

Tefal®

BODYSIGNAL BODYSIGNAL GLASS



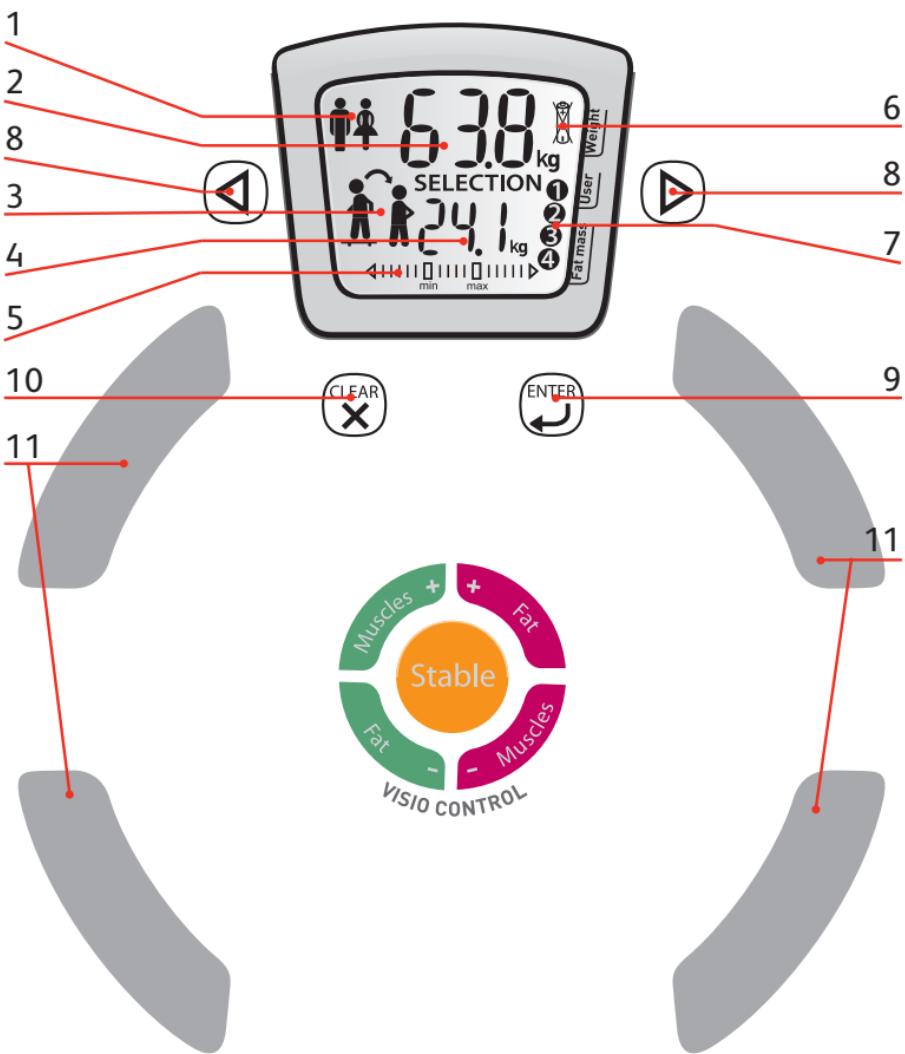


A

B

C

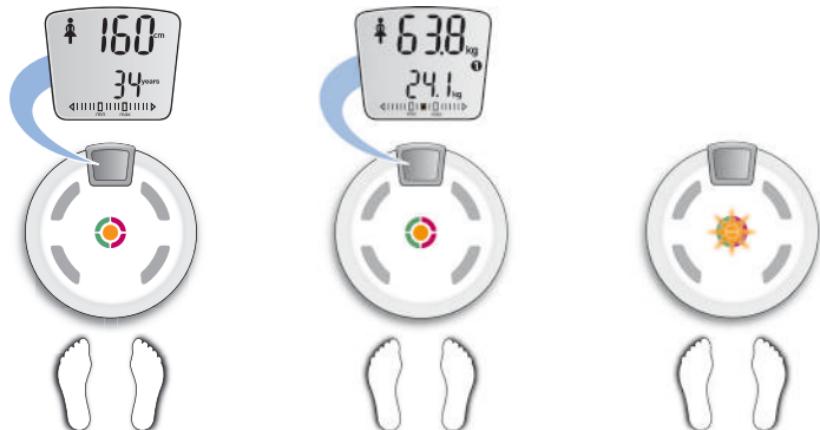




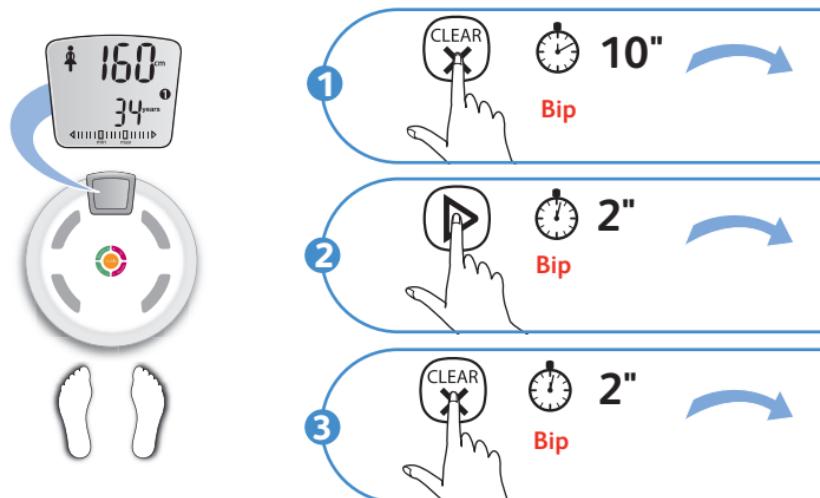
I

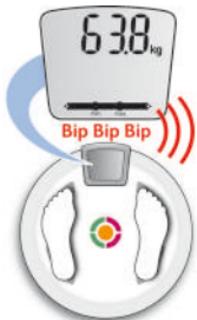


II



III





Les différents dessins sont destinés uniquement à illustrer les caractéristiques de Bodysignal et Bodysignal glass et ne sont pas le reflet strict de la réalité.

Description

- 1. Sélection sexe homme/femme
- 2. Poids en kg
- 3. Message invitant à descendre du plateau
- 4. Masse grasse en kg
- 5. Position de la masse grasse suivant ses limites personnalisées
- 6. Indicateur de piles faibles
- 7. Numéro de mémoire de l'utilisateur
- 8. Touches de défilement gauche et droite
- 9. Touche de validation
- 10. Touche d'annulation de la dernière donnée saisie ou d'effacement de la mémoire
- 11. Electrodes

Une nouvelle approche du poids

Pour une meilleure maîtrise de son poids et de sa silhouette, il est important de connaître sa **composition corporelle** (eau, muscles, os et masse grasse).

Les muscles et la masse grasse, qui composent principalement le poids, sont indispensables à la vie, et doivent être répartis de façon équilibrée. Cette répartition varie selon le sexe, l'âge et la taille.

Posséder des muscles permet de pratiquer des activités physiques, soulever des objets, se déplacer sans peine. Plus la masse musculaire est importante, plus elle consomme de l'énergie et peut ainsi aider au contrôle du poids.

La masse grasse sert d'isolant, de protection et de réserve d'énergie. Elle est inerte et stocke les calories excédentaires, si vous mangez plus que ce que vous dépensez. L'exercice physique permet de la réduire, la sédentarité l'augmente.

En quantité importante, la masse grasse devient dangereuse pour la santé (risques cardio-vasculaires, cholestérol,...).

Maigrir durablement

Dans le cadre d'un régime, Bodysignal vous aide à contrôler la perte de masse grasse tout en veillant au bon maintien de votre masse musculaire. En effet, un régime alimentaire mal adapté peut conduire à une fonte musculaire. Or, ce sont les muscles qui consomment de l'énergie.

Si on perd du muscle, on brûle moins de calories et le corps stocke alors de la graisse. Il n'y a donc pas de perte durable de la masse grasse sans maintien de la masse musculaire. Bodysignal vous permet de piloter votre régime et de maîtriser votre équilibre corporel dans le temps.

Prévenir l'obésité dès l'enfance

Bodysignal est un moyen efficace de dépister, dès la jeune enfance, les problèmes de poids.

En effet, l'âge de la croissance est la période où les paramètres du corps humain changent le plus, et il est souvent difficile de déceler une dérive. Or, une tendance à l'obésité, par exemple, sera traitée d'autant plus efficacement qu'on l'aura décelée tôt, évitant à l'enfant un surpoids à l'âge adulte.

Bodysignal est conçu pour la surveillance de la composition corporelle dès 6 ans.

Précautions d'emploi

F

Pour que cet appareil vous donne entière satisfaction, la mesure corporelle doit toujours être effectuée dans les mêmes conditions :

- **impérativement les pieds nus** (contact direct avec la peau). Les pieds doivent être secs et bien positionnés sur les électrodes (voir page 2). Attention, si vos pieds présentent trop de callosité, la mesure risque d'être faussée
- de préférence **une fois par semaine au réveil** (pour ne pas prendre en compte les fluctuations de poids en cours de journée liées à l'alimentation, la digestion ou l'activité physique de l'individu)
- **1/4 d'heure après le lever**, de manière à ce que l'eau contenue dans votre corps se soit répartie dans les membres inférieurs.

Il est également important de s'assurer qu'il n'existe aucun contact entre les jambes (cuisse, genoux, mollets), ni entre les pieds. Si nécessaire, glisser une feuille de papier entre les 2 jambes.

Principe de mesure

Lorsque vous montez sur le plateau, pieds nus, un courant électrique de très faible intensité est transmis à l'intérieur du corps par les électrodes.

Ce courant, émis d'un pied à l'autre, rencontre des difficultés dès qu'il faut traverser la graisse.

Cette résistance du corps, appelée impédance bio-électrique, varie en fonction du sexe, de l'âge, de la taille de l'utilisateur, et permet de déterminer la masse grasse et ses limites.

Cet appareil ne présente aucun danger car il fonctionne avec un courant très faible (4 piles de 1,5 V).

Cependant, il y a des risques d'une mesure faussée dans les cas suivants :

- personnes ayant de la fièvre
- enfants de moins de 6 ans (appareil non étalonné en dessous de cet âge)
- femmes enceintes (cependant sans danger)
- personnes sous dialyse, personnes ayant des œdèmes aux jambes, personnes atteintes de dysmorphie

Fonctionnement

Première utilisation

Important : pendant l'enregistrement de vos caractéristiques personnelles :

- Bodysignal doit rester posé au sol,
- l'appui sur les touches se fait avec un seul doigt,
- le plateau ne doit subir aucun autre appui que celui du doigt sur les touches et ne doit pas être tenu.

Montez sur le plateau et suivez *la séquence I – pages 4 et 5.*

Vous êtes descendu du plateau, pour enregistrer vos caractéristiques personnelles en mémoire, suivez les indications suivantes :

Exemple d'une femme de 34 ans qui mesure 160 cm

1/ Sélection du sexe :

- Si vous êtes une femme, appuyez 2 secondes sur
- Si vous êtes un homme, appuyez 2 secondes sur
- Validez votre choix en appuyant 2 secondes sur



2/ Sélection de la taille (de 100 à 220 cm) :

- Si vous mesurez plus de 165 cm, appuyez 2 secondes sur jusqu'à votre taille.
- Si vous mesurez moins de 165 cm, appuyez 2 secondes sur jusqu'à votre taille.
- Validez votre taille en appuyant 2 secondes sur .



3/ Sélection de l'âge :

- Si vous avez plus de 30 ans, appuyez 2 secondes sur jusqu'à votre âge.
- Si vous avez moins de 30 ans, appuyez 2 secondes sur jusqu'à votre âge.
- Validez votre âge en appuyant 2 secondes sur .



Vos caractéristiques s'enregistrent automatiquement dans la première mémoire libre. 3 bips et le rappel de vos caractéristiques vous confirment le bon enregistrement et le numéro de mémoire qui vous est attribué.



Bip Bip Bip

Utilisations suivantes

Bodysignal est doté d'un système de reconnaissance automatique de l'utilisateur. A la 1^{ère} pesée, vous devez enregistrer vos caractéristiques personnelles en mémoire (voir paragraphe précédent).

Lors des pesées suivantes, vous êtes automatiquement reconnu par Bodysignal. Montez sur le plateau et suivez les *séquences I et II – pages 4 et 5.*

Cas particulier

Dans le cas où 2 utilisateurs ont des poids proches ou si votre écart de poids est anormalement important, Bodysignal vous demande de valider votre numéro de mémoire.

Ainsi, après être descendu du plateau,

Attention, au changement de piles, les informations enregistrées dans les mémoires sont perdues.

- s'il reste des mémoires libres : appuyez 2 secondes sur  puis sur  ou  jusqu'à l'affichage de votre mémoire. Appuyez ensuite sur  pour valider votre choix.
- si toutes les mémoires sont occupées : appuyez 2 secondes sur  ou  jusqu'à l'affichage de votre mémoire. Appuyez ensuite sur  pour valider votre choix.

Interprétation de vos résultats

Bodysignal assure un suivi personnalisé. Il mesure et affiche :

- votre poids en kg
- votre masse grasse en kg
- votre évolution de composition corporelle, en lumière, par rapport à la pesée précédente.

Graphique de position de la masse grasse et de vos limites personnalisées

Votre masse grasse est également positionnée sur un graphique qui représente vos limites personnalisées de "bonne santé" (calculées selon votre sexe, votre âge et votre taille).

L'objectif est de vous indiquer de façon précise et personnalisée où se situe votre masse grasse par rapport à vos limites mini et maxi.



Votre masse grasse se situe en dessous de votre limite minimum.

Il serait sans doute judicieux d'augmenter votre masse grasse, car elle constitue une réserve d'énergie importante pour votre corps.



Votre masse grasse et votre masse musculaire sont équilibrées, continuez à surveiller votre poids.



Vous êtes en surcharge de masse grasse. Modifiez vos habitudes alimentaires et/ou pratiquez une activité physique.



Votre masse grasse a dépassé le niveau maximum de mesure.
Changez rapidement vos habitudes, vous mettez en danger votre santé.

BodySignal est conçu pour toute la famille (4 utilisateurs différents), y compris les enfants à partir de l'âge de 6 ans.

VISIO CONTROL®

La perte ou la prise de poids peuvent être qualifiées de positives ou négatives, suivant qu'elles sont associées à une perte ou une prise de masse grasse ou de muscles. Interpréter l'évolution de sa composition corporelle est très important pour savoir si un changement de pratique alimentaire ou d'activité physique est efficace.

VISIO CONTROL® est un indicateur lumineux qui vous permet de connaître, de façon simple et ludique, en un seul coup d'œil, l'évolution de votre composition corporelle par rapport à la pesée précédente.

Voici les différentes variations que VISIO CONTROL® peut vous indiquer :

Perte de poids



Soit

perte
de masse
grasse



Votre régime alimentaire et/ou activité physique agissent de façon bénéfique sur votre composition corporelle.

VISIO CONTROL® est vert



Soit

perte
de masse
musculaire



Modifiez votre alimentation en privilégiant les sucres lents et une activité physique.

VISIO CONTROL® est rose

Prise de poids

Soit



VISIO CONTROL® est vert

augmentation
de la masse
musculaire



Votre activité physique agit de façon bénéfique sur votre composition corporelle.

Soit



VISIO CONTROL® est rose

augmentation
de la masse
grasse



Modifiez votre alimentation, probablement déséquilibrée, privilégiez les légumes, les fruits. Abaissez votre consommation de sucres et de graisses et pourquoi ne pas pratiquer une activité physique.

Stabilité



Stable



Votre composition corporelle reste stable.

VISIO CONTROL® est orange

Votre poids connaît des variations naturelles liées à votre quotidien (hydratation, rythme de vie,...). Ces variations "non significatives" ne modifient en aucun cas votre composition corporelle.

Bodysignal est conçu pour vous indiquer les variations les plus significatives dans votre composition corporelle. Si votre composition corporelle varie très légèrement, il n'est pas nécessaire de vous alerter. Dans ce cas, VISIO CONTROL® s'allume orange.

Messages spéciaux

Messages/situations	Actions/Solutions
	<p>La charge est supérieure à la portée maximale de 160 kg.</p> <p>→ Ne dépassez pas la charge maximale.</p>
	<p>Le produit a besoin que vous descendiez du plateau pour continuer la séquence.</p> <p>→ Descendez du plateau.</p>
	<p>Toutes les mémoires sont occupées</p> <p>→ suivez les <i>séquences I, puis III pages 4 et 5 :</i></p> <p>1) Pour vider votre mémoire : A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 10 secondes sur . Le message “---” apparaît et 3 bips retentissent. Remontez sur le plateau pour vous enregistrer.</p> <p>2) Pour vider une autre mémoire que la vôtre : A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 2 secondes sur ou pour atteindre la mémoire à effacer, puis appuyez 10 secondes sur . Le message “---” apparaît et 3 bips retentissent.</p> <p>3) Pour changer les paramètres de votre mémoire : (changement d'âge ou de taille): A l'affichage de vos caractéristiques personnelles, appuyez 2 secondes sur , vous accédez aux caractéristiques de votre mémoire. Procédez comme au paragraphe «FONCTIONNEMENT – Première utilisation».</p>

	<p>Voir page 2</p>
	<p>Mauvaise mesure de la masse grasse.</p> <p>→ Vérifiez que vous êtes bien pieds nus. → Remontez sur le produit en positionnant correctement vos pieds sur les électrodes (voir page 2).</p>
	<p>Vous appuyez sur une touche pour enregistrer vos caractéristiques et Bodysignal ne réagit pas. OU Vous cessez d'appuyer sur une touche et les informations dans l'écran continuent à défiler.</p> <p>1) Bodysignal détecte un autre appui que celui de votre doigt. → Assurez-vous : – que l'appui se fait avec un seul doigt, – que vous ne prenez pas appui sur le plateau, – que vous ne le maintenez pas pincé, – que Bodysignal est bien posé au sol. ou</p> <p>2) Vous avez appuyé trop brièvement sur la touche. → Gardez le doigt appuyé 2 secondes sur la touche.</p>

Participons à la protection de l'environnement !



- ① Votre appareil contient de nombreux matériaux valorisables ou recyclables.
- ② Confiez celui-ci dans un point de collecte ou à défaut dans un centre de service agréé pour que son traitement soit effectué.

De verschillende tekeningen zijn uitsluitend bedoeld ter illustratie van de kenmerken van de Bodysignal en Bodysignal glass en zijn geen exacte weergave van de werkelijkheid.

NL

Omschrijving

1. Selectie geslacht man/vrouw
2. Gewicht in kg
3. Boodschap met verzoek om van het weegplateau af te stappen
4. Vetmassa in kg
5. Positie van de vetmassa volgens de persoonlijke grenzen
6. Controlelampje bijna lege batterijen
7. Geheugenummer gebruiker
8. Scroltoetsen naar links en rechts
9. Bevestigentoets
10. Annuleertoets voor de laatst ingevoerde gegevens of het wissen van het geheugen
11. Elektroden

— Een nieuwe benadering van het gewicht

Voor een betere beheersing van het gewicht en de slanke lijn, is het belangrijk dat men zijn **lichaamssamenstelling** (water, spieren, botten en vetmassa) kent.

De spieren en de vetmassa die het grootste deel van het gewicht uitmaken, zijn onmisbaar om in leven te blijven en moeten op evenwichtige wijze verdeeld worden. Deze verdeling varieert aan de hand van het geslacht, de leeftijd en de lengte. Onze spieren stellen ons in staat lichamelijke activiteiten uit te oefenen, voorwerpen op te tillen en ons moeiteloos te verplaatsen. Hoe groter de spiermassa, hoe meer energie gebruikt wordt en hoe beter het gewicht onder controle gehouden kan worden.

De vetmassa dient als isolatie, bescherming en energievoorraad. Deze massa is traag en slaat overtollige calorieën op als u meer eet dan u verbruikt.

Lichaamsbeweging helpt deze te verminderen, een zittend bestaan verhoogt deze. In grote hoeveelheden wordt de vetmassa gevaarlijk voor de gezondheid (hart- en vaatrisico's, cholesterol, enz.).

Duurzaam afvallen

In het kader van een dieet helpt Bodysignal u bij de controle van uw vetmassa en zorgt tegelijkertijd voor het in stand houden van uw spiermassa. Een slecht dieet kan namelijk tot afname van de spieren leiden. En het zijn juist de spieren die energie verbruiken.

Wanneer men spieren verliest, worden er minder calorieën verbrand en slaat het lichaam het vet op. Er is derhalve geen duurzaam verlies van de vetmassa mogelijk zonder de spiermassa in stand te houden. Met Bodysignal kunt u uw dieet sturen en uw lichamelijke evenwicht in de tijd beheersen.

Zwaarlijvigheid vanaf de kindertijd voorkomen

Bodysignal is een efficiënt middel om reeds bij kleine kinderen gewichtsproblemen te detecteren.

De groeiperiode is namelijk het moment waarop de parameters van het menselijk lichaam het meeste verandert en het is vaak moeilijk problemen te constateren. Een neiging tot overgewicht, bijvoorbeeld, kan veel efficiënter behandeld worden als het

probleem op tijd ontdekt wordt, waardoor overgewicht op volwassen leeftijd vermeden wordt.

Bodysignal is ontworpen om de lichaamssamenstelling vanaf 6 jaar in de gaten te houden.

NL

Gebruiksadviezen

Altijd wegen op een harde, vlakke ondergrond.

Niet wegen op vloerbedekking of een vloerkleed.

Om optimaal van dit apparaat gebruik te kunnen maken, moet de lichaamsmeting altijd onder dezelfde omstandigheden worden uitgevoerd:

- **altijd met blote voeten** (direct contact met de huid). De voeten moeten droog zijn en correct op de elektroden staan (zie pagina 2). Let op, als er te veel eelt op uw voeten zit, kan het meten een verkeerd resultaat geven.
- bij voorkeur **één keer per week bij het ontwaken** (om gewichtsschommelingen overdag als gevolg van de voeding, de spijsvertering of de lichamelijke activiteit buiten beschouwing te laten)
- **een kwartier na het opstaan**; zodat het in uw lichaam aanwezige water zich over de onderste ledematen verdeeld heeft.

Het is verder belangrijk te controleren of er geen enkel contact bestaat tussen de benen (dijen, knieën, kuiten), noch tussen de voeten. Hiervoor kunt u eventueel een vel papier tussen beide benen plaatsen.

Meetprincipe

Wanneer u met blote voeten op de met elektroden voorziene plaat gaat staan, wordt er door de elektroden een elektrisch stroomje met zeer lage lage intensiteit in uw lichaam doorgegeven.

Deze stroom, die tussen de voeten wordt doorgegeven, ontmoet een hindernis zodra hij vet tegenkomt.

Deze lichaamsweerstand, bio-elektrische impedantie genaamd, varieert aan de hand van het geslacht, de leeftijd en de lengte van de gebruiker en maakt het mogelijk de vetmassa en zijn grenzen te bepalen.

Dit apparaat is absoluut ongevaarlijk, aangezien hij met zeer zwakke stroom werkt (4 batterijen van 1,5 V).

In de volgende gevallen is er echter het risico van een verkeerde meting:

- personen met koorts
- kinderen onder de 6 jaar (dit apparaat is niet geijkt voor kinderen onder deze leeftijd)
- zwangere vrouwen (echter geen enkel risico)
- personen onder dialyse, die oedemen in de benen hebben of die aan dysmorfie lijden

Let op: het gebruik van dit apparaat is niet toegestaan voor personen met een pacemaker of ander elektronisch medisch materiaal, in verband met storingen die verband houden met de elektrische stroom.

Eerste gebruik

Belangrijk: tijdens het registreren van uw persoonlijke kenmerken:

- Bodysignal moet op de vloer staan,
- u moet de toetsen met één vinger aanraken,
- er mag alleen met de vinger op de toetsen van het weegplateau gedrukt worden, deze mag niet vastgehouden worden.

Ga op het weegplateau staan en volg de serie I – pagina 4 en 5.

U bent van het weegplateau afgestapt om uw persoonlijke kenmerken in het geheugen op te slaan, volg de navolgende aanwijzingen:

Voorbeeld van een vrouw van 34 jaar met een lengte van 160 cm

1/ Selectie van het geslacht:

- Als u een vrouw bent, druk dan 2 seconden op .
- Als u een man bent, druk dan 2 seconden op .
- Bevestig uw keuze door 2 seconden te drukken op .



2/ Selectie van de lengte (tussen 100 en 220 cm):

- Als u langer bent dan 165 cm, druk dan 2 seconden op , tot aan uw lengte.
- Als u korter bent dan 165 cm, druk dan 2 seconden op , tot aan uw lengte.
- Bevestig uw lengte door 2 seconden te drukken op .



3/ Selectie van de leeftijd:

- Als u ouder bent dan 30 jaar, druk dan 2 seconden op , tot aan uw leeftijd.
- Als u jonger bent dan 30 jaar, druk dan 2 seconden op , tot aan uw leeftijd.
- Bevestig uw leeftijd door 2 seconden te drukken op .





Bip Bip Bip

Uw kenmerken worden automatisch in het eerste vrije geheugen opgeslagen. 3 pieptonen en de herhaling van uw kenmerken bevestigen de correcte registratie en het geheugenummer dat u is toebedeeld.

Volgende toepassingen

Bodysignal is voorzien van een systeem dat de gebruiker automatisch herkent. Bij de 1e weging moet u uw persoonlijke kenmerken in het geheugen opslaan (zie vorige paragraaf).

Bij de volgende wegingen wordt u automatisch herkend door Bodysignal.
Ga op het weegplateau staan en volg serie I en II – pagina 4 en 5.

Bijzonder geval

Wanneer 2 gebruikers niet veel in gewicht van elkaar verschillen of wanneer het verschil met uw vorige gewicht abnormaal groot is, zal Bodysignal u vragen uw geheugenummer opnieuw te bevestigen.

Wanneer u van het weegplateau afgestapt bent,

Let op, wanneer u de batterijen vervangt, verliest u alle in de geheugens opgeslagen gegevens.

- als er nog geheugens vrij zijn: druk 2 seconden op vervolgens op of totdat uw geheugen wordt weergegeven. Druk vervolgens op op uw keuze te bevestigen.
- als alle geheugens bezet zijn: druk 2 seconden op of totdat uw geheugen wordt weergegeven. Druk vervolgens op op uw keuze te bevestigen.

Het interpreteren van uw resultaten

Bodysignal zorgt voor een persoonlijke controle. Hij meet en meldt:

- uw gewicht in kg
- uw vetmassa in kg
- de ontwikkeling van uw lichaamssamenstelling, verlicht, ten opzichte van de vorige weging.

Grafiek van de positie van de vetmassa en uw persoonlijke grenzen

Uw vetmassa wordt eveneens uitgezet op een grafiek die uw persoonlijke grenzen in "goed gezondheid" toont (berekend aan de hand van uw geslacht, uw leeftijd en uw lengte).

Het doel is u nauwkeurig aan te geven waar uw vetmassa zich bevindt ten opzichte van uw minimum en maximum grens.

NL



Uw vettmassa bevindt zich onder uw minimum grens. Het is waarschijnlijk slim uw vettmassa te verhogen, want deze vormt een belangrijke energievoorraad voor uw lichaam.



Uw vettmassa en spiermassa zijn in evenwicht, blijf uw gewicht in de gaten houden.



U heeft teveel vettmassa. Wijzig uw eetgewoontes en/of doe aan lichaamsbeweging.



Uw vettmassa heeft het maximum meetniveau overschreden. Verander snel uw gewoontes, u brengt uw gezondheid in gevaar.

Bodysignal is geschikt voor het hele gezin (4 verschillende gebruikers), ook voor kinderen vanaf 6 jaar.

VISIO CONTROL®

Afvallen en aankomen kunnen beschouwd worden als positief en negatief, afhankelijk van de combinatie met het verliezen of opslaan van vettmassa of spieren. Het is zeer belangrijk de ontwikkeling van uw lichaamssamenstelling goed te interpreteren, om er achter te komen of het zin heeft uw voedingspatroon of lichamelijke activiteit te wijzigen.

VISIO CONTROL® is een controlelampje dat u op eenvoudige en ludieke wijze en in één oogopslag laat weten wat de ontwikkeling van uw lichaamssamenstelling is ten opzichte van de vorige weging.

Dit zijn de verschillen die VISIO CONTROL® u kan aangeven:

Gewichtsverlies

Ofwel



afname
van de
vettmassa



Uw eetpatroon en/of lichamelijke activiteit hebben een gunstige werking op uw lichaamssamenstelling.

VISIO CONTROL® is groen

Ofwel



afname
van de
spiermassa



Wijzig uw eetpatroon en eet meer langzame suikers en volg een lichamelijke activiteit.

VISIO CONTROL® is roze

Gewichtstoename

Ofwel



VISIO CONTROL® is groen

toename
van de
spiermassa



Uw lichaamlijke activiteit heeft
een gunstige werking op uw
lichaamssamenstelling.

NL

Ofwel



VISIO CONTROL® is roze

toename
van de
vetmassa



Wijzig uw eetpatroon, die
waarschijnlijk onevenwichtig is
en eet meer groenten en fruit.
Eet minder suiker en vet en
waarom zou u niet een
lichaamlijke activiteit gaan
doen.

Stabiliteit



VISIO CONTROL® is oranje

Stabiel



Uw lichaamssamenstelling blijft
stabiel.

Uw gewicht varieert op natuurlijke wijze aan de hand van uw dagelijkse bezigheden (vochtinname, levensritme...). Deze "onbeduidende" gewichtsverschillen wijzigen in geen geval uw lichaamssamenstelling. Bodysignal is ontworpen om u de meest belangrijke verschillen in uw lichaamssamenstelling aan te geven. Als uw lichaamssamenstelling zeer licht varieert, is het niet nodig u ongerust te maken. In dit geval brandt het oranje lampje van de VISIO CONTROL®.

Speciale berichten

NL

Berichten/situaties	Handeling/Oplossing
	<p>De belasting is zwaarder dan het maximale bereik van 160 kg.</p> <p>→ U mag de maximale belasting niet overschrijden.</p>
	<p>U moet van het weegplateau afstappen om door te kunnen gaan met de serie.</p> <p>→ Stap van het weegplateau af.</p>
	<p>Alle geheugens zijn bezet</p> <p>→ volg de <i>serie I, vervolgens III, pagina 4 en 5:</i></p> <p>1) Om het geheugen te wissen: Druk bij de weergave van uw persoonlijke kenmerken 10 seconden op . Het bericht “---” verschijnt en er klinken 3 pieptonen. Ga weer op het weegplateau staan voor de registratie.</p> <p>2) Om een ander geheugen dan dat van uzelf te wissen: Druk bij de weergave van uw persoonlijke kenmerken 2 seconden op  of  druk, om het te wissen geheugen te bereiken, 10 seconden op . Het bericht “---” verschijnt en er klinken 3 pieptonen.</p> <p>3) Voor het veranderen van de parameters van uw geheugen (wijziging van de leeftijd of de lengte): Druk bij de weergave van uw persoonlijke kenmerken 2 seconden op , u krijgt zo toegang tot de kenmerken van uw geheugen. Ga te werk als in de paragraaf «WERKING – Eerste gebruik».</p>

	<p>Zie pagina 2</p>
	<p>Verkeerde meting van de vetmassa.</p> <p>→ Controleer of u op blote voeten staat. → Ga opnieuw op het weegplateau staan met uw voeten goed op de elektroden geplaatst (zie pagina 2).</p>
 ...	<p>U drukt op een toets voor het registeren van uw kenmerken en Bodysignal reageert niet. OF</p> <p>U drukt niet meer op een toets en de gegevens op het beeldscherm blijven voorbij gaan.</p> <p>1) Bodysignal detecteert een andere druk dan die van uw vinger. → Controleer of:</p> <ul style="list-style-type: none"> – u met één vinger drukt, – u niet op het weegplateau drukt, – u deze niet vasthoudt, – de Bodysignal goed op de vloer staat. <p>of</p> <p>2) U heeft te kort op de toets gedrukt. → Houd uw vinger 2 seconden op de toets gedrukt.</p>



Wees vriendelijk voor het milieu!

- ① Uw apparaat bevat materialen die geschikt zijn voor hergebruik.
- ② Lever het in bij het milieustation in uw gemeente of bij onze technische dienst.

Die verschiedenen Abbildungen dienen zur Illustration der Eigenschaften Ihrer Bodysignal und Bodysignal Glass Personenwaage. Sie erheben keinen Anspruch darauf, die Realität genau widerzuspiegeln.

Beschreibung

- D 1. Einstellung Geschlecht Mann/ Frau
- 2. Gewicht in kg
- 3. Nachricht: Bitte von der Wiegefläche heruntersteigen
- 4. Fettmasse in kg
- 5. Position der Fettmasse nach personalisierten Grenzwerten
- 6. Anzeige für schwache Batterien
- 7. Speichernummer des Benutzers
- 8. Durchlauftasten links und rechts
- 9. Bestätigungstaste
- 10. Taste zum Löschen der letzten eingegebenen Information und zum Löschen des Speichers
- 11. Elektroden

— Ein neuer Ansatz in Bezug zum Gewicht

Um sein Gewicht und seine Figur besser in den Griff zu bekommen, ist es wichtig, die **Zusammensetzung seines Körpers** (Wasser, Muskeln, Knochen und Fettmasse) zu kennen.

Muskeln und Fettmasse, die den größten Teil des Gewichts ausmachen, sind zum Leben unverzichtbar und müssen ausgewogen verteilt sein. Diese Verteilung ist je nach Geschlecht, Alter und Größe unterschiedlich.

Die Muskeln erlauben es, körperlichen Tätigkeiten nachzugehen und Gegenstände hochzuheben und ohne Anstrengung zu transportieren. Je mehr Muskelmasse ein Körper besitzt, desto mehr Energie verbraucht er; dieser Umstand kann bei der Kontrolle des Gewichts dienlich sein.

Die Fettmasse (Körperfett) dient als Isolierstoff, Schutz und Energiereserve. Sie ist i träge und speichert die überschüssige Energie, wenn Sie mehr essen, als Sie verbrauchen.

Körperliche Bewegung reduziert, Inaktivität erhöht sie.

In großer Menge kann sie ein Gesundheitsrisiko darstellen (Herz-Kreislaufsystem, Cholesterin,...).

Dauerhaft abnehmen

Bodysignal hilft Ihnen, bei einer Diät die Abnahme der Fettmasse zu kontrollieren und die Aufrechterhaltung Ihrer Muskelmasse zu gewährleisten. Unausgewogene Diäten können zu einem Verlust an Muskelmasse führen. Die Muskeln verbrauchen jedoch Energie.

Wenn man Muskelmasse verliert, werden weniger Kalorien verbrannt und der Körper legt Fettreserven an.

Es gibt deshalb keine dauerhafte Abnahme der Fettmasse ohne gleichzeitige Beibehaltung der Muskelmasse. Bodysignal ermöglicht es Ihnen, Ihre Diät korrekt zu überwachen und jederzeit Ihr körperliches Gleichgewicht beizubehalten.

Übergewicht von Kindheit an vorbeugen

Bodysignal ist ein wirksames Mittel, um Gewichtsprobleme schon im Kindesalter zu entdecken.

In der Zeit des Wachstums verändern sich die Parameter des menschlichen Körpers am stärksten und es ist oft schwierig, eventuelle Probleme rechtzeitig zu erkennen. Je eher aber eine Neigung zu Übergewicht erkannt wird, desto wirksamer lässt sie sich behandeln, was dem Kind Übergewicht im Erwachsenenalter erspart.

Mit Bodysignal kann die körperliche Zusammensetzung von Kindern ab 6 Jahren überwacht werden.

D

Sicherheitshinweise

Um sicherzustellen, dass das Gerät zu Ihrer Zufriedenheit funktioniert, muss die Messung stets unter den gleichen Bedingungen durchgeführt werden:

- **die Messung muss unbedingt barfuss vorgenommen werden** (direkter Kontakt mit der Haut). Die Füße müssen trocken sein und vorschriftsmäßig auf die Elektroden gestellt werden (siehe Seite 2). Achtung, allzu schwielige Füße können die Messergebnisse verfälschen
- vorzugsweise **einmal in der Woche nach dem Aufwachen** (um zu vermeiden, die mit der Ernährung, der Verdauung oder der physischen Aktivität der Person zusammenhängende Gewichtsschwankungen im Tagesverlauf mit einzubeziehen)
- **eine Viertelstunde nach dem Aufstehen**, damit sich das im Körper befindliche Wasser Zeit hat, sich in den unteren Körperregionen zu verteilen.
Es ist wichtig zu überprüfen, dass kein Kontakt zwischen den Beinen (Schenkel, Knie, Waden) und den Füßen besteht. Hierzu können Sie gegebenenfalls ein Blatt Papier zwischen die Beine klemmen.

Das Messprinzip

Wenn Sie barfuss auf die Wiegefläche steigen, wird über die Elektroden Strom sehr schwacher Intensität in den Körper geleitet.

Dieser Strom, der von einem Fuß zum anderen geleitet wird, wird von der Fettmasse schlechter geleitet als von der Muskelmasse.

Dieser Widerstand des Körpers gegen das Durchlaufen des Stroms wird als bio-elektrische Impedanz bezeichnet und ist je nach Geschlecht, Alter und Größe des Benutzers verschieden; sie ermöglicht es, die Fettmasse und ihre jeweiligen Grenzwerte zu ermitteln. Dieses Gerät stellt ob seines extrem schwachen Stromflusses (4 Batterien mit je 1,5V) absolut keine Gefahr dar.

Achtung: Das Gerät darf nicht von Trägern von Herzschrittmachern oder von anderen medizinischen elektronischen Geräten benutzt werden, da das Gerät die Leitung des elektrischen Stroms stören kann.

Es besteht jedoch das Risiko von Falschmessungen in folgenden Fällen:

- bei Personen mit Fieber
- bei Kindern unter 6 Jahren (das Gerät ist nicht für Messungen an Kindern unter diesem Alter eingerichtet)
- bei schwangeren Frauen (jedoch ohne Gefahr)
- bei Personen unter Dialyse, Personen mit Ödemen in den Beinen und Personen, die unter Dysmorphie leiden.

Betrieb

Erste Inbetriebnahme

Wichtig: Bei der Eingabe Ihrer persönlichen Daten:

- muss die Bodysignal Personenwaage auf dem Boden stehen,
- dürfen die Tasten nur mit einem Finger gedrückt werden,
- darf die Wiegefläche nur mit dem Druck des Fingers auf den Tasten belastet werden. Die Wiegefläche dabei nicht festhalten.

Steigen Sie auf die Wiegefläche und führen Sie die Sequenz I durch – Seite 4 und 5.

Steigen Sie von der Wiegefläche herunter und speichern Sie Ihre persönlichen Angaben ein. Gehen Sie dazu vor wie folgt:

Unser Beispiel ist eine 34 Jahre alte Frau, die 1,60 m groß ist

1/ Einstellen des Geschlechts:

- Wenn Sie eine Frau sind: Drücken Sie 2 Sekunden auf .
- Wenn Sie ein Mann sind: Drücken Sie 2 Sekunden auf .
- Bestätigen Sie Ihre Einstellung mit einem 2 Sekunden langen Druck auf .



2/ Einstellen der Größe (zwischen 100 und 220 cm):

- Wenn Sie über 1,65 groß sind: Drücken Sie 2 Sekunden auf , bis Ihre Größe angezeigt wird.
- Wenn Sie unter 1,65 groß sind: Drücken Sie 2 Sekunden auf , bis Ihre Größe angezeigt wird.
- Bestätigen Sie die Einstellung Ihrer Größe mit einem 2 Sekunden langen Druck auf .



3/ Einstellen des Alters:

- Wenn Sie über 30 Jahre alt sind: Drücken Sie 2 Sekunden auf  bis Ihr Alter angezeigt wird.
- Wenn Sie unter 30 Jahre alt sind: Drücken Sie 2 Sekunden auf , bis Ihr Alter angezeigt wird.
- Bestätigen Sie die Einstellung Ihres Alters mit einem 2 Sekunden langen Druck auf .



D

Ihre Angaben werden automatisch in den ersten freien Speicherplatz eingegeben. Die Eingabe Ihrer Angaben und die Ihnen zugeteilte Speichernummer werden bestätigt, indem 3 Pieptöne ertönen und Ihre Angaben angezeigt werden.



Bip Bip Bip

Die folgenden Benutzungen

Bodysignal ist mit einem System zur automatischen Wiedererkennung des Benutzers ausgestattet.

Beim 1. Wiegen müssen Ihre persönlichen Angaben in den Speicher eingegeben werden (siehe vorhergehenden Paragraphen).

Bei den nächsten Benutzungen werden Sie automatisch von Bodysignal wiedererkannt.

Steigen Sie auf die Wiegefläche und führen Sie die *Sequenzen I und II* durch – Seite 4 und 5.

Besondere Fälle

Wenn 2 Benutzer von Bodysignal ein ähnliches Gewicht aufweisen oder die Schwankungen Ihres Gewichts ungewöhnlich hoch sind, ist eine Bestätigung der Speichernummer erforderlich.

Steigen Sie von der Wiegefläche herunter

Achtung, beim Auswechseln der Batterien werden die im Speicher befindlichen Informationen gelöscht.

- wenn noch Speicherplätze frei sind, Drücken Sie 2 Sekunden lang auf  und anschließend auf  oder , bis Ihr Speicherplatz angezeigt wird. Drücken Sie dann auf , um Ihre Wahl zu bestätigen.
- wenn alle Speicherplätze besetzt sind: Drücken Sie 2 Sekunden lang auf  oder , bis Ihr Speicherplatz angezeigt wird. Drücken Sie dann auf , um Ihre Wahl zu bestätigen.

Auswertung Ihrer Ergebnisse

BodySignal gewährleistet eine personalisierte Überwachung. Das Gerät misst und zeigt an:

- Ihr Gewicht in kg
- Ihre Fettmasse in kg
- die Entwicklung der Zusammensetzung Ihres Körpers im Vergleich zum vorhergehenden Wiegevorgang: Diese Entwicklung wird farbig angezeigt.

D

Grafik der Verteilung der Fettmasse und Ihrer personalisierten Grenzwerte

Ihre Fettmasse wird ebenfalls auf einer Grafik angezeigt, die Ihre personalisierten Grenzwerte darstellt, innerhalb derer Sie "guter Gesundheit" sind (diese werden unter Berücksichtigung von Geschlecht, Alter und Größe errechnet).

Dabei wird das Ziel verfolgt, Ihnen genau und personalisiert anzuseigen, wie viel Fettmasse Sie in Bezug auf Ihre Minimal- und Maximalgrenzwerte besitzen.



Sie haben weniger Fettmasse, als Ihr Minimalgrenzwert verlangt.

Sie sollten Ihre Fettmasse unbedingt erhöhen, da diese eine wichtige Energiereserve für Ihren Körper darstellt.



Bei Ihnen stehen sich Fett- und Muskelmasse in einem ausgewogenen Verhältnis gegenüber, halten Sie Ihr Gewicht.



Sie haben zu viel Fettmasse.

Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten und/oder treiben Sie Sport.



Sie haben mehr Fettmasse, als gemessen werden kann.

Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten so schnell wie möglich, Ihre Gesundheit ist bedroht.

BodySignal ist für die ganze Familie geeignet (4 verschiedene Benutzer) und kann auch für Kinder ab 6 Jahren benutzt werden.

VISIO CONTROL®

Gewichtszu- oder -abnahme können positiv oder negativ beurteilt werden, je nachdem, ob sie mit einem Verlust oder einer Zunahme von Fettmasse oder Muskelmasse einhergehen.

Es ist wichtig, die Entwicklung seiner körperlichen Konstitution interpretieren zu können, um die Wirksamkeit einer Änderung der Ernährungsgewohnheiten oder körperlicher Betätigung zu erkennen.

VISIO CONTROL® ist eine Leuchtanzeige, die die Entwicklung Ihrer körperlichen Zusammensetzung im Vergleich zum letzten Wiegevorgang anzeigt – ganz einfach und entspannt, auf einen Blick.

Nachstehend sind die verschiedenen Veränderungen aufgeführt, die von VISIO CONTROL® angezeigt werden können:

Gewichtsverlust



Entweder

Verlust von Fettmasse



Ihre Ernährung und/oder körperliche Betätigung haben eine positive Wirkung auf Ihre körperliche Zusammensetzung.

VISIO CONTROL® leuchtet grün



Entweder

Verlust von Muskelmasse



Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten, nehmen Sie mehr langsame Zucker zu sich und gehen Sie einer körperlichen Betätigung nach.

VISIO CONTROL® leuchtet rosa

Gewichtszunahme



Entweder

Zunahme von Muskelmasse



Ihre körperliche Betätigung hat eine positive Wirkung auf Ihre körperliche Konstitution.

VISIO CONTROL® leuchtet grün



Entweder

Zunahme von Fettmasse



Ändern Sie Ihre Ernährungsgewohnheiten; Sie ernähren sich wahrscheinlich unausgewogen. Essen Sie mehr Gemüse und Obst. Nehmen Sie weniger Zucker und Fett zu sich und gehen Sie, wenn möglich, einer körperlichen Betätigung nach.

VISIO CONTROL® leuchtet rosa

Stabilität



Stabiles Gewicht



Ihre körperliche Konstitution ist stabil.

VISIO CONTROL® leuchtet orange

Ihr Gewicht schwankt natürlicherweise je nach Ihrem Alltag (Versorgung mit Feuchtigkeit, Lebensrhythmus...) Diese "nicht signifikativen" Schwankungen verändern in keinem Fall Ihre körperliche Konstitution.

Bodysignal ist dazu angelegt, die signifikativsten Schwankungen Ihrer körperlichen Konstitution anzudeuten. Wenn sich Ihre körperliche Konstitution nur ganz leicht verändert, ist dies kein Grund zur Sorge. In diesem Fall geht die orange Anzeige von VISIO CONTROL® an.

D

Spezielle Anzeigen

Anzeigen / Situationen	Maßnahmen / Lösungen
	<p>Die Last übersteigt das Höchstgewicht von 160 kg.</p> <p>→ Das Höchstgewicht darf nicht überstiegen werden.</p>
	<p>Um die Sequenz weiterzuführen, müssen Sie von der Wiegefläche heruntersteigen.</p> <p>→ Steigen Sie von der Wiegefläche herab.</p>
	<p>Alle Speicherplätze sind besetzt</p> <p>→ führen Sie die Sequenzen I und III aus, Seite 4 und 5:</p> <p>1) Löschen des Speichers: Drücken Sie, wenn Ihre persönlichen Angaben angezeigt werden, 10 Sekunden lang auf . Die Nachricht "___" wird angezeigt und es ertönen 3 Pieptöne. Steigen Sie wieder auf die Wiegefläche, um Ihre Angaben einzugeben.</p> <p>2) Löschen eines Speicherplatzes, der nicht der Ihrige ist: Drücken Sie, wenn Ihre persönlichen Angaben angezeigt werden, 2 Sekunden lang auf  oder , um den Speicherplatz, der gelöscht werden soll, anzuzeigen: Drücken Sie anschließend 10 Sekunden lang auf . Die Nachricht "___" wird angezeigt und es ertönen 3 Pieptöne.</p>

	<p>3) Änderung der Parameter Ihres Speichers: (Alter oder Größe modifizieren): Drücken Sie, wenn Ihre persönlichen Angaben angezeigt werden, 2 Sekunden lang auf ; die Angaben Ihres Speicherplatzes werden angezeigt. Gehen Sie wie im Paragraph "BETRIEB – Erste Inbetriebnahme" beschreiben vor.</p>
	Siehe Seite 2
	<p>Die Fettmasse wurde falsch gemessen.</p> <p>→ Vergewissern Sie sich, dass Sie barfuss sind. → Steigen Sie wieder auf das Gerät und stellen Sie die Füße wie vorgeschrieben auf die Elektroden (siehe Seite 2).</p>
	<p>Sie drücken eine Taste, um Ihre Angaben zu speichern und Bodysignal reagiert nicht. ODER Sie haben eine Taste bereits losgelassen, aber die Informationen laufen weiter auf dem Display ab.</p> <p>1) Bodysignal registriert einen weiteren Druck, der nicht von Ihrem Finger ausgeübt wird. → Vergewissern Sie sich: – dass Sie nur mit einem Finger drücken, – dass Sie sich nicht auf die Wiegefläche stützen, – dass Sie das Gerät nicht einklemmen, – dass Bodysignal auf dem Boden steht. oder</p> <p>2) Sie haben die Taste zu kurz gedrückt. → Drücken Sie die Taste 2 Sekunden lang.</p>



Denken Sie an den Schutz der Umwelt!

- ❶ Ihr Gerät enthält wertvolle Rohstoffe, die wieder verwertet werden können.
- ❷ Geben Sie Ihr Gerät deshalb bitte bei einer Sammelstelle Ihrer Stadt oder Gemeinde ab.

I vari disegni sono destinati esclusivamente ad illustrare le caratteristiche di Bodysignal e Bodysignal glass e non sono l'esatto riflesso della realtà.

Descrizione

1. Selezione sesso uomo/donna
2. Peso in kg
3. Messaggio che invita a scendere dal piatto
4. Massa grassa in kg
5. Posizione della massa grassa a seconda dei propri limiti personalizzati
6. Indicatore di pile in esaurimento
7. Numero di memoria dell'utilizzatore
8. Tasti di scorrimento sinistra e destra
9. Tasto di convalida
10. Tasto di annullamento dell'ultimo dato inserito o di cancellazione della memoria
11. Elettrodi

Un nuovo approccio al peso

Per un migliore controllo del proprio peso e della propria silhouette, è importante conoscere la propria **composizione corporea** (acqua, muscoli, ossa e massa grassa). I muscoli e la massa grassa, che compongono principalmente il peso, sono indispensabili per la vita, e devono essere distribuiti in modo equilibrato. Questa distribuzione varia a seconda del sesso, dell'età e della statura.

Avere dei muscoli permette di praticare delle attività fisiche, sollevare degli oggetti, spostarsi senza fatica. Più la massa muscolare è importante, più consuma energia e può così aiutare il controllo del peso.

La massa grassa serve da isolante, da protezione e da riserva di energia. È inerte e immagazzina le calorie in eccesso, se mangiate più di quanto consumate.

L'esercizio fisico permette di ridurla, la sedentarietà la aumenta.

In quantità importante, la massa grassa diventa pericolosa per la salute (rischi cardiovascolari, colesterolo...).

Dimagrire in modo duraturo

Nell'ambito di una dieta, Bodysignal vi aiuta a controllare la perdita di massa grassa badando al buon mantenimento della vostra massa muscolare. Infatti, una dieta alimentare poco adatta può portare a una perdita muscolare. Però sono i muscoli che consumano energia.

Se si perdonano muscoli, si bruciano meno calorie e il corpo accumula allora grasso.

Non c'è quindi una perdita duratura della massa grassa senza mantenimento della massa muscolare. Bodysignal vi permette di guidare la vostra dieta e di controllare il vostro equilibrio corporeo nel tempo.

Prevenire l'obesità sin dall'infanzia

Bodysignal è un mezzo efficace per individuare, fin dalla prima infanzia, i problemi di peso.

Infatti, l'età della crescita è il periodo in cui i parametri del corpo umano cambiano di più, ed è spesso difficile individuare una deriva. Una tendenza all'obesità, per esempio, sarà trattata tanto più efficacemente quanto prima la si sarà individuata, evitando al bambino un sovrappeso in età adulta.

Bodysignal è concepito per il controllo della composizione corporea a partire dai 6 anni..

Precauzioni d'impiego

**Effettuare la pesata sempre su un pavimento duro e piano.
Non pesarsi su una moquette o un tappeto.**

Attenzione: l'utilizzo di questo apparecchio è vietato ai portatori di pacemaker o altro materiale medico elettronico a causa dei rischi di disturbo legati alla corrente elettrica.

Perché questo apparecchio vi dia completa soddisfazione, la misura corporea deve essere effettuata sempre nelle stesse condizioni:

- **obbligatoriamente a piedi nudi** (contatto diretto con la pelle). I piedi devono essere asciutti e posizionati bene sugli elettrodi (vedere pagina 2). Attenzione: se i piedi presentano troppe callosità, la misura rischia di essere falsata.
- preferibilmente **una volta a settimana** al risveglio (per non tenere conto delle fluttuazioni di peso nel corso della giornata legate all'alimentazione, alla digestione o all'attività fisica dell'individuo)
- **1 1/4 d'ora dopo essersi alzati**, in modo che l'acqua contenuta nel corpo si sia distribuita negli arti inferiori. È importante anche accertarsi che non ci sia nessun contatto tra le gambe (cosce, ginocchia, polpacci), né tra i piedi. Se necessario, infilare un foglio di carta tra le 2 gambe.

Principio di misurazione

Quando salite sul piatto, a piedi nudi, una corrente elettrica di bassissima intensità è trasmessa all'interno del corpo dagli elettrodi.

Questa corrente, emessa da un piede all'altro, incontra delle difficoltà non appena deve attraversare il grasso. Questa resistenza del corpo, chiamata "impedenza bioelettrica", varia in funzione del sesso, dell'età, della statura del soggetto, e permette di determinare la massa grassa e i suoi limiti.

Questo apparecchio non presenta nessun pericolo perché funziona con una corrente molto bassa (4 pile da 1,5 V).

Tuttavia, c'è il rischio di una misurazione falsata nei seguenti casi:

- persone con la febbre
- bambini di età inferiore a 6 anni (apparecchio non tarato al di sotto di questa età)
- donne incinte (tuttavia senza pericolo)
- persone in dialisi, persone con edemi alle gambe, persone colpite da dismorfia.

Funzionamento

Primo utilizzo

Importante: durante la registrazione delle vostre caratteristiche personali:

- Bodysignal deve restare appoggiato a terra,
- bisogna premere sui tasti con un dito solo,
- il piatto non deve subire nessun'altra pressione oltre a quella del dito sui tasti e non deve essere tenuto.

I
Salite sul piatto e *seguite la sequenza I – pagine 4 e 5.*

Siete scesi dal piatto, per registrare in memoria le vostre caratteristiche personali, seguite le seguenti indicazioni:

Esempio di una donna di 34 anni alta 160 cm

1/ Selezione del sesso:

- Se siete una donna, tenete premuto per 2 secondi
- Se siete un uomo, tenete premuto per 2 secondi
- Convalidate la vostra scelta tenendo premuto per 2 secondi



2/ Selezione della statura (da 100 a 220 cm):

- Se misurate più di 165 cm, tenete premuto per 2 secondi , fino alla vostra statura.
- Se misurate meno di 165 cm, tenete premuto per 2 secondi , fino alla vostra statura.
- Convalidate la vostra statura tenendo premuto per 2 secondi



3/ Selezione dell'età:

- Se avete più di 30 anni, tenete premuto per 2 secondi , fino alla vostra età.
- Se avete meno di 30 anni, tenete premuto per 2 secondi , fino alla vostra età.
- Convalidate la vostra età tenendo premuto per 2 secondi



Le vostre caratteristiche sono registrate automaticamente nella prima memoria libera. 3 bip e il richiamo delle vostre caratteristiche vi confermano la corretta registrazione e il numero di memoria che vi è stato attribuito.



Bip Bip Bip

Utilizzi successivi

Bodysignal è dotato di un sistema di riconoscimento automatico dell'utilizzatore. Alla 1a pesata, dovete registrare le vostre caratteristiche personali in memoria (vedere paragrafo precedente).

In occasione delle pesate successive, siete automaticamente riconosciuti da Bodysignal.

Salite sul piatto e seguite le *sequenze I e II – a pagina 4 e 5*.

Caso particolare

Nel caso in cui 2 utilizzatori avessero pesi simili o se la vostra differenza di peso è stranamente rilevante, Bodyignal vi chiede di riconvalidare il vostro numero di memoria.

I
Attenzione, quando si sostituiscono le pile le informazioni registrante nelle memoria sono perse.

Quindi, dopo essere scesi dal piatto,

- se restano delle memorie libere: tenete premuto per 2 secondi  poi  o  fino alla visualizzazione della vostra memoria. Premete poi  per convalidare la vostra scelta.
- Se tutte le memorie sono occupate: tenete premuto per 2 secondi  o  fino alla visualizzazione della vostra memoria. Premete poi per  convalidare la vostra scelta.

Interpretazione dei vostri risultati

Bodysignal assicura un monitoraggio personalizzato. Misura e visualizza:

- il vostro peso in kg
- la vostra massa grassa in kg
- l'evoluzione della vostra composizione corporea, messa in luce rispetto alla pesata precedente.

Grafico della posizione della massa grassa e dei vostri limiti personalizzati

La vostra massa grassa è posizionata anche su un grafico che rappresenta i vostri limiti personalizzati di "buona salute" (calcolati secondo il vostro sesso, la vostra età e la vostra statura).

L'obiettivo è indicarvi in modo preciso e personalizzato dove si situa la vostra massa grassa rispetto al vostro limite minimo e massimo.



La vostra massa grassa si situa al di sotto del vostro limite minimo.

Sarebbe senza dubbio opportuno aumentare la vostra massa grassa, perché costituisce un'importante riserva di energia per il vostro corpo.



I
La vostra massa grassa e la vostra massa muscolare sono equilibrate, continuate a controllare il vostro peso.



Presentate un eccesso di massa grassa.
Modificate le vostre abitudini alimentari e/o praticate un'attività fisica.



La vostra massa grassa ha superato il livello massimo di misurazione.
Cambiate rapidamente le vostre abitudini perché state mettendo in pericolo la vostra salute.

Bodysignal è concepito per tutta la famiglia (4 utilizzatori diversi), compresi i bambini a partire dall'età di 6 anni.

VISIO CONTROL®

La perdita o la presa di peso possono essere definiti positivi o negativi, a seconda che siano associate a una perdita o a un aumento di massa grassa o di muscoli.

Interpretare l'evoluzione della propria composizione corporea è molto importante per sapere se un cambiamento di pratica alimentare o di attività fisica è efficace.

VISIO CONTROL® è un indicatore luminoso che vi permette di conoscere, in modo semplice e divertente, in una sola occhiata, l'evoluzione della vostra composizione corporea rispetto alla pesata precedente.

Ecco le diverse variazioni che VISIO CONTROL® può indicarvi:

Perdita di peso



perdita
di massa
grassa



La vostra dieta alimentare e/o attività fisica agiscono in modo benefico sulla vostra composizione corporea.

VISIO CONTROL® è verde

Oppure



perdita
di massa
muscolare



Modificate la vostra alimentazione privilegiando gli zuccheri lenti e un'attività fisica.

VISIO CONTROL® è rosa

Aumento di peso



aumento
della massa
muscolare



La vostra attività fisica agisce in modo benefico sulla vostra composizione corporea.

VISIO CONTROL® è verde

Oppure



aumento
della massa
grassa



Modificate la vostra alimentazione, probabilmente squilibrata, privilegiate la verdura, la frutta. Diminuite il consumo di zuccheri e di grassi e perché non praticare un'attività fisica.

VISIO CONTROL® è rosa

Stabilità



Stabile



La vostra composizione corporea è stabile.

VISIO CONTROL® è arancione

Il vostro peso conosce delle variazioni naturali legate alla vostra quotidianità (idratazione, ritmo di vita,...). Queste variazioni "non significative" non modificano in nessun caso la vostra composizione corporea. Bodysignal è concepito per indicarvi le variazioni più significative nella vostra composizione corporea. Se la vostra composizione corporea varia molto leggermente, non è necessario avvertirvi. In questo caso VISIO CONTROL® si accende di arancione.

Messaggi speciali

Messaggi/situazioni	Azioni/Soluzioni
	Il carico è superiore alla portata massima di 160 kg. → Non superate il carico massimo.
	Dovete scendere dalla bilancia affinché la memoria continui la sequenza. → Scendete dalla pedana.
	Tutte le memorie sono occupate → seguite le <i>sequenze I, poi III a pagina 4 e 5 :</i> 1) Per svuotare la vostra memoria: Alla visualizzazione delle vostre caratteristiche personali, tenete premuto per 10 secondi  . Compare il messaggio “---” e si sentono 3 bip. Risalite sul piatto per registrarvi. 2) Per svuotare una memoria diversa dalla vostra: Alla visualizzazione delle vostre caratteristiche personali, tenete premuto per 2 secondi  o  per raggiungere la memoria da cancellare, poi tenete premuto  per 10 secondi. Compare il messaggio “---” e si sentono 3 bip. 3) Per cambiare i parametri della vostra memoria (cambiamento dell'età o della statura): Alla visualizzazione delle vostre caratteristiche personali, tenete premuto per 2 secondi  , accedete così alle caratteristiche della vostra memoria. Procedete come indicato nel paragrafo “FUNZIONAMENTO – Primo utilizzo”.
	Vedere pagina 2

	<p>Errata misurazione della massa grassa.</p> <p>→ Verificate di essere a piedi nudi. → Risalite sulla pedana posizionando correttamente i piedi sugli elettrodi (vedere pagina 2).</p>
	<p>Premete un tasto per registrare le vostre caratteristiche e Bodysignal non reagisce.</p> <p>OPPURE</p> <p>Smettete di premere un tasto e le informazioni nello schermo continuano a scorrere.</p> <p>1) Bodysignal rileva una pressione diversa da quella del vostro dito. → Assicuratevi: – che la pressione sia fatta con un dito solo, – che non vi appoggiate sul piatto, – che non lo teniate stretto, – che Bodysignal sia ben appoggiato a terra. oppure</p> <p>2) Avete tenuto premuto troppo brevemente il tasto. → Mantenere il dito premendo 2 secondi sul tasto.</p>

	<p>Partecipiamo alla protezione dell'ambiente !</p> <p>➊ Il vostro apparecchio è composto da diversi materiali che possono essere riciclati.</p> <p>➋ Lasciatelo in un punto di raccolta o presso un Centro Assistenza Autorizzato.</p>
--	--

The various illustrations are given simply to illustrate the features of Bodysignal and Bodysignal glass and are not the strict reflection of reality.

Description

1. Select sex male/female
2. Weight in kg
3. Prompt invites you to step off the scales
4. Body fat kg
5. Position of body fat according to customised limits
6. Low battery indicator
7. User memory number
8. Scroll left and right buttons
9. Confirmation button
10. Button to cancel last entry or to delete the memory
11. Electrodes

GB

A new approach to weight

For better control over your weight and figure, it is important to know your **body composition** (water, muscle, bone and body fat).

Muscle and body fat, which form the greatest part of your weight, are essential to life, and must be distributed evenly. This distribution varies by sex, age and height.

Having muscles enables physical activity, lifting objects, moving easily. The greater your muscle mass, the more energy it consumes and the better it can help you control your weight.

Body fat provides insulation, protection and energy storage. It is inert and stores the extra calories you have ingested if you eat more than your body burns.

Exercise helps to reduce body fat, whereas inactivity increases it.

In large quantities, body fat is dangerous to health (cardiovascular risk, cholesterol, etc.).

Losing weight permanently

As part of a diet, Bodysignal helps you control fat loss while ensuring the proper maintenance of your muscle mass. An inappropriate diet can lead to muscle wasting. However, muscles are what you need to consume energy.

If you lose muscle, you burn fewer calories and the body stores more fat. There is therefore no sustained loss of body fat without maintenance of muscle mass. Bodysignal lets you control your diet and keep your body in balance over time.

Preventing obesity in childhood

Bodysignal is an effective means of detecting weight problems, right from early childhood.

The growth period is the time in one's life when the parameters of the human body change the most, and it is often difficult to detect a problem. A tendency to obesity, however, can be treated more effectively if it is found early, thus preventing the child from suffering overweight in adulthood.

Bodysignal is designed to monitor body composition from as early as age 6.

Precautions for use

**Always weigh yourself
on a hard, flat floor.
Do not weigh yourself
on a carpet or rug.**

**Warning: the use of
this appliance is
forbidden for wearers
of pacemakers or other
electronic medical
equipment because of
the risk of disruption
due to the electric
current.**

To be fully satisfied with this appliance, measuring and weighing must always be conducted under the same conditions:

- **Always weigh yourself in bare feet** (direct contact with the skin). Your feet must be dry and properly positioned on the electrodes (see page 2). Beware that if your feet have too much hard skin the measurement may be affected.
- preferably **once a week first thing in the morning** (so as not to be affected by the weight fluctuations during the day related to the meals, digestion and physical activity of the individual)
- **1/4 of an hour after waking up**, so that the water in your body is distributed in the lower limbs.

It is also important to ensure that there is no contact between the legs (thighs, knees, calves) or between the feet. If necessary, slip a sheet of paper between your legs.

Measuring principle

When you step on the scales, barefoot, an electric current of very low intensity is transmitted through the body via the electrodes.

This current, which travels from one foot to the other, encounter difficulties when it has to pass through fat. This resistance of the body, called bioelectrical impedance, varies according to gender, age and height of the user, and makes it possible to determine body fat and its limits.

This device is perfectly safe because it operates with a very low current (4 1.5 V batteries).

However, there are risks of distorted measurements in the following cases:

- users with fever
- children under 6 years (the appliance is uncalibrated below this age)
- pregnant women (but perfectly safe)
- people on dialysis, those with oedema in the legs, people with dysmorphism

Operation

Using for the first time

Important: when recording your personal data:

- Bodysignal must remain set on the floor,
- use just one finger to press the buttons,
- the scales must not be pressed in any other way than by the fingers on the keys and must not be held.

Step up onto the platform and follow sequence I – pages 4 and 5.

You have stepped down from the platform to save your personal characteristics to memory, follow the following guidelines:

**Example of a 34 year old woman who measures
160 cm**

1/ Selection of sex:

- If you are a woman, press 2 seconds on .
- If you are a man, press 2 seconds on .
- Confirm your choice by pressing 2 seconds on .



2 / Selection of the height (from 100 to 220 cm):

- If you measure over 165 cm, press 2 seconds on until you reach your height.
- If you measure less than 165 cm, press 2 seconds on until you reach your height.
- Confirm your height by pressing 2 seconds on .



3/ Selection of age:

- If you are less than 30, press 2 seconds on until you reach your age.
- If you are over 30, press 2 seconds on until you reach your age.
- Confirm your age by pressing 2 seconds on .



Your data are automatically recorded in the first available memory. 3 beeps and a reminder of your data confirm that the save has been successful and the memory number assigned to you is displayed.



Bip Bip Bip

Subsequent uses

Bodysignal has an automatic user recognition system.

When weighing for the first time, you should save your personal characteristics in memory (see previous paragraph).

On subsequent occasions, you are automatically recognised by Bodysignal.

Step up onto the platform and follow sequences I and II – pages 4 and 5.

Special case

In the case where 2 users have similar weights or if your weight differential is unusually great, Bodysignal asks you to reconfirm your memory number.

In this case, after stepping off the platform,

Attention, when the batteries are changed, the information stored in the memory is lost.

GB

- if there are free memories: press 2 seconds on  then on  or  until your memory is displayed.
Then press on  to confirm your selection.
- if all the memories are used: press 2 seconds on  or  until your memory is displayed. Then press on  to confirm your selection.

Interpreting your results

Bodysignal provides personalised monitoring: It measures and displays:

- your weight in kg
- your body fat in kg
- the change in your body composition, by means of a light, compared to the previous weighing.

Graph showing the position of your body fat and customised limits

Your body fat is also positioned on a chart that represents your personalised “healthy” limits (based on your gender, your age and your height).

The goal is to provide an accurate and customised vision of where your body fat is in relation to your minimum and maximum limits.



Your body fat is below your minimum limit.
It would probably be wise to increase your body fat, because it is an important reserve of energy for your body.



Your body fat and muscle mass are well balanced, keep watching your weight.



You are overweight in terms of body fat. Change your eating habits and/or exercise more.



Your body fat has exceeded the maximum measurement level.
You need to quickly change your habits, you are putting your health in danger.

Bodysignal is designed for the whole family (4 different users), including children from the age of 6 years.

VISIO CONTROL®

GB

A loss or gain of weight may be seen as positive or negative, depending on whether it goes along with a loss or gain in body fat or muscle. Interpreting changes in body composition is very important, if you want to know whether a change in dietary practices or physical exercise is proving effective.

VISIO CONTROL® is a light display which provides a simple and quick means of keeping a check on changes in your body composition, compared to the previous weighing.

These are the various changes that VISIO CONTROL® can highlight for you:

Weight loss



Either

loss
of body
fat



Your diet and/or physical activity are having a beneficial effect on your body composition.

VISIO CONTROL® is green

Or



loss
of muscle
mass



Change your diet with an emphasis on carbohydrates and exercise.

VISIO CONTROL® is pink

Weight gain



VISIO CONTROL® is green

increased muscle mass



Your exercise is having a beneficial effect on your body composition.

Or



VISIO CONTROL® is pink

increased body fat



Change your diet, which is probably unbalanced, with an emphasis on fruit and vegetables. Lower your intake of sugars and fats and think about doing more exercise.

Stability



Stable



Your body composition is stable.

VISIO CONTROL® is orange

Your weight undergoes natural changes arising from your daily activities (hydration, lifestyle, etc.). These "insignificant" changes have no impact on your body composition.

Bodysignal is designed to indicate the most significant changes in your body composition. If your body composition varies only very slightly, it is not necessary to let you know. In this case, VISIO CONTROL® lights orange.

Special Messages

Messages/ situations	Actions/Solutions
	<p>The load exceeds the maximum capacity of 160 kg.</p> <p>→ Do not exceed the maximum capacity.</p>
	<p>The appliance needs you to step off the platform to continue the sequence.</p> <p>→ Steep off the platform.</p>
	<p>All the memories are used</p> <p>→ Follow <i>sequence I, then III pages 4 and 5:</i></p> <p>1) To clear your memory: When your personal characteristics are displayed, press for 10 seconds on . The message “----” appears and 3 beeps will sound. Step back on the platform to record your details.</p> <p>2) To clear a memory other than your own: When your personal characteristics are displayed, press for 2 seconds on  or  to reach the memory to be deleted, then press for 10 seconds on . The message “----” appears and 3 beeps will sound.</p> <p>3) To change the settings of your memory (change in age or size): When your personal characteristics are displayed, press for 2 seconds on  to reach the characteristics in memory. Proceed as in the paragraph “OPERATION – Using for the first time”.</p>

	See page 2.
	Incorrect measurement of body fat. → Check you are bare feet. → Step back up onto the scales , positioning your feet properly on the electrodes (see page 2).
	You press a button to save your data and Bodysignal does not react. OR You stop pressing a button and the information in the screen continues to scroll. 1) Bodysignal detects something other than your finger pressing. → Ensure : <ul style="list-style-type: none"> – that you are pressing with just one finger, – that you are not leaning on the platform. – that are not holding it, – that Bodysignal is placed on the ground. or 2) You have pressed the button too briefly. → Keep your finger pressing 2 seconds on the button.

GB



Environment protection first!

- ① Your appliance contains valuable materials which can be recovered or recycled.
- ② Leave it at a local civic waste collection point.

Los diferentes dibujos están destinados únicamente a ilustrar las características de Bodysignal y Bodysignal glass, y no reflejan estrictamente la realidad.

Descripción

1. Selección del sexo varón/mujer
2. Peso en kg
3. Mensaje que indica que baje de la báscula
4. Masa grasa en kg
5. Posición de la masa grasa en función de sus límites personalizados
6. Indicador de pilas con baja carga
7. Número de memoria del usuario
8. Botones de sucesión a la izquierda y a la derecha
9. Botón de validación
10. Botón de anulación del último dato introducido o de borrado de la memoria
11. Electrodos

Un nuevo enfoque del peso

Para controlar mejor el peso y la silueta, es importante que conozca su **composición corporal** (agua, músculos, huesos y masa grasa).

Los músculos y la masa grasa, que componen principalmente el peso, resultan indispensables en la vida y deben distribuirse de manera equilibrada. Esta distribución varía en función del sexo, de la edad y de la altura.

Tener músculos permite practicar actividades físicas, levantar objetos y desplazarse sin problema. Cuanto más importante es la masa muscular, más energía consume y de este modo, puede ayudar a controlar el peso.

La masa grasa sirve de aislante, de protección y de reserva de energía. Ésta es inerte y almacena las calorías sobrantes cuando come más de lo que gasta.

El ejercicio físico permite reducirla; el sedentarismo la aumenta. En cantidades importantes, la masa grasa resulta peligrosa para la salud (riesgos cardiovasculares, colesterol...).

Adelgazar de forma duradera

En un régimen, Bodysignal le ayudará a controlar la pérdida de masa grasa y a mantener correctamente su masa muscular. De hecho, un régimen alimentario mal adaptado puede dar lugar a una pérdida muscular. Ahora bien, los músculos son los que consumen energía.

Si se pierde músculo, se queman menos calorías y el cuero almacena entonces la grasa. Por tanto, no existe una pérdida duradera de la masa grasa si no se mantiene la masa muscular. Bodysignal le permite controlar su régimen y su equilibrio corporal a lo largo del tiempo.

Prevenir la obesidad desde la infancia

Bodysignal es un medio eficaz de detectar, desde la más tierna infancia, los problemas de peso.

De hecho, la edad del desarrollo es el período en el que más cambian los parámetros del cuerpo humano, y a veces resulta difícil detectar una desviación. Ahora bien, una tendencia a la obesidad, por ejemplo, se tratará con mayor eficacia cuanto antes se detecte, evitando así que el niño tenga sobrepeso en la edad adulta.

Bodysignal está diseñado para controlar la composición corporal a partir de los 6 años.

Precauciones de uso

Para que este aparato resulte totalmente satisfactorio, la medición corporal deberá realizarse siempre en las mismas condiciones:

- los **pies deberán estar obligatoriamente descalzos** (contacto directo con la piel). Los pies deberán estar secos y bien colocados sobre los electrodos (véase página 2). Atención, si sus pies tienen demasiadas callosidades, la medición podría resultar imprecisa.
- preferentemente **una vez por semana al levantarse** (para no tener en cuenta las fluctuaciones de peso a lo largo del día, relacionadas con la alimentación, la digestión o la actividad física del individuo)
- **1/4 de hora después de levantarse**, de manera que el agua que contiene su cuerpo se haya distribuido por los miembros inferiores.

También es importante asegurarse de que las piernas (muslos, rodillas, pantorrillas) y los pies no se tocan. Si fuera necesario, introduzca una hoja de papel entre las 2 piernas.

E

Pésese siempre sobre un suelo duro y plano.
No se pese sobre una moqueta o una alfombra.

Atención: este aparato no debe ser utilizado en ningún caso por personas que lleven un marcapasos o cualquier otro material electrónico médico, debido a los riesgos de perturbación asociados a la corriente eléctrica.

Principio de medición

Cuando se suba a la báscula, con los pies descalzos, una corriente eléctrica de baja intensidad se transmitirá al interior de su cuerpo a través de los electrodos.

Esta corriente, emitida de un pie a otro, tiene dificultades para atravesar la grasa. Esta resistencia del cuerpo, denominada impedancia bioeléctrica, varía en función del sexo, de la edad, de la altura del usuario, y permite determinar la masa grasa y sus límites.

Este aparato no representa ningún peligro, ya que funciona con una corriente muy baja (4 pilas de 1,5 V). No obstante, podría producirse una medición imprecisa en los siguientes casos:

- personas con fiebre
- niños menores de 6 años (aparato no calibrado por debajo de esta edad)
- mujeres embarazadas (sin embargo, no reviste peligro)
- personas sometidas a diálisis, personas con edemas en las piernas, personas aquejadas de dismorfia.

Primer uso

Importante: al registrar sus características personales:

- Bodysignal debe permanecer colocado en el suelo,
- los botones deben pulsarse con un sólo dedo,
- la báscula no debe soportar ninguna otra presión que no sea la del dedo en los botones, y no debe sujetarse.

Súbase a la báscula y siga la secuencia I –páginas 4 y 5.

Cuando se baje de la báscula, para registrar sus características personales en la memoria, siga las siguientes indicaciones:

Ejemplo de una mujer de 34 años que mide 160 cm

1/ Selección del sexo:

- Si es mujer, pulse durante 2 segundos
- Si es hombre, pulse durante 2 segundos
- Valide su selección pulsando durante 2 segundos



2/ Selección de la altura (de 100 a 220 cm):

- Si mide más de 165 cm, pulse durante 2 segundos , hasta alcanzar su altura.
- Si mide menos de 165 cm, pulse durante 2 segundos , hasta alcanzar su altura.
- Valide su altura pulsando durante 2 segundos .



3/ Selección de la edad:

- Si tiene más de 30 años, pulse durante 2 segundos , hasta alcanzar su edad.
- Si tiene menos de 30 años, pulse durante 2 segundos , hasta alcanzar su edad.
- Valide su edad pulsando durante 2 segundos .



Sus características se registrarán automáticamente en la primera memoria libre. 3 bips y el recordatorio de sus características le confirmarán que éstas se han registrado correctamente, así como el número de memoria que se le ha atribuido.



Bip Bip Bip

Usos siguientes

Bodysignal está dotado de un sistema de reconocimiento automático del usuario. Al pesarse por primera vez, deberá registrar sus características personales en la memoria (véase apartado anterior).

Las siguientes veces que se pese, Bodysignal le reconocerá automáticamente. Súbase a la báscula y siga las secuencias I y II –páginas 4 y 5.

Caso particular

En caso de que 2 usuarios pesen de manera similar o de que su desvío de peso resulte anormalmente importante, Bodysignal le pedirá que vuelva a validar su número de memoria.

Atención, al cambiar las pilas, los datos registrados en las memorias se pierden.

De este modo, al bajarse de la báscula,

- si quedan memorias libres: pulse durante 2 segundos , y a continuación en  o  hasta que aparezca su memoria. A continuación pulse  para validar su selección.
- si todas las memorias están ocupadas: pulse durante 2 segundos , o  hasta que aparezca su memoria. A continuación pulse  para validar su selección.

Interpretación de sus resultados

Bodysignal permite realizar un seguimiento personalizado. Éste mide y muestra:

- su peso en kg
- su masa grasa en kg
- su evolución de composición corporal, iluminada, con respecto al peso anterior.

Gráfico de posición de la masa grasa y de sus límites personalizados

Su masa grasa también se sitúa en un gráfico que representa sus límites personalizados de “buena salud” (calculados en función de su sexo, su edad y su altura).

El objetivo es indicarle de manera precisa y personalizada en dónde se sitúa su masa grasa con respecto a sus límites mínimo y máximo.



Su masa grasa se encuentra por debajo de su límite mínimo.

Sin duda, sería recomendable que incrementase su masa grasa, ya que ésta constituye una reserva de energía importante para su cuerpo.



Su masa grasa y su masa muscular están equilibradas, siga controlando su peso.



Tiene un exceso de masa grasa.
Modifique sus hábitos alimentarios y/o practique una actividad física.



Su masa grasa ha superado el nivel máximo de medición.
Cambio de inmediato sus hábitos, está poniendo su salud en peligro.

BodySignal está diseñado para toda la familia (4 usuarios diferentes), incluidos los niños a partir de los 6 años.

VISIO CONTROL®

La pérdida o la adquisición de peso puede resultar positiva o negativa en función de si va asociada a una pérdida o a una adquisición de masa grasa o de músculos.

Interpretar la evolución de su composición corporal resulta muy importante para saber si un cambio de hábitos alimentarios o de actividad física es eficaz.

VISIO CONTROL® es un indicador luminoso que le permite conocer, de manera fácil y lúdica, de un sólo vistazo, la evolución de su composición corporal con respecto al peso anterior. Estas son las diferentes variaciones que VISIO CONTROL® puede indicarle:

Pérdida de peso



pérdida
de masa
grasa



Su régimen alimentario y/o actividad física resulta beneficiosos para su composición corporal.

VISIO CONTROL® está verde



pérdida
de masa
muscular



Modifique su alimentación privilegiando los azúcares lentos y una actividad física.

VISIO CONTROL® está rosa

Aumento de peso



aumento
de la masa
muscular



Su actividad física resulta
beneficiosa para su
composición corporal.

VISIO CONTROL® está verde



aumento
de la masa
grasa



Modifique su alimentación,
probablemente desequilibrada,
y privilegie las verduras y las
frutas. Reduzca el consumo de
azúcares y de grasas y
practique una actividad física.

VISIO CONTROL® está rosa

Estabilidad



Estable



Su composición corporal se
mantiene estable.

VISIO CONTROL® está naranja

Su peso experimenta variaciones naturales asociadas a su vida diaria (hidratación, ritmo de vida...). Estas variaciones “no significativas” no modifican en absoluto su composición corporal.

Bodysignal está diseñado para indicarle las variaciones más significativas en nuestra composición corporal. Si su composición corporal varía muy ligeramente, no debe alarmarse. Si su composición corporal varía muy ligeramente, no debe alarmarse.

E

Mensajes especiales

Mensajes/ situaciones	Acciones/Soluciones
	<p>La carga es superior al límite máximo de 160 kg.</p> <p>→ No supere la carga máxima.</p>
	<p>El aparato necesita que se baje de la báscula para continuar la secuencia.</p> <p>→ Bájese de la báscula.</p>
	<p>Todas las memorias están ocupadas</p> <p>→ siga las secuencias I, luego III páginas 4 y 5:</p> <p>1) Para vaciar su memoria: Al visualizar sus características personales, pulse durante 10 segundos . Aparecerá el mensaje “---” y sonarán 3 bips. Vuelva a subir a la báscula para registrarse.</p> <p>2) Para vaciar otra memoria diferente de la suya: Cuando visualice sus características personales, pulse durante 2 segundos  o  para llegar hasta la memoria que desea borrar, y a continuación pulse durante 10 segundos . Aparecerá el mensaje “---” y sonarán 3 bips.</p> <p>3) Para cambiar los parámetros de su memoria (cambio de edad o de altura): Al visualizar sus características personales, pulse durante 2 segundos ; de este modo accederá a las características de su memoria. Proceda tal como se indica en el apartado “FUNCIONAMIENTO – Primer uso”.</p>

	Véase página 2
	Medición incorrecta de la masa grasa. → Asegúrese de que tiene los pies descalzos. → Vuelva a subir al aparato colocando correctamente los pies sobre los electrodos (véase página 2).
	Pulsa un botón para registrar sus características y Bodysignal no reacciona. O Deja de pulsar un botón y los datos de la pantalla siguen sucediéndose. 1) Bodysignal detecta otra pulsación diferente de la de su dedo. → Asegúrese de que: <ul style="list-style-type: none"> – está pulsando con un sólo dedo, – no se está apoyando en la báscula, – no lo mantiene apretado, – Bodysignal está correctamente colocado en el suelo. O 2) Ha pulsado el botón con demasiada brevedad. → Mantenga el botón pulsado durante dos segundos.

E

¡¡ Participe en la conservación del medio ambiente !!



- ① Su electrodoméstico contiene materiales recuperables y/o reciclables.
- ② Entréguelo al final de su vida útil, en un Centro de Recogida Específico o en uno de nuestros Servicios Oficiales Post Venta donde será tratado de forma adecuada.

Os diferentes desenhos destinam-se apenas a ilustrar as características de Bodysignal e Bodysignal glass e não constituem o reflexo rigoroso da realidade.

Descrição

1. Selecção sexo homem/mulher
2. Peso em kg
3. Mensagem que convida a descer da base
4. Massa gorda em kg
5. Posição da massa gorda de acordo com os limites personalizados
6. Indicador de pilhas fracas
7. Número de memória do utilizador
8. Teclas de desfile esquerda e direita
9. Tecla de validação
10. Tecla para cancelar o último dado introduzido ou apagar a memória
11. Eléctrodos

Uma nova abordagem do peso

Para um melhor domínio do peso e da silhueta, é importante conhecer a **composição corporal** (água, músculos, ossos e massa gorda). Os músculos e a massa gorda, os principais componentes do peso, são indispensáveis para a vida e devem ser repartidos de forma equilibrada. Esta repartição varia de acordo com o sexo, a idade e a altura.

Possuir músculos permite praticar actividades físicas, levantar objectos e deslocar-se sem dificuldades. Quanto maior for a massa muscular, mais energia consome e, deste modo, pode contribuir para o controlo do peso.

A massa gorda funciona como isolante, protecção e reserva de energia. É inerte e armazena as calorias excedentárias, se comer mais do que gasta.

O exercício físico permite reduzi-la, o sedentarismo aumenta-a.

Numa quantidade significativa, a massa gorda torna-se perigosa para a saúde (riscos cardiovasculares, colesterol,...).

Emagrecer duradouramente

No âmbito de um regime alimentar, a Bodysignal ajuda-o a controlar a perda de massa gorda ao mesmo tempo que garante a manutenção adequada da massa muscular. Com efeito, um regime alimentar mal adaptado pode conduzir ao desgaste muscular. Ora, são os músculos que consomem energia.

Se perdemos músculo, queimamos menos calorias e o corpo armazena gordura. Não se observa, pois, uma perda duradoura da massa gorda sem manutenção da massa muscular. A Bodysignal permite-lhe orientar o regime e dominar o equilíbrio corporal com o passar do tempo.

Prevenir a obesidade desde a infância

Bodysignal constitui um meio eficaz de despistar, desde a infância, os problemas de peso.

Com efeito, a idade do crescimento é o período em que os parâmetros do corpo humano mudam mais, sendo muitas vezes difícil detectar um desvio. Ora, uma tendência para a obesidade, por exemplo, será tratada com mais eficácia quanto mais cedo for detectada, evitando um excesso de peso quando a criança chegar à idade adulta.

A Bodysignal foi concebida para o controlo da composição corporal desde os 6 anos de idade.

Precauções de utilização

Efectue sempre a pesagem num chão duro e plano. Não se pese sobre uma alcatifa ou um tapete.

Atenção: a utilização deste aparelho está proibida nos portadores de pacemakers ou qualquer outro material electrónico médico devido aos riscos de perturbações ligadas à corrente eléctrica.

Para que este aparelho lhe proporcione uma satisfação total, a medição corporal deve ser sempre efectuada nas mesmas condições:

- **obrigatoriamente com os pés descalços** (contacto directo com a pele). Os pés devem estar secos e bem posicionados nos eléctrodos (ver página 2). Atenção, se os pés apresentarem demasiadas calosidades, a medição corre o risco de ser falseada
- de preferência **uma vez por semana ao acordar** (para não tomar em conta as flutuações de peso durante o dia ligadas à alimentação, digestão ou actividade física do indivíduo)
- **1/4 de hora após o levantar**, de forma a que a água contida no corpo esteja espalhada pelos membros inferiores.

É igualmente importante garantir que não existe qualquer contacto entre as pernas (coxas, joelhos, barriga das pernas) nem entre os pés. Se necessário, deslize uma folha de papel entre as 2 pernas.

Princípio de medição

Quando subir para a base, com os pés descalços, uma corrente eléctrica de fraquíssima intensidade é transmitida para o interior do corpo pelos eléctrodos. Esta corrente, emitida de um pé para o outro, depara-se com dificuldades logo que se torna necessário atravessar a gordura.

Esta resistência do corpo, denominada impedância bio-eléctrica, varia em função do sexo, da idade e da altura do utilizador, além de que permite determinar a massa gorda e os respectivos limites.

Este aparelho não apresenta qualquer tipo de perigo dado que funciona com uma corrente extremamente fraca (4 pilhas de 1,5 V).

Contudo, existem riscos de uma medição falseada nos seguintes casos:

- pessoas com febre
- crianças com menos de 6 anos (aparelho não calibrado abaixo desta idade)
- mulheres grávidas (ainda que sem perigo)
- pessoas submetidas a diálise, pessoas com edemas nas pernas, pessoas afectadas por dismorfia

Primeira utilização

Importante: durante a memorização das características pessoais:

- A Bodysignal deve ser mantida no chão,
- a pressão das teclas faz-se com um único dedo,
- a base só deve ser pressionada pelo dedo nas teclas e não deve ser segurada.

Suba para a base e siga a sequência I – páginas 4 e 5.

Desça da base, para guardar as características pessoais na memória, tenha em conta as seguintes indicações:

Exemplo de uma mulher de 34 anos que mede 160 cm

1/ Selecção do sexo:

- Se for mulher, prima durante 2 segundos
- Se for homem, prima durante 2 segundos
- Valide a escolha feita premindo durante 2 segundos



2/ Selecção da altura (de 100 a 220 cm):

- Se medir mais de 165 cm, prima durante 2 segundos até chegar à sua altura.
- Se medir menos de 165 cm, prima durante 2 segundos até chegar à sua altura.
- Valide a altura premindo durante 2 segundos



3/ Selecção da idade:

- Se tiver mais de 30 anos, prima durante 2 segundos até chegar à sua idade.
- Se tiver menos de 30 anos, prima durante 2 segundos até chegar à sua idade.
- Valide a idade premindo durante 2 segundos



As suas características são automaticamente guardadas na primeira memória livre. 3 bips e as suas características no ecrã confirmam a memorização correcta e o número de memória que lhe é atribuído.



Bip Bip Bip

Utilizações seguintes

A Bodysignal está equipada com um sistema de reconhecimento automático do utilizador.

Na 1.^a pesagem, deve guardar as suas características pessoais na memória (ver parágrafo anterior).

Quando das pesagens seguintes, será automaticamente reconhecido pela Bodysignal.

Suba para a base e siga as *sequências I e II* – páginas 4 e 5.

Caso específico

No caso em que 2 utilizadores têm pesos aproximados ou se o seu desvio de peso for anormalmente grande, A Bodysignal pede-lhe que revalide o número de memória.

Atenção, aquando da mudança de pilhas, as informações guardadas nas memórias perdem-se.

Deste modo, depois de descer da base,

- se ainda houver memórias livres: prima durante 2 segundos  e  ou  até à exibição da sua memória. Prima de seguida  para validar a escolha feita.
- se todas as memórias estiverem ocupadas: prima durante 2 segundos  ou  até à exibição da sua memória. Prima de seguida  para validar a escolha feita.

Interpretação dos resultados

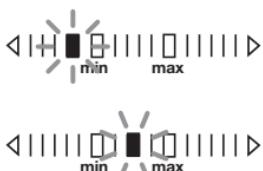
A Bodysignal assegura um seguimento personalizado. Mede e apresenta:

- o peso em kg
- a massa gorda em kg
- a evolução da composição corporal, sob a forma de luz, relativamente à pesagem anterior.

Gráfico de posição da massa gorda e dos seus limites personalizados

A massa gorda é igualmente posicionada num gráfico que representa os seus limites personalizados de “boa saúde” (calculados em função do sexo, idade e altura).

O objectivo consiste em indicar-lhe de forma precisa e personalizada onde se situa a sua massa gorda relativamente aos seus limites mínimos e máximos.



A massa gorda situa-se abaixo do limite mínimo. Mostra-se adequado aumentar a massa gorda dado que esta constitui uma reserva de energia importante para o corpo.

A massa gorda e a massa muscular estão equilibradas, continue a vigiar o peso.



Está com excesso de massa gorda.
Modifique os hábitos alimentares e/ou pratique uma actividade física.



A massa gorda excede o nível máximo de medição.
Mude rapidamente de hábitos, está a pôr a sua saúde em perigo.

A Bodysignal foi concebida para toda a família (4 utilizadores diferentes), incluindo crianças a partir dos 6 anos de idade.

VISIO CONTROL®

A perda ou o aumento de peso podem ser qualificados de positivos ou negativos conforme estiverem associados a uma perda ou um aumento de massa gorda ou de músculos. Interpretar a evolução da composição corporal é extremamente importante para saber se uma mudança de prática alimentar ou de actividade física é eficaz.

VISIO CONTROL® é um indicador luminoso que lhe permite conhecer, de forma simples e lúdica, de uma só vez, a evolução da sua composição corporal relativamente à pesagem anterior.

Eis as diferentes variações que VISIO CONTROL® pode indicar-lhe:

P

Perda de peso

Ou seja



perda
de massa
gorda →

A dieta alimentar e/ou actividade física actuam de forma benéfica na sua composição corporal.

VISIO CONTROL® está verde

Ou seja



perda
de massa
gorda →

Modifique a alimentação privilegiando os açúcares lentos e uma actividade física.

VISIO CONTROL® está rosa

Aumento de peso

Ou seja



VISIO CONTROL® está verde

aumento da massa muscular



A actividade física actua de forma benéfica na sua composição corporal.

Ou seja



VISIO CONTROL® está rosa

aumento da massa muscular



Modifique a alimentação, provavelmente desequilibrada, privilegie os legumes, as frutas. Diminua o consumo de açúcares e considere praticar uma actividade física.

Estabilidade



VISIO CONTROL® está laranja

Estável



A sua composição corporal mantém-se estável.

O seu peso passa por variações naturais ligadas ao dia-a-dia (hidratação, ritmo de vida,...). Estas variações “não significativas” não modificam de forma alguma a sua composição corporal.

A Bodysignal foi concebida para lhe indicar as variações mais significativas na sua composição corporal. Se esta varia muito ligeiramente, não é necessário alertá-lo. Neste caso, VISIO CONTROL® acende uma luz laranja.

Mensagens especiais

Mensagens/ situações	Acções/Soluções
	A carga é superior ao alcance máximo de 160 kg. → Não exceda a carga máxima.
	O aparelho necessita que desça da base para continuar a sequência. → Desça da base.
	Todas as memórias estão ocupadas → Siga as sequências I e depois III páginas 4 e 5: 1) Para esvaziar a memória: Quando as características pessoais forem apresentadas, prima durante 10 segundos  . Aparece a mensagem “---” e soam 3 bips. Suba de novo para a base para se registrar. 2) Para esvaziar uma memória diferente da sua: Quando as características pessoais forem apresentadas, prima durante 2 segundos  ou  para chegar à memória a apagar, depois prima durante 10 segundos  . Aparece a mensagem “---” e soam 3 bips. 3) Para mudar os parâmetros da sua memória (mudança de idade ou de altura): Quando as características pessoais forem apresentadas, prima durante 2 segundos  , aceda às características da sua memória. Proceda como no parágrafo «FUNCIONAMENTO – Primeira utilização».

	<p>Ver página 2</p>
	<p>Medição incorrecta da massa gorda.</p> <p>→ Verifique se está de pés descalços. → Volte a subir na base, posicionando correctamente os pés nos eléctrodos (ver página 2).</p>
	<p>Prima uma tecla para memorizar as suas características e a Bodysignal não reage.</p> <p>OU</p> <p>Você deixa de premir uma tecla e as informações no ecrã continuam a desfilar.</p> <p>1) Bodysignal detecta um outro apoio que não o do seu dedo. → Certifique-se que</p> <ul style="list-style-type: none"> – o apoio se faz com um único dedo, – não se apoia na base, – não o mantém premido, – que a Bodysignal está devidamente colocada no chão. <p>ou</p> <p>2) Premiu de forma muito breve a tecla. → Mantenha o dedo premido durante 2 segundos na tecla.</p>

	<p>Protecção do ambiente em primeiro lugar !</p> <p>① O seu produto contém materiais que podem ser recuperados ou reciclados.</p> <p>② Entregue-o num ponto de recolha para possibilitar o seu tratamento.</p>
--	---

Οι διάφορες εικόνες προορίζονται αποκλειστικά για την απεικόνιση των χαρακτηριστικών της Bodysignal και της Bodysignal glass και δεν αποτελούν ακριβή αντανάκλαση της πραγματικότητας.

Περιγραφή

1. Επιλογή φύλου άνδρας/γυναίκα
2. Βάρος σε kg
3. Μήνυμα για να κατεβείτε από τη ζυγαριά
4. Μάζα λίπους σε kg
5. Θέση της μάζας λίπους σύμφωνα με τα εξατομικευμένα όρια
6. Ένδειξη χαμηλής ισχύος μπαταριών
7. Αριθμός μνήμης του χρήστη
8. Κουμπιά μετακίνησης αριστερά και δεξιά
9. Κουμπί επικύρωσης
10. Κουμπί ακύρωσης της τελευταίας καταχωριμένης εγγραφής ή εκκαθάρισης της μνήμης
11. Ηλεκτρόδια

Μια νέα προσέγγιση στο βάρος

Για καλύτερη διαχείριση του βάρους και της σιλουέτας σας, είναι σημαντικό να γνωρίζετε τη **σωματική σας σύσταση** (νερό, μύες, κόκαλα και λίπος).

Οι μύες και το λίπος που αποτελούν κατά βάση το βάρος είναι απαραίτητα για τη διαβίωση και πρέπει να είναι κατανεμημένα με ισορροπημένο τρόπο. Η κατανομή αυτή ποικίλλει ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το ύψος.

Οι μύες, επιτρέπουν την εκτέλεση σωματικών δραστηριοτήτων, την ανύψωση αντικειμένων και την εύκολη μετακίνηση. Όσο περισσότερη μυϊκή μάζα έχετε, τόσο περισσότερη ενέργεια καταναλώνετε κι έτσι ελέγχετε καλύτερα το βάρος σας. Το λίπος λειτουργεί ως μονωτικό, παρέχει προστασία και αποτελεί το απόθεμα ενέργειας του σώματος. Είναι αδρανές και αποθηκεύει περίσσιες θερμίδες εάν τρώτε περισσότερο φαγητό από όσο καίτε.

Η σωματική άσκηση επιτρέπει τη μείωση του λίπους, ενώ η καθιστική ζωή το αυξάνει. Εάν το λίπος είναι πολύ υψηλό, μπορεί να αποβεί επικίνδυνο για την υγεία (κίνδυνος καρδιαγγειακών ασθενειών, χοληστερίνη,...).

Αδυνατίζετε σταθερά

Εντός ενός πλαισίου δίαιτας, η Bodysignal σάς βοηθά να ελέγξετε την απώλεια λίπους και να διατηρήσετε τη μυϊκή μάζα σας. Μάλιστα, μια κακώς προσαρμοσμένη δίαιτα μπορεί να προκαλέσει μυϊκή ατροφία. Στην ουσία όμως οι μύες καταναλώνουν ενέργεια.

Εάν σημειωθεί απώλεια της μυϊκής μάζας, το σώμα μας καίει λιγότερες θερμίδες και συνεπώς αποθηκεύει λίπος. Οπότε, δεν υπάρχει σταθερή απώλεια λίπους χωρίς διατήρηση της μυϊκής μάζας. Η Bodysignal σάς επιτρέπει να ελέγχετε το πρόγραμμα διατροφής σας και να διαχειρίζεστε τη σωματική σας ισορροπία σε βάθος χρόνου.

– Πρόληψη της παχυσαρκίας από μικρή ηλικία

Η Bodysignal αποτελεί ένα αποτελεσματικό μέσο για την ανίχνευση, από μικρή ηλικία, των προβλημάτων βάρους.

Στην ουσία, η ηλικία ανάπτυξης είναι η περίοδος όπου οι παράμετροι του ανθρώπινου σώματος μεταβάλλονται στον μεγαλύτερο βαθμό και είναι συχνά δύσκολο να εντοπιστεί κάποιο πρόβλημα. Ωστόσο, μια τάση προς παχυσαρκία, για

παράδειγμα, θα μπορεί να αντιμετωπιστεί πιο αποτελεσματικά εάν έχει εντοπιστεί νωρίς και έτσι το παιδί θα αποφύγει το υπερβολικό βάρος μετά από την ενηλικώση. Η Bodysignal προορίζεται για την παρακολούθηση της σωματικής σύστασης από ηλικία 6 έτών και μετά.

Προφυλάξεις χρήσης

Προκειμένου να σας παρέχει πλήρη ικανοποίηση η παρούσα συσκευή, πρέπει πάντοτε να ζυγίζεστε υπό τις παρακάτω συνθήκες:

- **οπωδήποτε με γυμνά πέλματα** (άμεση επαφή με το δέρμα). Τα γυμνά πέλματα πρέπει να είναι στεγνά και σωστά τοποθετημένα πάνω στα ηλεκτρόδια (δείτε τη σελίδα 2). Προσοχή, εάν τα πέλματά σας φέρουν πολλούς ρόζους, η μέτρηση ενδέχεται να είναι ανακριβής
- **κατά προτίμηση μία φορά την εβδομάδα όταν ξυπνάτε** (για να μη λαμβάνονται υπόψη οι διαικυμάνσεις του βράους κατά τη διάρκεια της ημέρας που σχετίζονται με τη διατροφή, την πέψη ή τη σωματική δραστηριότητα του ατόμου)
- **15 λεπτά αφότου ξυπνήσετε**, ώστε το νερό που περιέχεται στο σώμα σας να έχει διαμοιραστεί στα κάτω άκρα.

Είναι επίσης σημαντικό να διασφαλίζετε να μην υπάρχει καμία επαφή μεταξύ των ποδιών (μηροί, γόνατα, πλαϊνές πλευρές των γαμπών), ούτε και μεταξύ των πελμάτων. Εάν χρειαστεί, τοποθετήστε ένα φύλλο χαρτιού ανάμεσα στα πόδια σας.

GR

Μέθοδος μέτρησης

Όταν ανεβαίνετε πάνω στη ζυγαριά, με γυμνά πέλματα, ένα ηλεκτρικό ρεύμα πολύ χαμηλής έντασης εκπέμπεται στο εσωτερικό του σώματος μέσω των ηλεκτροδίων. Το ρεύμα αυτό, που μεταδίδεται από το ένα πέλμα στο άλλο, συναντά δυσκολίες όταν πρέπει να διασχίσει το λίπος.

Αυτή η αντίσταση του σώματος, που αποκαλείται σύνθετη βιοηλεκτρική αντίσταση, ποικίλλει ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το ύψος του χρήστη και επιτρέπει τον καθορισμό της μάζας λίπους και των ορών της. Η παρούσα συσκευή δεν ενέχει κανέναν κίνδυνο καθώς λειτουργεί με ρεύμα πολύ χαμηλής τάσης (4 μπαταρίες 1,5 V).

Ωστόσο, υπάρχουν κίνδυνοι ανακριβούς μέτρησης στις ακόλουθες περιπτώσεις:

- άτομα που έχουν πυρετό
- παιδιά ηλικίας κάτω των 6 ετών (η συσκευή δεν είναι διαβαθμισμένη για ηλικία μικρότερη από αυτή)
- έγκυες γυναίκες (χωρίς όμως να υπάρχει κίνδυνος)
- άτομα που υποβάλλονται σε αιμοκάθαρση, άτομα που φέρουν οιδήματα στις γάμπες, άτομα με δυσμορφία

Να ζυγίζεστε πάντοτε με τη ζυγαριά επάνω σε σταθερό και επίπεδο δάπεδο.
Μη ζυγίζεστε με τη ζυγαριά πάνω σε μια μοκέτα ή ένα χαλί.

Προσοχή: η χρήση της παρούσας συσκευής απαγορεύεται για άτομα που φέρουν βηματοδότες ή άλλο ιατρικό ηλεκτρονικό υλικό καθώς υπάρχει κίνδυνος διαταραχών που σχετίζονται με το ηλεκτρικό ρεύμα.

Πρώτη χρήση

Σημαντικό: κατά την καταχώριση των προσωπικών σας στοιχείων:

- η Bodysignal πρέπει να βρίσκεται πάνω στο δάπεδο,
- το πάτημα των κουμπιών γίνεται με ένα δάχτυλο μόνο,
- Η ζυγαριά δεν πρέπει να πατηθεί παρά μόνο με το δάχτυλο που πατά τα κουμπιά και δεν πρέπει να την κρατάτε.

Ανεβείτε πάνω στη ζυγαριά και εφαρμόστε την ακολουθία 1 – σελίδες 4 και 5.

Όταν κατεβείτε από τη ζυγαριά, για καταχώριση των προσωπικών σας στοιχείων στη μνήμη, ακολουθήστε τις παρακάτω υποδείξεις:

Παράδειγμα γυναίκας 34 ετών με ύψος 160 cm

1/ Επιλογή του φύλου:

- Εάν είστε γυναίκα, πατήστε για 2 δευτερόλεπτα το .
- Εάν είστε άνδρας, πατήστε για 2 δευτερόλεπτα το .
- Επικυρώστε την επιλογή σας πατώντας για 2 δευτερόλεπτα το .



2/ Επιλογή του ύψους (από 100 έως 220 cm):

- Εάν το ύψος σας είναι πάνω από 165 cm, πατήστε για 2 δευτερόλεπτα το , έως ότου να εμφανιστεί το ύψος σας.
- Εάν το ύψος σας είναι κάτω από 165 cm, πατήστε για 2 δευτερόλεπτα το , έως ότου να εμφανιστεί το ύψος σας.
- Επικυρώστε το ύψος σας πατώντας για 2 δευτερόλεπτα το .



3/ Επιλογή της ηλικίας:

- Εάν είστε άνω των 30 ετών, πατήστε για 2 δευτερόλεπτα το , έως ότου να εμφανιστεί η ηλικία σας.
- Εάν είστε κάτω των 30 ετών, πατήστε για 2 δευτερόλεπτα το , έως ότου να εμφανιστεί η ηλικία σας.
- Επικυρώστε την ηλικία σας πατώντας για 2 δευτερόλεπτα το .





Bip Bip Bip

Τα στοιχεία σας αποθηκεύονται αυτομάτως στην πρώτη διαθέσιμη μνήμη. 3 μπιτ και η ανάληση των στοιχείων σας επιβεβαιώνουν τη σωστή καταχώριση και τον αριθμό μνήμης όπου έχουν αποθηκευτεί.

Επακόλουθες χρήσεις

Η Bodysignal διαθέτει σύστημα αυτόματης αναγνώρισης του χρήστη.

Κατά το 1ο ζύγισμα, πρέπει να καταχωρίσετε τα προσωπικά σας στοιχεία στη μνήμη (δείτε την προηγούμενη παράγραφο).

Κατά τα επόμενα ζυγίσματα, η Bodysignal σάς αναγνωρίζει αυτομάτως.

Ανεβείτε πάνω στη ζυγαριά και εφαρμόστε τις ακολουθίες I και II – σελίδες 4 και 5.

Συγκεκριμένη περίπτωση

Σε περίπτωση όπου 2 χρήστες έχουν παρόμοιο βάρος ή η απόκλιση βάρους σας είναι ιδιαίτερα μεγάλη, η Bodysignal θα σας ζητήσει να επικυρώσετε εκ νέου τον αριθμό μνήμης.

Έτσι, όταν κατεβείτε από τη ζυγαριά,

Προσοχή, όταν αλλάζετε τις μπαταρίες, οι πληροφορίες που έχουν αποθηκευτεί στις μνήμες θα χαθούν.

GR

- εάν υπάρχουν διαθέσιμες μνήμες: πατήστε για 2 δευτερόλεπτα το , μετά το  ή το  έως ότου εμφανιστεί η μνήμη σας. Πατήστε κατόπιν το  για να επικυρώσετε την επιλογή σας.

- εάν δεν υπάρχουν διαθέσιμες μνήμες: πατήστε για 2 δευτερόλεπτα το  ή το  έως ότου εμφανιστεί η μνήμη σας. Πατήστε κατόπιν το  για να επικυρώσετε την επιλογή σας.

Ερμηνεία των αποτελεσμάτων

Η Bodysignal διασφαλίζει εξατομικευμένη παρακολούθηση. Μετράει και εμφανίζει:

- το βάρος σας σε kg
- τη μάζα λίπους σας σε kg
- την εξέλιξη της σωματικής σας σύστασης με φωτεινές ενδείξεις σε σύγκριση με το προηγούμενο ζύγισμα.

Γράφημα της θέσης της μάζας λίπους και των εξατομικευμένων ορίων σας

Το λίπος σας εμφανίζεται επίσης σε ένα γράφημα που απεικονίζει τα εξατομικευμένα σας όρια “καλής υγείας” (τα οποία υπολογίζονται ανάλογα με το φύλο, την ηλικία και το ύψος σας).

Ο σκοπός είναι να σας υποδείξει η ζυγαριά με ακριβή και εξατομικευμένο τρόπο σε πιο σημείο βρίσκεται η μάζα λίπους σας σε σχέση με το κατώτατο και το ανώτατο όριό σας.



Η μάζα λίπους σας βρίσκεται κάτω από το κατώτατο όριό σας.

Αναμφίβολα, θα ήταν φρόντιο να αυξήσετε τη μάζα λίπους σας, καθώς αποτελεί ένα σημαντικό απόθεμα ενέργειας για το σώμα σας.



Η μάζα λίπους και η μυϊκή μάζα σας είναι ισορροπημένες, συνεχίστε να παρακολουθείτε το βάρος σας.



Η μάζα λίπους σας είναι αυξημένη. Πρέπει να αλλάξετε τις διατροφικές σας συνήθειες και/ή να ασκείστε σωματικά.



Η μάζα λίπους σας έχει υπερβεί το ανώτατο επίπεδο μέτρησης.

Αλλάξτε άμεσα τις συνήθειές σας, θέτετε σε κίνδυνο την υγεία σας.

GR

Η Bodysignal έχει σχεδιαστεί για όλη την οικογένεια (4 διαφορετικοί χρήστες), συμπεριλαμβανομένων των παιδιών ηλικίας άνω των 6 ετών.

Ένδειξη VISIO CONTROL®

Η απώλεια ή λήψη βάρους μπορεί να κριθεί θετική ή αρνητική, ανάλογα με το εάν σχετίζεται με απώλεια ή λήψη λίπους ή μυϊκής μάζας. Η ερμηνεία της εξέλιξης της σωματικής σύστασης είναι πολύ σημαντική για να γνωρίζετε εάν είναι αποτελεσματική μια αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες ή τη σωματική δραστηριότητα.

Η ένδειξη VISIO CONTROL® είναι μια φωτεινή ένδειξη που σας επιτρέπει να βλέπετε με απλό και πολύ εύκολο τρόπο, και μία ματιά μόνο, την εξέλιξη της σωματικής σας σύστασης σε σύγκριση με το προηγούμενο ζύγισμα.

Αυτές είναι οι διαφορετικές παραλλαγές που μπορεί να σας υποδείξει η ένδειξη VISIO CONTROL®:

Απώλεια βάρους



Είτε

Απώλεια λίπους



η δίαιτά σας και/ή η σωματική σας δραστηριότητα έχουν ευεργετική επίδραση στη σωματική σας σύσταση.

Η ένδειξη VISIO CONTROL® είναι πράσινη

Είτε



Απώλεια
μυϊκής
μάζας



Αλλάξτε τη διατροφή σας προτιμώντας τα φρούτα και τα λαχανικά. Μειώστε την κατανάλωση γλυκών και λιπαρών και αυξήστε τη σωματική σας δραστηριότητα.

Η ένδειξη VISIO CONTROL® είναι ροζ

Αύξηση βάρους

Είτε



Αύξηση
της μυϊκής
μάζας



η σωματική σας δραστηριότητα έχει ευεργετική επίδραση στη σωματική σας σύσταση.

Η ένδειξη VISIO CONTROL® είναι πράσινη

Είτε



Αύξηση
του
λίπους



τροποποιήστε τη διατροφή σας που είναι πιθανότατα μη ισορροπημένη, προτιμήστε τα λαχανικά και τα φρούτα. Μειώστε την κατανάλωση γλυκών και λιπαρών ουσιών και ασκηθείτε.

Η ένδειξη VISIO CONTROL® είναι ροζ

Σταθερότητα



Σταθερή θέση



η σωματική σας σύσταση είναι σταθερή.

Η ένδειξη VISIO CONTROL® είναι πορτοκαλί

GR

Το βάρος σας παρουσιάζει φυσικές διακυμάνσεις που σχετίζονται με την καθημερινή σας δραστηριότητα (ενυδάτωση, ρυθμός ζωής,...). Αυτές οι "μη σημαντικές" διακυμάνσεις δεν αλλάζουν σε καμία περίπτωση τη σωματική σας σύσταση.

H Bodysignal έχει σχεδιαστεί για να υποδεικνύει τις σημαντικές διακυμάνσεις στη σωματική σας σύσταση. Εάν η σωματική σας σύσταση παρουσιάζει ελαφρούς διακυμάνσεις, δεν χρειάζεται να ανησυχήσετε. Σε τέτοια περίπτωση, η ένδειξη VISIO CONTROL® ανάβει με πορτοκαλί χρώμα.

Ειδικά μηνύματα

Μηνύματα/ καταστάσεις	Ενέργειες/Λύσεις
	<p>Το φορτίο είναι μεγαλύτερο του μέγιστου βάρους των 160 kg.</p> <p>→ Μην υπερβαίνετε το μέγιστο φορτίο.</p>
	<p>Πρέπει να κατέβετε από τη ζυγαριά για να μπορέσει η συσκευή να συνεχίσει την ακολουθία.</p> <p>→ Κατεβείτε από τη ζυγαριά</p>
	<p>Όλες οι μνήμες είναι κατειλημμένες</p> <p>→ εφαρμόστε την ακολουθία I, κατόπιν την ακολουθία III, σελίδες 4 και 5:</p> <p>1) Για εκκαθάριση της μνήμης σας: Μόλις εμφανιστούν τα προσωπικά σας στοιχεία, πατήστε για 10 δευτερόλεπτα το . Εμφανίζεται το μήνυμα “---” και ακούγονται 3 μπιπ. Ανεβείτε πάλι στη ζυγαριά για να καταχωρίσετε τα στοιχεία σας.</p> <p>2) Για εκκαθάριση μιας άλλης μνήμης εκτός της δικής σας: Μόλις εμφανιστούν τα προσωπικά σας στοιχεία, πατήστε για 2 δευτερόλεπτα το  ή το  για να εμφανιστεί η μνήμη προς εκκαθάριση και στη συνέχεια πατήστε για 10 δευτερόλεπτα το . Εμφανίζεται το μήνυμα “---” και ακούγονται 3 μπιπ.</p>

	<p>3) Για αλλαγή των παραμέτρων της μνήμης σας (αλλαγή της ηλικίας ή του ύψους):</p> <p>Μόλις εμφανιστούν τα προσωπικά σας στοιχεία, πατήστε για 2 δευτερόλεπτα το  για να αποκτήσετε πρόσβαση στα χαρακτηριστικά της μνήμης σας. Ακολουθήστε τα βήματα που περιγράφονται στην παράγραφο «ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ – Πρώτη χρήση».</p>
	Δείτε τη σελίδα 2
	<p>Εσφαλμένη μέτρηση της μάζας λίπους.</p> <p>➔ Βεβαιωθείτε ότι τα πέλματά σας είναι γυμνά. ➔ Ανεβείτε πάλι στη ζυγαριά τοποθετώντας τα πέλματά σας σωστά πάνω στα ηλεκτρόδια (δείτε τη σελίδα 2).</p>
	<p>Πατήσατε ένα κουμπί για καταχώριση των στοιχείων σας σας και η Bodysignal δεν αντέδρασε.</p> <p>ή Σταματήσατε να πατάτε ένα κουμπί και οι πληροφορίες στην οθόνη συνεχίζουν να μετακινούνται.</p> <p>1) Η Bodysignal εντόπισε ένα άλλο πάτημα εκτός από αυτό του δάχτυλου σας. ➔ Βεβαιωθείτε ότι <ul style="list-style-type: none"> – το πάτημα γίνεται με ένα δάχτυλο μόνο, – δεν ακουμπάτε πάνω στη ζυγαριά, – δεν κρατάτε τη ζυγαριά, – η Bodysignal βρίσκεται σωστά τοποθετημένη πάνω στο δάπεδο ή 2) Πατήσατε το κουμπί για πολύ λίγο. ➔ Κρατήστε το κουμπί πατημένο με το δάχτυλο για 2 δευτερόλεπτα.</p>

<p>Ας συμβάλλουμε κι εμείς στην προστασία του περιβάλλοντος!</p> <ul style="list-style-type: none"> ➊ Η συσκευή σας περιέχει πολλά αξειπούμσιμα ή ανακυκλώσιμα υλικά. ➋ Παραδώστε τη παλιά συσκευή σας σε κέντρο διαλογής ή ελλείψει τέτοιου κέντρου σε εξουσιοδοτημένο κέντρο σέρβις το οποίο θα αναλάβει την επεξεργασία της.
--

GR

Farklı çizimler sadece Bodysignal ve Bodysignal cam tartin'ın özelliklerini açıklamak amacıyla verilmiştir ve gerçek ürünü birebir yansıtımamaktadır.

Tanım

1. Erkek/kadın cinsiyet seçimi
2. Kg olarak ağırlık
3. Tarti üzerinden inilmesine yönelik mesaj
4. Kg olarak vücut yağ miktarı
5. Kişisel sınırlara göre yağ miktarının durumu
6. Pillerin zayıf olduğunu belirten göstergesi
7. Kullanıcının hafıza numarası
8. Sağça ve sola ilerleme düğmeleri
9. Onaylama düğmesi
10. Son girilen verinin iptal edilmesi veya hafızanın silinme düğmesi
11. Elektrotlar

Kilonuza yeni bir yaklaşım

Kilonuza ve görüntünüze daha iyi hakim olabilmek için, **vücut kompozisyonunun bilinmesi önemlidir** (su, kas, kemik ve yağ miktarı).

Genel olarak beden ağırlığını oluşturan kaslar ve yağ miktarı yaşam için vazgeçilmezdir ve dengeli bir şekilde dağılmış olmaları gerekmektedir. Bu dağılım cinsiyete, yaşa ve boyaya göre değişmektedir.

Kaslara sahip olunması fiziksel faaliyetlerde bulunmak, nesneleri kaldırma, zorlanmadan hareket edebilmeyi sağlamaktadır. Kas kütlesi ne kadar fazla olursa o kadar enerji tüketili ve böylece ağırlığın kontrol edilmesine yardımcı olur. Yağ kütlesi, yalıtım, koruma ve enerji depolanmasını sağlar. Hareketsizdir ve eğer harcadığınızdan fazla yerseniz fazladan kaloriler depolar.

Fazla miktarda olduğunda, yağ kütlesi sağlık için tehlikeli bir hal almaktadır (damar, kalp rahatsızlıklarını,コレsterol...)。

Kalıcı bir şekilde zayıflamak

Yapılan bir diyet kapsamında Bodysignal kas kütlenizin korunmasını sağlayarak yağ kütlesi kaybını kontrol etmenize yardımcı olur. Gerçekten uygunsuz bir besin diyeti kas erimesine sebep olabilir. Oysa enerjiyi tüketen kaslardır.

Kas kaybedilirse daha az kalori yakılır ve bu durumda vücut yağ depolar. Bu durumda kas kütlesi korunmadan kalıcı bir yağ kütlesi kaybı olmaz. Bodysignal rejiminizi yönetmenizi ve zaman içerisinde vücut dengenize hakim olmanızı sağlar.

— Obeziteyi çocukluktan itibaren önlemek

Bodysignal, küçük yaştan itibaren kilo sorunlarının tespit edilmesi için etkili bir imkandır. Gerçekten de büyümeye yaşı, insan vücudunun parametrelerini en fazla değiştiren dönemdir ve sapmanın ortaya çıkarması genellikle zordur. Oysa örneğin bir obezite eğilimi ne kadar erken tespit edilirse o kadar etkili bir şekilde işlenir ve çocuğun yetişkin döneminde aşırı kilolu olmasını önlenir.

Bodysignal, vücut oluşumunun 6 yaşından itibaren kontrol edilmesi için tasarlanmıştır.

Kullanım önlemleri

Tartılma işlemini her zaman sert ve düz bir zemin üzerinde gerçekleştirin.
Duvardan duvara hali veya bir hali üzerinde tartılmayın.

Dikkat: elektrik akımına bağlı bozulma riski olması sebebiyle bu cihazın kalp pili veya başka herhangi tıbbi elektronik malzeme kullanan kişiler tarafından kullanılması yasaktır.

Bu cihazdan tamamen memnun kalmak için her zaman aynı koşullarda kullanılması gerekmektedir:

- **mutlaka çiplak ayaklarla** (cilt ile doğrudan temas). Ayakların kuru olması ve elektrotlar üzerine doğru bir şekilde yerleştirilmesi gerekmektedir (sayfa 2'ye bakınız). Dikkat, eğer ayaklarınız çok nasırlı ise, ölçümün hatalı olma riski bulunmaktadır
- tercihen **haftada bir kere sabah kalkıldığından** (kişinin gün içerisinde beslenme, sindirim veya fiziksel faaliyetleri sonucu ortaya çıkabilecek ağırlık farklılıklarının etkili olmaması için)
- **uyandıktan 1/4 saat sonra**, vücutunuzda bulunan suyun vücutun alt tarafına dağılacağı şekilde.

Ayrıca bacaklar arasında (baldırlar, dizler) ve ayaklar arasında hiçbir temas olmamasının sağlanması da önemlidir. Gerekirse 2 bacak arasında bir kağıt konulabilir.

Ölçüm prensibi

Çiplak ayaklarla tarti üzerine çıktıığınızda, elektrotlar tarafından vücut içerisinde çok düşük yoğunlukta bir elektrik akımı iletilir.

Bir ayaktan diğerine geçen bu akım, yağı geçmek gerektiğinde zorluklarla karşılaşır.

Vücutun biyoelektrik empedans olarak adlandırılan bu direnci, kullanıcının cinsiyeti, yaşı ve boyuna göre değişmektedir ve yağ kütlesinin ve sınırlarının belirlenmesini sağlamaktadır.

Bu cihaz hiçbir tehlike teşkil etmemektedir çünkü çok düşük bir akımla çalışmaktadır (1,5 V'luk 4 adet pil). Bununla birlikte, aşağıdaki durumlar hatalı ölçüm yapılma riski bulunmaktadır:

- ateşi olan kişiler
- 6 yaşından küçük çocuklar (cihaz bu yaşın altı için ayarlanmamıştır)
- hamile bayanlar (bunla birlikte tehlike de bulunmamaktadır)
- diyalize giren kişiler, bacaklarında ödemleri olan kişiler, dismorfik bozuklukları olan kişiler

İlk kullanım

Önemli: kişisel özelliklerinin kaydedilmesi esnasında:

- Bodysignal, yere konulmuş olarak kalmalıdır,
- tuşlar üzerine basma işlemi tek bir parmak ile yapılır,
- tartsı üzerinde tuşlara basarken verilen baskının haricinde hiçbir baskı olmamalıdır ve tutulmamalıdır.

Tartı üzerine çökün ve sayfa 4 ve 5'deki talimatları izleyin.

Tartı üzerinden indiginizde, kişisel özelliklerinizi kaydetmek için aşağıdaki talimatları izleyin:

34 yaşında ve 160 cm boyundaki bir bayan örneği

1/ Cinsiyet seçimi:

- Eğer bir bayansınız üzerine 2 saniye basın.
- Eğer bir erkekseniz, üzerine 2 saniye basın.
- üzerine 2 saniye basarak seçiminizi onaylayın.



2/ Boy seçimi (100 ile 220 cm arası) :

- Eğer boyunuz 165 cm'den fazla ise, boyunuza gelene kadar üzerine 2 saniye basınız.
- Eğer boyunuz 165 cm'den kısa ise, boyunuza gelene kadar üzerine 2 saniye basınız.
- üzerine 2 saniye basarak boyunuzu onaylayın.



3/ Yaş seçimi:

- Eğer yaşıınız 30'dan fazla ise, yaşıınıza gelene kadar üzerine 2 saniye basınız.
- Eğer yaşıınız 30'dan az ise, gelene kadar üzerine 2 saniye basınız.
- üzerine 2 saniye basarak yaşıınızı onaylayın.





Özellikleriniz, ilk boş hafıza içeresine otomatik olarak kaydedilir. 3 bip sesi ve özelliklerinizin hatırlatılması, doğru şekilde kaydedildiğini ve size verilen hafıza numarasını onaylar.

Bip Bip Bip

Sonraki kullanımlar

Bodysignal, kullanıcıyı otomatik olarak tanıma sistemine sahiptir. İlk tartılmada, kişisel özelliklerinizi hafızaya kaydetmeniz gerekmektedir(bir önceki paragrafa bakınız).

Sonraki tartımlar esnasında, Bodysignal tarafından otomatik olarak tanınacaksınız.

Tablo üzerine çıkışın ve sayfa 4 ve 5'deki I ve II bölümündeki talimatları izleyiniz.

Özel durum

2 kullanıcının ağırlıkları birbirine çok yakın olduğunda veya ağırlığınızdaki değişme çok fazla olduğunda Bodysignal, hafıza numaranızı yeniden onaylammanızı ister

Bu durumda, tari überinden indikten sonra,

Dikkat, pillerin değiştirilmesi esnasında hafızalara kaydedilmiş olan bilgiler kaybolur.

- eğer boş hafızalar kalmışsa: Hafızanız görüntülenene kadar 2 saniye üzerine ve ardından üzerine basın. Ardından seçiminizi onaylamak için üzerine basın.
- eğer tüm hafızalar dolu ise: hafızanız görüntülenene kadar 2 saniye üzerine basın. Ardından seçiminizi onaylamak için üzerine basın.

Sonuçlarınızın yorumlanması

Bodysignal kişisel bir takip sağlamaktadır. Şunlar ölçer ve görüntüler:

- kg olarak ağırlığınız
- kg olarak yağ kütleniz
- bir önceki tartılmaya göre vücut kompozisyonuzun değerlendirilmesi.

TR

Yağ kütlesi konumunun ve kişiselleştirilmiş sınırlarınızın grafiği

Yağ kütleniz ayrıca "sağlıklı" olmak için kişisel sınırlarınızı temsil eden bir grafik üzerinde de gösterilir (cinsiyetiniz, yaşıınız ve boyunuza göre hesaplanır).

Burada amaç, minimum ve maksimum sınırlarınıza göre yağ kütlenizin bulunduğu konumu kesin ve kişisel bir şekilde belirtmektr.



Yağ kütleniz minimum sınırınızın altında yer almaktadır. Şüphesiz, yağ kütlenizi artırmanız gerekecektir çünkü vücudunuz için önemli bir enerji deposu oluşturmaktadır.



Yağ kütleniz ve kas kütleniz dengelidir, kilonuzu kontrol etmeye devam edin.



Yağ kütleniz çok fazla. Yemek yeme alışkanlıklarınızı değiştirin ve/veya fiziksel bir faaliyette bulunan.



Yağ kütleniz maksimum ölçüm seviyesini aşmıştır. Yemek alışkanlıklarınızı hızlıca değiştirin, sağlığınıizi tehlikeye atıyorsunuz.

TR

Bodysignal, 6 yaş ve üzeri çocuklar da dahil bütün aile için tasarlanmıştır (4 farklı kullanıcı).

VISIO CONTROL®

Kilo kaybı veya kilo alınması, kas veya yağ kütlesi kaybı veya artışına bağlı oldukları sürece pozitif veya negatif olarak tanımlanabilir.

Bir beslenme değişikliğinin veya fiziksel bir faaliyetin etkili olup olmadığını görmek için vücut oluşumunun gelişiminin yorumlanması çok önemlidir.

VISIO CONTROL®, bir önceki tartaşmanıza göre vücut oluşumunuzdaki gelişmelerin tek bir bakışla, basit ve eğlenceli bir şekilde öğrenilmesini sağlayan ışıklı bir göstergedir.

VISIO CONTROL®'un size belirtebileceği farklı bilgi değişiklikleri şunlardır:

Kilo kaybı



Uygulanan diyetin ve/veya fiziksel faaliyetin vücut oluşumunuz üzerinde olumlu etkisi olduğunu gösterir.

VISIO CONTROL® yeşil yanar



kas
kütlesi
kayıbı



Nişastalara ve fiziksel bir faaliyete öncelik tanıyarak beslenme şeklinizi değiştirebilir.

VISIO CONTROL® pembe yanar.

Ağırlık ölçümü



kas
kütlesinde



Uyguladığınız fiziksel faaliyet vücut oluşumunu olumlu bir şekilde etkilemektedir.

VISIO CONTROL® yeşil yanar



yağ
kütlesinde



Muhtemelen dengesiz olan beslenme şeklinizi değiştirebilir, sebze ve meyve ağırlıklı beslenin. Nişasta ve yağ tüketiminizi azaltın ve fiziksel bir faaliyet uygulayın.

VISIO CONTROL® pembe yanar

Sabitlik



Vücut oluşumunuz sabit kalmıştır.

VISIO CONTROL® turuncu yanar

Ağırlığınız günlük hayatınıza göre (su tüketimi, yaşam ritmi...) doğal değişiklikler gösterir. Bu "belirleyici olmayan" değişiklikler vücut oluşumunuza hiçbir şekilde değiştirmez.

Bodysignal, vücut oluşumunuzdaki en belirgin değişiklikleri size belirtmek üzere tasarılanmıştır. Eğer vücut oluşumunuz çok hafif değişiklikler kaydediyorsa, telaşlanmanız gereklidir. Bu durumda VISIO CONTROL® turuncu olarak yanar.

TR

Mesajlar/Durumlar	Eylemler/Çözümler
	Ağırlık maksimum 160 kg sınırından yüksektir. → Maksimum ağırlığı aşmayın
	İşleme devam edebilmesi için tarti üzerinden inmeniz gerekmektedir. → Tarti üzerinden inin.
	Bütün hafızalar dolu: → Sayfa 4 ve 5'deki I ve ardından III. Bölümlerdeki talimatları izleyiniz. 1) Hafızanızı boşaltmak için Kişisel özellikleriniz görüntülenirken 10 saniye  üzerine basın. “---” mesajı belirecektir ve 3 bip sesi duyulacaktır. Kaydedilmeniz için yeniden tabla üzerine çikınız. 2) Kendinizinkinden başka bir hafızayı boşaltmak için: Kişisel özellikleriniz görüntülenirken, silinecek hafızaya ulaşmak için  veya  üzerine 2 saniye basın ve ardından  üzerine 10 saniye basın. “---” mesajı belirecektir ve 3 bip sesi duyulacaktır. 3) Hafızanızın parametrelerini değiştirmek için (yaş veya boyun değiştirilmesi): Kişisel özellikleriniz görüntülenirken  üzerine 2 saniye basın, hafızanızın özelliklerine erişirsiniz. “ÇALIŞTIRMA- İlk kullanım” paragrafindaki işlemleri uygulayıniz.

	<p>Bakınız sayfa 2</p>
	<p>Hatalı yağ kütlesi ölçümü</p> <p>→ Çıplak ayak olmanız gerekmektedir, kontrol ediniz.</p> <p>→ Ayaklarınızı elektrotlar üzerine doğru bir şekilde yerleştirerek yeniden ürün üzerine çıkışınız (bakınız sayfa 2)</p>
	<p>Özelliklerinizi kaydetmek için bir düğmeye basıyorsunuz ve Bodysignal üzerinde işlem yapılamıyor. VEYA Bir düğmeye basarken bırakıyorsunuz ve ekran üzerinde bilgiler ilerlemeye devam ediyor.</p> <p>1) Bodysignal parmağınızın haricinde bir baskı algılıyor.</p> <p>→ Sunları kontrol edin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - baskının sadece tek parmağınızla yapılmıyor olması, - tabla üzerinden destek almadı olmanız, - Ürünü tutmuyor olmanız, - Bodysignal'in yere konulmuş olması. <p>veya</p> <p>2) Düğmeye çok kısa bir süreyle bastınız.</p> <p>→ Düğmeye 2 saniye süreyle basın.</p>

De forskellige tegninger er udelukkende beregnet til at illustrere egenskaberne for Bodysignal og Bodysignal glass og er ikke en nøjagtig gengivelse af virkeligheden.

Beskrivelse —

1. Valg af køn mand/kvinde
2. Vægt i kg
3. Meddelelse som beder dig om at træde ned fra vejefladen
4. Fedtmasse i kg
5. Fedtmassens position i forhold til personlige grænser
6. Indikator for svagt batteri
7. Nummer på brugerhukommelse
8. Rulletaster til venstre og højre
9. Tast for godkendelse
10. Tast for annulering af den sidste indtastning eller sletning af hukommelsen
11. Elektroder

En anden holdning til vægt

Det er vigtigt at kende sin krops sammensætning (vand, muskler, knogler og fedtmasse) for at få en bedre kontrol over sin vægt og skikkelse.

Musklerne og fedtmassen, som er vægtens hovedbestanddele, er livsvigtige og de skal være fordelt på en afbalanceret måde. Denne fordeling afhænger af køn, alder og højde.

Musklerne giver os mulighed for at udøve fysiske aktiviteter, løfte genstande og bevæge os uden besvær. Jo større muskelmassen er, desto mere energi forbruger den, og den kan således være en hjælp til at kontrollere vægten.

Fedtmassen fungerer som isolation, beskyttelse og energireserve. Den er inert og lagrer overskydende kalorier, hvis du spiser mere, end du forbrænder.

Fysiske aktiviteter kan reducere den, mangel på motion forøger den.

I store mængder er fedtmassen sundhedsfarlig (risiko for hjerte-karsygdomme, kolesterol,...).

DK

Varigt vægttab —

Under en slankekur er Bodysignal en hjælp til at kontrollere tabet af fedtmasse og samtidig holde øje med en god opretholdelse af muskelmassen. En ikke velegnet slankekur kan nemlig medføre et tab af muskler. Men det er dog musklerne, der forbrænder energi.

Hvis musklerne svinder ind, forbrænder man færre kalorier og kroppen lagrer fedt. Et varigt tab af fedtmassen er derfor kun muligt, hvis man bevarer muskelmassen. Med Bodysignal kan du styre din slankekur og holde øje med din krops balance på lang sigt.

— Forebyggelse af overvægt i barndommen

Bodysignal er et effektivt middel til at spore vægtproblemer allerede i barndommen. Voksealderen er nemlig en periode, hvor menneskekroppens parametre ændrer sig mest og det er ofte vanskeligt at opdage en skæv udvikling. En tendens til overvægt er derimod meget lettere at takle, når den opdages i en tidlig alder og barnet undgår således at blive overvægtig som voksen.

Bodysignal er designet til at overvåge kroppens sammensætning lige fra 6 års alderen.

Forsigtighedsregler

Man skal altid veje sig på et hårdt og faldt gulv.

Stil aldrig badevægten på et tæppe eller et ujævt gulv.

Vigtigt: Dette apparat må ikke bruges af personer med pacemaker eller en anden elektronisk, medicinsk anordning, da den elektriske strøm risikerer at skabe forstyrrelser.

For at blive fuldt ud tilfreds med dette apparat skal kropsmålingen altid foretages under samme forhold:

- **man skal have bare fodder** (direkte kontakt med huden). Fødderne skal være tørre og placeret korrekt på elektroderne (se side 2). Bemærk, at hvis du har meget hård hud under fødderne, kan målingen være misvisende
- helst **om morgen'en en gang om ugen** (for ikke at tage hensyn til vægtsvingninger i løbet af dagen på grund af indtagelse af måltider, fordøjelse eller fysiske aktiviteter)
- **et kvarter efter at være stået op**, således at vandet indeholdt i kroppen har fordejst sig i benene. Det er også vigtigt at sørge for, at der ingen kontakt er mellem benene (lår, knæ, lægge) eller mellem fødderne. Glid om nødvendigt et ark papir ind mellem benene.

Princip for måling

Når man står op på vejefladen med bare fødder, sender elektroderne en meget svag elektrisk strøm gennem kroppen.

Den strøm, der sendes fra den ene fod til den anden, støder på forhindringer, så snart den skal gennem fedt. Denne modstand i kroppen, som kaldes bioelektrisk impedans, varierer i forhold til køn, alder og højde, og på denne måde kan man bestemme fedtmassen og dens grænser.

Dette apparat er helt ufarligt, da det fungerer med en meget svag strøm (4 batterier på 1,5 V).

Der findes dog en risiko for en misvisende måling i følgende tilfælde:

- personer med feber
- børn på under 6 år (apparatet er ikke kalibreret til børn under denne alder)
- gravide kvinder (dog helt ufarlig)
- personer i dialyse, personer med væskeansamlinger i benene, personer med misdannelser

DK

Virkemåde

Første ibrugtagning

Vigtigt: Når dine personlige karakteristika lagres:

- **Bodysignal skal blive på gulvet,**
- **man trykker på tasterne med en enkelt finger,**
- **man må kun trykke på vejefladen med en finger på tasterne og man må ikke tage fat om vejefladen.**

Stå op på vejefladen og følg sekvens I – side 4 og 5.

Træd ned fra vejefladen igen for at lagre dine personlige karakteristika og følg angivelserne nedenfor:

Eksempel med en 160 cm høj kvinde på 34 år

1/ Valg af køn:

- Hvis du er en kvinde, tryk i 2 sekunder på .
- Hvis du er en mand, tryk i 2 sekunder på .
- Godkend dit valg ved at trykke i 2 sekunder på .



2/ Valg af højde (fra 100 til 220 cm):

- Hvis du er over 165 cm høj, tryk i 2 sekunder på , indtil din højde vises.
- Hvis du er under 165 cm høj, tryk i 2 sekunder på , indtil din højde vises.
- Godkend din højde ved at trykke i 2 sekunder på .



3/ Valg af alder:

- Hvis du er over 30 år, tryk i 2 sekunder på , indtil din alder vises.
- Hvis du er under 30 år, tryk i 2 sekunder på , indtil din alder vises.
- Godkend din alder ved at trykke i 2 sekunder på .



Dine karakteristika lagres automatisk i den første ledige hukommelse. 3 bip og en påmindelse om dine karakteristika bekræfter, at lagringen er gennemført, og nummeret på din hukommelse vises.



Bip Bip Bip

Brug

Bodysignal har et system med automatisk genkendelse af brugeren.

Ved første vejning skal du lagre dine karakteristika i hukommelsen (se foregående afsnit).

Ved de efterfølgende vejninger vil Bodysignal genkende dig automatisk.

Stå op på vejefladen og følg sekvens I og II – side 4 og 5.

Særtilfælde

I det tilfælde hvor 2 brugere har næsten samme vægt, eller hvis vægtforskellen mellem dine vejninger er unormal høj, vil Bodysignal bede dig om at godkende nummeret på din hukommelse.

OBS: når batterierne skiftes ud, går de lagrede informationer i hukommelserne tabt.

Træd ned fra vejefloden igen,

- hvis der findes en ledig hukommelse: tryk i 2 sekunder på  (X), og dernæst på  (L) eller  (R) indtil visning af din hukommelse. Tryk dernæst på  (ENTER) for at godkende dit valg.
- hvis alle hukommelser er optaget: tryk i 2 sekunder på  (L) eller  (R) indtil visning af din hukommelse. Tryk dernæst på  (ENTER) for at godkende dit valg.

Tolkning af dine resultater

Bodysignal giver en personlig opfølgning. Den mäter og viser:

- din vægt i kg,
- din fedtmasse i kg,
- udviklingen af din krops sammensætning i forhold til sidste vejning vist med lys.

Grafisk visning af fedtmassens position og dine personlige grænser

Din fedtmasse er også vist på en grafisk fremstilling, der svarer til dine personlige grænser for en "sund vægt" (beregnet efter køn, alder og højde).

Hensigten er at vise dig på en præcis og personlig måde, hvor din fedtmasse befinder sig i forhold til dine minimale og maksimale grænser.

DK



Din fedtmasse ligger uden for din minimum grænse. Det ville være en god idé at øge din fedtmasse, da den udgør en vigtig energireserve for din krop.



Din fedtmasse og din muskelmasse er i balance, fortsæt med at holde øje med din vægt.



Din fedtmasse er for stor. Du bør ændre dine kostvaner og/eller dyrke en fysisk aktivitet.



Din fedtmasse ligger uden for målingens maksimum niveau. Du skal hurtigt ændre kostvaner, du sætter dit helbred på spil.

Bodysignal er beregnet til hele familien (4 forskellige brugere) inklusiv børn på over 6 år.

VISIO CONTROL®

Om du har tabt dig eller taget på kan anses for at være positivt eller negativt alt efter, om de tabte eller ekstra kg svarer til fedtmasse eller muskler.

Det er meget vigtigt at tolke sin krops sammensætning for at vide, om ændringen af kostvaner eller fysisk aktivitet er effektiv.

VISIO CONTROL® er en lysende indikator, som på en enkel og sjov måde viser dig udviklingen af din krops sammensætning i forhold til sidste vejning ved blot at kaste et blik på vægten.

Nedenfor er anført forskellige oplysninger, som VISIO CONTROL® kan give:

Vægttab



VISIO CONTROL® er grøn



VISIO CONTROL® er lyserød

DK

Vægtforøgelse



VISIO CONTROL® er grøn



VISIO CONTROL® er lyserød



Stabil



Din krops sammensætning er stabil.

VISIO CONTROL® er orange

Din vægt varierer naturligt i forhold til din hverdag (hydrering, livsrytme,...). Disse "ikke signifikante" variationer ændrer under ingen omstændigheder din krops sammensætning.

Bodysignal er designet til at oplyse dig om de mest signifikante variationer af din krops sammensætning. Hvis din krops sammensætning varierer meget lidt, er der ingen grund til bekymring. I så fald lyser VISIO CONTROL® orange.

Specielle meddelelser

Meddelelse/ Situation	Handling/Løsning
	<p>Belastningen er større end den maksimale vejning på 160 kg.</p> <p>→ Overskrid ikke den maksimale vejning.</p>
	<p>Produktet har behov for, at du træder ned fra vejefloden for at forsætte sekvensen.</p> <p>→ Træd ned fra vejefloden.</p>

DK

	<p>Alle hukommelser er optaget</p> <p>→ følg sekvens I og dernæst III side 4 og 5:</p> <p>1) Sådan sletter du din hukommelse: Når dine personlige karakteristika vises, tryk i 10 sekunder på . Meddelelsen “---” vises og du hører 3 bip. Stå op på vejefladen igen for at registrere dig.</p> <p>2) Sådan sletter du en anden hukommelse end din egen: Når dine personlige karakteristika vises, tryk i 2 sekunder på  eller  for at nå den hukommelse, du vil slette, og tryk dernæst i 10 sekunder på . Meddelelsen “---” vises og du hører 3 bip.</p> <p>3) Sådan ændrer du parametrene i din hukommelse (ændring af alder eller højde): Når dine personlige karakteristika vises, tryk i 2 sekunder på , dernæst får du adgang til parametrene i din hukommelse. Følg fremgangsmåden i afsnittet «VIRKEMÅDE – Første ibrugtagning».</p>
DK	 <p>Se side 2</p>
	<p>Forkert måling af fedtmasse.</p> <p>→ Kontroller at du har bare fødder. → Stå op på vægten igen og placer dine fødder korrekt på elektroderne (se side 2).</p>



Du har trykket på en tast for at gemme dine karakteristika og Bodysignal reagerer ikke.
ELLER

Du holder op med at trykke på en tast og informationerne i displayet bliver ved med at rulle forbi.

1) Bodysignal sporer et andet tryk end med din finger.

→ Kontroller:

- at trykket sker med en enkelt finger,
- at du ikke støtter dig mod vejefladen,
- at du ikke har taget fat om den,
- at Bodysignal er placeret korrekt på gulvet.

eller

2) Du har trykket på en tast i for kort tid.

→ Hold fingeren trykket ned på tasten i 2 sekunder.

DK



Vi skal alle være med til at beskytte miljøet!

ⓘ Apparatet indeholder mange materialer, der kan genvindes eller genbruges.

ⓘ Bring det til et specialiseret indsamlingssted for genbrug eller et autoriseret serviceværksted, når det ikke skal bruges mere.

De olika bilderna är endast avsedda att visa Bodysignal och Bodysignal glass egenskaper och är inte en exakt avbildning av verkligheten.

Beskrivning

1. Val man/kvinna
2. Vikt i kg
3. Meddelande: Stig av plattan
4. Fettmassa i kg
5. Visar fettmassan enligt personliga gränser
6. Batteriindikator
7. Användarens minnesnummer
8. Knapp för att bläddra vänster och höger
9. Bekräftelseknapp
10. Knapp för att avbryta den sista inställningen eller ta bort minnet
11. Elektroder

Ett nytt sätt att se på vikten

För att bäst kunna kontrollera sin vikt och silhuett, är det viktigt att känna till sin **kroppsmassa** (vätska, muskler, skelett och fettmassa).

Musklerna och fettmassan, som vikten huvudsakligen består av, är oumbärliga för livet och ska vara fördelade på ett balanserat sätt. Fördelningen varierar beroende på kön, ålder och längd.

Att ha muskler gör det möjligt att träna, lyfta föremål och förflytta sig utan svårighet. Ju större muskelmassa desto mer energi förbrukar den, vilket kan hjälpa till att kontrollera vikten.

Fettmassan fungerar som isolering, skydd och energireserv. Den är inert (inert = något som inte förändras nämnvärt) och lagrar överskottskalorier om du äter mer än du förbrukar. Träning minskar fettmassan och stillasittande ökar den.

I stora kvantiteter blir fettmassan farlig för hälsan (risk för hjärt- och kärlsjukdomar, kolesterol,...).

Hållbar viktnedgång

Vid en diet hjälper Bodysignal dig att kontrollera att du förlorar fettmassa samtidigt som den kontrollerar att muskelmassan bibehålls. En dåligt anpassad diet kan leda till förlust av muskelmassa. Men det är musklerna som förbrukar energi.

Om man förlorar muskelmassa, förbrukar man färre kalorier och kroppen lagrar då fett. För en hållbar minskning av fettmassan måste muskelmassan bibehållas. Bodysignal hjälper dig att gå ner i vikt samtidigt som den kontrollerar att din kropp bevarar sin balans.

Förebygg fetma redan i barndomen

Bodysignal är ett effektivt sätt att upptäcka viktpartiet redan i barndomen. Under uppväxtdelen förändras kroppen mycket och det är ofta svårt att lägga märke till avvikelse. En tendens till fetma, t.ex., kan behandlas effektivt ju tidigare den upptäcks, vilket kan förhindra övervikt i vuxen ålder.

Bodysignal är avsedd att kontrollera kroppsmassan från 6 år.

Säkerhetsanvisningar

Gör alltid vägningen på ett hårt och plant golv. Väg dig inte på en heltäckningsmatta eller matta.

För att apparaten ska ge bäst resultat ska mätningen av kroppsmassan alltid göras under samma förhållanden:

- **den måste göras barfota** (direktkontakt med huden). Fötterna ska vara torra och rätt placerade på elektroderna (se sid 2). Observera, mycket hård hud under fötterna kan leda till felmätning.
- lämpligen **en gång i veckan när du vaknar** (för att inte ta med i beräkning skiftningar i vikten under dagen, orsakade av måltider, matsmältnings eller träning)
- **en kvart efter att du stigit upp**, för att vattnet i kroppen ska ha fördelat sig i benen.

Det är också viktigt att se till att benen inte rör vid varandra (lår, knä, vad) och inte heller fötterna. Om nödvändigt, placera ett papper mellan benen.

Hur mätningen går till

Observera: det är förbjudet att använda apparaten för personer som har pacemaker eller annan medicinsk elektronisk utrustning på grund av risken för elektriska störningar.

När du ställer dig på plattan, barfota, leds en mycket svag elektrisk ström in i kroppen via elektroderna.

Den går från den ena foten till den andra och stöter på svårigheter när den går igenom fett.

Detta motstånd i kroppen kallas bioelektrisk impedans och varierar beroende på användarens kön, ålder och längd och gör det möjligt att fastställa fettmassan och dess gränser.

Apparaten innebär inte någon fara då den fungerar med en mycket svag ström (4 batterier 1,5 V).

Dock kan det uppstå en felaktig mätning i följande fall:

- vid feber
- barn under 6 år (apparaten är inte kalibrerad för denna åldersgrupp)
- vid graviditet (dock utan fara)
- vid dialys, ödem i benen eller missbildningar

S

Funktioner

Första användningen

Viktigt: när du sparar dina personliga data:

- Bodysignal ska förbli placerad på golvet,
- tryck på knapparna med endast ett finger,
- utsätt inte plattan för andra tryck än fingret på knapparna och håll inte i plattan.

Ställ dig på plattan och följ etapp I – sid 4 och 5.

När du har stigit av plattan, gör så här för att spara dina personliga data i minnet:

Exempel på en kvinna som är 34 år och 160 cm lång

1/ Val av kön:

- Om du är kvinna, tryck 2 sekunder på .
- Om du är man, tryck 2 sekunder på .
- Bekräfта ditt val genom att trycka 2 sekunder på .



2/ Val av längd (från 100 – 220 cm):

- Om du är längre än 165 cm, tryck 2 sekunder på , ställ in din längd.
- Om du är kortare än 165 cm, tryck 2 sekunder på , ställ in din längd.
- Bekräfta din längd genom att trycka 2 sekunder på .



3/ Val av ålder:

- Om du är över 30 år, tryck 2 sekunder på , ställ in din ålder.
- Om du är under 30 år, tryck 2 sekunder på , ställ in din ålder.
- Bekräfta din ålder genom att trycka 2 sekunder på .



Dina data sparas automatiskt i det första lediga minnet. 3 ljudsignaler hörts och dina data visas vilket bekräftar att de sparats samt minnesnumret du tilldelats.



Bip Bip Bip

Följande användningar

Bodysignal är utrustad med ett system för automatisk igenkänning av användaren. Vid den 1:a vägningen, spara dina personliga data i minnet (se föregående avsnitt). Vid följande vägningar känner Bodysignal automatiskt igen dig. Ställ dig på plattan och följ etapperna I och II – sid 4 och 5.

Undantag

I de fall då 2 användare har nästan samma vikt eller om viktskillnaden är onormalt stor, begär Bodysignal att du på nytt bekräftar ditt minnesnummer.

Efter att du stigit av plattan,

Observera, vid byte av batterier, raderas informationerna som är sparade i minnet.

- om det återstår fria minnen: tryck 2 sekunder på  (X), därefter på  eller  ända tills ditt minne visas. Tryck därefter på  för att bekräfta ditt val.
- om alla minnena är upptagna: tryck 2 sekunder på  eller  ända tills ditt minne visas. Tryck därefter på  för att bekräfta ditt val.

Vad betyder dina resultat

Bodysignal säkrar en personlig uppföljning. Den mäter och visar:

- din vikt i kg
- din fettmassa i kg
- utvecklingen av din kroppsmassa belyses i förhållande till föregående vägning.

Diagram som visar fettmassa och dina personliga gränser

Din fettmassa visas också i ett diagram som anger dina personliga gränser för "god hälsa" (beräknade enligt kön, ålder och längd).

Målet är att på ett exakt och personligt sätt indikera din fettmassa i förhållande till dina mini och maxi gränser.



Din fettmassa är under den lägre gränsen.
Det är lämpligt att öka din fettmassa då den fungerar som en viktig energireserv för kroppen.



Din fettmassa och muskelmassa är i balans, fortsätt att kontrollera din vikt.



Du har för mycket fettmassa.
Ändra dina matvanor och/eller träna.



Din fettmassa överskriden maxi gränsen för mätningar.
Ändra snabbt på dina vanor, din hälsa är i fara.

Bodysignal är avsedd för hela familjen (4 olika användare), inklusive barn från 6 år.

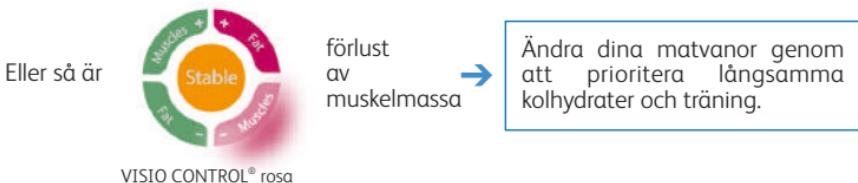
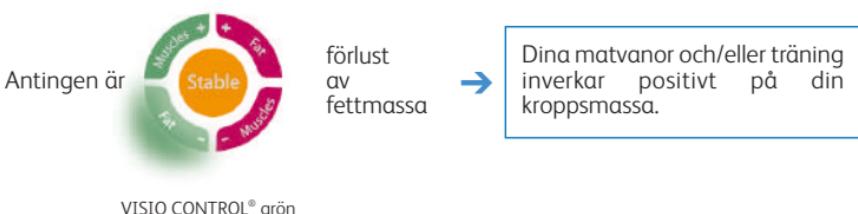
VISIO CONTROL®

Viktnergång eller viktuppgång kan vara positiv eller negativ, beroende på om den är förenad med förlust eller ökning av fettmassa eller muskler. Det är mycket viktigt att avläsa förändringar i kroppsmassan för att ta reda på om ändrade matvanor eller träning är effektiva.

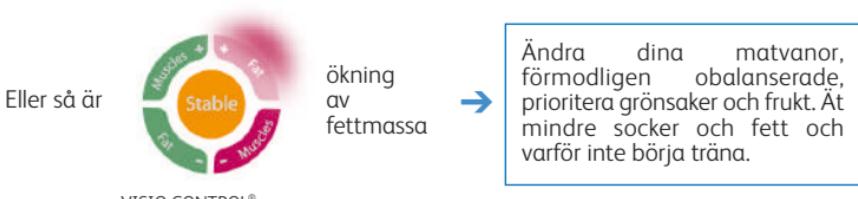
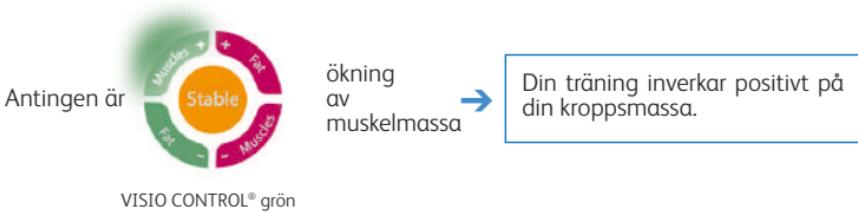
VISIO CONTROL® är en kontrollampa som, på ett enkelt och smart sätt, genast visar hur din kroppsmassa förändrats i förhållande till föregående vägning.

Här följer de olika variationerna som VISIO CONTROL® kan visa:

Viktnergång



Viktuppgång



Stabilitet



Konstant



Din kroppsmassa förblir konstant.

VISIO CONTROL® är orange

Det är naturligt att din vikt varierar dagligen (vätska, livsstil,...). Dessa obetydliga variationer ändrar inte på något vis din kroppsmassa. Bodysignal är framtagen för att visa variationer som är betydelsefulla i din kroppsmassa. Om din kroppsmassa endast varierar något är det inte nödvändigt att du varnas. I så fall tänds VISIO CONTROL® i orange.

Specialmeddelande

Meddelande/ Problem	Orsak/Åtgärd
	Vikten överskider maxvikten 160 kg. → Överskrid inte maxvikten.
	Vägen meddelar att du skall stiga av plattan för att fortsätta sekvensen. → Stig av plattan.

	<p>Alla minnena är upptagna → följ etapperna I, därefter III sid 4 och 5:</p> <p>1) Töm minnet: När dina personliga data visas, tryck 10 sekunder på . Meddelandet “---” visas och 3 ljudsignaler hörs. Ställ dig på plattan för att spara.</p> <p>2) För att tömma ett annat minne än ditt: När dina personliga data visas, tryck 2 sekunder på  eller  för att nå minnet som ska raderas, tryck därefter 10 sekunder på . Meddelandet “---” visas och 3 ljudsignaler hörs.</p> <p>3) För att ändra personliga data i minnet (ändra ålder eller längd): När dina personliga data visas, tryck 2 sekunder på , du har nu tillgång till ditt minne. Gör som i avsnittet ”FUNKTIONER – Första användningen”.</p>
	<p>Se sid 2</p>
	<p>Felaktig mätning av fettmassan. → Kontrollera att du är barfota. → Ställ dig på plattan och placera fötterna rätt på elektroderna (se sid 2).</p>



Du trycker på en knapp för att spara dina data och Bodysignal reagerar inte
ELLER

Du trycker inte längre på en knapp men informationerna fortsätter att bläddras fram.

1) Bodysignal detekterar ett annat tryck än ditt finger.

→ Se till att:

- trycket endast görs med ett finger,
- att du inte trycker på plattan,
- att du inte håller den klämd,
- att Bodysignal är placerad på golvet.

eller

2) Du har tryckt för snabbt på knappen.

→ Tryck med fingret i 2 sekunder på knappen.



Var rädd om miljön!

- ① Din apparat innehåller olika material som kan återanvändas eller återvinnas.
- ② Lämna den på en återvinningsstation eller på en auktoriserad serviceverkstad för omhändertagande och behandling.

Piirrokset on tehty vain esittelemään Bodysignalin ja Bodysignal glassin ominaisuuksia eivätkä ne vastaa täsmälleen todellisuutta.

Kuvaus

1. Sukupuolen valinta mies/nainen
2. Paino, kg
3. Viesti, joka kehottaa laskeutumaan alas vaa'an ylätasolta
4. Rasvamassa, kg
5. Rasvamassan sijoittuminen henkilökohtaisiin rajoihisi
6. Heikoista paristoista ilmoittava valo
7. Käyttäjän muistin numero
8. Selausnäppäimet vasemmalle ja oikealle
9. Vahvistusnäppäin
10. Viimeisen syötetyn tiedon kumoamisnäppäin tai muistin pyyhkimisnäppäin
11. Elektrodit

Usi lähestymistapa painoon

Oman painon ja vartalon muotojen parempaa hallintaa varten on tärkeää tuntea **oman kehon koostumus** (vesi, lihakset, luuta ja rasvamassa).

Lihakset ja rasvamassa, joista paino pääasiassa muodostuu, ovat välttämättömiä elämän kannalta ja niiden on jakauduttava tasaisesti. Tämä jakauma vaihtelee sukupuolen, iän ja pituuden mukaan.

Lihakset tekevät mahdolliseksi tehä fyysisiä toimintoja, nostaa esineitä ja liikkua vaivatta. Mitä suurempi on lihasmassa on, sitä enemmän energiota kulutat, mikä edistää painonhallintaa.

Rasvamassa toimii eristäväni aineena, joka suojaa ja toimii ravintovarastona. Rasvamassa on inerttiä ja se varastoi ylimääräiset kalorit, jos syöt enemmän kuin kulutat. Fyysinen aktiivisuus vähenää sitä, istuva elämäntyyli lisää sitä.

Korkea rasvamassan määrä on vaarallista terveydellä (sydän- ja verisuonitautien vaara, kolestoli...).

Laihdu pysyvästi

Ruokavalion ohella Bodysignal auttaa sinua kontrolloimaan rasvamassan menetystä ja valvoman, että lihasmassa säilyy. Huono ruokavalio ja dieetti voi aiheuttaa lihasten sulamista. Lihakset kuluttavat energiota.

Jos menetät lihaksia, poltat vähemmän kaloreita ja keho varastoi enemmän rasvaa. Rasvamassaa ei voi siis vähenää pysyvästi, ellei lihasmassa säily. Bodysignalin avulla voit ohjata ruokavaliotasi ja dieettiasi sekä hallita kehon tasapainoa kaikissa tilanteissa.

Lasten ylipainon ehkäisy

Bodysignal on hyvä keino löytää lasten paino-ongelmat jo pikkulapsilla. Kasvuikä on ajanjakso, jonka aikana kehon suhteet vaihtelevat eniten, ja usein on vaikea havaita vääritymiä niissä. Esimerkiksi taipumus lihavuuteen on tehokkaampi hoitaa, jos se havaitaan varhain, näin ylipaino aikuisiällä voidaan välttää.

Bodysignal on suunniteltu valvomaan kehon koostumusta 6 vuoden iästä lähtien.

Käyttövaroituksia

Tee punnitus aina kovalla ja tasaisella alustalla.

Älä punnitse koskaan itseäsi matolla tai kokolattiamatolla.

Huomio: tämän laitteen käyttäminen on kiellettyä taidistimen tai muiden elektronisten lääketieteellisten laitteiden käyttäjiltä, koska on olemassa vaara, että sähkövirta aiheuttaa häiriötä.

Jotta laite täyttääsi odotuksesi, mittaa kehon koostumus aina samoissa olosuhteissa:

- **ehdottomasti paljain jaloin** (suora kontakti ihmisen kanssa). Jalkojen on oltava kuivat ja ne on asetettava elektrodeille (katso sivua 2). Huomaa, että jos jaloissasi on liikaa kovettumia, mittaus voi olla virheellinen.
- mieluiten **kerran viikossa ylösneusun jälkeen** (jotta ei otettaisi huomioon painon vaihtelua päivän mittaan, joka liittyy ruokavalioon, ruoansulatuukseen tai yksilön fyysiseen aktiivisuuteen)
- **1/4 tunti ylösneusun jälkeen**, jotta vesi kehossa olisi jakautunut alaraajoihin.

On myös tärkeää tarkistaa, että jalkojen (reisien, polvien, pohkeiden) väillä ei ole kontaktia, ei myöskään jalkaterien väillä. Tarvittaessa on laitettava paperilehti jalkojen väliin.

Punnitusperiaate

Kun nouset vaa'an ylätasolla paljain jaloin, elektrodit lähettilävät vartalosi sisään hyvin heikko sähkövirtaa.

Tämä virta kulkee jalasta toiseen, ja se kohtaa esteitä kulkiaan rasvan läpi.

Tätä kehon vastusta kutsutaan nimellä biosähköinen impedanssi, ja se vaihtelee käyttäjän sukupuolen, iän ja pituuden mukaan. Sen avulla voi määrittää rasvamassan ja sen rajat.

Tämä laite ei aiheuta mitään vaaraa, sillä se toimii hyvin heikolla virralla (4 parista, 1,5 V).

Seuraavissa tapauksissa on kuitenkin olemassa vaara, että mittaus on virheellinen:

- henkilöt, joilla on kuumetta
- lapset alle 6 vuotta (laitetta ei ole kalibroitu tämän iän alle)
- raskaan olevat naiset (ei kuitenkaan vaaraa)
- dialyysihoitoa saavat henkilöt, henkilöt, joilla on turvotusta jaloissa tai henkilöt, jotka kärsivät epämuodostumista

FIN

Käyttö

Ensimmäinen käyttökerta

Tärkeää: Omien henkilökohtaisten tietojesi tallennuksen aikana:

- Bodysignalin tulee olla lattialla,
- paina näppäimiä vain yhdellä sormella,
- ylätasoon ei saa kohdistua mitään painetta paitsi sormien painallus näppäimille, eikä tasosta saa pitää kiinni.

Nouse vaa'an ylätasolle ja seuraa *vaiheita I – sivut 4 ja 5*.

Kun olet laskeutunut alas vaa'an ylätasolta, sinun on seurattava seuraavia ohjeita, jotta voitsit tallentaa omat tietosi muistiin:

Esimerkki, nainen 34 vuotta, pituus 160 cm

1/ Sukupuolen valinta:

- Jos olet nainen paina 2 sekuntia näppäintää .
- Jos olet mies, paina 2 sekuntia näppäintää .
- Vahvista valintasi painamalla 2 sekuntia näppäintää .



2/ Pituuden valinta (100 – 220 cm):

- Jos pituutesi on yli 165 cm, paina 2 sekuntia näppäintää , kunnes saavutat pituutesi.
- Jos pituutesi on alle 165 cm, paina 2 sekuntia näppäintää , kunnes saavutat pituutesi.
- Vahvista painamalla 2 sekuntia näppäintää .



3/ Iän valinta:

- Jos olet alle 30-vuotias, paina 2 sekuntia näppäintää , kunnes saavutat ikäsi.
- Jos olet yli 30-vuotias, paina 2 sekuntia näppäintää , kunnes saavutat ikäsi.
- Vahvista ikäsi painamalla 2 sekuntia näppäintää , kunnes saavutat ikäsi.



FIN

Tietosi tallentuvat automaattisesti ensimmäiseen vapaaseen muistiin. 3 äänimerkkiä ja omien tietojesi palautus vahvistavat, että tallennus on onnistunut ja kertovat, mikä muistinumero sinulle on annettu.



Bip Bip Bip

Seuraavat käyttökerrat

Bodysignal on varustettu käyttäjän automaattisella tunnistuksella.

Ensimmäisellä punnituskerralla sinun on tallennettava omat tietosi laitteen muistiin (katso edellistä kappaletta).

Seuraavilla punnituskerroilla Bodysignal tunnistaa sinut automaattisesti.

Nouse vaa'an ylätasolle ja seuraa *vaiheita I ja II – sivut 4 ja 5*.

Erikoistapaus

Tapaussessa, jossa kahdella käyttäjällä on sama paino tai painon vaihtelu on epätavallisen suurta, Bodysignal pyytää sinua vahvistamaan muistisi numeron.

HuoHuomio: kun
vaihdat paristot,
muisteihiin tallennetut
tiedot häviävät.

Näin kun olet noussut pois ylätasolta,

- jos vapaita muisteja on jäljellä: paina 2 sekuntia näppäintä  sitten näppäintä  tai , kunnes näyttöön tulee oma muistisi. Paina sitten näppäintä  vahvistaaksesi valintasi.
- jos kaikki muistit ovat käytössä: paina 2 sekuntia näppäintä  tai , kunnes näyttöön tulee oma muistisi. Paina sitten näppäintä  vahvistaaksesi valintasi.

Tulosten tulkinta

Bodysignal takaa yksilöllisen seurannan. Se mittaa ja näyttää:

- painosi, kg
- rasvamassasi, kg
- kehon koostumuksen kehitys, valaistuna, suhteessa edelliseen punnitukseen.

Rasvamassan sijoittumisen graafinen esitys ja omat henkilökohtaiset rajasi

Rasvamassasi sijoittuu myös graafiseen esitykseen, joka esittää henkilökohtaisia "hyvän terveydentilan" rajoja (ne on laskettu sukupuolesi, ikäsi ja pituutesi mukaan). Tarkoituksesta on ilmoittaa sinulle tarkasti ja omiin tietoihisi perustuen, mihin oma rasvamassasi sijoittuu suhteessa minimi- ja maksimiarvoihin.



Rasvamassasi sijaitsee minimirajan alapuolella.
Olisi siis hyväksi lisätä rasvamassaa, sillä se muodostaa energiareservin, joka on tärkeä kehollesi.

FIN



Rasva- ja lihasmassasi ovat tasapainossa, jatka painosi seuraamista.



Sinulla on liikaa rasvamassaa.
Muuta ruokavalioitasi ja/tai harjoita fyysisä toimintaa.



Rasvamassasi ylittää pituutesi maksimitason.
Muuta elintapojaasi nopeasti, terveytesi on vaarassa.

Bodysignal on suunniteltu koko perheelle (4 eri käyttäjää), myös lapsille 6 vuoden iästä lähtien.

VISIO CONTROL®

Painon lasku tai nousu voidaan katsoa positiiviseksi tai negatiiviseksi riippuen siitä, liittykö se rasvan tai lihasten massan kasvuun tai vähentämiseen.

Kehon rakenteen kehityksen tulkinta on hyvin tärkeää, jotta saisit tietää, onko ravitsemuksesi tai fyysinen harjoittelusi tehokasta.

VISIO CONTROL® on valolla varustettu ilmaisin, jonka avulla voit nähdä helposti ja mukavasti yhdellä silmäksellä kehosi rakenteen kehityksen suhteessa edelliseen punnitukseen.

Tässä eri muunnoksia, jotka VISIO CONTROL® voi näyttää:

Paino laskee



Ruokavaliosi ja/tai fyysisen aktiivisuutesi vaikuttavat positiivisesti kehosi koostumukseen.

VISIO CONTROL® on vihreä



Muuta ruokavaliotasi siten, että lisäähitataa hilihydraatteja ja fyysisä aktiivisuutta.

VISIO CONTROL® on vaaleanpunainen

Paino nousee

FIN



Fyysisen aktiivisuutesi vaikuttaa myönteisesti kehosi koostumukseen.

VISIO CONTROL® on vihreä



Muuta ruokavaliotasi, joka on todennäköisesti epätasapainoinen, suosi vihanneksia ja hedelmää. Vähennä rasvan ja sokerin kulutusta ja sinun on syytä lisätä fyysisä aktiivisuutta.

VISIO CONTROL® on vaaleanpunainen

Paino on vakaa



Vakaa



Kehosi koostumus pysyy vakaana.

VISIO CONTROL® on oranssi

Oma painosi vaihtelee luonnollisista syistä, jotka liittyvät jokapäiväiseen elämään (nesteen nauttiminen, elämänrytmى,...). Nämä "ei-merkittävät" vaihtelut eivät muuta kehosi koostumusta.

Bodysignal on suunniteltu ilmoittamaan sinulle kehosi koostumuksen merkittävistä muutoksista. Jos kehosi koostumus vaihtelee vain vähän, sinua ei kannata hälyttää asiasta. Tässä tapauksessa VISIO CONTROL® sytyy palamaan oranssina.

Erikoisviestit

Viestit/tilanteet	Toiminta/ratkaisut
	<p>Paino ylittää maksimpainon 160 kg</p> <p>→ Älä ylitä maksimpainoa.</p>
	<p>Tuotteen toiminta edellyttää, että käyttäjä laskeutuu alas vaa'an ylätasolta, jotta vaiheissa voi edetä.</p> <p>→ Laskeudu vaa'an ylätasolta.</p>

FIN

	<p>Kaikki muistit ovat varattuja</p> <p>→ Seuraa vaiheita I, sitten vaiheita III sivulla 4 ja 5:</p> <p>1) Muistin tyhjentäminen:</p> <p>Kun näytöön tulevat omat henkilötietosi, paina 10 sekuntia näppäintä . Näytöön tulee viesti “---” ja kuulet 3 äänimerkkiä. Nouse takaisin vaa'an ylätasolle kirjautumista varten.</p> <p>2) Muiden kuin oman muistisi tyhjentäminen:</p> <p>Kun näytöön tulevat omat henkilötietosi, paina 2 sekuntia näppäintä tai päästääksesi pyyhittäävään muistiin, paina sitten 10 sekuntia näppäintä . Näytöön tulee viesti “---” ja kuulet 3 äänimerkkiä.</p> <p>3) Muistisi parametrien muuttaminen (iän tai pituuden muuttaminen):</p> <p>Kun näytöön tulevat omat henkilötietosi, paina 2 sekuntia näppäintä , pääset muistisi tietoihin. Toimi, kuten on kuvattu kappaleessa «KÄYTÖ – Ensimmäinen käyttökerta».</p>
	<p>Katso sivua 2</p>
	<p>Rasvamassan mittaus on virheellinen.</p> <p>→ Varmista, että olet paljan jaloin. → Nouse laitteelle uudestaan siten, että asetat jalat oikein elektrodeille (katso sivua 2).</p>



Olet painanut näppäintä tallentaaaksi omat tietosi, mutta Bodysignal ei reagoi.
TAI

Et paina enää valitsinta, mutta näytön tiedot juoksevat edelleen.

1) Bodysignal havaitsee, että jokin muu kapale painaa sitä oman sormesi lisäksi.

→ Varmista, että:

- painat vain yhdellä sormella,
- et ota tukea laitteen ylätasosta,
- ylätaso ei ole puristuksessa,
- Bodysignal on asetettu kunnolla maahan.

Tai

2) Olet painanut näppäintä liian lyhyen aikaa.

→ Sormen on painettava näppäintä 2 sekuntia

FIN

Huolehtikaamme ympäristöstää!



ⓘ Laitteesi on varustettu monilla arvokkaille ja kierrätettävillä materiaaleilla.

ⓘ Toimita laitteesi keräuspisteesseen tai sellaisen puuttuessa vaikka valtuutettuun huoltokeskukseen, jotta laitteen osat varmasti kierrätetään.

De ulike tegningene har kun til hensikt å illustrere karakteristikkene ved Bodysignal og Bodysignal glass, og gir ikke et helt nøyaktig bilde av virkeligheten.

Beskrivelse

- 1. Valg av kjønn mann/kvinne
- 2. Vekt i kg
- 3. Melding om å gå av vekten
- 4. Fettmasse i kg
- 5. Fettmassens posisjon ifølge personlige grenser
- 6. Indikator for svake batterier
- 7. Brukerens minnenummer
- 8. Rulletaster til høyre og venstre
- 9. Tast for bekrefte
- 10. Tast for avbrytelse av siste inntastede opplysning eller sletting av minnet
- 11. Elektroder

Ny måte å betrakte vekt på

For å få bedre kontroll over din vekt og kroppsform, er det viktig å kjenne til **kroppens sammensetning** (vann, muskler, bein og fettmasse).

Mesteparten av vekten består av muskler og fettmasse som er helt nødvendig for å leve, og kroppen må ha en balansert fordeling av dem. Denne fordelingen varierer etter kjønn, alder og høyde.

Muskler gjør at du kan drive med fysiske aktiviteter, løfte gjenstander og bevege deg uten vanskeligheter. Jo mer muskelmasse du har, jo mer energi forbruker kroppen. Slik kan muskelmasse hjelpe deg med å kontrollere vekten.

Fettmasse brukes som isolasjon, beskyttelse og energireserve. Den er inert og lagrer overskuddskalorier hvis du spiser mer enn du forbruker.

Fysisk aktivitet senker fettmassen, og mangel på mosjon øker den.

I store mengder blir fettmasse helsefarlig (risiko for hjerte- og karsykdommer, kolesterol...).

Varig vekttap

Når du slanker deg, hjelper Bodysignal deg med å kontrollere tap av fettmasse samtidig som den passer på at du opprettholder din muskelmasse. Faktisk kan en dårlig tilpasset slankekur føre til at du taper muskelmasse. Men det er musklene som forbruker energien.

Hvis du mister muskler, forbrenner du mindre kalorier, og kroppen lagrer dermed fettet.

Vi kan derfor ikke snakke om varig tap av fettmasse uten å opprettholde muskelmassen. Bodysignal gjør det mulig for deg å styre din slankekur og kontrollere balansen i kroppen din over tid.

-Forebygge fedme allerede fra barndommen

Bodysignal er et effektivt middel for å oppdage vektproblemer allerede hos barn. Faktisk er voksenalderen den perioden da menneskekroppen endrer seg mest, og det er ofte vanskelig å oppdage avvik. Men tendenser til f.eks. fedme kan behandles desto mer effektivt hvis dette oppdages tidlig, slik at barnet unngår overvekt i voksen alder. Bodysignal er laget for å kontrollere kroppens sammensetning hos brukere fra 6 år og oppover.

Forholdsregler ved bruk

Mål alltid vekten på et hardt og jevnt gulv.
Ikke mål vekten på et teppe.

For at dette apparatet skal fungere tilfredsstillende, må kroppen alltid måles under samme vilkår:

- **du må være barbent** (direkte hudkontakt). Føttene må være tørre og riktig plassert på elektrodene (se side 2). NB. Hvis føttene har for mye hard hud, risikerer målingen å bli feil.
- fortrinnsvis **en gang i uken når du står opp** (for ikke å ta hensyn til vektendringer i løpet av dagen på grunn av personens matinntak, fordøyelse eller fysiske aktivitet).
- **15 minutter etter at du har stått opp**, slik at vannet i kroppen har strømmet ut til de nedre lemrene.

Det er også viktig å passe på at det ikke er kontakt mellom bena (lår, knær, legger) eller mellom føttene. Om nødvendig stikker du et papirark mellom bena.

Måleprinsipp

Når du står barbent på vekten, sender elektrodene en svært svak elektrisk strøm gjennom kroppen.

Denne strømmen går fra én fot til den andre, og møter motstand når den må gjennom fett.

Denne motstanden i kroppen, kalt bioelektrisk impedans, varierer avhengig av brukerens kjønn, alder og høyde, og gjør det mulig å fastslå fettmasse og hvor den ligger.

Dette apparatet utgjør ingen fare fordi det fungerer med svært svak strøm (4 batterier på 1,5 V).

Det kan imidlertid være fare for feilmåling i følgende tilfeller:

- personer med feber
- barn under 6 år (apparatet er ikke justert for barn under 6 år)
- gravide kvinner (men ufarlig)
- personer under dialyse, personer med ødem på bena, personer med dysmorfie

Brukerveiledning

Ta i bruk apparatet

Viktig: Mens dine personlige opplysninger registreres, må:

- Bodysignal stå på gulvet
- du trykke på tastene med kun én finger
- vekten ikke trykkes på, med unntak av fingeren på tastene, og vekten må ikke holdes.

Stå på vekten og følg *trinn I – side 4 og 5*.

Du har gått av vekten for å registrere dine personlige opplysninger i minnet. Følg forklaringene nedenfor:

Eksempel: 34 år gammel kvinne, høyde 160 cm

1/ Valg av kjønn:

- Hvis du er kvinne, trykker du 2 sekunder på .
- Hvis du er mann, trykker du 2 sekunder på .
- Bekreft ditt valg ved å trykke 2 sekunder på .



2/ Valg av høyde (fra 100 til 220 cm):

- Hvis du er over 165 cm høy, trykker du 2 sekunder på inntil du kommer til din høyde.
- Hvis du er under 165 cm høy, trykker du 2 sekunder på inntil du kommer til din høyde.
- Bekreft din høyde ved å trykke 2 sekunder på .



3/ Valg av alder:

- Hvis du er over 30 år, trykker du 2 sekunder på inntil du kommer til din alder.
- Hvis du er under 30 år, trykker du 2 sekunder på inntil du kommer til din alder.
- Bekreft din alder ved å trykke 2 sekunder på .



Dine opplysninger registreres automatisk i det første ledige minnet. Du hører 3 pipelyder, og dine opplysninger vises som bekreftelse på at de er registrert. Du vil også se ditt minnenummer.



Bip Bip Bip

Videre bruk

Bodysignal er utstyrt med et system som automatisk gjenkjenner brukeren. Den første gangen du veier deg, må du registrere dine personlige opplysninger i minnet (se forrige avsnitt).

De neste gangene du veier deg, gjenkjennes du automatisk av Bodysignal. Stå på vekten og følg trinn I og II – side 4 og 5.

Særskilt tilfelle

Dersom 2 brukere har nesten lik vekt eller dersom ditt vektavvik er unormalt høyt, ber Bodysignal deg om å bekrefte ditt minnenummer på nytt.

NB! Når batteriene skiftes ut, slettes opplysningene som er registrert i minnene.

Etter å ha gått av vekten:

- hvis det fortsatt er tilgjengelige minner: Trykk 2 sekunder på  (X), og så på  eller  inntil minnet ditt vises. Trykk deretter på  for å bekrefte ditt valg.
- hvis alle minnene er brukt: Trykk 2 sekunder på  eller  inntil minnet ditt vises. Trykk deretter på  for å bekrefte ditt valg.

Slik leser du dine resultater

Bodysignal gir personlig oppfølging. Den måler og viser:

- din vekt i kg
- din fettmasse i kg
- din endring i kroppens sammensetning, med lys, i forhold til forrige vektmåling.

Grafisk fremstilling av fettmassens posisjon og dine personlige grenser

Din fettmasse er også vist på en grafisk fremstilling som representerer dine personlige grenser for "god helse" (beregnet avhengig av ditt kjønn, din alder og høyde).

Målet er at du får presis og personlig informasjon om hvor fettmassen befinner seg i forhold til dine nedre og øvre grenser.



Din fettmasse befinner seg under din nedre grense. Det vil uten tvil være lurt å øke din fettmasse, fordi den utgjør en viktig energireserve for kroppen din.



Din fettmasse og din muskelmasse er i likevekt, fortsett å holde øye med vekten din.



Du har for mye fettmasse.
Du må endre dine matvaner og/eller være fysisk aktiv.



Din fettmasse har gått over det øvre målet.
Du må raskt endre vanene dine, helsen din er i fare.

Bodysignal er laget for hele familien (fire ulike brukere), inkludert barn fra 6 år.

VISIO CONTROL®

Vekttap eller -økning kan betegnes som positivt eller negativt, avhengig av om dette er tilknyttet tap av eller økt fettmasse eller muskelmasse.

Det er veldig viktig å se på endringen i kroppens sammensetning for å vite om en endring i matvaner eller fysisk aktivitet er effektiv.

VISIO CONTROL® er en lysindikator. På ett øyekast, og på en enkel og morsom måte, kan du se endringen i kroppens sammensetning i forhold til forrige vektmåling. Her er de ulike variasjonene som VISIO CONTROL® gir deg informasjon om:

Vekttap



VISIO CONTROL® er grønn



VISIO CONTROL® er rosa

Vektøkning



VISIO CONTROL® er grønn



VISIO CONTROL® er rosa

Stabilitet



Stabil



Kroppens sammensetning er stabil.

VISIO CONTROL® er oransje

Vekten din varierer normalt i hverdagen (vanninntak, døgnrytme...). Disse "ubetydelige" variasjonene endrer absolutt ikke kroppens sammensetning. Bodysignal er laget for å gi deg en pekepinn om de mer betydelige variasjonene i kroppens sammensetning. Hvis kroppens sammensetning varierer svært lite, er det ikke nødvendig å varsle deg. I dette tilfellet er VISIO CONTROL® oransje.

Spesielle meldinger

Meldinger/ situasjoner	Tiltak/løsninger
	<p>Vekten er over maksimalvekten på 160 kg.</p> <p>→ Ikke overstig maksimalvekt.</p>
	<p>Du må gå av vekten for at apparatet skal kunne fortsette trinnet.</p> <p>→ Gå av vekten.</p>

N

	<p>Hvis alle minnene er brukt:</p> <p>→ følg trinn I, og så III på side 4 og 5:</p> <p>1) Tømme ditt minne:</p> <p>Når dine personlige opplysninger vises, trykker du 10 sekunder på . Meldingen “---” vises og det lyder 3 pip. Gå opp på vekten igjen for å registrere deg.</p> <p>2) Tømme et annet minne enn ditt:</p> <p>Når dine personlige opplysninger vises, trykker du 2 sekunder på  eller  for å gå til minnet som skal slettes, så trykker du 10 sekunder på . Meldingen “---” vises og det lyder 3 pip.</p> <p>3) Endre parametrerne i ditt minne (endre alder eller høyde):</p> <p>Når dine personlige opplysninger vises, trykker du 2 sekunder på . Du får tilgang til opplysningene i ditt minne. Følg fremgangsmåten som i avsnittet “BRUKERVEILEDNING – Ta i bruk apparatet”.</p>
	<p>Se side 2.</p>
	<p>Feilmåling av fettmasse.</p> <p>→ Sjekk at du er barbent. → Gå opp på vekten igjen og sett føttene riktig på elektrodene (se side 2).</p>



Du trykker på en tast for å registrere dine opplysninger, og Bodysignal reagerer ikke.
ELLER

Du slutter å trykke på en tast, og informasjonen på skjermen fortsetter å gå videre.

1) Bodysignal føler et annet trykk enn din finger.

→ Pass på at:

- du trykker på tastene med kun én finger
- du ikke støtter deg til vekten
- du ikke holder tasten nede
- Bodysignal står på gulvet

eller

2) Du trykket for kort tid på tasten.

→ Trykk ned tasten i 2 sekunder.

F	p. 2 + 6	Service consommateurs & commande accessoires	09 74 50 47 74	www.tefal.fr
NL	p. 2 + 14	Consumenten-service	+ 31 318 58 24 24	www.tefal.nl
D	p. 2 + 22	Kundenservice	+ 49 212 387 400	www.tefal.de
I	p. 2 + 30	Servizio consumatori	+ 39 199 20 73 54	www.tefal.it
GB	p. 2 + 38	Consumer Service & Accessories ordering	44 845 725 85 88	www.tefal.co.uk
E	p. 2 + 46	Servicio al consumidor	+ 34 902 312 400	www.tefal.es
P	p. 2 + 54	Clube Consumidor	+ 351 808 284 735	www.tefal.pt
GR	p. 2 + 62		+ 30 801 11 97 101 + 30 210 63 71 251	www.tefal.gr
TR	p. 2 + 70	Müşteri hizmetleri	444 40 50	www.tefal.com.tr
DK	p. 2 + 78	Kundeservice	+ 45 4466 31 55	www.tefal.dk
S	p. 2 + 86	Kundservice	+ 46 8 594 213 30	www.tefal.se
FIN	p. 2 + 94	Asiakaspalvelu	+ 358 962 29 420	www.tefal.fi
N	p. 2 + 102	Kundeservice & bestilling av reservedeler	+ 47 815 09 567	www.tefal.no