

# Tefal®

## BODYSIGNAL



[www.tefal.com](http://www.tefal.com)



1

Err



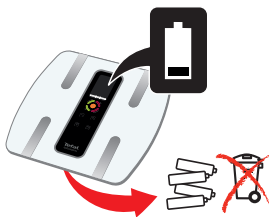
2

0.0



3

53.1



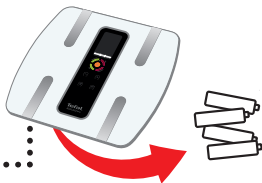
4 LR03  
Alkaline



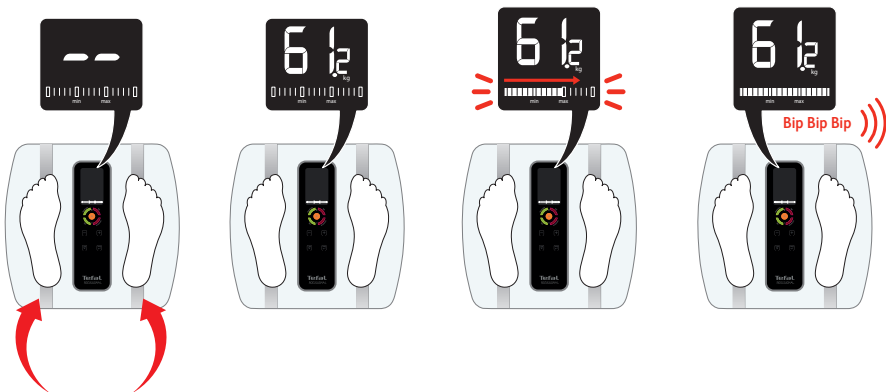
R03 - HR03  
Rechargeable  
battery



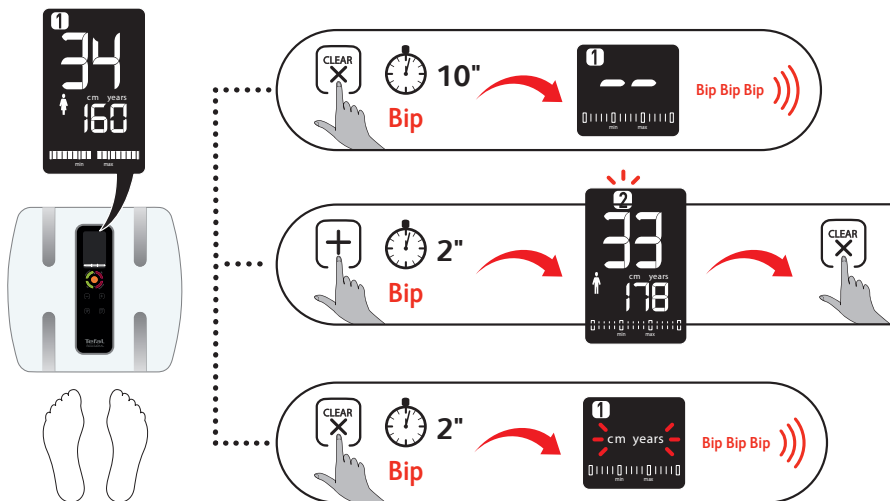
RESET

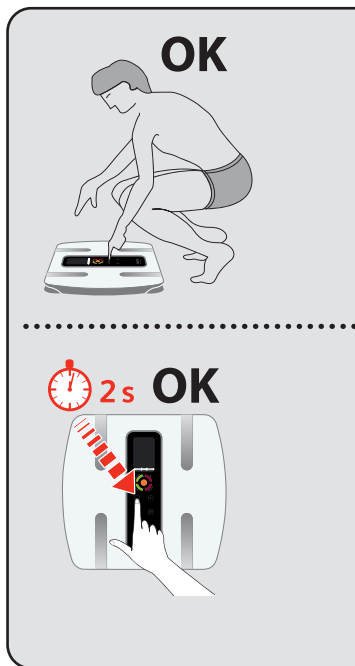


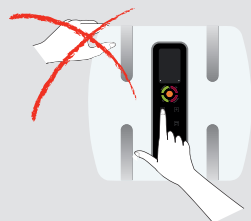
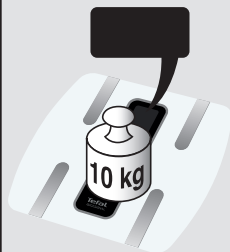
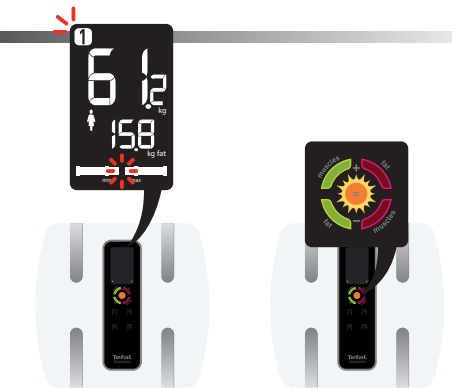
1

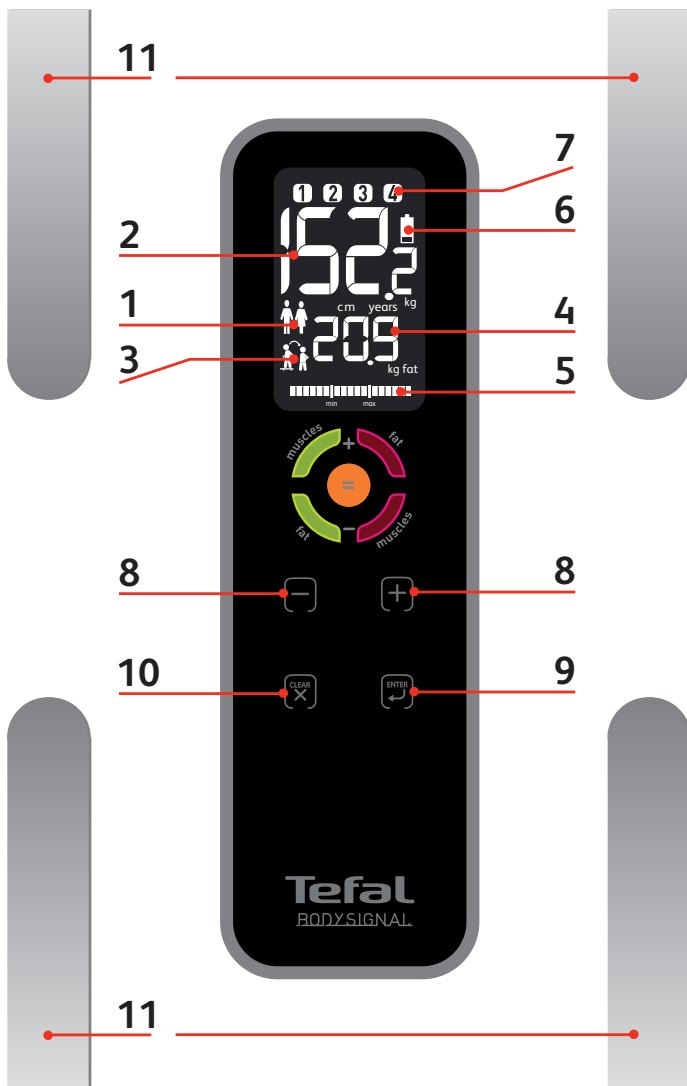


3









Diversele ilustrații sunt date numai pentru a prezenta caracteristicile Bodysignal și nu sunt o reprezentare fidelă a realității.

## Descriere

---

1. Selectarea sexului masculin/ feminin
2. Greutatea în kg
3. Vă invită să coborâți imediat de pe cântar
4. Grăsimea corporală kg
5. Poziția grăsimii corporale conform limitelor personalizate
6. Indicator baterie descărcată
7. Număr memorie utilizator
8. Butoane de defilare [ - ] și [ + ]
9. Buton de confirmare
10. Buton pentru a anula ultima intrare sau pentru a șterge memoria
11. Electrozi

---

## O nouă abordare a greutateii

Pentru un control mai bun asupra greutateii și siluetei, este important să vă cunoașteți **compoziția corpului** (apă, mușchi, oase și grăsime corporală).

Mușchii și grăsimea corporală, care formează cea mai mare parte a greutateii voastre, sunt esențiale pentru viață, și trebuie să fie distribuite uniform. Această distribuție variază în funcție de sex, vârstă și înălțime.

Existența mușchilor permite activitatea fizică, ridicarea obiectelor, mișcarea cu ușurință. Cu cât masa voastră musculară este mai mare, cu atât aceasta consumă mai multă energie și cu atât vă poate ajuta să vă controlați greutatea mai bine. Grăsimea corporală provoacă izolare, protecție și stocare de energie. Este inertă și stochează calorii suplimentare pe care le-ați ingerat dacă mâncați mai mult decât arde corpul tău. Exercițiile ajută la reducerea grăsimii corporale, în timp ce inactivitatea duce la creșterea acesteia. În cantități mari, grăsimea corporală este periculoasă pentru sănătate (risc cardiovascular, colesterol, etc.).

## Pierderea permanentă în greutate

---

Ca parte a unei diete, Bodysignal vă ajută să vă controlați pierderea de grăsime asigurând în același timp menținerea corespunzătoare a masei musculare. O dietă necorespunzătoare poate duce la pierdere musculară. Totuși, mușchii sunt ceea ce aveți nevoie pentru a consuma energie.

Dacă pierdeți masa musculară, ardeți mai puține calorii și corpul păstrează mai multe grăsimi. Prin urmare, nu există o pierdere susținută de grăsime corporală fără menținerea masei musculare. Bodysignal vă permite să vă controlați dieta și să vă mențineți corpul în echilibru în timp.

---

## Prevenirea obezității în copilărie

Bodysignal reprezintă un mijloc efektiv de detectare a problemelor de greutate, chiar din prima copilărie.

Perioada de creștere este perioada din viața cuiva în care parametrii corpului uman se schimbă cel mai mult și este adesea dificil de detectat o problemă. Totuși, o tendință de obezitate poate fi tratată mai eficient dacă este descoperită mai devreme, astfel împiedicând copilul să sufere din cauza excesului de greutate la vârsta adultă.

Bodysignal este conceput să monitorizeze compoziția corpului încă de la vârsta de 6 ani.

## Precauții de utilizare

---

Cântăriți-vă întotdeauna pe o podea tare, plată.  
Nu vă cântăriți pe o mocheta sau pe un covor.

Atenție: utilizarea acestui dispozitiv este interzisă pentru purtătorii de stimuloare cardiace sau alt echipament electronic medical din cauza riscului de întrerupere din cauza curentului electric.

Pentru a fi pe deplin mulțumit de acest aparat, măsurarea și cântărirea trebuie efectuate întotdeauna în aceleași condiții:

- **cântăriți-vă întotdeauna cu picioarele goale** (contact direct cu pielea). Picioarele voastre trebuie să fie uscate și corect poziționate pe electrozi (vezi pagina 2). Aveți grijă că măsurătoarea poate fi afectată dacă picioarele dumneavoastră au pielea prea tare.
- de preferat **o dată pe săptămână la prima oră a dimineții** (pentru a nu fi afectat de fluctuațiile de greutate din timpul zilei legate de mesele, digestia și activitatea fizică a individului)
- **la 1/4 de oră după trezire**, astfel încât apa din corpul dumneavoastră să fie distribuită în membrele inferioare.

De asemenea, este important să vă asigurați că nu există contact între picioare (coapse, genunchi, gambe) sau între labele picioarelor. Dacă este necesar, puneți o foaie de hârtie între picioare.

### Principiu de măsurare

Atunci când pașiți pe cântar, cu picioarele goale, un curent electric de foarte joasă intensitate este transmis prin corp prin intermediul electrozilor.

Acest curent, care circulă de la un picior la altul, întâmpină dificultăți atunci când trebuie să treacă prin grăsime. Această rezistență a organismului, denumită impedanță bioelectrică, variază în funcție de sexul, vârsta și înălțimea utilizatorului, și face posibilă determinarea grăsimii corporale și a limitelor acesteia.

Acest dispozitiv este foarte sigur deoarece funcționează cu un curent foarte scăzut (4 X 1,5 V baterii).

Totuși, există riscuri de măsurători distorsionate în următoarele cazuri:

- utilizatori cu febră
- copii sub 6 ani (dispozitivul nu este calibrat sub această vârstă)
- femei gravide (dar este foarte sigur)
- persoanele care fac dializă, cele cu edem la nivelul picioarelor, persoanele cu dismorfism.

---

## Funcționare

### Utilizare pentru prima dată

Important: când vă înregistrați datele personale:

- Bodysignal trebuie să rămână așezat pe podea,
- folosiți numai un deget pentru a apăsa pe butoane,
- cântarul nu trebuie apăsat în alt mod decât cu degetele pe taste și nu trebuie ținute apăsat.



Urcați pe platformă și urmați secvența I – paginile 3 și 4.

Ați coborât de pe platformă pentru a vă salva caracteristicile personale în memorie, urmați următoarele instrucțiuni:

**Exemplu unei femei de 34 ani care măsoară 160 cm**

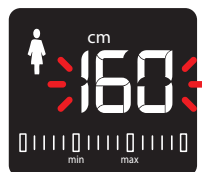
**1/ Selectarea sexului:**

- Dacă sunteți femeie, apăsați 2 secunde pe (+)
- Dacă sunteți bărbat, apăsați 2 secunde pe (-)
- Confirmați alegerea apăsând 2 secunde pe (ENTER)



**2/ Selectarea înălțimii (de la 100 la 220 cm):**

- Dacă măsurați peste 165 cm, apăsați 2 secunde pe (+) până când ajungeți la înălțimea dumneavoastră.
- Dacă măsurați sub 165 cm, apăsați 2 secunde pe (-) până când ajungeți la înălțimea dumneavoastră.
- Confirmați înălțimea voastră apăsând 2 secunde pe (ENTER)



**3/ Selectarea vârstei:**

- Dacă aveți mai puțin de 30 de ani, apăsați 2 secunde pe (+) până când ajungeți la vârsta dumneavoastră.
- Dacă aveți peste 30, apăsați 2 secunde pe (-) până când ajungeți la vârsta dumneavoastră.
- Confirmați vârsta dumneavoastră apăsând 2 secunde pe (ENTER)

unt



Datele dumneavoastră sunt înregistrate automat în prima memorie disponibilă. 3 bipuri și un memento al datelor voastre confirmă faptul că salvarea s-a efectuat cu succes și că este afișat numărul de memorie care v-a fost atribuit.



**Bip Bip Bip**

## Utilizări ulterioare

Bodysignal are un sistem automat de recunoaștere a utilizatorilor.

Când vă cântăriți pentru prima dată, ar trebui să vă salvați caracteristicile personale în memorie (vezi paragraful anterior).

În ocaziile ulterioare, veți fi recunoscut automat de Bodysignal.








Urcați pe platformă și urmați secvențele I și II – paginile 3 și 4.

## Caz special

Dacă 2 utilizatori au greutateți similare sau dacă diferența dumneavoastră de greutate este anormal de mare, **BODYSIGNAL** vă cere să reconfirmați numărul vostru de memorie.

**Atenție, când sunt schimbate bateriile, informația stocată în memorie se pierde.**

În acest caz, după ce coborâți de pe platformă :

- Dacă cântarul oferă să vă salveze detaliile, chiar dacă acestea sunt deja în memoria acestuia: apăsați pe  pentru 2 secunde apoi pe  sau  până când sunt afișate datele voastre de memorie. Apoi apăsați pe  pentru a confirma alegerea voastră.
- Dacă cântarul afișează datele greșite pentru dvs: apăsați pentru 2 secunde pe  sau  până când se afișează datele dumneavoastră. Apoi apăsați pe  pentru a confirma alegerea dumneavoastră.
- Dacă sunteți un utilizator nou, alegeți prima memorie liberă pentru a vă salva reglajele și dacă toate memoriile sunt utilizate, ștergeți una dintre memoriile (vezi pagina 21).

## Interpretarea rezultatelor dumneavoastră —

Bodysignal furnizează monitorizare personalizată: Acesta măsoară și afișează:

- greutatea dumneavoastră în kg
- grăsimea dumneavoastră corporală în kg
- modificarea compoziției corporale a dumneavoastră, prin intermediul culorii, față de cântărirea anterioară.

## Grafic care arată poziția grăsimii corporale și limitele personalizate

Grăsimea dumneavoastră corporală este, de asemenea, poziționată pe un grafic care reprezintă limitele voastre personalizate „sănătoase” (pe baza sexului, vârstei și înălțimii). Scopul este să ofere o imagine corectă și personalizată despre unde se situează grăsimea dumneavoastră corporală în raport cu limitele dumneavoastră minime și maxime.



Grăsimea dumneavoastră corporală este sub limita dumneavoastră minimă. Ar fi probabil recomandat să vă măriti grăsimea corporală, deoarece reprezintă o rezervă importantă de energie pentru corpul vostru.



Grăsimea corporală și masa dumneavoastră musculară sunt bine echilibrate, continuați să vă supravegheați greutatea.



Sunteți supraponderal(ă) din punct de vedere al grăsimii corporale. Schimbați-vă obiceiurile alimentare și/sau faceți mai multe exerciții.



Grăsimea dumneavoastră corporală a depășit nivelul maxim de măsurare.

Trebuie să vă schimbați rapid obiceiurile, vă puneți sănătatea în pericol.

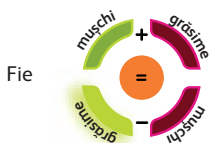
Bodysignal este conceput pentru întreaga familie (4 utilizatori diferiți), inclusiv pentru copiii de la vârsta de 6 ani.

## CONTROL VIZUAL

O pierdere sau un câștig în greutate poate fi privit ca pozitiv sau negativ, în funcție de cum se asociază - cu o pierdere sau un câștig de grăsime corporală sau de masă musculară. Interpretarea modificărilor în compoziția corpului este foarte importantă, dacă doriți să știți dacă o schimbare a obiceiurilor alimentare sau a exercițiilor fizice se dovedește eficientă.

CONTROLUL VIZUAL este un afișaj luminos care oferă un mijloc simplu și rapid de a verifica modificările în compoziția corpului dumneavoastră, în comparație cu cântărirea anterioară. Acestea sunt diferitele modificări pe care CONTROLUL VIZUAL le poate evidenția pentru dumneavoastră:

### Pierderea în greutate

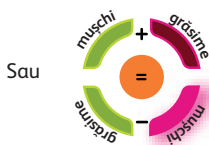


CONTROLUL VIZUAL este verde

Pierderea grăsimii corporale



Dieta și/sau activitatea fizică au un efect benefic asupra compoziției corpului dumneavoastră.



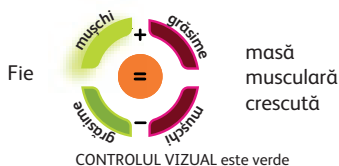
CONTROLUL VIZUAL este roz

pierderea masei musculare

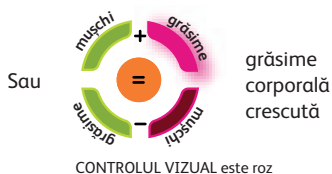


Schimbați-vă dieta cu un accent pe carbohidrați și pe exerciții.

## Câștig în greutate

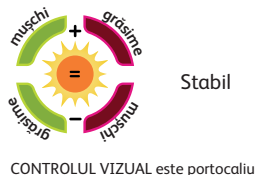


Exercițiile fizice au un efect benefic asupra compoziției corpului dumneavoastră.



Schimbați-vă dieta, care este probabil dezechilibrată și puneți accent pe fructe și legume. Reduceți aportul de zaharuri și grăsimi și gândiți-vă să faceți mai multe exerciții fizice.

## Stabilitate






Compoziția corpului dumneavoastră este stabilă.

Greutatea dumneavoastră suferă modificări naturale care decurg din activitățile dumneavoastră zilnice (hidratare, stil de viață, etc.). Aceste modificări “nesemnificative” nu au niciun impact asupra compoziției medii a corpului dumneavoastră.

Bodysignal este conceput să indice cele mai importante modificări în compoziția corpului dumneavoastră. Dacă compoziția corpului dumneavoastră variază doar foarte puțin, nu este necesar să fiți anunțați. În acest caz, CONTROLUL VIZUAL se luminează în portocaliu.

## Mesaje Speciale

| Mesaje/ situații  | Acțiuni/ Soluții   |
|---|--|
|  | <p>Sarcina depășește capacitatea maximă de 160 kg.</p> <p>→ Nu depășiți capacitatea maximă.</p>  |
|  | <p>Aparatul are nevoie să coborâți de pe platformă pentru a continua secvența.</p> <p>→ Coborâți de pe platformă.</p>  |
|  | <p>Sunt utilizate toate memoriile</p> <p>→ Urmăți secvența I, apoi III paginile 3 și 4:</p> <p><b>1) Pentru ștergerea memoriei dumneavoastră:</b><br/>Atunci când sunt afișate caracteristicile dumneavoastră personale, apăsați <b>10 secunde</b> pe . Apare mesajul "--" și se vor auzi 3 bipuri. Reveniți pe platformă pentru a vă înregistra detaliile.</p> <p><b>2) Pentru ștergerea memoriei alta decât a voastră:</b><br/>Atunci când sunt afișate caracteristicile dumneavoastră personale, apăsați <b>2 secunde</b> pe  sau  pentru a reuși ștergerea memoriei, apoi apăsați <b>10 secunde</b> pe . Apare mesajul "--" și se vor auzi 3 bipuri.</p> <p><b>3) Pentru a modifica reglajele memoriei</b> (modificarea vârstei sau a mărimii):<br/>Atunci când sunt afișate caracteristicile dumneavoastră personale, apăsați <b>2 secunde</b> pe  pentru a ajunge la caracteristicile din memorie.<br/>Procedați ca și în paragraful "FUNCȚIONARE – Utilizare pentru prima dată".</p> |

|   |  |
|---|--|
|  | <p>Vezi pagina 2.</p>  |
|  | <p>Măsurătoare eronată a grăsimii corporale.</p> <p>→ <b>Verificați că sunteți desculț.</b><br/> → <b>Urcați-vă înapoi pe cântar</b>, așezând picioarele corect pe electrozi (vezi pagina 2).</p>  |
|  | <p>Apăsați un buton ca să vă salvați datele voastre și Bodysignal nu reacționează.<br/> SAU<br/> Vă opriți din apăsarea butonului și informațiile de pe ecran continuă să se deruleze.</p> <p><b>1) Bodysignal detectează altceva decât apăsarea cu degetul.</b><br/> → Asigurați-vă:<br/> – că apăsați numai cu un deget,<br/> – că nu vă sprijiniți pe platformă.<br/> – că nu îl țineți ridicat,<br/> – că Bodysignal este așezat pe sol.<br/> sau</p> <p><b>2) Ați apăsat butonul prea scurt.</b><br/> → Țineți degetul apăsat 2 secunde pe buton.</p> |

## PROTECȚIA MEDIULUI ESTE PRIORITARĂ!



Aparatul vostru conține materiale valoroase care pot fi recuperate sau reciclate.  
Eliminați-l la un punct local de colectare a deșeurilor.



Nu aruncați niciodată bateria uzată în coșul de gunoi: considerați-o ca reziduu chimic. Duceți bateriile la un punct de colectare autorizat.