

# Tefal®

BODYMASTER  
BM60XX



FR  
NL  
DE  
EN  
IT  
ES  
PT  
EL  
DA  
FI  
TR  
PL  
CS  
HU  
SK  
RO  
SR  
HR  
BG  
RU  
SL  
UK

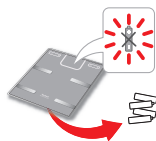
[www.tefal.com](http://www.tefal.com)



A

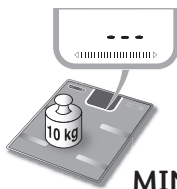
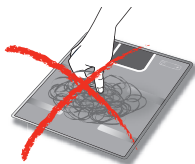
B

C

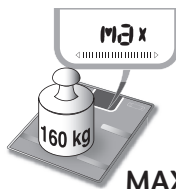


4 LR03 Alkaline

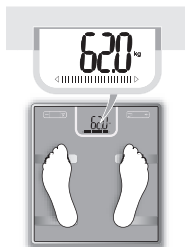
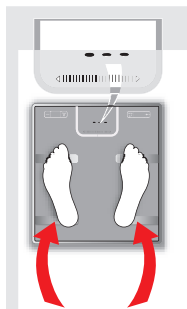
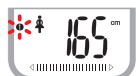
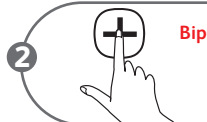
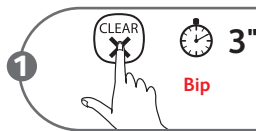
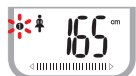
~~R03 - HR03 Rechargeable battery~~

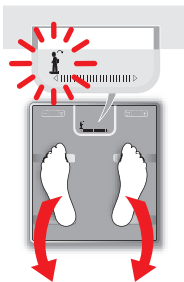


MIN



MAX

**I****II****III**



Bip Bip Bip )))



Bip Bip Bip )))



Рисунки в настоящем руководстве по использованию прибора предназначены для иллюстрации его характеристик и могут незначительно отличаться от реального прибора.

## Описание



## Советы по слежению за весом

Для наилучшего контроля за весом и фигурой, очень важно знать из чего **состоит Ваше тело** (вода, мускулы, костная ткань и жир).

Мышечная масса и жир, из которых в основном состоит наш вес, являются необходимыми для жизни и должны находиться в правильном соотношении. Это соотношение зависит от пола, возраста и роста. Мускулы позволяют нам заниматься физической деятельностью, поднимать предметы, передвигаться без труда. Чем значительнее мускульная масса, тем больше она потребляет энергии и позволяет контролировать вес.

Жировая масса выполняет роль изоляционного материала, защиты и запаса энергии. Она инертна и накапливает избыточные калории в случае, если Вы едите больше, чем потребляете. Физическая деятельность способствует сокращению жировой массы, а малоподвижный образ жизни - наоборот её увеличению. Если масса жира слишком большая, она становится опасной для здоровья (риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, холестерина и т.д.).

Режим **BODYMASTER** позволяет Вам контролировать потерю жировой массы, сохраняя при этом мышечную массу. Плохо сбалансированный режим питания может привести к атрофии мышц. Ведь именно мышцы потребляют энергию. При потере мышечной массы сжигается меньше калорий и организм накапливает жир. Не бывает длительной потери жировой массы без потери мускульной массы. **BODYMASTER** позволит Вам отрегулировать режим питания и сохранять равновесие в организме длительное время.

Для того, чтобы прибор давал наиболее точную информацию, необходимо производить измерения в одних и тех же условиях:

- **обязательно становитесь на площадку весов босыми ногами** (прямой контакт с кожей). Ноги должны быть сухими и должны хорошо стоять на электродах, смотрите **стр. 2**.

Внимание, если на ногах много мозолей, измерение может быть неточным.

- измерения лучше производить **один раз в неделю** утром (чтобы не учитывать колебаний веса на протяжении дня, связанных с питанием, пищеварением и физической деятельностью человека) с **1/4 часа после подъема для того**, чтобы вода, содержащаяся в Вашем организме распределилась по нижним конечностям. Важно

убедиться также в том, что ни Ваши голени (бёдра, колени, икры) ни ноги не соприкасаются. В случае необходимости между ногами можно положить листок бумаги.

### **Принцип измерения**

Когда Вы становитесь на платформу весов босыми ногами, электрический ток очень малой интенсивности передаётся внутрь тела электродами. Этот ток, передающийся из одной ноги в другую сталкивается с трудностями при прохождении через слой жира. Это сопротивление тела, называемое биоэлектрическим сопротивлением зависит от пола, возраста, роста пользователя и позволяет определить массу жира и его границы.

Настоящий прибор не представляет никакой опасности, поскольку в нём используется очень малая сила тока (4 батарейки по 1,5 В).

Однако существует риск неточного измерения в нижеприведенных случаях:

- у человека горячка
- дети младше 6 лет (прибор не предназначен для детей младше 6 лет)
- беременные женщины (безопасно)
- лица, находящиеся на диализе, страдающие от отёков на ногах и люди с дисморфизмом

## **Меры предосторожности при использовании**

- **Всегда осуществляйте взвешивание на твёрдом ровном полу. Не взвешивайтесь на ковровом покрытии или на ковре.**
- **Встав на весы, старайтесь не шевелиться.**
- **Не передвигайте прибор, осуществляя манипуляции с кнопками**
- **Внимание: при замене батареек вся информация, сохранённая в памяти, будет потеряна**
- **Внимание: людям с сердечными стимуляторами или другими электронными медицинскими аппаратами запрещается пользоваться настоящим прибором во избежание риска перебоя в работе, связанного с действием электрического тока.**
- **Данный прибор не является медицинским, его не следует использовать для определения веса в целях проведения медицинского наблюдения, диагностики или лечения.**

# Функционирование

Весы включаются автоматически, когда на них становятся.

## 1 – Выбор параметров

При первом взвешивании, чтобы весы смогли определить объём Вашей жировой массы, Вам присваивается ячейка памяти. Вам нужно выбрать Ваш пол, рост и возраст.




Встаньте на весы и выполняйте последовательность **действий I, приведенную на страницах 3-4.**

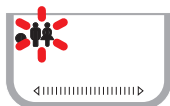
Вы спускаетесь с весов. Чтобы сохранить Ваши личные данные в памяти, следуйте нижеприведенным рекомендациям:

**Пример: женщина 30 лет с ростом 165 см**




Ваши данные автоматически сохраняются в первой свободной ячейке памяти, которой присваивается определенный номер.

### 1/ Выбор пола:

- если Вы - женщина, нажмите и удерживайте .
- если Вы - мужчина, нажмите и удерживайте .
- Подтвердите Ваш выбор пола, нажав и удерживая .




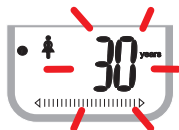
### 2/ Выбор роста (от 100 до 220 см)

- Если Ваш рост выше 165 см, нажмите и удерживайте  до появления обозначения Вашего роста.
- Если Ваш рост ниже 165 см, нажмите и удерживайте  до появления обозначения Вашего роста.
- Подтвердите Ваш выбор роста, нажав и удерживая .





### 3/ Выбор возраста

- Если Вы старше 30 лет, нажмите и удерживайте  до появления обозначения





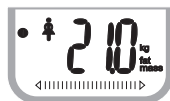
Вашего возраста.

- Если Вы младше 30 лет, нажмите и удерживайте  до появления обозначения Вашего возраста
- Подтвердите Ваш выбор возраста, нажав и удерживая .

4/ Ваш вес каждый раз отображается заново.



5/ Ваша жировая масса отображается в Кг.



## 2 – Система автоматического распознавания пользователя

Ваши весы оснащены системой автоматического распознавания пользователя.

При первом взвешивании Вам необходимо сохранить в памяти личные данные (смотрите предыдущий раздел).




При последующих взвешиваниях весы Вас автоматически распознают.


Встаньте на весы и выполняйте последовательности **действий I и II, приведенные на страницах 3-4.**




### Особый случай

В случае если у 2 пользователей вес практически одинаковый или если Ваш скачок в весе очень значительный, весы Вас не распознают и предложат Вам повторно ввести Ваш номер

Спустившись с весов Вам следует:

– если весы предлагают Вам опять ввести в память Ваши данные, несмотря на то, что вы это уже сделали: нажмите и удерживайте , затем  или  (графический символ) пока не увидите на дисплее

свою ячейку памяти. После этого нажмите на  чтобы подтвердить Ваш выбор.


- если весы неправильно определили Вашу ячейку памяти: нажмите и удерживайте  или  пока не увидите на дисплее свою ячейку памяти. После этого нажмите на  чтобы подтвердить Ваш выбор.
- если Вы - новый пользователь, выберите первую свободную ячейку памяти, чтобы сохранить Ваши личные данные. В случае если все ячейки заняты, нужно очистить одну из ячеек (**смотрите пункт 3**).

### **3 – Очистка Памяти**




Вся память занята.

**→ выполняйте последовательность действий I, а затем III, приведенных на страницах 3 и 4**


#### ***1) Чтобы очистить Вашу ячейку памяти:***

При высвечивании Ваших личных данных, нажмите и удерживайте 3 секунд  . Появляется сообщение “Clr” и раздаются 3 звуковых сигнала.

#### ***2) Чтобы очистить чужую ячейку памяти:***

При высвечивании Ваших личных данных, нажмите и удерживайте  для  зполучения доступа к ячейке, память которой нужно стереть, а затем нажмите и удерживайте 3 секунд  . Появляется сообщение “Clr” и раздаются 3 звуковых сигнала.

#### ***3) Чтобы изменить параметры Вашей ячейки памяти :*** (изменение возраста или роста)

При высвечивании Ваших личных данных, нажмите и удерживайте  для получения доступа к Вашей ячейке памяти.

Затем следуйте рекомендациям раздела **"ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ - Выбор параметров"**, страница 129.

Сообщения/ Ситуации	Действия/Решения
	<p>Нагрузка выше максимального предела в 160 кг.  <b>→ Не превышайте максимального предела.</b></p>
	<p>Прибору нужно, чтобы Вы спустились с весов для продолжения последовательности  <b>→ Спуститесь с весов.</b></p>
	<p><b>1) Все ячейки памяти заняты</b>  <b>→ смотрите раздел « Очистка памяти » страница 131</b>  <b>2) Вас не распознали.</b>  <b>→ Выберите вашу ячейку памяти и рост, для этого нажмите и удерживайте  , а затем нажмите и удерживайте кнопку  .</b></p>
	<p>Смотрите <b>страницу 2</b></p>
	<p>Вас распознали, неправильно определив вашу ячейку памяти: смотрите <b>“Особый случай”</b>, на <b>странице 130.</b></p>
	<p>Вы нажимаете на кнопку, но прибор не реагирует.</p> <p><b>1) Весы обнаруживают другое нажатие, отличное от Вашего.</b>  <b>→ Убедитесь в том, что:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нажатие происходит одним пальцем</li> <li>- Вы не опираетесь на весы</li> <li>- весы не находятся в зажатом положении</li> <li>- весы хорошо стоят на полу</li> </ul> <p>или</p> <p><b>2) Вы слишком легко нажали на кнопку</b>  <b>→ удерживайте палец на кнопке на протяжении</b></p>

**FR**

- ① Votre appareil contient de nombreux matériaux valorisables ou recyclables.  
 ➔ Confiez celui-ci dans un point de collecte ou à défaut dans un Centre Service Agréé pour que son traitement soit effectué.

Ne pas jeter les piles usées : traitez-les comme des résidus chimiques.  
 Apportez les à un point de collecte prévu à cet effet.

**EN**

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

Never throw used battery into the dustbin: consider them as chemical residue.  
 Take them to a recognised collection point.

**NL**

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

Werp lege batterijen niet weg: verwerk ze als klein chemisch afval.  
 Breng ze naar een speciaal, centraal afvalinzamelpunt.

**DE**

- ① Ihr Gerät enthält wertvolle Rohstoffe, die wieder verwertet werden können.  
 ➔ Geben Sie Ihr Gerät deshalb bitte bei einer Sammelstelle Ihrer Stadt oder Gemeinde ab.

Werfen Sie die leeren Batterien nicht in den Hausmüll, sondern entsorgen Sie diese bei einer Sondermüll-Sammelstelle, Ihrer Stadt oder Gemeinde.  
 Bringen Sie es zu einer hierfür vorgesehenen Sammelstelle.

**IT**

- ① Il vostro apparecchio è composto da diversi materiali che possono essere riciclati.  
 ➔ Lasciatelo in un punto di raccolta o presso un Centro Assistenza Autorizzato.

Non gettate le pile scariche nella spazzatura: maneggiatele come residui chimici.  
 Consegnarli a un centro di raccolta preposto.

**ES**

- ① Su electrodoméstico contiene materiales recuperables y/o reciclables.  
 ➔ 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.

No tirar las pilas usadas a la basura normal: desecharlas como residuos químicos.  
 Dépositelos en un punto de recogida previsto al efecto.

**PT**

- ① O seu aparelho contém materiais que podem ser recuperados ou reciclados.  
 ➔ Entregue-o num ponto de recolha para possibilitar o seu tratamento.

No tirar as pilhas usadas a la basura normal: Tratá-las como resíduos químicos.  
 Entregue-as num ponto de recolha previsto para este efeito.

**DA**

- ① Apparatet indeholder mange materialer, der kan genvindes eller genbruges.  
 ➔ Bring det til et specialiseret indsamlingssted for genbrug eller et autoriseret servic værksted, når det ikke skal bruges mere.

Dette apparat fungerer med en eller flere batterier. Kast dem ikke bort, men bring dem til et specialiseret indsamlingssted for at beskytte miljøet.

## EL ΑΣ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΥΜΕ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ!



- ① Η συσκευή σας περιέχει πολλά αξιοποιήσιμα ή ανακυκλώσιμα υλικά.  
➡ Αποθέστε την σε ένα σημείο διάθεσης για να πραγματοποιηθεί η επεξεργασία της.  
② Η παρούσα συσκευή περιέχει μία ή περισσότερες μπαταρίες.  
➡ Για λόγους σεβασμού προς το περιβάλλον, μην πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες, αλλά μεταφέρετέ τις στα σημεία διαλογής που προορίζονται για αυτόν τον σκοπό.

## FI HUOLEHTIKAAMME YMPÄRISTÖSTÄ!



- ① Laitteesi on varustettu monilla arvokkailla ja kierrätettävillä materiaaleilla.  
➡ Toimita laitteesi keräyspisteeseen tai sellaisen puuttuessa vaikka valtuutettuun huoltokekkeseen, jotta laitteen osat varmasti kierrätetään.  
② Tässä laitteessa on yksi tai useampi paristo. Ympäristön suojelemisen vuoksi niitä ei saa pois vaan toimittaa tarkoitukseen varattuun keräyspisteeseen.

## SL SODELUJMO PRI PRIZADEVANJIH ZA ZAŠČITO OKOLJA!



- ① Vaša naprava vsebuje številne vredne materiale, ki se lahko reciklirajo.  
➡ Zato jo odnesite na zbirno mesto, če ga ni pa v pooblaščen servisni center, kjer jo bodo ustrezno predelali.  
② V tomto pristroji sa nachádza jedna alebo viac bateriek. Kvôli ochrane životného prostredia ich nezhadzujte, ale zaneste ich na zberné miesto určené na tento účel.

## PL BIERZMY CZYNNY UDZIAŁ W OCHRONIE ŚRODOWISKA!



- ① Twoje urządzenie jest zbudowane z materiałów, które mogą być poddane ponownemu przetworzeniu lub recyklingowi.  
➡ W tym celu należy je dostarczyć do wyznaczonego punktu zbiórki.  
② W skład urządzenia wchodzi jedna lub kilka baterii. W trosce o środowisko naturalne nie wyrzucaj ich, lecz oddaj je do specjalnych punktów zbiórki.

## CS PODÍLEJME SE NA OCHRANŮ ŽIVOTNÍHO PROSTŘEDÍ!



- ① Váš přístroj obsahuje četné vhodnotitelné nebo recyklovatelné materiály.  
➡ Svěřte jej sběrnému místu nebo, neexistuje-li, smluvnímu servisnímu středisku, kde s ním bude naloženo odpovídajícím způsobem.  
② Tento přístroj obsahuje jednu nebo více článkových baterií. V zájmu ochrany životního prostředí je nevyhazujte, ale odevzdejte je na sběrném místě, které je k tomu určeno.

## SK ➡ PODIEĽAJME SA NA OCHRANE ŽIVOTNÉHO PROSTREDIA!



- ① Váš prístroj obsahuje početné vhodnotitelné alebo recyklovateľné materiály.  
➡ Zverte ho zbernému miestu alebo, ak neexistuje, zmluvnému servisnému stredisku, kde s ním bude naložené zodpovedajúcim spôsobom.  
② Naprava vsebuje eno ali več baterij. Zaradi spoštovanja do okolja jih ne zavržite, ampak jih odnesite na eno od predvidenih zbiralnih mest.

## BG ДА УЧАСТВАМЕ В ОПАЗВАНЕТО НА ОКОЛНАТА СРЕДА!



- ① Вашият уред съдържа много материали, които могат да бъдат използвани повторно или рециклирани. Занесете го специализиран събирателен пункт или упълномощен сервиз, за да бъде преработен.  
➡ Неизхвърляйте старите батерииприбитовите отпадъци: те се считат за химически отпадъци. Занесете ги в предвидения за целта събирателен пункт.

**RO**

## SĂ PARTICIPĂM LA PROTECȚIA MEDIULUI!



- ⓘ Aparatul dumneavoastră conține numeroase materiale valorificabile sau reciclabile.  
➡ Predați-l la un punct de colectare sau, în lipsa acestuia, la un centru de service autorizat pentru a fi procesat în mod corespunzător.

Aparatul conține una sau două baterii. Sprijiniți protecția mediului, nu le aruncați în alte locuri decât cele indicate sau în punctele de colectare.

**HU**

## ELSŐ A KÖRNYEZETVÉDELEM!



- ⓘ Az Ön termék értékes újrahasznosítható anyagokat tartalmaz.

➡ Kérjük, készülékét ne dobja ki, hanem adja le az erre a célra kijelölt gyűjtőhelyen.

Ez a készülék egy vagy több elemet tartalmaz. A környezetvédelem érdekében soha ne dobja ki ezeket, hanem vigye őket egy gyűjtőpontra!

