

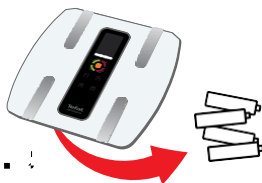
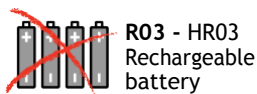
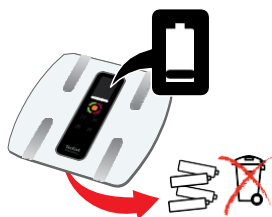
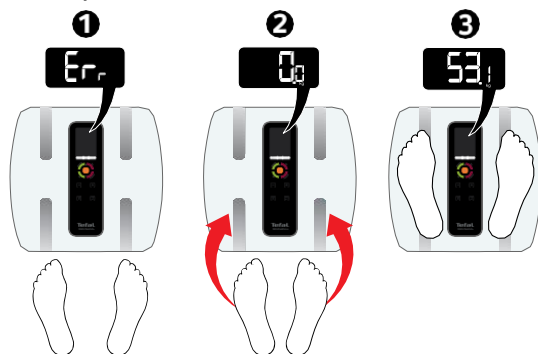
SK

Tefal®

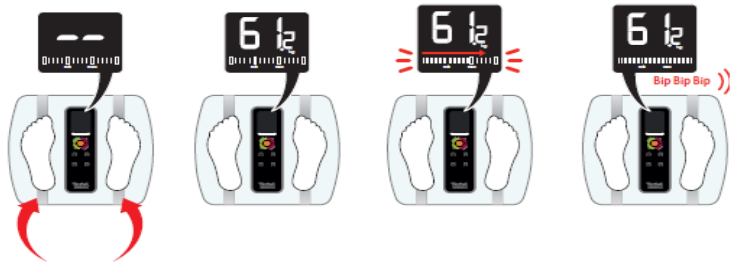
BODYSIGNAL



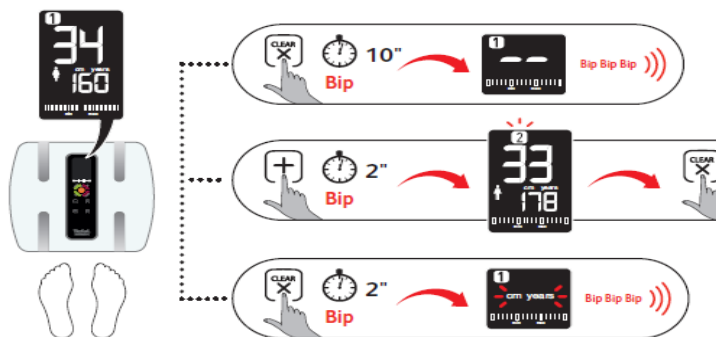
www.tefal.com



1

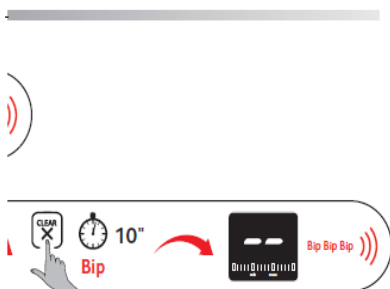
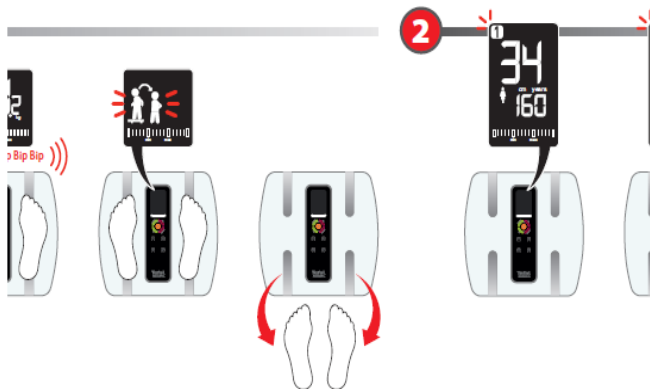


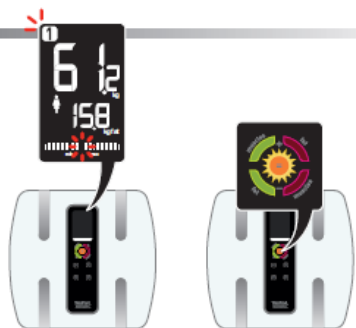
3



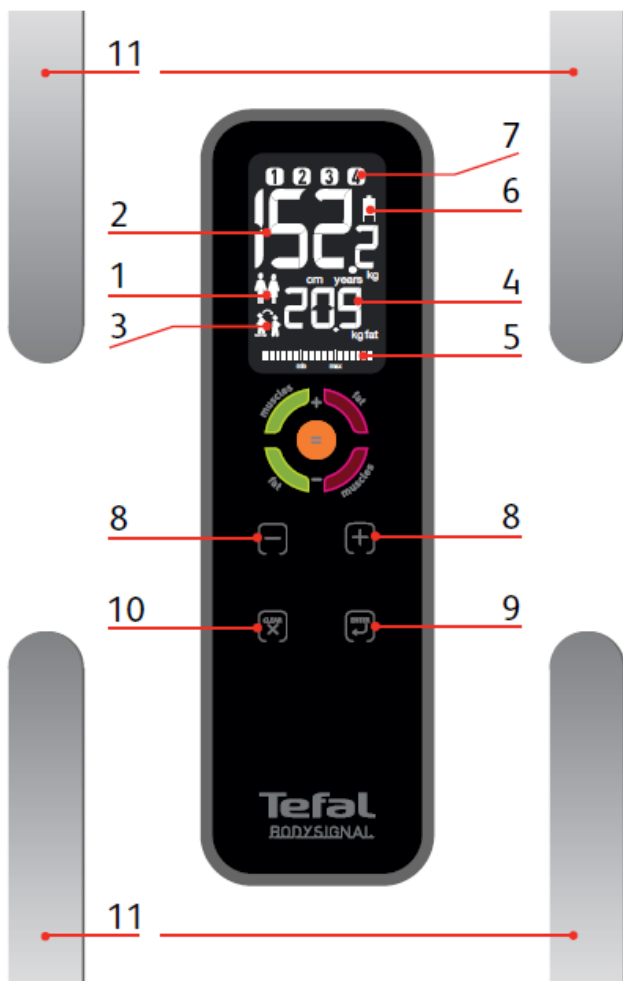
3

3





5



Ilustrácie uvedené v tomto návode slúžia iba na vlastností váhy Bodysignal, nie sú presným zobrazením reality.

Popis

1. Voľba pohlavia muž / žena
2. Hmotnosť v kg
3. Výzva na zostúpenie z váhy
4. Telesný tuk v kg
5. Hodnota telesného tuku voči prispôbeným limitom
6. Indikátor nízkeho nabitia batérie
7. Číslo pamäte užívateľa
8. Tlačidlá posunu [-] a [+]
9. Tlačidlo potvrdenia
10. Tlačidlo zrušenia posledného zadania alebo vymazania pamäte
11. Elektródy

Nový prístup k hmotnosti

Pre lepšiu kontrolu hmotnosti a tvaru postavy je dôležité poznať **telesné zloženie** (voda, svalová hmota, kosti a telesný tuk).

Svalová hmota a telesný tuk, ktoré tvoria najväčšiu časť Vašej hmotnosti, sú pre život zásadne dôležité a je potrebné, aby boli v tele rozložené rovnomerne. Toto rozloženie sa líši podľa pohlavia, veku a výšky.

Prítomnosť svalov umožňuje fyzickú aktivitu, zdvíhanie predmetov, ľahký pohyb. Čím väčšia je Vaša svalová hmota, tým viac spotrebovávajú energie a môže Vám lepšie pomáhať s udržiavaním hmotnosti.

Telesný tuk zaisťuje izoláciu, ochranu a slúži pre uloženie energie. Je nečinný a sú v ňom uložené nadbytočné kalórie, ktoré ste požili, avšak telo ich nespálilo.

Zníženiu množstva telesného tuku napomáha cvičenie, zatiaľ čo pri absencii fyzických aktivít dochádza k zvyšovaniu množstva telesného tuku.

Vo veľkých množstvách je telesný tuk zdraviu nebezpečný (riziko kardiovaskulárnych ochorení, zvýšenie hladiny cholesterolu atď.).

Trvalé zníženie hmotnosti

Používanie váhy Bodysignal pri dodržiavaní diéty Vám pomôže kontrolovať telesný tuk pri správnom zachovaní svalovej hmoty. Nevhodná diéta môže viesť k strate svalov. Avšak svaly sú tou časťou tela, ktorá spotrebovávajú energiu.

Pokiaľ dôjde k úbytku svalovej hmoty, spálite menej kalórií a v tele dôjde k uloženiu väčšieho množstva tuku. Preto nie je možný žiadny udržateľný úbytok telesného tuku bez zachovania svalovej hmoty. Váha Bodysignal Vám umožní sledovať výsledky diéty a udržať Vaše telo v rovnováhe.

Prevenia obezity v detstve

Váha Bodysignal je efektívnym prostriedkom pre zistenie problémov s hmotnosťou, a to už od raného detského veku.

Obdobie rastu je dobou, kedy ľudské telo prechádza najväčšou zmenou. V tomto období je často ťažké objaviť vznikajúce problémy. Tendenciu k obezite je však možné omnoho lepšie liečiť v prípade, že je zistená skoro. U detí je tak možné zamedziť ich nadváhu v dospelosti.

Váha Bodysignal je konštruovaná na sledovanie telesného zloženia aj u detí už od veku 6 rokov.

Bezpečnostné opatrenia pri použití

Aby ste s používaním váhy boli spokojní, je potrebné vykonávať meranie a váženie vždy za rovnakých podmienok:

- **Vždy se vážte naboso** (priamy kontakt váhy s pokožkou). Nohy musíte mať suché a správne umiestnené na elektródach (pozri stranu 2). Majte na pamäti, že ak máte na nohách príliš tvrdú kožu, môže byť meranie jej vplyvom skreslené.

Vždy sa vážte na tvrdej, rovnej podlahe. Váženie nevykonávajte na koberci alebo predložke.

- Vážte se ideálne **raz za týždeň, vždy ráno** (aby nameraná hodnota nebola ovplyvnená zmenami hmotnosti, ku ktorým dochádza v priebehu dňa v dôsledku stravovania, trávenia a fyzickej aktivity).

- **1/4 hodiny potom, ako vstanete**, aby voda v organizme bola rozvedená do dolných končatín.

Pri vážení je dôležité tiež zabezpečiť, aby sa dolné končatiny nikde navzájom nedotýkali (stehnami, kolenami, lýtkami), a aby sa nedotýkali ani chodidlá. V prípade nutnosti vložte medzi dolné končatiny list papiera.

Princíp merania

Keď vstúpite na váhu bosými nohami, je prostredníctvom elektród vedený Vaším telom elektrický prúd o veľmi nízkej intenzite.

Prúd, prechádzajúci z jednej elektródy cez telo do druhej elektródy, naráža pri prechode tukom na odpor. Tento odpor tela, nazývaný bioelektrická impedancia, sa líši podľa pohlavia, veku a výšky konkrétnej osoby a na jeho základe je možné stanoviť množstvo telesného tuku a jeho limity.

Prístroj je úplne bezpečný, pretože pracuje so skutočne veľmi nízkou hodnotou prúdu (batérie 4 x 1,5 V).

Avšak v nasledovných prípadoch hrozí riziko skreslenia merania:

Varovanie: Toto zariadenie nesmú používať osoby s kardiostimulátorom alebo iným elektro-nickým zdravotníckym zariadením, pretože činnosť týchto zariadení by mohla byť elektrickým prúdom narušená.

- osoby trpiace horúčkou
- deti mladšie ako 6 rokov (pre nižší vek dieťaťa nie je prístroj kalibrovaný)

- tehotné ženy (ale aj tu je prístroj úplne bezpečný)
- osoby podstupujúce liečbu dialýzou, osoby s opuchmi dolných končatín, osoby trpiace dysmorfiou.

Použitie

Prvé použitie

Dôležité: Pri zaznamenávaní údajov o Vašej osobe:

- váha Bodysignal musí zostávať položená na podlahe,
- tlačidlá stláčajte iba jedným prstom,
- váha nesmie byť stlačená žiadnym iným spôsobom ako stlačením tlačidla prstom, nesmie byť pridržovaná.

Vstúpte na dosku váhy a postupujte podľa krokov sekvencie I - strany 3 a 4.

Zostúpte z váhy. Pre uloženie svojich osobných charakteristík dodržujte nasledujúce kroky:

Príklad: žena vo veku 34 rokov, s výškou 160 cm

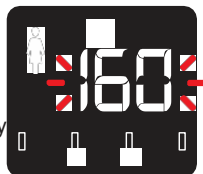
1 / Výber pohlavia:

- Ak ste žena, stlačte na 2 sekundy tlačidlo (+) .
- Ak ste muž, stlačte na 2 sekundy tlačidlo (-)
- Voľbu potvrdte stlačením tlačidla (ENTER) na 2 sekundy.



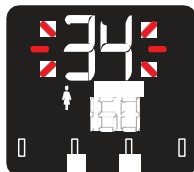
2 / Výber výšky (od 100 do 220 cm):

- Ak meriate viac ako 165 cm, stlačte na 2 sekundy (+), držte, kým nedosiahnete hodnoty svojej výšky.
- Ak meriate menej ako 165 cm, stlačte na 2 sekundy (-), držte, kým nedosiahnete hodnoty svojej výšky.
- Výšku potvrdte stlačením tlačidla (ENTER) na 2 sekundy.



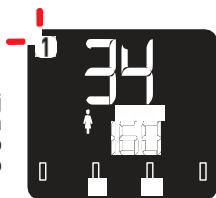
3 / Výber veku:

- Keď máte viac, ako 30 rokov, stlačte na 2 sekundy (+), dŕžte, kým nedosiahnete hodnoty svojho veku.



- Keď máte menej ako 30 rokov, stlačte na 2 sekundy, držte, kým nedosiahnete hodnoty svojho veku.
- Vek potvrdíte stlačením tlačidla na 2 sekundy

Vaše údaje sú automaticky uložené do prvej dostupnej pamäte. 3 pípnutia a zobrazenie Vašich údajov potvrdzujú, že uloženie dát prebehlo úspešne; zároveň je zobrazené číslo pamäte, do ktorej boli Vaše údaje uložené.



Píp Píp Píp

Ďalší uživatelé

Váha Bodysignal je vybavená systémom automatického rozpoznania užívateľa. Pri prvom vážení by ste mali svoje osobné charakteristiky uložiť do pamäte (pozri predchádzajúci odsek).

Pri ďalších váženíach Vás váha Bodysignal automaticky rozpozná. Postavte sa na váhu a postupujte podľa krokov I a II - strany 3 a 4.

Osobitný prípad

V prípade, že majú 2 užívatelia podobnú hmotnosť a v prípade, že je rozdiel vo Vašej hmotnosti mimoriadne veľký, požiada Vás váha o potvrdenie čísla pamäti, v ktorej sú uložené Vaše údaje.

Pozor: Pri výmene batérie dochádza ku strate údajov uložených v pamäti prístroja.

V tomto prípade vstúpte na váhu a ďalej postupujte nasledovne:

- Ak váha ponúka uloženie Vašich údajov, hoci už boli do pamäte uložené: stlačte tlačidlo  na 2 sekundy, potom  alebo, kým sa nezobrazia Vaše údaje. Potom stlačte tlačidlo, tým voľbu potvrdíte.
- Ak váha vyberie nesprávnu pamäť: stlačte na 2

sekundy  alebo  te, kým nebude zobrazená pamäť, v ktorej sú uložené Vaše údaje. Potom stlačením tlačidla voľbu potvrdíte.

- Ak ste novým používateľom váhy, vyberte pre uloženie svojich údajov prvú voľnú pamäť. Ak sú všetky pamäte zaplnené, vymažte obsah niektorej pamäte (**viď strana 21**).

Interpretácia výsledkov

Váha Bodysignal poskytuje personalizované sledovanie - meria a zobrazuje tieto hodnoty:

- hmotnosť v kg,
- telesný tuk v kg,
- zmena telesného zloženia (prostredníctvom farebného zobrazenia), na základe porovnania s predchádzajúcim vážením.

Graf so zobrazením hodnoty telesného tuku a rispôsobených medzných hodnôt

Ukazovateľ hodnoty Vášho telesného tuku sa zobrazuje aj na grafe s vyznačenými personalizovanými "zdravými" medznými hodnotami (tieto medze sú stanovené na základe zadaného pohlavia, veku a výšky).

Cieľom je poskytnúť Vám predstavu, kde sa hodnota Vášho telesného tuku nachádza s ohľadom na medzné hodnoty stanovené na základe Vašich charakteristík.



Hodnota Vášho telesného tuku je pod minimálnym limitom. Bolo by pravdepodobne rozumné zvýšiť množstvo telesného tuku, pretože tuk predstavuje pre telo dôležitú rezervu energie.



Pomer telesného tuku a svalovej hmoty je v tomto prípade dobre vyvážený, svoju hmotnosť naďalej sledujte.



Z hľadiska telesného tuku trpíte nadváhou. Zmeňte svoje stravovacie návyky alebo viac cvičte.



Vaša hodnota telesného tuku prekročila maximálnu možnú hodnotu merania.

Potrebuje urýchlene zmeniť svoje návyky, Vaše zdravie je ohrozené.

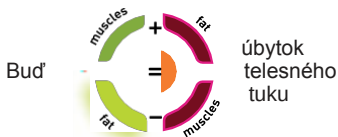
Váha Bodysignal je konštruovaná tak, aby vyhovovala celej rodine, vrátane detí od 6 rokov veku.

Displej vizuálneho znázornenia VISIO CONTROL

Úbytok či prírastok hmotnosti je pozitívnym alebo negatívnym javom, podľa toho, či je táto zmena sprevádzaná úbytkom či prírastkom telesného tuku, alebo svalov. Interpretácia zmien telesného zloženia je veľmi dôležitá, najmä ak si chcete potvrdiť účinnosť zmien v stravovacích zvyklostiach alebo fyzických aktivitách.

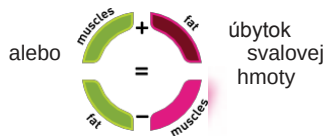
VISIO CONTROL je svetelný displej, ktorý ponúka jednoduchý a rýchly spôsob sledovania zmeny telesného zloženia oproti predchádzajúcemu váženiu. Na displeji VISIO CONTROL môžu byť zvýraznené rôzne typy zmeny:

Úbytok hmotnosti



Telesné zloženie je diétou alebo fyzickým cvičením priaznivo ovplyvňované.

VISIO CONTROL je zelený



VISIO CONTROL je ružový



Zmeňte cvičenie a diétu,
dôraz kladte na sacharidy.

Prírastok hmotnosti

Buď



prírastok
svalovej
hmoty



Cvičenie má priaznivý vplyv
na Vaše telesné zloženie.

VISIO CONTROL je zelený

alebo



prírastok
telesného
tuku



Zmeňte používanú diétu,
ktorá je pravdepodobne
nevyvážená, dôraz kladte na
ovocie a zeleninu. Znížte
príjem cukrov a tukov a
uvažujte o väčšej miere
cvičenia.

VISIO CONTROL je ružový

Udržanie hodnôt



Stabilné

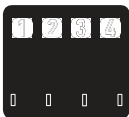


Vaše telesné zloženie
je stabilné.

VISIO CONTROL je oranžový

Vaša hmotnosť sa v dôsledku denných aktivít prirodzene mení (v závislosti na hydratácii, životnom štýle, atď.). Tieto "nevýznamné" zmeny nemajú na priemerné telesné zloženie žiadny dopad.

Váha Bodysignal je konštruovaná tak, aby indikovala významné zmeny telesného zloženia. Ak sa Vaše telesné zloženie mení len málo, nie je nutné Vás na zmeny upozorňovať. V takomto prípade svieti VISIO CONTROL oranžovo.

Správa/ Situácia	Akcia/Riešenie
	Zaťaženie prekročilo maximálnu kapacitu 160 kg. → Neprekračujte maximálnu kapacitu.
	Prístroj pre pokračovanie sekvencie potrebuje, aby ste zostúpili z váhy. → Zostúpte z váhy.
	Všetky pamäte sú používané. → Postupujte podľa sekvencie I, a potom III na stranách 3 a 4: 1) Vymazanie pamäte s Vašími údajmi: Ak sú zobrazené Vaše osobné charakteristiky, stlačte na 10 sekúnd tlačidlo. Bude zobrazená správa "-" a zaznejú tri pípnutia. Znovu vstúpte na váhu, aby sa zaznamenali Vaše údaje. 2) Vymazanie pamäte s údajmi iného užívateľa: Ak sú zobrazené Vaše osobné charakteristiky, stlačte na 2 sekundy  alebo , a držte, aby ste dosiahli pamäť, ktorú chcete vymazať, potom na 10 sekúnd stlačte . Bude zobrazená správa "-" a zaznejú tri pípnutia. 3) Zmena nastavenia v pamäti s Vašími údajmi (zmena veku alebo hmotnosti či výšky): Ak sú zobrazené Vaše osobné charakteristiky, stlačte na 2 sekundy , tak získate prístup k údajom v pamäti. Ďalej postupujte podľa pokynov uvedených v časti "POUŽITIE - prvé použitie".



Pozri stranu 2.



Nesprávne meranie telesného tuku.

→Skontrolujte, či ste na váhu vstúpili bosými nohami.

Vstúpte na váhu znova, chodidlá pritom umiestnite správne na elektródy (pozri stranu 2).

...

Stlačili ste tlačidlo pre uloženie dát a váha Bodysignal nereaguje.

ALEBO

Prestali ste držať stlačené tlačidlo, informácie na obracovke sa stále posúvajú.

1) Váha Bodysignal detekovala niečo iné ako stlačenie tlačidla prstom.

Uistite sa, že:

- stlačenie tlačidla vykonávate iba jedným prstom,
- netlačíte na dosku váhy,
- váhu nepridržujete,
- váha Bodysignal je umiestnená na zemi.

alebo

2) Tlačidlo ste stlačili príliš krátko.

→

Tlačidlo držte stlačené po dobu 2 sekúnd.