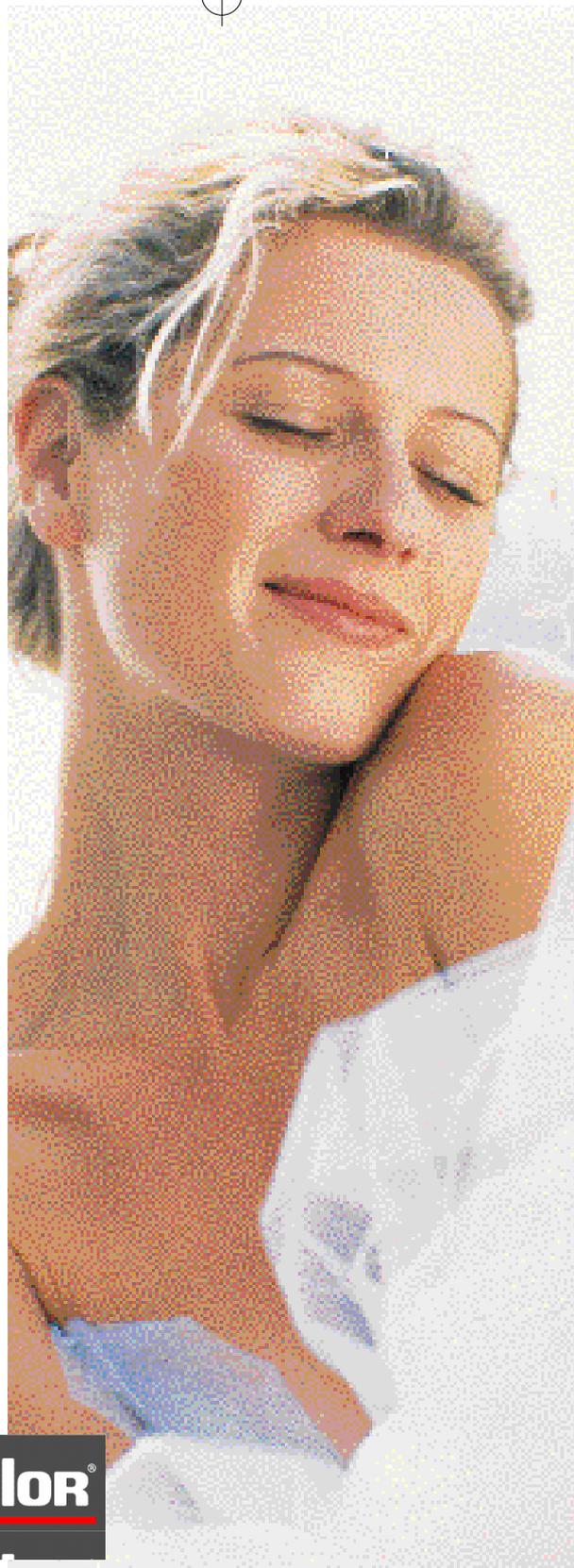


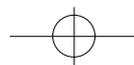


*Notice d'utilisation*  
*Guide de nutrition et*  
*d'activités physiques*



**BODYMASTER**  
**BODYMASTER**  
**PROGRAM**





## Comment fonctionne votre BODYMASTER ?

- Description du BODYMASTER.....4
- Les fonctions du BODYMASTER.....5
- Principe de mesure .....6
- Conseils d'utilisation.....6
- Mise en place des piles.....7
- Première utilisation.....8
- Utilisation suivante.....10
- Retrouver les résultats de la mesure précédente.....11
- Modification des caractéristiques personnelles.....12
- Utilisation en simple pèse-personne .....13
- Utilisation en mode invité.....13
- Affichages spéciaux.....14
- La réponse à vos questions.....14
- Caractéristiques.....15
- Entretien du BODYMASTER.....15
- Garantie.....15
- Service après-vente.....15
- BODYMASTER PROGRAM : guide d'utilisation.....34



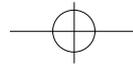
## BODYMASTER PROGRAM livré avec CD-ROM



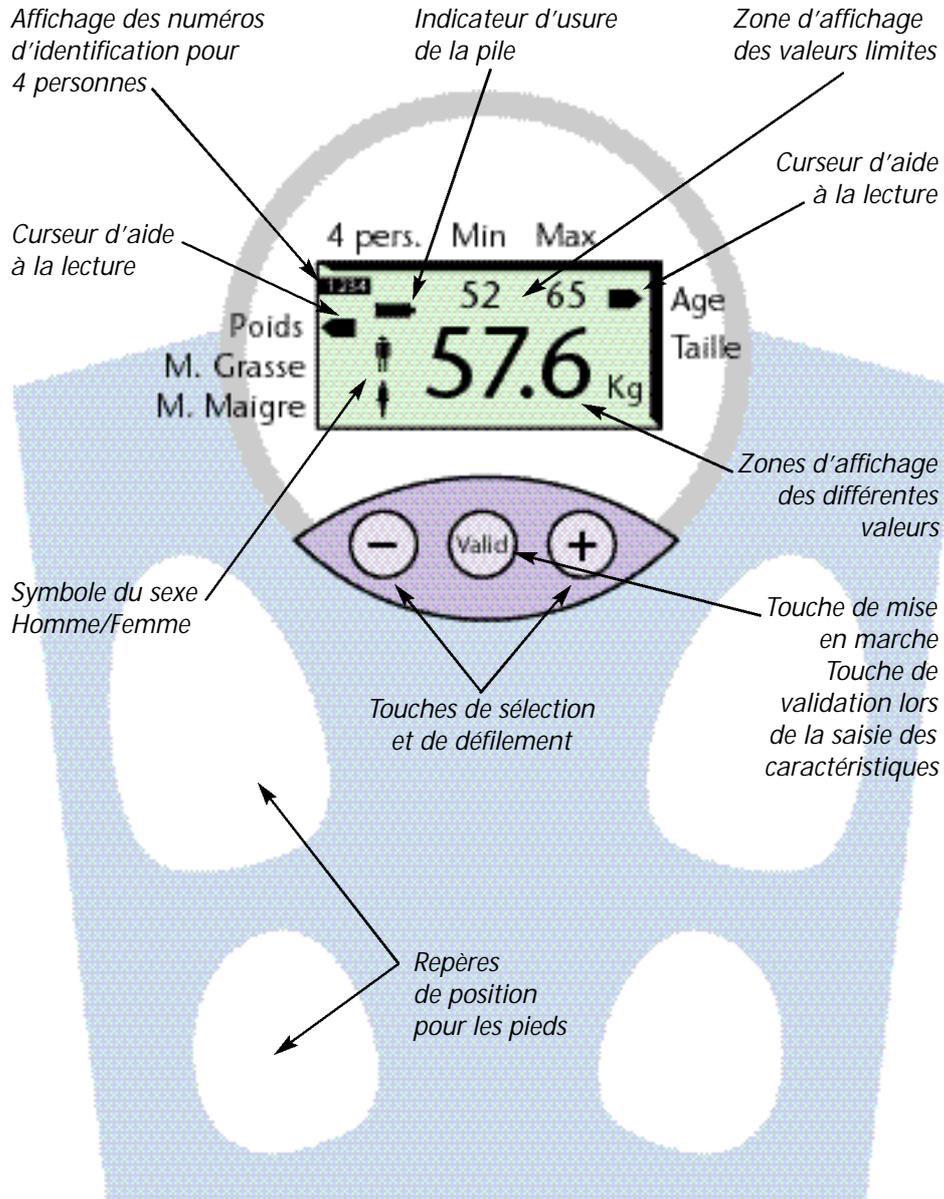
## Guide de nutrition et d'activités physiques

- Comment interpréter les résultats avec BODYMASTER ?.....18
- Quelques rappels nutritionnels.....21
- Comment agir pour conserver une composition corporelle équilibrée ?.....21
- Comment agir si votre masse grasse est trop importante ? .....22
- Comment agir pour augmenter votre masse maigre ?.....23
- Quelques conseils spécifiques.....24
- Questions / réponses.....25
- 16 exercices pour être en forme.....27



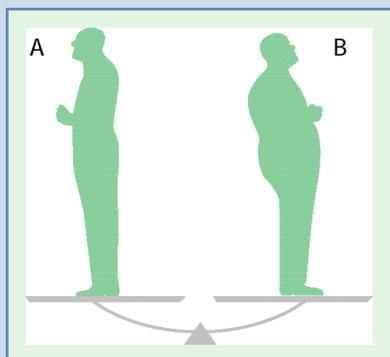


# Description du BODYMASTER





# Les fonctions du BODYMASTER



Le corps est composé de 2 grandes masses :

- la **masse maigre** : os, muscles, viscères, eau
- la **masse grasse** : cellules graisseuses.

A poids égal, ces deux masses occupent des volumes différents. Ainsi, si on compare A et B qui ont la même taille et le même poids : A aura une silhouette plus harmonieuse et surtout un bilan corporel meilleur pour la santé.

BODYMASTER permet de **déterminer la composition corporelle** (masse grasse, masse maigre) et de **définir les limites minimum et maximum** en fonction du sexe, de l'âge et de la taille. En inscrivant vos différentes masses (maigre et grasse) sur la fiche de suivi corporel dont vous trouverez un modèle en annexe, vous pourrez suivre l'évolution de votre composition corporelle dans le temps.

Vous trouverez dans la deuxième partie de ce livret, un "guide santé" contenant des conseils pour bien interpréter vos résultats et agir en fonction de ceux-ci (conseils diététiques, mouvements de gymnastique etc...).

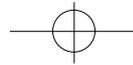
BODYMASTER va mettre en mémoire vos caractéristiques (âge, taille, sexe) ce qui lui permet de fixer vos limites pour les différentes masses (grasse et maigre).

Lorsque vous vous pèserez régulièrement, BODYMASTER mettra en mémoire votre poids et votre composition corporelle. Ainsi, il vous reconnaitra à chaque pesée et affichera vos limites sans que vous ayez à resélectionner vos caractéristiques (âge, taille, sexe) ou votre mémoire.

Cet appareil est conçu pour **4 utilisateurs habituels**. Il possède également une fonction invité qui peut permettre à l'un(e) de vos ami(e)s de connaître sa composition corporelle sans être en mémoire dans votre pèse-personne.

BODYMASTER permet de retrouver les résultats de la pesée précédente.

**Attention : BODYMASTER n'effectue pas la comparaison automatique de votre composition corporelle entre deux pesées.**



## Principe de mesure

Cet appareil permet de connaître la répartition de masse grasseuse et de masse maigre du corps grâce à l'émission d'un courant électrique de faible intensité, **sans danger** pour l'utilisateur.

Ce courant, émis d'un pied à l'autre, est conduit par la masse d'eau présente essentiellement dans la masse maigre (muscles, eau, squelette, organes, sang).

Le courant rencontre des difficultés dès qu'il lui 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 maigre, la masse grasse et leurs limites respectives.

Cet appareil en lui-même ne présente **aucun danger** car il fonctionne avec 4 piles de 1,5 V. Cependant, il est déconseillé aux porteurs de pacemakers, ou autre matériel électronique médical, d'utiliser BODYMASTER qui peut en perturber le fonctionnement et induire ainsi une mesure non significative.

La mesure peut de même être non interprétable pour les personnes suivantes :

- Personnes ayant de la fièvre, cela fausserait la mesure.
- Enfants de moins de 16 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 dysmorphisme.

## Conseils d'utilisation

Pour que cet appareil vous donne entière satisfaction, il est indispensable de l'utiliser dans les **conditions suivantes** :

- **La mesure corporelle doit être effectuée toujours dans les mêmes conditions, 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), et **1/4 d'heure après le lever**, de manière à ce que l'eau contenue dans votre corps se répartisse dans les membres inférieurs.
- Ne pas se mesurer après un effort physique. **Attendre 6 ou 8 heures** pour effectuer une mesure significative, ou se mesurer avant l'effort.
- **Monter sur le plateau sans geste brusque et RESTER TOUJOURS PARFAITEMENT IMMOBILE** car l'appareil est sensible à vos moindres mouvements.





- **La mesure doit être effectuée IMPÉRATIVEMENT les PIEDS NUS.**
  - **Les pieds nus doivent être :**
    - secs,
    - bien positionnés sur les repères prévus.
  - **Il est important de vérifier qu'il n'existe aucun contact :**
    - entre les jambes (cuisses, genoux, mollets),
    - entre les pieds.
- Pour cela, soit fléchir les jambes, soit glisser une feuille de papier entre les 2 jambes.
- **TOUJOURS DISPOSER L'APPAREIL SUR UN SOL PLAT ET DUR** en évitant tout contact du plateau avec un mur ou un objet.

## Mise en place des piles

Retirez le couvercle du compartiment des piles au dos du plateau puis connectez **4 piles alcaline neuves de 1,5 V type LRO6 AA** (identiques entre elles), dont vous aurez vérifié la date limite d'utilisation (Fig 1, 2, 3).



1

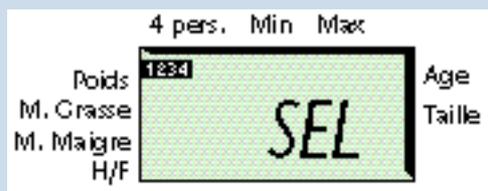
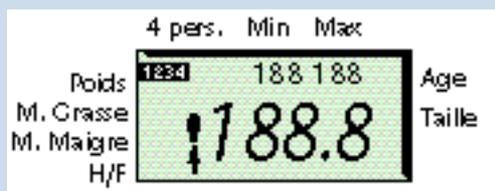


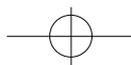
2



3

Après avoir mis en place les 4 piles, l'écran suivant s'affiche pendant quelques secondes puis **SEL clignote**, et les numéros de mémoire restent affichés sans clignoter. Le changement des piles n'efface pas les données en mémoire.



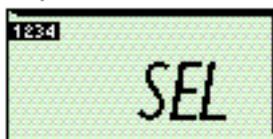


# Première utilisation

***Vous devez entrer vos caractéristiques avant de vous peser. Mettez-vous pieds nus (c'est impératif).***

- Appuyez 1 fois sur VALID.
- SEL clignote = sélection d'un numéro d'utilisateur pour mémorisation des caractéristiques personnelles (sexe, âge, taille) et des résultats (poids, masse grasse, masse maigre).

4 pers. Min Max



- Appuyez sur + ou - pour sélectionner un numéro de mémoire.
- Si "numéro mémoire" libre, trois traits (- - -) s'affichent.

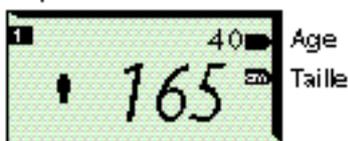
4 pers.



- Si "numéro mémoire" occupé, le sexe, la taille et l'âge s'affiche (voir exemple ci-contre).

*Si les 4 mémoires sont occupées, référez-vous à la partie "Modification des caractéristiques personnelles".*

4 pers.



- Pour mémoriser vos caractéristiques personnelles, appuyez 1 seule fois sur VALID.

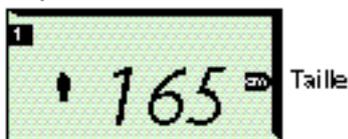
4 pers.

- Pour choisir le sexe, appuyez sur + ou -
- Appuyez 1 seule fois sur VALID.



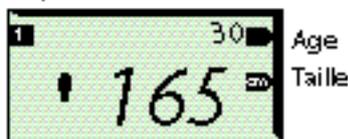
- Pour choisir la taille, appuyez sur + ou -
- Appuyez 1 seule fois sur VALID.

4 pers.



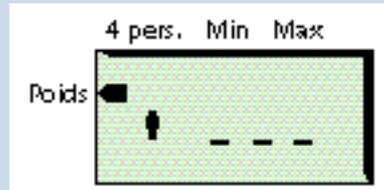
- Pour choisir l'âge, appuyez sur + ou -
- Appuyez 1 seule fois sur VALID.

4 pers.

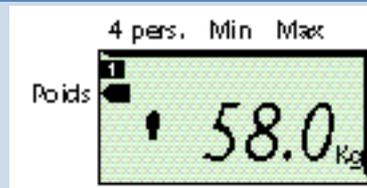




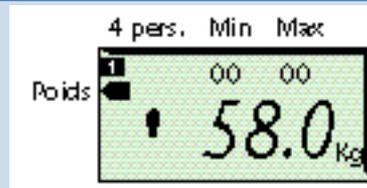
- Vous avez 2 minutes pour monter pieds nus sur le plateau.



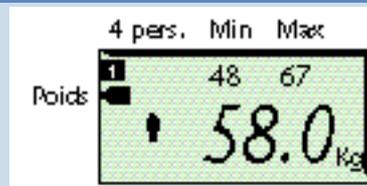
Des traits défilent (- - -) sur l'écran, puis votre poids s'affiche.



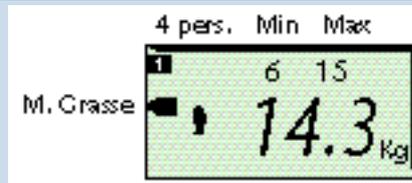
- Attendre quelques secondes que les 4 symboles "00 00" s'affichent.
- Vous pourrez descendre du plateau dès que les 4 symboles "00 00" se seront éteints.



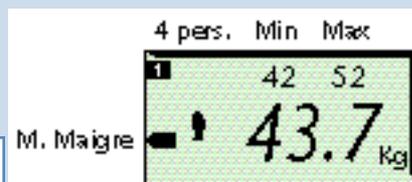
Votre **poids total** s'affiche ainsi que les limites minimum et maximum pendant 10 secondes.



Votre **masse grasse** s'affiche ainsi que les limites minimum et maximum.



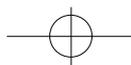
Votre **masse maigre** s'affiche ainsi que les limites minimum et maximum.



L'écran affichera ces données 2 fois de suite.

**BODYMASTER s'éteint automatiquement.**  
Vous êtes enregistré comme un utilisateur habituel.





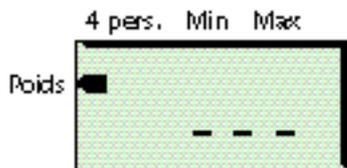
## Utilisation suivante

**BODYMASTER** vous reconnaîtra en montant sur le plateau pieds nus. La reconnaissance se fait en fonction de votre poids et de votre composition corporelle (masse grasse et masse maigre).

Ayez à portée de main votre fiche de suivi corporel pour noter les différentes masses.

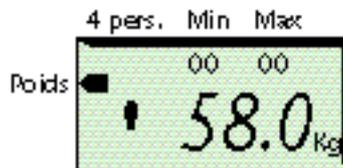
**BODYMASTER est éteint.** Mettez-vous pieds nus. Montez sur **BODYMASTER**.

Ne bougez pas.

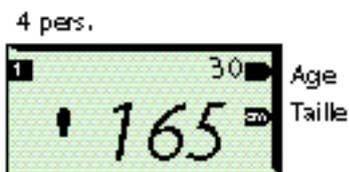


**Des traits défilent**

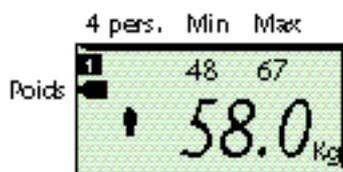
- Vous pouvez descendre du plateau dès que les 4 symboles "00 00" se sont éteints et noter vos valeurs.



**Votre poids s'affiche**



**Puis vos caractéristiques**

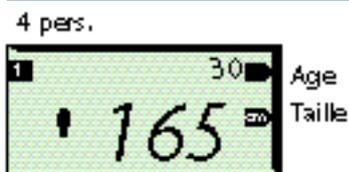


**Et enfin votre poids et les limites et ainsi de suite ...**

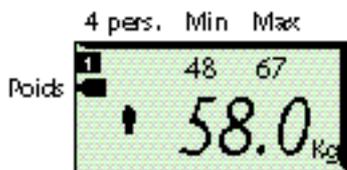
**SI SEL CLIGNOTE, BODYMASTER NE VOUS RECONNAIT PLUS**  
(vous avez 20 secondes pour agir).



- Descendez du plateau.
- Pour retrouver votre numéro d'utilisateur et vos caractéristiques, appuyez sur + ou -



- Appuyez 1 seule fois sur **VALID**, pour obtenir les différentes masses avec leurs limites.



**BODYMASTER affiche les différentes masses 2 fois.**  
Vous êtes de nouveau enregistré(e) comme utilisateur habituel





**Vous ne retrouvez pas vos caractéristiques :**

- Soit enregistrez vos caractéristiques dans une mémoire libre.
- Soit laissez BODYMASTER s'éteindre et référez-vous à la partie Modification des caractéristiques.

## Retrouver les résultats de sa dernière mesure

**BODYMASTER doit être éteint.**

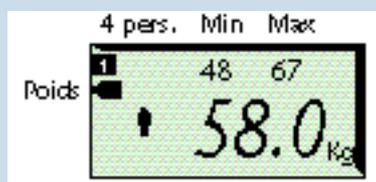
- Appuyez 1 seule fois sur **VALID**.
- Pour choisir le numéro d'utilisateur qui correspond, appuyez plusieurs fois sur **+** ou **-**



- Appuyez 1 seule fois sur **VALID**.



Votre poids, masse grasse et masse maigre avec leurs valeurs limites correspondant à la dernière pesée que vous avez effectuée s'affichent 2 fois.

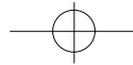


**Attention :**

Vous ne pourrez pas relire les résultats de votre dernière mesure dans le cas où vous modifierez, entre temps, certaines de vos caractéristiques.

Pour effectuer une nouvelle pesée, attendre que l'appareil soit éteint et se reporter à la page 10.





## Modification des caractéristiques personnelles

**BODYMASTER doit être éteint.**

**METTEZ VOUS PIEDS NUS (C'EST IMPERATIF).**

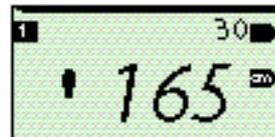
- Appuyez 1 seule fois sur **VALID**.
- Pour choisir un numéro de mémoire (libre ou occupé), appuyez plusieurs fois sur + ou -

4 pers. Min Max



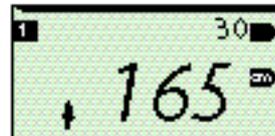
- Pour modifier les caractéristiques, appuyez sur **VALID** pendant 5 secondes.

4 pers.



Age  
Taille

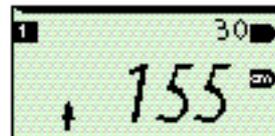
- Le personnage clignote, si vous désirez modifier le sexe, appuyez sur + ou - et appuyez 1 seule fois sur **VALID**.
- Si non, appuyez directement 1 fois sur **VALID**.



Age  
Taille

- La taille clignote, si vous désirez modifier la taille, appuyez sur + ou - et appuyez 1 seule fois sur **VALID**.
- Si non, appuyez directement 1 fois sur **VALID**.

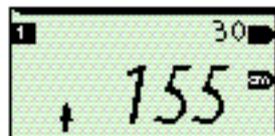
4 pers.



Age  
Taille

- L'âge clignote, si vous désirez modifier l'âge, appuyez sur + ou - et appuyez 1 seule fois sur **VALID**.
- Si non, appuyez directement 1 fois sur **VALID**.

4 pers.



Age  
Taille

- Vous avez 2 minutes pour monter pieds nus sur le plateau.
- Si vous n'avez modifié que votre âge, les résultats de votre mesure précédente se réaffichent 2 fois.
- Si vous avez changé d'autres caractéristiques reportez vous au paragraphe "Utilisation suivante".

**Remarque :** seule la modification des données d'une mémoire est possible et non l'annulation complète de la mémoire.



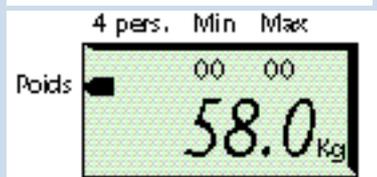


## Utilisation en simple pèse-personne

- **BODYMASTER est éteint**
- Montez sur **BODYMASTER**, des traits (- - -) défilent sur l'écran puis votre poids s'affiche.



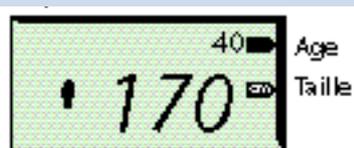
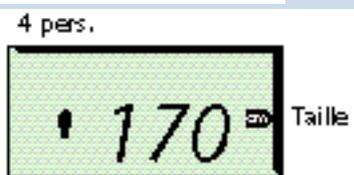
- Pour n'obtenir que le poids, descendez avant que les 4 symboles "00 00" se soient entièrement éteints.



## Utilisation en mode invité

**Rappel : vos caractéristiques personnelles et résultats ne seront pas enregistrés.**

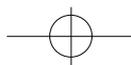
- Appuyez 1 fois sur **VALID**.
- Appuyez en même temps sur + et -, les personnages clignotent.
- Pour choisir le sexe, appuyez sur + ou -
- Appuyez 1 seule fois sur **VALID**.
- La taille clignote, pour choisir la taille, appuyez sur + ou -
- Appuyez 1 seule fois sur **VALID**.
- Pour choisir l'âge, appuyez sur + ou -
- Appuyez 1 seule fois sur **VALID**.



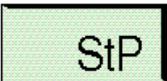
- Vous avez 2 minutes pour monter pieds nus sur le plateau.

Pour lire vos résultats, reportez vous page 9.





## Affichages spéciaux

Affichages spéciaux	Solutions
<p>Vous avez déjà saisi vos caractéristiques personnelles et SEL clignote après la pesée.</p> 	<p>Sélectionnez votre numéro de "mémoire" en appuyant sur les boutons + ou -.</p> <p>Vos caractéristiques personnelles s'affichent.</p> <p>Appuyez 1 seule fois sur VALID pour accéder à vos résultats.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Si vous ne retrouvez pas vos caractéristiques : <ul style="list-style-type: none"> <li>- soit enregistrez vos caractéristiques dans un numéro libre,</li> <li>- soit laissez BODYMASTER s'éteindre et référez-vous à la partie "Modification des caractéristiques".</li> </ul> </li> </ul>
<p>► <b>Err</b> s'affiche lorsqu'une charge a été posée sur le plateau ou en cas de mauvaise manipulation.</p> <p>La mesure de poids a été faussée.</p> 	<p>Attendez que BODYMASTER affiche 0,0 kg et recommencez la mesure.</p>
<p><b>StP</b> s'affiche :</p> <p>► Indicateur d'un poids supérieur à la portée maximum : 160 kg.</p> 	
<p>La pile clignote :</p> <p>► Indicateur d'usure de piles.</p> 	<p>Insérer 4 nouvelles piles de 1,5 V type LRO6 AA identiques entre elles.</p> <p>Vérifiez la date limite de vente des piles.</p>



## La réponse à vos questions

**Que faire si l'appareil ne me reconnaît pas ?**

L'affichage SEL clignote, reportez vous à la rubrique "Affichages Spéciaux".

**Que faire si l'appareil ne s'allume pas ?**

Vérifiez l'état des piles qui méritent sans doute d'être changées.

**Pourquoi faut-il attendre que les 4 symboles "00 00" s'éteignent ?**

Ce temps est le temps nécessaire à l'appareil pour réaliser la mesure d'impédancemétrie.



## Caractéristiques

*Portée minimum : 10 kg*

*Portée maximum : 160 kg*

*Échelon : 100 g*

*Signal électrique : inférieur à 1,4 V*

*Tous les pese-personnes CALOR répondent aux exigences métrologiques en matière de précision, fidélité, excentration et dans les contraintes de température (10° - 40°) et d'humidité (90 %) requises.*

## Entretien du BODYMASTER

*Nettoyer les repères de position pour les pieds (électrodes) avec un chiffon imbibé d'alcool et bien les sécher. Ne pas utiliser de produits de nettoyage agressifs et abrasifs. Ne jamais plonger l'appareil dans l'eau. Après usage, ne rien poser sur l'appareil.*

## Garantie

*Les appareils BODYMASTER CALOR sont garantis contre tout défaut de fabrication 2 ans à partir de la date d'achat. Cette garantie ne couvre pas les détériorations liées à un usage normal ou abusif, ni à un démontage de l'appareil. La société CALOR se réserve le droit de modifier à tout moment, dans l'intérêt du consommateur, caractéristiques ou composants du produit.*

## Service après-vente

*Des Centres-Services Agréés par CALOR assurent notre service après-vente. Ils sont à votre disposition pour toute intervention sur nos produits sous garantie et hors garantie, la vente de nos accessoires et pièces détachées. Pour connaître la liste de ces Centres-Services ou pour tout autre renseignement, vous pouvez nous contacter :*

**Service Consommateurs :**

**CALOR S.A.**

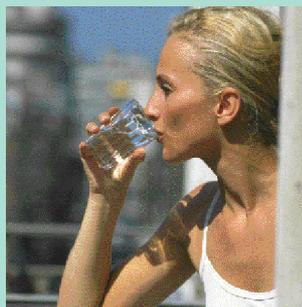
**BP 8353**

**69356 LYON Cedex 08**

PRIX APPEL LOCAL  
**N° Azur 0 810 168 168**

**Minitel : 3615 Code Calor**

**Internet : [www.calor.fr](http://www.calor.fr)**



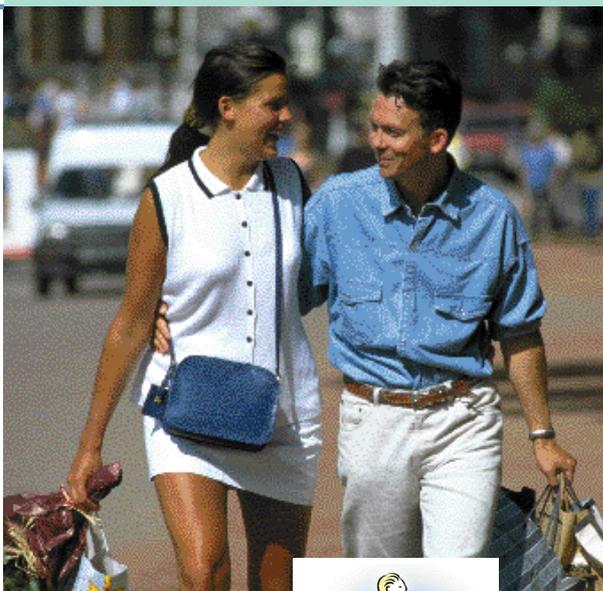
## *Guide de nutrition et d'activités physiques*

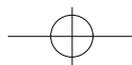
*La gamme BODYMASTER comprend deux modèles :*

- **BODYMASTER PROGRAM** qui contient l'appareil de mesure corporelle et un logiciel nutritionnel (PC/MAC).

*Si vous possédez cette version, reportez-vous directement en page 34.*

- **BODYMASTER** qui contient uniquement l'appareil de mesure corporelle. Si vous disposez de cette version, lisez les conseils ci-après.

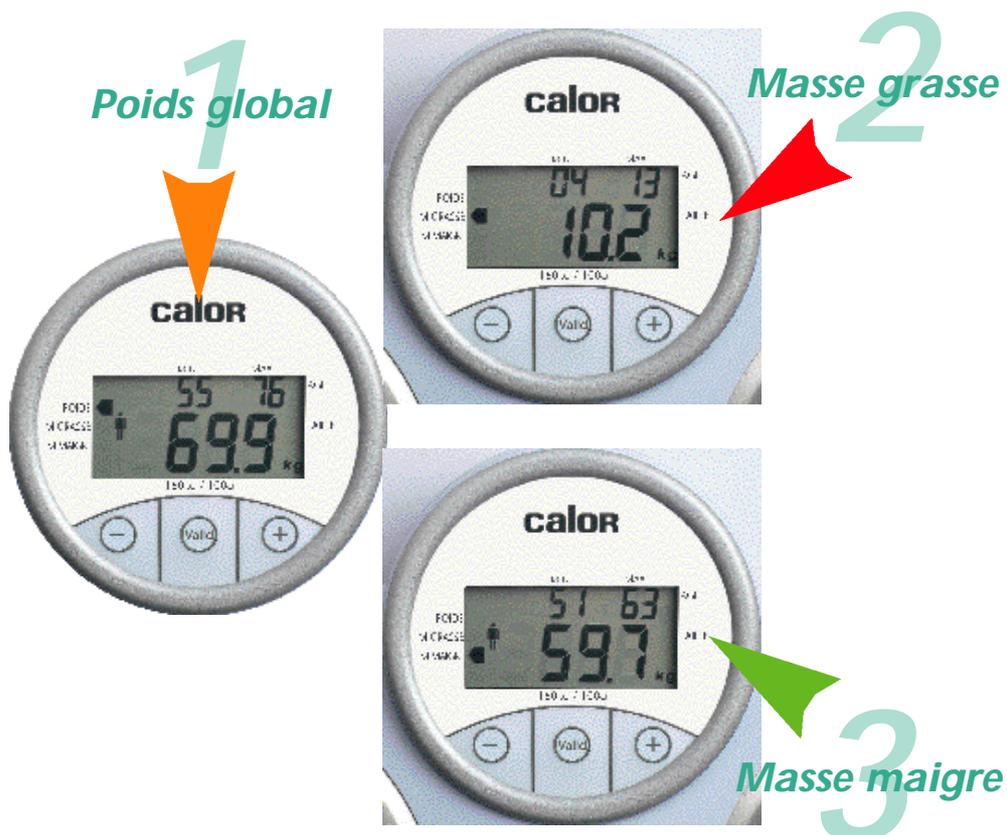




## Comment interpréter vos résultats avec BODYMASTER ?

BODYMASTER calcule pour chaque donnée (poids, masse maigre, masse grasse) votre zone de normalité (limite minimum, maximum).

BODYMASTER adapte automatiquement ses limites en fonction de votre taille, de votre âge, et de votre sexe.



### A ne pas oublier :

*A volume égal les muscles pèsent plus lourds que la graisse.*

*Le poids peut varier sur de courtes périodes, en particulier chez une femme sans qu'il soit nécessaire d'agir.*

*En cas de poids stable, on peut prendre de la graisse de façon sournoise car la masse grasse peut remplacer la masse maigre sans que l'on s'en aperçoive vraiment.*

*BODYMASTER ajoute le poids des vêtements à celui de la masse grasse.*



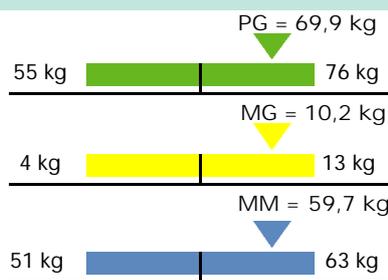


• Regardez si vos repères sont à l'intérieur des limites et bien alignés. Les exemples ci-dessous vous aideront à apprendre à interpréter vos résultats.

• Sur la fiche de suivi fournie avec BODYMASTER, indiquez vos limites maxi et mini.

Positionnez vos résultats par rapport à celles-ci comme dans l'exemple ci-contre.

Vous pouvez vous aider en calculant la valeur centrale de votre zone de normalité  $\frac{(Mini + Maxi)}{2}$ .



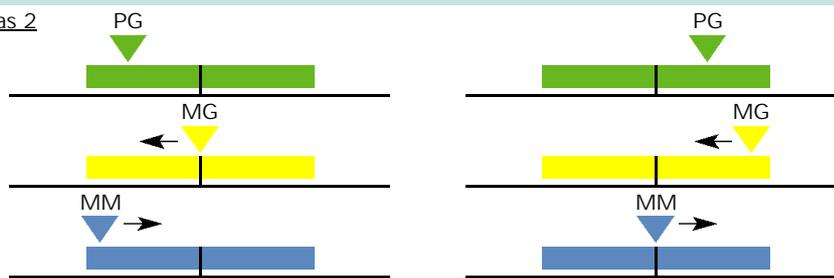
Cas 1



• Votre composition corporelle est équilibrée :

Les repères sont pratiquement alignés à l'intérieur des limites. Toutefois si les repères sont près des limites, un suivi régulier est nécessaire car la personne de gauche est peut-être en train de maigrir et celle de droite peut être en train de préparer un surpoids.

Cas 2



• Vos repères sont à l'intérieur des limites mais la répartition masse maigre/masse grasse peut être améliorée : masse maigre insuffisante et/ou masse grasse trop élevée.

- A gauche : surveillez la masse musculaire qui est peut-être en train de fondre.

• Si vous êtes sédentaire : augmentez votre masse maigre en pratiquant une activité physique régulière et dont la durée sera progressivement augmentée (voir Conseils d'activités physiques).

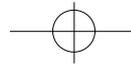
• Si vous faites du sport : renforcez votre alimentation en glucides lents et protéines (voir Conseils nutritionnels).

- A droite : surveillez la masse grasse qui est peut-être en train de se développer.

• Si vous êtes sédentaire : corrigez vos habitudes alimentaires pendant que le poids est encore normal (voir Conseils nutritionnels) tout en ajoutant une activité physique régulière.

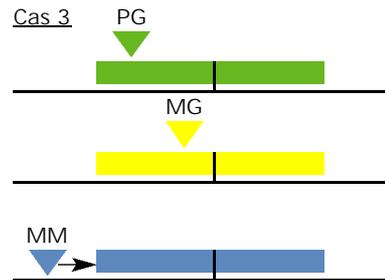
• Si vous faites du sport : corrigez vos habitudes alimentaires (évités les graisses et les sucres rapides) tout en maintenant une activité physique régulière.





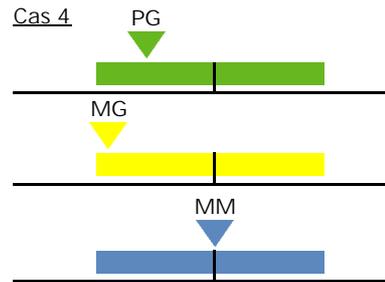
• **Votre Masse Maigre est faible :**

- si vous êtes sédentaire : modifiez votre alimentation en privilégiant les glucides lents et les protéines (voir Conseils nutritionnels) tout en développant une activité physique régulière.
- si vous faites du sport : renforcez votre alimentation en protéines et glucides lents (voir Conseils Nutritionnels).



• **Votre Masse Grasse est faible et votre Masse Maigre normale :**

- si vous êtes sédentaire : il faut renforcer votre alimentation en glucides lents et protéines (voir Conseils nutritionnels) et développer une activité physique régulière dont la durée sera progressivement augmentée.
- si vous faites du sport : c'est normal car vous pratiquez une activité en endurance qui consomme vos graisses.



• **Votre Masse Maigre est élevée et votre Masse Grasse dans les limites :**

- si vous êtes sédentaire : votre masse maigre élevée est peut-être liée à un problème de rétention d'eau. A vérifier, si nécessaire, auprès d'un médecin.
- si vous faites du sport : c'est normal car vous pratiquez une activité physique en résistance qui tonifie votre masse maigre. Cependant, si vous désirez affiner votre silhouette, modérez votre musculation et privilégiez une activité physique en endurance (mouvements d'assouplissements et d'étirements).



• **Vous êtes en surcharge adipeuse : tous les repères sont à l'extérieur des limites maximum :**

- Modifiez vos habitudes alimentaires (voir Conseils nutritionnels) et ajoutez une activité physique dont la durée sera progressivement augmentée.



## Quelques rappels nutritionnels

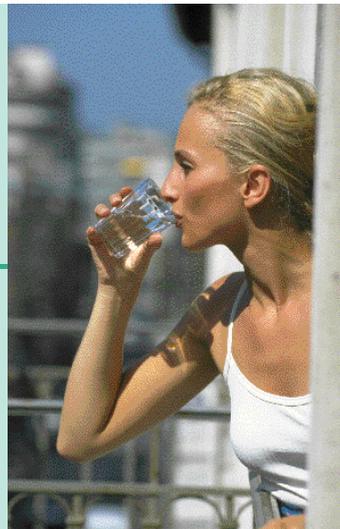
*Nous nous nourrissons pour apporter à notre organisme des éléments vitaux (nutriments) destinés à son bon fonctionnement : protides, lipides, glucides mais aussi minéraux, vitamines, fibres, eau...*

*Les protides (protéines) sont des éléments bâtisseurs qui participent à la formation des muscles, du cœur, du cerveau... On les trouve essentiellement dans la viande, le poisson, les œufs, le lait...*

*Les lipides constituent une réserve d'énergie mais aussi contribuent à la constitution et à la qualité de certaines cellules. En petite quantité, ils sont indispensables. On les trouve dans le beurre, la crème, le fromage, la viande, la charcuterie mais aussi dans certains végétaux (arachides, noix, avocats, olives...).*

*Les glucides constituent une source d'énergie rapidement disponible. Les sucres lents sont plus favorables que les sucres rapides car ils se transforment moins vite en graisse. On trouve les sucres lents dans les pâtes, le pain, et les sucres rapides dans le sucre, les confiseries, la confiture, les gâteaux...*

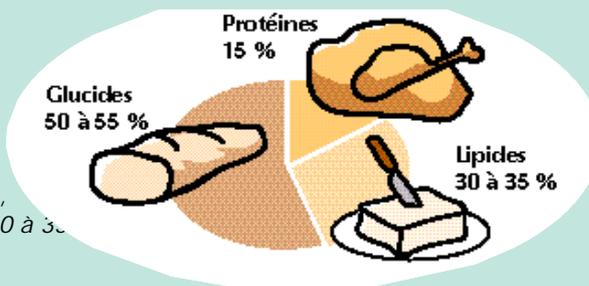
*Les minéraux et les vitamines interviennent dans de nombreux mécanismes de notre corps. Une alimentation équilibrée associant des produits laitiers pour le calcium avec des céréales pour le magnésium, de la viande ou du poisson pour le fer, des fruits, des légumes, du beurre pour les vitamines et des fibres, apportera à notre organisme les éléments nécessaires à son équilibre.*

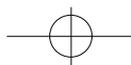


## Comment agir pour conserver une composition corporelle équilibrée ?

*Maintenez vos apports alimentaires en fonction de vos stricts besoins énergétiques en adaptant vos besoins caloriques à votre activité. Pensez à les réduire si votre activité physique diminue. Pour cela, déterminer votre masse maigre avec BODYMASTER et reportez-vous à la réglette ci-jointe.*

**Répartir votre alimentation sur trois repas** en respectant un petit-déjeuner copieux.  
*En l'absence de régime particulier, votre alimentation doit apporter une répartition équilibrée d'apports caloriques d'origine protidique (15 %), glucidique (50 à 55 %) et lipidique (30 à 35 %).*





## Comment agir si votre masse grasse est trop importante ?

Si la surcharge est modérée (1 à 5 kg) vous pouvez agir seul :

- Évitez les amaigrissements trop rapides, où le poids perdu est repris très rapidement voire même en quantité supérieure, car la perte de poids concerne essentiellement la masse maigre.
- Contrôler vos résultats avec BODYMASTER, c'est très motivant.

### Conseils nutritionnels

1

Réglez votre ration calorique.  
Déterminez votre masse maigre  
avec BODYMASTER  
et utilisez la réglette ci-jointe.

2

Calculez vos calories pour vérifier  
qu'elles ne dépassent pas la ration  
calculée précédemment.

3

Diminuez au mieux les graisses  
de votre alimentation (méfiez-vous  
des graisses cachées ex : les cacahuètes  
de l'apéritif) : supprimez  
les sauces, les fritures,  
le beurre, la crème, les lardons  
pendant quelques temps au moins.

4

Mangez équilibré : viandes maigres,  
glucides lents (pâtes de riz) et très peu  
de corps gras. Préférez les sauces maigres  
comme la sauce tomate  
et apprenez à découvrir les aromates.

5

Supprimez l'alcool.

6

Ne sautez aucun repas,  
même pas le petit déjeuner.

7

Ajoutez une activité physique  
progressive si vous êtes sédentaire.  
Gymnastique d'abord  
pour tonifier les muscles  
et empêcher la masse maigre  
de fondre.

Puis marche, cyclisme, natation  
ou bien tout sport pouvant être exercé  
pendant plus d'une demi-heure  
car les graisses ne sont utilisées  
qu'après au moins 20 minutes  
d'exercice modéré  
mais prolongé.

8

Buvez beaucoup d'eau  
(1,5 litre par jour).





*Vous devriez perdre entre 100 et 500 grammes par semaine (maximum 1 kg).*

- *Vérifiez une fois par semaine par une mesure de la composition corporelle que vous ne perdez pas plus de 25 % de masse maigre soit 250 grammes de masse maigre par kilo perdu.*
- *Si votre masse maigre diminue trop vite, il convient d'augmenter la part de protéines et de glucides lents dans votre alimentation et de faire de la gymnastique.*
- *N'oubliez pas que seule la masse maigre consomme de l'énergie : plus votre masse maigre s'abaisse, moins vous dépensez de calories et moins vous devez manger ; ou, si vous perdez trop rapidement de la masse maigre, vous risquez de reprendre de la masse grasse, si vous n'ajustez pas vos calories.*



## Après l'amaigrissement :

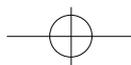
*Continuez à tout prix l'activité physique et pensez à surveiller votre alimentation. Réglez votre ration calorique en fonction de votre masse maigre avec la réglette.*

## Comment agir pour augmenter votre masse maigre ?

*La seule solution est d'associer une alimentation riche à la fois en glucides très lents (pâtes et riz) et en protéines (poissons et viandes) à une musculation bien menée.*

*En utilisant la réglette BODYMASTER :*

- *Vérifiez en fonction de votre poids de masse maigre que vos apports caloriques correspondent à vos besoins.*
- *Utilisez la teneur en protéines pour sélectionner vos aliments.*



## Quelques conseils spécifiques

*Le tabac augmente la dépense énergétique en stimulant artificiellement le métabolisme, il vous a effectivement permis de manger plus, voire n'importe comment pendant quelques temps.*

***“Je viens d'arrêter de fumer et je crains de grossir que faire ?”***

*Puisque vous avez décidé d'arrêter, il faut :*

- manger moins gras et limiter votre ration calorique pendant au moins quelques mois,
- reprendre une activité physique progressivement,
- éviter le grignotage.

***“Ma composition corporelle est normale et pourtant j'ai de la cellulite, que faire ?”***

*La cellulite est une graisse imprégnée d'eau, parfois inflammatoire et douloureuse au palper. C'est une caractéristique de la femme liée à son statut hormonal. Son traitement est avant tout mécanique (drainage par massage avec un appareil de massage type Slimcare de Calor par exemple, hydrothérapie, gymnastique classique ou aquatique) et peut être facilité par l'usage de crème à propriétés locales. Vérifiez aussi avec votre médecin votre statut hormonal, parfois un ajustement de la contraception ou d'une éventuelle supplémentation hormonale peut être nécessaire (traitement de la ménopause par exemple).*

***“J'ai des fringales sans arrêt et je n'arrive pas à maîtriser mon alimentation, que faire ?”***

*Des fringales ne traduisent pas forcément une gourmandise “coupable” mais peuvent traduire des hypoglycémies vraies (manque de sucre dans le sang) surtout si elles surviennent vers 11 heures le matin ou vers 16 heures l'après-midi. Cela s'observe chez ceux qui ne prennent pas de petit déjeuner ou bien sautent le repas de midi. La solution est simple, il faut dans les jours qui suivent, augmenter la ration de glucides lents au repas qui précède le moment habituel des fringales. Augmenter le pain ou les céréales du petit-déjeuner ou ajouter des pâtes ou riz au repas de midi progressivement jusqu'à ce que les fringales disparaissent, mais pas plus. Si les malaises persistent consulter un médecin.*





## Questions / réponses

**Que se passe-t-il si l'on se pèse les pieds mouillés ?**

Aucun danger, cependant la mesure peut être faussée, aussi conseille-t-on de se peser les pieds secs ou très légèrement humides.

**Où passe le poids des vêtements dans le cas d'une mesure faite habillée ?**

BODYMASTER calcule la masse maigre et déduit, par différence avec le poids, la masse grasse avec lequel sera associé le poids des vêtements.

**La mesure tient-elle compte des graisses de l'abdomen ?**

Oui, parce que BODYMASTER mesure la masse maigre et donne, par différence avec le poids, la masse grasseuse qui comprend toutes les graisses quel que soit leur emplacement.

**Comment les limites MINI-MAXI de chaque donnée poids, Masse Maigre, Masse Grasse ont-elles été calculées ?**

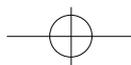
Ces limites sont déterminées suivant des critères de santé reconnus par l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) et validées sur un large échantillon représentatif de la population française.

**A partir de quel seuil d'excès ou d'insuffisance de poids dois-je consulter un médecin ?**

Pour cela, déterminer votre BMI :

$$BMI = \frac{\text{Poids}}{\text{taille} \times \text{taille}}$$

Si le BMI dépasse 30 ou s'il est inférieur à 17, consulter un médecin.



*Le % peut être trompeur. En cas de régime, si vous perdez uniquement de l'eau, le % de graisse augmente, bien que la masse grasse reste constante.*

*Par exemple, si votre poids est de 50 kg et que vous avez 10 kg de masse grasse, votre taux de graisse est de 20 %. Vous perdez deux kilos d'eau, vous pesez donc*

**Pourquoi BODYMASTER  
n'exprime-t-il pas  
la composition corporelle  
en % de graisse ?**

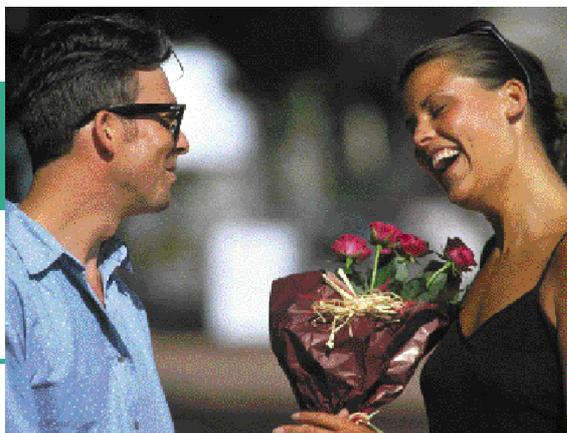
*48 kg mais votre masse grasse est toujours de 10 Kg car c'est votre masse maigre qui a diminuée. Par contre votre taux de graisse, lui, a augmenté car il est presque de 21 %  
(TG = (10 : 48) x 100)*

*Oui, la mesure est sans danger mais les résultats n'ont aucune signification, car il est impossible d'isoler le poids du bébé.*

**Est-ce qu'une femme enceinte peut  
utiliser BODYMASTER sans danger ?**

**Comment BODYMASTER  
"reconnait-il"  
les utilisateurs ?**

*En fonction de leur poids et de la répartition en masse grasse et masse maigre qui diffère selon les individus.*



**Pourquoi ne peut-on pas mesurer les enfants ?**

*A ce jour, la mesure n'est pas au point chez l'enfant (y compris avec les méthodes professionnelles) en raison des variations de la quantité d'eau dans le corps et des différences de gabarits en période de croissance.*

*La seule méthode fiable reste l'analyse du poids en fonction de la taille.*





## 16 exercices pour être en forme avec BODYMASTER

**3 phases sont recommandées :**

**Échauffement :**

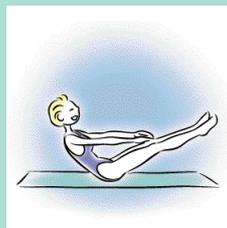
*indispensable pendant plus de 5 minutes pour limiter les claquages et courbatures.*

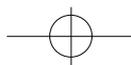
**Renforcement musculaire :**

*travailler en souplesse des mouvements diversifiés afin de ne pas développer certains muscles plus que d'autres.*

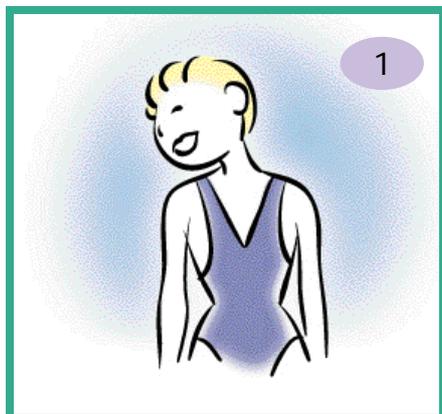
**Étirement :**

*indispensable pour que les muscles refroidissent en position étirée sans se rétracter et pour donner une silhouette affinée.*

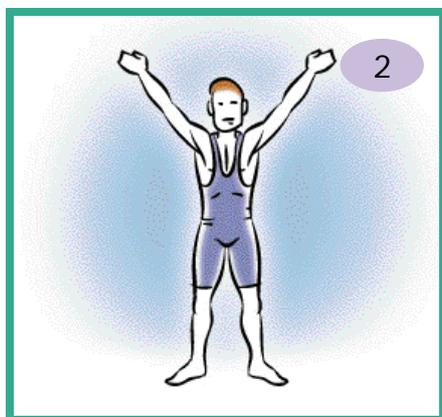




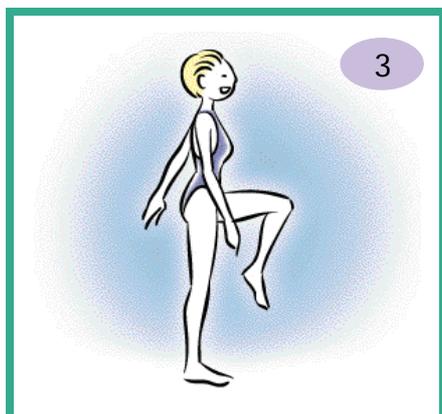
## ÉCHAUFFEMENT



*Debout, jambes fléchies et écartées à largeur des épaules, pieds parallèles, tête droite.*  
*Baissez la tête en avant, puis la rouler sur le côté, derrière, et revenir tête droite.*  
*Faites le mouvement à gauche et à droite.*



*Debout, jambes écartées, bras le long du corps.*  
*Levez les bras devant vous en inspirant, montez-les au ciel, puis baissez-les sur les côtés en expirant.*  
**Consigne :** *fléchissez légèrement les jambes pour éviter de vous cambrer.*



*Marchez sur un rythme soutenu, dos droit.*  
*Donnez un coup de pied tous les 3 pas.*



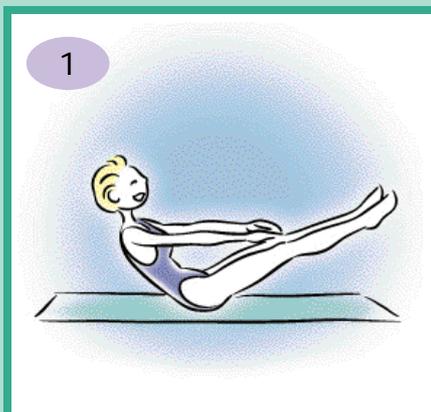


## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

### **Abdominaux pour personnes ayant des problèmes de dos.**

Placez vous en équilibre sur les fesses en veillant au bon placement du dos. Maintenez la position environ 20 secondes.

**Consigne :** stoppez l'exercice dès que la position ne peut être soutenue.

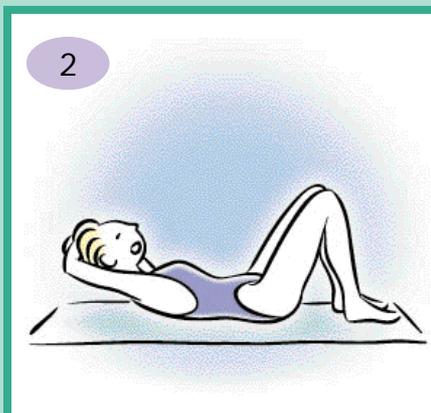


### **Abdominaux contre-indiqués aux personnes souffrant du dos.**

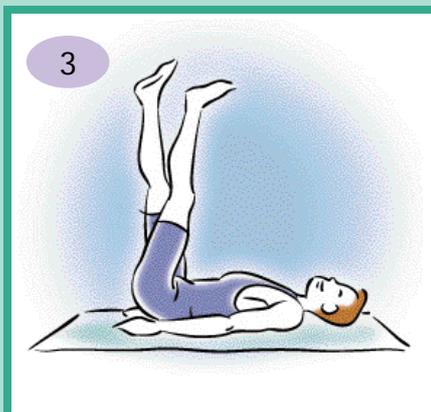
Allongé sur le dos, genoux fléchis, pieds à plat sur le sol, mains derrière la nuque.

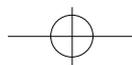
Décollez les épaules du sol en faisant de petits mouvements toniques d'avant en arrière, sans reposer les épaules.

**Consigne :** ne pas tirer sur la nuque et bien respirer.

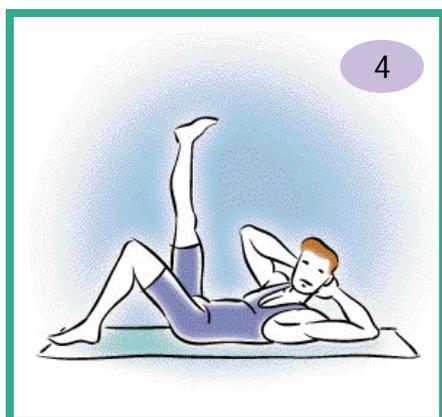


Allongé sur le dos, bras le long du corps, jambes à la verticale. Écartez les pieds au maximum, relevez les et croisez les.



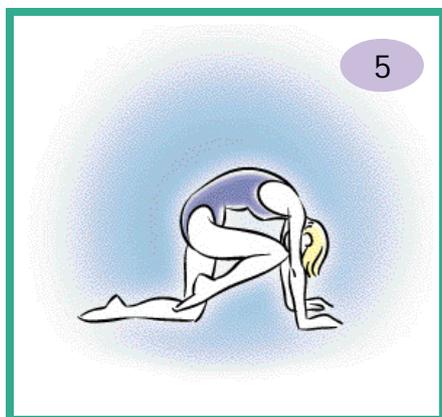


## RENFORCEMENT MUSCULAIRE



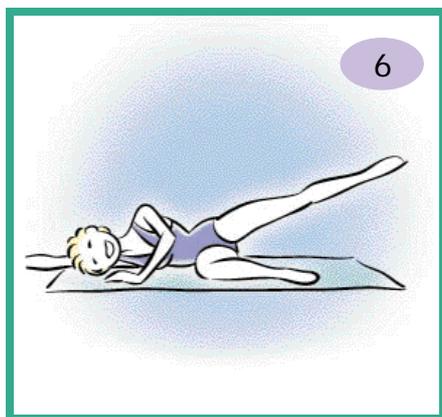
4

Allongé sur le dos, mains derrière la tête, jambes fléchies à 90°. Levez les épaules et ramenez le coude droit vers la jambe gauche tendue à la verticale. Changez de côté.



5

A quatre pattes, un genou vers le front puis tendez la jambe à l'arrière. Changez de côté. **Consigne :** basculez le bassin vers l'avant pour accentuer le mouvement, en rentrant le ventre. Accompagnez le mouvement du corps en inclinant la tête.



6

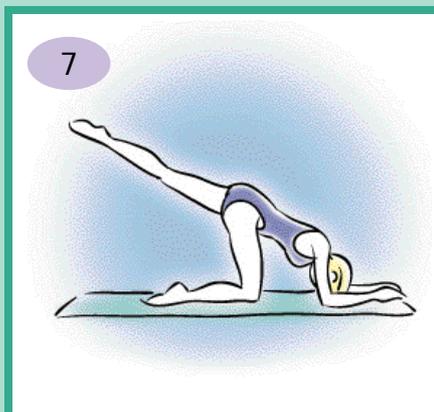
Allongé sur le côté droit, tête sur le bras tendu dans le prolongement du corps. Main gauche en appui sur le sol, près de la poitrine. Genou droit plié, jambe gauche tendue dans le prolongement de la hanche. Soulevez légèrement la jambe gauche en expirant puis reposez-la dans la position initiale (8 fois). Changez de côté.



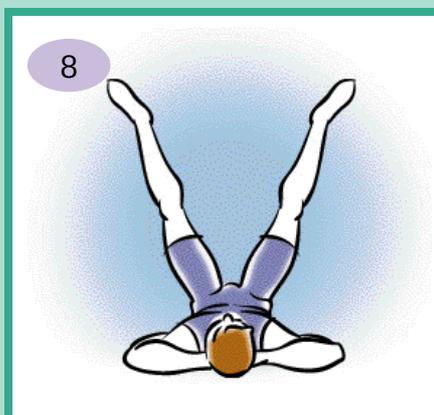


## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

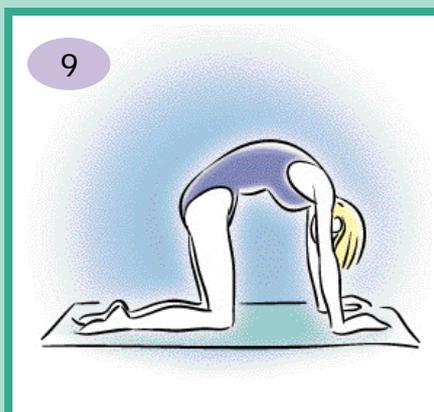
A genou, avant-bras plaqués au sol, dos bien droit. Allongez la jambe droite en arrière, pied fléchi, orteils au sol. En contractant les abdominaux, levez la jambe en expirant et reposez la au sol (8 fois). Changez de jambe.  
**Consigne :** Ne pas raidir le cou, ne pas relever la tête et ne pas cambrer le dos.

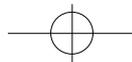


Allongé sur le dos, jambes tendues, mains derrière la nuque. Faites des séries de ciseaux : d'abord d'avant en arrière puis en croisant et décroisant latéralement. Posez les jambes entre les deux types de séries.  
Répétez les séries plusieurs fois.

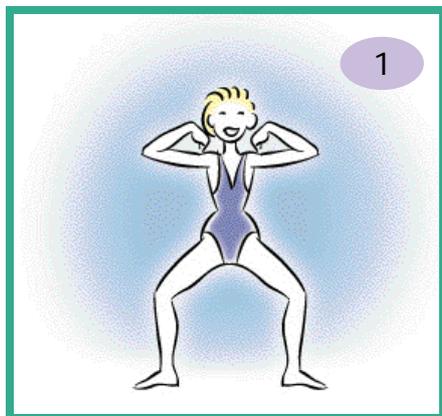


A genou, mains au sol, dos bien droit. Asseyez-vous sur les talons, faites le dos rond et tirez vos bras vers l'avant en expirant. Décollez les fesses des talons, mains en appui sur le sol, étirez votre colonne en faisant le dos rond (3 fois).

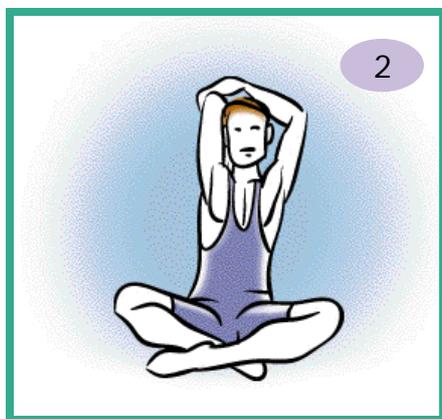




## É T I R E M E N T



*Debout, jambes écartées et fléchies, mains aux épaules. Tendez les jambes en levant les bras et redescendez (8 fois, relâchez et recommencez).  
**Consigne :** Bien placer le bassin et contracter les fessiers.  
Positionner les coudes au niveau des épaules.*



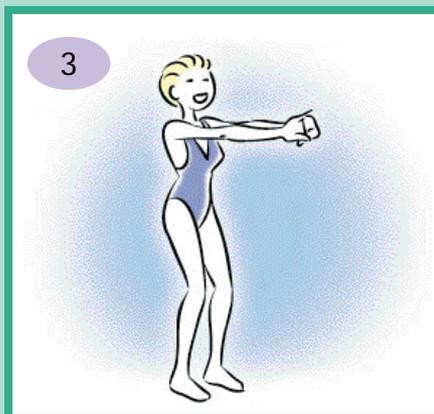
*Assis en tailleur.  
Levez les bras et attrapez le coude avec la main opposée.  
Tirez doucement sur le coude en expirant (4 fois, changez de côté).*



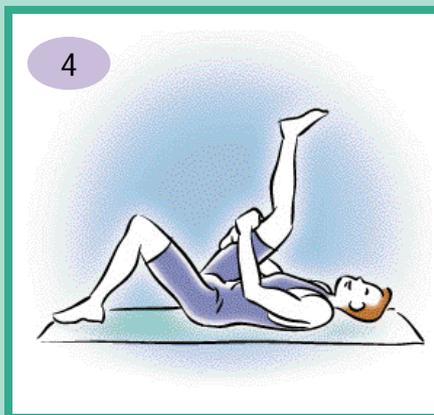


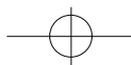
## É T I R E M E N T

*Debout, tête droite, jambes écartées à la largeur des hanches, genoux légèrement fléchis et bras le long du corps. Tendez les bras à hauteur des épaules, paumes tournées vers l'extérieur, étirez vos bras quelques secondes vers l'avant en expirant.*



*Allongé sur le dos, jambes pliées, pieds à plat au sol, ventre rentré. Levez la jambe gauche, genou légèrement fléchi. Attrapez votre jambe sous le genou avec les 2 mains et tirez doucement vers la poitrine. Tenir quelques secondes, relâchez et changez de jambe.*





# BODYMASTER PROGRAM : guide d'utilisation

---

## Procédures d'installation et configurations CD-ROM BODYMASTER PROGRAM

### PC

#### ► **Installation :**

- 1 - Insérez le disque BODYMASTER PROGRAM dans votre lecteur de CD-ROM.
- 2 - Ouvrir "Poste de travail" et cliquez sur l'icône du lecteur de CD-ROM.
- 3 - Cliquez sur "Install".
- 4 - Suivez à l'écran la procédure d'installation.
- 5 - Une fois l'installation terminée, cliquez sur "Démarrer", puis sur "Programme" et enfin sur "BODYMASTER PROGRAM".
- 6 - Cliquez sur l'icône "BODYMASTER" pour lancer l'application.

#### ► **Configuration minimum conseillée pour Windows :**

Windows 95 ou 98, Pentium 100, 16 Mo de RAM, écran SVGA (800 x 600, millier de couleurs), lecteur de CD-ROM 4X.

### Macintosh™

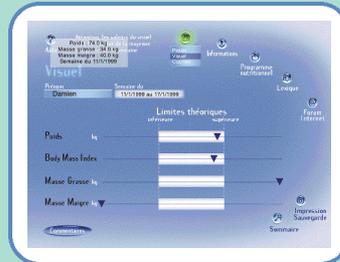
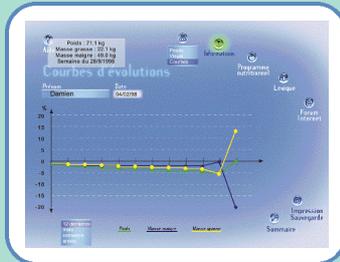
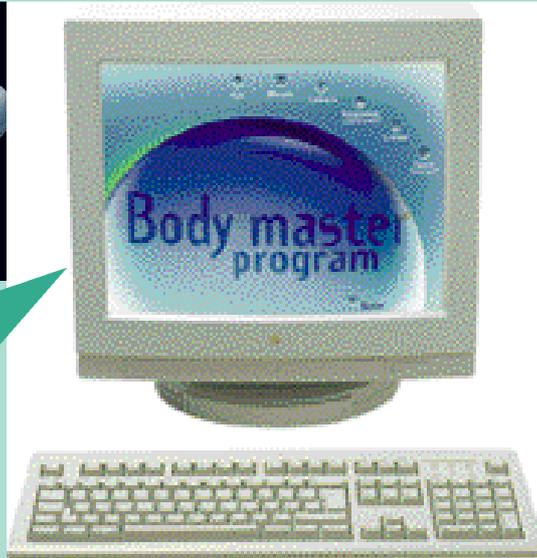
#### ► **Installation :**

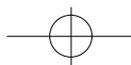
- 1 - Insérez le disque BODYMASTER PROGRAM dans votre lecteur de CD-ROM.  
Une fenêtre apparaît présentant le contenu du CD-ROM.
- 2 - Cliquez sur l'icône "Install français" pour installer la version française.
- 3 - Suivez à l'écran la procédure d'installation.
- 4 - Une fois l'installation terminée, ouvrez le dossier dans lequel a été installée l'application sur le disque dur.
- 5 - Cliquez sur l'icône "BODYMASTER" pour lancer l'application.

#### ► **Configuration minimum conseillée pour Macintosh :**

Power PC, système 7.5, 32 Mo de RAM, 800 x 600, millier de couleurs, lecteur CD 4X.







## SERVICE APRÈS-VENTE

► Des Centres-Service Agréés par Calor assurent notre service après-vente. Ils sont à votre disposition pour toute intervention sur nos produits sous garantie et hors garantie, la vente de nos accessoires et pièces détachées.

Pour connaître la liste de ces Centres-Service ou pour tout autre renseignement, vous pouvez nous contacter :

► **Service Consommateurs** : CALOR S.A.

BP 8353  
69356 LYON Cedex 08

PRIX APPEL LOCAL  
**N°Azur 0 810 168 168**

Minitel 3615 Code Calor  
Internet : [www.calor.fr](http://www.calor.fr)

Si vous ne pouvez pas acquérir les accessoires dont vous avez besoin dans votre point de vente habituel, vous pouvez, depuis la France, passer commande par minitel.

## CERTIFICAT DE GARANTIE

► Référence produit :	<input type="text"/>
► Date d'achat :	<input type="text"/>
► Cachet du vendeur :	<input type="text"/>

15062030

En plus de la garantie légale qui découle des articles 1641 et suivants du Code Civil, due en tout état de cause sur des défauts et vices cachés de l'appareil, Calor assure une garantie contractuelle de 2 ans à partir de la date d'achat.

Cette garantie (pièces et main d'œuvre) ne couvre pas les bris par chute et choc, les détériorations provoquées par un emploi anormal, les erreurs de branchement, le non-respect des conditions d'utilisation prescrites dans la notice d'emploi ou les réparations ou vérifications effectuées par des personnes non qualifiées par Calor.

**Pour être valable, ce bon de garantie doit être :**

- ① certifié par le vendeur (date et cachet),
- ② joint à l'appareil en cas de réparation sous garantie.

