Description du Bodymaster Vision

1 Sélection Homme / Femme

2 Indication de l'âge

3 Indication de la taille en cm

4 Affichage des numéros d'identification des 5 personnes

5 Curseur d'aide à la lecture

6 Affichage des différentes valeurs : poids, masse grasse et masse maigre

7 Représentation graphique de la valeur du poids

8 Représentation graphique de la valeur de masse grasse

9 Représentation graphique de la valeur de masse maigre

10 Valeurs limites minimum et maximum

11 Représentation graphique des valeurs mini et maxi

12 Touches de sélection et de défilement

13 Touche de validation lors de la saisie des caractéristiques personnelles

14 Touche d'annulation de la dernière saisie des caractéristiques personnelles

15 Electrodes permettant l'emplacement des pieds

16 Indicateur d'usure des piles

BODYMASTER VISION

pèse-personne analyseur de composition corporelle

(poids – masse grasse – masse maigre)

Analyser sa composition corporelle en un clin d'œil

La simple mesure du poids n'est pas suffisante, car elle ne permet pas de connaître votre répartition en masse grasse et en masse maigre. Or, ces deux masses, nécessaires à notre organisme, présentent des volumes très différents et évoluent de façon indépendante au cours de la vie : il est donc impossible d'équilibrer son poids sur le long terme sans maîtriser les variations de sa masse maigre, d'une part, et de sa masse grasse, d'autre part.

Bodymaster Vision vous permet de contrôler de manière durable votre poids, en mesurant séparément vos kg de graisse et de maigre et en déterminant les limites minimum et maximum acceptables selon votre âge, taille et sexe.

Bodymaster Vision vous permet de suivre et de maîtriser facilement l'évolution de vos compartiments corporels au quotidien.

Maigrir durablement

Bodymaster Vision vous permet de suivre l'évolution de votre composition corporelle et notamment dans le cadre d'un régime. Il vous aide à contrôler la perte de votre masse grasse avec le bon maintien de votre masse maigre.

En effet, un régime alimentaire mal adapté peut conduire à une fonte musculaire.
Or, seule la masse maigre consomme de l'énergie et donc des calories, et c'est elle qui détermine la ration calorique journalière nécessaire à l'organisme.
Ainsi, en réduisant par erreur la masse maigre, on réduit sa ration calorique et il y a risque de reprise de poids, sous forme de masse grasse. Il n'y a donc pas d'amaigrissement durable de la masse grasse sans maintien de la masse maigre.

Grâce à son graphique, Bodymaster Vision vous permet de voir instantanément le résultat de vos efforts et vous encourage pour les maintenir durablement.

Se maintenir en forme

Bodymaster Vision vous aide à rester en forme en maintenant une composition corporelle équilibrée et adaptée à votre rythme de vie. Les règles d'or pour vous maintenir en forme portent sur une alimentation équilibrée et la pratique régulière de l'activité physique.

Une alimentation équilibrée, c'est :

- maintenir vos apports alimentaires en fonction de vos stricts besoins énergétiques, en adaptant votre ration calorique à votre activité (utiliser la réglette jointe à l'appareil très simple à utiliser)
- Répartir votre alimentation en 3 repas par jour dont 25 % au petit déjeuner, 40 % à midi et 35 % le soir.

Surtout ne pas sauter de repas.

- Arrêter les régimes draconiens : trop de contraintes mènent à l'échec. Il faut manger de tout, en petite quantité et avec une bonne répartition en protides, glucides et lipides.

Une activité physique régulière, c'est :

- faire plusieurs fois par semaine, une demi-heure de marche d'un pas soutenu ; faire des exercices physiques. Miser plus sur la durée que sur l'intensité.
- pratiquer un sport, sans prendre de risque (après 40 ans, prendre l'avis de votre médecin).

IMPORTANT : consulter attentivement le CD ROM

Pour en savoir plus sur la composition corporelle, nous vous recommandons de lire attentivement le chapitre Composition Corporelle figurant sur ce CD ROM livré avec l'appareil, rédigé par **le Docteur A. Boulier, docteur en Médecine, docteur en Physiologie, Spécialiste du métabolisme de la nutrition à l'Hôpital Xavier Bichat-Claude Bernard, Paris, « Contrôle du poids et de la composition corporelle »**.

Par ailleurs, vous pourrez suivre l'évolution de votre composition corporelle sur courbe graphique, avoir des conseils nutritionnels ou visualiser à l'écran des exercices physiques animés recommandés pour vous maintenir en forme.

Les fonctions du Bodymaster Vision

Le corps est composé de deux grandes masses :
- **La masse maigre :** os, muscles, viscères, eau
- **La masse grasse :** cellules graisseuses.
A poids égal, ces deux masses occupent des volumes différents.

Bodymaster Vision est **un pèse personne analyseur de composition corporelle**, qui permet de **déterminer la masse grasse et la masse maigre** du corps et de **définir les limites minimum et maximum** de chaque utilisateur en fonction du sexe, de l'âge et de la taille.

Il vous permet de **visualiser instantanément ces résultats sur un graphique**.

Bodymaster Vision enregistre vos caractéristiques personnelles (âge, taille, sexe) et calcule lors de la première utilisation vos limites recommandées pour les différentes masses.

A la pesée suivante, l'appareil **vous reconnaît et affiche vos limites** sans que vous ayez à resélectionner vos caractéristiques ou votre mémoire.

Il est capable d'identifier jusqu'à **5 utilisateurs habituels**.

Bodymaster Vision peut être utilisé comme un simple pèse-personne (portée maximum 160kg – graduation 100g).

Principe de mesure

Cet appareil permet de connaître la répartition de masse grasse 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 ne présente **aucun danger** car il fonctionne avec 4 piles de 1,5 V.

Nous attirons l'attention des porteurs de pacemakers, ou autre matériel électronique médical, que leur mesure risque d'être faussée car leur appareillage peut perturber la conduction du courant électrique.

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 15 ans (appareil non étalonné en dessous de cet âge).
- Femmes enceintes (cependant sans danger).
- Personne sous dialyse, personnes ayant des oedèmes aux jambes, personnes atteintes de dysmorphime.

Bodymaster Vision a été validé par rapport à la méthode DEXA (Dual Energy X-ray Absorptiometry), dans le cadre d'une étude internationale portant sur un échantillon de 840 sujets, d'origines diverses, incluant des profils particuliers tels sportifs professionnels, anorexiques, obèses, afin d'établir une validation générale de la méthode.

Cette étude internationale a été menée par une équipe de médecins ayant plus de 15 ans d'expérience dans le domaine de la composition corporelle.

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 IMPERATIVEMENT les pieds nus** (contact direct avec la peau). Les pieds nus doivent être secs et 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 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

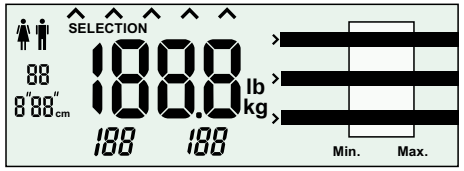
Au dos du plateau, connectez **4 piles alcalines neuves de 1,5 V type LR06 AA** (identiques entre elles), dont vous aurez vérifié la date limite d'utilisation.

L' écran complet s'allume pendant quelques secondes.

Posez l'appareil au sol et attendre qu'il s'éteigne avant de vous peser.

NB. Le changement des piles n'entraîne pas l'effacement des données en mémoire.

Ne pas utiliser de piles rechargeables.



Première utilisation

Mettez vous pieds nus (le contact direct avec la peau est impératif).
Le produit doit être éteint.

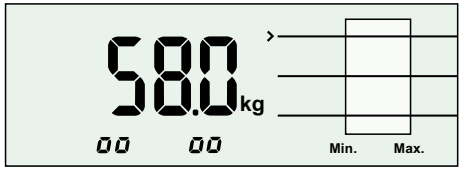
1 - Mesure

Montez sur le plateau. - - - apparaît sur l'écran avant l'affichage de votre poids.

Attendez quelques secondes pour obtenir la mesure d'impédancemétrie.

0000 apparaît sous le poids puis SELECTION clignote.

Descendez du plateau pour entrer vos caractéristiques.

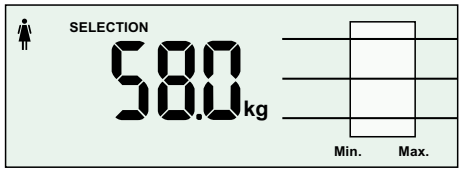


2 - Entrée des caractéristiques personnelles

S'affichent en alternance.

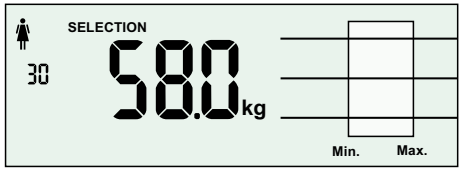
Appuyez sur ❮ ou ❯ pour sélectionner **le sexe** puis sur **OK** pour valider.

Sélection Homme / Femme



Pour sélectionner **l'âge** (au delà de 15 ans), appuyez sur ❮ ou ❯ puis sur **OK**.

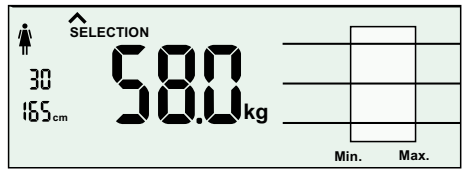
Entrée de l'âge



Pour entrer **la taille** (de 100 à 220 cm), appuyez sur ❮ ou ❯ puis sur **OK**.

En cas d'erreur de saisie, appuyer sur CLEAR.

Entrée de la taille en cm

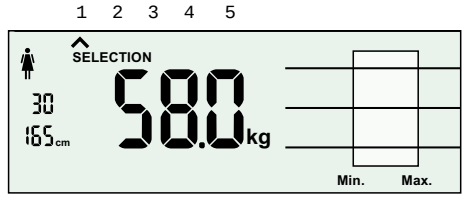


3 - Choix d'un numéro de mémoire (de 1 à 5)

L'appareil ne propose que les n° de mémoires « vides ». Si les 5 sont déjà occupés, voir paragraphe « modifications des caractéristiques personnelles ».

Pour choisir, appuyez sur ❮ ou ❯ puis sur **OK**.

Choix du numéro de mémoire



4 - Lecture des données (poids – masse grasse – masse maigre)

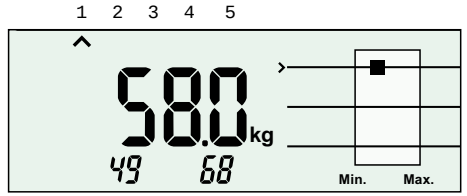
- Votre **poids total** s'affiche en valeur ainsi que vos limites minimum et maximum recommandées. L'icône correspondant vient alors se positionner sur la **1ère ligne du graphique** et reste affichée.

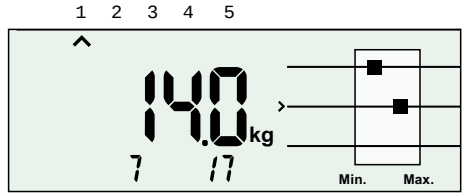
puis,

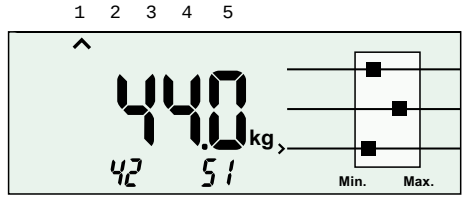
- Votre **masse grasse** s'affiche en valeur ainsi que les limites minimum et maximum recommandées. L'icône correspondant vient alors se positionner sur la **2ème ligne du graphique** et reste affichée.

enfin,

- Votre **masse maigre** s'affiche en valeur ainsi que les limites minimum et maximum recommandées. L'icône correspondant vient se positionner sur la **3ème ligne du graphique** et reste affichée.







L'écran affichera ces données automatiquement 3 fois de suite. Les icônes restent indiqués sur le graphique.
Vous pouvez passer de l'une à l'autre des données en appuyant sur ❮ ou ❯.

Vos données sont enregistrées.

L'appareil s'éteint automatiquement après usage ou en appuyant sur **CLEAR**.

Conseil : *Pour suivre l 'évolution dans le temps de votre composition corporelle (poids – masse grasse – masse maigre), nous vous recommandons de noter vos résultats.*

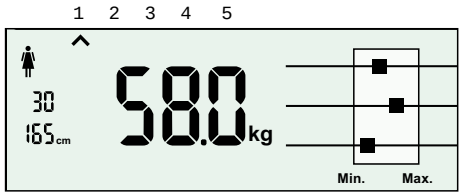
Utilisation suivante

En montant sur le plateau, l'appareil vous reconnaît. Aussi, en même temps qu'il affiche votre poids, il rappelle instantanément vos caractéristiques personnelles (sexe, âge, taille) et votre numéro de mémoire.

Ce système de reconnaissance automatique est unique, il se fait en fonction du poids et de la mesure d'impédancemétrie de la personne.

Si parmi les utilisateurs du Bodymaster Vision, 2 personnes ont des poids et impédances proches, l'appareil propose alors la mémoire envisagée en faisant clignoter le message SELECTION et attend confirmation de l'utilisateur.

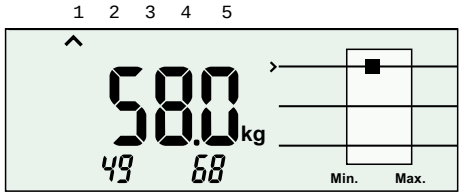
Conseil : *pour un usage optimum, il est recommandé de se peser régulièrement, 1 à 2 fois par semaine.*
Si vous deviez rester plusieurs semaines sans vous peser, il est possible que l'appareil ne puisse vous reconnaître.



Dans ce cas :

- Soit : clignote (comme pour la 1ère utilisation)
- Soit : les données d'une autre personne s'affichent .

Dans les 2 cas, appuyez sur **CLEAR** pour pouvoir sélectionner sa mémoire avec les touches ❮ ou ❯, puis appuyez sur **OK**.



Relire les résultats de votre dernière pesée

- Bodymaster Vision est éteint.
- Appuyez sur **OK** puis sur ❮ ou ❯ pour sélectionner votre numéro de mémoire : vos caractéristiques personnelles, votre poids et sa représentation sur le graphe s'affichent alors.
- Appuyez sur **OK** pour enclencher le déroulement 3 fois de suite de l'affichage des données.

Bodymaster Vision n'effectue pas la comparaison de votre composition corporelle entre 2 pesées.

Modification des caractéristiques personnelles

- Bodymaster Vision est éteint.
- Appuyez une fois sur **OK**.
- Appuyez sur ❮ ou ❯ pour sélectionner votre mémoire.
- Appuyez sur **CLEAR** pendant 5 secondes.
- **Le personnage clignote :** Si vous souhaitez modifier le sexe, appuyez sur ❮ ou ❯, puis 1 fois sur **OK**. Sinon appuyez 1 fois sur **OK**.
- **L'âge clignote :** Si vous souhaitez modifier l'âge, appuyez sur ❮ ou ❯, puis 1 fois sur **OK**. Sinon appuyez 1 fois sur **OK**.
- **La taille clignote :** Si vous souhaitez modifier la taille, appuyez sur ❮ ou ❯, puis 1 fois sur **OK**. Sinon appuyez 1 fois sur **OK**.

Les résultats de votre pesée précédente se réafficheront automatiquement 3 fois de suite.

Effacement d'une mémoire

- Appuyez 1 fois sur **OK** puis sur ❮ ou ❯ pour sélectionner la mémoire.
- Maintenez appuyée la touche **CLEAR** pendant 5 secondes.
- Clr s'affiche.
- Toutes les données de la mémoire sélectionnée sont alors effacées.
- Laissez l'appareil s'éteindre avant de vous peser à nouveau.

Comment interpréter vos résultats avec Bodymaster Vision ?

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

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

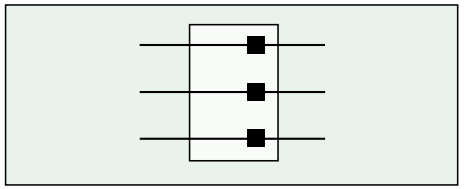
A ne pas oublier :

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

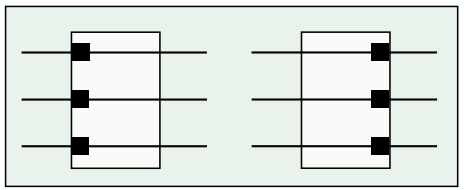
En cas de poids stable, on peut prendre de la graisse de façon sournoise car la masse grasse peut remplacer la masse maigre sans que l'on s'en aperçoive vraiment.

Regardez si vos repères sont **à l'intérieur des limites et bien alignés**.

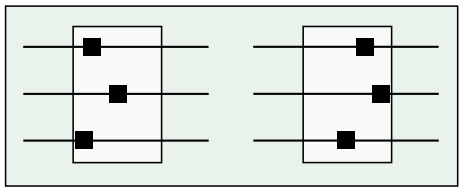
Les exemples ci-dessous vous aideront à apprendre à interpréter vos résultats.



- **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.



- **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.



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

- **Si vous êtes sédentaire :** augmentez votre masse maigre en pratiquant une ativité physique régulière et dont la durée sera progressivement augmentée.
- **Si vous faites du sport :** renforcez votre alimentation en glucides lents et protéines.

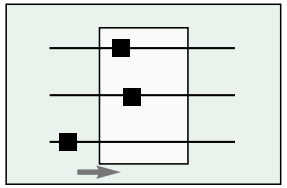
– **à droite : surveillez la masse grasse qui est peut-être en train de se développer.**

- **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 (évitez les graisses et les sucres rapides) tout en maintenant une activité physique régulière.

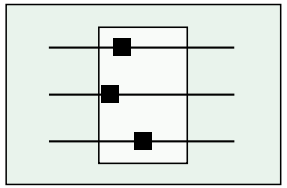
- **Votre masse maigre est faible :**

- **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).



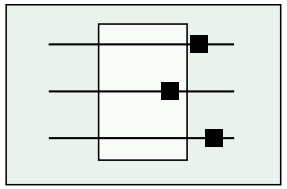
- **Votre masse grasse est faible et votre masse maigre normale :**
  Il faut vérifier que la Masse grasse ne continue pas à fondre dans les semaines qui suivent :
  si la masse grasse devient inférieure à la limite min., consultez un médecin.



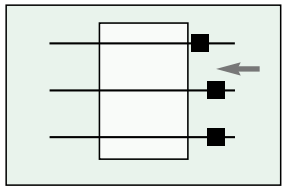
- **Votre masse maigre est élevée et votre masse grasse dans les limites :**

- **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

Pour apporter à notre organisme des éléments vitaux (nutriments) destinés à son bon fonctionnement, nous devons consommer des 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 petites 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.

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 :

– Evitez 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.

– Contrôlez vos résultats avec Bodymaster Vision, c'est très motivant.

Conseils nutritionnels

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 g 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 amaigrissement

Continuez à tout prix l'activité physique et pensez à surveiller votre alimentation.

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.

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

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

Oui, parce que Bodymaster Vision mesure la masse maigre et donne, par différence avec le poids, la masse graisseuse qui comprend toute les graisses quel que soit leur emplacement.

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

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. Ainsi, 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 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).

Est-ce qu'une femme enceinte peut utiliser Bodymaster Vision sans danger ?

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

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.

Affichages spéciaux

Affichages spéciaux	*Solutions*
☐ L'appareil ne s'allume pas.	Vérifiez l'état des piles.
Err s'affiche lorsqu'une charge a été posée sur le plateau ou en cas de mauvaise manipulation La mesure de poids a été faussée.	Attendez que Bodymaster Vision affiche 00 kg et recommencez la mesure.
StP s'affiche : indicateur d'un poids supérieur à la portée maximum de 160 kg.	Ne pas dépassez la charge maximum.
La pile clignote : ▬ Indicateur d'usure de piles.	Insérez 4 nouvelles piles alcalines de 1,5 V type LR06 AA identiques entre elles. Vérifiez la date limite de vente des piles.
Vous avez déjà saisi vos caractéristiques personnelles et **SELECTION** clignote.	Bodymaster Vision ne vous reconnaît pas. Reportez-vous au paragraphe UTILISATION SUIVANTE.
^ ^ ^ ^ ^ les 5 mémoires sont occupées	Appuyer sur **OK** pour sélectionner une mémoire puis se reporter au paragraphe effacement d'une mémoire.

Entretien du Bodymaster Vision

Nettoyer les parties métal de l'appareil (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.

La Société TEFAL se réserve le droit de modifier à tout moment, dans l'intérêt du consommateur, les caractéristiques ou composants du produit.

Procédure d'installation et configurations CD-ROM

PC

- **Installation :**

1 - Insérer le disque dans votre lecteur de CD-ROM.

2 - Ouvrez "Poste de travail" et cliquez sur l'icône du lecteur de CD-ROM.

3 - Ouvrez le dossier qui correspond à votre langue et cliquez sur l'icône d'installation.

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" .

6 - Cliquez sur l'icône "Bodymaster" pour lancer l'application.

- **Configuration minimum conseillée pour WINDOWS :**

Processeur Pentium 200 Mhz, 32 Mo de mémoire vive, CD-Rom 4x, Windows® 95/98/XP, SVGA 800 x 600, milliers de couleurs.

Macintosh®

- **Installation :**

1 - Insérez le disque dans votre lecteur de CD-ROM. Une fenêtre apparaît présentant le contenu du CD-ROM.

2 - Ouvrez le dossier qui correspond à votre langue et cliquez sur l'icône d'installation.

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.

5 - Cliquez sur l'icône "Bodymaster" pour lancer l'application.

- **Configuration minimum conseillée pour Macintosh :**

Power PC, 32 Mo de mémoire vive, CD-Rom 4x, Système 7.5, Ecran 800 x 600, milliers de couleurs. Tous droits d'auteur et d'utilisation réservés, Marque et modèle déposés.