

Register your new Bosch now:  
[www.bosch-home.com/welcome](http://www.bosch-home.com/welcome)



**PPW7170**

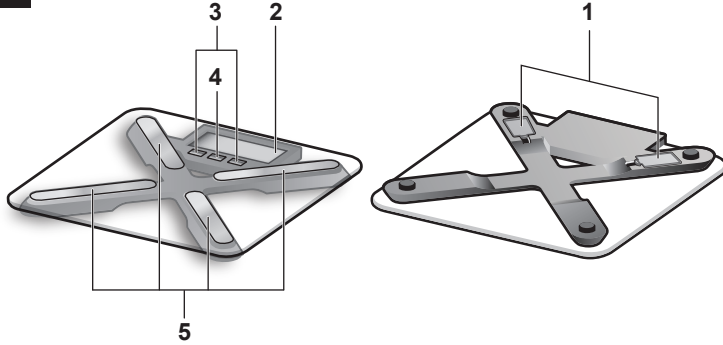
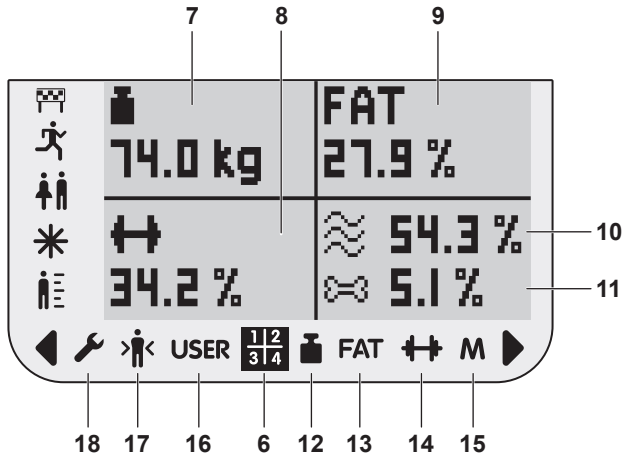


**BOSCH**

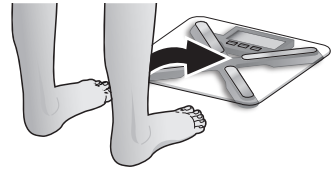
**de** Gebrauchsanleitung  
**en** Instruction manual  
**fr** Mode d'emploi  
**it** Istruzioni per l'uso  
**nl** Gebruiksaanwijzing  
**da** Brugsanvisning  
**no** Brugsanvisning  
**sv** Brugsanvisning  
**fi** Käyttöohje  
**es** Instrucciones de uso

**pt** Instruções de serviço  
**el** Οδηγίες χρήσης  
**tr** Kullanım kılavuzu  
**pl** Instrukcja obsługi  
**hu** Használati utasítás  
**uk** Інструкція з експлуатації  
**ru** Инструкция по эксплуатации  
**kk** Пайдалану нұсқаулығы  
**ar** إرشادات الاستخدام

<b>de</b>	Deutsch	6
<b>en</b>	English	13
<b>fr</b>	Français	20
<b>it</b>	Italiano	27
<b>nl</b>	Nederlands	34
<b>da</b>	Dansk	41
<b>no</b>	Norsk	47
<b>sv</b>	Svenska	54
<b>fi</b>	Suomi	60
<b>es</b>	Español	66
<b>pt</b>	Português	73
<b>el</b>	Ελληνικά	80
<b>tr</b>	Türkçe	88
<b>pl</b>	Polski	96
<b>hu</b>	Magyar	103
<b>uk</b>	Український	110
<b>ru</b>	Русский	117
<b>kk</b>	Қазақша	124
<b>ar</b>	العربية	138

**A****B**

# C Overview



## basic data

CLOCK: 20:08  
DATE: 2012-08-03  
DELETE USER: -

USER FAT M

## user data

♀ 2  
♀ FEMALE  
\* 1974-02-17  
♀ 174 cm

USER FAT M

## user

♀ 2  
♀ FEMALE  
\* 1974-02-17  
♀ 174 cm

USER FAT M

## cock-pit view

74.0 kg FAT 27.9 %  
54.3 %  
34.2 % 9.1 %

USER FAT M



### set/change basic data

CLOCK: 20:00  
DATE: 2012-08-03  
DELETE USER: -



### set/change user data

GOALS  
WEIGHT: 74.0 kg  
FAT: --.-%  
MUSCLE: --.-%



♀ 3  
♀ MALE  
\* 1974-02-17  
♀ 174 cm




### set/change user

♀ 2  
♀ FEMALE  
\* 1974-02-17  
♀ 174 cm  
USER

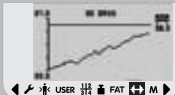
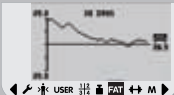
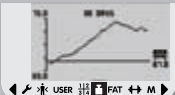


 30 days

FAT 30 days

 30 days

history data



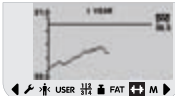
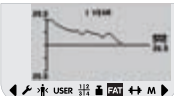
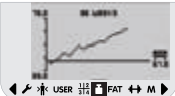
W	FAT
74.0 kg	27.9 %
↔	2012-08-03
34.2 %	



 1 year

FAT 1 year

 1 year




W	FAT
74.0 kg	27.9 %
↔	2012-08-03
34.2 %	

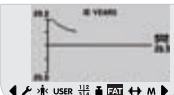
M



 10 years

FAT 10 years

 10 years



W	FAT
74.0 kg	27.9 %
↔	2012-08-03
34.2 %	

M



Herzlichen Glückwunsch zum Kauf dieses Gerätes aus unserem Hause Bosch. Sie haben ein hochwertiges Produkt erworben, das Ihnen viel Freude bereiten wird.

## Sicherheitshinweise

Die Gebrauchsanleitung bitte sorgfältig durchlesen, danach handeln und aufbewahren!

Dieses Gerät ist für den Haushalt oder in haushaltsähnlichen, nicht-gewerblichen und/oder medizinische Anwendungen bestimmt.

Haushaltsähnliche Anwendungen umfassen z.B. die Verwendung in Mitarbeiterräumen von Läden, Büros, landwirtschaftlichen und anderen gewerblichen Betrieben, sowie die Nutzung durch Gäste von Pensionen, kleinen Hotels und ähnlichen Wohneinrichtungen.

### ⚠ Rutschgefahr!

- Die Waage nicht betreten, wenn die Füße oder die Oberfläche der Waage nass sind – Rutschgefahr!
- Kinder beaufsichtigen, um zu verhindern, dass sie mit dem Gerät spielen.
- Keine Gegenstände auf die Waage fallen lassen.
- Reparaturen am Gerät dürfen nur durch unseren Kundendienst ausgeführt werden, um Gefährdungen zu vermeiden.

### ⚠ Wichtiger Hinweis!





Schwangere und Personen mit implantierten medizinischen Geräten wie z.B. Herzschrittmacher dürfen die Waage nicht benutzen.

## Auf einen Blick



Abbildung A

- 1 Batteriefächer
- 2 Display
- 3 Navigationstasten ◀ ▶
- 4 SET-Taste
- 5 Messelektroden

Abbildung B

- 6 Cockpit-Ansicht  $\frac{112}{314}$
- 7 Körpergewicht kg (0,1 kg Einteilung) max.180 kg
- 8 Muskelmasse in % (0,1 % Einteilung)
- 9 Körperfettanteil in % (0,1 % Einteilung)
- 10 Körperwasseranteil in % (0,1 % Einteilung)
- 11 Knochenmasse in % (0,1 % Einteilung)
- 12  **Analysewerte Körpergewicht**
- 13 **FAT** **Analysewerte Körperfettanteil**
- 14  **Analysewerte Muskelmasse**
- 15 **M** **Memory / Speicher**
- 16 **USER** Zeigt den aktuellen Speicherplatz an, z.B. 4
- 17  Zeigt hinterlegte persönlichen Ziele und Einstellungen an
- 18  Zeigt die Grundeinstellungen an:  
**CLOCK** (Uhrzeit)  
**DATE** (Datum)  
**DELETE USER** (Benutzer löschen)

### Info:

Sind jeweils die Auswahlmöglichkeiten **USER**,  oder  aktiv können hier mit der Taste **SET** und den Navigationstasten ◀ oder ▶ die Einstellungen verändert werden.

## Einleitung

Mit dieser Waage können der Anteil an Körperfett, Körperwasser, Muskel- und Knochenmasse gemessen und verschiedene Analysewerte errechnet werden. Dazu müssen zuerst die persönlichen Daten eingegeben werden.

Die Waage stellt 10 Speicherplätze zur Verfügung, in denen die persönlichen Ziele und Daten wie Geschlecht, Geburtsdatum, Größe und Aktivitätsgrad eingegeben werden.

### Wichtig:

Schwangere und Personen mit implantierten medizinischen Geräten wie z.B. Herzschrittmacher dürfen die Waage nicht benutzen.

Mit den Navigationstasten ◀ oder ▶ kann die passende Eingabe ausgewählt werden. Hält man die Navigationstasten ◀ oder ▶ länger gedrückt, beschleunigt dies den Zahlenablauf.

Durch Drücken der Taste **SET** wird die Auswahl gespeichert.

Wird während der Programmierung ca. 120 Sek. keine Taste betätigt, schaltet sich die Waage automatisch ab.

Die Programmierung kann jederzeit durch Drücken auf die Waagenoberfläche, Betätigung der **SET**-Taste und navigieren mit ◀ oder ▶ wieder aufgenommen werden.

## In Betrieb nehmen

Die beigelegten Batterien in die beiden Batteriefächer 1 einsetzen.

Die Waage umdrehen, auf einen harten Untergrund stellen und im Display die Basisangaben vornehmen. Diese Eingaben sind nötig um reale Analysewerte zu erhalten. Das Symbol für die jeweilige Eingabemöglichkeit und dem Auswahlmenü ist dunkel hinterlegt.

## Basisangaben ändern

**CLOCK** (Uhrzeit) ist hinterlegt.

- Mit den Navigationstasten ◀ ▶ die Zahlen für die aktuelle Uhrzeit auswählen.
- **SET**-Taste nach jeder Zahl zum Speichern drücken.

**DATE** (Aktuelles Datum) ist hinterlegt.

- Mit den Navigationstasten ◀ ▶ die Zahlen für das aktuelle Datum auswählen.
- **SET**-Taste nach jeder Zahl zum Speichern drücken.

Die Waage jetzt ausschalten lassen.

## Persönliche Daten eingeben

- Zur Eichung die Waage auf einen harten, ebenen und trockenen Untergrund stellen, einschalten und ohne Wiegen wieder ausschalten lassen.
- Auf die Waage steigen um diese einzuschalten. Gewicht und ? werden angezeigt.
- Jetzt die **SET**-Taste drücken um Eingaben vorzunehmen. Der nächste freie Speicherplatz z. B. 3 wird dunkel hinterlegt.
- **SET**-Taste drücken oder mit den Navigationstasten ◀ ▶ einen anderen Speicherplatz auswählen und mit der **SET**-Taste bestätigen.

Jetzt besteht die Möglichkeit persönliche Ziele (**GOALS** ) wie


**WEIGHT** = Wunschgewicht,


**FAT** = gewünschter Anteil an Fett,


**MUSCLE** = gewünschter Prozentsatz an Muskeln


einzugeben. Zur Eingabe der Wunschwerte die Allgemeinen Informationen bzw. die Tabellen auf den Ausklappseiten beachten. Die eingegebenen Ziele erscheinen später in der Analysegraphik als horizontale Linie. Sollen keine Ziele eingegeben werden einfach durch Drücken der **SET**-Taste überspringen.

Anschließend erscheinen die Symbole:

 = das Aktivitätslevel **1** (untrainiert) bis **5** (Leistungssportler) auswählen,

 = das passende Geschlecht **MALE** (männlich) oder **FEMALE** (weiblich) auswählen,

 = die Eingaben für das Geburtsjahr, Monat und Tag vornehmen


 = die Körpergröße in cm einstellen z.B. 173.

Die Daten sind gespeichert, es erscheint ca. 3 Sek. „**Data for user # saved**“

Anschließend werden die Werte im Display durch die Cockpit-Ansicht  $\frac{1}{314}$  angezeigt. Die Programmierung ist abgeschlossen, die Waage jetzt ausschalten lassen.

### Info:

Bereits belegte Speicherplätze können jederzeit mit neuen Eingaben programmiert werden.

Ein bereits belegter Speicherplatz kann in der Menüeinstellung  unter **DELETE USER** wieder gelöscht werden. Damit werden alle Daten für diesen Benutzer gelöscht.

## Gewichtsmessung und Analyse starten

### Achtung:

Schwangere und Personen mit implantierten medizinischen Geräten wie z.B. Herzschrittmacher dürfen die Waage nicht benutzen.

### Wichtig:


Die Haut der Füße, Waden und Oberschenkel dürfen sich nicht berühren, damit die Messung korrekt erfolgt. Nur barfuß auf die Waage steigen, sonst funktioniert die Anlysemessung nicht, es wird nur das Gewicht angezeigt.

### Wichtig:

Beim Ausschalten tariert sich die Waage automatisch.

Damit die Messungen exakt ausgeführt werden, soll die Waage nach dem Ausschalten nicht bewegt werden.

Alle gespeicherten Daten bleiben bei einem Batteriewechsel erhalten. Ohne Batterien bleiben Uhrzeit und Datum stehen und müssen möglicherweise nach erfolgtem Batteriewechsel korrigiert werden. Sämtliche Tage, in der die Waage ohne Batterien ist, werden in der Analysegraphik nicht berücksichtigt.

Die Waage erkennt Anhand des Gewichts (Abweichungen von +/- 5% möglich) automatisch den Benutzer. Sie muss nicht extra eingeschaltet werden, einfach barfuß auf die Waage steigen und ruhig stehen bleiben, solange im Display das Symbol  aufleuchtet und der Rahmen um das Symbol gebildet wird (Abbildung **C**). Das Gewicht dabei auf beide Beine gleichmäßig verteilen.

Bei Anzeige der Messwerte können, wie nachfolgend beschrieben (Benutzererkennung), unterschiedliche Situationen auftreten.



### Der Benutzer wurde einwandfrei erkannt

Das Gewicht und der Speicherplatz werden angezeigt. Nach ca. 3 Sekunden erscheint die Cockpit-Ansicht  $\frac{112}{314}$ .

#### Info:

Erscheint anstatt der Werte im Display „--,-“ war die Messung nicht erfolgreich. Bitte den Messvorgang erneut durchführen.

**Hinweis:** Sehr trockene Haut und/oder starke Hornhaut können das Ergebnis verfälschen. Gut durchblutete oder leicht feuchte Fußsohlen führen zu genaueren Messergebnissen. Um eine Rutschgefahr zu vermeiden, bitte unbedingt darauf achten, dass die Fußsohlen jedoch nicht nass sind.

Solange die Cockpit-Ansicht  $\frac{112}{314}$  angezeigt wird, können durch Drücken der rechten Navigationstaste ► Graphiken für 30 Tage Analysen angezeigt werden:

■ = Analysewerte Gewichtsverlauf  
 FAT = Analysewerte Fettwerte  
 ↔ = Analysewerte Muskelmasse

#### Info:

Sind die Kurven unterbrochen dargestellt, wurde für ein oder mehrere Tage keine entsprechende Analyse oder Gewichtsmessung durchgeführt.

Falls ein Benutzer sich mehrmals pro Tag misst, wird nur die jeweils letzte Messung gespeichert. Damit kann auch eine fehlerhafte Messung korrigiert werden.

Zusätzlich kann zu jeder 30 Tage Analyseübersicht durch Drücken der **SET** Taste die Jahresansicht bzw. 10-Jahresansicht abgerufen werden.

Für die Jahresansicht wird alle 15 Tage ein Durchschnittswert der vorausgegangenen Messungen berechnet und angezeigt. Für die 10-Jahresansicht analog alle 90 Tage.

Ist **M** hinterlegt können die letzten 30 Messwerte abgerufen werden.

- Taste **SET** drücken, der letzte Messwert wird angezeigt.
- Durch Drücken der Navigationstaste ◀ können weitere Messwerte sortiert nach Datum angezeigt werden.

### Der Benutzer wurde nicht einwandfrei erkannt

Die Waage zeigt für ca. 3 Sekunden das Gewicht und den Speicherplatz rechts oben im Display mit einem Fragezeichen ? versehen. Anschließend erscheint die Cockpit-Ansicht  $\frac{112}{314}$ .

Ist der angezeigte Speicherplatz der eigene sind keine weiteren Schritte nötig.

Ist der angezeigte Speicherplatz nicht der eigene

- Die linke Navigationstaste ◀ drücken; **USER** ist hinterlegt.
- **SET**-Taste drücken.
- Nun mit den Navigationstasten ◀ ► den eigenen Speicherplatz auswählen und mit der **SET**-Taste die persönlichen Daten bestätigen.

### Der Benutzer wurde nicht erkannt

Die Waage zeigt nur das Gewicht an. Rechts oben im Display erscheint das Fragezeichen ?.

Der Benutzer wurde nicht erkannt.

Es müssen zuerst die persönlichen Daten eingegeben werden. Wie im Kapitel „Persönliche Daten eingeben“ beschrieben vorgehen.

### Der Benutzer wurde falsch erkannt

Der angezeigte Speicherplatz im Display ist nicht der eigene.

- Die linke Navigationstaste ◀ drücken; **USER** ist hinterlegt.
- **SET**-Taste drücken.
- Nun mit den Navigationstasten ◀ ► den eigenen Speicherplatz auswählen und mit der **SET**-Taste die persönlichen Daten bestätigen.

## Allgemeine Informationen

Die Messwerte dienen nur als Anhaltspunkte, um Langzeitveränderungen zu beobachten. Sie ersetzen keine ärztliche Beobachtung oder Beratung. Für nähere Informationen über die Bedeutung des Körperfettanteils, Körperwasseranteils, sowie Knochenmasse und Muskelmasse und die für Sie idealen Werte wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt.

**Tip:** Um vergleichbare Messwerte zu erhalten, jeden Tag zur selben Zeit und unter gleichen Bedingungen wiegen (empfohlen wird drei Stunden nach dem Essen oder Sport).

**Hinweis:** Für Kinder unter 10 Jahre sind die Messergebnisse nicht aussagekräftig. Die einzelnen Messwerte können nicht sinnvoll addiert werden weil z.B. in Muskeln auch Wasser enthalten ist.

### Aktivitätsmodus

Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich die Körperzusammensetzung von Leistungssportlern zu Freizeitsportlern und Untrainierten stark unterscheidet. Deshalb kann mit dieser Waage in 5 Stufen die persönliche Fitness eingestellt werden.

Aktivitäts-Stufen	
1	keine sportliche Aktivität
2	leichte sporadische sportliche Aktivität
3	leichte regelmäßige sportliche Aktivität
4	regelmäßige sportliche Aktivität
5	Ausdauer-/ Leistungssport

### FAT Wie funktioniert die Körperfettmessung?

Das Körperfett wird nach dem BIA-Prinzip (Bioelektrische Impedanzanalyse) gemessen. Das Gerät sendet dazu ein schwaches, elektrisches Signal durch den Körper. Gemessen wird der Widerstand (Impedanz), den der Körper dem Signal entgegensetzt. Beeinflusst wird der Widerstand durch die Zusammensetzung des menschlichen Körpers.

Muskeln und Organe enthalten Wasser und leiten dadurch gut. Fett setzt einen Widerstand dagegen und leitet deshalb schlecht. Aus diesem gemessenen Widerstand wird unter Berücksichtigung der in die Waage eingegebenen Daten (Größe, Alter, Geschlecht) das prozentuale Körperfett errechnet.

Der Körperfettanteil beim Menschen ist sehr individuell. Deshalb werden in der Tabelle **F** auf der Ausklappseite nur Richtwerte angegeben.

### Wassermesswerte

Die Körperfett- und Wassermesswerte werden durch die im Körper vorhandene Wassermenge beeinflusst. Die Wassermenge variiert z.B. je nach Tageszeit, körperlicher Beanspruchung, Baden oder Duschen, Menstruation, Nahrungs- oder Flüssigkeitsaufnahme. Auch Krankheiten oder die Einnahme von Medikamenten können das Messergebnis beeinflussen.

Bitte auch die Tabelle **E** auf der Ausklappseite beachten.

### ↔ **Was ist die Muskelmasse?**

Diese Funktion zeigt die errechnete Masse der Skelettmuskeln (Richtwert) in Ihrem Körper an. Der Mensch besitzt über 600 Muskeln. Die Muskeln spielen eine wichtige Rolle (Bewegung, Körperhaltung) und verbrauchen Energie. Mit zunehmender Muskelmasse (Steigerung der Aktivität und sportliche Betätigung) erhöht sich der Energie- bzw. Kalorienverbrauch und der Körperfettanteil reduziert sich.

Bitte auch die Tabelle **G** auf der Ausklappseite beachten.

### ⚙️ **Was ist die Knochenmasse?**

Diese Funktion zeigt die errechnete Knochenmasse (Richtwert für Knochenmineralanteil) an. Die Knochenmasse hängt von den Lebensumständen ab. Daher ist es wichtig, auf eine gesunde Ernährung zu achten und sich regelmäßig zu bewegen. Wegen der idealen Werte bitte an einen Facharzt wenden.

**Hinweis:** Bei folgenden Personen ist u. U. keine Berechnung der Knochenmasse möglich. Bitte diese Werte nur als Richtwerte verwenden.

- Alte Menschen oder Jugendliche
- Frauen während oder nach den Wechseljahren
- Personen, die eine Hormontherapie erhalten
- Stillende Frauen

Bitte auch die Tabelle **H** auf der Ausklappseite beachten.

## Reinigung

Die Waage niemals in Wasser tauchen. Keinen Dampfreiniger benutzen. Waage mit einem feuchten Tuch abwischen, keine Scheuermittel verwenden.

## Fehlermeldungen

Im Display können verschiedene Fehlermeldungen angezeigt werden:

### NO DATA

- Es liegen noch keine Messwerte vor.

### ERROR 1

- Das zu wiegende Gewicht ist zu groß (max. 180 kg).

### ERROR 2

- Die Eichung war fehlerhaft.
  - Die Batterien herausnehmen und wieder einsetzen.
- Der Wiegevorgang wurde nicht ruhig oder ausreichend lange durchgeführt.
  - Mindestens 5 Sekunden lang ruhig auf die Waage stellen.

### ERROR 3

- Datenkapazität der Waage ist erreicht
  - einen Speicherplatz (User) löschen

### REPLACE BATTERY

- Die Batterien sind leer oder zu schwach.
  - Batterien wechseln.

## Entsorgung

Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht. Dieses Gerät ist entsprechend der europäischen Richtlinie 2012/19/EG über Elektro- und Elektronikaltgeräte (waste electrical and electronic equipment – WEEE) gekennzeichnet. Die Richtlinie gibt den Rahmen für eine EU-weit gültige Rücknahme und Verwertung der Altgeräte vor. Über aktuelle Entsorgungswege bitte beim Fachhändler informieren.

Altbatterien bei öffentlichen Sammelstellen oder beim Fachhändler abgeben.

## Garantie

Für dieses Gerät gelten die von unserer jeweils zuständigen Landesvertretung herausgegebenen Garantiebedingungen, in dem das Gerät gekauft wurde. Sie können die Garantiebedingungen jederzeit über Ihren Fachhändler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben, oder direkt bei unserer Landesvertretung anfordern.

Die Garantiebedingungen für Deutschland und die Adressen finden Sie auf den hinteren Umschlagseiten dieses Heftes. Darüber hinaus sind die Garantiebedingungen auch im Internet unter der Webadresse auf der Rückseite hinterlegt. Für die Inanspruchnahme von Garantieleistungen ist in jedem Fall die Vorlage des Kaufbeleges erforderlich.

Änderungen vorbehalten.

## Technische Daten

Abmessungen (H x B x T)	26 x 340 x 340 mm
Batterien	AAA
Messbereich kg	kg (0,1 kg Einteilung) max. 180 kg
Einteilung Körperfett-, Wasser-, Muskelanteil; Knochenmasse	in % (0,1 % Einteilung)

**Congratulations on purchasing this Bosch appliance.**

**You have acquired a high-quality product that will bring you a lot of enjoyment.**

## Safety instructions

**Please read through the instructions carefully and proceed accordingly; store in a safe place!**

**This appliance is designed for domestic use or for use in household-like, non-commercial and/or medical environments.**

**Household-like environments include staff areas in shops, offices, agricultural and other small businesses or for use by guests at bed-and-breakfast establishments, small hotels and similar residential facilities.**

### Risk of slipping!

- Do not step onto the scales with wet feet or if the surface of the scales is wet – risk of slipping!
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- Do not let items fall on the scales.
- To prevent hazards, any repairs to this appliance must be made by our customer service.

### Important note!





Pregnant women and persons with implanted medical devices such as pacemakers must not use these scales.

## At a glance



Figure A

- 1 Battery compartments
- 2 Display
- 3 Navigation buttons ◀ ▶
- 4 **SET** button
- 5 Sensing electrodes

Figure B

- 6 **Cockpit view**  $\frac{112}{314}$
- 7 **Weight in kg** (in steps of 0.1 kg) max.180 kg
- 8 **Muscle mass** in % (in steps of 0.1%)
- 9 **Body fat** in % (in steps of 0.1% )
- 10 **Body water** in % (in steps of 0.1% )
- 11 **Bone mass** in % (in steps of 0.1%)
- 12  **Weight analysis values**
- 13 **FAT** **Body fat analysis values**
- 14  **Muscle mass analysis values**
- 15 **M** **Memory**
- 16 **USER** Indicates the current User Profile Number e.g., 4
- 17  Indicates saved personal goals and settings
- 18  Indicates the basic settings:  
**CLOCK**  
**DATE**  
**DELETE USER**

### Information:

If any of the selection options **USER**,  or  are active you can use the **SET** button and navigation buttons ◀ or ▶ to change the settings.

## Introduction

These scales allow you to measure the percentage of body fat, body water, muscle and bone mass and calculate a range of analysis values. To do this, you must first enter your personal data.

The scales provide 10 User Profiles for personal goals and data such as gender, date of birth, height and level of activity.

### Important:

Pregnant women and persons with implanted medical devices such as pacemakers must not use these scales.

Use the navigation buttons ◀ or ▶ to select the relevant input. Press and hold the navigation buttons ◀ or ▶ to advance at a faster speed.

Press the **SET** button to save the selection.

If you do not press a button for approx.

120 seconds during programming, the scales will switch off automatically.

To return to the programming at any time, press the surface of the scales, press the **SET** button and navigate with ◀ or ▶.

## Switching on the appliance

Insert the supplied batteries into the two battery compartments 1.

Turn over the scales, place on a firm surface and enter the basic information in the display. These entries are necessary in order to obtain accurate analysis values.

The symbol for the relevant entry option and the selection menu is shown against a dark background.

## Changing the basic information

**CLOCK** is shown against a dark background.

- Use the navigation buttons ◀ ▶ to select the numbers for the current time.
- Press the **SET** button after each number to save the setting.

**DATE** is shown against a dark background.

- Use the navigation buttons ◀ ▶ to select the numbers for the current date.
- Press the **SET** button after each number to save the setting.

Now let the scales switch off.

## Entering your personal data

- To calibrate the scales, place it on a solid, level and dry surface, turn it on and turn it off again without weighing anything.
- Step onto the scales to switch them on. Weight and ? are displayed.
- Now press the **SET** button to enter information. The next available User Profile, e.g., 3, is shown against a dark background.
- Press the **SET** button or use the navigation buttons ◀ ▶ to select another User Profile and press the **SET** button to confirm.

You now have the option to enter personal

**GOALS**  such as

**WEIGHT** = desired weight,


**FAT** = desired percentage of fat,


**MUSCLE** = desired percentage of muscle.


To enter the desired values, check the general information and tables on the fold-out pages.


The entered goals will appear later in the analysis graphics in the form of a horizontal line. If you do not wish to enter any goals, simply press the **SET** button to skip this option.

The following symbols now appear:

 = select the activity level **1** (unexercised) to **5** (competitive athlete),

 = select the correct gender **MALE** or **FEMALE**

 = enter details of year, month and day of birth

 = set height in cm e.g., 173


The data is saved and “**Data for user # saved**” is displayed for about 3 seconds.

The values are then displayed in the cockpit view  $\frac{112}{314}$ .

The programming is complete; now let the scales switch off.

### Information:

Previously used User Profiles can be overwritten at any time with new data.

A previously used User Profile can be deleted again in menu setting  under **DELETE USER**. This will delete all data for this user.

## Measuring your weight and starting an analysis

### Caution:

Pregnant women and persons with implanted medical devices such as pace-makers must not use these scales.

### Important:


To ensure correct measurement, the skin of your feet, calves and thighs must not meet. Only step on the scales with bare feet, otherwise the analysis measurement will not work and only the weight will be displayed.

### Important:

The scales automatically calibrate when switched off.

To ensure a correct reading, do not move the scales after switching off.

Any saved data will not be deleted if the battery is changed. Without batteries, the time and date are stopped so you may have to make corrections after changing the battery. Days on which the scale has no batteries will not be included in the analysis graphic.

The scales automatically identify the users based on their weight (deviations of +/- 5% possible). You do not need to turn them on. Just step on the scales with bare feet and stand still while the symbol  is lit up with a border around it in the display (figure C). Distribute your weight evenly between both legs.

Several different situations can occur as described here (user detection) for displaying the measured values.

### The user was identified properly

The display shows the weight and the User Profile Number. After about 3 seconds the cockpit view  $\frac{112}{314}$  appears.

#### Information:

If "--.-" appears in the display instead of the values, the measurement was unsuccessful.

Please carry out the measuring procedure again.

**Note:** Very dry skin and/or thick calluses can produce false results. The measurement will be more accurate if the soles of your feet are of a normal skin moisture or slightly moist. To keep from slipping, however, never use the scales with wet feet.

While the cockpit view  $\frac{112}{314}$  continues to be displayed, you can press the right navigation button  $\blacktriangleright$  to display graphics for 30 days of analyses:

- $\blacksquare$  = Weight progression analysis values
- FAT = Fat analysis values
- $\blackleftarrow\blackrightarrow$  = Muscle mass analysis values

#### Information:

If gaps appear in the curves, then analyses or weight measurements were not carried out for one or more days.

If a user carries out measurements multiple times per day, only the last measurement will appear. This allows you to correct an incorrect measurement.

In addition, you can call up the one or ten-year view for each 30 days analysis overview by pressing the **SET** button.

For an annual overview, the average value of the previous 15 days of measurements is calculated and displayed. For the 10-year view the same thing is done in 90-day periods.

If **M** is shown against a dark background, you can call up the last 30 values.

- Press the **SET** button to display the last measured value.
- Press the navigation button  $\blacktriangleleft$  to display additional values in order of date.

### The user was not identified properly

The scales display the weight and User Profile Number for about 3 seconds in the top right-hand corner of the display, together with a question mark **?**. Then the cockpit view  $\frac{112}{314}$  appears.

If the indicated User Profile is your own, no further steps are necessary.

If the indicated User Profile is not your own

- Press the left navigation button  $\blacktriangleleft$ ;  
**USER** is shown against a dark background.
- Press the **SET** button.
- Now use the navigation buttons  $\blacktriangleleft$   $\blacktriangleright$  to select your own User Profile and press the **SET** button to confirm your personal data.

### The user was not identified

The scales display only the weight.

The top right corner of the display shows a question mark **?**.

The user was not identified.

You must first enter your personal data.

Proceed as specified in the section on "Entering your personal data".

### The user was wrongly identified

The User Profile Number shown in the display is not your own.

- Press the left navigation button  $\blacktriangleleft$ ;  
**USER** is shown against a dark background.
- Press the **SET** button.
- Now use the navigation buttons  $\blacktriangleleft$   $\blacktriangleright$  to select your own User Profile and press the **SET** button to confirm your personal data.



## General information

The measured values serve only as indicators to observe long-term changes. They do not substitute medical supervision or a doctor's consultation. For more information about your body fat, body water, bone mass and muscle mass percentages and their ideal values, please consult your physician.

**Tip:** To collect comparable values it is recommended to weigh yourself each day at the same time and under the same conditions (preferably three hours after meals or exercise).

**Note:** The measurement results are not meaningful for children under 10 years of age.

The individual measurement values can not be realistically added because muscles contain water, for example.

### Activity mode

Scientific studies have shown that the body composition of competitive athletes varies significantly from recreational athletes and people who don't exercise. The scale thus allows you to specify your own personal fitness on five different levels.

Activity levels	
1	no sporting activity
2	light, sporadic sporting activity
3	light but regular sporting activity
4	regular sporting activity
5	endurance / performance sport

### **FAT** How do the scales measure body fat?

The scales measure the body fat percentage using the Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) method. To take this measurement, the appliance sends an extremely weak electrical signal through your body and measures your body's resistance (impedance) to this signal. The impedance is affected by your body's composition. Since they contain water, your muscles and organs are good conductors. Fat, on the other hand, is a bad conductor. The scales compute the body fat percentage from the measured resistance and the values stored in the User Profile (height, age, gender).

Since people's body fat percentage is highly individual, the values shown in Table **F** on the fold-out page are only guidelines.

### Body water values

The body fat and body water measurements are influenced by the amount of water in your body. The water volume is affected by the time of day, physical exertion, bathing or showering, menstruation, eating, drinking and other factors. Illnesses or medications can also affect the measurement.

Please also refer to Table **E** on the fold-out page.

### **+** What is muscle mass?

This function displays the computed skeletal muscle mass (guideline value) in your body. Human beings have more than 600 muscles. They play an important role (motion, posture, etc.) and consume energy. As muscle mass increases (more activity and exercise), the consumption of energy (calories) rises and the body fat percentage decreases.

Please also refer to Table **G** on the fold-out page.

### What is bone mass?

This function displays the computed bone mass (guideline value for bone mineral percentage). Bone mass depends on your lifestyle. This is why it is important to eat healthily and exercise regularly.

Please consult a physician regarding your ideal value.

**Note:** For the following persons, calculating the bone mass may not be possible. Please use the values provided by the scales only as a guideline.

- Elderly people or persons under the age of 16
- Women during or after menopause
- Persons receiving hormone therapy
- Women who are breastfeeding

Please also refer to Table **H** on the fold-out page.

## Cleaning the appliance

Never immerse the scales in water.

Do not use a steam cleaner.

Wipe the scales with a damp cloth; do not use scouring agents.

## Error messages

A range of error messages may appear in the display as follows:

### NO DATA

- There are no measurement values available.

### ERROR 1

- Too much weight (maximum: 180 kg).

### ERROR 2

- The scales did not calibrate correctly.  
→ Remove the batteries and re-insert them.
- You moved during the measurement or did not stay on the scales long enough.  
→ Stand still on the scales for at least five seconds.

### ERROR 3

- The scales have reached their maximum data capacity  
→ Delete a User Profile

### REPLACE BATTERY

- The batteries are too weak or flat.  
→ Insert a fresh set of batteries.

## Disposal

Dispose of packaging in an environmentally-friendly manner.

This appliance is labelled in accordance with European Directive 2012/19/EG concerning used electrical and electronic appliances (waste electrical and electronic equipment – WEEE). The guideline determines the framework for the return and recycling of used appliances as applicable throughout the EU.

Please ask your specialist retailer about current disposal facilities.

Dispose of used batteries at public collection points or specialist dealers.

## Guarantee

The guarantee conditions for this appliance are as defined by our representative in the country in which it is sold. Details regarding these conditions can be obtained from the dealer from whom the appliance was purchased. The bill of sale or receipt must be produced when making any claim under the terms of this guarantee.

Changes reserved.

## Technical data

Dimensions (H x W x D)	26 x 340 x 340 mm
Batteries	AAA
Measuring range in kg	kg (in steps of 0.1 kg) max. 180 kg
Body fat, body water, muscle percentage scale / bone mass scale	in % (in steps of 0.1 %)

Félicitation pour avoir choisi cet appareil Bosch. Vous avez fait l'acquisition d'un produit de haute qualité, qui vous apportera satisfaction.

## Consignes de sécurité

Lire attentivement ce mode d'emploi, s'y conformer lors de l'utilisation et le conserver ! Cet appareil est destiné à un usage domestique, ou un usage non commercial, non médical, dans un environnement de type domestique. Les utilisations de type domestique englobent par exemple le fonctionnement de la machine dans la salle de repos dédiée au personnel des boutiques, bureaux, entreprises agricoles ou artisanales, ainsi que l'utilisation par les clients des pensions, petits hôtels et unités d'habitations similaires.

### Risque de chute !

- Ne pas monter sur le pèse-personne avec les pieds mouillés ou si le plateau est mouillé – risque de chute !
- Surveiller les enfants afin qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
- Ne pas laisser tomber d'objets sur le pèse-personne.
- Afin d'éviter tous les risques, l'appareil ne doit être réparé que par notre Service après-vente.

### Important !





Les femmes enceintes ou les personnes porteuses d'un équipement médical, par ex. stimulateur cardiaque, ne doivent pas utiliser le pèse-personne.

## Présentation



Figure A

- 1 Logements des piles
- 2 Affichage
- 3 Touches de navigation ◀ ▶
- 4 Touche SET
- 5 Électrodes de mesure

Figure B

- 6 **Affichage cockpit**  $\frac{112}{314}$
- 7 **Poids de corps kg** (précision 0,1 kg)  
180 kg maxi.
- 8 **Masse musculaire** en %  
(précision 0,1 %)
- 9 **Pourcentage de graisse** en %  
(précision 0,1 %)
- 10 **Pourcentage d'eau** en %  
(précision 0,1 %)
- 11 **Masse osseuse** en % (précision 0,1 %)
- 12  **Valeurs d'analyse du poids de corps**
- 13 **FAT** **Valeurs d'analyse du pourcentage de graisse**
- 14  **Valeurs d'analyse de la masse musculaire**
- 15 **M** **Memory/mémoire**
- 16 **USER** Indique la case mémoire, p. ex. 4
- 17  Indique les buts et les réglages personnels mémorisés
- 18  Indique les réglages de base :  
**CLOCK** (heure)  
**DATE** (date)  
**DELETE USER** (supprimer utilisateur)

### Info :

Lorsque les possibilités de sélection respectives **USER**,  ou  sont activées, il est possible de modifier ici les réglages avec la touche **SET** et les touches de navigation ◀ ou ▶.

## Introduction

Ce pèse-personne permet de déterminer les pourcentages respectifs de graisse, d'eau, de muscles et du squelette et calculer différentes valeurs d'analyse. Pour cela, vous devez tout d'abord entrer vos données personnelles.

Le pèse-personne possède 10 cases mémoires. Vous pouvez y entrer vos buts et vos données personnelles comme le sexe, l'âge, la taille et le degré d'activité.

### Important :

Les femmes enceintes ou les personnes porteuses d'un équipement médical, par ex. stimulateur cardiaque, ne doivent pas utiliser le pèse-personne.

Les touches de navigation ◀ ou ▶ permettent de sélectionner la saisie adaptée. Si vous maintenez appuyées les touches de navigation ◀ ou ▶, le déroulement des chiffres s'accélère.

La sélection est mémorisée par pression de la touche **SET**.

Si vous n'appuyez sur aucune touche pendant env. 120 s pendant la programmation, le pèse-personne s'arrête automatiquement.

À tout moment, la programmation peut être reprise par simple pression sur la surface du pèse-personne, par actionnement de la touche **SET** ou par navigation avec ◀ ou ▶.

## Mise en service

Insérer les piles fournies dans les deux logement des piles 1.

Retourner le pèse-personne, le poser sur une surface dure et saisir les données de base sur l'afficheur. Ces saisies sont nécessaires pour obtenir des valeurs d'analyse réelles. Le symbole pour la possibilité de réglage respective et pour le menu de sélection est mis en surbrillance.

## Modifier les données de base

**CLOCK** (heure) est en surbrillance.

- Sélectionner les chiffres pour l'heure actuelle à l'aide des touches de navigation ◀ ▶.
- Une fois le chiffre sélectionné, appuyer sur la touche **SET** pour sauvegarder.


**DATE** (date actuelle) est en surbrillance.

- Sélectionner les chiffres pour la date actuelle à l'aide des touches de navigation ◀ ▶.
- Une fois le chiffre sélectionné, appuyer sur la touche **SET** pour sauvegarder.

Laisser maintenant le pèse-personne s'éteindre.

## Entrer les données personnelles

- Pour étalonner le pèse-personne, le poser sur une surface dure, plane et sèche, le mettre en marche et le laisser s'éteindre sans pesage.
- Monter sur le pèse-personne pour le mettre en marche. Le poids et ? s'affichent.
- Appuyer maintenant sur la touche **SET** pour effectuer la saisie. La première case mémoire disponible, p. ex. 3, est mise en surbrillance.
- Appuyer sur la touche **SET** ou sélectionner une autre case mémoire à l'aide des touches de navigation ◀ ▶ et valider avec la touche **SET**.




Vous avez maintenant la possibilité d'entrer des buts personnels (**GOALS** ) tels que

- WEIGHT** = poids à atteindre,  
**FAT** = pourcentage souhaité de graisse,  
**MUSCLE** = pourcentage souhaité de muscles.

Pour saisir les valeurs que vous souhaitez atteindre, se reporter aux informations générales ou aux tableaux sur les pages de rabat.

Les buts saisis apparaîtront ensuite dans le graphique d'analyse en tant que ligne horizontale. Si vous ne souhaitez pas saisir de buts, passez au réglage suivant en appuyant la touche **SET**.

Ensuite, les symboles suivants apparaissent :


-  = sélectionner le niveau d'activité  
 1 (sans entraînement) jusqu'à  
 5 (sportif de haut niveau),
-  = sélectionner le sexe correspondant  
**MALE** (masculin) ou  
**FEMALE** (féminin),
- \* = effectuer les saisies pour l'année, le mois et le jour de naissance
-  = entrer la taille en cm, p. ex. 173.

Les données sont mémorisées, le message « **Data for user # saved** » apparaît pendant env. 3 secondes.

Ensuite, les valeurs sont affichées sur l'écran par l'affichage cockpit  $\frac{112}{314}$ . La programmation est terminée, laisser le pèse-personne s'éteindre.

#### Info :

Les cases mémoires occupées peuvent à tout moment être reprogrammées avec de nouvelles données.

Une case mémoire déjà occupée peut de nouveau être supprimée à partir du menu  sous **DELETE USER**. Ceci permet d'effacer toutes les données pour cet utilisateur.

## Lancer l'évaluation du poids et l'analyse

### Attention :

Les femmes enceintes ou les personnes porteuses d'un équipement médical, par ex. stimulateur cardiaque, ne doivent pas utiliser le pèse-personne.

### Important :


Pour que la mesure soit correcte, il ne doit y avoir aucun contact avec la peau au niveau des pieds, des mollets et des cuisses. Toujours monter sur le pèse-personne pieds nus, sinon, la mesure d'analyse ne fonctionne pas et seul le poids est affiché.

### Important :

Le pèse-personne s'étalonne automatiquement lorsqu'il est arrêté.

Pour que la mesure soit précise, ne pas bouger le pèse-personne après l'avoir arrêté.

Toutes les données sauvegardées sont conservées lors d'un remplacement des piles. Sans piles, il se peut que l'heure et la date s'arrêtent et doivent être corrigées le cas échéant une fois le remplacement des piles effectué. Les jours pendant lesquels le pèse-personne est sans piles ne sont pas pris en compte dans le graphique d'analyse.

À partir du poids (écart possible +/- 5 %), le pèse-personne reconnaît automatiquement l'utilisateur. L'appareil n'a pas besoin d'être mis en marche, il suffit de monter pieds nus sur le pèse-personne et de rester immobile tant que le symbole  apparaît sur l'afficheur et que le cadre se forme autour du symbole (fig. C). Bien répartir le poids entre les deux pieds.

Lors de l'affichage des valeurs mesurées, différentes situations peuvent se produire, comme indiqué ci-après (reconnaissance utilisateur).

### L'utilisateur a été reconnu

Le poids et la case mémoire s'affichent. Après env. 3 secondes, l'affichage cockpit  $\frac{1}{3} \frac{1}{4}$  apparaît.

#### Info :

Lorsque « --,- » s'affiche à la place des valeurs, alors la mesure n'a pas été effectuée avec succès. Veuillez recommander l'opération de mesure.

**Remarque :** Une peau très sèche ou la formation de corne sur la plante des pieds peuvent falsifier le résultat. Des plantes de pied avec une bonne circulation sanguine et une légère humidité donnent des résultats précis. Pour éviter de glisser, veillez absolument à ce que la plante des pieds ne soit pas trop humide.

Pendant que l'affichage cockpit  $\frac{1}{3} \frac{1}{4}$  est affiché, il est possible de faire afficher les graphiques pour 30 jours d'analyses en appuyant sur la touche de navigation ► :

■ = valeurs d'analyse de l'évolution du poids

FAT = valeurs d'analyse des graisses

↕ = valeurs d'analyse de la masse musculaire

#### Info :

Si la représentation des courbes n'est pas continue, cela signifie qu'aucune analyse ou aucune évaluation du poids correspondants n'a été effectuée pendant un ou plusieurs jours.

Si un utilisateur se pèse plusieurs fois par jour, seul le dernier pesage est mémorisé. Ceci permet également de corriger un pesage erroné.

En plus de la vue d'ensemble des analyses sur 30 jours, il est possible de faire afficher la vue d'ensemble de l'année ou bien la vue d'ensemble des 10 dernières années en appuyant sur la touche **SET** .

Pour la vue d'ensemble de l'année, une valeur moyenne, calculée tous les 15 jours selon les mesures qui ont été effectuées, s'affiche. Pour la vue d'ensemble sur 10 ans, c'est par analogie la moyenne de 90 jours qui est prise en compte.

Lorsque **M** est en surbrillance, vous pouvez faire afficher les 30 dernières valeurs de mesure.

- Appuyez sur la touche **SET**, la dernière valeur de mesure s'affiche.
- En appuyant sur la touche de navigation ◀, vous pouvez faire afficher d'autres valeurs de mesure classées selon leur date.

### L'utilisateur n'a pas été entièrement reconnu

Le pèse-personne affiche pendant env. 3 secondes le poids et la case mémoire en haut à droite sur l'afficheur doté d'un point d'interrogation ?. Ensuite, l'affichage cockpit  $\frac{1}{3} \frac{1}{4}$  apparaît.

Si la mémoire affichée est la vôtre, vous n'avez rien d'autre à faire.

Si la mémoire affichée n'est pas la vôtre

- Appuyez sur la touche de navigation ◀ ; **USER** est en surbrillance.
- Appuyez sur la touche **SET**.
- Ensuite, sélectionnez votre case mémoire à l'aide des touches de navigation ◀ ► et confirmez les données personnelles avec la touche **SET**.

### L'utilisateur n'a pas été reconnu

Le pèse-personne affiche uniquement le poids.

En haut à droite de l'afficheur figure le point d'interrogation ?.

L'utilisateur n'a pas été reconnu.

Vous devez tout d'abord entrer vos données personnelles. Procédez comme décrit au chapitre « Entrer les données personnelles ».

## L'utilisateur n'a pas été correctement reconnu

La mémoire affichée n'est pas la vôtre.

- Appuyez sur la touche de navigation ◀ ; **USER** est en surbrillance.
- Appuyez sur la touche **SET**
- Ensuite, sélectionnez votre case mémoire à l'aide des touches de navigation ◀ ▶ et confirmez les données personnelles avec la touche **SET**.

## Informations générales

Les valeurs mesurées sont uniquement indicatives, elles servent à suivre les modifications à long terme. Elles ne remplacent en aucun cas un suivi ou les conseils d'un médecin. Pour plus d'informations sur l'importance de la masse de graisse, de la masse d'eau, de la masse osseuse et la masse musculaire ainsi que des valeurs idéales pour vous, consultez votre médecin traitant.

**Conseil pratique :** Pour obtenir des valeurs comparables, se peser tous les jours à la même heure et dans les mêmes conditions (il est conseillé de le faire trois heures après avoir pratiqué un sport ou après avoir mangé).

**Remarque :** Les résultats ne sont pas probants pour les enfants de moins de 10 ans. Les différentes valeurs de mesure ne peuvent pas être additionnées de façon judicieuse, parce qu'il y a p. ex. également de l'eau dans les muscles.

## Mode d'activité

Les études scientifiques attestent que les structures corporelles des sportifs de haut niveau, des sportifs amateurs et des personnes sans entraînement diffèrent beaucoup. C'est pourquoi ce pèse-personne permet de régler le niveau d'entraînement personnel sur 5 niveaux.

### Niveaux d'activité

1	aucune activité sportive
2	activité sportive modérée de temps en temps
3	activité sportive modérée régulière
4	activité sportive régulière
5	sport d'endurance/de haut niveau

### FAT Comment s'effectue la mesure de la masse de graisse ?

La masse de graisse est déterminée selon le principe de l'analyse d'impédance bioélectrique (AIB). Pour cela, l'appareil envoie un faible signal électrique à travers le corps. Il est mesuré la résistance (impédance) que le corps oppose au signal. Cette résistance est influencée par la composition du corps humain.

Les muscles et les organes contiennent de l'eau et sont donc bons conducteurs. Par contre, les graisses constituent une résistance et sont mauvaises conductrices. À partir de la résistance mesurée et compte tenu des données entrées dans le pèse-personne (taille, âge, sexe), le pourcentage de masse de graisse est évalué.

Le pourcentage de masse de graisse est très spécifique chez l'individu. C'est pourquoi le tableau **F** de la page de rabat ne donne que des valeurs indicatives.



### ☰ Masse d'eau

Les valeurs de masse de graisse et de masse d'eau sont influencées par la quantité d'eau contenue dans le corps. La quantité d'eau varie, p. ex. en fonction de l'heure, des efforts physiques réalisés, de la prise d'un bain ou d'une douche, des règles, de la prise de nourriture ou de boisson. Les maladies ou la prise de médicaments peuvent aussi avoir une influence sur le résultat de la mesure.

Veuillez également tenir compte du tableau **E** de la page de rabat.

### ↔ Qu'est-ce que la masse musculaire ?

Cette fonction indique la masse musculaire calculée (valeur indicative) dans votre corps. L'homme possède plus de 600 muscles. Ils jouent un rôle important (mouvement, maintien du corps) et consomment de l'énergie. Plus la masse musculaire est importante (augmentation de l'activité et pratique sportive), plus la consommation d'énergie ou de calories augmente et plus le pourcentage de graisse du corps diminue.

Veuillez également tenir compte du tableau **G** de la page de rabat.

### ☞ Qu'est-ce que la masse osseuse ?

Cette fonction correspond à la masse osseuse calculée (valeur indicative de la proportion des os). La masse osseuse dépend des conditions de vie. C'est pourquoi il est nécessaire de se nourrir sainement et de faire régulièrement de l'exercice.

Pour connaître les valeurs idéales, consultez un spécialiste.

**Remarque :** Sur certaines personnes, il est parfois impossible de calculer la masse osseuse. Utilisez ces valeurs exclusivement comme valeurs indicatives.

- Personnes âgées ou adolescents
- Femmes durant ou après la ménopause
- Personnes soumises à une thérapie hormonale
- Femmes pratiquant l'allaitement

Veuillez également tenir compte du tableau **H** de la page de rabat.

## Nettoyage

Ne jamais plonger le pèse-personne dans l'eau.

Ne pas utiliser de nettoyeur à vapeur.

Essuyer le pèse-personne avec un chiffon humide, ne pas utiliser de produit abrasif.

## Messages d'erreur

Différents messages d'erreur peuvent être indiqués sur l'afficheur :

### NO DATA

- Il n'y a pas encore de valeurs de mesure.

### ERROR 1

- Le poids à peser est trop élevé (180 kg maxi.).

### ERROR 2

- L'étalonnage était incorrect.  
→ Retirer les piles et les replacer.
- Vous avez trop bougé lors du pesage et celui-ci a été trop bref.  
→ Vous devez rester au moins cinq secondes sans bouger sur le pèse-personne.

### ERROR 3

- La capacité maximale de mémorisation de données est atteinte  
→ effacer une case mémoire (utilisateur)

### REPLACE BATTERY

- Les piles sont vides ou trop faibles.  
→ Remplacer les piles.

## Mise au rebut

Éliminez l'emballage en respectant l'environnement. Cet appareil est marqué selon la directive européenne 2012/19/CE relative aux appareils électriques et électroniques usagés (waste electrical and electronic equipment – WEEE). La directive définit le cadre pour une reprise et une récupération des appareils usagés applicables dans les pays de la CE. S'informer auprès du revendeur sur la procédure actuelle de recyclage. Déposer les anciennes pile dans un centre de collecte ou chez un revendeur.

## Garantie

Les conditions de garantie applicables sont celles publiées par notre distributeur dans le pays où a été effectué l'achat. Le revendeur chez qui vous vous êtes procuré l'appareil fournira les modalités de garantie sur simple demande de votre part. En cas de recours en garantie, veuillez toujours vous munir de la preuve d'achat.

Sous réserve de modifications.

## Caractéristiques techniques

Dimensions (Ht x Lg x Prof)	26 x 340 x 340 mm
Piles	AAA
Plage de mesure en kg	kg (précision 0,1 kg) 180 kg maxi.
Répartition de la part de graisse, d'eau, de muscles et de masse osseuse	en % (précision 0,1 %)

**Congratulazioni per l'acquisto di questo apparecchio del nostro marchio Bosch. Avete acquistato un prodotto estremamente valido e ne sarete molto soddisfatti.**

## Avvertenze di sicurezza

**Leggere, osservare e conservare le istruzioni con cura! Il presente apparecchio è destinato all'utilizzo in ambiente domestico o simile all'ambiente domestico.**

**L'apparecchio non è idoneo per l'utilizzo a scopo commerciale o medico.**

**Gli utilizzi simili a quelli domestici comprendono l'uso in ambienti di lavoro, quali negozi, uffici, aziende agricole o artigianali, nonché l'utilizzo da parte di ospiti in pensioni, piccoli alberghi e simili realtà residenziali.**

### Pericolo di scivolamento!

- Non salire sulla bilancia se i piedi o la superficie della bilancia sono bagnati. Pericolo: le superfici bagnate sono scivolose!
- Sorvegliare i bambini, per evitare che giochino con l'apparecchio.
- Non lasciar cadere oggetti sulla bilancia.
- Al fine di evitare rischi, l'apparecchio può essere riparato solo dal nostro servizio di assistenza clienti.

### Nota importante!





La bilancia non deve essere utilizzata da donne incinta o da portatori di apparecchi medici, ad esempio di pacemaker.

## Panoramica



Figura A

- 1 Scomparti batteria
- 2 Display
- 3 Tasti di navigazione ◀ ▶
- 4 Tasto **SET**
- 5 Elettrodi di misurazione

Figura B

- 6 **Veduta lato pannello di comando**  $\frac{112}{314}$
- 7 **Peso kg** (intervalli dello 0,1 kg)  
max.180 kg
- 8 **Massa muscolare** in %  
(intervalli dello 0,1 %)
- 9 **Percentuale di massa grassa** in %  
(intervalli dello 0,1 %)
- 10 **Percentuale di acqua corporea** in %  
(intervalli dello 0,1 %)
- 11 **Massa ossea** in %  
(intervalli dello 0,1 %)
- 12  **Valori di analisi del peso**
- 13 **FAT** **Valori di analisi della percentuale di massa grassa**
- 14  **Valori di analisi della massa muscolare**
- 15 **M** **Memory / memoria**
- 16 **USER** Mostra la posizione di memoria corrente, ad es. 4
- 17  Mostra gli obiettivi e le impostazioni personali memorizzati
- 18  Mostra le impostazioni di base:  
**CLOCK** (ora)  
**DATE** (data)  
**DELETE USER**  
(cancellazione utente)

### Informazione:

quando è attiva una delle possibilità di scelta **USER**,  o , con il tasto **SET** e i tasti di navigazione ◀ o ▶ qui è possibile modificare le impostazioni.

## Introduzione

Questa bilancia consente di misurare la percentuale di massa grassa, di acqua corporea, di massa muscolare e ossea e di calcolare i diversi valori di analisi. Dapprima è tuttavia necessario inserire i dati personali.

La bilancia mette a disposizione 10 posizioni in memoria, nella quale si devono inserire i dati e gli obiettivi personali, quali sesso, data di nascita, altezza e grado di attività fisica.

### Importante:

la bilancia non deve essere utilizzata da donne incinta o da portatori di apparecchi medici, ad esempio di pacemaker.

I tasti di navigazione ◀ o ▶ consentono di selezionare l'inserimento adatto. Tenendo premuti i tasti di navigazione ◀ o ▶ per un periodo più lungo, si accelera lo scorrimento dei numeri.

Premendo il tasto **SET** viene salvata la selezione.

Se durante la programmazione non viene azionato alcun tasto per ca. 120 sec., la bilancia si spegne automaticamente.

La programmazione può essere ripresa in qualsiasi momento premendo sulla superficie della bilancia, azionando il tasto **SET** e navigando con ◀ o ▶.

## Messa in esercizio

Inserire le batterie fornite in dotazione in entrambi gli scomparti batteria **1**.

Capovolgere la bilancia, posizionarla su una superficie dura e programmare nel display le informazioni di base. Queste impostazioni servono a ottenere valori di analisi reali. Il simbolo della rispettiva possibilità di inserimento e il menu di selezione lampeggiano in nero.

## Modifica delle informazioni di base

**CLOCK** (ora) lampeggia.

- Con i tasti di navigazione ◀ ▶ selezionare le cifre per impostare l'ora corrente.
- Dopo ogni cifra premere il tasto **SET** per salvare.


**DATE** (data corrente) lampeggia.

- Con i tasti di navigazione ◀ ▶ selezionare le cifre per impostare la data corrente.
- Dopo ogni cifra premere il tasto **SET** per salvare.

Lasciare spegnere la bilancia

## Inserimento dei dati personali

- Eseguire la taratura della bilancia su una superficie piana, dura ed asciutta, accendere la bilancia e spegnerla nuovamente senza pesarsi.
- Salire sulla bilancia per accenderla. Compaiono peso e ?.
- Premere ora il tasto **SET** per confermare gli inserimenti. La posizione di memoria successiva non occupata ad es. **3** lampeggia in nero.
- Premere il tasto **SET** oppure selezionare con i tasti di navigazione ◀ ▶ un'altra posizione di memoria e confermare con il tasto **SET**.

Ora è possibile inserire gli obiettivi personali (GOALS ) quali

**WEIGHT** = peso desiderato,


**FAT** = percentuale di grasso desiderata,

**MUSCLE** = percentuale di massa muscolare desiderata.


Per inserire i valori desiderati, seguire le informazioni generali e le tabelle sulla pagina di risvolto.

Gli obiettivi inseriti appaiono in un secondo tempo nel grafico di analisi come linea orizzontale. Se non si desidera inserire alcun obiettivo basta premere il tasto **SET** per saltare questa fase.

Compaiono infine i simboli:

 = selezionare il livello di attività da  
1 (non pratica sport) a

5 (atleta a livello agonistico),

 = selezionare il sesso **MALE** (maschio) o **FEMALE** (femmina),

\* = inserire l'anno di nascita, il mese e il giorno


 = impostare la statura in cm ad es. 173.

Dopo che i dati sono stati salvati compare per ca. 3 sec. "Data for user # saved"

Quindi i valori vengono visualizzati nel display tramite la visualizzazione completa  $\frac{11}{314}$ .

La programmazione è terminata, ora è possibile lasciar spegnere la bilancia.

### Informazione:

Le posizioni in memoria già configurate si possono programmare in qualsiasi momento con nuovi dati. Una posizione di memoria già occupata può essere resettata con l'impostazione di menu  in **DELETE USER**. In tal modo cancellati tutti i dati per questo utente.

## Misurazione del peso e avvio dell'analisi

### Attenzione:

la bilancia non deve essere utilizzata da donne incinta o da portatori di apparecchi medici, ad esempio di pacemaker.

### Importante:

Affinché la misurazione sia corretta, non toccare la pelle dei piedi, dei polpacci e delle cosce.


Salire sulla bilancia solo a piedi nudi, altrimenti la misurazione dell'analisi non funziona e viene mostrato solo il peso.

### Importante:

Durante lo spegnimento la bilancia esegue una taratura automatica.

Affinché le misurazioni vengano eseguite con precisione, dopo lo spegnimento la bilancia non dovrebbe venir spostata.

Tutti i dati salvati non vengono persi in caso di sostituzione della batteria. Senza batterie l'ora e la data restano ferme e vanno corrette dopo avere sostituito correttamente le batterie. Tutti i giorni durante i quali la bilancia è rimasta senza batterie non vengono contemplati nel grafico di analisi.

In base al peso (con possibili tolleranze di +/- 5%) la bilancia riconosce automaticamente l'utente. Non è necessario accenderla, ma è sufficiente salire scalzi sulla bilancia e restare fermi fino a quando il display visualizza il simbolo  e compare il riquadro attorno al simbolo (figura C). Mantenere il peso distribuito in modo uniforme su entrambi gli arti inferiori.

Nella visualizzazione dei valori di misurazione possono presentarsi quattro diverse situazioni, come descritto qui di seguito (riconoscimento utente).

### L'utente è stato riconosciuto

Vengono visualizzati il peso e la posizione di memoria. Dopo ca. 3 secondi compare la visualizzazione completa  $\frac{112}{314}$ .

#### Informazione:

Se al posto dei valori sul display compare "--," significa che la misurazione non è riuscita.

Occorre ripetere la misurazione.

**Nota:** una pelle troppo secca e/o la presenza di forti callosità possono modificare il risultato. Piante dei piedi con una buona irrorazione sanguigna o leggermente umide producono risultati di misurazione più precisi. Per evitare il rischio di scivolare, tuttavia assicurarsi sempre che le piante dei piedi non siano bagnate.

Fin quando compare la visualizzazione completa  $\frac{112}{314}$ , premendo il tasto di navigazione destro ► è possibile visualizzare i grafici per le analisi di 30 giorni:

■ = valori di analisi andamento peso

FAT = valori di analisi valori di grasso

⚡ = valori di analisi massa muscolare

#### Informazione:

Se le curve vengono visualizzate in forma interrotta, per uno o più giorni non è stata eseguita la relativa analisi o misurazione del peso.

Se un utente si misura più volte al giorno, viene memorizzata solo l'ultima misurazione. In tal modo è possibile correggere anche una misurazione sbagliata.

Inoltre per ogni panoramica di analisi relativa a 30 giorni, premendo il tasto **SET** è possibile richiamare la visualizzazione annuale o di 10 anni.

Per la visualizzazione annuale, ogni 15 giorni viene calcolato e mostrato un valore medio delle ultime misurazioni. Per la visualizzazione a 10 anni, il calcolo viene effettuato su una base di 90 giorni.

Quando lampeggia **M**, è possibile richiamare gli ultimi 30 valori di misurazione.

- Premere il tasto **SET** per visualizzare l'ultimo valore di misurazione.
- Premendo il tasto di navigazione ◀ è possibile visualizzare ulteriori valori di misurazione suddivisi per data.

### L'utente non è stato correttamente riconosciuto

La bilancia riporta per ca. 3 secondi il peso e la posizione di memoria sul display in alto a destra con un punto di domanda ?. Compare quindi la visualizzazione completa  $\frac{112}{314}$ .

Se la posizione di memoria visualizzata è la propria non sono necessarie ulteriori operazioni.

Se la posizione di memoria non è la propria

- Premere il tasto di navigazione sinistro ◀ ; **USER** lampeggia.
- Premere il tasto **SET**.
- Ora selezionare la propria posizione in memoria con i tasti di navigazione ◀ ► e confermare i propri dati personali con il tasto **SET**.

### L'utente non è stato riconosciuto

La bilancia riporta solo il peso.

A destra in alto sul display compare il punto interrogativo ?.

L'utente non è stato riconosciuto.

È necessario inserire i dati personali.

Procedere come descritto nel capitolo "Inserimento dei dati personali".

### È stato riconosciuto l'utente errato

La posizione di memoria visualizzata non è la propria.

- Premere il tasto di navigazione sinistro ◀ ; **USER** lampeggia.
- Premere il tasto **SET**.
- Ora selezionare la propria posizione in memoria con i tasti di navigazione ◀ ► e confermare i propri dati personali con il tasto **SET**.

## Informazioni generali

I valori di misurazione servono solo da punti di riferimento per osservare le variazioni di lungo periodo e non sostituiscono un consulto o un consiglio da parte di un medico. Per maggiori informazioni sul significato della percentuale di massa grassa, di acqua corporea, di massa ossea e muscolare e sui quali sono i valori ideali per ogni persona, si prega di rivolgersi al proprio medico di famiglia.

**Suggerimento:** per poter disporre di valori di misurazione confrontabili, pesarsi quotidianamente alla stessa ora e nelle stesse condizioni (si consiglia di eseguire la pesatura tre ore dopo i pasti o dopo aver praticato attività sportiva).

**Nota:** i risultati di misurazione non sono rilevanti per i bambini di età inferiore ai 10 anni. I singoli valori misurati non possono essere aggiunti in modo attendibile in quanto, ad esempio, nei muscoli è contenuta anche acqua.

### **Modo atleta**

Studi scientifici dimostrano che la composizione del corpo degli atleti che praticano agonismo è diversa da quella degli amatori o da chi non pratica sport. Con la presente bilancia è possibile impostare in 5 livelli la forma personale.

#### Livelli di attività

1	nessun'attività sportiva
2	attività sportiva sporadica e leggera
3	attività sportiva regolare e leggera
4	attività sportiva regolare
5	Sport di resistenza / potenza

### **FAT Come funziona la misurazione della massa grassa?**

Il grasso corporeo viene misurato secondo il principio BIA (analisi dell'impedenza bio-elettrica). L'apparecchio invia un debole segnale elettrico attraverso il corpo. Viene misurata la resistenza (impedenza) che il corpo oppone al segnale. Questa resistenza viene influenzata dalla composizione del corpo umano.

Muscoli e organi contengono acqua e pertanto sono buoni conduttori. Il grasso invece oppone una resistenza e pertanto è un cattivo conduttore.

Da questa resistenza misurata si esegue la misurazione del grasso corporeo tenendo conto dei dati immessi nella bilancia (altezza, età, sesso).

La massa grassa del corpo umano varia molto a livello individuale. Per questa ragione la tabella **F** sulla pagina di risvolto riporta solo valori di massima.

### **Valori di misurazione dell'acqua**

I valori di misurazione del grasso corporeo e dell'acqua sono influenzati dalla quantità di acqua presente nel corpo. Sono numerosi i fattori che fanno variare la quantità di acqua, tra di essi ad esempio l'ora, la sollecitazione fisica, i bagni o le docce, le mestruazioni, l'alimentazione e l'assunzione di liquidi, di farmaci o la presenza di una malattia.

A tal proposito consultare anche la tabella **E** sul risvolto delle istruzioni.

### ↔ Cos'è la massa muscolare?

Questa funzione visualizza la massa calcolata per la muscolatura presente nel corpo (valore indicativo). Il corpo umano possiede più di 600 muscoli. La muscolatura svolge un ruolo importante (movimento, postura) e consuma energia. All'aumento della massa muscolare (aumento dell'attività e pratica sportiva) corrisponde un aumento del consumo di energia e di calorie e una riduzione della percentuale di grasso.

A tal proposito consultare anche la tabella **G** sul risvolto delle istruzioni.

### ⚖️ Cos'è la massa ossea?

Questa funzione visualizza la massa ossea calcolata (valore indicativo per quota di minerale osseo). La massa ossea dipende dalle condizioni di vita. Per questo è importante rispettare un regime di sana alimentazione sana alimentazione e praticare moto regolare. Per scoprire quali sono i valori ideali, rivolgersi ad un medico specialista.

**Nota:** per le tipologie indicate di seguito il calcolo della massa ossea potrebbe non essere possibile. Si prega di considerare i dati indicati solo come valori di orientamento.

- Persone anziane o adolescenti
- Donne durante o dopo il climaterio
- Persone sottoposte a terapie ormonali
- Donne in allattamento

A tal proposito consultare anche la tabella **H** sul risvolto delle istruzioni.

## Pulizia

Non immergere mai la bilancia in acqua.

Non pulire con il vapore.

Pulire la bilancia con un panno umido, non utilizzare sostanze abrasive

## Messaggi di errore

Sul display possono comparire vari messaggi di errore:

### NO DATA

- Non sono presenti valori di misurazione.

### ERROR 1

- Il peso è eccessivo (max. 180 kg).

### ERROR 2

- La taratura era errata.
  - Togliere le batterie e reinserirle.
- La procedura di pesatura non è stata eseguita in posizione statica oppure per un tempo sufficientemente lungo.
  - Restare fermi sulla bilancia per almeno 5 secondi.

### ERROR 3

- È stata raggiunta la capacità della bilancia
  - cancellare una posizione di memoria (User)

### REPLACE BATTERY

- Le batterie sono quasi o completamente scariche.
  - Sostituire le batterie.



## Smaltimento



Si prega di smaltire le confezioni nel rispetto dell'ambiente. Questo apparecchio dispone di contrassegno ai sensi della direttiva europea 2012/19/CE in materia di apparecchi elettrici ed elettronici (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Questa direttiva definisce le norme per la raccolta e il riciclaggio degli apparecchi dismessi valide su tutto il territorio dell'Unione Europea. Informarsi presso il rivenditore specializzato sulle attuali disposizioni per la rottamazione. Consegnare le batterie usate presso i centri pubblici di raccolta oppure presso i rivenditori specializzati.

## Garanzia

Per questo apparecchio sono valide le condizioni di garanzia pubblicate dal nostro rappresentante nel paese di vendita. Il rivenditore, presso il quale è stato acquistato l'apparecchio, è sempre ben disposto a fornire a richiesta informazioni a proposito. Per l'esercizio del diritto di garanzia è comunque necessario presentare il documento di acquisto.

Con riserva di modifica.

## Dati tecnici

Dimensioni (A x L x P)	26 x 340 x 340 mm
Batterie	AAA
Range di misurazione kg	kg (a passi di 0,1 kg) max. 180 kg
Intervallo percentuale di massa grassa, acqua corporea, massa muscolare e massa ossea	in % (intervalli dello 0,1 %)

Gefeliciteerd met uw nieuwe product van Bosch.

Aan dit kwalitatief hoogwaardige product zult u veel plezier beleven.

## Veiligheidsaanwijzingen

Lees a.u.b. de gebruiksaanwijzing nauwkeurig door, bewaar deze zorgvuldig en handel ernaar!

Dit apparaat is bedoeld voor huishoudelijk gebruik of voor niet-commerciële, niet-medische, huiselijke doeleinden.

Hier toe behoort bijv. het gebruik in koffieruimten voor het personeel van winkels, kantoren, landbouw- en andere industriële bedrijven, alsmede het gebruik door gasten van pensions, kleine hotels en soortgelijke accommodaties.

### Uitglijgevaar!

- Ga niet op de weegschaal staan met natte voeten of als het oppervlak van de weegschaal nat is – u kunt dan uitglijden!
- Let er op dat kinderen niet met het apparaat spelen.
- Laat niets op de weegschaal vallen.
- Reparaties aan het apparaat mogen uitsluitend door onze klantenservice worden uitgevoerd om gevaarlijke situaties te voorkomen.

### Belangrijke opmerking!





Zwangere vrouwen en personen met medische implantaten zoals pacemakers mogen de weegschaal niet gebruiken.

## Overzicht

Afbeelding A

- 1 Batterijvakken
- 2 Display
- 3 Navigatieknoppen ◀ ▶
- 4 Knop **SET**
- 5 Meetelektroden

Afbeelding B

- 6 **Cockpitweergave**  $\frac{112}{314}$
- 7 **Lichaamsgewicht kg**  
(in stappen van 0,1 kg) max.180 kg
- 8 **Spiermassa** in % (in stappen van 0,1%)
- 9 **Lichaamsvet** in %  
(in stappen van 0,1 % )
- 10 **Lichaamswater** in %  
(in stappen van 0,1 % )
- 11 **Botmassa** in % (in stappen van 0,1%)
- 12  **Analysewaarden lichaamsgewicht**
- 13 **FAT** **Analysewaarden lichaamsvet**
- 14  **Analysewaarden spiermassa**
- 15 **M** **Memory / Geheugen**
- 16 **USER** Toont het actuele gebruikersprofiel, bijv. 4
- 17  Toont de opgeslagen persoonlijke doelen en instellingen
- 18  Toont de basisinstellingen:  
**CLOCK** (Tijd)  
**DATE** (Datum)  
**DELETE USER** (Gebruiker wissen)

### Info:

Als de opties **USER**,  of  actief zijn, kunnen hier met de knop **SET** en de navigatieknoppen ◀ of ▶ de instellingen worden gewijzigd.

## Inleiding

Met deze weegschaal kunnen de percentages lichaamsvet, lichaamswater, spier- en botmassa worden gemeten en verscheidene analysewaarden worden berekend. Hiervoor moeten eerst de persoonlijke gegevens worden ingevoerd.

De weegschaal biedt 10 gebruikersprofielen waarin de persoonlijke doelen en gegevens zoals geslacht, geboortedatum, lengte en activiteitsniveau worden ingevoerd.

### Belangrijk:

Zwangere vrouwen en personen met medische implantaten zoals pacemakers mogen de weegschaal niet gebruiken.

Met de navigatieknoppen ◀ of ▶ kan de juiste invoer worden geselecteerd. Als u de navigatieknoppen ◀ of ▶ langer ingedrukt houdt, worden de waarden sneller doorlopen.

Door op de knop **SET** te drukken, wordt de selectie opgeslagen.

Als u tijdens de programmering ca. 120 sec. niet op een knop drukt, wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld.

De programmering kan op elk gewenst moment worden hervat door op het weegschaaloppervlak te drukken, de knop **SET** te bedienen of met ◀ of ▶ te navigeren.

## Het apparaat inschakelen

Plaats de meegeleverde batterijen in de beide batterijvakken 1.

Draai de weegschaal om, plaats deze op een harde ondergrond en voer via het display de basisgegevens in. Deze gegevens zijn nodig om reële analysewaarden te verkrijgen. Het symbool voor de desbetreffende invoermogelijkheid in het keuzemenu is met een donkere achtergrond gemarkeerd.

## Basisgegevens wijzigen

**CLOCK** (Tijd) is gemarkeerd.

- Selecteer met de navigatietoetsen ◀ ▶ de cijfers voor de actuele tijd.
- Druk na elk cijfer op de knop **SET** om het cijfer op te slaan.


**DATE** (actuele datum) is gemarkeerd.

- Selecteer met de navigatietoetsen ◀ ▶ de cijfers voor de actuele datum.
- Druk na elk cijfer op de knop **SET** om het cijfer op te slaan.

Laat de weegschaal nu automatisch uit gaan.

## Persoonlijke gegevens invoeren





- Plaats de weegschaal voor de kalibratie op een harde, vlakke en droge ondergrond, schakel de weegschaal in en laat deze weer uit gaan zonder u te wegen.
- Ga op de weegschaal staan om deze in te schakelen. Uw gewicht en ? worden weergegeven.
- Druk nu op de knop **SET** om de benodigde gegevens in te voeren. Het eerstvolgende vrije gebruikersprofiel (bijv. 3) wordt met een donkere achtergrond gemarkeerd.
- Druk op de knop **SET** of selecteer met de navigatieknoppen ◀ ▶ een ander gebruikersprofiel en bevestig dit met de knop **SET**.

U kunt nu persoonlijke doelen (**GOALS** ) zoals

- WEIGHT** = het gewenste gewicht,  
**FAT** = het gewenste percentage aan vet,  
**MUSCLE** = het gewenste percentage aan spieren invoeren.

Neem bij het invoeren van de gewenste waarden de algemene informatie en de tabellen op de uitklappagina's in acht. De ingevoerde doelen verschijnen naderhand als een horizontale lijn in de analysegrafiek. Als u geen doelen wilt invoeren, kunt u de betreffende simpelweg overslaan door op de knop **SET** te drukken.


Hierna verschijnen de symbolen:

-  = selecteer hiermee het activiteitsniveau: **1** (ongetraind) tot **5** (topsporter),  
 = selecteer hiermee het juiste geslacht:  
**MALE** (mannelijk) of  
**FEMALE** (vrouwelijk),  
 = voer hier uw geboortejaar, -maand en -dag in  
 = stel hiermee uw lengte in, bijv. 173.

De gegevens zijn opgeslagen, en ca. 3 sec. verschijnt "Data for user # saved"

Hierna worden de waarden in de cockpitweergave  $\frac{1}{4}$  op het display getoond. De programmering is nu voltooid. Laat de weegschaal daarom automatisch uit gaan.

### Info:

Reeds geprogrammeerde gebruikersprofielen kunnen op elk gewenst moment met nieuwe gegevens worden overschreven. Een reeds geprogrammeerd gebruikersprofiel kan via de menuoptie  en **DELETE USER** weer worden gewist. Hierdoor worden alle gegevens van deze gebruiker gewist.

## Gewicht bepalen en analyse starten

### Opgelet:

Zwangere vrouwen en personen met medische implantaten zoals pacemakers mogen de weegschaal niet gebruiken.

### Belangrijk:


Voor een goed weegresultaat moet u ervoor zorgen dat uw voeten, kuit en dijen elkaar niet raken.

Ga uitsluitend met blote voeten op de weegschaal staan. Anders kan er namelijk geen analyse worden uitgevoerd en wordt alleen het gewicht weergegeven.

### Belangrijk:

De weegschaal wordt bij het uitschakelen automatisch gekalibreerd. Om juiste metingen te verkrijgen, kunt u de weegschaal na het uitschakelen het beste niet verplaatsen.

Tijdens de vervanging van de batterijen blijven alle opgeslagen gegevens behouden. Zonder batterijen blijven de tijd en datum stilstaan, zodat deze na vervanging van de batterijen mogelijk moeten worden gecorrigeerd. Met dagen waarop de weegschaal zonder batterijen staat, wordt geen rekening gehouden in de analysegrafiek.

De weegschaal herkent gebruikers automatisch aan de hand van hun gewicht (afwijkingen van +/- 5% zijn mogelijk). U hoeft deze dus niet in te schakelen. Ga gewoon met blote voeten op de weegschaal staan en blijf stilstaan zolang het symbool  in het display oplicht en er een kader rond het symbool wordt gevormd (Afbeelding C). Verdeel uw gewicht gelijkmatig over beide benen.

Tijdens de weergave van meetwaarden kunnen zich vier verschillende situaties voordoen. Zie de navolgende beschrijving van de gebruikersherkenning.

### De gebruiker is goed herkend

Het gewicht en het juiste gebruikersprofiel worden weergegeven. Na ca. 3 seconden verschijnt de cockpitweergave  $\frac{1\frac{1}{2}}{3\frac{1}{4}}$ .

#### Info:

Als er in plaats van waarden "--,-" op het display verschijnt, is de meting niet geslaagd.

Voer het meetproces in dat geval opnieuw uit.

**Opmerking:** Bij een zeer droge huid en/of veel eelt kunnen onjuiste resultaten optreden. De meting wordt nauwkeuriger als uw voetzolen goed doorbloed of licht vochtig zijn. Ga echter nooit met natte voeten op de weegschaal staan, om uitglijden te voorkomen.

Zolang de cockpitweergave  $\frac{1\frac{1}{2}}{3\frac{1}{4}}$  zichtbaar is, kunt u op de rechternavigatieknop ► drukken om grafieken van de analyses over 30 dagen weer te geven:

- = Analysewaarden gewichtsverloop
- FAT = Analysewaarden vetmassa
- ⚡ = Analysewaarden spiermassa

#### Info:

Als de curves onderbroken worden weergegeven, is gedurende een of meer dagen geen analyse of gewichtsmeting uitgevoerd. Als een gebruiker zich meerdere keren per dag meet, wordt telkens alleen de laatste meting opgeslagen. Dit maakt het mogelijk om een onjuiste meting te corrigeren.

Bij elk 30-dagenoverzicht kunt u op de knop **SET** drukken om het jaaroverzicht of het 10-jarenoverzicht weer te geven. Voor het jaaroverzicht wordt om de 15 dagen op basis van de meetwaarden uit de afgelopen periode een gemiddelde waarde berekend en weergegeven. Voor het 10-jaarsoverzicht om de 90 dagen.

Als **M** gemarkeerd is, kunt u de laatste 30 meetwaarden oproepen.

- Druk op de knop **SET** om de laatste meetwaarde weer te geven.
- Druk op de navigatieknop ◀ om verdere meetwaarden gesorteerd op datum weer te geven.

### De gebruiker is niet goed herkend

De weegschaal geeft ca. 3 seconden het gewicht weer. Het nummer van het gebruikersprofiel in de rechterbovenhoek van het display is van een vraagteken ? voorzien. Hierna verschijnt de cockpitweergave  $\frac{1\frac{1}{2}}{3\frac{1}{4}}$ .

Als het weergegeven gebruikersprofiel van u is, zijn er geen verdere stappen nodig.

Als het weergegeven gebruikersprofiel niet van u is, gaat u als volgt te werk:

- Druk op de linkernavigatieknop ◀. **USER** wordt gemarkeerd.
- Druk op de knop **SET**.
- Selecteer nu met de navigatieknoppen ◀ ► het eigen gebruikersprofiel en bevestig de persoonlijke gegevens met de knop **SET**.

### De gebruiker is niet herkend

De weegschaal geeft alleen het gewicht weer. In de rechterbovenhoek van het display verschijnt het vraagteken ?. De gebruiker is niet herkend. In dit geval moeten eerst de persoonlijke gegevens worden ingevoerd. Ga hiervoor te werk volgens de beschrijving in het gedeelte "Persoonlijke gegevens invoeren".

### De verkeerde gebruiker is herkend

Het nummer van het gebruikersprofiel op het display is niet van u.

- Druk op de linkernavigatieknop ◀. **USER** wordt gemarkeerd.
- Druk op de knop **SET**.
- Selecteer nu met de navigatieknoppen ◀ ► het eigen gebruikersprofiel en bevestig de persoonlijke gegevens met de knop **SET**.

## Algemene informatie

De gemeten waarden dienen slechts als indicatie voor de veranderingen op de langere termijn. Ze kunnen niet als vervanging voor medisch toezicht of een doktersconsult dienen. Raadpleeg uw huisarts voor meer informatie over de betekenis van de percentages lichaamsvet, lichaamswater, botmassa en spiermassa, en over de ideale waarden.

**Tip:** Om vergelijkbare meetwaarden te verkrijgen, is het raadzaam uzelf elke dag op dezelfde tijd en onder dezelfde omstandigheden te wegen (bij voorkeur drie uur na een maaltijd of training).

**Opmerking:** De waarden zijn niet relevant voor kinderen jonger dan 10 jaar. Het heeft geen zin om de afzonderlijke meetwaarden bij elkaar op te tellen omdat bijvoorbeeld de spieren ook water bevatten.

### Activiteitsniveau

Wetenschappelijke studies hebben uitgezonden dat de lichaamssamenstelling van topsporters, recreatieve sporters en ongeïnde personen sterk verschilt. Daarom kan de persoonlijke fitheid op deze weegschaal op 5 niveaus worden ingesteld.

Activiteitsniveaus	
1	geen sportactiviteiten
2	zo nu en dan lichte sportactiviteiten
3	regelmatig lichte sportactiviteiten
4	regelmatig sportactiviteiten
5	duur-/topsport

### FAT Hoe meet de weegschaal lichaamsvet?

De weegschaal meet het percentage lichaamsvet aan de hand van de BIA-methode (bio-elektrische impedantieanalyse). Voor deze meting stuurt het apparaat een heel zwak elektrisch signaal door uw lichaam.

Vervolgens meet het de weerstand (impedantie) van uw lichaam tegen dit signaal. De weerstand wordt beïnvloed door de samenstelling van uw lichaam.

Spieren en organen bevatten water en zijn daarom goede geleiders. Vet is daarentegen is een slechte geleider en biedt daarom meer weerstand.

De weegschaal berekent het percentage lichaamsvet aan de hand van de gemeten weerstand en de waarden (lengte, leeftijd, geslacht) die in het gebruikersprofiel zijn opgeslagen.

Het percentage lichaamsvet is zeer persoonsgebonden. Daarom dienen de waarden in tabel **F** op de uitklappagina slechts als richtwaarden.

### Waarden voor lichaamswater

De meetwaarden voor lichaamsvet en lichaamswater worden beïnvloed door de hoeveelheid water in uw lichaam. De hoeveelheid water varieert afhankelijk van bijvoorbeeld het tijdstip, de lichaamsbeweging, het baden of douchen, de menstruatie, evenals het eten en drinken. Ook ziekten en medicijngebruik kunnen van invloed zijn op de meting.

Bekijk ook de tabel **E** op de uitklappagina.

### ↔ Wat is spiermassa?

Deze functie geeft de berekende massa van uw skeletspieren (richtwaarde) in uw lichaam aan. Mensen beschikken over meer dan 600 spieren. Deze spelen een belangrijke rol (voortbeweging, houding, enz.) en verbruiken energie. Naarmate de spiermassa toeneemt (door meer beweging en training), neemt het energieverbruik (de verbranding van calorieën) toe en neemt het percentage lichaamsvet af.

Bekijk ook de tabel **G** op de uitklappagina.

### ☞ Wat is botmassa?

Deze functie geeft de berekende botmassa weer (richtwaarde voor het botmineraalgehalte). De botmassa is afhankelijk van uw levensstijl. Daarom is het belangrijk dat u gezond eet en regelmatig lichaamsbeweging hebt.

Raadpleeg een arts om de ideale waarde te weten te komen.

**Opmerking:** Bij de volgende personen is het berekenen van de botmassa wellicht niet mogelijk. Gebruik de waarden die de weegschaal aangeeft slechts als richtlijn.

- Ouderen en jongeren
- Vrouwen tijdens of na de menopauze
- Personen die een hormoonbehandeling ondergaan
- Vrouwen die borstvoeding geven

Bekijk ook de tabel **H** op de uitklappagina.

## Het apparaat reinigen

Dompel de weegschaal nooit in water onder.

Gebruik geen stoomreiniger.

Veeg de weegschaal schoon met een vochtige doek. Gebruik geen schuurmiddelen.

## Foutmeldingen

Op het display kunnen verscheidene foutmeldingen worden weergegeven:

### NO DATA

- Er zijn nog geen meetwaarden beschikbaar.

### ERROR 1

- Het te wegen gewicht is te hoog (max. 180 kg).

### ERROR 2

- De weegschaal is niet goed gekalibreerd.  
→ Verwijder de batterijen en plaats deze terug.
- U hebt niet rustig of lang genoeg op de weegschaal gestaan.  
→ Ga ten minste vijf seconden lang stil op de weegschaal staan.

### ERROR 3

- Het geheugen van de weegschaal is vol  
→ Wis een gebruikersprofiel (user)

### REPLACE BATTERY

- De de batterijen (bijna) leeg.  
→ Plaats nieuwe batterijen.

## Afvoer

Gooi verpakkingsmateriaal op een milieuvriendelijke manier weg. Dit apparaat is gekenmerkt in overeenstemming met de Europese richtlijn 2012/19/EG betreffende afgedankte elektrische en elektronische apparatuur (waste electrical and electronic equipment - WEEE). De richtlijn geeft het kader aan voor de in de EU geldige terugname en verwerking van oude apparaten. Raadpleeg uw gespecialiseerde handelaar voor de geldende voorschriften inzake afvalverwijdering.

Lever lege batterijen in bij een openbaar inzamelpunt of bij een gespecialiseerde dealer.

## Garantie

Voor dit apparaat gelden de garantievoorwaarden die worden uitgegeven door de vertegenwoordiging van ons bedrijf in het land van aankoop. De leverancier, bij wie u het apparaat heeft gekocht, geeft u hierover graag meer informatie. Om aanspraak te maken op de garantie heeft u altijd uw aankoopbewijs nodig.

Wijzigingen voorbehouden.

## Technische specificaties

Afmetingen (H x B x D)	26 x 340 x 340 mm
Batterijen	AAA
Meetbereik in kg	kg (in stappen van 0,1 kg), max. 180 kg
Classificatie lichaamsvet, lichaamswater, spiermassa, botmassa	in % (in stappen van 0,1%)



**Tillykke med dit nye produkt fra Bosch!**  
**Du har købt et kvalitetsprodukt, som du vil få stor glæde af.**

## Sikkerhedshenvisninger

Du bedes læse brugsvejledningen grundigt, overholde og opbevare den! Denne vægt er bestemt for private husholdninger eller for husholdningslignende, ikke-kommercielle og/eller medicinske formål.

Husholdningslignende anvendelser omfatter f.eks. brug i opholdsrum til medarbejdere i butikker, kontorer, landbrug eller andre små virksomheder, eller gæsters brug i pensioner, mindre hoteller eller lignende.

### Fare for at glide!

- Træd ikke op på vægten, hvis fødderne eller overfladen af vægten er våd – fare for at glide!
- Hold børn under opsyn for at forhindre, at de leger med vægten.
- Undgå at tabe genstande ned på vægten.
- For at undgå enhver risiko må reparationer af vægten kun udføres af vor kundeservice.

### Vigtig information!

Gravide og personer med implanterede medicinske apparater, f.eks. pacemaker, må ikke benytte vægten.

## Oversigt



Fig. A

- 1 Batterirum
- 2 Display
- 3 Navigationstaster ◀ ▶
- 4 SET-tast
- 5 Måleelektroder

Fig. B

- 6 Cockpit-visning  $\frac{112}{314}$
- 7 Kropsvægt kg (0,1 kg inddeling) maks. 180 kg
- 8 Muskelmasse i % (0,1 % inddeling)
- 9 Andel af kropsfedt i % (0,1 % inddeling)
- 10 Andel af kropsvæske i % (0,1 % inddeling)
- 11 Knoglemasse i % (0,1 % inddeling)
- 12  Analyseværdier kropsvægt
- 13  Analyseværdier andel af kropsfedt
- 14  Analyseværdier muskelmasse
- 15  Memory / hukommelse
- 16  Viser den aktuelle hukommelsesplads, fx 4
- 17  Viser gemte personlige mål og indstillinger
- 18  Viser grundindstillingerne:  
 CLOCK (klokkeslæt)  
 DATE (dato)  
 DELETE USER (slet bruger)

### Info:

Er de respektive valgmuligheder **USER**,  eller  aktive, kan indstillingerne her ændres med tasten **SET** og navigationstasterne ◀ eller ▶.

## Introduktion

Med denne vægt kan andelen af kropsfedt, kropsvæske, muskel- og knoglemasse måles, og der kan beregnes forskellige analyseværdier. Hertil skal man først indlæse de personlige data.

Vægten stiller 10 hukommelsespladser til rådighed, hvor de personlige mål og data som køn, fødselsdag, højde og grad af aktivitet kan indlæses.

### Vigtigt:

Gravide og mennesker med implanterede medicinske apparater som fx pacemaker må ikke bruge vægten.

Med navigationstasterne ◀ eller ▶ kan man vælge den passende indlæsning. Holder man navigationstasterne ◀ eller ▶ nede i længere tid, løber tallene hurtigere. Ved at trykke på tasten **SET** gemmes valget.

hvis der under programmeringen i ca. 120 sek. ikke trykkes på nogen tast, slukkes vægten automatisk.

Programmeringen kan til enhver tid genoptages ved at trykke på vægtens overflade eller på **SET**-tasten og navigere med ◀ eller ▶.

## Ibrugtagning

De vedlagte batterier indsættes i de to batterirum 1.

Vend vægten rund, stil den på et hårdt underlag og foretag de grundlæggende angivelser på displayet. Disse indlæsninger er nødvendige for at få korrekte analyseværdier. Symbolet for den pågældende indlæsningsmulighed og udvalgsmenuen står på mørk baggrund.

## Ændre basisangivelser

**CLOCK** (klokkeslæt) er markeret.

- Med navigationstasterne ◀ ▶ vælges tallene for det aktuelle klokkeslæt.
- Tryk på **SET**-tasten efter hvert tal for at gemme det.

**DATE** (aktuel dato) er markeret.

- Med navigationstasterne ◀ ▶ vælges tallene for den aktuelle dato.
- Tryk på **SET**-tasten efter hvert tal for at gemme det.

Lad nu vægten slukke.

## Indlæsning af personlige data

- Stil vægten på et hårdt, plant og tørt underlag for at kalibrere den; tænd og sluk den igen uden vejning.
- Stå op på vægten for at tænde den. Så vises vægt og ?.
- Tryk nu på **SET**-tasten for at foretage indlæsninger. Den næste frie hukommelsesplads, fx 3 vises på mørk baggrund.
- Tryk på **SET**-tasten eller vælg en anden hukommelsesplads med navigationstasterne ◀ ▶ og bekræft med **SET**-tasten.

Nu er det muligt at indlæse personlige mål (**GOALS** ☹) som

**WEIGHT** = ønsket vægt,

**FAT** = ønsket fedtandel,

**MUSCLE** = ønsket procentdel af muskler

Følg den generelle information eller tabellerne på foldeud-siderne for at indlæse de ønskede værdier.

De indlæste mål vises senere som vandret linje i analysegrafikken. Hvis de ikke indlæses mål, skal dette punkt bare overspringes ved at trykke på **SET**-tasten.

Derefter vises symbolerne:


- ♣ = aktivitetsniveauet **1** (utrænnet) til **5** (elitesportsmand),
- ♂ = det passende køn **MALE** (mand) eller **FEMALE** (kvinde),
- \* = foretag indlæsningerne for fødselsår, måned og dag
- 173 = indstil kropshøjden i cm, fx 173.

Dataene er gemt, i ca. 3 sek. vises "Data for user # saved".

Derefter vises værdierne på displayet med Cockpit-visningen  $\frac{112}{314}$ . Programmeringen er afsluttet, lad nu vægten slukke.

### Info:

Allerede benyttede hukommelsespladser kan til enhver tid programmeres med nye indlæsninger.

En allerede benyttet hukommelsesplads kan slettes igen i menuindstillingen  under **DELETE USER**. Derved slettes alle data for denne bruger.

## Vægtmåling og analyse startes

### Bemærk:

Gravide og mennesker med implanterede medicinske apparater som fx pacemaker må ikke bruge vægten.

### Vigtigt:

Huden fra fødder, lægge og lår må ikke berøre hinanden, for at målingen skal blive foretaget korrekt.


Stå kun op på vægten med bare fødder, ellers fungerer analysemålingen ikke, så bliver kun vægten vist.

### Vigtigt:

Når vægten slukker, tareres den automatisk.

For at målingerne skal blive udført nøjagtigt, må vægten ikke flyttes, når den er slukket.

Alle lagrede data opretholdes ved et batteriskift. Uden batterier går klokkeslættet og dato i stå og skal evt. rettes efter et batteriskift. I analysegrafikken tages der ikke hensyn til de dage, hvor vægten er uden batterier.

Vægten genkender automatisk brugeren ud fra vægten (afvigelse på +/- 5% er mulige). Den behøver ikke ekstra at blive tændt, stå bare op på vægten med bare fødder og stå roligt, så længe symbolet  lyser på displayet, og rammen dannes omkring symbolet (fig. C). Fordel herved vægten ensartet på begge ben.

Ved visning af måleværdierne kan der forekomme forskellige situationer som beskrevet i det følgende (genkendelse af brugeren).

### Brugeren er genkendt korrekt


Så vises vægt og hukommelsespladsen. Efter ca. 3 sekunder vises Cockpit-visningen  $\frac{112}{314}$ .

### Info:

Hvis der i stedet for værdierne på displayet vises "--,-" er målingen ikke lykkedes. Gennemfør målingen igen.

**Bemærk:** Meget tør hud og/eller hård hud kan forvanske resultatet. God blodcirkulation eller fugtige fodsåler giver nøjagtigere måleresultater. For at undgå faren for udskridning skal man dog ubetinget sørge for, at fodsålerne ikke er våde.

Så længe Cockpit-visningen  $\frac{112}{314}$  bliver vist, kan man få vist analyser for 30 dage ved at trykke på højre navigationstast ► Grafikker:

 = Analyseværdier vægtforløb

FAT = Analyseværdier fedtværdier

 = Analyseværdier muskelmasse

**Info:**

Hvis kurverne vises afbrudt, er der en eller flere dage ikke blevet gennemført en tilsvarende analyse eller vægtmåling. Hvis en bruger vejer sig flere gange pr. dag, lagres kun den respektive sidste måling. Således kan en forkert måling også korrigeres.

Desuden kan man for enhver 30 dages-analyseoversigt opkalde årsvisningen eller 10 års-visningen ved at trykke på **SET** tasten.

For årsvisningen beregnes og vises hver 15. dag en gennemsnitsværdi af de forudgående målinger. For 10-årsvisningen analogt hver 90. dag.

Er **M** markeret, kan de sidste 30 måleværdier opkaldes.

- Tryk på tasten **SET**, så vises den sidste måleværdi.
- Ved at trykke på navigationstasten ◀ kan man få vist yderligere måleværdier sorteret efter dato.

**Brugeren er ikke genkendt entydigt**

Vægten viser i ca. 3 sekunder vægten og hukommelsespladsen foroven til højre på displayet sammen med et spørgsmålstegn ?. Derefter vises Cockpit-visningen  $\frac{11}{14}$ .

Hvis det er din egen hukommelsesplads, som bliver vist, kræves ingen yderligere trin.

Hvis det ikke er din egen hukommelsesplads, som bliver vist:

- Tryk på venstre navigationstast ◀; **USER** er markeret.
- Tryk på **SET**-tasten.
- Vælg nu din egen hukommelsesplads med navigationstasterne ◀ ▶ og bekræft de personlige data med **SET**-tasten.

**Brugeren er ikke genkendt**

Vægten viser kun vægten. Foroven til højre på displayet vises spørgsmålstegnet ?. Brugeren er ikke genkendt. Man skal først indlæse de personlige data. Gå frem som beskrevet i kapitlet "Indlæsning af personlige data".

**Brugeren er genkendt forkert**

Den hukommelsesplads, som bliver vist, er ikke din egen.

- Tryk på venstre navigationstast ◀; **USER** er markeret.
- Tryk på **SET**-tasten.
- Vælg nu din egen hukommelsesplads med navigationstasterne ◀ ▶ og bekræft de personlige data med **SET**-tasten.

**Generelle oplysninger**

Måleværdierne tjener kun som holdepunkter for at iagttage langtidforandringer. De erstatter ikke en lægekontrol eller rådgivning. For nærmere oplysninger om betydningen af andelen af kropsfedt, andelen af kropsvæske samt knoglemasse og muskelmasse og de værdier, som er ideelle for dig, bedes du kontakte din praktiserende læge.

**Tip:** For at få måleværdier, som kan sammenlignes, skal du veje dig hver dag på samme tidspunkt og under ens betingelser (der anbefales tre timer efter spisning eller sport).

**Bemærk:** For børn under 10 år har måleværdierne ingen udsagnskraft. De enkelte måleværdier kan ikke adderes meningsfuldt, fordi f.eks. muskler også indeholder vand.

## ✎ Aktivitetsmodus

Videnskabelige studier viser, at kroppens sammensætning for elitesportsmænd til fritidssportsmænd og utrænede adskiller sig meget. Derfor kan den personlige fitness indstilles i 5 trin med denne vægt.

Aktivitetstrin	
1	ingen sportsaktivitet
2	let sporadisk sportsaktivitet
3	let regelmæssig sportsaktivitet
4	regelmæssig sportsaktivitet
5	udholdenheds-/elitesport

## FAT Hvordan fungerer målingen af kropsfedt?

Kropsfedt måles efter BIA-princippet (bioelektriske impedansanalyse). Måleren sender hertil et svagt, elektrisk signal gennem kroppen.

Herved måles den modstand (impedans), som kroppen svarer på signalet med. Modstanden påvirkes af det menneskelige legemes sammensætning.

Muskler og organer indeholder vand og leder derfor godt. Fedt modsætter sig derimod og leder derfor dårligt. Ud fra denne målte modstand beregnes det procentuelle kropsfedt under hensyntagen til de data, som er indlæst i vægten (højde, alder, køn).

Andelen af kropsfedt er meget individuel for ethvert menneske. Derfor gives der kun vejledende værdier i tabel **F** på folde-ud-siden.

## ≡ Vandmåleværdier

Kropsfedt- og vandmåleværdier påvirkes af den mængde vand, som findes i kroppen. Vandmængden varierer fx alt efter tid på dagen, legemlig belastning, badning eller bruning, menstruation, optagelse af næring eller væske. Også sygdomme eller indtagelse af medikamenter kan påvirke måleresultatet.

Se venligst tabel **E** på folde-ud-siden.

## ⚡ Hvad er muskelmasse?

Denne funktion viser den beregnede masse af skelettets muskler (vejledende værdi) i kroppen. Mennesket har over 600 muskler. Musklerne spiller en vigtig rolle (bevægelse, kropsholdning) og brugt energi. Med stigende muskelmasse (øget aktivitet og sportsudøvelse) forøges energi- og kalorieforbruget, og andelen af kropsfedt reduceres.

Se venligst også tabel **G** på folde-ud-siden.

## ☞ Hvad er knoglemasse?

Denne funktion viser den beregnede knoglemasse (vejledende værdi for andelen af knoglemineral). Knoglemassen afhænger af livsomstændighederne. Derfor er det vigtigt at sørge for en sund ernæring og regelmæssigt at få motion.

Spørg en speciallæge om den ideelle vægt.

**Bemærk:** Ved følgende personer er en beregning af knoglemassen evt. ikke mulig. Brug derfor kun disse værdier som vejledende værdier.

- Gamle mennesker eller unge
- Kvinder under eller efter overgangsalderen
- Mennesker, som får hormonterapi
- Ammende kvinder

Se venligst også tabel **H** på folde-ud-siden.

## Rengøring

Vægten må ikke nedsænkes i vand. Brug ikke damprensere. Aftør vægten med en fugtig klud, brug aldrig skuremidler.

## Fejlmeddelelser

På displayet kan der blive vist forskellige fejlmeddelelser:

### NO DATA

- Der foreligger endnu ingen måleværdier.

### ERROR 1

- Den vægt, som skal vejes, er for stor (maks. 180 kg).

### ERROR 2

- Forkert justering.
  - Tag batterierne ud og indsæt dem igen.
- Vejningen blev ikke foretaget roligt eller tilstrækkeligt længe.
  - Stå roligt på vægten i mindst fem sekunder.

### ERROR 3

- Vægtens datakapacitet er nået
  - slet en hukommelsesplads (user)

### REPLACE BATTERY

- Batterierne er tomme eller for svage.
  - Udskift batterierne.

## Tekniske data

Mål (H x B x D)	26 x 340 x 340 mm
Batterier	AAA
Måleområde kg	kg (0,1 kg inddeling) maks. 180 kg
Inddeling kropsfedt-, vand-, muskelandel; knoglemasse	i % (0,1 % inddeling)

## Bortskaffelse

Emballagen skal bortskaffes på miljøvenlig vis. Dette apparat er klassificeret iht. det europæiske direktiv 2012/19/EF om affald af elektrisk- og elektronisk udstyr (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Dette direktiv angiver rammerne for indlevering og recycling af kasserede apparater gældende for hele EU. Du kan få nærmere informationer om aktuelle muligheder for bortskaffelse i faghandlen. Brugte batterier skal indleveres på offentlige opsamlingssteder eller hos din specialforhandler.

## Reklamationsret

På dette apparat yder BOSCH 2 års reklamationeret. Købsnota skal altid vedlægges ved indsendelse til reparation, hvis denne ønskes udført indenfor retten til reklamation. Medfølger købsnota ikke, vil reparationen altid blive udført mod beregning.

Indsendelse til reparation

Skulle Deres BOSCH apparat gå i stykker, kan det indsendes til vort serviceværksted: BSH Hvidevarer A/S, Telegrafvej 4, 2750 Ballerup, tlf. 44 89 88 10.

Ret til ændringer forbeholdes.

Gratulerer med ditt nye Bosch-produkt. Du har fått et kvalitetsprodukt som du vil få mye glede av.

## Sikkerhetsinformasjon

Vennligst les denne bruksanvisningen nøye og følg den. Oppbevar bruksanvisningen til senere bruk!

Dette apparatet er beregnet for bruk i private og privatlignende husholdninger, ikke for kommersiell og/eller medisinsk bruk.

Husholdnings-liknende miljøer som pauserom i butikker, kontorer, landbruks- og andre småbedrifter eller for gjestens bruk i vandrerhjem, småhoteller og liknede bofasiliteter.

### ⚠ Sklifare!

- Ikke gå på vekten dersom overflaten på vekten eller føttene dine er våte – sklifare!
- Barn må være under tilsyn for å unngå at de leker med maskinen.
- Unngå at det faller gjenstander ned på vekten.
- For å unngå skader eller farer må reparasjon av apparatet kun utføres av en representant fra vår kundeservice.

### ⚠ Viktig informasjon!

Gravide eller personer som har medisinske implantater som for eksempel pacemaker, må ikke bruke vekten.



## Oversikt



### Illustrasjon A

- 1 Batterirom
- 2 Skjerm
- 3 Navigasjonstaster ◀ ▶
- 4 SET-tast
- 5 Måleelektroder



### Illustrasjon B

- 6 Visning av cockpit  $\frac{112}{314}$
- 7 Kroppsvekt kg (0,1 kg intervaller) maks. 180 kg
- 8 Muskelmasse i % (0,1 % intervaller)
- 9 Fettprosent i % (0,1 % intervaller)
- 10 Vannprosent i % (0,1 % intervaller)
- 11 Benmasse i % (0,1 % intervaller)

- 12  Analyseverdier kroppsvekt
- 13 FAT Analyseverdier fettprosent
- 14  Analyseverdier muskelmasse
- 15 M Memory / minne

- 16 USER Viser aktuell minneplass, f.eks. 4
- 17  Viser lagrede personlige mål og innstillinger
- 18  Viser grunninnstillingene:  
CLOCK (klokkeslett)  
DATE (dato)  
DELETE USER (slett bruker)

### Info:

Hvis valgmulighetene **USER**,  eller  er aktive, kan du her endre innstillingene med SET-tasten og navigasjonstast ◀ eller ▶.

## Innledning

Med denne vekten kan du måle prosentdelen av fett, vann, muskel- og benmasse i kroppen, og ulike analyseverdier kan beregnes. Du må da først taste inn dine personlige data.

Vekten har 10 minneplasser hvor man kan lagre personlige mål og data som f.eks. kjønn, fødselsdato, høyde og aktivitetsgrad.

### Viktig:

Gravide eller personer som har medisinske implantater som for eksempel pacemaker, må ikke bruke vekten.

Passende innstilling kan velges med navigasjonstast ◀ eller ▶. Hvis navigasjonstast ◀ eller ▶ holdes trykket i lengre tid, endres verdien raskere.

Valget lagres ved å trykke på **SET**-tasten.

Dersom ingen tast berøres i løpet av ca.

120 sekunder mens du programmerer vekten, vil den automatisk slå seg av.

Programmeringen kan når som helst gjenopptas ved å trykke på overflaten av vekten, berøre **SET**-tasten og navigere med ◀ eller ▶.

## Ta i bruk

Legg de vedlagte batteriene inn i de to batterirommene 1.

Snu vekten, sett den på et hardt underlag og still inn de grunnleggende opplysningene på skjermen. Disse innstillingene er nødvendige for å få reelle analyseverdier. Symbolet for den aktuelle innstillingsmuligheten og valgmenyen er fremhevet med mørk bakgrunn.

## Endre grunnleggende opplysninger

**CLOCK** (klokkeslett) er fremhevet.

- Velg tallene for det aktuelle klokkeslettet med navigasjonstastene ◀ ▶.
- Trykk på **SET**-tasten etter hvert tall for å lagre.

**DATE** (aktuell dato) er fremhevet.


- Velg tallene for aktuell dato med navigasjonstastene ◀ ▶.
- Trykk på **SET**-tasten etter hvert tall for å lagre.

Så kan du slå vekten av.

## Oppgi dine personlige data

- Sett vekten på et hardt, jevnt og tørt underlag for å utføre kalibreringen. Slå den på, og la den slå seg av igjen uten veiing.
- Gå opp på vekten for å slå den på. Vekt og ? vises.
- Trykk så på **SET**-tasten for å utføre innstillingene. Neste ledige minneplass, f. eks. 3, fremheves med mørk bakgrunn.
- Trykk på **SET**-tasten, eller bruk navigasjonstastene ◀ ▶ til å velge en annen minneplass, og bekreft med **SET**-tasten.



Nå har du anledning til å oppgi personlige mål (**GOALS** ) som

**WEIGHT** = ønsket vekt,


**FAT** = ønsket fettprosent,


**MUSCLE** = ønsket prosentdel muskler


Følg opplysningene under Generell informasjon og tabellene på utbrettsidene.

Senere vises de oppgitte målene som linje i analysediagrammet. Hvis du ikke ønsker å stille inn mål, hopper du helt enkelt over dette punktet ved å trykke på **SET**-tasten.

Deretter vises symbolene:


 = velg aktivitetsnivå **1** (utrenet) til **5** (toppidrettsutøver),

 = passende kjønn **MALE** (mann) eller **FEMALE** (kvinne),

 = oppgi data for fødselsår, måned og dag,

 = still inn kroppshøyden i cm, f.eks. 173.


Dataene er lagret. "Data for user # saved" vises i ca. 3 sek.

Deretter vises verdiene på skjermen i cockpit-visningen .

Programmeringen er avsluttet. La nå vekten slå seg av.

### Info:

Tidligere tilordnede minneplasser kan til enhver tid programmeres med nye innstillinger.

En tidligere tilordnet minneplass kan sletts igjen i menyinnstilling  under **DELETE USER**. Dermed slettes alle data for denne brukeren.

## Starte vektmåling og analyse

### Merk:

Gravide eller personer som har medisinske implantater som for eksempel pacemaker, må ikke bruke vekten.

### Viktig:

Føttene, ankene eller lårene må ikke berøre hverandre. Dette for å sikre at din vekt måles korrekt.


Bruk vekten kun når du er barbert. Ellers virker ikke analysemålingen, Kun vekten vises.

### Viktig:

Når vekten slås av, tarerer den seg automatisk.

For å sikre at målingene blir mest mulig nøyaktige bør vekten ikke flyttes på rett etter at den er blitt slått av.

Alle lagrede datas beholdes ved batteriskift. Uten batterier stanser klokkeslett og data og må eventuelt rettes etter utført batteriskift. Analysediagrammet tar ikke med noen dager hvor vekten er uten batterier.

Basert på vekten vil den automatisk gjenkjenne den aktuelle brukeren (avvik på +/- 5 % er mulig). Det er ikke nødvendig å slå på vekten, det er nok å gå på den (uten noe på føttene) og bli stående rolig så lenge symbolet  lyser på skjermen og rammen rundt symbolet vises (illustrasjon **C**). Fordel kroppens vekt likt på begge ben.

Når måleverdiene vises, kan det oppstå ulike situasjoner, som beskrevet nedenfor (Gjenkjenning av bruker).

### Dersom brukeren ble entydig gjenkjent

Vekten og minneplassen vises. Etter ca. 3 sekunder vises cockpit-visningen  $\frac{11}{314}$ .

#### Info:

Hvis skjermen viser "--,-" i stedet for verdier, var målingen ikke vellykket.  
Vennligst utfør målingen på nytt.

**Merk:** Svært tørr hud og/eller tykk hud under føttene kan påvirke måleresultatene. Fotsåler med god blodsirkulasjon, eller som er svakt fuktige vil gi mer nøyaktige måleverdier. For å unngå at du sklir på vekten må du likevel passe nøye på at føttene dine ikke er våte.

Så lenge cockpit-visningen  $\frac{11}{314}$  vises, kan du trykke på høyre navigasjonstast ► for å vise diagrammer med analyse for 30 dager:

■ = analyseverdier for vektforløp  
 FAT = analyseverdier for fettprosent  
 ⚡ = analyseverdier for muskelmasse

#### Info:

Hvis kurvene vises som brutte linjer, ble det ikke utført analyse eller vektmåling i en eller flere dager.

Dersom en bruker veier seg flere ganger om dagen, lagres kun siste veiing. Dermed kan også en feilaktig måling korrigeres.

I tillegg kan man åpne en årsvisning eller 10-årsvisning i tillegg til hver analyseoversikt for 30 dager ved å trykke på **SET**-tasten.

For årsvisningen beregnes og vises det en gjennomsnittsverdi for de forutgående målingene hver 15. dag. For 10-årsvisningen skjer dette analogt hver 90. dag.

Hvis **M** er lagret, kan de siste 30 måleverdiene vises.

- Trykk på **SET**-tasten Siste måleverdi vises.
- Ved å trykke på navigasjonstast ◀ kan flere måleverdier vises sortert etter dato.

### Dersom brukeren ikke ble entydig gjenkjent

Vekten viser i ca. 3 sekunder vekten og minneplassen øverst til høyre på skjermen vist med et spørsmålstegn ?. Deretter vises cockpit-visningen  $\frac{11}{314}$ .

Dersom vist minneplass er din egen, er det ikke nødvendig med flere trinn.

Dersom vist minneplass ikke er din egen

- Trykk på venstre navigasjonstast ◀; **USER** er fremhevet.
- Trykk på **SET**-tasten.
- Bruk nå navigasjonstastene ◀ ► til å velge din egen minneplass, og bekreft dine personlige data med **SET**-tasten.

### Dersom brukeren ikke ble gjenkjent

Vekten viser bare vekt.

Øverst til høyre på skjermen vises et spørsmålstegn ?.

Brukeren ble ikke gjenkjent.

Du må først oppgi dine personlige data.

Dette er beskrevet i avsnittet "Oppgi dine personlige data".

### Dersom brukeren ble forvekslet med en annen

Minneplassen som vises på skjermen er ikke din.

- Trykk på venstre navigasjonstast ◀; **USER** er fremhevet.
- Trykk på **SET**-tasten.
- Bruk nå navigasjonstastene ◀ ► til å velge din egen minneplass, og bekreft dine personlige data med **SET**-tasten.

## Generell informasjon

Målingene er kun ment som veiledende verdier for å måle endringer over lengre tid. De kan ikke erstatte legeundersøkelser eller - råd. Dersom du ønsker mer informasjon om betydningen av kroppens fett- og vannandel, samt ben- og muskelmasse, bør du kontakte din fastlege.

**Tips:** For å få verdier som er mest mulig sammenlignbare bør du veie deg hver dag til samme tid og med samme betingelser (anbefalt tidspunkt er ca. 3 timer etter et måltid eller trening).

**Merk:** Måleverdiene kan ikke brukes på barn under 10 år. Det er ikke mulig å addere de enkelte måleverdiene på meningsfull måte, fordi det også finnes f.eks. vann i musklene.

### 🏃 Aktivitetsmodus

Vitenskaplige studier dokumenterer at kroppens sammensetning er svært forskjellig hos toppidrettsutøvere, folk som driver med idrett som hobby og utrenede personer. Derfor kan personlig form stilles inn i 5 trinn med denne vekten.

Aktivitetstrinn	
1	ingen treningsaktivitet
2	lett, sporadisk treningsaktivitet
3	lett, regelmessig treningsaktivitet
4	regelmessig treningsaktivitet
5	kondisjonstrening/toppidrett

### FAT Hvordan fungerer målingen av andel kroppsfett?

Andelen kroppsfett måles i henhold til BIA-metoden (bioelektrisk impedansanalyse). Vekten sender et svakt elektrisk signal gjennom kroppen. Det som måles er motstanden (impedansen) i kroppen som signalet møtes med. Denne motstanden påvirkes av forholdet mellom kroppens ulike bestanddeler. Muskler og indre organer inneholder vann og leder strømmen godt. Fett har høyere impedans og leder dermed strømmen dårligere.

Ut i fra motstanden som måles og de personlige data som er oppgitt (høyde, alder, kjønn) blir prosentandelen fett i kroppen regnet ut.

Andelen fett i kroppen varierer svært fra menneske til menneske. Derfor oppgir tabell **F** på utbrettsiden kun veiledende verdier.

### ≡ Måleverdier for vann

Måleverdiene for andel fett og vann i kroppen påvirkes av hvor mye vann kroppen inneholder. Vannmengden varierer for eksempel med tidspunktet på dagen, belastning av kroppen, om man bader eller dusjer, menstruasjon, samt opptak av næring og væske. Sykdom og bruk av medikamenter kan også påvirke måleverdiene.

Vennligst se også tabell **E** på utbrettsiden.

### ↔ Hva er muskelmasse?

Denne funksjonen viser den beregnede skjelettmuskelmassen (veiledende verdi) i kroppen din. Menneskekroppen har over 600 muskler. Musklene har en rekke viktige oppgaver (bevegelse, holde kroppen oppreist osv.) og forbruker energi. Når muskelmassen øker (på grunn av økt aktivitet og trening) øker energi- og dermed kaloriforbruket, noe som reduserer andelen kroppsfett.

Vennligst se også tabell **G** på utbrettsiden.

### ☞ Hva er benmasse?

Denne funksjonen viser den beregnede benmassen (veiledende verdi for andel skjelettmiraler) i kroppen din. Benmassen avhenger av livsvilkårene. Det er derfor viktig med et sunt kosthold og tilstrekkelig mosjon. Dersom du ønsker mer informasjon om dine idealverdier bør du ta kontakt med din fastlege.

**Merk:** For følgende personer kan i visse tilfeller ikke foretas en riktig beregning av benmassen. Verdiene bør kun betraktes som veiledende verdier.

- Eldre personer og ungdommer
- Kvinner i eller etter overgangsalderen
- Personer som får hormonterapi
- Ammende kvinner

Vennligst se også tabell **H** på utbrettsiden.

## Rengjøring

Senk aldri vekten ned i vann.  
Ikke bruk damprensere.  
Tørk av vekten med en fuktig klut, ikke bruk skuremidler.

## Feilmeldinger

Skjermen kan vise ulike feilmeldinger:

### NO DATA

- Det foreligger ikke måleverdier ennå.

### ERROR 1

- Det som veies er for tungt (maks. 180 kg).

### ERROR 2

- Kalibreringen var ikke korrekt.  
→ Ta ut batteriene og sett dem inn igjen.
- Veiingen ble ikke foretatt lenge nok, eller du stod ikke rolig på vekten.  
→ Du må stå rolig på vekten i minst 5 sekunder.

### ERROR 3

- Vektens datakapasitet er nådd  
→ slett en minneplass (User)

### REPLACE BATTERY

- Batteriene er tomme eller for svake.  
→ Skift batterier.

## Avfallshåndtering

Vennligst kast innpakningsmaterialet på en miljø- og forskriftsmessig måte. Dette apparatet er klassifisert i henhold til det europeiske direktivet 2012/19/EF om avhending av elektrisk- og elektronisk utstyr (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Direktivet angir rammene for innlevering og gjenvinning av innbytteprodukter. Faghandelen kan gi opplysninger om aktuelle avfallsmottak.

Gamle batterier skal leveres inn ved et godkjent returpunkt for brukte batterier eller til din forhandler.

## Garanti

For dette apparatet gjelder de garanti-betingelser som er oppgitt av vår representant i de respektive land. Detaljer om disse garantibetingelsene får du ved å henvende deg til elektrohandelen der du har kjøpt apparatet. Ved krav i forbindelse med garantiytelser, er det i alle fall nødvendig å legge fram kvittering for kjøpet av apparatet.

Det tas forbehold om endringer.

## Tekniske data

Mål (H x B x D)	26 x 340 x 340 mm
Batterier	AAA
Måleområde kg	kg (0,1 kg intervaller) maks. 180 kg
Intervaller fettprosent, vannprosent, muskelprosent, benmasse	i % (0,1 % intervaller)

Grattis till att ha köpt den här Bosch-produkten.  
Du har köpt en produkt av hög kvalitet som du kommer ha mycket glädje av.

## Säkerhetsanvisningar

Läs bruksanvisningen noga innan du börjar använda apparaten. Spara bruksanvisningen.

Denna enhet är avsedd för användning i hemmet eller i hushållsliknande, icke-kommersiella och/eller medicinska miljöer.

Hushållsliknande användning omfattar t.ex. användning i personalutrymmen, i affärer, på kontor, jordbruksrörelser eller andra kommersiella verksamheter, samt att nyttjas av gäster på pensionat, små hotell och liknande boendeinrättningar.

### Risk för halka!

- Stå inte på vågen med blöta fötter eller om ytan på vågen är blöt – Risk för halka!
- Ha barn under uppsikt för att förhindra att de leker med enheten.
- Tappa inte föremål på vågen.
- För att undvika faror, får service på enheten endast utföras av kundtjänst.

### Viktigt!








Gravida kvinnor och personer med medicinska enheter, t.ex. pacemaker, får inte använda vågen.

## Allt på en blick



### Bild A

- 1 Batterifack
- 2 Display
- 3 Navigationsknappar ◀ ▶
- 4 SET-knapp
- 5 Mätelektroder

### Bild B

- 6 Cockpit-vy  $\frac{112}{314}$
- 7 Kroppsvikt kg (0,1 kg indelning) max.180 kg
- 8 Muskelmassa i % (0,1 % gradering)
- 9 Kroppsfettandel i % (0,1 % indelning)
- 10 Kroppsvattenandel i % (0,1 % indelning)
- 11 Benmassa i % (0,1 % indelning)
- 12  Analysvärden kroppsvikt
- 13 FAT  Analysvärden kroppsfettandel
- 14  Analysvärden muskelmassa
- 15 M  Memory / Minne
- 16 USER  Visar det aktuella minnesutrymmet t.ex. 4
- 17  Visar sparade personliga mål och inställningar
- 18  Visar grundinställningarna:  
CLOCK (tid)  
DATE (datum) och  
DELETE USER (radera användare)

### Info:

Om valmöjligheterna USER,  eller  är aktiva kan inställningarna ändras med knappen SET och navigeringsknapparna ◀ eller ▶.

## Inledning

Med denna våg kan andelarna kroppsfett, kroppsvatten, muskel- och benmassa mätas och det kan göras olika analyser. För att kunna göra detta skall först de personliga data matas in.

Vågen ställer 10 minnesplatser till förfogande där personliga mål och data såsom kön, födelsedatum, längd och aktivitetsgrad kan ställas in.

### Viktigt:

Gravida och personer med implanterade medicinska apparater, som t.ex. pacemakers får inte använda vågen.

Med navigeringsknapparna ◀ eller ▶ q2kan den passande inmatningen väljas. Om navigeringsknapparna ◀ eller ▶ hålls intryckta en längre tid accelererar detta sifferblåddringen.

Genom att trycka på knappen **SET** sparas gjorda val.

Om ingen knapp trycks på ca. 120 sek. under programmeringen stänger vågen av sig automatiskt.

Programmeringen kan när som helst fortsätta genom att trycka på vågens yta, knappen **SET** och navigeringsknapparna ◀ eller ▶.

## Idrifttagning

Sätt in de bifogade batterierna i de båda batterifacken **1**.

Vänd vågen, sätt den på ett hårt underlag och mata in basuppgifterna på displayen. Dessa uppgifter är nödvändiga för att få reala analysvärden. Symbolen för respektive inmatningsmöjlighet och urvalsmenyn har mörk bakgrund

## Ändra basuppgifter

**CLOCK** (tid) har bakgrund.

- Välj siffrorna för aktuell tid med navigeringsknapparna ◀ ▶.
- Tryck på **SET**-knappen efter varje siffra för att spara.

**DATE** (aktuellt datum) har bakgrund.

- Välj siffrorna för aktuellt datum med navigeringsknapparna ◀ ▶.
- Tryck på **SET**-knappen efter varje siffra för att spara.

Låt nu vågen stänga av sig.

## Mata in personliga data

- För att kalibrera vågen placeras den på ett hårt, jämnt och torrt underlag. Starta vågen och låt den stänga av sig utan att någon vägning gjorts.
- Ställ dig på vågen för att den skall starta. Vikt och ? visas.
- Tryck ny på knappen **SET** för att göra inmatningar. Nästa lediga minnesplats, t. ex. **3** visas med mörk bakgrund.
- Tryck på knappen **SET** eller välj en annan minnesplats med navigeringsknapparna ◀ ▶ och bekräfta med knappen **SET**.

Nu kan personliga mål (GOALS ) matas in, såsom

**WEIGHT** = önskad vikt,


**FAT** = önskad andel fett,

**MUSCLE** = önskad procentsats muskler.


För att mata in målvärdena skall de allmänna informationerna resp. tabellerna på de utfällbara sidorna beaktas.

De inmatade målen visas senare i analysgrafiken i form av en horisontell linje. Om inga mål skall matas in går det att hoppa över dem genom att trycka på knappen **SET**.

Därefter visas symbolerna:


 = välj aktivitetsmålet **1** (otränad) till **5** (elitidrottare),

 = välj kön **MALE** (man) eller **FEMALE** (kvinna),

 = gör inmatningar för födelseår, månad och dag


 = ställ in kroppsstorleken i cm, t.ex. 173.

Data har sparats. Under ca. 3 sek. visas "Data for user # saved"

Därefter visas värdena på displayen genom cockpit-vyn .

Programmeringen är avslutad. Låt nu vågen stänga av sig.

### Info:

Redan belagda minnesplatser kan när som helst programmeras med nya inmatningar. En redan belagd minnesplats kan raderas igen i menyinställningen  under **DELETE USER**. Med det raderas alla data för denna användare.

## Starta viktmätning och analys

### Observera:

Gravida och personer med implanterade medicinska apparater, som t.ex. pacemakers får inte använda vågen.

### Viktigt:


Fötterna, vaderna och låren får inte röra vid varandra för att mätningen skall bli korrekt. Stig endast upp barfota på vågen. I annat fall fungerar inte analysmätningen och endast vikten visas.

### Viktigt:

Vid avstängningen tarer sig vågen automatiskt.

För att mätningarna skall utföras exakt får vågen inte förflyttas efter avstängningen.

Sparade data bibehålls då vid ett batteri-byte. Utan batteri stannar tid och datum och behöver då eventuellt korrigeras efter batteribytet. Samtliga dagar under vilka vågen varit utan batterier tas inte hänsyn till i analysgrafiken.

Med hjälp av vikten (avvikelser på +/- 5% möjliga) känner vågen igen användaren. Den behöver inte startas separat. Kliv helt enkelt upp på vågen barfota och stå kvar stillastående så länge symbolen  visas på displayen och ramen runt symbolen bildas (bild **C**). Fördela vikten jämnt på båda ben.

Vid visning av mätvärdena kan olika situationer uppkomma i enlighet med nedstående beskrivning (användaridentifiering).



### Användaren identifierades felfritt

Vikten och minnesplatsen visas. Efter ca. 3 sekunder visas cockpit-vyn  $\frac{11}{314}$ .

#### Info:

Om "--," visas istället för värdena var mätningen inte framgångsrik. Upprepa mätningen.

**Obs:** Mycket torr hud och/eller mycket tjock hård hud kan förfalska resultatet. Fotsulor med god blodcirkulation och som är något fuktiga leder till bättre mätresultat. För att undvika halkolyckor är det dock viktigt att se till att fotsulorna inte är blöta.

Så länge cockpit-vyn  $\frac{11}{314}$  visas kan grafiker från 30 dagars analyser visas genom att trycka på den högra navigeringsknappen ►:

■ = Analysvärde viktutveckling

FAT = Analysvärde fettvärden

⚡ = Analysvärden muskelmassa

#### Info:

Om kurvorna visas med avbrott genomfördes ingen analys eller vägning under en eller flera dagar.

Om en användare väger sig flera gånger per dag sparas bara den sista vägningen. På så sätt kan också en felaktig mätning korrigeras.

Därutöver kan årsvyn resp. 10-årsvyn visas tillsammans med varje 30 dagars analysöversikt genom att trycka på knappen **SET**.

På årsvyn visas ett genomsnitt för varje 15-dagarsperiod. För 10-årsvyn analogt för varje 90-dagarsperiod.

Om **M** har sparats kan de 30 senaste mätvärdena avropas.

- Tryck på knappen **SET** varpå det senaste mätvärdet visas.
- Genom att trycka på navigeringsknappen ◀ kan ytterligare mätvärden sorterade på datum visas.

### Användaren identifierades inte korrekt

Vågen visar vikten under ca. 3 sekunder och minnesplatsen uppe till höger på displayen förses med ett frågetecken ?. Därefter visas cockpit-vyn  $\frac{11}{314}$ .

Om den visade minnesplatsen är den egna behöver inget mer göras.

Om den visade minnesplatsen inte är den egna

- trycker du på den vänstra navigeringsknappen ◀. **USER** har sparats.
- Tryck på knappen **SET**.
- Välj nu den egna minnesplatsen med navigeringsknapparna ◀ ►. Bekräfta personliga data med knappen **SET**.

### Användaren identifierades inte

Vågen visar bara vikten.

Upptills till höger på displayen visas frågetecknet ?.

Användaren identifierades inte.

Först skall personliga data matas in. Gör på det sätt som beskrivs i kapitlet "Mata in personliga data".

### Användaren identifierades felaktigt

Den visade minnesplatsen på displayen är inte den egna.

- Tryck på den vänstra navigeringsknappen ◀. **USER** har sparats.
- Tryck på knappen **SET**.
- Välj nu den egna minnesplatsen med navigeringsknapparna ◀ ►. Bekräfta personliga data med knappen **SET**.

## Allmänna informationer

Mätvärdena är endast utgångspunkter för att hålla långsiktiga förändringar under observation. De ersätter inte läkarobservationer eller rådgivning. För närmare informationer om betydelsen av kroppsfetter, kroppsvatten, benmassa och muskelmassa och de idealiska värdena för dig vänder du dig till din husläkare.

**Tips:** För att få jämförbara värden bör du väga dig varje dag vid samma tidpunkt och under samma förutsättningar (tre timmar efter mat eller idrott rekommenderas).

**Obs:** Mätresultaten är inte relevanta för barn under 10 år. De enskilda mätvärdena kan inte adderas på ett meningsfullt sätt, eftersom det även i t.ex. muskler finns vatten.

### 🏃 Aktivitetsläge

Vetenskapliga studier har visat att kroppssammansättningen hos elitidrottare, amatöridrottare och otränade skiljer sig åt kraftigt. Därför kan personlig kondition stäl- las in i 5 steg.

Aktivitetssteg	
1	ingen idrottsaktivitet
2	lätt sporadisk idrottsaktivitet
3	lätt regelbunden idrottsaktivitet
4	regelbunden idrottsaktivitet
5	uthållighets-/elitidrott

### FAT Hur fungerar kroppsfettsmätningen?

Kroppsfettet mäts enligt BIA-principen (bioelektrisk impedansanalys). Apparaten skickar en svag, elektrisk signal genom kroppen.

Då mäts motståndet (impedansen), som kroppen ger signalen. Motståndet påverkas av den mänskliga kroppens sammansättning.

Muskler och organ innehåller vatten och leder därför ström bra. Fett har däremot ett högre motstånd och leder därför dåligt. Ur detta uppmätta motstånd räknas den procentuella andelen kroppsfett ut med hänsyn till de data (storlek, ålder, kön), som matats in i vågen.

Andelen kroppsfett är mycket individuellt hos människorna. Därför anges endast riktvärden i tabell **F** på den utfällbara sidan.

### ☰ Vattenmätvärden

Kroppsfetts- och vattenmätvärdena påverkas av den vattenmängd, som finns i kroppen. Vattenmängden varierar t.ex. beroende på tid på dagen, fysisk aktivitet, bad, dusch, menstruation, intag av mat och dryck. Även sjukdomar eller intag av mediciner kan påverka mätresultatet.

Beakta också tabell **E** på den utfällbara sidan.

### ⚡ Vad är muskelmassan?

Denna funktion anger den framräknade massan på skelettmusklerna (riktvärde) i din kropp. Människan har över 600 muskler. Musklerna spelar en viktig roll (rörelse, kroppshållning) och förbrukad energi. Allt eftersom muskelmassan ökar (ökad aktivitet och idrottande) ökar energi- och kalori-förbrukningen och andelen kroppsfetter minskar.

Beakta också tabell **G** på den utfällbara sidan.

### ☞ Vad är muskelmassan?

Denna funktion visar den framräknade benmassan (riktvärde för benmineralandelen). Benmassan beror på levnadsomständigheterna. Därför är det viktigt att äta hälsosam mat och att motionera regelbundet. Beträffande idealvärdena vänder du dig till en specialistläkare.

**Obs:** Hos följande personer kan det ev. vara omöjligt att beräkna benmassan. Använd endast dessa värden som riktvärden.

- Gamla människor eller barn och ungdomar
- Kvinnor under och efter klimakteriet
- Personer, som behandlas med hormoner
- Ammande kvinnor

Beakta också tabell **H** på den utfällbara sidan.

## Rengöring

Doppa aldrig ner vågen i vatten.  
Använd ingen ångtvätt.  
Torka av vågen med en fuktig duk.  
Använd inga skurmedel.

## Felmeddelanden

På displayen kan olika felmeddelanden visas:

### NO DATA

- Inga mätvärden föreligger.

### ERROR 1

- Vikten är för hög (max. 180 kg).
- Kontakten mellan fotsulorna och mätkontaktarna är för dålig.  
→ Placera fötterna på mätkontaktarna.

### ERROR 2

- Vågen är felaktigt insturerad (krönt).  
→ Ta ut batterierna och sätt in dem igen.
- Vägningen utfördes inte tillräckligt lugnt eller inte tillräckligt länge.  
→ Stå lugnt och stilla på vågen i minst fem sekunder.

### ERROR 3

- Vågens maximala datakapacitet har uppnåtts  
→ Radera en minnesplats (User)

## REPLACE BATTERY

- Batterierna är tomma eller för svaga.  
→ Byt batterier.

## Avfallshantering

Kassera förpackningen på ett miljövänligt sätt. Denna enhet är märkt i enlighet med det europeiska direktivet 2012/19/EG om avfall som utgörs av eller innehåller elektroniska produkter (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Direktivet anger ramarna för inom EU giltigt återtagande och korrekt återvinning av uttjänta enheter. Kontakta din fackhandel om du vill ha ytterligare information. Vänligen lägg dina använda batterier i en batteriinsamling eller ge dem till en fackhandlare för återvinning.

## Konsumentbestämmelser

I Sverige gäller av EHL antagna konsumentbestämmelser. Den fullständiga texten finns hos din handlare. Spar kvittot.

Rätt till ändringar förbehålls.

## Tekniska data

Mått (H x B x D)	26 x 340 x 340 mm
Batterier	AAA
Mätintervall kg	kg (0,1 kg indelning) max. 180 kg
Indelning andelen kroppsfett, vatten, muskler, benmassa	i % (0,1 % indelning)

**Onnittelut! Olet ostanut Bosch-laitteen. Olet hankkinut laadukkaan tuotteen, josta on sinulle paljon iloa.**

## Turvallisuusohjeet

Lue tämä käyttöohje huolellisesti läpi sekä noudata ohjeita. Säilytä ohjeet. Tämä laite on tarkoitettu käytettäväksi kotitalouksissa tai vastaavissa, ei-kaupallisissa ja ei-lääketieteellisissä olosuhteissa.

Kotitalouskäytöllä tarkoitetaan esim. käyttöä työntekijöiden taukutiloissa kaupoissa, toimistoissa, maataloilla ja muilla elinkeinoelämän alueilla sekä asiakaskäyttöä pienissä hotelleissa, motelleissa ja muissa majoitustiloissa.

### ⚠ Liukastumisvaara!

- Älä nouse vaa'alle, jos jalkasi tai vaa'an pinta on märkä. Liukastumisvaara!
- Valvo, etteivät lapset leiki laitteella.
- Älä anna esineiden pudota vaa'an päälle.
- Vaaratilanteiden välttämiseksi laitteen korjaukset on aina hoidettava asiakaspalvelumme kautta.

### ⚠ Tärkeä ohje!





Raskaana olevat henkilöt ja henkilöt, joilla on lääketieteellinen implantti kuten sydämentahdistin, eivät saa käyttää vaakaa.

## Laitteen yleiskuva



Kuva A

- 1 Paristokotelot
- 2 Näyttö
- 3 Selausnäppäimet ◀ ▶
- 4 SET-näppäin
- 5 Mittauselektrodit

Kuva B

- 6 Cockpit-näkymä  $\frac{112}{314}$
- 7 Paino kg (0,1 kg:n portain) enint. 180 kg
- 8 Lihasmassa % (0,1 %:n portain)
- 9 Kehon rasvaprosentti % (0,1% :n portain)
- 10 Kehon vesiprosentti % (0,1% :n portain)
- 11 Luumassa % (0,1 %:n portain)
- 12  Painon analyysiarvot
- 13 **FAT** Kehon rasvaprosenttin analyysiarvot
- 14  Lihasmassan analyysiarvot
- 15 **M** Memory / muisti
- 16 **USER** Näyttää ajankohtaisen muistipaikan numeron, esim. 4
- 17  Näyttää tallennetut henkilökohtaiset tavoitteet ja asetukset
- 18  Näyttää perusasetukset:  
CLOCK (kellonaika)  
DATE (päivämäärä)  
DELETE USER (käyttäjän poistaminen)

### Tiedoksi:

Kun vaihtoehto **USER**,  tai  on aktiivinen, **SET**-näppäimellä ja selausnäppäimillä ◀ tai ▶ voidaan muuttaa asetuksia.

## Johdanto

Tällä vaa'alla voidaan mitata kehon rasvaprosentti, vesiprosentti, lihas- ja luumassa ja laskea erilaisia analyysiarvoja. Tätä varten on ensin syötettävä henkilökohtaiset tiedot.

Vaa'assa on muistipaikat 10 käyttäjälle. Muistipaikkoihin voidaan syöttää henkilökohtaiset tavoitteet ja tiedot, kuten sukupuoli, syntymäpäivä, pituus ja aktiiviteetin taso.

### Tärkeää:

Raskaana olevat henkilöt ja henkilöt, joilla on lääketieteellinen implantti kuten sydämentahdistin, eivät saa käyttää vaakaa.

Selausnäppäimillä ◀ ja ▶ valitaan sopiva asetus tai tieto. Jos selausnäppäimiä ◀ ja ▶ painetaan pitkään, numeroita selataan nopeammin.

Asetus tallennetaan painamalla

**SET**-näppäintä.

Jos mitään näppäintä ei paineta ohjelmoinnin aikana n. 120 sekuntiin, vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

Ohjelmointia voidaan jatkaa milloin tahansa painamalla vaa'an pintaa ja **SET**-näppäintä sekä selaamalla selausnäppäimillä ◀ ja ▶.

## Käyttöönotto

Aseta laitteen mukana tulevat paristot molempiin paristokoteloihin **1**.

Käännä vaaka, aseta se kovalle alustalle ja tee näyttöön perusasetukset. Nämä tiedot ovat tarpeen, jotta saadaan oikeat analyysiarvot. Kulloisenkin asetuksen ja valintavälikon symboli näkyy tummennettuna.

## Perusasetuksien muuttaminen

**CLOCK** (kellonaika) näkyy tummennettuna.

- Aseta oikean kellonajan numerot selausnäppäimillä ◀ ▶.
- Paina jokaisen luvun jälkeen **SET**-näppäintä, jotta se tallentuu.


**DATE** (päivämäärä) näkyy tummennettuna.

- Aseta oikean päivämäärän numerot selausnäppäimillä ◀ ▶.
- Paina jokaisen luvun jälkeen **SET**-näppäintä, jotta se tallentuu.

Anna vaa'an nyt kytkeytyä pois päältä.

## Henkilökohtaisten tietojen syöttäminen

- Aseta vaaka kalibrointia varten kovalle, tasaiselle ja kuivalle alustalle, kytke vaakaan virta ja katkaise virta ilman punnitusta.
- Astu vaa'alle, jotta se kytkeytyy päälle. Näkyviin tulee paino ja ?.
- Paina nyt **SET**-näppäintä, jolloin voit tehdä asetukset. Seuraava vapaa muistipaikka, esim. **3** näkyy tummennettuna.
- Paina **SET**-näppäintä tai valitse toinen muistipaikka selausnäppäimillä ◀ ▶ ja vahvista **SET**-näppäimellä.

Tämän jälkeen voit asettaa henkilökohtaisia tavoitteita (**GOALS** ) kuten

**WEIGHT** = tavoitepaino,

**FAT** = tavoittelemasi rasvaprosentti,


**MUSCLE** = tavoittelemasi lihasmassa prosentteina.


Ihannearvojen antamista koskevia ohjeita löytyy yleisistä tiedoista/auki taitettavilla sivuilla olevista taulukoista.


Syöttämäsi tavoitteet näkyvät myöhemmin vaakasuorana viivana analyysigrafiikassa.


Jos et halua syöttää tavoitteita, ohita ne painamalla **SET**-näppäintä.

Tämän jälkeen näkyviin tulevat seuraavat symbolit:

 = aktiviteetin tason valinta **1** (liikuntaa harrastamaton) – **5** (kilpaurheilija),

 = sukupuolen **MALE** (mies) tai **FEMALE** (nainen) valinta,

 = syntymäajan vuoden, kuukauden ja päivän asetus


 = pituuden asetus (cm), esim. 173.

Tiedot on tallennettu. Näyttöön ilmestyy n. 3 sekunniksi ”**Data for user # saved**” (käyttäjän # tiedot tallennettu).

Tämän jälkeen arvot ilmestyvät näytön Cockpit-näkymään  $\frac{11}{14}$ .

Ohjelmointi on nyt saatu päätökseen, anna vaa'an kytkeytyä pois päältä.

### Tiedoksi:

Käytössä oleviin muistipaikkoihin voidaan milloin tahansa ohjelmoida uudet tiedot. Varattu muistipaikka voidaan poistaa valikon  kohdassa **DELETE USER**. Kaikki tälle käyttäjälle tallennetut tiedot häviävät.

## Painon mittaaminen ja analyysin aloittaminen

### Huomio:

Raskaana olevat henkilöt ja henkilöt, joilla on lääketieteellinen implantti kuten sydämentahdistin, eivät saa käyttää vaakaa.

### Tärkeää:

Jalat, pohkeet ja reidet eivät saa koskettaa toisiinsa, jotta mittaus suoritetaan oikein.


Astu vaa'alle aina paljain jaloin. Muuten analyysimittaus ei toimi ja näkyviin tulee vain paino.

### Tärkeää:

Kun vaakaa kytkeytyy pois päältä, sen taaraus suoritetaan automaattisesti.

Tarkan mittauksen varmistamiseksi vaakaa ei tulisi liikuttaa, kun se on kytkeytynyt pois päältä.

Kaikki tallennetut tiedot jäävät muistiin, kun paristo vaihdetaan. Kellonaika ja päivämäärä pysähtyvät, kun laitteessa ei ole paristoa, ja niitä on tarvittaessa korjattava pariston vaihdon jälkeen. Analyysigrafiikassa ei huomioida päiviä, jotka vaakaa ilman paristoja.

Vaaka tunnistaa käyttäjän automaattisesti painon perusteella (+/- 5 %:n poikkeamat mahdollisia). Vaakaa ei tarvitse kytkeä erikseen päälle. Astu vaa'alle paljain jaloin ja seiso paikoillasi niin kauan kuin näytössä on symboli  kehysten ympäröimänä (kuva **C**). Seiso tasaisesti molemmilla jaloilla.

Mittaustulosten näytön yhteydessä voi esiintyä eri tilanteita (käyttäjän tunnistuksen suhteen) seuraavan kuvauksen mukaisesti.

## Käyttäjätunnistettu oikein

Paino ja muistipaikka tulevat näkyviin. Noin 3 sekunnin kuluttua näyttöön ilmestyy cockpit-näkymä  $\frac{11}{14}$ .

### Tiedoksi:

Jos näyttöön ilmestyy arvojen sijasta "--,-", mittausta ei onnistunut. Suorita mittausvaihe uudelleen.

**Ohje:** Erittäin kuiva iho ja/tai ihon sarveistumat saattavat väärentää mittaustulosta. Mittaustulos on tarkempi, jos jalkapohjissa on hyvä verenkierto ja ne ovat hieman kosteat. Varmista, että jalkapohjat eivät ole kuitenkaan märät. Liukastumisvaara!

Kun cockpit-näkymä  $\frac{11}{14}$  on näytössä, saat näkyviin 30 päivän analyysigrafiikat painamalla oikeanpuoleista selausnäppäintä  $\blacktriangleright$ :  
 $\blacksquare$  = Painon analyysiarvot  
**FAT** = Rasvan analyysiarvot  
 $\blackleftarrow\blackrightarrow$  = Lihmasssa analyysiarvot

### Tiedoksi:

Jos käyriässä on katkoksia, yhtenä tai useampana päivänä ei ole suoritettu vastaavaa analyysiä tai painon mittausta. Jos käyttäjä punnitsee itsensä useamman kerran päivässä, ainoastaan viimeisen mittauksen tulos tallentuu muistiin. Sen ansiosta on mahdollista myös korjata virheellinen mittaus.

Jokaisen 30 pv analyysikuvan lisäksi saat **SET**-näppäintä painamalla vuosinäkömän tai 10-vuotisnäkömän. Vuosinäkömää varten lasketaan keskiarvo suoritetuista mittauksista 15 päivän välein. Kymmenvuotisnäkömässä väli on vastavasti 90 päivää.

Jos **M** näkyy tummennettuna, voidaan tarkastella 30 viimeistä mittausarvoa.

- Kun painat **SET**-näppäintä, viimeinen mittausarvo tulee näkyviin.

- Selauspainiketta  $\blacktriangleleft$  painamalla voit hakea näkyviin enemmän mittausarvoja päivämäärän perusteella.

## Ongelmia käyttäjän tunnistuksessa

Vaaka näyttää n. 3 sekunnin ajan painon. Näytön oikeassa yläkulmassa näkyvä muistipaikka on merkitty kysymysmerkillä  $?$ . Tämän jälkeen näkyviin tulee cockpit-näkymä  $\frac{11}{14}$ .

Jos näytöllä näkyvä muistipaikka on omasi, muita toimenpiteitä ei tarvita.

Jos näytöllä näkyvä muistipaikka ei ole omasi:

- Paina vasenta selausnäppäintä  $\blacktriangleleft$ ; **USER** näkyy tummennettuna.
- Paina **SET**-näppäintä.
- Valitse oma muistipaikkasi selausnäppäimillä  $\blacktriangleleft$   $\blacktriangleright$  ja vahvista henkilökohtaiset tiedot **SET**-näppäimellä.

## Käyttäjää ei tunnistettu

Vaaka näyttää vain painon. Näytön oikeassa yläkulmassa näkyy kysymysmerkki  $?$ . Käyttäjää ei tunnistettu.

On ensin syötettävä henkilökohtaiset tiedot. Toimi luvussa "Henkilökohtaisten tietojen syöttäminen" kuvatulla tavalla.

## Käyttäjätunnistettiin virheellisesti

Näytöllä näkyvä muistipaikka ei ole omasi.

- Paina vasenta selausnäppäintä  $\blacktriangleleft$ ; **USER** näkyy tummennettuna.
- Paina **SET**-näppäintä.
- Valitse oma muistipaikkasi selausnäppäimillä  $\blacktriangleleft$   $\blacktriangleright$  ja vahvista henkilökohtaiset tiedot **SET**-näppäimellä.

## Yleisiä ohjeita

Mittausarvot antavat viitteitä pitkän aikavälin muutosten seuraamiseen. Ne eivät korvaa lääkärintarkastuksia tai ohjeita. Lisätietoja kehon rasva- ja vesiprosentista sekä luu- ja lihasmassasta ja optimaalisista arvoista saat omalta lääkäriltäsi.

**Vihje:** Jotta mittausarvot ovat vertailukelpoisia, käy vaa'alla joka päivä samaan aikaan ja samoissa olosuhteissa (suositus: kolme tuntia syömisen tai liikunnan jälkeen).

**Ohje:** Mittaustuloksia ei voida soveltaa alle 10-vuotiaisiin lapsiin.

Yksittäisiä mittausarvoja ei ole mahdollista laskea järkevästi yhteen, koska esimerkiksi lihaksissa on myös vettä.

### ✚ Aktiiviteetin taso

Tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että kilpaurheilijoiden, kuntoilijoiden ja liikuntaa harrastamattomien kehon koostumus vaihtelee suuresti. Tällä vaa'alla voidaan sen takia asettaa henkilökohtainen kunto-taso viidellä portaalla.

Aktiivisuuden tasot	
1	ei kuntoilua
2	satunnainen kevyt kuntoilu
3	säännöllinen kevyt kuntoilu
4	säännöllinen kuntoilu
5	kestävyys-/kilpaurheilu

### FAT Miten kehon rasvaprosenttin mittaus toimii?

Kehon rasvaprosentti mitataan BIA-menetelmällä (Bioelectrical Impedance Analysis). Laite lähettää kehoon heikon sähköisen signaalin.

Laite mittaa vastuksen (impedanssin), jonka signaali kohtaa kehon kudoksissa. Vastukseen vaikuttaa kehon koostumus.

Lihakset ja sisäelimet sisältävät vettä ja johtavat signaalia helposti. Rasva aiheuttaa vastusta ja johtaa signaalia huonosti. Rasvaprosentti lasketaan tästä mitatusta vastuksesta vaakaan syötetyt tiedot (pituus, ikä, sukupuoli) huomioiden.

Rasvaprosenttin määrä on ihmisillä hyvin yksilöllinen. Käyttöohjeen taitettavan liepeen taulukossa **F** on annettu siksi vain ohjearvoja.

### ⌘ Vesiprosenttin mittausarvot

Kehon rasva- ja vesiprosenttin mittausarvoihin vaikuttaa kehossa oleva vesi. Veden määrä vaihtelee esim. vuorokaudenajan, ruumiillisen rasituksen, kylvyn ja suihkun, kuukautisten sekä nautitun ravinnon ja nesteen mukaan. Myös sairaudet tai lääkkeiden käyttö voivat vaikuttaa mittaustulokseen.

Lisätietoja on käyttöohjeen liepeessä olevassa taulukossa **E**.

### ⚡ Mikä on lihasmassa?

Tämä toiminto näyttää kehossa olevien luumassan laskettua määrän (ohjearvo). Ihmisellä on yli 600 lihasta. Lihakset ovat kehossa tärkeässä asemassa (liikkuminen, ryhti) ja ne kuluttavat energiaa. Kun lihasmassa kasvaa (aktiiviteetin taso ja liikunnallisuus kasvavat), energian ja kalorinkulutus nousee ja kehon rasvaprosentti pienenee.

Lisätietoja on käyttöohjeen liepeessä olevassa taulukossa **G**.

### ⌘ Mikä on luumassa?

Tämä toiminto näyttää kehossa olevan luumassan lasketun määrän (ohjearvo luissa olevien mineraalien määrästä). Luumassa riippuu elinolosuhteista. Siksi on tärkeää syödä terveellisesti ja liikkua säännöllisesti. Lisätietoja ihanearvoista saat erikoislääkäriltä



**Ohje:** Luomassan mittaaminen ei välttämättä ole mahdollista seuraavilta henkilöiltä. Arvot ovat ainoastaan ohjearvoja.

- Läkäävät henkilöt ja nuoret
- Vaihdevuosi-iässä olevat tai sen ohittaneet naiset
- Hormonihoitoa saavat henkilöt
- Imettävät naiset

Lisätietoja on käyttöohjeen liepeessä olevassa taulukossa **H**.

## Puhdistus

Älä koskaan upota vaakaa veteen.

Älä käytä höyrypuhdistinta.

Puhdista vaakaa kostealla liinalla, älä käytä hankaavia aineita.

## Virheilmoitukset

Näytöllä voi näkyä erilaisia virheilmoituksia:

### NO DATA

- Mittausarvoja ei vielä ole käytettävissä.

### ERROR 1

- Mitattava paino on liian suuri (enint. 180 kg).

### ERROR 2

- Laitteen kalibrointi on virheellinen.  
→ Poista paristot ja aseta ne takaisin paikoilleen.
- Punnitusta ei suoritettu rauhassa tai tarpeeksi pitkään.  
→ Seiso vaa'alla paikoillasi vähintään viiden sekunnin ajan.

### ERROR 3

- Vaa'an tietokapasiteetti on täynnä  
→ poista muistipaikka (käyttäjä).

### REPLACE BATTERY

- Paristot ovat tyhjä tai niiden teho on heikko.  
→ Vaihda paristot.

## Jätehuolto



Hävitä pakkaus ympäristöystävällisesti.

Tämän laitteen merkintä perustuu käytettyjä sähkö- ja elektroniikkalaitteita (waste electrical and electronic equipment – WEEE) koskevaan direktiiviin 2012/19/EG. Tämä direktiivi määrittää käytettyjen laitteiden palautus- ja kierrätys-säännökset koko EU:n alueella. Tietoja oikeasta jätehuollosta saa myyjältä tai kunnalliselta jäteneuvojalta. Vie vanhat paristot erilliskeräyspisteisiin tai laitetta myyvään liikkeeseen.

## Takuu

Tälle laitteelle ovat voimassa maahantuojan myöntämät takuuehdot. Täydelliset takuuehdot saat myyntiliikkeeltä, josta olet ostanut laitteen. Takuutapauksessa on näytettävä ostokuitti.

Oikeus muutoksiin pidätetään.

## Tekniset tiedot

Mitat (K x L x S)	26 x 340 x 340 mm
Paristot	AAA
Mittausalue kg	kg (0,1 kg:n portain) enint. 180 kg
Rasvaprosentin, vesiprosentin, lihasmassan näyttö / luomassan näyttö	% (0,1 %:n portain)

**Enhorabuena por haber comprado este aparato de la casa Bosch. Ha adquirido un producto de gran calidad que le satisfará enormemente.**

## Indicaciones de seguridad

**¡Por favor, lea atentamente las Instrucciones de uso y después guárdelas a mano! Este aparato ha sido diseñado para uso en entornos domésticos o equiparables a los domésticos, no para su uso en entornos industriales ni médicos.**

**El uso en entornos equiparables a los domésticos comprende, p.ej. su utilización en salas para empleados de tiendas, oficinas, entornos rurales y otros entornos industriales, así como su utilización por huéspedes de pensiones, pequeños hoteles y alojamientos similares.**

### ¡Peligro de deslizamiento y caída!

- No suba a la báscula con los pies mojados ni cuando la superficie de la misma esté húmeda. ¡Peligro de deslizamiento y caída!
- Vigile a los niños para impedir que jueguen con la máquina.
- Tenga cuidado de que no caiga ningún objeto sobre la báscula.
- Para evitar riesgos, las reparaciones del aparato sólo podrá realizarlas nuestro servicio de asistencia técnica.

### ¡Recomendación importante!





No deberán utilizar la báscula las mujeres embarazadas ni las personas con dispositivos médicos implantados, como marcapasos.

## De un vistazo



Figura A

- 1 Compartimiento de pilas
- 2 Display
- 3 Teclas de navegación ◀ ▶
- 4 Tecla SET
- 5 Electrodo de medición

Figura B

- 6 **Vistas Cockpit**  $\frac{112}{314}$
- 7 **Peso corporal kg**  
(graduación 0,1 kg) máx. 180 kg
- 8 **Masa muscular en %**  
(graduación 0,1 %)
- 9 **Grasa corporal en %**  
(graduación 0,1 %)
- 10 **Agua corporal en %**  
(graduación 0,1 %)
- 11 **Masa ósea en %**  
(graduación 0,1 %)
- 12  **Valores de análisis - peso corporal**
- 13 **FAT** **Valores de análisis - grasa corporal**
- 14  **Valores de análisis - masa muscular**
- 15 **M** **Memory / Memoria**
- 16 **USER** Indica la posición actual de memoria en p.ej. 4
- 17  Indica los objetivos personales y ajustes memorizados
- 18  Indica los ajustes básicos:  
**CLOCK** (hora)  
**DATE** (fecha)  
**DELETE USER** (Borrar usuario)

### Info:

Si están activas las posibilidades de selección **USER**,  o , aquí pueden modificarse los ajustes con la tecla **SET** y las teclas de navegación ◀ ▶.

## Introducción

Con esta báscula puede medirse la grasa corporal, el agua corporal, la masa muscular y ósea, y calcularse diferentes valores de análisis. Para ello deben introducirse primero los datos personales.

La báscula tiene a disposición 10 posiciones de memoria, en las cuales pueden introducirse los objetivos y datos personales como sexo, fecha de nacimiento, talla y grado de actividad.

### Importante:

No deberán utilizar la báscula las mujeres embarazadas ni las personas con dispositivos médicos implantados, como marcapasos.

Con las teclas de navegación ◀ o ▶ puede seleccionarse la entrada adecuada. Si se pulsan de forma prolongada las teclas de navegación ◀ o ▶, se acelera el desarrollo numérico.

Pulsando la tecla **SET** se memoriza la selección.

Si durante la programación no se pulsa ninguna tecla durante 120 seg. la báscula se desconecta automáticamente.

La programación puede continuar en cualquier momento presionando la superficie de la báscula, pulsando la tecla **SET** y navegando con ◀ o ▶.

## Puesta en servicio

Colocar las pilas adjuntas en ambos compartimientos 1.

Girar la báscula y colocarla sobre una superficie dura, y ejecutar en el display las especificaciones básicas. Estos datos son necesarios para obtener valores reales de análisis. El símbolo para la posibilidad de entrada respectiva, y el menú de selección, se encuentran en fondo oscuro.

## Modificar los datos básicos

**CLOCK** (hora) memorizada.

- Seleccionar los números para la hora actual con las teclas de navegación ◀ ▶.
- Pulsar la tecla **SET** después de cada número para memorizarlo.


**DATE** (fecha actual) está memorizada.

- Con las teclas de navegación ◀ ▶ seleccionar los números para la fecha actual.
- Pulsar la tecla **SET** después de cada número para memorizarlo.

Ahora dejar desconectada la báscula.

## Introducir los datos personales

- Para calibrar la báscula, colocarla sobre un suelo duro, plano y seco, conectarla y, sin pesar, volver a desconectarla.
- Subir a la báscula para encenderla. Se indica el peso y ?.
- Pulsar ahora la tecla **SET** para realizar entradas. La siguiente posición de memoria libre p.ej. 3 se coloca en fondo oscuro.
- Pulsar la tecla **SET** o seleccionar con las teclas de navegación ◀ ▶ otro espacio de memoria y confirmar con la tecla **SET**.

Ahora existe la posibilidad de introducir objetivos personales (**GOALS** ) como por ejemplo


**WEIGHT** = peso deseado,


**FAT** = componente de grasa corporal deseada,

**MUSCLE** = porcentaje de musculatura deseado.

Para introducir los valores deseados, se debe tener en cuenta la información general o las tablas de las páginas desplegadas. Los objetivos introducidos aparecen más tarde como línea horizontal en la gráfica de análisis. Si no debe introducirse ningún objetivo, simplemente se salta pulsando la tecla **SET**.

A continuación aparecen los símbolos:

 = el nivel de actividad **1** (no entrenado) hasta **5** (deportista de competencia),

 = Seleccionar el sexo correspondiente

**MALE** (masculino) o

**FEMALE** (femenino),

\* = realizar las entradas para el año, mes y día de nacimiento


 = Ajustar la estatura en cm p.ej. 173.

Los datos están memorizados, aparece durante aprox. 3 seg. «Data for user # saved».

A continuación se visualizan los valores en el display por medio de la vista Cockpit  $\frac{11}{31\frac{1}{4}}$ . La programación está terminada, dejar ahora apagar la báscula.

### Info:

Las posiciones de memoria ya ocupadas pueden programarse en todo momento con nuevas entradas.

Una posición de memoria ya ocupada puede borrarse de nuevo en el ajuste de menú  bajo **DELETE USER**. Con ello se borran todos los datos para ese usuario.

## Iniciar la medición de peso y el análisis

### Atención:

No deberán utilizar la báscula las mujeres embarazadas ni las personas con dispositivos médicos implantados, como marcapasos.

### Importante:

Para que la medición sea correcta, la piel de los pies, pantorrillas y muslos no debe estar en contacto.


Subir a la báscula descalzo, de lo contrario no funciona la medición de análisis. Solamente se indica el peso.

### Importante:

Al apagar la báscula, ésta se gradúa en cero de forma automática.

La báscula no debe moverse después de apagarla para poder realizar las mediciones de forma exacta.

Al realizar un cambio de pilas se conservan todos los datos guardados en la memoria. Sin pilas se detienen la fecha y la hora, y posiblemente se tendrán que corregir una vez realizado el cambio de pilas. Todos los días que la báscula pasa sin pilas, no son tenidos en cuenta en la gráfica de análisis.

La báscula reconoce automáticamente el usuario con base en el peso (son posibles desviaciones del +/- 5%). Esta no debe encenderse adicionalmente, simplemente subir descalzo a la báscula y permanecer quieto, mientras en el display se ilumine el símbolo  y se forme el marco alrededor del símbolo Figura **C**). Distribuir el peso sobre las dos piernas.

En la visualización de los valores medidos pueden presentarse diferentes situaciones, como se describe a continuación (reconocimiento de usuario).

### El usuario se reconoció correctamente

Se visualiza el peso y la posición de memoria. Después de aprox. 3 segundos aparece la vista Cockpit  $\frac{112}{314}$ .

#### Info:

Si en lugar de los valores aparece en el display «-,-», la medición no tuvo éxito. Por favor, ejecutar de nuevo la operación de medición

**Indicación:** La piel demasiado seca y/o una callosidad fuerte pueden alterar el resultado. Plantas del pie con buena irrigación sanguínea o ligeramente húmedas conducen a resultados de medición más exactos. Para evitar el peligro de resbalamiento, es indispensable observar que la planta de los pies no estén mojadas.

Tan pronto se visualice la vista  $\frac{112}{314}$ , pulsando la tecla de navegación derecha ► pueden visualizarse gráficas para análisis 30 días:

■ = Valores de análisis - desarrollo del peso

FAT = Valores de análisis - valores de grasa

↕ = Valores de análisis - masa muscular

#### Info:

Si las curvas se representan interrumpidas, significa que durante uno o varios días no se realizó ninguna medición de peso o ningún análisis correspondientes.

Si un usuario se mide varias veces al día, solo se guarda en la memoria la última medición. De esta manera se puede corregir una medición errónea.

Además de la vista de análisis 30 días, pulsando la tecla **SET** puede llamarse la vista anual o de una década.

Para la vista anual, cada 15 días se calcula y se muestra un valor promedio de las mediciones anteriores. Para la vista de 10 años, se procede de manera análoga cada 90 días.

Si está memorizado **M** pueden llamarse los últimos 30 valores de medición.

- Pulsar la tecla **SET**, se visualiza el último valor de medición.
- Pulsando la tecla de navegación ◀ pueden clasificarse otros valores de medición según la fecha.

### El usuario no fue reconocido correctamente

La báscula indica durante aprox. 3 segundos el peso y el espacio de memoria en el display arriba a la derecha provisto de un signo de interrogación ?. A continuación aparece la vista Cockpit  $\frac{112}{314}$ .

Si la posición de memoria visualizada es la propia, no es necesario ningún otro paso.

Si la posición de memoria visualizada no es la propia

- Pulsar la tecla de navegación izquierda ◀; **USER** está memorizado.
- Pulsar la tecla **SET**.
- Ahora seleccionar con las teclas de navegación ◀ ► la posición de memoria propia, y confirmar los datos personales con la tecla **SET**.

### El usuario no fue reconocido

La báscula indica solamente el peso.

Aparece un signo de interrogación ? en el display arriba a la derecha.

El usuario no fue reconocido.

Primero deben introducirse los datos personales. Proceder como se describe en el capítulo «Introducir datos personales».

## El usuario se reconoció de forma incorrecta

La posición de memoria visualizada en el display no es la propia.

- Pulsar la tecla de navegación izquierda ◀; **USER** está memorizado.
- Pulsar la tecla **SET**.
- Ahora seleccionar con las teclas de navegación ◀ ▶ la posición de memoria propia, y confirmar los datos personales con la tecla **SET**.

## Informaciones generales

Los valores de medición sirven solamente como puntos de referencia para observar cambios a largo plazo. Estos no sustituyen una asesoría y seguimiento médico. Para informaciones detalladas sobre el significado de la grasa corporal, el agua corporal, así como la masa ósea, la masa muscular y los valores ideales para Ud., consulte por favor a su médico de cabecera.

**Sugerencia:** Para obtener valores comparables de medición, pesarse cada día a la misma hora bajo las mismas condiciones (se recomienda tres horas después de comer o de hacer deporte).

**Indicación:** Los resultados de medición no son de gran valor informativo para niños menores de 10 años.

Los valores de medición individuales no pueden ser añadidos de forma práctica porque los músculos también contienen agua.

### ✚ Modo de actividad

Estudios científicos comprueban que la composición del cuerpo de deportistas de competencia se diferencia considerablemente de los deportistas aficionados y las personas no entrenadas. Por ello el fitness personal se puede ajustar con esta báscula en 5 niveles.

### Niveles de actividad

1	ninguna actividad deportiva
2	actividad deportiva ligera esporádica
3	actividad deportiva ligera regular
4	actividad deportiva regular
5	deporte de resistencia/ de potencia

### FAT ¿Cómo funciona la medición de grasa corporal?

La grasa corporal se mide conforme al principio BIA (análisis de impedancia bioeléctrica). Para ello, el aparato emite una señal eléctrica débil a través del cuerpo.

Se mide la resistencia (impedancia), que el cuerpo contrapone a la señal. La composición del cuerpo humano influye en la resistencia.

Los músculos y los órganos contienen agua y por ello son buenos conductores. La grasa contrapone una resistencia y por ello no es buena conductora.

A partir de esta resistencia medida se calcula la grasa corporal porcentual, considerando los datos introducidos en la báscula (talla, edad, sexo).

La grasa corporal de las personas es muy individual. Por esta razón, en la tabla **F** se especifican en la página plegable solamente valores aproximados o de orientación.

### ≡ Valores de medición de agua

La cantidad de agua contenida en el cuerpo influye en los valores de medición de grasa corporal y de agua. La cantidad de agua varía p.ej. según la hora del día, el esfuerzo físico, baño en bañera o ducha, menstruación, ingesta de alimentos o bebidas. Las enfermedades o la toma de medicamentos puede también influir en el resultado de la medición.

Por favor, observe también la tabla **E** en la hoja plegable.

## ↔ ¿Qué es la masa muscular?

Esta función indica la masa calculada de los músculos esqueléticos (valor de orientación) en su cuerpo. El hombre posee 600 músculos. Los músculos juegan un papel importante (movimiento, postura del cuerpo) y consumen energía. Con una masa muscular creciente (aumento de la actividad y práctica deportiva) aumenta el consumo de energía o calorías y la componente de grasa corporal se reduce.

Por favor, observar también la tabla **G** en la hoja plegable.

## ⚖️ ¿Que es masa ósea?

Esta función indica la masa ósea calculada (valor de orientación para el contenido mineral óseo). La masa ósea depende de las circunstancias de vida. Por eso es importante observar una alimentación sana y moverse regularmente.

Consultar el médico respecto a los valores ideales.

**Indicación:** Para las siguientes personas eventualmente, no es posible el cálculo de la masa ósea. Por favor, utilizar estos valores solamente como valores de orientación.

- Personas de la tercera edad o jóvenes
- Mujeres durante o después de la menopausia
- Personas que reciben terapias con hormonas
- Mujeres lactantes

Por favor, observar también la tabla **H** en la hoja plegable.

## Limpieza

Nunca sumergir la báscula en el agua. No utilizar ningún depurador de vapor. Limpiar la báscula con un paño húmedo, no utilizar ningún medio abrasivo.

## Mensajes de error

En el display pueden visualizarse diferentes mensajes de error:

### NO DATA

- No existe ningún valor de medición.

### ERROR 1

- El peso es demasiado grande (máx. 180 kg).

### ERROR 2

- La calibración fue defectuosa.
  - Extraer las pilas y volverlas a colocar.
- El pesado no se realizó estando quieto o durante el tiempo suficiente.
  - Permanecer quieto mínimo cinco segundos sobre la báscula.

### ERROR 3

- Se alcanzó la capacidad de datos de la báscula
  - borrar una posición de memoria (User)

### REPLACE BATTERY

- Las pilas están descargadas o bajas de carga.
  - Cambiar las pilas.

## Eliminación de residuos

Elimine el embalaje respetando el medio ambiente. Este aparato está marcado con la Directiva europea 2012/19/CE relativa al uso de aparatos eléctricos y electrónicos (Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos). La directiva proporciona el marco general válido en todo el ámbito de la Unión Europea para la retirada y la reutilización de los residuos de los aparatos eléctricos y electrónicos. Infórmese sobre las vías de eliminación actuales en su distribuidor.

Deposite las pilas usadas en los puntos de recogida públicos o en comercios especializados.

## Garantía

### CONDICIONES DE GARANTIA PAE

BOSCH se compromete a reparar o reponer de forma gratuita durante un período de 24 meses, a partir de la fecha de compra por el usuario final, las piezas cuyo defecto o falta de funcionamiento obedezca a causas de fabricación, así como la mano de obra necesaria para su reparación, siempre y cuando el aparato sea llevado por el usuario al taller del Servicio Técnico Autorizado por BOSCH.

En el caso de que el usuario solicitara la visita del Técnico Autorizado a su domicilio para la reparación del aparato, estará obligado el usuario a pagar los gastos del desplazamiento.

Esta garantía no incluye: lámparas, cristales, plásticos, ni piezas estéticas, reclamadas después del primer uso, ni averías producidas por causas ajenas a la fabricación o por uso no doméstico.

Igualmente no están amparadas por esta garantía las averías o falta de funcionamiento producidas por causas no imputables al aparato (manejo inadecuado del mismo, limpiezas, voltajes e instalación incorrecta) o falta de seguimiento de las instrucciones de funcionamiento y mantenimiento que para cada aparato se incluyen en el folleto de instrucciones. Para la efectividad de esta garantía es imprescindible acreditar por parte del usuario y ante el Servicio Autorizado de BOSCH, la fecha de adquisición mediante la correspondiente FACTURA DE COMPRA que el usuario acompañará con el aparato cuando ante la eventualidad de una avería lo tenga que llevar al Taller Autorizado.

La intervención en el aparato por personal ajeno al Servicio Técnico Autorizado por BOSCH, significa la pérdida de garantía. **GUARDE POR TANTO LA FACTURA DE COMPRA.** Todos nuestros técnicos van provistos del correspondiente carnet avalado por ANFEL (Asociación Nacional de Fabricantes de Electrodomésticos) que le acredita como Servicio Autorizado de BOSCH. Exija su identificación.

## Datos técnicos

Dimensiones (H x A x P)	26 x 340 x 340 mm
Pilas	AAA
Gama de medición kg	kg (graduación 0,1 kg) máx. 180 kg
graduación - componente de grasa corporal, agua, musculatura y masa ósea	en % (graduación 0,1 %)



Parabéns pela compra deste aparelho da casa Bosch. Acabou de adquirir um produto de elevada qualidade que lhe vai dar muito prazer.

## Instruções de segurança

Ler atentamente as instruções de utilização, agir em conformidade com as instruções e guardá-las!

Este aparelho destina-se ao uso doméstico ou aplicação em ambientes similares sem actividade comercial e/ou médica.

Utilização em instalações para colaboradores em lojas, escritórios, explorações agrícolas e outros estabelecimentos comerciais, assim como a utilização por hóspedes em pensões, pequenos hotéis e modalidades residenciais semelhantes.

### Risco de escorregar!

- Não se coloque na balança quando tem os pés molhados ou quando a superfície da balança estiver húmida. Risco de escorregar!
- Vigie as crianças, a fim de prevenir que utilizem a balança como brinquedo.
- Não deixe cair objectos na balança.
- A fim de prevenir qualquer risco, o aparelho só deve ser reparado pelo nosso serviço de assistência.

### Nota importante!





Grávidas e portadores de implantes médicos como por ex. estimuladores cardíacos não devem utilizar esta balança.

## Descrição



### Figura A

- 1 Compartimentos das pilhas
- 2 Display
- 3 Botões de navegação ◀ ▶
- 4 Botão **SET**
- 5 Eléctrodos de medição

### Figura B

- 6 **Vista do cockpit**  $\frac{1\frac{1}{2}}{3\frac{1}{4}}$
- 7 **Peso corporal em kg**  
(divisão em 0,1 kg) máx. 180 kg
- 8 **Massa muscular em %**  
(divisão em 0,1 %)
- 9 **Percentagem de gordura corporal em %** (divisão em 0,1 %)
- 10 **Percentagem de massa hídrica em %** (divisão em 0,1 %)
- 11 **Massa óssea em %** (divisão em 0,1 %)
- 12  **Valores de análise do peso corporal**
- 13 **FAT** **Valores de análise da percentagem de gordura corporal**
- 14  **Valores de análise da massa muscular**
- 15 **M** **Memory/Memória**
- 16 **USER** Mostra o espaço de memória actual, por exemplo, 4
- 17  Mostra as configurações e os objectivos pessoais introduzidos
- 18  Mostra as configurações básicas:  
**CLOCK** (hora)  
**DATE** (data)  
**DELETE USER** (apagar utilizador)

### Info:

Se as possibilidades de selecção **USER**,  ou  estiverem activas, é possível alterar aqui as configurações com o botão **SET** e as teclas de navegação ◀ ou ▶.

## Introdução

Com esta balança é possível medir a percentagem de gordura corporal, de massa hídrica e de massa muscular e óssea, e calcular vários valores de análise. Para isso, é preciso introduzir primeiro os dados pessoais.

A balança disponibiliza-lhe 10 espaços de memória nos quais são introduzidos os objectivos pessoais e dados como o sexo, a data de nascimento, a altura e o grau de actividade.

### Importante:

Grávidas e pessoas com aparelhos médicos implantados, como por exemplo paces-makers, não podem utilizar a balança.

Com os botões de navegação ◀ ou ▶ é possível escolher a entrada correcta. Premindo os botões de navegação ◀ ou ▶ durante algum tempo, a progressão numérica é acelerada.

A selecção é memorizada pressionando o botão **SET**.

Se durante a programação não se pressionar qualquer botão durante cerca de 120 segundos, a balança desliga-se automaticamente.

A programação pode continuar a qualquer momento pressionando a superfície da balança, premindo o botão **SET** e navegando com ◀ ou ▶.

## Colocação em funcionamento

Colocar as pilhas fornecidas nos dois compartimentos para as pilhas 1.

Virar a balança, colocá-la sobre uma base rígida e introduzir as informações básicas no display. Estas introduções são necessárias para obter valores de análise reais. O símbolo para cada possibilidade de introdução e para o menu de selecção está marcado a escuro.

## Alterar as informações básicas

**CLOCK** (hora) está marcado.

- Com os botões de navegação ◀ ▶, seleccione os números para a hora actual.
- Prima o botão **SET** depois de cada número para gravar.


**DATE** (data actual) está marcado.

- Com os botões de navegação ◀ ▶, seleccione os números para a data actual.
- Prima o botão **SET** depois de cada número para gravar.

Agora, deixe que a balança se desligue.

## Introduzir dados pessoais

- Para efectuar a calibragem, coloque a balança sobre uma base dura, plana e seca, ligue-a e deixe que se desligue sem proceder a qualquer pesagem.
- Suba para a balança para a ligar. No display são exibidos o peso e ?.
- Pressione agora o botão **SET** para efectuar as introduções. O espaço de memória seguinte, por exemplo 3, fica escuro.
- Prima o botão **SET** ou seleccione com os botões de navegação ◀ ▶ um outro espaço de memória e confirme com o botão **SET**.

Tem agora a possibilidade de introduzir objectivos pessoais (**GOALS** ) como

**WEIGHT** = peso desejado,


**FAT** = percentagem de gordura desejada,

**MUSCLE** = teor percentual de músculos desejado.


Para introduzir os valores desejados, consulte as informações gerais ou as tabelas nas páginas desdobráveis.

Os objectivos introduzidos aparecem mais tarde no gráfico de análise sob a forma de uma linha horizontal. Se não desejar introduzir quaisquer objectivos, basta saltar este passo pressionando o botão **SET**.


De seguida aparecem os seguintes símbolos:

 = seleccionar o nível de actividade de 1 (destreinado) a


5 (atleta de competição),

 = seleccionar o sexo **MALE** (masculino) ou **FEMALE** (feminino),

\* = introduzir o ano de nascimento, o mês e o dia

 = definir a altura em cm, por exemplo, 173.


Os dados foram memorizados, durante aprox. 3 s aparece “Data for user # saved”.

A seguir, os valores são exibidos no display através da vista do cockpit .

A programação está concluída. Agora, deixe que a balança se desligue.

### Info:

Os espaços de memória já ocupados podem ser programados com novos dados a qualquer momento.

Um espaço de memória já ocupado pode ser apagado na configuração do menu  em **DELETE USER**. Desta forma, são eliminados todos os dados para este utilizador.

## Iniciar medição do peso e análise

### Atenção:

Grávidas e pessoas com aparelhos médicos implantados, como por exemplo pacemakers, não podem utilizar a balança.

### Importante:

A pele dos pés, a barriga das pernas e as coxas não podem tocar-se para que a medição seja feita de forma correcta.

Suba para a balança sempre descalço, caso contrário a medição de análise não funciona, só será exibido o peso.


### Importante:

Ao desligar, a balança calcula a sua tara automaticamente.

Para que as medições sejam executadas de forma exacta, a balança não deve ser movimentada depois de ser desligada.

Os dados memorizados mantêm-se todos guardados em caso de substituição das pilhas. Sem pilhas, a data e hora param, pelo que terão eventualmente de ser corrigidas após uma substituição das pilhas.

Os dias em que a balança se encontra sem pilhas não são considerados no gráfico de análise.

A balança reconhece o utilizador automaticamente com base no peso (desvios de +/- 5% possíveis). Ela não tem de ser ligada, basta subir para a balança descalço e permanecer de pé, quieto, enquanto o símbolo  estiver a piscar no display e a moldura à volta do símbolo estiver a ser exibida (figura **C**). Distribua o peso uniformemente sobre as duas pernas.

Na exibição dos valores medidos podem surgir, tal como descrito de seguida (reconhecimento do utilizador), diferentes situações.

### O utilizador foi reconhecido correctamente

O peso e o espaço de memória são exibidos. Depois de cerca de 3 segundos, aparece a vista do cockpit  $\frac{112}{314}$ .

#### Info:

Se, em vez dos valores, aparecer no display "--,-", então a medição não foi bem-sucedida. Efectue novamente o processo de medição.

**Nota:** Pele muito seca e/ou uma forte calosidade podem distorcer o resultado. Solas do pé com uma boa circulação sanguínea ou levemente húmidas levam a resultados de medição mais precisos. Contudo, para evitar o risco de escorregar, assegure-se que a sola dos pés não está molhada.

Enquanto a vista do cockpit  $\frac{112}{314}$  for exibida, é possível visualizar gráficos para análises de 30 dias premindo o botão de navegação direito ►:

■ = valores de análise do desenvolvimento do peso

FAT = valores de análise dos valores de gordura

↕ = valores de análise da massa muscular

#### Info:

Se as curvas forem apresentadas com interrupções, significa que durante um ou vários dias não foi executada qualquer análise ou medição do peso.

Se um utilizador efectuar várias medições por dia, será no entanto memorizada apenas a última. Desta forma, pode também corrigir-se uma medição errada.

Adicionalmente, além da vista geral de análises de 30 dias, é possível aceder, através do botão **SET**, a uma síntese anual ou uma síntese de 10 anos.

Para a síntese anual, é calculado e apresentado de 15 em 15 dias um valor médio das medições precedentes. Para a síntese de 10 anos, o mesmo acontece de 90 em 90 dias.

Se **M** estiver marcado, é possível consultar os últimos 30 valores medidos.

- Ao premir o botão **SET**, é exibido o último valor medido.
- Pressionando o botão de navegação ◀, é possível seleccionar outros valores medidos e exibi-los segundo a data.

### O utilizador não foi reconhecido correctamente

A balança mostra durante cerca de 3 segundos o peso e o espaço de memória no display, em cima, à direita, com um ponto de interrogação ?. De seguida, aparece a vista do cockpit  $\frac{112}{314}$ .

Se o espaço de memória exibido for o seu, não são necessários outros passos.

Se o espaço de memória não for o seu

- Prima o botão de navegação esquerdo ◀; **USER** está marcado.
- Prima o botão **SET**.
- Selecciona agora o seu espaço de memória com os botões de navegação ◀ ► e confirme com o botão **SET** os seus dados pessoais.

### O utilizador não foi reconhecido

A balança exhibe apenas o peso.

No display, em cima, à direita, aparece o ponto de interrogação ?.

O utilizador não foi reconhecido.

Em primeiro lugar, é preciso introduzir os dados pessoais. Proceder tal como descrito no capítulo "Introduzir dados pessoais".

### O utilizador foi reconhecido incorrectamente

O espaço de memória exibido no display não é o seu.

- Prima o botão de navegação esquerdo ◀; **USER** está marcado.
- Prima o botão **SET**.
- Selecciona agora o seu espaço de memória com os botões de navegação ◀ ► e confirme com o botão **SET** os seus dados pessoais.

## Informações gerais

Os valores medidos servem apenas de ponto de partida para observar alterações a longo prazo. Eles não substituem a observação ou o aconselhamento médico. Para mais informações sobre o significado de percentagem de gordura corporal, percentagem de massa hídrica, massa óssea e massa muscular, bem como sobre os valores ideais para si, consulte o seu médico.

**Dica:** Para obter valores medidos comparáveis, pese-se todos os dias à mesma hora e sob as mesmas condições (o recomendado são três horas depois de comer ou fazer desporto).

**Nota:** Para crianças com menos de 10 anos, os resultados da medição não são significativos.

Os valores de medição individuais não podem ser simplesmente adicionados, uma vez que os músculos também contêm água.

### ✋ Modo de actividade

Estudos científicos comprovam que a composição corporal de atletas de competição difere muito da dos desportistas amadores e de pessoas com pouco treino. Por essa razão isso, é possível definir a forma física de cada um em 5 níveis diferentes com esta balança.

#### Níveis de actividade

1	nenhuma actividade desportiva
2	actividade desportiva esporádica ligeira
3	actividade desportiva regular ligeira
4	actividade desportiva regular
5	desporto de resistência/competição

### FAT Como funciona a medição da gordura corporal?

A gordura corporal é medida de acordo com o princípio BIA (análise de impedância bioeléctrica). Para isso, o aparelho envia um sinal eléctrico fraco através do corpo.

Mede-se aqui a resistência (impedância), que o corpo contrapõe ao sinal. Esta resistência é influenciada pela composição do corpo humano.

Os músculos e os órgãos contêm água e têm por isso uma boa condutividade. A gordura, pelo contrário, impõe resistência e tem, por isso, uma má condutividade.

É a partir desta resistência medida que se calcula, tendo em consideração os dados introduzidos na balança, (altura, idade, sexo), a percentagem de gordura corporal.

A percentagem de gordura corporal difere muito de pessoa para pessoa. Por isso, os valores indicados na tabela **F** na página desdobrável são apenas valores de referência.

### ≡ Valores medidos de água

Os valores de gordura corporal e de água são influenciados pela quantidade de água existente no corpo. A quantidade de água varia, por exemplo, de acordo com a altura do dia, com o esforço físico, o tomar banho ou apenas duche, com a menstruação, alimentação ou a ingestão de líquidos. Doenças ou medicamentos também podem influenciar o resultado da medição.

Consulte também a tabela **E** na página desdobrável.

### ↕ O que é a massa muscular?

Esta função mostra a massa de músculos calculada (valor de referência) no seu corpo. O ser humano possui mais de 600 músculos. Os músculos desempenham um papel importante (movimento, postura do corpo) e consomem energia. Com o aumento da massa muscular (aumento da actividade e prática de desporto), o consumo de energia ou de calorías aumenta e a percentagem de gordura corporal diminui.

Consulte também a tabela **G** na página desdobrável.

### ⚖ O que é a massa óssea?

Esta função mostra-lhe a massa óssea calculada (valor de referência para percentagem de minerais ósseos). A massa óssea depende das condições de vida. Por isso, é importante ter uma alimentação saudável e movimentar-se regularmente.

Para saber quais os valores ideais, consulte um médico especialista.

**Nota:** Para as seguintes pessoas não é possível, sob algumas circunstâncias, calcular a massa óssea. Por favor, utilize estes valores apenas como valores de referência.

- Pessoas idosas ou jovens
- Mulheres durante ou depois da menopausa
- Pessoas sujeitas a uma terapia hormonal
- Mulheres lactantes

Consulte também a tabela **H** na página desdobrável.

## Limpeza

Nunca mergulhe a balança em água. Não utilize um aparelho de limpeza a vapor. Limpe a balança com um pano húmido, não utilize produtos de limpeza abrasivos.

## Mensagens de erro

No display podem ser exibidas diversas mensagens de erro:

### NO DATA

- Ainda não existem quaisquer valores medidos.

### ERROR 1

- O peso é demasiado elevado (máx. 180 kg).

### ERROR 2

- A calibragem estava incorrecta.  
→ Retire as pilhas e volte a colocá-las.
- O processo de pesagem não foi efectuado calmamente ou durante o tempo suficiente.  
→ Permanecer pelo menos 5 segundos quieto sobre a balança.

### ERROR 3

- Atingiu-se capacidade de dados da balança.  
→ Apagar um espaço de memória (utilizador).

### REPLACE BATTERY

- As pilhas estão vazias ou demasiado fracas.  
→ Trocar as pilhas.

## Eliminação do aparelho

Eliminar a embalagem de forma ecológica. Este aparelho está marcado em conformidade com a Directiva 2012/19/CE relativa aos resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (waste electrical and electronic equipment – WEEE). A directiva estabelece o quadro para a criação de um sistema de recolha e valorização dos equipamentos usados válido em todos os Estados Membros da União Europeia. Contactar o revendedor especializado para mais informações. Entregue as pilhas em pontos de recolha públicos ou ao seu revendedor.

## Garantia

Para este aparelho vigoram as condições de garantia publicadas pelo nosso representante no país em que o mesmo for adquirido. O representante onde comprou o aparelho poderá dar-lhe mais pormenores sobre este assunto. Para a prestação de qualquer serviço dentro da garantia é, no entanto, necessária a apresentação do documento de compra do aparelho.

Salvo alterações técnicas.

## Dados técnicos

Dimensões (A x L x P)	26 x 340 x 340 mm
Pilhas	AAA
Campo de medição kg	kg (divisão em 0,1 kg) máx. 180 kg
Divisão da percentagem de gordura corporal, água, músculo e massa óssea	em % (divisão em 0,1 %)

Συγχαρητήρια που αγοράσατε αυτήν τη συσκευή Bosch. Αποκτήσατε ένα προϊόν υψηλής ποιότητας που θα σας αφήσει απόλυτα ικανοποιημένους.

## Υποδείξεις ασφαλείας

Παρακαλούμε, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης, συμμορφωθείτε μ' αυτές και φυλάξτε τις!

Αυτή η συσκευή είναι σχεδιασμένη για οικιακή χρήση ή για χρήση σε οικιακά, μη βιομηχανικά ή/και ιατρικά περιβάλλοντα. Στις οικιακές χρήσεις περιλαμβάνονται μεταξύ άλλων η χρήση σε χώρους εστίασης συνεργατών σε καταστήματα, γραφεία, γεωργικές και άλλες μικρές επιχειρήσεις, καθώς και η χρήση από πελάτες πανδοχείων, μικρών ξενοδοχείων και άλλων παρόμοιων καταλυμάτων.

### ⚠ Κίνδυνος ολίσθησης!

- Μην ανεβαίνετε στη ζυγαριά με βρεγμένα πόδια ή εάν η επιφάνεια της ζυγαριάς είναι βρεγμένη – Κίνδυνος ολίσθησης!
- Επιβλέπετε τα παιδιά, ώστε να αποτρέψετε να παίξουν με τη συσκευή.
- Μην αφήσετε κανένα αντικείμενο να πέσει πάνω στη ζυγαριά.
- Οι επισκευές στη συσκευή επιτρέπεται να πραγματοποιούνται μόνο από το σέρβις πελατών της εταιρείας μας, για την αποφυγή επικινδύνων καταστάσεων.

### ⚠ Σημαντική υπόδειξη!





Οι έγκυοι και τα άτομα με εμφυτευμένες ιατρικές συσκευές, όπως π.χ. βηματοδότες, δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τη ζυγαριά.

## Με μια ματιά



Εικόνα A

- 1 Θήκες μπαταριών
- 2 Οθόνη
- 3 Πλήκτρα πλοήγησης ◀ ▶
- 4 Πλήκτρο SET
- 5 Ηλεκτρόδια μέτρησης

Εικόνα B

- 6 Παράσταση Cockpit  $\frac{11}{314}$
- 7 Βάρος σώματος kg (σε διαβάθμιση του 0,1 kg) μέγ.180 kg
- 8 Μυϊκή μάζα σε %  
(σε διαβάθμιση του 0,1 %)
- 9 Σωματικό λίπος σε %  
(σε διαβάθμιση του 0,1 %)
- 10 Σωματικό νερό σε %  
(σε διαβάθμιση του 0,1 %)
- 11 Οστεϊκή μάζα σε %  
(σε διαβάθμιση του 0,1 %)
- 12  Τιμές ανάλυσης του βάρους του σώματος
- 13 FAT Τιμές ανάλυσης του σωματικού λίπους
- 14  Τιμές ανάλυσης της μυϊκής μάζας
- 15 M Memory / Μνήμη
- 16 USER Δείχνει την τρέχουσα θέση αποθήκευσης π.χ. 4
- 17  Δείχνει τους καταχωρημένους προσωπικούς στόχους και ρυθμίσεις.
- 18  Δείχνει τις βασικές ρυθμίσεις: CLOCK (ώρα), DATE (ημερομηνία) και DELETE USER (διαγραφή χρήστη)

### Πληροφορία:

Όταν οι ελάχιστες δυνατότητες επιλογής USER,  ή  είναι ενεργοποιημένες, μπορεί εδώ με το πλήκτρο SET και τα πλήκτρα πλοήγησης ◀ ή ▶ να αλλάξουν οι ρυθμίσεις.



## Εισαγωγή

Με αυτή τη ζυγαριά μπορεί να μετρηθεί η αναλογία σωματικού λίπους, σωματικού νερού, μυϊκής μάζας και οστεϊκής μάζας και να υπολογιστούν διάφορες τιμές ανάλυσης. Γι' αυτό πρέπει πρώτα να εισαχθούν τα προσωπικά δεδομένα.

Η ζυγαριά διαθέτει 10 θέσεις αποθήκευσης, στις οποίες μπορεί να καταχωρηθούν οι προσωπικοί στόχοι και δεδομένα, όπως φύλο, ημερομηνία γέννησης, ύψος και βαθμός δραστηριότητας.

### Σημαντικό:

Οι έγκυοι και τα άτομα με εμφυτευμένες ιατρικές συσκευές, όπως π.χ. βηματοδότες, δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τη ζυγαριά.

Με τα πλήκτρα πλοήγησης ◀ ή ▶ μπορεί να επιλεγεί η κατάλληλη εισαγωγή. Όταν κανείς κρατήσει τα πλήκτρα πλοήγησης ◀ ή ▶ για περισσότερο χρόνο πατημένα, επιταχύνεται η ροή των τιμών ρύθμισης.

Πατώντας το πλήκτρο **SET** αποθηκεύεται η επιλογή.

Εάν κατά τη διάρκεια του προγραμματισμού για περίπου 120 δευτερόλεπτα δεν πατηθεί κανένα πλήκτρο, απενεργοποιείται αυτόματα η ζυγαριά.

Ο προγραμματισμός μπορεί να επαναληφθεί οποτεδήποτε, πιέζοντας την επιφάνεια της ζυγαριάς, πατώντας το πλήκτρο **SET** και παλογώντας με τα πλήκτρα ◀ ή ▶.

## Θέση σε λειτουργία

Τοποθετήστε τις συμπαραδιδόμενες μπαταρίες στις δύο θήκες μπαταριών 1.

Γυρίστε ανάποδα τη ζυγαριά, τοποθετήστε την πάνω σε μια σκληρή επιφάνεια στήριξης και εισάγετε στην οθόνη τα βασικά στοιχεία. Αυτές οι εισαγωγές είναι απαραίτητες, για να λάβετε ρεαλιστικές τιμές ανάλυσης. Το σύμβολο για την εκάστοτε δυνατότητα εισαγωγής και για το μενού επιλογής είναι σε σκούρο φόντο.

## Αλλαγή βασικών στοιχείων

**CLOCK** (ώρα) είναι καταχωρημένο.

- Με τα πλήκτρα πλοήγησης ◀ ▶ επιλέξτε τους αριθμούς για την τρέχουσα ώρα.
- Πατήστε το πλήκτρο **SET** μετά από κάθε αριθμό για αποθήκευση.


**DATE** (τρέχουσα ημερομηνία) είναι καταχωρημένο.

- Με τα πλήκτρα πλοήγησης ◀ ▶ επιλέξτε τους αριθμούς για την τρέχουσα ημερομηνία.
- Πατήστε το πλήκτρο **SET** μετά από κάθε αριθμό για αποθήκευση.

Αφήστε τη ζυγαριά να απενεργοποιηθεί.

## Εισαγωγή προσωπικών δεδομένων

- Για τη βαθμονόμηση τοποθετήστε τη ζυγαριάς πάνω σε μια σκληρή, επίπεδη και στεγνή επιφάνεια, ενεργοποιήστε την και αφήστε την να απενεργοποιηθεί ξανά χωρίς ζύγισμα.
- Ανεβείτε πάνω στη ζυγαριά, για να την ενεργοποιήσετε. Εμφανίζεται το βάρος και ?.
- Τώρα πατήστε το πλήκτρο **SET**, για να κάνετε εισαγωγές. Η επόμενη ελεύθερη θέση αποθήκευσης π.χ. 3 εμφανίζεται με σκούρο φόντο.
- Πατήστε το πλήκτρο **SET** ή επιλέξτε με τα πλήκτρα πλοήγησης ◀ ▶ μια άλλη θέση αποθήκευσης και επιβεβαιώστε με το πλήκτρο **SET**.

Τώρα υπάρχει η δυνατότητα της εισαγωγής προσωπικών στόχων (**GOALS** ) όπως

**WEIGHT** = επιθυμητό βάρος,


**FAT** = επιθυμητή αναλογία σε λίπος,

**MUSCLE** = επιθυμητό ποσοστό σε μύς.


Για την εισαγωγή των επιθυμητών τιμών προσέξτε τις γενικές πληροφορίες ή τους πίνακες στις ξεδιπλωμένες σελίδες.

Οι καταχωρημένοι στόχοι εμφανίζονται αργότερα στη γραφική ανάλυση ως οριζόντια γραμμή. Εάν δεν πρέπει να εισαχθεί κανένας στόχο απλά υπερπηδήστε το, πατώντας το πλήκτρο **SET**.


Στη συνέχεια εμφανίζονται τα σύμβολα:

 = το επίπεδο δραστηριότητας


1 (αγύμναστος) μέχρι 5 (αθλητής),

 = το κατάλληλο φύλο **MALE** (άνδρας) ή **FEMALE** (γυναίκα),

\* = κάντε τις εισαγωγές για το έτος γέννησης, το μήνα και την ημέρα


 = ρυθμίστε το ύψος του σώματος σε cm π.χ. 173.

Τα δεδομένα είναι αποθηκευμένα, εμφανίζεται περίπου για 3 δευτερόλεπτα η ένδειξη «Data for user # saved».

Στη συνέχεια εμφανίζονται οι τιμές στην οθόνη μέσω της παράστασης Cockpit . Ο προγραμματισμός ολοκληρώθηκε, αφήστε τώρα τη ζυγαριά να απενεργοποιηθεί.

### Πληροφορία:

Οι ήδη κατελιημμένες θέσεις αποθήκευσης μπορούν οποτεδήποτε να προγραμματιστούν με νέες εισαγωγές.

Μια ήδη κατελιημμένη θέση αποθήκευσης μπορεί να διαγραφεί ξανά στη ρύθμιση μενού  κάτω από **DELETE USER**. Έτσι διαγράφονται όλα τα δεδομένα για αυτό το χρήστη.

## Έναρξη μέτρησης βάρους και ανάλυσης

### Προσοχή:

Οι έγκυοι και τα άτομα με εμφυτευμένες ιατρικές συσκευές, όπως π.χ. βηματοδότες, δεν πρέπει να χρησιμοποιούν τη ζυγαριά.


### Σημαντικό:

Το δέρμα των ποδιών, οι κνήμες και οι μηροί δεν επιτρέπεται να ακουμπούν μεταξύ τους, για να πραγματοποιηθεί η μέτρηση σωστά. Ανεβείτε στη ζυγαριά μόνο ξυπόλυτοι, διαφορετικά δε λειτουργεί η μέτρηση ανάλυσης, εμφανίζεται μόνο το βάρος.

### Σημαντικό:

Κατά την απενεργοποίηση η ζυγαριά εξακριβώνει το απόβαρο αυτόματα. Για να πραγματοποιηθούν οι μετρήσεις ακριβώς, δεν πρέπει να μετακινηθεί η ζυγαριά μετά την απενεργοποίηση.

Όλα τα αποθηκευμένα δεδομένα διατηρούνται σε περίπτωση μιας αλλαγής των μπαταριών. Χωρίς μπαταρίες παραμένει η ώρα και η ημερομηνία στάσιμη και πρέπει ενδεχομένως να διορθωθούν μετά την πραγματοποίηση της αλλαγής των μπαταριών. Όλες οι ημέρες, στις οποίες η ζυγαριά ήταν χωρίς μπαταρίες, δε λαμβάνονται υπόψη στη γραφική ανάλυση.

Η ζυγαριά αναγνωρίζει αυτόματα το χρήστη με τη βοήθεια του βάρους (δυνατές αποκλίσεις από +/- 5%). Η ζυγαριά δεν πρέπει να ενεργοποιηθεί εκ νέου, απλά ανεβείτε ξυπόλυτοι πάνω στη ζυγαριά και παραμείνετε ακίνητοι, όσο ανάβει στην οθόνη το σύμβολο  και το πλαίσιο σχηματίζεται γύρω από το σύμβολο (εικόνα **C**). Καταλείψτε το βάρος σας ομοίμορφα και στα δύο πόδια.

Κατά την ένδειξη των τιμών μέτρησης μπορούν, όπως περιγράφεται στη συνέχεια (Αναγνώριση χρήστη), να προκύψουν διαφορετικές καταστάσεις.

### Ο χρήστης αναγνωρίστηκε άψογα

Εμφανίζεται το βάρος και η θέση αποθήκευσης. Μετά περίπου 3 δευτερόλεπτα εμφανίζεται η παράσταση Cockpit  $\frac{11}{14}$ .

#### Πληροφορία:

Εάν αντί των τιμών εμφανίζεται στην οθόνη «-,-» τότε η μέτρηση δεν ήταν επιτυχής. Εκτελέστε παρακαλώ τη διαδικασία μέτρησης εκ νέου.

**Υπόδειξη:** Το πολύ στεγνό και/ή χοντρό δέρμα μπορεί να αλλοιώσει το αποτέλεσμα. Τα ελαφρώς υγρά πέλματα με καλή κυκλοφορία αίματος οδηγούν σε ακριβέστερα αποτελέσματα μέτρησης. Για την αποφυγή του κινδύνου ολίσθησης, προσέξτε οπωσδήποτε, να μην είναι υγρά τα πέλματα των ποδιών.

Όσο εμφανίζεται η παράσταση Cockpit  $\frac{11}{14}$ , πατώντας το δεξί πλήκτρο πλοήγησης ► μπορούν να εμφανιστούν γραφικές παραστάσεις για αναλύσεις 30 ημερών:

■ = Τιμές ανάλυσης της εξέλιξης του βάρους

FAT = Τιμές ανάλυσης των τιμών λίπους

⚡ = Τιμές ανάλυσης της μυϊκής μάζας

#### Πληροφορία:

Εάν οι καμπύλες παρουσιάζονται διακεκομμένες, τότε για μια ή περισσότερες ημέρες δεν πραγματοποιήθηκε καμία αντίστοιχη ανάλυση ή μέτρηση βάρους.

Σε περίπτωση που ένας χρήστης μετρηθεί περισσότερες φορές την ημέρα, αποθηκεύεται κάθε φορά μόνο η τελευταία μέτρηση. Έτσι μπορεί επίσης να διορθωθεί μια εσφαλμένη μέτρηση.

Πρόσθετα σε κάθε επισκόπηση ανάλυσης 30 ημερών, πατώντας το πλήκτρο **SET** μπορεί να κληθεί η ετήσια εικόνα ή η δεκαετής εικόνα.

Για την ετήσια εικόνα υπολογίζεται και εμφανίζεται κάθε 15 ημέρες μια μέση τιμή των προηγούμενων μετρήσεων. Για τη 10ετή εικόνα αναλογικά κάθε 90 ημέρες.

Εάν είναι καταχωρημένο **M**, μπορούν να κληθούν οι τελευταίες 30 τιμές μέτρησης.

- Πατήστε το πλήκτρο **SET**, εμφανίζεται η τελευταία τιμή μέτρησης.
- Πατώντας το πλήκτρο πλοήγησης ◀ μπορούν να εμφανιστούν περαιτέρω τιμές μέτρησης ταξινομημένες σύμφωνα με την ημερομηνία.

### Ο χρήστης δεν αναγνωρίστηκε άψογα

Η ζυγαριά δείχνει περίπου για 3 δευτερόλεπτα το βάρος και τη θέση αποθήκευσης δεξιά επάνω στην οθόνη μαζί με ένα ερωτηματικό ?. Στη συνέχεια εμφανίζεται η παράσταση Cockpit .

Εάν η εμφανιζόμενη θέση αποθήκευσης είναι η δική σας, δεν είναι απαραίτητα άλλα βήματα.

Εάν η εμφανιζόμενη θέση αποθήκευσης δεν είναι η δική σας

- Πατήστε το αριστερό πλήκτρο πλοήγησης ◀, **USER** είναι καταχωρημένο.
- Πατήστε το πλήκτρο **SET**.
- Τώρα με τα πλήκτρα πλοήγησης ◀ ► επιλέξτε τη δική σας θέση αποθήκευσης και με το πλήκτρο **SET** επιβεβαιώστε τα προσωπικά δεδομένα.

### Ο χρήστης δεν αναγνωρίστηκε

Η ζυγαριά δείχνει μόνο το βάρος.

Δεξιά επάνω στην οθόνη εμφανίζεται το ερωτηματικό ? .

Ο χρήστης δεν αναγνωρίστηκε.

Πρέπει πρώτα να εισαχθούν τα προσωπικά δεδομένα. Ενεργείστε, όπως περιγράφεται στο κεφάλαιο «Εισαγωγή προσωπικών δεδομένων».

## Ο χρήστης αναγνωρίστηκε λάθος

Η εμφανιζόμενη θέση αποθήκευσης στην οθόνη δεν είναι η δική σας.

- Πατήστε το αριστερό πλήκτρο πλοήγησης ◀, **USER** είναι καταχωρημένο.
- Πατήστε το πλήκτρο **SET**.
- Τώρα με τα πλήκτρα πλοήγησης ◀ ▶ επιλέξτε τη δική σας θέση αποθήκευσης και με το πλήκτρο **SET** επιβεβαιώστε τα προσωπικά δεδομένα.

## Γενικές πληροφορίες

Οι μετρούμενες τιμές χρησιμεύουν απλώς ως ενδείξεις για την παρακολούθηση μακροπρόθεσμων αλλαγών. Δεν υποκαθιστούν την ιατρική παρακολούθηση ή γνωμάτευση. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη σημασία της αναλογίας σωματικού λίπους, σωματικού νερού, καθώς και της οστεϊκής μάζας και της μυϊκής μάζας και τις ιδανικές για σας τιμές απευθυνθείτε παρακαλώ στον οικογενειακό γιατρό σας.

**Συμβουλή:** Για να πάρετε συγκρίσιμες τιμές μέτρησης, να ζυγίζετε κάθε ημέρα την ίδια ώρα και κάτω από τις ίδιες συνθήκες (συνίσταται τρεις ώρες μετά το φαγητό ή την άθληση).

**Υπόδειξη:** Για παιδιά κάτω των 10 ετών τα αποτελέσματα των μετρήσεων δεν έχουν καμία πρακτική σημασία. Η πρόσθεση των ξεχωριστών τιμών δεν είναι σκόπιμη, επειδή π.χ. στους μυς εμπεριέχεται επίσης νερό.

### ✚ Κατάσταση δραστηριότητας

Επιστημονικές μελέτες αποδεικνύουν, ότι η σύσταση του σώματος των επαγγελματιών αθλητών, των ερασιτεχνών αθλητών και των αγύμναστων ατόμων διαφέρει πολύ. Γι' αυτό με αυτή τη ζυγαριά μπορεί κανείς να ρυθμίσει την προσωπική του φυσική κατάσταση σε 5 βαθμίδες.

### Βαθμίδες δραστηριότητας

1	καμία σωματική δραστηριότητα
2	σποραδική ελαφριά σωματική δραστηριότητα
3	τακτική ελαφριά σωματική δραστηριότητα
4	τακτική σωματική δραστηριότητα
5	αθλητισμός αντοχής / επιδόσεων

### FAT Πώς λειτουργεί η μέτρηση του σωματικού λίπους;

Το σωματικό λίπος μετριέται σύμφωνα με την αρχή BIA (Bioelektrische Impedanzanalyse = Ανάλυση Βιοηλεκτρικής Αγωγιμότητας).

Η συσκευή στέλνει γι' αυτό ένα ασθενές ηλεκτρικό σήμα μέσα στο σώμα σας. Εδώ μετριέται η αντίσταση (εμπέδηση), του σώματος στο σήμα. Η αντίσταση επηρεάζεται από τη σύνθεση του ανθρωπίνου σώματος.

Οι μυς και τα και τα όργανα περιέχουν νερό και είναι καλοί αγωγοί του ηλεκτρισμού. Αντίθετα το λίπος διαθέτει μια αντίσταση και είναι κακός αγωγός.

Από αυτή τη μετρημένη αντίσταση, λαμβάνονται υπόψη τα καταχωρημένα στη ζυγαριά δεδομένα (ύψος, ηλικία, φύλο), υπολογίζεται το ποσοστό του σωματικού λίπους.

Το ποσοστό σωματικού λίπους στον άνθρωπο είναι πολύ εξατομικευμένο. Γι' αυτό στον πίνακα **F** στην ξεδιπλωμένη σελίδα αναφέρονται μόνο ενδεικτικές τιμές.

### ≡ Τιμές μέτρησης νερού

Οι τιμές μέτρησης σωματικού λίπους και οι τιμές μέτρησης νερού επηρεάζονται από την υπάρχουσα στο σώμα ποσότητα νερού. Η ποσότητα νερού ποικίλλει π.χ. ανάλογα με την ώρα της ημέρας, τη σωματική προσπάθεια, τη λήψη λουτρού ή ντους, την εμμηνόρροια, το φαγητό ή το ποτό. Επίσης οι ασθενείς ή η λήψη φαρμάκων μπορούν να επηρεάσουν το αποτέλεσμα της μέτρησης.

Προσέξτε παρακαλώ επίσης τον πίνακα **E** στην ξεδιπλωμένη σελίδα.

### ↔ Τι είναι η μυϊκή μάζα;

Αυτή η λειτουργία δείχνει την υπολογισμένη μυοσκελετική μάζα (ενδεικτική τιμή) στο σώμα σας. Ο άνθρωπος διαθέτει πάνω από 600 μυς. Οι μυς παίζουν σημαντικό ρόλο (κίνηση, στάση σώματος) και καταναλώνουν ενέργεια. Με αυξανόμενη μυϊκή μάζα (περισσότερες δραστηριότητες και άσκηση), αυξάνεται η κατανάλωση ενέργειας και θερμίδων και μειώνεται το ποσοστό σωματικού λίπους.

Προσέξτε παρακαλώ επίσης τον πίνακα **G** στην ξεδιπλωμένη σελίδα.

### ⌘ Τι είναι η οστεϊκή μάζα;

Αυτή η λειτουργία δείχνει την υπολογισμένη οστεϊκή μάζα (ενδεικτική τιμή για την περιεκτικότητα σε ανόργανα άλατα των οστών). Η οστεϊκή μάζα εξαρτάται από τον τρόπο ζωής. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να κάνετε υγιεινή διατροφή και να ασκείστε τακτικά. Για τις ιδανικές τιμές απευθυνθείτε σε έναν ειδικό γιατρό.

**Υπόδειξη:** Για τα ακόλουθα άτομα ενδεχομένως δεν είναι δυνατός ο υπολογισμός της οστεϊκής μάζας. Χρησιμοποιείτε παρακαλώ αυτές τις τιμές μόνο ως ενδεικτικές τιμές.

- Ηλικιωμένα άτομα ή έφηβοι
- Γυναίκες στη διάρκεια ή μετά την εμμηνόπαυση
- Άτομα που λαμβάνουν ορμονοθεραπεία
- Γυναίκες που θηλάζουν

Προσέξτε παρακαλώ επίσης τον πίνακα **H** στην ξεδιπλωμένη σελίδα.

## Καθαρισμός

Μη βυθίζετε ποτέ τη ζυγαριά στο νερό. Μη χρησιμοποιείτε συσκευή καθαρισμού με ατμό.

Σκουπίζετε τη ζυγαριά με ένα υγρό πανί, Μη χρησιμοποιείτε υλικά καθαρισμού που απαιτούν τρίψιμο.

## Μηνύματα σφάλματος

Στην οθόνη μπορούν να εμφανιστούν διάφορα μηνύματα σφάλματος:

### NO DATA

- Δεν υπάρχουν ακόμα τιμές μέτρησης.

### ERROR 1

- Το ζυγιζόμενο βάρος είναι πολύ μεγάλο (μέγιστο 180 kg).

### ERROR 2

- Η βαθμονόμηση ήταν ελαττωματική.  
→ Αφαιρέστε τις μπαταρίες και τοποθετήστε τις ξανά.
- Κινηθήκατε κατά τη διαδικασία της ζύγισης ή δεν παραμείνατε αρκετό χρόνο στη ζυγαριά.  
→ Μείνετε ακίνητοι πάνω στη ζυγαριά το λιγότερο για πέντε δευτερόλεπτα.

### ERROR 3

- Η ικανότητα αποθήκευσης δεδομένων της ζυγαριά έχει τελειώσει  
→ , σβήστε μια θέση αποθήκευσης (User)

### REPLACE BATTERY

- Οι μπαταρίες είναι άδεις ή πολύ ασθενείς.  
→ Αλλάξτε μπαταρίες.

## Αποκομιδή

Απορρίψτε τη συσκευασία με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον. Αυτή η συσκευή χαρακτηρίζεται σύμφωνα με την ευρωπαϊκή οδηγία 2012/19/ΕΚ περί ηλεκτρικών και ηλεκτρονικών συσκευών (waste electrical and electronic equipment – WEEE).

Η οδηγία προκαθορίζει τα πλαίσια για μια απόσυρση και αξιοποίηση των παλιών συσκευών με ισχύ σ' όλη την ΕΕ. Για τους τρόπους αποκομιδής που ισχύουν επί του παρόντος, θα σας ενημερώσει ο ειδικός έμπορος.

Απορρίψτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες σε δημόσια σημεία περισυλλογής ή σε ειδικευμένους αντιπροσώπους.

## Όροι εγγύησης

1. Η Εγγύηση καλής λειτουργίας των προϊόντων μας παρέχεται για χρονικό διάστημα είκοσι τεσσάρων (24) μηνών από την ημερομηνία της πρώτης αγοράς που αναγράφεται στη θεωρημένη απόδειξη αγοράς. Για την παροχή της εγγύησης απαιτείται η επίδειξη της θεωρημένης απόδειξης αγοράς στην οποία αναγράφεται ο τύπος και το μοντέλο του προϊόντος.
2. Η εταιρεία μέσα στα ανωτέρω χρονικά όρια, σε περίπτωση πλημμελούς λειτουργίας της συσκευής, αναλαμβάνει την υποχρέωση της επαναφοράς της σε ομαλή λειτουργία και της αντικατάστασης κάθε τυχόν ελαττωματικού μέρους (πλην των αναλωσίμων και των ευπαθών, όπως τα γυάλινα, λαμπτήρες κλπ). Απαραίτητη προϋπόθεση για να ισχύει η εγγύηση είναι η μη λειτουργία της συσκευής να προέρχεται από την πολυμελή κατασκευή της και όχι επί παραδείγματι από κακή χρήση, λανθασμένη εγκατάσταση, μη τήρηση των οδηγιών χρήσης της συσκευής, ακατάλληλη συντήρηση από πρόσωπα μη εξουσιοδοτημένα από την BSH Οικιακές Συσκευές Α.Β.Ε. ή από εξωγενείς παράγοντες όπως διακοπές ηλεκτρικού ρεύματος ή διαφοροποίησης της τάσης κλπ
3. Στην περίπτωση που το προϊόν δεν λειτουργεί σωστά λόγω της κατασκευής του και εφόσον η πλημμελής λειτουργία εκδηλώθηκε κατά την περίοδο εγγύησης, το Εξουσιοδοτημένο Σέρβις ( η το εξουσιοδοτημένο συνεργείο) της BSH Οικιακές Συσκευές Α.Β.Ε. θα το επισκευάσει με σκοπό τη χρήση για την οποία κατασκευάστηκε, χωρίς να υπάρξει χρέωση για ανταλλακτικά ή την εργασία.
4. Δεν καλύπτονται από την εγγύηση οι χρεώσεις και οι κίνδυνοι που σχετίζονται με τη μεταφορά του προϊόντος προς επισκευή στον μεταπωλητή ή προς το Εξουσιοδοτημένο Σέρβις της BSH Οικιακές Συσκευές Α.Β.Ε.

5. Όλες οι επισκευές της εγγύησης πρέπει να γίνονται από το Εξουσιοδοτημένο Σέρβις ( η το εξουσιοδοτημένο συνεργείο) της BSH Οικιακές Συσκευές A.B.E.
6. Η εγγύηση δεν καλύπτει κανένα προϊόν που χρησιμοποιείται πέραν των προδιαγραφών για τις οποίες κατασκευάστηκε (π.χ. οικιακή χρήση).
7. Η εγγύηση καλής λειτουργίας που παρέχεται από τον κατασκευαστή παύει αν αποκολληθούν, αλλοιωθούν ή τροποποιηθούν με οποιοδήποτε τρόπο οι ταινίες ασφαλείας ή οι ειδικές διακριτικές αυτοκόλλητες ετικέτες επί των οποίων αναγράφεται ο αριθμός σειράς ή η ημερομηνία αγοράς.
8. Η εγγύηση δεν καλύπτει:
- Επισκευές, μετατροπές ή καθαρισμούς που έλαβαν χώρα σε κέντρο service μη εξουσιοδοτημένο από την BSH Οικιακές Συσκευές A.B.E.
  - Λάθος χρήση, υπερβολική χρήση, χειρισμό ή λειτουργία του προϊόντος κατά τρόπο μη σύμφωνο με τις οδηγίες που περιέχονται στα εγχειρίδια χρήσης και/ή στα σχετικά έγγραφα χρήσης, συμπεριλαμβανομένων της πλημμελούς φύλαξης της συσκευής, της πτώσης της συσκευής κλπ.
  - Προϊόντα με δυσανάγνωστο αριθμό σειράς.
- Ζημιές που προκαλούνται ενδεικτικά από αστραπές, νερό ή υγρασία, φωτιά, πόλεμο, δημόσιες αναταραχές, λάθος τάσεις του δικτύου παροχής ρεύματος, ή οποιοδήποτε λόγο που είναι πέραν από τον έλεγχο του κατασκευαστή ή του εξουσιοδοτημένου συνεργείου.
9. Η εγγύηση που προσφέρεται παύει να ισχύει εφόσον η κυριότητα της συσκευής μεταβιβαστεί σε τρίτο πρόσωπο από τον αρχικό αγοραστή το όνομα του οποίου αναγράφεται στο παραστατικό αγοράς της συσκευής.
10. Αντικατάσταση της συσκευής γίνεται μόνο εφόσον δεν είναι δυνατή η επιδιόρθωση της κατόπιν πιστοποίησης της αδυναμίας επισκευής από το Εξουσιοδοτημένο Σέρβις ( η το εξουσιοδοτημένο συνεργείο) της BSH Οικιακές Συσκευές A.B.E.
11. Η κάθε επισκευή ή η αντικατάσταση ελαττωματικού μέρους δεν παρατείνει τον χρόνο εγγύησης του προϊόντος.
12. Εξαρτήματα και υλικά που αντικαθίστανται κατά τη διάρκεια της εγγύησης επιστρέφονται στο συνεργείο..

## Τεχνικά στοιχεία

Διαστάσεις (Υ x Π x Β)	26 x 340 x 340 mm
Μπαταρίες	AAA
Περιοχή μέτρησης kg	kg (σε διαβάθμιση του 0,1 kg) μέγ. 180 kg
Διαβάθμιση αναλογίας σωματικού λίπους, νερού, μυών / Διαβάθμιση οστεϊκής μάζας	σε % (σε διαβάθμιση του 0,1 %)

Bu Bosch cihazını satın aldığınız için teşekkürler.

Size büyük keyif verecek yüksek kaliteli bir ürün satın aldınız.

## Güvenlik uyarıları

Kullanım kılavuzları bir çok model için yapılmaktadır. Sizin cihazınızın detayları ile farklılık olabilir, lütfen dikkatli okuyun, bu kılavuzda yer alan bilgilere uyunuz ve kılavuzu saklayınız!

Bu cihaz evde ya da ticari ve/veya tıbbi olmayan ev benzeri ortamlarda kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

Mağaza, büro, çiftlik ve diğer ticari işletmelerde personel için ayrılan mekanlardaki kullanım türleri ve pansiyon, küçük otel ve benzer konaklama tesislerinde kalan müşteriler tarafından kullanılma ve buna benzer kullanım türleri, “evdeki kullanıma benzer kullanım türleri” nin kapsamına girer.

### ⚠ Kayma riski!

- Tartıya ayaklarınız veya tartı yüzeyi ıslakken basmayın – Kayma riski!
- Cihazla oynamaları için çocuklara gözkulak olun.
- Tartının üzerine herhangi bir şey düşmesine izin vermeyin.
- Her türlü tehlikeyi önlemek için cihaz yalnızca bizim müşteri servisimiz tarafından tamir edilmelidir.

### ⚠ Önemli not!

Hamile kadınlar ve vücudunda kalp pili gibi tıbbi cihaz implantları bulunanlar bu tartıyı kullanmamalıdır.

## Genel Bakış

Resim A

- 1 Pil bölmeleri
- 2 Ekran
- 3 Menüde gezinme tuşları ◀ ▶
- 4 **SET** (ayarlar) tuşu
- 5 Ölçüm elektrotları

Resim B

- 6 **Yönetim görünümü**  $\frac{112}{314}$
- 7 **Vücut ağırlığı kg** (0,1 kg adımlarla) en çok 180 kg
- 8 **Kas kütlesi** % olarak (% 0,1 adımlarla)
- 9 **Vücuttaki yağ oranı** % olarak (% 0,1 adımlarla)
- 10 **Vücuttaki su oranı** % olarak (% 0,1 adımlarla)
- 11 **Kemik kütlesi** % olarak (% 0,1 adımlarla)
- 12 **📊 Analiz değerleri vücut ağırlığı**
- 13 **FAT Analiz değerleri vücuttaki yağ oranı**
- 14 **👤 Analiz değerleri kas kütlesi**
- 15 **M Memory / bellek**
- 16 **USER** Güncel bellek yerini gösterir, örn. 4
- 17 **👤** Kaydettiğiniz kişisel hedeflerinizi ve ayarları görüntüler
- 18 **🔧** Temel ayarları görüntüler:  
**CLOCK** (saat)  
**DATE** (tarih)  
**DELETE USER** (kullanıcı sil)

### Bilgi:

**USER**, **👤** ya da **🔧** seçenekleri etkinse **SET** tuşu ve **◀** veya **▶** gezinme tuşlarıyla ayarlar değiştirilebilir.



## Giriş

Bu teraziyle vücuttaki yağ, vücuttaki su, kas ve kemik kütlesi ölçülebilir ve çeşitli analiz değerleri hesaplanabilir. Bunun için önce kişisel verilerin girilmesi gerekir.

Tartı, 10 adet bellek yeri sunmaktadır.

Bunlara kişisel hedefler ve cinsiyet, doğum tarihi, boy ve aktiflik derecesi gibi veriler girilmektedir.

### Önemli:

Hamile kadınlar ve vücudunda kalp pili gibi tıbbi cihaz implantları bulunanların bu tartıyı kullanması yasaktır.

Uygun girişi seçmek için ◀ veya ▶ gezinme tuşları kullanılabilir. Sayıları daha hızlı artırmak veya azaltmak için, ◀ veya ▶ gezinme tuşunu uzunca bir süre basılı tutun.

Yapılan seçimi kaydetmek için, **SET** tuşuna basın.

Programlama sırasında yakl. 120 saniye için hiçbir tuşa basılmazsa tartı otomatik olarak kapanır.

Programlama her zaman için tartı yüzeyine basılarak, **SET** tuşuna basıp ◀ veya ▶ tuşlarıyla seçimle yeniden başlatılabilir.

## İlk çalıştırma

Ekteki pilleri, iki pil bölmesine 1 yerleştirin. Tartıyı çevirin, sert bir zemine yerleştirin ve ekranda temel bilgileri girin. Yapacağınız bu girişler, gerçek analiz değerleri elde etmek için gereklidir. İlgili giriş olanağı için olan simge ve seçim menüsü koyu arka plan üzerindedir.

## Temel bilgileri değiştirme

**CLOCK** (saat) koyu arka plan üzerinde.

- Gezinme tuşlarını ◀ ▶ kullanarak güncel saatin sayılarını seçin.
- Ayarladığınız her sayıdan sonra **SET** tuşuna basarak kaydedin.

**DATE** (güncel tarih) koyu arka plan üzerinde.

- Gezinme tuşlarını ◀ ▶ kullanarak güncel tarihin sayılarını seçin.
- Ayarladığınız her sayıdan sonra **SET** tuşuna basarak kaydedin.

Tartının kendiliğinden kapanmasını bekleyin.

## Kişisel bilgileri girme

- Kalibrasyon için teraziye sert, düz ve kuru bir zemine koyun, açın ve tartım yapmadan yeniden kapanmasını sağlayın.
- Tartıya çıkıp açılmasını sağlayın. Ağırılık ve ? görüntülenir.
- Veri girişi yapmak için **SET** tuşuna basın. Sıradaki boş bellek yeri, örn. 3, koyu renkli arka planda görüntülenir.
- **SET** tuşuna basın ya da ◀ ▶ gezinme tuşlarıyla farklı bir bellek yeri seçin ve ardından **SET** tuşuyla onaylayın.

Bu aşamada kişisel hedefleri (**GOALS** 🎯), örn.

**WEIGHT** = arzu edilen ağırlık,  
**FAT** = arzu edilen yağ oranı,  
**MUSCLE** = arzu edilen kas yüzdesi  
 girme olanağı vardır.

İstenen değerleri girmek için Genel Bilgiler veya katlanır sayfalarındaki çizelgeleri dikkate alın.

Girilen hedef değerler, daha sonra analiz grafiğinde yatay çizgi şeklinde görüntülenecektir. Hedef değerler girilmeyecekse **SET** tuşuna basarak atlayabilirsiniz.

Ardından simgeler görüntülenir:


- ♂ = aktiflik seviyesini **1** (antrenmansız) ilâ **5** (performans sporcusu) seçin,
- ♂ = uygun cinsiyeti **MALE** (erkek) veya **FEMALE** (kadın) seçin,
- \* = doğum yılını, ayını ve gününü girin
- 173 = boyu cm olarak girin, örn. 173.

Veriler kaydedilmiştir ve yakl. 3 san. süreyle “Data for user # saved” (Kullanıcı # için veriler kaydedildi) iletili görüntülenir.

Peşinden değerler ekranda Yönetim görünümünü  $\frac{112}{314}$  aracılığıyla görüntülenir.

Programlama tamamlanmıştır. Tartının kendiliğinden kapanmasını bekleyin.

### Bilgi:

Daha önce kayıt yapılmış olan bellek yerleri her zaman için yeni bilgilerle programlanabilir. Daha önce kullanılan bir bellek yeri  menü ayarında **DELETE USER** seçeneğinde yeniden silinebilir. Böylece bu kullanıcı için tüm bilgiler silinir.

## Ağırlık ölçümü ve analizi başlatma

### Dikkat:

Hamile kadınlar ve vücudunda kalp pili gibi tıbbi cihaz implantları bulunanların bu tartıyı kullanması yasaktır.


### Önemli:

Doğru ölçüm yapılabilmesi için, ayaklarınız, baldırlarınız ve uyluklarınız karşılıklı temas etmemelidir. Tartıya sadece çıplak ayakla çıkın. Diğer durumda analiz ölçümü çalışmaz ve sadece ağırlık görüntülenir.

### Önemli:

Kapatma sırasında tartı otomatik olarak tara alır. Ölçümlerin kesin olarak yürütülebilmesi için, terazi kapanma sonrasında hareket ettirilmemelidir.

Kayıtlı olan tüm veriler piller değiştirildiğinde korunur. Piller olmadığında saat ve tarih bilgisi durur ve muhtemelen piller değiştirildikten sonra düzeltilmesi gerekir. Terazinin pilsiz olduğu tüm günler analiz grafiğinde dikkate alınmaz.

Tartı ağırlık sayesinde (+/- %5 sapmalar olanaklıdır) kullanıcıyı otomatik olarak tanır. Tartının düğmeyle açılması gerekmez. Çıplak ayakla tartının üzerinde çıkın ve ekranda  simgesi yandığı ve simge etrafında bir çerçeve oluşturulduğu sürece (Resim C) sakın bir şekilde durun. Ağırlığı her iki bacağınıza eşit olarak dağıtın.

Ölçüm değerleri görüntülenirken, aşağıda tarif edildiği gibi (kullanıcı tanınması), farklı durumlar ortaya çıkabilir.


### Kullanıcı kesin olarak tanındı



Ağırlık ve bellek yeri görüntülenir. Yaklaşık 3 saniye sonra Yönetim görünümü  $\frac{112}{314}$  görüntülenir.

### Bilgi:

Ekranda bunun yerine “--,-” görüntülenirse ölçüm başarısız olmuştur. Lütfen ölçüm işlemini yeniden gerçekleştirin.

**Not:** Çok kuru cildiniz ve/veya kalın nasırlarınız varsa sonuçlar hatalı olabilir. Ayak tabanlarınızın iyi kan alması veya hafif nemli olması daha doğru ölçüm sonuçları elde edilmesini sağlar. Kayma tehlikesini ölçmek için, lütfen ayak tabanlarınızın ıslak olmamasına dikkat edin.

Yönetim görünümü  $\frac{112}{314}$  görüntülediği sürece, sağ gezinme tuşuna  basılarak 30 gün için analizleri gösteren grafikler görüntülenebilir.

-  = Analiz değerleri ağırlık seyri
- FAT = Analiz değerleri yağ değerleri
-  = Analiz değerleri kas kütlesi

**Bilgi:**

Eğriler kesik görüntüleniyorsa bir ya da birden çok gün için analiz veya ağırlık tartımı yapılmamıştır.

Bir kullanıcı günde birkaç kez tartılıyorsa daima en son ölçüm kayıt edilir. Bu şekilde hatalı bir ölçümü düzeltmek de mümkün olur.

Buna ek olarak her 30 günlük analiz görünümü için **SET** tuşuna basarak yıllık görünüm veya 10 yıllık görünüm görüntülenebilir. Yıllık görünüm için 15 günde bir önceki ölçümlerin bir ortalama değeri hesaplanır ve görüntülenir. 10 yıllık görünüm için 90 günlük ortalamalar alınır.

**M** koyu arka plan üzerinde görüntüleniyorsa en son 30 ölçüm değeri görüntülenebilir.

- En son ölçüm değerini görüntülemek için, **SET** tuşuna basın.
- Gezinme tuşuna ◀ basılarak başka ölçüm değerleri tarihe göre sıralanmış olarak görüntülenebilir.

**Kullanıcı kesin olarak tanınmadı**

Tartı yakl. 3 saniye için ağırlığı ve bellek yerini ekranın sağ üst köşesinde bir ? işaretiyle birlikte görüntüler. Peşinden Yönetim görünümü  $\frac{11}{314}$  görüntülenir.

Görüntülenen bellek yeri kendi kullanıcı numaranız ise başka adıma gerek yoktur.

Görüntülenen bellek yeri kendinize ait değilse

- Sol gezinme tuşuna ◀ basın; **USER** koyu renkli arka planda görüntülenir.
- **SET** tuşuna basın.
- Şimdi gezinme tuşlarıyla ◀ ▶ kendi bellek yerinizin numarasını seçin ve **SET** tuşuna basarak kişisel bilgilerinizi onaylayın.

**Kullanıcı tanınmadı**

Tartı sadece ağırlığı gösterir.

Ekranın sağ üst köşesinde soru işareti ? görüntülenir.

Kullanıcı tanınmadı.

Önce kişisel bilgileri girilmesi gerekir.

“Kişisel bilgileri girme” bölümünde açıklanan yöntemi izleyin.

**Kullanıcı yanlış tanıdı**

Ekranında görüntülenen bellek yeri kendiniz ait değil.

- Sol gezinme tuşuna ◀ basın; **USER** koyu renkli arka planda görüntülenir.
- **SET** tuşuna basın.
- Şimdi gezinme tuşlarıyla ◀ ▶ kendi bellek yerinizin numarasını seçin ve **SET** tuşuna basarak kişisel bilgilerinizi onaylayın.

**Genel bilgiler**

Ölçüm değerleri sadece uzun süreli değişimleri gözlemek için referans niteliğindedir. Hekimin gözetiminin veya hekim tavsiyelerinin yerini tutmaz. Vücuttaki yağ oranı, vücuttaki su oranı ve kemik ve kas kütlelerinin anlamı ve sizin için ideal değerlere ilişkin bilgi için, lütfen aile hekiminize başvurun.

**İpucu:** Karşılaştırılabilir ölçüm değerleri elde etmek için, her gün aynı saatte ve aynı koşullar altında tartıya çıkın (önerimiz yemek veya spordan üç saat sonradır).

**Not:** 10 yaşın altındaki çocuklar için ölçüm değerleri önemsizdir.

Tek tek ölçüm değerleri makul bir şekilde toplanamaz çünkü örneğin kaslarda su da bulunabilir.

## ✂ Aktiflik kipi

Bilimsel arařtırmalar, performans sporcularının amatör sporcular ve antrenmansız kiřilere göre çok farklı bedensel yapıya sahip olduklarını göstermiştir. Bu nedenle bu tartıda 5 kademede kiřisel antrenman durumunuz ayarlanabilir.

### Etkinlik kademesi

1	Spor etkinlięi yok
2	Arada bir hafif spor etkinlięi
3	Düzenli olarak hafif spor etkinlięi
4	Düzenli olarak spor etkinlięi
5	Performans sporu

## FAT Vücuttaki yağ ölçümü nasıl gerçekleştirilir?

Vücuttaki yaęı BIA (biyoelektriksel empedans analizi) prensibine göre ölçülür. Bu amaçla cihaz zayıf, elektriksel bir sinyali bedenin ięerisinden gönderir.

Bu sırada bedenin sinyale gösterdięi direnç (empedans), ölçülür. Direnç deęeri, insan bedeninin yapısından etkilenir.

Kaslar ve organlar su ięerir ve bu nedenle iyi bir iletkenlięe sahiptirler. Yaę ise direnç gösterir ve bu nedenle kötü bir iletkenlięe sahiptir.

Ölçülen bu dirençten, tartıya girilen bilgiler (boy, yař, cinsiyet) de dikkate alınarak vücut yaęı yüzdesi hesaplanır.

Vücuttaki yağ oranı kiřiye özeldir. Bu nedenle katlanır sayfadaki Çizelge F altında sadece referans deęerleri verilmektedir.

### ☞ Su ölçüm deęerleri

Vücuttaki yağ ve su ölçüm deęerleri vücutta mevcut sudan etkilenir. Su miktarı, örneęin günün saatine, bedensel zorlanmaya, banyo veya duřa, kadınların periyoduna, gıda ve sıvı alımına göre deęiřir. Hastalıklar veya ilaç alımı da ölçüm sonucunu etkileyebilir.

Lütfen katlanır sayfadaki Çizelge E bilgilerini de dikkate alın.

## ✚ Kas kütlesi nedir?

Bu işlev, vücudunuzdaki iskelet kasları için hesaplanan (referans deęeri) kütleyi görünümler. Bir insanda 600'den fazla kas bulunur. Bu kasların önemi büyüktür (hareket, bedenin duruşu) ve enerji tüketirler. Kas kütlesi artıkça (aktiflik artıkça ve spor faaliyetleri) enerji veya kalori tüketimi artar ve vücuttaki yağ oranı azalır.

Lütfen katlanır sayfadaki Çizelge G bilgilerini de dikkate alın.

## ☞ Kemik kütlesi nedir?

Bu işlev, hesaplanan kemik kütlesini (kemik mineral oranı için referans deęerini) görüntüler. Kemik kütlesi hayat şartlarınıza baęlıdır: Bu nedenle saęlıklı beslenmeye ve düzenli olarak hareket etmeye dikkat etmelisiniz. İdeal deęerler için lütfen uzman bir hekime bařvurun.

**Not:** Ařağıdaki kiřilerde duruma göre kemik kütlesi hesaplanamayabilir. Bu deęerleri sadece referans deęerleri olarak kullanın.

- Yařlı insanlar veya ergenler
- Menopoz sırasındaki veya sonrasında kadınlar
- Hormon tedavisi gören kiřiler
- Emziren kadınlar

Lütfen katlanır sayfadaki Çizelge H bilgilerini de dikkate alın.

## Temizleme

Tartıyı kesinlikle suya daldırmayın.

Buharlı temizleme aleti kullanmayın.

Tartıyı nemli bezle silin, aşındırıcı temizlik maddeleri kullanmayın.

## Hata iletileri

Ekranda çeşitli hata iletileri görüntülenebilir:

### NO DATA

- Henüz ölçüm değeri yok.

### ERROR 1

- Tartılan ağırlık fazla büyük (en çok 180 kg).

### ERROR 2

- Kalibrasyon başarısız oldu.  
→ Pilleri çıkartıp yeniden takın.
- Tartım işlemi hareketsiz veya yeterince uzun yapılmadı.  
→ En az beş saniye süreyle sakın bir şekilde tartıda durun.

### ERROR 3

- Tartının veri kapasitesi doldu  
→ Bir bellek yerini (User) silin

### REPLACE BATTERY

- Piller boşaldı veya çok zayıf.  
→ Pilleri değiştirin.

## İmha edilmesi

Ambalajı çevre dostu bir şekilde elden çıkarın. Bu cihaz, ömrünü doldurmuş elektrikli ve elektronik cihazlar ile ilgili Avrupa yönetmeliği 2012/19/EG'ye (waste electrical and electronic equipment – WEEE) uygun şekilde işaretlenmiştir. Bu yönetmelik, eski cihazların geri alımı ve değerlendirilmesi ile ilgili AB-çapındaki uygulamaların çerçevesini belirtmektedir. Her ülkenin imha etme yöntemi farklıdır. Lütfen cihazı aldığınız mağazadan güncel imha etme yolları hakkında bilgi alın. Kullanılmış pilleri yerel toplama noktalarına veya ilgili bayilere bırakın.

## Garanti

Bu cihaz için, yurt dışındaki temsilciliklerimizin vermiş olduğu garanti şartları geçerlidir. Bu hususta daha detaylı bilgi almak için, cihazı satın aldığınız satıcıya baş vurunuz. Garanti süresi içerisinde bu garantiden yararlanabilmek için, cihazı satın aldığınızı gösteren fişi veya faturayı göstermeniz şarttır.

Değişiklik hakları mahfuzdur.

### Makinenizi daha verimli kullanabilmeniz için:

- Bu cihazlar ev tipi kullanıma uygundur, endüstriyel (sanayi tipi) kullanıma uygun değildir.
- Cihazı sadece tip levhasındaki bilgilere uygun bir şekilde elektrik prizine bağlayıp çalıştırınız.
- Cihazınızı sadece kuru saçlara uygulayınız.

## Teknik Veriler

Ebatlar (Y x G x D)	26 x 340 x 340 mm
Piller	AAA
Ölçüm aralığı kg	kg (0,1 kg adımlarla) en çok 180 kg
Taksimat vücuttaki yağ, su, kas oranı; kemik kütlesi	% olarak (% 0,1 adımlarla)



**Bosch çağrı  
yönetim merkezi**

**444 6 333**  
7/24 hizmetinizde



**BOSCH**

(Sabit telefonlardan veya cep telefonlarından alan kodu çevirmeden)

Sabit telefonlardan yapılan aramalarda kullanmakta olduğunuz tarife üzerinden, cep telefonu ile yapılan aramalarda ise kayıtlı olduğunuz GSM operatörünün tarifesi üzerinden ücretlendirme yapılmaktadır.

## Yazılı başvurular için adresimiz

BSH Ev Aletleri Sanayi ve Ticaret AŞ  
Fatih Sultan Mehmet Mah.. Balkan Cad. No.: 51 Ümraniye 34771 - İstanbul

**Bosch'u tercih ettiğiniz için teşekkür eder, ürününüzü iyi günlerde kullanmanızı dileriz.**



### KÜÇÜK EV ALETLERİ G A R A N T İ B E L G E S İ

- Cihazınız; kullanma kılavuzunda gösterildiği şekilde kullanılması ve yetkili kıldığımız teknik servis elemanları dışındaki şahıslar tarafından bakım, onarım veya başka bir nedenle müdahale edilmiş olmaması şartıyla bütün parçaları dahil olmak üzere tamamen malzeme, işçilik ve üretim hatalarına karşı **2 (İKİ) YIL SÜRE İLE GARANTI EDİLMİŞTİR.**
- Arızaların giderilmesi konusunda uygulanacak teknik yöntemlerin tespiti ile değiştirilecek parçaların saptanması tamamen firmamıza aittir.
- Malın tesliminden sonraki yükleme, boşaltma ve sevkiyat anında meydana gelecek arızalar garanti kapsamı dışındadır.
- Belge üzerine tahrifat yapıldığı, cihazın üzerindeki orijinal seri numarası kaldırıldığı veya tahrifat yapıldığı takdirde garanti geçersizdir.

#### GARANTI ŞARTLARI

1. Garanti süresi malın teslim tarihinden itibaren başlar ve 2 yıldır.
2. Malın bütün parçaları dahil olmak üzere tamamı firmamızın garantisine kapsamındadır.
3. Malın garanti süresi içerisinde arızalanması durumunda, tamirde geçen süre garanti süresine eklenir. Malın tamir süresi en fazla 20 iş günüdür. Bu süre, mala ilişkin arızanın servis istasyonuna, servis istasyonunun olmaması durumunda, malın satıcısı, bayii, acentası, temsilciliği, ithalatçısı veya imalatçısından birisine bildirim tarihinden itibaren başlar. Sanayii malının arızasının 10 işgünü içerisinde giderilmesi halinde üretici veya ithalatçı, tamir tamamlanmaya kadar, benzer özelliklerdeki başka bir ürünü tüketiciye tahsis edecektir.
4. Malın garanti süresi içerisinde, gerek malzeme ve işçilik gerekse montaj hatalarından dolayı arızalanması halinde, işçilik masrafı, değiştirilen parça bedeli ya da başka herhangi bir ad altında hiçbir ücret talep etmeksizin tamiri yapılacaktır.
5. Tüketicinin onarım hakkını kullanmasına rağmen malın;
  - Tüketiciye teslim edildiği tarihten itibaren, garanti süresi içinde kalmak kaydıyla, bir yıl içerisinde en az dört defa veya imalatçı-üretici ve/veya ithalatçı tarafından belirlenen garanti süresi içinde altı defa arızalanmasının yanı sıra, bu arızaların maldan yararlanamamayı sürekli kılması,
  - Tamiri için gereken azami sürenin aşılması,
  - Firmanın servis istasyonunun, servis istasyonunun mevcut olmaması halinde sırasıyla satıcısı, bayii, acentası, temsilciliği, ithalatçısı veya imalatçı-üreticisinden birisinin düzenleyeceği raporla arızanın tamiri mümkün bulunmadığının belirlenmesi, durumlarında, tüketici malın ücretsiz değiştirilmesini, bedel iadesi veya ayıp oranında bedel indirimi talep edebilir.
6. Malın kullanma kılavuzunda yer alan hususlara aykırı kullanılmasından kaynaklanan arızalar garanti kapsamı dışındadır.
7. Garanti belgesi ile ilgili olarak çıkabilecek sorular için T.C. Gümrük ve Ticaret Bakanlığı, Tüketicinin Korunması ve Piyasa Gözetimi Genel Müdürlüğüne başvurabilir.

Bu belgenin kullanılmasında; 4077 sayılı Tüketicinin Korunması Hakkında Kanun ve bu Kanun'a dayanılarak yürürlüğe konulan Garanti Belgesi Uygulanma Esaslarına Dair Yönetmelik uyarınca, T.C. Gümrük ve Ticaret Bakanlığı, Tüketicinin Korunması ve Piyasa Gözetimi Genel Müdürlüğü tarafından izin verilmiştir.

**Bu ürün Bosch için BSH Ev Aletleri San. ve Tic. A.Ş. tarafından ithal edilmektedir.**

**BSH Ev Aletleri San. ve Tic. A.Ş. bir BOSCH UND SIEMENS HAUSGERÄTE GMBH kuruluşudur.**

Gümrük ve Ticaret Bakanlığı Garanti Belgesi

#### BSH EV ALETLERİ SAN. VE TİC. A.Ş.

Fatih Sultan Mehmet Mah. Balkan Cad.

No.: 51 Ümraniye 34771 - İstanbul

Tel.: (0216) 528 90 00

Faks: (0216) 528 91 88

#### Üretici Firma:

**BSH Bosch und Siemens Hausgeräte GmbH**

Carl-Wery-Str. 34

D-81739 München

Phone: +49 (89) 45 90 01

Fax: +49 (89) 45 90 21 28

Marka	Ürün İsmi	Belge Numarası	Belge Onay Tarihi
Bosch	Kahve Makinası	86094	29.06.2010
Bosch	Dilim Kesici	86018	29.06.2010
Bosch	EkmeK Kızartma Mak.	86095	29.06.2010
Bosch	Su Isıtıcı (Kettle)	86099	29.06.2010
Bosch	Mikser	87040	13.07.2010
Bosch	Mutfak Robotu	87042	13.07.2010
Bosch	Kahve Değirmeni	85999	29.06.2010
Bosch	Tost Makinası	86102	29.06.2010
Bosch	Klyna Makinası	86035	29.06.2010
Bosch	Sac Kurutma Mak.	86087	29.06.2010
Bosch	Çay Makinası	86104	30.06.2010
Bosch	Narenciye Sıkacağı	86037	29.06.2010
Bosch	Baskül	89990	26.08.2010
Bosch	Elektrikli Sac Şekillendirme Seti	87801	16.07.2010
Bosch	Şarjlı El Süpürgesi	87404	16.07.2010
Bosch	Ütü	88163	29.07.2010
Bosch	Blender	87180	15.07.2010
Bosch	Sac Şekillendirici	87182	15.07.2010
Bosch	Katt Meyva Sıkacağı	87181	15.07.2010
Bosch	Masaj Aletleri	58537	05.08.2010

## Değerli Müşterimiz

Bosch Çağrı Yönetim Merkezi 444 6 333 no.lu telefon numarası ile, 7 gün 24 saat hizmet vermektedir. Doğrudan bu numarayı çevirerek size en yakın Yetkili Servis telefonunu öğrenebilir veya arzu ettiğiniz diğer hizmet seçeneklerimizden faydalanabilirsiniz.

Bosch Çağrı Yönetim Merkezimize ayrıca [www.bosch-home.com](http://www.bosch-home.com) adresindeki Müşteri Hizmetleri bölümünde bulunan Müşteri Hizmetleri Formunu doldurarak ya da 0216 528 91 88 no.lu telefona faks çekerek de ulaşabilirsiniz.

### Aşağıda yer alan konularda yardımcı olmanızı rica ederiz.

1. Cihazınızı kullanma kılavuzunda belirtilen hususlara göre kullanmaya özen gösteriniz.
2. Ürününüzle ilgili hizmet talebiniz olduğunda yukarıda yazılı telefonlardan Çağrı Yönetim Merkezimizi arayınız.
3. Hizmet için gelen teknisyene "BOSCH YETKİLİ SERVİS" kimlik kartını sorunuz. Bu kimlik kartı, 18 yaşından küçük elemanlara verilmemektedir.
4. Yetkili servisimiz, cihazınızda yapılan herhangi bir işlemden sonra size servis fişini düzenleyip vermek zorundadır. Bu servis fişini mutlaka isteyiniz ve kesinlikle saklayınız.



## DİKKAT

Garanti süresinin anlaşmazlık durumunda fatura tarihi esas alınacağından bu belge ile birlikte faturanın veya okunaklı fotokopisinin saklanması gereklidir.

## YETKİLİ SATICI

## BSH EV ALETLERİ SAN. VE TİC. A.Ş.

## İmza ve kaşesi

## MALIN

Cinsi : ..... KÜÇÜK EV ALETLERİ .....  
Markası : ..... BOSCH .....  
Modeli : .....  
Bandrol ve Seri No. : .....  
Teslim tarihi ve yeri : .....  
Azami tamir süresi : .....  
Cihaz ömrü : .....  
Kullanım Süresi : ..... 7 YIL (Ürünün fonksiyonunu yerine getirebilmesi için gerekli yedek parça bulundurma süresi) .....

## SATICI FİRMANIN

Ünvanı : .....  
Adresi : .....  
Telefonu : .....  
Telefaksı : .....  
Tarih / İmza / Kaşe

Gratulujemy zakupu urządzenia firmy Bosch.  
To wysokiej jakości urządzenie zapewni Państwu zadowolenie z jego użytkowania.

## Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi, wprzestrzegać jej i zachować ją! Niniejsze urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego lub w warunkach podobnych do domowych. Nie może ono służyć do celów komercyjnych ani być wykorzystywane w placówkach medycznych.

Środowiska domowe, w tym pomieszczenia dla pracowników w sklepach, biurach, gospodarstwach rolnych i małych firmach. Urządzenie może być także używane przez gości w pensjonatach, małych hotelach i podobnych budynkach mieszkalnych.

### ⚠ Niebezpieczeństwo poślizgnięcia się!

- Nie wolno stawać na wadze mokrymi stopami ani gdy powierzchnia wagi jest mokra, ponieważ grozi to poślizgnięciem się.
- Należy pilnować, aby dzieci nie bawiły się urządzeniem.
- Nie wolno upuszczać przedmiotów na wagę.
- Ze względów bezpieczeństwa, naprawę urządzenia powinni przeprowadzać pracownicy obsługi klienta.

### ⚠ Ważna uwaga!





Kobiety ciężarne oraz osoby, którym wszczepiono urządzenia medyczne, np. rozruszniki serca, nie mogą korzystać z wagi.

## Przegląd



### Rysunek A

- 1 Wnęki baterii
- 2 Wyświetlacz
- 3 Przyciski nawigacyjne ◀ ▶
- 4 Przycisk **SET**
- 5 Elektrody pomiarowe

### Rysunek B

- 6 Widok kokpitowy  $\frac{1\frac{1}{2}}{3\frac{1}{4}}$
- 7 Masa ciała w kg (jednostka 0,1 kg) maks. 180 kg
- 8 Masa mięśniowa w % (jednostka 0,1%)
- 9 Udział tłuszczu ustrojowego w % (jednostka 0,1%)
- 10 Zawartość wody w organizmie w % (jednostka 0,1%)
- 11 Masa kostna w % (jednostka 0,1%)
- 12  Wartości analizy masy ciała
- 13 **FAT** Wartości analizy tłuszczu ustrojowego
- 14  Wartości analizy masy mięśniowej
- 15 **M** Memory / pamięć
- 16 **USER** Pokazuje aktualną pozycję pamięci, np. 4
- 17  Pokazuje zapisane cele i ustawienia osobiste.
- 18  Pokazuje ustawienia podstawowe: **CLOCK** (godzina), **DATE** (data) i **DELETE USER** (usuń użytkownika)

### Informacja:

Gdy aktywne są opcje wyboru **USER**,  albo , przyciskiem **SET** i przyciskami nawigacyjnymi ◀ albo ▶ można zmieniać ustawienia.



## Wstęp

Ta waga umożliwiła pomiar tłuszczu ustrojowego i zawartości wody w organizmie oraz udziału masy mięśniowej i kostnej w masie ciała, a także obliczanie różnych wartości analizy. W tym celu konieczne jest najpierw wprowadzenie danych osobistych.

Waga udostępni 10 pozycji pamięci, w których można zapisywać dane osobiste, takie jak płeć, datę urodzenia, wzrost i stopień aktywności.

### Ważne:

Kobiety ciężarne i osoby z wszczepionymi urządzeniami medycznymi, np. rozrusznikami serca, nie mogą korzystać z wagi.

Przyciskami nawigacyjnymi ◀ albo ▶ można wybierać pasującą wartość. Dłuższe przytrzymanie przycisku nawigacyjnego ◀ albo ▶ zwiększa szybkość zmiany liczb. Naciśnięcie przycisku **SET** zapisuje wybór. Jeżeli w czasie programowania przez ok. 120 sek. nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, waga wyłączy się automatycznie. Programowanie można w każdej chwili kontynuować przez naciśnięcie powierzchni wagi, naciśnięcie przycisku **SET**- i użycie przycisków nawigacyjnych ◀ albo ▶ .

## Rozpoczynanie użytkowania

Włóż dołączone baterie do obu wnęk baterii **1**.

Odwróć wagę, ustaw ją na twardym podłożu i dokonaj podstawowych ustawień za pośrednictwem wyświetlacza. Ustawienia te są koniecznym warunkiem uzyskania realnych wartości analizy. Symbol odpowiedniej wartości w menu wyboru jest wyświetlony na ciemnym tle (podświetlony).

## Zmień dane podstawowe

**Wartość CLOCK** (godzina) jest podświetlona.

- Przyciskami nawigacyjnymi ◀ ▶ ustaw cyfry aktualnej godziny.
- Po każdej cyfrze naciskaj przycisk **SET**, aby zapisać wartość.


**DATE** (aktualna data) jest podświetlona.

- Przyciskami nawigacyjnymi ◀ ▶ ustaw cyfry aktualnej daty.
- Po każdej cyfrze naciskaj przycisk **SET**, aby zapisać wartość.

Zaczekaj, aż waga się wyłączy.

## Wprowadzanie danych osobistych

- Aby skalibrować wagę, ustawić ją na stabilnym, równym i suchym podłożu, wyłączyć i bez ważenia się odczekać, aż ponownie się wyłączy.
- Wejdz na wagę, aby ją włączyć. Wyświetlane są masa ciała i ?.
- Teraz naciśnij przycisk **SET**, aby dokonać ustawień. Podświetlana jest następna pozycja w pamięci, np. **3**.
- Naciśnij przycisk **SET** albo wybierz przyciskami nawigacyjnymi ◀ ▶ inną pozycję pamięci i potwierdź wybór przyciskiem **SET**.





Możesz teraz wprowadzić osobiste cele (GOALS ) , takie jak

- WEIGHT** = optymalna masa ciała,  
**FAT** = optymalny udział tłuszczu,  
**MUSCLE** = optymalny udział procentowy mięśni.


Przy wprowadzaniu optymalnych wartości przestrzegać wskazówek w Informacjach ogólnych wzgl. w tabelach na rozkładanych stronach.

Wprowadzone cele są później wyświetlane w grafice analizy w postaci poziomej linii. Jeżeli nie chcesz wprowadzić celów, po prostu pomiń je naciskając przycisk **SET**.


Następnie wyświetlane są symbole:

-  = wybierz poziom aktywności  
 1 (osoba niewysportowana) do  
 5 (sportowiec wyczynowy),  
 = wybierz płeć **MALE** (mężczyzna) albo  
**FEMALE** (kobieta),  
 = dokonaj ustawień roku, miesiąca i  
 dnia urodzenia,  
 = ustaw wzrost w cm, np. 173.

Dane są zapisane, przez ok. 3 sek. widać komunikat „Data for user # saved”.

Teraz wartości te są wyświetlane na wyświetlaczu w widoku kokpitowym .  
 Programowanie jest zakończone, zaczekaj, aż waga się wyłączy.

### Informacja:

Zajęte pozycje pamięci można w każdej chwili zaprogramować z życiem innych danych.  
 Zajętą już pozycję pamięci można usunąć w menu , **DELETE USER**. Spowoduje to usunięcie wszystkich danych dla tego użytkownika.

## Rozpoczęcie pomiaru masy ciała i analizy

### Uwaga:

Kobiety ciężarne i osoby z wszczepionymi urządzeniami medycznymi, np. rozrusznikami serca, nie mogą korzystać z wagi.

### Ważne:

Skóra stóp, łydek i ud nie może się dotykać, w przeciwnym razie pomiar nie będzie poprawny.


Wchodź na wagę tylko boso, w przeciwnym razie funkcja analizy będzie niemożliwa, wyświetlana będzie tylko masa ciała.

### Ważne:

Przy wyłączeniu waga taruje się automatycznie.

Aby zapewnić dokładność pomiaru, wagi nie należy przemieszczać po wyłączeniu.

Po wymianie baterii wszystkie zapisane dane pozostają w pamięci. Gdy urządzenie jest bez baterii, wskazanie godziny i daty zatrzymuje się i należy je skorygować po wymianie baterii. Dni, w których waga nie ma baterii, nie są uwzględniane w grafice analizy.

Waga rozpoznaje użytkownika automatycznie na podstawie masy ciała (możliwe są niedokładności +/- 5%). Włączanie wagi nie jest konieczne, wystarczy wejść boso na wagę i stać spokojnie, dopóki na wyświetlaczu świeci symbol  i symbol jest otoczony ramką (rysunek **C**). Ciężar ciała należy równomiernie rozłożyć na obie nogi.

Przy wyświetlaniu zmierzonych wartości mogą wystąpić opisane niżej (rozpoznawanie użytkownika) różne sytuacje.

### Użytkownik został prawidłowo rozpoznany

Wyświetlane są masa ciała i pozycja pamięci. Po upływie ok. 3 sekund wyświetlany jest widok kokpitowy  $\frac{1}{31}^{\frac{1}{2}}$ .

#### Informacja:

Jeżeli zamiast wartości na wyświetlaczu widać „--,-”, pomiar nie był prawidłowy. Powtórz pomiar.

**Wskazówka:** Bardzo sucha skóra i/albo silne zrogowacenia skóry mogą zafalszować wynik pomiaru. Dobrze ukrwione albo lekko wilgotne stopy zapewniają dokładniejszy pomiar. Aby zapobiec poślizgnięciu, uważaj, by stopy nie były zbyt mokre.

W obrębie widoku kokpitowego  $\frac{1}{31}^{\frac{1}{2}}$  można wyświetlić przez naciśnięcie prawego przycisku nawigacyjnego ► grafiki analiz obejmujące okres 30 dni:

■ = wartości analizy zmian masy ciała w czasie

■ = wartości analizy tłuszczu

↕ = wartości analizy masy mięśniowej

#### Informacja:

Jeśli krzywe wyświetlają się z przerwami, w jednym lub w kilku dniach nie dokonano odpowiedniej analizy bądź pomiaru masy ciała.

Jeśli użytkownik waży się kilka razy dziennie, zapisywany jest zawsze tylko ostatni pomiar. W ten sposób można również skorygować błędny pomiar.

Poza tym dla każdej 30-dniowej grafiki analizy można wyświetlić charakterystykę roczną albo 10-letnią przez naciśnięcie przycisku **SET**.

Dla widoku rocznego co 15 dni obliczana i wyświetlana jest wartość średnia z poprzednich pomiarów. Dla widoku 10-letniego analogicznie co 90 dni.

Jeżeli zapisana jest wartość **M**, można wyświetlić ostatnich 30 zmierzonych wartości.

- Naciśnij przycisk **SET**, wyświetlana jest ostatnia zmierzona wartość.
- Naciskając przycisk nawigacyjny ◀ można wyświetlać dalsze zmierzone wartości, uporządkowane według daty.

### Użytkownik nie został prawidłowo rozpoznany

Waga wyświetla przez ok. 3 sekund masę ciała i pozycję pamięci w górnym prawym rogu wyświetlacza ze znakiem zapytania ?. Następnie wyświetlany jest widok kokpitowy  $\frac{1}{31}^{\frac{1}{2}}$ .

Jeżeli wyświetlona pozycja pamięci jest pozycją aktualnego użytkownika, nie są konieczne żadne czynności.

Jeżeli wyświetlona pozycja pamięci nie jest pozycją aktualnego użytkownika

- Naciśnij lewy przycisk nawigacyjny ◀ ; podświetlona jest opcja **USER**.
- Naciśnij przycisk **SET**.
- Teraz przyciskami nawigacyjnymi ◀ ► wybierz swoją pozycję pamięci i potwierdź dane osobiste przyciskiem **SET**.

### Użytkownik nie został rozpoznany

Waga wyświetla tylko masę ciała.

W górnym prawym rogu wyświetlacza widać znak zapytania ?.

Użytkownik nie został rozpoznany.

Konieczne jest najpierw wprowadzenie danych osobistych. Wykonaj czynności opisane w rozdziale „Wprowadzanie danych osobistych”.

## Użytkownik został nieprawidłowo rozpoznany

Wyświetlona pozycja pamięci nie jest pozycją aktualnego użytkownika.

- Naciśnij lewy przycisk nawigacyjny ◀ ; podświetlona jest opcja **USER**.
- Naciśnij przycisk **SET**.
- Teraz przyciskami nawigacyjnymi ◀ ▶ wybierz swoją pozycję pamięci i potwierdź dane osobiste przyciskiem **SET**.

## Informacje ogólne

Zmierzone wartości stanowią tylko orientacyjne dane pozwalające na obserwowanie długotrwałych zmian. Nie zastępują one monitorowania przez lekarza i porady lekarskiej. Bliższe informacje na temat znaczenia udziału tłuszczu ustrojowego, zawartości wody w organizmie oraz masy mięśniowej i kostnej, a także idealnych dla siebie wielkości tych czynników, uzyskasz od swojego lekarza.

**Wskazówka:** Aby uzyskiwać porównywalne wartości, przeprowadzaj pomiary codziennie o tej samej porze i w takich samych warunkach (zalecenie: godzinę po posiłku lub wysiłku sportowym).

**Wskazówka:** Wyniki pomiarów nie są reprezentatywne w przypadku dzieci do 10 roku życia.

Poszczególnych wartości pomiarowych nie można sumować, ponieważ np. w mięśniach także znajduje się woda.

### ✋ Tryb aktywności

Badania naukowe dowodzą, że skład ciała sportowców wyczynowych, sportowców amatorów i osób nieuprawiających sportu znacznie się różni. Dlatego na tej wadze można ustawić 5 stopni sprawności fizycznej.

### Stopnie aktywności sportowej

1	brak aktywności sportowej
2	lekka sporadyczna aktywność sportowa
3	lekka regularna aktywność sportowa
4	regularna aktywność sportowa
5	sport wytrzymałościowy/wyczynowy

### FAT Jak odbywa się pomiar tłuszczu ustrojowego?

Pomiar tłuszczu ustrojowego przeprowadza na podstawie zasady BIA (analizy impedancji bioelektrycznej). W tym celu urządzenie wysyła przez ciało słaby sygnał elektryczny. Mierzony jest opór (impedancja), który ciało ludzkie stawia temu sygnałowi. Na wartość oporu mają wpływ składniki organizmu. Mięśnie i narządy zawierają wodę, a więc dobrze przewodzą prąd. Tłuszcz charakteryzuje się dużym oporem, a więc źle przewodzi prąd.

Na podstawie zmierzonej wartości oporu, z uwzględnieniem zaprogramowanych w wadze danych (wzrost, wiek, płeć) obliczany jest procentowy udział tłuszczu w organizmie.

Udział tłuszczu w organizmie człowieka jest bardzo indywidualną wartością. W związku z tym w tabeli **F** na rozkładanej stronie podane są tylko wartości orientacyjne.

### ≡ Wartości zawartości wody

Na zawartość tłuszczu i wody w organizmie ma ilość zawarta w organizmie ilość wody. Ilość wody jest różna w zależności np. od pory dnia, wysiłku fizycznego, kąpieli, menstruacji, przyjmowania pożywienia czy płynów. Na wynik pomiaru mogą też mieć wpływ schorzenia albo przyjmowane leki.

Zobacz także tabelę **E** na rozkładanej stronie.

### ↔ Czym jest masa mięśniowa?

Ta funkcja pokazuje obliczoną masę mięśni szkieletowych (wartość orientacyjna) w organizmie. Człowiek posiada ponad 600 mięśni. Mięśnie spełniają bardzo ważne zadania (ruch, postawa ciała) i zużywają energię. W miarę zwiększania się masy mięśniowej (wskutek wzrostu aktywności i uprawiania sportu) zwiększa się zużycie kalorii wzgl. energii, co prowadzi do redukcji tłuszczu ustrojowego.

Zobacz także tabelę **G** na rozkładanej stronie.

### ⌘ Czym jest masa kostna?

Ta funkcja pokazuje obliczoną masę kostną (wartość orientacyjna udziału mineralnych składników kości). Masa kostna jest zależna od warunków życia. Ważne są więc zdrowie odżywianie i regularny ruch.

Aby uzyskać informację o idealnych dla siebie wartościach, zwróć się do swojego lekarza.

**Wskazówka:** U wymienionych wyżej grup osób obliczenie masy kostnej może być niemożliwe. Tych wartości należy używać tylko jako wartości orientacyjnych.

- osoby starsze i młodzież
- kobiety w okresie pokwitania i po nim
- osoby poddawane terapii hormonalnej
- karmiące matki

Zobacz także tabelę **H** na rozkładanej stronie.

## Czyszczenie

Nigdy nie zanurzaj wagi w wodzie.

Nie stosuj myjek parowych.

Wycieraj wagę wilgotną ściereczką, nie stosuj środków szorujących.

## Komunikaty o błędach

Na wyświetlaczu mogą być wyświetlane różne komunikaty o błędach:

### NO DATA

- Brak zmierzonych wartości.

### ERROR 1

- Ważona masa jest za duża (maks. 180 kg).

### ERROR 2

- Wadliwa kalibracja.  
→ Wymij i ponownie zainstaluj baterie.
- Przebieg ważenia nie był spokojny albo dostatecznie długi.  
→ Stój spokojnie na wadze przez co najmniej 5 sekund.

### ERROR 3

- W wadze jest zapisana maksymalna ilość danych  
→ Usuń jedną pozycję użytkownika (User)

### REPLACE BATTERY

- Baterie są rozładowane albo za słabe.  
→ Wymień baterie.

## Ekologiczna utylizacja

Opakowanie należy zutylizować w sposób przyjazny dla środowiska. Urządzenie to oznaczono zgodnie z europejską wytyczną 2012/19/EG o zużytych urządzeniach elektrycznych i elektronicznych (waste electrical and electronic equipment – WEEE).

Wytyczna ta określa ramy obowiązującego w całej Unii Europejskiej odbioru i wtórnego wykorzystania starych urządzeń.



Takie oznakowanie informuje, że sprzęt ten, po okresie jego użytkowania nie może być umieszczany łącznie z innymi odpadami pochodzącymi z gospodarstwa domowego. Użytkownik jest zobowiązany do oddania go prowadzącym zbieranie zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Prowadzący zbieranie, w tym lokalne punkty zbiórki, sklepy oraz gminne jednostki, tworzą odpowiedni system umożliwiający oddanie tego sprzętu.

Właściwe postępowanie ze zużytym sprzętem elektrycznym i elektronicznym przyczynia się do uniknięcia szkodliwych dla zdrowia ludzi i środowiska naturalnego konsekwencji, wynikających z obecności składników niebezpiecznych oraz niewłaściwego składowania i przetwarzania takiego sprzętu.

Zużyte baterie należy przekazać do punktu zbiórki lub odpowiedniego sklepu.

## Gwarancja

Dla urządzenia obowiązują warunki gwarancji wydanej przez nasze przedstawicielstwo handlowe w kraju zakupu. Dokładne informacje otrzymacie Państwo w każdej chwili w punkcie handlowym, w którym dokonano zakupu urządzenia. W celu skorzystania z usług gwarancyjnych konieczne jest przedłożenie dowodu kupna urządzenia. Warunki gwarancji regulowane są odpowiednimi przepisami Kodeksu cywilnego oraz Rozporządzeniem Rady Ministrów z dnia 30.05.1995 roku „W sprawie szczególnych warunków zawierania i wykonywania umów rzeczy ruchomych z udziałem konsumentów.

Zmiany zastrzeżone.

## Dane techniczne

Wymiary (wys. x szer. x głęb.)	26 x 340 x 340 mm
Baterie	AAA
Zakres pomiaru kg	kg (jednostka 0,1 kg), maks. 180 kg
Jednostka udziału tłuszczu ustrojowego, zawartości wody, udziału mięśni, masy kostnej	% (jednostka 0,1%)

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Bosch készüléket.

Ez a minőségi termék sok örömet szerez majd Önnek.

## Biztonsági útmutató

Előbb olvassa el a használati útmutatót és csak utána cselekedjen! Az útmutatót őrizze meg!

A készülék háztartási használatra, illetve háztartási jellegű, nem kereskedelmi és nem orvosi környezetben való használatra szolgál.

Háztartási jellegű környezet alatt a továbbiak értelmezhetők: személyzeti helység boltokban, irodákban, mezőgazdasági és más kisebb üzemekben, vagy vendégek általi használatra panziókban, kisebb szállodákban és hasonló lakóterekben.

### ⚠ Megcsúszás veszélye!

- Ha vizes a talpa vagy a mérleg felülete, akkor ne álljon a mérlegre, mert megcsúszhat!
- Figyeljen a gyermekekre, hogy ne játszanak a készülékkel.
- Ügyeljen rá, hogy semmi ne essen rá a mérlegre.
- A kockázatok megelőzése érdekében a készüléket csak ügyfélszolgálatunk javíthatja.

### ⚠ Fontos megjegyzés








Terhes nők, illetve beültetett orvosi eszközzel, pl. szívritmus-szabályozóval élő személyek nem használhatják a mérleget.

## Egy pillantásra



A ábra

- 1 Elemrekeszek
- 2 Kijelző
- 3 ◀ ▶ navigációs gombok
- 4 SET beállítógomb
- 5 Mérőelektródák

B ábra

- 6 Cockpit nézet  $\frac{112}{314}$
- 7 Testsúly, kg (0,1 kg-os lépésekben), max. 180 kg
- 8 Izomtömeg %-ban (0,1%-os lépésekben)
- 9 Testzsírhányad %-ban (0,1% -os lépésekben)
- 10 Testvízhányad %-ban (0,1% -os lépésekben)
- 11 Csonttömeg %-ban (0,1%-os lépésekben)
- 12  Testsúlyelemzési értékek
- 13  FAT Testzsírhányad-elemzési értékek
- 14  Izomtömeg-elemzési értékek
- 15  Memory / tár
- 16  USER Az aktuális felhasználói profilt (tárhelyet) mutatja, pl. 4
- 17  A tárolt személyes célokat és beállításokat (profil) mutatja.
- 18  Az alapbeállításokat mutatja: **CLOCK** (pontos idő), **DATE** (dátum) és **DELETE USER** (felhasználó törlése)

### Infó:

Ha aktív a **USER**,  vagy  választási lehetőség, akkor itt a **SET** gombbal és a ◀ vagy ▶ navigációs gombbal módosíthatók a beállítások.

## Bevezető

Ezzel a mérleggel mérhető a testzsír, a testvíz, az izom- és a csonttömeg hányada, továbbá különböző elemzési értékeket lehet kiszámítani. Ehhez először be kell adni a személyes adatokat.

A mérleg 10 felhasználói profilt (tárhelyet) bocsát rendelkezésre, ahol megadhatók a személyes célok és adatok, így a nem, a születési idő, a testmagasság és az aktivitás mértéke.

### Fontos:

Terhes nők, illetve beültetett orvosi eszközzel, pl. szívritmus-szabályozóval élő személyek nem használhatják a mérleget.

A ◀ vagy ▶ navigációs gombbal kiválasztható a megfelelő adat. Gyorsabb beállításhoz tartsa nyomva a ◀ vagy ▶ navigációs gombot.

A **SET** gomb megnyomása menti a kiválasztott értéket.

Ha a programozás során kb. 120 másodpercig semmilyen gombot nem nyom meg, a mérleg automatikusan kikapcsol.

A programozás a mérleg felületének megnyomásával, a **SET** gomb működtetésével és a ◀ vagy ▶ gombbal való navigálással folytatható.

## Használatbavétel

Helyezze be a mellékelt elemeket a két 1 elemrekeszbe.

Fordítsa meg a mérleget, helyezze szilárd felületre, és a kijelzőn adja meg az alapadatokat. Ezekre az adatokra azért van szükség, hogy reális elemzési értékeket kapjon. A mindenkori beviteli lehetőség és a kiválasztási menü szimbóluma sötét háttérrel kap.

## Alapadatok módosítása

A **CLOCK** (pontos idő) van kijelölve.

- A ◀ ▶ navigációs gombokkal válassza ki az aktuális pontos idő számait.
- Mentéshez mindegyik szám után nyomja meg a **SET** gombot.

A **DATE** (aktuális dátum) van kijelölve.


- A ◀ ▶ navigációs gombokkal válassza ki az aktuális dátum számait.
- Mentéshez mindegyik szám után nyomja meg a **SET** gombot.

Most hagyja, hogy a mérleg kikapcsolódjon.

## A személyes adatok megadása

- Kalibráláshoz helyezze a mérleget szilárd, vízszintes, száraz felületre, kapcsolja be, és hagyja, hogy kikapcsolódjon, anélkül, hogy mérne vele.
- A mérleg bekapcsolásához álljon a mérlegre. Megjelenik a súly és a ?.
- Most az adatok megadásához nyomja meg a **SET** gombot. Sötét háttérrel kap a következő szabad felhasználói profil (tárhely), pl. 3.
- Nyomja meg a **SET** gombot, vagy a ◀ ▶ navigációs gombok segítségével válasszon másik tárhelyet, és megerősítésül nyomja meg a **SET** gombot.



Ekkor megadhatók a személyes célok (GOALS ) , mint például

**WEIGHT** = kívánt súly,

**FAT** = a zsír kívánt hányada,


**MUSCLE** = az izmok kívánt százalékos aránya értékei.


A kívánt értékek megadásához vegye figyelembe az Általános tudnivalókat, ill. a kihajtható oldalakon található táblázatokat.

A megadott célok később az elemzési grafikonon vízszintes vonalként jelennek meg.

Ha nem kíván célokat megadni, ugorja át egyszerűen a **SET** gomb megnyomásával.


Ezután e szimbólumok jelennek meg:


 = válassza ki az aktivitási szintet **1** (nem sportol) és **5** (versenysportoló) között

 = válassza ki a megfelelő nemet:

**MALE** (férfi) vagy

**FEMALE** (nő)

 = adja meg a születési évet, hónapot és napot

 = állítsa be a testmagasságot cm-ben, pl. 173

Az adatok mentése megtörtént, kb.


3 másodpercre megjelenik: „Data for user # saved”.

Ezután az értékek a kijelzőn a  $\frac{112}{314}$  cockpit nézetben jelennek meg.

A programozás befejeződött, most hagyja, hogy a mérleg kikapcsolódjon.

### Infó:

A korábban már használt felhasználói profilok (tárhelyek) bármikor felülírhatók új adatokkal.

A már használt felhasználói profil (tárhely) a  menübeállításban a **DELETE USER** alatt újra törölhető. Így ezen felhasználó összes adata törlődik.

## Testsúly mérése és elemzés indítása

### Vigyázat:

Terhes nők, illetve beültetett orvosi eszközzel, pl. szívritmus-szabályozóval élő személyek nem használhatják a mérleget.

### Fontos:

A helyes mérés érdekében ne érjen egymáshoz a két lábfeje, lábikrája vagy combja.


Mindig mezítláb álljon a mérlegre, különben nem működik az elemzéshez a mérés, hanem csak a súly jelenik meg.

### Fontos:

Kikapcsoláskor a mérleg automatikusan kalibrálást végez.

A mérések pontossága érdekében kikapcsolás után ne mozgassa a mérleget.

Elemcserénél az összes tárolt adat megmarad. Elemek nélkül a pontos idő és a dátum megáll, és előfordulhat, hogy az elemcsere után helyesbíteni kell. Az elemzési grafikon nem veszi figyelembe azokat a napokat, amikor a mérlegben nincs elem.

A mérleg a testsúly alapján automatikusan felismeri a felhasználót (+/-5%-os eltérést vesz figyelembe). A készüléket nem kell külön bekapcsolni, csak álljon rá mezítláb, és várjon mozdulatlanul, amíg a kijelzőn a  szimbólum világít, és körülötte kialakul a keret (**C** ábra). Testsúlyát egyenletesen ossza el a két lába között.

Az alábbiakban leírtak szerint (felhasználófelismerés) különböző helyzetek állhatnak elő a mért értékek kijelzését illetően.

### A készülék felismerte a felhasználót

Megjelenik a súly és a felhasználói profil (tárhely) száma. Mintegy 3 másodperc elteltével megjelenik a  $\frac{112}{314}$  cockpit nézet.

#### Infó:

Ha a kijelzőn az értékek helyett „-,-,-” jelenik meg, akkor a mérés nem volt eredményes. Kérjük, ismétlje meg a mérést.

**Megjegyzés:** Ha a talp bőre nagyon száraz, vagy vastag kéreg képződött rajta, az hibás eredményhez vezethet. Pontosabb lesz a mérés, ha a talp kissé nedves, és jó a vérelátása. A megcsúszás veszélye miatt azonban soha ne álljon a mérlegre vizes lábbal.

Ameddig a kijelzőn a  $\frac{112}{314}$  cockpit nézet látható, a ► jobb navigációs gomb megnyomásával 30 napos elemzés grafikonjai jeleníthetők meg:

■ = a súlyváltozás elemzési értékei

FAT = a zsírártékek elemzési értékei

↕ = az izomtömeg elemzési értékei

#### Infó:

Ha a görbék megszakítva vannak ábrázolva, akkor egy vagy több napig nem végezték el a megfelelő elemzést, vagy nem mérték a testsúlyt.

Ha egy felhasználó naponta többször méri a testsúlyát, akkor csak a mindenkori utolsó mérés tárolódik. Ily módon helyesbíthető a hibás mérés is.

Mindegyik 30 napos elemzésáttekintéshez kiegészítésül a **SET** gomb megnyomásával felhívható az éves, ill. a 10 éves nézet is.

Az éves nézet számára a készülék 15 naponként kiszámítja és megjeleníti az előző mérések átlagértékét. A 10 éves nézet számára erre analóg módon 90 naponként kerül sor.

Ha az **M** van háttérrel megjelölve, lehívható az utolsó 30 mért érték.

- A **SET** gomb megnyomásakor megjelenik az utolsó mért érték.
- A ◀ navigációs gomb megnyomásával további mért értékek jeleníthetők meg, mégpedig dátum szerint rendezve.

### A készülék nem tudta megfelelően felismerni a felhasználót

A mérleg kb. 3 másodpercig a kijelző jobb felső sarkában egy kérdőjellel ? mutatja a testsúlyt és a felhasználói profil (tárhely) számát. Ezután megjelenik a  $\frac{112}{314}$  cockpit nézet.

Ha a kijelzett felhasználói profil (tárhely) az Öné, nincs további tennivaló.

Ha a kijelzett felhasználói profil (tárhely) nem az Öné:

- Nyomja meg a ◀ bal navigációs gombot; a készülék sötét háttérrel jelöli a **USER** felhasználót.
- Nyomja meg a **SET** gombot.
- A ◀ ► navigációs gombok segítségével válassza ki saját felhasználói profilját (tárhelyét), és erősítse meg személyes adatait a **SET** gombbal.

### A készülék nem ismerte fel a felhasználót

A mérleg csak a testsúlyt mutatja.

A kijelző jobb felső sarkában megjelenik a kérdőjel ?.

A készülék nem ismerte fel a felhasználót. Először meg kell adni a személyes adatokat. Hajtsa végre „A személyes adatok megadása” című részben ismertetett eljárást.

## A készülék hibásan ismerte fel a felhasználót

A kijelzőn megjelenő felhasználói profil (tárhely) nem az Öné.

- Nyomja meg a ◀ bal navigációs gombot; a készülék sötét háttérrel jelöli a **USER** felhasználót.
- Nyomja meg a **SET** gombot.
- A ◀ ▶ navigációs gombok segítségével válassza ki saját felhasználói profilját (tárhelyét), és erősítse meg személyes adatait a **SET** gombbal.

## Általános tudnivalók

A mért adatok csupán a hosszú távú változások jelzésére szolgálnak. Nem helyettesíthető velük az orvosi vizsgálat vagy felügyelet. A testzsír- és testvízhányaddal, csont- és izomtömeggel, illetve ezek ideális értékével kapcsolatban orvosától kérhet felvilágosítást.

**Tipp:** Ahhoz, hogy összehasonlítható adatokat kapjon, a mérést tanácsos minden nap ugyanabban az időben, azonos körülmények között végezni (a legjobb három órával étkezés vagy testmozgás után).

**Megjegyzés:** Ezek az értékek 10 éves kor alatt nem használhatók.

Az egyes mért értékeket nem lehet logikusan összeadni, mivel például az izmok vizet is tartalmaznak.

### 🏃 Aktivitás üzemmód

A versenysportolók testösszetétele a tudományos vizsgálatok tanúsága szerint nagymértékben eltér a hobbisportolókétól és azoktól, akik nem végeznek testmozgást. Ezért ezzel a mérleggel öt fokozatban beállítható a személyes fitnesz.

### Aktivítási fokozat

1	nincs testi aktivitás
2	alkalomszerű kis mértékű testi aktivitás
3	rendszeres kis mértékű testi aktivitás
4	rendszeres testi aktivitás
5	állóképességi / versenysport

### FAT Hogyan méri a készülék a testszírt?

A mérleg a bioelektromos impedancia elemzésének (BIA) módszerével határozza meg a testzsír százalékarányát. A méréshez a készülék rendkívül gyenge elektromos jelet küld a testbe.

A test ellenállását (impedanciáját) méri a jelhez képest. Az ellenállás mértéke a test összetételétől függ.

Az izmok és a belső szervek jó vezetők, mivel vizet tartalmaznak. A zsír ezzel szemben ellenállást tanúsít, ezért rossz vezető.

A készülék a mért ellenállás alapján és a mérlegbe beadott adatok (magasság, életkor, nem) figyelembevételével kiszámítja a testzsír százaléértékét.

A testzsírérték meglehetősen individuális. A kihajtható oldal **F** táblázatában foglalt értékek ezért csak iránymutatásul szolgálnak.

### ☰ A testvíz értéke

A testzsír és a testvíz értékét a szervezetben jelen lévő víz mennyisége befolyásolja. A víz mennyisége azonban változik a nap folyamán, valamint testmozgás, fürdés vagy zuhanyozás, menstruáció, evés, ivás és egyéb tényezők hatására. Betegség és gyógyszerek ugyancsak befolyásolják a mérést.

Tekintse meg a **E** táblázatot a kihajtható oldalon.

## ↔ Mi az izomtömeg?

Ez a funkció a szervezet vázizomzatának számított tömegét jeleníti meg (iránymutató értéként). Az emberi test több mint 600 izommal rendelkezik. Az izmok fontos szerepet töltenek be (mozgás, testtartás), és energiát fogyasztanak. Az izomtömeg növekedésével (több aktivitás, testmozgás) nagyobb lesz az energiafogyasztás (kalóriák), és csökken a testzsír hányada.

Tekintse meg a **G** táblázatot a kihajtható oldalon.

## ⚙️ Mi a csonttömeg?

Ez a funkció a számított csonttömeget jeleníti meg (iránymutató értéként a csontok ásványianyag-tartalmának meghatározására). A csonttömeg az életmód függvénye. Ezért fontos az egészséges étkezés és a rendszeres testmozgás.

Az ideális értéket illetően kérjen tanácsot orvosától.

**Megjegyzés:** Az alábbiak esetében nem biztos, hogy ki lehet számítani a csonttömeget. Ezeket az értékeket csak iránymutatóként kezelje.

- Idős vagy fiatalok személyek
- Menopauza alatti vagy utáni nők
- Hormonterápiában részesülő személyek
- Szoptató anyák

Tekintse meg az **H** táblázatot a kihajtható oldalon.

## Tisztítás

A mérleget soha ne merítse vízbe.  
Gőzölő tisztítókészüléket ne használjon.  
Nedves ruhával törölje le a mérleget, ne használjon súrolószert.

## Hibaüzenetek

A kijelzőn különböző hibaüzenetek jelenhetnek meg:

### NO DATA

- Még nincsenek mért értékek.

### ERROR 1

- Túl nagy a testsúlya (maximum: 180 kg).

### ERROR 2

- A kalibrálás nem volt megfelelő.  
→ Vegye ki az elemeket, majd helyezze vissza őket.
- Mérés közben mozgott, vagy nem állt elegendő ideig a mérlegen.  
→ Legalább öt másodpercig álljon a mérlegen mozdulatlanul.

### ERROR 3

- A mérleg adatkapacitása betelt.  
→ töröljön egy tárhelyet (felhasználói profil).

### REPLACE BATTERY

- Az elemek nagyon gyengék vagy lemerültek.  
→ Helyezzen be új elemeket.

## Ártalmatlanítás

A csomagolást környezetbarát módon ártalmatlanítsa. Ez a készülék az elhasznált villamossági és elektronikai készülékekről szóló 2012/19/EK irányelvnek megfelelő jelölést kapott. Ez az irányelv a már nem használt készülékek visszavételének és hasznosításának EU-szerte érvényes kerekeit határozza meg. A jelenleg használatos ártalmatlanítási módokról érdeklődjön a szakkereskedésben.

A használt elemeket nyilvános gyűjtőhelyen vagy a szaküzletben adja le.

## Garanciális feltételek

A garanciális feltételeket a 151/2003. (IX.22.) számú kormányrendelet szabályozza. 72 órán belüli meghibásodás esetén a készüléket a kereskedő kicseréli. Ezután vevőszolgálatunk gondoskodik az előírt 15 napon belüli, kölcsönkészülék biztosítása esetén 30 napon belüli javításról. A garanciális szolgáltatásokat a vásárlásnál kapott, szabályosan kitöltött garanciajeggyel lehet igénybevenni, amely minden egyéb garanciális feltételt is részletesen ismertet. Minőségtanúsítás: A 2/1984. (111.10) BkM-lpM számú rendelete alapján, mint forgalmazó tanúsítjuk, hogy a készülék a vásárlási tájékoztatóban közölt adatoknak megfelel.

A változtatások jogát fenntartjuk.

## Műszaki adatok

Méreték (ma. x szé. x mé.)	26 x 340 x 340 mm
Elemek	AAA
Mérési tartomány, kg	kg (0,1 kg-os lépésekben) max. 180 kg
Testzsír-, testvíz-, izomhányad beosztás; csonttömeg beosztás	%-ban (0,1%-os lépésekben)

Щиро дякуємо Вам за те, що Ви обрали прилад компанії Bosch.  
Ви придбали високоякісний товар, яким Ви завжди будете задоволені.

## Вказівки з техніки безпеки

Інструкцію з експлуатації треба уважно прочитати, діяти відносно до вказівок, що містяться в ній, і добре зберігати! Цей прилад призначений для експлуатації в побуті (у домашньому господарстві) або для використання з некомерційною та немедичною метою. Побутова середа включає службові зони в магазинах, офісах, сільсько-господарських та інших малих підприємствах, а також зони для гостей в готелях типу «постіль та сніданок», малих готелях та житлових будівлях аналогічного типу.

### ⚠ Небезпека посковзнутися!

- Не вставайте на вагу вологими ступнями, а також якщо поверхня ваги волога. Небезпека посковзнутися!
- Наглядайте за дітьми та пильнуйте, щоб вони не гралися з приладом.
- Не допускайте падіння на прилад будь-яких предметів.
- З міркувань безпеки прилад підлягає ремонту лише нашою службою підтримки клієнтів.

### ⚠ Важливо!

Ця вага не призначена для користування вагітними жінками та особами з імплантованими медичними апаратами, такими як кардіостимулятори.

## Короткий огляд

Малюнок А

- 1 Секції для батарейок
- 2 Дисплей
- 3 Навігаційні кнопки ◀ ▶
- 4 Кнопка SET
- 5 Вимірювальні електроди

Малюнок В

- 6 Формат відображення  $\frac{112}{314}$
- 7 Вага тіла кг (ціна поділки: 0,1 кг) макс.180 кг
- 8 М'язова маса в % (ціна поділки: 0,1 %)
- 9 Вміст жиру в організмі в % (ціна поділки: 0,1 %)
- 10 Вміст води в організмі в % (ціна поділки: 0,1 %)
- 11 Кісткова маса в % (ціна поділки: 0,1 %)
- 12 📊 Результати аналізу ваги тіла
- 13 FAT Результати аналізу вмісту жиру в організмі
- 14 📊 Результати аналізу м'язової маси
- 15 M Memory / Пам'ять
- 16 USER Відображення актуальної комірки пам'яті, напр., 4
- 17 🎯 Відображення налаштованих особистих цілей та настройок.
- 18 🛠 Відображення основних настройок:  
CLOCK (час),  
DATE (дата) і  
DELETE USER (видалити користувача)

### Інформація:

При активованих функціях user, 🎯 або 🛠 можна міняти настройки за допомогою кнопки SET і навігаційних кнопок ◀ або ▶.

## Вступ

За допомогою цих ваг можна визначити вміст жиру, вмісти води, м'язову і кісткову масу та отримати результати різноманітних аналізів. Для цього Ви повинні спочатку ввести Ваші особисті дані. Ваги мають 10 комірок пам'яті, в яких можна задавати особисті цілі і такі дані, як стать, дата народження, зріст та ступінь активності.

### Важливо:

Вагітним жінкам та особам з імплантованими медичними приладами, напр., кардіостимуляторами, не дозволяється використовувати ваги.

За допомогою навігаційних кнопок ◀ або ▶ можна вибрати відповідне поле для введення даних. Якщо довго утримувати навігаційні кнопки ◀ або ▶ натиснутими, це прискорює процес відраховування цифр.

При натискуванні кнопки **SET** вибране Вами значення зберігається.

Якщо під час програмування протягом прибл. 120 с не буде натиснута жодна із кнопок, ваги автоматично вимикаються. Ви можете в будь-який час знову продовжити програмування натискуванням на поверхню ваг, кнопку **SET** і навігаційні кнопки ◀ або ▶.

## Введення в експлуатацію

Вставте додані батарейки в обидві секції для батарейок 1.

Переверніть ваги, поставте їх на тверду поверхню і введіть основні дані на дисплеї. Ці дані необхідні для того, щоб отримати правдиві результати аналізу. Символ для введення відповідних даних і меню для вибору даних відображається темним кольором.

## Змінити основні дані

**CLOCK** (час) налаштований.

- Виберіть за допомогою навігаційних кнопок ◀ ▶ цифри для налаштування актуального часу.
- Натискуйте кнопку **SET** після кожного числа, щоб зберегти дані.


**DATE** (актуальна дата) налаштована.

- Виберіть за допомогою навігаційних кнопок ◀ ▶ цифри для налаштування актуальної дати.
- Натискуйте кнопку **SET** після кожного числа, щоб зберегти дані.

Тепер вимкніть ваги.

## Введення особистих даних

- Для калібрування поставте ваги на тверду, рівну і суху поверхню, увімкніть їх і знову вимкніть, не виконуючи зважування.
- Станьте на ваги, щоб вони увімкнулися. На дисплеї відображається вага і ?.
- Тепер натисніть кнопку **SET**, щоб ввести дані. Наступна вільна комірка пам'яті, напр., 3, відображається темним кольором.
- Натисніть кнопку **SET** або виберіть за допомогою навігаційних кнопок ◀ ▶ іншу комірку пам'яті і підтвердіть за допомогою кнопки **SET**.

Тепер Ви можете ввести особисті цілі (GOALS ) , напр.,

**WEIGHT** = бажана вага,


**FAT** = бажаний вміст жиру,

**MUSCLE** = бажаний відсотковий вміст м'язів.

Для введення бажаних значень прийміть до уваги Загальні відомості / таблиці на розгортках.

Введені значення з'являються пізніше на графіку аналізу в якості горизонтальної лінії. Якщо Ви не задасте ніяких цілей, перейдіть у наступне меню, натиснувши кнопку **SET**.

Після цього з'являються наступні символи:

 = виберіть ступінь активності від

1 (не тренований) до

5 (професійний спортсмен)

 = виберіть відповідну стать

**MALE** (чоловіча) або

**FEMALE** (жіноча)

\* = введіть рік, місяць та день народження

 = налаштуйте зріст в см, напр., 173


Дані збережені, протягом прибл. 3 секунд на дисплеї відображається «Data for user # saved».

Потім значення відображаються на дисплеї у форматі  $\frac{112}{314}$ .

Програмування завершено, вимкніть ваги.

### Інформація:

Зайняті комірки пам'яті можна в будь-який момент запрограмувати новими даними.

Зайняту комірку пам'яті можна знову видалити в настройці меню  під

**DELETE USER**. В результаті видаляються всі дані для цього користувача.

## Запуск вимірювання ваги та аналізу

### Увага:

Вагітним жінкам та особам з імплантованими медичними приладами, напр., кардіостимуляторами, не дозволяється використовувати ваги.

### Важливо:


Для отримання правильних результатів вимірювання слідкуйте за тим, щоб ноги, литки та стегна не торкалися один одного. Ставайте на ваги лише босоніж, інакше функція аналізу не буде працювати, ваги будуть відображати лише вагу.

### Важливо:

При вимкненні виконується автоматичне калібрування ваг.

Для точного виконання вимірювань не пересувайте ваги після вимкнення.

При заміні батарейок всі збережені дані залишаються. Без батарейок відлік часу і дати не здійснюється. Ці дані, можливо, потрібно буде підправити після заміни батарейок. Всі дні, коли в вагах не було батарейок, не враховуються на графіку аналізу.

Ваги автоматично розпізнають користувача по вазі (можливі відхилення в діапазоні +/- 5%). Ваги не потрібно вмикати. Просто станьте босоніж на них і постійте спокійно, поки на дисплеї не загориться символ  і навколо нього не утвориться рамка (малюнок С). При цьому рівномірно розподіліть вагу на обидві ноги.

При відображенні результатів вимірювання можуть, як описано нижче (розпізнавання користувача), виникнути різноманітні ситуації.



### Користувач розпізнаний бездоганно

Відображається вага і комірка пам'яті. Прибл. через 3 секунди дані на дисплеї відображаються у вигляді  $\frac{11}{14}$ .

#### Інформація:

Якщо замість значень на дисплеї з'являється «--,-», це свідчить про те, що вимірювання не було виконане успішно. Здійсніть вимірювання іще раз.

**Вказівка:** Занадто суха шкіра та/або сильні ороговіння шкіри можуть негативно вплинути на результат вимірювання. Більша точність вимірювання досягається, якщо ступні мають хороший кровообіг або злегка зволожені. Щоб уникнути небезпеки посковзнутися, обов'язково слідкуйте за тим, щоб ступні ніг не були мокрими.

Поки дисплей має вигляд  $\frac{11}{14}$ , при натискуванні правої навігаційної кнопки ► можна відобразити криві аналізів за 30 днів:

■ = результати аналізу зміни ваги  
 fat = результати аналізу вмісту жиру  
 ↕ = результати аналізу м'язової маси

#### Інформація:

Якщо криві відображаються з пропусками, це значить, що для одного або декількох днів не здійснювався аналіз або вимірювання ваги.

Якщо користувач виконує вимірювання декілька разів на день, зберігається лише останнє вимірювання. Таким чином, вимірювання з помилками виправляється.

Окрім огляду результатів аналізу за 30 днів, при натискуванні кнопки **SET** можна викликати на дисплей результати вимірювань за рік або за 10 років. Для відображення річних результатів з інтервалом у 15 днів розраховується і відображається середнє значення попередніх вимірювань.

Для результатів за 10 років це робиться з інтервалом у 90 днів.

Якщо створено **M**, можна відобразити результати останніх 30 вимірювань.

- При натискуванні кнопки **SET** відображається останній результат вимірювання.
- При натискуванні навігаційної кнопки ◀ можна відображати інші результати вимірювання по даті.

### Користувач не розпізнаний бездоганно

Ваги відображають протягом прибл. 3 секунд вагу та комірку пам'яті у правому верхньому кутку дисплея із знаком питання **?**. Після цього дисплей перемикається у формат вигляду  $\frac{11}{14}$ .

Якщо комірка пам'яті, що відображається, належить Вам, не виконуйте більше ніяких подальших кроків.

Якщо комірка пам'яті, що відображається, належить не Вам

- Натисніть ліву навігаційну кнопку ◀; **USER** налаштований.
- Натисніть кнопку **SET**.
- Виберіть за допомогою навігаційних кнопок ◀ ► власну комірку пам'яті і підтвердіть особисті дані за допомогою кнопки **SET**.

### Користувач не розпізнаний

Ваги показують лише вагу.

У правому верхньому кутку дисплея з'являється знак питання **?**.

Користувач не розпізнаний.

Ви повинні спочатку ввести Ваші особисті дані. Дійте, як описано в розділі «Введення особистих даних».

### Користувач розпізнаний неправильно

Комірка пам'яті, що відображається на дисплеї, не належить Вам.

- Натисніть ліву навігаційну кнопку ◀; USER налаштований.
- Натисніть кнопку SET.
- Тепер виберіть за допомогою навігаційних кнопок ◀ ▶ власну комірку пам'яті і підтвердіть особисті дані за допомогою кнопки SET.

## Загальна інформація

Результати вимірювання слугують лише в якості вихідних даних для спостереження за довготривалими змінами. Вони не замінюють лікарський нагляд або лікарську консультацію. Для отримання детальної інформації щодо значення вмісту жиру в організмі, вмісту води, кісткової і м'язової маси та про ідеальні для Вас значення зверніться до Вашого домашнього лікаря.

**Рекомендація:** Щоб отримати результати вимірювання для порівняння, зважуйтеся кожного дня в один і той самий час і за однакових умов (ми рекомендуємо зважуватися через три години після вживання їжі або зайняття спортом).

**Вказівка:** Для дітей віком до 10 років результати вимірювання ні про що не говорять.

Окремі результати вимірювання недоречно додавати, оскільки, напр., в м'язах теж міститься вода.

### ✋ Режим активності

Наукові дослідження показують, що склад організму професійних спортсменів, спортсменів-любителів та людей, які не займаються спортом, дуже відрізняється. Тому на цих вагах можна налаштувати 5 ступенів особистого фітнесу.

### Ступені активності

1	без занять спортом
2	спорадичні легкі заняття спортом
3	регулярні легкі заняття спортом
4	регулярні заняття спортом
5	Спорт на витривалість/професійний спорт

### FAT Як вимірюється вміст жиру в організмі?

Вміст жиру в організмі вимірюється за допомогою аналізу біоелектричного імпедансу. Для цього прилад посилає слабкий електричний сигнал по тілу.

Вимірюється опір (імпеданс), який організм чинить сигналу. Опір залежить від складу організму людини.

У м'язах і органах міститься вода, тому вони добре пропускають сигнал. Жир чинить опір і тому погано пропускає сигнал.

На основі вимірюного опору вираховується відсотковий вміст жиру в організмі з урахуванням заданих у вагах даних (зріст, вік, стать).

Вміст жиру в організмі у кожної людини різний. Тому в таблиці F на розгортці зазначені лише орієнтовні значення.

### ≡ Значення вмісту води

Значення вмісту жиру і води в організмі залежать від кількості води, що міститься в організмі. Кількість води варіюється, напр., в залежності від часу доби, фізичних навантажень, приймання ванни або душу, менструації, вживання їжі або напоїв. Хвороби або приймання ліків можуть також впливати на результат вимірювання.

Зверніть також увагу на таблицю E на розгортці.

### ↔ Що таке м'язова маса?

Ця функція відображає обчислену масу скелетних м'язів (орієнтовне значення) у Вашому організмі. У людини понад 600 м'язів. М'язи відіграють важливу роль (для рухів, осанки) і споживають енергію. У процесі нарощення маси м'язів (підвищення активності та фізичні вправи) підвищується споживання енергії або калорій і зменшується вміст жиру в організмі.

Зверніть також увагу на таблицю **G** на розгортці.

### ⌘ Що таке кісткова маса?

Ця функція відображає вираховану кісткову масу (орієнтовне значення для вмісту кісткового мінералу). Кісткова маса залежить від життєвих обставин. Тому важливо слідкувати за здоровим харчуванням та регулярно рухатися.

Інформацію про ідеальні значення Ви можете отримати у лікаря.

**Вказівка:** У наступних осіб при певних обставинах не можна вирахувати кісткову масу. Використовуйте ці значення лише в якості орієнтовних.

- Люди похилого віку або молодь
- Жінки під час клімаксу або після нього
- Особи, які проходять гормонотерапію
- Жінки, що годують дітей

Зверніть також увагу на таблицю **H** на розгортці.

## Очищення

Ніколи не занурюйте ваги у воду. Ніколи не використовуйте паровий очищувач.

Витирайте ваги вологою ганчіркою, не використовуйте абразивні засоби для чищення.

## Повідомлення про помилку

На дисплеї можуть відображатися різноманітні повідомлення про помилки:

### NO DATA

- Результатів вимірювання ще немає.

### ERROR 1

- Вага, що зважується, занадто велика (макс. 180 кг).

### ERROR 2

- Калібрування виконано неправильно.  
→ Витягніть батарейки і знову вставте.
- Зважування здійснювалося не спокійно або недостатньо довго.  
→ Станьте на ваги і постійте спокійно як мінімум 5 секунд.

### ERROR 3

- Вичерпана ємність пам'яті ваг  
→ видаліть комірку пам'яті (User).

### REPLACE BATTERY

- Батарейки сіли або сідають.  
→ Поміняйте батарейки.

## Видалення

Цей прилад маркіровано згідно положень європейської Директиви 2012/19/EG стосовно електронних та електроприладів, що були у використанні (waste electrical and electronic equipment - WEEE). Директивою визначаються можливості, які є дійсними у межах Європейського союзу, щодо прийняття назад та утилізації бувших у використанні приладів. Про актуальні можливості для видалення можна дізнатися в спеціалізованому магазині. Утилізуйте використані батареї в центрах збору та утилізації або у спеціалізованих дилерів.

## Гарантія

Гарантійні умови для цього приладу визначаються нашим представництвом у тій країні, де він продається. Докладні умови можна отримати у нашого дилера, у якого було придбано цей прилад. При пред'явленні гарантійних претензій необхідно додати купчу або квитанцію про сплату.

Можливі зміни.

## Технічні дані

Розміри (Ш x В x Г)	26 x 340 x 340 мм
Батарейки	AAA
Діапазон вимірювання кг	кг (ціна поділки: 0,1 кг) макс. 180 кг
Частка вмісту жиру, води, м'язів; кісткова маса	в % (ціна поділки: 0,1 %)

Поздравляем Вас с приобретением данного прибора компании Bosch. Вы приобрели высококачественное изделие, которое доставит Вам массу удовольствия.

## Указания по безопасности

Внимательно прочтите инструкцию по эксплуатации, соблюдайте ее указания и тщательно храните ее!

Данный прибор предназначен для использования в домашних условиях, или для эксплуатации в некоммерческой и/или немедицинской, бытовой среде.

### Опасность поскользнуться!

- Не вставляйте на весы влажными ступнями, а также если поверхность весов влажная. Опасность поскользнуться!
- Присматривайте за детьми и следите за тем, чтобы они не играли с прибором.
- Не допускайте падения каких-либо предметов на весы.
- Из соображений безопасности прибор подлежит ремонту исключительно нашей сервисной службой.

### Важно!





Эти весы не предназначены для использования беременными женщинами и людьми с имплантированными медицинскими аппаратами, такими как кардиостимуляторы.

## Обзор



Рисунок А

- 1 Батарейные отсеки
- 2 Дисплей
- 3 Навигационные кнопки ◀ ▶
- 4 Кнопка SET
- 5 Измерительные электроды

Рисунок В

- 6 **Формат отображения**  $\frac{112}{314}$
- 7 **Масса тела кг** (цена деления 0,1 кг) макс.180 кг
- 8 **Мышечная масса в %** (цена деления 0,1 %)
- 9 **Содержание жира в организме в %** (цена деления 0,1 %)
- 10 **Содержание воды в организме в %** (цена деления 0,1 %)
- 11 **Костная масса в %** (цена деления 0,1 %)
- 12  **Результаты анализа массы тела**
- 13 **FAT** **Результаты анализа содержания жира в организме**
- 14  **Результаты анализа мышечной массы**
- 15 **M** **Memory / Память**
- 16 **USER** Отображение актуальной ячейки памяти, напр., 4
- 17  Отображение настроенных личных целей и настроек
- 18  Отображение основных настроек: **CLOCK** (время), **DATE** (дата) и **DELETE USER** (удалить пользователя)

### К сведению:

При активированных функциях **USER**,  или  можно менять настройки с помощью кнопки **SET** и навигационных кнопок ◀ или ▶.

## Введение

С помощью этих весов можно определить содержание жира, воды, мышечной и костной массы и получить результаты различных анализов. Для этого необходимо сначала ввести свои личные данные. Весы имеют 10 ячеек памяти, в которых можно задавать личные цели и такие данные, как пол, дата рождения, рост и степень активности.

### Важно:

Эти весы не предназначены для использования беременными женщинами и лицами с имплантированными медицинскими аппаратами, такими как кардиостимуляторы.

С помощью навигационных кнопок ◀ или ▶ можно выбрать соответствующее поле для ввода данных. Если долго удерживать навигационные кнопки ◀ или ▶ нажатыми, это ускорит процесс отсчета цифр.

При нажатии кнопки **SET** выбранное Вами значение сохраняется.

Если во время программирования на протяжении прикл. 120 с не будет нажиматься никаких кнопок, весы автоматически отключаются.

Вы можете в любое время снова продолжить программирование, нажав на поверхность весов, на кнопку **SET** и навигационные кнопки ◀ или ▶.

## Ввод в эксплуатацию

Вставьте прилагаемые батарейки в оба батарейных отсека 1.

Переверните весы, поставьте их на твердую поверхность и введите основные данные на дисплее. Эти данные необходимы для получения реальных результатов анализа. Символ для ввода соответствующих данных и меню для выбора данных отображается темным цветом.

## Изменить основные данные

**CLOCK** (время) настроено.

- Выберите с помощью навигационных кнопок ◀ ▶ цифры для настройки актуального времени.
- Нажимайте кнопку **SET** после каждого числа, чтобы сохранить данные.

**DATE** (актуальная дата) настроена.

- Выберите с помощью навигационных кнопок ◀ ▶ цифры для настройки актуальной даты.
- Нажимайте кнопку **SET** после каждого числа, чтобы сохранить данные.

Теперь выключите весы.

## Ввод личных данных

- Для калибровки поставьте весы на твердое, ровное и сухое основание, включите их и снова выключите без выполнения взвешивания.
- Станьте на весы, чтобы они включились. На дисплее отображается вес и ?.
- Теперь нажмите кнопку **SET**, чтобы ввести данные. Следующая свободная ячейка памяти, напр., 3, отображается темным цветом.
- Нажмите кнопку **SET** или выберите с помощью навигационных кнопок ◀ ▶ другую ячейку памяти и подтвердите с помощью кнопки **SET**.

Теперь Вы можете ввести личные цели (**GOALS** ☼), напр.,

**WEIGHT** = желаемый вес,

**FAT** = желаемое содержание жира,





**MUSCLE** = желаемое процентное содержание мышц

Для ввода нужных значений примите во внимание Общие сведения / таблицы на разворотах.

Введенные значения отображаются впоследствии на графике анализа в качестве горизонтальной линии.

Если Вы не задаете никаких целей, перейдите в следующее меню, нажав кнопку **SET**.

После этого появляются следующие символы:


-  = степень активности от  
1 (нетренированный) до  
5 (профессиональный спортсмен),
-  = выберите соответствующий пол  
**MALE** (мужской) или  
**FEMALE** (женский),
-  = введите год, месяц и день рождения
-  = укажите рост в см, напр., 173.

Данные сохранены, на протяжении прибл. 3 секунд на дисплее отображается «Data for user # saved».

Затем данные отображаются на дисплее в формате  $\frac{112}{314}$ .

Программирование завершено, выключите весы.

#### К сведению:

В занятые ячейки памяти можно в любой момент времени записать новые данные. Занятую ячейку памяти можно снова удалить в настройке меню  под **DELETE USER**. В результате удаляются все данные для этого пользователя.

## Запуск измерения веса и анализа

#### Внимание:

Эти весы не предназначены для использования беременными женщинами и лицами с имплантированными медицинскими аппаратами, такими как кардиостимуляторы.


#### Важно:

Для получения правильных результатов измерения следите за тем, чтобы ноги, икры и бедра не прикасались друг к другу. Становитесь на весы только босиком, иначе функция анализа не будет работать и весы будут отражать только вес.

#### Важно:

При выключении осуществляется автоматическая калибровка весов. В целях точности измерений не перемещайте весы после выключения.

При замене батареек все сохраненные данные остаются. Без батареек отсчет времени и даты не производится. Эти данные, возможно, необходимо будет подкорректировать после замены батареек. Все дни, в которые в весах нет батареек, не учитываются на графике анализа.

Весы автоматически распознают пользователя по весу (допускаются отклонения в диапазоне +/- 5%). Весы не надо специально включать. Встаньте босиком на весы и стойте спокойно, пока на дисплее не загорится символ  и вокруг него не появится рамка (рисунок **C**). При этом равномерно распределите вес на обе ноги.

При отображении результатов измерения могут, как описано ниже (распознавание пользователя), возникать различные ситуации.

#### Пользователь распознан безупречно

Отображается вес и ячейка памяти. Прибл. через 3 секунды данные на дисплее отображаются в формате  $\frac{112}{314}$ .

#### К сведению:

Если вместо значений на дисплее появляется «--», это говорит о том, что измерение не было выполнено успешно. Выполните измерение еще раз.

**Указание:** Слишком сухая кожа и/или сильные ороговения кожи могут отрицательно влиять на результат измерения. Большая точность измерения достигается, если подошвы ступней имеют хорошее кровообращение или слегка увлажнены. Во избежание опасности поскользнуться обязательно следите за тем, чтобы подошвы ступней не были мокрыми.

Пока дисплей имеет вид  $\frac{112}{314}$ , нажатием правой навигационной кнопки ► можно отобразить кривые анализов за 30 дней:

- = результаты анализа изменения веса
- FAT = результаты анализа содержания жира
- ↕ = результаты анализа мышечной массы

#### К сведению:

Если кривые отображаются с пропусками, это значит, что для одного или нескольких дней не выполнялся соответствующий анализ или измерение веса.

Если пользователь выполняет измерение несколько раз в день, сохраняется только последнее измерение. Таким образом, ошибочное измерение будет исправлено.

Кроме обзора результатов анализа за 30 дней, при нажатии кнопки **SET** можно вызвать на дисплей результаты измерений за год или за 10 лет. Для генерирования годовых результатов с интервалом в 15 дней рассчитывается и отображается среднее значение предыдущих измерений. Для генерирования результатов за 10 лет это производится с интервалом в 90 дней.

Если создана **M**, можно отобразить результаты последних 30 измерений.

- Нажмите кнопку **SET**, чтобы отобразить последний результат измерения.
- При нажатии навигационной кнопки ◀ можно отобразить также и другие результаты измерения по дате.

#### Пользователь распознан безупречно

Весы отображают на протяжении прикл. 3 секунд вес и ячейку памяти в правом верхнем углу дисплея со знаком вопроса ?. После этого дисплей переключается в формат  $\frac{112}{314}$ .

Если отображаемая ячейка памяти принадлежит Вам, не выполняйте больше никаких дополнительных действий.

Если отображаемая ячейка памяти не Ваша

- Нажмите левую навигационную кнопку ◀; **USER** создан.
- Нажмите кнопку **SET**.
- Теперь выберите с помощью навигационных кнопок ◀ ► собственную ячейку памяти и подтвердите личные данные с помощью кнопки **SET**.

#### Пользователь не распознан

Весы показывают только вес.

В правом верхнем углу дисплея появляется вопросительный знак ?.

Пользователь не распознан.

Вы должны сначала ввести свои личные данные. Действуйте, как описано в разделе «Ввод личных данных».

#### Пользователь распознан неправильно

Отображаемая ячейка памяти на дисплее принадлежит не Вам.

- Нажмите левую навигационную кнопку ◀; **USER** создан.
- Нажмите кнопку **SET**.
- Теперь выберите с помощью навигационных кнопок ◀ ► собственную ячейку памяти и подтвердите личные данные с помощью кнопки **SET**.



## Общая информация

Результаты измерения служат только в качестве ориентира для продолжительного наблюдения за изменениями. Они не заменяют врачебное наблюдение или врачебную консультацию. Для получения подробной информации о значении содержания жира в организме, содержания воды, костной и мышечной массы и об идеальных для Вас значениях, обратитесь к Вашему домашнему врачу.

**Рекомендация:** Чтобы получить сопоставимые результаты измерения, взвешивайтесь каждый день в одно и то же время и при одинаковых условиях (мы рекомендуем взвешиваться через три часа после еды или занятий спортом).

**Указание:** Для детей младше 10 лет результаты измерений не достоверны. Отдельные измеренные значения не имеет смысла суммировать, поскольку в мышцах, напр., тоже содержится вода.

### ✂ Режим активности

Научные исследования подтверждают, что состав организма профессиональных спортсменов, спортсменов-любителей и людей, не занимающихся спортом, очень отличается. Поэтому на этих весах можно настроить 5 ступеней собственного фитнеса.

Ступени активности	
1	без занятий спортом
2	время от времени легкие занятия спортом
3	регулярно легкие занятия спортом
4	регулярно занятия спортом
5	Спорт на выносливость/ профессиональный спорт

### FAT Как измеряется содержание жира в организме?

Содержание жира измеряется с помощью анализа биоэлектрического импеданса. Для этого прибор посылает слабый электрический сигнал по телу.

Измеряется сопротивление (импеданс), которое организм оказывает сигналу. Сопротивление зависит от состава организма человека.

В мышцах и органах содержится вода, поэтому они хорошо пропускают сигнал. Жир оказывает сопротивление и поэтому плохо пропускает сигнал.

На основании измеренного сопротивления рассчитывается процентное содержание жира в организме с учетом заданных в весах данных (рост, возраст, пол).

Содержание жира в организме у каждого человека различается. Поэтому в таблице **F** на развороте указаны только ориентировочные данные.

### ≡ Данные о содержании воды

Данные о содержании жира и воды в организме зависят от количества воды, содержащейся в организме. Количество воды варьируется, напр., в зависимости от времени суток, физических нагрузок, принятия ванны или душа, менструации, употребления еды и напитков. Болезни или принятие лекарств могут также влиять на результат измерения.

Обратите также внимание на таблицу **E** на развороте.

### ↔ Что такое мышечная масса?

Эта функция отображает рассчитанную массу скелетных мышц (Ориентировочные данные) в Вашем организме. У человека более 600 мышц. Мышцы играют важную роль (для движений, осанки) и расходуют энергию. В процессе наращивания мышечной массы (больше физической активности и физические упражнения) повышается расход энергии или калорий и уменьшается содержание жира в организме.

Обратите также внимание на таблицу **G** на развороте.

### ⌘ Что такое костная масса?

Эта функция отображает рассчитанную костную массу (Ориентировочные данные по содержанию костных минералов). Костная масса зависит от жизненных обстоятельств. Поэтому важно следить за здоровым питанием и регулярно двигаться.

Информацию об идеальных данных Вы можете получить у врача.

**Указание:** У нижеуказанных лиц при определенных обстоятельствах нельзя рассчитать костную массу. Используйте эти данные в качестве ориентировочных.

- Люди преклонного возраста и подростки
- Женщины во время климакса или после него
- Лица, проходящие гормонотерапию
- Кормящие женщины

Обратите также внимание на таблицу **H** на развороте.

## Чистка

Никогда не погружайте весы в воду. Не используйте паровые очистители. Вытирайте весы влажной тряпкой, не используйте абразивные чистящие средства.

## Сообщения об ошибках

На дисплее могут отображаться различные сообщения об ошибках:

### NO DATA

- Результатов измерения еще нет.

### ERROR 1

- Взвешиваемый вес слишком большой (макс. 180 кг).
- Контакт между подошвами ступней и измерительными контактами слишком слабый.  
→ Поставьте ноги на измерительные контакты.

### ERROR 2

- Калибровка выполнена неправильно.  
→ Извлеките батарейки и снова вставьте.
- Взвешивание осуществлялось беспокойно или недостаточно долго.  
→ Встаньте на весы и постоит спокойно как минимум 5 секунд.

### ERROR 3

- Исчерпана емкость памяти весов  
→ высвободите одну ячейку памяти (User)

### REPLACE BATTERY

- Батарейки сели или садятся.  
→ Поменяйте батарейки.

## Утилизация

Утилизируйте упаковку с использованием экологически безопасных методов. Данный прибор имеет отметку о соответствии европейским нормам 2012/19/EG утилизации электрических и электронных приборов (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Данные нормы определяют действующие на территории Евросоюза правила возврата и утилизации старых приборов. Информацию об актуальных возможностях утилизации Вы можете получить в магазине, в котором Вы приобрели прибор.

Утилизируйте использованные батареи в центрах сбора и утилизации или у специализированных дилеров.

## Условия гарантийного обслуживания

Получить исчерпывающую информацию об условиях гарантийного обслуживания Вы можете в Вашем ближайшем авторизованном сервисном центре или в сервисном центре от производителя ООО «БСХ Бытовая техника», а также найти в фирменном гарантийном талоне, выдаваемом при продаже.

Мы оставляем за собой право на внесение изменений.

Возможны изменения.

## Технические характеристики

Размеры (В x Ш x Г)	26 x 340 x 340 мм
Батарейки	AAA
Диапазон измерения кг	кг (цена деления 0,1 кг) макс. 180 кг
Содержание жира, воды, мышц; костная масса	в % (цена деления 0,1 %)

## الضمان

يتم تحديد شروط الضمان لهذا الجهاز من قبل ممثلنا في الدولة التي يتم فيها بيع الجهاز. يمكنك الحصول على تفاصيل هذه الشروط من قبل الموزع الذي اشترى منه الجهاز. يرجى إحضار فاتورة أو إيصال الشراء في حال أصاب جهازك أي طارئ يغطيه الضمان.

نحتفظ بحقنا في إجراء أية تعديلات.

## التخلص من الجهاز

تخلص من عبوة الجهاز بأسلوب يدعم الحفاظ على البيئة.

هذا الجهاز مطابق للمواصفة الأوروبية 2012/19/ المجموعة الاقتصادية الأوروبية الخاصة بالأجهزة الكهربائية والإلكترونية القديمة (waste electrical and electronic equipment – WEEE).

وهذه المواصفة تحدد الإطار العام لقواعد تسري في جميع دول الاتحاد الأوروبي بخصوص استعادة الأجهزة القديمة وإعادة استغلالها.

قومي باستشارة موزعك المحلي لمعرفة أحدث الأنظمة المتبعة حالياً للتخلص من الأجهزة القديمة. البطاريات المستهلكة يتم تسليمها لدى إحدى مراكز التجميع العمومية أو التاجر التخصصي الذي تتعاملون معه.

## بيانات تقنية

mm 340 × 340 × 26	الأبعاد (الارتفاع × العرض × العمق)
AAA	البطاريات
كجم (تدرج 0.1 كجم) بحد أقصى 180 كجم	نطاق القياس كجم
بالنسبة المئوية (تدرج 0.1 كجم)	تدرج حصة الدهون والماء والعضلات؛ وكتلة العظام

يرجى أيضا مراعاة الجدول H في الصفحة المطوية.

## تنظيف الجهاز

لا تغمر الميزان في الماء مطلقا.  
لا تستخدم منظفا بالبخار.  
امسح الميزان بقطعة قماش مرطبة بقليل من الماء، ولا تستخدم أي مواد تنظيف حاكة أو كاشطة.

## رسائل الخطأ

يمكن إظهار رسائل أخطاء مختلفة في الشاشة:

**NO DATA** (لا توجد بيانات)

• لا توجد أية قيم قياس بعد.

**ERROR 1** (الخطأ 1)

• الوزن المطلوب وزنه أكبر مما ينبغي (الحد الأقصى 180 كجم).

**ERROR 2** (الخطأ 2)

• لم يقم الميزان بالمعايرة الصحيحة.

← اخرج البطاريات ثم ادخلها مرة أخرى.

• عملية الوزن لم يتم إجرائها مع التزام الهدوء اللازم أو لمدة كافية.

← قف على الميزان بهدوء لمدة 5 ثواني على الأقل.

**ERROR 3** (الخطأ 3)

• سعة البيانات الخاصة بالميزان استنفذت

← يتم حذف موضع تخزين (مستخدم)

**REPLACE BATTERY** (مستوى شحن البطارية

ضعيف)

• البطاريات فارغة أو ضعيفة أكثر مما ينبغي.

← يتم تغيير البطاريات.

## قيم الماء في الجسم

تتأثر قياسات الدهون والماء في الجسم بكمية الماء الموجود في الجسم. كمية الماء تتفاوت على سبيل المثال على حسب وقت اليوم والمجهود البدني والاعتسال أو الاستحمام والحوض وتناول أطعمة أو مشروبات. أيضا الأمراض أو تناول أدوية يمكن أن يكون لها تأثير على نتائج القياس.

يرجى أيضا مراعاة الجدول E في الصفحة المطوية.

## ما هي كتلة العضلات؟

تعرض هذه الوظيفة كتلة العضلات العظمية التي حسابها (قيمة توجيهية) في جسمك. ويمتلك الإنسان أكثر من 600 عضلة. العضلات تلعب دورا هاما (في الحركة ووضع الجسم) وتستهلك طاقة. وبتزايد كتلة العضلات (زيادة النشاط الجسماني وممارسة التمارين الرياضية) يرتفع معدل استهلاك الطاقة أو السرعات الحرارية وتقل حصة الدهون في الجسم.

يرجى أيضا مراعاة الجدول G في الصفحة المطوية.

## ما هي كتلة العظام؟

تعرض هذه الوظيفة كتلة العظام التي تم حسابها (قيمة توجيهية لحصة معادن العظام). كتلة العظام تتوقف على الظروف المعيشية. لهذا السبب يكون من الهام الحرص على تغذية صحية والحركة بصورة منتظمة.

يرجى استشارة طبيب فيما يتعلق بالقيم المثالية.

**ملاحظة:** تحت ظروف معينة قد يكون من غير الممكن حساب كتلة العظام للأشخاص المذكورين فيما يلي. يرجى استخدام هذه القيم بوصفها قيم توجيهية فقط.

- الأشخاص المسنين أو الأحداث
- النساء خلال أو بعد فترة انقطاع الطمث
- الأشخاص الذين يتلقون العلاج الهرموني
- النساء القائمت بالإنرضاع

### مستوى النشاط

إن الدراسات العلمية تثبت أن هناك تفاوتاً كبيراً في التركيبة الجسدية بين الممارسين المحترفين للرياضة وبين ممارسيها على سبيل الهواية أو غير الممارسين لها. لهذا السبب فإنه يمكن بهذا الميزان ضبط درجة اللياقة البدنية الشخصية في 5 درجات.

درجات النشاط	
1	بدون نشاط رياضي
2	نشاط رياضي خفيف غير منتظم
3	نشاط رياضي خفيف منتظم
4	نشاط رياضي منتظم
5	رياضة لزيادة القدرة على التحمل / رياضة احترافية

### FAT كيف يقيس الميزان الدهون في الجسم؟

يقيس الميزان نسبة الدهون في الجسم باستخدام أسلوب تحليل المعاوقة الكهربائية الحيوية (BIA). ولإجراء هذا القياس يرسل الجهاز إشارة كهربائية ضعيفة للغاية عبر الجسم. ثم يقيس مقاومة (معاوقة) الجسم لهذه الإشارة. المقاومة يتم التأثر عليها من خلال تركيب الجسم البشري.

وتعتبر العضلات والأعضاء موصلات جيدة نظراً لاحتوائها على الماء. الدهون تكون ذات مقاومة للإشارة، ولذلك فإنها موصل سيء. يحسب الميزان نسبة الدهون في الجسم من هذه المقاومة تحت مراعاة البيانات المدخلة في الميزان (الطول والعمر والجنس).

ونظراً لأن نسبة الدهون الموجودة في أجسام الأشخاص تعد فردية إلى حد كبير، فإن القيم المنصوص عليها في الجدول F في الصفحة المطوية هي مجرد قيم توجيهية فقط.

### لم يتم التعرف على المستخدم

الميزان يقوم الآن بإظهار الوزن. في النطاق الأيمن العلوي من الشاشة يتم إظهار علامة الاستفهام ؟ .

### لم يتم التعرف على المستخدم.

يلزم أولاً إدخال البيانات الشخصية. يتم اتباع الخطوات الموضحة في فصل «إدخال البيانات الشخصية».

### تم التعرف على المستخدم بشكل خاطئ

- موضع التخزين المظهر ليس هو الخاص بك.
- اضغط زر التنقل الأيسر ◀ ؛ USER مميز بخلفية.
  - اضغط زر SET (ضبط).
  - استخدم الآن زري التنقل ▶ ▶ لاختيار موضع التخزين الخاص بك وأكد البيانات الشخصية باستخدام زر SET (ضبط).

### معلومات عامة

تعمل القيم التي تم قياسها فقط كمؤشرات لملاحظة التغيرات طويلة المدى وهي لا تحل محل الإشراف الطبي أو استشارة الطبيب. للحصول على مزيد من المعلومات حول حصة الدهون والماء في الجسم وكتلة العظام وكتلة العضلات والقيم المثالية لها، الرجاء استشارة الطبيب.

**تلميح:** لتجميع قيم قياس يمكن مقارنتها ببعضها، يوصى بأن تقوم بوزن نفسك كل يوم في نفس الوقت وتحت نفس الظروف (يفضل بعد ثلاث ساعات من تناول الوجبات أو القيام بالتمارين).

### ملاحظة:

تعد القيم غير مجدبة للأطفال أقل من 10 سنوات.

قيم القياس الفردية لا يمكن جمعها بصورة مجدبة، وذلك نظراً لأنه وعلى سبيل المثال يوجد ماء في العضلات أيضاً.

إذا قام مستخدم بإجراء قياس لنفسه عدة مرات يوميا، فإن القياس الأخير في كل مرة هو فقط الذي يتم تخزينه. بهذا يكون من الممكن أيضا تصحيح قياس غير صحيح.

بصورة إضافية يمكن من خلال ضغط زر SET (ضبط) أن يتم وإلى جانب العرض العام لتحليل 30 يوم استدعاء عرض السنة أو عرض 10 سنوات.

لعرض السنة يتم القيام مرة كل 15 يوم باحساب وإظهار قيمة متوسطة للقياسات التي تم إجرائها فيما سبق. لعرض 10 سنوات يتم وبصورة تناظرية القيام بذلك مرة كل 90 يوم.

عندما تكون M مميزة بخلفية فإنه يكون من الممكن استدعاء آخر 30 قيمة قياس.

- اضغط زر SET (ضبط)، يتم إظهار قيمة القياس الأخيرة.
- من خلال ضغط زر التنقل ◀ يمكن إظهار قيم قياس أخرى مرتبة حسب التاريخ.

### المستخدم لم يتم التعرف عليه بوضوح

يعرض الميزان الوزن وموضع التخزين لمدة حوالي 3 ثواني في النطاق الأيمن العلوي من الشاشة مع علامة استفهام ؟ . عقب ذلك يتم إظهار منظور قمره التحكم  $\frac{11}{14}$ .

إذا كان موضع التخزين المظهر هو الخاص بك، عندئذ فلا تكون هناك حاجة لإجراء خطوات أخرى.

- إذا كان موضع التخزين المظهر ليس هو الخاص بك
- اضغط زر التنقل الأيسر ◀ ؛ USER مميز بخلفية.
- اضغط زر SET (ضبط).
- استخدم الآن زري التنقل ▶ لاختيار موضع التخزين الخاص بك وأكد البيانات الشخصية باستخدام زر SET (ضبط).

يتعرف الميزان تلقائيا على المستخدم استنادا إلى الوزن (يحتمل حدوث تفاوتات بنسبة 5% +/-). لا يكون من اللازم إعمال تشغيل الميزان، بل يتم الصعود فوقه بقدمين عاريتين والوقوف عليه مع التزام الهدوء طالما كان رمز M مضيء في الشاشة وكان يوجد إطار محيط بالرمز (الشكل C). قم بتوزيع وزنك بالتساوي على كلتا القدمين.

عند إظهار قيم القياس يمكن، حسب ما هو موضح فيما يلي (التعرف على المستخدم)، أن تطراً مواقف مختلفة.

### تم التعرف على المستخدم بوضوح

يتم إظهار الوزن وموضع التخزين. بعد حوالي 3 ثواني تقريبا يتم إظهار منظور قمره التحكم  $\frac{11}{14}$ .

### معلومة:

في حالة إظهار «--» بدلا من القيم في الشاشة، عندئذ فإن القياس يكون لم يتم التمكن من إجرائه بنجاح. برجاء إعادة إجراء عملية القياس من جديد.

**ملاحظة:** قد تتسبب البشرة الجافة جدا و/أو الجلد المتقشر بشدة في إخراج نتائج خاطئة. سيكون القياس أكثر دقة إذا كان باطنا القدمين مزودين بالدم بشكل جيد أو مرطبين قليلا. وبالرغم من ذلك لا تستخدم الميزان والقدمان مبتلنان مطلقا لتجنب الانزلاق.

طالما كان منظور قمره التحكم  $\frac{11}{14}$  مظهرا فإنه يمكن من خلال ضغط زر التنقل الأيمن ▶ إظهار رسومات لتحاليل 30 يوما:

- = قيم تحليل مجرى تطور الوزن
- = FAT = قيم تحليل قيم الدهون
- = = قيم تحليل كتلة العضلات

### معلومة:

في حالة ما إذا كانت المنحنيات يتم إظهارها متقطعة، عندئذ فإنه يكون لم يتم إجراء تحليل أو قياس وزن مناسب لمدة يوم واحد أو أيام متعددة.

## إدخال البيانات الشخصية

بعد ذلك يتم عرض القيم على الشاشة من خلال منظور قمرة التحكم  $\frac{1}{314}$ .

بهذا فإن البرمجة تكون قد تمت، اترك الميزان لكي يتوقف عن التشغيل.

### معلومة:

مواضع التخزين المشغولة بالفعل يمكن أن يتم في أي وقت برمجتها بإدخالات جديدة.

موضع التخزين المشغول بالفعل يمكن أن يتم حذفه مرة أخرى في وضع ضبط القائمة تحت **DELETE USER** (حذف المستخدم). بهذا يتم حذف جميع البيانات الخاصة بهذا المستخدم.

## قياس الوزن وبدء عملية تحليل

### تنبيه:

يجب على الحوامل والأشخاص ذوي الأجهزة الطبية المزروعة مثل أجهزة تنظيم نبضات القلب عدم استخدام هذه الموازين.

### هام:

للحصول على القياس الصحيح، تأكد من عدم ملامسة القدمين والساقين والفخذين بعضهم البعض.

قف على الميزان بقدمين عاريتين فقط وإلا فإن وظيفة التحليل لن تعمل ويتم إظهار الوزن فقط.

### هام:

يجري الميزان المعايرة تلقائياً عند إيقاف تشغيله.

لضمان إجراء القياسات على الوجه الصحيح، لا تحرك الميزان بعد إيقاف تشغيله.

عند تغيير البطارية فإن جميع البيانات المخزنة تبقى محفوظة في الذاكرة. في حالة عدم وجود بطاريات في الجهاز فإن الوقت والتاريخ تبقى على حالتها بدون تغيير، وقد يكون من اللازم أن يتم تصحيحها بعد الانتهاء من تغيير البطاريات. كافة الأيام، التي يكون الميزان فيها بدون بطاريات، لا يتم مراعاتها في رسم التحليل.

- لإجراء المعايرة ضع الميزان على سطح صلب ومستو وجاف، قم بتشغيل الميزان ثم اتركه لكي يتوقف عن التشغيل بدون إجراء عملية وزن.
- قف على الميزان لكي يتم تشغيله. يتم إظهار الوزن وعلامة استفهام?
- اضغط الآن زر **SET** (ضبط) لكي تقوم بإجراء إدخالات. موضع التخزين التالي على سبيل المثال 3 يتم تمييزه بخلفية داكنة.
- اضغط زر **SET** (ضبط) أو استخدم زري التنقل ◀ ▶ لاختيار موضع تخزين آخر ثم قم بالتأكيد باستخدام زر **SET** (ضبط).

الآن توجد إمكانية إدخال بيانات شخصية (GOALS 333) مثل

**WEIGHT** = الوزن المطلوب تحقيقه  
**FAT** = حصة الدهون المطلوب تحقيقها  
**MUSCLE** = النسبة المئوية المطلوب تحقيقها للعضلات.

لإدخال القيم المطلوب تحقيقها يجب مراعاة المعلومات العامة أو الجداول الموجودة في الصفحات المطوية. الأهداف المدخلة تظهر فيما بعد على هيئة خط أفقي في رسم التحليل. إذا لم تكن هناك رغبة في إدخال أية أهداف، عندئذ يتم التجاوز ببساطة من خلال ضغط زر **SET** (ضبط).

عقب ذلك يتم إظهار الرموز:

- ♠ = اختيار مستوى النشاط 1 (غير ممرن) حتى 5 (رياضي محترف)،
- ♂ = اختيار الجنس المناسب **MALE** (ذكر) أو **FEMALE** (أنثى)،
- \* = إدخال بيانات سنة وشهر ويوم الميلاد
- ⌘ = ضبط طول القامة بالسنتيمتر على سبيل المثال 173.

البيانات تم تخزينها في الذاكرة، يتم ولمدة حوالي 3 ثواني إظهار «Data for user # saved» («بيانات المستخدم # تم حفظها»).



## تشغيل الجهاز

معلومة:

عندما تكون كل من إمكانيات الاختيار **USER** أو **مفعل**، فإنه يمكن هنا وباستخدام زر **SET** (ضبط) وزري التنقل **▶** أو **◀** أن يتم تغيير أوضاع الضبط.

ادخل البطاريات المرفقة في كل من حجرتي البطارية 1.  
أدر الميزان وضعه على سطح صلب ثم قم بإدخال البيانات الأساسية في الشاشة. هذه الإدخالات تكون لازمة لكي يتم التوصل إلى قيم تحليل واقعية.  
الرمز الخاص بإمكانية الاختيار المعنية في كل حالة وقائمة الاختيار يكون مميزا بخلفية داكنة.

## مقدمة

بهذا الميزان يمكن قياس حصة الدهون في الجسم وحصة الماء في الجسم وكتلة العضلات وكتلة العظام، كما يمكن احتساب قيم تحليل مختلفة. لكي يصبح هذا ممكنا يكون من اللازم أن يتم أولا إدخال البيانات الشخصية.

الميزان يتوفر به 10 مواضع تخزين والتي يمكن فيها إدخال أهداف وبيانات شخصية، مثل الجنس وتاريخ الميلاد وطول القامة ومستوى النشاط الجسماني.

## تغيير البيانات الأساسية

**CLOCK** (الوقت) مميز بخلفية.  
• باستخدام زري التنقل **▶** أو **◀** يتم اختيار الأعداد المناسبة للوقت الحالي.  
• اضغط زر **SET** (ضبط) بعد كل عدد لتخزينه في الذاكرة.

هام:

يجب على الحوامل والأشخاص ذوي الأجهزة الطبية المزروعة مثل أجهزة تنظيم نبضات القلب عدم استخدام هذه الموازين.

**DATE** (التاريخ) مميز بخلفية.  
• باستخدام زري التنقل **▶** أو **◀** يتم اختيار الأعداد المناسبة للتاريخ الحالي.  
• اضغط زر **SET** (ضبط) بعد كل عدد لتخزينه في الذاكرة.

باستخدام زري التنقل **▶** أو **◀** يمكن اختيار قيم الإدخال المناسبة. عند الضغط على زري التنقل **▶** أو **◀** والإبقاء عليهما مضغوطين لبرهة طويلة فإن سرعة جريان الأعداد تتزايد.

من خلال الضغط على زر **SET** (ضبط) يتم تخزين الاختيار في الذاكرة.  
في حالة ما إذا لم يتم ولمدة 120 ثانية إعمال أي زر، عندئذ يتم إيقاف تشغيل الميزان تلقائيا.  
البرمجة يمكن استئنافها مرة أخرى في أي وقت من خلال الضغط على سطح الميزان وإعمال زر **SET** (ضبط) والتنقل باستخدام زر **▶** أو **◀**.

الآن اترك الميزان لكي يتوقف عن التشغيل.

## نظرة عامة

تهانينا لشرايك هذا الجهاز من Bosch. لقد حصلت على منتج فائق الجودة سوف يمنحك الكثير من المتعة.

الشكل A

- 1 حجرة البطارية
- 2 الشاشة
- 3 زرا التنقل ◀ ▶
- 4 زر SET (ضبط)
- 5 إلكترودات القياس

الشكل B

- 6 منظور قمرة التحكم  $\frac{1}{4}$
- 7 وزن الجسم كجم (بتدرج 0.1 كجم)
- 8 كتلة العضلات بالنسبة المئوية (بتدرج 0.1%)
- 9 حصة الدهون في الجسم بالنسبة المئوية (بتدرج 0.1%)
- 10 حصة الماء في الجسم بالنسبة المئوية (بتدرج 0.1%)
- 11 كتلة العظام بالنسبة المئوية (بتدرج 0.1%)
- 12 قيم تحليل وزن الجسم
- 13 FAT قيم تحليل حصة الدهون في الجسم
- 14 ++ قيم تحليل كتلة العضلات
- 15 Memory M / الذاكرة
- 16 USER عرض موضع التخزين الحالي على سبيل المثال 4
- 17 >< عرض الأهداف الشخصية وأوضاع الضبط المخزنة في الذاكرة.
- 18 ✎ عرض أوضاع الضبط الأساسية:
  - CLOCK (الوقت)،
  - DATE (التاريخ) و
  - DELETE USER (حذف المستخدم)

## إرشادات السلامة

الرجاء قراءة واتباع تعليمات الاستخدام بعناية، ثم احرص عليها واحتفظ بها في مكان آمن! هذا الجهاز مصمم للاستخدام المنزلي أو للاستخدام في البيئات المشابهة للمنزل و/أو غير التجارية و/أو الطبية.

تشتمل البيئات الشبيهة ببيئة المنزل على مناطق مخصصة لأطقم العمل في المحلات والمكاتب والمناطق الزراعية والشركات الصغيرة أو مناطق مخصصة للاستخدام من قبل الضيوف مثل المنزل والفنادق الصغيرة والمنشآت السكنية المشابهة.

### ⚠ خطر الانزلاق!

- لا تقف على الميزان وقدمائك مبتلتان أو إذا كان سطح الميزان مبتلا – فقد تتعرض لخطر الانزلاق!
- راقب الأطفال لضمان عدم عبثهم بالجهاز.
- لا تترك الأشياء تسقط على الميزان.
- لتجنب المخاطر، يجب ألا تعهد بإجراء أية إصلاحات لهذا الجهاز إلا لقسم خدمة العملاء التابع لنا.

### ⚠ ملاحظة هامة!

يجب على الحوامل والأشخاص ذوي الأجهزة الطبية المزروعة مثل أجهزة تنظيم نبضات القلب عدم استخدام هذه الموازين.

## Kundendienst – Customer Service

### **DE Deutschland, Germany**

BSH Hausgeräte Service GmbH  
Zentralwerkstatt  
für kleine Hausgeräte  
Trautskirchener Strasse 6 – 8  
90431 Nürnberg

Online Auftragsstatus, Filterbeutel-  
Konfigurator und viele weitere  
Infos unter: [www.bosch-home.de](http://www.bosch-home.de)

Reparaturservice\*  
(Mo-Fr: 8.00-18.00 erreichbar)  
Tel.: 01801 33 53 03  
<mailto:cp-servicecenter@bshg.com>

Ersatzteilbestellung\*  
(365 Tage rund um die Uhr erreichbar)  
Tel.: 01801 33 53 04  
Fax: 01801 33 53 08  
<mailto:spareparts@bshg.com>

\*) 3,9 Ct./Min. aus dem Festnetz,  
Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

### **AE United Arab Emirates,** الإمارات العربية المتحدة

BSH Home Appliances FZE  
Round About 13,  
Plot Nr MO-0532A  
Jebel Ali Free Zone – Dubai  
Tel.: 04 881 4401  
<mailto:service-uae@bshg.com>  
[www.bosch-home.com/ae](http://www.bosch-home.com/ae)

### **AL Republika e Shqipërisë,** Albania

AERTECH SH.P.K.  
Rr. Sami Frasheri  
Pallati i Aviacionit te vjetar  
Shkalla 1, Hyrja 2  
Tirana  
Tel.: 067 337 4106  
Fax: 071 733 222  
<mailto:volina@ovi.com>

### **AT Österreich, Austria**

BSH Hausgeräte  
Gesellschaft mbH  
Werkskundendienst  
für Hausgeräte  
Quellenstrasse 2  
1100 Wien  
Tel.: 0810 550 511\*  
Fax: 01 605 75 51 212  
<mailto:vie-stoerungsannahme@bshg.com>

Hotline für Espresso-Geräte:  
Tel.: 0810 700 400\*

[www.bosch-home.at](http://www.bosch-home.at)

\*innerhalb Österreichs zum Regionaltarif

### **AU Australia**

BSH Home Appliances Pty. Ltd.  
7-9 Arco Lane  
HEATHERTON, Victoria 3202  
Tel.: 1300 368 339  
<mailto:bshau-as@bshg.com>  
[www.bosch-home.com.au](http://www.bosch-home.com.au)

### **BA Bosna i Hercegovina,** Bosnia-Herzegovina

"HIGH" d.o.o.  
Gradačacka 29b  
71000 Sarajewo  
Info-Line: 061 100 905  
Fax: 033 213 513  
<mailto:delicnanda@hotmail.com>

### **BE Belgique, België, Belgium**

BSH Home Appliances S.A.  
Avenue du Laerbeek 74  
Laarbeeklaan 74  
1090 Bruxelles – Brussel  
Tel.: 070 222 141  
Fax: 024 757 291  
<mailto:bru-repairs@bshg.com>  
[www.bosch-home.be](http://www.bosch-home.be)

### **BG Bulgaria**

BSH Domakinski Uredi  
Bulgaria EOOD  
115K Tsarigradsko Chausse Blvd.  
European Trade Center Building,  
5th floor  
1784 Sofia  
Tel.: 02 892 90 47  
Fax: 02 878 79 72  
<mailto:informacia.servis-bg@bshg.com>  
[www.bosch.home.bg](http://www.bosch.home.bg)

### **BH Bahrain, البحرين**

Khalaifat Est.  
P.O.BOX 5111  
Manama  
Tel.: 01 759 2233  
<mailto:service@khalaifat.com>

### **BR Brasil, Brazil**

Mabe Hortolândia  
Eletrodomésticos Ltda.  
Rua Barão Geraldo Rezende, 250  
13020-440 Campinas/SP  
Tel.: 0800 704 5446  
Fax: 0193 737 7769  
<mailto:bshconsumidor@atento.com.br>  
[www.bosch-home.com](http://www.bosch-home.com)

### **BY Belarus, Беларусь**

ООО "БСХ Бытовая техника"  
тел.: 495 737 2961  
<mailto:mok-kdhl@bshg.com>

### **CH Schweiz, Suisse,** Svizzera, Switzerland

BSH Hausgeräte AG  
Werkskundendienst für  
Hausgeräte  
Fahrweidstrasse 80  
8954 Geroldswil  
<mailto:ch-info.hausgeraete@bshg.com>

Service Tel.: 0848 840 040  
Service Fax: 0848 840 041  
<mailto:ch-reparatur@bshg.com>  
Ersatzteile Tel.: 0848 880 080  
Ersatzteile Fax: 0848 880 081  
<mailto:ch-ersatzteil@bshg.com>  
[www.bosch-home.com](http://www.bosch-home.com)

### **CY Cyprus, Κύπρος**

BSH Ikiakes Syskeves-Service  
39, Arh. Makaariou III Str.  
2407 Egomi/Nikosia (Lefkosia)  
Tel.: 77 77 807  
Fax: 022 658 128  
<mailto:bsh.service.cyprus@cytanet.com.cy>

### **CZ Česká Republika,** Czech Republic

BSH domácí spotřebiče s.r.o.  
Firemní servis domácích  
spotřebičů  
Pekařská 10b  
155 00 Praha 5  
Tel.: 0251 095 546  
Fax: 0251 095 549  
[www.bosch-home.com/cz](http://www.bosch-home.com/cz)

### **DK Danmark, Denmark**

BSH Hvidevarer A/S  
Telegrafvej 4  
2750 Ballerup  
Tel.: 44 89 89 85  
Fax: 44 89 89 86  
<mailto:BSH-Service.dk@BSHG.com>  
[www.bosch-home.dk](http://www.bosch-home.dk)

### **EE Eesti, Estonia**

SIMSON OÜ  
Raua 55  
10152 Tallinn  
Tel.: 0627 8730  
Fax: 0627 8733  
<mailto:teenindus@simson.ee>

### **ES España, Spain**

BSH Electrodomésticos  
España S.A.  
Polígono Malpica, Calle D  
Parcela 96 A  
50016 Zaragoza  
Tel.: 902 245 255  
Fax: 976 578 425  
<mailto:CAU-Bosch@bshg.com>  
[www.bosch-home.es](http://www.bosch-home.es)

**FI Suomi, Finland**

BSH Kodinkoneet Oy  
Itälahdenkatu 18 A, PL 123  
00201 Helsinki  
Tel.: 0207 510 700  
Fax: 0207 510 780  
mailto:Bosch-Service-FI@bshg.com  
www.bosch-home.fi  
Lankapuhelimesta 8,28 snt/puhelu  
+ 7 snt/min (alv 23%)  
Matkapuhelimesta 8,28 snt/puhelu  
+ 17 snt/min (alv 23%)

**FR France**

BSH Electroménager S.A.S.  
50 rue Ardoin – BP 47  
93401 SAINT-OUEN cedex  
Service interventions à domicile:  
01 40 10 11 00  
Service Consommateurs:  
0 892 698 010 (0,34 € TTC/mn)  
mailto:soa-bosch-conso@bshg.com  
Service Pièces Détachées et  
Accessoires:  
0 892 698 009 (0,34 € TTC/mn)  
www.bosch-home.fr

**GB Great Britain**

BSH Home Appliances Ltd.  
Grand Union House  
Old Wolverton Road  
Wolverton  
Milton Keynes MK12 5PT  
To arrange an engineer visit, to  
order spare parts and accessories  
or for product advice please visit  
www.bosch-home.co.uk  
or call  
Tel.: 0844 892 8979\*

\*Calls from a BT landline will be charged at  
up to 3 pence per minute. A call set-up fee  
of up to 6 pence may apply.

**GR Greece, Ελλάς**

BSH Ikiakes Siskeves A.B.E.  
Central Branch Service  
17 km E.O. Athinon-Lamias &  
Potamou 20  
14564 Kifisia  
Πανελλήνιο τηλέφωνο: 181 82  
(αστική χρέωση)  
www.bosch-home.gr

**HK Hong Kong, 香港**

BSH Home Appliances Limited  
Unit 1 & 2, 3rd Floor  
North Block, Skyway House  
3 Sham Mong Road  
Tai Kok Tsui, Kowloon  
Hong Kong  
Tel.: 2565 6151  
Fax: 2565 6681  
mailto:bshhkg.service@bshg.com  
www.bosch-home.cn

**HR Hrvatska, Croatia**

BSH kućni uređaji d.o.o.  
Kneza Branimira 22  
10000 Zagreb  
Tel.: 01 640 36 09  
Fax: 01 640 36 03  
mailto:informacije.servis-hr@  
bshg.com  
www.bosch-home.com/hr

**HU Magyarország, Hungary**

BSH Háztartási Készülék  
Kereskedelmi Kft.  
Háztartási gépek márkaszervize  
Királyhágó tér 8-9  
1126 Budapest  
Hibabejelentés  
Tel.: 01 489 5461  
Fax: 01 201 8786  
mailto:hibabejelentes@bsh.hu  
Alkatrészrendelés  
Tel.: 01 489 5463  
Fax: 01 201 8786  
mailto:alkatreszrendeles@bsh.hu  
www.bosch-home.com/hu

**IE Republic of Ireland**

BSH Home Appliances Ltd.  
Unit F4, Ballymount Drive  
Ballymount Industrial Estate  
Walkinstown  
Dublin 12  
Service Requests,  
Spares and Accessories  
Tel.: 01450 2655  
Fax: 01450 2520  
www.bosch-home.co.uk

**IL Israel, ישראל**

C/S/B Home Appliance Ltd.  
Ulief Building  
2, Hamelacha St.  
Industrial Park North  
71293 Lod  
Tel.: 08 9777 222  
Fax: 08 9777 245  
mailto:csb-serv@zahav.net.il  
www.bosch-home.co.il

**IN India, Bhārat, भारत**

BSH Customer Service Front Office  
Shop No.4, Everest Grande,  
Opp. Shanti Nagar Bus Stop,  
Mahakali Caves Road, Andheri East  
Mumbai 400093

**IS Iceland**

Smith & Norland hf.  
Noatuni 4  
105 Reykjavik  
Tel.: 0520 3000  
Fax: 0520 3011  
www.sminor.is

**IT Italia, Italy**

BSH Elettrodomestici S.p.A.  
Via. M. Nizzoli 1  
20147 Milano (MI)  
Numero verde 800 829 120  
mailto:mil-assistenza@bshg.com  
www.bosch-home.com/it

**KZ Kazakhstan, Қазақстан**

IP "Batkayev Ildus A."  
B. Momysly-uly Str.7  
Chymkent 160018  
Tel./Fax: 0252 31 00 06  
mailto:evrika\_kz@mail.ru

**LB Lebanon, لبنان**

Tehehi, Hana & Co.  
Boulevard Dora 4043 Beyrouth  
P.O. Box 90449  
Jdeideh 1202 2040  
Tel.: 01 255 211  
mailto:Info@Tehehi-Hana.com

**LT Lietuva, Lithuania**

Senuku prekybos centras UAB  
Jonavos g. 62  
44192 Kaunas  
Tel.: 0372 12146  
Fax: 0372 12165  
www.senukai.lt

**LU Luxembourg**

BSH électroménagers S.A.  
13-15 ZI Breedeweues  
1259 Senningerberg  
Tel.: 26349 300  
Fax: 26349 315  
mailto:lux-service.electromenager@  
bshg.com  
www.bosch-home.lu

**LV Latvija, Latvia**

General Serviss Limited  
Bullu street 70c  
1067 Riga  
Tel.: 07 42 41 37  
mailto:bt@olimpeks.lv

Elkor Serviss  
Brivibas gatve 201  
1039 Riga  
Tel.: 067 0705 20; -36  
Fax: 067 0705 24  
mailto:domoservice@elkor.lv  
www.servisacentrs.lv

**MD Moldova**

S.R.L. "Rialto-Studio"  
ул. Шусева 98  
2012 Кишинев  
тел./факс: 022 23 81 80  
mailto:bosch-md@mail.ru

**ME Crna Gora, Montenegro**

Elektronika komerc  
Ul. Slobode 17  
84000 Bijelo Polje  
Tel./Fax: 050 432 575  
Mobil: 069 324 812  
mailto:ekobosch.servis@  
t-com.me

**MK Macedonia, Македонија**

GORENEC  
Jane Sandanski 69 lok.3  
1000 Skopje  
Tel.: 022 454 600  
Mobil: 070 697 463  
mailto:gore nec@yahoo.com

**MT Malta**

Oxford House Ltd.  
Notabile Road  
Mriehel BKR 14  
Tel.: 021 442 334  
Fax: 021 488 656  
www.oxfordhouse.com.mt

**MV Raajjeyge Jumhooriyyaa,  
Maledives**

Lintel Investments  
Ma. Maadheli, Majeedhee Magu  
Malé  
Tel.: 0331 0742  
mailto:mohamed.zuhuree@  
intel.com.mv

**NL Nederland, Netherlands**

BSH Huishoudapparaten B.V.  
Taurusavenue 36  
2132 LS Hoofddorp

Storingsmelding:  
Tel.: 088 424 4010  
Fax: 088 424 4845  
mailto:bosch-contactcenter@  
bshg.com

Onderdelenverkoop:  
Tel.: 088 424 4010  
Fax: 088 424 4801  
mailto:bosch-onderdelen@bshg.com  
www.bosch-home.nl

**NO Norge, Norway**

BSH Husholdningsapparater A/S  
Grensevingen 9  
0661 Oslo  
Tel.: 22 66 06 00  
Fax: 22 66 05 50  
mailto:bosch-Service-NO@  
bshg.com  
www.bosch-home.no

**NZ New Zealand**

BSH Home Appliances Ltd.  
Unit F 2, 4 Orbit Drive  
Mairangi Bay  
Auckland 0632  
Tel.: 09 477 0492  
Fax: 09 477 2647  
mailto:bshnz-cs@bshg.com  
www.bosch-home.co.nz

**PL Polska, Poland**

BSH Sprzęt Gospodarstwa  
Domowego sp. z o.o.  
Al. Jerozolimskie 183  
02-222 Warszawa  
Centrala Serwisu  
Tel.: 801 191 534  
Fax: 022 572 7709  
mailto:Serwis.Fabryczny@bshg.com  
www.bosch-home.pl

**PT Portugal**

BSHP Electrodomésticos Lda.  
Rua Alto do Montijo, nº 15  
2790-012 Carnaxide  
Tel.: 707 500 545  
Fax: 214 250 701  
mailto:bosch.electrodomesticos.pt@  
bshg.com  
www.bosch-home.pt

**RO România, Romania**

BSH Electrocasnice srl.  
Sos. Bucuresti-Ploiesti,  
nr. 19-21, sect.1  
13682 Bucuresti  
Tel.: 021 203 9748  
Fax: 021 203 9733  
mailto:service.romania@bshg.com  
www.bosch-home.ro

**RU Russia, Россия**

ООО "БСХ Бытовая техника"  
Сервис от производителя  
Малая Калужская 19/1  
119071 Москва  
тел.: 495 737 2961  
mailto:mok-kdhl@bshg.com  
www.bosch-home.com

**SA Saudi Arabia, المملكة العربية السعودية**

BSH Home Appliances  
Saudi Arabia L.L.C.  
Bin Hamran Commercial Centr.  
6th Floor 603B  
Jeddah 21481  
Tel.: 800 124 1247  
mailto:service.ksa@bshg.com  
www.bosch-home.com/sa

**SE Sverige, Sweden**

BSH Hushållsapparater AB  
Landsvägen 32  
169 29 Solna  
Tel.: 0771 11 22 77  
mailto:Bosch-Service-SE@  
bshg.com  
www.bosch-home.se

**SG Singapore, 新加坡**

BSH Home Appliances Pte. Ltd.  
37 Jalan Pemimpin  
Union Industrial Building  
Block A, #01-03  
577177 Singapore  
Tel.: 6751 5000  
Fax: 6751 5005  
mailto:bshsgp.service@bshg.com  
www.bosch-home.com.sg

**SI Slovenija, Slovenia**

BSH Hišni aparati d.o.o.  
Litostrojska 48  
1000 Ljubljana  
Tel.: 01 583 07 01  
Fax: 01 583 08 89  
mailto:informacije.servis@  
bshg.com  
www.bosch-home.com/si

**SK Slovensko, Slovakia**

BSH domácí spotřebiče s.r.o.  
Organizačná zložka Bratislava  
Galvaniho 17/C  
821 04 Bratislava  
Tel.: 02 44 45 20 41  
mailto:opravy@bshg.com  
www.bosch-home.com/sk

**TR Türkiye, Turkey**

BSH Ev Aletleri Sanayi  
ve Ticaret A.S.  
Fatih Sultan Mehmet Mahallesi  
Balkan Caddesi No: 51  
34771 Ümraniye, Istanbul  
Tel.: 0 216 444 6333  
Fax: 0 216 528 9188  
mailto:careline.turkey@bshg.com  
www.bosch-home.com/tr

**TW Taiwan, 台灣**

Achelis Taiwan Co. Ltd.  
4th floor, No. 112 Sec 1  
Chung Hsiao E Road  
Taipei ROC 100  
Tel.: 02 2321 6222  
mailto:Bosch@achelis.com.tw

**UA Ukraine, Україна**

ТОВ "БСХ Побутова Техніка"  
тел.: 044 490 2095  
www.bosch-home.com.ua

**XK Kosovo**

NTP GAMA  
Rruga Mag Prishtine-Ferizaj  
70000 Ferizaj  
Tel.: 0290 321 434  
Tel.: 00377 44 172 309  
mailto:a\_service@  
gama-electronics.com

**XS Srbija, Serbia**

BSH Kućni aparati d.o.o.  
Milutina Milankovića 11<sup>a</sup>  
11070 Novi Beograd  
Tel.: 011 205 23 97  
Fax: 011 205 23 89  
mailto:informacije.servis-sr@  
bshg.com  
www.bosch-home.rs

**ZA South Africa**

BSH Home Appliances (Pty) Ltd.  
15th Road Randjespark  
Private Bag X36, Randjespark  
1685 Midrand – Johannesburg  
Tel.: 086 002 6724  
Fax: 086 617 1780  
mailto:applianceserviceza@  
bshg.com  
www.bosch-home.com/za

# Garantiebedingungen

## DEUTSCHLAND (DE)

Die nachstehenden Bedingungen, die Voraussetzungen und Umfang unserer Garantieleistung beschreiben, lassen die Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers aus dem Kaufvertrag mit dem Endabnehmer unberührt.

Für dieses Gerät leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1. Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nr. 2 - 6) Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Material- und/ oder Herstellungsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Erstendabnehmer gemeldet werden. Zeigt sich der Mangel innerhalb von 6 Monaten ab Lieferung, wird vermutet, dass es sich um einen Material- oder Herstellungsfehler handelt.

2. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile wie z.B. Glas oder Kunststoff bzw. Glühlampen.

Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, oder durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen von Wasser, sowie allgemein aus anomalen Umweltbedingungen oder sachfremden Betriebsbedingungen oder wenn das Gerät sonst mit ungeeigneten Stoffen in Berührung gekommen ist. Ebenso kann keine Garantie übernommen werden, wenn die Mängel am Gerät auf Transportschäden, die nicht von uns zu vertreten sind, nicht fachgerechte Installation und Montage, Fehlgebrauch, eine nicht haushaltsübliche Nutzung, mangelnde Pflege oder Nichtbeachtung von Bedienungs- oder Montagehinweisen zurückzuführen sind.

Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind, oder wenn unsere Geräte mit Ersatzteilen, Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die keine Originalteile sind und dadurch ein Defekt verursacht wird.

3. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instandgesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden.

Geräte, die zumutbar (z.B. im PKW) transportiert werden können, und für die unter Bezugnahme auf diese Garantie eine Garantieleistung beansprucht wird, sind unserer nächstgelegenen Kundendienststelle oder unserem Vertragskundendienst zu übergeben oder zuzusenden. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nur für stationär betriebene (feststehende) Geräte verlangt werden.

Es ist jeweils der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

4. Sofern die Nachbesserung von uns abgelehnt wird oder fehlschlägt, wird innerhalb der oben genannten Garantiezeit auf Wunsch des Endabnehmers kostenfrei gleichwertiger Ersatz geliefert.

5. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist, noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf. Die Garantiefrist für eingebaute Ersatzteile endet mit der Garantiefrist für das ganze Gerät.

6. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden sind - soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist - ausgeschlossen.

Diese Garantiebedingungen gelten für in Deutschland gekaufte Geräte. Werden Geräte ins Ausland verbracht, die die technischen Voraussetzungen (z.B. Spannung, Frequenz, Gasarten, etc.) für das entsprechende Land aufweisen und die für die jeweiligen Klima- und Umweltbedingungen geeignet sind, gelten diese Garantiebedingungen auch, soweit wir in dem entsprechenden Land ein Kundendienstnetz haben. Für im Ausland gekaufte Geräte gelten die von unserer jeweils zuständigen Landesvertretung herausgegebenen Garantiebedingungen. Diese können Sie über Ihren Fachhändler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben, oder direkt bei unserer Landesvertretung anfordern.

### **Beachten Sie unser weiteres Kundendienst-Angebot:**

Auch nach Ablauf der Garantie stehen Ihnen unser Werkskundendienst und unsere Servicepartner zur Verfügung.

**Robert Bosch Hausgeräte GmbH**  
**Carl-Wery-Str. 34 / 81739 München // Germany**

**Für Produktinformationen sowie Anwendungs- und Bedienungsfragen aus Deutschland:**

## **Bosch-Infoteam**

(Mo-Fr: 8.00-18.00 Uhr erreichbar)




**Tel.: 01805 267242\*** oder unter



**[bosch-infoteam@bshg.com](mailto:bosch-infoteam@bshg.com)**




\*) 0,14 €/Min. aus dem Festnetz,




Mobilfunk max. 0,42 €/Min.

Nur für Deutschland gültig!

E				
				
optimal	%	—	> 70 64-70	> 70 58-70
	+		63.9-61	57.9-56
	++		60.9-58	55.9-52
	+		57.9-55	51.9-49
	—		37-54.9 < 37	37-48.9 < 37

F	FAT								
			10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-100
optimal	%	—	> 25 23 - 25	> 26 24 - 26	> 27 25 - 27	> 29 27 - 29	> 30 28 - 30	> 32 30 - 32	> 33 31 - 33
	+		20 - 22.9	21 - 23.9	22 - 24.9	24 - 28.9	25 - 27.9	26 - 29.9	27 - 30.9
	++		16 - 19.9	17 - 20.9	18 - 21.9	20 - 23.9	21 - 24.9	22 - 25.9	23 - 26.9
	+		12 - 15.9	13 - 16.9	14 - 17.9	16 - 19.9	17 - 20.9	18 - 21.9	19 - 22.9
	—		9 - 11.9 < 9	10 - 12.9 < 10	11 - 13.9 < 11	13 - 15.9 < 13	14 - 16.9 < 14	15 - 17.9 < 15	16 - 18.9 < 16
optimal			10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-100
	—		> 33 31 - 33	> 34 32 - 34	> 35 33 - 35	> 36 34 - 36	> 37 35 - 37	> 38 36 - 38	> 39 37 - 39
	+		28 - 30.9	29 - 31.9	30 - 32.9	31 - 33.9	32 - 34.9	33 - 35.9	34 - 36.9
	++		23 - 27.9	24 - 28.9	25 - 29.9	27 - 30.9	27 - 31.9	28 - 32.9	29 - 33.9
	+		18 - 22.9	19 - 23.9	20 - 24.9	21 - 26.9	22 - 26.9	23 - 27.9	24 - 28.9
	—		15 - 17.9 < 15	16 - 18.9 < 16	17 - 19.9 < 17	18 - 20.9 < 18	19 - 21.9 < 19	20 - 22.9 < 20	21 - 23.9 < 21

G			10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-100
			%	>67	>65	>63	>61	>59	>57
optimal	-	56.7-67	55.1-65	53.6-63	49.1-61	48.1-59	47.1-57	46.1-55	
	+	52.1-56.6	50.6-55	49.1-53.5	46.1-49	45.1-48	44.1-47	43.1-46	
	++	47.6-52	46.1-50.5	44.6-49	43.1-46	42.1-45	41.1-44	40.1-43	
	+	40.1-47.5	39.1-46	38.1-44.5	37.1-43	36.1-42	35.1-41	34.1-40	
	-	34-40	33-39	32-38	31-37	30-36	29-35	28-34	
		<34	<33	<32	<31	<30	<29	<28	
			10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-100
optimal	-	>47	>43	>42	>39	>38	>36	>36	
		42.1-47	39.7-43	39.9-42	37.1-39	35.1-38	34.5-36	33.9-36	
	+	39.7-42	37.3-39.6	36.5-39.8	34.9-37	33.3-35	32.7-34.4	32.1-33.8	
	++	37.3-39.6	34.9-37.2	34.1-36.4	32.5-34.8	31.5-33.2	30.9-32.6	30.3-32	
	+	32.1-37.2	31.1-34.8	30.1-34	29.1-32.4	28.1-31.4	27.1-30.8	26.1-30.2	
-	26-32	25-31	24-30	23-29	22-28	21-27	20-26		
		<26	<25	<24	<23	<22	<21	<20	

H			10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-100
			%	>12	>13	>14	>13	>12	>11
optimal	-	10.1-12	11.1-13	12.1-14	11.1-13	10.1-12	9.6-11	9.1-11	
	+	8.6-10	9.6-11	10.6-12	9.6-11	8.6-10	8.1-9.5	7.6-9	
	++	7.1-8.5	8.1-9.5	9.1-10.5	8.1-9.5	7.1-8.5	6.6-8	6.1-7.5	
	+	5.1-7	6.1-8	7.1-9	6.1-8	5.1-7	5.1-6.5	4.1-6	
	-	3-5	4-6	5-7	4-6	3-5	3-5	2-4	
		<3	<4	<5	<4	<3	<3	<2	
			10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-100
optimal	-	>10	>10	>11	>10	>10	>9	>8	
		8.1-10	8.1-10	9.1-11	8.1-10	8.1-10	7.3-9	6.1-8	
	+	6.6-8	6.9-8	7.6-9	6.9-8	6.6-8	6.1-7.2	4.9-6	
	++	5.1-6.5	5.7-6.8	6.1-7.5	5.7-6.8	5.1-6.5	4.9-6	3.7-4.8	
	+	3.6-5	4.5-5.6	4.6-6	4.5-5.6	3.6-5	3.7-4.8	2.5-3.6	
-	2.5-3.5	3.6-4.4	3.5-4.5	3.6-4.4	2.5-3.5	2.8-3.6	1.6-2.4		
		<2.5	<3.6	<3.5	<3.6	<2.5	<2.8	<1.6	



**Robert Bosch Hausgeräte GmbH**

Carl-Wery-Str. 34

81739 München

Germany

**[www.bosch-home.com](http://www.bosch-home.com)**