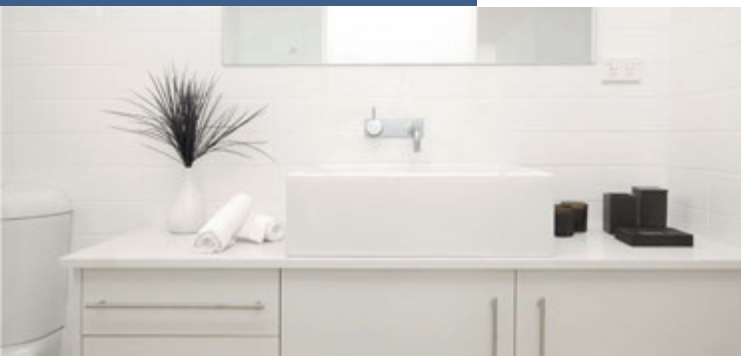




Register your new Bosch now:
www.bosch-home.com/welcome



PPW3330



BOSCH

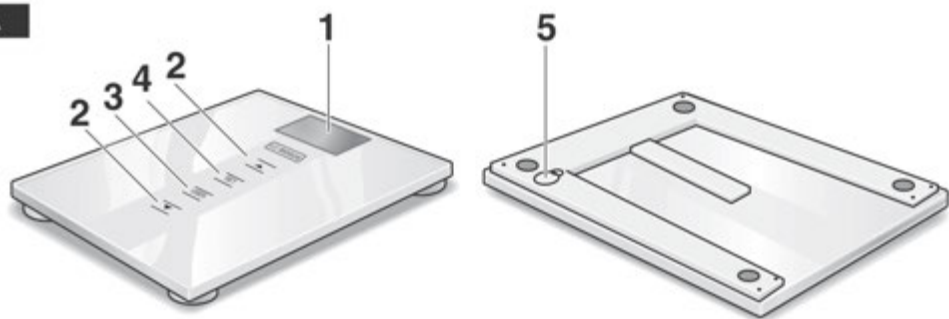
de Gebrauchsanleitung
en Instruction manual
fr Mode d'emploi
it Istruzioni per l'uso
nl Gebruiksaanwijzing
da Brugsanvisning

no Bruksanvisning
sv Bruksanvisning
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
ar إرشادات الاستخدام

de	Deutsch	3
en	English	8
fr	Français	13
it	Italiano	18
nl	Nederlands	23
da	Dansk	28
no	Norsk	33
sv	Svenska	38
fi	Suomi	42
es	Español	47
pt	Português	53
el	Ελληνικά	58
tr	Türkçe	64
pl	Polski	71
hu	Magyar	76
uk	Українська	81
ru	Русский	86
ar	العربية	95

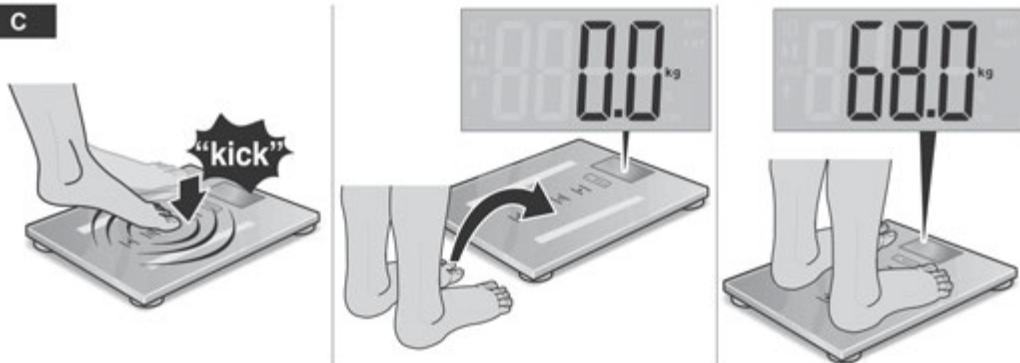
A



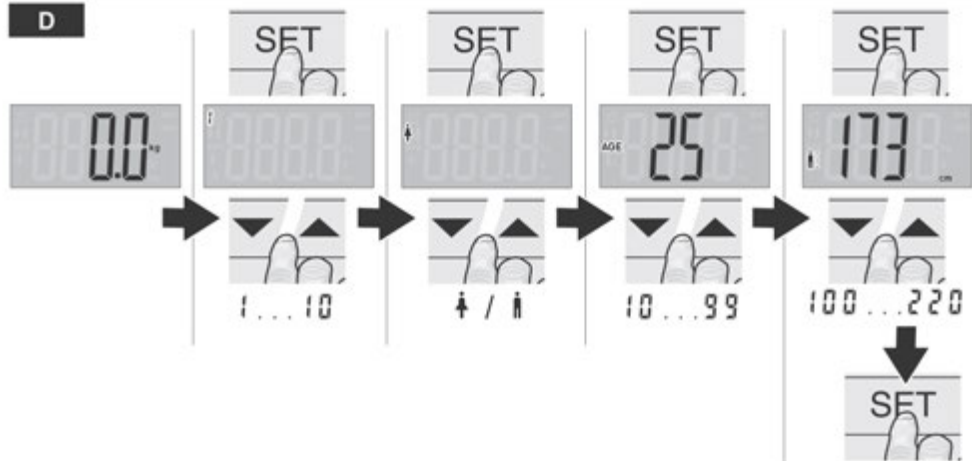
B



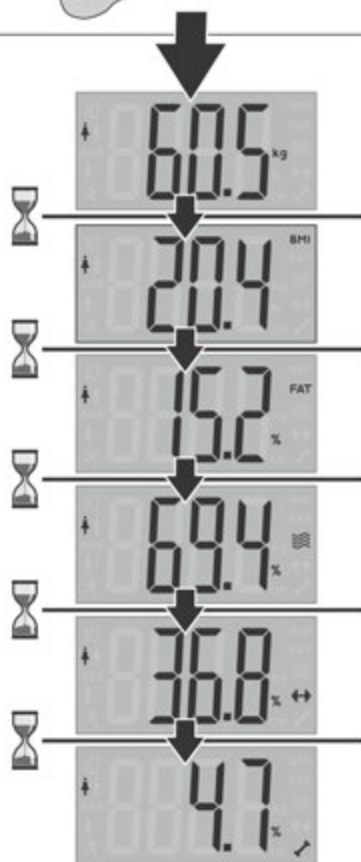
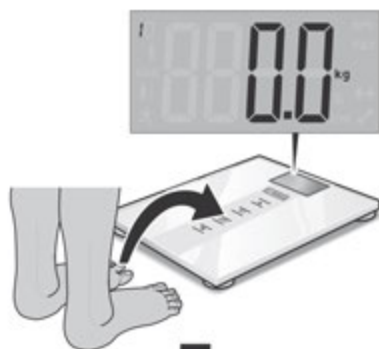
C



D



E



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. Haushalts-ähnliche 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 nur die Wiegefunktion benutzen.

Auf einen Blick

Bild

- 1 Display
- 2 Navigationstasten ▼ ▲
- 3 **USER**-Taste
- 4 **SET**-Taste
- 5 Batteriefach

Körpergröße	100-220 cm
Gewicht	kg/g (100 g Einteilung)
Alter	10-99 Jahre
Geschlecht	männlich weiblich
Modus	Athlet (ja/nein)
Body-Mass-Index	kg/m ²
Körperfettanteil	in % (0,1% Einteilung)
Körperwasseranteil	in % (0,1% Einteilung)
Muskelmasse	in % (0,1% Einteilung)
Knochenmasse	in kg/g (100 g Einteilung)

In Betrieb nehmen

- Die beigelegte Batterie in das Batteriefach (5) einsetzen (**Bild **).
- Waage auf einen ebenen, harten und trockenen Untergrund stellen.
- Zum Einschalten der Waage mit dem Fußballen kurz und hörbar auf die Oberfläche der Waage klopfen. Der Erschütterungssensor aktiviert die Waage, die Waage benötigt wenige Sekunden zur Eichung. Erscheint im Display , ist die Waage betriebsbereit.

Wichtig!

Die Waage während und nach der Eichung nicht bewegen, damit die nachfolgenden Messungen exakt ausgeführt werden. Wird die Waage an einen anderen Platz gestellt, den Vorgang wiederholen.

Benutzung

Mit dieser Waage können zwei Funktionen gewählt werden:

- **Wiegefunktion**
- **Analysefunktion**

Wiegefunktion

Bild

- Zum Einschalten der Waage mit dem Fußballen kurz und hörbar auf die Oberfläche der Waage klopfen und warten, bis  erscheint.

- Auf die Waage steigen und ruhig stehen bleiben, solange die Displayanzeige flimmert. Das Gewicht dabei auf beide Beine gleichmäßig verteilen.
- Jetzt kann der Messwert in kg/g abgelesen werden.

Die Waage schaltet ein paar Sekunden nach dem Messvorgang automatisch ab.

Analysefunktion

Wichtig: Schwangere und Personen mit implantierten medizinischen Geräten wie z. B. Herzschrittmacher dürfen nur die Wiegefunktion benutzen.

Um den Anteil an Körperfett, Körperwasser, Muskel- und Knochenmasse zu messen und den BMI zu errechnen, müssen zuerst die persönlichen Daten eingegeben werden. Die Waage stellt 10 Speicherplätze zur Verfügung, in denen die persönlichen Daten wie Größe, Alter, Geschlecht und Athletenmodus eingegeben werden.

Hinweis: Wird während der Programmierung innerhalb von 15 Sek. keine Taste betätigt, schaltet sich die Waage automatisch ab.

Hält man die Navigationstasten ▼▲ länger gedrückt, beschleunigt dies den Zahlenablauf.

Eingabe persönlicher Daten

Bild

- Die Waage einschalten und warten bis  erscheint.
- **SET**-Taste drücken. Die Einstellung für den persönlichen Speicherplatz blinkt.
- Mit den Navigationstasten ▼▲ den persönlichen Speicherplatz von 1-10 auswählen.
- **SET**-Taste zum Bestätigen drücken. Das Symbol für ♀ (weiblich) oder ♂ (männlich) blinkt.
- Mit den Navigationstasten ▼▲ passende Geschlecht auswählen.
- **SET**-Taste zum Bestätigen drücken. Die Einstellung für die Alterseingabe blinkt.
- Mit den Navigationstasten ▼▲ das Alter einstellen.

- **SET**-Taste drücken. Die Einstellung für die Größeneingabe blinkt.
- Mit den Navigationstasten ▼▲ die Körpergröße einstellen. Das Symbol für Normal- oder Athletenmodus blinkt.
- Mit den Navigationstasten ▼▲ Athlet ja oder nein auswählen.
- **SET**-Taste zum Bestätigen drücken.

Nun werden alle Einstellungen für je ca. 2 Sekunden angezeigt, im Display erscheint . Die Waage schaltet automatisch nach ein paar Sekunden ab. Für die Belegung weiterer Speicherplätze den Vorgang Eingabe persönlicher Daten wiederholen.

Hinweis: Bereits belegte Speicherplätze können jederzeit mit neuen Eingaben programmiert werden.

Analyse starten

Messen von Gewicht sowie BMI, des Anteils an Körperfett und Körperwasser.

Bild

- Die Waage einschalten und warten bis  erscheint.
 - Mit der **USER**-Taste den programmierten persönlichen Speicherplatz z. B. 2 auswählen. Die eingegebenen persönlichen Daten werden je 2 Sekunden lang angezeigt.
 - Sobald die Waage  anzeigt, auf die Waage steigen und ruhig stehen bleiben, solange die Displayanzeige flimmert. Das Gewicht dabei auf beide Beine gleichmäßig verteilen.
- Hinweis:** Nur barfuß auf die Waage steigen. Erst erscheint für ca. 3 Sekunden
- Gewicht in kg
 - Die Analysefunktion benötigt nun wenige Sekunden für Messung und Berechnung. Im Display erscheint hintereinander
 - das Gewicht in kg,
 - der Body Mass Index **BMI**,
 - der Körperfettanteil **FAT** in %,
 - der Körperwasseranteil $\approx$ in %,
 - die Muskelmasse $\leftrightarrow$ in %,
 - die Knochenmasse $\hookrightarrow$ in kg,
- jeweils für ca. 3 Sekunden.

Diese Anzeigen werden 2x hintereinander automatisch wiederholt.

Wichtig: Die Haut der Füße, Waden und Oberschenkel dürfen sich nicht berühren, damit die Messung korrekt erfolgt.

Die Waage schaltet automatisch ein paar Sekunden nach Beendigung des Messvorgangs ab.

Die Messergebnisse der Waage sind jeweils Einzelwerte und dürfen nicht zusammengezählt werden. Die Gesamtrechnung ergibt ansonsten Werte von über 100%.

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.

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

Hinweis: Für Kinder unter 10 Jahre sind die Messergebnisse nicht aussagekräftig.

Was bedeutet BMI?

Der Body-Mass-Index (BMI) ist ein Maßzahl für die Bewertung des Körpergewichts eines Menschen. Mit dem Wert kann festgestellt werden, ob Normalgewicht, Übergewicht oder Untergewicht besteht.

Der Body-Mass-Index (BMI) ist der Quotient aus Körpergewicht (kg) und dem Quadrat der Körpergröße (m). Die Einheit des BMI ist kg/m^2 .

BMI Bedeutung (nach WHO)

BMI-Wert	Bedeutung
unter 19	Untergewicht
19 bis 25	Normalgewicht
25 bis 30	Übergewicht
30 bis 35	Adipositas (Fettsucht) Grad 1
35 bis 40	Adipositas (Fettsucht) Grad 2
über 40	Adipositas (Fettsucht) Grad 3

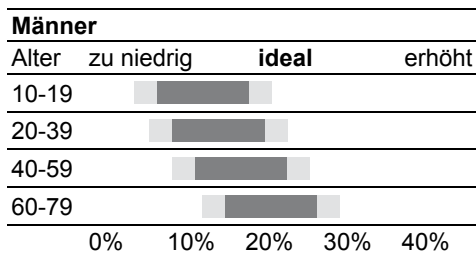
Der Body-Mass-Index gibt lediglich einen groben Richtwert an.

Wie funktioniert die Körperfettmessung?

Das Körperfett wird nach dem BIA-Prinzip (Bioelektrische Impedanzanalyse) gemessen. Das Gerät sendet dazu ein schwaches, harmloses 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 nachfolgenden Tabelle nur Richtwerte angegeben.

Frauen			
Alter	zu niedrig	ideal	erhöht
10-19			
20-39			
40-59			
60-79			
0% 10% 20% 30% 40%			



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, Nahrung- oder Flüssigkeitsaufnahme. Auch Krankheiten oder die Einnahme von Medikamenten können das Messergebnis beeinflussen.

Für normalgewichtige Personen gelten nach WHO folgende Richtwerte:

Frauen	50-55%
Männer	60-65%

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.

Durchschnittliche Skelettmuskelmasse (International Commission on Radiological Protection, 1975):

Frauen mit einem Gewicht von 58 kg	30%
Männer mit einem Gewicht von 70 kg	40%

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.

Durchschnittlicher Knochenmineralanteil (Rico et al. 1993):

Frauen im Alter von 17 bis 28 Jahren	ca. 2,7 kg
Männer im Alter von 17 bis 28 Jahren	ca. 2,7-3,5 kg

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 Hormontherapie erhalten
- Stillende Frauen

Athletenmodus

Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich die Körperzusammensetzung von Leistungssportlern im Vergleich zu Freizeitsportlern und Untrainierten stark unterscheidet. Deshalb kann mit dieser Waage zwischen der Einstellung Normal oder Athlet gewählt werden. Voraussetzung für die Wahl Athlet ist z. B. ein intensives Ausdauertraining von mindestens 8-10 Stunden in der Woche, verstärktes Widerstandstraining bei Kraftsportlern und ein Ruhepuls von max. 60 Schlägen in der Minute.

Reinigung

Die Waage niemals in Wasser tauchen. Keinen Dampfreiniger benutzen.

- Waage mit einem feuchten Tuch abwischen, keine Scheuermittel verwenden.
- Die Glasfläche mit einem handelsüblichen Glasreiniger säubern.

Fehlermeldungen

Erscheint im Display **Err** kann das verschiedenen Ursachen haben:

- Die Eichung war fehlerhaft.
→ Die Batterie herausnehmen und wieder einsetzen. Anschließend mit dem Fußballen kurz und hörbar auf die Oberfläche der Waage klopfen.
- Der Wiegevorgang wurde nicht ruhig oder ausreichend lange durchgeführt.
→ Mindestens fünf Sekunden lang ruhig auf die Waage stellen.
- Das zu wiegende Gewicht ist zu groß (max. 180 kg).
- Der Kontakt zwischen Fußsohlen und Mess- Kontakten ist zu gering.
→ Füße auf die Mess-Kontakte stellen.

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

- Der Prozentsatz des Körperfetts ist außerhalb des Bereichs von 5-50%
→ Den Messvorgang wiederholen.
- Der Prozentsatz des Körperwasseranteils liegt außerhalb des Messbereichs.

Erscheint **L0**, hat das folgende Ursache:
Die Batterie ist leer oder zu schwach.

- Batterie wechseln (**Bild 3**).

Anschließend die Waage eichen, mit dem Fußballen kurz und hörbar auf die Oberfläche der Waage klopfen.

Keine Akkus verwenden! Nur Batterien des gleichen Typs verwenden.

Technische Daten

Batterie	CR2032
Messbereich (0,1 kg Einteilung)	5-180 kg

Entsorgung



Entsorgen Sie die Verpackung umweltgerecht. Dieses Gerät ist entsprechend der europäischen Richtlinie 2012/19/EU 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.

Garantiebedingungen

Für dieses Gerät gelten die von unserer jeweils zuständigen Landesvertretung herausgegebenen Garantiebedingungen des Landes, 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 letzten vier Seiten dieses Heftes. Darüber hinaus sind die Garantiebedingungen auch im Internet unter der benannten Webadresse hinterlegt.
Für die Inanspruchnahme von Garantieleistungen ist in jedem Fall die Vorlage des Kaufbeleges erforderlich.

Änderungen vorbehalten.

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 and follow the instruction manual carefully and keep it for later reference!

This appliance is designed for domestic use or for use in household-like environments. It is not suitable for commercial and/or medical purposes.

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

Risk of slipping!

Do not step on the scales if your feet or the surface of the scales are wet – risk of slipping!

Supervise children to prevent them from playing with the appliance.

Do not drop anything onto the scales.

To prevent hazards, the appliance may only be repaired by Customer Service.

Important information!

Pregnant women and persons with implanted medical devices such as pace-makers may only use the weighing function.

Overview

Fig.

- 1 Display
- 2 Navigation buttons ▼ ▲
- 3 **USER** button
- 4 **SET** button
- 5 Battery compartment

Height	100-220 cm
Weight	kg/g (graduations 100 g)
Age	10-99 years
Sex	male female
Mode	Athlete (yes/no)
Body Mass Index	kg/m ²
Body fat content	in % (graduations 0.1%)
Body water content	in % (graduations 0.1%)
Muscle mass	in % (graduations 0.1%)
Bone mass	in kg/g (graduations 100 g)

Switching on the appliance

- Insert the enclosed battery in the battery compartment (5) (**Fig. **).
- Place the scales on a level, hard and dry surface.
- To switch on the scales, tap briefly and audibly on the surface of the scales with the ball of your foot. The vibration sensor activates the scales, which then take a few seconds to calibrate. When  is indicated on the display, the scales are ready.

Important!

Do not move the scales during or after calibration to ensure that the subsequent measurements are accurate. If the scales are moved to a different location, repeat the process.

Use

Two functions can be selected with these scales:

- **Weighing function**
- **Analysis function**

Weighing function

Fig.

- To switch on the scales, tap briefly and audibly on the surface of the scales with the ball of your foot until  is indicated.

- Step onto the scales and stand still for as long as the display flickers. Distribute your weight evenly on both legs.
- The measurement can now be read off in kg/g.

The scales automatically switch off a couple of seconds after the measuring process.

Analysis function

Important: Pregnant women and persons with implanted medical devices such as pacemakers may only use the weighing function.

To measure the percentage of body fat, body water, muscle and bone mass and to calculate your BMI, first input your personal data. The scales have 10 memory locations in which personal data such as height, age, sex and Athlete mode is input.

Note: If no button is pressed within 15 sec. during programming, the scales automatically switch off.

If the Navigation buttons ▼▲ are held down for longer, the numerical sequence is accelerated.

Inputting personal data

Fig. D

- Switch on the scales and wait until 0.0 is indicated.
- Press the **SET** button. The setting for the personal memory location flashes.
- Use the Navigation buttons ▼▲ to select a personal memory location from 1-10.
- Confirm by pressing the **SET** button. The symbol for ♀ (female) or ♂ (male) now flashes.
- Use the Navigation buttons ▼▲ to select your sex.
- Confirm by pressing the **SET** button. The setting for inputting your age now flashes.
- Use the Navigation buttons ▼▲ to select your age.
- Press the **SET** button. The setting for inputting your height now flashes.
- Use the Navigation buttons ▼▲ to select your height. The symbol for Normal or Athlete mode now flashes.

- Use the Navigation buttons ▼▲ to select Athlete yes or no.
- Confirm by pressing the **SET** button.

All settings are now displayed for approx. 2 seconds each, and 0.0 is indicated on the display. The scales automatically switch off after a couple of seconds. To assign other memory locations, repeat the process for inputting personal data.

Note: Memory locations that are already occupied can be reprogrammed at any time.

Starting analysis

Measuring weight as well as BMI, and the percentage of body fat / body water.

Fig. E

- Switch on the scales and wait until 0.0 is indicated.
- With the **USER** button select the programmed personal memory location, e.g. 2. The personal data input is displayed for 2 seconds each.
- As soon as the scales display 0.0, step on the scales and stand still for as long as the display flickers. Distribute your weight evenly on both legs.

Note: Only stand on the scales with bare feet. Initial display for approx. 3 seconds

– Weight in kg

The analysis function now takes a few seconds to perform measurement and calculation. Successive displays of data

– Weight in kg

– Body Mass Index **BMI**

– Body fat percentage **FAT** in %

– Body water percentage $\approx$ in %

– Muscle mass $\leftrightarrow$ in %

– Bone mass $\curvearrowright$ in kg

for approx. 3 seconds each.

These displays are automatically repeated twice in succession.

Important: Stand with your feet, calves and thighs apart or the measurement will otherwise be incorrect.

The scales automatically switch off a couple of seconds after the end of the measuring process.

The measuring results shown on the scales are all individual values and should not be added together. Otherwise the total will exceed 100%.

General information

The measurements are only an indication of long-term changes. They are no substitute for medical supervision or consultation. For more detailed information about the meaning of body fat content, body water content as well as bone mass and muscle mass and the ideal values for you, please consult your GP.

Tip: To obtain comparable measurements, weigh yourself every day at the same time and under the same conditions (recommendation: three hours after eating or sport).

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

What does BMI mean?

The Body Mass Index (BMI) is used to assess a person's weight. It indicates whether a person is of normal weight, overweight or underweight. The Body Mass Index (BMI) is the quotient of your weight (kg) and the square of your height (m). The unit of the BMI is kg/m².

Meaning of BMI (according to WHO)

BMI value	Meaning
Below 19	underweight
19 to 25	normal weight
25 to 30	overweight
30 to 35	obesity degree 1
35 to 40	obesity degree 2
Over 40	obesity degree 3

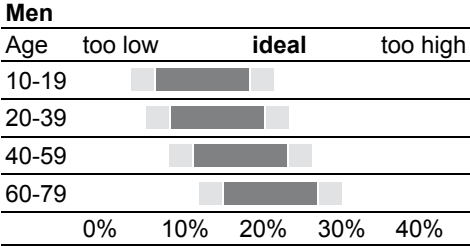
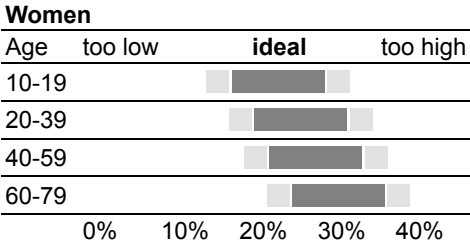
Body Mass Index is only a rough indicator.

How do the scales measure body fat?

Body fat is measured according to the BIA principle (bioelectrical impedance analysis). The appliance transmits a weak, harmless electrical signal through the body and measures its resistance (impedance) to

this signal. The resistance is affected by the composition of the body. Muscles and organs contain water and are therefore good conductors. Fat resists the signal and is therefore a poor conductor. The body fat percentage is calculated from this measured resistance, based on the data (height, age, sex) input into the scales.

The body fat content varies greatly from person to person. Therefore only guide values are indicated in the following table.



Body water values

The body fat and water measurements are influenced by the amount of water in the body. The amount of water varies, e.g. depending on the time of day, physical demands, baths or showers, menstruation and intake of food / drink. Illnesses or medication can also affect measurement.

The following guide values, according to WHO, apply to persons who are of normal weight:

Women	50-55%
Men	60-65%

What is muscle mass?

This function indicates the calculated mass of skeletal muscles (approximate value) in your body. Human beings have more than 600 muscles. Muscles play an important role (movement, posture) and use up energy. As muscle mass increases (more activity and exercise), the consumption of energy (calories) rises and the body fat percentage decreases.

Average skeletal muscle mass
(International Commission on Radiological Protection, 1975):

Women weighing 58 kg	30%
Men weighing 70 kg	40%

What is bone mass?

This function indicates the calculated bone mass (guide value for bone mineral content). Bone mass depends on your lifestyle. This is why it is important to eat a healthy diet and exercise regularly. Please consult a specialist about the ideal values for you.

Average bone mineral content
(Rico et al. 1993):

Women aged from 17 to 28 years	appr. 2.7 kg
Men aged from 17 to 28 years	appr. 2.7-3.5 kg

Note: For the following persons it may not be possible to calculate bone mass. Please use these values only as a guideline.

- Elderly people or adolescents
- Women during or after the menopause
- Persons receiving hormone therapy
- Women who are breast-feeding

Athlete mode

Scientific studies show that the body composition of performance athletes differs greatly from that of amateurs and non-athletes. That is why these scales can be used to select between the Normal and Athlete setting. To select Athlete mode, you should intensively train for at least 8-10 hours per week, practice enhanced resistance training (power athletes) and have a resting pulse of max. 60 beats per minute.

Cleaning

Never immerse the scales in water. Do not steam-clean the appliance.

- Wipe the scales with a damp cloth; do not use scouring agents.
- Clean the glass surface with a standard glass cleaner.

Error messages

If **Err** is indicated on the display, this may be due to various causes:

- The scales did not calibrate correctly.
→ Remove and re-insert the battery. Then tap briefly and audibly on the surface of the scales with the ball of your foot.
- You moved during measurement or did not stay on the scales long enough.
→ Stand still on the scales for at least five seconds.
- Too much weight (maximum: 180 kg).
- The contact between the soles of your feet and the sensors is insufficient.
→ Place your feet on the sensors.

Note: Very dry and/or hard skin may falsify the result. The measurement results will be more accurate if the soles of the feet have good blood circulation or are moist. To avoid slipping, please always ensure that the soles of your feet are not wet.

- The percentage of body fat is outside the range of 5-50%
→ Repeat the measuring process.
- The percentage of body water is outside the measurement range.

If **Lo** is indicated, this has the following cause:

- The battery is flat or too weak.
- Change the battery (**Fig. 3**).

Then calibrate the scales, tapping briefly and audibly on the surface of the scales with the ball of your foot.

Do not use rechargeable batteries! Use only batteries of the same type.

Technical specifications

Battery	CR2032
Measuring range (graduations 0.1 kg)	5-180 kg

Disposal



Dispose of packaging in an environmentally-friendly manner. This appliance is labelled in accordance with European Directive 2012/19/EU 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.

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.

Vous venez d'acheter cet appareil Bosch et nous vous en félicitons. Vous venez d'acquérir un produit de qualité, qui vous apportera entière satisfaction.

Consignes de sécurité

Veillez lire la notice d'utilisation attentivement, respecter les instructions et la conserver soigneusement!

Cet appareil est destiné à un usage domestique ou de type domestique et non pas commercial et/ou médical. Par usage domestique, l'on comprend une utilisation de l'appareil dans les salles de pause des magasins, des bureaux, des entreprises agricoles ou artisanales, ainsi qu'une utilisation par les clients des pensions de famille, des petits hôtels et d'autres habitations similaires.

Risque de glissade!

Ne montez pas sur le pèse-personne les pieds mouillés ou si le plateau de l'appareil est mouillé, sous risque de glissade!

Surveillez les enfants afin qu'ils ne jouent pas avec l'appareil. Veillez à ne faire tomber aucun objet sur le pèse-personne. Pour éviter tout risque, seul notre service après-vente est autorisé à effectuer des réparations sur l'appareil.

Remarque importante!

Les femmes enceintes et les personnes portant des implants médicaux, comme par exemple un stimulateur cardiaque, ne peuvent utiliser que la fonction de pesée.

Vue d'ensemble

Illustration

- 1** Écran
- 2** Touches de navigation ▼ ▲
- 3** Touche **USER**
- 4** Touche **SET**
- 5** Compartiment pour pile

Taille	100-220 cm
Poids	kg / g (graduation 100 g)
Âge	10 à 99 ans
Sexe	Homme Femme
Mode	Mode athlète (oui / non)
Indice de masse corporelle	kg / m ²
Masse grasseuse	en % (précision 0,1 %)
Masse hydrique	en % (précision 0,1 %)
Masse musculaire	en % (précision 0,1 %)
Masse osseuse	en kg / g (graduation 100 g)

Mise en service

- Insérez la pile fournie dans le compartiment (5) prévu à cet effet (**illustration **).
- Posez le pèse-personne sur une surface plane, dure et sèche.
- Pour allumer le pèse-personne, tapez avec le pied légèrement et de manière audible sur le plateau. Le capteur d'ébranlement active le pèse-personne, celui-ci ayant ensuite besoin de quelques secondes pour effectuer l'étalonnage. Dès que  s'affiche, le pèse-personne est prêt à fonctionner.

Important!

Pour que les mesures soient réalisées avec précision, ne déplacez pas le pèse-personne pendant et après l'étalonnage. Si vous déplacez le pèse-personne à un autre endroit, le processus devra être répété.

Utilisation

Deux fonctions peuvent être sélectionnées sur ce pèse-personne :

- **Fonction de pesée**
- **Fonction d'analyse**

Fonction de pesée

Illustration

- Pour allumer le pèse-personne, tapez avec le pied légèrement et de manière audible sur le plateau et attendez que  s'affiche.
- Montez sur le pèse-personne et restez complètement immobile tant que l'écran clignote. Veillez à bien répartir votre poids sur les deux jambes.
- Maintenant, vous pouvez lire votre poids en kg/g.

Le pèse-personne s'éteint automatiquement quelques secondes après la pesée.

Fonction d'analyse

Important : les femmes enceintes et les personnes portant des implants médicaux, comme par exemple un stimulateur cardiaque, ne peuvent utiliser que la fonction de pesée.

Pour mesurer la masse grasseuse, hydrique, musculaire et osseuse et pour calculer BMI (IMC), saisissez tout d'abord vos données personnelles. Le pèse-personne dispose de 10 mémoires pour enregistrer des données personnelles telles que la taille, l'âge, le sexe et les données du mode « athlète ».

Remarque : le pèse-personne s'éteint automatiquement si, pendant la programmation, aucune touche n'est enclenchée en l'espace de 15 s.

En maintenant les touches de navigation ▼▲ appuyées, les chiffres défilent plus rapidement.

Programmer les données personnelles

Illustration

- Allumez le pèse-personne et attendez que  s'affiche sur l'écran.

- Appuyez sur la touche **SET**. Le réglage pour la mémoire personnelle clignote.
- Avec les touches de navigation ▼▲, choisissez votre mémoire personnelle de 1 à 10.
- Appuyez sur la touche **SET** pour valider. Le symbole  (femme) ou  (homme) clignote.
- Sélectionnez le sexe avec les touches de navigation ▼▲.
- Appuyez sur la touche **SET** pour valider. Le réglage de l'âge clignote.
- Sélectionnez l'âge avec les touches de navigation ▼▲.
- Appuyez sur la touche **SET**. Le réglage de la taille clignote.
- Sélectionnez la taille avec les touches de navigation ▼▲. Le symbole pour le mode « normal » ou « athlète » clignote.
- Sélectionnez avec les touches de navigation ▼▲ le mode athlète oui ou non.
- Appuyez sur la touche **SET** pour valider.

Chaque réglage apparaît maintenant pendant env. 2 secondes,  s'affiche sur l'écran. Le pèse-personne s'éteint automatiquement au bout de quelques secondes. Pour programmer d'autres mémoires, répétez la séquence « programmer les données personnelles ».

Remarque : de nouvelles données peuvent, à tout moment, être intégrées dans les mémoires déjà occupées.

Démarrer l'analyse

Mesurer le poids, BMI (IMC) et les masses grasseuse, hydrique, musculaire et osseuse.

Illustration

- Allumez le pèse-personne et attendez que  s'affiche sur l'écran.
- Sélectionnez avec la touche **USER** votre mémoire personnelle, par exemple 2. Chaque donnée personnelle programmée s'affiche pendant 2 secondes.
- Dès que le pèse-personne affiche , montez dessus et ne bougez plus pendant que l'écran clignote. Veillez à bien répartir votre poids sur les deux jambes.

Remarque : montez sur le pèse-personne uniquement pieds nus. Le pèse-personne affiche d'abord pendant 3 secondes environ

– le poids en kg

La fonction d'analyse prend quelques secondes pour mesurer et calculer.

Les paramètres suivants s'affichent successivement :

- le poids en kg,
 - l'indice de masse corporelle **BMI** (IMC),
 - la masse grasseuse **FAT** en %,
 - la masse hydrique $\approx$ en %,
 - la masse musculaire $\leftrightarrow$ en %,
 - la masse osseuse $\hookrightarrow$ en kg,
- chacun pendant 3 secondes.

Ces affichages se répètent automatiquement 2 fois de suite.

Important : pour que la mesure s'effectue correctement, les pieds, les mollets et les cuisses ne doivent pas se toucher, sous peine de fausser la mesure.

Le pèse-personne s'éteint automatiquement quelques secondes après la fin de la pesée.

Les mesures indiquées par le pèse-personne sont des valeurs uniques et ne doivent pas être additionnées. La somme totale donnerait des valeurs supérieures à 100%.

Informations générales

Les valeurs ne sont fournies qu'à titre indicatif afin de pouvoir observer les variations sur le long terme. Elles ne sauraient remplacer un suivi médical ou les conseils d'un médecin. Pour obtenir de plus amples explications sur la signification des masses grasseuse, hydrique, osseuse et musculaire ainsi que sur les valeurs idéales dans votre cas, veuillez consulter votre médecin traitant.

Conseil : pour obtenir des pourcentages comparables, pesez-vous chaque jour à la même heure et dans les mêmes conditions (il est recommandé d'attendre trois heures après un repas ou une séance de sport).

Remarque : les mesures calculées sur les enfants de moins de 10 ans ne permettent pas de tirer de conclusions.

Que signifie BMI (IMC) ?

L'indice de masse corporelle BMI (IMC) est un indice servant à évaluer la corpulence d'une personne. Cette valeur permet de déterminer si le poids est normal, trop élevé ou trop bas. L'indice de masse corporelle BMI (IMC) est le quotient du poids (kg) sur la taille au carré (m). L'unité de mesure de BMI (IMC) est le kg/m^2 .

Signification de BMI (IMC) (selon l'OMS)

Valeur BMI (IMC)	Signification
inférieur à 19	maigreur
de 19 à 25	poids normal
de 25 à 30	surpoids
de 30 à 35	adiposité (obésité) classe 1
de 35 à 40	adiposité (obésité) classe 2
plus de 40	adiposité (obésité) classe 3

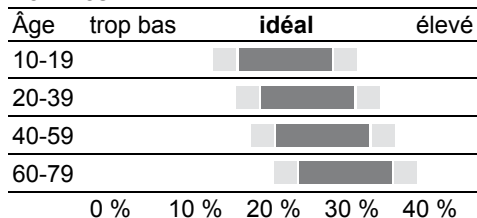
L'indice de masse corporelle ne constitue qu'une valeur indicative approximative.

Comment fonctionne le calcul de la masse grasseuse ?

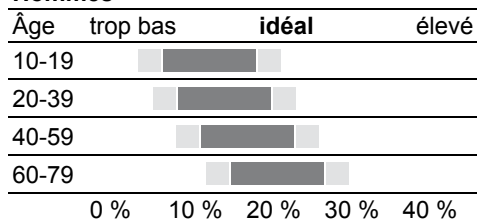
La masse grasseuse est calculée selon le principe de l'AIB (analyse de l'impédance bioélectrique). L'appareil envoie un léger signal électrique inoffensif dans le corps. La résistance qu'oppose le corps à ce signal (l'impédance) est calculée. C'est la composition du corps humain qui influe sur cette résistance. Les muscles et les organes contiennent de l'eau et sont donc de bons conducteurs. La masse grasseuse oppose, quant à elle, une résistance au passage du signal et ne le conduit pas. Le pourcentage de masse grasseuse est ensuite calculé à partir de la résistance mesurée et en tenant compte des données programmées (taille, âge, sexe).

La masse grasseuse varie fortement d'un individu à l'autre. Pour cette raison, les valeurs figurant dans le tableau suivant ne sont fournies qu'à titre indicatif.

Femmes



Hommes



Masse hydrique

La quantité d'eau dans le corps influe sur les pourcentages de masses grasseuse et hydrique. Certains facteurs peuvent faire varier la quantité d'eau, comme par exemple l'heure de la journée, l'effort physique, la prise d'un bain ou d'une douche, les menstruations, l'absorption d'aliments ou de liquides. Les maladies et la prise de médicaments peuvent aussi influencer le résultat.

Les valeurs indicatives suivantes s'appliquent, selon l'OMS, aux personnes ayant un poids normal :

Femmes	50-55 %
Hommes	60-65 %

Qu'est-ce que la masse musculaire ?

La fonction indique la masse des muscles squelettiques (valeur de référence). L'être humain possède plus de 600 muscles. Les muscles jouent un rôle important (mouvements, tenue du corps) et consomment de l'énergie. Si la masse musculaire augmente (moins de sédentarité et plus d'activité

sportive), le corps consomme plus d'énergie et de calories, causant une diminution de la masse grasseuse.

Masse musculaire squelettique moyenne (définie par l'International Commission on Radiological Protection, en 1975) :

Femmes pesant 58 kg	30%
Hommes pesant 70 kg	40%

Qu'est-ce que la masse osseuse ?

La fonction indique la masse osseuse (valeur de référence pour la masse minérale osseuse). La masse osseuse dépend du mode vie. Il est donc important de suivre une alimentation saine et de faire régulièrement de l'exercice. Adressez-vous à un ostéopathe pour en savoir plus sur les valeurs idéales.

Masse minérale osseuse moyenne (Rico et al. 1993) :

Femmes entre 17 et 28 ans	env. 2,7 kg
Hommes entre 17 et 28 ans	env. 2,7-3,5 kg

Remarque : chez les personnes désignées ci-dessous, la masse osseuse n'est pas toujours calculable. Veuillez utiliser ces valeurs simplement à titre indicatif.

- Personnes âgées ou adolescents
- Femmes pendant ou après la ménopause
- Personnes suivant une thérapie hormonale
- Femmes allaitantes

Mode athlète

Des études scientifiques montrent que le corps des sportifs de haut niveau a une composition tout à fait différente de celui des sportifs amateurs ou des personnes ne pratiquant pas d'activité sportive. Pour cette raison, ce pèse-personne permet de choisir entre le mode « normal » ou « athlète ». Choisissez le mode athlète si les conditions suivantes sont remplies : par exemple, entraînement d'endurance à raison de minimum 8 à 10 heures par semaine, entraînement intense de résistance pour les sports de force et pouls au repos ne dépassant pas 60 battements par minute.

Nettoyage

Ne plongez jamais le pèse-personne sous l'eau. Ne jamais utiliser de nettoyeur à vapeur.

- Nettoyez le pèse-personne avec un chiffon humide, ne pas utiliser de produits abrasifs.
- Nettoyez le plateau en verre à l'aide d'un lave-vitres classique en vente dans le commerce.

Messages d'erreur

La mention **Err** peut s'afficher pour différentes raisons :

- L'étalonnage était incorrect.
 - Retirez la pile, puis réinsérez-la.
 Ensuite tapez avec le pied légèrement et de manière audible sur le plateau du pèse-personne.
- Vous avez bougé au moment de la pesée ou êtes redescendu(e) trop vite.
 - Vous devez rester au moins cinq secondes sans bouger sur le pèse-personne.
- Le poids est trop élevé (max. 180 kg).
- Le contact entre la plante des pieds et les capteurs de mesure est trop faible.
 - Placez les pieds sur les capteurs de mesure.

Remarque : une peau très sèche et/ou très calleuse peut fausser les résultats. Une plante des pieds bien irriguée ou légèrement humide permet d'obtenir des mesures plus précises. Pour éviter tout risque de glissade, veuillez impérativement à ce que les plantes des pieds ne soient pas trop mouillées.

- Le pourcentage de masse grasseuse n'est pas situé entre 5 et 50 %.
 - Répétez la mesure.
- La masse hydrique se situe en dehors de la plage mesurable.

 s'affiche pour la raison suivante :
La pile est déchargée ou trop faible.
Changez la pile (**illustration 3**).

Étalonnez ensuite le pèse-personne, tapez avec le pied légèrement et de manière audible sur le plateau.

**Ne pas utiliser de piles rechargeables !
Utilisez seulement des piles de même type.**

Données techniques

Pile	CR2032
Plage de mesure (graduation 0,1 kg)	5-180 kg

Mise au rebut



Éliminez l'emballage en respectant l'environnement. Cet appareil est marqué selon la directive européenne 2012/19/UE 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.



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.

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 attentamente le istruzioni per l'uso, osservarle e conservarle.

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 e/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 di pensioni, piccoli alberghi e simili realtà residenziali.

Pericolo di scivolamento!

Non salire sulla bilancia con i piedi bagnati oppure se la superficie della bilancia è umida – pericolo di scivoloni.

Impedire ai bambini di giocare con l'apparecchio. Non fare cadere oggetti sulla bilancia. Per evitare pericoli, le riparazioni dell'apparecchio devono essere eseguite solo dal nostro servizio assistenza clienti.

Avvertenza importante!

A donne incinte e persone con apparecchi medici impiantati, come ad es. lo stimolatore cardiaco, è permesso solo l'uso della funzione di pesatura.

Panoramica

Figura

- 1 Display
- 2 Pulsanti di navigazione ▼ ▲
- 3 Pulsante **USER**
- 4 Pulsante **SET**
- 5 Vano batteria

Altezza	100-220 cm
Peso	kg/g (intervalli di 100 g)
Età	10-99 anni
Sesso	uomo donna
Modalità	Atleta (sì/no)
Body Mass Index (Indice di massa corporea)	kg/m ²
Percentuale di massa grassa	in % (intervalli di 0,1%)
Percentuale di acqua	in % (intervalli di 0,1%)
Massa muscolare	in % (intervalli di 0,1%)
Massa ossea	in kg/g (intervalli di 100 g)

Messa in funzione

- Inserire l'acclusa batteria nel vano batteria (5) (**figura **).
- Disporre la bilancia su un fondo piano, resistente ed asciutto.
- Per accendere la bilancia battere brevemente e percettibilmente con la punta del piede sulla superficie della bilancia. Il vibrosensore attiva la bilancia, che per la taratura richiede solo pochi secondi. Quando sul display appare  la bilancia è pronta per il funzionamento.

Importante!

Per l'esatta esecuzione delle successive pesature, non muovere la bilancia durante e dopo la taratura. Se si sposta la bilancia in un altro luogo, ripetere l'operazione.

Uso

Con questa bilancia si possono selezionare due funzioni:

- **funzione di pesatura**
- **funzione di analisi**

Funzione di pesatura

Figura

- Per accendere la bilancia battere brevemente e percettibilmente con la punta del piede sulla sua superficie ed attendere che compaia .

- Salire sulla bilancia e restare fermi finché non cessa il tremolio dell'indicazione sul display. Il peso del corpo deve essere distribuito uniformemente sulle due gambe.
- Ora si può leggere il valore di misura in kg/g.

Qualche secondo dopo la pesatura la bilancia si spegne automaticamente.

Funzione di analisi

Importante: alle donne incinte e persone con apparecchi medici impiantati, come ad es. lo stimolatore cardiaco, è permesso solo l'uso della funzione di pesatura.

Per misurare la percentuale di massa grassa, acqua corporea, massa muscolare e massa ossea e per calcolare l'indice di massa corporea (BMI) è necessario immettere prima i dati personali. La bilancia dispone di 10 posizioni di memoria, nelle quali possono essere immessi dati personali come altezza, età, sesso e modalità atleta.

Avvertenza: se durante la programmazione per la durata di 15 sec. non si toccano più pulsanti, la bilancia si spegne automaticamente.

Premendo più a lungo i pulsanti di navigazione ▼▲, il conteggio accelera.

Immissione dei dati personali

Figura D

- Accendere la bilancia ed attendere la comparsa di 0.0.
- Premere il pulsante **SET**. L'impostazione per la posizione di memoria personale lampeggia.
- Con i pulsanti di navigazione ▼▲ selezionare la posizione di memoria personale fra 1 e 10.
- Premere il pulsante **SET** per confermare. Ora lampeggia il simbolo per ♀ (donna) o ♂ (uomo).
- Con i pulsanti di navigazione ▼▲ selezionare il sesso corretto.
- Premere il pulsante **SET** per confermare. L'impostazione per l'immissione dell'età lampeggia.

- Con i pulsanti di navigazione ▼▲ impostare l'età.
- Premere il pulsante **SET**. La regolazione per l'immissione dell'altezza lampeggia.
- Con i pulsanti di navigazione ▼▲ impostare l'altezza. Il simbolo della modalità normale o atleta lampeggia.
- Con i pulsanti di navigazione ▼▲ selezionare atleta sì oppure no.
- Premere il pulsante **SET** per confermare.

Ora tutte le impostazioni vengono visualizzate per ca. 2 secondi, sul display appare 0.0.

Dopo qualche secondo la bilancia si spegne automaticamente.

Per l'assegnazione di altre posizioni di memoria ripetere l'operazione di immissione dei dati personali.

Avvertenza: le posizioni di memoria già occupate possono essere riprogrammate in qualsiasi momento immettendo nuovi dati.

Avvio dell'analisi

Misurazione del peso e del BMI, della percentuale di massa grassa e acqua corporea.

Figura E

- Accendere la bilancia ed attendere la comparsa di 0.0.
- Con il pulsante **USER** selezionare la posizione di memoria personale programmata, ad es. 2. I dati personali immessi vengono visualizzati ogni volta per la durata di 2 secondi.
- Non appena la bilancia indica 0.0, salire sulla bilancia e restare fermi finché non cessa il tremolio dell'indicazione sul display. Il peso del corpo deve essere distribuito uniformemente sulle due gambe.

Avvertenza: salire sulla bilancia solo a piedi nudi. Appare prima per ca. 3 secondi:

– peso in kg

La funzione di analisi richiede solo pochi secondi per la misurazione e il calcolo.

Sul display vengono visualizzati in sequenza:

– il peso in kg,

– l'indice di massa corporea **BMI**,

– la percentuale di massa grassa **FAT** in %,

– la percentuale di acqua corporea $\approx$ in %,

– la massa muscolare $\uparrow\downarrow$ in %,

– la massa ossea $\uparrow$ in kg,

rispettivamente per 3 sec.

Queste indicazioni vengono ripetute automaticamente 2 volte consecutive.

Importante: affinché la misurazione possa avvenire correttamente, i piedi, i polpacci e le cosce non devono toccarsi.

La bilancia si spegne automaticamente qualche secondo dopo la fine dell'operazione di misura.

I risultati di misura della bilancia sono valori singoli e non devono essere sommati. Altrimenti si ottengono valori superiori al 100%.

Informazioni generali

I valori di misura sono utili solo come punto di partenza per osservare variazioni nel lungo periodo. Questi dati non sostituiscono le osservazioni o i consigli del medico. Per informazioni più dettagliate sul significato della percentuale di massa grassa e di acqua, della massa ossea e muscolare e per i valori ideali per il proprio corpo consigliamo di rivolgersi al medico di famiglia.

Consiglio: per ottenere valori di misura confrontabili, pesarsi ogni giorno alla stessa ora e nelle stesse condizioni (si consiglia tre ore dopo i pasti o dopo l'attività sportiva).

Avvertenza: per i bambini sotto 10 anni i risultati di misura non sono molto significativi.

Che cosa significa BMI?

Il Body Mass Index (BMI) o anche indice di massa corporea (ICM) è un dato di misurazione inerente alla valutazione del peso corporeo di una persona. Con questo valore si può constatare se si è in presenza di un peso normale, sovrappeso o di un peso inferiore alla norma. Il Body Mass Index (BMI) è il quoziente costituito dal peso del corpo (kg) e dal quadrato dell'altezza (m). L'unità di misura del BMI è kg/m^2 .

Significato del BMI (secondo l'OMS)

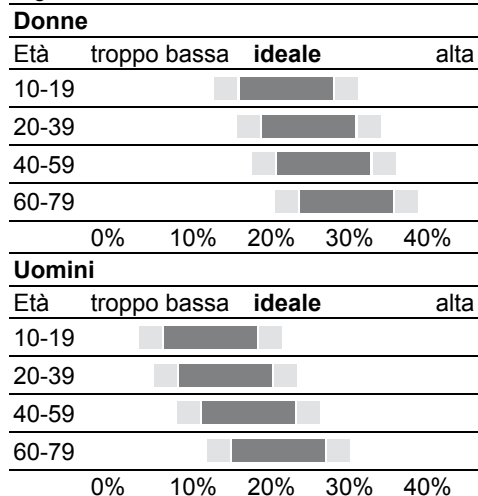
Valore del BMI Significato	
inferiore a 19	sottopeso
da 19 a 25	peso normale
da 25 a 30	sovrappeso
da 30 a 35	Obesità (adiposità) grado 1
da 35 a 40	Obesità (adiposità) grado 2
oltre 40	Obesità (adiposità) grado 3

Il Body Mass Index indica solo un valore orientativo approssimativo.

Come funziona la misurazione della massa grassa?

La massa grassa è misurata secondo il principio AIB (analisi d'impedenza bioelettrica). L'apparecchio invia a tal fine un debole, innocuo segnale elettrico attraverso il corpo. Viene misurata la resistenza (impedenza) che il corpo oppone al segnale. La resistenza è influenzata dalla composizione del corpo umano. Muscoli e organi contengono acqua e perciò sono buoni conduttori. Il grasso oppone una resistenza e perciò è un cattivo conduttore. Dalla misurazione di questa resistenza, con riferimento ai dati immessi nella bilancia (altezza, età, sesso), si calcola la percentuale di massa grassa.

La percentuale di massa grassa nell'essere umano è molto individuale. Perciò nella tabella seguente sono indicati solo valori orientativi.



Valori di misura dell'acqua

I valori di misura della massa grassa e dell'acqua sono influenzati dalla quantità d'acqua presente nel corpo. Sono numerosi i fattori che fanno variare la quantità di acqua, tra di essi ad esempio l'ora del giorno, la sollecitazione fisica, i bagni o le docce, le mestruazioni, l'alimentazione e l'assunzione di liquidi. Anche le malattie o l'assunzione di medicinali possono influenzare il risultato di misura.

Per le persone con peso normale secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) sono validi i seguenti valori orientativi:

Donne	50-55%
Uomini	60-65%

Che cosa è la massa muscolare?

Questa funzione indica la massa calcolata dei muscoli scheletrici (valore orientativo) nel proprio corpo. Il corpo umano comprende oltre 600 muscoli. I muscoli hanno un ruolo importante (movimento, postura) e consumano energia. Con l'aumentare della massa muscolare (aumento dell'attività) aumenta il consumo di energia o calorie e si riduce la percentuale di massa grassa.

Massa muscolare scheletrica media (International Commission on Radiological Protection, 1975):

Donne con un peso di 58 kg	30%
Uomini con un peso di 70 kg	40%

Che cosa è la massa ossea?

Questa funzione mostra la massa ossea calcolata (valore orientativo della percentuale di massa ossea). La massa ossea dipende dalle condizioni di vita. Perciò è importante seguire un'alimentazione sana e fare movimento regolarmente. Per conoscere i valori ideali rivolgersi ad un medico specialista.

Percentuale media di massa ossea (Rico et al. 1993):

Donne di età compresa tra 17 e 28 anni	ca. 2,7 kg
Uomini di età compresa tra 17 e 28 anni	ca. 2,7-3,5 kg

Avvertenza: per le tipologie indicate di seguito il calcolo della massa ossea potrebbe non essere possibile. Utilizzare questi valori solo come valori orientativi.

- Persone anziane o adolescenti
- Donne durante o dopo la menopausa
- Persone sottoposte a terapia ormonale
- Donne che allattano

Modalità atleta

Studi scientifici confermano che la composizione del corpo degli atleti a livello agonistico differisce molto da quella di chi pratica sport nel tempo libero o delle persone non allenate. Perciò con questa bilancia si può scegliere fra la regolazione «normale» o «atleta». Condizione per la selezione di «atleta» è per es. un intenso allenamento per aumentare la resistenza di almeno 8-10 ore la settimana, un forte allenamento alla resistenza per chi pratica atletica pesante ed un battito cardiaco a riposo di max. 60 pulsazioni al minuto.

Pulizia

Non immergere mai la bilancia in acqua.
Non pulire con il vapore.

- Pulire la bilancia strofinandola con un panno umido, non usare prodotti abrasivi.
- Pulire la superficie di vetro con un comune detersivo per vetri.

Messaggi di errore

La comparsa dell'indicazione **Err** sul display può avere cause diverse:

- Errore durante la taratura.
 - Estrarre e poi inserire di nuovo la batteria. Battere poi brevemente e percettibilmente con la punta del piede sulla superficie della bilancia.
- L'operazione di pesatura non è stata eseguita stando fermi o per la durata sufficiente.
 - Restare fermi sulla bilancia per almeno cinque secondi.
- Il peso da misurare è eccessivo (max. 180 kg).
- Il contatto fra piante dei piedi e contatti di misurazione è insufficiente.
 - Posizionare i piedi sui contatti di misurazione.

Avvertenza: una pelle molto secca e/o forte callosità sulla pianta possono falsare il risultato. Piante di piedi bene irrorate dal sangue o leggermente umide danno risultati di misura più precisi. Per evitare il pericolo di scivolare, prestare tuttavia assolutamente attenzione che i piedi non siano bagnati.

- La percentuale di massa grassa non è compresa nell'intervallo 5-50%
 - Ripetere la pesatura.
- La percentuale di acqua nel corpo è fuori dal campo di misura.

Se compare **L0** la causa è la seguente:

La batteria è scarica o troppo debole.

- Sostituire la batteria (vedere la **figura B**).

Tarare poi la bilancia battendo brevemente e percettibilmente con la punta del piede sulla sua superficie.

Non usare pile ricaricabili! Usare solo pile dello stesso tipo.

Dati tecnici

Batteria	CR2032
Intervallo di misura (a intervalli di 0,1 kg)	5-180 kg

Smaltimento



Si prega di smaltire le confezioni nel rispetto dell'ambiente. Questo apparecchio dispone di contrassegno ai sensi della direttiva europea 2012/19/UE 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.

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.

Gefeliciteerd met uw nieuwe product van Bosch. Aan dit kwalitatief hoogwaardige product zult u veel plezier beleven.

Veiligheidsaanwijzingen

De gebruiksaanwijzing a.u.b. zorgvuldig doorlezen, opvolgen en goed bewaren! Dit apparaat is bedoeld voor huishoudelijk gebruik of voor vergelijkbare, niet-commerciële en/of niet-medische toepassingen. Hiertoe behoren bijvoorbeeld ook het gebruik in personeelsruimten van winkels, kantoren, landbouw- en andere industriële bedrijven, evenals het gebruik door gasten van pensions, kleine hotels en soortgelijke accommodaties.

Uitglijgevaar!

Niet betreden met natte voeten of wanneer de weegschaal vochtig is – uitglijgevaar!

Toezicht houden op kinderen om te voorkomen dat ze met het apparaat spelen. Geen voorwerpen laten vallen op de weegschaal. Om gevaren te voorkomen mogen reparaties aan het apparaat uitsluitend worden uitgevoerd door onze klantenservice.

Belangrijke aanwijzing!

Zwangere vrouwen en personen met geïmplanteerde medische apparaten, bijv. pacemakers, mogen alleen de weegfunctie gebruiken.

In één oogopslag

Afb.

- 1 Display
- 2 Navigatietoetsen ▼ ▲
- 3 **USER**-toets
- 4 **SET**-toets
- 5 Batterijvak

Lengte	100-220 cm
Gewicht	kg/g (in stappen van 100 g)
Leeftijd	10-99 jaar
Geslacht	man vrouw
Modus	atleet (ja/nee)
Body mass index	kg/m ²
Percentage lichaamsvet	in % (in stappen van 0,1 %)
Percentage lichaamsvocht	in % (in stappen van 0,1 %)
Spiermassa	in % (in stappen van 0,1 %)
Botmassa	in kg/g (in stappen van 100 g)

Ingebruikneming

- De bijgevoegde batterij in het batterijvak (5) plaatsen (**afb. **).
- Weegschaal op een vlakke, harde en droge ondergrond plaatsen.
- Om de weegschaal in te schakelen, tikt u kort en hoorbaar met de bal van uw voet op het bovenzijde van de weegschaal. De schoksensoren activeert de weegschaal. Het duurt enkele seconden voordat de weegschaal is gereed. Wanneer op de display  verschijnt, is de weegschaal klaar voor gebruik.

Belangrijk!

De weegschaal tijdens en na de ijking niet bewegen, om te zorgen dat de metingen daarna exact worden uitgevoerd. Als de weegschaal wordt verplaatst, dient u de procedure te herhalen.

Gebruik

Met deze weegschaal kunnen twee functies worden gekozen:

- **Weegfunctie**
- **Analysefunctie**

Weegfunctie

Afb. 

- Om de weegschaal in te schakelen, tikt u kort en hoorbaar met de bal van uw voet op het bovenvlak van de weegschaal en wacht u tot  verschijnt.
- Op de weegschaal gaan staan en stil blijven staan, zolang de display knippert. Hierbij het gewicht gelijkmatig over beide benen verdelen.
- Nu kan de meetwaarde in kg/g worden afgelezen.

Enkele seconden na het wegen schakelt de weegschaal automatisch uit.

Analysefunctie

Belangrijk: zwangere vrouwen en personen met geïmplanteerde medische apparaten, zoals bijv. pacemakers, mogen alleen de weegfunctie gebruiken.

Om het percentage lichaamsvet, lichaamsvocht, spier- en botmassa te meten en de BMI te berekenen, moeten eerst de persoonlijke gegevens worden ingevoerd. De weegschaal beschikt over 10 geheugenplaatsen waarin de persoonlijke gegevens zoals lengte, leeftijd, geslacht en atleet-modus worden ingevoerd.

N.B.: Als er tijdens het programmeren binnen 15 seconden geen toets wordt ingedrukt, schakelt de weegschaal automatisch uit.

Door de navigatietoetsen ▼ ▲ ingedrukt te houden, verspringen de getallen sneller.

Invoeren van persoonlijke gegevens

Afb. 

- De weegschaal inschakelen en wachten tot  verschijnt.
- **SET**-toets indrukken. De instelling voor de persoonlijke geheugenplaats knippert.

- Met de navigatietoetsen ▼ ▲ uw persoonlijke geheugenplaats tussen 1-10 kiezen.
- **SET**-toets indrukken om te bevestigen. Het symbool voor  (vrouw) of  (man) knippert.
- Met de navigatietoetsen ▼ ▲ het geslacht kiezen.
- **SET**-toets indrukken om te bevestigen. De instelling voor de leeftijd knippert.
- Met de navigatietoetsen ▼ ▲ de leeftijd instellen.
- **SET**-toets indrukken. De instelling voor de lengte knippert.
- Met de navigatietoetsen ▼ ▲ de lengte instellen. Het symbool voor normale modus of atleet-modus knippert.
- Met de navigatietoetsen ▼ ▲ Atleet ja of nee kiezen.
- **SET**-toets indrukken om te bevestigen.

Nu worden alle instellingen ca. 2 seconden weergegeven; op de display verschijnt . Na enkele seconden schakelt de weegschaal automatisch uit. Om meer geheugenplaatsen in te voeren, moet de procedure Persoonlijke gegevens invoeren worden herhaald.

N.B.: Het is altijd mogelijk om nieuwe waarden te programmeren voor de geheugenplaatsen.

Analyse starten

Metten van het gewicht en van de BMI, het percentage lichaamsvet en lichaamsvocht.

Afb. 

- De weegschaal inschakelen en wachten tot  verschijnt.
- Met de **USER**-toets de geprogrammeerde persoonlijke geheugenplaats kiezen, bijv. 2. De ingevoerde persoonlijke gegevens worden elk gedurende 2 seconden weergegeven.
- Zodra de weegschaal  aangeeft, op de weegschaal gaan staan en stil blijven staan, zolang de display knippert. Hierbij het gewicht gelijkmatig over beide benen verdelen.

N.B.: Alleen blootsvoets op de weegschaal gaan staan. Eerst verschijnt gedurende ca. 3 seconden

– gewicht in kg

De analysefunctie heeft voor de meting en de berekening nu enkele seconden nodig. De display geeft achtereenvolgens

– het gewicht in kg,

– de body mass index **BMI**,

– het percentage lichaamsvet **FAT** in %,

– het percentage lichaamsvocht $\approx$ in %,

– de spiermassa $\updownarrow$ in %,

– de botmassa $\updownarrow$ in kg,

telkens ca. 3 seconden weer.

Deze weergave wordt automatisch 2x direct na elkaar herhaald.

Belangrijk: Voor een correcte meting mogen voeten, kuiten en bovenbenen elkaar niet raken.

Enkele seconden na het meten schakelt de weegschaal automatisch uit.

De meetresultaten van de weegschaal zijn telkens afzonderlijke waarden die niet bij elkaar mogen worden opgeteld. Een dergelijke optelling zou waarden van meer dan 100 % opleveren.

Algemene informatie

De meetwaarden dienen alleen als aanknopingspunt voor het observeren van langetermijnveranderingen. Ze kunnen de observaties en adviezen van een arts niet vervangen. Voor meer informatie over de betekenis van het lichaamsvetpercentage, het lichaamsvochtpercentage, de botmassa en de spiermassa, en de voor u ideale waarden, kunt u contact opnemen met uw huisarts.

Tip: Om vergelijkbare meetresultaten te verkrijgen, dient u zich dagelijks op hetzelfde tijdstip en onder dezelfde omstandigheden te wegen (geadviseerd wordt om dit drie uur na het eten of na het sporten te doen).

N.B.: Voor kinderen onder 10 jaar zijn de meetresultaten niet bewijskrachtig.

Wat betekent BMI?

De body mass index (BMI) is een index voor de beoordeling van het lichaamsgewicht van een mens. Met deze waarde kan worden vastgesteld of er sprake is van normaal gewicht, overgewicht of ondergewicht. De body mass index (BMI) is het quotiënt van het lichaamsgewicht (kg) en het kwadraat van de lichaamslengte (m). De eenheid van de BMI is kg/m^2 .

BMI-betekenis (volgens de WHO)

BMI-waarde	Betekenis
lager dan 19	ondergewicht
19 tot 25	normaal gewicht
25 tot 30	overgewicht
30 tot 35	obesitas (vetzucht) klasse 1
35 tot 40	obesitas (vetzucht) klasse 2
hoger dan 40	obesitas (vetzucht) klasse 3

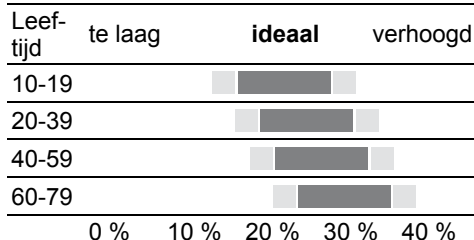
De body mass index is slechts een algemene richtwaarde.

Hoe werkt de meting van het lichaamsvet?

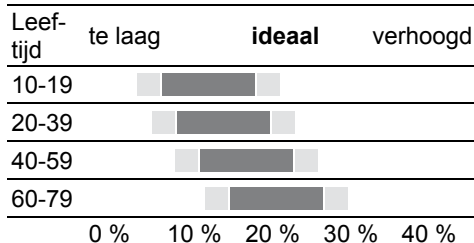
Het lichaamsvet wordt gemeten volgens het BIA-principe (bio-elektrische impedantieanalyse). Het apparaat zendt hiertoe een zwak, ongevaarlijk elektrisch signaal door het lichaam. Vervolgens meet het de weerstand (impedantie) van uw lichaam tegen dit signaal. Deze weerstand wordt beïnvloed door de samenstelling van het menselijk lichaam. Spieren en organen bevatten water en zijn daardoor goede geleiders. Vet heeft een hogere weerstand en geleidt daardoor slecht. Op basis van deze gemeten weerstand en de op de weegschaal ingevoerde gegevens (lengte, leeftijd, geslacht) wordt het percentage lichaamsvet berekend.

Het lichaamsvetpercentage van de mens is zeer individueel. Daarom worden in de volgende tabel alleen richtwaarden aangegeven.

Vrouwen



Mannen



Vochtmeetwaarden

De lichaamsvet- en vochtmeetwaarden worden beïnvloed door de hoeveelheid water in het lichaam. De hoeveelheid water varieert afhankelijk van bijv. de tijd van de dag, lichamelijke inspanning, baden of douchen, menstruatie, en voedings- of vloeistofopname. Ook ziekten en medicijngebruik kunnen de meetresultaten beïnvloeden.

Voor personen met een normaal gewicht gelden volgens de WHO de volgende richtwaarden:

Vrouwen	50-55 %
Mannen	60-65 %

Wat is de spiermassa?

Deze functie geeft de berekende massa van de spieren (richtgetal) in uw lichaam aan. De mens heeft meer dan 600 spieren. De spieren spelen een belangrijke rol (beweging, lichaamshouding) en verbruiken energie. Met toename van de spiermassa (toenemende activiteit en sportbeoefening) wordt het energie- resp. calorieverbruik

hoger en wordt het percentage lichaamsvet lager.

Gemiddelde spiermassa (International Commission on Radiological Protection, 1975):

Vrouwen met een gewicht van 58 kg	30%
Mannen met een gewicht van 70 kg	40%

Wat is de botmassa?

Deze functie geeft de berekende massa van de botten aan (richtgetal voor het botmineraalpercentage). De botmassa hangt af van de levensomstandigheden. Daarom is het belangrijk om te letten op gezonde voeding en regelmatig te bewegen. Voor de ideale waarden kunt u contact opnemen met een specialist.

Gemiddeld botmineraalpercentage (Rico et al., 1993):

Vrouwen van 17 tot 28 jaar	ca. 2,7 kg
Mannen van 17 tot 28 jaar	ca. 2,7-3,5 kg

N.B.: Bij de volgende personen is in bepaalde gevallen berekening van de botmassa niet mogelijk. Gelieve deze waarden slechts als richtgetallen te gebruiken.

- Oude mensen of jongeren
- Vrouwen in of na de overgang
- Personen die een hormoonkuur ondergaan
- Vrouwen die borstvoeding geven

Atleet-modus

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat de lichaamssamenstelling van wedstrijd-sporters sterk verschilt van die van recreatiesporters en ongetrainde personen. Daarom kan men op deze weegschaal kiezen tussen de instellingen normaal en atleet. Voor de instelling atleet geldt dat men per week minstens 8-10 uur intensieve duurtraining verricht; krachtsporters volgen extra weerstandstraining. De hartslag in rusttoestand bedraagt max. 60 slagen per minuut.

Reiniging

De weegschaal niet in water dompelen.
Geen stoomreiniger gebruiken.

- De weegschaal schoonvegen met een vochtige doek, geen schuurmiddelen gebruiken.
- Het glas met een gangbaar glasreinigingsmiddel reinigen.

Foutmeldingen

Als op de display **Err** verschijnt, kan dit verschillende oorzaken hebben:

- De ijking is mislukt.
→ De batterij verwijderen en opnieuw plaatsen. Daarna met de bal van uw voet kort en hoorbaar op het bovenvlak van de weegschaal tikken.
- Het wegen werd niet rustig genoeg of te kort uitgevoerd.
→ Ten minste vijf seconden lang stil op de weegschaal gaan staan.
- Het gewicht is te hoog (max. 180 kg).
- Het contact tussen de voetzolen en de sensoren is te gering.
→ Voeten op de sensoren plaatsen.

N.B.: Een zeer droge en/of eeltige huid kan tot onjuiste resultaten leiden. De meting wordt nauwkeuriger als uw voetzolen goed doorbloed of licht vochtig zijn.

Om uitglijgevaar te voorkomen dient u er echter voor te zorgen dat uw voetzolen niet nat zijn.

- Het percentage lichaamsvet ligt buiten het bereik 5-50 %
→ De meting herhalen.
- Het percentage lichaamsvocht ligt buiten het meetbereik.

Als **L0** verschijnt, heeft dit de volgende oorzaak:

- De batterij is leeg of te zwak.
- Batterij vervangen (zie **afb. B**).

Daarna de weegschaal ijken, met de bal van uw voet kort en hoorbaar op het bovenvlak van de weegschaal tikken.

Geen accu's gebruiken! Alleen batterijen van hetzelfde type gebruiken.

Technische gegevens

Batterij	CR2032
Meetbereik (in stappen van 0,1 kg)	5-180 kg

Afval



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

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.

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

Sikkerhedshenvisninger

Læs brugsvejledningen grundigt, følg den, og opbevar den på et sikkert sted! Denne vægt er bestemt for private husholdninger eller for husholdningslignende, ikke-kommercielle og/eller medicinske formål. Ved husholdningslignende indretninger forstås f.eks. brug i medarbejderrum i forretninger, på kontorer, i landbrugsmæssig og anden erhvervsmæssig drift samt brug på pensioner, små hoteller og andre former for boliger, hvor apparatet betjenes af gæsterne selv.

⚠ Fare for at glide!

Stil dig ikke op på vægten med våde fødder eller hvis vægtens overflade er fugtig – fare for at glide!

Hold børn under opsyn for at forhindre, at de leger med apparatet. Undgå at tæbe genstande på vægten. Reparationer på vægten må kun udføres af vores kundeservice for at undgå risici.

⚠ Vigtig henvisning!

Gravide og personer med implanterede, medicinske apparater som f.eks. pacemakere må kun bruge vejefunktionen.

Overblik

Billede

- 1 Display
- 2 Navigationstaster ▼ ▲
- 3 **USER**-tast
- 4 **SET**-tast
- 5 Batterirum

Legemshøjde	100-220 cm
Vægt	kg/g (100 g inddeling)
Alder	10-99 år
Køn	hankøn hunkøn
Modus	Atlet (ja/nej)
Body Mass Index (BMI)	kg/m ²
Fedtandel i kroppen	i % (0,1 % inddeling)
Vandandel i kroppen	i % (0,1 % inddeling)
Muskelmasse	i % (0,1 % inddeling)
Knoglemasse	i kg/g (inddeling: 100 g)

Ibrugtagning

- Sæt vedlagte batteri i batterirummet (5) (**Billede **).
- Stil vægten på et jævnt, hårdt og tørt underlag.
- Vægten tændes ved at banke kort og hørbart på vægtens overflade med fodbalen. Vibrationssensoren aktiverer vægten, vægten kalibrerer i løbet af få sekunder. Når   vises i displayet, er vægten klar til brug.

Vigtigt!

Bevæg ikke vægten under og efter kalibreringen, så de efterfølgende målinger udføres nøjagtigt. Stilles vægten et andet sted, gentages processen.

Brug

Denne vægt er udstyret med to funktioner:

- **Vejefunktion**
- **Analysefunktion**

Vejefunktion

Billede

- Vægten tændes ved at banke kort og hørbart på vægtens overflade med fodbalde og vente, til  vises.
- Stil dig op på vægten og stå stille, så længe displayvisningen flimrer. Vægten skal være fordelt jævnt på begge ben.
- Nu kan måleværdien aflæses i kg/g.

Vægten slukker automatisk få sekunder efter målingen.

Analysefunktion

Vigtigt: Gravide og personer med implanterede, medicinske apparater som f.eks. pacemakere må kun bruge vejefunktionen.

For at kunne måle andelen af kropsfedt, kropsvand, muskel- og knoglemasse og nå BMI'et bliver man nødt til først at indtaste de personlige data. Vægten har 10 lagerpladser, i hvilke de personlige data som f.eks. legemshøjde, alder, køn og atlet-modus indtastes.

Bemærk: Vægten slukker automatisk, hvis der under programmeringen ikke trykkes på en knap inden for 15 sek.

Holdes navigationstasterne   nede i længere tid, accelererer dette talgennemløbet.

Programmering af personlige data

Billede

- Tænd for vægten og vent, til  vises.
- Tryk på tasten **SET**. Indstillingen til den personlige lagerplads blinker.
- Vælg den personlige lagerplads fra 1-10 med navigationstasterne  .
- Bekræft med **SET**-tasten. Symbolet for  (hunkøn) eller  (hankøn) blinker.
- Vælg det passende køn med navigationstasterne  .
- Bekræft med **SET**-tasten. Indstillingen for aldersindtastningen blinker.
- Indstil alderen med navigationstasterne  .
- Tryk på tasten **SET**. Indstillingen for legemshøjde blinker.
- Indstil legemshøjden med navigationstasterne  . Symbolet for normal- eller atlet-modus blinker.
- Vælg atlet ja eller nej med navigationstasterne  .
- Bekræft med **SET**-tasten.

Nu vises alle indstillingerne i ca. 2 sekunder, i displayet vises . Vægten slukker automatisk efter nogle få sekunder. Gentag programmering af personlige data for tilordning af flere lagerpladser.

Bemærk: Allerede optagede lagerpladser kan til enhver tid programmeres med nye indtastninger.

Start analyse

Måling af vægt samt BMI, andel af kropsfedt og kropsvand.

Billede

- Tænd for vægten og vent, til  vises.
- Vælg den programmerede, personlige lagerplads (f.eks. 2) med **USER**-tasten. De indtastede, personlige data vises i 2 sekunder.
- Når  ses i vægten, kan du stille dig op på vægten og stå stille, så længe displayvisningen flimrer. Vægten skal være fordelt jævnt på begge ben.

Bemærk: Stil dig kun op på vægten med bare fødder. I ca. 3 sekunder vises

- Vægt i kg

Analysefunktionen har gennemført måling og beregning i løbet af få sekunder. I displayet vises følgende efter hinanden

- vægt i kg,
- **BMI**,
- kropsfedt andel **FAT** i %,
- kropsvand andel $\approx$ i %,
- muskelmasse $\leftrightarrow$ i %,
- knoglemasse $\blacktriangledown$ i kg,

i ca. 3 sekunder hver.

Disse visninger gentages automatisk 2 x efter hinanden.

Vigtigt: Huden på fødderne, læggene og lårene må ikke berøre hinanden, så målingen gennemføres korrekt.

Vægten slukker automatisk nogle få sekunder efter, at målingen er afsluttet.

Vægtens måleresultater er enkeltværdier og må ikke lægges sammen. Ellers giver den samlede beregning værdier på over 100 %.

Generelle informationer

Måleværdierne tjener kun som holdepunkter for at iagttage langtidssforandringer. De erstatter ingen iagttagelse eller rådgivning fra en læge. Ønsker du at vide mere om betydningen af kroppens fedtandel, kroppens vandandel samt knoglemasse og muskelmasse og de bedste værdier for dig, bedes du kontakte din læge.

Tip: For at opnå sammenlignelige måleværdier bør du hver dag veje dig på samme tidspunkt og under samme forhold (det anbefales at veje sig tre timer efter et måltid eller dyrkning af sport).

Bemærk: For børn under 10 år har måleresultaterne ingen værdi.

Hvad betyder BMI?

BMI'et er en formel til beregning af et menneskets kropsvægt. Med værdien kan man fastlægge, om man har normalvægt, overvægt eller undervægt. BMI'et er kvotienten af en persons vægt (kg)

og kvadraten af en persons højde (m). BMI angives i enheden kg/m².

BMI betydning (iht. WHO)

BMI-værdi	Betydning
under 19	undervægt
19 til 25	normal vægt
25 til 30	overvægt
30 til 35	fedme klasse 1
35 til 40	fedme klasse 2
over 40	fedme klasse 3

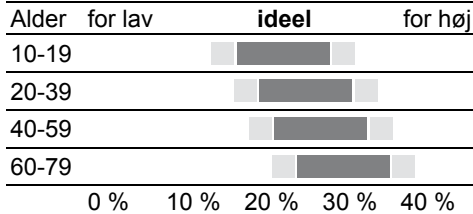
BMI'et angiver kun en grov vejledende værdi.

Hvordan fungerer kropsmålingen?

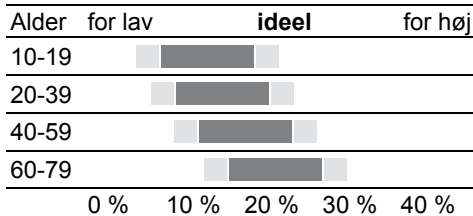
Kroppens fedtindhold måles efter BIA/ princippet (bioelektrisk impedansanalyse). Apparatet sender i den forbindelse et svagt, harmløst elektrisk signal gennem kroppen. Modstanden (impedansen), som kroppen stiller op imod signalet, måles. Modstanden påvirkes af det menneskelige legemes sammensætning. Muskler og organer indeholder vand og har derfor en god ledeevne. Derimod yder fedt modstand og har derfor en dårlig ledeevne. Ved hjælp af den målte modstand beregnes kroppens fedtprocent under hensyntagen til de indlæste data i vægten (højde, alder, køn).

Kroppens fedtindhold hos mennesker er meget individuelt. Derfor er værdierne angivet i følgende skema kun vejledende værdier.

Kvinder



Mænd



Målte værdier for kroppens vandindhold

De målte værdier for kroppens fedt- og vandindhold påvirkes af vandmængden i kroppen. Vandmængden varierer f.eks. alt efter tiden på dagen, legemlige anstrengelser, badning eller brusebad, menstruation, nærings- eller væskeindtagelse. Sygdomme og indtagelse af medicin kan også påvirke måleresultatet.

For personer med normal vægt gælder følgende vejledende værdier iht. WHO:

Kvinder	50-55%
Mænd	60-65%

Hvad er muskelmassen?

Denne funktion viser den beregnede masse for skeletmusklerne (vejledende værdi) i din krop. Mennesket har over 600 muskler. Musklerne spiller en vigtig rolle (bevægelse, kroppens holdning) og forbrug af energi. Energi- eller kalorieforbruget øges ved tiltagende muskelmasse (tiltagende aktivitet og dyrkning af sport), og andelen af kropsfedt reduceres.

Skelettets gennemsnitlige muskelmasse (International Commission on Radiological Protection, 1975):

Kvinder, der vejer 58 kg	30%
Mænd, der vejer 70 kg	40%

Hvad er knoglemassen?

Denne funktion viser den beregnede knoglemasse (vejledende værdi for knogle-mineralandel). Knoglemassen afhænger af livets omstændigheder. Derfor er det vigtigt at sørge for en sund ernæring og regelmæssig bevægelse. De ideelle værdier finder man bedst frem til ved at kontakte en speciallæge.

Gennemsnitlig knoglemineralandel (Rico et al. 1993):

Kvinder mellem 17 til 28 år	ca. 2,7 kg
Mænd mellem 17 til 28 år	ca. 2,7-3,5 kg

Bemærk: Ved følgende personer kan det under visse omstændigheder være umuligt at beregne knoglemassen. Brug kun disse værdier som vejledende værdier.

- Gamle eller unge mennesker
- Kvinder i eller efter overgangsårene
- Mennesker, som får hormonterapi
- Ammende kvinder

Atlet-modus

Videnskabelige studier dokumenterer, at kroppens sammensætning varierer meget stærkt afhængigt af, om der er tale om konkurrencesportsudøvere, fritidssportsudøvere eller utrænede personer. Derfor kan man med denne vægt vælge mellem indstillingen normal eller atlet. Forudsætning for indtastning af atlet er fx en intensiv udholdenhedstræning på mindst 8-10 timer om ugen, forstærket modstandstræning ved dyrkning af kraftsport og en hvilepuls på maks. 60 slag pr. minut.

Rengøring

Vægten må aldrig kommes i vand. Der må ikke benyttes damprensere.

- Tør vægten af med en fugtig klud, brug ikke skuremidler.
- Rengør glasfladerne med almindelig glasrens.

Fejlmeddelelser

Hvis **Err** vises i displayet, kan dette have forskellige årsager:

- Kalibreringen var forkert.
 - Fjern batteriet, og sæt det i igen. Bank derefter kort og hørbart på vægtens overflade med fodbalden.
- Vejningen blev ikke udført roligt eller længe nok.
 - Stå stille på vægten i mindst fem sekunder.
- Den vejede vægt er for høj (maks. 180 kg).
- For ringe kontakt mellem fodsålerne og målekontakterne.
 - Stil fødderne på målekontakterne.

Bemærk: Meget tør hud og/eller et tykt lag hård hud kan forfalske resultatet. Fodsåler med god blodtilførsel eller lidt fugtige fodsåler fører til mere nøjagtige måleresultater. For at undgå faren for at glide skal man dog absolut sørge for, at fodsålerne ikke er våde.

- Procentsatsen for kropsfedt ligger uden for zonen på 5-50 %
 - Gentag målingen.
- Kroppens vandandel ligger uden for måleområdet rent procentmæssigt.

Hvis **Lo** vises, har det følgende årsag: Batteriet er tomt eller for svagt.

- Udskift batteriet (**billede** ).

Kalibrer herefter vægten, og bank kort og hørbart på vægtens overflade med fodbalden.

Brug ikke genopladelige batterier! Brug kun batterier af samme type.

Tekniske data

Batteri	CR2032
Måleområde (0,1 kg inddeling)	5-180 kg

Bortskaffelse



Emballagen skal bortskaffes på miljøvenlig vis. Dette apparat er klassificeret iht. det europæiske direktiv 2012/19/EU 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.

Reklamationsret

På dette apparat yder Bosch 2 års reklamationsret. 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.

Sikkerhetshenvisninger

Vennligst les nøye igjennom bruksanvisningen og rett deg etter den. Den må oppbevares omhyggelig!

Dette apparatet er beregnet for bruk i private og privatlignende husholdninger, ikke for kommersiell og/eller medisinsk bruk. Husholdningspreget bruk kan være f.eks. bruk i rom som er ment for medarbeidere i butikker, på kontorer, landbruks- eller andre produksjonsrom, såsom bruk av gjester i pensjonater, små hoteller eller lignende oppholdsenheter.

⚠ Sklifare!

Ikke stå på vekten når du har våte føtter eller når vektens overflate er våt – sklifare!

Hold øye med barn, slik at de ikke leker med apparatet. Ikke la gjenstander falle ned på vekten. Reparasjoner på apparatet må kun utføres av vår kundeservice for å unngå fare.

⚠ Viktig henvisning!

Gravide og personer med implanterte medisinske apparater som f.eks. pacemaker, må kun bruke veiefunksjonen.

En oversikt

Bilde

- 1 Display
- 2 Navigasjonstaster ▼ ▲
- 3 **USER**-tast
- 4 **SET**-tast
- 5 Batterirom

Høyde	100-220 cm	
Vekt	kg/g (100 g inndeling)	
Alder	10-99 år	
Kjønn	mann	kvinne
Modus	Atlet (ja/nei)	
Body Mass Index	kg/m ²	
Andel kroppsfett	i % (0,1 % inndeling)	
Andel kroppsvann	i % (0,1 % inndeling)	
Muskelmasse	i % (0,1 % inndeling)	
Beinmasse	i kg/g	(100 g inndeling)

Første gangs bruk

- Sett det vedlagte batteriet inn i batterirommet (5) (**bilde B**).
- Sett vekten på et jevnt, hardt og tørt underlag.
- For å slå på vekten, dunkes det kort med foten på overflaten av vekten slik at det høres. Vibreringssensoren aktiverer vekten. De tar noen få sekunder for å kalibrere vekten. Vekten er klar til bruk når displayet viser .

Viktig!

Vekten må ikke beveges under kalibreringen, slik at de følgende målingene blir utført korrekt. Dersom vekten blir plassert på et annet sted, må denne prosessen gjentas.

Bruk

Med denne vekten kan du velge to funksjoner:

- **Veiefunksjon**
- **Analysefunksjon**

Veiefunksjon

Bilde

- For å slå på vekten dunkes det kort med foten på overflaten av vekten slik at det høres. Vent så til  vises.
- Nå kan du trå opp på vekten og stå rolig så lenge visningen på displayet flimrer. Fordel vekten jevnt på begge bena.
- Nå kan du lese av måleverdien i kg/g.

Vekten slås av automatisk noen sekunder etter veiingen.

Analysefunksjon

Viktig: Gravide og personer med implanterte medisinske apparater, f.eks. pacemaker, må kun bruke veiefunksjonen.

For å måle andelen av kroppsfett, kroppsvann, muskel- og benmasse, og for å regne ut BMI, må de personlige data først tastes inn. Vekten stiller 10 minneplasser til disposisjon hvor personlige data som høyde, alder, kjønn og atletmodus kan tastes inn.

Henvisning: Dersom ingen tast berøres i løpet av 15 sek under selve programmeringen, slås vekten av automatisk.

Dersom navigasjonstastene ▼▲ trykkes lenge, går tallforløpet fortere.

Inntasting av personlige data

Bilde

- Slå på vekten og vent til  vises.
- Trykk **SET**-tasten. Innstillingen for den personlige minneplassen blinker.
- Med navigasjonstastene ▼▲ velges den personlige minneplassen fra 1-10.
- Trykk **SET**-tasten for å bekrefte. Symbolet for ♀ (kvinne) eller ♂ (mann) blinker.
- Med navigasjonstastene ▼▲ velges rett kjønn.
- Trykk **SET**-tasten for å bekrefte. Innstillingen for angivelse av alder blinker.

- Still inn alder med navigasjonstastene ▼▲.
- Trykk **SET**-tasten. Innstillingen for angivelse av høyde blinker.
- Med navigasjonstastene ▼▲ innstilles kroppshøyden. Symbolet for normal- eller atletmodus blinker.
- Velg Atlet ja eller nei med navigasjonstastene ▼▲.
- Trykk **SET**-tasten for å bekrefte.

Nå vises alle innstillingene i hhv. ca. 2 sekunder, i displayet vises .

Vekten slås automatisk av etter et par sekunder. For hver person som skal lagre sine data på de øvrige minneplassene, må prosessen med inntasting av personlige data gjentas.

Henvisning: Opptatte minneplasser kan når som helst programmeres med nye verdier.

Starte analysen

Måling av vekt og BMI, andelen av kroppsfett og kroppsvann.

Bilde

- Slå på vekten og vent til  vises.
- Med **USER**-tasten velges den programerte personlige minneplassen, f.eks. 2. De inntastede personlige data vises i hhv. 2 sekunder.
- Så snart vekten viser , går du opp på vekten og blir stående rolig så lenge displayet flimrer. Fordel vekten jevnt på begge bena.

Henvisning: Stå kun barfoot på vekten. Først vises i ca. 3 sekunder

- vekten i kg
Denne analysefunksjonen trenger kun få sekunder for måling og beregning. Displayet viser i tur og orden
 - vekten i kg,
 - Body Mass Index, **BMI**,
 - andelen kroppsfett **FAT** i %,
 - andelen kroppsvann  i %,
 - muskelmassen  i %,
 - benmassen  i kg,
- i hhv. 3 sekunder.
- Disse visningene gjentas automatisk 2 ganger etter hverandre.

Viktig: Huden på føttene, leggene eller lårene må ikke berøre hverandre for at målingen skal bli korrekt.

Vekten slås automatisk av noen sekunder etter endt måling.

Vektens måleresultater er alltid individuelle verdier og må ikke adderes. Ellers vil det samlede resultatet gi verdier på over 100 %.

Generell informasjon

Måleverdiene tjener kun som holdepunkt for å studere langtidsendringer. Disse kan ikke erstatte en undersøkelse eller rådgiving fra en lege. For nærmere informasjon om betydningen av andelen av kroppsfett, kroppsvann, samt bein- og muskelmasse og dine ideelle verdier, bør du henvende deg til din lege.

Tips: For å kunne samle sammenlignbare måleverdier, bør du veie deg hver dag på samme tidspunkt og under samme betingelser (anbefalt er tre timer etter måltider eller trening).

Henvisning: For barn under 10 år gir måleverdiene ikke særlig pålitelig informasjon.

Hva betyr BMI?

Body Mass Index (BMI) er et måletall for vurderingen av et menneskes kroppsvekt. Ved hjelp av denne verdien kan du fastslå om det foreligger normal vekt, overvekt eller undervekt. Body Mass Index (BMI) er kvotienten av kroppsvekten (kg) og kvadrat av kroppshøyden (m). Enheten for BMI er kg/m^2 .

Betydning av BMI (i henhold til WHO)

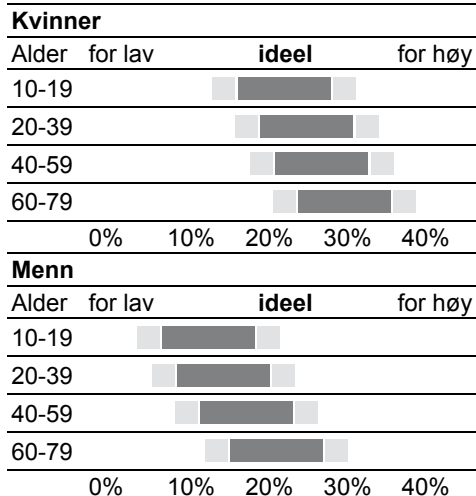
BMI-verdi	Betydning
under 19	Undervekt
19 til 25	Normalvekt
25 til 30	Overvekt
30 til 35	Adipositas (fedme) grad 1
35 til 40	Adipositas (fedme) grad 2
over 40	Adipositas (fedme) grad 3

Body Mass Index gir kun en grov veiledende verdi.

Hvordan fungerer målingen av kroppsfettet?

Kroppsfettet måles etter BIA-prinsippet (Bio-elektrisk Impedans Analyse). Apparatet sender et svakt, ufarlig elektrisk signal igjennom kroppen. Motstanden (impedansen) som kroppen møter dette signalet med, måles. Denne motstanden påvirkes av den menneskelige kroppens sammensetning. Muskler og organer inneholder vann og leder derfor godt. Fettet gir motstand, og leder derfor dårlig. Ut fra den målte motstanden beregnes kroppsfettet i prosent. Det tas da hensyn til de oppgitte data (høyde, alder, kjønn).

Andelen kroppsfett er svært individuell. Derfor er det kun angitt veiledende verdier i tabellen nedenfor.



Verdier av vannmåling

Måleverdiene for kroppsfett og vannandel blir påvirket av vannmengden i kroppen. Vannmengden varierer f.eks. etter tid på dagen, fysisk arbeid, bading, dusjing, menstruasjon, opptak av næring eller væske. Også sykdommer og bruk av medikamenter kan ha innflytelse på måleresultatet.

For personer med normal vekt gjelder følgende veiledende verdier i henhold til WHO:

Kvinner	50-55%
Menn	60-65%

Hva er muskelmasse?

Denne funksjonen viser den beregnede massen av skjelettmuskler (veiledende verdi) i kroppen din. Mennesket har over 600 muskler. Musklene spiller en viktig rolle (bevegelse, kroppsholdning) og forbruker energi. Når muskelmassen øker (økt aktivitet og trening), økes forbruket av energi hhv. kalorier, og andelen av kroppsfett reduseres.

Den gjennomsnittlige massen av skjelettmuskler er (International Commission on Radiological Protection, 1975):

Kvinner med en vekt på 58 kg	30%
Menn med en vekt på 70 kg	40%

Hva er beinmasse?

Denne funksjonen viser den beregnede massen av bein (veiledende verdi for andel av beinminerale). Beinmassen avhenger av dine livsforhold. Derfor er det viktig å passe på en sunn ernæring og å få nok regelmessig bevegelse. Kontakt din lege for å få vite dine ideelle verdier.

Den gjennomsnittlige andelen av beinminerale (Rico et al. 1993):

Kvinner i en alder fra 17 til 28 år	ca. 2,7 kg
Menn i en alder fra 17 til 28 år	ca. 2,7-3,5 kg

Henvising: Ved følgende personer er det under visse omstendigheter ikke mulig å beregne beinmassen. Disse verdiene sees derfor kun som veiledende.

- Gamle mennesker eller ungdommer
- Kvinner i eller etter overgangsalderen
- Personer som får hormonbehandling
- Kvinner som ammer

Atletmodus

Vitenskapelige studier beviser at sammen-setningen i kroppen på personer som driver konkurranseidrett er svært forskjellig sammenliknet med personer som driver fritidsidrett, eller med personer som ikke trener. Derfor kan det på denne vekten velges mellom innstillingene Normal og Atlet. Forutsetningen for valget Atlet er f.eks. en intensiv utholdenhetstrening på minst 8-10 timer i uken, økt motstandstrening ved kraftsport og en hvilepuls på max. 60 slag i minuttet.

Rengjøring

Vekten må aldri dyppes ned i vann. Ikke bruk damprenser.

- Tørk av vekten med en fuktig klut, ikke bruk skuremidler.
- Glassflaten kan rengjøres med vanlig glassrens.

Feilmeldinger

Dersom displayet viser E_{rr} , kan det ha forskjellige årsaker:

- Kalibreringen var feil.
 - Ta batteriet ut og sett det inn igjen. Deretter dunkes det kort på overflaten av vekten med foten slik at det høres.
- Veiingen er ikke gjennomført rolig nok, eller ikke lenge nok.
 - Du må stå rolig på vekten i minst fem sekunder.
- Vekten som skal veies er for tung (maks. 180 kg).
- Kontakten mellom fotsålene og målekontaktene er for dårlig.
 - Plasser føttene på målekontaktene.

Henvising: Svært tørr hud og/eller tykk hornhud kan forfalske resultatet. Føtter som har god blodsirkulasjon, eller som er lett fuktige, gir et bedre måleresultat. For å unngå at du sklir, må du imidlertid passe på at ikke fotsålene er våte.

- Andelen kroppsfett er utenfor måleområdet på 5-50 %
 - Gjenta målingen.
- Prosentsatsen for andelen kroppsvann ligger utenfor måleområdet.

Dersom L_0 vises, har det følgende årsak: Batteriet er tomt eller for svakt.

- Bytt batteri (se **bilde 3**).

Deretter må vekten kalibreres. Dunk kort på overflaten av vekten med foten slik at det høres.

Ikke bruk oppladbare batterier! Bruk kun batterier av samme type.

Tekniske data

Batteri	CR2032
Måleområde (0,1 kg inndeling)	5-180 kg

Avfallshåndtering



Vennligst kast innpakningsmaterialet på en miljø- og forskriftsmessig måte. Dette apparatet er klassifisert i henhold til det europeiske direktivet 2012/19/EU 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.

Garanti

For dette apparatet gjelder de garantibetingelser 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.

Hjärtliga gratulationer till att du har köpt den här apparaten av oss hos Bosch. Du har köpt en högklassig produkt som du kommer att ha mycket glädje av.

Säkerhetsanvisningar

Läs igenom bruksanvisningen noggrant, följ den och förvara den noga! Den här apparaten är avsedd att användas i hushållet eller i hushållsliknande, icke kommersiella och/eller medicinska tillämpningar. Med hushållsliknande tillämpningar avses t.ex. användning i personalutrymmen i butiker, kontor, jordbruk och andra företag, samt gästers användning i pensionat, mindre hotell och liknande bostadsformer.

⚠ Halkrisk!

Stig inte upp på vågen med våta fötter eller om vågens yta är våt – halkrisk!

Håll barn under uppsikt och låt dem inte leka med apparaten. Tappa inga föremål på vågen. Reparation av apparaten får bara utföras av vår kundtjänst, för att undvika risker.

⚠ Viktigt påpekande!

Gravida och personer med olika typer av medicinska implantat som t.ex. pacemaker får bara använda vägningsfunktionen.

Översikt

Bild

- 1 Display
- 2 Navigeringsknappar ▼ ▲
- 3 **USER**-knapp
- 4 **SET**-knapp
- 5 Batterifack

Kroppslängd	100-220 cm
Vikt	kg/g (delning 100 g)
Ålder	10-99 år
Kön	man kvinna
Inställning	Idrottare (ja/nej)
Body mass index	kg/m ²
Kroppsfettandel	i % (delning 0,1 %)
Kroppsvattenandel	i % (delning 0,1 %)
Muskelmassa	i % (delning 0,1 %)
Benmassa	i kg/g (delning 100 g)

Idrifttagning

- Sätt in det medföljande batteriet i batterifacket (5) (**bild **).
- Ställ vågen på ett plant, hårt och torrt underlag.
- Starta vågen genom att trampa kortvarigt men hörbart på vågens yta. Skaknings-sensorn aktiverar vågen, som då kalibreras under några sekunder. När displayen visar  är vågen klar att användas.

Viktigt!

Vidrör inte vågen under eller efter kalibreringen, så att de följande mätningarna blir exakt utförda. Upprepa förloppet om du ställer vågen på en annan plats.

Användning

På den här vågen kan du ställa in två funktioner.

– **Vägningsfunktion**

– **Analysfunktion**

Vägningsfunktion

Bild

- Starta vågen genom att trampa kortvarigt men hörbart på vågens yta. tills  visas.
- Stig upp på vågen och stå stilla medan displayvisningen flimrar. Fördela kroppsvikten jämnt på båda benen.
- Nu kan du läsa av mätvärdet i kg/g.

Vågen stängs av automatiskt några sekunder efter mätningen.

Analysfunktion

Viktigt: Gravida och personer med medicinska implantat som t.ex. pacemaker får bara använda vägningsfunktionen.

För att kroppsfettandel, kroppsvattenandel, muskelmassa och benmassa ska kunna mätas och BMI bestämmas måste du först mata in dina personuppgifter. Vågen har 10 minnesplatser där du kan mata in personuppgifter som kroppslängd, ålder, kön och idrottsaktivitet.

Anmärkning: Om du under programmeringen inte har tryckt på någon knapp under 15 sekunder stängs vågen automatiskt av.

Om du håller navigeringsknapparna ▼▲ intryckta bläddras siffrorna fram snabbare.

Inmatning av personuppgifter

Bild 1

- Starta vågen och vänta tills 0.0 visas.
- **Tryck på SET.** Inställningen för den personliga minnesplatsen blinkar.
- Markera med navigeringsknapparna ▼▲ din personliga minnesplats från 1 till 10.
- **Bekräfta genom att trycka på SET.** Symbolen för ♀ (kvinna) eller ♂ (man) blinkar.
- Markera det kön som gäller med navigeringsknapparna ▼▲.
- Bekräfta genom att trycka på **SET.** Inställningen för ålder blinkar.
- Ställ in åldern med navigeringsknapparna ▼▲.
- **Tryck på SET.** Inställningen för kroppslängd blinkar.
- Ställ in kroppslängden med navigeringsknapparna ▼▲. Symbolen för normal- eller idrottsaktivitet blinkar.
- Markera alternativet Idrottare ja eller nej med navigeringsknapparna ▼▲.
- **Bekräfta genom att trycka på SET.**

Nu visas alla inställningarna under cirka 2 sekunder vardera. Displayen visar 0.0. Vågen stängs av automatiskt efter ett par sekunder. Upprepa förloppet Inmatning av personuppgifter om du vill mata in fler minnesplatser.

Anmärkning: Du kan när som helst föra in nya värden i redan använda minnesplatser.

Starta analysen

Så här mäter du din vikt och BMI samt kroppsfett- och kroppsvattenandelarna.

Bild 2

- Starta vågen och vänta tills 0.0 visas.
- Markera med **USER** din programmerade personliga minnesplats, t.ex. 2. Dina inmatade personuppgifter visas under cirka 2 sekunder.
- När displayen visar 0.0 stiger du upp på vågen och står stilla där så länge displayen flimrar. Fördela kroppsvikten jämnt på båda benen.

Anmärkning: Stå barfota på vågen. Först visas under cirka 3 sekunder:

- Vikten i kg
Analysfunktionen behöver några sekunder för mätning och beräkning. Displayen visar i tur och ordning:
 - Vikten i kg
 - Body mass index **BMI**
 - Kroppsfettandelen **FAT** i %,
 - Kroppsvattenandelen $\approx$ i %
 - Muskelmassan $\pm$ i %
 - Benmassan $\curvearrowright$ i kg
- vardera under cirka 3 sekunder. Mätvärdena upprepas automatiskt två gånger i följd.

Viktigt: Fötter, vader och lår får inte vidröra varandra om mätningen ska bli rätt.

Vågen stängs av automatiskt ett par sekunder efter att mätningen har slutförts.

Vågens mätresultat är alltid enskilda värden och får inte räknas samman. En sammanräkning ger annars värden över 100 %.

Allmän information

Mätvärdena är bara hållpunkter för att följa förändringar under längre tid. De ersätter inte läkarens iakttagelser eller råd. Vänd dig till din husläkare om du vill ha närmare information om innebörden av kroppsfettandel, kroppsvattenandel, benmassa och muskelmassa och om vilka värden som är de bästa för dig.

Tips: För att få jämförbara mätvärden bör du väga dig varje dag vid samma tidpunkt och under samma förhållanden (vi rekommenderar tre timmar efter en måltid eller efter idrott).

Anmärkning: För barn under 10 år kan man inte dra några slutsatser av mätresultaten.

Vad innebär BMI?

Body mass index (BMI) är ett mått som används för att bedöma en människas kroppsvikt. Värdet kan användas för att avgöra om vikten är normal, för låg eller för hög. Body mass index (BMI) är kvoten mellan kroppsvikten i kg och kvadraten på kroppslängden i meter. Enheten för BMI är kg/m².

BMI-innebörd (enligt WHO)

BMI-värde	Betydelse
under 19	undervikt
19 - 25	normalvikt
25 - 30	övervikt
30 - 35	Adipositas (fetma) grad 1
35 - 40	Adipositas (fetma) grad 2
över 40	Adipositas (fetma) grad 3

Body mass index är bara ett grovt riktvärde.

Hur fungerar kroppsfettmätningen?

Kroppsfettet mäts enligt BIA-principen (bioelektrisk impedansanalys). Apparaten skickar en svag, oskadlig elektrisk signal genom kroppen. Apparaten mäter kroppens motstånd (impedans) mot signalen. Motståndet påverkas av människokroppens sammansättning. Muskler och organ innehåller vatten, som leder elström bra. Fett gör däremot motstånd och är därför en dålig ledare. Med ledning av det uppmätta motståndet och med hänsyn tagen till de inmatade värdena i vågen (kroppslängd, ålder, kön) beräknas procentandelen kroppsfett. Kroppsfettandelen hos människor är mycket individuell. Därför kan bara riktvärden anges i tabellen nedan.

Kvinnor

Ålder	för låg	idealisk	förhöjd		
10-19					
20-39					
40-59					
60-79					
	0%	10%	20%	30%	40%

Män

Ålder	för låg	idealisk	förhöjd		
10-19					
20-39					
40-59					
60-79					
	0%	10%	20%	30%	40%

Vattenmätvärden

Kroppsfett- och kroppsvattenmätvärdena påverkas av den mängd vatten som finns i kroppen. Mängden vatten varierar t.ex. med tidpunkten under dagen, fysisk ansträngning, bad eller dusch, menstruation samt mat- eller vätskeintag. Också sjukdomar eller medicinering kan påverka mätresultaten.

För normalviktiga personen gäller enligt WHO följande riktvärden:

Kvinnor	50-55%
Män	60-65%

Vad är muskelmassa?

Denna funktion visar den beräknade skelettmuskelmassan (riktvärde) i din kropp. Människan har över 600 muskler. Musklerna spelar en viktig roll (rörelse, kroppshållning) och förbrukar energi. Med ökande muskelmassa (ökad aktivitet och idrottsutövning) stiger också energi- resp. kaloriförbrukningen samtidigt som kroppsfettandelen minskar.

Genomsnittlig skelettmuskelmassa (International Commission on Radiological Protection, 1975):

Kvinnor med vikt 58 kg	30%
Män med vikt 70 kg	40%

Vad är benmassa?

Denna funktion visar den beräknade benmassan (riktvärde för andelen benmineral). Benmassan beror på levnadsomständigheterna. Därför är det viktigt att tänka på sund kost och regelbunden motion. Vänd dig till en specialist för att få reda på dina idealvärden.

Genomsnittlig andel benmineral (Rico et al. 1993):

Kvinnor 17-28 år	cirka 2,7 kg
Män 17-28 år	cirka 2,7-3,5 kg

Anmärkning: För följande personer är det ibland inte möjligt att beräkna benmassan. Använd de här värdena bara som riktvärden.

- Gamla människor eller ungdomar
- Kvinnor i eller efter klimakteriet
- Personer under hormonbehandling
- Ammande kvinnor

Idrottarläge

Vetenskapliga studier visar att det är stor skillnad mellan kroppssammansättningen hos aktiva idrottsmän och hos fritidsmotionärer och otränade. Därför kan du på den här vägen välja mellan inställningarna normal och idrottare. För att välja idrottarläget bör du t.ex. bedriva intensiv konditionsträning under minst 8-10 timmar per vecka och intensiv styrketräning om du utövar kraftsporter, samt ha en vilopuls på högst 60 slag per minut.

Rengöring

Doppa aldrig vägen i vatten. Använd aldrig ånga vid rengöringen.

- Torka av vägen med en fuktig trasa.
Använd inga skurmedel.
- Rengör glasytan med ett normalt förekommande glasrengöringsmedel.

Felmeddelanden

Om displayen visar Err kan det ha olika orsaker.

- Felaktig kalibrering.
→ Ta ut batteriet och sätt in det igen.
Trampa sedan kortvarigt men hörbart på vågens yta.
- Vägningen utfördes inte lugnt eller inte under tillräckligt lång tid.
→ Stå stilla på vägen i minst fem sekunder.
- Den vikt som ska vägas är för hög (högst 180 kg).
- För dålig kontakt mellan fotsulorna och mätkontaktarna.
→ Sätt fötterna mot mätkontaktarna.

Anmärkning: Mycket torr hud och/eller tjock överhud kan förvanska mätresultatet. Fotsulor som har bra genomblödning eller är något fuktiga ger noggrannare mätresultat. Men undvik halkrisk genom att alltid se till att fotsulorna inte är våta.

- Procentandelen kroppsfett ligger utanför området 5-50 %.
→ Upprepa mätningen.
- Procentandelen kroppsvatten ligger utanför mätområdet.

Om Lo visas har det följande orsak:
Batteriet är tomt eller för svagt.

- Byt batteri (se Bild B).

Kalibrera sedan vägen och trampa kortvarigt och hörbart med fötterna på vågens yta.

**Använd inte uppladdningsbara batterier!
Använd enbart batterier av samma typ.**

Tekniska data

Batteri	CR2032
Mätområde (delning 0,1 kg)	5-180kg

Avfallshantering



Kassera förpackningen på ett miljövänligt sätt. Denna enhet är märkt i enlighet med de europeiska direktivet 2012/19/EU 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.

Konsumentbestämmelser

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

Rätt till ändringar förbehålls.

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

Turvallisuusohjeet

Lue käyttöohje tarkkaan, noudata siinä olevia ohjeita ja säilytä se huolellisesti! Tämä laite on tarkoitettu käytettäväksi kotitalouksissa tai vastaavissa, ei-kaupallisissa ja ei-lääketieteellisissä olosuhteissa. Vastaavilla olosuhteilla tarkoitetaan esim. käyttöä työnteijöiden tiloissa kaupoissa, toimistoissa, maatiloilla ja muilla elinkeinoelämän alueilla kuten pienten hotellien, motellien ja muiden asuintilojen asiakkaiden käytössä.

⚠ Liukastumisvaara!

Varo astumasta vaa'an päälle märin jaloin tai jos vaa'an pinta on kostea – liukastumisvaara!

Älä jätä lapsia koskaan yksin, jotta he eivät pääse leikkimään laitteella. Varo pudottamasta esineitä vaa'an päälle. Laitteen ja varusteet saa korjata vain valtuuttamamme asiakaspalvelu.

⚠ Tärkeä ohje!

Raskaana olevat ja henkilöt, joilla on lääketieteellisiä implantteja, esim. sydämentahdistin, saavat käyttää vain punnitustoimintoa.

Yhdellä silmäyksellä

Kuva A

- 1 Näyttö
- 2 Navigointivalitsimet ▼ ▲
- 3 **USER**-painike
- 4 **SET**-painike
- 5 Paristotila

Pituus	100-220 cm
Paino	kg/g (100 g:n tarkkuudella)
Ikä	10-99 vuotta
Sukupuoli	mies nainen
Kunto	urheilija (kyllä/ei)
Painoindeksi	kg/m ²
Kehon rasvapitoisuus	% (0,1 %:n tarkkuudella)
Kehon vesipitoisuus	% (0,1 %:n tarkkuudella)
Lihasmassa	% (0,1 %:n tarkkuudella)
Luumassa	kg/g (100 g:n tarkkuudella)

Käyttöönotto

- Aseta oheinen paristo paristotilaan (5) (kuva B).
- Aseta vaakatasaiselle, kovalle ja kuivalle alustalle.
- Käynnistä vaakana napauttamalla päkiällä nopeasti vaa'an pintaa. Väriä tunnistin aktivoi vaa'an. Vaa'an kalibroiminen kestää muutaman sekunnin. Kun näyttöruutuun tulee □.□, vaakana on käyttövalmis.

Tärkeää!

Älä liikuta vaakaa kalibroinnin aikana tai sen jälkeen, jotta mittauksista tulee tarkat. Jos siirät vaa'an toiseen paikkaan, toista vaa'an aktivointi.

Käyttö

Voit valita vaa'alla kaksi toimintoa:

- **Punnitus toiminto**
- **Analyysitoiminto**

Punnitus toiminto

Kuva

- Käynnistä vaaka napauttamalla päkiällä nopeasti vaa'an pintaa ja odota, kunnes näyttöön tulee .
- Astu vaa'alle ja seiso liikkumatta niin kauan kuin näyttöruutu värisee. Seiso niin, että paino jakautuu tasaisesti kummallekin jalalle.
- Katso nyt painosi (kg/g).

Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä parin sekunnin kuluttua painon mittauksesta.

Analyysitoiminto

Tärkeää: Raskaana olevat ja henkilöt, joilla on lääketieteellisiä implantteja, esim. sydämentahdistin, saavat käyttää vain punnitustoimintoa.

Jotta vaaka voi mitata kehon rasvamäärän, vesipitoisuuden, lihas- ja luomassan ja laskea painoindeksi (BMI), ohjelmoi vaakaan ensin henkilökohtaiset tiedot. Vaa'assa on 10 muistipaikkaa, joihin voit ohjelmoida henkilökohtaiset tiedot kuten pituus, ikä, sukupuoli ja kuntotaso.

Ohje: Jollet paina ohjelmoinnin aikana mitään painiketta 15 sekunnin kuluessa, vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä.

Kun pidät navigointipainikkeita ▼ ▲ pidemmän aikaan painettuina, numerot vaihtuvat nopeammin.

Henkilökohtaisten tietojen ohjelmointi

Kuva

- Käynnistä vaaka ja odota, kunnes näyttöön tulee .
- Paina **SET**-painiketta. Henkilökohtaisen muistipaikan asetus alkaa vilkkua.
- Valitse navigointipainikkeilla ▼ ▲ oma muistipaikkasi väliltä 1-10.
- Vahvista asetus **SET**-painikkeella. Symboli ♂ (nainen) tai ♂ (mies) alkaa nyt vilkkua.
- Valitse sukupuoli navigointipainikkeilla ▼ ▲.
- Vahvista asetus **SET**-painikkeella. Iän asetus alkaa vilkkua.
- Aseta ikä navigointipainikkeilla ▼ ▲.
- Paina **SET**-painiketta. Pituuden asetus alkaa vilkkua.
- Aseta pituus navigointipainikkeilla ▼ ▲. Normaalin tai urheilija-asetuksen symboli vilkkuu.
- Valitse kuntotaso navigointipainikkeilla ▼ ▲ urheilija kyllä tai ei.
- Vahvista asetus **SET**-painikkeella.

Kaikki asetukset tulevat nyt näkyviin noin 2 sekunniksi, sen jälkeen näytöksi tulee . Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä parin sekunnin kuluttua. Kun haluat ohjelmoida lisää muistipaikkoja, toimi kuten edellä neuvotaan, kohta Henkilökohtaisten tietojen ohjelmointi.

Huomautus: Voit ohjelmoida milloin tahansa uudet asetukset jo tallennettuihin muistipaikkoihin.

Analyysin käynnistäminen

Painon sekä BMI:n, kehon rasvamäärän ja vesipitoisuuden mittausta.

Kuva

- Käynnistä vaaka ja odota, kunnes näyttöön tulee .
- Valitse **USER**-painikkeella ohjelmoitu henkilökohtainen muistipaikkasi, esim. 2. Asetetut henkilökohtaiset tiedot tulevat näkyviin 2 sekunnin ajaksi.

- Heti kun vaa'an näytöksi tulee □□, astu vaa'alle ja seiso liikkumatta niin kauan kuin näyttöruutu värisee. Seiso niin, että paino jakautuu tasaisesti kummallekin jalalle.

Ohje: Astu vaa'an päälle paljain jaloin.

Näkyviin tulee ensin noin 3 sekunniksi

– paino kiloina (kg)

Analyysoiminto tarvitsee nyt mittaami-
seen ja laskemiseen muutaman sekunnin.

Näyttöruutuun tulevat peräkkäin näkyviin
seuraavat tiedot

– paino kiloina (kg),

– painoindeksi **BMI**,

– kehon rasvamäärä **FAT** (%),

– kehon vesipitoisuus $\approx$ (%).

– lihasmassa $\uparrow\downarrow$ (%),

– luumassa $\uparrow$ (kg).

Eri tiedot tulevat näkyviin aina noin 3 sekun-
niksi. Näytöt toistetaan peräkkäin automaati-
stisesti 2 kertaa.

Tärkeää: Jalat, pohkeet ja reidet eivät saa
koskettaa toisiaan, jotta mittaustuloksesta
tulee virheetön.

Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois
päältä parin sekunnin kuluttua mittauksen
lopettamisesta.

Vaa'an mittaustulokset ovat yksittäisiä
arvoja, joita ei saa laskea yhteen. Muuten
lopputulokseksi saadaan 100 %:n ylittäviä
arvoja.

Yleistietoa

Mittausarvot on tarkoitettu vain tueksi
muutosten seuraamisessa pitemmällä
aikavälillä. Ne eivät korvaa lääkärin tutki-
muksia tai neuvoja. Tarkempia tietoja kehon
rasvapitoisuuden, vesipitoisuuden sekä
luu- ja lihasmassan merkityksestä ja ihan-
nearvoista saat omalääkäriltäsi.

Ohje: Jotta mittaustulokset ovat vertailukel-
poisia, punnitse joka päivä samaan aikaan
ja samoissa olosuhteissa (suositus: kolme
tuntia ruokailun tai urheilun jälkeen).

Ohje: Mittaustulokset eivät ole päteviä
lasten ollessa alle 10-vuotiaita.

Mitä tarkoittaa BMI?

Painoindeksi (Body Mass Index – BMI) on
mittaluku, jonka avulla voidaan arvioida
ihmisen painoa. Sen avulla voidaan todeta,
onko kyseessä normaalipaino, ylipaino
vai alipaino. Painoindeksi (BMI) ilmoittaa
painon (kg) suhteen pituuden (m) neliöön.
BMI:n yksikkö on kg/m².

BMI:n merkitys (WHO:n mukaan)

BMI-luku	Merkitys
alle 19	alipaino
19-25	normaalipaino
25-30	ylipaino
30-35	Adipositas (lihavuus) aste 1
35-40	Adipositas (lihavuus) aste 2
yli 40	Adipositas (lihavuus) aste 3

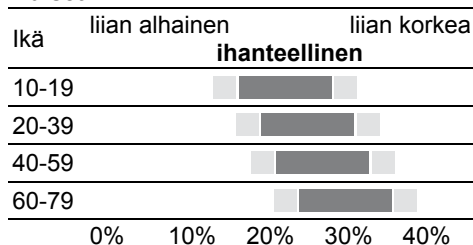
Painoindeksi on ainoastaan karkea
viitearvo.

Miten kehon rasvamäärän mittaus toimii?

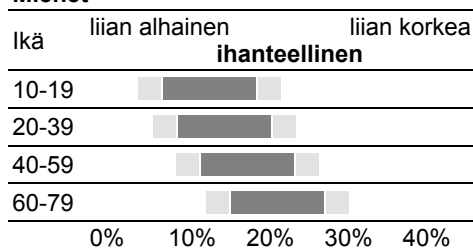
Kehon rasvamäärä mitataan BIA-
periaatteen mukaan (biosähköinen
impedanssianalyysi). Mittausta varten laite
lähettää kehon läpi heikon, vaarattoman
sähkösignaalin. Laite mittaa vastuksen
(impedanssin), jonka signaali kohtaa
kehon kudoksissa. Vastuksen suuruuteen
vaikuttaa kehon koostumus. Lihakset ja
sisäelimet sisältävät vettä ja johtavat siten
hyvin sähköä. Rasvakudoksen sähkönjohta-
vuus sen sijaan on huono. Mitatusta vastuk-
sesta lasketaan vaakaan ohjelmoitujen
tietojen perusteella (pituus, ikä, sukupuoli)
kehon rasvamäärän osuus prosentteina.

Kehon rasvaprocentti on ihmisillä hyvin yksilöllinen. Sen vuoksi seuraavassa taulukossa annetut arvot ovat vain ohjeellisia.

Naiset



Miehet



Vesipitoisuuden mittausarvot

Rasvan ja nesteen mittaukseen vaikuttaa kehon vesimäärä. Vesimäärä taas vaihtelee monien tekijöiden vaikutuksesta. Tällaisia ovat esim. vuorokauden aika, ruumiillinen rasitus, kylpeminen, saunominen tai suihkussa käynti, kuukautiset, syöminen ja juominen. Myös sairaudet tai lääkkeet saattavat vaikuttaa mittaustulokseen.

WHO:n mukaan normaalipainoisten henkilöiden viitearvot ovat:

Naiset	50-55%
Miehet	60-65%

Mitä on lihasmassa?

Toiminto näyttää kehon suurten lihasryhmien lasketun massan (ohjearvo). Ihmisellä on yli 600 lihasta. Lihakset ovat erittäin tärkeitä (liikkumisen ja ryhdin kannalta) ja ne tarvitsevat energiaa. Kun lihasmassa kasvaa (aktiiviteettien ja liikunnan lisääntyessä), energian- tai kalorinkulutus lisääntyy ja kehon rasvamäärä vähenee.

Keskimääräinen suurten lihasryhmien massa (International Commission on Radiological Protection, 1975):

naiset, joiden paino on 58 kg	30%
miehet, joiden paino on 70 kg	40%

Mitä on luumassa?

Toiminto osoittaa lasketun luumassan (luiden mineraalipitoisuuden ohjearvon). Luumassaan vaikuttavat elintavat. Sen vuoksi on tärkeää noudattaa terveellistä ruokavaliota ja liikkua säännöllisesti. Alan lääkäritiltä saat ihanteelliset arvot.

Keskimääräinen luumassan määrä (Rico et al. 1993):

naiset, ikä 17-28 vuotta	n. 2,7 kg
miehet, ikä 17-28 vuotta	n. 2,7-3,5 kg

Huomautus: Luumassan laskeminen ei ole aina mahdollista seuraavilta henkilöiltä. Muista, että annetut arvot ovat vain ohjeellisia.

- Vanhukset tai nuoret
- Naiset vaihdevuosisien aikana ja niiden jälkeen
- Hormonihoitoa saavat henkilöt
- Imettävät naiset

Urheilija-asetus

Tieteelliset tutkimukset osoittavat, että aktiiviurheilijan kehon koostumus on hyvin erilainen verrattuna kuntourheilijan tai harjoittelemattoman henkilön kehon koostumukseen. Sen vuoksi vaakaa voidaan valita asetus punnittavan kunnan perusteella, normaali tai kuntoilija. Urheilija-asetuksen edellytyksenä on esim. intensiivinen kestävyysharjoittelu vähintään 8-10 tuntia viikossa, tehostettu voimaharjoittelu ja leposyke, joka on enintään 60 lyöntiä minuutissa.

Puhdistus

Älä upota koskaan vaakaa veteen. Älä käytä höyrypuhdistinta.

- Puhdista vaakaa kostealla liinalla, älä käytä hankaavia aineita.
- Puhdista lasipinta tavallisella lasinpuhdistusaineella.

Virheilmoitukset

Kun näyttöön tulee ilmoitus Err, siihen voi olla eri syitä:

- Kalibrointi oli virheellinen.
 - Poista paristo ja aseta se takaisin paikalleen. Napauta sitten päkiällä nopeasti vaa'an pintaa.
- Punnituksen aikana liikuttiin tai vaa'alla ei oltu riittävän kauan.
 - Seiso vaa'alla paikoillasi vähintään viiden sekunnin ajan.
- Punnittava paino on liian suuri (max. 180 kg).
- Jalkapohjat eivät kosketa kunnolla mittauspisteitä.
 - Aseta jalat mittauspinnoille.

Ohje: Hyvin kuiva iho ja/tai kovettumat jalkapohjissa voivat vääristää lopputuloksen. Kun jalkapohjissa on hyvä verenkierto tai ne ovat vähän kosteat, mittauksista tulee tarkempi. Jalkapohjat eivät saa kuitenkaan olla märät – voit liukastua.

- Kehon rasvaprosentti on alueen 5-50 % ulkopuolella
 - Toista mittaus.

- Mitattu kehon vesipitoisuus on mittausalueen ulkopuolella.

Kun näyttöön tulee ilmoitus Lo, siihen on syynä:

Paristo on tyhjä tai liian heikko.

- Vaihda paristo (kuva E).

Aktivoi sitten vaa'an kalibrointi napauttamalla päkiällä nopeasti vaa'an pintaa.

Älä käytä ladattavia akkuja! Käytä ainoastaan samantyyppisiä paristoja.

Tekniset tiedot

Paristo	CR2032
Mittausalue (0,1 kg:n tarkkuudella)	5-180 kg

Jätehuolto



Hävitä pakkaus ympäristöystävällisesti. Tämän laitteen merkintä perustuu käytettyjä sähkö- ja elektroniikkalaitteita (waste electrical and electronic equipment – WEEE) koskevaan direktiiviin 2012/19/EU. Tämä direktiivi määrittää käytettyjen laitteiden palautus- ja kierrätys-säännökset koko EU:n alueella. Tietoja oikeasta jätteenhoidosta saa myyjältä tai kunnalliselta jäteneuvojalta.

Takuu

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

Oikeus muutoksiin pidätetään.

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

Indicaciones de seguridad

Lea detenidamente las instrucciones de uso del aparato y guárdelas para una posible consulta posterior.

Este aparato ha sido diseñado para uso en entornos domésticos o equiparables a los domésticos, no para su uso en entornos industriales ni médicos. Por aplicaciones semejantes a las de hogares particulares se entienden aquellas en salas de personal en oficinas, comercios, explotaciones agrícolas, etc., así como cocinas para uso por huéspedes o clientes de pensiones, hostales, casas de huéspedes, etc.

⚠ ¡Peligro de resbalamiento!

No subirse a la báscula con los pies mojados o si la superficie de la báscula está húmeda – ¡Peligro de resbalamiento!

Vigilar a los niños para evitar que jueguen con el aparato. No dejar caer objetos sobre la báscula. Para evitar posibles situaciones de peligro, las reparaciones del aparato sólo podrán ser realizadas por nuestro servicio de asistencia técnica.

⚠ ¡Advertencia importante!

Las embarazadas y las personas portadoras de aparatos médicos implantados (por ejemplo marcapasos) sólo deberán usar la función de pesaje.

Descripción del aparato

Fig. A

- 1 Pantalla
- 2 Teclas de navegación ▼ ▲
- 3 Tecla **USER**
- 4 Tecla **SET**
- 5 Compartimento para la pila

Estatura	100-220 cm
Peso	kg/g (graduación 100 gramos)
Edad	10-99 años
Sexo	masculino femenino
Modo	Atleta (sí/no)
Índice de masa corporal	kg/m ²
Grasa corporal	en % (graduación 0,1%)
Agua corporal	en % (graduación 0,1%)
Masa muscular	en % (graduación 0,1%)
Masa ósea	en kg/g (graduación 100 gramos)

Puesta en funcionamiento

- Introducir la pila suministrada con el aparato en su compartimento (5) (fig. B).
- Colocar la báscula sobre una superficie seca, resistente y plana.
- Para conectar la báscula, golpear brevemente y de modo audible su superficie con la punta del pie. Un sensor de vibraciones activa la báscula. La báscula requiere unos segundos para efectuar el ciclo de calibrado. En cuanto en la pantalla aparezca el valor 0.0, la báscula estará lista para utilizarse.

¡Importante!

No mover ni agitar la báscula durante o después del ciclo de calibrado para que las operaciones de pesaje o medición sean exactas. En caso de cambiar la báscula de sitio, deberá repetirse el ciclo de calibrado.

Modo de empleo

Esta báscula dispone de dos funciones:

- **Función de pesaje**
- **Función de análisis**

Función de pesaje

Figura C

- Para conectar la báscula, golpear brevemente y de modo audible su superficie con la punta del pie y esperar a que en la pantalla aparezca 0.0.

- Subirse a la báscula y mantenerse quieto sobre ella mientras la indicación de la pantalla esté parpadeando. Repartir el peso por igual sobre ambas piernas.
- A continuación se puede leer el resultado del pesaje en kg/gr.

La báscula se desconecta automáticamente al cabo de unos segundos tras concluir el pesaje.

Función de análisis

Importante: Las embarazadas y las personas portadoras de aparatos médicos implantados (por ejemplo marcapasos) sólo deberán usar la función de pesaje.

Para calcular el valor del porcentaje de grasa corporal, agua corporal, masa muscular y ósea, así como el índice de masa corporal BMI (IMC), hay que introducir primero los datos personales. La báscula dispone de 10 posiciones de memoria para introducir datos personales como estatura, edad, sexo y modo atleta.

Advertencia: Si al realizar la programación no se pulsa ninguna tecla durante 15 segundos, la báscula se desconecta automáticamente.

Si se mantienen pulsadas las teclas de navegación ▼▲ durante más tiempo, los números pasan con mayor rapidez.

Introducción de los datos personales

Figura D

- Encender la báscula y esperar a que en la pantalla aparezca 0.0.
- Pulsar la tecla **SET**. El ajuste para la posición de memoria personal parpadea.
- Seleccionar con las teclas de navegación ▼▲ una posición de memoria del 1-10.
- Pulsar la tecla **SET** para confirmar. A continuación parpadean los símbolos ♀ (sexo femenino) o ♂ (sexo masculino).
- Seleccionar el sexo adecuado con las teclas de navegación ▼▲.
- Pulsar la tecla **SET** para confirmar. El campo de ajuste para la introducción de la edad parpadea.

- Programar la edad con las teclas de navegación ▼▲.
- Pulsar la tecla **SET**. El campo de ajuste para la introducción de la estatura parpadea.
- Programar la estatura con las teclas de navegación ▼▲. El símbolo para modo normal o modo atleta parpadea.
- Con las teclas de navegación ▼▲, seleccionar Sí o No para el modo «Atleta».
- Pulsar la tecla **SET** para confirmar.

A continuación se muestra durante 2 segundos cada valor introducido. En la pantalla aparece 0.0. La báscula se desconecta automáticamente al cabo de unos segundos. Para programar más posiciones de memoria, repetir el proceso de introducción de los datos personales.

Advertencia: Las posiciones de memoria ya programadas se pueden reprogramar en cualquier momento con otros valores.

Iniciar el análisis

Medición del peso, el **índice de masa corporal**, el porcentaje de grasa corporal y agua corporal.

Fig. E

- Encender la báscula y esperar a que en la pantalla aparezca 0.0.
- Seleccionar con la tecla **USER** la posición de memoria personal programada, por ejemplo la 2. Los datos personales memorizados se muestran durante 2 segundos en pantalla.
- En cuanto en la pantalla aparezca 0.0, subirse a la báscula y mantenerse quieto sobre ella mientras la indicación de la pantalla parpadee. Repartir el peso por igual sobre ambas piernas.

Advertencia: Subirse a la báscula siempre con los pies descalzos. Durante aprox. 3 segundos se muestra

- el peso en kg

La función de análisis solo requiere unos segundos para efectuar las mediciones y los cálculos. En la pantalla aparecen consecutivamente

- el peso en kilogramos,
 - el índice de masa corporal **BMI** (IMC),
 - el porcentaje de grasa corporal **FAT**, en %
 - el porcentaje de agua corporal $\approx$, en %
 - la masa muscular $\uparrow\downarrow$ en %,
 - la masa ósea $\checkmark$ en kg,
- durante aprox. 3 segundos.

Estas indicaciones se repiten automáticamente dos veces.

Importante: Para que la medición se realice correctamente, asegurarse de que los pies, las pantorrillas y los muslos no estén en contacto.

La báscula se desconecta automáticamente al cabo de unos segundos tras concluir el ciclo de medición.

Los resultados de medición de la báscula son valores individuales respectivamente y no deben sumarse. De lo contrario, el cálculo total proporciona valores superiores al 100%.

Información general

Los valores medidos sólo sirven de orientación para observar los cambios a largo plazo. Estos valores no sustituyen en ningún caso el control o asesoramiento médicos. Para obtener una información más detallada sobre el significado del porcentaje de grasa y agua corporal, así como de la masa ósea y muscular y los valores ideales para usted, deberá consultar a su médico de cabecera.

Sugerencia: Para poder disponer de valores comparables, deberá pesarse todos los días a la misma hora y bajo las mismas condiciones (se aconseja dejar transcurrir tres horas después de la última comida o de practicar deporte).

Nota: Los resultados de la medición no son representativos en niños menores de 10 años.

¿Qué significa el índice de masa corporal BMI (IMC)?

El índice de masa corporal BMI (IMC) es un valor empleado para definir el peso de una persona. Con este valor puede determinarse si la persona tiene un peso normal, sobrepeso o peso insuficiente. El índice de masa corporal BMI (IMC) es el cociente entre el peso (kg) y el cuadrado de la estatura de la persona (m). El BMI (IMC) se mide en kg/m^2 .

Interpretación del BMI (IMC) (según la OMS)

BMI (IMC)	Interpretación
Inferior a 19	Peso insuficiente
de 19 a 25	Peso normal
de 25 a 30	Sobrepeso
de 30 a 35	Obesidad, grado 1
de 35 a 40	Obesidad, grado 2
más de 40	Obesidad, grado 3

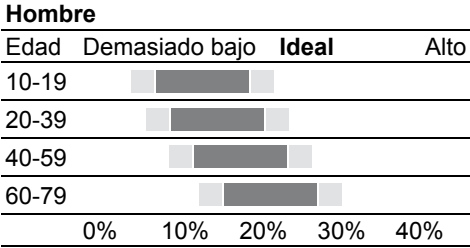
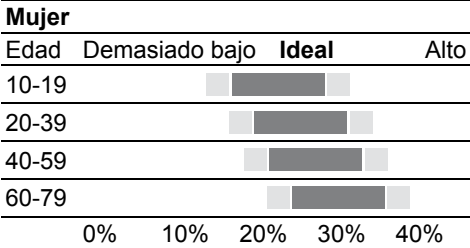
El índice de masa corporal constituye simplemente un valor orientativo.

¿Cómo funciona la medición de grasa corporal?

La grasa corporal se mide según el principio de la bioimpedancia eléctrica (BIA). El aparato envía una señal eléctrica de escasa intensidad y absolutamente inocua a través del cuerpo de la persona. Mediante esta técnica se mide la resistencia (o impedancia) que opone el cuerpo al paso de dicha señal eléctrica. La composición del cuerpo humano influye sobre estar resistencia. Los músculos y órganos tienen un alto contenido en agua y, por lo tanto, funcionan muy bien como conductores eléctricos. En cambio, la materia grasa tiene un bajo contenido de agua y, por tanto, no funciona como conductor de las señales eléctricas. En función de la

resistencia medida y una vez relacionada con los datos personales introducidos en la báscula (estatura, edad, sexo), se calcula el porcentaje de grasa corporal.

Puesto que el porcentaje de grasa corporal en el cuerpo humano es un parámetro muy individual, los valores presentados en la tabla siguiente sólo tienen carácter orientativo.



Porcentaje del agua corporal

Las mediciones de la grasa y el agua corporal están influidas por la cantidad de agua que contiene el cuerpo humano. Esta cantidad varía en función de la hora del día, el esfuerzo físico que se haya realizado, si la persona se ha bañado o duchado, tiene la menstruación, así como si se han ingerido alimentos o líquidos. Igualmente influyen en este valor las posibles enfermedades y la ingestión de medicamentos.

Valores orientativos para las personas con peso normal según la OMS:

Mujer	50-55%
Hombre	60-65%

¿Qué es la masa muscular?

Esta función calcula la masa de músculos esqueléticos (valor de referencia) existente en el cuerpo de la persona que se ha pesado. El ser humano posee más de 600

músculos. Los músculos tienen una gran importancia para realizar movimientos o adoptar posturas y se caracterizan por consumir energía. A medida que se incrementa la masa muscular (aumento del nivel de actividad y práctica de deporte), se eleva el consumo de energía o calorías y disminuye el porcentaje de grasa corporal.

El promedio de la masa muscular esquelética es, según la International Commission on Radiological Protection de 1975 (Comisión Internacional para Protección Radiológica):

En mujeres con un peso de 58 kg:	30%
En hombres con un peso de 70 kg:	40%

¿Qué es la masa ósea?

Esta función muestra la masa ósea (valor de referencia para la concentración mineral ósea). La masa ósea depende de las condiciones de vida concretas de cada persona. Por esta razón es importante prestar atención a una alimentación sana y practicar una actividad deportiva regular. Los valores ideales deberán consultarse a un médico especialista.

Promedio de la concentración mineral ósea (Rico et al. 1993):

Mujeres en edades entre 17 y 28 años	aprox. 2,7 kg
Hombres en edades entre 17 y 28 años	aprox. 2,7-3,5 kg

Advertencia: En los siguientes grupos de personas es posible que no pueda efectuarse un cálculo de la masa ósea. Usar estos valores sólo como valores de referencia.

- Personas de edad avanzada o adolescentes
- Mujeres durante o después de la menopausia
- Personas sometidas a un tratamiento hormonal
- Mujeres lactantes

Modo «Atleta»

Los estudios científicos demuestran que la composición del cuerpo se diferencia fuertemente entre deportistas de élite, deportistas aficionados y personas que no practican ningún deporte. Por ello, en esta báscula se puede seleccionar entre las modalidades de medición «Normal» y «Atleta». El requisito indispensable para seleccionar la modalidad «Atleta» es, por ejemplo, realizar un intenso entrenamiento de fondo y resistencia de al menos 8-10 horas semanales, un entrenamiento de resistencia en los practicantes de la musculación y tener un pulso en reposo de 60 pulsaciones por minuto.

Limpieza

No sumergir nunca la báscula en el agua.
¡No utilizar limpiadoras de vapor!

- Limpiar la báscula con un paño húmedo.
No utilizar ningún medio abrasivo.
- Limpiar la superficie de vidrio con un limpiacristales de uso corriente.

Mensajes de error

Si en la pantalla aparece la indicación Err, esto puede tener distintas razones:

- Se ha producido un error durante el calibrado.
→ Extraer la pila de su compartimento y volver a introducirla. Golpear a continuación brevemente y de modo audible la superficie de la báscula con la punta del pie.
- La persona se ha movido durante el pesaje o no ha permanecido el tiempo suficiente sobre la báscula.
→ Permanecer quieto como mínimo cinco segundos sobre la báscula.
- El peso de la persona supera la capacidad de la báscula (máx. 180 kg/).
- No existe suficiente contacto entre las plantas de los pies de la persona y los contactos de medición de la báscula.
→ Colocar los pies sobre los contactos de medición.

Advertencia: Una piel muy seca y/o la existencia de callosidades en los pies pueden falsear los resultados de la medición. Unos pies con buena circulación sanguínea o ligeramente humedecidos conducen a unos resultados más correctos. No obstante, los pies no deben estar mojados para no resbalar.

- El porcentaje de grasa corporal está fuera del margen de 5-50 %
→ Repita el proceso de medición.
- El porcentaje del agua corporal se encuentra fuera del margen de medición.

Si la pantalla aparece la indicación L0, puede deberse a que:

La pila está agotada o su carga es insuficiente.

- Cambiar la pila (fig. B).

Calibrar a continuación la báscula, golpeando para ello brevemente y de modo audible con la punta del pie su superficie.

¡No utilizar pilas recargables! ¡Utilizar sólo una pila del mismo tipo que la agotada!

Características técnicas

Pila	CR2032
Rango de medición (graduación de 0,1 kg)	de 5-180 kg

Eliminación



Elimine el embalaje respetando el medio ambiente. Este aparato está marcado con el símbolo de cumplimiento con la Directiva Europea 2012/19/UE relativa a los aparatos eléctricos y electrónicos usados (Residuos de aparatos eléctricos y electrónicos RAEE). 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.

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.

Reservado el derecho a cambios y modificaciones sin previo aviso.

Muitos parabéns por ter comprado este aparelho da marca Bosch. Adquiriu um produto de elevada qualidade que lhe irá proporcionar muita alegria.

Avisos de segurança

Ler atentamente as instruções, proceder em conformidade e guardá-las!

Este aparelho destina-se ao uso doméstico ou similar não comercial e/ou médico. Aplicações similares incluem, por exemplo: utilização em instalações para colaboradores de lojas, escritórios, explorações agrícolas ou outros estabelecimentos comerciais, assim como a utilização por hóspedes em pensões, pequenos hotéis e modalidades residenciais semelhantes.

⚠ Risco de escorregar!

Não subir para a balança com os pés molhados, nem se a superfície da balança estiver húmida – perigo de escorregar.

Vigiar as crianças, para evitar que estas brinquem com o aparelho. Não deixar cair objectos sobre a balança. Reparações no aparelho só devem ser efectuadas pelos nossos Serviços Técnicos, para se evitarem situações de perigo.

⚠ Indicação importante!

Grávidas e pessoas com aparelhos médicos implantados, como p. ex. pacemakers, só devem utilizar a função de pesagem.

Panorâmica do aparelho

Fig. A

- 1 Visor
- 2 Teclas de navegação ▼ ▲
- 3 Tecla **USER**
- 4 Tecla **SET**
- 5 Compartimento das pilhas

Estatura	100-220 cm
Peso	kg/g (intervalos de 100 g)
Idade	10-99 anos
Sexo	masculino feminino
Modo	Atleta (sim/não)
Índice de massa corporal	kg/m ²
Teor de gordura corporal	em % (intervalos de 0,1%)
Teor de água no corpo	em % (intervalos de 0,1%)
Massa muscular	em % (intervalos de 0,1%)
Massa óssea	kg/g (intervalos de 100 g)

Colocação em funcionamento

- Inserir a pilha incluída no compartimento para pilhas (5) (Fig. B).
- Colocar a balança sobre uma superfície plana, dura e seca.
- Para ligar a balança, bater brevemente e de forma audível com a planta do pé sobre a superfície da balança. O sensor de vibração activa a balança, que precisa de alguns segundos para a aferição. Se, no visor, aparecer □.□, isso significa que a balança está pronta a funcionar.

Importante!

Não movimentar a balança durante e depois da aferição, a fim de que as medições seguintes sejam efectuadas com exactidão. Se a balança for colocada noutra local, o processo deverá ser repetido.

Utilização

Com esta balança podem ser seleccionadas duas funções:

- Função de pesagem
- Função de análise

Função de pesagem

Fig. C

- Para ligar a balança, bater brevemente e de forma audível com a planta do pé sobre a superfície da balança e aguardar até que apareça □.□.

- Subir para a balança e manter-se imóvel enquanto a indicação do visor estiver a cintilar. Distribuir uniformemente o peso do corpo sobre as duas pernas.
- Agora o valor medido pode ser lido em kg/g.

A balança desliga automaticamente, poucos segundos após a pesagem.

Função de análise

Importante: Grávidas e pessoas com aparelhos medicinais implantados, como p. ex. pacemakers, só devem utilizar a função de pesagem.

Para medir o teor de gordura corporal, o teor de água no corpo, a massa muscular e a massa óssea e para calcular o BMI (índice de massa corporal), devem ser, primeiro, inseridos os dados pessoais. A balança dispõe de 10 posições de memória, onde são gravados os dados pessoais como altura, idade, sexo e modo de atleta.

Indicação: Se, durante a programação, não for activada qualquer tecla num espaço de 15 segundos, a balança desliga automaticamente.

Se as teclas de navegação ▼▲ forem premidas durante mais tempo, a progressão numérica é acelerada.

Introdução de dados pessoais

Fig. D

- Ligar a balança e aguardar até que apareça 0.0.
- Premir a tecla **SET**. A regulação para a posição pessoal de memória pisca.
- Com as teclas de navegação ▼▲, seleccionar a posição pessoal de memória de 1 a 10.
- Premir a tecla **SET**, para confirmar. O símbolo para ♀ (feminino) ou ♂ (masculino) fica agora a piscar.
- Com as teclas de navegação ▼▲, seleccionar o sexo adequado.
- Premir a tecla **SET**, para confirmar. A definição para a introdução da idade pisca.
- Com as teclas de navegação ▼▲, regular a idade.

- Premir a tecla **SET**. A definição para a indicação da estatura pisca.
- Com as teclas de navegação ▼▲, regular a massa corporal. O símbolo para normal ou modo de atleta pisca.
- Com as teclas de navegação ▼▲, seleccionar atleta Sim ou Não.
- Premir a tecla **SET**, para confirmar.

Agora todas as regulações serão apresentadas durante cerca de 2 segundos cada, no visor aparece 0.0. A balança desliga automaticamente após alguns segundos. Para a ocupação de outras memórias, repetir a operação de introdução de dados pessoais.

Indicação: Posições de memória já ocupadas podem, em qualquer altura, ser programadas com novas introduções.

Iniciar análise

Medição do peso e do BMI (índice de massa corporal), do teor de gordura corporal e do teor de água no corpo.

Fig. E

- Ligar a balança e aguardar até que apareça 0.0.
- Com a tecla **USER**, seleccionar a posição pessoal de memória, p. ex. 2. Os dados pessoais introduzidos serão indicados durante 2 segundos cada.
- Logo que a balança mostra 0.0, subir para a balança e manter-se imóvel enquanto a indicação do visor estiver a cintilar. Distribuir uniformemente o peso do corpo sobre as duas pernas.

Indicação: Só subir para a balança com os pés descalços. Primeiro, aparece durante cerca de 3 segundos

- Peso em kg
A função de análise precisa agora de alguns segundos para medição e cálculo. No visor aparece, sucessivamente,
 - o peso em kg,
 - o índice de massa corporal, **BMI**,
 - o teor de gordura corporal, **FAT**, em %,
 - o teor de água no corpo, $\approx$ em %,
 - a massa muscular, $\uparrow$ em %,
 - a massa óssea, $\uparrow$ em kg,
- sempre durante cerca de 3 segundos. Estas indicações serão repetidas automaticamente 2x umas atrás das outras.

Importante: A pele dos pés, barriga das pernas e das coxas não pode tocar-se, para que a medição decorra correctamente.

A balança desliga automaticamente, alguns segundos após terminar a pesagem.

Os resultados de medição da balança são respectivamente valores únicos e não devem ser adicionados. Caso contrário, o cálculo total resultará em valores superiores a 100%.

Informações gerais

Os valores medidos servem de pontos de referência para observação de alterações a longo prazo. Eles não substituem a observação ou a consulta médica. Para informações mais detalhadas sobre o significado do teor de gordura corporal, do teor de água no corpo, bem como da massa óssea e da massa muscular e, ainda, sobre os valores ideais para si, deverá consultar o seu médico de família.

Sugestão: Para se obter uma comparação dos valores medidos, fazer as pesagens todos os dias, à mesma hora e nas mesmas condições (recomenda-se três horas depois das refeições ou de prática desportiva).

Indicação: Os resultados da medição não são válidos para crianças com idade inferior a 10 anos.

O que significa BMI?

O índice de massa corporal (BMI) é um valor de medição para a avaliação do peso de uma pessoa. Com o valor pode-se determinar se existe peso normal, excesso de peso ou falta de peso. O índice de massa corporal (BMI) é calculado a partir do peso (kg) e do quadrado da altura (m). A unidade do BMI é kg/m².

Significado de BMI (segundo OMS)

Valor de BMI	Significado
Inferior a 19	Falta de peso
19 a 25	Peso normal
25 a 30	Excesso de peso
30 a 35	Adiposidade (obesidade), grau 1
35 a 40	Adiposidade (obesidade), grau 2
Acima de 40	Adiposidade (obesidade), grau 3

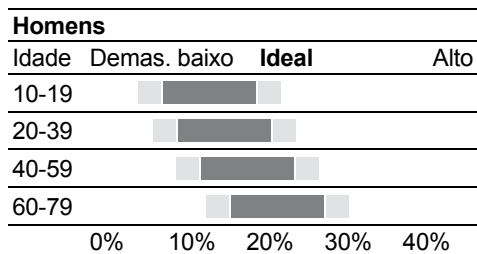
O índice de massa corporal dá apenas um valor indicativo aproximado.

Como funciona a medição da gordura corporal?

A gordura corporal é medida segundo o princípio BIA (Análise de impedância bioeléctrica). Para isso, o aparelho transmite um sinal eléctrico fraco e inofensivo através do corpo. Aqui mede-se a resistência (impedância) que o corpo contrapõe ao sinal. A resistência é influenciada pela composição do corpo humano. Os músculos e os órgãos contêm água e, por isso, são bons condutores. A gordura opõe uma resistência e, por isso, é má condutora. Desta resistência medida, tendo em conta os dados introduzidos na balança (tamanho, idade, sexo), é calculado o teor de gordura corporal.

O teor de gordura corporal, no ser humano, é muito individual. Por isso, nas tabelas seguintes, são apresentados apenas valores indicativos.

Mulheres			
Idade	Demais. baixo	Ideal	Alto
10-19			
20-39			
40-59			
60-79			
0% 10% 20% 30% 40%			



Valores medidos de água

Os valores medidos de gordura 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, a ingestão de alimentos ou de líquidos. Também as doenças ou a ingestão de medicamentos podem influenciar o resultado da medição.

Para pessoas com peso normal, vigoram, segundo a OMS, os valores indicativos seguintes:

Mulheres	50-55%
Homens	60-65%

O que é a massa muscular?

Esta função mostra a massa de músculos calculada (valor indicativo) do seu corpo. O ser humano possui mais de 600 músculos. Os músculos desempenham um papel importante (movimento, postura corporal) e consomem energia. Com o crescimento da massa muscular (aumento da actividade e desporto), aumenta o consumo de energia e de calorias e reduz o teor de gordura corporal.

A massa muscular média (International Commission on Radiological Protection, 1975):

Mulheres com 58 kg de peso	30%
Homens com 70 kg de peso	40%

O que é a massa óssea?

Esta função mostra a massa óssea calculada (valor indicativo para o teor de minerais nos ossos). A massa óssea depende das condições de vida. É, por isso, importante ter uma alimentação saudável e movimentar-se regularmente. Sobre os valores ideais, deverá consultar um médico especialista.

Teor médio de minerais nos ossos
(Rico et al. 1993):

Mulheres com idades entre 17 a 28 anos	aprox. 2,7 kg
Homens com idades entre 17 a 28 anos	aprox. 2,7-3,5 kg

Indicação: Em determinadas condições, não é possível calcular a massa óssea das seguintes pessoas. Utilizar estes valores apenas como orientação.

- Idosos ou jovens
- Mulheres durante ou depois da menopausa
- Pessoas que façam terapia hormonal
- Mulheres a amamentar

Modo de atleta

Estudos científicos comprovam que a composição corporal dos desportistas de competição é bastante diferente dos desportistas amadores e de pessoas não treinadas. Por isso, com esta balança, é possível seleccionar a definição normal ou atleta. Condição necessária para a selecção da definição atleta é, p. ex., um treino de resistência intenso de, pelo menos, 8 a 10 horas por semana, um treino de resistência reforçado para desportistas de força e uma pulsação máxima em repouso de 60 pulsações por minuto.

Limpeza

Nunca mergulhar a balança em água. Nunca utilizar aparelhos de limpeza a vapor.

- Limpar a balança com um pano húmido, não utilizar produtos de limpeza abrasivos.
- Limpar a superfície de vidro com produto para limpeza de vidros corrente no mercado.

Mensagens de erro

Se, no visor, aparecer **Err**, isso pode ter várias causas:

- A aferição não decorreu correctamente.
→ Retirar e voltar a colocar a pilha. De seguida, bater brevemente e de forma audível com a planta do pé sobre a superfície da balança.
- A operação de pesagem não foi executada com o corpo imóvel ou o tempo não foi suficientemente longo.
→ Permanecer pelo menos cinco segundos imóvel sobre a balança.
- O peso a ser pesado é demasiado elevado (máx: 180 kg).
- O contacto entre a sola do pé e os contactos de medição não é suficiente.
→ Colocar os pés sobre os contactos de medição.

Indicação: Pele muito seca e/ou grandes calosidades podem falsificar o resultado. Solas do pé com uma boa circulação sanguínea ou levemente húmidas levam a resultados de medição mais precisos. Para evitar o perigo de escorregar, é indispensável que as solas dos pés não estejam molhadas.

- O teor de gordura corporal está fora da faixa de 5-50%
→ Repetir a pesagem.
- O teor de água no corpo está fora da faixa de medição.

Se aparecer **Lo**, isso tem a seguinte causa: A pilha está descarregada ou muito fraca.

- Substituir a pilha (ver **Fig. B**).

A seguir, aferir a balança, bater brevemente e de forma audível com a planta do pé sobre a superfície da balança.

Não utilizar acumuladores! Utilizar apenas pilhas do mesmo tipo.

Dados técnicos

Pilha	CR2032
Faixa de medição (intervalos de 0,1 kg)	5-180 kg

Eliminação do aparelho



Eliminar a embalagem de forma ecológica. Este aparelho está marcado em conformidade com a Directiva 2012/19/UE 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.

Garantia

Para este aparelho vigoram as condições de garantia publicadas pelo nosso representante no país em que o mesmo foi 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.

Συγχαρητήρια για την αγορά αυτής της συσκευής από τον Οίκο Bosch. Αποκτήσατε ένα προϊόν υψηλής ποιότητας που θα σας αφήσει απόλυτα ικανοποιημένους.

Υποδείξεις ασφαλείας

Διαβάστε παρακαλώ προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης, ενεργήστε σύμφωνα με αυτές και φυλάξτε τις!

Αυτή η συσκευή προορίζεται για οικιακή χρήση ή για οικιακού τύπου, μη επαγγελματικές και/ή ιατρικές εφαρμογές. Στις οικιακές χρήσεις περιλαμβάνονται μεταξύ άλλων η χρήση σε χώρους 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 τα 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 έγκυες και τα άτομα με εμφυτευμένες ιατρικές συσκευές, όπως π.χ. βηματοδότες επιτρέπεται να χρησιμοποιήσουν μόνο τη λειτουργία ζύγισης.

Με μια ματιά

Εικόνα

- 1 Οθόνη
- 2 Πλήκτρα πλοήγησης ▼ ▲
- 3 Πλήκτρο **USER**
- 4 Πλήκτρο **SET**
- 5 Θήκη μπαταρίας

Ύψος σώματος	100-220 cm
Βάρος	kg/g (διαβάθμιση 100 g)
Ηλικία	10-99 ετών
Φύλο	άνδρας γυναίκα
Τρόπος λειτουργίας	Αθλητής (ναι/όχι)
Δείκτης μάζας σώματος	kg/m ²
Ποσοστό σωματικού λίπους	σε % (σε διαβάθμιση του 0,1 %)
Ποσοστό σωματικού νερού	σε % (σε διαβάθμιση του 0,1 %)
Μυϊκή μάζα	σε % (σε διαβάθμιση του 0,1 %)
Οστεϊκή μάζα	σε kg/g (διαβάθμιση 100 g)

Θέση σε λειτουργία

- Τοποθετήστε τη συνημμένη μπαταρία στη θήκη της μπαταρίας (5) (**Εικόνα **).
- Τοποθετήστε τη ζυγαριά πάνω σε μια επίπεδη, σκληρή και στεγνή επιφάνεια.
- Για την ενεργοποίηση της ζυγαριάς κτυπήστε με το πέλμα του ποδιού σύντομα και δυνατά στην επιφάνεια της ζυγαριάς. Ο αισθητήρας κραδασμών ενεργοποιεί τη ζυγαριά, η ζυγαριά χρειάζονται λίγα δευτερόλεπτα για βαθμονόμηση. Όταν στην οθόνη εμφανίζεται , είναι η ζυγαριά σε ετοιμότητα λειτουργίας.

Σημαντικό!

Μη μετακινήσετε τη ζυγαριά κατά τη διάρκεια και μετά τη βαθμονόμηση, για να πραγματοποιηθούν ακριβώς οι ακόλουθες μετρήσεις. Όταν τοποθετηθεί η ζυγαριά σε μια άλλη θέση, επαναλάβετε τη διαδικασία.

Χρήση

Με αυτή τη ζυγαριά μπορεί να επιλεγούν δύο λειτουργίες:

- **Λειτουργία ζύγισης**
- **Λειτουργία ανάλυσης**

Λειτουργία ζύγισης

Εικόνα

- Για την ενεργοποίηση της ζυγαριάς κτυπήστε με το πέλμα του ποδιού σύντομα και δυνατά στην επιφάνεια της ζυγαριάς και περιμένετε, μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη 0.0.
- Ανεβείτε πάνω στη ζυγαριά και παραμείνετε σε ακινησία, για όσο διάστημα τρεμοσβήνει η ένδειξη της οθόνης. Καταλείψτε το βάρος σας ομοιόμορφα και στα δύο πόδια.
- Τώρα μπορείτε να διαβάσετε την τιμή μέτρησης σε kg/g.

Η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα μερικά δευτερόλεπτα μετά τη διαδικασία της μέτρησης.

Λειτουργία ανάλυσης

Σημαντικό: Οι έγκυες και τα άτομα με εμφυτευμένες ιατρικές συσκευές, όπως π.χ. βηματοδότες καρδιάς επιτρέπεται να χρησιμοποιήσουν μόνο τη λειτουργία ζύγισης.

Για να μετρηθεί το ποσοστό σωματικού λίπους, σωματικού νερού, μυϊκής μάζας και οστεϊκής μάζας και να υπολογιστεί το ΔΜΣ, πρέπει πρώτα να εισαχθούν τα προσωπικά δεδομένα. Η ζυγαριά διαθέτει 10 θέσεις αποθήκευσης, στις οποίες καταχωρούνται τα προσωπικά δεδομένα, όπως μέγεθος, ηλικία, φύλο και αθλητική λειτουργία.

Υπόδειξη: Εάν κατά τη διάρκεια του προγραμματισμού μέσα σε 15 δευτερόλεπτα δεν πατηθεί κανένα πλήκτρο, απενεργοποιείται αυτόματα η ζυγαριά.

Όταν κανείς κρατήσει τα πλήκτρα πλοήγησης ▼ ▲ για περισσότερο χρόνο πατημένα, επιταχύνεται η ροή των τιμών ρύθμισης.

Εισαγωγή προσωπικών δεδομένων

Εικόνα

- Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά και περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί 0.0.
- Πατήστε το πλήκτρο **SET**. Η ρύθμιση για τα προσωπικά δεδομένα αναβοσβήνει.
- Με τα πλήκτρα πλοήγησης ▼ ▲ επιλέξτε την προσωπική θέση αποθήκευσης από 1-10.
- Για την επιβεβαίωση πατήστε το πλήκτρο **SET**. Το σύμβολο για ♀ (γυναίκα) ή ♂ (άνδρας) αναβοσβήνει.
- Με τα πλήκτρα πλοήγησης ▼ ▲ επιλέξτε το κατάλληλο φύλο.
- Για την επιβεβαίωση πατήστε το πλήκτρο **SET**. Η ρύθμιση για την εισαγωγή ηλικίας αναβοσβήνει.
- Με τα πλήκτρα πλοήγησης ▼ ▲ ρυθμίστε την ηλικία.
- Πατήστε το πλήκτρο **SET**. Η ρύθμιση για την εισαγωγή ύψους αναβοσβήνει.
- Με τα πλήκτρα πλοήγησης ▼ ▲ ρυθμίστε το ύψος του σώματος. Το σύμβολο για κανονική ή αθλητική λειτουργία αναβοσβήνει.
- Με τα πλήκτρα πλοήγησης ▼ ▲ επιλέξτε αθλητής ναι ή όχι.
- Για την επιβεβαίωση πατήστε το πλήκτρο **SET**.

Τώρα εμφανίζονται όλες οι ρυθμίσεις για περίπου 2 δευτερόλεπτα, στην οθόνη εμφανίζεται 0.0. Η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα μετά από μερικά δευτερόλεπτα. Για την κατάληψη περαιτέρω θέσεων αποθήκευσης επαναλάβετε τη διαδικασία εισαγωγής προσωπικών δεδομένων.

Υπόδειξη: Οι ήδη κατελιμμένες θέσεις αποθήκευσης μπορούν οποτεδήποτε να προγραμματιστούν με νέες εισαγωγές.

Εκκίνηση της ανάλυσης

Μέτρηση του βάρους καθώς και BMI (ΔΜΣ), του ποσοστού σε σωματικό λίπος και σωματικόνερο.

Εκόνα B

- Ενεργοποιήστε τη ζυγαριά και περιμένετε μέχρι να εμφανιστεί 0.0.
- Με το πλήκτρο **USER** επιλέξετε την προγραμματισμένη προσωπική θέση αποθήκευσης π.χ. 2. Τα εισαγμένα προσωπικά δεδομένα εμφανίζονται για 2 δευτερόλεπτα.
- Μόλις η ζυγαριά εμφανίζει 0.0, ανεβείτε πάνω στη ζυγαριά και παραμείνετε σε ακινησία, για όσο διάστημα τρεμοσβήνει η ένδειξη της οθόνης. Καταλείψτε το βάρος σας ομοιόμορφα και στα δύο πόδια.

Υπόδειξη: Ανεβείτε πάνω στη ζυγαριά μόνο ξυπόλυτοι. Πρώτα εμφανίζεται περίπου για 3 δευτερόλεπτα

– Βάρος σε kg

Η λειτουργία ανάλυσης χρειάζεται τώρα λίγα δευτερόλεπτα για μέτρηση και υπολογισμό. Στην οθόνη εμφανίζεται διαδοχικά

- το βάρος σε kg,
 - ο δείκτης μάζας σώματος **BMI** (ΔΜΣ),
 - το ποσοστό σωματικού λίπους **FAT** σε %,
 - το ποσοστό σωματικού νερού $\approx$ σε %,
 - η μυϊκή μάζα $\leftrightarrow$ σε %,
 - η οστεϊκή μάζα $\rightarrow$ σε kg,
- κάθε φορά περίπου για 3 δευτερόλεπτα. Αυτές οι ενδείξεις επαναλαμβάνονται αυτόματα 2 φορές διαδοχικά.

Σημαντικό: Το δέρμα των ποδιών, οι κνήμες και οι μηροί δεν επιτρέπεται να ακουμπούν μεταξύ τους, για να πραγματοποιηθεί η μέτρηση σωστά.

Η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα μερικά δευτερόλεπτα μετά το πέρας της διαδικασίας μέτρησης.

Τα αποτελέσματα μέτρησης της ζυγαριάς είναι κάθε φορά ξεχωριστές τιμές και δεν επιτρέπεται να προστεθούν μαζί. Διαφορετικά ο συνολικός λογαριασμός δίνει τιμές πάνω από 100%.

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 του ποσοστού 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 ζυγίζεστε κάθε ημέρα την ίδια ώρα και κάτω από τις ίδιες συνθήκες (συνιστάται τρεις ώρες μετά το φαγητό ή την άθληση).

Υπόδειξη: Για παιδιά κάτω των 10 ετών τα αποτελέσματα των μετρήσεων δεν έχουν καμία πρακτική σημασία.

Τι σημαίνει BMI (ΔΜΣ)

Ο δείκτης μάζας σώματος **BMI** (ΔΜΣ) είναι ένα μέτρο για την αξιολόγηση του βάρους του σώματος ενός ανθρώπου. Με την τιμή μπορεί να διαπιστωθεί, εάν κάποιος έχει κανονικό βάρος, είναι υπέρβαρος ή ελλιποβαρής. Ο δείκτης μάζας σώματος **BMI** (ΔΜΣ) είναι το πηλίκο από το βάρος του σώματος (kg) και το τετράγωνο του ύψους του σώματος (m). Η μονάδα του **BMI** (ΔΜΣ) είναι kg/m².

BMI (ΔΜΣ) σημασία (κατά ΠΟΥ)

Τιμή BMI (ΔΜΣ)	Σημασία
κάτω από 19	Ελλιποβαρής
19 μέχρι 25	Κανονικό βάρος
25 μέχρι 30	Υπέρβαρος
30 μέχρι 35	Παχυσαρκία (υπερβολικό βάρος) βαθμός 1
35 μέχρι 40	Παχυσαρκία (υπερβολικό βάρος) βαθμός 2
πάνω από 40	Παχυσαρκία (υπερβολικό βάρος) βαθμός 3

Ο δείκτης μάζας σώματος δίνει μόνο μια γενική ενδεικτική τιμή.

Πώς λειτουργεί η μέτρηση του σωματικού λίπους;

Το σωματικό λίπος μετρείται σύμφωνα με την αρχή BIA (Bioelektrische Impedanzanalyse = Ανάλυση Βιοηλεκτρικής Αγωγιμότητας). Η συσκευή στέλνει γι' αυτό ένα ασθενές ακίνδυνο ηλεκτρικό σήμα μέσα στο σώμα σας. Εδώ μετρείται 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, λαμβάνοντας 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 στους ακόλουθους πίνακες αναφέρονται μόνο ενδεικτικές τιμές.

Γυναίκες

Ηλικία	πολύ χαμηλό	ιδανικό	αυξημένο		
10-19					
20-39					
40-59					
60-79					
	0%	10%	20%	30%	40%

Άνδρες

Ηλικία	πολύ χαμηλό	ιδανικό	αυξημένο		
10-19					
20-39					
40-59					
60-79					
	0%	10%	20%	30%	40%

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 ασθένειες ή η λήψη φαρμάκων μπορούν να επηρεάσουν το αποτέλεσμα της μέτρησης.

Για άτομα με κανονικό βάρος ισχύουν σύμφωνα με τον ΠΟΥ οι ακόλουθες ενδεικτικές τιμές:

Γυναίκες	50-55%
Άνδρες	60-65%

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.

Μέση μάζα σκελετικών μυών (International Commission on Radiological Protection, 1975):

Γυναίκες με ένα βάρος από 58 kg	30%
Άνδρες με ένα βάρος από 70 kg	40%

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.

Μέση περιεκτικότητα σε ανόργανα άλατα των οστών (Rico et al. 1993)

Γυναίκες σε ηλικία από 17 μέχρι 28 ετών	περίπου 2,7 kg
Άνδρες σε ηλικία από 17 μέχρι 28 ετών	περίπου 2,7-3,5 kg

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 εμμηνορροΐα
- Άτομα που λαμβάνουν ορμονοθεραπεία
- Γυναίκες που θηλάζουν

Αθλητική λειτουργία

Επιστημονικές μελέτες αποδεικνύουν, ότι η σύσταση του σώματος των επαγγελματιών αθλητών, σε σύγκριση με τους ερασιτέχνες αθλητές και τα αγύμναστα άτομα διαφέρει πολύ. Γι' αυτό με αυτή τη ζυγαριά μπορεί κανείς να επιλέξει μεταξύ της ρύθμισης Κανονικά ή Αθλητής. Προϋπόθεση για την επιλογή Αθλητής είναι π.χ. μια εντατική προπόνηση αντοχής το λιγότερο 8-10 ώρες την εβδομάδα, ενισχυμένη προπόνηση αντίστασης σε αθλητές αντοχής και καρδιακή συχνότητα σε ηρεμία το πολύ 60 παλμοί στο λεπτό.

Καθαρισμός

Μη βυθίζετε ποτέ τη ζυγαριά στο νερό. Μη χρησιμοποιήσετε ατμοκαθαριστή.

- Σκουπίζετε τη ζυγαριά με ένα υγρό πανί, μη χρησιμοποιείτε υλικά καθαρισμού που απαιτούν τρίψιμο.
- Καθαρίστε τη γυάλινη επιφάνεια με ένα υγρό καθαρισμού γυαλιού του εμπορίου.

Μηνύματα σφάλματος

Όταν στην οθόνη εμφανίζεται η ένδειξη Err μπορεί αυτό να έχει διάφορες αιτίες:

- Η βαθμονόμηση ήταν ελαττωματική.
→ Αφαιρέστε την μπαταρία και τοποθετήστε την ξανά. Στη συνέχεια κτυπήστε με το πέλμα του ποδιού σύντομα και δυνατά στην επιφάνεια της ζυγαριάς.
- Κινηθήκατε κατά τη διαδικασία της ζύγισης ή δεν παραμείνατε αρκετό χρόνο στη ζυγαριά.
→ Μείνετε ακίνητοι πάνω στη ζυγαριά το λιγότερο για πέντε δευτερόλεπτα.
- Το ζυγιζόμενο βάρος είναι πολύ μεγάλο (μέγιστο 180 kg).
- Η επαφή ανάμεσα στα πέλματα και στις επαφές μέτρησης είναι πολύ μικρή.
→ Θέστε τα πόδια πάνω στις επαφές μέτρησης.

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.

- Το ποσοστό του σωματικού λίπους είναι εκτός της περιοχής του 5-50% → Επαναλάβετε τη διαδικασία μέτρησης.
- Το ποσοστό του σωματικού νερού βρίσκεται εκτός της περιοχής μέτρησης.

Όταν εμφανίζεται η ένδειξη Lo, έχει την ακόλουθη αιτία:

Η μπαταρία είναι άδεια ή πολύ ασθενής.

- Αλλάξτε την μπαταρία (βλέπε **Εικόνα B**).

Στη συνέχεια βαθμονομήστε τη ζυγαριά, κτυπήστε με το πέλμα του ποδιού σύντομα και δυνατά στην επιφάνεια της ζυγαριάς.

Μη χρησιμοποιείτε καμία επαναφορτιζόμενη μπαταρία! Χρησιμοποιείτε μόνο μπαταρίες του ίδιου τύπου.

Τεχνικά στοιχεία

Μπαταρία	CR2032
Περιοχή μέτρησης (διαβάθμιση 0,1 kg)	5 - 180 kg

Απόσυρση



Απορρίψτε τη συσκευασία με τρόπο φιλικό προς το περιβάλλον. Αυτή η συσκευή χαρακτηρίζεται σύμφωνα με την ευρωπαϊκή οδηγία 2012/19/ΕΕ 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.

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 Α.Β.Ε.
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 Α.Β.Ε.
 - 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 Α.Β.Ε.
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.

Με επιφύλαξη για τις όποιες αλλαγές.

Bosch firmasının bu cihazını satın aldığınız için tebrik ederiz. Çok memnun kalacağınız yüksek değerli bir ürünün sahibi oldunuz.

Güvenlikle ilgili uyarılar

Kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun, verilen bilgilere göre hareket edin ve ileride başvurmak üzere özenle saklayın! Bu cihaz, evde kullanım ya da ev ortamına benzer, ticari ve/veya tıbbi olmayan uygulamalar için öngörülmüştür. Ev ortamına benzer uygulamalar deyimiyle örneğin dükkanların, büroların, tarımsal işletmelerin veya diğer ticari işletmelerin personel bölümlerinde kullanım ve ayrıca pansiyon, küçük otel ve benzer konaklama tesislerindeki misafirler tarafından kullanım kastedilmektedir.

⚠ Kayma tehlikesi!

Ayaklarınız veya tartının yüzeyi ıslakken tartıya çıkmayın, kayma tehlikesi söz konusudur!

Çocuklarınızı gözetim altında tutarak cihazla oynamalarını engelleyin. Tartının üzerine herhangi bir cismin düşmesine izin vermeyin. Tehlikeleri önlemek için cihazda sadece yetkili servisimiz tarafından onarımlar yapılmalıdır.

⚠ Önemli bilgi!

Hamileler ve örn. kalp pili gibi tıbbi cihazlar takan kişiler sadece tartma fonksiyonunu kullanmalıdır.

EEE yönetmeliğine uygundur.

Genel Bakış

Resim A

- 1 Diyalog paneli
- 2 Navigasyon tuşları ▼ ▲
- 3 **USER** tuşu
- 4 **SET** tuşu
- 5 Pil gözü

Boy	100-220 cm
Kilo	kg/g (100 g aralıklar ile)
Yaş	10-99 yaş
Cinsiyet	Erkek Kadın
Mod	Atlet (evet/hayır)
Vücut Kitle İndeksi	kg/m ²
Vücut yağ oranı	% olarak (%0,1 aralıklar ile)
Vücuttaki su oranı	% olarak (%0,1 aralıklar ile)
Kas kütlesi	% olarak (%0,1 aralıklar ile)
Kemik kütlesi	kg/g olarak (100 g aralıklar ile)

Cihazı çalıştırma

- Cihaz ile birlikte gönderilen pili pil gözüne (5) takın (**Resim B**).
- Tartıyı düz, sert ve kuru bir zemin üzerine yerleştirin.
- Tartıyı devreye sokmak için, ayak parmaklarınızın uçlarıyla tartının üzerine duyulacak şekilde kısa süre bastırın. Titreşim sensörü tartınızı devreye sokar, tartınız birkaç saniye içinde kalibre edilmiş olur. Ekranda  görüntüldüğünde tartınız kullanıma hazırdır.

Önemli!

Sonrasındaki ölçümlerin doğru gerçekleş- tirilebilmesi için kalibrasyon sırasında ve sonrasında tartının hareket ettirilmemesi gerekir. Tartının yeri değiştirildiğinde işlem tekrarlanmalıdır.

Kullanım

Bu tartı ile iki fonksiyon seçilebilir:

- **Tartma fonksiyonu**
- **Analiz fonksiyonu**

Tartma fonksiyonu

Resim ❶

- Tartıyı devreye sokmak için, ayak parmaklarınızın uçlarıyla tartının üzerine duyulacak şekilde kısa süre bastırın ve ❶ görüntülenene kadar bekleyin.
- Tartının üzerine çıkın ve ekran göstergesi yanıp söndüğü sürece sakince bekleyin. Bu sırada ağırlığınızı iki bacağınıza eşit şekilde dağıtın.
- Şimdi ölçüm değeri kg/g cinsinden okunabilir.

Tartma işleminden birkaç saniye sonra tartı otomatik olarak kapanır.

Analiz fonksiyonu

Önemli: Hamileler ve örn. kalp pili gibi tıbbi cihazlar takan kişiler sadece tartma fonksiyonunu kullanmalıdır.

Vücutta yağ ve su oranının, kas ve kemik kütlelerinin ölçülmesi ve Vücut Kitle İndeksinin (VKİ) hesaplanması için öncelikle kişisel bilgilerin girilmesi gerekir. Tartıda boy, yaş ve cinsiyet, atlet modu gibi kişisel bilgilerinizi girebileceğiniz 10 adet bellek bölümü bulunur.

Bilgi: Programlama sırasında 15 saniye süreyle hiçbir tuşa basılmazsa tartı otomatik olarak kapanır.

Navigasyon tuşları ▼▲ uzun süre basılı tutulursa, sayılar daha hızlı şekilde akar.

Kişisel bilgilerin girilmesi

Resim ❷

- Tartıyı devreye sokun ve ❷ görüntülenene kadar bekleyin.
 - **SET** tuşuna basın. Kişisel bellek bölümü ayarı yanıp söner.
 - Navigasyon tuşları ▼▲ ile kişisel 1-10 arasındaki bellek bölümlerinden birini seçin.
 - Onaylamak için **SET** tuşuna basın. ♂ (kadın) veya ♀ (erkek) sembolü yanıp söner.
 - Navigasyon tuşları ▼▲ ile cinsiyet seçin.
 - Onaylamak için **SET** tuşuna basın. Yaş girişi ayarı yanıp söner.
 - Navigasyon tuşları ▼▲ ile yaşı ayarlayın.
 - **SET** tuşuna basın. Boy girişi ayarı yanıp söner.
 - Navigasyon tuşları ▼▲ ile boyu girin. Normal mod veya Atlet modu sembolü yanıp söner.
 - Navigasyon tuşları ▼▲ ile Atlet modu için evet veya hayır ayarını seçin.
 - Onaylamak için **SET** tuşuna basın.
- Şimdi ayarların her biri yakl. 2 saniye süreyle gösterilir, ekranda ❷ görüntülenir. Tartı birkaç saniye sonra otomatik olarak kapanır. Diğer bellek bölümlerine de kayıt girmek için, kişisel bilgilerin girilmesi işlemini tekrarlayın.

Bilgi: Daha önce kayıt yapılmış olan bellek bölümleri, her zaman yeni değerler ile programlanabilir.

Analizin başlatılması

Kilo, Vücut Kitle İndeksi BMI (VKİ), vücut yağ oranı ve su oranı ölçümü.

Resim ❸

- Tartıyı devreye sokun ve ❸ görünümüne kadar bekleyin.
- **USER** tuşu ile, programlanmış bir kişisel bellek bölümü (örn. 2) seçin. Girdiğiniz kişisel bilgilerin her biri 2 saniye süreyle görüntülenir.
- Tartının ekranında ❸ gösterildiğinde tartının üzerine çıkın ve ekran göstergesi yanıp söndüğü sürece sakince bekleyin. Bu sırada ağırlığınızı iki bacağınıza eşit şekilde dağıtın.

Bilgi: Tartıya her zaman çıplak ayak ile çıkın. Öncelikle yaklaşık 3 saniye süreyle aşağıdaki bilgiler görüntülenir:

– kg olarak ağırlık

Analiz fonksiyonu, ölçüm ve hesaplama işlemlerini sadece birkaç saniye içinde tamamlar. Ekranda arka arkaya aşağıdaki bilgiler görüntülenir:

– kg olarak ağırlık

– Vücut Kitle İndeksi **BMI** (VKİ),

– % cinsinden vücut yağ oranı **FAT**,

– % cinsinden vücut su oranı $\approx$,

– % cinsinden kat kütlesi $\uparrow\downarrow$,

– kg cinsinden kemik kütlesi $\uparrow$,

Bu bilgilerin her biri 3'er saniye ekranda kalır.

Bu göstergeler 2 defa arka arkaya otomatik olarak tekrarlanır.

Önemli: Ölçümün doğru gerçekleştirilebilmesi için ayaklar, baldırlar ve üst bacaklar birbirine temas etmemelidir.

Ölçüm işlemi tamamlandıktan sonra tartı birkaç saniye içinde otomatik olarak kapanır.

Tartının ölçüm sonuçları birbirinden ayrı değerlerdir ve toplanarak değerlendirilmeleri gerekir. Aksi halde toplam hesaplama sonucu %100 değerini aşar.

Genel bilgiler

Ölçüm değerleri sadece uzun süreli değişimleri gözlemek için referans niteliğindedir. Hekim gözetiminin veya hekim tavsiyelerinin yerini tutmaz. Vücut yağ ve su oranı, kas ve kemik kütlesi ile ilgili ayrıntılı bilgi edinmek ve ideal değerlerinizi öğrenmek için lütfen aile hekiminize başvurun.

Yararlı bilgi: Birbirleriyle kıyaslayabileceğiniz değerler elde edebilirsiniz için, her gün aynı saatte ve aynı koşullar altında tartılmanızı tavsiye ederiz (yemekten veya spordan üç saat sonra tartılmanız tavsiye edilir).

Bilgi: 10 yaş altı çocuklar için ölçüm sonuçları bir anlam ifade etmez.

BMI (VKİ) ne demektir?

Vücut Kitle İndeksi **BMI** (VKİ), bir insanın sahip olduğu vücut ağırlığını değerlendirmek için kullanılan bir ölçüm değeridir. Bu değer dikkate alınarak normal ağırlık, aşırı ağırlık veya düşük ağırlık sonuçlarına varılabilir. Vücut Kitle İndeksi **BMI** (VKİ); ilgili kişinin vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m) karesine bölünmesiyle hesaplanır. **BMI** (VKİ) birimi kg/m^2 dir.

BMI (VKİ) değerlerinin anlamı (WHO'ya göre)

BMI (VKİ) değeri	Anlamı
19 altı	Düşük ağırlık
19 ile 25 arası	Normal ağırlık
25 ile 30 arası	Aşırı ağırlık
30 ile 35 arası	Adipozite (derialtı dokusunda aşırı yağ birikimi) Derece 1
35 ile 40 arası	Adipozite (derialtı dokusunda aşırı yağ birikimi) Derece 2
40 üzeri	Adipozite (derialtı dokusunda aşırı yağ birikimi) Derece 3

Vücut Kitle İndeksi, sadece kaba bir referans değer niteliğindedir.

Vücut yağ oranı ölçümü nasıl yapılır?

Vücuttaki yağ oranı BIA (biyoelektriksel empedans analizi) prensibine göre ölçülür. Bunun için cihaz, zayıf ve zararsız bir elektrik sinyali vücuda gönderir. Bu sırada vücudun sinyale karşı gösterdiği direnç (empedans) ölçülür. Direnç değeri, insan vücudunun sahip olduğu yapısal özelliklerden etkilenir. Kaslar ve organlar su içerir ve bu nedenle iyi bir iletkenliğe sahiptir. Yağ ise direnç gösterir ve iletkenliği kötüdür. Ölçülen bu dirençten, tartıya girilen bilgiler (boy, yaş, cinsiyet) de dikkate alınarak vücut yağ oranı yüzdesel olarak hesaplanır.

İnsanlardaki vücut yağı oranı kişiye özeldir. Bu nedenle aşağıdaki tabloda yer alan değerler sadece referans niteliğindedir.

Kadınlar				
Yaş	Çok düşük	ideal	yüksek	
10-19				
20-39				
40-59				
60-79				
	%0	%10	%20	%30 %40
Erkekler				
Yaş	Çok düşük	ideal	yüksek	
10-19				
20-39				
40-59				
60-79				
	%0	%10	%20	%30 %40

Su ölçüm değerleri

Vücuttaki yağ ve su oranı ile ilgili ölçüm değerleri, vücutta bulunan su miktarından etkilenir. Su miktarı, örn. günün saatine, harcanan efora, yıkanmaya veya duş almaya, adet görmeye, yemeye ve içmeye göre değişir. Hastalıklar veya ilaç alımı da ölçüm sonucunu etkileyebilir.

Normal ağırlıklara sahip kişiler için WHO verilerine göre aşağıdaki referans değerler geçerlidir:

Kadınlar	%50-55
Erkekler	%60-65

Kas kütlesi nedir?

Bu fonksiyon, vücut iskeletinizde ölçülen kas kütlesini gösterir (referans değerdir). Bir insanda 600'den fazla kas bulunur. Kaslar (hareket ve duruş sağladıkları için) çok önemlidir ve bu fonksiyonlar için enerji harcar. Kas kütlesi (daha aktif olma ve sportif faaliyetlerde bulunma sayesinde) arttıkça, enerji veya kalori tüketimi de artar ve vücuttaki yağ oranı düşer.

Ortalama iskelet kas miktarı (International Commission on Radiological Protection, 1975):

58 kg olan kadınlar	%30
70 kg olan erkekler	%40

Kemik kütlesi nedir?

Bu fonksiyon, vücut iskeletinizde ölçülen kemik kütlesini gösterir (kemik mineral oranı için referans değerdir). Kemik kütlesi yaşam koşullarına bağlıdır. Bu nedenle, sağlıklı beslenmeye dikkat etmeniz ve düzenli olarak hareket etmeye özen göstermeniz çok önemlidir. İdeal değerler için lütfen uzman bir hekime başvurun.

Ortalama kemik mineral oranı (Rico ve diğerleri 1993):

17-28 yaş arasındaki kadınlar	yakl. 2,7 kg
17-28 yaş arası erkekler:	yakl. 2,7-3,5 kg

Bilgi: Aşağıdaki kişiler için bazı durumlarda kemik kütlesi ölçümü yapılamayabilir. Lütfen bu değerleri sadece referans değer olarak dikkate alın.

- Yaşlı insanlar veya ergenler
- Menopoz sırasındaki veya sonrasında kadınlar
- Hormon tedavisi gören kişiler
- Emziren kadınlar

Atlet modu

Bilimsel araştırmalar; profesyonel sporcuların, boş zamanlarında spor yapan ve antrenmansız kişilere göre çok daha farklı bir bedensel yapıya sahip olduklarını göstermiştir. Bu nedenle bu tartıda Normal ve Atlet modları arasında seçim yapabilme olanağı sunulmuştur. Atlet modunu seçebilirsiniz için haftada en az 8-10 saat yoğun dayanıklılık antrenmanı yapıyor olmanız, güce dayalı sporlara yönelik takviyeli direnç antrenmanı yapıyor olmanız ve dinlenme nabzınızın dakikada azm. 60 atım olması gerekir.

Temizleme

Tartıyı kesinlikle suya daldırmayın. Buharlı temizleme aleti kullanmayın.

- Tartıyı nemli bir bezle silin, aşındırıcı temizlik maddeleri kullanmayın.
- Cam yüzeyi, piyasada satılan bir cam silme maddesi ile silip temizleyin.

Hata bildirimleri

Ekranda Err hata bildiriminin gösterilmesi farklı nedenlere bağlı olabilir:

- Kalibrasyon başarısız oldu.
 - Pili çıkarın ve tekrar takın. Ardından ayak parmaklarınız ile kısa süre boyunca tartının yüzeyine duyulacak şekilde basın.
- Tartma işlemi sırasında tartı üzerinde yeterince uzun süre veya sakın şekilde durulmadı.
 - Tartı üzerinde en az beş saniye süreyle sakince durun.
- Tartılan ağırlık çok yüksek (maks. 180 kg).
- Ayak tabanları ile ölçüm kontakları arasındaki temas yetersiz.
 - Ayaklarınızı ölçüm kontaklarının üzerine koyun.

Bilgi: Cildin çok kuru ve/veya kalın nasırlı olması ölçüm sonucunun yanlış olmasına neden olabilir. Ayak tabanlarınızdaki kan dolaşımının iyi olması veya hafif nemli olması daha doğru ölçüm sonuçları elde edilmesini sağlar. Kayma tehlikesini ölçmek için, lütfen ayak tabanlarınızın ıslak olmasına dikkat edin.

- Yüzde olarak vücut yağ oranı %5-50 aralığının dışındaysa
 - ölçüm tekrarlanmalıdır.
- Yüzde olarak vücut su oranı, ölçüm aralığının dışında.

Ekranda Lo görünmesinin nedeni şudur: Pili boşalmış veya tükenmek üzere.

- Pili değiştirin (bkz. **Resim B**).

Ardından, ayak parmaklarınızı tartının yüzeyine duyulacak şekilde kısa süre vurarak tartıyı kalibre edin.

Akü kullanmayın! Sadece aynı tipte piller kullanın.

Teknik özellikler

Pil	CR2032
Ölçüm aralığı (0,1 kg aralıklar ile)	5-180 kg

Elden çıkartılması



Ambalajı çevre dostu bir şekilde elden çıkarın. Bu ürün 2012/19/EU sayılı Atık Elektrikli ve Elektronik Ekipmanlar Direktifi'ne göre etiketlenmiştir. Ulusal yönetmelik (Türkiye Resmi Gazetesi No:28300 Tarih: 22.05.2012) Avrupa genelinde geçerli olan, ürünlerin geri toplanması ve geri dönüştürülmesi ile ilgili yapıyı belirtir. Lütfen cihazı aldığınız mağazadan güncel imha etme yolları hakkında bilgi alın.

Garanti

Bu cihaz için, yurt dışındaki temsilciliklerimizden 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 kullanmayacaksanız, düğmesinden kapatıp kaldırınız.



**Bosch Çağrı
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 tarifi 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 edilmemesi olması şartıyla bütün parçaları dahil olmak üzere tamamen malzeme, işçilik ve üretim hatalarına karşı **2 (İKİ) YIL SÜRE İLE GARANTİ EDİLMİŞTİR.**
- Bu garanti belgesinde yer alan şartlar, Türkiye'de satılan ürünler için geçerlidir.
- Arızaların giderilmesi konusunda uygulanacak teknik yöntemlerin tespiti ile değiştirilecek parçaların saptanması tamamen firmamıza aittir.
- Malin tesliminden sonraki yükleme, boşaltma ve sevkiyat anında meydana gelecek arızalar garanti kapsamı dışındadır.
- Kullanma hatalarından meydana gelen hasar, arıza ve bilgilendirme hizmetleri garanti kapsamı dışındadır.
- Voltaaj düşüklüğü veya fazlalığı, hatalı elektrik tesisatı, ürün etiketinde yazılı voltaajdan farklı voltaajda kullanma nedenlerinden meydana gelen hasar ve arızalar garanti kapsamı dışındadır.
- Doğal afetler (Deprem-Sel başkını v.b.) yangın ve yıldırım düşmesinden meydana gelecek arızalar ve hasarlar garanti kapsamı dışındadır.
- Belge üzerine tahrifat yapıldığı, cihazın üzerindeki orijinal seri numarası kaldırıldığı veya tahrifat yapıldığı takdirde garanti geçersizdir.

GARANTİ ŞARTLARI

- Garanti süresi, malin teslim tarihinden itibaren başlar ve 2 yıldır.
- Malin bütün parçaları dahil olmak üzere tamamı garantisindedir.
- Malin ayıplı olduğunun anlaşılması durumunda tüketici, 6502 sayılı Tüketicinin Korunması Hakkında Kanunun 11 inci maddesinde yer alan;
 - Sözleşmeden dönme,
 - Satış bedelinden indirim isteme,
 - Ücretsiz onarılmasını isteme,
 - Satılmanın ayıpsız bir misli ile değiştirilmesini isteme,haklarından birini kullanabilir.
- Tüketicinin bu haklarından ücretsiz onarım hakkını seçmesi durumunda satıcı; işçilik masrafı, değiştirilen parça bedeli ya da başka herhangi bir ad altında hiçbir ücret talep etmeksizin malın onarımını yapmak veya yaptırmakla yükümlüdür. Tüketici ücretsiz onarım hakkını üretici veya ithalatçıya karşı da kullanabilir. Satıcı, üretici ve ithalatçı tüketici bu hakkını kullanmasından müteselsilen sorumludur.
- Tüketicinin, ücretsiz onarım hakkını kullanması halinde malın;
 - Garanti süresi içinde tekrar arızalanması,
 - Tamiri için gereken azami sürenin aşılması,
 - Tamirinin mümkün olmadığının, yetkili servis istasyonu, satıcı, üretici veya ithalatçı tarafından bir raporda belirlenmesi durumlarında;tüketici malın bedel iadesini, ayıp oranında bedel indirimi veya imkan varsa malın ayıpsız misli ile değiştirilmesini satıcıdan talep edilir. Satıcı, tüketicinin talebini reddedemez. Bu talebin yerine getirilmemesi durumunda satıcı, üretici ve ithalatçı müteselsilen sorumludur.
- Malin tamir süresi 20 iş gününü geçemez. Bu süre, garanti süresi içerisinde mala ilişkin arızanın Yetkili Servis İstasyonuna veya satıcıya bildirmiş tarihinde, garanti süresi dışında ise malın Yetkili Servis İstasyonuna teslim tarihinden itibaren başlar. Malin arızasının 10 iş günü içerisinde giderilememesi halinde, üretici veya ithalatçı; malin tamiri tamamlanıncaya kadar benzer özelliklere sahip başka bir mal tüketici kullanıma tahsis etmek zorundadır. Malin garanti süresi içerisinde arızalanması durumunda, tamirde geçen süre garanti süresine eklenir.
- Malin kullanım kılavuzunda yer alan hususlara aykırı kullanılması kaynaklı arızalar garanti kapsamı dışındadır.
- Tüketici, garantiden doğan haklarının kullanılmasını ilgili olarak çıkabilecek uyuşmazlıklarda yerleşim yerinin bulunduğu Tüketici Hakem Heyetine veya Tüketici Mahkemesine başvurabilir.
- Satıcı tarafından bu Garanti Belgesinin verilmemesi durumunda, tüketici Gümrük ve Ticaret Bakanlığı Tüketicinin Korunması ve Piyasa Gözetimi Genel Müdürlüğüne başvurabilir.

Bu ürün Bosch için BSH Ev Aletleri San. ve Tic. A.Ş. tarafından imal/ithal edilmektedir.

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

Marka	Ürün İsmi
Bosch	Kahve Makinası
Bosch	Dilim Kesici
Bosch	Ekme Kızartma Mak.
Bosch	Su Isıtıcı (Kettle)
Bosch	Mikser
Bosch	Mutfak Robotu
Bosch	Kahve Değirmeni
Bosch	Tost Makinası
Bosch	Kıyma Makinası
Bosch	Saç Kurutma Mak.
Bosch	Baskül
Bosch	Şarjlı El Süpürgesi
Bosch	Ütü
Bosch	Blender
Bosch	Saç Şekillendirme cihazı
Bosch	Meyva Sıkacağı
Bosch	Meyve ve Sebze Sıkacağı
Bosch	Masaj Aletleri

Değerli Müşterimiz

Bosch Çağrı Merkezi 444 6 333 no.lu telefon numarası ile, 7 gün 24 saat hizmet vermektedir. Doğrudan bu numarayı çevirerek satış öncesi ve satış sonrası hizmetlerimizden faydalanabilirsiniz.

Bosch Çağrı Merkezimize ayrıca www.bosch-home.com/tr adresindeki Müşteri Hizmetleri bölümünde bulunan Müşteri Hizmetleri Formunu doldurarak ya da 0216 528 91 88 no.lu telefona faks çekerek de ulaşabilirsiniz.

Yetkili Servis listemize aşağıda yazılı internet adreslerinden veya çağrı merkezi numaramızdan ulaşabilirsiniz.

www.bosch-home.com/tr

www.bosch-yetkiliservisi.com

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 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.

ÜRETİCİ VEYA İTHALATÇI FİRMANIN SATICI FİRMANIN

Ünvanı : BSH Ev Aletleri Sanayi ve Ticaret A.Ş. Ünvanı :

Adresi : FSM Mh. Balkan Cd. No.51, Adresi :

Ümraniye 34771 İstanbul Telefonu :

Telefonu : 0216 528 90 00 Pbx Faks :

Faks : 0216 528 91 88 E-posta :

E-posta : boschcagrimerkezi@bshg.com Fatura Tarih ve sayısı :

Yetkilinin imzası :  Teslim Tarihi ve yeri :

Yetkilinin imzası :

Firmanın Kaşesi:

BSH Ev Aletleri Sanayi ve Ticaret A.Ş.

Firmanın Kaşesi :

MALIN

Cinsi : KÜÇÜK EV ALETLERİ

Markası : BOSCH

Modeli :

Garanti Süresi : 2 YIL

Azami tamir süresi : 20 İŞ GÜNÜ

Bandrol ve Seri No. :

Gratulujemy zakupu urządzenia firmy Bosch. To wysokiej jakości urządzenie zapewni Państwu pełen komfort użytkowania.

Zasady bezpieczeństwa

Proszę dokładnie przeczytać instrukcję obsługi, starannie ją przechowywać i postępować zgodnie z zawartymi w niej wskazówkami!

To urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego lub w warunkach zbliżonych do domowych, do zastosowań niekomercyjnych i/lub medycznych. Warunki zbliżone do domowych obejmują na przykład zastosowanie w pomieszczeniach socjalnych dla pracowników w sklepach, biurach, gospodarstwach rolnych i innych małych firmach. Urządzenie może być także używane przez gości w pensjonatach, małych hotelach i podobnych obiektach mieszkalnych.

Niebezpieczeństwo poślizgnięcia!

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 może przeprowadzać wyłącznie nasz serwis.

Ważna uwaga!

Kobiety ciężarne oraz osoby, którym wszczepiono urządzenie medyczne, np. rozruszniki serca, mogą korzystać tylko z funkcji ważenia.

Opis urządzenia

Rysunek

- 1 Wyświetlacz
- 2 Przyciski nawigacyjne ▼ ▲
- 3 Przycisk **USER**
- 4 Przycisk **SET**
- 5 Wnęka na baterię

Wzrost	100-220 cm
Masa ciała	kg/g (jednostka 100 g)
Wiek	10-99 lat
Płeć	mężczyzna kobieta
Tryb	Atleta (tak/nie)
Body-Mass-Index	kg/m ²
Zawartość tłuszczu	w % (jednostka 0,1%)
Zawartość wody	w % (jednostka 0,1%)
Masa mięśni	w % (jednostka 0,1%)
Masa kości	kg/g (jednostka 100 g)

Rozpoczynanie użytkowania

- Włożyć dołączonej baterię do wnęki na baterię (5) (rysunek ).
- Ustawić wagę na twardym, równym i suchym podłożu.
- W celu włączenia wagi uderzyć opuszką stopy krótko i słyszalnie na środek górnej powierzchni. Czujnik wstrząsowy uaktywnia wagę, następnie waga kalibruje się w ciągu kilku sekund. Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się , waga jest gotowa do pracy.

Uwaga!

W trakcie i po kalibracji nie ruszać wagi, wówczas pomiary zostaną przeprowadzone bardzo dokładnie. Po przestawieniu wagi na inne miejsce należy powtórzyć proces kalibracji.

Użytkowanie

Na tej wadze można wybrać dwie funkcje:

- Funkcja ważenia
- Funkcja analizy

Funkcja ważenia

Rysunek

- W celu włączenia wagi uderzyć opuszką stopy krótko i słyszalnie na środek górnej powierzchni i poczekać, aż na wyświetlaczu pojawi się .
- Wejść na wagę i stać spokojnie tak długo, jak długo wskaźnik wyświetlacza migocze. Ciężar ciała należy równomiernie rozłożyć na obie nogi.
- Teraz można odczytać zmierzoną wartość w kg/g.

Po upływie kilku sekund od wykonania pomiaru waga wyłącza się automatycznie.

Funkcja analizy

Ważne: kobiety ciężarne i osoby z wszczepionymi aparatami medycznymi, jak np. rozrusznik serca, mogą używać tylko funkcji ważenia.

Aby zmierzyć zawartość tłuszczu, wody, masę mięśni i kości oraz wyliczyć BMI, należy najpierw wprowadzić dane osobiste. Waga udostępnia 10 pozycji pamięci, w których można zapisywać dane osobiste, takie jak wzrost, wiek, płeć i tryb atleta.

Wskazówka: jeżeli podczas programowania w ciągu 15 sekund nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, to waga wyłączy się automatycznie.

Dłuższe przytrzymanie przycisków nawigacyjnych ▼ ▲ zwiększa szybkość zmiany liczb.

Wprowadzanie danych osobistych

Rysunek 1

- Włączyć wagę i poczekać, aż na wyświetlaczu pojawi się 0.0.
- Naciśnąć przycisk **SET**. Ustawienie dla osobistego miejsca w pamięci migocze.
- Przyciskami nawigacyjnymi ▼ ▲ wybrać osobiste miejsce w pamięci 1-10.
- Potwierdzić wybór przyciskiem **SET**. Miga symbol ♀ (kobieta) lub ♂ (mężczyzna).
- Przyciskami nawigacyjnymi ▼ ▲ wybrać odpowiednią płeć.
- Potwierdzić wybór przyciskiem **SET**. Miga ustawienie wieku.
- Przyciskami nawigacyjnymi ▼ ▲ ustawić wiek.
- Naciśnąć przycisk **SET**. Miga ustawienie wzrostu.
- Przyciskami nawigacyjnymi ▼ ▲ ustawić wzrost. Miga symbol trybu normalnego lub atleta.
- Przyciskami nawigacyjnymi ▼ ▲ wybrać w trybie atleta tak lub nie.
- Potwierdzić wybór przyciskiem **SET**.

Teraz przez ok. 2 sekundy pokażą się wszystkie ustawienia, na wyświetlaczu pojawia się 0.0. Po upływie kilku sekund waga wyłączy się automatycznie. W celu zapisania kolejnych pozycji pamięci powtórzyć procedurę wprowadzania danych osobistych.

Wskazówka: zajęte pozycje pamięci można w każdej chwili zaprogramować z użyciem innych danych.

Rozpoczynanie analizy

Pomiar masy ciała i BMI, zawartości tłuszczu i wody.

Rysunek 2

- Włączyć wagę i poczekać, aż na wyświetlaczu pojawi się 0.0.
- Przyciskiem **USER** wybrać w pamięci zaprogramowane miejsce osobiste, np. miejsce 2. Wprowadzone dane osobiste pokazują się przez 2 sekundy.
- Jak tylko na wadze pojawi się 0.0, wejść na wagę i stać spokojnie tak długo, jak długo wskaźnik wyświetlacza migocze. Ciężar ciała należy równomiernie rozłożyć na obie nogi.

Wskazówka: na wagę wchodzić tylko boso.

Najpierw pojawia się na ok. 3 sekundy

- masa ciała w kg
- Funkcja analizy potrzebuje tylko kilku sekund do przeprowadzenia pomiarów i wyliczenia. Na wyświetlaczu pojawiają się kolejno
- masa ciała w kg,
- Body Mass Index **BMI**,
- zawartość tłuszczu **FAT** w %,
- zawartość wody $\approx$ w %,
- masa mięśni $\uparrow\uparrow$ w %,
- masa kości $\curvearrowright$ w kg,

każdorazowo na około 3 sekundy. Wskazania te zostaną powtórzone automatycznie 2x kolejno.

Ważne: aby pomiar był prawidłowy, stopy, łydki i uda nie mogą się dotykać.

Waga wyłącza się automatycznie kilka sekund po zakończeniu pomiaru.

Wyniki ważenia stanowią pojedyncze wartości i nie można ich sumować. Inaczej łączna waga przekroczy wartość 100%.

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, można uzyskać u swojego lekarza.

Porada: aby uzyskiwać porównywalne wyniki proszę przeprowadzać pomiary codziennie, o tej samej porze i w tych samych warunkach (zaleca się trzy godziny po jedzeniu lub sportowej aktywności).

Wskazówka: wyniki pomiarów nie są reprezentatywne w przypadku dzieci do 10 roku życia.

Co oznacza BMI?

Body-Mass-Index (BMI) jest wskaźnikiem służącym do oceny masy ciała człowieka. Za pomocą tej wartości można stwierdzić, czy dana osoba ma normalną wagę, nadwagę, czy niedowagę. Body-Mass-Index (BMI) jest ilorazem masy ciała (kg) i kwadratu wzrostu (m). Jednostką BMI jest kg/m^2 .

Znaczenie BMI

(zgodnie ze Światową Organizacją Zdrowia WHO)

Wartość BMI	Znaczenie
poniżej 19	niedowaga
19 do 25	waga normalna
25 do 30	nadwaga
30 do 35	Adipositas (chorobliwa otyłość) 1-go stopnia
35 do 40	Adipositas (chorobliwa otyłość) 2-go stopnia
powyżej 40	Adipositas (chorobliwa otyłość) 3-go stopnia

Body-Mass-Index podaje jedynie wartość orientacyjną.

W jaki sposób następuje pomiar zawartości tłuszczu?

Pomiar tłuszczu ustrojowego przeprowadza na podstawie zasady BIA (analizy impedancji bioelektrycznej). W tym celu urządzenie przesyła przez ciało ludzkie słaby, nieszkodliwy 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. Z kolei 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. Dlatego zamieszczona niżej tabela podaje tylko wartości orientacyjne.

Kobiety

Wiek	za niski	idealny	podwyższony
10-19			
20-39			
40-59			
60-79			
	0%	10%	20% 30% 40%

Mężczyźni

Wiek	za niski	idealny	podwyższony
10-19			
20-39			
40-59			
60-79			
	0%	10%	20% 30% 40%

Wartości pomiaru wody

Na wynik pomiaru zawartości tłuszczu i wody wpływa w znacznym stopniu ilość wody zawarta w organizmie. Ilość ta zmienia się i zależy np. od pory dnia, wysiłku fizycznego, kąpieli lub natrysku, menstruacji, przyjmowania pokarmów i napojów. Na wynik pomiaru mogą też mieć wpływ schorzenia albo przyjmowane leki.

Dla osób o wadze normalnej obowiązują zgodnie z WHO następujące wartości referencyjne:

Kobiety	50-55%
Mężczyźni	60-65%

Co to jest masa mięśni?

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.

Przeciętna masa mięśni szkieletowych (International Commission on Radiological Protection, 1975):

kobiety o wadze 58 kg	30%
mężczyźni o wadze 70 kg	40%

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 zdrowe odżywianie i regularny ruch. Aby uzyskać informację o idealnych dla siebie wartościach, należy zwrócić się do swojego lekarza.

Przeciętna zawartość minerałów w kościach (Rico et al. 1993):

kobiety w wieku od 17 do 28 lat	ca. 2,7 kg
mężczyźni w wieku od 17 do 28 lat	ca. 2,7-3,5 kg

Wskazówka: dla podanych niżej osób wyliczenie masy kości może okazać się niemożliwe. Wartości te należy traktować tylko jako orientacyjne.

- Osoby starsze lub młodzież
- Kobiety w okresie pokwitania lub po nim
- Osoby poddawane terapii hormonalnej
- Karmiące matki

Tryb atleta

Badania naukowe wykazały, że skład ciała sportowców wyczynowych różni się znacznie w porównaniu z osobami ćwiczącymi rekreacyjnie i nie trenującymi. Dlatego waga ta daje możliwość wyboru ustawienia dla typu normalnej budowy lub dla atlety. Nastawienie dla atlety wybierać tylko dla osób, które wykonują np. intensywny trening wytrzymałościowy co najmniej 8-10 godzin tygodniowo, wzmocniony trening siłowy i mają puls spoczynkowy nie większy niż 60 uderzeń na minutę.

Czyszczenie

Nigdy nie zanurzać wagi w wodzie. Nie stosować myjek parowych.

- Wycierać wagę wilgotną ściereczką, nie stosować środków szorujących.
- Szkłane powierzchnie czyścić środkiem do czyszczenia szkła dostępnym w handlu.

Komunikaty o usterce

Jeżeli na wyświetlaczu pojawi się **Err**, przyczyny mogą być różne:

- Wadliwa kalibracja.
 - Wyjąć i ponownie włożyć baterię. Na zakończenie uderzyć opuszką stopy krótko i słyszalnie na środek górnej powierzchni.
- Przebieg ważenia nie był spokojny albo dostatecznie długi.
 - Stać spokojnie przez co najmniej pięć sekund.
- Wazona masa jest za duża (maks. 180 kg).
- Za słaby kontakt między stopami i stykami pomiarowymi.
 - Postawić stopy na stykach pomiarowych.

Wskazówka: bardzo sucha i/lub bardzo zrogowaciała skóra mogą sfałszować wyniki pomiaru. Dobrze ukrwione albo lekko wilgotne stopy zapewniają dokładniejszy pomiar. Aby uniknąć poślizgnięcia, uważać, by stopy nie były zbyt mokre.

- Procentowa zawartość tłuszczu nie mieści się w zakresie pomiarowym, który wynosi 5-50%
→ Powtórzyć pomiar.
- Procentowa zawartość wody w organizmie nie mieści się w zakresie pomiarowym.

Jeżeli pojawi się L_0 , przyczyna jest następująca:

Bateria się wyczerpała lub jest zbyt słaba.

- Wymienić baterię (patrz **rysunek 3**).

Na koniec skalibrować wagę, uderzyć opuszką stopy krótko i słyszalnie na środek górnej powierzchni.

Nie stosować akumulatorów! Używać tylko baterii tego samego typu.

Dane techniczne

Bateria	CR2032
Zakres pomiarowy (jednostka 0,1kg)	5-180kg

Ekologiczna utylizacja



To urządzenie jest oznaczone zgodnie z Dyrektywą Europejską 2012/19/UE oraz polską Ustawą z dnia 29 lipca 2005 r. „O zużytych sprzęcie elektrycznym i elektronicznym” (Dz.U. z 2005 r. Nr 180, poz. 1495) symbolem przekreślonego kontenera na odpady. 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 jednostka, 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.

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.

Köszönjük, hogy megvásárolta ezt a Bosch készüléket. Ez az éppen beszerzett minőségi termék sok örömet szerez majd Önnek.

Biztonsági előírások

Olvassa el figyelmesen a használati útmutatót, és tartsa be az utasításokat.

Az útmutatót őrizze meg!

Ez a készülék háztartási használatra, illetve háztartási jellegű, nem kereskedelmi és/vagy orvosi környezetben való használatra szolgál. Háztartási jellegű használat alatt például a boltok, irodák, mezőgazdasági és más kisipari üzemek személyzeti helyiségeiben való használatot, vagy panziókban, kisebb szállodákban és hasonló lakókörnyezetekben a vendégek általi használatot értjük.

⚠ Megcsúszás veszélye!

Ha vizes a talpa vagy a mérleg felülete, akkor ne álljon a mérlegre, mert megcsúszhat!

Ügyeljen a gyerekekre, 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 nőknek és beültetett orvosi készülékkel, pl. szívritmus-szabályozóval rendelkező személyeknek csak a mérlegfunkciót szabad használniuk.

A készülék részei

📖 ábra

- 1 Kijelző
- 2 ▼▲ navigációs gombok
- 3 USER gomb
- 4 SET gomb
- 5 Elemtartó rekesz

Testmagasság	100-220 cm
Súly	kg/g (100 grammonkénti beosztás)
Életkor	10-99 év
Nem	férfi nő
Mód	atléta (igen/nem)
Testtömegindex	kg/m ²
Testzsír aránya	%-ban (0,1%-os beosztás)
Testvíz aránya	%-ban (0,1%-os beosztás)
Izomtömeg	%-ban (0,1%-os beosztás)
Csonttömeg	kg/g (100 g-os beosztás)

Üzembe helyezés

- A mellékelt elemet az elemtartó rekeszbe (5) tegye be (📖 ábra).
- Helyezze a mérleget vízszintes, szilárd és száraz felületre.
- A mérleg bekapcsolásához lábfejjével röviden és hallhatóan érintse meg a mérleg felületét. A rezgésérzékelő aktiválja a mérleget, a mérlegnek néhány másodpercre szüksége van a kalibráláshoz. Ha a kijelzőn megjelenik a 0.0, akkor a mérleg üzemkész.

Fontos!

A mérleget a kalibrálás alatt és azt követően ne mozgassa meg, hogy az utána következő méréseket pontosan elvégezhesse. Ha egy másik helyre teszi a mérleget, akkor ismételje meg a folyamatot.

Használat

Ezzel a mérleggel két funkció választható:

- **Mérlegfunkció**
- **Elemzőfunkció**

Mérlegfunkció

☞ ábra

- A mérleg bekapcsolásához lábfejjével röviden és hallhatóan érintse meg a mérleg felületét, és várjon, amíg a kijelzőn  jelenik meg.
- Lépjen a mérlegre, és álljon nyugodtan, amíg a kijelző villog. A testsúlyát egyenletesen ossza meg a két lábán.
- Ekkor leolvasható a mért érték kg/g-ban.

A mérleg néhány másodperccel a mérés után automatikusan kikapcsol.

Elemzőfunkció

Fontos: Terhes nőknek és beültetett orvosi készülékkel, például szívritmus-szabályozóval rendelkező személyeknek csak a mérlegfunkciót szabad használniuk.

A testzsír- és a testvízarány, az izom- és a csonttömeg méréséhez és a testtömegindex kiszámításához először az egyéni adatok bevitelére van szükség. A mérlegben 10 tárolóhely áll rendelkezésre a személyes adatok beírására, ahol a magasságot, életkort, nemet és az atléta-üzemmódot lehet megadni.

Megjegyzés: Ha programozás közben 15 másodpercen át egyetlen gombot sem működtet, a mérleg automatikusan kikapcsol.

Ha a ▼▲ navigációs gombot hosszabban tartja nyomva, ez meggyorsítja a számok lefutását.

Személyes adatok beírása

☞ ábra

- Kapcsolja be a mérleget, és várjon, amíg megjelenik a .
- Nyomja meg a **SET** gombot. A személyes tárolóhely beállítása villog.
- A ▼▲ navigációs gombbal válassza ki 1 és 10 között a személyes tárolóhelyét.
- A nyugtázáshoz nyomja meg a **SET** gombot. Ekkor a ↑ (nő) vagy ↓ (férfi) jel villog.
- A ▼▲ navigációs gombbal válassza ki a megfelelő nemet.
- A nyugtázáshoz nyomja meg a **SET** gombot. Az életkor bevitelének beállítása villog.
- A ▼▲ navigációs gombbal állítsa be az életkort.
- Nyomja meg a **SET** gombot. A testmagasság bevitelének beállítása villog.
- A ▼▲ navigációs gombbal állítsa be a testmagasságot. A normál vagy atléta mód jele villog.
- A ▼▲ navigációs gombbal válasszon az atléta módnál igent vagy nemet.
- A nyugtázáshoz nyomja meg a **SET** gombot.

Ekkor minden beállítás kb. 2 másodpercig megjelenik, majd  jelenik meg a kijelzőn. A mérleg pár másodperc elteltével automatikusan kikapcsol. További tárolóhelyek feltöltéséhez ismételje meg a Személyes adatok beírása eljárást.

Megjegyzés: A már foglalt tárolóhelyekre is bármikor programozhatók új adatok.

Elemzés indítása

Testsúly, továbbá testtömegindex (BMI), testzsír- és testvízarány mérése.

☞ ábra

- Kapcsolja be a mérleget, és várjon, amíg megjelenik a .
- A **USER** (felhasználó) gombbal válassza ki a beprogramozott személyes tárolóhelyet, pl. a 2. helyet. A bevitt személyes adatok egyenként 2 másodpercig megjelennek a kijelzőn.

- Amint a mérlegen  jelenik meg, lépjen a mérlegre, és álljon nyugodtan, amíg a kijelző villog.

A testsúlyát egyenletesen ossza meg a két lábán.

Megjegyzés: Csak mezítláb álljon a mérlegre. Először kb. 3 másodpercre megjelenik

– a súly kg-ban

Az elemzőfunkciónak most néhány másodpercre van szüksége a méréshez és a számításhoz. A kijelzőn egymás után megjelenik

– a súly kg-ban,

– a testtömegindex (BMI),

– a testzsír aránya (FAT) %-ban,

– a testvíz aránya (≡) %-ban,

– az izomtömeg (↕) %-ban,

– a csonttömeg (↗) kg-ban,

mindegyik kb. 3 másodpercre.

Ezek a kijelzőn egymás után 2x automatikusan megjelennek.

Fontos: A mérés pontossága érdekében a lábak bőrfelülete, a vádli és a comb ne érjen össze.

A mérleg a mérési folyamat befejezése után néhány másodperccel automatikusan kikapcsol.

A mérleg mérési eredményei mindig egyedi értékek, ezeket nem szabad összeadni.

Az összeadás eredménye különben 100 százaléknál nagyobb értékeket adna.

Általános tudnivalók

A mért értékek csak támpontokként szolgálnak a hosszú távú változások megfigyeléséhez. Nem helyettesíthető velük az orvosi vizsgálat vagy tanácsadás. A testzsír- és testvízaránnyal, csont- és izomtömeggel, illetve ezek Ön számára ideális értékével kapcsolatban háziorvosától kérhet további felvilágosítást.

Tipp: Ahhoz, hogy összevethető adatokat kapjon, minden nap azonos időben és azonos körülmények között végezze a mérést (ajánlott három órával étkezés vagy sportolás után).

Megjegyzés: A 10 év alatti gyermekek esetében a mérési eredmények nem relevánsak.

Mit jelent a BMI?

A testtömegindex (BMI) az ember testsúlyának értékelésére szolgáló mérőszám. Ezzel az értékkel állapítható meg, hogy normál testsúlyról, túlsúlyról vagy átlagon aluli testsúlyról van-e szó.

A testtömegindex (BMI) a testsúlynak (kg) és a testmagasság (m) négyzetének hányadosa. A testtömegindex (BMI) mértékegysége a kg/m².

A testtömegindex értelmezése (a WHO szerint)

BMI-érték	Jelentés
19 alatt	átlagon aluli testsúly
19 és 25 között	normál testsúly
25 és 30 között	túlsúly
30 és 35 között	1. fokú elhízás (kóros elhízás)
35 és 40 között	2. fokú elhízás (kóros elhízás)
40 felett	3. fokú elhízás (kóros elhízás)

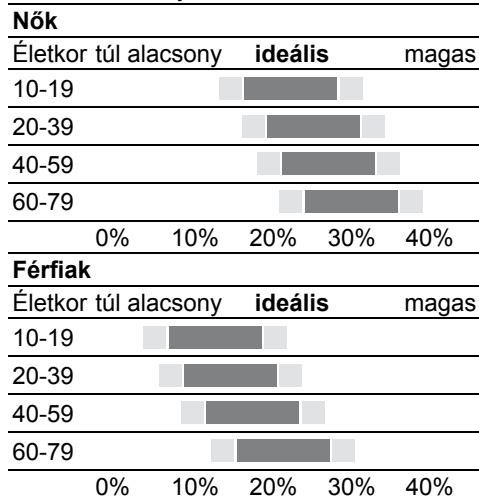
A testtömegindex csupán egy durva irányértéket ad meg.

Hogyan történik a testzsír mérése?

A test zsírtartalmának mérése a BIA elv (bioelektromos impedancia-analízis) alapján történik. A készülék ehhez gyenge, ártalmatlan elektromos jelet küld át a testen. A test ellenállását (impedanciáját) méri a jelhez képest. Az ellenállás mértéke az emberi 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 százalékkértékét.

A test zsírtartalmának részaránya egyénenként változó. Ezért a következő táblázat adatai csak irányértékek.



Testvízmérési értékek

A testzsír és a testvíz értékét a szervezetben jelen lévő víz mennyisége befolyásolja. A víztartalom változik például napszakonként, fizikai igénybevételtől függően, fürdés vagy zuhanyozás, menstruáció, élelmiszer- és folyadékbevitel következtében is. A mérés eredményét befolyásolhatják betegségek vagy gyógyszerek is.

A normál súlyú személyekre a WHO szerint a következő irányértékek vonatkoznak:

Nők	50-55%
Férfiak	60-65%

Mi az izomtömeg?

Ez a funkció a szervezet vázizomzatának számított tömegét jeleníti meg (irányértékként). 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 energia-, ill. kalória-fogyasztás, és csökken a testzsír aránya.

Vázizmok átlagos tömege (International Commission on Radiological Protection, 1975):

Nők 58 kg-os súllyal	30%
Férfiak 70 kg-os súllyal	40%

Mi a csonttömeg?

Ez a funkció a számított csonttömeget jeleníti meg (irányértékként 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.

A csont ásványianyag-tartalma átlagosan (Rico et al, 1993):

17 és 28 év közötti nők	kb. 2,7 kg
17 és 28 év közötti férfiak	kb. 2,7-3,5 kg

Megjegyzés: A következő személyeknél adott esetben nem lehetséges a csonttömeg kiszámítása. Ezeket az értékeket csak iránymutatásként kezelje.

- Idős vagy fiatalok személyek
- Változó korban vagy az azt követő években levő nők
- Hormonkezelésben részesülő személyek
- Szoptató anyák

Atléta mód

Tudományos kutatások igazolják, hogy a versenysportolók testének összetétele jelentősen különbözik a szabadidő-sportolók és a sportot nem űzők testének összetételétől. Ezért ezzel a mérleggel választani lehet a normál és az atléta beállítás között. Az atléta mód választásának előfeltétele például az intenzív, folyamatos edzés (legalább 8-10 óra hetente), fokozott állóképesség-edzés az erősportok esetében és a nyugalmi pulzus legfeljebb 60/perc értéke.

Tisztítás

A mérleget soha ne tegye vízbe. Gőztisztító készüléket ne használjon.

- Nedves ruhával törölje le a mérleget, ne használjon súrolószert.
- Az üvegfelületet szokványos ablaktisztítószerekkel lehet tisztítani.

Hibakijelzések

Ha a kijelzőn **Err** jelenik meg, annak különböző okai lehetnek:

- A kalibrálás hibás volt.
→ Vegye ki az elemet, és tegye be újra. Ezután lábfejevel röviden és hallhatóan érintse meg a mérleg felületét.
- Mérés közben mozgott, vagy nem állt elegendő ideig a mérlegen.
→ Legalább öt másodpercig álljon a mérlegen mozdulatlanul.
- A mérendő testsúly túl nagy (max. 180 kg).
- Nem jó az érintkezés a talpa és a mérőérintkezők között.
→ Helyezze talpát a mérőérintkezőkre.

Megjegyzés: Nagyon száraz bőr és/vagy vastag szaruréteg megzavarhatja a méréseredményt. A jó vérellátottságú vagy kissé nedves talpak pontosabb mérési eredményekhez vezetnek. A megcsúszás veszélye miatt azonban feltétlen ügyeljen arra, hogy a talpa ne legyen vizes.

- A testszír aránya az 5-50% tartományon kívül van
→ Ismétlje meg a mérést.
- A testvíz arányának százalékos értéke a mérési tartományon kívül van.

Ha **L0** jelenik meg, annak az oka a következő:

- Az elem lemerült vagy túl gyenge.
- Cseréljen elemet (lásd a **B ábrát**).

Ezután kalibrálja a mérleget, a lábfejevel röviden és hallhatóan érintse meg a mérleg felületét.

Ne használjon akkumulátort! Csakis azonos típusú elemeket használjon.

Műszaki adatok

Elem	CR2032
Mérési tartomány (0,1 kg-os lépésekben)	5-180 kg

Ártalmatlanítás



A csomagolást környezetbarát módon ártalmatlanítsa. Ez a készülék az elhasznált villamossági és elektronikai készülékekről szóló 2012/19/EU irányelvnek megfelelő jelölést kapott. Ez az irányelv a már nem használt készülékek visszavételének és hasznosításának EU-szerte érvényes kereteit határozza meg. A jelenleg használatos ártalmatlanítási módokról érdeklődjön a szakterekedésben.

Garanciális feltételek

A garanciális feltételeket a 151/2003. (IX.22.) számú kormányrendelet szabályozza. 3 munkanapon belüli meghibásodás esetén a készüléket a kereskedő kicseréli. Ezután vevőszolgálatunk gondoskodik a lehető legrövidebb időn 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.

Вітаємо Вас з придбанням приладу виробництва Bosch. Ви придбали високоякісний продукт, який принесе Вам багато задоволення.

Правила техніки безпеки

Уважно прочитайте інструкцію з експлуатації, дотримуйтеся її вказівок, не викидайте і зберігайте її надалі! Цей прилад призначений для використання в домашніх умовах або для непромислового використання в умовах, подібних до домашніх, та/або для медичного застосування. Застосування в побутових умовах включає, напр.: використання в приміщеннях для співробітників магазинів, офісів, сільськогосподарських і інших промислових підприємств, а також користування гостями пансіонів, невеликих готелів і подібних закладів.

⚠ Небезпека ковзання!

Не ставайте на ваги, якщо ваші ступні чи поверхня ваг мокрі — існує небезпека ковзання!

Слідкуйте за дітьми, не дозволяйте дітям гратися приладом. Не допускайте падіння на ваги будь-яких предметів. Щоб уникнути небезпеки, ремонт приладу дозволяється виконувати лише в нашій сервісній майстерні.

⚠ Важлива вказівка!

Важливим, а також особам з імплантованими медичними пристроями, наприклад, з кардіостимулятором, дозволяється користуватися тільки функцією зважування.

Стислий огляд

Малюнок A

- 1 Дисплей
- 2 Кнопки навігації ▼ ▲
- 3 Кнопка **USER** (користувач)
- 4 Кнопка **SET** (налаштування)
- 5 Відсік для батарей

Ріст	100-220 см
Маса тіла	кг/г (крок вимірювання 100 г)
Вік	10-99 років
Стать	чоловіча жіноча
Режим	Спортивний (так/ні)
Індекс маси тіла (BMI)	кг/м ²
Жирова маса тіла	% (крок вимірювання 0,1%)
Вміст води в тілі	% (крок вимірювання 0,1%)
М'язова маса тіла	% (крок вимірювання 0,1%)
Кісткова маса	кг/г (крок вимірювання 100 г)

Введення в експлуатацію

- Вставте батарею, додану до комплекту поставки, у відсік для батарей (5) (малюнок B).
- Розмістіть ваги на рівній, твердій та сухій основі.
- Для вмикання легко та чутно стукніть носком по поверхні ваг. Сенсор вібрації активує ваги. Калібрування ваг відбувається протягом кількох секунд. На дисплеї з'являється 0.0, ваги готові до експлуатації.

Важливо!

Під час та після калібрування не зрушуйте вагу з місця, щоб подальші вимірювання були точними. У випадку переставлення ваг на інше місце даний процес потрібно повторити.

Використання

На даних вагах пропонуються на вибір дві функції:

- Функція зважування
- Функція аналізу

Функція зважування

Малюнок C

- Для вмикання легко та чутно стукніть носком по поверхні ваг та чекайте, поки на дисплеї не з'явиться 0.0.

- Станьте на ваги та стійте спокійно, поки індикація дисплея мигає. При цьому рівномірно розподіліть вагу на обидві ноги.
- Тепер ви можете зчитати значення вимірювання в кг/г.

Після процесу вимірювання ваги автоматично вимикаються через декілька секунд.

Функція аналізу

Важливо: вагітним, а також особам з імплантованими медичними пристроями, наприклад, з кардіостимулятором, дозволяється користуватися тільки функцією зважування.

Для вимірювання жирової маси, вмісту води в тілі, м'язової та кісткової маси та для розрахунку індексу маси тіла (BMI) спочатку необхідно ввести персональні дані. Ваги пропонують 10 комірок пам'яті, в яких вводяться такі персональні дані, як ріст, вік, стать та спортивний режим.

Вказівка: якщо під час програмування не натиснути на жодну кнопку протягом 15 секунд, то ваги автоматично вимикаються.

Якщо кнопки навігації ▼▲ тримати довший час в натиснутому стані, то це пришвидшує зміну цифр.

Ввід персональних даних

Малюнок D

- Увімкніть ваги та чекайте, поки на індикаторі не з'явиться 0.0.
- Натисніть кнопку **SET**. Блимає налаштування для персональної комірки пам'яті.
- За допомогою навігаційних кнопок ▼▲ виберіть персональну комірку пам'яті від 1 до 10.
- Для підтвердження натисніть кнопку **SET**. Блимає символ ♀ (для жінок) або ♂ (для чоловіків).
- За допомогою навігаційних кнопок ▼▲ виберіть відповідну стать.
- Для підтвердження натисніть кнопку **SET**. Блимає налаштування для вводу віку.
- За допомогою навігаційних кнопок ▼▲ введіть вік.

- Натисніть кнопку **SET**. Блимає налаштування для вводу росту.
- За допомогою навігаційних кнопок ▼▲ введіть ріст. Блимає символ для звичайного чи спортивного режиму.
- За допомогою навігаційних кнопок ▼▲ виберіть «Спортивний» так чи ні.
- Для підтвердження натисніть кнопку **SET**.

Тепер всі налаштування відображатимуться по прибіл. 2 секунди кожне, на дисплеї з'явиться 0.0. Ваги автоматично вимикаються через декілька секунд. Для розподілення подальших комірок пам'яті слід повторити процес вводу персональних даних.

Вказівка: вже зайняті комірки пам'яті можна у будь-який час запрограмувати з використанням нових даних вводу.

Запуск аналізу

Вимірювання ваги, індексу маси тіла IMT (BMI), жирової маси та вмісту води в тілі.

Малюнок E

- Увімкніть ваги та чекайте, поки на дисплеї не з'явиться 0.0.
- За допомогою кнопки **USER** запрограмуйте персональну комірку пам'яті, напр., 2. Введені персональні дані виводяться на дисплей протягом 2 секунд.
- Як тільки на дисплеї ваг з'явиться 0.0, станьте на ваги та стійте спокійно, поки індикація дисплея мигає. При цьому рівномірно розподіліть вагу на обидві ноги.

Вказівка: ставайте на вагу тільки босоніж. Спочатку на прибіл. 3 секунди на дисплеї з'являється

- Маса тіла, кг
- Функція аналізу потребує всього декілька секунд для вимірювання та розрахунку. На дисплеї з'явиться по черзі
- Маса тіла, кг,
- Індекс маси тіла **IMT** (BMI),
- Жирова маса тіла **FAT**, %,
- Вміст води в тілі $\approx$, %,
- М'язова маса тіла $\uparrow\downarrow$, %,
- Кісткова маса $\swarrow$, кг,
- на прибіл. 3 секунди.

Почергова індикація цих даних автоматично повторюється двічі.

Важливо: шкіра стоп, гомілок та стегон не повинна торкатися одна одної для забезпечення точності вимірювання.

Ваги автоматично вимикаються через декілька секунд після завершення процесу вимірювання.

Результати вимірювання ваг – це окремі значення. Їх не можна додавати. У результаті додавання ви отримаєте значення, що перевищують 100 %.

Загальна інформація

Значення вимірювання служать у якості вихідних точок для спостереження за довгостроковими змінами. Вони не замінюють медичного огляду у лікаря та консультацій. Для отримання більш детальної інформації про значення жирової, м'язової та кісткової маси, а також вмісту води в тілі та ваших ідеальних показників звертайтеся до свого лікуючого лікаря.

Порада: для отримання співставних значень вимірювання зважування слід проводити щоденно в один і той же час і за одних і тих же умов (рекомендується через три години після прийому їжі або заняття спортом).

Вказівка: для дітей до 10 років результати вимірювання не є надійними.

Що таке індекс маси тіла (BMI)?

Індекс маси тіла IMT (BMI) – це величина, що дозволяє оцінити ступінь відповідності маси тіла зросту людини. За допомогою цієї величини можна визначити, чи особа має нормальну або ж надмірну вагу, чи вона страждає ожирінням.

Індекс маси тіла (BMI) – це показник, що вираховується на основі маси тіла (кг) і квадрата значення росту (м). Одиниця вимірювання IMT (BMI) – $\text{кг}/\text{м}^2$.

Значення IMT (BMI) (згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ))

Показник IMT (BMI)	Значення
до 19	Недостатня вага
19-25	Нормальна вага
25-30	Надмірна вага
30-35	Ожиріння 1-го ступеня
35-40	Ожиріння 2-го ступеня
понад 40	Ожиріння 3-го ступеня

Індекс маси тіла надає тільки приблизне, орієнтовне значення.

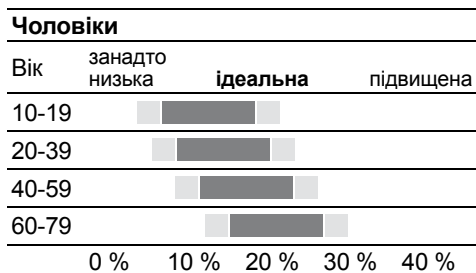
Як відбувається вимірювання жирової маси тіла?

Жирова маса тіла вимірюється за методом аналізу біоелектричного імпедансу (BIA). Для цього прилад відправляє слабкий, нешкідливий електричний сигнал через тіло. У результаті вимірюється опір (імпеданс), який організм протиставляє сигналові. На опір впливає склад людського організму. М'язи та органи містять воду, а тому добре проводять електричний сигнал. Жир, у свою чергу, чинить опір і погано проводить електричний сигнал. На основі вимірюного опору з урахуванням введених персональних даних (напр., ріст, вік і стать) вираховується процентне значення жирової маси.

Жирова маса у кожній окремої людини є індивідуальним показником. Тому в таблиці, поданій далі, вказуються тільки орієнтовні значення.

Жінки

Вік	занадто низька	ідеальна	підвищена
10-19			
20-39			
40-59			
60-79			
	0 %	10 %	20 % 30 % 40 %



Показники вмісту води в тілі

На показники жирової маси та вмісту води в тілі впливає кількість води, що міститься в організмі людини. Кількість води змінюється, напр., залежно від часу доби, фізичних навантажень, купання чи приймання душі, менструального циклу, прийому їжі чи напоїв. Крім того, на результати вимірювання може впливати прийом медикаментів.

Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) для особи з нормальною масою тіла дійсні наступні орієнтовні значення:

Жінки	50-55 %
Чоловіки	60-65 %

Що таке «м'язова маса тіла»?

Ця функція показує обчислену масу скелетних м'язів вашого тіла (орієнтовне значення). Тіло людини налічує понад 600 м'язів. М'язи відіграють важливу роль (для руху, осанки) та споживають енергію. Зі збільшенням м'язової маси (у результаті підвищення активності та заняття спортом) підвищується споживання енергії та спалювання калорій, що веде до зменшення жирової маси.

Середня маса скелетних м'язів (Міжнародна комісія з радіаційного захисту, 1975):

Жінки з масою тіла 58 кг	30%
Чоловіки з масою тіла 70 кг	40%

Що таке «кісткова маса»?

Ця функція показує обчислену кісткову масу (орієнтовне значення частки мінеральних складових кісткової тканини). Кісткова маса залежить від умов життя. Тому необхідно регулярно рухатися та особливо вважати на здорове харчування. Щоб взяти свої ідеальні показники, звертайтеся до відповідного лікаря.

Середнє значення частки мінеральних складових кісткової тканини (Rico et al. 1993):

Жінки у віці 17-28 років	прибл. 2,7 кг
Чоловіки у віці 17-28 років	прибл. 2,7-3,5 кг

Вказівка: для наступних осіб за певних обставин неможливо вирахувати кісткову масу. Використовуйте дані показники тільки в якості орієнтовних значень.

- Люди старшого віку чи підлітки
- Жінки в клімактеричному періоді та після нього
- Особи, які отримують гормональну терапію
- Жінки, які годують грудьми

Спортивний режим

Наукові дослідження свідчать про те, що склад організму професійних спортсменів сильно відрізняється від складу аматорів та любителів фізкультури та спорту. Тому на цих вагах можна на вибір налаштувати звичайний або спортивний режим. Передумовою для вибору спортивного режиму є, наприклад, інтенсивні тренування на витримку протягом 8-10 годин на тиждень, або інтенсивні силові тренування для атлетів, що займаються силовими видами спорту, пульс в стані спокою на рівні макс. 60 ударів у хвилину.

Очищення

Ніколи не занурюйте ваги у воду. Не використовуйте паровий очищувач.

- Протріть ваги вологим рушником, не використовуйте абразивних миючих засобів.
- Склану поверхню протирайте звичайним очисним засобом для скла.

Повідомлення про помилки

Якщо на дисплеї з'являється **E_{rr}**, то це може мати різні причини:

- Помилка при виконанні калібрування.
→ Вийміть і знову вставте батарею. Після цього для вмикання легко та чутно стукніть носком по поверхні ваг.
- Процес зважування виконувався не в повному стані спокою або не достатньо довго.
→ Станьте на ваги та спокійно стійте протягом не менше п'яти секунд.
- Маса тіла занадто велика (понад макс. 180 кг).
- Контакт між підошвами стоп та вимірювальними контактами занадто малий.
→ Поставте стопи на вимірювальні контакти.

Вказівка: занадто суха шкіра та/або сильне ороговіння шкіри стоп можуть негативно впливати на результати вимірювання. Підошви стоп з хорошою циркуляцією крові або дещо вологі стопи сприяють точності результатів вимірювання. Щоб запобігти небезпеці ковзання слідкуйте за тим, щоб підошви стоп все ж не були мокрими.

- Процентне значення жирової маси перебуває за межами діапазону 5-50 %
→ Повторіть процес вимірювання.
- Процентне значення вмісту води в тілі перебуває за межами діапазону вимірювання.

Якщо на дисплеї з'являється **L_o**, то це може мати наступні причини:

- Батарея розрядилася, або її заряд занадто слабкий.
- Замініть батарею (див. **малюнок 9**).

Після цього виконайте калібрування ваг, для вмикання легко та чутно стукніть носком по поверхні ваг.

Не використовуйте акумуляторів! Застосовуйте тільки батареї такого ж самого типу.

Технічні характеристики

Батарея	CR2032
Діапазон вимірювання (крок вимірювання 0,1 кг)	5-180 кг

Утилізація



Цей прилад маркировано згідно положень європейської Директиви 2012/19/EU 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.

Умови гарантії

Стосовно цього приладу діють умови гарантії, щоб були опубліковані нашим компетентним представництвом в країні, в якій Ви придбали прилад. Ви можете в будь-який час одержати умови гарантії у спеціалізованому магазині, в якому Ви придбали прилад, або безпосередньо в нашому представництві у Вас в країні. Умови гарантії для Німеччини та адреси Ви знайдете на останніх чотирьох сторінках цієї брошури. Крім того, умови гарантії розміщені також і в Інтернеті за зазначеною адресою. Для користування гарантійними послугами необхідно в будь-якому випадку показати квитанцію про оплату.

Можливі зміни.

Сердечно поздравляем Вас с приобретением данного прибора производства компании Bosch. Вы приобрели высококачественное изделие, которое доставит Вам массу удовольствия.

Указания по технике безопасности

Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по эксплуатации, при работе руководствуйтесь указаниями данной инструкции и сохраняйте ее для дальнейшего использования! Данный прибор предназначен для применения в домашних условиях или в подобных домашних некоммерческих условиях и/или в медицине. Применение в бытовых условиях включает, например, использование в помещениях для сотрудников магазинов, офисов, сельскохозяйственных и других промышленных предприятий, а также пользование гостями пансионатов, небольших отелей и подобных заведений.

⚠ Опасность поскользнуться!

Не становитесь на весы мокрыми ногами или если поверхность весов влажная - опасность поскользнуться!

Следите за тем, чтобы дети не использовали прибор в качестве игрушки. Не допускайте падения каких-либо предметов на весы. Из соображений безопасности прибор разрешается ремонтировать только нашей сервисной службе.

⚠ Важное указание!

Беременным женщинам и лицам с имплантированными медицинскими приборами, например, стимуляторами сердечной деятельности разрешается пользоваться только функцией взвешивания.

Обзор

Рисунок 1

- 1 Дисплей
- 2 Навигационные кнопки ▼ ▲
- 3 Кнопка **USER**
- 4 Кнопка **SET**
- 5 Гнездо для батареи

Рост	100-220 см
Вес	кг/г (цена деления 100 г)
Возраст	10-99 лет
Пол	мужской женский
Режим	атлетический (да/нет)
Индекс массы тела	кг/м ²
Содержание жира в организме	% (цена деления 0,1 %)
Содержание воды в организме	% (цена деления 0,1 %)
Мышечная масса	% (цена деления 0,1 %)
Костная масса	кг/г (цена деления 100 г)

Ввод в эксплуатацию

- Вставьте имеющуюся в комплекте батарею в отсек для батареи (5) (рисунок 1).
- Поставьте весы на ровную, твердую и сухую поверхность.
- Для включения весов кратковременно и слышимо постучите передней частью стопы по поверхности весов. Вибрационный датчик включит весы, после чего весам требуется несколько секунд для калибровки. После того, как на дисплее появится индикация 0.0, весы готовы к работе.

Важно!

Во время калибровки не двигайте весы, чтобы не ухудшить точность последующих измерений. При переносе весов на другое место повторите процесс.

Применение

На этих весах можно выбрать две функции:

- **Функция взвешивания**
- **Аналитическая функция**

Функция взвешивания

Рисунок 2

- Для включения весов кратковременно и слышимо постучите передней частью стопы по поверхности весов до появления индикации 0.0.

- Встаньте на весы и стойте, не двигаясь, пока индикация на дисплее не закончит мерцать. При этом равномерно распределите вес на обе ноги.
- Теперь можно считать измеренное значение в кг/г.

Спустя пару секунд после процесса измерения веса автоматически выключаются.

Аналитическая функция

Важно: Беременным женщинам и лицам с имплантированными медицинскими приборами, например, стимуляторами сердечной деятельности разрешается пользоваться только функцией взвешивания.

Чтобы измерить содержание жира и воды в организме, мышечную и костную массу, а также рассчитать индекс массы тела (BMI), нужно вначале ввести личные данные. Весы имеют 10 ячеек памяти, в которых можно задавать личные данные, в том числе рост, возраст, пол и атлетический режим.

Указание: Если во время программирования в течение 15 сек. не будет нажата ни одна из кнопок, весы автоматически выключаются.

Если длительно удерживать нажатыми навигационные кнопки ▼▲, это ускорит процесс отсчета цифр.

Ввод личных данных

Рисунок 1

- Включите весы и подождите до появления индикации 0.0.
- Нажмите кнопку **SET**. Мигает настройка ячейки памяти с личными данными.
- Выберите навигационными кнопками ▼▲ ячейку памяти с личными данными от 1 до 10.
- Для подтверждения нажмите кнопку **SET**. Мигает символ ♀ (женский пол) или ♂ (мужской пол).
- Выберите навигационными кнопками ▼▲ подходящий пол.
- Для подтверждения нажмите кнопку **SET**. Мигает параметр настройки для ввода возраста.

- Навигационными кнопками ▼▲ выполните настройку возраста.
- Нажмите кнопку **SET**. Мигает параметр настройки для ввода роста.
- Навигационными кнопками ▼▲ выполните настройку роста. Мигает символ нормального или атлетического режима.
- Выберите навигационными кнопками ▼▲ да или нет для атлетического режима.
- Для подтверждения нажмите кнопку **SET**.

Теперь на дисплее поочередно появляются все настройки в течение примерно 2 секунд каждая, после чего дисплей покажет 0.0. Спустя пару секунд весы автоматически выключаются. Для использования других ячеек памяти повторите процедуру ввода личных данных.

Указание: В уже занятых ячейках памяти можно в любой момент запрограммировать новые данные.

Запуск процесса анализа

Измерение веса, индекса массы тела BMI, а также содержания жира и воды в организме.

Рисунок 2

- Включите весы и подождите до появления индикации 0.0.
- Кнопкой **USER** выберите ячейку памяти с запрограммированными личными данными, например, ячейку 2. Введенные личные данные поочередно отображаются на дисплее в течение 2 секунд.
- Когда дисплей весов покажет 0.0, встаньте на весы и стойте, не двигаясь, пока индикация на дисплее не закончит мерцать. При этом равномерно распределите вес на обе ноги.

Указание: Вставляйте на весы только босыми ногами. Вначале примерно на 3 секунды появится

– вес в кг

Аналитической функции теперь потребуются несколько секунд для измерения и расчета. На дисплее последовательно появятся

– вес в кг,

– индекс массы тела **BMI**,

– содержание жира в организме **FAT** в %,

– содержание воды в организме $\approx$ в %,

– мышечная масса $\uparrow\downarrow$ в %,

– костная масса $\uparrow$ в кг,

поочередно примерно на 3 секунды.

Эти индикации будут автоматически повторены 2 раза.

Важно: Для получения правильных результатов измерения следите за тем, чтобы ноги, икры и бедра не соприкасались.

Весы выключаются автоматически через несколько секунд после окончания измерения.

Результаты взвешивания являются отдельными значениями, и суммировать их нельзя. В противном случае сумма превысит 100%.

Общая информация

Результаты измерения служат только в качестве ориентира для продолжительного наблюдения за изменениями. Они не заменяют обследование врачом или врачебную консультацию. Для получения подробной информации о значении содержания жира в организме, содержании воды, костной и мышечной массы и об идеальных для Вас значениях обратитесь к обслуживающему Вас врачу.

Совет: Чтобы получить сопоставимые результаты измерения, взвешивайтесь каждый день в одно и то же время и при одинаковых условиях (рекомендуем взвешиваться через три часа после еды или занятий спортом).

Указание: Для детей младше 10 лет результаты измерений ни о чем не говорят.

Что означает BMI?

Индекс массы тела (BMI) является критерием для оценки веса тела человека. По его значению можно определить, имеет ли место нормальный, повышенный или пониженный вес. Индекс массы тела (BMI) равен отношению веса тела (кг) к квадрату роста (м). Индекс BMI измеряется в $\text{кг}/\text{м}^2$.

Значение BMI (согласно ВОЗ)

Значение BMI	Значение
ниже 19	Пониженный вес
от 19 до 25	Нормальный вес
от 25 до 30	Повышенный вес
от 30 до 35	Ожирение 1-й степени
от 35 до 40	Ожирение 2-й степени
выше 40	Ожирение 3-й степени

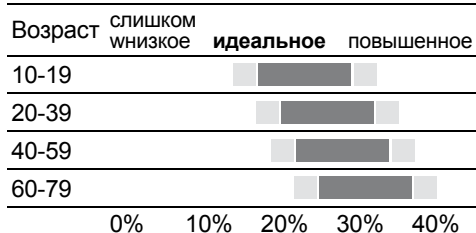
Индекс массы тела является собой лишь приближенным ориентировочным значением.

Как измеряется содержание жира в организме?

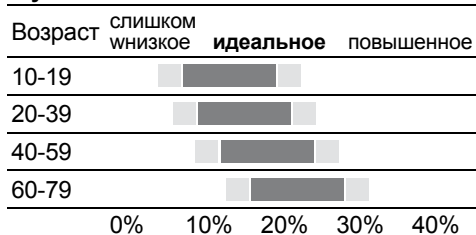
Содержание жира измеряется с помощью анализа биоэлектрического импеданса. Для этого прибор посылает слабый и безвредный электрический сигнал по телу. Измеряется сопротивление (импеданс), которое тело оказывает сигналу. Сопротивление зависит от состава организма человека. В мышцах и органах содержится 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 весьма различно. Поэтому значения, приведенные ниже в таблице, являются лишь ориентировочными.

Женщины



Мужчины



Значения содержания воды

Значения содержания жира и воды в организме зависят от количества воды, содержащейся в организме. Количество воды изменяется, например, в зависимости от времени суток, физических нагрузок, принятия ванны или душа, менструации, приема пищи или жидкости. Болезни или принятие лекарств могут также влиять на результат измерения.

Для людей с нормальным весом согласно ВОЗ действуют следующие ориентировочные значения:

Женщины	50-55%
Мужчины	60-65%

Что такое мышечная масса?

Эта функция отображает рассчитанную массу скелетных мышц (ориентировочное значение) 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.

Средняя мышечно-скелетная масса (Международная комиссия по радиологической защите, 1975 г.):

Женщины весом 58 кг	30%
Мужчины весом 70 кг	40%

Что такое костная масса?

Эта функция отображает рассчитанную костную массу (ориентировочное значение для содержания костных минералов).

Костная масса зависит от жизненных обстоятельств. Поэтому важно следить за здоровым питанием и регулярно двигаться. Информацию об идеальных значениях Вы можете получить у врача. Средняя костноминеральная масса (Рико и др. 1993 г.):

Женщины в возрасте от 17 до 28 лет	прибл. 2,7 кг
Мужчины в возрасте от 17 до 28 лет	прибл. 2,7-3,5 кг

Указание: Для нижеуказанных лиц при определенных обстоятельствах нельзя рассчитать костную массу. Используйте эти значения только в качестве ориентировочных значений.

- Люди преклонного возраста и подростки
- Женщины во время климакса или после него
- Лица, проходящие гормонотерапию
- Кормящие женщины

Атлетический режим

Научные исследования подтверждают, что состав организма профессиональных спортсменов очень отличается от спортсменов-любителей и людей, не занимающихся спортом. Поэтому на данных весах можно выбрать в качестве настройки нормальный или атлетический режим. Условием для выбора атлетического режима являются, например, тренировки на выносливость в течение минимум 8-10 часов в день, интенсивные упражнения на сопротивление у атлетов и пульс в состоянии покоя макс. 60 ударов в минуту.

Очистка

Запрещается погружать весы в воду. Не используйте паровые очистители.

- Протрите весы влажной матерчатой салфеткой, не используйте абразивные чистящие средства.
- Стекланную поверхность очистите имеющимся в общей продаже средством для мойки стекол.

Сообщения об ошибках

Появление на дисплее индикации Eгг может иметь различные причины:

- Калибровка выполнена неправильно.
 - Выньте и вставьте обратно батарею. Затем кратковременно и слышимо постучите передней частью стопы по поверхности весов.
- Взвешивание выполнялось не в неподвижном состоянии или недостаточно долго.
 - Стойте неподвижно на весах не менее пяти секунд.
- Взвешиваемый вес слишком большой (макс. 180 кг).
- Недостаточный контакт между подошвами ступней и измерительными контактами.
 - Поставьте ноги на измерительные контакты.

Указание: Слишком сухая кожа и/или сильные ороговения кожи могут искажать 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.

- Процентное содержание жира в организме вне диапазона 5–50%
 - Повторите процесс измерения.
- Процентное содержание воды в организме вне диапазона измерения.

Если на дисплее появляется Lo, это имеет следующую причину:

- Заряд батареи израсходован или слишком слабый.
- Замените батарею (рисунки 3).

Затем выполните калибровку весов, кратковременно и слышимо постучав передней частью стопы по поверхности весов.

Не используйте аккумуляторы!
Используйте только батареи одного типа.

Технические данные

Батарея	CR2032
Диапазон измерения (цена деления 0,1 кг)	5-180 кг

Утилизация



Утилизируйте упаковку с использованием экологически безопасных методов. Данный прибор имеет отметку о соответствии европейским нормам 2012/19/EU 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.

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», или в сопроводительной документации.

Мы оставляем за собой право на внесение изменений.

وضع الرياضيين

أثبتت الدراسات العلمية أن تركيبة الجسم للرياضيين المتخصصين تختلف إلى حد كبير عن الرياضيين الهواة وغير المتدربين. ولذلك فيمكن من خلال هذا الميزان أن يتم الاختيار بين وضع الضبط العادي أو الرياضي. وشرط اختيار الوضع الرياضي هو أن يتم مثلاً التدريب المستمر المكثف لفترة تتراوح على الأقل بين 8-10 ساعات في الأسبوع، وتدريب المقاومة المكثف مع رياضي ألعاب القوى ونبض قلب في وضع السكون يبلغ بحد أقصى 60 ضربة في الدقيقة.

التنظيف

لا تغمر الميزان في الماء أبداً. لا تستخدم جهاز التنظيف بالبخار.

- لا تغسل الميزان بمسحوق مبلل ولا تستخدم أية مواد حكاكة.
- نظف السطح الزجاجي بمنظف زجاج متداول.

بلاغات الخطأ

إذا ما ظهر في الشاشة البلاغ Err، فيمكن أن يرجع ذلك إلى الأسباب التالية:

- ← أعمال المعايرة كانت معيبة.
- ← اخلع البطاريات وأعد تركيبها.. بعد ذلك قم ببطن قدمك بالخط على السطح الخارجي للميزان لفترة قصيرة وبصوت مسموع.
- ← عملية الوزن لم تتم في هدوء أو لفترة طويلة بالقدر الكافي.
- ← قف على الميزان مدة خمس دقائق على الأقل في سكوت.

← الوزن المراد قياسه كبير للغاية (بحد أقصى 180 كجم).

← نسبة التلامس بين بطن القدم وملامسات القياس قليلة للغاية.

← ضع القدمين على ملامسات القياس.

ملحوظة: البشرة شديدة الجفاف و/أو الجلد القوي يمكن أن تؤدي إلى نتائج غير حقيقية. بطن القدم التي يتم تغذيتها بالدم جيداً أو المرطبة قليلاً تؤدي إلى نتائج قياس أكثر دقة. تجنباً لخطر الانزلاق فيرجى مراعاة ألا يكون بطن القدم مبتلاً.

← النسبة المئوية لدهون الجسم تكون خارج نطاق

50-5 % ← قم بتكرار عملية القياس.

← النسبة المئوية لنسبة الماء في الجسم.

إذا ما ظهر البيان Lo (منخفض)، فيكون ذلك للأسباب التالية:

البطارية فارغة الشحنة أو ضعيفة للغاية.

← قم بتغيير البطاريات (الصورة B).

بعد ذلك قم بمعايرة الميزان وقم ببطن قدمك بالخط على السطح الخارجي للميزان لفترة قصيرة وبصوت مسموع.

لا تستخدم أية بطاريات! لا تستخدم إلا البطاريات من نفس النوع.

البيانات التقنية

البطارية	CR2032
نطاق القياس	180-5 كجم
(0.1 كجم توزيع)	

التخلص من الجهاز

تخلص من عبوة الجهاز بأسلوب يدعم الحفاظ على البيئة. هذا الجهاز مطابق للمواصفة الأوروبية 19/2012/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 الانظمة المتبعة حالياً للتخلص

من الاجهزة القديمة.

شروط 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 اشتريت منه الجهاز. يرجى إحضار

فاتورة أو إيصال الشراء في حال أصاب جهازك أي

طارئ يغطي الضمان.

نحتفظ بحقنا في إجراء أية تعديلات.

ما المقصود بالكتلة العضلية؟

هذه الوظيفة توضح الكتلة المحسوبة للجهاز العضلي العظمي (قيمة توجيحية) في جسمك.

جسم الإنسان يحتوي على أكثر من 600 عضلة. العضلات تلعب دورًا هامًا (الحركة وانتصاب الجسم) والطاقة المستهلكة. من خلال زيادة الكتلة العضلية (زيادة معدل النشاط والحركة الرياضية) فسوف يزداد معدل استهلاك الطاقة أو السرعات الحرارية وتقل نسبة الدهون في الجسم.

متوسط الكتلة العضلية العظمية

(اللجنة الدولية لشئون الحماية الإشعاعية، 1975):

السيدات بوزن	
يبلغ 58 كجم	30 %
الذكور بوزن	
يبلغ 70 كجم	40 %

ما المقصود بالكتلة العظمية؟

هذه الوظيفة توضح الكتلة العظمية المحسوبة (قيمة توجيحية لنسبة المعادن في العظم). تتعلق الكتلة العظمية بالظروف الحياتية. ولذلك فمن الهام أن تتم مراعاة التغذية الصحية والتحرك بصفة دورية منتظمة. بسبب القيم المثالية فيرجى التوجه إلى الطبيب المتخصص.

متوسط نسبة المعادن في العظم

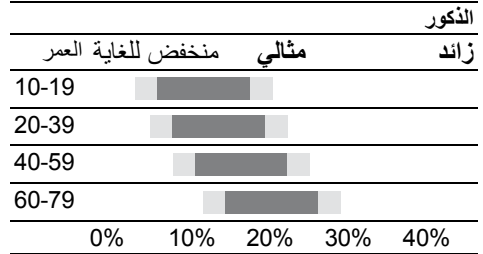
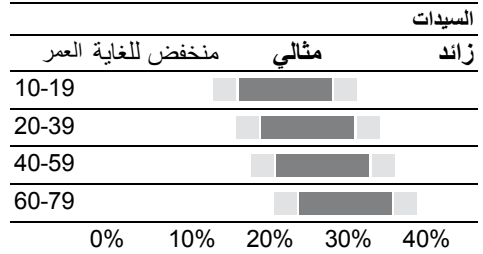
(ومرة أخرى عام 1993):

السيدات في عمر	حوالي
يتراوح من 17 إلى 28 عامًا	2.7 كجم
الذكور في عمر	حوالي
يتراوح من 17 إلى 28 عامًا	3.5-2.7 كجم

ملحوظة: مع الأفراد التالية لا يمكن في بعض الظروف أن يتم حساب الكتلة العظمية. يرجى استخدام هذه القيم كقيم توجيحية فقط.

- كبار السن أو الشباب
- السيدات أثناء أو بعد سن اليأس
- الأفراد ممن يتلقون العلاج الهرموني
- النساء المرضعات

نسبة الدهون في جسم الإنسان هو أمر غاية في الخصوصية. ولذلك فسوف يتم في الجدول التالي ذكر القيمة التوجيهية فقط.



قيم قياس الماء

قيم قياس الماء والدهون في الجسم تتأثر بكمية الماء الموجودة في الجسم. تتفاوت كمية الماء، مثلاً بحسب توقيت اليوم أو الإجهاد البدني أو الاستحمام أو الدش أو الحيض أو تناول الأغذية والسوائل. كذلك فإن الأمراض أو تناول الأدوية هي أمور يمكن أن تؤثر على نتيجة القياس.

بالنسبة للأفراد ذوي الأوزان الطبيعية فإنه تسري عليهم القيم التوجيهية التالية وفقاً لـ WHO:

السيدات	50-55 %
الذكور	60-65 %

ما المقصود بـ BMI؟

مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو المعيار المحدد لتقييم وزن الجسم لأي إنسان. ويمكن من خلال القيمة المعطاة أن يتم التحقق مما إذا كان الوزن طبيعياً أو زائداً أو ناقصاً. مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو حاصل قسمة وزن الجسم (كجم) ومربع طول الجسم (متر). وحدة قياس مؤشر BMI هي كجم/متر².

مدلول مؤشر BMI (وفقاً لـ WHO)

المدلول	قيمة BMI
وزن ناقص	أقل من 19
وزن طبيعي	19 إلى 25
وزن زائد	25 إلى 30
السمنة من الدرجة 1	30 إلى 35
السمنة من الدرجة 2	35 إلى 40
السمنة من الدرجة 3	أكبر من 40

مؤشر كتلة الجسم يقدم قيمة توجيهية فقط.

كيف يعمل نظام قياس نسبة الدهون في الجسم؟

يتم قياس نسبة الدهون في الجسم وفقاً لمبدأ BIA (تحليل الممانعة الكهربائية الحيوية). ولهذا الغرض فإن الجهاز يقوم بإرسال إشارة كهربائية ضعيفة غير مؤذية خلال الجسم. ويتم هنا قياس المقاومة (الممانعة) التي يمارسها الجسم ليعارض تأثير الإشارة. وهنا تتأثر المقاومة بتركيب الجسم البشري. العضلات والأعضاء تحتوي على ماء وبالتالي فإنه يمكنها التوصيل جيداً. الدهون تعارض تأثير المقاومة ولذلك فإنه ليست جيدة التوصيل. ومن واقع معدل المقاومة المقاس فإنه يتم في إطار مراعاة البيانات المدخلة في الميزان (الطول والعمر والجنس) حساب النسبة المئوية للدهون في الجسم.

■ بمجرد أن يعرض الميزان البيان BMI فاصعد على الميزان واحتفظ بوضع الوقوف في سكون طالما أن بيان العرض تومض. قم عندئذ بتوزيع الوزن على كلا الساقين بشكل متوازن.

ملحوظة: لا تقف بقدم عارية على الميزان. عندئذ فإنه يظهر لمدة 3 ثوان تقريباً الوزن بوحدة كجم. وظيفة التحليل تتطلب عندئذ ثوان قليلة للقياس والحساب. في الشاشة يظهر بالتتابع

- الوزن بوحدة كجم،
- مؤشر كتلة الجسم BMI،
- نسبة دهون الجسم FAT بالنسبة المئوية %،
- نسبة ماء الجسم بالنسبة المئوية %،
- الكتلة العضلية بالنسبة المئوية %،
- الكتلة العظمية بوحدة كجم،

لمدة 3 ثوان تقريباً لكل منها. عندئذ يتم أوتوماتيكياً عرض هذه البيانات مرتين بالتتابع.

هام: جلد القدمين وسمانتي الساقين والفخذان لا يسمح بأن يتلامسا حتى تتم عملية القياس بشكل صحيح. يتوقف الميزان عن العمل أوتوماتيكياً لوضع ثوان بعد الانتهاء من عملية القياس.

نتائج قياس الوزن هي قيم فردية لكل منها ولا يجوز أن تضاف معاً. وإلا فإن الحساب الإجمالي سينتج عنه قيم تزيد على 100%.

معلومات عامة

قيم القياس ما هي إلا نقاط استرشادية لملاحظة التغيرات الحادثة على المدى الطويل. ولا تعد بأي حال من الأحوال بديلاً عن الملاحظة أو المشورة الطبية. للحصول على مزيد من المعلومات حول مدلول نسبة الدهون في الجسم ونسبة الماء في الجسم بالإضافة إلى الكتلة العظمية والكتلة العضلية والقيم المثالية فيرجى التوجه إلى طبيبكم المنزلي الخاص.

نصيحة: للحفاظ على قيم القياس التي يمكن مقارنتها فقم في كل يوم في نفس الوقت وفي نفس الظروف بقياس الوزن (ينصح بأن يتم ذلك بعد ثلاث ساعات من الطعام أو ممارسة الرياضة).

ملحوظة: بالنسبة للأطفال الأصغر من 10 سنوات فإن نتائج القياس لا تكون حاسمة.

إدخال البيانات الشخصية

الصورة D

- قم بتشغيل الميزان وانتظر إلى أن يظهر البيان 0.0.
- اضغط على الزر **SET**. وضع الضبط لموضع الحفظ الشخصي يومض.
- استخدم أزرار الملاحة ▲ ▼ اختر موضع الحفظ الشخصي من 1-10.
- اضغط على الزر **SET** للتأكيد.
- عندئذ يومض الرمز 1 (أنثى) أو 2 (ذكر).
- استخدم أزرار الملاحة ▲ ▼ لاختيار الجنس المناسب.
- اضغط على الزر **SET** للتأكيد.
- عندئذ يومض وضع الضبط لإدخال العمر.
- استخدم أزرار الملاحة ▲ ▼ لضبط العمر.
- اضغط على الزر **SET**. عندئذ يومض وضع الضبط لإدخال الطول.
- استخدم أزرار الملاحة ▲ ▼ لضبط الطول.
- عندئذ يومض رمز الوضع العادي أو وضع الرياضي.
- استخدم أزرار الملاحة ▲ ▼ لاختيار نعم أو لا للوضع الرياضي.
- اضغط على الزر **SET** للتأكيد.
- عندئذ يتم عرض كل أوضاع الضبط لمدة 2 ثانيتين تقريباً، وفي شاشة العرض يظهر البيان 0.0.
- ينطفئ الميزان أوتوماتيكياً بعد بضع ثوان.
- لغرض شغل المزيد من مواضع الحفظ فقم بتكرار عملية إدخال البيانات الشخصية.
- **ملحوظة:** مواضع الحفظ المشغولة بالفعل يمكن أن يتم في أي وقت برمجتها بمدخلات جديدة.

بدء التحليل

قياس الوزن ومؤشر BMI ونسبة دهون الجسم وماء الجسم.

الصورة E

- قم بتشغيل الميزان وانتظر إلى أن يظهر البيان 0.0.
- باستخدام الزر **USER** اختر موضع الحفظ الشخصي المبرمج، مثلاً 2. عندئذ يتم عرض البيانات الشخصية المدخلة كل 2 ثانيتين.

الاستعمال

من خلال هذا الميزان فيمكن أن يتم اختيار وظيفتين:

- وظيفة قياس الوزن
- وظيفة التحليل

وظيفة قياس الوزن

الصورة G

- لغرض تشغيل الميزان فقم ببطن قدمك بالخيوط على السطح الخارجي للميزان لفترة قصيرة وبصوت مسموع إلى أن يظهر البيان 0.0.
- احتفظ بوضع الوقوف في سكون على الميزان طالما أن بيان العرض تومض. قم عندئذ بتوزيع الوزن على كلا الساقين بشكل متوازن.
- الآن سوف يتم استقراء قيمة القياس بوحدة كجم/جم.

ينطفئ الميزان أوتوماتيكياً بعد مرور بضع ثوان على عملية القياس.

وظيفة التحليل

هام: الحوامل والأفراد المركب في أجسامهم أجهزة طبية مزروعة، مثل منظم ضربات القلب يسمح بهم فقط باستعمال وظيفة الميزان.

حتى يمكن قياس نسبة الدهون في الجسم والماء في الجسم والكتلة العضلية والعظمية وحساب مؤشر BMI، فيجب أن يتم أولاً إدخال البيانات الشخصية. يتوفر في الميزان 10 مواضع حفظ يتم فيها إدخال البيانات الشخصية، مثل الطول والعمر والجنس والوضع الرياضي.

ملحوظة: إذا لم يتم أثناء البرمجة في خلال 15 ثانية الضغط على أي زر، فسوف ينطفئ الميزان أوتوماتيكياً.

مع الحفاظ على أزرار الملاحة ▲ ▼ مضغوطة لفترة أطول، فسوف يعمل ذلك على الإسراع من معدل العد.

نظرة عامة

الصورة A

- 1 شاشة العرض
- 2 أزرار الملاحة ▲ ▼
- 3 زر USER
- 4 زر SET
- 5 درج البطاريات

طول الجسم	100-220 سم
الوزن	كجم/جم (100 جم توزيع)
العمر	10-99 عامًا
الجنس	ذكر أنثى
الوضع	رياضي (نعم/لا)
مؤشر كتلة الجسم	كجم/متر ²
النسبة المئوية للدهون	% (0.1% توزيع)
في الجسم	
النسبة المئوية للماء	% (0.1% توزيع)
في الجسم	
النسبة المئوية للكتلة العضلية	% (0.1% توزيع)
الكتلة العظمية	بوحة كجم/جم (100 جم توزيع)

التشغيل

- أدخل البطارية المرفقة في درج البطاريات (5) (الصورة B).
- ضع الميزان على أرضية مستوية وصلبة وجافة.
- لغرض تشغيل الميزان فقم ببطن قدمك بالخط على السطح الخارجي للميزان لفترة قصيرة وبصوت مسموع. يقوم مستشعر الارتجاج بتنفيذ الميزان، ويكون الميزان بحاجة إلى معايرته لبضع ثوان. إذا ما ظهر في الشاشة البيان □□، فيكون الميزان جاهزاً للتشغيل.

هام!

لا تقم بتحريك الميزان أثناء وبعد المعايرة حتى يمكن تنفيذ عمليات القياس التالية بدقة. إذا ما تم وضع الميزان في موضع آخر فقم بتكرار العملية ذاتها.

تهانينا على شرائك هذا المنتج من شركتنا **Bosch**. لقد وقعت يدك على منتج عالي الجودة، وهو ما سيجلب لك مزيداً من السعادة.

إرشادات الأمان

يرجى قراءة هذه الإرشادات بعناية، والتصرف بناءً على ذلك ثم الحفاظ عليها!

هذا الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي أو في التطبيقات المنزلية المشابهة غير التجارية و/أو الاستعمالات الطبية. الاستخدام في التطبيقات المشابهة للتطبيقات المنزلية يشمل على سبيل المثال الاستخدام في الأماكن المخصصة للعاملين في المتاجر أو المكاتب أو المؤسسات الزراعية وغيرها من المؤسسات المهنية، وكذلك الاستخدام من قبل نزلاء البنىسيونات والفنادق الصغيرة ومنشآت السكنى المشابهة.

⚠ خطر الانزلاق!

لا تدوس على الميزان إذا كانت القدمين أو السطح الخارجي للميزان مبتلاً - خطر الانزلاق!

واحرص على مراقبة الأطفال لمنع عبثهم بالجهاز. لا تترك أشياء تسقط على الميزان. لا يُسمح بإجراء إصلاحات على الجهاز، إلا من قِبل مركز خدمة العملاء الخاص بنا، وذلك من أجل تجنب المخاطر.

⚠ تنبيه هام!

الحوامل والأفراد المركب في أجسامهم أجهزة طبية مزروعة، مثل منظم ضربات القلب يسمح بهم فقط باستعمال وظيفة الميزان.

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.com

Reparaturservice, Ersatzteile &
Zubehör, Produkt-Informationen:
Tel.: 0911 70 440 040
mailto:cp-servicecenter@bshg.com
bshg.com
Wir sind an 365 Tagen rund um die Uhr
erreichbar.

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

AL Republika e Shqiperise, Albania

AERTECH SH.P.K.
Rruga Qemal Stafa
Pallati i ri perball Prokuroris se
Pergjithshme
Hyrja C Kati 10
Tirana
Tel.: 066 206 47 94
mailto:g.volina@aertech.al

AT Österreich, Austria

BSH Hausgeräte
Gesellschaft mbH
Werkkundendienst
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
*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

BA Bosna i Hercegovina, Bosnia-Herzegovina

"HIGH" d.o.o.
Gradačacka 29b
71000 Sarajevo
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

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
bshg.com
www.bosch.home.bg

BH Bahrain, مملكة البحرين

Khalaifat Est.
P.O. Box 5111
Manama
Tel.: 01 7400 553
mailto:service@khalaifat.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
Werkkundendienst für
Hausgeräte
Fahrweidstrasse 80
8954 Geroldswil
mailto:ch-info.hausgeraete@bshg.com
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

CY Cyprus, Κύπρος

BSH Ikiakes Syskeves-Service
39, Arh. Makaariou III Str.
2407 Egomi/Nikosia (Lefkosia)
Tel.: 7777 8007
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

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

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.
Servicio Oficial del Fabricante
Parque Empresarial PLAZA,
C/ Manfredonia, 6
50197 Zaragoza
Tel.: 902 245 255 o 976 305 713
Fax: 976 578 425
mailto:CAU-Bosch@bshg.com
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 24%)
Matkapuhelimesta 8,28 snt/puhelu
+ 17 snt/min (alv 24%)

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.: 0344 892 8979*

*Calls are charged at the basic rate, please
check with your telephone service provider
for exact charges

GR Greece, Ελλάδα

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:bosch.hk.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.: +361 489 5461
Fax: +361 201 8786
mailto:hibabejelentés@bsh.hu
Alkatrészrendelés
Tel.: +361 489 5463
Fax: +361 201 8786
mailto:alkatrészrendelés@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
*0.03 € per minute at peak.
Off peak 0.0088 € per minute

IL Israel, ישראל

C/S/B/ Home Appliance Ltd.
1, Hamasger St.
North Industrial Park
Lod, 7129801
Tel.: 08 9777 222
Fax: 08 9777 245
mailto:csb-serv@csb-ltd.co.il
www.bosch-home.co.il

IN India, Bhārat, भारत

BSH Household Appliances
Mfg. Pvt. Ltd.
Arena House, 2nd Floor, Main Bldg,
Plot No. 103, Road No. 12, MIDC,
Andheri East
Mumbai 400 093
Toll Free 1800 266 1880
www.bosch-home.com/in

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:info@bosch-elettrodomestici.it
www.bosch-home.com/it

KZ Kazakhstan, Қазақстан

IP Turebekov Yerzhan
Nurmanovich
Jangeldina str. 15
Shimkent 160018
Tel.: 0252 31 00 06
mailto:evrika_kz@mail.ru

LB Lebanon, لبنان

Teheni, Hana & Co.
Boulevard Dora 4043 Beyrouth
P.O. Box 90449
Jdeideh 1202 2040
Tel.: 01 255 211
mailto:Info@Teheni-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.com/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
mailto:domoservice@elkor.lv
www.servisacentrs.lv

MD Moldova

S.R.L. "Rialto-Studio"
ул. Щуцева 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:gorenecc@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, Maldives

Lintel Investments
Ma. Maadheli, Majeedhee Magu
Malé
Tel.: 0331 0742
mailto:mohamed.zuhuree@
lintel.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
Grensesvingen 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 Gospodarswa
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.: 214 250 730
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 Kingdom Saudi Arabia,

المملكة العربية السعودية
Abdul Latif Jameel Electronics
and Airconditioning Co. Ltd.
BOSCH Service centre,
Kilo 5 Old Makkah Road
(Next to Toyota), Jamiah Dist.
P.O.Box 7997
Jeddah 21472
Tel.: 800 244 0043
mailto:kunnumalsp@alj.com
www.aljelectronics.com.sa

SE Sverige, Sweden

BSH Hushållsapparater AB
Landsvägen 32
169 29 Solna
Tel.: 0771 11 22 77 local rate
mailto:Bosch-Service-SE@
bshg.com
www.bosch-home.se

SG Singapore, 新加坡

BSH Home Appliances Pte. Ltd.
TECHPLACE I and
Mo Kio Avenue 10
Block 4012 #01-01
569628 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.Ş.
Fatih Sultan Mehmet Mahallesi
Balkan Caddesi No: 51
34771 Ümraniye, İstanbul
Tel.: 0 216 444 6333*
Fax: 0 216 528 9188
mailto:careline.turkey@bshg.com
www.bosch-home.com/tr
*Çağrı merkezini sabit hatlardan aramanın
bedeli şehir içi ücretlendirme, Cep
telefonlarından ise kullanılan tarifeye göre
değişiklik göstermektedir

TW Taiwan, 台灣

BSH Home Appliances Private Limited
台北市內湖區洲子街80號11樓
11F., No.80, Zhouzi St., Neihu Dist.
Taipei City 11493
Tel.: 0800 368 888
Fax: 02 2627 9788
mailto:bshtzn-service@bshg.com
我們期盼您不斷的鼓勵與指導,
任何諮詢或服務需求,
歡迎洽詢客服專線
www.bosch-home.com.tw

UA Ukraine, Україна

ТОВ "БСХ Побутова Техніка"
тел.: 044 490 2095
mailto:bsh-service.ua@bshg.com
www.bosch-home.com.ua

XK Kosovo

NTP GAMA
Rruga Mag Pristine-Ferizaj
70000 Ferizaj
Tel.: 0290 321 434
mailto:a_service@
gama-electronics.com

XS Srbija, Serbia

BSH Kućni aparati d.o.o.
Milutina Milankovića 11^a
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 Zubehöerteilen 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-Straße 34
81739 München, GERMANY

Bosch-Infoteam

(Mo-Fr: 8.00-18.00 Uhr erreichbar)

Für Produktinformationen sowie Anwendungs- und Bedienungsfragen **zu kleinen Hausgeräten:**

Tel.: 0911 70 440 040 oder unter
bosch-infoteam@bshg.com

Nur für Deutschland gültig!

 Beratung und Reparaturauftrag bei Störungen

D 0911 70 440 040

A 0810 550 511

CH 0848 840 040

Die Kontaktdaten aller Länder finden Sie im beiliegenden Kundendienst-Verzeichnis.

Robert Bosch Hausgeräte GmbH

Carl-Wery-Straße 34

81739 München, GERMANY

www.bosch-home.com



9001124153

950723