



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



**PPW2360**



**BOSCH**

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

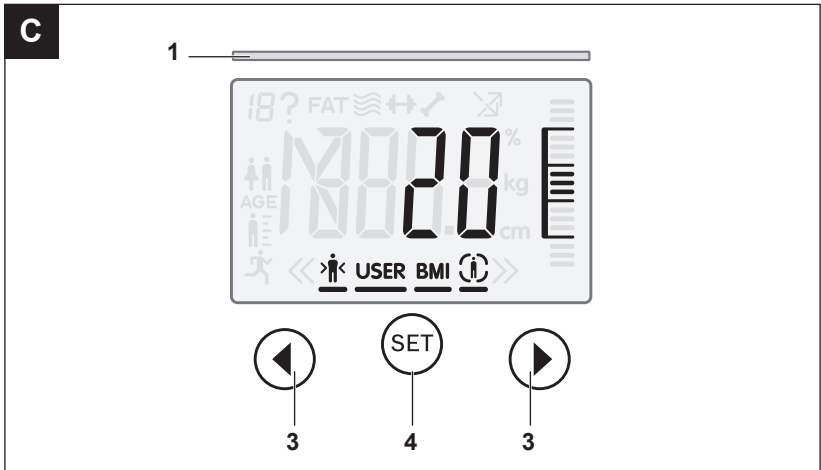
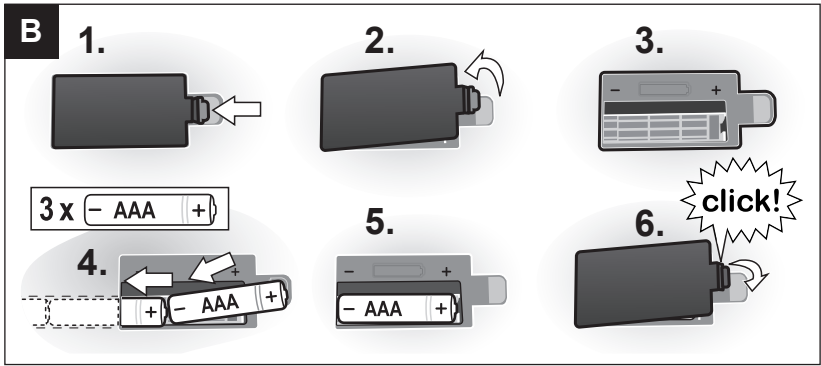
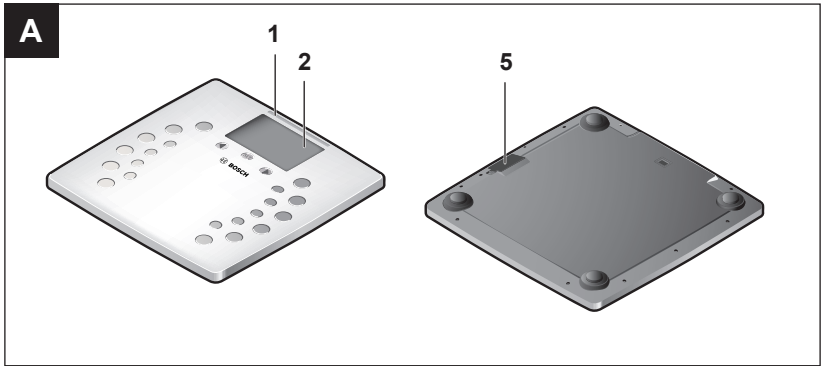
**no** Bruksanvisning  
**sv** Bruksanvisning  
**fi** Käyttöohje  
**es** Instrucciones de uso  
**pt** Instruções de serviço  
**el** Οδηγίες χρήσης

**tr** Kullanım kılavuzu  
**pl** Instrukcja obsługi  
**hu** Használati utasítás  
**uk** Інструкція з експлуатації  
**ru** Инструкция по эксплуатации  
**ar** إرشادات الاستخدام

---

<b>de</b>	Deutsch	2
<b>en</b>	English	8
<b>fr</b>	Français	13
<b>it</b>	Italiano	19
<b>nl</b>	Nederlands	25
<b>da</b>	Dansk	31
<b>no</b>	Norsk	37
<b>sv</b>	Svenska	43
<b>fi</b>	Suomi	48
<b>es</b>	Español	53
<b>pt</b>	Português	59
<b>el</b>	Ελληνικά	65
<b>tr</b>	Türkçe	72
<b>pl</b>	Polski	79
<b>hu</b>	Magyar	85
<b>uk</b>	Українська	91
<b>ru</b>	Русский	97
<b>ar</b>	العربية	108

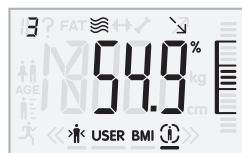
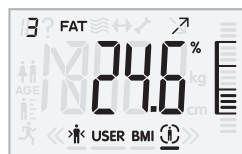
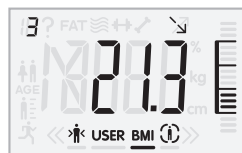
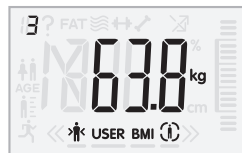
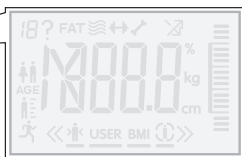
---



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 die Waage nicht benutzen.

## Auf einen Blick

Abbildungen **A**, **B** und **C**

- 1 Leuchtsegment orange/grün
- 2 Display
- 3 Navigationstasten ◀ ▶
- 4 SET-Taste
- 5 Batteriefach

## Technische Daten/Anzeigeelemente:

	Zeigt den Speicherplatz an
	Abfrage welcher Benutzer
	<b>Geschlecht</b> männlich/weiblich
<b>AGE</b>	<b>Alter</b> 10–99 Jahre
	<b>Körpergröße</b> 100–220 cm
	<b>Modus</b> Athlet (ja/nein)
	<b>Körpergewicht</b> kg (0,1 kg Einteilung) max. 180 kg
<b>FAT</b>	<b>Körperfettanteil</b> in % (0,1 % Einteilung)
	<b>Körperwasseranteil</b> in % (0,1 % Einteilung)
	<b>Muskelmasse</b> in % (0,1 % Einteilung)
	<b>Knochenmasse</b> in % (0,1 % Einteilung)
	<b>Tendenz</b> Analysewerte
	<b>Anzeige Pfeiltasten</b>
	<b>Persönliche Daten</b>
<b>USER</b>	<b>Benutzer</b>
<b>BMI</b>	<b>Anzeige für Wert BMI</b>
	<b>Anzeige Analysewerte</b>
	<b>Skala Einstufung Analysewerte</b>

## In Betrieb nehmen

Die beigelegten Batterien in das Batteriefach **5** einsetzen (Abbildung **B**).

Waage auf einen ebenen, harten und trockenen Untergrund stellen.

## Analysefunktion

### Achtung:

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

### Wichtig:

Die Haut der Füße, Waden und Oberschenkel dürfen sich nicht berühren, damit die Messung korrekt erfolgt. Nur barfuß auf die Waage steigen.

## Persönliche Daten eingeben

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 Alter, Größe, Geschlecht und Modus (Athlet ja/nein) eingegeben werden.

### Hinweis:

Wird während der Programmierung ca. 15 Sek. keine Taste betätigt, schaltet sich die Waage automatisch ab. Hält man die Navigationstasten ◀ ▶ länger gedrückt, beschleunigt dies den Zahlenablauf.

- Die Waage auf eine harte, ebene Fläche stellen.
- Die **SET**-Taste drücken.

Der Speicherplatz blinkt auf (Abbildung **D**).

- **SET**-Taste zum Bestätigen drücken oder mit den Navigationstasten ◀ ▶ einen anderen Speicherplatz auswählen und mit der **SET**-Taste bestätigen.

Das Symbol **F** für weiblich blinkt.

- Mit den Navigationstasten ◀ ▶ das passende Geschlecht **M** (männlich) oder **F** (weiblich) auswählen.
- **SET**-Taste drücken.

Die Zahl für die Alterseingabe **AGE** blinkt.

- Mit den Navigationstasten ◀ ▶ das Alter einstellen z. B. 44.
- **SET**-Taste drücken.

Die Zahl für die Größeneingabe **H** blinkt.

- Mit den Navigationstasten ◀ ▶ die Körpergröße einstellen z. B. 173.
- **SET**-Taste drücken.

Die Auswahl **NO** für Normal oder Athleten Modus **A** blinkt.

- Mit den Navigationstasten ◀ ▶ Athlet ja **YES** oder nein **NO** auswählen.
- **SET**-Taste drücken.

Alle vorgenommenen Einstellungen werden für jeweils 2 Sekunden angezeigt. Im Display leuchtet **0.0 kg** auf.

- Jetzt auf die Waage steigen und ruhig stehen bleiben solange das Display flimmert, die Waage speichert das Gewicht.

Zuerst erscheint links oben der eingegebene Speicherplatz, das Gewicht wird angezeigt. Nach wenigen Sekunden zeigt das Display den Wert für den BMI an. 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.

Um einen bereits belegten Speicherplatz zurück zu setzen, bitte folgende Einstellung vornehmen:

Alter = 10 Jahre und

Körpergröße = 100 cm.

Damit wird die automatische Personen-erkennung für diesen Benutzer gelöscht.

## Gewichtsmessung und Analyse starten

Messen von Gewicht sowie des BMI, des Anteils an Körperfett, Körperwasser, Muskel- und Knochenmasse (Abbildung 3).

### Achtung:

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

### Wichtig:

Beim Ausschalten tariert sich die Waage automatisch. Damit die Messungen exakt ausgeführt werden, soll die Waage nach dem Ausschalten nicht bewegt werden.

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

Die Waage erkennt Anhand des Gewichts (Abweichungen von +/- 5% möglich) automatisch den Benutzer. Sie muss nicht extra eingeschaltet werden, einfach barfuß auf die Waage steigen und ruhig stehen bleiben, solange die Displayanzeige flimmert. Das Gewicht dabei auf beide Beine gleichmäßig verteilen.




Bei Anzeige der Meßwerte können, wie nachfolgend beschrieben (Benutzer Erkennung), vier unterschiedliche Situationen auftreten.

### Der Benutzer wurde einwandfrei erkannt

Zuerst leuchtet die Anzeige für das Gewicht und im Display links oben der Speicherplatz auf. Nach ca. 5 Sekunden erscheint die Anzeige für den BMI.

Die rechte Navigationstaste ► drücken um die Analyse  anzuzeigen.

Es erscheinen anschließend für jeweils ca. 2 Sekunden folgende Anzeigen:

<b>FAT</b>	der Körperfettanteil in %
	der Körperwasseranteil in %
	die Muskelmasse in %
	die Knochenmasse in %
<b>kg</b>	das Körpergewicht in kg

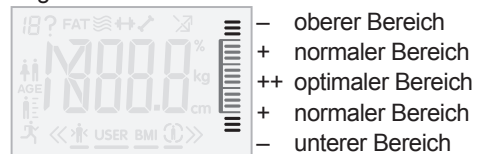
Diese Anzeigen werden 2x hintereinander automatisch wiederholt.

Gleichzeitig leuchtet das Leuchtsegment auf:

Grün – die Werte sind im normalen Bereich  
Orange – die Werte sind nicht im normalen Bereich

Die Waage vergleicht automatisch die aktuell gemessenen Werte mit dem gespeicherten Durchschnittswert der letzten 5 Messungen. Der Pfeil im Display rechts oben zeigt an, ob die Tendenz der Werte nach oben ↗ oder nach unten ↘ geht.

Zusätzlich kann im Display rechts anhand der angezeigten Balken die Einstufung abgelesen werden:



Die genauen Werte der Einstufung können jeweils in den Tabellen auf den Ausklappseiten am Ende der Anleitung nachgelesen werden.

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

### Der Benutzer wurde nicht einwandfrei erkannt

Die Waage zeigt nur das Gewicht und den BMI an. Der angezeigte Speicherplatz links oben im Display ist mit einem Fragezeichen „?“ versehen.



Der angezeigte Speicherplatz ist der eigene:

- Die rechte Navigationstaste ► drücken um die Analyse anzuzeigen.

oder

Der angezeigte Speicherplatz ist nicht der eigene

- Die linke Navigationstaste ◀ drücken; der eingestellte Speicherplatz **USER** wird gezeigt.
- **SET**-Taste drücken.
- Nun mit den Navigationstasten ◀ ► den eigenen Speicherplatz auswählen und mit der **SET**-Taste die persönlichen Daten bestätigen oder die Einstellungen wie im Kapitel „Persönliche Daten eingeben“ beschrieben vornehmen.
- Die rechte Navigationstaste ► drücken um den BMI anzuzeigen bzw. die Analysewerte.

### Der Benutzer wurde nicht erkannt

Die Waage zeigt nur das Gewicht und nicht den BMI an.

Links oben im Display erscheint das Fragezeichen „?“ . Der Benutzer wurde nicht erkannt. Es müssen zuerst die persönlichen Daten eingegeben werden. Wie im Kapitel „Persönliche Daten eingeben“ beschrieben vorgehen.

### Der Benutzer wurde falsch erkannt

Der angezeigte Speicherplatz im Display ist nicht der eigene.

- Die linke Navigationstaste ◀ drücken und wie im Kapitel „Persönliche Daten eingeben“ beschrieben vorgehen.

---

## Allgemeine Informationen

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

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

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

## Was bedeutet BMI?

Der Body-Mass-Index (BMI) ist eine 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  $\text{kg}/\text{m}^2$ .

Weitere Details finden Sie in der Tabelle **F** auf der Ausklappseite.

Der BMI 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, elektrisches Signal durch den Körper.

Gemessen wird der Widerstand (Impedanz), den der Körper dem Signal entgegensetzt. Beeinflusst wird der Widerstand durch die Zusammensetzung des menschlichen Körpers.

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

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

## Wassermesswerte

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

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

## Was ist die Muskelmasse?

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

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

## Was ist die Knochenmasse?

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

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

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

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

## Athletenmodus

Wissenschaftliche Studien belegen, dass sich die Körperzusammensetzung von Leistungssportlern 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 maximal 60 Schlägen in der Minute.

---

## Reinigung

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

---

## Fehlermeldungen

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

- Die Eichung war fehlerhaft.
  - Die Batterien herausnehmen und wieder einsetzen. Anschließend die Waage mit der **SET**-Taste einschalten.
- 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 eine Rutschgefahr zu vermeiden, bitte unbedingt darauf achten, dass die Fußsohlen jedoch 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 **Lo** hat das folgende Ursache:

- Die Batterien sind leer oder zu schwach.  
→ Batterien wechseln (Abbildung **B**).

Anschließend die Waage eichen, dazu die **SET**-Taste drücken.

**Keine Akkus verwenden! Nur Batterien des gleichen Typs verwenden.**

---

## 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.

---

## Garantie

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 notes

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

This appliance is designed for domestic use or for use in household-like, non-commercial and/or medical environments. Household-like environments include staff areas in shops, offices, agricultural and other small businesses or for use by guests at bed-and-breakfast establishments, small hotels and similar residential facilities.

### Risk of slipping!

Do not step on the scales with wet feet or if the surface of the scales is wet – Risk of slipping!

Keep children under supervision to ensure that they do not play with the appliance.

Do not let items fall on the scales.

To prevent hazards, any repairs on this appliance must be made by our customer service.

### Important note!














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

## Overview

Figures **A**, **B** and **C**

- 1 Illuminated strip, orange/green
- 2 Display
- 3 Navigation buttons ◀ ▶
- 4 **SET** button
- 5 Battery compartment

## Technical data/display elements:

	Indicates the User Profile Number
	Specify a User Profile Number
	Gender Male/female
<b>AGE</b>	Age 10–99 years
	Height 100–220 cm
	Mode Athlete (Yes/No)
<b>64.5<sup>kg</sup></b>	Weight kg (in steps of 0.1 kg), max. 180 kg
<b>FAT</b>	Body fat in % (in steps of 0.1%)
	Body water in % (in steps of 0.1%)
	Muscle mass in % (in steps of 0.1%)
	Bone mass in % (in steps of 0.1%)
	Trend Analysis values
	Arrow button indicators
	Personal profile
<b>USER</b>	User Profile
<b>BMI</b>	BMI value
	Analysis values
	Scale of analysis values

## Switching on the appliance

Insert the supplied batteries into the battery compartment **5** (Figure **B**).

Place the scales on a firm, dry and level surface.

---

## Analysis function

### Caution:

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

### Important:

To get a correct measurement, make sure that your feet, calves and thighs do not touch each other. Step on the scales with bare feet only.

---


## Entering your personal data

To compute the percentage of body fat, body water, muscle mass, bone mass and the BMI, you must enter some personal data first. The scales provide 10 User Profiles for personal data such as age, height, gender and mode (athlete yes/no).

### Note:

If you don't press a button for approx. 15 seconds during the programming, the scales automatically switch off. Press and hold the navigation buttons ◀ ▶ to advance at a faster speed.

- Place the scales on a firm, level surface.
- Press the **SET** button.

The User Profile Number flashes. (Figure .

- Press the **SET** button to confirm or use the navigation buttons ◀ ▶ to select another User Profile and confirm it by pressing the **SET** button.

The **F** symbol (Female) flashes.


- Use the navigation buttons ◀ ▶ to select the correct gender **M** (Male) or **F** (Female).
- Press the **SET** button.

The age number **AGE** flashes.

- Use the navigation buttons ◀ ▶ to select the correct age (for example, 44).
- Press the **SET** button.

The height number  flashes.

- Use the navigation buttons ◀ ▶ to select the correct height (for example, 173).
- Press the **SET** button.

The indicator **NO** for athlete mode  flashes.

- Use the navigation buttons ◀ ▶ to select athlete **YES** or **NO**.
- Press the **SET** button.

The settings you just made are each displayed for 2 seconds. The display shows **0.0 kg**.

- Step on the scales and stand still while the display flickers. The scales store your weight.

The User Profile Number appears in the top left corner of the display along with the weight. After a few seconds, the display shows the value for your BMI. The scales switch off automatically after a few seconds. To program additional User Profiles, repeat the steps under Entering your personal data.

### Note:


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

Please make the following setting to reset already occupied storage space:

Age = 10 years and body size = 100 cm. The automatic people detection for these users is consequently deleted.

---

## Measuring your weight and starting an analysis

To measure your weight as well as your BMI and the percentages of body fat, body water, muscle mass and bone mass (Figure .

### Caution:

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

### Important:

The scales automatically calibrate when switched off. To ensure a correct reading, do not move the scales after switching off.

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

The scales automatically identify the users based on their weight (deviations of +/- 5% possible). You do not need to turn it on. Just step on the scales with bare feet and stand still while the display flickers. Distribute your weight evenly between both legs.

Four different situations can occur as described here (user detection) with the measured values display.

**The user was identified**

The display shows the weight and the User Profile Number (in the top left corner). After about 5 seconds, the BMI appears. Press the right navigation button ► to display the results of the analysis. The scales display each of the following values for about 2 seconds:

<b>FAT</b>	Body fat in %
	Body water in %
	Muscle mass in %
	Bone mass in %
<b>kg</b>	Weight in kg

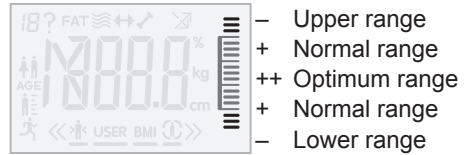
These values are automatically repeated twice.

At the same time, the illuminated segment lights up:

- Green – The values are within the normal range
- Orange – The values are not within the normal range

The scales always compare the latest readings with the stored averages of the most recent 5 measurements. The arrow in the top right corner of the display indicates whether the trend of these values is upward ↗ or downward ↘.

The bar scale on the right additionally indicates the classification:



The exact values for these classifications are shown in the tables on the foldout pages at the end of these operating instructions.

The scales switch off automatically a few seconds after completing the measurement process.

**The user was not identified correctly**

The scales display only the weight and the BMI. The top left corner of the display shows a question mark „?“.

The indicated User Profile is your own:

- Press the right navigation button ► to display the results of the analysis.
- or

The indicated User Profile is **not** your own

- Press the left navigation button ◀; the scales display the current user profile **USER**.
- Press the **SET** button.
- Use the navigation buttons ◀ ► to select your own User Profile and confirm your personal data with the **SET** button or enter the values as described in “Entering your personal data”.
- Press the right navigation button ► to display the BMI and/or the results of the analysis.

**The user was not identified**

The scales display only the weight and the BMI.

The top left corner of the display shows a question mark „?“ . The user was not identified. You must first enter your personal data. Proceed as specified in the section on “Entering your personal data”.

## The User Profile was not recognized

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

- Press the left navigation button ◀ and proceed as specified in the section on “Entering your personal data”.

---

## General information

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

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

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

### What is the BMI?

The Body Mass Index (BMI) is used to assess a person’s weight. It indicates whether a person’s weight is normal, too high or too low. The Body Mass Index (BMI) is the quotient of the body weight (kg) and the square of the height (m). The BMI unit is kg/m<sup>2</sup>.

For more details, check Table **F** on the fold-out page. The BMI is only a rough indicator.

### How do the scales measure body fat?

The scales measure the body fat percentage using the Bioelectrical Impedance Analysis (BIA) method. To take this measurement, the appliance sends an extremely weak electrical signal through your body and measures your body’s resistance (impedance) to this signal. The impedance is affected by your body’s composition.

Since they contain water, your muscles and organs are good conductors. Fat, on the other hand, is a bad conductor.

The scales compute the body fat percentage from the measured resistance and the values stored in the User Profile (height, age, gender).

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

### Body water values

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

Please take a look at Table **G** on the fold-out page.

### What is muscle mass?

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

Please take a look at Table **I** on the fold-out page.

### What is bone mass?

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

Please consult a physician regarding your ideal value.



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

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

Please take a look at Table **J** on the fold-out page.

## Athlete mode

Since scientific studies have shown that the body composition of competitive athletes varies significantly from recreational athletes and people who don't exercise, you can set the scales to normal or athlete mode. To select athlete mode, you should actively train for at least 8–10 hours per week, practice enhanced resistance training (if you lift weights), and have a resting pulse rate of 60 beats per minute or less.

---

## Cleaning the appliance

Never immerse the scales in water.  
Do not use a steam cleaner.  
Wipe the scales with a damp cloth; do not use scouring agents.

---

## Error messages

An **Err** on the display can have several causes:

- The scales did not calibrate correctly.  
→ Remove the batteries and re-insert them. Switch the scales on again by pressing the **SET** button.
- You moved during the 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 skin and/or thick calluses can produce false results. The measurement will be more accurate if the soles of your feet are of a normal skin moisture or slightly moist. To keep from slipping, however, never use the scales with wet feet.

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

If the display shows **Lo**,

- the batteries are too weak or dead.  
→ Insert a fresh set of batteries (Figure **B**).

After replacing the batteries, calibrate the scales by pressing the **SET** button.

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

---

## 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.



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

## Consignes de sécurité

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

### Risque de chute!

Ne pas monter sur le pèse-personne avec les pieds mouillés ou si le plateau est mouillé – risque de chute!

Surveiller les enfants afin qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

Ne pas laisser tomber d'objets sur le pèse-personne.

Afin d'éviter tous les risques, l'appareil ne doit être réparé que par notre Service après-vente.

### Important!















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

## Présentation


Figures ,  et 

- 1 Segment lumineux orange/vert
- 2 Affichage
- 3 Touches de navigation ◀ ▶
- 4 Touche **SET**
- 5 Logement des piles

## Caractéristiques techniques / Éléments d'affichage :

	Indique l'enregistrement
	Interrogation de l'utilisateur
	<b>Sexe</b> homme/femme
<b>AGE</b>	<b>Age</b> 10–99 ans
	<b>Taille</b> 100–220 cm
	<b>Mode</b> Athlète (oui/non)
	<b>Poids de corps</b> kg (précision 0,1 kg) 180 kg maxi.
<b>FAT</b>	<b>Pourcentage de graisse</b> en % (précision 0,1 %)
	<b>Pourcentage d'eau</b> en % (précision 0,1 %)
	<b>Masse musculaire</b> en % (précision 0,1 %)
	<b>Masse osseuse</b> en % (précision 0,1 %)
	<b>Tendance</b> Valeurs d'analyse
	<b>Affichage flèches</b>
	<b>Données personnelles</b>
<b>USER</b>	<b>Utilisateur</b>
<b>BMI</b>	<b>Affichage pour valeur BMI</b> (IMC)
	<b>Affichage des valeurs d'analyse</b>
	<b>Echelle d'intégration des valeurs d'analyse</b>

## Mise en service

Insérer les piles fournies dans le logement 5 (figure )

Placer le pèse-personne sur une surface plane, dure et sèche.

## Fonction d'analyse

### Attention

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

### Important

Pour que la mesure soit correcte, il ne doit y avoir aucun contact avec la peau au niveau des pieds, des mollets et des cuisses. Toujours monter sur le pèse-personne pieds nus.

## Entrer les données personnelles

Pour déterminer les pourcentages respectifs de graisse, de muscles et du squelette et calculer l'IMC, vous devez tout d'abord entrer vos données personnelles. Le pèse-personne possède 10 mémoires. Vous pouvez y entrer vos données personnelles comme l'âge, la taille, le sexe et le mode de vie (athlète oui/non).

### Remarque

Si vous n'appuyez sur aucune touche durant 15 s pendant la programmation, le pèse-personne se coupe automatiquement. Si vous maintenez appuyées les touches de navigation ◀ ▶ le déroulement des chiffres s'accélère.

- Placer la machine sur une surface plane et hydrofuge.
- Appuyer sur la touche **SET**.

La mémoire clignote. (figure **D**).

- Pour confirmer, appuyer sur la touche **SET** ou bien sélectionner une autre mémoire à l'aide des touches de navigation ◀ ▶ et confirmer avec la touche **SET**.

Le symbole **F** pour femme ♀ clignote.

- A l'aide des touches de navigation ◀ ▶ sélectionner le sexe **M** (masculin ♂) ou **F** (féminin ♀).

- Appuyer sur la touche **SET**.

Le nombre pour l'entrée de l'âge **AGE** clignote.

- A l'aide des touches de navigation ◀ ▶ entrer l'âge, par ex. 44.
- Appuyer sur la touche **SET**.

Le nombre pour l'entrée de la taille **HT** clignote.

- A l'aide des touches de navigation ◀ ▶ entrer la taille, par ex. 173.
- Appuyer sur la touche **SET**.

Le **NO** de sélection pour le mode Normal ou Athlète **A** clignote.

- A l'aide des touches de navigation ◀ ▶ sélectionner Athlète oui **YES** ou non **NO**.
- Appuyer sur la touche **SET**.

Tous les réglages effectués sont affichés durant 2 secondes. L'afficheur indique **0.0 kg**.

- Monter sur le pèse-personne et ne pas bouger tant que l'afficheur clignote, le pèse-personne enregistre le poids.

Tout d'abord, la mémoire sélectionnée s'affiche en haut à gauche, puis le poids est indiqué. Au bout de quelques secondes, l'afficheur indique la valeur du BMI (IMC). Au bout de quelques secondes, le pèse-personne s'arrête automatiquement. Pour sélectionner d'autres mémoires. Répéter l'opération d'entrée des données personnelles.

### Remarque

Les mémoires occupées peuvent être reprogrammées avec de nouvelles données.

Veuillez effectuer le réglage suivant pour rétablir la mémoire :

âge = 10 ans et taille = 100 cm.

La reconnaissance automatique des personnes pour ces utilisateurs est alors effacée.

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

Mesure du poids, de l'IMC, du pourcentage de graisse, d'eau, de muscles et du squelette (figure 13).

### Attention

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

### Important

Le pèse-personne s'étalonne automatiquement lorsqu'il est arrêté. Pour que la mesure soit précise, ne pas bouger le pèse-personne après l'avoir arrêté.

Les résultats de mesure de la balance sont des valeurs uniques et ne doivent pas être additionnées. Un calcul du total donne sinon des valeurs supérieures à 100 %.



A partir du poids (écart possible +/- 5 %), le pèse-personne reconnaît l'utilisateur. L'appareil n'a pas besoin d'être mis en marche, il suffit de monter pieds nus sur le pèse-personne et de rester immobile tant que l'affichage clignote. Bien répartir le poids entre les deux pieds.

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

### L'utilisateur a été reconnu

Tout d'abord, l'affichage du poids apparaît et en haut à gauche la mémoire utilisée. Au bout de 5 secondes, le BMI (IMC) s'affiche. Appuyer sur la touche de navigation de droite ► pour afficher l'analyse (13).

Durant env. 2 secondes, les affichages suivants apparaissent :

<b>FAT</b>	proportion de graisses du corps en %
	proportion d'eau du corps en %
<b>↕</b>	masse musculaire en %
	masse osseuse en %
<b>kg</b>	poids du corps en kg

Ces affichages sont automatiquement répétés 2x.

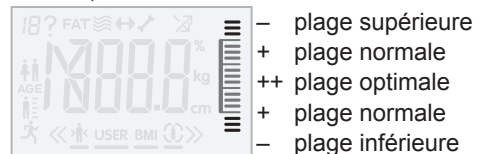
Simultanément, le segment lumineux s'allume :

Vert – les valeurs sont dans la plage normale

Orange – les valeurs ne sont pas dans la plage normale

Le pèse-personne compare automatiquement les valeurs actuellement mesurées aux valeurs moyennes enregistrées durant les 5 derniers pesages. La flèche, en haut à gauche de l'afficheur, indique la tendance : ↗ croissante ou ↘ décroissante.

De plus, il est possible de lire à droite le résultat, à l'aide des barres affichées :



Les valeurs exactes d'évaluation sont consultables à la fin du mode d'emploi, sur les pages rabattables.

Une fois la mesure terminée, le pèse-personne s'arrête automatiquement au bout de quelques secondes.

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

Le pèse-personne indique uniquement le poids et le BMI (IMC). La mémoire affichée en haut à gauche comprend un point d'interrogation „?”.

La mémoire affichée est la vôtre :

- Appuyer sur la touche de navigation de droite ► pour afficher l'analyse.

ou

La mémoire affichée **n'est pas** la vôtre

- Appuyer sur la touche de navigation de gauche ◀ ; la mémoire réglée **USER** s'affiche.
- Appuyer sur la touche **SET**.
- A l'aide des touches de navigation ◀ ► sélectionner sa mémoire et confirmer les données personnelles avec la touche **SET** ou bien procéder comme indiqué dans « Entrer les données personnelles ».
- Appuyer sur la touche de navigation de droite ► pour afficher l'IMC BMI ou les valeurs d'analyse.

### L'utilisateur n'a pas été reconnu

Le pèse-personne indique uniquement le poids, sans le BMI (IMC).

En haut à gauche de l'afficheur figure le point d'interrogation „?“.

L'utilisateur n'a pas été reconnu. Il faut tout d'abord entrer les données personnelles. Procéder comme indiqué dans « Entrer les données personnelles ».

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

La mémoire affichée n'est pas la vôtre

- Appuyer sur la touche de navigation de gauche ◀ et procéder comme indiqué dans « Entrer les données personnelles ».

---

## Informations générales

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

### Conseil pratique

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


### Remarque

Les résultats ne sont pas probants pour les enfants de moins de 10 ans.

### Que signifie BMI ?

Le BMI (Body-Mass-Index), en français IMC (indice de masse corporelle) est une valeur qui évalue le poids de corps d'une personne. Cette valeur permet de déterminer si le poids est normal, s'il y a une surcharge pondérale ou une insuffisance de poids.

L'indice de masse corporelle (IMC) est le quotient du poids du corps (kg) et du carré de la taille (m). L'unité de l'IMC est le kg/m<sup>2</sup>.


Pour plus de détails, consulter le tableau  sur la page de rabat.

L'IMC correspond uniquement à une valeur indicative.

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

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

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

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

## Masse d'eau

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

Veillez également tenir compte de la table **G** de la page de rabat.

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

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

Veillez également tenir compte de la table **I** de la page de rabat.

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

Cette fonction correspond à la masse osseuse calculée (valeur indicative de la proportion des os). La masse osseuse dépend des conditions de vie. C'est pourquoi il est nécessaire de se nourrir sainement et de faire régulièrement de l'exercice. Pour connaître les valeurs idéales, consultez un spécialiste.

## Remarque

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

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

Veillez également tenir compte de la table **J** de la page de rabat.

## Mode Athlète

Les études scientifiques attestent que les structures corporelles des sportifs de compétition, des sportifs amateurs et des personnes non entraînées diffèrent beaucoup. C'est pourquoi, le pèse-personne offre deux possibilités : Normal ou Athlète. Peuvent sélectionner la fonction « Athlète » les personnes qui pratiquent un entraînement d'au moins 8 à 10 heures par semaine, un entraînement à la résistance pour les sports de force avec une mise au repos du pouls à 60 battements/minute maxi.

---

## Nettoyage

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

Ne pas utiliser de nettoyeur à vapeur.

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

## Messages d'erreur

L'affichage de **Err** peut avoir plusieurs causes.

- L'étalonnage était incorrect.
  - Retirer les piles et les replacer. Puis, remettre le pèse-personne en marche à l'aide de la touche **SET**.
- Vous avez trop bougé lors du pesage et celui-ci a été trop bref.
  - Vous devez rester au moins cinq secondes sans bouger sur le pèse-personne.
- Le poids à peser est trop élevé (180 kg maxi.).
- Le contact entre les plantes des pieds et les contacts de mesure est insuffisant.
  - Bien placer les pieds sur les contacts de mesure.

### Remarque

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

- Le pourcentage de la masse de graisse n'est pas situé entre 5 et 50 %.
  - Répéter la mesure.
- Le pourcentage de la masse d'eau n'est pas situé dans la plage de mesure.

L'affiche de **Lo** peut être dû à la cause suivante :

- les piles sont vides ou insuffisamment chargées.
  - Remplacer les piles (figure **3**).

Ensuite, étalonner le pèse-personne, pour cela, appuyer sur la touche **SET**.

**Ne pas utiliser d'accumulateurs, mais uniquement des piles de même type !**

## 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, osservare e conservare le istruzioni con cura! Il presente apparecchio è destinato all'utilizzo in ambiente domestico o simile all'ambiente domestico. L'apparecchio non è idoneo per l'utilizzo a scopo commerciale o medico. Gli utilizzi simili a quelli domestici comprendono l'uso in ambienti di lavoro, quali negozi, uffici, aziende agricole o artigianali, nonché l'utilizzo da parte di ospiti in pensioni, piccoli alberghi e simili realtà residenziali.

### **⚠ Pericolo di scivolamento!**

Non salire sulla bilancia se i piedi o la superficie della bilancia sono bagnati. Pericolo: le superfici bagnate sono scivolose!

Sorvegliare i bambini, per evitare che giochino con l'apparecchio. Non lasciar cadere oggetti sulla bilancia. Al fine di evitare rischi, l'apparecchio può essere riparato solo dal nostro servizio di assistenza clienti.

### **⚠ Nota importante!**

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

## Panoramica

Figure **A**, **B** e **C**

- 1 Barra luminosa arancione/verde
- 2 Display
- 3 Tasti di navigazione ◀ ▶
- 4 Tasto **SET**
- 5 Scoperto batteria

Dati tecnici/elementi di visualizzazione:

	Indica la posizione in memoria
	Interrogazione utente
	<b>Sesso</b> maschio/femmina
<b>AGE</b>	<b>Età</b> 10–99 anni
	<b>Altezza</b> 100–220 cm
	<b>Modo</b> Atleta (sì/no)
<b>64.5<sup>kg</sup></b>	<b>Peso</b> kg (a passi di 0,1 kg) max.180 kg
<b>FAT</b>	<b>Percentuale di massa grassa</b> in % (intervalli dello 0,1 %)
	<b>Percentuale di acqua corporea</b> in % (intervalli dello 0,1 %)
	<b>Massa muscolare</b> in % (intervalli dello 0,1 %)
	<b>Massa ossea</b> in % (intervalli dello 0,1 %)
	<b>Tendenza</b> Valori di analisi
	<b>Visualizzazione tasti freccia</b>
	<b>Dati personali</b>
<b>USER</b>	<b>Utente</b>
<b>BMI</b>	<b>Visualizzazione del valore BMI</b>
	<b>Visualizzazione valori di analisi</b>
	<b>Scala per la classificazione dei valori di analisi</b>

## Messa in esercizio

Inserire le batterie fornite in dotazione nello scomparto batterie **5** (figura **B**). Posizionare la bilancia su una superficie piana, dura ed asciutta.

## Funzione di analisi

### Attenzione!

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

### Importante!

Affinché la misurazione sia corretta, non toccare la pelle dei piedi, dei polpacci e delle cosce. Salire sulla bilancia solo a piedi nudi.

## Inserimento dei dati personali

Per misurare la percentuale di massa grassa, acqua corporea, massa muscolare e massa ossea e calcolare il BMI, è dapprima necessario inserire i dati personali.

La bilancia mette a disposizione 10 posizioni in memoria, nella quale si devono inserire i dati personali, quali età, altezza, sesso e modo (Atleta sì/no).

### Nota:

se durante la programmazione non viene azionato alcun tasto per circa 15 secondi, la bilancia si spegne automaticamente. Tenendo premuti i tasti di navigazione ◀ ▶ per un periodo più lungo, si accelera lo scorrimento dei numeri.

- Posizionare la bilancia su una superficie dura e piana.
- Premere il tasto **SET**.

La posizione di memoria lampeggia (figura **D**).

- Premere il tasto **SET** per confermare oppure selezionare un'altra posizione in memoria con i tasti di navigazione ◀ ▶ e confermare con il tasto **SET**.

Il simbolo **F** per femmina lampeggia.

- Con i tasti di navigazione ◀ ▶ scegliere il sesso giusto: **M** (maschio) o **F** (femmina).
- Premere il tasto **SET**.

Il numero indicante l'età **AGE** lampeggia.

- Con i tasti di navigazione ◀ ▶ impostare l'età, ad es. 44.
- Premere il tasto **SET**.

Il numero indicante l'altezza **HT** lampeggia.

- Con i tasti di navigazione ◀ ▶ impostare l'altezza, ad es. 173.
- Premere il tasto **SET**.

Lampeggia la selezione **NO** per normale oppure il Modo atleta **AT**.

- Con i tasti di navigazione ◀ ▶ scegliere atleta sì **YES** oppure no **NO**.
- Premere il tasto **SET**.

Tutte le impostazioni eseguite vengono visualizzate per circa 2 secondi. Sul display si accende la scritta **0.0 kg**.

- Ora salire sulla bilancia e stare fermi fino a quando il display produce uno sfarfallio; la bilancia salva il peso.

Dapprima viene visualizzata la posizione memoria inserita in alto a sinistra e viene indicato il peso. Dopo alcuni secondi il display visualizza il valore per il BMI. La bilancia si spegne automaticamente dopo alcuni secondi. Per configurare altre posizioni di memoria, ripetere la procedura di inserimento dei dati personali.

### Nota:

Le posizioni in memoria già configurate si possono programmare in qualsiasi momento con nuovi dati.

Per resettare una posizione di memoria già occupata, eseguire la seguente impostazione:

Età = 10 anni e Altezza = 100 cm.

In questo modo si cancella il riconoscimento automatico relativo alla persona assegnata a questa posizione.



## Misurazione del peso e avvio dell'analisi

Misurazione di peso, BMI, massa grassa, acqua corporea, massa muscolare e corporea (figura 13).

### Attenzione!

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

### Importante!

Durante lo spegnimento la bilancia esegue una taratura automatica.

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


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

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




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

### L'utente è stato riconosciuto

Dapprima viene visualizzata l'indicazione del peso e in alto a sinistra la posizione in memoria. Dopo circa 5 secondi compare l'indicazione del BMI.

Premere il tasto di navigazione destro ► per visualizzare l'analisi .



Quindi in successioni di circa 2 secondi vengono visualizzate le seguenti informazioni:

<b>FAT</b>	percentuale di massa grassa in %
	percentuale di acqua corporea in %
	massa muscolare in %
	massa ossea in %
<b>kg</b>	peso corporeo in kg

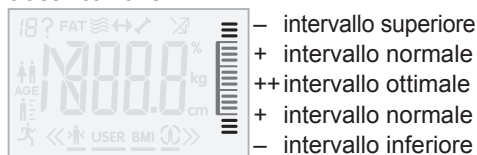
Ogni informazione viene visualizzata automaticamente per 2 volte successive.

Nel contempo si accende la barra luminosa: Verde – i valori rientrano nell'intervallo normale

Arancio – i valori non rientrano nell'intervallo normale

La bilancia esegue un confronto automatico tra i valori attualmente misurati con il valore medio memorizzato relativo alle ultime 5 misurazioni. La freccia visualizzata in alto a destra indica se la tendenza dei valori è in aumento  o in diminuzione .

Inoltre nel display di destra sulla base della barra visualizzata è possibile leggere la classificazione:



Per verificare quali sono i migliori valori di classificazione, consultare le rispettive tabelle riportate sul rivolto della pagina al termine delle istruzioni.

La bilancia si spegne automaticamente alcuni secondi dopo l'ultima misurazione.

### L'utente non è stato correttamente riconosciuto

La bilancia riporta solo il peso e il BMI. La posizione di memoria riportata in alto a sinistra è contrassegnata con un punto di domanda „?“.

La posizione di memoria visualizzata è la propria:

- Premere il tasto di navigazione destro ► per visualizzare l'analisi

oppure

la posizione di memoria visualizzata **non** è la propria:

- Premere il tasto di navigazione sinistro ◀; viene visualizzata la posizione di memoria impostata **USER**.
- Premere il tasto **SET**.
- Ora selezionare la propria posizione in memoria con i tasti di navigazione ◀ ► e confermare i propri dati personali con il tasto **SET** oppure eseguire le impostazioni come indicato nel capitolo "Inserimento dei dati personali".
- Premere il tasto di navigazione destro ► per visualizzare il BMI o i valori dell'analisi.

### L'utente non è stato riconosciuto

La bilancia riporta solo il peso e non il BMI. A sinistra in alto sul display compare il punto interrogativo „?“.

L'utente non è stato riconosciuto.

È necessario inserire i dati personali.

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

### È stato riconosciuto l'utente errato

La posizione di memoria visualizzata non è la propria.

- Premere il tasto di navigazione sinistro ◀ e procedere come descritto nel capitolo "Inserimento dei dati personali".

## Informazioni generali

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

### Suggerimento:

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


### Nota:

i risultati di misurazione non sono rilevanti per i bambini di età inferiore ai 10 anni.

## Cos'è il 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. Sulla base di questo valore è possibile definire se la persona ha un peso normale, è in sovrappeso o sottopeso.

Il Body-Mass-Index (BMI) è il quoziente del peso corporeo (kg) e del quadrato dell'altezza (m). Il BMI si esprime in kg/m<sup>2</sup>.

Per ulteriori dettagli consultare la tabella  sulla pagina di risvolto.

Il BMI indica esclusivamente un valore approssimativo di massima.

## Come funziona le misurazione della massa grassa?

Il grasso corporeo viene misurato secondo il principio BIA (analisi dell'impedenza bioelettrica). L'apparecchio invia un debole segnale elettrico attraverso il corpo. Viene misurata la resistenza (impedenza) che il corpo oppone al segnale.

Questa resistenza viene influenzata dalla composizione del corpo umano. Muscoli e organi contengono acqua e pertanto sono buoni conduttori. Il grasso invece oppone una resistenza e pertanto è un cattivo conduttore. Da questa resistenza misurata si esegue la misurazione del grasso corporeo tenendo conto dei dati immessi nella bilancia (altezza, età, sesso).

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

### Valori di misurazione dell'acqua

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

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

### Cos'è la massa muscolare?

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

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

### Cos'è la massa ossea?

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

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

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

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

### Modo Atleta

Studi scientifici dimostrano che la composizione del corpo degli atleti che praticano agonismo è diversa da quella degli amatori o da chi non pratica sport. Per questa ragione la bilancia permette di scegliere tra l'impostazione Normale e Atleta. Il requisito per l'opzione "Atleta" è ad esempio che il soggetto pratichi un allenamento costante di almeno 8–10 ore alla settimana, un allenamento intenso di resistenza per culturisti e che abbia un polso di max. 60 battiti al minuti a riposo.

---

### Pulizia

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

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

---

## Messaggi di errore

Se sul display compare il messaggio **Err**, le cause possono essere diverse.

- La taratura era errata.
  - Togliere le batterie e reinserirle. Quindi accendere la bilancia con il tasto **SET**.
- La procedura di pesatura non è stata eseguita in posizione statica oppure per un tempo sufficientemente lungo.
  - Restare fermi sulla bilancia per almeno 5 secondi.
- Il peso è eccessivo (max. 180 kg).
- Il contatto tra la pianta dei piedi e i contatti di misurazione è troppo scarso.
  - Posizionare i piedi sui contatti di misurazione.

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

- La percentuale di massa grassa eccede l'intervallo del 5–50 %
  - Ripetere la pesatura.
- La percentuale di acqua corporea eccede il range di misurazione.

Se compare il messaggio **Lo**, la causa è la seguente:

- Le batterie sono quasi o completamente scariche.
  - Sostituire le batterie (figura **B**).

Quindi tarare la bilancia premendo il tasto **SET**.

**Non utilizzare batterie ricaricabili!**  
**Utilizzare solo batterie dello stesso tipo.**

---

## 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

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

Dit apparaat is bedoeld voor huishoudelijk gebruik of voor niet-commerciële, niet-medische, huiselijke doeleinden. Hiertoe behoort bijv. het gebruik in koffieruimten voor het personeel van winkels, kantoren, landbouw- en andere industriële bedrijven, alsmede het gebruik door gasten van pensions, kleine hotels en soortgelijke accommodaties.

### Uitglijsgevaar!

Ga niet op de weegschaal staan met natte voeten of als het oppervlak van de weegschaal nat is: u kunt dan uitglijden!

Houd toezicht op kinderen en zorg dat zij niet met het apparaat spelen.

Laat niets op de weegschaal vallen.

Om risico te voorkomen, mag het apparaat uitsluitend door onze klantenservice worden gerepareerd.

### Belangrijk!














Zwangere vrouwen en personen met geïmplanteerde medische apparaten zoals pacemakers, moeten geen gebruik maken van deze weegschaal.

## Overzicht

Afbeelding **A**, **B** en **C**

- 1 Verlicht segment, oranje/groen
- 2 Display
- 3 Navigatieknoppen ◀ ▶
- 4 Knop SET
- 5 Batterijvak

## Technische gegevens/display-elementen:

	Dit is het nummer van het gebruikersprofiel
	Geef het nummer van een gebruikersprofiel op
	<b>Geslacht</b> Man/vrouw
<b>AGE</b>	<b>Leeftijd</b> 10–99 jaar
	<b>Lengte</b> 100–220 cm
	<b>Modus</b> Sporter (ja/nee)
<b>64.5<sup>kg</sup></b>	<b>Gewicht</b> kg (in stappen van 0,1 kg), max.180 kg
<b>FAT</b>	<b>Lichaamsvet</b> in % (in stappen van 0,1%)
	<b>Lichaamswater</b> in % (in stappen van 0,1%)
	<b>Spiermassa</b> in % (in stappen van 0,1%)
	<b>Botmassa</b> in % (in stappen van 0,1%)
	<b>Trend</b> Analysewaarden
	<b>Aanduiding pijltoetsen</b>
	<b>Persoonlijk profiel</b>
<b>USER</b>	<b>Gebruikersprofiel</b>
<b>BMI</b>	<b>BMI-waarde</b>
	<b>Analysewaarden</b>
	<b>Schaal van analysewaarden</b>

## Het apparaat inschakelen

Plaats de meegeleverde batterijen in het batterijvak **5** (afbeelding **B**).

Plaats de weegschaal op een harde, droge en vlakke ondergrond.

## Analysefunctie

### Waarschuwing:

Zwangere vrouwen en personen met geïm-planteerde apparaten zoals pacemakers, moeten geen gebruik maken van deze weegschaal.

### Belangrijk:

Voor een goed weegresultaat moet u zorgen dat uw voeten, kuiten en dijen elkaar niet raken. Ga uitsluitend met blote voeten op de weegschaal staan.

## Persoonlijke gegevens invoeren

Om het percentage lichaamsvet, lichaamswater, spiermassa, botmassa en BMI te kunnen berekenen, moet u eerst enkele persoonlijke gegevens invoeren. In de weegschaal kunnen 10 gebruikersprofielen worden opgeslagen met persoonlijke gegevens zoals leeftijd, lengte, geslacht en modus (sporter ja/nee).

### Opmerking:

Als u tijdens het programmeren ongeveer 15 seconden lang niet op een knop drukt, wordt de weegschaal automatisch uitgeschakeld. Houd de navigatieknoppen ◀ ▶ ingedrukt om sneller gaan.

- Plaats de weegschaal op een harde, vlakke ondergrond.
- Druk op de knop **SET**.

Het nummer van het gebruikersprofiel knippert (afbeelding **D**).

- Druk op de knop **SET** om te bevestigen of kies met de navigatieknoppen ◀ ▶ een ander gebruikersprofiel en bevestig dit door op de knop **SET** te drukken.

Het symbool **F** (vrouw) knippert.

- Selecteer met de navigatieknoppen ◀ ▶ het juiste geslacht **M** (man) of **F** (vrouw).
- Druk op de knop **SET**.

De leeftijdsaanduiding **AGE** knippert.

- Selecteer met de navigatieknoppen ◀ ▶ de juiste leeftijd (bijvoorbeeld 44).
- Druk op de knop **SET**.

De lengteaanduiding **LEN** knippert.

- Selecteer met de navigatieknoppen ◀ ▶ de juiste lengte (bijvoorbeeld 173).
- Druk op de knop **SET**.

De aanduiding **NO** voor de sportersmodus **JK** knippert.

- Selecteer met de navigatieknoppen ◀ ▶ sporter **YES** of **NO**.
- Druk op de knop **SET**.

Elk van de zojuist gemaakte instellingen wordt 2 seconden weergegeven. Op het display staat **0.0 kg**.


- Ga op de weegschaal staan en blijf stilstaan zolang het display knippert. De weegschaal slaat uw gewicht op.

Het nummer van het gebruikersprofiel verschijnt in de linkerbovenhoek van het display, samen met het gewicht. Na een paar seconden verschijnt op het display uw BMI. De weegschaal wordt na enkele seconden automatisch uitgeschakeld. Als u nog meer gebruikersprofielen wilt programmeren, herhaalt u de stappen onder “Persoonlijke gegevens invoeren”.

**Opmerking:** Bestaande gebruikersprofielen kunnen op elk gewenst moment worden overschreven.

Voer de volgende instelling door om een bestaand gebruikersprofiel te resetten: Leeftijd = 10 jaar en lengte = 100 cm. De automatische persoonsherkenning voor deze gebruiker wordt ver

## Gewicht bepalen en analyse starten

Uw gewicht bepalen, evenals uw BMI en de percentages lichaamsvet, lichaamswater, spiermassa en botmassa (afbeelding .

### Waarschuwing:

Zwangere vrouwen en personen met geïm-planteerde apparaten zoals pacemakers, moeten geen gebruik maken van deze weegschaal.

### Belangrijk:

De weegschaal wordt bij het uitschakelen automatisch gekalibreerd.

Om een juiste meting te krijgen, moet u de weegschaal na het uitschakelen niet verplaatsen.



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.

De weegschaal herkent gebruikers automatisch aan de hand van hun gewicht (afwijkingen van +/- 5% zijn mogelijk). U hoeft dit dus niet in te schakelen. Ga gewoon met blote voeten op de weegschaal staan en blijf stilstaan zolang het display knippert. Verdeel uw gewicht gelijkmatig over beide benen.




Bij het weergeven van de meetwaarden kunnen zich vier verschillende situaties voordoen, zoals hieronder beschreven (gebruikersherkenning).

### Gebruiker is duidelijk herkend

Op het display verschijnen het gewicht en het nummer van het gebruikersprofiel (in de linkerbovenhoek). Na ongeveer 5 seconden verschijnt de BMI.

Druk op de rechter navigatieknop  om de resultaten van de analyse  weer te geven.



De weegschaal geeft elk van de volgende waarden ongeveer 2 seconden lang weer:

<b>FAT</b>	lichaamsvet in %
	lichaamswater in %
	spiermassa in %
	botmassa in %
<b>kg</b>	gewicht in kg






Deze waarden worden automatisch tweemaal herhaald.

Tegelijkertijd licht het verlichte segment op: Groen – de waarden liggen binnen het normale gebied

Oranje – de waarden liggen niet binnen het normale gebied

De weegschaal vergelijkt altijd het meest recente gewicht met de opgeslagen gemiddelden van de 5 laatste metingen. De pijl in de rechterbovenhoek van het display geeft aan of de trend van deze waarden omhoog  of omlaag  gaat.

De streepjesschaal aan de rechterkant geeft bovendien de classificatie aan:

	– bovenste gebied
	+ normaal gebied
	++ optimaal gebied
	+ normaal gebied
	– laag gebied

De exacte waarden voor deze classificaties worden weergegeven in de tabellen op de uitklappagina's aan het einde van deze gebruiksaanwijzing.

De weegschaal wordt enkele seconden na afloop van het weegproces automatisch uitgeschakeld.

### Gebruiker is niet duidelijk herkend

De weegschaal geeft alleen het gewicht en de BMI weer. Bij het nummer van het gebruikersprofiel staat in de linkerbovenhoek van het display een vraagteken „?”.

Het weergegeven gebruikersprofiel is van u:

- Druk op de rechter navigatieknop ► om de resultaten van de analyse weer te geven.

of

Het weergegeven gebruikersprofiel is **niet** van u:

- Druk op de linker navigatieknop ◀; de weegschaal geeft het huidige gebruikersprofiel **USER** weer.
- Druk op de knop **SET**.
- Selecteer met de navigatieknoppen ◀ ► uw eigen gebruikersprofiel en bevestig uw persoonlijke gegevens met de knop **SET** of voer de waarden in zoals beschreven bij “Persoonlijke gegevens invoeren”.
- Druk op de rechter navigatieknop ► om de BMI en/of de resultaten van de analyse weer te geven.

### Gebruiker is niet herkend

De weegschaal geeft alleen het gewicht en de BMI weer.

In de linkerbovenhoek van het display staat een vraagteken „?”.

Gebruiker is niet herkend. Voer eerst uw persoonlijke gegevens in. Ga te werk zoals aangegeven bij “Persoonlijke gegevens invoeren”.

### De verkeerde gebruiker is herkend

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

- Druk op de linker navigatieknop ◀ en ga te werk zoals aangegeven bij “Persoonlijke gegevens invoeren”.

---

## Algemeen

De gemeten waarden dienen slechts als aanduiding voor veranderingen op de langere termijn. Ze komen niet in de plaats van medisch toezicht of raadpleging van een arts. Raadpleeg uw arts als u meer wilt weten over uw percentages lichaamsvet, lichaamswater, botmassa en spiermassa, en wat de ideale waarden zijn.

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

**Opmerking:** De waarden zijn niet relevant voor kinderen jonger dan 10 jaar.

### Wat is de BMI?

De BMI (Body Mass Index) wordt gebruikt om het gewicht van iemand te beoordelen. Hij geeft aan of iemands gewicht normaal, te hoog of te laag is.

De BMI wordt berekend door het gewicht (kg) te delen door de lengte (m) en de uitkomst nogmaals te delen door de lengte. De eenheid van BMI is kg/m<sup>2</sup>.

Kijk voor meer informatie in tabel **I** op de uitklappagina.

De BMI geeft slechts een ruwe aanduiding.

### Hoe meet de weegschaal lichaamsvet?

De weegschaal meet het percentage lichaamsvet aan de hand van de BIA-methode (bio-elektrische impedantie-analyse). Voor deze meting stuurt het apparaat een heel zwak elektrisch signaal door uw lichaam en meet de weerstand (impedantie) van uw lichaam ten opzichte van dit signaal. De impedantie wordt beïnvloed door de samenstelling van uw lichaam.

Omdat spieren en organen water bevatten, zijn het goede geleiders. Vet is daarentegen een slechte geleider.

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

Omdat iemands percentage lichaamsvet heel persoonlijk is, zijn de waarden in tabel **I** op de uitklappagina slechts richtlijnen.



## Waarden voor lichaamswater

De meetwaarden voor lichaamsvet en lichaamswater worden beïnvloed door de hoeveelheid water in uw lichaam. De hoeveelheid water wordt bepaald door het tijdstip, lichaamsbeweging, baden of douchen, menstruatie, eten, drinken en andere factoren. Ziekte en medicijngebruik kunnen ook invloed hebben op de meting.

Bekijk tabel **G** op de uitklappagina.

## Wat is spiermassa?

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

Bekijk tabel **I** op de uitklappagina.

## Wat is botmassa?

Deze functie geeft de berekende botmassa weer (richtwaarde voor botmineraalgehalte). De botmassa is afhankelijk van uw levensstijl. Daarom is het belangrijk dat u gezond eet en regelmatig lichaamsbeweging hebt. Raadpleeg een arts om de ideale waarde te weten te komen.

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

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

Bekijk tabel **J** op de uitklappagina.

## Sportersmodus

Wetenschappelijk onderzoek heeft uitgewezen dat de samenstelling van het lichaam van topsporters aanzienlijk afwijkt van recreatiesporters en personen die niet sporten, kunt u de weegschaal instellen op de normale of de sportersmodus. Om de sportersmodus te selecteren, moet u wekelijks ten minste 8–10 uur actief trainen, verhoogde weerstandstraining doen (als u aan gewichtheffen doet), en een rusthartslag hebben van maximaal 60 slagen per minuut.

---

## Het apparaat reinigen

Dompel de weegschaal nooit in water. Gebruik geen stoomreiniger. Veeg de weegschaal schoon met een vochtige doek; gebruik geen schuurmiddelen.

---

## Foutmeldingen

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

- De weegschaal is niet goed gekalibreerd.
  - Neem de batterijen uit en plaats ze in terug. Schakel de weegschaal weer in door op de knop **SET** te drukken.
- U hebt de weegschaal tijdens het wegen verplaatst of u hebt niet lang genoeg op de weegschaal gestaan.
  - Sta ten minste vijf seconden lang stil op de weegschaal.
- U bent te zwaar (maximaal 180 kg).
- Er is onvoldoende contact tussen uw voetzolen en de sensoren.
  - Plaats uw voeten op de sensoren.

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

- Het percentage lichaamsvet ligt buiten het gebied van 5-50%.
  - Het meetproces herhalen.

- Het percentage lichaamswater ligt buiten het gebied dat gemeten kan worden.

Als op het display **Lo** staat, zijn de batterijen (bijna) leeg.

→ Plaats nieuwe batterijen (afbeelding **B**).

Na het vervangen van de batterijen kalibreert u de weegschaal door op de knop **SET** te drukken.

**Gebruik geen oplaadbare batterijen!**  
**Gebruik alleen batterijen van hetzelfde type.**

---

## 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 terugneming 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

Du bedes læse brugsvejledningen grundigt, overholde og opbevare den!  
Denne vægt er bestemt for private husholdninger eller for husholdningslignende, ikke-kommercielle og/eller medicinske formål. Husholdningslignende anvendelser omfatter f.eks. brug i opholdsrum til medarbejdere i butikker, kontorer, landbrug eller andre små virksomheder, eller gæsters brug i pensioner, mindre hoteller eller lignende.

### ⚠ Fare for at glide!

Træd ikke op på vægten, hvis fødderne eller overfladen af vægten er våd – fare for at glide!

Hold børn under opsyn for at forhindre, at de leger med vægten.

Undgå at tabe genstande ned på vægten. For at undgå enhver risiko må reparationer af vægten kun udføres af vor kundeservice.

### ⚠ Vigtig information!














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

## Oversigt

Figurer **A**, **B** og **C**

- 1 Lysegment orange/grøn
- 2 Display
- 3 Navigationstaster ◀ ▶
- 4 SET-tast
- 5 Batterirum

## Tekniske data/Visningselementer:

	Viser lageradressen
	Anmoder om brugeridentifikation
	Køn mand/kvinde
AGE	Alder 10–99 år
	Kropshøjde 100–220 cm
	Modus atlet (ja/nej)
64.5 <sup>kg</sup>	Kropsvægt kg (0,1 kg-inddeling) maks.180 kg
FAT	Kropsfedtandel i % (0,1 %-inddeling)
	Kropsvandandel i % (0,1 %-inddeling)
	Muskelmasse i % (0,1 %-inddeling)
	Knoglemasse i % (0,1 %-inddeling)
	Tendens analyseværdier
	Visning piletaster
	Personlige data
USER	Bruger
BMI	Visning for værdi BMI
	Visning analyseværdier
	Skala klassificering analyseværdier

## Ibrugtagning

Sæt de medfølgende batterier i batterirummet **5** (figur **B**).

Stil vægten på et plant, hårdt og tørt underlag.

---

## Analysefunktion

### Advarsel:

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

### Vigtigt:

Huden på fødder, læg og lår må ikke være i berøring, da måling så ikke vil kunne ske korrekt. Stå op på vægten i bare fødder.

---

## Indlæsning af personlige data

For at måle andelen af kropsfedt, kropsvand, muskel- og knoglemasse og beregne BMI skal de personlige data indlæses først. Vægten råder over 10 lageradresser, hvor personlige data, såsom alder, højde, køn og modus (atlet ja/nej), kan indlæses.

### Bemærk:

Hvis der under programmeringen ikke trykkes på en tast i ca. 15 sek., slukker vægten af sig selv. Holder man navigationstasterne ◀ ▶ trykket ind i længere tid, accelereres cifertællingen.

- Stil vægten på en hård, plan overflade.
- Tryk på **SET**-tasten.

Lageradressen blinker (figur **D**).

- Tryk på **SET**-tasten for at bekræfte, eller vælg en anden lageradresse med navigationstasterne ◀ ▶, og bekræft med **SET**-tasten.

Symbolet **F** for kvinde blinker.

- Vælg med navigationstasterne ◀ ▶ det rigtige køn **M** (mand) eller **F** (kvinde).
- Tryk på **SET**-tasten.

Ciffer for aldersangivelse **AGE** blinker.

- Indstil alder med navigationstasterne ◀ ▶, f.eks. 44.
- Tryk på **SET**-tasten.

Ciffer for højdeangivelse **H** blinker.

- Indstil kropshøjde med navigationstasterne ◀ ▶, f.eks. 173.
- Tryk på **SET**-tasten.

Valgmulighed **NO** for normal eller atlet-modus **↔** blinker.

- Vælg med navigationstasterne ◀ ▶ atlet ja **YES** eller nej **NO**.
- Tryk på **SET**-tasten.

Alle foretagne indstillinger vises i 2 sekunder. I displayet lyser **0.0 kg**.

- Træd nu op på vægten, og stå helt stille, imens displayet flimrer; vægten gemmer resultatet.

Først kommer den indlæste lageradresse frem øverst til venstre, resultatet vises.

Efter nogle få sekunder viser displayet værdien for BMI. Vægten slukker af sig selv efter et par sekunder. For at oprette flere lageradresser gentages proceduren med indlæsning af personlige data.

### Bemærk:

Lageradresser, der allerede er oprettet, kan når som helst omprogrammeres med nye indlæsninger.

Til reset af en allerede belagt hukommelsesplads foretages følgende indstilling:

Alder = 10 år og legemsstørrelse = 100 cm.

Derved slettes den automatiske persongenkendelse for denne bruger.

---

## Start af vægtmåling og analyse

Måling af vægt samt BMI, andelen af kropsfedt, kropsvand, muskel- og knoglemasse (figur **E**).

### Advarsel:

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

### Vigtigt:

Vægten tarer sig selv automatisk, når den slukkes. For at sikre eksakte målinger må vægten ikke bevæges, når den er slukket.

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

Vægten genkender automatisk brugeren ud fra vægtbelastningen (afvigelse på +/- 5% mulig). Du behøver ikke at tænde vægten, du går bare op på den i bare fødder og bliver stående stille, imens displayvisningen flimrer. Fordel din vægt jævnt på begge ben.

Ved visning af måleværdierne kan der, som beskrevet nedenfor (brugergenkendelse), optræde fire forskellige situationer.

### Brugeren blev genkendt korrekt

Først lyser visningen for vægtbelastning og på displayet øverst til venstre lageradressen. Efter ca. 5 sekunder ses visningen for BMI.

Tryk på den højre navigationstast ► for at få vist analysen ⓘ.

Følgende visninger vil så komme frem i ca. 2 sekunder:

<b>FAT</b>	andel af kropsfedt i %
☰	andel af kropsvand i %
↔	muskelmasse i %
🦷	knoglemasse i %
<b>kg</b>	kropsvægt i kg

Disse visninger gentages automatisk 2x efter hinanden.

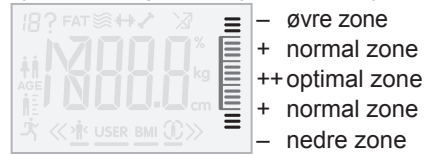
Samtidig lyser lyssegmentet:

Grøn – værdierne er inden for den normale zone

Orange – værdierne er uden for den normale zone

Vægten sammenholder automatisk de aktuelt målte værdier med den lagrede gennemsnitsværdi for de sidste 5 målinger. Pilen i displayet øverst til højre angiver, om værdiernes tendens går i retning opad ↗ eller nedad ↘.

Desuden kan klassificeringen aflæses af bjælkevisningen til højre på displayet:



De nøjagtige værdier for klassificering fremgår af tabellerne på foldeud-siderne bag i vejledningen. Vægten slukker af sig selv et par sekunder efter afsluttet måling.

### Brugeren blev ikke genkendt korrekt

Vægten viser kun vægtangivelsen og BMI. Den viste lageradresse øverst til venstre på displayet er forsynet med et spørgsmåltegn „?“.

Den viste lageradresse er din egen:

- Tryk på den højre navigationstast ► for at få vist analysen.

eller

Den viste lageradresse er **ikke** din egen

- Tryk på den venstre navigationstast ◀; den indstillede lageradresse **USER** vises.
- Tryk på **SET**-tasten.
- Vælg nu med navigationstasterne ◀ ► din egen lageradresse, og bekræft med **SET**-tasten de personlige data eller indstillingerne, som beskrevet i kapitlet „Indlæsning af personlige data“.
- Tryk på den højre navigationstast ► for at få vist BMI eller analyseværdierne.

### Brugeren blev ikke genkendt

Vægten viser kun vægtangivelsen og ikke BMI. Øverst til venstre på displayet ses et spørgsmåltegn „?“.

Brugeren blev ikke genkendt. Personlige data skal indlæses først.

Følg anvisningerne i kapitlet „Indlæsning af personlige data“.

## Brugeren blev genkendt fejlagtigt

Den viste lageradresse i displayet er ikke din egen.

- Tryk på den venstre navigationstast ◀, og følg anvisningerne i kapitlet „Indlæsning af personlige data“.

---

## Generel information

Måleværdierne tjener kun som holdepunkt for at kunne observere forandringer over længere tid. De træder på ingen måde i stedet for lægelige undersøgelser og rådgivning. For nærmere information om betydningen af kroppens fedtandel, vandandel samt knoglemasse og muskelmasse og de ideelle værdier for dig personligt, henvises du til din praktiserende læge.

### Tip:

For at opnå sammenlignelige måleværdier skal du veje dig på det samme tidspunkt og under de samme betingelser hver dag (tre timer efter sport eller indtag af mad anbefales).

### Bemærk:

Ved børn under 10 år kan der ikke fæstnes lid til måleresultaterne.

## Hvad betyder BMI?

Body Mass Index (BMI) er et måltal for bedømmelse af et menneskes kropsvægt. Med denne værdi kan det konstateres, om man er normalvægtig, overvægtig eller undervægtig.

Body Mass Index (BMI) er en matematisk formel for sammenhængen mellem en persons højde (m) og vægt. Enheden for BMI er  $\text{kg}/\text{m}^2$ .

Nærmere detaljer fremgår af tabellen **I** på foldeud-siden.

BMI angiver blot en grov standardværdi.

## Hvordan måles kropsfedt?

Kropsfedt måles efter BIA-princippet (bioelektrisk impedansanalyse). Vægten sender et svagt elektrisk signal gennem kroppen.

Herpå måles så modstanden (impedansen), som kroppen møder signalet med.

Modstanden påvirkes af den menneskelige krops sammensætning.

Muskler og organer indeholder vand og er således godt ledende. Fedt derimod reagerer med en modstand og er dårligt ledende.

På grundlag af denne målte modstand udregnes den procentuelle andel af kropsfedt under hensyntagen til de data, der er indlæst i vægten (højde, alder, køn).

Andelen af kropsfedt varierer meget fra menneske til menneske. Derfor skal værdierne i tabellen **II** på foldeud-siden kun ses som vejledende.

## Vandmåleværdier

Kropsfedt- og vandmåleværdier påvirkes af den vandmængde, der findes i kroppen.

Vandmængden varierer f.eks. alt efter tidspunktet på dagen, den kropslige belastning, karbad eller brusebad, menstruation, nærings- og væskeindtagelse. Også sygdomme eller indtagelse af medikamenter kan påvirke måleresultatet.

Se også tabellen **III** på foldeud-siden.

## Hvad er muskelmasse?

Denne funktion viser den beregnede masse af skeletmuskler (vejledende værdi) i din krop. Mennesket har mere end 600 muskler. Musklerne spiller en vigtig rolle (bevægelse, kropsholdning) og forbrænder energi. Med tiltagende muskelmasse (øgning af aktiviteten og sportslig udøvelse) forøges energi- og kalorieforbrændingen, og kroppens fedtandel reduceres.

Se også tabellen **IV** på foldeud-siden.

## Hvad er knoglemasse?

Denne funktion viser den beregnede knoglemasse (vejledende værdi for knogle-mineral-andel). Knoglemassen afhænger af leveomstændighederne. Derfor er det vigtigt at være opmærksom på en sund ernæring og regelmæssig bevægelse.

De værdier, der er ideelle for dig, kan du få oplyst hos en læge.

**Bemærk:** Ved følgende personer er det under visse omstændigheder ikke muligt at foretage beregning af knoglemassen. Bemærk venligst, at værdierne kun er vejledende.

- Gamle mennesker eller unge
- Kvinder under eller efter klimakteriet
- Personer, der er i homoøpatisk behandling
- Ammende kvinder

Se også tabellen  på foldeud-siden.

## Atletmodus

Videnskabelige undersøgelser har påvist, at elitesportsudøvere har en kropssammensætning, der i væsentlig grad afviger fra folk, der dyrker sport på fritidsplan samt undertrænede. Vægten giver derfor mulighed for at vælge mellem indstillingen "normal" eller "atlet". Forudsætningen for at vælge „atlet“ er f.eks. en intensiv udholdenhedstræning på mindst 8–10 timer om ugen, forøget modstandstræning ved styrkeidræt og en hvilepuls på maks. 60 slag i minuttet.

## Renholdelse

Vægten må ikke dypes i vand.

Ingen brug af damprenser.

Vægten tørres af med en fugtig klud, uden brug af skurende midler.

## Fejlmeddelelser

Hvis **Err** ses på displayet, kan det have flere årsager:


- Fejl i kalibreringen.
  - Tag batterierne ud, og sæt dem i igen. Tænd så vægten med **SET**-tasten.
- Vejning foregik uroligt eller i for kort tid.
  - Stå stille på vægten i mindst fem sekunder.
- Vægtbelastningen er for stor (maks. 180 kg).
- Kontakten mellem fodsåler og målekontakter er for svag.
  - Stil fødderne på målekontakterne.

### Bemærk:

Meget tør hud og/eller meget hård hud kan forvanske måleresultatet. Fodsåler med en god blodgennemstrømning, eller som er let fugtige, fører til mere nøjagtige måleresultater. For at undgå faren for at glide er det dog vigtigt, at fodsålerne ikke er våde.

- Procentsatsen for kropsfedt ligger uden for zonen på 5–50 %
  - Gentag målingen.
- Procentsatsen for andelen af kropsvand ligger uden for målezonen.

Hvis **Lo** ses på displayet, er årsagen:

- Batterierne er tomme eller for svage.
  - Skift batterier (figur ).

Kalibrer herefter vægten, idet du trykker på **SET**-tasten.

**Brug ikke akkumulatorbatterier! Brug udelukkende batterier af samme type.**

---

## 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.

## Sikkerhetsinformasjon

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

Dette apparatet er beregnet for bruk i private og privatlignende husholdninger, ikke for kommersiell og/eller medisinsk bruk. Husholdnings-liknende miljøer som pauserom i butikker, kontorer, landbruks- og andre småbedrifter eller for gjestenes bruk i vandrerhjem, småhoteller og liknede bofasiliteter.

### ⚠ Sklifare!

Ikke gå på vekten dersom overflaten på vekten eller føttene dine er våte – sklifare!

Barn må være under tilsyn for å unngå at de leker med vekten.

Unngå at det faller gjenstander ned på vekten.

For å unngå skader eller farer må reparasjon av apparatet kun utføres av en representant fra vår kundeservice.

### ⚠ Viktig informasjon!















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

## Oversikt

Illustrasjonene **A**, **B** og **C**

- 1 Oransje/grønn lysdiode
- 2 Skjerm
- 3 Navigeringstaster ◀ ▶
- 4 SET-tast
- 5 Batterirom

## Tekniske data/funksjonssymboler:

	Viser minneplassen
	Spør om hvilken bruker
	Kjønn mann/kvinne
AGE	Alder 10–99 år
	Høyde 100–220 cm
	Modus Idrettsutøver (ja/nei)
	Kroppsvekt kg (0,1 kg intervaller) maks 180 kg
FAT	Fettprosent i % (0,1 % intervaller)
	Vannprosent i % (0,1 % intervaller)
	Muskelmasse i % (0,1 % intervaller)
	Benmasse i % (0,1 % intervaller)
	Tendens Analyseverdier
	Piltaster
	Personlige data
USER	Bruker
BMI	Visning av BMI-verdi
	Visning av analyseverdier
	Skala for inndeling av analyseverdiene

## Ta i bruk

Legg batteriene som fulgte med i batterirommet **5** (illustrasjon **B**). Sett vekten på et plant, fast og tørt underlag.

## Analysefunksjon

### Merk:

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

### Viktig:

Føttene, anklene eller lårene må ikke berøre hverandre. Dette for å sikre at din vekt måles korrekt. Bruk vekten kun når du er barbert.

## Oppgi dine personlige data

For å kunne måle andel fett, vann, muskel- og benmasse og beregne BMI-indeksen, må du først oppgi noen data om deg selv. Vekten kan lagre informasjon om inntil 10 personer, med opplysninger om alder, høyde, kjønn og modus (Idrettsutøver ja/nei).

### Merk:

Dersom ingen taster blir berørt i løpet av 15 sekunder mens du programmerer vekten, vil den automatisk slå seg av. Hvis man holder navigasjonstastene ◀ ▶ nede, vil tallene endre seg raskere.

- Sett vekten på et hardt, plant underlag.
- Trykk på **SET**-tasten.

Feltet for minneplass blinker (Illustrasjon **D**).

- Trykk på **SET**-tasten for å bekrefte eller bruk navigasjonstastene ◀ ▶ for å velge en annen minneplass, og bekreft denne med **SET**-tasten.

Symbolet **F** for kvinne blinker.

- Bruk navigasjonstastene ◀ ▶ til å velge riktig kjønn **M** (mann) eller **F** (kvinne).
- Trykk på **SET**-tasten.

Tallet for alder **AGE** blinker.

- Bruk navigasjonstastene ◀ ▶ til å oppgi korrekt alder, for eksempel 44.
- Trykk på **SET**-tasten.

Tallet for lengde **H** blinker.

- Bruk navigasjonstastene ◀ ▶ til å oppgi korrekt lengde, for eksempel 173.
- Trykk på **SET**-tasten.

Valget **NO** for normal modus eller idrettsutøvermodus **J** blinker.

- Bruk navigasjonstastene ◀ ▶ idrettsutøver ja **YES** eller nei **NO**.
- Trykk på **SET**-tasten.

Alle innstillingene du foretar vises i 2 sekunder. Skjermen viser **0.0 kg**.

- Gå på vekten og bli stående så lenge skjermen flimrer, vekten lagrer nå din vekt.

Øverst til venstre vises minneplassen og vekten vises på skjermen. Etter noen sekunder viser skjermen BMI-verdien. Vekten slår seg automatisk av etter noen sekunder. Dersom flere minneplasser skal benyttes må man gjenta inntastingen av personlige data.

### Merk:

Minneplasser som er blitt benyttet kan når som helst omprogrammeres med nye verdier.

Hvis du ønsker å nullstille en benyttet minneplass, går du fram på følgende måte: Alder = 10 år og høyde = 100 cm. Dermed slettes den automatiske gjenkjenningen av denne brukeren.

## Starte vektmåling og analyse

Måling av vekt, BMI, andel fett og vann, samt muskel- og benmasse (illustrasjon **E**).

### Merk:

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

### Viktig:

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

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

Basert på vekten vil den automatisk gjenkjenne den aktuelle brukeren (avvik på +/- 5 % er mulig). Det er ikke nødvendig å slå på vekten, det er nok å gå på den (uten noe på føttene) og bli stående rolig så lenge skjermen flimrer. Fordel kroppens vekt likt på venstre og høyre ben.

Når måleverdiene vises kan det oppstå fire ulike situasjoner, slik det beskrives i de neste avsnittene om brukergjenkjenning.

### Dersom brukeren ble entydig gjenkjent

Først vises vekten, samtidig som minneplassen vises øverst til venstre på skjermen. Etter ca 5 sekunder viser skjermen BMI-verdien.

Trykk på den høyre navigasjonstasten ► for å vise analysen ⓘ på skjermen.

Dermed vises hver av de følgende verdiene i ca. 2 sekunder på skjermen:

<b>FAT</b>	andel kroppsfett i %
☰	andel vann i kroppen i %
↔	muskelmasse i %
🦿	benmasse i %
<b>kg</b>	vekten i kg

Alle data vises automatisk to ganger etter hverandre på skjermen.

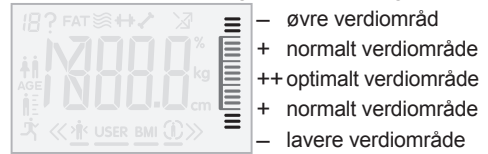
Samtidig lyser en av to lysdioder:

Grønn – alle verdiene er innenfor normalområdet

Oransje – verdiene er utenfor normalområdet

Vekten sammenligner automatisk de siste verdiene med de lagrede verdiene fra de 5 siste målingene. Pilen øverst til høyre på skjermen viser om verdiene viser en tendens oppover ↗ eller nedover ↘.

I tillegg kan skjermen på høyre side vise en vertikal skala med følgende inndeling:



De nøyaktige verdiene for skalainndelingen finner du i tabellene på de utbrettbare sidene på slutten av denne veiledningen. Når målingene er ferdig slår vekten seg automatisk av etter noen sekunder.

### Dersom brukeren ikke ble entydig gjenkjent

Vekten viser bare vekt og BMI-verdien. Minneplassen øverst til venstre på skjermen vises med et spørsmålstegn „?“.

Dersom minneplassen som vises er korrekt (din minneplass):

- Trykk på den høyre navigasjonstasten ► for å vise analysen på skjermen.

eller

Dersom minneplassen som er oppgitt **ikke** er korrekt (ikke din minneplass)

- Trykk på den venstre navigasjonstasten ◀; minneplassen **USER** vises.
- Trykk på **SET**-tasten.
- Bruk navigasjonstastene ◀ ► for å komme til din minneplass og bekrefte deretter dine personlige data med **SET**-tasten, eller oppgi dine personlige data slik det beskrives i avsnittet "Oppgi dine personlige data".
- Trykk på høyre navigasjonstast ► for å vise BMI -verdien og/eller analyseverdiene.

### Dersom brukeren ikke ble gjenkjent

Vekten viser bare vekt og ikke BMI -verdien. Øverst til venstre på skjermen vises et spørsmålstegn „?“.

Brukeren ble ikke gjenkjent Du må først oppgi dine personlige data.

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

## Dersom brukeren ble forvekslet med en annen

Minneplassen som vises på skjermen er ikke din.

- Trykk på den venstre navigasjonstasten ◀ og gå fram slik det beskrives i avsnittet "Oppgi dine personlige data".

## Generell informasjon

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

### Tips:

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

### Merk:

Måleverdiene kan ikke brukes på barn under 10 år.

## Hva betyr BMI?

Body-Mass-Index (BMI) er en formel som viser balansen mellom kroppens høyde og vekt hos mennesker. Ved hjelp av BMI-verdien kan man fastslå om man har normalvekt, er overvektig eller undervektig.

Body-Mass-Index (BMI) er forholdet mellom kroppsvekten målt i kg og kvadratet av kroppslengden målt i meter. Enheten for BMI er kg/m<sup>2</sup>.

I tabellen **F** på utbrettsiden finner du flere detaljer om BMI.

Husk at BMI-verdien kun gir en grov antydning.

## Hvordan fungerer målingen av andel kroppsfett?

Andelen kroppsfett måles i henhold til BIA-metoden (bioelektrisk impedansanalyse). Vekten sender et svakt elektrisk signal gjennom kroppen.

Det som måles er motstanden (impedansen) i kroppen. Denne motstanden påvirkes av forholdet mellom kroppens ulike bestanddeler. Muskler og indre organer inneholder vann og leder strømmen godt. Fett har høyere impedans og leder dermed strømmen dårligere. Ut i fra impedansen som måles og de personlige data som er oppgitt (høyde, alder, kjønn) blir andelen fett i kroppen regnet ut.

Andelen fett i kroppen varierer svært fra menneske til menneske. Derfor oppgir tabellen **F** på utbrettsiden kun ca. verdiområder, ikke nøyaktige verdier.

## Andel vann i kroppen

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

Vennligst les gjennom tabell **G** på utbrettsiden.

## Hva er muskelmasse?

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

Vennligst les gjennom tabell **I** på utbrettsiden.

## Hva er benmasse?

Denne funksjonen viser den beregnede benmassen (ca. verdi for andel skjelett-mineraler) i kroppen din. Benmassen avhenger av livsvilkårene. Det er derfor viktig med et sunt kosthold og tilstrekkelig mosjon.

Dersom du ønsker mer informasjon om dine idealverdier bør du ta kontakt med din fastlege.

**Merk:** For følgende kategorier kan det vanligvis ikke foretas en riktig beregning av benmassen. Verdiene bør kun betraktes som generelle retningslinjer.

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

Vennligst les gjennom tabell **J** på utbrettsiden.

## Idrettsutøvermodus

Vitenskapelige studier har vist at kroppen til idrettsutøvere har en annen sammensetning enn mosjonister og personer som ikke trener. Du kan derfor stille inn vekten på to ulike modi; enten til normalmodus eller idrettsutøvermodus. Dersom du stiller inn på "Idrettsutøver" forutsetter dette at du utøver intensiv kondisjonstrening minst 8–10 timer hver uke, styrketrening med høy motstand og har en hvilepuls på maksimalt 60 hjerteslag pr. minutt.

## Rengjøring

Senk aldri vekten ned i vann.

Ikke rengjør vekten med et apparat for rengjøring med damp.

Tørk av vekten med en fuktig klut, ikke bruk skuremidler.

## Feilmeldinger

Dersom skjermen viser **Err** kan det ha ulike årsaker:

- Vekten er ikke blitt kalibrert på korrekt måte.
  - Ta ut batteriene og sett dem tilbake på plass. Deretter slår du vekten på med **SET**-tasten.
- Veiingen ble ikke foretatt lenge nok, eller du stod ikke rolig på vekten.
  - Du må stå rolig på vekten i minst 5 sekunder.
- Det som veies er for tungt (maks 180 kg).
- Kontakten mellom fotsålene og målesensorene er for dårlig.
  - Plasser føttene på målesensorene på vekten.

**Merk:** Vær klar over dersom du har svært tørr eller tykk hud under føttene kan dette påvirke måleresultatene. Fotsåler med god blodgjennomstrømning eller som er svakt fuktige vil gi mer nøyaktige måleverdier. For å unngå at du sklir på vekten må du likevel passe nøye på at føttene dine ikke er våte.

- Andelen kroppsfett er utenfor måleområdet på 5–50 %
  - Gjenta målingen.
- Andelen vann i kroppen er utenfor måleområdet.

Dersom **Lo** vises på skjermen, skyldes det følgende:

- Batteriene er tomme eller nesten utladet.
  - Bytt batterier (illustrasjon **B**).

Deretter må du kalibrere vekten ved å trykke på **SET**-tasten.

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

---

## Avfallshåndtering



Vennligst kast innpakkingsmaterialet 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.

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

## Säkerhetsanvisningar

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

Denna enhet är avsedd för användning i hemmet eller i hushållsliknande, icke-kommersiella och/eller medicinska miljöer. Hushållsliknande användning omfattar t.ex. användning i personalutrymmen, i affärer, på kontor, jordbruksrörelser eller andra kommersiella verksamheter, samt att nyttjas av gäster på pensionat, små hotell och liknande boendeinrättningar.

### Isk för halka!

Stå inte på vägen med blöta fötter eller om ytan på vägen är blöt – Risk för halka!

Ha barn under uppsikt för att förhindra att de leker med enheten.

Tappa inte föremål på vägen.

För att undvika faror, får service på enheten endast utföras av kundtjänst.

### Viktigt!














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

## Översikt

Figureerna **A**, **B** och **C**

- 1 Belyst segment, orange/grönt
- 2 Display
- 3 Navigeringsknappar ◀ ▶
- 4 SET-knapp
- 5 Batterifack

## Tekniska data/displayobjekt:

	Anger användarprofilnummer
	Specificera ett användarprofilnummer
	Kön Man/kvinna
AGE	Ålder 10–99 år
	Längd 100–220 cm
	Läge Åtlet (Ja/nej)
64.5 <sup>kg</sup>	Vikt kg (i steg om 0,1 kg) max.180 kg
FAT	Kroppsfett i % (i steg om 0,1 %)
	Kroppsvätska i % (i steg om 0,1 %)
	Muskelmassa i % (i steg om 0,1 %)
	Benmassa i % (i steg om 0,1 %)
	Trend Analysvärden
	Pilknappsindikatorer
	Personlig profil
USER	Användarprofil
BMI	BMI-värde
	Analysvärden
	Skala med analysvärden

## Slå på enheten

Sätt i de medföljande batterierna i batterifacket **5** (figur **B**).

Placera vägen på en stabil, torr och jämn yta.

## Analysfunktion

### Varning!

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

### Viktigt!

För att få korrekta värden, se till att fötterna, vaderna och låren inte vidrör varandra. Stå endast på vågen med bara fötter.


## Ange personliga data

Du måste ange några personliga data innan du kan räkna ut kroppsfett, kroppsvätska, muskelmassa, benmassa och BMI. Vågen har 10 användarprofiler för personliga data som ålder, längd, kön och läge (atlet ja/nej).

### Obs!

Om du inte trycker på någon knapp under ungefär 15 vid programmering, stängs vågen av automatiskt. Håll in navigeringsknapparna ◀ ▶ för att gå framåt snabbare.

- Placera vågen på en stabil och jämn yta.
- Tryck på **SET**-knappen.

Användarprofilens nummer blinkar (Figur .

- Tryck på **SET**-knappen för att bekräfta eller använda navigeringsknapparna ◀ ▶ för att använda en annan användarprofil och bekräfta genom att trycka på **SET**-knappen.

Symbolen **F** (kvinna) blinkar.


- Använd navigeringsknapparna ◀ ▶ för att välja rätt kön **M** (man) eller **F** (kvinna).
- Tryck på **SET**-knappen.

Åldern **AGE** blinkar.

- Använd navigeringsknapparna ◀ ▶ för att välja rätt ålder (t.ex. 44).
- Tryck på **SET**-knappen.

Längden  blinkar.

- Använd navigeringsknapparna ◀ ▶ för att välja rätt längd (t.ex. 173).
- Tryck på **SET**-knappen.

Indikatorn **NO** för atletläge  blinkar.

- Använd navigeringsknapparna ◀ ▶ för att välja atlet ja **YES** eller nej **NO**.
- Tryck på **SET**-knappen.

De nyligen angivna inställningarna visas i två sekunder var. Displayen visar **0.0 kg**.

- Ställ dig på vågen och stå still när displayen blinkar. Vågen lagrar din vikt.

Användarprofilens nummer visas i det övre vänstra hörnet på displayen tillsammans med vikten. Efter några sekunder visas värdet för din BMI på displayen. Vågen stängs av automatiskt efter några sekunder. Upprepa stegen under Ange personliga data för att programmera ytterligare användarprofiler.

### Obs!


Tidigare använda användarprofiler kan när som helst skrivas över med nya data.

Gör följande inställning om du vill återställa upptaget lagringsutrymme:

Ålder = 10 år och Längd = 100 cm.

Den automatiska användarigenkänningen tas därmed bort för den användaren.

## Mäta vikten och starta en analys

För att mäta vikten, BMI, kroppsfett, kroppsvätska, muskelmassa och benmassa i procent (figur .

### Varning!

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

### Viktigt!

Vågen kalibrerar automatiskt när den stängs av. För att avläsningen ska bli korrekt, bör vågen inte flyttas efter att den har stängts av.

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



Vågen känner av användaren automatiskt grundat på vikten (avvikelser på +/- 5 % är möjliga). Du behöver inte slå på den. Ställ dig på vågen med bara fötter och stå still när displayen blinkar. Fördela vikten jämnt på båda fötterna.

När mätvärdena visas kan någon av de nedan beskrivna situationerna uppstå (användarigenkänning).

### Användaren kändes igen korrekt

Vikt och användarprofil visas på displayen (i det övre vänstra hörnet). Efter ungefär fem sekunder visas BMI.

Tryck på höger navigeringsknapp ► för att visa analysresultatet (i).

Följande värden visas i två sekunder på vågen:

<b>FAT</b>	Kroppsfett i %
≡	Kroppsvätska i %
↔	Muskelmassa i %
↖	Benmassa i %
<b>kg</b>	Vikt i kg

Värdena upprepas automatiskt två gånger.

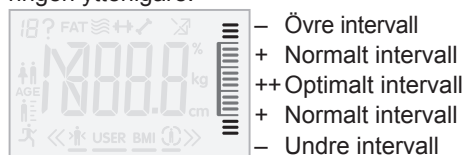
Samtidigt tänds det belysta segmentet:

Grönt – Värdena är inom normalt intervall

Orange – Värdena är inte inom normalt intervall

Vågen jämför alltid de senaste avläsningarna med de lagrade medelvärdena för de fem senaste mätningarna. Pilen i det övre högra hörnet på displayen visar om värdetrenden är på väg uppåt ↗ eller nedåt ↘.

Graderingen till höger anger klassificeringen ytterligare:



Klassificeringarnas exakta värden visas i tabellerna på de utvikbara sidorna i slutet på den här bruksanvisningen.

Vågen stängs av automatiskt efter några sekunder när mätningen är klar.

### Användaren kändes inte igen korrekt

Vågen visar endast vikt och BMI. Användarprofilens nummer i det övre vänstra hörnet innehåller ett frågetecken „?“.

Användarprofilen är din:

- Tryck på höger navigeringsknapp ► för att visa analysresultatet.

eller

Användarprofilen är **inte** din

- Tryck på vänster navigeringsknapp ◀; vågen visar aktuell användarprofil **USER**.
- Tryck på **SET**-knappen.
- Använd navigeringsknapparna ◀ ► för att välja din egen användarprofil och bekräfta personliga data med **SET**-knappen eller ange värdena i enlighet med beskrivningen under "Ange personliga data".
- Tryck på höger navigeringsknapp ► för att visa BMI och/eller analysresultatet.

### Användaren kändes inte igen

Vågen visar endast vikt och BMI.

Ett frågetecken „?“ visas i det övre vänstra hörnet.

Användaren kändes inte igen Du måste ange personliga data först.

Gå vidare enligt beskrivningen under "Ange personliga data".

### Användaren kändes felaktigt igen

Användarprofilens nummer som visas är inte ditt.

- Tryck på vänster navigeringsknapp ◀ och gå vidare enligt beskrivningen under "Ange personliga data".

## Allmän information

Uppmätta värden används endast som indikatorer för att observera långsiktiga förändringar. De ersätter inte medicinska kontroller eller läkares konsultation. Kontakta din läkare för mer information om kroppsfett, kroppsvätska, benmassa och muskelmassa och idealiska värden.

### Tips:

För att samla in jämförbara värden rekommenderar vi att du väger dig vid samma tid varje dag under liknande förhållanden (helst tre timmar efter måltid och träning).

### Obs!

Värdena ska inte användas för barn under 10 år.

### Vad är BMI?

BMI (Body Mass Index) används för att värdera en persons vikt. Det anger om vikten är normal, för hög eller för låg. BMI (Body Mass Index) är kvoten av kroppsvikten (kg) och kvadraten av längden (m). Enheten för BMI är kg/m<sup>2</sup>.

Se tabellen **F** på den utvikbara sidan. BMI är endast en grov indikation.

### Hur mäter vågen kroppsfett?

Vågen mäter kroppsfettet i procent genom att använda BIA-metoden (Bioelectrical Impedance Analysis). Vågen sänder en svag elektrisk signal genom kroppen under mätningen och mäter kroppens resistans mot signalen. Impedansen påverkas av kroppens sammansättning.

Eftersom musklerna och organen innehåller vatten är de bra ledare. Fett är dock inte en bra ledare.

Vågen räknar ut kroppsfettet i procent från den uppmätta resistansen och värdena som lagrats i användarprofilen (längd, ålder, kön).

Eftersom kroppsfettet i procent är mycket individuellt är de värden som visas i tabell **F** på den utvikbara sidan endast riktlinjer.

## Värden för kroppsvätska

Värdena för kroppsfett och kroppsvätska påverkas av vattenmängden i kroppen. Vätskemängden påverkas av tiden på dygnet, fysisk ansträngning, badning eller dusch, menstruation, ätande, drickande och andra faktorer. Sjukdomar och medicinering kan även påverka mätningarna.

Se tabell **G** på den utvikbara sidan.

### Vad är muskelmassa?

Den här funktionen visar den uträknade muskelmassan (riktningsvärde) i kroppen. Människor har fler än 600 muskler. De spelar en viktig roll (motion, hållning osv.) och förbrukar energi. När muskelmassan ökar (mer aktivitet och träning), ökar förbrukningen av energi (kalorier) och kroppsfettet sjunker.

Se tabell **I** på den utvikbara sidan.

### Vad är benmassa?

Den här funktionen visar den uträknade benmassan (riktningsvärde för benmineralprocent). Benmassan påverkas av livsstilen. Det är anledningen till att det är viktigt att äta hälsosamt och motionera regelbundet. Rådfråga en läkare om dina idealiska värden.

**Obs!** Det kanske inte är möjligt att räkna ut benmassan för följande personer. Använd vågens värden endast som riktlinjer.

- Gamla människor eller ungdomar
- Kvinnor i klimakteriet
- Personer som genomgår hormonbehandling
- Ammande kvinnor

Se tabell **J** på den utvikbara sidan.

## Atletläge

Eftersom vetenskapliga tester har visat att kroppssammansättning hos tävlande atleter skiljer sig markant från motionärers och människor som inte tränar, kan du ställa in vågen på normalt eller atletiskt läge. För att välja atletiskt läge ska du träna minst 8–10 timmar i veckan, utöva betydande motståndsträning (om du lyfter vikter) och ha en vilopuls på 60 slag i minuten eller lägre.

---

## Rengöra enheten

Doppa aldrig vågen i vatten.  
Rengör den inte med en ångrengörare.  
Torka av vågen med en fuktig trasa.  
Använd inte rengöringsmedel.

---

## Felmeddelanden

När **Err** visas på displayen kan det bero på flera olika orsaker:

- Vågen kalibrerades inte ordentligt.  
→ Ta ur batterierna och sätt i dem igen.  
Slå på vågen igen genom att trycka på **SET**-knappen.
- Du rörde på dig under mätningen eller stod inte tillräckligt länge på vågen.  
→ Stå still i minst fem sekunder på vågen.
- För mycket vikt (max: 180 kg).
- Kontakten mellan fotsulorna och sensorerna är inte tillräcklig.  
→ Sätt fötterna på sensorerna.

**Obs!** Mycket torr hud och/eller tjocka förhårdnader kan ge falska resultat. Mätningarna är mer exakta om blodtillförseln är fullgod eller fötterna är något fuktiga. För att du inte ska halka får fötterna får dock aldrig vara våta.

- Kroppsfettet i procent är utanför intervallet på 5–50 %  
→ Upprepa mätningen.
- Kroppsvätskan i procent är utanför det mätbara intervallet.

Om **Lo** visas på displayen:

- Är batterierna för svaga eller uttömda.  
→ Sätt i nya batterier (figur **B**).

När du har satt i nya batterier kalibrerar du vågen genom att trycka på **SET**-knappen.

**Uppladdningsbara batterier får inte användas! Använd endast batterier av samma typ.**

---

## Avfallshantering



Kassera förpackningen på ett miljövänligt sätt. Denna enhet är märkt i enlighet med den 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 tämä käyttöohje huolellisesti läpi sekä noudata ohjeita. Säilytä ohjeet. Tämä laite on tarkoitettu käytettäväksi kotitalouksissa tai vastaavissa, ei-kaupallisissa ja ei-lääketieteellisissä olosuhteissa. Kotitalouskäytöllä tarkoitetaan esim. käyttöä työntekijöiden taukutiloissa kaupoissa, toimistoissa, maataloilla ja muilla elinkeinoelämän alueilla sekä asiakaskäyttöä pienissä hotelleissa, motelleissa ja muissa majoitustiloissa.

### ⚠ Liukastumisvaara!

Älä nouse vaa'alle, jos jalkasi tai vaa'an pinta on märkä. Liukastumisvaara!

Valvo, etteivät lapset leiki laitteella. Älä anna esineiden pudota vaa'an päälle. Vaaratilanteiden välttämiseksi laitteen korjaukset on aina hoidettava asiakaspalvelumme kautta.

### ⚠ Tärkeä ohje!














Raskaana olevat henkilöt ja henkilöt, joilla on lääketieteellinen implantti, kuten sydämen-tahdistin, eivät saa käyttää vaakaa.

## Yleiskatsaus

Kuvat **A**, **B** ja **C**

- 1 Merkkivalo oranssi/vihreä
- 2 Näyttö
- 3 Selausnäppäimet ◀ ▶
- 4 SET-näppäin
- 5 Paristokotelo

## Tekniset tiedot / näytön symbolit:

	Muistipaikan numero
	Käyttäjä
	Sukupuoli mies/nainen
AGE	Ikä 10–99 vuotta
	Pituus 100–220 cm
	Tila Urheilija (kyllä/ei)
64.5 <sup>kg</sup>	Paino kg (100 g tarkkuudella) enint. 180 kg
FAT	Kehon rasvaprosentti % (0,1 %:n portain)
	Kehon vesiprosentti % (0,1 %:n portain)
	Lihasmassa % (0,1 %:n portain)
	Luumassa % (0,1 %:n portain)
	Kehitys Analyysiarvot
	Nuolinäppäimien näyttö
	Henkilökohtaiset tiedot
USER	Käyttäjä
BMI	Painoindeksi (BMI)
	Analyysiarvojen näyttö
	Analyysiarvojen luokitteluasteikko

## Käyttöönotto

Aseta laitteen mukana tulevat paristot paristokoteloon **5** (kuva **B**).

Aseta vaakatasaiselle, kovalle ja kuivalle alustalle.

## Analyysitoiminto

### Huomaa:

Raskaana olevat henkilöt ja henkilöt, joilla on lääketieteellinen implantti, kuten sydämen-tahdistin, eivät saa käyttää vaakaa.

### Tärkeää:

Jalkojen, pohkeiden ja reisien iho ei saa olla kosketuksissa toisiinsa, jotta mittaus onnistuu. Astu vaa'alle vain paljain jaloin.

## Henkilökohtaisten tietojen syöttäminen

Kehon rasva- ja vesiprosentin, lihas- ja luumassan sekä painoindeksin mittaamista varten on ensin syötettävä henkilökohtaiset tiedot. Vaa'assa on muistipaikat 10 käyttäjälle. Muistipaikkoihin voidaan syöttää henkilökohtaiset tiedot, kuten ikä, pituus, sukupuoli ja tila (urheilija kyllä/ei).

### Ohje:

Jos mitään näppäintä ei paineta ohjelmoinnin aikana noin 15 sekuntiin, vaakaa kytkeytyy automaattisesti pois päältä. Jos selausnäppäimiä ◀ ▶ painetaan pitkään, numeroita selataan nopeammin.

- Aseta vaakaa kovalle ja tasaiselle alustalle.
- Paina **SET**-näppäintä.

Muistipaikka vilkkuu (Kuva **D**).

- Vahvasta painamalla **SET**-näppäintä tai valitse toinen muistipaikka selausnäppäimillä ◀ ▶ ja vahvasta **SET**-näppäimellä.

Naispuolisen henkilön symboli **F** vilkkuu.

- Valitse sukupuoli **M** (mies) tai **F** (nainen) selausnäppäimillä ◀ ▶.

- Paina **SET**-näppäintä.

Näytöllä vilkkuu numero iän (**AGE**) asettamista varten.

- Aseta ikä selausnäppäimillä ◀ ▶, esim. 44.

- Paina **SET**-näppäintä.

Näytöllä vilkkuu numero pituuden (**H**) asettamista varten.

- Aseta pituus selausnäppäimillä ◀ ▶, esim. 173.

- Paina **SET**-näppäintä.

Normaali-tilan symboli **NO** tai urheilija-tilan symboli **⚡** vilkkuu.

- Valitse tilaksi urheilija (**YES**) tai poista valinta (**NO**) selausnäppäimillä ◀ ▶.

- Paina **SET**-näppäintä.

Kaikki tehdyt asetukset näkyvät näytöllä kukin 2 sekunnin ajan. Näytöllä palaa **0.0 kg**.

- Astu nyt vaa'alle ja seiso paikoillasi niin kauan kuin näyttö vilkkuu. Vaaka tallentaa painon.

Näytön vasemmassa yläkulmassa näkyy ensin muistipaikka. Paino näkyy näytöllä. Muutaman sekunnin kuluttua näytöllä näkyy painoindeksi BMI. Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä muutaman sekunnin kuluttua. Tallenna muiden käyttäjien henkilökohtaiset tiedot muistipaikkoihin samalla tavalla.

### Ohje:

Käytössä oleviin muistipaikkoihin voidaan milloin tahansa ohjelmoida uudet tiedot.

Jos haluat palauttaa käytössä olevan tallennuspaikan tiedot, toimi näin:

Ikä = 10 vuotta ja pituus = 100 cm.

Tämän käyttäjän automaattinen tunnistus on poistettu.

## Painon mittaaminen ja analyysin aloittaminen

Painon, painoindeksin, kehon rasva- ja vesiprosentin sekä lihas- ja luumassan mittaaminen (kuva **E**).

### Huomaa:

Raskaana olevat henkilöt ja henkilöt, joilla on lääketieteellinen implantti, kuten sydämen-tahdistin, eivät saa käyttää vaakaa.


### Tärkeää:

Vaaka kalibroitu automaattisesti, kun se kytetään pois päältä. Vaakaa ei saa liikuttaa poiskytkemisen jälkeen, jotta mittaaminen suoritetaan tarkasti.




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

Vaaka tunnistaa käyttäjän automaattisesti painon perusteella (+/- 5 % poikkeamat mahdollisia). Vaakaa ei tarvitse kytkeä erikseen päälle. Astu vaa'alle paljain jaloin ja seiso paikoillasi niin kauan kuin näyttö vilkkuu. Seiso tasaisesti molemmilla jaloilla. Seuraavat neljä tilannetta saattavat esiintyä mittaustulosten näytön yhteydessä (käyttäjän tunnistus).

### Käyttäjä tunnistettu oikein

Näytöllä näkyy ensin paino ja vasemmassa yläkulmassa muistipaikka. Noin 5 sekunnin kuluttua näytöllä näkyy painoindeksi BMI. Aava analyysi  painamalla oikeanpuoleista selausnäppäintä ►.

Näytöllä näkyvät seuraavat tiedot (kukin noin 2 sekunnin ajan):

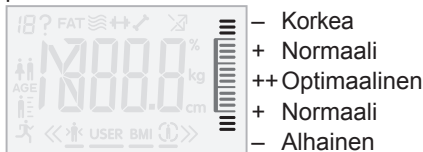
<b>FAT</b>	Kehon rasvaprosentti (%)
	Kehon vesiprosentti (%)
	Lihmassa (%)
	Luumassa (%)
<b>kg</b>	Paino (kg)

Näytöt toistetaan automaattisesti peräkkäin kaksi kertaa.

Merkkivalo syttyy samalla:

Vihreä – arvot ovat normaalilla alueella  
Oranssi – arvot ovat normaalin alueen ulkopuolella

Vaaka vertaa nykyisiä mittausrvoja automaattisesti 5 edellisen mittauskerran tallennettuihin keskiarvoihin. Näytön oikeassa yläkulmassa oleva nuoli osoittaa, onko kehitys ollut ylöspäin ↗ vai alaspäin ↘. Lisäksi näytön oikeassa reunassa olevista palkeista voidaan lukea luokittelu:



Luokittelun tarkat arvot löytyvät käyttöohjeen lopussa olevien, ulospäin taitettavien sivujen taulukoista.

Vaaka kytkeytyy automaattisesti pois päältä muutaman sekunnin kuluttua mittauksen päättymisestä.

### Ongelmia käyttäjän tunnistuksessa

Vaaka näyttää vain painon ja painoindeksin BMI. Näytön vasemmassa yläkulmassa näkyvä muistipaikka on merkitty kysymysmerkillä „?“.

Näytöllä näkyvä muistipaikka on omasi:

- Aava analyysi painamalla oikeanpuoleista selausnäppäintä ►.

tai

Näytöllä näkyvä muistipaikka **ei ole** omasi:

- Paina vasemmanpuoleista selausnäppäintä ◀. Näytölle avautuu määritetty muistipaikka **USER**.
- Paina **SET**-näppäintä.
- Valitse oma muistipaikkasi selausnäppäimillä ◀ ► ja vahvista henkilökohtaiset tiedot **SET**-näppäimellä tai tee asetukset luvussa ”Henkilökohtaisten tietojen syöttäminen” kuvattujen ohjeiden mukaan.
- Näytä painoindeksi BMI tai analyysiarvot painamalla oikeanpuoleista selausnäppäintä ►.

### Käyttäjää ei tunnistettu

Vaaka näyttää vain painon, mutta ei painoindeksiä BMI.

Näytön vasemmassa yläkulmassa näkyy kysymysmerkki „?“.

Käyttäjää ei tunnistettu. Syötä ensin henkilökohtaiset tiedot.

Ohjeita tietojen syöttämiseen on luvussa ”Henkilökohtaisten tietojen syöttäminen”.

### Käyttäjä tunnistettiin virheellisesti

Näytöllä näkyvä muistipaikka ei ole omasi.

- Paina vasemmanpuoleista selausnäppäintä ◀ ja toimi luvussa ”Henkilökohtaisten tietojen syöttäminen” kuvattujen ohjeiden mukaan.

## Yleisiä ohjeita

Mittausarvot toimivat tietoina pitkän aikavälin muutosten seuraamisessa. Ne eivät korvaa lääkärintarkastuksia tai -ohjeita. Lisätietoja kehon rasva- ja vesiprosentista sekä luu- ja lihmassasta ja optimaalisista arvoista saat omalta lääkäriltäsi.

**Vihje:**

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

**Ohje:**

Mittaustuloksia ei voida soveltaa alle 10-vuotiaisiin lapsiin.

**Mikä on BMI?**

Painoindeksi eli Body Mass Index (BMI) on mittausarvo, jonka avulla voidaan arvioida ihmisen kehon painoa. Arvon avulla voidaan määrittää, onko henkilö normaalipainoinen, ylipainoinen vai alipainoinen. Painoindeksi lasketaan jakamalla kehon paino (kg) pituuden (m) neliöllä. Painoindeksin yksikkö on kg/m<sup>2</sup>.

Lisätietoja on käyttöohjeen lopussa olevassa taulukossa **F**.

Painoindeksi on suuntaa-antava ohjearvo.

**Miten kehon rasvaprosentin mittaus toimii?**

Kehon rasvaprosentti mitataan BIA-menetelmällä (Bioelectrical Impedance Analysis). Laite lähettää kehoon heikon, sähköisen signaalin. Laite mittaa vastuksen (impedanssin), jonka signaali kohtaa kehon kudoksissa. Vastukseen vaikuttaa kehon koostumus.

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

Rasvaprosentin määrä on ihmisillä hyvin yksilöllinen. Käyttöohjeen lopussa olevassa taulukossa **F** on annettu siksi vain ohjearvoja.

**Vesiprosentin mittausarvot**

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

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

**Mikä on lihasmassa?**

Tämä toiminto näyttää kehossa olevien luurankolihasten lasketun massan (ohjearvo). Ihmisellä on yli 600 lihasta. Lihakset ovat kehossa tärkeässä asemassa (liikkuminen, ryhti) ja ne kuluttavat energiaa. Kun lihasmassa kasvaa (aktiivisuustaso ja liikunnallisuus kasvavat) nousee energian- ja kalorinkulutus ja kehon rasvaprosentti pienenee.

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

**Mikä on luumassa?**

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

Lisätietoja ihannearvoista saat erikoislääkäriltä.

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

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

Lisätietoja on käyttöohjeen lopussa olevassa taulukossa **J**.

**Urheilija-tila**

Tieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että kilpaurheilijoiden, kuntoilijoiden ja liikuntaa harrastamattomien kehon koostumus vaihtelee suuresti. Siksi tässä vaa'assa voidaan valita tilaksi normaali tai urheilija. Urheilija-tilan edellytyksenä on esim. viikotainen, vähintään 8–10 tunnin intensiivinen kestävyysharjoittelu, voimailulajien harjoittelu suurilla vastuksilla ja enint. 60/min leposyke.

---

## Puhdistus

Älä koskaan upota laitetta veteen.  
Älä käytä höyrypuhdistinta.  
Puhdista vaaka kostealla liinalla, älä käytä hankaavia aineita.

---

## Virheilmoitukset

Jos näytöllä näkyy **Err**, se voi johtua erisyyistä:

- Laitteen kalibrointi on virheellinen.  
→ Poista paristot ja aseta ne takaisin paikoilleen. Kytke vaaka päälle **SET**-näppäimellä.
- Punnitusta ei suoritettu rauhassa tai tarpeeksi pitkään.  
→ Seiso vaa'alla paikoillasi vähintään viiden sekunnin ajan.
- Mitattava paino on liian suuri (enint. 180 kg).
- Jalkapohjan ja mittauspintojen välinen kosketus on liian pieni.  
→ Aseta jalat mittauspinnoille.

### Ohje:

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

- Kehon rasvaprosentti on alueen 5–50 % ulkopuolella  
→ Toista mittaus.
- Kehon vesiprosentti on mittausalueen ulkopuolella.

Jos näytöllä näkyy **Lo**, se voi johtua seuraavista syistä:

- Paristot ovat tyhjästä tai niiden teho on heikko.  
→ Vaihda paristot (kuva **B**).

Kalibroi vaaka lopuksi painamalla **SET**-näppäintä.

**Älä käytä akkuja! Käytä vain samantyyppisiä paristoja.**

---

## 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 jätehuollosta saa myyjältä tai kunnalliselta jäteneuvojalta.

---

## Takuu

Tälle laitteelle ovat voimassa maahantuojan 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

¡Por favor, lea atentamente las Instrucciones de uso y después guárdelas a mano!

Este aparato ha sido diseñado para uso en entornos domésticos o equiparables a los domésticos, no para su uso en entornos industriales ni médicos. El uso en entornos equiparables a los domésticos comprende, p.ej. su utilización en salas para empleados de tiendas, oficinas, entornos rurales y otros entornos industriales, así como su utilización por huéspedes de pensiones, pequeños hoteles y alojamientos similares.

### ⚠ ¡Peligro de deslizamiento y caída!

No suba a la báscula con los pies mojados ni cuando la superficie de la misma esté húmeda. ¡Peligro de deslizamiento y caída!

Vigile a los niños para impedir que jueguen con la máquina.

Tenga cuidado de que no caiga ningún objeto sobre la báscula.

Para evitar riesgos, las reparaciones del aparato sólo podrá realizarlas nuestro servicio de asistencia técnica.

### ⚠ ¡Recomendación importante!













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

## De un vistazo

Figuras **A**, **B** y **C**

- 1 Segmento luminoso naranja/verde
- 2 Display
- 3 Teclas de navegación ◀ ▶
- 4 Tecla **SET**
- 5 Compartimento de las pilas

## Datos técnicos/Indicadores:

	Indica la posición de memoria
	Consulta sobre el usuario del que se trata
	<b>Sexo</b> masculino/femenino
<b>AGE</b>	<b>Edad</b> 10–99 años
	<b>Altura</b> 100–220 cm
	<b>Complexión</b> Atlética (sí/no)
<b>64.5<sup>kg</sup></b>	<b>Peso</b> kg (intervalos de 0,1 kg) máx.180 kg
<b>FAT</b>	<b>Grasa corporal</b> en % (intervalos de 0,1 %)
	<b>Contenido de agua</b> en % (intervalos de 0,1 %)
	<b>Masa muscular</b> en % (intervalos de 0,1 %)
	<b>Masa ósea</b> en % (intervalos de 0,1 %)
	<b>Tendencia</b> Valores de análisis
	<b>Visualización teclas de flecha</b>
	<b>Datos personales</b>
<b>USER</b>	<b>Usuario</b>
<b>BMI</b>	<b>Visualización del valor BMI</b>
	<b>Visualización de los valores de análisis</b>
	<b>Escala de clasificación de los valores de análisis</b>

## Puesta en funcionamiento

Coloque las pilas que se adjuntan en el compartimento de las pilas **5** (figura **B**). Coloque la báscula sobre un suelo plano, duro y seco.

---

## Función de análisis

### Atención:

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

### Importante:

Para que la medición se realice correctamente, la piel de los pies, las piernas y los muslos no deberán rozar con nada. Suba a la báscula siempre descalzo.

---

## Entrada de datos personales

Para medir la grasa corporal, el agua, la masa muscular y ósea y calcular el BMI deben introducirse primero los datos personales. La báscula dispone de 10 posiciones de memoria en las que se introducen datos personales como edad, altura, sexo y complexión (atlética sí/no).

### Advertencia:

Si durante la programación no se pulsa ninguna tecla durante aprox. 15 seg., la báscula se apaga automáticamente. Si se mantienen pulsadas las teclas de navegación ◀ ▶ durante más tiempo, los números pasan con mayor rapidez.

- Coloque la báscula sobre una superficie dura y plana.
- Pulse la tecla **SET**.

La posición de memoria parpadea. (Figura **D**).

- Pulse la tecla **SET** para confirmar o seleccione otra posición con las teclas de navegación ◀ ▶ y confirmela con la tecla **SET**.

El símbolo **F** (femenino) parpadea.

- Seleccione con las teclas de navegación ◀ ▶ el sexo apropiado **M** (masculino) o **F** (femenino).

- Pulse la tecla **SET**.

El número para introducir la edad **AGE** parpadea.

- Ajuste la edad con las teclas de navegación ◀ ▶ p.ej. 44.
- Pulse la tecla **SET**.

El número para introducir la estatura **h** parpadea.

- Ajuste la estatura con las teclas de navegación ◀ ▶ p.ej. 173.

- Pulse la tecla **SET**.

La selección **NO** para complexión Normal o Atlética **⚡** parpadea.

- Seleccione con las teclas de navegación ◀ ▶ Atlética **YES** (sí) o **NO**.

- Pulse la tecla **SET**.

Todos los ajustes realizados se visualizan durante 2 segundos. En el display se visualiza **0.0 kg**.

- Suba ahora a la báscula y quédese quieto mientras el display parpadea; la báscula guarda el peso.

Primero se visualiza arriba a la izquierda la posición de memoria especificada y se visualiza el peso. Transcurridos unos pocos segundos el display muestra el valor del BMI. La báscula se apaga automáticamente pasado unos segundos. Para asignar más posiciones de memoria, repita el proceso de entrada de datos personales.

**Advertencia:** Las posiciones de memoria ya asignadas pueden programarse con nuevas entradas siempre que se desee.

Para reprogramar una posición de memoria ya asignada realice el siguiente ajuste:

Edad = 10 años y altura = 100 cm.

Se borra así el reconocimiento automático de este usuario.

---

## Iniciar medición de peso y análisis

Medición del peso y del BMI, del porcentaje de grasa corporal, de agua, masa muscular y ósea (figura **E**).

### Atención:

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

### Importante:

La báscula se equilibra automáticamente al apagarse. Para que las mediciones sean exactas, la báscula no deberá moverse después de apagarse.


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%.

La báscula reconoce al usuario automáticamente mediante el peso (son posibles oscilaciones de +/- 5%). No es necesario volver a encenderla, basta con subir descalzo a la báscula y quedarse quieto mientras la indicación del display parpadea. Distribuya el peso uniformemente entre las dos piernas.




Pueden presentarse cuatro situaciones diferentes, tal como se describe a continuación (reconocimiento del usuario), en la visualización de los valores medidos.

### La báscula reconoce correctamente al usuario

Primero se enciende la indicación del peso y en el display arriba a la izquierda la posición de memoria. Tras aprox. 5 segundos se visualiza el BMI.

Pulse la tecla de navegación derecha ► para visualizar el análisis .

A continuación se visualiza durante aprox. 2 segundos cada uno de los siguientes valores:

<b>FAT</b>	la grasa corporal en %
	el agua corporal en %
	la masa muscular en %
	la masa ósea en %
<b>kg</b>	el peso corporal en kg

Estas indicaciones se repiten automáticamente 2 veces consecutivas.

Al mismo tiempo se enciende el segmento luminoso:

verde – los valores están en el margen normal

naranja – los valores no están en el margen normal

La báscula compara automáticamente los valores medidos actualmente con el valor medio guardado de las 5 últimas mediciones. La flecha del display situada en la parte superior derecha señala si la tendencia de los valores va en aumento ↗ o en disminución ↘.

Además, las barras visualizadas a la derecha del display indican la clasificación:



- margen superior
- + margen normal
- ++ margen óptimo
- + margen normal
- margen inferior

Los valores exactos de la clasificación pueden consultarse en las tablas correspondientes de las páginas desplegadas que se encuentran al final de las instrucciones. La báscula se apaga automáticamente pocos segundos después de finalizar el proceso de medición.

### La báscula no reconoce correctamente al usuario

La báscula sólo muestra el peso y el BMI. La posición de memoria visualizada en la parte superior izquierda del display tiene un signo de interrogación „?“.

Si la posición de memoria visualizada es la suya:

- pulse la tecla de navegación derecha ► para visualizar el análisis.
- o bien

Si la posición de memoria visualizada **no** es la suya:

- pulse la tecla de navegación izquierda ◀; se visualiza la posición de memoria ajustada **USER**.
- Pulse la tecla **SET**.
- Seleccione ahora con las teclas de navegación ◀ ► la posición de memoria que le corresponde y confirme con la tecla **SET** los datos personales o realice los ajustes como se describe en el capítulo “Entrada de datos personales”.
- Pulse la tecla de navegación derecha ► para visualizar el BMI o los valores del análisis.

**La báscula no reconoce al usuario**

La báscula sólo muestra el peso y no el BMI. En la parte superior izquierda del display se visualiza el signo de interrogación „?“.

El usuario no ha sido reconocido. Primero deben introducirse los datos personales. Proceda como se describe en el capítulo “Entrada de datos personales”.

**La báscula reconoce a otro usuario**

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

- Pulse la tecla de navegación izquierda ◀ y proceda como se describe en el capítulo “Entrada de datos personales”.

---

## Información general

Los valores medidos se utilizan como puntos de referencia para observar cambios a largo plazo. No sustituyen a una visita ni a una consulta médica. Para más información sobre el significado del porcentaje de grasa corporal, de agua corporal, de la masa ósea y la masa muscular y de los valores ideales para usted consulte a su médico de familia.

**Sugerencia:**

Para obtener valores comparables, pésese todos los días a la misma hora y en las mismas condiciones (se recomienda tres horas después de la comida o de practicar deporte).

**Advertencia:**

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

**¿Qué significa BMI?**

El índice de masa corporal (Body Mass Index BMI) es un índice que sirve para valorar el peso corporal de una persona. Con este valor puede determinarse si el peso es normal, hay sobrepeso o se trata de un peso insuficiente. El BMI es el cociente del peso corporal (expresado en kilogramos) y el cuadrado de la estatura (expresada en metros). La unidad del BMI es kg/m<sup>2</sup>.

Encontrará más detalles en la tabla **F** de la página desplegable. El BMI indica únicamente un valor aproximado.

**¿Cómo funciona la medición de la grasa corporal?**

La grasa corporal se mide según el principio BIA (análisis de impedancia bioeléctrica). El aparato envía una señal eléctrica débil a través del cuerpo. Se mide la resistencia (impedancia) que el cuerpo presenta a la señal. La resistencia se ve influida por la composición del cuerpo humano.

Los músculos y órganos contienen agua y son buenos conductores. Por el contrario, la grasa ofrece resistencia y, por tanto, es mala conductora.

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

El porcentaje de grasa corporal varía mucho de unas personas a otras. Por eso, en la tabla **I** de la página desplegable sólo se especifican valores aproximados.

**Valores de medición de agua**

Los valores de medición de grasa corporal y de agua se ven influidos por la cantidad de agua disponible en el cuerpo. La cantidad de agua varía p.ej, en función de la hora del día, del desgaste físico, el baño o la ducha, la menstruación y la ingesta de alimentos o de líquidos. Las enfermedades o la toma de medicamentos pueden influir también en el resultado de la medición.

Consulte también la tabla **G** de la página desplegable.

**¿Qué es la masa muscular?**

Esta función indica la masa calculada de los músculos esqueléticos (valor aproximado) en el cuerpo. El ser humano dispone de más de 600 músculos que juegan un papel importante (movimiento, postura) y consumen energía. Con una masa muscular creciente (aumento de la actividad y de la práctica de deporte) aumenta el consumo de energía y de calorías y se reduce el porcentaje de grasa corporal.

Consulte también la tabla **J** de la página desplegable.

## ¿Qué es la masa ósea?

Esta función indica la masa ósea calculada (valor aproximado del porcentaje de minerales en los huesos). La masa ósea depende de las circunstancias vitales. Por eso es importante seguir una dieta sana y moverse con regularidad.

Para los valores ideales consulte a su especialista.

### Advertencia:

En determinadas circunstancias, no resulta posible calcular la masa ósea de las personas que se relacionan a continuación. Utilice estos valores únicamente como valores aproximados.

- Ancianos o adolescentes
- Mujeres durante o después de la menopausia
- Personas que reciben terapia hormonal
- Mujeres que están dando pecho

Consulte también la tabla **J** de la página desplegable.

## Complejión atlética

Estudios científicos demuestran que la complejión (la estructura corporal) de los deportistas profesionales se diferencia enormemente de la de los deportistas aficionados y desentrenados.

Por eso esta báscula permite elegir entre el ajuste “Normal” o “Atlética”. El requisito para poder seleccionar “Atlética” es p. ej. un entrenamiento intensivo de resistencia de al menos 8–10 horas a la semana, un entrenamiento reforzado de resistencia en el caso de deportistas de fuerza y un pulso en reposo de 60 pulsaciones por minuto como máximo.

## Limpieza

No sumerja la báscula nunca en agua.

No utilice limpiadores a vapor.

Limpie la superficie de la báscula con un paño húmedo y no utilice detergentes abrasivos.

## Mensajes de error

Cuando en el display se visualiza **Err**, puede deberse a distintas causas:

- La calibración no se realizó correctamente.
  - Extraiga las pilas y vuelva a colocarlas.
- A continuación encienda la báscula con la tecla **SET**.
- El proceso de medición no se realizó en reposo o no durante suficiente tiempo.
  - Permanezca durante al menos cinco segundos encima de la báscula.
- El peso es demasiado elevado (máx. 180 kg).
- El contacto entre las plantas de los pies y los contactos de medición es insuficiente.
  - Coloque los pies sobre los contactos de medición.

### Advertencia:

Una piel muy seca y/o un callo muy duro pueden alterar los resultados. Las plantas de los pies con buena circulación o ligeramente húmedas hacen que los resultados sean más exactos. Para evitar el peligro de resbalamiento, asegúrese de que las plantas de los pies no estén mojadas.

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

La indicación **Lo** se debe a la siguiente causa:

- Las pilas están (prácticamente) gastadas.
  - Cambie las pilas (figura **B**).

A continuación calibre la báscula pulsando la tecla **SET**.

**¡No utilice acumuladores! Utilice sólo pilas del mismo tipo.**

## 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.

Parabéns pela compra deste aparelho da casa Bosch. Acabou de adquirir um produto de elevada qualidade que lhe vai dar muito prazer.

## Instruções de segurança

Ler atentamente as instruções de utilização, agir em conformidade com as instruções e guardá-las!

Este aparelho destina-se ao uso doméstico ou aplicação em ambientes similares sem actividade comercial e/ou médica. Utilização em instalações para colaboradores em lojas, escritórios, explorações agrícolas e outros estabelecimentos comerciais, assim como a utilização por hóspedes em pensões, pequenos hotéis e modalidades residenciais semelhantes.

### Risco de escorregar!

Não se coloque na balança quando tem os pés molhados ou quando a superfície da balança estiver húmida. Risco de escorregar!

Vigie as crianças, a fim de prevenir que utilizem a balança como brinquedo. Não deixe cair objectos na balança.

A fim de prevenir qualquer risco, o aparelho só deve ser reparado pelo nosso serviço de assistência.

### Nota importante!




Grávidas e portadores de implantes médicos como por ex. estimuladores cardíacos não devem utilizar esta balança.

## Num relance

Figuras ,  e 

- 1 LED laranja/verde
- 2 Display
- 3 Botões de navegação ◀ ▶
- 4 Botão SET
- 5 Compartimento de pilhas

## Dados técnicos/Símbolos do display:

	Indica a posição de memória
	Confirmação do utilizador
	<b>Sexo</b> masculino/feminino
<b>AGE</b>	<b>Idade</b> 10–99 anos
	<b>Altura</b> 100–220 cm
	<b>Modo</b> Atleta (sim/não)
	<b>Peso global</b> em kg (graduação de 0,1 kg) máx.180 kg
<b>FAT</b>	<b>Percentagem de gordura corporal</b> em % (graduação de 0,1 %)
	<b>Percentagem de água corporal</b> em % (graduação de 0,1 %)
	<b>Massa muscular</b> em % (graduação de 0,1 %)
	<b>Massa óssea</b> em % (graduação de 0,1 %)
	<b>Tendência</b> Valores analisados
	<b>Display botões de seta</b>
	<b>Dados pessoais</b>
<b>USER</b>	<b>Utilizador</b>
<b>BMI</b>	<b>Display do valor BMI</b>
	<b>Display dos resultados da análise</b>
	<b>Escala de avaliação dos resultados da análise</b>

## Colocar em funcionamento

Coloque as pilhas fornecidas no compartimento de pilhas **5**. (Figura **B**). Coloque a balança sobre uma superfície nivelada, dura e seca.



## Função de análise

### Atenção:

Grávidas e portadores de implantes médicos como por ex. estimuladores cardíacos não devem utilizar esta balança.

### Importante:

Para obter um valor de peso correcto não deixe que pés, barrigas de perna e coxas se toquem. Utilize a balança apenas com pés descalços.

## Programar os dados pessoais

Para medir a percentagem de gordura e de água corporais, a massa muscular e óssea e calcular o BMI, é necessário que programe primeiro os seus dados pessoais. A balança oferece 10 posições de memória para introduzir os dados pessoais como idade, altura, sexo e modo (atleta sim/não).

### Nota:

Se durante a programação não premir nenhum botão durante cerca de 15 segundos, a balança desligar-se-á automaticamente. Se premir sem soltar os botões de navegação ◀ ▶, os números avançam mais rapidamente.

- Coloque a balança sobre uma superfície dura e nivelada.
- Prima o botão **SET**.

A posição de memória fica intermitente (Figura **D**).


- Para confirmar, prima o botão **SET** ou seleccione outra posição de memória, utilizando os botões de navegação ◀ ▶ e confirme-a com o botão **SET**.

O símbolo **F** para feminino fica intermitente.


- Utilize os botões de navegação ◀ ▶ para seleccionar o sexo apropriado **M** (masculino) ou **F** (feminino).
- Prima o botão **SET**.

Os dígitos para a indicação da idade **AGE** ficam intermitentes.

- Utilize os botões de navegação ◀ ▶ para indicar a idade, por ex. 44.
- Prima o botão **SET**.

Os dígitos para a indicação da altura  ficam intermitentes.

- Utilize os botões de navegação ◀ ▶ para indicar a altura, por ex. 173.
- Prima o botão **SET**.

A opção **NO** para normal ou modo atleta  fica intermitente.

- Utilize os botões de navegação para seleccionar ◀ ▶ atleta sim **YES** ou não **NO**.
- Prima o botão **SET**.

Todos os parâmetros programados são visualizados durante 2 segundos. No display ilumina-se a indicação **0.0 kg**.

- Agora suba para a balança e mantenha-se quieto/a enquanto o display estiver intermitente. A balança está a calcular e memorizar o seu peso.

Primeiro é visualizada, no canto superior esquerdo, a posição de memória programada. Em seguida é visualizado o peso global. Poucos segundos depois, o display visualiza o valor do BMI. A balança desligar-se-á alguns segundos mais tarde. Para programar as outras posições de memória deve repetir a programação de dados pessoais.

**Nota:** Posições de memória já programadas podem ser reprogramadas em qualquer altura.

Procedimento para libertar uma posição de memória já ocupada:

Idade = 10 anos e altura = 100 cm.

A detecção automática para estes utilizadores é cancelada.



## Calcular o peso e iniciar a análise

Cálculo do peso global e do BMI (IMC), da percentagem de gordura e água corporais assim como da massa muscular e óssea (Figura 1).

### Atenção:

Grávidas e portadores de implantes médicos como por ex. estimuladores cardíacos não devem utilizar esta balança.

### Importante:

Ao desligar a balança vai automaticamente para o valor zero. A fim de permitir cálculos de precisão, não mova a balança depois da mesma se ter desligado.

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%.

A balança identifica o utilizador automaticamente com base no peso (desvios possíveis de +/- 5%). Não é necessário ligar a balança. Basta que suba de pés descalços para a balança e se mantenha quieto/a enquanto o display estiver intermitente. Procure distribuir o seu peso uniformemente pelas duas pernas.




A visualização dos valores de medida pode resultar em quatro situações diferentes conforme aqui descrito (detecção do utilizador).

### O utilizador foi correctamente identificado.

Primeiro ilumina-se o display do peso global e a posição de memória no canto superior esquerdo. Após aprox. 5 segundos o display visualiza o BMI.

Prima o botão de navegação direito ► para visualizar os resultados da análise (1).

Em seguida são visualizadas, para 2 segundos, as seguintes informações:

<b>FAT</b>	percentagem de gordura corporal em %
	percentagem de água corporal em %
	massa muscular em %
	massa óssea em %
<b>kg</b>	peso global em kg

Estas informações são repetidas sucessiva e automaticamente por 2 vezes.

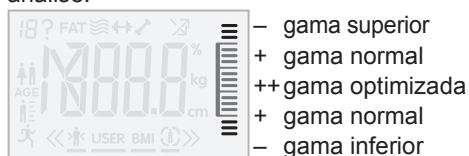
Simultaneamente ilumina-se o LED:

Verde – Os valores situam-se dentro da gama normal

Laranja – Os valores não se situam dentro da gama normal.

A balança compara automaticamente os valores actuais com o valor médio das últimas 5 medições. A seta no canto superior direito do display indica a tendência dos valores: ↗ para cima ou ↘ para baixo.

Adicionalmente, o diagrama de barras visualizado no lado direito do display fornece a avaliação dos resultados da análise:



Os valores correspondentes à avaliação podem ser consultadas nas tabelas das páginas desdobráveis no fim do manual de instruções.

A balança desligar-se-á automaticamente poucos segundos após o cálculo dos valores.

### O utilizador não foi correctamente identificado.

A balança visualiza apenas o peso e o BMI. A posição de memória visualizada no canto superior esquerdo do display apresenta um ponto de interrogação „?“.

A posição de memória indicada é sua:

- Prima o botão de navegação direita ► para visualizar a análise.

ou

A posição de memória indicada **não** é sua:

- Prima o botão de navegação esquerdo ◀ é visualizada a posição de memória

#### USER.

- Prima o botão **SET**.
- Utilize os botões de navegação ◀ ► para seleccionar a sua própria posição de memória e confirme os dados pessoais com o botão **SET** ou programe os dados conforme indicado no capítulo "Programar os dados pessoais".
- Prima o botão de navegação direito ► para visualizar o valor BMI ou os resultados da análise.

### O utilizador não foi identificado.

A balança visualiza apenas o peso, mas não o BMI.

No canto superior esquerdo do display é visualizado um ponto de interrogação „?“.

O utilizador não foi identificado. É necessário programar primeiro os dados pessoais do novo utilizador.

Proceda conforme indicado no capítulo "Programar os dados pessoais".

### Utilizador errado.

A posição de memória indicada não é sua.

- Prima o botão de navegação esquerdo ◀ e proceda conforme indicado no capítulo "Programar os dados pessoais".

## Informações gerais

Os valores apurados servem apenas de orientação para observar alterações a longo prazo. Não substituem de forma alguma a observação ou consulta médica. Para mais informações sobre o significado da percentagem de gordura e água corporais, massa óssea e massa muscular e sobre os valores ideais para si, consulte o seu médico.

### Dica:

A fim de obter valores de medida comparáveis, deve pesar-se todos os dias à mesma hora e nas mesmas condições (recomenda-se três horas após a refeição ou o exercício).

### Nota:

Para crianças de menos de 10 anos, os valores de medida não são conclusivos.

## O que é o BMI?

O Body-Mass-Index (BMI) ou índice de massa corporal (IMC) constitui uma unidade de medida para a avaliação do peso global de uma pessoa. Este valor permite determinar se uma pessoa está magra, com peso normal ou obesa.

O BMI (IMC) representa o quociente entre o peso corporal (expresso em kg) e a altura ao quadrado (expressa em metros). A unidade de medida do BMI é kg/m<sup>2</sup>.

Para mais detalhes, consulte a tabela **F** na página desdobrável. O BMI fornece apenas um valor de orientação.

## Como funciona o cálculo da gordura corporal?

A gordura corporal é calculada de acordo com o princípio BIA (bioelectrical impedance analysis = análise da impedância bioeléctrica). Para o efeito, o aparelho envia um sinal eléctrica de fraca intensidade pelo corpo e mede a resistência (impedância) que o corpo oferece ao sinal. A impedância é determinada pela composição do corpo humano.

Músculos e órgãos contêm água pelo que são bons condutores eléctricos. A gordura oferece resistência pelo que é um mau condutor eléctrico.

Na base da impedância medida é calculada a percentagem da gordura corporal, tendo em conta os dados programados na balança (altura, idade, sexo).

A percentagem de gordura corporal varia de pessoa para pessoa. Por isso, a tabela **F** na página desdobrável apenas indica valores de orientação.

## Percentagem de água corporal

As percentagens de gordura e água corporais são determinadas pelo volume de água existente no corpo. O volume de água varia, por exemplo, em função da hora do dia, do exercício físico, banhos de imersão ou duche, menstruação, ingestão de alimentos ou de líquidos. Doenças ou a tomada de medicamentos também podem influenciar o resultado do cálculo.

Veja também a tabela **G** na página desdobrável.

## O que é massa muscular?

Esta função visualiza a massa muscular esquelética calculada para o seu corpo (valor de orientação). O corpo humano tem mais de 600 músculos. Os músculos desempenham um papel importante (movimento, postura) e consomem energia. Na medida em que a massa muscular aumenta (mais actividade e exercício físico), aumenta também o consumo de energia i.e. de calorías e a percentagem de gordura corporal diminui.

Veja também a tabela **H** na página desdobrável.

## O que é massa óssea?

Esta função visualiza a massa óssea (valor de orientação para a densidade mineral óssea). A massa óssea depende das condições de vida, pelo que é importante ter uma alimentação saudável e fazer exercício físico regular. Para saber os valores ideais para si, consulte um médico especialista.

### Nota:

Para os seguintes grupos de pessoa, o cálculo da massa óssea poderá não ser possível. Por isso, os valores devem ser entendidos apenas como valores de orientação.

- Idosos ou jovens
- Mulheres durante ou depois da menopausa
- Pessoas submetidas à hormonoterapia
- Mulheres que amamentam

Veja também a tabela na **I** página desdobrável.

## Modo de atleta

Estudos científicos comprovam que a composição corporal de atletas é muito diferente de quem apenas faz exercício físico de lazer e ainda mais de quem não pratica qualquer actividade física. Por isso, a balança oferece as opções Normal ou Atleta. A opção “Atleta” pressupõe, por exemplo, um intenso treino de resistência aeróbica de pelo menos 8–10 horas por semana, treinos prolongados de força no caso de atletas de culturismo e um máximo de 60 pulsações por minuto, em descanso.

---

## Limpar a balança

Nunca mergulhe a balança em água.  
Nunca utilize uma pistola de limpeza a vapor.

Limpe a balança com um pano húmido, não utilize detergentes abrasivos.

---

## Mensagens de erro

A visualização da indicação **Err** no display pode ter várias causas:

- A balança está mal calibrada.
  - Retire as pilhas e volte a colocá-las.
- Em seguida, ligue a balança premindo o botão **SET**.
- O utilizador mexeu-se durante a pesagem ou não esteve o tempo suficiente na balança.
  - Mantenha-se pelo menos durante 5 segundos na balança sem se mexer.
- O peso excede a capacidade da balança (máx. 180 kg).
- O contacto entre as plantas dos pés e os contactos de medida é insuficiente.
  - Coloque os pés sobre os contactos de medida.

### Nota:

Pele muito seca e/ou calosidades podem falsificar o resultado. Plantas dos pés com boa circulação sanguínea ou ligeiramente húmidas permitem resultados mais fiáveis.

No entanto, não se coloque com pés molhados na balança. Risco de escorregar!

- A percentagem da gordura corporal situa-se fora da gama de 5–50 %
  - Repita a pesagem.
- A percentagem de água corporal está fora da gama de medição.

Se o display visualizar **Lo**:

- As pilhas estão descarregadas ou fracas.
  - Substitua as pilhas (Figura **13**).

Em seguida efectua a calibragem da balança, premindo o botão **SET**.

**Não utilize pilhas recarregáveis!**  
**Utilize apenas pilhas do mesmo tipo.**

---

## 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 που αγοράσατε αυτήν τη συσκευή Bosch. Αποκτήσατε ένα προϊόν υψηλής ποιότητας που θα σας αφήσει απόλυτα ικανοποιημένους.

## Υποδείξεις ασφαλείας

Παρακαλούμε, διαβάστε προσεχτικά τις οδηγίες χρήσης, συμμορφωθείτε μ' αυτές και φυλάξτε τις!

Αυτή η συσκευή είναι σχεδιασμένη για οικιακή χρήση ή για χρήση σε οικιακά, μη βιομηχανικά ή/και ιατρικά περιβάλλοντα. Στις οικιακές χρήσεις περιλαμβάνονται μεταξύ άλλων η χρήση σε χώρους εστίασης συνεργατών σε καταστήματα, γραφεία, γεωργικές και άλλες μικρές επιχειρήσεις, καθώς και η χρήση από πελάτες πανδοχείων, μικρών ξενοδοχείων και άλλων παρόμοιων καταλυμάτων.

### ⚠ Κίνδυνος γλιστρήματος!

- Μην ανεβαίνετε στη ζυγαριά με βρεγμένα πόδια ή εάν η επιφάνεια της ζυγαριάς είναι βρεγμένη – Κίνδυνος γλιστρήματος!
- Επιτηρείτε τα παιδιά για να διασφαλίσετε ότι δεν παίζουν με τη συσκευή.
- Μην ρίχνετε αντικείμενα επάνω στη ζυγαριά.
- Για την αποτροπή κινδύνων, οποιοσδήποτε επισκευές σε αυτήν τη συσκευή πρέπει να εκτελούνται από το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών μας.

### ⚠ Σημαντική σημείωση!

Οι έγκυοι και τα άτομα με εμφυτευμένες ιατρικές συσκευές, όπως βηματοδότες, δεν πρέπει να χρησιμοποιούν αυτήν τη ζυγαριά.

## Επισκόπηση

Εικόνες **A**, **B** και **C**

- 1 Φωτιζόμενο τμήμα, πορτοκαλί/πράσινο
- 2 Οθόνη
- 3 Κουμπιά πλοήγησης ◀ ▶
- 4 Κουμπί SET
- 5 Υποδοχή μπαταρίας

Τεχνικά δεδομένα/στοιχεία ενδείξεων:

	Δείχνει τον αριθμό προφίλ χρήστη
	Καθορίστε έναν αριθμό προφίλ χρήστη
	Φύλο Άνδρας/Γυναίκα
AGE	Ηλικία 10–99 ετών
	Ύψος 100–220 cm
	Τρόπος λειτουργίας Αθλητής (Ναι/Όχι)
	Βάρος kg (σε διαβαθμίσεις του 0,1 kg), μέγ. 180 kg
FAT	Σωματικό λίπος % (σε διαβαθμίσεις του 0,1%)
	Σωματικό νερό % (σε διαβαθμίσεις του 0,1%)
	Μυϊκή μάζα % (σε διαβαθμίσεις του 0,1%)
	Οστεϊκή μάζα % (σε διαβαθμίσεις του 0,1%)
	Τάση Τιμές ανάλυσης
	Ενδείξεις κουμπιών βέλους
	Προσωπικό προφίλ
USER	Προφίλ χρήστη
BMI	Τιμή δείκτη μάζας σώματος (BMI)
	Τιμές ανάλυσης
	Κλίμακα τιμών ανάλυσης

## Ενεργοποίηση της συσκευής

Τοποθετήστε τις παρεχόμενες μπαταρίες στην υποδοχή μπαταριών **5** (Εικόνα **B**). Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε γερή, στεγνή και επίπεδη επιφάνεια.

## Λειτουργία ανάλυσης

### Προσοχή:

Οι έγκυοι και τα άτομα με εμφυτευμένες συσκευές, όπως βηματοδότες, δεν πρέπει να χρησιμοποιούν αυτήν τη ζυγαριά.

### Σημαντικό:

Για να διασφαλίσετε σωστές μετρήσεις, βεβαιωθείτε ότι τα πόδια, οι γάμπες και οι μηροί σας δεν ακουμπούν μεταξύ τους. Ανεβαίνετε στη ζυγαριά μόνο ξυπόλητοι.

## Εισαγωγή προσωπικών δεδομένων

Για τον υπολογισμό των ποσοστών σωματικού λίπους, σωματικού νερού, μυϊκής μάζας, οστεϊκής μάζας και του δείκτη μάζας σώματος (BMI), θα πρέπει πρώτα να εισαγάγετε ορισμένα προσωπικά σας δεδομένα. Η ζυγαριά παρέχει 10 προφίλ χρήστη για προσωπικά δεδομένα όπως ηλικία, ύψος, φύλο και τρόπο λειτουργίας (αθλητής ναι/όχι).

### Σημείωση:

Εάν δεν πατήσετε ένα κουμπί για 15 δευτερόλεπτα περίπου κατά τη διάρκεια του προγραμματισμού, η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα. Πατήστε παρατεταμένα τα κουμπιά πλοήγησης ◀ ▶ για προώθηση των τιμών ρύθμισης με μεγαλύτερη ταχύτητα.

- Τοποθετήστε τη ζυγαριά σε γερή, επίπεδη επιφάνεια.
- Πατήστε το κουμπί **SET**.

Ο αριθμός προφίλ χρήστη αναβοσβήνει (Εικόνα **D**).

- Πατήστε το κουμπί **SET** για επιβεβαίωση ή χρησιμοποιήστε τα κουμπιά πλοήγησης ◀ ▶ για να επιλέξετε άλλο προφίλ χρήστη και επιβεβαιώστε το πατώντας το κουμπί **SET**.

Το σύμβολο **F** (γυναίκα) αναβοσβήνει.

- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά πλοήγησης ◀ ▶ για να επιλέξετε το σωστό φύλο **M** (άνδρας) ή **F** (γυναίκα).
- Πατήστε το κουμπί **SET**.

Ο αριθμός ηλικίας **AGE** αναβοσβήνει.

- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά πλοήγησης ◀ ▶ για να επιλέξετε τη σωστή ηλικία (για παράδειγμα, 44).
- Πατήστε το κουμπί **SET**.

Ο αριθμός ύψους **H** αναβοσβήνει.

- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά πλοήγησης ◀ ▶ για να επιλέξετε το σωστό ύψος (για παράδειγμα, 173).
- Πατήστε το κουμπί **SET**.

Η ένδειξη **NO** για τον τρόπο λειτουργίας αθλητή **A** αναβοσβήνει.

- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά πλοήγησης ◀ ▶ για να επιλέξετε **YES** ή **NO** για τον τρόπο λειτουργίας αθλητή.
- Πατήστε το κουμπί **SET**.

Οι ρυθμίσεις που μόλις κάνατε εμφανίζονται για 2 δευτερόλεπτα. Η οθόνη εμφανίζει την ένδειξη **0.0 kg**.

- Ανεβείτε στη ζυγαριά και παραμείνετε ακίνητοι μέχρι να τρεμπούξει η οθόνη. Η ζυγαριά αποθηκεύει το βάρος σας.

Εμφανίζεται ο αριθμός προφίλ χρήστη στην πάνω αριστερή γωνία της οθόνης, μαζί με το βάρος. Μετά από μερικά δευτερόλεπτα, η οθόνη εμφανίζει την τιμή για το δείκτη μάζας σώματός σας BMI. Η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα μετά από μερικά δευτερόλεπτα. Για να προγραμματίσετε και άλλα προφίλ χρήστη, επαναλάβετε τα βήματα της ενότητας “Εισαγωγή προσωπικών δεδομένων”.

### Σημείωση:

Παλαιότερα χρησιμοποιημένα προφίλ χρήστη μπορούν να αντικατασταθούν οποιαδήποτε στιγμή με νέα δεδομένα.

Παρακαλώ κάντε την παρακάτω ρύθμιση για να μηδενίσετε τον ήδη κατελιημμένο χώρο αποθήκευσης:

Ηλικία = 10 ετών και

μέγεθος σώματος = 100 cm.

Η αυτόματη ανίχνευση ατόμων για αυτούς τους χρήστες στη συνέχεια διαγράφεται.

## Μέτρηση βάρους και έναρξη ανάλυσης

Για να μετρήσετε το βάρος σας, καθώς και το δείκτη μάζας σώματος (BMI) και τα ποσοστά σωματικού λίπους, σωματικού νερού, μυϊκής μάζας και οστεϊκής μάζας (Εικόνα **3**):

### Προσοχή:

Οι έγκυοι και τα άτομα με εμφυτευμένες συσκευές, όπως βηματοδότες, δεν πρέπει να χρησιμοποιούν αυτήν τη ζυγαριά.

### Σημαντικό:

Η ζυγαριά βαθμονομείται αυτόματα όταν απενεργοποιηθεί.

Για να διασφαλίσετε σωστές ενδείξεις, μην μετακινείτε τη ζυγαριά μετά την απενεργοποίησή της.


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%.

Η ζυγαριά αναγνωρίζει αυτόματα τους χρήστες με βάση το βάρος τους (ενδέχεται να υπάρχουν αποκλίσεις +/- 5%). Δεν χρειάζεται να την ενεργοποιήσετε. Απλώς ανεβείτε στη ζυγαριά ζυγόλητοι και παραμείνετε ακίνητοι μέχρι να τρεμποπάζει η οθόνη. Φροντίστε ώστε το βάρος σας να κατανέμεται ομοιόμορφα και στα δύο πόδια σας.




Τέσσερις διαφορετικές καταστάσεις μπορεί να συμβούν όπως περιγράφεται εδώ (ανίχνευση χρήστη) με την ένδειξη μετρή-μένων τιμών.

### Ο χρήστης αναγνωρίστηκε

Η οθόνη εμφανίζει το βάρος και τον αριθμό προφίλ χρήστη (στην πάνω αριστερή γωνία). Μετά από 5 δευτερόλεπτα περίπου, εμφανίζεται η ένδειξη BMI.

Πατήστε το δεξί κουμπί πλοήγησης ► για να εμφανιστούν τα αποτελέσματα της ανάλυσης .

Η ζυγαριά εμφανίζει κάθε μία από τις ακόλουθες τιμές για 2 δευτερόλεπτα περίπου:



<b>FAT</b>	Σωματικό λίπος σε %
	Σωματικό νερό σε %
	Μυϊκή μάζα σε %
	Οστεϊκή μάζα σε %
<b>kg</b>	Βάρος σε kg

Οι τιμές αυτές επαναλαμβάνονται αυτόματα δύο φορές.






Ταυτόχρονα, ανάβει το φωτιζόμενο τμήμα:

Πράσινο – Οι τιμές είναι εντός του κανονικού εύρους

Πορτοκαλί – Οι τιμές δεν είναι εντός του κανονικού εύρους

Η ζυγαριά συγκρίνει πάντα τις τελευταίες ενδείξεις με τους αποθηκευμένους μέσους όρους των 5 πιο πρόσφατων μετρήσεων. Το βέλος στην πάνω δεξιά γωνία της οθόνης δείχνει εάν η τάση αυτών των τιμών είναι ανοδική  ή καθοδική .

Η γραμμική κλίμακα στα δεξιά δείχνει επιπλέον την κατηγορία κατάταξης:

	– Άνω εύρος
	+ Κανονικό εύρος
	++ Βέλτιστο εύρος
	+ Κανονικό εύρος
	– Κάτω εύρος

Οι ακριβείς τιμές για αυτές τις κατηγορίες κατάταξης εμφανίζονται στους πίνακες στις αναδιπλούμενες σελίδες στο τέλος αυτών των οδηγιών λειτουργίας.

Η ζυγαριά απενεργοποιείται αυτόματα μετά από μερικά δευτερόλεπτα, αφότου ολοκληρωθεί η διαδικασία μέτρησης.



**Ο χρήστης δεν αναγνωρίστηκε σωστά**

Η οθόνη της ζυγαριάς εμφανίζει μόνο το βάρος και το δείκτη μάζας σώματος BMI. Ο αριθμός προφίλ χρήστη στην πάνω αριστερή γωνία της οθόνης περιλαμβάνει ένα ερωτηματικό „?“.

Εάν το εμφανιζόμενο προφίλ χρήστη είναι το δικό σας:

- Πατήστε το δεξί κουμπί πλοήγησης ► για να εμφανιστούν τα αποτελέσματα της ανάλυσης.

ή

Εάν το εμφανιζόμενο προφίλ χρήστη **δεν** είναι το δικό σας:

- Πατήστε το αριστερό κουμπί πλοήγησης ◀ για να εμφανιστεί το τρέχον προφίλ χρήστη **USER**.
- Πατήστε το κουμπί **SET**.
- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά πλοήγησης ◀ ► για να επιλέξετε το δικό σας προφίλ χρήστη και επιβεβαιώστε τα προσωπικά δεδομένα σας με το κουμπί **SET** ή εισαγάγετε τις τιμές όπως περιγράφεται στην ενότητα “Εισαγωγή προσωπικών δεδομένων”.
- Πατήστε το δεξί κουμπί πλοήγησης ► για να εμφανιστεί ο δείκτης μάζας σώματος BMI και τα αποτελέσματα της ανάλυσης.

**Ο χρήστης δεν αναγνωρίστηκε**

Η ζυγαριά εμφανίζει μόνο το βάρος και το δείκτη μάζας σώματος BMI.

Στην πάνω αριστερή γωνία της οθόνης εμφανίζεται ένα ερωτηματικό „?“.

Ο χρήστης δεν αναγνωρίστηκε. Θα πρέπει πρώτα να εισαγάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα.

Προχωρήστε σύμφωνα με τα όσα καθορίζονται στην ενότητα “Εισαγωγή προσωπικών δεδομένων”.

**Κανένας χρήστης δεν αναγνωρίστηκε**

Εάν ο αριθμός προφίλ χρήστη που εμφανίζεται στην οθόνη δεν είναι ο δικός σας:

- Πατήστε το αριστερό κουμπί πλοήγησης ◀ και προχωρήστε σύμφωνα με τα όσα καθορίζονται στην ενότητα “Εισαγωγή προσωπικών δεδομένων”.

**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 τα ποσοστά σωματικού λίπους, σωματικού νερού, οστεϊκής μάζας και μυϊκής μάζας και τις ιδανικές τιμές τους, παρακαλούμε συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

**Συμβουλή:**

Για να συγκεντρώσετε συγκρίσιμες τιμές, σας συνιστούμε να ζυγίζεστε καθημερινά την ίδια ώρα και υπό τις ίδιες συνθήκες (κατά προτίμηση, τρεις ώρες μετά από γεύμα ή άθληση).

**Σημείωση:**

Οι τιμές αυτές δεν έχουν πρακτική σημασία για παιδιά κάτω των 10 ετών.

**Τι είναι ο δείκτης μάζας σώματος (BMI);**

Ο δείκτης μάζας σώματος (BMI) χρησιμοποιείται για την εκτίμηση του βάρους ενός ατόμου. Δείχνει εάν το βάρος ενός ατόμου είναι κανονικό, πολύ υψηλό ή πολύ χαμηλό. Ο δείκτης μάζας σώματος (BMI) είναι το πηλίκο του σωματικού βάρους (kg) προς το τετράγωνο του ύψους (m). Η μονάδα μέτρησης του BMI είναι το kg/m<sup>2</sup>.

Για περισσότερες λεπτομέρειες, ανατρέξτε στον Πίνακα **■** στην αναδιπλούμενη σελίδα. Ο δείκτης μάζας σώματος (BMI) αποτελεί απλώς προσεγγιστική ένδειξη.

**Πώς μετρά η ζυγαριά το σωματικό λίπος;**

Η ζυγαριά μετρά το ποσοστό σωματικού λίπους χρησιμοποιώντας τη μέθοδο Βιοηλεκτρικής Αγωγιμότητας (BIA). Για τη λήψη αυτής της μέτρησης, η συσκευή στέλνει ένα εξαιρετικά ασθενές ηλεκτρικό σήμα στο σώμα σας και μετρά την αντίσταση (εμπέδηση) του σώματός σας σε αυτό το σήμα. Η εμπέδηση επηρεάζεται από τη σύσταση του σώματός σας.



Καθώς περιέχουν νερό, οι μυς και τα όργανά σας είναι καλοί αγωγοί του ηλεκτρισμού. Αντίθετα, το λίπος είναι κακός αγωγός. Η ζυγαριά υπολογίζει το ποσοστό σωματικού λίπους από τη μετρούμενη αντίσταση και τις τιμές που είναι αποθηκευμένες στο προφίλ χρήστη (ύψος, ηλικία, φύλο).

Μιας και το ποσοστό σωματικού λίπους των ανθρώπων είναι ένα μέγεθος που εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τον οργανισμό του καθενός, οι τιμές που αναγράφονται στον Πίνακα **H** στην αναδιπλούμενη σελίδα είναι απλώς ενδεικτικές.

## Τιμές σωματικού νερού

Οι μετρήσεις σωματικού λίπους και σωματικού νερού επηρεάζονται από την ποσότητα νερού στο σώμα σας. Η ποσότητα νερού επηρεάζεται από την ώρα της ημέρας, τη φυσική προσπάθεια, τη λήψη λουτρού ή ντους, την εμμηνόρροια, το φαγητό, το ποτό και άλλους παράγοντες. Ασθενείς ή φαρμακευτικές αγωγές μπορούν επίσης να επηρεάσουν τη μέτρηση.

Ανατρέξτε στον Πίνακα **G** στην αναδιπλούμενη σελίδα.

## Τι είναι η μυϊκή μάζα;

Αυτή η λειτουργία εμφανίζει την υπολογισμένη μυοσκελετική μάζα (ενδεικτική τιμή) στο σώμα σας. Ο άνθρωπος έχει πάνω από 600 μυς, οι οποίοι παίζουν σημαντικό ρόλο (κίνηση, στάση σώματος, κλπ.) και καταναλώνουν ενέργεια. Με την αύξηση της μυϊκής μάζας (περισσότερες δραστηριότητες και άσκηση), αυξάνεται η κατανάλωση ενέργειας (θερμίδων) και μειώνεται το ποσοστό σωματικού λίπους.

Ανατρέξτε στον Πίνακα **I** στην αναδιπλούμενη σελίδα.

## Τι είναι η οστεϊκή μάζα;

Αυτή η λειτουργία εμφανίζει την υπολογισμένη οστεϊκή μάζα (ενδεικτική τιμή για το ποσοστό οστεϊκής πυκνότητας). Η οστεϊκή μάζα εξαρτάται από τον τρόπο ζωής σας. Γι' αυτό, είναι σημαντικό να κάνετε υγιεινή διατροφή και να ασκείστε τακτικά.

Απευθυνθείτε σε γιατρό σχετικά με την ιδανική τιμή για εσάς.

### Σημείωση:

Για τα παρακάτω άτομα, ενδέχεται να μην είναι δυνατός ο υπολογισμός της οστεϊκής μάζας. Χρησιμοποιείτε τις τιμές που παρέχει η ζυγαριά μόνο ως ενδεικτικές.

- Ηλικιωμένοι ή έφηβοι
- Γυναίκες στη διάρκεια ή μετά την εμμηνόπαυση
- Άτομα που λαμβάνουν ορμονοθεραπεία
- Γυναίκες που θηλάζουν

Ανατρέξτε στον Πίνακα **J** στην αναδιπλούμενη σελίδα.

## Τρόπος λειτουργίας αθλητή

Καθώς επιστημονικές μελέτες έχουν δείξει ότι η σύσταση του σώματος των επαγγελματιών αθλητών διαφέρει σημαντικά από αυτήν των ατόμων που αθλούνται για αναψυχή και των ατόμων που δεν αθλούνται,

μπορείτε να ρυθμίσετε τη ζυγαριά είτε στον κανονικό τρόπο λειτουργίας είτε στον τρόπο λειτουργίας αθλητή. Επιλέξτε τον τρόπο λειτουργίας αθλητή, εφόσον ασκείστε συστηματικά τουλάχιστον 8–10 ώρες την εβδομάδα, κάνετε έντονη προπόνηση αντοχής (π.χ. σηκώνετε βάρη) και έχετε καρδιακό ρυθμό σε κατάσταση ηρεμίας 60 παλμούς ανά λεπτό ή λιγότερο.

## Καθαρισμός της συσκευής

Μην βυθίσετε ποτέ τη ζυγαριά σε νερό. Μην χρησιμοποιείτε ατμοκαθαριστή. Σκουπίστε τη ζυγαριά με βρεγμένο πανί. Μην χρησιμοποιείτε υλικά καθαρισμού που απαιτούν τρίψιμο.

## Μηνύματα σφάλματος

Η εμφάνιση της ένδειξης σφάλματος **Err** στην οθόνη μπορεί να οφείλεται σε διάφορες αιτίες:

- Η ζυγαριά δεν βαθμονομήθηκε σωστά.
  - Αφαιρέστε τις μπαταρίες και τοποθετήστε τις ξανά. Ενεργοποιήστε ξανά τη ζυγαριά, πατώντας το κουμπί **SET**.
- Κινηθήκατε κατά τη διάρκεια της μέτρησης ή δεν παραμείνατε αρκετό χρόνο στη ζυγαριά.
  - Μείνετε ακίνητοι πάνω στη ζυγαριά για τουλάχιστον 5 δευτερόλεπτα.
- Πολύ μεγάλο βάρος (μέγιστο: 180 kg).
- Ανεπαρκής επαφή ανάμεσα στα πέλματα των ποδιών σας και τους αισθητήρες.
  - Τοποθετήστε τα πόδια σας στους αισθητήρες.

**Σημείωση:** Το πολύ ξηρό δέρμα ή/και οι χοντροί κάλοι μπορεί να οδηγήσουν σε εσφαλμένα αποτελέσματα. Οι μετρήσεις είναι πιο ακριβείς όταν τα πέλματα των ποδιών σας έχουν καλή κυκλοφορία αίματος ή είναι ελαφρώς υγρά. Ωστόσο, για την αποφυγή του κινδύνου γλιστρήματος, μην ανεβαίνετε ποτέ στη ζυγαριά με βρεγμένα πόδια.

- Το ποσοστό σωματικού λίπους είναι εκτός του εύρους 5–50%
  - Επαναλάβετε τη μέτρηση.
- Το ποσοστό σωματικού νερού είναι εκτός του μετρήσιμου εύρους.

Εάν η οθόνη εμφανίζει την ένδειξη **Lo**:

- οι μπαταρίες κοντεύουν να εξαντληθούν ή έχουν εξαντληθεί.
  - Τοποθετήστε καινούριο σετ μπαταριών (Εικόνα **B**).

Μετά την αντικατάσταση των μπαταριών, βαθμονομήστε τη ζυγαριά πατώντας το κουμπί **SET**.

**Μην χρησιμοποιείτε επαναφορτιζόμενες μπαταρίες! Χρησιμοποιείτε μόνο μπαταρίες του ίδιου τύπου.**

## 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 συσκευιών (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Η οδηγία προκαθορίζει τα πλαίσια για μια απόσυρση και αξιοποίηση των παλιών συσκευιών 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 τακίες 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.

Bu Bosch cihazını satın aldığınız için teşekkürler. Size büyük keyif verecek yüksek kaliteli bir ürün satın aldınız.

## Güvenlik uyarıları

Kullanım kılavuzları bir çok model için yapılmaktadır. Sizin cihazınızın detayları ile farklılık olabilir, lütfen dikkatli okuyun, bu kılavuzda yer alan bilgilere uyunuz ve kılavuzu saklayınız!

Bu cihaz evde ya da ticari ve/veya tıbbi olmayan ev benzeri ortamlarda kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Mağaza, büro, çiftlik ve diğer ticari işletmelerde personel için ayrılan mekanlardaki kullanım türleri ve pansiyon, küçük otel ve benzer konaklama tesislerinde kalan müşteriler tarafından kullanıma ve buna benzer kullanım türleri, „evdeki kullanıma benzer kullanım türleri” nin kapsamına girer.

### ⚠ Kayma riski!

Tartıya ayaklarınız veya tartı yüzeyi ıslakken basmayın – Kayma riski!

Cihazla oynamamaları için çocuklara göz-kulak olun.

Tartının üzerine herhangi bir şey düşmesine izin vermeyin.

Her türlü tehlikeyi önlemek için cihaz yalnızca bizim müşteri servisimiz tarafından tamir edilmelidir.

### ⚠ Önemli not!

Hamile kadınlar ve vücudunda kalp pili gibi tıbbi cihaz implantları bulunanlar bu tartıyı kullanmamalıdır.

EEE yönetmeliğine uygundur

## Genel Bakış

Şekiller **A**, **B** ve **C**

- 1 Aydınlatmalı kısım, turuncu/yeşil
- 2 Ekran
- 3 Gezinti tuşları ◀ ▶
- 4 SET (Ayarla) tuşu
- 5 Pil bölmesi

Teknik bilgiler/ekran öğeleri:



Kullanıcı Profili Sayısını gösterir

Teknik bilgiler/ekran öğeleri:

?	Bir Kullanıcı Profili Numarası belirleyin
	Cinsiyet Erkek/kadın
AGE	Yaş 10–99 yaş
	Boy 100–220 cm
	Mod Sporcu (Evet/Hayır)
64.5 kg	Ağırlık kg (0,1 kg'lık adımlarla), maks.180 kg
FAT	Vücuttaki yağ oranı % olarak (%0,1'lik adımlarla)
	Vücuttaki su oranı % olarak (%0,1'lik adımlarla)
	Kas yoğunluğu % olarak (%0,1'lik adımlarla)
	Kemik yoğunluğu % olarak (%0,1'lik adımlarla)
	Eğilim Analiz değerleri
◀▶	Ok düğmesi göstergeleri
	Kişisel profil
USER	Kullanıcı Profili
BMI	BKİ değeri
	Analiz değerleri
	Analiz değerleri ölçeği

## Cihazı açma

Ürünle birlikte gelen pilleri pil bölmesine 5 takın (Şekil B).

Tartıyı sağlam, kuru ve düz bir zemine yerleştirin.

## Analiz işlevi

### Dikkat:

Hamile kadınlar ve vücudunda kalp pili gibi implant cihazlar bulunanlar bu tartıyı kullanmamalıdır.

### Önemli:

Doğru ölçümü elde etmek için ayaklarınızın, baldırlarınızın ve uyluklarınızın birbirine değmediğinden emin olun. Tartıya yalnızca çıplak ayakla çıkın.

## Kişisel verilerinizi girme

Vücuttaki yağ oranının, su oranının, kas yoğunluğunun, kemik yoğunluğunun ve BKİ (Beden Kitle İndeksi) değerinin yüzde olarak hesaplanması için öncelikle bazı kişisel bilgiler girmeniz gerekir. Tartı yaş, boy, cinsiyet ve mod (sporcu evet/hayır) gibi kişisel veriler için 10 Kullanıcı Profili sunar.

### Not:

Eğer programlama sırasında yaklı. 15 saniye boyunca herhangi bir düğmeye basmazsanız, tartı otomatik olarak kapanır. Daha yüksek bir hızla ilerlemek için ◀ ▶ gezinti tuşlarını basılı tutun.

- Tartıyı sağlam, düz bir zemine yerleştirin.
- **SET** (Ayarla) düğmesine basın. Kullanıcı Profili Numarası yanıp söner. (Şekil **D**).
- Onaylamak için **SET** düğmesine basın veya gezinti düğmelerini ◀ ▶ kullanarak başka bir Kullanıcı Profili seçin ve **SET** düğmesine basarak ayarlayın.

**F** simgesi (Kadın) yanıp söner.

- Doğru cinsiyeti **M** (Erkek) veya **F** (Kadın) seçmek için gezinti düğmelerini ◀ ▶ kullanın.
- **SET** (Ayarla) düğmesine basın. Yaş değeri **AGE** yanıp söner.
- Doğru yaşı seçmek için gezinti düğmelerini ◀ ▶ kullanın (örneğin, 44).
- **SET** (Ayarla) düğmesine basın. Boy değeri **H** yanıp söner.
- Doğru boyu seçmek için gezinti düğmelerini ◀ ▶ kullanın (örneğin, 173).
- **SET** (Ayarla) düğmesine basın. Sporcu modu için **NO** göstergesi, **♣** şeklinde yanıp söner.

- Sporcu modunu seçmek veya iptal etmek için gezinti düğmelerini ◀ ▶ kullanarak **YES** (Evet) veya **NO** (Hayır)'ı seçin.
- **SET** (Ayarla) düğmesine basın. Yaptığınız her ayar 2 saniye boyunca görüntülenir. Ekranda **0.0 kg** görüntülenir.
- Tartıya çıkın ve ekran yanıp sönerken hareketsiz bekleyin. Tartı ağırlığınızı kaydeder.

Kullanıcı Profili Numarası ekranın sol üst köşesinde kiloyla birlikte görüntülenir. Birkaç saniye sonra ekran BMI (BKİ = Beden Kitle İndeksi) değerinizi gösterir. Birkaç saniye sonra tartı otomatik olarak kapanır. Ek Kullanıcı Profilleri programlamak için, 'Kişisel verileri girme' bölümünde anlatılan adımları tekrarlayın.

### Not:

Daha önce kullanılmış Kullanıcı Profilleri'ni dilediğiniz zaman yeni verilerle değiştirebilirsiniz.

Dolu depolama alanını sıfırlamak için lütfen aşağıdaki ayarlamayı yapın: Yaş = 10 yıl ve beden ölçüsü = 100 cm. Sonuç olarak, bu kullanıcılar için otomatik insan tanıma fonksiyonu silinir.

## Kilonuzu ölçme ve analiz başlatma

Kilonuzu ve bununla birlikte BKİ, vücudunuzdaki yağ, su, kas yoğunluğu ve kemik yoğunluğu değerlerinizi ölçmek için (Şekil **E**):

### Dikkat:

Hamile kadınlar ve vücudunda kalp pili gibi implant cihazlar bulunanlar bu tartıyı kullanmamalıdır.

### Önemli:

Tartılar, kapatıldığında otomatik olarak kalibre edilir. Doğru okuma değerleri elde etmek için tartıları kapattıktan sonra yerini değiştirmeyin. Tartının ölçüm sonuçları birbirinden ayrı değerlerdir ve toplanarak değerlendirilmeleri gerekir. Aksi halde toplam hesaplama sonucu %100 değerini aşar.

Tartı kullanıcıları ağırlıklarına göre otomatik olarak tanır (+/- %5 sapma olabilir). Tartıyı açmanız gerekmez. Sadece çıplak ayakla tartıya çıkın ve ekran yanıp sönerken hareketsiz bekleyin. Her iki ayağınıza eşit ağırlık verin.

Ekranla belirtilen ölçüm değerleriyle, burada (kullanıcı saptama) belirtildiği üzere dört farklı durum meydana gelebilir.

### Kullanıcı tanındı

Ekran, ağırlığı ve Kullanıcı Profili'ni görüntüler (sol üst köşede). 5 saniye sonra, BMI (BKİ = Beden Kitle İndeksi) simgesi belirir. Analizin (i) sonuçlarını görüntülemek için sağ gezinti düğmesine ► basın. Tartı aşağıdaki değerlerin her birini yaklaşık 2 saniye boyunca görüntüler:

<b>FAT</b>	Vücut yağ %'si
≡	Vücut su %'si
↔	Kas yoğunluğu %'si
↗	Kemik yoğunluğu %'si
<b>kg</b>	Kg cinsinden ağırlık

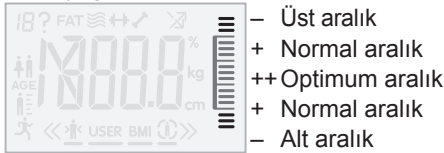
Bu değerler otomatik olarak her iki kez tekrarlanır.

Aynı zamanda aydınlatmalı kısım yanar:

Yeşil – Değerler normal aralıktadır  
Turuncu – Değerler normal aralıktadır

Tartı her zaman en son yaptığı ölçümü, ondan önceki son 5 ölçüme göre hesaplayıp kaydettiği ortalama ile karşılaştırır. Ekranın sağ üst köşesindeki ok işareti, bu değerlerin yükselme ↗ veya düşme ↘ eğiliminde olduğunu gösterir.

Ek olarak sağdaki çubuk ölçek de sınıflandırmayı gösterir:



Bu sınıflandırmaların kesin değerleri, kullanıcının talimatlarının sonundaki katlanmış sayfalarda tablo olarak gösterilmiştir.

Ölçüm işlemi tamamlandıktan birkaç saniye sonra tartı otomatik olarak kapanır.

### Kullanıcı tam olarak tanınmadı

Ekranla sadece ağırlık ve BMI (BKİ) değeri görüntülenir. Ekranın sol üst köşesindeki Kullanıcı Profili Numarası'nın yanında soru işareti „?“ görülür.

Gösterilen Kullanıcı Profili size ait ise:

- Analizin sonuçlarını görüntülemek için sağ gezinti düğmesine ► basın.

veya

Gösterilen Kullanıcı Profili size ait **değil** ise

- Sol gezinti düğmesine ◀ basın; tartı geçerli Kullanıcı Profili'ni **USER** görüntüler.
- **SET** (Ayarla) düğmesine basın.
- Kendi Kullanıcı profilinizi seçmek için gezinti düğmelerini ◀ ► kullanın ve kişisel verilerinizi **SET** (Ayarla) düğmesiyle onaylayın veya değerleri „Kişisel verileri girme“ bölümünde anlatıldığı şekilde girin.
- BKİ BMI ve/veya diğer analiz sonuçlarını görüntülemek için sağ gezinti düğmesine ► basın.

### Kullanıcı tanınmadı

Ekranla sadece ağırlık ve BMI (BKİ) değeri görüntülenir.

Ekranın sol üst köşesinde bir soru işareti „?“ belirir.

Kullanıcı tanınmadı. Öncelikle kişisel verilerinizi girmelisiniz.

„Kişisel verilerinizi girme“ bölümünde belirtildiği şekilde ilerleyin.

### Yanlış kullanıcı tanındı

Ekranla gösterilen Kullanıcı Profili Numarası size ait değildir.

- Sol gezinti düğmesine ◀ basın ve „Kişisel verilerinizi girme“ bölümünde belirtildiği şekilde ilerleyin.

## Genel bilgiler

Ölçülen değerler, yalnızca uzun dönemde gerçekleşen değişiklikleri gözlemlemeye yönelik göstergelerdir. Bunlar tıbbi gözetimin veya doktor muayenesinin yerini alamaz. Vücutunuzdaki yağ ve su oranı ile kemik ve kas yoğunluğu yüzdeleriniz ve bunların ideal değerleri hakkında daha fazla bilgi edinmek için lütfen doktorunuza başvurun.

**İpucu:**

Karşılaştırılabilir değerlerin toplanabilmesi için her gün aynı saatlerde ve aynı koşullar altında (tercihan yemeklerden veya egzersizden üç saat sonra) tartılmanız önerilir.

**Not:**

Değerler 10 yaşından küçük çocuklar için anlamlı değildir.

**BKİ nedir?**

Beden Kitle İndeksi (BKİ), kişinin ağırlığını incelemek için kullanılır. Bu değer, kişinin ağırlığının normal, çok yüksek veya çok düşük olduğunu gösterir. Beden Kitle İndeksi (BKİ), beden ağırlığının (kg) boyun (m) karesine oranıdır. BKİ birimi  $kg/m^2$  olarak hesaplanır.

Daha fazla ayrıntı için katlanır sayfadaki Tablo 1E 'ye bakınız.

BKİ yalnızca kabataslak bir göstergedir.

**Tartı vücut yağını nasıl ölçer?**

Tartı vücut yağ yüzdesini Biyoelektriksel Empedans Analizi (Bioelectrical Impedance Analysis = BIA) yöntemi ile ölçer. Bu ölçümü yapmak için cihaz tüm bedene yayılan son derece zayıf bir elektrik sinyali gönderir ve vücudun bu sinyali direncin, (empedansını) ölçer. Vücudunuzun genel yapısı, empedansı (özdirenç olarak da bilinir) etkiler. İçerdikleri su sebebiyle, kaslar ve organlar iyi birer iletkenidir. Buna karşılık yağ ise kötü bir iletkenidir. Tartı, vücuttaki yağ yüzdesini hesaplamak için ölçülen direnci ve Kullanıcı Profili'nde kayıtlı bilgileri (boy, yaş, cinsiyet) kullanır.

Vücut yağ yüzdeleri büyük ölçüde kişiden kişiye değiştiği için, katlanır sayfadaki Tablo 1F 'de gösterilen değerler sadece genel bilgi amaçlıdır.

**Vücut su değerleri**

Vücudunuzdaki su miktarı, vücut yağ ve su oranı ölçümlerini etkiler. Su hacmi, günün saatine, fiziksel efora, banyo veya duşa, adet dönemine, yeme, içme ve diğer etmenlere göre değişir. Hastalıklar ve alınan ilaçlar da ölçümü etkileyebilir.

Lütfen katlanır sayfadaki Tablo 1G 'ye bakınız.

**Kas yoğunluğu nedir?**

Bu işlev, vücudunuzun hesaplanan iskelet kas yoğunluğunu (bilgilendirme amaçlı değer) görüntüler. İnsan vücudunda 600'den fazla kas bulunur. Bunlar önemli bir rol oynar (hareket, duruş vb.) ve enerji tüketir. Kas yoğunluğu arttıkça (daha fazla aktivite ve egzersiz), enerji tüketimi (kalori) de artar ve vücudun yağ oranı düşer.

Lütfen katlanır sayfadaki Tablo 1I 'ya bakınız.

**Kemik yoğunluğu nedir?**

Bu işlev, vücudunuzun hesaplanan kemik yoğunluğunu (bilgilendirme amaçlı kemik mineral yüzdesi) görüntüler. Kemik yoğunluğunuz yaşam tarzınıza bağlıdır. Bu yüzden sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz büyük önem taşır.

İdeal değerinizi öğrenmek için lütfen bir hekime başvurun.

**Not:**

Aşağıdaki kişilerde kemik yoğunluğunun hesaplanması mümkün olmayabilir. Tartının verdiği değerleri sadece rehber olarak kullanın.

- Yaşlı insanlar veya çocuklar ve ergenlik çağındaki gençler
- Menopoz ve menopoz sonrası dönemdeki kadınlar
- Hormon terapisi gören kişiler
- Emziren kadınlar

Lütfen katlanır sayfadaki Tablo 1J 'ye bakınız.

**Sporcu modu**

Bilimsel araştırmalar profesyonel sporcuların (atletlerin) genel vücut yapılarının fırsat buldukça spor yapanlardan ve hiç egzersiz yapmayan insanlardan çok farklı özelliklere sahip olduğunu göstermiştir; siz de tartınızı normal veya sporcu moduna ayarlayabilirsiniz. Sporcu modunu seçmeniz için, haftada en az 8–10 saat aktif olarak spor yapıyor, güçlendirilmiş direnç egzersizlerine katılıyor (eğer ağırlık kaldırıyorsanız) olmanız ve dinlenme halindeykenki nabzınızın da dakikada 60 veya daha az atım olması gerekir.



## Cihazın temizliği

Tartıyı asla suya batırmayın.  
Buharlı bir temizleme cihazı kullanmayın.  
Tartıyı nemli bir bezle silin ve aşındırıcı maddeler kullanmayın.

## Hata mesajları

Çeşitli farklı sebeplerle ekranda **Err** (Hata) yazısı belirebilir:

- Tartı doğru kalibre olmamıştır.  
→ Pilleri çıkarın ve tekrar takın. **SET** (Ayarla) düğmesine basarak tartıyı tekrar açın.
- Ölçüm sırasında hareket etmişsinizdir veya tartının üzerinde yeterince uzun süre kalmamışsınızdır.  
→ Tartının üzerinde en az beş saniye boyunca hareketsiz durun.
- Aşırı ağırlık (maksimum: 180 kg).
- Ayak tabanlarınız ve sensörler arasındaki temas yetersizdir.  
→ Ayaklarınızı sensörlere yerleştirin.

### Not:

Çok kuru bir cilt ve/veya kalın nasırlar yanlış sonuçlar elde edilmesine yol açabilir. Eğer ayak tabanınızdaki nasırlara kan gitmesi sağlanır veya nasırlar hafif nemli olursa ölçüm daha doğru olacaktır. Ancak kaymamak için tartıya asla ıslak ayakla çıkmayın.

- Vücuttaki yağ oranı %5–50 aralığının dışındadır  
→ Ölçümü tekrarlayın.
- Vücuttaki su oranı ölçülebilir aralığın dışındadır.

Ekranda **Lo** (Düşük) görülüyorsa,

- Piller çok zayıflamış veya boşalmıştır.  
→ Yeni piller takın (Şekil **B**).

Pilleri değiştirdikten sonra, **SET** (Ayarla) düğmesine basarak tartıyı kalibre edin.

**Tekrar şarj edilebilir piller kullanmayın!**  
**Yalnızca aynı türdeki pilleri kullanın.**

## 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 tarifesi üzerinden ücretlendirme yapılmaktadır.

## Yazılı başvurular için adresimiz

BŞH 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 GARANTİ BELGESİ



- Cihazınız; kullanma kılavuzunda gösterildiği şekilde kullanılması ve yetkili kıldığımız teknik servis elemanları dışındaki şahıslar tarafından bakım, onarım veya başka bir nedenle müdahale edilmemiş 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.
- Voltaj düşüklüğü veya fazlalığı, hatalı elektrik tesisatı, ürün etiketinde yazılı voltajdan farklı voltajda 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

1. Garanti süresi, malin teslim tarihinden itibaren başlar ve 2 yıldır.
2. Malin bütün parçaları dahil olmak üzere tamamı garantisizdir.
3. Malin ayıplı olduğunun anlaşılması durumunda tüketicisi, 6502 sayılı Tüketicinin Korunması Hakkında Kanunun 11 inci maddesinde yer alan;

a- Sözleşmeden önce,

b- Satış bedelinden indirim isteme,

c- Ücretsiz onarılmasını isteme,

d- Satılının ayıpsız bir misli ile değiştirilmesini isteme,

haklarından birini kullanabilir.

4. 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 malin onarımını yapmak veya yaptırmakla yükümlüdür. Tüketicisi ücretsiz onarım hakkını üretici veya ithalatçıya karşı da kullanabilir. Satıcı, üretici ve ithalatçı tüketicinin bu hakkını kullanmasından müteselsilen sorumludur.
5. Tüketicinin, ücretsiz onarım hakkını kullanması halinde malın;
  - Garanti süresi içinde tekrar arızalanması,
  - Tamiri için gereken azami sürenin aşılması,
  - Tamirinin mümkün olmadığı, yetkili servis istasyonu, satıcı, üretici veya ithalatçı tarafından bir raporla belirlenmesi durumlarında;tüketicisi malin bedel iadesini, ayıp oranında bedel indirimi veya imkanı varsa malın ayıpsız misli ile değiştirilmesini satıcıdan talep edebilir. Satıcı, tüketicinin talebini reddedemez. Bu talebin yerine getirilmemesi durumunda satıcı, üretici ve ithalatçı müteselsilen sorumludur.
6. Malin tamir süresi 20 iş gününü geçemez. Bu süre, garanti süresi içerisinde mala ilişkin arızanın Yetkili Servis İstasyonuna veya satıcıya bildirim tarihi, garanti süresi dışında ise malın Yetkili Servis İstasyonuna teslim tarihinden itibaren başlar. Malin arızasının 10 iş günü içerisinde giderilememesi halinde, üretici veya ithalatçı; malın tamiri tamamlandıncaya kadar benzer özelliklere sahip başka bir mal tüketicinin kullanımına tahsis etmek zorundadır. Malın garanti süresi içerisinde arızalanması durumunda, tamirde geçen süre garanti süresine eklenir.
7. Malin kullanım kılavuzunda yer alan hususlara aykırı kullanılması ve kaynaklanan arızalar garanti kapsamı dışındadır.
8. Tüketicisi, garantiden doğan haklarının kullanılmasını ilgili olarak çıkarabilecek uyuşmazlıklarda yerleşim yerinin bulunduğu veya tüketici işleminin yapıldığı yerdeki Tüketicisi Hakem Heyetine veya Tüketicisi Mahkemesine başvurabilir.
9. Satıcı tarafından bu Garanti Belgesinin verilmesi durumunda, tüketici Gümrük ve Ticaret Bakanlığı Tüketicinin Korunması ve Piyasa Gözetimi Genel Müdürlüğüne başvurabilir.

Marka

Ürün İsmi

Bosch	Kahve Makinası
Bosch	Dilim Kesici
Bosch	EkmeK 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	Meyva ve Sebze Sıkacağı
Bosch	Masaj Aletleri

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

#### BŞH 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

## 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](http://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](http://www.bosch-home.com/tr)

[www.bosch-yetkiliservisi.com](http://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 zadowolenie z jego użytkowania.

## Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa

Należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi, przestrzegać jej i zachować ją! Niniejsze urządzenie jest przeznaczone do użytku domowego lub w warunkach podobnych do domowych. Nie może ono służyć do celów komercyjnych ani być wykorzystywane w placówkach medycznych. Środowiska domowe, w tym pomieszczenia dla pracowników w sklepach, biurach, gospodarstwach rolnych i małych firmach. Urządzenie może być także używane przez gości w pensjonatach, małych hotelach i podobnych budynkach mieszkalnych.

### Niebezpieczeństwo poślizgnięcia się!

Nie wolno stawać na wadze mokrymi stopami ani gdy powierzchnia wagi jest mokra, ponieważ grozi to poślizgnięciem się.

Należy pilnować, aby dzieci nie bawiły się urządzeniem.

Nie wolno upuszczać przedmiotów na wagę.

Ze względów bezpieczeństwa, naprawę urządzenia powinni przeprowadzać pracownicy obsługi klienta.

### Ważna uwaga!

Kobiety ciężarne oraz osoby, którym wszczepiono urządzenia medyczne, np. rozruszniki serca, nie mogą korzystać z wagi.

## Przegląd

Rysunki **A**, **B** i **C**

- 1 Podświetlany moduł, kolor pomarańczowy/zielony
- 2 Wyświetlacz
- 3 Przyciski nawigacyjne ◀ ▶
- 4 Przycisk SET
- 5 Wnęka na baterie

## Dane techniczne/ elementy wyświetlacza:

	Pokazuje numer profilu użytkownika
	Należy wprowadzić numer profilu użytkownika
	Płeć kobieta/mężczyzn
AGE	Wiek 10–99 lat
	Wzrost 100–220 cm
	Tryb Sportowiec (tak/nie)
	Masa ciała kg (co 0,1 kg) maks. 180 kg
FAT	Zawartość tłuszczu w organizmie w % (co 0,1%)
	Zawartość wody w organizmie w % (co 0,1%)
	Masa mięśniowa w % (co 0,1%)
	Masa kostna w % (co 0,1%)
	Trend Wartości uzyskane w wyniku analizy
	Wskaźniki przycisków ze strzałką
	Profil osobisty
USER	Profil użytkownika
BMI	Współczynnik BMI
	Wyniki analizy
	Skala wyników analizy

## Uruchamianie urządzenia

Dołączone baterie należy umieścić w przeznaczony do tego wgnęce **5** (rys. **B**). Umieścić wagę na stabilnej, równej i suchej powierzchni.

## Funkcja analizy

### Uwaga!

Kobiety ciężarne oraz osoby, którym wszczepiono urządzenia medyczne, np. rozruszniki serca, nie mogą korzystać z wagi.

### Ważne:

W celu uzyskania dokładnego wyniku pomiaru, należy stanąć na wadze w taki sposób, aby stopy, łydki i uda nie stykały się ze sobą. Na wadze należy stać boso.

## Wprowadzanie danych użytkownika

Aby wyliczyć procentową zawartość tłuszczu i wody w organizmie, wartość masy mięśniowej i kostnej, a także współczynnik BMI, należy wcześniej wprowadzić dane użytkownika. Waga oferuje 10 profili użytkownika, w których można zapisać dane, np.: wiek, wzrost, płeć i tryb (czy użytkownik jest sportowcem, czy nie).

### Uwaga:

Jeśli podczas programowania przez 15 sekund nie zostanie naciśnięty żaden przycisk, waga wyłączy się automatycznie. Aby zmieniać wartości szybciej, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk nawigacyjny (◀ lub ▶).

- Umieść wagę na stabilnej i równej powierzchni.

- Naciśnij przycisk **SET**.

Zacznie migać numer profilu użytkownika (rys. **D**).

- Naciśnij przycisk **SET**, aby potwierdzić lub wybrać inny profil przy użyciu przycisków nawigacyjnych ◀ ▶, a następnie naciśnij przycisk **SET** w celu potwierdzenia.

Zacznie migać symbol **F** – kobieta.

- Za pomocą przycisków nawigacyjnych ◀ ▶ wybierz płeć **M** (mężczyzna) lub **F** (kobieta).

- Naciśnij przycisk **SET**.

Zacznie migać wartość **AGE** oznaczająca wiek.

- Wybierz wiek, używając przycisków nawigacyjnych ◀ ▶ (np. 44).

- Naciśnij przycisk **SET**.

Zacznie migać wartość oznaczająca wzrost **H**.

- Wybierz wzrost, używając przycisków nawigacyjnych ◀ ▶ (np. 173).

- Naciśnij przycisk **SET**.

Zacznie migać symbol **NO** (NIE) dla trybu sportowca **J**.

- Korzystając z przycisków nawigacyjnych ◀ ▶ wybierz wartość **YES** (tak) lub **NO** (nie).

- Naciśnij przycisk **SET**.

Każde z wybranych ustawień jest wyświetlane przez 2 sekundy. Na wyświetlaczu pojawi się napis **0.0 kg**.

- Stań na wadze i stój nieruchomo do momentu, aż wyświetlana wartość przestanie migać. W pamięci wagi zostanie zapisany wynik pomiaru.

W lewym górnym rogu wyświetlacza zostanie wyświetlony numer profilu użytkownika wraz ze zmierzoną masą ciała. Po kilku sekundach zostanie wyświetlona wartość BMI. Waga wyłączy się automatycznie po upływie kilku sekund. Aby dodać kolejne profile użytkownika, należy ponownie wykonać kroki opisane w części zatytułowanej „Wprowadzanie danych użytkownika”.

**Uwaga:** Dane zapisane w utworzonym profilu można w dowolnym momencie nadpisać.

Aby usunąć profil, należy określić następujące ustawienia:  
wiek = 10 lat; wzrost = 100 cm.

W ten sposób automatyczne rozpoznawanie tego użytkownika zostanie wyłączone.

## Pomiar masy ciała i uruchamianie analizy

Pomiar masy ciała oraz obliczenia współczynnika BMI, procentowej wartości tłuszczu i wody w organizmie, a także masy mięśniowej i kostnej (rys. 13).

### Uwaga:

Kobiety ciężarne oraz osoby, którym wszczepiono urządzenia medyczne, np. rozruszniki serca, nie mogą korzystać z wagi.

### Ważne:

Po wyłączeniu waga jest kalibrowana automatycznie. Aby zapewnić dokładność pomiaru, po wyłączeniu nie należy ruszać wagi.

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




Urządzenie automatycznie rozpoznaje użytkownika w oparciu o jego masę (dopuszczalne jest odchylenie o 5%). Nie ma potrzeby włączania wagi. Wystarczy stanąć na wadze bosymi stopami i stać nieruchomo do momentu, aż pokazywana wartość przestanie migać. Należy rozłożyć równomiernie ciężar ciała na obie nogi.

Poniżej opisano cztery sytuacje, które mogą wystąpić podczas wyświetlania wartości pomiaru przy zastosowaniu funkcji rozpoznawania użytkowników.

### Użytkownik został rozpoznany

Na wyświetlaczu pokazywana jest masa ciała oraz numer profilu użytkownika (w lewym górnym rogu). Po około pięciu sekundach wyświetlana jest wartość BMI. Należy nacisnąć prawy przycisk nawigacyjny ►, aby wyświetlić wyniki analizy (i).

Każda z poniższych wartości jest wyświetlana przez około 2 sekundy.

<b>FAT</b>	zawartość tłuszczu w organizmie w %
	zawartość wody w organizmie w %
	masa mięśniowa w %
	masa kostna w %
<b>kg</b>	masa ciała w kg

Wartości są automatycznie wyświetlane dwa razy.

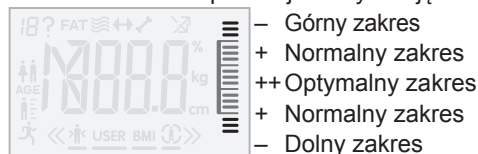
Jednocześnie zaczyna się świecić moduł podświetlany:

Na zielono – co oznacza, że uzyskana wartość mieści się w zakresie prawidłowej masy ciała.

Na pomarańczowo – co oznacza, że uzyskana wartość nie mieści się w zakresie prawidłowej masy ciała.

Waga zawsze dokonuje porównania uzyskanej wartości z zapisaną w pamięci średnią wartością 5 wcześniejszych wyników pomiarów. Strzałka umieszczona w prawym górnym rogu wyświetlacza pokazuje, czy wartości wykazują tendencję rosnącą ↗, czy malejącą ↘.

Wykres kolumnowy umieszczony po prawej stronie dodatkowo pokazuje klasyfikację.



Dokładne wartości klasyfikacji są podane w tabelach znajdujących się na rozkładanych stronach na końcu instrukcji.

Waga wyłącza się automatycznie po upływie kilku sekund od zakończenia pomiaru.

### Użytkownik nie został rozpoznany

Wyświetlana jest tylko wartość masy ciała oraz współczynnik BMI. Zamiast numeru profilu użytkownika w lewym górnym rogu wyświetlacza pojawia się znak „?”.

Jeśli jest wyświetlany profil użytkownika:

- naciśnij prawy przycisk nawigacyjny ►, aby wyświetlić wyniki analizy.

Natomiast, jeśli jest wyświetlany profil **inny** niż profil użytkownika:

- naciśnij lewy przycisk nawigacyjny ◀, aby wyświetlić bieżący profil użytkownika **USER**.

- Naciśnij przycisk **SET**.
- Za pomocą przycisków nawigacyjnych ◀ ► wybierz własny profil, a następnie potwierdź wprowadzone dane, naciskając przycisk **SET**, lub wprowadź dane w sposób opisany w części zatytułowanej „Wprowadzanie danych użytkownika”.
- Naciśnij prawy przycisk nawigacyjny ►, aby wyświetlić współczynnik BMI i/lub wyniki analizy.

#### **Użytkownik nie został rozpoznany**

Wyświetlana jest tylko wartość masy ciała oraz współczynnik BMI.

W lewym górnym rogu wyświetlany jest znak „?”.

Użytkownik nie został rozpoznany.

Należy wprowadzić dane użytkownika.

Należy postępować zgodnie ze wskazówkami zawartymi w rozdziale zatytułowanym „Wprowadzanie danych użytkownika”.

#### **Użytkownik został źle rozpoznany**

Wyświetlany jest błędny numer profilu użytkownika.

- Naciśnij lewy przycisk nawigacyjny ◀ i postępuj zgodnie ze wskazówkami zawartymi w rozdziale zatytułowanym „Wprowadzanie danych użytkownika”.

---

## **Informacje ogólne**

Wyniki pomiaru masy ciała służą tylko jako wskaźniki pozwalające zaobserwować zmiany w dłuższym okresie. Nie mogą one zastąpić konsultacji lekarskich ani nadzoru medycznego. Więcej informacji na temat prawidłowej zawartości tłuszczu i wody w organizmie oraz wartości masy kostnej i mięśniowej można uzyskać u lekarza pierwszego kontaktu.

### **Wskazówka:**


Aby zebrać wartości umożliwiające sporządzenie rzetelnego porównania, zaleca się dokonywanie pomiaru masy ciała codziennie o tej samej porze i w tych samych warunkach (najlepiej trzy godziny po posiłku lub ćwiczeniach).

### **Uwaga:**

W przypadku dzieci w wieku poniżej 10 lat wartości pomiarów mogą być niedokładne.

## **Co to jest współczynnik BMI?**

Indeks masy ciała (Body Mass Index) pozwala określić prawidłową masę ciała. Pokazuje on, czy masa ciała mieści się w normie, czy jest zbyt wysoka lub zbyt niska. Współczynnik BMI uzyskuje się przez podzielenie masy ciała wyrażonej w kilogramach przez wartość wzrostu wyrażonego w metrach podniesioną do kwadratu. Jednostką współczynnika BMI jest  $\text{kg}/\text{m}^2$ .

Więcej informacji zawiera tabela  umieszczona na rozkładanej stronie.

Wartość współczynnika BMI jest wartością przybliżoną.

## **W jaki sposób waga mierzy zawartość tłuszczu w organizmie?**

Waga mierzy zawartość tłuszczu w organizmie metodą analizy impedancji bioelektrycznej (BIA). Aby możliwe było dokonanie pomiaru, przez organizm osoby ważonej przepuszczany jest bardzo słaby sygnał elektryczny.

Waga mierzy oporność (inaczej impedancję) płynów ustrojowych na ten sygnał. Skład ludzkiego ciała wpływa na uzyskaną wartość impedancji.

Muskuły i organy wewnętrzne są dobrymi przewodnikami ze względu na to, że zawierają wodę. Natomiast tłuszcz jest złym przewodnikiem.

Waga oblicza procentową zawartość tłuszczu w organizmie w oparciu o otrzymaną wartość rezystancji oraz wartości zapisane w profilu użytkownika (wzrost, wiek, płeć).



Procentowa zawartość tłuszczu w organizmie jest wartością indywidualną, dlatego wartości przedstawione w tabeli **1** na rozkładanej stronie mają wyłącznie charakter orientacyjny.

## Zawartość wody w organizmie

Na wartości uzyskiwane podczas pomiaru zawartości wody i tłuszczu w organizmie ma wpływ zawartość wody w organizmie. Objętość wody w organizmie zależy od pory dnia, stanu zdrowia, spożytych pokarmów i płynów oraz innych czynników. Choroby oraz zażywane leki także mają wpływ na objętość wody w organizmie.

Więcej informacji zawiera tabela **2** znajdująca się na rozkładanej stronie.

## Co to jest masa mięśniowa?

W ramach funkcji obliczania masy mięśniowej wyświetlana jest masa mięśni szkieletowych (zalecana wartość) w organizmie ważonej osoby. Człowiek posiada ponad 600 różnych mięśni. Odgrywają one istotną rolę w organizmie i zużywają energię.

W miarę wzrostu masy mięśniowej (na skutek zwiększonej aktywności fizycznej) zwiększa się zużycie energii, a maleje procentowa zawartość tłuszczu w organizmie.

Więcej informacji zawiera tabela **3** znajdująca się na rozkładanej stronie.

## Co to jest masa kostna?

W ramach tej funkcji wyświetlana jest obliczona masa kostna (zalecana procentowa zawartość minerałów w kościach). Masa kostna w organizmie człowieka jest uzależniona od trybu życia. Dlatego tak istotne jest racjonalne odżywianie i prowadzenie zdrowego trybu życia.

Więcej informacji na temat idealnych wartości w tej kwestii można uzyskać u lekarza pierwszego kontaktu.

**Uwaga:** Obliczenie masy kostnej w niżej wyszczególnionych grupach może być niemożliwe. Wartości wyświetlane przez urządzenie mają tylko charakter orientacyjny.

- Osoby starsze i nieletnie
- Kobiety w trakcie menopauzy i po niej
- Osoby poddawane terapii hormonalnej
- Kobiety karmiące piersią

Więcej informacji zawiera tabela **4** znajdująca się na rozkładanej stronie.

## Tryb sportowca

Wyniki badań naukowych dowodzą, że skład ciała sportowców wyczynowych różni się znacznie od składu ciała osób zajmujących się sportem amatorsko oraz osób, które w ogóle nie wykonują ćwiczeń fizycznych. Istnieje możliwość wybrania w wadze trybu sportowca. Tryb sportowca jest przeznaczony dla osób, które trenują aktywnie przez 8–10 godzin tygodniowo, stosują zaawansowany trening oporowy (dotyczy sportowców podnoszących ciężary) oraz u których wartość tętna spoczynkowego nie przekracza 60 uderzeń na minutę.

---

## Czyszczenie urządzenia

Nie wolno zanurzać wagi w wodzie.

Nie wolno czyścić urządzenia parą.

Wagę należy przecierać wilgotną ściereczką, jednak nie można używać do tego środków szorujących.

---

## Komunikaty o błędach

Symbol **Err** może pojawić się na wyświetlaczu z kilku niżej wyszczególnionych powodów.

- Waga nie została poprawnie skalibrowana.
  - Wyjmij baterie z urządzenia, a następnie umieść je w nim ponownie. Włącz wagę, naciskając przycisk **SET**.
- Osoba dokonująca pomiaru ciała poruszyła się podczas pomiaru lub przez zbyt krótki czas stała na wadze.
  - Stój nieruchomo na wadze przez przynajmniej pięć sekund.
- Zbyt wysoka masa ciała (maks. 180 kg).
- Stopy nie mają odpowiedniej styczności z czujnikami.
  - Umieść stopy na czujnikach.

**Uwaga:**

W przypadku bardzo suchej skóry i/lub zgrubień wyniki pomiarów mogą być nieprawdziwe. Bardziej dokładny wynik można uzyskać, gdy stopy są dobrze ukrwione lub lekko wilgotne. Należy jednak pamiętać, aby nigdy nie stawać na wadze mokrymi stopami, ponieważ może to spowodować poślizgnięcie się.

- Zawartość tłuszczu w organizmie nie mieści się w zakresie 5–50%.  
→ Wykonaj pomiar ponownie.
- Zawartość wody w organizmie nie mieści się w określonym zakresie.

Jeśli wyświetlany jest symbol **Lo**:

- baterie umieszczone w urządzeniu są za słabe lub zupełnie się wyczerpały.  
→ Umieść w urządzeniu nowe baterie (rys. **B**).

Po umieszczeniu baterii w urządzeniu należy skalibrować wagę, naciskając przycisk **SET**.

**Nie używać baterii nadających się do wielokrotnego ładowania! Należy używać tylko baterii tego samego typu.**

---

## 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.

---

## Ekologiczna utylizacja



To urządzenie jest oznaczone zgodnie z Dyrektywą Europejską 2012/19/UE oraz polską Ustawą z dnia 29 lipca 2005 r. „O zużytym 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 jednostki, tworzą odpowiedni system umożliwiający oddanie tego sprzętu. Właściwe postępowanie ze zużytym sprzętem elektrycznym i elektronicznym przyczynia się do uniknięcia szkodliwych dla zdrowia ludzi i środowiska naturalnego konsekwencji, wynikających z obecności składników niebezpiecznych oraz niewłaściwego składowania i przetwarzania takiego sprzętu.



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

## Biztonsági útmutató

Előbb olvassa el a használati útmutatót és csak utána cselekedjen! Az útmutatót őrizze meg!

A készülék háztartási használatra, illetve háztartási jellegű, nem kereskedelmi és nem orvosi környezetben való használatra szolgál. Háztartási jellegű környezet alatt a továbbiak értelmezhetők: személyzeti helység boltokban, irodákban, mezőgazdasági és más kisebb üzemekben, vagy vendégek általi használatra panziókban, kisebb szállodákban és hasonló lakóterekben.

### Megcsúszás veszélye!

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

Figyeljen a gyermekekre, hogy ne játszanak a készülékkel.

Ügyeljen rá, hogy semmi ne essen rá a mérlegre.

A kockázatok megelőzése érdekében a készüléket csak ügyfélszolgálatunk javíthatja.

### Fontos megjegyzés














Terhes nők, illetve beültetett orvosi eszközzel, pl. szívritmus-szabályozóval élő személyek nem használhatják a mérleget.

## A készülék ismertetése

**A**, **B** és **C** ábra

- 1 Világító szegmens, narancssárga/zöld
- 2 Kijelző
- 3 ◀ ▶ navigációs gombok
- 4 SET beállítógomb
- 5 Elemrekesz

## Műszaki adatok/kijelzőelemek:

	A felhasználói profil száma
	Adja meg a felhasználói profil számát
	Nem Férfi/n
AGE	Életkor 10–99 év
	Magasság 100–220 cm
	Üzem mód Sportoló (igen/nem)
64.5 kg	Testsúly kg (0,1 kg-os lépésekben), max. 180 kg
FAT	Testzsír %-ban (0,1%-os lépésekben)
	Testvíz %-ban (0,1%-os lépésekben)
	Izomtömeg %-ban (0,1%-os lépésekben)
	Csonttömeg %-ban (0,1%-os lépésekben)
	Tendencia Elemzési értékek
	Nyíl gombjelzők
	Személyes profil
USER	Felhasználói profil
BMI	Testtömegindex
	Elemzési értékek
	Elemzési értékek skálája

## A készülék használatbavétele

Helyezze be a mellékelt elemeket az 5 elemrekeszbe (**B** ábra).

Helyezze a mérleget szilárd, száraz, vízszintes felületre.

## Elemzési funkció

### Vigyázat!

Terhes nők, illetve beültetett orvosi eszközzel, pl. szívritmus-szabályozóval élő személyek nem használhatják a mérleget.

### Fontos:

A helyes mérés érdekében ne érjen egymáshoz a két lábfeje, lábikrája vagy combja. Mindig mezítláb álljon a mérlegre.

## A személyes adatok megadása

A testszír, a testvíz, az izomtömeg, a csonttömeg és a testtömegindex (BMI) meghatározásához előbb meg kell adni néhány személyes adatot. A mérleg 10 felhasználói profilban tud tárolni személyes adatokat, mint pl. életkor, magasság, nem és üzemmód (sportoló – igen/nem).

### Megjegyzés:

Ha a programozás során kb. 15 másodpercig semmilyen gombot nem nyom meg, a mérleg automatikusan kikapcsol. Nagyobb sebességű beállításhoz tartsa nyomva a ◀ ▶ navigációs gombokat.

- Helyezze a mérleget szilárd, vízszintes felületre.
- Nyomja meg a **SET** gombot.

Villogni kezd a felhasználói profil száma (D ábra).

- Nyomja meg a **SET** gombot a megerősítéshez, vagy a válasszon másik profilt a ◀ ▶ navigációs gombok segítségével, és megerősítésül nyomja meg a **SET** gombot.

Villogni kezd az **F** (Female = nő)

- A ◀ ▶ navigációs gombok segítségével válassza ki a megfelelő nemet: **M** (Male = férfi), illetve **F** (Female = nő).
- Nyomja meg a **SET** gombot.

Villogni kezd az életkort **AGE** jelző szám.

- A ◀ ▶ navigációs gombok segítségével válassza ki a megfelelő életkort (pl. 44).
- Nyomja meg a **SET** gombot.

Villogni kezd a testmagasságot  $\text{H} \frac{\text{cm}}{\text{in}}$  jelző szám.

- A ◀ ▶ navigációs gombok segítségével válassza ki a megfelelő magasságot (pl. 173).
- Nyomja meg a **SET** gombot.

Villogni kezd **NO** jelzés a sportoló üzemmódot  $\text{X}$  illetően.

- A ◀ ▶ navigációs gombok segítségével válassza ki a sportoló üzemmód **YES** (igen) vagy **NO** (nem) beállítását.
- Nyomja meg a **SET** gombot.

2 másodpercre megjelennek az imént megadott egyes beállítások. A kijelzőn megjelenik a **0.0 kg** érték.

- Álljon a mérlegre, és várjon mozdulatlanul, amíg a kijelző villog. A mérleg menti a testsúlyát.

A testsúllyal együtt a felhasználói profil száma is megjelenik a kijelző bal felső sarkában. Néhány másodperc elteltével megjelenik a kijelzőn a BMI értéke.

A mérleg néhány másodperc múlva automatikusan kikapcsol. További felhasználói profil beállításához végezze el újból „A személyes adatok megadása” című részben ismertetett eljárást.

### Megjegyzés:

A korábban használt felhasználói profilok bármikor felülírhatók új adatokkal.

A megtelt tárhely visszaállításához végezze el a következő beállítást:

Kor = 10 év és testméret = 100 cm.

Így ezen felhasználók esetén törlődik az automatikus személyfelismerés.

## Testsúly mérése és elemzés indítása

A testsúly, valamint a BMI és a testszír, testvíz, izomtömeg és csonttömeg százalékarányának mérése (B ábra).

### Vigyázat!

Terhes nők, illetve beültetett orvosi eszközzel, pl. szívritmus-szabályozóval élő személyek nem használhatják a mérleget.

### Fontos:

Kikapcsolt állapotban a mérleg automatikusan kalibrálását végez. A pontosság érdekében kikapcsolás után ne mozgassa a mérleget.

A mérleg mérési eredményei mindig egyedi értékek, ezeket nem szabad összeadni. Az összeadás eredménye különben 100 százaléknál nagyobb értékeket adna.

A mérleg a testsúly alapján automatikusan felismeri a felhasználót (+/- 5%-os eltérést vesz figyelembe). A készüléket nem kell külön bekapcsolni. Csak álljon rá mezítláb, és várjon mozdulatlanul, amíg a kijelző villog. Testsúlyát egyenletesen ossza el a két lába között.




Az alábbiakban leírtak alapján négyféle helyzet állhat elő (felhasználófelismerés) a mért értékek kijelzését illetően.

### A készülék felismerte a felhasználót

A kijelzőn megjelenik a testsúly és a felhasználói profil száma (a bal felső sarokban). 5 másodperc elteltével megjelenik a BMI értéke.

Az elemzés (C) eredményeinek megjelenítéséhez nyomja meg a ► jobb navigációs gombot.

A kijelzőn 2-2 másodpercre megjelennek a következő értékek:

<b>FAT</b>	testszír %-ban
	testvíz %-ban
	izomtömeg %-ban
	csonttömeg %-ban
<b>kg</b>	testsúly kg-ban

Ezek az értékek automatikusan kétszer jelennek meg egymás után.

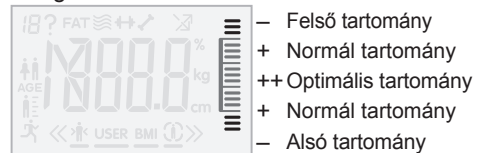
Ezzel egy időben a világító szegmens fényjelzést ad:

Zöld – az értékek a normál tartományon belül vannak

Narancssárga – az értékek a normál tartományon kívül vannak

A készülék mindig összehasonlítja az aktuális adatokat a legutóbbi 5 mérés mentett átlagos értékeivel. A kijelző jobb felső sarkában megjelenő nyíl azt jelzi, hogy ezeknek az értékeknek a változása emelkedő ↗ vagy csökkenő ↘ tendenciát mutat-e.

A jobb oldali skála további besorolással szolgál:



Az ehhez a besoroláshoz tartozó pontos értékek megtalálhatók útmutatónk végén, a kihajtható oldalakon lévő táblázatokban.

A mérleg a mérési folyamat befejezése után néhány másodperccel automatikusan kikapcsol.

### A készülék nem tudta megfelelően felismerni a felhasználót

Csak a testsúly és a BMI értéke jelenik meg. A kijelző bal felső sarkában, a felhasználói profil száma helyén kérdőjel „?” látható.

A kijelzett felhasználói profil az Öné:

- Az elemzés eredményeinek megjelenítéséhez nyomja meg a ► jobb navigációs gombot.

vagy

A kijelzett felhasználói profil **nem** az Öné

- Nyomja meg a ◀ bal navigációs gombot; a készülék megjeleníti az aktuális **USER** felhasználói profilt.
- Nyomja meg a **SET** gombot.
- A ◀ ► navigációs gombok segítségével válassza ki saját felhasználói profilját, és erősítse meg személyes adatait a **SET** gombbal, vagy adja meg az értékeket „A személyes adatok megadása” című részben ismertetett eljárással.
- A BMI testtömegindex, illetve az elemzés eredményeinek megjelenítéséhez nyomja meg a ► jobb navigációs gombot.

### A készülék nem ismerte fel a felhasználót

Csak a testsúly és a BMI értéke jelenik meg.

A kijelző bal felső sarkában kérdőjel „?” látható.

A készülék nem ismerte fel a felhasználót. Előbb meg kell adnia a személyes adatait. Hajtsa végre „A személyes adatok megadása” című részben ismertetett eljárást.

### A készülék hibásan ismerte fel a felhasználót

A megjelenő felhasználóiprofil-szám nem az Öné.

- Nyomja meg a ◀ bal navigációs gombot, és hajtsa végre „A személyes adatok megadása” című részben ismertetett eljárást.

## Általános tudnivalók

A mért adatok csupán a hosszú távú változások jelzésére szolgálnak. Nem helyettesíthető velük az orvosi vizsgálat vagy felügyelet. A testzsírral, testvízzel, izomtömeggel és csonttömeggel, illetve ezek ideális értékével kapcsolatban orvosától kérhet felvilágosítást.

### Tipp:


Ahhoz, hogy összehasonlítható adatokat kapjon, a mérést tanácsos minden nap ugyanabban az időben, azonos körülmények között végezni (a legjobb három órával étkezés vagy testmozgás után).

### Megjegyzés:

Ezek az értékek 10 éves kor alatt nem használhatók.

### Mi a BMI?

A BMI (Body Mass Index – testtömeg-index) az egyén egészséges testsúlyának meghatározására szolgáló mérőszám. Megállapítható belőle, hogy az adott személy testsúlya a normál, a túl magas vagy a túl alacsony tartományban van-e. A testtömegindex (BMI) a testsúly (kg) és a testmagasság (m) négyzetének hányadosa. Egysége a kg/m<sup>2</sup>.

További részleteket az  táblázatban található, a kihajtható oldalon.

A BMI csupán hozzávetőleges mutató.

### Hogyan méri a készülék a testzsírt?

A mérleg a bioelektromos impedancia elemzésének (BIA) módszerével határozza meg a testzsír százalékarányát. A méréshez a készülék rendkívül gyenge elektromos jelet küld a testbe, és méri a test ellenállását (impedanciáját). Ennek mértéke a test összetételétől függ. Az izmok és a belső szervek jó vezetők, mivel vizet tartalmaznak. A zsír ezzel szemben rossz vezető. A készülék a mért ellenállás alapján kiszámítja a testzsír százaléértékét, és menti azt a felhasználói profilba (magasság, életkor, nem).

Mivel a testzsírérték meglehetősen individuális, a kihajtható oldal **II** táblázatában foglalt értékek csupán iránymutatásul szolgálnak.

## A testvíz értéke

A testzsír és a testvíz értékét a szervezetben jelen lévő víz mennyisége befolyásolja. A víz mennyisége azonban változik a nap folyamán, valamint testmozgás, fürdés vagy zuhanyozás, menstruáció, evés, ivás és egyéb tényezők hatására. Betegség és gyógyszerek ugyancsak befolyásolhatják a mérést.

Tekintse meg a **III** táblázatot a kihajtható oldalon.

## Mi az izomtömeg?

Ez a funkció a szervezet vázizomzatának számított tömegét jeleníti meg (iránymutató értéként). Az emberi test több mint 600 izommal rendelkezik. Ezek fontos szerepet töltenek be (mozgás, testtartás stb.), és energiát fogyasztanak. Az izomtömeg növekedésével (több aktivitás, testmozgás) nagyobb lesz az energiafogyasztás (kalóriák), és csökken a testzsír százaléka. Tekintse meg az **II** táblázatot a kihajtható oldalon.

## Mi a csonttömeg?

Ez a funkció a számított csonttömeget jeleníti meg (iránymutató értéként a csontok ásványianyag-tartalmának meghatározására). A csonttömeg az életmód függvénye. Ezért fontos az egészséges étkezés és a rendszeres testmozgás. Az ideális értéket illetően kérjen tanácsot orvosától.

**Megjegyzés:** Az alábbiak esetében nem biztos, hogy ki lehet számítani a csonttömeget. A kijelzett értéket csupán iránymutatóként kezelje.

- Idős vagy fiatalok személyek
- Menopauza alatti vagy utáni nők
- Hormonterápiában részesülő személyek
- Szoptató anyák

Tekintse meg a **II** táblázatot a kihajtható oldalon.

## Sportoló üzemmód

Mivel a versenysportolók testösszetétele a tudományos vizsgálatok tanúsága szerint nagymértékben eltér a hobbi-sportolókéétól és azoktól, akik nem végeznek testmozgást, a mérleg normál vagy sportoló üzemmódba kapcsolható. Akkor válassza a sportoló üzemmódot, ha hetente legalább 8–10 órát aktívan edz, intenzív súlyzós edzést folytat, és legfeljebb 60 a nyugalmi pulzusszáma.

## Tisztítás

Soha ne merítse vízbe a készüléket. Ne tisztítsa a készüléket gőzsugárral. Nedves ruhával törölje le a mérleget; tisztítószert ne használjon.

## Hibaüzenetek

A kijelzőn megjelenő **Err** üzenetnek többféle oka lehet:

- A mérleg nem kalibrált megfelelően.
  - Vegye ki az elemeket, majd helyezze vissza őket. Kapcsolja be újból a készüléket a **SET** gomb megnyomásával.
- Mérés közben mozgott, vagy nem állt elegendő ideig a mérlegre.
  - Legalább öt másodpercig álljon a mérlegen mozdulatlanul.
- Túl nagy a testsúlya (maximum: 180 kg).
- Nem jó az érintkezés a talpa és az érzékelők között.
  - Helyezze talpát az érzékelőkre.

**Megjegyzés:** Ha a talp bőre nagyon száraz, vagy vastag kéreg képződött rajta, az hibás eredményhez vezethet. Pontosabb lesz a mérés, ha a talp kissé nedves, és jó a vérellátása. A megcsúszás veszélye miatt azonban soha ne álljon a mérlegre vizes lábbal.

- A testzsír értéke kívül van az 5–50%-os tartományon.
  - Ismételje meg a mérést.
- A testvíz értéke kívül van a mérhető tartományon.

Ha a kijelzőn a **Lo** üzenet jelenik meg:  
 – akkor az elemek nagyon gyengék vagy lemerültek.

→ Helyezzen be új elemeket (B ábra).

Elemcsere után kalibrálja a készüléket a **SET** gomb megnyomásával.

**Ne használjon akkumulátort! Ne használjon egyszerre eltérő típusú elemeket.**

---

## 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 szakkereskedésben.

---

## 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-IpM számú rendelete alapján, mint forgalmazó tanúsítjuk, hogy a készülék a vásárlási tájékoztatóban közölt adatoknak megfelel.

A változtatások jogát fenntartjuk.

Щиро дякуємо Вам за те, що Ви обрали прилад компанії Bosch. Ви придбали високоякісний товар, яким Ви завжди будете задоволені.

## Вказівки з техніки безпеки

Інструкцію з експлуатації треба уважно прочитати, діяти відносно до вказівок, що містяться в ній, і добре зберігати! Цей прилад призначений для експлуатації в побуті (у домашньому господарстві) або для використання з некомерційною та немедичною метою. Побутова середа включає службові зони в магазинах, офісах, сільсько-господарських та інших малих підприємствах, а також зони для гостей в готелях типу „постіль та сніданок“, малих готелях та житлових будівлях аналогічного типу.

### **Небезпека посковзнутися!**

Не вставайте на вагу вологими ступнями, а також якщо поверхня ваги волога. Небезпека посковзнутися!

Наглядайте за дітьми та пильнуйте, щоб вони не гралися з приладом.

Не допускайте падіння на прилад будь-яких предметів.

З міркувань безпеки прилад підлягає ремонту лише нашою службою підтримки клієнтів.

### **Важливо!**





Ця вага не призначена для користування вагітними жінками та особами з імплантованими медичними апаратами, такими як кардіостимулятори.

## Огляд

Малюнки **A**, **B** і **C**

- 1 Підсвічений сегмент, жовтогарячий/зелений
- 2 Дисплей
- 3 Кнопки зі стрілками ◀ ▶
- 4 Кнопка **SET**
- 5 Батарейний відсік

Технічні дані/елементи дисплея:

	Вказує на номер профіля користувача
	Вказати номер профіля користувача
	Стать Чоловіча/жіноча
AGE	Вік 10–99 років
	Зріст 100–220 см
	Режим Спортивний (Так/Hi)
	Вага кг (з кроком 100 г) макс. 180 кг
FAT	Вміст жиру в тілі % (з кроком 0,1%)
	Вміст води в тілі % (з кроком 0,1%)
	М'язова маса % (з кроком 0,1%)
	Кісткова маса % (з кроком 0,1%)
	Тенденція Значення аналізу
	Індикатори кнопок зі стрілками
	Персональний профіль
USER	Профіль користувача
BMI	Значення BMI (індекс маси тіла)
	Значення аналізу
	Діапазон значень аналізу

## Початок роботи з приладом

Вставте батареї з комплекту поставки в батарейний відсік **5** (Мал. **B**).

Встановіть вагу на рівну, тверду та суху поверхню.

## Функція аналізу

### Увага!

Ця вага не призначена для користування вагітними жінками та особами з імплантованими апаратами, такими як кардіостимулятори.

### Важливо!

Для отримання точних результатів вимірювання переконайтеся у тому, що ваші ступні, литки та стегна не торкаються одне одного. Вставляйте на вагу лише босоніж.

## Введення персональних даних

Для обчислення відсоткового вмісту жиру, води, м'язової та кісткової маси, а також індекса маси тіла, необхідно спершу ввести деякі персональні дані. Ця вага дозволяє застосовувати 10 профілів користувача для вводу персональних даних про вік, зріст, стать та режим (спортивний такні).

### Примітка:

Якщо протягом 15-ти секунд часу програмування не буде натиснена будь-яка кнопка, вага автоматично вимкнеться. Для підвищення швидкості натисніть та утримуйте натиснутими кнопки зі стрілками ◀ ▶.

- Встановіть вагу на тверду та рівну поверхню.
- Натисніть кнопку **SET**.

Загориться номер профіля користувача. (Малюнок **D**).

- Натисніть кнопку **SET** для підтвердження або скористайтеся кнопками зі стрілками ◀ ▶, щоб вибрати інший профіль користувача, та підтвердіть свій вибір натисненням кнопки **SET**.

Загориться символ **F** (Жіноча).

- Скористайтеся кнопками зі стрілками ◀ ▶, щоб вибрати потрібну стать **M** (Чоловіча) або **F** (Жіноча).
- Натисніть кнопку **SET**.

Загориться число для вводу віку **AGE**.

- Виберіть потрібний вік за допомогою кнопок зі стрілками ◀ ▶ (наприклад, 44).
- Натисніть кнопку **SET**.

Загориться число для вводу зросту **H**.

- Виберіть потрібний зріст за допомогою кнопок зі стрілками ◀ ▶ (наприклад, 173).
- Натисніть кнопку **SET**.

Загориться індикатор **NO** для спортивного режиму **JK**.

- Скористайтеся кнопками зі стрілками ◀ ▶ для вибору спортивного режиму (**YES-TAK**) або його скасування (**NO-NI**).
- Натисніть кнопку **SET**.

Щойно введені налаштування відображаються протягом двох секунд. На дисплеї з'явиться напис **0.0 kg**.

- Встаньте на вагу та не рухайтесь, поки миготітиме дисплей. Вага запам'ятовує вашу вагу.

Номер профіля користувача відобразиться у верхньому лівому кутку дисплея разом із вагою. Через декілька секунд на дисплеї з'явиться значення вашого BMI. Ще через кілька секунд вага автоматично вимкнеться. Для програмування додаткових профілів користувача повторіть кроки, описані у розділі вводу персональних даних.

### Примітка:

Попередні профілі користувача можна замінити новими даними у будь-який момент.



Встановіть наступні налаштування, щоб відновити зайнятий об'єм пам'яті: вік = 10 років, розмір тіла = 100 см. При цьому функцію автоматичного розпізнавання людини для цього користувача буде видалено.

## Вимірювання ваги та початок аналізу

Вимірювання ваги, індексу маси тіла, процентного вмісту жиру, води, м'язової та кісткової маси (Малюнок 13).

**Увага!** Ця вага не призначена для користування вагітними жінками та особами з імплантованими апаратами, такими як кардіостимулятори.

### Важливо!

Після вимкнення вага автоматично калібрується. Для забезпечення коректності результатів не переміщуйте вагу після вимкнення.

Результати вимірювання ваги – це окремі значення. Їх не можна додавати. У результаті додавання ви отримаєте значення, що перевищують 100 %.

Вага автоматично розпізнає користувачів на підставі їхньої ваги (можливі відхилення +/- 5%). Вмикати вагу не потрібно. Просто встаньте на вагу босоніж та не рухайтесь, поки мерехтітиме дисплей. Рівномірно розподіліть свою вагу на обидві ноги.




При відображенні виміряних значень можуть виникати чотири різні ситуації згідно опису нижче (розпізнавання користувача).

### Користувач впізнаний

На дисплеї відобразиться вага та номер профіля користувача (у верхньому лівому кутку). Приблизно через 5 секунд з'явиться BMI.

Натисніть праву кнопку зі стрілкою ►, щоб переглянути результати аналізу 13.

Кожне з наступних значень відображається на дисплеї ваги протягом близько 2 секунд:

<b>FAT</b>	Тілесний жир, %
	Вода, %
	М'язова маса, %
	Кісткова маса, %
<b>kg</b>	Вага, кг

Ці значення автоматично повторюються двічі.

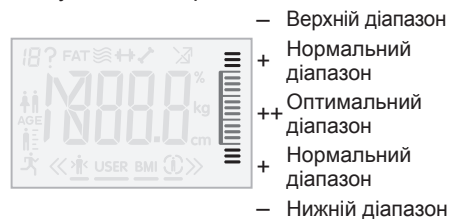
Одночасно загоряється підсвічений сегмент:

Зелений – значення у межах нормального діапазону

Жовтогарячий – значення поза межами нормального діапазону

Вага завжди порівнює результати останнього вимірювання зі збереженими середніми значеннями п'яти вимірювань, що йому передували. Стрілка у верхньому правому кутку дисплея вказує на тенденцію зростання ↗ або спадання ↘ цих значень.

Стовпчикова шкала справа додатково вказує на класифікацію:



Точні значення цих класифікацій подані у таблицях на розгорнутих сторінках у кінці цього посібника користувача.

Вага автоматично вимикається через декілька секунд після завершення вимірювання.

**Користувач впізнаний з помилками**

На дисплеї ваги відображаються лише вага та BMI. В номері профіля користувача у верхньому лівому кутку дисплея можна помітити знак питання „?“.

Вказаний профіль користувача є вашим власним:

- Натисніть праву кнопку зі стрілкою ►, щоб переглянути результати аналізу.

Або

Вказаний профіль користувача **не** є вашим власним

- Натисніть ліву кнопку зі стрілкою ◀; на дисплеї ваги відобразиться профіль поточного користувача **USER**.
- Натисніть кнопку **SET**.
- Виберіть свій профіль користувача за допомогою кнопок зі стрілками ◀ ► та підтвердіть свої персональні дані натисненням кнопки **SET**. Значення можна також ввести, як описано у розділі «Введення персональних даних».
- Натисніть праву кнопку зі стрілкою ►, щоб переглянути індекс маси тіла BMI та (або) результати аналізу.

**Користувач не впізнаний**

На дисплеї ваги відображаються лише вага та BMI.

У верхньому лівому кутку дисплея можна помітити знак питання „?“.

Користувач не впізнаний. Спочатку потрібно ввести власні персональні дані. Виконайте дії, описані у розділі «Введення персональних даних».

**Користувач упізнаний неправильно**

Номер профіля користувача, показаний на дисплеї, не є вашим власним номером.

- Натисніть ліву кнопку зі стрілкою ◀ та виконайте дії, описані у розділі «Введення персональних даних».

**Загальні відомості**

Результати вимірювання є лише індикаторами при спостереженні довгострокових змін. Вони не замінюють медичний нагляд або поради лікаря. За більш докладною інформацією про відсотковий вміст жиру і води, кісткової та м'язової маси, а також їх ідеальні показники, звертайтеся до свого лікаря.

**Порада:** Для отримання значень для точного порівняння рекомендується зважуватися щодня в один час та в однакових умовах (бажано, через три години після прийому їжі або фізичних вправ).

**Примітка:** Для дітей до 10 років ці показники не надійні.

**Що таке «індекс маси тіла» (BMI)?**

Індекс маси тіла використовують для аналізу ваги людини. За ним визначають нормальну, надлишкову або недостатню вагу.

Індекс маси тіла є коефіцієнтом ваги тіла (в кг) та квадрату від зросту (м). Індекс маси тіла вказують в кг/м<sup>2</sup>.

Більш докладну інформацію подано у таблиці **F** на розгорнутій сторінці. Індекс маси тіла є лише приблизним індикатором.

**Як вага вимірює вміст жиру в тілі?**

Вага вимірює відсотковий вміст жиру в тілі за допомогою методу аналізу біоелектричного імпедансу. Для цього прилад надсилає надзвичайно слабкий електричний сигнал через ваше тіло та вимірює опір (імпеданс) тіла цьому сигналу. Імпеданс – величина, що залежить від комплекції вашого тіла. Ваши м'язи та органи є хорошими провідниками, оскільки вони містять воду. На відміну від цього, жир є поганим провідником.

Вага обчислює відсотковий вміст жиру на підставі вимірювання опору та значень, збережених у профілі користувача (зріст, вік, стать).

Оскільки вміст жиру в кожній людині не є однаковим, значення, представлені у таблиці **■** на розгорнутій сторінці, є орієнтовними.

### Значення вмісту води в тілі

На результати вимірювання вмісту жиру та води в вашому тілі впливає кількість води, яка є в ньому. Об'єм води залежить від пори року, фізичних навантажень, водних процедур, менструації, споживання їжі, напоїв та інших факторів. На результати вимірювання також можуть впливати хвороби та ліки.

Будь-ласка, подивіться на таблицю **■** на розгорнутій сторінці.

### Що таке м'язова маса?

Ця функція відображає обчислену масу скелетних м'язів (орієнтовне значення) у вашому тілі. У тілі людини є понад 600 м'язів. Вони відіграють важливу роль (для руху, постави та ін.) та є споживачами енергії. У процесі нарощення м'язової маси (більше активності, фізичні вправи) споживання енергії (калорій) збільшується, а відсоток жиру зменшується.

Будь-ласка, подивіться на таблицю **■** на розгорнутій сторінці.

### Що таке кісткова маса?

Ця функція відображає обчислену кісткову масу (орієнтовне значення для відсоткового вмісту кісткових мінералів). Кісткова маса залежить від вашого способу життя. Тому важливо споживати здорову їжу та регулярно виконувати фізичні вправи.

Щоб дізнатися свій ідеальний показник, зверніться до лікаря.

**Примітка:** Може виявитися неможливим обчислення кісткової маси у наступних людей. Використовуйте значення, отримані на вазі, лише в якості орієнтовної інформації.

- Люди похилого віку або підлітки
- Жінки під час або після менопаузи
- Особи, яким вводять гормони
- Жінки, що годують

Будь-ласка, подивіться на таблицю **■** на розгорнутій сторінці.

### Спортивний режим

Оскільки наукові дослідження показали, що комплекція тренуваних спортсменів суттєво відрізняється від комплекції людей, що займаються фізкультурою або зовсім не виконують вправи, передбачена можливість налаштування ваги на стандартний або спортивний режим. Для вибору спортивного режиму необхідно активно тренуватися не менше 8–10 годин на тиждень, вправлятися з обтяженнями (якщо ви займаєтеся важкою атлетикою) та мати серцевий пульс у стані спокою 60 ударів за хвилину або менше.

### Чищення приладу

Ніколи не занурюйте вагу в воду. Не користуйтеся пароочищувачем. Протирайте вагу вологою тканиною, не використовуйте м'які засоби.

## Повідомлення про помилки

Напис **Err** з'являється на дисплеї з декількох причин:

- Некоректне калібрування ваги.
  - Вийміть батарею та повторно вставте її на місце. Повторно увімкніть вагу натисненням кнопки **SET**.
- Ви порухалися під час вимірювання або не простояли на вазі достатньо часу.
  - Постійте на вазі нерухомо не менше п'яти секунд.
- Надлишкова вага (максимум: 180 кг).
- Недостатній контакт між підшовами ваших ступней та датчиками.
  - Поставте ступні на датчики.

**Примітка:** Дуже суха шкіра або грубі мозолі можуть негативно впливати на результати. Більша точність вимірювання досягається, коли підшви злегка вологі та мають хороший кровообіг. Проте, щоб не посковзнутися, ніколи не вставляйте на вагу мокрими ступнями.

- Відсотковий вміст жиру в тілі за межами діапазону 5–50%
  - Повторіть вимірювання.
- Відсотковий вміст води в тілі за межами діапазону вимірювання.

Якщо на дисплеї відображається **Lo**:

- батареї майже або повністю розряджені.
  - Вставте новий комплект батарей (Малюнок **B**).

Після заміни батарей відкалібруйте вагу натисненням клавіші **SET**.

**Не використовуйте акумуляторні батареї! Використовуйте батареї лише одного типу.**

## Утилізація



Цей прилад маркіровано 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.

Поздравляем с приобретением данного прибора компании Bosch. Вы приобрели высококачественное изделие, которое доставит Вам массу удовольствия.

## Указания по безопасности

Внимательно прочтите инструкцию по эксплуатации, соблюдайте ее указания и тщательно храните ее!

Настоящий прибор предназначен для эксплуатации в быту (в домашнем хозяйстве) либо для использования с некоммерческой или немедицинской целью.

### Опасность поскользнуться!

Не вставайте на весы влажными ступнями, а также если поверхность весов влажная. Опасность поскользнуться!

Присматривайте за детьми и следите за тем, чтобы они не играли с прибором. Не допускайте падения каких-либо предметов на весы.

Из соображений безопасности прибор подлежит ремонту исключительно нашей сервисной службой.

### Важно!

Эти весы не предназначены для использования беременными женщинами и людьми с имплантированными медицинскими аппаратами, такими как кардиостимуляторы.

## Обзор

Рисунки **A**, **B** и **C**

- 1 Подсвеченный сегмент, оранжевый/зеленый
- 2 Дисплей
- 3 Кнопки со стрелками ◀ ▶
- 4 Кнопка **SET**
- 5 Батарейный отсек

Технические данные/элементы дисплея:

	Указывает на номер профиля пользователя
	Укажите номер профиля пользователя
	Пол мужской/женский
<b>AGE</b>	Возраст 10–99 лет
	Рост 100–220 см
	Режим спортивный (да/нет)
<b>64.5</b> <sup>kg</sup>	Масса тела кг (с шагом 100 г), макс.180 кг
<b>FAT</b>	Содержание жира, % (с шагом 0,1%)
	Содержание воды, % (с шагом 0,1%)
	Мышечная масса, % (с шагом 0,1%)
	Костная масса, % (с шагом 0,1%)
	Тенденция Значения анализа
	Индикаторы кнопок со стрелками
	Персональный профиль
<b>USER</b>	Профиль пользователя
<b>BMI</b>	Значение индекса массы тела
	Значения анализа
	Шкала значений анализа

## Начало работы с прибором

Вставьте батареи из комплекта поставки в батарейный отсек **5** (Рисунок **B**).

Установите весы на ровную, твердую и сухую поверхность.

## Функция анализа

### Внимание!

Весы не предназначены для использования беременными женщинами и людьми с имплантированными аппаратами, такими как кардиостимуляторы.

### Важно!

Для получения корректных результатов измерений убедитесь в том, что Ваши ступни, икры и бедра не касаются друг друга. Вставайте на весы только босиком.

## Ввод персональных данных

Для вычисления процентного содержания жира, воды, мышечной и костной массы, а также индекса массы тела необходимо предварительно ввести некоторые персональные данные. Весы позволяют использовать 10 профилей пользователя для ввода персональных данных о возрасте, росте, поле и режиме (спортивный да/нет).

### Примечание:

Если в течение 15-ти секунд периода программирования не будет нажата какая-либо кнопка, весы автоматически отключатся. Чтобы повысить скорость ввода, нажмите и удерживайте нажатыми кнопки со стрелками ◀ ▶.

- Установите весы на твердую и ровную поверхность.
- Нажмите кнопку **SET**.

Замигает номер профиля пользователя (Рисунок **В**).

- Для подтверждения нажмите кнопку **SET** либо воспользуйтесь кнопками со стрелками ◀ ▶, чтобы выбрать другой профиль пользователя, и подтвердите свой выбор нажатием кнопки **SET**.

Замигает символ **F** (женский).

- С помощью кнопок со стрелками ◀ ▶ выберите пол **M** (мужской) или **F** (женский).
- Нажмите кнопку **SET**.

Замигает число для ввода возраста **AGE**.

- Выберите возраст с помощью кнопок со стрелками ◀ ▶ (например, 44).
- Нажмите кнопку **SET**.

Замигает число для ввода роста **H**.

- Выберите рост с помощью кнопок со стрелками ◀ ▶ (например, 173).
- Нажмите кнопку **SET**.

Замигает индикатор **NO** для выбора

нормального или спортивного режима **JK**.

- При выборе спортивного режима воспользуйтесь кнопками со стрелками ◀ ▶, чтобы выбрать **YES-ДА** или **NO-НЕТ**.
- Нажмите кнопку **SET**.

Введенные настройки отображаются в течение двух секунд после ввода. На дисплее отобразится **0.0 kg**.

- Встаньте на весы и сохраняйте неподвижность, пока мигает дисплей. Весы запоминают Ваш вес.

Номер профиля пользователя отобразится в верхнем левом углу дисплея вместе с весом. Через несколько секунд на дисплее появится значение Вашего ВМІ. Еще через несколько секунд весы автоматически отключатся. Чтобы запрограммировать дополнительные профили пользователя, повторите шаги, указанные в разделе «Ввод персональных данных».

### Примечание:

Ранее использованные профили пользователя можно в любой момент заменить новыми данными.

Задайте следующие настройки, чтобы восстановить занятый объем памяти: возраст = 10 лет, размер тела = 100 см. При этом функция автоматического распознавания людей для этого пользователя будет удалена.

## Измерение веса и начало анализа

Порядок измерения веса, индекса массы тела, а также процентного содержания жира, воды, мышечной и костной массы (Рисунок 13).

### Внимание!

Эти весы не предназначены для использования беременными женщинами и людьми с имплантированными аппаратами, такими как кардиостимуляторы.

### Важно!

Весы автоматически калибруются после отключения. Для обеспечения корректности результатов не перемещайте весы после отключения.

Результаты взвешивания являются отдельными значениями, и суммировать их нельзя. В противном случае сумма превысит 100%.




Весы автоматически распознают пользователей по их весу (возможны отклонения +/- 5%). Включать весы не нужно. Просто встаньте на весы босиком и не двигайтесь, пока мигает дисплей. Равномерно распределите свой вес на обе ноги.

При отображении измеренных значений могут возникать четыре различные ситуации согласно описанию ниже (распознавание пользователя).

### Пользователь опознан

На дисплее отобразятся вес и номер профиля пользователя (в верхнем левом углу) Примерно через пять секунд появится BMI. Нажмите правую кнопку со стрелкой ►, чтобы просмотреть результаты анализа (i).

Каждое из следующих значений отображается на дисплее весов в течение примерно 2 секунд:

<b>FAT</b>	Содержание жира, %
	Содержание воды, %
	Мышечная масса, %
	Костная масса, %
<b>kg</b>	Масса тела, кг

Эти значения автоматически отображаются дважды.

В это же время загорается подсвеченный сегмент:

Зеленый – значения в пределах нормального диапазона

Оранжевый – значения за пределами нормального диапазона

Весы всегда сравнивают результаты последнего измерения с сохраненными средними значениями пяти измерений, которые ему предшествовали. Стрелка в верхнем правом углу дисплея указывает на тенденцию увеличения ↗ либо уменьшения ↘ этих значений.

Столбцовая шкала справа дополнительно указывает на классификацию:

- Верхний диапазон
- + Нормальный диапазон
- ++ Оптимальный диапазон
- + Нормальный диапазон
- Нижний диапазон



Точные значения этой классификации даны в таблицах на раскладных страницах в конце данной инструкции по эксплуатации.



Весы автоматически отключаются через несколько секунд после завершения измерения.

### Пользователь опознан с ошибками

На дисплее весов отображаются только вес и BMI. В номере профиля пользователя в верхнем левом углу дисплея можно заметить вопросительный знак „?“.

Указанный профиль пользователя является Вашим собственным:

- Нажмите правую кнопку со стрелкой ►, чтобы просмотреть результаты анализа. Или

Указанный профиль пользователя **не** является Вашим собственным

- Нажмите левую кнопку со стрелкой ◀; на дисплее весов отобразится текущий профиль пользователя **USER**.
- Нажмите кнопку **SET**.
- Выберите свой профиль пользователя с помощью кнопок со стрелками ◀ ► и подтвердите свои персональные данные нажатием кнопки **SET**. Значения можно также ввести, следуя инструкциям в разделе «Ввод персональных данных».
- Нажмите правую кнопку со стрелкой ►, чтобы просмотреть индекс массы тела BMI и (или) результаты анализа.

### Пользователь не опознан

На дисплее весов отображаются только вес и BMI.

В левом верхнем углу дисплея можно заметить вопросительный знак „?“.

Пользователь не опознан. Сначала необходимо ввести собственные персональные данные. Выполните действия, указанные в разделе «Ввод персональных данных».

### Пользователь опознан неверно

Номер профиля пользователя, отображенный на дисплее, не является Вашим собственным номером.

- Нажмите левую кнопку со стрелкой ◀ и выполните действия, указанные в разделе «Ввод персональных данных».

## Общие сведения

Результаты измерения служат только индикаторами при наблюдении долгосрочных изменений. Они не являются заменой медицинскому обследованию или предписаниям врача. За более подробной информацией о процентном содержании жира, воды, костной и мышечной массы, а также их идеальных показателях, обращайтесь к своему врачу.


**Совет:** Для получения значений, поддающихся сравнению, рекомендуем взвешиваться ежедневно в одно и то же время и в одинаковых условиях (желательно через 3 часа после приема пищи или физических упражнений).

**Примечание:** Для детей младше 10 лет эти значения не являются показательными.

### Что такое индекс массы тела?

Индекс массы тела применяют для анализа веса человека. По нему определяют нормальный, избыточный или недостаточный вес.

Индекс массы тела представляет собой отношение массы тела (в кг) к квадрату роста (в м). Он выражается в кг/м<sup>2</sup>.

Более подробную информацию можно найти в таблице  на раскладной странице.

Индекс массы тела является только приблизительным показателем.

### Каким образом весы измеряют содержание жира в теле?

Весы измеряют процентное содержание жира в теле методом анализа биоэлектрического импеданса. Для этого прибор посылает очень слабый электрический сигнал через Ваше тело и измеряет сопротивление (импеданс) тела этому сигналу. Импеданс – величина, зависящая от состава тела.

Ваши мышцы и органы – хорошие проводники, так как они содержат воду.



В отличие от них, жир является плохим проводником. Весы вычисляют процентное содержание жира на основе измеренного сопротивления и значений, сохраненных в профиле пользователя (рост, возраст, пол).

Поскольку содержание жира в каждом человеке не одинаково, значения, представленные в таблице **И** на раскладной странице, являются ориентировочными.

## Значения содержания воды в теле

На результаты измерения содержания воды и жира в нашем теле влияет количество воды, которая в нем содержится. Объем воды зависит от времени дня, физических нагрузок, водных процедур, менструации, потребления пищи, напитков и других факторов. На результаты измерения также могут влиять болезни и лекарства.

Пожалуйста, ознакомьтесь с таблицей **Е** на раскладной странице.

## Что такое мышечная масса?

Данная функция отображает вычисленную массу скелетных мышц (ориентировочное значение) в Вашем теле. В теле человека имеется свыше 600 мышц. Они играют важную роль (для движения, осанки и т.д.) и являются потребителями энергии. В процессе наращивания мышечной массы (более активный образ жизни, физические упражнения) потребление энергии (калорий) увеличивается, а процентное содержание жира уменьшается.

Пожалуйста, ознакомьтесь с таблицей **И** на раскладной странице.

## Что такое костная масса?

Данная функция отображает вычисленную костную массу (ориентировочное значение для процентного содержания костных минералов). Костная масса зависит от Вашего образа жизни. Поэтому важно употреблять здоровую пищу и регулярно выполнять физические упражнения. Чтобы узнать свой идеальный показатель, обратитесь к врачу.

**Примечание:** У следующей категории людей вычислить костную массу бывает невозможно. Используйте значения, полученные на весах, только в качестве ориентировочной информации.

- Люди преклонного возраста или подростки
- Женщины во время или после менопаузы
- Лица, получающие гормональную терапию
- Женщины, кормящие грудью

Пожалуйста, ознакомьтесь с таблицей **И** на раскладной странице.

## Спортивный режим

Поскольку научные исследования показали, что состав тела профессиональных спортсменов существенно отличается от состава тела людей, занимающихся физкультурой либо избегающих физических упражнений вообще, предусмотрена возможность настройки весов на стандартный либо спортивный режим. Для выбора спортивного режима необходимо интенсивно тренироваться не менее 8–10 часов в неделю, упражняться с утяжелениями (если Вы занимаетесь тяжелой атлетикой) и иметь пульс в состоянии покоя 60 ударов в минуту или меньше.

## Очистка прибора

Никогда не погружайте весы в воду.  
Не пользуйтесь пароочистителем.  
Протирайте весы влажной тканью, не пользуйтесь абразивными чистящими средствами.

## Сообщения об ошибках

Сообщение **Err** появляется на дисплее по нескольким причинам.

- Некорректная калибровка весов.  
→ Выньте батареи и повторно вставьте их на место. Повторно включите весы нажатием кнопки **SET**.
- Вы не сохраняли неподвижность во время измерения либо не простояли на весах достаточное время.  
→ Поймите на весах неподвижно не менее пяти секунд.
- Чрезмерный вес (максимум: 180 кг).
- Недостаточный контакт между подошвами Ваших ступней и датчиками.  
→ Поставьте ступни на датчики.

**Примечание:** Очень сухая кожа и (или) толстые мозоли могут отрицательно влиять на результат. Измерения будут более точными, когда подошвы слегка влажны и имеют хорошее кровообращение. Однако, чтобы не поскользнуться, никогда не вставляйте на весы мокрыми ступнями.

- Процентное содержание жира за пределами диапазона 5–50%  
→ Повторите измерение.
- Процентное содержание воды в теле за пределами диапазона измерения.

Если на дисплее отображается сообщение **Lo**:

- батареи почти или полностью разряжены.  
→ Вставьте новый комплект батарей (Рисунок **B**).

После замены батарей откалибруйте весы нажатием клавиши **SET**.

**Не используйте аккумуляторные батареи! Всегда используйте батареи только одного типа.**

## 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.

## 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 حاليا 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 يغطيه الضمان.

نحتفظ بحقنا في إجراء أية تعديلات.

## رسائل الخطأ

## ما هي كتلة العظام؟

تعرض هذه الوظيفة كتلة العظام التي تم حسابها (القيمة الإرشادية لنسبة معادن العظام). تعتمد كتلة العظام على أسلوب الحياة. وهذا هو السبب في أهمية تناول الأكل الصحي والقيام بتمارين بانتظام. يُرجى استشارة الطبيب فيما يتعلق بالقيمة المثالية.

**ملاحظة:** قد يكون من غير الممكن حساب كتلة العظام للأشخاص التاليين. استخدم القيم التي يوفرها الميزان فقط كنوع من الإرشاد.

– الأشخاص المسنين أو الأحداث

– النساء خلال فترة سن اليأس أو بعدها

– الأشخاص الذين يتلقون العلاج الهرموني

– المرضعات

يُرجى إلقاء نظرة على الجدول **[B]** في الصفحة المطوية.

## الحالة الرياضية

نظرًا لأن الدراسات العلمية أوضحت أن تركيب جسم ممارسي الألعاب القتالية يختلف بشكل كبير عن ممارسي الألعاب الترويحية والأشخاص الذين لا يمارسون التمارين، فيمكنك ضبط الميزان على الحالة العادية أو الرياضية. لتحديد الحالة الرياضية، ينبغي عليك أن تتمرن بنشاط لمدة تتراوح بين 8 إلى 10 ساعات على الأقل في الأسبوع، وأن تمارس تدريب المقاومة المعززة (في حالة رفع الأثقال) وأن يكون معدل نبضك أثناء الاسترخاء 60 نبضة في الدقيقة أو أقل.

## تنظيف الجهاز

لا تغمر الميزان في الماء مطلقًا.

لا تستخدم منظفًا بالبخار.

امسح الميزان بقطعة قماش مبللة؛ ولا تستخدم مواد تنظيف.

قد توجد **Err** المعروضة على الشاشة لعدة أسباب:

– لم يتم الميزان بالمعايرة الصحيحة.

– أخرج البطاريات وأعد إدخالها. قم بتشغيل

الميزان مرة أخرى بالضغط على زر **SET** (ضبط).

– لقد تحركت أثناء القياس أو لم تقف مدة كافية على الميزان.

– قف ثابتًا على الميزان لمدة خمس ثوانٍ على الأقل.

– الوزن كبير جدًا (الحد الأقصى: 180 كجم).

– التلامس بين باطني القدمين والمستشعرات غير كافٍ.

– ضع قدميك على المستشعرات.

**ملاحظة:** قد تتسبب البشرة الجافة جدًا و / أو الأنسجة السمكية في إخراج نتائج خاطئة. سيكون القياس أكثر دقة إذا كان باطننا القدمين مزودين بالدم بشكل جيد أو مرطبين قليلاً. وبالرغم من ذلك، لا تستخدم الميزان والقدمان مبتلنان مطلقًا لتجنب الانزلاق.

– نسبة الدهون في الجسم خارج نطاق 5-50% ← كرر القياس.

– نسبة الماء في الجسم خارج النطاق القابل للقياس.

إذا كانت الشاشة تعرض **Lo**،

– فإن ذلك يشير إلى أن البطاريات ضعيفة جدًا أو نافذة.

– أدخل مجموعة جديدة من البطاريات (الشكل **[B]**).

بعد استبدال البطاريات، قم بمعايرة الميزان بالضغط على زر **SET** (ضبط).

لا تستخدم بطاريات قابلة لإعادة الشحن! استخدم بطاريات من نفس النوع فقط.

لمزيد من المعلومات، راجع الجدول F و في الصفحة المطوية. يعتبر مؤشر كتلة الجسم مؤشر تقريبي فقط.

### كيف يقيس الميزان الدهون في الجسم؟

يقيس الميزان نسبة الدهون في الجسم باستخدام أسلوب تحليل المعاوقة الكهربائية الحيوية (BIA). ولأخذ هذا القياس، يرسل الجهاز إشارة كهربائية ضعيفة للغاية عبر الجسم ثم يقيس مقاومة الجسم (معاوقة) لهذه الإشارة. تتأثر المعاوقة بتركيب الجسم. وتعتبر العضلات والأعضاء موصلات جيدة نظرًا لاحتوائها على الماء. بينما الدهون، على الجانب الآخر، هي موصل سيء. يحسب الميزان نسبة الدهون في الجسم من المقاومة التي تم قياسها والقيم المخزنة في ملف تعريف المستخدم (الطول والعمر والجنس).

ونظرًا لأن نسبة الدهون الموجودة في أجسام الأشخاص تعد فردية إلى حد كبير، فإن القيم المعروضة في الجدول H ح في الصفحة المطوية هي مجرد إرشادات فقط.

### قيم الماء في الجسم

تتأثر قياسات الدهون والماء في الجسم بكمية الماء الموجود في الجسم. ويتأثر مستوى الماء بوقت اليوم والمجهود البدني والاعتسال أو الاستحمام والحوض والأكل والشرب وعوامل أخرى. وقد تؤثر الأمراض أو الأدوية أيضًا على القياس أيضًا.

يُرجى إلقاء نظرة على الجدول G ز في الصفحة المطوية.

### ما هي كتلة العضلات؟

تعرض هذه الوظيفة كتلة العضلات العظمية التي تم حسابها (قيمة إرشادية) في جسمك. ويمتلك البشر أكثر من 600 عضلة. وهي تلعب دورًا هامًا في الحركة ووضع الجسم وما إلى ذلك) وتستهلك طاقة. وبتزايد كتلة العضلات (بزيادة نشاط والتمارين)، يرتفع معدل استهلاك الطاقة (السرعات الحرارية) وتقل نسبة الدهون في الجسم.

يُرجى إلقاء نظرة على الجدول I ط في الصفحة المطوية.

■ اضغط على زر التنقل الأيمن ▶ لعرض مؤشر كتلة الجسم BMI و/ أو نتائج التحليل.

### لم يتم التعرف على المستخدم

يعرض الميزان الوزن و BMI فقط.

يعرض الركن الأيسر العلوي من الشاشة علامة استنهام؟

لم يتم التعرف على المستخدم. عليك إدخال بياناتك الشخصية أو لا.

تابع كما هو محدد في قسم «إدخال البيانات الشخصية».

### تم التعرف على المستخدم بشكل خاطئ

رقم ملف تعريف المستخدم المعروض على الشاشة لا يخصك.

■ اضغط على زر التنقل الأيسر ◀ وتابع كما هو محدد في قسم «إدخال البيانات الشخصية».

## معلومات عامة

تعمل القيم التي تم قياسها فقط كمؤشرات لملاحظة التغيرات طويلة المدى وهي لا تحل محل الإشراف الطبي أو استشارة الطبيب. وللحصول على مزيد من المعلومات حول نسبة الدهون والماء في الجسم وكتلة العظام وكتلة العضلات والقيم المثالية لها، الرجاء استشارة الطبيب.

**تلميح:** لتجميع القيم المشابهة، يوصى بالقيام بوزن نفسك كل يوم في نفس الوقت وتحت نفس الظروف (يفضل بعد ثلاث ساعات من تناول الوجبات أو القيام بالتمارين).

**ملاحظة:** تعد القيم غير مجدية للأطفال أقل من 10 سنوات.

### ما هو مؤشر كتلة الجسم (BMI)؟

يستخدم مؤشر كتلة الجسم (BMI) لتقييم وزن الشخص. وهو يشير إلى إذا ما كان وزن الشخص طبيعيًا أو مرتفع جدًا أو منخفض جدًا.

مؤشر كتلة الجسم (BMI) هو حاصل قسمة وزن الجسم (كجم) ومربع الطول (م). وحدة مؤشر كتلة الجسم هي كجم / م<sup>2</sup>.

في نفس الوقت، يضيء الجزء المضيء:

أخضر - القيم ضمن النطاق الطبيعي

برتقالي - القيم ليست ضمن النطاق الطبيعي

يقارن الميزان دائماً آخر القراءات مع المتوسطات المخزنة لأحدث 5 قياسات. يشير السهم الموجود في الركن العلوي الأيمن من الشاشة إلى ما إذا كان اتجاه هذه القيم للأعلى ↑ أو للأسفل ↓.

يشير شريط المقياس على اليمين أيضاً إلى التصنيف.



- النطاق الأعلى  
+ النطاق الطبيعي  
++ النطاق الأمثل  
+ النطاق الطبيعي  
- النطاق الأدنى

يتم عرض القيم الدقيقة لهذه التصنيفات في جداول على الصفحات المطوية في نهاية إرشادات التشغيل هذه.

يتم إيقاف تشغيل الميزان تلقائياً بعد مرور بضع ثوانٍ بعد اكتمال عملية القياس.

### لم يتم التعرف على المستخدم

يعرض الميزان الوزن و BMI فقط. ويتضمن رقم ملف تعريف المستخدم في الركن الأيسر العلوي من الشاشة علامة استفهام؟.

ملف تعريف المستخدم المشار إليه هو الخاص بك:

■ اضغط على زر التنقل الأيمن ▶ لعرض نتائج التحليل.

أو

ملف تعريف المستخدم المشار إليه لا يخصك

■ اضغط على زر التنقل الأيسر ◀ ؛ يعرض

الميزان ملف تعريف المستخدم الحالي USER.

■ اضغط على زر SET (ضبط).

■ استخدم زري التنقل ▶ ◀ لتحديد ملف تعريف

المستخدم الخاص بك وقم بالتأكيد على بياناتك

الشخصية باستخدام زر SET (ضبط) أو

أدخل القيم كما هو موضح في «إدخال البيانات الشخصية».

## قياس الوزن وبدء عملية تحليل

لقياس الوزن بالإضافة إلى مؤشر كتلة الجسم ونسب الدهون والماء في الجسم وكتلة العضلات وكتلة العظام (الشكل 13).

### تنبيه:

يجب على الحوامل والأشخاص ذوي الأجهزة المزروعة مثل أجهزة ضبط نبضات القلب عدم استخدام هذه الموازين.

### هام:

يجري المقياس المعايرة تلقائياً عند إيقاف تشغيله. لضمان القراءة الصحيحة، لا تحرك المقياس بعد إيقاف التشغيل.

يتعرف الميزان تلقائياً على المستخدمين استناداً إلى أوزانهم (يحتمل وجود انحرافات بنسبة +/- 5%). لا يتعين عليك تشغيله. قف فقط على الميزان بقدمين عاريتين وقف ثابتاً بينما تومض الشاشة. قم بتوزيع وزنك بالتساوي بين كلتا الساقين.

قد يظهر أربعة مواقف مختلفة كما هو موضح هنا (اكتشاف المستخدمين) مع عرض القيم المقاسة.

### تم التعرف على المستخدم

تعرض الشاشة الوزن ورقم ملف تعريف المستخدم (في الركن الأيسر العلوي). بعد مرور 5 ثوانٍ تقريباً، يظهر BMI.

اضغط على زر التنقل الأيمن ▶ لعرض نتائج التحليل (1).

يعرض الميزان كلاً من القيم التالية لمدة ثانيتين تقريباً:

FAT	الدهون في الجسم بالنسبة المئوية %
≡	الماء في الجسم بالنسبة المئوية %
↕	كتلة العضلات بالنسبة المئوية %
↗	كتلة العظام بالنسبة المئوية %
kg	الوزن بالكجم

تكرر هذه القيم مرتين تلقائياً.

## وظيفة التحليل

### تنبيه:

يجب على الحوامل والأشخاص ذوي الأجهزة المزروعة مثل أجهزة تنظيم نبضات القلب عدم استخدام هذه الموازين.

### هام:

للحصول على القياس الصحيح، تأكد من عدم ملامسة القدمين والساقين والفخذين بعضهما البعض. قف على الميزان بقدمين عاريتين فقط.

## إدخال البيانات الشخصية

عليك إدخال بعض المعلومات الشخصية أولاً لحساب نسبة الدهون والماء في الجسم وكتلة العضلات وكتلة العظام ومؤشر كتلة الجسم.

يوفر الميزان 10 ملفات تعريف المستخدمين للبيانات الشخصية مثل العمر والطول والجنس والحالة (رياضية نعم / لا).

### ملاحظة:

إذا لم تضغط على أحد الأزرار في غضون 15 ثانية تقريباً أثناء البرمجة، فسيتم إيقاف تشغيل الميزان تلقائياً. اضغط مع الاستمرار على زري التنقل ▶ ◀ للتقدم بسرعة أكبر.

- ضع الميزان على سطح صلب ومستوي.
- اضغط على زر SET (ضبط).

يومض رقم ملف تعريف المستخدم.  
(الشكل D).

- اضغط على زر SET (ضبط) للتأكيد أو استخدم زري التنقل ▶ ◀ لتحديد ملف تعريف مستخدم آخر وقم بتأكيدك بالضغط على زر SET (ضبط).

يومض الرمز F (أنثى).

- استخدم زري التنقل ▶ ◀ لتحديد الجنس الصحيح M (ذكر) أو F (أنثى).
- اضغط على زر SET (ضبط).

يومض رقم العمر AGE.

- استخدم زري التنقل ▶ ◀ لتحديد العمر الصحيح (على سبيل المثال، 44).

- اضغط على زر SET (ضبط).

يومض رقم الطول.

- استخدم زري التنقل ▶ ◀ لتحديد الطول الصحيح (على سبيل المثال، 173).

- اضغط على زر SET (ضبط).

يومض المؤشر NO للحالة رياضي.

- استخدم زري التنقل ▶ ◀ لتحديد رياضي YES (نعم) أو NO (لا).

- اضغط على زر SET (ضبط).

يتم عرض كل إعداد قمت به للتو لمدة ثانيتين. وتعرض الشاشة 0.0 kg (0.0 كجم).

- قف على الميزان وقف ثابتاً بينما تومض الشاشة. يقوم الميزان بتخزين الوزن.

يظهر رقم ملف تعريف المستخدم في الركن الأيسر العلوي من الشاشة مع الوزن. وبعد بضع ثوانٍ، تعرض الشاشة قيمة BMI. يتم إيقاف تشغيل الميزان تلقائياً بعد بضع ثوانٍ. ولبرمجة مزيد من ملفات تعريف المستخدمين، كرر الخطوات الواردة ضمن إدخال البيانات الشخصية.

### ملاحظة:

يمكن استبدال ملفات تعريف المستخدمين التي تم استخدامها في ما سبق ببيانات جديدة في أي وقت.

يرجى إجراء الإعداد التالي لإعادة ضبط مساحة التخزين المشغولة بالفعل:

العمر = 10 سنوات وحجم الجسم = 100 سم، وعلى ذلك يتم حذف الاكتشاف التلقائي للأشخاص لهؤلاء المستخدمين.

البيانات الفنية / عناصر الشاشة:	
يشير إلى رقم ملف تعريف المستخدم	
يحدد رقم ملف تعريف المستخدم	?
الجنس ذكر/أنثى	
العمر 10-99 عامًا	AGE
الطول 100-220 سم	
الحالة رياضي (نعم / لا)	
الوزن كجم (بدءًا من 0.1 كجم)، 180 كجم كحد أقصى	64.5 <sup>kg</sup>
الدهون في الجسم بالنسبة المئوية % (بدءًا من 0.1%)	FAT
الماء في الجسم بالنسبة المئوية % (بدءًا من 0.1%)	
كتلة العضلات بالنسبة المئوية % (بدءًا من 0.1%)	
كتلة العظام بالنسبة المئوية % (بدءًا من 0.1%)	
الاتجاه قيم التحليل	
مؤشرات زر الأسهم	
ملف التعريف الشخصي	
ملف تعريف المستخدم	USER
قيمة مؤشر كتلة الجسم	BMI
قيم التحليل	
مقياس قيم التحليل	

## تشغيل الجهاز

أدخل البطاريات المرفقة في حجرة البطارية 5 (الشكل B).

ضع الميزان على سطح ثابت وجاف ومستوٍ.

تهانينا لشرايك هذا الجهاز من Bosch.

لقد حصلت على منتج فائق الجودة سوف يمنحك الكثير من المتعة.

## إرشادات السلامة

الرجاء قراءة و اتباع تعليمات الاستخدام بعناية، ثم احرص عليها و احتفظي بها في مكان آمن!

هذا الجهاز مصمم للاستخدام المنزلي أو للاستخدام في البيئات المشابهة للمنزل و/أو غير التجارية و/أو الطبية.

تشتمل البيئات الشبيهة ببيئة المنزل على مناطق مخصصة لأطقم العمل في المحلات والمكاتب والمناطق الزراعية والشركات الصغيرة أو مناطق مخصصة للاستخدام من قبل الضيوف مثل النزل والفنادق الصغيرة والمنشآت السكنية المشابهة.

### ⚠ خطر الانزلاق!

لا تقف على الميزان وقدمك مبتلتان أو إذا كان سطح الميزان مبتلاً – فقد تتعرض لخطر الانزلاق!

راقب الأطفال لضمان عدم عبثهم بالجهاز.

لا تترك الأشياء تسقط على الميزان.

لتجنب المخاطر، يجب ألا تعهد بإجراء أية إصلاحات لهذا الجهاز إلا لقسم خدمة العملاء التابع لنا.

### ⚠ ملاحظة هامة!

يجب على الحوامل والأشخاص ذوي الأجهزة الطبية المزروعة مثل أجهزة تنظيم نبضات القلب عدم استخدام هذه الموازين.

## نظرة عامة

الأشكال A وب B و ج C

1 الجزء المضيء، برتقالي/أخضر  
2 الشاشة

3 زرا التنقل ◀ ▶

4 زر SET (ضبط)

5 حجرة البطارية



## 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](http://www.bosch-home.com)

Reparaturservice, Ersatzteile &  
Zubehör, Produkt-Informationen:  
Tel.: 0911 70 440 040  
mailto:cp-servicecenter@  
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](http://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  
Werkskundendienst  
für Hausgeräte  
Quellenstrasse 2  
1100 Wien  
Tel.: 0810 550 511\*  
Fax: 01 605 75 51 212  
mailto:vie-stoerungsannahme@  
bshg.com  
Hotline für Espresso-Geräte:  
Tel.: 0810 700 400\*  
[www.bosch-home.at](http://www.bosch-home.at)

\*innerhalb Österreichs zum Regionaltarif

### AU Australia

BSH Home Appliances Pty. Ltd.  
7-9 Arco Lane  
HEATHERTON, Victoria 3202  
Tel.: 1300 368 339  
mailto:bshau-as@bshg.com  
[www.bosch-home.com.au](http://www.bosch-home.com.au)

### BA Bosna i Hercegovina, Bosnia-Herzegovina

"HIGH" d.o.o.  
Gradačacka 29b  
71000 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](http://www.bosch-home.be)

### BG Bulgaria

BSH Domakinski Uredi  
Bulgaria EOOD  
115K Tsarigradsko Chausse Blvd.  
European Trade Center Building,  
5th floor  
1784 Sofia  
Tel.: 02 892 90 47  
Fax: 02 878 79 72  
mailto:informacia.servis-bg@  
bshg.com  
[www.bosch.home.bg](http://www.bosch.home.bg)

### BH Bahrain, 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  
Werkskundendienst für  
Hausgeräte  
Fahrweidstrasse 80  
8954 Geroldswil  
mailto:ch-info.hausgeraete@  
bshg.com  
Service Tel.: 0848 840 040  
Service Fax: 0848 840 041  
mailto:ch-reparatur@bshg.com  
Ersatzteile Tel.: 0848 880 080  
Ersatzteile Fax: 0848 880 081  
mailto:ch-ersatzteil@bshg.com  
[www.bosch-home.com](http://www.bosch-home.com)

### CY Cyprus, Κύπρος

BSH Ikiakes Syskeves-Service  
39, Arh. Makaanouri 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](http://www.bosch-home.com/cz)

### DK Danmark, Denmark

BSH Hvidevarer A/S  
Telegrafvej 4  
2750 Ballerup  
Tel.: 44 89 89 85  
Fax: 44 89 89 86  
mailto:BSH-Service.dk@  
BSHG.com  
[www.bosch-home.dk](http://www.bosch-home.dk)

### EE Eesti, Estonia

SIMSON OÜ  
Raua 55  
10152 Tallinn  
Tel.: 0627 8730  
Fax: 0627 8733  
mailto:teenindus@simson.ee

### ES España, Spain

BSH Electrodomésticos  
España S.A.  
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](http://www.bosch-home.es)

### FI Suomi, Finland

BSH Kodinkoneet Oy  
Itälähdenkatu 18 A, PL 123  
00201 Helsinki  
Tel.: 0207 510 700  
Fax: 0207 510 780  
mailto:Bosch-Service-  
FI@bshg.com  
[www.bosch-home.fi](http://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:hibabejelentes@bsh.hu  
Alkatrészrendelés  
Tel.: +361 489 5463  
Fax: +361 201 8786  
mailto:alkatrészrendeles@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 3101  
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**

Tehehi, Hana & Co.  
Boulevard Dora 4043 Beyrouth  
P.O. Box 90449  
Jdeideh 1202 2040  
Tel.: 01 255 211  
mailto:Info@Tehehi-Hana.com

**LT Lietuva, Lithuania**

Senuku prekybos centras UAB  
Jonavos g. 62  
44192 Kaunas  
Tel.: 0372 12146  
Fax: 0372 12165  
www.senukai.lt

**LU Luxembourg**

BSH électroménagers S.A.  
13-15 ZI Bredeweues  
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:gore nec@yahoo.com

**MT Malta**

Oxford House Ltd.  
Notabile Road  
Mriehel BKR 14  
Tel.: 021 442 334  
Fax: 021 488 656  
www.oxfordhouse.com.mt

**MV Raajjeyge Jumhooriyyaa, 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  
Grensevingen 9  
0661 Oslo  
Tel.: 22 66 06 00  
Fax: 22 66 05 50  
mailto:Bosch-Service-NO@  
bshg.com  
www.bosch-home.no

**NZ New Zealand**

BSH Home Appliances Ltd.  
Unit F 2, 4 Orbit Drive  
Mairangi Bay  
Auckland 0632  
Tel.: 09 477 0492  
Fax: 09 477 2647  
mailto:bshnz-cs@bshg.com  
www.bosch-home.co.nz

**PL Polska, Poland**

BSH Sprzęt Gospodarstwa  
Domowego sp. z o.o.  
Al. Jerozolimskie 183  
02-222 Warszawa  
Centrala Serwisu  
Tel.: 801 191 534  
Fax: 022 572 7709  
mailto:Serwis.Fabryczny@bshg.com  
www.bosch-home.pl

**PT Portugal**

BSHP Electrodomésticos Lda.  
Rua Alto do Montijo, nº 15  
2790-012 Carnaxide  
Tel.: 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:boschsgp.service@bshg.com  
www.bosch-home.com.sg

**SI Slovenija, Slovenia**

BSH Hišni aparati d.o.o.  
Litostrjoka 48  
1000 Ljubljana  
Tel.: 01 583 07 01  
Fax: 01 583 08 89  
mailto:informacije.servis@  
bshg.com  
www.bosch-home.com/si

**SK Slovensko, Slovakia**

BSH domácí spotřebiče s.r.o.  
Organizačná zložka Bratislava  
Galvaniho 17/C  
821 04 Bratislava  
Tel.: 02 44 45 20 41  
mailto:opravy@bshg.com  
www.bosch-home.com/sk

**TR Türkiye, Turkey**

BSH Ev Aletleri Sanayi  
ve Ticaret A.S.  
Fatih Sultan Mehmet Mahallesi  
Balkan Caddesi No: 51  
34771 Ümraniye, 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  
bedelli şehir içi ücretlendirme, Cep  
telefonlarından ise kullanılan tarifeye göre  
değişkenlik 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:bshztzn-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 Prishtine-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<sup>a</sup>  
11070 Novi Beograd  
Tel.: 011 205 23 97  
Fax: 011 205 23 89  
mailto:informacije.servis-sr@  
bshg.com  
www.bosch-home.rs

**ZA South Africa**

BSH Home Appliances (Pty) Ltd.  
15th Road Randjespark  
Private Bag X36, Randjespark  
1685 Midrand – Johannesburg  
Tel.: 086 002 6724  
Fax: 086 617 1780  
mailto:applianceserviceza@  
bshg.com  
www.bosch-home.com/za

# Garantiebedingungen

## DEUTSCHLAND (DE)

# 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**

Für dieses Gerät leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

Nur für Deutschland gültig!

1. Wir beheben unentgeltlich nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nr. 2–6) Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Material- und/oder Herstellungsfehler beruhen, wenn sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Erstendabnehmer gemeldet werden. Zeigt sich der Mangel innerhalb von 6 Monaten ab Lieferung, wird vermutet, dass es sich um einen Material- oder Herstellungsfehler handelt.

2. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile wie z. B. Glas oder Kunststoff bzw. Glühlampen.

Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst durch geringfügige Abweichungen von der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind, oder durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen von Wasser, sowie allgemein aus anomalen Umweltbedingungen oder sachfremden Betriebsbedingungen oder wenn das Gerät sonst mit ungeeigneten Stoffen in Berührung gekommen ist. Ebenso kann keine Garantie übernommen werden, wenn die Mängel am Gerät auf Transportschäden, die nicht von uns zu vertreten sind, nicht fachgerechte Installation und Montage, Fehlgebrauch, eine nicht haushaltsübliche Nutzung, mangelnde Pflege oder Nichtbeachtung von Bedienungs- oder Montagehinweisen zurückzuführen sind.

Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind, oder wenn unsere Geräte mit Ersatzteilen, Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die keine Originalteile sind und dadurch ein Defekt verursacht wird.

3. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instandgesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden.

Geräte, die zumutbar (z. B. im PKW) transportiert werden können, und für die unter Bezugnahme auf diese Garantie eine Garantieleistung beansprucht wird, sind unserer nächstgelegenen Kundendienststelle oder unserem Vertragskundendienst zu übergeben oder zuzusenden. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nur für stationär betriebene (feststehende) Geräte verlangt werden.

Es ist jeweils der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.

4. Sofern die Nachbesserung von uns abgelehnt wird oder fehlschlägt, wird innerhalb der oben genannten Garantiezeit auf Wunsch des Endabnehmers kostenfrei gleichwertiger Ersatz geliefert.

5. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist, noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Lauf. Die Garantiefrist für eingebaute Ersatzteile endet mit der Garantiefrist für das ganze Gerät.

6. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere solche auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.

Diese Garantiebedingungen gelten für in Deutschland gekaufte Geräte. Werden Geräte ins Ausland verbracht, die die technischen Voraussetzungen (z. B. Spannung, Frequenz, Gasarten, etc.) für das entsprechende Land aufweisen und die für die jeweiligen Klima- und Umweltbedingungen geeignet sind, gelten diese Garantiebedingungen auch, soweit wir in dem entsprechenden Land ein Kundendienstnetz haben. Für im Ausland gekaufte Geräte gelten die von unserer jeweils zuständigen Landesvertretung herausgegebenen Garantiebedingungen. Diese können Sie über Ihren Fachhändler, bei dem Sie das Gerät gekauft haben, oder direkt bei unserer Landesvertretung anfordern.




### **Beachten Sie unser weiteres Kundendienst-Angebot:**



Auch nach Ablauf der Garantie stehen Ihnen unser Werkskundendienst und unsere Servicepartner zur Verfügung.




**Robert Bosch Hausgeräte GmbH**  
**Carl-Wery-Straße 34**  
**81739 München, GERMANY**






<b>F</b>	<b>BMI</b>	kg/m <sup>2</sup>		
		-	> 40.00	40 - 30
	+	29.9	-	25
	++	24.9	-	22
	+	21.9	-	18.5
	-	18.4 - 16	< 16.00	

<b>G</b>	 %							
		-	> 70	64-70		> 70		58-70
	+	63.9	-	61	57.9		56	
	++	60.9	-	58	55.9		52	
	+	57.9	-	55	51.9		49	
	-	37-54.9	< 37		37-48.9		< 37	

<b>H</b>	<b>FAT</b>	%								
			10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-100	
	-	> 25	> 26	> 27	> 29	> 30	> 32	> 33		
		23 - 25	24 - 26	25 - 27	27 - 29	28 - 30	30 - 32	31 - 33		
	+	20 - 22.9	21 - 23.9	22	24	25	26	27		
		- 19.9	- 20.9	- 21.9	- 23.9	- 24.9	- 29.9	- 30.9		
	++	16	17	18	20	21	22	23		
		- 15.9	- 16.9	- 17.9	- 19.9	- 20.9	- 21.9	- 22.9		
	+	12	13	14	16	17	18	19		
		- 9 - 11.9	10 - 12.9	11 - 13.9	13 - 15.9	14 - 16.9	15 - 17.9	16 - 18.9		
	-	< 9	< 10	< 11	< 13	< 14	< 15	< 16		
										
	-	> 33	> 34	> 35	> 36	> 37	> 38	> 39		
		31 - 33	32 - 34	33 - 35	34 - 36	35 - 37	36 - 38	37 - 39		
	+	28	29	30	31	32	33	34		
		- 30.9	- 31.9	- 32.9	- 33.9	- 34.9	- 35.9	- 36.9		
	++	23	24	25	27	27	28	29		
		- 27.9	- 28.9	- 29.9	- 30.9	- 31.9	- 32.9	- 33.9		
	+	18	19	20	21	22	23	24		
		- 22.9	- 23.9	- 24.9	- 26.9	- 26.9	- 27.9	- 28.9		
	-	15 - 17.9	16 - 18.9	17 - 19.9	18 - 20.9	19 - 21.9	20 - 22.9	21 - 23.9		
		< 15	< 16	< 17	< 18	< 19	< 20	< 21		

I		%		10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-100
				-	>67 56.7-67	>65 55.1-65	>63 53.6-63	>61 49.1-61	>59 48.1-59	>57 47.1-57
+	52.1-56.6	50.6-55	49.1-53.5	46.1-49	45.1-48	44.1-47	43.1-46			
++	47.6-52	46.1-50.5	44.6-49	43.1-46	42.1-45	41.1-44	40.1-43			
+	40.1-47.5	39.1-46	38.1-44.5	37.1-43	36.1-42	35.1-41	34.1-40			
-	34-40 <34	33-39 <33	32-38 <32	31-37 <31	30-36 <30	29-35 <29	28-34 <28			
										
-	>47 42.1-47	>43 39.7-43	>42 39.9-42	>39 37.1-39	>38 35.1-38	>36 34.5-36	>36 33.9-36			
+	39.7-42	37.3-39.6	36.5-39.8	34.9-37	33.3-35	32.7-34.4	32.1-33.8			
++	37.3-39.6	34.9-37.2	34.1-36.4	32.5-34.8	31.5-33.2	30.9-32.6	30.3-32			
+	32.1-37.2	31.1-34.8	30.1-34	29.1-32.4	28.1-31.4	27.1-30.8	26.1-30.2			
-	26-32 <26	25-31 <25	24-30 <24	23-29 <23	22-28 <22	21-27 <21	20-26 <20			

J		%		10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-100
				-	>12 10.1-12	>13 11.1-13	>14 12.1-14	>13 11.1-13	>12 10.1-12	>11 9.6-11
+	8.6-10	9.6-11	10.6-12	9.6-11	8.6-10	8.1-9.5	7.6-9			
++	7.1-8.5	8.1-9.5	9.1-10.5	8.1-9.5	7.1-8.5	6.6-8	6.1-7.5			
+	5.1-7	6.1-8	7.1-9	6.1-8	5.1-7	5.1-6.5	4.1-6			
-	3-5 <3	4-6 <4	5-7 <5	4-6 <4	3-5 <3	3-5 <3	2-4 <2			
										
-	>10 8.1-10	>10 8.1-10	>11 9.1-11	>10 8.1-10	>10 8.1-10	>9 7.3-9	>8 6.1-8			
+	6.6-8	6.9-8	7.6-9	6.9-8	6.6-8	6.1-7.2	4.9-6			
++	5.1-6.5	5.7-6.8	6.1-7.5	5.7-6.8	5.1-6.5	4.9-6	3.7-4.8			
+	3.6-5	4.5-5.6	4.6-6	4.5-5.6	3.6-5	3.7-4.8	2.5-3.6			
-	2.5-3.5 <2.5	3.6-4.4 <3.6	3.5-4.5 <3.5	3.6-4.4 <3.6	2.5-3.5 <2.5	2.8-3.6 <2.8	1.6-2.4 <1.6			

 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](http://www.bosch-home.com)**



**9001124151**

950708