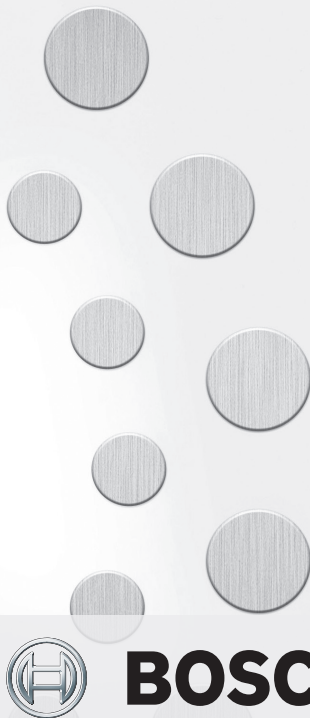


**BOSCH**



**PPW2360**



**BOSCH**

**de** Gebrauchsanweisung  
**en** Operating instructions  
**fr** Notice d'utilisation  
**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** Kullanma kılavuzu  
**pl** Instrukcja obsługi  
**hu** Használati utasítás  
**uk** Інструкція з експлуатації  
**ru** Инструкция по  
эксплуатации  
**ar** تعليمات الاستخدام

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 вставляйте на весы влажными ступнями, а также если поверхность весов влажная. Опасность поскользнуться!
- Присматривайте за детьми и следите за тем, чтобы они не играли с прибором.
- Не допускайте падения каких-либо предметов на весы.
- Из соображений безопасности прибор подлежит ремонту исключительно нашей сервисной службой.

### **Важно!**















Эти весы не предназначены для использования беременными женщинами и людьми с имплантированными медицинскими аппаратами, такими как кардиостимуляторы.

## Обзор

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
- AGE** **Возраст**  
10–99 лет
-  **Рост**  
100–220 см
-  **Режим**  
спортивный (да/нет)
-  **Масса тела**  
кг (с шагом 100 г), макс. 180 кг
- FAT** **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**
- USER** **Профиль пользователя**
- BMI** **Значение индекса массы тела**
-  **Значения анализа**
-  **Шкала значений анализа**

## Начало работы с прибором

Вставьте батареи из комплекта поставки в батарейный отсек **5** (Рисунок **В**). 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.

Вставляйте 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 D).

- 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 **BMI**.

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 E).

### 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.

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 .

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 **F** 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 **H** 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 **G** 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 **I** 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 **J** 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.
  - Пойдите 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

Данный прибор имеет маркировку согласно европейской директиве 2002/96/ЕС по утилизации старых электрических и электронных приборов (waste electrical and electronic equipment - WEEE). Этой директивой определены действующие на всей территории ЕС правила приема и утилизации старых приборов. Информацию об актуальных возможностях утилизации Вы можете получить в магазине, в котором Вы приобрели прибор. Утилизируйте использованные батареи в центрах сбора и утилизации или у специализированных дилеров.

## Условия гарантийного обслуживания

Получить исчерпывающую информацию об условиях гарантийного обслуживания Вы можете в Вашем ближайшем авторизованном сервисном центре или в сервисном центре от производителя ООО «БСХ Бытовая техника», а также найти в фирменном гарантийном талоне, выдаваемом при продаже.

Мы оставляем за собой право на внесение изменений.





**Robert Bosch Hausgeräte GmbH**

Carl-Wery-Str. 34

81739 München

Germany

[www.bosch-home.com](http://www.bosch-home.com)