

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



PPW7170

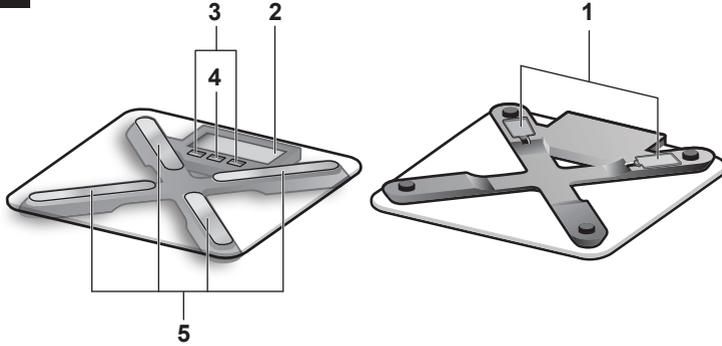
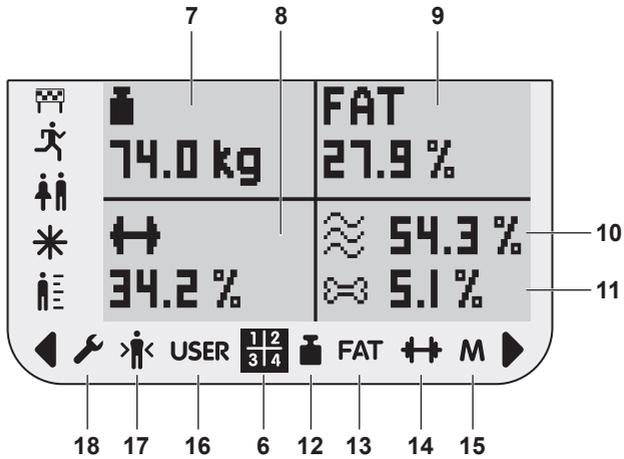


BOSCH

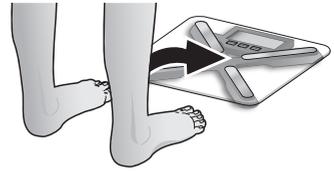
de Gebrauchsanleitung
en Instruction manual
fr Mode d'emploi
it Istruzioni per l'uso
nl Gebruiksaanwijzing
da Brugsanvisning
no Brugsanvisning
sv Brugsanvisning
fi Käyttöohje
es Instrucciones de uso

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

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

A**B**

C Overview



basic data

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

USER FAT M

user data

2
FEMALE
1974-02-17
174 cm

USER FAT M

user

2
FEMALE
1974-02-17
174 cm

USER FAT M

cock-pit view

74.0 kg FAT 27.9 %
54.3 %
34.2 % 9.1 %

USER FAT M



set/change basic data

CLOCK: 23:00
DATE: 2012-08-03
DELETE USER: -



set/change user data

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



3
MALE
1974-02-17
174 cm



set/change user

2
FEMALE
1974-02-17
174 cm
USER



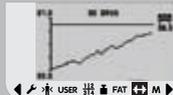
 30 days



FAT 30 days



 30 days

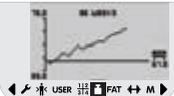


history data

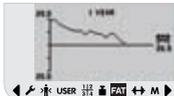
W	FAT
74.0 kg	27.9 %
↔	2012-08-03
74.2 %	



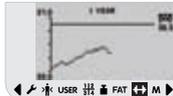
 1 year



FAT 1 year



 1 year

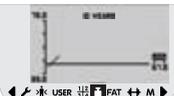


W	FAT
74.0 kg	27.9 %
↔	2012-08-03
74.2 %	

M



 10 years



FAT 10 years



 10 years



W	FAT
74.0 kg	27.9 %
↔	2012-08-03
74.2 %	

M



Поздравляем Вас с приобретением данного прибора компании Bosch. Вы приобрели высококачественное изделие, которое доставит Вам массу удовольствия.

Указания по безопасности

Внимательно прочтите инструкцию по эксплуатации, соблюдайте ее указания и тщательно храните ее!

Данный прибор предназначен для использования в домашних условиях, или для эксплуатации в некоммерческой и/или немедицинской, бытовой среде.

Опасность поскользнуться!

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

Важно!

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

Обзор

Рисунок А

- 1 Батарейные отсеки
- 2 Дисплей
- 3 Навигационные кнопки ◀ ▶
- 4 Кнопка SET
- 5 Измерительные электроды

Рисунок В

- 6 **Формат отображения** $\frac{1\frac{1}{2}}{3\frac{1}{4}}$
- 7 **Масса тела кг** (цена деления 0,1 кг) макс.180 кг
- 8 **Мышечная масса в %** (цена деления 0,1 %)
- 9 **Содержание жира в организме в %** (цена деления 0,1 %)
- 10 **Содержание воды в организме в %** (цена деления 0,1 %)
- 11 **Костная масса в %** (цена деления 0,1 %)
- 12  **Результаты анализа массы тела**
- 13 **FAT** **Результаты анализа содержания жира в организме**
- 14  **Результаты анализа мышечной массы**
- 15 **M** **Memory / Память**
- 16 **USER** Отображение актуальной ячейки памяти, напр., 4
- 17  Отображение настроенных личных целей и настроек
- 18  Отображение основных настроек: **CLOCK** (время), **DATE** (дата) и **DELETE USER** (удалить пользователя)

К сведению:

При активированных функциях **USER**,  или  можно менять настройки с помощью кнопки **SET** и навигационных кнопок ◀ или ▶.

Введение

С помощью этих весов можно определить содержание жира, воды, мышечной и костной массы и получить результаты различных анализов. Для этого необходимо сначала ввести свои личные данные. Весы имеют 10 ячеек памяти, в которых можно задавать личные цели и такие данные, как пол, дата рождения, рост и степень активности.

Важно:

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

С помощью навигационных кнопок ◀ или ▶ можно выбрать соответствующее поле для ввода данных. Если долго удерживать навигационные кнопки ◀ или ▶ нажатыми, это ускорит процесс отсчета цифр.

При нажатии кнопки **SET** выбранное Вами значение сохраняется.

Если во время программирования на протяжении прикл. 120 с не будет нажиматься никаких кнопок, весы автоматически отключаются.

Вы можете в любое время снова продолжить программирование, нажав на поверхность весов, на кнопку **SET** и навигационные кнопки ◀ или ▶.

Ввод в эксплуатацию

Вставьте прилагаемые батарейки в оба батарейных отсека 1.

Переверните весы, поставьте их на твердую поверхность и введите основные данные на дисплее. Эти данные необходимы для получения реальных результатов анализа. Символ для ввода соответствующих данных и меню для выбора данных отображается темным цветом.

Изменить основные данные

CLOCK (время) настроено.

- Выберите с помощью навигационных кнопок ◀ ▶ цифры для настройки актуального времени.
- Нажимайте кнопку **SET** после каждого числа, чтобы сохранить данные.

DATE (актуальная дата) настроена.

- Выберите с помощью навигационных кнопок ◀ ▶ цифры для настройки актуальной даты.
- Нажимайте кнопку **SET** после каждого числа, чтобы сохранить данные.

Теперь выключите весы.

Ввод личных данных

- Для калибровки поставьте весы на твердое, ровное и сухое основание, включите их и снова выключите без выполнения взвешивания.
- Станьте на весы, чтобы они включились. На дисплее отображается вес и ?.
- Теперь нажмите кнопку **SET**, чтобы ввести данные. Следующая свободная ячейка памяти, напр., 3, отображается темным цветом.
- Нажмите кнопку **SET** или выберите с помощью навигационных кнопок ◀ ▶ другую ячейку памяти и подтвердите с помощью кнопки **SET**.

Теперь Вы можете ввести личные цели (**GOALS** ☼), напр.,

WEIGHT = желаемый вес,
FAT = желаемое содержание жира,
MUSCLE = желаемое процентное содержание мышц

Для ввода нужных значений примите во внимание Общие сведения / таблицы на разворотах.

Введенные значения отображаются впоследствии на графике анализа в качестве горизонтальной линии.

Если Вы не задаете никаких целей, перейдите в следующее меню, нажав кнопку **SET**.

После этого появляются следующие символы:

-  = степень активности от
1 (нетренированный) до
5 (профессиональный спортсмен),
-  = выберите соответствующий пол
MALE (мужской) или
FEMALE (женский),
-  = введите год, месяц и день рождения
-  = укажите рост в см, напр., 173.

Данные сохранены, на протяжении прибл. 3 секунд на дисплее отображается «Data for user # saved».

Затем данные отображаются на дисплее в формате $\frac{112}{314}$.

Программирование завершено, выключите весы.

К сведению:

В занятые ячейки памяти можно в любой момент времени записать новые данные. Занятую ячейку памяти можно снова удалить в настройке меню  под **DELETE USER**. В результате удаляются все данные для этого пользователя.

Запуск измерения веса и анализа

Внимание:

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

Важно:

Для получения правильных результатов измерения следите за тем, чтобы ноги, икры и бедра не прикасались друг к другу. Становитесь на весы только босиком, иначе функция анализа не будет работать и весы будут отражать только вес.

Важно:

При выключении осуществляется автоматическая калибровка весов. В целях точности измерений не перемещайте весы после выключения.

При замене батареек все сохраненные данные остаются. Без батареек отсчет времени и даты не производится. Эти данные, возможно, необходимо будет подкорректировать после замены батареек. Все дни, в которые в весах нет батареек, не учитываются на графике анализа.

Весы автоматически распознают пользователя по весу (допускаются отклонения в диапазоне +/- 5%). Весы не надо специально включать. Встаньте босиком на весы и стойте спокойно, пока на дисплее не загорится символ  и вокруг него не появится рамка (рисунок **C**). При этом равномерно распределите вес на обе ноги.

При отображении результатов измерения могут, как описано ниже (распознавание пользователя), возникать различные ситуации.

Пользователь распознан безупречно

Отображается вес и ячейка памяти. Прибл. через 3 секунды данные на дисплее отображаются в формате $\frac{112}{314}$.

К сведению:

Если вместо значений на дисплее появляется «--», это говорит о том, что измерение не было выполнено успешно. Выполните измерение еще раз.

Указание: Слишком сухая кожа и/или сильные ороговения кожи могут отрицательно влиять на результат измерения. Большая точность измерения достигается, если подошвы ступней имеют хорошее кровообращение или слегка увлажнены. Во избежание опасности поскользнуться обязательно следите за тем, чтобы подошвы ступней не были мокрыми.

Пока дисплей имеет вид $\frac{112}{314}$, нажатием правой навигационной кнопки ► можно отобразить кривые анализов за 30 дней:

- = результаты анализа изменения веса
- FAT = результаты анализа содержания жира
- ↕ = результаты анализа мышечной массы

К сведению:

Если кривые отображаются с пропусками, это значит, что для одного или нескольких дней не выполнялся соответствующий анализ или измерение веса.

Если пользователь выполняет измерение несколько раз в день, сохраняется только последнее измерение. Таким образом, ошибочное измерение будет исправлено.

Кроме обзора результатов анализа за 30 дней, при нажатии кнопки **SET** можно вызвать на дисплей результаты измерений за год или за 10 лет. Для генерирования годовых результатов с интервалом в 15 дней рассчитывается и отображается среднее значение предыдущих измерений. Для генерирования результатов за 10 лет это производится с интервалом в 90 дней.

Если создана **M**, можно отобразить результаты последних 30 измерений.

- Нажмите кнопку **SET**, чтобы отобразить последний результат измерения.
- При нажатии навигационной кнопки ◀ можно отобразить также и другие результаты измерения по дате.

Пользователь распознан небезупречно

Весы отображают на протяжении прикл. 3 секунд вес и ячейку памяти в правом верхнем углу дисплея со знаком вопроса ?. После этого дисплей переключается в формат $\frac{112}{314}$.

Если отображаемая ячейка памяти принадлежит Вам, не выполняйте больше никаких дополнительных действий.

Если отображаемая ячейка памяти не Ваша

- Нажмите левую навигационную кнопку ◀; **USER** создан.
- Нажмите кнопку **SET**.
- Теперь выберите с помощью навигационных кнопок ◀ ► собственную ячейку памяти и подтвердите личные данные с помощью кнопки **SET**.

Пользователь не распознан

Весы показывают только вес.

В правом верхнем углу дисплея появляется вопросительный знак ?.

Пользователь не распознан.

Вы должны сначала ввести свои личные данные. Действуйте, как описано в разделе «Ввод личных данных».

Пользователь распознан неправильно

Отображаемая ячейка памяти на дисплее принадлежит не Вам.

- Нажмите левую навигационную кнопку ◀; **USER** создан.
- Нажмите кнопку **SET**.
- Теперь выберите с помощью навигационных кнопок ◀ ► собственную ячейку памяти и подтвердите личные данные с помощью кнопки **SET**.

Общая информация

Результаты измерения служат только в качестве ориентира для продолжительного наблюдения за изменениями. Они не заменяют врачебное наблюдение или врачебную консультацию. Для получению подробной информации о значении содержания жира в организме, содержания воды, костной и мышечной массы и об идеальных для Вас значениях, обратитесь к Вашему домашнему врачу.

Рекомендация: Чтобы получить сопоставимые результаты измерения, взвешивайтесь каждый день в одно и то же время и при одинаковых условиях (мы рекомендуем взвешиваться через три часа после еды или занятий спортом).

Указание: Для детей младше 10 лет результаты измерений не достоверны. Отдельные измеренные значения не имеет смысла суммировать, поскольку в мышцах, напр., тоже содержится вода.

✂ Режим активности

Научные исследования подтверждают, что состав организма профессиональных спортсменов, спортсменов-любителей и людей, не занимающихся спортом, очень отличается. Поэтому на этих весах можно настроить 5 ступеней собственного фитнеса.

Ступени активности	
1	без занятий спортом
2	время от времени легкие занятия спортом
3	регулярно легкие занятия спортом
4	регулярно занятия спортом
5	Спорт на выносливость/ профессиональный спорт

FAT Как измеряется содержание жира в организме?

Содержание жира измеряется с помощью анализа биоэлектрического импеданса. Для этого прибор посылает слабый электрический сигнал по телу.

Измеряется сопротивление (импеданс), которое организм оказывает сигналу. Сопротивление зависит от состава организма человека.

В мышцах и органах содержится вода, поэтому они хорошо пропускают сигнал. Жир оказывает сопротивление и поэтому плохо пропускает сигнал.

На основании измеренного сопротивления рассчитывается процентное содержание жира в организме с учетом заданных в весах данных (рост, возраст, пол).

Содержание жира в организме у каждого человека различается. Поэтому в таблице **F** на развороте указаны только ориентировочные данные.

≡ Данные о содержании воды

Данные о содержании жира и воды в организме зависят от количества воды, содержащейся в организме. Количество воды варьируется, напр., в зависимости от времени суток, физических нагрузок, принятия ванны или душа, менструации, употребления еды и напитков. Болезни или принятие лекарств могут также влиять на результат измерения.

Обратите также внимание на таблицу **E** на развороте.

↔ Что такое мышечная масса?

Эта функция отображает рассчитанную массу скелетных мышц (Ориентировочные данные) в Вашем организме. У человека более 600 мышц. Мышцы играют важную роль (для движений, осанки) и расходуют энергию. В процессе наращивания мышечной массы (больше физической активности и физические упражнения) повышается расход энергии или калорий и уменьшается содержание жира в организме.

Обратите также внимание на таблицу **G** на развороте.

⌘ Что такое костная масса?

Эта функция отображает рассчитанную костную массу (Ориентировочные данные по содержанию костных минералов). Костная масса зависит от жизненных обстоятельств. Поэтому важно следить за здоровым питанием и регулярно двигаться.

Информацию об идеальных данных Вы можете получить у врача.

Указание: У нижеуказанных лиц при определенных обстоятельствах нельзя рассчитать костную массу. Используйте эти данные в качестве ориентировочных.

- Люди преклонного возраста и подростки
- Женщины во время климакса или после него
- Лица, проходящие гормонотерапию
- Кормящие женщины

Обратите также внимание на таблицу **H** на развороте.

Чистка

Никогда не погружайте весы в воду. Не используйте паровые очистители. Вытирайте весы влажной тряпкой, не используйте абразивные чистящие средства.

Сообщения об ошибках

На дисплее могут отображаться различные сообщения об ошибках:

NO DATA

- Результатов измерения еще нет.

ERROR 1

- Взвешиваемый вес слишком большой (макс. 180 кг).
- Контакт между подошвами ступней и измерительными контактами слишком слабый.
→ Поставьте ноги на измерительные контакты.

ERROR 2

- Калибровка выполнена неправильно.
→ Извлеките батарейки и снова вставьте.
- Взвешивание осуществлялось беспокойно или недостаточно долго.
→ Встаньте на весы и постоит спокойно как минимум 5 секунд.

ERROR 3

- Исчерпана емкость памяти весов
→ высвободите одну ячейку памяти (User)

REPLACE BATTERY

- Батарейки сели или садятся.
→ Поменяйте батарейки.

Утилизация

Утилизируйте упаковку с использованием экологически безопасных методов. Данный прибор имеет отметку о соответствии европейским нормам 2012/19/EG утилизации электрических и электронных приборов (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Данные нормы определяют действующие на территории Евросоюза правила возврата и утилизации старых приборов. Информацию об актуальных возможностях утилизации Вы можете получить в магазине, в котором Вы приобрели прибор.

Утилизируйте использованные батареи в центрах сбора и утилизации или у специализированных дилеров.

Условия гарантийного обслуживания

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

Мы оставляем за собой право на внесение изменений.

Возможны изменения.

Технические характеристики

Размеры (В x Ш x Г)	26 x 340 x 340 мм
Батарейки	AAA
Диапазон измерения кг	кг (цена деления 0,1 кг) макс. 180 кг
Содержание жира, воды, мышц; костная масса	в % (цена деления 0,1 %)

E				
				
optimal	%	-	> 70 64-70	> 70 58-70
	+		63.9-61	57.9-56
	++		60.9-58	55.9-52
	+		57.9-55	51.9-49
	-		37-54.9 < 37	37-48.9 < 37

F	FAT								
			10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-100
optimal	%	-	> 25 23 - 25	> 26 24 - 26	> 27 25 - 27	> 29 27 - 29	> 30 28 - 30	> 32 30 - 32	> 33 31 - 33
	+		20 - 22.9	21 - 23.9	22 - 24.9	24 - 28.9	25 - 27.9	26 - 29.9	27 - 30.9
	++		16 - 19.9	17 - 20.9	18 - 21.9	20 - 23.9	21 - 24.9	22 - 25.9	23 - 26.9
	+		12 - 15.9	13 - 16.9	14 - 17.9	16 - 19.9	17 - 20.9	18 - 21.9	19 - 22.9
	-		9 - 11.9 < 9	10 - 12.9 < 10	11 - 13.9 < 11	13 - 15.9 < 13	14 - 16.9 < 14	15 - 17.9 < 15	16 - 18.9 < 16
optimal			10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-100
	-		> 33 31 - 33	> 34 32 - 34	> 35 33 - 35	> 36 34 - 36	> 37 35 - 37	> 38 36 - 38	> 39 37 - 39
	+		28 - 30.9	29 - 31.9	30 - 32.9	31 - 33.9	32 - 34.9	33 - 35.9	34 - 36.9
	++		23 - 27.9	24 - 28.9	25 - 29.9	27 - 30.9	27 - 31.9	28 - 32.9	29 - 33.9
	+		18 - 22.9	19 - 23.9	20 - 24.9	21 - 26.9	22 - 26.9	23 - 27.9	24 - 28.9
	-		15 - 17.9 < 15	16 - 18.9 < 16	17 - 19.9 < 17	18 - 20.9 < 18	19 - 21.9 < 19	20 - 22.9 < 20	21 - 23.9 < 21

G			10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-100
			%	>67	>65	>63	>61	>59	>57
optimal	-	56.7-67	55.1-65	53.6-63	49.1-61	48.1-59	47.1-57	46.1-55	
	+	52.1-56.6	50.6-55	49.1-53.5	46.1-49	45.1-48	44.1-47	43.1-46	
	++	47.6-52	46.1-50.5	44.6-49	43.1-46	42.1-45	41.1-44	40.1-43	
	+	40.1-47.5	39.1-46	38.1-44.5	37.1-43	36.1-42	35.1-41	34.1-40	
	-	34-40	33-39	32-38	31-37	30-36	29-35	28-34	
		<34	<33	<32	<31	<30	<29	<28	
			10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-100
optimal	-	>47	>43	>42	>39	>38	>36	>36	
		42.1-47	39.7-43	39.9-42	37.1-39	35.1-38	34.5-36	33.9-36	
	+	39.7-42	37.3-39.6	36.5-39.8	34.9-37	33.3-35	32.7-34.4	32.1-33.8	
	++	37.3-39.6	34.9-37.2	34.1-36.4	32.5-34.8	31.5-33.2	30.9-32.6	30.3-32	
	+	32.1-37.2	31.1-34.8	30.1-34	29.1-32.4	28.1-31.4	27.1-30.8	26.1-30.2	
-	26-32	25-31	24-30	23-29	22-28	21-27	20-26		
		<26	<25	<24	<23	<22	<21	<20	

H			10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-100
			%	>12	>13	>14	>13	>12	>11
optimal	-	10.1-12	11.1-13	12.1-14	11.1-13	10.1-12	9.6-11	9.1-11	
	+	8.6-10	9.6-11	10.6-12	9.6-11	8.6-10	8.1-9.5	7.6-9	
	++	7.1-8.5	8.1-9.5	9.1-10.5	8.1-9.5	7.1-8.5	6.6-8	6.1-7.5	
	+	5.1-7	6.1-8	7.1-9	6.1-8	5.1-7	5.1-6.5	4.1-6	
	-	3-5	4-6	5-7	4-6	3-5	3-5	2-4	
		<3	<4	<5	<4	<3	<3	<2	
			10-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-100
optimal	-	>10	>10	>11	>10	>10	>9	>8	
		8.1-10	8.1-10	9.1-11	8.1-10	8.1-10	7.3-9	6.1-8	
	+	6.6-8	6.9-8	7.6-9	6.9-8	6.6-8	6.1-7.2	4.9-6	
	++	5.1-6.5	5.7-6.8	6.1-7.5	5.7-6.8	5.1-6.5	4.9-6	3.7-4.8	
	+	3.6-5	4.5-5.6	4.6-6	4.5-5.6	3.6-5	3.7-4.8	2.5-3.6	
-	2.5-3.5	3.6-4.4	3.5-4.5	3.6-4.4	2.5-3.5	2.8-3.6	1.6-2.4		
		<2.5	<3.6	<3.5	<3.6	<2.5	<2.8	<1.6	

Robert Bosch Hausgeräte GmbH

Carl-Wery-Str. 34

81739 München

Germany

www.bosch-home.com