

PPW3330



**BOSCH**

**de** Gebrauchsanleitung  
**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 talimatı  
**pl** Instrukcja obsługi  
**hu** Használati utasítás  
**uk** Інструкція з експлуатації  
**ru** Инструкция по эксплуатации  
**ar** تعليمات الاستخدام

Відсоток жиру в організмі поза межами діапазону 5–50% → Повторіть процес зважування.

- Відсоток води в організмі поза межами діапазону вимірювання.

Індикація  $\bar{L}$  з'являється за наступної причини:

- Батарейка розрядилася сильно або повністю. Поміняйте батарейку (дивіться **малюнок 2**).

Після цього проведіть калібрування ваги і доторкніться до її поверхні коротким і чутним поштовхом передньою частиною ступні.

**Не користуйтеся акумуляторними батарейками! Використовуйте лише батарейки одного типу.**

Використані батарейки слід здавати до громадських приймальних пунктів або магазинів спеціалізованої торгівлі.

## Утилізація



Даний прилад позначений у відповідності із Директивою Європейського Союзу 2002/96/EG про утилізацію електричного та електронного устаткування (waste electrical and electronic equipment – WEEE). Директива визначає порядок збору та утилізації старих приладів на території усіх країн ЄС.

За інформацією про актуальні шляхи утилізації зверніться будь ласка до свого спеціалізованого торговця або до адміністрації своєї громади.

Відпрацьовані батарейки здавайте до громадських збиральних пунктів або спеціалізованих магазинів.

## Гарантія

Умови гарантії для цього приладу визначаються нашим представником у країні, де прилад був проданий. Подробиці цих умов можна отримати від торговця, у якого прилад був куплений.

Висуваючи будьяку вимогу у відповідності із даною гарантією, слід подавати чек на проданий товар або квитанцію.

Внесення змін не виключається.

**Храните инструкцию по эксплуатации в надежном месте!**

## Указания по технике безопасности

Это изделие предназначено для использования в домашних или подобных условиях для применения в некоммерческих и/или медицинских целях.

Применение в бытовых условиях включает, напр., использование в помещениях для сотрудников магазинов, офисов, сельскохозяйственных и других промышленных предприятий, а также использование гостями пансионатов, небольших отелей и подобных заведений.

### **⚠ Опасность!**

Беременным женщинам и лицам с имплантированными медицинскими приборами, напр., с кардиостимулятором, можно пользоваться только функцией взвешивания.

### **⚠ Опасность поскользнуться!**

Нельзя вставать на весы мокрыми ногами или на влажную поверхность весов, иначе можно поскользнуться.

- Никогда не оставляйте детей без присмотра, чтобы они не использовали бытовой прибор в качестве игрушки.
- Нельзя ронять на весы какие-либо предметы.
- Во избежание опасных для пользователя ситуаций, ремонт прибора должен выполняться только специалистами нашей Службы сервиса.

## Комплектный обзор

### Рисунок 1

- 1 Дисплей
- 2 Установочные клавиши ▼▲
- 3 Клавиша **USER**
- 4 Клавиша **SET**
- 5 Отделение для батареек

Рост	100–220 см	
Вес	кг/г (градуировка 100 г)	
Возраст	10–99 лет	
Пол	мужской	женский
Режим	Спортсмен (да/нет)	

Индекс массы тела (BMI)	кг/м <sup>2</sup>
Содержание жира в организме	в % (градуировка 0,1%)
Содержание воды в организме	в % (градуировка 0,1%)
Мышечная масса	в % (градуировка 0,1%)
Костная масса	в кг/г (градуировка 100 г)

## Ввод в эксплуатацию

- Вставьте входящую в комплект поставки батарейку в отделение для батареек (5), как показано на **рисунке 2**.
- Поставьте весы на ровное, твердое и сухое основание.
- Включите весы, прикоснувшись к их поверхности коротким и отчетливым толчком передней частью стопы. Сенсор колебаний активирует весы, весам необходимо несколько секунд для калибровки. После того, как на дисплее появится  $\bar{\bar{0}}$ , весы готовы к работе.

### Это важно!

Весы во время калибровки и после нее нельзя двигать, чтобы не повлиять на точность последующих измерений. После установки весов в другом месте, процедуру следует повторить снова.

## Использование

Эти весы выполняют две функции:

- Функция взвешивания
- Функция анализа

### Функция взвешивания

#### Рисунок 3

- Включите весы, прикоснувшись к их поверхности коротким и отчетливым толчком передней частью стопы, и подождите, пока на дисплее появится  $\bar{\bar{0}}$ .

- Встаньте на весы и оставайтесь спокойно стоять до тех пор, пока дисплей не перестанет мигать. При этом Вам следует равномерно распределить вес на обе ноги.
- Теперь можно прочесть результат взвешивания в кг/г.

Через несколько секунд по окончании процесса взвешивания весы автоматически выключаются.

### Функция анализа

**Важная информация:** Беременным женщинам и лицам с имплантированными медицинскими приборами, напр., с кардиостимулятором, можно пользоваться только функцией взвешивания.

Чтобы определить содержание жира и воды в организме, мышечную и костную массу, а также BMI, вначале следует ввести в память персональные данные. В весах имеется 10 ячеек памяти, в которые вводятся персональные данные, такие как, рост, возраст, пол и режим для спортсменов.



**Указание:** Если во время программирования в течение 15 секунд не будет нажата ни одна из клавиш, то весы автоматически выключаются. Длительное нажатие установочных клавиш  $\blacktriangledown$   $\blacktriangle$  ускоряет смену цифр.

### Ввод личных данных

#### Рисунок 4

- Включите весы и подождите, пока на дисплее появится  $\bar{\bar{0}}$ .
- Нажмите на клавишу **SET**. Установка для персональной ячейки памяти мигает.
- Выберите с помощью установочных клавиш  $\blacktriangledown$   $\blacktriangle$  персональную ячейку памяти от 1 до 10.
- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **SET**. Теперь мигает символ  $\bar{\bar{f}}$  (женский пол) или  $\bar{\bar{m}}$  (мужской пол).
- Выберите с помощью установочных клавиш  $\blacktriangledown$   $\blacktriangle$  соответствующий пол.

- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **SET**. Замигает установочное значение для возраста.
- Введите в память с помощью установочных клавиш **▼▲** возраст.
- Нажмите на клавишу **SET**. На дисплее замигает установочное значение для ввода роста.
- Введите в память с помощью установочных клавиш **▼▲** рост.
- После этого начинает мигать символ нормального режима или режима для спортсменов.
- Выберите с помощью установочных клавиш **▼▲** режим для спортсменов «да» или «нет».
- Для подтверждения правильности ввода нажмите клавишу **SET**.

Дисплей показывает каждую из установок в течение ок. 2 секунд, затем на нем появляется  .

Через пару секунд весы автоматически выключаются.





Для записи данных в другие ячейки памяти Вам придется повторить процесс, описанный в разделе «Ввод личных данных».

**Важная информация:** Уже занятые ячейки памяти можно в любое время перепрограммировать заново, введя другие установки.

## Проведение анализа




Определение веса и BMI, содержания жира и воды в организме, мышечной и костной массы.

### Рисунок 5

- Включите весы и подождите, пока на дисплее появится  .
- Выберите с помощью клавиши **USER** запрограммированную персональную ячейку памяти, напр., 2. Введенные персональные данные выводятся на дисплей в течение 2 секунд.
- Как только весы покажут  , встаньте на них, стараясь не двигаться, пока индикация дисплея мерцает. При этом Вам следует равномерно распределить вес на обе ноги.

**Важная информация:** на весы можно становиться только босиком.

Сначала на дисплее появится примерно на 3 секунды:

- вес в кг
- функция анализа требуется всего лишь несколько секунд для измерений и расчетов.
- После этого на дисплей выводятся одно за другим следующие значения:
  - вес в кг,
  - индекс массы тела **BMI**,
  - содержание жира в организме **FAT** в %,
  - содержание воды в организме  в %,
  - мышечная масса  в %,
  - костная масса  в кг,

каждое из значений появляется на дисплее примерно на 3 секунды.

Каждое из этих значений дважды повторяется автоматически одно за другим.

**Это важно:** чтобы измерение было точным, стопы ног, икры и бедра не должны касаться друг друга. Через несколько секунд по окончании процесса измерения весы автоматически выключаются.

## Общая информация

Результаты измерений служат лишь в качестве данных для наблюдения за изменениями, происходящими в течение продолжительного времени. Они не могут заменить врачебного наблюдения и советов врача. Чтобы получить более точную и подробную информацию о том, что означают процентное содержание жира и воды в организме, костная и мышечная массы, а также для определения идеальных лично для Вас значений этих параметров, обратитесь, пожалуйста, к Вашему домашнему врачу.

**Рекомендация:** чтобы получить соизмеримые значения измерений, проводите взвешивание каждый день в одно и то же время при одинаковых условиях (рекомендуется через три часа после еды или занятий спортом).

**Указание:** для детей младше 10 лет результаты измерений не дают полной информации о состоянии организма.

## Что такое индекс массы тела (BMI)?

Индекс массы тела (BMI) – это величина для определения веса тела человека. Эта величина позволяет определить, является ли вес нормальным, избыточным или недостаточным.

Индекс массы тела (BMI) – это показатель соотношения веса тела в кг и роста в кв.м. BMI измеряется в кг/м<sup>2</sup>.

## Значение показателей BMI (согласно ВОЗ)

Показатель BMI	Значение
меньше 19	недостаточный вес
19–25	вес в норме
25–30	избыточный вес
30–35	ожирение (Adipositas) 1 степени
35–40	ожирение (Adipositas) 2 степени
свыше 40	ожирение (Adipositas) 3 степени

Индекс массы тела служит всего лишь в качестве относительной ориентировочной оценки.

## Как проводится измерение содержания жира в организме?

Содержание в организме жира определяется по принципу «BIA» (Bioelektrische Impedanzanalyse – биоэлектрический анализ полного сопротивления тела). Для этого весы посылают через тело слабый, совершенно безвредный электрический сигнал.

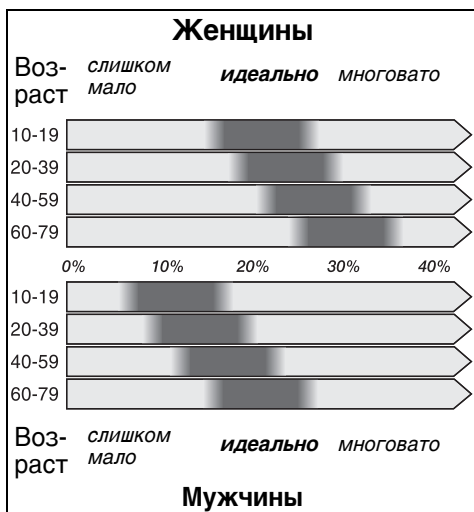
Затем измеряется сопротивление (импеданс), которое тело оказывает проходящему сигналу. Это сопротивление зависит от состава человеческого тела.

Мышцы и органы содержат воду, поэтому они хорошо проводят ток.

Жир оказывает сопротивление, поэтому он плохо проводит ток.

На основании этого измеренного сопротивления, с учетом введенных в память весов личных данных (рост, возраст, пол), вычисляется содержание жира в организме в процентах.

Количество жира в организме у каждого человека разное. Поэтому в приведенной ниже таблице указаны лишь ориентировочные значения.



## Результаты измерения содержания воды в организме

На результаты измерения количества жира и воды в организме влияет имеющееся в организме количество воды. Оно изменяется, например, в зависимости от времени суток, нагрузки на организм, приема ванны или душа, менструации, приема пищи или жидкости. Болезни или прием медикаментов могут также сказаться на точности результатов измерений.

Для лиц с нормальным весом действительны согласно ВОЗ следующие ориентировочные значения:

- Женщины 50–55%
- Мужчины 60–65%

### Что такое мышечная масса?

При выполнении функции измерения мышечной массы весы показывают расчетную массу скелетных мышц Вашего тела (ориентировочное значение). Человеческое тело состоит из более чем 600 мышц. Мышцы играют важную роль в организме (движение, осанка), чтобы они хорошо выполняли свою работу, им необходима энергия. При росте мышечной массы (повышение активности и занятия спортом) повышается расход энергии (или калорий) и снижается содержание жира в организме.

Согласно данным, полученным при работе международной комиссии по защите от рентгеновского излучения (International Commission on Radiological Protection, 1975), средняя масса скелетных мышц составляет:

- у женщин  
весом 58 кг: 30%
- у мужчин  
весом 70 кг: 40%

### Что такое костная масса?

При выполнении функции измерения костной массы весы показывают расчетную костную массу (ориентировочное значение для определения содержания в костях минеральных компонентов). Костная масса зависит от условий жизни человека. Поэтому важно следить за правильным питанием и регулярно двигаться. Чтобы узнать идеальные лично для Вас значения этого параметра, обратитесь, пожалуйста, к врачу-специалисту.

Среднее содержание в костях минеральных компонентов (Rico et al. 1993):

- у женщин в возрасте от  
17 до 28 лет: ок. 2,7 кг
- у мужчин в возрасте от  
17 до 28 лет: 2,7–3,5 кг

**Указание:** При определенных обстоятельствах для перечисленных ниже лиц определить костную массу невозможно.

Поэтому рассматривайте, пожалуйста, полученные значения как ориентировочные:

- пожилые люди или молодежь,
- женщины во время климакса или после него,
- лица, проходящие лечение гормонами,
- кормящие матери.

### Режим взвешивания для спортсменов

Научными исследованиями доказано, что организм профессиональных спортсменов резко отличается от организма тех, кто занимается спортом лишь в свободное время или не занимается им вообще. Поэтому в этих весах имеется две установки: можно выбрать нормальный режим взвешивания или режим взвешивания для спортсменов. Режим для спортсменов может выбирать, например, тот, кто интенсивно тренирует выносливость организма в течение как минимум 8–10 часов в неделю, занимается силовыми видами спорта, повышая сопротивляемость организма, и частота пульса которого составляет макс. 60 ударов в минуту.

### Чистка

Никогда не погружайте весы в воду. Для чистки электроприбора нельзя использовать пароочиститель.

- Протрите весы влажной тряпкой, пользоваться абразивными чистящими средствами нельзя.
- Стекланную поверхность можно почистить с помощью имеющегося в продаже средства для чистки стекла.

### Сообщения об ошибках


Появление индикации  $E_{err}$  на дисплее может происходить по различным причинам:

- Неверная калибровка.  
→ Извлеките батарейку снова установите ее на место.  
После этого прикоснитесь к поверхности весов коротким и отчетливым толчком передней частью стопы.

- Взвешиваемый человек не стоял спокойно в течение достаточно долгого времени.  
→ На весах следует стоять спокойно в течение минимум пяти секунд.
- Измеряемый вес слишком большой (макс. 180 кг).
- Слишком слабый контакт между пятками ног и измерительными контактами.  
→ Поставьте ноги точно на измерительные контакты.

**Важная информация:** очень сухая кожа и/или очень сильное ороговение кожи на ногах может негативно повлиять на правильность результатов взвешивания. При хорошем кровоснабжении и слегка влажных ступнях ног получают более точные результаты измерения. Но чтобы не поскользнуться на весах, проследите, пожалуйста, обязательно, чтобы ступни ног все-таки не были слишком мокрыми.

- Значение процентного содержания жира в организме находится за пределами диапазона 5–50%  
→ Повторите процесс взвешивания.
- Значение процентного содержания воды в организме лежит за пределами диапазона измерения.

Индикация  может появиться по следующей причине:

- Батарейка разрядилась или она слишком слабая. Замените батарейку (смотрите **рисунк 2**).

После этого выполните калибровку весов и прикоснитесь к поверхности весов коротким и отчетливым толчком передней частью стопы.

**Аккумуляторами пользоваться нельзя!  
В весы следует вставлять только батарейки такого-же типа.**

## Утилизация



Этот бытовой электроприбор имеет обозначение согласно требованиям Директивы ЕС 2002/96/EG об отслуживших свой срок электрических и электронных приборах (waste electrical and electronic equipment – WEEE). В этой Директиве приведены правила, действующие на всей территории ЕС, по приему и утилизации отслуживших свой срок приборов.

Информацию об актуальных методах утилизации Вы сможете получить у Вашего торгового агента или в органах коммунального управления по месту Вашего жительства.

Отработанные батарейки следует сдавать в общественные приемные пункты или назад в ту торговую организацию, где вы приобрели Ваши весы.

## 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.

Право на внесение изменений оставляем за собой.