



**עלון הוראות הפעלה, בטיחות ואחזקה
למשקל דיאגנוסטי
דגם F-168**



יש לקרוא את העלון לפני ההפעלה.
יש לשמור את העלון לעיון נוסף בשימושים עתידיים.

זכוכית המשקל עלולה להתנפץ במקרה של נפילה, חבטה חזקה, מכה
בצידי הזכוכית או פגיעה בחפץ אחר. יש למקם את המשקל הרחק
מקירות או רהיטים.



• נתונים טכניים:

טווח השקילה: 2.5 ק"ג עד 180 ק"ג (להפעלה אוטומטית מינימום 5 ק"ג).
יחידת מדידה: ניתן לבצע מדידה ביחידות של ק"ג או ביחידות של פאונד.
ערך שנת: 100 גרם.
זכרון: עד 10 משתמשים.
מקור מתח: 3 סוללות AAA (כלולות במארז).

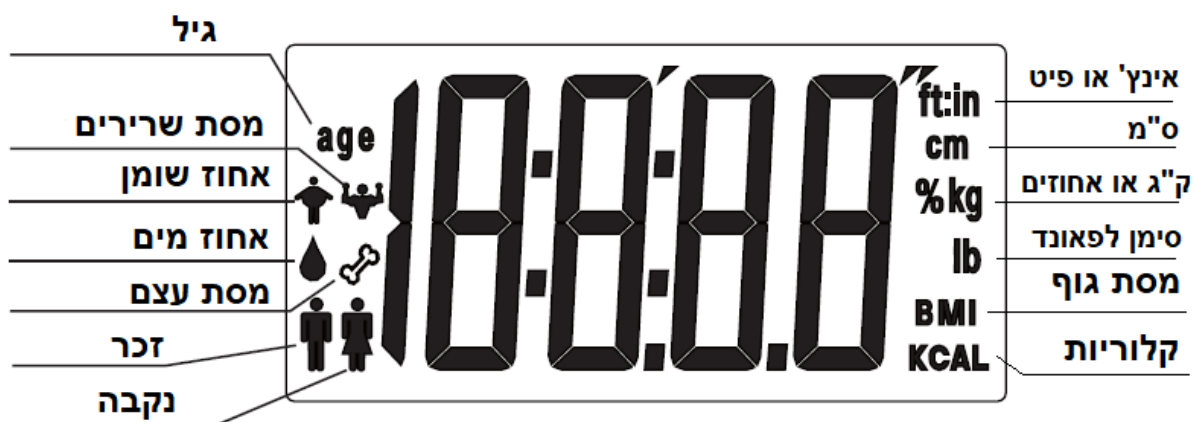
• תיאור לחצני המגע:

לחצן (SET) - הדלקה / בחירת תפריט.

לחצן (▲) - למעלה / להוסיף.

לחצן (▼) - למטה / להוריד.

• מקרא צג המשקל:



• הוראות הפעלה:

- יש להתקין את הסוללות המצורפות בהתאם לסימונים על תא הסוללות.
- יש לעלות על המשקל ולרדת. בעת הופעת "0.0" על מסך התצוגה, יש לבחור ביחידת המשקל הרצויה, ק"ג או פאונד, באמצעות הלחצן (▲).
- יש להניח את המשקל על משטח קשה ושטוח.

• הוראות לשקילה בלבד:

- יש להוריד את הנעליים והגרביים טרם השקילה. יש לעלות על המשקל בזהירות. יש לעמוד במרכז המשקל בצורה יציבה וללא תנועה. התוצאה תופיע על מסך התצוגה לאחר מספר שניות (ראה/י איור 1).
- המשקל כבה אוטומטית לאחר כחמש שניות ללא שימוש.

50.3 kg
(50 ק"ג 300 גרם)



איור 1:

• הגדרת פרופיל משתמש:

לקבלת מידע אישי אודות משקל, רמת השומנים, רמת הנוזלים, מסת שריר ועצם, יש להכניס נתונים אישיים.
יש ללחוץ (SET) ולוודא כי המסך במצב פועל.

1. הגדרת מספר משתמש:

במסך התצוגה יהבהב הסימן P0. יש ללחוץ על ▲ או ▼ ולאחר מכן יש ללחוץ לאישור (SET) .

2. הגדרת מין המשתמש:

בצידו השמאלי של מסך התצוגה יהבהב הסימן . יש ללחוץ על לחצן ▲ או ▼ לבחירת מין הנבדק ולאחר מכן יש ללחוץ לאישור (SET) .

3. הגדרת גיל המשתמש:

בצידו השמאלי העליון של מסך התצוגה יהבהב הסימן **age**. יש ללחוץ על לחצן ▲ או ▼ לבחירת גיל המשתמש ולאחר מכן יש ללחוץ לאישור (SET) .

4. הגדרת גובה המשתמש:

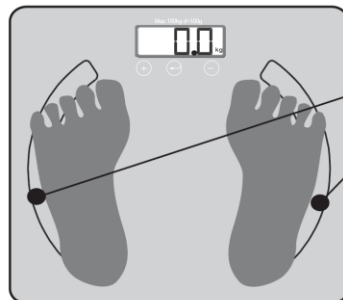
בצידו הימני העליון של מסך התצוגה יהבהב הסימן **cm**. יש ללחוץ על לחצן ▲ או ▼ להגדרת גובה המשתמש ולאחר מכן יש ללחוץ לאישור (SET) .

בסיום הזנת כל הערכים יופיע במסך התצוגה "0.0" כאישור על הזנת ושמירת ערכים תקינה.

• שקילה ונתונים דיאגנוסטיים:

1. להדלקה יש ללחוץ על לחצן (SET) יש לבחור את מספר המשתמש באמצעות לחצן ▲ או ▼ .

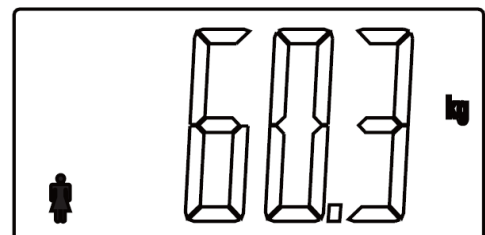
לאחר הופעת "0.0" על מסך התצוגה, יש לעמוד **יחפים** על החיישנים (שני לוחות המתכת) כמצוין באיור 2.



חיישנים

איור 2:

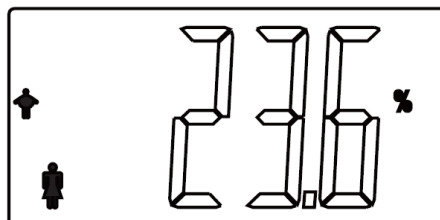
2. משקל המשתמש יופיע במסך התצוגה.



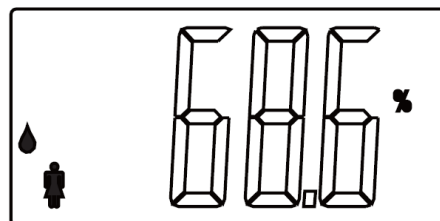
3. בזמן עיבוד הנתונים הדיאגנוסטיים על מסך התצוגה יופיעו הסימנים "0000", אין לרדת מהמשקל עד לסיום עיבוד הנתונים.

4. הנתונים הדיאגנוסטיים יופיעו אחד אחרי השני בסדר הבא:
לנוחיותכם, הנתונים יופיעו ברצף 3 פעמים ע"מ שניתן יהיה להשוות את התוצאות לטבלאות הנתונים המצורפות
בהמשך העלון.

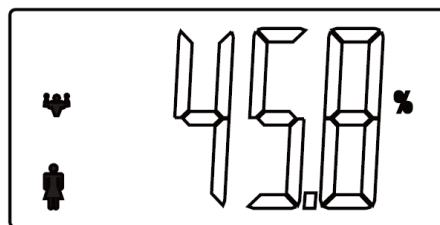
1. אחוז שומן



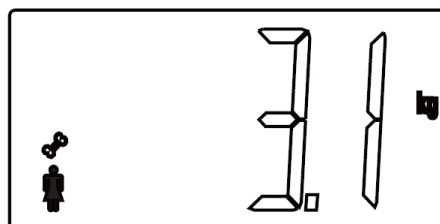
2. אחוז הנוזלים בגוף



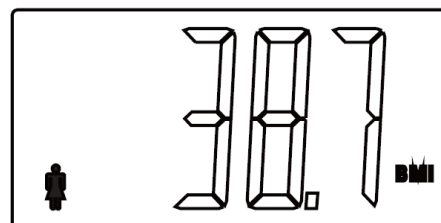
3. אחוז מסת שרירים



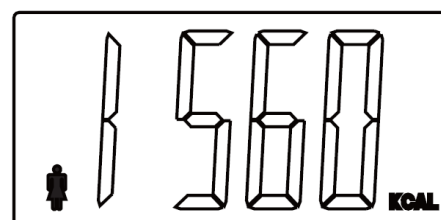
4. מסת עצם



5. מדד מסת גוף BMI



6. שריפת קלוריות



ניתן להשוות את הנתונים לטבלאות המצורפות.

טבלת מדד אחוזי שומן:

	גבר	אישה	
גיל	אחוז שומן בגוף	אחוז שומן בגוף	תוצאה ביחס למשקל
10-39	<8	<21	חסר
	8-19	21-33	תקין
	19-25	33-39	עודף
	>25	>39	השמנת יתר
40-59	<11	<23	חסר
	11-22	23-35	תקין
	22-28	35-40	עודף
	>28	>40	השמנת יתר
60-79	<13	<24	חסר
	13-25	24-36	תקין
	25-30	36-42	עודף
	>30	>42	השמנת יתר

טבלת מדד אחוזי נוזלים בגוף:

	גבר	אישה	
גיל	אחוז הנוזלים בגוף	אחוז הנוזלים בגוף	תוצאה ביחס למשקל
10-15	<58	<57	חסר
	58-72	57-67	תקין
	>72	>67	עודף
16-30	<53	<47	חסר
	53-67	47-57	תקין
	>67	>57	עודף
31-60	<47	<42	חסר
	47-62	42-52	תקין
	>62	>52	עודף
61-80	<42	<37	חסר
	42-56	37-47	תקין
	>56	>47	עודף

טבלת מסת עצם:

גבר	אישה		
משקל גוף	מסת עצם	משקל גוף	מסת עצם
<60	2.5	<45	1.8
60-75	2.9	45-60	2.2
>75	3.2	>60	2.5

טבלת אחוזי מסת שריר:

גבר	אישה		
תקין	נמוך	תקין	נמוך
34-40	<34	25-31	<25
33-39	<33	24-30	<24

טבלת שריפת קלוריות:

גבר	אישה		
תקין	טווח	תקין	טווח
1680	1200-2600	1390	1100-2400
1600	1150-2800	1345	1050-2600
1540	1100-2400	1295	1000-2200
1470	1030-2150	1250	950-2050
1405	980-2060	1203	950-2000
1335	720-1750	1150	600-1500

טבלת מסת גוף (BMI):

השמנת יתר	עודף	תקין	חסר	מסת גוף BMI
>30	25 - 30	18.5 - 25	<18.5	(Kg/m ²)

יש להיוועץ עם מומחים לגבי דיאטה או פעילות גופנית מתקנת.

• הוראות בטיחות:

1. המשקל אסור לשימוש לנשים בהריון.
2. המשקל לא מומלץ לשימוש לאנשים עם קוצבי לב ואנשים עם השתלות פלטיניום וברזל.
3. המדידות ופירוש הנתונים שבעלון הם לסימוכין בלבד. יש להיוועץ באיש מקצוע לפני שינויים בתזונה או באימוני הכושר הגופני.
4. יש להניח את המשקל על משטח קשה ושטוח. לצורך דיוק הבדיקה, אין להניח את המשקל על שטיח או משטחים רכים אחרים.
5. השימוש במשקל יעשה בכפות רגליים יחפות, נקיות ויבשות, ללא גרביים או נעליים. על זכוכית המשקל להיות יבשה על מנת למנוע החלקה.
6. אין לגעת עם כפות הרגליים בלחצני המגע בעת השקילה.
7. שינוי מיקום המשקל עלול להשפיע על תוצאת השקילה.
8. על מנת לקבל תוצאות מדויקות, על המשקל להיות מונח על גבי משטח ישר ויציב בעת השימוש.
9. המשקל נועד לשימוש ביתי בלבד ולא מסחרי.
10. אין להניח את המשקל על משטח רטוב.
11. יש לנקות את המשקל באמצעות בד לח. אין להרטיב את המשקל במים. אין לנקות את המשקל עם חומרי ניקוי כימיים.
12. יש להסיר את הסוללות במידה והמשקל לא בשימוש זמן רב.
13. כאשר המשקל לא בשימוש אין להניח עליו דברים, על מנת שלא לפגוע בדיוק המשקל.
14. ייתכן כי תוצאת השקילה הראשונית לאחר ההתקנה או החלפת סוללות לא תהיה מדויקת.

• מקרא התרעות:

1. יש צורך להחליף סוללות כאשר יופיע הסימן "LO" על מסך התצוגה.
2. במידה וקיים עומס יתר, יופיע הסימן "Err" על מסך התצוגה.
3. במידה וקיימת שגיאה בעיבוד נתונים דיאגנוסטיים, יופיע הסימן "Err2" על מסך התצוגה.

יצרן: קסינפו האוסהולד אלקטרוניק בע"מ, 8 ג'ונגשאן, גואנגדונג, סין.
מיוצר עבור ומשווק ע"י: סופר-פארם (ישראל) בע"מ, ת.ד. 2171. הרצליה 4672516.
יבואן: מאג'י יבוא ושיווק צ.י. בע"מ, ת.ד. 407, נס ציונה 74104.
מספר אישור דגם: WM1021-18BS

מוצרי **Life**, סדרת מוצרי הבית של סופר-פארם, נבחרים בקפידה ומיוצרים ממיטב המרכיבים, על מנת להבטיח איכותם לשביעות רצונך המרבית. לשרותך, מחלקת שרות לקוחות: 09-9725151





Operation, Safety and Maintenance Instructions Leaflet

For a diagnostic weighing scale

Model F - 168



Read the leaflet prior to operating the device.
Keep the leaflet for future review.



The scale's glass surface may shatter in case it is dropped, or receives a hard hit on the glass panel's side, or by hitting another object. Place the scale away from walls or furniture.

- **Technical parameters:**

Weight range: 2.5 – 180 kg. (Minimum 5 kg. for automatic turn on.)

Weight unit: the measurement can be done in kg or lb.

Graduation: 100 gr.

Memory: up to 10 users.

Power source: 3 AAA batteries (included in the package).

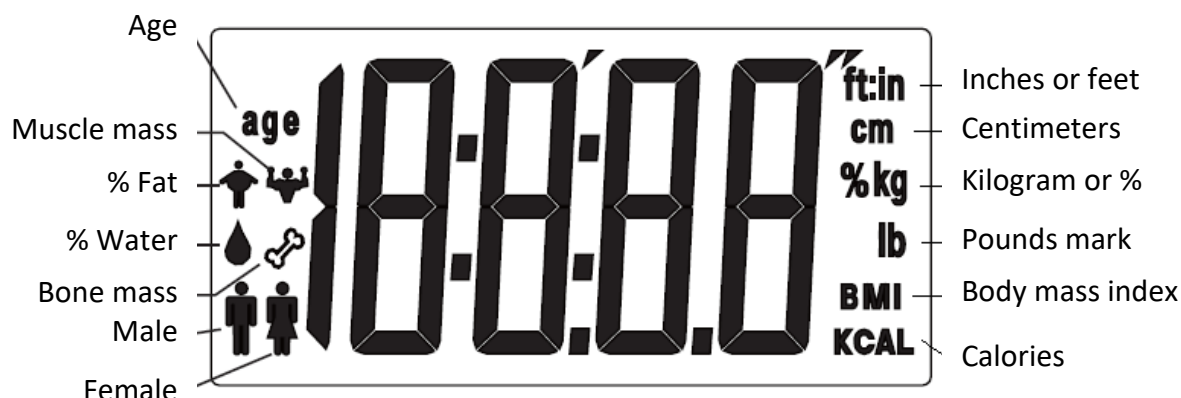
- **Touch buttons description:**

 button - Turn on / Set up

 button - Up / Add

 button - Down / Minus

- **Monitor Legend:**



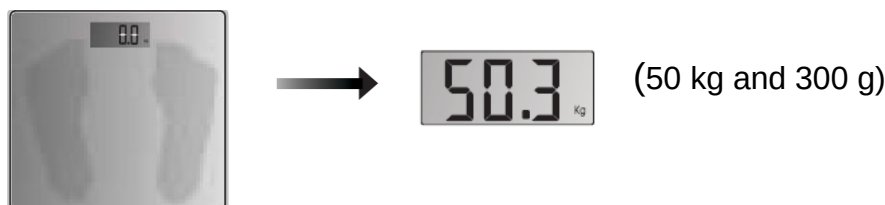
- **Operation instructions:**

1. Insert the attached batteries, according to the marks on the batteries chamber.
2. Step on the scale and off the scale. When 0.0 appears on the display screen, select your preferable weighing units, either kilograms or pounds, by pressing on the  button.
3. Make sure you place the scale on a solid and flat surface.

- **Weight measure only:**

1. Remove your shoes and socks before weighing yourself. Carefully step on the scale. Stand on its center steadily and without moving. The result will appear on the screen in a few seconds. (see Illustration 1).
2. The scale will turn off automatically after approx. 5 seconds without use.

Illustration 1



- **User profile set up:**

To obtain personal information about your weight, fat level, muscle and bone mass, please insert your personal data.

Press the **SET** button and make sure the display is on.

1. User number set up:

The signal P0 will blink on the display screen

press either the **▼** or the **▲** button. To confirm your choice touch the **SET** button

2. User gender set up:

The signal **♀♂** will blink on the left side of the display screen. Press either **▲** or **▼** button to select the sex of the subject. To confirm your choice touch the **SET** button

3. User age set up:

The signal **age** will blink on the upper left side of the display screen. Touch either the **▲** or the **▼** button to change the user's age. To confirm your choice touch the **SET** button.

4. User height set up:

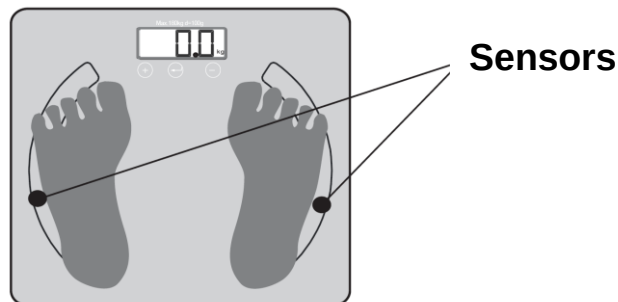
The signal **cm** will blink on the upper right side of the display screen. Touch either the **▲** or the **▼** button to change the user's height. To confirm your choice touch the **SET** button.

When you are done with inserting all the values, the display screen will show “0.0” – this confirms you have entered and saved the values successfully.

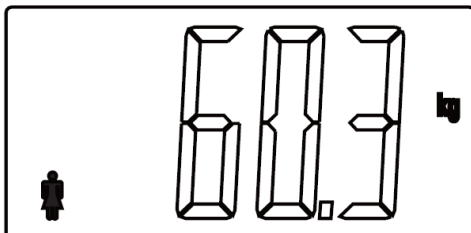
- **Weighing and diagnostic data:**

1. Turn on the scale by pressing the button and select a user number by pressing on either the **▲** or the **▼** button. Once 0.0 kg appears on the display screen, step on the scale with your bare feet. Make sure you are standing on the two metal sensor plates as in illustration 2.

Illustration 2:



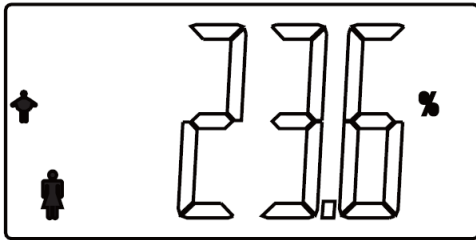
2. The user's weight will show on the display screen.



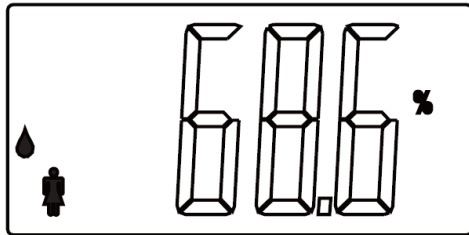
3. While your diagnostic data is processed the display screen will present “0000”:, do not step off the scale until your data is processed.

4. Your diagnostic data will appear in a sequence, one after the other in the following order:
For your convenience, the data will show 3 times in sequence, so you can compare your results to the data tables attached below.

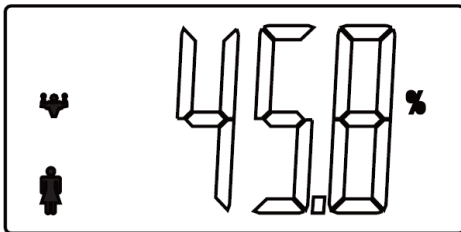
1. Percent fat



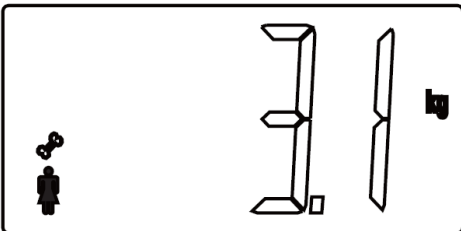
2. Percent body hydration



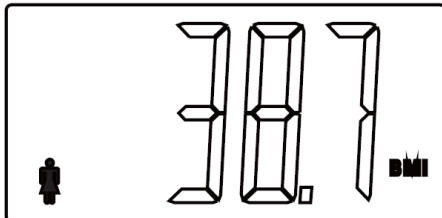
3. Percent muscle mass



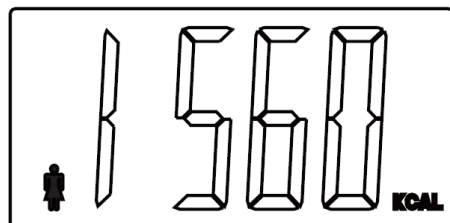
4. Bone mass



5. BMI – Body mass index



6. Calories burned



You can compare your results to the following tables.

Hydration % table:

	Man	Woman	
Result compared to the weight	% Hydration	% Hydration	Age
Low	<58	<57	10-15
Normal	58-72	57-67	
Over	>72	>67	
Low	<53	<47	16-30
Normal	53-67	47-57	
Over	>67	>57	
Low	<47	<42	31-60
Normal	47-62	42-52	
Over	>62	>52	
Low	<42	<37	61-80
Normal	42-56	37-47	
Over	>56	>47	

% Fat index table:

	Man	Woman	
Result compared to the weight	% Body fat	% Body fat	Age
Low	<8	<21	10-39
Normal	8-19	21-33	
Over	19-25	33-39	
Obese	>25	>39	
Low	<11	<23	40-59
Normal	11-22	23-35	
Over	22-28	35-40	
Obese	>28	>40	
Low	<13	<24	60-79
Normal	13-25	24-36	
Over	25-30	36-42	
Obese	>30	>42	

Muscle mass % table:

	Man		Woman	
Age	Low	Normal	Low	Normal
13-40	<25	25-31	<34	34-40
41-80	<24	24-30	<33	33-39

Bone mass table:

Woman		Man	
Body weight	Bone mass	Body weight	Bone mass
<60	2.5	<45	1.8
60-75	2.9	45-60	2.2
>75	3.2	>60	2.5

Calories burning table:

Man		Woman		
Normal	Range	Normal	Range	Age
1680	1200-2600	1390	1100-2400	<20
1600	1150-2800	1345	1050-2600	20-30
1540	1100-2400	1295	1000-2200	30-40
1470	1030-2150	1250	950-2050	40-50
1405	980-2060	1203	950-2000	50-60
1335	720-1750	1150	600-1500	>60

Body Mass Index (BMI):

Body Mass BMI	Low	Normal	Over	Obese
(Kg/m²)	< 18.5	18.5 - 25	25 - 30	> 30

Please consult with experts in regards to your diet or corrective physical activity.

- **Safety instructions:**

1. The use of this scale is prohibited for pregnant women.
2. It is recommended that people with a cardiac pacemaker, people with platinum and / or iron implants not use this device.
3. The measurement and interpretation of your received data as in the brochure are only for reference purposes. You should consult experts before you make changes to your diet or change your physical activity.
4. Always place the scale on a hard and flat surface. To verify the accuracy of the measurement, do not place the scale on a carpeted area, or other soft surfaces.
5. Always use the scale with clean and dry bare feet, do not wear shoes or socks. The scale glass plate must be kept dry in order to prevent slipping.
6. Do not touch the touch buttons with your feet when you weigh yourself.
7. Changing where the scale is placed may impact your weighing results.
8. In order to receive accurate results, the scale must stand on a flat and stable surface when used.
9. This scale is intended for home, non – commercial use.
10. Do not place the scale on a wet surface.
11. For cleaning the scale use a damp cloth. Do not wet the scale with water. Do not use chemical detergents to clean the scale.
12. If the scale is not to be used for a long time, please remove the batteries.
13. When the scale is not in use, do not place things on it, so as not to harm the accuracy of the scale.
14. It is possible that the first weighing after the set up or after batteries replacement will not be accurate.

- **Alerts legend:**

1. Please replace the batteries when the signal “LO” appears on the display screen.
2. When the weight is out of range or over loaded, you will receive the signal “Err” on the display screen.
3. If an error occurred in the diagnostic data processing, you will receive the signal “Err2” on the display screen.

Manufactured by: Xinfu Household Electronics Ltd., 8 Junshung Rd., Guandong, China.

Manufactured for and marketed by: Super-Pharm (Israel) Ltd., P O Box 2171, Herzliya 4672516.

Imported by: Magi Import and Marketing Z. I. Ltd., P O Box 407, Nes Ziona 74104.

Model approval number: WM1021-18BS

The **Life** selected household products are chosen by Super-pharm with great attention to details and production from the finest ingredients and components, in order to verify their quality for your complete satisfaction
Our Customer Service Department is available at: 09 - 9725151

