

# מדריך הפעלה - Omron BF-511

## 1. כיוון תאריך ושעה

לחץ על כפתור ההפעלה בכדי להפעיל את המשקל.  
לקביעת שנה, לחץ על החיצים עד להופעת השנה הרצויה על המסך. לחץ על כפתור SET בכדי לאשר.  
לקביעת חודש, לחץ על החיצים עד להופעת החודש הרצוי. לחץ על כפתור SET בכדי לאשר.  
לקביעת יום, לחץ על החיצים עד להופעת היום הרצוי. לחץ על כפתור SET בכדי לאשר.  
לקביעת שעה, לחץ על החיצים עד להופעת השעה הרצויה, לחץ על כפתור SET בכדי לאשר.  
לקביעת דקות, לחץ על החיצים עד להופעת הזמן הרצוי, לחץ על כפתור SET בכדי לאשר.

## 2. תכנות מידע משתמש

לצורך מדידת אחוז שומן בגוף ורמת השומן הויסרלי, יש להזין למשקל מידע משתמש:  
לחץ על כפתור ההפעלה בכדי להפעיל את היחידה. המילה "CAL" תהבהב על הצג, ולאחר מכן תתחלף למשקל. שלוף החוצה את הצג, לחץ על החץ העליון עד להופעת המילים LB ו-KG על הצג. לחץ על החיצים בכדי לקבוע את יחידת המידה הרצויה.  
בחירה ביח' המידה של המשקל תקבע באופן אוטומטי את יח' הגובה, ס"מ או אינץ'. לחץ על SET בכדי לאשר את הבחירה.  
בחר את מספר המשתמש האישי ע"י לחיצה על אחד המספרים משמאל או מימין לצג. לחץ על SET בכדי לאשר את הבחירה. לאחר הלחיצה על SET תופיע על הצג ברירת המחדל של הגיל.  
הזן את גילך- ניתן להזין כל גיל משתמש בין 10-80. לחץ על החיצים עד להופעת הגיל על הצג. לחץ על SET בכדי לאשר. לאחר הלחיצה על SET תופיע ברירת המחדל של המין.  
הזן את מיןך- ע"י לחיצה על החצים. לחץ על SET בכדי לאשר. לאחר הלחיצה על SET תופיע ברירת המחדל של הגובה.  
בכדי להזין את הגובה- לחץ על החצים עד להופעת הגובה הרצוי.

## 3. מדידת אחוזי שומן ושקילה

1. לחץ על כפתור ההפעלה. על המסך תופיע המילה CAL ולאחריה סימון למשקל. רק אז ניתן לעלות על המשקל.
2. שלוף את יח' הצג, והחזק את האלקטרודות כך שכל קף היד מכסה כל אלקטרודה.
3. לחץ על מספר המשתמש שלך, או אם אין לך מספר משתמש, לחץ על כפתור GUEST כאשר הינך מחזיק את יח' הצג. האות G תופיע בקצה הצג, והמילה AGE תהבהב במרכזו. הזן נתונים אישיים בדומה לאופן שבו מזינים למספר משתמש.
4. עלה על המשקל יחף כך שרגליך מכסות את כל האלקטרודות.
5. כאשר המילה START תופיע על הצג החזק את ידיך ישירות בזווית של 90 מעלות לגוף.

6. קריאת הנתונים- **לחץ על כפתור ה- BODY FAT לקבלת אחוז שומן.**  
על הצג יופיע משקלך ומתחת לו אחוז השומן שלך. מתחת לאחוז השומן יופיע הסיווג- תת שומן,  
בדיק בטווח הרצוי, מעל אחוז שומן הרצוי והשמנת יתר חולנית.  
מתחת לסיווג תופיע רמת השומן הויסרלי

**לחץ על כפתור ה- SKELETAL MUSCLE לקבלת מסת שריר.**

על הצג יופיע משקלך ומתחת לו אחוז השריר.  
מתחת לאחוז השריר תופיע רמת השומן הויסרלי

**לחץ על כפתור ה- BMR לקבלת מספר הקלוריות הנשרפות ביום מנוחה.**

על הצג יופיע משקלך, ומתחת לו מספר הקלוריות. מתחת למספר הקלוריות תופיע רמת השומן  
הויסרלי.

**לחץ על כפתור ה- BMI**

על הצג יופיע משקלך ומתחת לו ה- BMI. מתחת לציון ה- BMI תופיע רמת השומן הויסרלי.  
7. **מדידת משקל בלבד-** לחץ על כפתור ההפעלה. על הצג תופיע המילה CAL ולאחריה יופיע סימון  
למשקל. עלה על המשקל. הצג יראה את משקלך. לאחר השקילה, רד מהמשקל וכבה אותו ע"י  
לחיצה על כפתור ההפעלה.

8. **השוואת המדידה למדידות קודמות-** לאחר מדידה של אחוזי שומן, לחץ על כפתור  
GUEST/ MEMORY. על הצג תופיע המדידה האחרונה שנעשתה. ניתן ללחוץ שוב על הכפתור  
בכדי לדפדף אחורה במדידות, עד ל- 90 יום אחורה. לחיצה על כל אחד מהכפתורים: BODY FAT,  
RESTING METABOLISM, BMI, SKELETAL MUSCLE, BMR, תראה את המדדים  
האלה במדידות הקודמות.