



Relaxmedic

ESPECIALISTA EM CONFORTO

BALANÇA DIGITAL BIOIMPEDÂNCIA SPORT FISIO

RM-BD5142A



MANUAL DE INSTRUÇÕES

Índice

1. CUIDADOS	2
2. LIMPEZA	5
3. FUNCIONAMENTO	5
4. ENTENDA AS ANÁLISES	10
5. FAQ - Dúvidas Frequentes	12
6. DETALHES DO PRODUTO	14
7. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS	15
8. TERMOS DE GARANTIA	16

Apresentação:

Você acaba de adquirir um produto da Relaxmedic!

Líder em produtos de massagem no Brasil, a Relaxmedic possui uma linha vasta de produtos para proporcionar saúde e bem-estar aos seus clientes de forma prática e eficaz.

Oferece uma linha abrangente de produtos que vão desde portáteis a massageadores para áreas específicas, até poltronas capazes de massagear o corpo da cabeça aos pés.

A Relaxmedic segue com esforços contínuos para oferecer aos seus clientes produtos inovadores e de qualidade, além de um atendimento ético e comprometido.

Sinta-se bem onde quer que esteja, sinta-se Relaxmedic!

Leia com atenção este manual de instruções. Nele você encontrará as informações necessárias para operação e conservação do seu produto.

Obrigado por escolher a BALANÇA DIGITAL BIOIMPEDÂNCIA SPORT FISIO. Esta balança analisa a composição de corpo e pode ajudá-lo a medir o peso corporal, IMC, gordura corporal, massa muscular, massa óssea, água corporal e TMB. Possui memória para até 13 usuários, luz de fundo, superfície feita de vidro de segurança de 6 mm de espessura e 4 sensores de medição.

IMPORTANTE: Por favor, leia atentamente estas instruções neste manual antes de usar o dispositivo. O não cumprimento das instruções fornecidas no manual ou o uso desta balança de maneiras diferentes das mencionadas neste manual, podem resultar em ferimentos em você ou danos à balança.

1. CUIDADOS

- NÃO fique na borda da balança ou pule nela.
- NÃO sobrecarregue a balança (Máx.180kg).
- NÃO deixe cair a balança e não ou deixe objetos sobre ela, pois isso pode danificar os sensores.
- NÃO mergulhe a balança na água nem use agentes químicos de limpeza. Limpe a balança com um

pano levemente úmido.

- NÃO recomendado para mulheres grávidas. Consulte seu médico.
- Qualquer medição obtida usando este dispositivo é apenas para referência e não deve ser considerada como uma opinião médica.
- Consulte o seu médico antes de fazer alterações em sua dieta, plano de exercícios ou atividades físicas.
- Coloque sempre a balança em uma superfície dura, seca e plana antes da medição. Evite colocar entre rejuntas de piso, carpete e tapete.
- Certifique-se de que seus pés estão secos antes de pisar na balança.
- Conecte as baterias de acordo com as polaridades corretas indicadas.
- Mantenha longe do alcance de crianças.

A manutenção e os cuidados adequados podem aumentar efetivamente sua vida útil;

- Não desmonte sua balança. Se houver necessidades de reparos, consulte a seção “Termos de Garantia” deste manual.

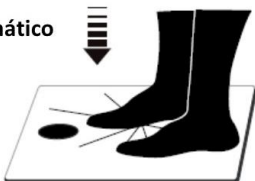
- Em caso de mau funcionamento da balança, verifique a bateria. Se necessário, troque a bateria. Para outros problemas, entre em contato com o revendedor ou diretamente com a Relaxmedic.

- Tire os sapatos e meias antes de se pesar para evitar raspar ou arranhar a plataforma de vidro.

ATENÇÃO: A plataforma de vidro pode ficar muito escorregadia quando molhada, portanto, certifique-se de que tanto o vidro quanto seus pés estejam secos antes de usar.

Símbolos na balança

Automático



A balança liga automaticamente quando você pisa na superfície de pesagem com um pouco de força.

CUIDADO: Escorregadio quando molhado.



ATENÇÃO: Quando a superfície de pesagem está úmida, existe o risco de escorregar.

Segurança

Este produto pode ser usado por pessoas com redução física, sensorial ou mental capacidades ou falta de experiência e conhecimento, se forem supervisionados ou tenham sido instruídos sobre a utilização segura do produto e compreendam os riscos que podem surgir. As crianças não devem brincar com o

produto. As baterias podem ser fatais. Portanto, mantenha as baterias fora do alcance de crianças pequenas. Se uma bateria foi engolida ou entrou no corpo de qualquer outra forma, procure ajuda médica imediatamente.

IMPORTANTE:

- Portadores de marca-passos não devem usar este produto.
- Pessoas com implantes metálicos não poderão obter uma medição precisa.
- Em caso de dúvidas relacionadas à saúde, consulte um médico antes de usar o aparelho.
- Evite choques extremos (não deixe cair no chão).
- Baterias com vazamentos podem danificar o aparelho. Retire a bateria se não for utilizar o aparelho por longos períodos de tempo.
- Não mergulhe o aparelho na água, pois isso causará danos.
- Este produto não é a prova d'água.
- Este é um produto de uso doméstico (não profissional), designado para uso pessoal e sem fins médicos.
- O fabricante não será responsável pelo uso indevido do aparelho.
- A balança é um dispositivo de medição de alta precisão. Nunca pule nem pise com força na balança e não tente desmontá-la. Manuseie com cuidado para evitar derrubá-la ao movê-la.

Descarte

Descarte da embalagem



Descarte a embalagem com materiais semelhantes. Descarte o papelão com resíduos de papel e de filmes com materiais recicláveis.

Descarte do produto

Descarte o produto de acordo com os regulamentos aplicáveis no seu país.

Os dispositivos não devem ser descartados no lixo doméstico normal.

2. LIMPEZA

Recomendamos que seja utilizado somente um pano levemente umedecido com sabão neutro para a limpeza.

NOTA sobre danos materiais

- Não mergulhe a balança em água ou outros líquidos.
- Não use sob nenhuma circunstância áspera ou abrasiva, agentes de limpeza ou semelhantes para limpar a balança. Caso contrário, a superfície pode ser arranhada.
- Desinfetar a superfície de pesagem e os sensores de vez em quando usando um agente desinfetante adequado (disponível em lojas especializadas e farmácias).

3. FUNCIONAMENTO

Preocupar-se apenas com o peso durante o processo de emagrecimento não é uma boa estratégia. É importante observar também a porcentagem de gordura. Isto porque ela vai permitir dividir o corpo em dois compartimentos que são a massa magra, músculo, vísceras, ossos e sangue, e massa gorda, gordura.

Quando subimos na balança estamos pesando músculos, ossos, pele, órgãos, água, fluídos e gordura. Por isso, nem sempre quando os ponteiros ou números da balança indicam que emagrecemos significa que perdemos gordura corporal. Com a bioimpedância podemos acompanhar a evolução da composição corporal. Dessa forma podemos fazer uma análise mais completa e buscar resultados mais eficientes sobre nosso peso e dieta alimentar. Com a Balança Digital Bioimpedância Físio Sport, podemos verificar numericamente e periodicamente, não somente se estamos aumentando ou perdendo, mas sim mudando sua composição corporal e melhorando sua saúde.

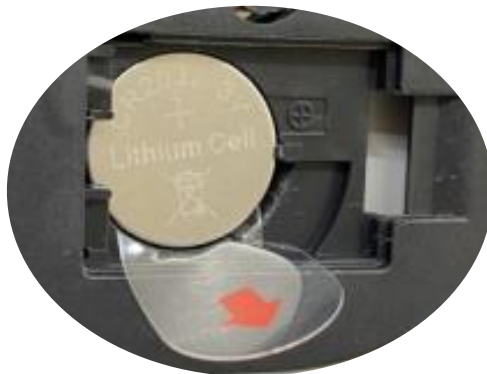
A meta de um programa de exercícios e de uma dieta equilibrada deve ser a redução e manutenção da gordura corporal em níveis saudáveis e a manutenção ou aumento da massa muscular (tecido magro e metabolicamente ativo). A Balança Digital Bioimpedância Físio Sport pode ajudar você a atingir seus objetivos.

DICA: PARA TER MAIS PRECISÃO DOS DADOS, SUGERIMOS QUE FAÇA A MEDIÇÃO SEMPRE NO MESMO PERÍODO: PELA MANHÃ E EM JEJUM.

IMPORTANTE: a medição da balança não tem caráter de medição médica, nem deve por isso ter seus valores comparados com outras medições feitas em médicos e ou com outros aparelhos e técnicas. Entretanto, a análise comparativa das medidas da balança ajuda a avaliar como está evoluindo a sua composição corporal e sua composição de gordura, permitindo assim, ajustes em sua dieta e ou

atividades físicas feitas por um profissional da saúde.

Modo de Uso



a) Removendo o lacre da bateria

Quando a balança é entregue, a bateria já está inserida e equipada com lacre para evitar que descarregue antes do tempo. Para iniciar a balança, você deve remover o lacre. O compartimento da bateria está localizado na parte inferior do dispositivo.

1. Empurre a guia de travamento em direção à tampa do compartimento da bateria e remova a tampa do compartimento da bateria.
2. Retire o lacre.
3. Deslize a tampa do compartimento da bateria de volta ao lugar.

b) Escolha da unidade de medida

Quando as balanças são entregues, a unidade de medida padrão é definida como “kg”. No entanto, o resultado da medição também pode ser exibido nas unidades inglesas de medição, “lb” (libra) ou “st” (libra de pedra).

1. Para ligar a balança, pise brevemente na balança uma vez com um pouco de força.
2. Pressione repetidamente o botão **UNIT** (Unidade). Observe a tela.

c) Posicionando as escalas

- Coloque a balança sobre uma superfície plana, firme e seca. Não coloque a balança em um tapete.

A medição ocorre por meio de sensores montados na superfície de pesagem.

- A corrente flui relativamente desimpedida através do fluido contido no músculo massa.
- Na massa gorda, a resistência é maior. Essa resistência é medida junto com seus dados pessoais (sexo, peso, idade e altura), a balança calcula as seguintes informações sobre sua composição corporal:

- Peso
- Gordura Corporal (%)
- Água corporal (%)

-
- Massa muscular (%)
 - Massa óssea (%)
 - TMB - Taxa Metabólica Basal (Kcal)
 - Índice de massa corporal (IMC)

d) Erros de medição

Erros de medição ou cálculo podem surgir para os seguintes grupos de pessoas durante a análise corporal:

Pessoas que

... passar 10 horas ou mais por semana praticando esportes.

... são atletas profissionais, fisiculturistas ou atletas de resistência.

... tem mais de 70 anos.

... têm menos de 10 anos.

A "função de pesagem normal" (consulte o próximo capítulo) não é afetada por estas considerações.

e) Medindo seu peso

Para pesagem normal - sem análise corporal - você não precisa inserir quaisquer dados.

- Posicione-se na balança. Fique parado e não segure nenhum objeto (para que não tenha alteração de peso no momento da pesagem).

O peso medido será exibido logo em seguida. Alguns segundos depois de sair da superfície de pesagem, a balança será desligada automaticamente.

f) Inserindo dados pessoais

1. Pise brevemente uma vez na superfície de pesagem, usando um pouco de força.

"0,0" e a unidade de medida definida, por ex. "Kg", será mostrado no display.

2. Pressione **SET**.

No display, um número de célula de memória piscando será mostrado.

3. Usando o botão ▲ ou ▼, selecione a célula de memória desejada.

4. Pressione **SET**. Usando o botão ▲ ou ▼, escolha o seu sexo:  masculino ou feminino .

5. Pressione **SET**. No visor, o valor predefinido para a idade (predefinição: 25) piscará.

6. Usando o botão ▲ ou ▼, insira sua idade.

7. Pressione **SET**.

No visor, o valor predefinido para a altura (por exemplo, "165" para cm) piscará.

8. Usando o botão ▲ ou ▼, insira sua altura.

9. Finalmente, pressione **SET**. Assim, você inseriu os dados necessários.

O display agora mostrará brevemente todos os dados de entrada em sucessão.

Se você gostaria que sua primeira análise corporal fosse feita, espere alguns segundos até "0.0" aparece no visor (consulte o próximo capítulo).

Se você não fizer mais nada, a balança desliga-se automaticamente após alguns segundos.

Os dados inseridos só podem ser sobrescritos fazendo uma nova entrada.

g) Realizando análise corporal

A análise corporal só é possível se os seus dados tiverem sido inseridos (ver anterior capítulo). Consulte o capítulo "Dicas de pesagem".

1. Pise brevemente uma vez na superfície de pesagem, usando um pouco de força. "0,0" e a unidade de medida definida, por ex. "Kg", será mostrado no display.

2. Pressione **SET** brevemente.

3. Usando o botão ▲ ou ▼, selecione a célula de memória na qual você gravou seus dados pessoais do corpo.

Os dados são exibidos brevemente, então "0,0" e a unidade de medida selecionada, por exemplo, "kg".

4. Posicione-se descalço na balança. Fique parado e não segure nenhum objeto (para que não tenha alteração de peso no momento da pesagem).

- Certifique-se de que cada um de seus pés está em dois sensores.

- Não deve haver contato entre seus pés, pernas, panturrilhas ou coxas. Caso contrário, a medição será imprecisa.

O peso medido será exibido logo em seguida. O indicador "o" então é executado em toda a tela; a análise corporal está sendo realizada. Fique parado. Seus valores medidos serão então mostrados a você repetidamente no display:

Símbolo/Display	Significado
kg / lb / st	Seu peso corporal na unidade de medida definida.
FAT	Sua proporção de gordura corporal em%.
TBW	Sua água corporal em%.
	Sua massa muscular em%.

	Sua massa óssea em%.
KCAL	Seu metabolismo basal em kcal.
BMI	Seu índice de massa corporal.

Observação: Os valores medidos serão mostrados em sequência, ou seja, um de cada vez no display.

Você também receberá uma exibição do resultado da avaliação em inglês no display:

Indicador	Significado
Underfat	Pouca gordura corporal
Healthy	Normal
Overfat	Muita gordura corporal
Obese	Obeso

h) Dicas de pesagem

A pesagem para a análise corporal só pode ser realizada descalço. Ao fazer isso, seus pés devem ser levemente umedecidos. Pés completamente secos podem levar a resultados falsos, uma vez que a condutividade elétrica será ruim.

- Durante o processo de medição, fique parado e não se segure em nada.
- Não se pese diretamente após um esforço físico incomum.
- Não se pese imediatamente após se levantar. Espere aproximadamente quinze minutos. Nesse tempo, a água consegue se distribuir pelo corpo.
- Sempre tente se pesar ao mesmo tempo, a fim de obter comparáveis valores.

i) Notas sobre os valores apurados

A proporção de gordura corporal dá a quantidade de gordura como uma porcentagem do peso total do corpo. Não existe uma recomendação geral para este valor, pois depende significativamente sobre

sexo (por causa de diferentes físicos) e idade.

A gordura corporal é vital para o funcionamento do corpo no dia-a-dia. Protege os órgãos, amortece as articulações, regula a temperatura corporal, armazena vitaminas e serve ao corpo como um armazenamento de energia.

j) Índice de massa corporal (IMC)

O IMC indica a relação entre altura e peso e é apenas um padrão aproximado valor. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), um índice de 18,6 a 25 é ótimo.

Uma vez que os homens normalmente têm uma maior porcentagem de massa muscular na massa corporal total do que as mulheres, a idade e o gênero desempenham um papel importante na interpretação do IMC.

IMC (kg / m ²)	Peso Corporal
< 18,5	Abaixo do Peso
18,6 – 25	Peso Normal
25,1 – 30	Sobrepeso
30,1 e acima	Obesidade

k) Trocando a Bateria

A troca da bateria é necessária quando “Lo” ou nada for mostrado no visor. Ao trocar a bateria, tenha em mente o seguinte:

- Os dados que foram verificados e inseridos até aquele ponto permanecem armazenados na balança.
- Use apenas o tipo de bateria especificado nos “Características Técnicas”.
- Preste atenção à polaridade correta (+/-) ao inserir a bateria. O pólo positivo (+) deve apontar para cima.
- Descarte a bateria velha de maneira ambientalmente responsável (consulte “Descarte”).

4. ENTENDA AS ANÁLISES

I. PESO

Este é um dos sinais importantes de reação e medição da saúde de uma pessoa.

II. IMC

O IMC (Índice de Massa Corporal) é uma ferramenta usada para detectar casos de obesidade ou desnutrição, principalmente em estudos que envolvem grandes populações.

É possível encontrar o resultado do índice fazendo uma conta que envolve a relação do peso de uma pessoa em quilos com a sua altura ao quadrado. Para a avaliação individual, no entanto, ele pode ser falho por não levar em conta a composição desse peso corporal, que pode ser composto por gordura, músculos, água e estruturas ósseas.

III. % GORDURA

Preocupar-se apenas com o peso durante o processo de emagrecimento não é uma boa estratégia. É importante observar também a porcentagem de gordura.

A bioimpedância elétrica é realizada por meio de um aparelho que é capaz de mandar um estímulo elétrico de baixa voltagem, você não sente nada, que atravessam os hemisférios do corpo e fornece com isso o valor da quantidade de água corporal e depois esse valor é usado em uma outra equação que estima o percentual de gordura.

Para a realização de testes de percentual de gordura, é recomendável:

- Ingerir, no mínimo, 2 litros de água no dia anterior ao exame;
- Não estar no período menstrual ou pré-menstrual no dia do exame;
- Não realizar exercício físico ou sauna nas 08 horas anteriores;
- Jejum de no mínimo 2 horas;

Tais medidas permitem resultados mais estáveis e precisos.

DICA: para ter mais precisão dos dados, sugerimos que faça a medição no período da manhã e em jejum.

IV. % ÁGUA

A água não é apenas importante, mas indispensável para a vida humana, representando cerca de 50%-65% do peso de um adulto. Ela é o elemento mais importante do corpo, o principal componente das células e um solvente biológico universal, por isso todas as nossas reações químicas internas dependem dela. A água também é essencial para transportar alimentos, oxigênio e sais minerais, além de estar presente em todas as secreções (como o suor e a lágrima), no plasma sanguíneo, nas articulações, nos sistemas respiratório, digestivo e nervoso, na urina, ossos e na pele.

V. MASSA MUSCULAR

O sistema muscular é formado pelo conjunto de músculos do nosso corpo. Existem cerca de 600 músculos no corpo humano; juntos eles representam de 40 a 50% do peso total de uma pessoa.

VI. MASSA ÓSSEA

É o conteúdo mineral, dos ossos. É uma boa medida para acompanhar a tendência ao longo do tempo, pois a massa óssea pode cair com a idade.

O conteúdo médio de massa óssea em um adulto normal é considerado entre 3%-5% do peso corporal.

Fatores de risco que podem diminuir a massa óssea:

- Baixo nível de cálcio
- Menopausa feminina
- Fumo
- Consumo de bebidas alcoólicas
- Vida sedentária
- Idade
- Mulheres podem ter mais facilmente perda óssea.

VII. TMB

A Taxa Metabólica Basal (TMB) é o mínimo de energia necessária para manter as funções do organismo em repouso, como os batimentos cardíacos, a pressão arterial, a respiração e a manutenção da temperatura corporal. O cálculo da TMB, é importante na definição de programas alimentares pois serve de referência para consumo correto de calorias. Os indivíduos com TMB mais altas queimam mais calorias, indivíduos com maiores massas musculares aumentam a TMB.

5. FAQ – Dúvidas Frequentes

Falha	Possível Causa
Sem função/ A balança não liga	A bateria está vazia ou inserida do lado errado? Remova as baterias e coloque-as de volta. Certifique-se de inserir as baterias na direção correta e verifique se estão devidamente carregadas.
A balança parece estar exibindo resultados de pesagem errados	• A balança está localizada em uma superfície firme e plana? • Há um dispositivo que pode causar distúrbios eletromagnéticos localizado nas proximidades da balança? • Retire a bateria da balança e espere um momento. Reinsira a bateria. Os dados armazenados até este ponto serão retidos.
Err é mostrado no display	• A capacidade máxima da balança (180 kg) foi excedida. • Você saiu da balança durante a análise corporal em andamento.

Er é mostrado no display	A proporção de gordura em% é muito baixa ou muito alta e, portanto, não pode ser exibida.
Lo é mostrado no display	A bateria está vazia (verificar - Troca da bateria).
Nenhum dado de gordura corporal medido por pesagem	- O usuário deve estar descalço para medir a gordura corporal. - Certifique-se de que seus pés e a balança estejam secos. A balança não termina a pesagem quando a exibição do número está piscando (Continue de pé na balança por cerca de 10 segundos até que o número no visor pare de piscar).
A balança está produzindo peso inconsistente	- Verifique se a balança está em uma superfície plana e dura. - Verifique cada pé do sensor na parte de trás para se certificar de que nada está preso à parte inferior do mesmo. - Remova as baterias para redefinir a balança.
Como recalibrar a balança depois de mover ou substituir as pilhas?	Pise na balança para ligá-lo. Automaticamente inicia em 0,0 kg para calibração.
Como mudar a unidade	Basta tocar a tecla UNIT (Unidade) na superfície da balança ao lado do display LCD. 

6. DETALHES DO PRODUTO



- 1) Botão **UNIT** (Unidade): Alterando a unidade de medida
- 2) Botão **SET** (Configuração): Acesse o modo de configuração, armazene entradas, chame dados de medição armazenados.
- 3) Display LCD
- 4) ▲ ▼ Botões: Selecionar célula de memória, reduzir dados, aumentar dados
- 5) Sensor (4x)
- 6) Superfície de pesagem
- 7) Compartimento da bateria (verso)

O que possui na embalagem:

- 1x balança
- 1x Bateria Tipo CR2032, 3V (já inserida)
- Manual de Instruções

7. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Fonte de Alimentação	1x CR2032 / 3 V
Corrente nominal	15-16 mA
Capacidade de Peso	180 kg / 396lb / 28st
Variância	2% +/- 100 g
Divisão de indicador Peso	100 g
Água corporal, massa muscular, massa óssea e gordura corporal	0,1%
Memória	até 13 usuários
Peso do Produto	1,77 kg
Tamanho do Produto	30 x 2,3 x 30 cm
Display LCD	7,8 x 3,8 cm
Altura	Altura: 100-240 cm
Faixa de Idade	10-99 anos

8. TERMOS DE GARANTIA

Garantia: **12 meses**, contados da emissão da nota fiscal ou da entrega do produto, ao primeiro

adquirente, sendo os **03 (três) primeiros meses de garantia legal e os 09 (nove) últimos meses de garantia contratual**, concedida pela Relaxmedic, desde que o mesmo tenha sido instalado e/ou usado conforme orientações descritas no manual de instruções.

Durante o período de garantia, o produto passará por uma prévia análise técnica para verificação da existência defeito de fabricação. Nos casos onde haja algum tipo de alteração na originalidade do produto será cobrado conserto e a central de atendimento entrará em contato com o cliente informando o valor e motivo do orçamento. O produto deverá estar devidamente embalado e acompanhado de sua nota fiscal, dados cadastrais do cliente e todos os acessórios que possui.

Caso não seja possível o reparo do produto, a empresa garante a substituição do mesmo.

A garantia perde o efeito caso:

- A instalação e/ou utilização do produto estiverem em desacordo com as recomendações do manual de instruções;
- Forem indicados sinais de violação e mau uso;
- O produto sofrer qualquer tipo de dano provocado por acidente, queda, agentes da natureza ou consertos realizados por profissionais não cadastrados pela Relaxmedic.

A GARANTIA SOMENTE É VÁLIDA MEDIANTE APRESENTAÇÃO DA NOTA FISCAL DE COMPRA DESTE PRODUTO.

Atendimento ao consumidor:

www.gruporelaxmedic.com.br

suporte@gruporelaxmedic.com.br

Tel.: (11) 3393-3688