



# Relaxmedic

ESPECIALISTA EM CONFORTO

## BALANÇA DIGITAL SMART BIOIMPEDÂNCIA

RM-BD0263A



MANUAL DE INSTRUÇÕES

---

## Índice

1. CUIDADOS .....	3
2. LIMPEZA.....	4
3. FUNCIONAMENTO.....	4
4. COMO USAR O FITDAYS APP.....	5
5. ENTENDA AS ANÁLISES.....	10
6. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS .....	15
7. TERMOS DE GARANTIA .....	15

### **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 SMART BIOIMPEDÂNCIA. Esta balança analisa a composição de corpo e pode ajudá-lo a medir o peso corporal, IMC, gordura corporal, gordura visceral, água corporal, peso muscular esquelético, massa muscular, massa óssea, proteína, idade do corpo e etc.

**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.
- 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.
- 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 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.**

**AVISO: Os sistemas operacionais IOS e Android funcionam juntos, de acordo com a transmissão que o Bluetooth faz, ou seja, é possível conectar mais de um dispositivo à balança.**

### **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.

---

## CONSELHOS DE BATERIA:

Se a balança não for usada por longos períodos, recomenda-se remover as pilhas para evitar danos à balança devido ao possível vazamento da pilha.

- Não misture pilhas velhas e novas, com diferentes composições ou de marcas diferentes, a fim de evitar possíveis vazamentos ou explosão.
- Não aqueça, deforme ou exponha ao fogo as baterias.
- As pilhas gastas não devem ser descartadas com o lixo doméstico.
- Por favor, verifique com a sua autoridade local para conselhos de reciclagem de bateria.

## Descarte



O material de embalagem é reciclável. Por favor, descarte-o em um ambiente maneira amigável e leve-o para um centro de reciclagem.



Descarte o dispositivo de maneira ecologicamente correta. Descarte-o em um centro de reciclagem de dispositivos elétricos e eletrônicos usados. Você pode obter mais informações com suas autoridades locais.

## 2. LIMPEZA

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

## 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 Smart Bioimpedância, 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 Smart Bioimpedância 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.

#### **Funções Fitdays APP:**

- Peso
- Taxa de Gordura corporal (BFR)
- Gordura visceral
- IMC – Índice de massa corpórea (BMI)
- Massa muscular
- Massa óssea
- Percentual de água
- TMB- Taxa Metabólica Basal (BMR)
- Idade do Corpo
- Músculo (Músculo Esquelético)
- Taxa de proteína

#### **4. COMO USAR O FITDAYS APP**

Dispositivos de Suporte:

- iOS 8.0 ou superior
- Android 6.0 ou superior

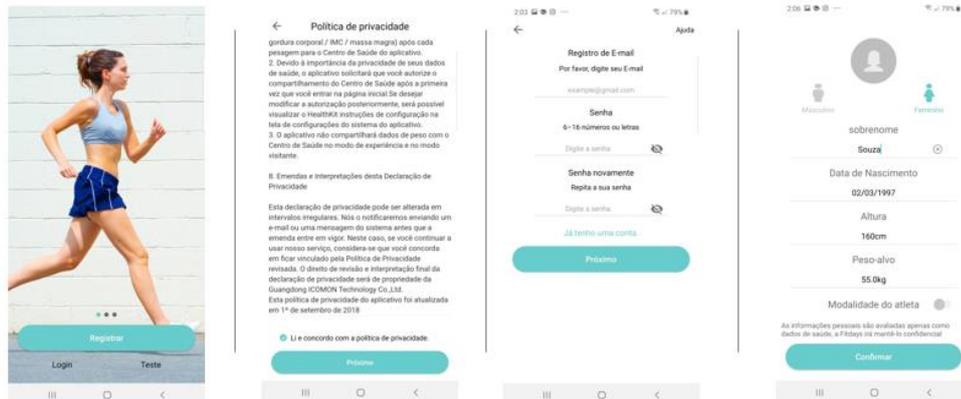
Instale o aplicativo Fitdays

- 1) Procure “Fitdays” na Apple Store ou no Google Play ou escaneie o QR Code abaixo:



- 2) Faça o download e instale o aplicativo no seu dispositivo.
- 3) O ícone do aplicativo aparecerá no seu telefone após a conclusão da instalação.
- 4) Registre seu próprio ID por e-mail
- 5) Leia os Termos de Uso, faça o aceite e adicione dados pessoais. Confirme OK;

- 6) Nota: Inserir o sexo, idade, altura. O preenchimento incorreto desses dados pode deixar a análise corporal menos precisa. OBS.: Caso você pratique atividades físicas mais de 3 vezes por semana acione o “Modo Atleta”. O cálculo da gordura corporal será atualizado automaticamente no aplicativo, a gordura corporal e o músculo serão alterados.



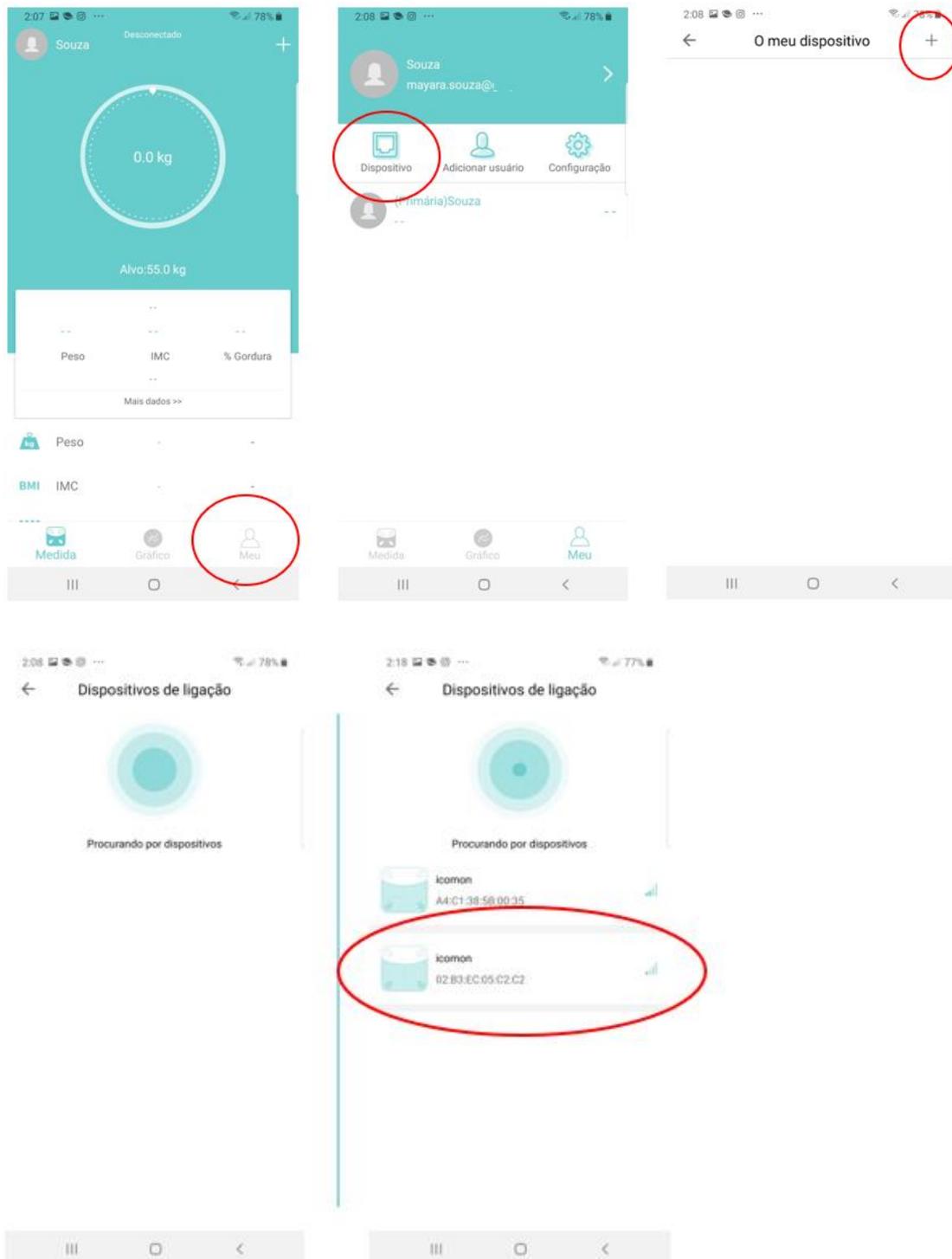
- 7) Insira 2 pilhas AAA no suporte da bateria, na parte de trás da balança. Coloque a balança no chão duro e plano.



- 8) Ligue o Bluetooth e a acione a Localização no seu smartphone no menu de ajustes de seu smartphone.

No aplicativo Fitdays, emparelhe a balança. Clique em MEU ----> Dispositivo → aperte o sinal + do lado direito da tela. O APP irá localizar sua balança. Selecione o dispositivo “icomon” localizado.

**IMPORTANTE: a balança precisa estar ligada todo o tempo nesse processo.**



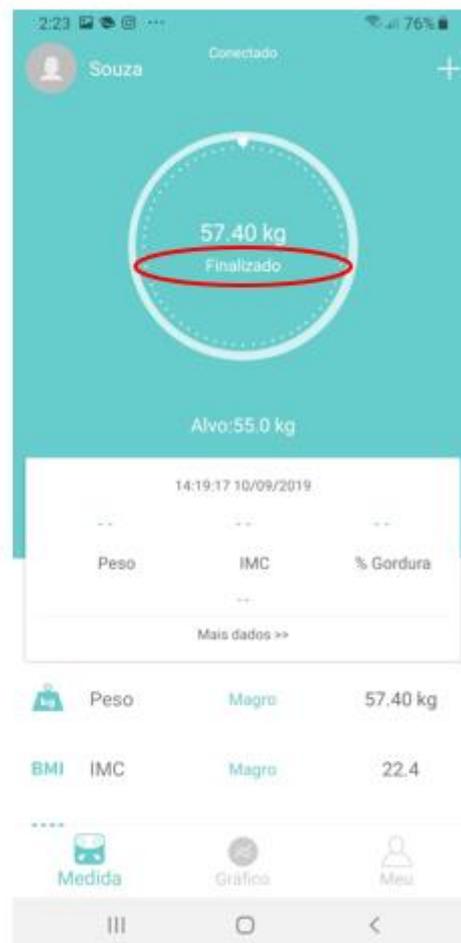
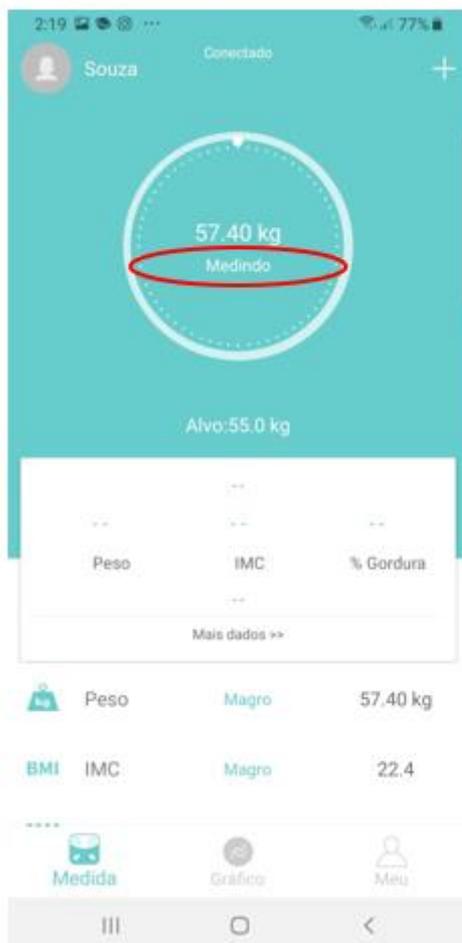
9) Toque o seu pé na balança para ativar a exibição. Espere até o visor mostrar “0.0” kg.

10) Pise na balança com os pés descalços para ativar a balança.

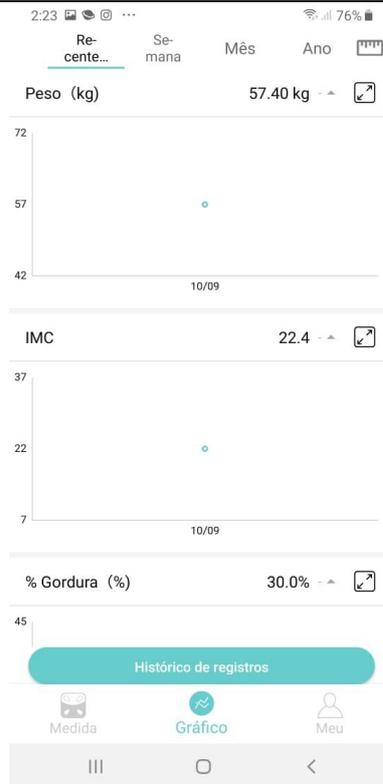
Nota: Se pisar na balança com meias, apenas o peso e o IMC serão medidos e exibidos na página principal. Para obter dados completos, por favor, pise na balança com os pés descalços.



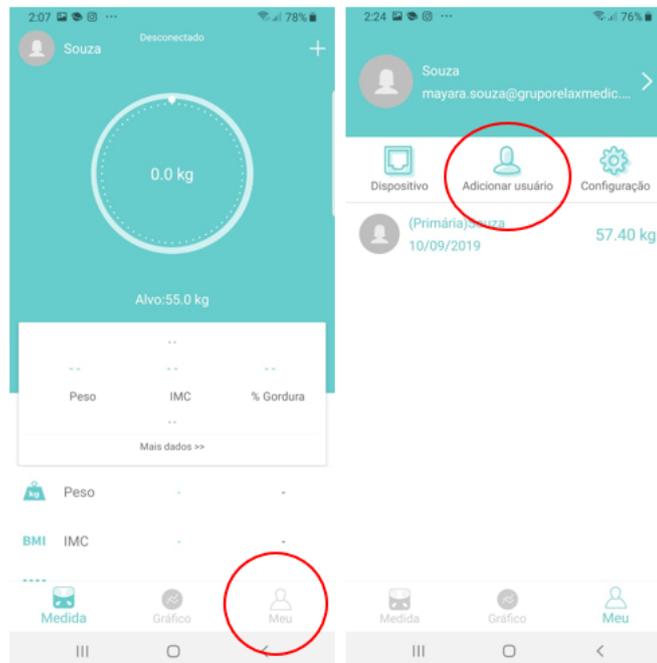
11) O número no visor fica piscando quando a balança está pesando e analisando. Você terá cerca de 5-10 segundos para ajustar seu corpo e tentar obter peso igual à esquerda e à direita. Continue em pé na balança até o círculo ficar estável, quando mostrar no APP "Finalizado" o seu telefone já terá recebido todos os dados da balança.



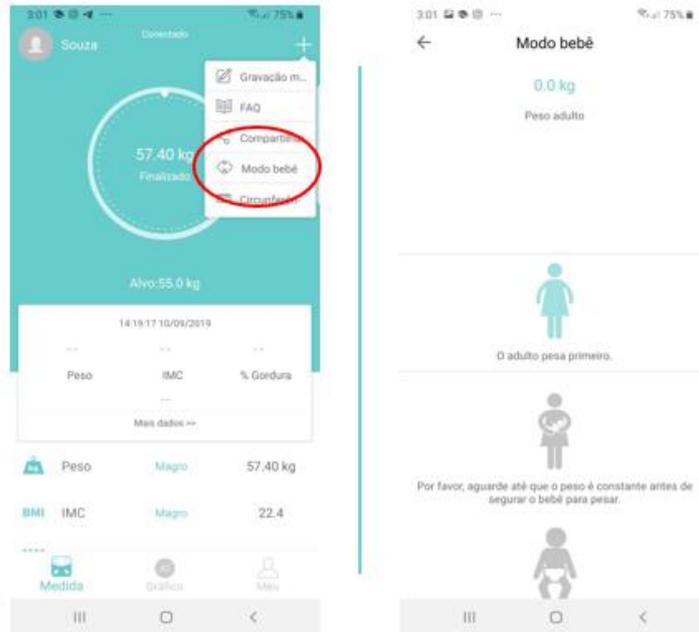
Você pode encontrar o relatório de análise de Peso Corporal, IMC, BFR, Músculo, Massa Óssea, etc. Ao clicar em Gráfico, você pode ver seu histórico de longo prazo.



13. Adicione ou mude de usuário: clique em MEU -> “Adicionar usuário”

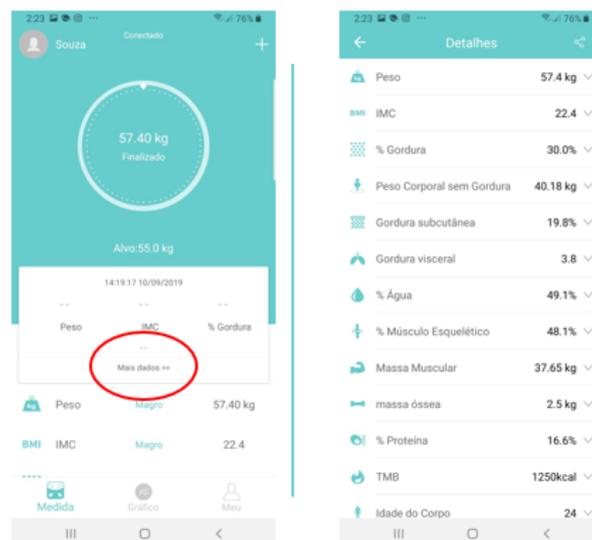


Pesando bebê: clique em + -> Modo bebê. Pise na balança por conta própria, então depois que a balança ganhar seu peso, segure o bebê para obter o peso do bebê.



## 5. ENTENDA AS ANÁLISES

Após a pesagem, clique em “Mais dados” para ter acesso a todas funções.



### 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.

Tabela e resultados - IMC

IMC	Resultado
Menos do que 18,5	Abaixo do peso
Entre 18,5 e 24,9	Peso normal
Entre 25 e 29,9	Sobrepeso
Entre 30 e 34,9	Obesidade grau 1
Entre 35 e 39,9	Obesidade grau 2
Mais do que 40	Obesidade grau 3

### 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. PESO CORPORAL SEM GORDURA**

Peso do corpo com exceção da gordura do corpo.

#### **V. GORDURA SUBCUTÂNEA**

Percentual de gordura localizada logo abaixo da pele. Se você tem muita, por exemplo, não será capaz de ver os músculos do seu abdômen. É menos prejudicial que a visceral, mas também deve ser subtraída do nosso organismo.

#### **VI. GORDURA VICERAL**

Localizada atrás dos músculos, acomodada junto aos órgãos, tem aparência de “gordura dura” como se fosse uma bola. Caracteriza a obesidade em formato de “maçã”. Conhecida como a “barriga de cerveja”, embora presente até mesmo em quem não use bebida alcoólica.

Esse tipo de gordura mais frequente em homens do que em mulheres.

Gordura visceral pode estar associada ao aumento de doenças cardiovasculares, aumento da insulina e da glicemia, hipertensão e síndrome metabólica.

#### **VII. % 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.

#### **VIII. % MUSCULO ESQUELÉTICO**

Os músculos esqueléticos são o que a maioria das pessoas conhecem como músculo. Este é o tipo que pode ser contraído para mover as várias partes do corpo. Eles variam em suas velocidades de contração e são responsáveis pela postura e pelo movimento, estão ligados aos ossos e dispostos em grupos opostos em torno das articulações. Esses músculos são responsáveis por grande consumo calórico e por essa razão seu aumento está ligado a taxas de metabolismo basal mais altas.

#### **IX. 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% (percentual considerado normal pelo app) do peso total de uma pessoa.

#### **X. 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.

#### **XI. % PROTEÍNA**

As proteínas são nutrientes essenciais ao corpo humano. São consideradas os “tijolos” do corpo, fazendo parte de todos os tecidos.

O percentual de proteínas é considerado normal entre 14%-18%.

#### **XII. 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.

#### **XIII. IDADE DO CORPO**

A idade corporal mostra como está o organismo, se envelhecido ou conservado em relação à idade cronológica, que é a idade que o indivíduo conta desde que nasceu. O APP da balança fará o cálculo de acordo com a composição corporal.

### **GUIA DE SOLUÇÃO DE PROBLEMAS**

#### **1. Bluetooth não conectado**

- A balança e seu smartphone precisam ter o Bluetooth e localização ativados.

- 
- Verifique a versão do sistema operacional do seu smartphone, ele deve ser iOS 8.0 ou superior/ Android 4.3 ou superior.
2. 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).
  - Bluetooth não está conectado.
  - Bluetooth está emparelhado com uma balança diferente.
3. A escala 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;
4. O aplicativo está exibindo a proporção de gordura-músculo incorreta  
A configuração dos parâmetros do corpo está incorreta, verifique se você inseriu o sexo, a altura e a idade corretos.
5. 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.
6. A balança não liga  
Remova as baterias e coloque-as de volta. Certifique-se de inserir as baterias na direção correta e verifique se estão devidamente carregadas.
7. Como mudar a unidade  
Remova a tampa da bateria, há um botão de unidade, pressione-o para mudar a unidade de Kg para Lb ou St.

## SÍMBOLOS DE INDICAÇÃO

LO	Bateria fraca - por favor troque as baterias (2x1.5V AAA).
Err	Sobrecarga de Err

C	Ocorreu um erro durante a medição. Saia da balança e pise novamente para repetir o processo de medição.
---	---

## 6. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

- Tamanho do produto: 260x20x260mm
- Display LCD: 74x28mm
- Unidade de peso: Kg / Lb / St
- Limite de peso: 6 kg-180 kg
- Fonte de Alimentação: 2xAAA baterias (não incluídas)
- Modo bebê: permite dimensionar o peso do bebê
- Indicação de bateria fraca e sobrecarga
- Memória para 10 usuários
- Peso: 1,0 kg
- Garantia: 12 meses

## 7. 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 DESTA PRODUTO.

---

Atendimento ao consumidor:

[www.gruporelaxmedic.com.br](http://www.gruporelaxmedic.com.br)

[suporte@gruporelaxmedic.com.br](mailto:suporte@gruporelaxmedic.com.br)

Tel.: (11) 3393-3688