



BALANÇA DIGITAL PERSONAL FITNESS

RM-BD2020A



MANUAL DE INSTRUÇÕES

Índice

1. CUIDADOS.....	2
2. LIMPEZA.....	3
3. FUNCIONAMENTO E INSTRUÇÕES DE USO	3
5. INFORMAÇÕES TÉCNICAS.....	6
7. TERMOS DE GARANTIA.....	7

Apresentação:

Você acaba de adquirir um produto Relaxmedic!

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

Oferece uma linha abrangente de produto que vão desde massageadores portáteis e poltronas, até produtos de higiene e fitness.

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.

1. CUIDADOS

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

Não desmonte o produto. 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 empresa pelo site www.relaxmedic.com.br/assistencia

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

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 à prova d'água.
- Este é um produto de uso doméstico (não profissional), designado para uso pessoal e sem fins médicos.
- O produto foi projetado apenas para a finalidade descrita neste manual. O fabricante não será responsável pelo uso indevido do aparelho.
- 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.
- 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.

Não exponha o aparelho a produtos químicos fortes tais como gasolina, detergentes, acetona, uma vez que eles podem danificar a vedação, caixa e acabamento do aparelho.

Use um pano macio e umedecido em álcool ou limpa-vidros para limpar a superfície da balança. Não use sabão nem detergentes. Não molhe a balança e evite o frio ou calor extremo.

Este produto **não é à prova d'água.**

3. FUNCIONAMENTO E INSTRUÇÕES DE USO

- Encontre a bateria CR2032 que acompanham o produto e localize o compartimento de baterias na parte de trás da balança, abra a tampa, instale as pilhas no compartimento e feche o compartimento (certifique-se de que a polaridade positiva da bateria esteja apontando para cima).



- Coloque a balança sobre uma superfície dura e plana. Chão limpo é o mais indicado.

Descrição dos botões



Tecla SET: ligar, selecionar menu e confirmar

Tecla ▲: Para Cima

Tecla ▼: Para Baixo

a) Pesagem:

- Toque ou pressione suavemente a balança e ela ficará pronta para uso quando o visor exibir “0,0 kg” e você pode pressionar “▲” e “▼” para alternar entre as diferentes unidades de medida (kg/lb/st.).
- Pise na balança delicadamente, posicione seus pés uniformemente perto do centro e mantenha seu corpo imóvel e ereto até a balança estabilizar seu peso.

b) Para obter o peso e o percentual de gordura corporal (BF), hidratação (BW), massa muscular (BM) e massa óssea (BB):

- Pressione a tecla “SET” para informar seus dados pessoais quando o visor exibir “0,0 kg”. Para escolher ou alterar os dados pressione “SET” por 3 segundos até que a palavra “Code” comece a piscar. A Pressione as teclas “▲” ou “▼” para selecionar um número entre 1 e 12 como seu código pessoal quando, ao atingir o número desejado pressione “SET” para confirmar.



- Pressione “▲” ou “▼” para escolher entre “” Male (Masculino) ou “” Female (Feminino) quando o símbolo do sexo piscar no visor e, em seguida, pressione “SET” para confirmar.



- Pressione “▲” ou “▼” para selecionar sua faixa etária (10-100 anos) quando “age” (“idade”) e o número piscarem no visor e, em seguida, pressione “SET” para confirmar.



- Pressione “▲” ou “▼” para selecionar sua altura (100-240 cm) quando o número e “cm” piscarem no visor e, em seguida, pressione “SET” para confirmar.



- Suba na balança com cuidado e mantenha os **pés descalços** em contato com os eletrodos (placas de metal). Fique parado e ereto durante a medição do seu peso, do seu percentual de gordura corporal, hidratação, massa muscular e massa óssea que serão respectivamente exibidos no visor em poucos segundos. Estes resultados serão repetidos duas vezes e a balança será automaticamente desligada

se não for mais usada.

- Ao usar a balança novamente, basta confirmar seu código pessoal (1 a 12 usuários) e as suas informações serão exibidas sem a necessidade de programá-las novamente.
- Para garantir a precisão, sugerimos que você faça a medição em um horário fixo.
- Troque as baterias quando "Lo" aparecer no visor LCD, indicando que as baterias estão descarregadas.

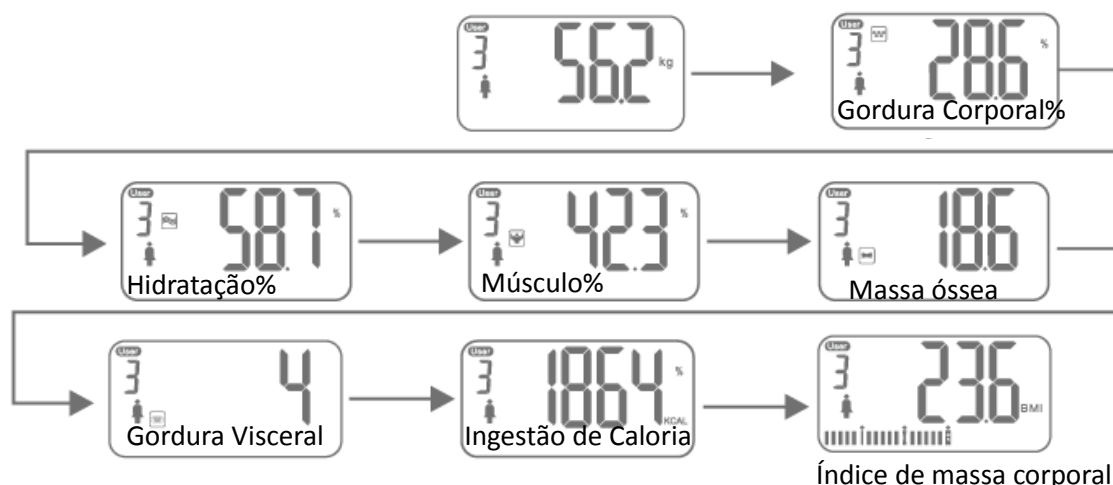
Lo

- "Err" exibido no visor LCD indica sobrecarga. Esta balança suporta até 180kg.

Err2

- Se o percentual de gordura corporal for inferior a 5%, o visor exibirá "ErL", se for maior que 50% exibirá "ErH" e "Er1" indica que houve erro na medição.

Após a pesagem irá aparecer dessa forma:



GORDURA CORPORAL

A gordura corporal tem um papel vital no armazenamento de energia e proteção de órgãos internos. Nós carregamos dois tipos de gordura em nosso corpo: 1) gordura essencial, que é armazenada em pequenas quantidades para proteger o corpo e 2) gordura armazenada, que é queimada para energia durante a atividade física. Embora a gordura corporal em excesso possa ser prejudicial, ter muito pouco gordura pode ser tão prejudicial quanto. Além disso, a distribuição da gordura corporal em homens e mulheres é diferente, então a base para a classificação do percentual de gordura corporal é diferente entre os sexos.

Como interpretar o resultado da porcentagem de gordura:

Sexo	Idade	Baixo (-)	Normal (0)	Alto (+)	Muito alto (++)
Feminino	20-39	< 21,0	21,0 - 32,9	33,0 - 38,9	≥ 39,0
	40-59	< 23,0	23,0 - 33,9	34,0 - 39,9	≥ 40,0
	60-79	< 24,0	24,0 - 35,9	36,0 - 41,9	≥ 42,0
Masculino	20-39	< 8,0	8,0 - 19,9	20,0 - 24,9	≥ 25,0
	40-59	< 11,0	11,0 - 21,9	22,0 - 27,9	≥ 28,0
	60-79	< 13,0	13,0 - 24,9	25,0 - 29,9	≥ 30,0

Fonte: baseado nas diretrizes NIH/OMS para IMC Fonte: Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, vol.72 , setembro de 2000

MASSA ÓSSEA:

O músculo esquelético é o tipo de músculo que podemos ver e sentir. Quando você faz exercícios para aumentar a massa muscular, o músculo esquelético está sendo exercitado. Os músculos esqueléticos anexam-se ao esqueleto e vêm em pares, um músculo para mover o osso em uma direção e outro para movê-lo para o outro lado. O aumento do músculo esquelético aumenta as necessidades de energia do seu corpo. Quanto mais músculos você tiver, mais calorias seu corpo vai queimar. O desenvolvimento de músculo esquelético pode ajudar a prevenir o “rebote” de ganho de peso. A manutenção e o aumento do músculo esquelético estão intimamente ligados à taxa de metabolismo basal.

Como interpretar o resultado da porcentagem de massa óssea:

Sexo	Idade	Baixo (-)	Normal (0)	Alto (+)	Muito alto (++)
Feminino	18-39	< 24,3	24,3 - 30,3	30,4 - 35,3	≥ 35,4
	40-59	< 24,1	24,1 - 30,1	30,2 - 35,1	≥ 35,2
	60-80	< 23,9	23,9 - 29,9	30,0 - 34,9	≥ 35,0
Masculino	18-39	< 33,3	33,3 - 39,3	39,4 - 44,0	≥ 44,1
	40-59	< 33,1	33,1 - 39,1	39,2 - 43,8	≥ 43,9
	60-80	< 32,9	32,9 - 38,9	39,0 - 43,6	≥ 43,7

5. INFORMAÇÕES TÉCNICAS

- Sistema com sensores de alta precisão garante maior precisão nos resultados da pesagem.
- Plataforma de vidro temperado de alta qualidade e design moderno tornam a balança segura e elegante.
- A memória inteligente para informações de até 12 pessoas oferece mais conforto no uso diário.
- Capacidade: 180 kg
- Divisão: 0,1 kg / 0,1 lb
- Zera automaticamente e desliga automaticamente
- Indicação de bateria fraca e sobrecarga
- Três tipos diferentes de unidades de medida: kg / lb / st
- Alimentada por 1 bateria CR2032. Duas baterias de lítio CR2032 gratuitas acompanham o produto.
- Significado das iniciais apresentadas no visor: **BF – Gordura/ BW – Hidratação/ BM – Massa Muscular/ BB – Massa óssea**
- Os resultados podem diferir da porcentagem de gordura corporal real. Existem certas condições em

que podem ocorrer diferenças significativas entre a estimativa e os valores de gordura corporal reais. Estas diferenças podem estar relacionadas às taxas de mudança de fluidos corporais e/ou composição corporal. A porcentagem de gordura corporal medida por esta balança pode diferir significativamente da porcentagem de gordura corporal real para as seguintes pessoas:

- Pessoas idosas
- Pessoas com febre
- Fisiculturistas ou atletas altamente treinados
- Pessoas fazendo diálise
- Pessoas com osteoporose que tem uma densidade óssea muito baixa
- Pessoas com edema (inchaço no corpo)

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 DESTE PRODUTO.

Atendimento ao consumidor:

www.relaxmedic.com.br

contato@relaxmedic.com.br

Tel.: (11) 3393-3688