



**Relaxmedic**

ESPECIALISTA EM CONFORTO

## BALANÇA DIGITAL DE BIOIMPEDÂNCIA BIOFIT RM-BD1916A



MANUAL DE INSTRUÇÕES

## Índice

1. CUIDADOS.....	3
2. LIMPEZA E MANUTENÇÃO.....	4
3. OBJETIVOS DA BALANÇA.....	4
4. <b>Erro! Indicador não definido.</b>	5
5. ENTENDENDO AS ANÁLISES.....	9
6. GUIA DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....	9
7. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS.....	10
8. TERMOS DE GARANTIA.....	11

### **Apresentação:**

Você acaba de adquirir um produto da Relaxmedic!

Líder em produtos de massagem no Brasil, a Relaxmedic possui uma vasta linha 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 massageadores portáteis e poltronas, até produtos de beleza, 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.**

Obrigado por escolher a BALANÇA DIGITAL DE BIOIMPEDÂNCIA BIOFIT. Esta balança aponta a composição corporal completa e pode ajudar você a obter dados relevantes como o peso corporal, IMC, gordura corporal, gordura visceral, massa muscular, massa óssea, metabolismo basal (BMR), taxa muscular, idade corporal, entre outros.

E o nosso aplicativo será atualizado continuamente, adicionando novas funções. Por favor, siga as instruções da versão mais recente. Todas as funções estão sujeitas à versão mais recente do aplicativo.

**IMPORTANTE:** Leia atentamente estas instruções antes de usar o dispositivo. O não cumprimento das instruções fornecidas no manual ou o uso desta balança de maneiras não mencionadas no manual pode resultar em lesões pessoais ou danos à balança.

## 1. CUIDADOS

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

#### **Recomendações sobre a bateria:**

- Se a balança não for usada por longos períodos, recomenda-se remover a bateria para evitar danos à balança devido ao possível vazamento da mesma.
- Não aqueça, deforme ou exponha ao fogo as baterias.
- As baterias gastas não devem ser descartadas com o lixo doméstico.
- Por favor, verifique junto a fontes oficiais de sua região para obter orientações de reciclagem de bateria.

#### **Descarte**

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 E MANUTENÇÃO**

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

NOTA:

- 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.

## **3. OBJETIVOS DA BALANÇA**

**Aferição simplificada:** para pesagem abreviada, sem análise corporal, você não precisa inserir dados. Posicione-se na balança. Fique parado e o peso medido será exibido logo em seguida. Alguns segundos depois de sair da superfície de pesagem, a balança será desligada automaticamente.

**Aferição completa:** com a Balança Digital de Bioimpedância Biofit, você pode verificar numericamente e periodicamente não apenas se está ganhando ou perdendo peso, mas também como está ocorrendo a mudança na composição corporal e como isso afeta a sua saúde.

A composição corporal nos permite dividir o corpo em dois compartimentos: massa magra, que inclui músculos, vísceras, ossos e sangue, e massa gorda, que é a gordura. Quando nos pesamos na balança, estamos levando em conta não apenas a gordura, mas também os músculos, ossos, pele, órgãos, água e fluídos do corpo. Portanto, nem sempre uma diminuição nos números da balança, por exemplo, significa uma perda de gordura corporal.

A medição ocorre por meio de sensores montados na superfície de pesagem em que uma corrente imperceptível percorre através do fluido corporal, identificando cada componente de sua constituição física (músculo, osso, gordura, etc).

Com o uso da bioimpedância, podemos acompanhar de forma mais precisa a evolução da composição corporal. Isso nos permite fazer uma análise mais completa e buscar resultados mais eficientes em relação ao nosso peso e dieta alimentar.

A meta de um programa de exercícios e uma dieta equilibrada deve ser a redução e manutenção de níveis saudáveis de gordura corporal, além da manutenção ou aumento da massa muscular, que é um tecido magro e metabolicamente ativo. A Balança Digital de Bioimpedância Biofit pode ajudá-lo a alcançar seus objetivos.

**Dica:** Para obter dados mais precisos, recomendamos fazer as medições sempre no mesmo período, de preferência pela manhã, 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.

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

##### **Funções Fitdays APP:**

- Peso
- IMC
- Gordura Corporal
- Gordura Visceral
- Água Corporal
- Taxa Muscular
- Massa Livre de Gordura
- Gordura Subcutânea
- Massa Muscular Esquelética
- Massa Muscular
- Massa Óssea
- Proteína
- Metabolismo Basal (BMR)
- Idade Corporal

##### **Dispositivos de Suporte:**

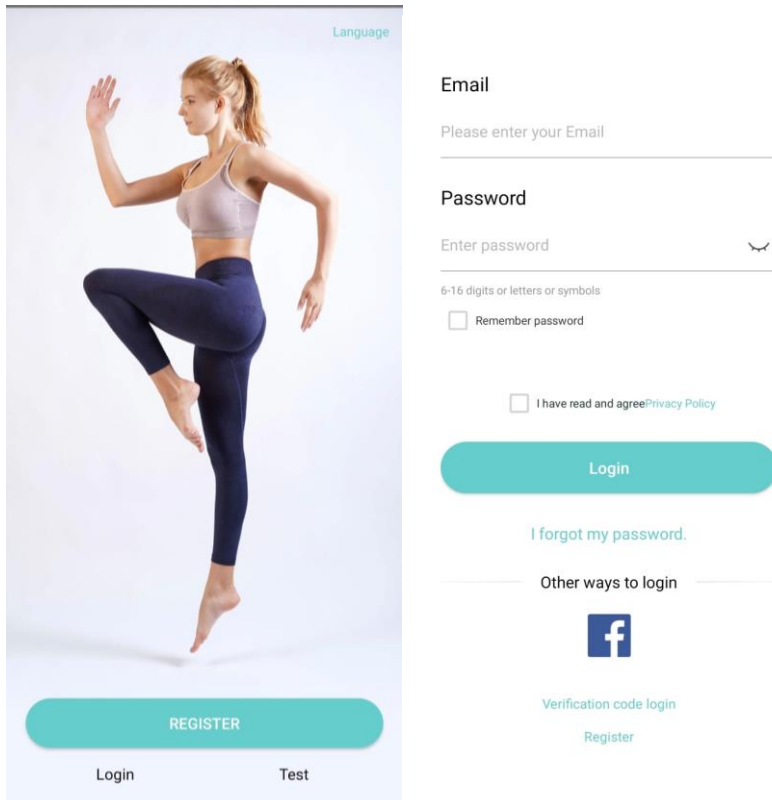
- iOS 8.0 ou superior
- Android 6.0 ou superior

##### **Utilizando 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.



The screenshot shows the app's registration interface. On the left, a woman in athletic wear is performing a yoga pose. The interface includes a 'Language' dropdown, an 'Email' field with the placeholder 'Please enter your Email', a 'Password' field with the placeholder 'Enter password' and a strength indicator '6-16 digits or letters or symbols', and a 'Remember password' checkbox. Below these is a checkbox for 'I have read and agree Privacy Policy'. A large teal 'Login' button is present, along with a link for 'I forgot my password.'. Underneath, there is a section for 'Other ways to login' featuring a Facebook icon. At the bottom, there are links for 'Verification code login' and 'Register', and a 'REGISTER' button. At the very bottom, there are 'Login' and 'Test' buttons.

5. Leia os Termos de Uso, o aceite e adicione dados pessoais. Confirme OK.
6. Inserir o sexo, idade, altura.

← informações pessoais

As informações pessoais são usadas apenas para fins informativos. Fitdays manterá as suas informações confidenciais.



 Homem       Mulher

apelido 36479 >

aniversário 01/01/1995 >

Altura 165cm >

Peso alvo 56.1kg >




**NOTA:** O preenchimento incorreto de seus dados pode gerar uma 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.

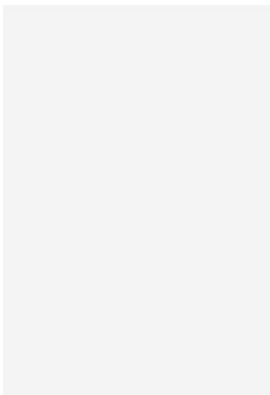
7. Coloque a balança no chão duro e plano.

8. Ligue o Bluetooth e acione a LOCALIZAÇÃO no seu smartphone no menu de ajustes de seu aparelho. No aplicativo Fitdays, emparelhe a balança. Clique em CONTA ----> Dispositivo -- aperte o sinal + do lado direito da tela. O APP irá localizar sua balança. Selecione o dispositivo localizado.

← Meu dispositivo +      ← Seleccione o tipo de pareamento

 MY\_SCALE  
MAC:A1:91:60:5D:3C:05 >

  
Procurando Bluetooth para parear



**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.

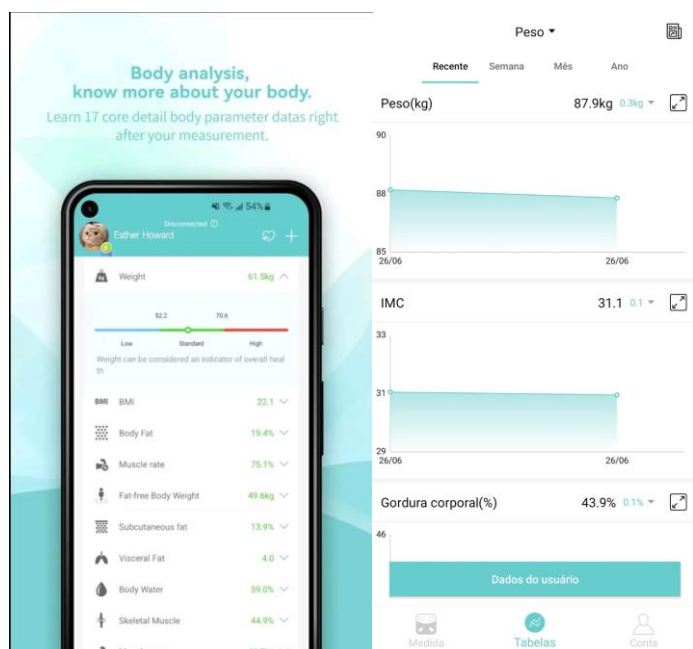
10. Pise na balança com os pés descalços para ativar a balança.

**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 e de maneira simétrica.



11. O número no visor fica piscando quando a balança está aferindo 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.

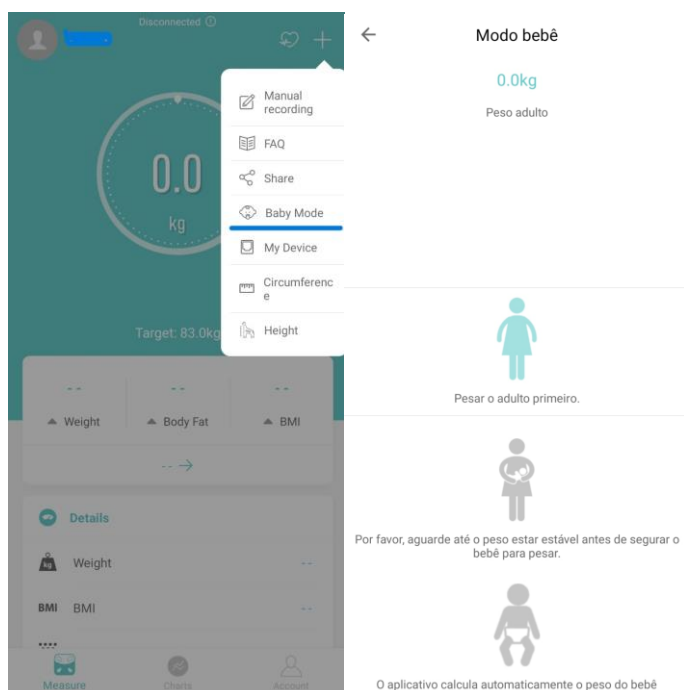
12. Você pode encontrar o relatório de análise de Peso Corporal, IMC, BFR, Músculo, Massa Óssea, etc. Ao clicar em Gráfico, você pode ver seu histórico de longo prazo.



13. Adicione ou mude de usuário: clique em CONTA-> "Adicionar usuário"

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





## 5. ENTENDENDO AS ANÁLISES

Após a pesagem, clique em “Mais dados” para ter acesso a todas as informações:

- PESAGEM CORPORAL, soma de todos os componentes da constituição física: água, músculos, ossos e gordura de forma confiável e precisa;
- Descobrir o percentual de GORDURA CORPORAL (células de gordura distribuídas no organismo e localizadas sob a pele). Manter a quantidade de gordura corporal dentro dos valores ideais é importante para garantir a saúde e proteger os órgãos internos;
- A GORDURA VISCERAL é o tipo de gordura que se acumula na cavidade abdominal e está associada a um maior risco de doenças como doenças cardíacas, diabetes tipo 2 e câncer;
- A GORDURA SUBCUTÂNEA é o tipo de gordura que se acumula logo abaixo da pele, em áreas como barriga, quadris, coxas e braços. Embora seja normal ter certa quantidade de gordura subcutânea, o excesso desse tipo de gordura pode estar relacionado a problemas de saúde, como obesidade, resistência à insulina e doenças cardiovasculares;
- Saber se você está suficientemente hidratado através do percentual de ÁGUA CORPORAL. O nosso corpo pode ter de 50% a 65% de água. Índices baixos de hidratação podem indicar que mais líquidos devem ser ingeridos;
- Descobrir o seu percentual de MASSA MUSCULAR, que compreende toda estrutura formada por músculos em nosso corpo. Fazer este acompanhamento a longo prazo é importante para manter a mobilidade e o equilíbrio;
- Acompanhar o seu índice de MASSA ÓSSEA (conteúdo mineral dos ossos). Importante percepção porque, ao longo dos anos, pode haver redução do tecido ósseo e, com isso, maior probabilidade de desenvolver doenças como a osteoporose;
- Saber a quantidade de PROTEÍNA no corpo é importante porque ajuda a identificar deficiências ou excessos que podem afetar o funcionamento adequado do organismo. As proteínas desempenham funções vitais, como a construção e manutenção de tecidos e órgãos, regulação celular, funcionamento do sistema imunológico e transporte de nutrientes.

- Descobrir quantas calorias você gasta diariamente, com o seu organismo em repouso, através do apontamento da TMB - TAXA METABÓLICA BASAL (Kcal). Assim, ficará mais fácil planejar a sua alimentação e atividade física para atingir seus objetivos;
- Calcular o seu ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (IMC), dividindo o seu peso (em kg) pela sua altura (em metros) ao quadrado. É o parâmetro utilizado pela OMS (Organização Mundial da Saúde) para calcular o peso ideal. Sozinho, não avalia a pessoa integralmente e também não é válido para crianças.
- A IDADE CORPORAL é uma estimativa da idade do corpo em relação à idade cronológica. Isso ajuda as pessoas a terem uma noção melhor do seu estado de saúde geral e motiva a adoção de hábitos saudáveis para melhorar ou manter a idade apontada.

## 6. GUIA DE SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

PROBLEMA	SOLUÇÃO
Bluetooth não conectado	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A balança e seu smartphone precisam ter o Bluetooth e localização ativados.</li> <li>- Verifique a versão do sistema operacional do seu smartphone, ele deve ser iOS 8.0 ou superior/ Android 4.3 ou superior.</li> </ul>
Nenhum dado de gordura corporal medido por pesagem	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O usuário deve estar descalço para medir a gordura corporal.</li> <li>- Certifique-se de que seus pés e a balança estejam secos.</li> <li>- 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).</li> <li>- Bluetooth não está conectado ou está emparelhado com uma balança diferente.</li> </ul>
A balança está produzindo peso inconsistente	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Verifique se a balança está em uma superfície plana e dura.</li> <li>- Verifique cada pé do sensor na parte de trás para se certificar de que nada está preso à parte inferior do mesmo.</li> <li>- Recarregue a bateria para reiniciar a balança.</li> </ul>
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 corretamente.
Como recalibrar a balança depois de movê-la ou substituir a bateria	Pise na balança para ligá-la. Automaticamente inicia em 0,0 kg para

	calibração
Como trocar a unidade de medida	Este modelo de balança suporta apenas a unidade de Kg. Não há suporte para outras unidades para este produto.

### Símbolos de Indicação

<b>LO</b> - Bateria fraca	Carregue a bateria com um cabo USB-C de 5V/1A por 2 horas
<b>Err</b> - Sobrecarga	O peso sobre a balança ultrapassou a carga máxima
<b>C</b> - Erro	Ocorreu um erro durante a medição. Saia da balança e suba novamente para repetir o processo de medição.

### 7. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Tamanho do produto: 32 x 29 x 3 cm

Display LCD: 6,5 x 2,8 cm

Cor: Branca

Peso: 1,14 kg

Unidade de peso: Kg

Limite de peso: até 180 kg

Divisão de peso: 50g

Fonte de Alimentação: Bateria recarregável via cabo USB-C

Detalhes da bateria: Bateria de célula de lítio de 3,7 V, sua bateria é recarregável com cabo USB-C DC 5.V/1A por 2 horas antes de usar.

Modo bebê: Permite dimensionar o peso do bebê

Número de contas: Até 24 usuários

Desligamento automático após 8-15 segundos sem uso

Indicação de bateria fraca e sobrecarga

Conteúdo da embalagem: 1x Balança Digital, 1x Cabo USB-C e 1 x Manual do Usuário.

Garantia: 12 meses

### 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 de 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.

Este produto apresenta uma vida útil de **2 a 5 anos**, referente ao tempo médio de operação esperado para o mesmo.

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