



# Relaxmedic

ESPECIALISTA EM CONFORTO

## BALANÇA DIGITAL BIOIMPEDÂNCIA INTELLIGENCE APP RM-BD0914A



MANUAL DE INSTRUÇÕES

## Índice

1. CUIDADOS .....	3
2. LIMPEZA.....	5
3. FUNCIONAMENTO.....	5
4. COMO USAR O FITDAYS APP.....	5
5. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:.....	16
6. TERMOS DE GARANTIA .....	17

### **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 INTELLIGENCE APP**. Esta balança analisa sua gordura corporal de forma inteligente. Consegue analisar a composição corporal completa ajudando a medir convenientemente o peso corporal, frequência cardíaca, índice cardíaco, IMC, taxa de gordura corporal, gordura visceral, água corporal, taxa de músculo esquelético, massa muscular, massa óssea, proteína, BMR (Taxa metabólica basal) e idade corporal.

- Bluetooth: Conecte ao seu celular e tenha na sua mão o controle da sua bioimpedância.

- 4 Sensores

**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.

---

## A EMBALAGEM CONTÉM

- 1 x Balança
- 1 x manual do usuário

## 1. CUIDADOS

- NÃO fique na borda da balança ou pule nela;
- NÃO use com implantes médicos, como marca-passos.
- NÃO sobrecarregue a balança (Máx.180kg/ 400lb)
- 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, pois as medidas podem ser muito imprecisas.
- 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 colocá-la entre o rejunte do piso, pode resultar em variação do peso).*
- Certifique-se de que seus pés estão secos antes de pisar na balança.
- Conecte as baterias de acordo com as polaridades corretas indicadas.
- O usuário menor de 6 anos, apenas função de peso, sem dados de IMC e gordura corporal, etc.
- 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.

Caso o Bluetooth conectar, mas não mostrar todos os dados, feche todos os aplicativos do celular e DESLIGUE o Bluetooth. Em seguida, abra novamente o aplicativo (Fitdays). Assim que aplicativo estiver aberto, ative o Bluetooth.

**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 separadamente, de acordo com a transmissão que o Bluetooth faz, ou seja, o usuário precisa deletar a balança do sistema IOS se deseja conectar em um dispositivo de sistema Android.**

**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.



Para proteger o meio ambiente, não recarregáveis e baterias recarregáveis não podem ser descartadas no lixo doméstico normal, mas deve ser levado a pontos de coleta adequados. Observe também os regulamentos estatutários relevantes regulando o descarte de baterias.

---

## 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 avaliar em conjunto com outros parâmetros como a altura, % de gordura corporal e % de massa muscular.

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 esta, 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 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:**

Preocupar-se apenas com o peso durante o processo de emagrecimento não é uma boa estratégia. É importante avaliar em conjunto com outros parâmetros como a altura, % de gordura corporal e % de massa muscular.

## 4. COMO USAR O FITDAYS APP

Dispositivos de Suporte:

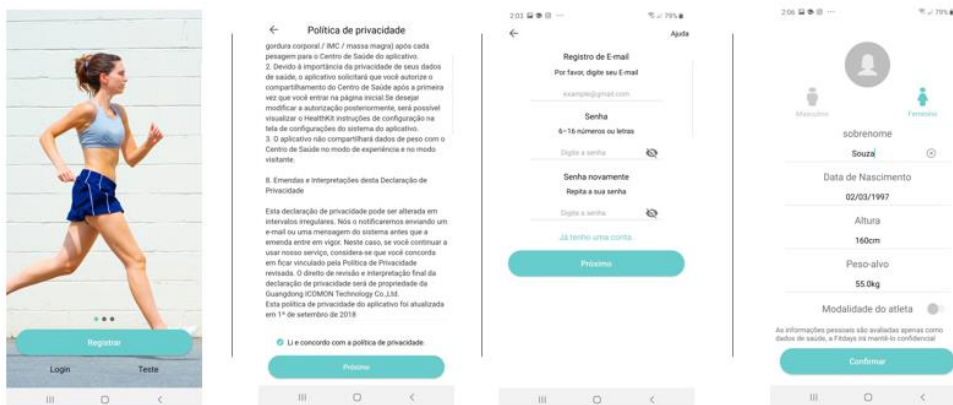
- iOS 8.0 ou superior
- Android 6.0 ou superior

## 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.



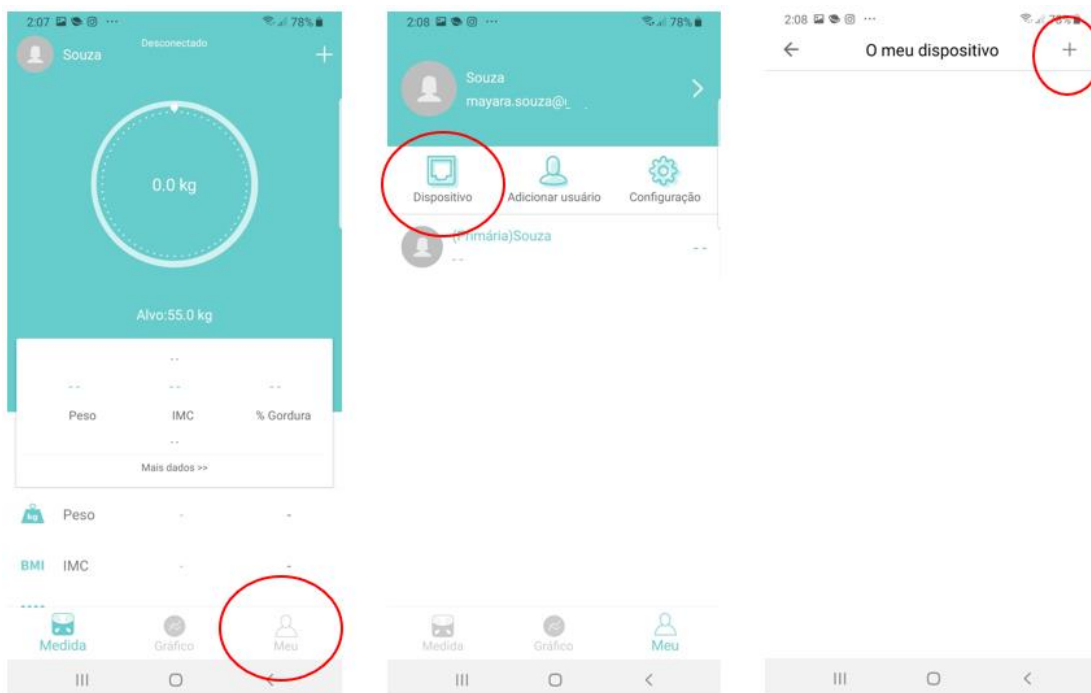
- 7) Insira 4 pilhas AAA no suporte da bateria, na parte de trás da balança. Coloque a balança no chão duro e plano.

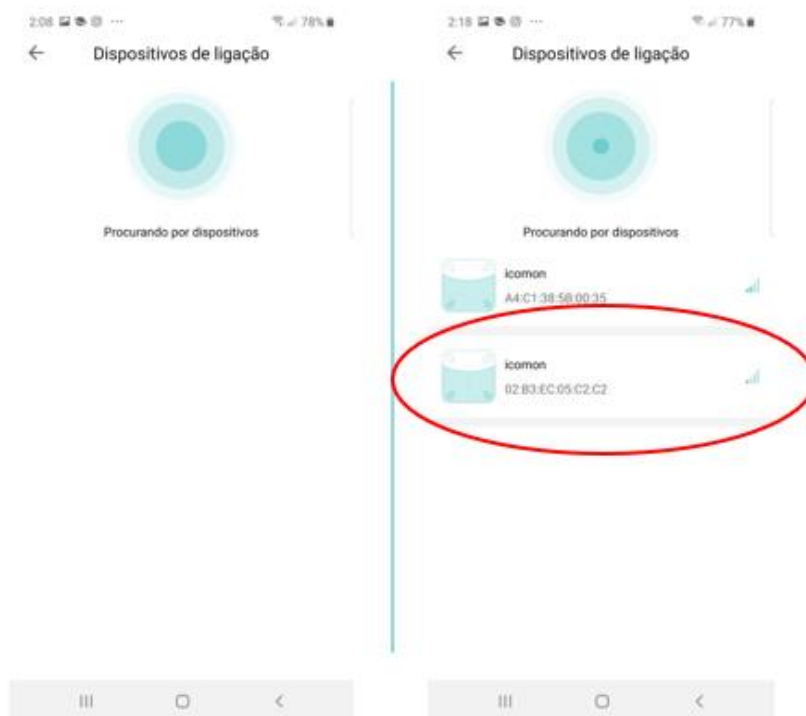


8) Ligue o Bluetooth e acione a Localização no seu smartphone no menu de ajustes de seu smartphone.

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.

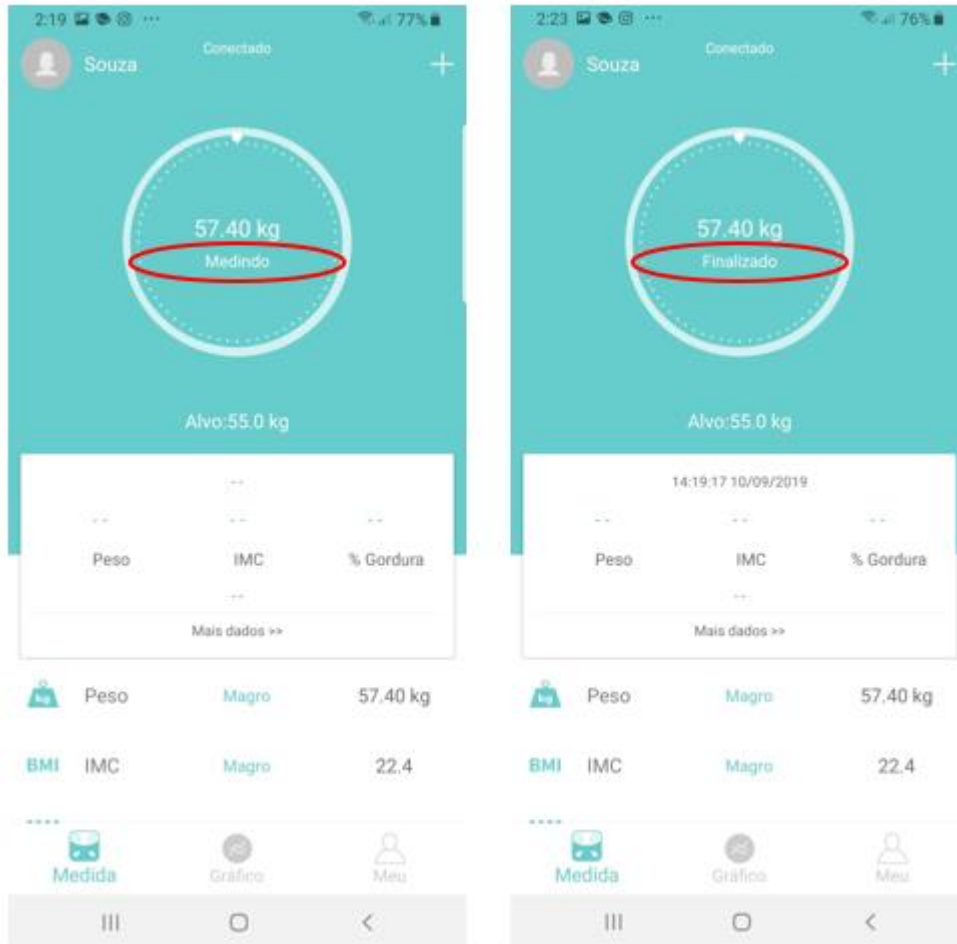
10) Pise na balança com os pés descalços para ativar a balança.

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.

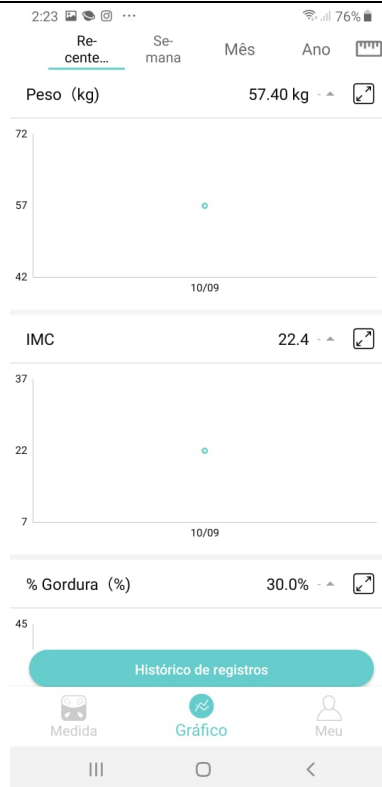


11) O número no visor fica piscando quando a balança está pesando e analisando. Você terá cerca de 5-10 segundos para ajustar seu corpo e tentar obter peso igual à esquerda e à direita. Continue em pé na balança até o círculo ficar estável, quando mostrar no APP "Finalizado" o seu telefone já terá recebido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

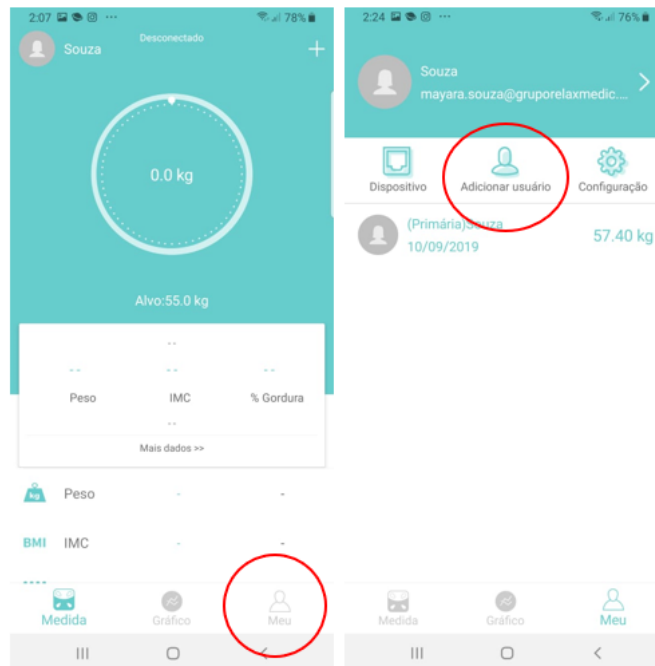




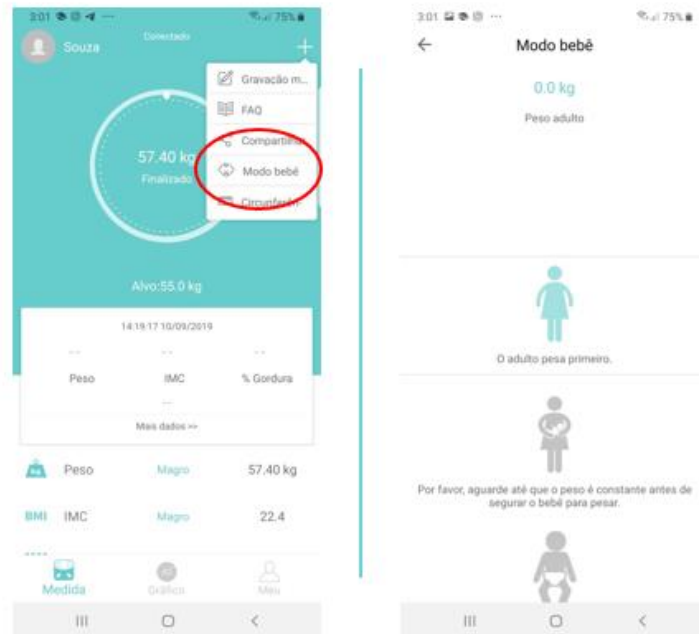
Você pode encontrar o relatório de análise de Peso Corporal, IMC, BFR, Músculo, Massa Óssea, etc. Ao clicar em Gráfico, você pode ver seu histórico de longo prazo.



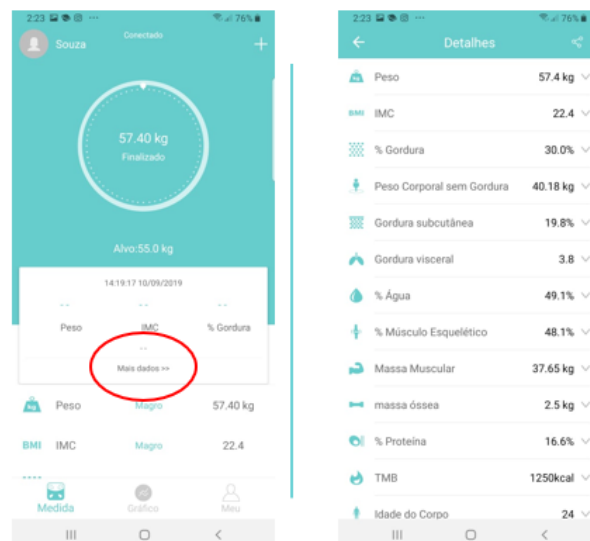
13. Adicione ou mude de usuário: clique em MEU -> “Adicionar usuário”



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.



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. O peso pode ser considerado um indicador de saúde global, mas deve ser avaliado em conjunto com outros parâmetros como a altura, % de gordura corporal e % de massa muscular.

## 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	Baixo peso
Entre 18,5 e 24,9	Saudável
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. MASSA LIVRE DE GORDURA**

Peso do corpo com exceção da gordura do corpo. Depois da gordura corporal, a massa corporal é o segundo fator mais relevante no peso corporal.

#### **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**

Envolve os órgãos abdominais, por isso, quando elevada, se associa ao aumento do risco cardiovascular.

#### **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 METABÓLICA**

A idade metabólica 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. O ideal é que seja igual ou inferior a idade biológica.

#### **XIV. FREQUÊNCIA CARDÍACA**

A frequência cardíaca média para adultos saudáveis é de 60 a 100 bpm.

---

## GUIA DE SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

### 1. Bluetooth não conectado

- A balança e seu smartphone precisam ter o Bluetooth e localização ativados.
- Verifique a versão IOS do seu smartphone; deve ser IOS 8.0 ou superior / Andorid 6.0 ou superior.
- Clique em EU -> dispositivo encontre a balança

### 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 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;

### 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/lb 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 de unidade

Você precisa alterar a unidade de balança pelo botão traseiro. O APP mostrará a mesma unidade com a balança. Quando a balança está ligada e conectada com o aplicativo Fitdays, selecione a unidade (kg / lb / st) na configuração Fitdays e a unidade será sincronizada com a balança.



#### 8. Não leitura nas informações da bioimpedância

Esse erro acontece muito provável por uma falha na sincronização do celular com o APP, segue abaixo um link com o vídeo autoexplicativo de como corrigir essa falha.

## SÍMBOLOS DE INDICAÇÃO

LO	Bateria fraca - por favor troque as baterias (4x1.5V AAA).
Err	Sobrecarga de Peso
C	Ocorreu um erro durante a medição. Saia da balança e pise novamente para repetir o processo de medição.

## 5. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS:

- Tamanho do produto: 30 x 30 x 2,5 cm
- Display LCD: 6,2 x 10,9 cm
- Unidade de peso: Kg /lb/st
- Limite de peso: 6 kg-180 kg
- Fonte de Alimentação: 4xAAA baterias (não incluídas)
- Modo bebê: Para usuários com menos de 18 meses, o aplicativo entra no modo bebê automaticamente ao medir.
- Indicação de bateria fraca e sobrecarga:
- Número da conta: cada conta de e-mail com no máximo 24 usuários.



---

## 6. 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.

Este produto apresenta uma vida útil de **1 ano**, referente ao tempo médio de operação esperada 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