



Relaxmedic
ESPECIALISTA EM CONFORTO

BALANÇA DIGITAL BIOIMPEDÂNCIA GO BALANCE RM-BD2317A



MANUAL DE INSTRUÇÕES

Índice

1.	CUIDADOS.....	3
2.	LIMPEZA.....	4
3.	FUNCIONAMENTO.....	5
4.	CONHECENDO SUA BALANÇA.....	6
5.	GUIA DE INSTALAÇÃO E UTILIZAÇÃO APP FITDAYS.....	7
	Dicas de como utilizar a sua balança.....	11
6.	ENTENDA AS ANÁLISES.....	17
7.	SOLUÇÕES DE PROBLEMAS.....	22
8.	CARACTERISTICAS TÉCNICAS.....	23
8.	TERMO DE GARANTIA.....	24

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 GO BALANCE RM-BD2317A opera com alta tecnologia com dupla frequência de medição. Baixe aplicativo para celular e tenha todos os dados e histórico das medições.

Esta balança usa a bioimpedância (BIA) para analisar a composição do corpo. Ela faz isso através de uma corrente elétrica suave pelo corpo e estimando a composição com base na condutividade de cada tecido e pode ajudá-lo a medir o peso corporal, dados dos membros (taxa de gordura corporal e massa muscular da mão direita, taxa de gordura corporal e massa muscular da mão esquerda, taxa de gordura corporal e massa muscular da perna direita, taxa de gordura corporal e massa muscular da perna esquerda, massa, gordura e músculo do estômago), IMC, taxa de gordura corporal, gordura visceral, água corporal, taxa de músculo esquelético, massa muscular, massa óssea, proteína, TMB e idade corporal.

- Bluetooth: Conecte ao seu celular e tenha na sua mão o controle da sua bioimpedância.
- Possui 4 sensores para fazer a leitura de bioimpedância
- Fonte de Alimentação: 2xAAA baterias (não incluídas)
- Vidro temperado
- Conexão com Android e iOS

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 desmonte, aperte, perfure ou repare este dispositivo sozinho. A operação inadequada durante a manutenção pode causar danos ou até explosão de bateria.
- Este dispositivo contém baterias de lítio e deve ser colocado longe de fontes de calor (fogo, aquecedores, fogões, lareiras, etc.).
- Este dispositivo não é à prova de água. Não lave diretamente com água e não o exponha a chuva.
- NÃO exponha o produto a um ambiente com temperatura superior a 60 °C (140 °F)
- 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. Consulte seu médico.
- IMPORTANTE: Qualquer medição obtida usando este produto 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.
- Antes de usar a balança, certifique-se de inserir todos os seus dados pessoais através do aplicativo Fitdays.
- 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.
- Gestantes
- Em caso de dúvidas relacionadas à saúde, consulte um médico antes de usar o aparelho.
- Evite choques extremos (não deixe cair no chão).
- 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

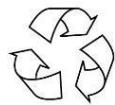
2. LIMPEZA

Para limpar a superfície, use um pano úmido ou limpador de vidros. Não use sabão ou outros produtos químicos

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 de 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.

3. FUNCIONAMENTO

Preocupar-se exclusivamente com o peso durante o processo de emagrecimento pode não ser a abordagem mais eficaz. É fundamental considerar também a porcentagem de gordura total, incluindo a gordura visceral, para uma análise mais detalhada da composição corporal. Essa medida divide o corpo em dois compartimentos: a massa magra, composta por músculos, vísceras, ossos e sangue, e a massa gorda, predominantemente constituída por gordura.

Ao invés de focar apenas nos números absolutos, é recomendável observar as mudanças percentuais na massa gorda, massa magra e outros parâmetros. Essa abordagem é especialmente útil quando os valores iniciais variam, permitindo uma avaliação mais precisa do progresso ao longo do tempo, considerando as particularidades individuais. A busca por um corpo saudável vai além do peso na balança, envolvendo uma compreensão mais completa da composição corporal e da saúde global.

Quando subimos na balança, estamos pesando músculos, ossos, pele, órgãos, água, fluídos e gordura. Portanto, nem sempre a indicação de emagrecimento na balança significa perda de gordura corporal. A bioimpedância é uma ferramenta valiosa para acompanhar a evolução da composição corporal, permitindo uma análise mais completa e resultados eficientes sobre o peso e a dieta alimentar. Com a Balança de Bioimpedância, é possível verificar numericamente e periodicamente não apenas se estamos ganhando ou perdendo peso, mas sim alterando a composição corporal e melhorando a 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 Bioimpedância App pode ajudar você a atingir seus objetivos.

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

MULHERES: O CICLO MENSTRUAL PODE INFLUENCIAR OS RESULTADOS DA BIOIMPEDÂNCIA DEVIDO ÀS ALTERAÇÕES HORMONais E RETENÇÃO DE LÍQUIDOS QUE OCORREM AO LONGO DO CICLO. DURANTE O PERÍODO MENSTRUAL, ALGUMAS MULHERES PODEM EXPERIMENTAR FLUTUAÇÕES NO PESO E NA HIDRATAÇÃO CORPORAL, O QUE PODE AFETAR AS MEDIÇÕES DE BIOIMPEDÂNCIA.

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. CONHECENDO A SUA BALANÇA



Observações

- Depois de ser colocado em piso duro e plano a tela ligará e mostrará o peso 0kg
- 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.

Parâmetros analisados no aplicativo Fitdays:

• Peso	• IMC - Índice de massa corporal (BMI)
• Taxa de Gordura corporal (BFR)	• Massa Gorda
• Massa Livre de gordura	• Massa muscular
• Taxa Muscular	• Taxa Muscular Esquelética
• Massa óssea	• Massa Proteica
• Taxa de Proteína	• Teor de umidade
• Percentual de Água corporal	• Gordura subcutânea
• Gordura visceral	• TMB - Taxa Metabólica Basal (BMR)
• Idade metabólica do Corpo	• Peso ideal sugerido
• Nível corporal	• Tipo de corpo

5. Guia de Instalação e Cadastro no Aplicativo Fitdays

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.



Após selecionar o aplicativo, clique em instalar ou obter, será requisitada permissões. A velocidade do download e instalação pode variar de acordo com seu celular e conexão.

- 3) O ícone do aplicativo aparecerá no seu telefone após a conclusão da instalação, basta selecionar abrir e irá para a telas seguinte



Essa tela de login. Serão 2 opções: login e registrar.

- Login: caso você já tenha um cadastro, basta selecionar essa opção

- 4) Registre seu próprio ID por e-mail
- 5) Leia os Termos de Uso, faça o aceite e adicione dados pessoais. Confirme OK

[←](#)

Ajuda

E-mail
Digite o seu E-mail

Senha
Digite a senha [\(x\)](#)

• a senha deve conter de 8 a 16 caracteres
• Inclua pelo menos dois tipos entre números, letras maiúsculas e minúsculas, símbolos

Eu li e concordo [Política de privacidade](#)

Registrar

Já tenho uma conta.

[←](#)

Política de privacidade

Este aplicativo respeita e protege a privacidade pessoal de todos os serviços de uso. Para fornecer serviços mais precisos e personalizados, este aplicativo usará e divulgará suas informações pessoais de acordo com esta política de privacidade. Mas a informação será tratada com um alto grau de diligência e prudência. Salvo disposição em contrário nesta política de privacidade, o aplicativo não divulgará ou compartilhará suas informações com terceiros sem sua permissão prévia. O aplicativo atualizará a política de privacidade de tempos em tempos. Ao concordar com esta política de privacidade do Aplicativo, considera-se que você concordou com todo o conteúdo desta política de privacidade. Esta política de privacidade é parte integrante do contrato de uso dos serviços de aplicativos.

1. Como coletar dados?

- No processo de utilização deste produto, de acordo com o princípio de medição de resistividade bioelétrica BIA, através da coleta dos parâmetros corporais, a taxa de gordura corporal / metabolismo / volume muscular e outros parâmetros de medição serão obtidos através de fórmulas complexas, altura / gênero / idade / peso será calculado como um dos parâmetros físicos. Portanto, quando você registrou a conta do aplicativo, o aniversário, a altura, o sexo e outros dados relacionados ao corpo que você enviou serão aplicados ao cálculo da taxa de gordura corporal / volume muscular / taxa metabólica, etc. Garantimos que ela não será usada para outros fins e sempre garantir que as informações necessárias sejam minimizadas.
- Obtemos suas informações quando você usa os serviços. Seu nome, endereço de e-mail, endereço, o nome da conta e outras informações. Se você tiver alguma dúvida sobre o processo de uso, você pode clicar no feedback do aplicativo. Envaremos a resposta para sua caixa de correio e, portanto, você receberá um serviço de suporte técnico através de sua caixa postal. Garantiremos que seu endereço de e-mail não será usado para outros fins ou compartilhado com terceiros.
- Para alguns telefones celulares Android (especialmente celulares com Android 6.0 ou superior), se o aplicativo

Registrar: Escolha esta opção para criar sua conta.

Será necessário fornecer um e-mail válido e criar uma senha. Após inserir essas informações, preencher seus dados pessoais, incluindo nome, sexo, data de nascimento e altura. Caso o aplicativo solicite a altura em polegadas, insira qualquer número e, após a conclusão do cadastro, você poderá alterar a unidade de medida conforme desejado.

- 6) Ao criar login com suas credenciais, será solicitado o cadastro do usuário. Preencha as informações conforme descritas abaixo:

Escolha entre M (Mulher) ou H (Homem)> Indique o mês, dia e ano de nascimento>Insira sua altura Defina o peso alvo desejado> Seleccione o modo, conforme seu perfil e confirmar

09:46
• 5G 80%

[informações pessoais](#)

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



Homem
Mulher

apelido	Suporte >
aniversário	01/01/1995 >
Altura	165cm >
Peso alvo	56.1kg >
Selecionar modo	
Modo padrão >	

Para a precisão dos resultados da medição, é recomendado que você preencha os dados reais do corpo

Confirmar

Opções de modo:

Selecionar modo

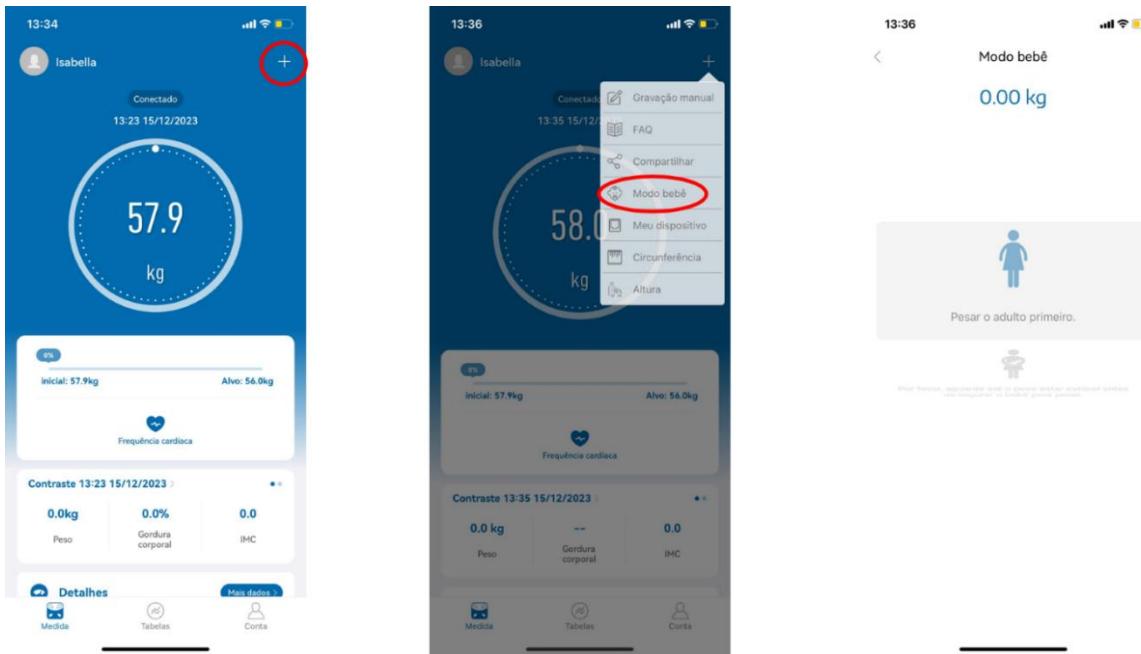
Modo padrão >

Para a precisão dos resultados da medição, é recomendado que você preencha os dados reais do corpo

Definições:

Modo Bebê: Destinado a crianças até 3 anos, esta configuração ativa automaticamente o modo de segurar o bebê. Durante a medição, o visor exibirá apenas o peso.

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



Modo Infantil: Projetado para crianças de 3 a 5 anos, este modo apresenta apenas o peso.

Modo Filho: dos 5 a 12 anos. Nesse modo serão exibidos apenas peso e IMC

Modo Adolescente: Destinado a indivíduos entre 13 e 19 anos, este modo permite uma análise completa do corpo.

Modo Padrão: Recomendado para pessoas a partir dos 20 anos que não praticam atividade física regularmente.

Modo Atleta: Indicado para maiores de 18 anos que se exercitam pelo menos 3 vezes por semana, proporcionando uma análise específica para atletas.

Modo Maternidade: Projetado para gestantes, este modo exibirá apenas o peso. Importante destacar que nessa opção não utiliza micro corrente para análise da composição corporal.

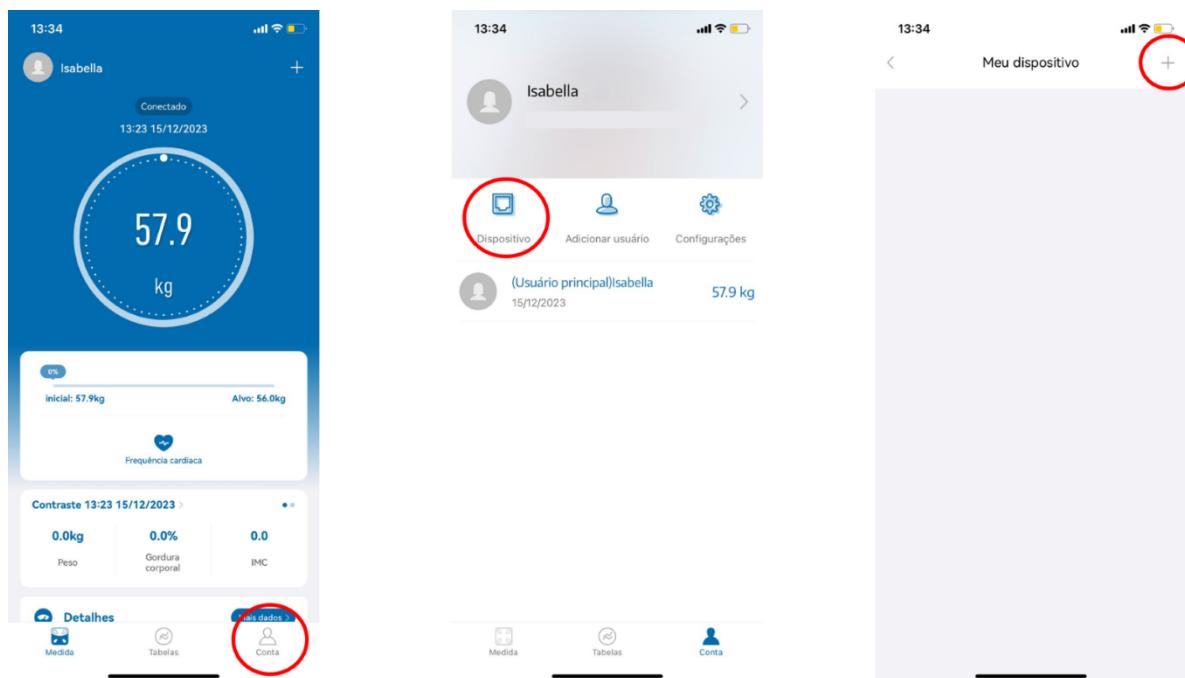
Depois de fornecer todas as informações necessárias, clique em: CONFIRMAR.

Nota: 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.

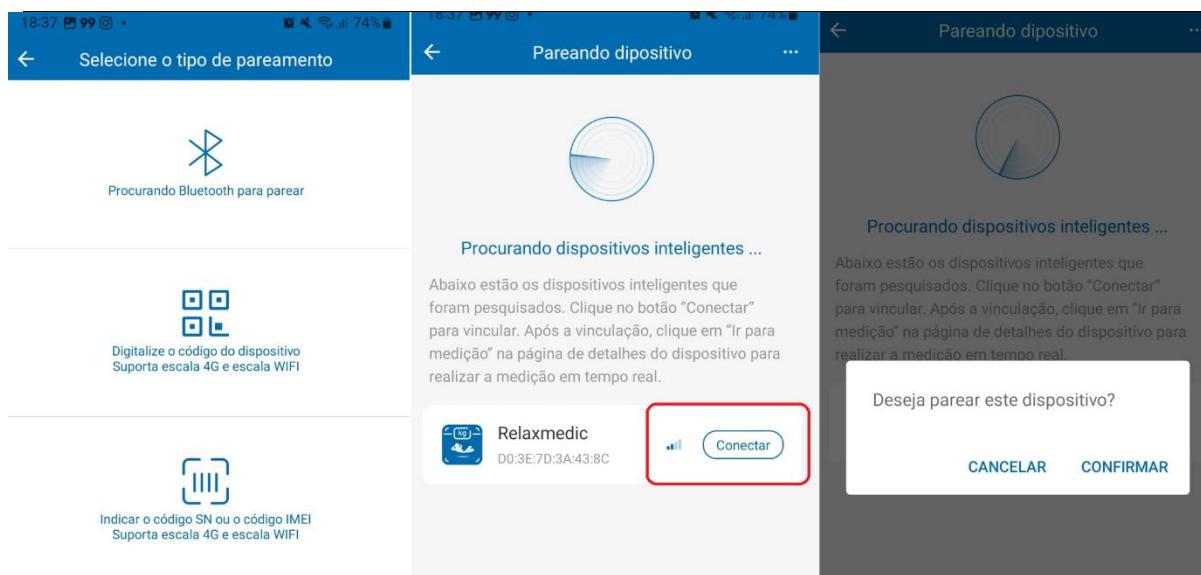
Sincronizando o Aplicativo com o seu Smartphone

- Ative o Bluetooth no seu celular.> Habilite a Localização em seu smartphone pelo menu de configurações> No aplicativo Fitdays, acesse CONTA -> Dispositivo.- Pressione o símbolo "+" localizado no lado direito da tela

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



- Escolha o símbolo do Bluetooth> Pise na balança para ligá-la, permitindo que o aplicativo localize automaticamente o dispositivo >- Selecione o dispositivo identificado como "icomon" ou "RELAXMEDIC">- Clique em conectar>- Posteriormente, será solicitado se deseja realizar o pareamento basta confirmar.



Pronto, sua balança está pronta para uso, mas antes de realizar a pesagem.

DICAS PARA MEDIÇÃO:

Nota: No uso inicial, somente quando o dispositivo estiver conectado ao Fitdays App e as informações do usuário estiverem preenchidas, você poderá realizar uma medição efetiva e poderá ter as leituras exibidas na tela da barra. Se mudar o usuário, redefina as informações e conecte o dispositivo ao aplicativo Fitdays antes de medir.

Função de uso off-line: Após o primeiro vez conectado, a balança lembrará o perfil do usuário, portanto, ao usar pela segunda vez, não há necessidade de abrir o aplicativo novamente. Quando o usuário quiser consultar o aplicativo, os dados off-line serão salvos no histórico do usuário automaticamente; se os dados não corresponderem ao usuário, haverá uma mensagem de lembrete para o usuário selecionar e salvar para os usuários corretos.

Observações:

- Deve ser medido com os pés descalços, em contato com o metal de eletrodo da balança.



- Deve estar situado em local reto e plano. Não colocar materiais macios embaixo da balança.



- A embalagem do produto deve ser removida para garantir que a pele fique em contato com o metaleletrodo para medição.
- Não saia da balança até que a tela da balança ou do aplicativo informem que a medição foi concluída.

Pesagem:

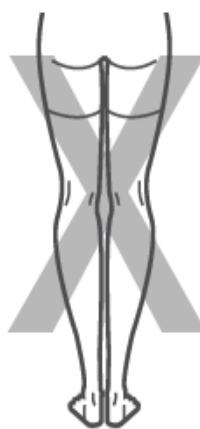
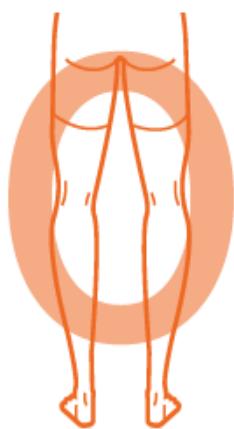
Coloque sempre a balança em uma superfície dura, seca e plana antes da medição. (*evite colocá-la entre o rejunte do piso, tapete ou carpete, pode resultar em variação do peso*).



Pise suavemente na superfície da balança. Aguarde a tela da balança para exibir 0,0. Coloque os dois pés na balança. 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.

Postura correta:

Mantenha os braços retos e não toque no corpo. Mantenha os seus pés separados, posicionados nos eletrodos de metal.



]



Quando estiver realizando a pesagem, o visor exibirá a imagem

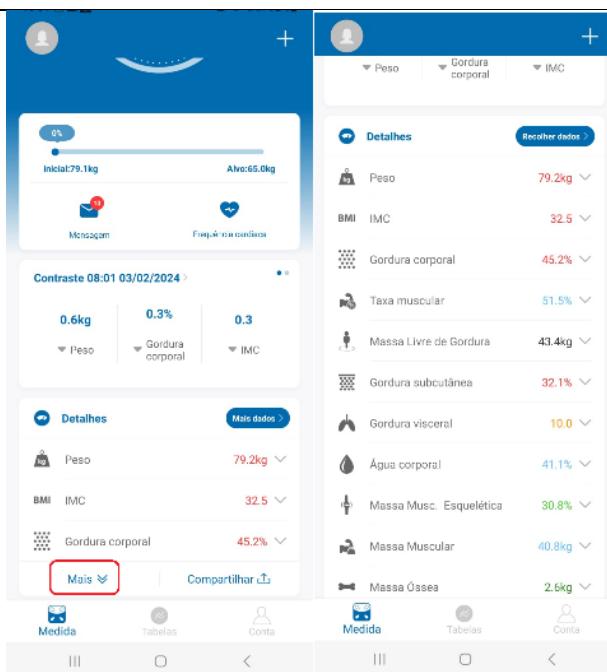
Durante esse processo, é importante não sair da balança, aguarde até que a medição seja concluída.

Em seguida, o visor exibirá os resultados: peso corporal, taxa de gordura corporal e IMC, sendo cada dado exibido por 3 segundos, conforme sequência a seguir:



NOTA 1: Você pode simplesmente fazer a pesagem. Basta subir na balança sem precisar sincronizar ou abrir o aplicativo FIT DAYS no perfil da pessoa que será analisada.

NOTA 2: Para visualizar todos os dados, recomendamos acessar o seu aplicativo FIT DAYS. Se você usar meias ou não posicionar corretamente os pés nos sensores mostrado no aplicativo, apenas o peso e o Índice de Massa Corporal (IMC) serão medidos e exibidos na página principal. Para obter uma leitura completa, é melhor subir na balança com os pés descalços e posicionados nos sensores conforme mostrado nas imagens. Essa posição permite que os dados sejam captados com precisão. Após o travamento do peso, o **aplicativo em seu celular receberá** todas as informações da balança. Para visualizar todas as informações, basta clicar em **Mais >**.

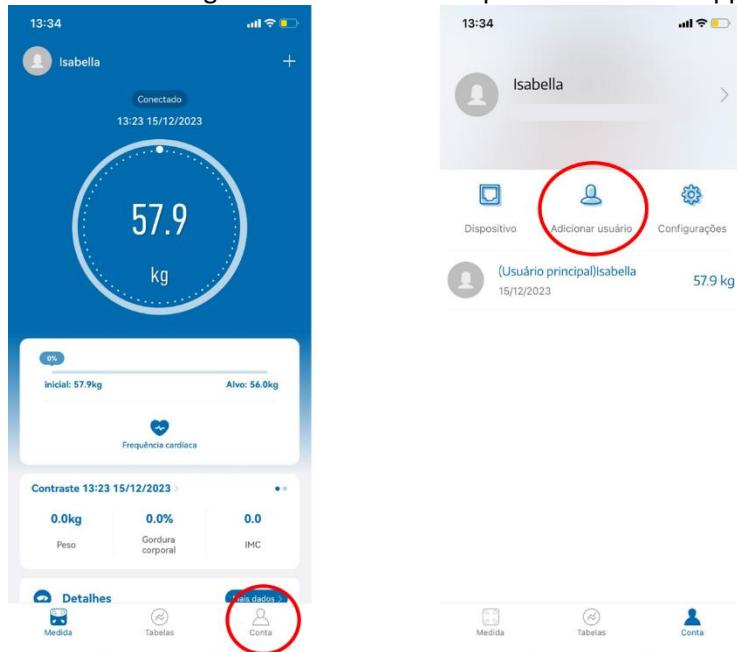


A leitura é concluída em 15 segundos e é emitido um sinal sonoro. No visor exibe alguns itens por apenas 10 segundos. Para obter a leitura completa é apenas através do app fitdays instalado em seu smartphone

Adicionando novos usuários

Para adicionar usuário que irá realizar a pesagem e avaliação, clique em MEU -> Adicionar usuários informe os dados e confirmar.

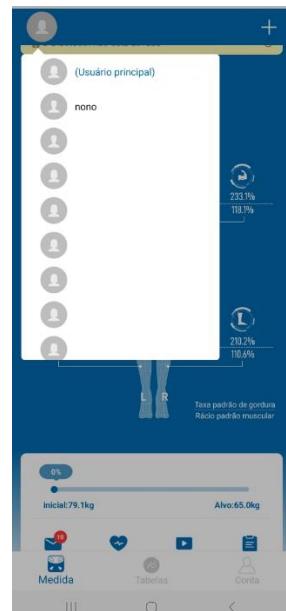
NOTA: Cada login e senha criados para acesso ao app permite o cadastro de 24 usuários



Alterar para um novo usuário

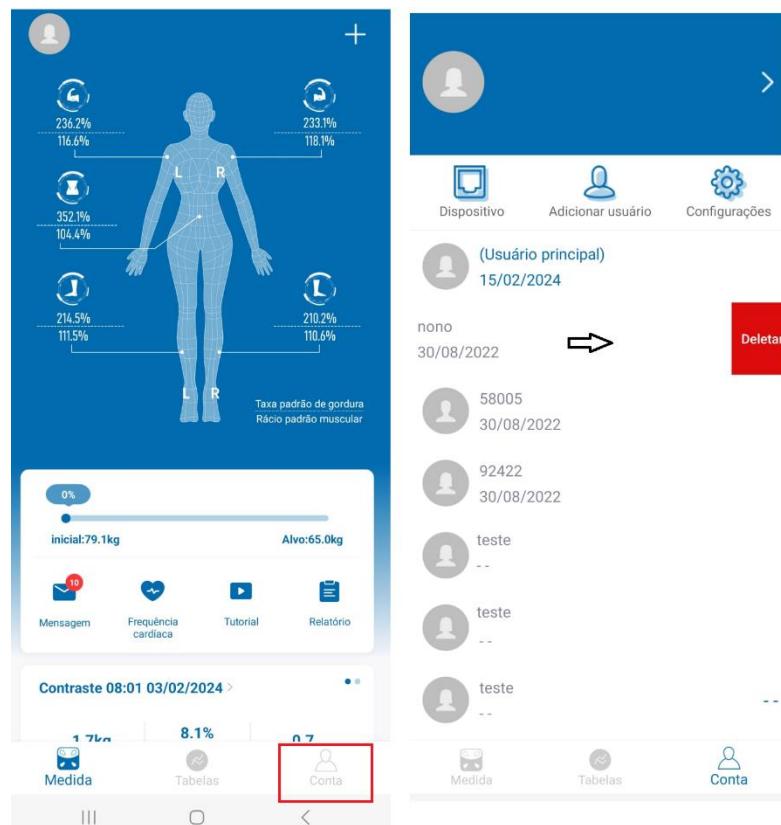
Para mudar usuário que irá realizar a pesagem e avaliação, clique na imagem localizada no lado

esquerdo na parte superior e, em seguida, selecione o usuário desejado.



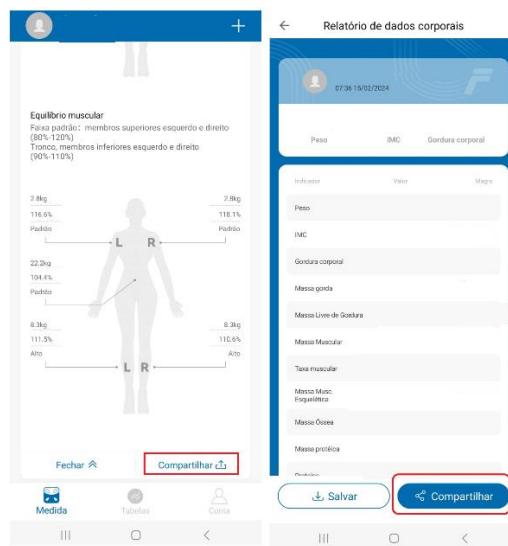
Removendo usuários

Clique em CONTA -> Selecione o usuário que deseja excluir > arraste para o lado esquerdo> Selecionar DELETAR



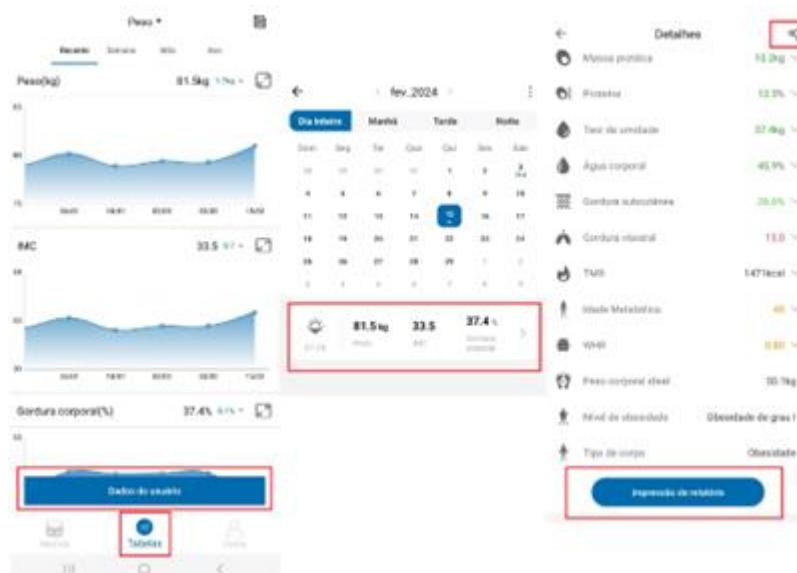
Compartilhando Resultados

É possível compartilhar a imagem acima em formato JPEG por meio de redes sociais e aplicativos de mensagens. Basta selecionar a opção de compartilhar e enviar.



É possível compartilhar a imagem em formato JPEG nesse outro local:

Na seção Tabelas > Dados do Usuário, escolha a avaliação para a qual deseja gerar o relatório e/ou compartilhar. Em seguida, vá até o final da página e selecione "Impressão do Relatório". Basta clicar no ícone de compartilhamento no canto superior direito da página e selecionar a opção "Compartilhar".



6. ENTENDA AS ANÁLISES

Vamos as definições de cada item.

PESO

O peso é um indicador crucial para avaliar a saúde de uma pessoa. Embora seja um fator significativo, é fundamental interpretá-lo em conjunto com outros parâmetros, como altura, percentual de gordura corporal e percentual de massa muscular, para obter uma visão mais abrangente da saúde global.

IMC (Índice de Massa Corporal):

O IMC é uma ferramenta utilizada para identificar casos de obesidade ou desnutrição, especialmente em estudos populacionais. Ele é calculado dividindo o peso da pessoa em quilos pela sua altura ao quadrado. Apesar de ser útil em estudos populacionais, o IMC pode ser limitado para avaliações individuais, pois não considera a composição específica do peso corporal, que inclui 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

% GORDURA

Além do peso, é essencial considerar a porcentagem de gordura durante o emagrecimento. A bioimpedância elétrica utiliza um aparelho que envia estímulos elétricos imperceptíveis para estimar a quantidade de água corporal, usando esse valor em uma equação para estimar o percentual de gordura.

Para testes de percentual de gordura, é recomendável:

- Consumir pelo menos 2 litros de água no dia anterior ao exame;
- Evitar o período menstrual ou pré-menstrual no dia do exame;

Abster-se de exercícios físicos ou sauna nas 8 horas anteriores;

Estar em jejum por no mínimo 2 horas.

DICA: Para maior precisão, realize a medição pela manhã em jejum.

Nota: A bioimpedância analisa a composição corporal ao conduzir uma corrente elétrica suave pelo corpo, estimando a composição com base na condutividade de cada tecido. Isso a diferencia do adipômetro, que é um instrumento utilizado para medir a espessura das dobras cutâneas e calcular a quantidade de gordura subcutânea.

Massa Livre de Gordura:

É o peso do corpo excluindo a gordura corporal. Depois da gordura, a massa corporal é o segundo fator mais importante no peso corporal.

GORDURA SUBCUTÂNEA

Localizada logo abaixo da pele. Em excesso pode obscurecer a definição muscular, principalmente no abdômen.

Menos prejudicial que a gordura visceral, mas ainda deve ser controlada.

GORDURA VISCERAL

Envolvendo órgãos abdominais. Associada ao aumento do risco cardiovascular quando elevada.

MASSA GORDA

A massa gorda é uma medida que mostra a proporção de gordura no nosso corpo em relação aos músculos, ossos e água.

Ao avaliar a massa gorda em uma análise de bioimpedância, é importante considerar:

Contexto Individual: Cada pessoa é única, então os resultados devem ser interpretados considerando o histórico médico, estilo de vida e objetivos pessoais.

Variação Natural: Os valores podem variar ao longo do dia devido à hidratação e alimentação. Recomenda-se fazer a medição sempre nas mesmas condições para maior precisão.

Saúde Global: A análise da massa gorda faz parte de uma avaliação mais ampla da saúde, que também inclui fatores como massa magra, hidratação e composição corporal total.

Acompanhamento Profissional: É essencial discutir os resultados com um profissional de saúde qualificado para obter orientações e entender melhor o impacto na saúde e no bem-estar geral.

MASSA MUSCULAR

Composta por cerca de 600 músculos no corpo humano e representa de 40 a 50% do peso total de uma pessoa.

Importante para a postura, movimento e consumo calórico.

% PERCENTUAL DE ÁGUA CORPORAL E TEOR DE UMIDADE

Indica a quantidade de água no corpo em relação ao peso total. Isso é determinado pela análise da resistência elétrica do corpo à passagem de uma leve corrente elétrica.

A água é essencial para a vida humana, representando de 50% a 65% do peso de um adulto.

Ela é o principal componente das células e funciona como um solvente biológico universal. A água desempenha um papel vital no transporte de nutrientes, oxigênio e participa em reações químicas internas.

% MÚSCULO ESQUELÉTICO

Responsável pelos movimentos e pela postura.

Aumento está associado a taxas de metabolismo basal mais altas.

MASSA ÓSSEA

A massa óssea refere-se à quantidade de tecido mineralizado presente nos ossos do corpo. É uma medida que avalia a densidade óssea, indicando a quantidade de minerais, como cálcio e fósforo, presentes nos ossos.

% PROTEÍNA

Nutrientes essenciais, considerados os "tijolos" do corpo.

Essa é uma medida que avalia a quantidade de proteínas em relação ao peso total do corpo. Esta medida pode ser útil para compreender a proporção de tecido muscular e outros componentes ricos em proteínas no organismo.

TMB (TAXA METABÓLICA BASAL)

Representa a quantidade mínima de energia que o corpo necessita para manter as funções vitais enquanto está em repouso. Essas funções incluem a manutenção da temperatura corporal, batimentos cardíacos, respiração, funcionamento dos órgãos e outras atividades metabólicas essenciais.

A TMB é expressa em termos de calorias e pode variar de pessoa para pessoa, sendo influenciada por fatores como idade, sexo, peso, altura e níveis de atividade física.

IDADE METABÓLICA

A idade metabólica é uma medida que compara o estado do seu organismo com a idade cronológica que você tem. Ela é frequentemente calculada com base em diversos fatores, como composição corporal, níveis de atividade física, saúde metabólica e outros indicadores.

NIVEL CORPORAL

Indica a composição geral do corpo, incluindo massa gorda, massa magra (músculos e ossos) e água. Esses dados são obtidos usando a condutividade elétrica característica de cada tipo de tecido.

O objetivo principal é fornecer informações sobre como esses componentes estão distribuídos no corpo, auxiliando na compreensão da saúde geral, acompanhamento de mudanças ao longo do tempo e orientação para escolhas relacionadas à dieta, exercícios e estilo de vida. Essa abordagem visa

alcançar um equilíbrio saudável entre gordura, músculos e hidratação, contribuindo para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar geral das pessoas.

TIPO DE CORPO

Refere-se à classificação da composição corporal com base nos dados obtidos, como a quantidade de massa gorda, massa magra (músculos e ossos) e água. Essa classificação ajuda a identificar diferentes tipos de corpo, como ectomorfo (magro), mesomorfo (atlético) ou endomorfo (com maior proporção de gordura) entre outros.

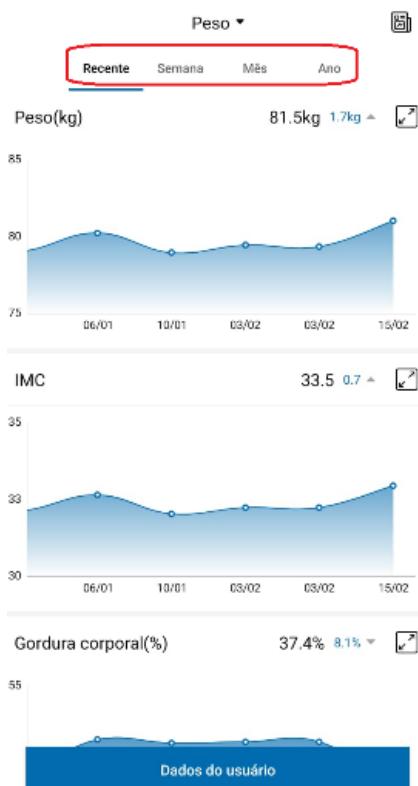
PESO IDEAL

Indica uma meta de peso saudável, calculada com a ajuda de algoritmos que analisam os dados obtidos pela bioimpedância com base na composição corporal individual, levando em consideração a quantidade de massa gorda, massa magra e água.

O peso ideal sugerido é aquele que promove um equilíbrio saudável entre gordura e massa muscular, contribuindo para a saúde e o bem-estar geral.

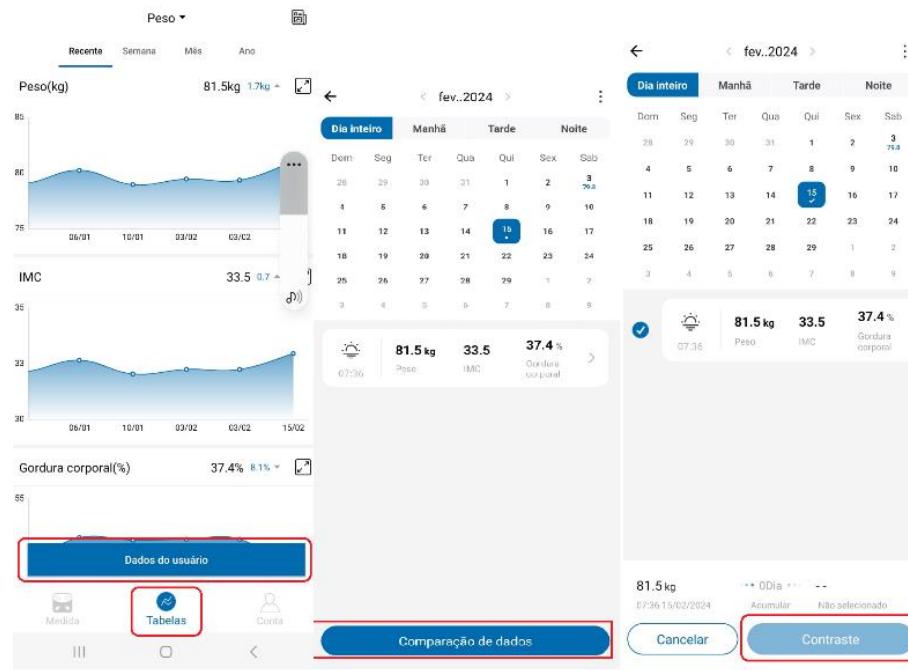
Como acompanhar a sua evolução.

Para monitorar sua evolução, você pode utilizar gráficos divididos por diferentes períodos, como a última pesagem, semanal, mensal e anual. Para acessar esses dados, basta ir à seção de Tabelas e escolher o período desejado para fazer comparações.

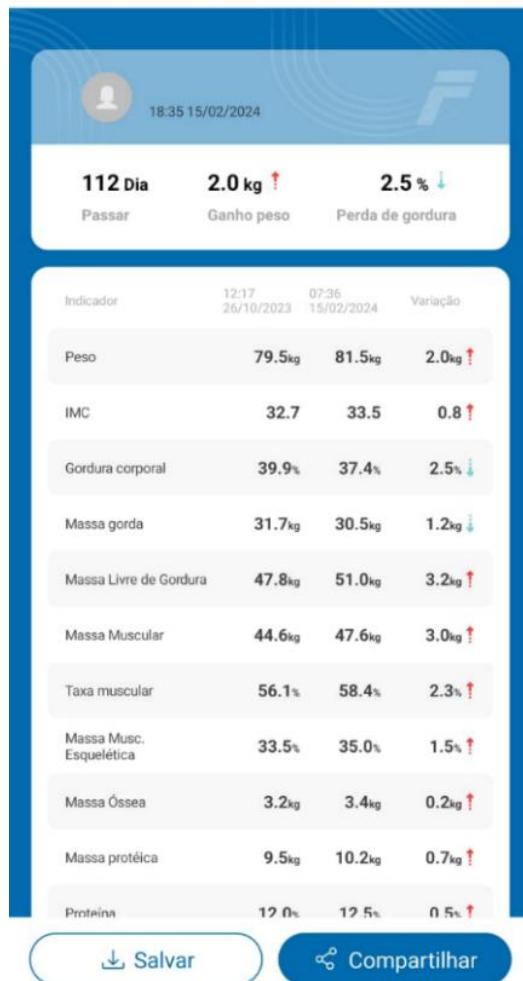


Uma abordagem mais visual e detalhada para acompanhar seu progresso é através da comparação de

dados. Para acessar essa funcionalidade, siga os passos: Tabelas > Dados do Usuário > Comparação de Dados. Escolha o primeiro período desejado e, em seguida, selecione o próximo período. Se a comparação for dentro do mesmo mês, basta escolher o dia. Para comparações com outros meses ou ano, deslize para a direita até encontrar a opção desejada e clique em "Contraste".



Relatório de comparação de dados corporais



A análise de bioimpedância pode variar se realizada por balanças de diferentes marcas e características doméstico e profissional.

É importante destacar que existem diversas tecnologias de balanças, como analógicas, digitais, eletromagnéticas, entre outras. Cada uma dessas tecnologias opera de maneira específica, o que pode influenciar na precisão dos resultados. Portanto, é aconselhável evitar comparações diretas entre balanças de marcas e tecnologias diferentes.

Para uma avaliação mais precisa, é aconselhável realizar as medições na mesma balança, nas mesmas condições e seguindo os mesmos procedimentos.

7. 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 6.0 ou superior.

Clique em CONTA -> 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.

- 3) 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).

- 4) 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;

- 5) 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.

- 6) Como recalibrar a balança depois de mover ou substituir as pilhas?

Pise na balança para ligá-la. Automaticamente inicia em 0,0 kg/lb para calibração.

- 7) 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, caso erro persista substituir por novas

- 8) Como mudar de unidade

No app fitdays em CONTA> CONFIGURAÇÕES>MUDAR UNIDADE

- 9) Se a balança foi movida ou virada de cabeça para baixo, ou até após a substituição das pilhas recomendamos recalibrá-la para garantir resultados precisos, vide passo a passo a seguir:

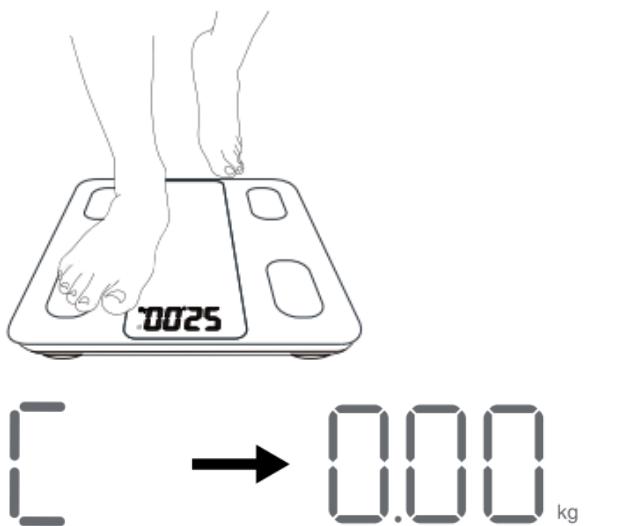
Recalibrar a balança

- a) Coloque a balança em uma superfície plana e firme.
- b) Suba na balança com um pé (vide imagem a seguir) até que os números apareçam no visor e depois desça.



Relaxmedic
ESPECIALISTA EM CONFORTO

BALANÇA DIGITAL BIOIMPEDÂNCIA GO BALANCE RM-BD2317A



A balança mostrará "0,00", indicando que a calibração foi concluída com sucesso.

SÍMBOLOS DE INDICAÇÃO



8888	No display	
Funcionando normalmente	Substitua as pilhas	Calibrando
Substitua as pilhas	Sobrecarga	

8. CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

- Tamanho do produto: 26 x 26 x 2,4 cm
- Display LED: 6,3 x 2,6 cm
- Unidade de peso: Kg /lb
- Limite de peso: 6 kg-180 kg
- Fonte de Alimentação: 2xAAA 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.
- Cada login e senha criados para acesso ao app permite o cadastro de 24 usuários

9 . 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.



Relaxmedic
ESPECIALISTA EM CONFORTO

BALANÇA DIGITAL BIOIMPEDÂNCIA GO BALANCE RM-BD2317A

Este produto apresenta uma vida útil de **2 anos**, 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

suporte@gruporelaxmedic.com.br

Tel e WhatsApp.: (11) 3393-3688