



**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. CARACTERÍSTICAS 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 MEDIÇÃO 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
• Nivel 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 tela 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

---

☒ 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 com a [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 resistência 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 endereço de e-mail será usado como o nome da conta de login. Se você tiver alguma dúvida sobre o processo de uso, você pode colocar no feedback do aplicativo.

Enviamos a resposta para sua caixa de correio e, portanto, você receberá um serviço de suporte técnico através de sua caixa postal. Garantimos 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> Selecione o modo, conforme seu perfil e confirmar

09:46 5G

**informações pessoais**

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

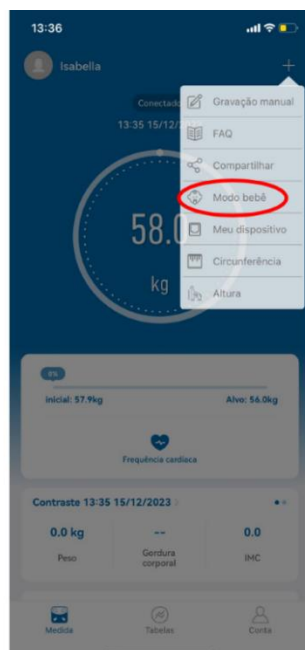
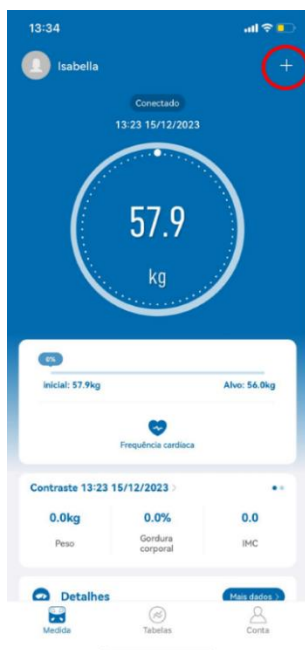
Modo padrão >

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.

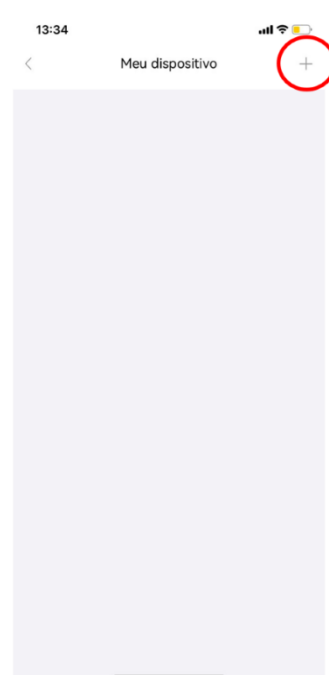
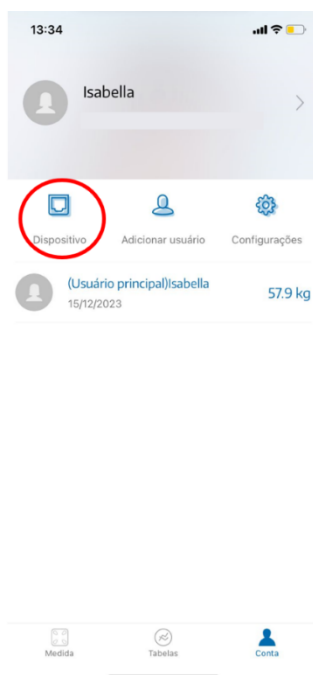
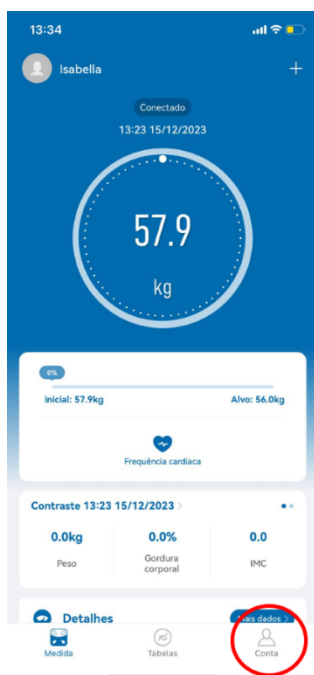
Depois de fornecer todas as informações necessárias, clique em: CONFIRMAR.

**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.

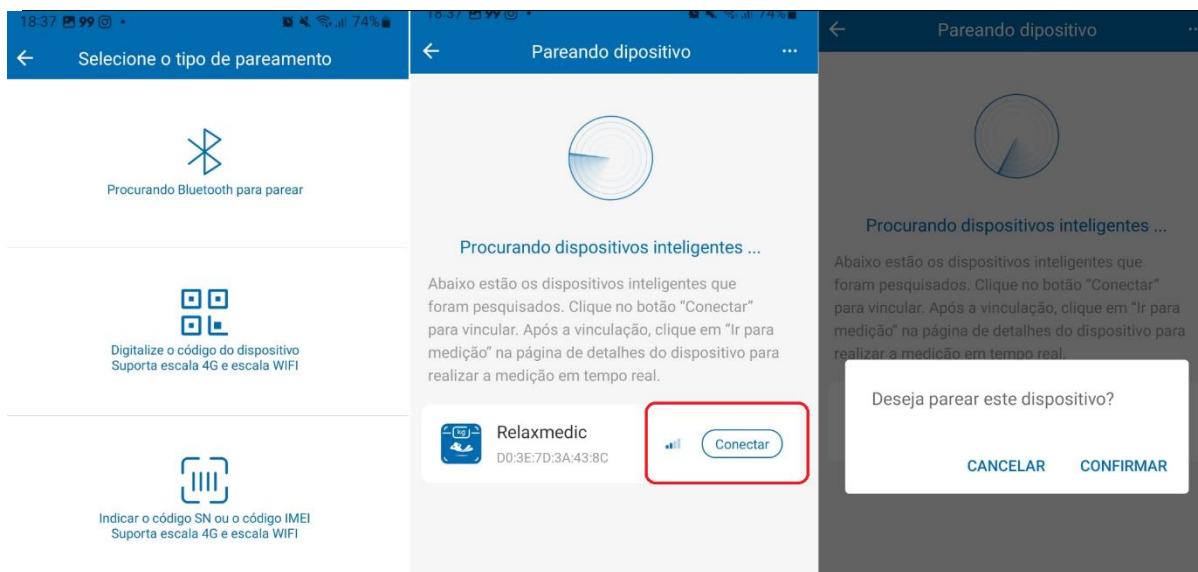
## Sincronizando o Aplicativo com o seu Smartphone

- 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 metal eletrodo para medição.
- Não saia da balança até que a tela da balança ou do aplicativo informem que a medição foi concluída.

### **Pesagem:**

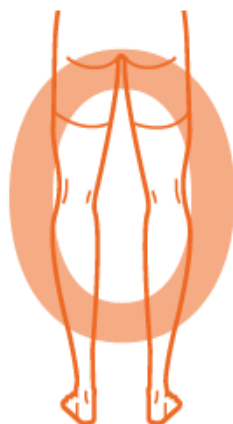
Coloque sempre a balança em uma superfície dura, seca e plana antes da medição. *(evite colocá-la entre o rejunte do piso, tapete ou carpete, pode resultar em variação do peso).*



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.



]

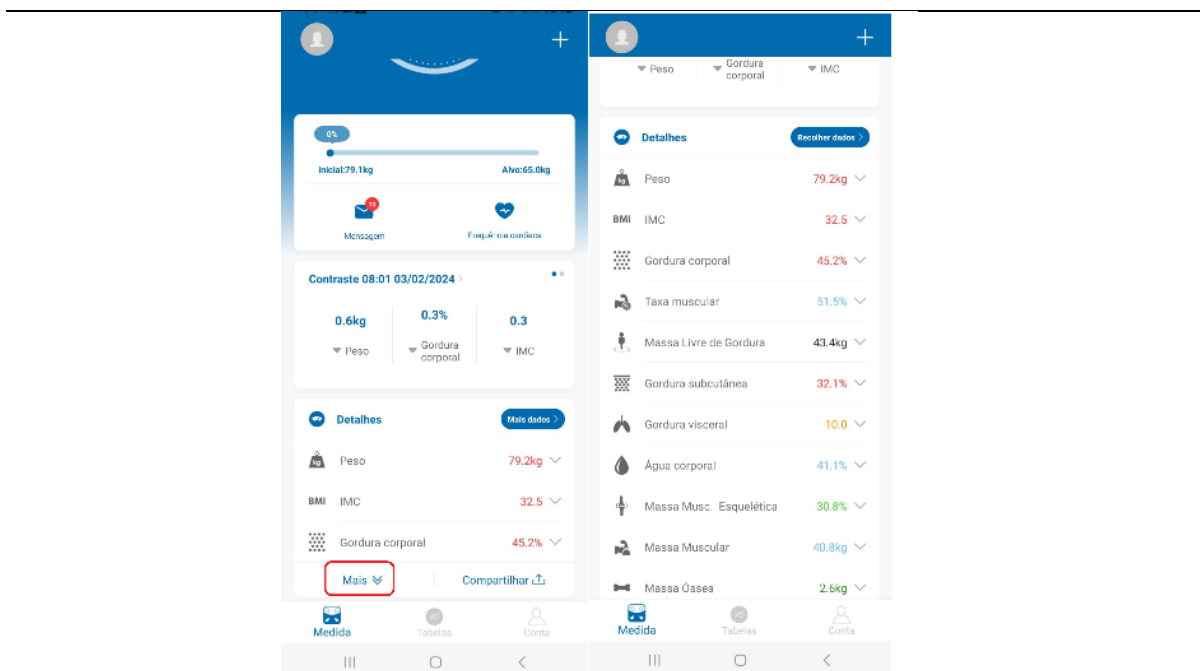


Quando estiver realizando a pesagem, o visor exibirá a imagem  
Durante esse processo, é importante não sair da balança, aguarde até que a medição seja concluída.  
Em seguida, o visor exibirá os resultados: peso corporal, taxa de gordura corporal e IMC, sendo cada dado exibido por 3 segundos, conforme 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 conforme 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 >>**.

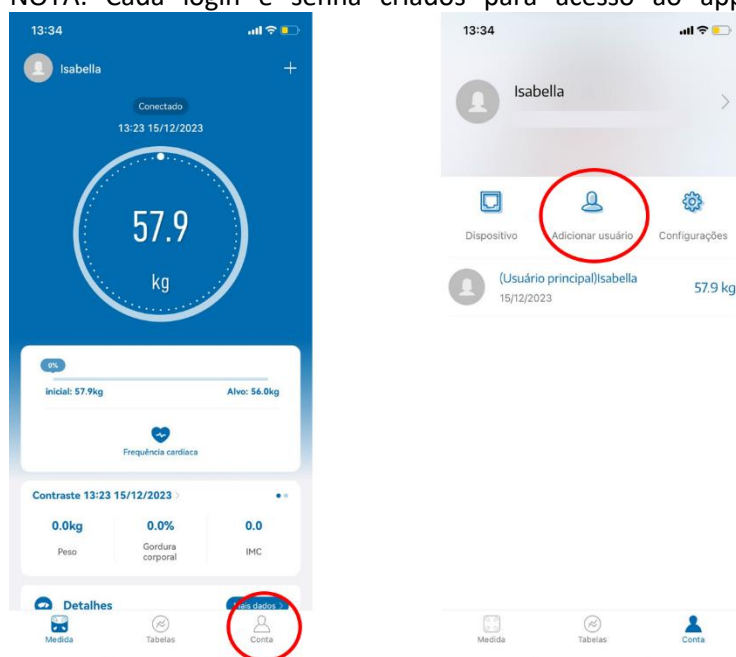


A leitura é concluída em 15 segundos e é emitido um sinal sonoro. No visor exibe alguns itens por apenas 10 segundos. Para obter a leitura completa é apenas através do app fitdays instalado em seu smartfone

## Adicionando novos usuários

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

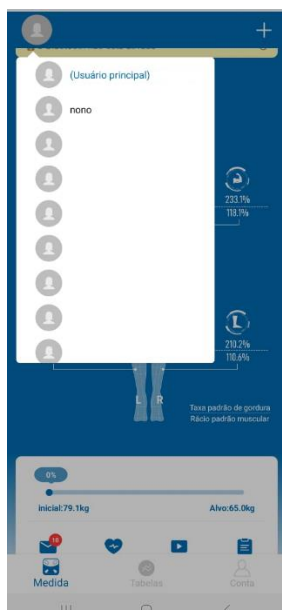
NOTA: Cada login e senha criados para acesso ao app permite o cadastro de 24 usuários



## Alterar para um novo usuário

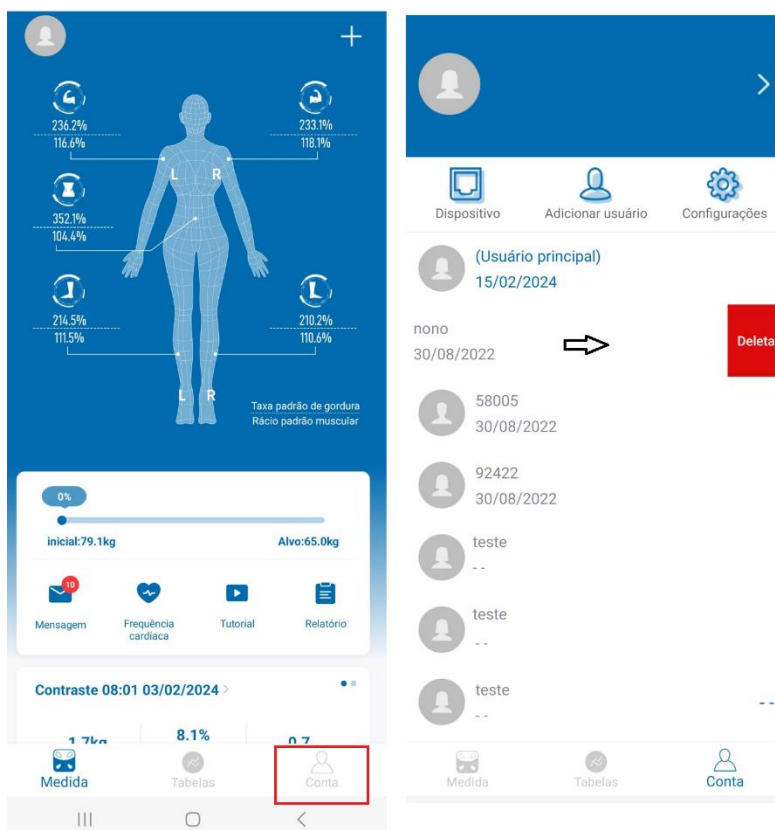
Para mudar usuário que irá realizar a pesagem e avaliação, clique na imagem localizada no lado

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



## Removendo usuários

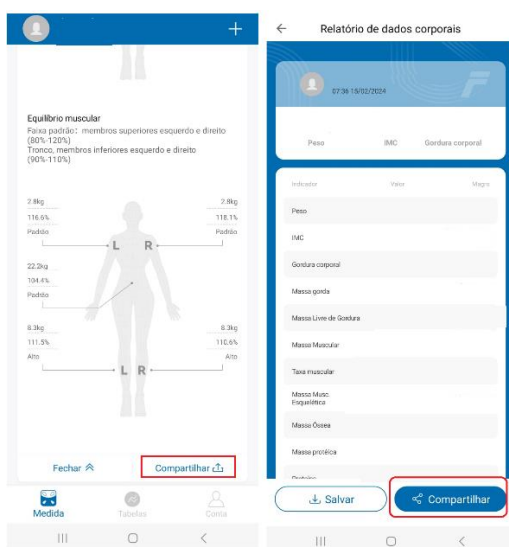
Clique em CONTA -> Selecione o usuário que deseja excluir > arraste para o lado esquerdo> Selecionar DELETAR





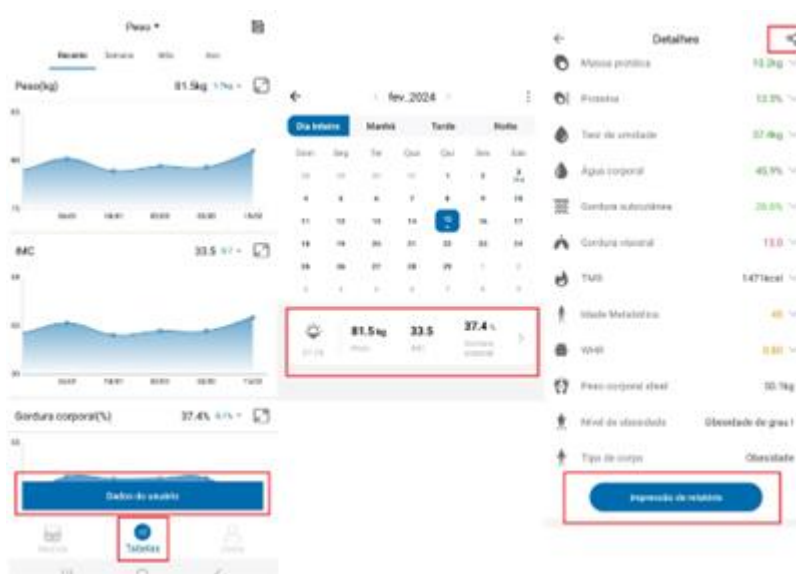
## Compartilhando Resultados

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

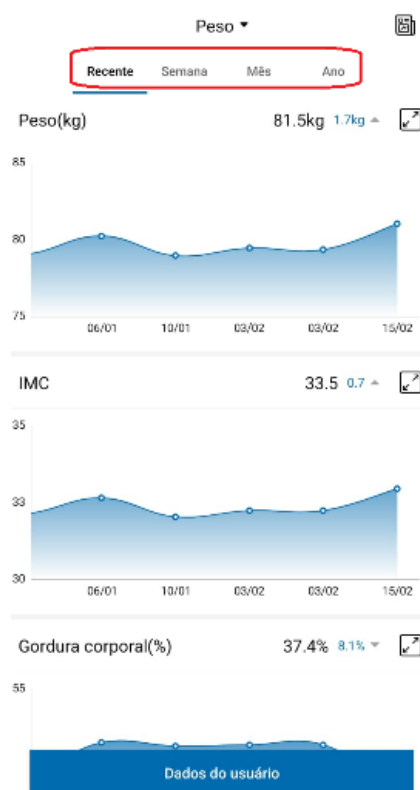
### PESO IDEAL

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.

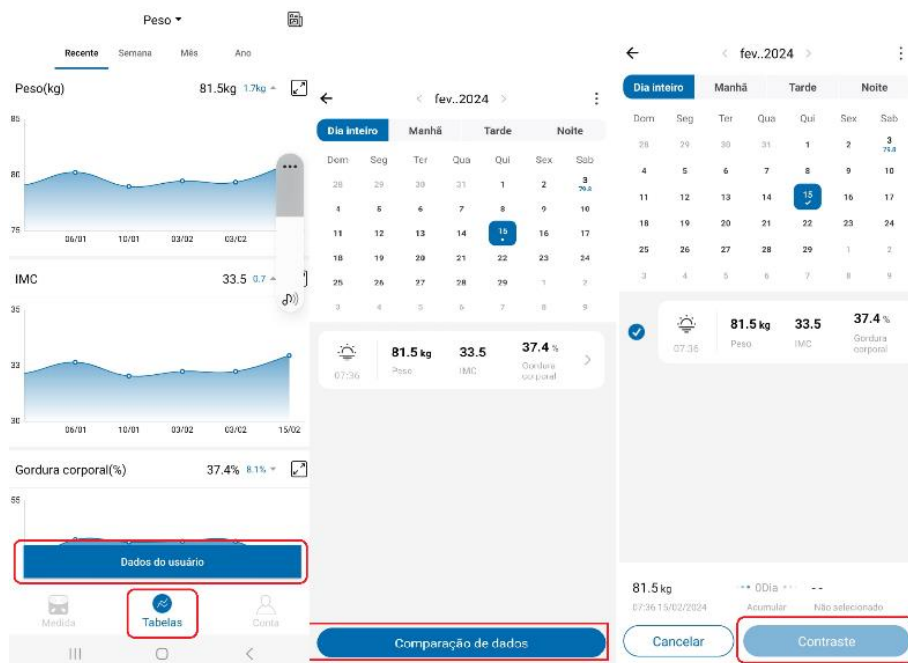
### Como acompanhar a sua evolução.

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 pisca).

- 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-lo. 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**

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



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

## SÍMBOLOS DE INDICAÇÃO



 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.

---

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

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

Tel e WhatsApp.: (11) 3393-3688