



# GIMA

PROFESSIONAL MEDICAL PRODUCTS

---

**BILANCIA BODY FAT LIBRA  
LIBRA BODY FAT SCALE  
ANALYSEUR DE GRAISSE CORPORELLE  
ESCALA DE GORDURA LIBRA BODY  
BÁSCULA GRASA CORPORAL LIBRA  
LIBRA WAGA Z POMIAREM TKANKI  
TŁUSZCZOWEJ**

---

**REF** 27088 - 27089

Produttore/Manufacturer/Fabricant/  
Fabricante/Fabricante/Producent:  
ZHONGSHAN TRANSTEK ELECTRONICS CO., LTD  
No.23, Jin'an Road, Minzhong, Zhongshan,  
528441, Guangdong, China  
Made in China

Importato da / Imported by / Importé par /  
Importado por / Importado por / Importowane przez:

**Gima S.p.A.**

Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) Italy  
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com

[www.gimaitaly.com](http://www.gimaitaly.com)



Muito obrigado por ter escolhido o Analisador de Gordura Corporal em vidro GBF-835. Por favor, leia o manual do utilizador cuidadosa e minuciosamente para garantir o uso deste produto em segurança, e guarde o manual para referência futura caso tenha problemas.

## **Índice**

<b>INFORMAÇÃO DE SEGURANÇA .....</b>	<b>55</b>
Informação de Segurança e Utilização .....	55
Dicas.....	56
<b>VISÃO GERAL.....</b>	<b>56</b>
Componentes do Dispositivo.....	56
Lista .....	56
Visor LCD .....	57
<b>ARRANQUE INICIAL.....</b>	<b>57</b>
Instruções Gerais .....	57
Remover a tira isoladora .....	58
Substituir as pilhas .....	58
Selecionar a unidade de medição .....	59
Inicializar a sua Balança.....	59
Funcionamento apenas para pesar.....	60
Configurar o seu perfil .....	60
<b>COMEÇAR A MEDIR .....</b>	<b>61</b>
Primeira Medição.....	61
Medição Diária.....	62
<b>SOLUÇÃO DE PROBLEMAS.....</b>	<b>63</b>
Alerta de erro.....	63
Ao Medir.....	63
<b>ESPECIFICAÇÕES.....</b>	<b>64</b>
<b>MANUTENÇÃO.....</b>	<b>64</b>
<b>ANEXO.....</b>	<b>65</b>
Dicas de Saúde - Sobre a Gordura Corporal .....	65
Dicas de Saúde - Sobre a Água Corporal .....	65
Dicas de Saúde - Sobre a Massa Muscular .....	66
Dicas de Saúde - Sobre a Massa Óssea .....	66
Guia CEM.....	66

## INFORMAÇÃO DE SEGURANÇA

### Informação de Segurança e Utilização

Os sinais e símbolos de advertência são essenciais para garantir o uso correto e seguro deste produto e para proteger a si e aos outros de lesões.



#### CUIDADO

O Analisador de Gordura Corporal GBF-835 oferece-lhe uma maneira perfeita para controlar a sua saúde.

Fique ciente de que este dispositivo foi projetado para uma população saudável, com mais de 10 anos, para auto medição e auto monitorização das composições corporais. Qualquer informação fornecida por este dispositivo não está de forma alguma indicado para tratar, curar ou prevenir a ocorrência de qualquer doença ou enfermidade. Em caso de dúvida, contacte o seu médico.

Este dispositivo está contraindicado para qualquer mulher que esteja ou possa ter suspeitas de estar grávida.

Caso contrário, os efeitos deste dispositivo no feto são desconhecidos.

Este dispositivo está contraindicado para qualquer pessoa que esteja ligada a um dispositivo ou instrumento eletrónico usado ou implantado, como um pacemaker ou desfibrilador.

Este dispositivo não deve ser usado por qualquer pessoa que sofra de doença aguda ou crónica ou a tomar medicação que afete os seus níveis de água. A precisão das leituras para estes pacientes não foi verificada. O aconselhamento médico específico deve ser obtido de um médico.

O fabricante disponibilizará, mediante solicitação, diagramas de circuitos, lista de peças de componentes, etc.

**AVISO:** Nenhuma modificação deste equipamento é permitida. Isto pode resultar no aumento de EMISSÕES ou na diminuição da IMUNIDADE do GBF-835.

Por favor, utilize o dispositivo de acordo com o manual do utilizador. Qualquer utilização indevida pode causar choque elétrico, queimaduras, incêndio e outros riscos inesperados.

Por favor, utilize e guarde o dispositivo no ambiente previsto no manual do utilizador. Não exponha o dispositivo a temperaturas extremas, luz solar direta, ambiente húmido ou corrosivo.

Não suba para a balança quando o seu corpo ou os pés estiverem molhados, especialmente após o banho ou duche para evitar escorregões.

Por favor, mantenha o dispositivo fora do alcance de bebés, crianças ou animais de estimação, já que inalar ou engolir peças pequenas é perigoso ou mesmo fatal.

Por favor, não utilize mais o dispositivo após o seu prazo de vida útil porque os sensores e elétrodos degradados ou soltos podem degradar o desempenho ou causar outros problemas.

Se tem alguma alergia ao aço inoxidável, por favor, evite entrar em contacto com os elétrodos do dispositivo.

O paciente é um pretenso operador. O paciente pode pesar, carregar a pilha em circunstâncias normais e fazer a manutenção do dispositivo e dos seus acessórios de acordo com o manual do utilizador.

### INDICAÇÕES DE UTILIZAÇÃO

- O Analisador de Gordura Corporal mede o peso e utiliza a tecnologia de análise de impedância bioelétrica (BIA) para estimar a gordura corporal, a percentagem de água corporal total, a massa óssea e a massa muscular em geral, geralmente em crianças saudáveis dos 10 aos 17 anos e em adultos saudáveis.
- Destina-se apenas ao uso em ambiente doméstico.

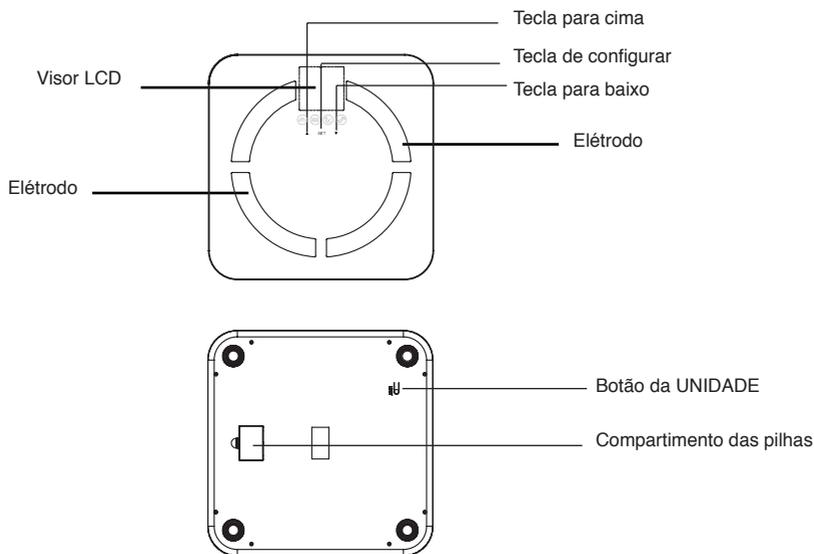
## Dicas

### Para garantir a precisão da medição, siga as instruções abaixo ao iniciar a medição.

- Coloque a balança numa superfície plana e dura. Uma superfície mole, como a carpete, afetará o desempenho da balança.
- Suba para a plataforma descalço. Permaneça imóvel e mantenha contato total com os elétrodos até a medição estar concluída.
- Comece a medição pelo menos duas horas depois de se Levantar ou Jantar.
- Evite a medição imediatamente após exercício extenuante, sauna ou banho, beber e comer.
- Inicie sempre a medição no mesmo intervalo de tempo e na mesma balança localizada na mesma superfície plana e dura.
- Para obter a máxima precisão e repetibilidade, é recomendado o uso do dispositivo no mesmo horário do dia e no mesmo local.
- O estado da pele da planta dos seus pés pode afetar a leitura. Os efeitos naturais do envelhecimento ou da atividade podem tornar esta pele dura. Faça a leitura com os pés limpos e ligeiramente húmidos para melhor precisão. Se tiver problemas para trabalhar com esta balança, entre em contacto com o serviço de atendimento ao cliente.
- As estimativas da percentagem de gordura corporal variam com a quantidade de água no corpo e podem ser afetadas por desidratação ou hidratação excessiva devido a fatores como o consumo de álcool, menstruação, doença, exercício intenso etc.

## VISÃO GERAL

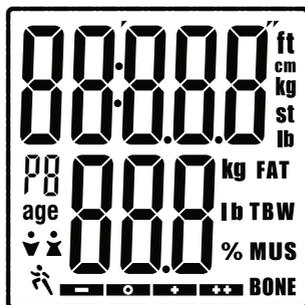
### Componentes do Dispositivo



### Lista

1. Analisador de Gordura Corporal em vidro GBF-835
2. Duas pilhas CR2032 (3 V cada)
3. Manual do utilizador

## Visor LCD



<b>FAT</b>	Resultado da Análise de Gordura Corporal		Homem
<b>TBW</b>	Resultado da Análise de Água Corporal Total		Homem Atleta
<b>MUS</b>	Resultado da Análise da Massa Muscular		Mulher
<b>BONE</b>	Resultado da Análise de Massa Óssea		Mulher Atleta
<b>st</b> <b>lb</b>	Pedra (cerca de 14 arráteis, isto é $\pm 6,35$ kg)		Abaixo do peso
<b>lb</b>	Libra (0,454 kg, cerca de 1 arrátel)		Saudável
<b>kg</b>	Quilograma		Acima do peso
<b>%</b>	Porcentagem		Obeso
<b>ft</b>	Pé		ID do utilizador (Intervalo de P1 a P8)
<b>cm</b>	Centímetro		Idade

## ARRANQUE INICIAL

### Instruções Gerais

O Analisador de Gordura Corporal GBF-835, aplica a tecnologia BIA (Análise de Bioimpedância). Uma pequena quantidade de corrente fraca flui através do corpo humano de modo a detetar a bioimpedância e a estimar a gordura corporal, água corporal, massa muscular e massa óssea. A corrente elétrica é pequena e pode não ser sentida.

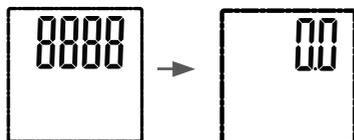
Esta tecnologia BIA é barata, segura, não invasiva, livre de toxicidade e inofensiva. Também possui as características de funcionamento simples e informações abundantes.

A corrente mencionada acima é inferior a 0,5 mA. No entanto, tenha em atenção, que qualquer pessoa com um instrumento eletrónico médico usado ou implantado, como um pacemaker, deve evitar a utilização deste dispositivo.

A utilização prevista deste dispositivo é para crianças saudáveis dos 10 aos 17 anos e adultos saudáveis.

## Remover a tira isoladora

- Abra a porta das pilhas na parte de trás da balança.
- Um novo conjunto de pilhas foi instalado no compartimento das pilhas de acordo com a polaridade correta. Por favor, remova apenas a tira de plástico antes da primeira utilização. Remova a tira isoladora ao longo da direção (mostrado na tira isoladora).
- Feche a porta das pilhas e espere até que os dígitos “0.0” sejam mostrados no LCD.

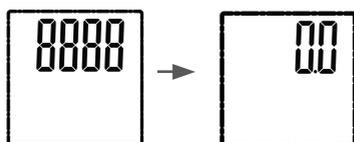
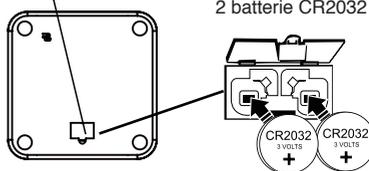


## Substituir as pilhas

- Abra a porta das pilhas na parte de trás da balança.
- Insira as pilhas (2x CR2032) no compartimento das pilhas de acordo com as indicações de polaridade marcadas dentro do compartimento.  
\* Os dígitos 8888 serão exibidos no LCD.
- Feche a porta das pilhas e espere até que os dígitos “0.0” sejam mostrados no LCD.

Aprire l'alloggiamento delle batterie

Direzione delle 2 batterie CR2032

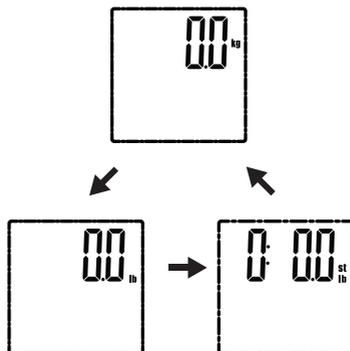


### CUIDADO

- Quando o símbolo “Lo” aparecer, o dispositivo desligar-se-á em breve. Nessa altura, deve substituir por um novo conjunto de pilhas. Por favor, substitua as duas pilhas ao mesmo tempo. NÃO misture as pilhas velhas com as novas.
- Pilhas gastas são resíduos perigosos. NÃO as elimine juntamente com o lixo doméstico. Por favor, consulte as regulamentações locais e as instruções de reciclagem em relação à eliminação de pilhas usadas e dispositivos para abate.
- Se não pretende utilizar este dispositivo por um longo período de tempo, é aconselhável remover as pilhas antes de o guardar.
- Por favor, guarde devidamente as micro pilhas, para evitar que as crianças as engulam.

## Selecionar a unidade de medição

Com as pilhas instaladas corretamente, pressione o botão "UNIT" na parte de trás da balança para selecionar a unidade de medição. A unidade de medição padrão é "kg". Pode pressionar o botão "UNIT" para escolher entre quilograma, libra e pedra.

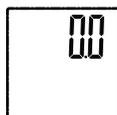


### CUIDADO

Por favor, coloque a balança numa superfície plana e dura ao terminar a seleção da unidade. Aguarde alguns segundos, e depois pode iniciar a pesagem de acordo com o procedimento de pesagem abaixo. Se não houver nenhuma operação no modo de pesagem, a balança desligar-se-á após alguns segundos.

## Inicializar a sua Balança

1. Pressione o centro da plataforma e retire o pé.
2. "0.0" será exibido.



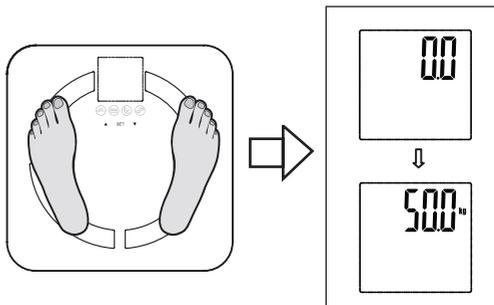
3. A balança desligar-se-á e agora está pronta para utilizar. Este processo de inicialização deve ser repetido se a balança for movida. Em todas as outras ocasiões, suba diretamente para a balança.

## Funcionamento apenas para pesar

O Analisador de Gordura Corporal funcionará como uma balança convencional de leitura de peso. Nenhuma etapa de programação especial é necessária.

Assim que a balança for inicializada, conforme previamente descrito, pode simplesmente subir para a balança para medir o seu peso atual. Apenas para leitura de peso.

1. Posicione a balança numa superfície plana e dura. Pisos acarpetados ou irregulares podem afetar a precisão.
2. Suba para a plataforma da balança e permaneça imóvel enquanto a balança calcula o seu peso.
3. A balança exibirá o valor do seu peso.
4. A balança desligar-se-á após alguns segundos.

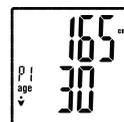


## Configurar o seu perfil

O analisador de gordura corporal GBF-835 suporta vários utilizadores (até Oito). Pode seguir as instruções abaixo para atribuir a ID de Utilizador e configurar o seu próprio perfil, incluindo Género, Estatura e Idade.

### 1. Atribuir ID de Utilizador

- Com as pilhas instaladas corretamente, pressione a tecla “SET” para entrar na configuração quando a balança estiver desligada.
- O sistema irá solicitar primeiro a seleção da ID do Utilizador. Conforme ilustrado abaixo, “P1” pisca. O operador pode pressionar a tecla de função ▲ ou ▼ selecionar a ID do Utilizador entre P1e P8.
- Pressione a tecla “SET” para confirmar a ID do Utilizador.

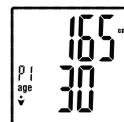


### 2. Definir o Género

- Depois de confirmar a ID do Utilizador, o sistema irá voltar-se para a configuração de Género.
- Conforme ilustrado abaixo, o retrato ▼ pisca. O operador pode pressionar a tecla de função ▲ ou ▼ selecionar o Género (Homem / Mulher / Homem Atleta / Mulher Atleta).
- Pressione a tecla “SET” para confirmar o Género

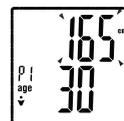
Modo Atleta:

É considerado atleta uma pessoa que faz 10 horas ou mais por semana de atividade aeróbica e tem uma frequência cardíaca em repouso de 60 batimentos por minuto. Estes indivíduos devem selecionar o Modo Atleta para obter os resultados de medição mais precisos. O analisador de gordura corporal não está calibrado para atletas profissionais ou culturistas.



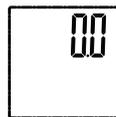
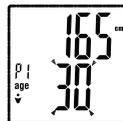
### 3. Definir a Estatura

- Depois de confirmar o Género, o sistema irá voltar-se automaticamente para a configuração da Estatura.
- Conforme ilustrado abaixo, os dígitos “165” piscam. O operador pode pressionar a tecla de função ▲ ou ▼ aumentar ou diminuir o numeral.
- Pode pressionar e manter pressionada a tecla de função ▲ ou ▼ para alterar rapidamente o numeral. Pressione a tecla “SET” para confirmar.



#### 4. Definir a Idade

- Depois de confirmar a Estatura, o sistema irá voltar-se para a configuração da Idade.
- Conforme ilustrado abaixo, os dígitos “30” piscam. O operador pode pressionar a tecla de função ▲ ou ▼ aumentar ou diminuir o numeral.
- Pode pressionar e manter pressionada a tecla de função ▲ ou ▼ para alterar rapidamente o numeral. Pressione a tecla “SET” para confirmar a Idade.



5. Depois de confirmar a idade, o LCD exibirá “0.0”, e depois pode-se começar a medir.

6. Repita o procedimento para um segundo utilizador ou para alterar os detalhes do utilizador.

Nota: Para atualizar ou substituir os dados memorizados, siga o mesmo procedimento, fazendo as alterações conforme necessário.

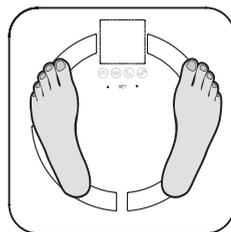
## COMEÇAR A MEDIR

### Primeira Medição

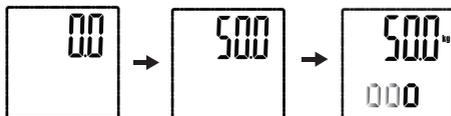
- Posicione a balança numa superfície plana e firme.
- Pressione a tecla “SET”.
- Enquanto o número do utilizador da última medição estiver a piscar, selecione o seu número de utilizador pressionando ▲ ou a ▼ tecla. Após 3 s, o número selecionado é bloqueado, a balança mostra a leitura zero.

(Nota: Quando o número do utilizador estiver a piscar, se pressionar a tecla SET novamente, entrará no modo de configuração, depois de todas as configurações estarem concluídas, exibirá a leitura zero.)

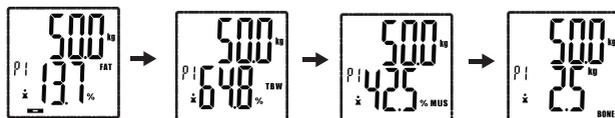
**PASSO 1:** Suba para a plataforma descalço quando o LCD exibir “0.0”.



**PASSO2:** Permaneça imóvel e os dados de peso serão bloqueados automaticamente, mostrando a unidade quando estável. Mantenha contacto total com os eléctrodos até que o LCD pare de exibir em movimento “0”.



**PASSO 3:** O seu peso será exibido seguido da Gordura Corporal, Água Corporal Total, Massa Muscular e Massa Óssea. Os dados serão exibidos três vezes e depois desliga-se.



\* Quando a taxa de gordura corporal é exibida, um símbolo também aparece no LCD. Este símbolo classifica o seu nível geral de gordura corporal: Abaixo do Peso até Obeso.



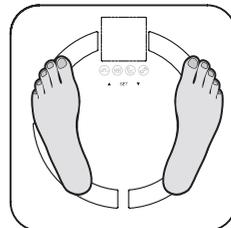
Abaixo do Peso   Saudável   Acima do Peso   Obeso

\* Se não conseguir completar a análise, o LCD exibirá apenas os dados de peso.  
(Para descobrir as soluções, por favor consulte Solução de problemas para mais detalhes.)

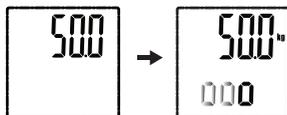
### Medição Diária

Com a tecnologia original patenteada SENSE ON, o GBF-835 ligar-se-á automaticamente assim que subir descalço para a plataforma.

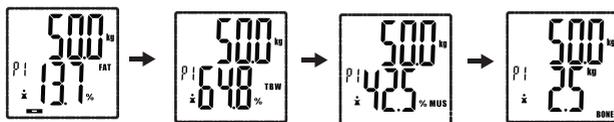
Permaneça imóvel e mantenha um contacto total com os elétrodos até que o LCD pare de exibir em movimento "o".



De acordo com os resultados da análise, o sistema identificará a possível ID de utilizador com registos de histórico mais semelhantes. Em seguida, os resultados da medição serão exibidos sequencialmente três vezes.



Quando o sistema descobre dois ou mais utilizadores com registos de histórico semelhantes, irá notificá-lo para escolher entre, por exemplo, P1 e P2. Poderá pressionar a tecla para P1 ▲ e ou a tecla para P2 ▼. Os resultados da medição serão então colocados na ID do utilizador que selecionou e exibidos sequencialmente três vezes e, em seguida, desliga-se. Se não seleccionar a ID do Utilizador, esta será exibida sequencialmente por alguns segundos e, em seguida, desliga-se.



Se falhar a identificação da possível ID do Utilizador, o LCD exibirá apenas os dados de peso. (Para descobrir as soluções, por favor consulte Solução de problemas para mais detalhes.)



## SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

### Alerta de erro

Erro	Descrição	Solução
	Sobrecarga. O dispositivo desligar-se-á.	Para de utilizar esta balança para medição.
	Pilha fraca. O dispositivo desligar-se-á dentro de quatro segundos.	Substitua as duas pilhas CR2032 ao mesmo tempo. Por favor, adquira as pilhas autorizadas para substituição.

### Ao Medir...

Problema	Raiz do problema	Solução
Resultados de medição anormais: - Muito alto; OU - Muito baixo; OU - Grande diferença entre duas medições recentes.	Postura incorreta	Por favor, suba descalço para a plataforma e permaneça imóvel.
	O dispositivo está localizado em solo mole, como uma tapete OU numa superfície rugosa.	Por favor, coloque o dispositivo numa superfície plana e dura.
	Os seus pés estão muito secos.	Limpe os pés com um pano húmido, mantendo-os levemente húmidos ao iniciar a medição.
Sem exibição no LCD quando o dispositivo é ligado.	As pilhas ainda não estão instaladas.	Instale as pilhas. (Por favor, consulte Substituir as pilhas)
	Pilhas gastas.	Substitua as duas pilhas CR2032 ao mesmo tempo. Por favor, adquira as pilhas autorizadas para substituição.
NÃO CONSEGUE proceder à análise da gordura corporal, água corporal total, massa muscular e massa óssea.	Subir para a plataforma usando meias ou sapatos.	Por favor, mantenha os pés descalços durante a medição e mantenha também o contacto total com os elétrodos.
	O sistema não consegue identificar a possível ID de Utilizador com a maioria dos dados semelhantes.	Por favor, atribua uma ID de Utilizador seguindo as instruções em Configurar o seu perfil.
	O utilizador não consegue seleccionar a ID de Utilizador a partir daquilo que o sistema encontrou.	Por favor, atribua uma ID de Utilizador seguindo as instruções em Configurar o seu perfil.
O dispositivo desliga-se.	Pilha fraca.	Substitua as duas pilhas CR2032 ao mesmo tempo. Por favor, adquira as pilhas autorizadas para substituição.

## ESPECIFICAÇÕES

Nome do Produto	Analisador de Gordura Corporal em vidro
Dimensões	Balança: 310X310x18,8 mm (Aprox.)
Peso líquido	Aproximadamente 1,9 kg (excluindo as pilhas)
Visor	LCD Digital
Unidade de medição	Quilograma / Libra / Pedra
Intervalo de medição	5 kg a 150 kg/ 0 st: 11 lb a 23 st: 8 lb/ 11 lb a 330,7 lb
Divisão	0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
Precisão	50 $\pm$ 0,3 kg; 100 $\pm$ 0,4 kg; 150 $\pm$ 0,5 kg;
Ambiente de trabalho	Temperatura: 5°C até 40°C Humidade relativa: $\leq$ 90% HR Pressão atmosférica: 86 kPa até 106 kPa
Ambiente de armazenamento	Temperatura: -20°C até 60°C Humidade relativa: $\leq$ 90% HR Pressão atmosférica: 50 kPa até 106 kPa
Fonte de energia	6 V (2 x Pilhas CR2032)
Método de ligação	Tecnologia SENSE ON
Desligamento Automático	A balança desliga-se após cerca de 10 s. se não houver funcionamento.
Acessórios	1. 2 x Pilhas CR2032 2. Manual do utilizador
Modo de funcionamento	Funcionamento contínuo

### Sobre a Precisão Deste Produto

- Este produto passa por uma inspeção rigorosa antes da entrega e, portanto, a sua precisão é garantida pelo fabricante.  
Consulte a tabela acima para obter as descrições sobre a precisão.
- Este produto foi especialmente desenvolvido para análise de gordura corporal bem como para medição de peso. NÃO deve ser usado por ninguém durante o processo de transação para verificação do peso de mercadorias.

## MANUTENÇÃO

Ao realizar a manutenção habitual, por favor, certifique-se de praticar o que Deve e Não Deve Fazer:

- USE um pano seco macio para limpar a poeira.
- USE um pano húmido macio, molhado em água e espremido, para limpar a sujidade. Em seguida, use um pano seco macio para secar o dispositivo.
- NÃO lave o dispositivo com água nem o mergulhe em água.
- NÃO use propelente, abrasivo ou outros produtos químicos para limpar a sujidade, a fim de evitar descoloração ou avaria.
- NÃO desmonte este dispositivo. Se tiver algum problema, contacte a Gima. (Por favor, consulte a Garantia para informações de contacto)

## ANEXO

### *Dicas de Saúde - Sobre a Gordura Corporal*

O corpo humano é composto, entre outras coisas, por uma percentagem de gordura. A gordura corporal é vital para um corpo saudável e funcional, protege os órgãos vitais, ajuda a regular a temperatura corporal, armazena vitaminas e ajuda o corpo a sustentar-se quando a alimentação é escassa. No entanto, muita gordura corporal ou até mesmo, pouca gordura corporal prejudicará a sua saúde. É difícil avaliar a quantidade de gordura corporal que temos nos nossos corpos simplesmente olhando-nos ao espelho. É por isso que é importante medir e monitorizar a percentagem de gordura corporal. A percentagem de gordura corporal fornece uma medida melhor da condição física do que apenas o peso - a composição da sua perda de peso pode significar que está a perder massa muscular em vez de gordura - ainda pode ter uma alta percentagem de gordura, mesmo quando uma balança indica "peso normal".

A tabela a seguir pode ser usada como guia:

#### **A taxa de gordura corporal (Unidade: %):**

Idade	Mulher				Homem			
	Abaixo do peso	Saudável	Acima do peso	Obeso	Abaixo do peso	Saudável	Acima do peso	Obeso
<39	<21	21,1-33	33,1-39	>39	<8	8,1-20	20,1-25	>25
40-59	<23	23,1-34	34,1-40	>40	<11	11,1-22	22,1-28	>28
>59	<24	24,1-36	36,1-42	>42	<13	13,1-25	25,1-30	>30

### *Dicas de Saúde - Sobre a Água Corporal*

A água corporal é o componente mais importante do peso corporal. Representa mais de metade do seu peso total e quase dois terços da sua massa corporal magra (predominantemente músculo). A água desempenha uma série de funções importantes no corpo:

Todas as células no corpo, seja na pele, glândulas, músculos, cérebro ou em qualquer outro lugar, só podem funcionar adequadamente se tiverem água suficiente. A água também desempenha um papel vital na regulação do equilíbrio da temperatura do corpo, especialmente através da transpiração.

A combinação da medição do seu peso e gordura pode parecer "normal", mas o nível de hidratação do seu corpo pode ser insuficiente para uma vida saudável.

A tabela a seguir pode ser usada como guia:

#### **A taxa de água corporal (Unidade: %):**

Idade	Mulher			Homem		
	Baixa	Normal	Alta	Baixa	Normal	Alta
10-15	<57	57,1-67	>67	<58	58,1-72	>72
16-30	<47	47,1-57	>57	<53	53,1-67	>67
31-60	<42	42,1-52	>52	<47	47,1-61	>61
61-80	<37	37,1-47	>47	<42	42,1-56	>56

## ***Dicas de Saúde - Sobre a Massa Muscular***

De acordo com o American College of Sports Medicine (ACSM), a massa muscular magra pode diminuir em quase 50% entre os 20 e os 90 anos. Se não fizer nada contra isso, está a perder músculo e a aumentar a gordura. Também é importante saber a sua % de massa muscular durante a redução de peso. Em repouso, o corpo queima aproximadamente 110 calorias adicionais por cada quilo de músculo ganho. Os benefícios de ganhar massa muscular incluem:

- Reverter o declínio da força, da densidade óssea e da massa muscular com o envelhecimento
- Manutenção das articulações flexíveis
- Orientar a redução de peso quando associada a uma dieta saudável.

A tabela a seguir pode ser usada como guia:

### **A taxa muscular corporal (%):**

	<b>Mulher</b>	<b>Homem</b>
<b>Saudável</b>	>34	>40

## ***Dicas de Saúde - Sobre a Massa Óssea***

O exercício regular e uma dieta equilibrada podem ajudar a manter ossos saudáveis. Tal como o músculo, o osso é um tecido vivo que pode responder ao exercício tornando-se mais forte. Para a maioria das pessoas, a massa óssea atinge o pico na casa dos trinta. Depois, as pessoas começam a perder osso. O exercício regular pode ajudar a prevenir essa perda.

O cálcio e a vitamina D, boas fontes dos quais são os laticínios, os vegetais de folhas verdes e o peixe, contribuem para ossos saudáveis.

As leituras de massa óssea fornecidas por este produto são uma estimativa da quantidade de osso no seu corpo. Pessoas com osteoporose ou baixa densidade óssea podem não obter estimativas precisas. Se tiver alguma dúvida em relação aos seus ossos, consulte regularmente o seu médico.

### **A faixa óssea (kg) $\leq$ 10,0 kg**

## ***Guia CEM***

1. O EQUIPAMENTO MÉDICO ELÉTRICO necessita de precauções especiais em relação à CEM e necessita de ser instalado e colocado ao serviço de acordo com as informações de CEM fornecidas nos DOCUMENTOS ANEXADOS.
2. Equipamentos de comunicação sem fio tais como dispositivos de rede doméstica sem fio, telemóveis, telefones sem fio e as suas estações base, walkie-talkies, podem afetar este equipamento e devem ser mantidos a pelo menos uma distância  $d = 3,3$  m afastado do equipamento. (Nota. Conforme indicado na Tabela 6 da IEC 60601-1-2: 2007 para EQUIPAMENTOS MÉDICOS ELÉTRICOS, um telemóvel típico com uma potência de saída máxima de 2 W dá uma  $d = 3,3$  m a um NÍVEL DE IMUNIDADE de 3 V / m)



***Eliminação:*** O produto não deve ser eliminado junto com outros detritos domésticos. Os utilizadores devem levar os aparelhos a serem eliminados junto dos pontos de recolha indicados para a re-ciclagem dos aparelhos elétricos e eletrónicos.

## **CONDIÇÕES DE GARANTIA GIMA**

Aplica-se a garantia B2B padrão GIMA de 12 meses.