

## ⚠ Cuidados

- 1.A plataforma da balança poderá se tornar escorregadia se estiver molhada. Mantenha-a sempre seca.
  - 2.Mantenha-se imóvel sobre a balança ao realizar a medição
  - 3.Evite impactos sobre a balança
  - 4.Limpe a balança com um pano seco, não molhe ou utilize abrasivos.
  - 5.Sempre mantenha a balança na posição horizontal.
  - 6.Se a balança não estiver ligando, verifique se a bateria esta com carga.
  - 7.Caso a indicação de erro permaneça no visor ou não se consiga desligar a balança, retire a bateria por uns três segundos e recoloque-a novamente. Caso o problema não seja resolvido, leve a balança a um dos nossos postos autorizados de assistência técnica.
- IMPORTANTE:**Esta balança foi projetada para uso pessoal e doméstico, não devendo ser usada para fins de diagnóstico.

## Termo de Garantia

A balança digital para uso pessoal tem garantia de um ano a contar da data de entrega efetiva dos produtos. A garantia somente será válida mediante apresentação do cupom fiscal com data de compra, nome referência do produto e identificação do revendedor. A garantia de um ano não se aplica as partes sensíveis ao desgaste de uso normal. Estas partes têm garantia de noventa dias, também contados a partir da data de entrega efetiva dos produtos. A garantia não se aplica aos danos provocados por manuseio inadequado, acidentes, inobservância das instruções de manuseio, conservação e operação descritas no manual, ou a alterações feitas no instrumento por terceiros. Qualquer abertura desautorizada do aparelho invalidará esta garantia; não existem componentes internos que necessitem ser manuseados pelo usuário. As Baterias, e os danos provocados por vazamento destas, não estão cobertas pela garantia. A garantia não cobre despesas de envio e retorno para conserto, atos ou fatos provocados pelo mau funcionamento do aparelho e outras despesas não identificadas. O fabricante se reserva do direito de substituir a balança defeituosa por outra nova, caso julgue necessário. Sendo o critério de julgamento exclusivo do fabricante. Os reparos efetuados dentro do prazo de garantia não prorrogam o prazo de garantia. Todo serviço de manutenção oriundo de peças sensíveis ao desgaste de uso será cobrado a parte, mesmo que o aparelho esteja dentro do prazo de garantia. As calibrações periódicas da balança não estão cobertas pela garantia e serão cobradas a parte.

Importado Por:  
ACCUMED PRODUTOS MÉDICO-HOSPITALARES LTDA.  
Rodovia Washington Luiz, 4370 Galpão L/H-Vila S.Sebastião Duque de Caxias -RJ  
CEP: 25055-009 - CNPJ: 06.105.362/0001-23  
Suporte 0800 052 1600 Comercial: 21-2126-1600  
E-mail: sac@accumed.com.br  
Resp. Técnico: Marcos Eduardo Jordão CRQ 3ªReg.:03212320  
Fabricado na China  
Produto para uso pessoal sem fins terapêuticos. - Isento de registro na ANVISA

# Balança Digital Para Uso Pessoal



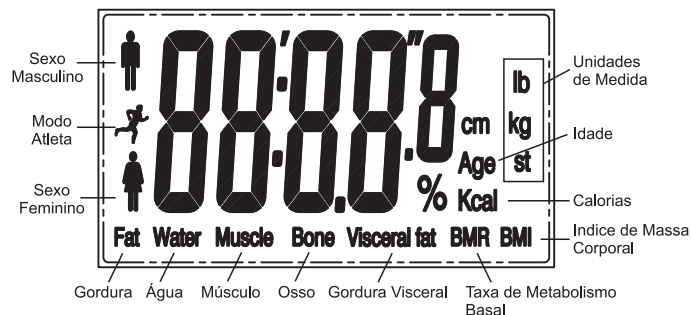
Modelo *Glass PRO*



Leia este Manual de Instruções antes de utilizar a sua Balança Digital para uso pessoal G-Tech Glass PRO

**MANUAL**

## Visor



## Antes da Medição

### Passo 1: Pilhas

Coloque 3 pilhas modelo AAA no compartimento de pilhas. Certifique-se que os terminais + e – das pilhas estão corretamente posicionados.

## Operação

### Modo de Pesagem Normal

1. Pressione a plataforma da balança e aguarde até que o "0.0" apareça no display
2. Suba na plataforma
3. Seu peso aparecerá no visor

Para modificar a unidade de medição para st, kg ou lb, pressione o botão localizado na parte inferior da balança

## Ajuste dos Parâmetros Pessoais

1. Pressione a plataforma da balança e aguarde até que o "0.0" apareça no display.
2. Pressione o botão ON/SET para entrar no modo de ajuste
3. O número de usuário aparecerá piscando no visor. Selecione uma posição entre P-01 e P-04 utilizando os botões UP▲ e DOWN▼. Pressione o botão ON/SET para confirmar.
4. O valor indicando a altura aparecerá piscando no visor. Ajuste sua altura utilizando os botões UP▲ e DOWN▼. Pressione o botão ON/SET para confirmar.
5. O valor indicando a idade aparecerá piscando no visor. Ajuste sua idade utilizando os botões UP▲ e DOWN▼. Pressione o botão ON/SET para confirmar.
6. O ícone indicando o sexo e modo atleta aparecerá piscando no visor. Selecione a opção desejada entre Masculino, Masculino + Modo atleta, Feminino e Feminino + Modo atleta utilizando os botões UP▲ e DOWN▼. Pressione o botão ON/SET para confirmar.

7. O usuário aparecerá no visor, piscando.

8. Aguarde até que a balança confirme os ajustes e mostre o zero no visor.

9. Repetir o procedimento caso queira adicionar um segundo usuário ou caso deseje alterar algum parâmetro do atual.



Para quem pratica atividades físicas moderadas por cerca de 30 minutos de três a cinco vezes na semana.

## Pesagem e análise Corporal

1. Pressione a plataforma da balança e aguarde até que o "0.0" apareça no display.
2. Pressione o botão START.
3. Selecione o usuário entre P-01 e P-04 utilizando os botões UP▲ e DOWN▼.
4. Aguarde até que a balança confirme o usuário
5. O número 0 aparece no visor
6. Suba na balança descalço
7. Seu peso aparecerá no visor
8. Aguarde, em seguida serão exibidos os valores referentes à Gordura, Água, Massa muscular, Massa óssea, Gordura visceral, taxa de metabolismo basal e índice de massa corporal.

## Indicações de advertência:

LO, Troque as pilhas.

ERR, Capacidade máxima ultrapassada

## Tabelas de referência

Você pode ter uma idéia geral do seu estado de saúde através destas tabelas:

### 1. Porcentagem de gordura corporal

Idade	Mulheres	Homens	Estado
Abaixo de 30 anos	5.0-20.0	5.0-10.0	Muito Baixo
	20.1-27.0	10.1-16.0	Baixo
	27.1-34.0	16.1-21.0	Normal
	34.1-39.0	21.1-26.0	Alto
	39.1%	26.1%	Muito Alto

Idade	Mulheres	Homens	Estado
Acima de 30 anos	5-21	5-13	Muito Baixo
	21.1-28	13.1-18	Baixo
	28.1-35	18.1-23	Normal
	35.1-40	23.1-28	Alto
	40.1%	28.1%	Muito Alto

### 2. Índice de água corpórea

Idade	Mulheres	Homens	Estado
Abaixo de 30 anos	69.5-58.6	69.5-65.9	Muito Baixo
	58.5-53.4	65.8-61.5	Baixo
	53.3-48.3	61.4-57.8	Normal
	48.2-44.7	57.7-54.2	Alto
	44.6	54.1	Muito Alto

Idade	Mulheres	Homens	Estado
Acima de 30 anos	69.5-57.8	69.5-65.9	Muito Baixo
	57.7-52.7	63.6-60.0	Baixo
	52.6-47.6	59.9-56.4	Normal
	47.5-43.9	56.3-52.7	Alto
	43.8%	52.6%	Muito Alto

### 3. Peso muscular

	Homens			Mulheres		
	Abaixo de 160cm	160cm~170cm	Acima de 170cm	Abaixo de 150cm	150cm~160cm	Acima de 160cm
Músculos	42.5kg ±4.0	48.2kg ±4.2	54.4kg ±5.0	31.9kg ±2.8	35.2kg ±2.3	39.5kg ±3.0

### 4. Massa Óssea

	Homens			Mulheres		
	Abaixo de 60kg	60kg~75kg	Acima de 75kg	Abaixo de 45kg	45kg~60kg	Acima de 60kg
Ossos	2.5kg	2.9kg	3.2kg	1.8kg	2.2kg	2.5kg

### 5. Índice de massa corpórea.

**Índice de massa corpórea: IMC =  $\frac{\text{Peso}}{\text{Altura} \times \text{Altura}}$**

IMC	<18.5	18.5-22.9	23-24.9	25-29.9	? 30
Estado	Muito Baixo	Normal	Normal, mas preste atenção ao peso	Sobrepeso	Acima do peso

### 6. Taxa metabólica Basal

O metabolismo basal é uma estimativa de quanta energia é utilizada pelo seu corpo, durante o repouso, para o funcionamento de todos os órgãos. Essa atividade é responsável por cerca de 60% de toda caloria usada pelo corpo.

Idade	Homens			Mulheres		
	Peso ideal (kg)	Taxa Metabólica Basal (kcal/kg/dia)	Taxa Metabólica Basal (kcal/dia)	Peso ideal (kg)	Taxa Metabólica Basal (kcal/kg/dia)	Taxa Metabólica Basal (kcal/dia)
15-17	59.8	27	1610	51.4	25.3	1300
18-29	64.7	24	1550	51.2	23.6	1210
30-49	67	22.3	1500	54.2	21.7	1170
50-69	62.5	21.5	1350	53.8	20.7	1110
>70	56.7	21.5	1220	48.7	20.7	1010

### 7. Taxa de Gordura Abdominal

Responsável por medir a quantidade de gordura na região do abdome. Quanto maior for a gordura abdominal, maior será ocorrência da pressão alta e da diabetes.

	<b>Ideal</b>	<b>Pouco acima do peso</b>	<b>Muito acima do peso</b>
<b>Quantidade</b>	<b>Abaixo de 9</b>	<b>10-14</b>	<b>Acima de 15</b>
Dicas	Parabéns! Pode continuar com a sua rotina.	Tente chegar no peso ideal! Pratique mais esportes!	Você deve praticar mais esportes! Consulte também o seu médico