



**BILANCIA PESAPERSONE BLUETOOTH SMART**  
**BLUETOOTH SMART BODY FAT SCALE**  
**BÁSCULA BLUETOOTH SMART**  
**PÈSE PERSONNE BLUETOOTH SMART**  
**PERSONENWAAGE BLUETOOTH SMART**  
**BALANÇA PARA PESAR PESSOAS**  
**BLUETOOTH SMART**

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| ISTRUZIONI PER L'USO       | <b>IT</b> |
| INSTRUCTIONS FOR USE       | <b>EN</b> |
| INSTRUCCIONES DE USO       | <b>ES</b> |
| INSTRUCTIONS D'UTILISATION | <b>FR</b> |
| GEBRAUCHSANLEITUNG         | <b>DE</b> |
| INSTRUÇÕES DE USO          | <b>PT</b> |





## BILANCIA PESAPERSONE BLUETOOTH SMART

Gentile cliente, **Farmamed** La ringrazia per la preferenza accordata al presente prodotto.

Il nostro marchio è garanzia di prodotti di elevata qualità e affidabilità.

Per ulteriori informazioni su questo o altri prodotti **Farmamed**, vi invitiamo a visitare il sito **[www.farmamed.it](http://www.farmamed.it)**.

### INDICE

#### PAG

- 4 \_ Contenuto della confezione
- 4 \_ Descrizione dell'apparecchio
- 5 \_ Legenda simboli
- 5 \_ Avvertenze per la sicurezza
- 5 \_ Avvertenze sull'uso delle batterie
- 6 \_ Indicazioni generali
- 7 \_ Preparazione dell'apparecchio
- 7 \_ Istruzioni per l'uso
- 8 \_ Valutazione dei risultati
- 11 \_ Sostituzione delle batterie
- 11 \_ Manutenzione e conservazione
- 11 \_ Smaltimento
- 12 \_ Assistenza e garanzia
- 12 \_ Risoluzione dei problemi

## CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- Bilancia
- Istruzioni per l'uso

### Funzioni dell'apparecchio

Questa bilancia consente di valutare i dati relativi alla forma fisica dell'utente. L'apparecchio è destinato all'uso in contesto privato. La bilancia dispone delle seguenti funzioni, utilizzabili da un massimo di 8 persone in base alle apposite funzioni di memoria:

- Peso corporeo
- Indice di massa corporea (BMI)
- % di massa grassa
- % di massa muscolare
- % di acqua corporea
- Grasso viscerale (V-fat)
- Sistema scheletrico
- Tasso metabolico basale

La bilancia dispone inoltre delle seguenti funzioni:

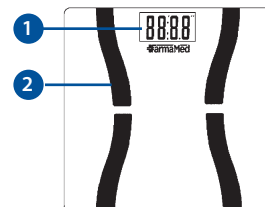
- Commutazione dell'unità di pesatura tra chilogrammi "kg", libbre "lb" e stone "st"
- Funzione di spegnimento automatico
- Indicazione di sostituzione batterie in caso di batterie scariche
- Riconoscimento automatico dell'utente sulla base del peso per l'utilizzo della bilancia offline
- Visualizzazione dati anche su display (7 dati x 2 schermate)

- Scala di rilevazione del peso: 180 kg
- Divisione: 100 g
- Display LCD

## DESCRIZIONE DELL'APPARECCHIO

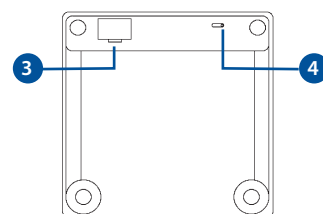
**Fig. 2: vista frontale**

1. Display
2. Elettrodi



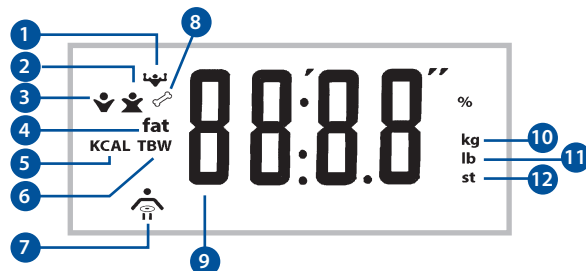
**Fig.3: vista posteriore**

3. Vano batterie
4. Tasto UNIT



**Fig.4: Display**

- |                         |                             |                               |
|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------|
| 1. % di massa muscolare | 5. Indice di massa corporea | 9. Peso corporeo              |
| 2. Femmina              | 6. % di acqua corporea      | 10. Unità di misura in Kg     |
| 3. Maschio              | 7. Grasso viscerale         | 11. Unità di misura in Libbre |
| 4. % di massa grassa    | 8. Sistema scheletrico      | 12. Unità di misura in Stone  |



## LEGENDA SIMBOLI

Nelle istruzioni per l'uso vengono utilizzati i seguenti simboli:



**Avvertenza** - Avvertimento di pericolo di lesioni o di pericoli per la salute.



**Nota** - Nota su importanti informazioni.

## AVVERTENZE PER LA SICUREZZA



Prima di utilizzare l'apparecchio, leggere attentamente le istruzioni per l'uso, in particolare le avvertenze sulla sicurezza, attenendosi ad esse.

Il presente manuale deve essere considerato come parte del prodotto e deve essere conservato per tutto il ciclo di vita dello stesso. In caso di cessione dell'apparecchio ad altro proprietario consegnare anche l'intera documentazione. In caso di smarrimento del manuale o necessità di ricevere maggiori informazioni o chiarimenti contattare l'azienda all'indirizzo indicato in ultima pagina.

- Prima dell'utilizzo del prodotto controllare che l'apparecchio si presenti integro senza visibili danneggiamenti. In caso di dubbio non utilizzare l'apparecchio e rivolgersi al proprio rivenditore.
- Tenere il sacchetto di plastica della confezione lontano dai bambini: pericolo di soffocamento.
- Questo apparecchio dovrà essere destinato esclusivamente all'uso per il quale è stato concepito e nel modo indicato nelle istruzioni d'uso. Ogni altro utilizzo è da considerarsi improprio e quindi pericoloso. Il costruttore non può essere considerato responsabile per eventuali danni derivanti da usi impropri, errati o irragionevoli.
- Questo apparecchio può essere utilizzato in modo autonomo da bambini di età uguale o superiore ai 10 anni.
- Questo apparecchio può essere utilizzato da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o da persone inesperte, solo se preventivamente istruite sull'utilizzo in sicurezza e solo se informate sui pericoli legati al prodotto stesso.

I bambini non devono giocare con l'apparecchio.

Le operazioni di pulizia e di manutenzione non possono essere effettuate dai bambini senza la sorveglianza di un adulto.

- In caso di guasto e/o cattivo funzionamento, spegnere l'apparecchio senza manometterlo. Per le riparazioni rivolgersi sempre al proprio rivenditore.
- Trattare la bilancia con cura, proteggerla da urti, variazioni estreme di temperatura, umidità, polvere, luce diretta del sole e fonti di calore.
- NON far penetrare liquidi nel corpo della bilancia. Non immergere mai la bilancia in acqua. Non sciacquare mai sotto l'acqua corrente. Questo apparecchio non è impermeabile.
- NON lasciare e NON utilizzare la bilancia in ambienti saturi d'acqua; un'umidità superiore all'85% o il contatto con acqua o altri liquidi può provocare corrosione e compromettere il corretto funzionamento del dispositivo.
- NON esporre l'apparecchio a urti, polvere, prodotti chimici, forti sbalzi di temperatura e fonti di calore troppo vicine (forni, caloriferi).
- NON utilizzare detergenti aggressivi e non immergere mai l'apparecchio in acqua.
- NON posizionare alcun oggetto sulla bilancia quando non viene utilizzata.
- NON salire sulla bilancia con i piedi bagnati o se la superficie della stessa è bagnata: pericolo di scivolamento.



## AVVERTENZE SULL'USO DELLE BATTERIE

- Rimuovere le batterie se non si usa la bilancia per lunghi periodi di tempo e conservarle in un luogo fresco e asciutto, a temperatura ambiente.
- NON ricaricare le batterie se non ricaricabili.
- NON eseguire la ricarica delle batterie (se ricaricabili) con modalità diverse da quelle indicate nel manuale con esse fornito o con apparecchiature non indicate sulla documentazione del fornitore delle batterie.
- NON esporre mai le batterie a fonti di calore e alla luce diretta del sole. L'inosservanza di questa indicazione può danneggiare e/o fare esplodere le batterie.
- **Rischio di esplosione!** NON gettare le batterie nel fuoco.

- Utilizzare batterie dello stesso tipo e sostituirle tutte in un'unica occasione.
- La rimozione o sostituzione delle batterie deve essere effettuata da persone adulte.
- Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini: l'ingestione delle batterie costituisce pericolo mortale. In caso di ingestione consultare immediatamente un medico.
- L'acido contenuto nelle batterie è corrosivo. Evitare il contatto con la pelle, gli occhi o gli indumenti. Se il liquido della batteria viene a contatto con la pelle e con gli occhi, sciacquare immediatamente le parti interessate con acqua e consultare un medico.
- In caso di fuoriuscita di liquido dalla batteria, indossare guanti protettivi e pulire il vano batterie con un panno asciutto. Eliminare i materiali impiegati per la pulizia.

## INDICAZIONI GENERALI

- L'apparecchio è destinato esclusivamente all'uso personale.
- Tenere presente che sono possibili tolleranze di misurazione:  $\pm 0.3\text{kg}$  fino a  $50\text{kg}$ ,  $\pm 0.4\text{kg}$  fino a  $100\text{kg}$ ,  $\pm 0.5\text{kg}$  fino a  $150\text{kg}$ .
- La percentuale di grasso corporeo e di acqua, di muscolatura scheletrica e il valore del metabolismo basale calcolati dalla bilancia devono essere considerati solamente come dati indicativi. Per qualsiasi ulteriore informazione, consultare un medico.
- Tramite gli elettrodi posizionati sulla pedana, la bilancia invia una debole corrente elettrica a bassa intensità che attraversa la massa corporea.

### Consigli per l'uso

- Per ottenere risultati confrontabili, è consigliabile pesarsi possibilmente sempre alla stessa ora (preferibilmente al mattino), a digiuno e senza vestiti.
- Importante durante la misurazione: il calcolo della massa grassa può essere eseguito solo a piedi nudi ed eventualmente inumidendo leggermente le piante dei piedi.
- Le piante dei piedi completamente asciutte o callose possono produrre risultati insoddisfacenti in quanto presentano una conducibilità insufficiente.

- I piedi devono essere posizionati correttamente sugli elettrodi (vedi figura 1).  
Restare dritti e fermi durante il processo di pesatura.



figura 1

- Attendere alcune ore prima di effettuare la misurazione dopo uno sforzo fisico inusuale.
- Attendere circa 15 minuti dopo essersi messi in posizione eretta prima di effettuare la misurazione in modo che l'acqua all'interno del corpo possa distribuirsi.
- Generalmente le variazioni di peso a breve termine nell'arco di pochi giorni dipendono da una perdita di liquidi.
- Ogni volta che l'apparecchio viene spostato o sollevato e poi riposto sul piano di appoggio, la prima pesata non dovrà essere considerata come indicativa, a causa di un necessario riassetto della scheda elettronica. Si consiglia, in tali evenienze, di ripetere la pesata.

### Limitazioni

È sconsigliato l'utilizzo per le seguenti persone in quanto i dati rilevati dalla bilancia potrebbero non essere attendibili:

- portatori di pace-maker o altro materiale elettronico medico;
- soggetti molto allenati e soggetti che praticano bodybuilding;
- persone con febbre, in dialisi, che presentano sintomi di edema o affette da osteoporosi;
- bambini al di sotto dei 10 anni;
- donne in gravidanza;
- persone che assumono farmaci per il sistema cardiovascolare;
- persone che assumono vasodilatatori o vasocostrittori;
- persone che presentano anomalie anatomiche alle gambe che si ripercuotono sulla statura (gambe significativamente più lunghe o più corte della media della popolazione).

## PREPARAZIONE DELL'APPARECCHIO

### 1) INSERIRE LE BATTERIE

La presente bilancia funziona con tre batterie alcaline sostituibili da 1.5V tipo AAA (non incluse)

- Per inserire le batterie aprire il vano batterie attraverso la linguetta del coperchio.
- Inserire le batterie rispettando la polarità indicata. Chiudere il coperchio.
- Posizionare la bilancia su un fondo piano e solido; un piano solido e orizzontale è il presupposto per una misurazione corretta.
- Quando la batteria è scarica un messaggio comparirà sul display.



### 2) SELEZIONARE L'UNITÀ DI MISURA

La bilancia è impostata sui kg alla prima accensione. Qualora l'unità fosse diversa dai kg alla prima accensione, oppure per selezionare in qualsiasi momento un'unità di misura diversa (lb o st), premere il tasto "UNIT" sulla parte posteriore dell'apparecchio (Fig. 3), sino all'apparire della desiderata unità di misura.

### 3) POSIZIONARE CORRETTAMENTE LA BILANCIA

Posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida. La presenza di un pavimento cedevole o sconnesso (es. tappeto, moquettes, linoleum) può pregiudicare l'affidabilità della misurazione.

## ISTRUZIONI PER L'USO

### 1) RILEVAZIONE DEL PESO CORPOREO

- A bilancia spenta salire sulla bilancia con i piedi paralleli posti sugli elettrodi ed il peso equamente distribuito sul piano.
- Attendere senza muoversi che la bilancia calcoli il vostro peso. Non appoggiarsi a nulla durante la misurazione per evitare di alterare i valori rilevati.
- Scendere dalla bilancia: il display continuerà a mostrare il peso per pochi secondi, quindi la bilancia si spegnerà automaticamente.

I dati relativi alla composizione corporea vengono visualizzati su smartphone solo con App "FitGo". Utilizzando la bilancia in modalità offline è comunque possibile misurare il proprio peso seguendo i passaggi precedentemente descritti.

### 2) FUNZIONAMENTO CON APP

Elenco dispositivi compatibili:  
iOS dalla versione 7.0, Android™ dalla versione 4.3 con Bluetooth® 4.0.



iOS App



Android App

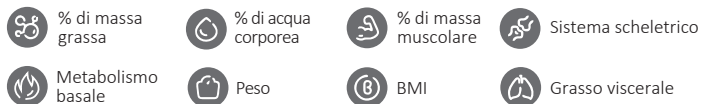
#### Installazione della App e Registrazione

- Attivare il Bluetooth® nelle impostazioni del proprio dispositivo.
- Scansionare il QR code o scaricare gratuitamente l'App "Fit Go" da App Store™ o da Google Play Store™.
- Seguire le istruzioni richieste dalla App per creare il nuovo utente inserendo i propri dati personali.
- A bilancia spenta salire sulla pedana facendo attenzione a posizionare correttamente i piedi nudi sopra ai due elettrodi.
- La bilancia visualizza il peso e il simbolo che indica che la connessione tra bilancia e il dispositivo compare attivo.
- A questo punto i seguenti dati vengono visualizzati e memorizzati nel proprio dispositivo.



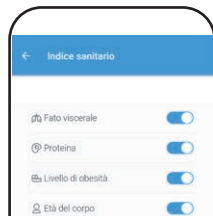
## DATI MISURABILI

### 1) 8 misurazioni di base



Qualora la misurazione offline del solo peso fosse effettuata da un utente che in precedenza si è registrato su App e alla cui utenza è pertanto già presente una cronistoria delle rilevazioni delle altre misurazioni, la bilancia associa al peso l'utenza registrata tramite una funzione di riconoscimento automatico, pertanto anche offline sarà possibile visualizzare sul display i dati delle 8 misurazioni di base.

2) Vi sono 4 misurazioni aggiuntive, disponibili solo su App, attivabili dalle impostazioni:



La bilancia si spegne automaticamente dopo alcuni secondi di non utilizzo. In caso di utilizzo con smartphone, o altro dispositivo, prima di procedere con la misurazione del peso, verificare sempre che la connessione Bluetooth® del proprio dispositivo sia attiva e che l'App sia in funzione e visualizzata sullo stesso. Questa bilancia può memorizzare fino a 8 utenti in un unico account e su un unico dispositivo.

Prima di effettuare ogni misurazione, ricordarsi di selezionare sempre sul dispositivo l'utente dove si vuole memorizzare i dati. Ogni utente può indicare il proprio peso ideale per costruire un piano personalizzato.

La misurazione dei dati è sincronizzata alla App: è possibile monitorare i dati sia durante, che dopo la misurazione.

## VALUTAZIONE DEI RISULTATI

### PRINCIPIO DI MISURAZIONE

• Questa bilancia utilizza il principio di misurazione B.I.A., analisi dell'impedenza bioelettrica. Nel giro di pochi secondi, un impulso impercettibile, innocuo e non pericoloso, determina le diverse percentuali corporee.

• Grazie alla misurazione della resistenza elettrica (impedenza) e prendendo in considerazione costanti e/o valori individuali (età, statura, sesso, livello di attività) è possibile determinare la percentuale di massa grassa e altre caratteristiche corporee.

• Si ricordi che i valori rilevati dalla bilancia si avvicinano con una percentuale di scostamento ai valori reali ottenuti con analisi mediche. Solo uno specialista è in grado di eseguire il calcolo esatto di massa grassa, percentuale di acqua, massa muscolare e massa ossea.

### INDICE DI MASSA CORPOREA (BMI)

Il **Body Mass Index (BMI)** o **indice di massa corporea (IMC)** è un parametro utilizzato per ottenere una valutazione generale del proprio peso corporeo ed è calcolato mettendo in relazione l'altezza con il peso del soggetto.

Per gli adulti di età pari o superiore ai 20 anni, il BMI viene interpretato usando delle classi di peso uguali per tutte le età e per entrambi i sessi.

È importante sapere però che l'indice di massa corporea non permette di distinguere variazioni del peso dovute all'entità della massa muscolare, della massa ossea, al contenuto di acqua o all'accumulo di grasso. Quindi, la semplicità di calcolo del BMI non deve trarre in inganno: la sua valutazione deve essere appannaggio del medico o di altre figure specializzate.

|            | VALORE      |
|------------|-------------|
| SOTTOPESO  | < 18,5      |
| NORMALE    | 18,5 - 24,9 |
| SOVRAPPESO | 25,5 - 29,9 |
| OBESO      | > 30        |

## % DI MASSA GRASSA



La **massa grassa** (o FM, dall'inglese Fat Mass) rappresenta la totalità dei lipidi presenti nel corpo umano. Solitamente espressa in percentuale rispetto alla massa corporea totale, si costituisce di due componenti: il grasso primario ed il grasso di deposito. Il grasso primario è necessario per le diverse funzioni dell'organismo ed è per questo motivo irrinunciabile.

Di seguito sono riportati i valori percentuali di riferimento per la massa grassa. Se le percentuali indicate dalla bilancia sono al di fuori dei valori indicati come "normale" dalla tabella, si consiglia di consultare il proprio medico.

| ETÀ     | DONNA     |         |            |       | UOMO      |         |            |       |
|---------|-----------|---------|------------|-------|-----------|---------|------------|-------|
|         | SOTTOPESO | NORMALE | SOVRAPPESO | OBESA | SOTTOPESO | NORMALE | SOVRAPPESO | OBESO |
| 10 - 39 | < 21      | 21 - 23 | 33 - 39    | > 39  | < 8       | 8 - 20  | 20 - 25    | > 25  |
| 40 - 55 | < 23      | 23 - 34 | 34 - 40    | > 40  | < 11      | 11 - 22 | 22 - 28    | > 28  |
| 56 - 80 | < 24      | 24 - 36 | 36 - 42    | > 42  | < 13      | 13 - 25 | 25 - 30    | > 30  |

## % DI MASSA MUSCOLARE



Esistono tre diversi tipi di **tessuto muscolare**: liscio, striato scheletrico e striato cardiaco.

Il muscolo liscio è formato da fibre lisce, le quali si trovano nelle pareti del tubo digerente, delle vie respiratorie e delle vie genitali, nella parete dei vasi sanguigni venosi e arteriosi.

Il tessuto muscolare striato scheletrico costituisce nell'uomo la muscolatura scheletrica ed i muscoli della faccia.

Il muscolo striato cardiaco è rappresentato dal cuore. La presente bilancia calcola la % di muscolatura scheletrica e del tessuto muscolare liscio nell'organismo. Gli uomini hanno solitamente una muscolatura più accentuata delle donne e in genere la percentuale può aumentare negli sportivi. La percentuale di massa muscolare in % è generalmente compresa nei seguenti range:

|         | DONNA | UOMO  |
|---------|-------|-------|
| NORMALE | > 34% | > 40% |

## % D'ACQUA CORPOREA



La **% di acqua corporea** è diversa nella donna e nell'uomo: nelle donne adulte in stato di salute va dal 45% al 60%, mentre per gli uomini dal 50% al 65%.

La percentuale d'acqua è maggiore nell'infanzia e diminuisce con l'età.

Le variazioni di peso corporeo possono avvenire in tempi brevi (ore), medi (giorni) o lunghi (settimane). Piccole variazioni di peso in poche ore sono del tutto normali e sono dovute alla ritenzione idrica. Quando diminuzioni di peso avvengono in pochi giorni è molto probabile che siano a carico dell'acqua totale. La percentuale di acqua è generalmente compresa nei seguenti range:

| ETÀ     | DONNA     |         |            | UOMO      |         |            |
|---------|-----------|---------|------------|-----------|---------|------------|
|         | SOTTOPESO | NORMALE | SOVRAPPESO | SOTTOPESO | NORMALE | SOVRAPPESO |
| 10 - 15 | < 57      | 57 - 67 | > 67       | < 58      | 58 - 72 | > 72       |
| 16 - 30 | < 47      | 47 - 57 | > 57       | < 53      | 53 - 67 | > 67       |
| 31 - 60 | < 42      | 42 - 52 | > 52       | < 47      | 47 - 61 | > 61       |
| 61 - 80 | < 37      | 37 - 47 | > 47       | < 42      | 42 - 56 | > 56       |

Il grasso corporeo non contiene molta acqua. Di conseguenza le persone con una massa grassa elevata possono presentare una percentuale di acqua corporea inferiore ai valori di riferimento. In coloro che praticano sport di resistenza i valori di riferimento possono invece essere superati a causa della massa grassa ridotta e dell'elevata massa muscolare. Il calcolo dell'acqua corporea con questa bilancia non consente di trarre conclusioni mediche ad es. per quanto riguarda la ritenzione idrica legata all'età. Consultare eventualmente il proprio medico.

## GRASSO VISCERALE (V-FAT)



Il **grasso viscerale** o addominale indica l'accumulo di energie non consumate e imprigionate nel nostro organismo, che non vengono consumate per una serie di motivi, come ad esempio la sedentarietà, uno stile di vita poco attivo, una scorretta alimentazione.

Il grasso che si deposita a livello addominale ma anche in tutte le altre zone del nostro corpo, si accumula a causa della presenza di carboidrati che si introducono in eccesso.

I carboidrati rappresentano la migliore fonte di energia per il corpo umano ma, se non adeguatamente consumati, tendono ad accumularsi eccessivamente.

Il grasso addominale si misura facilmente con l'utilizzo di un metro flessibile: negli uomini non dovrebbe normalmente superare i 102 cm, mentre nelle donne non deve essere superiore agli 88 cm.

## SISTEMA SCHELETRICO

Lo **scheletro** è la struttura robusta e flessibile che sostiene il nostro corpo dandogli forma, proteggendo gli organi interni, fornendo l'ancoraggio ai muscoli e consentendo il movimento.

È costituito principalmente di ossa e cartilagine. La maggior parte delle ossa dello scheletro femminile ha la stessa forma, con minori dimensioni, di quelle dello scheletro maschile. La presente bilancia indica il peso del sistema scheletrico e questo deve essere rapportato all'età, all'altezza e allo stile di vita di ciascun individuo.

## TASSO METABOLICO BASALE

Il **metabolismo basale** (o BMR, basal metabolic rate) è la quantità minima di calorie necessaria al corpo umano per sopravvivere, quindi per effettuare i processi di base come la circolazione, la respirazione, la digestione, il mantenimento della temperatura corporea.

Il metabolismo basale viene calcolato su un soggetto a riposo mentale e fisico in posizione supina, a digiuno da 12 ore, dopo almeno 8 ore di sonno e con una temperatura ambientale costante di circa 20°C. Il metabolismo basale per gli adulti oscilla tra i 1200 e le 1800 kcal. Il BMR è influenzato da molti fattori: età, sesso, altezza, composizione corporea, febbre o stress, stato di nutrizione e temperature ambientali.

| PESO<br>Kg | DONNA     |              |              |           | UOMO      |              |              |           |
|------------|-----------|--------------|--------------|-----------|-----------|--------------|--------------|-----------|
|            | < 17 ANNI | 18 - 23 ANNI | 30 - 50 ANNI | > 50 ANNI | < 17 ANNI | 18 - 23 ANNI | 30 - 50 ANNI | > 50 ANNI |
| < 50       | 1265      | 1180         | 1085         | 1035      | 1350      | 1200         | 1115         | 1075      |
| 50 - 65    | 1392      | 1298         | 1194         | 1139      | 1485      | 1320         | 1227         | 1183      |
| 65 - 80    | 1771      | 1652         | 1519         | 1449      | 1890      | 1680         | 1561         | 1505      |
| 80 - 95    | 2151      | 2006         | 1845         | 1760      | 2295      | 2040         | 1896         | 1828      |
| > 95       | 2530      | 2360         | 2171         | 2070      | 2700      | 2400         | 2230         | 2150      |

A parità di peso, un adolescente consuma più di un adulto ed un adulto più di un anziano. Inoltre, sempre a parità di peso, gli uomini consumano più delle donne.

## DATI OPZIONALI PRESENTI SOLO TRAMITE APP

### PROTEINE

Le **proteine** sono una componente importante delle cellule umane e la loro organizzazione che rappresenta circa il 18% della massa totale del corpo umano. Ci sono grandi quantità di proteine nelle cellule muscolari, ed è uno dei principali fattori che riflette lo stato nutrizionale, lo sviluppo fisico e la salute della persona.

### GRADO DI OBESITÀ

Il **grado di obesità** rappresenta la differenza tra il peso reale e il peso ideale.

### ETÀ CORPorea

Il calcolo dell'**età del corpo** è legato al metabolismo basale. Il metabolismo basale, a sua volta, comprende vari indici tra i quali peso, grasso corporeo, muscolo. L'età corporea è una misura della condizione fisica di una persona che supera l'età reale. In altre parole, è il criterio per giudicare la condizione del corpo.

### PESO SENZA GRASSO

Conosciuto anche come **peso corporeo magro**, è il peso della composizione corporea. Rimuovendo il grasso, il muscolo è una delle parti principali del peso corporeo.

## RELAZIONE TEMPORALE DEI RISULTATI

È necessario distinguere fra variazioni repentine nell'arco di pochi giorni e variazioni a medio termine (nell'arco di settimane) e a lungo termine (mesi).

- Come regola generale si può considerare che le variazioni di peso a breve termine sono determinate prevalentemente da variazioni del contenuto di acqua, mentre quelle a medio e lungo termine coinvolgono di norma anche la massa grassa e quella muscolare.
- Se il peso si riduce a breve termine mentre la massa grassa aumenta o resta stabile, si tratta probabilmente di una perdita di liquidi, ad es. dovuta ad allenamento, sauna o a una dieta volta unicamente a una rapida perdita di peso.
- Se il peso aumenta a medio termine mentre la massa grassa diminuisce o resta stabile, può essere intervenuto un aumento della massa muscolare.
- Se il peso e la massa grassa diminuiscono contemporaneamente, significa che è in essere un'effettiva diminuzione di peso.
- La massa grassa, la percentuale di acqua o la massa muscolare non possono essere sommate (i tessuti muscolari contengono anche una percentuale di acqua).

## SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Quando il display mostra "LO" o il simbolo della batteria, procedere alla sostituzione con batterie dello stesso tipo.



1. Aprire il vano batterie attraverso la linguetta del coperchio.
2. Estrarre le batterie scariche e smaltirle come indicato nel paragrafo "Smaltimento".
3. Inserire batterie dello stesso tipo e con medesima vita utile, tenendo presente la polarità indicata.
4. Smaltire le batterie esauste in osservanza alle disposizioni locali in materia.
5. Chiudere il vano batterie.

## MANUTENZIONE E CONSERVAZIONE

- Conservare l'apparecchio in un luogo fresco e asciutto.
- Conservare l'apparecchio in posizione orizzontale.
- Pulire la bilancia usando esclusivamente un panno morbido e asciutto senza sostanze aggiunte.
- Non utilizzare mai prodotti chimici o abrasivi.

## SMALTIMENTO

L'imballaggio del prodotto è composto da materiali riciclabili. Smaltirlo in conformità alle norme locali.



Per motivi ecologici, l'apparecchio non deve essere smaltito tra i normali rifiuti quando viene buttato via. Lo smaltimento va effettuato negli appositi centri di raccolta. Smaltire l'apparecchio secondo la direttiva europea Dir. 2012/19/UE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche. Per maggiori informazioni o chiarimenti, rivolgersi alle autorità locali competenti per lo smaltimento.

## ASSISTENZA E GARANZIA

Il presente apparecchio è destinato esclusivamente ad un uso domestico e non può essere utilizzato a scopi professionali.

- L'apparecchio è garantito per 2 anni dalla data di acquisto che deve essere comprovata da prova di acquisto. Tale periodo è conforme alla legislazione vigente ("Codice del Consumo" D. Lgs. nr. 206 del 06/09/2005) e si applica solo nel caso in cui il consumatore sia un soggetto privato.

- La garanzia copre solo i difetti di produzione e non è valida qualora il danno sia causato da evento accidentale, errato utilizzo, negligenza o uso improprio del prodotto. Non copre materiali soggetti a naturale consumo o deperimento di utilizzo.

- Non aprire l'apparecchio per nessun motivo; in caso di apertura o manomissione, la garanzia decade.

- Trascorsi i 2 anni dall'acquisto, la garanzia decade; in questo caso gli interventi di assistenza tecnica verranno eseguiti a pagamento. Informazioni su interventi di assistenza tecnica, siano essi in garanzia o a pagamento, potranno essere richieste contattando l'azienda all'indirizzo indicato in ultima pagina. Non è dovuta dal consumatore nessuna forma di contributo per le riparazioni e sostituzioni di prodotti che rientrino nei termini della garanzia. In caso di guasti rivolgersi al produttore; NON spedire direttamente a Farmamed ma contattare precedentemente al numero +39.0376.283211 o all'email [service@farmamed.it](mailto:service@farmamed.it). Tutti gli interventi in garanzia (compresi quelli di sostituzione del prodotto o di una sua parte) non prolungheranno la durata del periodo di garanzia originale del prodotto sostituito.

- La casa costruttrice declina ogni responsabilità per eventuali danni che possono, direttamente o indirettamente, derivare a persone, cose ed animali domestici in conseguenza della mancata osservanza di tutte le prescrizioni indicate nella presente documentazione e concernenti, specialmente, le avvertenze in tema di installazione, uso e manutenzione dell'apparecchio.

- È facoltà di Farmamed, essendo costantemente impegnata nel miglioramento dei propri prodotti, modificare senza alcun preavviso in tutto o in parte i propri prodotti in relazione a necessità di produzione, senza che ciò comporti nessuna responsabilità da parte di Farmamed o dei suoi rivenditori.

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

| Problema                                                                    | Possibile causa                                                             | Soluzione                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| La bilancia non si accende                                                  | Non si è saliti sulla bilancia in modo corretto                             | Salire sulla bilancia con i piedi paralleli<br>Attenzione: si accende solo una volta saliti |
|                                                                             | Le batterie sono scariche                                                   | Sostituire le batterie                                                                      |
| Il display visualizza "Lo"                                                  | Le batterie sono scariche                                                   | Sostituire le batterie                                                                      |
| Il display visualizza "Err"                                                 | Peso superiore o inferiore alla portata della bilancia                      | Togliere subito il peso dalla bilancia per non danneggiarla e verificarne la portata        |
| L'App "FitGo" non visualizza alcun dato                                     | Non è stato attivato il Bluetooth® nelle impostazioni dello smartphone      | Attivare il Bluetooth® nello smartphone                                                     |
|                                                                             | Lo smartphone è andato in stand-by durante la pesata                        | Mantenere l'App attiva durante la pesata per verificare l'invio immediato dei dati          |
|                                                                             | Prima di effettuare la pesata non è stato creato il proprio utente nell'App | Creare l'utente nell'App "FitGo"                                                            |
| L'App "FitGo" visualizza solo il peso corporeo e l'indice di massa corporea | Non si è saliti sulla bilancia a piedi nudi                                 | Salire sulla bilancia a piedi nudi                                                          |
|                                                                             | La pelle dei piedi è troppo secca                                           | Inumidire leggermente la pelle dei piedi                                                    |

Altre indicazioni e soluzioni ad altri problemi possono essere disponibili sull'App "FitGo", consultando la sezione "Aiuto" accessibile dal menù "Impostazioni".



## BLUETOOTH SMART BODY FAT SCALE

Dear customer, **Farmamed** would like to thank you for choosing this product.

Our brand is a guarantee of high quality and highly reliable products.

For further information on this or other **Farmamed** products, please go to [www.farmamed.it](http://www.farmamed.it)

### CONTENTS

#### PAG

- 14 \_ Package contents
- 14 \_ Product description
- 15 \_ Key to symbols
- 15 \_ Safety warnings
- 15 \_ Warnings on the use of batteries
- 16 \_ General information
- 17 \_ Preparing the scale
- 17 \_ Instructions for use
- 18 \_ Assessing the results
- 21 \_ Replacing the batteries
- 21 \_ Maintenance and storage
- 21 \_ Disposal
- 22 \_ Support and warranty
- 22 \_ Troubleshooting

## PACKAGE CONTENTS

- Scale
- Instructions for use

### Functions of the appliance

This scale makes it possible to assess data on the user's fitness. The appliance is intended for private use. The scale has the following functions, which may be used by up to 8 people thanks to the appropriate memory features:

- Body weight
- Body mass index (BMI)
- Fat mass %
- Muscle mass %
- Body water %
- Visceral fat
- Skeletal system
- Basal metabolic rate

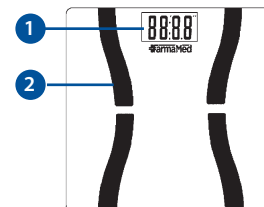
The scale also features the following functions:

- Switching of the weighing unit between kilograms "kg", pounds "lb" and stone "st"
- Automatic switch-off function
- Battery replacement indication if the batteries are low
- Automatic user recognition based on weight for using the scale offline
- Data display (7 sets of data x 2 screens)
- Weight measurement scale: 180 kg
- Division: 100 g
- LCD display

## PRODUCT DESCRIPTION

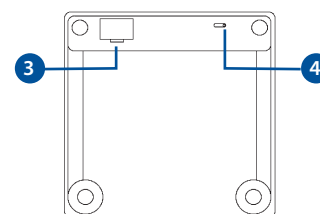
**Fig. 2: front view**

1. Display
2. Electrode pads



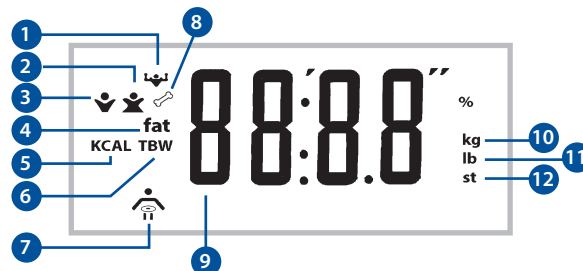
**Fig. 3: rear view**

3. Battery compartment
4. Unit button



**Fig.4: Display**

- |                  |                         |                             |
|------------------|-------------------------|-----------------------------|
| 1. Muscle mass % | 5. Basal metabolic rate | 9. Body weight              |
| 2. Female        | 6. Body water %         | 10. Weight readout in Kg    |
| 3. Male          | 7. Visceral fat         | 11. Weight readout in Lb    |
| 4. Fat mass %    | 8. Skeletal system      | 12. Weight readout in Stone |



## KEY TO SYMBOLS

The following symbols are used in the instructions for use:



**Warning** - Alerting to the injury or health hazard.



**Note** - Note on important information.

## SAFETY WARNINGS



Before using the appliance, carefully read the instructions for use, especially the safety warnings, and adhere to them. This manual must be considered as being part of the product and must be retained throughout its service life. Should the appliance be handed to another owner, the entire documentation should also be provided. In the event of mislaying the manual or need for more information or clarifications, contact the company at the address provided on the last page.

- Before using the product ensure the appliance is intact without any visible damage. In case of doubt do not use the appliance and contact your dealer.
- Keep the plastic bag of the packaging out of the reach of children: suffocation hazard.
- This appliance is solely intended for the use it has been designed for and in the manner indicated in the operating instructions. Any other use shall be considered misuse hence hazardous. The manufacturer shall not be liable for any damage arising from misuse or incorrect use.
- This appliance may be used independently by children no younger than 10.
- This appliance may be used by people with impaired physical, sensorial or mental abilities or by inexperienced people, only if they have been instructed on safe use beforehand and only if informed on the hazards arising from the appliance. Children must not play with the appliance. Cleaning and maintenance operations must not be performed by unsupervised children.
- In the event of fault or malfunction, switch off the appliance without tampering with it. Always contact your dealer for any repairs.
- Handle the scale with care, protect it from impact, extreme temperature changes, humidity, dust, direct sunlight and heat sources.

- DO NOT let any liquid penetrate the body of the scale. Never immerse the scale in water. Never rinse under running water. This appliance is not waterproof.
- DO NOT leave and DO NOT use the scale in water-saturated premises. Moisture exceeding 85% or contact with water or other liquids may cause corrosion and undermine proper operation of the device.
- Do not expose the appliance to impact, dust, chemical products, significant temperature changes and excessive proximity to heat sources (ovens, radiators).
- DO NOT use aggressive detergents and never immerse the appliance in water.
- DO NOT place any object on the scale when not in use.
- DO NOT step on the scale with wet feet or if its surface is wet: slipping hazard.



## WARNINGS ON THE USE OF BATTERIES

- Remove the batteries if the scale is not used for extended periods of time and store them in a cool and dry place at room temperature.
- DO NOT recharge the batteries if not rechargeable.
- DO NOT recharge the batteries (if rechargeable) with methods other than indicated in the manual provided with them or using inadequate equipment not indicated in the battery supplier documentation.
- NEVER expose the batteries to heat sources and to direct sunlight. Failure to comply with this indication may damage the batteries or cause them to explode.
- **Explosion hazard!** DO NOT throw batteries in the fire.
- Use the correct type of battery and replace them in pairs.
- The batteries must be removed or replaced by adults.
- Keep the batteries out of the reach of children: swallowing batteries is a death hazard. In the event of swallowing immediately seek medical attention.
- The acid contained in the batteries is corrosive. Avoid contact with the skin, eyes or clothes. If the battery liquid comes in contact with the skin or eyes, rinse immediately the parts concerned with water and consult a doctor.
- If the liquid leaks out of the battery, wear protective gloves and clean the battery compartment with a dry cloth. Dispose of cleaning materials.

## GENERAL INFORMATION

- The appliance is solely intended for personal use.
- Take into account that there may be measuring tolerances:  $\pm 0.3\text{kg}$  up to  $50\text{kg}$ ,  $\pm 0.4\text{kg}$  up to  $100\text{kg}$ ,  $\pm 0.5\text{kg}$  up to  $150\text{kg}$ .
- The percentage of body fat and water, skeletal muscle and the basal metabolism calculated by the scale must only be considered as indicative data. Consult a doctor for any additional information.
- Through the electrodes placed on the platform, the scale sends a weak, low intensity electrical current through the body mass.

### Recommendations for use

- In order to obtain comparable results, it is recommended to possibly weigh yourself always at the same time (preferably in the morning), before breakfast and with no clothes.
- Important during measurement: the fat mass can only be calculated with bare feet and if required, slightly moisten the soles.
- If the soles are completely dry or calloused, the results may not be satisfactory as conductivity is insufficient.
- The feet must be correctly placed on the electrodes (see picture 1).
- Keep upright and stand still during the weighing process.
- Wait a few hours before making a measurement if you have unusually exerted yourself.
- Wait about 15 minutes after getting up before making a measurement, to allow for the body water to be evenly distributed.
- Short term weight fluctuations over few days generally depend on a loss of liquids.
- Each time the appliance is moved or lifted then placed down, the first weigh-in must not be considered indicative, due to the necessary settlement of the electronic board.



Picture 1

### Limitations

It is not advisable for the following persons to use the scale because the data it measures may not be reliable:

- bearers of pace-maker or other electronic medical materials;
- very fit people or bodybuilders;
- people with fever, undergoing dialysis, with symptoms of oedema or suffering from osteoporosis;
- children under 10 years of age;
- pregnant women;
- people who take medications for the cardiovascular system;
- people who take vasodilators or vasoconstrictors;
- people with anatomical abnormalities of the legs that affect their height (significantly longer or shorter legs than average).

## PREPARING THE SCALE

### 1) INSERT BATTERIES

This scale works with three AAA 1.5V replaceable alkaline batteries (not included)

- To insert the batteries open the battery compartment by pulling the cover tab.
- Insert the batteries observing the indicated polarity. Close the cover.
- Place the scale on a flat and solid surface. A solid horizontal surface is conducive to correct measurements.
- When the battery is low a message is displayed on the screen.



### 2) SELECT THE UNIT OF MEASUREMENT

The scale is set to kg when first switched on.

If the units are other than kg when first switched on, or to select a different unit of measurement at any time (lb or st), press "UNIT" on the back of the appliance (Fig. 3), until the desired unit of measurement appears.

### 3) PLACE THE SCALE CORRECTLY

Place the scale on a flat and rigid surface. If the floor is uneven or not solid (e.g. carpet, rug, linoleum), the reliability of the measurement may be impaired.

## INSTRUCTIONS FOR USE

### 1) BODY WEIGHT MEASUREMENT

- Step on the scale with scale switched off, your feet parallel and correctly placed on the electrodes and your weight evenly distributed on the platform. Wait for the scale to compute your weight without moving. Do not lean onto anything during the measurement to prevent altering the readings.
- Step off the scale, your weight keeps being displayed for few seconds, then the scale switches off automatically.

The body composition data are displayed on the smartphone only with the "FitGo" App.

By using the scale in offline mode it is however possible to measure your weight, by following the steps below.

### 2) OPERATION WITH APP

#### List of compatible devices:

iOS from version 7.0, Android™ from version 4.3 with Bluetooth® 4.0.



iOS App



Android App

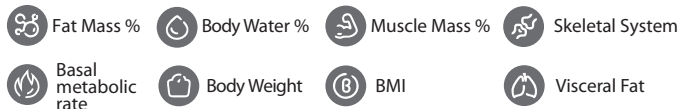
#### Installing the App and Registration

- Switch on Bluetooth® in the device settings.
- Scan the QR code or download the free "FitGo" App from App Store™ or from Google Play Store™.
- Follow the App's instructions to set up a new user with your personal information.
- Step on the platform with scale off, taking care to properly place your bare feet on the two electrodes.
- The scale displays the weight and the symbol indicating that the scale and device connection is active.
- At this stage, your device displays and stores the following data.



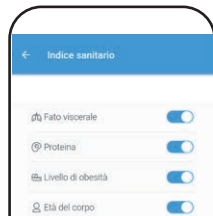
## 12 MEASURABLE DATA

### 1. 8 basic measurements



If the **offline weight measurement only** is carried out by a user who has previously registered on the App, and who is therefore already associated to a measurement log, the scale associates the registered user to the weight by an automatic recognition feature, therefore it is possible to view the data of the 8 basic measurements on the display even offline.

2. There are **4 additional measurements**, only available on the App, that can be activated in the settings:



- The scale switches off automatically after a few seconds if not in use.
- When using a smartphone, or a different device, before measuring the weight always ensure the Bluetooth® connection of your device is active and that the App is running and displayed on it.
- This scale can store up to 8 users in a single account and on a single device. Before making any measurement, always remember to select the user where you wish to store the data on the smartphone.
- Each user can indicate their ideal weight to build a customised plan.
- The data measurement is synchronised with the App: it is possible to monitor the data both during and after the measurement.

## ASSESSING THE RESULTS

### MEASURING PRINCIPLE

- This scale uses the BIA measurement principle, i.e. bioelectrical impedance analysis. In the space of few seconds, an imperceptible impulse, which is harmless and non hazardous, establishes the various body percentages.
- By measuring electrical resistance (impedance) and taking into account individual constants or values (age, height, sex, activity level) it is possible to establish the fat mass percentage and other body characteristics.
- Please note that the values measured by the scale approach the actual values obtained with medical tests with a deviation percentage. Only a specialist is able to perform the exact calculation of fat mass, water percentage, muscular mass and bone mass.

### BODY MASS INDEX (BMI)

The **Body Mass Index (BMI)** is a widely used parameter to obtain a general assessment of one's body weight and it is calculated by relating the person's height to their weight.

For adults aged 20 or older, the BMI is interpreted using weight classes that are the same for all ages and sexes. However, it is important to know that the body mass index does not make it possible to distinguish weight changes due to the extent of the muscular mass, bone mass, water content or fatty deposits. Therefore, one must not be deceived by the simplicity of BMI calculation: its assessment must be the responsibility of the doctor or other specialists

|             | VALUE       |
|-------------|-------------|
| UNDERWEIGHT | < 18,5      |
| NORMAL      | 18,5 - 24,9 |
| OVERWEIGHT  | 25,5 - 29,9 |
| OBESE       | > 30        |

## FAT MASS %

**Fat Mass** or FM is the total amount of lipids in the human body. It is usually expressed as a percentage of the total body mass, and consists of two components: primary fat and deposited fat. Primary fat is essential for the body's various functions and cannot therefore be done away with. The standard fat mass percentages are set out below. If the percentages shown on the scale are outside the figures shown as "normal" in the table, it is advisable to consult with your doctor.

| AGE     | WOMAN       |         |            |       | MAN         |         |            |       |
|---------|-------------|---------|------------|-------|-------------|---------|------------|-------|
|         | UNDERWEIGHT | NORMAL  | OVERWEIGHT | OBESE | UNDERWEIGHT | NORMAL  | OVERWEIGHT | OBESE |
| 10 - 39 | < 21        | 21 - 23 | 33 - 39    | > 39  | < 8         | 8 - 20  | 20 - 25    | > 25  |
| 40 - 55 | < 23        | 23 - 34 | 34 - 40    | > 40  | < 11        | 11 - 22 | 22 - 28    | > 28  |
| 56 - 80 | < 24        | 24 - 36 | 36 - 42    | > 42  | < 13        | 13 - 25 | 25 - 30    | > 30  |

## MUSCLE MASS %

There are three different types of **muscle tissue**: smooth, skeletal striated and cardiac striated.

Smooth muscle consists of smooth fibres, which are found on the walls of the digestive tract, of the respiratory tract and genitals, on the wall of venous and arterial blood vessels. In man, the skeletal striated muscle tissue forms the skeletal musculature and the muscles of the face. The cardiac striated muscle is the heart. This scale calculates the % of skeletal muscle and smooth muscle tissue in the body. Men usually have a more pronounced musculature than women and in general the percentage may increase in athletes. The muscular mass percentage generally falls within the following ranges:

|        | WOMAN | MAN   |
|--------|-------|-------|
| NORMAL | > 34% | > 40% |

## BODY WATER %

The **body water** % differs in women and men: in healthy adult women it ranges between 45% and 60%, whereas for men it is between 50% and 65%. The water percentage is higher in childhood and decreases with age. Changes in body weight may occur in the short (hours), medium (days) or long term (weeks). Small weight changes in a matter of hours are wholly normal and are due to water retention. When the weight decreases in the space of few days, it is most likely due to total water.

The water percentage generally falls within the following ranges:

| AGE     | WOMAN       |         |            | MAN         |         |            |
|---------|-------------|---------|------------|-------------|---------|------------|
|         | UNDERWEIGHT | NORMAL  | OVERWEIGHT | UNDERWEIGHT | NORMAL  | OVERWEIGHT |
| 10 - 15 | < 57        | 57 - 67 | > 67       | < 58        | 58 - 72 | > 72       |
| 16 - 30 | < 47        | 47 - 57 | > 57       | < 53        | 53 - 67 | > 67       |
| 31 - 60 | < 42        | 42 - 52 | > 52       | < 47        | 47 - 61 | > 61       |
| 61 - 80 | < 37        | 37 - 47 | > 47       | < 42        | 42 - 56 | > 56       |

Body fat does not contain much water. As a consequence, people with a high fat mass may have a lower body water percentage than standard. Whereas those who practice endurance sports, on the other hand, the percentages may be exceeded due to low fat mass and high muscle mass.

The calculation of body water with this scale does not allow medical conclusions to be drawn, e.g. as regards age-related water retention. If required consult with your doctor.

## VISCERAL FAT (V-FAT)

**Visceral or abdominal fat** indicates the accumulation of energy that is not consumed and captured in our body, which is not consumed for a variety of reasons, such as a sedentary life, lack of physical exercise, a poor diet.

The fat that is deposited at abdominal level but also in all the other areas of our body builds up due to the high presence of carbohydrates owing to excessive intake. Carbohydrates are the best source of energy for the human body but, if not properly consumed, they tend to accumulate excessively.

Abdominal fat is easily measured with a tape measure – in men normally it should not exceed 102 cm, while in women it should not exceed 88 cm.

SKELETAL SYSTEM 

The **skeleton** is the strong and flexible structure that supports our body, shaping it, protecting the internal organs, anchoring the muscles and allowing movement.

It mainly consists of bones and cartilage. Most of the bones of the female skeleton have the same shape as those of the male skeleton, albeit smaller. This scale indicates the weight of the skeletal system and this must be related to the age, height and lifestyle of each person.

BASAL METABOLIC RATE 

The **basal metabolic rate** (or BMR) is the minimum amount of calories needed by the human body to survive, therefore to perform the basic processes such as circulation, breathing, digestion, maintaining body temperature.

The basal metabolism is calculated on a person at mental and physical rest in supine position, who has been fasting for 12 hours, after at least 8 hours of sleep and with a constant ambient temperature of about 20°C. In adults, the basal metabolism ranges between 1200 and 1800 kcal. The BMR is affected by a variety of factors: age, sex, height, body composition, fever / stress, nutrition and ambient temperature.

| WEIGHT<br>Kg | WOMAN    |         |         |      | MAN  |         |         |      |
|--------------|----------|---------|---------|------|------|---------|---------|------|
|              | AGE < 17 | 18 - 23 | 30 - 50 | > 50 | < 17 | 18 - 23 | 30 - 50 | > 50 |
| < 50         | 1265     | 1180    | 1085    | 1035 | 1350 | 1200    | 1115    | 1075 |
| 50 - 65      | 1392     | 1298    | 1194    | 1139 | 1485 | 1320    | 1227    | 1183 |
| 65 - 80      | 1771     | 1652    | 1519    | 1449 | 1890 | 1680    | 1561    | 1505 |
| 80 - 95      | 2151     | 2006    | 1845    | 1760 | 2295 | 2040    | 1896    | 1828 |
| > 95         | 2530     | 2360    | 2171    | 2070 | 2700 | 2400    | 2230    | 2150 |

With weight being equal, an adolescent consumes more than an adult, and an adult more than an elderly person. What is more, always with weight being equal, men consume more than women.

OPTIONAL DATA ONLY AVAILABLE VIA THE APP

PROTEINS 

**Proteins** are an important component of human cells and their arrangement accounts for about 18% of the total mass of the human body. Muscle cells contain large amounts of protein, and it is one of the main factors that reflects a person's nutritional status, physical development and health.

DEGREE OF OBESITY 

The **degree of obesity** is the difference between the actual weight and the ideal weight.

BODY AGE 

The calculation of **body age** is tied to the basal metabolic rate. The basal metabolic rate, in turn, includes various indices including weight, body fat, muscle. Body age is a measurement of a person's physical condition, which exceeds real age. In other words, it is the criterion to assess the body's condition.

LEAN WEIGHT 

Also referred to as **lean body mass** (LBM), it is the weight of body composition after removing fat. Muscle is one of the main parts of body weight.

## TEMPORAL RELATION OF THE RESULTS

- One ought to distinguish sudden changes over a few days, medium-term variations (over weeks) and long-term variations (months).
- As a general rule, it can be considered that short-term weight variations are mainly brought about by changes in water content, while medium and long-term ones usually also involve fat and muscle mass.
- If the weight decreases in the short term while the fat mass increases or remains stable, it is probably a loss of fluids, e.g. due to training, sauna or diet only aimed at rapid weight loss.
- If the weight increases in the medium term while the fat mass decreases or remains stable, an increase in muscle mass may have occurred.
- If the weight and fat mass decrease at the same time, it means that one is losing weight.
- Fat mass, water percentage or muscle mass cannot be added (muscle tissues also contain a water percentage).

## REPLACING THE BATTERIES

When the display shows "LO" or the battery icon, replace the batteries with similar ones.



1. Open the battery compartment by pulling the cover tab.
2. Extract the spent batteries and dispose of them as indicated in the paragraph on "Disposal".
3. Insert new batteries paying attention to the indicated polarity.
4. Dispose of the batteries in accordance with local regulations.
5. Close the battery compartment.

## MAINTENANCE AND STORAGE

- Store the appliance in a cool and dry place.
- Store the appliance in a horizontal position.
- Clean the scale only with a soft and dry cloth, without adding any substances
- Never use chemical or abrasive products.

## DISPOSAL

The product packaging consists of recyclable materials. Dispose of it in compliance with environmental local regulations.



For environmental reasons, the appliance must not be disposed of with normal waste. It must be disposed of in the appropriate collection centres. Dispose of the appliance according to European Directive 2012/19/ EU on waste electrical and electronic equipment. For more information or clarifications, contact the competent local authorities for disposal.

## SUPPORT AND WARRANTY

**This appliance is solely intended for domestic use and cannot be used for professional purposes.**

- The appliance is guaranteed for 2 years from the date of purchase which must be evidenced by proof of purchase. This term complies with the laws in force ("Consumer Code" It. Legislative Decree No. 206 dated 06/09/2005) and is only applicable if the consumer is a private citizen.

- The warranty only covers manufacturing defects and is not valid if the damage is caused by an accidental event, incorrect use, negligence or misuse of the product. Excluded from the warranty are the expendable and wearing parts.

- Do not open the appliance for any reason. In the event of opening or tampering, the warranty is forfeited.

- After 2 years from purchase, the warranty expires, and technical support will be provided for a consideration. Information on technical support, be it under warranty or for a consideration, can be obtained by contacting the company at the address provided on the last page. The consumer does not owe any form of consideration for product repairs and replacements that fall under the warranty. In the event of faults contact the manufacturer.

DO NOT ship directly to Farmamed but **phone +39.0376.283211 or send an mail to [service@farmamed.it](mailto:service@farmamed.it)**. first. No warranty servicing – including to replace the product or parts thereof – shall extend the term of the original warranty of the replaced product.

- The manufacturer disclaims any liability for any damage that may arise to people, property and animals, either directly or indirectly, as a consequence of failure to comply with all the requirements set out in this documentation, especially those concerning the warnings on installation, use and maintenance of the appliance.

- Since Farmamed constantly strives to improve its products, it is entitled to modify all or part of its products without prior notice in connection with production requirements, without incurring any liability by Farmamed or its dealers.

## TROUBLESHOOTING

| Problem                                                               | Possible cause                                                                                          | Solutions                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| The scale does not switch on                                          | You have not stepped on the scale in the right way                                                      | Step on the scale with parallel feet. Attention: it only switches on when you are standing on it |
|                                                                       | The batteries are low                                                                                   | Replace the batteries                                                                            |
| The display shows "Lo"                                                | The batteries are low                                                                                   | Replace the batteries                                                                            |
| The display shows "Err"                                               | The weight exceeds the capacity of the scale or is less than the minimum weight measurable by the scale | Immediately remove the weight from the scale in order not to damage it and check its capacity    |
| The "FitGo" App does not show any data                                | The Bluetooth® has not been switched on in the smartphone settings                                      | Switch on Bluetooth® in the smartphone                                                           |
|                                                                       | The smartphone went into stand-by while weighing                                                        | Keep the App active on the smartphone while weighing to ensure the data are sent immediately     |
|                                                                       | You have not set up your user in the App before weighing                                                | Set up the user in the "FitGo" App                                                               |
| The "FitGo" App only displays the body weight and the body mass index | You have not stepped on the scale with bare feet                                                        | Step on the scale with bare feet                                                                 |
|                                                                       | The skin of your feet is too dry                                                                        | Slightly moisten the skin of your feet                                                           |

Other indications and solutions to other problems are available on the "FitGo" App, in the "Help" section which is accessible in the "Settings" menu.



## BÁSCULA BLUETOOTH SMART

Estimado cliente, **FarmaMed** le agradece su confianza en este producto.

Nuestra marca es garantía de nuestros productos de alta calidad y fiabilidad.

Para más información sobre este u otros productos FarmaMed, le invitamos a visitar la página [www.farmamed.it/es](http://www.farmamed.it/es).

### ÍNDICE

#### PAG

- 24 \_ Contenido de la caja
- 24 \_ Descripción del dispositivo
- 25 \_ Leyenda de símbolos
- 25 \_ Advertencias de seguridad
- 25 \_ Advertencias sobre el uso de las baterías
- 26 \_ Indicaciones generales
- 27 \_ Preparación del dispositivo
- 27 \_ Instrucciones de uso
- 28 \_ Valoración de los resultados
- 31 \_ Sustitución de las baterías
- 31 \_ Mantenimiento y conservación
- 31 \_ Eliminación de residuos
- 32 \_ Asistencia y garantía
- 32 \_ Resolución de problemas

## CONTENIDO DE LA CAJA

- Báscula
- Estas instrucciones de uso

### Funciones del dispositivo

Esta balanza permite evaluar los datos relativos de la forma física del usuario. El dispositivo está destinado a uso únicamente privado. La báscula dispone de las siguientes funciones, utilizables como máximo por 8 usuarios que puede almacenar en memoria:

- Peso corporal
- Índice de masa corporal (BMI)
- % de masa grasa
- % de masa muscular
- % de agua corporal
- Grasa visceral (V-fat)
- Sistema esquelético
- Tasa metabólica basal

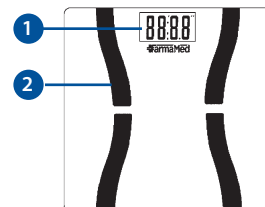
El dispositivo dispone además de las siguientes funciones:

- Conmutación de la unidad de peso: kilogramos (kg), libras (lb) y Stone (st)
- Función de apagado automático
- Aviso de cambio de baterías cuando estén descargadas
- Reconocimiento automático del usuario sobre la base del peso para utilizar la báscula "offline"
- Visualización en el display de fechas de medición (7 días x 2 semanas)
- Escala de detección de peso: 180 kg.
- División: 100 g
- Display LCD

## DESCRIPCIÓN DEL DISPOSITIVO

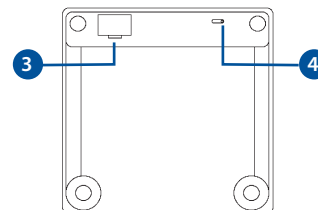
**Fig.2 Vista frontal**

1. Display
2. Electrodo



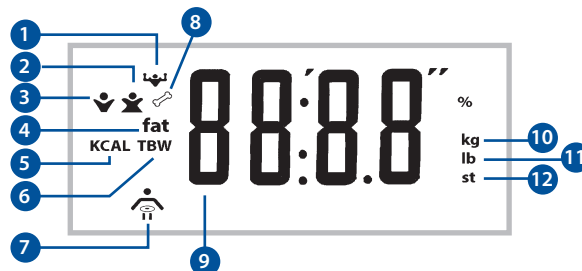
**Fig. 3 Vista posterior**

3. Depósito baterías
4. Selección unidades



**Fig. 4 Display**

- |                    |                         |                          |
|--------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1. % masa muscular | 5. Índice masa corporal | 9. Peso corporal         |
| 2. Mujer           | 6. % agua corporal      | 10. Unidad de peso en kg |
| 3. Hombre          | 7. Grasa visceral       | 11. Unidad de peso en lb |
| 4. % masa grasa    | 8. Sistema esquelético  | 12. Unidad de peso en st |



## LEYENDA DE SÍMBOLOS

Los siguientes símbolos se utilizan en las instrucciones de uso, en el aparato y su embalaje.



**Advertencia:** Advertencia de peligro potencial de lesión o posible peligro para la salud



**Nota** - Nota sobre información importante.



## ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD



Antes de usar el dispositivo, lea atentamente las instrucciones de uso, en particular las Advertencias de Seguridad ateniéndose a ellas. Este manual debe considerarse como parte del dispositivo y debe conservarse durante todo su ciclo de vida. En caso de cesión del dispositivo a otro propietario también se entregará esta documentación. En caso de pérdida del manual o si necesita recibir más información o aclaraciones, comuníquese con FarmaMed en la dirección indicada en la última página.

- Antes de usar el producto, verifique que el aparato está intacto, sin daños visibles. En caso de duda no utilice el dispositivo y póngase en contacto con su proveedor.
- Mantener alejada de los niños la bolsa de plástico del embalaje, peligro de asfixia.
- Este dispositivo debe ser usado exclusivamente para el uso en que fue concebido y de la manera indicada en las instrucciones de uso. Cualquier otro uso será considerado inapropiado y por lo tanto peligroso. El fabricante no puede ser considerado responsable de cualquier daño resultante del uso indebido o incorrecto.
- Este dispositivo puede ser utilizado de modo autónomo por niños de edad igual o superior a 10 años.
- Este dispositivo puede ser utilizado por personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, por personas inexpertas, si previamente se les instruye en su uso, en la seguridad necesaria y se les informa de los peligros derivados de su uso.
- No es un juguete por lo que los niños no deben jugar con él.
- La limpieza y el mantenimiento no debe ser efectuada por niños sin la supervisión de un adulto.
- En caso de avería o malfuncionamiento, apagar el dispositivo sin estropearlo. Para las reparaciones contacte con su proveedor.

• Trate el dispositivo con cuidado, protéjalo de golpes, variaciones extremas de temperatura, humedad, polvo, luz directa del sol y de fuentes de calor.

• No introducir líquidos en el cuerpo de la báscula, no sumergir nunca en el agua. No aclarar bajo el agua corriente. Este dispositivo no es impermeable.

• No dejar y NO usar la báscula en ambientes saturados de agua, o con una humedad superior al 85%, el contacto con el agua u otros líquidos puede provocar corrosión y comprometer el correcto funcionamiento del dispositivo.

• No exponer el dispositivo a golpes, polvo, productos químicos, cambios bruscos de temperatura o fuentes de calor (hornos, calefactores, etc...)

• No utilizar detergentes agresivos y no sumergir nunca el dispositivo en agua.

• No colocar ningún objeto sobre la báscula cuando no está siendo utilizada.

• NO subirse en la báscula con los pies mojados o si la superficie de la misma está mojada, peligro de resbalar.



## ADVERTENCIAS SOBRE EL USO DE LAS BATERÍAS

• Retire las baterías si no ha de usar el dispositivo durante largos períodos de tiempo y consérvelo en un lugar fresco y seco, a temperatura ambiente.

• NO recargar nunca las baterías si no están preparadas para la recarga.

• NO recargue las baterías (si son recargables) de formas distintas a las indicadas en el manual suministrado con ellas o con un equipo no indicado en la documentación del proveedor de las mismas.

• NUNCA exponga las baterías a fuentes de calor y luz directa del sol. El incumplimiento de esta indicación puede dañar e incluso hacerlas estallar.

• NO arroje las baterías al fuego, incluso aunque estén agotadas **¡existe riesgo de explosión!**

• Use baterías del mismo tipo y reemplácelas todas a la vez.

• El cambio o extracción de las baterías debe ser realizado por un adulto.

• Mantenga las baterías fuera del alcance de los niños: Tragar las baterías puede constituir peligro de muerte. En caso de ingestión busque atención médica de inmediato.

• El ácido contenido en las baterías es corrosivo. Evitar el contacto con piel, ojos o ropa. Si la batería pierde líquido y entra en contacto con la piel o los ojos, enjuague las partes afectadas con agua abundante y busque atención médica de inmediato.

• Si la batería pierde líquido, use guantes protectores y limpie el compartimento de la misma con un paño seco. Deseche los materiales utilizados para esta limpieza.

## INDICACIONES GENERALES

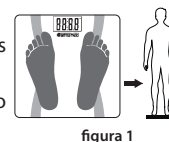
- El dispositivo está destinado únicamente al uso personal.
- Tener presente que existe una posible tolerancia de medición de  $\pm 0.3$  kg hasta los 50 kg,  $\pm 0.4$  kg hasta los 100 kg y de  $\pm 0.5$  kg hasta los 150 kg.
- El porcentaje de grasa corporal y de agua, de músculo esquelético y el valor del metabolismo basal calculado por la báscula deberá ser considerado únicamente como dato indicativo. Para cualquier otra información consulte con un médico.
- La báscula envía una débil señal eléctrica de baja intensidad que atraviesa la masa corporal a través de unos electrodos posicionados en la superficie del dispositivo.

### Consejos para el uso

- Para obtener resultados contrastables es aconsejable pesarse siempre sobre la misma hora (preferiblemente por la mañana), en ayunas y sin vestir.
- Importante durante la medición: El cálculo de la grasa corporal sólo se puede calcular con los pies desnudos y eventualmente humedeciendo las plantas de los pies.
- Las plantas de los pies muy secas o callosas pueden producir resultados insatisfactorios en cuanto presentan una conductibilidad insuficiente.
- Los pies deben ser posicionados correctamente sobre los electrodos (fig.1). Mantenerse derecho e inmóvil durante el proceso.
- Esperar algunas horas antes de pesarse después de haber efectuado un esfuerzo físico.
- Esperar 15 minutos después de ponerse en pie antes de efectuar el proceso, de modo que el agua de nuestro cuerpo pueda distribuirse.
- Generalmente las variaciones de peso en poco espacio de tiempo, en pocos días, dependen de una pérdida de líquidos.
- Debido a una reorganización necesaria de la placa electrónica, cada vez que se mueva o levante el dispositivo y luego se coloque en la superficie de apoyo, el primer pesaje no debe considerarse como indicativo, Recomendamos, en tal caso, repita el pesaje

### Limitaciones

- No es aconsejable su uso para las siguientes personas, los datos pueden no ser fiables:
- Personas con marca-pasos u otro material electrónico médico
- Sujetos muy entrenados o personas que practiquen el culturismo
- Personas con fiebre, en diálisis, que presenten síntomas de edema o afectadas por osteoporosis.
- Niños por debajo de los 10 años.
- Mujeres embarazadas
- Personas que tomen medicación para el sistema cardiovascular
- Personas que tomen vasodilatadores o vasoconstrictores
- Personas que presenten anomalías anatómicas en las piernas si afectan a su altura (piernas significativamente una más corta que la otra o piernas mucho más cortas que las de la media de la población)



## PREPARACIÓN DEL DISPOSITIVO

### 1) INSERTAR LAS BATERÍAS

Esta báscula funciona con tres baterías alcalinas sustituibles de 1.5 V, tipo AAA (no incluidas)

- Para introducir las baterías abrir el compartimento con la lengüeta de la tapa
- Posicionar las baterías respetando la polaridad indicada. Cerrar la tapa.
- Situar la báscula sobre un lugar llano y sólido, un suelo sólido y horizontal es el más indicado para una medición correcta.
- Cuando las baterías estén descargadas aparecerá en el display el mensaje:



### 2) SELECCIÓN DE LA UNIDAD DE PESO

La báscula tiene establecida kg como unidad de peso en el primer encendido. Si desea una unidad diferente al inicio o en cualquier momento desea otra unidad de peso (lb o st), pulsar el botón "UNIT" situado en la parte posterior del dispositivo (Fig. 3), hasta que aparezca la unidad de peso deseada.

### 3) SITUAR CORRECTAMENTE LA BÁSCULA

Situar la báscula sobre una superficie lisa y rígida.

La presencia de un pavimento inestable o inconsistente (moqueta, alfombras, linóleo, etc...) puede dificultar la fiabilidad de las mediciones.

## INSTRUCCIONES DE USO

### 1) DETECCIÓN DEL PESO CORPÓREO

- Con la báscula apagada suba a la misma con los pies paralelos situados sobre los electrodos y el peso repartido equitativamente sobre ella.
- Esperar sin moverse que la báscula calcule su peso. No apoyarse en nada durante la medición para evitar alterar los valores relativos.
- Descender la báscula y el display mostrará a continuación el peso durante unos segundos, después se apagará automáticamente.
- Los datos relativos a la composición corporal se visualizan en el Smartphone sólo con la App "FitGo".
- Utilizando la báscula en modo "offline" es también posible calcular el propio peso siguiendo los pasos anteriormente descritos.

### 2) FUNCIONAMIENTO CON APP

**Dispositivos compatibles:**  
iOS desde la versión 7.0, Android™ desde la versión 4.3 con Bluetooth® 4.0



iOS App



Android App

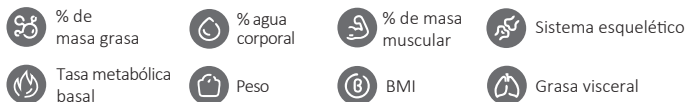
#### Instalación de la App y Registro

- Activar el Bluetooth® en la configuración de su dispositivo móvil.
- Escanear el código o descargar gratuitamente la App "FitGo" en la App Store™ o en la Google Play Store™.
- Seguir las instrucciones de la App para crear un nuevo usuario incorporando sus datos personales.
- Con la báscula apagada suba a la misma con los pies desnudos paralelos situados sobre los electrodos. La báscula visualiza su peso y el símbolo que indica el permiso entre báscula y Smartphone está activado.
- En este momento los siguientes datos se visualizarán y memorizarán en el dispositivo.



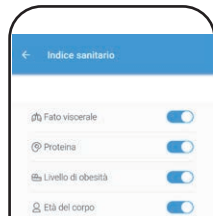
## DATOS MESURABLES

### 1) 8 medidas base



Si la medición del peso por un usuario registrado en la App se realiza “offline” y este dispone de un historial asociado al dispositivo, la báscula asocia el peso al usuario registrado a través de la función de reconocimiento automático, por tanto aunque tome su peso “offline” será posible visualizar en el display los datos de las últimas 8 mediciones.

2) Además dispone de 4 datos adicionales, disponibles sólo en la App, activándolos desde “Ajustes”



La báscula se apaga automáticamente después de algunos segundos de no usarse.

En caso de uso con Smartphone, u otro dispositivo, antes de proceder a la medición del peso, verificar que la conexión Bluetooth® del dispositivo propio está activado y que la App esté visualizada en el mismo. Esta báscula puede memorizar hasta 8 usuarios en una única cuenta y un único dispositivo.

Cada usuario puede indicar su peso ideal para trazar un plan personalizado.

La medición de datos se sincroniza en la App: es posible obtener los datos ya sea durante o después de la medición.

## VALORACIÓN DE LOS RESULTADOS

### PRINCIPIO DE MEDICIÓN B.I.A.

• Esta báscula usa el principio de medición B.I.A., análisis de la impedancia bioeléctrica. En unos pocos segundos, un impulso imperceptible, inofensivo y no peligroso, determina los diversos porcentajes corporales.

• Gracias a la medición de la resistencia eléctrica (impedancia) y tomando en consideración constantes y/o valores individuales (edad, altura, sexo, nivel de actividad) es posible determinar el porcentaje de masa grasa y otras características del cuerpo.

• Se recuerda que los valores obtenidos en la báscula son similares con un porcentaje de desviación a los valores reales obtenidos con un análisis médico. Sólo un especialista es capaz de obtener el cálculo exacto de masa grasa, porcentaje de agua, masa muscular y masa ósea.

### ÍNDICE DE MASA CORPORAL (BMI)

El **Body Mass Index (BMI)** o **índice de masa corporal (IMC)** es el parámetro usado para obtener una valoración general del propio peso y está calculado relacionando la altura con el peso del sujeto.

Para los adultos de 20 o más años, el BMI se interpreta igual para todos los sexos y edades. Es importante saber que el IMC no permite distinguir variaciones de peso debido a la masa muscular, a la masa ósea, a la cantidad de líquidos o a la acumulación de grasa. La simplicidad de del cálculo del IMC no debe llevar a engaños: su valoración debe ser prerrogativa del médico o de un especialista.

|           | VALOR       |
|-----------|-------------|
| DELGADEZ  | < 18,5      |
| NORMAL    | 18,5 - 24,9 |
| SOBREPESO | 25,5 - 29,9 |
| OBESO     | > 30        |

## % DE MASA GRASA



La **masa grasa** (o FM, del inglés Fat Mass) representa la totalidad de lípidos presentes en el cuerpo humano. Generalmente se expresa como un porcentaje de la masa total corporal, consta de dos componentes: Grasa primaria y depósito de grasa. La grasa primaria es necesaria para distintas funciones del organismo, por este motivo es irrenunciable.

A continuación les ofrecemos los valores porcentuales de referencia para la masa grasa. Si los porcentajes indicados por la báscula quedan fuera de los valores indicados como normales en la tabla, se aconseja consultar a un médico.

| EDAD    | MUJER    |         |           |       | HOMBRE   |         |           |       |
|---------|----------|---------|-----------|-------|----------|---------|-----------|-------|
|         | DELGADEZ | NORMAL  | SOBREPESO | OBESA | DELGADEZ | NORMAL  | SOBREPESO | OBESO |
| 10 - 39 | < 21     | 21 - 23 | 33 - 39   | > 39  | < 8      | 8 - 20  | 20 - 25   | > 25  |
| 40 - 55 | < 23     | 23 - 34 | 34 - 40   | > 40  | < 11     | 11 - 22 | 22 - 28   | > 28  |
| 56 - 80 | < 24     | 24 - 36 | 36 - 42   | > 42  | < 13     | 13 - 25 | 25 - 30   | > 30  |

## % DE MASA MUSCULAR



Existen tres tipos de **tejido muscular**: liso, esquelético y cardíaco.

Los músculos lisos están formados por fibras lisas, que se encuentran en las paredes del tubo digestivo, de las vías respiratorias, las vías genitales y en las paredes de los vasos sanguíneos y arterias.

El tejido muscular esquelético constituye en las personas la musculatura esquelética y los músculos de la cara.

Los músculos cardíacos son los del corazón. Esta báscula calcula el % de la musculatura esquelética y del tejido muscular liso en el organismo. Los hombres tienen una musculatura más acentuada que las mujeres y, en general, puede ser mayor en los deportistas. El porcentaje de masa muscular en % está comprendido en los siguientes rangos:

|        | MUJER | HOMBRE |
|--------|-------|--------|
| NORMAL | > 34% | > 40%  |

## % DE AGUA CORPORAL



El % de **agua corporal** es diferente en las mujeres que en los hombres: En las mujeres adultas en buen estado de salud va del 45% al 60%, mientras que en los hombres va del 50% al 65%.

El porcentaje de agua es mayor en la infancia y disminuye con la edad.

Las variaciones de peso corporal pueden ser en corto espacio de tiempo (horas), medio (días), largo (semanas). Suelen ser normales pequeñas variaciones de peso en pocas horas debidas a la retención de líquidos. Cuando la disminución de peso se produce en pocos días es muy probable que se deban a la cantidad de líquidos en el cuerpo. El porcentaje de agua está generalmente comprendido en los siguientes rangos:

| EDAD    | MUJER    |         |           | HOMBRE   |         |           |
|---------|----------|---------|-----------|----------|---------|-----------|
|         | DELGADEZ | NORMAL  | SOBREPESO | DELGADEZ | NORMAL  | SOBREPESO |
| 10 - 15 | < 57     | 57 - 67 | > 67      | < 58     | 58 - 72 | > 72      |
| 16 - 30 | < 47     | 47 - 57 | > 57      | < 53     | 53 - 67 | > 67      |
| 31 - 60 | < 42     | 42 - 52 | > 52      | < 47     | 47 - 61 | > 61      |
| 61 - 80 | < 37     | 37 - 47 | > 47      | < 42     | 42 - 56 | > 56      |

La grasa corporal no contiene mucha agua. Por consiguiente una persona con masa de grasa elevada puede presentar un porcentaje de agua corporal inferior a los valores referidos. En las personas que practican deportes de resistencia los valores de referencia pueden ser superados a causa de su reducida masa grasa y elevada masa muscular. El cálculo del agua corporal en esta báscula no permite extraer conclusiones médicas por ejemplo respecto a la retención de agua relacionada con la edad. Consulte a su médico si es necesario.

## GRASA VISCERAL (V-FAT)



La **grasa visceral** o abdominal indica la acumulación de energía no consumida y retenida en nuestro organismo, que no es consumida por una serie de motivos, como por ejemplo el sedentarismo, un estilo de vida poco activo o una alimentación incorrecta.

La grasa se deposita a nivel abdominal, pero también en el resto del cuerpo, se acumula a causa de la presencia de carbohidratos que se consumen en exceso. Los carbohidratos representan la mejor fuente de energía para el cuerpo humano pero, si no son consumidos adecuadamente, tienden a acumularse en exceso. La grasa abdominal se mide fácilmente con un metro flexible, en los hombres no debe superar normalmente los 102 cm. mientras que en las mujeres no debe ser superior a los 88 cm.

## SISTEMA ESQUELÉTICO



El **esqueleto** es la estructura robusta y flexible que sostiene nuestro cuerpo dándole forma, protegiendo los órganos internos, estableciendo el anclaje muscular y permitiéndonos el movimiento.

Está constituido principalmente de huesos y cartílagos, La mayor parte de los huesos del esqueleto femenino tiene la misma forma, con menores dimensiones, que la del esqueleto masculino. Esta báscula indica el peso del sistema esquelético y esto está relacionado con la edad, la altura y el estilo de vida individual.

## TASA METABÓLICA BASAL



El **metabolismo basal** (BMR Basal Metabolic Rate) es la cantidad mínima de calorías necesarias para sobrevivir del cuerpo humano, para conseguir los procesos básicos como la circulación, la respiración, la digestión, el mantenimiento de la temperatura corporal. El metabolismo basal se calcula sobre un sujeto en reposo mental y físico en posición supina, en ayuno de 12 horas, después de por lo menos 8 horas de sueño y con una temperatura ambiente de cerca de 20°C. El metabolismo basal para los adultos oscila entre las 1.200 y 1.800 kcal. El BMR está influenciado por muchos factores: Edad, sexo, altura, composición corporal, fiebre o stress, estado de nutrición y temperatura ambiental.

| PESO<br>Kg | MUJER     |              |              |           | HOMBRE    |              |              |           |
|------------|-----------|--------------|--------------|-----------|-----------|--------------|--------------|-----------|
|            | < 17 AÑOS | 18 - 23 AÑOS | 30 - 50 AÑOS | > 50 AÑOS | < 17 AÑOS | 18 - 23 AÑOS | 30 - 50 AÑOS | > 50 AÑOS |
| < 50       | 1265      | 1180         | 1085         | 1035      | 1350      | 1200         | 1115         | 1075      |
| 50 - 65    | 1392      | 1298         | 1194         | 1139      | 1485      | 1320         | 1227         | 1183      |
| 65 - 80    | 1771      | 1652         | 1519         | 1449      | 1890      | 1680         | 1561         | 1505      |
| 80 - 95    | 2151      | 2006         | 1845         | 1760      | 2295      | 2040         | 1896         | 1828      |
| > 95       | 2530      | 2360         | 2171         | 2070      | 2700      | 2400         | 2230         | 2150      |

A igual peso, un adolescente consume mucho más que un adulto y aún más que un anciano. Además a igual peso un hombre consume más que una mujer.

## DATOS OPCIONALES DISPONIBLES EN LA APP

### PROTEÍNAS



Las **proteínas** son un componente importante de las células humanas y su organización representa cerca de un 18% de la masa total del cuerpo humano. Hay gran cantidad de proteínas en las células musculares, y es uno de los principales reflejos del estado nutricional, el desarrollo físico y la salud de las personas.

### GRADO DE OBESIDAD



El **grado de obesidad** representa la diferencia entre el peso real y el peso ideal.

### EDAD CORPORAL



El cálculo de la **edad corporal** está ligado al metabolismo basal. El metabolismo basal, a la vez, comprende varios indicios entre ellos el peso, la grasa corporal, los músculos. La edad corporal es una medida de las condiciones físicas de una persona que excede a la edad real. En otras palabras es el criterio para juzgar la condición del cuerpo.

### PESO SIN GRASA



Conocido también como **peso corporal magro**, es el peso de la composición corporal, quitando la grasa, los músculos son una de las partes principales del peso corporal.

## INFORME TEMPORAL DE RESULTADOS

Es necesario distinguir las variaciones repentinas en el arco de pocos días de las variaciones a medio plazo (en semanas) o largo plazo (meses)

- Como regla general se puede considerar que las variaciones de peso en cortos espacios de tiempo son principalmente debidas a variaciones de líquidos, mientras que las de medio y largo plazo conllevan normalmente variaciones de masa gras y muscular.

- Si el peso se reduce en poco tiempo la masa grasa aumenta o permanece estable, se trata probablemente de una pérdida de líquidos, y es debida a un entrenamiento, sauna o una dieta para perder peso rápidamente.

- Si el peso aumenta a medio plazo mientras la masa grasa disminuye o permanece estable, puede ser debido a un aumento de la masa muscular.

- Si el peso de la masa grasa disminuye a la vez, significa que es una efectiva disminución de peso.

- La masa grasa, el porcentaje de agua o la masa muscular no pueden ser sumadas (el tejido muscular contiene un porcentaje de agua).

## SUSTITUCIÓN DE LAS BATERÍAS

Cuando el display muestra “LO” o el símbolo de las baterías, proceder a la sustitución de las baterías por otras del mismo tipo.



1. Abrir el compartimento con la lengüeta de la tapa
2. Extraer las baterías descargadas y reciclarlas como está indicado en el capítulo Eliminación de residuos
3. Insertar las baterías del mismo tipo con la misma vida útil, teniendo presente la polaridad indicada.
4. Reciclar las baterías agotadas según la vigente normativa local.
5. Cerrar el depósito de las baterías.

## MANTENIMIENTO Y CONSERVACIÓN

- Mantener el dispositivo en un lugar fresco y seco
- Mantener el dispositivo en posición horizontal
- Limpiar la báscula usando exclusivamente un paño suave y seco sin sustancias adjuntas
- No utilizar nunca productos químicos o abrasivos

## ELIMINACIÓN DE RESIDUOS

El embalaje del producto está elaborado con productos reciclables. Eliminar los residuos de acuerdo con la legislación local.



Por motivos ecológicos, el dispositivo no debe ser desechado como un residuo habitual cuando agote su ciclo de vida. La eliminación debe realizarse en los centros adecuados a ello. Deseche el dispositivo de acuerdo con la Dir. Europea 2012/19/UE sobre residuos de equipos eléctricos y electrónicos. Para más información póngase en contacto con las autoridades locales competentes.

## ASISTENCIA Y GARANTÍA

Este dispositivo está destinado a un uso exclusivamente doméstico y no puede ser usado con propósitos profesionales.

- El dispositivo cuenta con dos años de garantía desde la fecha de compra que deberá probarse mediante el comprobante de compra correspondiente. Este periodo cumple la legislación vigente (Código del Consumidor Decreto Legislativo 206 06/09/2005) y se aplica sólo si el consumidor es una entidad privada.

- La garantía sólo cubre defectos de fabricación y no es válida si hay daños causados accidentalmente, uso incorrecto o negligencia. No cubre materiales sujetos a desgaste o deterioro por uso.

- No manipule o abra el aparato por ningún motivo. En caso de apertura o manipulación la garantía es nula.

- Después de dos años desde la fecha de la compra, la garantía vence. A partir de este momento si se realiza asistencia técnica estará sujeta a pago. Se puede solicitar información sobre asistencia técnica, dentro o fuera del periodo de garantía sujeta a una tarifa, comunicándose con FarmaMed en la dirección indicada en la última página.

- El consumidor no paga ninguna reparación y reemplazo de piezas dentro de los términos y condiciones de la garantía. En caso de errores, contacte con el fabricante, no envíe directamente el dispositivo directamente a FarmaMed, **contacte previamente con el correo electrónico [ecommerce@gabbiano.es](mailto:ecommerce@gabbiano.es)**. Todas las intervenciones bajo garantía (incluido el reemplazo o sustitución del dispositivo o parte de él) no extenderá la duración del periodo de garantía del producto reemplazado.

- El fabricante declina toda responsabilidad por cualquier daño que pueda, directa o indirectamente, derivarse en personas, cosas y mascotas como consecuencia del incumplimiento de las disposiciones indicadas en este manual de instrucciones y especialmente sobre las advertencias con respecto a la instalación, uso y mantenimiento del dispositivo.

- Es facultad de FarmaMed, comprometida con la constante mejora de sus productos, modificar sin ningún tipo de aviso la totalidad o parte de los productos en relación con sus necesidades de producción, sin que esto implique responsabilidad ninguna por parte de FarmaMed o sus distribuidores.

## RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

| Problema                                                                    | Posible causa                                                   | Solución                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La báscula no se enciende                                                   | No se ha subido del modo correcto                               | Subir a la báscula con los pies paralelos. Atención: la báscula sólo se enciende después de subirse |
|                                                                             | Las baterías están descargadas                                  | Sustituir las baterías                                                                              |
| El display visualiza "Lo"                                                   | Las baterías están descargadas                                  | Sustituir las baterías                                                                              |
| El display visualiza "Err"                                                  | Peso inferior o superior al permitido por la báscula            | Sacar el peso de báscula para no dañarla y verificar la cantidad                                    |
| La App "FitGo" no visualiza ningún dato                                     | No se ha activado el Bluetooth® en los ajustes del Smartphone   | Activar el Bluetooth® en el Smartphone                                                              |
|                                                                             | El Smartphone ha pasado a stand-by durante el uso               | Mantener la App activa durante el proceso para verificar el envío de datos                          |
|                                                                             | Antes de efectuar la medición no se creado el usuario en la App | Crear el usuario en la App "FitGo"                                                                  |
| La App "FitGo" visualiza sólo el peso corporal y el índice de masa corporal | No se ha subido en la báscula con los pies desnudo              | Subir a la báscula con los pies desnudos                                                            |
|                                                                             | La piel de los pies está demasiado seca                         | Humedecer ligeramente la piel de los pies                                                           |

Otras indicaciones y soluciones a otros problemas están disponibles en la App "FitGo", consultando la sección "Ayuda" accesible en el menú "Ajustes".



## BALANCE PÈSE PERSONNE BLUETOOTH SMART

Cher client, **Farmamed** vous remercie pour avoir choisi ce produit.

Notre marque est la garantie de produits de grande qualité et fiabilité.

Pour plus d'informations : sur ce produit ou sur d'autres produits **Farmamed**, nous vous invitons à visiter le site web : [www.farmamed.it](http://www.farmamed.it).

### SOMMAIRE

#### PAGE

- 34 \_ Contenu de l'emballage
- 34 \_ Description de l'appareil
- 35 \_ Légende des symboles
- 35 \_ Avertissements pour la sécurité
- 35 \_ Avertissements pour l'utilisation des piles
- 36 \_ Informations générales
- 37 \_ Préparation de l'appareil
- 37 \_ Instructions d'utilisation
- 38 \_ Évaluation des résultats
- 41 \_ Remplacement des piles
- 41 \_ Entretien et stockage
- 41 \_ Élimination
- 42 \_ Assistance et garantie
- 42 \_ Résolution des problèmes

## CONTENU DE L'EMBALLAGE

- Balance
- Instructions pour l'utilisation

### Fonctions de l'appareil

Cette balance permet d'évaluer les données relatives à la forme physique de l'utilisateur. L'appareil est destiné à l'utilisation dans un environnement privé. La balance dispose des fonctions suivantes, utilisables par un maximum de 8 personnes sur la base des fonctions de mémoire :

- Poids corporel
- Indice de masse corporelle (IMC)
- % de masse grasse
- % de masse musculaire
- % d'eau dans le corps
- Graisse viscérale (V-fat)
- Système squelettique
- Taux métabolique de base

La balance dispose aussi des fonctions suivantes :

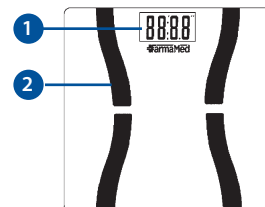
- Commutation de l'unité de pesage entre kg, livres lb et stones st
- Fonction d'extinction automatique
- Indication de remplacement des piles en cas de piles déchargées
- Affichage des données aussi sur écran (7 données x 2 écrans)

- Échelle de détection du poids : 180 kg
- Division : 100 g
- Écran LCD

## DESCRIPTION DE L'APPAREIL

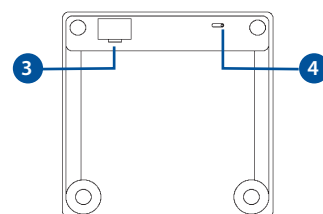
**Fig. 2: vue avant**

1. Écran d'affichage
2. Électrodes



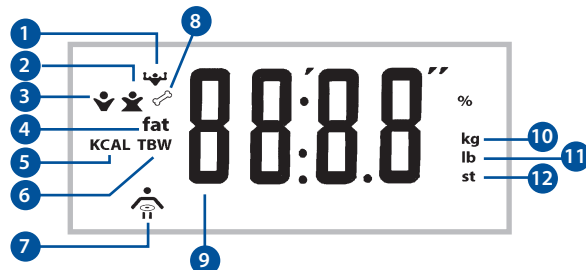
**Fig.3: vue arrière**

3. Compartiment des piles
4. Bouton UNIT



**Fig.4: Écran d'affichage**

- |                      |                          |                               |
|----------------------|--------------------------|-------------------------------|
| 1. % de masse        | 5. Indice de masse       | 9. Poids corporel             |
| 2. Femme             | 6. % d'eau dans le corps | 10. Unité de mesure en Kg     |
| 3. Homme             | 7. Graisse viscérale     | 11. Unité de mesure en Livres |
| 4. % de masse grasse | 8. Système squelettique  | 12. Unité de mesure en Stone  |



## LÉGENDE DES SYMBOLES

Les symboles suivants sont utilisés dans les instructions d'utilisation :



**Avertissement** - vertissement d'un danger potentiel de lésions ou de dangers possibles pour la santé



**Remarque** - Remarque sur les informations importantes.

## AVERTISSEMENTS POUR LA SÉCURITÉ



Avant d'utiliser l'appareil, lire attentivement les instructions d'utilisation, en particulier les avertissements concernant la sécurité, et les respecter.

Ce manuel doit être conservé comme faisant partie intégrante du produit et doit être conservé pendant toute sa durée de vie. En cas de cession de l'appareil à un autre propriétaire, vous devez lui transmettre également l'entière documentation. En cas de perte du manuel ou si vous avez besoin de plus d'informations ou de précisions, contacter l'entreprise à l'adresse indiquée dans la dernière page.

- Avant d'utiliser le produit, contrôler que l'appareil est intègre et qu'il ne présente pas de dommages visibles. En cas de doute, ne pas utiliser l'appareil et s'adresser à votre revendeur.
- Tenir le sachet en plastique de l'emballage éloigné des enfants : danger de suffocation.
- Cet appareil devra être destiné exclusivement à l'utilisation pour laquelle il a été conçu et dans la manière indiquée dans les instructions d'utilisation.
- Toute autre utilisation doit être considérée comme étant impropre et donc potentiellement dangereuse. Le constructeur ne pourra en aucun cas être tenu responsable des éventuels dommages dus à des usages erronés ou déraisonnables.
- Cet appareil peut être utilisé de manière autonome par des enfants de 10 ans ou plus.
- Cet appareil peut être utilisé par des personnes avec des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou par des personnes inexpérimentées et seulement si elles ont reçu les informations concernant les dangers liés au produit.
- Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil.
- Les opérations de nettoyage et d'entretien ne peuvent pas être effectuées par les enfants sans la surveillance d'un adulte.

- En cas de panne et/ou de dysfonctionnement, éteindre l'appareil sans y apporter des modifications. Pour les réparations adressez-vous toujours à votre revendeur.

- Traiter la balance avec soin, en la protégeant des chocs, des variations externes de température, humidité, poussière, lumière directe du soleil et sources de chaleur.

- NE PAS laisser des liquides pénétrer à l'intérieur de la balance. Ne jamais immerger la balance dans l'eau. Ne jamais rincer à l'eau courante. Cet appareil n'est pas imperméable.

- NE PAS laisser et NE PAS utiliser la balance dans des lieux saturés en eau ; en effet un taux d'humidité supérieur à 85 % ou le contact avec de l'eau ou d'autres liquides peut entraîner de la corrosion et compromettre le bon fonctionnement de l'appareil.

- NE PAS exposer l'appareil à des chocs, à la poussière, aux produits chimiques, à d'importants écarts de température et à des sources de chaleur trop proches (fours, radiateurs).

- NE JAMAIS utiliser des détergents agressifs et ne jamais immerger l'appareil dans l'eau.

- NE mettre aucun objet sur la balance quand elle n'est pas utilisée.

- NE PAS monter sur la balance avec les pieds mouillés ou si sa surface est mouillée : danger de glissement.



## AVERTISSEMENTS POUR L'UTILISATION DES PILES

- NE PAS recharger les piles si elles ne sont pas rechargeables.

- NE PAS recharger les piles (si rechargeables) d'une manière différente de celle indiquée dans le manuel fourni ou avec des appareils non indiqués dans la documentation du fournisseur des piles.

- NE jamais exposer les piles à des sources de chaleur et à la lumière directe du soleil. Le non-respect de cette consigne peut endommager et/ou faire exploser les piles.

- **Risque d'explosion !** NE PAS jeter les piles dans le feu.

- Utiliser des piles du même type et les remplacer toutes en une fois.

- Le retrait ou le remplacement des piles doit être effectué par des adultes.

- Tenir les piles hors de portée des enfants : l'ingestion des piles peut constituer un danger de mort. En cas d'ingestion consulter immédiatement un médecin.

- L'acide contenu dans les piles est corrosif. Éviter le contact avec la peau, les yeux ou les vêtements. Si le liquide de la pile rentre en contact avec la peau ou avec les yeux, rincer immédiatement les parties concernées avec beaucoup d'eau et consulter un médecin.
- En cas de fuite du liquide de la pile, mettre des gants de protection et nettoyer le compartiment des piles

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

- L'appareil est destiné exclusivement à l'utilisation personnelle.
- Tenir compte du fait que des tolérances de mesure sont possibles :  $\pm 0.3\text{kg}$  jusqu'à 50kg,  $\pm 0.4\text{kg}$  jusqu'à 100kg,  $\pm 0.5\text{kg}$  jusqu'à 150kg.
- Le pourcentage de graisse corporelle et d'eau, de musculature squelettique et la valeur du métabolisme basal calculés par la balance doivent être considérés seulement à titre indicatif. Pour tout renseignement complémentaire, consulter un médecin.
- Grâce aux électrodes présents sur la plate-forme, la balance envoie un faible courant électrique de faible intensité, qui parcourt la masse corporelle.

### Conseils d'utilisation

- Pour obtenir des résultats comparables il est conseillé de se peser, si possible, toujours à la même heure (de préférence le matin), à jeun et sans vêtements.
- Important pendant la mesure : le calcul de la masse grasseuse peut être effectué seulement avec les pieds nus et éventuellement en mouillant légèrement le plante des pieds.
- La plante des pieds complètement sèche ou présentant des cornes peut produire des résultats insatisfaisants puisque la conductibilité est dans ces cas insuffisante.
- Les pieds doivent être positionnés correctement sur les électrodes (voir figure 1). Restez droits et immobiles pendant le pesage.
- Attendre quelques heures avant d'effectuer la mesure après un effort physique inhabituel.
- Attendre environ 15 minutes après s'être mis en position debout

- En général, les changements de poids à court terme, en quelques jours, dépendent de la perte de liquide.

- Chaque fois que l'appareil est déplacé ou soulevé puis placé sur l'étagère, la première pesée ne doit pas être considérée comme indicative, en raison d'une nécessaire réorganisation de la carte électronique. Dans ces cas, il est conseillé de répéter la pesée.



figure 1

### Limites

L'utilisation par les personnes suivantes est déconseillée puisque les données relevées par la balance pourraient ne pas être fiables :

- porteurs de pace-maker ou d'autre dispositif électronique médical ;
- personnes très entraînées et personnes pratiquant les bodybuilding ;
- personnes ayant de la fièvre, en dialyse, qui présentent des symptômes d'œdème ou souffrant d'ostéoporose ;
- enfant de moins de 10 ans ;
- femmes enceintes ;
- personnes qui suivent un traitement médicamenteux pour le système cardiovasculaire ;
- personnes qui prennent des vasodilatateurs ou des vasoconstricteurs ;
- personnes qui présentent des anomalies anatomiques des jambes qui se répercutent sur la taille (jambes significativement plus longues ou plus courtes que la moyenne de la population).

## PRÉPARATION DE L'APPAREIL

### 1) INSÉRER LES PILES

Cette balance fonctionne avec trois piles alcalines remplaçables de 1,5V type AAA (non fournies)

- Pour insérer les piles ouvrir le compartiment des piles grâce à la languette du couvercle.
- Insérer les piles en respectant la polarité indiquée. Fermer le couvercle.
- Mettre la balance sur un plancher plat et solide ; un plancher plat, solide et horizontal est une condition essentielle pour une mesure correcte.
- Quand la pile est déchargée, un message s'affichera sur l'écran d'affichage



### 2) SÉLECTIONNER L'UNITÉ DE MESURE

La balance est configurée en kg au premier allumage.

Si l'unité était différente des kg au premier allumage, ou pour sélectionner à tout moment une unité de mesure différente (lb ou st) appuyer sur la touche « UNIT » sur la partie postérieure de l'appareil (Fig. 3) jusqu'à l'affichage de l'unité de mesure souhaitée.

### 3) POSITIONNER CORRECTEMENT LA BALANCE

Mettre la balance sur une surface plate et rigide.

La présence d'un plancher bancal ou déconnecté (ex. tapis, moquette, linoléum) peut altérer la fiabilité de la mesure.

## INSTRUCTIONS D'UTILISATION

### 1) MESURE DU POIDS CORPOREL

- Avec la balance éteinte, monter sur la balance avec les pieds parallèles situés sur les électrodes et le poids repartit de manière uniforme sur la plate-forme.
- Attendre sans bouger que la balance calcule votre poids.  
Ne vous appuyez à quoi que ce soit pendant la mesure pour éviter de fausser les valeurs relevées.
- Descendre de la balance : l'écran d'affichage continuera à montrer le poids pour quelques secondes, ensuite la balance s'éteindra automatiquement.

Les données relatives à la composition du corps sont affichées sur le smartphone seulement au moyen de l'App FitGo.

En utilisant la balance en mode hors ligne il est tout de même possible de mesurer son propre poids en suivant les étapes décrites précédemment.

### 2) FONCTIONNEMENT AVEC APP

#### Liste des dispositifs compatibles:

iOS à partir de la version 7.0,

Android™ à partir de la version 4.3 avec Bluetooth® 4.0.



iOS App



Android App

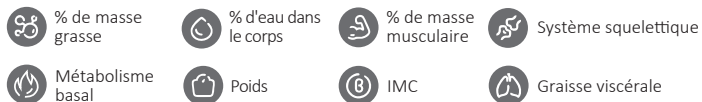
#### Installation de l'App et enregistrement

- Activer le Bluetooth® dans les réglages de votre dispositif.
- Scanner le QR code ou télécharger gratuitement l'App "FitGo" depuis l'App Store™ ou depuis Google Play Store™.
- Suivre les instructions de l'App pour créer le nouvel utilisateur en insérant les données personnelles.
- Avec la balance éteinte, monter sur la plateforme en faisant attention à mettre les pieds nus correctement sur les deux électrodes.
- La balance affiche le poids et le symbole qui indique la connexion entre la balance et l'appareil apparaît comme actif.
- Maintenant les données suivantes sont affichées et mémorisées dans votre appareil.



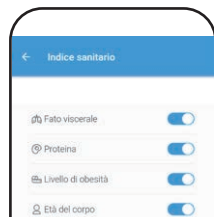
## DONNÉES MESURABLES

### 1) 8 mesures de base



Si la mesure hors ligne du poids seul est effectuée par un utilisateur qui s'est préalablement enregistré sur l'App et dont l'utilisateur a donc déjà un enregistrement des autres mesures, la balance associe l'utilisateur enregistré au poids au moyen d'une fonction de reconnaissance automatique, de sorte que même hors ligne, il sera possible de visualiser les données des 8 mesures de base sur l'écran.

2) Il existe 4 mesures supplémentaires, disponibles uniquement sur App, qui peuvent être activées depuis la configuration :



La balance s'éteint automatiquement après quelques secondes de non-utilisation.

En cas d'utilisation avec un smartphone, ou un autre appareil, avant de procéder à la mesure du poids, vérifiez toujours que la connexion Bluetooth® de votre appareil est active et que l'application fonctionne et s'affiche. Cette balance peut mémoriser jusqu'à 8 utilisateurs sur un seul compte et sur un seul appareil. Avant d'effectuer des mesures, n'oubliez pas de sélectionner sur l'appareil l'utilisateur par lequel vous souhaitez mémoriser les données.

Chaque utilisateur peut indiquer son poids idéal pour construire un plan personnalisé.

La mesure des données est synchronisée avec l'application : vous pouvez surveiller les données pendant et après la mesure.

## ÉVALUATION DES RÉSULTATS

### PRINCIPE DE MESURE

- Cette balance utilise le principe de mesure B.I.A., analyse de l'impédance bioélectrique. En quelques secondes, une impulsion imperceptible, inoffensive et non menaçante détermine les différents pourcentages du corps.

- En mesurant la résistance électrique (impédance) et en prenant en compte des valeurs constantes et/ou individuelles (âge, taille, sexe, niveau d'activité) peuvent être prises en compte pour déterminer le pourcentage de masse grasse et d'autres caractéristiques du corps.

- Rappelez-vous que les valeurs détectées par la balance sont proches des valeurs réelles obtenues avec des analyses médicales. Seul un spécialiste est en mesure d'effectuer le calcul exact de la masse grasse, du pourcentage d'eau, de la masse musculaire et de la masse osseuse.

### INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

L'indice de masse corporelle (IMC) est un paramètre utilisé pour obtenir une évaluation générale de votre poids et est calculé en rapportant votre taille à votre poids.

Pour les adultes de plus de 20 ans, l'IMC est interprété en utilisant des classes de poids égales pour tous les âges et pour les deux sexes.

Il est toutefois important de savoir que l'indice de masse corporelle ne permet pas de distinguer les variations de poids dues à la quantité de masse musculaire, à la masse osseuse, à la teneur en eau ou à l'accumulation de graisse. Par conséquent, la simplicité du calcul de l'IMC ne doit pas induire en erreur : son évaluation doit être la prérogative du médecin ou d'autres personnalités spécialisées.

|            | VALEUR      |
|------------|-------------|
| SOUS-POIDS | < 18,5      |
| NORMAL     | 18,5 - 24,9 |
| SURPOIDS   | 25,5 - 29,9 |
| OBÈSE      | > 30        |

## % DE MASSE GRASSE



La **masse grasse** (ou FM, de l'anglais Fat Mass) représente la totalité des lipides présents dans le corps humain. Généralement exprimée en pourcentage de la masse corporelle totale, elle se compose de deux éléments : la graisse primaire et la graisse de dépôt. La graisse primaire est nécessaire aux différentes fonctions de l'alimentation et est donc indispensable.

Vous trouverez ci-dessous les valeurs de référence en pourcentage pour la masse grasse. Si les pourcentages indiqués par la balance sont en dehors des valeurs indiquées comme « normales » dans le tableau, vous devez consulter votre médecin.

| ÂGE     | FEMME      |         |          |       | HOMME      |         |          |       |
|---------|------------|---------|----------|-------|------------|---------|----------|-------|
|         | SOUS-POIDS | NORMAL  | SURPOIDS | OBÈSE | SOUS-POIDS | NORMAL  | SURPOIDS | OBÈSE |
| 10 - 39 | < 21       | 21 - 23 | 33 - 39  | > 39  | < 8        | 8 - 20  | 20 - 25  | > 25  |
| 40 - 55 | < 23       | 23 - 34 | 34 - 40  | > 40  | < 11       | 11 - 22 | 22 - 28  | > 28  |
| 56 - 80 | < 24       | 24 - 36 | 36 - 42  | > 42  | < 13       | 13 - 25 | 25 - 30  | > 30  |

## % DE MASSE MUSCULAIRE



Il existe trois types différents de **tissu musculaire** : lisse, strié squelettique et strié cardiaque.

Le muscle lisse est constitué de fibres lisses, qu'on trouve dans les parois du tube digestif, des voies respiratoires et des voies génitales, dans la paroi des vaisseaux sanguins, veineux et artériels.

Le tissu musculaire squelettique strié constitue chez l'homme la musculature squelettique et les muscles du visage.

Le muscle cardiaque strié est le cœur. Cette balance calcule le pourcentage de musculature squelettique et de tissu musculaire lisse dans le corps. Les hommes ont généralement une musculature plus prononcée que les femmes et le pourcentage peut généralement augmenter chez les sportifs. Le pourcentage de la masse musculaire en % se situe généralement dans les fourchettes suivantes :

|        | FEMME | HOMME |
|--------|-------|-------|
| NORMAL | > 34% | > 40% |

## % DE L'EAU CORPORELLE



Le pourcentage **d'eau corporelle** est différent chez les femmes et les hommes : chez les femmes adultes en bonne santé, il varie de 45 % à 60 %, tandis que chez les hommes, il se situe entre 50 % et 65 %.

Le pourcentage d'eau est plus élevé dans l'enfance et diminue avec l'âge.

Les changements de poids corporel peuvent se produire à court terme (heures), à moyen terme (jours) ou à long terme (semaines). De petites variations de poids en quelques heures sont tout à fait normales et sont dues à la rétention d'eau. Lorsque des pertes de poids se produisent en quelques jours, il est très probable qu'elles soient dues à l'eau globale. Le pourcentage de l'eau est se situe généralement dans les fourchettes suivantes :

| ÂGE     | FEMME      |         |          | HOMME      |         |          |
|---------|------------|---------|----------|------------|---------|----------|
|         | SOUS-POIDS | NORMAL  | SURPOIDS | SOUS-POIDS | NORMAL  | SURPOIDS |
| 10 - 15 | < 57       | 57 - 67 | > 67     | < 58       | 58 - 72 | > 72     |
| 16 - 30 | < 47       | 47 - 57 | > 57     | < 53       | 53 - 67 | > 67     |
| 31 - 60 | < 42       | 42 - 52 | > 52     | < 47       | 47 - 61 | > 61     |
| 61 - 80 | < 37       | 37 - 47 | > 47     | < 42       | 42 - 56 | > 56     |

La graisse corporelle ne contient pas beaucoup d'eau. Par conséquent, les personnes ayant une masse grasse élevée peuvent avoir un pourcentage d'eau corporelle inférieur aux valeurs de référence. Dans les sports d'endurance, cependant, les valeurs de référence peuvent être dépassées en raison d'une masse grasse réduite et d'une masse musculaire élevée. Le calcul de l'eau corporelle avec cette balance ne permet pas de tirer des conclusions médicales, par exemple en ce qui concerne la rétention d'eau liée à l'âge. Consultez votre médecin si nécessaire.

## GRAISSE VISCÉRALE (V-FAT)



La **graisse viscérale** ou abdominale indique l'accumulation d'énergie non consommée et emprisonnée dans notre corps, qui n'est pas consommée pour de nombreuses raisons, comme la sédentarité, un mode de vie inactif, une mauvaise alimentation. La graisse qui est déposée au niveau de l'abdomen mais aussi dans toutes les autres zones de notre corps, s'accumule en raison de la présence d'un excès de glucides. Les glucides sont la meilleure source d'énergie pour le corps humain mais, s'ils ne sont pas correctement consommés, ils ont tendance à s'accumuler en trop grande quantité. La graisse abdominale se mesure facilement à l'aide d'un mètre ruban : chez les hommes, elle ne doit normalement pas dépasser 102 cm, tandis que chez les femmes, elle ne doit pas dépasser 88 cm.

## SYSTÈME SQUELETTIQUE

Le **squelette** est la structure robuste et flexible qui soutient notre corps en lui donnant forme, en protégeant les organes internes, en fournissant un ancrage aux muscles et en permettant le mouvement.

Il est principalement constitué d'os et de cartilage. La plupart des os du squelette féminin ont la même forme, avec des dimensions plus petites, que ceux du squelette masculin. Cette balance indique le poids du système squelettique et celui-ci doit être ramené à l'âge, à la taille et au mode de vie de chaque individu.

## MÉTABOLISME BASAL

Le taux **métabolique de base** (ou BMR, basal metabolic rate) est la quantité minimale de calories dont le corps humain a besoin pour survivre, c'est-à-dire pour effectuer les processus de base tels que la circulation, la respiration, la digestion, le maintien de la température corporelle.

Le métabolisme basal est calculé sur un sujet au repos mental et physique en position couchée, à jeun pendant 12 heures, après au moins 8 heures de sommeil et avec une température ambiante constante d'environ 20°C. Le métabolisme basal des adultes se situe entre 1200 et 1800 kcal. Le BMR est influencé par de nombreux facteurs : l'âge, le sexe, la taille, la composition corporelle, la fièvre ou le stress, l'état nutritionnel et les températures ambiantes.

| POIDS<br>Kg | FEMME    |             |             |          | HOMME    |             |             |          |
|-------------|----------|-------------|-------------|----------|----------|-------------|-------------|----------|
|             | < 17 ANS | 18 - 23 ANS | 30 - 50 ANS | > 50 ANS | < 17 ANS | 18 - 23 ANS | 30 - 50 ANS | > 50 ANS |
| < 50        | 1265     | 1180        | 1085        | 1035     | 1350     | 1200        | 1115        | 1075     |
| 50 - 65     | 1392     | 1298        | 1194        | 1139     | 1485     | 1320        | 1227        | 1183     |
| 65 - 80     | 1771     | 1652        | 1519        | 1449     | 1890     | 1680        | 1561        | 1505     |
| 80 - 95     | 2151     | 2006        | 1845        | 1760     | 2295     | 2040        | 1896        | 1828     |
| > 95        | 2530     | 2360        | 2171        | 2070     | 2700     | 2400        | 2230        | 2150     |

Pour un même poids, un adolescent consomme plus qu'un adulte et un adulte plus qu'une personne âgée. De plus, à poids égal, les hommes consomment plus que les femmes.

## DONNÉES FACULTATIVES DISPONIBLES UNIQUEMENT VIA L'APPLICATION

### PROTÉINES

Les **protéines** sont un composant important des cellules humaines et leur organisation représente environ 18 % de la masse totale du corps humain. Les cellules musculaires contiennent de grandes quantités de protéines, et c'est l'un des principaux facteurs qui reflètent l'état nutritionnel, le développement physique et la santé de la personne.

### LE DEGRÉ D'OBÉSITÉ

Le **degré d'obésité** représente la différence entre le poids réel et le poids idéal.

### ÂGE CORPOREL

Le calcul de l'**âge du corps** est lié au métabolisme basal. Le métabolisme basal, à son tour, comprend divers indices dont le poids, la graisse corporelle, le muscle. L'âge corporel est une mesure de la condition physique d'une personne qui dépasse l'âge réel. En d'autres termes, c'est le critère qui permet de juger de l'état du corps.

### POIDS SANS GRAISSE

Aussi appelé **poids maigre corporel**, c'est le poids de la composition corporelle. En éliminant la graisse, le muscle est l'une des principales parties du poids corporel.

## RELATION TEMPORELLE DES RÉSULTATS

Il convient de distinguer les changements soudains sur quelques jours des changements à moyen terme (sur des semaines) et à long terme (sur des mois).

- En règle générale, on peut considérer que les changements de poids à court terme sont principalement déterminés par les changements de la teneur en eau, tandis que les changements à moyen et long terme concernent généralement la masse grasseuse et musculaire.

- Si le poids est réduit à court terme alors que la masse grasseuse augmente ou reste stable, il s'agit probablement d'une perte de liquide, par exemple en raison d'un entraînement, d'un sauna ou d'un régime visant uniquement une perte de poids rapide.

- Si le poids augmente à moyen terme alors que la masse grasseuse diminue ou reste stable, une augmentation de la masse musculaire peut avoir eu lieu.

- Si le poids et la masse grasse diminuent en même temps, cela signifie qu'il y a une réduction de poids réelle.

- La masse grasse, le pourcentage d'eau ou la masse musculaire ne peuvent pas être additionnés (les tissus musculaires contiennent également un pourcentage d'eau).

## REMPACEMENT DES PILES

Quand l'écran affiche "LO" ou le symbole de la pile, remplacer les piles avec des piles du même type.



1. Ouvrir le compartiment des piles grâce à la languette du couvercle.
2. Extraire les piles déchargées et les jeter comme indiqué dans le paragraphe "Élimination".
3. Insérer les piles du même type et avec la même durée de vie utile, en faisant attention à respecter la polarité indiquée.
4. Éliminer les piles usagées en respectant les dispositions locales en la matière.
5. Fermer le compartiment des piles.

## ENTRETIEN ET STOCKAGE

- Ranger l'appareil dans un lieu frais et sec.
- Ranger l'appareil en position horizontale.
- Nettoyer la balance en utilisant exclusivement un chiffon doux et sec sans substances ajoutées.
- Ne jamais utiliser des produits chimiques ou abrasifs.

## ÉLIMINATION

L'emballage du produit est composé de matériaux recyclables. L'éliminer en conformité avec les normes locales.



Pour des raisons écologiques, l'appareil ne doit pas être éliminé avec les déchets ordinaires quand il est jeté. L'élimination doit être effectuée dans les centres de collecte prévus à cet effet. Éliminer l'appareil selon la Directive européenne Dir. 2012/19/ UE relative aux déchets électriques et électroniques. Pour plus d'informations ou de précisions, s'adresser aux autorités compétentes pour l'élimination.

## ASSISTANCE ET GARANTIE

Cet appareil est destiné exclusivement à une utilisation domestique et ne peut être utilisé à des fins professionnelles.

- L'appareil est garanti 2 ans à partir de la date d'achat, qui doit être prouvée avec un justificatif d'achat. Cette période est conforme à la législation en vigueur ("Code de la consommation" Décret législatif 206 du 06/09/2005) et s'applique seulement dans le cas où le consommateur est un particulier.

- la garantie couvre seulement les défauts de production et n'est pas valide si le dommage est causé par un événement accidentel, utilisation incorrecte, négligence ou utilisation impropre du produit. Elle ne couvre pas l'usure naturelle des matériaux ou usure due à l'utilisation.

- Ne pas ouvrir l'appareil pour aucun motif ; en cas d'ouverture ou de modification, la garantie est annulée.

- La garantie n'est plus valable après 2 ans à partir de la date d'achat ; dans ce cas, les interventions d'assistance technique seront payantes. Les informations sur les interventions d'assistance technique, sous garantie ou payantes, pourront être demandées en contactant l'entreprise à l'adresse indiquée dans la dernière page. Le consommateur ne doit verser aucun paiement pour les réparations ou les remplacements de produits qui rentrent dans les conditions de la garantie. En cas de panne, contactez le fabricant ; NE PAS envoyer directement à Farmamed **mais appeler au préalable le numéro +39.0376.283211 ou envoyer un e-mail à l'adresse [service@farmamed.it](mailto:service@farmamed.it)**. Toutes les interventions exécutées pendant la période de garantie (y comprises les interventions de remplacement du produit ou d'une de ses parties) ne prolongeront pas la durée de la période de garantie d'origine du produit remplacé.

- Le fabricant décline toute responsabilité en cas de dommages éventuels qui peuvent causer, directement ou indirectement, des dommages à des personnes, des biens ou des animaux domestiques en conséquence du non-respect de l'ensemble des prescriptions indiquées dans le présent livret d'instructions et concernant, en particulier, les avertissements en matière d'installation, d'utilisation et entretien de l'appareil.

- Puisque Farmamed est constamment engagée dans l'amélioration de ses produits, elle peut modifier sans aucun préavis, en totalité ou en partie, ses produits en fonction des exigences de production, sans que cela entraîne une responsabilité de la part de Farmamed ou de ses revendeurs. FR responsabilité de Farmamed ou de ses concessionnaires.

## RÉSOLUTION DES PROBLÈMES

| Problème                                                                            | Cause possible                                                       | Solution                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| La balance ne s'allume pas                                                          | Vous n'êtes pas monté correctement sur la balance                    | Monter sur la balance avec les pieds parallèles Attention : la balance s'allume seulement après que vous êtes monté |
|                                                                                     | Les piles sont déchargées                                            | Remplacer les piles                                                                                                 |
| L'écran affiche « Lo »                                                              | Les piles sont déchargées                                            | Remplacer les piles                                                                                                 |
| L'écran affiche « Err »                                                             | Poids supérieur ou inférieur à la portée de la balance               | Enlever immédiatement le poids de la balance pour ne pas l'endommager et vérifier sa portée                         |
| L'App « FitGo » n'affiche aucune donnée                                             | Le Bluetooth® n'a pas été activé dans les réglages du smartphone     | Activer le Bluetooth® dans le smartphone                                                                            |
|                                                                                     | Le smartphone s'est mis en veille pendant la pesée                   | Garder l'App active pendant la pesée pour vérifier l'envoi immédiat des données                                     |
|                                                                                     | L'utilisateur n'a pas été créé dans l'App avant d'effectuer la pesée | Créer l'utilisateur dans l'App « FitGo »                                                                            |
| L'application « FitGo » affiche uniquement le poids et l'indice de masse corporelle | Vous n'êtes pas monté pieds nus sur la balance                       | Monter sur la balance pieds nus                                                                                     |
|                                                                                     | La peau des pieds est trop sèche                                     | Humidifier légèrement la peau des pieds                                                                             |

Vous trouverez d'autres indications et solutions à d'autres problèmes dans l'application « FitGo », en consultant la section « Aide » accessible depuis le menu « Configurations ».



## PERSONENWAAGE BLUETOOTH SMART

Sehr geehrte Kundin, sehr geehrter Kunde,  
das Unternehmen **Farmamed** dankt Ihnen dafür, dass Sie sich  
für das vorliegende Produkt entschieden haben.

Unsere Marke steht für hochwertige und zuverlässige Produkte.

Weitere Informationen über dieses Produkt und das sonstige  
Sortiment von **Farmamed** finden Sie auf unserer Website  
[www.farmamed.it](http://www.farmamed.it).

### INHALTSVERZEICHNIS

#### PAG

- 44 \_ Beschreibung des geräts
- 44 \_ Verpackungsinhalt
- 45 \_ Zeichenerklärung
- 45 \_ Sicherheitshinweise
- 45 \_ Hinweise zum umgang mit batterien
- 46 \_ Allgemeine informationen
- 47 \_ Vorbereitung des geräts
- 47 \_ Gebrauchsanleitung
- 48 \_ Bewertung der messungen
- 50 \_ Batteriewechsel
- 51 \_ Aufbewahrung und pflege
- 51 \_ Entsorgung
- 52 \_ Kundendienst und garantie
- 52 \_ Fehlerbehebung

## BESCHREIBUNG DES GERÄTS

- Waage
- Gebrauchsanleitung

### Gerätefunktionen

Diese Waage ermöglicht es, die Werte über den körperlichen Zustand des Benutzers auszulegen und ist für den Privatgebrauch bestimmt. Die Waage verfügt über folgende Funktionen, die anhand der Speicherfunktion von bis zu 8 Personen genutzt werden können:

- Körpergewicht
- Körpermassenindex (BMI)
- % Körperfett
- % Muskelmasse
- % Körperwasser
- Viszeralfett (V-Fett)
- Skelettsystem
- Grundumsatz

Die Waage bietet zudem die folgenden Optionen:

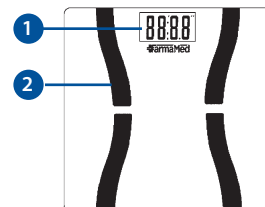
- Umschalten der Einheiten zwischen Kilogramm „kg“, Pfund „lb“ und Stone „st“
- Automatische Abschaltfunktion
- Batteriewechselanzeige bei leeren Batterien
- Automatische Benutzererkennung auf der Grundlage des Gewichts für die Verwendung des Geräts im Offline-Modus
- Display-Anzeige der Daten (7 Werte x 2 Anzeigen)

- Belastbarkeit der Waage: 180 kg
- Gewichtsunterteilung: 100 g
- LCD-Display

## VERPACKUNGSGEHALT

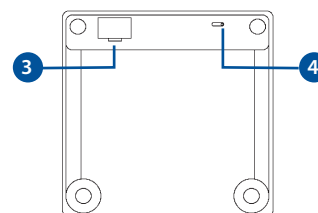
**Abb. 2: Ansicht von vorne**

1. Display
2. Elektroden



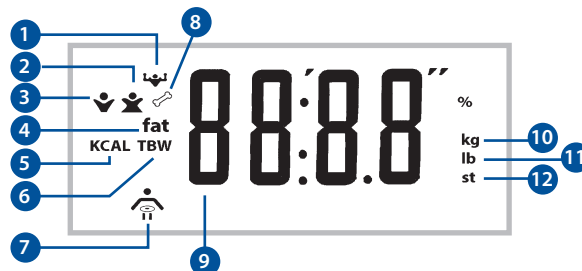
**Abb. 3: Ansicht von hinten**

3. Batteriefach
4. Taste UNIT



**Abb. 4: Display**

- |                  |                      |                      |
|------------------|----------------------|----------------------|
| 1. % Muskelmasse | 5. Körpermassenindex | 9. Körpergewicht     |
| 2. Frau          | 6. % Körperwasser    | 10. Maßeinheit kg    |
| 3. Mann          | 7. Viszeralfett      | 11. Maßeinheit Pfund |
| 4. % Körperfett  | 8. Skelettsystem     | 12. Maßeinheit Stone |



## ZEICHENERKLÄRUNG

Folgende Symbole werden in dieser Gebrauchsanleitung verwendet:



**Achtung** - Warnung vor Verletzungsgefahr oder Gesundheitsrisiken



**Hinweis** - Hinweis auf wichtige Informationen.

## SICHERHEITSHINWEISE



Bitte lesen Sie diese Gebrauchsanleitung vor der Verwendung sorgfältig durch, insbesondere die Sicherheitshinweise, und halten Sie sie ein.

Diese Anleitung gilt als Teil des Produkts und muss während seines gesamten Lebenszyklus aufbewahrt werden. Händigen Sie das Gerät anderen Personen bitte nur zusammen mit der vorliegenden Dokumentation aus. Setzen Sie sich im Falle eines Verlustes dieser Anleitung und etwaigen Fragen oder Zweifeln bitte mit dem Unternehmen in Verbindung (die Kontaktangaben sind auf der letzten Seite dieses Dokuments aufgeführt).

- Bitte prüfen Sie vor der Verwendung des Produkts, dass dieses intakt ist und keine sichtbaren Schäden aufweist. Verwenden Sie das Gerät im Zweifelsfall nicht und setzen Sie sich bitte mit Ihrem Händler in Verbindung. Bewahren Sie den Kunststoffbeutel außerhalb der Reichweite von Kindern auf: Erstickungsgefahr!
  - Das Gerät ist nur für den bei seiner Entwicklung vorgesehenen und in dieser Gebrauchsanleitung angegebenen Zweck bestimmt. Jede Verwendung, die vom angegebenen Bestimmungszweck abweicht, wird als missbräuchlich und potenziell gefährlich erachtet. Der Hersteller haftet nicht für Schäden, die auf einem unsachgemäßen, falschen oder nachlässigen Gebrauch beruhen.
  - Kinder ab 10 Jahren dürfen dieses Gerät ohne Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.
  - Dieses Gerät darf von Personen mit verminderten körperlichen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten, sowie von unerfahrenen Personen, nur nach vorheriger Einweisung über den sicheren Gebrauch und nur informiert über die Gefahren, die sich aus der Nutzung des Gerätes ergeben können, angewendet werden.
  - Darauf achten, dass Kinder mit dem Gerät nicht spielen.
- Reinigungs- und Instandhaltungsarbeiten dürfen von Kindern nicht ohne Aufsicht von Erwachsenen durchgeführt werden.

- Schalten Sie das Gerät im Falle einer Störung und/oder einer Fehlfunktion aus, ohne es zu manipulieren. Wenden Sie sich für Reparaturen bitte immer an Ihren Händler.
- Gehen Sie sorgfältig mit diesem Gerät um und schützen Sie es gegen Stöße, große Temperatur- und Feuchtigkeitsschwankungen, Staub, direkte Sonneneinstrahlung sowie Wärmequellen.
- VERHINDERN SIE, dass Flüssigkeiten in den Gerätekörper gelangen. Das Gerät daher niemals in Wasser eintauchen oder unter fließendem Wasser spülen. Dieses Gerät ist nicht wasserdicht.
- Verstauen und verwenden Sie das Gerät NICHT in feuchten Umgebungen; Feuchtigkeit über 85 % und/oder der Kontakt mit Wasser und anderen Flüssigkeiten kann eine Korrosion hervorrufen und den ordnungsgemäßen Betrieb des Geräts beeinträchtigen.
- Setzen Sie das Gerät NICHT Stößen, Staub, Chemikalien, starken Temperaturschwankungen und Wärmequellen in unmittelbarer Nähe aus (Öfen, Heizungen).
- Verwenden Sie KEINE aggressiven Reinigungsmittel und tauchen Sie das Gerät niemals in Wasser.
- Legen Sie KEINE Gegenstände auf das Gerät, wenn es nicht verwendet wird.
- Betreten Sie die Waage NICHT mit nassen Füßen oder wenn ihre Oberfläche nass ist: Rutschgefahr!



## HINWEISE ZUM UMGANG MIT BATTERIEN

- Die Batterien bei längerer Nichtbenutzung des Geräts aus dem Batteriefach nehmen und an einem kühlen, trockenen Ort bei Raumtemperatur aufbewahren. Batterien NICHT aufladen, wenn sie dafür nicht vorgesehen sind.
  - Laden Sie aufladefähige Batterien NUR entsprechend den Anweisungen der mitgelieferten Anleitung auf und verwenden Sie dabei nur Geräte, die in den Unterlagen des Batterieherstellers aufgeführt sind.
  - Schützen Sie die Batterien vor übermäßiger Wärme und direktem Sonnenlicht. Andernfalls können sie beschädigt werden und/oder explodieren.
  - Explosionsgefahr! Batterien NICHT ins Feuer werfen.
  - Verwenden Sie immer denselben Batterietyp und ersetzen Sie alle Batterien stets gemeinsam.
  - Das Entfernen oder Ersetzen von Batterien muss von Erwachsenen durchgeführt werden.
- Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren: Kinder könnten Batterien verschlucken und daran ersticken. Bei Verschlucken sofort ärztlichen Rat einholen.

- Die in den Batterien enthaltene Säure ist korrosiv. Den Kontakt mit der Haut, den Augen und der Bekleidung vermeiden. Kommt Batterieflüssigkeit mit der Haut und den Augen in Kontakt, die betroffenen Stellen mit viel Wasser ausspülen und sofort einen Arzt aufsuchen.

- Wenn eine Batterie ausgelaufen ist, Schutzhandschuhe anziehen und das Batteriefach mit einem trockenen Tuch reinigen. Die zur Reinigung verwendeten Materialien ordnungsgemäß entsorgen.

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN

- Das Gerät ist nur für den eigenen Gebrauch bestimmt.
- Bitte beachten Sie, dass Messtoleranzen möglich sind:  $\pm 0,3$  kg bis 50 kg,  $\pm 0,4$  kg bis 100 kg,  $\pm 0,5$  kg bis 150 kg.
- Der von der Waage berechnete Anteil von Körperfett, Körperwasser, Skelettmuskeln und Grundumsatz gilt als richtungsweisend. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an einen Arzt.
- Die Waage sendet anhand der an der Trittfläche angebrachten Elektroden einen schwachen elektrischen Strom geringer Intensität durch die Körpermasse.

### Tipps für den Gebrauch

- Um vergleichbare Ergebnisse zu erhalten, sollten Sie sich möglichst zur selben Tageszeit (am besten morgens) nüchtern und ohne Bekleidung wiegen.
- Wichtig bei der Messung: Die Fettmassenberechnung kann nur barfuß und ggf. durch leichtes Befeuchten der Fußsohlen durchgeführt werden.
- Komplett trockene oder schwierige Fußsohlen haben eine unzureichende Leitfähigkeit und können zu unbefriedigenden Ergebnissen führen.
- Die Füße müssen korrekt auf den Elektroden positioniert sein (siehe Abbildung 1).
- Stehen Sie während des Wiegevorgangs ruhig und in aufrechter Position.
- Nach einer ungewöhnlichen körperlichen Anstrengung sollten Sie einige Stunden warten, bevor Sie die Messung vornehmen.
- Warten Sie etwa 15 Minuten, nachdem Sie eine aufrechte Haltung eingenommen haben, damit sich das im Körper enthaltende Wasser verteilen kann.
- Im Allgemeinen werden kurzfristige Gewichtsveränderungen innerhalb von wenigen Tagen durch einen Flüssigkeitsverlust bedingt.

- Wird das Gerät bewegt oder angehoben und dann auf die Auflagefläche gestellt, gilt die erste Messung nicht als maßgebend, da sich die elektronische Karte neu ausrichten muss. In diesem Fall sollte die Messung wiederholt werden.



Abbildung 1

### Einschränkungen

Die folgenden Personen sollten das Gerät nicht verwenden, da die von der Waage gemessenen Werte nicht zuverlässig sein könnten:

- Träger von Herzschrittmachern oder anderen medizinisch-elektronischen Geräten;
- Hochtrainierte Personen und Bodybuilder;
- Personen mit Fieber, Ödemen oder Osteoporose sowie Dialyse-Patienten;
- Kinder unter 10 Jahren;
- Schwangere Frauen;
- Personen, die Medikamente für ihr Herz-Kreislauf-System einnehmen;
- Personen, die mit Vasodilatoren oder Vasokonstriktoren behandelt werden;
- Personen mit anatomischen Beinanomalien, die ihre Statur beeinträchtigen (Beine deutlich länger oder kürzer als der Bevölkerungsdurchschnitt).

## VORBEREITUNG DES GERÄTS

### 1) BATTERIEN EINLEGEN

Diese Waage wird mit drei austauschbaren 1,5 V Alkali-Batterien Typ AAA betrieben (nicht im Lieferumfang enthalten).

- Die Batterieabdeckung zum Einlegen der Batterien öffnen.
- Die Batterien unter Beachtung der Polaritätskennzeichen einlegen. Das Fach schließen.
- Die Waage auf einer festen, ebenen Fläche positionieren; eine feste, horizontale
- Fläche ist die Voraussetzung für eine korrekte Messung.
- Das Display signalisiert einen leeren Ladezustand der Batterie.



### 2) MASSEINHEIT AUSWÄHLEN

Werkseitige Einstellung der Waage: Kilogramm (kg).

Drücken Sie die Taste „UNIT“ auf der Rückseite des Geräts (Abb. 3), wenn das Gerät beim ersten Einschalten nicht auf kg eingestellt ist, oder wenn Sie eine andere Einheit (lb oder st) verwenden möchten, bis die gewünschte Maßeinheit erscheint.

### 3) KORREKTE POSITION DER WAAGE

Stellen Sie die Waage auf eine flache, starre Oberfläche.

Ein brüchiger oder unebener Untergrund (z. B. Teppich, Teppichboden, Linoleum) kann die Zuverlässigkeit der Messung beeinträchtigen.

## GEBRAUCHSANLEITUNG

### 1) MESSUNG DES KÖRPERGEWICHTS

- Treten Sie auf die ausgeschaltete Waage. Positionieren Sie die Füße dabei parallel zu den Elektroden und achten Sie darauf, dass das Gewicht gleichmäßig auf der Trittfläche verteilt ist. Warten Sie, ohne sich zu bewegen, bis die Waage Ihr Gewicht berechnet hat.
- Lehnen Sie sich während der Messung an nichts an, damit die gemessenen Werte nicht verfälscht werden.
- Verlassen Sie die Waage: Das Display zeigt das Gewicht noch für einige Sekunden an. Danach schaltet sich die Waage automatisch aus.

Daten zur Körperzusammensetzung werden auf Smartphones mit der App „FitGo“ angezeigt.

Wenn Sie die Waage im Offline-Modus verwenden, können Sie Ihr Gewicht trotzdem messen, indem Sie die oben beschriebenen Schritte einhalten.

### 1) FUNKTION MIT APP

**Verzeichnis der kompatiblen Geräte:**

iOS ab Version 7.0, Android™ ab Version 4.3 mit Bluetooth® 4.0.



iOS App



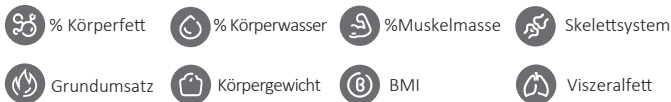
Android App

### Installation der App und Registrierung

- Aktivieren Sie Bluetooth® in Ihren Geräteeinstellungen.
- Scannen Sie den QR-Code oder laden Sie die kostenlose App „FitGo“ aus dem App Store™ oder Google Play Store™ herunter.
- Halten Sie die Anweisungen der App ein, um einen neuen Benutzer durch Eingabe der persönlichen Daten einzurichten.
- Treten Sie barfuß auf die ausgeschaltete Waage und achten Sie darauf, dass Ihre Füße korrekt über den beiden Elektroden positioniert sind.
- Die Waage zeigt das Gewicht an. Das Symbol zur Anzeige einer bestehenden Verbindung zwischen der Waage und dem Gerät aktiviert sich.
- Die folgenden Werte werden an dieser Stelle angezeigt und auf dem Gerät gespeichert.



## MESSBARE WERTE 8 Grundmessungen



Wird eine Offline-Messung des alleinigen Gewichts von einem Benutzer durchgeführt, der in der App registriert ist, die daher bereits andere Messungen aufgezeichnet hat, ordnet die Waage den registrierten Benutzer über eine automatische Erkennungsfunktion dem Gewicht zu, sodass die Werte der 8 Grundmessungen auch im Offline-Modus auf dem Display angezeigt werden.

2. 1) Die App stellt **4 zusätzliche Messungen** bereit, die im Menü „Einstellungen“ aktiviert werden können:



- Die Waage schaltet sich nach einigen Sekunden Inaktivität automatisch aus.
- Im Falle der Verwendung mit einem Smartphone oder einem anderen Gerät sollten Sie vor der Gewichtsmessung immer prüfen, ob die Bluetooth®-Verbindung Ihres Geräts aktiv ist und die App darauf ausgeführt und angezeigt wird. Diese Waage kann auf einem selben Gerät und in einem Konto bis zu 8 Benutzer speichern.
- Denken Sie vor den Messungen immer daran, den Benutzer auf dem Gerät auszuwählen, für den Sie die Daten speichern möchten.
- Jeder Benutzer kann sein Idealgewicht angeben, um einen individuellen Plan zu erstellen.
- Die Datenmessung wird mit der App synchronisiert: Sie können die Daten daher sowohl während als auch nach der Messung überwachen.

## BEWERTUNG DER MESSUNGEN

### MESSPRINZIP

- Diese Waage verwendet die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA). Dabei bestimmt ein unmerklicher, harmloser und nicht bedrohlicher Impuls innerhalb von wenigen Sekunden die verschiedenen Körperanteile.
- Der prozentuale Anteil der Körperfett und anderer Körpermerkmale lässt sich durch die Messung des elektrischen Widerstandes (Impedanz) unter Beachtung der konstanten und/oder individuellen Werte (Alter, Größe, Geschlecht, körperliche Aktivitäten) bestimmen.
- Bitte beachten Sie, dass die von der Waage gemessenen Werte sich mit einer prozentualen Abweichung an die tatsächlichen Werte annähern, die durch medizinische Analysen ermittelt werden. Nur ein Spezialist ist in der Lage, die genaue Berechnung von Körperfett, Körperwasser, Muskelmasse und Knochenmasse durchzuführen.

### KÖRPERMASSENINDEX (BMI)

Der Körpermassenindex oder Body-Mass-Index (BMI) ist ein Parameter zur allgemeinen Bewertung des Körpergewichts und errechnet sich aus der Relation der Körpergröße zum Gewicht. Bei Erwachsenen ab 20 Jahren wird der BMI unter Verwendung der identischen Gewichtsklassen für alle Altersgruppen und beide Geschlechter interpretiert. Es ist wichtig zu wissen, dass der Körpermassenindex keine Rückschlüsse über Gewichtsschwankungen betreffend Muskelmasse, Knochenmasse, Wasseranteil oder Fettsammlungen zulässt. Daher sollte die einfache Berechnung des BMI nicht missverstanden werden: Seine Bewertung gehört in die Hände eines Arztes oder anderer spezialisierter Personen.

|               | WERT        |
|---------------|-------------|
| UNTERGEWICHT  | < 18,5      |
| NORMALGEWICHT | 18,5 - 24,9 |
| ÜBERGEWICHT   | 25,5 - 29,9 |
| ADIPOSITAS    | > 30        |

## % KÖRPERFETT

Das **Körperfett** (FM oder Fat Mass) stellt die Gesamtheit des Körperfettanteils dar. Gewöhnlich als Prozentsatz der Gesamtkörpermasse ausgedrückt, besteht es aus zwei Komponenten: primäres Fett und abgelagertes Fett. Primäres Fett ist für die verschiedenen Organfunktionen notwendig und daher unverzichtbar. Nachstehend finden Sie die prozentualen Referenzwerte für Körperfett. Misst die Waage Prozentsätze, die von den als „normal“ bezeichneten Tabellenwerten abweichen, sollten Sie sich an Ihren Arzt wenden.

| ALTER   | FRAU         |               |             |            | MANN         |               |             |            |
|---------|--------------|---------------|-------------|------------|--------------|---------------|-------------|------------|
|         | UNTERGEWICHT | NORMALGEWICHT | ÜBERGEWICHT | ADIPOSITAS | UNTERGEWICHT | NORMALGEWICHT | ÜBERGEWICHT | ADIPOSITAS |
| 10 - 39 | < 21         | 21 - 23       | 33 - 39     | > 39       | < 8          | 8 - 20        | 20 - 25     | > 25       |
| 40 - 55 | < 23         | 23 - 34       | 34 - 40     | > 40       | < 11         | 11 - 22       | 22 - 28     | > 28       |
| 56 - 80 | < 24         | 24 - 36       | 36 - 42     | > 42       | < 13         | 13 - 25       | 25 - 30     | > 30       |

## % MUSKELMASSE

Es gibt drei Arten von **Muskelgewebe**: glatte Muskulatur sowie quergestreifte Skelett- und Herzmuskulatur. Die glatte Muskulatur bestehend aus glatten Fasern, befindet sich in den Wänden des Verdauungstraktes, der Atemwege und des Genitaltraktes, in der Wand der venösen und arteriellen Blutgefäße. Die quergestreifte Skelettmuskulatur bildet beim Menschen die Skelettmuskulatur und die Muskeln des Gesichts. Die quergestreifte Herzmuskulatur ist das Herz. Diese Waage berechnet den Prozentsatz der Skelettmuskulatur und der glatten Muskulatur im Körper. Männer haben in der Regel eine ausgeprägtere Muskulatur als Frauen, der Prozentsatz kann sich bei Sportlern generell erhöhen. Der Prozentsatz der Muskelmasse liegt im Allgemeinen innerhalb der folgenden Bereiche:

|               | FRAU  | MANN  |
|---------------|-------|-------|
| NORMALGEWICHT | > 34% | > 40% |

## % KÖRPERWASSER

Der **Körperwasseranteil** ist bei Frauen und Männern unterschiedlich: bei gesunden erwachsenen Frauen liegt er zwischen 45 und 60 %, bei Männern zwischen 50 und 65 %. Der Wasseranteil ist in der Kindheit höher, reduziert sich danach aber mit dem Alter. Veränderungen des Körpergewichts können in kurzer (Stunden), mittlerer (Tage) oder langer (Wochen) Zeit auftreten. Kleine Gewichtsveränderungen innerhalb weniger Stunden sind völlig normal. Sie beruhen auf Wassereinlagerungen. Gewichtsabnahmen innerhalb von wenigen Tagen werden meistens durch eine Reduzierung des Gesamtwassers verursacht. Der Körperwasseranteil liegt im Allgemeinen innerhalb der folgenden Bereiche:

| ALTER   | FRAU         |               |             | MANN         |               |             |
|---------|--------------|---------------|-------------|--------------|---------------|-------------|
|         | UNTERGEWICHT | NORMALGEWICHT | ÜBERGEWICHT | UNTERGEWICHT | NORMALGEWICHT | ÜBERGEWICHT |
| 10 - 15 | < 57         | 57 - 67       | > 67        | < 58         | 58 - 72       | > 72        |
| 16 - 30 | < 47         | 47 - 57       | > 57        | < 53         | 53 - 67       | > 67        |
| 31 - 60 | < 42         | 42 - 52       | > 52        | < 47         | 47 - 61       | > 61        |
| 61 - 80 | < 37         | 37 - 47       | > 47        | < 42         | 42 - 56       | > 56        |

Körperfett enthält nicht viel Wasser. Demzufolge können Menschen mit einer hohen Körperfett einen geringeren Körperwasseranteil als die Referenzwerte haben. Bei Ausübung eines Ausdauersports ist es möglich, dass die Referenzwerte aufgrund von reduzierter Körperfett und hoher Muskelmasse überschritten werden. Die Berechnung des Körperwassers mit dieser Waage lässt keine medizinischen Rückschlüsse z. B. hinsichtlich altersbedingter Wassereinlagerungen zu. Wenden Sie sich gegebenenfalls an Ihren Arzt.

## VISZERALFETT (V-FETT)

Das **Viszeralfett** oder Bauchfett zeigt die Anhäufung von nicht verbrauchten Energien an, die im Körper eingelagert sind und aus einer Reihe von Gründen nicht verbrannt werden, wie zum Beispiel Bewegungsfaulheit, träger Lebensstil, schlechte Ernährung.

Das Fett, das sich in der Bauchgegend, aber auch in allen anderen Bereichen des Körpers abgelagert, sammelt sich durch das Vorhandensein von überschüssigen Kohlenhydraten an. Kohlenhydrate sind die beste Energiequelle für den menschlichen Körper, neigen aber dazu, sich anzusammeln, wenn sie nicht richtig verbrannt werden.

Das Bauchfett lässt sich leicht mit einem Messband messen: Bei Männern sollte es normalerweise unter 102 cm liegen, bei Frauen unter 88 cm.

## SKELETTSYSTEM



Das **Skelett** ist die robuste und flexible Struktur, die unseren Körper stützt. Es verleiht dem Körper seine Form, schützt die inneren Organe, bietet Halt für die Muskeln und ermöglicht die Bewegung. Das Skelett besteht hauptsächlich aus Knochen und Knorpeln. Die Form der meisten Knochen des weiblichen Skeletts ist mit jener des männlichen Skeletts identisch, jedoch mit kleineren Abmessungen. Diese Waage gibt das Gewicht des Skelettsystems an, das mit dem individuellen Alter, der Größe und dem Lebensstil in Beziehung gesetzt werden muss.

## GRUNDUMSATZ



Der **Grundumsatz** (BMR, Basal Metabolic Rate) ist die Mindestmenge an Kalorien, die der menschliche Körper benötigt, um zu überleben, bzw. die grundlegenden Prozesse wie Kreislauf, Atmung, Verdauung, Körpertemperatur aufrecht zu erhalten. Der Grundumsatz wird in einem geistigen und körperlichen Ruhezustand in Rückenlage sowie im Nüchternzustand seit 12 Stunden, nach mindestens 8 Stunden Schlaf und bei einer konstanten Umgebungstemperatur von etwa 20 °C gemessen. Der Grundumsatz liegt bei Erwachsenen zwischen 1200 und 1800 kcal. Der BMR hängt von vielen Faktoren ab: Alter, Geschlecht, Größe, Körperzusammensetzung, Fieber oder Stress, Ernährungszustand und Umgebungstemperatur.

| GEWICHT<br>Kg | FRAU       |               |               |            | MANN       |               |               |            |
|---------------|------------|---------------|---------------|------------|------------|---------------|---------------|------------|
|               | < 17 JAHRE | 18 - 23 JAHRE | 30 - 50 JAHRE | > 50 JAHRE | < 17 JAHRE | 18 - 23 JAHRE | 30 - 50 JAHRE | > 50 JAHRE |
| < 50          | 1265       | 1180          | 1085          | 1035       | 1350       | 1200          | 1115          | 1075       |
| 50 - 65       | 1392       | 1298          | 1194          | 1139       | 1485       | 1320          | 1227          | 1183       |
| 65 - 80       | 1771       | 1652          | 1519          | 1449       | 1890       | 1680          | 1561          | 1505       |
| 80 - 95       | 2151       | 2006          | 1845          | 1760       | 2295       | 2040          | 1896          | 1828       |
| > 95          | 2530       | 2360          | 2171          | 2070       | 2700       | 2400          | 2230          | 2150       |

Bei gleichem Gewicht verbrauchen Jugendliche mehr Kalorien als Erwachsene und erwachsene Menschen mehr als ältere Menschen. Außerdem verbrauchen Männer bei gleichem Gewicht mehr Kalorien als Frauen.

## OPTIONALE DATEN – NUR ÜBER APP VERFÜGBAR

### PROTEINE



**Proteine** sind ein wichtiger Bestandteil der menschlichen Zellen. Sie machen etwa 18 % der Gesamtmasse des menschlichen Körpers aus. Muskelzellen enthalten eine große Anzahl an Proteinen – einer der Hauptfaktoren, der den Ernährungszustand, die körperliche Entwicklung und die Gesundheit der Person wiedergibt.

### GRAD DER FETTLBIGKEIT



Der **Grad der Fettligkeit** gibt die Differenz zwischen dem tatsächlichen und dem idealen Gewicht an.

### KÖRPERALTER



Die Berechnung des **Körperalters** steht mit dem Grundumsatz in Wechselwirkung. Der Grundumsatz umfasst wiederum verschiedene Kennzahlen, darunter Gewicht, Körperfett und Muskeln. Das Körperalter ist ein Maß für den körperlichen Zustand einer Person im Vergleich zu ihrem tatsächlichen Alter. Mit anderen Worten ein Kriterium zur Beurteilung des biologischen Alters.

### GEWICHT OHNE FETT



Auch als **fettfreie Körpermasse** bekannt, ist es das Gewicht der Körperzusammensetzung. Abgesehen vom Fett ist die Muskulatur einer der Hauptbestandteile des Körpergewichts.

## ZEITLICHE RELATION DER ERGEBNISSE

- Es muss zwischen kurzfristigen (über wenige Tage), mittelfristigen (über Wochen) und langfristigen (über Monate) Veränderungen unterschieden werden.
- Als allgemeine Regel gilt das Prinzip, dass kurzfristige Gewichtsveränderungen hauptsächlich durch Veränderungen des Wassergehalts bestimmt werden, während mittel- und langfristige Veränderungen normalerweise auch Fett- und Muskelmasse betreffen.
- Bei einer kurzfristigen Gewichtsabnahme, während das Körperfett zunimmt oder stabil bleibt, handelt es sich wahrscheinlich um einen Flüssigkeitsverlust, z. B. durch Training, Sauna oder eine Diät, die nur auf eine schnelle Gewichtsabnahme abzielt.
- Bei einer mittelfristigen Gewichtszunahme, während das Körperfett abnimmt oder stabil bleibt, ist es möglich, dass sich die Muskelmasse erhöht hat.
- Bei einer gleichzeitigen Abnahme von Gewicht und Körperfett liegt eine tatsächliche Gewichtsreduktion vor.
- Körperfett, % Körperwasser oder Muskelmasse können nicht addiert werden (Muskelgewebe enthält auch einen Wasseranteil).

## BATTERIEWECHSEL

Wenn das Display die Meldung „LO“ oder das Batteriesymbol anzeigt, die Batterien durch Batterien desselben Typs ersetzen.



1. Die Batterieabdeckung durch die Deckeltasche öffnen.
2. Die leeren Batterien entnehmen und wie in Abschnitt „Entsorgung“ angeben entsorgen.
3. Batterien desselben Typs und derselben Nutzungsdauer unter Beachtung des Polaritätskennzeichens einlegen.
4. Leere Batterien ordnungsgemäß im Sinne der vor Ort geltenden Richtlinien entsorgen.
5. Das Batteriefach schließen.

## AUFBEWAHRUNG UND PFLEGE

- Das Gerät an kühlem und trockenem Ort aufbewahren.
- Das Gerät in einer waagerechten Position aufbewahren.
- Die Waage nur mit einem weichen, trockenen Tuch ohne Zusatzmittel reinigen.
- Keine Chemikalien oder Scheuermittel verwenden.

## ENTSORGUNG

Die Produktverpackung ist aus recycelten Materialien hergestellt und muss gemäß den örtlichen Vorschriften entsorgt werden.



Aus Gründen des Umweltschutzes darf das Gerät am Ende seiner Lebensdauer nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden. Die Entsorgung muss bei den entsprechenden Sammelstellen erfolgen. Das Gerät unter Einhaltung der Richtlinie 2012/19/EU über Elektro- und Elektronik-Altgeräte entsorgen. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die für die Entsorgung zuständige Stelle vor Ort.

## KUNDENDIENST UND GARANTIE

Dieses Gerät ist nur für den häuslichen Gebrauch bestimmt und darf nicht für professionelle Zwecke verwendet werden.

- Das Gerät hat eine Garantie von 2 Jahren ab Datum des Kaufs, der durch einen Kaufbeleg nachgewiesen werden muss. Dieser Zeitraum entspricht der geltenden Gesetzgebung („Verbraucherkodex“ Gesetzesdekret Nr. 206 vom 06.09.2005) und kommt nur zur Anwendung, wenn der Verbraucher eine Privatperson ist.
- Die Garantie beschränkt sich auf Herstellungsfehler und ist nicht gültig, wenn der Schaden durch ein zufälliges Ereignis, Missbrauch, Fahrlässigkeit oder einen unsachgemäßen Gebrauch verursacht wurde. Die Garantie gilt nicht für Verschleißteile.
- Das Gerät aus keinem Grund öffnen. Der Garantieanspruch erlischt im Falle eines Öffnens oder einer Manipulation.
- Die Garantie hat eine Laufzeit von 2 Jahren. Danach ist die technische Unterstützung kostenpflichtig. Informationen über technische Unterstützung, ob unter Garantie oder gegen Bezahlung, können beim Unternehmen unter der hier auf der letzten Seite angegebenen Adresse eingeholt werden. Reparaturen und der Ersatz von Produkten unter Garantie werden kostenlos durchgeführt. Bei Fehlern wenden Sie sich bitte an den Hersteller. Senden Sie das Produkt NICHT direkt an Farmamed, **sondern setzen Sie sich im Vorfeld telefonisch mit dem Unternehmen unter der Nummer +39.0376.283211 in Verbindung oder schreiben Sie eine E-Mail an [service@farmamed.it](mailto:service@farmamed.it)**. Alle Garantieansprüche (einschließlich Ersatz des Produkts oder eines Teils davon) verlängern nicht die ursprüngliche Garantiezeit des ersetzten Produkts.
- Der Hersteller übernimmt keine Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt an Personen, Gegenständen oder Haustieren durch die auch teilweise Nichteinhaltung der Anweisungen dieser Unterlagen verursacht werden, insbesondere der Warnhinweise zur Installation, Verwendung und Wartung des Geräts.
- Farmamed ist ständig bemüht, seine Produkte zu optimieren. Das Unternehmen behält sich daher das Recht vor, seine Produkte ohne vorherige Ankündigung ganz oder teilweise entsprechend den Produktionsanforderungen zu ändern, ohne dass Farmamed oder seine Wiederverkäufer dafür haftbar gemacht werden können.

## FEHLERBEHEBUNG

| Fehler                                                                 | Möglich Ursache                                                                                                                                                                                                      | Behebung                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Die Waage schaltet sich nicht ein                                      | Unkorrekte Positionierung auf der Waage<br>Leere Batterien                                                                                                                                                           | Die Füße parallel auf die Waage stellen. Achtung: Die Waage schaltet sich erst nach dem Betreten ein<br>Batterien ersetzen                                                   |
| Das Display zeigt die Meldung „Lo“ an                                  | Leere Batterien                                                                                                                                                                                                      | Batterien ersetzen                                                                                                                                                           |
| Das Display zeigt die Meldung „Err“ an                                 | Das Gewicht ist höher oder niedriger als die Belastbarkeit der Waage                                                                                                                                                 | Die Waage sofort verlassen, damit sie nicht beschädigt wird, und die Belastbarkeit der Waage prüfen                                                                          |
| Die App „FitGo“ zeigt keine Daten an                                   | Bluetooth® ist in den Einstellungen des Smartphones nicht aktiviert<br>Das Smartphone hat während des Wiegevorgangs in den Standby-Modus geschaltet.<br>Vor dem Wiegevorgang wurde kein Benutzer in der App erstellt | Bluetooth® auf dem Smartphone aktivieren<br>Die App während des Wiegevorgangs aktiv halten, um die Datenübertragung zu prüfen<br>Einen Benutzer in der App „FitGo“ erstellen |
| Die App „FitGo“ zeigt nur das Körpergewicht und den Body-Mass-Index an | Die Waage wurde mit bedeckten Füßen betreten<br>Die Haut an den Füßen ist zu trocken                                                                                                                                 | Barfuß auf die Waage treten<br>Die Haut der Füße leicht befeuchten                                                                                                           |

Weitere Hinweise und Lösungen für andere Probleme finden Sie in der App „FitGo“ unter „Hilfe“ im Menü „Einstellungen“.



## BALANÇA PARA PESAR PESSOAS BLUETOOTH SMART

Prezado cliente, **Farmamed** agradece-lhe pela preferência que deu ao presente produto.

A nossa marca é garantia de produtos de elevada qualidade e fiabilidade.

Para mais informações sobre este ou outros produtos **Farmamed**, convidamos-lhe a visitar o website **[www.farmamed.it](http://www.farmamed.it)**.

### INDICE

#### PAG

- 54 \_ Conteúdo da embalagem
- 54 \_ Descrição do aparelho
- 55 \_ Legenda de símbolos
- 55 \_ Advertências para a segurança
- 55 \_ Advertências sobre o uso das pilhas
- 56 \_ Indicações gerais
- 57 \_ Preparação do aparelho
- 57 \_ Instruções de uso
- 58 \_ Avaliação dos resultados
- 61 \_ Substituição das pilhas
- 61 \_ Manutenção e conservação
- 61 \_ Eliminação
- 62 \_ Assistência e garantia
- 62 \_ Resolução dos problemas

## CONTEÚDO DA EMBALAGEM

- Balança
- Instruções de uso

### Funções do aparelho

#### Funções do aparelho

Esta balança permite avaliar os dados relativos à forma física do utilizador. O aparelho é destinado a ser usado em um contexto privado. A balança dispõe das seguintes funções, utilizáveis por um máximo de 8 pessoas em base às específicas funções de memória:

- Peso do corpo
- Índice de massa corporal (BMI)
- % de massa gorda
- % de massa muscular
- % de água corporal
- Gordura visceral (V-fat)
- Sistema esquelético
- Taxa metabólica basal

Além disso a balança dispõe também das seguintes funções:

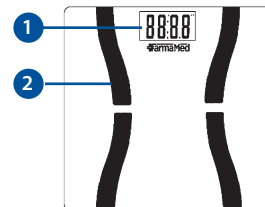
- Comutação da unidade de pesagem entre quilogramas "kg", libras "lb" e stone "st"
- Função de desligamento automático
- Indicação de substituição de pilhas em caso de pilhas descarregadas
- Reconhecimento automático do utilizador em base ao peso para o uso da balança offline
- Visualização de dados também no ecrã (7 dados x 2 páginas)

- Escala de deteção do peso: 180 kg
- Divisão: 100 g
- Ecrã LCD

## DESCRIÇÃO DO APARELHO

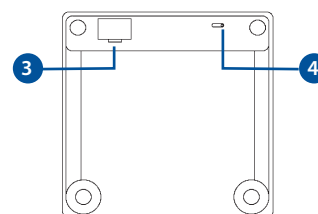
**Fig. 2: vista frontal**

1. Ecrã
2. Eléktrodo



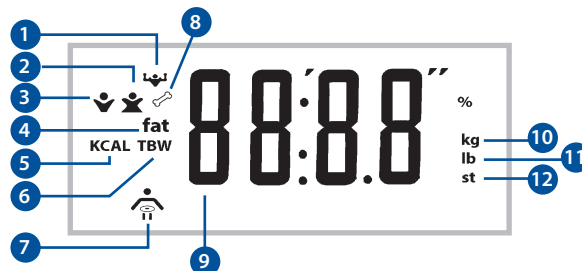
**Fig.3: vista traseira**

3. Compartimento de pilhas
4. Tecla UNIT



**Fig.4: Ecrã**

- |                        |                             |                                 |
|------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 1. % de massa muscular | 5. Índice de massa corporal | 6. 9. Peso do corpo             |
| 2. Fêmea               | % de água corporal          | 10. Unidade de medida em kg     |
| 3. Macho               | 7. Gordura visceral         | 11. Unidade de medida em Libras |
| 4. % de massa gorda    | 8. Sistema esquelético      | 12. Unidade de medida em Stone  |



## LEGENDA DE SÍMBOLOS

Nas instruções de uso são usados os seguintes símbolos:



**Advertência** - Aviso de perigo de lesões ou de perigos para a saúde.



**Nota** - Nota sobre informações importantes.

## ADVERTÊNCIAS PARA A SEGURANÇA



Antes de usar o aparelho, ler atentamente as instruções de uso, em particular as advertências sobre a segurança, respeitando-as.

O presente manual deve ser considerado como parte do produto e deve ser conservado durante toda a sua vida útil. Em caso de cessão do aparelho a um outro proprietário entregar também toda a documentação. Em caso de perda do manual ou necessidade de receber mais informações ou esclarecimentos, contactar a empresa ao endereço indicado na última página.

- Antes do uso do produto controlar que o aparelho se apresente íntegro sem danos visíveis. Em caso de dúvida não usar o aparelho e dirigir-se ao seu revendedor.
- Manter o saco de plástico da embalagem afastado das crianças: perigo de sufocamento.
- Este aparelho deverá ser destinado exclusivamente ao uso para o qual foi projetado e no modo indicado nas instruções de uso. Qualquer outro uso deve ser considerado impróprio e, portanto, perigoso. O fabricante não pode ser considerado responsável por eventuais danos derivantes de usos impróprios, errados ou irracionais.
- Este aparelho pode ser usado de modo autónomo por crianças de idade igual ou superior a 10 anos.
- Este aparelho pode ser usado por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, por pessoas inexperientes, apenas se previamente instruídas sobre o uso em segurança e apenas se informadas sobre os perigos associados ao produto.
- As crianças não devem brincar com o aparelho.

• As operações de limpeza e de manutenção não podem ser realizadas pelas crianças sem a vigilância de um adulto.

• Em caso de avaria e/ou mau funcionamento, desligar o aparelho sem tentar repará-lo. Para as reparações dirigir-se sempre ao seu revendedor.

• Tratar a balança com cuidado, protegê-la de colisões, variações extremas de temperatura, humidade, pó, luz direta do sol e fontes de calor.

• NÃO permitir a penetração de líquidos no corpo da balança. Nunca mergulhar a balança em água. Nunca enxaguar sob água corrente. Este aparelho não é impermeável.

• NÃO deixar e NÃO usar a balança em ambientes saturados de água; uma humidade superior a 85% ou o contacto com água ou outros líquidos pode provocar corrosão e comprometer o correto funcionamento do dispositivo.

• NÃO expor o aparelho a colisões, pó, produtos químicos, grandes variações de temperatura e fontes de calor demasiado próximas (fornos, aquecedores).

• NÃO usar detergentes agressivos e nunca mergulhar o aparelho em água.

• NÃO posicionar qualquer objeto sobre a balança quando não está a ser usada.

• NÃO subir sobre a balança com os pés molhados ou se a própria superfície estiver molhada: perigo de escorregadela.



## ADVERTÊNCIAS SOBRE O USO DAS BATERIAS

• Remover as pilhas se não se usa a balança por longos períodos de tempo e conservá-las em um local fresco e seco, à temperatura ambiente.

• NÃO recarregar as pilhas se não recarregáveis.

• NÃO realizar a recarga das pilhas (se recarregáveis) com modalidades diferentes daquelas indicadas no manual com elas fornecido ou com aparelhos não indicados na documentação do fornecedor das pilhas.

• NUNCA expor as pilhas a fontes de calor e à luz direta do sol. O incumprimento desta indicação pode danificar e/ou fazer explodir as pilhas.

• **Risco de explosão!** NÃO colocar as pilhas no fogo.

- Utilizar pilhas do mesmo tipo e substituí-las todas ao mesmo tempo.
- A remoção ou substituição das pilhas deve ser realizada por pessoas adultas.
- Manter as pilhas afastadas do alcance das crianças: a ingestão das pilhas constitui um perigo mortal. Em caso de ingestão consultar imediatamente um médico.
- O ácido presente nas pilhas é corrosivo. Evitar o contacto com a pele, os olhos ou as roupas. Se o líquido da pilha entra em contacto com a pele e olhos, enxaguar imediatamente as partes interessadas com água e consultar um médico.
- Em caso de saída de líquido da pilha, usar luvas de proteção e limpar o compartimento de pilhas com um pano seco. Eliminar os materiais usados para a limpeza.

## INDICAÇÕES GERAIS

- O aparelho é destinado apenas para um uso pessoal.
- Ter em conta que são possíveis tolerâncias de medição:  $\pm 0.3\text{kg}$  até 50kg,  $\pm 0.4\text{kg}$  até 100kg,  $\pm 0.5\text{kg}$  até 150kg.
- A percentagem de gordura corpórea e de água, de musculatura esquelética e o valor do metabolismo basal calculados pela balança devem ser considerados apenas como dados indicativos. Para qualquer informação adicionais, consultar um médico.
- Através dos eletrodos posicionados na plataforma, a balança envia uma fraca corrente elétrica de baixa intensidade que atravessa a massa corporal.

### Recomendações de uso

- Para obter resultados comparáveis, recomenda-se de pesar-se possivelmente sempre à mesma hora (preferencialmente de manhã), em jejum e sem roupa.
- Importante durante a medição: o cálculo da massa gorda pode ser realizado apenas com os pés nus e eventualmente humedecendo ligeiramente as plantas dos pés.
- As plantas dos pés completamente secas ou com calos podem produzir resultados insatisfatórios pois apresentam uma condutividade insuficiente.

- Os pés devem estar posicionados corretamente sobre os eletrodos (ver a figura 1).



figura 1

- Permanecer direito e parado durante o processo de pesagem.
- Esperar algumas horas antes de realizar a medição depois de um esforço físico fora do normal.
- Esperar cerca de 15 minutos depois de se colocar em posição vertical antes de realizar a medição de modo que a água no interior do corpo se possa distribuir.
- Geralmente as variações de peso a curto prazo no arco de poucos dias dependem de uma perda de líquidos.
- Sempre que o aparelho é deslocado ou elevado e depois recolocado sobre a superfície de apoio, a primeira pesagem não deverá ser considerada como indicativa devido a uma necessária recalibração da placa eletrônica. Nesses casos recomenda-se de repetir a pesagem.

### Limitações

É desaconselhado o uso para as seguintes pessoas pois os dados detetados pela balança poderão não ser fiáveis:

- portadores de pacemakers ou outro material eletrónico médico;
- indivíduos que praticam muito exercício físico ou indivíduos que praticam bodybuilding;
- pessoas com febre, em diálise, que apresentam sintomas de edema ou que sofrem de osteoporose;
- crianças abaixo dos 10 anos;
- mulheres grávidas;
- pessoas que toma medicamentos para o sistema cardiovascular;
- pessoas que tomam vasodilatadores ou vasoconstritores;
- Pessoas que apresentam anomalias anatómicas nas pernas que afetam a altura (pernas significativamente mais longas ou mais curtas que a média da população).

## PREPARAÇÃO DO APARELHO

### 1) INSERIR AS PILHAS

A presente balança funciona com três pilhas alcalinas substituíveis de 1.5V tipo AAA (não incluídas)

- Para inserir as pilhas abrir o compartimento de pilhas por meio da lingueta da tampa.
- Inserir as pilhas respeitando a polaridade indicada. Fechar a tampa.
- Posicionar a balança sobre um fundo plano e sólido; um plano sólido e horizontal é o pressuposto para uma medição correta.
- Quando as pilhas estão descarregadas aparecerá uma mensagem no ecrã.



### 2) SELECIONAR A UNIDADE DE MEDIDA

A balança está configurada em kg ao primeiro acendimento.

Caso a unidade seja diferente de kg ao primeiro acendimento, ou para selecionar a qualquer momento uma unidade de medida diferente (lb ou st), pressionar a tecla "UNIT" [UNIDADE] na parte traseira do aparelho (Fig. 3) até aparecer a unidade de medida desejada.

### 3) POSICIONAR CORRETAMENTE A BALANÇA

Posicionar a balança sobre uma superfície plana e rígida.

A presença de um pavimento macio ou irregular (por ex: tapete, alcatifas, linóleo) pode prejudicar a fiabilidade da medição.

## INSTRUÇÕES DE USO

### 1) DETEÇÃO DO PESO DO CORPO

• Com a balança desligada subir sobre a balança com os pés paralelos colocados sobre os elétrodos e o peso igualmente distribuído sobre a plataforma.

• Esperar sem se mover que a balança calcule o seu peso.

Não apoiar-se a nada durante a medição para evitar de alterar os valores detetados.

• Descer da balança: o ecrã continuará a mostrar o peso por alguns segundos, em seguida a balança irá desligar-se automaticamente.

Os dados relativos à composição corporal são visualizados no smartphone apenas com o aplicativo "FitGo".

Usando a balança em modalidade offline é de qualquer modo possível medir o seu peso seguindo as passagens precedentemente descritas.

### 2) FUNCIONAMENTO COM APP

Lista dos dispositivos compatíveis:

iOS da versão 7.0,  
Android™ da versão 4.3  
com Bluetooth® 4.0.



iOS App



Android App

#### Instalação da App e Registo

• Ativar o Bluetooth® nas configurações do seu dispositivo.

• Digitalizar o código QR ou descarregar gratuitamente o aplicativo "FitGo" da App Store™ ou da Google Play Store™.

• Seguir as instruções da App para criar o novo utilizador inserindo os seus dados pessoais.

• Com a balança desligada subir sobre a plataforma prestando atenção a posicionar corretamente os pés nus sobre os dois elétrodos.

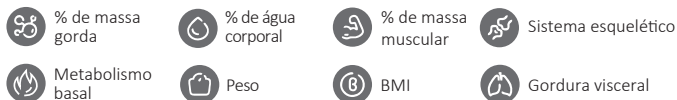
• A balança exibe o peso e o símbolo que indica que a conexão entre a balança e o dispositivo está ativa.

• A este ponto os seguintes dados são visualizados e memorizados no seu dispositivo.



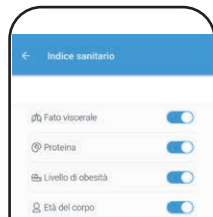
## DADOS MENSURÁVEIS

### 1) 8 medições de base



Caso a medição offline do peso for realizada por um utilizador que, precedentemente, se registou na App e em cujo o utilitário já está, portanto, presente um histórico temporal das deteções das outras medições, a balança associa ao peso o utilitário registado por meio de uma função de reconhecimento automático, portanto também offline será possível visualizar no ecrã os dados das 8 medições de base.

2) Existem 4 medições adicionais, disponíveis apenas na App, ativáveis pelas configurações:



A balança desligar-se automaticamente depois de alguns segundos de não utilização.

Em caso de uso com smartphone ou outro dispositivo, antes de proceder com a medição do peso, verificar sempre que a conexão Bluetooth® do dispositivo esteja ativa e que a App esteja em execução e visualizada no mesmo. Esta balança pode memorizar até 8 utilizadores em uma única conta e em um único dispositivo.

Antes de realizar qualquer medição, recordar-se de selecionar sempre no dispositivo o utilizador onde se deseja memorizar os dados.

Cada utilizador pode indicar o seu peso ideal para construir um plano personalizado.

A medição dos dados é sincronizada com a Aplicação: é possível monitorizar os dados durante e depois da medição.

## AVALIAÇÃO DOS RESULTADOS

### PRINCÍPIO DE MEDIÇÃO

• Esta balança usa o princípio de medição B.I.A., análise de impedância bioelétrica. Em poucos segundos, um impulso imperceptível, inócuo e não perigoso determina as várias percentagens corporais.

• Graças à medição da resistência elétrica (impedância) e tomando em consideração constantes e/ou valores individuais (idade, estatura, sexo, nível de atividade) é possível determinar a percentagem de massa gorda e outras características do corpo.

• Recorde-se que os valores detetados pela balança se aproximam com uma percentagem de desvio aos valores reais obtidos com análises médicas. Apenas um especialista é capaz de realizar o cálculo exato de massa gorda, percentagem de água, massa muscular e massa óssea.

### ÍNDICE DE MASSA CORPORAL (BMI)

O **Body Mass Index (BMI)** ou **índice de massa corporal (IMC)** é um parâmetro usado para obter uma avaliação geral do seu peso corporal e é calculado relacionando a altura com o peso do indivíduo.

Para os adultos de idade igual ou superior a 20 anos, o BMI é interpretado usando classes de peso iguais para todas as idades e para ambos os sexos.

No entanto é importante saber que o índice de massa corporal não permite distinguir variações do peso causadas pela entidade da massa muscular, massa óssea, conteúdo de água ou acumulação de gordura. Portanto, a simplicidade de cálculo do BMI não deve ser enganosa: a sua avaliação deve ser realizada pelo médico ou outras figuras especializadas.

|                 | VALOR       |
|-----------------|-------------|
| ABAIXO DO PESO  | < 18,5      |
| NORMAL          | 18,5 - 24,9 |
| EXCESSO DE PESO | 25,5 - 29,9 |
| OBESO           | > 30        |

## % DE MASSA GORDA



A **massa gorda** (ou FM, do inglês Fat Mass) representa a totalidade dos lipídios presentes no corpo humano. Normalmente expressada em percentagem relativamente à massa corporal total, é constituída por dois componentes: a gordura essencial e a gordura de armazenamento. A gordura essencial é necessária para as várias funções do organismo e é, por este motivo, irrenunciável. Em seguida são indicados os valores percentuais de referência para a massa de gordura. Se as percentagens indicadas pela balança estão fora dos valores indicados como “normal” na tabela, recomenda-se de consultar o seu médico.

| IDADE   | MULHER         |         |                 |       | HOMEM          |         |                 |       |
|---------|----------------|---------|-----------------|-------|----------------|---------|-----------------|-------|
|         | ABAIXO DO PESO | NORMAL  | EXCESSO DE PESO | OBESA | ABAIXO DO PESO | NORMAL  | EXCESSO DE PESO | OBESO |
| 10 - 39 | < 21           | 21 - 23 | 33 - 39         | > 39  | < 8            | 8 - 20  | 20 - 25         | > 25  |
| 40 - 55 | < 23           | 23 - 34 | 34 - 40         | > 40  | < 11           | 11 - 22 | 22 - 28         | > 28  |
| 56 - 80 | < 24           | 24 - 36 | 36 - 42         | > 42  | < 13           | 13 - 25 | 25 - 30         | > 30  |

## % DE MASSA MUSCULAR



Existem três tipos de **tecido muscular**: liso, estriado esquelético e estriado cardíaco.

O músculo liso é formado por fibras lisas, as quais se encontram nas paredes do tubo digestivo, vias respiratórias e vias genitais, na parede dos vasos sanguíneos venosos e arteriais.

O tecido muscular estriado esquelético constitui no homem a musculatura esquelética e os músculos da face.

O músculo estriado cardíaco é representado pelo coração. A presente balança calcula a % de musculatura esquelética e do tecido muscular liso no organismo. Os homens têm normalmente uma musculatura mais acentuada que as mulheres e, em geral, a percentagem pode aumentar nos desportistas. A percentagem de massa muscular em % insere-se geralmente nas seguintes faixas:

|        | MULHER | HOMEM |
|--------|--------|-------|
| NORMAL | > 34%  | > 40% |

## % DE ÁGUA CORPORAL



A **% de água corporal** é diferente no mulher e no homem: nas mulheres adultas saudáveis vai de 45% a 60%, enquanto nos homens vai de 50% a 65%.

A percentagem da água é maior na infância e diminui com a idade. As variações do peso corporal podem ocorrer em tempos curtos (horas), médios (dias) ou longos (semanas). Pequenas variações de peso em poucas horas são normais e são causadas pela retenção hídrica. Quando diminuições de peso ocorrem em poucos dias é muito provável que estejam relacionadas com a carga total. A percentagem de água insere-se geralmente nas seguintes faixas:

| IDADE   | MULHER         |         |                 | HOMEM          |         |                 |
|---------|----------------|---------|-----------------|----------------|---------|-----------------|
|         | ABAIXO DO PESO | NORMAL  | EXCESSO DE PESO | ABAIXO DO PESO | NORMAL  | EXCESSO DE PESO |
| 10 - 15 | < 57           | 57 - 67 | > 67            | < 58           | 58 - 72 | > 72            |
| 16 - 30 | < 47           | 47 - 57 | > 57            | < 53           | 53 - 67 | > 67            |
| 31 - 60 | < 42           | 42 - 52 | > 52            | < 47           | 47 - 61 | > 61            |
| 61 - 80 | < 37           | 37 - 47 | > 47            | < 42           | 42 - 56 | > 56            |

A gordura do corpo não contém muita água. Consequentemente, pessoas com uma massa gorda elevada podem apresentar uma percentagem de água corporal inferior aos valores de referência. Naqueles que praticam desportos de resistência os valores de referência podem ser superados devido à massa gorda reduzida e elevada massa muscular. O cálculo da água corporal com esta balança não permite tirar conclusões médicas, por exemplo no que diz respeito à retenção hídrica associada à idade. Consultar eventualmente o seu médico.

## Gordura Visceral (V-FAT)



A **gordura visceral** ou abdominal indica a acumulação de energias não consumidas e aprisionadas no nosso organismo, que não são consumidas por vários motivos, tais como vida sedentária, um estilo de vida pouco ativo, uma alimentação incorreta.

A gordura que se deposita a nível abdominal, mas também em todas as outras zonas do corpo, acumula-se devido à presença de hidratos de carbono que se introduzem em excesso.

Os hidratos de carbono representam a melhor fonte de energia para o corpo humano mas, se não são adequadamente consumidos, tendem a acumular-se excessivamente.

A gordura abdominal mede-se facilmente usando um metro flexível: nos homens não deve superar normalmente os 102 cm, enquanto que nas mulheres não deve ser superior aos 88 cm.

## SISTEMA ESQUELÉTICO

O **esqueleto** é a estrutura robusta e flexível que suporta o nosso corpo dando-lhe forma, protegendo os órgãos internos, ancorando os músculos e permitindo o movimento.

É constituído principalmente de ossos e cartilagem. A maior parte dos ossos do esqueleto feminino tem a mesma forma, com menores dimensões, que o do esqueleto masculino. A presente balança indica o peso do sistema esquelético e este deve ser relacionado à idade, altura e estilo de vida de cada indivíduo.

## TAXA METABÓLICA BASAL

O **metabolismo basal** (ou BMR, basal metabolic rate) é a quantidade mínima de calorías necessária para a sobrevivência do corpo humano, portanto para efetuar processos básicos tais como a circulação, respiração, digestão, manutenção da temperatura corporal.

O metabolismo basal é calculado em um indivíduo em repouso mental ou físico em posição supina, em jejum há 12 horas, depois de pelo menos 8 horas de sono e com uma temperatura ambiente constante de cerca 20°C. O metabolismo basal para os adultos oscila entre 1200 e 1800 kcal. O BMR é influenciado por muitos fatores: idade, sexo, altura, composição corporal, febre ou stress, estado de nutrição e temperaturas ambientais.

| PESO<br>Kg | MULHER    |              |              |           | HOMEM     |              |              |           |
|------------|-----------|--------------|--------------|-----------|-----------|--------------|--------------|-----------|
|            | < 17 ANOS | 18 - 23 ANOS | 30 - 50 ANOS | > 50 ANOS | < 17 ANOS | 18 - 23 ANOS | 30 - 50 ANOS | > 50 ANOS |
| < 50       | 1265      | 1180         | 1085         | 1035      | 1350      | 1200         | 1115         | 1075      |
| 50 - 65    | 1392      | 1298         | 1194         | 1139      | 1485      | 1320         | 1227         | 1183      |
| 65 - 80    | 1771      | 1652         | 1519         | 1449      | 1890      | 1680         | 1561         | 1505      |
| 80 - 95    | 2151      | 2006         | 1845         | 1760      | 2295      | 2040         | 1896         | 1828      |
| > 95       | 2530      | 2360         | 2171         | 2070      | 2700      | 2400         | 2230         | 2150      |

Com o mesmo peso, um adolescente consome mais do que adulto e um adulto mais do que um idoso. Além disso, sempre com o mesmo peso, os homens consomem mais do que as mulheres.

## DADOS OPCIONAIS PRESENTES APENAS POR MEIO DA APLICAÇÃO

### PROTEÍNAS

As **proteínas** são um componente importante das células humanas e a sua organização representa cerca de 18% da massa total do corpo humano. Existem grandes quantidades de proteínas nas células musculares e é um dos principais fatores que reflete o estado nutricional, o desenvolvimento físico e a saúde da pessoa.

### GRAU DE OBESIDADE

O **grau de obesidade** representa a diferença entre o peso real e o peso ideal.

### IDADE CORPORAL

O cálculo da **idade do corpo** está associado ao metabolismo basal. O metabolismo basal, por sua vez, inclui vários índices, entre os quais o peso, gordura corporal, músculo. A idade corporal é uma medida da condição física de uma pessoa que supera a idade real. Em outras palavras, é o critério para julgar a condição do corpo.

### PESO SEM GORDURA

Conhecido também como **peso corporal magro**, é o peso da composição corporal. Removendo a gordura, o músculo é uma das partes principais do peso corporal.

## RELAÇÃO TEMPORAL ENTRE OS RESULTADOS

É necessário distinguir entre variações repentinas no arco de poucos dias e variações a médio prazo (no arco de semanas) e a longo prazo (meses).

- Como regra geral é possível considerar que as variações de peso a curto prazo são determinadas principalmente por variações do teor de água, enquanto as de médio e longo prazo envolvem normalmente também a massa gorda e a muscular.
- Se o peso se reduz a curto prazo enquanto a massa gorda aumenta ou permanece estável, trata-se provavelmente de uma perda de líquidos, por exemplo devido a exercício físico, sauna ou uma dieta mirada apenas a uma rápida perda de peso.
- Se o peso aumenta a médio prazo enquanto a massa gorda diminui ou permanece estável, pode ser devido a um aumento da massa muscular.
- Se o peso e a massa gorda diminuem simultaneamente, significa que está em ato uma real diminuição do peso.
- A massa gorda, a percentagem de água ou a massa muscular não podem ser somadas (os tecidos musculares contêm também uma percentagem de água).

## SUBSTITUIÇÃO DAS PILHAS

Quando o ecrã mostra “LO” ou o símbolo da bateria, proceder à substituição com baterias do mesmo tipo.



1. Abrir o compartimento de pilhas por meio da lingueta da tampa.
2. Extrair as pilhas descarregadas e eliminá-las como indicado no parágrafo “Eliminação”.
3. Inserir pilhas do mesmo tipo e com a mesma vida útil, tendo em conta a polaridade indicada.
4. Eliminar as pilhas esgotadas respeitando as normas locais.
5. Fechar o compartimento de pilhas.

## MANUTENÇÃO E CONSERVAÇÃO

- Conservar o aparelho em um local fresco e seco.
- Conservar o aparelho na posição horizontal.
- Limpar a balança usando exclusivamente um pano macio e seco sem substâncias adicionais.
- Nunca usar produtos químicos ou abrasivos.

## ELIMINAÇÃO

A embalagem do produto é composta por materiais recicláveis. Eliminá-lo em conformidade com as normas locais.



Por motivos ecológicos, o aparelho não deve ser eliminado entre os resíduos normais quando é colocado no lixo. A eliminação deve ser realizada nos específicos centros de recolha. Eliminar o aparelho de acordo com a diretiva europeia Dir. 2012/19/UE sobre os resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos. Para mais informações ou esclarecimentos, dirigir-se às autoridades locais competentes para a eliminação.

## ASSISTÊNCIA E GARANTIA

O presente aparelho é destinado exclusivamente a um uso doméstico e não pode ser usado para fins profissionais.

- O aparelho é garantido por 2 anos a partir da data de compra que deve ser comprovada pela prova de compra. Este período está em conformidade com a legislação em vigor ("Código do Consumo" D. Lgs. nº 206 de 06/09/2005) e aplica-se apenas caso o consumidor seja um particular.

- A garantia cobre apenas os defeitos de produção e não é válida caso o dano seja causado por um evento accidental, uso errado, negligência ou uso impróprio do produto. Não cobre materiais sujeitos a consumo natural ou deterioração de uso.

- Não abrir o aparelho por motivo algum; em caso de abertura ou modificação, a garantia será anulada.

- Depois de 2 anos a partir da data de compra a garantia irá expirar; neste caso as intervenções de assistência técnica serão realizadas a pagamento. Informações sobre intervenções de assistência técnica, sejam estes em garantia ou a pagamento, poderão ser obtidas contactando a empresa através do endereço indicado na última página. O consumidor não deverá contribuir com qualquer tipo de pagamento para as reparações e substituições de produtos que entrem nos termos da garantia. Em caso de avarias dirigir-se ao produtor; NÃO expedir diretamente para Farmamed **mas contactar precedentemente através do número +39.0376.283211 ou email [ecommerce@gabbiano.es](mailto:ecommerce@gabbiano.es)**. Todas as intervenções em garantia (incluindo aquelas de substituição do produto ou de uma das suas partes) não prolongarão o período de garantia original do produto substituído.

- O fabricante declina qualquer responsabilidade por eventuais danos que possam, diretamente ou indiretamente, derivar a pessoas, bens e animais domésticos com consequência do incumprimento de todas as prescrições indicadas na presente documentação, particularmente as advertências relativas à instalação, uso e manutenção do aparelho.

- É direito de Farmamed, estando constantemente empenhada em melhorar os seus produtos, modificar sem qualquer aviso prévio, totalmente ou parcialmente, os seus produtos relativamente às necessidades de produção, sem que isto implique qualquer responsabilidade por parte de Farmamed ou dos seus revendedores.

## RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

| Problema                                                                | Possível causa                                                         | Solução                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| A balança não se acende                                                 | Não se subiu sobre a balança corretamente                              | Subir sobre a balança com os pés paralelos<br>Atenção: acende-se apenas depois de se ter subido |
|                                                                         | As pilhas estão descarregadas                                          | Substituir as pilhas                                                                            |
| O ecrã visualiza "Lo"                                                   | As pilhas estão descarregadas                                          | Substituir as pilhas                                                                            |
| O ecrã visualiza "Err"                                                  | Peso superior ou inferior à capacidade da balança                      | Remover imediatamente o peso da balança para não a danificar e verificar a sua capacidade       |
| A App "FitGo" não<br>exibe qualquer dado                                | Não foi ativado o Bluetooth® nas configurações do smartphone           | Ativar o Bluetooth® no smartphone                                                               |
|                                                                         | O smartphone entrou em stand-by durante a pesagem                      | Manter a App ativa durante a pesagem para verificar o envio imediato dos dados                  |
|                                                                         | Antes de realizar a pesagem não foi criado o próprio utilizador na App | Criar o utilizador no aplicativo "FitGo"                                                        |
| A App "FitGo" exibe apenas o peso corporal e o índice de massa corporal | Não se subiu sobre a balança com os pés nus                            | Subir sobre a balança com os pés descalços                                                      |
|                                                                         | A pele dos pés está muito seca                                         | Humedecer ligeiramente a pele dos pés                                                           |

Outras indicações e soluções a outros problemas podem estar disponíveis na App "FitGo", consultando a secção "Ajuda" acedida pelo menu "Configurações".





Importato e distribuito da / Imported and distributed by /  
Importé et distribué par / Import und Vertrieb durch:

**Farmamed S.r.l.** – Via Cisa, 2  
46034 Cerese di Borgo Virgilio (MN) - Italy  
[www.farmamed.it](http://www.farmamed.it)

Distribuido en España por / Distribuido em Portugal por:  
**Gabbiano Iberia SLU** – Nif-B-59432021 - Calle Aire 39  
Polígono industrial Els Bellots - 08227 Terrassa - Barcelona - España

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Farmamed S.r.l. is under licence.

Other trademarks and trade name are those of their respective owners.

iOS, iPhone, iPad mini, iPod touch, App Store are trademarks of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries - Android™, Play Store™ and Google Play™ are trademarks of Google Inc.