



Balança Doméstica Pessoal Ice HON 00823

Manual de instruções

Parabéns pela aquisição da balança digital pessoal Ice HON 00823. Para obter o máximo de desempenho e aprender a utilizar cada um de seus recursos leia atentamente o manual de instruções.

CUIDADOS E MANUTENÇÃO

- Efetue apenas a substituição da bateria quando ocorrer a indicação de bateria fraca. A troca apenas da bateria não viola o termo de garantia. Não existem peças no interior deste aparelho que possam ser consertadas pelo usuário.

-Caso a balança não seja utilizada por um longo período, retire a bateria, pois ela pode se descarregar.

-Não deixar a balança no banheiro ou em locais com alta umidade, pois ao longo do tempo a oxidação comprometerá a estrutura e o circuito eletrônico.

-Transporte o mínimo possível à balança, não a deixe sofrer impactos, e quando for necessário transportá-la nunca a arraste, pois qualquer vibração/impacto pode danificar a célula de carga.

-Não use produtos químicos para limpar a plataforma da balança, limpe-a com um pano macio, levemente umedecido em água.

INTERFERÊNCIAS

Este produto é um instrumento eletrônico sensível e como tal, dependendo do local onde for colocado, poderá ser temporariamente afetado por interferências eletromagnéticas, provenientes de equipamentos de rádio transmissão próximos a sua balança. (Exemplos: celular, telefone sem fio, micro-ondas, TV, rádio, antenas de transmissão de sinais, etc.). Se a balança apresentar dados incorretos, com valores incoerentes e inconstantes, afaste-a ou desligue a fonte de interferência enquanto utiliza a balança. Ondas eletromagnéticas podem descarregar a bateria da balança, mesmo quando a balança não é utilizada. Não guarde a balança próxima a equipamentos eletrônicos.

Balança doméstica pessoal - Ice HON 00823

INFORMAÇÕES TÉCNICAS

Dimensões: 280x275x35 mm (sem embalagem).
326x296x70 mm (com embalagem).

Peso: 1,4Kg (sem embalagem).
1,7Kg (com embalagem).

Capacidade: Mínima 10Kg.
Máxima 150Kg.

Medição da taxa de gordura: entre 3% e 60%.
Medição da taxa de líquido: entre 23% e 75%.
Medição da taxa de músculo: entre 13% e 50%.
Medição da taxa da massa óssea: entre 3Kg e 30Kg.

Graduação do peso: 100g.
Graduação da taxa de gordura: 0,1%.
Graduação da taxa de líquido: 0,1%.
Graduação da massa muscular: 0,1%.
Graduação da massa óssea: 100g.
Graduação da taxa de BMR: 1 Kcal
Graduação da taxa de AMR: 1 Kcal

Funciona com Pré-acionamento.

Desligamento automático após 8 segundos.

Bateria de lítio 3V CR2032.

Balança destinada à utilização doméstica.

A balança pode apresentar variação de até 1% para mais ou menos, na indicação do peso e das taxas.

COMPOSIÇÃO CORPORAL

O corpo humano é dividido basicamente em massa gorda e massa magra, como segue:

MASSA GORDA	MASSA MAGRA
<ul style="list-style-type: none">• Gordura essencial: gordura mínima necessária para o metabolismo• Gordura sobressalente: gordura acumulada, dependendo da pessoa, essa gordura pode ser prejudicial, ou não.	<ul style="list-style-type: none">• Ossos;• Músculos;• Visceras• Água;• Órgãos;• Sangue;• Outras substâncias

É muito importante conhecer a sua composição corporal, pois assim, é possível saber qual é a condição da sua saúde.

Massa Gorda

A gordura essencial é o mínimo necessário para as funções vitais ocorrerem, essa gordura é diferente entre os sexos, cerca de 4% para homens e 12% para mulheres (percentual calculado sobre o peso total).

A gordura sobressalente, teoricamente desnecessária, é usada por aqueles que praticam atividades físicas como reservas de energia. Pessoas que não praticam atividades físicas podem acumular essa gordura em excesso, o que é prejudicial à saúde. Essa gordura também é diferente entre os sexos, cerca de 12% para homens e 15% para mulheres (percentual calculado sobre o peso total).

A massa gorda, é a soma da gordura essencial com a gordura sobressalente, portanto o percentual “normal” de massa gorda é de aproximadamente 16% para homens e 27% para mulheres.

Massa Magra

A massa magra é obtida subtraindo a massa gorda do peso total, por exemplo: uma pessoa com percentual de massa gorda de 17%, o valor da sua massa magra é de 83%. A água oferece o meio no qual ocorrem os processos metabólicos celulares e participa como substrato de várias reações orgânicas, é essencial para os processos de digestão,

ocorrem no organismo; participa diretamente da regulação da temperatura corpórea e auxilia todos os órgãos a funcionarem adequadamente. O percentual de água diminui com a idade, devido à diminuição da atividade metabólica, ou seja, crianças possuem um maior percentual de água em relação aos idosos. Mulheres, que normalmente tem um maior percentual de massa gorda, possuem uma porcentagem de água menor que a dos homens; para um homem o percentual de água é de aproximadamente 60 a 62%, já para uma mulher é de 55 a 58%. O percentual de músculo pode variar muito de pessoa para pessoa, normalmente para os homens esse valor está acima de 40%, e para as mulheres está acima de 34%. Medi-la servirá de auxílio no cálculo de seu peso ideal e será um dado importante nos resultados finais de seu peso, como veremos abaixo, o ganho ou a perda de massa muscular pode ser um indicador de que sua perda de peso não é saudável ou que sua nova atividade física vem dando resultados. Pode também estabelecer que seu ganho de peso ou manutenção deste vem do músculo e não da gordura em seu organismo. Pessoas obesas terão uma porcentagem de água menor do que pessoas magras.

IMC - ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

O cálculo do IMC é muito utilizado para determinar o nível de obesidade, a fórmula para:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso atual (em quilos)}}{\text{altura x altura (em metros)}}$$

FAIXA DO IMC	ÍNDICE	RISCO DE DOENÇA
< 18,5	Abaixo do peso	Baixo
18,5 a 24,99	Normal	Médio
25,00 a 29,99	Pré-obeso	Médio
30,00 a 34,99	Obeso classe	Moderado
35,00 a 39,99	Obeso classe II	Grave
> ou = a 40,00	Obeso classe III	Muito Grave

ATENÇÃO: O resultado do IMC, avaliado isoladamente, não pode ser usado para verificar a composição corporal, por não medir a quantidade de massa magra e massa gorda. Caso isso seja feito, poderá ocorrer um erro no diagnóstico. Podemos tomar como exemplo um atleta: ele pode ser classificado como obeso, por ter um peso maior que o recomendado para a sua altura, quanto na verdade, o que ele possui é maior massa magra, e não gordura, o que é perfeitamente saudável. Portanto, uma avaliação ideal consistiria no diagnóstico da composição corporal, considerando as quantidades de gordura, líquido e massa muscular, tendo como relação o biótipo de cada pessoa.

MODO FIT

O modo FIT é utilizado para distinguir os diferentes níveis de atividade física de cada pessoa. Assim é possível ajustar o nível de atividade física que mais se adapta ao seu perfil.

A1 Categoria destinada a pessoas obesas e sedentárias, que não praticaram atividades físicas nos últimos meses.

A2 Esta categoria inclui pessoas acima do peso e sedentárias, que nos últimos meses não praticaram nenhuma atividade física, ou praticam duas ou menos vezes por semana (sendo menos de 15 minutos por atividade).

A3 Categoria inclui pessoas que estão dentro do peso adequado e/ou começaram uma dieta acompanhada de exercícios (de 2 a 3 vezes por semana, pelo menos 20 minutos). Para quem está em um plano de aumento de atividade física, este nível deve ser mantido de 6 a 10 semanas.

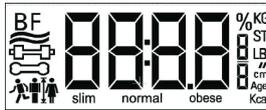
A4 Destina-se a pessoas que praticam atividades físicas de 3 a 5 vezes por semana, por um período de 30 a 50 minutos, e que já começaram a desenvolver flexibilidade, resistência e força. Para quem está em um plano de atividade física, este nível deve ser mantido de 8 a 12 semanas.

A5 Categoria inclui atletas e pessoas que já tenham desenvolvido um alto desempenho físico, com ótimo nível de flexibilidade, resistência e força. Este nível é para ser usado por indivíduos que pratiquem atividades físicas 5 ou mais vezes por semana, por pelo menos 2 horas.

MODO DE USO

Medição apenas do peso.

1. Retire toda a embalagem, selecione a unidade Kg e Lb (libras), com a chave que se encontra atrás da balança, o padrão no Brasil é Kg.
2. Posicione a balança em uma superfície plana e rígida. Ela não pode estar sobre tapetes, carpetes ou pisos emborrachados.
3. Pressione o centro da plataforma com um dos pés para ligar a balança.



4. Retire o pé imediatamente, e aguarde o '0.0'.



5. Suba sobre a balança, e aguarde o seu peso ser exibido.



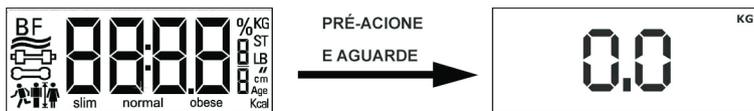
6. Em aproximadamente 8 segundos a balança desligará automaticamente.

Medição das taxas de gordura, líquido, massa muscular, massa óssea, BMR (A) e AMR (B).

A. Taxa Metabólica mínima: Calorias requeridas pelo corpo em atividades normais do dia-a-dia.

B. Taxa Metabólica ativa: Calorias requeridas pelo corpo em atividade físicas.

1. Repita o pré-acionamento, (itens 3 e 4 do item anterior), pressionando o centro da plataforma, assim que a balança ligar retire o pé, e aguarde '0.0'



2. Pressione o botão SET, e "P-01" piscará no visor, selecione com as setas ▼ ou ▲ uma das dez posições de memória (P-01 à P-10).



3. Após selecionar a memória aperte o botão SET, insira a sua altura com as setas ▼ ou ▲ confirme com o botão SET (100cm à 220cm).



4. Insira a sua idade com as setas ▼ ou ▲ e confirme com o botão SET (10 à 99 anos).tt



Balança doméstica pessoal - Ice HON 00823

5. Selecione o sexo masculino ou feminino com setas ▼ ou ▲ e pressione SET.



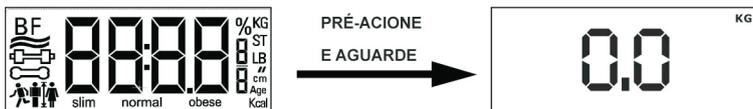
6. Escolha em qual dos cinco níveis de atividade física que melhor se adequa ao seu perfil, selecione com as setas ▼ ou ▲ e confirme com o SET.



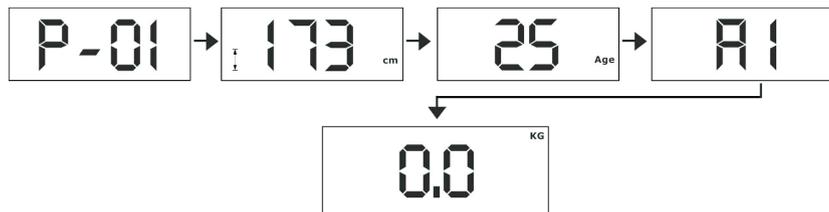
7. Em seguida a balança confirmará a posição da memória, e desligará.



8. Faça o pré-acionamento, pressionado o centro da plataforma, assim que a balança ligar retire o pé, e aguarde '0.0'.



9. Pressione o botão USER de acordo com o número da posição de memória, por exemplo: posição 1, aperte USER uma vez; posição 2, aperte USER duas vezes. Em seguida a balança irá exibir os dados da memória selecionada.



10. Quando '0.0' for exibido, suba sobre a balança com os pés descalços, posicione corretamente os pés sobre os eletrodos (contatos metálicos) e aguarde o seu peso ser indicado, permaneça sobre a balança, após o seu peso ser indicado.



11. Na sequência será exibida, a sua taxa de gordura em porcentagem.



12. Em seguida aparecerá a taxa de água em porcentagem.



13. O próximo percentual a ser mostrado é o da massa muscular.



14. Após a taxa muscular aparecerá o valor em quilos da massa óssea.



15. Mostrará em seguida o BMR.



16. O AMR será o último a aparecer.



Observação: Os valores das taxas de gordura, líquido, massa muscular, óssea, BMR e AMR devem ser considerados como estimativas aproximadas. Para uma análise mais profunda, favor consultar um médico.

Os valores das taxas de gordura, líquido, massa muscular, massa óssea, BMR e AMR serão exibidos duas vezes, e a balança desligará automaticamente.

TABELAS

As tabelas a seguir são para conferência dos dados, pois os valores ideais de cada pessoa podem variar de acordo com o biótipo, idade, sexo e pré-disposições genéticas.

Tabela de Taxa de Gordura de acordo com a idade.

	IDADE	CLASSIFICAÇÕES				
		Excelente	Bom	Moderado	Sobrepeso	Obeso
HOMENS	< 19	12.0	12.1 a 17.0	17.1 a 22.0	22.1 a 27.0	> 27.1
	20 – 29	13.0	13.1 a 18.0	18.1 a 23.0	23.1 a 28.0	> 28.1
	30 – 39	14.0	14.1 a 19.0	19.1 a 24.0	24.1 a 29.0	> 29.1
	40 – 49	15.0	15.1 a 20.0	20.1 a 25.0	25.1 a 30.0	> 30.1
	> 50	16.0	16.1 a 21.0	21.1 a 26.0	26.1 a 31.0	> 31.1
	IDADE	CLASSIFICAÇÕES				
		Excelente	Bom	Moderado	Sobrepeso	Obeso
MULHERES	< 19	17.0	17.1 a 22.0	22.1 a 27.0	27.1 a 32.0	> 32.1
	20 – 29	18.0	18.1 a 23.0	23.1 a 28.0	28.1 a 33.0	> 33.1
	30 – 39	19.0	19.1 a 24.0	24.1 a 29.0	29.1 a 34.0	> 34.1
	40 – 49	20.0	20.1 a 25.0	25.1 a 30.0	30.1 a 35.0	> 35.1
	> 50	21.0	21.1 a 26.0	26.1 a 31.0	31.1 a 36.0	> 36.1

Tabela de % de líquido em relação à gordura corporal.

	Escala de % de gordura no corpo	Escala de % ideal de água no corpo
HOMENS	4 a 14%	70 a 63%
	15 a 21%	63 a 57%
	22 a 24%	57 a 55%
	25% ou mais	55 a 37%
MULHERES	4 a 20%	70 a 58%
	21 a 29%	58 a 52%
	30 a 32%	52 a 49%
	33% ou mais	49 a 37%

Fonte: Principles & Labs for Physical Fitness and wellness, 1999.

Quando os percentuais estiverem fora dos valores normais, sugerimos que você consulte seu médico.

VARIAÇÕES DE PESO

Variações de peso são completamente normais de acontecer devido ao metabolismo, à alimentação, e a pequenas atividades físicas do dia-a-dia, como subir e descer escadas e pequenas caminhadas. Recomendamos que as pesagens sejam efetuadas logo pela manhã, em jejum, e preferencialmente sem roupas. Não é aconselhável comparar o peso obtido pela manhã com o peso obtido à tarde, já que o corpo está sujeito a variações de peso. É necessário aguardar no mínimo 3 minutos para uma nova pesagem.

CONTRA INDICAÇÕES

A bioimpedância não pode ser utilizada por:

- Mulheres grávidas;
- Pessoas com febre;
- Pessoas com marca passo;
- Pessoas em diálise, com edemas nas pernas, pessoas com dimorfismo ou sofrendo de osteoporose;
- Pessoas que estejam tomando remédio para problemas cardiovasculares.

ALTERAÇÃO NA ESTIMATIVA DAS TAXAS

Os resultados podem sofrer distorções nos seguintes casos:

- Ingestão de bebidas alcoólica, com cafeína, ou utilização de drogas;
- Após a prática de atividades esportivas;
- Durante uma enfermidade;
- Após refeições;
- Em quadros de desidratação;
- Quando os dados forem cadastrados errados.



MENSAGENS

Bateria fraca.

Em caso de bateria fraca a balança não ligará.



Troque a bateria por uma nova de mesma especificação (CR2032 de 3 Volts).

1. Com a balança desligada, remova a tampa do compartimento da bateria.
2. Remova a bateria antiga.
3. Insira a nova bateria com o pólo positivo (+) para fora.
4. Recoloque a tampa do compartimento da bateria.

ADVERTÊNCIA

Há perigo de explosão se a bateria for colocada incorretamente (invertida). Substitua somente por outra bateria do mesmo tipo ou por equivalente recomendada pelo fabricante. Descarte as baterias usadas em lixos especiais. Não abra ou fure as baterias, nem as jogue no fogo. As baterias podem explodir, liberando substâncias químicas perigosas.

Erro de pré-acionamento.



Repita os passos 3 e 4 do Modo de Uso, item Medição apenas do peso.

Garantia

A Plebal Com.Imp e Exp. TLDA concede a garantia a essa balança pelo período de 275 dias, contados a partir do término do prazo legal de 90 dias da data de emissão da nota de venda ao consumidor, perfazendo-se um total de 365 dias, desde que ela tenha sido utilizada conforme as orientações contidas neste manual de instruções e tenha sido destinada exclusivamente á utilização doméstica - pessoal.

1º Durante o período estipulado, a garantia cobre totalmente a mão-de-obra e as peças no reparo de defeitos, devidamente constatados como sendo de fabricação. Somente um técnico da Assistência Técnica Plenna está habilitado a avaliar e reparar defeitos cobertos pela garantia, mediante a apresentação da Nota Fiscal.

A GARANTIA PERDE EFEITO SE:

1º A utilização do produto estiver em desacordo com as recomendações / orientações que constam no Manual de Instruções.

2º O produto sofrer qualquer dano provocado por acidente, queda, agente da natureza, perda de peças e componentes, maus tratos, oxidação, ou ainda alterações e conserto realizados por pessoas não autorizadas.

A GARANTIA NÃO COBRE:

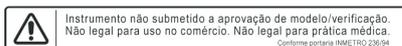
1º A retirada de produtos que estejam danificados, ou seja, a balança tem que ser enviada à nossa assistência técnica.

2º Eliminação de interferências externas ao produto, que prejudiquem seu desempenho.

3º Bateria, a sua troca não viola o termo da garantia,

Caso a balança apresente algum defeito no período da garantia, favor entrar em contato conosco: (11) 3352-8122 / assistencia.tecnica@plenna.com.br.

Para o envio a nossa assistência, deve estar preenchido o formulário em nosso site www.plenna.com.br na aba assistência técnica, imprimir o número de protocolo registrado e encaminha-la junto com a balança a cópia da nota fiscal de compra.





MEIO AMBIENTE
É questão de peso e consciência leve

www.plenna.com.br

Plebal Plenna Balanças Comércio Importação e Exportação LTDA.

Rua Javaves, 640 - São Paulo - SP - Brasil

Tel: +55 11 3352.8122

Fax: + 55 11 3352.8123

CEP 01130-010