



www.  
**incoterm**  
.com.br

# Manual de Instruções



Balança de Composição Corporal  
e Bioimpedância Incoterm

 **Incoterm**  
Soluções em medição

## **Manual do Usuário**

Por favor, leia este manual de instruções antes de utilizar o produto pela primeira vez, e o mantenha em local seguro para que você possa consultá-lo futuramente caso precise de mais informações.

### **1. Como funciona a Balança de Composição Corporal e Bioimpedância Incoterm.**

Com esta nova e revolucionária balança você receberá informações sobre sua composição, relativas a sua massa corporal, percentual de gordura corporal, percentual de água corporal, massa muscular, massa óssea, IMC e sua taxa metabólica basal (exigência diária de energia).

Para iniciar insira seus dados pessoais, como sexo (masculino ou feminino), idade e altura. Essas informações devem ser armazenadas em seu local de memória pessoal apenas uma vez. Após isso, o processo é tão fácil quanto em qualquer balança comum. Você só precisa escolher sua posição de memória individual, subir na balança e em poucos segundos a sua composição corporal atual será exibida.

Nesse processo, uma pequena corrente elétrica é utilizada para medir a resistência. A água que está contida principalmente nos músculos é um bom condutor, a gordura por outro lado bloqueia a corrente. Tomando a resistência medida e os dados armazenados em consideração, a Balança de Composição Corporal e Bioimpedância Incoterm pode calcular com muita precisão a sua composição corporal.

### **2. – Condições de uso**

Se possível as medições devem ser feitas sem roupas e sempre descalço.

Cuidados devem ser tomados para que as medições sejam realizadas sempre na mesma hora do dia.

Faça a medição de preferência pela manhã, logo após acordar, depois de ir ao banheiro e em jejum. Espere cerca de 15 min para que o líquido que está no seu corpo possa se distribuir.

Depois de realizar esforço físico pouco habitual, espere algumas horas para fazer uma medição. O resultado da medição pode se apresentar alterado após a prática de exercício físico intenso, dieta, administração de medicamentos, ciclo menstrual, ingestão de alimentos e bebidas ou em condições de desidratação. Devem ser

asseguradas condições estáveis quanto a medição para obtenção de valores válidos para comparação.

Apesar de a corrente emitida pela balança ser mínima, pessoas com marca-passo ou outros implantes que emitem frequência, não devem usar esta balança de análise corporal. Outros implantes, como uma placa de titânio, não representam qualquer perigo. No entanto, metais conduzem a eletricidade muito bem, o que poderia interferir nos valores de gordura corporal diminuindo-os, o que significa que o nível de gordura real é maior do que o indicado pela balança.

Nas mulheres os fatores menstruais tem efeito sobre os resultados das medições, uma vez que as variações hormonais influenciam o equilíbrio de água do corpo. Se o corpo contém grande quantidade de água, os valores são mais baixos. Se menos água esta contida no corpo os valores são mais elevados. Quando uma mulher esta grávida, não há perigo para o feto, mas devido a depósitos de água maiores durante a gravidez os valores são distorcidos fazendo com que as medições sejam incorretas.

Não assumimos qualquer responsabilidade por danos ou prejuízos causados pela balança ou reclamações de terceiros. Este produto destina-se apenas para uso doméstico. Esta balança foi desenvolvida para medição de composição corporal e não deve ser utilizada para comércio legal.

### **3. Primeiro uso**

#### **Orientações de segurança**

Este dispositivo não deve ser utilizado por pessoas com limitações físicas, sensoriais, mentais, que não tenham experiência ou compreensão, a menos que sejam supervisionados por outro individuo que será responsável pela sua segurança ou que tenham sido instruídos na utilização do aparelho.

Crianças não devem utilizar o dispositivo sem a devida supervisão.

Este produto é contraindicado para pessoas com implantes eletrônicos.

Coloque a balança em uma superfície plana e sólida. Medições incorretas podem ocorrer sobre tapetes ou superfícies macias.

Atenção! Existe o perigo de escorregar se a superfície da balança ou os pés estiverem molhados.

Cuide para que nenhum objeto caia sobre a balança, se isso ocorrer o vidro pode quebrar.

Use apenas um pano úmido para limpar a balança.

Nunca use solventes ou produtos de limpeza abrasivos. Não submergir.

## **Inserindo as pilhas**

Abra a tampa do compartimento de pilhas na parte inferior direita da balança. Retire as pilhas da embalagem e coloque-as na balança observando a polaridade. Observe a ilustração gráfica no compartimento das pilhas.

## **Alterando unidade de medida**

Na parte inferior da balança abaixo do display, há um pequeno botão “unit” para fazer o ajuste da unidade de medida (Kg= quilograma, lb= libra, st:lb= stone:libra). Certifique-se de que a balança esta configurada para mostrar a unidade de massa que você normalmente usa.

## **4. Programação, Inserindo dados Pessoais**

Antes da primeira utilização você deve inserir e armazenar seus dados pessoais como sexo, idade e altura nas posições de memória P0 a P9 (para até 10 pessoas).

Esta balança possui botões sensíveis ao toque. Os botões estão localizados acima do visor

Para inserir dados pessoais, use os botões: SET (inicio/botão de memória), UP (botão mais), DOWN (botão menos) e siga os passos detalhados:

1- Toque o botão SET. Em seguida, no visor piscará a legenda “P0”. Para selecionar uma posição de memória entre P0 a P9, utilize os botões UP ou Down. Para salvar a definição, toque o botão SET.

2- Depois de ter definido uma posição de memória o ícone de gênero começa a piscar. Para selecionar o gênero entre masculino e feminino, utilize os botões UP e DOWN. Para salvar a definição, toque o botão SET.

3- Depois de ter definido o gênero no visor piscará a legenda “AGE”. Indicação de que você agora pode inserir sua idade. Para inserir sua idade, utilize os botões UP ou DOWN. Para salvar a definição toque o botão SET.

4- Depois de ter definido a sua idade no visor piscará a altura (padrão 170 cm). Para inserir sua altura, utilize os botões UP ou DOWN. Para salvar a definição utilize o botão SET.

Após inserir todos os dados, os dados definidos por você são exibidos mais de uma vez no visor e a balança exibirá novamente a descrição “0,0 Kg”. Agora a balança esta pronta e você poderá fazer uma análise corporal.

Sem qualquer atividade adicional a balança desliga automaticamente após alguns segundos. Embora desligue, seus dados pessoais são salvos na posição de memória definida por você.

Ao tocar os botões UP ou DOWN dentro de 2 segundos após a ativação inicial, você acessa os dados de outros perfis ou você pode repetir os passos descritos acima para fazer uma nova entrada de dados pessoais.

## **5. Função Medição de Massa Corporal**

Para realizar apenas uma medição de massa corporal, basta subir na balança. A balança é ativada e depois de estabilizar a medição é exibida de forma intermitente 3 vezes no visor e de forma contínua por aproximadamente 10 segundos. Após isso, a balança desliga automaticamente.

## **6. Análise corporal**

Uma análise só é possível com os pés descalços. Os dados pessoais devem ser inseridos previamente.

Ligue a balança tocando no botão SET. No visor serão exibidas as definições pessoais do último ajuste.

Se as definições pessoais apresentadas não são as suas, basta selecionar o local de memória que contém os seus dados pessoais salvos pressionando os botões UP e DOWN.

Seus dados pessoais serão exibidos. Confirme cada conjunto de dados pressionando o botão SET. Após isso a balança irá exibir no visor a descrição "0,0 Kg".

Em seguida, com os pés descalços, pise com cuidado nas tiras de aço inoxidável da balança (unidades de medição) e fique parado.

Primeiro a sua massa corporal é exibida. Depois disso, durante a análise que a balança faz de composição corporal, o visor pisca duas vezes. Permaneça imóvel.

Após a medição, os valores de sua composição corporal são mostrados no visor duas vezes em sucessão, na seguinte sequência:

- a) A sua massa corporal em Kg.
- b) Percentual de gordura corporal, e ao mesmo tempo uma avaliação exibindo uma barra de indicação na extremidade do visor indicando: Underfat (Abaixo do peso), Health (Peso normal), Overfat (Acima do peso), Obese (Obesidade).
- c) Percentual de água corporal (Body Water).
- d) Percentual de massa muscular (Muscle Mass).
- e) Massa óssea em Kg (Bone Mass).
- f) Seu IMC, índice de massa muscular (BMI).

g) Taxa Metabólica Basal em Kcal.

Depois, a balança desliga automaticamente.

**Nota 1:** A percentagem de gordura corporal mostra a quantidade de matéria gorda em relação a massa total do corpo. Não há nenhuma recomendação geral para este valor, uma vez que este depende significativamente de gênero (devido a diferente constituição física) e idade. A gordura corporal é vital para as funções corporais diárias. Ela protege os órgãos, articulações, regula a temperatura corporal, armazena vitaminas e energia para o corpo.

### Tabela para referência.

Percentual de gordura para homens.

Nível / Idade	18 - 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65
Excelente	4-6 %	8-11%	10-14%	12-16%	13-18%
Bom	8-10%	12-15%	16-18%	18-20%	20-21%
Acima Média	12-13%	16-18%	19-21%	21-23%	22-23%
Média	14-16%	18-20%	21-23%	24-25%	24-25%
Abaixo Média	17-20%	22-24%	24-25%	26-27%	26-27%
Mau	20-24%	20-24%	27-29%	28-30%	28-30%
Muito Mau	26-36%	28-36%	30-39%	32-38%	32-38%

Percentual de gordura para mulheres.

Nível / Idade	18 - 25	26 - 35	36 - 45	46 - 55	56 - 65
Excelente	13-16%	14-16%	16-19%	17-21%	18-22%
Bom	17-19%	18-20%	20-23%	23-25%	24-26%
Acima Média	20-22%	21-23%	24-26%	26-28%	27-29%
Média	23-25%	24-25%	27-29%	29-31%	30-32%
Abaixo Média	26-28%	27-29%	30-32%	32-34%	33-35%
Mau	29-31%	31-33%	33-36%	35-38%	36-38%
Muito Mau	33-43%	36-49%	38-48%	39-50%	39-49%

Faixa de gordura ideal, de acordo com sexo e idade.

<b>Faixa Etária</b>	<b>Homens</b>	<b>Mulheres</b>
<b>de 18 a 29 anos</b>	14%	19%
<b>de 30 a 39 anos</b>	16%	21%
<b>de 40 a 49 anos</b>	17%	22%
<b>de 50 a 59 anos</b>	18%	23%
<b>acima de 60 anos</b>	21%	26%

Fonte: <http://www.boaforma.org>

**Nota 2:** Uma parte significativa do corpo humano é constituída por água e esta distribuída de uma forma diferente pelo corpo. O tecido muscular contém cerca de 75% de água, o sangue 83% de água, a gordura corporal de aprox. 25% de água e os ossos tem uma percentagem de água de cerca de 22%.

Não há valores guias de massa muscular.

## **7. Mensagens de erro**

“Err”: 1- Sobrecarga. A capacidade de 150Kg de carga máxima foi excedida. Desça imediatamente para evitar danos a balança.

2- Falha no processo de medição. Por exemplo, a balança não esta em uma superfície plana ou o usuário não esta imóvel na plataforma de pesagem.

“LO” = Carga da bateria baixa: Por favor, substitua as pilhas com o tipo adequado (4x1.5V AAA).

“ErL”= Percentual de gordura muito baixo. Inferior a 5% não pode ser exibida.

“ErL”= Percentual de gordura muito alto. Superior a 50 % não pode ser exibida.

## 8. Dados Técnicos

Capacidade de medição	2 Kg a 150 Kg
Graduação de Massa	100 g
Exatidão	0kg a 50kg: $\pm 0.4$ kg 0kg a 100kg: $\pm 0.5$ kg 0kg a 150kg: $\pm 0.7$ kg
Resolução	0,1
Graduação de gordura corporal, água corporal, massa muscular	0,1%
Graduação de massa óssea	100g
Taxa metabólica basal	1 Kcal
Idade programável	10-80 anos
Altura programável	100-240 cm
Alimentação	4x1,5V AAA (inclusas)
Dimensões	350x300x23 mm

Sujeito a alterações técnicas.



A INCOTERM garante a qualidade deste produto e firma o compromisso do atendimento em garantia e assistência técnica, bem como a troca incondicional do mesmo caso sejam detectados e comprovados defeitos de fabricação. Esta garantia é válida pelo período de 01 (UM) ano a partir da data da compra e mediante apresentação de nota fiscal. Qualquer intenção de reparo por pessoas não autorizadas implicará na perda da garantia.



Importado por: **Incoterm Indústria de Termômetros LTDA**  
Av. Eduardo Prado, 1670 - Porto Alegre/RS | CEP 91751-000 - CNPJ 87.156.352/0001-19  
Tel.: 51 - 3245.7100 | Fax.: 51 - 3248.1470  
[www.incoterm.com.br](http://www.incoterm.com.br)

