

RS-470BR

Roadstar Manual do usuário

Balança de Bioimpedância

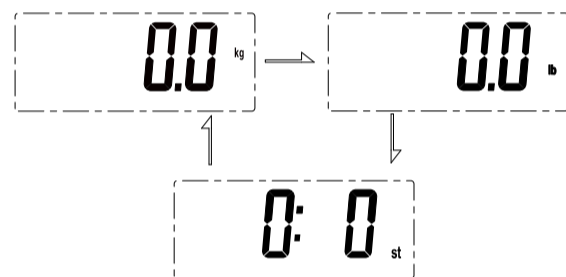
1. Especificações

- 1-1. Teclas para configuração: Definir (SET) para cima (▲) / para baixo (▼)
- 1-2. Energia: 3V (2 x pilhas AAA 1,5V)
- 1-3. Capacidade máxima: 180Kg / 397lb / 28st: 5lb
- 1-4. Divisão: 0.1Kg / 0.2lb/1 lb1-8. Desligamento automático
- 1-5. Indicação de sobrecarga: Err
- 1-6. Indicação de bateria fraca: Lo
- 1-7. Indicação Zero
- 1-8. Faixa de altura: 100~240cm / 3ft 3inch ~ 7ft 10inch
- 1-9. (age) Faixa etária: 1-80 anos
- 1-10. (P#) Número de memória: P0-P9 10 usuários.
- 1-11. (fat) Faixa de medição da gordura corporal: 5% ~ 50%
- 1-12. (TAW) Faixa de medição de água: 10% ~ 80%
- 1-13. (M) Faixa de medição muscular: 10% ~ 80%
- 1-14. (B) Faixa de medição óssea: 0.5kg ~ 8.0kg
- 1-15. (KCAL) Demanda diária de calorias
- 1-16. (BMI) Parâmetro de Índice de massa corporal
- 1-17. Faixa de identificação automática: 2.0kg
- 1-18. Modo normal ou modo esporte (P)



2. Conversão de unidades

Pressione o botão UNIT na parte de trás da balança para selecionar a unidade de medição (kg / lb / st)
A unidade padrão é Kg.



3. Dados Pessoais

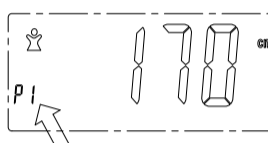
Você deve inserir os parâmetros do usuário para medir o percentual de gordura corporal e outros dados físicos. Agora você pode inserir a seguinte configuração.

Posição de memória (P)	P0-P9
Altura	100~240cm/3ft 3inch ~ 7ft 10inch
Idade	10-80 anos
Gênero	Masculino(♂), Feminino(♀)
Modo esporte	Masculino(♂),Feminino(♀) Para pessoas que fazem exercícios regularmente

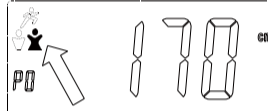
3-1. Pressione SET para entrar no modo de configuração.



3-2. Pressione ▲ ou ▼ para alterar o número do usuário, pressione SET para confirmar.



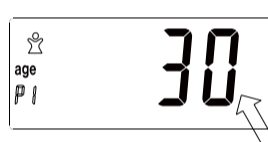
3-3. Pressione ▲ ou ▼ para escolha Masculino ou Feminino, e escolha Modo Normal ou Modo Esporte, pressione SET para confirmar.



3-4. Pressione ▲ ou ▼ para definir a altura, pressione SET para confirmar.



3-5. Pressione ▲ ou ▼ para definir a idade, pressione SET para confirmar.



4. Pesando e medindo a gordura

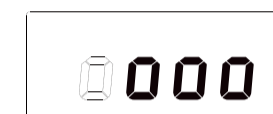
4-1. Depois de terminar as configurações, o visor indicará a escala em 0.0



4-2. Fique de pés descalços na balança, certifique-se que tenha um bom contato entre os pés e os eletrodos de metal. Aguarde o peso ser exibido de forma estável.

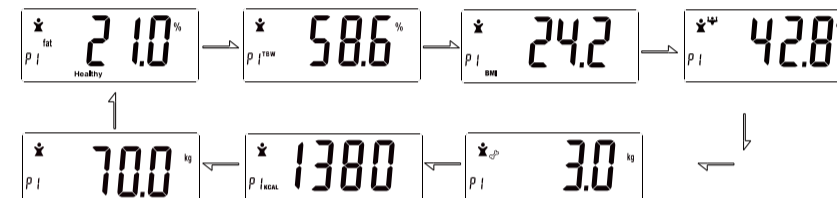


4-3. Então, 4 O desaparecerão um a um da esquerda para a direita.

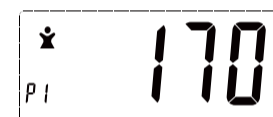


4-4. Em seguida, as medidas serão exibidas uma a uma: Gordural corporal, água, IMC, massa muscular, massa óssea, calorias e peso.

Para dar a você a oportunidade de ver todos os resultados, a balança irá mostra-los duas vezes antes de desligar



4-5. Por fim, a balança exibirá as informações do usuário que permitirão que o usuário confirme as informações novamente. Após a exibição, a balança será desligada automaticamente.



De acordo com o metabolismo básico do corpo humano, o corpo precisa de certa quantidade de calorias para sustentar a vida todos os dias. O valor na tela é o número sugerido de calorias a serem consumidas por dia de acordo com o peso da pessoa.

Formulário 7-6

Análise de calorias (Unidade: kg)					
	Idade	<17	18~29	30~50	>50
Homem	<50Kg	1350	1200	1115	1075
	50~65Kg	1485	1320	1227	1183
	65~80Kg	1890	1680	1561	1505
	80~95Kg	2295	2040	1896	1828
	>95Kg	2700	2400	2230	2150
Mulher	<50Kg	1265	1180	1085	1035
	50~65Kg	1392	1298	1194	1139
	65~80Kg	1771	1652	1519	1449
	80~95Kg	2151	2006	1845	1760
	>95Kg	2530	2360	2170	2070

8. Lembretes e Dicas

- 8-1. A superfície da balança ficará escorregadia se estiver molhada. Por favor, certifique-se de que o vidro e seus pés estão secos antes de usar.
- 8-2. Esta balança não é a prova d'água. Não exponha a umidade excessiva.
- 8-3. Limpe a balança com um pano levemente umedecido. NÃO use nenhum agente de limpeza químico / abrasivo para limpar a balança.
- 8-4. Remova as pilhas, se a balança não for usada por um longo período de dias.
- 8-5. O aparelho destina-se exclusivamente ao uso doméstico.
- 8-6. As crianças devem ser supervisionadas para garantir que não brinquem com o aparelho.
- 8-7. Antes de usar o aparelho pela primeira vez, siga os seguintes passos: desembale o aparelho com cuidado e remova todo o material da embalagem. Mantenha o material (saco plástico e papelão) fora do alcance de crianças. Remova as baterias da embalagem protetora e insira com a polaridade correta.
- 8-8. Certifique-se de que a balança esteja em uma superfície plana e firme. Evite carpetes ou superfícies macias.

8. Avaliação dos resultados

Os valores são orientados pelas seguintes porcentagens de gordura corporal.

Formulário 7-1

Idade	Análise de gordura corporal (Unidade %)							
	Mulher				Homem			
	Pouca Gordura	Saudável	Excesso de Gordura	Obeso	Pouca Gordura	Saudável	Excesso de Gordura	Obeso
10-39	<21	21-33	33-39	>39	<8	8-20	20-25	>25
40-59	<23	23-34	34-40	>40	<11	11-22	22-28	>28
60-80	<244	24-36	36-42	>42	<13	13-25	25-30	>30

Formulário 7-2

Idade	Análise de água corporal (Unidade %)					
	Mulher			Homem		
	Pouca Gordura	Saudável	Excesso de Gordura	Pouca Gordura	Saudável	Excesso de Gordura
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

O IMC (Índice de Massa Corporal) está normalmente dentro dos seguintes valores.

Formulário 7-3

IMC	Parâmetro de IMC (referência: OMS)			
	Pouca Gordura	Saudável	Excesso de Gordura	Obeso
	<18.5	18.5~25	25~30	>30

A massa muscular está normalmente dentro dos seguintes valores

Formulário 7-4

Genero	Análise de massa muscular (Unidade %)	
	Feminino	Masculino
	Normal	>34%
	>40%	>40%

A massa óssea está normalmente dentro dos seguintes valores

Formulário 7-5

Genero	Análise de massa óssea (Unidade %)					
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino
Peso	<45Kg	45-60Kg	>60Kg	<60Kg	60-75Kg	>75Kg
Massa Óssea	1.8Kg	2.2Kg	2.5Kg	2.5Kg	2.9Kg	3.2Kg

5. Faixa de identificação automática (2.0kg)

Se você mediu corretamente a gordura corporal da última vez, ele memorizará automaticamente o peso do usuário, na próxima medição o usuário poderá subir diretamente na balança para medir a gordura, sem a necessidade de reinserir os dados pessoais.

5-1. Suba na balança, aguarde a exibição do peso de forma estável.



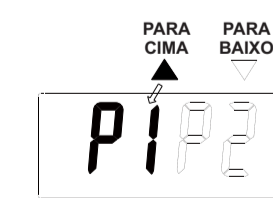
5-2. Então, 4 O desaparecerão um a um da esquerda para a direita.



5-3. O visor de LCD exibe a gordura corporal, água, IMC, músculos, ossos e calorias, o peso na sequência.



5-4. Se a balança identificar o peso semelhante a 2 usuários ou mais, você deve usar as setas PARA CIMA (▲) ou PARA BAIXO (▼) para escolher seu perfil. O visor LCD, conforme mostrado abaixo, indica que a diferença de peso de P1 e P2 está dentro de 2,0kg.



6. Pesando apenas

- 6-1. A balança tem uma função step-on (apenas pise) antes de usar, se não a balança entra no modo de definir qualquer informação de usuário ou identificar se o peso atual não é o mesmo ou semelhante ao peso de qualquer usuário já configurado dentro de 2kg. Pise descalço na balança. Fique parado com o peso distribuído uniformemente em ambas as pernas. A balança começará a medir seu peso imediatamente e pouco tempo depois exibirá seu peso. Quando você sai da balança, ela desligará após alguns segundos.
- 6-2. Certifique-se de um bom contato entre os pés descalços e os eletrodos de metal, caso contrário, a balança exibirá seu peso apenas

