



GIMA

PROFESSIONAL MEDICAL PRODUCTS

***BILANCIA BODY FAT LIBRA
LIBRA BODY FAT SCALE
ANALYSEUR DE GRAISSE CORPORELLE
ESCALA DE GORDURA LIBRA BODY
BÁSCULA GRASA CORPORAL LIBRA
LIBRA WAGA Z POMIAREM TKANKI
TŁUSZCZOWEJ***

REF 27088 - 27089

Produttore/Manufacturer/Fabricant/
Fabricante/Fabricante/Producent:
ZHONGSHAN TRANSTEK ELECTRONICS CO., LTD
No.23, Jin'an Road, Minzhong, Zhongshan,
528441, Guangdong, China
Made in China

Importato da / Imported by / Importé par /
Importado por / Importado por / Importowane przez:

Gima S.p.A.

Via Marconi, 1 - 20060 Gessate (MI) Italy
gima@gimaitaly.com - export@gimaitaly.com

www.gimaitaly.com



Grazie per aver scelto l'Analizzatore di Grasso Corporeo GBF-835.

Si prega di leggere attentamente il presente manuale per assicurare un uso corretto e sicuro del prodotto, e di conservarlo con cura per consultazione in caso di dubbi o problemi.

Indice

INFORMAZIONI IN MATERIA DI SICUREZZA	3
Informazioni sulla Sicurezza e sul Funzionamento	3
Suggerimenti	4
DESCRIZIONE GENERALE	4
Componenti del dispositivo	4
Elenco	5
Display LCD	5
AVVIAMENTO INIZIALE	5
Indicazioni generali	5
Rimozione della striscia isolante	6
Sostituzione delle batterie	6
Selezione dell'Unità di Misurazione	7
Avvio della bilancia	7
Misurazione del solo peso	8
Impostazione del profilo	8
AVVIARE LA MISURAZIONE	9
Prima misurazione	9
Misurazione Quotidiana	10
RISOLUZIONE DEI PROBLEMI	11
Messaggio di Errore	11
Durante la misurazione	11
SPECIFICHE TECNICHE	12
MANUTENZIONE	12
APPENDICE	13
Consigli per la Salute - Grasso Corporeo	13
Consigli per la Salute - Acqua nel Corpo	13
Consigli per la Salute - Massa Muscolare	14
Consigli per la Salute - Massa ossea	14
EMC - Compatibilità Elettromagnetica	14

INFORMAZIONI IN MATERIA DI SICUREZZA

Informazioni sulla Sicurezza e sul Funzionamento

I simboli e i segnali di avvertimento sono essenziali per garantire un uso corretto e sicuro di questo prodotto e per proteggere l'utente e altre persone da possibili lesioni.



CAUTELE

L'analizzatore di Grasso Corporeo GBF-835 offre un modo comodo e funzionale di monitorare la tua salute.

Il dispositivo è progettato per l'auto-misurazione e auto-monitoraggio della composizione corporea in persone sane maggiori di 10 anni. Nessuna informazione o dato proveniente da questo dispositivo è destinato al trattamento, alla cura o alla prevenzione di qualsiasi malattia. Contattare il proprio medico in caso di dubbi.

L'uso di questo dispositivo è controindicato per donne in stato di gravidanza accertato o sospetto.

Gli effetti del dispositivo sul feto sono sconosciuti.

L'uso di questo prodotto è controindicato per qualsiasi persona che sia portatore di dispositivi o strumenti elettronici indossabili o impiantabili, come pacemaker o defibrillatori.

Questo dispositivo non deve essere utilizzato su malati gravi o cronici che soffrono di una malattia in grado di influenzare il livello di liquidi nel corpo. La precisione dei risultati di misurazione non è stata verificata su tali pazienti. In questo caso, consultare un medico per una consulenza medica specifica.

Il produttore renderà disponibile su richiesta lo schema elettrico, l'elenco delle componenti, ecc.

AVVERTENZE: Non è consentito apportare modifiche al dispositivo. Qualsiasi modifica potrebbe comportare un aumento delle EMISSIONI o una diminuzione dell'IMMUNITÀ del dispositivo GBF-835.

Si prega di utilizzare il dispositivo in conformità alle istruzioni del presente manuale utente. Un eventuale uso improprio potrebbe provocare scosse elettriche, ustioni, incendi o altri pericoli e incidenti imprevedibili e inaspettati.

Si prega di conservare il prodotto in un ambiente dalle condizioni specificate nel presente manuale utente. Non esporre il dispositivo a temperature estreme, luce solare diretta, umidità o sostanze corrosive.

Non salire sulla bilancia con corpo o piedi bagnati, in particolare appena dopo una doccia o un bagno, per evitare il pericolo di caduta.

Tenere il prodotto lontano dalla portata di neonati, bambini o animali domestici, a causa del pericolo di inalazione o ingestione di piccole parti del dispositivo.

Si prega di non utilizzare il dispositivo una volta terminato il suo ciclo di vita utile, poiché l'uso di sensori ed elettrodi usurati o allentati potrebbe influenzare la misurazione o causare altri problemi.

Evitare il contatto con gli elettrodi del dispositivo in caso di allergia all'acciaio inossidabile.

Il paziente è l'operatore previsto. Il paziente può effettuare misurazioni e cambiare le batterie in circostanze normali e mantenere il dispositivo e i suoi accessori in conformità con il manuale utente.

INDICAZIONI PER L'USO

- L'Analizzatore di grasso corporeo misura il peso e utilizza la tecnologia di analisi di impedenza bioelettrica (BIA) per calcolare il grasso corporeo, la percentuale di acqua nel corpo, la massa ossea e la massa muscolare di ragazzi generalmente in salute tra i 10 e i 17 anni e adulti in salute.
- Il prodotto è destinato ad un uso esclusivamente domestico.

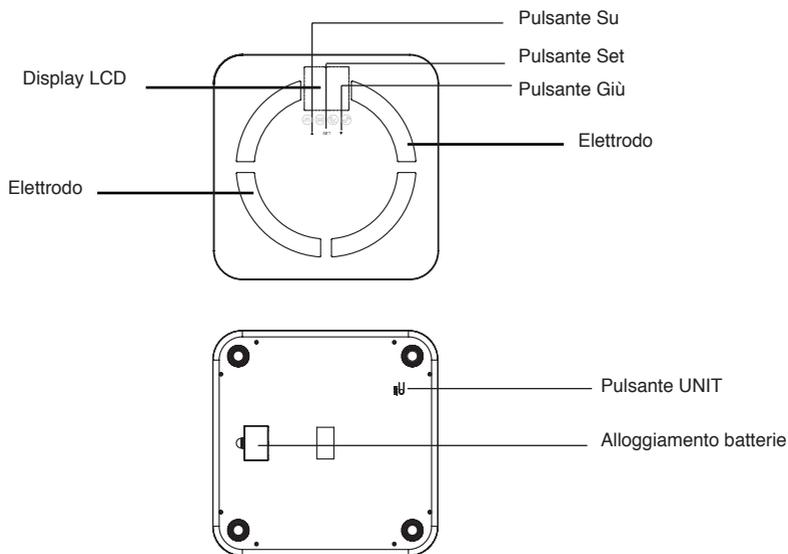
Suggerimenti

Si prega di seguire le seguenti istruzioni all'avvio della misurazione per assicurare la precisione dei risultati.

- Posizionare la bilancia su una superficie piana e rigida. Tappeti o altre superfici morbide influenzano la precisione di misurazione della bilancia.
- Salire sulla bilancia a piedi nudi. Restare immobile e mantenere un contatto completo con gli elettrodi fino al termine della misurazione.
- Cominciare la misurazione almeno due ore dopo il risveglio o i pasti.
- Evitare di effettuare misurazioni immediatamente dopo esercizi faticosi, sauna o bagno, bevute o pasti.
- Cominciare la misurazione sempre nella stessa fascia oraria e con la bilancia collocata sulla stessa superficie piana e rigida.
- Per ottenere la massima precisione e coerenza dei risultati, si raccomanda di usare il dispositivo alla stessa ora della giornata e nella stessa posizione.
- La condizione della cute della pianta dei piedi può influenzare i risultati di misurazione. L'effetto naturale dell'età e diversi tipi di attività fisica possono indurirne la cute. Effettuare le misurazioni con piedi puliti e leggermente umidi per garantire la massima precisione di misurazione. Si prega di contattare l'assistenza clienti in caso di problemi nel funzionamento della bilancia.
- La stima della percentuale di grasso corporeo varia in base alla quantità di acqua nel corpo, e può essere influenzata dalla disidratazione o iperidratazione causata da fattori quali consumo di alcool, ciclo mestruale, malattie, attività fisica intensa, ecc.

DESCRIZIONE GENERALE

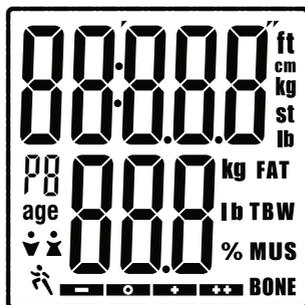
Componenti del dispositivo



Elenco

1. Analizzatore di Grasso Corporeo GBF-835
2. Due batterie CR2032 (da 3V ciascuna)
3. Manuale Utente

Display LCD



FAT	Risultati analisi del grasso corporeo		Maschio
TBW	Risultati analisi del totale di acqua nel corpo		Atleta maschio
MUS	Risultati analisi della massa muscolare		Femmina
BONE	Risultati analisi della massa ossea		Atleta femmina
st lb	Stone		Sottopeso
lb	Libbra		In salute
kg	Chilogrammo		Sovrappeso
%	Percentuale		Obeso
ft	Piede	P8	ID Utente (da P1 a P8)
cm	Centimetro	age	Età

AVVIAMENTO INIZIALE

Indicazioni generali

L'Analizzatore di grasso corporeo GBF-835 utilizza la tecnologia BIA (analisi di impedenza bioelettrica). Una piccola quantità di corrente debole scorre attraverso il corpo umano per individuare l'impedenza bioelettrica e calcolare il grasso corporeo, l'acqua nel corpo, la massa muscolare e la massa ossea. La corrente elettrica è di bassa intensità e potrebbe non essere avvertita affatto.

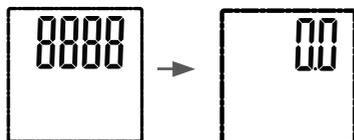
La tecnologia BIA è economica, sicura, non invasiva, atossica e innocua. Inoltre, è semplice da utilizzare ed esaustiva nelle informazioni che fornisce.

La corrente sopra menzionata è inferiore agli 0,5 mA. Tuttavia, è necessario accertarsi che il dispositivo non venga utilizzato da chiunque porti con sé un dispositivo medico indossabile o impiantabile, come per esempio un pacemaker.

L'utilizzo previsto di questo dispositivo è per ragazzi in salute tra i 10 e i 17 anni e per adulti in salute.

Rimozione della striscia isolante

- Aprire l'alloggiamento delle batterie sul retro della bilancia.
- Nell'alloggiamento delle batterie si troverà un nuovo set di batterie precedentemente installato seguendo la corretta polarità. Rimuovere la striscia di plastica prima di utilizzare il dispositivo per la prima volta. Rimuovere la striscia isolante lungo la direzione indicata (mostrata sulla striscia isolante).
- Chiudere l'alloggiamento delle batterie e attendere finché non vengono mostrati i numeri "0.0" sul display LCD.

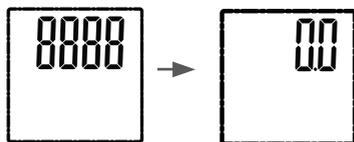
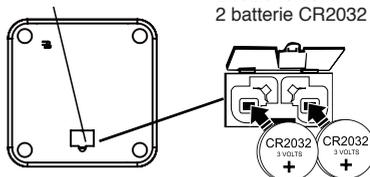


Sostituzione delle batterie

- Aprire l'alloggiamento delle batterie sul retro della bilancia.
- Inserire le batterie (2x CR2032) nell'alloggiamento batterie seguendo le indicazioni di polarità segnalate all'interno dell'alloggiamento.
* Appariranno i numeri 8888 sul display LCD.
- Chiudere l'alloggiamento delle batterie e attendere finché non vengono mostrati i numeri "0.0" sul display LCD.

Aprire l'alloggiamento delle batterie

Direzione delle 2 batterie CR2032

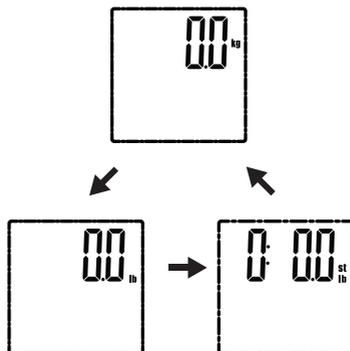


CAUTELA

- Quando compare il simbolo "Lo", vuol dire che il dispositivo si spegnerà a breve. In questo caso, sostituire le batterie. Sostituire entrambe le batterie nello stesso momento. **NON** utilizzare batterie nuove assieme a batterie usate.
- Le batterie usate rappresentano un rifiuto pericoloso. **NON** smaltirle assieme ai comuni rifiuti domestici. Fare riferimento alle disposizioni di legge e alle norme di riciclaggio locali riguardo allo smaltimento di batterie usurate e rifiuti elettronici.
- Se non si desidera utilizzare quest'unità per un periodo di tempo prolungato, si consiglia di rimuovere le batterie prima di conservare l'unità.
- Si prega di conservare le microbatterie in maniera adeguata e lontano dalla portata dei bambini.

Selezione dell'Unità di Misurazione

Dopo aver inserito correttamente le batterie, premere il pulsante "UNIT" sul retro della bilancia per selezionare l'unità di misurazione. L'unità di misurazione di default è in "kg". È possibile premere il pulsante "UNIT" per scegliere tra chilogrammi, libbre e stone.



CAUTELA

Posizionare la bilancia su una superficie piana e solida una volta selezionata l'unità di misurazione. Attendere qualche secondo, dopodiché sarà possibile procedere con la misurazione in base alla procedura descritta sotto. Se non viene eseguita alcuna operazione nella modalità di calcolo del peso, la bilancia si spegnerà dopo qualche secondo.

Avvio della bilancia

1. Premere il centro della piattaforma e rimuovere il proprio piede.
2. Verrà visualizzato "0.0".



3. La bilancia si spegnerà e sarà pronta all'uso.

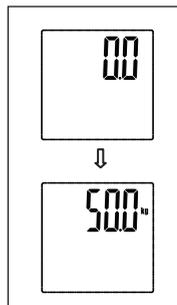
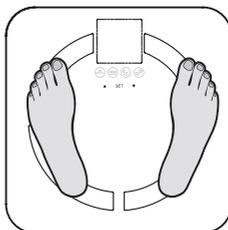
Questo processo di inizializzazione deve essere ripetuto ogni volta che viene spostata la bilancia. In qualunque altro momento basterà posizionarsi sulla bilancia.

Misurazione del solo peso

L'Analizzatore di grasso corporeo agirà come una normale bilancia per il calcolo del peso. Non sono necessarie ulteriori fasi speciali di programmazione.

Una volta avviata la bilancia come descritto in precedenza, basterà posizionarsi sopra di essa per calcolare il proprio peso. Per la misurazione del solo peso.

1. Posizionare la bilancia su una superficie piana e solida. Delle superfici irregolari o coperte da tappeti o moquette potrebbero influire sulla precisione.
2. Posizionarsi sulla piattaforma della bilancia e rimanere fermi mentre viene calcolato il proprio peso.
3. La bilancia mostrerà il peso calcolato.
4. La bilancia si spegnerà dopo qualche secondo



Impostazione del profilo

L'analizzatore di grasso corporeo GBF-835 supporta più utenti (fino a otto). Seguire le istruzioni sottostanti per assegnare l'ID utente e impostare il proprio profilo, includendo parametri quali sesso, altezza ed età.

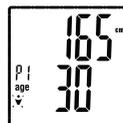
1. Assegnazione ID utente

- Una volta installate correttamente le batterie, premere il pulsante "SET" quando la bilancia è spenta per accedere alle impostazioni.
- Il sistema richiederà prima di tutto la selezione dell'ID utente. Come mostrato sotto, "P1" lampeggia. L'operatore dovrà quindi premere i pulsanti ▲ o ▼ per selezionare l'ID utente tra P1 e P8.
- Premere il pulsante "SET" per confermare l'ID utente.



2. Impostazione del sesso

- Una volta confermato l'ID utente, il sistema chiederà di impostare il proprio sesso.
- Come mostrato, il segnale ▼ lampeggia. L'operatore dovrà quindi premere i pulsanti ▲ o ▼ per selezionare il sesso (Maschio/Femmina/Atleta maschio/Atleta femmina).
- Premere "SET" per confermare il sesso.

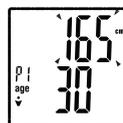


Modalità atleta:

Si considera un atleta una persona che esegue attività aerobica per 10 ore o più alla settimana e con una frequenza cardiaca a riposo di 60 battiti al minuto. Questi individui devono impostare la Modalità atleta per risultati di misurazione più precisi. L'analizzatore di grasso corporeo non è calibrato per atleti professionisti o body builder.

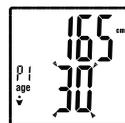
3. Impostazione dell'altezza

- Dopo aver confermato il sesso, il sistema passerà automaticamente all'impostazione dell'altezza.
- Come mostrato, i numeri "165" lampeggiano. L'operatore dovrà quindi premere il pulsante ▲ o ▼ per aumentare o diminuire il valore.
- È possibile premere e tenere premuti i pulsanti ▲ o ▼ per cambiare velocemente il valore numerico. Premere "SET" per confermare.



4. Impostazione dell'età

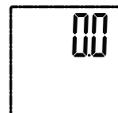
- Dopo aver confermato l'altezza, il sistema passerà automaticamente all'impostazione dell'età.
- Come mostrato, i numeri "30" lampeggiano. L'operatore dovrà quindi premere il pulsante ▲ o ▼ per aumentare o diminuire il valore.
- È possibile premere e tenere premuti i pulsanti ▲ o ▼ per cambiare velocemente il valore numerico. Premere "SET" per confermare l'età.



5. Dopo aver confermato l'età, il display LCD visualizzerà "0.0". Ciò significa che sarà possibile iniziare con le misurazioni.

6. Ripetere la procedura per un secondo utente o per modificare i dettagli di un utente esistente.

Nota: Per aggiornare o sovrascrivere i dati memorizzati, seguire la medesima procedura apportando i cambiamenti necessari.

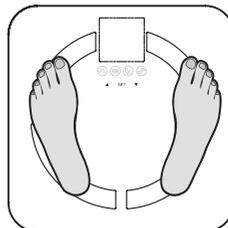


AVVIARE LA MISURAZIONE

Prima misurazione

- Posizionare la bilancia su una superficie solida e piana.
- Premere il pulsante SET.
- Mentre il numero utente dell'ultima misurazione lampeggia, selezionare il proprio numero utente premendo i pulsanti ▲ o ▼. Dopo 3s, il numero selezionato è bloccato e la bilancia mostra il valore zero. (Nota: Quando il numero utente lampeggia, se si preme nuovamente il pulsante SET, si accederà alle impostazioni e, una volta terminato questo processo, si visualizzerà il valore zero.)

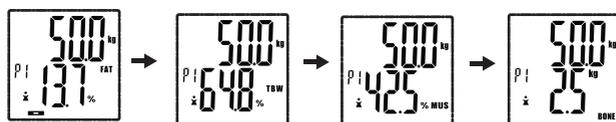
FASE 1: Posizionarsi sulla piattaforma a piedi nudi quando il display LCD mostra "0.0".



FASE 2: Rimanere fermi, dopodiché il peso calcolato verrà bloccato automaticamente una volta che il valore sarà stabile. Rimanere a contatto con gli elettrodi finché il display LCD non mostra più il "0" in movimento.



FASE 3: Verrà visualizzato il proprio peso seguito da Grasso corporeo, Acqua totale nel corpo, Massa muscolare e Massa ossea. I dati verranno visualizzati tre volte, dopodiché la bilancia si spegnerà.



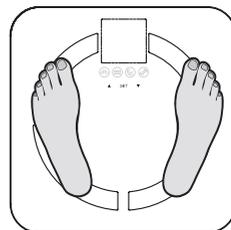
* Quando viene mostrato il rapporto di grasso corporeo, appare un simbolo sul display LCD. Questo simbolo classifica il proprio livello generale di grasso corporeo: Da Sottopeso a Obeso.



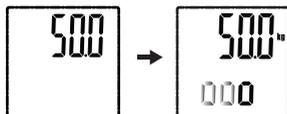
* Nel caso in cui il dispositivo non riesca a completare l'analisi, il display LCD mostrerà solo il valore del peso. (Per le soluzioni si prega di fare riferimento a Risoluzione problemi per maggiori dettagli.)

Misurazione Quotidiana

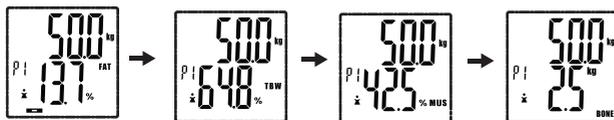
Con la tecnologia brevettata SENSE ON, il GBF-835 si accenderà automaticamente appena l'utente si posizionerà sulla piattaforma a piedi nudi.



Rimanere fermi e a contatto con gli elettrodi finché il display LCD non interrompe la visualizzazione di "0" in movimento.



In base ai risultati delle analisi, il sistema identificherà il possibile ID utente con altri risultati simili. Dopodiché i risultati di misurazione verranno mostrati sequenzialmente per tre volte.



Se il sistema trova due o più utenti con risultati simili, richiederà di scegliere tra, per esempio, gli utenti P1 e P2. È possibile premere il pulsante ▲ per P1 e/o il pulsante ▼ per P2. I risultati di misurazione verranno poi memorizzati nell'ID utente selezionato e visualizzati sequenzialmente per tre volte, dopodiché il dispositivo si spegnerà. Nel caso in cui non si sia selezionato un ID utente, l'ID utente verrà visualizzato sequenzialmente per qualche secondo, dopodiché il dispositivo si spegnerà.



Se il dispositivo non identifica il possibile ID utente, il display LCD mostrerà solo i dati di misurazione del peso.

(Per le soluzioni si prega di fare riferimento a Risoluzione problemi per maggiori dettagli.)

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Messaggio di Errore

Errore	Descrizione	Soluzione
	Sovraccarico. Il dispositivo si spegnerà.	Non effettuare misurazioni con la bilancia.
	Batteria quasi scarica. Il dispositivo si spegnerà in quattro secondi.	Sostituire entrambe le batterie CR2032 nello stesso momento. Utilizzare soltanto batterie autorizzate.

Durante la misurazione...

Problema	Causa di fondo	Soluzione
Risultati di misurazione anomali: - Troppo elevati; O - Troppo bassi; O - Grande differenza tra le ultime due misurazioni.	Posizione scorretta.	Salire sulla piattaforma a piedi nudi e rimanere immobile.
	Il dispositivo si trova su terreno soffice come un tappeto O una superficie irregolare.	Posizionare il dispositivo su una superficie piana e rigida.
	I piedi sono troppo asciutti.	Strofinare i piedi con un panno umido e mantenerli leggermente umidi quando si effettua la misurazione.
Lo schermo LCD non funziona ma il dispositivo è acceso.	Batterie non inserite.	Inserire le batterie. (Fare riferimento al capitolo Sostituzione delle batterie)
	Batterie usurate.	Sostituire entrambe le batterie CR2032 nello stesso momento. Utilizzare soltanto batterie autorizzate.
NON È POSSIBILE procedere con l'analisi di grasso corporeo, acqua totale nel corpo, massa muscolare e massa ossea.	L'utente si è posizionato sulla piattaforma indossando calze o scarpe.	Rimanere a piedi nudi durante la misurazione e rimanere a contatto con gli elettrodi.
	Il sistema non può identificare il possibile ID utente con i dati di misurazione più simili.	Assegnare un ID utente seguendo le istruzioni contenute nel capitolo Impostazione del profilo.
	L'utente non è in grado di selezionare l'ID utente in base a ciò che ha trovato il sistema.	Assegnare un ID utente seguendo le istruzioni contenute nel capitolo Impostazione del profilo.
Il dispositivo si spegne.	Batteria scarica.	Sostituire entrambe le batterie CR2032 nello stesso momento. Utilizzare soltanto batterie autorizzate.

SPECIFICHE TECNICHE

Nome del Prodotto	Analizzatore di grasso corporeo in vetro
Dimensione	Scala: 310x310x18,8 mm (ca.)
Peso Netto	Ca. 1,9 kg (escluse le batterie)
Display	Schermo LCD
Unità di Misurazione	Chilogrammi / Libbre / Stone
Gamma di misurazione	5 kg a 150 kg/ 0 st: 11 lb a 23 st: 8 lb/ 11 lb a 330,7 lb
Divisione	0,1 kg / 0,2 lb / 0,2 lb
Precisione	50 ±0,3 kg; 100 ±0,4 kg; 150 ±0,5 kg;
Ambiente Operativo	Temperatura: Da 5°C a 40°C Umidità relativa: ≤90% RH Pressione atmosferica: da 86 kPa a 106 kPa
Condizioni di Conservazione	Temperatura: Da -20°C a 60°C Umidità relativa: ≤90% RH Pressione atmosferica: da 50 kPa a 106 kPa
Fonte di Alimentazione	6V (2x Batterie CR2032)
Metodo di accensione	Tecnologia SENSE ON
Spegnimento Automatico	La bilancia si spegnerà automaticamente dopo circa 10 secondi di inattività.
Accessori	1. 2x Batterie CR2032 2. Manuale Utente
Modalità di Funzionamento	Funzionamento continuo

Riguardo alla Precisione di Questo Prodotto

- Questo prodotto ha superato controlli rigidi prima della consegna, e la sua precisione è garantita dal produttore.
Fare riferimento alla tabella qui sopra per i dati riguardanti la precisione di misurazione.
- Questo prodotto è appositamente progettato per la misurazione del grasso corporeo e del peso. NON deve essere utilizzato da nessuno durante la transazione per la verifica del peso di un oggetto.

MANUTENZIONE

Si prega di seguire le seguenti istruzioni durante la manutenzione ordinaria del prodotto:

- USARE un panno morbido e asciutto per rimuovere la polvere.
- USARE un panno morbido e umido, immerso nell'acqua e strizzato, per rimuovere lo sporco. Quindi, usare un panno morbido e asciutto per asciugare il dispositivo.
- NON lavare il dispositivo con acqua né immergerlo in liquidi.
- NON utilizzare sostanze chimiche, abrasive o di altro tipo per rimuovere lo sporco per evitare lo scolorimento o il malfunzionamento del prodotto.
- NON smontare il dispositivo. Si prega di contattare Gima in caso di problemi. (Fare riferimento alla sezione Garanzia per le informazioni riguardo i contatti)

APPENDICE

Consigli per la Salute - Grasso Corporeo

Il corpo umano è composto, tra le altre cose, da una percentuale di grasso. Il grasso corporeo è essenziale per un corpo sano e funzionante: protegge organi vitali, aiuta a regolare la temperatura corporea, immagazzina vitamine e contribuisce al sostentamento del corpo in caso di alimentazione insufficiente. Tuttavia, una percentuale troppo alta o troppo bassa di grasso corporeo può risultare dannosa per la salute. Determinare la massa grassa del nostro corpo semplicemente osservandosi allo specchio è piuttosto difficile.

Per questa ragione, è molto importante misurare e monitorare la propria percentuale di grasso corporeo. La percentuale di grasso corporeo fornisce un migliore indicatore dello stato di forma rispetto al semplice dato del peso - una perdita di peso potrebbe significare una perdita di massa muscolare piuttosto che di grasso - è possibile avere una elevata percentuale di massa grassa anche quando la bilancia segna un peso nella norma.

La tabella seguente può essere utilizzata come guida:

Percentuale di massa grassa (unità di misurazione: %):

Età	Femmina				Maschio			
	Sottopeso	In salute	Sovrappeso	Obeso	Sottopeso	In salute	Sovrappeso	Obeso
<39	<21	21,1-33	33,1-39	>39	<8	8,1-20	20,1-25	>25
40-59	<23	23,1-34	34,1-40	>40	<11	11,1-22	22,1-28	>28
>59	<24	24,1-36	36,1-42	>42	<13	13,1-25	25,1-30	>30

Consigli per la Salute - Acqua nel Corpo

L'acqua è la più importante componente del peso corporeo. Rappresenta più della metà del nostro peso totale e quasi due terzi della massa magra (prevalentemente nei muscoli). L'acqua svolge varie importanti funzioni nel nostro corpo:

Il corretto funzionamento di ogni cellula del nostro corpo, che appartenga alla cute, alle ghiandole, ai muscoli, al cervello o a qualsiasi altro organo, dipende dal giusto quantitativo di acqua. L'acqua ha inoltre un ruolo essenziale nella regolazione della temperatura corporea, specialmente attraverso la sudorazione. La misurazione del peso e del grasso corporeo possono apparire normali, ma il livello di idratazione del corpo potrebbe essere insufficiente per garantire una vita sana.

La tabella seguente può essere utilizzata come guida:

Percentuale di acqua nel corpo (unità di misurazione: %):

Età	Femmina			Maschio		
	Minima	Normale	Massima	Minima	Normale	Massima
10-15	<57	57,1-67	>67	<58	58,1-72	>72
16-30	<47	47,1-57	>57	<53	53,1-67	>67
31-60	<42	42,1-52	>52	<47	47,1-61	>61
61-80	<37	37,1-47	>47	<42	42,1-56	>56

Consigli per la Salute - Massa Muscolare

Secondo l'organizzazione "American College of Sports Medicine" (ACSM), la massa magra può diminuire quasi del 50% tra i 20 e i 90 anni. Se non si reagisce di fronte a questa perdita, ne risulta una diminuzione della massa muscolare e un aumento del grasso corporeo. È altrettanto importante conoscere la percentuale di massa muscolare durante un processo di riduzione del peso corporeo. A riposo, il corpo brucia approssimativamente 110 calorie in più per ogni chilo di muscoli acquisito. I benefici dell'aumento di massa muscolare includono:

- Inversione del processo di riduzione della forza fisica, della densità ossea e della massa muscolare dovuto al naturale invecchiamento
- Mantenimento di articolazioni flessibili
- Riduzione del peso se combinato con una dieta salutare.

La tabella seguente può essere utilizzata come guida:

Percentuale di massa muscolare (%):

	Femmina	Maschio
In salute	>34	>40

Consigli per la Salute - Massa ossea

L'esercizio fisico regolare e una dieta equilibrata possono aiutare a mantenere in salute la struttura ossea. Come i muscoli, anche le ossa sono un tessuto organico che può reagire agli esercizi e rafforzarsi. Per molte persone, il picco della massa ossea viene raggiunto tra i trenta e i quarant'anni. Successivamente, le ossa tendono a ridursi. L'esercizio fisico regolare può aiutare a prevenire tale riduzione. Anche Calcio e vitamina D, di cui i latticini sono una buona fonte, vegetali a foglia verde e pesce contribuiscono a mantenere sane le ossa.

Le misurazioni della massa ossea fornite da questo prodotto sono una stima della quantità di massa ossea presente nel corpo. Le misurazioni potrebbero non essere accurate in soggetti con osteoporosi o bassa densità ossea. Si prega di consultare il proprio medico in caso di preoccupazioni riguardanti lo stato delle vostre ossa.

Range osseo (kg) ≤ 10,0 kg

EMC - Compatibilità Elettromagnetica

1. Gli APPARECCHI ELETTROMEDICALI richiedono precauzioni particolari per quanto riguarda la compatibilità elettromagnetica (EMC), e devono essere installati e messi in funzione rispettando le informazioni EMC fornite nei DOCUMENTI DI ACCOMPAGNAMENTO.
2. Le apparecchiature di comunicazione wireless, come dispositivi di rete domestica wireless, telefoni cellulari, telefoni cordless e le loro basi fisse e walkie-talkies possono influenzare questo dispositivo e dovrebbero essere tenuti ad una distanza d di almeno 3,3 metri dal prodotto. (Nota. Come indicato nella Tabella 6 relativa agli standard IEC 60601-1-2:2007 riguardo gli APPARECCHI ELETTROMEDICALI, un normale telefono cellulare con una potenza di uscita di 2 W ha $d = 3,3$ m ad un LIVELLO DI IMMUNITÀ di 3 V/m)



Smaltimento: Il prodotto non deve essere smaltito assieme agli altri rifiuti domestici. Gli utenti devono provvedere allo smaltimento delle apparecchiature da rottamare portandole al luogo di raccolta indicato per il riciclaggio delle apparecchiature elettriche ed elettroniche.

CONDIZIONI DI GARANZIA GIMA

Si applica la garanzia B2B standard Gima di 12 mesi.