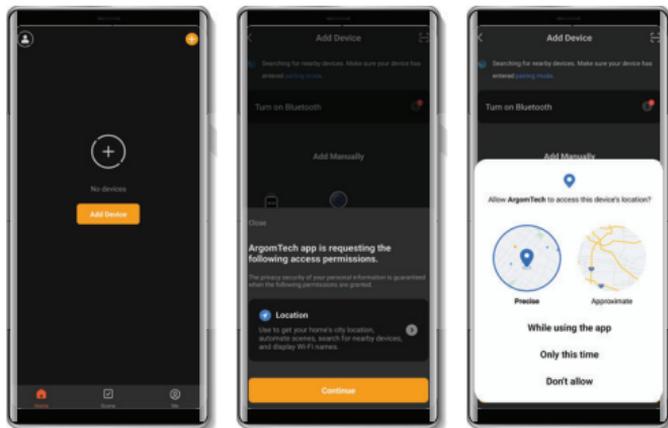


Etapa 10



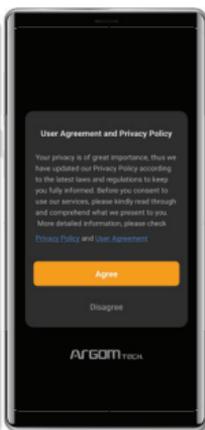
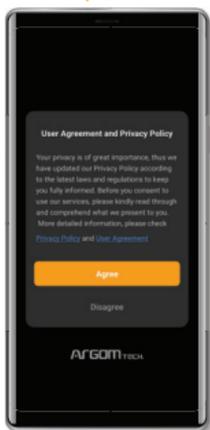
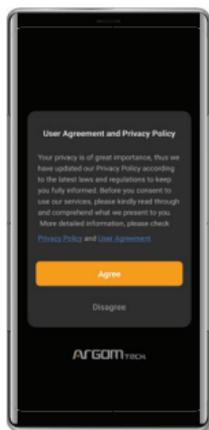
8. Agora que o aplicativo está corretamente configurado, insira 3 baterias AAA na balança inteligente. Localize o compartimento de baterias na parte de trás da balança. Abra a tampa do compartimento, insira as baterias com a polaridade correta e feche a tampa de forma segura.

9. A balança inteligente será ligada automaticamente quando detectar peso. Para ativar a balança, suba nela ou coloque um peso adequado sobre a superfície. O display se iluminará, indicando que está ligada e pronta para emparelhamento.

10. No aplicativo, toque em 'Adicionar Dispositivo'. Você será solicitado a conceder permissões de localização. Toque em 'Continuar', depois selecione 'Enquanto usa o app'.

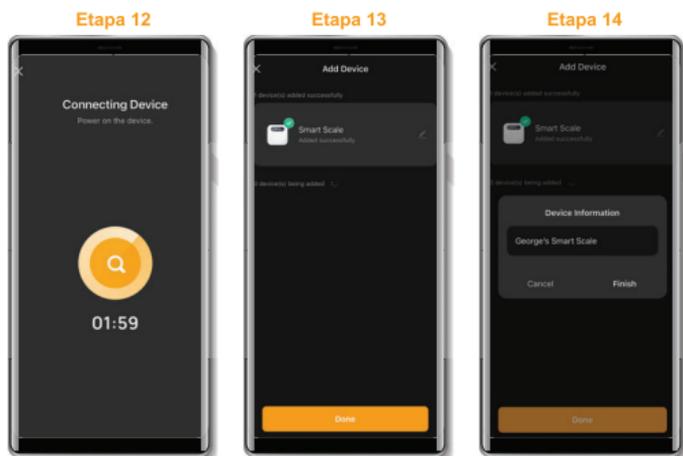
Etapa 11

Importante



11. Em seguida, toque na opção 'Balanças Inteligentes'.

IMPORTANTE: Certifique-se de que o BT esteja ativado no seu dispositivo móvel e que sua balança inteligente esteja ligada. Siga as instruções na tela para concluir o processo de emparelhamento.



12. Depois de seguir todas as instruções na tela e selecionar sua balança inteligente na lista de dispositivos disponíveis, o aplicativo levará alguns segundos para concluir o processo de emparelhamento.

13. Após o emparelhamento ser bem-sucedido, uma mensagem de confirmação aparecerá na tela, indicando que a balança inteligente foi emparelhada com sucesso.

14. Para renomear a balança inteligente, toque no ícone do lápis ao lado do dispositivo adicionado. Escolha um nome para sua balança inteligente e toque em 'Concluído'. Em seguida, toque em 'Concluído' no canto superior direito.

Parabéns! Você emparelhou com sucesso sua balança inteligente com seu dispositivo. Sua balança está agora pronta para fornecer medições precisas e informativas para ajudar você a gerenciar seus objetivos de saúde e fitness.

Medições Biométricas



- 1. Peso:** Mede a sua massa corporal total. É uma métrica fundamental para rastrear as mudanças gerais no corpo.
- 2. BMI (Índice de Massa Corporal):** Um cálculo baseado no seu peso e altura que o classifica em diferentes categorias de peso (abaixo do peso, peso normal, sobrepeso ou obeso).
- 3. Taxa de Gordura Corporal:** Indica o percentual do seu peso corporal que vem da gordura. Ajuda a avaliar a proporção de gordura em comparação com a massa magra.
- 4. Massa Muscular:** Mede o peso total dos músculos em seu corpo. É importante para entender o desenvolvimento e a força muscular.
- 5. Massa de Gordura:** Representa a quantidade total de gordura em seu corpo, medida em peso. Ajuda a rastrear a perda ou ganho de gordura ao longo do tempo.
- 6. Índice de Gordura Corporal:** Um valor derivado que fornece uma visão sobre a gordura corporal geral em relação ao seu peso e altura, dando uma perspectiva adicional sobre a composição corporal.
- 7. Nível de Obesidade:** Classifica seu nível de obesidade com base no IMC e na porcentagem de gordura corporal, ajudando a avaliar os riscos para a saúde associados ao excesso de gordura corporal.
- 8. Peso Padrão:** Fornece uma faixa de peso alvo com base em fatores como altura, idade e gênero, sugerindo uma faixa de peso saudável para uma saúde ótima.
- 9. Controle de Peso:** Monitora e rastreia as mudanças de peso ao longo do tempo para ajudar a gerenciar e manter um peso saudável.
- 10. Índice de Gordura Visceral:** Mede a quantidade de gordura armazenada ao redor dos órgãos internos. Níveis elevados podem ser um fator de risco para várias condições de saúde.
- 11. Massa Corporal Magra:** Representa o peso de tudo em seu corpo, exceto a gordura, incluindo músculos, ossos e órgãos. Ajuda a rastrear as mudanças na massa muscular e na composição corporal geral.
- 12. Água:** Indica o percentual de água em seu corpo. A hidratação adequada é essencial para a saúde geral e funções corporais.
- 13. Massa Óssea:** Mede o peso total dos seus ossos. Ajuda a monitorar a saúde óssea e a densidade ao longo do tempo.
- 14. Taxa de Proteína:** Mostra o percentual de proteína em seu corpo. A proteína é vital para a reparação muscular, crescimento e funções corporais gerais.
- 15. BMR (Taxa Metabólica Basal):** O número de calorias que seu corpo precisa para manter funções fisiológicas básicas em repouso. Ajuda a estimar as necessidades calóricas diárias.
- 16. Idade Metabólica:** Compara sua TMB com a TMB média de pessoas em seu grupo etário cronológico, indicando como seu metabolismo se compara ao de outros da mesma idade.
- 17. Tipo de Corpo:** Classifica sua composição corporal com base em fatores como a distribuição de gordura e músculo, ajudando a entender a forma e estrutura do seu corpo.
- 18. Pontuação:** Um índice composto que pode incluir várias métricas biométricas para fornecer uma pontuação geral de saúde ou condicionamento físico, refletindo seu bem-estar geral.
- 19. Frequência Cardíaca:** Mede o número de batimentos cardíacos por minuto. Fornece uma visão sobre a saúde cardiovascular e os níveis de condicionamento físico.

Medida da Frequência Cardíaca:

Para medir com precisão sua frequência cardíaca usando a balança, primeiro fique descalço sobre o dispositivo. Isso garante que os sensores tenham contato direto com seus pés, o que é essencial para obter uma leitura precisa. Uma vez na posição, é importante permanecer imóvel e evitar qualquer movimento durante o processo de medição. O movimento pode interferir na precisão da leitura, então uma postura estável é fundamental.

Além disso, certifique-se de que seus pés estejam corretamente alinhados com os sensores da balança. O alinhamento adequado permite que os sensores detectem efetivamente sua frequência cardíaca.

Uso Adequado da Balança Inteligente:

Certifique-se de colocar a balança em uma superfície plana e dura para obter leituras precisas. Evite usar a balança sobre carpetes ou superfícies irregulares. Fique em cima da balança com ambos os pés espaçados uniformemente e aguarde a estabilização da medição antes de sair. Medidas diárias ajudam a monitorar tendências e mudanças em suas métricas corporais ao longo do tempo, proporcionando uma visão mais clara da sua saúde. Tente usar a balança sob condições semelhantes a cada vez, como após usar o banheiro e antes de consumir alimentos ou líquidos.

Precauções para o Uso

- Mulheres grávidas e pessoas com marcapassos ou outros dispositivos médicos devem evitar o uso deste produto.
- Use a balança em uma superfície plana e dura; evite usá-la em pisos escorregadios.
- Não suba ou salte sobre a balança para prevenir acidentes.
- Mantenha o produto afastado de crianças menores de 10 anos para evitar lesões.
- Certifique-se de que seus pés estejam secos e limpos antes de subir na balança.
- Evite medir imediatamente após exercício intenso.
- Não tente desmontar o produto.
- Não limpe o produto com água ou óleos voláteis.
- Instale a bateria corretamente e retire-a se a balança não for usada por um período prolongado.
- Os resultados dos testes são apenas para referência e não devem ser usados como base para sua dieta ou programa de exercícios.

Guia de Solução de Problemas

Título	Descrição	Como Resolver
Aviso de Bateria Baixa / Dispositivo Não Liga	O dispositivo desligará em breve devido a níveis baixos de bateria.	Substitua as três baterias AAA simultaneamente.
Sobrecarga Detectada	O dispositivo desliga automaticamente devido a excesso de peso.	Pare de usar a balança para medições.
Problemas de Conexão BT	Dificuldade para conectar à rede BT.	Certifique-se de que o BT esteja ativado e visível no seu telefone. Suba na balança para ligá-la e depois siga cuidadosamente os passos de emparelhamento.
Resultados de Medição Inexatos	Medições inesperadamente altas ou baixas Discrepância significativa entre medições consecutivas	Postura incorreta: Fique descalço e imóvel na plataforma. Dispositivo em uma superfície irregular ou macia: Coloque a balança em uma superfície plana e dura. Corpo frio afetando a circulação: Aqueça as mãos e os pés antes de medir novamente.
Falha na Análise de Composição Corporal	A balança não está analisando a composição corporal.	Sensores frios: Deixe a balança esquentar em um ambiente mais quente. Pés secos: Umedeça os pés levemente com um pano úmido. Medição feita com meias ou sapatos: Certifique-se de que os pés estejam descalços e levemente úmidos.

Importante Aviso de Saúde

Nossas balanças inteligentes são projetadas para fornecer aos usuários medições de peso corporal e métricas relacionadas. No entanto, é essencial entender os seguintes pontos:

- **Não para Uso Médico:** A balança inteligente não é um dispositivo médico e não deve ser usada para diagnosticar, monitorar ou tratar qualquer condição médica. Os dados fornecidos pela balança são apenas para fins gerais de bem-estar e fitness.
- **Consulte Profissionais de Saúde:** Sempre consulte um profissional de saúde qualificado para qualquer preocupação médica ou antes de fazer alterações significativas em sua saúde ou regime de exercícios com base nos dados da balança.
- **Variabilidade nas Medidas:** As medições fornecidas pela balança inteligente podem variar devido a fatores como a hora do dia, níveis de hidratação e composição corporal. Para avaliações de saúde precisas, confie em dispositivos de grau médico e consultas profissionais.
- **Interpretação dos Dados:** As informações fornecidas pela balança inteligente não têm a intenção de substituir o conselho médico profissional. A interpretação dos dados deve ser feita com cautela e em conjunto com a orientação de profissionais de saúde.
- **Limitações de Precisão:** Embora nos esforcemos para garantir a precisão das medições da balança, nenhum dispositivo é infalível. Podem ocorrer variações nas leituras, e os usuários devem entender que estas não indicam condições de saúde específicas.
- **Privacidade e Segurança dos Dados:** Todos os dados coletados pela balança inteligente são gerenciados de acordo com nossa política de privacidade, e estamos comprometidos em proteger suas informações. Certifique-se de revisar nossas práticas de privacidade para mais detalhes.

Advertência da FCC

Este equipamento foi testado e está em conformidade com os limites para um dispositivo digital de Classe B, de acordo com a parte 15 das Regras da FCC. Esses limites foram projetados para fornecer proteção razoável contra interferências prejudiciais em uma instalação residencial. Este equipamento gera, utiliza e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, pode causar interferências prejudiciais nas comunicações por rádio. No entanto, não há garantia de que a interferência não ocorrerá em uma instalação específica. Se este equipamento causar interferência prejudicial na recepção de rádio ou televisão, que pode ser determinada desligando e ligando o equipamento, recomenda-se que o usuário tente corrigir a interferência através de uma ou mais das seguintes medidas:

- Reoriente ou reposicione a antena receptora.
- Aumente a separação entre o equipamento e o receptor.
- Conecte o equipamento em uma tomada em um circuito diferente daquele em que o receptor está conectado.
- Consulte o revendedor ou um técnico experiente em rádio/TV para obter ajuda.

Cuidado: Quaisquer alterações ou modificações neste dispositivo que não sejam explicitamente aprovadas pelo fabricante podem anular sua autoridade para operar este equipamento.

Este dispositivo está em conformidade com a parte 15 das Regras da FCC. A operação está sujeita às seguintes duas condições:

- (1) Este dispositivo não pode causar interferências prejudiciais, e
- (2) Este dispositivo deve aceitar qualquer interferência recebida, incluindo interferências que possam causar um funcionamento indesejado.

Este equipamento está em conformidade com os limites de exposição à radiação da FCC estabelecidos para um ambiente não controlado. Este equipamento deve ser instalado e operado com uma distância mínima de 0 cm entre o radiador e o seu corpo.

ARGOM^{TECH.}

ACCURA10

CONTACT US:



WWW.ARGOMTECH.COM