

## Misuratore della composizione corporea VIVA (HBF-222T-EBK)

- **Instruction Manual**
- **Gebrauchsanweisung**
- **Mode d'emploi**
- **Manual de instrucciones**
- **Manuale di istruzioni**
- **Gebruiksaanwijzing**
- **РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**
- **Kullanım Kılavuzu**

• **كتيب الإرشادات**

Grazie per aver acquistato il misuratore della composizione corporea OMRON. Leggere attentamente il presente manuale di istruzioni prima di usare l'unità, in modo da comprendere come adoperarla nel modo corretto e in tutta sicurezza. Conservare con cura il manuale di istruzioni per farvi riferimento in futuro.

# VIVA

## Misuratore della composizione corporea

### Destinazione d'uso

Grazie per aver acquistato questo misuratore della composizione corporea prodotto da OMRON. Questa unità è destinata alla misurazione e alla visualizzazione dei parametri di composizione corporea indicati di seguito.

- Peso corporeo
- Grasso viscerale (fino a 30 livelli)
- Metabolismo a riposo (in kcal)
- Grasso corporeo (in %)
- Muscoli scheletrici (in %)
- BMI (Body Mass Index - Indice di massa corporea)

L'unità è destinata all'uso da parte di persone adulte in grado di comprendere il presente manuale di istruzioni. Non è destinata all'uso professionale all'interno di ospedali o altre strutture mediche ma esclusivamente all'uso domestico.






Leggere attentamente il presente manuale di istruzioni prima dell'uso e per reperire ulteriori informazioni sulle singole funzioni.

## Indice

<b>Prima di usare l'unità .....</b>	<b>122</b>
Note sulla sicurezza .....	122
1. Componenti dell'unità .....	124
2. Inserimento e sostituzione delle batterie.....	125
3. Associazione dell'unità con il dispositivo smart .....	126
4. Impostare unità di misura, data e ora .....	127
5. Registrazione dei dati personali.....	128
<b>Istruzioni operative.....</b>	<b>129</b>
6. Come eseguire una misurazione precisa.....	129
6.1 Posizioni corrette durante la misurazione .....	129
6.2 Informazioni sulla "correzione a 0 kg" (precauzione per la conservazione).....	130
6.3 Come eseguire la "correzione a 0 kg" .....	130
7. Eseguire una misurazione .....	130
<b>Uso della funzione di memoria.....</b>	<b>132</b>
8. Visualizzazione dei risultati di misurazione sul dispositivo smart .....	132
<b>Quando necessario .....</b>	<b>133</b>
9. Selezionare il proprio numero personale ed eseguire una misurazione .....	133
10. Modalità Ospite (modalità senza registrazione).....	134
11. Misurazione del solo peso .....	135
12. Modificare o eliminare i propri dati personali .....	136
13. Eliminare le impostazioni di comunicazione .....	137
14. Manutenzione e conservazione .....	137
15. Risoluzione dei problemi .....	138
16. Dati tecnici .....	141
<b>Informazioni sulla composizione corporea.....</b>	<b>144</b>
17. Informazioni sulla composizione corporea.....	144
18. Schemi per l'interpretazione dei risultati .....	146

## Note sulla sicurezza

Di seguito sono indicati i simboli utilizzati e le relative definizioni:

 <b>Pericolo:</b>	L'utilizzo improprio può essere pericoloso ed esporre al rischio di lesioni gravi o morte.
 <b>Avvertenza:</b>	L'utilizzo improprio può esporre al rischio di lesioni gravi o morte.
 <b>Attenzione:</b>	L'utilizzo improprio può causare lesioni personali o danni materiali.

### **Pericolo:**

• Non usare mai l'unità in combinazione con dispositivi elettromedicali quali:

- (1) Dispositivi elettromedicali impiantabili, ad es. pace-maker.
- (2) Sistemi di supporto vitale elettronici, ad es. cuore/polmone artificiale.
- (3) Dispositivi elettromedicali portatili, ad es. elettrocardiografo.

L'unità può causare malfunzionamenti di tali dispositivi, esponendo a rischi considerevoli le persone che li utilizzano.



### **Avvertenza:**

- Tenere l'unità al di fuori della portata dei bambini. Contiene parti di piccole dimensioni che possono causare rischi di soffocamento se ingoiate da un bambino.
- Non usare l'unità su superfici scivolose, ad esempio sul pavimento bagnato.
- Non salire o scendere dall'unità saltando, né saltare sulla stessa.
- Non usare l'unità con il corpo o i piedi bagnati, ad esempio dopo aver fatto il bagno.
- Salire sull'unità a piedi nudi. Se si sale sull'unità con indosso i calzini, si rischia di scivolare e riportare lesioni.
- Non salire sull'unità in corrispondenza dei bordi o dell'area del display.
- Le persone disabili o fisicamente deboli devono usare sempre l'unità con l'assistenza di un'altra persona.
- Se il fluido delle batterie dovesse entrare in contatto con gli occhi, sciacquare immediatamente con abbondante acqua fresca. Consultare immediatamente un medico.
- Non utilizzare questo prodotto in ospedali, in aereo o in altri ambienti soggetti a limitazioni per quanto concerne l'uso di onde radio.
- Questo prodotto emette radiofrequenze (RF) nella banda dei 2,4 GHz. Non utilizzare il prodotto in luoghi soggetti a limitazioni per quanto concerne le radiofrequenze, ad esempio su un aereo o negli ospedali.

### **Attenzione:**

- Non smontare, riparare o modificare l'unità.
- Non iniziare un programma di perdita di peso o di allenamento senza prima consultare un medico o uno specialista. L'autodiagnosi può essere dannosa per la salute.
- Durante la misurazione, verificare che non siano presenti, entro 30 cm di distanza dal presente dispositivo, telefoni cellulari o altri dispositivi elettrici che emettono campi elettromagnetici. Ciò potrebbe determinare il funzionamento errato del dispositivo e/o dare luogo a risultati imprecisi.
- Usare batterie del tipo specificato per questa unità. Non inserire le batterie con la polarità invertita.
- Sostituire immediatamente le batterie esaurite con batterie nuove.
- Non gettare le batterie nel fuoco.

- Se il fluido delle batterie dovesse entrare in contatto con la pelle o con gli abiti, sciacquare immediatamente con abbondante acqua fresca.
- Rimuovere le batterie dall'unità se non si intende utilizzarla per un lungo periodo di tempo (all'incirca tre mesi o più).
- Non usare contemporaneamente batterie di tipo differente.
- Non usare contemporaneamente batterie nuove e usate.
- Lavare sempre i piedi prima di usare l'unità. Se si è affetti da infezioni ai piedi o altri disturbi cutanei, si rischia di provocare infezioni ad altre persone.
- Quando l'unità viene utilizzata da più persone, pulirla con un panno inumidito con detergente neutro dopo l'uso, quindi sciacquarla e asciugarla.
- Non usare l'unità per scopi diversi da quanto indicato nel presente manuale.
- L'unità è uno strumento di precisione, pertanto è opportuno non lasciarla cadere, né sottoporla a vibrazioni o a urti violenti.

## **Trasmissione dei dati**

- Non sostituire la batteria mentre il risultato della misurazione viene trasferito al dispositivo smart. Ciò può causare il funzionamento errato del misuratore e il mancato trasferimento del risultato della misurazione.
- Non collocare nelle vicinanze del misuratore schede a circuiti integrati, magneti, oggetti in metallo o altri dispositivi che emettono campi elettromagnetici mentre il risultato della misurazione viene trasferito al dispositivo smart. Ciò può causare il funzionamento errato dell'unità e il mancato trasferimento del risultato della misurazione.

### ***Misurazione errata***

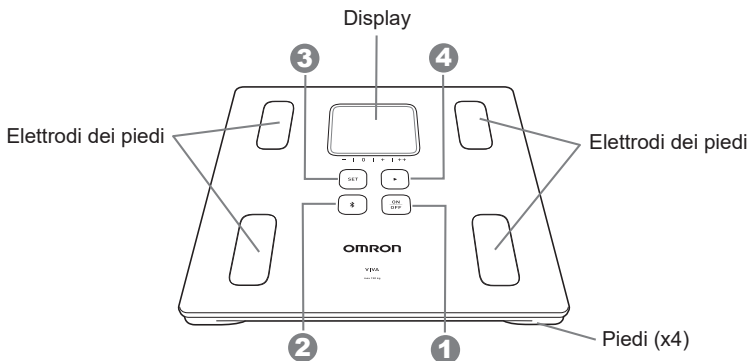
Si possono verificare errori di misurazione per gli utilizzatori indicati di seguito:

Persone anziane (di età superiore a 81 anni) / Persone con febbre / Body builder o atleti professionisti / Pazienti sottoposti a dialisi / Pazienti con osteoporosi che presentano una densità ossea molto bassa / Donne in stato di gravidanza / Persone che presentano gonfiori.

- Questo accade perché alcuni elementi che compongono il corpo, ad esempio l'acqua, possono variare molto rispetto al valore medio.

# 1. Componenti dell'unità

## Unità principale



<b>1</b>		<b>Pulsante ON/OFF</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Premere il pulsante per accendere l'unità.</li> <li>• Premere il pulsante (per 2 secondi o più) per spegnere l'unità.</li> </ul>
<b>2</b>		<b>Pulsante Bluetooth</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Premere il pulsante per trasferire manualmente i dati.</li> <li>• Premere il pulsante (per 2 secondi o più) per associare l'unità al dispositivo smart.</li> <li>※ Questo pulsante può essere utilizzato anche se l'alimentazione è spenta.</li> </ul>
<b>3</b>		<b>Pulsante SET (Imposta)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Premere il pulsante per impostare o confermare i dati.</li> </ul>
<b>4</b>		<b>Pulsante di avanzamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Premere il pulsante per avanzare.</li> <li>• Premere e mantenere premuto il pulsante per avanzare rapidamente durante l'impostazione di data, ora e altezza.</li> </ul>

## Display

**Simbolo del numero personale**  
Si illumina quando viene visualizzato il numero personale.

**Simbolo del peso**  
Si illumina quando si misura soltanto il peso corporeo.

**Simbolo della batteria (bassa/esaurita)**

**Simbolo SYNC**  
**Simbolo Bluetooth**

**Percentuale di grasso corporeo, livello di grasso viscerale, percentuale di muscoli scheletrici, indicatore di classificazione del BMI**

Labels on the display include: GUEST, WEIGHT, FAT, VISCERAL FAT, MUSCLE, RMBMI, CHANGE, DEL, AGE, cm, kcal, % kg, st, 1/41/23/4, inch, lb, and navigation buttons (-, 0, +, ++).

IT

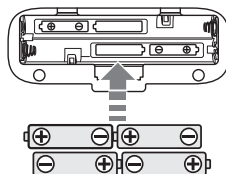
## 2. Inserimento e sostituzione delle batterie

### 1. Aprire il coperchio del vano batterie sul lato posteriore dell'unità.

È possibile usare un oggetto rigido come ad esempio una penna.



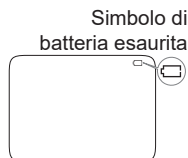
### 2. Inserire le batterie secondo la polarità corretta, indicata all'interno del vano batterie.



### 3. Chiudere il coperchio del vano batterie.

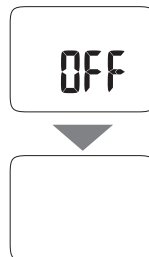
#### Durata e sostituzione delle batterie

- Circa 6 mesi (quando si utilizzano batterie alcaline AAA per quattro misurazioni, quattro trasferimenti di dati e quattro persone al giorno a una temperatura ambiente di 23 °C)
  - Le batterie in dotazione sono fornite solo per provare l'unità e potrebbero avere una durata inferiore.
- Quando sul display viene visualizzato l'indicatore di batteria esaurita (☐), sostituire tutte e quattro le batterie con batterie nuove.
  - Sostituire contemporaneamente tutte e quattro le batterie con batterie nuove (dello stesso tipo).
  - Quando il simbolo di batteria in esaurimento (☐) lampeggia, è consigliabile sostituire per tempo le batterie.
- Sostituire le batterie dopo aver spento l'alimentazione.
  - I dati personali memorizzati nell'unità vengono mantenuti anche se si rimuovono le batterie.
  - Lo smaltimento delle batterie deve avvenire in conformità alla normativa vigente in materia nel proprio Paese.
- Dopo la sostituzione delle batterie, è necessario ripristinare l'unità di misura, la data e l'ora. (Fare riferimento alla sezione 4.)
  - Se è stata già eseguita l'associazione con la app "OMRON connect", premere il pulsante (☒) per comunicare con la app; la data e l'ora verranno impostate automaticamente.



#### Informazioni sulla funzione di spegnimento

- Premere il pulsante (ON/OFF) (per 2 secondi o più) per spegnere l'unità.
- L'alimentazione si spegne automaticamente in presenza delle condizioni elencate di seguito.
  - 10 secondi dopo la visualizzazione di "Err".
  - L'unità non viene utilizzata per 1 minuto quando è visualizzato il messaggio "0.0 kg".
  - L'unità non viene utilizzata per 3 minuti.



## 3. Associazione dell'unità con il dispositivo smart

1. Attivare la funzione Bluetooth del dispositivo smart.
2. Scaricare e installare la app "OMRON connect" sul dispositivo smart.

È possibile scegliere uno dei 2 metodi indicati di seguito.

■ Scansionare il codice QR per accedere all'indirizzo che segue.

---



[omronconnect.com/setup](https://omronconnect.com/setup)

Codice QR

■ Cercare la app "OMRON connect" nell'"App Store" o su "Google Play".

---



3. Aprire la app sul dispositivo smart e seguire le istruzioni di configurazione e associazione.

Se si dispone già della app "OMRON connect", accedere a:

Menu>Dispositivo>Aggiungi dispositivo

**NOTE**

- Con un dispositivo smart è possibile gestire i dati di un solo utilizzatore.
- Se si usa una app diversa da "OMRON connect", il trasferimento dei dati potrebbe non essere eseguito correttamente.
- Per maggiori dettagli, leggere il metodo di utilizzo e le istruzioni per l'uso all'interno della app.

## 4. Impostare unità di misura, data e ora



È necessario impostare l'unità di misura, la data e l'ora prima di eseguire una misurazione per la prima volta o dopo la sostituzione delle batterie.

- La data e l'ora possono essere impostate anche dalla app "OMRON connect".

### 1. Premere il pulsante per accendere l'unità.

Sul display lampeggia l'indicazione "kg&cm".



### 2. Impostare l'unità di misura.


Premere il pulsante  per regolare l'opzione, quindi premere il pulsante  per confermare.

- L'unità di misura predefinita è "kg & cm".
- È possibile impostare come unità di misura "lb & inch" o "st-lb & inch".



### 3. Impostare sull'unità la data e l'ora corrette.

Premere il pulsante  per regolare l'opzione, quindi premere il pulsante  per confermare.

- Gamma di impostazione dell'anno: da 2017 a 2045.
- L'orario è nel formato di 24 ore.
- Quando si imposta l'anno, la data, l'ora e i minuti, tenere premuto il pulsante  per avanzare rapidamente con incrementi di 10 unità.



Anno



Mese




Giorno



Vengono visualizzate in sequenza le impostazioni relative ad anno, mese, giorno, ora e minuti, quindi l'unità si spegne automaticamente.

#### NOTE

- Se si dovessero commettere errori durante l'impostazione, premere il pulsante  per spegnere l'unità e ricominciare dal "Punto 1".
- L'unità si spegne automaticamente se non viene utilizzata per 3 minuti. Impostare nuovamente unità di misura, data e ora.
- Per modificare l'unità di misura, la data e l'ora, rimuovere le batterie e attendere almeno 20 secondi. Quindi inserire le batterie e reimpostare.



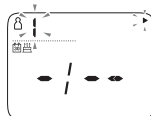
## 5. Registrazione dei dati personali

Per la misurazione della composizione corporea è necessario registrare i propri dati personali (data di nascita, sesso, altezza). È possibile memorizzare i dati per un massimo di 4 persone.



- La registrazione dei dati personali può essere eseguita anche tramite la app "OMRON connect".

### 1. Premere il pulsante per accendere l'unità.



L'unità si accende. Il numero personale "1" lampeggia. Viene visualizzata la data di nascita (- / - -).




### 2. Selezionare e confermare il proprio numero personale.

Premere il pulsante  per selezionare il proprio numero personale, quindi premere il pulsante  per confermare.

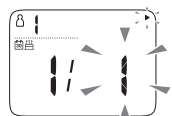
### 3. Impostare la data di nascita.

Premere il pulsante  per impostare la data di nascita, quindi premere il pulsante  per confermare.

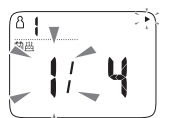
- Gamma di impostazione dell'anno: da 1900 a 2045.
- Quando si imposta l'anno e la data, tenere premuto il pulsante  per avanzare rapidamente con incrementi di 10 unità.



Anno







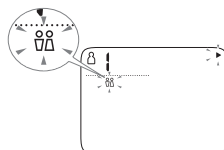
Mese





Giorno

### 4. Impostare il sesso

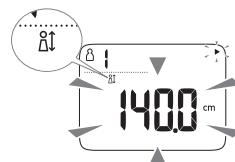
Premere il pulsante  per impostare il sesso  (MASCHIO) o  (FEMMINA), quindi premere il pulsante  per confermare.



### 5. Impostare l'altezza.

Premere il pulsante  per regolare l'altezza, quindi premere il pulsante  per confermare.

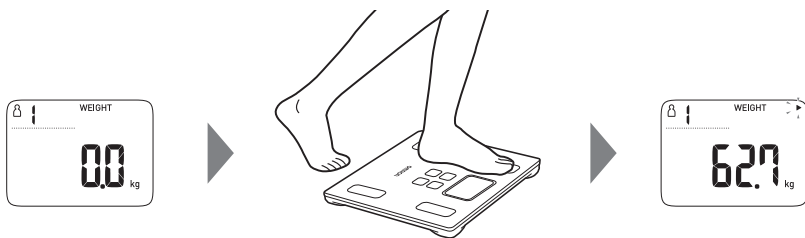
- Premere continuamente per avanzare rapidamente con incrementi di 10 cm (o 1 pollice).
- Dopo la visualizzazione di tutte le impostazioni per la conferma da parte dell'utente, sul display viene visualizzata l'indicazione "0.0 kg".



## 6. Salire sull'unità per effettuare una misurazione quando viene visualizzata l'indicazione "0.0 kg".

I dati relativi a peso corporeo e composizione corporea vengono registrati nell'unità per supportare la funzione di riconoscimento automatico.

Dopo pochi istanti, i risultati della misurazione vengono indicati come segue.



## 7. Scendere dall'unità dopo che verranno visualizzati i risultati della misurazione.

La registrazione dei dati personali è completa.

## 8. Premere il pulsante **ON/OFF** (per 2 secondi o più) per spegnere l'unità.

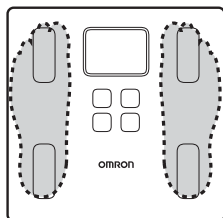
Per aggiungere nuovi Dati personali, iniziare dal "Punto 1".

### Istruzioni operative

## 6. Come eseguire una misurazione precisa

### 6.1 Posizioni corrette durante la misurazione

Salire sull'unità a piedi nudi.  
Posizionare gli archi plantari al centro dell'unità.



#### Nota

- Se si sale sull'unità con indosso calzini o calzature, si darà luogo a risultati imprecisi.



Non piegare le ginocchia durante la misurazione.

Eseguire la misurazione su un pavimento rigido e piano.

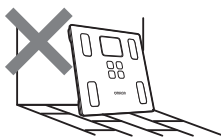
#### Nota

- Un pavimento con una superficie soffice come ad esempio un tappeto o un tappetino, può dare luogo a risultati imprecisi.

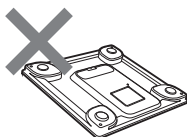
## 6.2 Informazioni sulla “correzione a 0 kg” (precauzione per la conservazione)

Quando non è in uso, l'unità esegue automaticamente, con cadenza regolare, una correzione della precisione.

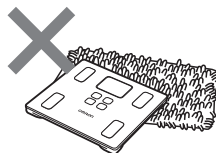
- Se l'unità viene posizionata come illustrato di seguito, la funzione di correzione della precisione non funziona; eseguire pertanto la “correzione a 0 kg” prima di effettuare una misurazione.



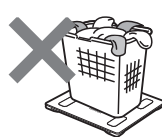
L'unità è poggiata contro la parete o altri oggetti



L'unità è capovolta



L'unità è posizionata al di sopra di un oggetto



Sull'unità è stato collocato un oggetto

## 6.3 Come eseguire la “correzione a 0 kg”

1. Posizionare l'unità su un pavimento rigido e piano.

2. Premere il pulsante  per accendere l'unità.

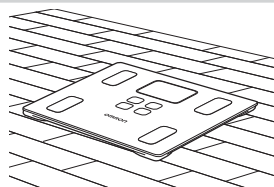
3. Selezionare il proprio numero personale oppure “00”.

Selezionare il proprio numero personale oppure “00” con il pulsante

, quindi premere il pulsante  per confermare.

4. Quando viene visualizzata l'indicazione “0.0 kg”, premere il pulsante  (per 2 secondi o più) per spegnere l'unità.

A questo punto, la “correzione a 0 kg” è completa. Attendere 5 secondi, quindi eseguire la misurazione.



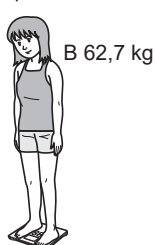
### Istruzioni operative

## 7. Eseguire una misurazione

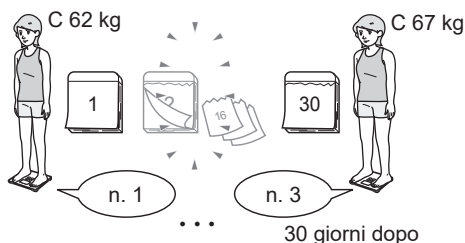
Quando una persona sale sull'unità, questa si accende per riconoscere automaticamente il numero personale e avviare la misurazione.

**Nei casi indicati di seguito potrebbe essere visualizzato un numero personale errato.**

- La misurazione viene eseguita per utilizzatori che presentano un tipo e un peso corporeo simili.



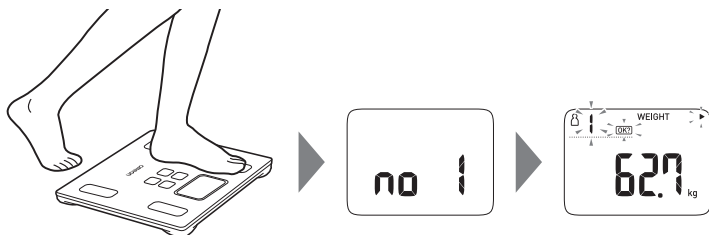
- Il peso corporeo è cambiato dall'ultima misurazione.



Se le imprecisioni nel riconoscimento persistono, selezionare il proprio numero personale per eseguire una misurazione. (Fare riferimento alla sezione 9.)

## 1. Eseguire una misurazione quando l'alimentazione dell'unità è spenta.

Quando si sale sull'unità, questa si accende automaticamente.



## 2. Quando vengono visualizzati il numero personale e il risultato della misurazione, la misurazione è completa.

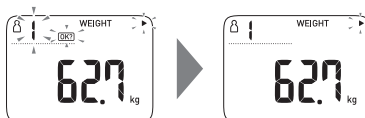
Scendere dall'unità.

## 3. Confermare il proprio numero personale.

### ■ Se il numero personale è corretto...

Premere il pulsante **SET** per confermare il proprio numero personale. **OK?** scompare.

Anche se si spegne l'unità mentre l'indicazione **OK?** lampeggia, i risultati vengono registrati nell'unità come valore di misurazione collegato al numero personale visualizzato.



### ■ Se il numero personale è errato...

Prima che l'unità si spenga, selezionare il proprio numero personale con il pulsante **▶**, quindi premere il pulsante **SET** per confermare.

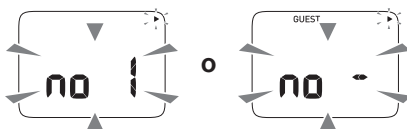


### ■ Se si è confermato il numero personale in modo errato...

Prima che l'unità si spenga, premere il pulsante **SET** in modo da poter selezionare nuovamente il proprio numero personale.


**Se sul display lampeggia un'indicazione da "no 1" a "no 4" o viene visualizzata l'indicazione GUEST, i dati personali non sono stati registrati nell'unità.**

Registrare i propri dati personali. È anche possibile utilizzare la modalità Ospite (Guest).



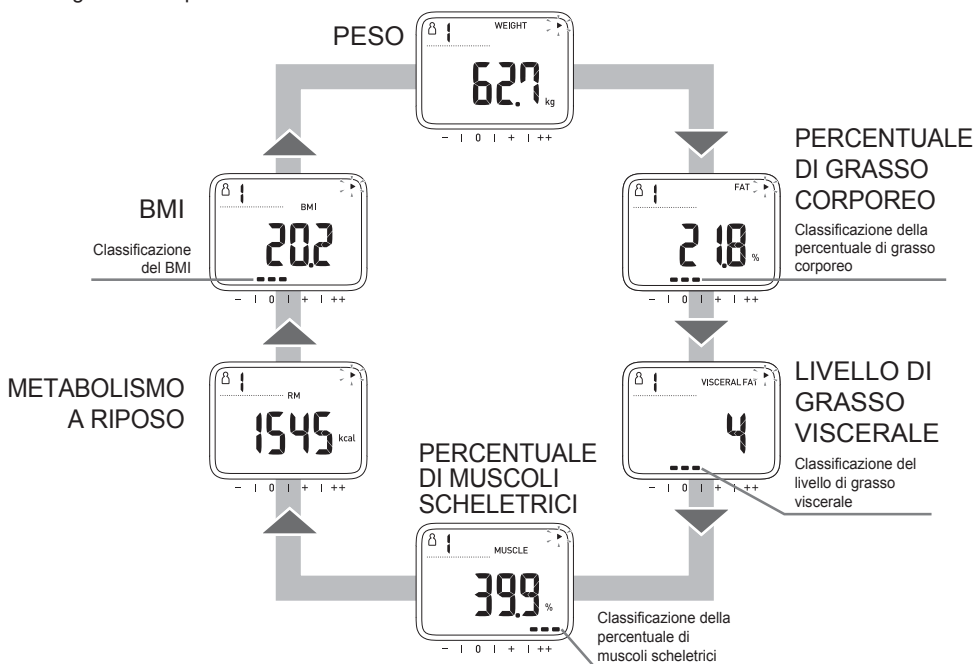
## 4. Verifica dei risultati della misurazione.

La visualizzazione dei risultati ruota automaticamente come indicato di seguito.

Una volta confermato il proprio numero personale, è possibile utilizzare il pulsante  per passare al risultato di misurazione che si desidera visualizzare.

### Nota

- Utilizzare la percentuale di grasso corporeo, il livello di grasso viscerale, la percentuale di muscoli scheletrici e l'indicatore della classificazione del BMI come guida alla misurazione.
- Per comprendere al meglio i propri risultati di misurazione, fare riferimento alle informazioni e agli schemi riportati nelle sezioni 17 e 18.



## 5. Premere il pulsante (per 2 secondi o più) per spegnere l'unità.

L'unità si spegne automaticamente se non viene utilizzata per 3 minuti.

### Uso della funzione di memoria

## 8. Visualizzazione dei risultati di misurazione sul dispositivo smart

Per visualizzare i risultati della misurazione, attenersi alle istruzioni fornite dalla app "OMRON connect".

In seguito, è possibile controllare le variazioni del proprio peso e dei propri parametri di composizione corporea sul dispositivo smart.

### Nota

- Sul dispositivo smart deve essere installata la app "OMRON connect". (Fare riferimento alla sezione 3.)

Quando necessario

## 9. Selezionare il proprio numero personale ed eseguire una misurazione

Se il proprio numero personale non viene riconosciuto di frequente, è possibile selezionare tale numero ed eseguire la misurazione come indicato di seguito.

### 1. Premere il pulsante per accendere l'unità.

L'unità si accende. Il numero personale "1" lampeggia.

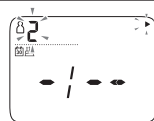


### 2. Selezionare il proprio numero personale.

Selezionare il proprio numero personale con il pulsante .

**Se viene visualizzata la data di nascita (- / - -), i dati personali non sono stati registrati in associazione con il numero personale.**

Registrare i propri dati personali. (Fare riferimento alla sezione 5.)

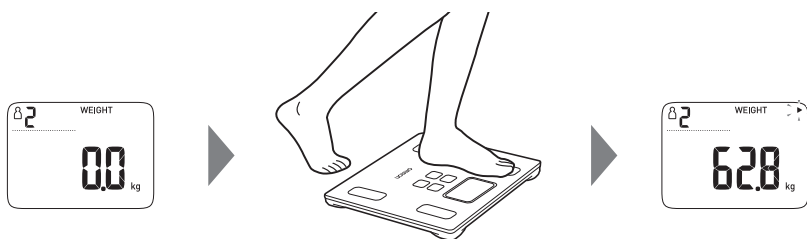


### 3. Premere il pulsante per confermare il proprio numero personale.

Viene visualizzata l'indicazione "0.0 kg".

### 4. Eseguire la misurazione quando viene visualizzata l'indicazione "0.0 kg".

Salire sull'unità.



### 5. Verifica dei risultati della misurazione.

La visualizzazione dei risultati ruota automaticamente.

### 6. Premere il pulsante (per 2 secondi o più) per spegnere l'unità.

L'unità si spegne automaticamente se non viene utilizzata per 3 minuti.

Quando necessario

## 10. Modalità Ospite (modalità senza registrazione)

Quando si utilizza questa modalità, i risultati della misurazione non vengono registrati.

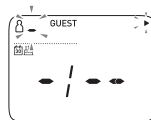
### 1. Premere il pulsante per accendere l'unità.

L'unità si accende. Il numero personale "1" lampeggia.





### 2. Selezionare e confermare l'opzione "GUEST".


Selezionare "GUEST" con il pulsante , quindi premere il pulsante  per confermare.



### 3. Immettere i dati personali.

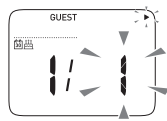
#### 3.1 Impostare la data di nascita

Premere il pulsante  per impostare la data di nascita, quindi premere il pulsante  per confermare.

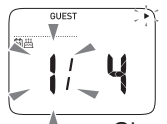
- Gamma di impostazione dell'anno: da 1900 a 2045.
- Quando si imposta l'anno e la data, tenere premuto il pulsante  per avanzare rapidamente con incrementi di 10 unità.



Anno







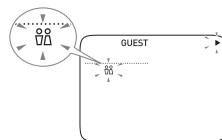
Mese





Giorno

#### 3.2 Impostare il sesso

Premere il pulsante  per impostare il sesso  (MASCHIO) o  (FEMMINA), quindi premere il pulsante  per confermare.



#### 3.3 Impostare l'altezza

Premere il pulsante  per regolare l'altezza, quindi premere il pulsante  per confermare.

- Premere continuamente per avanzare rapidamente con incrementi di 10 cm (1 pollice).

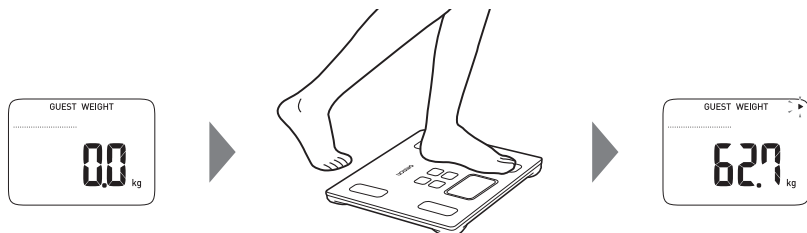


Dopo la visualizzazione di tutte le impostazioni per la conferma da parte dell'utente, sul display viene visualizzata l'indicazione "0.0 kg".

L'unità si spegne automaticamente se non viene utilizzata per 1 minuto dopo che viene visualizzata l'indicazione "0.0 kg".

#### 4. Avviare la misurazione quando viene visualizzata l'indicazione "0.0 kg".

Salire sull'unità.



#### 5. Verifica dei risultati della misurazione.

La visualizzazione dei risultati ruota automaticamente.

#### 6. Premere il pulsante (per 2 secondi o più) per spegnere l'unità.

L'unità si spegne automaticamente se non viene utilizzata per 3 minuti.

*Quando necessario*

## 11. Misurazione del solo peso

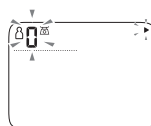
Quando si utilizza questa modalità, il risultato della misurazione non viene registrato.

#### 1. Premere il pulsante per accendere l'unità.

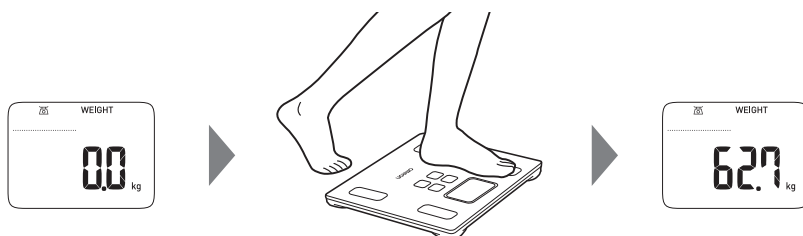
L'unità si accende. Il numero personale "1" lampeggia.

#### 2. Selezionare e confermare l'opzione "1".

Selezionare "1" con il pulsante , quindi premere il pulsante  per confermare.



#### 3. Quando il display visualizza "0.0 kg", salire sull'unità.



#### 4. Esaminare il risultato della misurazione.

Il peso viene visualizzato e lampeggia per indicare che la misurazione è completa.

#### 5. Premere il pulsante (per 2 secondi o più) per spegnere l'unità.

L'unità si spegne automaticamente se non viene utilizzata per 3 minuti.



## 12. Modificare o eliminare i propri dati personali

### 1. Premere il pulsante per accendere l'unità.

L'unità si accende. Il numero personale "1" lampeggia.

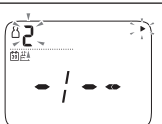


### 2. Selezionare il proprio numero personale.

Premere il pulsante  per selezionare il numero personale.



Se viene visualizzata la data di nascita (- / - -), i dati personali non sono registrati in associazione con il numero personale. Registrare i propri dati personali. (Fare riferimento alla sezione 5.)



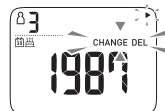
### 3. Premere il pulsante per confermare il numero personale.

Viene visualizzata l'indicazione "0.0 kg".



### 4. Premere il pulsante .

Le indicazioni "CHANGE" e "DEL" lampeggiano.



### 5. Selezionare "CHANGE" per modificare o "DEL" per eliminare i dati personali

- Anche se si modificano i dati personali, i risultati della misurazione non verranno modificati né eliminati. Se si utilizza un numero personale utilizzato in precedenza da un'altra persona, eliminare i dati personali corrispondenti e registrarli nuovamente.

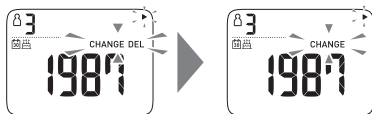
#### Modificare i propri dati personali.

(I risultati delle misurazioni non verranno eliminati)

#### Eliminare i propri dati personali.

(Anche i risultati delle misurazioni verranno eliminati)

### 1. Premere il pulsante per selezionare l'opzione "CHANGE"




### 2. Premere il pulsante

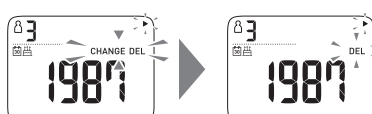
L'anno lampeggia.



### 3. Modificare "data di nascita", "sesso" e "altezza" facendo riferimento ai passaggi da 3 a 5 della sezione 5.

- Per interrompere le modifiche, premere il pulsante  (per 2 secondi o più) per spegnere l'unità.
- I risultati delle misurazioni non ancora trasferiti non verranno modificati.

### 1. Premere il pulsante per selezionare l'opzione "DEL"

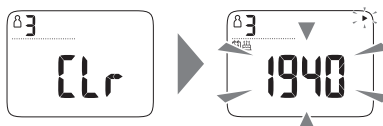


### 2. Premere il pulsante

OK? lampeggia.



### 3. Premere nuovamente il pulsante



Quando necessario

## 13. Eliminare le impostazioni di comunicazione

Se non si intende più utilizzare la app "OMRON connect" o si desidera eliminare dal proprio dispositivo smart le impostazioni di comunicazione, procedere come segue. Tutte le impostazioni di comunicazione registrate nell'unità verranno eliminate.

### 1. Premere e mantenere premuto il pulsante per più di 2 secondi.

L'indicazione "P" e il simbolo Bluetooth lampeggiano.



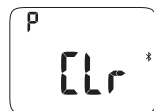
### 2. Premere e mantenere premuto nuovamente il pulsante per più di 2 secondi.

Le indicazioni "OK" e "CLr" lampeggiano.



### 3. Premere il pulsante per confermare.

L'unità si spegne automaticamente se non viene utilizzata per 10 secondi dopo che viene visualizzata l'indicazione "CLr".



Quando necessario

## 14. Manutenzione e conservazione

### Pulizia dell'unità




- Tenere sempre pulita l'unità prima dell'uso.
- Pulire l'unità con un panno soffice asciutto. Se necessario, utilizzare un panno inumidito con acqua o detergente e strizzarlo bene prima di pulire l'unità, quindi asciugare con un panno asciutto.
- Non usare benzene o diluente né altri solventi volatili per pulire l'unità.
- Non lavare l'unità con acqua.



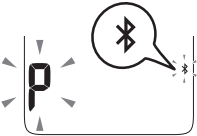








### Cura e conservazione

- Non riporre l'unità in presenza delle condizioni elencate di seguito:
  - Umidità, in quanto nell'unità potrebbe formarsi umidità o penetrare dell'acqua
  - Temperature elevate, luce diretta del sole e luoghi polverosi
  - Luoghi in cui vi è il rischio di urti violenti o vibrazioni
  - Luoghi in cui sono conservati prodotti chimici o è presente gas corrosivo.
- Non tentare di eseguire da soli alcun tipo di riparazione. Questo prodotto viene calibrato in fase di produzione. Se dovessero sorgere eventuali dubbi sulla precisione delle misurazioni, rivolgersi al distributore autorizzato OMRON. In linea generale, è consigliabile far revisionare il dispositivo ogni 2 anni, per garantirne il funzionamento corretto e la precisione.

## 15. Risoluzione dei problemi

Se durante la misurazione si dovesse verificare un problema tra quelli elencati di seguito, controllare anzitutto che non vi siano altri dispositivi elettrici entro 30 cm di distanza. Se il problema persiste, fare riferimento alla tabella che segue.

Messaggio di errore	Causa	Soluzione
Err 1	Si è scesi dall'unità durante una misurazione della composizione corporea.	Non scendere dall'unità prima del completamento della misurazione della composizione corporea. (Fare riferimento alla sezione 6.)
	Le piante dei piedi non sono posizionate correttamente a contatto con gli elettrodi.	Assicurarsi di essere posizionati correttamente sull'unità, collocando le piante dei piedi ben a contatto con gli elettrodi quando si esegue una misurazione. (Fare riferimento alla sezione 6.)
Err 2	La posizione assunta per la misurazione non è corretta, le piante dei piedi non sono ben a contatto con gli elettrodi o le piante dei piedi sono asciutte.	Tenere diritte le ginocchia e la schiena. Mantenere i piedi posizionati saldamente sugli elettrodi e non muovere i piedi mentre si esegue la misurazione. (Fare riferimento alla sezione 6.) Inumidire leggermente le piante dei piedi con un asciugamano bagnato e riprovare.
Err 5	Dopo aver impostato la data e l'ora, l'unità è stata toccata o utilizzata prima che il display si spegnesse automaticamente.	Togliere e reinserire la batteria. Riavviare il dispositivo iniziando dalla sezione "Associazione dell'unità con il dispositivo smart". (Fare riferimento alla sezione 3.) • Una volta visualizzate la data e l'ora, lasciare che l'unità si spenga automaticamente.
	Errore del dispositivo.	Togliere e reinserire la batteria. Una volta completata l'operazione, riavviare il dispositivo. Se l'errore viene visualizzato ancora, rivolgersi al servizio di assistenza tecnica OMRON.
Err 6	Errore di comunicazione.	Spegnere l'unità e provare a ripristinare la comunicazione. Se l'errore viene visualizzato ancora, contattare il servizio di assistenza tecnica OMRON.
Err	Ci si è mossi durante la misurazione.	Rimanere fermi durante la misurazione.
	Il peso corporeo dell'utilizzatore esula dall'intervallo di misurazione.	
 Err	Errore di comunicazione.	Controllare il display del dispositivo smart, quindi attenersi alle istruzioni fornite dalla app "OMRON connect". Fare riferimento alla "Guida" della app "OMRON connect".
	Le batterie sono in via di esaurimento.	Si consiglia di sostituire per tempo le batterie. (Fare riferimento alla sezione 2.)
	Le batterie sono esaurite.	Sostituire le batterie. (Fare riferimento alla sezione 2.)

Problema	Causa	Soluzione
 lampeggia	Sono state memorizzate 24-29 serie di risultati di misurazione.	Trasferire i risultati delle misurazioni sulla app "OMRON connect"; il simbolo scompare.
	Sono state memorizzate 30 serie di risultati di misurazione.	Se il numero è superiore a 30, i risultati meno recenti vengono cancellati. Trasferire i risultati delle misurazioni sulla app "OMRON connect"; il simbolo scompare.
	Il pulsante  è stato premuto per più di 2 secondi.	Questo simbolo viene visualizzato quando si associa l'unità al dispositivo smart. Attenersi alle istruzioni fornite dalla app "OMRON connect". Premere il pulsante  (per 2 secondi o più) per interrompere l'associazione.
	È stato premuto il pulsante  .	Questo simbolo viene visualizzato quando i dati vengono trasferiti sul dispositivo smart. Attenersi alle istruzioni fornite dalla app "OMRON connect". Premere il pulsante  (per 2 secondi o più) per interrompere la trasmissione.
	Il pulsante  è stato premuto per più di 2 secondi mentre l'indicazione "P" e il simbolo Bluetooth lampeggiavano.	Questo simbolo viene visualizzato quando si elimina l'impostazione di comunicazione. (Fare riferimento alla sezione 13.) Premere il pulsante  (per 2 secondi o più) per interrompere l'operazione.
<b>Anche se si accende l'unità, sul display non viene visualizzato nulla. Anche se si sale sull'unità, sul display non viene visualizzato nulla.</b>	Le batterie non sono state inserite.	Inserire le batterie.
	Le batterie sono state inserite nel verso sbagliato.	Inserire le batterie nel verso corretto.
	Le batterie sono esaurite.	Sostituire tutte e quattro le batterie con batterie nuove.
<b>Dopo la sostituzione delle batterie, non viene visualizzato nulla quando si sale sull'unità sul display.</b>	Dopo la sostituzione delle batterie, non sono state impostate unità di misura, data e ora.	Impostare unità di misura, data e ora. (Fare riferimento alla sezione 4.)
	Il peso corporeo è troppo basso. (Meno di 12 kg.)	Selezionare il numero personale prima di eseguire una misurazione.
<b>Per alcuni risultati viene visualizzata l'indicazione " - - - - - ".</b>	I dati registrati o i valori di composizione corporea esulano dalla gamma di misurazione.	Verificare la correttezza delle impostazioni relative a data di nascita, sesso e altezza. Anche se queste impostazioni sono corrette, viene visualizzata l'indicazione " - - - - - " se i valori corrispondenti sono al di fuori della gamma di età visualizzabile o supportata.

<b>Problema</b>	<b>Causa</b>	<b>Soluzione</b>
<b>Il risultato di misurazione è più basso o più alto rispetto al risultato effettivo. Il risultato varia in modo sostanziale tra una misurazione e l'altra.</b>	Durante la misurazione si è assunta una posizione errata.	Eseguire la misurazione adottando una posizione corretta.
	La misurazione è stata eseguita su un tappeto o su un pavimento con una superficie imbottita o irregolare.	Eseguire la misurazione su un pavimento rigido e piano.
	Le piante dei piedi e il corpo sono freddi, con conseguenti problemi di circolazione del sangue.	Riscaldare il corpo per ripristinare una normale circolazione del sangue prima di eseguire una misurazione.
	Gli elettrodi dei piedi sono molto freddi.	Lasciare l'unità per un po' di tempo in un ambiente caldo prima di eseguire una misurazione.
	Le piante dei piedi sono asciutte.	Inumidire leggermente le piante dei piedi con un asciugamano bagnato prima di eseguire la misurazione.
	La funzione di "correzione a 0 kg" non è stata eseguita correttamente.	Eseguire la "correzione a 0 kg". (Fare riferimento alla sezione 6,3.)
<b>L'utente non è stato riconosciuto correttamente.</b>	Il peso corporeo è cambiato molto dall'ultima misurazione.	Selezionare il numero personale prima di eseguire una misurazione (Fare riferimento alla sezione 9.)
	Il tipo corporeo dell'utente è simile a quello di un'altra persona registrata.	
	Sono stati registrati i risultati di misurazione relativi a un altro utilizzatore.	
<b>Si desidera misurare la composizione corporea ma viene visualizzato solo il peso corporeo.</b>	Non è stato selezionato il numero personale o l'opzione GUEST. (Non è visualizzato né il numero personale né l'opzione GUEST.)	Selezionare il numero personale o l'opzione GUEST prima di eseguire una misurazione
<b>Un pulsante non risponde.</b>	È stato premuto un pulsante dopo essere saliti sull'unità.	Scendere dall'unità, quindi premere il pulsante.
	Il pulsante è bagnato o sporco.	Asciugare l'acqua o eliminare le macchie prima di eseguire una misurazione.
	Sono stati premuti due o più pulsanti contemporaneamente.	Premere un pulsante alla volta.
<b>Anche se non si fa nulla, l'unità si spegne.</b>	Fare riferimento alla sezione "Informazioni sulla funzione di spegnimento". (Fare riferimento alla sezione 2.)	
<b>Mancato invio dei dati</b>	Fare riferimento alla "Guida" della app "OMRON connect".	

## 16. Dati tecnici

<b>Categoria del prodotto</b>	<b>Analizzatori della composizione corporea</b>	
<b>Descrizione del prodotto</b>	<b>Misuratore della composizione corporea</b>	
<b>Modello (codice)</b>	<b>VIVA (HBF-222T-EBK)</b>	
<b>Display*</b>	<b>Peso corporeo:</b>	Da 2,0 a 150,0 kg con incrementi di 0,1 kg (da 4,4 a 330,0 lb con incrementi di 0,2 lb) (da 0 st 4,4 lb a 23 st 8,0 lb con incrementi di 0,2 lb)
	<b>Percentuale di grasso corporeo:</b>	Da 5,0 a 60,0% lb con incrementi dello 0,1%
	<b>Percentuale muscoli scheletrici:</b>	Da 5,0 a 50,0% lb con incrementi dello 0,1%
	<b>BMI:</b>	Da 7,0 a 90,0 con incrementi di 0,1
	<b>Metabolismo a riposo:</b>	Da 385 a 3.999 kcal con incrementi di 1 kcal
	<b>Livello di grasso viscerale:</b>	30 livelli con incrementi di 1 livello
	<b>Classificazione della percentuale di grasso corporeo, della percentuale di muscoli scheletrici e del BMI</b> – (bassa) / 0 (normale) / + (alta) / ++ (molto alta) 4 livelli	
	<b>Classificazione del livello di grasso viscerale:</b> 0 (normale) / + (alta) / ++ (molto alta) 3 livelli	
	* L'intervallo di età per la percentuale di grasso corporeo e la classificazione della percentuale di grasso corporeo è compreso tra 10 e 80 anni.	
	* L'intervallo di età per la percentuale di muscoli scheletrici, la classificazione della percentuale di muscoli scheletrici, il livello di grasso viscerale, la classificazione del livello di grasso viscerale e il metabolismo a riposo è compreso tra 18 e 80 anni.	
<b>Protocollo di trasmissione</b>	<b>Tecnologia Bluetooth®</b> a bassa energia	
<b>Comunicazione wireless</b>	<b>Gamma di frequenze:</b>	2,4 GHz (2.400 - 2.483,5 MHz)
	<b>Modulazione:</b>	GFSK
	<b>Potenza irradiata effettiva:</b>	<20 dBm
<b>Impostazioni*</b>	È possibile memorizzare i seguenti dati per un massimo di 4 persone.	
	<b>Unità di misura</b>	kg&cm / lb&inch / st-lb&inch
	<b>Data di nascita</b>	Dal 1° gennaio 1900 al 31 dicembre 2045
	<b>Sesso</b>	Maschio / Femmina
	<b>Altezza</b>	Da 100,0 a 199,5 cm 0,5 cm (da 3' 4" a 6' 6 1/2" con incrementi di 1/4")
	* Se una persona presenta un'altezza inferiore a 100,0 cm o superiore a 199,5 cm, il BMI e i risultati relativi alla composizione corporea vengono forniti solo a scopo di riferimento.	
<b>Precisione di pesata</b>	Da 2,0 kg a 40,0 kg: ± 0,4 kg (Da 4,4 lb a 88,2 lb: ± 0,88 lb) (Da 4,4 lb a 6 st 4,2 lb: ± 0,88 lb)	
	Da 40,0 kg a 150,0 kg: ± 1% (Da 88,2 lb a 330,0 lb: ± 1%) (Da 6 st 4,2 lb a 23 st 8,0 lb: ± 1%)	
<b>Precisione (S.E.E.)</b>	<b>Percentuale di grasso corporeo:</b>	3,5%
	<b>Percentuale muscoli scheletrici:</b>	3,5%
	<b>Livello di grasso viscerale:</b>	3 livelli

<b>Periodo di durata</b>	5 anni
<b>Classificazione IP</b>	IP21* * La classificazione IP rappresenta i gradi di protezione garantiti dagli involucri dei dispositivi secondo IEC 60529. Questo dispositivo è protetto contro i corpi estranei solidi con un diametro di 12,5 mm e oltre, ad esempio un dito. Questo dispositivo è protetto contro la caduta verticale di gocce d'acqua che potrebbero causare problemi durante il normale funzionamento.
<b>Alimentazione</b>	4 batterie alcaline AAA (LR03)
<b>Durata delle batterie</b>	Circa 6 mesi (quando si utilizzano batterie alcaline AAA per quattro misurazioni, quattro trasferimenti di dati e quattro persone al giorno a una temperatura ambiente di 23 °C)
<b>Temperatura / Umidità / Pressione dell'aria di esercizio</b>	Da +5 °C a +40 °C, da 30% a 85% di umidità relativa (senza condensa), 860 hPa - 1.060 hPa
<b>Temperatura / Umidità / Pressione dell'aria di conservazione e trasporto</b>	Da -20 °C a +60 °C, da 10% a 95% di umidità relativa (senza condensa), 860 hPa - 1.060 hPa
<b>Peso</b>	1,6 kg circa (batterie comprese)
<b>Dimensioni esterne</b>	Circa 285 (L) × 28 (H) × 280 (P) mm (Circa 11 1/5" (L) × 1 1/10" (H) × 11" (P))
<b>Contenuto della confezione</b>	Misuratore della composizione corporea, 4 batterie alcaline AAA (LR03), istruzioni di configurazione, manuale di istruzioni

#### Nota

- Soggetto a modifiche tecniche senza necessità di preavviso.
- Si prega di riferire eventuali incidenti gravi occorsi in relazione al presente dispositivo al produttore e all'autorità competente dello Stato membro in cui si risiede.

# CE0197



Questo prodotto opera a 2,4 GHz nella banda ISM non sottoposta a licenza. In caso di utilizzo del presente prodotto in prossimità di altri dispositivi wireless, inclusi forni a microonde e LAN wireless, che utilizzano la stessa banda di frequenza, sussiste la possibilità di interferenza tra il presente prodotto e i suddetti altri dispositivi. Qualora si verificano tali interferenze, spegnere gli altri dispositivi o spostare il presente Prodotto prima dell'uso oppure non utilizzare il presente Prodotto in prossimità di altri dispositivi wireless.



Il marchio denominativo e i loghi **Bluetooth**® sono marchi registrati di Bluetooth SIG, Inc. e ogni utilizzo di tali marchi da parte di OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. è soggetto a licenza.

OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., dichiara che l'apparecchiatura radio di tipo VIVA (HBF-222T-EBK) è conforme alla direttiva 2014/53/UE.

Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo internet: [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com).

Apple e il logo Apple sono marchi commerciali di Apple Inc., registrati negli Stati Uniti e in altri Paesi. App Store è un marchio di servizio di Apple Inc.

Android e il logo Google Play sono marchi commerciali di Google Inc.

### Informazioni importanti relative alla compatibilità elettromagnetica (EMC)

HBF-222T-EBK, prodotto da OMRON HEALTHCARE Co., Ltd., è conforme alla normativa EN60601-1-2:2015 sulla compatibilità elettromagnetica (EMC). Ulteriore documentazione relativa a tale normativa EMC è disponibile presso OMRON HEALTHCARE EUROPE all'indirizzo indicato nel presente manuale di istruzioni oppure sul sito [www.omron-healthcare.com](http://www.omron-healthcare.com). Fare riferimento alle informazioni sulla compatibilità elettromagnetica relative a HBF-222T-EBK disponibili sul nostro sito web.

## Garanzia

OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. garantisce questo prodotto per 3 anni a partire dalla data di acquisto.

La garanzia non copre la batteria, la confezione, né i danni di alcun tipo dovuti a uso errato (quali cadute accidentali o uso improprio) provocati dall'utente. I prodotti difettosi verranno sostituiti solo se restituiti insieme alla ricevuta o allo scontrino originale comprovante l'acquisto.

## Corretto smaltimento del prodotto

### (rifiuti da apparecchiature elettriche ed elettroniche)



Il marchio riportato sul prodotto o sulla sua documentazione indica che il prodotto non deve essere smaltito con altri rifiuti domestici al termine del ciclo di vita. Per evitare eventuali danni all'ambiente o alla salute causati dall'inopportuno smaltimento dei rifiuti, si invita l'utente a separare questo prodotto da altri tipi di rifiuti e di riciclarlo in maniera responsabile per favorire il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali.

Gli utenti domestici sono invitati a contattare il rivenditore presso il quale è stato acquistato il prodotto o l'ufficio locale preposto per tutte le informazioni relative alla raccolta differenziata e al riciclaggio per questo tipo di prodotto.

Gli utenti aziendali sono invitati a contattare il proprio fornitore e verificare i termini e le condizioni del contratto di acquisto. Questo prodotto non deve essere smaltito unitamente ad altri rifiuti commerciali.

Questo prodotto non contiene sostanze nocive.

Lo smaltimento delle batterie deve avvenire in conformità alla normativa vigente in materia nel proprio Paese.

Descrizione dei simboli che, a seconda del modello, possono essere presenti sul prodotto stesso, sulla confezione di vendita del prodotto o nel manuale di istruzioni.

	Parti applicate - Tipo BF Grado di protezione contro le folgorazioni (corrente di dispersione)		Numero di serie
IP XX	Grado di protezione in ingresso secondo IEC 60529		Limitazione di temperatura
	Contrassegno CE		Limitazione di umidità
	Simbolo GOST-R		Limitazione di pressione atmosferica
	Simbolo di conformità euroasiatica		Corrente diretta
	L'utilizzatore deve consultare le istruzioni per l'uso		Questo prodotto non deve essere utilizzato da persone portatrici di impianti medici, ad es. pace-maker cardiaci, cuore o polmone artificiale o altri sistemi di supporto elettronici alle funzioni vitali.
	Dispositivo medico		Data di fabbricazione



# 17. Informazioni sulla composizione corporea

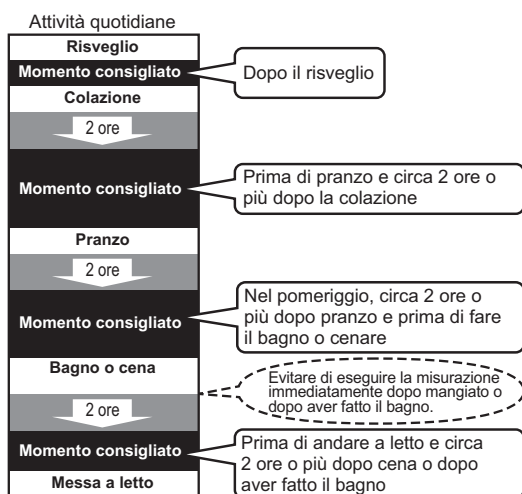
## Principi di calcolo della composizione corporea

### Bassa conducibilità elettrica del grasso corporeo

L'unità VIVA misura la percentuale di grasso corporeo mediante il metodo dell'impedenza bioelettrica (BI). Muscoli, vasi sanguigni e ossa sono tessuti organici che presentano un elevato contenuto di acqua, un buon conduttore di elettricità. Al contrario, il grasso corporeo (tessuto adiposo) ha una scarsa conducibilità elettrica. L'unità VIVA invia attraverso il corpo una corrente elettrica estremamente debole (meno di 500  $\mu$ A alla frequenza di 50 kHz) per calcolare la quantità di tessuto adiposo. Questa debole corrente elettrica non viene avvertita durante il funzionamento dell'unità VIVA. Il misuratore della composizione corporea utilizza l'impedenza elettrica, unita alle informazioni relative ad altezza, peso, età e sesso, per ottenere un risultato basato sul modello di composizione corporea elaborato da OMRON.

### Orari consigliati per effettuare la misurazione

La consapevolezza del normale andamento delle variazioni della propria percentuale di grasso corporeo è un valido aiuto nel prevenire o ridurre l'obesità. Conoscere gli orari in cui si verificano le variazioni della percentuale di grasso corporeo in base alle attività quotidiane è utile per valutare correttamente l'evoluzione del proprio grasso corporeo nel corso del tempo. Si consiglia di usare l'unità, per quanto possibile, nello stesso ambiente e nelle stesse situazioni quotidiane. (Fare riferimento al diagramma)



### Evitare l'esecuzione di misurazioni nei casi elencati di seguito:

- Immediatamente dopo un'attività fisica intensa, dopo il bagno o la sauna.
- Dopo aver assunto alcol o bevuto molta acqua, dopo i pasti (circa 2 ore).

Le misurazioni effettuate in queste condizioni fisiche possono dare luogo a un calcolo della composizione corporea che si discosta molto da quella reale, a causa delle variazioni nel contenuto di acqua nell'organismo.

### Che cos'è il BMI (Body Mass Index - Indice di massa corporea)?

Il BMI viene calcolato mediante una semplice formula e indica il rapporto tra il peso e l'altezza di una persona.

$$\text{BMI} = \text{peso (kg)} / \text{altezza (m)} / \text{altezza (m)}$$

Per calcolare la classificazione del BMI dell'utilizzatore, l'unità OMRON VIVA impiega i dati relativi all'altezza memorizzati nel numero personale dell'utente o immessi in modalità Ospite.

Se il livello di grasso indicato dal BMI è maggiore rispetto agli standard internazionali, la probabilità di sviluppare patologie comuni risulta più alta. Tuttavia, il BMI non indica tutti i tipi di grassi.

## Che cos'è la percentuale di grasso corporeo?

La percentuale di grasso corporeo si riferisce alla quantità di massa corporea grassa, espressa in percentuale rispetto al peso corporeo totale.

$$\text{Percentuale di grasso corporeo (\%)} = \left\{ \frac{\text{Massa grassa corporea (kg)}}{\text{Peso corporeo (kg)}} \right\} \times 100$$

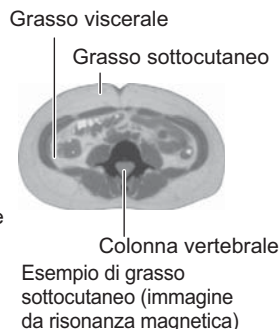
L'unità VIVA calcola la percentuale di grasso corporeo mediante il metodo della BI.

La distribuzione del grasso all'interno del corpo ne determina la classificazione come grasso viscerale o sottocutaneo.

## Che cos'è il Livello di grasso viscerale?

**Grasso viscerale = grasso che circonda gli organi interni**

Si ritiene che una quantità eccessiva di grasso viscerale sia strettamente associata all'aumento dei livelli di grasso nel sistema circolatorio; ciò può portare allo sviluppo di patologie comuni, quali ad esempio iperlipidemia e diabete, che riducono la capacità da parte dell'insulina di trasferire l'energia proveniente dal sistema circolatorio per l'utilizzo nelle cellule. Allo scopo di prevenire o migliorare le condizioni associate a patologie comuni, è importante cercare di ridurre il livello di grasso viscerale, portandolo a un livello accettabile. Le persone con livelli di grasso viscerale elevati tendono a presentare una dilatazione dello stomaco. Tuttavia, non sempre ciò avviene ed è possibile che livelli elevati di grasso viscerale determinino un'obesità metabolica. L'obesità metabolica (obesità viscerale in soggetti normopeso) consiste nella presenza di livelli di grasso superiori alla media, anche nel caso in cui il peso di un soggetto corrisponda o risulti inferiore agli standard relativi all'altezza del soggetto stesso.



## Che cos'è il grasso sottocutaneo?

**Grasso sottocutaneo = grasso al di sotto della pelle**

Il grasso sottocutaneo non si accumula soltanto intorno allo stomaco ma anche sulla parte superiore delle braccia, sui fianchi e sulle cosce e può compromettere l'equilibrio armonico fra le proporzioni del corpo. Malgrado non sia direttamente associato a un aumento dei rischi di sviluppare altre patologie, si ritiene che causi un aumento della pressione a carico del cuore e ulteriori complicanze. L'unità non visualizza il grasso sottocutaneo, ma lo include nella percentuale di grasso corporeo.

## Che cosa sono i muscoli scheletrici?

I muscoli si dividono in due tipi: i muscoli presenti negli organi interni, ad esempio il cuore, e i muscoli scheletrici che aderiscono alle ossa e hanno la funzione di consentire il movimento del corpo. I muscoli scheletrici possono essere incrementati attraverso l'attività fisica o di altro tipo. La presenza di una maggiore quantità di muscoli scheletrici consente al corpo di bruciare energia più facilmente; ciò riduce i rischi di obesità e consente di condurre una vita più dinamica.

## Che cos'è il metabolismo a riposo?

Indipendentemente dal grado di attività fisica svolta, è necessario assumere una quantità minima di calorie per sostenere le funzioni quotidiane del corpo. Noto come metabolismo a riposo, questo valore indica la quantità di calorie che una persona deve assumere per fornire al proprio corpo una quantità di energia sufficiente al suo funzionamento.

## 18. Schemi per l'interpretazione dei risultati

### Interpretazione dei valori relativi alla percentuale di grasso corporeo

	Età	- (bassa)	0 (normale)	+ (alta)	++ (molto alta)
<b>Donne</b>	10	< 16,1%	16,1 - 32,2%	32,3 - 35,2%	≧ 35,3%
	11	< 16,3%	16,3 - 33,1%	33,2 - 36,0%	≧ 36,1%
	12	< 16,4%	16,4 - 33,5%	33,6 - 36,3%	≧ 36,4%
	13	< 16,4%	16,4 - 33,8%	33,9 - 36,5%	≧ 36,6%
	14	< 16,3%	16,3 - 34,0%	34,1 - 36,7%	≧ 36,8%
	15	< 16,1%	16,1 - 34,2%	34,3 - 36,9%	≧ 37,0%
	16	< 15,8%	15,8 - 34,5%	34,6 - 37,1%	≧ 37,2%
	17	< 15,4%	15,4 - 34,7%	34,8 - 37,3%	≧ 37,4%
	18 - 39	< 21,0%	21,0 - 32,9%	33,0 - 38,9%	≧ 39,0%
	40 - 59	< 23,0%	23,0 - 33,9%	34,0 - 39,9%	≧ 40,0%
60 - 80	< 24,0%	24,0 - 35,9%	36,0 - 41,9%	≧ 42,0%	
<b>Uomini</b>	10	< 12,8%	12,8 - 27,9%	28,0 - 31,8%	≧ 31,9%
	11	< 12,6%	12,6 - 28,5%	28,6 - 32,6%	≧ 32,7%
	12	< 12,3%	12,3 - 28,2%	28,3 - 32,4%	≧ 32,5%
	13	< 11,6%	11,6 - 27,5%	27,6 - 31,3%	≧ 31,4%
	14	< 11,1%	11,1 - 26,4%	26,5 - 30,0%	≧ 30,1%
	15	< 10,8%	10,8 - 25,4%	25,5 - 28,7%	≧ 28,8%
	16	< 10,4%	10,4 - 24,7%	24,8 - 27,7%	≧ 27,8%
	17	< 10,1%	10,1 - 24,2%	24,3 - 26,8%	≧ 26,9%
	18 - 39	< 8,0%	8,0 - 19,9%	20,0 - 24,9%	≧ 25,0%
	40 - 59	< 11,0%	11,0 - 21,9%	22,0 - 27,9%	≧ 28,0%
60 - 80	< 13,0%	13,0 - 24,9%	25,0 - 29,9%	≧ 30,0%	

HD McCarthy et al, International Journal of Obesity, Vol. 30, 2006 e da Gallagher et al., American Journal of Clinical Nutrition, Vol. 72, Sept. 2000; la classificazione in quattro livelli è a cura di OMRON HEALTHCARE.

### Interpretazione dei valori relativi al livello di grasso viscerale

Livello di grasso viscerale	Classificazione dei livelli
1 - 9	0 (normale)
10 - 14	+ (alto)
15 - 30	++ (molto alto)

In base ai dati OMRON HEALTHCARE

### **Interpretazione dei risultati relativi alla percentuale di muscoli scheletrici**



	<b>Età</b>	<b>- (bassa)</b>	<b>0 (normale)</b>	<b>+ (alta)</b>	<b>++ (molto alta)</b>
<b>Donne</b>	18 - 39	< 24,3%	24,3 - 30,3%	30,4 - 35,3%	≧ 35,4%
	40 - 59	< 24,1%	24,1 - 30,1%	30,2 - 35,1%	≧ 35,2%
	60 - 80	< 23,9%	23,9 - 29,9%	30,0 - 34,9%	≧ 35,0%
<b>Uomini</b>	18 - 39	< 33,3%	33,3 - 39,3%	39,4 - 44,0%	≧ 44,1%
	40 - 59	< 33,1%	33,1 - 39,1%	39,2 - 43,8%	≧ 43,9%
	60 - 80	< 32,9%	32,9 - 38,9%	39,0 - 43,6%	≧ 43,7%

In base ai dati OMRON HEALTHCARE

### **Interpretazione dei valori relativi al BMI**

<b>BMI</b>	<b>BMI (Designazione dell'OMS)</b>
< 18,5	- (sottopeso)
18,5 - 24,9	0 (normale)
25 - 29,9	+ (sovrappeso)
≧ 30	++ (obeso)



Produttore 	OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko, KYOTO, 617-0002 GIAPPONE
Rappresentante per l'UE 	OMRON HEALTHCARE EUROPE B.V. Scorpius 33, 2132 LR Hoofddorp, PAESI BASSI <a href="http://www.omron-healthcare.com">www.omron-healthcare.com</a>
Importatore per l'UE	
Stabilimento di produzione	Krell Precision (Yangzhou) Co., Ltd. No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou Jiangsu 225009, Cina
Consociate	OMRON HEALTHCARE UK LTD. Importatore per il Regno Unito e Responsabile in UK Opal Drive, Fox Milne, Milton Keynes, MK15 0DG, UK <a href="http://www.omron-healthcare.com/distributors">www.omron-healthcare.com/distributors</a>
	OMRON MEDIZINTECHNIK HANDELSGESELLSCHAFT mbH <a href="http://www.omron-healthcare.com/distributors">www.omron-healthcare.com/distributors</a>
	OMRON SANTÉ FRANCE SAS <a href="http://www.omron-healthcare.com/distributors">www.omron-healthcare.com/distributors</a>