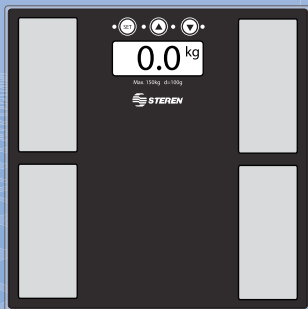




MED-110

Báscula digital de cristal con medidor de masa corporal



Manual de instrucciones

V0711b

S4-B

Báscula digital de cristal con medidor de masa corporal

MED-110

Gracias

por la compra de este producto Steren.

Este manual contiene todas las funciones de operación y solución de problemas necesarias para instalar y operar su nueva Báscula digital de cristal con medidor de masa corporal Steren.

Por favor revise el manual completamente para estar seguro de instalar y poder operar apropiadamente este producto.

Para apoyo, compras y todo lo nuevo que tiene Steren, visite nuestro sitio Web en:

www.steren.com

CONTENIDO

CARACTERÍSTICAS	4
CONTROLES	5
MENSAJES DE LA PANTALLA	8
INSTALACIÓN O REEMPLAZO DE BATERÍAS	10
MANTENIMIENTO DE LA BÁSCULA	11
ANTES DE MEDIR SU PESO	11
CAMBIANDO LA UNIDAD DE MEDIDA	12
CONFIGURANDO MEMORIAS	13
MEDICIÓN DE PESO Y MASA CORPORAL	15
TABLAS DE REFERENCIA	17
ESPECIFICACIONES	22

CARACTERÍSTICAS

La báscula digital de cristal templado tiene un diseño moderno y elegante, se enciende automáticamente al subirse la persona y se apaga a los pocos segundos de haberse bajado.

Ligera y fácil de utilizar con una capacidad máxima de 150 Kg.

- Medición de masa corporal.
- Cristal templado.
- Báscula digital.
- Display grande.



ADVERTENCIA

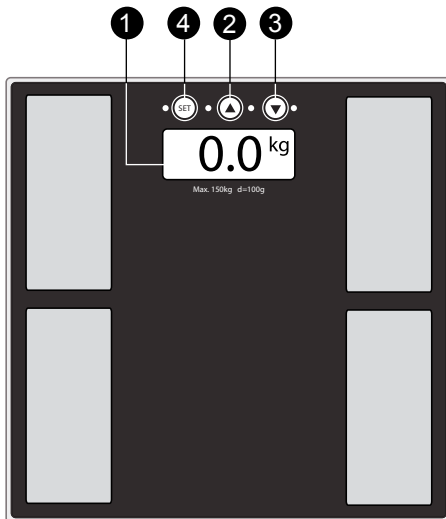


Lea este instructivo antes de utilizar la báscula.

- La báscula contiene partes delicadas, y de alta precisión. Evite temperaturas extremas, humedad, luz del sol directa, golpes, y polvo.
- No coloque la báscula en lugares mojados o resbalosos. Colóquela sobre superficies sólidas y parejas.
- No utilice la báscula si tiene los pies mojados a fin de evitar que se resbale.
- Colóquese en el centro para obtener una mejor estabilidad.
- Mantenga la báscula libre de polvo y materiales extraños.
- Su uso es únicamente en interiores.
- Personas que utilicen marcapasos no deben utilizar la báscula.
- Personas con implantes metálicos pueden obtener mediciones inexactas.
- Para asegurar una medición más exacta, le sugerimos utilizar la báscula a la misma hora.

CONTROLES

ESP



Parte superior

1.- Pantalla

Despliega información diversa

2.- Subir ▲ ▼

En modo de Medición de peso, presione para cambiar la unidad de medida. Puede elegir entre kg, lb, st:lb.

En modo de Programación, permite ajustar diferentes parámetros

3.- Bajar ▼

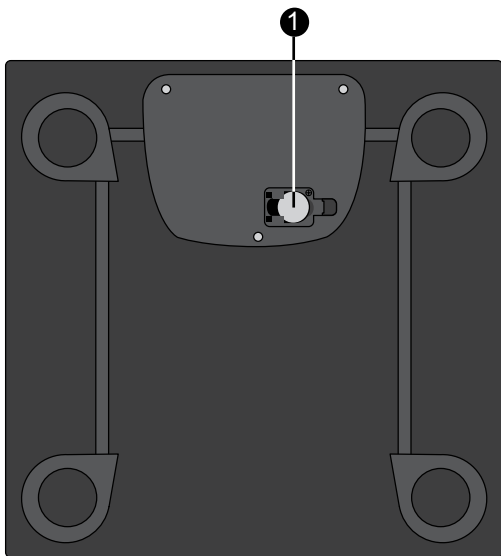
En modo de Medición de peso, presione para cambiar la unidad de medida. Puede elegir entre kg, lb, st:lb.

En modo de Programación, permite ajustar diferentes parámetros

4.- Configurar (Set)

Presione para entrar al modo de Programación. Cada vez que presione el botón cambiará de la siguiente manera:

- Programa.
- Sexo.
- Edad (age).
- Altura.



Parte inferior

1.- Compartimiento de batería

Permite colocar 1 batería CR2032.

MENSAJES DE LA PANTALLA

1.- Programa

La báscula puede almacenar hasta 10 memorias para 10 diferentes usuarios, cada uno con información particular.

En modo de programación permite elegir la memoria a modificar.



2.- Sexo

En modo de programación permite elegir entre Hombre o Mujer. En modo de Visualización, muestra el sexo seleccionado en la memoria actual.



3.- Edad

En modo de programación permite ajustar la edad de la persona que va a utilizar la báscula.

En modo de Visualización, muestra la edad seleccionada en la memoria actual.



4.- Altura

En modo de programación permite ajustar la altura de la persona que va a utilizar la báscula.

En modo de Visualización, muestra la altura seleccionada en la memoria actual.



5.- Unidad de medida

Muestra la unidad de medición actual.



6.- LO

Batería baja



7.- EEEE

Error de sobrecarga.



8.- Err2

Error de medición de grasa corporal.



INSTALACIÓN O REEMPLAZO DE BATERÍAS

Precaución

Inserte la batería con la terminal positiva y negativa adecuadamente.

Reemplace la batería cuando la pantalla empiece a mostrar signos de batería baja.

No se mostrará nada en la pantalla cuando se agote completamente la batería.

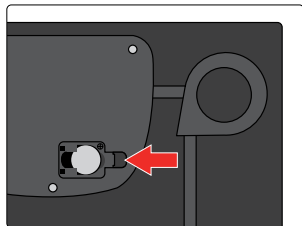
Retire la batería cuando la báscula no va a ser utilizada por un período de tiempo prolongado.

1.- Retire la cubierta del compartimiento de baterías, localizado en la parte inferior de la báscula, presionando ligeramente hacia arriba.

2.- Instale 1 batería nueva CR2032 con la polaridad positiva hacia arriba.

3.-Vuelva a colocar la tapa del compartimiento, presionando ligeramente.

Si la pantalla muestra el mensaje LO, indica que la batería tiene poca energía, por favor reemplace por una nueva.



MANTENIMIENTO DE LA BÁSCULA

- Limpie con un paño suave y limpio.
- No utilice líquidos abrasivos.
- Retire la batería, en caso de que la báscula no vaya a ser utilizada por un período de tiempo prolongado.

ANTES DE MEDIR SU PESO

Si lo desea, puede programar una memoria para obtener su masa corporal. Consulte la página 13.

¿Qué es la Masa Corporal?

Masa Corporal o BMI (kg/m²) está basado en un peso y altura individual, y es un indicador muy útil de falta de peso, sobre peso u obesidad en los adultos.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, los parámetros de la Masa Corporal se muestran a continuación:

Falta de peso: Por debajo de 18.5

Normal: de 20 a 25

Sobre peso: 25,0 a 29,9

Obesidad: 30,0 y superior

Muy obeso: Arriba de 40

$BMI = 703 \times \text{Peso (lb)} / \text{Altura (pulgadas)} \times \text{Altura (pulgadas)}$

$BMI = \text{Peso (kg)} / \text{Altura (metros)} \times \text{Altura (metros)}$

Para más información acerca de la grasa muscular, masa corporal o IMC y masa ósea, consulte la página 21.

 *La báscula puede guardar información de hasta 10 personas.*

CAMBIANDO LA UNIDAD DE MEDIDA

La báscula cuenta con la opción de elegir la unidad de medida, utilice el botón ▼ para elegir entre:

kg: kilogramos
lb: libras
lb:st: libras – stones

Si elige lb (libras), el peso se medirá en libras (lb) y la altura en pies y pulgadas (ft:in).

Si elige kg (kilogramos), el peso se medirá en kilos (kg) y la altura en centímetros (cm).

CONFIGURANDO MEMORIAS

La báscula puede guardar información de hasta 10 personas, entre las que se incluye: edad, altura y sexo. Esto le permitirá obtener su masa corporal.

- 1.- Encienda la báscula.
- 2.- Presione el botón de SET. En pantalla se mostrará la memoria que desee configurar parpadeando (P?).



- 3.- Utilice los botones de ▲ , ▼ para seleccionar una memoria.
- 4.- Presione una vez más el botón SET. En pantalla parpadeará el símbolo de sexo.

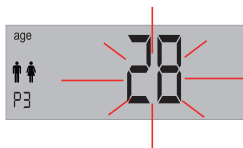


- 5.- Elija su sexo (Hombre / Mujer), mediante los botones ▲ , ▼.
- 6.- Presione SET una vez más, en pantalla parpadeará la palabra AGE.



7.- Introduzca su edad utilizando los botones ▲ , ▼ .

8.- Presione SET nuevamente, la altura parpadeará.



9.- Utilice los botones de ▲ , ▼ para configurar su altura.

10.- Presione SET para guardar los cambios.

MEDICIÓN DE PESO Y MASA CORPORAL

⚠ Nota: Para la medición de masa corporal es necesario que utilice la báscula sin zapatos, de otra manera no podrá realizarse la medición.

1.- Coloque la báscula en una superficie plana y estable.

2.- Presione ligeramente en el centro de la báscula para encenderla, en pantalla debe aparecer el mensaje 0.0

3.- Presione el botón de Set para seleccionar una memoria (recuerde que debió haber introducido determinada información previamente), el número de memoria comenzará a parpadear. Utilice los botones de ▲ , ▼ para seleccionar una memoria.

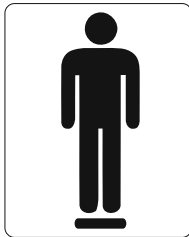
4.- Presione 3 veces SET hasta que aparezca 0.0

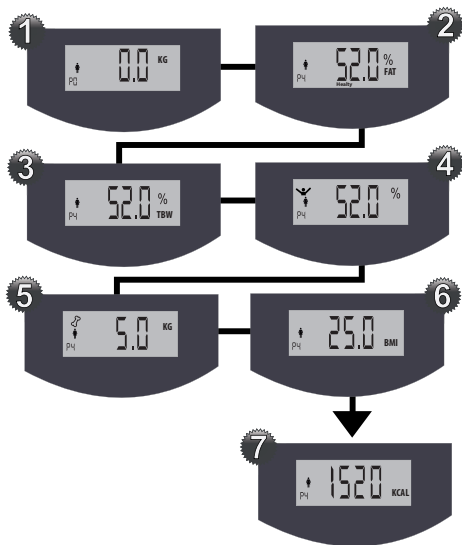
5.- Suba ambos pies a la báscula (con los pies descalzos), primeramente realizará la medición de su peso.

6.- Manténgase quieto durante 10 segundos, su peso comenzará a parpadear cuando haya terminado la medición.

7.- Siga de pie sobre la báscula. La medición de la masa corporal iniciará.

8.- Una vez que terminó la medición, la pantalla mostrará los siguientes datos:





1.- Peso, 2.- porcentaje de grasa (% fat), 3.- porcentaje de líquidos en el cuerpo (% TBW), 4.- porcentaje de masa muscular, 5.- porcentaje de masa ósea, 6.- masa corporal y 7.- kilocalorías.




Notas:

- Si la pantalla muestra EEEE, indica un error de sobrecarga.

- Si la pantalla muestra Err2, indica un error de medición de porcentaje de grasa, es menor a 5% o es mayor a 50%.

TABLAS DE REFERENCIA

⚠ Información únicamente de referencia.

 Porcentaje de Grasa Corporal - Hombres							
Edad	Esencial	Competición	Excelente	Bueno	Promedio	Pobre	Obeso
19-24	<2-3%	3-6%	<9%	10-14%	15-19%	20-23%	>24%
25-29	<2-3%	3-6%	<10%	11-16%	17-20%	21-24%	>25%
30-34	<2-3%	3-6%	<11%	12-17%	18-21%	22-25%	>26%
35-39	<2-3%	3-6%	<12%	13-18%	19-22%	23-26%	>27%
40-44	<2-3%	3-6%	<13%	14-19%	20-23%	24-27%	>28%
45-49	<2-3%	-	<15%	16-21%	22-25%	26-28%	>29%
50-54	<2-3%	-	<17%	18-23%	24-26%	27-29%	>30%
55-59	<2-3%	-	<19%	20-24%	25-28%	29-30%	>31%
60+	<2-3%	-	<20%	21-25%	26-29%	30-31%	>32%

 Porcentaje de Grasa Corporal - Mujeres							
Edad	Esencial	Competición	Excelente	Bueno	Promedio	Pobre	Obeso
19-24	<7-8%	9-12%	<15%	16-20%	21-25%	26-30%	>31%
25-29	<7-8%	9-12%	<16%	17-21%	22-26%	27-31%	>32%
30-34	<7-8%	9-12%	<17%	18-22%	23-27%	28-32%	>33%
35-39	<7-8%	9-12%	<19%	20-23%	24-28%	29-33%	>34%
40-44	<7-8%	9-12%	<21%	22-24%	25-29%	30-34%	>35%
45-49	<7-8%	-	<23%	24-26%	27-31%	32-36%	>37%
50-54	<7-8%	-	<25%	26-28%	29-33%	34-37%	>38%

55-59	<7-8%	-	<26%	27-29%	30-34%	35-38%	>39%
60+	<7-8%	-	<26%	27-29%	30-34%	35-38%	>39%



Relación de estructura ósea y altura en hombres

Altura (m)	Estructura ósea ligera (Kg)	Estructura ósea media (Kg)	Estructura ósea grande (Kg)
1,57	51-54	53-58	57-64
1,59	52-56	55-60	58-65
1,62	53-57	56-61	60-67
1,64	55-58	57-63	61-69
1,67	56-60	59-65	62-70
1,69	58-62	60-66	64-73
1,72	60-64	62-69	66-75
1,74	61-66	64-70	68-77
1,77	63-68	66-72	70-79
1,8	65-70	68-75	72-81
1,82	67-71	70-77	74-83
1,84	69-73	71-79	76-85
1,87	70-75	73-81	78-88
1,89	72-77	75-84	80-90
1,92		78-86	82-92




Relación de estructura ósea y altura en mujeres

Altura (m)	Estructura ósea ligera (Kg)	Estructura ósea media (Kg)	Estructura ósea grande (Kg)
1,46	41-44	43-48	47-54
1,49	42-46	44-50	48-55
1,52	43-47	46-51	49-56
1,54	45-48	47-52	51-58
1,57	46-50	48-54	52-59
1,59	47-51	50-55	53-61
1,62	49-52	51-57	55-62
1,64	50-54	52-59	56-64
1,67	51-55	54-61	58-66
1,69	53-57	56-63	60-68
1,72	55-59	58-65	62-70
1,74	57-61	60-66	64-71
1,77	59-63	61-68	65-74
1,8	60-65	63-70	67-76
1,82	62-67	65-72	69-78

➤ T.M.B. Tasa de Metabolismo Basal (gasto energético diario)

Niños						
EDAD	Peso (kg)	Altura (cm)	T.M.B. (kcal/día)	Múltiplo-T.M.B.	Ración media de kcal (por kg)	Ración media de kcal (por día)
0.0 a 0.5	6	60	320	-	108	650
0.5 a 1	9	71	500	-	98	850
1 a 3	13	90	740	-	102	1300
4 a 6	20	112	950	-	90	1800
7 a 10	28	132	1130	-	70	2000

 Hombres						
EDAD	Peso (kg)	Altura (cm)	T.M.B. (kcal/día)	Múltiplo-T.M.B.	Ración media de kcal (por kg)	Ración media de kcal (por día)
11 a 14	45	157	1440	1,7	55	2500
15 a 18	66	176	1760	1,67	45	3000
19 a 24	72	177	1780	1,67	40	2900
25 a 50	79	176	1780	1,6	37	2900
51 +	77	173	1530	1,5	30	2300



Mujeres

EDAD	Peso (kg)	Altura (cm)	T.M.B. (kcal/día)	Múltiplo-T.M.B.	Ración media de kcal (por kg)	Ración media de kcal (por día)
11 a 14	46	157	1310	1,67	47	2200
15 a 18	55	163	1370	1,6	40	2200
19 a 24	58	164	1350	1,6	38	2200
25 a 50	63	163	1380	1,55	36	2200
51 +	65	160	1280	1,5	30	1900

Mujeres Gestantes

EDAD	Peso (kg)	Altura (cm)	T.M.B. (kcal/día)	Múltiplo-T.M.B.	Ración media de kcal (por kg)	Ración media de kcal (por día)
1º trimestre	-	-	-	-	-	0
2º trimestre	-	-	-	-	-	300
3º trimestre	-	-	-	-	-	300

Mujeres Lactantes

EDAD	Peso (kg)	Altura (cm)	T.M.B. (kcal/día)	Múltiplo-T.M.B.	Ración media de kcal (por kg)	Ración media de kcal (por día)
1º trimestre	-	-	-	-	-	500
2º trimestre	-	-	-	-	-	500



Tablas de referencia únicamente.

Grasa muscular

El organismo humano requiere cierta cantidad de grasa corporal para mantenerse saludable, pues esta sustancia es importante para regular la temperatura corporal, aportar energía, proteger y aislar a los órganos (como si fuera un colchón), así como para producir hormonas (particularmente en la mujer).

Para que se puedan cumplir dichas funciones, en el cuerpo se almacenan dos tipos de grasas diferentes; una de ellas es denominada esencial, y se aloja (en pequeñas cantidades) en los músculos, sistema nervioso central (conformado por médula espinal y cerebro), órganos y médula ósea (material blando y esponjoso que se encuentra en el interior de los huesos). Para el hombre, este tipo de lípido abarca entre 3% y 4% de su peso corporal total, en tanto que en la mujer suma aproximadamente 10% ó 12% del mismo. En las féminas el porcentaje es mayor debido a que incluye la grasa del tejido mamario y depósitos en caderas, abdomen y pelvis, en donde es necesaria para el funcionamiento del sistema reproductivo.

Por otra parte, también se tiene la llamada grasa almacenada, que es la que el organismo guarda como reserva energética en todo el cuerpo.

El porcentaje saludable en hombres debe ser del 8% al 19%, y en mujeres del 11% al 21%.

Masa Corporal o IMC

Es un parámetro ampliamente usado para valorar la pérdida de peso y saber si un individuo padece o no obesidad. Sin embargo, no puede usarse como único indicador.

Si una persona tiene un exceso de grasa corporal y tiene un índice de masa corporal normal, debemos tener mucho cuidado, porque puede tratarse de un individuo sedentario que acarrea grandes riesgos en su organismo y si ésto sucede, nuestro aliado debe ser la actividad física, para eliminar masa grasa y aumentar masa magra mientras mantenemos el peso.

Por otro lado, podemos tener un IMC que indica obesidad, pero al evaluar la grasa corporal, encontramos que la persona tiene un proporción normal o incluso, menor de la que debería, como puede surgir entre los deportistas, por ejemplo: En personas con niveles moderados de actividad física y alimentación equilibrada, el IMC puede mostrar un valor muy semejante al porcentaje de grasa en el cuerpo y esto indica claramente que ambos pueden ir de la mano, o no, en función de los niveles de ejercicio y la dieta que llevemos.

Con todo esto queremos decir que el IMC es de gran utilidad, pero además, debemos saber cómo está compuesto nuestro cuerpo y fundamentalmente, la cantidad de grasa del organismo, porque un exceso implica graves consecuencias para la salud.


Masa ósea

Se define la "masa ósea" como la cantidad de hueso que posee una persona determinada en un momento específico de su vida, y "pico de masa ósea" la cantidad máxima de masa ósea que adquiere un individuo en su vida.

ESPECIFICACIONES

Alimentación: 3V  (CR2032)

Dimensiones: 300x300x20mm

 **El diseño del producto y las especificaciones pueden cambiar sin previo aviso.**

Producto: Báscula digital de cristal con medidor de masa corporal

Modelo: MED-110

Marca: Steren

PÓLIZA DE GARANTÍA

Esta póliza garantiza el producto por el término de un año en todas sus partes y mano de obra, contra cualquier defecto de fabricación y funcionamiento, a partir de la fecha de entrega.

CONDICIONES

- 1.- Para hacer efectiva la garantía, presente ésta póliza y el producto, en donde fue adquirido o en Electrónica Steren S.A. de C.V.
- 2.- Electrónica Steren S.A. de C.V. se compromete a reparar el producto en caso de estar defectuoso sin ningún cargo al consumidor. Los gastos de transportación serán cubiertos por el proveedor.
- 3.- El tiempo de reparación en ningún caso será mayor a 30 días, contados a partir de la recepción del producto en cualquiera de los sitios donde pueda hacerse efectiva la garantía.
- 4.- El lugar donde puede adquirir partes, componentes, consumibles y accesorios, así como hacer válida esta garantía es en cualquiera de las direcciones mencionadas posteriormente.

ESTA PÓLIZA NO SE HARA EFECTIVA EN LOS SIGUIENTES CASOS:

- 1.- Cuando el producto ha sido utilizado en condiciones distintas a las normales.
- 2.- Cuando el producto no ha sido operado de acuerdo con el instructivo de uso.
- 3.- Cuando el producto ha sido alterado o reparado por personal no autorizado por Electrónica Steren S.A. de C.V.

El consumidor podrá solicitar que se haga efectiva la garantía ante la propia casa comercial donde adquirió el producto. Si la presente garantía se extraviara, el consumidor puede recurrir a su proveedor para que le expida otra póliza de garantía, previa presentación de la nota de compra o factura respectiva.

DATOS DEL DISTRIBUIDOR

Nombre del Distribuidor _____

Número de serie _____

Fecha de entrega _____

En caso de que su producto presente alguna falla, acuda al centro de distribución más cercano a su domicilio y en caso de tener alguna duda o pregunta por favor llame a nuestro Centro de Atención a Clientes, en donde con gusto le atenderemos en todo lo relacionado con su producto Steren.



**Centro de Atención a Clientes
01 800 500 9000**

ELECTRONICA STEREN S.A. DE C.V.
Camarones 112, Obrero Popular, 02840, México, D.F.
RFC: EST850628-K51

STEREN PRODUCTO EMPACADO S.A. DE C.V.
Biólogo Maximino Martínez No. 3408 Int. 3 y 4, San Salvador Kochimánca, México, D.F. 02870,
RFC: SPE941215H43

ELECTRONICA STEREN DEL CENTRO, S.A. DE C.V.
Rep. del Salvador 20 A y B, Centro, 06000, México.
D.F. RFC: ESC9610259N4

ELECTRONICA STEREN DE GUADALAJARA, S.A.
López Cotilla No. 51, Centro, 44100, Guadalajara, Jal.
RFC: ESG10511HT6

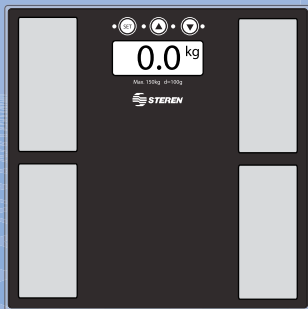
ELECTRONICA STEREN DE MONTERREY, S.A.
Colón 130 Pte., Centro, 64000, Monterrey, N.L. RFC:
ESM830202MF8

ELECTRONICA STEREN DE TIJUANA, S.A. DE C.V.
Calle 2a, Juárez 7636, Centro, 22000, Tijuana, B.C.N.
RFC: EST980909NU5



MED-110

Body mass index scale



Instruction manual

V0711b

S4-B

Body mass index scale

MED-110

Thank You

on purchasing your new Steren product.

This manual includes all the feature operations and troubleshooting necessary to install and operate your new Steren Body mass index scale. Please review this manual thoroughly to ensure proper installation and operation of this product. For support, shopping, and everything new at Steren, visit our website:

www.steren.com

INDEX

HIGHLIGHTS	4
CONTROLS	5
SCREEN MESSAGES	8
INSTALLING / REPLACING BATTERIES	10
MAINTENANCE	11
BEFORE MEASURING WEIGHT	11
SETTING MEASURE UNIT	12
SETTING MEMORIES	13
HOW TO MEASURE WEIGHT AND MASS INDEX	15
REFERENCE TABLES	17
SPECIFICATIONS	22

HIGHLIGHTS

The scale has a fancy design and is very easy to use, you just need to press slightly to power it on, and after measuring will power off automatically.

The scale can measure up to 150kg.

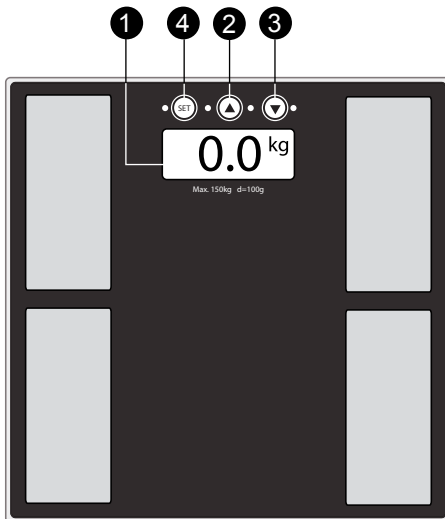
- Index Mass measuring.
- Tempered glass.
- Digital scale.
- Big display.



Read this instruction manual before using the scale.

- The scale has delicate and high precision parts. Avoid extreme temperatures, humidity, direct sun light, drops or hits and dust.
- Do not place the scale in wet places. Place over solid and flat surfaces.
- Do not use the scale if you have wet feet. Place it in the middle of the scale for better stability.
- Keep the scale free of dust and strange materials.
- Indoor use only.
- People with pacemaker cannot use the scale.
- People with metallic implants may obtain inaccurate measures.
- We suggest using the scale at the same time, always.

CONTROLS



Top

1.- Screen

Display several information.

2.- Up ▲

In Measuring mode press to change measure unit. You can select from kg, lb, st:lb.

In Programming mode, can set different parameters.

3.- Down ▼

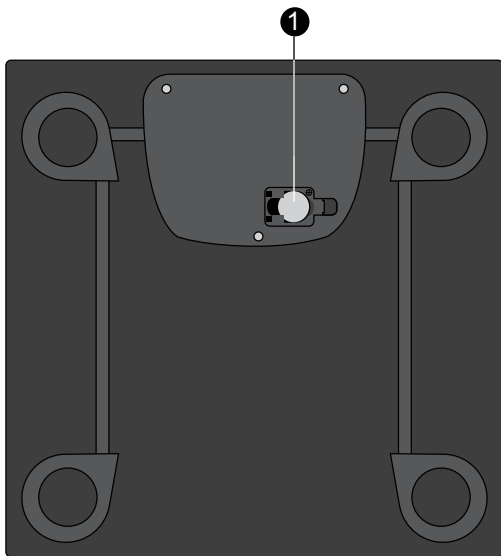
In Measuring mode press to change measure unit. You can select from kg, lb, st:lb.

In Programming mode, can set different parameters.

4.- Set

Press to enter Programming mode. Each time you press the button will change in this way:

- Program.
- Gender.
- Age.
- Height.



Bottom

1.- Battery compartment

Allow you to place 1 CR2032 battery.

SCREEN MESSAGES

1.- Program

The scale can store up to 10 memories for 10 different users with individual information.

In programming mode allows you to select the memory to modified



2.- Gender

In programming mode use it to select between Male or Female.

In Viewing mode, displays current gender.



3.-Age

In programming mode use it to set the age.

In Viewing mode, displays current age.



4.-Height

In programming mode use it to set the height.

In Viewing mode, displays current height.



5.- Measure unit

Displays current measure unit.



6.- LO

Low battery.



7.- EEEE

Overload error.



8.- Err2

Body mass index error.



INSTALLING / REPLACING BATTERIES

ENG

Caution

Place each battery with positive and negative terminals, correctly.

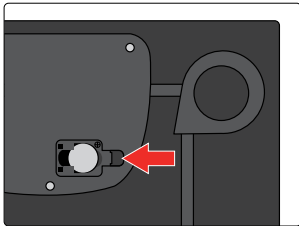
Replace the battery when the screen shows low battery indicator.

When the battery are empty, any message will be displayed in the screen.

Remove the battery if you don't plan to use the scale for long periods of time.

- 1.- Remove the battery compartment cover, push slightly up.
- 2.- Place one CR2032 battery with positive polarity up.
- 3.- Replace the battery compartment cover.

If the screen shows LO message, you must replace the batteries.



MAINTENANCE

Clean with a soft, dry cloth.

Do not use abrasive liquids.

Remove the battery if you don't plan to use the scale for long periods of time.

BEFORE MEASURING WEIGHT

You can store a program to get your mass index. For more information, please refer to 16.

What is Mass Index?

Underweight: Under 18.5

Normal: from 20 to 25

Overweight: 25.0 to 29.9

Obesity: 30.0 and higher

Hard obesity: Higher than 40

$BMI = 703 \times \text{weight (lb)} / \text{height (inches)} \times \text{height (inches)}$

$BMI = \text{weight (kg)} / \text{height (metres)} \times \text{height (metres)}$

Go to page 21 to know more about Muscle fat and Body mass.



The scale can save up to 10 people data information.

SETTING MEASURE UNIT

The scale has the option to select the measure unit, use ▼ button to select from:

ENG

Kg: kilograms

Lb: pounds

Lb:st: pounds: stones

If you choose lb, the weight will be measured in pounds and the height in feet and inches.

If you choose kg, the weight will be measured in kilograms and the height in centimetres.

SETTING MEMORIES

The scale can save up to 10 different data information from 10 different people, including: age, height and gender. This allow you to get mass index.

- 1.- Turn the scale on.
- 2.- Press SET. P? icon will blinks in the screen.



- 3.- Use ▲ , ▼ buttons to select a memory.
- 4.- Press SET. Gender icon will blink.



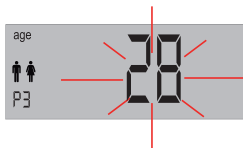
- 5.- Choose Male or Female, using ▲ , ▼ buttons.
- 6.- Press SET, word AGE will blink.



7.- Enter your age.

8.- Press SET, height will blink.


ENG



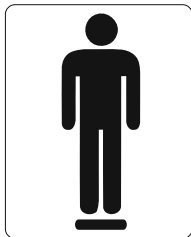
9.- Use ▲ , ▼ to set height.

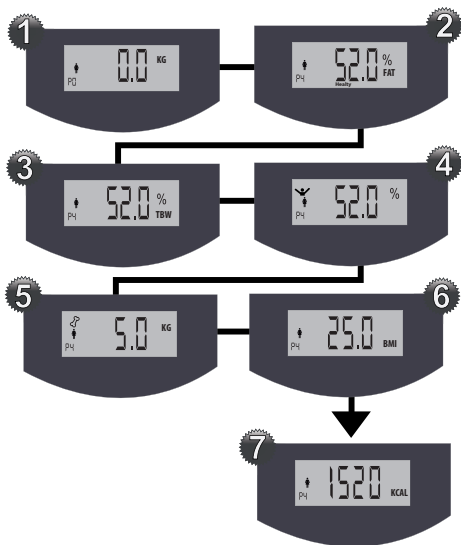
10.- Press SET to store changes.

HOW TO MEASURE WEIGHT AND MASS INDEX

 *Note: To measure mass index it is necessary to remove your shoes.*

- 1.- Place the scale in a flat surface.
- 2.- Press slightly in the middle of the scale to turn it on, the message 0.0 will be displayed.
- 3.- Press Set to select a memory (remember, you must entered information previously), the number of the memory will blink. Use ▲ , ▼ buttons to select a memory.
- 4.- Press the bottom SET three times until the the message 0.0 appears.
- 5.- Step on the scale, your weight will be measured.
- 6.- Keep static for 10 seconds, after the measure, your weight will blink.
- 7.- Keep on the scale, mass index measure will start.
- 8.- After measuring, the screen will show next information:





1.- Weight, 2.- Fat percentage, 3.- total body water, 4.- body mass index, 5.- bone percentage, 6.- muscle percentage and 7.- kilocalories.




Notes:


-If the screen shows EEEE, means an overload error.

-If the screen shows Err2, means a mass index error, it could be less than 5% or bigger than 50%.

REFERENCE TABLES

⚠ Tables and info only for reference.

 Body fat percentage - Men							
Age	Essential	Competición	Excellent	Good	Average	Low	Obese
19-24	<2-3%	3-6%	<9%	10-14%	15-19%	20-23%	>24%
25-29	<2-3%	3-6%	<10%	11-16%	17-20%	21-24%	>25%
30-34	<2-3%	3-6%	<11%	12-17%	18-21%	22-25%	>26%
35-39	<2-3%	3-6%	<12%	13-18%	19-22%	23-26%	>27%
40-44	<2-3%	3-6%	<13%	14-19%	20-23%	24-27%	>28%
45-49	<2-3%	-	<15%	16-21%	22-25%	26-28%	>29%
50-54	<2-3%	-	<17%	18-23%	24-26%	27-29%	>30%
55-59	<2-3%	-	<19%	20-24%	25-28%	29-30%	>31%
60+	<2-3%	-	<20%	21-25%	26-29%	30-31%	>32%

 Body fat percentage - Women							
Age	Essential	Competición	Excellent	Good	Average	Low	Obese
19-24	<7-8%	9-12%	<15%	16-20%	21-25%	26-30%	>31%
25-29	<7-8%	9-12%	<16%	17-21%	22-26%	27-31%	>32%
30-34	<7-8%	9-12%	<17%	18-22%	23-27%	28-32%	>33%
35-39	<7-8%	9-12%	<19%	20-23%	24-28%	29-33%	>34%
40-44	<7-8%	9-12%	<21%	22-24%	25-29%	30-34%	>35%
45-49	<7-8%	-	<23%	24-26%	27-31%	32-36%	>37%
50-54	<7-8%	-	<25%	26-28%	29-33%	34-37%	>38%

55-59	<7-8%	-	<26%	27-29%	30-34%	35-38%	>39%
60+	<7-8%	-	<26%	27-29%	30-34%	35-38%	>39%



Bone structure and height relation-Men

Height (m)	Small bone Structure (Kg)	Medium bone Structure (Kg)	Big bone Structure (Kg)
1.57	51-54	53-58	57-64
1.59	52-56	55-60	58-65
1.62	53-57	56-61	60-67
1.64	55-58	57-63	61-69
1.67	56-60	59-65	62-70
1.69	58-62	60-66	64-73
1.72	60-64	62-69	66-75
1.74	61-66	64-70	68-77
1.77	63-68	66-72	70-79
1.8	65-70	68-75	72-81
1.82	67-71	70-77	74-83
1.84	69-73	71-79	76-85
1.87	70-75	73-81	78-88
1.89	72-77	75-84	80-90
1.92		78-86	82-92




Bone structure and height relation-Women

Height (m)	Small bone Structure (Kg)	Medium bone Structure (Kg)	Big bone Structure (Kg)
1.46	41-44	43-48	47-54
1.49	42-46	44-50	48-55
1.52	43-47	46-51	49-56
1.54	45-48	47-52	51-58
1.57	46-50	48-54	52-59
1.59	47-51	50-55	53-61
1.62	49-52	51-57	55-62
1.64	50-54	52-59	56-64
1.67	51-55	54-61	58-66
1.69	53-57	56-63	60-68
1.72	55-59	58-65	62-70
1.74	57-61	60-66	64-71
1.77	59-63	61-68	65-74
1.8	60-65	63-70	67-76
1.82	62-67	65-72	69-78

► B.M.R. Basal metabolism rate

Children						
Age	Weight (kg)	Height (cm)	B.M.R. (kcal/day)	B.M.R. Multiple	Medium portion of kcal (per kg)	Medium portion of kcal (per day)
0.0 - 0.5	6	60	320	-	108	650
0.5 - 1	9	71	500	-	98	850
1 - 3	13	90	740	-	102	1300
4 - 6	20	112	950	-	90	1800
7 a 10	28	132	1130	-	70	2000

 Men						
Age	Weight (kg)	Height (cm)	B.M.R. (kcal/day)	B.M.R. Multiple	Medium portion of kcal (per kg)	Medium portion of kcal (per day)
11 - 14	45	157	1440	1.7	55	2500
15 - 18	66	176	1760	1.67	45	3000
19 - 24	72	177	1780	1.67	40	2900
25 - 50	79	176	1780	1.6	37	2900
51 +	77	173	1530	1.5	30	2300



Women

Age	Weight (kg)	Height (cm)	B.M.R. (kcal/day)	B.M.R. Multiple	Medium portion of kcal (per kg)	Medium portion of kcal (per day)
11 - 14	46	157	1310	1.67	47	2200
15 - 18	55	163	1370	1.6	40	2200
19 - 24	58	164	1350	1.6	38	2200
25 - 50	63	163	1380	1.55	36	2200
51 +	65	160	1280	1.5	30	1900

Pregnant women

Age	Weight (kg)	Height (cm)	B.M.R. (kcal/day)	B.M.R. Multiple	Medium portion of kcal (per kg)	Medium portion of kcal (per day)
1° trimester	-	-	-	-	-	0
2° trimester	-	-	-	-	-	300
3° trimester	-	-	-	-	-	300

Nursing mothers

Age	Weight (kg)	Height (cm)	B.M.R. (kcal/day)	B.M.R. Multiple	Medium portion of kcal (per kg)	Medium portion of kcal (per day)
1° trimester	-	-	-	-	-	500
2° trimester	-	-	-	-	-	500



Only for reference.

Muscle fat

The human body requires certain amount of body fat for staying healthy, because this substance is important to regulate body temperature, providing energy, protect and isolate organs (as if a mattress), as well as to produce hormones (particularly in women).

To enable these functions, there are stored two different fat types in the body; one of them is called the essential, and it is stored (in small amounts) in the muscles, central nervous system (spinal cord and brain), organs and bone marrow (soft and spongy material found in the bones interior). For man, this type of lipid covers between 3% and 4% of total body weight, while in women it adds about 10% or 12%. In females, the percentage is higher because it includes the fat of the breast tissue and deposits on hips, abdomen and pelvis, where it is necessary for the functioning of the reproductive system.

On the other hand, there are also stored fat, which is where the body stores reserve energy throughout the body.

The healthy men percentage must be between 8 and 19 per cent, and women from 11% to 21%.

Body mass

It is a widely used parameter to evaluate weight loss and know if a person suffers or not obesity. However, you cannot use it as the sole indicator.

If a person has an excess of body fat and has a normal body mass index, we must be very careful, because it can be a sedentary individual who carries great risks in his body and if this happens, our ally must be physical activity to eliminate fat and increase lean mass while maintaining the weight.

On the other hand, we can have a BMI that indicates obesity, but assessing body fat, we find that the person has a normal proportion or even lower which should, as it can be the case among athletes, for example: in people with moderate levels of physical activity and balanced diet, BMI may show a value very similar to the percentage of fat in the body and this clearly indicates that both can go together, or not, depending on the levels of exercise and the diet that we carry.

By this we mean that BMI is useful, but in addition, we need to know how is our body and most importantly, the amount of fat in the body, because an excess implies serious health consequences.

Bone mass

The "bone mass" is defined as the amount of bone that a particular person has at a specific time of its life, and "peak bone mass" the maximum amount of bone that acquires an individual in his life.

ENG

SPECIFICATIONS

Input: 3V --- (CR2032)

Dimensions: 300x300x20mm



Product design and specifications are subject to change without previous notice.

Product: Body mass index scale

Part number: MED-110

Brand: Steren

WARRANTY

This Steren product is warranted under normal usage against defects in workmanship and materials to the original purchaser for one year from the date of purchase.

CONDITIONS

- 1.- This warranty card with all the required information, invoice, product box or package, and product, must be presented when warranty service is required.
- 2.- If the product stills on the warranty time, the company will repair it free of charge.
- 3.- The repairing time will not exceed 30 natural days, from the day the claim was received.
- 4.- Steren sell parts, components, consumables and accessories to customer, as well as warranty service, at any of the addresses mentioned later.

THIS WARRANTY IS VOID IN THE NEXT CASES:

If the product has been damaged by an accident, acts of God, mishandling, leaky batteries, failure to follow enclosed instructions, improper repair by unauthorized personnel, improper safe keeping, among others.

- a) The consumer can also claim the warranty service in the purchase establishment.
- b) If you lose the warranty card, we can reissue it, if you show the invoice or purchase ticket.

RETAILER INFORMATION

Name of the retailer _____

Address _____

Product _____

Brand _____

Part number _____

Serial number _____

Date of delivery _____

In case your product fails or have questions, please contact your nearest dealer. If you are in Mexico, please give a call to our Call Center.
Call Center



01 800 500 9000

www.steren.com



**Este instructivo puede mejorar con su ayuda,
llámenos:**

**Help us to improve this instruction manual,
call at:**



01800 500 9000

**Centro de Servicio a Clientes
Customer Service Center**