

# Báscula digital inteligente Bluetooth

*Manual de instrucciones*



# ■ ÍNDICE

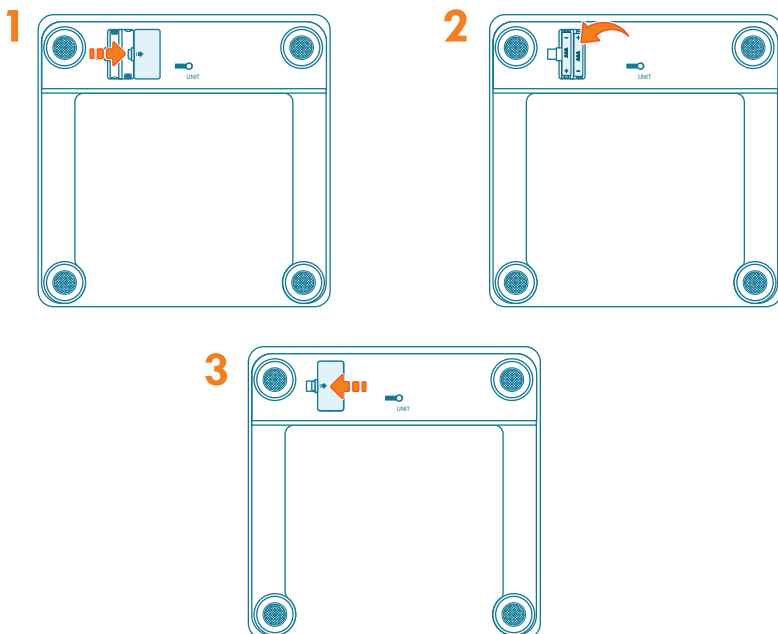
<b>ANTES DE EMPEZAR</b>	<b>2</b>
Instalación o reemplazo de baterías	2
Cómo utilizar correctamente la báscula	2
<b>MODO DE USO</b>	<b>3</b>
■ Con aplicación para smartphone	3
Instalación y registro	3
Medir peso e índice de masa corporal	6
Gestionar los datos y la aplicación	7
■ Uso sin aplicación	8
Medir peso	8
<b>INFORMACIÓN ADICIONAL</b>	<b>9</b>
■ Índice de Masa Corporal (IMC o BMI)	9
■ Porcentaje de grasa corporal	9
■ Tablas de referencia	10
Rangos normales de grasa corporal y líquidos	10
Relación de masa corporal y proporción ósea	10
Tasa de Metabolismo Basal, T.M.B (gasto energético diario)	11
<b>PARTES</b>	<b>12</b>
<b>ÍCONOS EN PANTALLA</b>	<b>12</b>
<b>IMPORTANTE</b>	<b>13</b>
<b>PRECAUCIONES</b>	<b>13</b>
<b>ESPECIFICACIONES</b>	<b>14</b>

 Si usted tiene colocado un marcapasos, NO utilice este producto.

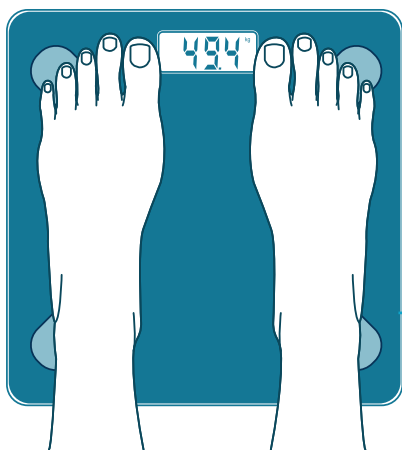
## ■ ANTES DE EMPEZAR

### Instalación o reemplazo de baterías

Retire la cubierta del compartimento e inserte dos baterías **AAA**. Asegúrese de que terminales (positivas y negativas) estén colocadas correctamente.



### Cómo utilizar correctamente la báscula



Para obtener una medición completa del peso y la composición corporal, párese sobre la báscula con los pies descalzos; éstos deben estar en contacto con las placas metálicas (sensores).

# MODO DE USO

## ■ Con aplicación para Smartphone

A través de una aplicación, puede monitorear su peso y composición corporal (grasa, líquidos, masa, huesos y músculos) para llevar un control y consultar los índices saludables de acuerdo con su altura, sexo y edad.

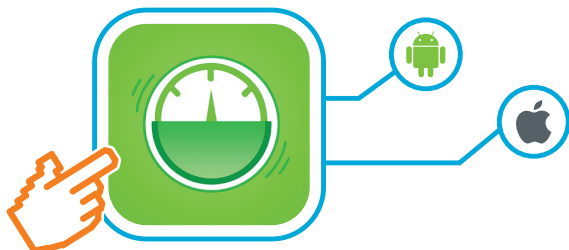
Se requiere un dispositivo móvil con iOS o Android y tecnología Bluetooth

Si no desea utilizar esta aplicación, consulte la sección "Uso sin aplicación" de este manual

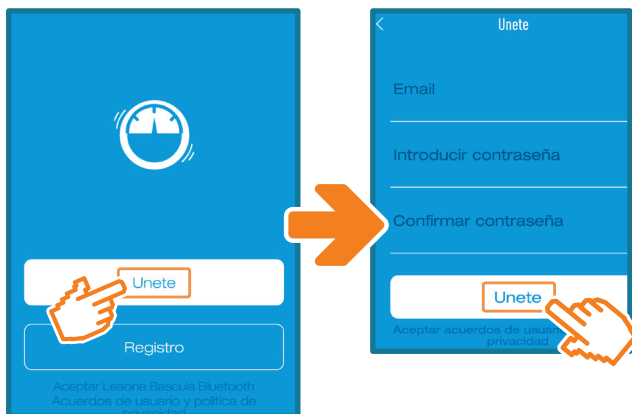
### Instalación y registro

 **Esta aplicación no es propiedad de Steren; la empresa no se hace responsable por su funcionamiento ni actualizaciones**

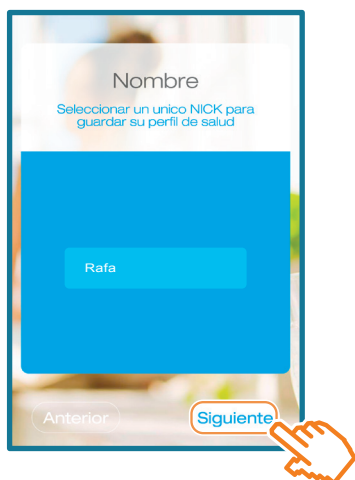
- 1** Active el Bluetooth en su dispositivo móvil.
- 2** Instale la aplicación **Leaone** desde la tienda de aplicaciones de su dispositivo.



- 3** Ingrese a la aplicación. Pulse **Únete**. En seguida, introduzca un correo electrónico y una contraseña, luego presione **Únete**.



**4** Ingrese un nombre de usuario; presione **Siguiente**.



**5** Elija su sexo; presione **Siguiente**.



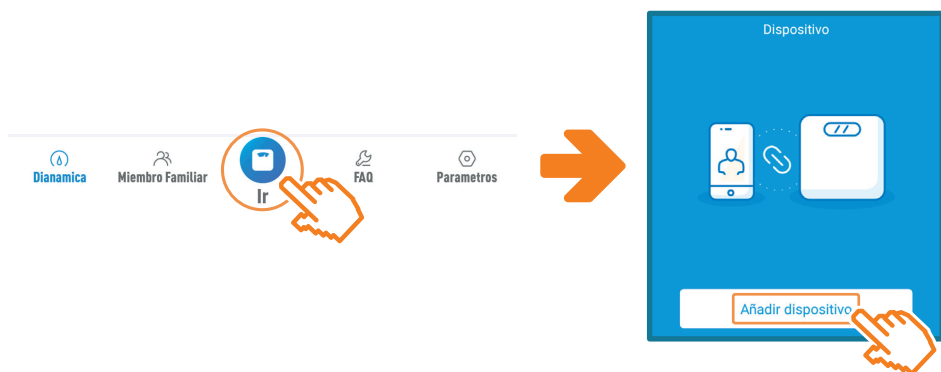
**6** Seleccione la fecha de nacimiento; presione **Siguiente**.



**7** Seleccione la altura; presione **Siguiente**.



**8** Elija la opción **Ir**. Posteriormente, seleccione **Añadir dispositivo**.



**9** Párese sobre la báscula para vincularla con su dispositivo. Si la conexión es exitosa, en pantalla aparecerá la lectura de su peso (en kilogramos). Presione **Enlazado** para continuar o espere a que cambie automáticamente la pantalla.

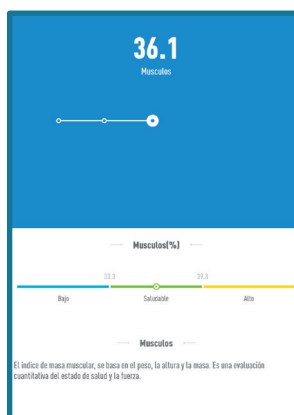
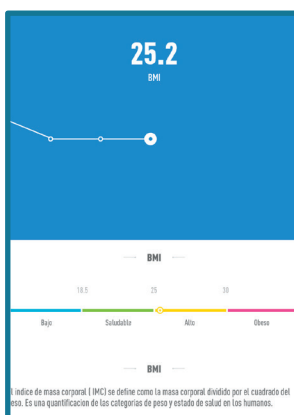
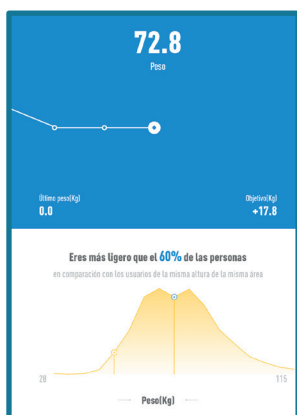


# Medir peso e Índice de Masa Corporal

- 1 Al tener una medición registrada, presione en este icono para desplegar la información completa de los indicadores.



- 2 Presione en cada indicador para ver los detalles.



En caso de que se haya pesado con el calzado puesto, sólo podrá ver el Índice de Masa Corporal (IMC)

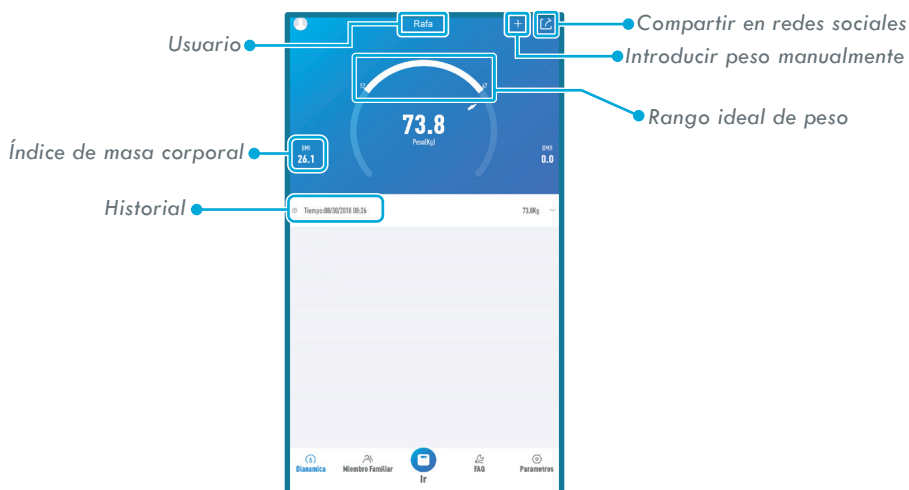


# Gestionar los datos y la aplicación

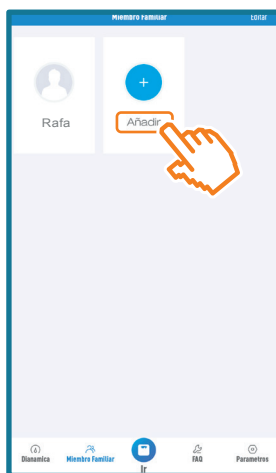
## ■ Barra de menú principal



## 🚰 Dinámica



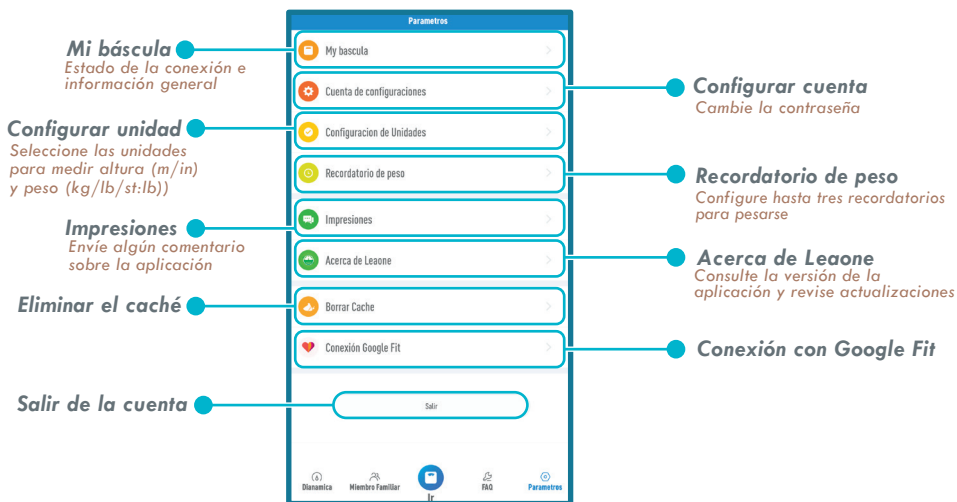
## 👤 Miembro familiar



• Presione **Añadir** y repita el procedimiento de **Registro** para agregar un miembro.

• Presione el nombre de cada usuario para editar el perfil



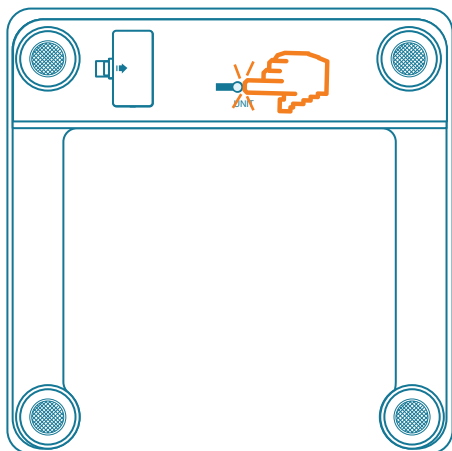


## ■ Uso sin aplicación

### Medir peso

Párese sobre la báscula cuidadosamente y de forma erguida. La pantalla encenderá automáticamente y mostrará su peso, éste desaparecerá después de unos segundos.

Puede cambiar la unidad de medida (kg, lb, st:lb ) con el selector UNIT localizado en la parte posterior de la báscula.



# INFORMACIÓN ADICIONAL



## Índice de Masa Corporal (IMC o BMI)

Es un indicador simple de la relación entre el peso y la talla que se utiliza frecuentemente para identificar el sobrepeso y la obesidad en los adultos. Se calcula dividiendo el peso de una persona en kilos por el cuadrado de su talla en metros (kg/m<sup>2</sup>).

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Estatura}^2 \text{ (Mts.)}}$$

## Porcentaje de grasa corporal

La grasa es esencial como almacenamiento de energía para el funcionamiento. La grasa es esencial como almacenamiento de energía para el funcionamiento biológico diario y para proteger los órganos. La distribución de grasa corporal es distinta en hombres y mujeres, y se clasifica dependiendo de la zona del cuerpo en que esté localizada:

- **Grasa visceral**  Se encuentra en la cavidad abdominal y rodea los órganos internos
- **Grasa subcutánea**  Se encuentra bajo la piel

Es importante tomar en cuenta factores como la edad, la estatura y el sexo para calcular el **porcentaje de grasa corporal**.

El porcentaje de grasa corporal, por método de **Impedancia Bioeléctrica**, se determina a partir de las propiedades eléctricas de los fluidos y tejidos del organismo. Además, mediante esta técnica se puede conocer el porcentaje de otros elementos de la composición corporal, como líquidos, músculos, huesos, etc.

## Tablas de referencia



Esta información sirve únicamente como referencia

### Rangos normales de grasa corporal y líquidos

Edad	Mujeres		Hombres	
	Grasa %	Líquidos %	Grasa %	Líquidos %
<=30	4.0-20.5	66.0-54.7	4.0-15.5	66.0-58.1
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9
	30.6-80.0	47.7-13.8	24.6-80.0	51.8-13.8
>30	4.0-25.0	66.0-51.6	4.0-19.5	66.0-55.4
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.3-52.3
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2
	35.1-80.0	44.6-13.8	28.6-80.0	49.1-13.8

### Relación de masa corporal y proporción ósea

	Mujeres	Hombres
Moderado	>34%	>40%

Mujeres			
Masa corporal	-45 Kg	45-60 Kg	+ 60 Kg
Proporción ósea	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9

Hombres			
Masa corporal	-60 Kg	60-75 Kg	+ 75 Kg
Proporción ósea	>2.5 Kg	>2.9 Kg	3.2 Kg

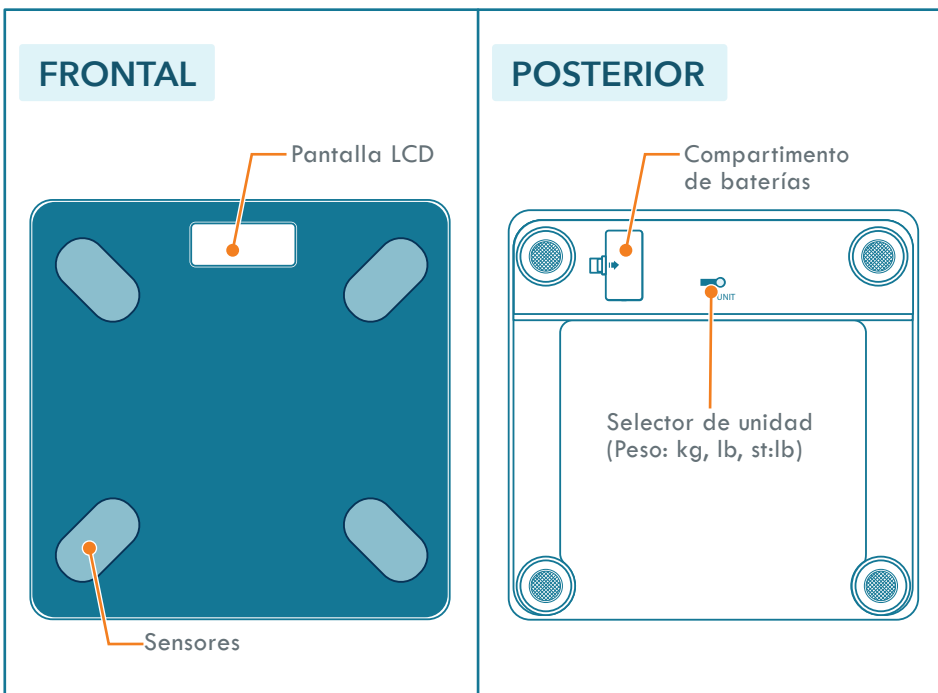
## Tasa de Metabolismo Basal, T.M.B (gasto energético diario)

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

Hombres						
Edad	Peso (Kg)	Altura (cm)	T.M.B. (kcal/día)	Múltiplo - T.M.B.	Ración media de (kcal)	Ración media de (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)	Ración media de (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

# ■ PARTES



# ■ ÍCONOS EN PANTALLA

**LO** → Batería baja

**ERR** → Error de sobrecarga. *La báscula soporta máximo 180 kg*

# ■ IMPORTANTE

La información que se muestra en este manual sirve únicamente como referencia sobre el producto. Debido a actualizaciones pueden existir diferencias.

Por favor, consulte nuestra página web [www.steren.com](http://www.steren.com) para obtener la versión más reciente de este manual.

## ■ PRECAUCIONES

- No utilice líquidos abrasivos para limpiar la báscula.
- Siempre utilice un paño suave y seco para limpiarla.
- No la use ni almacene en lugares donde existan goteras o salpicaduras.
- No coloque la báscula en lugares mojados o resbalosos. Colóquela sobre superficies sólidas y parejas.
- No la use si tiene los pies mojados, ya que podría resbalarse.
- Colóquese en el centro para garantizar una mejor estabilidad.
- No exponga la báscula a temperaturas extremas.
- En caso de que no sea utilizada por un periodo prolongado, retire las baterías.
- Este producto es para uso doméstico. Las mediciones realizadas deben tomarse únicamente como referencia.
- Este aparato no se destina para utilizarse por personas (incluyendo niños) cuyas capacidades físicas, sensoriales o mentales sean diferentes o estén reducidas, o carezcan de experiencia o conocimiento.
- Los niños deben supervisarse para asegurar que no empleen el aparato como juguete.

***“La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones: (1) es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y (2) este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada”.***

# ESPECIFICACIONES

Alimentación: 3 V  $\text{---}$  (2 x AAA)

Capacidad: 3-180 kg / 396 lb (Unidades: kg, lb, st)

Graduación: División=100g/0,2 lb



Las instrucciones y las especificaciones pueden variar sin previo aviso

## PÓLIZA DE GARANTÍA



Producto: Báscula digital inteligente Bluetooth

Modelo: MED-2000

Marca: Steren

Esta póliza garantiza el producto por el término de un año en todos sus componentes 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 esta póliza, o factura, o comprobante de compra 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 HARÁ 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, previa presentación de la nota de compra o factura respectiva.

### DATOS DEL DISTRIBUIDOR

Nombre del Distribuidor \_\_\_\_\_

Domicilio \_\_\_\_\_

Número de serie \_\_\_\_\_

Fecha de entrega \_\_\_\_\_

### ELECTRÓNICA STEREN S.A. DE C.V.

Biólogo Maximino Martínez No. 3408, San Salvador Xochimanca, Del. Azcapotzalco Ciudad de México 02870, RFC: EST850628-K51

### STEREN PRODUCTO EMPACADO S.A. DE C.V.

Autopista México-Querétaro. Km 26.5 Sin número, Nave Industrial 3-A, Col. Lomas de Boulevares, Tlalnepanitla de Baz, Estado de México, C.P. 54020, RFC: SPE-941215-H43

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**





# Bluetooth Smart Digital Scale

*Instruction manual*



# INDEX

<b>BEFORE USING</b>	<b>18</b>
Batteries installation or replacement	18
How to properly use the scale	18
<b>HOW TO USE</b>	<b>19</b>
■With smartphone App	19
Installation and Registry	19
Measure weight and Body Mass Index	22
Data application management	23
■Using without Smartphone App	24
Measure weight	24
<b>ADDITIONAL INFORMATION</b>	<b>25</b>
■Body Mass Index (BMI)	25
■Body fat percentage	25
■Reference tables	26
Normal ranges of body fat and liquids	26
Body Mass and Bones	26
BMR rate, T.M.B (daily energy expenditure)	27
<b>PARTS</b>	<b>28</b>
<b>SCREEN ICONS</b>	<b>28</b>
<b>IMPORTANT</b>	<b>29</b>
<b>CAUTIONS</b>	<b>29</b>
<b>SPECIFICATIONS</b>	<b>30</b>

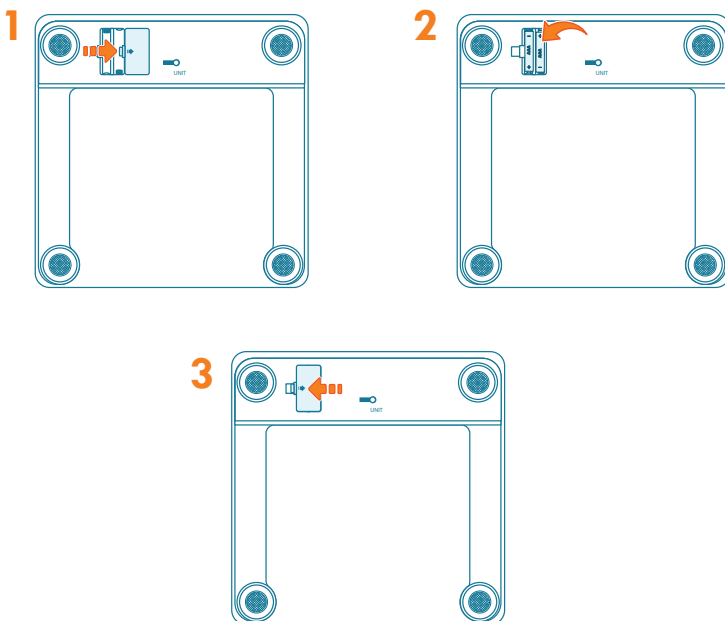


If you have a pacemaker, **DO NOT** use this product.

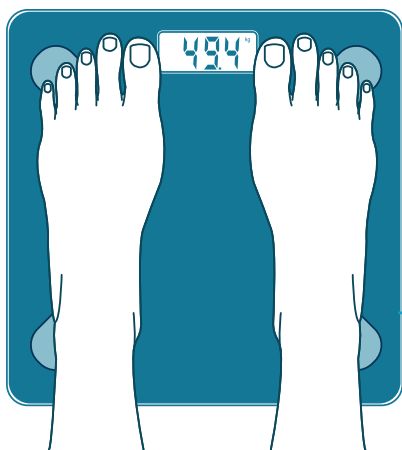
## BEFORE USING

### Batteries installation or replacement

Remove the compartment cover and insert two **AAA** batteries. Make sure terminals (positive and negative) are positioned correctly.



### How to properly use the scale



To obtain a complete measurement of weight and body composition, stand on the scale with bare feet; these must be in contact with the metal plates (sensors).

# HOW TO USE

## ■ With Smartphone App

Through an application, you can monitor your weight and body composition (fat, liquids, mass, bones and muscles) to keep track and consult the healthy indexes according to your height, sex and age.

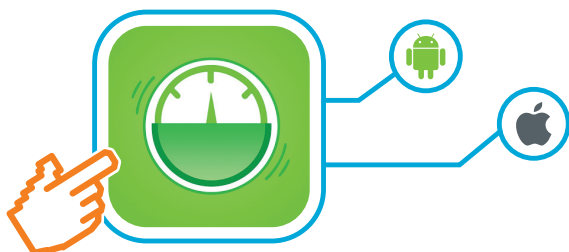
*It requires a mobile device with iOS or Android and Bluetooth technology*

**If you do not want to use this app, see the "Using without application" section of this manual**

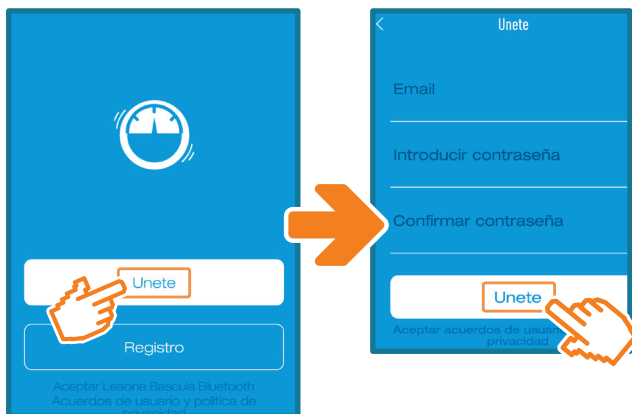
### Installation and Registry

 **This application is not owned by Steren; the company is not responsible for its operation and updates**

- 1** Activate Bluetooth on your mobile device.
- 2** Install **Leaone** App from the app store of your device.



- 3** Enter the application. Press **Únete**. Then, enter an email and a password, then press **Únete**.



**4** Enter a username; press **Siguiente**.



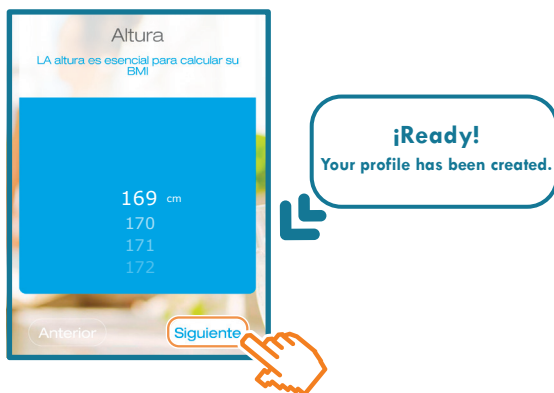
**5** Choose your sex; press **Siguiente**.



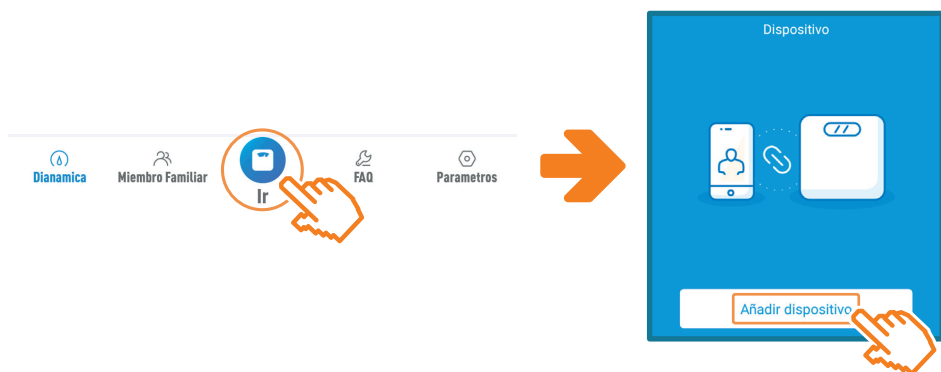
**6** Select the date of birth; press **Siguiente**.



**7** Select the height; press **Siguiente**.



**8** Choose the **Ir** option. Then, select **Añadir dispositivo**.



**9** Stand on the scale to pair it with your device. If the pairing is successful, the reading of your weight (in kilograms) will appear on the screen. Press **Enlazado** to continue or wait for the screen to change automatically.

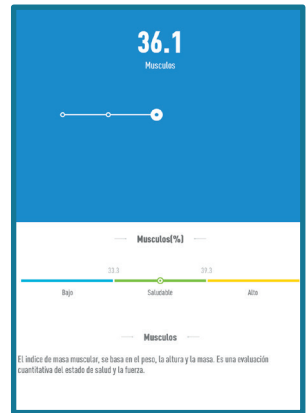
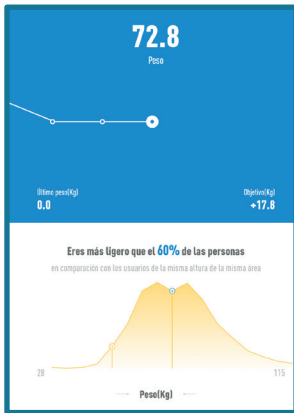


# Measure weight and Body Mass Index

- 1 When having a registered measurement, click on this icon to display the complete information of the indicators.



- 2 Press on each indicator to view details.



If you have weighed with your shoes on, you can only see the Body Mass Index (BMI)

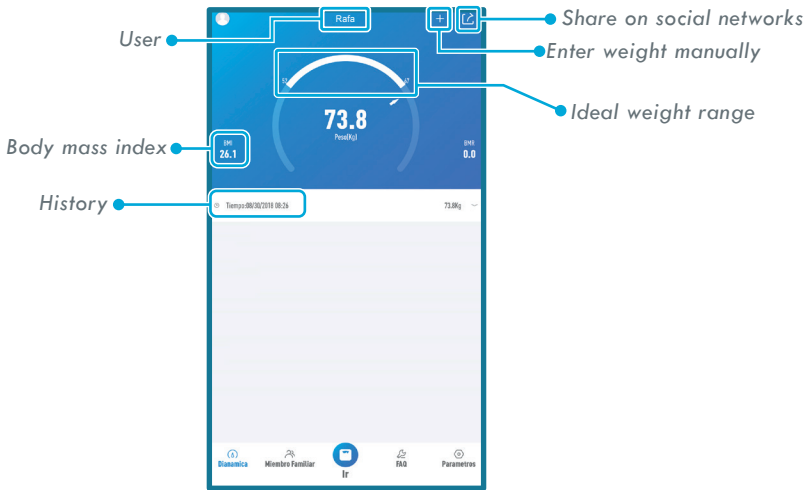


# Data and application management

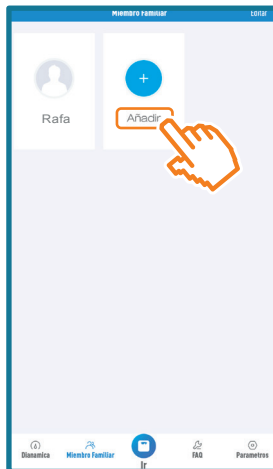
## ■ Main menu



## ⦿ Dynamic

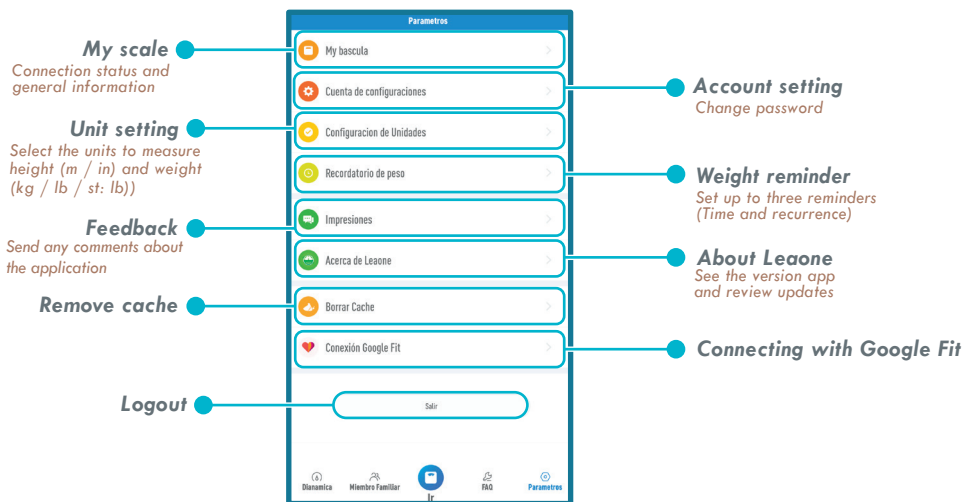


## 👤 Family member



- Press **Añadir** and repeat the **Registration** procedure to add a member.
- Press the name of each user to edit the profile



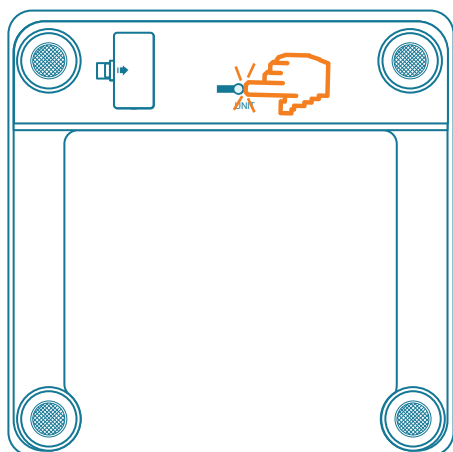


## ■ Using without Smartphone App

### Measure weight

Stand on the scale carefully and erectly. The screen will turn on automatically and show its weight, it will disappear after a few seconds.

*You can change the unit of measurement (Weight: kg, lb, st: lb) with the **UNIT** selector, located on the back of the scale.*



# ADDITIONAL INFORMATION

## Body Mass Index (BMI)

It is a simple indicator between weight and height that is frequently used to identify overweight and obesity in adults. It is calculated by dividing the weight of a person in kilos by the square of its size in meters (kg / m<sup>2</sup>).

$$\text{BMI} = \frac{\text{Weight (kg)}}{\text{Height}^2 \text{ (Mts.)}}$$

## Body fat percentage

Fat is essential as energy storage for functioning. Fat is essential as energy storage for daily biological functioning and to protect organs. The distribution of body fat is different in men and women, and is classified depending on the area of the body in which it is located:

- **Visceral fat**



It is located in the abdominal cavity and surrounds the internal organs

- **Subcutaneous fat**



It is under the skin

It is important to take into account factors such as age, height and gender to calculate the **body fat percentage**.

The body fat percentage, by **Bioelectrical Impedance Method** is determined from the electrical properties of the fluids and tissues. In addition, use this technique to know the percentage of other elements from body composition, such as liquids, muscles, bones, etc.

## Reference tables

 This information is for reference only

### Normal ranges of body fat and liquids

Age	Female		Male	
	Fat %	Liquids %	Fat %	Liquids %
<=30	4.0-20.5	66.0-54.7	4.0-15.5	66.0-58.1
	20.6-25.0	54.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9
	30.6-80.0	47.7-13.8	24.6-80.0	51.8-13.8
>30	4.0-25.0	66.0-51.6	4.0-19.5	66.0-55.4
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.3-52.3
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2
	35.1-80.0	44.6-13.8	28.6-80.0	49.1-13.8

### Body mass and bones

	Female	Male
Moderate	>34%	>40%

Female			
Body mass	-45 Kg	45-60 Kg	+ 60 Kg
Bone Ratio	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9

Male			
Body mass	-60 Kg	60-75 Kg	+ 75 Kg
Bone Ratio	>2.5 Kg	>2.9 Kg	3.2 Kg

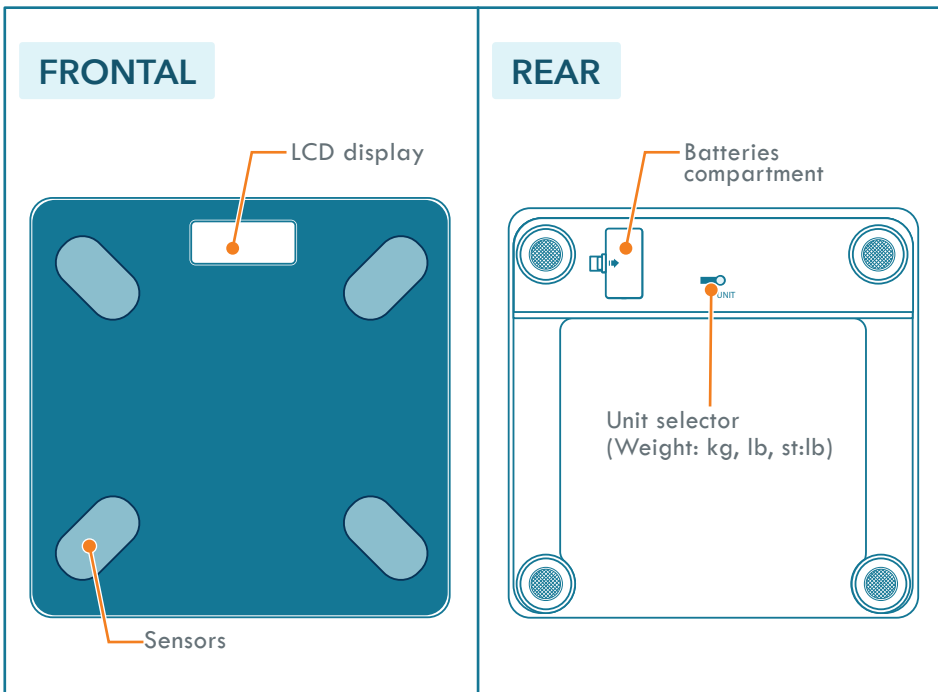
## BMR rate, T.M.B (daily energy expenditure)

Children						
Age	Weight (Kg)	Height (cm)	T.M.B. (kcal/day)	Multiple - T.M.B.	Average ration (kcal )	Average ration (day)
0.0 a 0.5	6	60	320	-	108	650
0.5 a 1	9	71	500	-	98	850
1 a 3	13	71	740	-	102	1300
4 a 6	20	71	950	-	90	1800
7 a 10	28	71	1130	-	70	2000

Man						
Age	Weight (Kg)	Height (cm)	T.M.B. (kcal/day)	Multiple - T.M.B.	Average ration (kcal )	Average ration ( day)
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

Woman						
Age	Weight (Kg)	Height (cm)	T.M.B. (kcal/day)	Multiple - T.M.B.	Average ration (kcal )	Average ration (day)
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

## PARTS



## SCREEN ICONS

**LO** → Low battery

**ERR** → Overload error. *The scale supports maximum 180 kg*

# ■ IMPORTANT

The information shown in this manual serves only as a reference for the product. Due to updates there may be differences.

Please check our website [www.steren.com](http://www.steren.com) for the most recent version of this manual.

## ■ CAUTIONS

- Do not use abrasive liquids to clean the scale.
- Always use a soft and dry cloth to clean.
- Do not use or store in places where there dripping or splashing.
- Do not place the scale on wet or slippery places. Place it on solid surfaces and couples.
- Do not use if you have wet feet as it could fall down.
- Position yourself in the middle to ensure better stability.
- Do not expose the scale to extreme temperatures.
- If you don't use it for an extended period, remove the batteries.
- This product is for domestic use. The measurements should be used as reference
- This device is not intended for use by persons (including children) whose physical, sensory or mental abilities are different or reduced, or lack experience or knowledge.
- Children should be supervised to ensure they do not use the device as a toy.

***"The operation of this device is subject to the following two conditions: (1) it is possible that this device may not cause harmful interference and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause its undesired operation "***

# SPECIFICATIONS

Input: 3 V  $\overline{\text{---}}$  (2 x AAA)

Capacity: 3 – 180 kg / 396 lb (Units: kg, lb, st)

Graduation: Division=100 g / 0.2 lb



The instructions and specifications are subject to change without notice

# WARRANTY



Product: Bluetooth smart digital scale

Part number: MED-2000

Brand: Steren

## WARRANTY

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

## CONDITIONS

1. This warranty card with all the required information, invoice or purchase ticket, product box or package, and product, must be presented when warranty service is required.
2. If the product is in the warranty time, the company will repair it free of charge. The supplier will pay for transportation charges.
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 \_\_\_\_\_

Serial number \_\_\_\_\_

Product \_\_\_\_\_

## ELECTRÓNICA STEREN S.A. DE C.V.

Biólogo Maximino Martínez No. 3408, San Salvador Xochimanca, Del. Azcapotzalco Ciudad de México 02870, RFC: EST850628-K51

## STEREN PRODUCTO EMPACADO S.A. DE C.V.

Autopista México-Querétaro. Km 26.5 Sin número, Nave Industrial 3-A, Col. Lomas de Boulevares, Tlalnepantla de Baz, Estado de México, C.P. 54020, RFC: SPE-941215-H43

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

Call Center

**01 800 500 9000**



[www.steren.com](http://www.steren.com)