

MANUAL DE INSTRUCCIONES

MxOnda

**BÁSCULA DE BAÑO ELECTRÓNICA CON MEDICIÓN
DEL PORCENTAJE DE AGUA, GRASA CORPORAL,
MASA MUSCULAR, MASA ÓSEA, ESTADO
NUTRICIONAL Y KILOCALORÍAS NECESARIAS**

MODELO: **MX-PB2361**



ANTES DE SU USO LEA ATENTAMENTE ESTE MANUAL

La báscula de baño electrónica MX-PB2361 es un aparato de elegante diseño y de líneas depuradas que le ofrece una mayor precisión y funcionalidad que las básculas tradicionales. La báscula MX-PB2361 incorpora entre otras, las siguientes características:

- Base de cristal de alta resistencia de 6 mm de grosor.
- Cuatro sensores de gran precisión.
- Pantalla de cristal líquido de bajo consumo y con dígitos de gran tamaño.
- Botones táctiles
- Conexión automática y autoapagado.
- Medición del peso, porcentaje de grasa corporal, agua, masa ósea, masa muscular, estado nutricional y kilocalorías necesarias al día.
- 2 unidades de peso: kilogramos o libras.

Este aparato le permitirá medir su peso, así como el porcentaje de agua, índice de masa corporal, muscular y las calorías necesarias al día, con la máxima precisión sin tener que salir de casa. La báscula detecta incluso los cambios de peso más insignificantes, no como las básculas domésticas mecánicas que son menos sensibles. La facilidad para subirse a ella y la comodidad de medición, hacen que esta báscula sea ideal para quienes buscan un aparato preciso y de fácil uso. La báscula incorpora una memoria para almacenar los datos personales de hasta 12 usuarios y poder efectuar el cálculo de una manera cómoda y sencilla.

ANTES DE USAR LA BÁSCULA

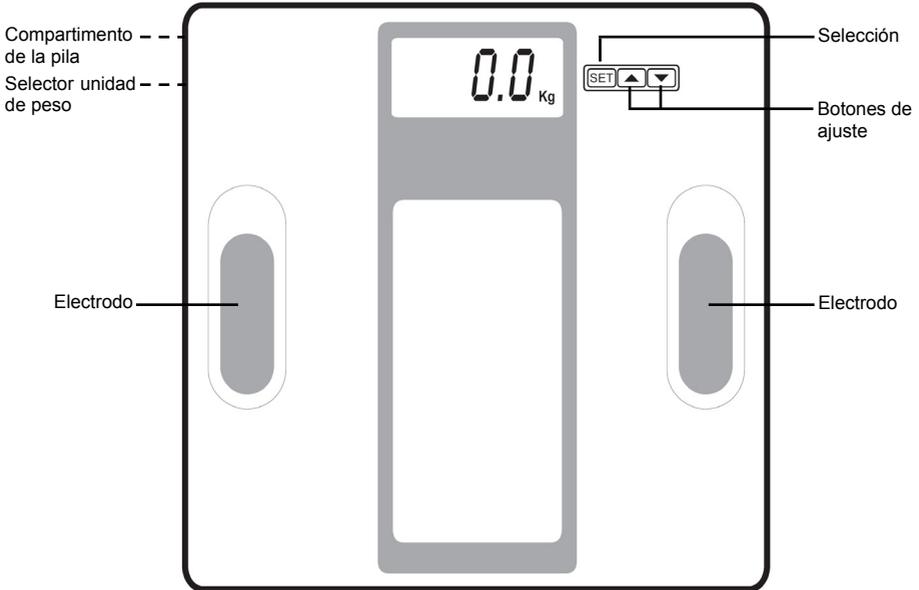
- Lea atentamente estas instrucciones y guárdelas para un uso posterior.
- Los materiales de embalaje como bolsas de plástico, espuma de poliestireno, etc. no deben dejarse al alcance de los niños, ya que son una potencial fuente de peligro.
- Después de retirar el embalaje, verifique que el aparato no esté dañado. En caso de duda no utilice el aparato; póngase en contacto con el personal de asistencia técnica.
- Para que las mediciones sean precisas, coloque la báscula sobre un suelo cuya superficie sea sólida, estable y horizontal.

MEDIDAS DE SEGURIDAD

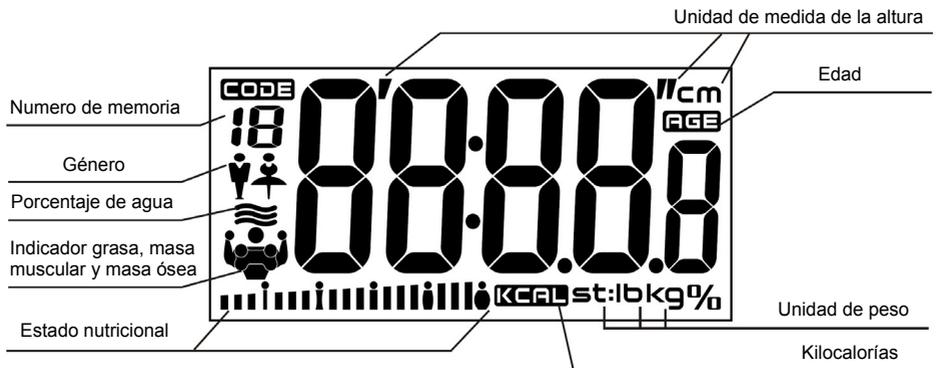
- Este aparato está diseñado para uso doméstico. En caso de uso profesional, uso inadecuado o incumplimiento de las instrucciones, el fabricante no acepta ninguna responsabilidad y la garantía carecerá de validez.
- Para reducir el riesgo de accidentes (resbalamiento o posibles caídas), **NO** utilice la báscula con los pies mojados o si hay presencia de agua sobre la base, tampoco se sitúe muy cerca de los bordes.

- Si el aparato se ha caído o en caso de que no funcione adecuadamente, absténgase de usarlo y no intente desmontarlo o repararlo. Contacte con su distribuidor o Centro de Servicio Técnico MX ONDA más cercano.

DESCRIPCIÓN DE LA BÁSCULA



INDICACIONES EN PANTALLA



Preparación

- Retire la lámina de plástico de protección de la pila y encienda la báscula haciendo presión sobre la misma, la pantalla mostrará los dígitos.
- Presione el botón selector de la unidad de peso situado en la parte posterior de la báscula, cada vez que presione este botón cambiará la unidad de peso **Kg** (kilogramos) ó **Lb** (libras).
- Este aparato utiliza una pila (suministrada) de litio de 3 V tipo CR2032 o similar, para la colocación o sustitución de la misma siga los pasos siguientes:
 - a. Extraiga la tapa de la pila situada en la base del aparato haciendo una leve presión sobre la misma y desplazándola en la dirección que indica la flecha (hacia el exterior) y extraiga la pila
 - b. Sitúe la pila de forma que el terminal **+** esté hacia arriba y asegúrese de que queda correctamente acoplada.

Medición del peso

- Súbase suavemente a la báscula (para obtener la máxima precisión no se mueva hasta que la pantalla muestre una lectura estable), la báscula encenderá automáticamente e iniciará la lectura del peso. Finalizada la lectura, la pantalla mostrará durante un instante los dígitos parpadeando y después mostrará durante unos segundos el peso medido.
- Si desea realizar una nueva medición, bájese de la báscula y vuelva a subirse.
- La báscula se apagará automáticamente transcurridos unos segundos, consiguiendo de este modo prolongar la vida de uso de la pila.

Medición del porcentaje de agua, grasa corporal, masa ósea, estado nutricional, masa muscular y kilocalorías necesarias al día

En la superficie de la báscula están ubicados los electrodos para la medición del porcentaje de agua, grasa corporal, masa muscular y kilocalorías necesarias por eso es fundamental que al efectuar esta medición permanezca descalzo. Antes de efectuar la medición primeramente deberá memorizar los datos personales (género, edad y estatura), proceda como se indica a continuación:

1. Con la báscula apagada toque con la yema del dedo el control de selección **SET** y la pantalla mostrará parpadeando la primera posición de memoria " 1 ", con la yema del dedo toque los controles de selección **▲** ó **▼** y elija el número de memoria deseado.
2. Toque con la yema del dedo el control de selección **SET** para acceder al menú de selección del género, el icono correspondiente parpadeará.
3. Toque con la yema de los dedos los controles de selección **▲** ó **▼** elija el género, hombre (♂) o mujer (♀).

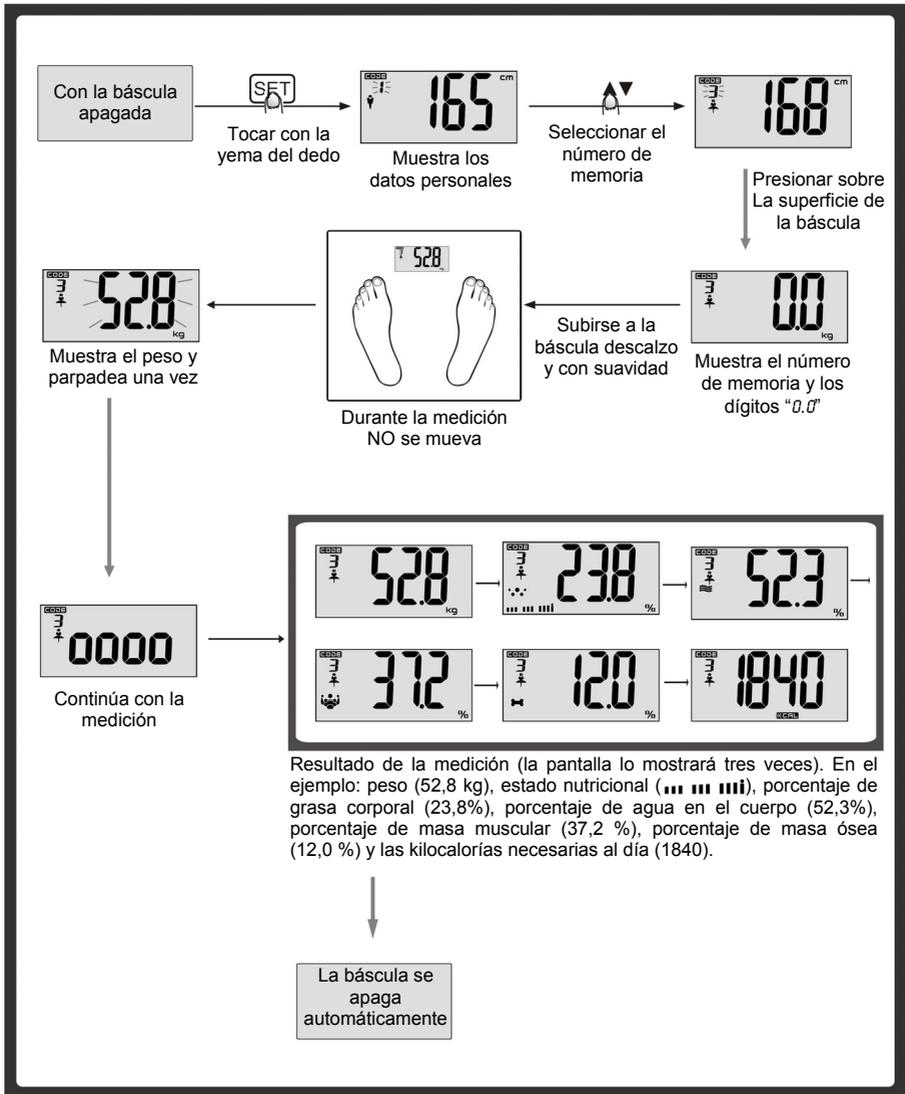
4. Vuelva a tocar con la yema del dedo el control de selección **SET** y la pantalla mostrará la unidad de medida centímetros ó pulgadas así como los dígitos numéricos parpadeando.
5. Con la yema del dedo toque los controles de selección ▲ ó ▼ y elija la estatura en centímetros (entre 100 y 250 cm).
6. Para acceder al menú de selección de la edad, toque con la yema del dedo el control de selección **SET** y la pantalla mostrará la indicación “**AGE**” así como los dígitos numéricos parpadeando.
7. Con la yema del dedo toque los controles de selección ▲ ó ▼ y elija la edad (entre 10 y 100 años).
8. Presione sobre la superficie de la báscula para almacenar los datos en el número de memoria seleccionada. La pantalla mostrará los dígitos “ 0.0 ” y transcurridos algunos segundos la báscula se apagará automáticamente.
9. Repita los pasos 1 al 8 para almacenar los datos de otros usuarios.

Durante el proceso de memorización de los datos personales:

- Si transcurren 6 segundos sin tocar con la yema del dedo ningún control, automáticamente los datos personales hasta ese momento introducidos serán memorizados y la pantalla mostrará el dígito “ 0 ”.
- Si la pantalla muestra el dígito “ 0 ” indica que ha habido un error, toque y mantenga el contacto sobre el control de selección SET durante tres segundos para volver a introducir los datos personales.

Una vez memorizados los datos, para efectuar la medición del porcentaje de agua, grasa corporal, masa muscular, etc. siga los pasos siguientes:

1. Con la báscula apagada toque con la yema del dedo el control de selección **SET** y la pantalla mostrará parpadeando la primera posición de memoria “1”, con la yema del dedo toque los controles de selección ▲ ó ▼ y elija el número de memoria deseado.
2. Presione sobre la superficie de la báscula para confirmar el número de memoria elegido, la pantalla mostrará los dígitos “ 0.0 ”.
3. Con los pies descalzos y sin ningún tipo de prenda de vestir (calcetines, medias, etc.) súbase suavemente a la báscula. Los pies deben estar situados encima de los electrodos. Para obtener la máxima precisión no se mueva hasta que finalice todo el proceso de medida.
4. La báscula efectuará la medición del peso y después iniciará el proceso de medición del porcentaje de agua, grasa corporal, etc. durante este tiempo la pantalla mostrará los dígitos “ 0, 0, 0, 0 ”.
5. Finalizada la medición la pantalla mostrará (tres veces) el peso, el estado nutricional, el porcentaje de grasa corporal, agua en el cuerpo, masa muscular, masa ósea y las kilocalorías necesarias al día, y podrá contrastarlas con la tabla del siguiente apartado.



Porcentaje de agua en el cuerpo

El contenido de agua en el cuerpo está estrechamente relacionado con el peso, el género y la edad. Hay una relación inversa entre lo que pesamos y el agua que tiene nuestro organismo: tenemos menos agua cuanto mayor es nuestro peso.

Esto significa que las personas obesas tienen menos agua en su cuerpo que las personas delgadas. La edad también influye en la cantidad de agua del organismo, a medida que vamos cumpliendo años esta disminuye. El 70 % del peso de un recién nacido es agua, en los adultos casi un 60% y en los ancianos un 55%.

El porcentaje de agua en el cuerpo de una mujer adulta oscila entre el 38% y el 75 % y en un hombre adulto entre el 36% y el 75 %.

Estado nutricional y porcentaje de grasa corporal

El porcentaje de grasa corporal indica el estado nutricional de la persona considerando los siguientes factores: Peso, altura, edad y género.

Este porcentaje es el primer paso para conocer el estado nutricional de cualquier persona e indica si se encuentra por debajo, dentro o por encima del peso establecido como normal para su tamaño físico.

Para comprobar su estado nutricional y porcentaje de grasa corporal (valores típicos aproximados), compare las medidas obtenidas con la tabla del siguiente apartado

Índice de masa muscular

El índice de masa corporal varía en función de una serie de parámetros como son la masa muscular y la estructura ósea. Las personas que practican deporte tienen mayor masa muscular que las personas sedentarias y, por consiguiente, pueden tener mayor índice de masa corporal sin por ello tener sobrepeso. La tabla muestra el índice de masa muscular para una persona de constitución física normal.

Kilocalorías necesarias al día

La cantidad de kilocalorías necesarias al día varía mucho de una persona a otra de acuerdo con la edad, el género, la constitución física, el estado de salud y la actividad diaria.

La tabla muestra la cantidad recomendada de kilocalorías necesarias al día, para que su alimentación sea la adecuada, pero recuerde que esta información es genérica y únicamente sirve como sugerencia. Consulte con un profesional (médico o dietista) para determinar el número de kilocalorías necesarias al día.

Porcentaje de masa ósea

La cantidad de masa ósea de una persona va aumentando gradualmente desde el nacimiento hasta alcanzar el máximo a los 25 años de edad aprox. Después vienen unos años de estabilidad y posteriormente la masa ósea disminuye progresivamente. A partir de los 45 años de edad, los hombres pierden entre un 8 y un 10% de masa ósea por década, mientras que las mujeres pueden llegar a perder hasta un 12% por década.

INTERPRETACIÓN DE LOS DATOS OBTENIDOS

Para comprobar su estado nutricional, porcentaje de grasa corporal, porcentaje de agua en el cuerpo, porcentaje de masa muscular, porcentaje de masa ósea y las calorías necesarias al día (valores típicos aproximados) compare las medidas obtenidas, con las siguientes tablas:

Mujer					
Edad (años)	Porcentaje de grasa corporal	Porcentaje de agua	Masa muscular	Estado nutricional	Estado general
≤ 30	4 – 16 %	66 – 57,8 %		iii	Delgadez extrema
	16,1 – 20,5 %	57,7 – 54,7 %		iii iii	Delgadez
	20,6 – 25 %	54,6 – 51,6 %	33 – 36 %	iii iii iii	Normal
	25,1 – 30,5 %	51,5 – 47,8 %		iii iii iii iii	Sobrepeso
	30,6 – 60 %	47,7 – 27,5 %		iii iii iii iii iii	Obesidad
≥ 30	4 – 20 %	66 – 55 %		iii	Delgadez extrema
	20,1 – 25 %	54,9 – 51,6 %		iii iii	Delgadez
	25,1 – 30 %	51,5 – 48,1 %	30 – 33 %	iii iii iii	Normal
	30,1 – 35 %	48 – 44,7 %		iii iii iii iii	Sobrepeso
	35,1 – 60 %	44,6 – 27,5 %		iii iii iii iii iii	Obesidad

Hombre					
Edad (años)	Porcentaje de grasa corporal	Porcentaje de agua	Masa muscular	Estado nutricional	Estado general
≤ 30	4 – 11 %	66 – 61,2 %		iii	Delgadez extrema
	11,1 – 15,5 %	61,1 – 58,1 %		iii iii	Delgadez
	15,6 – 20 %	58 – 55 %	37 – 40 %	iii iii iii	Normal
	20,1 – 24,5 %	54,9 – 51,9 %		iii iii iii iii	Sobrepeso
	24,6 – 60 %	51,8 – 27,5 %		iii iii iii iii iii	Obesidad
≥ 30	4 – 15 %	66 – 58,4 %		iii	Delgadez extrema
	15,1 – 19,5 %	58,3 – 55,3 %		iii iii	Delgadez
	19,6 – 24 %	55,2 – 52,3 %	34 – 37 %	iii iii iii	Normal
	24,1 – 28,5 %	52,2 – 49,2 %		iii iii iii iii	Sobrepeso
	28,6 – 60 %	49,1 – 27,5 %		iii iii iii iii iii	Obesidad

INDICACIONES O AVISOS EN PANTALLA

Mensaje de error

Si durante una medición la pantalla muestra los dígitos de la siguiente figura, es indicación que ha habido un error en la lectura y deberá repetir el proceso.



Indicación de sobrepeso

Al superar el límite de peso de la báscula 150 Kg/330 lb, la pantalla mostrará la indicación de sobrecarga, para evitar deterioros en la báscula, bájese inmediatamente.



Indicación pila agotada

Cuando al encender la báscula la pantalla muestre la indicación de la figura siguiente, será indicación de que la pila está agotada y precisa ser sustituida.



Indicación extrema delgadez

Cuando la pantalla muestra esta indicación, avisa de una anomalía en el estado nutricional. Indica que Vd. está por debajo del estado de delgadez.



Indicación obesidad extrema

Si la pantalla muestra esta indicación, avisa de una anomalía en el estado nutricional. Indica que Vd. está por encima del estado de obesidad.



LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

- Si no piensa utilizar el aparato durante un largo periodo de tiempo, extraiga la pila y guárdela en un lugar fresco.
- No trate de desmontar la pila, no la cortocircuite y nunca la caliente ni la tire al fuego.
- Las pilas contienen materiales contaminantes del medio ambiente, por eso, una vez agotada la vida de las mismas, **NO** las tire a la basura, deposítelas en el sitio adecuado para su posterior reciclado.
- Limpie la báscula con un paño suave humedecido con agua o un detergente suave. **NO** utilice productos químicos abrasivos para limpiarla.
- Evite que el aparato quede expuesto a temperatura y humedad extremas, a la luz solar directa, agua o polvo.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Alimentación	1 pila de litio de 3 V tipo CR2032
Pantalla LCD	5 dígitos (74 x 35,6 mm)
Peso máximo	150 kg./330 lb
Resolución	100 gr./0,2 lb
Memoria	12 usuarios
Rango de edad	10 a 100 años
Rango de estatura	100 a 250 cm
Márgenes	
Porcentaje de grasa corporal	4 a 60 %
Porcentaje de agua	27,5 a 66 %
Porcentaje de masa muscular	20 a 56 %
Porcentaje de masa ósea	2 a 20%
Dimensiones	302 x 302 x 17 mm

Especificaciones técnicas sujetas a cambio sin previo aviso.

Una vez agotada la vida útil de este producto eléctrico, no lo tire a la basura doméstica.

Deposítelo en el contenedor adecuado de un punto limpio de su localidad, para su posterior reciclado.



Este producto cumple con la Directiva Europea RoHS (2002/95/CE), sobre la restricción de uso de determinadas sustancias peligrosas en aparatos eléctricos y electrónicos, transpuesta a la legislación española mediante el Real Decreto 208/2005.



Este producto cumple con la Directiva Europea 89/336/CEE (EMC) relativa a la Compatibilidad Electromagnética, modificada por la Directiva 93/68/CEE.

“MX, MX ONDA” y sus logotipos son marcas registradas de MX ONDA, S.A.

MX ONDA, S.A.
Isla de Java, 37
28034 – MADRID

E-MAIL: mxsat@mxonda.es
<http://www.mxonda.es>