

# reesa®

## Bathroom scale

TSA0802

Bedienungsanleitung

DE

Owner's manual

EN

Instrukcja obsługi

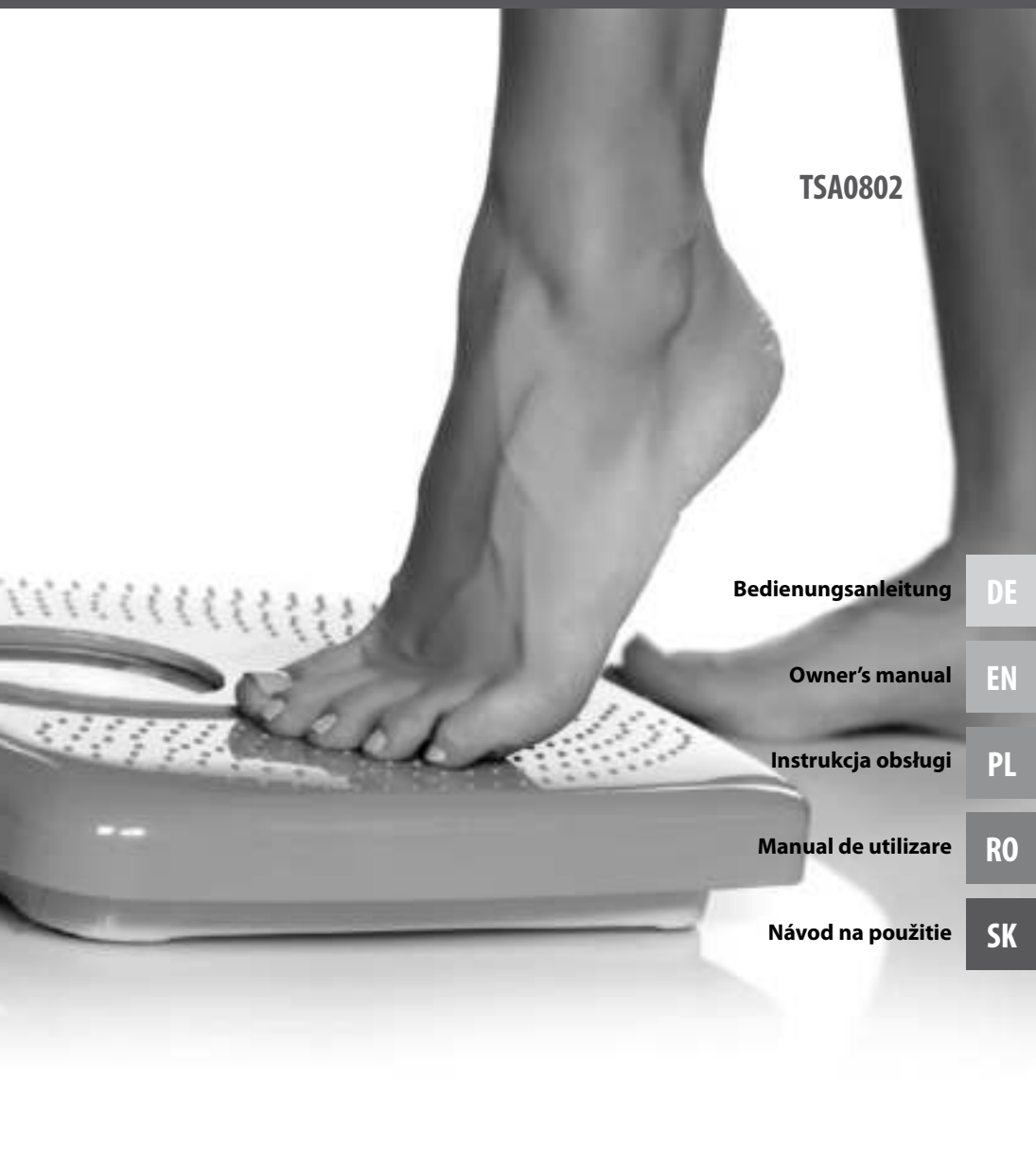
PL

Manual de utilizare

RO

Návod na použitie

SK





Danke für den Kauf des TEESA Gerätes. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig vor der Benutzung und bewahren diese auf für späteres Nachschlagen.

Der Händler übernimmt keine Verantwortung für Schäden, die durch unsachgemäße Handhabung und Verwendung des Produktes verursacht wurden.

## SICHERHEITSANWEISUNGEN

Befolgen Sie die grundlegenden Sicherheitsanweisungen, einschließlich der folgenden:

1. Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig und bewahren diese auf für späteres Nachschlagen.
2. Stellen Sie das Gerät auf einer ebenen, stabilen und festen Oberfläche.
3. Das Produkt ist nicht wasserfest. Gerät nicht in Wasser oder andere Flüssigkeiten stellen.
4. Gerät nur für den Innenbereich.
5. Das Produkt ist nicht für den medizinischen oder kommerziellen Gebrauch bestimmt.
6. Schwangere Frauen oder Personen mit Schrittmachern sollten dieses nicht Gerät verwenden.
7. Personen mit Metallimplantaten können keine genauen Messwerte erhalten.
8. Das Gerät ist kein Spielzeug. Halten Sie es außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren.
9. Schützen Sie das Produkt vor extremen Temperaturen, direkter Sonneneinstrahlung, hoher Luftfeuchtigkeit, Feuchtigkeit, brennbaren Gasen, Dämpfen und Lösungsmitteln.
10. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es nicht ordnungsgemäß funktioniert oder sichtbar beschädigt ist.
11. Achten Sie auf die richtige Polarität beim Einlegen der Batterien.
12. Die Batterien sollten aus dem Gerät entfernt werden, wenn es für eine lange Zeit nicht benutzt wird.
13. Die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.
14. Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren. Nur autorisiertes und qualifiziertes Personal darf dieses Produkt reparieren. Dieses Produkt niemals zerlegen.
15. Reinigen Sie das Gerät mit einem weichen, leicht feuchten Tuch. Verwenden Sie keine chemischen oder Scheuermittel um dieses Produkt zu reinigen.

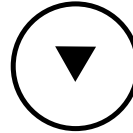
**WICHTIG:** Nicht für den professionellen Einsatz. Diese Waage ist kein medizinisches Gerät. Die Messungen die von dieser Waage erhalten werden, sind nur als Referenz und sind nicht zur Verwendung für die Diagnose, Behandlung und Vorsorge gegen Krankheiten oder einer Erkrankung. Wenn Sie Ihr Gewicht und die allgemeine Körperstruktur beeinflussen möchten, sollten Sie zuerst einen Arzt aufzusuchen.

## HAUPTMERKMALE

- Dieses Produkt benutzt fortgeschrittene BIA (bioelektrische Impedanzanalyse) Technologie. BIA misst Körperfeuchtigkeit und Körperfettanteil indem es ein sicheres, elektrisches Niedrigpegel Signal durch den Körper sendet. Dieses Signal wird durch einen Computer analysiert, um den Körperfett und Hydratation Prozentsatz zu bestimmen.
- Hochpräzision Sensor um präzise Messungen erhalten.

- Sicherheitsglas
- Persönliche Daten können für bis zu 10 Benutzer im Speicher des Geräts gespeichert werden.

### TASTEN



- SET: Einschalten, auswählen, bestätigen
- ▲: Aufwärts
- ▼: Abwärts

### BEDIENUNG

- Vor dem ersten Gebrauch, stellen Sie sicher, dass die Batterie eingesetzt ist, und der Isolierstreifen herausgenommen wurde. Achten Sie auf die korrekte Polarität.
- Setzen Sie die Waage auf ebenen, stabilen, flachen Boden.
- Im Wiegemodus, wenn das Display „0.0“ zeigt, können Sie auf der Rückseite der Waage „UNIT“ drücken um die Einheiten (kg, st, lb) zu wählen.

### MESSUNG VON GEWICHT, KÖRPERFETT, HYDRATION PROZENT

DE

Gewicht:

1. Stellen Sie sich aufrecht auf der Waage und halten das Gleichgewicht. Display zeigt Ihr Gewicht.
2. Nach dem wiegen wird sich die Waage automatisch ausschalten, wenn nicht weiter verwendet.

### EINSTELLEN UND SPEICHERN DER PERSÖNLICHEN DATEN IM SPEICHER

Einstellen persönlicher Daten

1. Drücken Sie die Taste SET. Benutzen Sie die Taste ▲ oder ▼ zur Auswahl Ihrer persönlichen Benutzernummer (p0-p9). Wenn Sie die persönliche Benutzernummer erreichen, die Sie verwenden möchten, drücken Sie SET zum bestätigen.

Hinweis: Die digitale P0-P9 stellen jeweils 10 Benutzer dar. Merken Sie sich diese Nummer für zukünftige Benutzung.

2. Drücken Sie ▲ oder ▼ um männlich  oder weiblich  auszuwählen, wenn das Geschlechts-Symbol auf dem Bildschirm blinkt und drücken Sie dann SET zum bestätigen.

3. Drücken Sie ▲ oder ▼ um das Alter auszuwählen (10-80), drücken Sie SET zum bestätigen.
4. Drücken Sie ▲ oder ▼ um die Höhe auszuwählen (100-240), drücken Sie SET zum bestätigen.

### Messung von Gewicht, Körperfett, Hydratation Prozent

1. Stellen Sie sich barfuss auf die Waage, halten Kontakt mit den Elektroden.
2. Ihr Gewicht wird zuerst angezeigt werden.
3. Fahren Sie fort aufrecht zu stehen; das Display zeigt sequentielle Messungen an (Fettanteil Hydratation (TBW - Gesamtkörperwasseranteil), Muskelanteil, Knochengewicht, BMI, minimaler täglicher Kalorienbedarf)

### Körperfettanteil und Hydratation Diagramm:

Alter	Weiblich		Männlich		Hinweis
	Fett %	Hydratation %	Fett %	Hydratation %	
≤ 30	4.0-20.5	66.0-54.7	4.0-15.5	66.0-58.1	Untergewicht
	20.6-25.0	57.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Gesund
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	Übergewicht
	30.6-80.0	47.7-13.8	24.6-80.0	51.8-13.8	Fettleibig
> 30	4.0-25.0	66.0-51.6	4.0-19.5	66.0-55.4	Untergewicht
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.3-52.3	Gesund
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Übergewicht
	35.1-80.0	44.6-13.8	28.6-80	49.1-13.8	Fettleibig

### Muskel-Prozentsatz Diagramm:

Muskel-Prozentsatz		
	Weiblich	Männlich
Gemäßigt	>34%	>40%

### Knochen-Prozentsatz Diagramm:

Weiblich			
Körpergewicht	<45 kg	45-60 kg	>60 kg
Knochengewicht	>1.8 kg	>2.2 kg	>2.5 kg
Männlich			
Körpergewicht	<60 kg	60-75 kg	>75 kg
Knochengewicht	>2.5 kg	>2.9 kg	>3.2 kg

## Minimaler täglicher Kalorienbedarf

Minimaler täglichen Kalorienbedarf stellt die minimale Menge an Kalorien dar, die der menschlichen Körper zum funktionieren verbraucht (Atmung, physiologische Prozesse usw.). Bitte beachten Sie, dass der Wert den Sie von dieser Waage erhalten, von mehreren verschiedenen Faktoren abhängt (Geschlecht, Körperbau, Größe, Alter usw.) und kann von 45% bis 70% des gesamten täglichen Energieverbrauchs betragen.

Hinweis: Die Waage zeigt den geschätzten minimalen täglichen Kalorienbedarf. Der tatsächliche Wert kann sich von dem durch die Skala gemessen, unterscheiden.

**WICHTIG:** Die obigen Diagramme sind nur als Referenz dargestellt.

### Hinweise:

1. Um genaue Messungen zu gewährleisten, empfehlen wir Ihnen die Waage jeden Tag zur gleichen Zeit zu benutzen.
2. Stellen Sie die Waage auf eine ebene, stabile und feste Oberfläche.
3. Stellen Sie die Waage nicht auf nasse, extrem heiße oder kalte Oberfläche.
4. Springen oder stampfen Sie nicht auf die Waage.
5. Versuchen Sie nicht die Waage zu zerlegen.
6. Tragen Sie keine Schuhe, wenn Sie auf der Waage stehen.
7. Das Gerät niemals in Wasser tauchen. Benutzen Sie ein sauberes, weiches, leicht feuchtes Tuch, um dieses Gerät zu reinigen.
8. „Lo“ auf dem Waagedisplay bedeutet, dass die Batterie fast leer ist. Ersetzen Sie die Batterie.
9. „Err“ auf dem Waagedisplay bedeutet Überladung.
10. „Err2“ auf dem Waagedisplay zeigt Fettanteil-Messfehler.
11. Wenn der Körperfettanteil weniger als 5% beträgt, zeigt das Waagedisplay „FATL“ Bei mehr als 50% zeigt das Waagedisplay „FATH“

## TECHNISCHE DATEN

Wägbereich (Max):150 kg

Mindestgewicht: 6 kg

Einteilung: 0,1 kg

Gewichtseinheit: kg / lb / st

Funktionstasten

LCD Display

10 Benutzer-Speicherplätze

Messung: Gewicht, Körperfett , Muskeln und Knochen Prozentsatz, Hydratation, BMI, täglicher Kalorienbedarf

Automatische Ein/Aus Funktion

Stromversorgung: CR2032 Batterie

Die Spezifikationen können ohne Ankündigung geändert werden.

DE



**Deutsch**  
**Korrekte Entsorgung dieses Produkts**  
**(Elektromüll)**



(Anzuwenden in den Ländern der Europäischen Union und anderen europäischen Ländern mit einem separaten Sammelsystem)

Die Kennzeichnung auf dem Produkt bzw. auf der dazugehörigen Literatur gibt an, dass es nach seiner Lebensdauer nicht zusammen mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgt werden darf. Entsorgen Sie dieses Gerät bitte getrennt von anderen Abfällen, um der Umwelt bzw. der menschlichen Gesundheit nicht durch unkontrollierte Müllbeseitigung zu schaden. Recyceln Sie das Gerät, um die nachhaltige Wiederverwertung von stofflichen Ressourcen zu fördern. Private Nutzer sollten den Händler, bei dem das Produkt gekauft wurde, oder die zuständigen Behörden kontaktieren, um in Erfahrung zu bringen, wie sie das Gerät auf umweltfreundliche Weise recyceln können. Gewerbliche Nutzer sollten sich an Ihren Lieferanten wenden und die Bedingungen des Verkaufsvertrags konsultieren. Dieses Produkt darf nicht zusammen mit anderem Gewerbemüll entsorgt werden.

Vertrieben durch LECHPOL Electronics BV, Nijverheidsweg 15 4311RT Bruinisse, Niederlande.

Thank you for purchasing TEESA appliance. Please read this operation instruction carefully before use, and keep it for future use.

Distributor does not take responsibility for damages caused by inappropriate handling and use of the product.

## SAFETY INSTRUCTIONS

Follow basic safety precautions, including the following:

1. Read this instruction manual carefully and keep it for future reference.
2. Place the device on flat, stable and firm surface.
3. The product is not waterproof. Do not place the appliance in water or any liquid.
4. Appliance for indoor use only.
5. The product is not intended for medical or commercial use.
6. Pregnant women nor persons with pacemakers should not use this product.
7. Persons with metal implants will be unable to obtain accurate readings.
8. The device is not a toy. Keep it out of the reach of children.
9. Protect the product from extreme temperatures, direct sunlight, high humidity, moisture, flammable gases, vapors and solvents.
10. Do not use this device if it is not working properly or is visibly damaged.
11. Pay attention to correct polarity while inserting the batteries.
12. Battery should be removed from the device if it is not used for a long period of time.
13. Keep the batteries out of reach of children.
14. Do not attempt to repair this appliance yourself. Only authorized and qualified personnel may repair this device. Never disassemble this product.
15. Clean this device with soft, slightly damp cloth only. Do not use any chemical agents or abrasives to clean this product.

**IMPORTANT:** Not for professional use. This scale is NOT a medical device. The measurements obtained by this scale are for reference only and are not supposed to use for diagnosis, treatment or precaution against disease or illness. If you wish to influence your weight and overall body structure, make sure to seek medical advice first.

## KEY FEATURES

- This product adopts advanced BIA (Bioelectrical Impedance Analysis) technology. BIA measures body hydration and body fat percentage by sending a safe, low-level electrical signal through the body. This signal is analyzed by a computer to determine the body fat and hydration percentage.
- High precision sensor to obtain precise measurements.
- Tempered glass
- Personal data can be stored in the memory of the unit for up to 10 users.



## BUTTONS



- SET: power on, select, confirm
- ▲: Up
- ▼: Down

## OPERATION

- Prior to first use, make sure the battery is inserted, and the insulating strip is taken out. Pay attention to correct polarization.
- Put the scale on even, stable, flat floor.
- Under the weighing condition, when the display show "0.0" you can press "UNIT" on the back of the scale to choose units (kg, st, lb).

## MEASURING WEIGHT, BODY FAT, HYDRATION PERCENTAGE

### Weight:



1. Stand on the scale erectly and maintain your balance. Display will indicate your weight.
2. After weighing, the scale will automatically turn off if no further using.

## SETTING AND STORING PERSONAL DATA IN MEMORY

### Set personal data

1. Press SET key. Use ▲ or ▼ key to select your personal user's number (p0-p9). Once you reach the personal key you wish to use, press SET to confirm.

Hint: The digital P0-P9 represents each of 10 users. Remember this number for future reference.

2. Press ▲ or ▼ to choose male  or female  when the gender symbol flashes on the screen and then press SET to confirm.
3. Press ▲ or ▼ to choose age (10-80), press SET to confirm.
4. Press ▲ or ▼ to choose height (100-240), press SET to confirm.

### Measuring weight, body fat, hydration percentage

1. Stand bare foot on scale, maintain contact with electrodes.
2. Your weight will be display first.
3. Continue to stand erectly; the screen will display measurements sequentially (fat percentage, hydration (TBW – total body water percentage), muscle percentage, bone weight, BMI, minimum daily calories requirement)

## Body fat percentage and hydration chart:

Age	Female		Male		Note
	Fat %	Hydration %	Fat %	Hydration %	
≤ 30	4.0-20.5	66.0-54.7	4.0-15.5	66.0-58.1	underweight
	20.6-25.0	57.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	healthy
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	overweight
	30.6-80.0	47.7-13.8	24.6-80.0	51.8-13.8	obese
> 30	4.0-25.0	66.0-51.6	4.0-19.5	66.0-55.4	underweight
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.3-52.3	healthy
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	overweight
	35.1-80.0	44.6-13.8	28.6-80	49.1-13.8	obese

## Muscle percentage chart:

Muscle percentage		
	Female	Male
Moderate	>34%	>40%

## Bone weight chart:

Female			
Body weight	<45 kg	45-60 kg	>60 kg
Bone weight	>1.8 kg	>2.2 kg	>2.5 kg
Male			
Body weight	<60 kg	60-75 kg	>75 kg
Bone weight	>2.5 kg	>2.9 kg	>3.2 kg

## Minimum daily calories requirement

Minimum daily calories requirement represents the minimum amount of calories human body consumes to keep it functioning (breathing, physiological processes etc.). Please note, the value obtained by this scale depends on several various factors (sex, body type, height, age etc.) and may consume from 45% to 70% of the total daily energy consumption.

Note: the scale displays estimated minimum daily calories value. The actual value may differ from the one measured by the scale.

**IMPORTANT:** The charts presented above are for reference only.

## Tips:

1. To ensure accurate measurements, we suggest using scale at the same time every day.
2. Place the scale on flat stable and firm surface.
3. Do not place scale on wet, extremely hot or cold surfaces.
4. Do not jump or stomp on the scale.
5. Do not attempt to disassemble the scale.
6. Do not wear shoes when standing on the scale.
7. Never submerge the unit in water. Use clean, soft, slightly damp cloth to clean this device.
8. "Lo" on scale display indicate that the battery is out of power. Replace the battery.
9. "Err" on the scale display indicates overload.
10. "Err2" display indicates fat percentage measurement error.
11. If body fat percentage is less than 5%, indicator displays "FATL" If more than 50% indicator displays "FATH"

## SPECIFICATION

Maximum load: 150 kg

Minimal load: 6 kg

Division: 0,1 kg

Weight unit: kg / lb / st

Function keys

LCD Display

10 users memory

Measures: weight, body fat, muscle and bone percentage, hydration, BMI, daily calories requirement

Auto on/off function

Power supply: CR2032 battery

Specifications are subject to change without prior notice.



**English**  
**Correct Disposal of This Product**  
**(Waste Electrical & Electronic Equipment)**



(Applicable in the European Union and other European countries with separate collection systems)  
 This marking shown on the product or its literature, indicates that it should not be disposed with other household wastes at the end of its working life. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, please separate this from other types of wastes and recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. Household users should contact either the retailer where they purchased this product, or their local government office, for details of where and how they can take this item for environmentally safe recycling. Business users should contact their supplier and check the terms and conditions of the purchase contract. This product should not be mixed with other commercial wastes for disposal.

Made in China for LECHPOL Zbigniew Leszek, Miętne, 1 Garwolińska Street, 08-400 Garwolin.

Dziękujemy za zakup urządzenia TEESA. Przed użyciem należy dokładnie zapoznać się z treścią instrukcji obsługi, oraz zachować ją w celu późniejszego wykorzystania.

Producent nie ponosi odpowiedzialności za nieprawidłowe użycie produktu.

## KWESTIE BEZPIECZEŃSTWA

Podczas obsługi urządzenia, należy przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa, włączając te wyszczególnione poniżej:

1. Przed użyciem należy dokładnie zapoznać się z treścią instrukcji obsługi, oraz zachować ją w celu późniejszego wykorzystania.
2. Wagę należy umieścić na równej, stabilnej powierzchni.
3. Urządzenie nie jest wodoodporne. Nie należy zanurzać urządzenia w wodzie lub jakimkolwiek innym płynie.
4. Urządzenie wyłącznie do użytku wewnątrz pomieszczeń.
5. Urządzenie przeznaczone jest wyłącznie do użytku prywatnego; nie może być wykorzystywane w celach medycznych ani komercyjnych.
6. Urządzenie nie powinno być używane przez osoby z rozrusznikami serca ani kobiety w ciąży.
7. Osoby które posiadają metalowe implanty mogą uzyskać niedokładne wyniki pomiarów.
8. Urządzenie nie jest zabawką. Należy je przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.
9. Urządzenie należy chronić przed wilgocią, źródłami ciepła oraz ekstremalnymi temperaturami, substancjami łatwopalnymi i rozpuszczalnikami.
10. Nie należy używać urządzenia jeśli nie działa poprawnie lub posiada widoczne uszkodzenia.
11. Należy zwrócić uwagę na poprawną polaryzację baterii.
12. Jeśli urządzenie nie jest używane przez dłuższy czas, należy wyjąć z niego baterie.
13. Baterie należy przechowywać poza zasięgiem dzieci.
14. Zabrania się własnoręcznej naprawy sprzętu. Jedynie osoby do tego upoważnione i wykwalifikowane mogą naprawiać urządzenie. Zabrania się demontażu urządzenia.
15. Urządzenie należy czyścić jedynie za pomocą miękkiej, lekko wilgotnej ściereczki. Nie należy używać środków chemicznych lub detergentów do czyszczenia tego urządzenia.

**WAŻNE:** Nie do użytku profesjonalnego. Waga NIE jest urządzeniem medycznym. Wyniki pomiarów uzyskanych przez tę wagę mają charakter poglądowy i nie należy ich traktować jako diagnozy medycznej, używać w celach leczenia czy jako środek zapobiegawczy przed chorobą lub schorzeniem. Przed wprowadzeniem zmian w diecie i tym samym zmiany wagi ciała, należy najpierw zasięgnąć porady lekarza.

## GŁÓWNE CECHY

- Urządzenie stosuje zaawansowaną technologię BIA (Bioelectrical Impedance Analysis - Analizę Impedancji Bioelektrycznej). Metoda BIA dokonuje pomiaru procentowej zawartości wody i tłuszczu w organizmie za pomocą bezpiecznego dla użytkownika prądu elektrycznego o niskim natężeniu. Analiza składu ciała odbywa się przy

wykorzystaniu oporu elektrycznego tkanek organizmu i zdolności przewodnictwa elektrycznego tkanki mięśniowej.

- Wysokiej jakości sensory zapewniają precyzyjne wyniki pomiarów.
- Szkło hartowane
- Pamięć 10 użytkowników

#### PRZYCISKI



- SET (USTAW): włącz, wybierz, potwierdź
- ▲: w górę
- ▼: w dół

#### OBSŁUGA

- Przed pierwszym użyciem, należy się upewnić, że baterie są umieszczone prawidłowo; oraz, że jeśli znajdowała się tam folia izolująca, została usunięta. Należy zwrócić uwagę na poprawną polaryzację.
- Wagę należy umieścić na płaskiej, stabilnej powierzchni.
- Aby zmienić jednostki pomiaru, należy nacisnąć przycisk UNIT z tyłu wagi podczas gdy na ekranie wyświetlana jest wartość „0”.

#### POMIAR WAGI ORAZ PROCENTOWEJ ZAWARTOŚCI TŁUSZCZU I WODY

Waga:



1. Podczas dokonywania pomiaru użytkownik powinien stać wyprostowany na wadze. Na ekranie wyświetli się wynik pomiaru.
2. Waga wyłączy się automatycznie jeśli nie będzie używana.

#### USTAWIENIA I ZAPISYWANIE DANYCH UŻYTKOWNIKA W PAMIĘCI URZĄDZENIA

Wprowadzanie danych

1. Aby wprowadzić dane, należy nacisnąć przycisk SET. Za pomocą przycisków ▲ lub ▼, należy wybrać indywidualny numer użytkownika (p0-p9). Po osiągnięciu wybranego numeru, należy zatwierdzić przyciskiem SET.

Wskazówka: numery P0-P9 odpowiadają 10 kolejnym użytkownikom. Należy zapamiętać wybrany numer w celu późniejszego wykorzystania.

2. Aby ustawić płeć, należy wybrać (mężczyzna)  lub (kobieta)  za pomocą przycisków ▲ lub ▼.
3. Za pomocą przycisków ▲ lub ▼ ustawić wybrany wiek (10-80) i zatwierdzić przyciskiem SET.
4. Za pomocą przycisków ▲ lub ▼ ustawić wzrost (100-240) i zatwierdzić przyciskiem SET.

#### Pomiar wagi oraz procentowej zawartości tłuszczu i wody

1. Aby dokonać pomiaru, należy stanąć na wadze bosymi stopami, utrzymując kontakt stóp z sensorami.
2. Na ekranie zostanie wyświetlona waga.
3. Należy pozostać w niezmienionej pozycji; na ekranie zostaną wyświetlone kolejno wyniki dokładnych pomiarów (procentowa zawartość tłuszczu, wody, mięśni, waga kości, indeks BMI oraz minimalne dzienne zapotrzebowanie kalorii).

#### Procentowa zawartość tłuszczu i wody:

Wiek	Kobieta		Mężczyzna		Uwagi
	Tkanka tłuszczowa %	Woda %	Tkanka tłuszczowa %	Woda %	
≤ 30	4.0-20.5	66.0-54.7	4.0-15.5	66.0-58.1	niedowaga
	20.6-25.0	57.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	norma
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	nadwaga
	30.6-80.0	47.7-13.8	24.6-80.0	51.8-13.8	otyłość
> 30	4.0-25.0	66.0-51.6	4.0-19.5	66.0-55.4	niedowaga
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.3-52.3	norma
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	nadwaga
	35.1-80.0	44.6-13.8	28.6-80	49.1-13.8	otyłość

#### Procentowa zawartość mięśni:

Tkanka mięśniowa %		
	Kobieta	Mężczyzna
Umiarkowana	>34%	>40%

Waga kości:

Kobieta			
Waga ciała	<45 kg	45-60 kg	>60 kg
Waga kości	>1.8 kg	>2.2 kg	>2.5 kg
Mężczyzna			
Waga ciała	<60 kg	60-75 kg	>75 kg
Waga kości	>2.5 kg	>2.9 kg	>3.2 kg

### Minimalne dzienne zapotrzebowanie kalorii

Minimalne dzienne zapotrzebowanie kalorii wskazuje minimalną wartość kalorii jaką organizm zużywa w celu podtrzymania podstawowych funkcji życiowych (oddychanie, czynności fizjologiczne itp.). Należy zauważyć, że wartość ta jest uzależniona od wielu czynników (płeć, typ budowy ciała, wzrost, wiek, itp.) i może pochłaniać od 45% do 70% łącznego dziennego zapotrzebowania kalorii.

Uwaga: waga podaje szacowaną wartość minimalnego dziennego zapotrzebowania kalorii. Rzeczywista wartość może różnić się od tej podanej przez to urządzenie.

**WAŻNE:** Powyżej przedstawione tabele przedstawiają jedynie orientacyjne wartości poszczególnych parametrów.

### Wskazówki:

1. W celu zapewnienia jak najbardziej rzetelnych wyników, zaleca się przeprowadzać pomiary codziennie o tej samej porze.
2. Wagę należy umieścić na równej, stabilnej powierzchni.
3. Urządzenia nie należy umieszczać na mokrej, bardzo gorącej lub bardzo zimnej powierzchni.
4. Nie należy wskakiwać na wagę.
5. Zabrania się demontażu urządzenia.
6. Przed wejściem na wagę, należy zdjąć obuwie.
7. Zabrania się zanurzać urządzenie w jakimkolwiek płynie. Do czyszczenia należy używać wyłącznie miękkiej, lekko wilgotnej ściereczki.
8. Wskaźnik „Lo” na wyświetlaczu oznacza wyczerpaną baterię. Aby zapewnić prawidłowe działanie urządzenia należy wymienić baterie.
9. Wskaźnik „Err” na wyświetlaczu oznacza przeciążenie.
10. Wskaźnik „Err2” na wyświetlaczu oznacza błąd pomiaru procentowej zawartości tłuszczu.
11. Jeśli wynik pomiaru jest niższy niż 5%, na ekranie wyświetli się napis „FATL”. Jeśli wynik przekracza 50%, na ekranie wyświetli się „FATH”.

## SPECYFIKACJA

Maksymalne obciążenie: 150 kg

Minimalne obciążenie: 6 kg

Dokładność: 0,1 kg

Jednostki pomiaru: kg / lb / st

Przyciski funkcyjne

Wyświetlacz LCD

Pamięć 10 użytkowników

Pomiar masy ciała, zawartości tkanki tłuszczowej, mięśniowej i kostnej, zawartości wody w organizmie; obliczanie BMI oraz min. dzienne zapotrzebowanie kalorii

Automatyczne włączenie/wyłączenie

Zasilanie: bateria CR2032

Specyfikacja produktu może ulec zmianie bez powiadomienia.



**Poland**

**Prawidłowe usuwanie produktu**

**(zużyty sprzęt elektryczny i elektroniczny)**



PL

Oznaczenie umieszczone na produkcie lub w odnoszących się do niego tekstach wskazuje, że po upływie okresu użytkowania nie należy usuwać z innymi odpadami pochodzącymi z gospodarstw domowych. Aby uniknąć szkodliwego wpływu na środowisko naturalne i zdrowie ludzi wskutek niekontrolowanego usuwania odpadów, prosimy o oddzielenie produktu od innego typu odpadów oraz odpowiedzialny recykling w celu promowania ponownego użycia zasobów materialnych jako stałej praktyki. W celu uzyskania informacji na temat miejsca i sposobu bezpiecznego dla środowiska recyklingu tego produktu użytkownicy w gospodarstwach domowych powinni skontaktować się z punktem sprzedaży detalicznej, w którym dokonali zakupu produktu, lub z organem władz lokalnych. Użytkownicy w firmach powinni skontaktować się ze swoim dostawcą i sprawdzić warunki umowy zakupu. Produktu nie należy usuwać razem z innymi odpadami komercyjnymi.

Wyprodukowano w CHRL dla LECHPOL Zbigniew Leszek, Miętne ul. Garwolińska 1, 08-400 Garwolin.



Va multumim pentru achizitionarea aparatului TEESA. Va rugam sa cititi cu atentie manualul inainte de a utiliza aparatul si pastrati manualul pentru consultari ulterioare. Distribuitorul nu isi asuma nici o responsabilitate pentru posibilele daune cauzate de o utilizare necorespunzatoare a aparatului.

## INSTRUCTIUNI PRIVIND SIGURANTA

Urmati urmatoarele masuri de siguranta:

1. Va rugam sa cititi cu atentie manualul inainte de a utiliza aparatul si pastrati manualul pentru consultari ulterioare.
2. Asezati dispozitivul pe o suprafata uscata, plata si stabila
3. Produsul nu este rezistent la apa. Nu scufundati niciodata aparatul in apa sau in orice alt lichid.
4. A se utiliza doar in interior.
5. Produsul nu este destinat uzului medical sau comercial
6. Persoanelor care au un stimulator cardiac sau alte implanturi electronice, precum și femeilor gravide, le este interzisă utilizarea cântarului pentru măsurarea grăsimii corporale.
7. Nu pastrati aparatul la indemana copiilor. Copiii trebuie supravegheati, pentru a va asigura ca nu se joaca cu produsul.
8. Nu amplasati aparatul in medii umede, la temperaturi extreme, in lumina directa a razelor solare, in medii cu umiditate ridicata, cu gaze inflamabile, vapori sau solventi.
9. Inainte de a porni aparatul verificati ca acesta sa nu prezinte urme vizibile de deteriorare.
10. Introduceti bateriile respectand polaritatea corecta.
11. Bateriile trebuie scoase din aparat daca acesta nu este utilizat pentru o perioada mai indelungata.
12. Nu lasati bateriile la îndemana copiilor.
13. In cazul in care aparatul are o functionare defectuoasa sau prezinta anomalii, contactati imediat un centru de service autorizat. Nu dezambalati aparatul.
14. Curatati acest aparat cu o carpa moale, usor umezita. Nu folositi agenti chimici sau abrazivi pentru a curata cantarul.

**IMPORTANT:** Acest produs nu este destinat utilizării profesionale. Acest cantar nu este dispozitiv medical.

Măsurătorile obținute prin acest cantar sunt doar de referință și nu ar trebui folosite pentru diagnostic, tratament si precautie impotriva bolilor sau a unei boli. Pentru rezultate exacte referitoare la starea de sănătate a corpului dumneavoastră, consultați medicul.

## CARACTERISTICI

- Acest produs utilizeaza tehnologia avansata BIA (analiza impedantei bioelectrice). BIA masoara hidratarea a corpului si procentul de grăsime a corpului, prin trimiterea unui semnal electric de nivel scăzut, în condiții de siguranță, în corp. Acest semnal este analizat de un calculator pentru a determina grăsimea corporală și procentul de hidratare.
- Senzorul de mare precizie permite obținerea de măsurători precise.

- Sticla rezistentă.
- Datele cu caracter personal pot fi stocate în memoria aparatului pentru un număr de până la 10 utilizatori.

## BUTOANE



- SETARE: pornire, selectare, confirmare
- ▲: Sus
- ▼: Jos

## FUNCTIONARE

- Înainte de prima utilizare, asigurați-vă că este introdusă bateria, iar banda izolatoare pusă pe contactul bateriei este eliminată. Respectați polaritatea corectă.
- Așezați dispozitivul pe o suprafață uscată, plată și stabilă.
- Pe afișaj va apărea zero "0.00". Apăsati butonul UNIT, pentru a putea selecta unitatea de măsură dorită „kg”, „lb”, „st”.



## GREUTATE CORPORALA, GRASIME CORPORALA, APA DIN CORP

Greutate:

1. Stați nemișcat și nu coborâți de pe cântar până la terminarea măsurătorilor și afișarea rezultatelor.
2. După afișarea valorii pe ecran cântarul se oprește automat.

## CÂNTĂRIREA ȘI MĂSURAREA PARAMETRILOR CORPORALI

Selectați și setarea parametrilor

1. Apăsati tasta SET. Utilizați tasta ▲ sau ▼ pentru a selecta numărul dvs. personal (număr utilizator p0-p9). Odată ce ați ajuns la setarea dorită, apăsați SET pentru confirmare. Utilizați datele din tabele ca informații de referință.
2. Apăsati ▲ sau ▼ pentru a selecta unul din simbolurile care reprezintă genul: masculin  sau feminin . Când simbolul de gen se aprinde intermitent, apăsați SET pentru confirmare.
3. Apăsati ▲ sau ▼ pentru a selecta vârsta (10-80), apoi apăsați SET pentru confirmare.

4. Apasati ▲ sau ▼ pentru a selecta înălțimea (100-240 cm), apoi apasati SET pentru confirmare.

Cantarierea si masurarea greutatii corporale, grasimii corporale si continutul de apa din corp

1. Atunci cand va cantariti, trebuie sa fiti desculți si sa aveti talpile puțin umezite. Astfel, conductibilitatea electrica va fi mai buna.
2. Va afisata greutatea dumneavoastra.
3. Stati nemiscat, ecranul va afisa greutatea, grasimea corporala, apa din corp, masa musculara si masa osoasa, BMI si cerința zilnică de calorii

Raportul dintre conținutul de apă și grasime corporala:

Varsta	Femei		Barbati		Nota
	Grasime corporala %	Apa din corp %	Grasime corporala %	Apa din corp %	
≤ 30	4.0-20.5	66.0-54.7	4.0-15.5	66.0-58.1	Subponderal
	20.6-25.0	57.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	Normal
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	Supraponderal
	30.6-80.0	47.7-13.8	24.6-80.0	51.8-13.8	Obez
> 30	4.0-25.0	66.0-51.6	4.0-19.5	66.0-55.4	Subponderal
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.3-52.3	Normal
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	Supraponderal
	35.1-80.0	44.6-13.8	28.6-80	49.1-13.8	Obez

Tabel masa musculara:

Procent masa musculara		
	Femei	Barbati
Moderat	>34%	>40%

Procent masa musculara

Femei			
Greutate corporala	<45 kg	45-60 kg	>60 kg
Masa osoasa	>1.8 kg	>2.2 kg	>2.5 kg
Barbati			
Greutate corporala	<60 kg	60-75 kg	>75 kg
Masa osoasa	>2.5 kg	>2.9 kg	>3.2 kg

## Cerinta zilnica de calorii

Numărul de calorii de care avem nevoie zilnic variază, desigur, în funcție de sex, vârstă, înălțime, tipul corporal, stilul de viață și starea generală de sănătate.

Nota: cantarul va afisa cerința zilnică de calorii.

Valoarea reala poate fi diferita de cea masurata de cantar.

**IMPORTANT:** Măsurătorile obținute prin acest cantar sunt doar ca referință.

### Sfaturi generale:

1. Pentru ca rezultatele masuratorilor pe care le faceti sa fie comparabile, este recomandat sa va cantariti mereu la aceeasi ora.
2. Asezati dispozitivul pe o suprafata uscata, plata si stabila.
3. Nu așezați cantarul pe suprafețe umede, extrem de calde sau reci.
4. Nu săriți pe cântar, nu loviți cântarul.
5. Nu incercati sa demontati cantarul.
6. Cand va urcati pe cantar nu purtati pantofi.
7. Aveți grijă ca apa să nu pătrundă în interiorul aparatului! Curatati acest aparat cu o carpa moale, usor umezita.
8. Când ecranul LCD afișează mesajul „LO” trebuie să înlocuiți bateriile cu unele noi.
9. Când ecranul LCD afișează mesajul „ Err „, înseamnă că a fost depășită greutatea maximă suportată de cântar.
10. Când ecranul LCD afișează mesajul “Err 2”, este indicată o eroare la măsurarea procentului de grăsime corporală.
11. Daca procentul de grasime corporala este mai mic de 5%, indicatorul va afisa “FATL” daca mai mult de 50% indicatorul va afisa “FATH”

## SPECIFICATIILE:

Sarcina maxima 150 kg

Sarcina minima: 6 kg

Diviziune: 0,1 kg

Unitate de masura: kg / lb / st

Tasta selectare functii

Ecran LCD

Memorie pentru 10 utilizatori.

Masoara: greutatea, grasimea corporala, apa din corp, masa musculara si masa osoasa, BMI si cerința zilnică de calorii

Funcția Oprire/Pornire automata

Alimentare: baterie CR2032

Specificatiile sunt supuse schimbarilor fara notificare prealabila.



**Romania**

**Reciclarea corecta a acestui produs**

**(reziduuri provenind din aparatura electrica si electronica)**



Marcajale de pe acest produs sau mentionate in instructiunile sale de folosire indica faptul ca produsul nu trebuie aruncat impreuna cu alte reziduuri din gospod arie atunci cand nu mai este in stare de functionare. Pentru a preveni posibile efecte daunatoare asupra mediului inconjurator sau a san atati oamenilor datorate evacuarii necontrolate a reziduurilor, vă rugăm să separați acest produs de alte tipuri de reziduuri si să-l reciclati in mod responsabil pentru a promova re folosirea resurselor materiale. Utilizatorii casnici sunt rugati să ia legatura fie cu distribuitorul de la care au achizitionat acest produs, fie cu autoritatile locale, pentru a primi informatii cu privire la locul si modul in care pot depozita acest produs in vederea reciclarii sale ecologice. Utilizatorii instititionali sunt rugati să ia legatura cu furnizorul și să verifice condițiile stipulate in contractul de vanzare. Acest produs nu trebuie amestecat cu alte reziduuri de natura comerciala.

Distribuit de Lechpol Electronics SRL, Republicii nr. 5, Resita, CS, ROMANIA.

Ďakujeme Vám za zakúpenie výrobku značky TEESA. Pred použitím si pozorne prečítajte tento návod na použitie a uschovajte ho pre prípadné neskoršie použitie.

Výrobca nezodpovedá za škody spôsobené nesprávnym používaním.

## BEZPEČNOSTNÉ PREDPISY

Počas používania spotrebiča dbajte na základné bezpečnostné opatrenia, vrátane tých, ktoré sú uvedené nižšie:

1. Pred použitím si pozorne prečítajte tento návod na použitie a uschovajte ho pre prípadné neskoršie použitie.
2. Váha by mala byť umiestnená na rovnom a stabilnom povrchu.
3. Spotrebič nie je vodotesný. Neponárajte ho do vody, alebo inej tekutiny.
4. Spotrebič používajte výlučne len v interiéri.
5. Zariadenie je určené na súkromné použitie; nesmie byť použité na lekárske a komerčné účely.
6. Spotrebič by nemali používať osoby s kardiostimulátorom a tehotné ženy.
7. Osoby, ktoré majú kovové implantáty môžu dosiahnuť skreslené výsledky merania.
8. Zariadenie nie je hračka. Uchovávajte ho mimo dosahu detí.
9. Chráňte zariadenie pred vlhkosťou, zdrojmi tepla, extrémnymi teplotami, horľavými látkami a pred rozpúšťadlami.
10. Nepoužívajte spotrebič ak nefunguje správne, alebo má viditeľné znaky poškodenia.
11. Dbajte na správnu polaritu batérií.
12. Ak spotrebič nepoužívate dlhší čas, vyberte z neho batérie.
13. Udržujte batérie mimo dosahu detí.
14. Je zakázané spotrebič vlastnoručne opravovať alebo demontovať. Len oprávnené a kvalifikované osoby môžu vykonávať opravy.
15. Zariadenie čistite iba mäkkou, vlhkou utierkou. Na čistenie nepoužívajte chemikálie ani rozpúšťadlá.

**Dôležité:** Nie je určené pre profesionálne použitie. Váha nie je zdravotníckou pomôckou. Výsledky meraní získané pomocou tejto váhy majú informatívny charakter. Nesmú byť použité na stanovenie lekárskej diagnózy, za účelmi liečby, alebo ako preventívne opatrenie pred chorobou či ochorením. Pred vykonaním zmien v stravovaní a tým aj v hmotnosti, by ste sa mali najprv poradiť s lekárom.

## HLAVNÁ CHARAKTERISTIKA

- Zariadenie využíva pokročilú technológiu BIA (Bioelectrical Impedance Analysis – Analýza bioelektrickej impedancie). Metóda BIA meria pomer obsahu vody a tuku v tele, pomocou elektrického prúdu s nízkou intenzitou, bezpečného pre užívateľa. Analýza zloženia tela je vykonaná pomocou elektrického odporu tkanív a schopnosti elektrickej vodivosti svalového tkaniva.
- Vysoko kvalitné senzory zaručujú presné výsledky merania.
- Tvrdené sklo
- Pamäť pre 10 užívateľov

## TLAČIDLÁ



- SET (NASTAV): zapni, vyber, potvrd'
- ▲: hore
- ▼: dole

## POUŽITIE

- Pred použitím sa uistite, či sú batérie správne umiestnené; a izolačná fólia batérií bola odstránená. Dbajte na správnu polaritu batérií.
- Váhu umiestnite na rovný a stabilný povrch.
- Ak chcete zmeniť mernú jednotku, stlačte tlačidlo UNIT na zadnej strane váhy počas zobrazenia hodnoty „0“ na displeji.

## MERANIE HMOTNOSTI S OBSAHU TUKU A VODY

Hmotnosť:



1. Počas merania stojte na váhe vzpriamene. Na displeji sa zobrazí výsledok merania.
2. Váha sa automaticky vypne, ak sa nepoužíva.

## NASTAVENIE A ULOŽENIE ÚDAJOV UŽÍVATEĽA

Vloženie údajov

1. Pre vloženie údajov stlačte tlačidlo SET. Pomocou tlačidiel ▲ alebo ▼, vyberte číselnú pozíciu užívateľa (0-9). Vybranú pozíciu potvrdte tlačidlom SET.

Poznámka: čísla P0-P9 zodpovedajú ďalším desiatim užívateľom. Zapamätajte si uloženú pozíciu pre neskoršie použitie.

2. Pre nastavenie pohlavia vyberte (muž)  alebo (žena)  pomocou tlačidiel ▲ alebo ▼.
3. Pomocou tlačidiel ▲ alebo ▼ vyberte vek (10-80) a potvrdte tlačidlom SET.
4. Pomocou tlačidiel ▲ alebo ▼ nastavte výšku (100-240) a potvrdte tlačidlom SET.

Meranie hmotnosti s obsahom tuku a vody

1. Pre vykonanie merania je potrebné postaviť sa na váhu bosými nohami a tak udržať kontakt nôh so senzormi.
2. Na displeji sa zobrazí hmotnosť.
3. Zotrvajte v nezmenenej pozícii; na displeji sa postupne zobrazia výsledky meraní (percento tuku, vody, svalovej hmoty, kostnej hmotnosti, indexu BMI a minimálnej potrebnej dennej dávky kalórií).

Podiel tuku a vody v tele:

Vek	Žena		Muž		Hodnotenie
	Tuk %	Voda %	Tuk %	Voda %	
≤ 30	4.0-20.5	66.0-54.7	4.0-15.5	66.0-58.1	podváha
	20.6-25.0	57.6-51.6	15.6-20.0	58.0-55.0	norma
	25.1-30.5	51.5-47.8	20.1-24.5	54.9-51.9	nadváha
	30.6-80.0	47.7-13.8	24.6-80.0	51.8-13.8	obezita
> 30	4.0-25.0	66.0-51.6	4.0-19.5	66.0-55.4	podváha
	25.1-30.0	51.5-48.1	19.6-24.0	55.3-52.3	norma
	30.1-35.0	48.0-44.7	24.1-28.5	52.2-49.2	nadváha
	35.1-80.0	44.6-13.8	28.6-80	49.1-13.8	obezita

Podiel svalovej hmoty v tele:

Svalové tkanivo %		
	Žena	Muž
Výsledok merania	>34%	>40%

Kostná hmotnosť:

Žena			
Hmotnosť tela	<45 kg	45-60 kg	>60 kg
Hmotnosť kostí	>1.8 kg	>2.2 kg	>2.5 kg
Muž			
Hmotnosť tela	<60 kg	60-75 kg	>75 kg
Hmotnosť kostí	>2.5 kg	>2.9 kg	>3.2 kg

Minimálna denná potrebná dávka kalórií

Minimálna denná potrebná dávka kalórií udáva minimálny obsah kalórií, ktoré telo využíva na udržanie základných životných funkcií (dýchanie, fyziologické funkcie, atď.). Je potrebné poznamenať, že táto hodnota závisí na mnohých faktoroch (pohlavie, stavba tela, výška, vek, atď.) a môže predstavovať 45% až 70% z celkovej potrebnej dennej dávky.

**Poznámka:** váha udáva odhadovanú hodnotu minimálnej potrebnej dennej dávky kalórií. Skutočná hodnota sa môže líšiť od hodnoty podanej týmto zariadením.

**Upozornenie:** Vyššie uvedené tabuľky ukazujú len približné hodnoty jednotlivých parametrov.



## Rady a tipy:

1. Pre zabezpečenie najspoľahlivejších výsledkov sa odporúča vykonávať meranie každý deň v rovnakom čase.
2. Váha by mala byť umiestnená na rovnom a stabilnom povrchu.
3. Váhu nekladte na mokrý, veľmi horúci alebo veľmi studený povrch.
4. Na váhu nevyskakujte.
5. Je zakázané spotrebič demontovať.
6. Pred vstupom na váhu sa vyzujte.
7. Neponárajte zariadenie do žiadnej tekutiny. Na čistenie používajte mäkkú, navlhčenú handričku.
8. Symbol „Lo“ na displeji signalizuje vybitú batériu. Aby bolo zaistené správne fungovanie zariadenia, vymeňte batérie.
9. Symbol „Err“ na displeji signalizuje preťaženie.
10. Symbol „Err2“ na displeji signalizuje chybu merania pomeru tuku v tele.
11. V prípade, že výsledok merania je nižší ako 5%, na displeji sa zobrazí nápis „FATL“. Ak je výsledok väčší ako 50%, na displeji sa zobrazí nápis „FATH“.

## ŠPECIFIKÁCIA

Maximálne zaťaženie: 150 kg

Minimálne zaťaženie: 6 kg

Presnosť: 0,1 kg

Jednotky merania: kg / lb / st

Funkčné tlačidlá

LCD displej

Pamäť pre 10 užívateľov

Meranie telesnej hmotnosti, telesného tuku, svalovej a kostnej hmoty, obsahu vody v organizme; výpočet BMI a minimálnej dennej potrebnej dávky kalórií.

Automatické zapnutie/vypnutie

Napájanie: batéria CR2032

Technické parametre môžu byť bez predchádzajúceho upozornenia zmenené.



**Slovensko**

**Správna likvidácia tohto produktu**

**(O odpade z elektronických zariadení a ich príslušenstva)**



(Platí v Európskej únii a v ostatných európskych krajinách so systémom triedeného odpadu) Toto označenie na výrobku alebo v dokumentácii znamená, že by nemal byť likvidovaný s inými domácimi zariadeniami po skončení svojho funkčného obdobia. Aby sa zabránilo možnému znečisteniu životného prostredia alebo poškodeniu ľudského zdravia nekontrolovanou likvidáciou odpadu, oddelte ich prosíme od ďalších typov odpadov a recyklujte ich zodpovedne a podporte opätovné využitie materiálnych zdrojov. Domáci spotrebitelia by sa mali informovať u predajcu kde tento výrobok zakúpili ako ho správne recyklovať alebo kde by ho mohli odovzdať k recyklácii. Priemyselní používatelia by mali kontaktovať svojho dodávateľa a preveriť podmienky kúpnej zmluvy. Tento výrobok by sa nemal miešať s inými komerčnými produktmi, určenými na likvidáciu.





teesa®

[www.teesa.pl](http://www.teesa.pl)