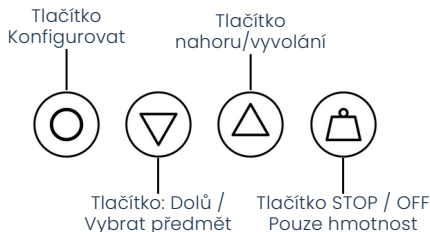
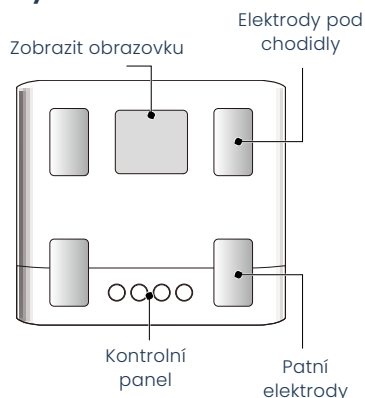


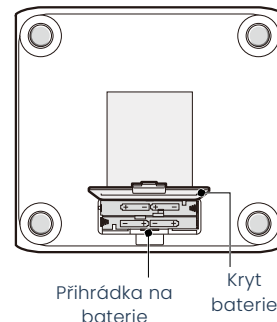
Vlastnosti a funkce

Výše

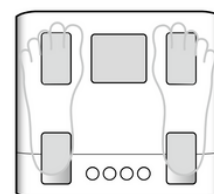
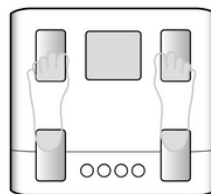


Níže

Hromady de taille AA (4x)



Jeho strategicky umístěné elektrody zaručují přesné měření bez ohledu na velikost vašich nohou.



Příprava před použitím

Vložení baterií

- Poznámka: Otevřete kryt baterie na zadní straně plošiny. Vložte dodané baterie, jak je znázorněno na obrázku.

Změna váhové jednotky

- Když je zařízení vypnuté, stiskněte a podržte jej déle než tři sekundy.
- Pro změnu jednotek použijte klávesu.
- Stiskněte klávesu .

Nastavte kód umístění

Gravitační síla se liší od jednoho místa k druhému na planetě. Tyto rozdíly ovlivňují přesnost měření hmotnosti.

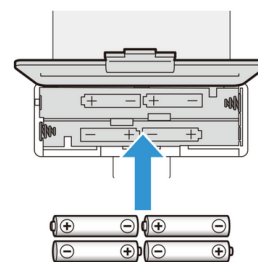
- Když je zařízení vypnuté, stiskněte a podržte tlačítko .
- Naskenujte prostřední QR kód, abyste viděli svůj kód umístění, a stisknutím tlačítek vyberte svůj kód umístění.
- Stiskněte tlačítko pro potvrzení a uložení nastavení.

Po nastavení kódu umístění se na obrazovce automaticky zobrazí rok.

Nastavte datum a čas

- Pomocí tlačítek a vyberte rok, měsíc a čas.
- Klepnutím potvrďte .

Zařízení se automaticky vypne po zobrazení regionu, roku, měsíce, dne a času.



Konfigurace zařízení pomocí smartphonu

Vytvořte si svůj účet My TANITA naskenováním tohoto QR kódu



Podívejte se na kód vaší polohy



Nakonfigurujte své zařízení naskenováním tohoto QR kódu



Stáhněte si bezplatnou aplikaci My TANITA



Získejte maximum ze své váhy složení těla TANITA BC-333LE

Tipy pro přesné měření a efektivní sledování složení vašeho těla.

Nezapomeňte, že váha měřiče impedance TANITA je úplně jiná než jednoduchá koupelnová váha: udává vám nejen vaši váhu, ale také její složení.

Složení vašeho těla se přirozeně mění v důsledku faktorů, jako je jídlo, pití, pocení a chování na záchod. Tyto faktory mohou během dne změnit vaši tělesnou hmotnost až o 2,5 kg. Je proto důležité měřit se za co nejkonstantnějších podmínek.

Dodržováním těchto pokynů se běžné denní výkyvy vyrovnají a budete schopni lépe posoudit skutečné změny ve složení vašeho těla v průběhu času.



1 Měřte jednou týdně ve stejnou denní dobu.



2 Položte váhu na rovný povrch a **pevné, ne na koberec.**



3 **Vyhnete se měření hned po cvičení.** Cvičení ovlivňuje vaše tělo mnoha způsoby, což může vést k nekonzistentním výsledkům.



4 **Váhu si změřte 2-3 hodiny po jídle, protože nestrávené jídlo/nápoje uměle zvyšují vaši váhu. Velké množství kofeinu nebo alkoholu má tendenci ovlivnit přenos vody ve vašem těle a negativně ovlivnit přesnost výsledků.**

5

Na váhu nastupujte vždy bosí, protože elektrody potřebují kontakt s kůží. Přednostně měřte s co nejmenším množstvím oblečení a vyprázdněte si kapsy (zejména elektrická zařízení, jako jsou telefony, chytré hodinky a GPS zařízení).

6

Ujistěte se, že během měření zůstanete zcela nehybní.

7

Váhu uchovávejte v místnosti s mírnou teplotou a bez vysoké vlhkosti - z tohoto důvodu je nejlepší váhu v koupelně neuchovávat.

8

Nakonec udržujte váhu čistou a bez prachu.

Navštivte naši stránku
„Porozumění vašim metrikám“,
kde se dozvíte více o svých výsledcích.

