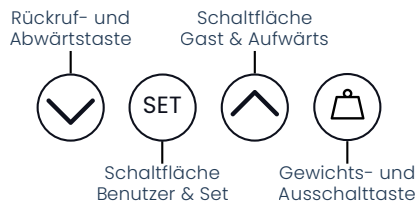
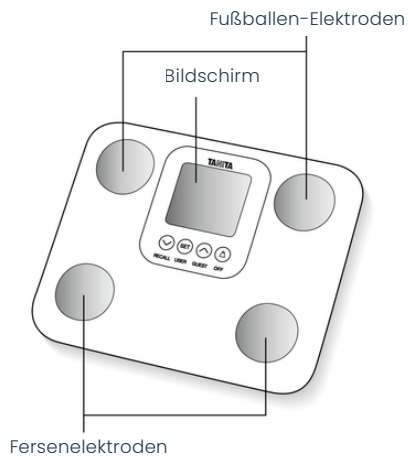


Eigenschaften und Funktionen



Klicken oder scannen Sie hier, um das nächste Lehrvideo anzusehen.



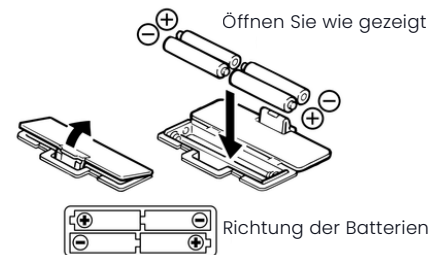
Seine strategisch platzierten Elektroden gewährleisten präzise Messungen, unabhängig von Ihrer Fußgröße.

Vorbereitung vor der Verwendung

- Drehen Sie das Gerät um.

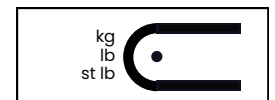
Einlegen der Batterien

- Öffnen Sie die Batterieabdeckung auf der Rückseite der Messplattform.
- Legen Sie die mitgelieferten AA-Batterien ein.



Ändern der Wägeeinheit

- Ändern Sie die Gewichtseinheit mithilfe der Taste auf der Rückseite der Waage.



Aufstellen des Monitors

- Stellen Sie das Gerät auf eine harte, flache Oberfläche.



Datum und Uhrzeit einstellen

Datum einstellen

- Nach dem Einlegen der Batterien in das Gerät starten Sie durch Drücken einer beliebigen Taste die Jahreseinstellung.
- Wählen Sie mit den Tasten den Tag (^) und (v) das Jahr aus, und drücken Sie dann die Taste SET.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton aus.



Stunde einstellen

- Wählen Sie mit den Tasten (^) und (v) die Stunde aus, und drücken Sie dann die Taste SET.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton aus.



Minute einstellen

- Wählen Sie mit den Tasten die Stunde (^) und (v) Minuten aus, und drücken Sie dann die Taste SET.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton aus.



Die Stromzufuhr wird dann automatisch unterbrochen.

Einrichten Ihres Profils

Schalten Sie das Gerät ein

- Drücken Sie die SET-Taste, um das Gerät einzuschalten.

Wählen Sie eine Profilnummer

- Wählen Sie mit den Tasten  und  eine persönliche Datennummer (1, 2, 3, 4 oder 5) aus, und drücken Sie die Taste SET.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton ab.



Legen Sie Ihr Geburtsdatum fest

- Geben Sie mit den Tasten  und  Ihr Geburtsdatum (Jahr/Monat/Tag) ein.
- Drücken Sie zur Bestätigung die SET-Taste.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton ab.

Geschlecht auswählen

- Wählen Sie mit den Tasten  und  Ihr Geschlecht aus.
- Drücken Sie dann die SET-Taste.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton ab.

Geben Sie Ihre Körpergröße ein

- Geben Sie mit den Tasten  und  die Höhe an und drücken Sie anschließend die Taste SET.
- Zur Bestätigung gibt das Gerät einen Piepton ab.

Zur Bestätigung zeigt das Gerät einmalig die persönlichen Daten an.

Das Gerät ist bereit zur Messung, wenn „0.0“ auf dem Display angezeigt wird.



Holen Sie das Beste aus Ihrer TANITA BC-730 Körperanalysewaage heraus

Top-Tipps zur optimalen Messung und Überwachung Ihrer Körperzusammensetzung

Bedenken Sie, dass sich eine TANITA-Körperanalysewaage völlig von einer normalen Personenwaage unterscheidet: Sie zeigt Ihnen nicht nur Ihr Gewicht an, sondern auch, woraus sich dieses Gewicht zusammensetzt.

Ihre Körperzusammensetzung ändert sich natürlicherweise aufgrund von Faktoren wie Essen, Trinken, Schwitzen und Toilettengängen. Diese Faktoren können Ihr Körpergewicht im Laufe des Tages um bis zu 2,5 kg verändern. Daher ist es wichtig, unter möglichst konstanten Bedingungen zu messen.

Wenn Sie diese Richtlinien befolgen, gleichen sich die normalen täglichen Schwankungen aus und Sie können die tatsächlichen Veränderungen Ihrer Körperzusammensetzung im Laufe der Zeit besser einschätzen.



- 1 **Messen Sie einmal wöchentlich**, immer zur gleichen Tageszeit.



- 2 Stellen Sie Ihre Waage auf **eine ebene und feste Bodenfläche**, nicht auf einen Teppich.



- 3 **Vermeiden Sie eine Messung direkt nach dem Training.** Training beeinflusst Ihren Körper auf verschiedene Weise, kann zu inkonsistenten Ergebnissen führen.



- 4 **Messen Sie 2-3 Stunden** nach einer Mahlzeit, da unverdaute Nahrung/Getränke Ihr Gewicht künstlich erhöhen. Große Mengen Koffein oder Alkohol beeinträchtigen tendenziell den Wasseraustausch in Ihrem Körper und wirken sich negativ auf die Genauigkeit der Ergebnisse aus.

5

- 5 Stellen Sie sich immer barfuß auf die Waage, da die Elektroden Hautkontakt benötigen. Messen Sie vorzugsweise mit **möglichst wenig Kleidung und leeren Sie Ihre Taschen** (insbesondere elektrische Geräte wie Telefone, Smartwatches und GPS-Geräte).

6

- 6 Achten Sie darauf, dass Sie während der Messungen **vollkommen still stehen**.

7

- 7 Bewahren Sie die Waage in einem Raum mit **mäßiger Temperatur und ohne hohe Luftfeuchtigkeit auf** – stellen Sie Ihre Waage deshalb am besten nicht im Badezimmer auf.

8

- 8 Halten Sie Ihre **Waage sauber und staubfrei**.



Besuchen Sie unsere Website
"Richtige Interpretation Ihrer Messwerte"
um mehr über Ihre Ergebnisse zu erfahren

