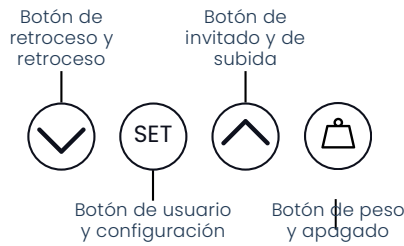
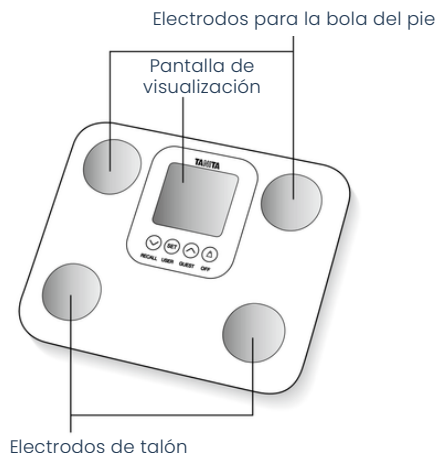


Características y funciones



Haz clic o escanea aquí para ver el siguiente vídeo instructivo.



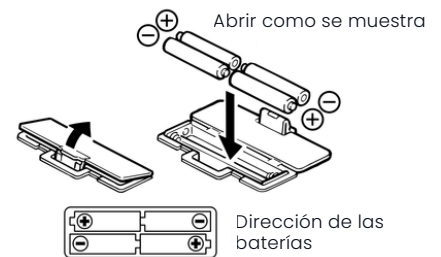
Sus electrodos ubicados estratégicamente garantizan mediciones precisas, independientemente del tamaño de su pie.

Preparación antes del uso

- Gire el dispositivo.

Inserción de las pilas

- Abra la tapa de la batería en la parte posterior de la plataforma de medición.
- Inserte las pilas AA suministradas.

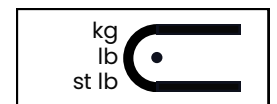


Cambiar la unidad de pesaje

- Cambie la unidad de peso en la parte posterior de la báscula, utilizando el botón.

Posicionamiento del monitor

- Coloque el dispositivo sobre una superficie dura y plana.



Configuración de fecha y hora

Establecer fecha

- Después de insertar las pilas en el dispositivo, presione cualquier botón para iniciar la configuración del año.
- Presione los botones y para seleccionar el año y luego presione el botón SET.
- El dispositivo emitirá un pitido para confirmar.



Establecer hora

- Presione los botones y para seleccionar la hora y luego presione el botón SET.
- El dispositivo emitirá un pitido para confirmar.



Establecer minuto

- Presione los botones y para seleccionar los minutos y luego presione el botón SET.
- El dispositivo emitirá un pitido para confirmar.



Luego la energía se apagará automáticamente.

Configurando tu perfil



Encienda el dispositivo

- Presione el botón SET para encender el dispositivo.

Seleccione un número de perfil

- Pulse los botones  y  para seleccionar un número de datos personales (1, 2, 3, 4 o 5) y pulse el botón SET.
- La unidad emitirá un pitido para confirmar.

Establezca su fecha de nacimiento

- Establezca su fecha de nacimiento (año/mes/día) utilizando los botones  y .
- Pulse el botón SET para confirmar.
- La unidad emitirá un pitido para confirmar.

Seleccione género

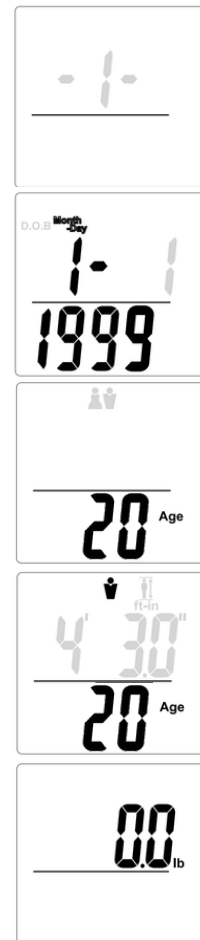
- Utilice los botones  y  para seleccionar su género.
- Luego presione el botón SET.
- La unidad emitirá un pitido para confirmar.

Introduce tu altura

- Utilice los botones  y  para especificar la altura y luego presione el botón SET.
- La unidad emitirá un pitido para confirmar.

El dispositivo mostrará datos personales una vez para confirmar.

El dispositivo está listo para realizar una medición cuando se muestra "0.0" en la pantalla.



Cómo aprovechar al máximo su báscula de composición corporal TANITA BC-730

Los mejores consejos sobre cómo medir y controlar mejor su composición corporal

Recuerde, una báscula de composición corporal TANITA es completamente diferente a una báscula de baño normal; no solo le muestra su peso, sino también de qué se compone ese peso.

La composición corporal cambia de forma natural debido a factores como comer, beber, sudar e ir al baño. Estos factores pueden modificar el peso corporal hasta 2,5 kg a lo largo del día, por lo que es importante medirlo en las circunstancias más constantes posibles.

Si sigue estas pautas, las fluctuaciones diarias normales se promediarán y podrá evaluar mejor los cambios reales en la composición de su cuerpo a lo largo del tiempo.



1 Mida **una vez por semana, a una hora similar del día.**



2 Coloque la báscula sobre **una superficie plana y sólida, no sobre una alfombra.**



3 Evite tomarse la medida **inmediatamente después de hacer ejercicio.** El ejercicio afecta a su cuerpo de varias maneras, esta puede dar lugar a resultados inconsistentes.



4 Mida **2 a 3 horas después de una comida,** ya que los alimentos o bebidas no digeridos aumentarán artificialmente su peso. Grandes cantidades de cafeína o alcohol tienden a afectar la transferencia de agua en el cuerpo y tendrán un impacto negativo en la precisión de los resultados.

5

Sube siempre a la báscula descalzo, ya que los electrodos necesitan estar en contacto con la piel. Es preferible que la medición se haga con **la menor cantidad de ropa posible y que no tengas que llevar los bolsillos cerrados** (especialmente los de dispositivos eléctricos como teléfonos, relojes inteligentes y dispositivos GPS).



6

Asegúrese de **permanecer completamente quieto** durante las mediciones.



7

Mantenga la báscula en una habitación con una **temperatura moderada y sin mucha humedad;** por este motivo, es mejor no guardar la báscula en el baño.



8

Por último, mantenga su **báscula limpia y libre de polvo.**



Visite nuestro sitio web
"Entiende tus mediciones"
para obtener más información sobre
sus resultados.

