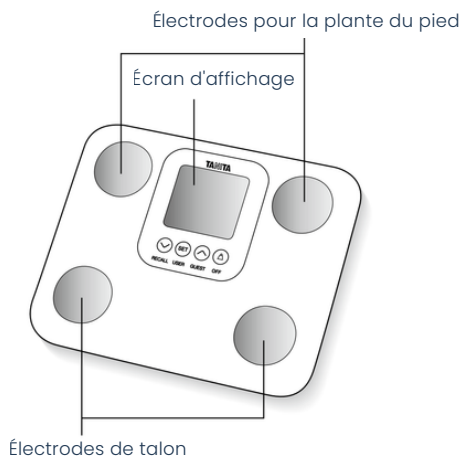


Caractéristiques et fonctions



Cliquez ou scannez ici pour visionner la vidéo pédagogique suivante.



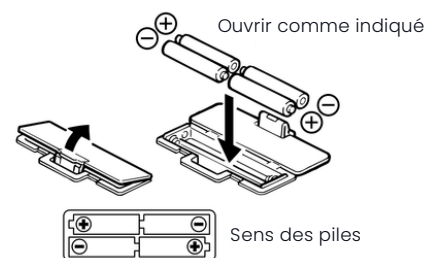
Ses électrodes stratégiquement positionnées assurent des mesures précises, quelle que soit la taille de votre pied.

Préparation avant utilisation

- Retournez l'appareil.

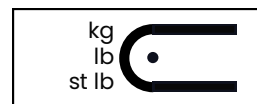
Insertion des piles

- Ouvrez le couvercle de la batterie à l'arrière de la plate-forme de mesure.
- Insérez les piles AA fournies.



Changer l'unité de pesée

- Changez l'unité de poids à l'arrière de la balance, en utilisant le bouton.



Positionnement du moniteur

- Placez l'appareil sur une surface dure et plane.



Réglage de la date et de l'heure

Définir la date

- Après avoir inséré les piles dans l'appareil, appuyez sur n'importe quel bouton pour démarrer le réglage de l'année.
- Appuyez sur les boutons et pour sélectionner l'année, puis appuyez sur le bouton SET.
- L'appareil émettra un bip pour confirmer.



Régler l'heure

- Appuyez sur les boutons et pour sélectionner l'heure, puis appuyez sur le bouton SET.
- L'appareil émettra un bip pour confirmer.



Régler les minutes

- Appuyez sur les boutons et pour sélectionner les minutes, puis appuyez sur le bouton SET.
- L'appareil émettra un bip pour confirmer.



L'alimentation sera alors coupée automatiquement.

Paramétrer votre profil



Allumer l'appareil

- Appuyez sur le bouton SET pour allumer l'appareil.

Sélectionnez un numéro de profil

- Appuyez sur les boutons  et  pour sélectionner un numéro de données personnelles (1, 2, 3, 4 ou 5), puis appuyez sur le bouton SET.
- L'appareil émettra un bip pour confirmer.



Définissez votre date de naissance

- Définissez votre date de naissance (année/mois/jour) à l'aide des boutons  et .
- Appuyez sur le bouton SET pour confirmer.
- L'appareil émettra un bip pour confirmer.

Sélectionnez le sexe

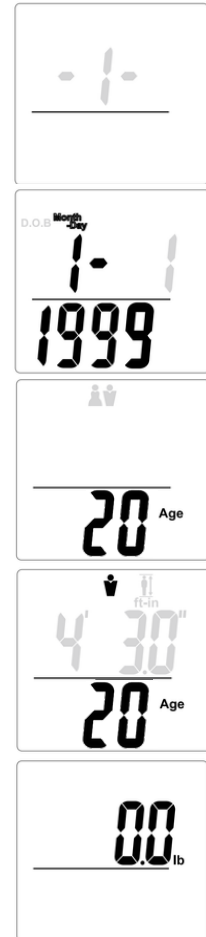
- Utilisez les boutons  et  pour sélectionner votre sexe.
- Appuyez ensuite sur le bouton SET.
- L'appareil émettra un bip pour confirmer.

Insérez votre taille

- Utilisez les boutons  et  pour spécifier la hauteur, puis appuyez sur le bouton SET.
- L'appareil émettra un bip pour confirmer.

L'appareil affichera les données personnelles une fois pour confirmer.

L'appareil est prêt à effectuer une mesure lorsque « 0,0 » s'affiche sur l'écran.



Tirez le meilleur parti de votre balance de composition corporelle TANITA BC-730

Conseils pour mesurer et surveiller au mieux votre composition corporelle

N'oubliez pas qu'une balance de composition corporelle TANITA est complètement différente d'une balance de salle de bain normale ; elle vous indique non seulement votre poids, mais également de quoi ce poids est composé.

Votre composition corporelle change naturellement en raison de facteurs tels que manger, boire, transpirer et aller aux toilettes. Ces facteurs peuvent modifier votre poids corporel jusqu'à 2,5 kg au cours de la journée, il est donc important de le mesurer dans les circonstances les plus constantes possibles.

En suivant ces directives, les fluctuations quotidiennes normales s'équilibreront et vous serez en mesure de mieux évaluer les changements réels dans votre composition corporelle au fil du temps.



- 1 Mesurez une **fois par semaine, à la même heure de la journée.**



- 2 Placez votre balance sur une **surface plane et solide**, pas sur un tapis.



- 3 **Évitez de prendre une mesure juste après l'exercice.** L'exercice affecte votre corps de plusieurs façons, peut conduire à des résultats incohérents.



- 4 **Mesurez 2 à 3 heures après un repas**, car les aliments/boissons non digérés augmenteront artificiellement votre poids. De grandes quantités de caféine ou d'alcool ont tendance à avoir un impact sur le transfert d'eau dans votre corps et auront un impact négatif sur la précision des résultats.

5

- 5 Montez toujours sur la balance pieds nus car les électrodes nécessitent un contact avec la peau. Mesurez de **préférence avec le moins de vêtements possible et videz vos poches** (en particulier les appareils électriques tels que les téléphones, les montres connectées et les appareils GPS).

6

- 6 Assurez-vous de **rester complètement immobile** pendant les mesures.

7

- 7 Conservez la balance dans une pièce à **température modérée et sans humidité élevée**. Il est donc préférable de ne pas conserver votre balance dans la salle de bain.

8

- 8 Enfin, gardez votre **balance propre et exempte de poussière.**



Visitez notre site Web
"Comprendre vos mesures"
pour en savoir plus sur vos résultats

