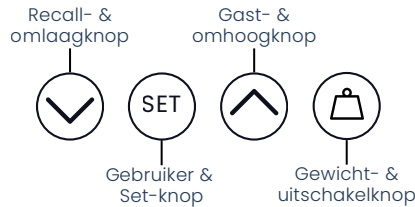
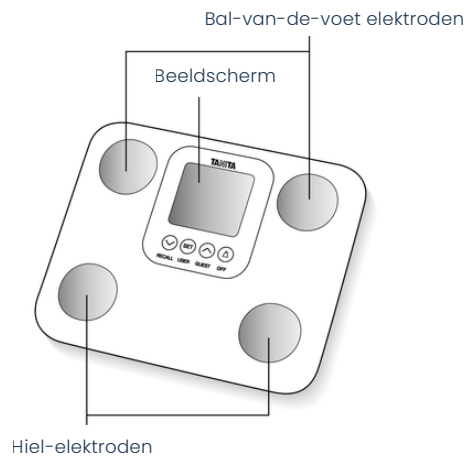


Kenmerken en functies



Klik of scan hier om de volgende instructievideo te bekijken.



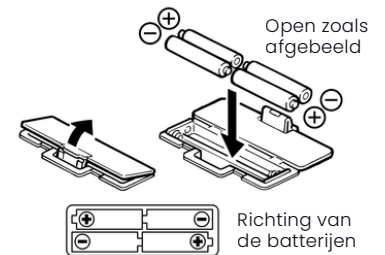
De strategisch geplaatste elektroden zorgen voor nauwkeurige metingen, ongeacht uw schoenmaat.

Vorbereiding voor gebruik

- Draai het apparaat om.

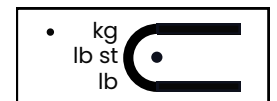
Batterijen plaatsen

- Open het batterijklepje aan de achterkant van het apparaat.
- Plaats de meegeleverde AA-batterijen.



De weegeenheid wijzigen

- Met de knop aan de achterkant van de weegschaal kunt u de weegeenheid wijzigen.



Plaatsing van de monitor

- Plaats het apparaat op een harde, vlakke ondergrond.



Datum en tijd instellen

Datum instellen

- Nadat u de batterijen in het apparaat hebt geplaatst, drukt u op een willekeurige knop om de instelling van het jaar te starten.
- Druk op de en knoppen om het jaar te selecteren en druk vervolgens op de knop SET.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.



Uur instellen

- Druk op de en knoppen om het uur te selecteren en druk vervolgens op de SET-knop.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.



Minuten instellen

- Druk op de en knoppen om de minuten te selecteren en druk vervolgens op de knop SET.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.

De stroom wordt dan automatisch uitgeschakeld.

Je profiel instellen

Zet het apparaat aan

- Druk op de SET-knop om het apparaat in te schakelen.

Selecteer een profielnummer

- Druk op de ⬆️ en ⬇️ knoppen om een persoonlijk nummer (1, 2, 3, 4 of 5) te selecteren en druk op de SET-knop.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.

Stel uw geboortedatum in

- Stel je geboortedatum in (jaar/maand/dag) met de ⬆️ en ⬇️ knoppen.
- Druk op de SET-knop om te bevestigen.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.

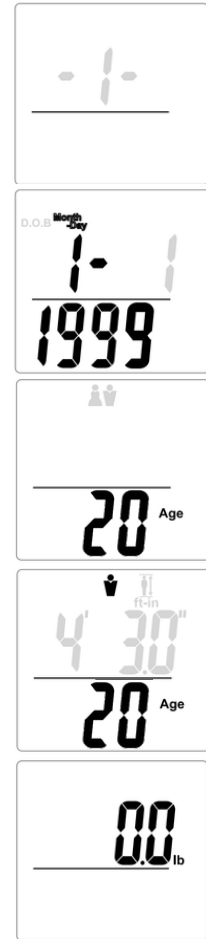
Geslacht selecteren

- Gebruik de ⬆️ en ⬇️ knoppen om uw geslacht te selecteren.
- Druk vervolgens op de SET-knop.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.

Voer uw lengte in

- Gebruik de ⬆️ en ⬇️ knoppen om uw lengte op te geven en druk vervolgens op de knop SET.
- Het apparaat piept één keer ter bevestiging.

Het apparaat toont één keer uw persoonlijke gegevens ter bevestiging. Het apparaat is klaar om een meting uit te voeren wanneer "0.0" op het scherm wordt weergegeven.



Haal het maximale uit uw TANITA BC-730 lichaamsanalyse weegschaal

Toetips voor het optimaal meten en monitoren van uw lichaamssamenstelling

Vergeet niet dat een TANITA lichaamsanalyse weegschaal totaal anders is dan een normale weegschaal. De weegschaal geeft niet alleen uw gewicht weer, maar ook waaruit dat gewicht is opgebouwd.

Uw lichaamssamenstelling verandert constant door factoren als eten, drinken, transpireren en naar het toilet gaan. Deze factoren kunnen uw lichaamsgewicht tot wel 2,5 kg veranderen gedurende de dag. Het is dan ook belangrijk om te meten onder de meest consistente omstandigheden.

Als u deze richtlijnen volgt, worden deze dagelijkse schommelingen gemiddeld en kunt u de werkelijke veranderingen in uw lichaamssamenstelling in de loop van de tijd beter beoordelen.



- 1** Meet **eenmaal per week, op hetzelfde tijdstip van de dag.**



- 2** Plaats uw **weegschaal op een vlak en stevig vloerooppervlak**, niet op tapijt.



- 3** **Vermijd het nemen van een meting direct na het sporten.** Sporten heeft op verschillende manieren invloed op uw lichaam, dit kan leiden tot inconsistente resultaten.



- 4** **Meet minimaal 2-3 uur na een maaltijd**, want onverteerd eten/drinken zorgt ervoor dat u kunstmatig aankomt. Grote hoeveelheden cafeïne of alcohol hebben vaak invloed op de waterhuishouding in uw lichaam en hebben een negatief effect op de nauwkeurigheid van de resultaten.

5

Ga altijd met blote voeten op de weegschaal staan. De elektroden moeten contact maken met de huid. Meet bij voorkeur met **zo min mogelijk kleding en maak uw zakken leeg** (vooral elektrische apparaten zoals telefoons, smartwatches en GPS-apparaten).



6

Zorg ervoor dat u **tijdens de metingen volledig stilstaat.**



7

Bewaar de weegschaal in een kamer met een **gematigde temperatuur, zonder hoge luchtvochtigheid.** Daarom is het beter om de weegschaal niet in de badkamer te bewaren.



8

Houd uw weegschaal tot slot **schoon en stofvrij.**



Bezoek onze webpagina
"Lichaamssamenstelling"
om meer te weten te komen over uw resultaten

