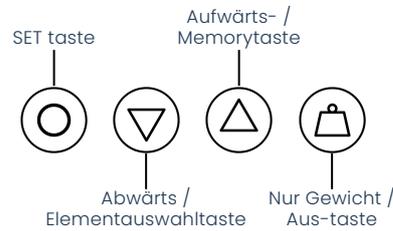
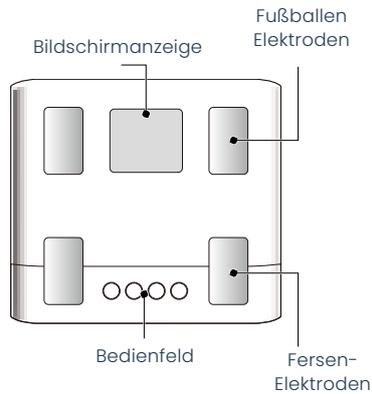


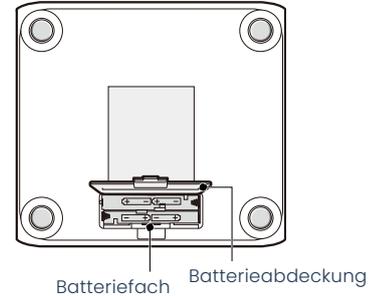
Merkmale und Funktionen

Vorderseite

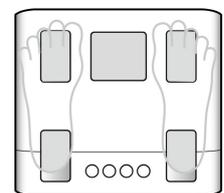
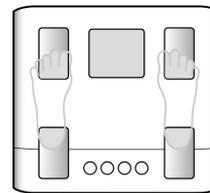


Rückseite

AA-Batterien (4x)



Die strategisch angeordneten Elektroden sorgen für präzise Messungen, unabhängig von Ihrer Fußgröße.



Vorbereitung vor dem Gebrauch

Einlegen der Batterien

- Hinweis: Achten Sie darauf, dass die Batterien in der richtigen Ausrichtung eingelegt werden.

Ändern der Gewichtseinheit

- Halten Sie bei ausgeschalteter Waage die Taste länger als drei Sekunden gedrückt.
- Verwenden Sie die Taste, um die Wiegeeinheit zu wechseln.
- Drücken Sie die Taste.

Stellen Sie Ihren Standortcode ein

Verschiedene Orte auf der Welt haben unterschiedliche Anziehungskräfte. Diese Unterschiede beeinträchtigen die Genauigkeit der Gewichtsmessung.

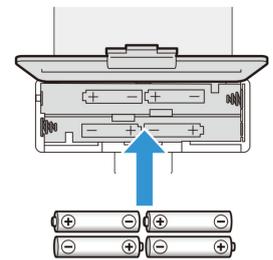
- Halten Sie bei ausgeschaltetem Gerät die Taste gedrückt.
- Scannen Sie den mittleren QR-Code unten, um Ihren Standortcode zu sehen, und drücken Sie die Tasten, um Ihren Standortcode auszuwählen.
- Drücken Sie die Taste zur Eingabe und Speicherung der Einstellung.

Wenn der Ortscode eingestellt ist, wird das Jahr automatisch auf dem Bildschirm angezeigt.

Einstellen von Datum und Uhrzeit

- Wählen Sie mit den Tasten und das Jahr, den Monat und die Uhrzeit aus.
- Drücken Sie zur Bestätigung.

Das Gerät schaltet sich automatisch aus, nachdem die eingestellte Region, das Jahr, der Monat, der Tag und die Uhrzeit angezeigt wurden.



Einrichtung des Geräts über das Smartphone

Scannen Sie diesen QR-Code, um Ihr My TANITA-Konto zu erstellen



Scannen Sie diesen QR Code, um Ihren Ortscode zu erfahren



Scannen Sie diesen QR Code, um Ihr Gerät einzurichten



Laden Sie die kostenlose My TANITA-App herunter



Wie Sie das Beste aus Ihrer TANITA BC-333LE Körperanalysewaage herausholen

Top-Tipps, wie Sie Ihre Körperzusammensetzung am besten messen und überwachen.

Denken Sie daran, dass eine TANITA-Körperanalysewaage ganz anders ist als eine normale Personenwaage: Sie zeigt Ihnen nicht nur Ihr Gewicht an, sondern auch, woraus sich dieses Gewicht zusammensetzt.

Ihre Körperzusammensetzung ändert sich natürlich durch Faktoren wie Essen, Trinken, Schwitzen und Toilettengänge. 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 beurteilen.



1 Messen Sie **einmal pro Woche, zu einer ähnlichen Tageszeit**.



2 Stellen Sie die Waage **auf eine ebene, feste Bodenfläche**, nicht auf einen Teppich.



3 **Vermeiden Sie es, direkt nach dem Sport zu messen**. Sport wirkt sich auf verschiedene Weise auf Ihren Körper aus, was zu inkonsistenten Ergebnissen führen kann.



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

5

Stellen Sie sich immer mit **nackten Füßen** auf die Waage, denn die Elektroden benötigen Hautkontakt. Messen Sie vorzugsweise mit **so wenig Kleidung wie möglich und leeren Sie Ihre Taschen** (insbesondere elektrische Geräte wie Telefone, Smartwatches und GPS-Geräte).



6

Achten Sie darauf, dass Sie während der Messung **völlig still stehen**.



7

Bewahren Sie die Waage in **einem Raum mit gemäßigter Temperatur und ohne hohe Luftfeuchtigkeit** auf – am besten nicht im Badezimmer.



8

Halten Sie Ihre Waage **sauber und frei von Staub**.



Besuchen Sie unsere Seite "Verstehen Sie Ihre Messungen", um mehr über Ihre Ergebnisse zu erfahren.

