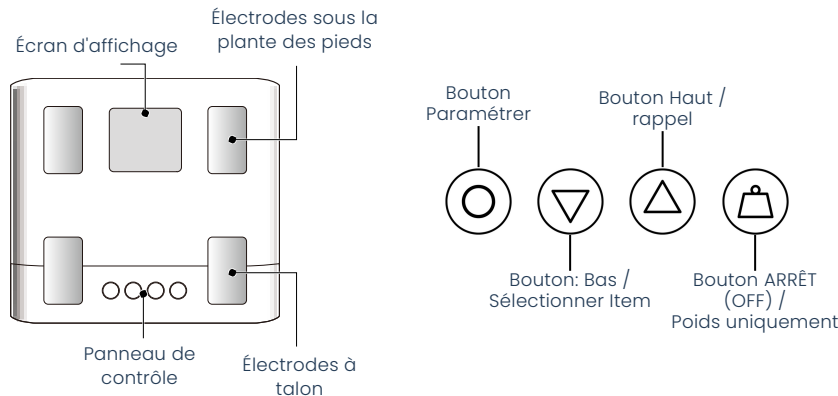


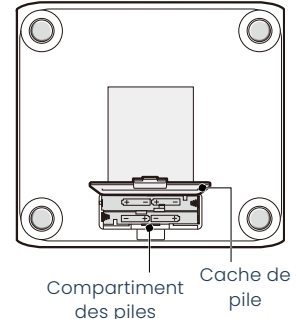
Caractéristiques et fonctions

Dessus

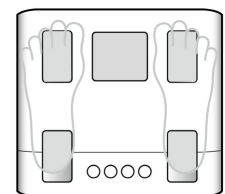
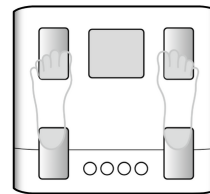


Dessous

Piles de taille AA (x4)



Ses électrodes stratégiquement positionnées garantissent des mesures précises, quelle que soit la taille de vos pieds.



Préparation avant utilisation

Insertion des piles

- Remarque: Ouvrez le cache de pile à l'arrière de la à l'arrière de la plateforme. Insérez les piles fournies comme indiqué sur l'image.

Changement d'unité de pesée

- Lorsque l'appareil est éteint, appuyez sur maintenez-la enfoncée et maintenez-le enfoncé pendant plus de trois secondes.
- Utilisez la touche pour changer d'unité.
- Appuyez sur la touche .

Définissez votre code de localisation

L'attraction gravitationnelle varie d'un endroit à l'autre de la planète. Ces différences affectent la précision de la mesure du poids.

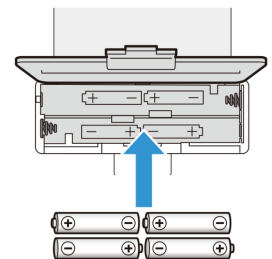
- Lorsque l'appareil est éteint, appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé.
- Scannez le code QR du milieu pour voir votre code de localisation et appuyez sur les boutons pour sélectionner votre code de localisation.
- Appuyez sur le bouton pour valider et enregistrer le réglage.

Lorsque le code de localisation est défini, l'année apparaît automatiquement à l'écran.

Paramétrer la date et l'heure

- Sélectionnez l'année, le mois et l'heure à l'aide des boutons et .
- Appuyez sur pour confirmer.

L'appareil s'éteint automatiquement après avoir affiché la région, l'année, le mois, le jour et l'heure.



Configuration de l'appareil via le smartphone

Créez votre compte My TANITA
en scannant ce code QR



Voir votre code de localisation



Configurer votre appareil
en scannant ce code QR



Télécharger l'application gratuite My TANITA



Tirer le meilleur parti de votre balance de composition corporelle TANITA BC-333LE

Conseils pour une mesure précise et un suivi efficace de votre composition corporelle.

N'oubliez pas qu'une balance impédancemètre TANITA diffère totalement d'un simple pèse-personne : elle vous donne non seulement votre poids, mais aussi la composition de celui-ci.

La composition de votre corps 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 se 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 de votre composition corporelle au fil du temps.



1 Mesurez **une fois par semaine**, à un **moment similaire** de la journée.



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



3 **Évitez de prendre une mesure juste après un exercice.** L'exercice affecte votre corps de plusieurs façons, ce qui peut entraîner des résultats incohérents.



4 **Mesurez votre poids 2 à 3 heures après un repas**, car les aliments/boissons non digérés augmentent 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

Montez toujours sur la balance **pieds nus** car les électrodes ont besoin d'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 intelligentes et les appareils GPS).

6

Veillez à **rester complètement immobile** pendant les mesures.

7

Gardez le pèse-personne **dans une pièce à température modérée et sans humidité élevée** - pour cette raison, il est préférable de ne pas garder votre pèse-personne dans la salle de bain.

8

Enfin, gardez votre pèse-personne **propre et sans poussière** .

Consultez notre page
"Comprendre vos mesures"
pour en savoir plus sur vos résultats.

