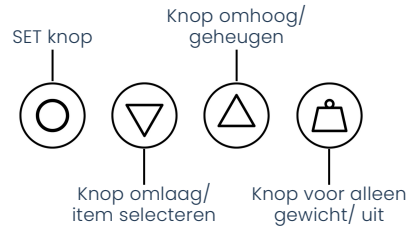
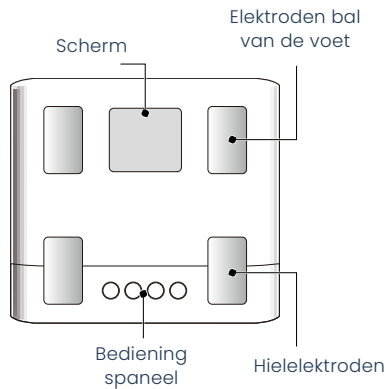


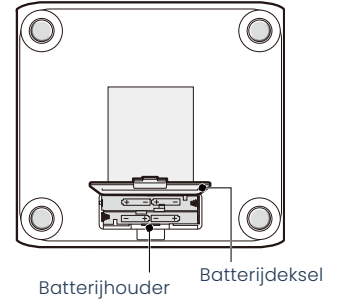
## Funcities

### Voorkant

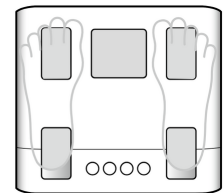
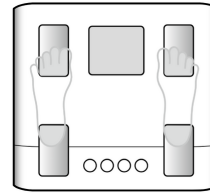


### Achterkant

AA formaat batterijen (4x inbegrepen)



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



## Voor gebruik

### Plaats batterijen

- Let op: zorg ervoor dat de batterijen in de juiste richting worden geplaatst.

### Wisselen van meeteenheid

1. Houd, wanneer het apparaat uit is, de knop langer dan drie seconden ingedrukt.
2. Gebruik de knop om de meeteenheid te wijzigen.
3. Druk op de knop.

### Instellen locatiecode

Verschillende locaties over de wereld hebben verschillende zwaartekrachten. Deze verschillen zijn van invloed op de nauwkeurigheid van de gewichtsmeting.

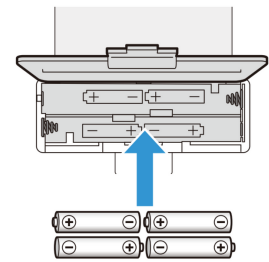
1. Druk op de knop wanneer het apparaat uitgeschakeld is en houd deze ingedrukt tot er in het scherm A-2 verschijnt.
2. Scan de QR-code hieronder om je locatiecode te zien en gebruik de knoppen om je locatiecode te selecteren.
3. Druk vervolgens op de knop om de locatiecode op te slaan.

Wanneer de locatiecode is ingesteld verschijnt een jaartal in het scherm.

### Datum en tijd instellen

1. Selecteer jaar, datum en tijd met de en knoppen.
2. Druk op om te bevestigen.

Het apparaat schakelt automatisch uit nadat de ingestelde locatie, datum en tijd zijn weergegeven.



## Apparaat instellen via smartphone

Maak je eigen My TANITA-account door deze QR-code te scannen



Bekijk je locatiecode



Stel je apparaat in door deze QR-code te scannen.



# Download de My TANITA app



## Haal het beste uit je TANITA BC-333LE Lichaamsanalyseweegschaal

### Tips voor een optimale meting van jouw lichaamssamenstelling.

Vergeet niet dat een TANITA lichaamsanalyse weegschaal heel anders is dan een gewone weegschaal; ze laat niet alleen je gewicht zien, maar ook waaruit dat gewicht bestaat.

Uw lichaamssamenstelling verandert van nature door factoren zoals eten, drinken, zweten en naar het toilet gaan. Deze factoren kunnen je lichaamsgewicht in de loop van de dag tot 2,5 kg veranderen, dus is het belangrijk om onder zo consistent mogelijke omstandigheden te meten.

Door deze richtlijnen te volgen, worden de normale dagelijkse schommelingen gemiddeld en kun je de echte veranderingen in je lichaamssamenstelling in de loop van de tijd beter beoordelen.



**1** Meet **één keer per week**, op **hetzelfde tijdstip** van de dag.



**2** Plaats uw weegschaal op een **vlakke, stevige ondergrond**, niet op tapijt.



**3** **Vermijd het om direct na het sporten een meting te doen.** Lichaamsbeweging beïnvloedt uw lichaam op een aantal manieren, dit kan leiden tot inconsistente resultaten.



**4** **Meet 2-3 uur na een maaltijd**, omdat onverteerd eten/drinken uw gewicht kunstmatig zal verhogen. Grote hoeveelheden cafeïne of alcohol beïnvloeden de vochthuishouding van het lichaam en zullen een negatieve invloed hebben op de nauwkeurigheid van de resultaten.

**5**

Ga altijd met **blote voeten** op de weegschaal staan, omdat de elektroden huidcontact nodig hebben. Meet bij voorkeur met **zo min mogelijk kleding aan 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 lichaamssamenstellingsweegschaal in een kamer met een **gematigde temperatuur en zonder hoge luchtvochtigheid** - om deze reden is het beter om uw lichaamssamenstellingsweegschaal niet in de badkamer te bewaren.



**8**

Tot slot, houd uw weegschaal **schoon en vrij van stof**.



Bezoek onze  
"Inzicht in je lichaamssamenstelling"  
pagina voor meer informatie over je resultaten

