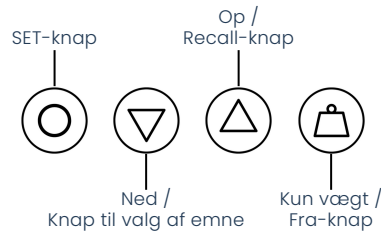
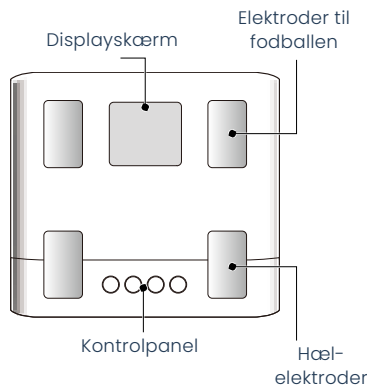


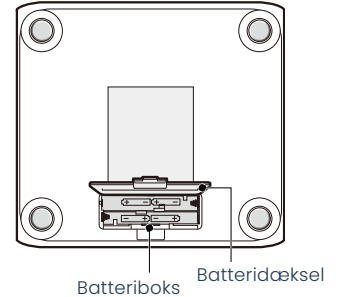
Egenskaber og funktioner

Forsiden

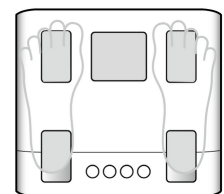
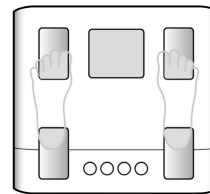


Tilbage

Batterier i AA-størrelse (4x)



De strategisk placerede elektroder sikrer præcise målinger, uanset din fodstørrelse.



Forberedelse før brug

Isætning af batterierne

- Bemærk: Sørg for, at batterierne er isat i den rigtige retning.

Udskiftning af vejeenheden

- Tryk og hold knappen nede i mere end tre sekunder, når der er slukket for strømmen.
- Brug knapperne til at skifte vejeenhed.
- Tryk på knappen for at bekræfte.

Indstilling af din placeringskode

Forskellige steder i verden har forskellig tyngdekraft. Disse forskelle påvirker nøjagtigheden af vægtmålingen.

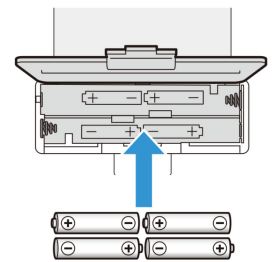
- Tryk på knappen , og hold den nede, når apparatet er slukket.
- Scan QR-koden under midten for at se din placeringskode, og tryk på knapperne for at vælge din placeringskode.
- Tryk på knappen for at indtaste og gemme indstillingen.

Når placeringskoden er indstillet, vises årstallet automatisk på skærmen.

Indstilling af dato og klokkeslæt

- Vælg år, måned og klokkeslæt med knapperne og .
- Tryk på for at bekræfte.

Strømmen slukkes automatisk efter visning af den indstillede region, år, måned, dag og klokkeslæt.



Opsætning af din enhed via smartphone

Opret din My TANITA-konto ved at scanne denne QR-kode



Se din placeringskode



Opsætning af din enhed ved at scanne denne QR-kode



Download den gratis My TANITA-app



Få mest muligt ud af din TANITA BC-333LE kropsanalysevægt

De bedste tips til, hvordan du bedst måler og overvåger din kropssammensætning.

Husk, at en TANITA kropsanalysevægt er helt anderledes end en almindelig badevægt; den viser dig ikke bare din vægt, men også hvad den vægt består af.

Din kropssammensætning ændrer sig naturligt på grund af faktorer som at spise, drikke, svede og gå på toiletet. Disse faktorer kan ændre din kropsvægt med op til 2,5 kg i løbet af en dag, så det er vigtigt at måle under så ensartede forhold som muligt.

Ved at følge disse retningslinjer vil de normale daglige udsving blive udjignet, og du vil bedre kunne vurdere de reelle ændringer i din kropssammensætning over tid.



1 Mål **en gang om ugen på et lignende tidspunkt på dagen.**



2 Placer vægten på en flad, fast gulvflade, ikke på et tæppe.



3 **Undgå at tage en måling lige efter træning.** Træning påvirker din krop på en række måder, og dette kan føre til inkonsekvente resultater.



4 **Mål 2-3 timer efter et måltid,** da ufordøjet mad/drikke kunstigt øger din vægt. Store mængder koffein eller alkohol har en tendens til at påvirke vandoverførslen i din krop og vil have en negativ indvirkning på nøjagtigheden af resultaterne.

5

Stå altid på vægten med bare fødder, da elektroderne skal have hudkontakt. **Mål helst med så lidt tøj på som muligt, og tøm dine lommer** (især især elektriske apparater som telefoner, smarture og GPS-enheder).



6

Sørg for at **stå helt stille** under målingerne.



7

Opbevar vægten i et rum med en **moderat temperatur og uden høj luftfugtighed** - af denne grund er det bedst bedst ikke at opbevare vægten på badeværelset.



8

Endelig **skal du holde vægten ren og fri for støv.**



Besøg vores
"Understanding your measurements" -side
for at lære mere om dine resultater

