

# Escaia Tanita BC-601

Grande coisa para controlar seu fsico. condies, especialmente durante a perda de peso! Se voc deseja o resultado certo: instale os analisadores em uma superfcie plana, mantenha as mos retas, suba na balana sem saltos. A medio realizada apenas 2 horas depois de comer e 1 hora de condicionamento fsico. No faa medies vrias vezes ao dia ou todos os dias.

bom modelo Como se pesar corretamente? Observe os medidores de bioimpedncia mdicos - a pessoa deve deitar-se em posio de estrela do mar, braos e pernas a 45 graus do corpo. Aqui voc pode dobrar os braos nos cotovelos, removendo o contato dos braos com o corpo, mas esse truque no funcionar com as pernas - se as pernas estiverem em contato durante a configurao normal, necessrio um dieltrico entre as pernas. Por exemplo, um pedao de espuma turstica. Lidou com eletricidade. O peso do mdulo manual no subtrado da massa total, voc tambm precisa shaman. Como a pesagem: retire um bloco de mo com um fio, coloque um pedao de espuma na balana, ligue a balana, espere os zeros, pegue um bloco de mo, dobre os braos nos cotovelos, segure a espuma com os ps. Neste caso, as medidas no saltam. Estupidez? Infelizmente, todas as balanas domsticas com um analisador de composio corporal mentem se voc no entrar nessa pose desajeitada. Mas por que no h uma palavra sobre isso nas instrues???

Modelo normal Comprei um taco para medir clientes. Antes disso, usei o modelo BC-545. Me decepcionaram uma vez, quando medi um homem cujo peso no ultrapassava 150 kg, erro na tela LO, mas consegui na terceira tentativa.

um excelente modelo Para quem seriamente em fitness, uma coisa indispensvel. Permite entender exatamente como o corpo reage ao treinamento. Por exemplo, aps cargas intensas, o peso corporal no diminui - sim, o corpo simplesmente ganhou um pouco de gua e a massa muscular aumentou e havia menos gordura. importante lembrar que a pesagem deve ser feita sempre no mesmo horrio (de preferncia pela manh, logo ao acordar). E observe os resultados por uma semana - um dia no um indicador. Felizmente, as balanas gravam os resultados em uma unidade flash USB e, em seguida, em um computador, usando grficos convenientes, voc pode entender a eficcia de seus treinos, a perda de peso ou o crescimento devido gordura ou aos msculos. E no h necessidade de se preocupar com valores absolutos - o principal a tendncia. Graas a esses pesos, percebi o que havia de errado com meu treinamento - o peso diminuiu, mas o estmago no diminuiu. Fiz a correo necessria da dieta e treino - agora est tudo bem. Em geral, o dispositivo definitivamente vale o seu dinheiro.

terrible model Em geral, com esses nmeros flutuantes, rastrear seus resultados na queima de gordura ou na construo de massa muscular simplesmente irreal! Estou tentando trocar a balana por outras, talvez eu tenha acabado de me casar. Meu amigo tem um analisador Tanita BC-582 sem alas e sempre mostra dados precisos, no importa o quanto voc pese.