## **Escala Tanita BC-601**

Gran cosa para controlar tu fsico. condiciones, especialmente durante la prdida de peso! Si desea el resultado correcto: instale los analizadores en una superficie plana, mantenga las manos rectas, prese en la balanza sin saltos. La medicin se realiza solo 2 horas despus de comer y 1 hora de ejercicio. No tome medidas varias veces al da o todos los das.

buen modeloCmo pesarse correctamente? Mire los medidores mdicos de bioimpedancia: la persona debe acostarse en una posicin de estrella de mar, con los brazos y las piernas a 45 grados del cuerpo. Aqu puede doblar los brazos por los codos, eliminando el contacto de los brazos con el cuerpo, pero ese truco no funcionar con las piernas

si las piernas se tocan en su posicin normal, se necesita un dielctrico entre las piernas. Por ejemplo, un trozo de espuma turstica. Trato de electricidad. El peso del mdulo manual no se resta de la masa total, tambin necesita chamn. Cmo se ve el pesaje: saque un bloque de mano con un cable, coloque un trozo de espuma en la balanza, encienda la balanza, espere los ceros, tome un bloque de mano, doble los brazos por los codos, sostenga la espuma con los pies. En este caso, las medidas no saltan. Estupidez? Por desgracia, todas las bsculas caseras con un analizador de composicin corporal mienten si no te pones en esta postura torpe. Pero, por qu no hay una palabra sobre esto en las instrucciones?

Modelo normalMe compr un club para medir clientes. Antes de eso, us el modelo BC-545. Me defraudaron una vez, cuando med a un hombre cuyo peso no superaba los 150 kg, error en la pantalla LO, pero lo logr al tercer intento.

un excelente modeloPara los que seriamente en fitness, una cosa indispensable. Le permite comprender exactamente cmo reacciona el cuerpo al entrenamiento. Por ejemplo, despus de cargas intensas, el peso corporal no disminuye

s, el cuerpo simplemente gan algo de agua y aument la masa muscular, y hubo menos grasa. Es importante recordar que el pesaje debe realizarse siempre a la misma hora (preferiblemente por la maana, inmediatamente despus de levantarse). Y mire los resultados de una semana: un da no es un indicador. Afortunadamente, las bsculas escriben los resultados en una unidad flash USB y luego en una computadora, utilizando grícos convenientes, puede comprender qu tan efectivos son sus entrenamientos, el peso se pierde o crece debido a la grasa o los msculos. Y no hay necesidad de preocuparse por los valores absolutos: lo principal es la tendencia. Gracias a estos pesos, me di cuenta de lo que estaba mal con mi entrenamiento: el peso disminuy, pero el estmago no disminuy. Hice la correccin necesaria de la dieta y el entrenamiento, ahora todo est bien. En general, el dispositivo definitivamente vale su dinero.

modelo terribleEn general, con esos nmeros flotantes, el seguimiento de los resultados en la quema de grasa o la construccin de masa muscular es simplemente poco realista! Estoy tratando de cambiar la balanza por otros, tal vez me acabo de casar. Mi amigo tiene un analizador Tanita

BC-582 sin manijas y siempre muestra datos precisos sin importar cunto peses.	