

Escala Tanita BC-601

Gran cosa para controlar tu físico. condiciones, especialmente durante la pérdida de peso! Si desea el resultado correcto: instale los analizadores en una superficie plana, mantenga las manos rectas, pise en la balanza sin saltos. La medición se realiza solo 2 horas después de comer y 1 hora de ejercicio. No tome medidas varias veces al día o todos los días.

buen modelo ¿Cómo pesarse correctamente? Mire los medidores médicos de bioimpedancia: la persona debe acostarse en una posición de estrella de mar, con los brazos y las piernas a 45 grados del cuerpo. Aquí puede doblar los brazos por los codos, eliminando el contacto de los brazos con el cuerpo, pero ese truco no funciona con las piernas

si las piernas se tocan en su posición normal, se necesita un dieléctrico entre las piernas. Por ejemplo, un trozo de espuma térmica. Tratado de electricidad. El peso del módulo manual no se resta de la masa total, también necesita calibración. Como 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 básculas caseras con un analizador de composición corporal mienten si no te pones en esta postura torpe. Pero, ¿por qué no hay una palabra sobre esto en las instrucciones?

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

un excelente modelo Para los que serios en fitness, una cosa indispensable. Le permite comprender exactamente cómo reacciona el cuerpo al entrenamiento. Por ejemplo, después de cargas intensas, el peso corporal no disminuye

s, el cuerpo simplemente gana algo de agua y aumenta la masa muscular, y hubo menos grasa. Es importante recordar que el pesaje debe realizarse siempre a la misma hora (preferiblemente por la mañana, inmediatamente después de levantarse). Y mire los resultados de una semana: un día no es un indicador. Afortunadamente, las básculas escriben los resultados en una unidad flash USB y luego en una computadora, utilizando gráficos convenientes, puede comprender qué tan efectivos son sus entrenamientos, el peso se pierde o crece debido a la grasa o los músculos. 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 disminuyó, pero el estómago no disminuyó. Hice la corrección necesaria de la dieta y el entrenamiento, ahora todo está bien. En general, el dispositivo definitivamente vale su dinero.

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

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