

# TUNTURI®

USER MANUAL

GEBRUIKERSHANDLEIDING

BENUTZERHANDBUCH

MANUEL DE L'UTILISATEUR

SC30 SMART SCALE

14TUSSP001



FEEL BETTER **EVERY DAY**

**TABLE OF CONTENT**

<b>English</b>	<b>2</b>
Product specifications.....	3
Product features.....	3
14 body measurements.....	4
Caution.....	5
Troubleshooting.....	6
How to weigh.....	7
Operating instructions.....	7
Maintenance.....	11
Disclaimer.....	11
<b>Nederlands</b>	<b>12</b>
Productspecificaties.....	13
Productkenmerken.....	13
14 lichaamsmetingen.....	14
Waarschuwing.....	15
Probleemoplossing.....	16
Hoe weeg je.....	17
Gebruiksaanwijzing.....	17
Onderhoud.....	21
Disclaimer.....	21
<b>Deutsch</b>	<b>22</b>
Produktspezifikationen.....	23
Produktmerkmale.....	23
14 Körpermaße.....	24
Vorsicht.....	25
Fehlerbehebung.....	26
Wie man wiegt.....	27
Bedienungsanleitung.....	27
Wartung.....	31
Disclaimer.....	31
<b>Français</b>	<b>32</b>
Spécifications du produit.....	33
Caractéristiques du produit.....	33
14 Mesures corporelles.....	34
Mise en garde.....	35
Dépannage.....	36
Comment peser.....	37
Instructions d'utilisation.....	37
Maintenance.....	41
Disclaimer.....	41

Thank you for choosing the Tunturi Smart Scale! This scale is your personal health assistant. It uses bio-electrical impedance analysis (BIA) technology to offer you the data you need to keep track of your personal health metrics: BMI (Body Mass Index), Body Fat %, Body Water, Muscle Mass, Bone Mass, Protein, and much more!

**Note:**

The maximum user weight is 180 kg.

**PRODUCT SPECIFICATIONS**

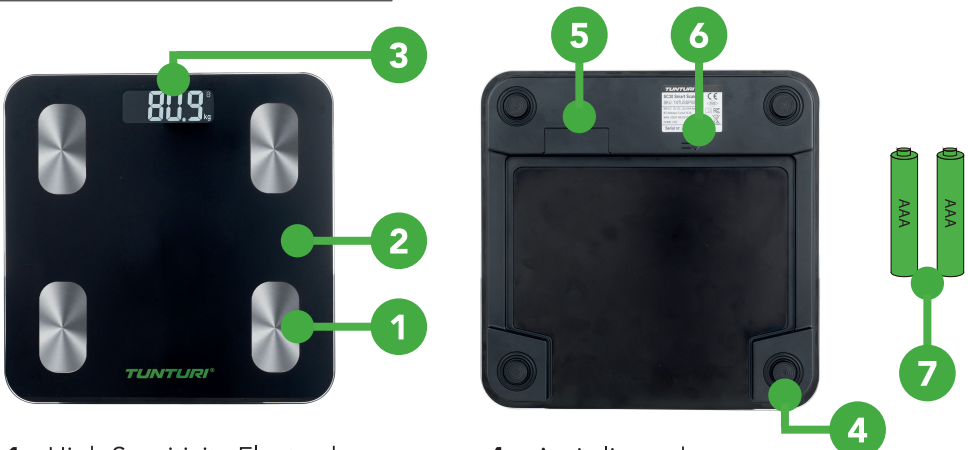
**EN**

<b>Dimensions (LWH)</b>	26 x 26 x 1.8 cm   10.2 x 10.2 x 0.7 inch
<b>Weight</b>	1 kg   2.2 lb
<b>Batteries</b>	2x 1.5V AAA
<b>Max. user weight</b>	180 kg   396 lb
<b>Division</b>	0.1 kg   0.22 lb
<b>Unit</b>	kg   lb

**ACCURACY RANGE**

<b>50 kg ±0.6%</b>	<b>100 kg ±0.4%</b>	<b>180 kg ±0.3%</b>
<b>110 lb ±0.6%</b>	<b>220 lb ±0.4%</b>	<b>396 lb ±0.3%</b>

**PRODUCT FEATURES**



- 1. High Sensitivity Electrodes
- 2. Durable Tempered Glass
- 3. LCD display

- 4. Anti-slip pad
- 5. Battery compartment
- 6. Switch button: kg/lb
- 7. 2x 1.5V AAA Batteries

14 BODY MEASUREMENTS



WEIGHT



BMI

Body Mass Index



BODY FAT



MUSCLE RATE



FAT-FREE BODY WEIGHT



SUBCUTANEOUS FAT



VISCERAL FAT



BODY WATER



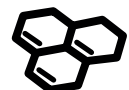
SKELETAL MUSCLE



MUSCLE MASS



BODY AGE



PROTEIN



BMR

Basal Metabolic Rate



BONE MASS

**Safety precautions:**

When using digital scale, certain basic safety precautions must be followed, including the following:

1. The Bluetooth scale should not be used to diagnose or treat any medical condition. You should consult a doctor when undertaking any diet or exercise program.
2. If you are pregnant or have a pacemaker or other internal device, you should not rely on the data provided by this product.
3. All data is for reference and is not a substitute for advice from a licensed health care professional.
4. Check the device before each use. Do not use the device if damaged. The continuous use of a damaged unit may cause injury or improper results.

**Points of attention:**

1. Scale is a high-precision measuring device. Never jump or stamp on the scale or disassemble. Please handle the scale carefully to avoid breakage.
2. Place the scale on a hard, flat surface during use. Using the scale on a soft surface like carpet or linoleum may affect the accuracy of the scale readings.
3. To ensure weighing accuracy, please gently step on the scale to wake it up and wait at least 10 seconds before weighing yourself on the scale. You must also wake up the scale if it has been moved.  
Take your measurements at the same time each day to ensure the most accurate results.
4. When not in use, please remove the batteries and place the device in a dry room and protect it against extreme moisture, heat, lint, dust and direct sunlight. Never place any heavy objects on the equipment.
5. Before using the scale, make sure you have entered all your personal data through the Fitdays app.
6. Use the scale while barefoot. The scale cannot measure body fat percentage if you're wearing shoes or socks.
7. Make sure your feet are dry before weighing yourself.
8. This scale is not waterproof; never immerse the scale in water. To clean the surface, use a damp cloth or glass cleaner. Do not use soap or other chemicals.

**CAUTION****EN****Battery safety:**

1. If the scale is not used for long periods, it's recommended to remove the battery to avoid damage to the scale due to possible battery leakage.
2. Keep the battery out of reach of children.
3. Do not mix old and new batteries, with different compositions or of different brands to prevent possible leakage or explosion.
4. Do not heat or deform the batteries or expose to fire.
5. Waste batteries should not be disposed of with household waste.
6. Please check with your local authority for battery recycling advice.

**TROUBLESHOOTING**

8888

**FUNCTIONING NORMALLY**

No display

**CHANGE BATTERY**

[

**CALIBRATING**

Lo

**CHANGE BATTERY**

Err

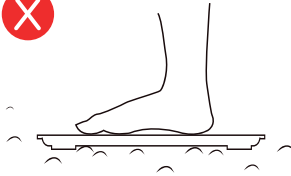
**OVERLOAD**

If the scale malfunctions, first check the batteries and replace if needed.

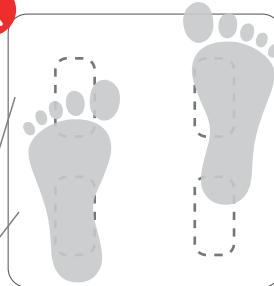
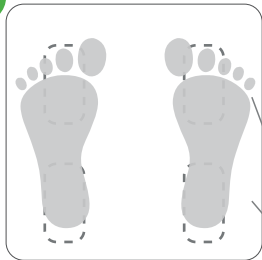
## HOW TO WEIGH

EN

For body weight: Place the scale on an even surface and wait at least 10 seconds before stepping on the scale. The reading should display 0.0 kg before stepping on.



For body fat and other body composition analysis: Stand straight on the scale and uniformly touch the electrodes with bare and dry feet, as shown below.



**Conductive areas**

If you want to switch between kg and lb, press the button on the back of the product. You can see the kg/lb indication changing on the LCD screen.

## OPERATING INSTRUCTIONS

The Bluetooth Scale can connect to your mobile phone (Android 6.0+ & IOS 8.0+) or iPad via Bluetooth 4.0. Download the "Fitdays" app free from the App Store or Google Play.

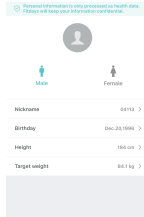
Please note that the instructions and screenshots can change with app updates.



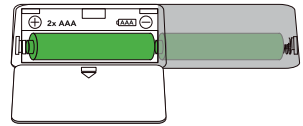
**DOWNLOAD APP AND INSTALL BATTERIES**



Download "Fitdays" via App Store or Google Play.



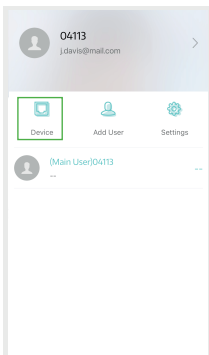
Register your ID, then add personal data and confirm "ok".



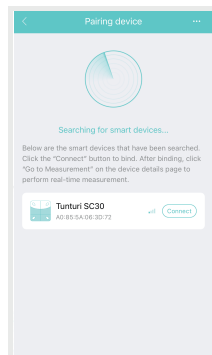
Install the original battery set. Please note the batteries offered are trial versions. We recommend replacing them within three months and removing the batteries when not used for a long time.

**PAIRING THE SCALE WITH YOUR SMARTPHONE**

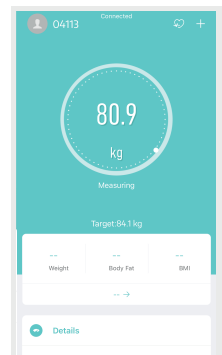
Turn on Bluetooth on your smartphone. Location also needs to be turned on for Android 6.0 or higher.



Press [Device] and Device Management to enter measuring page and find device.

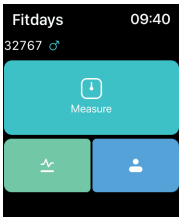


Power on the scale, press[+] to select "Tunturi SC30" to add the device.

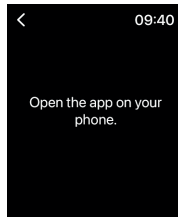


Come back to measure page. Step on the scale and keep standing for 5-10 seconds with bare feet. The weighing has finished after the analysing data shows.

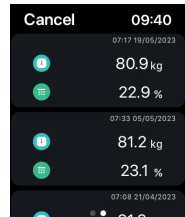
PAIRING THE SCALE WITH YOUR APPLE WATCH



Open the Fitdays app on your Apple Watch.



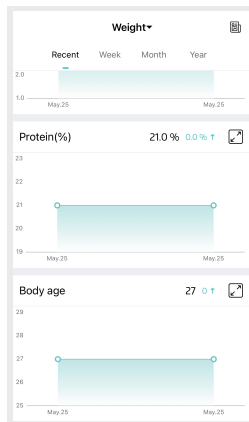
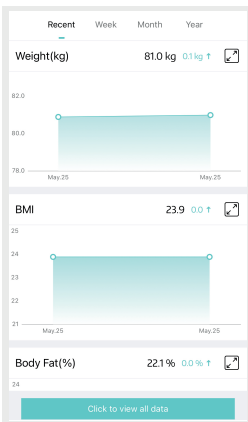
If it says to open the app on your phone you have to do this step.



You can now analyze your weight and subcutaneous fat.

VIEW REPORTS, SET REFERENCE DATA, SHARE PROGRESS

Click "Charts" to view your progress history. Enter it into the calendar to form a list and select a dataset or all data you want to delete. You can also select different data to contrast and share with others.



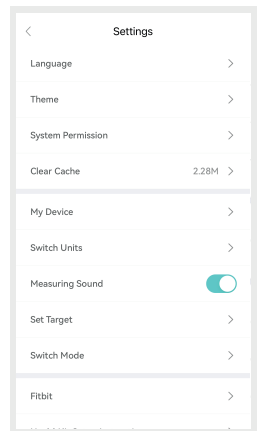
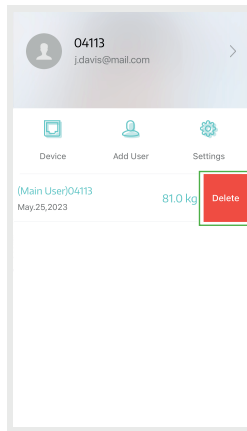
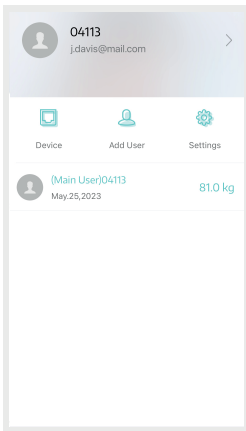
May 2023

16:37	81.0 kg	23.9	22.1 %
Weight	BMI	Body Fat	
15:32	80.9 kg	23.9	22.1 %
Weight	BMI	Body Fat	

**ADD/DELETE USERS & BASIC SETTINGS**

Under "Account" you can add a new user by selecting "Add User". To delete an account, swipe the account to the left and select "Delete".

Under "Account" you can go to the "Settings" page. Within this menu you can customize the app to your preference.



**SYNCING FITNESS APPS**

 **Apple Health**

1. Go to Apple Health, Account top right, Under Privacy, choose apps.
2. Select FitDays, Turn on all categories to allow the Fitdays app to work.

 **Google Fit**

1. Within the FitDays app, Select Account and go to Settings
2. Select Google Fit and Turn on Google Fit.

**OPERATING INSTRUCTIONS**

**EN**

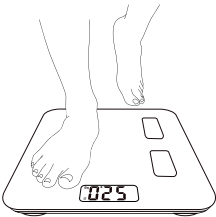


1. Enter the "Settings" page, and select Fitbit.
2. Turn on the Fitbit button, and login to your Fitbit account.
3. Select "Allow" to access Fitbit App.

**MAINTENANCE**

If the scale has been moved or flipped up side down, It must be recalibrated to ensure accurate results.

1. Place the scale on a hard, flat surface.
2. Step on the scale with one foot until the digits appear on the display, then, step off.
3. The scale will show "0.00", indicating that the calibration process is complete.



**DISCLAIMER**

© 2023 Tunturi New Fitness BV  
 All rights reserved. The product and the manual are subject to change.  
 Specifications can be changed without further notice.

Tunturi New Fitness B.V. / P.O. Box 60001 / 1320 AA Almere / The Netherlands / [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)



Made in China

Bedankt voor het kiezen van de Tunturi Smart Scale! Deze weegschaal is jouw persoonlijke gezondheidsassistent. Hij maakt gebruik van bio-elektrische impedantieanalyse (BIA) technologie om je de gegevens te bieden die je nodig hebt om je persoonlijke gezondheidsmetingen bij te houden: BMI (Body Mass Index), Lichaamsvetpercentage, Lichaamsvocht, Spiermassa, Botmassa, Eiwit en nog veel meer!

Opmerking:

Het maximale gebruikersgewicht is 180 kg.

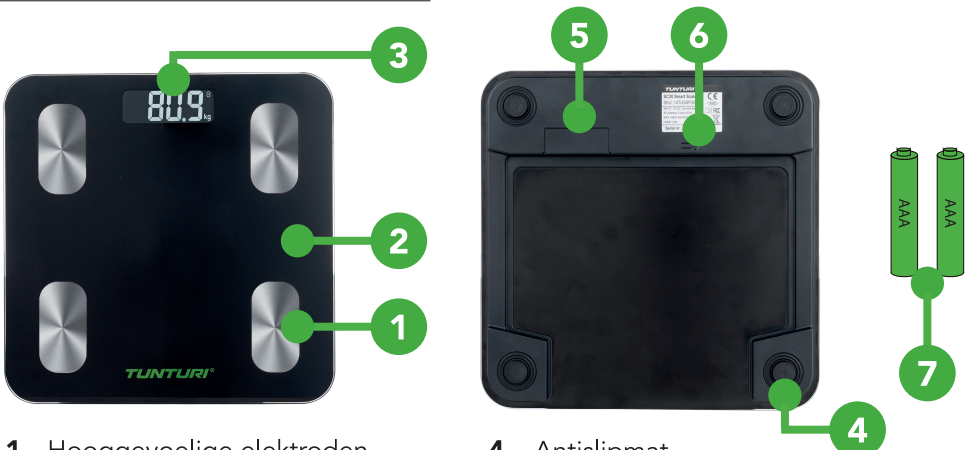
**PRODUCTSPECIFICATIES**

<b>Afmetingen (LBH)</b>	26 x 26 x 1,8 cm   10,2 x 10,2 x 0,7 inch
<b>Gewicht</b>	1 kg   2,2 pond
<b>Batterijen</b>	2x 1,5V AAA
<b>Max. gebruikersgewicht</b>	180 kg   396 pond
<b>Indeling</b>	0,1 kg   0,22 pond
<b>Eenheid</b>	kg   pond

**NAUWKEURIGHEIDSBEREIK**

<b>50 kg ±0.6%</b>	<b>100 kg ±0.4%</b>	<b>180 kg ±0.3%</b>
<b>110 lb ±0.6%</b>	<b>220 lb ±0.4%</b>	<b>396 lb ±0.3%</b>

**PRODUCTKENMERKEN**



- 1. Hooggevoelige elektroden
- 2. Duurzaam gehard glas
- 3. LCD-scherm

- 4. Antislipmat
- 5. Batterijcompartiment
- 6. Schakelknop: kg/lb
- 7. 2x 1,5 V AAA Batterijen

14 LICHAAMSMETINGEN



GEWICHT



BMI

Body Mass Index



LICHAAMSVET



SPIERPERCENTAGE



VETVRIJE LICHAAMSMASSA



ONDERHUIDSVET



VISCERAAL VET



LICHAAMSVOCHT



SKELETSPIERMASSA



SPIERMASSA



LICHAAMSLEEF TIJD



EIWIT



BMR

Basal Metabolic Rate



BOTMASSA

**Veiligheidsmaatregelen:**

Bij het gebruik van een digitale weegschaal moeten bepaalde basisveiligheidsmaatregelen worden gevolgd, waaronder de volgende:

1. De Bluetooth-weegschaal mag niet worden gebruikt voor het diagnosticeren of behandelen van een medische aandoening. Raadpleeg een arts bij het volgen van een dieet- of trainingsprogramma.
2. Als u zwanger bent, een pacemaker heeft of andere interne apparaten, moet u niet vertrouwen op de gegevens die door dit product worden verstrekt.
3. Alle gegevens zijn ter referentie en mogen niet dienen als vervanging voor advies van een erkende zorgverlener.
4. Controleer het apparaat voor elk gebruik. Gebruik het apparaat niet als het beschadigd is. Het continu gebruik van een beschadigde eenheid kan letsel of onjuiste resultaten veroorzaken.

**Aandachtspunten:**

1. De weegschaal is een zeer nauwkeurig meetapparaat. Spring nooit op de weegschaal, stamp er niet op en demonteer deze niet. Behandel de weegschaal voorzichtig om breuk te voorkomen.
2. Plaats de weegschaal tijdens gebruik op een harde, vlakke ondergrond. Het gebruik van de weegschaal op een zachte ondergrond zoals tapijt of linoleum kan de nauwkeurigheid van de metingen beïnvloeden.
3. Om een nauwkeurige weging te garanderen, stapt u voorzichtig op de weegschaal om deze te activeren en wacht u minstens 10 seconden voordat u uzelf weegt. U moet de weegschaal ook activeren als deze is verplaatst. Neem uw metingen op hetzelfde tijdstip van de dag om de meest nauwkeurige resultaten te verkrijgen.
4. Wanneer de weegschaal niet in gebruik is, verwijder dan de batterijen en plaats het apparaat in een droge ruimte en bescherm het tegen extreme vochtigheid, hitte, pluisjes, stof en direct zonlicht. Plaats nooit zware objecten op het apparaat.
5. Zorg ervoor dat u al uw persoonlijke gegevens via de Fitdays-app hebt ingevoerd voordat u de weegschaal gebruikt.
6. Gebruik de weegschaal op blote voeten. De weegschaal kan het percentage lichaamsvet niet meten als u schoenen of sokken draagt.
7. Zorg ervoor dat uw voeten droog zijn voordat u uzelf weegt.
8. Deze weegschaal is niet waterdicht; dompel de weegschaal nooit onder in water. Gebruik voor het reinigen van het oppervlak een vochtige doek of glasreiniger. Gebruik geen zeep of andere chemicaliën.



## WAARSCHUWING

NL

**Batterijveiligheid:**

1. Als de weegschaal gedurende lange tijd niet wordt gebruikt, wordt aanbevolen om de batterij te verwijderen om schade aan de weegschaal door mogelijke batterijlekkage te voorkomen.
2. Houd de batterij buiten bereik van kinderen.
3. Meng geen oude en nieuwe batterijen met verschillende samenstellingen of van verschillende merken om mogelijke lekkage of explosie te voorkomen.
4. Verhit of vervorm de batterijen niet en stel ze niet bloot aan vuur.
5. Gebruikte batterijen mogen niet bij het huishoudelijk afval worden weggegooid.
6. Raadpleeg uw lokale autoriteit voor advies over het recyclen van batterijen.

## PROBLEEMOPLOSSING

8888

NORMAAL FUNCTIONEREN

No display

BATTERIJ VERVANGEN

[

KALIBREREN

Lo

BATTERIJ VERVANGEN

Err

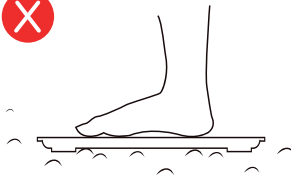
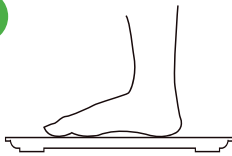
OVERBELASTING

Als de weegschaal niet goed functioneert, controleer dan eerst de batterijen en vervang ze indien nodig.

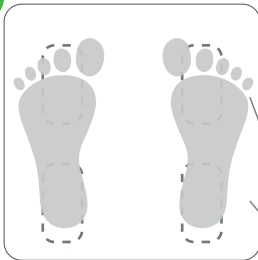
## HOE WEEG JE

NL

Voor lichaamsgewicht: Plaats de weegschaal op een vlakke ondergrond en wacht minimaal 10 seconden voordat u op de weegschaal stapt. De weergave moet 0,0 kg tonen voordat u erop stapt.



Voor lichaamsvet en andere lichaamssamenstellingsanalyses: Sta rechtop op de weegschaal en raak de elektroden gelijkmatig aan met blote en droge voeten, zoals hieronder wordt getoond.



**Conductive areas**

Als u wilt schakelen tussen kg en lb, drukt u op de knop aan de achterkant van het product. U kunt zien dat de kg/lb-aanduiding verandert op het LCD-scherm.

## GEBRUIKSAANWIJZING

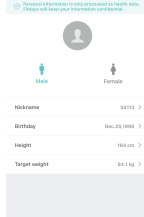
De Bluetooth-weegschaal kan verbinding maken met uw mobiele telefoon (Android 6.0+ en IOS 8.0+) of iPad via Bluetooth 4.0. Download de app "Fitdays" gratis via de App Store of Google Play.

Houd er rekening mee dat de instructies en schermafbeeldingen kunnen veranderen bij app-updates.

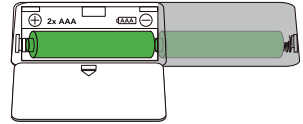
DOWNLOAD APP EN INSTALLEER DE BATTERIJEN



Download "Fitdays" via de App Store of Google Play.



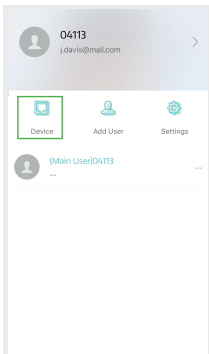
Registreer uw ID en voeg persoonlijke gegevens toe en bevestig "ok".



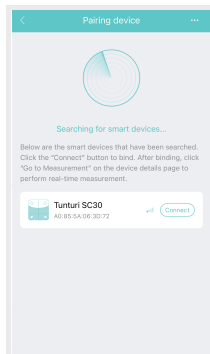
Installeer de originele batterijen. Let op: de meegeleverde batterijen zijn proefversies. We raden aan ze binnen drie maanden te vervangen en de batterijen te verwijderen wanneer ze langere tijd niet worden gebruikt.

KOPPELEN VAN DE WEEGSCHAAL MET SMARTPHONE

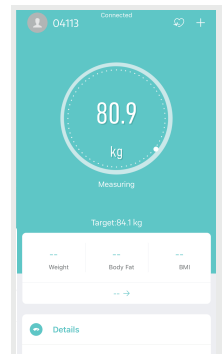
Schakel Bluetooth in op uw smartphone. De locatie moet ook ingeschakeld zijn voor Android 6.0 of hoger.



Druk op [Device] en Apparaatbeheer om naar de meetpagina te gaan en het apparaat te vinden.

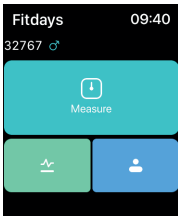


Zet de weegschaal aan, druk op [+] om "Tunturi SC30" te selecteren en het apparaat toe te voegen.

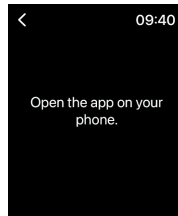


Ga terug naar de meetpagina. Stap op de weegschaal en blijf 5-10 seconden staan met blote voeten. Het wegen is voltooid zodra de analyse resultaten beschikbaar zijn.

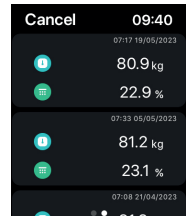
## KOPPELEN VAN DE WEEGSCHAAL MET APPLE WATCH



Open de Fitdays-app op uw Apple Watch.



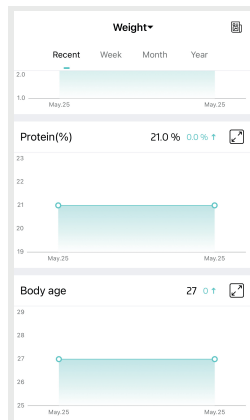
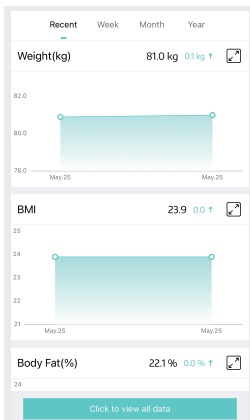
Als er staat dat u de app op uw telefoon moet openen, moet u deze stap uitvoeren.



U kunt nu uw gewicht en onderhuids vet analyseren.

## BEKIJK RAPPORTEN, STEL REFERENTIEGEGEVENS IN, DEEL VOORTGANG

Klik op "Overzicht" om uw voortgangsgeschiedenis te bekijken. Voer deze in de kalender in om een lijst te vormen en selecteer een dataset of alle gegevens die u wilt verwijderen. U kunt ook verschillende gegevens selecteren om te vergelijken en te delen met anderen.

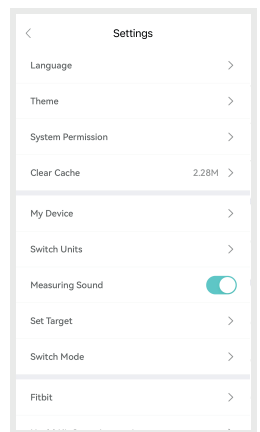
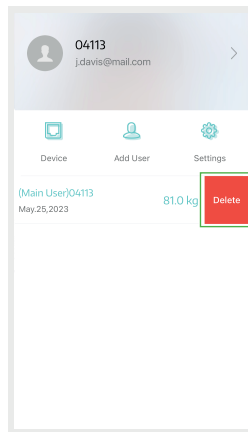
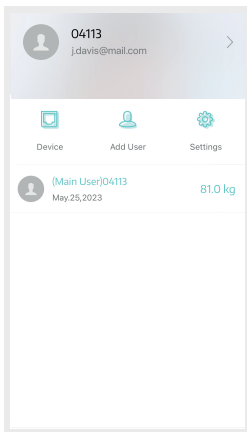


Date	Weight (kg)	BMI	Body Fat (%)
16:37	81.0 kg	23.9	22.1 %
15:32	80.9 kg	23.9	22.1 %
04:05	81.0 kg	23.9	22.1 %

## GEBRUIKERS TOEVOEGEN/VERWIJDEREN EN BASISINSTELLINGEN

Onder "Account" kunt u een nieuwe gebruiker toevoegen door "Voeg gebruiker toe" te selecteren. Om een account te verwijderen, veegt u het account naar links en selecteert u "Verwijder".

Onder "Account" kunt u naar de pagina "Instellingen" gaan. Binnen dit menu kunt u de app aanpassen aan uw voorkeur.



## SYNCEN FITNESS APPS

### Apple Health

1. Ga naar Apple Health, Account rechtsboven, Onder Privacy, kies apps.
2. Selecteer FitDays, Zet alle categorieën aan om de Fitdays app te laten werken.

### Google Fit

1. Binnen de FitDays app, Selecteer Account en ga naar Instellingen.
2. Selecteer Google Fit en zet Google Fit aan.

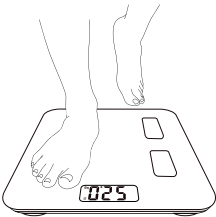


1. Ga naar de "Instellingen" pagina en selecteer Fitbit.
2. Zet de Fitbit knop aan en log in op je Fitbit account.
3. Selecteer "Toestaan" om toegang te krijgen tot de Fitbit App.

## ONDERHOUD

Als de weegschaal is verplaatst of ondersteboven is gekeerd, moet deze opnieuw gekalibreerd worden om nauwkeurige resultaten te garanderen.

1. Plaats de weegschaal op een harde, vlakke ondergrond.
2. Stap met één voet op de weegschaal totdat de cijfers op het display verschijnen en stap dan af.
3. De weegschaal zal "0.00" tonen, wat aangeeft dat het kalibratieproces is voltooid.



## DISCLAIMER

© 2023 Tunturi New Fitness BV

Alle rechten voorbehouden. Het product en de handleiding zijn aan wijzigingen onderhevig. Specificaties kunnen zonder voorafgaande kennisgeving worden gewijzigd.

Tunturi New Fitness B.V. / P.O. Box 60001 / 1320 AA Almere / The Netherlands / [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)



Made in China

Vielen Dank, dass Sie sich für die Tunturi Smart Scale entschieden haben! Diese Waage ist Ihr persönlicher Gesundheitsassistent. Sie verwendet die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)-Technologie, um Ihnen die Daten zur Verfügung zu stellen, die Sie benötigen, um Ihre persönlichen Gesundheitsmetriken im Auge zu behalten: BMI (Body Mass Index), Körperfettanteil, Körperwasser, Muskelmasse, Knochenmasse, Protein und vieles mehr!

Hinweis:

Das maximale Benutzergewicht beträgt 180 kg.

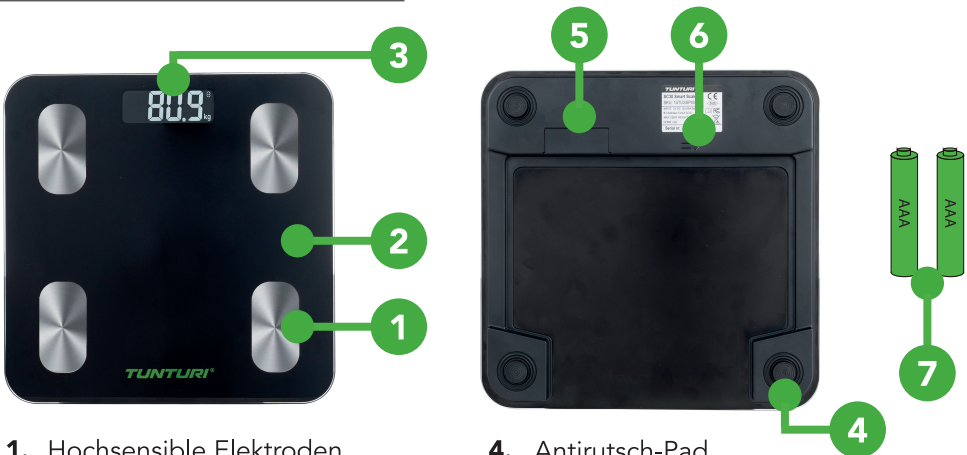
**PRODUKTSPEZIFIKATIONEN**

<b>Abmessungen (LBH)</b>	26 x 26 x 1,8 cm   10,2 x 10,2 x 0,7 inch
<b>Gewicht</b>	1 kg   2,2 Pfund
<b>Batterien</b>	2x 1,5V AAA
<b>Max. Benutzergewicht</b>	180 kg   396 Pfund
<b>Teilung</b>	0,1 kg   0,22 Pfund
<b>Einheit</b>	kg   Pfund

**GENAUIGKEITSBEREICH**

<b>50 kg ±0.6%</b>	<b>100 kg ±0.4%</b>	<b>180 kg ±0.3%</b>
<b>110 lb ±0.6%</b>	<b>220 lb ±0.4%</b>	<b>396 lb ±0.3%</b>

**PRODUKTMERKMALE**



- 1. Hochsensible Elektroden
- 2. Strapazierfähiges gehärtetes Glas
- 3. LCD-Display

- 4. Antirutsch-Pad
- 5. Batteriefach
- 6. Schalterknopf: kg/lb
- 7. 2x 1,5 V AAA Batterien



14 KÖRPERMAßE



GEWICHT



BMI

Body Mass Index



KÖRPERFETT



MUSKELANTEIL



FETTFREIES KÖRPERGEWICHT



UNTERHAUTFETT



VISZERALES FETT



KÖRPERWASSER



SKELETTMUSKULATUR



MUSKELMASSE



KÖRPERALTER



PROTEIN



BMR

Basal Metabolic Rate



KNOCHENMASSE

**Sicherheitsvorkehrungen:**

Beim Gebrauch einer digitalen Waage müssen bestimmte grundlegende Sicherheitsvorkehrungen beachtet werden, einschließlich der folgenden:

1. Die Bluetooth-Waage darf nicht zur Diagnose oder Behandlung von medizinischen Zuständen verwendet werden. Konsultieren Sie einen Arzt, wenn Sie ein Diät- oder Trainingsprogramm durchführen.
2. Wenn Sie schwanger sind, einen Herzschrittmacher haben oder andere interne Geräte tragen, sollten Sie sich nicht auf die von diesem Produkt bereitgestellten Daten verlassen.
3. Alle Daten dienen nur als Referenz und ersetzen nicht den Rat eines zugelassenen Gesundheitsdienstleisters.
4. Überprüfen Sie das Gerät vor jeder Verwendung. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn es beschädigt ist. Die fortgesetzte Verwendung einer beschädigten Einheit kann zu Verletzungen oder falschen Ergebnissen führen.

**Aufmerksamkeitspunkte:**

1. Die Waage ist ein hochpräzises Messgerät. Springen, stampfen oder demontieren Sie die Waage niemals. Bitte behandeln Sie die Waage sorgfältig, um Brüche zu vermeiden.
2. Stellen Sie die Waage während der Verwendung auf eine harte, ebene Oberfläche. Die Verwendung der Waage auf einer weichen Oberfläche wie Teppich oder Linoleum kann die Genauigkeit der Messergebnisse beeinträchtigen.
3. Um eine genaue Gewichtsmessung zu gewährleisten, betreten Sie die Waage vorsichtig, um sie zu aktivieren, und warten Sie mindestens 10 Sekunden, bevor Sie sich wiegen. Sie müssen die Waage auch aktivieren, wenn sie bewegt wurde. Nehmen Sie Ihre Messungen immer zur gleichen Tageszeit vor, um die genauesten Ergebnisse zu erzielen.
4. Wenn die Waage nicht verwendet wird, entfernen Sie bitte die Batterien und bewahren Sie das Gerät an einem trockenen Ort auf. Schützen Sie es vor extremer Feuchtigkeit, Hitze, Fusseln, Staub und direktem Sonnenlicht. Platzieren Sie keine schweren Gegenstände auf dem Gerät.
5. Stellen Sie vor der Verwendung der Waage sicher, dass Sie alle Ihre persönlichen Daten über die Fitdays-App eingegeben haben.
6. Benutzen Sie die Waage barfuß. Die Waage kann den Körperfettanteil nicht messen, wenn Sie Schuhe oder Socken tragen.
7. Stellen Sie sicher, dass Ihre Füße trocken sind, bevor Sie sich wiegen.
8. Diese Waage ist nicht wasserdicht. Tauchen Sie die Waage niemals ins Wasser. Reinigen Sie die Oberfläche mit einem feuchten Tuch oder Glasreiniger. Verwenden Sie keine Seife oder andere Chemikalien.

**VORSICHT**

**Batteriesicherheit:**

1. Wenn die Waage für längere Zeit nicht verwendet wird, wird empfohlen, die Batterie zu entfernen, um Schäden an der Waage durch mögliche Batterieleckagen zu vermeiden.
2. Halten Sie die Batterie außerhalb der Reichweite von Kindern.
3. Mischen Sie keine alten und neuen Batterien mit unterschiedlichen Zusammensetzungen oder von verschiedenen Marken, um mögliche Leckagen oder Explosionen zu verhindern.
4. Erhitzen oder verformen Sie die Batterien nicht und setzen Sie sie keinem Feuer aus.
5. Verbrauchte Batterien sollten nicht über den Hausmüll entsorgt werden.
6. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer örtlichen Behörde nach Ratschlägen zur Batterieentsorgung.

**FEHLERBEHEBUNG**

8888

**NORMALER BETRIEB**

No display

**BATTERIE WECHSELN**

[

**CALIBRAGE**

Lo

**BATTERIE WECHSELN**

Err

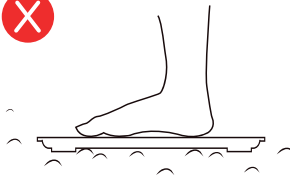
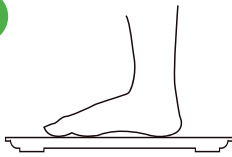
**ÜBERLASTUNG**

Überprüfen Sie bei Fehlfunktionen der Waage zuerst die Batterien und ersetzen Sie sie bei Bedarf.

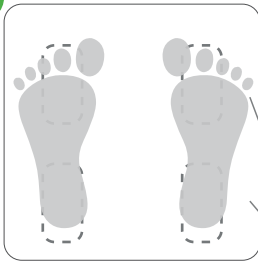
## WIE MAN WIEGT

DE

Für das Körpergewicht: Stellen Sie die Waage auf eine ebene Fläche und warten Sie mindestens 10 Sekunden, bevor Sie auf die Waage treten. Die Anzeige sollte vor dem Betreten 0,0 kg anzeigen.



Für die Körperfett- und andere Körperzusammensetzungsanalyse: Stehen Sie gerade auf der Waage und berühren Sie gleichmäßig die Elektroden mit nackten und trockenen Füßen, wie unten dargestellt.



**Leitfähige Flächen**

Wenn Sie zwischen kg und lb wechseln möchten, drücken Sie die Taste auf der Rückseite des Produkts. Sie können sehen, wie sich die kg/lb-Anzeige auf dem LCD-Bildschirm ändert.

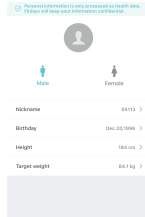
## BEDIENUNGSANLEITUNG

Die Bluetooth-Waage kann über Bluetooth 4.0 mit Ihrem Mobiltelefon (Android 6.0+ & IOS 8.0+) oder iPad verbunden werden. Laden Sie die kostenlose App "Fitdays" aus dem App Store oder Google Play herunter. Bitte beachten Sie, dass sich die Anweisungen und Bildschirmfotos bei App-Updates ändern können.

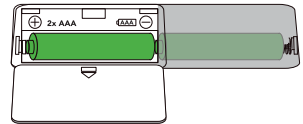
**APP HERUNTERLADEN UND INSTALLIER BATTERIEN**



Laden Sie "Fitdays" über den App Store oder Google Play herunter.



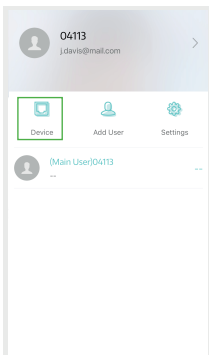
Registrieren Sie Ihre ID und fügen Sie persönliche Daten hinzu und bestätigen Sie mit "ok".



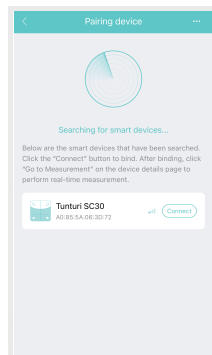
Installieren Sie das originale Batterieset. Beachten Sie bitte, dass die mitgelieferten Batterien Testversionen sind. Wir empfehlen, sie innerhalb von drei Monaten zu ersetzen und die Batterien bei längerer Nichtbenutzung zu entfernen.

**KOPPELN DER WAAGE MIT SMARTPHONE**

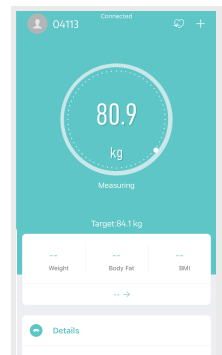
Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Smartphone. Die Standortfunktion muss auch für Android 6.0 oder höher aktiviert sein.



Drücken Sie auf [Gerät] und Geräteverwaltung, um zur Messseite zu gelangen und das Gerät zu finde

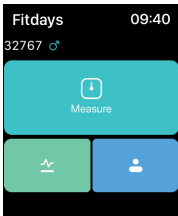


Schalten Sie die Waage ein, drücken Sie [+] und wählen Sie "Tunturi SC30" aus, um das Gerät hinzuzufügen.

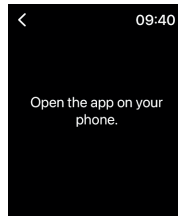


Gehen Sie zur Messseite zurück. Steigen Sie barfuß auf die Waage und bleiben Sie 5-10 Sekunden stehen. Die Gewichtsmessung ist abgeschlossen, sobald die Analyseergebnisse vorliegen.

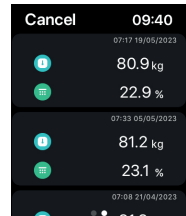
## KOPPELN DER WAAGE MIT APPLE WATCH



Öffnen Sie die Fitdays-App auf Ihrer Apple Watch.



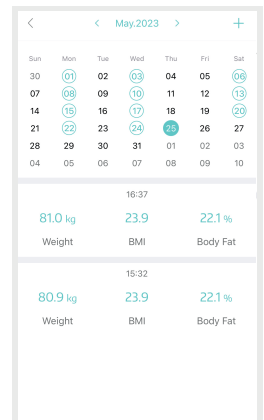
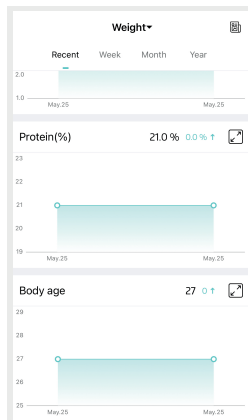
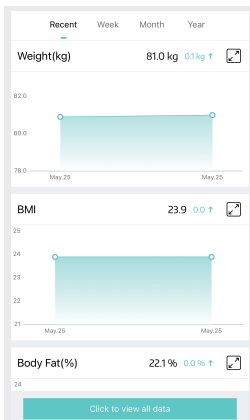
Wenn angezeigt wird, dass Sie die App auf Ihrem Telefon öffnen müssen, müssen Sie diesen Schritt ausführen.



Sie können jetzt Ihr Gewicht und das Unterhautfett analysieren.

## BERICHTE ANZEIGEN, REFERENZDATEN FESTLEGEN, FORTSCHRITT TEILEN

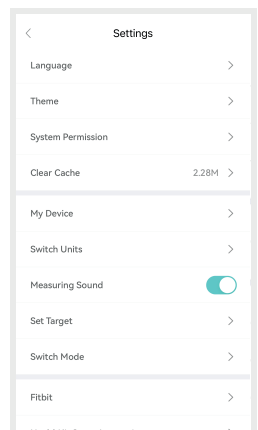
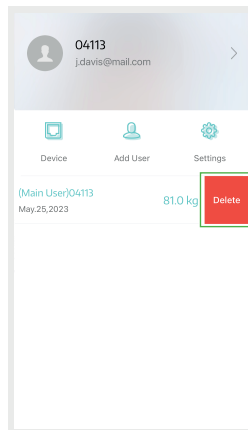
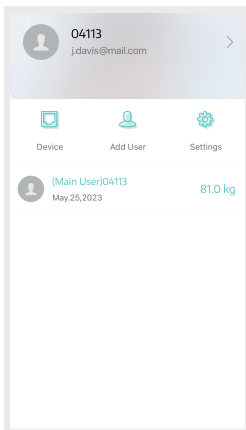
Klicken Sie auf "Diagramm", um Ihre Fortschritts-Historie anzuzeigen. Tragen Sie sie in den Kalender ein, um eine Liste zu erstellen, und wählen Sie einen Datensatz oder alle Daten aus, die Sie löschen möchten. Sie können auch verschiedene Daten auswählen, um sie zu vergleichen und mit anderen zu teilen.



## BENUTZER HINZUFÜGEN/LÖSCHEN UND GRUNDLEGENDE EINSTELLUNGEN

Unter "Benutzerkonto" können Sie einen neuen Benutzer hinzufügen, indem Sie "Nutzer hinzufügen" auswählen. Um ein Konto zu löschen, wischen Sie das Konto nach links und wählen Sie "Löschen".

Unter "Benutzerkonto" können Sie zur Seite "Einstellungen" gehen. Innerhalb dieses Menüs können Sie die App nach Ihren Vorlieben anpassen.



## FITNESS-APPS SYNCHRONISIEREN

### Apple Health

1. Gehe zu Apple Health, Konto oben rechts, Unter Datenschutz wähle Apps aus.
2. Wähle FitDays aus und aktiviere alle Kategorien, um die Fitdays App zu verwenden.

### Google Fit

1. Innerhalb der FitDays App, wähle Konto und gehe zu Einstellungen.
2. Wähle Google Fit aus und aktiviere Google Fit.

## BEDIENUNGSANLEITUNG

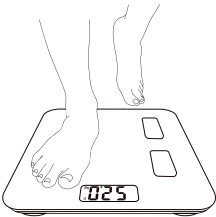
 FitBit

1. Gehe zur "Einstellungen" Seite und wähle Fitbit aus.
2. Aktiviere die Fitbit Schaltfläche und melde dich bei deinem Fitbit Konto an.
3. Wähle "Zulassen", um Zugriff auf die Fitbit App zu gewähren.

## WARTUNG

Wenn die Waage verschoben oder umgedreht wurde, muss sie neu kalibriert werden, um genaue Ergebnisse zu gewährleisten.

1. Stellen Sie die Waage auf eine harte, ebene Oberfläche.
2. Betreten Sie die Waage mit einem Fuß, bis die Zahlen auf dem Display erscheinen, und steigen Sie dann ab.
3. Die Waage zeigt "0.00" an, was darauf hinweist, dass der Kalibrierungsprozess abgeschlossen ist.



## DISCLAIMER

© 2023 Tunturi New Fitness BV

Alle Rechte vorbehalten. Änderungen am Produkt und am Handbuch vorbehalten. Die Spezifikationen können ohne weitere Ankündigung geändert werden.

Tunturi New Fitness B.V. / P.O. Box 60001 / 1320 AA Almere / The Netherlands / [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)



Made in China



Merci d'avoir choisi la Tunturi Smart Scale ! Cette balance est votre assistant personnel de santé. Elle utilise la technologie d'analyse d'impédance bioélectrique (BIA) pour vous offrir les données dont vous avez besoin pour suivre vos mesures de santé personnelles : IMC (Indice de Masse Corporelle), pourcentage de graisse corporelle, taux d'hydratation corporelle, masse musculaire, masse osseuse, protéines et bien plus encore !

Remarque:

Le poids maximum de l'utilisateur est de 180 kg.

**SPÉCIFICATIONS DU PRODUIT**

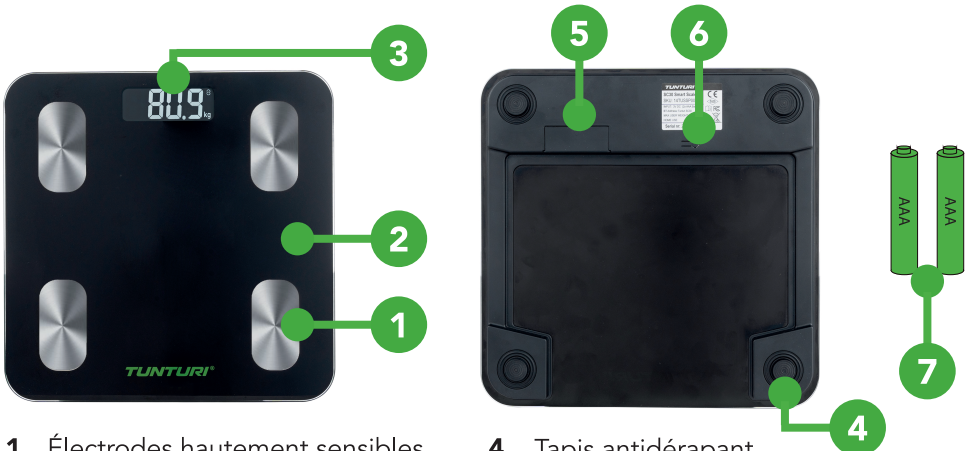
**FR**

<b>Dimensions (LLH)</b>	26 x 26 x 1,8 cm   10,2 x 10,2 x 0,7 inch
<b>Poids</b>	1 kg   2,2 Pfund
<b>Piles</b>	2x 1,5V AAA
<b>Poids max. utilisateur</b>	180 kg   396 Pfund
<b>Division</b>	0,1 kg   0,22 Pfund
<b>Unité</b>	kg   Pfund

**PLAGE DE PRÉCISION**

<b>50 kg ±0.6%</b>	<b>100 kg ±0.4%</b>	<b>180 kg ±0.3%</b>
<b>110 lb ±0.6%</b>	<b>220 lb ±0.4%</b>	<b>396 lb ±0.3%</b>

**CARACTÉRISTIQUES DU PRODUIT**



1. Électrodes hautement sensibles
2. Verre trempé durable
3. Affichage LCD

4. Tapis antidérapant
5. Compartiment à piles
6. Bouton de commutation: kg/lb
7. 2x 1,5 V AAA Piles

14 MESURES CORPORELLES



POIDS



IMC

Indice de Masse Corporelle



GRAISSE CORPORELLE



TAUX DE MUSCLE



MASSE CORPORELLE  
SANS GRAISSE



GRAISSE SOUS-CUTANÉE



GRAISSE VISCÉRALE



EAU CORPORELLE



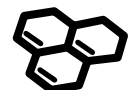
MUSCLES SQUELETTIQUES



MASSE MUSCULAIRE



ÂGE CORPOREL



PROTÉINES



BMR

Métabolisme de base



MASSE OSSEUSE

**Précautions de sécurité:**

Lors de l'utilisation d'une balance numérique, certaines précautions de base doivent être respectées, notamment les suivantes:

1. La balance Bluetooth ne doit pas être utilisée pour diagnostiquer ou traiter une quelconque condition médicale. Consultez un médecin avant d'entreprendre tout programme alimentaire ou d'exercice.
2. Si vous êtes enceinte, portez un pacemaker ou tout autre dispositif interne, vous ne devez pas vous fier aux données fournies par ce produit.
3. Toutes les données sont fournies à titre de référence et ne se substituent pas aux conseils d'un professionnel de la santé agréé.
4. Vérifiez l'appareil avant chaque utilisation. N'utilisez pas l'appareil s'il est endommagé. L'utilisation continue d'une unité endommagée peut causer des blessures ou des résultats incorrects.

**Points d'intérêt:**

1. La balance est un appareil de mesure de haute précision. Ne sautez jamais ou ne frappez pas la balance, et ne la démontez pas. Manipulez la balance avec précaution pour éviter toute casse.
2. Placez la balance sur une surface dure et plane lors de son utilisation. L'utilisation de la balance sur une surface souple comme un tapis ou du linoléum peut affecter la précision des mesures.
3. Pour garantir une pesée précise, montez doucement sur la balance pour la réveiller, puis attendez au moins 10 secondes avant de vous peser. Vous devez également réveiller la balance si elle a été déplacée. Effectuez vos mesures à la même heure chaque jour pour obtenir les résultats les plus précis.
4. Lorsqu'elle n'est pas utilisée, retirez les piles et placez l'appareil dans une pièce sèche à l'abri de l'humidité excessive, de la chaleur, des peluches, de la poussière et de la lumière directe du soleil. Ne placez jamais d'objets lourds sur l'équipement.
5. Avant d'utiliser la balance, assurez-vous d'avoir entré toutes vos données personnelles via l'application Fitdays.
6. Utilisez la balance pieds nus. La balance ne peut pas mesurer le pourcentage de graisse corporelle si vous portez des chaussures ou des chaussettes.
7. Assurez-vous que vos pieds sont secs avant de vous peser.
8. Cette balance n'est pas étanche ; ne plongez jamais la balance dans l'eau. Pour nettoyer la surface, utilisez un chiffon humide ou un nettoyeur pour vitres. N'utilisez pas de savon ni d'autres produits chimiques.

**MISE EN GARDE**

**FR**

**Sécurité de la batterie:**

1. Si la balance n'est pas utilisée pendant de longues périodes, il est recommandé de retirer la batterie pour éviter d'endommager la balance en raison d'une éventuelle fuite de batterie.
2. Gardez la batterie hors de portée des enfants.
3. Ne mélangez pas de vieilles et de nouvelles batteries, de compositions différentes ou de marques différentes pour éviter toute fuite ou explosion possible.
4. Ne chauffez pas ou ne déformez pas les batteries et ne les exposez pas au feu.
5. Les piles usagées ne doivent pas être jetées avec les déchets ménagers.
6. Veuillez consulter les autorités locales pour obtenir des conseils sur le recyclage des piles.

**DÉPANNAGE**

8888

**FONCTIONNEMENT NORMAL**

No display

**CHANGER LA PILE**

[

**CALIBRAGE**

Lo

**CHANGER LA PILE**

Err

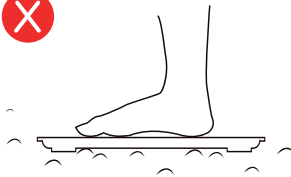
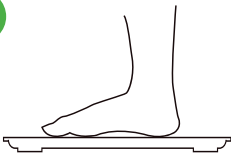
**SURCHARGE**

Si la balance ne fonctionne pas correctement, vérifiez d'abord les piles et remplacez-les si nécessaire.

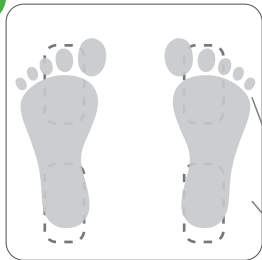
## COMMENT PESER

FR

Pour le poids corporel : Placez la balance sur une surface plane et attendez au moins 10 secondes avant de monter sur la balance. La lecture devrait afficher 0,0 kg avant de monter.



Pour l'analyse de la graisse corporelle et d'autres compositions corporelles : Tenez-vous droit sur la balance et touchez uniformément les électrodes avec les pieds nus et secs, comme indiqué ci-dessous.



**Surfaces conductrices**

Si vous souhaitez passer de kg à lb, appuyez sur le bouton à l'arrière du produit. Vous verrez l'indication kg/lb changer sur l'écran LCD.

## INSTRUCTIONS D'UTILISATION

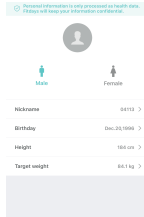
La balance Bluetooth peut se connecter à votre téléphone portable (Android 6.0+ et IOS 8.0+) ou à votre iPad via Bluetooth 4.0. Téléchargez gratuitement l'application "Fitdays" depuis l'App Store ou Google Play.

Veuillez noter que les instructions et captures d'écran peuvent changer avec les mises à jour de l'application.vv

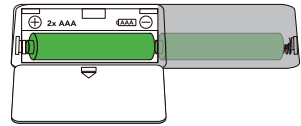
TÉLÉCHARGEZ L'APPLICATION ET INSTALLEZ LES PILES



Téléchargez "Fitdays" depuis l'App Store ou Google Play.



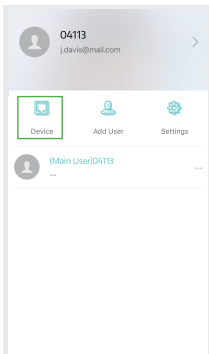
Enregistrez votre ID, puis ajoutez vos données personnelles et confirmez avec "ok".



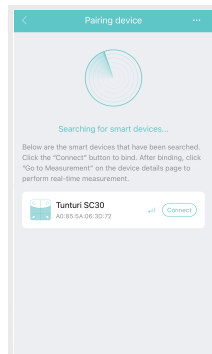
Installez le jeu de piles d'origine. Veuillez noter que les piles fournies sont des versions d'essai. Nous recommandons de les remplacer dans les trois mois et de retirer les piles lorsqu'elles ne sont pas utilisées pendant une longue période.

APPAIRAGE DE LA BALANCE AVEC SMARTPHONE

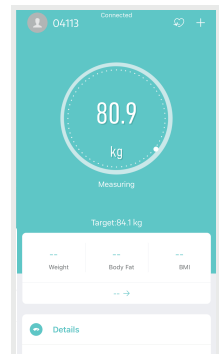
Activez le Bluetooth sur votre smartphone. La localisation doit également être activée pour Android 6.0 ou version ultérieure.



Appuyez sur [Dispositif] et Gestion des appareils pour accéder à la page de mesure et trouver l'appareil.

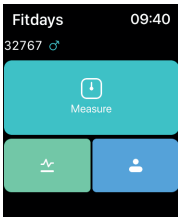


Allumez la balance, appuyez sur [+] pour sélectionner "Tunturi SC30" et ajouter l'appareil.

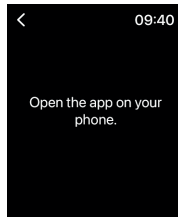


Revenez à la page de mesure. Montez sur la balance et restez debout pendant 5 à 10 secondes avec les pieds nus. La pesée est terminée une fois que les données d'analyse sont disponibles.

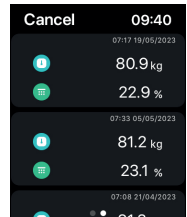
APPAIRAGE DE LA BALANCE AVEC APPLE WATCH



Ouvrez l'application Fitdays sur votre Apple Watch.



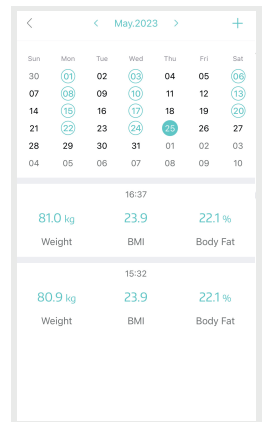
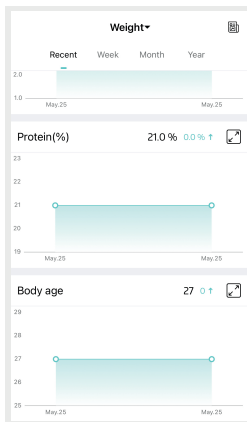
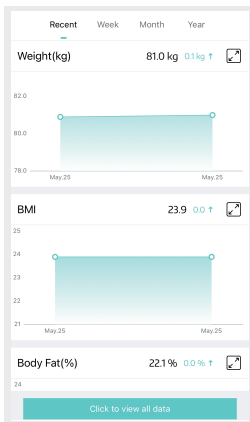
Si l'application vous demande d'ouvrir l'application sur votre téléphone, vous devez effectuer cette étape.



Vous pouvez maintenant analyser votre poids et votre graisse sous-cutanée.

CONSULTEZ LES RAPPORTS, DÉFINISSEZ DES DONNÉES DE RÉFÉRENCE, PARTAGEZ LES PROGRÈS

Cliquez sur "Graphiques" pour afficher votre historique de progrès. Saisissez-le dans le calendrier pour former une liste et sélectionnez un jeu de données ou toutes les données que vous souhaitez supprimer. Vous pouvez également sélectionner différentes données à comparer et à partager avec d'autres.

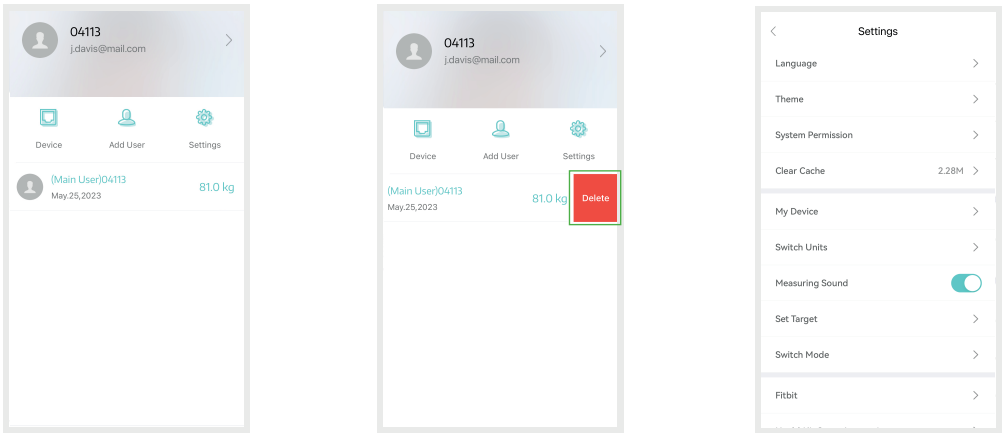




**AJOUTER/SUPPRIMER DES UTILISATEURS ET PARAMÈTRES DE BASE**

Sous "Compte", vous pouvez ajouter un nouvel utilisateur en sélectionnant "Ajouter un utilisateur". Pour supprimer un compte, faites glisser le compte vers la gauche et sélectionnez "Supprimer".

Sous "Compte", vous pouvez accéder à la page "Paramètres". Dans ce menu, vous pouvez personnaliser l'application selon vos préférences.



**SYNCHRONISATION DES APPLICATIONS DE FITNESS**

**Apple Health**

1. Accédez à Apple Health, Compte en haut à droite, Sous Confidentialité, choisissez applications.
2. Sélectionnez FitDays, Activez toutes les catégories pour permettre le fonctionnement de l'application Fitdays.

**Google Fit**

1. Dans l'application FitDays, sélectionnez Compte et allez dans les Paramètres.
2. Sélectionnez Google Fit et activez Google Fit.

## INSTRUCTIONS D'UTILISATION

FR

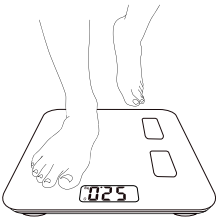


1. Accédez à la page "Paramètres" et sélectionnez Fitbit.
2. Activez le bouton Fitbit et connectez-vous à votre compte Fitbit.
3. Sélectionnez "Autoriser" pour accéder à l'application Fitbit.

## MAINTENANCE

Si la balance a été déplacée ou retournée, elle doit être recalibrée pour garantir des résultats précis.

1. Placez la balance sur une surface dure et plane.
2. Posez un pied sur la balance jusqu'à ce que les chiffres apparaissent sur l'écran, puis descendez.
3. La balance affichera "0.00", indiquant que le processus de calibration est terminé.



## DISCLAIMER

© 2023 Tunturi New Fitness BV

Tous droits réservés. Le produit et le manuel sont susceptibles d'être modifiés. Les spécifications peuvent être modifiées sans préavis.

Tunturi New Fitness B.V. / P.O. Box 60001 / 1320 AA Almere / The Netherlands / [www.tunturi.com](http://www.tunturi.com)



Made in China



