

# TUNTURI®

BRUGSANVISNING

SC30 SMART SCALE

14TUSSP001



FEEL BETTER **EVERY DAY**

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

Tak fordi du valgte Tunturi Smart Scale! Denne vægt er din personlige sundhedsassistent. Den bruger teknologi for bio-elektrisk impedansanalyse (BIA) til at tilbyde dig de data, du har brug for til at holde styr på dine personlige sundhedsmålinger: BMI (Body Mass Index), Body Fat %, Body Water, Muskelmasse, Knoglemasse, Protein og meget mere!

Bemærk:

Den maksimale brugervægt er 180 kg.

**PRODUKT SPECIFIKATIONER**

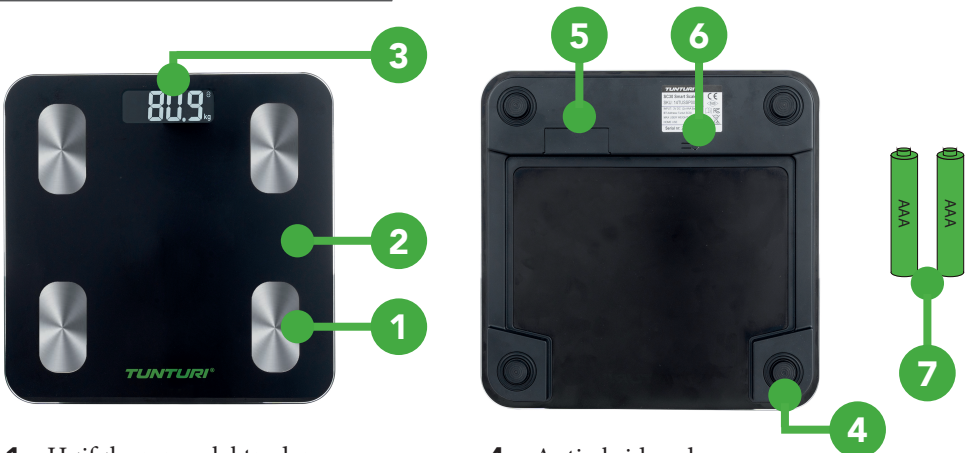
D  
K

<b>Dimensioner (LWH)</b>	26 x 26 x 1.8 cm   10.2 x 10.2 x 0.7 inch
<b>Vægt</b>	1 kg   2.2 lb
<b>Batterier</b>	2x 1.5V AAA
<b>Maks. brugervægt</b>	180 kg   396 lb
<b>Division</b>	0.1 kg   0.22 lb
<b>Enhed</b>	kg   lb

**NØJAGTIGHEDSOMRÅDE**

<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>

**PRODUKTEGENSKABER**



1. Højfølsomme elektroder
2. Holdbar LCD-skærm af hærdet glas

4. Anti-skrud pude
5. Batterirum
6. Kontaktknap: kg/lb 2x
7. 1,5V AAA-batterier

14 KROPSMÅL

D  
K



VÆGT



BMI

Body Mass Index



KROPSFEDT



MUSKEL RATE



FEDT-FRI KROPSVÆGT



SUBCUTANT FEDT



VISCERALT FEDT



KROPSVAND



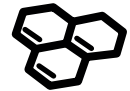
SKELET MUSKEL



MUSKEL MASSE



KROPALDER



PROTEIN



BMR

Basal Metabolic Rate



KNOGLEMASSE

**Sikkerhedsforanstaltninger:**

Ved brug af digital vægt skal visse grundlæggende sikkerhedsforanstaltninger følges, herunder følgende:

1. Bluetooth-vægten bør ikke bruges til at diagnosticere eller behandle nogen medicinsk tilstand. Du bør konsultere en læge, når du gennemfører en diæt eller et træningsprogram. Hvis du er gravid eller har en pacemaker eller anden intern enhed, bør du ikke stole på dataene fra dette produkt.
2. Alle data er til reference og er ikke en erstatning for rådgivning fra en autoriseret sundhedspersonale.
3. Kontroller enheden før hver brug. Brug ikke enheden, hvis den er beskadiget. Kontinuerlig brug af en beskadiget enhed kan forårsage personskade eller ukorrekte resultater.

**Opmærksomhedspunkter:**

1. Vægt er en højpræcisionsmåleenhed. Hop eller stem aldrig på vægten eller adskil den. Hånder venligst vægten forsigtigt for at undgå brud.
2. Placer vægten på en hård, flad overflade under brug. Brug af skalaen på en blød overflade som tæppe eller linoleum kan påvirke nøjagtigheden af skala aflæsningerne.
3. For at sikre nøjagtig vejning skal du træde forsigtigt på vægten for at vække den og vente mindst 10 sekunder, før du vejer dig på vægten. Du skal også vække vægten, hvis den er blevet flyttet.  
Tag dine målinger på samme tid hver dag for at sikre de mest nøjagtige resultater. Når den ikke er i brug, skal du fjerne batterierne og placere enheden i et tørt rum og beskytte den mod ekstrem fugt, varme, fnug, støv og direkte sollys. Placer aldrig tunge genstande på udstyret.
4. Før du bruger vægten, skal du sørge for, at du har indtastet alle dine personlige data gennem Fitdays-appen.
5. Brug vægten, mens du er barfodet. Skalaen kan ikke måle kropsfedtprocent, hvis du har sko eller sokker på.
6. Sørg for, at dine fødder er tørre, før du vejer dig.
7. Denne vægt er ikke vandtæt; sænk aldrig vægten i vand. Brug en fugtig klud eller glasrens til at rengøre overfladen. Brug ikke sæbe eller andet kemikalier.
- 8.

## ADVARSEL

DK

**Batterisikkerhed:**

1. Hvis vægten ikke bruges i længere perioder, anbefales det at fjerne batteriet for at undgå skader på vægten på grund af mulig batterilækage.
2. Opbevar batteriet utilgængeligt for børn.
3. Bland ikke gamle og nye batterier med forskellige sammensætninger eller af forskellige mærker for at forhindre mulig lækage eller eksplosion.
4. Opvarm eller deformér ikke batterierne eller udforsk dem for at brænde dem.
5. Udtjente batterier må ikke bortskaffes sammen med husholdningsaffald.
6. Kontakt din lokale myndighed for at få råd om batterigenbrug.

## FEJLFINDING

8888

FUNGERER NORMALT

No display

SKIFT BATTERI

[

KALIBRERING

Lo

SKIFT BATTERI

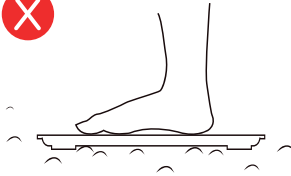
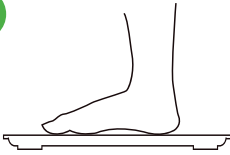
Err

OVERBELASTE

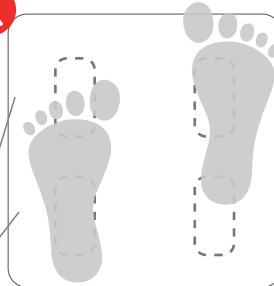
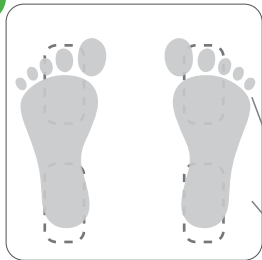
hvis vægten ikke fungerer, skal du først kontrollere batterierne og udskifte dem, hvis det er nødvendigt.

## SÅDAN VEJER DU

For kropsvægt: Placer vægten på en jævn overflade og vent mindst 10 sekunder, før du træder på vægten. Aflæsningen skal vise 0,0 kg, før du træder på.



Til analyse af kropsfedt og anden kropssammensætning: Stå lige på vægten og rør ensartet ved elektroderne med bare og tørre fødder, som vist nedenfor.



**Ledende områder**

Hvis du vil skifte mellem kg og lb, skal du trykke på knappen på bagsiden af produktet. Du kan se kg/lb-indikationen ændre sig på LCD-skærmen.

## BETJENINGSVEJLEDNING

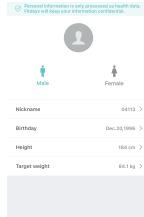
Bluetooth-vægten kan oprette forbindelse til din mobiltelefon (Android 6.0+ & IOS 8.0+) eller iPad via Bluetooth 4.0. Download "Fitdays"-appen gratis fra App Store eller Google Play. Bemærk venligst, at instruktionerne og skærbillederne kan ændres med appopdateringer.

# BETJENINGSVEJLEDNING

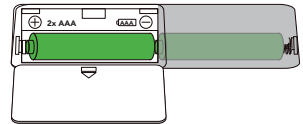
## DOWNLOAD APP OG INSTALLER BATTERIER



Download "Fitdays" via App Store eller Google Play.



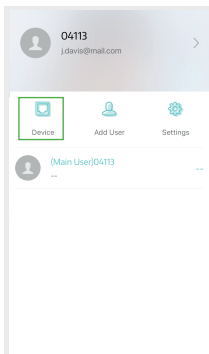
Registrer dit ID, tilføj derefter personlige data og bekræft "ok".



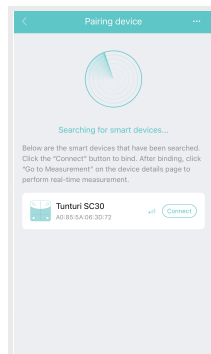
Installer det originale batterisæt. Bemærk venligst, at de tilbudte batterier er prøveversioner. Vi anbefaler at udskifte dem inden for tre måneder og fjerne batterierne, når de ikke har været brugt i længere tid.

## PARRING AF VÆGTEN MED DIN SMARTPHONE

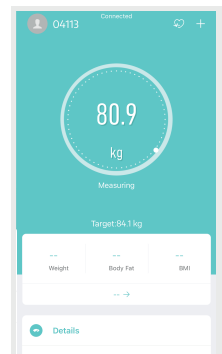
Tænd for Bluetooth på din smartphone. Placering skal også være slået til for Android 6.0 eller nyere.



Tryk på [Device] og Device Management for at gå ind på målesiden og finde enheden.



Tænd for vægten, tryk på [+] for at vælge "Tunturi SC30" for at tilføje enheden.

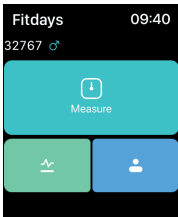


Vend tilbage til målesiden. Træd på vægten og bliv stående i 5-10 sekunder med bare fødder. Vejningen er afsluttet, efter at analysedataene viser.

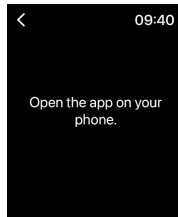


## BETJENINGSVEJLEDNING

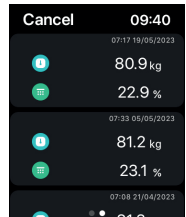
### PARRING AF VÆGTEN MED DIT APPLE-UR



Åbn Fitdays-appen på dit Apple Watch.



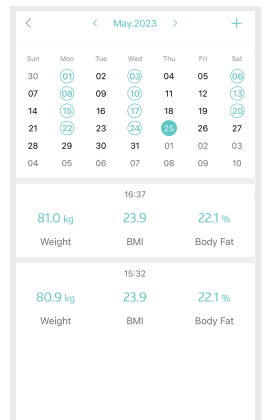
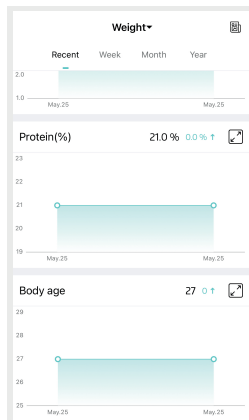
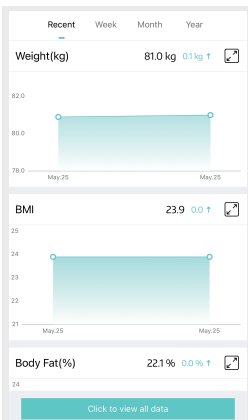
Hvis der står at åbne appen på din telefon, skal du gøre dette trin.



Du kan nu analysere din vægt og subkutan fedt.

### SE RAPPORTER, INDSTIL REFERENCE DATA, DEL FREMGANG

Klik på "Charts" for at se din fremskridtshistorik. Indtast det i kalenderen for at danne en liste og vælg et datasæt eller alle data, du vil slette. Du kan også vælge forskellige data til kontrast og deling med andre.

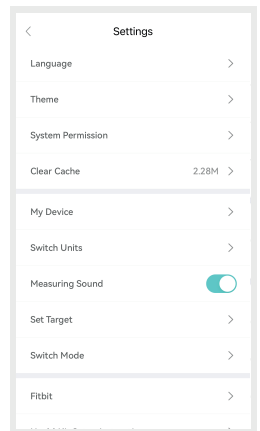
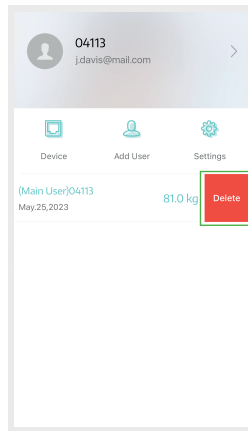
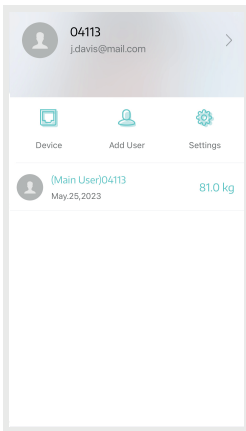


## BETJENINGSVEJLEDNING

### TILFØJ/SLET BRUGERE & BASISINDSTILLINGER

Under "Konto" kan du tilføje en ny bruger ved at vælge "Tilføj bruger". For at slette en konto, stryg kontoen til venstre og vælg "Slet".

Under "Konto" kan du gå til siden "Indstillinger". I denne menu kan du tilpasse appen til dine præferencer.



### SYNCERING AF FITNESS-APPS



#### Apple Health

1. Gå til Apple Health, Konto øverst til højre, Vælg apps under Privatliv. Vælg FitDays, Slå alle kategorier til for at lade Fitdays-appen virke.
- 2.



#### Google Fit

1. I FitDays-appen skal du vælge Konto og gå til Indstillinger
2. Vælg Google Fit og Slå Google Fit til.

## BETJENINGSVEJLEDNING

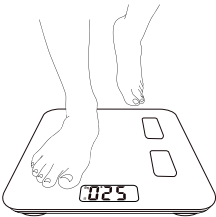
### FitBit

1. Gå ind på siden "Indstillinger", og vælg Fitbit.
2. Tænd Fitbit-knappen, og log ind på din Fitbit-konto. Vælg "Tillad" for at få adgang til Fitbit-appen.

## VEDLIGEHOEDELSSE

Hvis vægten er blevet flyttet eller vendt op og ned, skal den omkalibreres for at sikre nøjagtige resultater.

1. Placer vægten på en hård, flad overflade.
2. Træd på skalaen med én fod, indtil cifrene vises på displayet, og gå derefter af.
3. Skalaen vil vise "0.00", hvilket indikerer, at kalibreringsprocessen er fuldført.



## ANSVARSKRIVELSE

© 2023 Tunturi New Fitness BV

Alle rettigheder forbeholdes. Produktet og manualen kan ændres. Specifikationer kan ændres uden yderligere varsel.

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

