

 SILVERGEAR

SMART SCALE PRO

BODY COMPOSITION & HEART RATE



**User Manual
Handleiding**

Thank you for purchasing the Silvergear Smart Scale. This manual will provide directions for effective and safe use of the device. Please read it carefully before using this product. Store the manual in a safe place for future reference.

Recorded parameters

- Weight
- BMI
- Body fat
- Fat-free body weight
- Subcutaneous fat
- Heart rate
- Heart index
- Visceral fat
- Body water
- Skeletal muscle
- Muscle mass
- Bone mass
- Protein
- BMR
- Body age

Package content

- Smart scale
- Manual

Safety instructions

- DO NOT use to diagnose or treat any medical conditions.
- DO NOT use with medical implants such as pacemakers.
- DO NOT stand on the edge of the scale or jump on it.
- DO NOT overload the scale (MAX. 180kg / 400lb).
- DO NOT drop the scale or drop objects on it, as this may damage the sensors.
- DO NOT immerse the scale in water.
- NOT recommended for pregnant women.
- NOT recommended for infants, toddlers, and children under 10 years of age.

Note

- Any measurement obtained using this device, is for reference only and should not be considered as a medical opinion.
- Consult your GP or specialist before making changes to your diet, exercise plan or physical activities.
- Always place the scale on a hard, dry and flat surface before measurement.
- User younger than 10 years; weight and BMI measurements only.
- User younger than 6 years old; weight measurements only.
- Check the device before each use, do not use when damaged.
- For accurate measurements, gently step on the scale to wake it up and wait at least 10 seconds before weighing. Also wake up the scale to calibrate if it has been moved.
- To ensure the most accurate results, take your measurements at the same time each day.

Specifications

LCD display

Weight unit:

kg/lb

Weight limit:

6-180kg / 13.2-400lb

Account number:

no limitation (each account can add 24 users)

Baby mode:

to weigh a baby

Size:

29.97 x 29.97 x 2.49cm / 11.8 x 11.8 x 0.98inch

Batteries:

4x 1.5V AA LR6 standard batteries

Support devices

- IOS 8.0 or higher
- Android 6.0 or higher

Install Fitdays app

Search for 'Fitdays' in the Apple Store app or Google Play app. Or scan this QR code:



Download and install the app on your device.

The app icon will appear on your phone or tablet after the installation is completed.

How to use Fitdays

Before using the smart scale, make sure you have entered all your personal data through the Fitdays app. Install the supplied batteries or pull out the insulator if the batteries are already installed.

Turn on bluetooth on your smart phone or tablet.

Register your own ID by email or social media account.

Add personal data and confirm OK.

Note: Entering the wrong gender, age, height, or corporeality level can result in inaccurate measurements.





Place the scale on a flat surface. Tap with your foot on the scale to activate the display. Wait until the display shows '0.0'(kg/lb).

Step on the scale barefoot and with slightly damp feet for thorough measurements and full analysis. Make sure to touch all four metal squares.

After the weight has been locked, all body composition data can be read in the Fitdays App by clicking 'more data'.

Note: When stepping on the scale with socks on, only weight and BMI will be measured and displayed on the main page.

Flat and hard surface



Carpet or uneven surface



Clean and Bare feet



With socks or shoes



Body balance

When the weight is locked, the scale will measure your body balance. Adjust your body to achieve equal weight distribution during tracking. The display flashes and displays your final weight, as well as your balance status.

28.0^L ≈ 24.6^R

Note: You should pay more attention to your balance, when the following data is shown:

- Weight L ≈ Weight R
- Health; Weight L > Weight R (or Weight L < Weight R)

Heart rate

After determining your body balance, the scale will measure the body's heart rate. The icon of a heart will flash when the scale is weighing and analysing. Keep standing on the scale until the measurement is finished and your phone has received all the data from the scale.



You can find your personal data report on body weight, BMI, BMR, muscle, bone mass etc. by clicking on 'More data >>'. When you click Record, you can see your long-term tracking results. To delete results: click Chart to view your progress history. Use the calendar to form a list and select the data that you want to delete.

Fitdays supports you in keeping a record for every function via the right icon. Fitdays can keep a track-record for recent, week, month and year. Share your results with friends and family Facebook, Instagram, or SMS.

Add or switch users by clicking the icon upper-left, or click Me --> Manage users, then add personal data. The Smart Scale recognizes which user is on it and reminds him/her to switch to the correct user. Each account can support 24 users.



Weighing a baby: click + and Baby Mode. First, step on the scale yourself. When the scale has determined your weight, hold the baby to measure the baby's weight





Troubleshooting

1. Bluetooth is not connected

- Both the scale and smart phone must have bluetooth turned on.
- Check the IOS version of your smart phone; it must be IOS 8.0 or higher / Android 6.0 or higher.
- Click Me -> device find the scale

2. The scale is not measuring body fat data when weighing

- You have to be barefoot to measure body fat.
- The scale is not finished with weighing when the number displayed is flashing. Keep standing on the scale for about 10 seconds, until the number on the display stops flashing.
- Bluetooth is not turned on.
- Bluetooth is connected to a difference scale.

3. The scale is producing inconsistent measurements

- Check whether the scale is on a hard, flat surface.
- Check each sensor foot on the back to make sure nothing is stuck to the bottom.
- Remove the batteries to restart the scale.

4. The app is displaying an incorrect body fat rate

- The body parameter setting is incorrect, check to make sure that you enter the correct gender, height, and age.

5. How do I re-calibrate the scale (after moving it or changing the batteries)?

- Step on the scale to turn it on. Step off and let the number drop automatically to 0.0kg/lb to calibrate.

6. The scale does not turn on

- Remove the batteries and put them back. Make sure to insert the batteries as directed.

7. How to change units?

- You can change units via the Fitdays app. The scale will then show the same unit as the app.



Battery warnings

- Only use 4x 1.5V AA LR6 standard batteries.
- Do not mix old and new, and different types of batteries.
- Insert batteries as directed with regards to polarity (+ and -).
- Remove batteries before long-term storage.
- Batteries must be recycled or disposed of properly.
- Regularly check the batteries' condition to avoid damage.
- Keep batteries away from direct sunlight, high temperatures, and high humidity.

Disposal



The crossed out wheellie bin symbol on this product is to remind you that electrical products should not be disposed of with household waste. Please dispose of it responsibly at an approved waste or recycling facility. Check with your local authority for recycling advice.



Used batteries may not be disposed of in the household waste. Consumers are legally obligated to dispose of batteries at a collection point in their community/city district or at a retail store. The purpose of this obligation is to ensure that batteries are disposed of in an environmentally congruent manner. Only dispose of batteries when they are fully discharged.



Dispose of all packaging materials in an environmentally friendly manner.

Bedankt voor het aanschaffen van de Silvergear Smart weegschaal. Deze handleiding geeft aanwijzingen voor een effectief en veilig gebruik van het apparaat. Lees het aandachtig door voordat je dit product gebruikt. Bewaar de handleiding op een veilige plaats voor toekomstig gebruik.

Gemeten parameters

- Gewicht
- BMI
- Lichaamsvet
- Vetvrij lichaamsgewicht
- Onderhuids vet
- Hartslag
- Hartindex
- Visceraal vet
- Watergewicht
- Skeletspier
- Spiermassa
- Botmassa
- Eiwit
- BMR
- Lichaamsleeftijd

Inhoud verpakking

- Smart weegschaal
- Handleiding

Veiligheidsinstructies

- NIET gebruiken om medische aandoeningen te diagnosticeren of te behandelen.
- NIET gebruiken met medische implantaten zoals pacemakers.
- NIET op de rand van de weegschaal staan en spring er NIET op.
- Overbelast de weegschaal NIET (MAX. 180kg / 400lb).
- Laat de weegschaal NIET vallen en laat er GEEN voorwerpen op vallen. Dit kan de sensoren beschadigen.
- Houd de weegschaal droog.
- NIET aanbevolen voor zwangere vrouwen.
- NIET aanbevolen voor baby's, peuters en kinderen onder de 10 jaar.

Let op

- Elke meting die met dit apparaat is verkregen, is **alleen** ter referentie en mag niet worden beschouwd als een medisch advies.
- Raadpleeg je huisarts of specialist voordat je wijzigingen aanbrengt in je dieet, trainingsprogramma of lichamelijke activiteiten.
- Plaats de weegschaal altijd op een harde, droge en vlakke ondergrond.
- Gebruiker jonger dan 10 jaar; **alleen** gewicht- en BMI-meting.
- Gebruiker jonger dan 6 jaar; **alleen** gewichtsmeting.
- Controleer het apparaat voor elk gebruik, gebruik het niet als het beschadigd is.
- Voor nauwkeurige metingen, ga voorzichtig op de weegschaal staan om deze wakker te maken en wacht ten minste 10 seconden voordat je gaat wegen. Maak de weegschaal ook wakker als deze is verplaatst om het te kalibreren.
- Voer metingen elke dag op hetzelfde tijdstip uit voor de meest nauwkeurige resultaten.

Specificaties

Lcd-scherm

Gewichtseenheid:

kg / lb

Gewichtslimiet:

6-180 kg / 13,2-400 lb

Aantal accounts:
toevoegen)

geen beperking (elk account kan 24 gebruikers)

Babymodus:

om een baby te wegen

Afmetingen:

29,97 x 29,97 x 2,49 cm / 11,8 x 11,8 x 0,98 inch

Batterijen:

4x 1.5V AA LR6 standaard batterijen

Ondersteunende apparaten

- IOS 8.0 of hoger
- Android 6.0 of hoger

Installeer de Fitdays-app

Zoek naar 'Fitdays' in de Apple Store-app of Google Play-app. Of scan deze QR-code: Download en installeer de app op je apparaat. Het app-pictogram verschijnt op je telefoon of tablet, nadat de installatie is voltooid.



Hoe je Fitdays gebruikt

Zorg ervoor dat je al je persoonlijke gegevens hebt ingevoerd via de Fitdays-app, voordat je de Smart weegschaal gaat gebruiken. Installeer de meegeleverde batterijen of trek de isolator eruit als de batterijen al zijn geplaatst.

Schakel bluetooth in op je smartphone of tablet.

Registreer je eigen ID via e-mail of een social media-account.

Let op: het invoeren van het verkeerde geslacht, leeftijd, lengte of lichaamstype kan onnauwkeurige metingen opleveren.

Voeg persoonlijke gegevens toe en bevestig OK.





Plaats de weegschaal op een vlakke ondergrond. Tik met je voet op de weegschaal om de weergave te activeren. Wacht tot het display '0.0' (kg / lb) weergeeft.

Stap blootvoets en met licht vochtige voeten op de weegschaal voor grondige metingen en een volledige analyse. Zorg ervoor dat je alle vier de metalen vierkantjes aanraakt.

Nadat het gewicht is vergrendeld, kunnen alle gegevens over de lichaamsamenstelling worden afgelezen in de Fitdays-app door op 'meer gegevens' te klikken.

Let op: wanneer je met sokken op de weegschaal stapt, worden alleen het gewicht en de BMI gemeten en weergegeven op de hoofdpagina.

Flat and hard surface



Carpet or uneven surface



Clean and Bare feet



With socks or shoes



Lichaamsbalans

Als het gewicht is vergrendeld, meet de weegschaal je lichaamsbalans. Pas je lichaamshouding aan om een gelijke gewichtsverdeling te krijgen tijdens het meten. Het display knippert en geeft je uiteindelijke gewicht weer, net als je balansstatus.

280^L ≈ 246^R

Let op: let meer op je balans als de volgende gegevens worden weergegeven:

- Gewicht L ≈ Gewicht R
- Gezondheid; Gewicht L > Gewicht R (of Gewicht L < Gewicht R)

Hartslag

Na het bepalen van je balans, meet de weegschaal je hartslag. Het pictogram van een hart knippert wanneer de weegschaal weegt en analyseert. Blijf op de weegschaal staan totdat de meting is voltooid en je telefoon alle gegevens van de weegschaal heeft ontvangen.



Je persoonlijke gegevensrapport voor lichaamsgewicht, BMI, BMR, spieren, botmassa enz. lees je door op 'Meer gegevens' te klikken. Wanneer je op Opnemen klikt, kun je je meetresultaten op de lange termijn volgen. Om resultaten te verwijderen: klik op Grafiek om je voortgangsgeschiedenis te bekijken. Gebruik de kalender om een lijst te maken en selecteer de gegevens die je wilt verwijderen.

Fitdays ondersteunt je bij het bijhouden van elke functie via het rechter icoon. Fitdays kan een trackrecord bijhouden voor recent, week, maand en jaar. Deel je resultaten met vrienden en familie via Facebook, Instagram of sms.

Voeg een gebruiker toe of wissel van gebruiker door op het pictogram linksboven te klikken, of klik op Ik -> Beheer gebruikers, en voeg persoonlijke gegevens toe. De Smart weegschaal herkent welke gebruiker erop staat en herinnert hem / haar eraan om de juiste gebruiker te selecteren. Elk account kan 24 gebruikers toevoegen.



Baby wegen: klik op + en op Babymodus. Stap eerst zelf op de weegschaal. Wanneer de weegschaal jouw gewicht heeft bepaald, houd je de baby vast om het gewicht van de baby te meten.





Probleemoplossing

1. Bluetooth is niet verbonden

- Bluetooth moet zowel op de weegschaal als op de smartphone zijn ingeschakeld.
- Controleer de IOS-versie van je smartphone; het moet IOS 8.0 of hoger / Android 6.0 of hoger zijn.
- Klik op Mij -> apparaat zoek de weegschaal

2. De weegschaal meet geen lichaamsvet tijdens het wegen

- Je moet blootsvoets zijn om het lichaamsvet te meten.
- De weegschaal is nog niet klaar met wegen als het weergegeven nummer knippert. Blijf ongeveer 10 seconden op de weegschaal staan, totdat het cijfer op het display stopt met knipperen.
- Bluetooth is niet ingeschakeld.
- Bluetooth is verbonden met een andere weegschaal.

3. De weegschaal toont wisselende metingen

- Controleer of de weegschaal op een harde, vlakke ondergrond staat.
- Controleer aan de onderkant elke sensorvoet om er zeker van te zijn dat er niets aan de bodem vastzit.
- Verwijder de batterijen om de weegschaal opnieuw te starten.

4. De app geeft een onjuist lichaamsvetpercentage weer

- De instelling van de parameters is onjuist. Controleer of je het juiste geslacht, lengte en leeftijd invoert.

5. Hoe kan ik de weegschaal opnieuw kalibreren (na verplaatsen of vervanging van batterijen)?

- Stap op de weegschaal om deze aan te zetten. Stap er weer af en laat het getal automatisch zakken tot 0,0 kg / lb om te kalibreren.

6. De weegschaal gaat niet aan

- Verwijder de batterijen en plaats ze terug. Zorg ervoor dat je de batterijen goed om plaatst.

7. Hoe verander je van eenheid?

- Je wijzigt de maateenheid via de Fitdays-app. De weegschaal toont dan dezelfde eenheid als de app.



Batterijwaarschuwingen

- Gebruik alleen 4x 1,5 V AA LR6 standaardbatterijen.
- Gebruik geen oude en nieuwe, en verschillende soorten batterijen door elkaar.
- Plaats de batterijen zoals aangegeven met betrekking tot de polariteit (+ en -).
- Verwijder de batterijen voor langdurige opslag.
- Batterijen moeten op de juiste manier worden gerecycled of verwijderd.
- Controleer batterijen regelmatig om schade te voorkomen.
- Houd batterijen uit de buurt van direct zonlicht, hoge temperaturen en hoge luchtvochtigheid.

Disposal



Het symbool van een doorgekruiste rolcontainer op dit product is om je eraan te herinneren dat elektrische producten niet met het huisvuil weggegooid moeten worden. Breng het product op verantwoorde wijze naar een goedgekeurde afval- of recyclevoorziening. Raadpleeg de gemeente voor recycle-advies.



Gebruikte batterijen mogen niet bij het huisvuil worden gegooid. Consumenten zijn wettelijk verplicht om batterijen in te leveren bij een inzamelpunt in hun gemeente / stadsdeel of bij een winkel. Het doel van deze verplichting is om ervoor te zorgen dat batterijen op een milieuvriendelijke manier worden afgevoerd. Gooi batterijen **alleen** weg als ze volledig leeg zijn.



Voer **alle** verpakkingsmaterialen op een milieuvriendelijke manier af.



www.silvergear.eu



Overschiestraat 63
1062 XD Amsterdam
The Netherlands
info@silvergear.eu



Art. no.: 2983 Batch no.: 21A43
Made in China