

成品尺寸：100x140mm  
制作不要黑边

[www.silvergear.eu](http://www.silvergear.eu)



Overschiestraat 63  
1062 XD Amsterdam  
The Netherlands  
[info@silvergear.eu](mailto:info@silvergear.eu)

art.no. 1129 / batch no: 20522



 SILVERGEAR

# SMART SCALE

WITH BODY ANALYSIS APP



User Manual

Thanks for choosing the SilverGear Smart Scale. This full body composition scale helps you conveniently measure body weight, body balance, BMI, body fat rate and more.

**IMPORTANT:** Please read the instructions in this manual carefully before using the device. Failure to comply with the instructions or using the scale in ways other than the ones mentioned in this manual may result in injury to yourself or damage to the scale.

#### SPECIFICATION

Product size: 300x260x20mm  
LCD display: 74x28mm  
Weight unit: kg/lb/st  
Weight limit: 6kg-180kg  
Power supply: 2xAAA batteries (not included)  
Account number: each account can add 24 users  
Baby Mode: allows you to scale the weight of a baby  
Height record: allows you to record the height info under 16 years old  
Operating temperature: 10-400C  
Operation humidity: 20%-90%

#### FITDAYS MEASUREMENTS

**Weight:** the weight of the entire body in kg/lb/st.

**Muscle weight:** the weight of the muscles in the body in kg/lb/st.

**Body fat:** the total mass of fat divided by total body mass, multiplied by 100; body fat includes essential body fat and storage body fat.

**Weight without fat:** the weight of the body in kg/lb/st without the weight of body fat.

**Visceral fat:** a type of body fat that wraps around your abdominal organs inside the body.

**Subcutaneous fat:** a type of fat that you develop depending on genetics as well as lifestyle factors such as physical activity and diet.

**Temperature:** the temperature of the body.

**Height record (<16 years old):** the height of children under the age of 16 years.

**Degree of obesity:** an amount of excess weight or body fat that can affect health.

**Calories (daily needs):** calculated daily needs of calorie intake you need in order to get to the weight you entered at your goals.

**Protein (daily needs):** calculated daily needs of protein. Protein is an important building block of bones, muscles, cartilage, skin, and blood.

**Body age:** a measurement of how old you are biologically based upon your health and fitness level as opposed to what your actual age is.

**Bone mass:** the weight of the bones in the body in kg/lb/st.

**Moisture level:** the total amount of fluid that contains in your body. The human body should consist of at least 50% of water.

**BMR:** basal metabolic rate, the minimum number of calories required for basic functions at rest.

**BMI:** body mass index, it combines a person's weight with their height. The results of a BMI measurement can give an idea about whether a person has the correct weight for their height.

**BFR:** blood flow restriction.

#### SUPPORTED OPERATING SYSTEM

iOS 8.0 or higher  
Android 6.0 or higher

#### DOWNLOAD FITDAYS APP

Download "Fitdays" in the App Store or Google Play or scan the QR code:



#### SET UP FITDAYS APP

- Insert 2xAAA batteries at the back of the scale. Place the scale on a hard, flat surface.
- Turn on the Bluetooth and GPS on your smartphone or tablet.
- Register your Fitdays account by email or social media account.
- Fill in your personal information and confirm. Note: Enter correct gender, age and height to get accurate measurements.
- To pair the scale with your smartphone click Account » Device » "+" select the scale ID.

#### IMPORT DATA IN APP

- Tap your foot on the scale to activate the display and shows "0.0"kg.
- Step on the scale to start weighing.  
Note: when stepping on the scale with socks, only weight and BMI will be measured and displayed on the app. To get complete data, step barefoot on the scale.
- The number on the display flashes when the scale is weighing and analyzing.
- When the display shows your left and right weight you have 5-10 seconds to adjust your position, try to get equal left and right weight.
- Continue to stand on the scale until the data is imported in the app. Click Record to see your long-term tracking results.
- Manage users under Account. Add or switch users. The Smart Scale recognizes which user uses the scale and reminds user to switch to the correct user. Each account supports 24 users.
- Baby Mode: click "+" to open Baby Mode. Weigh yourself first then hold the baby to get the weight of the baby.

## TROUBLE SHOOTING GUIDE

### 1. Bluetooth not connected

- Check the operating version of your smartphone, this must be iOS 8.0 or higher/Android 6.0 or higher.
- Click Account, then My Device to check the scale ID.

### 2. No body fat data measured when weighing

- In order to measure body fat stand barefoot on the scale.
- Make sure your feet and the scale are both dry.
- Stand for 10 seconds on the scale. The weighing is finished until the number on the display stops flashing.
- Bluetooth is not enabled.
- Bluetooth is paired with a different scale.

### 3. The scale is producing inconsistent weight

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

### 4. The app displays the incorrect fat-muscle ratio

- The body parameter setting is incorrect, check if you entered the correct gender, height, and age.

### 5. How do I re-calibrate the scale after moving it?

- Step on the scale to turn it on. Let it automatically drop to 0.0kg to calibrate.

### 6. The scale does not turn on

- Remove the batteries and put them back. Make sure to insert the batteries in the correct direction.

### 7. How to exchange the unit

- Remove the battery cover, press the unit button to exchange unit from kg to lb or st.

LO	Low battery - please change the batteries (2x1.5V AAA battery)
Err	Overload on the scale (max. 180kg)
C	An error has occurred during measurement. Step off the scale and step onto the scale again to repeat the measuring process.

## WARNING

- 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).
- Do not drop or put objects on it as this may damage the sensors.
- Do not immerse the scale in water or use chemical cleaning agents. Clean the scale with slightly damp cloth.
- Not recommended for pregnant women.
- Not recommended for children under 10 years old.
- Any measurement obtained using this device is for reference only and should not be considered as a medical opinion.
- Consult your primary care doctor or physician before making changes to your diet, exercise plan or physical activities.

## BATTERY ADVICE

If the scale isn't used for long periods, it's recommended to remove the battery to avoid damage to the scale due to possible battery leakage.

Keep the battery out of each of children.

Do not mix old and new batteries, with different compositions or of different brands in order to prevent possible leakage.

Bedankt voor het kiezen van de SilverGear Smart Scale. Deze full body compositie weegschaal meet snel en gemakkelijk gewicht, lichaamsbalans, BMI, lichaamsvet en meer.

**BELANGRIJK:** Lees de instructies van de handleiding goed door voordat u de weegschaal gebruikt. Het anders gebruiken dan aangegeven of het niet naleven van de handleiding kan tot zelfverwonding of schade aan de weegschaal leiden.

#### SPECIFICATIE

Productformaat: 300x260x20mm  
LCD display: 74x28mm  
Gewichtseenheid: kg/lb/st  
Gewichtslimiet: 6kg-180kg  
Stroomvoorziening: 2xAAA batterijen (niet inbegrepen)  
Account aantal: ieder account heeft 24 gebruikers  
Baby Modus: voor het wegen van een baby  
Lengte meten: lengte informatie tot 16 jaar  
Gebruiktemperatuur: 10-40°C  
Gebruiksvochtigheid: 20%-90%

#### FITDAYS METINGEN

**Gewicht:** het gewicht in kg/lb/st van het gehele lichaam.

**Spiermassa:** enkel het gewicht van de spieren in het lichaam in kg/lb/st.

**Lichaamsvet:** de totale vetmassa gedeeld door het totale lichaamsgewicht, vermenigvuldigd met 100; het lichaamsvet is opgedeeld in visceraal vet en onderhuids vet.

**Gewicht zonder vet:** het gewicht van het lichaam in kg/lb/st zonder het gewicht van vet.

**Visceraal vet:** een soort lichaamsvet dat zich diep in het lichaam rond uw buikorganen wikkelt.

**Onderhuids vet:** een soort vet dat ontwikkelt wordt afhankelijk van genetica en leefstijlfactoren als fysieke activiteit en voeding.

**Temperatuur:** de temperatuur van het lichaam.

**Lengte (<16 jaar):** de lengte van kinderen onder de 16 jaar.

**Mate van obesitas:** een mate van overgewicht of lichaamsvet dat de gezondheid kan beïnvloeden.

**Calorieën (dagelijkse behoefte):** berekende dagelijkse behoefte aan calorieën die u nodig heeft om het gewicht te bereiken dat u bij uw doelen heeft ingevoerd.

**Proteïne (dagelijkse behoefte):** berekende dagelijkse eiwitbehoefte. Eiwit is een belangrijke bouwsteen van botten, spieren, kraakbeen, huid en bloed.

**Lichaamsleeftijd:** een meting van hoe oud u biologisch bent op basis van uw gezondheids- en fitnessniveau, in tegenstelling tot uw werkelijke leeftijd.

**Botmassa:** het gewicht van de botten in het lichaam in kg/lb/st.

**Vocht:** de totale hoeveelheid vocht in het lichaam. Het menselijk lichaam moet voor minstens 50% uit water bestaan.

**BMR:** basaal metabolisme, het minimum aantal calorieën dat nodig is voor basisfuncties in rust.

**BMI:** body mass index, combineert het gewicht van een persoon met zijn lengte. De resultaten van een BMI-meting kunnen een idee geven of een persoon het juiste gewicht heeft voor zijn lengte.

**BFR:** doorbloeding beperking.

1

#### BESTURINGSSYSTEEM

iOS 8.0 of hoger  
Android 6.0 of hoger

#### DOWNLOAD FITDAYS APP

Download "Fitdays" in de App Store, Google Play of scan de QR-code:



#### INSTALLATIE FITDAYS

- Plaats 2xAAA batterijen aan de achterkant van de weegschaal. Plaats de weegschaal op een harde, vlakke ondergrond.
- Zet Bluetooth en GPS aan op uw telefoon of tablet.
- Registreer uw Fitdays account met uw e-mailadres of social media account.
- Vul uw persoonlijke informatie in en bevestig uw account.
  - NB: Vul correct uw geslacht, leeftijd en lengte in voor accurate metingen.
- Voor het koppelen van de weegschaal met uw smartphone klik Account » Device » "+" selecteer de scale ID.

#### IMPORTEER DATA IN APP

- Activeer de weegschaal door met uw voet erop te tikken. Wacht tot het display "0.0kg" aangeeft.
- Stap op de weegschaal om de meting te starten.
  - NB: Als u sokken draagt, wordt alleen het gewicht en BMI gemeten en in de app weergegeven. Stap met blote voeten op de weegschaal voor een complete meting.
- Het nummer op het display knippert als de weegschaal aan het meten en analyseren is.
- Als het display uw rechter- en linkergewicht toont, heeft u 5-10 seconden om uw voeten juist te positioneren voor gelijk gewicht rechts en links.
- Blijf op de weegschaal staan tot de data in de app is geïmporteerd. Onder Charts vindt u lange termijn meetresultaten.
- Beheer gebruikers onder Account. Voeg gebruikers toe of wissel tussen gebruikers.
  - De weegschaal herkent welke gebruiker de weegschaal gebruikt en herinnert de gebruiker om te wisselen van account. Ieder account kan 24 gebruikers opslaan.
- Baby Mode: klik "+" om Baby Mode te openen. Weeg eerst uzelf, stap dan op de weegschaal met de baby om het gewicht van de baby te meten.

2

## FOUTOPLOSSINGEN

### 1. Bluetooth niet verbonden

- Check de versie van het besturingssysteem van uw smartphone. iOS 8.0 of hoger/Android 6.0 of hoger.
- Controleer of de juiste scale ID is geselecteerd.

### 2. Lichaamsvet wordt niet gemeten tijdens het wegen

- Stap met blote voeten op de weegschaal voor het meten van het lichaamsvet.
- Zorg dat uw voeten en de weegschaal droog zijn.
- De weegschaal is nog aan het meten als het nummer op het display knippert. Blijf 10 seconden op de weegschaal staan tot het nummer op het display stopt met knipperen.
- Bluetooth staat niet aan.
- Bluetooth is gekoppeld met een andere weegschaal.

### 3. De weegschaal toont inconsequente metingen

- Controleer of de weegschaal op een harde, vlakke ondergrond staat.
- Controleer of er niks aan de sensoren op de achterkant van de weegschaal plakt.
- Plaats de batterijen opnieuw en herstart de weegschaal.

### 4. De app toont de verkeerde vet- en spiermassaratio

- De lichaamsparameter is incorrect. Controleer of u uw juiste geslacht, lengte en leeftijd heeft ingevoerd.

### 5. Hoe kalibreer ik de weegschaal opnieuw?

- Stap op de weegschaal om de weegschaal aan te zetten. Laat het nummer op het display automatisch zakken naar 0.0kg om te kalibreren.

### 6. De weegschaal gaat niet aan

- Haal de batterijen eruit en plaats ze opnieuw (goed om) in de weegschaal.

### 7. Hoe pas ik de gewichtseenheid aan?

- Verwijder het batterijklepje, druk op de knop om de eenheid te veranderen van kg, naar lb of st.

LO	Lege batterij – vervang de batterijen (2x 1.5V AAA batterij)
Err	Overbelasting van de weegschaal (max. 180kg)
C	Een error heeft zich voorgedaan tijdens het meten. Stap van de weegschaal en stap er opnieuw op om opnieuw te meten.

## WAARSCHUWING

- Niet gebruiken met medische implantaten zoals pacemakers.
- Stap niet op de rand van de weegschaal. Spring niet op de weegschaal.
- De weegschaal niet overbelasten (max. 180kg).
- Laat de weegschaal niet vallen en zet er geen zware objecten op. Dit beschadigt de sensoren.
- Dompel de weegschaal niet onder in water en gebruik geen chemische schoonmaakmiddelen. Maak de weegschaal schoon met een vochtige doek.
- Niet aanbevolen voor zwangere vrouwen.
- Niet aanbevolen voor kinderen onder 10 jaar.
- Alle metingen verkregen van de weegschaal zijn ter referentie en moeten niet worden benaderd als een medisch advies.
- Raadpleeg uw huisarts voordat u uw dieet, sportplan of fysieke activiteiten aanpast.

## BATTERIJADVIES

Wanneer de weegschaal een lange tijd niet wordt gebruikt, haal de batterijen uit de weegschaal om beschadiging door lekkende batterijen te voorkomen.

Batterijen buiten het bereik van kinderen houden.

Mix geen oude en nieuwe batterijen met verschillende samenstellingen of verschillende merken om lekkende batterijen te voorkomen.