

SILVERCREST®



**APLICACIÓN DE FITNESS
SILVERCREST**

SILVERCREST®

Índice

1.	Instalación mediante Google Play Store® o Apple® App Store	3
2.	Configuración y conexión	4
1.1.	Creación de una cuenta de usuario	4
1.2.	Inicio de sesión con una cuenta de usuario	6
1.3.	Búsqueda y conexión	7
3.	Inicio	9
1.4.	Menú principal	14
1.5.	Ajustes	16
1.6.	Menú del aparato	22
1.7.	Actividad	30
1.8.	Vista detallada	35
1.9.	Redes sociales	43

1. Instalación mediante Google Play Store® o Apple® App Store

Instale la aplicación de fitness SilverCrest para poder utilizar todas las funciones de su monitor de actividad.

- ▶ Abra la Google Play Store® o la Apple® App Store y busque el término SilverCrest Fitness App.
- ▶ Instale la aplicación de fitness SilverCrest. Para ello, siga las instrucciones de instalación que aparecen en la pantalla.

¡AVISO!

Para poder instalar la aplicación, debe disponerse de una conexión a Internet. La instalación puede ser distinta en función del sistema.

SILVERCREST®

2. Configuración y conexión

2.1. Creación de una cuenta de usuario

Para que pueda utilizar todo el volumen de funciones de la aplicación, debe crear una cuenta. Para ello, proceda según sigue:

- ▶ Inicie la aplicación de fitness SilverCrest.
- ▶ Seleccione el idioma deseado.



¡AVISO!

El idioma del monitor de actividad también se ajusta automáticamente.

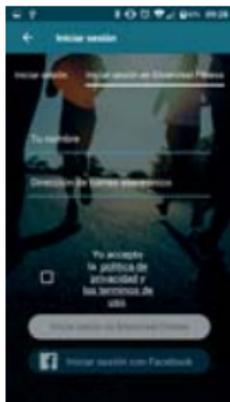
La aplicación cambia a la ventana de registro, aquí puede iniciar la aplicación sin cuenta de usuario o bien iniciar la aplicación con una cuenta de usuario.

- ▶ Pulse el botón "**Regístrese en Silvercrest Fitness**".

¡AVISO!

Sáltese este punto si ya dispone de una cuenta de usuario registrada:

- ▶ Pulse "**Iniciar sesión en Silvercrest Fitness**" para crear una nueva cuenta de usuario.
- ▶ Introduzca en primer lugar su nombre y después una dirección de correo electrónico.
- ▶ Lea las Condiciones Generales de Contratación y las disposiciones sobre protección de datos y acéptelas.



A continuación, recibirá un correo de confirmación con sus datos de acceso.

SILVERCREST®

2.2. Inicio de sesión con una cuenta de usuario

- ▶ Pulse "**Iniciar sesión**" para iniciar sesión con una cuenta de usuario.
- ▶ Indique su dirección de correo electrónico y la contraseña que ha recibido.
- ▶ Confirme la entrada.

La aplicación se iniciará con su página de perfil donde podrá introducir sus características físicas.

- ▶ Pulse el campo de mando "**OK**" para confirmar los datos introducidos.



2.3. Búsqueda y conexión

¡AVISO!

La conexión del aparato solo debe realizarse durante la primera puesta en servicio.

- ▶ Active el monitor de actividad pulsando brevemente el campo táctil hasta que se encienda la pantalla.
- ▶ Pulse el campo de mando "**Conectar**" para iniciar la búsqueda del aparato.

La aplicación le mostrará todos los monitores de actividad que se hallan al alcance.

- ▶ Seleccione su monitor de actividad SAT 1500 A1 de la lista.
- ▶ Confirme el mensaje de la aplicación SilverCrest.



SILVERCREST®

En el monitor de actividad ahora se mostrará durante 10 segundos el Smartcircle.

- ▶ Pulse y mantenga pulsado en el plazo de 10 segundos el campo táctil del monitor de actividad durante aprox. 2 segundos para conectar los aparatos entre sí.

Si la conexión ha finalizado correctamente, su monitor de actividad mostrará ✓ y su dispositivo móvil "**El dispositivo está conectado y listo para su uso.**"



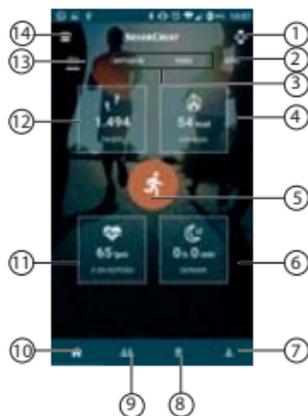
- ▶ Pulse el campo de mando "**Finalizar**" para finalizar la conexión de los aparatos.

3. Inicio

Aquí encontrará una vista general de sus valores actuales y podrá iniciar actividades.

- ▶ Pulse el símbolo  para acceder al área de Inicio.

Están disponibles las siguientes posibilidades de mando:



1	Menú del aparato (Véase “Menú del aparato” en la página 22). ▶ Pulse aquí para abrir el menú del aparato.
---	--

SILVERCREST®

2	<p>Vista general anual (Véase “Vista detallada” en la página 35).</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Pulse aquí para acceder a la vista detallada.
3	<p>Vista general semanal/mensual (Véase “Vista detallada” en la página 35).</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Pulse aquí para acceder a la vista detallada.
4	<p>Indicación de las calorías quemadas al día/semana/mes/año</p> <p>Aquí se muestran las calorías quemadas en el periodo seleccionado.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Pulse aquí para acceder a la vista detallada.
5	<p>Iniciar actividad (Véase “Actividad” en la página 30).</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Pulse aquí para seleccionar e iniciar una actividad.

6	<p>Horas de sueño al día/semana/mes/año</p> <p>Aquí se muestran las horas de sueño contabilizadas en el periodo seleccionado.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Pulse aquí para acceder a la vista detallada.
7	<p>Perfil</p> <p>(Véase “Perfil del usuario” en la página 38).</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Pulse aquí para abrir su perfil de usuario.
8	<p>Objetivos/Logros</p> <p>(Véase „3.8. Objetivos/Logros” auf Seite 11).</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Pulse aquí para fijar sus objetivos y ver sus logros.
9	<p>Ranking</p> <p>(Véase “3.6. Redes sociales” en la página 43).</p>

SILVERCREST®

10	Pantalla Inicio (Véase “3.2. Ajustes” en la página 16). ▶ Pulse aquí para regresar a la pantalla Inicio.
11	Pulso medio y pulso en reposo al día/ semana/mes/año
12	Número de pasos al día/semana/mes/año
13	Vista general diaria (Véase “Vista detallada” en la página 35). ▶ Pulse aquí para acceder a la vista detallada.
14	Menú (Véase “3.1. Menú principal” en la página 14). ▶ Pulse aquí para abrir el menú.

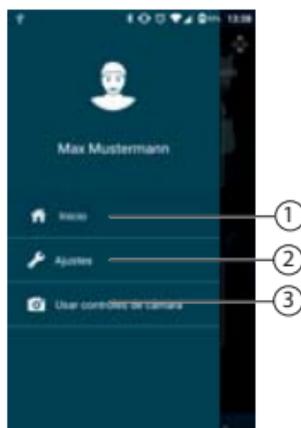
SILVERCREST®

- ▶ Deslice el dedo hacia abajo en la pantalla Inicio para cargar los datos actuales del monitor de actividad en la aplicación de fitness SilverCrest.
- ▶ Pulsando la pantalla Inicio accederá a la vista detallada.

SILVERCREST®

3.1. Menú principal

En el menú principal puede llevar a cabo "**Ajustes**", "**Utilizar la función de cámara**" o regresar a la pantalla "**Home**".



1	Inicio <ul style="list-style-type: none">▶ Pulse el campo de mando "Home" para regresar a la pantalla Inicio.
2	Ajustes <ul style="list-style-type: none">▶ Pulse el campo de mando "Ajustes" para abrir los ajustes.
3	Utilizar la función de cámara <ul style="list-style-type: none">▶ Pulse el campo de mando "Utilizar la función de cámara" para activar el monitor de actividad como disparador remoto para la cámara de su smartphone.

SILVERCREST®

3.2. Ajustes

En los ajustes puede configurar funciones como el **Formato**, **Escenarios de actividad**, **Cloud** y **Reiniciar**.



1 Idioma

Selección del idioma para la aplicación

- ▶ Pulse el campo de mando "**Idioma**" para ajustar el idioma deseado.

2 Unidades de medida

Ajuste de las unidades de medida utilizadas

- ▶ Pulse el campo de mando "**Unidades de medida**" para ajustar la unidad de medida deseada.

3 Indicaciones sobre el idioma

- Ajuste de indicaciones sobre el idioma para actividades
- ▶ Pulse el interruptor digital del campo "**Indicaciones sobre el idioma**".

¡AVISO!

Las indicaciones sobre el idioma están activadas si el interruptor digital se muestra en color.

	On
	Off

- Ajuste del intervalo de reproducción
- ▶ Pulse el campo de mando para ajustar el intervalo de reproducción.
- ▶ Pulse ← para salir de este menú.

4 Aparatos

- ▶ Pulse aquí para abrir el menú del aparato.

5 **Intervalo sinc.**

- ▶ Pulse aquí para ajustar el intervalo de sincronización.
- ▶ Pulse **Abortar** para cancelar el ajuste y salir del menú.

¡AVISO!

Mientras esta comparación de datos se ejecuta en segundo plano, la aplicación actualiza automáticamente los datos del monitor de actividad.

6 **Mis actividades son visibles para**

- ▶ Pulse aquí para ajustar quién puede ver los objetivos que ha logrado y las actividades realizadas.

SILVERCREST®

7 **Tabla de resultados métrica**

- ▶ Pulse aquí para ajustar si los pasos realizados o la distancia recorrida deben indicarse en la tabla de resultados.

8 **Sincronización con la aplicación SilverCrest**

En una cuenta SilverCrest existente, aquí pueden sincronizarse los datos con la nube SilverCrest. A continuación, en caso de cambiar de teléfono, estos datos pueden transferirse p. ej. al nuevo teléfono.

- ▶ Pulse aquí para sincronizar los datos recopilados por el monitor de actividad con la aplicación SilverCrest.

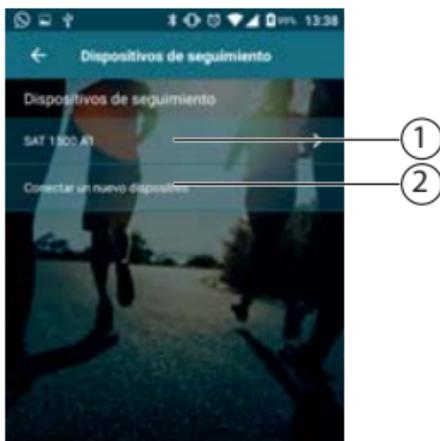
- 9 **Sincronización con Google Fit**
 - ▶ Pulse aquí para ajustar si los datos (pasos, calorías, etc.) deben sincronizarse con su cuenta Google Fit /Apple Health.

- 10 **Borrado y restauración de todos los datos**
 - ▶ Pulse aquí para restaurar el monitor de actividad al estado de suministro.

SILVERCREST®

3.3. Menú del aparato

En el menú del aparato puede llevar ajustes en el monitor de actividad que tenga conectado en dicho momento o bien conectar un nuevo monitor de actividad a su terminal móvil.



1 **Menú del monitor de actividad**

- ▶ Pulse aquí para abrir el menú de configuración del monitor de actividad.

2 **Conexión de un nuevo aparato**

- ▶ Pulse aquí para añadir un nuevo monitor de actividad a su terminal móvil.
- ▶ Proceda para ello como se describe en el apartado "2.3. Búsqueda y conexión" en la página 7.

SILVERCREST®

3.3.1. Menú del monitor de actividad

En el menú del monitor de actividad puede ver información detallada sobre el monitor de actividad seleccionado o llevar a cabo los ajustes descritos abajo.



- | | |
|---|--|
| 1 | <p>Información sobre:</p> <ul style="list-style-type: none">• duración de la conexión• estado de carga de la batería• versión FW• momento de la última sincronización |
|---|--|

2 **Despertador y recordatorios**

Despertador

- ▶ Pulse el campo de mando "**Despertador**" para programar un despertador o seleccionar un despertador ya programado.
- ▶ Ahora pulse la hora de despertarse ya programada.
- ▶ Pulse  en caso de que todavía no se haya programado ninguna hora de despertarse.
- ▶ Ajuste la hora y los días de la semana que desee.
- ▶ Pulse el campo táctil del monitor de actividad para parar la alarma.

SILVERCREST®

Recordatorio de movimiento

- ▶ Pulse el campo de mando "**Recordatorio de movimiento**" para ajustar o programar el recordatorio de movimiento.
- ▶ Pulse el interruptor digital del campo "**Recordatorio de movimiento**" para conectar la alarma.

¡AVISO!

La alarma de movimiento está activada si el interruptor digital se muestra en color.

	Alarma On
	Alarma Off

3 **Notificaciones**

- ▶ Pulse el campo de mando "**Notificaciones**" para ajustar qué notificaciones deben mostrarse en la pantalla del monitor de actividad.

Tenga en cuenta que los programas de terceros (p. ej. WhatsApp) precisan una autorización adicional de su dispositivo móvil.

¡AVISO!

La notificación está activada si el interruptor digital se muestra en color.



On



Off

SILVERCREST®

4 Ajustes

- ▶ Pulse el campo de mando "**Ajustes**" para conectar o desconectar la "**Función de pérdida**", el "**Sensor de muñeca**", "**No molestar**" o "**Use un sensor de ritmo cardíaco**".

¡AVISO!

El ajuste está activado si el interruptor digital se muestra en color.

	On
	Off

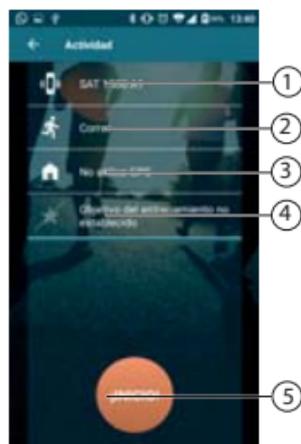
5 **Ampliado**

- ▶ Pulse el campo de mando "**Extendido**" para reiniciar el monitor de actividad o conectar el monitor de actividad a un smartphone.

SILVERCREST®

3.4. Actividad

Seleccione aquí la actividad que utiliza el aparato y si debe utilizarse la señal GPS.

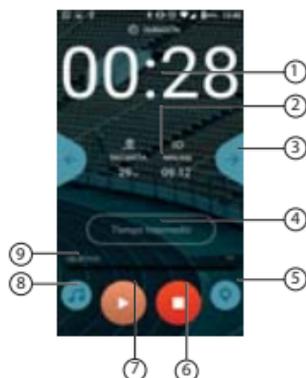


1	<p>► Pulse aquí para seleccionar el aparato para el registro de datos:</p> <ul style="list-style-type: none">• smartphone/tablet• utilizar el monitor de actividad
2	<p>► Pulse aquí para seleccionar la actividad que desee. Pueden seleccionarse las siguientes actividades:</p>

	<ul style="list-style-type: none">• caminar• correr• ciclismo• senderismo• escalar• bádminton• fitness• yoga• baloncesto• fútbol• tenis• bailar				
3	<p>▶ Pulse aquí para activar o desactivar el GPS.</p> <p>¡AVISO! El ajuste está activado si el interruptor digital se muestra en color.</p> <table border="1"><tr><td></td><td>On</td></tr><tr><td></td><td>Off</td></tr></table>		On		Off
	On				
	Off				
4	<p>▶ Pulse aquí para ajustar su objetivo de entrenamiento (distancia en km).</p>				
5	<p>▶ Pulse aquí para iniciar la actividad seleccionada previamente.</p>				

SILVERCREST®

Durante la actividad, la aplicación le muestra la siguiente información:



1	Aquí se le mostrará el cronómetro actual de su actividad.
2	<p>▶ Aquí puede ver los siguientes datos actuales transferidos por el monitor de actividad.</p> <ul style="list-style-type: none">• Frecuencia cardíaca• Calorías• Distancia• Min/km• Pasos

3	<p>▶ Seleccione mediante pulsación los datos actuales que deben mostrarse.</p>
4	<p>▶ Pulse aquí para ajustar los intervalos de tiempo de la actualización de datos del monitor de actividad.</p> <p>¡AVISO! Este ajuste solo es posible si antes de iniciar la actividad se definió un objetivo de entrenamiento.</p>
5	<p>▶ Pulse aquí para mostrar el trayecto recorrido con la ubicación actual.</p> <p>¡AVISO! Este ajuste solo es posible si antes de iniciar la actividad se activó el GPS.</p>
6	<p>▶ Pulse aquí para detener la actividad en curso.</p> <p>La actividad finalizará y la aplicación cambiará a la pantalla Inicio.</p>
7	<p>▶ Pulse aquí para iniciar la actividad.</p>

SILVERCREST®

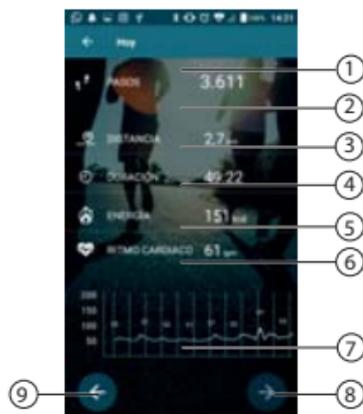
- 8 ▶ Pulse aquí para seleccionar la música que desee escuchar durante la actividad.

¡AVISO!

La música debe estar almacenada en la carpeta prevista de su smartphone.

3.5. Vista detallada

Aquí se le muestra la siguiente información sobre el periodo seleccionado:



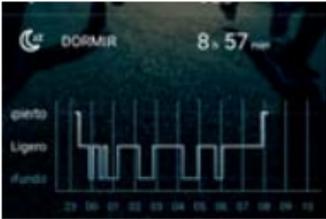
1	Pasos por día/semana/mes/año seleccionado
2	Trayecto recorrido por día/semana/mes/año seleccionado
3	Tiempo activo por día/semana/mes/año seleccionado
4	Calorías quemadas por día/semana/mes/año seleccionado

SILVERCREST®

5 Pulso medio por día/semana/mes/año seleccionado.

- ▶ Pulse el punto para visualizar la vista general detallada.
- ▶ Se le mostrará el siguiente gráfico siempre que se hayan registrado datos suficientes.

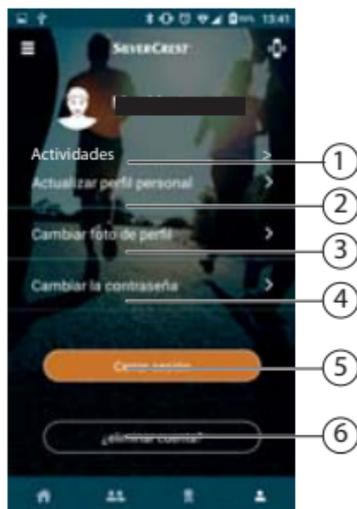


6	<p>Horas de sueño medias por día/ semana/mes/año seleccionado.</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Pulse el punto para visualizar la vista general detallada.▶ Se le mostrará el siguiente gráfico siempre que se hayan registrado datos suficientes. 
7	Actividades del día
8	El siguiente día/semana/mes/año
9	El día/semana/mes/año anterior
10	Regresar a la pantalla Inicio

SILVERCREST®

3.5.1. Perfil del usuario

Aquí puede actualizar su perfil del usuario, modificar la imagen de perfil o la contraseña, darse de baja o borrar la cuenta.



1

Actividades

- ▶ Pulse el punto para ver las distintas actividades.

2	<p>Actualizar perfil personal</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Pulse el punto para modificar los detalles de perfil como el sexo, el día de nacimiento, el peso, la altura y la longitud del paso.▶ Pulse "OK" para confirmar los datos introducidos.
3	<p>Cambiar foto de perfil</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Pulse el punto para seleccionar una imagen de perfil de su biblioteca. Además, puede tomar una nueva fotografía de perfil con su smartphone.
4	<p>Cambiar la contraseña</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Pulse aquí para modificar la contraseña. Introduzca los datos solicitados y confírmelos pulsando OK.

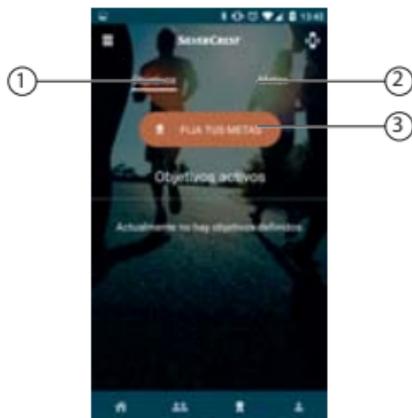
SILVERCREST®

5	<p>Finalizar la sesión</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Pulse el punto para darse de baja con su cuenta de la aplicación. <p>¡AVISO! En caso de que no esté registrado, aparecerá el punto Registro en lugar de Finalizar la sesión.</p>
6	<p>Eliminar cuenta</p> <ul style="list-style-type: none">▶ Pulse el punto para borrar su cuenta. <p>¡AVISO! Sus datos se borrarán irrevocablemente y no podrán restaurarse.</p>

3.5.2. Objetivos y logros

Aquí puede fijarse objetivos o bien evaluar los objetivos y logros alcanzados.

- ▶ Pulse el símbolo  para acceder al área de objetivos y logros.



1	Objetivos <ul style="list-style-type: none">▶ Pulse el punto para visualizar objetivos ya seleccionados.
2	Logros <ul style="list-style-type: none">▶ Pulse el punto para visualizar logros conseguidos o no conseguidos.

SILVERCREST®

3

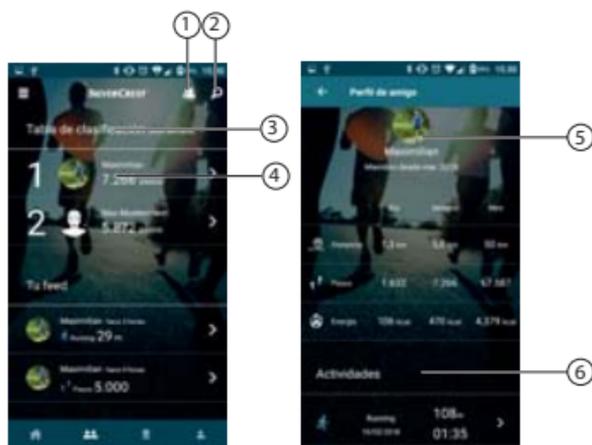
Fijar objetivos

- ▶ Pulse el punto para fijarse objetivos.

3.6. Redes sociales

Aquí puede evaluar el ranking semanal.

- ▶ Pulse el símbolo  para acceder al área de redes sociales.



1	Lista de amistades
2	Búsqueda de contactos en la red SilverCrest
3	Ranking suyo y de sus amigos
4	Detalles de actividades de mis amigos
5	Información sobre mis actividades y las de mis amigos

SILVERCREST®

6

Detalles sobre las correspondientes actividades