



FULL VERSION MANUAL EX STEP

Art.no 56052

CHOOSE YOUR LANGUAGE:





FULL VERSION MANUAL

EX STEP

Art.no 56052



Congratulations to your purchase of a Silva pedometer

A pedometer is an exercise monitor that will, depending on model, count the number of steps, calculate distance, exercise time and calorie consumption.

GENERAL INFORMATION

The pedometer uses a pendulum to register steps. When in motion, the pendulum gives off a clicking sound. Treat your pedometer carefully. It is not shock- or waterproof.

ON/OFF

Insert the battery by pulling the battery hatch outwards. Insert the battery/batteries (1 x LR44 for ex step, ex distance and ex plus and 2 x LR44 for ex connect) and replace the battery lid.

The pedometer is not equipped with an ON-/OFF button since the power consumption when not in use is very low.

PLACEMENT OF PEDOMETER

The pedometer should be placed in an upright position. If it leans in any direction it may register incorrect number of steps. The best position is on your belt at the hip.

SETTINGS:

CHANGE DISTANCE- AND WEIGHT UNITS (EX DISTANCE, EX PLUS AND EX CONNECT)

To switch between metric (kg, km and cm) and imperial (lb, miles and feet), press and hold both buttons for 5 seconds. Note: this will reset steps, distance and calories accumulated.

SETTING STRIDE LENGTH (EX DISTANCE, EX PLUS)

For a correct distance value, the stride length needs to be set. How to calculate your stride length:

1. Walk 10 steps
2. Measure the distance.
3. Divide the distance by 10
4. The calculated value is your stride length.

Press MODE until "KM" or "MIL" is displayed. Press and hold SET and the current stride length will flash. Press SET repeatedly to increase stride length to the correct value (each press will add 1 cm or 0.1 ft).

To set a shorter stride length, add length until you pass maximum value (240 cm/8.0 ft). The pedometer will then start from the shortest value (30 cm/1 ft). When correct stride length is shown, release SET and you will return to the distance menu after a few seconds. Stride length is now set.

SETTING BODY WEIGHT (EX PLUS)

Press MODE until "CAL" is displayed. Press and hold SET and current body weight will flash. Press SET repeatedly to increase weight to correct value (each press will add 1 kg or 1 lb). To set a lower body weight, add weight until you pass maximum value (135 kg or 300lb). The pedometer will then start from the lowest value (30 kg/60 lb). When correct value is shown, release SET and you will go back to the calorie menu after a few seconds. Body weight is now set.

FUNCTIONS:

SHOW NUMBER OF STEPS

Press MODE until "STEP" is displayed.

SHOW DISTANCE (EX DISTANCE, EX PLUS)

Press MODE until "KM" or "MIL" is displayed.

SHOW CALORIE CONSUMPTION (EX PLUS)

Press MODE until the text "CAL" is displayed. Calorie consumption is based on the intensity of your steps.

RESETTING PEDOMETER

Push both buttons for 2 seconds to reset steps, distance, calories and timer.

SHOW EFFECTIVE WALKING/JOGGING TIME (EX PLUS)

Press MODE until "TMR" is displayed. The timer starts automatically when you start walking and stops when you come to a halt.

MISCELLANEOUS:

FILTER FUNCTION

The pedometer uses a filter to prevent short involuntary movements that are not part of the walk/jog. Six steps in a row need to be taken for the pedometer to keep counting.

REPLACING BATTERY

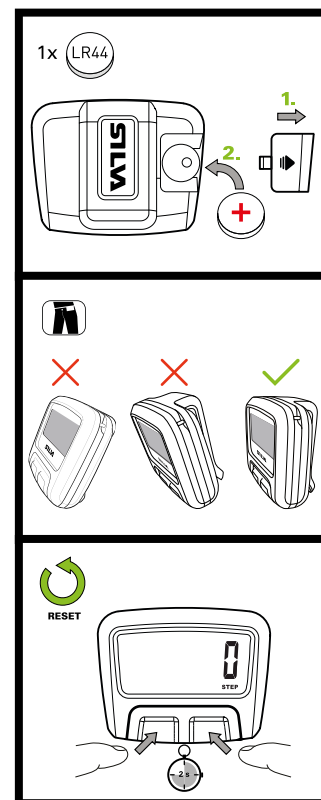
Replace the battery when the digits in the display start to fade. Open the battery cover by pulling it directly outwards. Change the battery (1 x LR44) and replace the battery cover.

PROTECT THE ENVIRONMENT

All parts included in this product including batteries should be recycled and must not be thrown in the regular trash. Dispose these items in accordance with applicable local regulations.

WARRANTY

Silva warrants that, for a period of two (2) years, your Silva Product will be substantially free of defects in materials and workmanship under normal use. Silva's liability under this warranty is limited to repairing or replacing the product. This limited warranty extends only to the original purchaser. If the Product proves defective during the Warranty Period please contact the original place of purchase. Make sure to have your proof of purchase on hand when returning the product. Returns cannot be processed without the original proof of purchase. This warranty does not apply if the Product has been altered, not been installed, operated, repaired, or maintained in accordance with instructions supplied by Silva, or has been subjected to abnormal physical or electrical stress, misuse, negligence or accident. Neither does the warranty cover normal wear and tear. Silva is not responsible for any consequences, direct or indirect, or damage resultant from use of this product. In no event will Silva's liability exceed the amount paid by you for the product. Some jurisdictions do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above limitation or exclusion may not apply to you. This Warranty is valid and may be processed only in the country of purchase. For more information please visit www.silva.se



Visit: www.silva/environent
for more information about the
Waste Electrical and Electronic
Equipment (WEEE) Directive.



FULLSTÄNDIG MANUAL EX STEP

Art.no 56052



Gratulerar till ditt köp av en Silva stegräknare

En stegräknare är en motionsövervakare som, beroende på modell, kan räkna antal steg, beräkna sträckan, motionstiden och kaloriförbrukningen.

ALLMÄN INFORMATION

Stegräknaren använder en pendel för att registrera steg. När den är i rörelse ger pendeln ifrån sig ett klickande ljud. Behandla din stegräknare varsamt. Den är inte stötsäker eller vattentät.

PÅ/AV

Sätt i batteriet genom att dra batteriluckan utåt. Sätt i batteriet/batterierna (1 x LR44 för ex step, ex distance och ex plus och 2 x LR44 för ex connect) och sätt tillbaka batteriluckan.

Stegräknaren har ingen på/av-knapp, eftersom strömförbrukningen när den inte används är mycket liten.

PLACERING AV STEGRÄKNAREN

Stegräknaren ska placeras i upprätt läge. Om den lutar åt något håll kan den registrera fel antal steg. Den bästa placeringen är i bältet vid höften.

INSTÄLLNINGAR:

ÄNDRA AVSTÅNDS- OCH VIKTENHETER (EX DISTANCE, EX PLUS)

För att växla mellan metriska (kg, km och cm) och brittiska (miles, feet och lb) enheter håller du båda knapparna intryckta i fem sekunder. Obs: Detta återställer de ackumulerade stegen, sträckan och kalorierna.

INSTÄLLNING AV STEGLÄNGD (EX DISTANCE, EX PLUS)

För att få ett korrekt avståndsvärde måste steglängden ställas in. Så här beräknar du din steglängd:

1. Gå tio steg.
2. Mät sträckan.
3. Dela sträckan med tio.
4. Det beräknade värdet är din steglängd.

Tryck på MODE tills "KM" eller "MIL" visas. Håll SET intryckt. Den aktuella steglängden blinkar. Tryck upprepade gånger på SET för att öka steglängden till rätt värde (den ökar 1 cm eller 0,1 fot för varje tryckning).

För att ställa in en kortare steglängd ökar du längden tills den passerar det högsta värdet (240 cm/8,0 fot). Då startar stegräknaren om med det lägsta värdet (30 cm/1 fot). När rätt steglängd visas släpper du SET. Efter några sekunder kommer du tillbaka till avståndsmeny. Steglängden är nu inställd.

INSTÄLLNING AV KROPPSVIKT (EX PLUS)

Tryck på MODE tills "CAL" visas. Håll SET intryckt. Den aktuella kroppsvikten blinkar. Tryck upprepade gånger på SET för att öka vikten till rätt värde (den ökar med 1 kg eller 1 lb för varje tryckning). För att ställa in en lägre vikt ökar du vikten tills den passerar det högsta värdet (135 kg or 300lb). Då startar stegräknaren om med det lägsta värdet (30 kg/60 lb). När rätt värde visas släpper du SET. Efter några sekunder kommer du tillbaka till kalorimenn. Kroppsvikten är nu inställd.

FUNKTIONER:

VISA ANTAL STEG

Tryck på MODE tills "STEP" visas.

VISA STRÄCKA (EX DISTANCE, EX PLUS)

Tryck på MODE tills "KM" eller "MIL" visas.

VISA KALORIFÖRBRUKNING (EX PLUS)

Tryck på MODE tills "CAL" visas. Kaloriförbrukningen baseras på intensiteten i dina steg.

NOLLSTÄLLA STEGRÄKNAREN

Tryck in båda knapparna i 2 sekunder för att nollställa steg, sträckan, kalorier och timer.

VISA EFFEKTIV GÅNG-/JOGGNINGSTID (EX PLUS)

Tryck på MODE tills "TMR" visas. Timern startar automatiskt när du börjar gå och stannar när du stannar.

ÖVRIGT:

FILTERFUNKTION

Stegräknaren använder ett filter för att förhindra korta ofrivilliga rörelser som inte ingår i promenaden/joggingturen. Du måste ta sex steg i följd för att stegräknaren ska börja räkna.

BYTA BATTERI

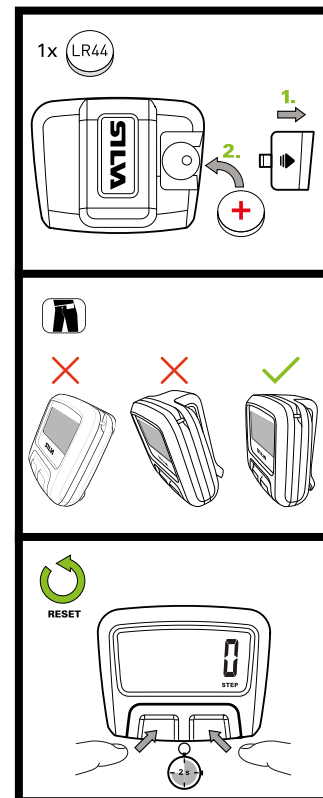
Byt batteri när tecknen på displayen blir svaga. Öppna batteriluckan genom att dra den rakt ut. Byt batteriet (1 x LR44) och sätt tillbaka batteriluckan.

SKYDDA MILJÖN

Alla delar i den här produkten, inklusive batteriet, ska återvinnas och får inte kastas i hushållssoporna. Kassera delarna enligt tillämpliga lokala föreskrifter.

GARANTI

Silva garanterar att produkten under två (2) år i allt väsentligt ska vara fri från material- och tillverkningsfel vid normal användning. Silvas ansvar inom denna garanti är begränsat till att reparera eller byta ut produkten. Denna begränsade garanti gäller endast den ursprungliga köparen. Om produkten visar sig vara felaktig under garantiperioden, kontakta det ursprungliga inköpsstället. Se till att ha ett inköpsbevis om produkten ska returneras. Returer kan inte behandlas utan ett inköpsbevis i original. Garantin gäller inte om produkten har modifierats, om den inte har installerats, använts, reparerats eller underhållits enligt anvisningar från Silva, eller om den utsatts för onormala fysiska eller elektriska påkänningar, felaktig användning, försumlighet eller olycka. Garantin gäller inte heller för normalt slitage. Silva tar inget ansvar för eventuella följdskador, direkta eller indirekta, eller skador som uppstår på grund av produktens användning. Under inga omständigheter ska Silvas ansvar överstiga det belopp du betalat för produkten. Inom vissa jurisdiktioner tillåts inte undantag från eller begränsning av tillfälliga eller följdskador, varför ovanstående begränsning eller undantag kanske inte gäller dig. Garantin gäller och kan endast behandlas i inköpslandet. Mer information finns på www.silva.se



Visit: www.silva/enviroment
for more information about the
Waste Electrical and Electronic
Equipment (WEEE) Directive.



VOLLSTÄNDIGE VERSION DES HANDBUCHS EX STEP

Art.no 56052



Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb Ihres Silva-Schrittzählers!

Ein Schrittzähler ist ein Trainingscomputer, der je nach Modell die Anzahl der Schritte, die Entfernung, die Trainingszeit und den Kalorienverbrauch berechnet.

ALLGEMEINES

Der Schrittzähler registriert die Schritte mit Hilfe eines Pendels. Bei jeder Bewegung erzeugt das Pendel ein Klickgeräusch. Behandeln Sie Ihren Schrittzähler mit Sorgfalt. Er ist weder stoß- noch wasserfest.

EIN/AUS

Um die Batterie einzulegen, ziehen Sie den Batteriefachdeckel gerade heraus. Legen Sie die Batterie/Batterien ein (1 x LR44 für ex step, ex distance und ex plus und 2 x LR44 für ex connect) und schließen den Batteriefachdeckel.

Der Schrittzähler besitzt keine EIN-/AUS-Taste, da der Energieverbrauch bei der Nichtbenutzung sehr gering ist.

BEFESTIGUNG DES SCHRITZÄHLERS

Der Schrittzähler sollte in einer senkrechten Position befestigt werden. Wenn das Gerät in eine Richtung lehnt, registriert es u. U. nicht die korrekte Anzahl der Schritte. Den Schrittzähler am besten an der Hüfte an einem Gürtel befestigen.

EINSTELLUNGEN:

ENTFERNUNGS- UND GEWICHTSEINHEITEN ÄNDERN (EX DISTANCE, EX PLUS)

Um zwischen metrisch (kg, km und cm) und imperial (britisches Maß- und Gewichtssystem: Meilen, Fuß und Pfund) umzuschalten, halten Sie beide Tasten 5 Sekunden lang gedrückt. Hinweis: Dabei werden die Gesamtanzahl der Schritte, die Entfernung und der Kalorienverbrauch zurückgesetzt.

SCHRITTLÄNGE EINSTELLEN (EX DISTANCE, EX PLUS)

Um einen korrekten Entfernungswert zu erhalten, muss die Schrittlänge eingestellt werden.

So berechnen Sie Ihre Schrittlänge:

1. Gehen Sie 10 Schritte.
2. Messen Sie die zurückgelegte Entfernung.
3. Dividieren Sie die Entfernung durch 10.
4. Der berechnete Wert ist Ihre Schrittlänge.

Drücken Sie auf MODE, bis „KM“ oder „MIL“ erscheint. Halten Sie SET gedrückt. Die aktuelle Schrittlänge blinkt. Drücken Sie wiederholt auf SET, um die Schrittlänge auf den korrekten Wert zu erhöhen (erhöht sich um 1 cm pro 1 Mal drücken bzw. um 0,1 Zoll).

Um eine kürzere Schrittlänge einzustellen, drücken Sie auf Schrittlänge erhöhen, bis Sie den Maximalwert passieren (240 cm/8,0 Fuß). Der Schrittzähler fängt dann wieder beim niedrigsten Wert an (30 cm/1 Fuß). Sobald die korrekte Schrittlänge angezeigt wird, lassen Sie SET los. Nach einigen Sekunden gelangen Sie zum Entfernungs Menü zurück. Die Schrittlänge ist nun eingestellt.

KÖRPERGEWICHT EINSTELLEN (EX PLUS)

Drücken Sie auf MODE, bis „CAL“ erscheint. Halten Sie SET gedrückt. Das aktuelle Körpergewicht blinkt. Drücken Sie wiederholt auf SET, um das Gewicht auf den korrekten Wert einzustellen (erhöht sich um 1 kg pro 1 Mal drücken bzw. um 1 Pfund). Um eine geringeres Körpergewicht einzustellen, drücken Sie auf Gewicht erhöhen, bis Sie den Maximalwert passieren (135 kg/300 Pfund). Der Schrittzähler fängt dann wieder beim niedrigsten Wert an (30 kg/60 Pfund). Sobald der korrekte Wert angezeigt wird, lassen Sie SET los. Nach einigen Sekunden gelangen Sie zum Kalorienmenü zurück. Das Körpergewicht ist nun eingestellt.



FUNKTIONEN:

ANZAHL SCHRITTE ANZEIGEN

Drücken Sie auf MODE, bis „STEP“ erscheint.

ENTFERNUNG ANZEIGEN (EX DISTANCE, EX PLUS)

Drücken Sie auf MODE, bis „KM“ oder „MIL“ erscheint.

KALORIENVERBRAUCH ANZEIGEN (EX PLUS UND EX CONNECT)

Drücken Sie auf MODE, bis der Text „CAL“ erscheint. Der Kalorienverbrauch basiert auf der Intensität Ihrer Schritte.

SCHRITZÄHLER ZURÜCKSETZEN (EX PLUS)

Drücken Sie beide Tasten 2 Sekunde lang, um Schritte, Entfernung, Kalorien und Timer zurückzusetzen.

SONSTIGES:

FILTERFUNKTION

Der Schrittzähler verwendet einen Filter, damit keine kurzen, unfreiwilligen Bewegungen gezählt werden, die nicht Teil der Geh-/Laufbewegung sind. Es müssen sechs Schritte hintereinander gemacht werden, damit der Schrittzähler weiterzählt.

30-Tage-Speicher (ex connect) ex connect besitzt einen 30-Tage-Speicher. Die Schritte, Entfernung, Kalorien und aktive Zeit werden einmal in der Stunde gespeichert. Wenn der Buchstabe „F“ im Display erscheint, ist der Speicher voll und Sie müssen Daten zu www.silvaconnect.com hochladen.

BATTERIE WECHSELN

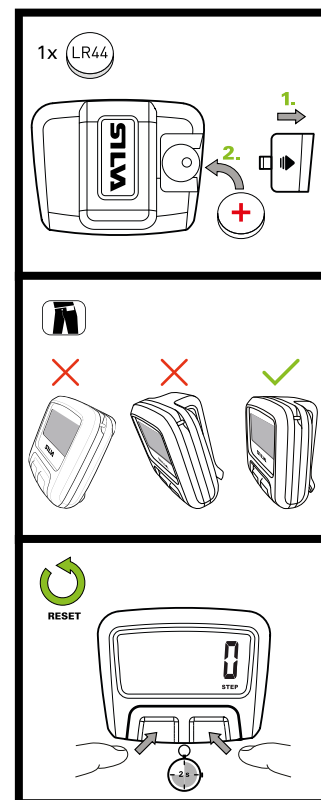
Wechseln Sie die Batterie, sobald die Ziffern im Display verblasen. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel, indem Sie ihn gerade nach außen ziehen. Wechseln Sie die Batterie (1 x LR44) und schließen Sie den Batteriefachdeckel wieder.

SCHÜTZEN SIE DIE UMWELT

Sämtliche in diesem Produkt enthaltenen Teile einschließlich der Batterien sind dem Recycling zuzuführen und dürfen nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden. Entsorgen Sie alle Teile gemäß den zutreffenden örtlichen Vorschriften.

GARANTIE

Silva garantiert, dass Ihr Silva-Produkt zwei (2) Jahre lang bei normaler Verwendung frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Die Haftung von Silva beschränkt diese Garantie auf die Reparatur oder den Ersatz des Produkts. Die eingeschränkte Garantie ist auf den ursprünglichen Käufer begrenzt. Sollte sich das Produkt während der Garantiezeit als fehlerhaft erweisen, wenden Sie sich bitte an den Kaufort. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihren Kaufbeleg zur Hand haben, wenn Sie das Produkt zurückgeben. Der Umtausch kann ohne das Original des Kaufbelegs nicht erfolgen. Diese Garantie gilt nicht, wenn das Produkt umgebaut wurde, nicht gemäß den von Silva empfohlenen Anweisungen entsprechend installiert, betrieben, repariert oder gepflegt wurde oder physikalischen, elektrischen Belastungen, Missbrauch, Vernachlässigung oder einem Unfall ausgesetzt war. Die Garantie gilt auch nicht für gewöhnliche Abnutzung und Verschleiß. Silva ist weder verantwortlich für jegliche Konsequenzen, die direkt oder indirekt entstehen, noch für Schäden, die aus dem Gebrauch dieses Produkts resultieren. In keinem Fall überschreitet Silvas Haftung den von Ihnen für das Produkt geleisteten Preis. Einige Rechtsprechungen sehen die Ausschließung oder Begrenzung von Nebenschäden oder Folgeschäden nicht vor. Daher könnten die obige Beschränkung oder der Ausschluss nicht auf Sie zutreffen. Die Gültigkeit der Garantie beschränkt sich auf das Land, in dem das Produkt gekauft wurde, und darf auch nur dort eingelöst werden. Weitere Informationen finden Sie auf www.silva.se.



Visit: www.silva/emiroment
for more information about the
Waste Electrical and Electronic
Equipment (WEEE) Directive.



KOKOVERSION OHJEKIRJA EX STEP

Art.no 56052



Onnittelut Silva-askelmittarin hankinnasta!

Askelmittari on harjoittelun apuväline, joka mallista riippuen laskee askelmäärän, matkan, harjoitusajan ja kalorien kulutuksen.

YLEISIÄ TIETOJA

Askelmittarissa käytetään heiluria askelien rekisteröintiin. Liikuttaessa heiluri tuottaa napsahdavaa ääntä. Käsittele askelmittariasi huolella. Se ei ole iskunkestävä eikä vesitiivis.

ON/OFF

Patterin asettamiseksi vedä luukkua ulospäin. Aseta patteri tai patterit (1xLR44 ex step-, ex distance- ja ex plus -malleihin tai 2xLR44 ex connect -malliin) ja napsauta kansi paikoilleen. Askelmittarissa ei ole ON/OFF-painiketta. Liikkeen virrankulutus on äärimmäisen pieni silloin kun sitä ei käytetä.

ASKELMITTARIN KIINNITTÄMINEN

Askelmittari tulee kiinnittää pystysuoraan. Jos se nojaa johonkin suuntaan, voi askelten rekisteröinnissä esiintyä epätarkkuutta. Paras kiinnityspaikka on vyötäisillä oleva vyö.

ASETUKSET:

ETÄISYYS- JA PAINOYKSIKKÖJEN MUUTTAMINEN (EX DISTANCE, EX PLUS)

Halutessasi muuttaa metriset arvot (kg, km ja cm) anglosaksisiin arvoihin (mailit, jalat ja paunat) tai toisinpäin, paina molempia (MODE ja SET) painikkeita 5 sekunnin ajan. Huomautus: Tämä nollaa kaikki kerätyt askel-, matka- ja kaloriarvot.

ASKELEEN PITUUDEN ASETTAMINEN (EX DISTANCE, EX PLUS)

Laitteeseen tulee asettaa askeleen pituus kuljetun matkan mittaamiseksi oikein.

Askelpituuden mittaaminen

1. Kävele 10 askelta.
2. Mittaa matka.
3. Jaa matka luvulla 10.
4. Saatu arvo on askeleesi pituus.

Paina MODE-painiketta, kunnes näytöllä näkyy "KM" tai "MIL". Paina SET-painiketta muutaman sekunnin ajan, jolloin nykyinen askelpituus tulee vilkkuen esiin. Paina SET-painiketta niin monta kertaa kuin tarvitaan oikean askelpituuden esiin saamiseksi (jokainen painallus lisää mittaa 1 cm:n tai 0,1 jalkaa).

Askeleen pituuden lyhentämiseksi lisää sen pituutta, kunnes maksimiarvo (240 cm/8,0 jalkaa) on saavutettu. Askeleen pituuden asettaminen alkaa tämän jälkeen pienimmästä arvosta (30 cm/1 jalkaa). Kun oikea mitta on esillä, päästä SET-painikke, jolloin esiin tulee muutaman sekunnin kuluttua matkavalikko. Askeleen pituus on nyt asetettu.

KEHON PAINON ASETTAMINEN (EX PLUS)

Paina MODE-painiketta, kunnes näytöllä näkyy "CAL". Paina SET-painiketta muutaman sekunnin ajan, jolloin nykyinen kehon painon asetusta tulee vilkkuen esiin. Paina SET-painiketta niin monta kertaa kuin tarvitaan painon lisäämiseksi oikeaan arvoon (jokainen painallus lisää 1 kg tai 1 paunaa). Painoasetuksen pienentämiseksi suurennat asetusta, kunnes olet maksimi-asetuksessa (135 kg/300 paunaa). Askelmittari aloittaa tämän jälkeen minimiarvosta (30 kg/60 paunaa). Kun oikea arvo on esillä, päästä SET-painike, ja näyttö siirtyy muutaman sekunnin jälkeen kalorialvalikkoon. Kehon paino on nyt asetettu.



TOIMINNOT:

ASKELMÄÄRÄN NÄYTTÄMINEN

Paina MODE-painiketta, kunnes näytöllä näkyy "STEP".

KULJETUN MATKAN NÄYTTÄMINEN (EX DISTANCE, EX PLUS & EX CONNECT)

Paina MODE-painiketta, kunnes näytöllä näkyy "KM" tai "MIL".

KALORIEN KULUTUKSEN NÄYTTÄMINEN (EX PLUS)

Paina MODE-painiketta, kunnes näytöllä näkyy teksti "CAL".

Kalorien kulutus perustuu askelluksen nopeuteen.

ASKELMITTARIN NOLLAAMINEN

Paina molempia painikkeita 2 sekunnin ajan askelten, matkan, kalorien ja sekundaattorin nollaamiseksi.

TEHOKKAAN KÄVELY-/HÖLKKÄÄJÄN NÄYTTÄMINEN (EX PLUS)

Paina MODE-painiketta, kunnes näytöllä näkyy "TMR". Sekundaattori käynnistyy automaattisesti aloittaessasi kävelyn ja pysähtyy lopettaessasi sen.

LISÄTIETOJA:

SUODATINTOIMINTO

Askelmittarissa käytetään suodatinta estämään kävelyn tai hölkkään kuulumattomien lyhyiden, tahattomien liikkeiden rekisteröinti. Käyttäjän on otettava peräkkäin kuusi askelta, jottei askelmittarin mittaustoiminto keskeytyisi.

PARISTON VAIHTAMINEN

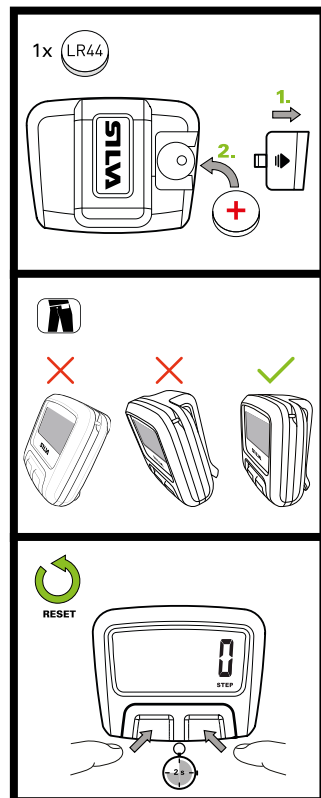
Vaihda paristo silloin kun näytön numeroiden näkyvyys alkaa hiipua. Avaa paristotilan kansi vetämällä sitä suoraan ulospäin. Vaihda paristo (1 x LR44) ja aseta paristotilan kansi takaisin paikalleen.

YMPÄRISTÖN SUOJAAMINEN

Kaikki tähän tuotteeseen kuuluvat osat, paristot mukaan lukien, tulee kierrättää, eikä niitä saa hävittää normaalien kotitalousjätteiden mukana. Hävitä nämä yksiköt paikallisten säännösten mukaisesti.

TAKUU

Silva takaa, että hankkimasi Silva tuote säilyy olennaisilta osiltaan virheettömänä kahden (2) vuoden ajan valmistusmateriaalien ja mahdollisten valmistusvikojen osalta normaalissa käytössä. Silvan vastuu rajoittuu tämän takuun aikana viallisen tuotteen korjaamiseen tai vaihtamiseen. Tämä rajoitettu takuu koskee vain alkuperäistä tuotteen ostajaa. Jos tuote osoittautuu vialliseksi takuun ajan sisällä, ota yhteys alkuperäiseen ostopaikkaan. Varmista, että ostokuitti on mukana tuotetta palautettaessa. Palautuksia ei käsitellä, ellei alkuperäinen ostotodistus ole mukana. Tämä takuu ei ole voimassa silloin kun tuotetta on muunneltu tai kun sitä ei ole kiinnitetty, käytetty, korjattu tai pidetty kunnossa Silvan toimittamien ohjeiden mukaisesti, tai jos se on altistettu epänormaalille fyysiselle tai sähköiselle rasitukselle, väärinkäytölle, huolimattomalle käytölle tai vahingoille. Takuu ei myöskään kata normaalia kulumista tai käyttöä. Silva ei ole vastuussa mistään suorista tai epäsuorista seurauksista tai vahingoista, jotka ovat aiheutuneet tämän tuotteen käytöstä. Silvan vastuu ei missään tapauksessa ylitä tuotteesta maksettua summaa. Joidenkin maiden lainsäädäntö ei salli tällaisten sattumanvaraisten tai seurannaisten vahinkojen poissulkemista tai rajoittamista, jolloin edellä kuvattu rajoitus ei päde. Tämä takuu on voimassa ja sitä voi käyttää ainoastaan ostomaassa. Lisätietoja on sivustolla: www.silva.se



Visit: www.silva/environnement
for more information about the
Waste Electrical and Electronic
Equipment (WEEE) Directive.



MANUEL EN VERSION COMPLÈTE EX STEP

Art.no 56052



Toutes nos félicitations pour l'achat du podomètre Silva

Un podomètre/compteur de pas est un article de sport qui, en fonction du modèle, permet de compter le nombre de pas effectués, de calculer la distance parcourue, le temps de course effectif ainsi que la consommation en calories.

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Afin d'enregistrer chaque pas, le podomètre utilise un pendule intégré. Ce pendule étant mobile, un clic sonore se fait entendre à chaque mouvement. Nous vous recommandons de prendre particulièrement soin de votre podomètre. Il n'est ni étanche ni protégé contre les chocs.

ON/OFF (MARCHE/ARRÊT)

Pousser le couvercle sur l'extérieur pour remplacer la ou les piles (1xLR44 pour Ex step, Ex distance, Ex plus et 2x LR44 pour le Ex connect) et replacer le couvercle.

Étant donné que la consommation électrique à l'arrêt est très faible, le podomètre n'est pas muni d'un bouton de marche/arrêt.

PORT DU PODOMÈTRE

Le podomètre devra toujours être placé verticalement. S'il est incliné dans n'importe quelle direction, le nombre de pas enregistré peut être incorrect. L'endroit idéal pour fixer votre podomètre est sur la ceinture au niveau de la hanche.

RÉGLAGES :

CHANGEMENT DES UNITÉS DE DISTANCE ET DE POIDS (EX DISTANCE, EX PLUS)

Pour passer entre les unités métriques (kg, km et cm) et les unités impériales (miles, feet et lb), appuyez simultanément sur les deux boutons et maintenez-les enfoncés pendant 5 secondes. Remarque : le nombre de pas, la distance et les calories accumulés seront réinitialisés.

RÉGLAGE DE LA LONGUEUR DE FOULÉE (EX DISTANCE, EX PLUS)

La longueur de la foulée a besoin d'être programmée afin d'afficher une valeur correcte de la distance.

Comment calculer votre longueur de foulée :

1. Faites dix (10) pas.
2. Mesurez la distance.
3. Divisez la distance par 10.
4. La valeur calculée est votre longueur de foulée.

Appuyez sur MODE jusqu'à ce que "KM" ou "MIL" soit affiché. Appuyez sur SET et maintenez le bouton enfoncé et la longueur de foulée actuelle commencera à clignoter. Appuyez sur SET de manière répétitive pour augmenter la longueur de foulée jusqu'à l'obtention de la valeur correcte (chaque pression augmente la longueur de 1 cm ou 0,1 ft).

Pour programmer une longueur de foulée plus courte, augmentez la longueur jusqu'à ce que vous ayez dépassé la valeur maximale (240 cm/8,0 ft). Le podomètre recommencera alors à afficher la valeur de foulée la plus courte (30 cm/1 ft). Lorsque la valeur de foulée souhaitée est affichée, relâchez le bouton SET et vous reviendrez sur le menu de distance après quelques secondes. La longueur de foulée est maintenant programmée.

RÉGLAGE DU POIDS (EX PLUS)

Appuyez sur MODE jusqu'à ce que "CAL" soit affiché. Appuyez sur SET et maintenez le bouton enfoncé et le poids programmé commencera à clignoter. Appuyez sur SET de manière répétitive pour augmenter le poids jusqu'à l'obtention de la valeur souhaitée du poids (chaque pression augmente le poids de 1 kg ou 1 lb). Pour programmer une valeur de poids plus faible, augmentez le poids jusqu'à ce que vous ayez dépassé la valeur maximale (135 kg or 300lb). Le podomètre recommencera alors à afficher la valeur de poids la plus faible (30 kg/60 lb). Lorsque la valeur de poids souhaitée est affichée, relâchez le bouton SET et vous reviendrez sur le menu de calories après quelques secondes. Votre poids est maintenant programmé.



FONCTIONS:

AFFICHAGE DU NOMBRE DE PAS

Appuyez sur MODE jusqu'à ce que "STEP" soit affiché.

AFFICHAGE DE LA DISTANCE (EX DISTANCE, EX PLUS)

Appuyez sur MODE jusqu'à ce que "KM" ou "MIL" soit affiché.

AFFICHAGE DE LA CONSOMMATION EN CALORIES (EX PLUS)

Appuyez sur MODE jusqu'à ce que le texte "CAL" soit affiché. La consommation en calories est basée sur l'intensité de vos pas.

RÉINITIALISATION DU PODOMÈTRE

Appuyez et maintenez enfoncés les deux boutons pendant 2 seconde pour réinitialiser les pas, la distance, les calories et le chronomètre.

AFFICHAGE DE LA DURÉE DE MARCHE/JOGGING EFFECTIVE (EX PLUS)

Appuyez sur MODE jusqu'à ce que "TMR" soit affiché. Le chronomètre démarre automatiquement lorsque vous commencez à marcher et s'interrompt lorsque vous vous arrêtez.

AUTRES :

FONCTION DE FILTRE

Le podomètre dispose d'un filtre qui empêche l'enregistrement non désiré des pas courts qui ne font pas partie de la marche/du jogging. Pour permettre un comptage correct, 6 pas à la suite doivent être effectué sans interruption.

CHANGEMENT DE PILE

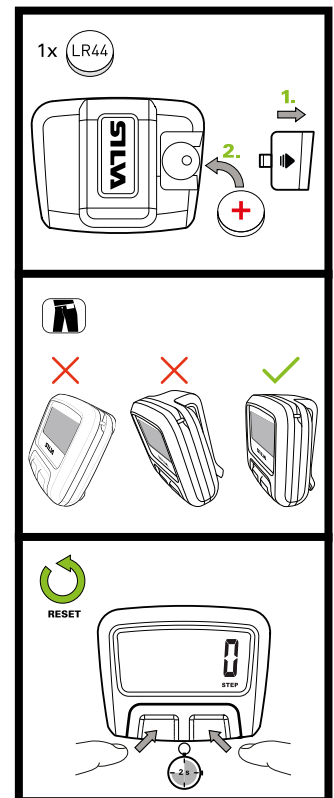
Changez la pile lorsque les chiffres affichés commencent à s'affaiblir. Ouvrez le couvercle de pile en le tirant directement dans votre direction. Changez la pile (1 pile LR44) et remplacez le couvercle de piles.

PROTÉGEZ L'ENVIRONNEMENT

Toutes les pièces qui composent ce produit (pile comprise) doivent être recyclées et jamais être jetées avec les ordures ménagères. Veuillez les jeter selon la réglementation en vigueur.

GARANTIE

Silva garantit votre produit contre tout défaut de matériel et de fabrication sous réserve d'une utilisation normale, et ce, pendant une période de deux (2) ans. La responsabilité de Silva se limite à la réparation ou au remplacement du produit. Seul l'acquéreur original pourra bénéficier de cette garantie limitée. En cas de défectuosité du produit pendant la période de garantie, veuillez contacter le lieu d'achat original. Veuillez à être en possession d'un justificatif d'achat pour le retour du produit. Aucun retour ne sera accepté sans une pièce originale justifiant l'achat. Cette garantie perdra toute validité si le produit a été modifié ou s'il n'a pas été installé, utilisé, réparé ou entretenu conformément aux instructions fournies par Silva ou si celui-ci a été endommagé du fait d'une tension physique ou électrique anormale, une utilisation inappropriée, une négligence ou un accident. Cette garantie ne s'applique pas non plus pour l'usure normale ou l'apparition de fissures. Silva ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage direct ou indirect pouvant résulter de l'utilisation de ce produit. En aucun cas, Silva ne sera tenu de rembourser un montant supérieur à celui de la valeur d'achat du produit. Dans la mesure où certaines juridictions ne permettent pas l'exclusion ni la limitation des dommages fortuits ou consécutifs, celles évoquées ci-dessus ne pourront pas s'appliquer aux acheteurs relevant des dites juridictions. Cette garantie n'est valable et ne peut être utilisée que dans le pays où le produit a été acheté. Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site internet www.silva.se



Visit: www.silva/environnement
for more information about the
Waste Electrical and Electronic
Equipment (WEEE) Directive.



MANUALE EX STEP



N° articolo 56052



Congratulazioni per l'acquisto di un pedometro Silva

Il pedometro è destinato all'allenamento e, a seconda del modello, conta il numero di passi, la distanza percorsa, la durata dell'allenamento e le calorie consumate.

INFORMAZIONI GENERALI

Per registrare i passi, il pedometro utilizza un pendolo che ad ogni movimento emette un clic. Il pedometro deve essere trattato con cautela. Non è impermeabile o resistente agli urti.

ON/OFF

Inserire la batteria tirando lo sportello batterie verso l'esterno. Inserire la/le batterie (1 batteria LR44 per modelli "ex step", "ex distance" ed "ex plus" e 2 batterie LR44 per il modello "ex connect") e rimettere il coperchio. Il pedometro è sprovvisto di pulsante ON/OFF in quanto il consumo di energia quando non viene utilizzato è estremamente basso.

POSIZIONAMENTO DEL PEDOMETRO

Il pedometro deve essere disposto in posizione verticale. Qualora sia inclinato in qualsiasi direzione, potrebbe registrare il numero di passi in modo errato. La posizione ideale è in cintura sull'anca.

IMPOSTAZIONI:

CAMBIO DELLE UNITÀ DI MISURA DI DISTANZA E PESO (EX DISTANCE, EX PLUS & EX CONNECT)

Per alternare tra le unità di misura metriche (kg, km e cm) e imperiali (miglia, piedi e libbre), tenere premuti entrambi i pulsanti per 5 secondi. Nota: i passi, la distanza percorsa e le calorie consumate verranno azzerati.

IMPOSTAZIONE DELLA LUNGHEZZA DEL PASSO (EX DISTANCE, EX PLUS)

Per calcolare correttamente la distanza percorsa è necessario impostare la lunghezza del proprio passo.

Come calcolare la lunghezza del proprio passo:

1. Percorrere 10 passi.
2. Misurare la distanza.
3. Dividere la distanza per 10.
4. Il valore calcolato corrisponde alla lunghezza del proprio passo.

Premere MODE finché non appare "KM" o "MIL". Tenere premuto SET; lampeggia l'attuale lunghezza del passo. Premere ripetutamente SET per aumentare la lunghezza del passo al valore corretto (ad ogni pressione, la lunghezza aumenta di 1 cm o 0.1 ft).

Per impostare una lunghezza del passo minore, aumentare la lunghezza fino a superare il valore massimo (240 cm/8.0 ft). Il pedometro ricomincerà dal valore minimo (30 cm/1 ft). Quando appare il valore corretto, rilasciare SET. Dopo qualche secondo, il pedometro visualizza nuovamente il menu della distanza. A questo punto, la nuova lunghezza del passo è stata impostata.

IMPOSTAZIONE DEL PESO CORPOREO (EX PLUS)

Premere MODE finché non appare "CAL". Tenere premuto SET (2 sec) lampeggia l'attuale peso corporeo. Premere ripetutamente SET per aumentare il peso al valore corretto (ad ogni pressione, il peso aumenta di 1 kg o 1 lb). Per impostare un peso corporeo minore, aumentare il peso fino a superare il valore massimo (135 kg or 300lb). Il pedometro ricomincerà dal valore minimo (30 kg/60 lb). Quando appare il valore corretto, rilasciare SET. Dopo qualche secondo, il pedometro visualizza nuovamente il menu delle calorie. A questo punto, il nuovo peso corporeo è stato impostato.

FUNZIONI:

VISUALIZZAZIONE DEL NUMERO DI PASSI

Premere MODE finché non appare "STEP".

VISUALIZZAZIONE DELLA DISTANZA PERCORSO (EX DISTANCE, EX PLUS)

Premere MODE finché non appare "KM" o "MIL".

VISUALIZZAZIONE DELLE CALORIE CONSUMATE (EX PLUS)

Premere MODE finché non appare "CAL". Il consumo delle calorie è basato sull'intensità dei propri passi.

AZZERAMENTO DEL PEDOMETRO

Tenere premuti i pulsanti per 2 secondo per azzerare passi, distanza, calorie e timer.

VISUALIZZAZIONE DEL TEMPO EFFETTIVO DI CAMMINATA/CORSA (EX PLUS)

Premere MODE finché non appare "TMR". Il timer è automatico: si avvia quando si inizia a camminare/correre e si ferma quando ci si ferma.

VARIE:

FUNZIONE DI FILTRAGGIO

Il pedometro è dotato di una funzione che previene la registrazione accidentale dei movimenti involontari che non fanno parte della camminata/corsa. I passi vengono contati soltanto quando si compiono 6 passi consecutivi senza fermarsi.

SOSTITUZIONE DELLA BATTERIA

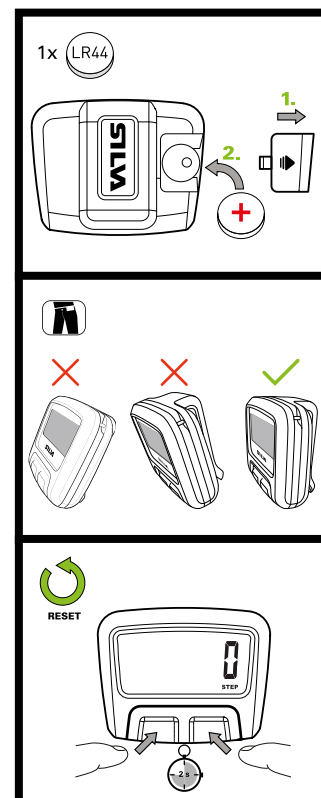
La batteria deve essere sostituita quando l'illuminazione del display inizia ad attenuarsi. Aprire il coperchio del vano batterie tirandolo in linea retta verso l'esterno. Sostituire la batteria (1 batteria LR44), quindi reinserire il coperchio del vano batterie.

TUTELA DELL'AMBIENTE

Tutti i componenti di questo prodotto, batterie incluse, devono essere riciclati e non gettati tra i rifiuti urbani. I componenti devono essere smaltiti nel rispetto delle leggi vigenti.

GARANZIA

Silva garantisce che, per un periodo di due (2) anni, il Prodotto Silva sarà sostanzialmente privo di difetti di materiale o manodopera in caso di utilizzo normale. Ai sensi della presente garanzia, la responsabilità di Silva è limitata alla riparazione o sostituzione del prodotto. La presente garanzia limitata è estesa esclusivamente all'acquirente originale. Qualora il Prodotto si dimostri difettoso durante il Periodo di garanzia, si prega di rivolgersi al punto di acquisto originale. Allegare sempre la prova di acquisto alla restituzione del prodotto. Eventuali resi non potranno essere accettati senza la prova di acquisto originale. La presente garanzia non si applica qualora il Prodotto sia stato modificato oppure non sia installato, utilizzato, riparato o sottoposto a manutenzione nel rispetto delle istruzioni fornite da Silva, oppure in caso di abusi di natura fisica o elettrica, utilizzo improprio, negligenza o incidente. Inoltre, la garanzia non copre la normale usura. Silva non potrà essere ritenuta responsabile per eventuali conseguenze, dirette o indirette, o danni derivanti dall'utilizzo del presente prodotto. In nessun caso, la responsabilità di Silva potrà superare l'importo corrisposto per il prodotto. Alcune giurisdizioni non consentono l'esclusione o la limitazione dei danni accidentali o consequenziali, che pertanto potrebbe non essere applicabile nel proprio Paese. La presente Garanzia è valida e potrà essere applicata esclusivamente nel Paese di acquisto. Per maggiori informazioni, visitare www.silva.se



Visit: www.silva/enviroment
for more information about the
Waste Electrical and Electronic
Equipment (WEEE) Directive.



VOLLEDIGE VERSIE VAN HANDLEIDING EX STEP

Art.no 56052



Dank u voor de aankoop van uw Silva stappenteller

Een stappenteller is een trainingshulpmiddel waarmee u – afhankelijk van het model – het aantal stappen, de afgelegde afstand, de effectieve trainingstijd en het calorieverbruik kunt bijhouden.

ALGEMENE INFORMATIE

Om stappen te registreren maakt de stappenteller gebruik van een ingebouwde slinger. Wanneer de slinger beweegt, produceert deze een klikkend geluid. Behandel uw stappenteller voorzichtig. Hij is niet schokbestendig of waterdicht.

AAN/UIT

Plaats de batterijen door het batterijencompartiment aan de achterkant open te schuiven. Plaats de batterij/batterijen (1 x LR44 voor ex step, ex distance en ex plus en 2 x LR44 voor ex connect) en sluit het compartiment door het klepje weer terug te schuiven. De stappenteller is niet uitgerust met een ON/OFF-knop, omdat het batterijverbruik zeer laag is wanneer u de stappenteller niet gebruikt.

STAPPENTELLER AANBRENGEN

Zorg ervoor de stappenteller zodanig te bevestigen dat hij verticaal hangt. Als hij schuin overhelst wordt mogelijk niet het juiste aantal stappen geregistreerd. Bevestig hem bij voorkeur op de heup aan uw riem.

INSTELLINGEN:

VAN AFSTANDS- EN GEWICHTSEENHEDEN VERANDEREN (EX DISTANCE, EX PLUS)

Houd beide knoppen 5 seconden lang ingedrukt om te wisselen tussen metrisch (kg, km en cm) en Engels (miles, feet en lb). Opmerking! Hierbij worden de totalen voor het aantal stappen, de afgelegde afstand en het calorieverbruik op nul gezet.

PASLENGETE INSTELLEN (EX DISTANCE, EX PLUS)

Om een juiste afstand te verkrijgen dient de paslengte te worden ingesteld.

Hoe uw paslengte te bepalen:

1. Loop 10 stappen.
2. Meet de afstand.
3. Deel de afstand door 10.
4. De uitkomst is uw paslengte.

Druk op MODE totdat "KM" of "MIL" verschijnt. Houd SET ingedrukt waarna de huidige instelling voor de paslengte gaat knipperen. Druk herhaalde malen op SET om de paslengte te vergroten (bij elke druk op de knop vindt een vergroting plaats van 1 cm of 0,1 ft).

Om een kortere paslengte in te stellen dient u de paslengte eerst te vergroten tot voorbij de maximale waarde (240 cm/8,0 ft). De stappenteller begint daarna weer vanaf de kortste waarde (30 cm/1 ft). Laat de knop SET los wanneer de juiste paslengte op het display staat. Na enkele seconden gaat u terug naar het afstands-menu. Daarmee is de paslengte ingesteld.

LICHAAMSGEWICHT INSTELLEN (EX PLUS)

Druk op MODE totdat "CAL" verschijnt. Houd SET ingedrukt waarna de huidige instelling voor het lichaamsgewicht gaat knipperen. Druk herhaalde malen op SET om het ingestelde lichaamsgewicht te wijzigen (bij elke druk op de knop vindt een verhoging plaats van 1 kg of 1 lb). Om een lager lichaamsgewicht in te stellen dient u het lichaamsgewicht eerst te verhogen tot de voorbij de maximale waarde (135 kg of 300lb). De stappenteller begint daarna weer vanaf de laagste waarde (30 kg/60 lb). Laats de knop SET los wanneer het juiste lichaamsgewicht op het display staat. Na enkele seconden gaat u terug naar het calorieënmenu. Daarmee is het lichaamsgewicht ingesteld.



FUNCTIES:

AANTAL STAPPEN WEERGEVEN

Druk op MODE totdat "STEP" verschijnt.

AFGELEGDE AFSTAND WEERGEVEN (EX DISTANCE, EX PLUS)

Druk op MODE totdat "KM" of "MIL" verschijnt.

CALORIEVERBRUIK WEERGEVEN (EX PLUS)

Druk op MODE totdat de tekst "CAL" verschijnt. Het calorieverbruik is gebaseerd op de intensiteit waarmee u loopt.

STAPPENTELLER OP NUL ZETTEN

Houd beide knoppen tegelijkertijd 2 seconde lang ingedrukt om het aantal stappen, de afgelegde afstand, het calorieverbruik en de timer op nul te zetten.

EFFECTIEVE WANDEL-/LOOPTIJD WEERGEVEN (EX PLUS)

Druk op MODE totdat "TMR" verschijnt. De timer werkt automatisch en start bij aanvang van de looptocht en stopt bij een onderbreking.

DIVERSEN:

FILTERFUNCTIE

De stappenteller gebruikt een filterfunctie die voorkomt dat er bij stilstand of kortstondige bewegingen die geen deel uitmaken van de wandel-/looptocht toch stappen worden geregistreerd. De stappen worden pas bijgehouden, wanneer u zonder onderbreking 6 stappen achtereen zet.

BATTERIJ VERVERGEN

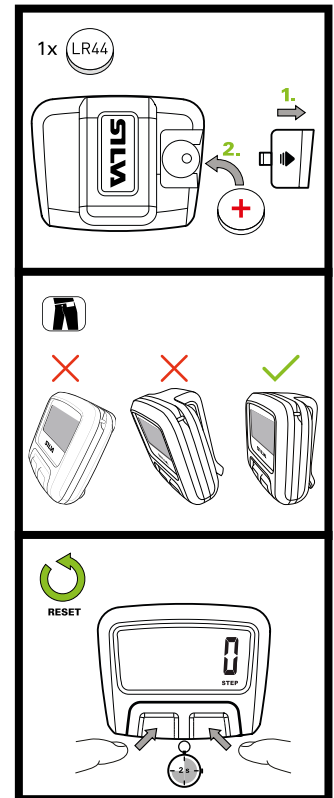
Vervang de batterij, wanneer de tekens op het display beginnen te vervagen. Open het batterijdeksel door het recht naar buiten te trekken. Vervang de batterij(en) (1 x LR44) en plaats het batterijdeksel terug.

BESCHERM HET MILIEU

Alle onderdelen van dit product inclusief batterijen dienen gerecycled en daarom niet bij het normale afval gevoegd te worden. Dank ze daarom af volgens de bij u van toepassing zijnde lokale regels.

GARANTIE

Silva garandeert dat uw Silva-product bij normaal gebruik voor een periode van twee (2) jaar geheel vrij zal zijn van materiaal- en productiefouten. De aansprakelijkheid van Silva onder deze garantie is beperkt tot het repareren of vervangen van het product. Deze beperkte garantie geldt alleen voor de oorspronkelijke koper. Neem contact op met het oorspronkelijke verkooppunt, indien het product defect raakt tijdens de garantieperiode. Zorg ervoor dat u uw aankoopbewijs kunt overleggen bij retourzending van het product. Retourzendingen zonder het originele aankoopbewijs worden niet in ontvangst genomen. Deze garantie vervalt indien het product gewijzigd is of niet werd aangebracht, bediend, hersteld of onderhouden volgens de instructies van Silva, of indien het blootgesteld heeft aan abnormale mechanische of elektrische beïnvloeding, verkeerd gebruik, onachtzaamheid of ongelukken. Normale slijtage valt evenmin onder de garantie. Silva is niet aansprakelijk voor eventuele gevolgschade, hetzij direct of indirect, die voortvloeit uit het gebruik van dit product. In geen geval kan Silva aansprakelijk worden gehouden voor een bedrag groter dan de voor het product betaalde som. In bepaalde rechtsgebieden is uitsluiting of beperking van incidentele schade of gevolgschade niet toegestaan, zodat de bovenstaande beperking of uitsluiting voor u mogelijk niet van toepassing is. Deze garantie geldt alleen in het land van aankoop en een eventuele garantieclaim wordt alleen in dat land afgehandeld. Breng voor meer informatie een bezoek aan www.silva.se



Visit: www.silva/ennviroment
for more information about the
Waste Electrical and Electronic
Equipment (WEEE) Directive.



MANUAL EX STEP

Art.no 56052



Felicitades por adquirir un podómetro Silva

Un podómetro es un controlador de ejercicio que, en función del modelo, cuenta el número de pasos, calcula la distancia, el tiempo de ejercicio y el consumo de calorías.

INFORMACIÓN GENERAL

El podómetro utiliza un péndulo para registrar los pasos. Cuando está en movimiento, el péndulo emite un sonido seco. Trate el podómetro con cuidado. No es resistente a los golpes ni al agua.

ENCENDIDO/APAGADO

Insertar la pila tirando de la tapa hacia fuera. Insertar la pila / pilas (1 x LR44 ex step, ex distance y ex plus y 2 x LR44 para ex connect) y sustituir la tapa. El podómetro no dispone de botón de encendido/apagado, ya que el consumo de energía cuando no está en uso es muy bajo.

COLOCACIÓN DEL PODÓMETRO

El podómetro debe estar derecho. Si se inclina en cualquier dirección, puede registrar un número de pasos incorrecto. Se recomienda llevarlo en el cinturón, en la cadera.

CONFIGURACIÓN:

CAMBIAR LAS UNIDADES DE LONGITUD Y PESO (EX DISTANCE, EX PLUS)

Para cambiar entre las unidades del sistema métrico (kg, km y cm) y las del imperial (millas, pies y libras), mantenga pulsados los dos botones durante 5 segundos. Nota: de este modo se reiniciarán los pasos, la distancia y las calorías acumuladas.

CONFIGURACIÓN DE LA LONGITUD DE ZANCADA (EX DISTANCE, EX PLUS)

Para obtener un valor de distancia correcto, debe configurarse la longitud de la zancada.

Cálculo de la longitud de zancada:

1. Camine 10 pasos
2. Mida la distancia.
3. Divida la distancia entre 10
4. El valor calculado es la longitud de zancada.

Pulse MODE [Modo] hasta que aparezca "KM" o "MIL".

Mantenga pulsado SET [Configurar] y aparecerá la longitud de zancada actual de forma intermitente. Pulse SET varias veces para aumentar la longitud de zancada hasta obtener el valor correcto (cada pulsación añadirá 1 cm o 0,1 pies).

Para obtener una longitud de zancada menor, aumente la longitud hasta que supere el valor máximo (240 cm/8,0 pies). El podómetro volverá entonces al valor mínimo (30 cm/1 pie). Cuando se muestre la longitud de zancada correcta, suelte SET y volverá al menú de distancia al cabo de unos segundos. Ya ha configurado la longitud de zancada.

CONFIGURACIÓN DEL PESO DEL CUERPO (EX PLUS)

Pulse MODE hasta que aparezca "CAL".

Mantenga pulsado SET y se mostrará de forma intermitente el peso corporal actual. Pulse SET varias veces para aumentar el peso hasta obtener el valor correcto (cada pulsación añadirá 1 kg o 1 libras). Para obtener un peso corporal correcto, aumente el peso hasta que supere el valor máximo (135 kg/300 libras). El podómetro volverá entonces al valor mínimo (30 kg/60 libras). Cuando se muestre el valor correcto, suelte SET y volverá al menú de calorías al cabo de unos segundos. Ya ha configurado el peso corporal.

FUNCIONES:

MOstrar EL NÚMERO DE PASOS

Pulse MODE hasta que aparezca "STEP" (Paso).

MOstrar LA DISTANCIA (EX DISTANCE, EX PLUS)

Pulse MODE [Modo] hasta que aparezca "KM" o "MIL".

MOstrar EL CONSUMO DE CALORÍAS (EX PLUS)

Pulse MODE hasta que aparezca el texto "CAL". El consumo de calorías se basa en la intensidad de nuestros pasos.

PUESTA A CERO DEL PODÓMETRO

Pulse los dos botones durante 2 segundos para poner a cero los pasos, la distancia, las calorías y el cronómetro.

MOstrar EL TIEMPO REAL DE MARCHA O CARRERA (EX PLUS)

Pulse MODE hasta que aparezca "TMR" (Cronómetro). El cronómetro se pone en marcha cuando empieza a andar y se detiene cuando se para.

VARIOS:

FUNCIÓN DE FILTRO

El podómetro dispone de un filtro para distinguir aquellos movimientos breves e involuntarios que no forman parte de la marcha o carrera. Deben darse seis pasos seguidos para que el podómetro los tenga en cuenta.

SUSTITUCIÓN DE LA BATERÍA

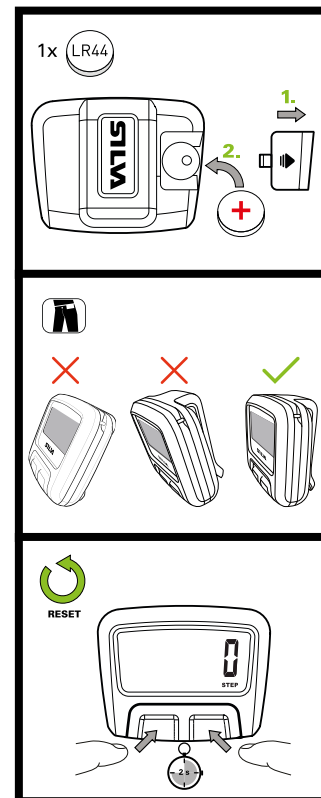
Sustituya la batería cuando los dígitos de la pantalla aparezcan de forma atenuada. Abra la tapa de la batería tirando de ella directamente hacia afuera. Cambie la batería o baterías y vuelva a poner la tapa (1 x LR44).

PROTEJA EL MEDIO AMBIENTE

Todas las piezas incluidas en este producto, baterías inclusive, deben reciclarse y no deben desecharse en su contenedor correspondiente (sólo pilas). Deseche estos componentes según la normativa local aplicable.

GARANTÍA

Silva le garantiza que, durante un período de dos (2) años, su producto Silva estará libre de defectos de material y mano de obra sustanciales en condiciones de uso normales. La responsabilidad de Silva de conformidad con la presente garantía se limita a la sustitución o reparación del producto. Esta garantía limitada cubre sólo al comprador original. Si se demuestra que el producto tiene fallos durante el período de garantía, póngase en contacto con el establecimiento de adquisición original. Asegúrese de llevar el justificante de compra cuando devuelva el producto. Las devoluciones no se pueden procesar sin el justificante de compra original. Esta garantía no es válida si el producto se ha modificado, no se ha instalado, utilizado, reparado o conservado según las instrucciones de Silva, o si se ha sometido a esfuerzos físicos o eléctricos anómalos, usos inadecuados, negligencias o accidentes. La garantía tampoco cubre el desgaste normal. Silva no es responsable de los daños o consecuencias, directas o indirectas, derivadas del uso del producto. La responsabilidad de Silva no superará en ningún caso el importe pagado por el producto. En algunos territorios no se permite la exclusión o limitación de los daños secundarios o resultantes, por lo que es posible que la limitación o exclusión anterior no le sea aplicable. Esta garantía sólo es válida y puede procesarse sólo en el país de adquisición. Para obtener más información, visite www.silva.se



Visit: www.silva/environement
for more information about the
Waste Electrical and Electronic
Equipment (WEEE) Directive.

SILVA

MANUAL DA VERSÃO COMPLETA EX STEP

Art.no 56052



Parabéns pela compra de um pedómetro Silva

Um pedómetro é um monitor de exercício que, dependendo do modelo, conta o número de passos, calcula as distâncias percorridas, o tempo de exercício e o consumo de calorias.

INFORMAÇÃO GERAL

Para registar passos, o pedómetro utiliza um pêndulo. Quando está em movimento, o pêndulo emite um som de clique. Trate o seu pedómetro com cuidado. Ele não resiste a choques nem é impermeável.

ON/OFF (LIG/DESL)

Insira a bateria puxando a tampa que se encontra na parte traseira do pedómetro para o exterior. Insira as pilhas / baterias (1 x LR44 para o ex step, distance e ex plus e 2 x LR44 para o ex connect) e volte a fechar a tampa.

O pedómetro não foi dotado de botão ON/OFF (LIG/DESL), mas o seu consumo quando não está em uso é muito baixo.

FIXAR O PEDÓMETRO

O pedómetro deve ser instalado em posição vertical. Se ficar inclinado em qualquer direcção, pode registar um número de passos errado. A melhor localização é no cinto, perto da anca.

DEFINIÇÕES:

MUDAR AS UNIDADES DE PESOS E MEDIDAS (EX DISTANCE, EX PLUS)

Para comutar entre o sistema métrico (kg, km e cm) e o imperial (miles, feet e lb ou seja milhas, pés e libras), carregue nos dois botões e mantenha-os durante 5 segundos. Nota: este processo repõe os Passos, a distância e as calorias acumuladas.

DEFINIR A PASSADA (EX DISTANCE, EX PLUS)

Para obter uma indicação correcta das distâncias é necessário definir a passada.

Como calcular a passada própria:

1. Dê 10 passos.
2. Meça a distância.
3. Divida a distância por 10
4. O valor calculado é a sua passada média.

Carregue em MODE até ser visível "KM" ou "MIL". Carregue em SET e começará a piscar a passada definida. Carregue repetidas vezes em SET para aumentar a passada para o valor certo (cada pressão acrescenta 1 cm ou 0.1 ft).

Para encurtar a passada, aumente até passar do máximo (240 cm/8.0 ft). O pedómetro salta para o valor mais baixo possível (30 cm/1 ft). Quando chegar ao valor certo, largue SET e, passados alguns segundos, retornará para o menu distâncias. Assim, a passada fica definida.

DEFINIR O PESO DO CORPO (EX PLUS)

Carregue em MODE até ser visível "CAL". Carregue em SET e mantenha premido até piscar o peso do corpo actual. Carregue repetidas vezes em SET para aumentar o peso para o valor certo (cada pressão acrescenta 1 kg ou 1 lb). Para diminuir o peso, aumente até passar do máximo (135 kg or 300lb). O pedómetro salta para o valor mais baixo possível (30 kg/60 lb). Quando chegar ao valor certo, largue SET e, passados alguns segundos, retornará para o menu calorias. Assim, o peso do corpo fica definido.



FUNÇÕES:

MOstrar o NÚMERO DE PASSOS

Carregue em MODE até ser visível "STEP".

MOstrar a DISTÂNCIA (EX DISTANCE, EX PLUS)

Carregue em MODE até ser visível "KM" ou "MIL".

MOstra o CONSUMO DE CALORIAS (EX PLUS)

Carregue em MODE até ser visível o texto "CAL". O consumo de calorias baseia-se na intensidade dos seus passos.

REPOR OS VALORES DE ORIGEM DO PEDÓMETRO

Carregue em ambos os botões ao mesmo tempo para repor os passos, a distância, as calorias e o contador do tempo.

MOstrar o TEMPO DE CAMINHADA/CORRIDA (EX PLUS)

Carregue em MODE até ser visível "TMR". O contador do tempo arranca automaticamente quando começar a andar e pára quando deixar de dar passos.

DIVERSOS:

FUNÇÃO FILTRO

O pedómetro tem um filtro que impede o registo de pequenos movimentos involuntários que não façam parte da caminhada/corrida. Para que o pedómetro continue a contar deverá dar seis passos seguidos sem parar.

MUDAR A BATERIA

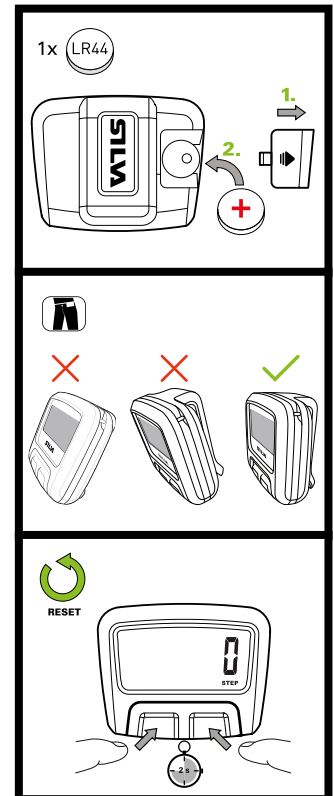
Substitua a bateria quando os dígitos do mostrador ficarem menos visíveis. Para abrir a tampa da bateria, puxe-a directamente para fora. Mude a bateria (1 x LR44) e coloque de novo a tampa.

PROTEJA O MEIO AMBIENTE

Todas as peças que compõem este produto, inclusive a bateria, devem ser recicladas e não devem ser deitadas ao lixo comum. Descarte estas peças da forma estipulada nos regulamentos locais.

GARANTIA

A Silva garante o seu produto Silva durante 2 anos contra defeitos de material e mão de obra, quando em uso normal. A responsabilidade da Silva durante este período limita-se à reparação ou substituição do produto. Esta garantia é limitada exclusivamente ao comprador inicial. Se verificar algum defeito no produto durante o período de garantia, queira entrar em contacto com o estabelecimento onde o adquiriu. É indispensável ter o comprovativo da compra à mão ao devolver ou reclamar o produto. Não podemos processar devoluções sem o comprovativo da compra original. Esta garantia deixa de ser válida se o produto tiver sido modificado ou não tiver sido instalado, operado, reparado, ou mantido em conformidade com as instruções da Silva, ou ainda se tiver sido sujeito a esforços anormais, físicos ou eléctrico, abuso, negligência ou acidente. Da mesma forma, a garantia não cobre desgaste normal nem deterioração. A Silva declina qualquer responsabilidade por consequências e danos, directos e indirectos, resultantes do uso deste produto. Em caso nenhum a responsabilidade da Silva poderá ser maior que a quantia que o cliente pagou pelo produto. A legislação de alguns países não permite a exclusão ou limitação de incidentes ou consequentes, e assim as limitações e exclusões acima podem não ser aplicáveis ao seu caso pessoal. Esta garantia é válida e pode ser processada apenas no país em que o produto foi comprado. Para mais informações, queira visitar www.silva.se



Visit: www.silva/enviroment
for more information about the
Waste Electrical and Electronic
Equipment (WEEE) Directive.



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ EX STEP



Артикул 56052



ПОЗДРАВЛЯЕМ С ПРИОБРЕТЕНИЕМ ШАГОМЕРА КОМПАНИИ SILVA

Шагомер представляет собой устройство с дисплеем, которое в зависимости от модели будет подсчитывать шаги и вычислять расстояние, фактическое тренировочное время и расход калорий.

ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Для регистрации шагов в конструкции шагомера используется маятник. Во время движения маятник издает щелкающий звук. Шагомер требует аккуратного обращения. Исполнение данного шагомера не является водонепроницаемым или ударопрочным.

ВКЛ./ВЫКЛ.

Откройте крышку батарейного отсека и вставьте батарею. Установите батарею(и) [1 батарее LR44 для ex step, ex distance и ex plus и 2 батареи LR44 для ex connect] и верните крышку на место.

На шагомере нет кнопки ВКЛ./ВЫКЛ., поскольку, когда устройство не используется, его энергопотребление чрезвычайно низкое.

РАСПОЛОЖЕНИЕ ШАГОМЕРА

Шагомер должен располагаться вертикально. Если шагомер наклонен в какую-либо сторону, это может привести к неправильному подсчету шагов. Лучше всего поместить шагомер на набедренном поясе.

НАСТРОЙКИ:

УКАЗАНИЕ ЕДИНИЦ ИЗМЕРЕНИЯ РАССТОЯНИЯ И ВЕСА (ДЛЯ МОДЕЛЕЙ EX DISTANCE, EX PLUS)

Для переключения между метрической (кг, км и см) и британской (фунты, мили и футы) системами мер нажмите и удерживайте нажатыми обе кнопки в течение 5 секунд. Примечание: это действие приведет к обнулению значений количества шагов, расстояния и затраченных калорий.

УСТАНОВКА ДЛИНЫ ШАГА (ДЛЯ МОДЕЛЕЙ EX DISTANCE, EX PLUS)

Чтобы получить правильное значение расстояния, необходимо ввести длину шага.

Расчет длины шага:

1. Сделайте 10 шагов
2. Измерьте пройденное расстояние.
3. Разделите измеренное расстояние на 10
4. Полученное значение — это длина шага.

Несколько раз нажмите кнопку MODE, пока на дисплее не отобразится «KM» или «MIL». Нажмите и удерживайте нажатой кнопку SET до тех пор, пока не начнет мигать текущее значение длины шага. Неоднократно нажмите SET, чтобы увеличить значение длины шага до нужной величины (каждое нажатие прибавляет к длине 1 см или 0,1 фута).

Чтобы указать значение, которое меньше текущего, увеличивайте значение, пока оно не достигнет максимума (240 см/8,0 футов). После этого отсчет длины шага начнется с минимального значения (30 см/1 фут). Когда на дисплее отобразится нужное значение длины шага, отпустите кнопку SET. Через несколько секунд шагомер перейдет к меню расстояния. Теперь длина шага установлена.

УСТАНОВКА ВЕСА (ДЛЯ МОДЕЛЕЙ EX PLUS)

Несколько раз нажмите кнопку MODE, пока на дисплее не отобразится "CAL". Нажмите и удерживайте нажатой кнопку SET до тех пор, пока не начнет мигать текущее значение веса. Многократно нажмите кнопку SET, чтобы увеличить значение веса до нужной величины (каждое нажатие увеличивает вес на 1 кг или 1 фунт). Чтобы указать значение веса, которое меньше текущего, увеличивайте значение, пока оно не достигнет максимума (135 кг или 300 фунтов). После этого установка веса начнется с минимального значения (30 кг/60 фунтов). Когда на дисплее отобразится нужное значение веса, отпустите кнопку SET.

Через несколько секунд шагомер перейдет к меню подсчета калорий. Теперь вес тела установлен.

ВЫПОЛНЯЕМЫЕ ФУНКЦИИ:

ОТОБРАЖЕНИЕ КОЛИЧЕСТВА ШАГОВ

Нажимайте кнопку MODE, пока на дисплее не отобразится "STEP".

ОТОБРАЖЕНИЕ РАССТОЯНИЯ (ДЛЯ МОДЕЛЕЙ EX DISTANCE, EX PLUS)

Нажимайте MODE, пока на дисплее не отобразится "KM" или "MIL".

ОТОБРАЖЕНИЕ ЗАТРАЧЕННЫХ КАЛОРИЙ (ДЛЯ МОДЕЛЕЙ EX PLUS)

Нажимайте кнопку MODE, пока на дисплее не отобразится "CAL". Расчет затраченных калорий осуществляется на основании интенсивности движения (шагов).

СБРОС ПОКАЗАНИЙ ШАГОМЕРА

Для обнуления показаний счетчика шагов, расстояния, затраченных калорий и времени нажмите и удерживайте нажатыми в течение 2 секунд кнопки SET и MODE.

ОТОБРАЖЕНИЕ ФАКТИЧЕСКОГО ВРЕМЕНИ, ЗАТРАЧЕННОГО НА ХОДЬБУ/БЕГ (EX PLUS)

Нажимайте кнопку MODE, пока на дисплее не отобразится "TMR". Таймер автоматически начнет отсчет времени — когда начнется движение, и остановит отсчет — когда движение прекратится.

ПРОЧЕЕ:

ФУНКЦИЯ ФИЛЬТРАЦИИ

В шагомере имеется функция предотвращения регистрации случайных кратковременных движений, не являющихся ходьбой/бегом. Для правильного подсчета шагов необходимо без остановки сделать 6 шагов подряд

ЗАМЕНА БАТАРЕИ

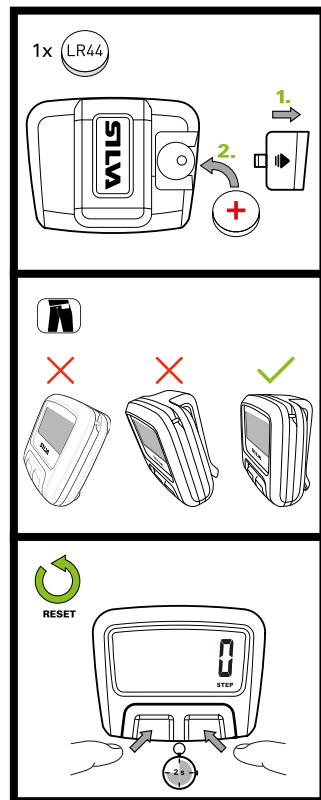
Когда изображение на дисплее становится тусклым, следует заменить батарею. Откройте крышку батарейного отсека, потянув ее наружу. Вставьте новую батарею (1 батарею LR44), затем установите крышку на место.

ЗАЩИТА ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ

Не выбрасывайте детали устройства, включая батареи, вместе с бытовыми отходами, их следует сдавать в пункты вторичной переработки. Утилизируйте эти предметы в соответствии с местными нормативами.

ГАРАНТИЯ

Компания Silva предоставляет 2-годичную гарантию на отсутствие существенных дефектов в материалах и качестве работы изделий Silva при условии их нормального использования. Обязательства компании Silva согласно этой гарантии ограничиваются ремонтом или заменой изделия. Данная ограниченная гарантия распространяется только на первого покупателя. Если во время действия гарантийного срока на изделии обнаружены дефекты, следует обратиться к представителю торговой точки первоначального места продажи. Чтобы вернуть изделие, необходимо предъявить документы, подтверждающие покупку. Без первичных документов, подтверждающих покупку, изделие возврату не подлежит. Данная гарантия не распространяется на случаи, когда изделие видоизменялось или устанавливалось, использовалось, ремонтировалось или обслуживалось с нарушением инструкций, данных компанией Silva, подвергалось чрезмерным физическим или электрическим нагрузкам, неправильно или небрежно использовалось или было повреждено в результате несчастного случая. Также гарантия не распространяется на покрытие износа в результате эксплуатации изделия. Компания Silva не несет ответственности за любые последствия, прямые или косвенные, или повреждения, полученные в результате использования данного изделия. Ни при каких обстоятельствах ответственность компании Silva не может превышать сумму, затраченную на покупку изделия. Некоторые юридические органы не разрешают исключение или ограничение побочных или косвенных убытков, таким образом, вышеупомянутые ограничения или исключения могут на Вас не распространяться. Данная гарантия действительна и может быть использована только в стране, где была совершена покупка. Чтобы получить дополнительную информацию, посетите сайт компании — www.silva.se



Visit: www.silva/enviroment
for more information about the
Waste Electrical and Electronic
Equipment (WEEE) Directive.



手册 EX STEP



部分 56052



恭喜您购买Silva计步器

计步器是一台运动监控仪；根据不同的型号，它可以计算步数，计算距离、运动时间和卡路里消耗量。

产品综合信息

计步器使用钟摆记录步数。 在运动中时，钟摆发出咔哒声。 请妥善保管您的计步器。 它并不防震或者防水。

开/关

向外拉开电池舱盖，将电池插入。 插入电池 (ex step, ex distance 和 ex plus 型号插入1节LR44, ex connect型号插入2节LR44)，并且重新盖上电池盖。

由于机器在不使用时耗电量非常低，因此计步器没有配备开/关按钮。

计步器的安置

计步器应以直立位置放置。 如果机器向任何方向倾斜，则它可能会记录不正确的步数。 最佳位置是位于您腰部的腰带上。

设定：

更改距离及体重单位 (ex distance & ex plus)

要在公制 (千克、千米和厘米) 和英制 (磅、英里和英尺) 之间切换，按下并按住两个按钮5秒钟。

注意：这将会重置所累积的步数、距离以及卡路里。

设置步长 (ex distance & ex plus)

要得到正确的距离值，您需要设置步长。

如何计算您的步长：

1. 行走10步
2. 测量距离。
3. 将距离除以10
4. 所计算出的值即为您的步长。

按MODE模式按钮直至显示“KM”或者“MIL”。 按下并按住SET设置按钮，则当前步长将会闪烁。 重复按SET设置按钮，以便将步长增加至正确值 (每次按下将会增加1厘米或0.1英尺)。

要设置一个短一些的步长，请增加长度直至您超过了最大值 (240厘米/8.0英尺)。 然后计步器将会从最短的值开始 (30厘米/1英尺)。 当正确的步长显示后，请放开SET设置按钮，在几秒钟后您将返回至距离菜单。 现在步长已经设置。

设置体重 (ex plus)

按MODE模式按钮直至显示“CAL”。 按下并按住SET设置按钮，则当前体重将会闪烁。 重复按SET设置按钮，以便将体重增加至正确值 (每次按下将会增加1千克或1磅)。

要设置一个低一些的体重，请增加重量直至您超过了最大值 (135千克或300磅)。 然后计步器将会从最低的值开始 (30千克/60磅)。 当正确的值显示后，请放开SET设置按钮，在几秒钟后您将回到卡路里菜单。 现在体重已经设置。

功能：

显示步数

按MODE模式按钮直至显示“STEP”。

显示距离 (ex distance & ex plus)

按MODE模式按钮直至显示“KM”或者“MIL”。

显示卡路里消耗量 (ex plus)

按MODE模式按钮直至显示文字“CAL”。 卡路里消耗量根据您步伐的强度计算。

重置计步器

按两个按钮2秒钟，以便重置步伐、距离、卡路里和计时器。

显示有效的步行/慢跑时间

按MODE模式按钮直至显示“TMR”。 在您开始步行时计时器自动开启，而在您停下来时它将自动停止。

其他项：

过滤功能

计步器使用过滤器以防止不属于步行/慢跑的一部分的短时不自主运动。

计步器需要计算连续的6步以便继续计数。

更换电池

当显示器上的数字开始变暗时更换电池。

直接向外拉开电池盖。 更换电池型号插入1节LR44，并且重新盖上电池盖。

保护环境

本产品所包含的所有部件，包括电池，应回收利用，不得丢弃在普通垃圾箱中。 请根据当地相关适用条例处理此类物品。

保修

Silva 保证其产品在正常使用的情况下没有材料和工艺上的重大缺陷，保修期为两 (2) 年。 Silva 在此项保修下的责任

限于修理或更换产品。 此项有限保修仅适用于原始购买者。 如果产品在保修期内出现缺陷，

请与原始购买处联系。 在返回产品时，请务必提供购买证明。

如果没有原始购买证明，则无法进行退货。 如果产品经过改动、未按照

Silva 提供的说明进行安装、操作、维修或维护，

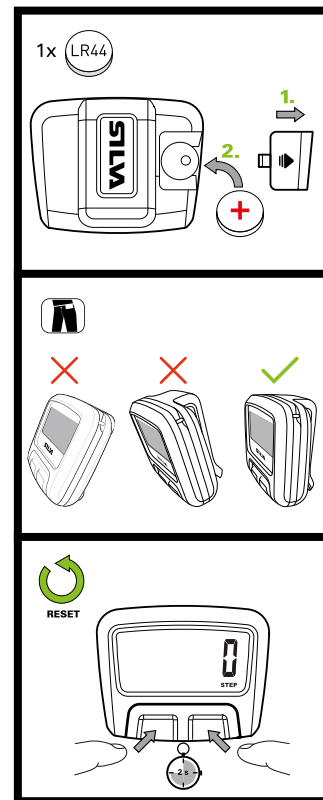
或者受到异常的物理或电气应力、使用不当、人为疏忽或者发生事故，则该保修不适用。 保修不包括

产品正常的磨损。 Silva 对于因使用本产品造成的任何直接或间接性后果或损坏概不承担任何责任。 在任何情况下，Silva 的赔偿责任均不超过

您对产品支付的金额。 某些司法管辖区不允许排除或限制附带或后果性的损失，因此上述限制或排除条文可能不适用于您。 该保修仅在购

买国有效，且仅可在购买国进行保修。 如需了解更多信息，请登录www.

silva.se



Visit: www.silva/enviroment
for more information about the
Waste Electrical and Electronic
Equipment (WEEE) Directive.

SILVA

取扱説明書 EX STEP

一部 56052



Silva歩数計をお買い上げ頂き、ありがとうございます。
歩数計は、モデルに応じて、歩数を数えたり、距離、運動時間、消費カロリーを計算するエクササイズモニターです。

一般情報

歩数計は、振り子を使って歩数を記録します。体が動くと、振り子は「カチッ」という音を出します。歩数計は丁寧に扱ってください。衝撃に弱く、防水仕様でもありません。

ON/OFF

バッテリーカバーを外側に引いて、バッテリーを差し込みます。LR44バッテリーを1本(ex step, ex distance, ex plus)、または2本(ex connect)挿入し、バッテリーのフタを元に戻します。
非使用時の消費電力が非常に小さいため、この歩数計にはON/OFFボタンが付いていません。

歩数計の装着

歩数計は垂直方向に装着してください。いずれの方向に傾いていても、歩数を正しく記録しないことがあります。腰のベルトに付けるのが最適です。

設定:

距離と重量の単位の変更(ex distance, ex plus)
メートル法(kg, km, cm)とヤード・ポンド法(ポンド、マイル、フィート)の単位を切り替えるには、両方のボタンを5秒間長押ししてください。
注: この操作を行うと、歩数、距離、消費カロリーの累積データはリセットされます。

歩幅の設定(ex distance, ex plus)

正確な距離を求めるには、歩幅を設定する必要があります。

歩幅の算定方法:

- 10歩歩きます。
- その距離を測ります。
- 測定した距離を10で割ります。
- 計算結果が自分の歩幅の値です。
「KM」または「MIL」が表示されるまでMODEを押します。SETを長押しすると、現在設定されている歩幅が点滅します。SETを繰り返し押して、歩幅を正しい値まで増やします(1回押すたびに1 cmまたは0.1フィートずつ値が大きくなります)。
歩幅を設定より短くするには、最大値(240 cm/8.0フィート)を超えるまで押し続けます。最大値を超えると、歩数計は最小値(30 cm/1フィート)からカウントを始めます。正しい歩幅が表示されたらSETを放します。数秒経つと、距離メニューに戻ります。これで歩幅が設定されました。

体重の設定(ex plus)

「CAL」が表示されるまでMODEを押します。SETを長押しすると、現在の体重設定が点滅します。SETを繰り返し押して、体重を正しい値まで増やします(1回押すたびに1 kgまたは1ポンドずつ値が大きくなります)。
体重を設定より軽くするには、最大値(135 kg/300ポンド)を超えるまで押し続けます。最大値を超えると、歩数計は最小値(30 kg/60ポンド)からカウントを始めます。正しい値が表示されたらSETを放します。数秒経つと、カロリーメニューに戻ります。これで体重が設定されました。

機能:

歩数の表示

「STEP」が表示されるまでMODEを押します。

距離の表示(ex distance, ex plus)

「KM」または「MIL」が表示されるまでMODEを押します。

消費カロリーの表示(ex plus)

「CAL」が表示されるまでMODEを押します。消費カロリーは、個人の歩行強度に応じて異なります。

歩数計のリセット

歩数、距離、消費カロリー、タイマーをリセットするには、両方のボタンを2秒間押します。

効果的なウォーキング/ジョギング時間の表示

「TMR」が表示されるまでMODEを押します。タイマーは、歩行を始めると自動的にスタートし、歩行をやめるとストップします。

その他の機能:

フィルター機能

この歩数計は、ウォーキングやジョギングとは関係ないちょっとした動作をカウントから除外するフィルター機能を備えています。6歩以上の連続した歩行を感知しなければ、歩数としてカウントしません。

バッテリーの交換

ディスプレイの表示が薄くなり始めたら、バッテリーを交換してください。バッテリーカバーを直接外側に引いて開けます。LR44バッテリーを1本交換し、バッテリーカバーを元に戻します。

環境保護

バッテリーを含め、この製品の部品はすべてリサイクルされますので、一般のごみとは分別する必要があります。これらの廃棄については、自治体の関係法令に従ってください。

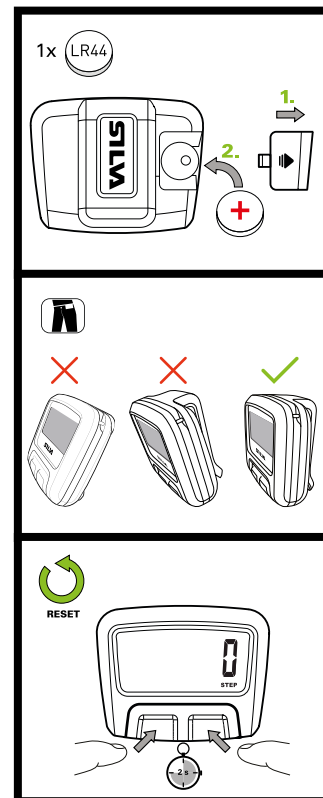
保証

Silvaは、お客様が製品を購入してから2年間、通常のご使用において、部品や性能に実質的な欠陥が生じることはない保証します。この保証に基づくSilvaの責任は、製品の修理または交換に限定されます。この限定保証は、製品をお買い上げいただいたお客様のみを対象とします。保証期間中に製品の欠陥が判明した場合は、

購入元にご連絡ください。製品を返品する際には、その店で購入したことを証明する書類を必ずご用意ください。

購入元の証明書がなければ、返品に応じることはできません。製品が改造されていたり、Silvaの取扱説明書に従って取付、操作、修理、保守が行われていない場合、

あるいは異常な物理的・電氣的ストレス、誤用、過失、または事故による故障である場合、本保証は適用されません。さらに本保証は、通常の使用による製品の損耗に対しても適用されません。Silvaは、本製品の使用によって生じた、直接的または間接的な結果、あるいは損傷に対して一切責任を負いません。いかなる場合でも、お客様が製品に対して支払った金額を超える負担をSilvaが負うことはありません。法域によっては、偶発的または間接的な損害の除外や制限を認めておりませんので、上記の制限または除外が適用されない場合もあります。本保証は、購入した国においてのみ有効に処理されます。詳細については弊社ウェブサイトwww.silva.seをご覧ください。



Visit: www.silva/enviroment
for more information about the
Waste Electrical and Electronic
Equipment (WEEE) Directive.

SILVA

MANUAL EX STEP

Art.no 56052



Bir Silva pedometresi satın aldığınız için tebrik ederiz

Pedometre, modele bağlı olarak, adım sayısını sayan, mesafe, egzersiz zamanı ve kalori tüketimini hesaplayan bir egzersiz izleyicisidir.

GENEL BİLGİ

Pedometre adımları kayıt altına almak için bir sarkaç kullanır. Hareket halindeyken, sarkaç tıklama sesi çıkartır. Pedometrenize dikkatlice muamele ediniz. Darbeye dayanıklı ya da su geçirmez değildir.

AÇMA/KAPAMA (ON/OFF)

Pil kapağını dışarı doğru çekerek pili takınız. Pili/pilleri takınız (ex step, ex distance ve ex plus için 1 x LR44 ve ex connect için 2 x LR44) ve pil kapağını yerine takınız. Güç tüketimi kullanılmadığı zaman çok düşük olduğu için pedometreye AÇMA/KAPAMA (ON/OFF) düğmesi konmamıştır.

PEDOMETRENİN YERLEŞTİRİLMESİ

Pedometre dik duracak bir konumda yerleştirilmelidir. Herhangi bir yönde eğimli durursa, hatalı adım sayısı kaydedebilir. En iyi konum kalça üstünden kemerinizin üzeri olacaktır.

AYARLAR:

MESAFE VE AĞIRLIK BİRİMLERİNİ DEĞİŞTİR (EX DISTANCE, EX PLUS)

Metrik ve İmparatorluk (İngiliz ve Amerikan) ölçü sistemleri arasında geçiş yapmak için, her iki düğmeye basınız ve 5 saniye boyunca basılı tutunuz. Not: Bu birikmiş adımları, mesafeyi ve kalorileri sıfırlayacaktır.

UZUN ADIM UZUNLUĞUNUN AYARLANMASI (EX DISTANCE, EX PLUS)

Doğru mesafe değeri için, uzun adım uzunluğunun ayarlanması gerekmektedir.

Uzun adım uzunluğunuzu hesaplamak:

1. 10 adım yürüyünüz
2. Mesafeyi ölçünüz.
3. Mesafeyi 10'a bölünüz.
4. Hesaplanan değer sizin uzun adım mesafenizdir.

"KM" ya da "MIL" gözükeneye kadar MODE 'a basınız. SET 'e basınız ve basılı tutunuz ve mevcut uzun adım uzunluğu yanıp sönecektir. Uzun adım uzunluğunu doğru değere artırmak için SET 'e ardarda basınız (her bir basış 1 cm ya da 1 ft artıracaktır).

Daha kısa bir uzun adım uzunluğu ayarlamak için, maksimum değeri (240 cm/8.0 ft) geçene kadar uzunluk artırınız. Pedometre ondan sonra en kısa değerden (30 cm/1 ft) başlayacaktır. Doğru uzun adım uzunluğu görüldüğünde, SET 'i bırakınız ve bir kaç saniyeden sonra mesafe menüsüne döneceksiniz. Uzun adım uzunluğu şimdi ayarlanmıştır.

VÜCUT AĞIRLIĞININ AYARLANMASI (EX PLUS)

"CAL" gözükeneye kadar MODE 'a basınız. SET 'e basınız ve basılı tutunuz ve mevcut vücut ağırlığı yanıp sönecektir. Ağırlığı doğru değere artırmak için SET 'e ardarda basınız (her bir basış 1 kg ya da 1 lb artıracaktır). Daha düşük bir vücut ağırlığı ayarlamak için, maksimum değeri (135 kg/300 lb) geçene kadar ağırlık artırınız. Pedometre ondan sonra en düşük değerden (30 kg/60 lb) başlayacaktır. Doğru değer görüldüğünde, SET 'i bırakınız ve bir kaç saniyeden sonra kalori menüsüne geri gideceksiniz. Vücut ağırlığı şimdi ayarlanmıştır.

FONKSİYONLAR:

ADIM SAYISINI GÖSTER

"STEP" gözükeneye kadar MODE 'a basınız.

MESAFİYİ GÖSTER (EX DISTANCE, EX PLUS)

"KM" ya da "MIL" gözükeneye kadar MODE 'a basınız.

KALORİ TÜKETİMİNİ GÖSTER (EX PLUS)

"CAL" metni gözükeneye kadar MODE 'a basınız. Kalori tüketimi adımlarınızın sıklığına dayalıdır.

PEDOMETRENİN SIFIRLANMASI

Adımları, mesafeyi, kalorileri ve zamanlayıcıyı sıfırlamak için her iki tuşa 2 saniye boyunca basınız.

ETKİN YÜRÜYÜŞ/KOŞU ZAMANINI GÖSTER (EX PLUS)

"TMR" gözükeneye kadar MODE 'a basınız. Zamanlayıcı, yürümeye başladığınızda otomatik olarak başlar ve durduğunuz zaman durur.

DIĞER:

FİLTRE FONKSİYONU

Pedometre, yürüyüşe/koşuya ait olmayan kısa istemsiz hareketleri önlemek için bir filtre kullanır. Pedometrenin saymaya devam etmesi için üst üste altı adım atılması gerekmektedir.

PİLLERİN DEĞİŞTİRİLMESİ

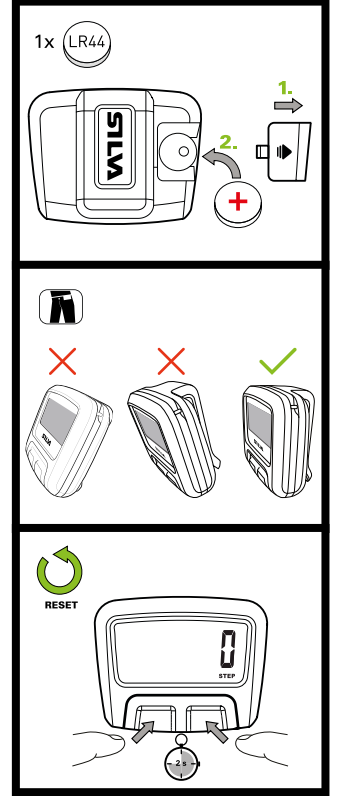
Ekrandaki rakamlar soluklaşmaya, zayıflamaya başladığında pilleri değiştiriniz. Pil kapağını direkt olarak dışarı çekerek açınız. Pili değiştiriniz 1 x LR44

ÇEVREYİ KORUYUNUZ

Piller dahil bu üründeki tüm parçaların geri dönüşümü sağlanmalıdır ve sıradan çöpe atılmamalıdır. Bu parçaları uygulamalı yerel yönetmeliklere uygun olarak düzenleyiniz.

GARANTİ

Silva, Silva Ürünü'nüzün normal kullanıldığı takdirde malzeme ve işçilik yönünden özünde (2) yıl süre için arıza çıkarmayacağını garanti eder. Silva'nın yükümlülüğü, bu garanti kapsamında, ürünün tamiri ya da değiştirilmesi ile sınırlıdır. Bu sınırlı garanti yalnızca asıl satın alıcı için geçerlidir. Eğer üründe Garanti Süresi içinde arıza meydana gelirse, lütfen asıl satın alınan yer ile iletişime geçiniz. Ürünü iade ederken, satın aldığınızı gösterir belgenin yanınızda hazır olduğundan emin olunuz. İadeler, satın alındığını gösterir belge olmadan işleme konamaz. Eğer ürün değiştirilirse, Silva tarafından sağlanan talimatlara uygun olarak kurulmamış, çalıştırılmamış, tamir edilmemiş ya da bakımı yapılmamış ise, ya da anormal fiziksel ya da elektriksel baskı, yanlış kullanma, ihmal ya da kazaya maruz kalmış ise bu garanti geçerli değildir. Garanti, zamanla kullanılarak oluşan normal aşınma ve yıpranmaları kapsamamaktadır. Silva, bu ürünün kullanımı sonucu oluşan, dolaylı ya da dolaysız, herhangi bir sonuçtan ya da zarardan sorumlu değildir. Hiç bir durumda Silva'nın yükümlülüğü sizin tarafınızdan ürün için ödenen miktarı aşmayacaktır. Bazı yargı yetkileri tesadüfi ya da sonuca bağlı zararların hariç tutulmasına ya da sınırlandırılmasına izin vermemektedir, bu yüzden yukarıdaki sınırlandırma sizin için geçerli olmayabilir. Bu garanti sadece satın alınan ülkede geçerlidir ve işleme konabilir. Daha fazla bilgi için lütfen www.silva.se 'yi ziyaret ediniz.



Visit: www.silva/enviroment
for more information about the
Waste Electrical and Electronic
Equipment (WEEE) Directive.



BRUKSANVISNING EX STEP

Art.no 56052



Gratulerer med ditt kjøp av en Silva skritteller. En skritteller er en treningsovervåker som, avhengig av modell, teller antall skritt, beregner avstand, treningstid og kaloriforburning.

GENERELL INFORMASJON

Skrittelleren bruker en pendel til å registrere skritt. Pendelen avgir en klikkelyd når den er i bevegelse. Håndter skrittelleren med varsomhet. Den er hverken støtsikker eller vanntett.

PÅ/AV

Sett inn batteriet ved å dra batteriluken utover. Sett inn batteriet/batteriene (1 x LR44 for ex skritt, ex avstand og ex plus og 2 x LR44 for ex tilkobling) og sett på batterilokket. Siden strømforsyningen er svært lavt når den ikke er i bruk, er ikke skrittelleren utstyrt med en PÅ-/AV-knapp.

PLASSERING AV SKRITTELLEREN

Skrittelleren bør plasseres i loddrett stilling. Dersom den heller til siden kan antallet skritt som registreres bli feil. Den beste plasseringen er i beltet ved hoftene.

INNSTILLINGER:

Endre avstands- og vektene (ex avstand & ex plus)

For å bytte mellom metriske (kg, km og cm) og britiske (lb, miles og feet) enheter, trykk og hold nede begge knappene i 5 sekunder. Merk: når du gjør dette vil alle akkumulerte skrittall, avstand og kalorier bli nullstilt.

INNSTILLING AV SKRITTLENGDE (EX AVSTAND & EX PLUS)

For å få riktig avstandsverdi, må du angi skrittlengden.

Hvordan regne ut skrittlengden din:

1. Ta 10 skritt
2. Mål avstanden.
3. Del avstanden på 10
4. Den utregnede verdien er skrittlengden din.

Trykk på MODE inntil "KM" eller "MIL" vises. Trykk og hold nede SET. Gjeldende skrittlengde vil begynne å blinke. Trykk på SET gjentatte ganger for å øke skrittlengden til den riktige verdien (lengden øker med 1 cm eller 0,1 ft for hvert trykk).

For å redusere skrittlengden, øker du lengden til du går forbi maksimalverdien (240 cm/8,0 ft). Skrittelleren vil starte fra den minste verdien (30 cm/1 ft). Når riktig skrittlengde vises, slipper du SET og etter noen sekunder tas du tilbake til avstandsmenyen. Du har nå stilt inn skrittlengden.

ANGI KROPPSVEKT (EX PLUS)

Trykk på MODE inntil "CAL" vises. Trykk og hold nede SET. Gjeldende kroppsvekt vil begynne å blinke. Trykk på SET gjentatte ganger for å øke vekten til den riktige verdien (lengden øker med 1 kg eller 1 lb for hvert trykk).

For å redusere kroppsvekten, øker du vekten til du går forbi maksimalverdien (135 kg/300 lb). Skrittelleren starter fra den minste verdien (30 kg/60 lb). Når riktig verdi vises, slipper du SET og etter noen sekunder tas du tilbake til kalorimenyen. Du har nå stilt inn kroppsvekten.

FUNKSJONER:

VIS ANTALL SKRITT

Trykk på MODE inntil "STEP" vises.

VIS AVSTAND (EX AVSTAND & EX PLUS)

Trykk på MODE inntil "KM" eller "MIL" vises.

VIS KALORIFORBRUK (EX PLUS)

Trykk på MODE inntil teksten "CAL" vises. Kaloriforbruk er basert på intensiteten i skrittene dine.

NULLSTILLE SKRITTELLER

Hold begge knappene nede i 2 sekunder for å nullstille skritt, avstand, kalorier og tidsur.

VIS DEN FAKTISKE GÅ/JOGGETIDEN (EX PLUS)

Trykk på MODE inntil "TMR" vises. Tidsuret starter automatisk når du begynner å gå og stopper når du stanser opp.

DIVERSE:

FILTERFUNKSJON

Skrittelleren bruker et filter for å forhindre korte ufrivillige bevegelser som ikke er en del av gangen/joggingen. Det må tas seks skritt etter hverandre for at skrittelleren skal fortsette å telle.

SKIFTE BATTERI

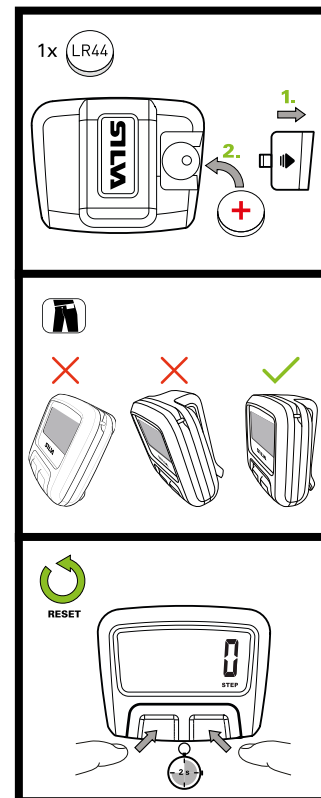
Skift batteriet når sifrene på displayet begynner å falme. Åpne batteridekslet ved å dra det rett utover. Sett inn batteriet/batteriene (1 x LR44) og sett på batteridekslet.

BESKYTT MILJØET

Alle delene som følger med dette produktet, inkludert batterier, må resikuleres og skal ikke kastes med vanlig avfall. Kasser slike gjenstander i henhold til gjeldende lokale bestemmelser.

GARANTI

Silva garanterer at, i en periode på to (2) år, vil ditt Silva-produkt i all vesentlighet være fri for mangler i materiell og utførelse ved normal bruk. Silvas ansvar under denne garantien er begrenset til reparasjon eller utskifting av produktet. Denne begrensede garantien strekker seg bare til den opphavlige kjøperen. Dersom produktet utviser mangler i løpet av garantiperioden, vennligst ta kontakt med stedet hvor du først kjøpte produktet. Sørg for at du har med kjøpskvitteringen når du returnerer produktet. Vi kan ikke behandle tilbakeleveringer uten den originale kjøpskvitteringen. Denne garantien gjelder ikke hvis produktet har blitt endret, ikke har blitt installert, brukt, reparert eller vedlikeholdt i henhold til instruksene som leveres av Silva, eller har vært utsatt for unormal fysiske eller elektriske påkjenninger, misbruk, forsømmelse eller ulykker. Garantien dekker heller ikke normal slitasje. Silva er ikke ansvarlig for noen konsekvenser, direkte eller indirekte, eller skader som har oppstått som følge av bruken av dette produktet. Silvas erstatningsansvar vil under ingen omstendigheter overstige beløpet du betalte for produktet. Enkelte jurisdiksjoner tillater ikke utelukkelse av eller begrensninger på tilfeldig skade eller bruksskade. Det kan derfor hende at begrensningene gitt ovenfor ikke gjelder for deg. Denne garantien er gyldig og kan kun behandles i landet hvor det er kjøpt. For mer informasjon, se www.silva.se



Visit: www.silva/emiroment
for more information about the
Waste Electrical and Electronic
Equipment (WEEE) Directive.



VEJLEDNING EX STEP

Art.no 56052



Tillykke med dit køb af en Silva skridttæller. En skridttæller er en motionsovervåger, der, alt efter model, tæller antal skridt, beregner tilbagelagt distance, træningstid og kalorieforbrænding.

GENEREL INFORMATION

Skridttælleren anvender et pendul til registrering af antal skridt. Under træning afgiver pendulet en kliklyd. Håndtér din skridttæller med omhu. Den er ikke stødresistent eller vandtæt.

TIL/FRA

Isæt batteriet ved at trække batteridækslet udad. Isæt batteri/batterier (1 x LR44 for ex-step, ex-distance og ex-plus og 2 x LR44 ved ex-tilslutning), og sæt batterilåget på igen. Skridttælleren er ikke udstyret med knappen ON/OFF, idet strømforbruget er meget lavt, når skridttælleren ikke anvendes.

PLACERING AF SKRIDTTÆLLER

Skridttælleren bør placeres i opretstående position. Hvis den hælder i andre retninger, kan den registrere forkert antal skridt. Den bedste placering er i dit bælte ved hoften.

INDSTILLINGER:

SKIFT ENHEDER FOR DISTANCE OG VÆGT (EX-DISTANCE & EX-PLUS)

For at skifte mellem metriske (kg, km og cm) og britiske mål (pund, mil og fod) skal du trykke på begge knapper og holde dem nede i 5 sekunder.

Bemærk: Dette nulstiller antal skridt, distance og den samlede kalorieforbrænding.

INDSTILLING AF SKRIDTLÆNGDE (EX-DISTANCE & EX-PLUS)

For korrekt distanceværdi skal du indstille skridtlængden.

Sådan beregner du din skridtlængde:

1. Gå 10 skridt
2. Mål distancen.
3. Divider distancen med 10
4. Den beregnede værdi er din skridtlængde.

Tryk på MODE, til "KM" eller "MIL" vises. Tryk på SET, og hold den nede; den aktuelle skridtlængde blinker. Tryk flere gange på SET for at øge skridtlængden til den korrekte værdi (hvert tryk øger længden med 1 cm eller 0,1 fod).

For at indstille en kortere skridtlængde skal du øge længden, til du passerer den maksimale værdi (240 cm/8,0 fod). Skridttælleren starter derefter fra den laveste værdi (30 cm/1 fod). Når den korrekte skridtlængde vises, skal du slippe SET, og efter et par sekunder vender du tilbage til distancemenuen. Skridtlængden er nu indstillet.

INDSTILLING AF KROPSVÆGT (EX-PLUS)

Tryk på MODE, til "CAL" vises. Tryk på SET, og hold den nede; den aktuelle kropsvægt blinker. Tryk flere gange på SET for at øge vægten til den korrekte værdi (hvert tryk øger vægten med 1 kg eller 1 pund).

For at indstille en lavere kropsvægt skal du øge vægten, til du passerer den maksimale værdi (135 kg eller 300 pund). Skridttælleren starter derefter fra den laveste værdi (30 kg/60 pund). Når den korrekte værdi vises, skal du slippe SET, og efter et par sekunder vender du tilbage til kaloriemenuen. Kropsvægten er nu indstillet.

FUNKTIONER:

FÅ VIST ANTAL SKRIDT

Tryk på MODE, til "STEP" vises.

FÅ VIST TILBAGELAGT DISTANCE (EX-DISTANCE & EX-PLUS)

Tryk på MODE, til "KM" eller "MIL" vises.

FÅ VIST KALORIEFORBRÆNDING (EX-PLUS)

Tryk på MODE, til teksten "CAL" vises. Kalorieforbrændingen er baseret på intensiteten i dine skridt.

NULSTILLING AF SKRIDTTÆLLER

Tryk på begge knapper i 2 sekunder for at nulstille antal skridt, tilbagelagt distance, kalorier og timeren.

FÅ VIST EFFEKTIV MOTIONSTID (EX PLUS)

Tryk på MODE, til "TMR" vises. Timeren starter automatisk, når du begynder at gå, og standser, når du stopper.

DIVERSE:

FILTRERINGSFUNKTION

Skridttælleren anvender et filter til at forebygge ufrivillige bevægelser, der ikke er del af gå-/løbeturen. Du skal tage seks skridt i træk for at få skridttælleren til at fortsætte optællingen.

UDSKIFTNING AF BATTERI

Udskift batteriet, når cifrene i displayet begynder at falme. Åbn batteridækslet ved at trække det udad i lige linje. Udskift batteri/batterier (1 x LR44), og sæt batteridækslet på igen.

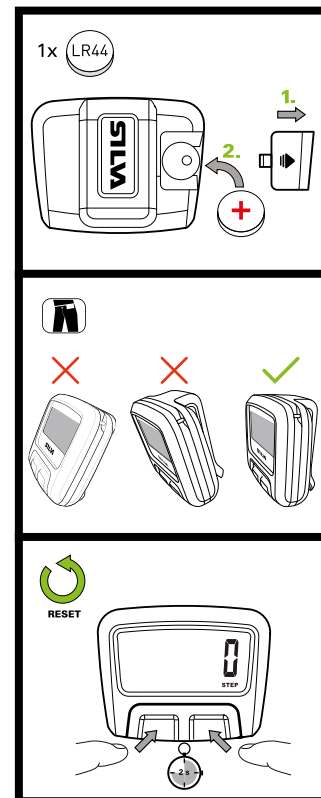
BESKYT MILJØET

Alle omfattede dele af dette produkt inklusive batterier skal genbruges og må ikke kasseres som almindeligt husholdningsaffald. Bortskaf disse elementer i henhold til gældende lokale bestemmelser.

GARANTI

Silva garanterer, at dit Silva-produkt praktisk talt vil være fri for defekter af materiale- og håndværksmæssig art under normal anvendelse i en periode på to (2) år. Silvas ansvar under denne garanti begrænser sig til reparation eller erstatning af produktet. Denne begrænsede garanti gælder kun for den oprindelige køber. I tilfælde af defekter ved produktet under garantiperioden, bedes du kontakte det oprindelige købssted. Sørg for at have dit købsbevis klar ved returnering af produktet.

Produktreturneringer kan ikke udføres uden det originale købsbevis. Denne garanti gælder ikke, hvis produktet er blevet ændret, ikke er blevet monteret, betjent, repareret eller vedligeholdt i henhold til instruktionerne fra Silva, eller hvis produktet har været udsat for unormal fysisk eller elektrisk belastning, misbrug, forsømmelse eller uheld. Garantien dækker heller ikke normal slitage. Silva er ikke ansvarlig for følgevirkninger, direkte eller indirekte, eller for skader, der hidrører fra anvendelse af dette produkt. Silvas ansvar overstiger under ingen omstændigheder det beløb, du har betalt for produktet. Nogle retskredse tillader ikke udelukkelse eller begrænsning af hæftelse for tilfældige skader eller følgeskader, så ovenstående begrænsning eller udelukkelse gælder muligvis ikke for dig. Denne garanti er gyldig og må kun udøves i det land, hvor produktet er købt. For yderligere information bedes du gå på www.silva.se



Visit: www.silva/emiroment
for more information about the
Waste Electrical and Electronic
Equipment (WEEE) Directive.