



Instruction manual Ex-Ped go (Art.-No. 56062) & Ex-Ped pulse (Art.-No. 56063)

INTRODUCTION

Thank you for choosing SILVA Ex-Ped go / Ex-Ped pulse, a precise device designed for monitoring your performance during exercise. The SILVA Ex-Ped exercise monitors are designed for every day use as they are also equipped with the most important watch functions. Worn on the wrist makes them easy accessible at any time during any activity. The Ex-Ped sensor technology is designed to work accurately both for walking as well as more active training such as running.

To get the most out of your purchase, be sure to carefully read this manual and keep it on hand for later reference.

PRODUCT OVERVIEW

1. LCD
2. STEP button
3. LCD backlight button
4. MODE button
5. START / STOP button
6. SPLIT / RESET button
7. PULSE button
8. Contact surface

SET UP THE UNIT

In order to have an accurate measurement of your performance, you need to input your personal information.

Time setting

Press and hold MODE for 2 second to set the time. The hour digit starts flashing. Press the START / STOP to increase, and press the SPLIT / RESET key to decrease. Continue the setting of Minute, Second, 1/24 hour, Month, Date and year in the same way. Press MODE to confirm and switch to Minute setting.

Setting personal data (stride length, age, gender, weight, upper/lower heart rate (Ex-Ped Pulse) and target alarm)
Determine your stride length by walking 10 steps and then measure that distance. Divide the distance by 10 to find the stride length.

Press MODE repeatedly until "YOUR DATA" is displayed. Press and hold MODE for 2 seconds. Select CM / INCH by pressing START / STOP and press MODE to confirm the selected unit. Set stride length by repeatedly pressing START / STOP to increase or SPLIT / RESET to decrease value. (Stride length can be set from 15 cm / 6 inch to 150cm / 59 inch). Press MODE key to confirm.

Set the age, gender and weight in the same way by using START / STOP to increase or SPLIT / RESET to decrease and MODE to confirm.

On Ex-Ped Pulse you can set the upper / lower heart rate zone. This function will indicate by alarm if your heart rate is below, within or above the set values. Press START / STOP to increase, and SPLIT / RESET to decrease. Press MODE to confirm the upper heart rate zone and set lower heart rate zone.

When weight (upper / lower heart rate zone on Ex-Ped pulse) is set you can choose to turn target alarm ON/OFF by pressing START / STOP or SPLIT / RESET. Press MODE to confirm. The target alarm will make the watch beep when reaching your set target steps or distance.

If target alarm is set to ON you shall now set either Target Step or Target Distance. If you set target steps the target distance will automatically be converted based on stride length and vice versa if target distance is set. Set your value of target steps (or distance) digit by digit by pressing START / STOP to increase and SPLIT / RESET to decrease. Confirm each digit by pressing MODE.

STEP COUNT MODE
The Ex-Ped go and Ex-Ped pulse are equipped with a highly sensitive motion detecting sensor that measures the arm movement and translates it into steps. The sensor is not continuously active and therefore needs to be activated before exercise. The Step count function will automatically shut down if no motions are detected for 60 minutes. The LCD will then display "OFF" and the recorded number of steps. This helps to preserve the batteries.

Activate Step counter

Press and hold STEP for 2 seconds to enter step count mode. The LCD will display "OFF" and the recorded number of steps. Press START / STOP to activate/de-activate the Step count mode. When the Step count mode is active – the STEP icon in the LCD is flashing as a reminder. When switched ON, the top row will display the current time, and the lower row will display the recorded number of steps. The lower row is always showing the number of steps while the top row can display:

- Current time (Hour/Minute)
- Distance (Km or Mile)
- Calories (Kcal)
- Exercise Timer (Minutes and Seconds)
- Target Step (Number of Steps)
- Target Distance (Km or Mile)
- Step Frequency (Steps per minute)
- Speed (Minutes per Km or mile)

By pressing MODE you can access the other functions as time-, alarm-chrono-mode etc. Return to step count mode by pressing and holding STEP for 2 seconds. The Ex-Ped has a filter function to prevent accidental step registration. This means that the number of steps taken will be displayed after six seconds of continuous movement.

To reset data in step count mode press and hold ADJUST for two seconds.

RECALL DATA MODE (EX-PED PULSE ONLY)
Ex-Ped pulse has a memory that stores exercise data over the last 7 days.

Press MODE repeatedly until "RECALL DATA" is displayed. Press START / STOP or SPLIT / RESET to select date to view. Press and hold MODE for 2 seconds to view data on selected date. The top row of display will show type of data and the lower row will show the data value. Press START / STOP or SPLIT / RESET to toggle between the data in total data mode. Data stored is Steps, Distance, Calories, Exercise Time, average Step Frequency and average Speed.

HEART RATE MODE (EX-PED PULSE ONLY)
Ex-Ped pulse has a heart rate sensor that accurately monitors the user's heart beat.

To measure heart rate, place your index finger on the dotted metal contact surface and press PULSE with your middle finger. The watch has to be worn on the wrist and be in contact with the skin to measure correctly. Press and hold until the pulse reading is displayed. This normally takes 10-15 seconds depending on the materials and workmanship used. If the pulse reading is within your preset heart rate zone in "YOUR DATA", it will make a long beep. If it is above or below your heart rate zone, a number of beeps will sound to alert you - long beeps if below and short beeps if above. The Ex-Ped pulse will automatically return to the previous mode after the pulse reading.

ALARM MODE
Press SPLIT / RESET to toggle alarm ON/OFF. An alarm icon will indicate the alarm is activated.

Press and hold MODE for 2 second to set the alarm. The hour digit starts flashing. Press START / STOP to increase and SPLIT / RESET to decrease. Press MODE key to confirm and switch to Minute setting. Press START / STOP to increase and SPLIT / RESET to decrease. Press MODE to confirm and exit. The alarm will sound for 20 seconds when the alarm function is "ON". Press any button to stop the alarm.

CHRONO MODE
Press MODE repeatedly until "CHRONO" is displayed. Press START / STOP to stop the stopwatch and SPLIT / RESET to reset. During the first hour, the stopwatch will show minutes, seconds and 1/100 seconds. After the first hour the stopwatch will show hours, minutes and seconds.

BATTERY REPLACEMENT
To replace battery (CR2032) please contact a watch / clock specialist. Do not attempt to replace the battery by yourself.

CARE AND MAINTENANCE
Never attempt to disassemble or service your unit.

Protect the electronic module from extreme heat, shocks and long time exposure to direct sunlight.

Unit can be wiped clean with a lightly moistened cloth and mild soap. Do not expose the unit to strong chemicals such as gasoline, clean solvents, acetone, alcohol, insect repellents, as they may damage the unit's seal, case and finish.

Store the unit in a dry place when you are not using it.

Avoid allowing the unit to come into direct contact with hair liquids, colognes, sun block creams, and other toiletries, which can cause deterioration of the plastic parts. Whenever the unit comes into contact with these or other toiletries, wipe it off immediately with a dry, soft cloth.

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

Bedienungsanleitung Ex-Ped go (Art.-Nr. 56062) & Ex-Ped pulse (Art.-Nr. 56063)

EINLEITUNG

Ihr Glückwunsch zu Ihrem SILVA Ex-Ped Go / Ex-Ped Pulse, ein Präzisionsgerät, das zur Überwachung Ihrer Leistung während des Trainings entwickelt wurde. Die SILVA Ex-Ped Trainingsmonitore wurden für den täglichen Gebrauch entwickelt, da sie auch mit den wichtigsten Uhrenfunktionen ausgestattet sind. Auf dem Handgelenk getragen sind sie bei jeder Aktivität jederzeit leicht zugänglich. Die Ex-Ped Sensortechnologie wurde sowohl für Gehen als auch für aktivere Sportarten wie Laufen entwickelt.

Um Ihr Produkt optimal nutzen zu können, lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch und halten Sie es für später bereit, wenn Sie etwas nachlesen wollen.

PRODUKTÜBERSICHT

1. LCD
2. STEP Taste
3. Taste Hinterleuchtung LCD
4. MODE Taste
5. START/STOP Taste
6. SPLIT/RESET Taste
7. PULSE Taste
8. Kontaktfäche

DAS GERÄT EINSTELLEN

Um eine genaue Messung Ihrer Leistung zu erhalten, müssen Sie Ihre persönlichen Daten eingeben.

Zeiteinstellung

Auf MODE drücken und 2 Sekunden lang gedrückt halten, um die Zeit einzustellen. Die Stundenziffer beginnt zu blinken. Zum Erhöhen auf START / STOP drücken, zum Verringern auf SPLIT / RESET drücken. Weiter die zurückgelegte Entfernung messen. Die Schrittlänge ermittelt Sie, indem Sie die zurückgelegte Entfernung durch 10 dividieren.

Persönliche Daten einstellen (Schrittlänge, Alter, Geschlecht, Gewicht, Ober-/Untergrenze der Herzfrequenz (Ex-Ped Pulse) und Zielalarm)
Bestimmen Sie Ihre Schrittlänge, indem Sie 10 Schritte machen und anschließend die zurückgelegte Entfernung messen. Die Schrittlänge ermittelt Sie, indem Sie die zurückgelegte Entfernung durch 10 dividieren.

Wiederholt auf MODE drücken, bis „YOUR DATA“ angezeigt wird. Auf MODE drücken und 2 Sekunden gedrückt halten.

Auf START / STOP drücken, um CM / INCH einzustellen. Auf MODE drücken, um die gewählte Maßeinheit zu bestätigen. Schrittlänge einstellen. Den Wert dabei durch wiederholtes Drücken auf START / STOP erhöhen und durch Drücken auf SPLIT / RESET verringern. (Die Schrittlänge kann von 15 cm / 6 inch bis 150 cm / 59 inch eingestellt werden.) Mit MODE bestätigen.

Alter, Geschlecht und Gewicht ebenso einstellen. Die entsprechenden Werte mit START / STOP erhöhen oder mit SPLIT / RESET verringern. Mit MODE bestätigen.

Auf Ex-Ped Pulse können Sie die Ober-/Untergrenze der Herzfrequenz einstellen. Diese Funktion zeigt mit einem Alarm an, wenn Ihre Herzfrequenz unter, innerhalb oder über dem eingestellten Wert liegt. Den Wert mit START / STOP erhöhen und mit SPLIT / RESET verringern. Die LCD zeigt in diesem Fall, „OFF“ und die aufgezeichnete Schrittzahl an. Auf diese Weise wird die Batterie geschont.

Wenn das Gewicht (auf dem Ex-Ped Pulse Ober-/Untergrenze der Herzfrequenz) eingestellt ist, können Sie den Zielalarm auf ON/OFF einstellen, indem Sie auf START / STOP oder auf SPLIT / RESET drücken.

Wenn die Zielentfernung für jede Ziffer eingestellt ist, können Sie die Zielentfernung automatisch umgerechnet und umgekehrt, wenn die Zielentfernung eingegeben wurde. Den Zielwert für Ihre Schrittzahl (oder Entfernung) Ziffer für Ziffer eingeben, indem Sie auf START / STOP drücken, um den Wert zu erhöhen oder auf SPLIT / RESET, um den Wert zu verringern. Jede Ziffer mit MODE bestätigen.

Hinweis: Wenn Sie die Zielentfernung einstellen wollen, müssen Sie mit der Funktion Zielschritte für jede Ziffer auf MODE drücken, bevor Sie die Zielentfernung eingeben können. Nachdem Sie die Zielentfernung eingestellt haben, kehrt das Gerät in den Modus YOUR DATA zurück.

SCHRITZÄHLER-MODUS
Der Ex-Ped go und Ex-Ped Pulse sind mit einem hochempfindlichen Bewegungssensor ausgestattet, der die Armbewegung misst und in Schritte umrechnet. Der Sensor ist nicht ständig aktiv und muss deshalb vor dem Training aktiviert werden. Die Schrittzählerfunktion wird automatisch abgeschaltet, wenn 60 Minuten lang keine Bewegung festgestellt wird.

Um die Schrittzählerfunktion wieder zu aktivieren, drücken Sie auf MODE. Nach dem Einschalten wird in der ersten Zeile die aktuelle Zeit und in der unteren Zeile die aufgezeichnete Schrittzahl angezeigt. Die untere Zeile zeigt immer die Anzahl der Schritte an, während die obere Zeile Folgendes anzeigen kann:

- Aktuelle Zeit (Stunde/Minute)
- Entfernung (km oder Meile)
- Kalorien (kcal)
- Timer (Trainingsdauer in Minuten und Sekunden)
- Zielschritte (Anzahl der Schritte)
- Zielentfernung (km oder Meilen)
- Schrittfrequenz (Schritte pro Minute)
- Geschwindigkeit (Minuten pro km oder Meile)

Wiederholt auf STEP drücken, um auszuwählen, welche Daten in der ersten Zeile des Displays angezeigt werden sollen.

Durch Drücken auf MODE können Sie auf die anderen Funktionsmodi wie Zeit, Alarm, Chrono etc. zugreifen. Zum Schrittzähler-Modus kehren Sie durch Drücken auf STEP zurück. Um die Schrittzählerfunktion zu aktivieren, drücken Sie auf STEP. Die LCD zeigt „OFF“ und die aufgezeichnete Schrittzahl an. Auf START / STOP drücken, um den Schrittzähler-Modus zu aktivieren/deaktivieren. Wenn der Schrittzähler-Modus aktiviert wurde - zur Erinnerung blinkt das Symbol STEP in der LCD.

Nach dem Einschalten wird in der ersten Zeile die aktuelle Zeit und in der unteren Zeile die aufgezeichnete Schrittzahl angezeigt. Die untere Zeile zeigt immer die Anzahl der Schritte an, während die obere Zeile Folgendes anzeigen kann:

- Aktuelle Zeit (Stunden/Minuten)
- Entfernung (km oder Meile)
- Kalorien (kcal)
- Timer (Trainingsdauer in Minuten und Sekunden)
- Zielschritte (Anzahl der Schritte)
- Zielentfernung (km oder Meilen)
- Schrittfrequenz (Schritte pro Minute)
- Geschwindigkeit (Minuten pro km oder Meile)

Wiederholt auf STEP drücken, um auszuwählen, welche Daten in der ersten Zeile des Displays angezeigt werden sollen.

Durch Drücken auf MODE können Sie auf die anderen Funktionsmodi wie Zeit, Alarm, Chrono etc. zugreifen. Zum Schrittzähler-Modus kehren Sie durch Drücken auf STEP zurück. Um die Schrittzählerfunktion zu aktivieren, drücken Sie auf STEP. Die LCD zeigt „OFF“ und die aufgezeichnete Schrittzahl an. Auf START / STOP drücken, um den Schrittzähler-Modus zu aktivieren/deaktivieren. Wenn der Schrittzähler-Modus aktiviert wurde - zur Erinnerung blinkt das Symbol STEP in der LCD.

Nach dem Einschalten wird in der ersten Zeile die aktuelle Zeit und in der unteren Zeile die aufgezeichnete Schrittzahl angezeigt. Die untere Zeile zeigt immer die Anzahl der Schritte an, während die obere Zeile Folgendes anzeigen kann:

MEMORY-MODUS (NUR EX-PED PULSE)
Modell Ex-Ped Pulse verfügt über eine Speicherfunktion für die Trainingsdaten der letzten 7 Tage.

Wiederholt auf STEP drücken, bis „RECALL DATA“ angezeigt wird. Auf START / STOP oder SPLIT / RESET drücken, um die Daten auszuwählen, die angezeigt werden sollen. Auf MODE drücken und 2 Sekunden gedrückt halten, um die Daten eines bestimmten Tages auszuwählen.

Die obere Zeile des Displays zeigt den Datentyp an und die untere Zeile den Datenerwert. Auf START / STOP drücken, um die Daten zu bestätigen. Die untere Zeile zeigt die Datenwerte. Press START / STOP oder SPLIT / RESET zu toggle zwischen den Daten in total data mode. Data stored is Steps, Distance, Calories, Exercise Time, average Step Frequency and average Speed.

HERZFREQUENZ-MODUS (NUR EX-PED PULSE)
Ex-Ped Pulse hat einen Herzfrequenzsensor, der den Herzschlag des Trägers genau überwacht.

Um die Herzfrequenz zu messen, legen Sie Ihren Zeigefinger auf die gepunktete metallene Kontaktfäche, mit dem Mittelfinger drücken Sie auf PULSE. Die Uhr muss am Handgelenk getragen werden und mit der Haut in Kontakt sein. Um ein genaues Messergebnis zu erzielen. Drücken und halten, bis der Pulswert angezeigt wird. Dies dauert je nach Herzfrequenz normalerweise 6 - 13 Sekunden. Wenn der Puls innerhalb des von Ihnen unter „YOUR DATA“ vorgestellten Frequenzbereichs liegt, ertönt ein langes Piepsignal. Liegt der Puls über oder unter dem Herzfrequenzbereich, ertönen mehrere Piepsignale, um Sie zu warnen, längerer Time, wenn darunter, kurze Time, wenn darüber. Ex-Ped Pulse kehrt nach der Pulsmessung automatisch in den vorherigen Modus zurück.

ALARM-MODUS
Auf SPLIT / RESET drücken, um den Alarm ein- oder auszuschalten (ON/OFF). Ein Alarmymbol zeigt an, dass der Alarm aktiviert ist.

Press and hold MODE for 2 second to set the alarm. The hour digit starts flashing. Press START / STOP to increase and SPLIT / RESET to decrease. Press MODE key to confirm and switch to Minute setting. Press START / STOP to increase and SPLIT / RESET to decrease. Press MODE to confirm and exit. The alarm will sound for 20 seconds when the alarm function is "ON". Press any button to stop the alarm.

CHRONO-MODUS
Press MODE repeatedly until "CHRONO" is displayed. Press START / STOP to stop the stopwatch and SPLIT / RESET to reset. During the first hour, the stopwatch will show minutes, seconds and 1/100 seconds. After the first hour the stopwatch will show hours, minutes and seconds.

BATTERY REPLACEMENT
To replace battery (CR2032) please contact a watch / clock specialist. Do not attempt to replace the battery by yourself.

CARE AND MAINTENANCE
Never attempt to disassemble or service your unit.

Protect the electronic module from extreme heat, shocks and long time exposure to direct sunlight.

Unit can be wiped clean with a lightly moistened cloth and mild soap. Do not expose the unit to strong chemicals such as gasoline, clean solvents, acetone, alcohol, insect repellents, as they may damage the unit's seal, case and finish.

Store the unit in a dry place when you are not using it.

Avoid allowing the unit to come into direct contact with hair liquids, colognes, sun block creams, and other toiletries, which can cause deterioration of the plastic parts. Whenever the unit comes into contact with these or other toiletries, wipe it off immediately with a dry, soft cloth.

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

Mode d'emploi et de réf. 56062) & Ex-Ped pulse (No de réf. 56063)

INTRODUCTION

Nous vous remercions d'avoir choisi le SILVA Ex-Ped go/Ex-Ped pulse, un équipement de précision conçu pour suivre vos performances pendant vos exercices. Les équipements de suivi d'exercices SILVA Ex-Ped sont conçus pour un usage quotidien puisqu'ils offrent les fonctions les plus importantes d'une montre. Portés au poignet, ils sont faciles à consulter à tout moment lors de n'importe quelle activité. La technologie de capteur Ex-Ped est conçue pour fonctionner avec précision pour la marche. L'Ex-Ped est conçu pour d'autres entraînements plus actifs comme la course.

Afin de profiter au maximum de votre achat, veuillez à bien lire ce mode d'emploi et de le conserver pour tout usage ultérieur.

Vue d'ensemble du produit

1. Ecran LCD
2. Bouton STEP
3. Bouton de rétro-éclairage de l'écran LCD
4. Bouton MODE
5. Bouton START/STOP
6. Bouton SPLIT/RESET
7. Bouton PULSE
8. Surface de contact

CONFIGURATION DE L'UNITÉ
Pour obtenir une mesure précise de vos performances, vous devez saisir vos informations personnelles.

Réglage de l'heure
Appuyez sur MODE et maintenez la pression pendant 2 secondes pour régler l'heure. Le chiffre des heures commence à clignoter. Appuyez sur START/STOP pour augmenter la valeur et sur SPLIT/RESET pour la réduire.

Appuyez sur MODE pour valider et passer au réglage des minutes. Procédez de la même façon pour régler les minutes, les secondes, le format de l'heure (12/24), le mois, la date et l'année.

Réglage des données personnelles (longueur de foulée, âge, sexe, poids, zone de rythme cardiaque supérieur/inférieur (Ex-Ped Pulse) et alarme cible)

Déterminez la longueur de votre foulée en marchant une dizaine de pas puis mesurez la distance parcourue. Divisez la distance par 10 pour obtenir la longueur de votre foulée.

Appuyez sur MODE à plusieurs reprises jusqu'à ce que «YOUR DATA» s'affiche.

Appuyez sur MODE et maintenez la pression pendant 2 secondes. Sélectionnez (CM/INCH) en appuyant sur START/STOP puis appuyez sur MODE pour valider l'unité sélectionnée. Réglez la longueur de la foulée en appuyant à plusieurs reprises sur START/STOP pour augmenter la valeur ou sur SPLIT/RESET pour la réduire. (La longueur de la foulée peut être réglée entre 15 cm/6 pouces et 150 cm/59 pouces). Appuyez sur MODE pour valider.

Réglez l'âge, le sexe et le poids de la même façon avec START/STOP pour augmenter la valeur et SPLIT/RESET pour la réduire puis appuyez sur MODE pour valider.

Sur le Ex-Ped Pulse, vous pouvez saisir votre zone de rythme cardiaque supérieur/inférieur. Cette fonction indiquera, via une alarme, si votre rythme cardiaque est en-dessous, dans ou au-dessus les valeurs saisies. Appuyez sur START/STOP pour augmenter la valeur et sur SPLIT/RESET pour la réduire. Appuyez sur MODE pour valider la zone de rythme cardiaque supérieur et saisissez la zone de rythme cardiaque inférieur.

Lors du réglage du poids (zone de rythme cardiaque supérieur/inférieur pour le Ex-Ped pulse), vous pouvez choisir d'activer/désactiver l'alarme cible en appuyant sur START/STOP ou SPLIT/RESET. Appuyez sur MODE pour valider. L'alarme cible permet à la montre d'émettre un signal sonore lorsque vous atteignez le nombre de pas ou la distance que vous avez indiquée comme cible.

Si l'alarme cible est réglée sur ON, vous devez maintenant sélectionner soit Target Step soit Target Distance. Si vous réglez le nombre de pas cible, la distance cible sera automatiquement convertie sur la base de la longueur de foulée et inversement, si la distance cible est réglée. Réglez les chiffres de la valeur du nombre de pas cible (ou de la distance) en appuyant sur START/STOP pour augmenter la valeur ou sur SPLIT/RESET pour la réduire. Validez chaque chiffre avec MODE.

Note Si vous voulez régler la distance cible, vous devez appuyer sur MODE pour chaque chiffre dans la fonction Target Step avant de pouvoir régler la distance cible. Après avoir réglé la distance cible, l'unité passera en mode YOUR DATA.

MODE PODOMÈTRE
Le Ex-Ped go et le Ex-Ped pulse sont équipés d'un capteur haute sensibilité pour détecter le mouvement qui mesure le mouvement du bras et le convertit en pas. Le capteur n'est pas activé en continu et il doit donc être activé avant de commencer vos exercices. La fonction podomètre est automatiquement désactivée si aucun mouvement n'est détecté pendant 60 minutes. L'écran LCD affichera alors «OFF» et le nombre de pas enregistré. Cela permet d'économiser la batterie.

Appuyez sur STEP et maintenez la pression pendant 2 secondes pour passer en mode podomètre. L'écran LCD affichera «OFF» et le nombre de pas enregistré. Appuyez sur START/STOP pour activer/désactiver le mode podomètre. Lorsque le mode podomètre est activé, l'icône STEP clignote sur l'écran LCD. Lorsque switché ON, la ligne supérieure affichera l'heure actuelle et la ligne inférieure affichera le nombre de pas enregistré. La ligne inférieure affiche toujours le nombre de pas et la ligne supérieure peut afficher :

- Heure actuelle (heures/minutes)
- Distance (km ou mile)
- Calories (kcal)
- Durée exercice (minutes et secondes)
- Pas cible (nombre de pas)
- Distance cible (km ou mile)
- Fréquence de pas (pas par minute)
- Vitesse (minutes par km ou mile)

Appuyez sur STEP à plusieurs reprises pour sélectionner la donnée à afficher sur la ligne supérieure de l'écran.

En appuyant sur MODE, vous pouvez accéder aux autres fonctions comme les modes heures, réveil, chrono etc. Pour revenir au mode podomètre, appuyez sur STEP et maintenez la pression pendant 2 secondes. Le Ex-Ped pulse dispose d'une fonction de filtrage pour éviter tout enregistrement accidentel de pas. Cela signifie que le nombre de pas sera affiché après six secondes de mouvement continu.

Pour réinitialiser les données en mode podomètre, appuyez sur ADJUST et maintenez la pression pendant deux secondes.

MODE RAPPEL DE DONNÉES (EX-PED PULSE UNIQUEMENT)
Le Ex-Ped possède une mémoire qui conserve les données de vos exercices des 7 derniers jours.

Appuyez sur MODE à plusieurs reprises jusqu'à ce que «RECALL DATA» s'affiche.

Appuyez sur START/STOP ou SPLIT/RESET pour sélectionner la date à visualiser.

Appuyez sur MODE et maintenez la pression pendant 2 secondes pour valider les données correspondant à la date sélectionnée. La ligne supérieure de l'écran indique le type de données et la ligne inférieure indique la valeur. Appuyez sur START/STOP ou SPLIT/RESET pour alterner entre les données du mode données totales. Les données enregistrées sont le nombre de pas, la distance, les calories, la durée de vos exercices, la fréquence moyenne de pas et la vitesse moyenne.

MODE RYTHME CARDIAQUE (EX-PED PULSE UNIQUEMENT)
Le Ex-Ped pulse est muni d'un capteur de rythme cardiaque qui surveille avec précision les battements du cœur de l'utilisateur.

Pour mesurer le rythme cardiaque, placez votre index sur la surface de contact métallique et appuyez sur PULSE avec votre majeur. Vous devez porter l'appareil au poignet et elle doit être au contact de la peau pour obtenir un résultat correct. Appuyez et maintenez la pression jusqu'à l'affichage du pouls. Cela prend normalement entre 6 et 13 secondes en fonction du rythme cardiaque. Si le pouls se trouve dans la zone de rythme cardiaque prédéterminée dans votre «YOUR DATA», l'appareil émettra un signal sonore long. S'il se trouve au-dessus ou en-dessous de la zone de rythme cardiaque, plusieurs signaux sonores retentiront pour vous alerter : des signaux longs s'il est en-dessous et des signaux courts s'il est au-dessus. Le Ex-Ped pulse repassera automatiquement au mode précédent après la prise du pouls.

MODE REVEIL
Appuyez sur SPLIT/RESET pour activer/désactiver le réveil. Une icône Alarme indique que celle-ci est activée.

Appuyez sur MODE et maintenez la pression pendant 2 secondes pour régler le réveil. Le chiffre des heures commence à clignoter. Appuyez sur START/STOP pour augmenter la valeur et sur SPLIT/RESET pour la réduire. Appuyez sur MODE pour valider et passer au réglage des minutes. Appuyez sur START/STOP pour augmenter la valeur et sur SPLIT/RESET pour la réduire.

Appuyez sur MODE pour valider et quitter. Le réveil retentira pendant 20 secondes lorsque la fonction d'alarme est sur «ON». Appuyez sur n'importe quel bouton pour l'arrêter.

MODE CHRONOMÈTRE
Appuyez sur MODE à plusieurs reprises jusqu'à ce que «CHRONO» s'affiche.

Appuyez sur START/STOP pour démarrer le chronomètre. Appuyez sur START/STOP pour prendre un temps intermédiaire et appuyez à nouveau pour redémarrer le chronomètre. Appuyez sur START/STOP pour arrêter le chronomètre et appuyez sur SPLIT/RESET pour le mettre à zéro.

Pendant la première heure, le chronomètre affichera les minutes, les secondes et les 1/100 de secondes. Après la première heure, le chronomètre affichera les heures, les minutes et les secondes.

REPLACEMENT DE LA PILE
Pour remplacer la pile (CR2032), veuillez faire appel à un spécialiste (montre/réloger). N'essayez pas de remplacer la pile vous-même.

ENTRETIEN ET MAINTENANCE
N'essayez jamais de démonter ni de réparer l'unité.

Protégez le module électronique de la chaleur, des chocs et évitez toute exposition prolongée au soleil.

L'unité peut être nettoyée avec un chiffon légèrement humide et du savon. N'appliquez jamais de produits chimiques agressifs comme l'essence, des solvants, de l'acétone, de l'alcool, des insecticides sur l'unité. Ceux-ci pourraient endommager les joint, le boîtier et l'aspect de l'unité.

Rangez l'unité dans un endroit sec lorsque vous ne l'utilisez pas.

Évitez tout contact entre l'unité et des shampoings, des eaux de Cologne, des crèmes solaires et d'autres produits cosmétiques. Ceux-ci pourraient endommager les parties en plastique. Si l'unité entrain en contact avec l'un de ces produits, essayez immédiatement avec un chiffon sec et doux.

GARANTIE
SILVA garantit, pour une période de deux (2) ans, que votre produit Silva ne comporte aucun défaut matériel ni de fabrication en cas d'usage normal. La responsabilité de SILVA pendant la période de garantie est limitée aux réparations et au remplacement du produit. La garantie limitée n'est applicable que pour le premier acheteur. Si le produit est déclaré défectueux pendant la période de garantie, veuillez contacter le lieu d'achat d'origine. Assurez-vous d'avoir la preuve d'achat du produit lorsque vous retournez le produit. Aucun retour ne sera effectué sans preuve d'achat originale. La garantie n'est pas applicable si le produit a été modifié, s'il n'a pas été installé, utilisé, réparé ou entretenu selon les instructions fournies par Silva ou s'il a été soumis à des charges physiques ou électriques anormales, s'il a été mal utilisé, en cas de négligences ou d'accident. La garantie ne couvre pas l'usure normale. Silva ne peut être tenue pour responsable des conséquences, directes ou indirectes, et des dommages résultant de l'utilisation de ce produit. En aucun cas, la responsabilité de SILVA n'excèdera le montant que vous avez payé pour le produit. Certaines législations ne permettent ni l'exclusion ni la limitation de dommages consécutifs ou conséquents. La limitation et l'exclusion mentionnées ci-dessus ne sont pas applicables à tous les cas. La garantie n'est valable et ne peut être utilisée que dans le pays d'achat

