



Congratulations on your purchase of a SILVA Pedometer/ Step Counter.

A Step Counter/Pedometer is an exercise device which, depending on model, counts number of steps, and calculates distance, exercise time and consumed calories.

Exercising is good for your health and with a Step Counter/ Pedometer your walk or jog will be even more fun.

General about Pedometers
To register every step the pedometer uses a built-in pendulum. This pendulum is moving and will during movement give a clicking sound. This is completely normal and is required to make the product work properly.

Attaching the Pedometer

The ideal place is to attach it on the top of the trousers or on a belt close to the hip. For best functionality it shall be place vertically i.e. not tilting.

Battery change

Change battery when the display dims. Use a screwdriver to open the rear case.

Change battery (type L1142/LR43). Battery life is approx.1 year.

Filter function

The Pedometer has a function, which prevents accidental registration of steps when standing still or at short accidental movements that is not part of the walk/jog. For correct step counting 6 steps in a row must be taken without a stop.

Misc
The Pedometer is not shock-, or waterproof – therefore treat it carefully.

Warranty

1 year warranty against manufacturing faults. The warranty does not apply to modifications, normal wear and tear or abuse. Battery is not covered by this warranty.



Instruction for model STEP COUNTER

Art.no. 56012-3
This model is developed to count the number of steps taken.

Reset the Step Counter

Press and hold both RESET buttons simultaneouly for one second and the counter is reset.



Instruction for model PEDOMETER

Art.nr. 56013-3
This model is developed to count the number of steps taken and to show distance. To be able to show distance the stride length has to be entered.

Set the stride length
The easiest way to find the stride length is to walk for example 10 steps and then measure that distance. Divide the distance by 10 to find the stride length.

Press MODE so the text KM appears in the display. Press STRIDE and the current stride length starts flashing. Press STRIDE repeatedly to increase the stride length to the wished value (increases by 1 cm per press, or 0.1 ft if MIL is selected) and then release STRIDE. After a few seconds the Step Counter will return to the distance function and the new stride length is set.

Show number of steps

Press MODE until the text "STEP" is shown in the display.

Show distance

Press MODE until the text "KM" (or MIL if miles is selected) is shown in the display.

Reset the Pedometer

Press and hold MODE and STRIDE buttons simultaneously for a second and the counter is reset.

Change of distance unit
The Pedometers default setting is km (and cm for stride length). This can be changed to miles/ft:
Press and hold MODE and STRIDE buttons simultaneously for 5 seconds. The display will now show MIL instead of KM. Repeat to change back.



Instruction for model PEDOMETER PLUS

Art.nr. 56014-3
This model is developed to count the number of steps taken, show distance, calculate consumed calories and take the effective time. To be able to show distance and calculate calories the stride length and body weight has to be entered.

Set the stride length
The easiest way to find the stride length is to walk for example 10 steps and then measure that distance. Divide the distance by 10 to find the stride length.

Press MODE so the text KM appears in the display. Press SET and the current stride length starts flashing. Press SET repeatedly to increase the stride length to the wished value (increases by 1 cm per press, or 0.1 ft if MIL is selected) and then release SET. After a few seconds the Pedometer Plus will return to the distance function and the new stride length is set.

Set the body weight

Press MODE repeatedly until CAL is shown in the display. Now press SET and the current body weight starts flashing. Press SET repeatedly to increase the body weight to the wished value (increases by 5 kg per press, or 10 lb if MIL is selected) and then release SET. After a few seconds the Pedometer Plus will return to the calorie function and the new body weight is set.

Show number of steps

Press MODE until the text "STEP" is shown in the display.

Show distance

Press MODE until the text "KM" (or MIL if miles is selected) is shown in the display.

Show consumed calories

Press MODE until the text "CAL" is shown in the display.

Show effective time of the walk/jog

Press MODE until the text "TMR" is shown in the display. The timer is automatic and starts when starting walking/jogging and stops when stopping.

Reset the Pedometer

Press and hold MODE and SET buttons simultaneously for a second and the counter is reset.

Change of distance-, and weight unit
The Pedometer Plus default setting is km (and cm for stride length). This can be changed to miles/ft and lb:
Press and hold MODE and SET buttons simultaneously for 5 seconds. The display will now show MIL instead of KM and lb instead of kg in the body weight setting. Repeat to change back.



Grattis till Ditt köp av en Silva Stegräknare/Pedometer.

En stegräknare/pedometer är ett motionstillbehör som, beroende av vald modell, håller ordning på antal steg, distans, effektiv motionstid samt förbrukade kalorier.

Att motionera främjar god hälsa och ett sunt liv – med en Stegräknare/Pedometer blir promenaden/löpturen ännu roligare.

Allmänt om pedometer
För att registrera varje steg använder pedometern en inbyggd pendel. Pendeln är rörlig och kommer vid rörelse att avge ett klickande ljud. Detta är normalt och är en förutsättning för att pedometern skall fungera.

Placering av pedometern

Idealiska placeringen är i byxlinning eller livrem vid höften. För bästa funktion skall pedometern fästas helt upprätt d.v.s. inte luta.

Batteribyte

Byt batteri när displayens tecken börjar bli svaga. Använd stjärnskruvmejsel och lossa skruvarna på baksidan. Byt batteri (typ L1142/LR43). **Batterilivs-**längd ca 1 år.

Filterfunktion

Pedometern är försedd med en funktion som förhindrar oavsiktlig stegregistrering vid stillastående eller vid korta tillfälliga rörelser som inte är en del av promenaden/löpturen. För att stegräkning skall ske måste 6 steg i rad tas utan uppehåll.

Övrigt

Pedometern är inte vattentät eller stötskyddad – behandla den därför varsamt.

Garanti

1 års garanti mot fabriktionsfel. Garantin omfattar inte normal förslitning, skador uppkomna genom oaksamhet samt om pedometern på något sätt modifierats. Batteriet omfattas ej av garantin.



Instruktion för modell STEP COUNTER

Art.nr. 56012-3
Denna modell är framtagen för att räkna antalet steg.

Nollställning av stegräknaren
Tryck och håll både RESET-knapparna samtidigt under en sekund så återställs räkneverket.



Instruktion för modell PEDOMETER

Art.nr. 56013-3
Denna modell är framtagen för att räkna antalet steg och även visa tillryggalagd distans. För att kunna visa distans måste inställning av steglängd ske.

Inställning av steglängd
Att ta reda på steglängden görs enklast genom att exempelvis gå 10 steg och sedan mäta den tillryggalagda distansen. Dividera distansen med 10 och aktuellt steglängd erhålls.
Tryck MODE så att texten KM syns i displayen.
Tryck på STRIDE varvid den inställda steglängden börjar blinka. Tryck upprepad gång på STRIDE för att öka steglängden till önskat värde (ökning sker med 1 cm per tryck, eller 0.1 ft om MIL är inställt) och släpp sedan STRIDE. Efter några sekunder återgår stegräknaren till distansfunktionen och den nya steglängden är inställd.

Visa antal steg

Tryck på MODE tills texten "STEP" syns i displayen.

Visa tillryggalagd distans

Tryck på MODE tills texten "KM" (eller MIL om miles valts som enhet) syns i displayen.

Nollställning av stegräknaren

Tryck och håll in MODE och STRIDE knapparna under en sekund så nollställs stegräknaren.

Byte av distansenhet

Pedometers grundinställning är km (och cm för steglängd). Denna kan ändras till miles/ft:
Tryck och håll inne MODE och STRIDE samtidigt i mer än 5 sekunder. Displayen kommer nu visa MIL i stället för KM. För att byta tillbaka upprepa förfarandet.



Instruktion för modell PEDOMETER PLUS

Art.nr. 56014-3
Denna modell är framtagen för att räkna antalet steg, visa tillryggalagd distans, mäta antalet förbrukade kalorier samt ta den effektiva tiden. För att kunna visa distans och räkna ut kaloriförbrukning måste inställning av steglängd och kroppsvikt ske.

Inställning av steglängd
Att ta reda på steglängden görs enklast genom att exempelvis gå 10 steg och sedan mäta den tillryggalagda distansen. Dividera distansen med 10 och aktuellt steglängd erhålls.
Tryck MODE så att texten KM syns i displayen.
Tryck på SET varvid den inställda steglängden börjar blinka. Tryck upprepad gång på SET för att öka steglängden till önskat värde (ökning sker med 1 cm per tryck, eller 0.1 ft om MIL är inställt) och släpp sedan SET. Efter några sekunder återgår stegräknaren till distansfunktionen och den nya steglängden är inställd.

Inställning av kroppsvikt

Tryck MODE upprepad gång tills CAL syns i displayen.
Tryck nu på SET varvid den inställda kroppsvikten börjar blinka. Tryck upprepad gång på SET för att ändra kroppsvikten till önskat värde (ökning sker med 5 kg per tryck, eller 10 lb om MIL är inställt) och släpp sedan SET. Efter några sekunder återgår stegräknaren till kalorifunktionen och den nya kroppsvikten är inställd.

Visa antal steg

Tryck på MODE tills texten "STEP" syns i displayen.

Visa tillryggalagd distans

Tryck på MODE tills texten "KM" (eller MIL om miles valts som enhet) syns i displayen.

Visa förbrukade kalorier

Tryck på MODE tills texten "CAL" syns i displayen.

Visa effektiv gång/löptid

Tryck på MODE tills texten "TMR" syns i displayen.
Den inbyggda timern fungerar automatiskt och startar vi påbörjad gång/ löpning och stannar vid uppehåll.

Nollställning av stegräknaren

Tryck och håll in MODE och SET knapparna under en sekund så nollställs stegräknaren.

Byte av distans-, och viktenhet

Pedometers grundinställning är km (och cm för steglängd) samt kg för kroppsvikt. Denna kan ändras till miles/ft respektive lb:
Tryck och håll inne MODE och SET samtidigt i mer än 5 sekunder. Displayen kommer nu visa MIL i stället för KM och vid kroppsviktsinställning lb i stället för kg. För att byta tillbaka upprepa förfarandet.



Toutes nos félicitations pour l'achat du podomètre/compteur de pas 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.

Le sport est facteur de bonne santé et de vie saine – mais grâce au podomètre/ compteur de pas, la marche ou le jogging n'en auront que plus d'intérêt.

Généralités sur les podomètres
Afin d'enregistrer chaque pas, le podomètre utilise un pendule intégré. Ce pendule étant mobile, un clic sonore se fait entendre à chaque mouvement. Ceci est tout à fait normal et nécessaire au bon fonctionnement du podomètre.

Placement du podomètre

Il se clipse de manière idéale à la ceinture du pantalon ou sur une ceinture portée sur les hanches. Pour une meilleure fonctionnalité, nous vous recommandons de le placer verticalement et de ne pas le pencher.

Changement de pile

Changer la pile lorsque les chiffres affichés commencent à s'affaiblir. Utilisez un tournevis et dévisser les vis à l'arrière. Changez la pile (type L1142/LR43). Durée de vie de la pile : environ 1 an.

Fonction de filtre

Le podomètre est pourvu d'une fonction permettant d'éviter l'enregistrement accidentel de pas en position immobile ou lors de petits mouvements ne faisant pas partie de la marche ou du jogging. Le calcul des pas ne se fera que lorsque 6 pas seront effectués d'affilée sans aucune pose.

Autres

Le podomètre n'est ni étanche ni protégé contre les chocs – nous vous recommandons donc d'en prendre particulièrement soin.

Garantie

1 an de garantie contre les défauts de fabrication. La garantie ne couvre pas l'usure normale, les dommages résultants d'une négligence ainsi que les éventuelles modifications qui pourraient être faites sur le podomètre. La pile n'est pas couverte par la garantie.



Instruction d'utilisation pour le modèle STEP COUNTER N° art. 56012-3
Ce modèle est conçu pour le calcul du nombre de pas effectués.

Réinitialiser le compteur de pas
Appuyer en même temps sur les deux boutons RESET et tenir appuyé pendant une seconde afin de remettre le compteur à zéro.



Instruction d'utilisation pour le modèle PEDOMETER N° art. 56013-3

Ce modèle est conçu pour le calcul du nombre de pas et de la distance parcourue. Afin de pouvoir indiquer la distance, la longueur du pas doit tout d'abord être programmée.

Programmer la longueur de pas
La manière la plus simple pour cela est de faire par exemple 10 pas, puis de mesurer la distance parcourue. Il suffit ensuite de diviser cette distance par 10 pour obtenir la longueur moyenne de votre pas.

Appuyer sur MODE de manière à afficher le texte KM. Appuyer sur STRIDE et la longueur de pas réglée commence à clignoter. Répéter la pression sur la touche STRIDE jusqu'à obtenir la longueur souhaitée (une pression augmente la longueur de 1 cm, ou de 0,1 ft sur MIL) puis relâcher STRIDE. Quelques secondes après, le compteur revient sur la fonction de calcul de la distance en fonction de la nouvelle longueur de pas.

Indiquer le nombre de pas

Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le texte «STEP» s'affiche.

Indiquer la distance parcourue

Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le texte «KM» (ou MIL si l'unité miles a été sélectionnée) s'affiche.

Réinitialisation du podomètre

Appuyer et maintenir enfoncés les boutons MODE et STRIDE durant une seconde afin de remettre le compteur à zéro.

Changement de l'unité de distance

Le podomètre est réglé par défaut sur l'unité km (et cm pour la longueur de pas). Il est possible de passer en unité miles/ft : Appuyer simultanément sur MODE et STRIDE en les maintenant enfoncés durant plus de 5 secondes. MIL s'affiche alors à la place de KM. Pour revenir à l'unité précédente, répéter l'opération.



Instruction d'utilisation pour le modèle PEDOMETER PLUS N° art 56014-3

Ce modèle est conçu pour le calcul du nombre de pas, de la distance parcourue, de la consommation en calories ainsi que de la durée effective. Le calcul de la distance et de la consommation en calories ne peut se faire que sur la base de la longueur du pas et du poids programmés.

Programmer la longueur de pas
La manière la plus simple pour cela est de faire par exemple 10 pas, puis de mesurer la distance parcourue. Il suffit ensuite de diviser cette distance par 10 pour obtenir la longueur moyenne de votre pas.

Appuyer sur MODE de manière à afficher le texte KM. Appuyer sur SET et la longueur de pas réglée commence à clignoter. Répéter la pression sur la touche SET jusqu'à obtenir le poids souhaité (une pression augmente la valeur de 5 kg, ou de 10 lb sur MIL) puis relâcher SET. Quelques secondes après, le compteur revient sur la fonction de calcul de la distance en fonction de la nouvelle longueur de pas.

Programmer votre poids

Appuyer plusieurs fois sur MODE jusqu'à ce que CAL s'affiche. Appuyer ensuite sur SET et le poids programmé commence à clignoter. Répéter la pression sur la touche SET jusqu'à obtenir le poids souhaité (une pression augmente la valeur de 5 kg, ou de 10 lb sur MIL) puis relâcher SET. Quelques secondes après, le compteur revient sur la fonction de consommation en calories en fonction du nouveau poids programmé.

Indiquer le nombre de pas

Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le texte «STEP» s'affiche.

Indiquer la distance parcourue

Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le texte «KM» (ou MIL si l'unité miles a été sélectionnée) s'affiche.

Indiquer la consommation en calories

Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le texte «CAL» s'affiche.

Indiquer le temps de marche/course effectif

Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le texte «TMR» s'affiche. Le minuteur intégré fonctionne automatiquement et se déclenche dès que la marche/ le jogging démarre puis s'interrompt dès l'arrêt.

Réinitialisation du podomètre

Appuyer et maintenir enfoncés les boutons MODE et SET durant une seconde afin de remettre le compteur à zéro.

Changement de l'unité de distance et de poids
Le podomètre est réglé par défaut sur l'unité km (et cm pour la longueur de pas) et l'unité kg pour le poids.

Il est possible de passer en unités miles/ft et lb : Appuyer simultanément sur MODE et SET en les maintenant enfoncés durant plus de 5 secondes. MIL s'affiche alors à la place de KM et lb à la place de kg. Pour revenir aux unités précédentes, répéter l'opération.



Wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines Silva Schrittzählers/ Pedometers.

Ein Schrittzähler/Pedometer ist ein Gerät, das je nach dem gewählten Moell die Anzahl der Schritte, Entfernungen, tatsächliche Trainingszeit und verbrauchte Kalorien anzeigt.

Bewegung fördert Ihre Gesundheit und ein gesundes Leben – mit einem Schrittzähler/Pedometer macht der Spaziergang/das Lauftraining noch mehr Spaß.

Allgemeines über Pedometer
Um jeden Schritt erfassen zu können, arbeitet das Pedometer mit einem eingebauten Pendel. Das Pendel ist beweglich und erzeugt bei jeder Bewegung ein klickendes Geräusch. Das ist normal und eine Voraussetzung für das Funktionieren des Pedometers.

Befestigung des Pedometers

Befestigen Sie das Pedometer am besten am Hosensbund oder an einem Gürtel an der Hüfte. Um eine optimale Funktion des Geräts zu gewährleisten, muss das Pedometer aufrecht positioniert werden, d.h. ohne Neigung.

Batteriewechsel

Wenn die Displayanzeige schwach zu werden beginnt, müssen die Batterien gewechselt werden. Lösen Sie die Schrauben auf der Rückseite mit einem Sternschraubenzieher. Wechseln Sie die Batterie (Typ L1142/LR43). **Lebens-**dauer der Batterie: ca. 1 Jahr.

Filterfunktion

Das Pedometer ist mit einer Funktion ausgestattet, die eine unbeabsichtigte Erfassung von Schritten verhindert, wenn Sie stehen oder kurze zufällige Bewegungen machen, die nicht zu Ihrem Spaziergang/Lauftraining gehören. Für die Schrittzählung müssen 6 Schritte ohne Unterbrechung gemacht werden.

Sonstiges
Das Pedometer ist weder wasserdicht noch stoßsicher – behandeln Sie es deshalb sorgsam.

Garantie

1 Jahr Garantie für Fabrikationsmängel. Die Garantie erstreckt sich nicht auf normalen Verschleiß oder Schäden, die durch Unachtsamkeit oder Veränderungen welcher Art auch immer entstanden sind. Die Garantie gilt nicht für die Batterie.



Anweisung für Modell STEP COUNTER Art.Nr. 56012-3

Dieses Modell wurde für die Berechnung der Schrittzahl entwickelt.

Nullstellung des Schrittzählers
Drücken und beide RESET Knöpfe eine Sekunde lang gleichzeitig halten. Der Zähler wird zurückgesetzt.

Anweisungen für Modell PEDOMETER Art.Nr. 56013-3

Dieses Modell wurde für die Berechnung der Schrittzahl entwickelt und zeigt außerdem die zurückgelegte Entfernung an. Um die Entfernung anzeigen zu können, muss die Schrittlänge eingestellt werden.



Einstellung der Schrittlänge

Die Schrittlänge ermitteln Sie am einfachsten dadurch, dass Sie zum Beispiel 10 Schritte gehen und die zurückgelegte Entfernung messen. Wenn Sie die Entfernung durch 10 dividieren, erhalten Sie die aktuelle Schrittlänge. Auf MODE drücken, so dass der Text „KM“ im Display erscheint. Dann auf STRIDE drücken. Die eingestellte Schrittlänge beginnt zu blinken. Wiederholt auf STRIDE drücken, um die Schrittlänge auf den gewünschten Wert zu erhöhen (die Schrittlänge wird pro Tastendruck um 1 cm erhöht; wenn MIL eingestellt ist, um 0,1 ft.). STRIDE loslassen. Nach einigen Sekunden kehrt der Schrittzähler zur Entfernungsfunktion zurück und die neue Schrittlänge ist eingestellt.

Anzeige der Schrittzahl

Auf MODE drücken, bis der Text „STEP“ im Display erscheint.

Anzeige der zurückgelegten Entfernung

Auf MODE drücken, so dass der Text „KM“ (oder MIL, wenn Meilen als Einheit gewählt wurden) im Display erscheint.

Nullstellung des Schrittzählers

Die Tasten MODE und STRIDE drücken und eine Sekunde gedrückt halten, um den Schrittzähler auf Null zu stellen.

Änderung der Entfernungseinheit

Die Grundeinstellung des Pedometers lautet auf km (und cm für die Schrittlänge). Diese Einstellung kann in Miles/ft geändert werden.
MODE und STRIDE gleichzeitig drücken und länger als 5 Sekunden gedrückt halten. Das Display zeigt nun MIL statt KM an. Um wieder zurückzuwechseln, den Vorgang wiederholen.



Anweisungen für Modell PEDOMETER PLUS Art.Nr. 56014-3

Dieses Modell wurde für die Berechnung der Schrittzahl, der zurückgelegten Entfernung und der verbrauchten Kalorien entwickelt und ist außerdem mit einem Timer ausgestattet. Um die Entfernung anzeigen und den Kalorienverbrauch berechnen zu können, müssen die Schrittlänge und das Körpergewicht eingegeben werden.

Einstellung der Schrittlänge
Die Grundeinstellung des Pedometers lautet auf km (und cm für die Schrittlänge). Diese Einstellung kann in Miles/ft geändert werden.
MODE und STRIDE gleichzeitig drücken und länger als 5 Sekunden gedrückt halten. Das Display zeigt nun MIL statt KM an. Um wieder zurückzuwechseln, den Vorgang wiederholen.

Auf MODE drücken, so dass der Text „KM“ im Display erscheint. Dann auf SET drücken. Die eingestellte Schrittlänge beginnt zu blinken. Wiederholt auf SET drücken, um die Schrittlänge auf den gewünschten Wert zu erhöhen (die Schrittlänge wird pro Tastendruck um 1 cm erhöht; wenn MIL eingestellt ist, um 0,1 ft.). SET loslassen. Nach einigen Sekunden kehrt der Schrittzähler zur Entfernungsfunktion zurück und die neue Schrittlänge ist eingestellt.

Einstellung des Körpergewichts

Wiederholt auf MODE drücken, bis CAL im Display erscheint. Dann auf SET drücken. Das eingestellte Körpergewicht beginnt zu blinken. Wiederholt



Enhorabuena por su compra de un podómetro Silva.

Un podómetro es un medio auxiliar para hacer ejercicio que, según el modelo elegido, lleva la cuenta del número de pasos, la distancia, el tiempo efectivo de ejercicio y el número de calorías consumidas.

Hacer ejercicio favorece una buena salud y una vida sana. Con un podómetro, el paseo o la carrera resultarán tanto más divertidos.

Datos generales sobre podómetros

Para registrar cada paso, el podómetro lleva incorporado un péndulo. Este es móvil y, en los movimientos, emite un chasquido. Eso es normal y, además, una condición para que el podómetro funcione.

Colocación del podómetro

La colocación ideal es la pletina del pantalón o el cinturón, junto a la cadera. Para su mejor funcionamiento, el podómetro se debe fijar completamente derecho, es decir sin lastearse.

Cambio de pila

Cuando los signos de la pantalla comiencen a debilitarse, cambie la pila. Utilice un destornillador de cruz y afloje los tornillos de la parte trasera. Cambie la pila (tipo LR1142/LR43). La pila tiene una duración aproximada de un año.

Función de filtro

El podómetro va provisto de una función que impide el registro involuntario de pasos en caso de estar parado o de hacer movimientos cortos fortuitos, que no formen parte del paseo o la carrera. Para que se efectúe la cuenta de los pasos, hay que dar 6 pasos seguidos sin parar.

Otros

El podómetro no es impermeable al agua ni resistente a los golpes, por lo que se ha de tratar con cuidado.

Garantía

Tiene un año de garantía para fallos de fabricación. Esa garantía no comprende el desgaste normal, los daños producidos por negligencia ni si el podómetro es modificado de alguna manera. La pila no entra en la garantía.



Instrucciones para el modelo STEP COUNTER Núm. art. 56012-3

Este modelo ha sido diseñado para contar el número de pasos.

Puesta a cero del podómetro Pulse y mantenga apretado alguno de los botones durante un segundo, y el podómetro se pondrá a cero.



Instrucciones para el modelo PEDOMETER Núm. art. 56013-3

Este modelo ha sido diseñado para contar el número de pasos y también para mostrar la distancia recorrida. Para hacer esto último, hay que efectuar el reajaje de la longitud del paso.

Reajlaje de la longitud del paso

Para averiguar la longitud del paso, lo más fácil es, por ejemplo, dar 10 pasos y luego medir la distancia recorrida. Divida esa distancia por 10 y obtendrá la longitud del paso.

Pulse en MODE para que aparezca en la pantalla el texto KM. Pulse en STRIDE, y la longitud del paso puesta aparecerá con intermitencia. Pulse en STRIDE varias veces para aumentar la longitud del paso hasta el valor deseado (el aumento se hace con 1 cm por pulsación, ó 0,1 pies si se ha puesto MIL) y luego suelte STRIDE. Al cabo de unos segundos, el podómetro volverá a la función de distancia, con lo que la nueva longitud del paso quedará regulada.

Mostrar el número de pasos

Pulse en MODE hasta que aparezca en la pantalla el texto "STEP".

Mostrar la distancia recorrida

Pulse en MODE hasta que aparezca en la pantalla el texto "KM" (o MIL si se ha elegido millas como unidad).

Puesta a cero del podómetro

Pulse y mantenga apretados los botones de MODE y STRIDE durante un segundo. Así se pondrá a cero el podómetro.

Cambio de unidad de distancia

El reajaje básico del podómetro es el km (y el cm para la longitud de paso). Ese reajaje puede cambiarse a millas/pies. Pulse y mantenga apretados al mismo tiempo los botones de MODE y STRIDE durante más de 5 segundos. La pantalla mostrará entonces MIL en lugar de KM. Para volver a cambiar, repita el procedimiento.



Instrucciones para el modelo PEDOMETER PLUS Núm. art. 56014-3

Este modelo ha sido diseñado para contar el número de pasos, mostrar la distancia recorrida, medir el número de calorías consumidas, y también para medir el tiempo efectivo. Para poder mostrar la distancia y calcular el consumo de calorías, hay que efectuar el reajaje de la longitud del paso y del peso del cuerpo.

Reajlaje de la longitud del paso

Para averiguar la longitud del paso, lo más fácil es, por ejemplo, dar 10 pasos y luego medir la distancia recorrida. Divida esa distancia por 10 y obtendrá la longitud del paso.

Pulse en MODE para que aparezca en la pantalla el texto KM. Pulse en SET, y la longitud del paso puesta aparecerá con intermitencia. Pulse en SET varias veces para aumentar la longitud del paso hasta el valor deseado (el aumento se hace con 1 cm por pulsación, ó 0,1 pies si se ha puesto MIL) y luego suelte SET. Al cabo de unos segundos, el podómetro volverá a la función de distancia, con lo que la nueva longitud del paso quedará regulada.

Reajlaje del peso del cuerpo

Pulse en MODE varias veces hasta que aparezca en la pantalla CAL. Pulse ahora en SET, y el peso del cuerpo puesto aparecerá con intermitencia. Pulse en SET varias veces para cambiar el peso del cuerpo hasta el valor deseado (el aumento se hace con 5 kg por pulsación, ó 10 libras si se ha puesto MIL) y luego suelte SET. Al cabo de unos segundos, el podómetro volverá a la función de calorías, con lo que el nuevo peso del cuerpo quedará regulado.

Mostrar el número de pasos

Pulse en MODE hasta que aparezca en la pantalla el texto "STEP".

Mostrar la distancia recorrida

Pulse en MODE hasta que aparezca en la pantalla el texto "KM" (o MIL si se ha elegido millas como unidad).

Mostrar las calorías consumidas

Pulse en MODE hasta que aparezca en la pantalla el texto "CAL".

Mostrar el tiempo efectivo de paseo o carrera

Pulse en MODE hasta que aparezca en la pantalla el texto "TMR". El temporizador incorporado funciona de forma automática; arranca al comenzar el paseo o la carrera y se para al detenerse.

Puesta a cero del podómetro

Pulse y mantenga apretados los botones de MODE y SET durante un segundo. Así se pondrá a cero el podómetro.

Cambio de unidad de distancia y de peso

El reajaje básico del podómetro es el km (y el cm para la longitud de paso), así como el kg para el peso del cuerpo. Ese reajaje puede cambiarse a millas/pies y libras, respectivamente. Pulse y mantenga apretados al mismo tiempo los botones de MODE y SET durante más de 5 segundos. La pantalla mostrará entonces MIL en lugar de KM, y, en caso de reajaje del peso del cuerpo, lb en lugar de kg. Para volver a cambiar, repita el procedimiento.



Congratulazioni per l'acquisto di un Pedometro/Contapassi Silva.

Il Pedometro/Contapassi 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.

L'allenamento permette di mantenersi in forma e, con un Pedometro/Contapassi, la vostra camminata o corsa sarà ancora più divertente.

Generalità dei pedometri

Per registrare ogni passo, il pedometro utilizza un pendolo che ad ogni movimento emette un clic. Ciò è assolutamente normale e necessario per il corretto funzionamento del prodotto.

Fissaggio del pedometro

La posizione ideale è in cintura o fissato ad una cinghia sull'anca. Per le massime prestazioni, il pedometro deve essere posizionato in verticale, non inclinato.

Sostituzione della batteria

La batteria deve essere sostituita quando l'illuminazione del display si attenua. Utilizzando un cacciavite, aprire il vano posteriore. Sostituire la batteria (tipo LR1142/LR43). La batteria ha un'autonomia di circa 1 anno.

Funzione di filtraggio

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

Varie

Il pedometro non è a prova di urti o acqua, quindi deve essere trattato con cautela.

Garanzia

1 anno di garanzia da difetti di produzione. La garanzia non si applica a eventuali modifiche, normale usura o abusi. La batteria non è coperta dalla garanzia.



Istruzioni per il modello STEP COUNTER Codice 56012-3

Questo modello è progettato per contare il numero di passi compiuti.

Azzeramento del contapassi Per azzerare il contapassi, tenere premuto uno dei due pulsanti per 1 secondo.



Istruzioni per il modello PEDOMETER Codice 56013-3

Questo modello è progettato per contare il numero di passi compiuti e visualizzare la distanza percorsa. A tal scopo occorre inserire la lunghezza del proprio passo.

Impostazione della lunghezza del proprio passo

Il metodo più facile per misurare la lunghezza del proprio passo è compiere ad es. 10 passi e misurare la distanza percorsa. Dividere quindi la distanza per 10 per trovare la lunghezza del passo. Premere MODE finché sul display non appare KM. Premere STRIDE: la lunghezza attuale del passo inizia a lampeggiare. Premere ripetutamente STRIDE per aumentare la lunghezza del passo fino al valore desiderato (la lunghezza aumenta di 1 cm, oppure di 0.1 ft selezionando MIL, ad ogni pressione del pulsante), quindi rilasciare il pulsante STRIDE. Dopo qualche secondo, il contapassi visualizza nuovamente la distanza e la nuova lunghezza del passo è stata impostata.

Visualizzazione del numero di passi

Premere MODE finché sul display non appare "STEP".

Visualizzazione della distanza percorsa

Premere MODE finché sul display non appare "KM" (o MIL selezionando le miglia).

Azzeramento del pedometro

Per azzerare il contatore, tenere premuti contemporaneamente i pulsanti MODE e STRIDE per 1 secondo.

Cambio dell'unità di misura della distanza

L'impostazione predefinita del pedometro è km (e cm per la lunghezza del passo). Per passare a miglia/piedi: Tenere premuti contemporaneamente i pulsanti MODE e STRIDE per 5 secondi. Il display visualizza MIL anziché KM. Ripetere la procedura per ritornare a km/cm.



Istruzioni per il modello PEDOMETER PLUS Codice 56014-3

Questo modello è progettato per contare il numero di passi compiuti e visualizzare la distanza percorsa, le calorie consumate e la durata effettiva dell'allenamento. Per visualizzare la distanza percorsa e calcolare le calorie occorre inserire la lunghezza del proprio passo ed il peso del proprio corpo.

Impostazione della lunghezza del proprio passo

Il metodo più facile per misurare la lunghezza del proprio passo è compiere ad es. 10 passi e misurare la distanza percorsa. Dividere quindi la distanza per 10 per trovare la lunghezza del passo. Premere MODE finché sul display non appare KM. Premere SET: la lunghezza attuale del passo inizia a lampeggiare. Premere ripetutamente SET per aumentare la lunghezza del passo fino al valore desiderato (la lunghezza aumenta di 1 cm, oppure di 0.1 ft selezionando MIL, ad ogni pressione del pulsante), quindi rilasciare il pulsante SET. Dopo qualche secondo, il contapassi visualizza nuovamente la distanza e la nuova lunghezza del passo è stata impostata.

Impostazione del peso del proprio corpo

Premere ripetutamente MODE finché sul display non appare CAL. Premere SET: il peso corporeo attuale inizia a lampeggiare. Premere ripetutamente MODE finché sul display non appare CAL. Premere ripetutamente SET per aumentare il peso corporeo fino al valore desiderato (il peso aumenta di 5 kg, oppure di 10 lb selezionando MIL, ad ogni pressione del pulsante), quindi rilasciare il pulsante SET. Dopo qualche secondo, Pedometro Plus visualizza nuovamente le calorie ed il nuovo peso corporeo è stato impostato.

Visualizzazione del numero di passi

Premere MODE finché sul display non appare "STEP".

Visualizzazione della distanza percorsa

Premere MODE finché sul display non appare "KM" (o MIL selezionando le miglia).

Visualizzazione delle calorie consumate

Premere MODE finché sul display non appare "CAL".

Visualizzazione del tempo effettivo di camminata/corsa

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

Azzeramento del pedometro

Per azzerare il contatore, tenere premuti contemporaneamente i pulsanti MODE e SET per 1 secondo.

Cambio delle unità di misura di distanza e peso

L'impostazione predefinita di Pedometro Plus è km (cm per la lunghezza del passo e kg per il peso corporeo). Per passare a miglia/piedi e libbre: Tenere premuti contemporaneamente i pulsanti MODE e SET per 5 secondi. Il display visualizza MIL anziché KM e lb anziché kg per il peso corporeo. Ripetere la procedura per ritornare a km/cm e kg.



Gefeliciteerd met de aankoop van een stappenteller/pedometer van Silva.

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

Bewegen is goed voor de conditie en met een stappenteller/pedometer zult u nog meer plezier beleven aan het wandelen/joggen.

Algemene informatie over pedometers

Om elke stap te kunnen registreren maakt de pedometer gebruik van een ingebouwde slinger. De slinger is beweeglijk en zal tijdens het bewegen een klikkend geluid maken. Dit is volkomen normaal en vormt een eerste vereiste voor een goede werking van de pedometer.

Pedometer aanbrengen

Uw broekband of riem vormt de ideale plaats om de pedometer aan te brengen. De pedometer werkt het best, als u deze rechtop aanbrengt, dus niet schuin.

Batterij vervangen

Vervang de batterij, wanneer de tekens op het display vervagen. Gebruik een kruiskopschroevendraaier om de schroefjes aan de achterzijde los te draaien. Vervang de batterij (type LR1142/LR43). De batterij gaat ca. 1 jaar lang mee.

Filterfunctie

De pedometer is uitgerust met een functie die voorkomt dat er bij stilstand of kortstondige bewegingen die geen deel uitmaken van de wandel-/looptocht stappen worden geregistreerd. De stappen worden pas bijgehouden, wanneer u zonder onderbreking 6 stappen achtereen zet.

Diversen

De pedometer is niet waterdicht of stootvast – behandel hem daarom voorzichtig.

Garantie

1 jaar garantie op fabrieksfouten. De garantie geldt niet voor normale slijtage, schade door onachtzaamheid en bij wijzigingen aan de pedometer. De batterij valt niet onder de garantie.



Gebruiksaanwijzing voor model STEP COUNTER Art.nr. 56012-3

Dit model is ontwikkeld om het aantal genomen stappen te tellen.

Stappenteller op nul zetten Houd beide RESET knoppen gelijktijdig een seconde ingedrukt en de teller is gereset.



Gebruiksaanwijzing voor model PEDOMETER Art.nr. 56013-3

Dit model is ontwikkeld om het aantal genomen stappen te tellen en tevens de afgelegde afstand weer te kunnen geven om de paslengte worden ingesteld.

Paslengte instellen

U kunt de paslengte het eenvoudigst bepalen door bijvoorbeeld 10 stappen te lopen en vervolgens de afgelegde afstand te meten. Deel deze afstand met 10 om de geldende paslengte te verkrijgen. Druk op MODE om de tekst KM op het display te laten verschijnen. Druk op STRIDE waarna de ingestelde paslengte begint te knipperen. Druk herhaalde malen op STRIDE om de paslengte naar wens te vergroten (bij elke druk op de toets vindt een vergroting van 1 cm plaats, of 0.1 ft als MIL werd ingesteld) en laat STRIDE daarna weer los. Na enkele seconden houdt de stappenteller de afgelopen afstand weer bij, waarna de nieuwe paslengte is ingesteld.

Aantal stappen weergeven

Druk op MODE totdat de tekst "STEP" op het display verschijnt.

Afgelegde afstand weergeven

Druk op MODE totdat de tekst "KM" (of MIL als u voor Engelse mijlen hebt gekozen) op het display verschijnt.

Stappenteller op nul zetten

Druk tegelijkertijd op de toetsen MODE en STRIDE en houd ze een seconde lang ingedrukt om de stappenteller op nul te zetten.

Van afstandseenheid veranderen

De basiseenheid van de pedometer is km (en cm voor de paslengte). U kunt de basiseenheid wijzigen in miles/ft: Druk tegelijkertijd op de toetsen MODE en STRIDE en houd ze meer dan 5 seconden ingedrukt. Op het display verschijnt vervolgens MIL in plaats van KM. Herhaal de procedure om weer van eenheid te veranderen.



Gebruiksaanwijzing voor model PEDOMETER PLUS Art.nr. 56014-3

Dit model is ontwikkeld om het aantal genomen stappen te tellen, de afgelegde afstand weer te geven, het calorieverbruik te meten en de effectieve tijd bij te houden. Om de afgelegde afstand weer te kunnen geven en het calorieverbruik te kunnen berekenen moeten de paslengte en het lichaamsgewicht worden ingesteld.

Paslengte instellen

U kunt de paslengte het eenvoudigst bepalen door bijvoorbeeld 10 stappen te lopen en vervolgens de afgelegde afstand te meten. Deel deze afstand met 10 om de geldende paslengte te verkrijgen. Druk op MODE om de tekst KM op het display te laten verschijnen. Druk op SET waarna de ingestelde paslengte begint te knipperen. Druk herhaalde malen op SET om de paslengte naar wens te vergroten (bij elke druk op de toets vindt een vergroting van 1 cm plaats, of 0.1 ft als MIL werd ingesteld) en laat SET daarna weer los. Na enkele seconden houdt de stappenteller de afgelopen afstand weer bij, waarna de nieuwe paslengte is ingesteld.

Lichaamsgewicht instellen

Druk herhaalde malen op MODE totdat de tekst CAL op het display verschijnt. Druk vervolgens op SET waarna het ingestelde lichaamsgewicht begint te knipperen. Druk herhaalde malen op SET om het lichaamsgewicht te wijzigen (bij elke druk op de toets vindt een verhoging van 5 kg plaats, of 10 lb als u voor MIL hebt gekozen) en laat SET vervolgens weer los. Na enkele seconden hervat de stappenteller de caloriefunctie, waarna het nieuwe lichaamsgewicht is ingesteld.

Aantal stappen weergeven

Druk op MODE totdat de tekst "STEP" op het display verschijnt.

Afgelegde afstand weergeven

Druk op MODE totdat de tekst "KM" (of MIL als u voor Engelse mijlen hebt gekozen) op het display verschijnt.

Calorieverbruik weergeven

Druk op MODE totdat de tekst "CAL" op het display verschijnt.

Effectieve wandel-/looptijd weergeven

Druk op MODE totdat de tekst "TMR" op het display verschijnt. De ingebouwde timer werkt automatisch en start bij aanvang van de wandel-/looptocht en stopt bij een onderbreking.

Stappenteller op nul zetten

Druk tegelijkertijd op de toetsen MODE en SET en houd ze een seconde lang ingedrukt om de stappenteller op nul te zetten.

Van afstands- en gewichtseenheid veranderen

De basiseenheden van de pedometer zijn km (cm voor de paslengte) en kg voor het lichaamsgewicht. U kunt de basiseenheden wijzigen in miles/ft en lb: Druk tegelijkertijd op de toetsen MODE en SET en houd ze meer dan 5 seconden ingedrukt. Op het display verschijnt vervolgens MIL in plaats van KM en lb in plaats van kg bij instelling van het gewicht. Herhaal de procedure om weer van eenheid te veranderen.



Parabéns pela compra de um Pedómetro/Contador de Passos Silva.

Um Contador de Passos/Pedómetro é um dispositivo de exercício que, dependendo do modelo, conta o número de passos e calcula a distância, o tempo de exercício e as calorías consumidas.

Fazer exercício é bom para a saúde e com um Contador de Passos Pedómetro a sua caminhada ou corrida será ainda mais divertida.

Generalidades sobre PEDÓMETROS.

Para registar todos os passos o pedometro utiliza um péndulo. Este péndulo está em constante movimento e faz um click inicial que é perfeitamente normal para que o pedometro funcione correctamente.

Função do filtro.

O pedómetro tem uma função que evita registar os passos acidentalmente quando se está parado ou em movimentos pequenos que não façam parte do andamento. Para uma correcta leitura deverá fazer seis passos seguidos sem parar.

Fixar o pedometro.

O local ideal será coloca-lo por cima das calça ou no cinto perto da anca, para uma melhor leitura deverá ser posto na vertical e na diagonal (figura 1). Informação adicional: Retira a patilha de segurança da pilha antes de usar o pedometro (No pedometro alarme deverá certificar-se que o dispositivo do alarme está devidamente fixado ao pedometro antes de retirar a referida patilha). Estes PEDÓMETROS não são à prova de choque e à prova de água, logo deve tratá-lo com cuidado.

Para mudar a bateria.

Este pedómetro tem uma bateria de lítio CR2032, tendo de ser substituída quando esta icon aparece visível. Para fazê-lo tem de retirar o parafuso e o clip do cinto (figura 2). Se a bateria for mudada em 20 segundos o pedometro não perde o registo anterior em memória.

Garantia

2 Anos de garantia sobre qualquer defeito de fabrico, está garantia não se estende a modificações derivadas do uso. As pilhas não estão incluídas nesta garantia.



Instruções para o modelo STEP COUNTER Art Num. 56012-3

Este modelo foi criado para contar o número de passos. Repor valores de origem do STEP COUNTER Pressione continuamente por 1 segundo um dos dois botões e o contador ficará a zero.



Instruções para o modelo PEDOMETER Art. Num. 56013-3

Este modelo foi criado para contar o número de passos e contar a distância. Para ser possível mostrar a distância correcta, o tamanho da passada tem de ser introduzido.

Definir a passada.

Dê 10 passos, de seguida afira da distância que fez com esses 10 passos, de Guida divida a distância por esses mesmos passos para encontrar o tamanho da sua passada (cm). Pressione MODE para que apareçam os kms. Pressione SET e o tamanho da passada actual aparece. Pressione SET repetidamente para aumentar a passada até ao número desejado (aumenta 1 unidade por cada pressão no botão). Depois de alguns segundos o pedometro irá assumir a distância e um novo tamanho da passada ficará definido no modo distância.

Mostrar número de passos.

Pressione MODE até a palavra "STEP" aparecer no visor.

Mostrar a distância.

Pressione MODE até a palavra "KM" (ou MIL se seleccionar milhas) aparecer no visor.

Repor valores de origem do pedometro.

Pressione MODE e SET simultaneamente por um segundo e o contador voltar a zero.

Definir distância.

Estes PEDÓMETROS estão em unidades métricas (km para distância, cm para comprimento da passada. Pode ser alterado para unidades imperiais, milhas, pés). Carregando 5 segundos MODE e SET simultaneamente, será feito o reset ao pedometro e aparece MIL em vez de KM. Repetir esta operação para voltar aos km.

Função do filtro.

O pedometro tem uma função que evita registar os passos acidentalmente quando se está parado ou em movimentos pequenos que não façam parte do andamento. Para uma correcta leitura deverá fazer seis passos seguidos sem parar.



Instruções para o modelo PEDOMETER PLUS Art. Num. 56014-3

Este modelo foi criado para contar o número de passos, mostrar a distância percorrida, calcular as calorías gastas dentro do tempo útil do exercício. As definições pessoais da passada e do peso são essenciais para uma leitura correcta da distância e calorías dispendidas num período de tempo do passeio ou corrida.

Definir a passada.

Dê 10 passos, de seguida afira da distância que fez com esses 10 passos, de Guida divida a distância por esses mesmos passos para encontrar o tamanho da sua passada (cm). Pressione MODE para que apareçam os kms. Pressione SET o tamanho da passada actual aparece. Pressione SET repetidamente para aumentar a passada até ao número desejado (aumenta 1 unidade por cada pressão no botão). Depois de alguns segundos o pedometro plus irá assumir a distância e um novo tamanho da passada ficará definido no modo distância.