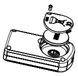
User guide Pedometer Ex3 Plus art. No. 56026

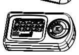
General Information about Ex3 pedometers
Ex3 Pedometers detect acceleration in each of the 3 axis and therefore the position/direction of the unit is not crucial as long as it is still and does not swing.
The Pedometer is not waterproof – therefore treat it carefully.
The pedometer does not have an ON/OFF button, since the power consumption when not in use is extremely low.

Filter function
The Pedometer has a function which prevents unwanted registration of steps when standing still or when doing short movements that is not part of the walk/run. For correct step counting the pedometer uses a 10 seconds filter. This means the pedometer needs to be used for 10 seconds before the number of steps is updated in the display.

Attaching the pedometer
Ex3 Pedometers can be worn around the neck, lying in your pocket etc.



Battery
This pedometer is powered by a Lithium CR2032 battery. Change the battery when the display is dimming. The battery is placed under the battery lid on the back and is reached by unscrewing the screw and removing the battery lid.



Buttons
This pedometer has 3 buttons Mode, Reset and Set.

Main operating modes
This pedometer registers steps and measures distance and calories. It also has a built in timer and clock.
Press MODE to toggle between the modes.

Personal settings

Setting distance and weight units
The Pedometer's default setting is metric (Km for distance, cm for stride length and kg for body weight). This can be changed to Imperial (miles, ft and lb).
Press and hold RESET button to reset data, and then keep pressing the RESET button for 3 seconds to change between metric or imperial. This can be done from all modes except from Clock Mode.

Calculate Stride length (30-240cm)
Personal setting of stride length and weight are needed to get accurate values of distance and consumed calories.
Set the stride length by walking 10 steps and then measure that distance. Divide the distance by 10 to find your stride length.

Setting Stride length
Default setting is 75cm (30 inches).
Press MODE so the text KM appears in the display.
Press and hold SET and the current stride length is displayed.
Press SET repeatedly to increase the stride length to the wished value (increases by 1 cm per press, or 1 inch if MIL is selected).
Press and hold SET and stride length will increase with 20 cm or 24 inch per second.
Press and hold RESET to reset the counter to 75 cm or 30 inches
Once the stride length is set, the pedometer automatically returns to distance mode after a few seconds

Setting Body weight (30-135 kg)
Default setting is 45kg (100lb).
Press MODE repeatedly until CAL is shown in the display.
Press and hold SET and the current body weight is displayed.
Press SET repeatedly to increase the body weight to the wished value (increases by 1 kg per press, or 1 lb if MIL is selected).
Press and hold SET and body weight will increase with 20 kg or 20 lb per second.
Press and hold RESET to reset the counter to 45 kg or 100 lb.
Once the body weight is set, the pedometer automatically returns to calorie mode after a few seconds.

Setting the time
It is essential to set the time correctly in order to make the 7 day memory function accurately.
Press MODE button repeatedly until time is shown in the display.
Press and hold SET button until time flashes.
Press RESET to change hour.
Press SET to change minutes.
Press RESET repeatedly to change from 12 to 24 hours format. The format changes to 24 hours after 12 PM has been passed.

Steps
Press MODE repeatedly until STP is shown in the display. Ex3 Plus counts each step and is designed for accurate step counting when walking or running

Distance
Press MODE repeatedly until KM or MIL is shown in the display. Ex3 plus measures distance in either Km or Miles.

Calories
Press MODE repeatedly until CAL is shown in the display. Calories measurement is based on the number of steps and body weight entered.

Seven Day memory
The pedometer has a seven day memory that makes it possible to see your performance during each day the last seven days.
Press MODE for two seconds to enter the memory function.
Press SET to select day.
Press MODE to toggle between steps, distance and calories on the selected day.
The data in the memory is stored at midnight every day and the pedometer is automatically reset.

Step Barometer Function
In the lower left or higher right part of the display there is a "Step Barometer Function" that helps you obtain a healthier life by walking 10,000 steps per day. This barometer is based on the 7 day memory in the pedometer and shows your daily average on the display.
Each box in the barometer is equal to an average of 1,666 steps.

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.

Resetting the pedometer
Press and hold RESET button for 2 seconds to reset the pedometer.

Resetting the seven day memory
The seven day memory is automatically reset after a battery replacement.

Specifications

Temperature range	Operation: -10°C to +50°C
Storage	-20°C to +60°C
Battery type	CR-2032
Battery lifetime	~6 months

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

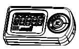
Bruksanvisning för Pedometer Ex3 Plus Art.nr. 56026

Allmänt om Ex3-pedometrar
Ex3-pedometrar registrerar acceleration i var och en av de 3 axlarna och därför är pedometerns position/riktning inte betydelsefull så länge den är stilla och inte gungar.
Pedometern är inte vattentät så den bör hanteras varsamt.
Pedometern saknar ON-/OFF-knapp eftersom elförbrukningen är väldigt låg när den inte används.

Filterfunktion
Pedometern har en funktion som hindrar oönskad registrering av steg när man står stilla eller gör rörelser som inte är en del av promenaden/löpningen. För korrekt stegräkning använder pedometern ett 10 sekunders filter. Detta innebär att pedometern måste användas under 10 sekunder innan antalet steg uppdateras i displayen.

Fästa pedometern
Ex3-pedometrar kan hängas runt halsen, ligga i fickan etc.

Batteri
Pedometern drivs med ett Litium CR2032-batteri. Byt batteri när displayen blir svag. Batteriet är placerat under batterilocket på baksidan och nås genom att skruva loss skruven och ta bort batterilocket.



Knappar
Pedometern har 3 knappar Mode, Reset och Set.

Huvudinställningar
Pedometern registrerar steg och mäter distans och kalorier. Den har också en inbyggd tidtagare och klocka.
Tryck MODE för att bläddra mellan inställningarna.

Personliga inställningar

Inställning av distans och vikt
Pedometerns fabriksinställning är metrisk (km för distans, cm för steglängd och kg för kroppsvikt). Detta kan ändras till brittisk standard (miles, ft.och lb.).
Tryck och håll RESET-knappen för att återställa data och fortsätt att hålla RESET-knappen intryckt under 3 sekunder för att byta mellan metrisk eller brittisk standard. Detta kan göras från alla lägen utom från klock-läget.

Beräkna steglängd (30-240cm)
Personliga inställningar av steglängd och vikt behövs för att få riktiga värden för distans och förbrukade kalorier.
Ställ in steglängden genom att gå 10 steg och mät därefter distansen. Dela distansen med 10 för att få fram din steglängd.

Inställning av steglängd
Fabriksinställningen är 75 cm (30inch).
Tryck på MODE så att texten KM visas.
Tryck och håll SET så visas den nuvarande tiden.
Tryck flera gånger på SET för att öka steglängden till önskat värde (ökar med 1 cm per tryckning eller 1 inch om MIL valts).
Tryck och håll SET och steglängden ökas med 20 cm eller 24 inch per sekund.
Tryck och håll RESET för att återställa räknaren på 75 cm eller 30 inch.
När steglängden ställts in återgår pedometern automatiskt till distansläget efter några sekunder.

Inställning av kroppsvikt (30-135 kg)
Fabriksinställningen är 45 kg (100Lb.).
Tryck flera gånger på MODE tills CAL visas i displayen.
Tryck och håll SET så visas den nuvarande kroppsvikten.
Tryck flera gånger på SET och för att öka kroppsvikten till önskat värde (ökar med 1 kg per tryckning eller 1 Lb. om MIL valts).
Tryck och håll SET och kroppsvikten ökas med 20 kg eller 20 Lb. per sekund.
Tryck och håll RESET för att återställa räknaren på 45 kg eller 100 Lb.
När kroppsvikten ställts in återgår pedometern automatiskt till kaloriläget efter några sekunder.

Inställning av tiden
Det är viktigt att ställa in tiden rätt för att få 7-dagarsminnet att fungera rätt.
Tryck flera gånger på MODE tills tiden visas i displayen.
Tryck och håll SET-knappen tills tiden blinkar.
Tryck på RESET för att ändra timma.
Tryck på SET för att ändra minuter.
Tryck på RESET flera gånger för att ändra från 12- till 24-timmars format. Formatet ändras till 24 timmar efter att 12 PM har passerats.

Steg
Tryck flera gånger på MODE tills STP visas i displayen. Ex3 Plus räknar varje steg och är utformad för exakt stegräkning vid promenad eller löpning.

Distans
Tryck flera gånger på MODE tills KM eller MIL visas i displayen. Ex3 plus mäter distans i antingen km eller mile.

Kalorier
Tryck flera gånger på MODE tills CAL visas i displayen. Kalorimätning baseras på antalet steg och kroppsvikt som matas in.

Sju dagars minne
Pedometern har ett sjudagarsminne som gör det möjligt att se resultaten under varje dag den senaste veckan.
Tryck MODE under två sekunder för att komma åt minnesfunktionen.
Tryck SET för att välja dag.
Tryck MODE för att bläddra mellan steg, distans och kalorier under den valda dagen.
Informationen i minnet lagras vid midnatt varje dag och pedometern återställs automatiskt.

Stegbarometer
I dispalyens nedre vänstra eller övre högra hörn finns en stegbarometer som hjälper dig till ett friskare liv genom att gå 10 000 steg varje dag. Barometern baseras på pedometerns 7-dagarsminne och visar på skalan hur många steg du går i genomsnitt per dag.
Varje ruta i barometern är lika med ett genomsnitt på 1 666 steg.

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.

Återställning av pedometern
Tryck och håll RESET-knappen under 2 sekunder för att återställa pedometern.

Återställning av sjudagarsminnet
Sjudagarsminnet återställs efter batteribyte

Specifikationer

Temperaturomfång	Drift: -10 °C till +50 °C
Förvaring	-20 °C till +60 °C
Batterityp	CR-2032
Batteriets livslängd	~6 månader

GARANTI
Silva garanterar att din Silva-produkt kommer att vara i stort sett fri från defekter i material och arbete vid normal användning under en period av två (2) år. Silvas ansvar under garantitiden begränsas till reparation eller utbyte av produkten. Denna begränsade garanti gäller enbart den förste köparen.
Var vänlig kontakta inköpsstället om produkten visar sig vara defekt under garantiperioden. Kontrollera att du har inköpskvittot till hands när produkten returneras. Returer kan inte behandlas utan originalkvittot. Garantin gäller inte om produkten har ändrats, inte installerats, använts, reparerats eller underhållits i enlighet med instruktionerna som medföljer från Silva eller har utsatts för onormal fysisk eller elektrisk stress, felanvändning, slarv eller olycka. Garantin gäller inte heller normalt slitage. Silva är inte ansvariga för några konsekvenser, direkta eller indirekta eller skada som resultat av användningen av produkten. Vid inget tillfälle överskrider Silvas ansvar summan som betalats för produkten. Viss lagstiftning tillåter inte uteslutanden eller begränsningar av orsaks- och konsekvensskador, varför ovanstående begränsningar kanske inte gäller dig. Garantin är giltig och kan bara behandlas i inköpslandet.

Besök www.silva.se för ytterligare information.

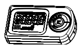
Guide d'utilisation Ex3 Plus No d'article 56026

Informations générales Ex3
Le podomètre Ex3 détecte l'accélération sur chacun des 3 axes et donc la position/direction de celui-ci n'est pas cruciale. N'étant pas imperméable à l'eau, celui-ci devra donc être traité soigneusement.
Le podomètre ne possède pas de bouton « MARCHE/ARRÊT » dans la mesure où sa consommation de courant est extrêmement faible à l'arrêt.

Fonction filtre
Le podomètre possède une fonction laquelle empêche l'enregistrement non désiré des pas en position d'arrêt ou en effectuant des petits mouvements occasionnels ne faisant pas une partie de la promenade/marche. Pour le comptage correct des pas, le podomètre utilise un filtre de 10 secondes. Ceci signifie que le podomètre devra être utilisé pendant 10 secondes avant que le nombre de pas puisse être indiqué sur l'affichage.

Fixation du podomètre
Le podomètre Ex3 pourra être porté autour du cou, dans la poche, etc.

Piles
Ce podomètre est actionné par une pile lithium CR2032. Remplacer la pile quand l'affichage s'obscurcit. La pile est placée au dos de l'appareil et pourra être enlevée en dévissant la vis et en enlevant le couvercle de pile.



Boutons
Ce podomètre possède un mode opératoire à 3 boutons : remise à zéro et réglages.

Modes opératoires principaux
Ce podomètre enregistre les pas et mesure les distances et calories. Il renferme également un chronomètre ainsi qu'une horloge.
Appuyer sur MODE afin de permuter entre ceux-ci.

Réglages personnels

Réglages distance et unités de poids
Les réglages du podomètre se font en unités métriques (Km pour distances, cm longueur de pas et kg pour poids). On pourra régler ceux-ci en miles, feet et pounds).
Appuyer sur RESET et tenir appuyé afin de remettre à zéro les données, continuer de tenir le bouton RESET appuyé pendant 3 secondes pour permuter entre les système métrique et anglais. Ceci pourra être effectué pour tous les modes excepté le mode horloge.

Calcul de la longueur de foulée (30-240 cm)
Les réglages personnels de la longueur de foulée et du poids sont nécessaires pour obtenir des valeurs précises de la distance et des calories consommées.
Régler la longueur de foulée en effectuant 10 pas et mesurer ensuite distance parcourue. Diviser par 10 afin de déterminer la longueur de foulée.

Réglage de la longueur de foulée
Le réglage prédéfini est 75 cm (ou 30 inches).
Appuyer sur MODE afin de faire apparaître le texte KM sur l'affichage.
Appuyer sur SET et tenir appuyé afin de faire apparaître la longueur de foulée actuelle.
Appuyer sur SET de façon répétée afin d'augmenter la longueur de foulée à la valeur souhaitée (1 cm à chaque fois que l'on appuie ou 1 inch lorsque MIL aura été sélectionné).
Appuyer sur SET et tenir appuyé afin d'augmenter la longueur de foulée de 20 cm ou 24 inches à la seconde.
Appuyer sur SET et tenir appuyé afin de remettre le compteur à 75 cm ou 30 inches.
Une fois la longueur de foulée réglée, le podomètre retourne automatiquement après quelques secondes au mode distance.

Réglage du poids corporel (30 - 135 kg)
Le réglage prédéfini est 45 kg (100 livres).
Appuyer sur MODE de façon répétée afin de faire apparaître CAL sur l'affichage.
Appuyer sur SET et tenir appuyé afin de faire apparaître le poids corporel actuel.
Appuyer sur SET de façon répétée afin d'augmenter le poids à la valeur souhaitée (1 kg à chaque fois que l'on appuie ou 1 livre lorsque MIL aura été sélectionné.)
Appuyer sur SET et tenir appuyé afin d'augmenter le poids de 20 kg ou 20 livres à la seconde.
Appuyer sur SET et tenir appuyé afin de remettre le compteur à 45 cm ou 100 livres.
Une fois le poids réglé, le podomètre retourne automatiquement après quelques secondes au mode calories.

Réglage du temps
Il est important de régler correctement l'heure afin que la fonction de mémoire de 7 jours puisse fonctionner exactement.
Appuyer sur MODE de façon répétée jusqu'à ce que le temps soit indiqué sur l'affichage.
Appuyer sur SET et tenir appuyé jusqu'à ce que le temps se mette à clignoter.
Appuyer sur SET pour changer l'heure.
Appuyer sur SET pour changer les minutes.
Appuyer sur RESET de façon répétée afin de permuter du système 12 heures à celui de 24 heures. Le système change pour une durée de 24 heures une fois 12 PM ayant été dépassé.

Pas
Appuyer sur MODE de façon répétée jusqu'à ce que STP soit indiqué sur l'affichage.
Ex3 Plus est conçu de sorte à compter précisément chaque pas de marche ou jogging.

Distance
Appuyer sur MODE de façon répétée jusqu'à ce que KM ou MIL soient indiqués sur l'affichage. Ex3 plus mesure la distance soit en km ou miles.

Calories
Appuyer sur MODE de façon répétée jusqu'à ce que CAL soit indiqué sur l'affichage.
La mesure de consommation de calories se base sur le nombre de pas et poids enregistrés.

Mémoire 7 jours
Le podomètre dispose d'une mémoire de sept jours permettant d'afficher vos performances pendant les sept derniers jours écoulés.
Appuyer sur MODE pendant 2 secondes afin d'enclencher la fonction mémoire.
Appuyer sur SET afin de sélectionner le jour correspondant.
Appuyer sur SET afin de commuter entre pas, distance et calories pour le jour sélectionné.
Les données entrées dans la mémoire sont stockées chaque jour à minuit et le podomètre se réinitialisera ensuite automatiquement.

Fonction baromètre pas
Dans la partie droite supérieure ou partie gauche inférieure de l'affichage on trouvera une fonction baromètre pas vous aidant à améliorer votre santé en effectuant journellement une distance comptant 10000 pas. Ce baromètre est basé sur la mémoire de 7 jours du podomètre et indique sur l'échelle la moyenne de pas effectués journellement.
Chaque boîte du baromètre est équivalente à une moyenne de 1666 pas.

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.

Remise à zéro du podomètre
Appuyer sur RESET pendant 2 secondes afin de réajuster le podomètre.

Remise à zéro de la mémoire 7 jours
La mémoire 7 jours se remet à zéro après le remplacement des piles.

Spécifications techniques

Domaines de températures	
en fonctionnement	de -10°C à + 50°C
en stockage	de -20°C à + 60°C
Piles type	CR-2032
Durée de vie piles	~6 mois

Garantie
Silva garantit votre produit contre tous défauts d'ordre matériel ou de fonctionnement en 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 svp le lieu d'achat original de celui-ci. Veillez à joindre au produit le justificatif d'achat sans lequel le produit retourné ne pourra pas être traité. Cette garantie expirera au cas où le produit aura été modifié, non installé ou mis en marche, réparé, ou non entretenu d'après les instructions promulguées par Silva ou si celui-ci aura été a été soumis à des contraintes anormales, à des abus dus à la négligence ou à des incidents d'ordre physique ou électrique. Cette garantie ne pourra également pas s'appliquer concernant l'usure ou l'apparition de fissures normales. Silva ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage direct ou indirect pouvant résulter 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 ou la limitation des dommages fortuits ou consécutifs, ceux-ci évoqués ci-dessus ne pourront par conséquent s'appliquer à l'acheteur. Cette garantie n'est valide et ne peut être traitée que dans pays où les produits auront été respectivement acquis.

Pour plus d'information veuillez cliquer sur www.silva.se

Bedienungsanleitung Schrittzähler Ex3 Plus Art.-Nr. 56026

Allgemeines über den Pedometer Ex3
Der Pedometer Ex3 erkennt Beschleunigungen auf allen 3 Achsen. Deshalb ist die Position/Richtung des Pedometers nicht entscheidend, solange er still liegt und nicht schwingt.
Der Pedometer ist nicht wasserfest – behandeln Sie ihn darum mit Sorgfalt.
Der Pedometer besitzt keinen AN/AUS-Knopf, da bei Nichtbenutzung der Energieverbrauch äußerst gering ist.

Filterfunktion
Der Pedometer besitzt eine Funktion, mit der eine ungewollte Erfassung von Schritten vermieden wird, z.B. wenn Sie still stehen oder kurze Bewegungen ausführen, die nicht zum Laufen/Rennen gehören. Um die Schritte genau zu zählen, verwendet der Pedometer einen 10-Sekunden-Filter. Das bedeutet, dass der Pedometer 10 Sekunden lang benutzt werden muss, bevor die Zahl der Schritte auf dem Display aktualisiert wird.
Anbringen des Pedometers
Der Pedometer Ex3 kann um den Hals getragen werden, in Ihrer Tasche transportiert werden, etc.

Batterie
Der Pedometer wird von einer Lithium CR2032 Batterie angetrieben. Wechseln Sie die Batterie, wenn das Display dunkler wird. Die Batterie befindet sich unter dem Batteriedeckel auf der Rückseite und ist durch Lösen der Schraube und Entfernung des Batteriedeckels zugänglich.

Knöpfe
Der Pedometer besitzt 3 Knöpfe: Mode, Reset und Set.

Hauptfunktionsweisen
Der Pedometer registriert Schritte, misst Entfernungen und Kalorien. Er hat auch einen eingebauten Timer und eine Uhr.
Drücken Sie auf MODE, um zwischen den Modi hin- und herzuschalten.

Persönliche Einstellungen

Einstellung der Entfernung und der Gewichtseinheiten
Die Standardeinstellung des Pedometers ist metrisch (km für die Entfernung, cm für die Schrittlänge und kg für das Körpergewicht). Sie kann aber auf imperial (britisches Maß- und Gewichtssystem: Meilen, Fuß und Pfund) umgestellt werden.
Drücken und den RESET Knopf halten, um die Daten zurückzusetzen. Halten Sie den RESET Knopf 3 Sekunden lang gedrückt, um zwischen metrisch und imperial zu wechseln. Das kann von allen Modi aus erfolgen, außer vom Uhr-Modus.

Berechnen der Schrittlänge (30-240 cm)
Die persönliche Einstellung der Schrittlänge und des Gewichts sind notwendig, um exakte Werte zur Entfernung und zum Kalorienverbrauch zu erhalten.
Bestimmen Sie die Schrittlänge, indem Sie 10 Schritte laufen und dann die Entfernung messen. Teilen Sie die Entfernung durch 10, um Ihre Schrittlänge zu bestimmen.
Einstellen der Schrittlänge
Die Standardeinstellung beträgt 75 cm (30 Zoll).
Drücken Sie auf MODE, damit der Text KM auf dem Display erscheint.
Drücken und SET halten. Die aktuelle Schrittlänge wird angezeigt.
Drücken Sie mehrmals auf SET, um die Schrittlänge auf den gewünschten Wert zu erhöhen (erhöht sich um 1 cm pro 1 Mal drücken bzw.1 Zoll, wenn MIL ausgewählt wurde).
Drücken und SET halten. Die Schrittlänge erhöht sich um 20 cm oder 24 Zoll pro Sekunde.
Drücken und RESET halten, um den Zähler auf 75 cm oder 30 Zoll zurückzusetzen.
Sobald die Schrittlänge eingestellt ist, kehrt der Pedometer automatisch nach einigen Sekunden zum Entfernungsmodus zurück.

Einstellen des Körpergewichts (30-135 kg)
Die Standardeinstellung beträgt 45 kg (100 Pfund).
Drücken Sie mehrmals auf MODE, bis CAL im Display angezeigt wird.
Drücken und SET halten. Das aktuelle Körpergewicht wird angezeigt.
Drücken Sie mehrmals auf SET, um das Körpergewicht auf den gewünschten Wert zu erhöhen (erhöht sich um 1 kg pro 1 Mal drücken bzw. 1 Pfund, wenn MIL ausgewählt wurde).
Drücken und SET halten. Das Körpergewicht erhöht sich um 20 kg bzw. 20 Pfund pro Sekunde.
Drücken und RESET halten, um den Zähler auf 45 kg oder 100 Pfund zurückzusetzen.
Sobald das Körpergewicht eingestellt ist, kehrt der Pedometer automatisch nach einigen Sekunden zum Kalorienmodus zurück.

Einstellen der Zeit
Es ist wichtig, die Zeit exakt einzustellen, damit der 7-Tage-Speicher richtig funktioniert.
Drücken Sie mehrmals auf den MODE Knopf, bis die Zeit im Display angezeigt wird.
Drücken und den SET Knopf halten, bis die Zeit blinkt.
Drücken Sie auf RESET, um die Stunde zu ändern.
Drücken Sie auf SET, um die Minuten zu ändern.
Drücken Sie mehrmals auf RESET, um vom 12-Stunden Format ins 24-Stunden Format umzuschalten. Das Format ändert sich innerhalb von 24 Stunden, nachdem 12 Uhr mittags vorbei ist.

Schritte
Drücken Sie mehrmals auf MODE, bis STP im Display angezeigt wird. Ex3 Plus zählt jeden Schritt und ist dafür konzipiert, Schritte beim Laufen oder Rennen genau zu zählen.

Entfernung
Drücken Sie mehrmals auf MODE, bis KM oder MIL im Display angezeigt wird. Ex3 Plus misst die Entfernung entweder in Kilometer oder in Meilen.

Kalorien
Drücken Sie mehrmals auf MODE, bis CAL im Display angezeigt wird. Die Kalorienmessung basiert auf der Anzahl der Schritte und dem eingegebenen Körpergewicht.

Sieben-Tage-Speicher
Der Pedometer besitzt einen Sieben-Tage-Speicher, der Ihnen ermöglicht, Ihre Leistung an jedem Tag der letzten sieben Tage zu verfolgen.
Drücken Sie zwei Sekunden lang auf MODE, um die Speicherfunktion zu betreten
Drücken Sie auf SET um einen Tag auszuwählen.
Drücken Sie auf MODE, um zwischen Schritten, Entfernung und Kalorien am ausgewählten Tag hin- und herzustellen.
Die Daten im Speicher werden jeden Tag um Mitternacht gespeichert. Der Pedometer wird automatisch zurückgesetzt.

Schrittbarometerfunktion
Der untere linke oder obere rechte Teil des Displays besitzt eine Schrittbarometerfunktion, die Ihnen hilft, ein gesünderes Leben zu führen, indem Sie 10 000 Schritte am Tag laufen. Das Barometer basiert auf dem 7-Tage-Speicher im Pedometer und zeigt auf der Skala an, wie viele Schritte Ihr täglicher Durchschnitt sind.
Jedes Kästchen im Barometer entspricht einem Durchschnitt von 1 666 Schritten.

Anzeige der tatsächlichen Geh-/Trainingszeit
Auf MODE drücken, bis der Text „TMR" im Display erscheint. Der eingebaute Timer funktioniert automatisch. Er schaltet sich ein, wenn Sie mit Ihrem Spaziergang/Lauftraining beginnen und schaltet sich aus, wenn Sie stehen bleiben.

Zurücksetzen des Pedometers
Drücken und den RESET Knopf 2 Sekunden lang halten, um den Pedometer zurückzusetzen.

Zurücksetzen des Sieben-Tage-Speichers
Der Sieben-Tage-Speicher wird nach dem Wechseln der Batterie zurückgesetzt.

Technische Daten

Temperaturbereich Betrieb	-10°C bis +50°C
Lagerung	-20°C bis +60°C
Batterie typ	CR-2032
Batterielebensdauer:	~6 monate

Garantie
Silva garantiert, dass Ihr Silvaprodukt zwei Jahre lang bei normaler Verwendung frei von Material- oder Qualitätsmängeln ist. Silvas Haftung 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 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 eine gewöhnliche Abnutzung oder Risse. 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 für das Produkt geleisteten Preis Einige Rechtssprechungen 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 unter www.silva.se.

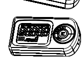
Käyttöohje – askelmittari Ex3 Plus tuotenro 56026

Yleistä Ex3-askelmittareista
Ex3-askelmittarit tunnistavat kiihtyvyyden kaikilla kolmella akselilla, minkä vuoksi askelmittarin sijainti ja suunta eivät ole merkityksellisiä niin kauan kuin askelmittari on paikoillaan eikä heilu.
Askelmittari ei ole vedenkestävä, joten käsittele sitä huolella.
Askelmittarissa ei ole ON/OFF-painiketta, sillä sen virrankulutus on erittäin vähäinen, kun se ei ole käytössä.

Suodatustoiminto
Askelmittarissa on toiminto, joka estää askelten tallentamisen vahingossa esimerkiksi paikallaan seisomisen aikana tai muiden kuin kävelyyn tai juoksuun liittyvien lyhytaikaisten liikkeiden aikana. Askelten oikean laskemisen varmistamiseksi askelmittarissa käytetään 10 sekunnin suodatusta. Tämä tarkoittaa, että askelmittaria on käytettävä 10 sekuntia ennen kuin askelten määrä päivittyy näytöllä.

Askelmittarin kiinnittäminen
Ex3-askelmittaria voidaan pitää kaulassa, taskussa jne.

Paristo
Askelmittari saa virtaa CR2032-litiumparistosta. Vaihda paristo, kun näyttö alkaa himmetä. Paristo on taustapuolen paristoluukuun alla. Sen saa esiin avaamalla ruuvin ja poistamalla paristoluukun.



Painikkeet
Askelmittarissa on kolme painiketta: Mode, Reset ja Set.

Pääkäyttötilat
Askelmittari tallentaa askelet sekä mittaa matkan ja kalorien kulutuksen. Siinä on myös ajastin ja kello.
Voit siirtyä tilasta toiseen painamalla MODE-painiketta.

Henkilökohtaiset asetukset

Matkan ja painon yksiköiden asettaminen
Askelmittarin oletusasetus on metrinen (km – matka, cm – askelpituus ja kg – paino).
Yksiköt voidaan muuttaa imperiaalisiksi (maili, jalka, naula).
Nollaa tiedot pitämällä RESET-painiketta painettuna ja vaihda sitten asetus metrisestä imperiaaliseksi tai päinvastoin painamalla RESET-painiketta 3 sekunnin ajan. Tämän voi tehdä kaikissa tiloissa lukuun ottamatta kellotilaa.

Askelpituuden laskeminen (30–240 cm)
Henkilökohtainen askelpituus ja paino on asetettava, jotta matka ja kulutettujen kalorien määrä voidaan laskea oikein.
Määritä askelpituutesi kävelemällä 10 askelta ja mittaamalla kävelemäsi matka. Saat askelpituutesi jakamalla matkan luvulla 10.

Askelpituuden asettaminen
Oletuspituus on 75cm (30 tuumaa).
Paina MODE-painiketta. Näyttöön tulee KM.
Pidä SET-painiketta painettuna, niin näkyviin tulee tällä hetkellä asetettu askelpituus.
Suurenna askelpituuden arvoa painamalla SET-painiketta toistuvasti (yksi painallus lisää 1 cm:n, tai 1 tuuman, jos MIL on valittuna).
Kun pidät SET-painiketta painettuna, askelpituus kasvaa 20 cm tai 24 tuumaa sekunnissa.
Jos haluat palauttaa laskurin 75 cm:iin tai 30 tuumaan, pidä RESET-painiketta painettuna.
Kun askelpituus on asetettu, askelmittari palaa muutaman sekunnin jälkeen automaattisesti matkatilaan.

Painon asettaminen (30–135 kg)
Oletusasetus on 45 kg (100 naulaa).
Paina MODE-painiketta toistuvasti, kunnes näyttöön tulee CAL.
Pidä SET-painiketta painettuna, niin näkyviin tulee tällä hetkellä asetettu paino.
Nosta painolukemaa painamalla SET-painiketta toistuvasti (yksi painallus lisää 1 kg:n, tai 1 naulan, jos MIL on valittuna).
Kun pidät SET-painiketta painettuna, paino kasvaa 20 kg tai 20 naulaa sekunnissa.
Jos haluat palauttaa laskurin 45 kg:aan tai 100 naulaan, pidä RESET-painiketta painettuna.
Kun paino on asetettu, askelmittari palaa muutaman sekunnin jälkeen automaattisesti kaloritilaan.

Ajan asettaminen
Ajan asettaminen oikein on tärkeää, jotta 7 päivän muistitoiminto toimisi oikein.
Paina MODE-painiketta toistuvasti, kunnes kellonaika tulee näyttöön.
Pidä SET-painiketta painettuna, kunnes aika alkaa vilkkua.
Muuta tunteja painamalla RESET-painiketta.
Muuta minuutteja painamalla SET-painiketta.
Voit vaihtaa ajannäyttömuodon 12 tunnista 24 tuntiin painamalla RESET-painiketta toistuvasti. Näyttömuoto vaihtuu 24 tuntiin, kun 12 PM ohitetaan.

Askeleet
Paina MODE-painiketta toistuvasti, kunnes näyttöön tulee STP. Ex3 Plus laskee jokaisen askeleen ja on suunniteltu tarkkaan askelten laskentaan kävelyn ja juoksun aikana.

Matka
Paina MODE-painiketta toistuvasti, kunnes näyttöön tulee KM tai MIL. Ex3 plus mittaa matkan kilometreinä tai maileina.

Kalorit
Paina MODE-painiketta toistuvasti, kunnes näyttöön tulee CAL. Kalorien mittaus perustuu askelten määrään ja asetettuun painoon.

Seitsemän päivän muisti
Askelmittarissa on seitsemän päivän muisti, jonka ansiosta voit tarkastella päivittäistä suoritustasi kuluneiden seitsemän päivän ajalta.
Muistitoiminnon saa käyttöön painamalla MODE-painiketta kahden sekunnin ajan.
Valitse päivä SET -painikkeella.
Painamalla MODE-painiketta voit vaihtaa valitun päivän askelten, matkan ja kaloreiden näytön välillä.
Muistin tiedot tallennetaan päivittäin keskiyöllä, ja askelmittari nollautuu automaattisesti.

Askelbarometritoiminto
Näytön vasemmassa alakulmassa tai oikeassa yläkulmassa näkyy askelbarometritoiminto, jonka avulla voit saavuttaa terveemmän elämän kävelemällä 10 000 askelta päivässä. Askelbarometri perustuu askelmittarin seitsemän päivän muistiin, ja se näyttää asteikolla, mikä on päivittäinen askelkeskiarvosi.
Jokainen barometrin ruutu vastaa noin 1 666 askelta.

Kävelyn/juoksun tehollisen ajan näyttö
Paina MODE kunnes teksti "TMR" näkyy näytössä. Automaattinen ajastin alkaa laskea, kun aloitat kävelyn/juoksun ja laskeminen lakkaa kun pysähdyt.

Askelmittarin nollaaminen
Voit nollata askelmittarin pitämällä RESET-painiketta painettuna 2 sekunnin ajan.

Seitsemän päivän muistin nollaaminen
Seitsemän päivän muisti nollautuu, kun paristo vaihdetaan.

Tekniset tiedot

Lämpötila -alue käyttö	-10 °C – +50 °C
Säilytys	-20 °C – +60 °C
Paristo tyyppi	CR-2032
Pariston kesto	~6 kuukausi

Takuu
Silva antaa kahden (2) vuoden takuun, että Silva-tuotteesi on olennaisilta osin virheetön materiaalin ja työn suhteen. Silvan takuun mukainen vastuu rajoittuu tuotteen korjaamiseen tai vaihtamiseen. Tämä rajoitettu takuu koskee vain alkuperäistä ostajaa.
Jos tuote osoittautuu takuuaikana vialliseksi, ota yhteyttä alkuperäiseen ostopaikkaan. Varmista, että tuotetta palauttaessasi liität mukaan ostotodistuksen. Palautuksia ei voida käsitellä ilman alkuperäistä ostotodistusta. Tämä takuu ei ole voimassa, jos tuotetta on muutettu tai sitä ei ole asennettu, käytetty, korjattu tai huollettu Silvan antamien ohjeiden mukaisesti tai jos vika johtuu epätavallisesta fyysisestä tai sähköisestä kuormituksesta, väärinkäytöstä, huolimattomuudesta tai onnettomuudesta. Takuu ei myöskään kata normaalia kulumista. Silva ei ole vastuussa tuotteen käytöstä aiheutuvista suorista tai epäsuorista seurauksista tai vahingoista. Silvan vastuu ei missään tapauksessa ylitä asiakkaan tuotteesta maksamaa hintaa. Joidenkin maiden lainsäädäntö ei salli satunnaisten tai välillisten vahinkojen poissulkemista, joten edellä esitetty rajoitus tai poissulkeminen ei ehkä koske sinua. Tämä takuu on voimassa ja sitä voidaan käsitellä vain ostomaassa.

Lisätietoja saat osoitteesta www.silva.se

EX3 Plus Pedometer

GB Instruction manual
SE Bruksanvisning
F Instruction d'utilisation
DE Anweisungen
FI Käyttöohje
ES Instrucciones
I Istruzioni
NL Gebruiksaanwijzing
POR Manual de Instruções

Guía para el usuario: Podómetro Ex3 Plus art. No. 56026

Datos generales acerca de los podómetros Ex3

Los podómetros Ex3 detectan la aceleración en cada uno de los 3 ejes y por lo tanto la posición/dirección del podómetro no es crucial, siempre y cuando se quede quieto y no oscile.
El podómetro no es impermeable a él'acqua, pertanto no trattato con cura.
El podómetro no tiene un botón On/Off, porque el consumo eléctrico cuando no se está usando es extremadamente bajo.

Función de filtro

El podómetro tiene una función que previene el registro indeseado de pasos cuando se está de pie o cuando se hacen pequeños movimientos que no son parte del caminar/correr. Para contabilizar los pasos correctamente, el podómetro utiliza un filtro de 10 segundos. Esto significa que hay que usar el podómetro durante 10 segundos antes de que se actualice el número de pasos en la pantalla.

Colocarse el podómetro

Los podómetros Ex3 se pueden colocar alrededor del cuello, en el bolsillo, etc.

Batería
Este podómetro funciona con una batería de litio CR2032. Cambie la batería cuando la pantalla pierda intensidad. La batería está colocada bajo la tapa de baterías en la parte posterior y se accede a ella desatornillando el tornillo y levantando la tapa de baterías.

Botones
Este podómetro tiene 3 botones: Mode, Reset y Set.

Principales modos de funcionamiento

Este podómetro registra los pasos y mide la distancia y las calorías. También tiene programado un temporizador y un reloj.
Presione MODE para cambiar entre los modos.

Ajustes personales

Fijar unidades de distancia y peso

El ajuste por defecto del podómetro es métrico (Km para distancia, cm para largo de la zancada y kg para peso corporal). Esto puede cambiarse al sistema imperial (millas, pies y libras).
Presione y mantenga presionado el botón RESET para poner a cero los datos, y luego mantenga presionado el botón RESET durante 3 segundos para cambiar entre métrico e imperial. Esto puede hacerse desde todos los modos excepto el modo reloj.

Calcular largo de la zancada (30-240 cm)

Se precisa un ajuste personal del largo de la zancada y del peso, para obtener valores exactos de la distancia y calorías consumidas.
Fije el largo de la zancada dando 10 pasos y mida esa distancia. Divida la distancia por 10 para averiguar el largo de su zancada.

Fijar el largo de la zancada

El valor predeterminado es de 75 cm (30 pulgadas).
Presione MODE para que aparezca el texto KM en la pantalla.
Presione y mantenga SET y se mostrará el actual largo de zancada.
Presione SET repetidamente para aumentar el largo de la zancada al valor deseado (aumenta de a 1 cm por pulsación, o 1 pulgada si se ha seleccionado MILI.)
Presione y mantenga presionado SET y el largo de la zancada aumentará de a 20 cm o 24 pulgadas por segundo.
Presione y mantenga presionado RESET para restablecer el contador a 75 cm o 30 pulgadas.
Cuando se fija el largo de la zancada, el podómetro regresa automáticamente a modo distancia después de unos pocos segundos.

Establecer el peso corporal (30-135 kg)

El valor predeterminado es de 45 kg (100 libras).
Presione MODE repetidamente hasta que aparezca CAL en la pantalla.
Presione y mantenga SET y se mostrará el peso corporal actual.
Presione SET repetidamente para aumentar el peso corporal al valor deseado (aumenta de a 1 kg por pulsación, o 1 libra si se ha seleccionado MILI.).
Presione y mantenga presionado SET y el peso corporal aumentará de a 20 kg o 20 lb por segundo.
Presione y mantenga presionado RESET para restablecer el contador a 45 kg o 100 lb.
Cuando se fija el peso corporal, el podómetro regresa automáticamente a modo de calorías después de unos pocos segundos.

Fijar el tiempo

Es importante fijar el tiempo correctamente, con el fin de que la memoria de 7 días funcione correctamente.
Presione MODE repetidamente hasta que aparezca el tiempo en la pantalla.
Presione y mantenga presionado el botón SET hasta que parpadee el tiempo.
Presione RESET para cambiar la hora.
Presione SET para cambiar los minutos.
Presione RESET repetidamente para cambiar de formato 12 horas a formato de 24 horas. El formato cambia automáticamente a 24 horas después de sobrepasar las 12 PM.

Pasos

Presiona MODE repetidamente hasta que aparezca STP en la pantalla. El Ex3 Plus cuenta cada paso y está diseñado para contar los pasos con exactitud al caminar o correr.

Distancia

Presiona MODE repetidamente hasta que aparezca KM o MIL en la pantalla. El Ex3 Plus mide la distancia en Km o Millas.

Calorías

Presiona MODE repetidamente hasta que aparezca CAL en la pantalla. La medición de calorías se basa en el número de pasos y el peso corporal introducido.

Memoria de siete días

El podómetro tiene una memoria de siete días que hace posible ver su rendimiento durante cada uno de los últimos siete días.
Presione MODE durante dos segundos para acceder a la función de memoria.
Presione SET para seleccionar el día.
Presione MODE para cambiar entre pasos, distancia y calorías en el día seleccionado.
Los datos de la memoria se almacenan a medianoche cada día y el podómetro se reajusta automáticamente.

Función de barómetro de pasos

En la parte inferior izquierda o superior derecha de la pantalla, hay una función de barómetro de pasos que le ayuda a tener una vida más sana caminando 10.000 pasos al día. Este barómetro se basa en la memoria de 7 días del podómetro y muestra en la escala de cuántos pasos consiste su media diaria.
Cada recuadro del barómetro es igual a una media de 1.666 pasos.

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.

Poner a cero el podómetro

Presione y mantenga el botón RESET durante 2 segundos para poner a cero el podómetro.

Poner a cero la memoria de siete días

La memoria de siete días se pone a cero al cambiar la batería.

Especificaciones

Rango de temperatura funcionamiento	-10°C a +50°C
Almacenamiento	-20°C a +60°C
Batería tipo	CR-2032
Vida útil de la batería	~6 meses

Garantía

Silva garantiza que, durante un período de dos (2) años, su producto Silva permanecerá sustancialmente libre de defectos en los materiales y mano de obra, con un uso normal. La responsabilidad de Silva bajo esta garantía se limita a reparar o sustituir el producto. Esta garantía limitada se extiende solamente al comprador original.
Si el Producto demuestra estar defectuoso durante el Período de la garantía, por favor, póngase en contacto con el punto de compra original. Asegúrese de tener su prueba de compra a mano al devolver el producto. Las devoluciones no pueden ser procesadas sin la prueba de compra original. Esta garantía no se aplica si el Producto ha sido alterado, si no ha sido instalado, operado, reparado o mantenido de conformidad con las instrucciones aportadas por Silva, o si ha sufrido tensiones físicas o eléctricas anormales, mal uso, negligencia o accidente. Esta garantía tampoco cubre el desgaste normal. Silva no se hace responsable de ninguna consecuencia, directa o indirecta, o de daños que resulten del uso de este producto. La responsabilidad de Silva no sobrepasará en ningún caso el importe que usted abonó por el producto. Algunas jurisdicciones no permiten la exclusión o limitación de daños secundarios o resultantes, de modo que la limitación o exclusión anteriormente mencionada puede no aplicarse a usted. Esta Garantía será válida y podrá ser procesada solamente en el país de compra.

Para más información, sírvase visitar www.silva.se

Manuale dell'utente – Pedometro Ex3 plus art. N. 56026

Informazioni generali sul podometri Ex3

I podometri Ex3 rilevano l'accelerazione su ciascuno dei 3 assi e quindi la posizione/direzione del podometro non è fondamentale fintanto che resta fermo e non dondola.
Il Podometro non è impermeabile all'acqua, pertanto va trattato con cura.
Il podometro non è dotato di un pulsante ON/OFF, dal momento che il consumo energetico quando l'apparecchio non è in uso è estremamente basso.

Funzione filtro

Il Podometro ha una funzione che evita la registrazione non voluta di passi quando si sta fermi o quando si fanno brevi movimenti che non rientrano nella passeggiata/corsa. Per il corretto conteggio dei passi il podometro usa un filtro di 10 secondi. Ciò significa che il podometro deve essere usato per 10 secondi prima che il display riporti il numero aggiornato dei passi.

Fissaggio del podometro

I podometri Ex3 possono essere messi al collo come un ciondolo, stare in tasca, ecc.

Batteria
Questo podometro è alimentato da una batteria al litio CR2032. La batteria va ricaricata quando il display si affioca. La batteria è collocata sotto il coperchio dell'apposito vano posto sul retro dell'apparecchio, e si raggiunge svitando la vite e togliendo il coperchio della batteria.

Pulsanti
Questo podometro ha 3 pulsanti: Mode (modalità), Reset e Set (imposta).

Principali modalità di funzionamento

Questo podometro registra il numero dei passi e calcola la distanza e il consumo di calorie. È dotato anche di un timer e di un orologio incorporati.
Premere MODE per attivare/disattivare le varie modalità.

Impostazioni personalizzate

Impostazione delle unità di distanza e peso

L'impostazione predefinita del podometro è il sistema metrico (Km per la distanza, cm per la lunghezza dei passi e kg per i peso corporeo). È possibile passare al sistema imperiale (miglia, piedi e libre).
Per resettare i dati premere il pulsante RESET, quindi tenerlo premuto per 3 secondi per passare al sistema metrico o a quello imperiale. Questa azione può essere eseguita da tutte le modalità tranne quella Orologio.

Calcolo della lunghezza dei passi (30-240 cm)

L'impostazione personalizzata della lunghezza dei passi e del peso sono necessarie per ottenere i valori precisi per la distanza e le calorie consumate.
Impostare la lunghezza dei passi facendo 10 passi e poi calcolando la distanza.
Dividere la distanza per 10 e si otterrà la lunghezza dei passi.

Impostazione della lunghezza dei passi

L'impostazione predefinita è 75 cm (30 pollici).
Premere MODE per far apparire la scritta KM sul display.
Tenere premuto SET per visualizzare la lunghezza dei passi corrente.
Premere SET ripetutamente per aumentare la lunghezza dei passi fino al valore desiderato (ogni pressione corrisponde ad un aumento di 1 cm, o di 1 pollice se è stato selezionato MILI).
Tenendo premuto SET la lunghezza dei passi aumenta di 20 cm o 24 pollici al secondo.
Tenendo premuto RESET il contatore torna a 75 cm o 30 pollici.
Quando la lunghezza dei passi è impostata, il podometro torna automaticamente in modalità distanza dopo qualche secondo.

Impostazione del peso corporeo (30-135 kg)

L'impostazione predefinita è 45 kg (100 Lb).
Premere MODE ripetutamente finché CAL non appare sul display.
Premere SET finché non appare il peso corporeo corrente.
Premere SET ripetutamente per aumentare il peso corporeo fino al valore desiderato (ogni pressione corrisponde ad un aumento di 1 kg, o di 1 Lb se è stato selezionato il sistema imperiale).
Tenendo premuto SET il peso corporeo aumenta di 20 kg o 20 libre al secondo.
Tenendo premuto RESET il contatore torna a 45 kg 100 Lb.
Quando il peso corporeo è impostato, il podometro torna automaticamente in modalità calorie dopo qualche secondo.

Impostazione dell'ora

La corretta impostazione del tempo è importante per il funzionamento preciso della memoria settimanale.
Premere MODE ripetutamente finché l'ora non appare sul display.
Tenere premuto SET finché l'ora non lampeggia.
Premere RESET per cambiare l'ora.
Premere SET per cambiare i minuti.
Premere RESET ripetutamente per passare dal formato da 12 ore a quello da 24. Il formato passa a 24 ore dopo che sono state superate le 12 PM.

Passi

Premere MODE ripetutamente finché STP non appare sul display. Ex3 Plus conta ogni passo ed è progettato per un conteggio preciso quando si cammina o si corre.

Distanza

Premere MODE ripetutamente finché KM o MIL non appare sul display. Ex3 Plus calcola la distanza in Km o in miglia.

Calorie

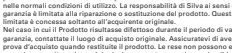
Premere MODE ripetutamente finché CAL non appare sul display. Il calcolo del consumo di calorie si basa sul numero di passi e sul peso corporeo inserito.

Memoria settimanale

Il podometro è dotato di una memoria settimanale (7 giorni) che rende possibile il controllo delle proprie prestazioni in ogni giorno degli ultimi sette giorni.
Premere MODE per due secondi per entrare nell'a funzione di memoria.
Premere SET per selezionare il giorno.
Premere MODE per navigare nei passi, distanza e calorie del giorno selezionato.
I dati della memoria sono archiviati alla mezzanotte di ogni giorno e il podometro si resetta automaticamente.

Funzione indicatore passi

Nell'angolo in basso a sinistra o in alto a destra del display è presente una funzione indicatore passi che aiuta il raggiungimento di uno stile di vita più salutare facendo 10000 passi al giorno. Questo indicatore si basa sulla memoria settimanale del podometro e mostra sulla scala quali è la media giornaliera di passi raggiunta.
Ogni tacca dell'indicatore corrisponde ad una media di 1666 passi.



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.

Resettare il podometro

Per resettare il podometro, tenere premuto il pulsante RESET per 2 secondi.

Resettare la memoria settimanale

La memoria settimanale si resetta dopo la sostituzione della batteria.

Specifiche

Range di temperatura funzionamento	-10°C / +50°C
Conservazione	-20°C / +60°C
Batteria tipo	CR-2032
Durata della batteria	~6 meses

Garanzia

Silva garantisce che, per un periodo di due (2) anni, il vostro prodotto di sua produzione sarà sostanzialmente privo di difetti dei materiali e di fabbricazione nelle normali condizioni di utilizzo. La responsabilità di Silva ai sensi della presente garanzia è limitata alla riparazione o sostituzione del prodotto. Questa garanzia limitata è concessa soltanto all'acquirente originale.
Nel caso in cui il Prodotto risultasse difettoso durante il periodo di validità della garanzia, contattate il luogo di acquisto originale. Assicuratevi di avere con voi la prova d'acquisto quando restituite il prodotto. Le rese non possono essere elaborate senza la prova d'acquisto originale. La presente garanzia non è valida nel caso in cui il Prodotto sia stato modificato, non sia stato installato, fatto funzionare, riparato o non abbia ricevuto manutenzione conformemente alle istruzioni fornite da Silva, o se ha subito stress elettrico o fisico anomalo, uso improprio, negligenza o incidente. La garanzia non copre neppure il normale deperimento materiale dell'apparecchio. Silva non è responsabile di alcuna conseguenza, diretta o indiretta, né dei danni derivanti dall'uso del prodotto. In nessun caso la responsabilità di Silva andrà oltre la somma pagata dall'acquirente per il prodotto. Alcune giurisdizioni non consentono l'esclusione o la limitazione dei danni accidentali o indiretti, quindi la limitazione o esclusione di cui sopra potrebbe non essere applicabile a voi. La presente Garanzia è valida e può essere elaborata solo nel paese in cui è avvenuto l'acquisto.

Per ulteriori informazioni, visitate il sito www.silva.se

Gebruiksaanwijzing Stappenmeter Ex3 Plus art. Nr. 56026

Algemene informatie over Ex3 stappenmeters

Ex3 stappenmeters detecteren versnellingen in elk van de 3 assen en daarom is de positie/richting van de stappenmeter niet van belang, mits hij onbeweeglijk is en geen slingerbeweging maakt.
De stappenmeter is niet waterbestendig - behandel hem daarom voorzichtig.
De stappenmeter heeft geen ON/OFF knop, omdat het batterijverbruik extreem laag is wanneer hij niet in gebruik is.

Filterfunctie

De stappenmeter heeft een functie die ongewilde registratie van stappen voorkomt, wanneer u stilstaat of wanneer u korte bewegingen maakt die niets met wandelen/hardlopen te maken hebben. De stappenmeter gebruikt een 10 seconden filter om de stappen goed te kunnen tellen. Dit betekent dat de stappenmeter 10 seconden gebruikt moet worden voordat het aantal stappen in het display geactualiseerd wordt.

Het bevestigen van de stappenmeter

Ex3 stappenmeters kunnen om de hals, in uw zak etc. worden gedragen.

Batterij
Deze stappenmeter wordt gevoed door een Lithium CR2032 batterij. Vervang de batterij wanneer het display vervaagt. De batterij wordt onder het batterijdeksel, aan de achterkant, geplaatst en kan worden bereikt door de schroef los te schroeven en het batterijdeksel te verwijderen.

Knoppen
Deze stappenmeter heeft 3 knoppen: Mode, Reset en Set.

Belangrijkste bedieningsstanden

Deze stappenmeter registreert stappen en meet afstanden en calorieën. Hij heeft ook een ingebouwde timer en klok.
Druk op MODE om de standen af te wisselen.

Persoonlijke instellingen

Het instellen van de afstand en het gewicht

De standaardinstelling van de stappenmeter is metrisch (Km voor afstand, cm voor paslengte en kg voor lichaamsgewicht). Dit kan worden gewijzigd in Engelse maten (mijlen, voet en ponden).
Houd de RESET-knop ingedrukt om de data te resetten en houd de RESET-knop vervolgens 3 seconden ingedrukt om het metrische of het Engelse stelsel te selecteren. Dit kan vanuit alle standen worden gedaan, behalve vanuit de Clock-stand.

Paslengte berekenen (30-240 cm)

Een persoonlijke instelling van de paslengte en het gewicht zijn nodig om de juiste waarden voor de afstand en de verbruikte calorieën te verkrijgen.
Stel de paslengte in door 10 stappen te lopen en vervolgens de afstand te meten.
Deel de afstand door 10 om uw paslengte te verkrijgen.

Het instellen van de paslengte

De standaardinstelling is 75 cm (30 inch).
Druk op MODE zodat de tekst KM in het display verschijnt.
Houd SET ingedrukt en de huidige paslengte wordt weergegeven.
Druk herhaaldelijk op SET om de paslengte naar de gewenste waarde te verhogen (verhoogt met 1 cm of 1 inch als MIL geselecteerd wordt).
Houd SET ingedrukt en de paslengte zal per seconde met 20 cm of 24 inch toenemen.
Houd RESET ingedrukt om de teller naar 75 cm of 30 inch te resetten.
Wanneer de paslengte is ingesteld, keert de stappenmeter na een paar seconden automatisch terug naar de Afstand-stand.

Het lichaamsgewicht instellen (30-135 kg)

De standaardinstelling is 45 kg (100 Lb).
Druk herhaaldelijk op MODE totdat CAL wordt weergegeven in het display.
Houd SET ingedrukt en het huidige lichaamsgewicht wordt weergegeven.
Druk herhaaldelijk op SET om het lichaamsgewicht naar de gewenste waarde te verhogen (verhoogt met 1 kg of 1 Lb als MIL geselecteerd is).
Houd SET ingedrukt en het lichaamsgewicht zal per seconde met 20 kg of 20 Lb toenemen.
Houd RESET ingedrukt om de teller naar 45 kg of 100 Lb te resetten.
Wanneer het lichaamsgewicht is ingesteld, keert de stappenmeter na een paar seconden automatisch terug naar de Calorieënstand.

De tijd instellen

Het is belangrijk om de tijd correct in te stellen, zodat de "7 dagen geheugenfunctie" nauwkeurig is.
Druk herhaaldelijk op MODE totdat "time" wordt weergegeven in het display.
Houd de SET-knop ingedrukt totdat "time" knippert.
Druk op RESET om de uren te wijzigen.
Druk op SET om de minuten te wijzigen.
Druk herhaaldelijk op RESET om te wijzigen van 12 naar 24 uur. Het formaat wijzigt in 24 uur nadat 12.00 uur gepasseerd is.

Stappen

Druk herhaaldelijk op MODE totdat STP wordt weergegeven in het display. Ex3 Plus telt elke stap en is ontworpen voor een precieze telling van de stappen wanneer u wandelt of hardloopt.

Afstand

Druk herhaaldelijk op MODE totdat KM of MIL wordt weergegeven in het display. Ex3 meet de afstand in Km of Mijlen.

Calorieën

Druk herhaaldelijk op MODE totdat CAL wordt weergegeven in het display. Het meten van de calorieën is gebaseerd op het aantal stappen en het ingevoerde lichaamsgewicht.

Zeven Dagen geheugen

De stappenmeter heft een "zeven dagen geheugen" waardoor het mogelijk is om uw prestatie van elke dag, de laatste zeven dagen, te bekijken.
Druk twee seconden op MODE om de geheugenfunctie in te stellen.
Druk op SET de dag te selecteren.
Druk op MODE om tussen de stappen, afstand en calorieën op de geselecteerde dag te wisselen.
De data in het geheugen wordt elke dag, om twaalf uur 's nachts, opgeslagen en de stappenmeter wordt automatisch gereset.

Stappenbarometer functie

In de linker onder of rechter bovenkant van het display vindt u een Stappenbarometer die u helpt om een gezonder leven te leiden, door 10.000 stappen per dag te lopen. Deze barometer is gebaseerd op het "7 dagen geheugen" in de stappenmeter en laat op de schaal zien hoeveel stappen uw dagelijks gemiddelde is. Elk vak in de barometer is gelijk aan een gemiddelde van 1.666 stappen.

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.

Het resetten van de stappenmeter

Houd de RESET-knop 2 seconden ingedrukt om de stappenmeter te resetten.

Het "zeven dagen geheugen" resetten

Het "zeven dagen geheugen" wordt gereset nadat de batterij vervangen is.

Specificaties

Temperatuurbereik werking	-10°C tot +50°C
Opslag	-20°C tot +60°C
Batterij type	CR-2032
Levensduur batterij	~6 monate

Garantie

Silva garandeert dat uw Silva Product bij normaal gebruik, voor een periode van twee (2) jaar, substantieel vrij zal zijn van defecten in materialen en afwerking. De aansprakelijkheid van Silva, onder deze garantie, is beperkt tot het repareren of vervangen van het product. Deze beperkte garantie strekt zich alleen uit naar de oorspronkelijke koper.
Wanneer het Product tijdens de Garantieperiode defect blijkt, neem dan contact op met de oorspronkelijke plaats van aankoop. Zorg dat u een bewijs van aankoop bij de hand hebt wanneer u het product retourneert. Retouren kunnen niet zonder het originele bewijs van aankoop verwerkt worden. Deze garantie geldt niet wanneer het Product gewijzigd is of niet geïnstalleerd, gebruikt, gerepareerd of onderhouden is in overeenstemming met de instructies, geleverd door Silva, of wanneer het onderworpen is geweest aan abnormale fysische of elektrische spanning, onachtzaamheid of een ongeluk. Normale slijtage wordt evenmin door de garantie gedekt. Silva is niet aansprakelijk voor consequenties, direct of indirect, of voor schade voortvloeiend uit het gebruik van dit product. In geen geval zal de aansprakelijkheid van Silva het bedrag dat u voor het product betaald hebt overtreffen. Sommige rechtsgebieden staan de uitsluiting of beperking van incidentele of voortvloeiende schade niet toe, dus de bovenstaande beperking of uitsluiting hoeft niet op u van toepassing te zijn. Deze Garantie is geldig en mag alleen in het land van aankoop worden afgehandeld.
Bezoek voor meer informatie www.silva.se

Guia do Utilizador do Pedómetro Ex3 Plus art. N.º 56026

Geral sobre Pedómetros Ex3

Os Pedómetros Ex3 detectam a aceleração em cada um dos 3 eixos e, por isso, a posição/direcção do pedómetro não é importante desde que seja estável e não oscilante.
O Pedómetro não é à prova de água e, por essa razão, deve ser tratado cuidadosamente.
O pedómetro não tem um botão ON/OFF (Ligar/Desligar), uma vez que o consumo de energia é extremamente baixo quando não está a ser utilizado.

Função Filtro

O Pedómetro tem uma função de filtro que evita o registo não desejado de passos quando estiver parado ou ao fazer movimentos curtos que não façam parte da caminhada/corrida. Para cada contagem de passos, o pedómetro utiliza um filtro de 10 segundos. Isto significa que o pedómetro precisa de ser utilizado durante 10 segundos antes de o número de passos ser actualizado no visor.

Fixar o pedómetro

Os pedómetros Ex3 podem ser utilizados à volta do pescoço, dentro de um bolso, etc.

Bateria
Este pedómetro leva uma bateria de Lítio CR2032. Mude a bateria quando o visor apresentar uma redução de luz. A bateria é colocada debaixo da tampa da bateria na parte posterior e pode chegar a ela desapertando o parafuso e removendo a tampa da bateria.

Botões
Este pedómetro tem 3 botões: Modo, Reiniciar e Definir.

Principais modos de funcionamento

Este pedómetro regista passos e mede distâncias e calorias. Tem igualmente um temporizador e um relógio integrados.
Prima MODO para comutar entre os modos.

Definições pessoais

Definição de unidades de distância e peso

A definição por defeito do Pedómetro é métrica (km para distância, cm para comprimento do passo e kg para peso corporal). Estas definições podem ser alteradas para Imperial (milhas, pés e libras).
Prima e mantenha premido o botão REINICIAR para reiniciar dados e depois continue a premir o botão REINICIAR durante 3 segundos para alterar entre métrico ou imperial. Pode fazer isto com todos os modos excepto com o Modo Relógio.

Calcular Comprimento do passo (30-240 cm)

As definições pessoais do comprimento do passo e do peso são necessárias para obter valores exactos de distância e calorias consumidas.
Defina o comprimento do passo andando 10 passos e depois meça essa distância. Divida a distância por 10 para encontrar o seu comprimento do passo.

Definir Comprimento do passo

A definição por defeito é 75 cm (30 polegadas).
Prima MODO para aparecer no visor o texto KM.
Prima e mantenha premido o botão DEFINIR e é exibido o comprimento do passo actual.
Prima DEFINIR repetidamente para aumentar o comprimento do passo para o valor desejado (aumenta 1 cm cada vez que premir o botão, ou 1 polegada se seleccionar MIL).
Prima e mantenha premido DEFINIR e o comprimento do passo aumentará 20 cm ou 24 polegadas por segundo.
Prima e mantenha premido o botão REINICIAR para reiniciar o contador para 75 cm ou 30 polegadas.
Quando o comprimento do passo estiver definido, o pedómetro volta automaticamente ao modo distância alguns segundos depois

Definir peso corporal (30-135 kg)

A definição por defeito é 45 kg (100Lb).
Prima MODO repetidamente para aparecer no visor o texto CAL.
Prima e mantenha premido o botão DEFINIR e é exibido o peso corporal actual.
Prima DEFINIR repetidamente para aumentar o peso corporal para o valor desejado (aumenta 1 kg cada vez que premir o botão, ou 1 Lb se seleccionar MIL).
Prima e mantenha premido DEFINIR e o peso corporal aumentará 20 kg ou 20 Lb por segundo.
Prima e mantenha premido o botão REINICIAR para reiniciar o contador para 45 kg ou 100 Lb.
Quando o peso corporal estiver definido, o pedómetro volta automaticamente ao modo calorias alguns segundos depois

Definir a hora

É importante definir a hora correctamente para tornar a função de memória de 7 dias precisa.
Prima o botão MODO repetidamente até aparecer a hora no visor.
Prima e mantenha premido o botão DEFINIR até a hora piscar.
Prima REINICIAR para alterar a hora.
Prima REINICIAR para alterar os minutos.
Prima RENICIAR repetidamente para mudar do formato 12 horas para o formato 24 horas. O formato muda para 24 horas depois de terem passado as 12:00.

Passos

Prima MODO repetidamente para aparecer no visor STP. O Ex3 Plus conta cada passo e foi concebido para a contagem exacta de passos quando andar ou correr

Distância

Prima MODO repetidamente até aparecer no visor KM ou MIL. O Ex3 Plus mede a distância tanto em km como em Milhas.

Calorias

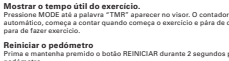
Prima MODO repetidamente para aparecer no visor o texto CAL. A medição das calorias baseia-se no número de passos e no peso corporal inseridos.

Memória de Sete Dias

O pedómetro tem uma memória de sete dias que faz com que seja possível ver o seu desempenho durante o dia nos últimos sete dias.
Prima MODO durante dois segundos para inserir a função de memória.
Prima DEFINIR para seleccionar o dia.
Prima MODO para comutar entre passos, distância e calorias no dia seleccionado.
Os dados da memória são armazenados todos os dias à meia-noite e o pedómetro é automaticamente reiniciado.

Função de barómetro de passos

Nas partes inferior esquerda ou superior direita do visor há uma função de barómetro de passos que o ajuda a ter uma vida mais saudável andando 10.000 passos por dia. Este barómetro baseia-se na memória de 7 dias do pedómetro e mostra na escala qual é a média diária dos seus passos.
Cada caixa do barómetro é igual a uma média de 1666 passos.



Mostrar o tempo útil do exercício.

Possiona MODE até a palavra "TMR" aparecer no visor. O contador do tempo é automático, começa a contar quando começa o exercício e para de contar quando se para de fazer exercício.

Reiniciar o pedómetro

Prima e mantenha premido o botão REINICIAR durante 2 segundos para reiniciar o pedómetro.

Reiniciar a memória de sete dias

A memória de sete dias é reiniciada após uma substituição de bateria.

Especificações

Variação da temperatura funcionamento	-10°C até +50°C
Armazenamento	-20°C até +60°C
Bateria, tipo	CR -2032
Duração de vida da bateria	~6 meses

Garantia

A Silva garante que durante um período de (2) anos, o seu Produto Silva estará substancialmente livre de defeitos relativos a materiais e mão-de-obra em condições de utilização normal. A responsabilidade da Silva com esta garantia está limitada à reparação ou substituição do produto. Esta garantia limitada aplica-se apenas ao comprador original.
Se o produto apresentar defeitos durante o Período da Garantia, contacte o local de compra original. Certifique-se de que tem uma prova de compra à mão ao devolver o produto. As devoluções não podem ser processadas sem a prova de compra original. Esta garantia não se aplica se o Produto tiver sido alterado, não tiver sido instalado, utilizado, reparado ou mantido de acordo com as instruções fornecidas pela Silva, ou se tiver sido submetido a esforço físico ou eléctrico fora do normal, utilização indevida, negligência ou acidente. A garantia também não cobre o uso e desgaste normais. A Silva não é responsável por nenhumas consequências, directas ou indirectas, ou danos resultantes da utilização deste produto. Em nenhuma circunstância a responsabilidade da Silva excederá o montante que pagou pelo produto. Algumas jurisdições não permitem a exclusão ou limitação de danos incidentais ou consequenciais, por isso as limitações ou exclusões acima podem não se aplicar a si. Esta Garantia é válida e pode ser processada apenas no país de compra.
Para mais informações vá a www.silva.se

SILVA
Get out there™
www.silva.se

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