



SILVA EX-PED PULSE

HEART RATE PEDOMETER WATCH

INSTRUCTION MANUAL
EN | DE | FR | ES | IT | NL | PT | SE | FI

Language	Page
User guide Ex-Ped Pulse	3
Bedienungsanleitung	34
Guide d'utilisation	65
Guía de usuario	96
Guida dell'utente	127
Gebruiksaanwijzing	158
Guia do utente	189
Bruksanvisning	220
Käyttöopas	251

HEART RATE PEDOMETER WATCH

A MULTI-FUNCTION WATCH WHICH HELPS YOU TO HEALTHY

1.0 INTRODUCTION

Thank you for purchasing the Silva Ex-Ped Pulse.

The Silva Ex-Ped Pulse provides Timekeeping, Chronograph, Countdown Timer, Exercise functions Heart Rate Measurement and Pedometer functions.

To get the most of your purchase, be sure to read this manual carefully and keep it on hand for later reference when necessary. It is advisable to use this Watch in conformity with the below notes:

- Avoid exposing the Watch to the extreme conditions.
- Avoid rough uses or severe impacts to the Watch.
- Do not open the Watch case unless performed by a certified service agency.
- Clean the Watch occasionally with a soft and moistened cloth.
- Store the Watch in a dry place and enter the Power Saving mode (battery can last longer) when it is not in use for a long time.

NOTE: Check the coming chapters for the detail operations.

1.1 BUTTON AND ITS FUNCTION

[S2] Back Contact

- To keep in firm contact with the user's wrist during an heart rate measurement.

[S1] Front Button

- Hold down the button with index finger for 5 to 8 seconds for taking a heart rate reading.

[EL] EL Button

- To turn on the EL back light for about 3 seconds.
- When backlight is activated, each button press will reset timer for backlight

[M] Mode Button

- To select among function modes: Home Time, Countdown Timer, Alarm and Chronograph.
- Hold down to select/exit setting display.
- To select among different setting items in setting mode.

[ST] Step Button

- Hold down to enter into Exercise mode under any mode.
- Press to review the information under Exercise mode.

[S/S] Start/Stop Button

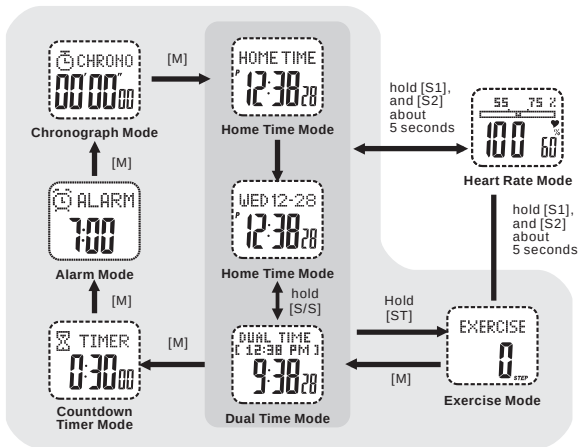
- To activate the 'start' or 'stop' function during Chronograph Mode, Countdown Timer Mode and Pedometer Mode.
- To scroll to the previous menu item. To increase the setting value during setting display.
- To switch between Home Time mode and Dual Time mode under the Home Time mode.

[S/R] Split/Reset Button

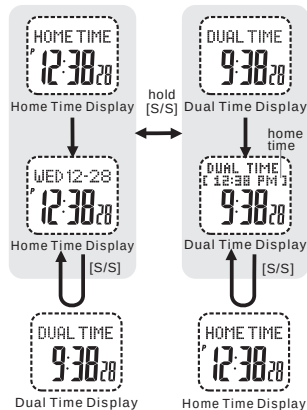
- To activate the 'lap' or 'reset' function during Chronograph Mode and Countdown Timer Mode.
- To scroll to the next menu item.
- To decrease the setting value during setting display.
- Hold down to enter Power Saving Mode in Home Time Mode.



2.0 MAJOR FUNCTION MODES



3.0 HOME TIME MODE - HOME TIME AND DUAL TIME DISPLAY



Home Time Display

- The day of week and the date of the home time are displayed on the 1st row of the display.
- The current time (hour, minute, second) is exhibited on the 2nd row of the display.

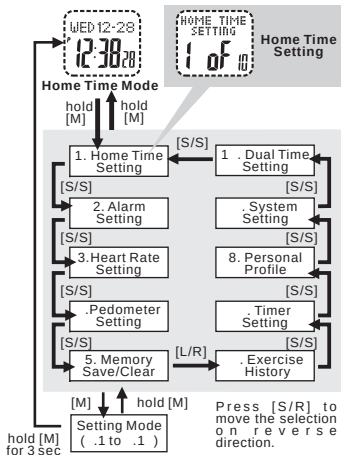
Dual Time Display

- The home time is exhibited on the 1st row of the display.
- The dual time (hour, minute, second) is exhibited on the 2nd row of the display.

How to switch the display between Home Time and Dual Time

- Press [S/S] in Home Time Mode to display dual time for about 2 seconds.
- Press [S/S] in Dual Time Mode to display Home Time for about 2 seconds.
- Hold down [S/S] for about 2 seconds to switch the display between Home Time and Dual Time.

4.0 QUICK SET MODE - 10 DIFFERENT SETTINGS



10 Different Settings

The Watch can be set by using the following settings:

1. Home Time Setting,
2. Alarm Setting
3. Heat Rate Setting
4. Pedometer Setting
5. Memory Save/Clear,
6. Exercise History
7. Timer Setting
8. Personal Profile Setting
9. System Setting
10. Dual Time Setting

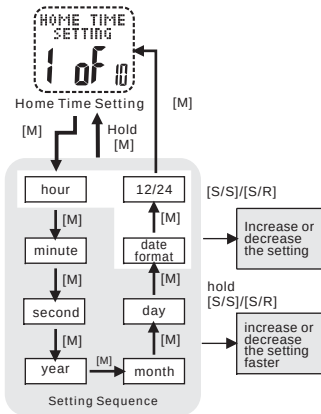
How to Select a Setting

In Home Time Mode, hold down [M] to enter the setting selection:

- Press [S/R] or [S/S] to move the display among different settings from Setting 1 to 10
- If the target setting is displayed, press [M] to enter that setting. Hold down [M] to exit the setting.

TIPS: To exit all settings and return to Home Time Mode, hold down [M] for over 3 seconds.

4.1 QUICK SET MODE - HOMETIME SETTING - 1 OF 10



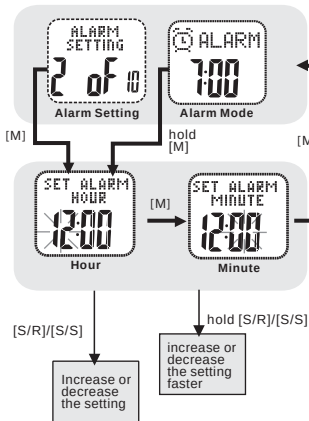
How to Set Home Time

In Setting 1 of 10, press [M] to enter the setting display:

- Press [M] to move the flashing (setting).
- When the second digits start flashing, press [S/S] or [S/R] to reset them to zero.
- When one of the settings is flashing, press [S/S] or [S/R] to change the setting (Holding down [S/S] or [S/R] to the change setting faster).
- When 12/24 hour format or D-M/M-D date format is selected, press [S/S] or [S/R] to select.

If the setting is completed, hold down [M] to exit the setting display.

4.2 QUICK SET MODE - ALARM SETTING - 2 OF 10



How to Set Alarm Time

In Setting 2 of 10 or Alarm mode, press [M] to enter the setting display:

- Press [M] to enter 'hour' and 'minute' setting.

- Press [S/S] or [S/R] to change the setting (Holding down [S/S] or [S/R] to change the setting faster).

- When the setting is completed, the alarm indicator will appear on the display

- If the setting is completed, hold down [M] to exit the setting display.

Note To turn off the alarm function, press [S/S] under the alarm mode.

4.3 QUICK SET MODE - HEART RATE QUICK SET - 3 OF 10

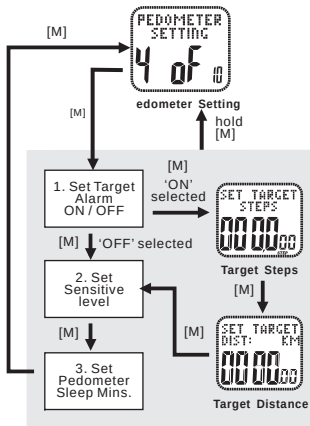
Heart Rate Quick Set

- Users can set the heart rate function by using this quick set
- Check chapter 5.1 for details.



Heart Rate Quick Set

4.4.1 QUICK SET MODE - PEDOMETER SETTINGS - 4 OF 10



How to Set Pedometer

- In Pedometer display, press [M] to enter the following setting:

1. Target alarm ON / OFF
2. Sensitivity level
3. Pedometer Sleep

Pedometer (Target Alarm) Setting

- Set the steps and distance for one's exercise

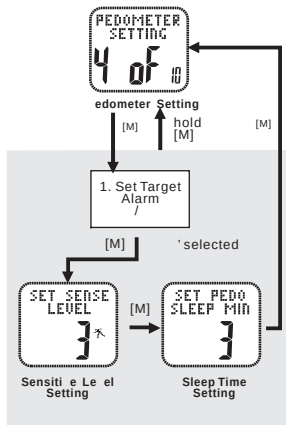
How to Set the Target Alarm

In 'Set Target Alarm' press [M] to select ON and to enter to Set Target steps and Set Target Distance display:

- Press [M] to move the flashing (setting).
- Press [S/S] or [S/R] to change the setting (Hold down [S/S] or [S/R] to change the numbers continuously).

If the setting is completed, holding down [M] to exit the testing display.

4.4.2 QUICK SET MODE - PEDOMETER SETTINGS - 4 OF 10



Pedometer (Sensitivity Level and Sleep Time) Setting

- Sensitivity Level: Adjusts the Pedometer to user's walking or running pace.
- Sleep Time: Sets the waiting time for the Pedometer before it enters the Sleep Mode when NO step is detected.

How to Set the Sensitivity and Sleep Time

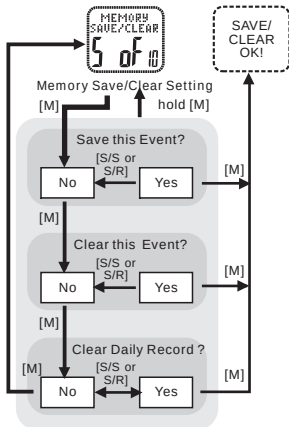
In 'Pedometer Setting' 4 of 10, press [M] to enter the setting display:

- Press [M] to move the flashing (setting).
- Press [S/S] or [S/R] to change the setting (Hold down [S/S] or [S/R] to change the numbers continuously).

TIPS: To decide the most suitable sensitivity level, walk or run while being in this mode to start the beeps. Choose the current level if the beeping is matched with the pace of the walk or run. Try another level if it does not.

If the setting is completed, hold down [M] to exit the testing display.

4.5 QUICK SET MODE - MEMORY SAVE/CLEAR SETTING - 5 OF 10



Which Information Can Be Cleared/ Saved

- Clear Daily Record: Clear the daily record for the current day.

How to Save/Clear the Exercise Information and Clear the Daily record

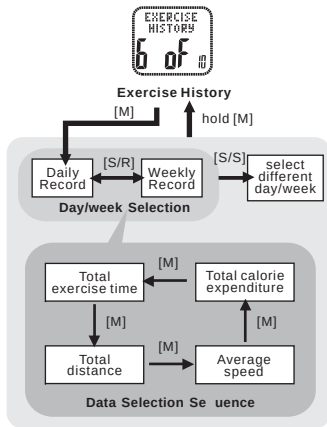
- In Setting 5 of 10, press [M] to enter the setting display:

NOTE: If NO exercise information has been acquired, the 'Save this Event' or 'Clear this Event' Display will NOT be shown.

- Press [S/S] or [S/R] to select between 'YES' or 'NO' display. Press [M] in 'YES' Display to confirm the 'Save' or 'Clear'.
- If the setting is completed, hold down [M] to exit the setting display

Tips: If the setting is completed, it accumulates to the current day memory. The unsaved event accumulates to the current day memory automatically at midnight (12:00 am) and the exercise mode is resetted for a new day recording.

4.6 QUICK SET MODE - EXERCISE HISTORY SETTING - 6 OF 10



How to review Exercise History

Exercise History: This function is providing the exercise memory for the user. You can review the data which the watch stored.

Follow the chapter 4.0 to enter in to the Quick set mode (6 of 10), press [M] to enter the testing display:

Daily record: the daily record of the current day and the last consecutive 7 days.

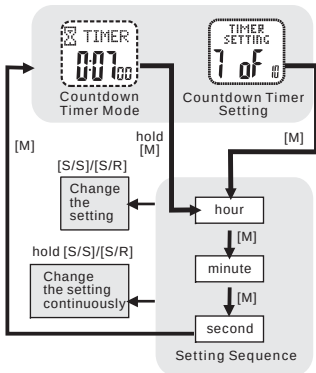
Weekly record: the weekly record of the last consecutive 10 weeks.

How to review the data:

Press [S/R] to select between daily record and weekly record. If a target record type is selected, press [S/S] to select among the days or weeks.

- Scroll the [M] to review the exercise information (time, speed and distance and the calorie burned)
- Hold down [M] to exit the testing display.

4.7 QUICK SET MODE - TIMER SETTING - 7 OF 10



Countdown Timer Setting

- Set the target time for the timer by using this setting.
- The target time can be set up to 23 hours 59 minutes 59 seconds.

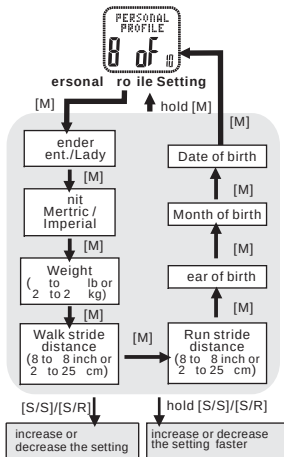
How to Set the Countdown Timer

- In Setting 7 of 10, press [M] to enter the setting display or
- In Countdown Timer Display, hold down [M] to enter the setting display.
- Press [M] to select the setting items (flashing).
- Press [S/S] or [S/R] to change the setting (Hold down [S/S] or [S/R] to change the numbers continuously).

NOTE: The timer cannot be set if it is counting, and the display will redirect to Countdown Time Mode instead.

- If the setting is completed, hold down [M] to exit the testing display.

4.8 QUICK SET MODE - PERSONAL PROFILE SETTING - 8 OF 10



Personal Profile Setting

- Set user personal profile (gender, unit, weight, walking, running, stride distance and birthday) by using this setting.

IMPORTANT: Set the Personal Profile before using the Watch, otherwise some Exercise Mode features will NOT perform properly.

How to Set the Personal Profile

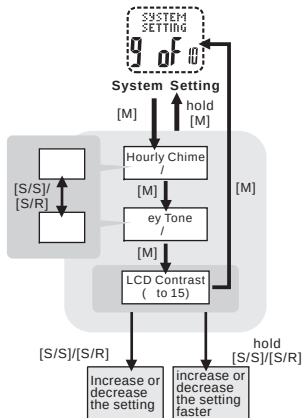
In Setting 8 of 10, press [M] to enter the setting display:

- Press [M] to move the flashing (setting).
- Press [S/S] or [S/R] to change the setting (Hold down [S/S] or [S/R] to change the numbers continuously).

TIPS: Walk/run on a defined distance (e.g. 100 meters), and count the number of steps (e.g. 200 steps) for accomplishing that distance. The average stride distance will be obtained by: $100 / 200 = 0.5 \text{ m}$ or 50 cm .

- If the setting is completed, hold down [M] to exit the setting display.

4.9 QUICK SET MODE - SYSTEM SETTING - 9 OF 10



System Setting

- Set user preferences (hourly chime, key tone and LCD contrast) by using this setting.

How to Set the System

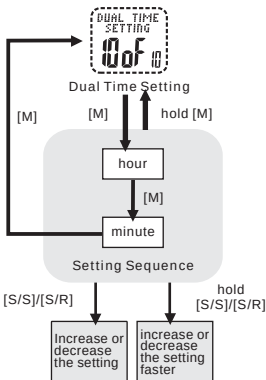
- In Setting 9 of 10, press [M] to enter the setting display:
- Press [M] to move the flashing (setting)
- When the hourly chime 'ON' or 'OFF' is flashing, press [S/S] or [S/R] to select between ON and OFF.

NOTE: The hourly chime indicator '🔔' appears on the display in all modes when the hourly chime is ON. The chime will beep at the hour. i.e 1:00, 2:00, 3:00...

- When the 'LCD Contrast' setting is flashing, press [S/S] or [S/R] to change the setting (Hold down [S/S] or [S/R] to change the numbers continuously).

- If the setting is completed, hold down [M] to exit the setting display.

4.10 QUICK SET MODE - DUAL TIME SETTING - 10 OF 10



Dual Time Setting

- Set the time for a second time zone by using this setting.

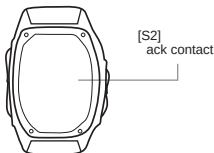
How to Set the Dual Time

- In Setting 10 of 10, press [M] to enter the setting display:
- Press [M] to move the flashing (setting)
- Press [S/S] or S/R to change the setting (Hold down [S/S] or [S/R] to change the numbers continuously).
- If the setting is completed, hold down [M] to exit the testing display.

5.0 HEART RATE MODE – PRECAUTION



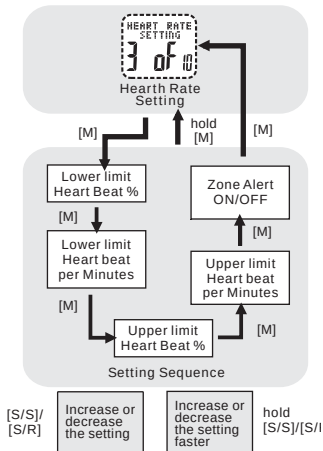
Front view



Back view

1. A heart rate contact [S2] is located on the back of the watch. It must be firmly contact with the user's skin during measurement.
2. DO NOT take heart rate measurement when diving or under water.
3. Clean the [S2] occasionally by applying a few drops of water and wipe it dry with a paper towel to remove any residual grease.
4. DO NOT use hand cream; it will insulate the signal between the skin and the sensors.
5. Clean skin and fingers with soap and water for better signal transmission.
6. DO NOT use the fingertips where the skin is dry and thick. For those with extremely dry skin, moisten fingers and wrist with tap water or apply a conductive gel may help.
7. Hold the watch firmly when taking measurement in motion.
8. During measurement, avoid any sudden and fast movements as it will create undesired muscle noise and thereby may disturb the measurement.

5.1 HEART RATE MODE - SETTING FUNCTION OVERVIEW



What is Heart Rate Zone

Some particular training/exercise objectives like 'fitness', 'fat burn' or 'health' that require trainees/exerciser maintaining their heart rate (exercise pace) within one particular heart rate zone during the exercise.

This watch features a lower limit, upper limit and heart rate alert 'ON/OFF' setting.

How to Set Your Heart Rate Zone

- To switch to the setting display, press [M] in Quick Set Mode (3 of 10).
- Press [M] to switch the setting following the adjacent diagram
- Press [S/S] or [S/R] to change the setting (Hold down [S/S] or [S/R] to change the setting faster).
- The Watch will exit the setting display if NO key-stroke has been activated for 1 minute.

Note: It is advisable to inquiry the doctor or your trainer to set the heart rate % for your exercise

5.2 HEART RATE MODE - TAKING A HEART RATE MEASUREMENT

Make sure the [S2] on the back of the watch sits firmly on the skin.

Press the [S1] with your index and middle finger for about 5 to 8 seconds.



Any mode apart from the menu and setting mode

Hold [S1]



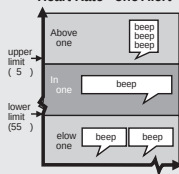
Heart Rate is sampling

about 5 to 8 sec.

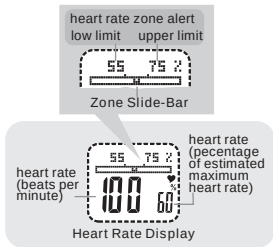


Heart Rate is A uired (5 seconds)

Heart Rate one Alert



5.3 HEART RATE MODE - READING A HEART RATE



Heart Rate Display

During exercise or sports, your heart naturally speeds up pumping blood to the body in accordance with your increased energy level.

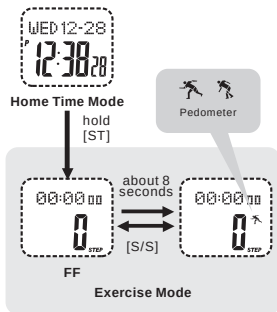
When a heart rate is acquired, the Watch will exhibit the following heart rates on the display:

- Heart rate in beats per minute.
- Heart rate in term of percentage of one's estimated maximum heart rate.
- Heart Rate Zone Slide-Bar

Heart Rate Zone Slide-Bar

- When a heart rate is acquired, the slide-bar will indicate the graphical position of the current heart rate with respect to the selected heart rate zone.

6.0 EXERCISE MODE - HOW TO TURN ON/OFF THE EXERCISE FUNCTION



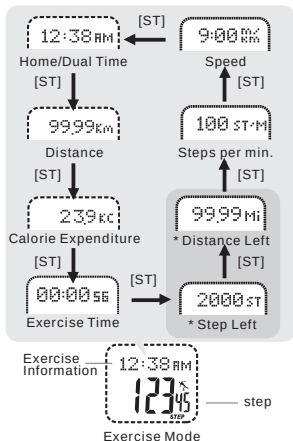
How to Turn ON/OFF the Exercise Function

- The Exercise function (Pedometer Measurement) will be turned ON automatically when Exercise Mode is selected or press [S/S] to turn ON/OFF the function immediately.

NOTE:

- 1) The Pedometer measurement will be STOPPED automatically if NO 'step' is detected for a period of time (Sleep time).
- 2) If Setting Mode is selected, the Exercise Mode will be turned OFF automatically.
- 3) Make sure that the Personal Profile setting has been set accordingly before using the pedometer, see chapter 4.8 for the details.

6.0.1 EXERCISE MODE - EXERCISE INFORMATION



Exercise Information

Once the Exercise function is ON (assume walking/running at the same time), the Watch will estimate the below exercise information about that walk or run by Pressing [ST]:

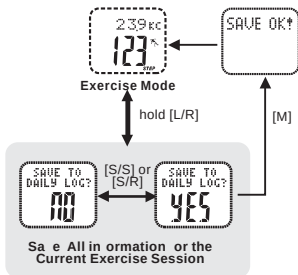
- Home/Dual Time,
- Distance,
- Calorie Expenditure,
- Exercise Time,
- Step Left,
- Distance Left,
- Steps per minutes,
- Speed,

It can be read from the display instantaneously or saved into record.

* When target alarm is 'OFF', these mode will be invisible refer to 4.4.1

* When reaches to zero, 10 sec. alert will be heard.

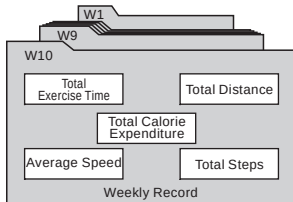
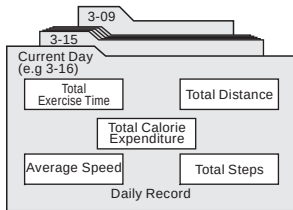
6.0.2 EXERCISE MODE - HOW TO SAVE THE CURRENT EXERCISE INFORMATION



How to Save Exercise Information for the Current Exercise Session

- Hold down [S/R] in Exercise Information Display to show the 'Save Event'
- Press [S/S] or [S/R] to switch between 'YES' or 'NO'.
- Press [M] in 'YES' display to save the information for ALL Sub-Function Display
- Press [M] in 'NO' display to clear the information for ALL Sub-Function Display

6.1 EXERCISE MODE - HOW THE EXERCISE INFORMATION IS ORGANIZED



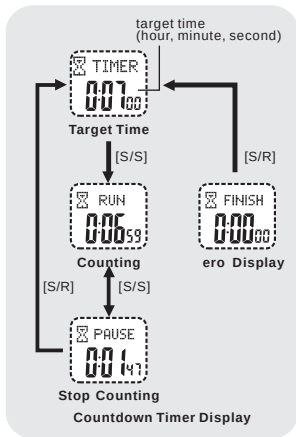
Daily Record

- The exercise information saved within the same day will be accumulated into a daily record.
- The watch will keep the daily record for the current day and the last consecutive 7 days. For example, the current day is 3-16 (16 Mar 07), the stored daily records are 3-15, 3-14, 3-13, 3-12, 3-11, 3-10, 3-09.

Weekly Record

- The Watch will accumulate the daily records from Sunday to Saturday into a weekly record every week automatically.
- The watch will keep the weekly record for the last consecutive 10 weeks. For example, the current day is 16 Mar 07 (W11), the stored weekly records are W10, W9, W8, W7, W6, W5, W4, W3, W2, W1 (Assume a year starts from W1 to W52).

7.0 COUNTDOWN TIMER MODE - USING THE COUNTDOWN TIMER



Countdown Timer Function Overview

- The measurement unit of the timer is 1 second.
- The target measuring time can be set up to 23 hours 59 minutes 59 seconds.

How to Set the Countdown Timer

- Set the target time for the countdown timer, check chapter 4.6 for the details.

How to Measure Countdown Time

- Press [S/S] to start counting down when the timer is stopped. Press [S/S] to stop counting down when the timer is counting.

Beep Sounds

The Watch will make the following beeps during the count down:

- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minute(s)
- 50, 40, 30, 20, 10 second(s)
- 5, 4, 3, 2, 1 second(s)
- Beep for 10 seconds at 0 second.

How to Reload the Timer

- Press [S/R] to reload the timer with the target time when the timer is stopped.

8.0 CHRONOGRAPH MODE - CHRONOGRAPH FUNCTION OVERVIEW



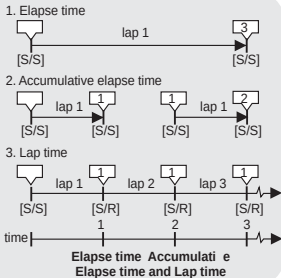
Chronograph Function Overview

- This Watch includes a stopwatch which measuring elapse time, accumulative elapse time and lap time.
- The measuring unit: 1/100 second or 1 second (beyond the first hour).
- The measuring range: 23 hours 59 minutes 59 seconds.
- The lap memory: Up to 50 laps.

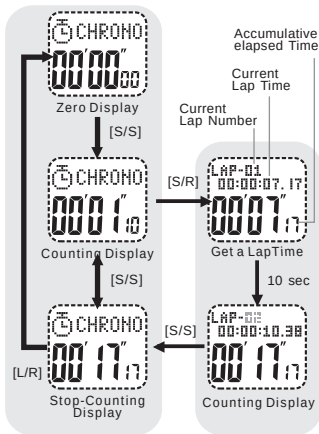
Chronograph Display

When the Chronograph Display is selected, the Watch will show the followings on the display:

- Counting: During the first hour counting time (59 minutes 59.99 seconds), minute, second and 1/100 second will be displayed. After that, hour, minute and second will be displayed.
- Stop counting: The current lap time and the accumulative elapsed time are displayed.
- Lap Display: The current lap number and the lap time are displayed for a short while.



8.1 CHRONOGRAPH MODE - USING THE CHRONOGRAPH



How to Measure Elapsed Time

- Press [S/S] to start a counting when the chronograph is stopped. Press [S/S] to stop the counting when the chronograph is counting.

How to Get a Lap Time

Press [S/R] to get a Lap Time (Lap Display) when the chronograph is counting. In Lap Display:

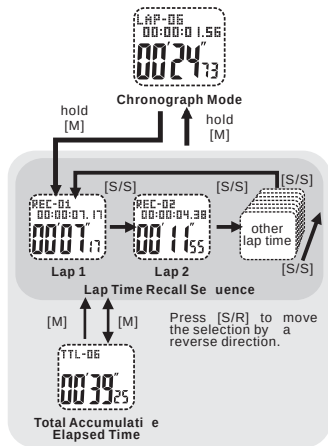
- The lap no. will appear on the 1st row,
- The lap time will appear on the 2nd row,
- The accumulative elapsed time will appear on the 3rd row of the display.
- The counting display will be returned after 10 seconds automatically.
- Repeat the above key operations to get another lap time.

How to Reset the Chronograph

-To reset the Chronograph, press [S/R] when the chronograph is stopped.

NOTE: Reset the chronograph will clear all stored lap records.

8.2 CHRONOGRAPH MODE - HOW TO RECALL LAP MEMORY



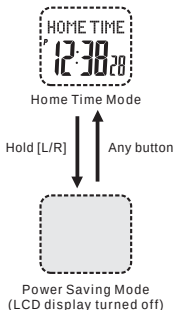
How to Recall Lap Memory

To enter the recall display, hold down [M] in Chronograph Mode:

- Press [S/S] or [S/R] to view the acquired lap time one by one
- Press [M] to switch the display between Total Accumulative Elapse Time and Lap Time Recall sequence.
- If the recall is completed, hold down [M] to exit the recall display.

NOTE: If NO Lap record has been recorded, the recall display will NOT be shown.

9.0 POWER SAVING MODE



Power Saving Mode

- This Watch has a Power Saving Function which can turn off the LCD display so that the battery can last longer.
- While in the Power Saving Mode, the watch function is still worked normally. (i.e. the timekeeping function is still running during Power Saving Mode.)

How to enter/exit the Power Saving Mode

- To enter the Power Saving Mode, hold down the [L/R] button in Home Time Mode for about 5 seconds and the LCD display will be turned off.
- Press any key during Power Saving Mode will exit the mode and the LCD display will be resumed.

9.0 SPECIFICATIONS

Current Time Mode

- Time System: am, pm, hour, minute, second
- Time Format: 12-hour or 24-hour format
- Calendar: Month, date and day of week display (Auto-Calendar function for leap year and day of week)

Alarm Mode

- Daily alarm and hourly chime
- Alarm Sound: 30 seconds

Chronograph Mode

- Resolution: 1/100 second
- Measuring Range: 23 hours 59 minutes 59.99 seconds

Countdown Timer

- Resolution: 1 second
- Measuring Range: 23 hours 59 minutes 59 seconds
- Timer Sounds: Last 10 minutes will beep every minute, last 1 minute will beep every 10 seconds, last 5 seconds will beep every 1 second and beep for 10 seconds

when count to zero.

Pedometer Mode

- Daily Countable Steps Range: 0-345600 steps
- Displayable Steps Range: 0-999999 steps
- Exercise Timer: Maximum 24 hours
- Distance Measuring: 0-400 km / 0-248.55 mile
- Speed Measuring: 45 Km/hour / 27.96 MPH
- Calorie Burned Range: 0-99999 calorie
- Memory: 7 daily and 10 weekly records
- User Options: Power save time (1-240 minutes), Pedometer sensitivity (1-5 level)

Heart Rate Mode

- Measuring range: 43 to 200 bpm
- Heart Rate Zone Setting
- Heart Rate Zone Alert

Back Light

- Back Light Type: Electro-Luminescent (EL) back light.

PROTECT THE ENVIRONMENT

Product and batteries should be recycled and must not be thrown in the regular trash. Dispose these items in accordance with applicable local regulations.

WARRANTY

Silva warrants that, for a period of two (2) years, your Silva Product will be substantially free of defects in materials and workmanship under normal use. Silva's liability under this warranty is limited to repairing or replacing the product. This limited warranty extends only to the original purchaser.

If the Product proves defective during the Warranty Period please contact the original place of purchase. Make sure to have your proof of purchase on hand when returning the product. Returns cannot be processed without the original proof of purchase. This warranty does not apply if the Product has been

altered, not been installed, operated, repaired, or maintained in accordance with instructions supplied by Silva, or has been subjected to abnormal physical or electrical stress, misuse, negligence or accident. Neither does the warranty cover normal wear and tear. Silva is not responsible for any consequences, direct or indirect, or damage resultant from use of this product. In no event will Silva's liability exceed the amount paid by you for the product. Some jurisdictions do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above limitation or exclusion may not apply to you. This Warranty is valid and may be processed only in the country of purchase.

For more information please visit www.silva.se

PEDOMETER-HERZFREQUENZ-UHR

EINE MULTIFUNKTIONSUHR, DIE IHNEN BEI IHRER GESUNDEN LEBENSFÜHRUNG HILFT

1.0 EINFÜHRUNG

Vielen Dank, dass Sie sich für Silva Ex-Ped Pulse entschieden haben!

Silva Ex-Ped Pulse bietet Zeiterfassung, Chronograph, Countdown-Timer, Trainingsfunktionen, Herzfrequenzmessung und Pedometerfunktionen.

Um das meiste aus Ihrem Produkt herausholen zu können, lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch und bewahren Sie sie für spätere Zwecke gut auf. Bitte beachten Sie folgende Hinweise bei der Verwendung der Uhr:

- Die Uhr möglichst nicht extremen Bedingungen aussetzen.
- Den groben Gebrauch der Uhr oder schwere Stöße vermeiden.
- Das Uhrengehäuse ausschließlich von einem zertifizierten Servicehändler öffnen lassen.
- Die Uhr von Zeit zu Zeit mit einem weichen, feuchten Tuch reinigen.
- Die Uhr an einem trockenen Ort aufbewahren und in den Energiesparmodus versetzen (die Batterie hält länger), wenn Sie sie eine längere Zeitlang nicht benutzen.

1.1 DIE TASTEN UND IHRE FUNKTIONEN

HINWEIS: Für mehr Informationen zur Bedienung siehe folgende Abschnitte.

[S2] Sensor auf der Rückseite

- Für festen Kontakt mit dem Handgelenk des Benutzers bei der Herzfrequenzmessung.

[S1] Taste Vorderseite

- Die Taste 5 bis 8 Sekunden lang mit dem Zeigefinger gedrückt halten, um eine Herzfrequenzmessung durchzuführen.

[S/S] Start/Stopp-Taste

- Zum Aktivieren der Start- bzw. Stopp-Funktion im Chronograph-Modus, Countdown-Timer-Modus und Pedometer-Modus.
- Zum Blättern zur vorherigen Menüoption. Zum Erhöhen des Einstellwerts im Einstellungs-Menü.
- Zum Umschalten zwischen dem Heimatzeit-Modus und dem Zwei-Zeiten-Modus im Heimatzeit-Modus.

[EL] EL-Taste

- Zum Einschalten der EL-Hintergrundbeleuchtung für etwa 3 Sekunden.
- Bei aktivierter Hintergrundbeleuchtung setzt jeder Tastendruck den Timer der Hintergrundbeleuchtung zurück.



[S/R] Split/Reset-Taste

- Zum Aktivieren der Runden- bzw. Reset-Funktion im Chronograph-Modus und Countdown-Timer-Modus.
- Zum Blättern zur nächsten Menüoption.
- Zum Verringern des Einstellwerts im Einstellungs-Menü.
- Gedrückt halten, um die Uhr vom Heimatzeit-Modus in den Energiesparmodus zu versetzen.

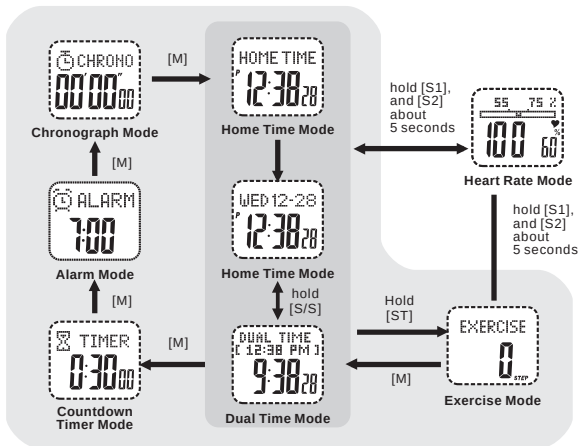
[M] Modus-Taste

- Zum Blättern zwischen den folgenden Funktionsmodi: Heimatzeit, Countdown-Timer, Alarm und Chronograph.
- Gedrückt halten, um das Einstellungs-Menü auszuwählen/zu verlassen.
- Zum Auswählen zwischen verschiedenen Einstellungsoptionen im Einstellmodus.

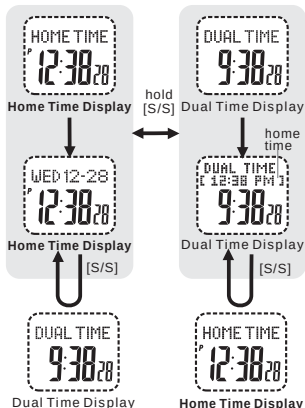
[ST] Schritt-Taste

- Gedrückt halten, um von jedem beliebigen Modus in den Training-Modus zu gelangen.
- Drücken, um die Daten im Training-Modus anzusehen.

2.0 HAUPTFUNKTIONSMODI



3.0 HEIMATZEIT-MODUS - HEIMATZEIT- UND ZWEI-ZEITEN- ANZEIGE HEIMATZEIT-ANZEIGE



Heimatzeit-Anzeige

- Der Wochentag und das Datum der Heimatzeit werden in der ersten Zeile des Displays angezeigt.
- Die aktuelle Zeit (Stunde, Minute, Sekunde) wird in der zweiten Zeile des Displays angezeigt.

Zwei-Zeiten-Anzeige

- Die Heimatzeit wird in der ersten Zeile des Displays angezeigt.
- Die zweite Zeit (Stunde, Minute, Sekunde) wird in der zweiten Zeile des Displays angezeigt.

Umschalten zwischen Heimatzeit- und Zwei-Zeiten-Anzeige

- Im Heimatzeit-Modus [S/S] drücken, um etwa 2 Sekunden lang zwei Zeiten anzuzeigen.
- Im Zwei-Zeiten-Modus [S/S] drücken, um etwa 2 Sekunden lang die Heimatzeit anzuzeigen.
- Etwa 2 Sekunden lang [S/S] gedrückt halten, um zwischen Heimatzeit-Anzeige und Zwei-Zeiten-Anzeige umzuschalten.

4.0 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - 10 VERSCHIEDENE EINSTELLUNGEN

10 verschiedene Einstellungen

Folgende Einstellungen der Uhr sind möglich:

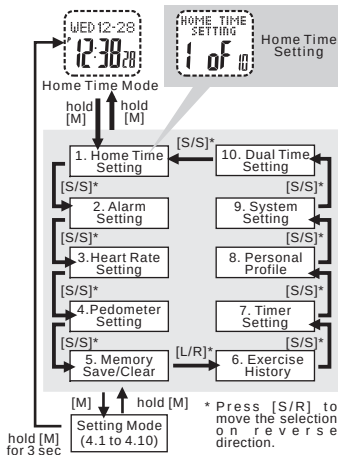
1. Heimatzeit-Einstellung
2. Alarm-Einstellung
3. Herzfrequenz-Einstellung
4. Pedometer-Einstellung
5. Speicherinhalt speichern/löschen
6. Trainingsverlauf
7. Timer-Einstellung
8. Persönliches-Profil-Einstellung
9. System-Einstellung
10. Zwei-Zeiten-Einstellung

Auswählen einer Einstellung

Im Heimatzeit-Modus [M] gedrückt halten, um zur Einstellungsauswahl zu gelangen:

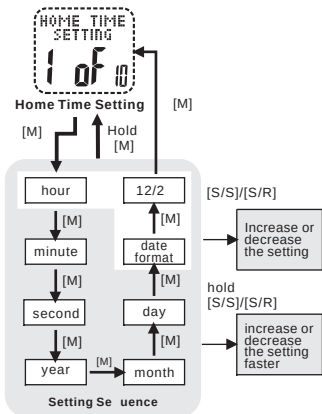
- [S/R] oder [S/S] drücken, um zwischen den verschiedenen Einstellungen von Einstellung 1 bis 10 umzuschalten.
- Bei Anzeige der gewünschten Einstellung [M] drücken, um zu dieser Einstellung zu gelangen. [M] gedrückt halten, um die Einstellung zu verlassen.

TIPP: Um alle Einstellungen zu verlassen und zum Heimatzeit-Modus zurückzukehren, [M] länger als 3 Sekunden gedrückt halten.



4.1 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - Einstellen der Heimatzeit

HEIMATZEIT-EINSTELLUNG - 1 VON 10

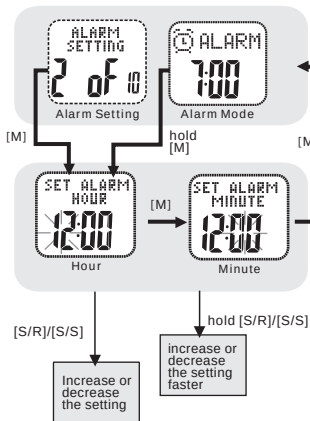


In Einstellung 1 von 10 [M] drücken, um in das Einstellungs-Menü zu gelangen:

- [M] drücken, um das Blinken (die Einstellposition) zu bewegen.
- Wenn die zweite Zifferngruppe zu blinken beginnen, [S/S] oder [S/R] drücken, um die Zahlen auf null zurückzusetzen.
- Wenn eine der Einstellungen blinkt, zum Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] drücken (zum schnelleren Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] gedrückt halten).
- Wenn das 12/24-Stunden-Format bzw. das D-M/M-D-Datumsformat ausgewählt ist, zum Auswählen [S/S] oder [S/R] drücken.

Nach vollständiger Einstellung [M] gedrückt halten, um das Einstellungs-Menü zu verlassen.

4.2 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - ALARM-EINSTELLUNG - 2 VON 10



Einstellen der Alarmzeit

In Einstellung 2 von 10 oder im Alarm-Modus [M] drücken, um in das Einstellungs-Menü zu gelangen:

- [M] drücken, um zur Stunden- und Minuten-Einstellung zu gelangen.
- Zum Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] drücken (zum schnelleren Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] gedrückt halten).
- Nach vollständiger Einstellung erscheint die Alarmanzeige im Display.
- Nach vollständiger Einstellung [M] gedrückt halten, um das Einstellungs-Menü zu verlassen.

Hinweis: Zum Ausschalten der Alarmfunktion im Alarm-Modus [S/S] drücken.

4.3 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - HERZFREQUENZ-SCHNELLEINSTELLUNG - 3 VON 10

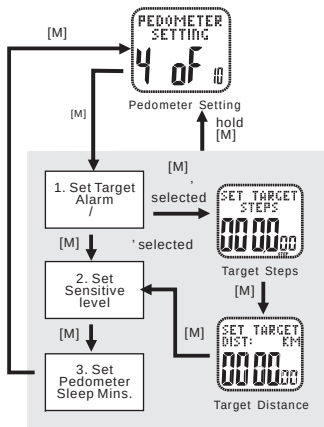


Hearth Rate uick Set

Herzfrequenz-Schnelleinstellung

- Benutzer können die Herzfrequenzfunktion mit Hilfe dieser Schnelleinstellung einstellen.
- Weitere Informationen siehe Abschnitt 5.1.

4.4.1 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - PEDOMETER-EINSTELLUNGEN - 4 VON 10



Einstellen des Pedometers

- Im Pedometer-Menü [M] drücken, um zur folgenden Einstellung zu gelangen:

1. Zielalarm EIN/AUS
2. Empfindlichkeitsstufe
3. Pedometer-Ruhemodus

Pedometer-Einstellung (Zielalarm)

- Einstellen der Schritte und Strecke für das Training des Benutzers.

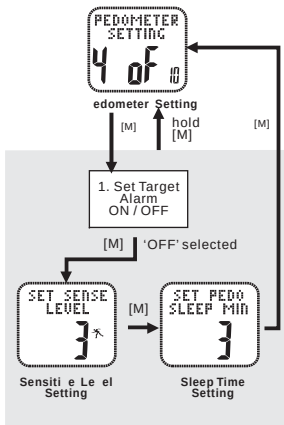
Einstellen des Zielalarms

In "Zielalarm einstellen" [M] drücken, um "EIN" ("ON") zu wählen und zu "Zielschritte einstellen" und "Zielstrecke einstellen" zu gelangen:

- [M] drücken, um das Blinken (die Einstellposition) zu bewegen.
- Zum Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] drücken (zum fortlaufenden Ändern der Zahlen [S/S] oder [S/R] gedrückt halten).

Nach vollständiger Einstellung [M] gedrückt halten, um das Test-Menü zu verlassen.

4.4.2 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - PEDOMETER-EINSTELLUNGEN - 4 VON 10



Pedometer-Einstellung (Empfindlichkeitsstufe und Ruhezeit)

- Empfindlichkeitsstufe: Zum Einstellen des Pedometers auf das Geh- oder Lauftempo des Benutzers.
- Ruhezeit: Einstellen der Wartezeit des Pedometers bevor dieser in den Ruhemodus versetzt wird, wenn KEINE Schritte registriert werden.

Einstellen von Empfindlichkeit und Ruhezeit

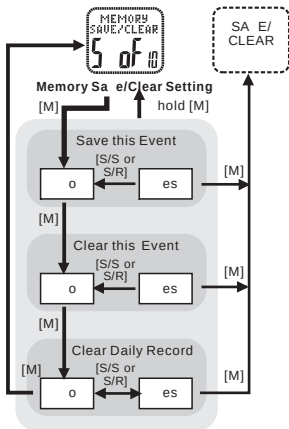
In "Pedometer-Einstellung" 4 von 10 [M] drücken, um in das Einstellungs-Menü zu gelangen:

- [M] drücken, um das Blinken (die Einstellposition) zu bewegen.
- Zum Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] drücken (zum fortlaufenden Ändern der Zahlen [S/S] oder [S/R] gedrückt halten).

TIPP: Zum Auswählen der am besten geeigneten Empfindlichkeitsstufe, in diesem Modus gehen oder laufen, um die Signaltöne zu starten. Die aktuelle Stufe wählen, wenn die Signaltöne zum Geh- oder Lauftempo passen. Eine andere Stufe ausprobieren, wenn die Signaltöne nicht passen.

Nach vollständiger Einstellung [M] gedrückt halten, um das Test-Menü zu verlassen.

4.5 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - EINSTELLUNG SPEICHERINHALT SPEICHERN/LÖSCHEN - 5 VON 10



Welche Daten können gelöscht/gespeichert werden?

- Tagesdatensatz löschen: Den Tagesdatensatz des aktuellen Tages löschen.

Speichern/Löschen der Trainingsdaten und Löschen des Tagesdatensatzes

- In Einstellung 5 von 10 [M] drücken, um in das Einstellungs-Menü zu gelangen:

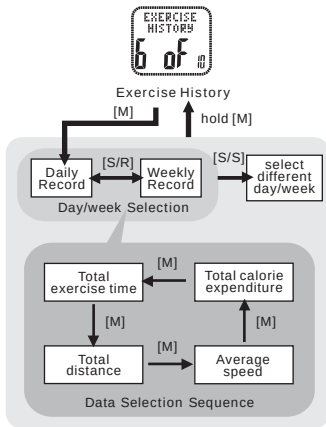
HINWEIS: Wenn KEINE Trainingsdaten registriert wurden, wird "Ereignis speichern" ("Save this Event") bzw. "Ereignis löschen" ("Clear this Event") NICHT angezeigt.

- [S/S] bzw. [S/R] drücken, um "JA" ("YES") bzw. "NEIN" ("NO"), zu wählen. Bei Anzeige von "JA" ("YES") [M] drücken, um das Speichern ("Save") oder Löschen ("Clear") zu bestätigen.

- Nach vollständiger Einstellung [M] gedrückt halten, um das Einstellungs-Menü zu verlassen.

Tipp: Nach vollständiger Einstellung wird das Ereignis zum aktuellen Tagesspeicher hinzugefügt. Das nicht gespeicherte Ereignis wird automatisch um Mitternacht (0:00 Uhr) zum aktuellen Tagesspeicher hinzugefügt und der Training-Modus wird für einen neuen Tagesdatensatz zurückgesetzt.

4.6 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - TRAININGSVERLAUF-EINSTELLUNG - 6 VON 10



Ansehen des Trainingsverlaufs

Trainingsverlauf: Diese Funktion ist der Trainingspeicher des Benutzers. Sie können die in der Uhr gespeicherten Daten ansehen.

Siehe Abschnitt 4.0, um in den Schnelleinstellungsmodus (6 von 10) zu gelangen. [M] drücken, um in das Test-Menü zu gelangen:

Tagesdatensatz: Die Tagesdatensätze des aktuellen Tages und der letzten sieben aufeinanderfolgenden Tage.

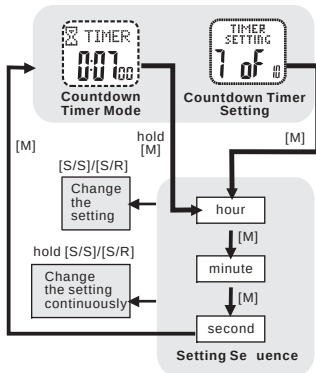
Wochendatensatz: Die Wochendatensätze der letzten zehn aufeinanderfolgenden Wochen.

Zum Ansehen der Daten:

[S/R] drücken, um zwischen Tages- und Wochendatensatz zu wählen. Nach Auswahl eines gewünschten Datensatztyps [S/S] drücken, um zwischen den Tagen oder Wochen zu wählen.

- [M] rollen, um die Trainingsdaten anzusehen (Zeit, Geschwindigkeit, Strecke und Kalorienverbrauch).
- [M] gedrückt halten, um das Test-Menü zu verlassen.

4.7 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - TIMER-EINSTELLUNG - 7 VON 10



Countdown-Timer-Einstellung

- Hier wird die Zielzeit des Timers eingestellt.
- Die Zielzeit kann auf maximal 23 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden eingestellt werden.

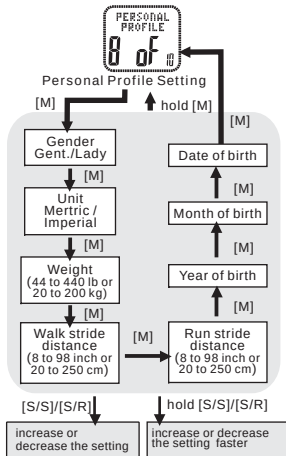
Einstellen des Countdown-Timers

- In Einstellung 7 von 10 [M] drücken, um in das Einstellungs-Menü zu gelangen oder
- im Countdown-Timer-Menü [M] gedrückt halten, um in das Einstellungs-Menü zu gelangen.
- [M] drücken, um die jeweilige Einstellungsoption (blinkt) auszuwählen.
- Zum Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] drücken (zum fortlaufenden Ändern der Zahlen [S/S] oder [S/R] gedrückt halten).

HINWEIS: Der Timer kann nicht eingestellt werden, wenn er gerade läuft. Das Display schaltet stattdessen wieder in den Countdown-Timer-Modus zurück.

- Nach vollständiger Einstellung [M] gedrückt halten, um das Test-Menü zu verlassen.

4.8 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - PERSÖNLICHES-PROFIL-EIN- STELLUNG - 8 VON 10



Persönliches-Profil-Einstellung

- Hier wird das persönliche Benutzerprofil (Geschlecht, Einheit, Gewicht, Gehen, Laufen, Schrittlänge und Geburtstag) eingestellt.

WICHTIG: Das persönliche Profil vor Verwendung der Uhr einstellen, da anderenfalls einige Training-Modus-Funktionen NICHT korrekt arbeiten.

Einstellen des persönlichen Profils

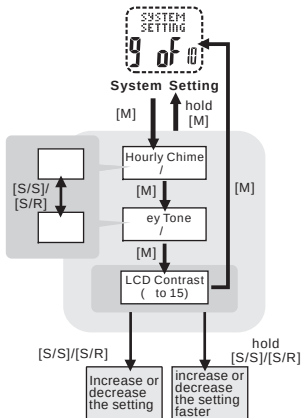
In Einstellung 8 von 10 [M] drücken, um in das Einstellungs-Menü zu gelangen:

- [M] drücken, um das Blinken (die Einstellposition) zu bewegen.
- Zum Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] drücken (zum fortlaufenden Ändern der Zahlen [S/S] oder [S/R] gedrückt halten).

TIPP: Eine definierte Strecke (z. B. 100 Meter) gehen/laufen und die Anzahl der Schritte zum Zurücklegen der Strecke zählen (z. B. 200 Schritte). Die durchschnittliche Schrittlänge wird wie folgt berechnet: $100/200 = 0,5$, d. h. 0,5 m oder 50 cm

- Nach vollständiger Einstellung [M] gedrückt halten, um das Einstellungs-Menü zu verlassen.

4.9 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - SYSTEM-EINSTELLUNG - 9 VON 10



System-Einstellung

- Hier werden die Benutzerfavoriten (stündliches Tonsignal, Tastenton und LCD-Kontrast) eingestellt.

Einstellen des Systems

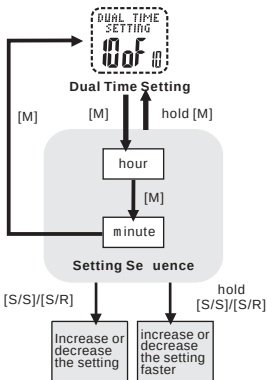
- In Einstellung 9 von 10 [M] drücken, um in das Einstellungs-Menü zu gelangen:
- [M] drücken, um das Blinken (die Einstellposition) zu bewegen.
- Wenn stündliches Tonsignal "EIN" ("ON") bzw. "AUS" ("OFF") blinkt, [S/S] oder [S/R] drücken, um das Tonsignal ein- bzw. auszuschalten.

HINWEIS: Das Symbol für das stündliche Tonsignal "🔊" erscheint im Display in allen Modi, wenn das stündliche Tonsignal eingeschaltet ist. Das Tonsignal ertönt jeweils zur vollen Stunde, z. B. um 13:00, 14:00, 15:00 Uhr usw.

- Wenn die Einstellung "LCD-Kontrast" blinkt, zum Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] drücken (zum fortlaufenden Ändern der Zahlen [S/S] oder [S/R] gedrückt halten).

- Nach vollständiger Einstellung [M] gedrückt halten, um das Einstellungs-Menü zu verlassen.

4.10 SCHNELLEINSTELLUNGSMODUS - ZWEI-ZEITEN-EINSTELLUNG - 10 VON 10



Zwei-Zeiten-Einstellung

- Hier wird die Zeit für eine zweite Zeitzone eingestellt.

Einstellen der zweiten Zeit

- In Einstellung 10 von 10 [M] drücken, um in das Einstellungs-Menü zu gelangen:

- [M] drücken, um das Blinken (die Einstellposition) zu bewegen.

- Zum Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] drücken

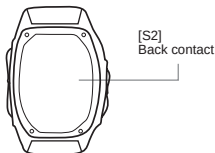
(zum fortlaufenden Ändern der Zahlen [S/S] oder [S/R] gedrückt halten).

- Nach vollständiger Einstellung [M] gedrückt halten, um das Test-Menü zu verlassen.

5.0 HERZFREQUENZ-MODUS – VORKEHRUNGEN



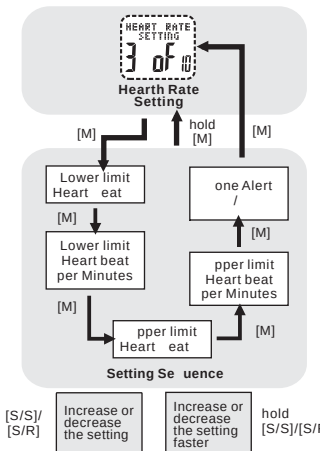
Front View



Back View

1. Auf der Rückseite der Uhr befindet sich ein Herzfrequenzsensor [S2]. Dieser muss während der Messung fest auf Ihrer Haut anliegen.
2. Messen Sie Ihre Herzfrequenz NICHT beim Tauchen oder unter Wasser.
3. Reinigen Sie [S2] von Zeit zu Zeit mit einigen Tropfen Wasser und wischen Sie ihn mit einem Papiertuch trocken, um Fettrückstände zu entfernen.
4. Verwenden Sie KEINE Handcreme, da anderenfalls das Signal zwischen Haut und Sensoren nicht übertragen werden kann.
5. Reinigen Sie Haut und Finger für eine bessere Signalübertragung mit Wasser und Seife.
6. Verwenden Sie NICHT die Fingerspitzen, wo die Haut trocken und dick ist. Wenn Sie extrem trockene Haut haben, befeuchten Sie Finger und Handgelenk mit Leitungswasser oder tragen Sie ein leitendes Gel auf.
7. Drücken Sie die Uhr bei der Messung während einer Bewegung fest an.
8. Vermeiden Sie plötzliche und schnelle Bewegungen während der Messung, da diese unerwünschte Muskelgeräusche verursachen und die Messung stören können.

5.1 HERZFREQUENZ-MODUS - FUNKTIONSÜBERSICHT EINSTELLUNGEN



Was ist eine Herzfrequenzzone?

Für bestimmte Trainingsziele wie z. B. Fitness, Fettverbrennung oder Gesundheit muss der Sportler darauf achten, dass seine Herzfrequenz (Trainingstempo) während des Trainings innerhalb einer bestimmten Herzfrequenzzone liegt.

Die Uhr hat einen unteren Grenzwert, einen oberen Grenzwert und eine Herzfrequenzwarnung, die ein- und ausgeschaltet werden kann.

Einstellen Ihrer Herzfrequenzzone

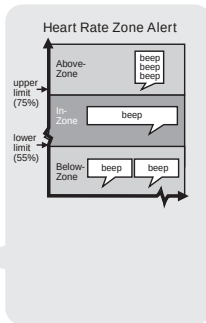
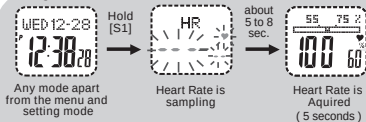
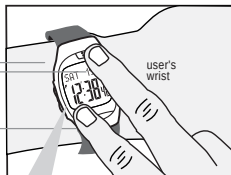
- Im Schnelleinstellungsmodus (3 von 10) [M] drücken, um zum Einstellungs-Menü umzuschalten.
- [M] drücken, um die Einstellung gemäß der nebenstehenden Übersicht umzuschalten.
- Zum Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] drücken (zum schnelleren Ändern der Einstellung [S/S] oder [S/R] gedrückt halten).
- Die Uhr verlässt das Einstellungs-Menü, wenn innerhalb einer Minute KEIN Tastendruck erfolgt ist.

Hinweis: Bitte wenden Sie sich zur Einstellung des Herzfrequenzprozentsatzes für Ihr Training an Ihren Arzt oder Trainer.

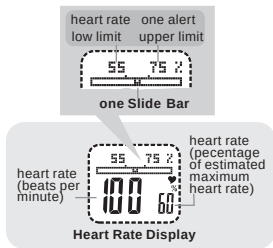
5.2 HERZFREQUENZ-MODUS - DURCHFÜH- REN EINER HERZFREQUENZMESSUNG

Stellen Sie sicher, dass [S2] auf der Rückseite der Uhr fest auf der Haut anliegt.

Drücken Sie etwa 5 bis 8 Sekunden lang [S1] mit Ihrem Zeige- und Mittelfinger.



5.3 HERZFREQUENZ-MODUS - ABLESEN EINER HERZFREQUENZ



Herzfrequenz-Menü

Beim Training oder Sport pumpt Ihr Herz entsprechend dem erhöhten Energieverbrauch das Blut schneller durch den Körper.

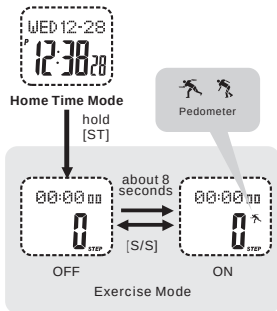
Bei Registrierung einer Herzfrequenz erscheinen folgende Daten im Uhrendisplay:

- Herzfrequenz in Schlägen pro Minute
- Herzfrequenz als Prozentsatz der geschätzten maximalen Herzfrequenz des Benutzers
- Balken Herzfrequenzzone

Balken Herzfrequenzzone

- Bei Registrierung einer Herzfrequenz zeigt der Balken die grafische Position der aktuellen Herzfrequenz im Verhältnis zur ausgewählten Herzfrequenzzone.

6.0 TRAINING-MODUS - EIN-/ AUSSCHALTEN DER TRAININGS- FUNKTION



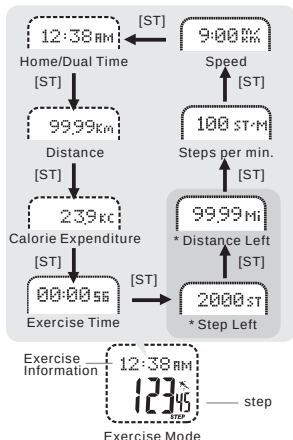
Ein-/Ausschalten der Trainingsfunktion

- Die Trainingsfunktion (Pedometermessung) wird automatisch eingeschaltet (ON), wenn der Training-Modus ausgewählt wird oder [S/S] drücken, um die Funktion sofort ein-/auszuschalten (ON/OFF).

HINWEIS:

- 1) Die Pedometermessung wird automatisch GESTOPPT, wenn innerhalb eines bestimmten Zeitraums (Ruhezeit) KEIN Schritt registriert wurde.
- 2) Bei Auswahl des Einstellmodus wird der Training-Modus automatisch ausgeschaltet.
- 3) Vor Verwendung des Pedometers sicherstellen, dass das persönliche Profil wie gewünscht eingestellt wurde, weitere Informationen siehe Abschnitt 4.8.

6.0.1 TRAINING-MODUS - TRAININGSDATEN



Trainingsdaten

Bei eingeschalteter Trainingsfunktion (ON) (wenn der Benutzer geht/läuft), schätzt die Uhr die unten aufgeführten Trainingsdaten dieser Trainingseinheit durch Drücken von [ST].

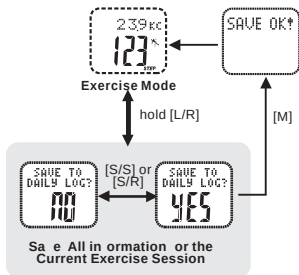
- Heimatzeit/zwei Zeiten
- Strecke
- Kalorienverbrauch
- Trainingszeit
- Verbleibende Schritte
- Verbleibende Strecke
- Schritte pro Minute
- Geschwindigkeit

Die Daten können direkt vom Display abgelesen oder als Datensatz gespeichert werden.

* Wenn der Zielalarm ausgeschaltet ist ("OFF"), sind diese Modi nicht zu sehen, siehe 4.4.1.

* Bei Erreichen von null ertönt 10 Sekunden lang ein Tonsignal.

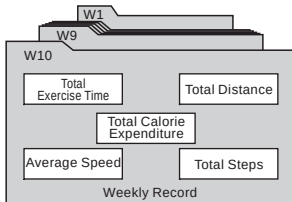
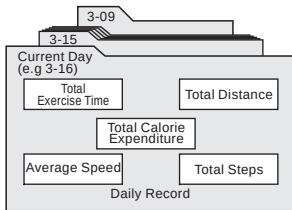
6.0.2 TRAINING-MODUS - SPEICHERN DER AKTUELLEN TRAININGSDATEN



Speichern der Trainingsdaten der aktuellen Trainingseinheit

- Im Trainingsdaten-Menü [S/R] gedrückt halten, um "Ereignis speichern" ("Save Event") anzeigen zu lassen.
- [S/S] oder [S/R] drücken, um zwischen "JA" ("YES") und "NEIN" ("NO") umzuschalten.
- Bei Anzeige von "JA" ("YES") [M] drücken, um die Daten SÄMTLICHER Unterfunktionen zu speichern.
- Bei Anzeige von "NEIN" ("NO") [M] drücken, um die Daten SÄMTLICHER Unterfunktionen zu löschen.

6.1 TRAINING-MODUS - ORGANISATION DER TRAININGS- DATEN



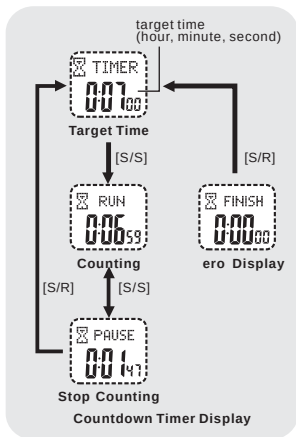
Tagesdatensatz

- Die Trainingsdaten eines Tages werden in einem Tagesdatensatz zusammengestellt.
- Die Uhr speichert den Tagesdatensatz des aktuellen Tages und der letzten sieben aufeinanderfolgenden Tage. Wenn z. B. heute der 16. März '07 ist (dargestellt als 3-16), sind die Tagesdatensätze für 3-15, 3-14, 3-13, 3-12, 3-11, 3-10, 3-09 gespeichert.

Wochendatensatz

- Die Uhr stellt jede Woche automatisch die Tagesdatensätze von Sonntag bis Samstag in einem Wochendatensatz zusammen.
- Die Uhr speichert den Wochendatensatz der letzten zehn aufeinanderfolgenden Wochen. Wenn z. B. heute der 16. März '07 ist (Kalenderwoche 11, dargestellt als W11), sind die Wochendatensätze W10, W9, W8, W7, W6, W5, W4, W3, W2, W1 gespeichert (hierbei wird angenommen, dass ein Jahr von W1 bis W52 geht).

7.0 COUNTDOWN-TIMER-MODUS - VERWENDEN DES COUNTDOWN-TIMERS



Funktionsübersicht Countdown-Timer

- Die Messeinheit des Timers ist 1 Sekunde.
- Die Zielmesszeit kann auf maximal 23 Stunden, 59 Minuten und 59 Sekunden eingestellt werden.

Einstellen des Countdown-Timers

- Die Zielzeit für den Countdown-Timer einstellen, weitere Informationen siehe Abschnitt 4.6.

Messen der Countdown-Zeit

- [S/S] drücken, um anzufangen herunterzuzählen, wenn der Timer nicht läuft.
- [S/S] drücken, um nicht mehr herunterzuzählen, wenn der Timer läuft.

Tonsignale

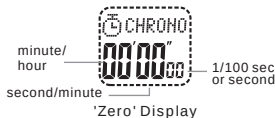
Die Uhr lässt während des Countdowns zu folgenden Zeitpunkten ein Tonsignal ertönen:

- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 Minute(n)
- 50, 40, 30, 20, 10 Sekunde(n)
- 5, 4, 3, 2, 1 Sekunde(n)
- 10 Sekunden langes Tonsignal bei 0 Sekunden

Neuladen des Timers

- [S/R] drücken, um die Zielzeit erneut in den Timer zu laden, wenn der Timer nicht läuft.

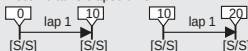
8.0 CHRONOGRAPH-MODUS - FUNKTIONSÜBERSICHT CHRONOGRAPH



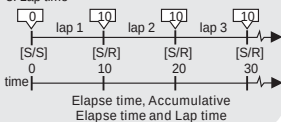
1. Elapse time



2. Accumulative elapse time



3. Lap time



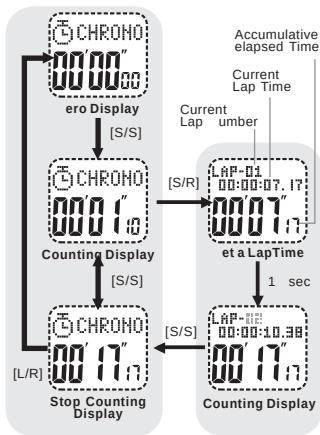
Funktionsübersicht Chronograph

- Diese Uhr verfügt über eine Stoppuhrfunktion zum Zählen der abgelaufenen Zeit, der abgelaufenen Gesamtzeit und der Rundenzeit.
- . Messeinheit: 1/100 Sekunde oder 1 Sekunde (nach der ersten Stunde).
- Messbereich: 23 Stunden 59 Minuten 59 Sekunden.
- Rundenspeicher: Bis zu 50 Runden.

Chronograph-Menü

- Bei Auswahl des Chronograph-Menüs erscheint Folgendes im Uhrendisplay:
- Zählen: In der ersten Stunde wird die Zählzeit (59 Minuten 59,99 Sekunden), Minute, Sekunde und 1/100 Sekunde angezeigt. Danach werden Stunde, Minute und Sekunde angezeigt.
 - Zählen stoppen: Die aktuelle Rundenzeit und die abgelaufene Gesamtzeit werden angezeigt.
 - Rundenanzeige: Die aktuelle Rundenzahl und die Rundenzeit werden für kurze Zeit angezeigt.

8.1 CHRONOGRAPH-MODUS - VERWENDEN DES CHRONOGRA- PHEN



Messen der abgelaufenen Zeit

- [S/S] drücken, um das Zählen zu starten, wenn der Chronograph nicht läuft. [S/S] drücken, um das Zählen zu stoppen, wenn der Chronograph läuft.

Messen einer Rundenzeit

[S/R] drücken, um eine Rundenzeit (Rundenanzeige) zu messen, wenn der Chronograph läuft. Im Runden-Menü:

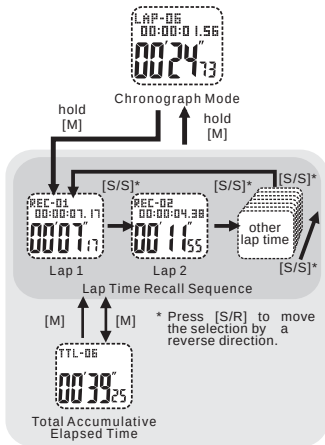
- erscheint die Rundennummer in der ersten Zeile,
- erscheint die Rundenzeit in der zweiten Zeile,
- erscheint die abgelaufene Gesamtzeit in der dritten Zeile des Displays.
- Die Zählanzeige kehrt nach 10 Sekunden automatisch zurück.
- Die oben genannten Tasten betätigen, um eine weitere Rundenzeit zu messen.

Zurücksetzen des Chronographen

- Zum Zurücksetzen des Chronographen [S/R] drücken, wenn der Chronograph nicht läuft.

HINWEIS: Ein Reset des Chronographen löscht alle gespeicherten Runden Datensätze.

8.2 CHRONOGRAPH-MODUS - ABRUFEN DES RUNDENSPEICHERS



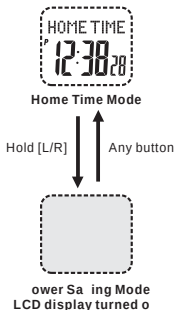
Abrufen des Rundenspeichers

Im Chronograph-Modus [M] gedrückt halten, um zum Abruf-Menü zu gelangen:

- [S/S] oder [S/R] drücken, um die registrierten Rundenzeiten einzeln anzuzeigen.
- [M] drücken, um zwischen der abgelaufenen Gesamtzeit und der Rundenzzeit umzuschalten.
- Nach vollständigem Abruf [M] gedrückt halten, um das Abruf-Menü zu verlassen.

HINWEIS: Wenn KEIN Rundendatensatz gespeichert wurde, wird das Abruf-Menü NICHT angezeigt.

9.0 ENERGIESPARMODUS



Energiesparmodus

- Diese Uhr verfügt über eine Energiesparfunktion, die das LCD-Display ausschalten kann, damit die Batterie länger hält.
- Im Energiesparmodus läuft die Uhrfunktion normal weiter (d. h. die Zeiterfassungsfunktion läuft im Energiesparmodus weiter).

Ein-/Ausschalten des Energiesparmodus

- Um die Uhr in den Energiesparmodus zu versetzen, etwa 5 Sekunden lang im Heimatzeit-Modus die [L/R]-Taste gedrückt halten. Daraufhin wird das LCD-Display ausgeschaltet.
- Im Energiesparmodus eine beliebige Taste drücken, um den Modus zu verlassen. Daraufhin wird das LCD-Display wieder eingeschaltet.

9.0 TECHNISCHE DATEN

Aktuelle-Zeit-Modus

- Zeitsystem: am, pm, Stunde, Minute, Sekunde
- Zeitformat: 12-Stunden- oder 24-Stunden-Format
- Kalender: Anzeige von Monat, Datum und Wochentag (Auto-Kalender-Funktion für Schaltjahr und Wochentag)

Alarm-Modus

- Täglicher Alarm und stündliches Tonsignal
- Alarmsignal: 30 Sekunden

Chronograph-Modus

- Auflösung: 1/100 Sekunde
- Messbereich: 23 Stunden 59 Minuten 59,99 Sekunden

Countdown-Timer

- Auflösung: 1 Sekunde
- Messbereich: 23 Stunden 59 Minuten 59 Sekunden
- Timersignale: In den letzten 10 Minuten ertönt das Signal einmal in der Minute, in der letzten Minute ertönt das Signal alle 10 Sekunden, in den letzten 5 Sekunden ertönt das Signal einmal in der Sekunde und

beim Zählen auf null durchgängig 10 Sekunden lang.

Pedometer-Modus

- Anzahl täglich zählbarer Schritte: 0–345600 Schritte
- Anzahl anzeigbarer Schritte: 0–999999 Schritte
- Trainings-Timer: Maximal 24 Stunden
- Streckenmessung: 0–400 km/0–248,55 Meilen
- Geschwindigkeitsmessung: 45 km/h / 27,96 mph
- Intervall Kalorienverbrauch: 0–99999 Kalorien
- Speicher: 7 Tages- und 10 Wochen-datensätze
- Benutzeroptionen: Energiesparzeit (1–240 Minuten), Pedometer-Empfindlichkeit (Stufe 1–5)

Herzfrequenz-Modus

- Messbereich: 43 bis 200 Schläge pro Minute
- Herzfrequenzzonen-Einstellung
- Herzfrequenzzonenwarnung

Hintergrundbeleuchtung

- Typ Hintergrundbeleuchtung: Elektrolumineszente (EL) Hintergrundbeleuchtung

SCHÜTZEN SIE DIE UMWELT

Das Produkt und die Batterien sind dem Recycling zuzuführen und dürfen nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden. Entsorgen Sie alle Teile gemäß den zutreffenden örtlichen Vorschriften.

GARANTIE

Silva garantiert, dass Ihr Silvaprodukt zwei (2) 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 an den Kaufort. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihren Kaufbeleg zur Hand haben, wenn Sie das Produkt zurückgeben. Der Umtausch kann ohne das Original des Kaufbelegs nicht erfolgen. Diese Garantie gilt nicht, wenn das Produkt umgebaut wurde, nicht gemäß den von Silva empfohle-

nen Anweisungen entsprechend installiert, betrieben, repariert oder gepflegt wurde oder physikalischen, elektrischen Belastungen, Missbrauch, Vernachlässigung oder einem Unfall ausgesetzt war. Die Garantie gilt auch nicht für gewöhnliche Abnutzung und Verschleiß. Silva ist weder verantwortlich für jegliche Konsequenzen, die direkt oder indirekt entstehen, noch für Schäden, die aus dem Gebrauch dieses Produkts resultieren. In keinem Fall überschreitet Silvas Haftung den von Ihnen für das Produkt geleisteten Preis. Einige 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 auf www.silva.se.

MONTRE AVEC MESURE DU RYTHME CARDIAQUE ET PODOMÈTRE UNE MONTRE MULTIFONCTIONS QUI VOUS AIDE À GARDER LA FORME

1.0 INTRODUCTION

Nous vous remercions pour l'achat de la montre Ex-Ped Pulse Silva.

La montre Ex-Ped Pulse Silva vous offre l'affichage de l'heure, un chronomètre, une minuterie compte-à-rebours, des fonctions exercice, mesure du rythme cardiaque et podomètre.

Pour profiter au maximum de votre achat, veuillez à lire ce manuel attentivement et conservez-le pour toute consultation ultérieure au besoin. Nous vous recommandons d'utiliser cette montre en suivant les conseils suivants :

- Évitez d'exposer la montre à des conditions extrêmes.
- Évitez toute utilisation brutale ou les chocs importants sur la montre.
- N'ouvrez pas le boîtier de la montre. Confiez-cette opération à un professionnel certifié.
- Nettoyez régulièrement la montre avec un chiffon doux et humide.
- Rangez la montre dans un lieu sec et activez le mode Économie d'énergie (la pile durera plus longtemps) lorsqu'elle n'est pas utilisée pendant une longue période.

NOTE : consultez les chapitres suivants pour obtenir des instructions détaillées.

1.1 LES BOUTONS ET LEURS FONCTIONS

[S2] Contact arrière

- À conserver en contact ferme avec le poignet de l'utilisateur lors d'une mesure du rythme cardiaque.

Bouton EL [EL]

- Permet d'activer le rétro-éclairage EL pendant environ 3 secondes.
- Lorsque le rétro-éclairage est activé, chaque pression sur un bouton initialisera la minuterie du rétro-éclairage.

Bouton Mode [M]

- Permet de sélectionner les modes de fonction : Heure locale, Minuterie compte-à-rebours, Alarme et Chronomètre.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher/quitter l'écran de paramètres.
- Permet de sélectionner les différents paramètres du mode Réglage.

Bouton avant [S1]

- Maintenez le bouton enfoncé avec l'index pendant 5 à 8 secondes pour effectuer une mesure du rythme cardiaque.



Bouton Step [ST]

- Maintenez-le enfoncé pour passer en mode Exercice à partir de n'importe quel mode.
- Appuyez pour visualiser les informations en mode Exercice.

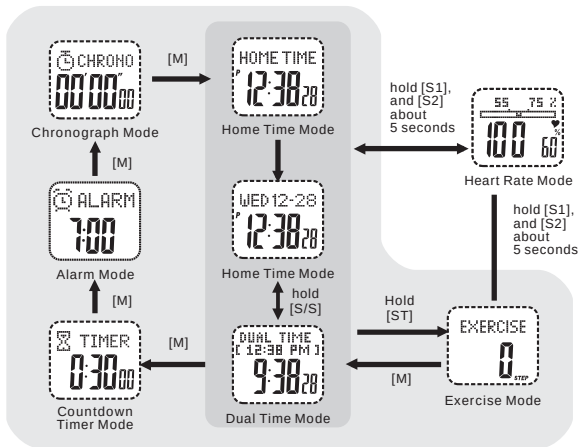
Bouton Start/Stop [S/S]

- Pour activer la fonction "démarrage" ou "arrêt" dans les modes Chronomètre, Minuterie compte-à-rebours et Podomètre.
- Pour naviguer vers l'option de menu précédente. Pour augmenter la valeur du paramètre sur l'écran de paramètres.
- Pour alterner entre le mode Heure locale et le mode Heure secondaire dans le mode Heure locale.

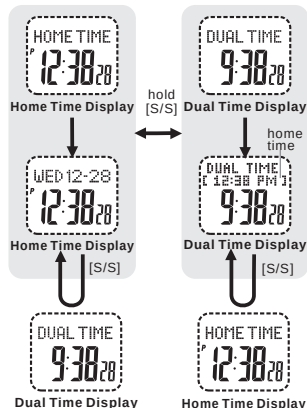
Bouton Split/Reset [S/R]

- Pour activer la fonction "temps intermédiaire" ou "initialisation" dans les modes Chronomètre et Minuterie compte-à-rebours.
- Pour naviguer vers l'option de menu suivante. Pour réduire la valeur du paramètre sur l'écran de paramètres.
- Maintenez-le enfoncé pour passer en mode Économie d'énergie dans le mode Heure locale.

2.0 MODES DE FONCTION PRINCIPAUX



3.0 MODE HEURE LOCALE - AFFICHAGE DES ÉCRANS HEURE LOCALE ET HEURE SECONDAIRE



Affichage de l'écran Heure locale

- Le jour de la semaine et la date de l'heure locale sont affichés sur la première ligne de l'écran.
- L'heure actuelle (heures, minutes, secondes) est affichée sur la deuxième ligne de l'écran.

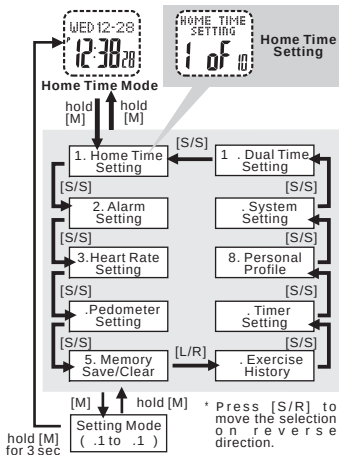
Affichage de l'écran Heure secondaire

- L'heure locale est affichée sur la première ligne de l'écran.
- L'heure secondaire (heures, minutes, secondes) est affichée sur la deuxième ligne de l'écran.

Comment alterner entre les écrans Heure locale et Heure secondaire ?

- Appuyez sur le bouton [S/S] en mode Heure locale pour afficher l'heure secondaire pendant environ 2 secondes.
- Appuyez sur le bouton [S/S] en mode Heure secondaire pour afficher l'heure locale pendant environ 2 secondes.
- Maintenez le bouton [S/S] enfoncé pendant environ 2 secondes pour alterner entre les écrans Heure locale et Heure double.

4.0 MODE RÉGLAGE RAPIDE - 10 PARAMÈTRES DIFFÉRENTS



10 paramètres différents

Les paramètres suivants peuvent être réglés sur la montre :

1. Réglage de l'heure locale,
2. Réglage de l'alarme,
3. Réglage pour la mesure du rythme cardiaque,
4. Réglage du podomètre,
5. Sauvegarder/effacer la mémoire,
6. Historique exercices,
7. Réglage de la minuterie,
8. Réglage du profil personnel,
9. Réglage du système
10. Réglage de l'heure secondaire

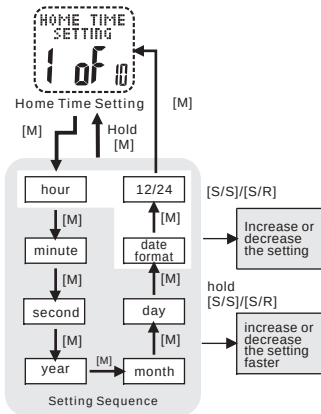
Comment sélectionner un paramètre ?

En mode Heure locale, maintenez le bouton [M] pour ouvrir la sélection du paramètre :

- Appuyez sur le bouton [S/R] ou [S/S] pour naviguer parmi les différents écrans de paramètres 1 à 10.
- Si le paramètre cible est affiché, appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir ce réglage. Maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter le paramètre.

CONSEIL : Pour quitter tous les paramètres et revenir au mode Heure locale, maintenez le bouton [M] enfoncé pendant au moins 3 secondes.

4.1 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉGLAGE DE L'HEURE LOCALE - 1 SUR 10



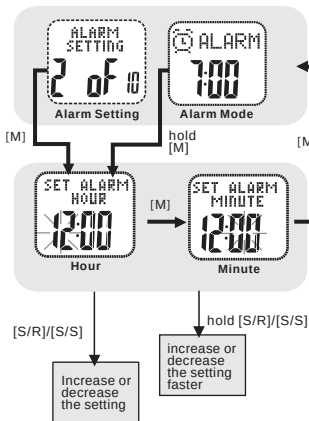
Comment régler l'heure locale ?

Dans le paramètre 1 sur 10, appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir l'écran de paramètres :

- Appuyez sur le bouton [M] pour déplacer le caractère clignotant (paramètre).
- Lorsque les seconds chiffres commencent à clignoter, appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour les initialiser.
- Lorsque l'un des paramètres clignote, appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour modifier le paramètre (En maintenant le bouton [S/S] ou [S/R], la modification est plus rapide).
- Lorsque le format 12/24 pour l'heure ou D-M/M-D pour la date est sélectionné, appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour choisir.

Si le paramètre est réglé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de paramètres.

4.2 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉ- GLAGE DE L'ALARME - 2 SUR 10



Comment régler l'heure de l'alarme ?

Dans le paramètre 2 sur 10 ou mode Alarme, appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir l'écran de paramètres :

- Appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir le paramètre "heure"/"minute"
- Appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour modifier le paramètre (En maintenant le bouton [S/S] ou [S/R], la modification est plus rapide).
- Lorsque le paramètre est réglé, le témoin d'alarme apparaîtra à l'écran.
- Si le paramètre est réglé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de paramètres.

Note Pour désactiver la fonction d'alarme, appuyez sur le bouton [S/S] dans le mode Alarme.

4.3 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉ- GLAGE RAPIDE POUR LA MESURE DU RYTHME CARDIAQUE - 3 SUR 10

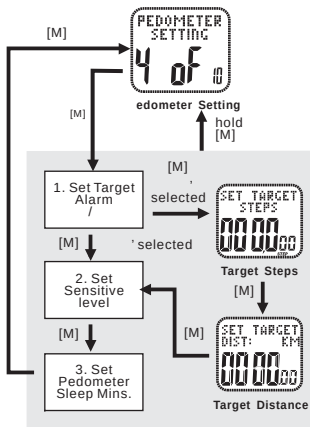


Heart Rate Quick Set

Réglage rapide pour la mesure du rythme cardiaque

- Les utilisateurs peuvent utiliser le réglage rapide pour paramétrer la fonction de mesure du rythme cardiaque
- Reportez-vous au chapitre 5.1 pour plus de détails.

4.4.1 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉ- GLAGE DU PODOMÈTRE - 4 SUR 10



Comment régler le podomètre ?

- Sur l'écran Podomètre, appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir les paramètres suivants :

1. Alarme cible ON/OFF
2. Niveau de sensibilité
3. Veille podomètre

Réglage du podomètre (alarme cible)

- Réglez les pas et la distance pour un exercice

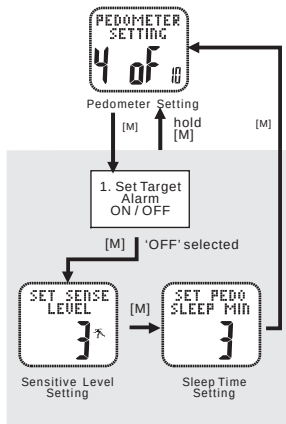
Comment régler l'alarme cible ?

Dans "Régler l'alarme cible", appuyez sur le bouton [M] pour sélectionner ON et ouvrir les écrans Régler les pas cibles et Régler la distance cible :

- Appuyez sur le bouton [M] pour déplacer le caractère clignotant (paramètre).
- Appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour modifier le paramètre (En maintenant le bouton [S/S] ou [S/R], les chiffres changent en continu).

Si le paramètre est réglé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de test.

4.4.2 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉ- GLAGE DU PODOMÈTRE - 4 SUR 10



Réglage du podomètre (niveau de sensibilité et temps de veille)

- **Niveau de sensibilité** : Réglez le podomètre au rythme de marche ou de course de l'utilisateur.
- **Temps de veille** : Pour régler le temps d'inactivité (sans AUCUN pas) avant que le podomètre n'entre en mode de veille.

Comment régler la sensibilité et le temps de veille ?

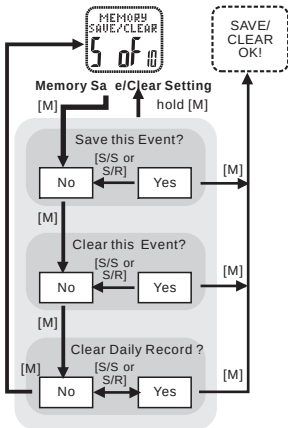
Dans le paramètre 4 sur 10 "Réglage du podomètre", appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir l'écran de paramètres :

- Appuyez sur le bouton [M] pour déplacer le caractère clignotant (paramètre).
- Appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour modifier le réglage (En maintenant le bouton [S/S] ou [S/R], les chiffres changent en continu).

CONSEIL : Afin de déterminer le niveau de sensibilité le plus approprié, marchez ou courez dans ce mode pour lancer les bips. Sélectionnez le niveau actuel si les bips correspondent au rythme de la marche ou de la course. Essayez un autre niveau s'ils ne correspondent pas.

Si le paramètre est réglé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de test.

4.5 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉGLAGE POUR SAUVEGARDER/EFFACER LA MÉMOIRE - 5 SUR 10



Quelles sont les informations qui peuvent être supprimées/sauvegardées ?

- Effacer le rapport du jour : pour vider le rapport quotidien du jour courant.

Comment sauvegarder/effacer les Informations d'exercice et effacer le rapport quotidien ?

Dans le paramètre 5 sur 10, appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir l'écran de paramètres :

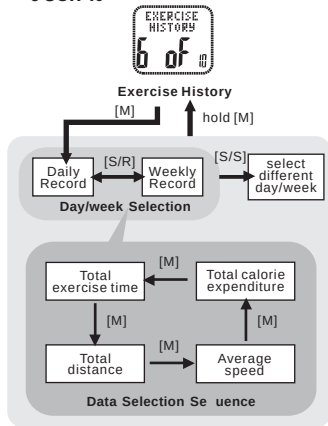
NOTE : si AUCUNE information d'exercice n'a été acquise, ni l'écran "Sauvegarder cet élément" ni l'écran "Supprimer cet élément" N'apparaîtront.

- Appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour sélectionner l'écran "OUI" ou l'écran "NON". Appuyez sur le bouton [M] sur l'écran "OUI" pour confirmer "Sauvegarder" ou "Effacer".

- Si le paramètre est réglé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de paramètres.

Conseil : si le réglage est effectué, elles seront recueillies dans la mémoire du jour courant. Les éléments non-sauvegardés sont automatiquement recueillis dans la mémoire du jour courant à minuit (0h00) et le mode Exercice est initialisé pour les rapports d'une nouvelle journée.

4.6 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉ- GLAGE DE L'HISTORIQUE EXERCICES - 6 SUR 10



Comment visualiser l'Historique exercices ?

Historique exercices : cette fonction alimente la mémoire exercice pour l'utilisateur. Vous pouvez visualiser les données mémorisées dans la montre.

Suivez le chapitre 4.0 pour passer en Mode Réglage rapide (6 sur 10) et appuyez sur [M] pour ouvrir l'écran de test :

Rapport quotidien : le rapport quotidien du jour courant et des 7 derniers jours consécutifs.

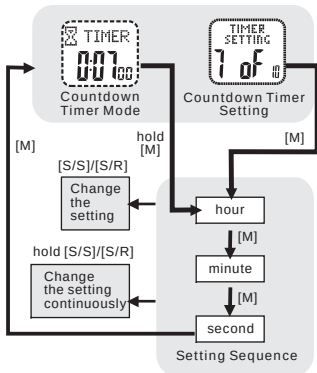
Rapport hebdomadaire : rapport hebdomadaire pour les 10 derniers jours consécutifs.

Comment visualiser les données :

Appuyez sur le bouton [S/R] pour choisir entre le rapport quotidien et le rapport hebdomadaire. Si un type de rapport cible est sélectionné, appuyez sur le bouton [S/S] pour sélectionner parmi les jours ou les semaines.

- Faites défiler avec le bouton [M] pour visualiser les informations d'exercice (temps, vitesse, distance et calories dépensées)
- Maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de test.

4.7 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉGLAGE DE LA MINUTERIE - 7 SUR 10



Réglage de la minuterie compte-à-rebours

- Réglez le temps de la minuterie avec ce paramètre.
- Le temps peut être réglé jusqu'à 23 heures, 59 minutes et 59 secondes.

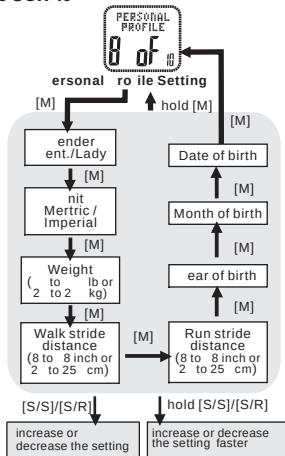
Comment régler la minuterie compte-à-rebours ?

- Dans le paramètre 7 sur 10, appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir l'écran de paramètres ou
- Sur l'écran Minuterie compte-à-rebours, maintenez le bouton [M] enfoncé pour ouvrir l'écran de paramètres.
- Appuyez sur le bouton [M] pour sélectionner les caractères à régler (clignotant).
- Appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour modifier le paramètre (En maintenant le bouton [S/S] ou [S/R], les chiffres changent en continu).

NOTE : La minuterie ne peut pas être réglée si elle est activée et l'écran repassera en mode Minuterie compte-à-rebours.

- Si le paramètre est réglé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de test.

4.8 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉGLAGE DU PROFIL PERSONNEL - 8 SUR 10



Réglage du système

- Réglez les préférences utilisateur (carillon horaire, son des touches, contraste de l'écran LCD) avec ces paramètres.

Comment régler le système ?

- Dans le paramètre 8 sur 9, appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir l'écran de paramètres :

- Appuyez sur le bouton [M] pour déplacer le caractère clignotant (paramètre).

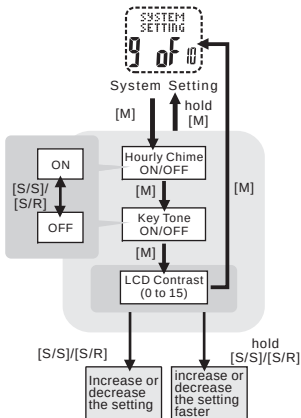
- Lorsque "ON" ou "OFF" pour le carillon horaire clignote, appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour sélectionner ON ou OFF.

NOTE : le témoin du carillon horaire '' apparaît sur l'écran dans tous les modes lorsque le carillon horaire est activé (ON). Le carillon retentira aux heures pleines (1h00, 2h00, 3h00...).

- Lorsque le réglage du "Contraste LCD" clignote, appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour modifier le réglage (En maintenant le bouton [S/S] ou [S/R], les chiffres changent en continu).

Si le paramètre est réglé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de paramètres.

4.9 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉ- GLAGE DU SYSTÈME - 9 SUR 10



Réglage du système

- Réglez les préférences utilisateur (carillon horaire, son des touches, contraste de l'écran LCD) avec ces paramètres.

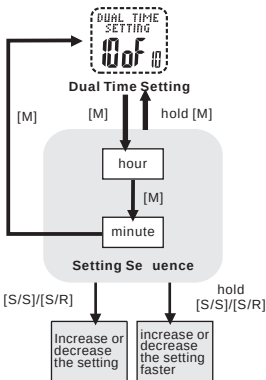
Comment régler le système ?

- Dans le paramètre 9 sur 10, appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir l'écran de paramètres :
- Appuyez sur le bouton [M] pour déplacer le caractère clignotant (paramètre).
- Lorsque "ON" ou "OFF" pour le carillon horaire clignote, appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour sélectionner ON ou OFF.

NOTE : le témoin du carillon horaire '🔔' apparaît sur l'écran dans tous les modes lorsque le carillon horaire est activé (ON). Le carillon retentira aux heures pleines (1h00, 2h00, 3h00...).

- Lorsque le réglage du "Contraste LCD" clignote, appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour modifier le réglage (En maintenant le bouton [S/S] ou [S/R], les chiffres changent en continu).
- Si le paramètre est réglé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de paramètres.

4.10 MODE RÉGLAGE RAPIDE - RÉGLAGE DE L'HEURE SECONDAIRE - 10 SUR 10



Réglage de l'heure secondaire

- Réglez l'heure du second fuseau horaire en utilisant ce paramètre.

Comment régler l'heure secondaire ?

Dans le paramètre 10 sur 10, appuyez sur le bouton [M] pour ouvrir l'écran de paramètres :

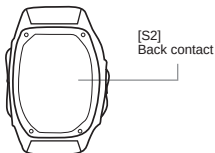
- Appuyez sur le bouton [M] pour déplacer le caractère clignotant (paramètre).
- Appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour modifier le paramètre (En maintenant le bouton [S/S] ou [S/R], les chiffres changent en continu).

- Si le paramètre est réglé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de test.

5.0 MODE DE MESURE DU RYTHME CARDIAQUE - CONSIGNES



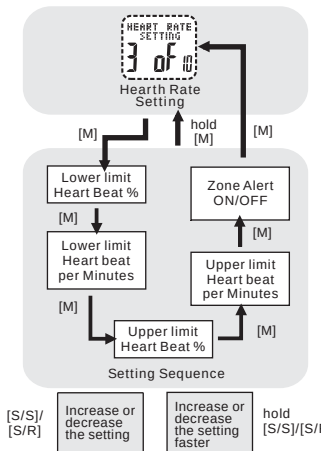
Front view



Back view

1. Le dos de la montre comporte un contact pour la mesure du rythme cardiaque [S2]. Il doit être en contact ferme avec la peau de l'utilisateur pendant la mesure.
2. N'effectuez PAS de mesure du rythme cardiaque en plongée ni sous l'eau.
3. Nettoyez régulièrement le [S2] en y appliquant quelques gouttes d'eau puis en essuyant doucement avec une serviette en papier pour retirer tout résidu de graisse.
4. N'utilisez PAS de crème pour les mains. Celle-ci risquerait de former une couche isolante entre la peau et les capteurs.
5. Nettoyez la peau et les doigts avec de l'eau et du savon pour permettre une meilleure transmission du signal.
6. N'utilisez PAS le bout des doigts lorsque la peau est sèche et épaisse. Pour les personnes qui ont une peau extrêmement sèche, des doigts ou des poignets humides, l'eau du robinet ou un gel conducteur peut aider à effectuer une mesure correcte.
7. Maintenez fermement la montre lorsque vous effectuez la mesure en mouvement.
8. Pendant la mesure, évitez tout mouvement soudain ou rapide qui pourraient produire des "bruits musculaires" et ainsi causer des perturbations.

5.1 MODE RYTHME CARDIAQUE - VUE D'ENSEMBLE DE LA FONCTION DE RÉGLAGE



Qu'est-ce que la zone de rythme cardiaque ?

Certains entraînements/exercices particuliers comme le "fitness", les programmes de "fat burn" ou de "santé" nécessitent un maintien du rythme cardiaque (rythme d'exercice) dans une zone de rythme cardiaque spécifique pendant l'exercice.

Cette montre dispose d'une limite inférieure, d'une limite supérieure et d'un réglage "ON/OFF" d'alerte de rythme cardiaque.

Comment régler votre zone de rythme cardiaque ?

- Pour ouvrir l'écran de paramètres, appuyez sur le bouton [M] en mode Réglage rapide (3 sur 10).
- Appuyez sur le bouton [M] pour sélectionner le réglage suivant le diagramme ci-contre.
- Appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour modifier le paramètre (En maintenant le bouton [S/S] ou [S/R], la modification est plus rapide).
- La montre quittera l'écran des paramètres si AUCUN bouton n'a été pressé pendant 1 minute.

Note : nous vous recommandons de demander à votre médecin ou à votre entraîneur de fixer le % de rythme cardiaque pour vos exercices.

5.2 MODE RYTHME CARDIAQUE - MESURER LE RYTHME CARDIAQUE

Assurez-vous que le [S2] situé au dos de la montre est fermement appliqué sur la peau.

Appuyez sur le bouton [S1] avec l'index et le majeur pendant 5 à 8 secondes.



Any mode apart from the menu and setting mode

Hold [S1]



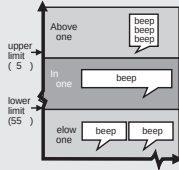
Heart Rate is sampling

about 5 to 8 sec.

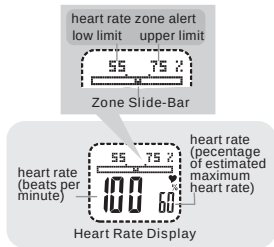


Heart Rate is Aquired (5 seconds)

Heart Rate one Alert



5.3 MODE RYTHME CARDIAQUE - LIRE UN RYTHME CARDIAQUE



Écran Rythme cardiaque

Lorsque vous faites des exercices ou du sport, votre cœur bat naturellement plus vite pour envoyer le sang dans votre corps en fonction de l'augmentation du niveau d'énergie.

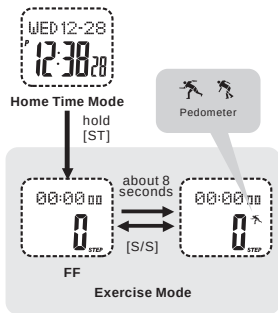
Une fois le rythme cardiaque mesuré, la montre indiquera les rythmes cardiaques suivants :

- Rythme cardiaque en battements par minute.
- Rythme cardiaque en pourcentage d'un rythme cardiaque maximum estimé.
- Barre de zone de rythme cardiaque

Barre de zone de rythme cardiaque

- Une fois le rythme cardiaque mesuré, la barre indiquera la position graphique du rythme cardiaque actuel par rapport à la zone de rythme cardiaque sélectionnée.

6.0 MODE EXERCICE - COMMENT ACTIVER/DÉSACTIVER LA FONCTION EXERCICE ?



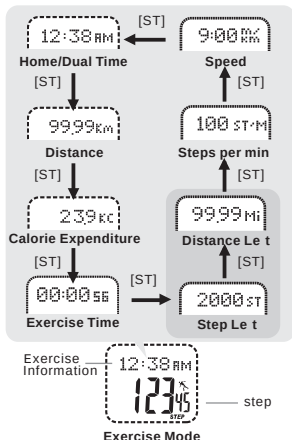
Comment activer/désactiver la fonction Exercice ?

- La fonction Exercice (Mesure podomètre) est automatiquement activée lorsque le mode Exercice est sélectionné ou appuyez sur le bouton [S/S] pour activer/désactiver la fonction immédiatement.

NOTE :

- 1) La mesure podomètre est automatiquement ARRÊTÉE si AUCUN pas n'est détecté pendant une certaine période de temps (temps de veille).
- 2) Si le mode Réglage est sélectionné, le mode Exercice sera automatiquement désactivé.
- 3) Assurez-vous que le paramètre de Profil personnel a été correctement réglé avant d'utiliser le podomètre, reportez-vous au chapitre 4.8 pour plus de détails.

6.0.1 MODE EXERCICE - INFORMATIONS D'EXERCICE



Informations d'exercice

Une fois la fonction Exercice activée (marche/course en même temps), la montre estimera les informations d'exercice concernant cette marche ou cette course en appuyant sur le bouton [ST] :

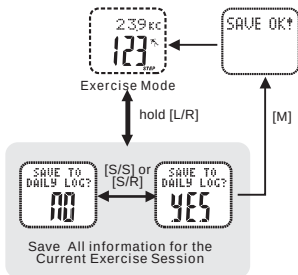
- Heure locale/Heure secondaire,
- Distance,
- Dépense en calories,
- Temps d'exercice,
- Nombre de pas restant à effectuer,
- Distance restant à effectuer
- Nombre de pas par minute,
- Vitesse

Ces informations peuvent être consultées instantanément sur l'écran ou sauvegardées dans un rapport.

* Lorsque l'alarme cible est désactivée, ces modes seront invisibles. Reportez-vous à 4.4.1.

* Lorsque zéro est atteint, l'alarme 10 secondes retentira.

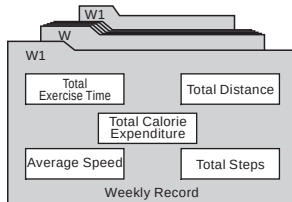
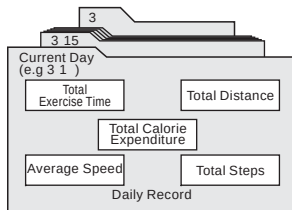
6.0.2 MODE EXERCICE - COMMENT SAUVEGARDER LES INFORMATIONS D'EXERCICE ACTUELLES ?



Comment sauvegarder les informations d'exercice pour la session d'exercice actuelle ?

- Maintenez le bouton [S/R] enfoncé sur l'écran Informations d'exercice pour afficher "Sauvegarder élément"
- Appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour sélectionner "OUI" ou "NON".
- Appuyez sur le bouton [M] sur l'écran "OUI" pour sauvegarder les informations de TOUS les écrans de sous-fonction
- Appuyez sur le bouton [M] sur l'écran "NON" pour supprimer les informations de TOUS les écrans de sous-fonction

6.1 MODE EXERCICE - COMMENT LES INFORMATIONS D'EXERCICE SONT-ELLES ORGANISÉES ?



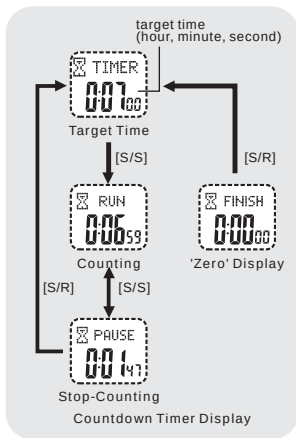
Rapport quotidien

- Les informations d'exercice sauvegardées le même jour sont recueillies dans un rapport quotidien.
- La montre conserve le rapport quotidien du jour courant et des 7 derniers jours consécutifs. Par exemple, admettons que le jour courant est 3-16 (16 mars 2007), les rapports quotidiens sauvegardés seront les 3-15, 3-14, 3-13, 3-12, 3-11, 3-10 et 3-09.

Rapport hebdomadaire

- La montre rassemblera automatiquement les rapports quotidiens, du dimanche au samedi dans un rapport hebdomadaire.
- La montre conservera les rapports hebdomadaires des 10 dernières semaines consécutives. Par exemple, admettons que le jour courant est le 16 mars 2007 (semaine 11), les rapports hebdomadaires sauvegardés seront les S10, S9, S8, S7, S6, S5, S4, S3, S2 et S1 (en supposant qu'une année commence à la semaine 1 et se termine à la semaine 52).

7.0 MODE MINUTERIE COMPTE-À-REBOURS - UTILISATION DE LA MINUTERIE COMPTE-À-REBOURS



Vue d'ensemble de la fonction minuterie compte-à-rebours

- L'unité de la minuterie est la seconde.
- Le temps de décompte peut être réglé jusqu'à 23 heures, 59 minutes et 59 secondes.

Comment régler la minuterie compte-à-rebours ?

- Réglez le temps de décompte de la minuterie compte-à-rebours. Consultez le chapitre 4.6 pour plus de détails.

Comment utiliser la minuterie compte-à-rebours ?

- Appuyez sur le bouton [S/S] pour lancer le compte-à-rebours lorsqu'il est arrêté.
- Appuyez sur le bouton [S/S] pour arrêter le compte-à-rebours lorsqu'il est activé.

Bips sonores

La montre émettra les bips suivants lors du compte-à-rebours :

- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minute(s)
- 50, 40, 30, 20, 10 secondes
- 5, 4, 3, 2, 1 seconde(s)
- Bips de 10 secondes à 0.

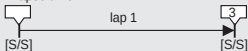
Comment réinitialiser la minuterie au temps réglé ?

- Lorsque la minuterie est arrêtée, appuyez sur le bouton [S/R] pour la réinitialiser la minuterie au temps réglé.

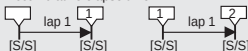
8.0 MODE CHRONOMÈTRE - VUE D'ENSEMBLE DE LA FONCTION CHRONOMÈTRE



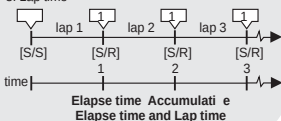
1. Elapse time



2. Accumulative elapsed time



3. Lap time



Vue d'ensemble de la fonction chronomètre

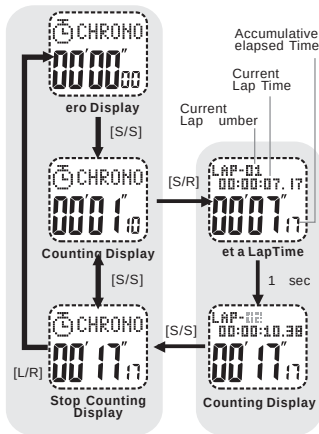
- Cette montre comprend un chronomètre qui mesure le temps écoulé, les temps cumulés et les temps intermédiaires.
- Unité utilisée : le 1/100 seconde ou la seconde (pour la première heure).
- Durée maximale : 23 heures, 59 minutes et 59 secondes.
- Mémoire au tour : jusqu'à 50 tours.

Écran Chronomètre

Lorsque l'écran Chronomètre est sélectionné, la montre indiquera les éléments suivants :

- Chronométrage : lors de la première heure (59 minutes et 59,99 secondes) sont affichés les minutes, les secondes et les 1/100 seconde. Après une heure, seules les heures, les minutes et les secondes sont affichées.
- Arrêt du chronométrage : le temps intermédiaire et le temps écoulé total sont affichés.
- Écran Tour : le numéro du tour actuel et le temps au tour sont affichés pendant un instant.

8.1 MODE CHRONOMÈTRE - UTILISATION DU CHRONOMÈTRE



Comment utiliser le temps écoulé ?

- Appuyez sur le bouton [S/S] lorsque le chronomètre est arrêté pour lancer un chronométrage. Appuyez sur le bouton [S/S] lorsque le chronomètre est activé pour arrêter le chronométrage.

Comment prendre un temps au tour ?

Appuyez sur le bouton [S/R] pour obtenir un temps au tour (écran Tour) lorsque le chronomètre est activé. En écran Tour :

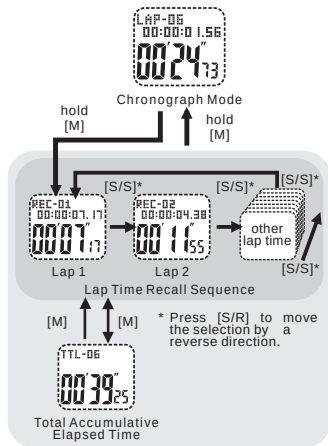
- La première ligne indique le numéro du tour,
- La seconde ligne indique le temps du tour,
- Le temps écoulé cumulé apparaît, quant à lui, sur la troisième ligne.
- L'écran du chronomètre actif réapparaît automatiquement après 10 secondes.
- Répétez les opérations ci-dessus pour obtenir un autre temps au tour.

Comment initialiser le chronomètre ?

- Pour initialiser le chronomètre, appuyez sur le bouton [S/R] lorsque le chronomètre est arrêté.

NOTE : l'initialisation du chronomètre effacera tous les temps au tour mémorisés.

8.2 MODE CHRONOMÈTRE - COMMENT RAPPELER UNE MÉMOIRE DE TOUR ?



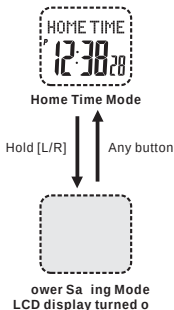
Comment rappeler une mémoire de tour ?

Pour ouvrir l'écran Rappel, maintenez le bouton [M] enfoncé en mode Chronomètre :

- Appuyez sur le bouton [S/S] ou [S/R] pour visualiser les temps au tour, un par un.
- Appuyez sur le bouton [M] pour alterner entre Temps écoulé cumulé total et Rappel du temps au tour.
- Si le rappel est terminé, maintenez le bouton [M] enfoncé pour quitter l'écran de rappel.

NOTE : si AUCUN rapport de tour n'a été sauvegardé, l'écran Rappel NE s'ouvrira PAS.

9.0 MODE ÉCONOMIE D'ÉNERGIE



Mode Économie d'énergie

Cette montre dispose d'une fonction d'économie d'énergie qui éteint l'écran LCD pour économiser la pile.

- En mode Économie d'énergie, la montre fonctionne toujours normalement (c'est-à-dire que la fonction "heure" fonctionne normalement en mode Économie d'énergie).

Comment activer/désactiver le mode Économie d'énergie ?

- Pour passer en mode Économie d'énergie, maintenez le bouton [L/R] enfoncé en mode Heure locale pendant au moins 5 secondes et l'écran LCD s'éteindra.

- Appuyez sur n'importe quel bouton pour quitter le mode Économie d'énergie et permettre à l'écran LCD de s'allumer.

9.0 CARACTÉRISTIQUES

Mode Heure actuelle

- Système d'heure : AM, PM, heures, minutes, secondes
- Format de l'heure : 12 heures ou 24 heures
- Calendrier : jour, date et mois (fonction auto-calendrier pour les années bis-sextiles et le jour de la semaine)

Mode Alarme

- Alarme quotidienne et carillon horaire
- Durée de l'alarme : 30 secondes

Mode Chronomètre

- Précision : 1/100 seconde
- Durée maximale : 23 heures, 59 minutes et 59,99 secondes.

Minuterie compte-à-rebours

- Précision : 1 seconde
- Durée maximale : 23 heures, 59 minutes et 59 secondes.
- La minuterie émet un signal sonore toutes les minutes pendant les 10 dernières minutes, toutes les 10 secondes pendant la dernière minute et toutes les secondes pendant les 5 dernières secondes. En outre, il retentit pendant 10 secondes lorsque

la minuterie a atteint 0.

Mode Podomètre

- Limite quotidienne de nombre de pas : 345 600 pas.
- Plage d'affichage du nombre de pas : 0 à 999 999 pas
- Minuterie exercice : 24 heures maximum
- Distance : 0 à 400 km/0 - 248,55 miles
- Mesure de la vitesse : 45 km/h (27,96 mph)
- Plage de dépense en calorie : 0 - 99 999 calories
- Mémoire : rapports de 7 jours et de 10 semaines
- Options utilisateur : Temps économie d'énergie (1 à 240 minutes), sensibilité du podomètre (niveaux 1 à 5)

Mode de rythme cardiaque

- Plage de mesure : 43 à 200 battements par minute
- Réglage de zone de rythme cardiaque
- Alerte de zone de rythme cardiaque

Rétro-éclairage

- Type de rétro-éclairage : rétro-éclairage électroluminescent (EL).

PROTÉGEZ L'ENVIRONNEMENT

Ce produit et les piles doivent être recyclés conformément aux réglementations locales en vigueur et ne jamais être jetés avec les ordures ménagères.

GARANTIE

Silva garantit votre produit contre tout défaut de matériel et de fabrication sous réserve d'une utilisation normale et ce, pendant une période de deux (2) ans. La responsabilité de Silva se limite à la réparation ou au remplacement du produit. Seul l'acquéreur original pourra bénéficier de cette garantie limitée. En cas de défectuosité du produit au cours de la période de garantie, veuillez contacter votre revendeur. Munissez-vous d'un justificatif d'achat pour le retour du produit car aucun retour ne sera accepté sans une pièce originale justifiant l'achat. Cette garantie perdra toute validité si le produit a été modifié ou s'il n'a pas été installé, utilisé, réparé ou entretenu conformément aux instructions fournies par Silva ou si celui-ci a été endommagé du fait

d' une tension physique ou électrique anormale, une utilisation inappropriée, une négligence ou un accident. Cette garantie ne couvre pas non plus l'usure normale ou l'apparition de fissures. Silva ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage direct ou indirect pouvant résulter de l'utilisation de ce produit. En aucun cas, Silva ne sera tenu de rembourser un montant supérieur à celui de la valeur d'achat du produit. Dans la mesure où certaines juridictions ne permettent pas l'exclusion ni la limitation des dommages fortuits ou consécutifs, celles évoqués ci-dessus ne pourront pas s'appliquer aux acheteurs relevant des dites juridictions. Cette garantie n'est valable et ne peut être utilisée que dans le pays où le produit a été acheté.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site internet www.silva.se

RELOJ CON PULSÍMETRO Y PODÓMETRO

UN RELOJ MULTIFUNCIONAL QUE LE AYUDARÁ A LLEVAR UNA VIDA SANA

1.0 INTRODUCCIÓN

Gracias por comprar Silva Ex-Ped Pulse.

Silva Ex-Ped Pulse incluye funciones de cronometraje, cronógrafo, cuenta atrás, ejercicio y pulsímetro y podómetro.

Para obtener el máximo provecho de su compra, lea este manual atentamente y téngalo a mano para consultarlo más adelante cuando lo necesite. Se recomienda utilizar el reloj según las siguientes instrucciones:

- No exponga el reloj a condiciones extremas.
- Evite cualquier uso severo y los impactos fuertes.
- No abra la caja del reloj salvo que esta operación sea realizada por un centro de servicio certificado.
- Limpie el reloj ocasionalmente con un trapo suave y húmedo.
- Guarde el reloj en un sitio seco y active el modo de ahorro de energía cuando no lo vaya a usar durante mucho tiempo (de este modo se prolongará la vida útil de la batería).

NOTE: En los siguientes capítulos encontrará instrucciones más detalladas.

1.1 BOTONES Y FUNCIONES

[S2] Contacto posterior

- Para mantener un contacto firme con la muñeca del usuario cuando mide la frecuencia cardíaca.

[S1] Botón delantero

- Pulse el botón con el dedo índice durante 5 - 8 segundos para medir la frecuencia cardíaca.

[S/S] Botón de inicio/parada

- Para activar la función de "inicio" o "parada" en los modos de cronógrafo, modo de cuenta atrás y podómetro.
- Para ir al elemento anterior del menú. Para aumentar el valor del ajuste en la pantalla de ajuste.
- Para alternar entre el modo de hora local y el de hora dual desde el modo de hora local.

[EL] Botón de la luz de fondo electroluminiscente (EL)

- Permite encender la luz de fondo EL durante 3 segundos.
- Cuando la luz de fondo está activada, cada vez que pulse el botón se pondrá a cero el temporizador de la luz

[M] Botón de modo

- Para seleccionar uno de los modos de función: hora local, cuenta atrás, alarma y cronógrafo.
- Mantenga pulsado el botón para seleccionar la pantalla de ajuste o salir de ella.
- Para seleccionar uno de los elementos de ajuste del modo de configuración.



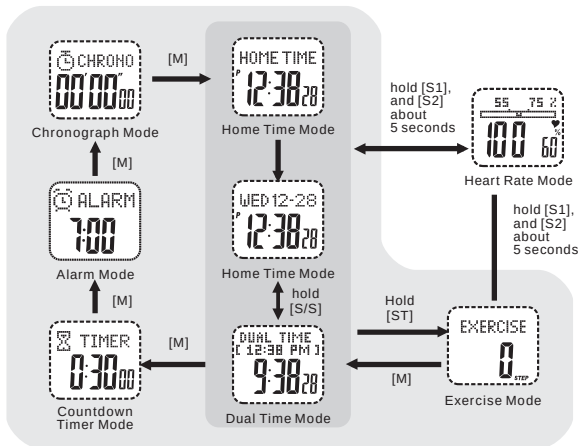
[ST] Botón de pasos

- Mantenga pulsado el botón para entrar en el modo de ejercicio desde cualquier modo.
- Pulse el botón para consultar la información desde el modo de ejercicio.

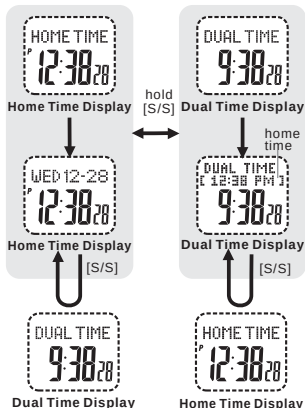
[S/R] Botón de tiempo parcial/reinicio

- Para activar la función de "recorrido parcial" o "reinicio" desde el modo de cronógrafo o de cuenta atrás.
- Para ir al elemento siguiente del menú.
- Para reducir el valor del ajuste en la pantalla de ajuste.
- Mantenga pulsado este botón para entrar en el modo de ahorro de energía desde el modo de hora local.

2.0 MODOS DE FUNCIÓN PRINCIPALES



3.0 MODO DE HORA LOCAL - PANTALLA DE HORA LOCAL Y DE HORA DUAL



Pantalla de hora local

- El día de la semana y la fecha local se muestran en la primera fila de la pantalla.
- La hora actual (hora, minuto, segundo) aparece en la segunda fila de la pantalla.

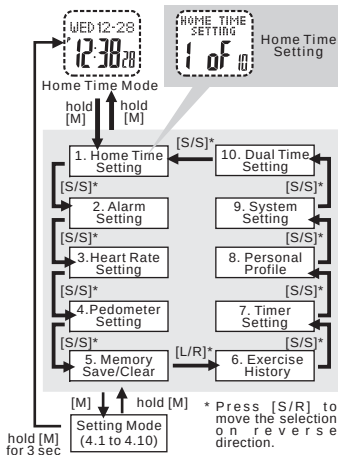
Pantalla de hora dual

- La hora local se muestra en la primera fila de la pantalla.
- La hora dual (hora, minuto, segundo) aparece en la segunda fila de la pantalla.

Cómo cambiar de pantalla entre la hora local y la hora dual

- Pulse [S/S] en el modo de hora local para mostrar la hora dual durante unos dos segundos.
- Pulse [S/S] en el modo de hora dual para mostrar la hora local durante unos dos segundos.
- Mantenga pulsado [S/S] durante unos dos segundos para que la pantalla alterne entre la hora local y la hora dual.

4.0 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - 10 VARIOS AJUSTES



10 Varios ajustes

El reloj se puede configurar con los siguientes ajustes:

1. Hora local,
2. Alarma
3. Frecuencia cardiaca
4. Podómetro
5. Guardar/borrar memoria,
6. Historial de ejercicio
7. Cuenta atrás
8. Perfil personal
9. Sistema
10. Hora dual

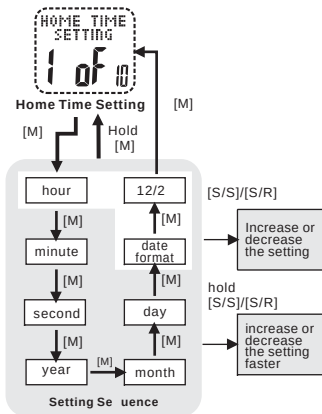
Cómo seleccionar un ajuste

En el modo de hora local mantenga pulsado [M] para poder seleccionar un ajuste:

- Pulse [S/R] o [S/S] para desplazarse por la pantalla entre los distintos ajustes, del 1 al 10.
- Cuando aparezca el ajuste deseado, pulse [M] para seleccionarlo. Mantenga pulsado [M] para salir del ajuste.

SUGERENCIA: Para salir de todos los ajustes y volver al modo de hora local, mantenga pulsado [M] unos tres segundos.

4.1 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - HORA LOCAL - 1 DE 10



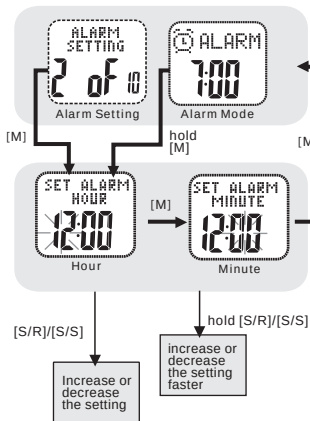
Cómo configurar la hora local

En el ajuste 1 de 10, pulse [M] para entrar en la pantalla de ajuste:

- Pulse [M] para cambiar el valor intermitente.
- Cuando empiecen a parpadear los segundos dígitos, pulse [S/S] o [S/R] para ponerlos a cero.
- Cuando parpadea uno de los ajustes, pulse [S/S] o [S/R] para modificarlo. Mantenga pulsado [S/S] o [S/R] para cambiarlo más rápido.
- Para seleccionar el formato de la hora (12/24) o de la fecha (D-M/M-D), pulse [S/S] o [S/R].

Cuando haya finalizado, mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de ajuste.

4.2 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - ALARMA - 2 DE 10



Cómo configurar la hora de la alarma

En el ajuste 2 de 10 o modo de alarma, pulse [M] para poder seleccionar un ajuste:

- Pulse [M] para entrar en el ajuste de "hora" y "minuto".
- Pulse [S/S] o [S/R] para cambiar el ajuste. Mantenga pulsado [S/S] o [S/R] para cambiarlo más rápido.
- Cuando haya acabado, aparecerá el indicador de la alarma en la pantalla. Cuando haya finalizado, mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de ajuste.

Nota: Para desactivar la función de la alarma, pulse [S/S] desde el modo de alarma.

4.3 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - CONFIGURACIÓN RÁPIDA DE LA FRECUENCIA CARDIACA - 3 DE 10

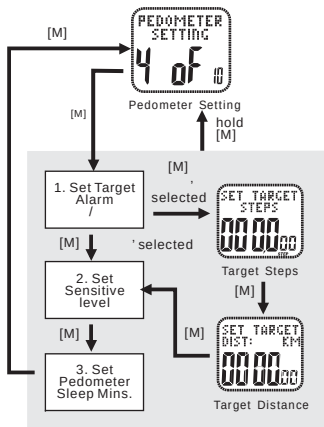


Hearth Rate Quick Set

Configuración rápida de la frecuencia cardíaca

- Los usuarios pueden configurar la función de frecuencia cardíaca con este ajuste rápido
- Compruebe el capítulo 5.1 para obtener más información.

4.4.1 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - PODÓMETRO - 4 DE 10



Cómo configurar el podómetro

- En la pantalla del podómetro, pulse [M] para entrar en el siguiente ajuste:
 1. Activación/desactivación de la alarma objetivo
 2. Nivel de sensibilidad
 3. Suspensión del podómetro

Ajuste de la alarma objetivo del podómetro

- Configure los pasos y la distancia para un ejercicio

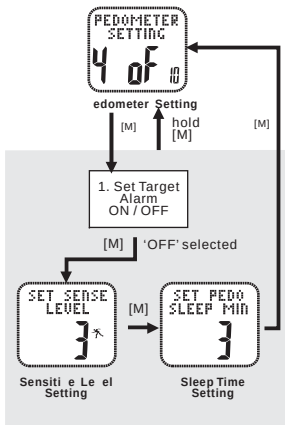
Cómo configurar la alarma deseada

En "Set Target Alarm" (Configurar alarma deseada) pulse [M] para seleccionar ON y entrar en la pantalla de ajuste de pasos y distancia deseados:

- Pulse [M] para cambiar el valor intermitente.
- Pulse [S/S] o [S/R] para cambiar el ajuste. Mantenga pulsado [S/S] o [S/R] para cambiar los números de forma continua.

Cuando haya finalizado el ajuste, mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de comprobación.

4.4.2 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - PODÓMETRO - 4 DE 10



Podómetro (nivel de sensibilidad y tiempo de suspensión)

- Nivel de sensibilidad: Ajusta el podómetro al ritmo de paseo o de carrera del usuario.

Tiempo de suspensión: Ajusta el tiempo de espera que tarda el podómetro en entrar en el modo de suspensión cuando NO se detectan pasos.

Como configurar la sensibilidad y el tiempo de suspensión

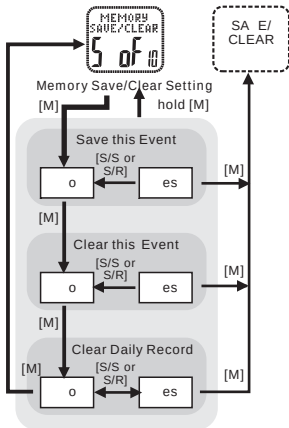
En el ajuste de podómetro 4 de 10, pulse [M] para entrar en la pantalla de ajuste:

- Pulse [M] para cambiar el valor intermitente.
- Pulse [S/S] o [S/R] para cambiar el ajuste. Mantenga pulsado [S/S] o [S/R] para cambiar los números de forma continua.

SUGERENCIAS: Para determinar el nivel de sensibilidad más adecuado, camine o corra en ese modo para que empiecen a sonar los pitidos. Seleccione el nivel actual si el pitido coincide con el ritmo del paseo o la carrera. Elija otro nivel en caso contrario.

Cuando haya finalizado el ajuste, mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de comprobación.

4.5 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - GUARDAR/BORRAR MEMORIA - 5 DE 10



Información que puede guardarse y borrarse

- Clear Daily Record (Borrar el registro diario): Permite borrar el registro diario de la jornada actual.

Cómo guardar/borrar la información de ejercicio

y borrar el registro diario
En el ajuste 5 de 10, pulse [M] para entrar en la pantalla de ajuste:

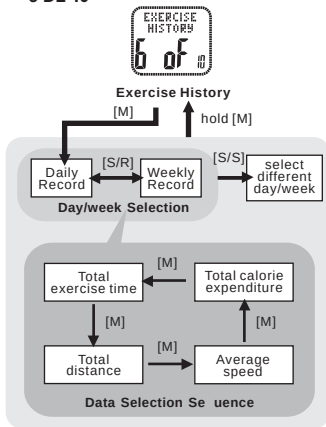
NOTA: Si NO se ha adquirido información sobre ejercicio, la pantalla "Save this Event" (Guardar esta actividad) o "Clear this Event" (Borrar esta actividad) NO se mostrará.

- Pulse [S/S] o [S/R] para seleccionar "YES" (Sí) o "NO" (No). Pulse [M] en "YES" (Sí) para confirmar "Save" (Guardar) o "Clear" (Borrar).
- Cuando haya finalizado, mantenga pulsado [M] par salir de la pantalla de ajuste

Sugerencia: Al finalizar el ajuste, se añade a la memoria del día actual. Las actividades sin guardar se añaden a la memoria del día actual de forma automática a medianoche (24 h) y el modo de ejercicio se reinicia para registrar los datos del nuevo día.

4.6 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - HISTORIAL DE EJERCICIO

- 6 DE 10



Cómo consultar el historial de ejercicio

Historial de ejercicio: Esta función gestiona la memoria de ejercicios del usuario. Puede consultar los datos registrados en el reloj.

Siga las instrucciones del capítulo 4.0 para ir al modo de configuración rápida (6 de 10) y pulse [M] para entrar en la pantalla de comprobación:

Registro diario: es el registro diario de la jornada actual y de los últimos siete días.

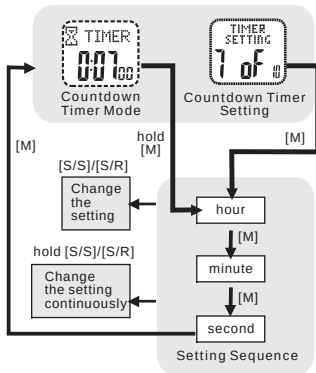
Registro semanal: es el registro semanal de las últimas diez semanas.

Cómo consultar los datos:

Pulse [S/R] para seleccionar el registro diario o el semanal. Cuando haya seleccionado el tipo de registro deseado, pulse [S/S] para seleccionar los días o las semanas.

- Pulse [M] para consultar la información de ejercicio (tiempo, velocidad, distancia y calorías consumidas)
- Mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de comprobación.

4.7 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - CUENTA ATRÁS - 7 DE 10



Cuenta atrás

- Ajuste el tiempo deseado para la cuenta atrás con este ajuste.
- El tiempo deseado máximo es de 23 horas, 59 minutos y 59 segundos.

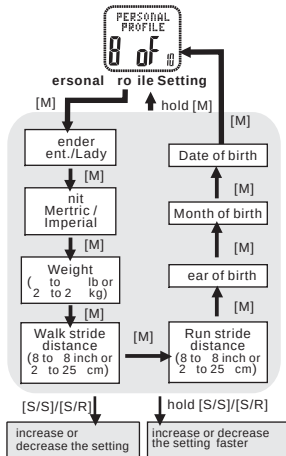
Cómo configurar la cuenta atrás

- En el ajuste 7 de 10, pulse [M] para entrar en la pantalla de ajuste.
- O bien, en la pantalla Countdown Timer (Cuenta atrás), mantenga pulsado [M] para entrar en la pantalla de ajuste.
- Pulse [M] para seleccionar los elementos del ajuste (intermitentes).
- Pulse [S/S] o [S/R] para cambiar el ajuste. Mantenga pulsado [S/S] o [S/R] para cambiar los números de forma continua.

NOTA: El cronómetro no se puede configurar si hay una cuenta atrás y la pantalla le dirigirá a Countdown Time Mode (Modo de cuenta atrás) en su lugar.

Cuando haya finalizado el ajuste, mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de comprobación.

4.8 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - PERFIL PERSONAL - 8 DE 10



Perfil personal

Configure el perfil personal de usuario con este ajuste (sexo, unidad, peso, longitud de zancada andando y corriendo, y fecha de nacimiento).

IMPORTANTE: Configure el perfil personal antes de usar el reloj, ya que, en caso contrario, NO irán bien algunas funciones del modo de ejercicio.

Cómo configurar el perfil personal

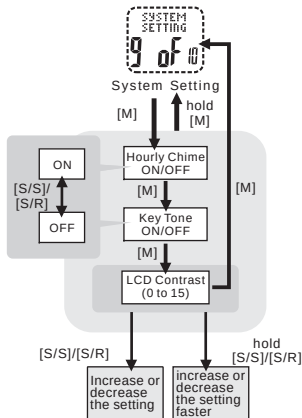
En el ajuste 8 de 10, pulse [M] para entrar en la pantalla de ajuste:

- Pulse [M] para cambiar el valor intermitente.
- Pulse [S/S] o [S/R] para cambiar el ajuste. Mantenga pulsado [S/S] o [S/R] para cambiar los números de forma continua.

SUGERENCIA: Camine o corra una distancia definida (por ejemplo, 100 metros) y cuente el número de pasos (por ejemplo, 200 pasos) necesarios para recorrer dicha distancia. Se obtendrá de este modo la longitud de zancada media: $100/200 = 0,5$ m o 50 cm.

- Cuando haya finalizado, mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de ajuste.

4.9 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - SISTEMA - 9 DE 10



Sistema

- Configure las preferencias del usuario con este ajuste (señal horaria, tono de teclas y contraste del LCD).

Cómo configurar el sistema

En el ajuste 9 de 10, pulse [M] para entrar en la pantalla de ajuste:

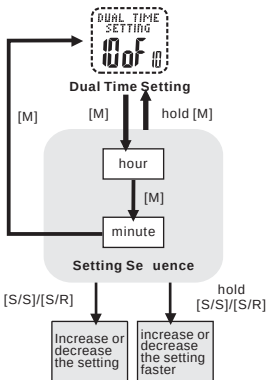
- Pulse [M] para cambiar el valor intermitente.
- Pulse [S/S] o [S/R] cuando parpadeen los valores "ON" (Activada) u "OFF" (Desactivada) de la señal horaria para activarla o desactivarla.

NOTA: El indicador de señal horaria '🔔' aparece en la pantalla en todos los modos cuando la señal horaria está activada. La señal sonará todas las horas: a la 1, las 2, las 3, etc.

- Cuando el valor "LCD Contrast" (Contraste de LCD) parpadee, pulse [S/S] o [S/R] para cambiar el valor. Mantenga pulsado [S/S] o [S/R] para cambiar los números de forma continua.

- Cuando haya finalizado, mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de ajuste.

4.10 MODO DE CONFIGURACIÓN RÁPIDA - HORA DUAL - 10 DE 10



Hora dual

- Configure la hora del segundo huso horario con este ajuste.

Cómo configurar la hora dual

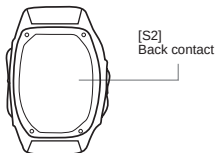
- En el ajuste 10 de 10, pulse [M] para entrar en la pantalla de ajuste:
- Pulse [M] para cambiar el valor intermitente.
- Pulse [S/S] o [S/R] para cambiar el ajuste. Mantenga pulsado [S/S] o [S/R] para cambiar los números de forma continua.

Cuando haya finalizado el ajuste, mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de comprobación.

5.0 MODO DE FRECUENCIA CARDIACA – PRECAUCIÓN



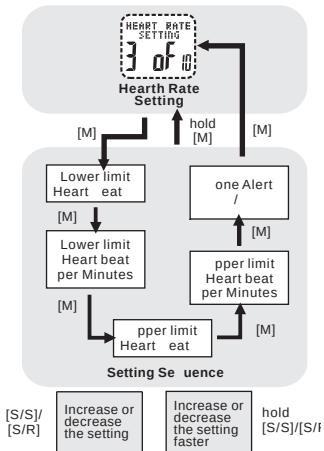
Front View



Back View

1. Hay un contacto de frecuencia cardiaca [S2] en la parte posterior del reloj. Debe tocar bien la piel del usuario durante la medición.
2. NO mida la frecuencia cardiaca mientras bucea ni debajo del agua.
3. Limpie [S2] de forma ocasional echando unas gotas de agua y secándolo con una servilleta de papel para eliminar los restos de grasa.
4. NO utilice crema para manos; aislará la señal entre la piel y los sensores.
5. Lávese la piel y los dedos con agua y jabón para que la señal se transmita mejor.
6. NO utilice las puntas de los dedos si tiene la piel seca y gruesa. Si tiene la piel muy seca, conviene que se moje los dedos y la muñeca con agua de grifo o que se eche un gel conductor.
7. Sujete el reloj firmemente cuando realice la medición en movimiento.
8. Durante la medición, evite los movimientos bruscos y rápidos, ya que generarían un ruido muscular involuntario y podría interferir en la medición.

5.1 MODO DE FRECUENCIA CARDIACA - INFORMACIÓN GENERAL DE CONFIGURACIÓN



La zona de frecuencia cardíaca

En algunos objetivos determinados de entrenamiento/ejercicio como "fitness", "fat burn" (consumo de calorías) o "health" (salud) hay que mantener la frecuencia cardíaca (ritmo de ejercicio) dentro de una zona durante el ejercicio.

Este reloj dispone de un límite inferior, un límite superior y un ajuste de aviso de frecuencia cardíaca que se puede activar y desactivar.

Cómo configurar su zona de frecuencia cardíaca

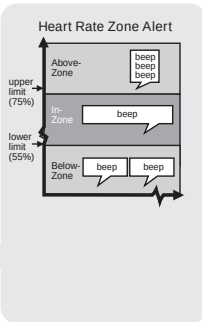
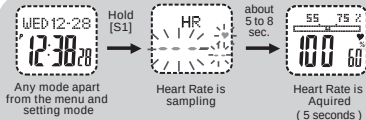
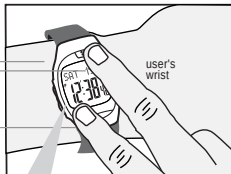
- Para cambiar a la pantalla de ajuste, pulse [M] en el modo de configuración rápida (3 de 10).
- Pulse [M] para seleccionar el ajuste según el diagrama de al lado
- Pulse [S/S] o [S/R] para cambiar el ajuste. Mantenga pulsado [S/S] o [S/R] para cambiarlo más rápido.
- Se saldrá de la pantalla de ajuste si NO se pulsa ninguna tecla en un minuto.

Nota: Se recomienda preguntar al médico o entrenador sobre el porcentaje de frecuencia cardíaca adecuado para el ejercicio.

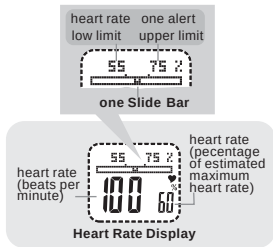
5.2 MODO DE FRECUENCIA CARDIACA - MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDIACA

Asegúrese de que [S2], en la parte posterior del reloj, toca bien la piel.

Pulse [S1] con los dedos índice y corazón durante 5 - 8 segundos.



5.3 MODO DE FRECUENCIA CARDIACA - LECTURA DE LA FRECUENCIA CARDIACA



Pantalla de frecuencia cardiaca

Cuando hace ejercicio o deporte, el corazón se acelera de forma natural para bombear sangre al cuerpo de acuerdo con el aumento de energía requerido.

Cuando se detecta un frecuencia

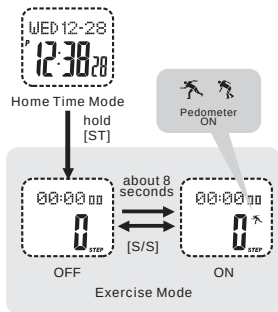
cardiaca, el reloj muestra los siguientes datos en la pantalla:

- Frecuencia cardiaca en pulsaciones por minuto.
- Frecuencia cardiaca en porcentaje respecto a la frecuencia cardiaca máxima estimada para el usuario.
- Barra de zona de frecuencia cardiaca

Barra de zona de frecuencia cardiaca

- Cuando se detecta una frecuencia cardiaca, la barra indicará la posición gráfica de la frecuencia cardiaca actual respecto a la zona de frecuencia cardiaca seleccionada.

6.0 MODO DE EJERCICIO - CÓMO ACTIVAR Y DESACTIVAR LA FUNCIÓN DE EJERCICIO



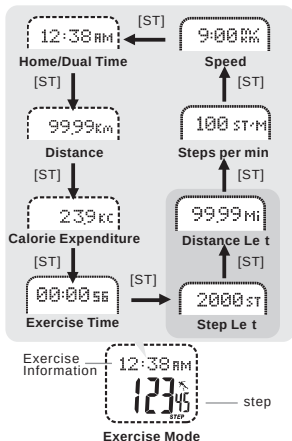
Cómo activar y desactivar la función de ejercicio

- La función de ejercicio (medición del podómetro) se activará automáticamente cuando se seleccione el modo de ejercicio o se pulse [S/S] para activar o desactivar la función de forma inmediata.

NOTA:

- 1) La medición del podómetro se detendrá automáticamente si NO se detecta ningún paso durante un período de tiempo (el tiempo de suspensión).
- 2) Si se selecciona el modo de ajuste, el modo de ejercicio se desactivará automáticamente.
- 3) Asegúrese de que se ha configurado Personal Profile (Perfil personal) correctamente antes de usar el podómetro, vea el capítulo 4.8 para obtener más información.

6.0.1 MODO DE EJERCICIO - INFORMACIÓN DE EJERCICIO



Información de ejercicio

En cuanto se activa la función de ejercicio (suponiendo que se camine o corra en ese momento), el reloj calculará la siguiente información de ejercicio sobre dicho paseo o carrera. Para cambiar entre los ajustes, pulse [ST]:

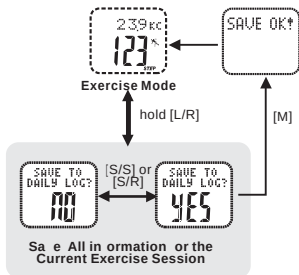
- Hora local/hora dual,
- Distancia,
- Consumo de calorías,
- Tiempo de ejercicio,
- Pasos restantes,
- Distancia restante,
- Pasos por minuto,
- Velocidad,

Se puede leer desde la pantalla al mismo tiempo o guardarse en un registro.

* Cuando la alarma deseada está en "OFF" (Desactivada), este modo no aparecerá; vea 4.4.1

* Cuando se llegue a 0, sonará un aviso durante 10 s.

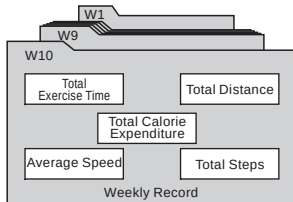
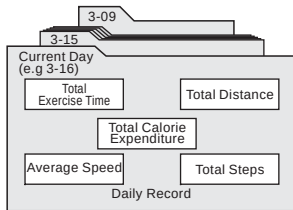
6.0.2 MODO DE EJERCICIO - CÓMO GUARDAR LA INFORMACIÓN DE EJERCICIO ACTUAL



Cómo guardar la información de ejercicio de la sesión actual

- Mantenga pulsado [S/R] en la pantalla de información de ejercicio para que aparezca "Save Event" (Guardar actividad)
- Pulse [S/S] o [S/R] para seleccionar la "YES" (Sí) o "NO" (No).
- Pulse [M] en la pantalla "YES" (Sí) para guardar la información de todas las pantallas de subfunciones
- Pulse [M] en la pantalla "NO" (No) para borrar la información de todas las pantallas de subfunciones

6.1 MODO DE EJERCICIO - CÓMO SE ORGANIZA LA INFORMACIÓN DE EJERCICIO



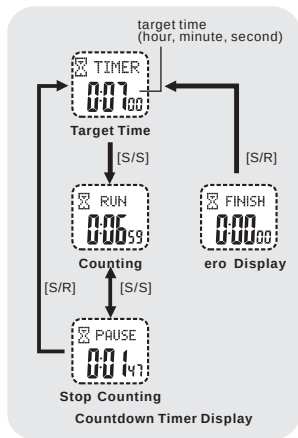
Registro diario

- La información guardada en el mismo día se añadirá a un registro diario.
- El reloj mantendrá el registro diario de la jornada actual y de los últimos siete días. Por ejemplo, si el día es el 3-16 (16 Mar 07), estarán guardados los siguientes registros diarios: 3-15, 3-14, 3-13, 3-12, 3-11, 3-10, 3-09.

Registro semanal

- El reloj añadirá los registros diarios del domingo al sábado en un registro semanal de forma automática todas las semanas.
- El reloj mantendrá el registro semanal durante las últimas diez semanas consecutivas. Por ejemplo, si el día actual es el 16 Mar 07 (que corresponde a la undécima semana o W11), se habrán guardado los siguientes registros semanales: W10, W9, W8, W7, W6, W5, W4, W3, W2, W1 (suponiendo que el año vaya de la semana W1 a la W52).

7.0 MODO DE CUENTA ATRÁS - USO DEL CRONÓMETRO DE CUENTA ATRÁS



Información general de la función de cuenta atrás

- La unidad de medición del cronómetro es de 1 segundo.
- El tiempo deseado máximo es de 23 horas, 59 minutos y 59 segundos.

Cómo configurar la cuenta atrás

- Configure el tiempo deseado de cuenta atrás y vea el capítulo 4.6 para obtener más información.

Cómo medir el tiempo de cuenta atrás

- Pulse [S/S] para iniciar la cuenta atrás cuando se haya detenido el cronómetro.
- Pulse [S/S] para detener la cuenta atrás cuando el cronómetro está en marcha.

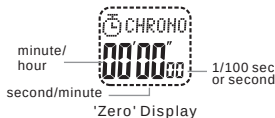
Pitidos

- El pitido del reloj sonará en los siguientes momentos de la cuenta atrás:
- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minutos
 - 50, 40, 30, 20, 10 segundos
 - 5, 4, 3, 2, 1 segundos
 - Pitido de 10 segundos de duración en el segundo 0.

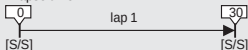
Cómo volver a ajustar la cuenta atrás

- Pulse [S/R] para volver a ajustar el cronómetro de cuenta atrás cuando se haya detenido.

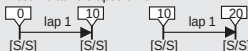
8.0 MODO DE CRONÓGRAFO - INFORMACIÓN GENERAL DE LA FUNCIÓN DE CRONÓGRAFO



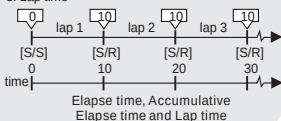
1. Elapse time



2. Accumulative elapsed time



3. Lap time



Información general de la función de cronógrafo

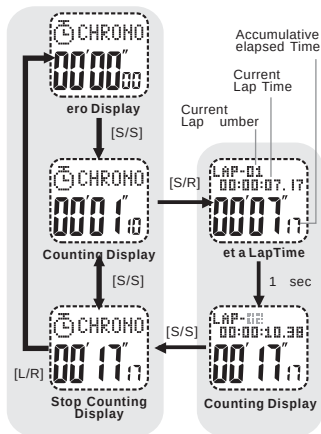
- Este reloj incluye un cronógrafo que mide el tiempo transcurrido, el tiempo total y el tiempo de recorrido parcial.
- Unidad de medición: centésimas de segundo o segundos (después de la primera hora).
- Margen de medición: 23 horas, 59 minutos y 59 segundos.
- Memoria de recorrido parcial: hasta 50 recorridos parciales.

Pantalla de cronógrafo

Cuando seleccione la pantalla de cronógrafo, el reloj mostrará lo siguiente:

- Cronometraje: durante la primera hora de cronometraje (59 minutos, 59,99 segundos), se mostrarán los minutos, segundos y centésimas de segundo. A partir de ese momento, sólo aparecerán las horas, los minutos y los segundos.
- Parada del cronometraje: aparece el tiempo de recorrido parcial actual y el tiempo transcurrido acumulado.
- Pantalla de recorrido parcial: se muestra el número de recorrido parcial y el tiempo de recorrido parcial durante un instante.

8.1 MODO DE CRONÓGRAFO - USO DEL CRONÓGRAFO



Cómo medir el tiempo transcurrido

- Pulse [S/S] para iniciar con la cuenta atrás cuando se haya detenido el cronógrafo.
Pulse [S/S] para detener el cronometraje cuando el cronógrafo esté en marcha.

Cómo obtener un tiempo de recorrido parcial

Pulse [S/R] para obtener un tiempo de recorrido parcial (pantalla de recorrido parcial) cuando el cronógrafo esté en marcha. En la pantalla de recorrido parcial:

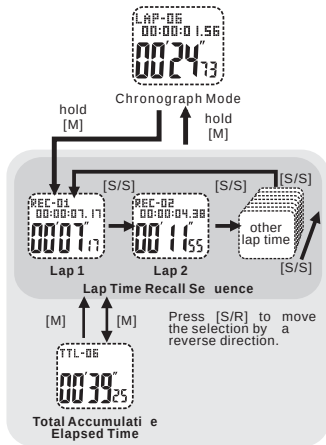
- En la primera fila, aparecerá el número de recorrido parcial,
- En la segunda fila, aparecerá el número de tiempo de recorrido parcial,
- El tiempo transcurrido acumulado aparecerá en la tercera fila de la pantalla.
- Se volverá automáticamente a la pantalla de cronometraje al cabo de 10 segundos.
- Siga de nuevo las instrucciones anteriores para obtener otro tiempo de recorrido parcial.

Como reiniciar el cronógrafo

- Para reiniciar el cronógrafo, pulse [S/R] cuando se haya parado.

NOTA: Si reinicia el cronógrafo se borrarán todos los registros de recorrido parcial almacenados.

8.2 MODO DE CRONÓGRAFO - CÓMO CONSULTAR LA MEMORIA DE RECORRIDO PARCIAL



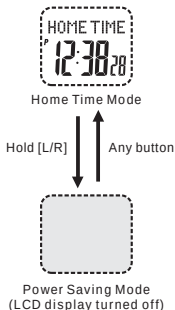
Cómo consultar la memoria de recorrido parcial

Para entrar en la pantalla de memoria, mantenga pulsado [M] en el modo de cronógrafo:

- Pulse [S/S] o [S/R] para ver los tiempos de recorrido parcial adquiridos uno a uno
- Pulse [M] para cambiar de pantalla entre la secuencia de Total Accumulative Elapse Time (Tiempo transcurrido acumulado total) y Lap Time Recall (Memoria de tiempo de recorrido parcial).
- Cuando haya finalizado la consulta, mantenga pulsado [M] para salir de la pantalla de memoria.

NOTA: Si no se ha guardado ningún registro de recorrido parcial, la pantalla de memoria NO aparecerá.

9.0 MODO DE AHORRO DE ENERGÍA



Modo de ahorro de energía

- Este reloj dispone de una función de ahorro de energía que puede desactivar la pantalla LCD para que la batería dure más.
- Cuando se está en el modo de ahorro de energía, las funciones del reloj se pueden utilizar con normalidad. Es decir, la función de cronometraje sigue funcionando cuando se está en el modo de ahorro de energía.

Cómo entrar en el modo de ahorro de energía y salir de él

- Para entrar en el modo de ahorro de energía, mantenga pulsado el botón [L/R] en el modo de hora local durante unos 5 segundos y la pantalla LCD se apagará.
- Si pulsa cualquiera de los botones en el modo de ahorro de energía, se saldrá de este modo y se volverá a encender la pantalla LCD.

9.0 ESPECIFICACIONES

Modo de hora actual

- Sistema de hora: a.m., p.m., hora, minutos, segundos
- Formato de hora: formato de 12 o de 24 horas
- Calendario: indicación del mes, fecha y día de la semana (función de calendario automático para años bisiestos y día de la semana)

Modo de alarma

- Alarma diaria y señal horaria
- Sonido de la alarma: 30 segundos

Modo de cronógrafo

- Resolución: centésimas de segundo
- Margen de medición: 23 horas, 59 minutos y 59,99 segundos.

Cuenta atrás

- Resolución: 1 segundo
- Margen de medición: 23 horas, 59 minutos y 59 segundos.
- Avisos del cronógrafo: en los últimos 10 minutos, pitará cada minuto; en el último minuto, pitará cada 10 segundos, en los últimos 5 segundos, pitará cada segundo, y, cuando llegue a cero, pitará durante 10 segundos.

Modo de podómetro

- Margen de pasos computables al día: 0-345.600 pasos
- Margen de pasos visualizables: 0-999.999 pasos
- Cronómetro de ejercicio: máximo 24 horas
- Medición de distancia: 0-400 km / 0-248,55 millas
- Medición de velocidad: 45 Km/h / 27,96 MPH
- Margen de calorías consumidas: 0-99999 calorías
- Memoria: 7 registros diarios y 10 semanales
- Opciones de usuario: modo de ahorro de energía (1-240 minutos), sensibilidad del podómetro (nivel 1-5)

Modo de frecuencia cardiaca

- Margen de medición: 43 - 200 puls./m
- Configuración de la zona de frecuencia cardiaca
- Aviso de la zona de frecuencia cardiaca

Luz de fondo

- Tipo de luz de fondo: luz de fondo electroluminiscente (EL)

PROTEJA EL MEDIO AMBIENTE

El producto y las baterías deben reciclarse y no deben desecharse con la basura normal. Deseche estos componentes según la normativa local aplicable.

GARANTÍA

Silva le garantiza que, durante un período de (2) años, su producto Silva estará libre sustancialmente de defectos de material y mano de obra en condiciones de uso normales. La responsabilidad de Silva de conformidad con la presente garantía se limita a la sustitución o reparación del producto. Esta garantía limitada cubre sólo al comprador original.

Si se demuestra que el producto tiene fallos durante el período de garantía, póngase en contacto con el establecimiento de adquisición original. Asegúrese de llevar el justificante de compra cuando devuelva el producto. Las devoluciones no se pueden procesar sin el justificante de compra

original. Esta garantía no es válida si el producto se ha modificado, no se ha instalado, utilizado, reparado o conservado según las instrucciones de Silva, o si se ha sometido a esfuerzos físicos o eléctricos anómalos, usos inadecuados, negligencias o accidentes. La garantía tampoco cubre el desgaste normal. Silva no es responsable de los daños o consecuencias, directas o indirectas, derivadas del uso del producto. La responsabilidad de Silva no superará en ningún caso el importe pagado por el producto. En algunos territorios no se permite la exclusión o limitación de los daños secundarios o resultantes, por lo que es posible que la limitación o exclusión anterior no le sea aplicable. Esta garantía sólo es válida y puede procesarse sólo en el país de adquisición.

Para obtener más información, visite www.silva.se

OROLOGIO CONTAPASSI CON RILEVAZIONE DEL RITMO CARDIACO

OROLOGIO MULTIFUNZIONE CHE AIUTA A MANTENERVI IN FORMA

1.0 INTRODUZIONE

Grazie per aver acquistato il Silva Ex-Ped Pulse.

Il Silva Ex-Ped Pulse fornisce le funzioni di Rilevamento tempi, Cronografo, Conto alla rovescia, Allenamento e le funzioni di Misura del ritmo cardiaco e Contapassi.

Per ottenere i migliori risultati dal vostro acquisto, leggete attentamente il presente manuale e tenetelo a portata di mano per successive consultazioni, quando necessario. Si consiglia di utilizzare questo orologio seguendo le indicazioni seguenti:

- Evitare di esporre l'orologio a condizioni estreme.
- Evitare un utilizzo gravoso o colpi violenti all'orologio.
- Non aprire la cassa dell'orologio, a meno che ciò non venga eseguito presso un centro assistenza certificato.
- Pulire l'orologio periodicamente con un panno morbido e umido.
- Conservare l'orologio in luogo asciutto e inserire la modalità Risparmio energia (la batteria può durare più a lungo) quando non viene utilizzato per lunghi periodi.

NOTA: esaminate i successivi capitoli per i dettagli di funzionamento.

1.1 PULSANTI E LORO FUNZIONI

[S2] Punto di contatto posteriore

- Tenere a stretto contatto con il polso dell'utilizzatore durante la misurazione del ritmo cardiaco.

[S1] Pulsante anteriore

- Tenere premuto il pulsante con il dito indice dai 5 agli 8 secondi per effettuare la lettura del ritmo cardiaco.

[S/S] Pulsante Start/Stop

- Permette di attivare le funzioni 'start' o 'stop' all'interno delle modalità Cronografo, Conto alla rovescia e Contapassi.
- Permette di scorrere al precedente elemento del menu. Permette di aumentare il valore impostato all'interno del display di impostazione.
- Permette di commutare tra modalità Ora locale e modalità Doppio fuso all'interno della modalità Ora locale.

[EL] Pulsante EL

- Permette di accendere la retroilluminazione per circa 3 secondi.
- Quando la retroilluminazione è accesa, la pressione di qualsiasi altro pulsante azzerà il timer di illuminazione

[M] Pulsante MODALITÀ

- Permette di scegliere tra le seguenti modalità: Ora locale, Conto alla rovescia, Sveglia e Cronografo.
- Tenere premuto per selezionare/uscire dal display di impostazione.
- Permette di scegliere fra le diverse impostazioni all'interno della modalità di impostazione.

[ST] Pulsante Step

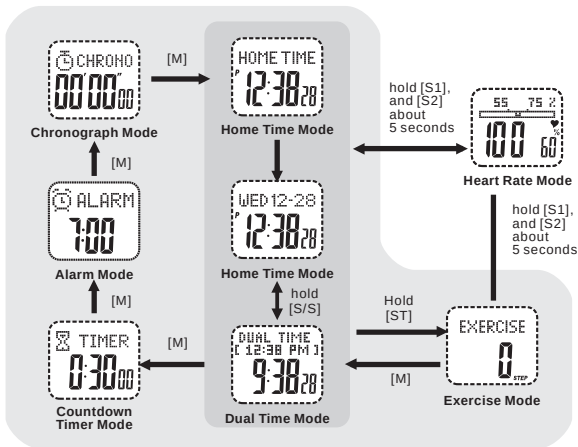
- Tenere premuto per accedere alla modalità Allenamento da qualsiasi modalità.
- Premere per esaminare le informazioni contenute nella modalità Allenamento.

[S/R] Pulsante Dividere/azzerare

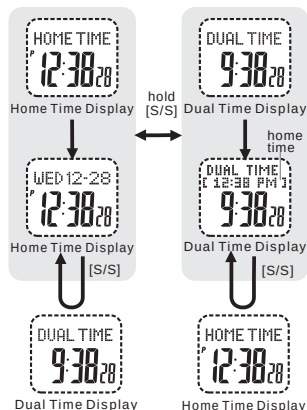
- Permette di attivare le funzioni 'giro' o 'azzerare' all'interno delle modalità Cronografo e Conto alla rovescia.
- Permette di scorrere al successivo elemento del menu.
- Permette di diminuire il valore impostato all'interno del display di impostazione.
- Tenere premuto per accedere alla modalità Risparmio energia all'interno della modalità Ora locale.



2.0 MODALITÀ DELLE FUNZIONI PRINCIPALI



3.0 MODALITÀ ORA LOCALE - DISPLAY ORA LOCALE E DOPPIO FUSO



Display Ora locale

- Il giorno della settimana e la data dell'ora locale vengono visualizzati alla 1^a riga del display.
- L'orario corrente (ore, minuti, secondi) viene mostrato alla 2^a riga del display.

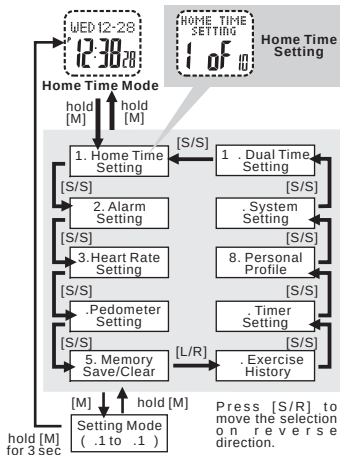
Display Doppio fuso

- L'ora locale viene mostrata alla 1^a riga del display.
- Il doppio fuso (ore, minuti, secondi) viene mostrato alla 2^a riga del display.

Passaggio dalla visualizzazione Ora locale a quella Doppio fuso

- Premere [S/S] all'interno della modalità Ora locale per visualizzare il doppio fuso per circa 2 secondi.
- Premere [S/S] all'interno della modalità Doppio fuso per visualizzare Ora locale per circa 2 secondi.
- Tenere premuto [S/S] per circa 2 secondi per passare dalla visualizzazione Ora locale a quella Doppio fuso.

4.0 CONFIGURAZIONE RAPIDA - 10 IMPOSTAZIONI



10 Impostazioni

L'orologio può essere configurato utilizzando le impostazioni seguenti:

1. Impostazione Ora locale,
2. Impostazione Sveglia
3. Impostazione ritmo cardiaco
4. Impostazione contapassi
5. Memorizzazione/azzeramento della memoria,
6. Storico degli allenamenti
7. Impostazione timer
8. Impostazione del profilo personale
9. Impostazione del sistema
10. Impostazione del doppio fuso

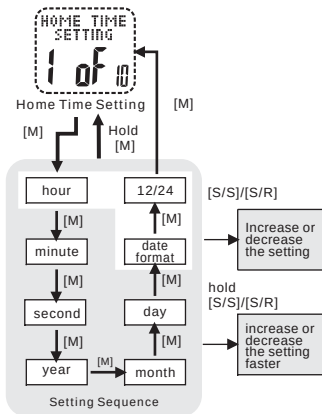
Scelta di un'impostazione

All'interno della modalità Ora locale, tenere premuto [M] per inserire la scelta dell'impostazione:

- Premere [S/R] o [S/S] per spostare il display tra le impostazioni da 1 a 10.
- Quando viene visualizzata l'impostazione desiderata, premere [M] per accedervi. Tenere premuto [M] per uscire dall'impostazione

SUGGERIMENTO: per uscire da tutte le impostazioni e tornare in modalità Ora locale, tenere premuto [M] per più di 3 secondi.

4.1 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONE ORA LOCALE - 1 DI 10



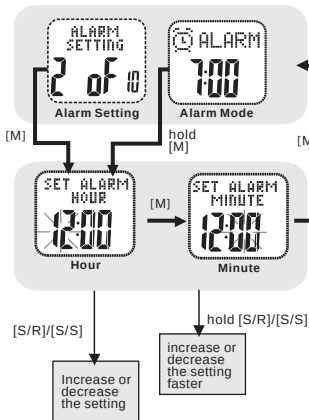
Impostazione Ora locale

All'interno dell'impostazione 1 di 10, premere [M] per accedere al display di impostazione:

- Premere [M] per spostare la zona lampeggiante (impostazione).
- Quando la seconda cifra inizia a lampeggiare, premere [S/S] o [S/R] per riportarla a zero.
- Quando una delle impostazioni sta lampeggiando, premere [S/S] o [S/R] per cambiare l'impostazione (tenere premuto [S/S] o [S/R] per il cambio più rapido dell'impostazione).
- Quando viene selezionato il formato orario 12/24 o il formato per la data G-M/M-G, premere [S/S] o [S/R] per scegliere.

Quando l'impostazione è stata completata, tenere premuto [M] per uscire dal display di impostazione.

4.2 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONE SVEGLIA - 2 DI 10



Impostare l'orario della sveglia

All'interno dell'impostazione 2 di 10 della modalità Sveglia, premere [M] per accedere al display di impostazione:

- Premere [M] per accedere all'impostazione 'ora' e 'minuti'.
- Premere [S/S] o [S/R] per cambiare l'impostazione (tenere premuto [S/S] o [S/R] per cambiare più rapidamente l'impostazione).
- Quando l'impostazione è stata completata, l'indicatore di sveglia appare sul display.
- Quando l'impostazione è stata completata, tenere premuto [M] per uscire dal display di impostazione.

Nota: per spegnere la funzione di sveglia, premere [S/S] all'interno della modalità sveglia.

4.3 CONFIGURAZIONE RAPIDA - CONFIGURAZIONE RAPIDA RITMO CARDIACO - 3 DI 10

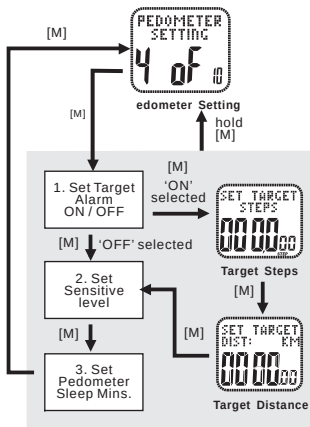


Heart Rate Quick Set

Configurazione rapida Ritmo cardiaco

- Gli utilizzatori possono impostare la funzione di ritmo cardiaco utilizzando questa configurazione rapida
- Vedere il capitolo 5.1 per i dettagli.

4.4.1 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONI CONTAPASSI - 4 DI 10



Impostare il contapassi

- All'interno del display Contapassi, premere [M] per accedere alle seguenti impostazioni:

1. Allarme target ON / OFF
2. Livello Sensibilità
3. Contapassi inattivo

Impostazione contapassi (allarme target)

- Impostare i passi e la distanza per il proprio allenamento

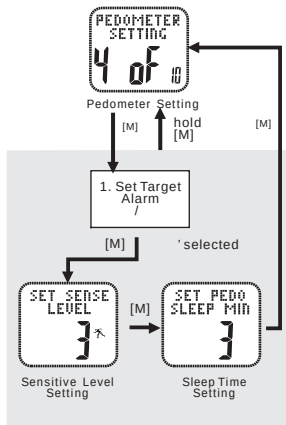
Impostazione dell'allarme target

All'interno di 'Impostazione allarme target', premere [M] per scegliere ON ed accedere al display Impostazione passi target e Impostazione distanza target:

- Premere [M] per spostare la zona lampeggiante (impostazione).
- Premere [S/S] o [S/R] per cambiare l'impostazione (tenere premuto [S/S] o [S/R] per cambiare continuamente la numerazione).

Quando l'impostazione è stata completata, tenere premuto [M] per uscire dal display di prova.

4.4.2 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONI CONTAPASSI - 4 DI 10



Impostazione del contapassi (livello sensibilità e tempo inattività)

- Livello sensibilità: adattate il contapassi al passo o alla corsa dell'utilizzatore.
- Tempo inattivo: impostate il tempo di attesa per il contapassi prima che si acceda alla modalità Inattività quando non viene rilevato NESSUN passo.

Impostazione della sensibilità e del tempo di inattività.

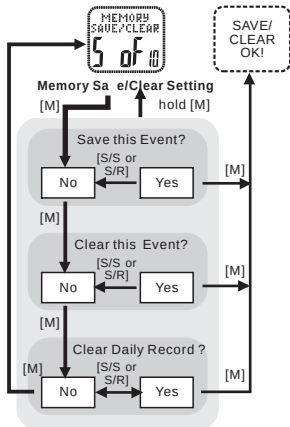
All'interno dell'impostazione Contapassi 4 di 10, premere [M] per accedere al display di impostazione:

- Premere [M] per spostare la zona lampeggiante (impostazione).
- Premere [S/S] o [S/R] per cambiare l'impostazione (tenere premuto [S/S] o [S/R] per cambiare continuamente la numerazione).

SUGGERIMENTO: Per decidere il livello di sensibilità più adatto, bisogna camminare o correre mentre questa modalità è attiva per far iniziare i suoni bip. Scegliere il livello corrente se il suono è legato al passo o alla corsa. Altrimenti, provate un altro livello.

Quando l'impostazione è stata completata, tenere premuto [M] per uscire dal display di prova.

4.5 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONI PER MEMORIZZARE/ CANCELLARE LA MEMORIA - 5 DI 10



Quali informazioni possono essere cancellate/memorizzate

- Cancellare la registrazione giornaliera:
cancellare la registrazione giornaliera del giorno corrente.

Memorizzazione/azzeramento dell'Allenamento

Sull'allenamento e cancellare la registrazione giornaliera

- All'interno dell'impostazione 5 di 10, premere [M] per accedere al display di impostazione:

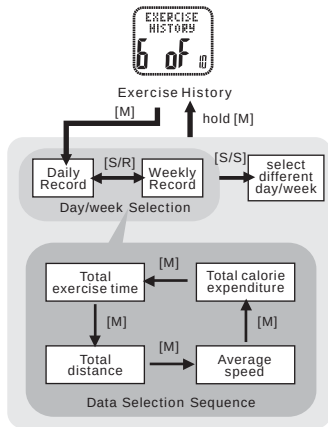
NOTA: se non è stata acquisita NESSUNA informazione sull'allenamento, il display 'Memorizzare questo evento' o 'Cancellare questo evento' NON viene visualizzato.

- Premere [S/S] o [S/R] per scegliere tra le visualizzazioni 'YES' o 'NO'. Premere [M] all'interno del display 'YES' per confermare il 'Memorizzare' o 'Cancellare'.

- Quando l'impostazione è stata completata, tenere premuto [M] per uscire dal display di impostazione.

Suggerimento: se l'impostazione è stata completata, si va ad aggiungere alla memoria del giorno corrente. Gli eventi non memorizzati si accumulano sulla memoria del giorno corrente automaticamente alla mezzanotte (24:00) e la modalità di allenamento viene azzerata per registrare una nuova giornata.

4.6 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONI DELLO STORICO DEGLI ALLENAMENTI - 6 DI 10



Revisione dello storico degli allenamenti

Storico degli allenamenti: questa funzione fornisce la memorizzazione degli allenamenti dell'utilizzatore. È possibile rivedere i dati memorizzati nell'orologio.

Seguire il capitolo 4.0 per accedere alla configurazione rapida (6 di 10), premere [M] per accedere al display di test:

Registrazione giornaliera: registrazione giornaliera del giorno corrente e degli ultimi 7 giorni consecutivi.

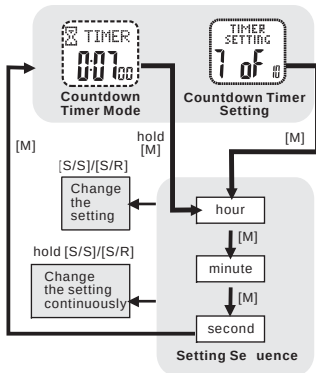
Registrazione settimanale: registrazione settimanale delle ultime 10 settimane consecutive.

Revisione dei dati:

Premere [S/R] per scegliere tra la registrazione giornaliera e la registrazione settimanale. Se è stato scelto un tipo di registrazione, premere [S/S] per scegliere tra giorni o settimane.

- Scorrere il pulsante [M] per rivedere le informazioni sull'allenamento (tempo, velocità, distanza e calorie bruciate)
- Tenere premuto [M] per uscire dal display di test.

4.7 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONE DEL TIMER - 7 DI 10



Impostazione del conto alla rovescia

- Impostare il tempo target sul timer utilizzando questa impostazione.
- Il tempo target può essere impostato fino a 23 ore, 59 minuti e 59 secondi.

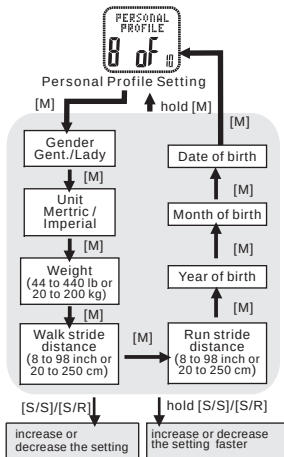
Impostazione del conto alla rovescia

- All'interno dell'impostazione 7 di 10, premere [M] per accedere al display di impostazione o
- All'interno del display conto alla rovescia, tenere premuto [M] per accedere al display di impostazione.
- Premere [M] per scegliere le impostazioni (lampeggianti).
- Premere [S/S] o [S/R] per cambiare l'impostazione (tenere premuto [S/S] o [S/R] per cambiare continuamente la numerazione).

NOTA: il timer non può essere impostato mentre sta contando, e in questo caso il display rappresenta la modalità Conto alla rovescia.

- Quando l'impostazione è stata completata, tenere premuto [M] per uscire dal display di prova.

4.8 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONE DEL PROFILO PERSONALE - 8 DI 10



Impostazione del profilo personale

- Impostare il profilo personale dell'utilizzatore (sesso, unità, peso, cammino, corsa, lunghezza della falcata e compleanno) utilizzando questa impostazione.

IMPORTANTE: impostare il profilo personale prima di utilizzare l'orologio, altrimenti alcune caratteristiche della modalità Allenamento NON funzionano correttamente.

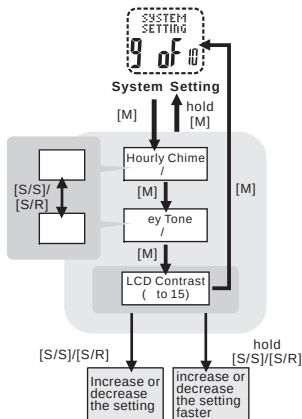
Impostazione del profilo personale
All'interno dell'impostazione 8 di 10, premere [M] per accedere al display di impostazione:

- Premere [M] per spostare la zona lampeggiante (impostazione).
- Premere [S/S] o [S/R] per cambiare l'impostazione (tenere premuto [S/S] o [S/R] per cambiare continuamente la numerazione).

SUGGERIMENTO: camminare/correre per una distanza nota (per es. 100 metri), e contare il numero di passi (per es. 200 passi) necessari per compiere quel percorso. La lunghezza della falcata media si ottiene dividendo $100 / 200 = 0,5$ m o 50 cm.

- Quando l'impostazione è stata completata, tenere premuto [M] per uscire dal display di impostazione.

4.9 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONE DEL SISTEMA - 9 DI 10



Impostazione del sistema

- Impostare le preferenze dell'utilizzatore (melodia oraria, tono di tastiera e contrasto del quadrante LCD) utilizzando queste impostazioni.

Impostazione del sistema

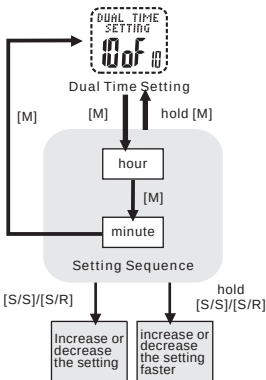
- All'interno dell'impostazione 9 di 10, premere [M] per accedere al display di impostazione:
 - Premere [M] per spostare la zona lampeggiante (impostazione)
 - Quando stanno lampeggiando 'ON' o 'OFF' della melodia oraria, premere [S/S] o [S/R] per scegliere tra ON e OFF.

NOTA: l'indicatore di melodia oraria '🔊' appare sul display in tutte le modalità quando la melodia oraria è accesa. La melodia suona allo scoccare dell'ora, cioè 1:00, 2:00, 3:00...

- Mentre l'impostazione 'Contrasto LCD' sta lampeggiando, premere [S/S] o [S/R] per cambiare l'impostazione (tenere premuto [S/S] o [S/R] per cambiare continuamente la numerazione).

- Quando l'impostazione è stata completata, tenere premuto [M] per uscire dal display di impostazione.

4.10 CONFIGURAZIONE RAPIDA - IMPOSTAZIONE DOPPIO FUSO - 10 DI 10



Impostazione Doppio fuso

- Impostare l'ora di un secondo fuso orario utilizzando questa impostazione.

Impostazione Doppio fuso

All'interno dell'impostazione 10 di 10, premere [M] per accedere al display di impostazione:

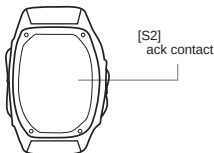
- Premere [M] per spostare la zona lampeggiante (impostazione)
- Premere [S/S] o [S/R] per cambiare la impostazione (tenere premuto [S/S] o [S/R] per cambiare continuamente la numerazione).

- Quando l'impostazione è stata completata, tenere premuto [M] per uscire dal display di prova.

5.0 MODALITÀ RITMO CARDIACO - PRECAUZIONI



Front view



Back view

1. Un punto di contatto per il ritmo cardiaco [S2] è situato sul retro dell'orologio. Deve essere posto a stretto contatto con la pelle dell'utilizzatore durante la misurazione.

2. NON prendere misurazioni di ritmo cardiaco mentre ci si tuffa o si è sott'acqua.

3. Pulire la [S2] di tanto in tanto applicando poche gocce di acqua e strofinarlo fino ad asciugarlo con una salviettina di carta per rimuovere ogni traccia di grasso residuo.

4. NON utilizzare crema per le mani, perché isola il segnale tra la pelle e i sensori.

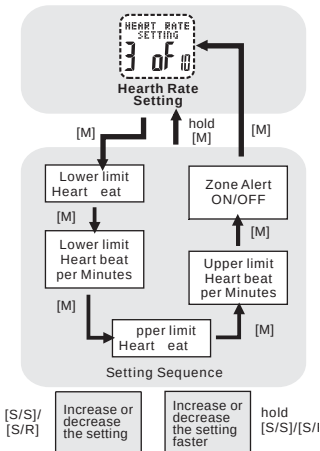
5. Lavare la pelle e le dita con acqua e sapone per una migliore trasmissione del segnale.

6. NON utilizzare le punte delle dita dove la pelle è secca e spessa. Per le persone dalla pelle estremamente secca, è utile inumidire le dita e il polso con acqua o applicare un gel conduttivo.

7. Stringere saldamente l'orologio mentre si prendono misure in movimento.

8. Durante la misurazione, evitare qualsiasi movimento improvviso e veloce, perché crea del rumore muscolare indesiderato e perciò può disturbare la misurazione.

5.1 MODALITÀ RITMO CARDIACO - RIEPILOGO DELLE FUNZIONI DI IMPOSTAZIONE



Definizione di Fascia del ritmo cardiaco

Alcuni particolari obiettivi del training/allenamento, come 'forma fisica', 'consumo dei grassi' o 'salute' richiedono esercizi/attrezzi in grado di mantenere il ritmo cardiaco (andatura dell'allenamento) all'interno di una particolare fascia del ritmo cardiaco nel corso dell'allenamento.

Questo orologio è caratterizzato da un limite inferiore, un limite superiore e una impostazione 'ON/OFF' di allarme del ritmo cardiaco.

Impostazione della propria fascia di ritmo cardiaco

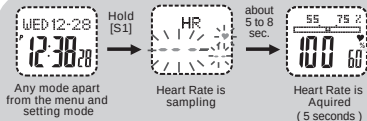
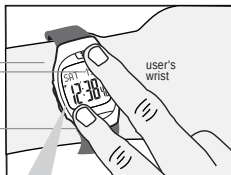
- Per commutare il display di configurazione, premere [M] all'interno della configurazione rapida (3 di 10).
- Premere [M] per commutare alla configurazione seguente lo schema adiacente
- Premere [S/S] o [S/R] per cambiare l'impostazione (tenere premuto [S/S] o [S/R] per cambiare più rapidamente l'impostazione).
- L'orologio esce dal display di impostazione se non c'è stata NESSUNA pressione sui pulsanti per la durata di 1 minuto.

Nota: è consigliabile chiedere al medico o al vostro trainer di impostare la % di ritmo cardiaco del vostro allenamento.

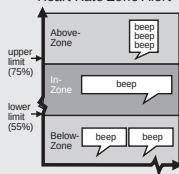
5.2 MODALITÀ RITMO CARDIACO - EFFETTUARE UNA MISURAZIONE DI RITMO CARDIACO

Assicurarsi che la [S2] sul retro dell'orologio sia adagiata strettamente sulla pelle.

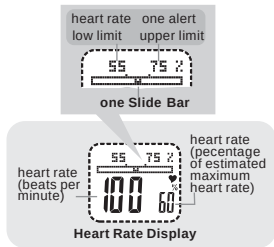
Premere il [S1] con le vostre dita indice e medio, per un tempo da 5 a 8 secondi circa.



Heart Rate Zone Alert



5.3 MODALITÀ RITMO CARDIACO - LEGGERE UN RITMO CARDIACO



Display Ritmo cardiaco

Nel corso di allenamento o di sport, il vostro cuore accelera naturalmente il pompaggio di sangue al corpo, secondo l'aumento del vostro livello di energia.

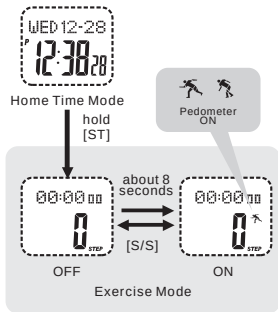
Quando viene acquisito un ritmo cardiaco, l'orologio visualizza i seguenti ritmi cardiaci sul display:

- Ritmo cardiaco in battiti al minuto.
- Ritmo cardiaco in termini di percentuale del proprio ritmo cardiaco massimo stimato.
- Barra a scorrimento della fascia del ritmo cardiaco

Barra a scorrimento della fascia del ritmo cardiaco

- Quando viene acquisito un ritmo cardiaco, la barra a scorrimento indica graficamente la posizione del ritmo cardiaco corrente in relazione alla fascia di ritmo cardiaco scelta.

6.0 MODALITÀ ALLENAMENTO - ACCENDERE/SPEGNERE LA FUNZIONE ALLENAMENTO



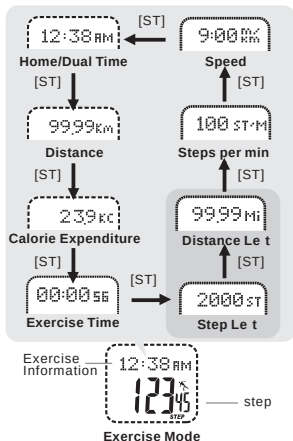
Accensione/spegnimento della funzione Allenamento

- La funzione Allenamento (misura contapassi) si accende automaticamente quando viene selezionata la modalità Allenamento o quando viene premuto [S/S] per accendere/spegnere immediatamente la funzione.

NOTA:

- 1) La misura del contapassi viene **ARRESTATA** automaticamente se non viene rilevato **NESSUN** 'passo' per un certo periodo di tempo (tempo inattività).
- 2) Quando viene scelta la modalità Impostazione, la modalità Allenamento si spegne automaticamente.
- 3) Assicurarsi che l'impostazione del profilo personale sia stata eseguita prima di utilizzare il contapassi. Vedere il capitolo 4.8 per i dettagli.

6.0.1 MODALITÀ ALLENAMENTO - INFORMAZIONI SULL'ALLENAMENTO



Informazioni sull'allenamento

Quando la funzione Allenamento è accesa (supponendo di camminare/correre allo stesso tempo), l'orologio calcola le seguenti informazioni sull'allenamento riguardo il cammino o la corsa premendo [ST]:

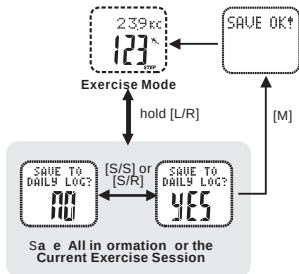
- Ora locale/Doppio fuso,
- Distanza,
- Consumo calorico,
- Tempo di allenamento,
- Passi rimasti,
- Distanza rimasta,
- Passi al minuto,
- Velocità,

Può essere letta sul display istantaneamente o memorizzata nella registrazione.

* Quando l'allarme target è 'OFF', queste modalità sono invisibili. Vedere 4.4.1

* Quando arriva allo zero, si sentirà un allarme di 10 secondi.

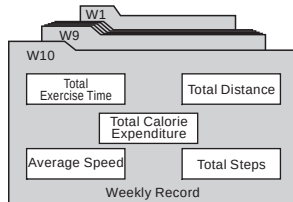
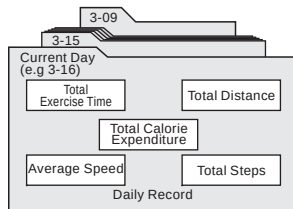
6.0.2 MODALITÀ ALLENAMENTO - MEMORIZZARE LE INFORMAZIONI DELL'ALLENAMENTO CORRENTE



Memorizzazione delle informazioni della sessione di allenamento corrente

- Tenere premuto [S/R] all'interno del display Informazioni allenamento per mostrare 'Memorizza evento'
- Premere [S/S] o [S/R] per commutare tra 'YES' o 'NO'.
- Premere [M] all'interno del display 'YES' per memorizzare l'informazione di TUTTI i display di sottofunzione
- Premere [M] all'interno del display 'NO' per cancellare l'informazione di TUTTI i display di sottofunzione

6.1 MODALITÀ ALLENAMENTO - COME SONO ORGANIZZATE LE INFORMAZIONI SULL'ALLENAMENTO



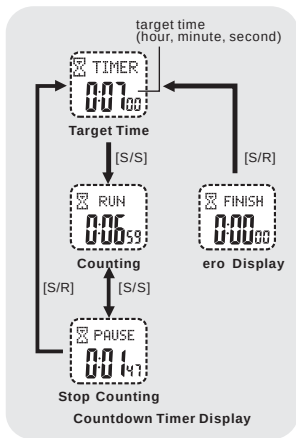
Registrazione giornaliera

- Le informazioni sull'allenamento memorizzate all'interno dello stesso giorno vengono accumulate su una registrazione giornaliera.
- L'orologio conserva la registrazione giornaliera del giorno corrente e degli ultimi 7 giorni consecutivi. Per esempio, se il giorno corrente è il 16-3 (16 marzo 07), le registrazioni giornaliere memorizzate sono 15-3, 14-3, 13-3, 12-3, 11-3, 10-3, 09-3.

Registrazione settimanale

- L'orologio accumula le registrazioni giornalieri dalla domenica al sabato all'interno di una registrazione settimanale, automaticamente per ogni settimana.
- L'orologio conserva la registrazione settimanale delle ultime 10 settimane consecutive. Per esempio se il giorno corrente è il 16 Marzo 07 (settimana 11), le registrazioni settimanali sono le settimane 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 (Si suppone che l'anno inizi dalla settimana 1 e termini alla settimana 52).

7.0 MODALITÀ CONTO ALLA ROVESCIA - UTILIZZO DEL CONTO ALLA ROVESCIA



Riepilogo della funzione Conto alla rovescia

- L'unità di misura del timer è 1 secondo.
- Il tempo target di misura può essere impostato fino a 23 ore, 59 minuti e 59 secondi.

Impostazione del conto alla rovescia

- Impostare il tempo target per il conto alla rovescia. Vedere il capitolo 4.6 per i dettagli.

Misurazione del tempo nel conto alla rovescia.

- Premere **[S/S]** per iniziare il conteggio alla rovescia quando il timer è fermo.
- Premere **[S/S]** per arrestare il conteggio alla rovescia quando il timer sta contando.

Suoni bip

L'orologio emette i seguenti suoni bip nel corso del conto alla rovescia:

- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minuto(i)
- 50, 40, 30, 20, 10 secondi
- 5, 4, 3, 2, 1 secondo(i)
- Suono bip lungo 10 secondi al secondo 0.

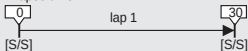
Ricarica del timer

- Premere **[S/R]** per ricaricare il timer con il tempo target quando il timer è fermo.

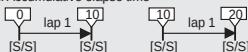
8.0 MODALITÀ CRONOGRAFO - RIEPILOGO DELLA FUNZIONE CRONOGRAFO



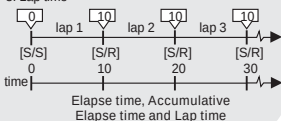
1. Elapse time



2. Accumulative elapsed time



3. Lap time



Panoramica della funzione cronografo

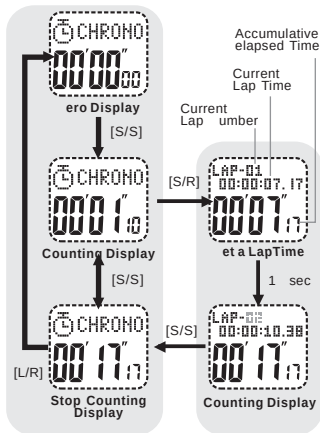
- Questo orologio contiene un cronometro che misura il tempo trascorso, tempo trascorso cumulativo e il tempo del giro.
- Unità di misura: 1/100 di secondo o 1 secondo (dopo la prima ora).
- Intervallo di misura: 23 ore, 59 minuti e 59 secondi.
- Memoria dei giri: fino a 50 giri.

Display Cronografo

Quando viene scelto il display Cronografo, l'orologio visualizza sul display quanto segue:

- Conteggio: durante la prima ora vengono visualizzati il tempo di conteggio (59 minuti e 59,99 secondi), il minuto, il secondo e 1/100 di secondo. Dopo questo, vengono visualizzati ora, minuto e secondo.
- Arresto conteggio: vengono visualizzati il tempo di giro corrente e il tempo trascorso cumulativo.
- Display del giro: vengono visualizzati il numero del giro corrente e il tempo del giro per un breve tempo.

8.1 MODALITÀ CRONOGRAFO - UTILIZZO DEL CRONOGRAFO



Misurazione del tempo trascorso.

- Premere [S/S] per iniziare un conteggio quando il cronografo è fermo.
Premere [S/S] per fermare il conteggio mentre il cronografo sta contando.

Misurazione tempo del giro

Premere [S/R] per ottenere un tempo del giro (display Giro) mentre il cronografo sta contando. All'interno del display Giro:

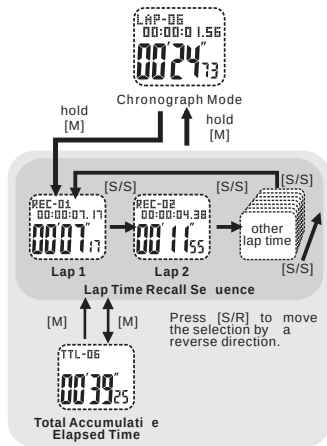
- Il numero del giro appare alla 1^a riga,
- Il tempo del giro appare alla 2^a riga,
- Il tempo trascorso cumulativo appare alla 3^a riga del display.
- Il display del conteggio ricompare automaticamente dopo 10 secondi.
- Ripetere le suddette sequenze con i pulsanti per ottenere un altro tempo di giro.

Azzerare il cronografo

- Per azzerare il cronografo, premere [S/R] mentre il cronografo è fermo.

NOTA: l'azzeramento del cronografo cancella tutte le registrazioni dei giri memorizzati.

8.2 MODALITÀ CRONOGRAFO - RICHIAMARE LA MEMORIA DEI GIRI



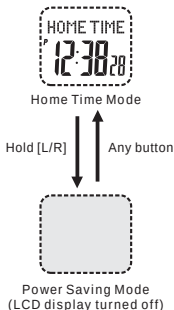
Richiamo della memoria dei giri

Per accedere al display di richiamo, tenere premuto [M] all'interno della modalità Cronografo:

- Premere [S/S] o [S/R] per vedere il tempo dei giri acquisito uno alla volta
- Premere [M] per commutare il display tra il tempo trascorso cumulativo totale e la sequenza di richiamo del tempo del giro.
- Quando il richiamo è stato completato, tenere premuto [M] per uscire dal display di richiamo.

NOTA: se non è stato registrato NES-SUN giro, il display di richiamo NON verrà visualizzato.

9.0 MODALITÀ RISPARMIO ENERGIA



Modalità Risparmio energia

- Questo orologio è dotato di una funzione per il risparmio di energia che spegne il display per far durare più a lungo la batteria.
- All'interno della modalità Risparmio energia la funzione di orologio funziona ancora normalmente (cioè la funzione di rilevamento dei tempi è ancora attiva durante la modalità Risparmio energia).

Accedere/uscire dalla modalità Risparmio energia

- Per accedere alla modalità Risparmio energia, tenere premuto il pulsante [L/R] all'interno della modalità Ora locale per circa 5 secondi e il display LCD si spegnerà.
- Premere qualsiasi pulsante all'interno della modalità Risparmio energia per uscire dalla modalità e far ricomparire il display LCD.

9.0 SPECIFICHE

Modalità Ora corrente

- Configurazione oraria: am, pm, ora, minuto, secondo
- Formato orario: formato 12 ore o 24 ore
- Calendario: visualizzazione di mese, data e giorno della settimana (funzione calendario automatico per anni bisestili e giorni della settimana)

Modalità Sveglia

- Sveglia giornaliera e melodia oraria
- Suono della sveglia: 30 secondi

Modalità cronografo

- Risoluzione: 1/100 secondo
- Intervallo di misura: 23 ore, 59 minuti e 59,99 secondi

Conto alla rovescia

- Risoluzione: 1 secondo
- Intervallo di misura: 23 ore, 59 minuti e 59 secondi
- Suoni del timer: negli ultimi 10 minuti suona ogni minuto, all'ultimo minuto suona ogni 10 secondi, negli ultimi 5 secondi suona ogni secondo e suona per 10 secondi quando il conteggio è arrivato a zero.

Modalità Contapassi

- Intervallo di passi che si può contare giornalmente: 0-345600 passi
- Intervallo di passi visualizzabile: 0-999999 passi
- Timer degli allenamenti: massimo 24 ore
- Distanza misurabile: 0-400 km / 0-248,55 miglia
- Velocità misurabile: 45 Km/ora / 27,96 MPH (miglia/ora)
- Intervallo calorie bruciate: 0-99999 calorie
- Memoria: 7 registrazioni giornaliere e 10 settimanali
- Opzioni dell'utilizzatore: tempo del risparmio energia (1-240 minuti), sensibilità del contapassi (livelli 1-5)

Modalità Ritmo cardiaco

- Intervallo di misura: da 43 a 200 bpm
- Impostazione della fascia di ritmo cardiaco
- Allarme fascia del ritmo cardiaco

Retroilluminazione

- Tipo di retroilluminazione: retroilluminazione elettro-luminescente (EL).

TUTELA DELL'AMBIENTE

Il prodotto e le batterie devono essere riciclate e non vanno gettate nella spazzatura indifferenziata. I componenti devono essere smaltiti nel rispetto delle leggi vigenti.

GARANZIA

Silva garantisce per un periodo di due (2) anni che il proprio Prodotto Silva sarà sostanzialmente privo di difetti di materiali o manodopera in caso di utilizzo normale. Ai sensi della presente garanzia, la responsabilità di Silva è limitata alla riparazione o sostituzione del prodotto. La presente garanzia limitata è estesa esclusivamente all'acquirente originale.

Qualora il Prodotto si dimostri difettoso durante il Periodo di garanzia, si prega di rivolgersi al punto di acquisto originale. Allegare sempre la prova di acquisto alla restituzione del prodotto. Eventuali resi non potranno essere accettati senza la prova di acquisto

originale. La presente garanzia verrà invalidata qualora il Prodotto sia stato manomesso o non sia stato installato, utilizzato, riparato o sottoposto a manutenzione nel rispetto delle istruzioni fornite da Silva, oppure sia stato soggetto a sollecitazioni fisiche o elettriche eccessive, abuso, negligenza o incidente. Inoltre, la garanzia non copre la normale usura. Silva declina ogni responsabilità per eventuali conseguenze, dirette o indirette, o danni derivanti dall'uso del prodotto. In nessun caso, la responsabilità di Silva potrà superare l'importo corrisposto per il prodotto. Le suddette limitazioni o esclusioni per danni accidentali o consequenziali potrebbero non essere applicabili nel Paese di acquisto. La presente Garanzia è valida e potrà essere applicata esclusivamente nel Paese di acquisto.

Per maggiori informazioni, visitate www.silva.se

STAPPENTELLER-HARTSLAGHORLOGE EEN MULTIFUNCTIONEEL HORLOGE DAT U HELPT BIJ EEN GEZONDE LEVENSTIJL

1.0 INTRODUCTIE

Bedankt voor uw aankoop van de Silva Ex-Ped Pulse.

De Silva Ex-Ped Pulse biedt een uurwerk, een stopwatch, een afteltimer, trainingsfuncties, een hartslagmeter en stappentellerfuncties.

Om optimaal te profiteren van uw aankoop, raden wij u aan deze handleiding goed door te lezen en voor later gebruik bij de hand te houden. Wij adviseren u om bij het gebruik van dit horloge op het volgende te letten:

- Stel het horloge niet bloot aan extreme omstandigheden.
- Stel het horloge niet bloot aan ruw gebruik of zware schokken.
- Laat de behuizing van het horloge alleen openmaken door een erkende serviceverlener.
- Maak het horloge zo nu en dan schoon met een zachte, vochtige doek.
- Bewaar het horloge op een droge plaats en schakel de energiebesparingsmodus in als u het lange tijd niet gebruikt (de batterij kan dan langer meegaan).

LET OP: Raadpleeg de volgende hoofdstukken voor een gedetailleerde beschrijving van de bediening.

1.1 KNOPPEN EN HUN FUNCTIES

[S2] Contact achterkant

- Om tijdens hartslagmeting goed contact te houden met de pols van de gebruiker.

[S1] Knop voorkant

- Houd de knop gedurende 5 tot 8 seconden ingedrukt met uw wijsvinger voor een hartslagmeting.

[S/S] Start-/stopknop

- Om de functie 'start' of 'stop' te activeren in de stopwatchmodus, afteltimermodus en stappentellermodus.
- Om te scrollen naar het vorige menu-item. Voor het verhogen van de instellingswaarde tijdens de instellingsweergave.
- Om te schakelen tussen home-tijd- en dual-tijdmodus tijdens de home-tijd-modus.

[EL] EL-knop

- Voor het inschakelen van de EL-achtergrondverlichting gedurende 3 seconden.
- Als de achtergrondverlichting wordt ingeschakeld, wordt bij iedere druk op de knop de timer voor de achtergrondverlichting gereset.

[M] Modus-knop

- Voor het selecteren van de functiemodus: home-tijd, afteltimer, alarm en stopwatch.
- Ingedrukt houden voor het selecteren/afsluiten van de instellingsweergave.
- Voor het kiezen uit verschillende instellingen in de instellingsmodus.

[ST] Stapknop

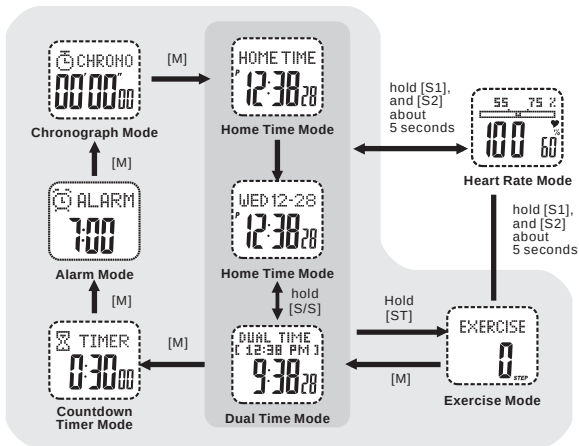
- Ingedrukt houden om in een willekeurige modus de trainingsmodus te starten.
- Ingedrukt houden om de informatie te bekijken tijdens de trainingsmodus.



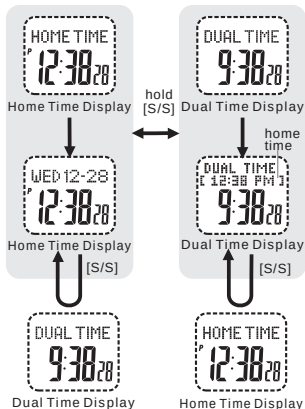
[S/R] Split/Reset-knop

- Om de functie 'rondetijd' of 'reset' te activeren tijdens de stopwatchmodus en de afteltimermodus.
- Om te scrollen naar het volgende menu-item. Voor het verlagen van de instellingswaarde tijdens de instellingsweergave.
- Ingedrukt houden om energiebesparingsmodus in te schakelen in home-tijd-modus.

2.0 BELANGRIJKSTE FUNCTIEMODI



3.0 HOME-TIJD-MODUS - WEERGAVE VAN HOME-TIJD EN DUAL-TIJD



Weergave home-tijd

- De dag van de week en de datum voor de home-tijd worden weergegeven op de 1e regel van het scherm.
- De huidige tijd (uren, minuten, seconden) wordt getoond op de 2e regel van het scherm.

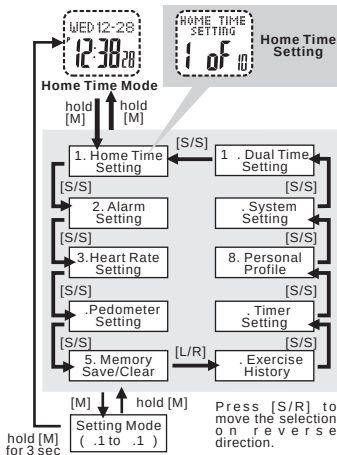
Weergave dual-tijd

- De home-tijd wordt weergegeven op de 1e regel van het scherm.
- De dual-tijd (uren, minuten, seconden) wordt getoond op de 2e regel van het scherm.

Schakelen tussen weergave van home-tijd en dual-tijd

- Druk in de home-tijd-modus op [S/S] om gedurende ca. 2 seconden de dual-tijd weer te geven.
- Druk in de dual-tijd-modus op [S/S] om gedurende ca. 2 seconden de home-tijd weer te geven.
- Houd [S/S] gedurende ca. 2 seconden ingedrukt om te schakelen tussen weergave van de home-tijd en de dual-tijd.

4.0 SNELLE INSTELMODUS - 10 VERSCHILLENDE INSTELLINGEN



10 verschillende instellingen

Het horloge kan worden ingesteld aan de hand van de volgende instellingen:

1. Instelling home-tijd
2. Alarminstelling
3. Hartslaginstelling
4. Instelling stappenteller
5. Opslaan/wissen geheugen
6. Trainingshistorie
7. Timerinstelling
8. Instelling persoonlijk profiel
9. Systeeminstelling
10. Instelling dual-tijd

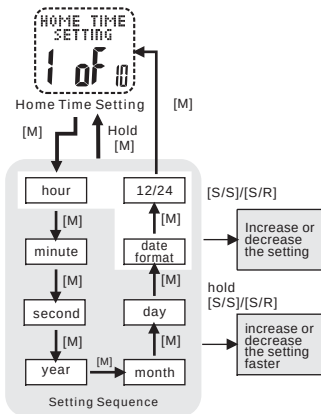
Het selecteren van een instelling

In de home-tijd-modus [M] ingedrukt houden voor het invoeren van uw keuze:

- Druk op [S/R] of [S/S] om in de weergave te schakelen tussen verschillende instellingen, instelling 1 tot en met 10.
- Als de beoogde instelling wordt weergegeven, drukt u op [M] om naar die instelling te gaan. [M] ingedrukt houden om de instelling af te sluiten.

TIP: Om alle instellingen af te sluiten en terug te gaan naar de home-tijd-modus kunt u [M] langer dan 3 seconden ingedrukt houden.

4.1 SNELLE INSTELMODUS - INSTELLING HOME-TIJD - 1 VAN 10



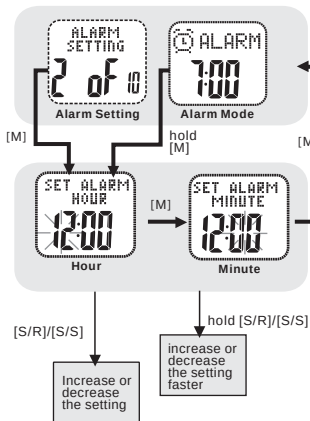
Het instellen van de home-tijd

Bij instelling 1 van 10 drukt u op [M] om het instellingenscherf te openen:

- Druk op [M] om het knipperen (de instelling) te verplaatsen.
- Als de tweede cijfers gaan knipperen, drukt u op [S/S] of [S/R] om ze weer op nul te zetten.
- Als een van de instellingen knippert, drukt u op [S/S] of [S/R] om de instelling te wijzigen. (Houd [S/S] of [S/R] ingedrukt om de instelling sneller te wijzigen.)
- Als 12/24-uursformaat of datumformaat D-M/M-D is geselecteerd, drukt u op [S/S] of [S/R] om te selecteren.

Als de instelling klaar is, kunt u [M] ingedrukt houden om het instellingenscherf af te sluiten.

4.2 SNELLE INSTELMODUS - ALARMINSTELLING - 2 VAN 10



Het instellen van de alarmtijd

In instelling 2 van 10 of in de alarmmodus drukt u op [M] om het instellingen-scherm te openen:

- Druk op [M] voor het invoeren van instelling 'uren' en 'minuten'.
- Druk op [S/S] of [S/R] om de instelling te wijzigen. ([S/S] of [S/R] ingedrukt houden om de instelling sneller te wijzigen.)
- Als de instelling klaar is, zal de alarm-indicatie op het scherm verschijnen.
- Als de instelling klaar is, kunt u [M] ingedrukt houden om het instellingen-scherm af te sluiten.

Let op! Om de alarmfunctie uit te zetten, drukt u tijdens de alarmmodus op [S/S].

4.3 SNELLE INSTELMODUS - HARTSLAG SNEL INSTELLEN - 3 VAN 10

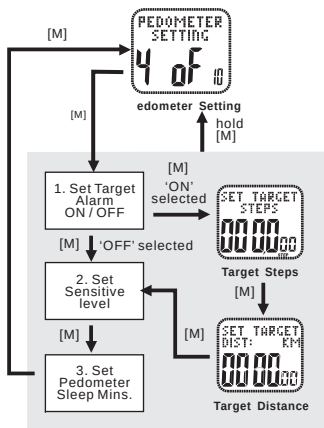


Heart Rate Quick Set

Hartslag snel instellen

- Met deze snelle instelfunctie kunnen gebruikers de hartslagfunctie instellen
- Zie hoofdstuk 5.1 voor de details.

4.4.1 SNELLE INSTEMODUS - INSTELLINGEN STAPPENTELLER - 4 VAN 10



Het instellen van de stappenteller

- Druk in het stappentellerscherm op [M] om naar de volgende instelling te gaan:

1. Target-alarm AAN / UIT
2. Gevoeligheidsniveau
3. Slaapstand stappenteller

Instelling stappenteller (target-alarm)

- Instellen van de stappen en afstand voor de training

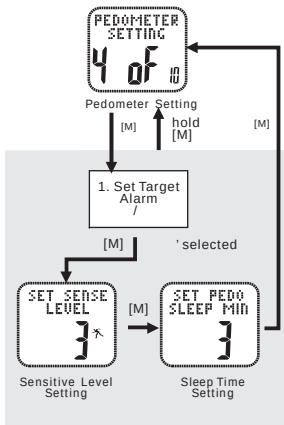
Het instellen van het target-alarm

Druk in 'Target-alarm instellen' op [M] om AAN te selecteren en naar het scherm Target-stappen instellen en Target-afstand instellen te gaan:

- Druk op [M] om het knipperen (de instelling) te verplaatsen.
- Druk op [S/S] of [S/R] om de instelling te wijzigen. ([S/S] of [S/R] ingedrukt houden om de getallen doorlopend te wijzigen.)

Als de instelling klaar is, kunt u [M] ingedrukt houden om het testscherm af te sluiten.

4.4.2 SNELLE INSTELMODUS - INSTELLINGEN STAPPENTELLER - 4 VAN 10



Instellen stappenteller (gevoeligheidsniveau en slaapstandtijd)

- Gevoeligheidsniveau: Voor het aanpassen van de stappenteller aan de wandel- of hardlooppas van de gebruiker.
- Slaapstandtijd: Voor het instellen van de wachttijd die de stappenteller aanhoudt voordat hij de slaapstand activeert wanneer er GEEN stappen worden gedetecteerd.

Het instellen van de gevoeligheid en de slaapstandtijd

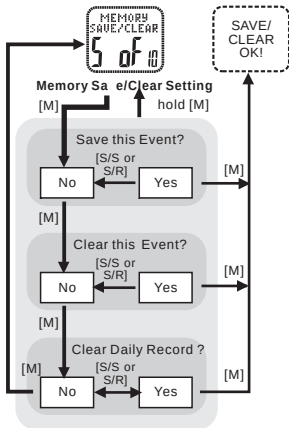
Bij 'Instellingen stappenteller' 4 van 10 drukt u op [M] om het instellings scherm te openen:

- Druk op [M] om het knipperen (de instelling) te verplaatsen.
- Druk op [S/S] of [S/R] om de instelling te wijzigen ([S/S] of [S/R] ingedrukt houden om de getallen doorlopend te wijzigen).

TIP: Om het meest geschikte gevoeligheidsniveau te bepalen, kunt u wandelen of rennen tijdens deze modus om het piepen te starten. Kies het huidige niveau als het piepen overeenkomt met het tempo waarin u loopt of rent. Probeer een ander niveau als dat niet het geval is.

Als de instelling klaar is, kunt u [M] ingedrukt houden om het testscherm af te sluiten.

4.5 SNELLE INSTELMODUS - INSTELLING OPSLAAN/WISSEN GEHEUGEN - 5 VAN 10



Welke informatie kan worden gewist/opgeslagen

- Daggegevens wissen: Wis de daggegevens voor de huidige dag.

Het opslaan/wissen van de training informatie en wissen van de daggegevens

- Bij instelling 5 van 10 drukt u op [M] om het instellingscherm te openen:

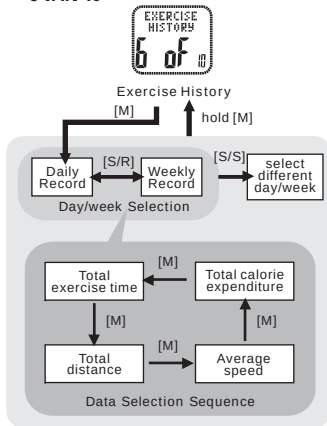
LET OP: Als er GEEN trainingsinformatie is opgenomen, wordt 'Deze gebeurtenis opslaan' of 'Deze gebeurtenis wissen' NIET weergegeven.

- Druk op [S/S] of [S/R] om te kiezen tussen scherm 'JA' of 'NEE'. Druk op [M] in het 'JA'-scherm om 'Opslaan' of 'Wissen' te bevestigen.

- Als de instelling klaar is, kunt u [M] ingedrukt houden om het instellingscherm af te sluiten.

Tip: Als de instelling klaar is, wordt een en ander opgenomen in het geheugen voor de huidige dag. De niet-opgeslagen gebeurtenis wordt automatisch om middernacht (0.00 uur) opgenomen in het geheugen voor de huidige dag en de trainingsmodus wordt gereset voor nieuwe daggegevens.

4.6 SNELLE INSTEMODUS - INSTELLING TRAININGSHISTORIE - 6 VAN 10



Het bekijken van de trainingshistorie

Trainingshistorie: Deze functie biedt de gebruiker toegang tot het trainingsgeheugen. U kunt de gegevens bekijken die het horloge heeft opgeslagen.

Volg hoofdstuk 4.0 voor het openen van de Snelle instelmodus (6 van 10), druk op [M] om het testscherm te openen:

Daggegevens: de daggegevens voor de huidige dag en de laatste opeenvolgende 7 dagen.

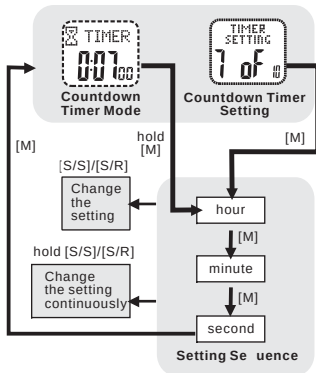
Weekgegevens: de weekgegevens voor de laatste, opeenvolgende 10 weken.

Zo bekijkt u de gegevens:

Druk op [S/R] om te kiezen tussen dag- en weekgegevens. Als een beoogd gegevenstype geselecteerd is, drukt u op [S/S] om te kiezen uit de dagen of weken.

- Scrol met [M] om de trainingsinformatie (tijd, snelheid en afstand plus de verbrande calorieën) te bekijken.
- [M] ingedrukt houden om het testscherm af te sluiten.

4.7 SNELLE INSTELMODUS - TIMERINSTELLING - 7 VAN 10



Instelling afteltimer

- Stel de target-tijd voor de timer in met behulp van deze instelling.
- De targettijd kan worden ingesteld op maximaal 23 uur, 59 minuten en 59 seconden.

Het instellen van de afteltimer

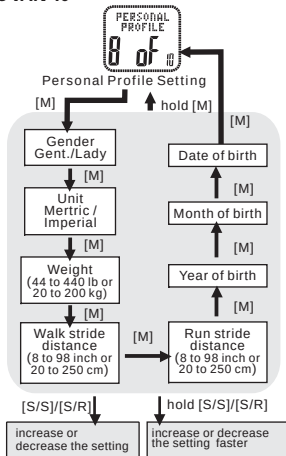
Bij instelling 7 van 10 drukt u op [M] om het instellingscherm te openen of

- Op het afteltimerscherm kunt u [M] ingedrukt houden om het instellingscherm te openen.
- Druk op [M] om de instellingsitems (knipperend) te selecteren.
- Druk op [S/S] of [S/R] om de instelling te wijzigen. ([S/S] of [S/R] ingedrukt houden om de getallen doorlopend te wijzigen.)

LET OP: De timer kan niet worden ingesteld als deze aan het tellen is. Het scherm zal in plaats daarvan naar de afteltimermodus gaan.

- Als de instelling klaar is, kunt u [M] ingedrukt houden om het testscherm af te sluiten.

4.8 SNELLE INSTELMODUS - INSTELLING PERSOONLIJK PROFIEL - 8 VAN 10



Instelling persoonlijk profiel

- Met deze instelling kunt u het persoonlijke profiel (geslacht, eenheid, gewicht, wandelen, hardlopen, staplengte en verjaardag) instellen.

BELANGRIJK: Stel het persoonlijke profiel in voordat u het horloge gebruikt, omdat anders bepaalde functies in de trainingsmodus NIET goed functioneren.

Het instellen van het persoonlijke profiel

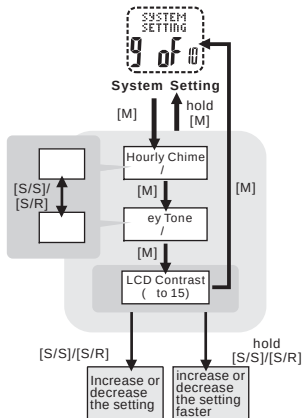
Bij instelling 8 van 10 drukt u op [M] om het instellingscherm te openen:

- Druk op [M] om het knipperen (de instelling) te verplaatsen.
- Druk op [S/S] of [S/R] om de instelling te wijzigen. ([S/S] of [S/R] ingedrukt houden om de getallen doorlopend te wijzigen.)

TIP: Leg al wandelend/hardlopend een bepaalde afstand af (bijv. 100 meter) en tel het aantal stappen (bijv. 200 stappen) dat u voor die afstand nodig hebt. De gemiddelde staplengte wordt als volgt berekend: $100/200 = 0,5 \text{ m}$ of 50 cm.

- Als de instelling klaar is, kunt u [M] ingedrukt houden om het instellingscherm af te sluiten.

4.9 SNELLE INSTELMODUS - SYSTEEMINSTELLING - 9 VAN 10



Systeeminstelling

- Gebruikersvoorkeuren instellen (uursignaal, knoptoon en lcd-contrast) met behulp van deze instelling.

Het instellen van het systeem

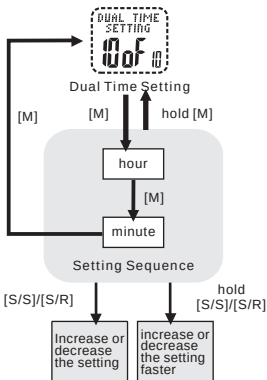
- Bij instelling 9 van 10 drukt u op [M] om het instellingen scherm te openen:
 - Druk op [M] om het knipperen (de instelling) te verplaatsen.
 - Als het uursignaal 'AAN' of 'UIT' knippert, drukt u op [S/S] of [S/R] om AAN of UIT te kiezen.

LET OP: De indicatie van het uursignaal 'A' verschijnt op het scherm in alle modi als het uursignaal AAN is. Het signaal zal elk uur piepen, d.w.z. 1.00, 2.00, 3.00...

- Als de instelling 'Lcd-contrast' knippert, drukt u op [S/S] of [S/R] om de instelling te wijzigen ([S/S] of [S/R] ingedrukt houden om de getallen doorlopend te wijzigen).

- Als de instelling klaar is, kunt u [M] ingedrukt houden om het instellingen-scherm af te sluiten.

4.10 SNELLE INSTELMODUS - INSTELLING DUAL-TIJD - 10 VAN 10



Instelling dual-tijd

- Stel de tijd voor een tweede tijdzone in met behulp van deze instelling.

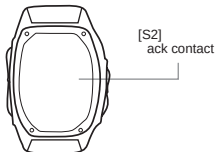
Het instellen van de dual-tijd

- Bij instelling 10 van 10 drukt u op [M] om het instellingenscherf te openen:
- Druk op [M] om het knipperen (de instelling) te verplaatsen.
- Druk op [S/S] of [S/R] om de instelling te wijzigen ([S/S] of [S/R] ingedrukt houden om de getallen doorlopend te wijzigen).
- Als de instelling klaar is, kunt u [M] ingedrukt houden om het testscherf af te sluiten.

5.0 HARTSLAGMODUS - VOORZORGSMAATREGEL



Front ieuw



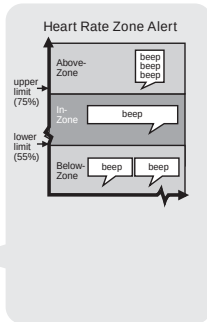
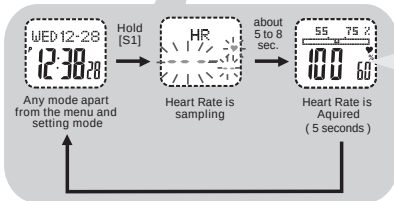
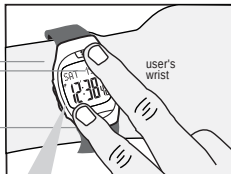
Back ieuw

1. Er zit een hartslagcontact [S2] op de achterkant van het horloge. Dit moet tijdens het meten stevig contact maken met de huid van de gebruiker.
2. Verricht GEEN hartslagmeting tijdens het duiken of onder water.
3. Maak de [S2] zo nu en dan schoon door enkele druppels water op te brengen en droog te vegen met een papieren doek om eventueel resterend smeer weg te halen.
4. Gebruik GEEN handcrème. Dit zorgt voor isolatie van het signaal tussen de huid en de sensoren.
5. Maak huid en vingers schoon met zeep en water voor een betere signaaloverdracht.
6. Gebruik GEEN vingertoppen waar de huid droog en dik is. Bij mensen met een uitzonderlijk droge huid kan het helpen om de vingers en pols vochtig te maken met kraanwater of om een geleidende gel aan te brengen.
7. Houd het horloge stevig vast als u meet tijdens beweging.
8. Tijdens het meten vermijdt u plotselinge en snelle bewegingen. Dit zal ongewenste spierruis veroorzaken, waardoor de meting kan worden verstoord.

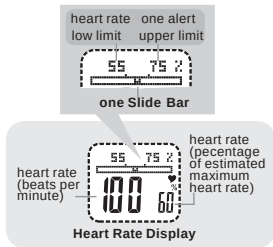
5.2 HARTSLAGMODUS - HET METEN VAN DE HARTSLAG

Zorg ervoor dat de [S2] op de achterkant van het horloge stevig tegen uw huid aan zit.

Druk de [S1] gedurende ca. 5-8 seconden in met uw wijs- en middelvinger.



5.3 HARTSLAGMODUS - HET AFLEZEN VAN DE HARTSLAG



Weergave hartslag

Tijdens trainen of sporten gaat uw hart van nature sneller kloppen om bloed door het lichaam te pompen, afgestemd op uw hogere energieniveau.

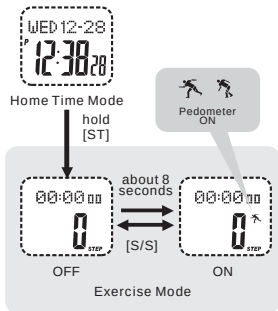
Als een hartslag wordt opgenomen, zal het horloge de volgende hartslagen weergeven op het scherm:

- Hartslag in slagen per minuut.
- Hartslag als percentage van de geschatte maximale hartslag.
- Schuifbalk hartslagzone

Schuifbalk hartslagzone

- Als een hartslag wordt opgenomen, zal de schuifbalk de grafische positie van de huidige hartslag weergeven ten opzichte van de geselecteerde hartslagzone.

6.0 TRAININGSMODUS - HET IN-OF UITSCHAKELEN VAN DE TRAININGSFUNCTIE



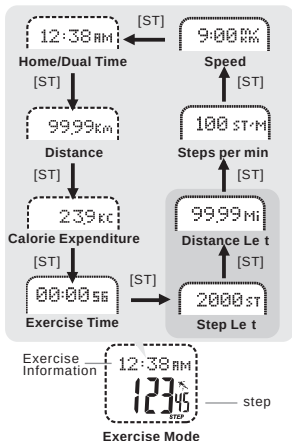
Het IN-/UITschakelen van de trainingsfunctie

- De trainingsfunctie (stappentellermeting) wordt automatisch INgeschakeld als de trainingsmodus wordt geselecteerd. U kunt ook op [S/S] drukken om de functie direct IN of UIT te schakelen.

LET OP:

- 1) De stappentellermeting wordt automatisch STOPGEZET als gedurende een bepaalde periode (de slaapstandtijd) er GEEN 'stap' wordt gedetecteerd.
- 2) Als de instellingsmodus wordt geselecteerd, wordt de trainingsmodus automatisch UITgeschakeld.
- 3) Zorg ervoor dat de instelling persoonlijk profiel dienovereenkomstig is ingesteld voordat u de stappenteller gebruikt. Zie hoofdstuk 4.8 voor de details.

6.0.1 TRAININGSMODUS - TRAININGSINFORMATIE



Trainingsinformatie

Als de trainingsfunctie eenmaal AAN staat (uitgaande van wandelen/hardlopen tegelijk), zal het horloge de onderstaande trainingsinformatie inschatten met betrekking tot het wandelen of hardlopen door te drukken op [ST]:

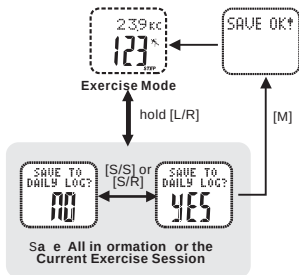
- Home-/dual-tijd,
- Afstand,
- Calorieënverbruik,
- Trainingstijd,
- Resterende stappen,
- Resterende afstand,
- Stappen per minuut,
- Snelheid,

Dit kan meteen worden afgelezen van het scherm of worden opgeslagen.

* Als het target-alarm 'UIT' staat, is deze modus onzichtbaar. Zie 4.4.1.

* Als nul wordt bereikt, is een alarm van 10 seconden te horen.

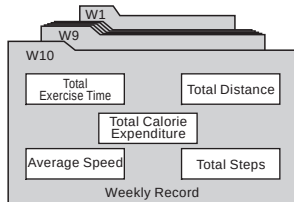
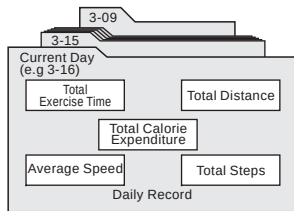
6.0.2 TRAININGSMODUS - HET OPSLAAN VAN DE HUIDIGE TRAININGSINFORMATIE



Het opslaan van trainingsinformatie voor de huidige trainingssessie

- [S/R] ingedrukt houden in scherm Trainingsinformatie om 'Gebeurtenis opslaan' weer te geven.
- Druk op [S/S] of [S/R] om te schakelen tussen 'JA' of 'NEE'.
- Druk op [M] in scherm 'JA' om de informatie op te slaan voor ALLE sub-functieschermen.
- Druk op [M] in scherm 'NEE' om de informatie te wissen voor ALLE sub-functieschermen.

6.1 TRAININGSMODUS - DE OPZET VAN DE TRAININGSINFORMATIE



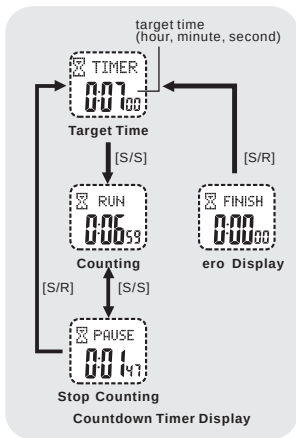
Daggegevens

- De trainingsinformatie die op één bepaalde dag is opgeslagen, wordt verzameld in de daggegevens.
- Het horloge bewaart de daggegevens voor de huidige dag en de laatste 7 opeenvolgende dagen. Als bijvoorbeeld de huidige dag 3-16 is (16 maart 2007), zijn de opgeslagen daggegevens 3-15, 3-14, 3-13, 3-12, 3-11, 3-10, 3-09.

Weekgegevens

- Het horloge verzamelt iedere week automatisch de daggegevens van zondag tot en met zaterdag in de weekgegevens.
- Het horloge bewaart de weekgegevens voor de laatste 10 opeenvolgende weken. Als bijvoorbeeld de huidige dag 16 maart 2007 (W11) is, zijn de opgeslagen weekgegevens W10, W9, W8, W7, W6, W5, W4, W3, W2, W1 (ervan uitgaande dat een jaar loopt van W1 tot en met W52).

7.0 AFTELTIMERMODUS - HET GEBRUIK VAN DE AFTELTIMER



Functie-overzicht afteltimer

- De meeteenheid van de timer is 1 seconde.
- De targetmeetijd kan worden ingesteld op maximaal 23 uur, 59 minuten en 59 seconden.

Het instellen van de afteltimer

- Stel de targettijd voor de afteltimer in. Zie hoofdstuk 4.6 voor de details.

Het meten van de afteltijd

- Druk op [S/S] om met aftellen te beginnen als de timer is stopgezet. Druk op [S/S] om met aftellen te stoppen als de timer bezig is met aftellen.

Piepgeluiden

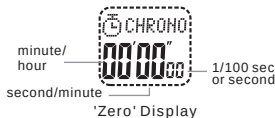
Het horloge maakt tijdens het aftellen de volgende piepgeluiden:

- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minu(t)en
- 50, 40, 30, 20, 10 seconde(n)
- 5, 4, 3, 2, 1 seconde(n)
- Piep van 10 seconden bij 0 seconden.

Het terugzetten van de timer

- Druk op [S/R] om de timer terug te zetten naar de targettijd als de timer is gestopt.

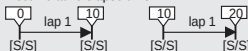
8.0 STOPWATCHMODUS - FUNCTIE-OVERZICHT STOPWATCH



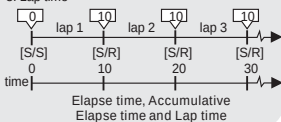
1. Elapse time



2. Accumulative elapsed time



3. Lap time



Functie-overzicht stopwatch

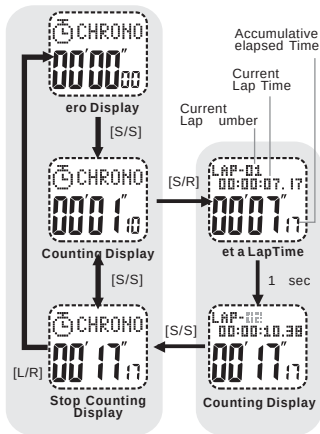
- Dit horloge beschikt over een stopwatch met meting van verstreken tijd, totale verstreken tijd en rondetijd.
- De meeteenheid: 1/100 seconde of 1 seconde (na het eerste uur).
- Het meetbereik: 23 uur, 59 minuten en 59 seconden.
- Het rondegeheugen: maximaal 50 rondes.

Stopwatchweergave

Als de stopwatchweergave is geselecteerd, zal het horloge het volgende op het scherm weergeven:

- Tellen: Tijdens het eerste uur tellen (59 minuten, 59,99 seconden) worden minuten, seconden en honderdsten van seconden weergegeven. Daarna worden uren, minuten en seconden weergegeven.
- Tellen stoppen: De huidige rondetijd en de totale verstreken tijd worden weergegeven.
- Rondeweergave: Het huidige rondenummer en de rondetijd worden kort weergegeven.

8.1 STOPWATCHMODUS - HET GEBRUIK VAN DE STOPWATCH



Het meten van de verstreken tijd

- Druk op [S/S] om met tellen te beginnen als de stopwatch is stopgezet.
Druk op [S/S] om het tellen te stoppen als de stopwatch aan het tellen is.

Het verkrijgen van een rondetijd

Druk op [S/R] om een rondetijd (rondeweergave) te krijgen terwijl de stopwatch aan het tellen is. Bij rondeweergave:

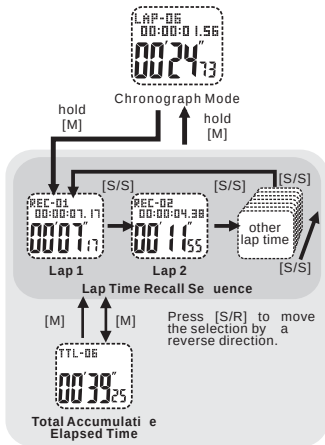
- Het rondetr. wordt weergegeven op de 1e regel,
- De rondetijd wordt weergegeven op de 2e regel,
- De totale verstreken tijd wordt weergegeven op de 3e regel van het scherm.
- Na 10 seconden wordt automatisch teruggeschakeld naar het telscherm.
- Herhaal de bovenstaande toetsaanslagen voor een nieuwe rondetijd.

Het resetten van de stopwatch

- Om de stopwatch te resetten, drukt u [S/R] in als de stopwatch is stopgezet.

LET OP: Bij het resetten van de stopwatch worden alle opgeslagen rondegegevens gewist.

8.2 STOPWATCHMODUS - HET OPVRAGEN VAN HET RONDEGEHEUGEN



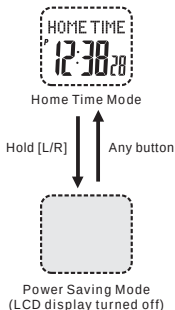
Het opvragen van het rondegeheugen

Om het opvraagscherm te openen kunt u [M] ingedrukt houden in de stopwatchmodus:

- Druk op [S/S] of [S/R] om de opgenomen rondetijden één voor één te bekijken.
- Druk op [M] om op het scherm te schakelen tussen totale verstreken tijd en rondetijd opvragen.
- Als het opvragen voltooid is, kunt u [M] ingedrukt houden om het opvraagscherm af te sluiten.

LET OP: Als er GEEN rondetijden zijn opgeslagen, wordt het opvraagscherm NIET weergegeven.

9.0 ENERGIEBESPARINGSMODUS



Energiebesparingsmodus

- Dit horloge beschikt over een energiebesparingsmodus die het lcd-scherm kan uitschakelen, waardoor de batterij langer mee kan gaan.
- In de energiebesparingsmodus werkt de horlogefunctie nog steeds normaal (d.w.z. dat de uurwerkfunctie blijft lopen in de energiebesparingsmodus).

Het inschakelen/afsluiten van de energiebesparingsmodus

- Om de energiebesparingsmodus in te schakelen, houdt u de knop [L/R] gedurende ca. 5 seconden ingedrukt in de home-tijd-modus. Het lcd-scherm wordt dan uitgeschakeld.
- Druk in de energiebesparingsmodus op een willekeurige knop om de modus af te sluiten en het lcd-scherm weer in te schakelen.

9.0 SPECIFICATIES

Modus huidige tijd

- Tijdsysteem: AM, PM, uren, minuten, seconden
- Tijdsformaat: 12-uurs of 24-uurs formaat
- Kalender: weergave van maand, datum en dag van de week (automatische kalenderfunctie voor schrikkeljaar en dag van de week).

Alarmmodus

- Dagelijks alarm en uursignaal
- Alarmgeluid: 30 seconden

Stopwatchmodus

- Resolutie: 1/100 seconde
- Meetbereik: 23 uur, 59 minuten en 59,99 seconden.

Afteltimer

- Resolutie: 1 seconde
- Meetbereik: 23 uur, 59 minuten en 59 seconden
- Timergeluiden: Gedurende de laatste 10 minuten klinkt er elke minuut een piep. Gedurende de laatste minuut klinkt er om de 10 seconden een piep. Gedurende de laatste 5 seconden klinkt er elke seconde een piep en bij

nul klinkt er een piep gedurende 10 seconden.

Stappentellermodus

- Dagelijks te tellen stappenbereik: 0-345600 stappen
- Stappenbereik voor weergave: 0-999999 stappen
- Trainingstimer: Maximaal 24 uur
- Afstandsmeting: 0-400 km
- Snelheidsmeting: 45 km/uur
- Bereik voor verbrande calorieën: 0-99999 calorieën
- Geheugen: 7 dag- en 10 weekgegevens
- Gebruikersopties: Energiebesparingsmodus (1-240 minuten), gevoeligheid stappenteller (niveaus 1-5)

Hartslagmodus

- Meetbereik: 43 tot 200 slagen per minuut
- Instelling hartslagzone
- Alarm hartslagzone

Achtergrondverlichting

- Type achtergrondverlichting: Elektroluminescente (EL) achtergrondverlichting.

BESCHERM HET MILIEU.

Product en batterijen moeten worden gerecycled en mogen niet bij het huisvuil worden gedaan. Doe de genoemde onderdelen weg in overeenstemming met de geldende bepalingen.

GARANTIE

Silva garandeert dat uw Silva-product bij normaal gebruik, voor een periode van twee (2) jaar, geheel vrij zal zijn van materiaal- en productiefouten. De aansprakelijkheid van Silva, onder deze garantie, is beperkt tot het repareren of vervangen van het product. Deze beperkte garantie geldt alleen voor de oorspronkelijke koper.

Neem contact op met het oorspronkelijke verkooppunt, indien het product defect raakt tijdens de garantieperiode. Zorg dat u een aankoopbewijs kunt overleggen bij retourzending van het product. Retourzendingen zonder het originele aankoopbewijs worden niet in ontvangst genomen. Deze garantie vervalt, indien het product gewijzigd

is of niet werd aangebracht, bediend, hersteld of onderhouden volgens de instructies van Silva, of wanneer het blootgestaan heeft aan abnormale mechanische of elektrische beïnvloeding, verkeerd gebruik, onachtzaamheid of ongelukken. Normale slijtage valt evenmin onder de garantie. Silva is niet aansprakelijk voor eventuele gevolgschade, hetzij direct of indirect, die voortvloeit uit het gebruik van dit product. In geen geval kan Silva aansprakelijk worden gehouden voor een bedrag groter dan de voor het product betaalde som. In bepaalde rechtsgebieden is uitsluiting of beperking van incidentele schade of gevolgschade niet toegestaan, zodat de bovenstaande beperking of uitsluiting voor u mogelijk niet van toepassing is. Deze garantie geldt alleen in het land van aankoop en een eventuele garantieclaim wordt alleen in dat land afgehandeld.

Breng voor meer informatie een bezoek aan www.silva.se

RELÓGIO PEDÓMETRO DE PULSAÇÃO CARDÍACA **UM RELÓGIO MULTIFUNÇÕES QUE O AJUDA A MANTER-SE SAUDÁVEL.**

1.0 INTRODUÇÃO

Obrigado por adquirir o Silva Ex-Ped Pulse.

O Silva Ex-Ped Pulse disponibiliza as funções de relógio, cronógrafo, temporizador de contagem decrescente e exercício e as funções de medição do ritmo cardíaco e as funções de pedómetro.

Para tirar o máximo partido da sua aquisição, assegure-se que lê cuidadosamente este manual e o mantém à mão para referência futura sempre que necessário. É aconselhável usar este relógio em conformidade com as recomendações abaixo:

- Evitar expor o relógio a condições extremas.
- Evite o uso descuidado ou impactos fortes no relógio.
- A abertura do relógio apenas deverá ser realizada por uma empresa de assistência certificada.
- Limpar o relógio esporadicamente com um pano suave e húmido.
- Guardar o relógio em local seco e entrar no modo de poupança de energia (a pilha poderá durar mais tempo) quando não está em uso durante um longo período de tempo.

NOTA: Consulte os capítulos seguintes sobre detalhes de funcionamento.

1.1 BOTÕES E SUA FUNÇÃO

[S2] Contacto traseiro

- Para manter em contacto firme com o pulso do utilizador durante uma medição do ritmo cardíaco.

[S1] Botão dianteiro

- Manter o botão pressionado com o indicador durante 5 a 8 segundos para fazer a leitura cardíaca.

[S/S] Botão iniciar/parar

- Para activar a função "iniciar" ou "parar" durante o modo cronógrafo, modo temporizador de contagem decrescente e Modo pedómetro.
- Para ir para o item de menu anterior. Para aumentar o valor da configuração no display de configurações.
- Para alternar entre o modo hora local e modo hora dupla no modo hora local.

[EL] Botão EL

- Para ligar a luz de fundo EL durante cerca de 3 segundos.
- Quando a luz de fundo estiver activada, cada vez que se pressiona um botão o temporizador da luz de fundo será reiniciado

[M] Botão de modo

- Para seleccionar entre modos de funções: Hora local, temporizador de contagem decrescente, alarme e cronógrafo. Manter pressionado para seleccionar/sair do display de configurações.
- Para seleccionar entre configurações diferentes de itens no modo de configuração.

[ST] Botão Passo

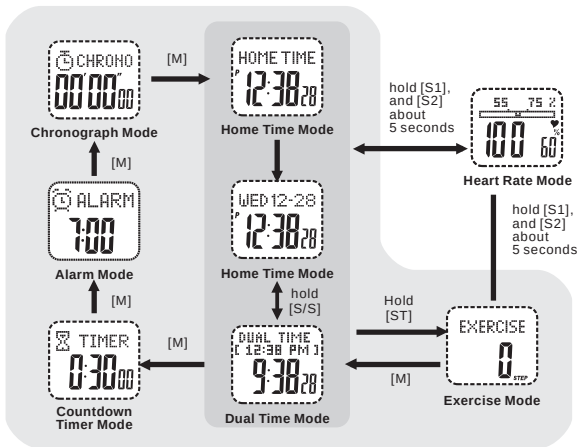
- Manter pressionado para passar para o modo de exercício a partir de outro modo.
- Pressionar para rever a informação no modo de exercício.

[S/R] Botão parcial/reiniciar

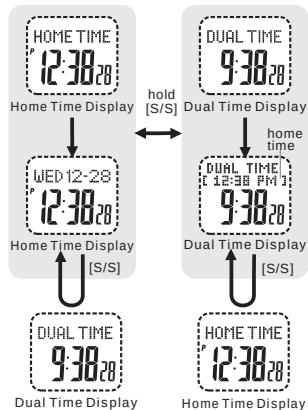
- Para activar a função "volta" ou "reiniciar" durante o modo cronógrafo ou modo temporizador de contagem decrescente.
- Para passar para o próximo item do menu.
- Para reduzir o valor da configuração no display de configurações.
- Manter pressionado para entrar no modo de poupança de energia no modo de hora local.



2.0 MODOS DE FUNÇÃO MAIS IMPORTANTES



3.0 MODO HORA LOCAL - DISPLAY DE HORA LOCAL E HORA DUPLA



Display de hora local

- O dia da semana e a data da hora local é apresentada na 1ª linha do display.
- A hora actual (horas, minutos, segundos) é apresentada na 2ª linha do display.

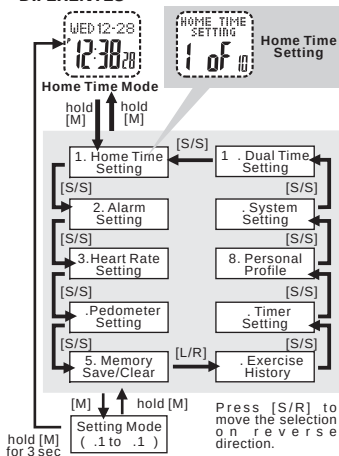
Display de hora dupla

- A hora local é apresentada na 1ª linha do display.
- A hora dupla (horas, minutos, segundos) é apresentada na 2ª linha do display.

Como alternar entre hora local e hora dupla no display

- Pressionar [S/S] no modo hora local para apresentar a hora dupla durante cerca de 2 segundos.
- Pressionar [S/S] no modo hora dupla para apresentar a hora local durante cerca de 2 segundos.
- Manter pressionado [S/S] durante cerca de 2 segundos para alternar o display entre a hora local e a hora dupla.

4.0 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - 10 CONFIGURAÇÕES DIFERENTES



10 Configurações diferentes

O relógio pode ser configurado utilizando as seguintes definições:

1. Definições da hora local,
2. Definições de Alarme
3. Configuração do ritmo cardíaco
4. Configuração do pedômetro
5. Guardar/limpar memória
6. Histórico de exercícios
7. Configuração do temporizador
8. Configuração do perfil pessoal
9. Configuração do sistema
10. Configuração da hora dupla

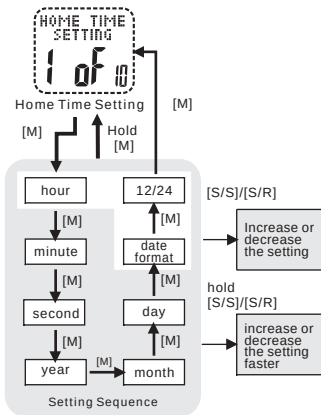
Como seleccionar uma configuração

No modo de hora local, manter pressionado [M] para entrar na selecção de definições:

- Pressionar [S/R] ou [S/S] para mexer o display entre definições diferentes da Configuração 1 à 10
- Se a configuração do alvo for mostrada, pressionar [M] para inserir a mesma. Manter pressionado [M] para sair da configuração.

DICAS: Para sair de todas as definições e voltar ao modo de hora local, manter pressionado [M] por mais de 3 segundos.

4.1 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DA HORA LOCAL- 1 DE 10



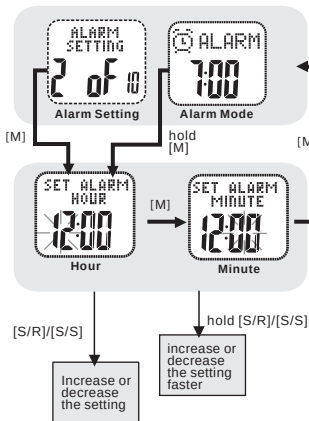
Como configurar a hora local

Em Configuração 1 de 10, pressionar [M] para entrar no display de configurações:

- Pressionar [M] para alterar o piscar (configuração).
- Quando os dígitos dos segundos começarem a piscar, pressionar [S/S] ou [S/R] para reiniciar os mesmos em zero.
- Quando uma das configurações estiver a piscar, pressionar [S/S] ou [S/R] para mudar a configuração (mantenha premido [S/S] ou [S/R] para mudar a configuração mais depressa).
- Quando o formato de horas 12/24 ou de data D-M/M-D for seleccionado, pressionar [S/S] ou [S/R] para seleccionar.

Se a configuração estiver concluída, manter pressionado [M] para sair do display de configurações.

4.2 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DO ALARME - 2 DE 10



Como definir uma hora de alarme

Em Configuração 2 de 10 ou no modo de Alarme, pressionar [M] para entrar no display de configurações:

- Pressionar [M] para entrar na configuração das "horas" e "minutos".
- Pressionar[S/S] ou [S/R] para mudar a configuração (manter pressionado [S/S] ou [S/R] para mudar mais depressa a configuração).
- Quando a configuração estiver concluída, o indicador do alarme irá aparecer no display
- Se a configuração estiver concluída, manter pressionado [M] para sair do display de configurações.

Nota para desligar a função de alarme, pressionar [S/S] por baixo do modo de alarme.

4.3 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DO RITMO CARDÍACO - 3 DE 10

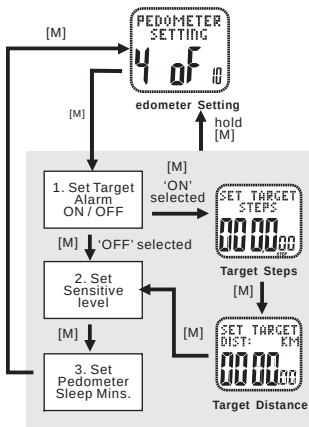


Hearth Rate Quick Set

Configuração rápida do ritmo cardíaco

- Os utilizadores podem definir a função de ritmo cardíaco ao usar esta configuração rápida
- Ver capítulo 5.1 para detalhes.

4.4.1 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DO PEDÓMETRO - 4 DE 10



Como definir o pedómetro

- No display do pedómetro, pressionar [M] para entrar na configuração seguinte:

1. Alarme do objectivo ligado/desligado
2. Nível de sensibilidade
3. Pedómetro a hibernar

Definições do pedómetro (alvo/ alarme)

- Configure os passos e distância para o exercício

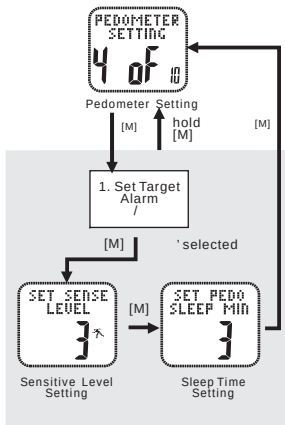
Como definir o alarme do objectivo

Em "Definir o alarme do objectivo" pressionar [M] para seleccionar "ON" (ligado) e para entrar no display definir objectivo e definir distância ao objectivo:

- Pressionar [M] para alterar o piscar (configuração).
- Pressionar [S/S] ou [S/R] para mudar a configuração (manter pressionado [S/S] ou [S/R] para mudar os números de modo contínuo).

Se a configuração estiver concluída, manter pressionado [M] para sair do display de teste.

4.4.2 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DO PEDÓMETRO - 4 DE 10



Configuração do pedômetro (nível de sensibilidade e hibernação)

- Nível de sensibilidade: Ajusta o pedômetro ao ritmo da caminhada ou corrida do utilizador.
- Hibernação: Define o tempo de espera para o pedômetro antes de este entrar no modo de hibernação quando NENHUM passo é detectado.

Como definir a sensibilidade e o modo de hibernação

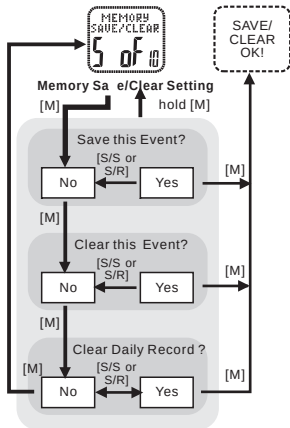
Na "Configuração do Pedômetro" 4 de 10, pressionar [M] para entrar no display de configurações:

- Pressionar [M] para alterar o piscar (configuração).
- Pressionar [S/S] ou [S/R] para mudar a configuração (Mantenha premido [S/S] ou [S/R] para mudar continuamente os números).

DICAS: Para decidir qual o nível de sensibilidade mais adequado, caminhe ou corra enquanto está neste modo para iniciar os bips. Escolha o nível actual se o sinal sonoro for igual ao passo de caminhar ou correr. Tente outro nível se não for.

Se a configuração estiver concluída, manter pressionado [M] para sair do display de teste.

4.5 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO GUARDAR/ LIMPAR MEMÓRIA - 5 DE 10



Que informação pode ser guardada/ eliminada

- Eliminar o registo diário: Eliminar o registo diário do dia actual.

Como guardar/eliminar o exercício

Informação e eliminação no registo diário

- Em Configuração 5 de 10, pressionar [M] para entrar no display de configurações:

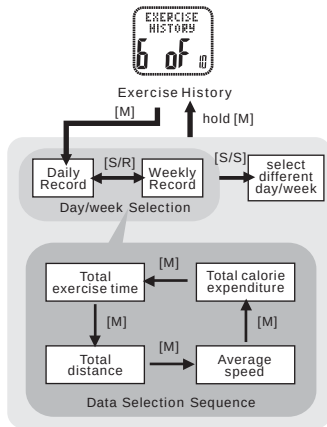
NOTA: Se NÃO foi adquirida nenhuma informação de exercício, o display "Guardar este acontecimento" ou "Eliminar este acontecimento" NÃO será mostrado.

- Pressionar [S/S] ou [S/R] para seleccionar entre 'SIM' ou 'NAO'. Pressionar [M] no display 'SIM' para confirmar "Guardar" ou 'Eliminar'.

- Se a configuração estiver concluída, manter pressionado [M] para sair do display de configurações

Dicas: Se a configuração estiver concluída, é adicionada à memória do dia actual. O acontecimento não guardado é adicionado à memória do dia actual automaticamente à meia-noite (00:00 h) e o modo de exercício é reiniciado para um novo registo de dia.

4.6 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DO HISTÓRICO DE EXERCÍCIOS - 6 DE 10



Como rever o histórico de exercícios

Histórico de exercícios: Esta função fornece a memória de exercício para o utilizador. Pode rever os dados que o relógio guardou.

Seguir o capítulo 4.0 para entrar no Modo de configuração rápida (6 de 10), pressionar [M] para entrar no display de teste:

Registo diário: o registo diário do dia actual e dos últimos 7 dias consecutivos.

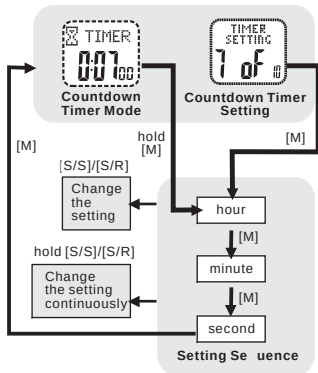
Registo semanal: registo semanal dos últimos 10 dias consecutivos.

Como rever os dados:

Pressionar [S/R] para seleccionar entre registo diário e semanal. Se for seleccionado o tipo de registo alvo, pressionar [S/S] para seleccionar entre os dias ou semanas.

- Percorrer [M] para rever as informações de exercício (tempo, velocidade e distância e calorías perdidas)
- Manter pressionado [M] para sair do display de teste.

4.7 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DO TEMPORIZADOR - 7 DE 10



Definições do temporizador de contagem decrescente

- Definir o tempo alvo para o temporizador utilizando esta configuração.
- O tempo alvo pode ser configurado para 23 horas 59 minutos 59 segundos.

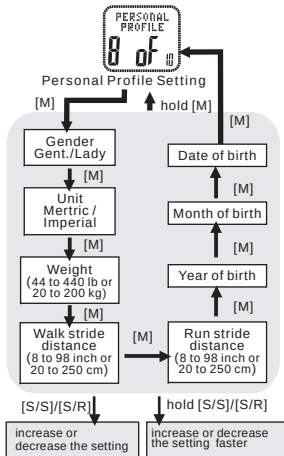
Como configurar o temporizador de contagem decrescente

- Em Configuração 7 de 10, pressionar [M] para entrar no display de configurações ou
- No display do temporizador de contagem decrescente, manter pressionado [M] para entrar no display de configurações.
- Pressionar [M] para seleccionar os itens de configuração (intermitente).
- Pressionar [S/S] ou [S/R] para mudar a configuração (manter pressionado [S/S] ou [S/R] para mudar os números de modo contínuo).

NOTA: O Temporizador não pode ser configurado se estiver a contar, e o display irá redireccioná-lo para o modo de contagem do temporizador.

- Se a configuração estiver concluída, manter pressionado [M] para sair do display de teste.

4.8 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DO PERFIL PESSOAL - 8 DE 10



Configuração do perfil pessoal

- Configurar o perfil pessoal do utilizador (sexo, estado, peso, caminhada, corrida, distância a percorrer e aniversário) ao usar esta configuração.

IMPORTANTE!: Configurar o perfil pessoal antes de usar o relógio, de outra forma as funcionalidades do modo de exercícios NÃO funcionarão correctamente.

Como configurar o perfil pessoal

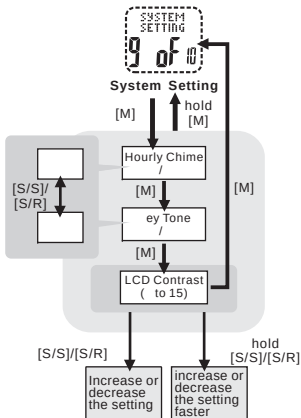
Em Configuração 8 de 10, pressionar [M] para entrar no display de configurações:

- Pressionar [M] para alterar o piscar (configuração).
- Pressionar [S/S] ou [S/R] para mudar a configuração (manter pressionado [S/S] ou [S/R] para se poder mudar continuamente os números).

DICAS: Caminhar/correr numa determinada distância (ex. 100 metros), e contagem do número de passos (ex. 200 passos) para realizar a distância. A média da distância percorrida será obtida através de: $100 / 200 = 0,5 \text{ m}$ ou 50 cm.

- Se a configuração estiver concluída, manter pressionado [M] para sair do display de configurações.

4.9 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DO SISTEMA - 9 DE 10



Configuração do sistema

- Ajustar as preferências do utilizador (horas, som de tecla e contraste LCD) ao usar esta configuração.

Como configurar o sistema

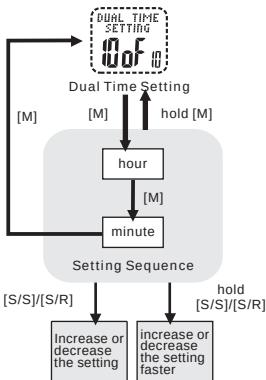
- Em Configuração 9 de 10, pressionar **[M]** para entrar no display de configurações:
- Pressionar **[M]** para alterar o piscar (configuração)
- Quando o sinal horário 'LIGADO' ou 'DESLIGADO' estiver intermitente, pressionar **[S/S]** ou **[S/R]** para seleccionar entre ligado ou ligado e desligado.

NOTA: O sinal sonoro de hora '🔊' aparece no display em todos os modos quando o sinal sonoro está ligado. O sinal sonoro tocará às horas certas, p. ex. 1:00, 2:00, 3:00...

- quando a configuração "Contraste do LCD" estiver a piscar, pressionar **[S/S]** ou **[S/R]** para mudar a configuração (manter pressionado **[S/S]** ou **[S/R]** para mudar continuamente os números).

- Se a configuração estiver concluída, manter pressionado **[M]** para sair do display de configurações.

4.10 MODO DE CONFIGURAÇÃO RÁPIDA - CONFIGURAÇÃO DA HORA DUPLA -10 DE 10



Configuração da hora dupla

- Acertar as horas para outro fuso horário utilizando esta configuração.

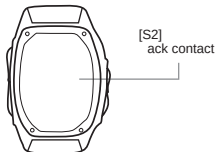
Como configurar a hora dupla

- Em Configuração 10 de 10, pressionar [M] para entrar no display de configurações:
- Pressionar [M] para alterar o piscar (configuração)
- Pressionar [S/S] ou [S/R] para mudar a configuração (manter pressionado [S/S] ou [S/R] para mudar continuamente os números).
- Se a configuração estiver concluída, manter pressionado [M] para sair do display de teste.

5.0 MODO RITMO CARDÍACO - PRECAUÇÃO



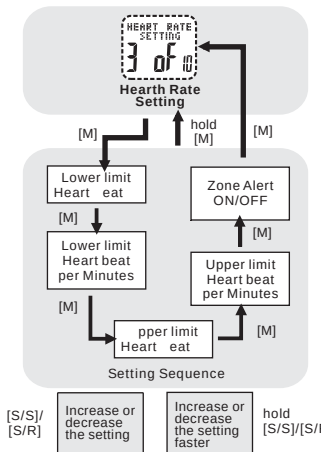
Front view



Back view

1. Na parte de trás do relógio encontra-se um contacto para detectar o ritmo cardíaco [S2]. Este deverá estar firmemente em contacto com a pele do utilizador durante a medição.
2. NÃO faça a medição de pulsação cardíaca quando mergulhar ou estiver debaixo de água.
3. Ocasionalmente limpe o [S2] ao aplicar algumas gotas de água e limpe-o com um toalhete de papel até ficar seco para remover qualquer gordura.
4. NÃO use creme para as mãos; este abafará o sinal entre a pele e os sensores.
5. Limpe a pele e os dedos com sabão e água para uma melhor transmissão do sinal.
6. NÃO use a ponta dos dedos onde a pele está seca e é espessa. Para as pessoas com pele extremamente seca, molhar os dedos e pulsos com água potável e aplicar um gel condutor que pode ajudar.
7. Segurar firmemente o relógio quando se realizar a medição em movimento.
8. Durante a medição, evitar quaisquer movimentos repentinos ou rápidos, uma vez que tal criará ruído muscular não desejado e por isso pode perturbar a medição.

5.1 MODO RITMO CARDÍACO - QUADRO GERAL DA FUNÇÃO DE CONFIGURAÇÃO



O que é a zona de ritmo cardíaco

Alguns objectivos especiais de treino/exercício como “fitness”, “queima de calorias” ou “saúde” que implicam que as pessoas em treino/exercício mantenha o seu ritmo cardíaco (ritmo de exercício) numa determinada zona da pulsação cardíaca durante o exercício.

Este relógio permite uma configuração de um limite inferior, limite superior e alerta de ritmo cardíaco “ligado/desligado”.

Como configurar a sua zona de ritmo cardíaco

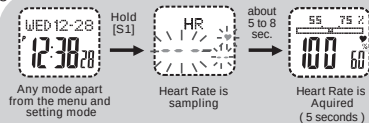
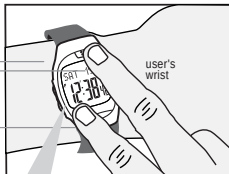
- Para passar para o display de configurações, pressionar [M] no Modo de configuração rápida (3 de 10).
- Pressionar [M] para mudar de configuração seguindo o diagrama seguinte
- Pressionar [S/S] ou [S/R] para mudar a configuração (manter pressionado [S/S] ou [S/R] para mudar mais depressa a configuração).
- O relógio sairá do display de configurações se NÃO houver qualquer activação das teclas durante 1 minuto.

Nota: É aconselhável consultar um médico ou o seu treinador sobre se pode definir a % do ritmo cardíaco para o seu exercício.

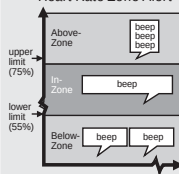
5.2 MODO RITMO CARDÍACO - MEDIÇÃO DO RITMO CARDÍACO

Assegure-se que o [S2] na parte de trás do relógio está firmemente encostado à pele.

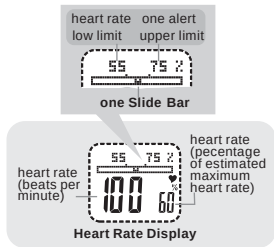
Pressionar o [S1] com os dedos indicadores e médio durante 5 a 8 segundos.



Heart Rate Zone Alert



5.3 MODO RITMO CARDÍACO - LEITURA DO RITMO CARDÍACO



Display do Ritmo cardíaco

Durante exercício ou prática desportiva, o seu coração acelera naturalmente e começa a bombear sangue de acordo com o aumento do seu nível de energia.

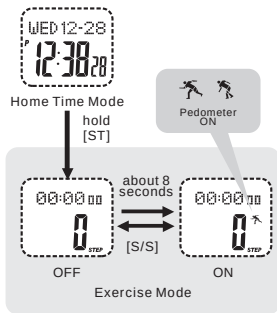
Uma vez adquirido o ritmo cardíaco, o relógio mostrará os seguintes ritmos cardíacos no display:

- Ritmo cardíaco em pulsações por minuto:
- Ritmo cardíaco em termos de percentagem do ritmo cardíaco máximo calculado.
- Barra deslizante da zona do ritmo cardíaco

Barra deslizante da zona do ritmo cardíaco

- Uma vez adquirido o ritmo cardíaco, a barra deslizante indicará a posição gráfica do ritmo cardíaco actual em relação à zona do ritmo cardíaco seleccionado.

6.0 MODO DE EXERCÍCIO - COMO LIGAR/DESLIGAR A FUNÇÃO DE EXERCÍCIO



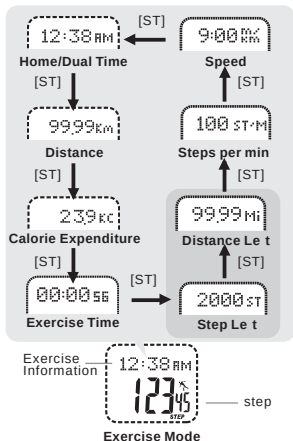
Como ligar/desligar a função de exercício

- A função de exercício (medição de pedómetro) será accionada automática e imediatamente quando o modo de exercício for seleccionado ou quando se pressiona [S/S] para ligar/desligar a função.

NOTA:

- 1) A medição do pedómetro será PARADA imediatamente de forma automática se 'NENHUM' passo for detectado durante um certo período de tempo (hibernação).
- 2) Se o modo de configuração estiver seleccionado, o modo de exercício será DESLIGADO automaticamente.
- 3) Assegure-se que a configuração de Perfil Pessoal foi definida como deve de ser antes de usar o pedómetro, ver capítulo 4.8 para detalhes.

6.0.1 MODO DE EXERCÍCIOS - INFORMAÇÃO DE EXERCÍCIO



Informação de exercício

Uma vez ligada a função de exercício (assume-se caminhar/correr ao mesmo tempo), o relógio calculará a informação de exercício abaixo sobre essa caminhada ou corrida quando se pressiona [ST]:

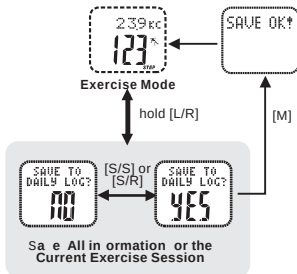
- Hora local/dupla
- Distância,
- Perda de calorias,
- Tempo de exercício,
- Passos que faltam,
- Distância que falta,
- Passos por minutos,
- Velocidade,

Pode ser instantaneamente lido no display ou guardado como registo.

* Quando o alarme de objectivo estiver em "OFF" (desligado), este modo estará invisível, consultar o ponto 4.4.1

* Quando atingir o zero, ouve-se um alarme de 10 seg.

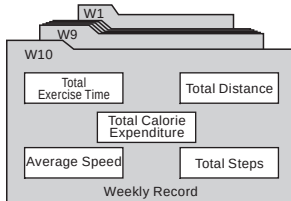
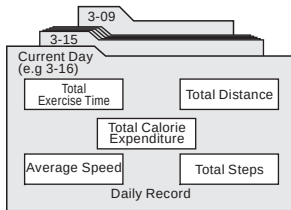
6.0.2 MODO DE EXERCÍCIOS - COMO GUARDAR A INFORMAÇÃO ACTUAL DE EXERCÍCIO



Com guardar informação da sessão de exercício actual

- Manter pressionado premido [S/R] no display de informação de exercício para mostrar o “acontecimento guardado”
- Pressionar [S/S] ou [S/R] para alternar entre ‘SIM’ ou ‘NÃO’.
- Pressionar [M] no display ‘SIM’ para guardar a informação para TODAS as sub-funções do display
- Pressionar [M] no display “NENHUM” para eliminar a informação do display TODAS as subfunções

6.1 MODO DE EXERCÍCIO - COMO ESTÁ ORGANIZADA A INFORMAÇÃO DE EXERCÍCIO



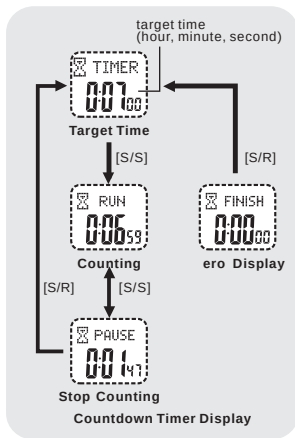
Registo diário

- A informação de exercício guardada no mesmo dia será adicionada a um registo diário.
- O relógio manterá o registo diário para o dia actual e para os últimos 7 dias consecutivos. Por exemplo, o dia actual é 3-16 (16 Mar 07), os registos diários armazenados são 3-15, 3-14, 3-13, 3-12, 3-11, 3-10, 3-09.

Registo semanal

- O relógio adicionará automaticamente os registos diários de Domingo a Sábado num registo semanal.
- O relógio manterá o registo semanal das últimas 10 semanas. Por exemplo, o dia actual é 16 Mar 07 (W11), os registos semanais armazenados são W10, W9, W8, W7, W6, W5, W4, W3, W2, W1 (assuma-se que um ano começa em W1 até W52).

7.0 MODO TEMPORIZADOR DE CONTA- TAGEM DECRESCENTE - UTILIZAÇÃO DO TEMPORIZADOR DE CONTA- TAGEM DECRESCENTE



Quadro geral da função de temporizador de contagem decrescente

- A unidade de medida do temporizador é 1 segundo.
- A hora objectivo de medição pode ser definida para 23 horas 59 minutos 59 segundos.

Como configurar o temporizador de contagem decrescente

- Definir a hora alvo para o temporizador de contagem decrescente, verificar o ponto 4.6 para mais detalhes.

Como medir o tempo do temporizador

- Pressionar [S/S] para começar a contagem decrescente quando o temporizador está parado. Pressionar [S/R] para parar a contagem decrescente quando o temporizador está a contar.

Apitos

O relógio fará os seguintes sons durante a contagem:

- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minuto(s)
- 50, 40, 30, 20, 10 segundo(s)
- 5, 4, 3, 2, 1 segundo(s)
- Sinal sonoro durante 10 segundos aos 0 segundos.

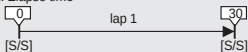
Como recarregar o Temporizador

- Pressionar [S/R] para recarregar o temporizador com a hora alvo quando o temporizador está parado.

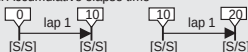
8.0 MODO CRONÓGRAFO - QUADRO GERAL DA FUNÇÃO DO CRONÓGRAFO



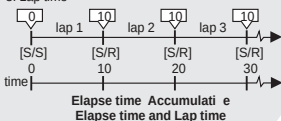
1. Elapse time



2. Accumulative elapsed time



3. Lap time



Quadro geral da função de cronógrafo

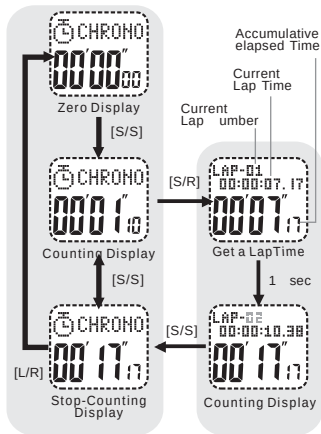
- Este relógio inclui um cronómetro que mede o tempo decorrido, tempo decorrido acumulado e tempo de volta.
- Unidade de medida: 1/100 segundos ou 1 segundo (para lá da primeira hora).
- Intervalo de medição: 23 horas 59 minutos 59 segundos.
- Memória da volta: Até 50 voltas.

Display cronógrafo

Quando o display de cronógrafo é seleccionado, o relógio mostrará o seguinte no display:

- Contagem: Durante a primeira hora de contagem (59 minutos 59,99 segundos), minuto, segundo e 1/100 segundo serão mostrados. Depois disso, hora, minuto e segundo serão mostrados.
- Para de contar: o tempo da volta actual e o tempo decorrido acumulado são mostrados.
- Display de volta: o tempo da volta actual e o tempo decorrido acumulado são mostrados por pouco tempo.

8.1 MODO CRONÓGRAFO - UTILIZAÇÃO DO CRONÓGRAFO



Como medir o tempo decorrido

- Pressionar [S/S] para iniciar uma contagem quando o cronógrafo está parado. Pressionar [S/S] para parar a contagem quando o cronógrafo estiver a contar.

Como obter um tempo de volta

Pressionar [S/R] para obter um tempo de volta (display de volta) quando o cronógrafo está a contar. No display de volta:

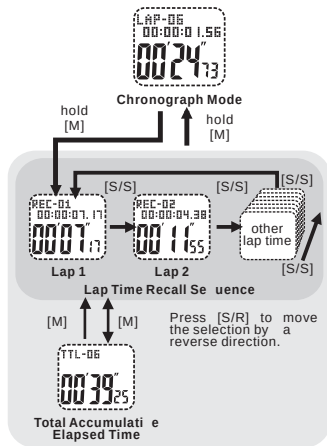
- O número da volta vai aparecer na 1.^a linha,
- O número da volta aparece na 2.^a linha,
- O tempo decorrido acumulado aparecerá na 3.^a fila do display.
- O display de contagem voltará após 10 segundos de forma automática.
- Repita as operações acima para obter outro tempo de volta.

Como reiniciar o cronógrafo

- Para reiniciar o cronógrafo, pressionar [S/R] quando este parar.

NOTE: Reiniciar o cronógrafo irá apagar todos os registos.

8.2 MODO CRONÓGRAFO - COMO RETORNAR À MEMÓRIA DE VOLTA



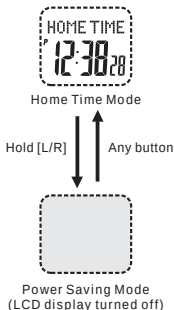
Como relembrar memória de volta

Para entrar no display de retorno, manter pressionado [M] no modo cronógrafo:

- Pressionar [S/S] ou [S/R] para ver o tempo de volta desejado um a um
- Pressionar [M] para alternar o display entre Tempo total acumulado decorrido e sequência de apresentação de tempo por volta.
- Uma vez terminado o processo de retorno, manter pressionado [M] para sair do display de retorno.

NOTA: Se não foi gravado NENHUM registo de volta, o display de retorno NÃO será mostrado.

9.0 MODO DE POUPANÇA DE ENERGIA



Modo de poupança de energia

- Este relógio tem uma função de poupança de energia que pode desligar o display LCD para que a pilha dure mais.
- Durante o Modo poupança de energia, a função do relógio continua a funcionar normalmente. (p. ex. a função de relógio continua ainda a funcionar durante o modo de poupança de energia.)

Para entrar/sair do modo de poupança de energia

- Para entrar no modo de poupança de energia, manter pressionado o botão [L/R] no modo de hora local durante cerca de 5 segundos para o display de LCD ser desligado.
- O pressionar de qualquer tecla durante o modo de poupança de energia fará sair do modo e o display LCD será reiniciado.

9.0 ESPECIFICAÇÕES

Modo de Hora actual

- Sistema de horas: manhã, tarde, minutos, segundos
- Formato de Hora: Formato de 12 horas ou de 24 horas
- Calendário: Display de mês, data e dia da semana (função de calendário automático para saltar anos e dias da semana)

Modo de alarme

- Alarme diário e sinal horário
- Som de alarme: 30 segundos

Modo cronógrafo

- Resolução: 1/100 segundo
- Intervalo de medição: 23 horas 59 minutos 59,99 segundos

Temporizador de contagem decrescente

- Resolução: 1 segundo
- Intervalo de medição: 23 horas 59 minutos 59 segundos
- Sons do Temporizador: Os últimos 10 minutos serão sinalizados por um bip a cada minuto, o último minuto por um bip a cada 10 segundos, e os últimos 5 segundos por cada segundo,

ouvindo-se um sinal contínuo quando a contagem decrescente atingiu o zero.

Modo pedómetro

- Intervalo diário de passos contados: 0-345600 passos
- Intervalo de passos mostrados: 0-999999 passos
- Temporizador de exercício: Máximo 24 horas
- Medida de distância 0-400 km / 0-248,55 milhas
- Medida de velocidade: 45 Km/hora / 27,96 MPH
- Alcance de calorías perdidas: 0-99999 caloría
- Memória: 7 diários e 10 registos diários
- Opções de utilizador: Tempo de poupança de energia (1 a 240 minutos), sensibilidade do pedómetro (nível 1 a 5)

Modo Ritmo cardíaco

- Intervalo de medição: 43 a 200 bpm
- Definições de zona de ritmo cardíaco
- Alerta de zona de ritmo cardíaco

Luz de fundo

- Tipo de iluminação de fundo: Luz de fundo electro-luminescente (EL)

PROTEJA O MEIO AMBIENTE

Produto e baterias devem ser recicladas e não devem ser atiradas para o lixo normal. Descarte estas peças da forma estipulada nos regulamentos locais.

GARANTIA

A Silva garante, durante um período de dois (2) anos, o seu produto Silva contra defeitos de material ou mão-de-obra, desde que seja usado em condições normais. A responsabilidade da Silva durante este período limita-se à reparação ou substituição do produto. A garantia é limitada exclusivamente ao comprador inicial.

Se verificar algum defeito no produto durante o período de garantia, queira entrar em contacto com o estabelecimento onde o adquiriu. Assegure-se que tem a prova de compra à mão quando devolve o produto. Não podemos processar devoluções sem o comprovativo da compra original. A garantia não se aplica a produtos que foram alterados ou que não tenham

sido instalados, operados, reparados ou mantidos em conformidade com as instruções da Silva, ou que tenham sido sujeitos a esforços físicos ou eléctricos anormais, uso abusivo, negligência ou acidente. Da mesma forma, a garantia não cobre desgaste normal nem deterioração. A Silva declina qualquer responsabilidade pelas consequências, directas ou indirectas, bem como por danos resultantes do uso deste produto. Em caso nenhum a responsabilidade da Silva poderá ser maior que a quantia que o cliente pagou pelo produto. A legislação de alguns países não permite a exclusão ou limitação de danos incidentes ou subsequentes, pelo que a limitação acima pode não ser aplicável ao seu caso concreto. Esta garantia é válida e pode ser processada apenas no país em que o produto foi comprado.

Para mais informações, queira visitar www.silva.se

STEGRÄKNARKLOCKA MED PULSMÄTARE EN KLOCKA MED FLERA FUNKTIONER SOM HJÄLPER DIG ATT HÅLLA DIG FRISK

1.0 INLEDNING

Tack för att du köpt en Silva Ex-Ped Pulse.

Silva Ex-Ped Pulse har klockfunktioner, tidtagning, nedräkningstimer, motionsfunktioner, pulsmätare och stegräknarfunktioner.

För att du ska få ut så mycket som möjligt av ditt köp ska du läsa den här bruksanvisningen noggrant och behålla den som referens om du skulle behöva den senare. Du bör använda klockan enligt nedanstående anvisningar:

- Undvik att utsätta klockan för extrema förhållanden.
- Undvik att utsätta klockan för hårda stötar.
- Öppna inte klockans hölje, utan lämna den till en certifierad reparatör om det skulle behövas.
- Rengör ibland klockan med en mjuk, fuktad trasa.
- Förvara klockan torrt och använd energibesparingsläget (batteriet räcker längre) när du inte ska använda den under en längre tid.

OBS: Detaljerade anvisningar finns i följande avsnitt.

1.1 KNAPPAR OCH DERAS FUNKTION

[S2] Baksideskontakt

- Ska hållas tätt mot användarens handled vid pulsmätning.

[S1] Framsidesknapp

- Håll knappen intryckt med pekfingeret i 5-8 sekunder vid pulsmätning.

[S/S] Start/stopp-knapp

- Aktiverar start- eller stoppfunktionen i tidtagningsläge, nedräkningstimerläge och stegräknarläge.
- Bläddrar till föregående menyalternativ. Ökar värdet vid inställning.
- Växlar mellan hemmatid och alternativ tid i hemmatidsläge.

[EL] EL-knapp

- Tänder bakgrundsbelysningen i ungefär tre sekunder.
- När bakgrundsbelysningen är tänd återställs belysningsstimen varje gång du trycker på en knapp



[M] Mode-knapp

- Väljer mellan funktionslägena: Hemmatid, nedräkningstimer, alarm och tidtagning.
- Håll intryckt för att välja/avsluta visning av inställningar.
- Väljer bland olika inställningar i inställningsläget.

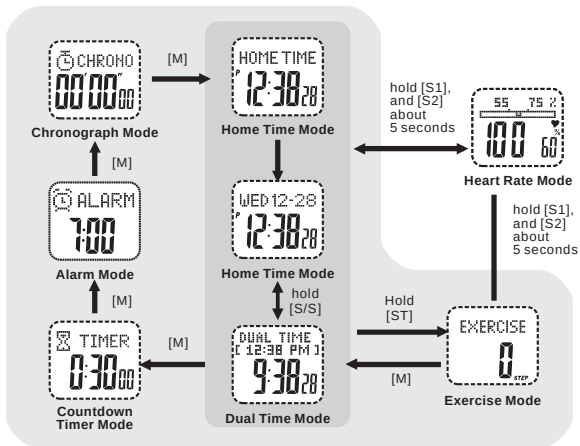
[ST] Step-knapp

- Håll intryckt för att gå till motionsläge i övriga lägen.
- Tryck för att granska informationen i motionsläge.

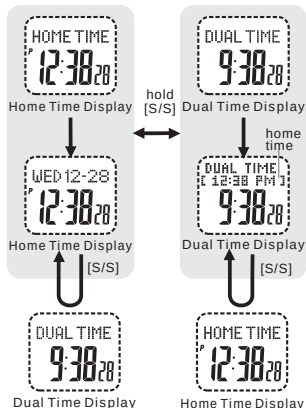
[S/R] Split/Reset-knapp

- Aktiverar varvtids- eller återställningsfunktionen i tidtagningsläge och nedräkningstimerläge.
- Bläddrar till nästa menyalternativ.
- Minskar värdet vid inställning.
- Håll intryckt för att aktivera strömbesparingsläge i hemmatidsläge.

2.0 HUVUDFUNKTIONSLÄGEN



3.0 HEMMATIDSLÄGE: VISNING AV HEMMATID OCH ALTERNATIV TID



Visning av hemmatid

- Hemmatidens veckodag och datum visas på displayens översta rad.
- Den aktuella tiden (timme, minut, sekund) visas på den andra raden.

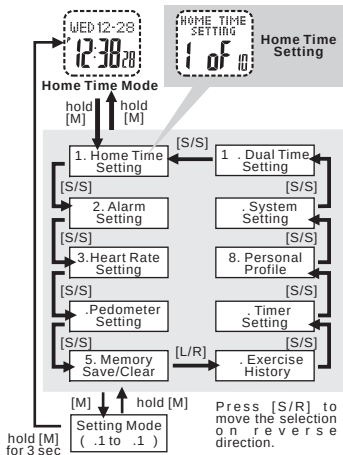
Visning av alternativ tid

- Hemmatiden visas på displayens översta rad.
- Den alternativa tiden (timme, minut, sekund) visas på den andra raden.

Växla mellan hemmatid och alternativ tid

- Tryck på [S/S] i hemmatidsläge för att visa den alternativa tiden i ungefär två sekunder.
- Tryck på [S/S] i alternativtidsläge för att visa hemmatiden i ungefär två sekunder.
- Håll [S/S] intryckt i ungefär två sekunder för att växla mellan visning av hemmatid och alternativ tid.

4.0 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: 10 OLIKA INSTÄLLNINGAR



10 olika inställningar

Följande inställningar kan göras:

1. Hemmatid
2. Alarmtid
3. Pulsmätning
4. Stegräknarinställning
5. Spara/rensa minne
6. Motionshistorik
7. Timer
8. Personlig profil
9. Systeminställningar
10. Alternativ tid

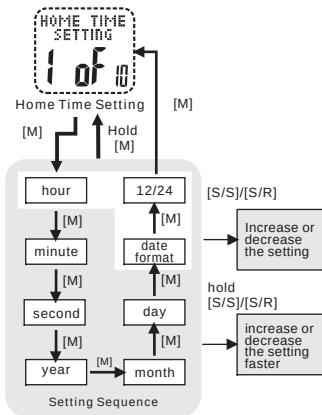
Välja en inställning

Håll [M] intryckt i hemmatidsläge för att välja inställning:

- Tryck på [S/R] eller [S/S] för att flytta mellan inställningarna 1-10.
- När önskad inställning visas aktiverar du den genom att trycka på [M]. Håll [M] intryckt för att avsluta den inställningen.

TIPS: Om du vill avsluta inställningarna och återgå till hemmatidsläge håller du [M] intryckt i mer än tre sekunder.

4.1 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: HEMMATIDSINSTÄLLNING, 1 AV 10



Inställning av hemmatid

När inställning 1 av 10 visas aktiverar du inställningen genom att trycka på [M].

- Tryck på [M] för att välja siffra att ställa in (blinker).

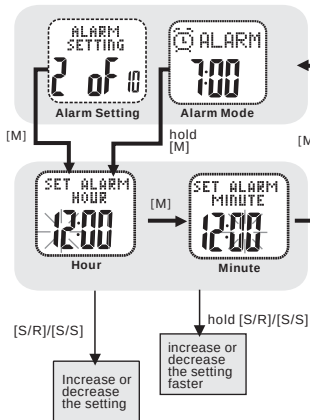
- När den andra siffran börjar blinka kan du nollställa den genom att trycka på [S/S] eller [S/R].

- När någon av inställningarna blinkar kan du ändra värdet genom att trycka på [S/S] eller [S/R] (om du håller [S/S] eller [S/R] intryckt ändras värdet snabbare).

- Om du valt 12/24-timmarsformat eller D-M/M-D-datumformat växlar du mellan formaten genom att trycka på [S/S] eller [S/R].

När inställningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

4.2 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: ALARMINSTÄLLNING, 2 AV 10



Inställning av alarmtid

När inställning 2 av 10 eller alarmläge visas aktiverar du inställningen genom att trycka på [M].

- Tryck på [M] för att välja timme eller minut.

- Tryck på [S/S] eller [S/R] för att ändra inställningen (om du håller [S/S] eller [S/R] intryckt ändras värdet snabbare).

- När inställningen är klar visas alarm-indikatorn på displayen.

- När inställningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

Obs: Du stänger av alarmfunktionen genom att trycka på [S/S] i alarmläge.

4.3 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: PULSMÄTNING SNABB- INSTÄLLNING, 3 AV 10

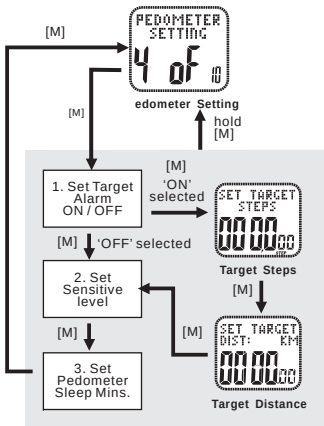


Heart Rate Quick Set

Pulsmätning snabbinställning

- Användaren kan ställa in pulsmätningfunktionen med denna snabbinställning
- Mer information finns i punkt 5.1.

4.4.1 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: STEGRÄKNARINSTÄLLNING, 4 AV 10



Inställning av stegräknare

- När stegräknarinställningen visas väljer du bland följande inställningar genom att trycka på [M]:

1. Målalarm PÅ/AV
2. Känslighetsnivå
3. Stegräknare, viloläge

Målalarminställning

- Anger antal steg och sträcka för motionspasset

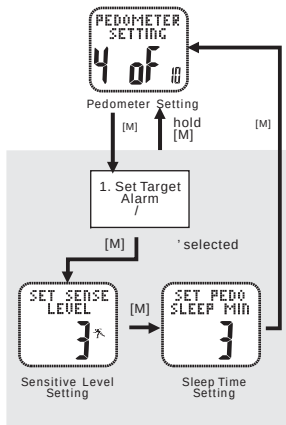
Inställning av målalarm

När "Set Target Alarm" visas trycker du på [M] för att aktivera alarmet och ange antal steg och sträcka:

- Tryck på [M] för att välja siffra att ställa in (blinker).
- Tryck på [S/S] eller [S/R] för att ändra inställningen (Håll [S/S] eller [S/R] intryckt för att ändra värdena snabbare).

När inställningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

4.4.2 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: STEGRÄKNARINSTÄLLNING, 4 AV 10



Stegräknarinställning (Känslighet och viloläge)

- **Känslighet:** Justerar stegräknaren efter användarens gång- eller löpningstakt.

- **Viloläge:** Anger hur länge stegräknaren ska vänta innan den går till viloläge om ingen rörelse känns av.

Inställning av känslighet och vilolägestid

När inställning 4 av 10, "Pedometer Setting" visas aktiverar du inställningen genom att trycka på [M].

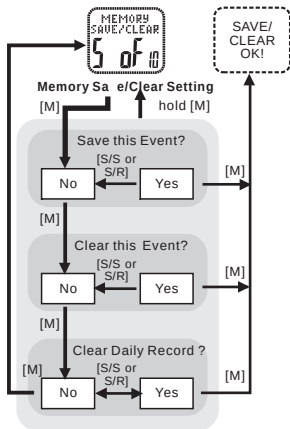
- Tryck på [M] för att välja siffra att ställa in (blinker).

- Tryck på [S/S] eller [S/R] för att ändra inställningen (Håll [S/S] eller [S/R] intryckt för att ändra värdena snabbare).

TIPS: Du kan välja lämplig känslighetsnivå genom att gå eller springa när detta läge är aktivt. Då börjar klockan pipa. Välj den aktuella nivån om pipandet är i takt med din gång- eller löptakt. Prova annars en annan nivå.

När inställningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

4.5 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: SPARA/RENSA MINNE, 5 AV 10



Vilken information kan rensas/ sparas?

- Rensa dagsregistret: Rensa sparade värden för dagens datum.

Spara/rensa motionsinformationen och rensa dagsregistret

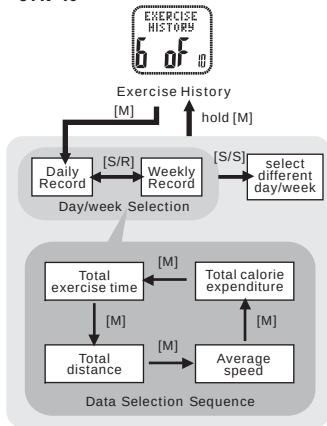
- När inställning 5 av 10 visas aktiverar du inställningen genom att trycka på [M].

Om INGEN motionsinformation har sparats visas INTE alternativen "Save this Event" (spara denna händelse) eller "Clear this Event" (rensa denna händelse).

- Tryck på [S/S] eller [S/R] för att välja mellan "YES" eller "NO" (JA/NEJ). Tryck på [M] när du svarat "YES" (JA) för att bekräfta "Spara" eller "Rensa". När inställningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

Tips: När inställningen är klar läggs värdet till i minnet för den aktuella dagen. Värden som inte sparats läggs automatiskt till i minnet för den aktuella dagen vid midnatt och motionsläget återställs för registrering av en ny dag.

4.6 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: MOTIONSHISTORIKINSTÄLLNING, 6 AV 10



Granska motionshistoriken

Motionshistorik: Med denna funktion får du tillgång till användarens motionsminne. Du kan granska de uppgifter som klockan har sparat.

Följ punkt 4.0 för att gå till snabbinställningsläge (6 av 10) och aktivera inställningen genom att trycka på [M].

Dagsregister: Registret från den aktuella dagen och de närmast föregående sju dagarna i följd.

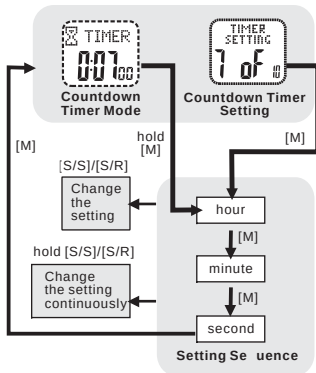
Veckoregister: Registret från de närmast föregående 10 veckorna i följd.

Visa uppgifterna:

Tryck på [S/R] för att växla mellan dags- och veckoregistret. När du valt typ väljer du bland dagarna eller veckorna genom att trycka på [S/S].

- Använd [M] för att bläddra bland motionsinformationen (tid, hastighet, sträcka och förbrukade kalorier)
- Håll [M] intryckt för att avsluta visningen.

4.7 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: TIMERINSTÄLLNING, 7 AV 10



Nedräkningstimer

- Ange sluttid för timern med denna inställning.
- Sluttiden kan väljas upp till 23 timmar, 59 minuter och 59 sekunder.

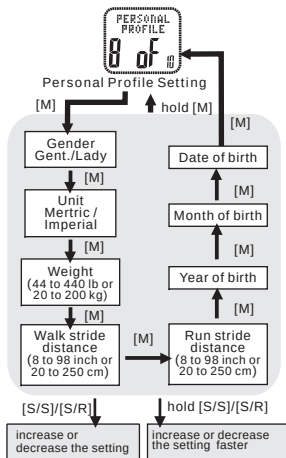
Inställning av nedräkningstimer

- När inställning 7 av 10 visas aktiverar du inställningen genom att trycka på [M] eller
- Håll [M] intryckt i nedräkningstimerns visningsläge för att gå till inställningsläget.
- Tryck på [M] för att välja inställning (blinker).
- Tryck på [S/S] eller [S/R] för att ändra inställningen (Håll [S/S] eller [S/R] intryckt för att ändra värdena snabbare).

OBS: Det går inte att ställa in timern om den redan räknar ned, och nedräkningstimeren visas i stället.

- När inställningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

4.8 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: PERSONLIG PROFIL, 8 AV 10



Inställning av personlig profil

- Med denna inställning anger du användarens personliga profil (kön, enhet, vikt, steglängd vid gång och löpning samt födelsedag).

VIKTIGT: Ställ in den personliga profilen innan du använder klockan, annars fungerar inte vissa funktioner i motionsläget som de ska.

Inställning av personlig profil

När inställning 8 av 10 visas aktiverar du inställningen genom att trycka på [M].

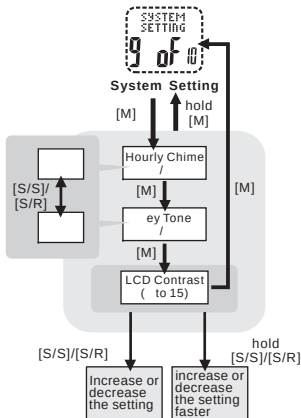
- Tryck på [M] för att välja siffror att ställa in (blinker).

- Tryck på [S/S] eller [S/R] för att ändra inställningen (om du håller [S/S] eller [S/R] intryckt ändras värdet snabbare).

TIPS: Gå/spring en bestämd sträcka (t.ex. 100 meter) och räkna antal steg (t.ex. 200 steg) under sträckan. Den genomsnittliga steglängden räknas ut med $100/200 = 0,5$ m eller 50 cm.

- När inställningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

4.9 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: SYSTEMINSTÄLLNING, 9 AV 10



Systeminställningar

- Ange användarens önskemål (timslag, knappljud och displaykonstrast) med denna inställning.

Inställning av systeminställningar

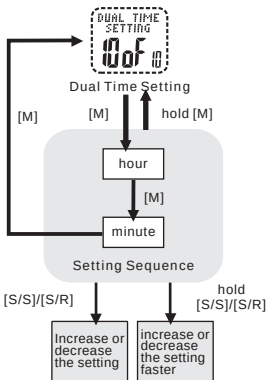
- När inställning 9 av 10 visas aktiverar du inställningen genom att trycka på [M].
- Tryck på [M] för att flytta inställningen (blinkar).
- När inställningen för timslag "ON" eller "OFF" (PÅ/AV) blinkar växlar du mellan dessa med [S/S] eller [S/R].

OBS: Indikatoren '🔊' för timslag visas i alla lägen när timslag är PÅ. En ton hörs vid varje heltimme, dvs. kl. 1:00, 2:00, 3:00...

- När inställningen "LCD Contrast" (displaykonstrast) blinkar kan du ändra inställningen genom att trycka på [S/S] eller [S/R] (håll [S/S] eller [S/R] intryckt för att ändra värdet snabbare):

- När inställningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

4.10 SNABBINSTÄLLNINGSLÄGE: ALTERNATIV TID, INSTÄLLNING, 10 AV 10



Alternativ tid

- Ange tiden för en andra tidszon med denna inställning.

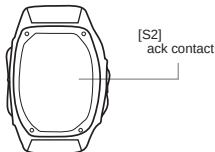
Inställning av alternativ tid

- När inställning 10 av 10 visas aktiverar du inställningen genom att trycka på [M].
- Tryck på [M] för att flytta inställningen (blinkar).
- Ändra inställningen genom att trycka på [S/S] eller [S/R] (håll [S/S] eller [S/R] intryckt för att ändra värdet snabbare).
- När inställningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

5.0 PULSMÄTNINGSLÄGE: VARNING



Front ieu



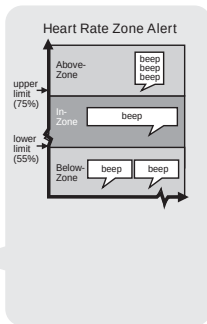
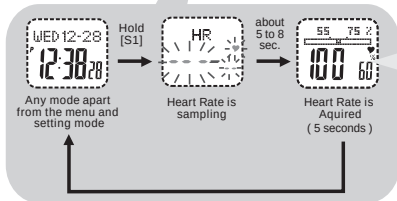
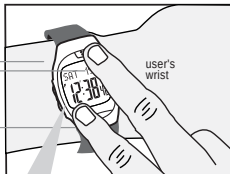
Back ieu

1. En pulsmätningsskontakt [S2] finns på klockans baksida. Den måste ha god kontakt med användarens hud vid mätning.
2. UTFÖR INTE pulsmätning vid dykning eller under vatten.
3. Rengör [S2] då och då genom att stryka på några droppar vatten och torka av med en pappersduk för att avlägsna eventuellt kvarvarande fett.
4. ANVÄND INTE handkräm: Den isolerar signalen mellan huden och givarna.
5. Rengör huden och fingrarna med tvål och vatten för bättre signalöverföring.
6. ANVÄND INTE fingertoppar där huden är torr och tjock. Personer med extremt torr hud kan fukta fingrar och handled med kranvatten eller stryka på en ledande kräm.
7. Håll klockan stadigt om du gör pulsmätningen medan du är i rörelse.
8. Under mätningen bör du undvika plötsliga och snabba rörelser, eftersom dessa orsakar oönskade muskelrörelser som kan störa mätningen.

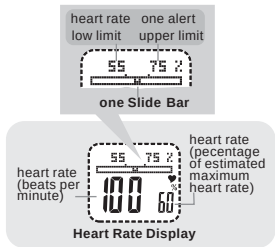
5.2 PULSMÄTNINGSLÄGE: GÖRA EN PULSMÄTNING

Kontrollera att [S2] på klockans baksida är ordentligt tryckt mot huden.

Tryck på [S1] med pek- och långfinger i 5-8 sekunder.



5.3 PULSMÄTNINGSLÄGE: LÄSA AV PULSMÄTNINGEN



Visning av pulsmätning

Under motion eller idrottsutövning slår hjärtat naturligt snabbare för att pumpa mer blod till kroppen enligt de ökande energibehoven.

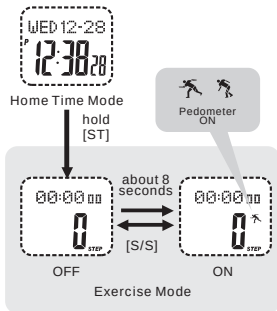
När du gjort en pulsmätning visas följande information på displayen:

- Pulsen i slag per minut.
- Pulsen i procent av den beräknade maxpulsen.
- Pulszon som ett skjutreglage

Pulszon som ett skjutreglage

- När du gjort en pulsmätning visas i skjutreglaget grafiskt var den aktuella pulsen ligger i förhållande till den valda pulszone.

6.0 MOTIONSLÄGE: SLÅ PÅ OCH STÄNGA AV MOTIONSFUNCTIONEN



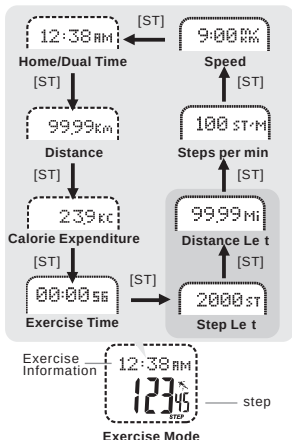
Slå på och stänga av motionsfunktionen

- Motionsfunktionen (stegräknaren) aktiveras automatiskt när du väljer motionsläge. Du kan även slå på eller stänga av funktionen omedelbart genom att trycka på [S/S].

OBS:

- 1) Stegräkningen stoppas automatiskt om inga "steg" känns av under en viss tid (viloläge).
- 2) Om du väljer inställningsläget stängs motionsläget automatiskt av.
- 3) Se till att inställningarna för personlig profil har gjorts innan du använder stegräknaren. Mer information finns under punkt 4.8.

6.0.1 MOTIONSLÄGE: MOTIONSINFORMATION



Motionsinformation

När motionsfunktionen är på (och du går eller springer) kan klockan visa nedanstående motionsinformation om promenaden eller joggingturen om du trycker på [ST]:

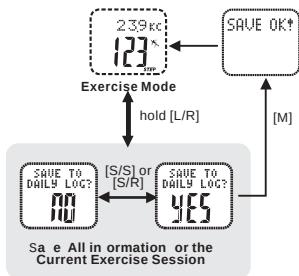
- Home/Dual Time (hemma-/alternativ tid)
- Distance (sträcka)
- Calorie Expenditure (kaloriförbrukning)
- Exercise Time (motionstid)
- Step Left (antal återstående steg)
- Distance Left (återstående sträcka)
- Steps per minutes (steg per minut)
- Speed (hastighet)

Informationen kan avläsas direkt på displayen eller sparas i registret.

* Om målalarm är AV visas inte detta läge, se 4.4.1

* När den kommit till noll hörs en signal i 10 sekunder.

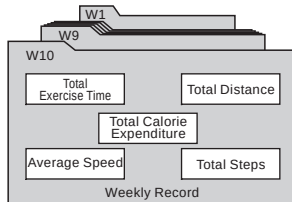
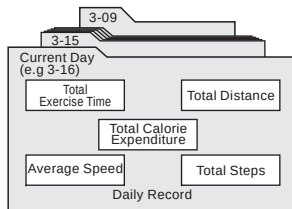
6.0.2 MOTIONSLÄGE: SPARA DEN AKTUELLA MOTIONS-INFORMATIONEN



Spara motionsinformationen för det aktuella motionspasset

- Håll [S/R] intryckt vid visning av motionsinformation för att visa "Save Event" (spara händelse)
- Tryck på [S/S] eller [S/R] för att växla mellan JA och NEJ.
- Tryck på [M] när du valt JA, så sparas all information i underfunktionerna
- Tryck på [M] när du valt NEJ, så ren-sas all information i underfunktionerna

6.1 MOTIONSLÄGE: HUR MOTION-SINFORMATIONEN ÄR ORDNAD



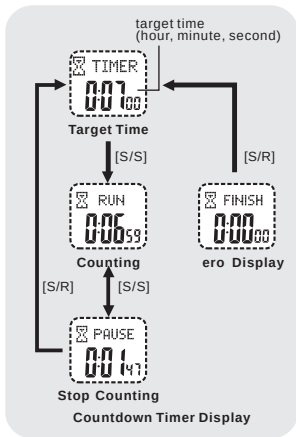
Dagsregister

- Den motionsinformation som sparas under samma dag ackumuleras i ett dagsregister.
- Klockan sparar dagsregistret för den aktuella dagen och de närmast föregående sju dagarna i följd. Om det till exempel är den 16 mars är de sparade dagsregistren från den 15, 14, 13, 12, 11, 10 och 9 mars.

Veckoregister

- Klockan ackumulerar varje vecka automatiskt dagsregistren från söndag till lördag till ett veckoregister.
- Klockan behåller veckoregistren för de närmast föregående 10 veckorna i följd. Om det till exempel är den 16 mars 07 (vecka 11) är de sparade veckoregistren från vecka 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 och 1 (under förutsättning att året består av veckorna 1 till 52).

7.0 NEDRÄKNINGSTIMERLÄGE: ANVÄNDA NEDRÄKNINGSTIMERN



Nedräkningstimer, översikt

- Timerns måtenhet är en sekund.
- Sluttiden kan väljas upp till 23 timmar, 59 minuter och 59 sekunder.

Inställning av nedräkningstimer

- Ställ in nedräkningstimerens sluttid, se punkt 4.6 för mer information.

Använda nedräkningstiden

- Börja nedräkningen genom att trycka på [S/S] när timern är stoppad.
- Stoppa nedräkningen genom att trycka på [S/S] när timern är igång.

Pipljud

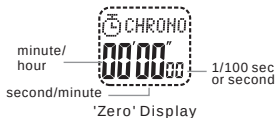
Klockan piper vid följande tillfällen under nedräkningen:

- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minut(er)
- 50, 40, 30, 20, 10 sekunder
- 5, 4, 3, 2, 1 sekund(er)
- Piper i 10 sekunder när tiden är ute.

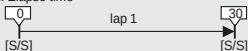
Återstarta timern

- Återstarta timern med samma sluttid genom att trycka på [S/R] när timern är stoppad.

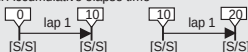
8.0 TIDTAGNINGSLÄGE: TIDTAGNINGSFUNKTION, ÖVERSIKT



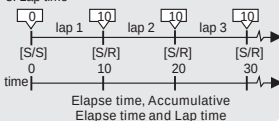
1. Elapse time



2. Accumulative elapsed time



3. Lap time



Översikt över tidtagningsfunktionen

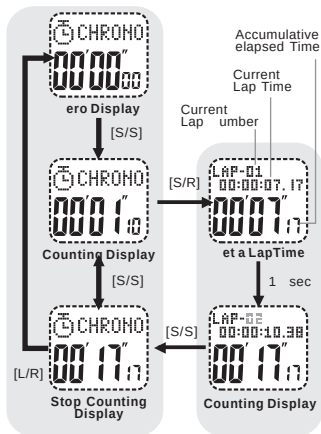
- Klockan har ett stoppur som mäter förfluten tid, ackumulerad förfluten tid och varvtid.
- Enheten är 1/100 sekund eller 1 sekund (efter första timmen).
- Mätområdet är 23 timmar, 59 minuter och 59 sekunder.
- Varvtidsminnet klarar upp till 50 varv.

Stoppur, visning

När tidtagningsvisningen är vald visas följande på displayen:

- Tidtagning: Under den första timmen (59 minuter, 59,99 sekunder) visas minuter, sekunder och 1/100 sekunder. Sedan visas timmar, minuter och sekunder.
- Stoppad tidtagning: Den aktuella varvtiden och den ackumulerade förflutna tiden visas.
- Varvtidsvisning: Det aktuella varvnumret och varvtiden visas en kort stund.

8.1 TIDTAGNINGSLÄGE: ANVÄNDA STOPPURET



Mäta förfluten tid

- Starta tidtagningen genom att trycka på [S/S] när tidtagningen är stoppad.
- Stoppa tidtagningen genom att trycka på [S/S] när tidtagningen pågår.

Ta en varvtid

Ta och visa en varvtid genom att trycka på [S/R] när tidtagningen pågår.

Varvtidsvisning:

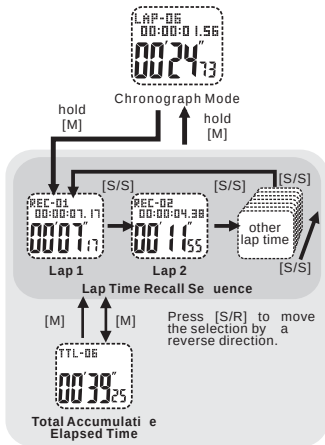
- Varvets nummer visas på första raden
- Varvtiden visas på andra raden
- Den ackumulerade förflutna tiden visas på den tredje raden.
- Klockan återgår automatiskt till tidtagningsvisningen efter 10 sekunder.
- Upprepa ovanstående knapptryckningar för att ta ytterligare en varvtid.

Återställa stoppuret

- Återställ stoppuret genom att trycka på [S/R] när tidtagningen är stoppad.

OBS: Återställning av stoppuret raderar alla sparade varvtider.

8.2 TIDTAGNINGSLÄGE: ÅTERKALLA VARVTIDSMINNET



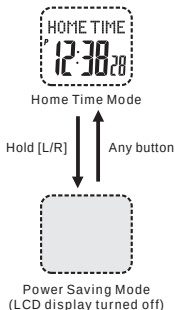
Återkalla varvtidsminnet

Du går till visning av sparade varvtider genom att hålla [M] intryckt i tidtagningsläge:

- Tryck på [S/S] eller [S/R] för att visa de sparade varvtiderna en efter en
- Tryck på [M] för att växla mellan sammanlagd ackumulerad förfluten tid och visning av sparade varvtider.
- När visningen är klar avslutar du genom att hålla [M] intryckt.

OBS: Om inga varvtider har sparats visas inte varvtidsskärmen.

9.0 STRÖMBESPARINGSLÄGE



Strömbesparingsläge

- Klockan har en strömbesparingsfunktion som stänger av LCD-skärmen, vilket gör att batteriet räcker längre.
- I strömbesparingsläget fungerar klockan som vanligt (dvs. tidsfunktionerna löper fortfarande i strömbesparingsläget).

Aktivera/inaktivera strömbesparingsläge

- Aktivera strömbesparingsläget genom att hålla [L/R] intryckt i ungefär fem sekunder i hemmatidsläget. Displayen stängs av.
- Om du trycker på valfri knapp i strömbesparingsläget tänds displayen igen.

9.0 SPECIFIKATIONER

Aktuell tid-läge

- Tidssystem: AM, PM, timme, minut, sekund
- Tidsformat: 12 timmars- eller 24 timmarsformat
- Kalender: Visning av månad, datum och veckodag (automatisk funktion för skottår och veckodagar)

Alarmläge

- Dagligt alarm och timplag
- Alarmljud: 30 sekunder

Tidtagningsläge

- Upplösning: 1/100 sekund
- Mätområde: 23 timmar, 59 minuter, 59,99 sekunder.

Nedräkningstimer

- Upplösning: 1 sekund
- Mätområde: 23 timmar, 59 minuter, 59 sekunder.
- Timerljud: Piper varje minut under de sista 10 minuterna, var 10 sekund under den sista minuten, varje sekund under de sista 5 sekunderna och piper i 10 sekunder när tiden är ute.

Stegräknarläge

- Antal räkningsbara steg per dag: 0-345600 steg
- Antal visningsbara steg: 0-999999 steg
- Motionstimer: Högst 24 timmar
- Avståndsmätning: 0-400 km
- Hastighetsmätning: 45 km/tim
- Förbrukade kalorier: 0-99999 kalorier
- Minne: 7 dags- och 10 veckoregister
- Användarinställningar: Strömbesparingstid (1-240 minuter), stegräknarens känslighet (nivå 1-5)

Pulsmätningläge

- Mätområde: 43 till 200 slag/min
- Pulszoninställning
- Pulszonvarning

Bakgrundsbelysning

- Bakgrundsbelysningstyp: Elektroluminiscens (EL).

SKYDDA MILJÖN

Produkten och batterier ska återvinnas och får inte kastas i de vanliga hushållssoporna. Kassera delarna enligt tillämpliga lokala föreskrifter.

GARANTI

Silva garanterar att produkten under två (2) år i allt väsentligt ska vara fri från material- och tillverkningsfel vid normal användning. Silvas ansvar inom denna garanti är begränsat till att reparera eller byta ut produkten. Denna begränsade garanti gäller endast den ursprungliga köparen.

Om produkten visar sig vara felaktig under garantiperioden, kontakta det ursprungliga inköpsstället. Se till att ha ett inköpsbevis till hands om du ska returnera produkten. Returer kan inte behandlas utan ett inköpsbevis i original. Garantin gäller inte om produkten har modifierats, om den inte har installerats, använts, reparerats eller underhållits enligt anvisningar från

Silva, eller om den utsatts för onormala fysiska eller elektriska påkänningar, felaktig användning, försumlighet eller olycka. Garantin gäller inte heller för normalt slitage. Silva tar inget ansvar för eventuella följdskador, direkta eller indirekta, eller skador som uppstår på grund av produktens användning. Under inga omständigheter ska Silvas ansvar överstiga det belopp du betalat för produkten. Viss lagstiftning tillåter inte uteslutanden eller begränsningar av orsaks- och konsekvensskador, varför ovanstående begränsningar kanske inte gäller dig. Garantin gäller och kan endast behandlas i inköpslandet.

Mer information finns på www.silva.se

SYKEMITTARILLA VARUSTETTU ASKELMITTARI MONITOIMIASKELMITTARI, JOKA AUTTAA SÄILYTTÄMÄÄN TERVEET ELÄMÄNTAVAT

1.0 JOHDANTO

Kiitos Silvan Ex-Ped Pulse -sykemittarilla varustetun askelmittarin hankkimisesta.

The Silva Ex-Ped Pulse -askelmittarissa on kello, sekundaattori, lähtölaskenta-ajastin, eri harjoitustoimintojen sykemittaus ja askelmittaritoiminnot.

Saadaksesi mahdollisimman suuren hyödyn irti tästä askelmittarista lue tämä käsikirja huolella ja pidä se saatavilla mahdollisesti tarvittavaa myöhempää käyttöä varten. Tätä askelmittaria suositellaan käytettäväksi seuraavien ohjeiden mukaisesti:

- Vältä askelmittarin altistamista äärimmäisille käyttöolosuhteille.
- Vältä sen kovakouraista käsittelyä tai kolhimista.
- Älä avaa tai avauta askelmittaria, ellei tätä teetetä valtuutetussa huollossa.
- Puhdista askelmittarin pinnat aina silloin tällöin pehmeällä ja kevyesti kostutetulla liinalla.
- Säilytä askelmittaria kuivassa säilytyspaikassa ja siirry virransäätötilaan (akku saattaa kestää pitempään), ellei askelmittaria käytetä pitkään aikaan.

HUOMAUTUS: Tarkista seuraavista kapaleista yksityiskohtaiset toiminnot.

1.1 PAINIKKEET JA NIIDEN TOIMINNOT

[S2] Takaosan kosketuspinta

- Mittarin pitämiseksi kiinni käyttäjän ranteessa sykkeen mittaamiseksi.

[EL] EL-painike

- Käytetään EL-taustavalon sytyttämiseksi 3 sekunnin ajaksi.
- Kun taustavalo on aktivoitu, jokainen tämän painikkeen painallus käynnistää uuden jakson.

[M]-tilapainike

- Toimintotilan valintapainike: Paikallisaika, lähtölaskenta-ajastin, hälytys ja sekundaattori.
- Pidä painiketta painettuna valitaksesi asetusnäytön tai sulkeaksesi sen.
- Käytä tätä painiketta valitaksesi uuden asetuksen asetustilassa.

[S1] Etuosan painike

- Pidä painiketta painettuna etusormella 5–8 sekuntia sykearvon mittaamiseksi.



[ST]-askelpainike

- Pidä tätä painiketta painettuna siirtyäksesi harjoitustilaan (Exercise) mistä tahansa tilasta.
- Paina tätä painiketta tarkistaaksesi tietoja harjoitustilassa (Exercise)

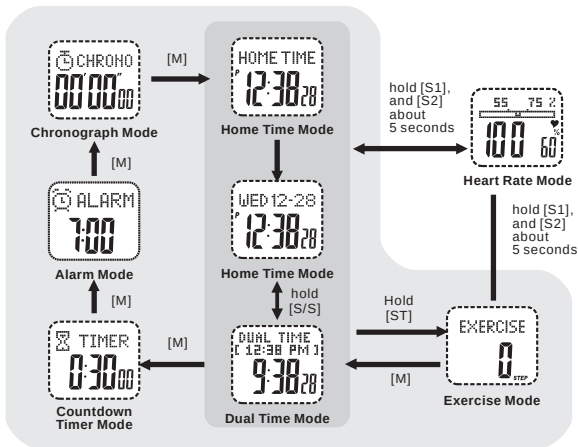
[S/S]-käynnistys/lopetuspainike

- Käytä tätä painiketta käynnistys- ja lopetustoimintojen aktivoimiseksi sekundaattori-, lähtölaskenta-ajastin- sekä askelmittaritiloissa.
- Tällä painikkeella myös vieritetään näyttö edelliseen valikkoyksikköön. Sillä lisätään myös asetusarvoa asetusnäytössä.
- Tällä painikkeella siirrytään paikallisaika- (Home Time) ja rinnakkaisaika-tilojen (Dual time) välillä paikallisaika-tilassa (Home Time).

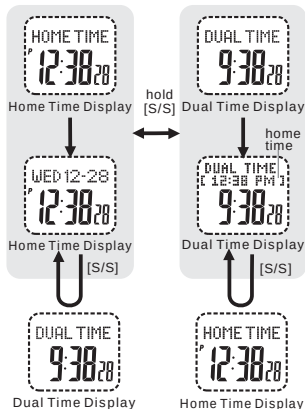
[S/R]-väliaika-/nollauspainike

- Tällä painikkeella aktivoidaan kierrosaika (lap) tai nollaus-toiminto (reset) sekundaattori- ja lähtölaskenta-ajastintiloissa.
- Tällä painikkeella myös vieritetään näyttö seuraavaan valikkoyksikköön.
- Sillä vähennetään myös asetusarvoa asetusnäytössä.
- Pidä tämä painike painettuna siirtyäksesi virransäästötilaan (Power Saving) paikallisaika-tilassa.

2.0 PÄÄTOIMINTOTILAT



3.0 PAIKALLISAIKATILA (HOME TIME) - PAIKALLISAIKA- JA RINNAKKAISAIKANÄYTTÖ



Paikallisaikanäyttö

- Paikallisaajan viikonpäivä ja päiväys näytetään näytön 1. rivillä.
- Kellonaika (tunnit, minuutit ja sekunnit) näytetään näytön 2. rivillä.

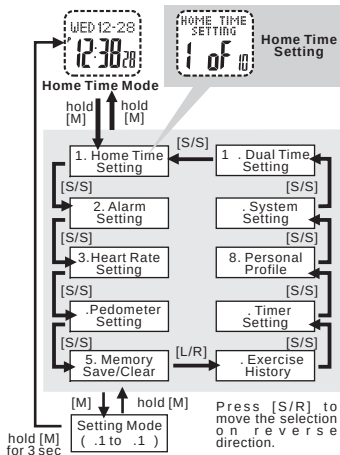
Rinnakkaisajanäyttö

- Paikallisaika näytetään näytön 1. rivillä
- Rinnakkainen aika (tunnit, minuutit ja sekunnit) näytetään näytön 2. rivillä.

Paikallisajasta rinnakkaisaikaan siirtyminen

- Paina [S/S]-painiketta paikallisaikatilassa, jos haluat näyttää rinnakkaisen ajan noin 2 sekunnin ajan.
- Paina [S/S]-painiketta rinnakkaisaikatilassa, jos haluat näyttää paikallisen ajan noin 2 sekunnin ajan.
- Pidä painettuna [S/S]-painiketta noin 2 sekunnin ajan, jos haluat siirtyä paikallisajasta rinnakkaisaikaan tai päinvastoin.

4.0 PIKA-ASETUSTILA (QUICK SET) - 10 ERI ASETUSTA



10 eri asetusta

Askelmittariin voidaan tehdä seuraavat asetukset:

1. Paikallisaajan asetus
2. Hälytysasetus
3. Sykeasetus
4. Askelmittariasetus
5. Tallenna/tyhjennä muisti -asetus
6. Harjoitushistoriikki
7. Ajastinasetus
8. Henkilökohtaisen profiilin asettaminen
9. Järjestelmäasetukset
10. Rinnakkaisaika-asetus

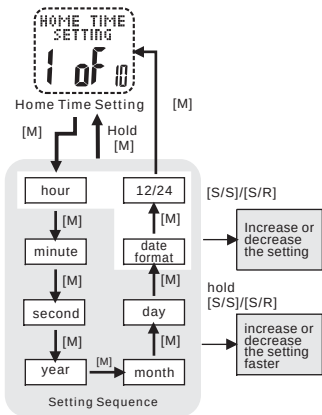
Miten asetus valitaan?

Pidä paikallisaikatilassa (Home Time) [M]-painiketta painettuna asetusvalikkoon siirtyäksesi:

- Siirry [S/R]- tai [S/S]-painiketta painamalla eri asetusvalikkojen 1–10 välillä
- Jos haluttu asetusvalikko on esillä, paina [M]-painiketta tähän asetusvalikkoon siirtyäksesi. Pidä [M]-painiketta painettuna asetuksen sulkemiseksi.

VIHJE: Sulkeaksesi kaikki asetukset ja palataksesi paikallisaikaan pidä painettuna [M]-painiketta 3 sekunnin ajan.

4.1 PIKA-ASETUSTILA - PAIKALLISAJAN ASETUS 1 (10)



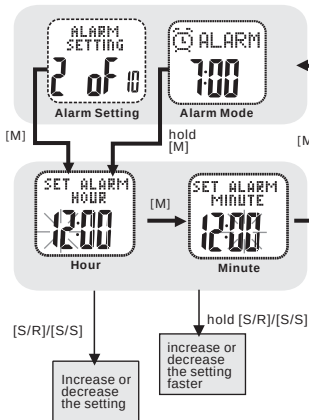
Paikallisajan asettaminen

Paina asetuksessa 1 (10) [M]-painiketta asetusnäyttöön siirtymiseksi:

- Paina [M]-painiketta siirtääksesi vilkuntaa (asetus).
- Kun toinen numero alkaa vilkkua, paina [S/S]-painiketta tai [S/R]-painiketta asetusten palauttamiseksi nollaan.
- Kun toinen asetuksesta vilkkuu, paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta asetuksen vaihtamiseksi (Jos pidät [S/S]- tai [S/R]-painiketta painettuna, asetus vaihtuu nopeammin).
- Jos 12/24-tunnin aikaformaatti tai D-M/M-D-päiväysformaatti on valittu, paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta valinnan suorittamiseksi.

Kun asetus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta asetusnäytön sulkemiseksi.

4.2 PIKA-ASETUSTILA - HÄLYTYSASETUS - 2 (10)



Hälytysajan asettaminen

Paina asetuksessa 2 (10) tai hälytys-tilassa [M]-painiketta asetusnäyttöön siirtymiseksi:

- Paina [M]-painiketta tunti- (hour) ja minuuttilukemien (minute) asetukseen siirtymiseksi.
- Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta asetuksen muuttamiseksi (Jos pidät [S/S]- tai [S/R]-painiketta painettuna, asetus vaihtuu nopeammin).
- Kun asetus on valmis, hälytysilmaisain ilmestyy näyttöön.
- Kun asetus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta asetusnäytön sulkemiseksi.

Huomautus: Paina hälytysnäytön sulkemiseksi [S/S]-painiketta hälytystilan aikana.

4.3 PIKA-ASETUSTILA - SYKKEEN PIKA-ASETUS - 3 (10)

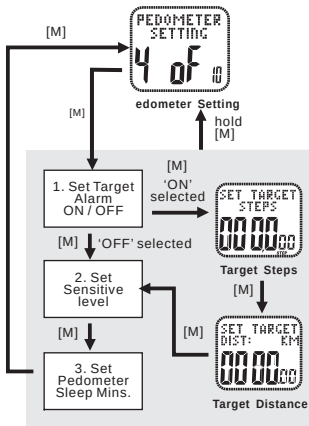


Hearth Rate Quick Set

Sykkeen pika-asetus

- Käyttäjät voivat asettaa syketoiminnon tällä pika-asetuksella
- Lue yksityiskohtaiset tiedot kapaleesta 5.1.

4.4.1 PIKA-ASETUSTILA - ASKELMITTARIN ASETUKSET - 4 (10)



Askelmittarin asetukset

- Paina askelmittarinäytössä [M]-painiketta seuraavaan näyttöön siirtymiseksi:

1. Tavoitemäärän hälytys ON/OFF
2. Herkkyystaso
3. Askelmittarin valmiustila

Askelmittarin (tavoitemäärän hälytyksen) asetus

- Aseta askel- ja etäisyyssiedot harjoitusta varten

Tavoitemäärän hälytyksen asettaminen

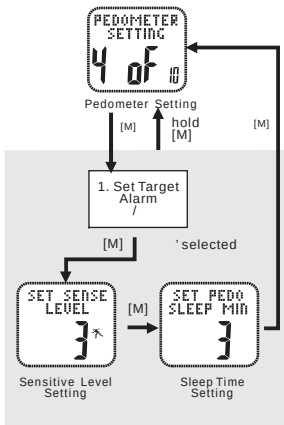
Valitse kohdassa 'Set Target Alarm' [M]-painikkeella ON ja siirry "Set Target Steps"- ja "Set Target Distance"-näyttöön:

- Paina [M]-painiketta siirtääksesi vilkuntaa (asetus).

- Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta asetuksen muuttamiseksi (Pidä painettuna [S/S]- tai [S/R]-painiketta, ja asetus vaihtuu koko ajan).

Kun asetus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta testausnäytön sulkemiseksi.

4.4.2 PIKA-ASETUSTILA - ASKELMITTARIN ASETUKSET - 4 (10)



Askelmittarin (herkkyystaso ja valmius-tila) asetus

Herkkyystaso: Säättää askelmittarin käyttäjän kävely- tai juoksuvahtiin.

- Valmiustilan odotusaika: Asettaa odotusajan, joka kuluu ennen kuin askelmittari siirtyy valmiustilaan, kun YHTÄÄN askelta ei ole havaittu.

Herkkyyden ja valmiustilan odotusajan asettaminen

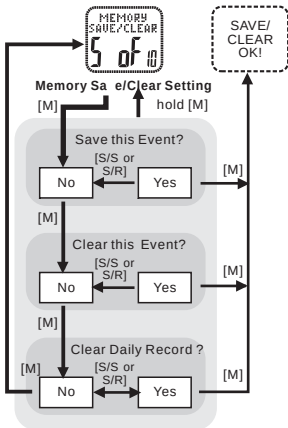
Paina asetuksessa 4 (10) 'Pedometer Setting' [M]-painiketta asetusnäyttöön siirtymiseksi:

- Paina [M]-painiketta siirtääksesi vilkuntaa (asetus).
- Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta asetuksen muuttamiseksi ((Pidä painettuna [S/S]- tai [S/R]-painiketta, ja asetus vaihtuu koko ajan).

VIHJE: Sopivimman herkkyystason asettamiseksi kävele tai juokse tässä tilassa ollessasi piippaustoiminnon käynnistämiseksi. Valitse nykyinen taso, jos piippaukset ovat yhdenmukaisia kävely- tai juoksuvahtiin kanssa. Vaihda tasoa, ellei näin ole.

Kun asetus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta testausnäytön sulkemiseksi.

4.5 PIKA-ASETUSTILA - TALLENNA MUISTI/POISTA ASETUS - 5 (10)



Mitkä tiedot voidaan poistaa/tallentaa?

Poista päivittäiset tiedot: Poista päivittäiset tiedot tältä päivältä.

Harjoitustietojen tallentaminen/poistaminen

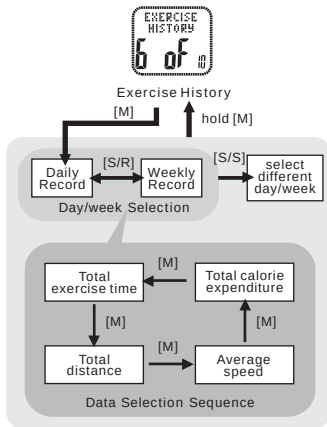
ja päivittäisten tietojen poistaminen
- Paina asetuksessa 5 (10) [M]-painiketta asetusnäyttöön siirtymiseksi:

HUOM: ELLEI mitään harjoitustietoja ole tallennettu, 'Save this Event'- tai 'Clear this Event'-näyttö EI tule esiin.

- Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta valitaksesi joko 'YES'- tai 'NO'-näytön. Paina [M]-painiketta 'YES'-näytöstä vahvistaaksesi 'Save'- (Tallenna) tai 'Clear' (Poista) -valinnan. Kun asetus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta asetusnäytön sulkemiseksi.

Vihje: Jos asetus suoritetaan valmiiksi, se lisätään nykyisen päivän muistiin. Tallentamaton tapahtuma lisätään nykyisen päivän muistiin automaattisesti keskiyöllä (12:00 AM), ja harjoitustila nollataan sen jälkeen seuraavan vuorokauden tallennusten aloittamiseksi.

4.6 PIKA-ASETUSTILA - HARJOITUSHISTORIAKIASetus - 6 (10)



Harjoitushistoriikin tarkistaminen

Harjoitushistoriikki: Tämä toiminto tarjoaa käyttäjälle harjoitusmuistin tarkistamistoiminnon. Voit tarkistaa askelmittarin tallentamat tiedot.

Siirry kohdan 4.0 ohjeiden mukaisesti Pika-asetustilaan 6 (10), ja paina [M]-painiketta siirtyäksesi testausnäyttöön:

Päivittäiset tiedot: Tämän päivän ja 7 edellisen päivän päivittäiset tiedot.

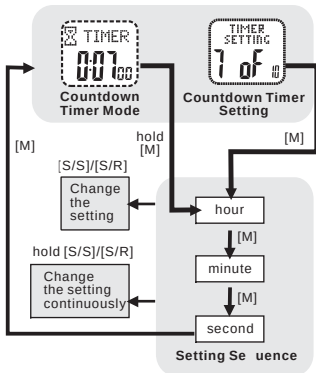
Viikoittaiset tiedot: 10 viimeksi kulueneen viikon viikoittaiset tiedot.

Tietojen tarkistaminen:

Valitse [S/R]-painikkeella joko päivittäiset tai viikoittaiset tiedot. Jos tavoitemäärätiedot on valittu, valitse [S/S]-painikkeella päivien tai viikkojen joukosta haluttu.

- Vieritä [M]-painiketta tietojen tarkistamiseksi (aika, nopeus, matka ja poltetut kalorit)
Pidä [M]-painiketta painettuna testausnäytön sulkemiseksi.

4.7 PIKA-ASETUSTILA - AJASTI- NASETUS - 7 (10)



Lähtölaskenta-ajastimen asetus

- Aseta ajastimeen tavoiteaika tällä asetuksella.
- Tavoiteaika voidaan asettaa aina asetukseen 23 tuntia 59 minuuttia ja 59 sekuntia asti.

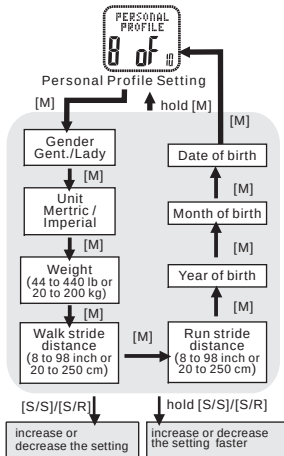
Lähtölaskenta-ajastimen aset- taminen

- Paina asetuksessa 7 (10) [M]-painiketta asetusnäyttöön siirtymiseksi, tai
 - Pidä lähtölaskenta-ajastinnäytössä painettuna [M]-painiketta asetusnäyttöön siirtymiseksi.
- Paina [M]-painiketta valitaksesi asetusyksiköt (vilkkuvat).
- Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta asetuksen muuttamiseksi (Pidä painettuna [S/S]- tai [S/R]-painiketta, ja asetus vaihtuu koko ajan).

HUOMAUTUS: Ajastinta ei voi asettaa, jos se on jo käytössä, ja näyttö ohjaa sinut uudelleen lähtölaskenta-ajastintilaan.

- Kun asetus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta testausnäytön sulkemiseksi.

4.8 PIKA-ASETUSTILA - HENKILÖKOHTAISEN PROFIILIN ASETTAMINEN - 8 (10)



Henkilökohtaisen profiilin asettaminen
Aseta käyttäjän henkilökohtainen profiili (sukupuoli, yksikkö, paino, kävely tai juoksu, askeleen pituus ja syntymäaika) tällä asetuksella.

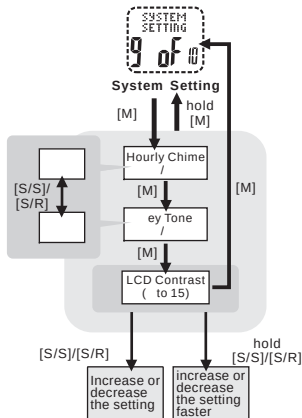
TÄRKEÄÄ: Aseta henkilökohtainen profiili ennen askelmittarin käyttämistä, muussa tapauksessa harjoitustilan toiminnot EIVAT toimi kunnolla.

Henkilökohtaisen profiilin asettaminen
Paina asetuksessa 8 (10) [M]-painiketta asetusnäyttöön siirtymiseksi:
- Paina [M]-painiketta siirtääksesi vilkuntaa (asetus).
- Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta asetuksen muuttamiseksi (Pidä painettuna [S/S]- tai [S/R]-painiketta, ja asetus vaihtuu koko ajan).

VIHJE: Kävele/juokse määrätty matka (esim. 100 metriä), ja laske se askelmäärä (esim. 200 askelta), joka kuluu tämän matkan suorittamiseen. Keskimääräinen askeleen pituus saadaan laskutoimituksella: $100 / 200 = 0,5 \text{ m}$ tai 50 cm.

- Kun asetus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta asetusnäytön sulkemiseksi.

4.9 PIKA-ASETUSTILA - JÄRJESTELMÄASETUKSET - 9 (10)



Järjestelmäasetukset

- Aseta käyttäjäkohtaiset asetukset (tuntimerkki, näppäinääni ja nestekidenäytön kontrasti) tällä asetuksella.

Järjestelmäasetusten tekeminen

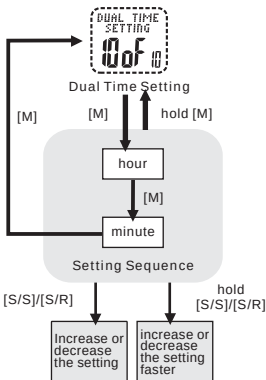
- Paina asetuksessa 9 (10) [M]-painiketta asetusnäyttöön siirtymiseksi:
- Paina [M]-painiketta siirtääksesi vilkuntaa (asetus)
- Jos tuntimerkin 'ON'- tai 'OFF'-asetus vilkkuu, paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta valitaksesi joko ON- tai OFF-asetuksen.

HUOMAUTUS: Tuntimerkin ilmaisin '🔊' ilmestyy näytölle kaikissa tiloissasilloin kun tuntimerkin asetus on ON. Merkkiäni piippaa täyden tunnin, esim. 1:00, 2:00 tai 3:00, kohdalla.

- Paina asetuksen 'LCD Contrast' vilkkuessa [S/S]- tai [S/R]-painiketta asetuksen vaihtamiseksi (Jos pidät [S/S]- tai [S/R]-painiketta painettuna, numerot vaihtuvat koko ajan).

- Kun asetus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta asetusnäytön sulkemiseksi.

4.10 PIKA-ASETUSTILA - RINNAKKA- ISAICA-ASETUS 10 (10)



Rinnakkaisaika-asetus

- Aseta toisen aikavyöhykkeen aika tällä asetuksella.

Rinnakkaisaika-asetuksen tekeminen

Paina asetuksessa 10 (10) [M]-painiketta asetusnäyttöön siirtymiseksi:

- Paina [M]-painiketta siirtääksesi vilkuntaa (asetus)

Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta vaihtaaksesi

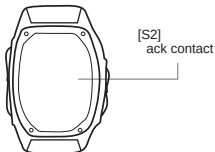
asetusta (Pidä painettuna [S/S]- tai [S/R]-painiketta lukujen vaihtamiseksi keskeytyksettä).

- Kun asetus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta testausnäytön sulkemiseksi.

5.0 SYKETILA - YLEISIÄ OHJEITA



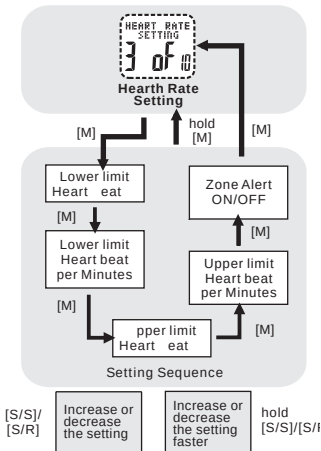
Front iew



Back iew

1. Sykenopeuden mittaussanturi [S2] on askelmittarin takaosassa. Sen tulee olla tiiviissä kosketuksessa käyttäjän ihoon mittauksen aikana.
2. ÄLÄ mittaa sykettä sukeltaessasi tai ollessasi veden alla.
3. Puhdista [S2] aika ajoin käyttämällä kostuttamalla paperipyyhe muutamalla vesitipalla ja pyyhkimällä pois mahdollinen ihosta irronnut rasva.
4. ÄLÄ käytä käsirasvaa; se eristää signaalin ihoon ja antureiden väliltä.
5. Puhdista iho ja sormet saippualla ja vedellä signaalin siirron parantamiseksi.
6. ÄLÄ käytä sormenpäitä, koska iho on siellä kuivaa ja paksua. Ne, joiden iho on erityisen kuiva, voivat kokeilla sormensa ja ranteensa kostuttamista vesijohtovedellä tai käyttää apuna sähköä johtavaa geeliä.
7. Pidä askelmittaria tiukasti kiinni ihossa mitatessasi sykettä liikkeellä ollessasi.
8. Vältä mittauksen aikana äkillisiä ja nopeita liikkeitä, koska ne aiheuttavat ei-haluttua lihasmelua ja saattavat siten häiritä mittaamista.

5.1 SYKETILA - YHTEENVETO ASE- TUSTOIMINNOSTA



Mikä on sykealue?

Joidenkin harjoitustavoitteiden 'hyvä kunto', 'rasvan polttaminen' tai 'terveys' saavuttamiseksi harjoittelijoilta vaaditaan sykkeen (harjoitusvauhdin) pitämistä tietyllä sykenopeusalueella näiden harjoitusten aikana.

Tässä askelmittarissa on ala- ja ylärajasekä sykehälytys ON/OFF-asetukset.

Oman sykealueen asettaminen

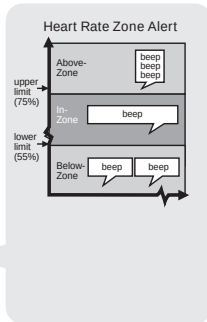
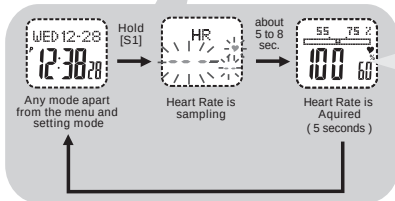
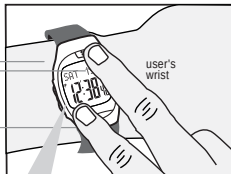
- Paina asetusnäyttöön siirtymiseksi [M]-painiketta pika-asetustilassa [3 (10)].
- Paina [M]-painiketta vaihtaaksesi asetusta viereisen kaavion mukaisesti.
- Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta asetuksen muuttamiseksi (Jos pidät [S/S]- tai [S/R]-painiketta painettuna, asetus vaihtuu nopeammin).
- Askelmittari sulkee asetusnäytön, ellei YHTÄÄN näppäimen painallusta tapahdu 1 minuuttiin.

Huomautus: On suositeltavaa kysyä neuvoa lääkäriltä tai valmentajalta harjoituksessa käytettävän sykeprosentin asettamiseksi.

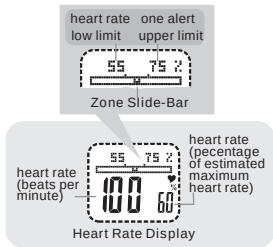
5.2 SYKETILA - SYKKEEN MITTAAMINEN

Varmista, että askelmittarin takaosan [S2]-anturi on tiukasti kiinni ihollasi.

Paina [S1]-
painiketta etu- ja
keskisormillasi
noin 5–8 sekun-
tia.



5.3 SYKETILA - SYKKEEN LUKEMINEN



Sykenäyttö

Harjoituksen tai urheilutapahtuman aikana sydämesi verenpumpptahti kiihtyy sen pumpatessa verta ympäri kehoasi lisääntyneen liikkumisenergiaksi mukaisesti.

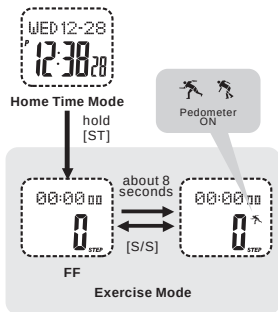
Kun haluttu syke on saavutettu, askelmittari näyttää seuraavat sykkeet näytöllä:

- Syke lyönteinä minuutissa
- Syke prosentteina arvioidusta maksimisykkeestä.
- Sykealueen liukupalkki

Sykealueen liukupalkki

- Kun syke on havaittu, liukupalkki ilmaisee nykyisen sykkeen graafisen aseman verrattuna valittuun sykealueeseen.

6.0 HARJOITUSTILA - HARJOITUSTOIMINNON KYTKEMINEN PÄÄLLE TAI PÄÄLTÄ



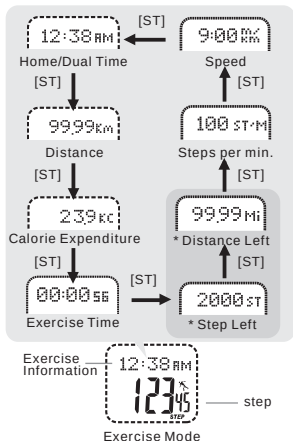
Harjoitustoiminnon kytkeminen päälle tai päältä

- Harjoitustoiminto (askelmittarin mittausta) kytkeytyy automaattisesti päälle (ON) silloin kun harjoitustila valitaan tai silloin kun painetaan [S/S]-painiketta toiminnon päälle tai päältä kytkemiseksi.

HUOMAUTUS:

- 1) Askelmittarin mittaus toiminto PYSÄHTYY automaattisesti, ellei YHTÄÄN 'askelta' tunnisteta valittuun aikaan (valmiustilan odotusaika).
- 2) Jos asetustila valitaan, harjoitustila kytkeytyy päältä (OFF) automaattisesti.
- 3) Varmista, että henkilökohtainen profiiliasetus on asetettu ohjeiden mukaisesti ennen askelmittarin käytön aloittamista, lue yksityiskohtaiset tiedot kappaleesta 4.8.

6.0.1 HARJOITUSTILA - HARJOITUSTIEDOT



Harjoitustiedot

Kun harjoitustoiminto on kytketty päälle (oletuksena on kävely/juoksutoiminto yhtä aikaa), askelmittari arvioi ja ilmoittaa seuraavia kohtia koskevat tiedot kyseisen kävelyn tai juoksun perusteella silloin [ST]-painiketta painetaan:

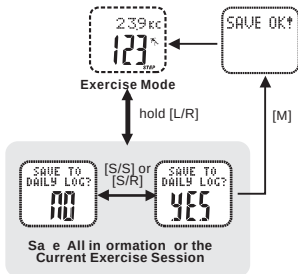
- paikallis/rinnakkaisaika,
- matka,
- kalorien kulutus,
- harjoitusaika,
- jäljellä oleva askelmäärä,
- jäljellä oleva matka,
- askelmäärä minuutissa,
- nopeus,

Nämä tiedot voidaan lukea näytöltä välittömästi tai tallentaa muistiin.

* Kun tavoitemäärän hälytys on päältä (OFF), tämä tila ei näy. Lue lisätietoja kohdasta 4.4.1.

* Kun arvo saavuttanut lukeman 0, mittari päästää 10 sekuntia kestävä hälytyksen.

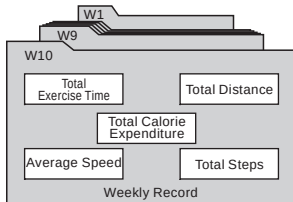
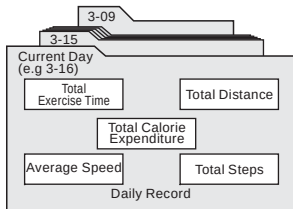
6.0.2 HARJOITUSTILA - NYKYISTEN HARJOITUSTIETOJEN TALLENTAMINEN



Harjoitustietojen tallentaminen nykyisestä harjoitustapahtumasta

- Pidä painettuna [S/R]-painiketta harjoitustietonäytöstä, kunnes ikkuna 'Save Event' tulee esiin.
- Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta valitaksesi joko 'YES' tai 'NO'.
- Paina [M]-painiketta 'YES'-näytöstä tallentaaksesi "ALL Sub-Function"-näytön tiedot.
- Paina [M]-painiketta 'NO'-näytöstä poistaaksesi "ALL Sub-Function"-näytön tiedot.

6.1 HARJOITUSTILA - MITEN HARJOITUSTIEDOT ON JÄRJESTETTY?



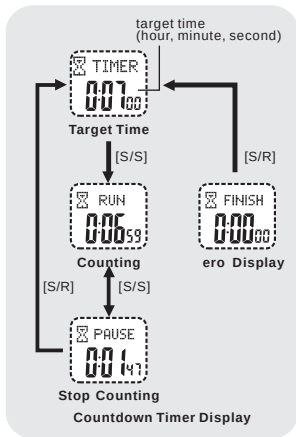
Päivittäiset tiedot

- Samana päivänä tallennetut tiedot kerätään sitä päivää koskeviksi tiedoiksi.
- Askelmittari pitää muistissa kunkin päivän ja sitä edeltävän 7 päivän tiedot. Jos esimerkiksi nykyinen päiväys on 3-16 (16. maaliskuuta 07), tallennuspäivät ovat 3-15, 3-14, 3-13, 3-12, 3-11, 3-10, 3-09.

Viikoittaiset tiedot

- Askelmittari kerää automaattisesti päivittäiset tiedot sunnuntaista lauantaihin viikoittaisiksi tiedoiksi.
- Askelmittari pitää muistissa viikoittaiset tiedot 10 edeltävältä viikolta. Jos esimerkiksi tänään on 16. maaliskuuta 07 (W11, viikko 11), muistiin on tallennettu tiedot viikoilta W10, W9, W8, W7, W6, W5, W4, W3, W2, W1 (Oletuksena on, että vuosi kestää viikosta W1 viikkoon W52).

7.0 LÄHTÖLASKENTA-AJASTINTILA - LÄHTÖLASKENTA-AJASTIMEN KÄYTTÖ



Yhteenvedo lähtölaskenta-ajastimen toiminnasta

- Ajastimen mittaussyksikkö on 1 sekunti.
- Mitattava tavoiteaika voidaan asettaa aina asetukseen 23 tuntia 59 minuuttia ja 59 sekuntia asti.

Lähtölaskenta-ajastimen asettaminen

- Aseta lähtölaskenta-ajastimen tavoiteaika. Lisätietoja on kappaleessa 4.6.

Lähtölaskenta-ajan mittaaminen

- Paina [S/S]-painiketta käynnistääksesi lähtölaskennan, kun ajastin on pysäytystilassa. Paina [S/S]-painiketta keskeyttääksesi lähtölaskennan, kun ajastin on käynnissä.

Piippausäänet

Askelmittari päästää piippausäänen seuraavien minuutti-/sekuntilukemien aikana lähtölaskennan tapahtuessa:

- 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 minuutti(a)
- 50, 40, 30, 20, 10 sekuntia
- 5, 4, 3, 2, 1 sekunti(a)
- Piippaa 10 sekunnin ajan lukemissa 0 sekuntia.

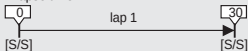
Ajastimen uudelleenasetus

- Paina [S/R]-painiketta asettaaksesi uuden tavoiteajan ajastimeen, kun ajastin on pysähtynyt.

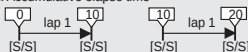
8.0 SEKUNDAATTORITILA - YHTEEN- VETO SEKUNDAATTORITOIMIN- NOSTA



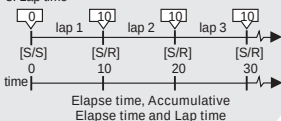
1. Elapse time



2. Accumulative elapse time



3. Lap time



Yhteenveto sekundaattoritoimin- nosta

- Tässä askelmittarissa on sekundaattori, jolla voi mitata kuluneen ajan, yhteenlasketun kuluneen ajan ja kierrosajan.

- Mittausyksikkö: 1/100 tai 1 sekunti (ensimmäisen tunnin jälkeen)

- Mittausalue: 23 tuntia 59 minuuttia ja 59 sekuntia.

- Kierrosmuisti: Aina 50 kierrosta.

Sekundaattorinäyttö

Kun sekundaattorinäyttö on valittu, askelmittari näyttää seuraavat asiat näytöllä:

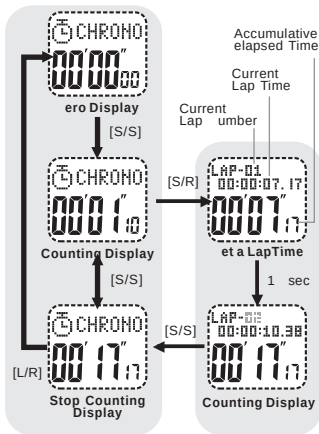
- Mittauksen aikana: Ensimmäisen tunnin (59 minuuttia ja 59,99 sekuntia) aikana näytetään minuutit, sekunnit ja 1/100-sekunnit. Sen jälkeen näytetään tunnit, minuutit ja sekunnit.

- Mittaustoiminto pysäytettyinä:

Nykyinen kierrosaika ja yhteenlaskettu kulutettu aika näytetään näytöllä.

- Kierrosnäyttö: Nykyisen kierroksen järjestysnumero ja sen kierrosaika näytetään hetken ajan.

8.1 SEKUNDAATTORITILA - SEKUNDAATTORIN KÄYTTÖ



Kuluneen ajan mittaaminen

- Paina [S/S]-painiketta käynnistääksesi mittauksen silloin kun sekundaattori on pysäytystilassa. Paina [S/S]-painiketta mittauksen pysäyttämiseksi sekundaattorin ollessa käynnissä.

Kierrosajan saaminen

Paina [S/R]-painiketta kierrosajan saamiseksi (Lap Display) sekundaattorin ollessa käynnissä. Kierrosajanäytössä:

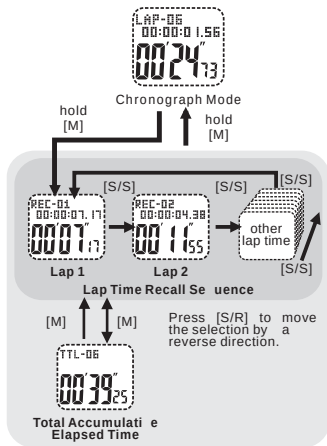
- Kierroksen numero näkyy 1. rivillä,
- Kierrosaika näkyy 2. rivillä,
- Yhteenlaskettu kulunut aika näkyy näytön 3. rivillä.
- Ajanmittausnäyttö tulee automaattisesti uudelleen esiin 10 sekunnin kuluttua.
- Toista edellä kuvatut avaintoiminnot vielä toisen kierrosajan saamiseksi.

Sekundaattorin nollaaminen

- Sekundaattorin peruslukemien palauttamiseksi paina [S/R]-painiketta sekundaattorin ollessa pysäytystilassa.

HUOMAUTUS: Sekundaattorin arvojen nollaaminen poistaa siitä kaikki tallennetut kierrosajat.

8.2 SEKUNDAATTORITILA - KIERROSMUISTITIE TOJEN TARKISTAMINEN



Kierrosmuistitietojen tarkistaminen

Muistitietonäyttöön siirtymiseksi pidä sekundaattoritilassa painettuna [M]-painiketta:

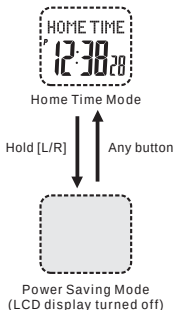
Paina [S/S]- tai [S/R]-painiketta tarkistaaksesi saadut kierrosajat yksi kerrallaan.

Paina [M]-painiketta siirtyäksesi yhteenlaskettua kulunutta aikaa näyttävän näytön ja kierrosaikamuistin tarkistusnäytön välillä.

- Kun tarkistus on suoritettu, pidä painettuna [M]-painiketta muistin tarkistustoiminnon sulkemiseksi.

HUOMAUTUS: ellei YHTÄÄN tietoa ole tallennettu muistiin, muistin tarkistusnäyttö ei tule esiin.

9.0 VIRRANSÄÄSTÖTILA



Virransäästötila

- Tässä askelmittarissa on virransäästötila, joka sammuttaa nestekidenäytön, ja säästää siten akkua.
- Ollessasi virransäästötilassa toimii kellotoiminto normaalisti, (ts. ajanmittaustoiminto toimii myös virransäästötilassa.)

Virransäästötoimintoon siirtyminen/toiminnon sulkeminen

- Virransäästötilaan siirrytään pitämällä [L/R]-painiketta painettuna 5 sekunnin ajan paikallisaikatilassa, jolloin nestekidenäyttö sammuu.
- Paina virransäästötilassa mitä tahansa painiketta tilan sulkemiseksi, jolloin nestekidenäyttöön syttyy uudelleen valo.

9.0 TEKNISEET TIEDOT

Oikea kellonaika

- Ajannäyttöjärjestelmä: AM, PM, tunnit, minuutit, sekunnit
- Ajannäytön formaatti: 12 tai 24 tuntia
- Kalenteri: Kuukausi/päivä/viikonpäivä-näyttö (Automaattinen kalenteritoiminto sekä juoksevalle vuodelle että viikonpäivälle)

Hälytystila

- Päivittäinen hälytys ja tuntimerkki
- Hälytysääni: 30 sekuntia

Sekundaattoritila

- Tarkkuus: 1/100-sekuntia
- Mittausalue: 23 tuntia 59 minuuttia ja 59,99 sekuntia.

Lähtölaskenta-ajastin

- Tarkkuus: 1 sekunti
- Mittausalue: 23 tuntia 59 minuuttia ja 59 sekuntia.
- Ajastimen äänet: Viimeiset 10 minuuttia ajastin piippaa kerran minuutissa, viimeisen minuutin ajan kerran 10 sekunnissa, viimeisen 5 sekunnin aikana kerran sekunnissa ja ajan kulut-

tua loppuun piippaus jatkuu vielä 10 sekunnin ajan.

Askelmittaritila

- Päivittäin laskettavien askelten mittausalue: 0–345 600 askelta
- Näytettävän askelmäärän näyttö: 0–999 999 askelta
- Harjoitusajastin: Maksimi 24 tuntia
- Matkan mittaus: 0–400 km/0–248,55 mailia
- Nopeuden mittaus: 45 km/h/27,96 mailia/h
- Poltetun kalorimäärän mittausalue: 0–99 999 kaloria
- Muisti: 7 päivittäistä ja 10 viikoittaista rekisteröintiä
- Käyttäjäasetukset: Virransäästötila (1–240 minuuttia), askelmittarin herkkyyks (tasot 1–5)

Syketila

- Mittausalue: 43–200 bpm
- Sykealueen asetus
- Sykealueen hälytys

Taustavalo

- Taustavalon tyyppi: Elektroluminenssityyppinen (EL) taustavalo

YMPÄRISTÖN SUOJAAMINEN

Tuote ja sen akku tulee kierrättää, eikä niitä saa hävittää talousjätteiden mukana. Hävitä tämän laitteen osat sovellettavissa olevien paikallisten määräysten mukaisesti.

TAKUU

Silva takaa, ettei hankkimassasi Silva-tuotteessa esiinny normaalikäytössä kahden (2) ensimmäisen vuoden aikana mitään olennaisia valmistus- tai materiaalivikoja. Silvan vastuu rajoittuu tämän takuuajan aikana viallisen tuotteen korjaamiseen tai vaihtamiseen. Tämä rajattu takuu koskee vain alkuperäistä tuotteen ostajaa.

Jos tuote osoittautuu vialliseksi takuuajan sisällä, ota yhteys alkuperäiseen ostopaikkaan. Varmista, että ostokuitti on mukana tuotetta palautettaessa. Palautuksia ei käsitellä, ellei alkuperäistä ostotodistusta oheisteta. Tämä takuu ei ole voimassa, jos tuotteeseen

on tehty muutoksia, jos sen asetuksia ei ole tehty tai sitä ei ole käytetty, korjattu tai huollettu Silvan toimitamien ohjeiden mukaisesti tai jos siihen on kohdistunut epätavallisen suuri fyysinen tai sähköinen kuormitus, väärinkäyttö, huolimaton käyttö tai onnettomuus. Takuu ei myöskään kata normaalia kulumista tai käyttöä. Silva ei ole vastuussa mistään tämän tuotteen aiheuttamista seurannaisista, suorista tai epäsuorista vahingoista. Silvan vastuu ei missään tapauksessa ylitä tuotteesta maksettua summaa. Joidenkin maiden lainsäädäntö ei salli sattumanvaraisten tai seurannaisten vahinkojen poissulkemista tai rajoittamista, jolloin edellä mainitut rajoitukset tai poissulkemiset eivät välttämättä koske sinua. Tämä takuu on voimassa ja sitä voi käyttää ainoastaan ostomaassa.

Lisätietoja on sivustolla: www.silva.se

exercise-4-life

Silva Sweden AB
www.silva.se