



Instruction Manual Exp-Pole plus (Art. no. 56064-xxx)

INTRODUCTION
Thank you for choosing SILVA Expole plus, a walking /trekking pole with a built in LCD display for monitoring your performance during exercise.

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

An LCD sticker is placed on the LCD glass of this unit when purchased. Please make sure to remove the sticker before use.

- PRODUCT OVERVIEW
1. LCD
2. STEP button
3. LCD backlight button
4. ADJUST button
5. SET button
6. Battery compartment
7. Glove adjustment wedge
8. Locking screw
9. Pole handle
10. Pole
11. Rubber foot /metal tip

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

Battery installation / replacement
Unscrew the locking screw at the front of the handle and release the electronic module from the pole handle by pulling the module gently towards you only using hand force.

Setting personal data (stride length, age, gender, weight and target alarm)
Determine your stride length by walking 10 steps and then measure that distance. Divide the distance by 10 to find the stride length.

Press and hold SET for 2 sec.
Select C/W (MCH) by pressing ADJUST, press SET to confirm the selected unit.

Set stride length by repeatedly pressing ADJUST. (Stride length can be set from 10cm (4 inch) to 150cm (59 inch).)
Press SET key to confirm and switch to age setting.

Set the age, gender and weight in the same way by using ADJUST and SET.

When weight is set you can choose to turn target alarm ON/OFF by pressing ADJUST. Press SET to confirm.

The target alarm will make the Expole plus beep when reaching your set target steps or distance.

If target alarm is set to ON you shall now select either Target Step or Target Distance by pressing ADJUST. Press SET to confirm.

Press SET key to confirm.
Set your value of target steps for distance digit by digit by pressing ADJUST. Confirm each digit by pressing SET.

USING THE EXP-POLE PLUS
The Expole plus sensor is designed to detect the impact of the pole to the ground. It will register both light and heavy impacts but will not work properly if the pole is "slapped" behind you.

To make your exercise comfortable the Expole plus is equipped a detachable rubber foot which can be used when walking on hard surfaces.

The Expole plus is equipped with an ergonomic wrist strap which distributes the force from the pole to your wrist i.e. you don't need to hold the handle, just steering it.

For adjustable poles it is important to adjust the pole to fit your body length. A general rule is to multiply your body length with 0.66 to get a suitable pole length (body length x 0.66 = pole length).

STEP COUNT MODE
When the unit is set and you are ready to walk or run you only need access to two buttons. STEP and EL/LCD backlight!

To correctly count the number of foot steps, the Expole plus will register two steps every time the pole hits the ground.

The Expole plus has a lift function to prevent accidental step registration. This means that the number of steps taken will be displayed after six seconds of continuous movement.

The display is divided into two rows. The lower row is always showing the number of steps while the top row shows:

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

Press STEP repeatedly to select data to be displayed in top row of the display. To reset data in step count mode press and hold ADJUST for two seconds.

TOTAL DATA MODE
In the total data mode accumulated exercise data is stored. Total data can help you keep track of your monthly exercise.

Press and hold the STEP key for 2 seconds to enter total data mode. The top row of display will show type of data and the lower row will show the data value.

Data stored is total number of Steps, Distance, Calories, Exercise Time and average Step Frequency as well as average Speed.

Press STEP to toggle between the data in total data mode.
Gesamtdaten-Modus zu gelangen.

Die obere Zeile des Display zeigt den Datentyp an und die untere Zeile den Datennwert.
Gespeichert werden die Gesamtanzahl der Schritte, Entfernung, Kalorien, Trainingszeit und durchschnittliche Schrittzahl sowie die Durchschnittsgeschwindigkeit.

Auf STEP drücken, um zwischen den Daten im Gesamtmoden-Modus umzuschalten.
Um die Daten im Gesamtmoden-Modus rückzusetzen, auf ADJUST drücken und zwei Sekunden gedrückt halten.

Die obere Zeile des Display zeigt den Datentyp an und die untere Zeile den Datennwert und zum Schritt-Modus zurückzukehren, um den Gesamtmoden-Modus zu verlassen und zum Schritt-Modus zurückzukehren.

PFLEGE UND WARTUNG
Versuchen Sie, Ihr Gerät zu reinigen oder zu warten.

Schützen Sie das Elektronikmodul vor extremer Hitze, Schlägen und längerer direkter Sonneneinstrahlung.

Das Gerät kann mit einem leicht angefeuchteten Tuch und milder Seife gereinigt werden. Das Gerät von staubigen Materialien befreien und sorgfältig trocknen lassen. Achten, Alkohol, Insektenstichmittel fernhalten, das meiste der Dichtungen, das Gehäuse und die Oberfläche des Geräts beschädigen können.

Wenn Sie das Gerät nicht verwenden, an einem trockenen Ort lagern.

Vermeiden Sie, das Gerät in direkten Kontakt mit Haarwaschen, Colognen, Sonnencreme und anderen Toilettenartikeln zu bringen, da diese die Kunststoffteile angreifen können. Sollte das Gerät mit diesen Toilettenartikeln in Kontakt kommen, sofort mit einem trockenen, weichen Tuch abwischen.

GARANTIE
Silva garantiert, dass Ihr Silva Produkt für einen Zeitraum von zwei (2) Jahren bei normalem Gebrauch im wesentlichen frei von Material- und Herstellungsdefekten ist. Dieses gilt nicht für Verschleißteile, die durch den normalen Gebrauch entstehen.

Silva garantiert, dass Ihr Silva Produkt für einen Zeitraum von zwei (2) Jahren bei normalem Gebrauch im wesentlichen frei von Material- und Herstellungsdefekten ist. Dieses gilt nicht für Verschleißteile, die durch den normalen Gebrauch entstehen.

Silva garantiert, dass Ihr Silva Produkt für einen Zeitraum von zwei (2) Jahren bei normalem Gebrauch im wesentlichen frei von Material- und Herstellungsdefekten ist. Dieses gilt nicht für Verschleißteile, die durch den normalen Gebrauch entstehen.

Silva garantiert, dass Ihr Silva Produkt für einen Zeitraum von zwei (2) Jahren bei normalem Gebrauch im wesentlichen frei von Material- und Herstellungsdefekten ist. Dieses gilt nicht für Verschleißteile, die durch den normalen Gebrauch entstehen.

Silva garantiert, dass Ihr Silva Produkt für einen Zeitraum von zwei (2) Jahren bei normalem Gebrauch im wesentlichen frei von Material- und Herstellungsdefekten ist. Dieses gilt nicht für Verschleißteile, die durch den normalen Gebrauch entstehen.

Silva garantiert, dass Ihr Silva Produkt für einen Zeitraum von zwei (2) Jahren bei normalem Gebrauch im wesentlichen frei von Material- und Herstellungsdefekten ist. Dieses gilt nicht für Verschleißteile, die durch den normalen Gebrauch entstehen.

For more information please visit www.silva.se

Bedienungsanleitung Exp-Pole plus (Art. no. 56064-xxx)

EINFÜHRUNG
Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem SILVA Exp-Pole Plus, einem Walking/Trekking-Schrittmesser mit integriertem LCD-Display zur Überwachung Ihrer Leistung während des Trainings.

Um Ihr Produkt optimal nutzen zu können, lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch und halten Sie es für später bereit. Sie wird Ihnen während der Benutzung des Geräts bitte den Sticker entfernen.

Bei Kauf befindet sich ein LCD-Sticker auf dem LCD-Glas dieses Geräts. Vor Gebrauch des Geräts bitte den Sticker entfernen.

- PRODUKTÜBERSICHT
1. LCD
2. STEP Taste
3. Taste Hinterleuchtung LCD
4. ADJUST Taste
5. SET Taste
6. Batteriefach
7. Einstellkeil für Schraube
8. Sicherungsschraube
9. Griff
10. Stock
11. Gummipuffer/Metallspitze

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

Batterie einbauen/austauschen
Die Sicherungsschraube vom am Griff abgebauten und das Elektronikmodul vom Stock zum Handgriff abgebaut und das Modul vorsichtig nach unten herausziehen. Verwenden Sie dazu nur Handkraft. Den Deckel des Batteriefachs mit einer Münze öffnen. Die neue Batterie, CR2032, mit der positiven Seite (+) nach oben in das Batteriefach einlegen. Den Deckel des Batteriefachs mit dem Öhring in korrekter Lage schließen. Das Elektronikmodul am Griff des Stocks befestigen und die Sicherungsschraube wieder einsetzen.

Persönliche Daten eingeben (Schrittlänge, Alter, Geschlecht, Gewicht und Zielalarm)
Bestimmen Sie Ihre Schrittlänge, indem Sie 10 Schritte machen und anschließend die zurückgelegte Entfernung messen. Die Schrittlänge ermitteln Sie, indem Sie die zurückgelegte Entfernung durch 10 dividieren.

Auf SET drücken und 2 sek gedrückt halten.
Auf ADJUST drücken, um C/W (MCH) zu wählen. Auf SET drücken, um die gewünschte Maßeinheit zu wählen.

Die Schrittlänge einstellen, indem Sie wiederholt auf ADJUST drücken. Die Schrittlänge kann zwischen 10 cm (4 inch bis 150 cm (59 inch) eingestellt werden.
Durch Drücken auf die SET Taste bestätigen und zur AltersEinstellung umschalten.

Alter, Geschlecht und Gewicht mit ADJUST und SET einstellen.

Wenn das Gewicht eingestellt ist, können Sie sich entscheiden, ob der Zielalarm ein- oder ausgeschaltet sein soll. Dazu auf ADJUST drücken und mit SET bestätigen.

Zielalarm Ihres Exp-Pole Plus zeigt durch Piepen an, dass Sie Ihr eingestelltes Ziel (Schrittlänge oder Entfernung) erreicht haben.

Wenn der Zielalarm eingeschaltet (ON) ist, müssen Sie als Ziel entweder eine Schrittlänge oder eine Entfernung eingeben. Drücken Sie dazu auf ADJUST. Mit SET bestätigen.

Wenn Sie die Schrittlänge eingeben (L) ist, müssen Sie die Schrittlänge in Schritten eingeben, indem Sie auf ADJUST drücken. Jede Ziffer mit SET bestätigen.

EXP-POLE PLUS VERWENDEN
Der Exp-Pole Plus Sensor ist so konstruiert, dass er die Stöße des Stocks gegen den Untergrund registriert. Er verarbeitet sowohl leichte als auch feste Stöße, funktioniert aber nicht richtig, wenn Sie den Stock hinter sich „verschleppen“. Achten Sie darauf, den Stock in der Vorwärtsbewegung richtig hochzuheben und bei jedem Schritt den Untergrund zu treffen.

Um Ihr Training komfortabler zu gestalten, ist der Exp-Pole Plus mit einem abnehmbaren Gummipuffer an der Spitze des Stocks ausgestattet. Verwenden Sie diesen, wenn Sie auf rutschigen oder weichen Untergrund unterwegs sind, empfehlen wir, die harte Metallspitze zu entfernen. Sie können die Metallspitze wieder einsetzen, wenn Sie auf härteren Untergrund unterwegs sind.

Der Exp-Pole Plus ist mit einer ergonomischen Handgelenksstütze versehen. Übernehme die Kraft vom Stock auf Ihr Handgelenk übertragen. Auf diese Weise können Sie den Stock nicht fest umklammern, nur steuern.

Bei Teilschlägen ist es wichtig, die Stöße auf die Ihre Körpergröße abzustimmen. Als allgemeine Regel gilt: Multiplizieren Sie Ihre Körpergröße mit 0,66, um eine passende Stöße zu erhalten (Körpergröße x 0,66 = Stöße).

SCHRITZÄHLER-MODUS
Das Gerät zeigt alle, zwei Sekunden an, wie viele Schritte Sie gemacht haben. Um die Anzahl der Schritte richtig zu zählen, registriert der Exp-Pole Plus bei jedem Stockstoß zwei Schritte.

Der Exp-Pole Plus hat eine Filterfunktion, mit der die Erfassung unbrauchbarer Schritte vermieden wird. Dies bedeutet, dass die Anzahl der zurückgelegten Schritte angezeigt wird, sobald Sie sechs Sekunden fortwährend in Bewegung waren.

Das Display ist in zwei Zeilen unterteilt. Die untere Zeile zeigt die Anzahl der Schritte an, während die obere Zeile Folgendes anzeigt kann:

- Entfernung (km oder Meile)
- Kalorien (Kcal)
- Time (Trainingszeit in Minuten und Sekunden)
- Zielstrecke (Anzahl der Schritte)
- Zielentfernung (km oder Meile)
- Schrittanzahl (Schritte pro Minute)
- Geschwindigkeit (Minuten pro km oder Meile)

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

Um die Daten im Gesamtmoden-Modus rückzusetzen, auf ADJUST drücken und zwei Sekunden gedrückt halten.

GESAMTDATEN-MODUS
Im Gesamtmoden-Modus werden die kumulierten Trainingsdaten gespeichert. Die Gesamtmoden können helfen, einen Überblick über Ihr monatliches Training zu gewinnen.

Auf die STEP Taste drücken und 2 Sekunden gedrückt halten, um in den Gesamtmoden-Modus zu gelangen.

Die obere Zeile des Display zeigt den Datentyp an und die untere Zeile den Datennwert.
Gespeichert werden die Gesamtanzahl der Schritte, Entfernung, Kalorien, Trainingszeit und durchschnittliche Schrittzahl sowie die Durchschnittsgeschwindigkeit.

Auf STEP drücken, um zwischen den Daten im Gesamtmoden-Modus umzuschalten.
Um die Daten im Gesamtmoden-Modus rückzusetzen, auf ADJUST drücken und zwei Sekunden gedrückt halten.

Die obere Zeile des Display zeigt den Datentyp an und die untere Zeile den Datennwert und zum Schritt-Modus zurückzukehren, um den Gesamtmoden-Modus zu verlassen und zum Schritt-Modus zurückzukehren.

PFLEGE UND WARTUNG
Versuchen Sie, Ihr Gerät zu reinigen oder zu warten.

Schützen Sie das Elektronikmodul vor extremer Hitze, Schlägen und längerer direkter Sonneneinstrahlung.

Das Gerät kann mit einem leicht angefeuchteten Tuch und milder Seife gereinigt werden. Das Gerät von staubigen Materialien befreien und sorgfältig trocknen lassen. Achten, Alkohol, Insektenstichmittel fernhalten, das meiste der Dichtungen, das Gehäuse und die Oberfläche des Geräts beschädigen können.

Wenn Sie das Gerät nicht verwenden, an einem trockenen Ort lagern.

Vermeiden Sie, das Gerät in direkten Kontakt mit Haarwaschen, Colognen, Sonnencreme und anderen Toilettenartikeln zu bringen, da diese die Kunststoffteile angreifen können. Sollte das Gerät mit diesen Toilettenartikeln in Kontakt kommen, sofort mit einem trockenen, weichen Tuch abwischen.

GARANTIE
Silva garantiert, dass Ihr Silva Produkt für einen Zeitraum von zwei (2) Jahren bei normalem Gebrauch im wesentlichen frei von Material- und Herstellungsdefekten ist. Dieses gilt nicht für Verschleißteile, die durch den normalen Gebrauch entstehen.

Silva garantiert, dass Ihr Silva Produkt für einen Zeitraum von zwei (2) Jahren bei normalem Gebrauch im wesentlichen frei von Material- und Herstellungsdefekten ist. Dieses gilt nicht für Verschleißteile, die durch den normalen Gebrauch entstehen.

Silva garantiert, dass Ihr Silva Produkt für einen Zeitraum von zwei (2) Jahren bei normalem Gebrauch im wesentlichen frei von Material- und Herstellungsdefekten ist. Dieses gilt nicht für Verschleißteile, die durch den normalen Gebrauch entstehen.

Silva garantiert, dass Ihr Silva Produkt für einen Zeitraum von zwei (2) Jahren bei normalem Gebrauch im wesentlichen frei von Material- und Herstellungsdefekten ist. Dieses gilt nicht für Verschleißteile, die durch den normalen Gebrauch entstehen.

Silva garantiert, dass Ihr Silva Produkt für einen Zeitraum von zwei (2) Jahren bei normalem Gebrauch im wesentlichen frei von Material- und Herstellungsdefekten ist. Dieses gilt nicht für Verschleißteile, die durch den normalen Gebrauch entstehen.

Silva garantiert, dass Ihr Silva Produkt für einen Zeitraum von zwei (2) Jahren bei normalem Gebrauch im wesentlichen frei von Material- und Herstellungsdefekten ist. Dieses gilt nicht für Verschleißteile, die durch den normalen Gebrauch entstehen.

Silva garantiert, dass Ihr Silva Produkt für einen Zeitraum von zwei (2) Jahren bei normalem Gebrauch im wesentlichen frei von Material- und Herstellungsdefekten ist. Dieses gilt nicht für Verschleißteile, die durch den normalen Gebrauch entstehen.

Silva garantiert, dass Ihr Silva Produkt für einen Zeitraum von zwei (2) Jahren bei normalem Gebrauch im wesentlichen frei von Material- und Herstellungsdefekten ist. Dieses gilt nicht für Verschleißteile, die durch den normalen Gebrauch entstehen.

For more information please visit www.silva.se

Mode d'emploi Exp-Pole plus (n° ref. 56064-xxx)

INTRODUCTION
Nous vous remercions d'avoir choisi le SILVA Expole plus, un bâton de marche/trekking avec un affichage LCD intégré pour surveiller vos performances pendant vos exercices.

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

Le verre de l'écran LCD est protégé par un autocollant à l'achat. Veuillez retirer cet autocollant avant la première utilisation.

- Vue d'ensemble du produit
1. Écran LCD
2. Bouton STEP
3. Bouton de rétro-éclairage de l'écran LCD
4. Bouton ADJUST
5. Bouton SET
6. Compartiment à pile
7. Cale d'ajustement de pile
8. Bloc de blocage
9. Progress de bâton
10. Bâton
11. Pied en caoutchouc/pointe métallique

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

Installation/remplacement de la pile
Dévissez la vis de blocage à l'avant de la poignée et libérez le module électronique de la poignée du bâton en tirant doucement vers vous uniquement avec la force de la main. Ouvrez le couvercle du compartiment à pile avec une pièce. Placez une pile neuve dans le compartiment à pile en veillant à ce que la polarité (+) soit vers le haut. Tout en plaçant correctement le joint torique, fermez le couvercle du compartiment à pile (touchez dans le sens horaire). Remettez le module électronique en place dans la poignée et vissez la vis de blocage.

Configuration des données personnelles (longueur de la foulée, âge, sexe, poids et alarme cible)
Déterminez la longueur de votre foulée en marchant une dizaine de pas puis en mesurant la distance parcourue. Divisez la distance par 10 pour obtenir la longueur de votre foulée.

Appuyez sur SET et maintenez la pression pendant 2 secondes.
Sélectionnez C/W (MCH) en appuyant sur ADJUST puis SET pour confirmer la unité sélectionnée.

Régulez la longueur de la foulée en appuyant à plusieurs reprises sur ADJUST. La longueur s'affiche en valeur réglée entre 10 cm (4 pi) et 150 cm (59 pi) pouces.
Appuyez sur SET pour valider et passer à régler l'âge.

Régulez l'âge, le sexe et le poids de la même façon avec ADJUST et SET.

Lors du réglage du poids, vous pouvez choisir 'facteur/désactiver' l'alarme cible en appuyant sur ADJUST. Appuyez sur SET pour valider.

L'alarme cible permet à Expole plus d'émettre un signal sonore lorsque vous atteignez le nombre de pas réglé ou la distance réglée que vous avez indiquée comme cible.

Si l'alarme cible est réglée sur ON, vous devez maintenant sélectionner soit Target Step ou Target Distance en appuyant sur ADJUST. Appuyez sur SET pour valider.

Appuyez sur SET pour confirmer.
Déterminez votre valeur de cible pour les étapes (digit par digit de la distance) en appuyant sur ADJUST. Validez chaque chiffre avec le bouton SET.

UTILISATION DU EXP-POLE PLUS
Le capteur du Expole plus est conçu pour détecter l'impact du bâton sur le sol. Il enregistre aussi bien les impacts légers que les impacts appuyés mais il ne fonctionne pas correctement avec un terrain où le bâton descend vers le bas au lieu de bien venir à lever le bâton lorsque vous le ramenez en avant et le bien le poser au sol à chaque pas.

Pour rendre vos exercices plus confortables, l'Expole plus est équipé d'un pied en caoutchouc amovible qui peut être utilisé sur les surfaces dures. Lorsque vous marchez sur des surfaces molles ou glissantes, nous vous recommandons d'utiliser la pointe métallique en retirant simplement le pied en caoutchouc.

L'Expole plus est équipé d'une sangle de poignée ergonomique qui transmet la force du bâton vers votre poignet. Ainsi, n'avez pas besoin de serrer la poignée fortement, il suffit de la saisir.

Pour les bâtons réglables, il est important de régler le bâton à votre taille. La règle générale est de multiplier votre hauteur par 0,66 pour obtenir la longueur de bâton adéquate (taille de votre corps x 0,66 = longueur du bâton).

MODE PODOMÈTRE
Lorsque l'unité est réglée et que vous êtes prêt à partir (marcher ou courir), seuls deux boutons vous sont nécessaires : STEP et EL, (rétro-éclairage de l'écran LCD).

Afin de compter correctement le nombre de pas, l'Expole plus enregistre deux pas à chaque fois que le bâton touche le sol.

L'Expole plus dispose d'une fonction de filtrage pour éviter tout enregistrement accidentel des pas. Cela signifie que le nombre de pas sera affiché après six secondes de mouvement continu.

L'écran comporte deux lignes. La ligne inférieure affiche toujours le nombre de pas et la ligne supérieure peut afficher :

- Distance (km ou miles)
- Calories (Kcal)
- Durée exercice (minutes et secondes)
- Pas cible (nombre de pas)
- Distance cible (km ou mile)
- Fréquence de pas (pas par minute)
- Vitesse (minutes par km ou mile)

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

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

MODE DONNÉES TOTALES
En mode données totales, les données accumulées de vos exercices sont stockées. Les données totales peuvent vous aider à conserver des traces de vos exercices mensuels.

Appuyez sur STEP et maintenez la pression pendant 2 secondes pour passer au mode données totales.

La ligne supérieure de l'écran indique le type de données et la ligne inférieure indique la valeur.

Les données enregistrées sont le nombre total de pas, la distance, les calories, la durée de vos exercices, la fréquence moyenne de pas et la vitesse moyenne.

Appuyez sur STEP pour passer d'une donnée à l'autre en mode données totales. Pour réinitialiser les données en mode données totales, appuyez sur ADJUST et maintenez pendant deux secondes.

Appuyez sur STEP et maintenez la pression pendant deux secondes pour quitter le mode données totales et revenir au mode podomètre.

ENTRETIEN ET MAINTIENANCE
Ne essayez jamais de démonter ni de réparer l'unité.

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

L'unité peut être nettoyée avec un chiffon légèrement humide et du savon. Évitez d'utiliser des produits chimiques agressifs comme des lessives, des solvants, de l'acétone, de l'alcool, des insecticides ou de l'unité. Ceux-ci pourraient endommager les joints, le boîtier et l'aspect de l'unité.

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

Évitez tout contact entre l'unité et des shampooings, des eaux de Cologne, des crèmes solaires et d'autres produits cosmétiques. Ceux-ci pourraient endommager les joints, le boîtier et l'aspect de l'unité.

Évitez tout contact entre l'unité et des produits cosmétiques. Ceux-ci pourraient endommager les joints, le boîtier et l'aspect de l'unité.

Évitez tout contact entre l'unité et des produits cosmétiques. Ceux-ci pourraient endommager les joints, le boîtier et l'aspect de l'unité.

Évitez tout contact entre l'unité et des produits cosmétiques. Ceux-ci pourraient endommager les joints, le boîtier et l'aspect de l'unité.

Évitez tout contact entre l'unité et des produits cosmétiques. Ceux-ci pourraient endommager les joints, le boîtier et l'aspect de l'unité.

Évitez tout contact entre l'unité et des produits cosmétiques. Ceux-ci pourraient endommager les joints, le boîtier et l'aspect de l'unité.

Évitez tout contact entre l'unité et des produits cosmétiques. Ceux-ci pourraient endommager les joints, le boîtier et l'aspect de l'unité.

For more information please visit www.silva.se

Manual de instrucciones Exp-Pole plus (Ref. 56064-xxx)

INTRODUCCIÓN
Le agradecemos su elección de SILVA Expole plus, un bastón de marcha/trekking con un display LCD integrado para supervisar sus resultados conseguidos al hacer ejercicio. El Expole plus es apropiado tanto para marcha/trekking como para senderismo y excursionismo. La información sobre gases, calorías, calibres, etc. se recomendará con facilidad pulsando el botón STEP.

Para sacar el mayor provecho del producto, asegurese de leer con atención este manual y que lo tenga disponible para consultas posteriores.

Al comprar este instrumento, el cristal del display está protegido por un adhesivo. Retire el adhesivo antes de empezar a utilizar el instrumento.

- VISTA GENERAL DEL PRODUCTO
1. Display
2. Botón STEP
3. Botón de retroiluminación del display
4. Botón ADJUST
5. Botón SET
6. Compartimiento de la pila
7. Cálculo de adaptación de garantía
8. Tornillo de cierre
9. Mango
10. Bastón
11. Pie de goma /punta metálica

PROGRAMACIÓN DEL INSTRUMENTO
Para que el instrumento registre los resultados obtenidos de manera correcta, será necesario introducir información personal del usuario.

Instalación y cambio de pila
Desatornille el tornillo de cierre situado en la parte delantera del mango y saque el módulo electrónico del mango tirando con cuidado del módulo y aparcándolo tan solo fuera del mango. Abra el compartimiento de la pila utilizando una moneda. Coloque la pila nueva de tipo CR2032 en el compartimiento con el lado positivo (+) hacia arriba. Con la junta tórica colocada de manera correcta, cierre la tapa del compartimiento de la pila. Retire el adhesivo protector del cristal del display y reinstale el tornillo de cierre.

Programación de datos personales (longitud de paso, edad, sexo, peso y alarma de objetivo)
Determine la longitud de su paso, avance 10 pasos y mida la distancia recorrida en continuación. Divida la distancia por 10.

Mantenga pulsado el botón SET durante 2 segundos.
Seleccione C/W (MCH) pulsando ADJUST y pulse SET para confirmar la unidad seleccionada.

Régule la longitud de la foulée en appuyant à plusieurs reprises sur ADJUST. La longueur s'affiche en valeur réglée entre 10 cm (4 pi) et 150 cm (59 pi) pouces.
Appuyez sur SET pour confirmer et passer à la programmation de l'âge.

Régulez l'âge, le sexe et le poids de la même façon utilisant les boutons ADJUST et SET.

Lorsqu'on régler le poids, vous pouvez opter pour connecter ou déconnecter l'alarme de objectif pulsando ADJUST. Appuyez sur SET pour confirmer.

L'alarme de objectif permet à Expole plus d'émettre une signal acoustique lorsque vous atteignez le nombre de pas réglé ou la distance réglée que vous avez indiquée comme cible.

Si l'alarme de objectif est réglée sur ON, vous devez maintenant sélectionner soit Target Step ou Target Distance en appuyant sur ADJUST. Appuyez sur SET pour valider.

Appuyez sur SET pour confirmer.
Déterminez votre valeur de cible pour les étapes (digit par digit de la distance) en appuyant sur ADJUST. Validez chaque chiffre avec le bouton SET.

UTILISATION DU EXP-POLE PLUS
Le capteur du Expole plus est conçu pour détecter l'impact du bâton sur le sol. Il enregistre aussi bien les impacts légers que les impacts appuyés mais il ne fonctionne pas correctement avec un terrain où le bâton descend vers le bas au lieu de bien venir à lever le bâton lorsque vous le ramenez en avant et le bien le poser au sol à chaque pas.

Pour rendre vos exercices plus confortables, l'Expole plus est équipé d'un pied en caoutchouc amovible qui peut être utilisé sur les surfaces dures. Lorsque vous marchez sur des surfaces molles ou glissantes, nous vous recommandons d'utiliser la pointe métallique en retirant simplement le pied en caoutchouc.

L'Expole plus est équipé d'une sangle de poignée ergonomique qui transmet la force du bâton vers votre poignet. Ainsi, n'avez pas besoin de serrer la poignée fortement, il suffit de la saisir.

Pour les bâtons réglables, il est important de régler le bâton à votre taille. La règle générale est de multiplier votre hauteur par 0,66 pour obtenir la longueur de bâton adéquate (taille de votre corps x 0,66 = longueur du bâton).

MODE PODOMÈTRE
Lorsque l'unité est réglée et que vous êtes prêt à partir (marcher ou courir), seuls deux boutons vous sont nécessaires : STEP et EL, (rétro-éclairage de l'écran LCD).

Afin de compter correctement le nombre de pas, l'Expole plus enregistre deux pas à chaque fois que le bâton touche le sol.

L'Expole plus dispose d'une fonction de filtrage pour éviter tout enregistrement accidentel des pas. Cela signifie que le nombre de pas sera affiché après six secondes de mouvement continu.

L'écran comporte deux lignes. La ligne inférieure affiche toujours le nombre de pas et la ligne supérieure peut afficher :

- Distance (km ou miles)
- Calories (Kcal)
- Temps de exercice (minutes et secondes)
- Pas cible (nombre de pas)
- Objectif de pas (km ou miles)
- Fréquence de pas (pas par minute)
- Vitesse (minutes par km ou mile)

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

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

MODE DONNÉES TOTALES
En mode données totales, les données accumulées de vos exercices sont stockées. Les données totales peuvent vous aider à conserver des traces de vos exercices mensuels.

Appuyez sur STEP et maintenez la pression pendant 2 secondes pour passer au mode données totales.

La ligne supérieure de l'écran indique le type de données et la ligne inférieure indique la valeur.

Utilizzo Expole plus (codice 56064-xxx)

INTRODUZIONE
Grazie per aver scelto SILVA Expole plus, un bastone da passeggio (trekking) con innovativa tecnologia di monitoraggio della prestazione di allenamento. Expole plus è ideale per passeggiate, trekking ed escursionismo. Informazioni su passi, distanza, calorie ecc. sono facilmente accessibili con il pulsante SET. Per sfruttare al meglio il prodotto, si prega di leggere attentamente il presente manuale e di conservarlo per riferimento futuro.

Alla consegna, sul display LCD dell'unità è apposto un adesivo LCD. Rimuovere l'adesivo prima dell'uso.

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO
1. Pulsante STEP
2. Pulsante illuminazione LCD
3. Pulsante ADJUST
4. Pulsante SET
5. Vano batteria
6. Cuneo di regolazione
8. Vite di bloccaggio
9. Impugnatura del bastone
10. Bastone
11. Piede in gomma / punta in metallo

IMPOSTAZIONE DELL'UNITÀ
Per ottenere una misurazione accurata delle prestazioni è necessario inserire le proprie informazioni personali.

Installazione / sostituzione della batteria
Svitare la vite di bloccaggio sul lato inferiore dell'impugnatura e sganciare la cassetta batteria dall'impugnatura con cautela (in linea retta).
Aprire il coperchio del vano batteria utilizzando una moneta. Inserire una batteria CR2032 (non vano batteria con polo positivo (+) in alto. Con l'Ohm ring in posizione chiusa il coperchio del vano batteria utilizza una moneta. Riappare la centralina elettronica all'impugnatura e riavvitare la vite di bloccaggio.

Impostazione dei dati personali (passo, età, sesso, peso e allarme target)
Determinare la lunghezza del proprio passo misurando la distanza percorsa in 10 passi. Dividere la distanza percorsa per 10 per trovare il passo.

Tenere premuto STEP per 2 secondi.
Selezionare CM / INCH premendo ADJUST, premere SET per confermare l'unità di misura selezionata.

Impostare il passo premendo ripetutamente ADJUST il passo può essere compreso tra 50 cm e 95 pollici.
Premere SET per confermare e passare all'impostazione dell'età.
Impostare l'età, il sesso e il peso allo stesso modo con ADJUST e SET.

Dopo aver impostato il passo, è possibile attivare/disattivare l'allarme target premendo ADJUST. Premere SET per confermare.
Attivando l'allarme target, Expole plus emetterà un segnale acustico al raggiungimento del passo o della distanza impostata.

In caso di attivazione dell'allarme target occorre impostare il passo o la distanza target premendo ADJUST. Premere SET per confermare.

Impostare il passo (o la distanza) target cifra dopo cifra premendo ADJUST. Premere SET per confermare.

USO DI EXP-POLE PLUS
Il sensore di Expole plus è progettato per rilevare l'impatto del bastone sul terreno. Registra sia gli impianti leggeri che quelli pesanti, ma non funziona correttamente in alcune situazioni (ad es. Pattino). Il bastone deve essere tenuto saldamente davanti e passato con decisione sul terreno o ogni passo.

Per il massimo comfort di allenamento, Expole plus è dotato di un piede in gomma amovibile che può essere utilizzato durante il passaggio sui terreni più morbidi. Il bastone viene fornito con 2. Per cambiare il bastone, è sufficiente utilizzare la punta in metallo rimovibile in gomma.

Expole plus è dotato di un polsino ergonomico che distribuisce la forza del bastone al proprio polso, quindi non è necessario afferrare il bastone con forza, è sufficiente girare.

Nei casi dei bastoni regolabili, è importante regolare il bastone in base alla lunghezza del proprio braccio. Per regolare il bastone, è sufficiente ruotare la punta della lunghezza ideale del bastone (altezza x 0,66 = lunghezza del bastone).
Vergone regolabile: altezza del polso + 10 cm. Per regolare il colore del bastone, è sufficiente ruotare il cuneo di regolazione.

MODALITÀ COMPASSI
Una volta impostata l'unità è sufficiente utilizzare soltanto i due pulsanti STEP ed illuminazione LCD.

Per contare costantemente il numero di passi, Expole plus registrerà due passi ogni volta che il bastone viene battuto sul terreno.

Expole plus è dotato di una funzione di filtraggio che previene la visualizzazione dei passi. Pertanto, il numero di passi percorsi viene realizzato dopo 6 secondi di movimento continuo.

Il display è suddiviso in due righe. La riga inferiore mostra sempre il numero di passi, mentre la riga superiore può mostrare:

- Distanza (km o miglia)
- Calorie (Kcal)
- Durata dell'allenamento (minuti e secondi)
- Passi target (numero di passi)
- Distanza target (km o miglia)
- Frequenza dei passi (battiti/minuto)
- Velocità (minuti al km o miglia)

Premere ripetutamente SET per selezionare i dati da visualizzare nella riga superiore del display.

Per azzerare i dati nella modalità compassi, tenere premuto ADJUST per due secondi.

MODALITÀ DATI TOTALI
Per visualizzare i dati totali, premere il pulsante SET per due secondi.

Questa modalità permette di verificare il proprio allenamento mensile. Tenere premuto STEP per 2 secondi per accedere alla modalità dati totali. La riga superiore del display mostrerà il tipo di dati, la riga inferiore il valore totale.

Vergone memorizzati i dati relativi a Passi, Distanza, Calorie, Durata di allenamento, Frequenza media e Velocità media.

Premere SET per alternare i dati nella modalità dati totali.
Per azzerare i dati nella modalità dati totali, tenere premuto ADJUST per due secondi.

CURA E MANUTENZIONE
Non usare mai il monitor o il girante l'unità.

Proteggere la centralina elettronica da forti di calore, evitare, ed esposizione prolungata alle luce solare diretta.

Bastone di elettronica molto tenera estreme hitte, shockare in lungo bastonestingendo aerei dirtivoctio.

Bevande e cibi non vengono accettati. Non usare il bastone per scopi non previsti. Evitare il contatto diretto con liquidi o con l'acqua. Evitare il contatto con oli, creme, saponi ecc. poiché possono deteriorare le parti in plastica. In caso di contatto con sostanze sminui, pulire immediatamente l'unità con un panno morbido e asciutto.

GARANZIA
Silva garantisce che, per un periodo di due (2) anni, il presente prodotto Silva sarà sostanzialmente privo di difetti di materiali o di manifattura nel corso di utilizzo normale. Ai sensi della presente garanzia, la responsabilità di Silva è limitata alla riparazione o sostituzione del prodotto. La presente garanzia limita si applica esclusivamente all'acquisto originale.

Quattro (4) periodi tripli difettoso durante il periodo di garanzia, si raccomanda di contattare il proprio rivenditore. In caso di sostituzione del prodotto, tenere premuto il pulsante SET per due secondi. Eventuali resi non verranno accettati senza la ricevuta di acquisto originale. La presente garanzia verrà invalidata qualora il prodotto non sia stato montato, installato, utilizzato, praticato o se il prodotto non è stato utilizzato secondo le istruzioni fornite da Silva oppure qualora sia stato soggetto a sollecitazioni meccaniche o elettriche non autorizzate. Si ritiene che la garanzia non copra la normale usura.

Il presente prodotto non è destinato a essere utilizzato in modo continuativo o a fini professionali. Il presente prodotto non è adatto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Se il prodotto non è stato utilizzato per scopi di lucro, non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro. Non è permesso l'uso del prodotto per scopi di lucro.

Handleiding Expole plus (Art.no. 56064-xxx)

INTRODUCTIE
Dank u voor het kiezen van SILVA Expole plus, een wandel- /trekkingstok met een innovatieve technologie voor het monitoren van de prestaties tijdens het gebruik. Expole plus is geschikt voor zowel Nordic walking als voor wandelen en trekken. Informatie over stappen, afstand, calorieën etc. is eenvoudig beschikbaar met de knop SET.

Om het maximale te halen uit deze sensor, is het goed om de handleiding zorgvuldig te lezen en bij de hand te houden.

Er zijn een LCD-scherm op het LCD-gedeelte van het apparaat bij de aankoop. Verwijder deze sticker voor het eerste gebruik.

PRODUCTOVERZICHT
1. LCD
2. STEP knop
3. Pulsante ADJUST
4. ADJUST knop
5. SET knop
6. Batterijvak
7. Handchoen afstel wig
8. Impugnatura del bastone
9. Handgreep
10. Stok
11. Rubber voetje / metalen punt

INSTELLEN VAN UW APPARAAT
Voor een accurate meting van uw prestaties, moet u persoonlijke informatie invoeren.

Batterij installatie / vervanging
Schroef de borstschroef aan de voorkant van de handgreep los en neem de elektronische module uit de stokhandgreep door de module met de hand voorzichtn naar voren te trekken. Om het deksel van het batterijvak met de hand te openen, draait u de schroef van de nieuwe batterij, CR2032, in het valse met de pilaak (+) in de vordn. Met een Ohm-ring op de juiste plaats, het valse stukje met de deksel. Nik de elektronische module terug in de handgreep van de stok en schroef de deksel terug.

Instellen van persoonlijke gegevens (paslengte, leeftijd, geslacht, gewicht etc.)
Zet uw paslengte vast door 10 stappen te lopen, de afstand op het display te lezen. Deel de afstand door 10 voor de paslengte.

Houd de STEP knop 2 seconden ingedrukt
Selecteer CM / inch door te drukken op ADJUST, druk op SET om de instelling correct te maken (10 cm of 4 inch of 50 pol).

Registre de paslengte in door herhaaldelijk de ADJUST op ADJUST. (Staplength kan ingesteld worden van 10 cm tot 4 inch tot 150 cm / 59 inch).

Registre de leeftijd door de knop ADJUST te drukken op ADJUST. (Staplength kan ingesteld worden van 10 tot 99 jaar).

Registre de geslacht, geslacht en gewicht op dezelfde manier in met ADJUST en SET.

Als het gewicht is ingesteld kun u kiezen het doelalrm ON/OFF te zetten met de ADJUST knop. Druk op SET om te bevestigen.

Als het doelalrm aan staat moet u het aantal stappen of de afstand instellen door te drukken op ADJUST.

Druk op SET om te bevestigen.
Stel de stappen of de afstand cijfer voor cijfer in door te drukken op ADJUST. Bevestig ook cijfer met SET.

GERBUK VAN DE EXP-POLE PLUS
De Expole plus sensor is ontworpen om het contact van de stok met de grond te registreren. De stok registreert hitte en zware schokken, maar werkt niet correct op een gladde ondergrond, op een hard oppervlak of op een gladde ondergrond. Wanneer u de stok gebruikt op een gladde ondergrond, kan de stok niet correct registreren.

Om het gebruik comfortabel te maken is de Expole plus uitgerust met een verdraaibare rubber voetje die kan worden gebruikt op harde ondergrond. Bij lopen op gladde of zachte ondergrond raden wij aan de metalen punt te gebruiken om de verdraaiing van het rubber voetje.

De Expole plus is uitgerust met een ergonomisch polsband die de kracht aan de stok overbrengt op de pols of hiel van de handgreep dus niet vast te houden, alleen te sluiten.

Bi instelbare stokken is het belangrijk de stok op uw lichaams lengte af te stellen. Algemeen regel is uw lichaams lengte te verminderenig met 0,66 van uw lichaamshoogte (lichaamslengte x 0,66 = lengte van de stok).

Para tornar o uso do exercicio confortável, o Expole é equipado com um pé de borracha giratório que pode ser usado em superfícies duras.

Quando caminhar em pavimento escorregadio ou macio, recomendamos que use a ponta de metal, retirando o pé de borracha.

O Expole plus está equipado com uma correia de pulso ergonômica, que transmite a força do bastão para o pulso, portanto não precisa segurá-lo com firmeza, apenas girá-lo.

Seiver o produto mais ajustável, é importante que o ajuste para o comprimento do seu corpo. Uma regra geral é multiplicar o comprimento do seu corpo por 0,66, para obter um comprimento adequado do bastão (comprimento do corpo x 0,66 = comprimento de exercício e a frequência média de passos, bem como a velocidade média).

POSICÃO PARA CONTÉM DE PASSOS
Quando o aparelho estiver regulado e você estiver pronto/pronta para caminhar ou correr, você só precisa de ter acesso a dois botões: STEP e luz do LCD.

O Expole plus tem uma função de filtro para prevenir registros acidentais de passos. Isto significa que o número de passos dados é exibido ao fim de seis segundos de movimento contínuo.

O ecran está dividido em duas linhas. A linha inferior mostra sempre o número de passos, enquanto a linha superior mostra:

- A distância (Km ou Milhas)
- Calorias (Kcal)
- Duração do treinamento (minutos e segundos)
- Passos alvo (número de passos)
- Distância alvo (km ou milhas)
- Frequência dos passos (batidas por minuto)
- Velocidade (minutos por km ou milhas)

Premir repetidamente SET para selecionar os dados a exibir na linha superior do display.

Para azer os dados na posição de contato de passos mantenha o ADJUST premido durante dois segundos.

POSICÃO DE DADOS TOTAIS
Os dados totais do exercício são acumulados e conservados na posição de totais do produto. Os dados totais permitem ler o contêido do seu exercício durante o período de garantia e a tecla SET durante 2 segundos para entrar na posição de totais do produto.

Para obter os dados na posição de totais dos dados mantenha o ADJUST premido durante dois segundos.

Esta modalidade permite verificar o seu treinamento mensal. Mantenha pressionado o botão STEP por 2 segundos para acessar a modalidade de dados totais. A linha superior do display mostrará o tipo de dados, a linha inferior o valor total.

Vergone memorizados os dados relativos a Passos, Distância, Calorias, Duração de treinamento, Frequência média e Velocidade média.

Premir SET para alternar os dados na modalidade de dados totais.
Para azer os dados na modalidade de dados totais, mantenha pressionado o ADJUST por dois segundos.

TOTALEN FUNCTIE
In de Totale Functie zijn alle prestatiegegevens opgeslagen. Totale Functie kan worden gebruikt om de prestaties van het oefenprogramma te bekijken. Het is mogelijk de ADJUST knop 2 seconden ingedrukt om in de Totale Functie te komen.

De boventoonij van de display toont het soort gegevens en de onderste rij de hoochweel.

Opgelagde gegevens zijn aantal stappen, afstand, calorieën, verstreken tijd, gemiddelde stapfrequentie en gemiddelde snelheid.

De boventoonij van de display toont het soort gegevens en de onderste rij de hoochweel.

Opgelagde gegevens zijn aantal stappen, afstand, calorieën, verstreken tijd, gemiddelde stapfrequentie en gemiddelde snelheid.

De boventoonij van de display toont het soort gegevens en de onderste rij de hoochweel.

Opgelagde gegevens zijn aantal stappen, afstand, calorieën, verstreken tijd, gemiddelde stapfrequentie en gemiddelde snelheid.

De boventoonij van de display toont het soort gegevens en de onderste rij de hoochweel.

Opgelagde gegevens zijn aantal stappen, afstand, calorieën, verstreken tijd, gemiddelde stapfrequentie en gemiddelde snelheid.

De boventoonij van de display toont het soort gegevens en de onderste rij de hoochweel.

Opgelagde gegevens zijn aantal stappen, afstand, calorieën, verstreken tijd, gemiddelde stapfrequentie en gemiddelde snelheid.

De boventoonij van de display toont het soort gegevens en de onderste rij de hoochweel.

Opgelagde gegevens zijn aantal stappen, afstand, calorieën, verstreken tijd, gemiddelde stapfrequentie en gemiddelde snelheid.

De boventoonij van de display toont het soort gegevens en de onderste rij de hoochweel.

Opgelagde gegevens zijn aantal stappen, afstand, calorieën, verstreken tijd, gemiddelde stapfrequentie en gemiddelde snelheid.

De boventoonij van de display toont het soort gegevens en de onderste rij de hoochweel.

Opgelagde gegevens zijn aantal stappen, afstand, calorieën, verstreken tijd, gemiddelde stapfrequentie en gemiddelde snelheid.

De boventoonij van de display toont het soort gegevens en de onderste rij de hoochweel.

Opgelagde gegevens zijn aantal stappen, afstand, calorieën, verstreken tijd, gemiddelde stapfrequentie en gemiddelde snelheid.

De boventoonij van de display toont het soort gegevens en de onderste rij de hoochweel.

Opgelagde gegevens zijn aantal stappen, afstand, calorieën, verstreken tijd, gemiddelde stapfrequentie en gemiddelde snelheid.

De boventoonij van de display toont het soort gegevens en de onderste rij de hoochweel.

Opgelagde gegevens zijn aantal stappen, afstand, calorieën, verstreken tijd, gemiddelde stapfrequentie en gemiddelde snelheid.

De boventoonij van de display toont het soort gegevens en de onderste rij de hoochweel.

Opgelagde gegevens zijn aantal stappen, afstand, calorieën, verstreken tijd, gemiddelde stapfrequentie en gemiddelde snelheid.

Manual de instruções Expole plus (Art.no. 56064-xxx)

INTRODUÇÃO
Agradecemos-lhe por optar pelo SILVA Expole plus, um bastão para caminhada com tecnologia inovadora para monitorização das prestações durante o seu exercício. O Expole plus é adequado para passeios Nordic bem como para caminhadas na floresta e excursões. O botão SET fornece informações sobre passos, distância, calorias, etc.

Para obter o máximo da sua equação, assegure-se de ler minuciosamente este manual e mantê-lo à mão para consultas posteriores.

Os Acta de compra o aparelho tem uma etiqueta sobre o vidro do mostrador LCD. Queira retirar a etiqueta antes de usar.

VISTA GERAL DO PRODUTO
1. LCD
2. Botão STEP
3. Botão da luz do LCD
4. Botão ADJUST
5. Botão SET
6. Compartimento da bateria
7. Handchoen afstel wig
8. Impugnatura del bastone
9. Handgreep
10. Stok
11. Pe de borracha/punta de metal

REGULO E SU APARELHO
Para obter medições exactas das suas realizações, é preciso que você registre os seus próprios dados.

Instalação / substituição da pilha
Desmonte o parafuso de bloqueio na frente do módulo e liberte o módulo electrónico do parafuso do bastão, puxando-o cuidadosamente na direcção e usando apenas a força dos dedos. Abra a tampa do compartimento da pilha e insira a nova pilha. Coloque a tampa do compartimento do módulo e aperte-a (+) virado para cima. Com a anilha O em posição correcta, feche a tampa do compartimento da pilha. Pressione o módulo electrónico no seu lugar no manípulo do bastão e enrosque-o no parafuso de bloqueio.

Registar os dados pessoais (amplitude do passo, idade, sexo, peso e alarme de destino)
Defina a amplitude do seu passo caminhando 10 passos e medindo a sua distância. Divida a distância por 10 para obter a amplitude média do seu passo.

Primeira e segure o SET durante 2 segundos.

Selecione CM/INCH selecionando o ADJUST, prima o SET para confirmar a unidade de medida.

Registre a amplitude do passo premendo repetidamente o ADJUST. (Primeira registre a amplitude do passo desde 10 cm/4 polegadas até 150 cm/59 polegadas).

Registre a idade, o sexo e o peso da mesma maneira usando o ADJUST e o SET.

Depois de registrar o peso você pode optar por LIGAR/DESLIGAR o alarme do destino premendo o ADJUST para confirmar.

O alarme do objetivo fixa o Expole plus após quando chegar ao número de passos ou a distância pré-determinada.

Se o alarme de objetivo estiver LIGADO você deve selecionar agora o Target Step ou Target Distance premindo o ADJUST.

Registre seu valor/objetivo de passos ou distância um dígito de cada vez, premendo o ADJUST. Confirme cada dígito premendo o SET.

USAR O EXP-POLE PLUS
O sensor do Expole plus foi concebido para detectar o impacto do bastão contra o chão. Ele tanto registra os impactos leves como os pesados mas não funciona se pode "arrastar" o bastão atrás de si. Por isso radia assegurar-se de levantar o bastão quando o puxar para a frente e puxá-lo cuidadosamente do chão com cada passo.

Para tornar o uso do exercicio confortável, o Expole é equipado com um pé de borracha giratório que pode ser usado em superfícies duras.

Quando caminhar em pavimento escorregadio ou macio, recomendamos que use a ponta de metal, retirando o pé de borracha.

O Expole plus está equipado com uma correia de pulso ergonómica, que transmite a força do bastão para o pulso, portanto não precisa segurá-lo com firmeza, apenas girá-lo.

Seiver o produto mais ajustável, é importante que o ajuste para o comprimento do seu corpo. Uma regra geral é multiplicar o comprimento do seu corpo por 0,66, para obter um comprimento adequado do bastão (comprimento do corpo x 0,66 = comprimento de exercício e a frequência média de passos, bem como a velocidade média).

POSICÃO PARA CONTÉM DE PASSOS
Quando o aparelho estiver regulado e você estiver pronto/pronta para caminhar ou correr, você só precisa de ter acesso a dois botões: STEP e luz do LCD.

O Expole plus tem uma função de filtro para prevenir registros acidentais de passos. Isto significa que o número de passos dados é exibido ao fim de seis segundos de movimento contínuo.

O ecran está dividido em duas linhas. A linha inferior mostra sempre o número de passos, enquanto a linha superior mostra:

- A distância (Km ou Milhas)
- Calorias (Kcal)
- Duração do treinamento (minutos e segundos)
- Passos alvo (número de passos)
- Distância alvo (km ou milhas)
- Frequência dos passos (batidas por minuto)
- Velocidade (minutos por km ou Milhas)

Premir repetidamente SET para selecionar os dados a exibir na linha superior do display.

Para azer os dados na posição de contato de passos mantenha o ADJUST premido durante dois segundos.

POSICÃO DE DADOS TOTAIS
Os dados totais do exercício são acumulados e conservados na posição de totais do produto. Os dados totais permitem ler o contêido do seu exercício durante o período de garantia e a tecla SET durante 2 segundos para entrar na posição de totais do produto.

Para obter os dados na posição de totais dos dados mantenha o ADJUST premido durante dois segundos.

Esta modalidade permite verificar o seu treinamento mensal. Mantenha pressionado o botão STEP por 2 segundos para acessar a modalidade de dados totais. A linha superior do display mostrará o tipo de dados, a linha inferior o valor total.

Vergone memorizados os dados relativos a Passos, Distância, Calorias, Duração de treinamento, Frequência média e Velocidade média.

Premir SET para alternar os dados na modalidade de dados totais.
Para azer os dados na modalidade de dados totais, mantenha pressionado o ADJUST por dois segundos.

TOTALEN FUNCTIE
In de Totale Functie zijn alle prestatiegegevens opgeslagen. Totale Functie kan worden gebruikt om de prestaties van het oefenprogramma te bekijken. Het is mogelijk de ADJUST knop 2 seconden ingedrukt om in de Totale Functie te komen.

De boventoonij van de display toont het soort gegevens en de onderste rij de hoochweel.

Opgelagde gegevens zijn aantal stappen, afstand, calorieën, verstreken tijd, gemiddelde stapfrequentie en gemiddelde snelheid.

De boventoonij van de display toont het soort gegevens en de onderste rij de hoochweel.

Opgelagde gegevens zijn aantal stappen, afstand, calorieën, verstreken tijd, gemiddelde stapfrequentie en gemiddelde snelheid.