



## User Guide ex<sup>1</sup> Pedometers

### Package contents

Pedometer

Neck lanyard

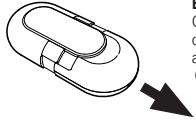
Belt clip

User guide

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

### Wearing the Pedometer

The pedometer can be worn either around the neck, with the included neck lanyard, or on the hip with the included belt clip. To be able to count steps accurately when worn around the neck, it is important that the pedometer does not swing. The ideal place is to attach the belt clip is on waistband of the trousers or on a belt close to the hip. For best functionality it shall be placed vertically i.e. not tilting.



#### Battery Change

Change battery when the display dims. Pull the pedometer apart to access the battery. See image 1. Change battery (type LR44/L1154).

### Filter Function

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

### Misc

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

### Instruction for Pedometer ex<sup>1</sup> step Art.no. 56042

This model is developed to count the number of steps taken.

### Reset the Pedometer

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

### Instruction for Pedometer ex<sup>1</sup> distance Art.nr. 56043

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

### Main Functions

Press MODE button to browse through the following functions:

- Step counting, STEP shown in the display
- Distance measurement, KM or MIL shown in the display

### Reset the pedometer

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

### Personal setting

#### Change of Distance Unit

The Pedometer ex<sup>1</sup> distance default setting is km (and cm for stride length). This can be changed to miles/ft:

Press and hold MODE and SET buttons simultaneously for 5 seconds. The display will now show MIL instead of KM. Repeat to change back.

### Set the Stride Length

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

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

### Instruction for Pedometer ex<sup>1</sup> plus Art.nr. 56044

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

### Main Functions

Press MODE button to browse through the following functions:

- Step counting, STEP shown in the display
  - Distance measurement, KM or MIL shown in the display
  - Calories measurement, CAL shown in the display
  - Activity timer, TMR shown in the display
- The timer starts counting when movement is registered.

### Reset the Pedometer

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

### Personal setting

#### Change of Distance-, and Weight Unit

The Pedometer ex<sup>1</sup> plus default setting is km and kg (cm for stride length). This can be changed to miles/ft and lb:

Press and hold MODE and SET buttons simultaneously for 5 seconds. The display will now show MIL instead of KM and lb instead of kg in the body weight setting. Repeat to change back.

### Set the Stride Length

The easiest way to find the stride length is to walk for example 10 steps and then measure that distance. Divide the distance by 10 to find the stride length. Press MODE so the text KM appears in the display. Press SET and the current stride length starts flashing. Press SET repeatedly to increase the stride length to the wished value (increases by 1 cm per press, or 0.1 ft if MIL is selected). After a few seconds the Pedometer will return to the distance function and the new stride length is set.

### Set the Body Weight

Press MODE repeatedly until CAL is shown in the display. Press SET and the current body weight starts flashing.

Press SET repeatedly to increase the body weight to the wished value (increases by 5 kg per press, or 10 lb if MIL is selected). After a few seconds the Pedometer will return to the calorie function and the new body weight is set.

### Specifications

Temperature range Operation: -10°C to +50°C

Lagring: -20°C till +60°C

Batteri typ LR44/L1154

Batteriets livslängd ca. 12 månader

### 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](http://www.silva.se)



## Bruksanvisning ex<sup>1</sup> stegräknare

### Förpackningen innehåller

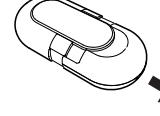
Stegräknare  
Halssnodd  
Bältesklämma  
Bruksanvisning

### Allmänt om stegräknaren

För att registrera varje steg använder stegräknaren en inbyggd pendel. Pendeln är rörlig och kommer vid rörelse att avge ett klickande ljud. Detta är normalt och är en förutsättning för att stegräknaren ska fungera.

### Bära stegräknaren

Stegräknaren kan antingen bäras runt halsen med den medföljande halssnoddens eller på höften med den medföljande bältesklämmans. För att stegräknaren noggrant ska kunna räkna steg när den bärts runt halsen är det viktigt att den inte gungar. Den idealiska placeringen för bältesklämmans är vid byxlinningen eller på en rem nära höften. För bästa funktion ska stegräknaren fästas lodrätt, d.v.s. inta lutat.



#### Batteribyte

Bryt batteri nära tecknen på displayen blir svaga. Dra isär stegräknaren för att komma åt batteriet. Se bild 1. Byt batteri (typ LR44/L1154).

### Filterfunktion

Stegräknaren har en funktion som hindrar oönskad registrering av steg när du står stilla eller gör korta rörelser som inte ingår i promenaden/löpningen. För att stegräkning ska ske måste 6 steg i rad tas utan uppehåll.

### Övrigt

Stegräknaren är inte stötsäker eller vattentät: Behandla den försiktigt.

### Anvisningar för stegräknaren ex<sup>1</sup> step Art.nr. 56042

Den här modellen är avsedd att räkna antal steg som tas.

### Aterställa stegräknaren

Håll båda RESET-knapparna intrycka samtidigt i en sekund för att återställa räknaren.

### Anvisningar för stegräknaren ex<sup>1</sup> distance Art.nr. 56043

Den här modellen är avsedd att räkna antal steg som tas och visa sträckan. Därfor måste steglängden anges.

### Huvudfunktioner

Tryck på MODE-knappen för att bläddra igenom följande funktioner:

- Stegräkning, STEP visas på displayen
- Avståndsmätning, KM eller MIL visas på displayen

### Aterställa stegräknaren

Håll MODE- och SET-knapparna intrycka samtidigt i en sekund för att återställa räknaren.

### Personliga inställningar

#### Ändring av avståndsenhet

Standardinställningen för avstånd i stegräknaren ex<sup>1</sup> är km (och cm för steglängd). Det kan ändras till miles/ft:

Håll MODE- och SET-knapparna intryckta samtidigt i fem sekunder. Nu visas MIL i stället för KM på displayen. Upprepa om du vill byta tillbaka.

### Ställa in steglängden

Det enklaste sättet att ta reda på steglängden är att gå till exempel tio steg och sedan mäta avståndet. Dela avståndet med tio så får du steglängden.

Tryck på MODE tills texten KM eller MIL visas på displayen. Tryck på SET. Den aktuella steglängden börjar blinka. Tryck på SET uppreda gånger för att öka steglängden till önskat värde (ökar en cm per tryckning, eller 0,1 fot om MIL har valts). Efter några sekunder återgår stegräknaren till avståndsfunktionen och den nya steglängden är inställt.

### Anvisningar för stegräknaren ex<sup>1</sup> plus Art.nr. 56044

Den här modellen är avsedd att räkna antal steg som tas och visa sträckan, beräkna förbrukade kalorier och visa den faktiska tiden. För att kunna visa avståndet och beräkna kalorier måste steglängden och kroppsvikten anges.

### Huvudfunktioner

Tryck på MODE-knappen för att bläddra igenom följande funktioner:

- Stegräkning, STEP visas på displayen
- Avståndsmätning, KM eller MIL visas på displayen
- Kalorimätning, CAL visas på displayen
- Aktivitetstimer, TMR visas på displayen Timern börjar räkna när rörelser registreras.

### Aterställa stegräknaren

Håll MODE- och SET-knapparna intrycka samtidigt i en sekund för att återställa räknaren.

### Personliga inställningar

#### Byt avstånd- och vikt enhet

Standardinställningarna för stegräknaren ex<sup>1</sup> plus är km och cm för steglängd. Det kan ändras till miles/ft:

Håll MODE- och SET-knapparna intryckta samtidigt i fem sekunder. Nu visas MIL i stället för KM på displayen och ib i stället för kg inställning av kroppsvikt. Upprepa om du vill byta tillbaka.

### Ställa in steglängden

Det enklaste sättet att ta reda på steglängden är att gå till exempel tio steg och sedan mäta avståndet. Dela avståndet med tio så får du steglängden.

Tryck på MODE tills texten KM visas på displayen. Tryck på SET. Den aktuella steglängden börjar blinka. Tryck på SET uppreda gånger för att öka steglängden till önskat värde (ökar en cm per tryckning, eller 0,1 fot om MIL har valts). Efter några sekunder återgår stegräknaren till avståndsfunktionen och den nya steglängden är inställt.

### Ställa in kroppsvikten

Tryck uppreda gånger på MODE tills CAL visas på displayen. Tryck på SET. Den aktuella kroppsvikten börjar blinka.

Tryck på SET uppreda gånger för att öka kroppsvikten till önskat värde (ökar 5 kg per tryckning, eller 10 pund om MIL har valts). Efter några sekunder återgår stegräknaren till avståndsfunktionen och den nya kroppsvikten är inställt.

### Specificeringar

Temperaturområde, användning: -10°C till +50°C

Lagring: -20°C till +60°C

Batteri typ LR44/L1154

Batteriets livslängd ca. 12 månader

### GARANTI

Silva garanterar att produkten under två (2) år är 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 om produkten ska returneras. Returner 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, försämrighet eller olycka. Garantin gäller inte heller för normalt slitage. Silva tar ingen ansvar för eventuella förlustskador, direkt eller indirekt, eller skador som uppstår på grund av produktens användning. Under inga omständigheter ska Silvas ansvar överstiga det beloppet för produkten Viss lagstiftning tillåter inte uteslutande eller begränsningar av orsaks- och konsekvenskador, varför ovanstående begränsningar kanske ej gäller dig. Garantin gäller och kan endast behandlas i inköpslandet.

Mer information finns på [www.silva.se](http://www.silva.se)



## Guía de usuario de los podómetros ex<sup>1</sup>

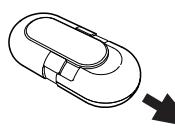
**Contenido de la caja**  
Podómetro  
Cordón para el cuello  
Pinza para cinturón  
Guía de usuario

### Información general sobre los podómetros

Para registrar cada paso el podómetro utiliza un péndulo integrado. Este péndulo se mueve y mientras lo hace se oye un sonido seco. Esto es normal y necesario para que el producto funcione correctamente.

### Reinicio del podómetro

El podómetro se puede llevar en el cuello, con el cordón incluido, o en la cintura con la pinza para cinturón incluida. Para que pueda contar los pasos con precisión cuando se lleva en el cuello, es importante que el podómetro no se balance. Lo ideal es colocar la pinza para cinturón en la cintura de los pantalones o en un cinturón ajustado a la cintura. Para que funcione mejor, debe colocarse verticalmente, es decir, no debe inclinarse.



### Cambio de la batería

Cambie la batería cuando la pantalla se vea atenuada. Abra el podómetro para acceder a la batería. Vea la imagen 1. Cambie la batería (tipo LR44/L1154).



## Guida dell'utente, pedometri ex<sup>1</sup>

**Contenuto della confezione**  
Pedometro  
Cordino  
Clip per cintura  
Guida dell'utente

### Informazioni generali sui pedometri

Per registrare ogni passo, il pedometro è dotato di un pendolo incorporato. Durante il movimento, il pendolo emette un clic. Questo è assolutamente normale e necessario per il corretto funzionamento del prodotto.

### Utilizzo del pedometro

Il pedometro può essere indossato intorno al collo con il cordino in dotazione oppure fissato alla cintura con l'apposita clip. Per poter contare correttamente i passi, è importante che il pedometro non oscilli quando è indossato intorno al collo. La posizione ideale è fissato con la clip alla cintura dei pantaloni oppure ad una cinghia fissa all'anca. Per funzionare al meglio, il pedometro deve trovarsi in posizione verticale, non inclinato.



**Sostituzione della batteria**  
La batteria deve essere sostituita quando si riduce l'illuminazione del display. Per accedere alla batteria è necessario capovolgere il pedometro. Vedere figura 1. Sostituire la batteria (tipo LR44/L1154).



## Gebruiksaanwijzing ex<sup>1</sup> stappentellers

**Inhoud set**  
Stappenteller  
Halskoord  
Riemclip  
Gebruiksaanwijzing

### Algemene informatie over stappentellers

Om iedere stap te kunnen registreren maakt de stappenteller gebruik van een ingebouwde slinger. Deze slinger beweegt en produceert tijdens het bewegen een klinkend geluid. Dit is geheel normaal en geeft aan dat het product naar behoren werkt.

### Stappenteller dragen

De stappenteller kan om de nek worden gehangen met het bijgeleverde halskoord of op de heup worden gedragen met de bijgeleverde riemclip. Wanneer u de stappenteller om de nek hangt is het voor een nauwkeurige meting van het aantal stappen belangrijk dat de stappenteller zelf niet slinger. U kunt de stappenteller dan ook het beste met de riemclip boven aan de broekrand of op een hemd in de buurt van de heup dragen. Voor optimale werking dient de stappenteller verticaal te hangen, d.w.z. niet scheef.



**Batterij vervangen**  
Vervang de batterij wanneer het display verwaagt. Trek de beide delen van de stappenteller uit elkaar tot de batterij te krijgen. Zie afbeelding 1. Vervang de batterij (type LR44/L1154).



## Guia do utilizador - Pedómetros ex<sup>1</sup>

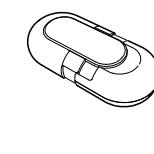
**Conteúdo da embalagem**  
Pedômetro  
Cordão para o pescoço  
Clip de cinto  
Guia do utilizador

### Generalidades sobre pedómetros

O pedômetro tem integrado um péndulo para registrar todos os passos. Esse péndulo move-se e o seu movimento produz estímulos de clique. Isto é normal e é necessário para que o produto funcione devidamente.

### Utilização do pedómetro

O pedômetro pode ser usado ao pescoço, pendurado do cordão respectivo ou preso no cinto com o clipe de fixação fornecido. Para que a contagem dos passos seja rigorosa, é importante que o pedômetro pendurado ao pescoço não balance. O local ideal para prender o clipe de fixação é no cós (cinto das calças ou num cinto, perto da anca). Para obter o melhor funcionamento, deve estar vertical, sem balançar.



**Substituição da bateria**  
Substitua a bateria quando o mostrador ficar mais escuro. Abra o pedômetro para ganhar acesso à bateria. Veja a imagem 1. Substitua a bateria (modelo LR44/L1154).

The image shows the front cover of the Silva Pedometer EX1 instruction manual. It features the Silva logo at the top left. Below it, the model name 'PEDOMETER EX<sup>1</sup>' is written vertically. To the right of the title, there are several language options listed in circles: POR (Portuguese), EN (English), FR (French), DE (German), IT (Italian), NL (Dutch), and SE (Swedish). Below these, the word 'Instruction manual' is printed. The background of the cover has a dark, abstract design with some faint text and graphics.

### Función de filtro

El podómetro tiene una función que impide que se registren pasos accidentalmente cuando se está quieto o cuando se hacen movimientos cortos de forma involuntaria que no forman parte de la carrera o paseo. Para que los pasos se cuenten bien, deben darse 6 pasos seguidos sin parar.

### Varios

El podómetro no es resistente al agua ni a los golpes, por lo que debe tratarlo con cuidado.

### Instrucciones del podómetro ex<sup>1</sup> step

art. n.º 56042

Este modelo se ha diseñado para contar el número de pasos dados.

### Reinicio del podómetro

Mantenga pulsados los dos botones RESET (Reiniciar) a la vez durante un segundo y el contador de pondrá a cero.

### Instrucciones del podómetro ex<sup>1</sup> distance

art. n.º 56043

Este modelo se ha diseñado para contar el número de pasos dados y para indicar la distancia. Para poder mostrar la distancia debes introducirse la longitud de zancada.

### Funciones principales

Pulse el botón MODE (Modo) para navegar por las siguientes funciones

- Contabilización de pasos, aparece STEP (Paso) en pantalla
- Medición de distancia, aparece KM o MIL en pantalla

### Reinicio del podómetro

Mantenga pulsados los dos botones MODE (Modo) y SET (Configurar) a la vez durante un segundo y el contador de pondrá a cero.

### Configuración personal

#### Modificación de la unidad de distancia

De forma predeterminada el podómetro ex<sup>1</sup> distance muestra la distancia en km (y la longitud de zancada en cm) pero puede cambiarse a millas/pies:

Mantenga pulsado el botón MODE (Modo) y SET (Configurar) a la vez durante 5 segundos. La pantalla mostrará ahora MIL en lugar de KM. Repita la operación para volver a cambiar las unidades.

#### Configure la longitud de zancada

La forma más sencilla de hallar la longitud de zancada consiste en caminar, por ejemplo, 10 pasos y entonces medir esa distancia. Divida la distancia por 10 para obtener la longitud de zancada.

Pulse MODE (Modo) hasta que aparezca KM o MIL en pantalla. Pulse SET (Configurar) y la longitud de zancada actual empezará a parpadear. Pulse SET varias veces para aumentar la longitud de zancada hasta el valor deseado (aumenta 1 cm por pulsación o 0,1 pies si se ha seleccionado MIL). Al cabo de unos segundos el podómetro volverá a la función de distancia y se ajustará la longitud de zancada nueva.

#### Instrucciones del podómetro ex<sup>1</sup> plus art. n.º 56044

Este modelo se ha diseñado para contar el número de pasos dados, mostrar la distancia, calcular las calorías consumidas y mostrar el tiempo efectivo. Para poder mostrar la distancia y calcular las calorías, debe introducirse la longitud de zancada y el peso corporal.

### Funciones principales

Pulse el botón MODE (Modo) para navegar por las siguientes funciones

- Contabilización de pasos, aparece STEP (Paso) en pantalla
- Medición de distancia, aparece KM o MIL en pantalla
- Medición de calorías, aparece CAL en pantalla
- Temporizador de actividad, aparece TMR en pantalla El temporizador empieza a contar cuando registra movimiento.

### Reinicio del podómetro

Mantenga pulsados los dos botones MODE (Modo) y SET (Configurar) a la vez durante un segundo y el contador de pondrá a cero.

### Configuración personal

#### Modificación de la unidad de distancia y peso

De forma predeterminada el podómetro ex<sup>1</sup> plus expresa los datos en km y kg (cm para la longitud de zancada) pero puede cambiarse a millas/pies y a libras:

Mantenga pulsado el botón MODE (Modo) y SET (Configurar) a la vez durante 5 segundos. La pantalla mostrará ahora MIL en lugar de KM y lb en lugar de kg en el ajuste de masa corporal. Repita la operación para volver a cambiar las unidades.

#### Configure la longitud de zancada

La forma más sencilla de hallar la longitud de zancada consiste en caminar, por ejemplo, 10 pasos y entonces medir esa distancia. Divida la distancia por 10 para obtener la longitud de zancada. Pulse MODE (Modo) hasta que aparezca KM en pantalla. Pulse SET (Configurar) y la longitud de zancada actual empezará a parpadear. Pulse SET varias veces para aumentar la longitud de zancada hasta el valor deseado (aumenta 1 cm por pulsación o 0,1 pies si se ha seleccionado MIL). Al cabo de unos segundos el podómetro volverá a la función de distancia y se ajustará la longitud de zancada nueva.

#### Configure el peso corporal

Pulse MODE (Modo) varias veces hasta que aparezca CAL (Calorías) en la pantalla.

Pulse SET (Configurar) y el peso corporal empezará a parpadear. Pulse SET varias veces para aumentar el peso corporal hasta el valor deseado (aumenta 5 kg por pulsación o 10 lb si se ha seleccionado MIL). Al cabo de unos segundos el podómetro volverá a la función de calorías y se ajustará el peso corporal nuevo.

### Especificaciones

Márgenes de temperatura de funcionamiento: de -10°C a +50°C  
Márgenes de temperatura de almacenamiento: de -20°C a +60°C

Tipo de batería LR44/L1154

Vida útil de la batería: ~12 meses

### 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 reparación o reemplazo 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. Estas 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 estresores 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](http://www.silva.se)



## Guida dell'utente, pedometri ex<sup>1</sup>

**Contenuto della confezione**  
Pedometro  
Cordino  
Clip per cintura  
Guida dell'utente

### Informazioni generali sui pedometri

Per registrare ogni passo, il pedometro è dotato di un pendolo incorporato. Durante il movimento, il pendolo emette un clic. Questo è assolutamente normale e necessario per il corretto funzionamento del prodotto.

### Utilizzo del pedometro

Il pedometro può essere indossato intorno al collo con il cordino in dotazione oppure fissato alla cintura con l'apposita clip. Per poter contare correttamente i passi, è importante che il pedometro non oscilli quando è indossato intorno al collo. La posizione ideale è fissato con la clip alla cintura dei pantaloni oppure ad una cinghia fissa all'anca. Per funzionare al meglio, il pedometro deve trovarsi in posizione verticale, non inclinato.



**Sostituzione della batteria**  
La batteria deve essere sostituita quando si riduce l'illuminazione del display. Per accedere alla batteria è necessario capovolgere il pedometro. Vedere figura 1. Sostituire la batteria (tipo LR44/L1154).



## Gebruiksaanwijzing ex<sup>1</sup> stappentellers

**Inhoud set**  
Stappenteller  
Halskoord  
Riemclip  
Gebruiksaanwijzing

### Algemene informatie over stappentellers

Om iedere stap te kunnen registreren maakt de stappenteller gebruik van een ingebouwde slinger. Deze slinger beweegt en produceert tijdens het bewegen een klinkend geluid. Dit is geheel normaal en geeft aan dat het product naar behoren werkt.

### Stappenteller dragen

De stappenteller kan om de nek worden gehangen met het bijgeleverde halskoord of op de heup worden gedragen met de bijgeleverde riemclip. Wanneer u de stappenteller om de nek hangt is het voor een nauwkeurige meting van het aantal stappen belangrijk dat de stappenteller zelf niet slinger. U kunt de stappenteller dan ook het best met de riemclip boven aan de broekrand of op een hemd in de buurt van de heup dragen. Voor optimale werking dient de stappenteller verticaal te hangen, d.w.z. niet scheef.



**Batterij vervangen**  
Vervang de batterij wanneer het display verwaagt. Trek de beide delen van de stappenteller uit elkaar tot de batterij te krijgen. Zie afbeelding 1. Vervang de batterij (type LR44/L1154).



## Guia do utilizador - Pedómetros ex<sup>1</sup>

**Conteúdo da embalagem**  
Pedômetro  
Cordão para o pescoço  
Clip de cinto  
Guia do utilizador

### Generalidades sobre pedómetros

O pedômetro tem integrado um péndulo para registrar todos os passos. Esse péndulo move-se e o seu movimento produz estímulos de clique. Isso é normal e é necessário para que o produto funcione devidamente.