



USER GUIDE EX³ CONNECT PODEMETTER ART.NO. 56041

PACKAGE CONTENTS

- ex³ connect pedometer
- Docking station
- Membership on www.silvaconnect.com
- USB cable between docking station and PC
- Belt clip
- Safety lanyard including quick release
- Battery CR2032
- Screw driver
- Manual

WWW.SILVACONNECT.COM
ex³ connect pedometer comes with a PC docking station and access to the community www.silvaconnect.com. This enables you to connect your pedometer to your computer and use the web to follow your exercise, create challenges, compare your movements with the rest of the world and a lot more.

GENERAL INFORMATION
ex³ connect pedometer detects acceleration in each of the 3 axis and therefore the position/direction of the unit is not crucial as long as it is still and upright.
The pedometer is not waterproof – therefore treat it carefully.
The pedometer does not have an ON/OFF button, since the power consumption when not in use is extremely low.

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

ATTACHING THE PODEMETTER
ex³ pedometer can be worn around the neck, lying in your pocket, worn on your belt with the attached belt clip etc.
The safety lanyard also comes with a quick release that prevents straining if pedometer is worn around the neck.

BATTERY
This pedometer is powered by a Lithium CR2032 battery.
Change the battery when the battery indicator is shown in the display.
The battery is placed under the battery lid on the back. Use the supplied screwdriver to remove the battery lid.

CONNECT TO COMPUTER
To connect your unit to the PC, use the USB cable and attach this between the docking station and the USB port on your computer. Remove the rubber cover on the bottom of the unit and place the ex³ connect gently in the docking station. Use your web browser and go to www.silvaconnect.com and follow the instructions.

FUNCTIONS

MAIN FUNCTIONS

Press MODE button (M) to browse through the following functions

- Step counting, STP 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.
- Clock

THIRTY DAY MEMORY
The pedometer has a 30 day hour by hour memory. All data collected in the thirty day memory can only be viewed on www.silvaconnect.com. When the TEXT FULL is visible in the display the memory is full and you need to upload the data to the website.

SEVEN DAY MEMORY
The last seven days in the 30 day memory are accessible from the pedometer (accumulated day by day).
Press MODE for two seconds to enter the memory function.

Press SET to select day.

Press MODE to toggle between steps, distance and calories on the selected day.

The data in the memory is stored at midnight every day and the pedometer is automatically reset.



STEP BAROMETERTURFUNKTION
In the lower-left or higher-right part of the display there is a "Step Barometer Function" that helps you obtain a healthy life by walking 10,000 steps per day. This barometer is based on the 7 last days from the 30 day memory in the pedometer and shows your daily average on the display. Each box in the barometer is equal to an average of 1,666 steps.

RESETTING THE PODEMETTER
Press and hold RESET button for 2 seconds to reset the pedometer.

PERSONAL SETTINGS

SETTING DISTANCE AND WEIGHT UNITS

The personal setting allows you to choose metric (km for distance, cm for stride length and kg for body weight). This can be changed to Imperial (miles, ft and lb). Press and hold RESET button to reset data, and then keep pressing RESET button for 3 seconds to change between metric or imperial. This can be done from all modes except from Clock Mode.

CALCULATE STRIDE LENGTH (30-240CM)

Personal setting of stride length and weight are needed to get accurate values of distance and consumed calories.

Set the stride length by walking 10 steps and then measure that distance. Divide the distance by 10 to find your stride length.

SETTING STRIDE LENGTH

Can also be set from www.silvaconnect.com. Default setting is 75cm (30 inches).

Press MODE repeatedly until the text KM appears in the display.

Press and hold SET and the current stride length is displayed.

Press SET repeatedly to increase the stride length to the wished value (increases by 1 cm per press, or 1 inch if MIL is selected).

Press and hold SET and stride length will increase with 20 cm or 24 inch per second.

Press and hold RESET to reset the counter to 75 cm or 30 inches.

Once the stride length is set, the pedometer automatically returns to distance mode after a few seconds.

SETTING BODY WEIGHT (30-135 KG)

Can also be set from www.silvaconnect.com.

Default setting is 45kg (100lb).

Press MODE repeatedly until the text is shown in the display.

Press and hold SET and the current body weight is displayed.

Press SET repeatedly to increase the body weight to the wished value (increases by 1 kg per press, or 1 lb if MIL is selected).

Press and hold SET and body weight will increase with 20 kg or 20 lb per second.

Press and hold RESET to reset the counter to 45 kg or 100 lb.

Once the body weight is set, the pedometer automatically returns to calorie mode after a few seconds.

SETTING TIME

Can also be set from www.silvaconnect.com.

It is essential to set the time correctly in order to make the thirty day memory function accurately.

Press MODE button repeatedly until time is shown in the display.

Press and hold SET button until time flashes.

Press RESET to change hour.

Press SET to change minutes.

Press RESET repeatedly to change from 12 to 24 hours format. The format changes to 24 hours after 12 PM has been passed.

SPECIFICATIONS

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

Storage: -20°C to +60°C

Battery type CR-2032

Battery lifetime ~6 months

PROTECT THE ENVIRONMENT

All parts included in this product including 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 shall Silva be liable for incidental or consequential damages for the product. Some jurisdictions do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above limitation or exclusion may not apply to you. This Warranty is valid and may be processed only in the country of purchase.

For more information please visit www.silva.se



BRUKSANVISNING STEGRÄKNARE EX³ CONNECT ART.NR. 56041

FÖRFÄKNINGEN INNEHÅLLER

- Stegräknare ex³ connect
- Dockningsstation
- Medlemskaps i www.silvaconnect.com
- USB-kabel mellan dockningsstation och dator
- Bältesklämma
- Säkerhetssnödd med snabblös
- Batteri CR2032
- Skruvmejsel
- Handbok

WWW.SILVACONNECT.COM

Stegräknaren ex³ connect levereras med en dockningsstation till datorn och tillgång till vår community www.silvaconnect.com. Det gör att du kan ansluta stegräknaren till din dator och använda Internet för att följa din tränings, skräp utmaningar, jämföra dina rörelser med resten av världen och mycket annat.

ALLMÄN INFORMATION

ex³ connect pedometer detects acceleration in each of the 3 axis and therefore the position/direction of the unit is not crucial as long as it is still and upright. The pedometer is not waterproof – therefore treat it carefully. The pedometer does not have an ON/OFF button, since the power consumption when not in use is extremely low.

STEGFILTER

Stegräknaren har en funktion som hindrar oönskad registrering av steg när du står still eller gör korta rörelser som inte ingår i promenaden/löpningen. För korrekt stegräckning använder stegräknaren ett tio sekunders filter. Det innebär att stegräknaren mäter använta tio sekunder innan steget uppdateras på displayen.

FÄSTA STEGRÄKNAREN

Du kan bär stegräknaren ex³ runt halsen, i fickan, fast vid bälte med den bifogade bältesklämmen osv.

Säkerhetssnöden har en snabblös som hindrar strypning om du bär stegräknaren runt halsen.

BATTERI

Stegräknaren drivs av ett CR2032 litiumbatteri. Batteri sätter under batteriluckan på baksidan.

Använd den medföljande skruvmejseln för att öppna batteriluckan.

ANSLUTNING TILL DATORN

När du ska ansluta enheten till datorn använder du USB-kabeln och kopplar den mellan dockningsstationen och en USB-port på datorn.

Ta bort gummikryddan under batteriluckan och placera färska och tätt.

Stegräknaren har en avspärrning för att skydda mot överbelastning.

FUNKTIONER

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

HUVUDFUNKTIONER

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

FIXATION FÖR DÖDPODEMETRER

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

ANSLUTNING TILL EN ORDINATEUR

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

FÖRSKÄRPFUNKTION

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

FÖRS



GUÍA DE USUARIO DEL PODÓMETRO EX³ CONNECT ART. N.º 56041

CONTENIDO DE LA CAJA

- Podómetro ex³ Connect
- Base de conexión
- Registro en www.silvaconnect.com
- Cable de conexión USB para la base de conexión y el ordenador
- Pilas CR2032
- Cordon de seguridad con mecanismo de apertura rápida
- Batería CR2032
- Destornillador
- Manual

WWW.SILVACONNECT.COM

El podómetro ex³ Connect incluye una base de conexión para ordenador y permite acceder a la comunidad www.silvaconnect.com. De este modo, podrá conectar el podómetro al ordenador y utilizar la web para seguir su ejercicio, crear retos, comparar sus movimientos con los del resto del mundo y mucho más.

INFORMACIÓN GENERAL

El podómetro ex³ Connect detecta la aceleración en cualquier de los tres ejes y, por tanto, la posición/dirección de la unidad no es fundamental siempre y cuando esté fija y no se balancee. El podómetro no es resistente al agua, por lo que debe tratarlo con cuidado. El podómetro no dispone de botón de apagado/encendido, ya que el consumo de energía cuando no está en uso es extremadamente bajo.

FILTRO DE PASOS

El podómetro tiene una función que impide que se registren pasos no deseados cuando se está quieto o cuando se realizan movimientos cortos que no forman parte de la carrera de pasos. Para contabilizar los pasos correctos el podómetro utiliza un filtro de 10 segundos. Es decir, el podómetro debe usarse durante 10 segundos antes de que el número de pasos se actualice en la pantalla.

SUJECCIÓN DEL PODÓMETRO

El podómetro ex³ se puede llevar alrededor del cuello, en el bolsillo, en el cinturón con la pinza de sujeción, etc.

El cordón de seguridad también incluye un mecanismo de apertura rápida que evita el estrangulamiento cuando el podómetro se lleva en el cuello.

BATERÍA

El podómetro se alimenta con una batería de litio CR2032. Cambie la batería cuando el indicador de la batería aparece en la pantalla. La batería se coloca en la parte posterior, debajo de la tapa de la batería. Utilice el destornillador incluido para quitar la tapa de la batería.

CONEXIÓN AL ORDENADOR

Para conectar la unidad al ordenador, utilice el cable USB y enchúfelo a la base de conexión o al puerto USB del ordenador. Desmonte la cubierta de goma de la parte inferior de la unidad y coloque con cuidado el ex³ Connect en la base de conexión. Abra el explorador web, vaya a www.silvaconnect.com y siga las instrucciones.

FUNCIÓNES

Funciones principales
Pulse el botón MODE (M) para navegar por las siguientes funciones

- Contabilización de pasos, aparece STP 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.
- Reloj

MEMORIA DE TREINTA DÍAS

El podómetro tiene una memoria de 30 días, hora por hora Los ratos recogidos en la memoria de treinta días se deben consultar en www.silvaconnect.com.

Cuando aparece FULL (Completo) en la pantalla, la memoria está llena y tiene que borrar los datos al sitio web.

MEMORIA DE SIETE DÍAS

Los últimos siete días de la memoria de 30 días se pueden ver en el podómetro (acumulados día por día).

Pulse MODE (Modo) durante dos segundos para entrar en la función de memoria.

Pulse SET (Configurar) para seleccionar el día.

Pulse MODE para alternar entre los pasos, la distancia y las calorías del día seleccionado.

Los datos de la memoria se almacenan a media noche todos los días y el podómetro se reinicia automáticamente.



FUNCIÓN BAROMÉTRICA DE PASOS

En la parte izquierda inferior o derecha superior de la pantalla, hay una "función barométrica de pasos" que le ayuda a tener una vida más sana caminando 10.000 pasos todos los días. Este barómetro se basa en los últimos 7 días de la memoria de 30 días del podómetro y indica su media diaria en la pantalla.

Cada cuadro del barómetro es igual a una media de 1.666 pasos.

PUESTA A CERO DEL PODÓMETRO

Mantenga pulsado el botón RESET (Reiniciar) durante dos segundos para poner a cero el podómetro.

CONFIGURACIÓN PERSONAL

CONFIGURACIÓN DE LAS UNIDADES DE DISTANCIA Y PESO
De forma predeterminada, el podómetro utiliza el sistema métrico (Km para la distancia, cm para la longitud de zancada y kg para el peso corporal). No obstante, se puede cambiar por el sistema imperial (millas, pies y libras).

Mantenga pulsado el botón SET (Configurar) y aparecerá la longitud de zancada en la pantalla.

Pulse SET varias veces para aumentar la longitud de zancada hasta el valor deseado (aumenta 1 cm por pulsación o 1 pulgada si se ha seleccionado MIL).

Mantenga pulsado SET y la longitud de zancada aumentará 20 cm o 24 pulgadas por segundo.

Mantenga pulsada la tecla RESET (Reiniciar) para poner de nuevo el contador en 75 cm o 30 pulgadas.

Cuando se ha configurado la longitud de zancada, el podómetro vuelve automáticamente al modo de distancia al cabo de unos segundos

CONFIGURACIÓN DEL PESO CORPORAL (30-135 KG)

También se puede ajustar en www.silvaconnect.com.

La configuración predeterminada es de 75 cm (30 pulgadas).

Pulse MODE (Modo) hasta que aparezca KM en pantalla.

Mantenga pulsado SET (Configurar) y aparecerá la longitud de zancada en la pantalla.

Pulse SET varias veces para aumentar la longitud de zancada hasta el valor deseado (aumenta 1 cm por pulsación o 1 pulgada si se ha seleccionado MIL).

Mantenga pulsado SET y la longitud de zancada aumentará 20 kg o 20 libras por segundo.

Mantenga pulsada la tecla RESET (Reiniciar) para poner de nuevo el contador en 45 kg o 100 libras.

Cuando se ha configurado el peso corporal, el podómetro vuelve automáticamente al modo de distancia al cabo de unos segundos

CONFIGURACIÓN DE LA LONGITUD DE ZANCADA

También se puede ajustar en www.silvaconnect.com.

La configuración predeterminada es de 75 cm (30 pulgadas).

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

Mantenga pulsado SET (Configurar) y aparecerá el peso corporal actual.

Pulse SET varias veces para aumentar el peso corporal hasta el valor deseado (aumenta 1 kg por pulsación o 1 libra si se ha seleccionado MIL).

Mantenga pulsado SET y el peso corporal aumentará 20 kg o 20 libras por segundo.

Mantenga pulsada la tecla RESET (Reiniciar) para poner de nuevo el contador en 45 kg o 100 libras.

Cuando se ha configurado el peso corporal, el podómetro vuelve automáticamente al modo de distancia al cabo de unos segundos

CONFIGURACIÓN DE LA LONGITUD DE ZANCADA

También se puede ajustar en www.silvaconnect.com.

La configuración predeterminada es de 75 cm (30 pulgadas).

Pulse MODE (Modo) hasta que aparezca KM en pantalla.

Mantenga pulsado SET (Configurar) y aparecerá la longitud de zancada en la pantalla.

Pulse SET varias veces para aumentar la longitud de zancada hasta el valor deseado (aumenta 1 cm por pulsación o 1 pulgada si se ha seleccionado MIL).

Mantenga pulsado SET y la longitud de zancada aumentará 20 kg o 20 libras por segundo.

Mantenga pulsada la tecla RESET (Reiniciar) para poner de nuevo el contador en 45 kg o 100 libras.

Cuando se ha configurado la longitud de zancada, el podómetro vuelve automáticamente al modo de distancia al cabo de unos segundos

ESPECIFICACIONES

Margen de temperatura de funcionamiento: de -10°C a +50°C

Margen de temperatura de almacenamiento: de -20°C a +60°C

Tipo de batería: CR-2032

Vida útil de la batería: ~6 meses

PROTEJA EL MEDIO AMBIENTE

Todas las piezas incluidas en este producto, baterías inclusive, deben reciclarlas y no deben desecharse como 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 permiten 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 podrá superar el importe correspondiente al producto. Las sueltas limitaciones o exclusiones para dannos accidentales o consecuenciales podrían no ser aplicables en el País de adquisición. La presente Garantía es válida y potrà essere aplicata exclusivamente nel Paese di acquisto.

Para mayor información, visite www.silva.se

Para obtener más información, visite www.silva.se



GUIDA DELL'UTENTE, PEDOMETRO EX³ CONNECT, CODICE 56041

CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

- Pedometro ex³ Connect
- Stazione di ricarica
- Membriehip su www.silvaconnect.com
- Cavo USB tra stazione di ricarica e PC
- Cinturino per la cintura
- Cordicella di sicurezza con gancio
- Batteria CR2032
- Cacciavite
- Manuale

WWW.SILVACONNECT.COM

Il pedometro ex³ Connect viene fornito con una stazione di ricarica per PC ed accesso alla community www.silvaconnect.com. Il pedometro può essere collegato ad un computer per seguire il proprio allenamento, lanciare nuove sfide, confrontare i propri movimenti con il resto del mondo e tanto altro.

INFORMAZIONI GENERALI

Poiché il pedometro ex³ Connect rileva l'accelerazione in ognuno dei 3 assi, la posizione/direzione dell'unità è irrilevante, purché rimanga ferma.

Il pedometro non è stagno – deve essere trattato con cura.

Il pedometro è provvisto di pulsante ON/OFF in quanto il consumo di energia quando non viene utilizzato è estremamente basso.

FILTORE DEI PASSI

Il pedometro è dotato di una funzione che previene la registrazione inesiderata dei passi quando è fermo oppure in caso di piccoli movimenti che non fanno parte del percorso o della corsa. Per contare correttamente i passi, il pedometro prevede un filtro di 10 secondi. Pertanto, il pedometro deve essere utilizzato per almeno 10 secondi affinché il numero di passi sia aggiornato sul display.

FISSAGGIO DEL PEDOMETRO

Il pedometro ex³ può essere indossato intorno al collo, in tasca, fissato alla cintura con l'opposta clip ecc.

Inoltre, la cordicella di sicurezza è dotata di un gancio a prova di strangolamento in caso di fissaggio del pedometro al collo.

BATTERIA

Questo pedometro è alimentato da una batteria CR2032 da 3V.

La batteria deve essere sostituita quando appare l'indicatore sul display.

La batteria è ubicata sotto lo sportello sul retro. Per aprire lo sportello della batteria, utilizzare il cacciavite in dotazione.

COLLEGAMENTO AL COMPUTER

Per collegare l'unità al PC, collegare il cavo USB in dotazione tra la stazione di ricarica e la porta USB del computer. Rimuovere il coperchio in gomma sotto l'unità e posizionare delicatamente ex³ connect nella stazione di ricarica. Utilizzare il proprio web browser, andare su www.silvaconnect.com e seguire le istruzioni.

FUNZIONI

FUNZIONI PRINCIPALI

Premere il pulsante MODE (M) per selezionare le varie funzioni.

- Contapassi, STP sul display
- Misurazione della percorrenza, KM o MIL sul display
- Misurazione delle calorie, CAL sul display
- Timer di attività, TMR sul display Il timer si avvia quando viene registrato un movimento.
- Orologio

MEMORIA DI 30 GIORNI

Il pedometro può memorizzare fino a 30 giorni. Tutti i dati registrati in questa memoria possono essere visualizzati solamente su www.silvaconnect.com.

Quando sul display appare FULL, la memoria è piena ed i dati devono essere caricati nel sito web.

MEMORIA DI SETTE DÍAS

Los últimos siete días de la memoria de 30 días se pueden ver en el podómetro (acumulados día por día).

Pulse MODE (Modo) durante dos segundos para entrar en la función de memoria.

Pulse MODE para alternar entre pasi, percorrenza e calorías en el día seleccionado.

I dati en memoria vengono salvati alle 24 di ogni giorno, quindi il podómetro si azzerà automaticamente.

MEMORIA DE TRINTA DIAS

O pedómetro tem uma memória de 30 dias, hora a hora. Todos os dados recolhidos na memória de trinta dias podem ser visualizados através de <a href="http://www.s