



User guide Pedometer Ex3 Plus art. No. 56026

General Information about Ex3 pedometers

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

Filter function

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

Attaching the pedometer

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

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

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

Main operating modes

This pedometer registers steps and measures distance and calories. It also has a built in timer and clock.

Press MODE to toggle between the modes.

Personal settings

Setting distance and weight units

The Pedometer's default setting is metric (Km for distance, cm for stride length and kg for body weight). This can be changed to Imperial (miles, ft and lb).

Press and hold RESET to reset data, and then keep pressing the RESET button for 3 seconds to change between metric or imperial. This can be done from all modes except from Clock Mode.

Calculate Stride length (30-240cm)

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

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

Setting Stride length

Default setting is 75cm (30 inches).

Press MODE so it appears in the display.

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

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

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

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

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

Setting Body weight (30-135 kg)

Default setting is 45kg (100lbs).

Press MODE repeatedly until CAL is shown in the display.

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

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

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

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

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

Setting the time

It is essential to set the time correctly in order to make the 7 day memory function accurately.

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

Press and hold SET until time flashes.

Press RESET to change hour.

Press SET to change minutes.

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

Steps

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

Distance

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

Calories

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

Seven Day memory

The pedometer has a seven day memory that makes it possible to see your performance during each day the last seven days.

Press MODE for two seconds to enter the memory function.

Press SET to select day.

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

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

Step Barometer Function

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

Each box in the barometer is equal to an average of 1,666 steps.



Resetting the pedometer

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

Resetting the seven day memory

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

Specifications

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

WARRANTY

Silva guarantees 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. Products damaged by normal wear and tear, such as scratches or dents, are not covered by this warranty. Silva is not responsible for any consequential damages resulting from the use of this product. In no event will Silva's liability exceed the amount paid by you for the product. Some jurisdictions do not allow the exclusion or limitation of incidental or consequential damages, so the above limitation or exclusion may not apply to you. This Warranty is valid and may be processed only in the country of purchase.

For more information please visit www.silva.se.



Bruksanvisning för Pedometer Ex3 Plus Art.nr. 56026

Allmänt om Ex3-pedometrar

Ex3 Pedometrar registrerar acceleration i var och en av de 3 axlarna och därmed är pedometrarna position/riktning inte betydelsefull sär längre den är stilla och inte gungar.

Pedometern är inte vattentäkt sär den bär hanteras varsamt.

Pedometern saknar ON-/OFF-knapp eftersom efforbrukningen är väldigt låg när den inte används.

Filtarfunktion

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

Fästa pedometern

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

Batteri

Pedometern drivs med ett Lithium CR2032-batteri. Batteri nära displayn blir svag. Batteriet är placerat på baksidan och nära genom att skriva loss skruven och ta bort batterilocket.

Knappar

Pedometern har 3 knappar Mode, Reset och Set.

Huvudinställningar

Pedometern registrerar steg och mäter distans och kalorier. Den har också en inbyggd tidigare och klocka.

Tryck MODE för att bläddra mellan inställningarna.

Personliga inställningar

Inställning av distans och vikt

Pedometerns fabrikinställning är metrisk (km för distans, cm för steglängd och kg för kroppsvikt). Detta kan ändras till brittisk standard (miles, ft och lb).

Tryck och håll RESET-knappen för att återställa data och fortsätt att hålla RESET-knappen intyckt under 3 sekunder för att byta mellan metrisk eller brittisk standard. Detta kommer från alla lägen utom klock-läge.

Beräkna steglängd (30-240cm)

Personiga inställningar av steglängd och vikt behövs för att få riktiga värden för distans och förbrukade kalorier.

Ställ in steglängden genom att gå 10 steg och mät därefter distansen. Dela distansen med 10 för att få fram den steglängden.

Inställning av steglängd

Fabrikinställningen är 75 cm (30inch).

Tryck och håll SET så visas den nuvarande värde.

Tryck och håll SET så sätts den nuvarande värde.

Tryck flera gånger på SET för att öka steglängden till önskat värde (ökar med 1 cm per tryckning eller 1 inch om MIL är valt).

Tryck och håll SET och steglängden ökas med 20 cm eller 24 inch per sekund.

Tryck och håll RESET för att återställa steglängden på 75 cm eller 30 inch.

När steglängden sätts till återgår pedometern automatiskt till distansläget efter några sekunder.

Inställning av kroppsvikt (30-135 kg)

Fabrikinställningen är 45 kg (100lbs.).

Tryck flera gånger på MODE tills CAL-visas i displayen.

Tryck och håll SET så visas den nuvarande kroppsvikten.

Tryck flera gånger på SET för att öka kroppsvikten till önskat värde (ökar med 1 kg per tryckning eller 1 lb om MIL är valt).

Tryck och håll RESET för att återställa kroppsvikten på 45 kg eller 100 lb.

När kroppsvikten sätts till återgår pedometern automatiskt till kaloriläget efter några sekunder.

Inställning av tiden

Det är viktigt att ställa in tiden rätt för att få 7-dagsminnet att fungera rätt.

Tryck flera gånger på MODE tills tiden visas i displayen.

Tryck och håll SET-tasten tills tiden blinkar.

Tryck på RESET för att ändra tiden.

Tryck på RESET flera gånger för att ändra från 12- till 24-timmars format. Formatet ändras till 24 timmar efter att 12 PM har passerats.

Steg

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

Distans

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

Kalorier

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

Sju dagars minne

Pedometern har ett sjudagarsminne som gör det möjligt att se resultaten under varje den senaste veckan.

Tryck MODE under två sekunder för att komma åt minnesfunktionen.

Tryck SET för att välja dag.

Tryck MODE för att bläddra mellan steg, distans och kalorier under den valda dagen.

Informationen i minnet lagras vid midnatt varje dag och pedometern återställs.

Detta minnet är sätts in automatiskt.

Stegbarometern

I displayens nedre vänstra eller övre högra hörn finns en stegbarometer som hjälper dig till ett friskare liv genom att gå 10 000 steg varje dag. Barometern baseras på pedometerns 7-dagsminne och visar på skalan hur många steg du går i genomsnitt per dag.

Varje ruta i barometern är lika med ett genomsnitt på 1 666 steg.



Återställning av pedometern

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

Återställning av sjudagarsminnet

Sjudagarsminnet återställs efter batteribyte

Specificatior

Temperaturförmång Drift:-10

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



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

Datos generales acerca de los podómetros Ex3

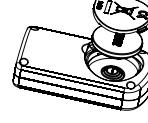
Los podómetros Ex3 detectan la aceleración en cada uno de los 3 ejes y por lo tanto la posición/dirección del podómetro no es crucial, siempre y cuando se quede quieto y oscile. El podómetro no es a prueba de agua – por lo tanto, trátelos con cuidado. El podómetro no tiene un botón ON/Off, porque el consumo eléctrico cuando no se está usando es extremadamente bajo.

Función de filtro

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

Colocarse el podómetro

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



Batería

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



Botones

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

Principales modos de funcionamiento

Este podómetro registra los pasos y mide la distancia y las calorías. También tiene programado un temporizador y un reloj.

Presione MODE para cambiar entre los modos.

Ajustes personales

Fijar unidades de distancia y peso

El ajuste por defecto del podómetro es métrico (Km para distancia, cm para largo de la zancada y kg para peso corporal). Esto puede cambiarse al sistema imperial (millas, pies y libras).

Presione y mantenga presionado el botón RESET para poner a cero los datos, y luego mantenga presionado el botón RESET durante 3 segundos para cambiar entre métrico e imperial. Esto puede hacerse desde todos los modos excepto el modo reloj.

Calcular largo de la zancada (30-240 cm)

Se precisa un ajuste personal del largo de la zancada y del peso, para obtener valores exactos de la distancia y calorías consumidas.

Fije el largo de la zancada dando 10 pasos y mida esa distancia. Divida la distancia por 10 para averiguar el largo de su zancada.

Fijar el largo de la zancada

El valor predeterminado es de 75 cm (30 pulgadas).

Presione MODE para que aparezca el texto KM en la pantalla.

Presione y mantenga SET y se mostrará el actual largo de zancada.

Presione SET repetidamente para aumentar el largo de la zancada al valor deseado (aumenta de a 1 cm por pulsación, o 1 pulgada si se ha seleccionado MIL).

Presione y mantenga presionado SET y el largo de la zancada aumentará de a 20 cm o 24 pulgadas por segundo.

Presione y mantenga presionado RESET para restablecer el contador a 75 cm o 30 pulgadas.

Cuando se fija el largo de la zancada, el podómetro regresa automáticamente a modo de distancia después de unos pocos segundos.

Establecer el peso corporal (30-135 kg)

El valor predeterminado es de 45 kg (100 libras).

Presione MODE repetidamente hasta que aparezca CAL en la pantalla.

Presione y mantenga SET y se muestra el peso corporal actual.

Presione SET repetidamente para aumentar el peso corporal al valor deseado (aumenta de a 1 kg por pulsación, o 1 libra si se ha seleccionado MIL).

Presione y mantenga presionado SET y el peso corporal aumentará de a 20 kg o 20 libras por segundo.

Presione y mantenga presionado RESET para restablecer el contador a 45 kg o 100 libras.

Cuando se fija el peso corporal, el podómetro regresa automáticamente a modo de calorías después de unos pocos segundos.

Fijar el tiempo

Es importante fijar el tiempo correctamente, con el fin de que la memoria de 7 días funcione correctamente.

Presione MODE repetidamente hasta que aparezca el tiempo en la pantalla.

Presione y mantenga presionado el botón SET hasta que parpadee el tiempo.

Presione RESET para cambiar la hora.

Presione SET para cambiar los minutos.

Presione RESET repetidamente para cambiar de formato 12 horas a formato de 24 horas. El formato cambia automáticamente a 24 horas después de sobrepasar las 12 PM.

Pasos

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

Distancia

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

Calorías

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

Memoria de siete días

El podómetro tiene una memoria de siete días que hace posible ver su rendimiento durante una de los últimos siete días.

Presione MODE durante dos segundos para acceder a la función de memoria.

Presione SET para seleccionar el día.

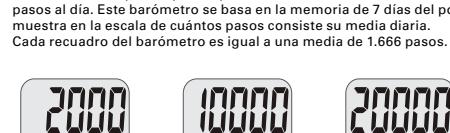
Presione MODE para cambiar entre, pasos, distancia y calorías en el día seleccionado.

Los datos en la memoria se almacenan a medianoche cada día y el podómetro se reinicia automáticamente.

Función de barómetro de pasos

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

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



Poner a cero el podómetro

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

Poner a cero la memoria de siete días

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

Especificaciones

Rango de temperatura funcionamiento -10°C a +50°C

Almacenamiento -20°C a +60°C

Batería tipo CR-2032

Vida útil de la batería ~6 meses

Garantía

Silva garantiza que, durante un período de dos (2) años, su producto Silva permanecerá sustancialmente libre de defectos en los materiales y mano de obra, con uso normal. La responsabilidad de Silva bajo esta garantía se limita a reparar o sustituir el producto. Esta garantía limitada se extiende solamente al comprador original.

Si el producto demuestra estar defectuoso durante el Período de la garantía, por favor, póngase en contacto con el punto de compra original. Asegúrese de tener su prueba de compra a mano al devolver el producto. Las devoluciones no pueden ser procesadas sin la prueba de compra original. Esta garantía no se aplica si el Producto ha sido alterado, si no ha sido instalado, operado, reparado o mantenido de conformidad con las instrucciones aportadas por Silva, o si ha sufrido tensiones físicas o eléctricas anormales, mal uso, negligencia o accidente. Esta garantía tampoco cubre desgaste normal. Silva no se hace responsable de daños directos o indirectos o de la pérdida de datos que resulten de la utilización de este producto. La responsabilidad de Silva no sobrepondrá en ningún caso el importe que usted abone por el producto. Algunas jurisdicciones no permiten la exclusión o limitación de daños secundarios o resultantes, de modo que la limitación o exclusión anteriormente mencionada puede no aplicarse a usted. Esta Garantía será válida y podrá ser procesada solamente en el país de compra.

Para más información, sírvase visitar www.silva.se



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

Informazioni generali sui pedometri Ex3

I pedometri Ex3 rilevano l'accelerazione su ciascuno dei 3 assi e quindi la posizione/direzione del pedometro non è fondamentale fintanto che resta fermo o non dondola.

Il Pedometro non è impermeabile all'acqua, pertanto va trattato con cura.

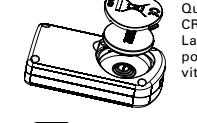
Il pedometro non è dotato di un pulsante ON/OFF, dal momento che il consumo energetico quando l'apparecchio non è in uso è estremamente basso.

Funzione filtro

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

Fissaggio del pedometro

I pedometri Ex3 possono essere messi al collo come un ciuffolo, stare in tasca, ecc.



Batteria

Questo pedometro è alimentato da una batteria al litio CR2032. La batteria va ricaricata quando il display si offusca.

La batteria è collocata sotto il coperchio dell'apposito vano posto sul retro dell'apparecchio, e si raggiunge sviluppando la vite e togliendo il coperchio della batteria.



Pulsanti

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

Principali modalità di funzionamento

Questo pedometro registra il numero dei passi e calcola la distanza e il consumo di calorie. È dotato anche di un timer e di un orologio incorporato.

Premere MODE per attivare/disattivare le varie modalità.

Impostazioni personalizzate

Impostazione delle unità di distanza e peso

L'impostazione predefinita del pedometro è il sistema metrico (Km per la distanza, cm per la lunghezza dei passi e kg per il peso corporeo). È possibile passare al sistema imperiale (miglia, piedi e libbre).

Per impostare i dati premere per 3 secondi RESET, quindi tenerlo premuto per 3 secondi per passare al sistema metrico o a quello imperiale. Questa azione può essere eseguita da tutte le modalità tranne quella Orologio.

Calcolo della lunghezza dei passi (30-240 cm)

L'impostazione personalizzata della lunghezza dei passi e del peso sono necessarie per ottenere i valori precisi per la distanza e le calorie consumate.

Impostare la lunghezza dei passi facendo 10 passi e poi calcolare la distanza. Dividere la distanza per 10 e si ottiene la lunghezza dei passi.

Impostazione della lunghezza dei passi

L'impostazione predefinita è 75 cm (30 pollici).

Premere MODE per far apparire la scritta KM sul display.

Tenere premuto SET per visualizzare la lunghezza dei passi corrente.

Premere SET ripetutamente per aumentare la lunghezza dei passi fino al valore desiderato (ogni pressione corrisponde ad un aumento di 1 cm, o di 1 pollice se è stato selezionato MIL).

Tenendo premuto SET la lunghezza dei passi aumenta di 20 cm o 24 pollici al secondo.

Tenendo premuto RESET il contatore torna a 75 cm o 30 pollici.

Quando se fija el largo de la zancada, el podómetro regresa automáticamente a modo de distancia después de unos pocos segundos.

Establecer el peso corporal (30-135 kg)

El valor predeterminado es de 45 kg (100 libras).

Presione MODE repetidamente hasta que aparezca CAL en la pantalla.

Presione y mantenga SET y se muestra el peso corporal actual.

Presione SET repetidamente para aumentar el peso corporal al valor deseado (aumenta de a 1 kg por pulsación, o 1 libra si se ha seleccionado MIL).

Presione y mantenga presionado SET y el peso corporal aumentará de a 20 kg o 20 libras por segundo.

Presione y mantenga presionado RESET para restablecer el contador a 45 kg o 100 libras.

Cuando se fija el peso corporal, el podómetro regresa automáticamente a modo de calorías después de unos pocos segundos.

Fijar el tiempo

Es importante fijar el tiempo correctamente, con el fin de que la memoria de 7 días funcione correctamente.

Presione MODE repetidamente hasta que aparezca el tiempo en la pantalla.

Presione y mantenga SET y se muestra el tiempo actual.

Presione SET repetidamente para aumentar el peso corporal al valor deseado (aumenta de a 1 kg cada vez que premir el botón, o 1 polegada se seleccionar MIL).

Presione y mantenga presionado SET y el peso corporal aumentará de 20 kg o 20 libras por segundo.

Presione y mantenga presionado RESET para restablecer el contador a 45 kg o 100 libras