



Pole Mate I & II Instruction Manual

Instruction manual Pole Mate I (Art.-Nr. 50601) (Art.-Nr. 50601)

INTRODUCTION

Thank you for choosing SILVA Pole Mate, a precise device designed for monitoring your performance during exercise with Trekking / Nordic walking poles. Pole Mate is designed to be attached to any Trekking / Nordic walking pole. Information about steps, distance, calories etc. is easy accessible through the STEP button.

To get the most out of your purchase, be sure to carefully read this manual and keep it on hand for later reference. When you purchase, please make sure you receive the LCD sticker before use.

PRODUCT OVERVIEW

- 1. LCD
2. Rubber sleeve
3. STEP button
4. LCD backlight button
5. ADJUST button
6. SET button
7. Battery compartment

SET UP THE BATTERY

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

Battery installation / replacement

Open the battery compartment cover by using a coin (turn counterclockwise). Place the new battery, CR2032, into the battery compartment with the positive (+) side facing up. With the O-Ring in the correct position, close the battery compartments cover (turn clockwise).

Attach Pole Mate

The Pole Mate fits any Trekking / Nordic walking pole. Attach Pole Mate by removing the rubber sleeve on one side. Place the unit approx. 10 cm / 4 inch below the pole handle with the LCD facing towards you. Wrap the rubber sleeve around the pole and make sure it is securely fastened.

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 CM / INCH by pressing ADJUST, press SET to confirm the selected unit.

Set stride length by repeatedly pressing ADJUST. (Stride length can be set from 60 cm / 24 inch to 150 cm / 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 Pole Mate beep when reaching your set target steps or distance (target distance only available in Pole Mate II).

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

Set your value of target steps or distance (digit by digit) by pressing ADJUST. Confirm each digit by pressing SET.

IMPORTANT WHEN USING THE POLE MATE The Pole Mate sensor is designed to detect the impact of the pole to the ground. It will ignore light and heavy impacts but will not work correctly if the pole is "dragged" behind you. Therefore make sure to lift the pole properly when pulling it forward and firmly tip it to the ground on each step.

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 Pole Mate will register two steps every time the pole hits the ground.

The Pole Mate has a filter 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 can display:

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

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 types 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 (for Pole Mate II) only as well as average Speed (for Pole Mate II) only.

Press STEP to toggle between the data in total data mode. To reset data in total data mode press and hold ADJUST for two seconds.

CARE AND MAINTENANCE

Protect the electronic module from extreme heat, shocks and long time exposure to direct sunlight.

Unit can be wiped clean with a lightly moistened cloth and mild soap. Do not expose the unit to strong chemicals such as gasoline, clean solvents, acetone, alcohol, insect repellants, as they may damage the unit's seal, case and finish.

Store the unit in a dry place when you are not using it. Avoid allowing the unit to come into direct contact with hair liquids, colognes, sun block creams, and other toiletries, which can cause deterioration of the plastic parts. Whenever the unit comes into contact with these or other toiletries, wipe it off immediately with a dry soft cloth.

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

Instructions manual Pole Mate I (Art.-Nr. 50601) (Art.-Nr. 50601)

INTRODUCTION

Herzlich Willkommen zu Ihrem SILVA Pole Mate, einem Präzisionsgerät, das zur Überwachung Ihrer Leistung während des Trainings mit Trekking / Nordic Walking Stöcken entwickelt wurde. Pole Mate kann an jedem beliebigen Trekking / Nordic Walking Stock angebracht werden. Informationen über Schritte, Entfernung, Kalorien etc. sind mithilfe der STEP-Taste leicht abrufbar.

Um Ihr Produkt optimal nutzen zu können, lesen Sie dieses Handbuch sorgfältig durch und halten Sie es für später bereit, wenn Sie etwas nachlesen wollen.

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

PRODUKTÜBERSICHT

- 1. LCD
2. Gummimanschette
3. STEP Taste
4. Taste Hintergrundbeleuchtung LCD
5. ADJUST Taste
6. SET Taste
7. Batteriefach

DAS GERÄT EINSTELLEN

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

Batterie einlegen/austauschen

Den Deckel des Batteriefachs an einer Münze öffnen (gegen den Uhrzeigersinn drehen). Die neue Batterie, CR2032, mit der positiven Seite (+) nach oben über die Batteriefachleiste an der äußeren Seite befestigen. Das Gerät ca. 10 cm / 4 inch unterhalb des Griffs am Stock so anbringen, dass das LCD auf Sie gerichtet ist. Die Gummimanschette um den Stock wickeln und sicherstellen, dass sie dicht befestigt ist.

Pole Mate bestelfestigen Pole Mate passt auf jeden Trekking / Nordic Walking Stock. Pole Mate durch Entfernen der Gummimanschette auf einer Seite befestigen. Das Gerät ca. 10 cm / 4 inch unterhalb des Griffs am Stock so anbringen, dass das LCD auf Sie gerichtet ist. Die Gummimanschette um den Stock wickeln und sicherstellen, dass sie dicht befestigt ist.

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

Auf SET drücken und 2 sek gedrückt halten. Auf ADJUST drücken, um CM / INCH zu wählen. Auf SET drücken, um die gewünschte Maßzahl zu bestätigen. Die Schrittweite einstellen, indem Sie wiederholt auf ADJUST drücken. (Die Schrittweite kann zwischen 60 cm / 24 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 ebenso 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. Der Zielalarm Ihres Pole Mate zeigt durch Piepen an, dass Sie ihr eingestelltes Ziel, Schrittzahl oder Entfernung erreicht haben. Zielarmierung nur auf Pole Mate I erstellbar, er muss dabei sein.

Wenn der Zielalarm eingeschaltet (ON) ist, erreicht Sie als Ziel entweder eine Schrittzahl oder eine Entfernung eingetriggert. Drücken Sie dazu auf ADJUST. Mit SET bestätigen. Den Zielwert für Ihre Schrittzahl oder Entfernung Ziffer für Ziffer eingeben, indem Sie auf ADJUST drücken. Jede Ziffer mit SET bestätigen.

WICHTIG FÜR DEN GEBRAUCH IHRES POLE MATE Der Pole Mate Sensor ist so konstruiert, dass er die Stöße des Stocks gegen den Untergrund registriert. Er verarbeitet sowohl weiche als auch feste Stöße, funktioniert aber nicht richtig, wenn Sie den Stock hinter sich "herschleppen". Achten Sie deshalb darauf, den Stock richtig vorwärts zu ziehen und ihn fest auf den Boden zu setzen.

SCHRITTZÄHLER-MODUS Wenn das Gerät eingestellt ist und Sie starthbereit sind, drücken Sie nur noch den Zugriff auf zwei Tasten. STEP und EL (Hintergrundbeleuchtung LCD).

Um die Anzahl der Schritte richtig zu zählen, registriert der Pole Mate bei jedem Schritt zwei Schritte.

Der Pole Mate hat eine Filterfunktion, mit der die Erfassung unabsichtlicher Schritte vermieden wird. Dies bedeutet, dass die Anzahl der zurückgelegten Schritte angezeigt wird, sobald Sie sechs Sekunden fortlaufend in Bewegung waren.

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

- Entfernung (Km oder Meile)
- Kalorien (Kcal)
- Timer (Trainingsdauer in Minuten und Sekunden)
- Zielzeit (Anzahl der Schritte)
- Zielentfernung (Km oder Meilen) (nur auf Pole Mate II)
- Schrittfrequenz (Schritte pro Minute) (nur auf Pole Mate II)
- Geschwindigkeit (Minuten pro Km oder Meile) (nur auf Pole Mate II)

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

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

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

Auf die STEP Taste drücken und 2 Sekunden gedrückt halten, um in den Gesamtdaten-Modus zu gelangen. Die obere Zeile des Displays zeigt den Datentyp an und die untere Zeile den Datenwert.

Geöffnet werden die Gesamtdaten der Schritte, Entfernung, Kalorien, Trainingsdauer und durchschnittliche Schrittweite (nur auf Pole Mate II) sowie die Durchschnittsgeschwindigkeit (nur auf Pole Mate II).

Auf STEP drücken, um zwischen den Daten im Gesamtdaten-Modus umzuschalten.

Um die Daten im Gesamtdaten-Modus rückzusetzen, auf ADJUST drücken und zwei Sekunden gedrückt halten. Um die Daten zurückzusetzen und zwei Sekunden gedrückt halten, um den Gesamtdaten-Modus zu verlassen und zum Schritt-Modus zurückzukehren.

PFLEGE UND WARTUNG

Vermeiden Sie Kontakt, Ihr Gerät zu zerlegen oder zu werfen. Schützen Sie das Elektronikumodul vor extremer Hitze, Schlägen und längerer direkter Sonneneinstrahlung.

Das Gerät kann mit einem leicht angefeuchteten Tuch und milder Seife gereinigt werden. Das Gerät von starken Chemikalien wie Benzin, Reinigungslösungen, Azeton, Alkohol, Insektenschutzmitteln fernhalten, da diese die Dichtungen, das Gehäuse und die Oberfläche des Geräts beschädigen können.

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

Vermieden Sie, das Gerät in direktem Kontakt mit Haarmilch, Colognen, Sonnenschutzmitteln und anderen Produkten in Kontakt zu bringen, die diese Materialien angreifen können. Sollte das Gerät mit diesen oder anderen 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 Herstellungsfehlern ist. Silvas Haftung unter dieser Garantie beschränkt sich auf die Reparatur oder den Austausch des Produkts. Diese eingeschränkte Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer.

Sollte während des Garantiezeitraums ein Fehler am Produkt auftreten, setzen Sie sich mit der Stelle in Verbindung, wo Sie das Produkt ursprünglich gekauft haben. Sorgen Sie dafür, dass Sie bei Rückgabe des Produkts Ihre Kaufquittung bei der Hand haben. Ohne Original-Kaufquittung können Retouren nicht entgegengenommen werden. Diese Garantie kommt nicht zum Tragen, wenn das Produkt abgedichtet wurde und nicht gemäß den von Silva gegebenen Instruktionen montiert, verwendet, repariert oder gewartet wurde oder wenn es außergewöhnlichen physischen oder elektrischen Belastungen ausgesetzt, unsachgemäß verwendet, vernachlässigt oder durch Unfall beschädigt wurde. Die Garantie erstreckt sich nicht auf normale Verschleiß. Silva haftet nicht für direkte oder indirekte Folgeschäden, die aus dem Gebrauch dieses Produkts resultieren. Silvas Verpflichtungen überschreiten keinesfalls den Betrag, den Sie für Ihr Produkt bezahlt haben. In bestimmten Ländern ist eine Ausweitung oder Begrenzung von Begleit- und Folgeschäden nicht zulässig. Deshalb kann es sein, dass die obige Begrenzung oder Ausweitung für Sie keine Gültigkeit hat. Diese Garantie gilt nur für das Land, in dem Sie Ihr Produkt gekauft haben und kann nur dort eingefordert werden.

Für weitere Informationen besuchen Sie uns bitte auf www.silva.se

Mode d'emploi Pole Mate I (n° réf. 50600) I (n° réf. 50601)

INTRODUCTION

Vous vous réjouissez d'avoir choisi le SILVA Pole Mate, un instrument de précision conçu pour suivre vos performances pendant vos exercices avec des bâtons de marche nordique et sentier. Le Pole Mate est conçu pour être fixé à un bâton de marche nordique/tracking. Le bouton STEP vous permet facilement d'obtenir des informations sur le pas, la distance, les calories etc.

Afin de profiter au maximum de votre achat, veillez à bien lire ce manuel d'emploi et de le conserver pour tout 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. Manchon en caoutchouc
3. Bouton STEP
4. Bouton de rétro-éclairage de l'écran LCD
5. Bouton ADJUST
6. Bouton SET
7. Compartiment à pile

CONFIGURATION DE L'UNITÉ

Pour obtenir des mesures précises de vos performances, vous devez saisir vos informations personnelles.

Installation/remplacement de la pile

Ouvrez le couvercle du compartiment à pile avec une pièce (tournez dans le sens antihoraire). Placez une pile neuve de type CR2032 dans le compartiment avec la face positive (+) vers le haut. Tout en plaçant correctement le joint torique, fermez le couvercle du compartiment à pile (tournez dans le sens horaire).

Fixation du Pole Mate

Le Pole Mate peut être fixé à n'importe quel bâton de marche nordique en retirant la gaine en caoutchouc d'un seul côté. Placez l'unité à environ 10 cm/4 pouces sous le poignée du bâton en orientant l'écran LCD vers vous. Passez le manchon en caoutchouc autour du bâton et veillez à le fermer correctement.

Configuration des données personnelles (longueur de la foulée, âge, sexe, poids et alarme cible)

Déterminez la longueur de votre foulée en marchant une distance de pas sur une mesure de 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 CM (INCH) en appuyant sur ADJUST, puis appuyez sur SET pour valider l'unité sélectionnée.

Réglez la longueur de foulée en appuyant à plusieurs reprises sur ADJUST. (La longueur de la foulée peut être réglée entre 10 cm/4 pouces et 150 cm/59 pouces).

Appuyez sur SET pour valider et passer au réglage de l'âge. Réglez l'âge, le sexe et le poids de la même façon avec ADJUST et SET.

Lors du réglage du poids, vous pouvez choisir d'activer/désactiver l'alarme cible en appuyant sur ADJUST. Appuyez sur SET pour valider. L'alarme cible permet au Pole Mate d'émettre un signal sonore sous la forme d'un bip lorsque le nombre de pas ou la distance qui vous avez indiqué comme cible (distance cible disponible uniquement avec le Pole Mate II).

Si l'alarme cible est réglée sur ON, vous devez maintenant sélectionner l'alarme cible en appuyant sur ADJUST. Appuyez sur SET pour confirmer.

Réglez les valeurs de la cible (nombre de pas cible ou la distance) en appuyant sur ADJUST. Validez chaque chiffre avec SET.

IMPORTANT POUR L'UTILISATION DU POLE MATE Le capteur du Pole Mate 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 fonctionnera pas correctement si vous tirez le bâton derrière vous. Il convient donc de bien veiller à lever le bâton correctement, le ramener en avant et de bien le poser au sol à chaque pas.

MODE PODOMÈTRE

Le Pole Mate est réglé et que vous êtes prêt à partir (maîtriser ou régler le nombre de pas et la distance) sont nécessaires : STEP et EL (rétro-éclairage de l'écran LCD).

Afin de compter correctement le nombre de pas, le Pole Mate enregistre deux pas à chaque fois que le bâton touche le sol.

Le Pole Mate dispose d'une fonction de filtrage pour éviter tout enregistrement accidentel de pas. Cela signifie que le nombre de pas sera affiché après six secondes de mouvement continu.

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

- Distance (Km ou mile)
- Calories (Kcal)
- Durée d'exercice (minutes et secondes)
- Pas cible (nombre de pas)
- Distance cible (Km ou mile) (Pole Mate II uniquement)
- Fréquence de pas (pas par minute) (Pole Mate II uniquement)
- Vitesse (minutes par Km ou mile) (Pole Mate II uniquement)

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 la pression 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 pour passer à la ligne supérieure de l'écran indiquant le type de données et l'unité des données. La ligne inférieure indique à l'écran le chiffre des données. Les données enregistrées sont le nombre total de pas, la distance, les calories, la durée de vos exercices, la fréquence moyenne de pas (pour le Pole Mate II) et la vitesse moyenne (Pole Mate II) uniquement.

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 la pression 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 MAINTENANCE

N'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. N'appliquez jamais de produits chimiques agressifs comme de l'essence, des solvants, de l'acétone, de l'alcool, des insecticides sur l'unité. Évitez tout contact entre l'unité et des shampoings, des eaux de Cologne, des crèmes solaires et d'autres produits cosmétiques qui peuvent endommager les parties en plastique. Si l'unité entre en contact avec l'un de ces produits, essayez immédiatement avec un chiffon sec et doux.

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

Évitez tout contact entre l'unité et des shampoings, des eaux de Cologne, des crèmes solaires et d'autres produits cosmétiques qui peuvent endommager les parties en plastique. Si l'unité entre en contact avec l'un de ces produits, essayez immédiatement avec un chiffon sec et doux.

GARANTIE

Silva garantit, pour une période de deux (2) ans, que votre produit Silva ne comporte aucun défaut matériel de fabrication ou de conception normale. La responsabilité de Silva pendant la période de garantie est limitée aux réparations et au remplacement du produit. La garantie limitée n'est applicable que si le produit a été utilisé conformément à son utilisation normale. Le produit est déclaré défectueux pendant la période de garantie, veuillez contacter le lieu d'achat d'origine. Assurez-vous d'avoir le produit et le produit acheté lorsque vous retournez le produit. Aucun retour ne sera émis sans preuve d'achat d'origine. La garantie n'est pas applicable si le produit a été modifié, s'il n'a pas été installé, utilisé, réparé ou entretenu selon les instructions fournies par le fabricant. Cette garantie ne couvre pas les dommages ou les blessures causés par l'utilisation abusive ou le non-respect des consignes de sécurité. La garantie ne couvre pas les dommages ou les blessures causés par l'utilisation abusive ou le non-respect des consignes de sécurité, directes ou indirectes, et des dommages résultant de l'utilisation de ce produit. En aucun cas, Silva ne sera responsable de l'indemnité ou du montant que vous avez payé pour le produit. Certaines législations ne permettent ni l'inclusion ni la limitation de dommages matériels ou consécutifs. Par conséquent, la limitation ou l'exclusion mentionnées ci-dessus ne sont pas applicables à votre cas. La garantie n'est valable et ne peut être utilisée que dans le pays d'achat.

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

Manual de instrucciones Pole Mate I (Ref. 50600) I (Ref. 50601)

INTRODUCCIÓN

Le agradeceremos su elección de SILVA Pole Mate, un instrumento de precisión diseñado para supervisar los resultados conseguidos al hacer ejercicio con bastones de marcha nordica y senderismo. El Pole Mate está diseñado para fijarse a cualquier tipo de bastón de marcha nordica o senderismo. La información sobre pasos, distancia recorrida, calorías, etc. se convierta con facilidad pulsando el botón STEP.

Para sacar el mayor provecho del producto, recomendamos que lea 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 ensayar a utilizar el instrumento.

VISTA GENERAL DEL PRODUCTO

- 1. Display
2. Funda de goma
3. Botón STEP
4. Botón de retroiluminación del display
5. Botón ADJUST
6. Botón SET
7. Compartimiento de la pila

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

Abra el compartimento de la pila utilizando una moneda (vea el sentido contrario). Coloque la pila nueva de tipo CR2032 en el compartimento con el lado positivo (+) hacia arriba. Con la junta tórica colocada de manera correcta, cierre la tapa del compartimento de la pila (vea el sentido horario).

fijación del Pole Mate

El Pole Mate se adapta a todo tipo de bastones de marcha nordica y senderismo. Para fijar el Pole Mate, quite la funda de goma en un lado. Coloque el instrumento aproximadamente 10 cm / 4" debajo del mango del bastón con el display vuelto hacia usted. Envuelva el bastón con la funda de goma y asegúrese de que quede bien fija.

PROGRAMACIÓN de datos personales (longitud de paso, edad, sexo, peso y alarma de objetivo) Para determinar la longitud de su paso, avance 10 pasos y mida la distancia recorrida. A continuación, divida esta distancia por 10.

Mantenga pulsado el botón SET durante 2 segundos. Seleccione CM (INCH) pulsando ADJUST y pulse SET para confirmar la unidad seleccionada.

Regule la longitud de paso pulsando a ADJUST. (La longitud de paso puede fijarse en un valor entre 10 cm / 4" y 150 cm / 59").

Pulse la tecla SET para confirmar y pasar a la programación de la edad.

Indique su edad, sexo y peso de la misma manera utilizando los botones ADJUST y SET.

Tras programar el peso, puede optar por conectar o desconectar la alarma de objetivo pulsando ADJUST. Pulse SET para confirmar.

Con la alarma de objetivo conectada, el Pole Mate emite una señal acústica cuando el usuario alcanza el objetivo fijado de pasos o distancia recorrida (el objetivo de distancia solo está disponible en el Pole Mate II).

Si conecta la alarma de objetivo, deberá determinar si el objetivo se refiere a los pasos dados o a la distancia recorrida pulsando ADJUST.

Determine el valor de pasos o distancia fijados como objetivo pulsando ADJUST. Confirme cada cifra pulsando SET.

ASPECTO IMPORTANTE CUANDO UTILICE EL POLE MATE El sensor del Pole Mate está diseñado para detectar el impacto del bastón en el suelo. El instrumento registrará los datos de la longitud de paso pulsando varios veces ADJUST. La longitud de paso puede fijarse en un valor entre 10 cm / 4" y 150 cm (59").

MODE DE CUENTAPASOS Cuando el instrumento está programado y usted está preparado para caminar o correr, solo necesita utilizar dos botones: STEP y EL (retroiluminación del display).

Para contar de manera correcta el número de pasos, el Pole Mate registrará dos pasos cada vez que el bastón toca el suelo.

El Pole Mate tiene una función de filtrado para evitar registros accidentales de pasos. Esto significa que el número de pasos dados se indicará en el display después de seis segundos de movimiento continuo.

El display está dividido en dos líneas. Mientras que la línea inferior indica siempre el número de pasos, la línea superior puede mostrar los siguientes datos:

- Distancia (Km o millas)
- Calorías (Kcal)
- Objetivo de tiempo de ejercicio (minutos y segundos)
- Objetivo de pasos (número de pasos)
- Objetivo de distancia (Km o millas) (solo Pole Mate II)
- Frecuencia de pasos (Pasos por minuto) (solo Pole Mate II)
- Velocidad (minuto por Km o milla) (solo Pole Mate II)

Pulse STEP varias veces para seleccionar los datos que desea aparecer en la línea superior del display. Para poner a cero los datos en el modo de cuentapasos, mantenga pulsado ADJUST durante dos segundos.

MODE DE DATOS TOTALES

En el modo de datos totales se almacenarán los datos acumulados del ejercicio físico. Los datos totales pueden ayudar a controlar el ejercicio realizado mensualmente.

Mantenga pulsada la tecla STEP durante 2 segundos para pasar al modo de datos totales.

La línea superior de l'écran indica el tipo de dato y el inferior indicará el valor del dato.

Los datos que se almacenarán son el número total de pasos, la distancia recorrida, las calorías de los ejercicios, la frecuencia media de pasos (solo Pole Mate II) y la velocidad media (solo Pole Mate II) únicamente.

Pulse STEP para pasar de un dato a otro en el modo de datos totales.

Para poner a cero los datos en el modo de datos totales, mantenga pulsado ADJUST durante dos segundos. Mantenga pulsado STEP durante dos segundos para salir del modo de datos totales y volver al modo de pasos.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

No intente nunca desarmar o arreglar el instrumento. Proteja el módulo electrónico contra calor excesivo, golpes y la exposición directa al sol de manera prolongada.

El instrumento puede limpiarse con un paño ligeramente húmedo y jabón suave. No exponga el instrumento a productos químicos fuertes como gasolina, disolventes de limpieza, acetona, alcohol, repelentes contra insectos, ya que pueden ser perjudiciales para el sellado, la caja y el acabado del instrumento.

Guarde el instrumento en un lugar seco cuando no lo utilice.

No permita que el instrumento entre en contacto directo con líquidos para el cabello, colognas, cremas de protección solar y otros artículos de perfumería que puedan provocar el deterioro de las piezas de plástico. Si el instrumento entra en contacto con uno de estos productos, límpielo inmediatamente con un paño seco y suave.

GARANTÍA

S

