



Congratulations on your purchase of a SILVA Pedometer/Step Counter!

*A Step Counter/Pedometer is an exercise device which, depending on model, counts number of steps, and calculates distance, exercise time and consumed calories.*

*Exercising is good for your health and with a Step Counter/Pedometer your walk or jog will be even more fun!*

#### 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.

#### Attaching the Pedometer

The ideal place is to attach it on the top of the trousers or on a belt close to the hip. For best functionality it shall be place vertically i.e. not tilting.

#### Battery change

Change battery when the display dims. Use a screwdriver to open the rear case. Change battery (type L1142). Battery life is approx.1 year.

#### Misc

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

#### Warranty

1 year warranty against manufacturing faults. The warranty does not apply to modifications, normal wear and tear or abuse. Battery is not covered by this warranty.



### Instruction for model STEP COUNTER (Silver/Red) Art.no. 56012

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

#### Reset the Step Counter

Press and hold any of the two buttons for a second and the counter is reset.



### Instruction for model PEDOMETER (Silver/Blue) Art.nr. 56013

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.

#### 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 STRIDE and the current stride length starts flashing. Press STRIDE repeatedly to increase the stride length to the wished value (increases by 1 cm per press, or 0.1 ft if MIL is selected) and then release STRIDE. After a few seconds the Step Counter will return to the distance function and the new stride length is set.

#### Show number of steps

Press MODE until the text "STEP" is shown in the display.

#### Show distance

Press MODE until the text "KM" (or MIL if miles is selected) is shown in the display.

#### Reset the Pedometer

Press and hold MODE and STRIDE buttons simultaneously for a second and the counter is reset.

#### Change of distance unit

The Pedometers default setting is km (and cm for stride length). This can be changed to miles/ft.

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

#### 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.



### Instruction for model PEDOMETER PLUS (Silver/Grey) Art.nr. 56014

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

#### 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) and then release SET. After a few seconds the Pedometer Plus 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. Now 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) and then release SET. After a few seconds the Pedometer Plus will return to the calorie function and the new body weight is set.

#### Show number of steps

Press MODE until the text "STEP" is shown in the display.

#### Show distance

Press MODE until the text "KM" (or MIL if miles is selected) is shown in the display.

#### Show consumed calories

Press MODE until the text "CAL" is shown in the display.

#### Show effective time of the walk/jog

Press MODE until the text "TMR" is shown in the display. The timer is automatic and starts when starting walking/jogging and stops when stopping.

#### Reset the Pedometer

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

#### Change of distance-, and weight unit

The Pedometer Plus default setting is km (and 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.

#### Filter function

The Pedometer Plus 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.



Grattis till Ditt köp av en SILVA Stegräknare/Pedometer!

*En stegräknare/pedometer är ett motionstillbehör som, beroende av vald modell, håller ordning på antal steg, distans, effektiv motionstid samt förbrukade kalorier.*

*Att motionera främjar god hälsa och ett sunt liv – med en Stegräknare/Pedometer blir promenaden/löpturen ännu roligare!*

#### Allmänt om pedometerar

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

#### Placering av pedometern

Idealka placeringen är i byxlinning eller livrem vid höften. För bästa funktion skall pedometern fästas helt upprätt d.v.s. inte luta.

#### Batteribyta

Byt batteri när displayens tecken börjar bli svaga. Använd stjärnskruvmejsel och lossa skruvarna på baksidan. Byt batteri (typ L1142). Batterilivslängd ca 1 år.

#### Övrigt

Pedometern är inte vattentät eller stötskyddad – behandla den därför varsamt.

#### Garanti

1 års garanti mot fabriksfel. Garantin omfattar inte normal förslitning, skador uppkomna genom oakttsamhet samt om pedometern på något sätt modifierats. Batteriet omfattas ej av garantin.



### Instruktion för modell STEP COUNTER (Silver/Röd) Art.nr. 56012

Denna modell är framtagen för att räkna antalet steg.

#### Nollställning av stegräknaren

Tryck och håll in någon av knapparna under en sekund så nollställs stegräknaren.



### Instruktion för modell PEDOMETER (Silver/Blå) Art.nr. 56013

Denna modell är framtagen för att räkna antalet steg och även visa tillryggalagd distans. För att kunna visa distans måste inställning av steglängd ske.

#### Inställning av steglängd

Att ta reda på steglängden görs enklast genom att exempelvis gå 10 steg och sedan mäta den tillryggalagda distansen. Dividera distansen med 10 och aktuell steglängd erhålls.

Tryck MODE så att texten KM syns i displayen. Tryck på STRIDE varvid den inställda steglängden börjar blinka. Tryck uppregade gånger på STRIDE för att öka steglängden till önskat värde (ökning sker med 1 cm per tryck, eller 0.1 ft om MIL är inställt) och släpp sedan STRIDE. Efter några sekunder återgår stegräknaren till distansfunktionen och den nya steglängden är inställd.

#### Visa antal steg

Tryck på MODE tills texten "STEP" syns i displayen.

#### Visa tillryggalagd distans

Tryck på MODE tills texten "KM" (eller MIL om miles valts som enhet) syns i displayen.

#### Nollställning av stegräknaren

Tryck och håll in MODE och STRIDE knapparna under en sekund så nollställs stegräknaren.

#### Byte av distansenhet

Pedometers grundinställning är km (och cm för steglängd). Denna kan ändras till miles/ft: Tryck och håll inne MODE och STRIDE samtidigt i mer än 5 sekunder. Displayen kommer nu visa MIL i stället för KM. För att byta tillbaka upprepa förfarandet.

#### Filterfunktion

Pedometer är försedd med en funktion som förhindrar oavsiktlig stegregistrering vid stillastående eller vid korta tillfälliga rörelser som inte är en del av promenaden/löpturen. För att stegräkning skall ske måste 6 steg i rad tas utan uppehåll.



### Instruktion för modell PEDOMETER PLUS (Silver/Grå) Art.nr. 56014

Denna modell är framtagen för att räkna antalet steg, visa tillryggalagd distans, mäta antalet förbrukade kalorier samt ta den effektiva tiden. För att kunna visa distans och räkna ut kaloriförbrukning måste inställning av steglängd och kroppsvikt ske.

#### Inställning av steglängd

Att ta reda på steglängden görs enklast genom att exempelvis gå 10 steg och sedan mäta den tillryggalagda distansen. Dividera distansen med 10 och aktuell steglängd erhålls. Tryck MODE så att texten KM syns i displayen. Tryck på SET varvid den inställda steglängden börjar blinka. Tryck uppregade gånger på SET för att öka steglängden till önskat värde (ökning sker med 1 cm per tryck, eller 0.1 ft om MIL är inställt) och släpp sedan SET. Efter några sekunder återgår stegräknaren till distansfunktionen och den nya steglängden är inställd.

#### Inställning av kroppsvikt

Tryck MODE uppregade gånger tills CAL syns i displayen. Tryck nu på SET varvid den inställda kroppsvikten börjar blinka. Tryck uppregade gånger på SET för att ändra kroppsvikten till önskat värde (ökning sker med 5 kg per tryck, eller 10 lb om MIL är inställt) och släpp sedan SET. Efter några sekunder återgår stegräknaren till kalorifunktionen och den nya kroppsvikten är inställd.

#### Visa antal steg

Tryck på MODE tills texten "STEP" syns i displayen.

#### Visa tillryggalagd distans

Tryck på MODE tills texten "KM" (eller MIL om miles valts som enhet) syns i displayen.

#### Visa förbrukade kalorier

Tryck på MODE tills texten "CAL" syns i displayen.

#### Visa effektiv gång/löptid

Tryck på MODE tills texten "TMR" syns i displayen. Den inbyggda timern fungerar automatiskt och startar vi påbörjad gång/löpning och stannar vid uppehåll.

#### Nollställning av stegräknaren

Tryck och håll in MODE och SET knapparna under en sekund så nollställs stegräknaren.

#### Byte av distans- och viktenhet

Pedometers grundinställning är km (och cm för steglängd) samt kg för kroppsvikt. Denna kan ändras till miles/ft respektive lb: Tryck och håll inne MODE och SET samtidigt i mer än 5 sekunder. Displayen kommer nu visa MIL i stället för KM och vid kroppsviktsinställning lb i stället för kg. För att byta tillbaka upprepa förfarandet.

#### Filterfunktion

Pedometer Plus är försedd med en funktion som förhindrar oavsiktlig stegregistrering vid stillastående eller vid korta tillfälliga rörelser som inte är en del av promenaden/löpturen. För att stegräkning skall ske måste 6 steg i rad tas utan uppehåll.



Toutes nos félicitations pour l'achat du podomètre/compteur de pas SILVA !

*Un podomètre/compteur de pas est un article de sport qui, en fonction du modèle, permet de compter le nombre de pas effectués, de calculer la distance parcourue, le temps de course effectif ainsi que la consommation en calories.*

*Le sport est facteur de bonne santé et de vie saine – mais grâce au podomètre/compteur de pas, la marche ou le jogging n'en auront que plus d'intérêt !*

#### Généralités sur les podomètres

Afin d'enregistrer chaque pas, le podomètre utilise un pendule intégré. Ce pendule étant mobile, un clic sonore se fait entendre à chaque mouvement. Ceci est tout à fait normal et nécessaire au bon fonctionnement du podomètre.

#### Placement du podomètre

Il est clpe de manière idéale à la ceinture du pantalon ou sur une ceinture portée sur les hanches. Pour une meilleure fonctionnalité, nous vous recommandons de le placer verticalement et de ne pas le pencher.

#### Changement de pile

Changer la pile lorsque les chiffres affichés commencent à s'affaiblir. Utiliser un tournevis et dévisser les vis à l'arrière. Changer la pile (type L1142). Durée de vie de la pile : environ 1 an.

#### Autres

Le podomètre n'est ni étanche ni protégé contre les chocs – nous vous recommandons donc d'en prendre particulièrement soin.

#### Garantie

1 an de garantie contre les défauts de fabrication. La garantie ne couvre pas l'usure normale, les dommages résultants d'une négligence ainsi que les éventuelles modifications qui pourraient être faites sur le podomètre. La pile n'est pas couverte par la garantie.



### Instruction d'utilisation pour le modèle STEP COUNTER (Argent/Rouge) N° art. 56012

*Ce modèle est conçu pour le calcul du nombre de pas effectués.*

#### Réinitialiser le compteur de pas

Maintenir l'un des boutons enfoncé durant une seconde pour remettre le compteur à zéro.



### Instruction d'utilisation pour le modèle PEDOMETER (Argent/Bleu) N° art. 56013

*Ce modèle est conçu pour le calcul du nombre de pas et de la distance parcourue. Afin de pouvoir indiquer la distance, la longueur du pas doit tout d'abord être programmée.*

#### Programmer la longueur de pas

La manière la plus simple pour cela est de faire par exemple 10 pas, puis de mesurer la distance parcourue. Il suffit ensuite de diviser cette distance par 10 pour obtenir la longueur moyenne de votre pas. Appuyer sur MODE de manière à afficher le texte KM. Appuyer sur STRIDE et la longueur de pas réglée commence à clignoter. Répéter la pression sur la touche STRIDE jusqu'à obtenir la longueur souhaitée (une pression augmente la longueur de 1 cm, ou de 0.1 ft sur MIL) puis relâcher STRIDE. Quelques secondes après, le compteur revient sur la fonction de calcul de la distance en fonction de la nouvelle longueur de pas.

#### Indiquer le nombre de pas

Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le texte «STEP» s'affiche.

#### Indiquer la distance parcourue

Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le texte «KM» (ou MIL si l'unité miles a été sélectionnée) s'affiche.

#### Réinitialisation du podomètre

Appuyer et maintenir enfoncés les boutons MODE et STRIDE durant une seconde afin de remettre le compteur à zéro.

#### Changement de l'unité de distance

Le podomètre est réglé par défaut sur l'unité km ( et cm pour la longueur de pas). Il est possible de passer en unité miles/ft: Appuyer simultanément sur MODE et STRIDE en les maintenant enfoncés durant plus de 5 secondes. MIL s'affiche alors à la place de KM. Pour revenir à l'unité précédente, répéter l'opération.

#### Fonction de filtre

Le podomètre est pourvu d'une fonction permettant d'éviter l'enregistrement accidentel de pas en position immobile ou lors de petits mouvements ne faisant pas partie de la marche ou du jogging. Le calcul des pas ne se fera que lorsque 6 pas seront effectués d'affilée sans aucune pose.



### Instruction d'utilisation pour le modèle PEDOMETER PLUS (Argent/Gris) N° art 56014

*Ce modèle est conçu pour le calcul du nombre de pas, de la distance parcourue, de la consommation en calories ainsi que de la durée effective. Le calcul de la distance et de la consommation en calories ne peut se faire que sur la base de la longueur du pas et du poids programmés.*

#### Programmer la longueur de pas

La manière la plus simple pour cela est de faire par exemple 10 pas, puis de mesurer la distance parcourue. Il suffit ensuite de diviser cette distance par 10 pour obtenir la longueur moyenne de votre pas. Appuyer sur MODE de manière à afficher le texte KM. Appuyer sur SET et la longueur de pas réglée commence à clignoter. Répéter la pression sur la touche SET jusqu'à obtenir la longueur souhaitée (une pression augmente la longueur de 1 cm, ou de 0,1 ft sur MIL) puis relâcher SET. Quelques secondes après, le compteur revient sur la fonction de calcul de la distance en fonction de la nouvelle longueur de pas.

#### Programmer votre poids

Appuyer plusieurs fois sur MODE jusqu'à ce que CAL s'affiche. Appuyer ensuite sur SET et le poids programmé commence à clignoter. Répéter la pression sur la touche SET jusqu'à obtenir le poids souhaité (une pression augmente la valeur de 5 kg, ou de 10 lb sur MIL) puis relâcher SET. Quelques secondes après, le compteur revient sur la fonction du calcul de la consommation en calories en fonction du nouveau poids programmé.

#### Indiquer le nombre de pas

Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le texte «STEP» s'affiche.

#### Indiquer la distance parcourue

Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le texte «KM» (ou MIL si l'unité miles a été sélectionnée) s'affiche.

#### Indiquer la consommation en calories

Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le texte «CAL» s'affiche.

#### Indiquer le temps de marche/course effectif

Appuyer sur MODE jusqu'à ce que le texte «TMR» s'affiche. Le minuteur intégré fonctionne automatiquement et se déclenche dès que la marche/le jogging démarre puis s'interrompt dès l'arrêt.

#### Réinitialisation du podomètre

Appuyer et maintenir enfoncés les boutons MODE et SET durant une seconde afin de remettre le compteur à zéro.

#### Changement de l'unité de distance et de poids

Le podomètre est réglé par défaut sur l'unité km (et cm pour la longueur de pas) et l'unité kg pour le poids.

Il est possible de passer en unités miles/ft et lb : Appuyer simultanément sur MODE et SET en les maintenant enfoncés durant plus de 5 secondes. MIL s'affiche alors à la place de KM et lb à la place de kg. Pour revenir aux unités précédentes, répéter l'opération.

#### Fonction de filtre

Le podomètre est pourvu d'une fonction permettant d'éviter l'enregistrement accidentel de pas en position immobile ou lors de petits mouvements ne faisant pas partie de la marche ou du jogging. Le calcul des pas ne se fera que lorsque 6 pas seront effectués d'affilée sans aucune pose.



Wir gratulieren Ihnen zum Kauf eines SILVA Schrittzählers/Pedometers!

*Ein Schrittzähler/Pedometer ist ein Gerät, das je nach dem gewählten Moell die Anzahl der Schritte, Entfernungen, tatsächliche Trainingszeit und verbrauchte Kalorien anzeigt.*

*Bewegung fördert Ihre Gesundheit und ein gesundes Leben – mit einem Schrittzähler/Pedometer macht der Spaziergang/das Lauftraining noch mehr Spaß!*

#### Allgemeines über Pedometer

Um jeden Schritt erfassen zu können, arbeitet das Pedometer mit einem eingebauten Pendel. Das Pendel ist beweglich und erzeugt bei jeder Bewegung ein klickendes Geräusch. Das ist normal und eine Voraussetzung für das Funktionieren des Pedometers.

#### Befestigung des Pedometers

Befestigen Sie das Pedometer am besten am Hosenbund oder an einem Gürtel an der Hüfte. Um eine optimale Funktion des Geräts zu gewährleisten, muss das Pedometer aufrecht positioniert werden, d.h. ohne Neigung.

#### Batteriewechsel

Wenn die Displayanzeige schwach zu werden beginnt, müssen die Batterien gewechselt werden. Lösen Sie die Schrauben auf der Rückseite mit einem Sternschraubenzieher. Wechseln Sie die Batterie (Typ L1142). Lebensdauer der Batterie: ca. 1 Jahr.

#### Sonstiges

Das Pedometer ist weder wasserdicht noch stoßsicher – behandeln Sie es deshalb sorgsam.

#### Garantie

1 Jahr Garantie für Fabrikationsmängel. Die Garantie erstreckt sich nicht auf normalen Verschleiß oder Schäden, die durch Unachtsamkeit oder Veränderungen welcher Art auch immer entstanden sind. Die Garantie gilt nicht für die Batterie.



### Anweisung für Modell STEP COUNTER (Silber/Rot) Art.Nr. 56012

*Dieses Modell wurde für die Berechnung der Schrittzahl entwickelt.*

#### Nullstellung des Schrittzählers

Eine der Tasten drücken und eine Sekunde gedrückt halten. Der Schrittzähler wird auf Null gestellt.



### Anweisungen für Modell PEDOMETER (Silber/Blau) Art.Nr. 56013

*Dieses Modell wurde für die Berechnung der Schrittzahl entwickelt und zeigt außerdem die zurückgelegte Entfernung an. Um die Entfernung anzeigen zu können, muss die Schrittlänge eingestellt werden.*

#### Einstellung der Schrittlänge

Die Schrittlänge ermitteln Sie am einfachsten dadurch, dass Sie zum Beispiel 10 Schritte gehen und die zurückgelegte Entfernung messen. Wenn Sie die Entfernung durch 10 dividieren, erhalten Sie die aktuelle Schrittlänge. Auf MODE drücken, so dass der Text „KM“ im Display erscheint. Dann auf STRIDE drücken. Die eingestellte Schrittlänge beginnt zu blinken. Wiederholt auf STRIDE drücken, um die Schrittlänge auf den gewünschten Wert zu erhöhen (die Schrittlänge wird pro Tastendruck um 1 cm erhöht; wenn MIL eingestellt ist, um 0,1 ft.). STRIDE loslassen. Nach einigen Sekunden kehrt der Schrittzähler zur Entfernungsfunktion zurück und die neue Schrittlänge ist eingestellt.

#### Anzeige der Schrittzahl

Auf MODE drücken, bis der Text „STEP“ im Display erscheint.

#### Anzeige der zurückgelegten Entfernung

Auf MODE drücken, so dass der Text „KM“ (oder MIL, wenn Meilen als Einheit gewählt wurden) im Display erscheint.

#### Nullstellung des Schrittzählers

Die Tasten MODE und STRIDE drücken und eine Sekunde gedrückt halten, um den Schrittzähler auf Null zu stellen.

#### Änderung der Entfernungseinheit

Die Grundeinstellung des Pedometers lautet auf km (und cm für die Schrittlänge). Diese Einstellung kann in Miles/ft geändert werden. MODE und STRIDE gleichzeitig drücken und länger als 5 Sekunden gedrückt halten. Das Display zeigt nun MIL statt KM an. Um wieder zurückzuwechseln, den Vorgang wiederholen.

#### Filterfunktion

Das Pedometer ist mit einer Funktion ausgestattet, die eine unbeabsichtigte Erfassung von Schritten verhindert, wenn Sie stehen oder kurze zufällige Bewegungen