



Congratulations to your purchase of a Silva pedometer

A pedometer is an exercise monitor that will, depending on model, count the number of steps, calculate distance, exercise time and calorie consumption.

General information

The pedometer uses a pendulum to register steps. When in motion, the pendulum gives off a clicking sound. Treat your pedometer carefully. It is not shock- or water-proof.

Silvaconnect.com (ex connect)
ex connect comes with access to www.silvaconnect.com. There you can follow your exercise performance online, compare your results with other users, create challenges etc. Connect the pedometer to your PC using the USB cable supplied, go to www.silvaconnect.com and follow the online instructions.
Note: all settings below can be made directly on silvaconnect website.

ON/OFF

Insert the battery by pulling the battery hatch outwards. Insert the battery/batteries (1 x LR44 for ex step, ex distance and ex plus and 2 x LR44 for ex connect) and replace the battery lid.
The pedometer is not equipped with an ON-/OFF button since the power consumption when not in use is very low.

Placement of pedometer

The pedometer should be placed in an upright position. If it leans in any direction it may register incorrect number of steps. The best position is on your belt at the hip.



**Settings:
Change distance- and weight units (ex distance, ex plus & ex connect)**
To switch between metric (kg, km and cm) and imperial (lb, miles and feet), press and hold both buttons for 5 seconds. Note: this will reset steps, distance and calories accumulated.

Setting stride length (ex distance, ex plus & ex connect)
For a correct distance value, the stride length needs to be set.

How to calculate your stride length:
1. Walk 10 steps
2. Measure the distance.
3. Divide the distance by 10
4. The calculated value is your stride length.

Press MODE until "KM" or "MIL" is displayed. Press and hold SET and the current stride length will flash. Press SET repeatedly to increase stride length to the correct value (each press will add 1 cm or 0.1 ft).

To set a shorter stride length, add length until you pass maximum value (240 cm/8,0 ft). The pedometer will then start from the shortest value (30 cm/1 ft). When correct stride length is shown, release SET and you will return to the distance menu after a few seconds. Stride length is now set.

Press MODE until "KM" or "MIL" is displayed. Press and hold SET and the current stride length will flash. Press SET repeatedly to increase weight to correct value (each press will add 1 kg or 1 lb). To set a lower body weight, add weight until you pass maximum value (135 kg or 300lb). The pedometer will then start from the lowest value (30 kg/60 lb). When correct value is shown, release SET and you will go back to the calorie menu after a few seconds. Body weight is now set.

Setting time (ex connect)

Press MODE until time is displayed. Press and hold SET for 2 seconds and current time will flash. Press SET repeatedly to increase minutes to correct value. Press MODE repeatedly to increase hours to correct value. To switch between 12/24h mode, cycle hours until midnight. When midnight hour is passed you will switch mode. You will automatically leave setup mode after a few seconds.

**Functions:
Show number of steps**
Press MODE until "STEP" is displayed.
Show distance (ex distance, ex plus & ex connect)
Press MODE until "KM" or "MIL" is displayed.
Show calorie consumption (ex plus & ex connect)
Press MODE until the text "CAL" is displayed. Calorie consumption is based on the intensity of your steps.
Resetting pedometer
Push both buttons for 2 seconds to reset steps, distance, calories and timer.

Show effective walking/jogging time
Press MODE until "TMR" is displayed. The timer starts automatically when you start walking ands stops when you come to a halt.

**Miscellaneous:
Filter function**
The pedometer uses a filter to prevent short involuntary movements that are not part of the walk/jog. Six steps in a row need to be taken for the pedometer to keep counting.

30-day memory (ex connect)
ex connect is equipped with a 30-day memory. Every hour the steps, distance, calories and active time are saved. When the letter "F" is shown in the display, memory is full and you need to upload data to www.silvaconnect.com.

Replacing battery

Replace the battery when the digits in the display start to fade. Open the battery cover by pulling it directly outwards. Change the battery/batteries (1 x LR44 for ex step, ex distance and ex plus and 2 x LR44 for ex connect) and replace the battery cover.

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 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



Gratulerar till ditt köp av en Silva stegräknare

En stegräknare är en motionsövervakare som, beroende på modell, kan räkna antal steg, beräkna sträckan, motionsstiden och kaloriförbrukningen.

Allmän information

Stegräknaren använder en pendel för att registrera steg. När den är i rörelse ger pendeln ifrån sig ett klickande ljud. Behandla din stegräknare varsamt. Den är inte stötsäker eller vattentät.

Silvaconnect.com (ex connect)
ex connect levereras med tillgång till www.silvaconnect.com. Där kan du följa dina träningsresultat online, jämföra dina resultat med andra användare, skapa utmaningar osv. Anslut stegräknaren till datorn via den medföljande USB-kabeln, gå till www.silvaconnect.com och följ anvisningarna online.
Obs: Alla inställningar nedan kan göras direkt på webbplatsen silvaconnect.

PÅ/AV

Sätt i batteriet genom att dra batteriluckan utåt. Sätt i batteriet/batterierna (1 x LR44 för ex step, ex distance och ex plus och 2 x LR44 för ex connect) och sätt tillbaka batteriluckan.

Stegräknaren har ingen på/av-knapp, eftersom strömförbrukningen när den inte används är mycket liten.

Placering av stegräknaren
Stegräknaren ska placeras i upprätt läge. Om den lutar åt något håll kan den registrera fel antal steg. Den bästa placeringen är i bältet vid höften.



**Inställningar:
Ändra avstånds- och viktenheter (ex distance, ex plus och ex connect)**
För att växla mellan metriska (kg, km och cm) och brittiska (miles, feet och lb) enheter håller du båda knapparna intryckta i fem sekunder. Obs: Detta återställer de ackumulerade stegen, sträckan och kalorierna.

Inställning av steglängd (ex distance, ex plus och ex connect)
För att få ett korrekt avståndsvärde måste steglängden ställas in.

Så här beräknar du din steglängd:
1. Gå tio steg.
2. Mät sträckan.
3. Dela sträckan med tio.
4. Det beräknade värdet är din steglängd.

Tryck på MODE tills "KM" eller "MIL" visas. Håll SET intryckt. Den aktuella steglängden blinkar. Tryck upprepad gång på SET för att öka steglängden till rätt värde (den ökar 1 cm eller 0,1 fot för varje tryckning).

För att ställa in en kortare steglängd ökar du längden tills den passerar det högsta värdet (240 cm/8,0 ft). Då startar stegräknaren om med det lägsta värdet (30 cm/1 fot). När rätt steglängd visas släpper du SET. Efter några sekunder kommer du tillbaka till avståndsmenyn. Steglängden är nu inställd.

Tryck på MODE tills "CAL" visas. Håll SET intryckt. Den aktuella kropps vikten blinkar. Tryck upprepad gång på SET för att öka vikten till rätt värde (den ökar med 1 kg eller 1 lb för varje tryckning). För att ställa in en lägre vikt ökar du vikten tills den passerar det högsta värdet (135 kg or 300lb). Då startar stegräknaren om med det lägsta värdet (30 kg/60 lb). När rätt värde visas släpper du SET. Efter några sekunder kommer du tillbaka till kalorimenyn. Kroppsvikten är nu inställd.

Inställning av kroppsvikt (ex plus och ex connect)
Tryck på MODE tills "CAL" visas. Håll SET intryckt. Den aktuella kropps vikten blinkar. Tryck upprepad gång på SET för att öka vikten till rätt värde (den ökar med 1 kg eller 1 lb för varje tryckning). För att ställa in en lägre vikt ökar du vikten tills den passerar det högsta värdet (135 kg or 300lb). Då startar stegräknaren om med det lägsta värdet (30 kg/60 lb). När rätt värde visas släpper du SET. Efter några sekunder kommer du tillbaka till kalorimenyn. Kroppsvikten är nu inställd.

Ställa in tiden (ex connect)
Tryck på MODE tills tiden visas. Håll SET intryckt i 2 sekunder. Den aktuella tiden blinkar. Tryck upprepad gång på SET för att öka minuterna till rätt värde. Tryck upprepad gång på MODE för att öka timmarna till rätt värde. För att växla mellan 12- och 24-timmarsläge ökar du timmarna till midnatt. När midnatt passerar växlas även läget. Du lämnar automatiskt inställningsläget efter några sekunder.

**Funktioner:
Visa antal steg**
Tryck på MODE tills "STEP" visas.
Visa sträcka (ex distance, ex plus och ex connect)
Tryck på MODE tills "KM" eller "MIL" visas.
Visa kaloriförbrukning (ex plus och ex connect)
Tryck på MODE tills "CAL" visas. Kaloriförbrukningen baseras på intensiteten i dina steg.

Nollställa stegräknaren
Tryck in båda knapparna i 2 sekunder för att nollställa steg, sträcka, kalorier och timer.

Visa effektiv gång-/joggingstid
Tryck på MODE tills "TMR" visas. Timern startar automatiskt när du börjar gå och stannar när du stannar.

**Övrigt:
Filterfunktion**
Stegräknaren använder ett filter för att förhindra korta ofrivilliga rörelser som inte ingår i promenaden/joggingturen. Du måste ta sex steg i följd för att stegräknaren ska börja räkna.

30-dagarsminne (ex connect)
ex connect är försedd med ett 30-dagarsminne. Varje timme sparas stegen, sträckan, kalorierna och den aktiva tiden. Om bokstaven "F" visas på displayen är minnet fullt och du måste överföra dina uppgifter till www.silvaconnect.com.

Byta batteri
Byt batteri när tecknen på displayen blir svaga. Öppna batteriluckan genom att dra den rakt ut. Byt batteriet/batterierna (1 x LR44 för ex step, ex distance och ex plus och 2 x LR44 för ex connect) och sätt tillbaka batteriluckan.

Skydda miljön
Alla delar i den här produkten, inklusive batteriet, ska återvinas och får inte kastas i hushållssoptorna. Kasserade delarna enligt tillämpliga lokala föreskrifter.

Garanti
Silva garanterar att produkten under två (2) år i allt väsentligt ska vara fri från material- och tillverkningsfel vid normal användning. Silvas ansvar inom denna garanti är begränsat till att reparera eller byta ut produkten. Denna begränsade garanti gäller endast den ursprungliga köparen.
Öm produkten visar sig vara felaktig under garantiperioden, kontakta det ursprungliga inköpsstället. Se till att ha ett inköpsbevis om produkten ska returneras. Returer kan inte behandlas utan ett inköpsbevis i original. Garantin gäller inte om produkten har modifierats, om den inte har installerats, använts, reparerats eller underhållits enligt anvisningar från Silva, eller om den utsatts för onormala fysiska eller elektriska påkänningar, felaktig användning, försurmlighet eller olycka. Garantin gäller inte heller för normalt slitage. Silva tar inget ansvar för eventuella följdskador, direkta eller indirekta, eller skador som uppstår på grund av produktens användning. Under inga omständigheter ska Silvas ansvar överstiga det belopp du betalar för produkten. Inom vissa jurisdiktioner tillåts inte undantag från eller begränsning av tillfälliga eller följdskador, varför ovanstående begränsning eller undantag kanske inte gäller dig.
Garantin gäller och kan endast behandlas i inköpslandet. Mer information finns på www.silva.se



Toutes nos félicitations pour l'achat du podomètre Silva

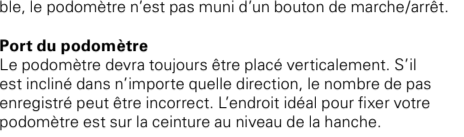
Un podomètre/compteur de pas est un article de sport qui, en fonction du modèle, permet de compter le nombre de pas effectués, de calculer la distance parcourue, le temps de course effectif ainsi que la consommation en calories.

Informations générales
Afin d'enregistrer chaque pas, le podomètre utilise un pendule intégré. Ce pendule étant mobile, un clic sonore se fait entendre à chaque mouvement.
Nous vous recommandons de prendre particulièrement soin de votre podomètre. Il n'est ni étanche ni protégé contre les chocs.

Silvaconnect.com (ex connect)
ex connect est fourni avec un accès à www.silvaconnect.com. Là, vous pouvez suivre votre performance en ligne, comparer vos résultats avec d'autres utilisateurs, créer des compétitions, etc. Connectez le podomètre sur votre ordinateur en utilisant le câble USB fourni, allez sur www.silvaconnect.com et suivez les instructions en ligne.
Remarque : tous les réglages ci-dessous peuvent être saisis directement sur le site web silvaconnect.

ON/OFF (marche/arrêt)
Pousser le couvercle sur l'extérieur pour remplacer la pile les piles (1xLR44 pour Ex step, Ex distance, Ex plus et 2x LR44 pour le Ex connect) et replacer le couvercle.
Étant donné que la consommation électrique à l'arrêt est très faible, le podomètre n'est pas muni d'un bouton de marche/arrêt.

Port du podomètre
Le podomètre devra toujours être placé verticalement. S'il est incliné dans n'importe quelle direction, le nombre de pas enregistré peut être incorrect. L'endroi idéal pour fixer votre podomètre est sur la ceinture au niveau de la hanche.



Réglages :
Changement des unités de distance et de poids (ex distance, ex plus & ex connect)
Pour passer entre les unités métriques (kg, km et cm) et les unités impériales (miles, feet et lb), appuyez simultanément sur les deux boutons et maintenez-les enfoncés pendant 5 secondes. Remarque : le nombre de pas, la distance et les calories accumulés seront réinitialisés.

Réglage de la longueur de foulée (ex distance, ex plus & ex connect)
La longueur de la foulée a besoin d'être programmée afin d'afficher une valeur correcte de la distance.
Comment calculer votre longueur de foulée :
1. Faites dix (10) pas.
2. Mesurez la distance par.
3. Divisez la distance par 10.
4. La valeur calculée est votre longueur de foulée.

Appuyez sur MODE jusqu'à ce que "KM" ou "MIL" soit affiché. Appuyez sur SET et maintenez le bouton enfoncé et la longueur de foulée actuelle commencera à clignoter. Appuyez sur SET de manière répétitive pour augmenter la longueur de foulée jusqu'à l'obtention de la valeur correcte (chaque pression augmente la longueur de 1 cm ou 0,1 ft).

Pour programmer une longueur de foulée plus courte, augmentez la longueur jusqu'à ce que vous ayez dépassé la valeur maximale (240 cm/8,0 ft). Le podomètre recommencera alors à afficher la valeur de foulée la plus courte (30 cm/1 ft). Lorsque la valeur de foulée souhaitée est affichée, relâchez le bouton SET et vous reviendrez sur le menu de distance après quelques secondes. La longueur de foulée est maintenant programmée.

Appuyez sur SET et maintenez le bouton enfoncé et le poids programmé commencera à clignoter. Appuyez sur SET de manière répétitive pour augmenter le poids jusqu'à l'obtention de la valeur souhaitée du poids (chaque pression augmente le poids de 1 kg ou 1 lb). Pour programmer une valeur de poids plus faible, augmentez le poids jusqu'à ce que vous ayez dépassé la valeur maximale (135 kg or 300lb). Le podomètre recommencera alors à afficher la valeur de poids la plus faible (30 kg/60 lb). Lorsque la valeur de poids souhaitée est affichée, relâchez le bouton SET et vous reviendrez sur le menu de calories après quelques secondes. Votre poids est maintenant programmé.

Appuyez sur SET et maintenez le bouton enfoncé et le poids programmé commencera à clignoter. Appuyez sur SET de manière répétitive pour augmenter le poids jusqu'à l'obtention de la valeur souhaitée du poids (chaque pression augmente le poids de 1 kg ou 1 lb). Pour programmer une valeur de poids plus faible, augmentez le poids jusqu'à ce que vous ayez dépassé la valeur maximale (135 kg or 300lb). Le podomètre recommencera alors à afficher la valeur de poids la plus faible (30 kg/60 lb). Lorsque la valeur de poids souhaitée est affichée, relâchez le bouton SET et vous reviendrez sur le menu de calories après quelques secondes. Votre poids est maintenant programmé.

Réglage du poids (ex plus & ex connect)
Appuyez sur MODE jusqu'à ce que "CAL" soit affiché. Appuyez sur SET et maintenez le bouton enfoncé et le poids programmé commencera à clignoter. Appuyez sur SET de manière répétitive pour augmenter le poids jusqu'à l'obtention de la valeur souhaitée du poids (chaque pression augmente le poids de 1 kg ou 1 lb). Pour programmer une valeur de poids plus faible, augmentez le poids jusqu'à ce que vous ayez dépassé la valeur maximale (135 kg or 300lb). Le podomètre recommencera alors à afficher la valeur de poids la plus faible (30 kg/60 lb). Lorsque la valeur de poids souhaitée est affichée, relâchez le bouton SET et vous reviendrez sur le menu de calories après quelques secondes. Votre poids est maintenant programmé.

Réglage de l'heure (ex connect)
Appuyez sur MODE jusqu'à ce que "time" (heure) soit affiché. Appuyez sur SET (2 sec) et maintenez le bouton enfoncé et l'heure programmée commencera à clignoter. Appuyez sur SET de manière répétitive pour augmenter les minutes à la valeur souhaitée. Appuyez sur MODE de manière répétitive pour augmenter les heures à la valeur souhaitée. Pour passer entre le mode 12/24 h faites cycler les heures jusqu'à minuit. Lorsque l'heure de minuit est passée, vous pouvez changer de mode. Vous quitterez automatiquement le mode de configuration après quelques secondes.

**Fonctions:
Affichage du nombre de pas**
Appuyez sur MODE jusqu'à ce que "STEP" soit affiché.

Affichage de la distance (ex distance, ex plus & ex connect)
Appuyez sur MODE jusqu'à ce que "KM" ou "MIL" soit affiché.

Affichage de la consommation en calories (ex plus & ex connect)
Appuyez sur MODE jusqu'à ce que le texte "CAL" soit affiché. La consommation en calories est basée sur l'intensité de vos pas.

Réinitialisation du podomètre
Appuyez et maintenez enfoncés les deux boutons pendant 2 seconde pour réinitialiser les pas, la distance, les calories et le chronomètre.

Affichage de la durée de marche/jogging effective
Appuyez sur MODE jusqu'à ce que "TMR" soit affiché. Le chronomètre démarre automatiquement lorsque vous commencez à marcher et s'interrompt lorsque vous vous arrêtez.

Autres :
Fonction de filtre
Le podomètre dispose d'un filtre qui empêche l'enregistrement non désiré des pas courts qui ne font pas partie de la marche/ du jogging. Pour permettre un comptage correct, 6 pas à la suite doivent être effectués sans interruption.

Mémoire de 30 jours (ex connect)
ex connect est équipé d'une mémoire de 30 jours. Les pas, la distance, les calories et la durée active sont mémorisés toutes les heures. Lorsque la lettre "F" est affichée à l'écran, cela signifie que la mémoire est pleine et vous devez télécharger les données sur www.silvaconnect.com.

Changement de pile
Changez la pile lorsque les chiffres affichés commencent à s'affaiblir.
Ouvrez le couvercle de pile en le tirant directement dans votre direction. Changez la pile/les piles (1 pile LR44 pour ex step, ex distance et ex plus et 2 piles LR44 pour ex connect) et remplacez le couvercle de piles.

Protégé l'environnement
Toutes les pièces qui composent ce produit (pile comprise) doivent être recyclées et jamais être jetées avec les ordures ménagères. Veuillez les jeter selon la réglementation en vigueur.

Garantie
Silva garantit votre produit contre tout défaut de matériel et de fabrication sous réserve d'une utilisation normale, et ce, pendant une période de deux (2) ans. La responsabilité de Silva se limite à la réparation ou au remplacement du produit. Seul l'acquéreur original pourra bénéficier de cette garantie limitée. En cas de défautuosité du produit pendant la période de garantie, veuillez contacter le lieu d'achat original. Veillez à être en possession d'un justificatif d'achat pour le retour du produit. Aucun retour ne sera accepté sans une pièce originale justifiant l'achat. Cette garantie perdra toute validité si le produit a été modifié ou s'il n'a pas été installé, utilisé, réparé ou entrete nu conformément aux instructions fournies par Silva ou si celui-ci a été endommagé du fait d'une tension physique ou électrique anormale, une utilisation inappropriée, une négligence ou un accident. Cette garantie ne s'applique pas non plus pour l'usage normale ou l'apparition de fissures. Silva ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage direct ou indirect pouvant résulter de l'utilisation de ce produit. En aucun cas, Silva ne sera tenu de rembourser un montant supérieur à celui de la valeur d'achat du produit. Dans la mesure où certaines juridictions ne permettent pas l'exclusion ni la limitation des dommages fortuits ou consécutifs, celles évoqués ci-dessus ne pourront pas s'appliquer aux acheteurs relevant des dites juridictions. Cette garantie n'est valable et ne peut être utilisée que dans le pays où le produit a été acheté.

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



Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb Ihres Silva-Schrittzählers!

Ein Schrittzähler ist ein Trainingscomputer, der je nach Modell die Anzahl der Schritte, die Entfernung, die Trainingszeit und den Kalorienverbrauch berechnet.

Allgemeines
Der Schrittzähler registriert die Schritte mit Hilfe eines Pendels. Bei jeder Bewegung erzeugt das Pendel ein Klickgeräusch. Behandeln Sie Ihren Schrittzähler mit Sorgfalt. Er ist weder stoß- noch wasserfest.

Silvaconnect.com (ex connect)
Zum ex connect gehört auch der Zugang zu www.silvaconnect.com. Auf dieser Website können Sie Ihre Trainingsleistung verfolgen. Ihre Ergebnisse mit denen anderer Benutzer vergleichen, Wettbewerbe erstellen usw. Schließen Sie den Schrittzähler mit Hilfe des zugehörigen USB-Kabels an Ihren PC an, besuchen Sie www.silvaconnect.com und befolgen Sie die Anweisungen auf der Website.
Hinweis: Sämtliche Einstellungen können direkt auf der Silvaconnect-Website vorgenommen werden.

EIN/AUS

Um die Batterie einzulegen, ziehen Sie den Batteriefachdeckel gerade heraus. Legen Sie die Batterie/Batterien ein (1 x LR44 für ex step, ex distance und ex plus und 2 x LR44 für ex connect) und schließen den Batteriefachdeckel.

Der Schrittzähler besitzt keine EIN-/AUS-Taste, da der Energieverbrauch bei der Nichtbenutzung sehr gering ist.

Befestigung des Schrittzählers
Der Schrittzähler sollte in einer senkrechten Position befestigt werden. Wenn das Gerät in eine Richtung leht, registriert es u. U. nicht die korrekte Anzahl der Schritte. Den Schrittzähler am besten an der Hüfte an einem Gürtel befestigen.



**Einstellungen:
Entfernungs- und Gewichtseinheiten ändern (ex distance, ex plus und ex connect)**
Um zwischen metrisch (kg, km und cm) und imperial (ritisches Maß- und Gewichtssystem: Meilen, Fuß und Pfund) umzuschalten, halten Sie beide Tasten 5 Sekunden lang gedrückt. Hinweis: Dabei werden die Gesamtanzahl der Schritte, die Entfernung und der Kalorienverbrauch zurückgesetzt.

Schrittlänge einstellen (ex distance, ex plus und ex connect)
Um einen korrekten Entfernungswert zu erhalten, muss die Schrittlänge eingestellt werden.
So berechnen Sie Ihre Schrittlänge:
1. Gehen Sie 10 Schritte.
2. Messen Sie die zurückgelegte Entfernung.
3. Dividieren Sie die Entfernung durch 10.
4. Der berechnete Wert ist Ihre Schrittlänge.

Drücken Sie auf MODE, bis „KM“ oder „MIL“ erscheint. Halten Sie SET gedrückt. Die aktuelle Schrittlänge blinkt. Drücken Sie wiederholt auf SET, um die Schrittlänge auf den korrekten Wert zu erhöhen (erhöht sich um 1 cm pro 1 Mal drücken bzw. um 0,1 Zoll).

Um eine kürzere Schrittlänge einzustellen, drücken Sie auf Schrittlänge erhöhen, bis Sie den Maximalwert passieren (240 cm/8,0 Fuß). Der Schrittzähler fängt dann wieder beim niedrigsten Wert an (30 cm/1 Fuß). Sobald die korrekte Schrittlänge angezeigt wird, lassen Sie SET los. Nach einigen Sekunden gelangen Sie zum Entfernungsmenü zurück. Die Schrittlänge ist nun eingestellt.

Drücken Sie auf MODE, bis „KM“ oder „MIL“ erscheint. Halten Sie SET gedrückt. Die aktuelle Schrittlänge blinkt. Drücken Sie wiederholt auf SET, um die Schrittlänge auf den korrekten Wert zu erhöhen (erhöht sich um 1 cm pro 1 Mal drücken bzw. um 0,1 Pfund). Um eine geringeres Körpergewicht einzustellen, drücken Sie auf Gewicht erhöhen, bis Sie den Maximalwert passieren (135 kg/300 Pfund). Der Schrittzähler fängt dann wieder beim niedrigsten Wert an (30 kg/60 Pfund). Sobald der korrekte Wert angezeigt wird, lassen Sie SET los. Nach einigen Sekunden gelangen Sie zum Kalorienmenü zurück. Das Körpergewicht ist nun eingestellt.

Körpergewicht einstellen (ex plus und ex connect)
Drücken Sie auf MODE, bis „CAL“ erscheint. Halten Sie SET gedrückt. Das aktuelle Körpergewicht blinkt. Drücken Sie wiederholt auf SET, um das Gewicht auf den korrekten Wert einzustellen (erhöht sich um 1 kg pro 1 Mal drücken bzw. um 1 Pfund). Um eine geringeres Körpergewicht einzustellen, drücken Sie auf Gewicht erhöhen, bis Sie den Maximalwert passieren (135 kg/300 Pfund). Der Schrittzähler fängt dann wieder beim niedrigsten Wert an (30 kg/60 Pfund). Sobald der korrekte Wert angezeigt wird, lassen Sie SET los. Nach einigen Sekunden gelangen Sie zum Kalorienmenü zurück. Das Körpergewicht ist nun eingestellt.

Zeit einstellen (ex connect)
Drücken Sie auf MODE, bis die Zeit angezeigt wird. Halten Sie SET (2 sec) gedrückt. Die aktuelle Zeit blinkt. Drücken Sie wiederholt auf SET, um die Minuten auf den korrekten Wert zu erhöhen. Drücken Sie wiederholt auf MODE, um die Stunden auf den korrekten Wert zu erhöhen. Um zwischen dem 12-/24-h-Modus umzuschalten, erhöhen Sie die Stunden bis 12 Uhr Mitternacht. Der Modus wird beim Passieren von 12 Uhr Mitternacht umgeschaltet. Sie verlassen den Setup-Modus automatisch nach einigen Sekunden.

**Funktionen:
Anzahl Schritte anzeigen**
Drücken Sie auf MODE, bis „STEP“ erscheint.
Entfernung anzeigen (ex distance, ex plus und ex connect)
Drücken Sie auf MODE, bis „KM“ oder „MIL“ erscheint.

Kalorienverbrauch anzeigen (ex distance, ex plus und ex connect)
Drücken Sie auf MODE, bis der Text „CAL“ erscheint. Der Kalorienverbrauch basiert auf der Intensität Ihrer Schritte.

**Funktionen:
Anzahl Schritte anzeigen**
Drücken Sie auf MODE, bis „STEP“ erscheint.
Entfernung anzeigen (ex distance, ex plus und ex connect)
Drücken Sie auf MODE, bis „KM“ oder „MIL“ erscheint.

Kalorienverbrauch anzeigen (ex distance, ex plus und ex connect)
Drücken Sie auf MODE, bis der Text „CAL“ erscheint. Der Kalorienverbrauch basiert auf der Intensität Ihrer Schritte.

Schrittzähler zurücksetzen
Drücken Sie beide Tasten 2 Sekunde lang, um Schritte, Entfernung, Kalorien und Timer zurückzusetzen.

Effektive Walking-/Jogging-Zeit anzeigen
Drücken Sie auf MODE, bis „TMR“ erscheint. Der Timer startet automatisch, wenn Sie zu laufen beginnen und stoppt, wenn Sie anhalten.

**Sonstiges:
Filterfunktion**
Der Schrittzähler verwendet einen Filter, damit keine kurzen, unfrüwilligen Bewegungen gezählt werden, die nicht Teil der Geh-/Laufbewegung sind. Es müssen sechs Schritte hintereinander gemacht werden, damit der Schrittzähler weiterzählt.
30-Tage-Speicher (ex connect)
ex connect besitzt einen 30-Tage-Speicher. Die Schritte, Entfernung, Kalorien und aktive Zeit werden einmal in der Stunde gespeichert. Wenn der Buchstabe „F“ im Display erscheint, ist der Speicher voll und Sie müssen Daten zu www.silvaconnect.com hochladen.

Batterie wechseln
Wechseln Sie die Batterie, sobald die Ziffern im Display verblassen. Öffnen Sie den Batteriefachdeckel, indem Sie ihn gerade nach außen ziehen. Wechseln Sie die Batterie/Batterien (1 x LR44 für ex step, ex distance und ex plus und 2 x LR44 für ex connect) und schließen Sie den Batteriefachdeckel wieder.

Schützen Sie die Umwelt
Sämtliche in diesem Produkt enthaltenen Teile einschließlich der Batterien sind dem Recycling zuzuführen und dürfen nicht im normalen Hausmüll entsorgt werden. Entsorgen Sie alle Teile gemäß den zutreffenden örtlichen Vorschriften.

Garantie
Silva garantiert, dass Ihr Silva-Produkt zwei (2) Jahre lang bei normaler Verwendung frei von Material- und Verarbeitungsfehlern ist. Die Haftung von Silva beschränkt diese Garantie auf die Reparatur oder den Ersatz des Produkts. Die eingeschränkte Garantie ist auf den ursprünglichen Käufer begrenzt. Sollte sich das Produkt während der Garantiezeit als fehlerhaft erweisen, wenden Sie sich bitte an den Kaufort. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihren Kaufbeleg zur Hand haben, wenn Sie das Produkt zurückgeben. Der Umtausch kann ohne das Original des Kaufbelegs nicht erfolgen. Diese Garantie gilt nicht, wenn das Produkt umgebaut wurde, nicht gemäß den von Silva empfohlenen Anweisungen entsprechend installiert, betrieben, repariert oder gepflegt wurde oder physikalischen, elektrischen Belastungen, Missbrauch, Vernachlässigung oder einem Unfall ausgesetzt war. Die Garantie gilt auch nicht für gewöhnliche Abnutzung und Verschleiß. Silva ist weder verantwortlich für jegliche Konsequenzen, die direkt oder indirekt entstehen, noch für Schäden, die aus dem Gebrauch dieses Produkts resultieren. In keinem Fall überschreitet Silvas Haftung den von Ihnen für das Produkt geleisteten Preis. Einige Rechtsprechungen sehen die Ausschließung oder Begrenzung von Neben-schäden oder Folgeschäden nicht vor. Daher könnten die obige Beschränkung oder der Ausschluss nicht auf Sie zutreffen. Die Gültigkeit der Garantie beschränkt sich auf das Land, in dem das Produkt gekauft wurde, und darf auch nur dort eingelöst werden.

Weitere Informationen finden Sie auf www.silva.se.



Onnittelut Silva-askelmittarin hankinnasta!

Askelmittari on harjoittelun apuväline, joka mallista riippuen laskee askelmäärän, matkan, harjoitusajan ja kalorien kulutuksen.

Yleisiä tietoja
Askelmittarissa käytetään heiluria askelien rekisteröintiin. Liikuttaessa heiluri tuottaa napsahtavaa ääntä. Käsittele askelmittariasi huolella. Se ei ole iskunkestävä eikä vesiitiivis.

Silvaconnect.com (ex connect)
Ex connect -laitteen ominaisuuksiin sisältyy pääsy sivustolle www.silvaconnect.com. Sivustolla pystyt muun muassa seuraamaan harjoitteluausi, vertaamaan tuloksiasi muiden käyttäjien tuloksiin ja luomaan itsellesi haasteita. Kytke askelmittari tietokoneeseesi askelmittarin mukana toimitetun USB-johdon avulla, siirry sivustolle www.silvaconnect.com ja seuraa annettuja ohjeita.
Huomautus: Kaikki alla olevat asetukset voidaan tehdä suoraan



Felicidades por adquirir un podómetro Silva

Un podómetro es un controlador de ejercicio que, en función del modelo, cuenta el número de pasos, calcula la distancia, el tiempo de ejercicio y el consumo de calorías.

Información general

El podómetro utiliza un péndulo para registrar los pasos. Cuando está en movimiento, el péndulo emite un sonido seco.
Trate el podómetro con cuidado. No es resistente a los golpes ni al agua.

Silvaconnect.com (ex connect)

ex connect da acceso a www.silvaconnect.com. Desde ese sitio puede seguir el rendimiento de su ejercicio en línea, comparar sus resultados con los de otros usuarios, crear desafíos, etc. Conecte el podómetro a su ordenador con el cable USB que se incluye, vaya a www.silvaconnect.com y siga las instrucciones del sitio web.
Nota: todos los ajustes que se describen a continuación se pueden modificar directamente en el sitio web de silvaconnect.

Encendido/apagado

Insertar la pila tirando de la tapa hacia fuera. Insertar la pila / pilas (1 x LR44 ex step, ex distance y ex plus y 2 x LR44 para ex connect) y sustituir la tapa.
El podómetro no dispone de botón de encendido/apagado, ya que el consumo de energía cuando no está en uso es muy bajo.

Colocación del podómetro

El podómetro debe estar derecho. Si se inclina en cualquier dirección, puede registrar un número de pasos incorrecto. Se recomienda llevarlo en el cinturón, en la cadera.



Configuración: Cambiar las unidades de longitud y peso (ex distance, ex plus y ex connect)

Para cambiar entre las unidades del sistema métrico (kg, km y cm) y las del imperial (millas, pies y libras), mantenga pulsados los dos botones durante 5 segundos. Nota: de este modo se reiniciarán los pasos, la distancia y las calorías acumuladas.

Configuración de la longitud de zancada (ex distance, ex plus y ex connect)

Para obtener un valor de distancia correcto, debe configurarse la longitud de la zancada.

Cálculo de la longitud de zancada:

- Camine 10 pasos
- Mida la distancia.
- Divida la distancia entre 10
- El valor calculado es la longitud de zancada.

Pulse MODE (Modo) hasta que aparezca “KM” o “MIL”. Mantenga pulsado SET (Configurar) y aparecerá la longitud de zancada actual de forma intermitente. Pulse SET varias veces para aumentar la longitud de zancada hasta obtener el valor correcto (cada pulsación añadirá 1 cm o 0,1 pies).

Para obtener una longitud de zancada menor, aumente la longitud hasta que supere el valor máximo (240 cm/8,0 pies). El podómetro volverá entonces al valor mínimo (30 cm/1 pie). Cuando se muestre la longitud de zancada correcta, suelte SET y volverá al menú de distancia al cabo de unos segundos. Ya ha configurado la longitud de zancada.

Configuración del peso del cuerpo (ex plus y ex connect)

Pulse MODE hasta que aparezca “CAL”. Mantenga pulsado SET y se mostrará de forma intermitente el peso corporal actual. Pulse SET varias veces para aumentar el peso hasta obtener el valor correcto (cada pulsación añadirá 1 kg o 1 libras). Para obtener un peso corporal correcto, aumente el peso hasta que supere el valor máximo (135 kg/300 libras). El podómetro volverá entonces al valor mínimo (30 kg/60 libras). Cuando se muestre el valor correcto, suelte SET y volverá al menú de calorías al cabo de unos segundos. Ya ha configurado el peso corporal.

Configuración de la hora (ex connect)

Pulse MODE hasta que aparezca “time” (hora). Mantenga pulsado SET (2 sec) y se mostrará la hora actual de forma intermitente. Pulse SET varias veces para aumentar los minutos hasta alcanzar el valor correcto. Pulse MODE varias veces para aumentar las horas hasta alcanzar el valor correcto. Para cambiar entre el modo de 12 y el de 24 horas, aumente las horas hasta la medianoche. Cuando haya superado la medianoche, se cambiará de modo. Saldrá automáticamente del modo de configuración al cabo de unos segundos.

Funciones:

Mostrar el número de pasos

Pulse MODE hasta que aparezca “STEP” (Paso).

Mostrar la distancia (ex distance, ex plus y ex connect)
Pulse MODE (Modo) hasta que aparezca “KM” o “MIL”.

Mostrar el consumo de calorías (ex plus y ex connect)
Pulse MODE hasta que aparezca el texto “CAL”. El consumo de calorías se basa en la intensidad de nuestros pasos.

Puesta a cero del podómetro

Pulse los dos botones durante 2 segundo para poner a cero los pasos, la distancia, las calorías y el cronómetro.

Mostrar el tiempo real de marcha o carrera

Pulse MODE hasta que aparezca “TMR” (Cronómetro). El cronómetro se pone en marcha cuando empieza a andar y se detiene cuando se para.

Varios:

Función de filtro

El podómetro dispone de un filtro para distinguir aquellos movimientos breves e involuntarios que no forman parte de la marcha o carrera. Deben darse seis pasos seguidos para que el podómetro los tenga en cuenta.

Memoria de 30 días (ex connect)

Ex connect dispone de una memoria de 30 días. Los pasos, la distancia, las calorías y el tiempo activo se guardan cada hora. Cuando se muestra la letra “F” en la pantalla, la memoria está llena y tiene que subir los datos a www.silvaconnect.com.

Sustitución de la batería

Sustituya la batería cuando los dígitos de la pantalla aparezcan de forma atenuada.

Abra la tapa de la batería tirando de ella directamente hacia afuera. Cambie la batería o baterías y vuelva a poner la tapa (1 x LR44 para ex step, ex distance y ex plus y 2 x LR44 para ex connect).

Proteja el medio ambiente

Todas las piezas incluidas en este producto, baterías inclusive, deben reciclarse y no deben desecharse deben desecharse en su contenedor correspondiente (sólo pilas). Deseche estos componentes según la normativa local aplicable.

Garantía

Silva le garantiza que, durante un período de dos (2) años, su producto Silva estará libre de defectos de material y mano de obra sustanciales 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 periodo 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 pueden procesar sin el justificante de compra original. Esta garantía no es válida si el producto se ha modificado, no se ha instalado, utilizado, reparado o conservado según las instrucciones de Silva, o si se ha sometido a 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 superará en ningún caso el importe pagado por el producto. En algunos territorios no se permite la exclusión o limitación de los daños secundarios o resultantes, por lo que es posible que la limitación o exclusión anterior no le sea aplicable. Esta garantía sólo es válida y puede procesarse sólo en el país de adquisición. Para obtener más información, visite www.silva.se



Congratulazioni per l’acquisto di un pedometro Silva

Il pedometro è destinato all’allenamento e, a seconda del modello, conta il numero di passi, la distanza percorsa, la durata dell’allenamento e le calorie consumate.

Informazioni generali

Per registrare i passi, il pedometro utilizza un pendolo che ad ogni movimento emette un clic.
Il pedometro deve essere trattato con cautela. Non è impermeabile o resistente agli urti.

Silvaconnect.com (ex connect)

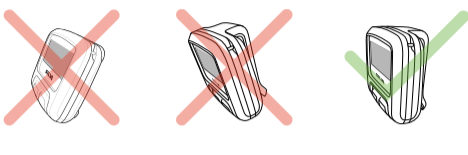
ex connect può collegarsi al sito www.silvaconnect.com. Qui è possibile seguire i risultati del proprio allenamento online, confrontarli con altri utenti, creare nuove sfide ecc. Collegare il pedometro al proprio PC con il cavo USB in dotazione, andare al sito www.silvaconnect.com e seguire le istruzioni online.
Nota: Tutte le impostazioni di seguito possono essere effettuate direttamente dal sito web silvaconnect.

ON/OFF

Inserire la batteria tirando lo sportello batterie verso l’esterno. Inserire la/le batterie (1 batteria LR44 per modelli “ex step”, “ex distance” ed “ex plus” e 2 batterie LR44 per il modello “ex connect) e rimettere il coperchio.
Il pedometro è sprovvisto di pulsante ON/OFF in quanto il consumo di energia quando non viene utilizzato è estremamente basso.

Posizionamento del pedometro

Il pedometro deve essere disposto in posizione verticale. Qualora sia inclinato in qualsiasi direzione, potrebbe registrare il numero di passi in modo errato. La posizione ideale è in cintura sull’anca.



Impostazioni: Cambio delle unità di misura di distanza e peso (ex distance, ex plus & ex connect)

Per alternare tra le unità di misura metriche (kg, km e cm) e imperiali (miglia, piedi e libbre), tenere premuti entrambi i pulsanti per 5 secondi. Nota: i passi, la distanza percorsa e le calorie consumate verranno azzerati.

Impostazione della lunghezza del passo (ex distance, ex plus & ex connect)

Per calcolare correttamente la distanza percorsa è necessario impostare la lunghezza del proprio passo.

Come calcolare la lunghezza del proprio passo:

- Percorrere 10 passi.
- Misurare la distanza.
- Dividere la distanza per 10.
- Il valore calcolato corrisponde alla lunghezza del proprio passo.

Premere MODE finché non appare “KM” o “MIL”. Tenere premuto SET; lampeggia l’attuale lunghezza del passo. Premere ripetutamente SET per aumentare la lunghezza del passo al valore corretto (ad ogni pressione, la lunghezza aumenta di 1 cm o 0.1 ft).

Per impostare una lunghezza del passo minore, aumentare la lunghezza fino a superare il valore massimo (240 cm/8.0 ft). Il pedometro ricomincerà dal valore minimo (30 cm/1 ft). Quando appare il valore corretto, rilasciare SET. Dopo qualche secondo, il pedometro visualizza nuovamente il menu della distanza. A questo punto, la nuova lunghezza del passo è stata impostata.

Impostazione del peso corporeo (ex plus & ex connect)

Premere MODE finché non appare “CAL”. Tenere premuto SET (2 sec) lampeggia l’attuale peso corporeo. Premere ripetutamente SET per aumentare il peso al valore corretto (ad ogni pressione, il peso aumenta di 1 kg o 1 lb). Per impostare un peso corporeo minore, aumentare il peso fino a superare il valore massimo (135 kg or 300lb). Il pedometro ricomincerà dal valore minimo (30 kg/60 lb). Quando appare il valore corretto, rilasciare SET. Dopo qualche secondo, il pedometro visualizza nuovamente il menu delle calorie. A questo punto, il nuovo peso corporeo è stato impostato.

Impostazione dell’ora (ex connect)

Premere MODE finché non appare “time”. Tenere premuto SET; lampeggia l’attuale ora. Premere ripetutamente SET per aumentare i minuti al valore corretto. Premere ripetutamente MODE per aumentare le ore al valore corretto. Per alternare tra i formati 12/24 ore, aumentare le ore fino a mezzanotte. Al superamento di mezzanotte verrà impostata l’altra modalità. Dopo qualche secondo, il pedometro esce automaticamente dalla modalità di impostazione.

Funzioni:

Visualizzazione del numero di passi

Premere MODE finché non appare “STEP”.

Visualizzazione della distanza percorsa (ex distance, ex plus & ex connect)

Premere MODE finché non appare “KM” o “MIL”.

Visualizzazione delle calorie consumate (ex plus & ex connect)

Premere MODE finché non appare “CAL”. Il consumo delle calorie è basato sull’intensità dei propri passi.

Azzerramento del pedometro

Tenere premuti i pulsanti per 2 secondo per azzerare passi, distanza, calorie e timer.

Visualizzazione del tempo effettivo di camminata/corsa

Premere MODE finché non appare “TMR”. Il timer è automatico: Sostituire la/e batteria/e (1 batteria LR44 per ex step, ex distance ed ex plus e 2 batterie LR44 per ex connect), quindi reinserire il coperchio del vano batterie.

Varie:

Funzione di filtraggio

Il pedometro è dotato di una funzione che previene la registrazione accidentale dei movimenti involontari che non fanno parte della camminata/corsa. I passi vengono contati soltanto quando si compiono 6 passi consecutivi senza fermarsi.

Memoria dei 30 giorni (ex connect)

ex connect è dotato di una memoria dei 30 giorni. Ad ogni ora vengono salvati i passi, la distanza, le calorie ed il tempo di allenamento. Quando sul display appare la lettera “F”, la memoria è piena e i dati devono essere caricati su www.silvaconnect.com.

Sostituzione della batteria

La batteria deve essere sostituita quando l’illuminazione del display inizia ad attenuarsi.

Aprire il coperchio del vano batterie tirandolo in linea retta verso l’esterno. Sostituire la/e batteria/e (1 batteria LR44 per ex step, ex distance ed ex plus e 2 batterie LR44 per ex connect), quindi reinserire il coperchio del vano batterie.

Tutela dell’ambiente

Tutti i componenti di questo prodotto, batterie incluse, devono essere riciclati e non gettati tra i rifiuti urbani. I componenti devono essere smaltiti nel rispetto delle leggi vigenti.

Garanzia

Silva garantisce che, per un periodo di due (2) anni, il Prodotto Silva sarà sostanzialmente privo di difetti di materiale o manodopera in caso di utilizzo normale. Ai sensi della presente garanzia, la responsabilità di Silva è limitata alla riparazione o sostituzione del prodotto. La presente garanzia limitata è estesa esclusivamente all’acquirente originale. Qualora il Prodotto si dimostri difettoso durante il Periodo di garanzia, si prega di rivolgersi al punto di acquisto originale. All’egre sempre la prova di acquisto alla restituzione del prodotto. Eventuali resi non potranno essere accettati senza la prova di acquisto originale. La presente garanzia non si applica qualora il Prodotto sia stato modificato oppure non sia installato, utilizzato, riparato o sottoposto a manutenzione nel rispetto delle istruzioni fornite da Silva, oppure in caso di abusi di natura fisica o elettrica, utilizzo improprio, negligenza o incidente. Inoltre, la garanzia non copre la normale usura. Silva non potrà essere ritenuta responsabile per eventuali conseguenze, dirette o indirette, o danni derivanti dall’utilizzo del presente prodotto. In nessun caso, la responsabilità di Silva potrà superare l’importo corrisposto per il prodotto. Alcune giurisdizioni non consentono l’esclusione o la limitazione dei danni accidentali o consequenziali, che pertanto potrebbe non essere applicabile nel proprio Paese. La presente Garanzia è valida e potrà essere applicata esclusivamente nel Paese di acquisto.

Per maggiori informazioni, visitare www.silva.se



Dank u voor de aankoop van uw Silva stappenteller

Een stappenteller is een trainingshulpmiddel waarmee u – afhankelijk van het model – het aantal stappen, de afgelegde afstand, de effectieve trainingstijd en het calorieverbruik kunt bijhouden.

Algemene informatie

Om stappen te registreren maakt de stappenteller gebruik van een ingebouwde slinger. Wanneer de slinger beweegt, produceert deze een klikkend geluid.
Behandel uw stappenteller voorzichtig. Hij is niet schokbestendig of waterdicht.

Silvaconnect.com (ex connect)

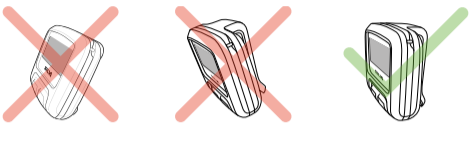
ex connect biedt toegang tot www.silvaconnect.com. Daar kunt u uw trainingsvoorderingen online bijhouden, uw resultaten vergelijken met die van anderen, zich doelen stellen e.d. Sluit de stappenteller aan op uw PC met de bijgeleverde USB-kabel, ga naar www.silvaconnect.com en volg de instructies online.
Opmerking! Alle onderstaande instellingen zijn rechtstreeks te verrichten op de silvaconnect-website.

Aan/Uit

Plaats de batterijen door het batterijencompartiment aan de achterkant open te schuiven. Plaats de batterij/batterijen (1 x LR44 voor ex step, ex distance en ex plus en 2 x LR44 voor ex connect) en sluit het compartiment door het klepje weer terug te schuiven. De stappenteller is niet uitgerust met een ON/OFF-knop, omdat het batterijverbruik zeer laag is wanneer u de stappenteller niet gebruikt.

Stappenteller aanbrengen

Zorg ervoor de stappenteller zodanig te bevestigen dat hij verticaal hangt. Als hij schuin overhelt wordt mogelijk niet het juiste aantal stappen geregistreerd. Bevestig hem bij voorkeur op de heup aan uw riem.



Instellingen: Van afstands- en gewichtseenheden veranderen (ex distance, ex plus & ex connect)

Houd beide knoppen 5 seconden lang ingedrukt om te wisselen tussen metrisch (kg, km en cm) en Engels (miles, feet en lb). Opmerking! Hierbij worden de totalen voor het aantal stappen, de afgelegde afstand en het calorieverbruik op nul gezet.

Paslengte instellen (ex distance, ex plus & ex connect)

Om een juiste afstand te verkrijgen dient de paslengte te worden ingesteld.

Hoe uw paslengte te bepalen:

- Loop 10 stappen.
- Meet de afstand.
- Deel de afstand door 10.
- De uitkomst is uw paslengte.

Druk op MODE totdat “KM” of “MIL” verschijnt. Houd SET ingedrukt waarna de huidige instelling voor de paslengte gaat knipperen. Druk herhaalde malen op SET om de paslengte te vergroten (bij elke druk op de knop vindt een vergroting plaats van 1 cm of 0,1 ft).

Om een kortere paslengte in te stellen dient u de paslengte eerst te vergroten tot voorbij de maximale waarde (240 cm/8,0 ft). De stappenteller begint daarna weer vanaf de kortste waarde (30 cm/1 ft). Laat de knop SET los wanneer de juiste paslengte op het display staat. Na enkele seconden gaat u terug naar het afstandsmenu. Daarmee is de paslengte ingesteld.

Lichaamsgewicht instellen (ex plus & ex connect)

Druk op MODE totdat “CAL” verschijnt. Houd SET ingedrukt waarna de huidige instelling voor het lichaamsgewicht gaat knipperen. Druk herhaalde malen op SET om het ingestelde lichaamsgewicht te wijzigen (bij elke druk op de knop vindt een verhoging plaats van 1 kg of 1 lb). Om een lager lichaamsgewicht in te stellen dient u het lichaamsgewicht eerst te vergroten tot de voorbij de maximale waarde (135 kg or 300lb). De stappenteller begint daarna weer vanaf de laagste waarde (30 kg/60 lb). Laats de knop SET los wanneer het juiste lichaamsgewicht op het display staat. Na enkele seconden gaat u terug naar het calorieënmenu. Daarmee is het lichaamsgewicht ingesteld.

Tijd instellen (ex connect)

Druk op MODE totdat de tijd verschijnt. Houd SET (2 sec) ingedrukt waarna de huidige tijd gaat knipperen. Druk herhaalde malen op SET om het aantal minuten te verhogen tot de juiste waarde. Druk herhaalde malen op MODE om het aantal uren te verhogen tot de juiste waarde. Om te wisselen tussen 12-/24-uursaanduiding dient u het aantal uren te verhogen tot na middernacht. Bij het passeren van middernacht verandert u van stand. Als u vijf seconden niets doet, verlaat u automatisch de instelstand.
Functies:
Aantal stappen weergeven
Druk op MODE totdat “STEP” verschijnt.
Afgelegde afstand weergeven (ex distance, ex plus & ex connect)
Druk op MODE totdat “KM” of “MIL” verschijnt.

Calorieverbruik weergeven (ex plus & ex connect)
Druk op MODE totdat de tekst “CAL” verschijnt. Het calorieverbruik is gebaseerd op de intensiteit waarmee u loopt.

Stappenteller op nul zetten

Houd beide knoppen tegelijkertijd 2 seconde lang ingedrukt om het aantal stappen, de afgelegde afstand, het calorieverbruik en de timer op nul te zetten.

Effectieve wandel-/looptijd weergeven

Druk op MODE totdat “TMR” verschijnt. De timer werkt automatisch en start bij aanvang van de looptocht en stopt bij een onderbreking.

Diversen:

Filterfunctie

De stappenteller gebruikt een filterfunctie die voorkomt dat er bij stilstand of kortstondige bewegingen die geen deel uitmaken van de wandel-/looptocht toch stappen worden geregistreerd. De stappen worden pas bijgehouden, wanneer u zonder onderbreking 6 stappen achtereen zet.

Geheugen van dertig dagen (ex connect)

ex connect is uitgerust met een geheugen van dertig dagen. Ieder uur worden het aantal stappen, de afgelegde afstand, het calorieverbruik en de effectieve trainingstijd opgeslagen. Wanneer de letter “F” op het display verschijnt, is het geheugen vol en moet u om geheugenruimte vrij te maken eerst gegevens uploaden naar www.silvaconnect.com.

Batterij vervangen

Vervang de batterij, wanneer de tekens op het display beginnen te vervagen.

Open het batterijdeksel door het recht naar buiten te trekken. Vervang de batterij(en) (1 x LR44 bij ex step, ex distance en ex plus en 2 x LR44 bij ex connect) en plaats het batterijdeksel terug.

Bescherm het milieu

Alle onderdelen van dit product inclusief batterijen dienen gerecycled en daarom niet bij het normale afval gevoegd te worden. Dank ze daarom af volgens de bij u van toepassing zijnde lokale regels.

Garantie

Silva garandeert dat uw Silva-product bij normaal gebruik voor een periode van twee (2) jaar geheel vrij zal zijn van materiaal- en productiefouten. De aansprakelijkheid van Silva onder deze garantie is beperkt tot het repareren of vervangen van het product. Deze beperkte garantie geldt alleen voor de oorspronkelijke koper. Neem contact op met het oorspronkelijke verkooppunt, indien het product defect raakt tijdens de garantieperiode. Zorg ervoor dat u aankoopbewijs kunt overleggen bij retourzending van het product. Retourzendingen zonder het originele aankoopbewijs worden niet in ontvangst genomen. Deze garantie vervalt indien het product gewijzigd is of niet werd aangebracht, bediend, hersteld of onderhouden volgens de instructies van Silva, of indien het blootgesteld heeft aan abnormale mechanische of elektrische beïnvloeding, verkeerd gebruik, onachtzaamheid of ongelukken. Normale slijtage valt evenmin onder de garantie. Silva is niet aansprakelijk voor eventuele gevolgschade, hetzij direct of indirect, die voortvloeit uit het gebruik van dit product. In geen geval kan Silva aansprakelijk worden gehouden voor een bedrag groter dan de voor het product betaalde som. In bepaalde rechtsgebieden is uitsluiting of beperking van incidentele schade of gevolgschade niet toegestaan, zodat de bovenstaande beperking of uitsluiting voor u mogelijk niet van toepassing is. Deze garantie geldt alleen in het land van aankoop en een eventuele garantieclaim wordt alleen in dat land afgehandeld. Breng voor meer informatie een bezoek aan www.silva.se



Parabéns pela compra de um pedómetro Silva

Um pedómetro é um monitor de exercício que, dependendo do modelo, conta o número de passos, calcula as distâncias percorridas, o tempo de exercício e o consumo de calorías.

Informação geral

Para registar passos, o pedómetro utiliza um péndulo. Quando está em movimento, o péndulo emite um som de clique.
Trate o seu pedómetro com cuidado. Ele não resiste a choques nem é impermeável.

Silvaconnect.com (ex connect)

O pedómetro ex connect tem acesso a www.silvaconnect.com. Ai pode acompanhar on-line o seu desempenho nos exercícios, comparar os resultados com os de outros utentes, criar objectivos etc. Conecte o pedómetro ao seu PC com o cabo USB fornecido, aceda a www.silvaconnect.com e siga as instruções on-line.
Nota: todas as definições e ajustes abaixo podem ser efectuadas directamente no portal web silvaconnect.

ON/OFF (LIG/DESL)

Inserir a bateria puxando a tampa que se encontra na parte traseira do pedómetro para o exterior. Inserir as pilhas /baterias (1 x LR44 para o ex step, distance e ex plus e 2 x LR44 para o ex connect) e volte a fechar a tampa.

O pedómetro não foi dotado de botão ON/OFF (LIG/DESL), mas o seu consumo quando não está em uso é muito baixo.

Fixar o pedómetro

O pedómetro deve ser instalado em posição vertical. Se ficar inclinado em qualquer direcção, pode registar um número de passos errado. A melhor localização é no cinto, perto da anca.



Definições: Mudar as unidades de pesos e medidas (ex distance, ex plus e ex connect)

Para comutar entre o sistema métrico (kg, km e cm) e o imperial (miles, feet e lb ou seja milhas, pés e libras), mantenha nos dois botões e mantenha-os durante 5 segundos. Nota: este processo repõe os Passos, a distância e as calorías acumuladas.

Definir a passada (ex distance, ex plus e ex connect)

Para obter uma indicação correcta das distâncias é necessário definir a passada.

Como calcular a passada própria:

- Dê 10 passos.
- Meça a distância.
- Divida a distância por 10
- O valor calculado é a sua passada média.

Carregue em MODE até ser visível “KM” ou “MIL”. Carregue em SET e começará a piscar a passada definida. Carregue repetidas vezes em SET para aumentar a passada para o valor certo (cada pressão acrescenta 1 cm ou 0.1 ft).

Para encurtar a passada, aumente até passar do máximo (240 cm/8,0 ft). O pedómetro salta para o valor mais baixo possível (30 cm/1 ft). Quando chegar ao valor certo, largue SET e, passados alguns segundos, retornará para o menu distâncias. Assim, a passada fica definida.

Definir o peso do corpo (ex plus e ex connect)
Para obter uma indicação correcta das distâncias é necessário definir a passada.
Carregue em SET e mantenha premido até piscar o peso do corpo actual. Carregue repetidas vezes em SET para aumentar o peso para o valor certo (cada pressão acrescenta 1 kg ou 1 lb). Para diminuir o peso, aumente até passar do máximo (135 kg or 300lb). O pedómetro salta para o valor mais baixo possível (30 kg/60 lb). Quando chegar ao valor certo, largue SET e, passados alguns segundos, retornará para o menu calorías. Assim, o peso do corpo fica definido.

Acertar o tempo (ex connect)

Carregue em MODE até ser visível “time”. Carregue em SET (2 sec) e mantenha premido até piscar o tempo actual. Carregue repetidas vezes em SET para aumentar os minutos para o valor certo. Carregue repetidas vezes em MODE para aumentar as horas para o valor certo. Comutar entre os modos 12/24h, horas do ciclo até à meia-noite. Depois de passar da meia-noite o modo de tempo. Sairá automaticamente do modo SETUP passados alguns segundos.

Funcões:

Mostrar o número de passos

Carregue em MODE até ser visível “STEP”.

Mostrar a distância (ex distance, ex plus e ex connect)
Carregue em MODE até ser visível “KM” ou “MIL”.