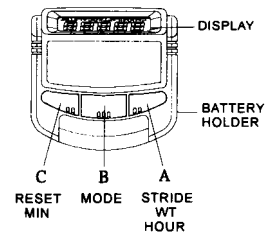


# BRUKSANVISNING SILVA PEDOMETER MULTI



## Att ändra distansenhet (miles eller kilometer)

1. Tryck MODE (B) upprepade gånger tills pedometern visar Distansfunktionen och visar MIL 0.00 eller KM 0.00 (eller andra siffror).
2. För att byta enhet från den som visas i displayen, håll ner RESET (C) under 5 sekunder och enheten byts automatiskt från "MIL" till "KM" och vice versa.

## Inställning av steglängd (automatisk)

3. Tryck STRIDE (A) en gång varvid displayen visar en steglängd - i fot (feet) om MIL valts och i centimeter (CM) om KM valts i punkt 2 ovan.
4. Fäst pedometern vid höften på bälte/byxlinning.
5. Gå eller spring 7½ meter, stanna och tryck på STRIDE (A) igen.
6. Den uträknade steglängden kommer att blinka 5 gånger, därefter lagras den automatiskt i pedometerns minne. (OBS! Om Du tar färre än 5 eller fler än 20 steg, ligger steglängden utanför pedometerns arbetsområde och kommer således inte att lagras)

## Inställning av steglängd (manuellt)

7. Gå eller spring 10 steg, mät tillryggalagd sträcka och dividera med 10 för att erhålla steglängden.
8. Följ instruktionen i punkterna 1 till 3 ovan, så att pedometern visar en steglängd i vald enhet.
9. Håll STRIDE (A) intryckt i 3 sekunder varvid displayens värde (steglängden) kommer att öka i 0,1-fots intervaller (1,2 tum) mellan 10 och 80 fot eller i 5-cm intervaller från 30 till 240 cm.
10. Släpp STRIDE knappen (A) vid önskad steglängd varvid den blinkar 5 gånger och därefter lagras i pedometerns minne.

## Inställning av kroppsvikt

11. Tryck MODE knappen (B) upprepade gånger tills "CAL" visas i displayen
12. Håll WHT (A) intryckt varvid displayens värde (kroppsvikten) kommer att öka i 10 Lbs intervaller mellan 60 och 250 Lbs eller i 5-kilosintervaller från 30 till 125 kg.
13. Släpp STRIDE knappen (A) vid aktuell kroppsvikt varvid den blinkar 5 gånger och därefter lagras i pedometerns minne Efter detta återgår displayen till CALORIE funktionen.

## Promenad/Löptidstimerfunktionen

14. Tryck MODE-knappen (B) upprepade gånger tills "TMR" visas i displayen
15. Håll RESET-knappen (C) nedtryckt i 2 sekunder varvid timern nollställs.
16. Börja gå eller springa. Timerfunktionen kommer nu automatiskt att visa den effektiva promenad/löptiden (Timmar, minuter, sekunder) dvs räknar inte tiden då ingen stegregistrering sker (vid stillastående).

## Klockfunktionen

17. Tryck MODE knappen (B) upprepade gånger tills ett klockslag visas i displayen. Klockslaget kommer att blinka 5 gånger. För att ställa klockan håll ner STRIDE (A) för att justera timtalet från 1 till 12 och håll ner RESET (C) för att justera minuttalet från 0 till 59. Släpp knapparna när önskat klockslag är inställt, varefter klockslaget blinkar 5 gånger och därefter är justerat.

## Frekvensfunktionen (Steg per minut)

18. Tryck MODE knappen (B) upprepade gånger tills "S" (speed) visas i displayen.
19. Håll RESET knappen (C) nedtryckt i 2 sekunder varvid aktuellt värde nollställs.
20. Börja gå eller springa. Frekvensfunktionen kommer nu automatiskt att visa den aktuella frekvensen (antalet steg per minut) beroende på aktuell gång/löphastighet.

## Scanning av tillgängliga funktioner

21. Tryck MODE knappen (B) upprepade gånger tills "S" (speed) visas i displayen. Håll därefter MODE knappen (B) intryckt i 3 sekunder och scanning funktionen startar. Automatiskt visas nu de olika funktionerna blinkande i tur och ordning "S, STEP, KM/MIL, CAL, TMR, CLOCK" För att avbryta scanningen tryck ytterligare en gång på MODE (B).

## Stegräknarfunktionen

22. Tryck MODE knappen (B) upprepade gånger tills "STEP" visas i displayen.
23. Håll RESET knappen (C) nedtryckt i 2 sekunder varvid aktuellt värde nollställs.
24. Börja gå eller springa. Pedometern registrerar nu antalet steg upp till 99 999 st. Den specialprogrammerade IC-kretsen kommer att visa antal tagna steg från steg nummer 6 för att filtrera bort registrering onormala vibrationer i början av stegsekvenserna.