



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.



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 pedometrar

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

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

Batteribyte

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 fabriktionsfel. Garantin omfattar inte normal förslitning, skador uppkomna genom oaktasamhet samt om pedometern på något sätt modifierats. Batteriet omfattas ej av garantin.



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.



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.



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.



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 upprepade 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.

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.



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.

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.

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 upprepade 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 upprepade gånger tills CAL syns i displayen.

Tryck nu på SET varvid den inställda kroppsvikten börjar blinka. Tryck upprepade 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 vid 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

Pedometerns 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 kroppsviktinställning 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.

SILVA
Get out there™

www.silva.se