

# SILVA

## VOLLEDIGE VERSIE VAN HANDLEIDING EX STEP

Art.no 56052



### 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.

### 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)

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.

#### PASLENGETE INSTELLEN (EX DISTANCE, EX PLUS)

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

Hoe uw paslengte te bepalen:

1. Loop 10 stappen.
2. Meet de afstand.
3. Deel de afstand door 10.
4. 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 afstands-menu. Daarmee is de paslengte ingesteld.

#### LICHAAMSGEWICHT INSTELLEN (EX PLUS)

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 verhogen 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 calorienmenu. Daarmee is het lichaamsgewicht ingesteld.

### FUNCTIES:

#### AANTAL STAPPEN WEERGEVEN

Druk op MODE totdat "STEP" verschijnt.

#### AFGELEGDE AFSTAND WEERGEVEN (EX DISTANCE, EX PLUS)

Druk op MODE totdat "KM" of "MIL" verschijnt.

#### CALORIEVERBRUIK WEERGEVEN (EX PLUS)

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 (EX PLUS)

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 achtereenvolgend zet.

#### BATTERIJ VERVERGEN

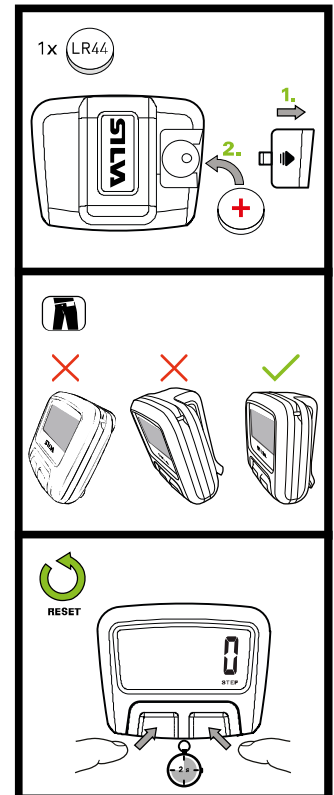
Vervang de batterij, wanneer de tekens op het display beginnen te vervaagen. Open het batterijdeksel door het recht naar buiten te trekken. Vervang de batterij(en) (1 x LR44) en plaats het batterijdeksel terug.

#### 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 uw 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](http://www.silva.se)



Visit: [www.silva/ennviroment](http://www.silva/ennviroment)  
for more information about the  
Waste Electrical and Electronic  
Equipment (WEEE) Directive.