



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 placed 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/LR43). Battery life is approx. 1 year.

#### Filter function

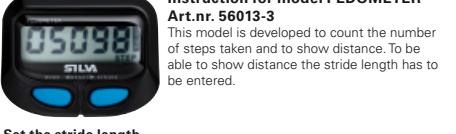
The Pedometer has a function, which prevents accidental registration of steps when standing still or at short accidental movements that is not part of the walk/jog. For correct step counting 6 steps in a row must be taken without a stop.

#### 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.



**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.

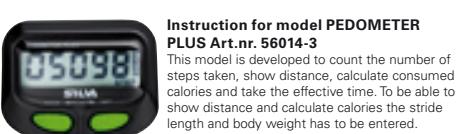
**Reset the Pedometer**

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.



**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.

**Show 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.

Grattis till Ditt köp av en Silva Stegräknare/Pedometer.

En stegräknare/pedometer är ett motionstillsbehör 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 avgöra ett klickande ljud. Detta är normalt och är en förutsättning för att pedometern ska fungera.

#### Placeraren av pedometern

Idealsituationen är att bärningen är i överkroppen, närmast huvudet. För bästa funktion ska pedometern fästas helt upprätt d.v.s. inte låga.

#### Batteribyte

Byt batteri när displayen tecknar börjar bli svaga. Använd stjärnkrumvärme och lossa skruvarna på baksidan. Byt batteri (typ L1142/LR43). Batterilivslängd ca 1 år.

#### Filterfunktion

Pedometern är försedd med en funktion som förhindrar oavsettlig stegregistrering vid stillastående eller vid korta tillfälliga rörelser som inte är en del av promenaden/löpturen. För att stegräkning ska mäste 6 steg i rad tas uppshärd.

#### Övrigt

Pedometern är inte vattentäkt eller stötskyddad – behandla den därför med försiktighet.

#### Garanti

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



**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 MODE tills varvid den inställda steglängden börjar blinka. Tryck upp-prepare gånger på STRIDE för att öka steglängden till önskat värde (ökningskretskrets 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 inställt.

**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 i MODE och STRIDE knapparna under en sekund så nollställs stegräknaren.

**Indikator för distansenheter**

Pedometerns grundinställning är km (och cm för steglängd). Denna kan ändras till miles/ft:

Tryck och håll iN MODE och STRIDE samtidigt i mer än 5 sekunder. Displayen kommer nu visa MIL i stället för KM. För att byta tillbaka uppérafaret.



**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 upp-prepare gånger på SET för att ändra kroppsvikten till önskat värde (ökningskretskrets med 5 kg per tryck, eller 10 lb om MIL är inställt) och släpp sedan SET. Efter några sekunder återgår stegräknaren till distansfunktionen och den nya steglängden är inställt.

**Inställning av kroppsvikt**

Tryck MODE uppredare gånger tills CAL syns i displayen.

Tryck nu på SET varvid den inställda kroppsvikten börjar blinka. Tryck upp-prepare gånger på SET för att ändra kroppsvikten till önskat värde (ökningskretskrets 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 inställt.

**Indikator för distansenheter**

Pedometerns grundinställning är km (och cm för steglängd). Denna kan ändras till miles/ft:

Tryck och håll iN MODE och STRIDE samtidigt i mer än 5 sekunder. Displayen kommer nu visa MIL i stället för KM. För att byta tillbaka uppérafaret.

**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 i MODE och SET knapparna under en sekund så nollställs stegräknaren.

**Byt av distansenheter**

Pedometerns grundinställning är km (och cm för steglängd) samt kg för kroppsvikt. Denna kan ändras till miles/ft respektive lb:

Tryck och håll iN MODE och SET samtidigt i mer än 5 sekunder. Displayen kommer nu visa MIL i stället för KM och vid kroppsviksinställning lb i stället för kg. För att byta tillbaka uppérafaret.

**Byt av steglängd, och vikten**

Pedometerns grundinställning är km (och cm för steglängd) samt kg för kroppsvikt. Denna kan ändras till miles/ft respektive lb:

Tryck och håll iN MODE och SET samtidigt i mer än 5 sekunder. Displayen kommer nu visa MIL i stället för KM och vid kroppsviksinställning lb i stället för kg. För att byta tillbaka uppérafaret.

**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.

**Visa kroppsvikt**

Tryck MODE uppredare gånger tills CAL syns i displayen.

**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 i MODE och SET knapparna under en sekund så nollställs stegräknaren.

**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.

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 émet mobile, un clic sonore se fait entendre à chaque mouvement. Ceci est tout à fait normal et nécessaire au bon fonctionnement du podomètre.

#### Précision du podomètre

Il se clipe 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

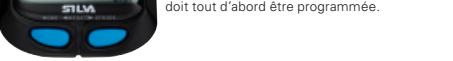
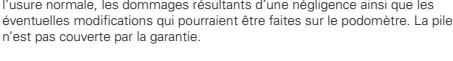
Changer la pile lorsque les chiffres affichés commencent à s'affaiblir. Utiliser un tournevis et dévisser les vis à l'arrière. Changer la pile (type L1142/LR43). Durée de vie de la pile : environ 1 an.

#### Fonction de mesure

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 sera que lorsque 6 pas seront effectués d'affilée sans aucune pause.

#### Réinitialisation du podomètre

Réinitialiser le compteur de pas. Appuyer en même temps sur les deux boutons RESET et tenir appuyé pendant une seconde afin de remettre le compteur à zéro.





**Enhorabuena por su compra de un podómetro Silva.**

Un podómetro es un medio auxiliar para hacer ejercicio que, según el modelo elegido, lleva la cuenta del número de pasos, la distancia, el tiempo efectivo de ejercicio y el número de calorías consumidas.

Hacer ejercicio favorece una buena salud y una vida sana. Con un podómetro, el paseo o la carrera resultarán tanto más divertidos.

#### Datos generales sobre podómetros

Para registrar cada paso, el podómetro lleva incorporado un péndulo. Este es móvil y, en los movimientos, emite un chasquido. Eso es normal y, además, una condición para que el podómetro funcione.

#### Colocación del podómetro

La colocación ideal es la pretila del pantalón o el cinturón, junto a la cadera. Para su mejor funcionamiento, el podómetro se debe fijar completamente derecho, es decir sin ladearse.

#### Cambio de pila

Cuando los signos de la pantalla comienzan a debilitarse, cambie la pila. Utilice un destornillador de cruz y afloje los tornillos de la parte trasera. Cambie la pila (tipo L1142/LR43). La pila tiene una duración aproximada de un año.

#### Función de filtro

El podómetro va provisto de una función que impide el registro involuntario de pasos en caso de estar parado o de hacer movimientos cortos fortuitos, que no formen parte del paseo o la carrera. Para que se efectúe la cuenta de los pasos, hay que dar 6 pasos seguidos sin parar.

**Otros**  
El podómetro no es impermeable al agua ni resistente a los golpes, por lo que se ha de tratar con cuidado.

#### Garantía

Tiene un año de garantía para fallos de fabricación. Esta garantía no comprende el desgaste normal, los daños producidos por negligencia ni si el podómetro es modificado de alguna manera. La pila no entra en la garantía.

#### Instrucciones para el modelo STEP COUNTER Núm. art. 56012-3

Este modelo ha sido diseñado para contar el número de pasos.

Puesta a cero del podómetro  
Pulse y mantenga apretados alguno de los botones durante un segundo, y el podómetro se pondrá a cero.

#### Instrucciones para el modelo PEDOMETER Núm. art. 56013-3

Este modelo ha sido diseñado para contar el número de pasos y también para mostrar la distancia recorrida. Para hacer esto último, hay que efectuar el reglaje de la longitud del paso.

#### Regla de la longitud del paso

Para averiguar la longitud del paso, lo más fácil es, por ejemplo, dar 10 pasos y luego medir la distancia recorrida. Divida esa distancia por 10 y obtendrá la longitud del paso.

Pulse en MODE para que aparezca en la pantalla el texto KM. Pulse en STRIDE, y la longitud del paso puesta aparecerá con intermitencia. Pulse en STRIDE varias veces para aumentar la longitud del paso hasta el valor deseado (el aumento se hace con 1 cm por pulsación, ó 0,1 pies si se ha puesto MIL) y luego suelte STRIDE. Al cabo de unos segundos, el podómetro volverá a la función de distancia, con lo que la nueva longitud del paso quedará regulada.

#### Mostrar el número de pasos

Pulse en MODE hasta que aparezca en la pantalla el texto "STEP".

#### Mostrar la distancia recorrida

Pulse en MODE hasta que aparezca en la pantalla el texto "KM" (o MIL si se ha elegido millas como unidad).

#### Puesta a cero del podómetro

Pulse y mantenga apretados los botones de MODE y STRIDE durante un segundo. Así se pondrá a cero el podómetro.

#### Cambio de unidad de distancia

El reglaje básico del podómetro es el km (y el cm para la longitud de paso). Ese reglaje puede cambiarse a millas/pies:

Pulse y mantenga apretados al mismo tiempo los botones de MODE y STRIDE durante más de 5 segundos. La pantalla mostrará entonces MIL en lugar de KM. Para volver a cambiar, repita el procedimiento.

#### Instrucciones para el modelo PEDOMETER PLUS Núm. art. 56014-3

Este modelo ha sido diseñado para contar el número de pasos, mostrar la distancia recorrida, medir el número de calorías consumidas, y también para medir el tiempo efectivo. Para poder mostrar la distancia y calcular el consumo de calorías, hay que efectuar el reglaje de la longitud del paso y del peso del cuerpo.

#### Regla de la longitud del paso

Para averiguar la longitud del paso, lo más fácil es, por ejemplo, dar 10 pasos y luego medir la distancia recorrida. Divida esa distancia por 10 y obtendrá la longitud del paso.

Pulse en MODE para que aparezca en la pantalla el texto KM.

Pulse en SET, y la longitud del paso puesta aparecerá con intermitencia. Pulse en SET varias veces para aumentar la longitud del paso hasta el valor deseado (el aumento se hace con 1 cm por pulsación, ó 0,1 pies si se ha puesto MIL) y luego suelte SET. Al cabo de unos segundos, el podómetro volverá a la función de distancia, con lo que la nueva longitud del paso quedará regulada.

#### Regla del peso del cuerpo

Pulse en MODE varias veces hasta que aparezca en la pantalla CAL.

Pulse ahora en SET, y el peso del cuerpo puesto aparecerá con intermitencia. Pulse en SET varias veces para cambiar el peso del cuerpo hasta el valor deseado (el aumento se hace con 5 kg por pulsación, ó 10 libras si se ha puesto MIL) y luego suelte SET. Al cabo de unos segundos, el podómetro volverá a la función de calorías, con lo que el nuevo peso del cuerpo quedará regulado.

#### Mostrar el número de pasos

Pulse en MODE hasta que aparezca en la pantalla el texto "STEP".

#### Mostrar la distancia recorrida

Pulse en MODE hasta que aparezca en la pantalla el texto "KM" (o MIL si se ha elegido millas como unidad).

#### Mostrar las calorías consumidas

Pulse en MODE hasta que aparezca en la pantalla el texto "CAL".

#### Mostrar el tiempo efectivo de paseo o carrera

Pulse en MODE hasta que aparezca en la pantalla el texto "TMR". El temporizador incorporado funciona de forma automática; arranca al comenzar el paseo o la carrera y se para al detenerse.

#### Puesta a cero del podómetro

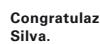
Pulse y mantenga apretados los botones de MODE y SET durante un segundo. Así se pondrá a cero el podómetro.

#### Cambio de unidad de distancia y de peso

El reglaje básico del podómetro es el km (y el cm para la longitud de paso), así como el kg para el peso del cuerpo. Ese reglaje puede cambiarse a millas/pies y libras, respectivamente:

Pulse y mantenga apretados al mismo tiempo los botones de MODE y SET durante más de 5 segundos. La pantalla mostrará entonces MIL en lugar de KM, y, en caso de reglaje del peso del cuerpo, lb en lugar de kg.

Para volver a cambiar, repita el procedimiento.



**Congratulazioni per l'acquisto di un Pedometro/Contapassi Silva.**

Il Pedometro/Contapassi 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.

L'allenamento permette di mantenersi in forma e, con un Pedometro/Contapassi, la vostra camminata o corsa sarà ancora più divertente.

#### Generalità dei pedometri

Per registrare ogni passo, il pedometro utilizza un pendolo che ad ogni movimento emette un clic. Ciò è assolutamente normale e necessario per il corretto funzionamento del prodotto.

#### Fissaggio del pedometro

La posizione ideale è in cintura o fissato ad una cinghia sull'anca. Per le massime prestazioni, il pedometro deve essere posizionato in verticale, non inclinato.

#### Sostituzione della batteria

La batteria deve essere sostituita quando l'illuminazione del display si attenua. Utilizzando un cacciavite, aprire il vano posteriore. Sostituire la batteria (tipo L1142/LR43). La batteria ha un'autonomia di circa 1 anno.

#### Funzione di filtraggio

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

#### Varie

Il pedometro non è a prova di urti o acqua, quindi deve essere trattato con cautela.

#### Garanzia

1 anno di garanzia da difetti di produzione. La garanzia non si applica a eventuali modifiche, normale usura o abusi. La batteria non è coperta dalla garanzia.

#### Istruzioni per il modello STEP COUNTER Codice 56012-3

Questo modello è progettato per contare il numero di passi compiuti.

#### Azzerramento del contapassi

Per azzerare il contapassi, tenere premuto uno dei due pulsanti per 1 secondo.

#### Istruzioni per il modello PEDOMETER Codice 56013-3

Questo modello è progettato per contare il numero di passi compiuti e visualizzare la distanza percorsa. A tal scopo occorre inserire la lunghezza del proprio passo.

#### Impostazione della lunghezza del proprio passo

Il metodo più facile per misurare la lunghezza del proprio passo è compiere ad es. 10 passi e misurare la distanza percorsa. Dividere quindi la distanza per 10 para trovare la lunghezza del passo.

Premere MODE finché sul display non appare KM.

Pulse en STRIDE, y la longitud del paso puesta aparecerá con intermitencia. Pulse en STRIDE, y la longitud del paso puesta aparecerá con intermitencia. Pulse en STRIDE varias veces para aumentar la longitud del paso hasta el valor deseado (el aumento se hace con 1 cm por pulsación, ó 0,1 pies si se ha puesto MIL) y luego suelte STRIDE. Al cabo de unos segundos, el podómetro volverá a la función de distancia, con lo que la nueva longitud del paso quedará regulada.

#### Visualizzazione del numero di passi

Premere MODE finché sul display non appare "STEP".

#### Visualizzazione della distanza percorsa

Premere MODE finché sul display non appare "KM" (o MIL selezionando le miglia).

#### Azzerramento del pedometro

Per azzerare il contatore, tenere premuti contemporaneamente i pulsanti MODE e STRIDE per 1 secondo.

#### Cambio dell'unità di misura della distanza

La base unità del pedometro è km (e cm per la lunghezza del passo).

Premere repeatedly MODE finché sul display non appare KM.

Premere repeatedly STRIDE finché sul display non appare KM.

Premere repeatedly SET per aumentare la lunghezza del passo fino al valore desiderato (la lunghezza aumenta di 1 cm, oppure di 0,1 ft selezionando MIL, ad ogni pressione del pulsante), quindi rilasciare il pulsante STRIDE.

Dopo qualche secondo, il contapassi visualizza nuovamente la distanza e la nuova lunghezza del passo è stata impostata.

#### Visualizzazione del peso del proprio corpo

Premere repeatedly MODE finché sul display non appare CAL.

Premere SET: il peso corporeo attuale inizia a lampeggiare.

Premere repeatedly MODE finché sul display non appare CAL.

Premere repeatedly SET per aumentare il peso corporeo fino al valore desiderato (il peso aumenta di 5 kg, oppure di 10 lb selezionando MIL, ad ogni pressione del pulsante), quindi rilasciare il pulsante SET.

Dopo qualche secondo, el contapassi visualizza nuovamente le calorie ed il peso del proprio corpo.

#### Impostazione della lunghezza del proprio passo

Il metodo più facile per misurare la lunghezza del proprio passo è compiere ad es. 10 passi e misurare la distanza percorsa. Dividere quindi la distanza per 10 para trovare la lunghezza del passo.

Premere MODE finché sul display non appare KM.

Premere repeatedly SET per aumentare la lunghezza del passo fino al valore desiderato (la lunghezza aumenta di 1 cm, oppure di 0,1 ft selezionando MIL, ad ogni pressione del pulsante), quindi rilasciare el pulsante SET.

Dopo qualche secondo, el contapassi visualizza nuovamente la distanza e la nuova lunghezza del passo è stata impostata.

#### Visualizzazione del numero di passi

Premere MODE finché sul display non appare "STEP".

#### Visualizzazione della distanza percorsa

Premere MODE finché sul display non appare "KM" (o MIL selezionando le miglia).

#### Visualizzazione delle calorie consumate

Premere MODE finché sul display non appare "CAL".

#### Visualizzazione del tempo effettivo di camminata/corsa

Premere MODE finché sul display non appare "TMR".

Il timer è automatico: si avvia quando si inizia a camminare/correre e si ferma quando ci si ferma.

#### Azzerramento del pedometro

Per azzerare il contatore, tenere premuti contemporaneamente i pulsanti MODE e SET per 1 secondo.

#### Cambio delle unità di misura di distanza e peso

La base unità del podometro es el km (y el cm para la longitud de paso), así como el kg para el peso del cuerpo. Ese reglaje puede cambiarse a millas/pies y libras, respectivamente:

Pulse y mantenga apretados al mismo tiempo los botones de MODE y SET durante más de 5 segundos. La pantalla mostrará entonces MIL en lugar de KM, y, en caso de reglaje del peso del cuerpo, lb en lugar de kg.

Para volver a cambiar, repita el procedimiento.



**Gefeliciteerd met de aankoop van een stappenteller/pedometer Silva.**

Ein Stappenteller/pedometer ist ein trainingshulpmittel waarmee u - afhankelijk van het model - het aantal stappen, de afgelegde afstand, de effectieve trainingstijd en het calorieverbruik kunt bijhouden.

Bewegen is goed voor de conditie en met een stappenteller/pedometer zult u nog meer plezier beleven aan het wandelen/joggen.

#### Algemene informatie over pedometers