

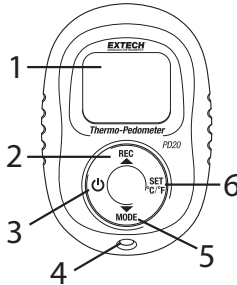
Modell PD20 - Thermo-Schrittzähler

Sicherheit

- Bewahren Sie den PD20 und die Batterie außerhalb der Reichweite von Kindern auf
- Setzen Sie den PD20 keiner Flüssigkeit, keinem Feuer und weder Stößen noch Erschütterungen aus
- Bitte tauschen Sie die Batterien aus, sobald diese an Leistung verlieren
- Tragen Sie Schutzhandschuhe, wenn Sie mit ausgelaufenen Batterien umgehen

Beschreibung

1. Display
 2. REC ▲Taste
 3. ON-OFF-Taste
 4. Öse für Schlüsselband
 5. MODE ▼Taste
 6. Taste zur Einstellung von °C/°F
- Batteriefach und Reset-Taste
Auf der Rückseite des PD20



Basisfunktionen

- Entfernen Sie die Schutzfolie vom Bildschirm des Geräts.
- Öffnen Sie das Batteriefach (mit einer Münze), entfernen Sie den Isolierstreifen und schließen Sie das Batteriefach. Der PD20 schaltet sich ein Wenn nicht, tauschen Sie die Batterie aus.
- Oben am Display wird „0 Schritte“ angezeigt, die Zeit wird unten angezeigt, wenn das Gerät AN ist
- Halten Sie die ON-OFF-Taste gedrückt, um das Gerät AUS zu schalten. Halten Sie die ON-OFF-Taste erneut gedrückt, um das Gerät EIN zu schalten.
- Der PD20 geht nach 10 Minuten Inaktivität in den Energiesparmodus über (dann wird nur noch die Zeit am Display angezeigt). Um den Energiesparmodus zu deaktivieren: bewegen Sie das Gerät leicht, die Anzeige SCHRITTE erscheint.

Einstellungsmodus

1. Halten Sie die Taste SET °C/°F 3 Sekunden gedrückt.
2. °C oder °F und AM/PM blinken. Drücken Sie MODE ▼, um die Einheit zu ändern. Drücken Sie erneut SET °C/°F, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
3. Die Zeit erscheint auf dem Display, wobei die Ziffer der Stunde blinkt. Drücken Sie REC ▲oder MODE ▼, um die Ziffer für die Stunde zu erhöhen/zusinken. Drücken Sie die Taste SET °C/°F, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
4. Die Minutenanzeige beginnt zu blinken. Drücken Sie REC ▲oder MODE ▼, um die Ziffer der Minuten zu erhöhen/senken, dann drücken Sie SET °C/°F.

5. Die Schrittlänge erscheint auf dem LCD-Display (Standard 60 cm /23,5 Zoll). Drücken Sie REC ▲oder MODE ▼, um die Schrittlänge um 1cm zu erhöhen/zusinken. Drücken Sie SET °C/°F, um Ihre Auswahl zu bestätigen.
6. Das Gewicht (Standard 110 Pfund/ 50kg) erscheint auf dem LCD-Display. Drücken Sie REC ▲oder MODE ▼, um das Gewicht um 1 Pfund zu erhöhen/zusinken. Drücken Sie die Taste SET °C/°F, um Ihre Auswahl zu bestätigen.

STANDARD Schrittzählung

Halten Sie MODE ▼ 3 Sekunden lang gedrückt, um das Display auf „0 Schritte“ zurückzusetzen. Hinweis: Der PD20 ignoriert Bewegungen, die nicht aus dem Gehen stammen. Schritte werden am Display angezeigt, nachdem einige regelmäßige Schritte erfasst wurden.

Temperaturanzeige

Drücken Sie die Taste SET °C/°F und lassen Sie sie wieder los, um 5 Sekunden lang die Ist-Temperatur anzeigen zu lassen.

Display-Modi

Verwenden Sie die Taste MODE ▼, um den Display-Modus auszuwählen:

- Kalorienverbrauch/Fettverbrennung: KCAL und BGM oder OZ
- Zurückgelegte Strecke in Kilometern (KM) oder Meilen (M) und die benötigte Zeit (in Stunden/Minuten unten am Display)
- Durchschnittliche Geschwindigkeit in Kilometer oder Meilen pro Stunde

Drücken Sie MODE, um in den Normalmodus zurückzugelangen (SCHRITT und Zeit).

STANDARD 7-Tages-Speicher

Drücken Sie REC ▲und 'VERGANGENE TAGE: 1' erscheint am Display. Verwenden Sie REC ▲, um den gewünschten Tag auszuwählen (VERGANGENE TAGE 1-7). Sobald der gewünschte Tag erreicht ist, drücken Sie MODE ▼, um zu wählen:

- Kalorienverbrauch/Fettverbrennung: KCAL und BGM oder OZ
- Zurückgelegte Strecke in KM oder M und die benötigte Zeit (in Stunden/Minuten unten am Display)
- Durchschnittliche Geschwindigkeit in KM/H oder M/H

Hinweis: Die Daten eines jeden Tages werden nach Mitternacht gespeichert. Die aktuelle -Zeit und „0 Schritte“ erscheint am Display, die ausgewählten Einstellungen bleiben erhalten (siehe Einstellungs-Modus).

DURCHGEHENDE Schrittzählung

Der PD20 zeichnet die Anzahl der durchgehend gelaufenen Schritte ohne eine Pause länger als 5 Minuten auf. Eine Pause von > 5 Minuten startet eine neue Einheit (die Zählung beginnt erneut von Null). Nur die Einheit mit der höchsten Schrittzahl wird angezeigt und gespeichert. Siehe Anweisungen unten:

1. Halten Sie REC ▲ 3 Sekunden lang gedrückt („ZÄHL. SCHRITT“ wird angezeigt)
2. Drücken Sie REC ▲um die gespeicherten Schrittzählungen der letzten 7 Tage anzuzeigen (VERGANGENE TAGE 1-7)

3. Wenn Sie auf dem entsprechenden Tag sind, drücken Sie MODE ▼, um durch folgende Anzeigen zu blättern:
 - Kalorienverbrauch und Fettverbrennung (KCAL und GM oder OZ).
 - Strecke und Zeit (KM oder M und die Zeit in Stunden und Minuten).
 - Durchschnittliche Geschwindigkeit (KM/H oder M/H)
4. Nach Mitternacht werden die aktuellen Daten gespeichert

GESAMTE 7-Tage-Schrittspeicherung

Die gesamte Schrittspeicherung zeichnet die Gesamtanzahl der gelaufenen Schritte auf. Diese Funktion kommt nach der regelmäßigen 7-Tage-Speicherfunktion, wenn Sie durch die Funktionen blättern.

- In diesem Modus erscheint ein „A“ auf der rechten Seite des Displays.
- Wenn die gesamte Anzahl an Schritten 5 Ziffern übersteigt (>99999 Schritte), wird die letzte maßgebliche Ziffer in der zweiten Zeile angezeigt.
- Die Grundfunktion ist dieselbe wie die der Standard 7-Tage-Speicherfunktion, die im vorherigen Abschnitt erklärt wurde.
- Halten Sie MODE ▼ gedrückt, um den Speicher zu Löschen und die Zählung von Null zu beginnen.

Hinweis: Durchgehende Schritte sind ein wichtiger Indikator für die Intensität einer Laufübung. Ärzte ziehen diese Zahl den insgesamt pro Tag zurückgelegten Schritten vor.

RESET-Taste (Rückseite)

Um das Gerät auf Werkseinstellungen zurückzusetzen, verwenden Sie ein Büroklammer oder eine Reißzwecke, um die RESET-Taste auf der Rückseite zu drücken.

Den PD20 anbringen

- Gürtel: Bringen Sie den PD20 mit dem Taschenclip an einem Hosenbund oder einem Gürtel an.
- Um den Hals: Führen Sie ein Schlüsselband durch die Öse des PD20 und machen Sie einen festen Knoten.

Wartung

Reinigen Sie den PD20 mit einem weichen, feuchten Tuch. Verwenden Sie keine Lösungs- oder Scheuermittel. Wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß funktioniert, setzen Sie es zurück oder tauschen Sie die CR2032-Batterie (hinten) aus.

Technische Daten

Max. Anzahl der Schritte	0-99,999
Max. Strecke	0-624.99 Meilen (0-999.99 km)
Max. Geschwindigkeit	0-6.25 Meilen/Std. (0-10km/h)
Max. Kalorienverbrauch	0-99,999 kcal
Max. Fettverbrennung	0-35.9 OZ. (0-999.9g)
Betriebstemperatur	14°F-122°F (-10°C-50°C)
Genauigkeit der Schrittzählung	±50 pro 1000 Schritte
Batterieleistung	1 x CR2032 Knopfzelle
Abmessungen	2,20 x 0,63 x 3,15 Zoll (56 x 16 x 80 mm)
Gewicht	1,20 OZ (34g) [nur das Gerät]

Urheberrecht © 2014 FLIR Systems, Inc.

Alle Rechte vorbehalten, einschließlich des Rechts der vollständigen oder teilweisen Vervielfältigung in jeder Form.

www.extech.com