

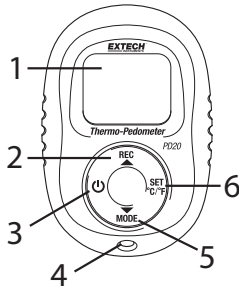
型号: PD20 – 热量消耗计步器

安全性

- 将 PD20 和电池放在儿童接触不到的地方
- 切勿让 PD20 暴露于液体、火、撞击或振动中
- 电池电量不足时，应立即更换电池
- 触摸漏液电池时应佩戴护具

说明

1. 显示屏
 2. REC ▲按钮
 3. 开-关按钮
 4. 挂绳孔
 5. MODE ▼按钮
 6. Set °C/°F 按钮
- 电池仓盖和复位按钮位于 PD20 背面



基本操作

- 除去显示屏上的保护膜。
- 打开电池仓（使用硬币），取出绝缘带，然后关闭电池仓盖。PD20 将开机。如果未能开机，请更换电池。
- 开机后，显示屏上部会显示“0 STEP”，显示屏底部显示时间。
- 持续按住开关按钮可切换到“关”。持续按住开关按钮可再次切换到“开”。
- 10 分钟内无操作时，PD20 进入省电模式（显示屏上只显示时间）。要关闭省电模式：轻微移动设备，将显示 STEP。

设置模式

1. 持续按住 SET °C/°F 按钮三秒钟。
2. °C 或 °F 和 AM/PM 将闪烁。按下 MODE ▼ 可更改单位。再次按下 SET °C/°F 以确认。
3. 以四位数字形式显示的时间将闪烁。按下 REC ▲ 或 MODE ▼ 增加/减少小时。按下 SET °C/°F 以确认。
4. 分钟将开始闪烁。按下 REC ▲ 或 MODE ▼ 增加/减少分钟，然后按 SET °C/°F 确认。
5. 步长将出现在 LCD（默认为 60cm / 23.5in）显示屏上。按下 REC ▲ 或 MODE ▼ 增加/减少步长（1cm）。按下 SET °C/°F 以确认。

6. 重量（默认为 110lbs./ 50kg）将出现在 LCD 显示屏上。按 REC ▲ 或 MODE ▼ 可增加/减少重量（1lb.）。按下 SET °C/°F 以确认。

标准步计数

持续按住 MODE ▼ 三秒钟可将显示复位为“0 STEP”。注：PD20 会忽略非行走运动。在检测到数个规律的行走动作后，步数将显示在显示屏上。

温度显示

按下然后松开 SET °C/°F 按钮，可显示实际温度 5 秒钟。

显示模式

使用 MODE ▼ 按钮可选择显示模式：

- 卡路里消耗量/脂肪燃烧量：KCAL 和 BGM 或 OZ
 - 以公里 (KM) 或英里 (M) 为单位表示的距离，以及所用时间（以小时/分钟为单位显示在屏幕底部）
 - 平均速度公里/小时或英里/小时
- 按下 MODE 可返回到标准模式（STEP 和时间）。

标准的 7 天存储

按下 REC ▲ 后，“DAYS AGO:1”将出现在显示屏上。使用 REC ▲ 选择所需日期（1-7 天前）。出现所需日期后，按下 ▼ 以选择：

- 卡路里消耗量/脂肪燃烧量：KCAL 和 BGM 或 OZ
- 以 KM 或英里 (M) 为单位表示的距离，以及所用时间（以小时/分钟为单位显示在屏幕底部）
- 以 KM/H 或 M/H 为单位表示的平均速度

注：每晚 12 点后，当天的数据会存储在内存中。显示屏上将显示当前时间和“0 STEP”，并沿用上次所选设置（请参见设置模式）。

连续步数累计

PD20 记录中间休息时间不超过 5 分钟的连续行走步数。如果停止时间超过 5 分钟，则被认为是重新开始（计数重新从 0 开始）。只显示和保存当天最大的一次步数。说明如下：

1. 持续按住 REC ▲ 三秒钟（显示“CONT STEP”）
2. 按 REC ▲ 以显示 7 天数据存储（1-7 天前）
3. 在所需日期按下 MODE ▼ 将循环显示以下内容：
 - 卡路里消耗量/脂肪燃烧量（KCAL 和 GM 或 OZ）。
 - 距离（KM 或 M）和时间（以小时或分钟为单位）。
 - 平均速度（以 KM/H 或 M/H 为单位）

4. 在晚上 12 点，当天的数据将被保存

7 天总步数保存

“总步数保存”记录行走的总步数。只有在使用 7 天存储功能时，此功能才可用。

- 在此模式下，屏幕的右侧会显示“A”。
- 当总累计步数超过 5 位数（>99999 步）时，最小的有效数字将显示在第二行。
- 基本操作与前面说明的 7 天存储功能相同。
- 持续按下 MODE ▼ 可清除保存的数据，从 0 重新开始计数。

注：“连续步数”是指示步行锻炼强度的一个重要指标。与每天的总步数相比，医生们更看重这个数字。

RESET 按钮（背面）

要使本机恢复其出厂默认状态，请使用回形针或别针，按下背面的 RESET 按钮。

佩戴 PD20

- 带子：用腰带包上的固定夹或带子系上 PD20。
- 挂在颈部：用一根挂绳从 PD20 孔眼穿过，然后打个结实的绳结。

保养

清洁 PD20 时，应使用柔软的湿布。不要使用任何溶剂或研磨剂。如果本机不能正常工作，请将其复位或更换 CR2032 电池（背面）。

规格

最大步数	0-99,999
最大距离	0-624.99 mi (0-999.99 km)
最大速度	0-6.25 mi/h (0-10km/h)
最大卡路里消耗量	0-99,999 kcal
最大脂肪燃烧量	0-35.9 oz. (0-999.9g)
环境温度	14°F-122°F (-10°C-50°C)
步数准确度	每千步 ±50
电池	一枚 CR2032 按钮电池
尺寸	2.20 x 0.63 x 3.15 in (56 x 16 x 80 mm)
重量	1.20 oz. (34g) [仅机身]

Copyright © 2014 FLIR Systems, Inc.

版权所有，禁止任何形式的全部或部分复制

www.extech.com