

Modèle PD20 - Thermo-podomètre

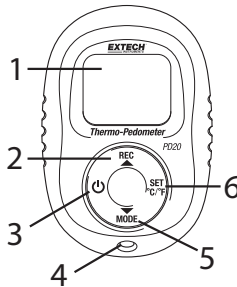
Sécurité

- Gardez le PD20 et la batterie hors de portée des enfants
- N'exposez pas le PD20 à un liquide, du feu, des chocs ou des vibrations
- Veuillez remplacer la batterie dès qu'elle perd de la puissance
- Portez un équipement de protection si les batteries fuient

Description

1. Affichage
2. Touche REC ▲
3. Bouton marche/arrêt
4. Cèillet pour cordon
5. Bouton MODE ▼
6. Bouton de sélection °C/°F

Clapet de la batterie et bouton de réinitialisation à l'arrière du PD20



Fonctionnement de base

- Retirez le film protecteur de l'écran.
- Ouvrez le compartiment de la batterie (à l'aide d'une pièce de monnaie), retirez la bande isolante et refermez le couvercle de la batterie. Le PD20 va s'allumer. Si ce n'est pas le cas, remplacez la pile.
- Lorsque l'appareil est en marche, « 0 STEP » (étape 0) va s'afficher en haut de l'écran et l'heure en bas.
- Appuyez et maintenez le bouton marche/arrêt pour éteindre l'appareil. Appuyez et maintenez le bouton marche/arrêt pour remettre en marche.
- Le PD20 passe en mode économie d'énergie après 10 minutes d'inactivité (seule l'heure s'affiche). Pour désactiver le mode économie d'énergie, déplacez légèrement l'appareil : « STEP » (foulée) va s'afficher.

Réglages

1. Maintenez enfoncé le bouton « SET °C/°F » pendant 3 secondes.
2. °C ou °F avec AM/PM (matin/après-midi) se met à clignoter. Appuyez sur MODE ▼ pour changer les unités. Appuyez à nouveau sur SET °C/°F pour confirmer.
3. L'heure s'affiche et le chiffre de l'heure clignote. Appuyez sur REC ▲ ou MODE ▼ pour augmenter/diminuer l'heure. Appuyez sur SET °C/°F pour confirmer.
4. Les minutes se mettent à clignoter. Appuyez sur REC ▲ ou MODE ▼ pour augmenter/diminuer les minutes puis appuyez sur SET °C/°F.
5. La longueur de la foulée s'affiche sur l'écran LCD (par défaut 60 cm/23,5 po). Appuyez sur REC ▲ ou MODE ▼ pour augmenter/diminuer longueur de la foulée (1 cm). Appuyez sur SET °C/°F pour confirmer.

6. Le poids (par défaut 50 kg/110 lb) s'affiche sur l'écran LCD. Appuyez sur REC ▲ ou MODE ▼ pour augmenter/diminuer le poids (1 livre). Appuyez sur SET °C/°F pour confirmer.

Comptage STANDARD de la foulée

Maintenez la touche MODE ▼ enfoncée pendant 3 secondes pour remettre l'affichage à « 0 FOULÉE ». Remarque : Le PD20 ignore le mouvement quand on ne marche pas. Les foulées vont être enregistrées sur l'écran après que l'appareil ait détecté plusieurs pas.

Affichage de la température

Appuyez et relâchez le bouton SET °C/°F pour afficher la température réelle pendant cinq secondes.

Modes d'affichage

Utilisez le bouton MODE ▼ pour sélectionner le mode d'affichage :

- Consommation de calories/brûlage des graisses : KCAL et BGM ou OZ
- Distance parcourue en kilomètres (KM) ou miles (M) et le temps écoulé (en heures/minutes au bas de l'écran)
- Vitesse moyenne en kilomètres ou miles par heure

Appuyez sur MODE pour revenir au mode normal (pas et temps).

Stockage STANDARD de 7 jours

Appuyez sur REC ▲ et « DAYS AGO » : « 1 » s'affiche à l'écran. Utilisez REC ▲ pour sélectionner le jour souhaité (de 1 à 7 jours en arrière). Après avoir atteint le jour souhaité, appuyez sur MODE ▼ pour sélectionner :

- Consommation de calories/brûlage des graisses : KCAL et BGM ou OZ
- Distance parcourue en kilomètres (KM) ou miles (M) et le temps écoulé (en heures et minutes au bas de l'écran)
- Vitesse moyenne en KM/H ou M/H

Remarque : Les données de la journée sont stockées en mémoire après minuit. L'heure actuelle et « 0 STEP » apparaissent sur l'écran ; les paramètres sélectionnés sont conservés (voir la rubrique « Réglage »).

Comptage des foulées CONTINUES

Le PD20 enregistre le nombre de foulées effectuées en continu sans s'arrêter plus que 5 minutes. Un arrêt de plus de 5 minutes démarre une nouvelle session (en repartant de zéro). Seulement la plus grande séance de marche du jour sera affichée et stockée. Voir les instructions ci-dessous :

1. Maintenez la touche REC ▲ enfoncée pendant 3 secondes (« CONT STEP » s'affiche)
2. Appuyez sur REC ▲ pour afficher la mémoire sur 7 jours (de 1 à 7 jours en arrière)
3. Lorsque vous arrivez au jour souhaité, appuyez sur MODE ▼ pour basculer vers l'affichage suivant :
 - Consommation de calories et graisses brûlées (KCAL et GM ou OZ).

- Distance et temps (KM ou M et l'heure en heures et minutes).
 - Vitesse moyenne (KM/H ou M/H)
4. Après minuit, les données actuelles seront stockées

Stockage des foulées TOTALES sur 7 jours

Le stockage des foulées totales enregistre total le nombre de pas. Cette fonctionnalité vient après la mémoire sur 7 jours dans les caractéristiques.

- « A » s'affiche à droite de l'écran dans ce mode.
- Quand le total accumulé des foulées est supérieur à 5 chiffres (> 99999 pas), le chiffre le moins significatif s'affiche sur la deuxième ligne.
- Le fonctionnement de base est la même que la fonction de mémoire standard sur 7 jours expliquée dans la rubrique précédente.
- Appuyez et maintenez la touche MODE ▼ pour effacer ce qui est en mémoire et redémarrer de zéro.

Remarque : « Foulées continues » est un indicateur important montrant l'intensité d'un exercice de marche. Les médecins préfèrent ce chiffre plutôt que celui du nombre total de pas dans la journée.

Bouton « RESET » (réinitialisation : à l'arrière)

Pour remettre l'appareil à son état d'usine par défaut, utilisez un trombone ou une épingle pour appuyer sur le bouton RESET à l'arrière.

Attacher le PD20

- Ceinture : Fixez le PD20 avec la broche de poche sur une ceinture ou la taille du pantalon.
- Autour du cou : Enfilez une dragonne à travers l'œillet de PD20 et faites un nœud bien serré.

Entretien

Nettoyez le PD20 avec un chiffon doux humide. N'utilisez pas de solvants ou d'abrasifs. Si l'appareil ne fonctionne pas correctement, veuillez le réinitialiser, ou remplacez la pile CR2032 (à l'arrière).

Spécifications

Nombre max. de pas	0 à 99 999
Distance max.	0 à 624,99 miles (0 à 999,99 km)
Vitesse max.	0 à 6,25 mi/h (0 à 10 km/h)
Consommation de calories c max.	0 à 99 999 kcal
Graisses brûlées max.	0 à 35,9 onces (0 à 99,9 g)
Température de fonctionnement	14°F à 122°F (-10°C à 50°C)
Précision du décompte des foulées	±50 pour 1000 pas
Batterie d'alimentation	1 x CR2032 (bouton)
Dimensions	2,20 x 0,63 x 3,15 po (56 x 16 x 80 mm)
Poids	1,20 once (34g) [instrument uniquement]

Copyright © 2014 FLIR Systems, Inc.

Tous droits réservés y compris le droit de reproduction, en tout ou en partie, sous quelque forme que ce soit

www.extech.com