

# F1

## 智能俯卧撑&平板撑训练器 SMART PUSH-UP & PLANK TRAINER



HarmonyOS Connect是指该产品搭载了HarmonyOS Connect SDK

### 基本参数

- 品牌：健身怪兽 FIT MONSTER
- 产品名称：智能俯卧撑训练器
- 产品型号：F1
- 本设备包含型号核准代码为：CMIIT ID: 2022DP15339无线电发射模块
- 手柄尺寸：190 \* 100 \* 94 mm
- 手柄净重：210 g ± 12g(单只把手), TOTAL: 420 g
- 俯卧撑垫：天然橡胶材质，97 x 34 CM
- 智能计数器：
- 喇叭：内建喇叭
- 输入电压：5V =
- 电池容量：200 mAh
- 电池类型：锂离子聚合物电池
- 额定功率：1.3W
- 充电时间：1.5 小时
- 连续使用时间：6 小时
- 充电口：Type-C充电口
- 连接方式：蓝牙5.1
- 支持系统：iOS12.0或Android 10及以上版本
- 执行标准：GB4943.1-2022

### 俯卧撑垫使用说明

将俯卧撑把手放置于俯卧撑垫上，把手角度位置按照垫子上方的指引位置可训练身体不同部位肌肉。

垫子上的把手指引位置角度为训练各身体各部位肌肉，但宽度距离可根据不同人的手臂宽度自行做适当调整。



智能计数器 将智能计数器放置垫子中间的计数器位置。

- 练习胸肌：促进血液循环颈颈颈，高肩胸背
- 练习背阔肌：有助于改善圆肩驼背和颈部前引
- 练习胸肌：塑造完美体型，增强免疫力
- 练习三头肌：帮助提高上肢力量加快基础代谢率

把手放置于垫子的宽度距离可根据不同人的手臂宽度自行做适当调整

### 智能计数器使用说明

- USB Type-C 充电孔
- 数据展示区
- 智能感应区
- A按钮 开机/选择按钮
- B按钮 开始运动按钮
- 喇叭孔

- 电池状态图标
  - 低电量闪烁
  - 充电时显示电池容量
- 蓝牙连接状态图标
  - 闪烁 - 蓝牙未连接手机
  - 显示 - 蓝牙连接手机
- 喇叭状态图标
  - 显示 - 喇叭开启
  - 不显示 - 喇叭关闭
- 双击连续按2次(A)按钮 打开/关闭喇叭
- 俯卧撑自由模式
  - 运动者根据自己的体能自由调配速度与次数。
  - 长按(A)开机
  - 长按(A)选择自由模式
  - 单按(B)开始运动
  - 单按(B)暂停运动
  - 单按(B)恢复运动
  - 长按(B)结束运动并保存运动数据在计数器里

图标	说明	按键动作
	开机/关机	长按
	模式选择	单按1下
	喇叭开关	单按2下

图标	说明	按键动作
	开始	单按1下
	暂停	单按1下
	恢复	单按1下
	结束	长按

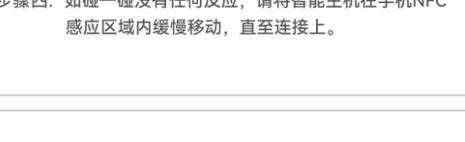
如长时间超过3分钟没有动作，计数器会自动关机，关机前会自动存储运动数据。

**A** 按键-快速连续按5次：回到出厂预设初始值设定

### 智能计数器使用说明

- 123** 俯卧撑计数模式
- 运动者根据APP设定的运动目标次数与速度。
  - 按照计数器的语音指令上下速度做俯卧撑运动。
  - 长按(A)开机
  - 单按(A)选择俯卧撑计数模式
  - 单按(B)开始运动
  - 单按(B)暂停运动
  - 单按(B)恢复运动
  - 长按(B)结束运动并保存运动数据在计数器里
- 计数模式需要听从计数器的语音指令“下”与“起”配合运动作一上一下的俯卧撑动作，如果不按照语音指令动作，将不计数。
  - 计数模式的运动数量预设值为20个，如需改变，请从APP上调整。
  - 计数模式的起下每一一次的时间为随机变化，无法调整。
  - 计数模式的设计概念为有的训练教练在喊指令，运动者配合指令运动。
- 1** 平板撑计时模式
- 平板撑会自动播报运动时间秒数。
  - 运动过程中如离开，计数器会自动暂停时间计算。回来运动时请按B按钮，恢复运动。
  - 长按(A)开机
  - 单按(A)选择平板撑计时模式
  - 单按(B)开始运动
  - 单按(B)或离开运动会自动暂停运动
  - 单按(B)恢复运动
  - 长按(B)结束运动并保存运动数据在计数器里

支持3种姿势的平板撑



### 俯卧撑正确姿势



### 设备与智慧生活APP一碰连说明

#### 通过NFC进行连接

NFC功能现仅支持华为手机

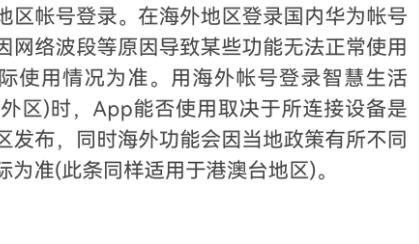
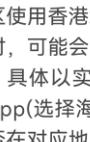
- 该功能支持系统为EMUI 11或HarmonyOS 2 以上的手机。
- 手机需支持NFC;手机端系统设置里搜索NFC功能并开启。
- 长按设备电源键2秒开机。
- 手机NFC感应区对准产品的NFC感应区，进行碰一碰连接。
- 碰一碰时间不少于2秒，如果碰一碰没有任何反应请重试。
- 根据手机弹出智慧生活应用的页面提示进行连接操作及设备控制等其他操作。

步骤一：开机状态下，快速连续按5次开机按钮，设备闪烁后，完成设备重置。

步骤二：长按设备开机按钮2秒后进行开机



步骤三：请将智能计数主机的背面靠近手机的NFC感应区域停留不少于2秒。



步骤四：如碰一碰没有任何反应，请将智能主机在手机NFC感应区域内缓慢移动，直至连接上。

### 华为智能手表手环心率广播连接

本产品智能跳绳可直连华为运动手表/手环,直接获取HUAWEI智能手表手环的心率数据;并透过智能跳绳把手语音播报心率。

心率直连播报功能仅支持华为HUAWEI部分智能手表与智能手表,或带有心率广播功能的穿戴设备,支持型号如下:

- 华为手环 6
- 华为手环 6 Pro
- 华为手环 7
- 华为手环 8
- HUAWEI WATCH GT 3 / GT3 Pro
- HUAWEI WATCH GT Runner
- HUAWEI WATCH GT Cyber
- HUAWEI WATCH Buds



### 华为智能手表手环绑定/解绑流程

#### 绑定流程

- 按开机键,开机
- A/B同时按,设备启动蓝牙扫描适配 屏幕出现“SCA”等待5s扫描适配
- 单击 A 按键切换扫描到的不同设备
- 屏幕显示可绑定的设备MAC号后4码 按 B 按键进行手表/手环绑定
- 设备与手表/手环正在连接中 显示 - - - -
- 绑定成功后,设备上显示
- 10s内若获取到心率数据,则显示,否则10s之后断开连接,须重新按以上流程绑定设备
- 绑定成功后,开始运动,运动10次播报数据以及心率



\* A/B 按键同时按下,启动蓝牙扫描配对模式,把手屏幕会显示“SCA”,扫描附近的蓝牙设备,等待5秒自动关闭扫描。

\* 成功绑定一次后,不需要每次使用都重新绑定,只要手表/手环打开心率广播模式并在设备附近,设备每次开机都会自动扫描并连接。

\* 成功绑定后,设备每次开机都会先进行自动扫描模式,时间为1分钟,发现最后一次绑定的手环设备后,会自动连接该手环。

### 安装智慧生活APP

- 本产品通过鸿蒙智联认证,支持华为智慧生活APP
- 扫描产品说明书/包材上的二维码下载。



- 在华为应用市场搜索“智慧生活”下载。(不支持iOS系统的ipad)

下载完成智慧生活App后，登录华为帐号。如果您已经有华为帐号，请直接登录。如果您没有华为帐号，请点击登录>注册帐号，按照提示申请一个华为帐号后再登录App。港澳台地区需使用对应地区的华为帐号，如中国香港地区使用香港地区帐号登录。在海外地区登录国内华为帐号时，可能会因网络波段等原因导致某些功能无法正常使用，具体以实际使用情况为准。用海外帐号登录智慧生活App(选择海外区)时，App能否使用取决于所连接设备是否在对地区发布，同时海外功能会因当地政策有所不同，具体以实际为准(此条同样适用于港澳台地区)。

### 安装健身怪兽APP



#### 健身怪兽APP下载

使用iPhone手机，请将系统更新到 iOS 12及以上版本，扫描上方二维码跳转到健身怪兽 APP 下载中心，选择相对应的硬件设备与产品型号，会跳转到相对应的 APP 下载商店。或在Apple App Store应用市场搜索“健身怪兽”或“Fit Monster”下载安装App或更新至最新版本。

使用安卓手机 Android 10及以上版本 MagicUI 2.0或EMUI 8.0及以上版本的荣耀手机或者 Android 10 及以上版本的其他手机扫描上方二维码跳转到健身怪兽 APP 下载中心，选择相对应的硬件设备与产品型号，会跳转到相对应的 APP 下载商店。

鸿蒙 Harmony OS NEXT 系统手机或平板等设备，目前陆续支持中，请随时关注并更新我们的APP。