

智能蓝牙跳绳

SMART JUMP ROPE

健身怪兽

FITMONSTER®

R5

产品型号: SJ100X



## HarmonyOS Connect

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: 智能跳绳

产品型号: SJ-100X

本设备包含型号核准代码为: CMIIT ID: 2023DP15723

手柄尺寸: 156mm × Φ26mm

手柄净重: 74.5g(两支)±3g

输入电压: 5V == 1A

电池容量: 200mAH

电池类型: 锂离子聚合物电池

额定功率: 0.6W

支持系统: iOS12.0 或 Android 10.0 及以上版本

连接方式: 蓝牙5.1

固件升级: 支持OTA升级

传 感 器: 霍尔传感器 × 2

充 电 口: Type-C充电口

## 智能跳绳说明

正面

反面



## 智能跳绳说明

### ① 跳绳转头

用以固定跳绳体

### ② 防反光显示屏

电池: 当前电量显示。  
充满点电时间为120分钟。  
续航时间最长可达15小时。  
待机时间可达到60天。

蓝牙: 未连接APP时蓝牙指示灯闪烁。  
连接后指示灯长亮。

模式选择: 开机后默认为自由跳模式。  
单击电源键 分别切换计时跳、计数跳、间歇跳、自由跳，依次循环。

自由跳模式: 显示跳绳个数及跳绳时间。

计时跳模式: 显示1分钟倒计时并记录1分钟内跳绳的个数。

00:38

计数跳模式: 显示默认跳绳3000次, 开始跳显示剩余个数并记录跳绳所用时间。

02:58

间歇跳模式: 显示已运动的组数, 本组跳绳所剩的时间/休息所剩时间及本组跳绳的次数。

00 组

## 智能跳绳说明

### ③ 按键说明

电源开关/功能切换按键

1. 关机状态长按按键2秒, 跳绳进入开机状态。

2. 开机无运动状态长按按键2秒, 跳绳进入关机状态。

3. 切换跳绳模式: 单击按键分别切换计时跳、计数跳、间歇跳、自由跳, 依次循环。

4. 暂停: 跳绳中断后, 单击按键, 暂停运动。

5. 结束: 跳绳暂停后, 单击按键, 结束运动。

6. 开机状态短按5下, 重置设备。屏幕闪烁2次熄灭表示重置成功。

菜单按键

1. 当次运动数据清零: 结束跳绳运动后, 长按按键进行数据清零。

2. 切换设备模式: 长按按键5秒, 切换普通链接模式/校园广播模式。

### ④ USB Type-C 充电口

通过USB线缆连接电源进行充电

输入电压: 5V

### ⑤ 内置震动马达

1. 开始运动, 短震二次 (0.2秒一次)

2. 结束运动, 长震1.5秒

3. 自由跳、计数跳、计时跳, 每100下 短震两次 (0.2s一次)

4. 间歇跳 开始休息 短震一下, 开始下组运动 短震两次 (0.25s一次)

## 跳绳 / 无绳球安装步骤

### Step 1

绳子先穿过卡扣的封闭式

圆孔 (大孔), 再穿过手柄顶部转头另一侧的孔位。



### Step 2

绳子回转, 穿过手柄顶部转头另一侧的孔位。



### Step 3

绳子卡进或是穿过卡扣的开放式孔位 (小孔), 即完成单个

手柄与绳子的装配, 可根据自身的使用习惯调节卡扣固定位

置。同上完成另一边手柄与绳子的装配即可。



## 绳长调节

根据使用者的身高调整绳子长度。具体方法:

身体直立, 双脚踩住绳体的中间点, 双手握持绳柄向上拉直; 调节绳体末端, 使其与手柄连接的位置,

, 刚好在肘关节的高度。

初学者可以适当留长, 大约到胸口位置, 随着水平提高再逐渐缩短; 调整好合适的长度, 扣好绳扣,

建议将过长多余的绳体剪去。

## 绳长调节对照表

身高(CM)	140	150	155	160	165	170	175	180	185
对应绳长(M)	2.4	2.5	2.6	2.7	2.75	2.8	2.85	2.9	2.95

身高(CM)	140	150	155	160	165	170	175	180	185
对应绳长(M)	2.4	2.5	2.6	2.7	2.75	2.8	2.85	2.9	2.95

## 安装华为运动健康APP

### 添加设备

方法一: 华为运动健康一碰即连

### Step 1

请长按跳绳电源键, 2秒开机。

华为运动健康App

### Step 2

请将手机NFC功能打开并靠近 (H) 印标位置。

仅支持NFC的华为手机。

### Step 3

请将手机贴近 (H) 印标位置1厘米内, 开始连接设备。

华为手机NFC具体位置请扫描上方二维码查看。

## 安装健身怪兽APP



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。