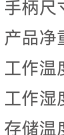
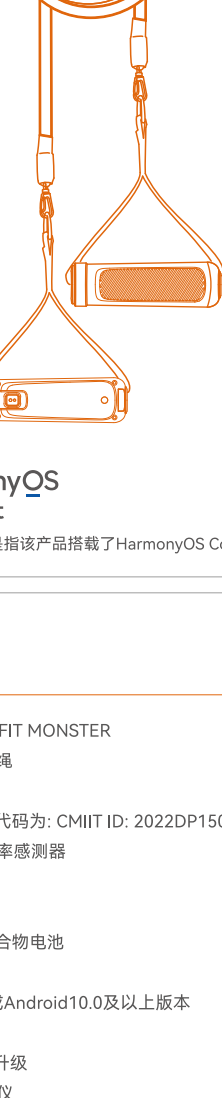


智能拉力绳
SMART RESISTANCE BAND

健身怪兽
FIT MONSTER

SR100



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：智能拉力绳
产品型号：SR100
本设备包含型号核准代码为：CMIIT ID: 2022DP15071
心率感测：接触式心率感测器
输入电压：5V $\equiv$
电池容量：90mAh
电池类型：锂离子聚合物电池
额定功率：1W
支持系统：iOS12.0或Android10.0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：六轴陀螺仪
充 电 口：TYPE - C充电口
手柄尺寸：150 (L) x 19 mm (Rmax)
产品净重：672 g
工作温度：-20℃ - 60℃
工作湿度：5% - 95%
存储温度：-20℃ - 70℃
存储湿度：5% - 95%

认识智能智能蓝牙拉力绳



认识智能智能蓝牙拉力绳

① 心率感测器区域

用以感测运动者的心脏跳动频率
手柄电源启动后,会一直绿灯闪烁
请把手指或皮肤部位接触该区域
进行心率侦测,心率采集时间约为
12秒间隔

② 电源按钮/状态指示灯

关机状态长按3秒, 健腹轮进入开机状态
开机状态长按3秒,关机

状态指示灯:

工作状态	指示灯
电源启动	💡 绿灯闪烁
电源关闭	🟢 绿灯熄灭
设备与APP连结	🟢 绿灯常亮
低电量	💡 红灯闪烁
充电中	🔴 红灯常亮
电池充满	🟡 红灯熄灭

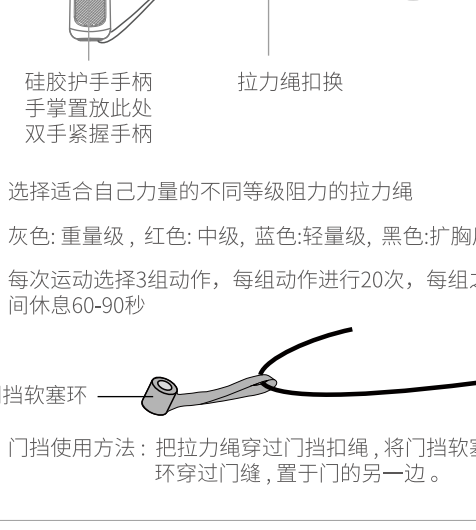
健腹轮手柄在低电量时红灯会闪烁, 请及时充电

③ 防滑橡胶保护软垫

认识智能蓝牙拉力绳

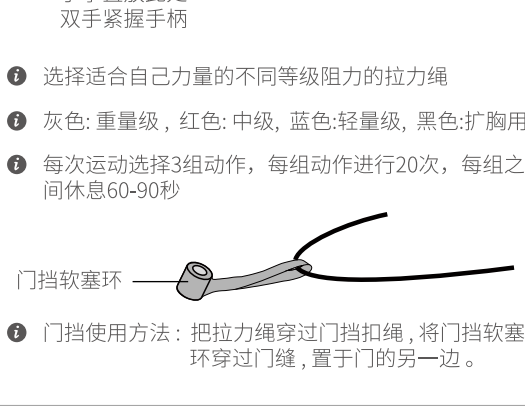
④ USB充电口

轻拉打开主手柄尾部的盖子
通过USB线缆连接电源进行充电, 充满电时间为 90
分钟, 续航时间可达到6小时, 待机时间可达到30天

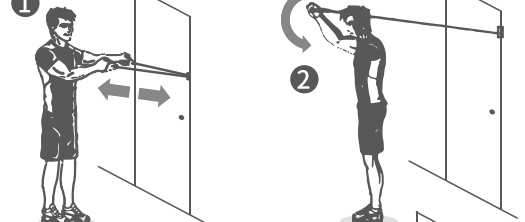


智能蓝牙拉力绳使用方法

运动开始之前, 先作热身活动与四肢伸展活动等,以身上
轻微出汗, 发热为好, 这时候整个身体的肌肉都活动开了,
这样才不会导致肌肉拉伤。



- ① 选择适合自己力量的不同等级阻力的拉力绳
- ② 灰色: 重量级, 红色: 中级, 蓝色: 轻量级, 黑色: 扩胸用
- ③ 每次运动选择3组动作, 每组动作进行20次, 每组之间休息60-90秒



- ④ 门挡使用方法: 把拉力绳穿进门挡扣绳, 将门挡软塞环穿过门缝, 置于门的另一边。

拉力绳运动姿势

- ① 选择3组动作, 每组动作进行20次, 每组之间休息60-90秒



- ① 选择3组动作, 每组动作进行20次, 每组之间休息60-90秒

开始使用智能蓝牙拉力绳

1. 本产品支持在线与离线模式

在线模式: 使用时连线到手机APP, 运动与APP即时联动

在线模式需先将手机的蓝牙装置打开

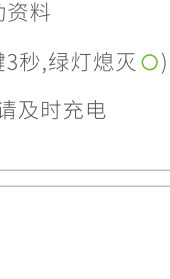
离线模式: 设备可独立使用(无需打开连接手机APP)

运动资料储存在手柄的内存记忆体

离线模式的资料储存数量约40次, 建议在运动20次左右
就与手机APP连线, 运动历史资料与手机
APP会自动同步储存。

2. 使用健腹轮前, 请先长按手柄

的电源按键3秒, 开机



3. 健身设备蓝牙与手机连接配对: 采用自动配对连接方式

- ① 打开手机蓝牙装置
- ② 将手柄开机(电源按键3秒, 绿灯闪烁💡)
- ③ 打开APP(开始自动配对与扫描设备)
- ④ APP连接成功(把手指示灯: 绿灯常亮🟢)
- ⑤ 开始运动或查阅APP的历史运动资料

4. 当运动结束后, 将手柄电源关闭(按键3秒, 绿灯熄灭🟢)

5. 当手柄红灯闪烁💡时, 代表低电量, 请及时充电

安装智慧生活APP

1. 本产品通过鸿蒙智联认证, 支持华为智慧生活APP

2. 扫描产品说明书/包材上的二维码下载。



3. 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
否在对应地区发布, 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)。

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。

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。