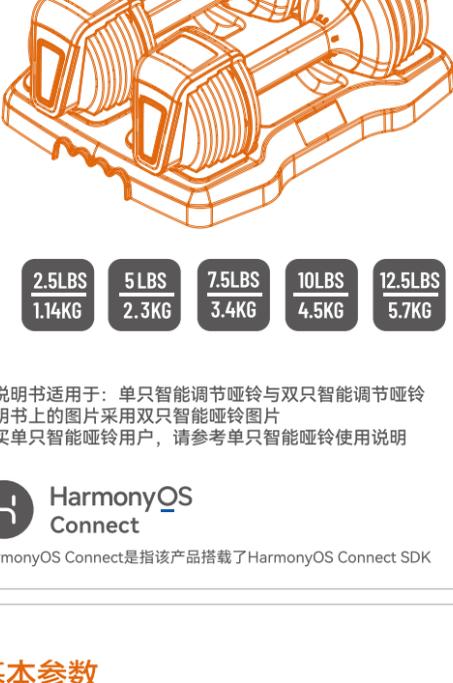
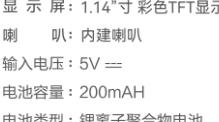


# Y4



- 2.5LBS / 1.14KG
- 5LBS / 2.3KG
- 7.5LBS / 3.4KG
- 10LBS / 4.5KG
- 12.5LBS / 5.7KG

本说明书适用于：单只智能调节哑铃与双只智能调节哑铃  
说明书上的图片采用双只智能哑铃图片  
购买单只智能哑铃用户，请参考单只智能哑铃使用说明



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：智能调节哑铃  
产品型号：Y4  
本设备包含型号核准代码为：  
CMIIT ID: 2022DP15339 无线电发射模块  
执行标准：GB4943.1-2022  
哑铃尺寸：377\*305\*132 mm (包含底座)  
哑铃净重：11.6kg  
哑铃可调节重量：2.5/5/7.5/10/12.5 LBS 磅  
1.14/2.3/3.4/4.5/5.7 KG 公斤

无线传输：蓝牙5.1  
传输距离：15 M

显示屏：1.14" 寸 彩色TFT显示屏

喇叭：内置喇叭

输入电压：5V ==

电池容量：200mAH

电池类型：锂离子聚合物电池

额定功率：1W

充电时间：1.5 小时

连续使用时间：6 小时

传感器：六轴陀螺仪

充电口：Type-C充电口

升级方式：支持OTA线上升级

支持系统：iOS12.0或Android10.0及以上版本

## 智能哑铃功能说明



- 1 彩色LCD显示屏
- 2 电源开关 / 部位选择 按钮  
长按2秒：开机 / 关机  
短按：身体训练部位切换  
连续短按5次：重置设备(回到出厂预设值)
- 3 动作选择按钮：短按1次：哑铃动作切换  
长按2次 语音播报关闭 / 开启
- 4 Type-C充电口  
通过USB线缆连接电源进行充电
- 5 哑铃片
- 6 重量调整把手
- 7 底座

本说明书适用于：单只智能调节哑铃与双只智能调节哑铃说明书上的图片采用双只智能哑铃图片

购买单只智能哑铃用户，请参考单只智能哑铃使用说明

## 智能哑铃操作界面说明

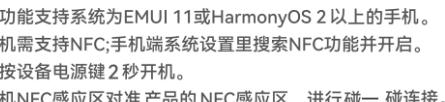


- 1 电池电量显示图标
- 2 蓝牙连接状态图标  
蓝牙图标闪烁：未连接手机
- 3 喇叭音效播放状态图标
- 4 8888k 卡路里消耗/千卡单位
- 5 动作难度等级
- 6 哑铃动作图示
- 7 哑铃动作名称
- 8 训练身体部位
- 9 2.5 哑铃重量磅数lb
- 10 哑铃重量磅数lb
- 11 运动时间
- 12 哑铃动作运动次数

## 智能哑铃使用说明

- 长按2秒 电源按键，开机。
- 按键切换 选择训练身体部位。
- 按键切换 选择哑铃训练动作。
- 当您开始运动时,智能哑铃会自动检测到您的动作并语音播放“运动开始”
- 按照正常速度练习哑铃动作姿势,每一次正常速度与正确姿势,该智能哑铃会发出“当 dang”的音效。  
请按照正常速度练习哑铃,避免造成肌肉伤害!
- 训练10次,智能哑铃会自动计数并报数。
- 训练10次后,请休息20~30秒,放松肌肉后再继续下一组的练习。
- 每组动作10次,3到5组,每组中间休息20~30秒。

身体训练部位



警告事项! WARNING!  
请按照正常速度练习哑铃,避免造成肌肉伤害!

警告事项! WARNING!  
请按照正常速度练习哑铃,避免造成肌肉伤害!

警告事项! WARNING!  
请按照正常速度练习哑铃,避免造成肌肉伤害!

警告事项! WARNING!  
请按照正常速度练习哑铃,避免造成肌肉伤害!

## 设备与智慧生活APP一碰连说明

通过NFC进行连接 NFC功能仅支持华为手机。

- 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: 长按设备开机按钮2秒后进行开机



扫一扫查看NFC位置

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。

## 设备与智慧生活APP一碰连说明

步骤二: 请将手机NFC感应区与停留在智能哑铃标识NFC感应区域标识附近停留不少于2秒,进行一碰连扫描



步骤三: 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。

步骤四: 成功绑定后,哑铃显示屏上会有绑定成功提示。

本说明书适用于：单只智能调节哑铃与双只智能调节哑铃说明书上的图片采用双只智能哑铃图片  
购买单只智能哑铃用户，请参考单只智能哑铃使用说明

## 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部分智能手环与智能手表,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



1 进入智能手表/手环的“设置”功能

2 选择并打开“心率广播”功能

3 选择“打开”

4 显示屏会显示该手表/手环的产品名称ID,如: Band HR-B7A

5 启动进入跳绳的“绑定流程”,按照流程说明将手环与跳绳绑定

6 进入“锻炼”进入“锻炼”

## 华为智能手表手环绑定/解绑流程

### 绑定流程

- 长按 电源按钮开机
- 开机后1分钟内,哑铃设备会自动搜索华为穿戴手环或手环,并自动连接。  
(要先打开华为智能手环、手表的心率广播功能)
- 当哑铃连接到华为穿戴手环或手环时,哑铃的屏幕会自动提示目前已连接成功的讯息。
- 绑定成功后,开始运动,当设备连接APP时将心率数据上传至APP端。

\* 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。

### 解绑流程

哑铃每次开机自动扫描成功并自动绑定,如果手环/手表的心率广播功能关闭,则1分钟后无法成功绑定,代表自动解绑,无需再手动解除绑定。

## 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。



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。