

# 敏捷光电球操作手册

请妥善保管此说明书（保留备用）  
安装、使用产品前请阅读使用说明

本产品由正规渠道授权销售，并符合国家相关法律法规。然而，由于产品本身或使用过程中可能出现的各种原因，我们不保证产品绝对安全、可靠或无缺陷。因此，用户在使用本产品时，应自行承担风险；

虽然本产品会采取合理的安全措施来保护用户的个人信息，但用户应注意本产品在记录和传输数据时可能存在被第三方获取的风险。因此，用户在使用本产品时，应自行保管好个人信息并确保数据的安全性；

本产品适用于一般健康人群。然而，由于每个人的身体状况和运动需求不同，我们不保证本产品适合所有用户。如果用户有特殊需求或健康问题，请在使用前咨询医生或专业健身教练的建议；

本产品提供有限保修和售后服务。如果产品出现质量问题或故障，用户应按照保修条款和售后服务政策联系制造商或授权维修机构进行维修或更换。然而，由于各种原因可能导致无法及时解决所有问题，用户在使用本产品时，应自行承担维修或更换的风险和费用；

本产品可能涉及知识产权保护。用户在使用本产品时，应遵守相关法律法规并尊重知识产权。如果用户发现有侵犯知识产权的行为，请及时联系制造商或授权代理商进行解决；

本免责声明受中华人民共和国相关法律法规的约束。如果本免责声明与相关法律法规存在冲突，以相关法律法规为准。

产品概述：了解敏捷光电球的基本功能、特点和操作方式。

适用范围：确认敏捷光电球适合您使用的年龄段和身体状况；

安装步骤：根据说明书正确安装敏捷光电球，确保敏捷光电球可以正常工作；

使用方法：学习正确的敏捷光电球姿势和操作方法，以避免受伤并获得准确的测量数据；

注意事项：了解使用敏捷光电球时的注意事项，如安全警示、保养方法等；

技术支持：获取敏捷光电球的技术支持信息，如客服电话、在线客服等；

请注意，本使用说明仅供参考，具体使用方法可能因产品型号和品牌而异。在使用敏捷光电球之前，建议您仔细阅读说明书并按照说明进行操作，以确保正确使用敏捷光电球并获得准确的测量数据。



敏捷光电球 20个



设备主机 1个



三防设备箱 1个



10口充电器 2个



光电球充电线  
21条



主机充电器 1个



产品说明书 1份



智能体能教室  
软件安装包 1份

## 硬件使用

### 光电球开机/关机

光电球侧面功能区的灰色矩形凹槽为电源键，长按2s，光电球依次闪烁红、蓝、绿灯后，开机成功；

再次长按2s，光电球闪烁三次红灯后关机。

### 光电球充电

光电球充电线插入侧面功能区的圆孔充电口即可开始充电。

### 光电球使用时连接成功

启用设备时，光电球会闪烁一次白灯，代表该号数的光电球已连接并启用成功；如果使用的光电球设备未闪烁白灯，请检查设备是否开启或者电量是否充足，并联系官方检修。

### 主机开机/关机

主机正面图标左到右依次为：电源、电量、蓝牙、WiFi

主机侧面黑色按钮为电源键，单击即可开机/关机；

开机后，默认亮起电源和电量图标，使用不同连接方式亮起对应蓝牙/WiFi图标。

### 主机连接

设备主机提供蓝牙/WiFi双通道；

设备名称：C4X1-\*\*\*\*\*，连接后主机对应图标蓝灯亮起，无蓝灯亮起需要重启设备连接。

### 主机充电

主机电量低时，使用提供的主机充电线插入侧面电源键旁充电口进行充电（请勿自己适配充电头/充电线，以防主机设备损坏）。

## 软件使用

### 1.软件功能:

该软件可控制光电敏捷球及二类智能设备使用，结合声光电增加训练趣味，体验新型训练方式，软件内置多种类别的丰富精细化课程，支持自定义动作课程，更能有针对性的训练身体机能，同时搭载SaaS管理平台，可做到实时采集训练者运动数据并上传至云端，详细记录各项运动数据，并提供可视化报表，兼顾软件可拓展性及易用性。

#### 1.1软件下载登录

在QQ浏览器打开安装包，进行下载，下载成功后，从软件管理处获取登录软件的账号和密码进行登录



图1-1 APP软件

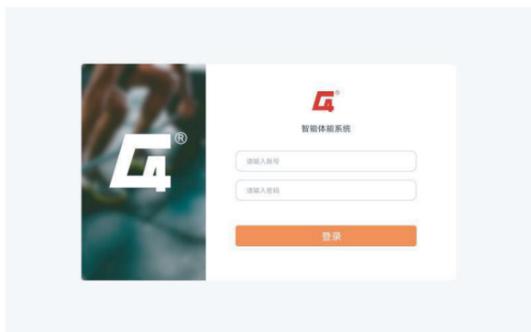


图1-2 软件登录界面

### 2.软件首页:

1. 自定义课程：自定义课程可以根据特定需求进行设计，无论是想要增强特定部位的力量、提高耐力、改善柔韧性，还是针对某种运动项目进行专项训练，都能精准满足。

2. 动作库：丰富的资源与多样性，有上百种各式各样的训练动作，提供详细的动作演示视频、图片和文字讲解，帮助用户更好地理解 and 掌握每个动作的要领。用户可以反复观看和学习，直到掌握正确的动作技巧，根据已购买产品选择下载所需动作。

3. 已下载课程：下载的课程可在里面查看，可方便快速的查找下载好的课程



图1-3 软件首页

### 3.软件使用流程:

- 1、课前：优先录入老师上课的班级分组名单和训练所需的分析数据模板，开始备课；
- 2、课堂：选择已备课课程，开始上课；课程结束后自动生成颗粒度数据报告；
- 3、课后：课堂数据报告自动保存在数据中心，随时翻阅查看；自由选择。

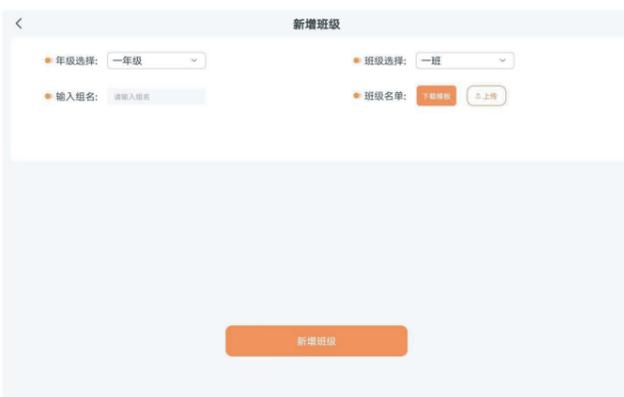
### 4.创建班级:

#### 1、班级名单录入 - 点击新增



每个学期老师可根据教学班级和名单模板录入相应名单（注：每学期录入一次即可）

#### 2、下载名单模版 - 点击新增



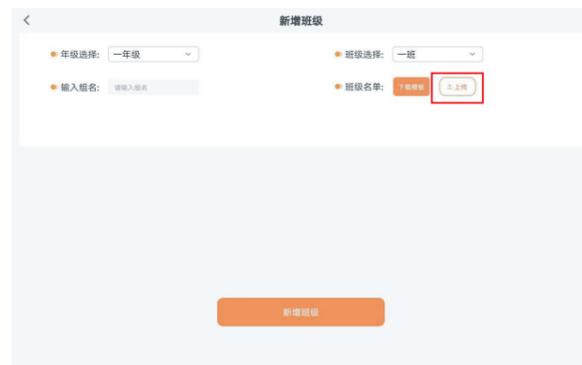
上图为名单模板案例，第一列为队列编号，用于班级分组，此列内容必须为阿拉伯数字；第二列为班级；第三列为学生姓名；第四列为性别；第五列家长联系方式；最后一列是学号；

（注：所有名单信息必须严格按照列表规格填写，否则会造成 备课时选择名单后分组错误以及名单与训练信息不符，训练报告无法生成!）

新增班级模版下载详细视频教程  
(请扫描下方二维码)



#### 4. 名单保存后返回软件班级中心 - 上传名单



#### 5. 根据名单信息选择年级/班级



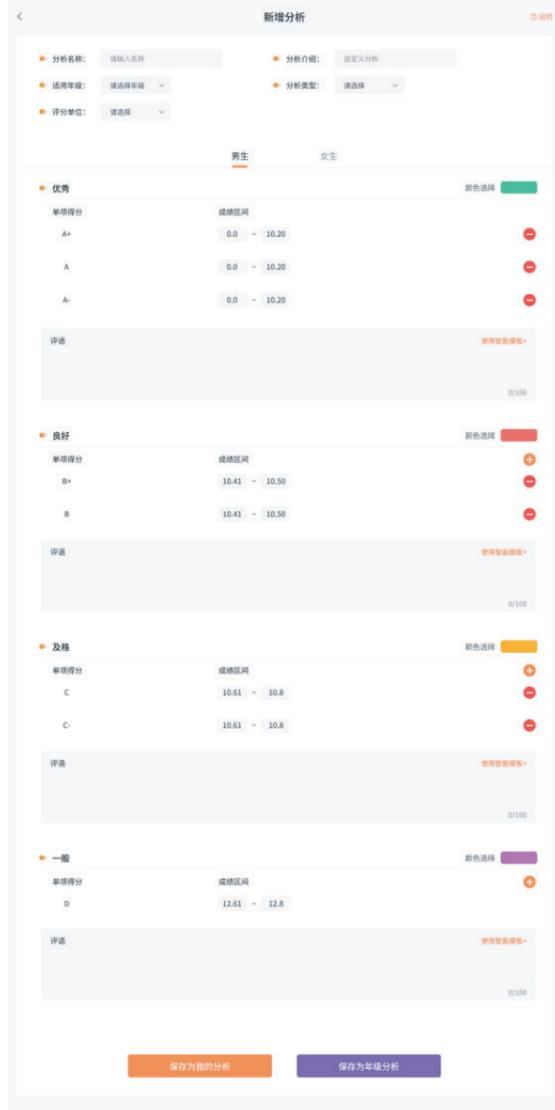
新增班级流程操作视频  
(请扫描下方二维码)



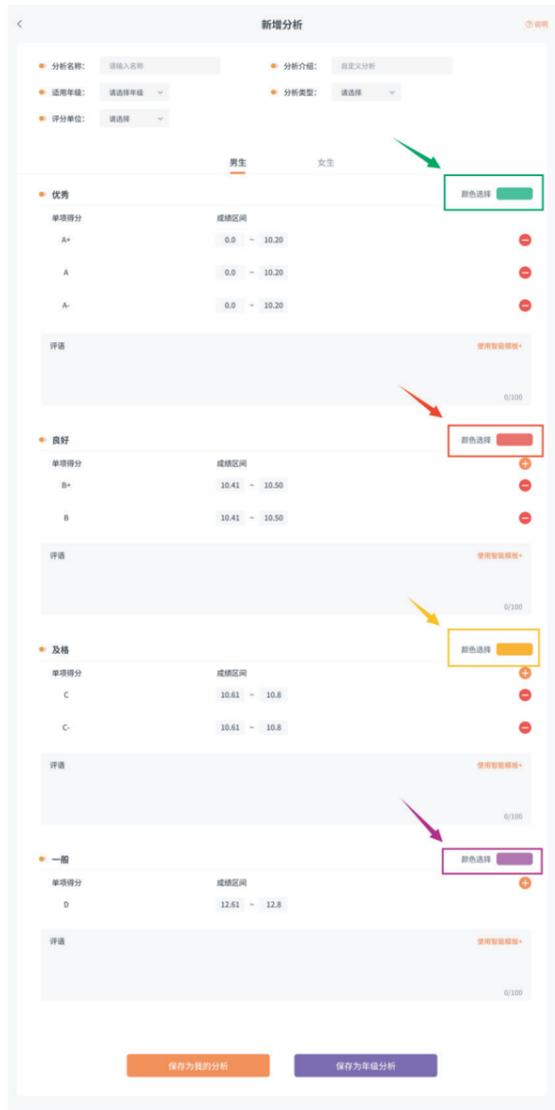
### 5.创建课程分析



1. 点击新增、输入信息、单位、男女数量 - 保存



2. 根据 A B C D 不同的评分选择颜色区分等级

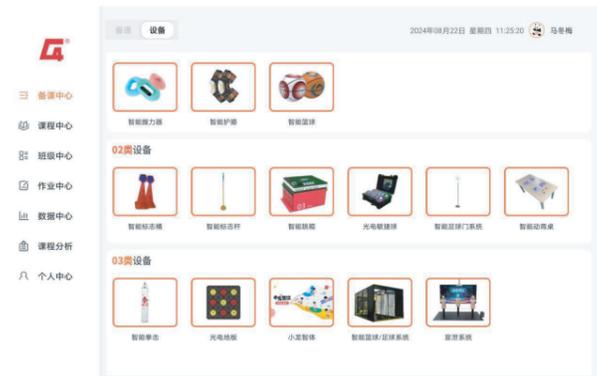


创建课程分析流程操作详细视频

(请扫描下方二维码)



## 6、备课中心



1. 点击备课中心——设备——选择02类设备“光电敏捷球”——输入相关数据——选择上课年级、班级和分组名单(系统会根据名单自动分组)——选择计量方式和组数——最后选择课程分析，即可保存或上课。



2. 上课前可选择是否有人请假，点击相应的名字，然后点击训练。



3. 训练过程中，可实时显示训练成绩。



创建备课（课程）流程操作详细视频

(请扫描下方二维码)



## 7、确保连接主机WIFI



1. 打开平板设置 - WIFI - 找到C4开头WIFI



2. 连接C4开头WIFI



3. 确保连接成功，返回软件



连接主机WIFI流程操作详细视频

(请扫描下方二维码)



## 8、开始运行课程

1. 完成以上步骤，开始上课后，可在左侧菜单栏对课程进行“开始”“结束”操作，也可选择个人和小组之间切换不同统计界面查看实时数据



2. 课程结束后，可点击左侧菜单栏数据中心——上课记录查看本节课课程详情，过往上课数据生成报告也可查看；也可以通过搜索和筛选功能进行快捷查看



3. 上课数据报告以及可以查看每个人的成绩

### 3. 上课数据报告以及可以查看每个人的成绩



(请扫描下方二维码查看详细视频)



## 9、个人中心



个人中心主要管理老师的基础信息、课表、收藏视频、消息等内容;

老师还可以上传本学期课表, 以便方便备课与管理。



个人中心点击头像旁编辑“”按钮, 进入个人信息编辑;

## 10、更多产品支持

访问官网: <http://www.c4gym.cn>

## 11、重要安全指导



了解器械的使用方法和操作步骤。在使用任何运动器械之前, 需要了解其正确的使用方法和操作步骤。可以阅读器械的使用说明书或向专业教练请教, 确保自己掌握正确的使用方式。



做好热身运动: 在使用智能设备之前, 要进行适当的热身运动, 如伸展、慢跑等, 以增加身体的灵活性和柔韧性。



保持稳定姿势: 运动时要注意保持稳定的姿势, 不要过度摆动或扭曲身体, 避免摔倒或受伤。



定期检查和维护器械。对于长期使用的运动器械, 需要定期检查和维护, 确保其完好和安全。如发现任何问题或故障, 应立即停止使用并联系专业人员进行维修或更换。



避免过度训练: 在使用智能设备时, 要注意避免过度训练, 要根据自己的身体状况和锻炼目标合理安排锻炼时间和强度。



注意周围环境: 在使用智能设备时, 要注意周围环境, 避免在人群密集或易受干扰的地方使用, 以免造成干扰或受伤。



不要空腹运动: 在使用智能设备之前, 不要空腹, 以免出现头晕、乏力等不适症状。



注意保存和保养: 在使用智能设备时, 要注意保存和保养, 避免长时间暴露在阳光下或潮湿的环境中, 以免对设备造成损害。

总之, 使用智能设备需要遵循正确的使用方法和安全指导, 以确保锻炼效果和身体健康。