

智能心率系统操作手册

本产品(智能心率系统)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，但用户应注意智能心率系统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：了解智能心率系统的基本功能、特点和操作方式。
- 适用范围：确认智能心率系统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智能心率系统，确保手环可以正常工作；
- 注意事项：了解使用智能心率系统时的注意事项，如安全警示、保养方法等；
- 技术支持：获取智能心率系统的技术支持信息，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。在使用智能智能心率系统之前，建议您仔细阅读说明书并按照说明进行操作，以确保正确使用跳绳并获得准确的测量数据；

访问惊奇官网(www.c4gym.cn)，获得更多公司相关产品信息。



智能手环 56个



设备主机 1个



手环便捷充电箱 1个



充电箱充电器1个



主机充电器1个



产品说明书 1份

硬件使用

开机/关机

机箱长按开关机键，手环亮起代表进入开机状态，手环长时间不启动，自动进入关机状态

智能心率手环充电

在机箱的左侧充电口位置，连接电源，手环自动充电，手环表面屏幕上会显示电量，满格即代表充满。

手环连接：
打开蓝牙，选择要使用的课程，点击开始训练，手表自动分配ID。

软件使用

智能体能教室

软件模块介绍：

备课中心：用于选择不同类型设备进行备课，以及查看使用已备课课程；

课程中心：提供丰富的线上课程训练模板，点击下载即可使用；可针对不同训练部位选择训练模型；

班级中心：新增和整理老师需要上课的班级和名单录入；

作业中心：显示老师每次不止的作业批改结果；

数据中心：上课记录——每次使用设备后的训练结果；
课后作业——课后作业完成批改后显示相关具体数据；

课程分析：可自定义不同训练模型的评判标准；

个人中心：账号相关信息；

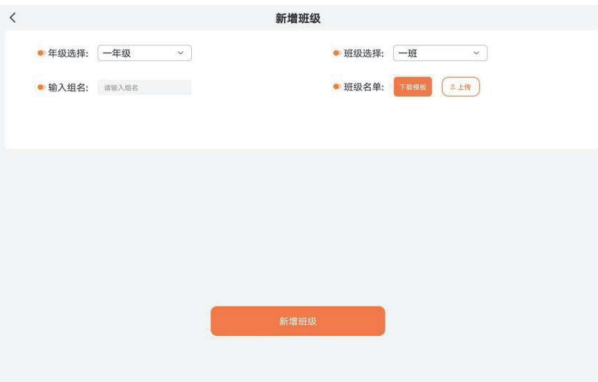
使用流程：

- 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；
作业中心点击新增作业，时间、班级和训练方式自由选择。

1、班级名单录入



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）



老师可手动添加新增班级



选择年级——选择班级——自定义名单名字——下载模板——上传名单（注：班级名单需严格按照系统提供模板录入，否则无法识别班级成绩）

队列组号	班级	姓名	性别	家长联系方式	学号
1	三年二班	刘航1	女	158***88798	101
1	三年二班	刘航2	女	158***88799	102
1	三年二班	刘航3	女	158***88800	103
1	三年二班	刘航4	女	158***88801	104
1	三年二班	刘航5	女	158***88802	105
1	三年二班	刘航6	女	158***88803	106
1	三年二班	刘航7	女	158***88804	107
1	三年二班	刘航8	女	158***88805	108
1	三年二班	刘航9	女	158***88806	109
1	三年二班	刘航10	女	158***88807	110
2	三年二班	刘航11	女	158***88808	111
2	三年二班	刘航12	女	158***88809	112
2	三年二班	刘航13	女	158***88810	113
2	三年二班	刘航14	女	158***88811	114
2	三年二班	刘航15	女	158***88812	115
2	三年二班	刘航16	女	158***88813	116
2	三年二班	刘航17	女	158***88814	117
2	三年二班	刘航18	男	158***88815	118
2	三年二班	刘航19	男	158***88816	119
2	三年二班	刘航20	男	158***88817	120
3	三年二班	刘航21	男	158***88818	121
3	三年二班	刘航22	男	158***88819	122
3	三年二班	刘航23	男	158***88820	123
3	三年二班	刘航24	男	158***88821	124
3	三年二班	刘航25	男	158***88822	125
3	三年二班	刘航26	男	158***88823	126
3	三年二班	刘航27	男	158***88824	127
3	三年二班	刘航28	男	158***88825	128
3	三年二班	刘航29	男	158***88826	129
3	三年二班	刘航30	男	158***88827	130
4	三年二班	刘航31	男	158***88828	131
4	三年二班	刘航32	男	158***88829	132
4	三年二班	刘航33	男	158***88830	133
4	三年二班	刘航34	男	158***88831	134
4	三年二班	刘航35	男	158***88832	135
4	三年二班	刘航36	男	158***88833	136
4	三年二班	刘航37	男	158***88834	137
4	三年二班	刘航38	男	158***88835	138
4	三年二班	刘航39	男	158***88836	139
4	三年二班	刘航40	男	158***88837	140

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；
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！

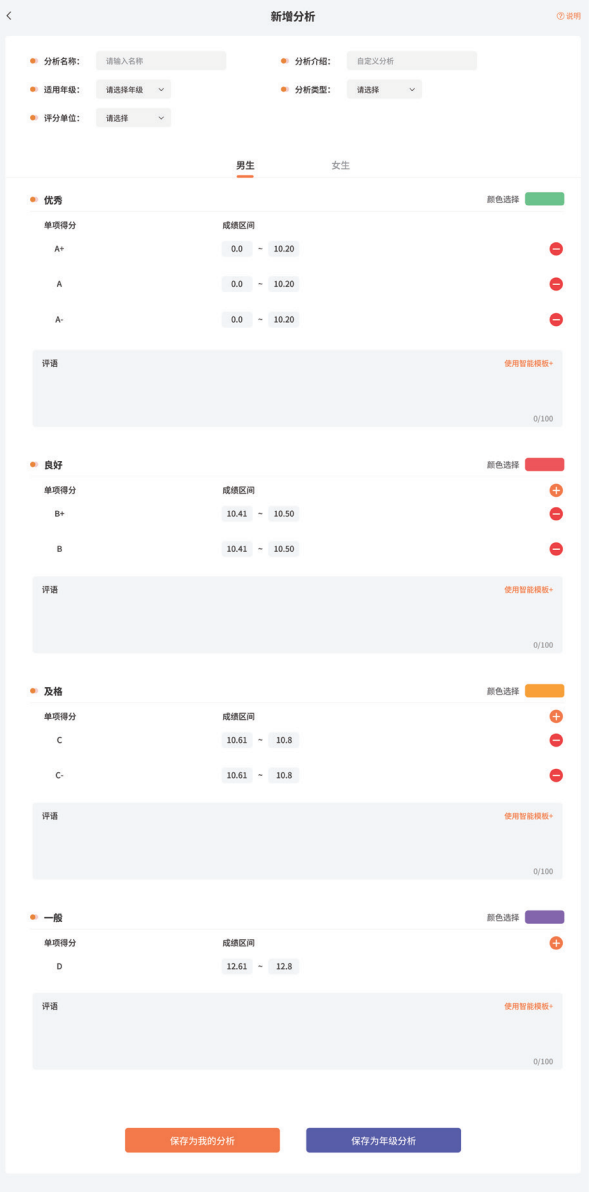


班级名单录入
二维码教程

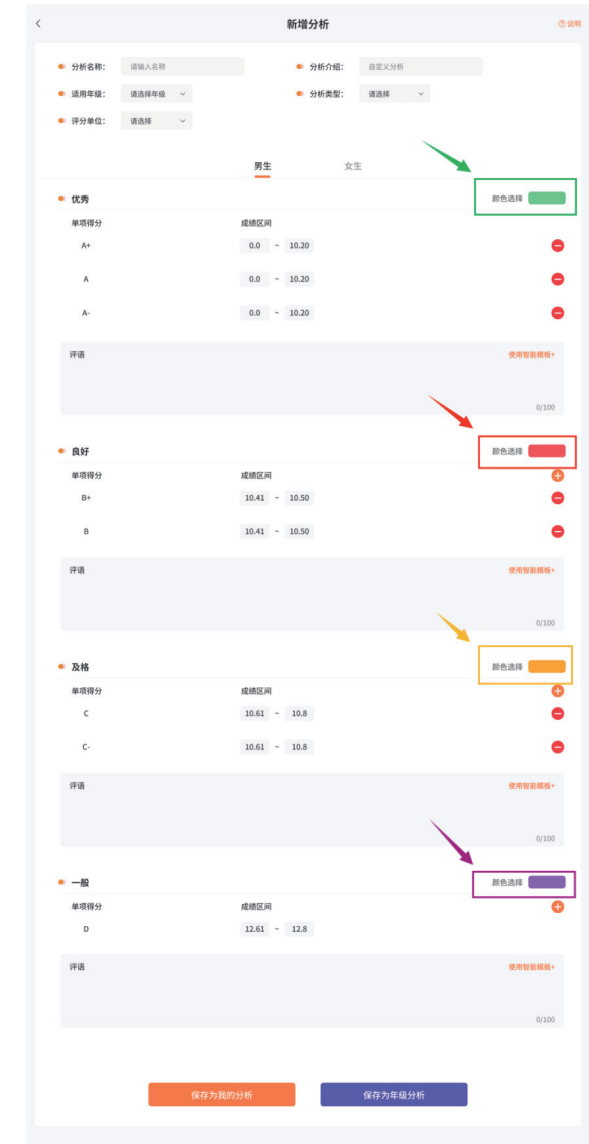
2、课程分析



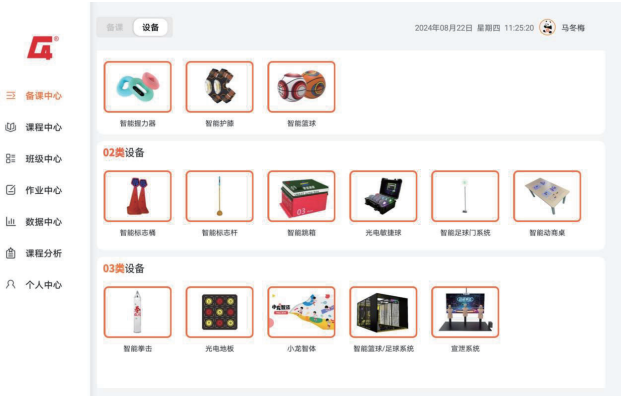
点击新增——输入相关信息、单位、男女参数——保存



可根据ABCD不同的评分选择不同的颜色以代表区分等级



3、备课中心



点击备课中心——设备——选择01类设备“智能手环”——输入相关数据——选择上课年级、班级和分组名单——选择跳绳的计量方式和组数——最后选择课程分析，即可保存或上课。



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。



课程结束后，自动生成课程训练数据报告。



4、数据中心——上课记录

年级	课程名称	人数	设备	创建时间	操作
五年级七班	试	10	光电跳绳球	2024-04-24 10:08	查看报告
五年级七班	同时	10	光电跳绳球	2024-04-24 10:14	查看报告
五年级七班	同时	10	光电跳绳球	2024-04-24 10:18	查看报告
五年级七班	同时	10	光电跳绳球	2024-04-24 10:25	查看报告
五年级七班	同时	10	光电跳绳球	2024-04-24 10:26	查看报告
五年级七班	—	10	智能标志杆	2024-04-25 09:50	查看报告
五年级七班	哈哈地	10	智能标志杆	2024-04-25 15:06	查看报告
五年级七班	让人	10	智能标志杆	2024-04-25 15:12	查看报告
五年级七班	一样	10	光电跳绳球	2024-04-25 15:20	查看报告
五年级七班	跳绳	10	光电跳绳球	2024-04-25 15:28	查看报告
五年级七班	检测	10	光电跳绳球	2024-04-25 15:32	查看报告
五年级七班	检测	10	光电跳绳球	2024-04-25 15:32	查看报告

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；

7、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；

9、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。