力量站功能

一、操作说明

开关机

1. 按下电源开关将有3秒的安全保护通电时间，之后设备才会开始相应。
2. 阻力调整
3. 在力量站控制面板中，可以进行阻力调节、模式调节、以及启动/停止操作。
4. 在显示屏中数字处于闪烁状态，表示力量站处于可调节状态。
5. 转动力量站旋钮进行阻力大小的调整，向右为增加，向左为减少。
6. 调整所需要重量后，按下中间的启动停止键，力量站就会启动。
7. 力量站启动后将无法进行模式和重量的切换，此时屏幕数字常亮，不会闪烁；需要按下停止键进行释放，才能继续重量调整。
8. 模式调节
9. 标准模式：标准模式是等张模式，表示拉起放回的阻力一样，例如设置10kg'，则拉起绳索的向心阶段和放回绳索的离心阶段都是10kg。
10. 离心模式：离心模式是拉起绳索时阻力较大，放回绳索的阻力较小。设置的重量为放回离心阶段的重量。例如设置10kg，则拉起的向心阶段小于10kg，放回的离心阶段才会有10kg，
11. 等速模式：等速模式是拉起速度越快，阻力越大，拉起速度越慢，阻力越轻，以尽可能地保证拉起的速度接近均匀，分为快、慢两档，满足不同的阻力和速度的要求。
12. 自动模式：自动模式是根据引导提示进行拉力高度的确认，并根据动作变化进行自动调整。主要有以下四点：

①自动测量计数高度和动作时间：启动自动模式后语音提示需要操作者进行三次拉起测试，自动测量用户的运动范围和轨迹，进行计算适合操作者的拉起高度（计数的高度）。然后提示操作者进行设置拉力和进行启动。（只一步主要是测量计数高度）。

②动作阻力通过操作者的动作自动控制：启动自动模式后操作者想要增加阻力只需要在拉起计数高度的位置，进行停留，两秒后进行阻力自动叠加，每一秒增加1kg重量，达到适合的加压阻力，进行放回拉起的再次训练。（有语音提示）

③力竭保护功能：操作者在规定时间无法完成拉起的高度或放下时的时间太短，两种情况都即判为力竭，阻力进行降低1kg，知道拉起与放下在规定时间内完成。（有语音提示）

④休息时间：通过操作者设定的休息时间进行自动阻力降为0kg，休息时间过后渐进恢复到训练时的阻力值。（有语音提示）

1. 无线开关（蓝牙）
2. 无线开关有控制阻力启动/停止的功能，与设备配对后，点击即可控制阻力启动/停止。
3. 长按无线开关进行配对，若蓝灯闪烁5下，表示配对成功，配对成功后即可使用，在配对状态下长按可以取消配对，若红灯闪烁5下，表示配对取消。
4. 无线开关使用纽扣电池进行供电，若出现低电量，可以拆开保护盖进行更换（CR2032型号电池）
5. APP连接
6. APP与力量站进行连接，通过APP可实现控制力量站，主要对接启动与停止、休息的时间、阻力的调整与反馈、运动位置轨迹的反馈。
7. 提示音调节
8. 力量站提示音需要在APP进行调节
9. 连接力量站后，进入设备管理页面，点击‘力量站提示音量’，即可进行调节。
10. LED氛围灯
11. 开始启动阻力后，LED氛围灯的亮度的变化与阻力的变化成正比，不改变颜色，只改变亮度。通过APP连接进行六种氛围灯颜色的选择。