

ЕЛЕКТРОННИЙ КИСТЬОВИЙ ДИНАМОМЕТР

Технічний паспорт та інструкція користувача

(переклад з оригінальної англomовної інструкції виробника)

Постачальник: інтернет-магазин Medor

[Сайт: https://medor.com.ua/](https://medor.com.ua/)

1. Вступ

Прилад розроблено з використанням сучасних технологій, сертифіковано за стандартами CE та RoHS. Це зручний помічник для гімнастів, тенісистів, скелелазів, а також інструмент для реабілітаційних тренувань при травмах м'язів або фізіотерапії.

Основні функціональні можливості:

- Високоточне вимірювання сили стиску з миттєвим цифровим відображенням кожного значення.
- Автоматичне визначення та відображення максимального значення сили стиску за тест.
- Оцінка результату за групами відповідно до віку та статі користувача.
- Збереження результатів тестування окремо для кожного користувача.
- Функція підрахунку повторень (лічильник).

2. Особливості приладу

- Ергономічна форма рукоятки біонічного дизайну — зручно лягає в руку.
- Високоточний тензометричний датчик та великий LCD-дисплей з висотою символів 20 мм — чітке зчитування результату.
- Повний набір функцій: налаштування користувача, тест сили стиску, порівняння результатів, збереження та перегляд історії тестів.
- Сучасний, стильний дизайн з плавними лініями.
- Індикація низького заряду батареї — напис «Lo»; індикація перевантаження — напис «Err».

3. Технічні характеристики

Параметр	Значення
Одиниця виміру	кг (з можливістю перемикавання на фунти, lb)
Максимальна межа вимірювання	120 кг або 180 кг (див. позначення на корпусі вашого приладу)
Ціна поділки (крок відображення)	0,1 кг
Живлення	2 × батарея 1,5 В типу AAA (у комплект не входять) або вбудований акумулятор, що заряджається через USB
Допустима похибка	±0,5 кг
Умови експлуатації	температура 0...+35 °C, відносна вологість 30–90 %

4. Живлення приладу

Прилад підтримує два способи живлення:

1. Встановлення 2 батарейок типу AAA 1,5 В у батарейний відсік на задній стороні приладу (батарейки в комплект постачання не входять).
2. Заряджання вбудованого акумулятора через USB-кабель.

Якщо дисплей не показує жодної інформації, перш за все перевірте, чи є в приладі заряд (встановлені батарейки або заряджений акумулятор).

5. Кнопки керування

Усі кнопки підписані безпосередньо на корпусі приладу — орієнтуватися можна прямо за цими підписами:

Кнопка (підпис на приладі)	Призначення
START	Запуск нового тестування; також скидає поточний результат на екрані до 0.0, щоб почати новий тест.
ON/SET	Увімкнення приладу; коли на екрані «0.0» — перемикання одиниці виміру між кг і фунтами (lb); утримання протягом 3 секунд — вимкнення приладу.
△ / USER	Виклик і вибір користувача (профілю пам'яті) для збереження й порівняння результатів.
▽ /  (RECALL)	Збереження поточного результату тестування в пам'ять; повторне натискання — перегляд збережених (попередніх) результатів.
▲ / ▼ (у режимі перегляду)	Гортання списку збережених результатів для вибору потрібного запису.

Додатково на корпусі є регульовальний гвинт (ADJUSTING KNOB) для зміни ширини рукоятки під розмір долоні — обертайте його, щоб підібрати комфортне та щільне охоплення рукоятки пальцями.

6. Що означають значки на дисплеї

Під час роботи дисплей показує кілька елементів одночасно. Ось що означає кожен з них:

Що бачите на екрані	Що це означає
Напис «HOLD»	Показане значення утримується (зафіксоване) на екрані.
Число зліва вгорі (наприклад «18»)	Код (номер) поточного обраного користувача в пам'яті приладу.
Значки фігурок чоловіка/жінки	Обрана стать користувача для цього профілю — впливає на оцінку результату (слабко/норма/сильно).
Велике число по центру	Результат поточного вимірювання сили стиску.
Стрілки вгору/вниз біля великого числа	Показують, що поточний результат вищий або нижчий за ваш попередній збережений результат (порівняння з останнім записом).
«kg» або «Lb»	Поточна одиниця виміру результату.
Число під написом «Age»	Вік, вказаний для поточного профілю користувача — використовується для оцінки результату за віковою таблицею.
«weak» / «normal» / «strong» (з підкресленням-шкалою)	Оцінка результату відносно вікової норми: слабо / норма / сильно. Підкреслена шкала показує позицію результату в межах діапазону.
Напис «Lo»	Низький заряд батареї — потрібно замінити батарейки або зарядити прилад.
Напис «Err»	Перевищено максимально допустиме навантаження (перевантаження) — негайно відпустіть рукоятку.

7. Швидке тестування (Quick Test Mode)

Це найпростіший спосіб одноразово виміряти силу стиску без прив'язки до профілю користувача:

1. Натисніть кнопку START. На екрані з'явиться коротка анімація (риски), після чого показання встановиться на «0.0».
2. Міцно стисніть рукоятку приладу всією долонею, а потім відпустіть.
3. На екрані відобразиться максимальне зафіксоване значення сили стиску (наприклад, «50.0 кг») — це і є результат вашого тесту.

Якщо потрібно повторити тест: просто натисніть START ще раз — прилад скине показання до «0.0» і буде готовий до нового вимірювання.

Автоматичне вимкнення: якщо результат на екрані не змінюється протягом 110 секунд, прилад вимкнеться самостійно. Для ручного вимкнення утримуйте кнопку ON/SET протягом 3 секунд.

8. Збереження результату тестування

Одразу після того, як на екрані з'явився максимальний результат тесту (наприклад, «50.0 кг»), натисніть кнопку  — результат буде збережено в пам'ять приладу, а показання на екрані повернуться до «0.0».

9. Перегляд збережених результатів

1. Натисніть  (у вимкненому або нульовому стані приладу) — на екрані з'явиться ваш останній збережений результат.
2. Кнопками ▲ / ▼ гортайте список збережених результатів, щоб знайти потрібний запис.

Після перегляду збереженого результату можна натиснути ON/SET, щоб перевести показання значення в іншу одиницю виміру (кг ⇌ lb), або натиснути START, щоб одразу почати нове тестування.

10. Тестування в режимі «Пам'ять користувача»

Цей режим дозволяє вести окрему історію результатів для різних людей (наприклад, кількох членів родини) і автоматично порівнювати новий результат з попереднім результатом того самого користувача:

1. Натисніть кнопку Δ/USER — на екрані з'являться параметри поточного профілю користувача (наприклад, вік «25»).
2. Кнопками ▲ / ▼ оберіть потрібний профіль користувача (якщо профілів декілька).
3. Зачекайте приблизно 3 секунди, доки на екрані не з'явиться «0.0» — прилад готовий до тестування.
4. Міцно стисніть рукоятку і відпустіть.
5. На екрані спершу з'явиться проміжне (поточне) значення сили стиску, а через приблизно 6 секунд — порівняння цього результату з попереднім збереженим результатом того самого користувача (наприклад, різниця «+6.5 кг»).

Після завершення тестування дисплей показує код користувача, стать, максимальне значення сили стиску та оцінку результату (слабо / норма / сильно) відповідно до вікової таблиці в розділі 12.

Утримуйте ON/SET протягом 3 секунд для вимкнення приладу вручну; автоматичне вимкнення спрацює через 110 секунд незмінних показань.

11. Перемикання одиниць виміру (кг ⇌ фунти)

Коли на дисплеї відображається «0.0» (прилад готовий до вимірювання) або вже показаний результат тесту, натисніть кнопку ON/SET — значення на екрані перерахується та відобразиться в іншій одиниці виміру (з кілограмів у фунти, або навпаки).

12. Функція підрахунку повторень (лічильник)

Коли на екрані відображається нульове значення «0.0», натисніть і утримуйте кнопку  протягом 3–5 секунд — екран блимне і почне відображати лічильник, який рахуватиме ваші стискання рукоятки. Щоб вийти з режиму лічильника, знову натисніть і утримуйте кнопку  протягом 3–5 секунд.

13. Оцінка результату за віком і статтю

Наведена нижче таблиця (додаток виробника) дозволяє орієнтовно оцінити ваш результат сили стиску залежно від віку та статі. Знайдіть свою вікову групу та порівняйте свій результат (у кг) зі стовпцями «Слабко» / «Норма» / «Сильно»:

Вік	Чоловіки — Слабко	Чоловіки — Норма	Чоловіки — Сильно	Жінки — Слабко	Жінки — Норма	Жінки — Сильно
10-11	<12.6	12.6-22.4	>22.4	<11.8	11.8-21.6	>21.6
12-13	<19.4	19.4-31.2	>31.2	<14.6	14.6-24.4	>24.4
14-15	<28.5	28.5-44.3	>44.3	<15.5	15.5-27.3	>27.3
16-17	<32.6	32.6-52.4	>52.4	<17.2	17.2-29.0	>29.0
18-19	<35.7	35.7-55.5	>55.5	<19.2	19.2-31.0	>31.0
20-24	<36.8	36.0-55.6	>55.6	<21.5	21.5-35.3	>35.3
25-29	<37.7	37.7-57.5	>57.5	<25.6	25.6-41.4	>41.4
30-34	<36.0	36.0-55.8	>55.8	<21.5	21.5-35.3	>35.3
35-39	<35.8	35.8-55.6	>55.6	<20.3	20.3-34.1	>34.1
40-44	<35.5	35.5-55.3	>55.3	<18.9	18.9-32.7	>32.7
45-49	<34.7	34.7-54.5	>54.5	<18.6	18.6-32.4	>32.4
50-54	<32.9	32.9-50.7	>50.7	<18.1	18.1-31.9	>31.9
55-59	<30.7	30.7-48.5	>48.5	<17.7	17.7-31.5	>31.5
60-64	<30.2	30.2-48.0	>48.0	<17.2	17.2-31.0	>31.0
65-69	<28.2	28.2-44.0	>44.0	<15.4	15.4-27.2	>27.2
70-99	<21.3	21.3-35.1	>35.1	<14.7	14.7-24.5	>24.5

Значення довідкові й призначені для загальної орієнтації; для точної медичної оцінки фізичного стану звертайтеся до фахівця.

14. Використання та догляд

1. При заміні батарейок суворо дотримуйтесь полярності (+/-), позначеної в батарейному відсіку; уникайте торкання пальцями поверхні LCD-дисплея.
2. Якщо прилад не вмикається — перевірте правильність встановлення батарейок.
3. Не піддавайте прилад ударам, поштовхам чи падінням — це прецизійний вимірювальний інструмент.
4. Якщо прилад не використовується тривалий час — вийміть батарейки.
5. Оберегайте прилад від високих температур; не розбирайте його самостійно.
6. Прилад призначений для побутового використання і не призначений для комерційного застосування.

15. Постачальник

Товар постачається інтернет-магазином Medor.

Сайт: <https://medor.com.ua/>