

ขั้นตอนการตั้งค่า

1. แกะชิ้นส่วนออกจากบรรจุภัณฑ์



2. ดึงเสาสีดำออกจากเสาสีแดง (หากจำเป็น ให้ดึงปุ่มสปริงสีดำบนเสาสีแดงขึ้น)



3. ดึงแกนโลหะออกจากล้อ 1 ข้าง และดึงออกจากฐานพลาสติกประมาณครึ่งหนึ่ง



4. วางเสาสีแดงตรงนี้ โดยหันทิศทางตามภาพ สอดแกนโลหะผ่านเสาสีแดง แล้วสอดกลับผ่านล้อ ให้กลับสู่ตำแหน่งเดิม



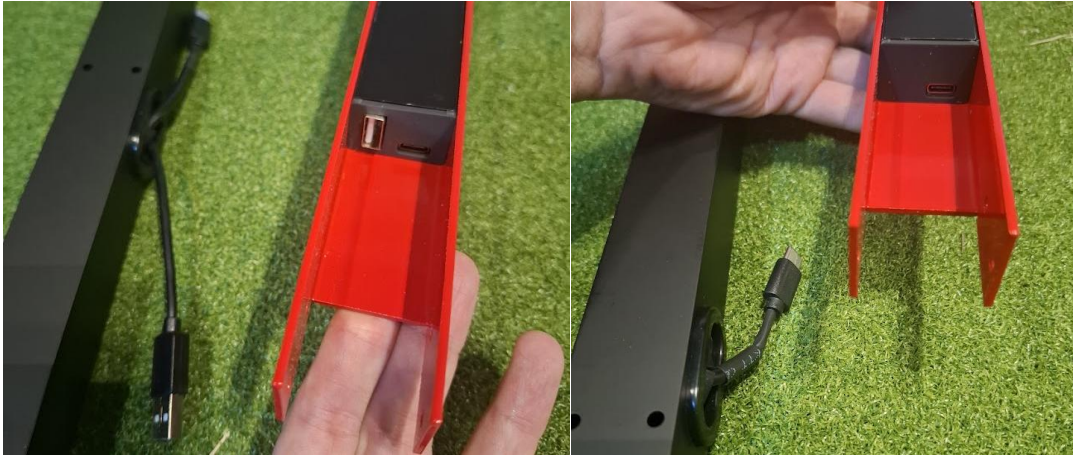
5. นำชิ้นส่วนเหล่านี้มา และสังเกตว่าปลายด้านหนึ่งของเสาสีแดงแต่ละต้นตัดเฉียง นำเสาสีแดง 2 ต้นมา วางปลายด้านที่ตัดเฉียงลงบนรูสลักเกลียวที่เปิดอยู่ (ภาพที่ 2) จากนั้นสอดสลักเกลียวยาวผ่านรูนี้และเสา (ภาพที่ 3) ชันให้แน่นด้วยประแจและประแจหกเหลี่ยม



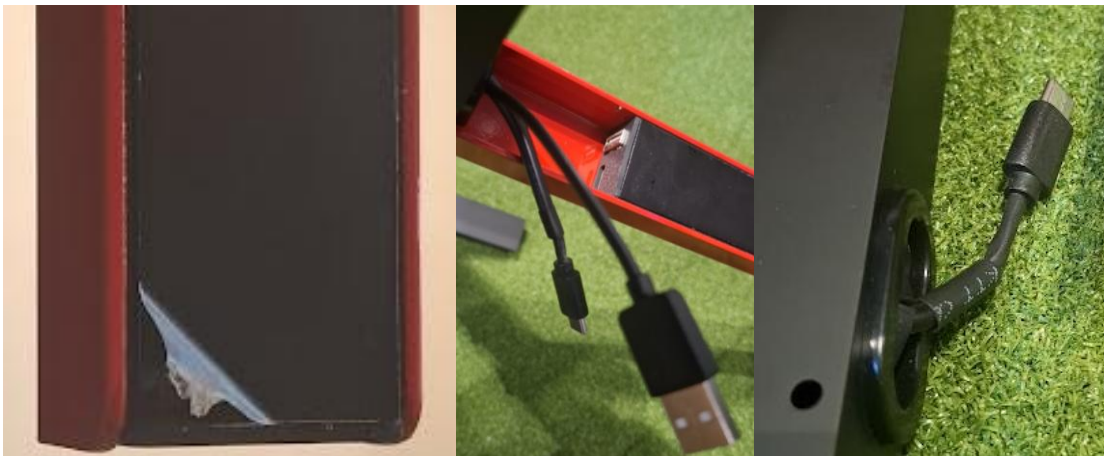
6. ยึดปลายด้านล่างของเสาสีแดงเข้ากับฐานพลาสติกด้วยสลักเกลียวสั้น ชันให้แน่นด้วยประแจและประแจหกเหลี่ยม (หากสอดสลักเกลียวไม่ผ่าน คุณอาจต้องใช้กรรไกรเจาะรูสลักเกลียว)



7. นำชิ้นส่วนเหล่านี้มา เสาที่มีรูร้อยสาย 2 รูจะอยู่ข้างสาย 2 เส้น ส่วนเสาที่มีรูร้อยสาย 1 รูจะอยู่ข้างสาย 1 เส้น



8. ลอกฟิล์มพลาสติกออกจากแท่งเซ็นเซอร์อินฟราเรดทั้ง 2 แท่ง คุณจะเสียบสายเข้ากับช่องเสียบตอนนี้อยู่หรือภายหลังก็ได้ (สามารถค่อยๆ ดึงสายออกมาจากเสาสีดำได้ระยะสั้นๆ)



9. ค่อยๆ สวมเสาสี่แดงครอบเสาสีดำ โดยจัดรูสลักเกลียวให้ตรงกัน สอดสลักเกลียวยาวเส้นเล็ก (ในภาพมี 4 ตัว) ผ่านรูสลักเกลียวชั้นให้แน่นด้วยประแจและประแจหกเหลี่ยมขนาดเล็ก ทำซ้ำกับแท่งเซ็นเซอร์ทั้ง 2 แท่ง พื้นผิวสีดำของแท่งทั้งสองควรหันเข้าหากัน และต้องเข้าถึงช่องเสียบสายได้ หากคุณยังไม่ได้เสียบสาย



10. เสียบสายเข้ากับแท่งเซ็นเซอร์ทั้ง 2 แท่งให้เรียบร้อย



11. จัดวางชิ้นส่วนตามภาพนี้ (แท่งเซ็นเซอร์อยู่ทางซ้าย ตัวเลขบนเสาสีดำหมายถึงชั้น)



12. นำสลักเกลียวเส้นเล็กแบบสันที่เหลือนอีก 2 ตัวมา สังเกตว่ารูสลักเกลียวจะตรงกันเมื่อสอดเสาสีดำเข้าไปในเสาสีดำอีกต้น ให้สอดเข้าไป แล้วขันให้แน่นด้วยประแจและประแจหกเหลี่ยมขนาดเล็ก



13. ใส่เสาสีดำลงในเสาสีแดง (หันออกจากฐานพลาสติก) ดึงปุ่มสปริงสีดำหากจำเป็น คุณอาจวางของถ่วงน้ำหนัก เช่น เมดิซีนบอล ไว้บนฐานพลาสติก (เป็นการชั่วคราว จนกว่าจะเติมน้ำถ่วงฐาน เพื่อป้องกันไม่ให้ล้ม)



14. ลอกฟิล์มออกจากสติ๊กเกอร์ของตัวล็อกสาย แล้วกดติดตรงนี้ ตรงนี้ และตรงนี้ (ใกล้กับส่วนบนของเสาแต่ละท่อน) คลี่สายออก แล้วสอดผ่านตัวล็อกแต่ละตัว จากนั้นบีบตัวล็อกเพื่อปิดล็อก



15. นำชิ้นส่วนเหล่านี้มา ต่อตัวหนีบทั้ง 2 ตัวเข้าด้วยกันด้วยสลักเกลียวที่ติดมาให้แล้ว (หมุนชิ้นหนึ่งเข้ากับอีกชิ้นหนึ่ง) สำหรับตัวหนีบที่กว้างกว่า ให้ง้างออกอีก แล้วใส่จอแสดงผลเข้าไป สำหรับตัวหนีบอีกตัวที่ขันด้วยสลักเกลียว ให้คลายออกจนสุด ค่อยๆ สวมเข้ากับเสาสีแดงของขาตั้ง แล้วขันยึดให้แน่น



16. เสียบสายเข้ากับจอแสดงผล ก็พร้อมใช้งาน (หากชาร์จแล้ว) กดปุ่มกลางค้างไว้เพื่อเปิด/ปิดเครื่อง



17. จัดจุกออก เช่น ใช้เล็บหรือไขควง เติมน้ำประมาณครึ่งหนึ่ง โดยปกติเติมครึ่งหนึ่งก็เพียงพอ (หากปล่อยวางไว้ ขาดังอาจเสี่ยงต่อการลัม)



18. ประกอบขาตั้งเสร็จเรียบร้อยแล้ว

19. การชาร์จ: จอแสดงผลชาร์จด้วยสาย USB-C ของโทรศัพท์มือถือ (ไม่มีสายชาร์จและอะแดปเตอร์ให้มาด้วย) จอจะแสดงไฟสีแดงขณะชาร์จ และไฟจะดับเมื่อชาร์จเต็ม



20. การปรับความสูง:

คำเตือน: ห้ามยืนใต้แท่งเซ็นเซอร์ขณะปรับความสูง ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณรู้สึกและได้ยินเสียงป๊อปล็อกเข้าที่จนสุด เพื่อให้เสาเลื่อนลงมาเอง



- **สำหรับ 150-220 ซม.** ให้ดึงปุ่มสปริงบนเสาสีแดง แล้วตั้งไว้ที่ตำแหน่งต่ำสุด (ตามภาพ ปุ่มจะล็อกเข้าที่ แต่ไม่แสดงตัวเลข) จากนั้นดึงปุ่มสปริงบนเสาสีดำ แล้วยกเสาสีดำท่อนบนขึ้นไปยังตำแหน่งที่ต้องการ

คำเตือน: 220 ซม. คือค่าสูงสุดของเสาสีดำ ห้ามปรับเกินกว่านี้

เคล็ดลับ: ปุ่มสปริงอาจต้องการความช่วยเหลือเล็กน้อยเพื่อให้ล็อกเข้าที่ เช่น หมุนและดันเบาๆ เมื่อรู้ว่าสปริงอยู่ตรงกับรูแล้ว

- **สำหรับ 230-320 ซม.** ให้คงเสาท่อนบนไว้ที่ 220 ซม. จากนั้นดึงปุ่มสปริงบนเสาสีแดง ยกเสาท่อนที่อยู่ด้านบนขึ้นไปยังตำแหน่งที่ต้องการ แล้วช่วยให้ปุ่มล็อกเข้าที่

คำเตือน: 320 ซม. คือค่าสูงสุดของเสาสีแดง ห้ามปรับเกินกว่านี้

- **สำหรับ 330-360 ซม.** ไม่จำเป็นต้องปรับเพิ่ม แท่งเซ็นเซอร์สามารถอ่านค่าได้สูงถึง 360 ซม. เมื่อตั้งขาตั้งไว้ที่ 320 ซม.

ปุ่มควบคุมจอแสดงผล



1. ปุ่มกลาง (กด): เปิดเครื่อง

2. (เมื่อเปิดเครื่องแล้ว)

a. ปุ่มบน (กดค้าง): เปิด / ปิดเสียงพูด

b. ปุ่มกลาง (กดค้าง): ปิดเครื่อง

c. ปุ่มล่าง (กดค้าง): ตั้งค่าความสูงของขาตั้ง (จำเป็นต้องทำหลังจากปรับความสูงของขาตั้ง)

3. (เมื่อกดปุ่มล่างค้างเพื่อตั้งค่าความสูงของขาตั้ง)

a. ปุ่มบน (กด): เพิ่มทีละ 5 ซม.

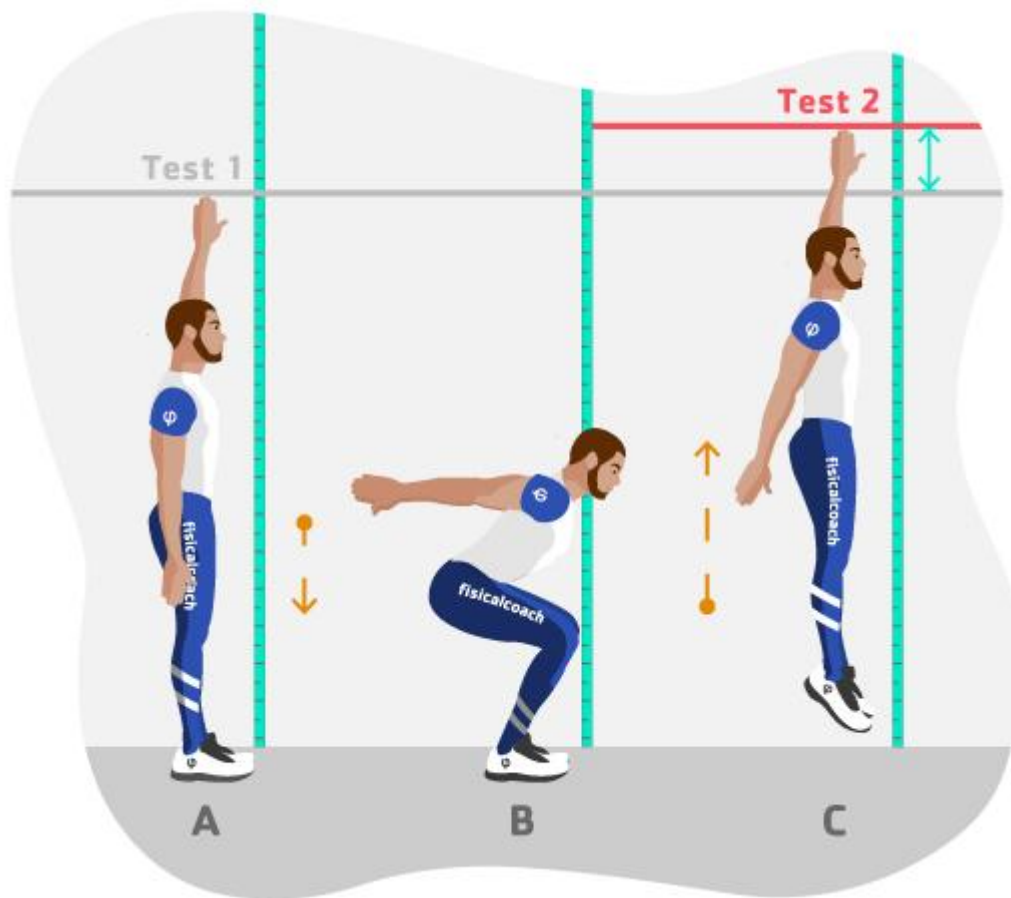
b. ปุ่มกลาง (กด): บันทึกการตั้งค่า

c. ปุ่มล่าง (กด): ลดทีละ 5 ซม.

ภาพด้านล่างแสดงขาตั้งที่ตั้งความสูงไว้ที่ 220 ซม. ดังนั้นคุณต้องเปลี่ยนค่าความสูงในจอเป็น 220 ด้วย ตอนนี้ขาตั้งก็พร้อมอ่านค่าการกระโดดในช่วง 220-260 ซม.



ขั้นตอนการทดสอบ



การทดสอบการกระโดดและเอื้อม (โดยใช้กำแพง)

- A. การเอื้อมในแนวตั้งขณะยืน
- B. การกระโดดแบบเคลื่อนไหวส่วนขาพร้อมแกว่งแขน
- C. การกระโดดเอื้อมในแนวตั้ง (วัด A และ C และความแตกต่างระหว่างทั้งสอง)

- **ขั้นตอน:** ผู้เข้ารับการทดสอบยืนหันข้างชิดกำแพง โดยยืนด้านที่ถนัดมือ (มือที่จะใช้ทำเครื่องหมายตอนกระโดด) ดังแสดงในภาพประกอบ สิ่งแรกที่ต้องบันทึกคือการวัดก่อนกระโดด (การทดสอบที่ 1) ในการทำเช่นนี้ ต้องวัดความสูงของผู้เข้ารับการทดสอบโดยให้เท้าทั้งสองข้างวางราบกับพื้นและเหยียดแขนขึ้นไปให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ (A) เมื่อบันทึกการวัดครั้งแรกแล้ว ผู้เข้ารับการทดสอบต้องแยกตัวออกจากกำแพงประมาณ 1-2 ฝ่ามือ ก่อนที่จะทำการกระโดด เมื่อถึงเวลาที่จะทำการกระโดด ผู้เข้ารับการทดสอบควรย่อขาเล็กน้อย (ประมาณ 90°) แกว่งแขน (B) เพื่อกระโดดขึ้นไปให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ และทำเครื่องหมายใหม่บนกำแพงด้วยมือที่เหยียดออก (C) ความสูงที่กระโดดได้จะถูกบันทึกไว้ (การทดสอบที่ 2)
- **การประเมินผล:** ความสูงของการกระโดดวัดเป็นเซนติเมตร (ซม.) ผลการทดสอบได้จากการลบค่าที่บันทึกไว้ก่อนการกระโดด (การทดสอบที่ 1) ออกจากค่าสุดท้ายที่ได้ (การทดสอบที่ 2) ผู้เข้ารับการทดสอบมีโอกาสสูงสุด 3 ครั้ง สามารถบันทึกค่าสูงสุดที่ผู้เข้ารับการทดสอบได้รับ รวมถึงค่าเฉลี่ยและค่ามัธยฐานด้วย