

ขั้นตอนการตั้งค่า

1. แกะชิ้นส่วนออกจากบรรจุภัณฑ์



2. ปรับน็อตที่ขาตั้งทั้ง 3 ตัว แล้วติดตั้งลงในฐาน



3. หากคุณมีระดับน้ำ ตอนนี้ก็เป็นโอกาสดีที่จะปรับระดับฐานโดยการปรับขาตั้ง



4. ใช้สลักเกลียวสั้น 4 ตัว แหวนล็อก 4 ตัว และแหวนรองกลม 4 ตัว ติดตั้งเสาแนวตั้งสีแดงลงในรูสลักเกลียวทั้ง 4 รู



5. นำน็อตแบบปิดมือ 2 ตัว มาใส่ในรูทั้งสองรูนี้ ส่วนอีกรูหนึ่งเว้นว่างไว้โดยเจตนา



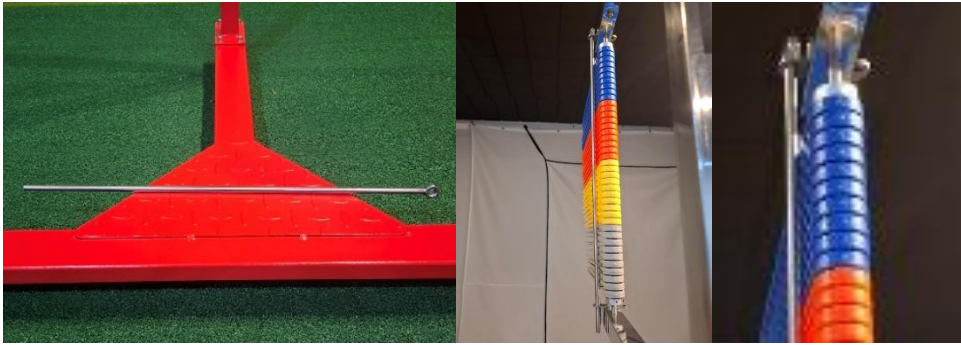
6. ใช้สลักเกลียวยาว 2 ตัว สอดเสาที่มีใบพัดเข้าไปที่ด้านบนของขาตั้ง ติดตั้งสลักเกลียวลงในรูทั้งสองรู ไม่จำเป็นต้องฝืนขันสลักเกลียว เพียงแค่ค่อยๆ ขันจนกว่าจะสามารถเข้าไปในรูได้อย่างพอดี



7. นำจุกสีดำ 2 อัน แล้วเสียบเข้าไปในรู 2 รูใกล้กับใบพัด



8. นำแท่งยาวมาเสียบเข้าไปที่ด้านใดด้านหนึ่งของใบพัด



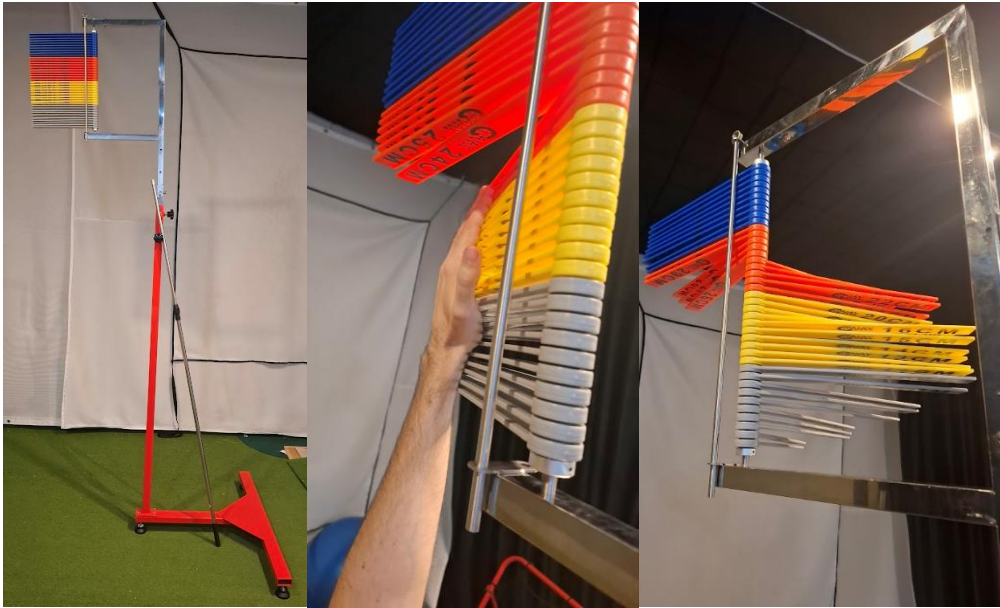
9. ปรับเสาแบบยืดหดได้ แล้วก็จะพร้อมสำหรับการปรับใบพัดใหม่



10. การปรับเทียบ: หากขาตั้งตั้งอยู่ที่ 190 ซม. คุณสามารถใช้ตลับเมตรวัดเพื่อตรวจสอบว่าใบพัดขนาด 1 ซม. อยู่ห่างจากพื้น 191 ซม. หรือไม่ หากไม่เป็นเช่นนั้น คุณสามารถปรับขาตั้งจนกว่าจะวัดได้ 191 ซม. อย่าลืมปรับระดับฐานให้เรียบร้อย



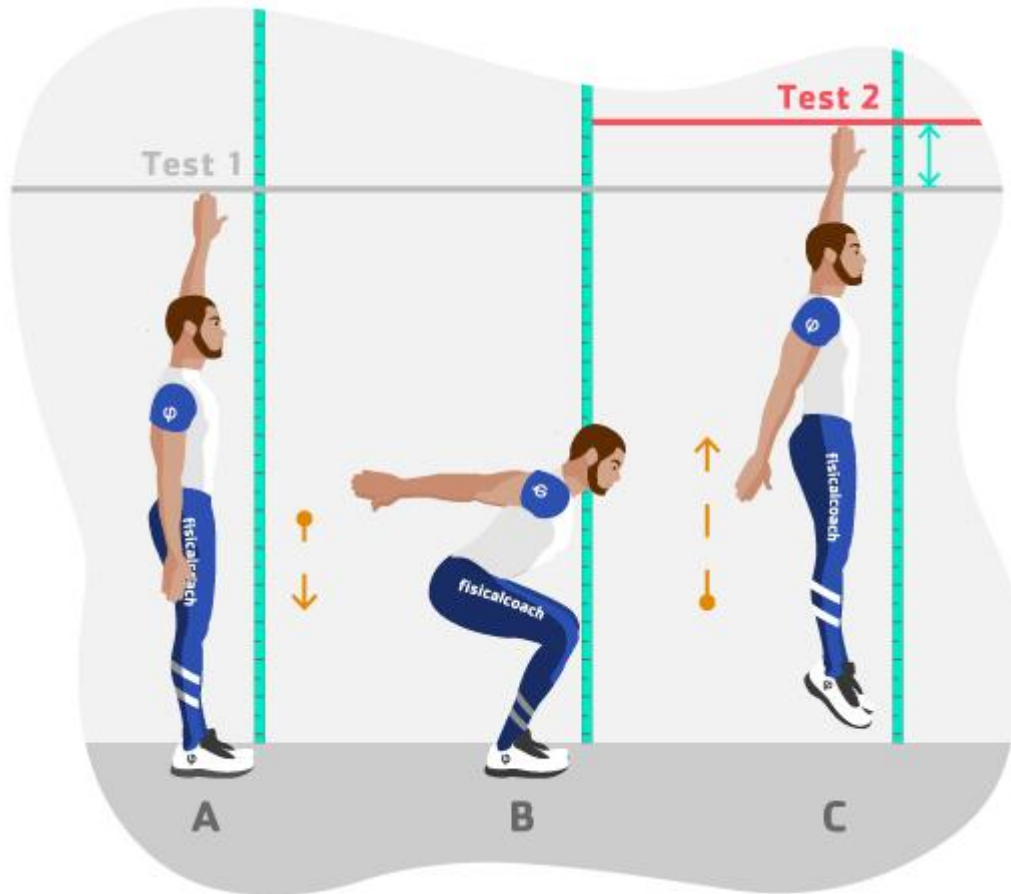
11. ขาตั้งได้รับการติดตั้งและปรับเทียบเรียบร้อยแล้ว พร้อมใช้งาน



12. การปรับความสูง: ถอดน็อตแบบบิดด้วยมือ 2 ตัวนี้ออก ยกเสาสี่เงินขึ้นพร้อมสั้งเกตมาตรวัด จากนั้นใส่น็อต 2 ตัวกลับเข้าไปใหม่



ขั้นตอนการทดสอบ



การทดสอบการกระโดดและเอื้อม (โดยใช้กำแพง)

- การเอื้อมในแนวตั้งขณะยืน
- การกระโดดแบบเคลื่อนไหวนทางพร้อมแกว่งแขน
- การกระโดดเอื้อมในแนวตั้ง (วัด A และ C และความแตกต่างระหว่างทั้งสอง)

● **ขั้นตอน:** ผู้เข้ารับการทดสอบยืนหันข้างชิดกำแพง โดยยืนด้านที่ถนัดมือ (มือที่จะใช้ทำเครื่องหมายตอนกระโดด) ดังแสดงในภาพประกอบ สิ่งแรกที่ต้องบันทึกคือการวัดก่อนกระโดด (การทดสอบที่ 1) ในการทำเช่นนี้ ต้องวัดความสูงของผู้เข้ารับการทดสอบโดยให้เท้าทั้งสองข้างวางราบกับพื้นและเหยียดแขนขึ้นไปให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ (A) เมื่อบันทึกการวัดครั้งแรกแล้ว ผู้เข้ารับการทดสอบต้องแยกตัวออกจากกำแพงประมาณ 1-2 ฟุตมือ ก่อนที่จะทำการกระโดด เมื่อถึงเวลาที่จะทำการกระโดด ผู้เข้ารับการทดสอบควรจะย่อขาเล็กน้อย (ประมาณ 90°) แกว่งแขน (B) เพื่อกระโดดขึ้น

ไปให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้ และทำเครื่องหมายใหม่บนกำแพงด้วยมือที่เหยียดออก (c) ความสูงที่กระโดดได้จะถูกบันทึกไว้ (การทดสอบที่ 2)

● **การประเมินผล:** ความสูงของการกระโดดวัดเป็นเซนติเมตร (ซม.) ผลการทดสอบได้จากการลบค่าที่บันทึกไว้ก่อนการกระโดด (การทดสอบที่ 1) ออกจากค่าสุดท้ายที่ได้ (การทดสอบที่ 2) ผู้เข้ารับการทดสอบมีโอกาสสูงสุด 3 ครั้ง สามารถบันทึกค่าสูงสุดที่ผู้เข้ารับการทดสอบได้รับ รวมถึงค่าเฉลี่ยและค่ามัธยฐานด้วย