

# **TENSION** *e* **HANDGRIP**

**ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΤΑΝΑΛΑΚΙ & ΔΥΝΑΜΟΜΕΤΡΟ ΛΑΒΗΣ**  
**DIGITAL HAND GRIP & DYNAMOMETER**

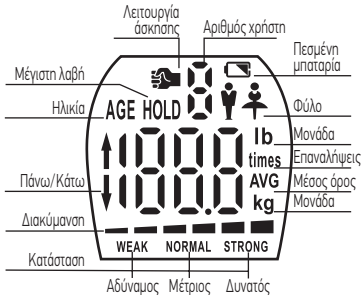
## ■ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

1. Ρυθμιζόμενη λαβή, κατάλληλη για διαφορετικές ηλικίες
2. Ξεχωριστή και ελκυστική σχεδίαση
3. Πολλές δυνατότητες: Μέτρηση δύναμης λαβής, αποθήκευση και ανάκληση δεδομένων
4. Μπαταρία: Επαναφορτιζόμενη Λιθίου, φόρτιση με καλώδιο USB Type-C

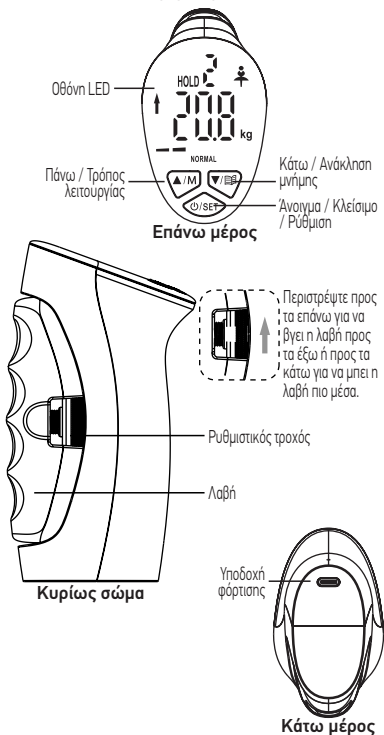
## ■ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ

1. Αντοχή: 90kg
2. Υποδιαιρέσεις: 100gr
3. Μονάδες μέτρησης: kb / lb
4. Ψηφία οθόνης: LED, ύψους 16,5mm
5. Μπαταρία: Επαναφορτιζόμενη Λιθίου 3,7V / 300mAh

## ■ ΕΙΚΟΝΙΔΙΑ



## ■ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ



## ■ ΟΔΗΓΙΕΣ ΦΟΡΤΙΣΗΣ

- Φόρτιστε το ταναλάκι εάν δείτε στην οθόνη το ακόλουθο εικονίδιο: .
- Κατά τη διάρκεια της φόρτισης το εικονίδιο  θα είναι ορατό και η μπάρα προόδου θα δείχνει το επίπεδο φόρτισης κυκλικά.
- Όταν ολοκληρωθεί η φόρτιση, η μπάρα προόδου θα είναι πλήρης και το εικονίδιο  θα σβύσει.

## ■ ΑΡΧΙΚΗ ΡΥΘΜΙΣΗ



Πριν από την πρώτη χρήση, ρυθμίστε τη λαβή περιστρέφοντας τον ρυθμιστικό τροχό. Για παράδειγμα, ένας χρήστης με μεγάλα χέρια, θα περιστρέψει τον τροχό προς τα επάνω για να βγει η λαβή προς τα έξω.

## ■ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΜΕΤΡΗΣΗΣ

Η λειτουργία αυτή χρησιμεύει για μια γρήγορη μέτρηση, καθώς η μέτρηση δεν αποθηκεύεται.

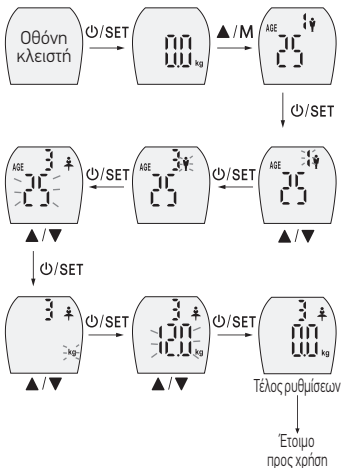
Πατήστε **ON/SET** για να ανοίξει η οθόνη, θα δείτε την ένδειξη «0.0kg». Σφίξτε τη λαβή. Στην οθόνη θα δείτε τη μέγιστη δύναμη που ασκήσατε.



- Η οθόνη θα κλείσει από μόνη της μετά από 20 δευτερόλεπτα. Μπορείτε επίσης να κρατήσετε πατημένο το **ON/SET** για μερικά δευτερόλεπτα.

## ■ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΧΡΗΣΤΗ

Πατήστε **⏻/SET** για να ανοίξει η οθόνη, θα δείτε την ένδειξη «0.0kg». Πατήστε **▲/M** και μετά **⏻/SET**. Αλλάζετε τιμές για κάθε παράμετρο με τα κουμπιά **▲/▼** και πηγαίνετε στην επόμενη παράμετρο με το **⏻/SET**. Για κάθε κωδικό χρήστη, μπορείτε να ρυθμίσετε το φύλο, ηλικία, μονάδα μέτρησης και τιμή δύναμης στόχου.

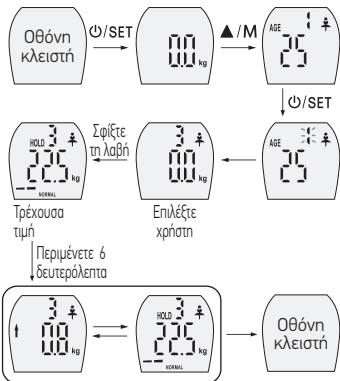


- Οι παράμετροι αποθηκεύονται αυτόματα όταν τις έχετε συμπληρώσει όλες ή πιέσετε τη λαβή νωρίτερα.
- Η χρήση της τιμής δύναμης στόχου γίνεται μόνο στη Λειτουργία Άσκησης.

## ■ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΧΡΗΣΤΗ

Η λειτουργία αυτή απεικονίζει τη μέγιστη δύναμη που έχετε ασκήσει, τη διακύμανση της δύναμης, όπως και την πρόοδό σας. Οι μετρήσεις αποθηκεύονται.

Πατήστε **⏻/SET** για να ανοίξει η οθόνη, θα δείτε την ένδειξη «0.0kg». Πατήστε **▲/M**. Πατήστε **⏻/SET** για να επιλέξετε τον κωδικό χρήστη και σφίξτε τη λαβή για να πραγματοποιηθεί η μέτρηση. Η δύναμη που ασκήσατε θα φανεί στην οθόνη. Σε 6 δευτερόλεπτα θα δείτε τη διαφορά δύναμης σε σχέση με την προηγούμενη φορά. Οι δύο τιμές θα εναλλάσσονται στην οθόνη.



Διαφορά και Τρέχουσα τιμή εναλλάσσονται

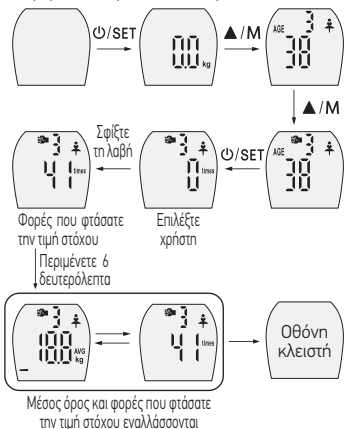
- Δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτή αν δεν έχετε πρώτα εισάγει παραμέτρους.
- Η οθόνη θα κλείσει από μόνη της μετά από 20 δευτερόλεπτα. Μπορείτε επίσης να κρατήσετε πατημένο το **⏻/SET** για μερικά δευτερόλεπτα.

## ■ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ

Στη λειτουργία αυτή, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την τιμή δύναμης στόχου που έχετε θέσει. Θα δείτε τη μέση τιμή δύναμης για την άσκησή σας, καθώς και πόσες φορές φτάσατε την τιμή στόχου.

Πατήστε **⏻/SET** για να ανοίξει η οθόνη, θα δείτε την ένδειξη «0.0kg». Πατήστε **▲/M** δύο φορές. Θα δείτε την ένδειξη . Πατήστε **⏻/SET** για να επιλέξετε τον κωδικό χρήστη και αρχίστε να γυμνάζεστε.

Ενώ ασκείστε, θα ακούτε ηχητική ένδειξη κάθε φορά που φτάνετε την τιμή στόχου. Ύστερα από 6 δευτερόλεπτα απραξίας, θα βλέπετε να εναλλάσσονται στην οθόνη ο μέσος όρος δύναμης που ασκήσατε και οι φορές που φτάσατε την τιμή στόχου.



- Δεν μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτή αν δεν έχετε πρώτα εισάγει παραμέτρους.
- Η οθόνη θα κλείσει από μόνη της μετά από 20 δευτερόλεπτα. Μπορείτε επίσης να κρατήσετε πατημένο το **⏻/SET** για μερικά δευτερόλεπτα.

## ■ ΑΝΑΚΛΗΣΗ ΜΝΗΜΗΣ

Πατήστε **▼/📖** με την οθόνη κλειστή. Με **▲/M** και **▼/📖** επιλέξτε τον χρήστη που θέλετε να ανακαλέσετε. Θα βλέπετε να εναλλάσσονται στην οθόνη η μέγιστη δύναμη που έχετε ασκήσει, ο μέσος όρος δύναμης και οι φορές που φτάσατε την τιμή στόχου.



- Μπορείτε να μεταβείτε στη Λειτουργία Μέτρησης Χρήστη πατώντας **⏻/SET**.
- Η οθόνη θα κλείσει από μόνη της αφού δείξει τα δεδομένα 3 φορές. Μπορείτε επίσης να κρατήσετε πατημένο το **⏻/SET** για μερικά δευτερόλεπτα.

## ■ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΕΣ ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

### Ένδειξη λάθους

Η δύναμη που ασκήσατε είναι μεγαλύτερη της μέγιστης αντοχής της συσκευής.

### Ένδειξη χαμηλής στάθμης μπαταρίας

Παρακαλούμε να φορτίσετε τη συσκευή.

## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

1. Να καθαρίζετε τη συσκευή με ένα ελαφρά νωπό πανάκι. Μην τη βυθίζετε σε νερό. Μην χρησιμοποιείτε χημικά/διαβρωτικά καθαριστικά. Να τη διατηρείτε σε δροσερό και στεγνό χώρο.
2. Όλα τα πλαστικά μέρη θα πρέπει να καθαρίζονται αμέσως μετά από επαφή με λίπη, μπαχαρικά, ξύδι και έντονα χρωματισμένα/αρωματισμένα φαγητά. Κρατήστε τη συσκευή μακριά από οξέα και χυμούς εσπεριδοειδών.
3. Η συσκευή αυτή είναι ένα μηχάνημα ακριβείας, να τη χειρίζεστε με προσοχή. Μην την χτυπάτε, τινάζετε ή αφήνετε να πέσει στο πάτωμα.
4. Κρατήστε την μακριά από υψηλές θερμοκρασίες και μην την αποσυναρμολογείτε.
5. Μην την πετάξετε στα οικιακά απορρίμματα, παραδώστε την σε σταθμό ανακύκλωσης ηλεκτρονικών μηχανημάτων.
6. Η συσκευή αυτή έχει σχεδιαστεί για οικιακή χρήση, όχι επαγγελματική.

## ■ Παράρτημα: Φυσική Κατάσταση

| Ηλικία | ΑΝΔΡΑΣ (kg) |           |         | ΓΥΝΑΙΚΑ (kg) |           |        |
|--------|-------------|-----------|---------|--------------|-----------|--------|
|        | Αδύναμος    | Μέτριος   | Δυνατός | Αδύναμη      | Μέτρια    | Δυνατή |
| 10-11  | <10,8       | 10,8-19,2 | <19,2   | <10,1        | 10,1-18,6 | <18,6  |
| 12-13  | <16,7       | 16,7-26,8 | <26,8   | <12,6        | 12,6-21,0 | <21,0  |
| 14-15  | <24,5       | 24,5-38,1 | <38,1   | <13,3        | 13,3-23,5 | <23,5  |
| 16-17  | <28,0       | 28,0-45,0 | <45,0   | <14,8        | 14,8-24,9 | <24,9  |
| 18-19  | <30,7       | 30,7-47,7 | <47,7   | <16,5        | 16,5-26,6 | <26,6  |
| 20-24  | <31,6       | 31,6-48,6 | <48,6   | <18,5        | 18,5-30,3 | <30,3  |
| 25-29  | <32,4       | 32,4-49,4 | <49,4   | <22,0        | 22,0-35,6 | <35,6  |
| 30-34  | <30,9       | 30,9-47,9 | <47,9   | <18,5        | 18,5-30,3 | <30,3  |
| 35-39  | <30,8       | 30,8-47,8 | <47,8   | <17,5        | 17,5-29,3 | <29,3  |
| 40-44  | <30,5       | 30,5-47,5 | <47,5   | <16,2        | 16,2-28,1 | <28,1  |
| 45-49  | <29,8       | 29,8-46,8 | <46,8   | <16,0        | 16,0-27,8 | <27,8  |
| 50-54  | <28,3       | 28,3-43,6 | <43,6   | <15,6        | 15,6-27,4 | <27,4  |
| 55-59  | <26,4       | 26,4-41,7 | <41,7   | <15,2        | 15,2-27,1 | <27,1  |
| 60-64  | <26,0       | 26,0-41,2 | <41,2   | <14,8        | 14,8-26,6 | <26,6  |
| 65-69  | <24,2       | 24,2-37,8 | <37,8   | <13,2        | 13,2-23,4 | <23,4  |
| 70-99  | <18,3       | 18,3-30,2 | <30,2   | <12,6        | 12,6-21,0 | <21,0  |

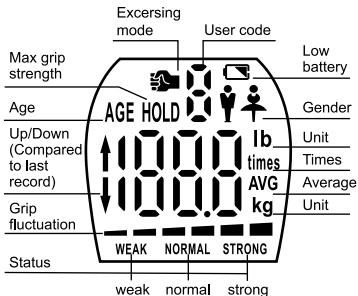
## ■ FEATURES

1. Design principle: Bionics and Ergonomics
  2. Adjustable handle: suitable for users of different ages
  3. Unique and fashion design
  4. Multi-function: grip strength measuring , be a hand gripper, data saving and recalling
  5. Err / Low battery / Charging indication
  6. Using rechargeable lithium battery, with Type-C cable
- 

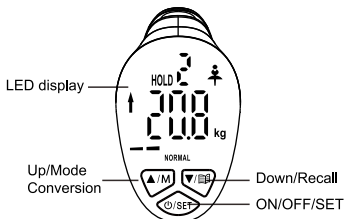
## ■ SPECIFICATION

1. Max capacity: 90kg / 198lb
  2. Division: 100g / 0.2lb
  3. Unit: kg / lb ( The initial unit: kg)
  4. 16.5mm LED digits
  5. Rechargeable lithium battery: 3.7V / 300mAh
- 

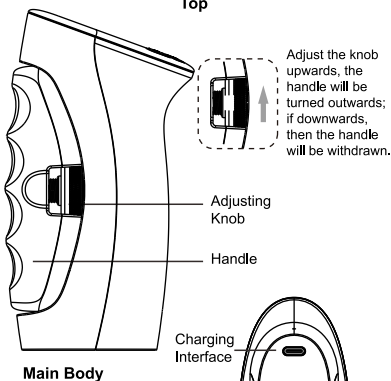
## ■ LED ICONS



## ■ OUTLINE



**Top**



Charging Interface



**Bottom**

## ■ CHARGING INSTRUCTION

- Please charge timely if the  icon appears
- When charging, the  icon will display, and the progress bar will indicate the charging status circularly.
- When it is charged fully, the progress bar will be full, and the  icon will disappear.

## ■ PRELIMINARY ADJUSTMENT

Before using, you can adjust the knob to get an ideal grasp.

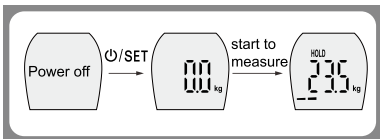
Eg: User with big hand can adjust the knob upwards to make the handle outwards.



## ■ QUICK MEASURING MODE

This mode is for visitor only or, for a quick measuring. The grip strength value measured under this mode won't be saved.

Press /SET shortly to power on, LED shows "0.0kg", then hold the handle to measure. The item will hold the max value, and show the peak.



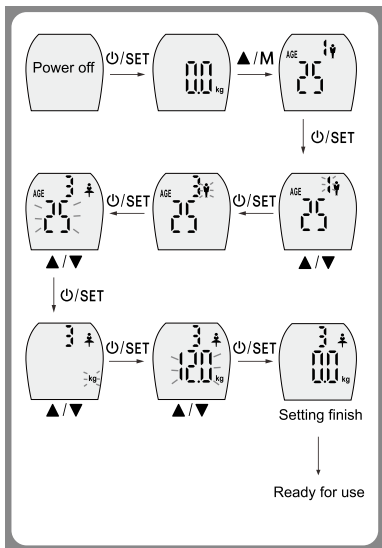
- \* The item will be auto off if there is no any operation for 20 seconds or, turn it off by pressing /SET for seconds.

## ■ USER PARAMETERS SETTING

You need to set the personal parameters before using the User measuring mode or Exercising mode.

Press  $\odot$ /SET to power on, LED shows "0.0kg", then  $\blacktriangle$ /M, and  $\odot$ /SET, now the item is in parameter setting status.

You can set the user code, gender, age, unit, target strength value in turn.



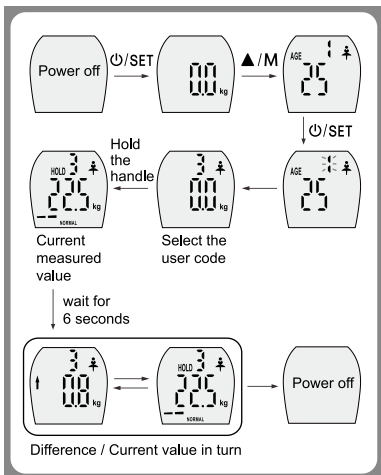
\* When setting is finished or, holding the handle to measure midway, the parameters will be saved automatically.

\* About target strength value: it is only available for Exercising mode.

## ■ USER MEASURING MODE

Under this mode, the item can show the max grip strength value, the grip fluctuation and status. The grip strength value measured under this mode will be saved.

Press **⏻/SET** to power on, LED shows "0.0kg", press **▲/M**, the item is under User measuring mode. Press **⏻/SET** to select the user code, then hold the handle to measure. After finishing measuring, LED will show the current measured value. Wait for 6 seconds, LED will show the difference compared to last record. The current value and difference will be shown in turn.



\* If the user parameters are not set, please follow the "USER PARAMETERS SETTING".

\* The item will be auto off if there is no any operation for 20 seconds or, turn it off by pressing **⏻/SET** for seconds.

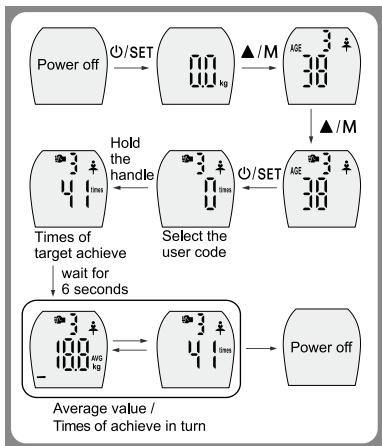
## ■ EXERCISING MODE

Under this mode, the item can set the target strength value, count the average value and the times of target achieve. The related values will be saved.

Press  $\odot$ /SET to power on, LED shows "0.0kg", then press  $\blacktriangle$ /M 2 times, LED shows , means the item is under User measuring mode. Press  $\odot$ /SET to select the user code, then hold the handle to do exercise.

During exercising, the item will beeping if the grip strength value reaches the target, and count the times.

If there is no any further operation for 6 seconds, the Exercising mode will quit. LED will show the average value and the times of target achieve (Max 1999) in turn.



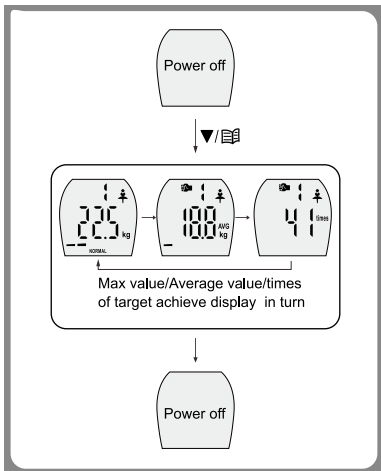
\* If the user parameters are not set, please follow the "USER PARAMETERS SETTING".

\* The item will be auto off if there is no any operation for 20 seconds or, turn it off by pressing  $\odot$ /SET for seconds.

## ■ DATA RECALLING MODE

Press ▼/📖 when it is power off.

Press ▲/M and ▼/📖 to select the user code you want to recall. You can check the last data, including the max grip strength value under User Measuring mode, the average value and times of target achieve under Exercising mode.



\* During the data recalling, you can use the User Measuring mode by pressing ⏻/SET ;

\* The item will be auto off when the data display 3 times or, turn it off by pressing ⏻/SET for seconds.

## ■ INDICATION ICONS



### **ERR Indication**

Means grip strength value is exceed the max capacity, please stop using.



### **Low Battery Indication**

Means the unit is low battery, please charge timely

---

## ⚠ ADVICE FOR USE & CARE

1. Clean the item with slightly damp cloth. DO NOT immerse the item in water or use chemical/corrosive cleaner. Keep the item in cool dry place.
2. All plastics parts should be cleaned immediately after contact with fats, spices, vinegar and strongly flavored/colored foods. (Avoid contact with acids citrus juice.)
3. This product is precision instrument, please handle with care; Do not strike, shake or drop the item.
4. Keep away from high temperature, do not strip the item arbitrarily.
5. Don't abandon as family garbage, please send this item to electronic equipment recycle station.
6. Designed for family use only, not for commercial use.

## ■ APPENDIX: PHYSICAL STATUS

| AGE   | MALE (kg) |           |        | FEMALE (kg) |           |        |
|-------|-----------|-----------|--------|-------------|-----------|--------|
|       | Weak      | Normal    | Strong | Weak        | Normal    | Strong |
| 10-11 | <10,8     | 10,8-19,2 | <19,2  | <10,1       | 10,1-18,6 | <18,6  |
| 12-13 | <16,7     | 16,7-26,8 | <26,8  | <12,6       | 12,6-21,0 | <21,0  |
| 14-15 | <24,5     | 24,5-38,1 | <38,1  | <13,3       | 13,3-23,5 | <23,5  |
| 16-17 | <28,0     | 28,0-45,0 | <45,0  | <14,8       | 14,8-24,9 | <24,9  |
| 18-19 | <30,7     | 30,7-47,7 | <47,7  | <16,5       | 16,5-26,6 | <26,6  |
| 20-24 | <31,6     | 31,6-48,6 | <48,6  | <18,5       | 18,5-30,3 | <30,3  |
| 25-29 | <32,4     | 32,4-49,4 | <49,4  | <22,0       | 22,0-35,6 | <35,6  |
| 30-34 | <30,9     | 30,9-47,9 | <47,9  | <18,5       | 18,5-30,3 | <30,3  |
| 35-39 | <30,8     | 30,8-47,8 | <47,8  | <17,5       | 17,5-29,3 | <29,3  |
| 40-44 | <30,5     | 30,5-47,5 | <47,5  | <16,2       | 16,2-28,1 | <28,1  |
| 45-49 | <29,8     | 29,8-46,8 | <46,8  | <16,0       | 16,0-27,8 | <27,8  |
| 50-54 | <28,3     | 28,3-43,6 | <43,6  | <15,6       | 15,6-27,4 | <27,4  |
| 55-59 | <26,4     | 26,4-41,7 | <41,7  | <15,2       | 15,2-27,1 | <27,1  |
| 60-64 | <26,0     | 26,0-41,2 | <41,2  | <14,8       | 14,8-26,6 | <26,6  |
| 65-69 | <24,2     | 24,2-37,8 | <37,8  | <13,2       | 13,2-23,4 | <23,4  |
| 70-99 | <18,3     | 18,3-30,2 | <30,2  | <12,6       | 12,6-21,0 | <21,0  |

**ELDICO**<sup>TM</sup>  
**sport**

ISO 9001  
BUREAU VERITAS  
Certification



In conformity with the  
alternative packing  
management system

Διανέμεται από την **ΕΛΔΙΚΟ ΣΠΟΡ ΜΟΝ. Α.Ε.Ε.**  
eMail: [support@eldico.gr](mailto:support@eldico.gr) • Web Site: [eldico.gr](http://eldico.gr)