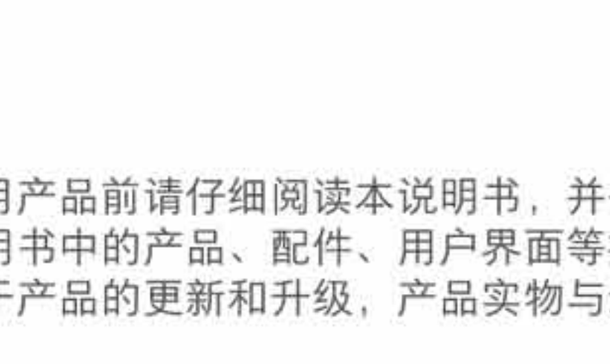
米家跑步机 使用说明书/售后服务卡

目录

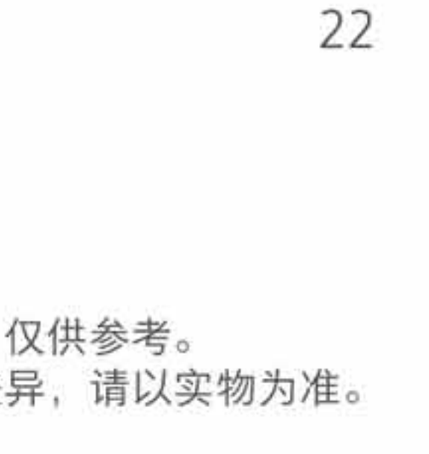
01 安全须知	01
02 产品介绍	04
03 安装与收纳	09
04 使用跑步机	13
05 状态与代码说明	16
06 维护与保养	18
07 注意事项	20
08 基本参数	20
09 产品中有害物质的名称及含量	21
10 售后服务与保修	22

使用产品前请仔细阅读本说明书，并妥善保管。
说明书中的产品、配件、用户界面等插图均为示意图，仅供参考。
由于产品的更新和升级，产品实物与示意图可能略有差异，请以实物为准。

01 安全须知

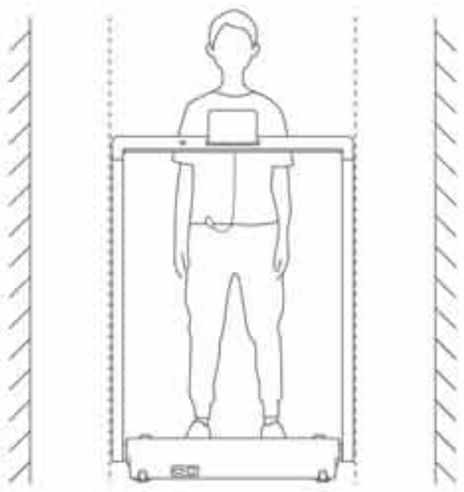


⚠ 跑步机与后部空间距离须要保留 2000 × 1000 mm 的安全区域。

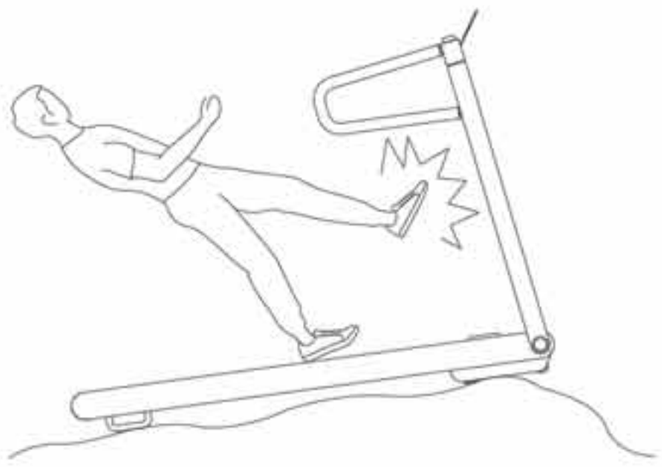


⊗ 严禁踩踏跑步机头部。

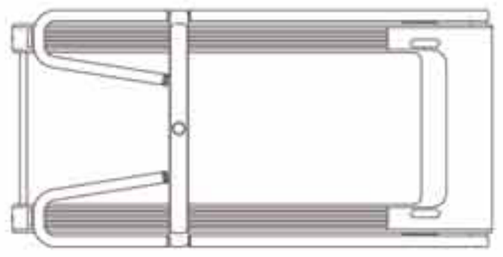
⊗ 严禁直立收纳。



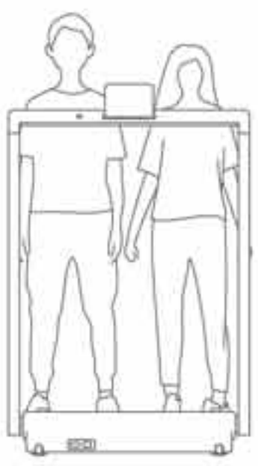
⚠ 跑步机与两侧空间距离须保持在 500 mm以上。



⊗ 严禁置于不平整的地面。



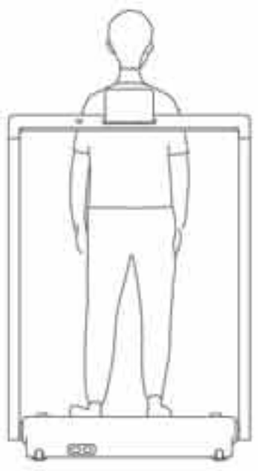
⊗ 严禁侧立收纳。



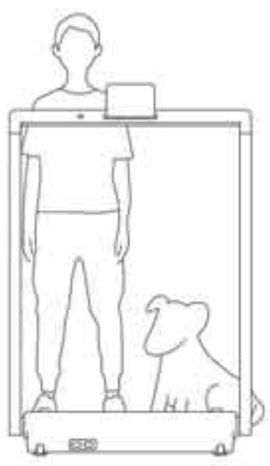
⊗ 严禁多人同时使用。



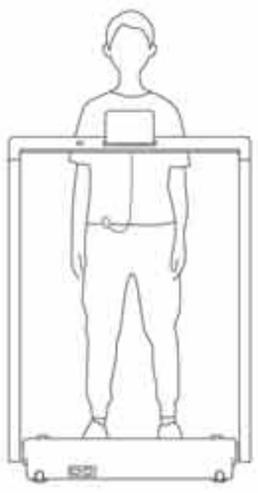
⊗ 严禁侧着使用。



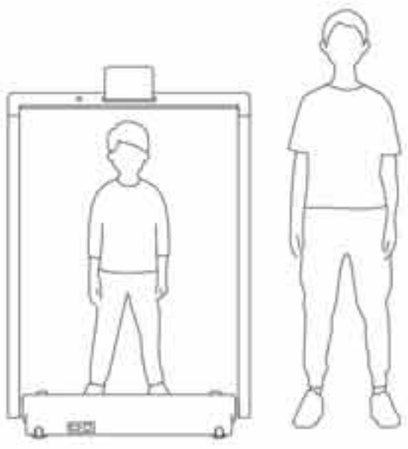
⊗ 严禁倒着使用。



⊗ 严禁带宠物使用。



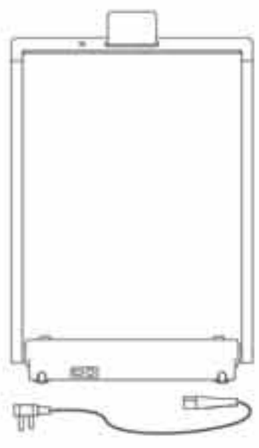
⚠ 使用时请将安全开关的夹子夹在衣服（腰腹部位）上。



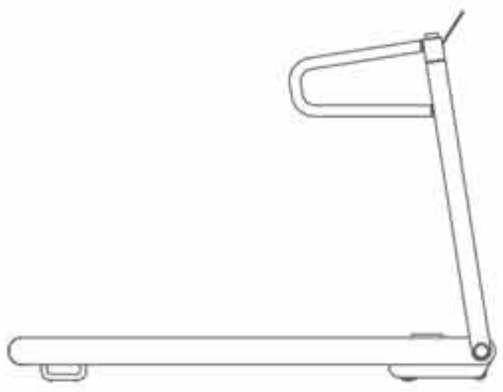
⚠ 未成年人须有成年人陪同指导。



⚠ 跑步机使用有摔倒等风险，请儿童、老人、孕妇等谨慎使用。



⚠ 不使用时，请拔掉电源，避免他人误操作造成意外伤害。



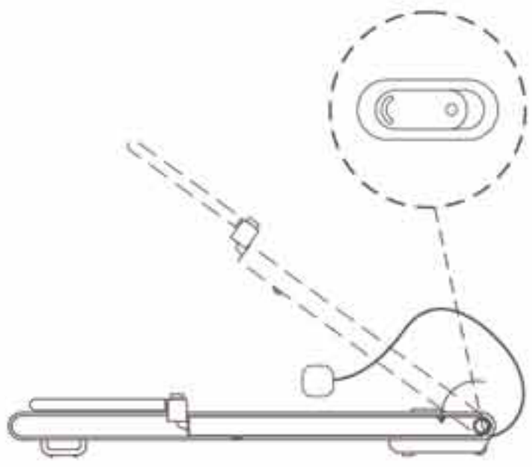
⊗ 严禁在跑带运行时上下跑步机。



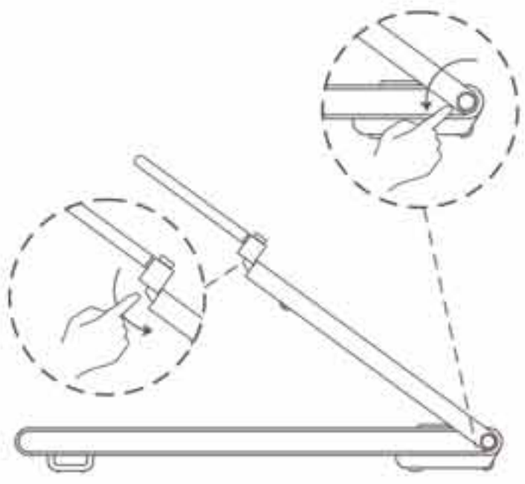
⚠ 须穿着运动鞋。



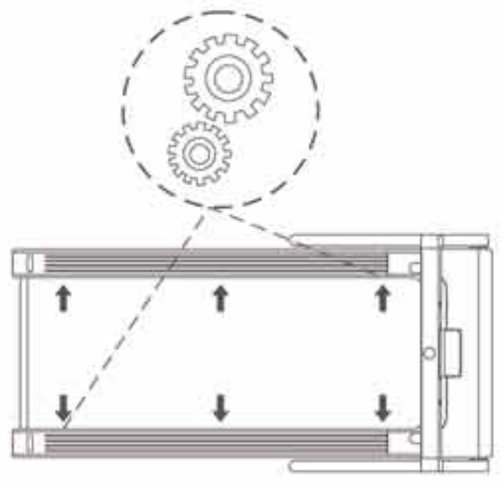
⚠ 保持视线水平，避免视觉眩晕。



⊗ 严禁在电源未关闭时折叠。



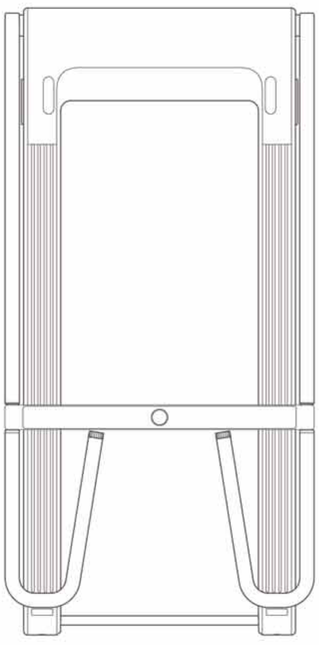
⚠ 折叠时，谨防夹手。



⚠ 谨防夹手，防止卷入衣物或其它杂物。

02 产品介绍

请仔细检查包装箱内物品是否齐全完好，如有缺失或破损请拨打服务电话 400-100-5678。



跑步机 × 1

配件



电源线 × 1



手机支架 × 1



安全开关 × 1



扳手 × 1



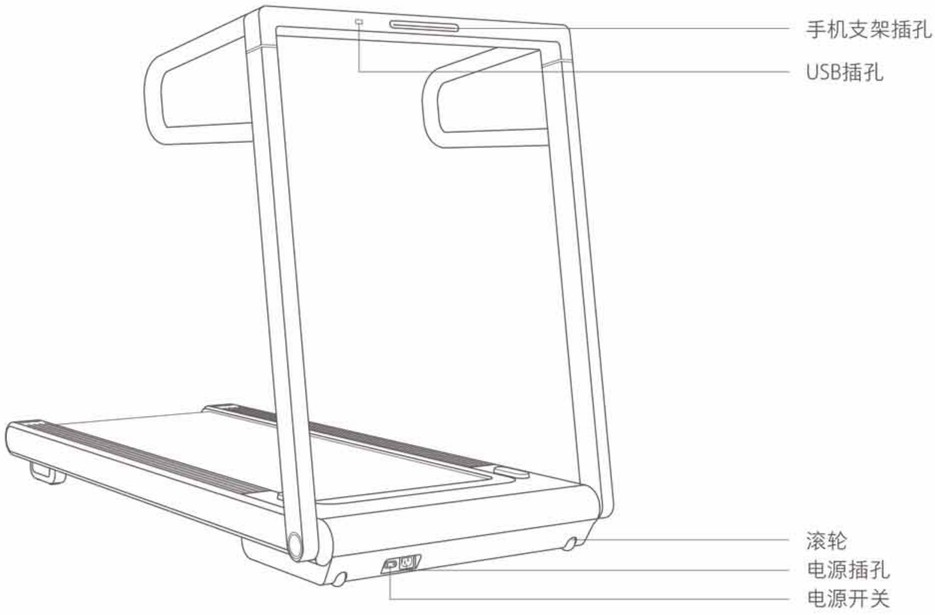
硅油 × 1



说明书 / 售后服务卡 × 1

1. 跑步机主体





2. 显示面板

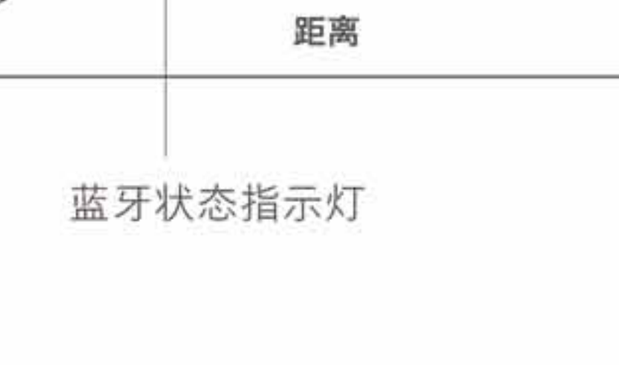




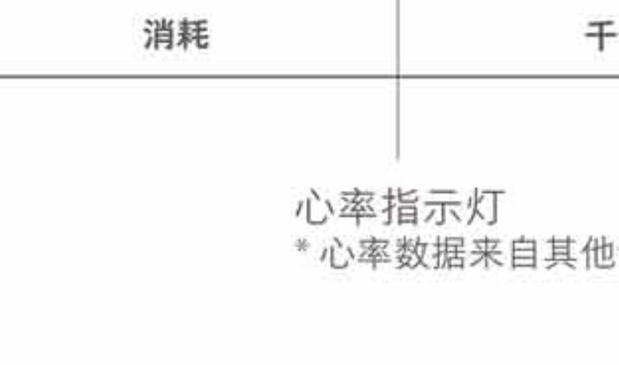
* 心率数据来自其他设备，跑步机不支持心率监测。

03 安装与收纳

• 取出跑步机



1. 打开包装箱顶盖，取出上层的配件盒及泡沫。

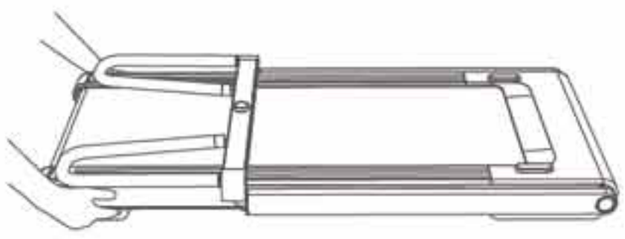


2. 按照图示把跑步机搬出并且放在平整地面，建议 2–3 人操作。

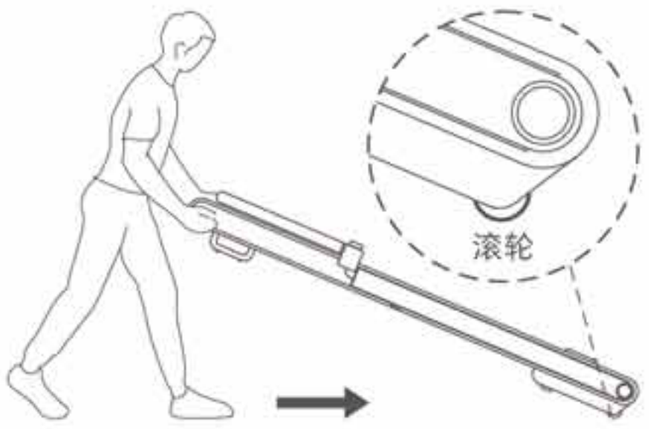


* 跑带接缝是采用行业通用的融接工艺制作产生的。每条跑带为了保证质量，都经过严格测试，请放心使用。

• 移动跑步机



1. 如需移动跑步机，请先收纳电源线，双手将机器尾端抬起。

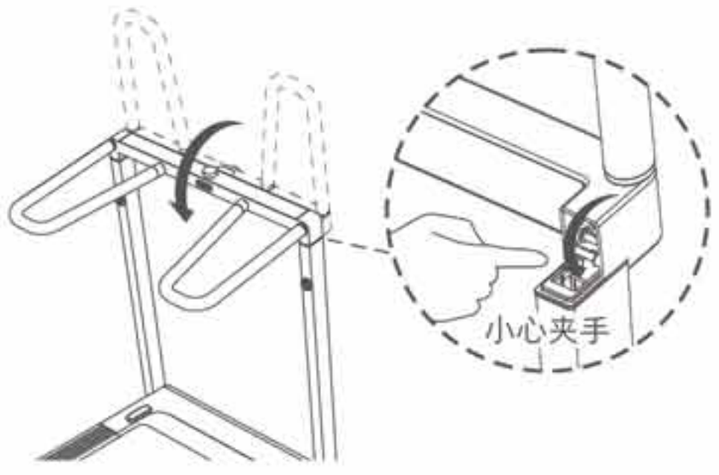


2. 保持前端滚轮着地，即可轻松移动跑步机。

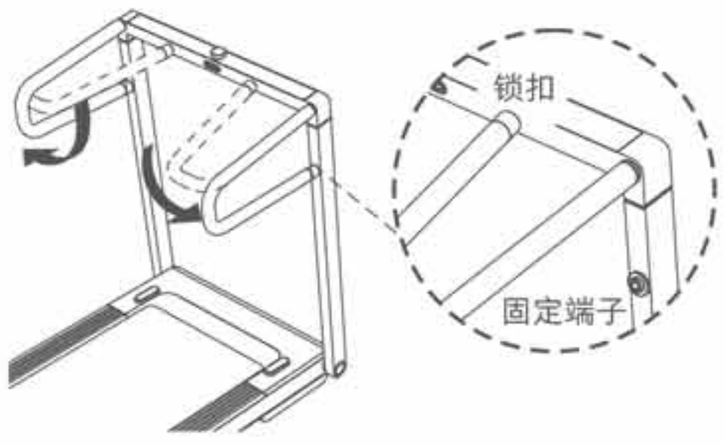
• 展开跑步机



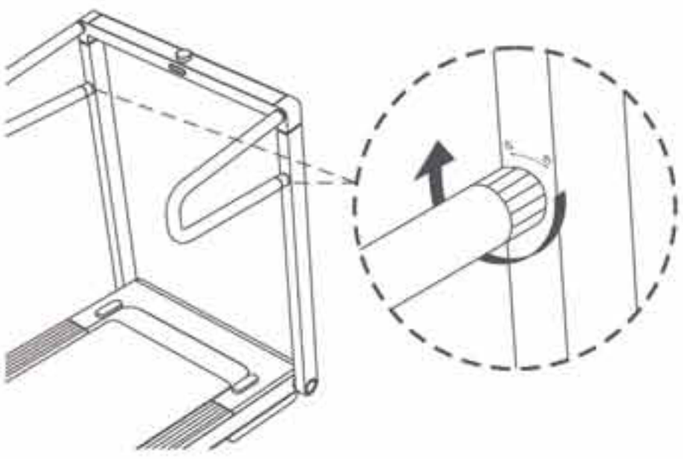
1. 手扶 U 型扶手，向上抬起推到底。



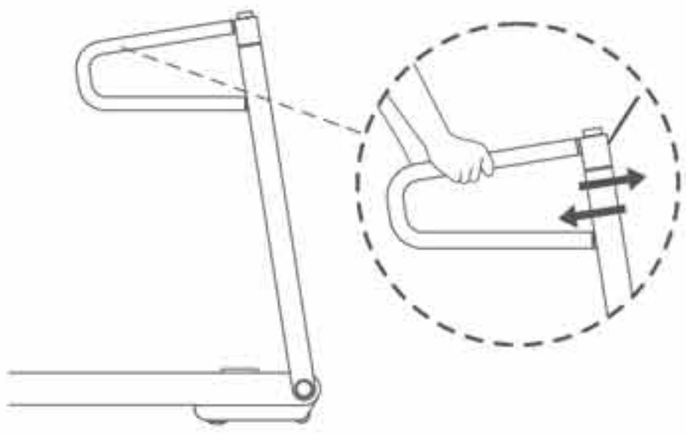
2. 如图示，将 U 型扶手放下锁定立柱。



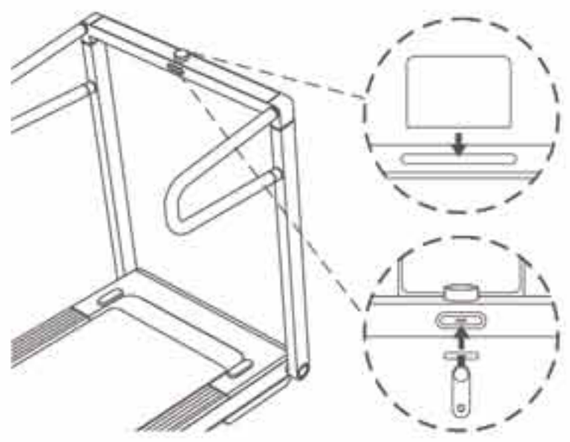
3. 向外侧展开 U 型扶手，将锁扣插入固定端子。



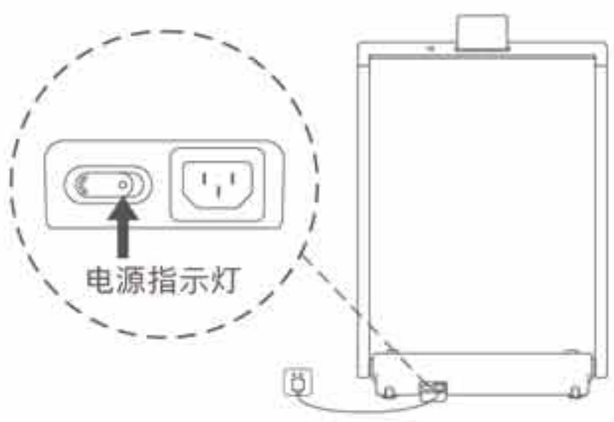
4. 顺时针将锁扣旋转到底，锁紧两侧 U 型扶手。



5. 手握扶手前后晃动立柱确认立柱已完全锁定。



6. 从配件盒里取出手机支架和安全开关，插入相应插孔。
* 插入安全开关才可以正常启动跑步机。

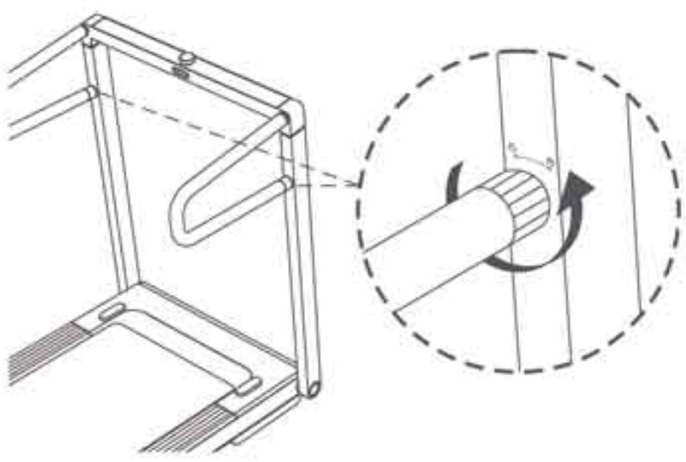


7. 请将电源线插入到跑步机前端底部电源接口，打开电源开关，听到“嘀”的一声，电源指示灯白灯亮起。

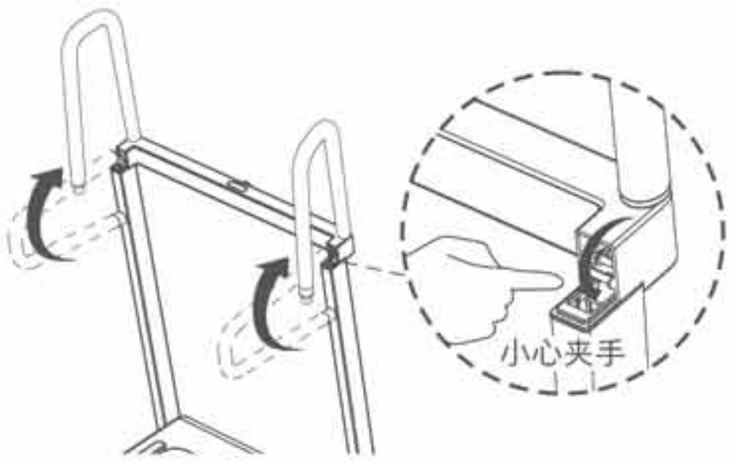
• 折叠跑步机



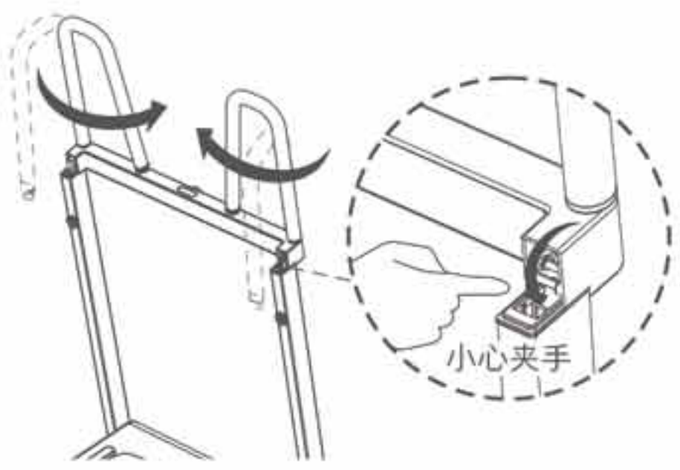
1. 开始折叠操作前，请关闭电源开关并收纳电源线。



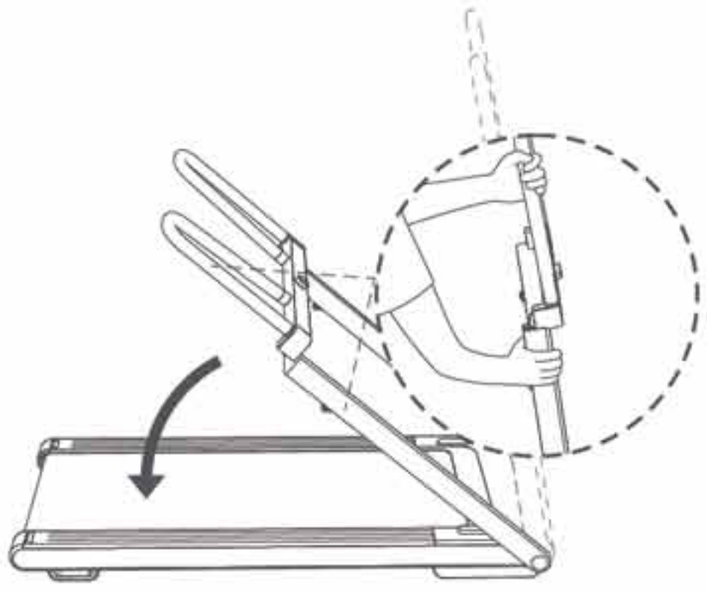
2. 逆时针将锁扣旋转到底，解锁两侧 U 型扶手。



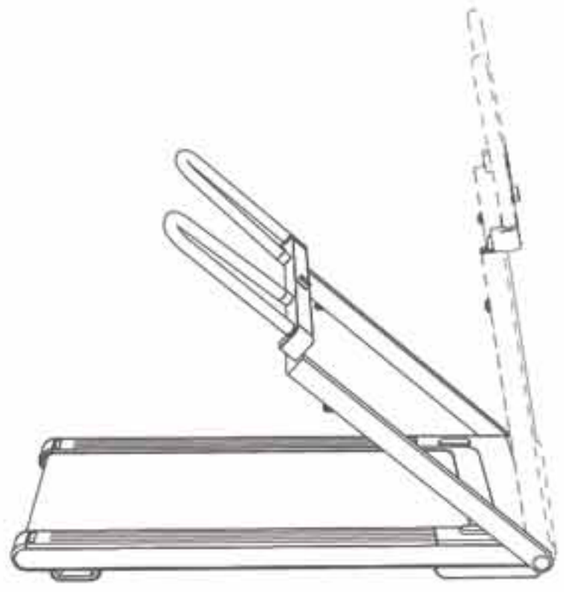
3. 双手轻抬起两侧 U 型扶手，解除立柱锁定。



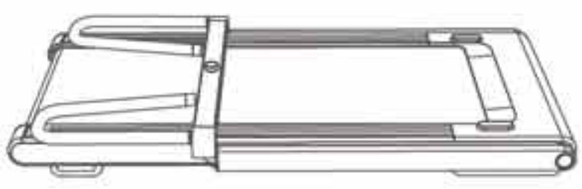
4. 向内侧折叠 U 型扶手。



5. 手扶 U 型扶手和立柱。



6. 向下折叠立柱。



7. 缓慢放平 U 型扶手和立柱。

开始使用本产品运动前请评估你的身体状况，并适当和有规律地进行训练。不正确或过度的锻炼可能对你的健康造成伤害。当你感到身体不适，请立即停止运动并且咨询医生。

04 使用跑步机

• 开始跑步



1. 通电后显示面板灯亮起，全部数据显示为零，进入待机状态。



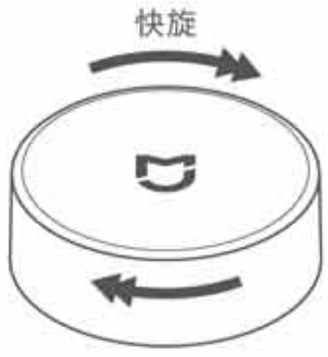
2. 如果没有插入安全开关，屏幕会显示“SAFE”，进入“保护”状态。跑步机无法正常启动，请插入安全开关。



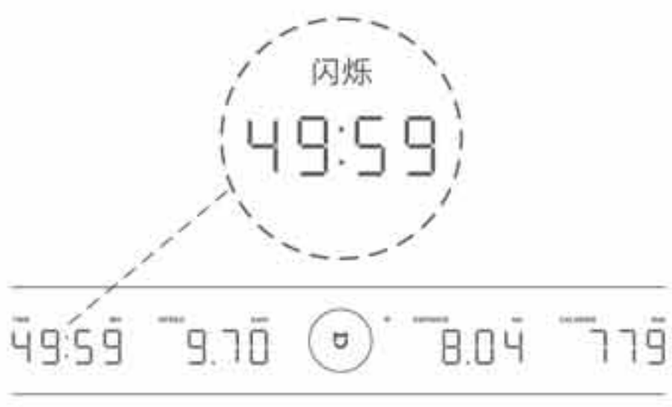
3. 在待机状态下，短按中央功能按键，3 秒倒计时后，跑步机将缓慢启动。



4. 运动中加速：顺时针旋转中央功能按键。
运动中减速：逆时针旋转中央功能按键。



5. 快捷键：快速旋转按键，速度值可在 1、3、6、9、12、15km/h 中快速切换。



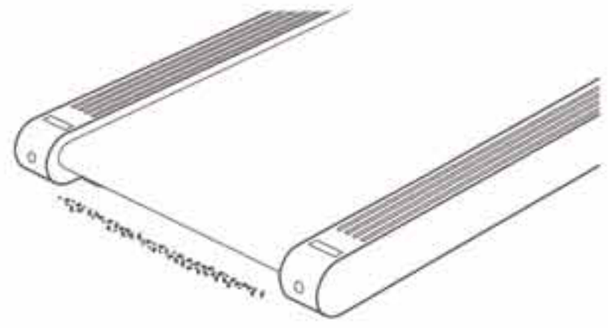
6. 运行中，短按中央功能按键或无人空载运行 15 秒后，跑步机将缓慢停止，进入暂停状态，时间窗口闪烁。
该状态下再次短按按键，跑步机将恢复启动到暂停前的速度。



7. 暂停状态下，长按中央功能按键 2 秒或 5 分钟无操作，跑步机将结束本次运动，全部数据归零进入待机状态。

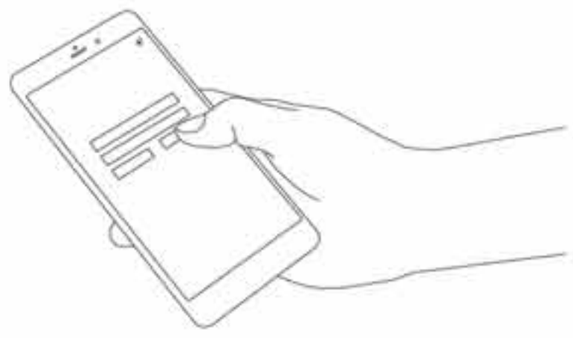


8. 运动结束后，请关闭电源开关并收纳电源线。



* 使用一段时间后，跑带后侧地面上会有碎屑，这是跑带和鞋底摩擦产生的鞋底碎屑，这些碎屑在跑步机工作时被跑带送到了跑步机后侧。

• 连接米家 APP

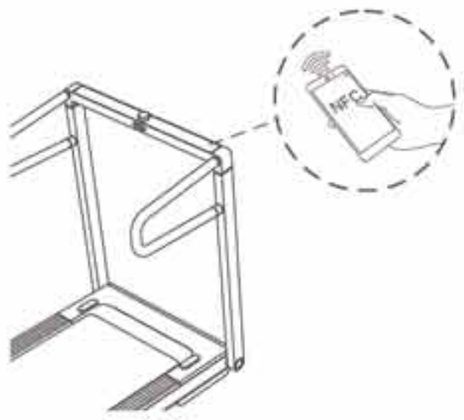


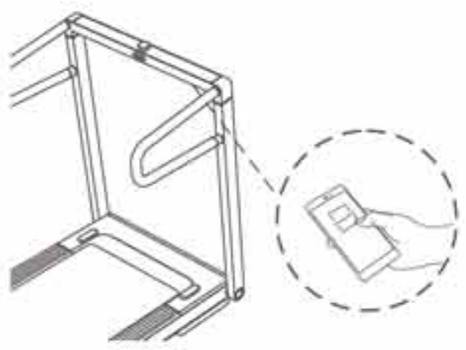
1. 产品接入米家，可以通过米家 APP 进行固件升级以及智能联动设置。扫描产品二维码，或在应用商店搜索“米家”，下载并安装米家 APP；已安装米家 APP 的用户将直接进入设备连接页。

2. 打开米家 APP 首页，在页面右上角点击“+”，根据 APP 提示添加米家跑步机。

* 由于米家 APP 的升级与更新，实际操作可能与以上描述略有差异，请按照当前米家 APP 内指引进行操作。

• 连接小米运动健康 APP



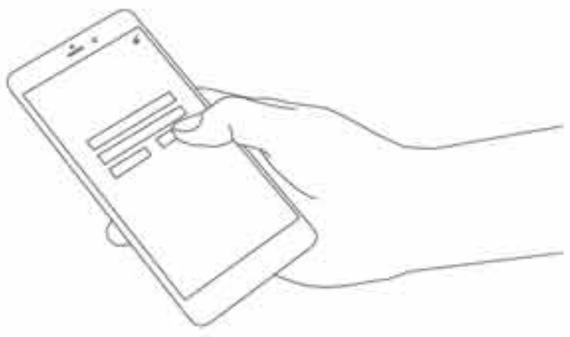


产品接入小米运动健康，可以通过小米运动健康 APP 选择运动课程，并查看运动数据。扫描产品二维码，或在应用商店搜索“小米运动健康”，下载并安装最新版小米运动健康 APP。

连接方式一：跑步机在待机或者休眠状态下，手机靠近 NFC 区域即可打开小米运动健康 APP。

* iOS 用户和部分安卓用户需要点击弹窗，才可以打开小米运动健康 APP。

连接方式二：跑步机在待机或者休眠状态下，使用小米运动健康 APP 扫描机身上的二维码即可连接跑步机。



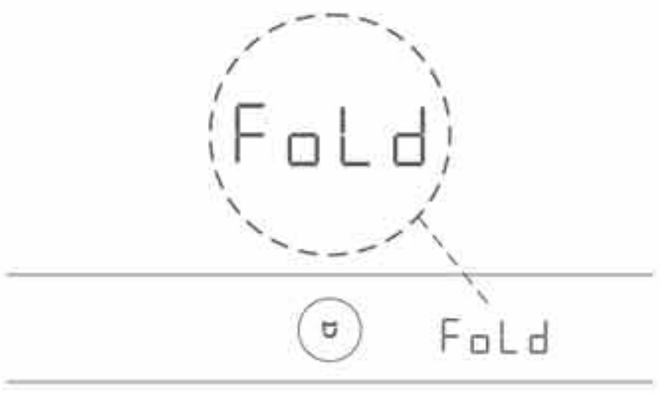
连接方式三：跑步机在待机或者休眠状态下，依次打开小米运动健康 运动 - 跑步机 - 马上去运动 - 开始连接 完成跑步机连接。

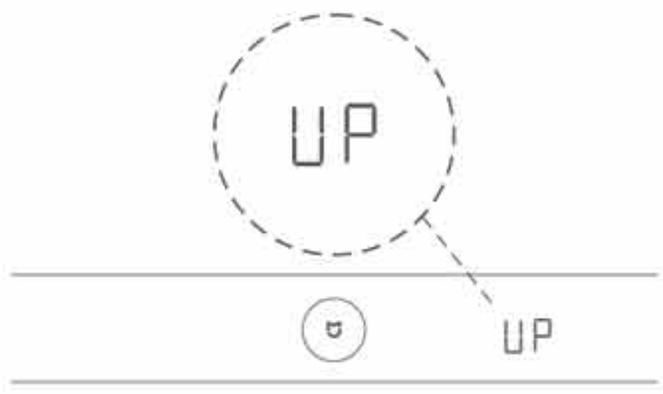
* 由于小米运动健康 APP 的升级与更新，实际操作可能与以上描述略有差异，请按照当前 APP 内指引进行操作。

05 状态与代码说明

• 状态代码说明





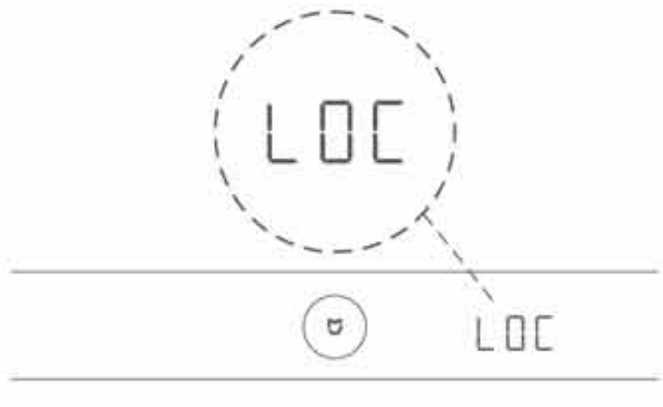


- 屏幕显示“SAFE”为安全锁定模式，请插入安全开关使用跑步机。

- 屏幕显示“FoLd”为折叠锁定模式，请完全展开扶手后使用跑步机。

- 屏幕显示“UP”为升级模式，请勿断开电源，升级完成后即可正常使用跑步机。





- 屏幕显示“CON”为蓝牙连接待确认模式，按下中央旋钮即可成功连接小米运动健康 APP 并使用跑步机。

- 屏幕显示“LOC”为儿童保护模式，请进入小米运动健康 APP，设置开启或解除儿童保护模式。

• 状态指示灯说明

状态	Wifi 指示灯	蓝牙指示灯
等待连接中	闪烁	闪烁
成功连接	长亮	长亮
掉线重连中	闪烁	闪烁
升级中	闪烁	熄灭
功能关闭	熄灭	

• 休眠与唤醒

待机状态（全部数据显示为零）下，长按中央功能按键 2 秒或 5 分钟无操作，跑步机将切换到休眠状态，面板灯熄灭。

休眠状态短按中央功能按键将唤醒跑步机。

• 故障代码说明

跑步机正常运行时，故障代码不显示。出现故障时，显示面板将显示错误代码。

E1：控制器模组电源异常

E2：过流保护

E4：马达异常

E5：通讯异常

E6：功率管或继电器异常

如出现以上错误代码，请断电重启跑步机再次尝试，如还显示错误代码，请停止使用，并联系经销商或者客服部门进行报修，直至故障排除和修复。

• 联网与固件升级

出厂默认处于等待连接中状态，可以直接使用米家 APP 绑定。如需手动重新配置网络，请先长按中央功能按键，使跑步机切换到休眠状态（面板灯熄灭），然后再次长按中央功能按键 7 秒，听到“嘀”的一声后重置网络成功，在 Wi-Fi 状态指示灯闪烁时使用米家 APP 配置网络。

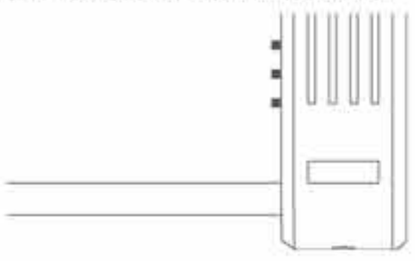
固件升级，在米家 APP 和小米运动健康 APP 中可以收到更新提示，根据提示在手机上操作，自动完成固件升级。固件升级中，跑步机面板将显示“UP”。

* 设备系统会定期升级优化，部分操作可能会有所调整。

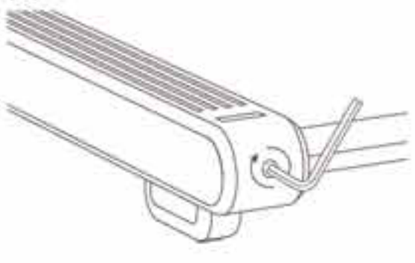
06 维护与保养

1. 跑带偏移与打滑校正

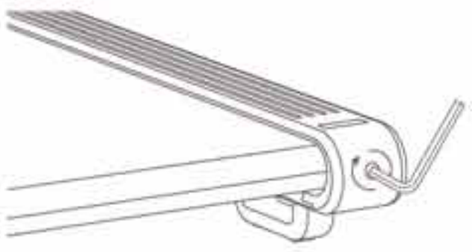
图一
黄色点状基准线露出示意图



图二



图三



跑带偏移调节步骤

1. 确认跑步机和小米运动健康APP已连接，且跑带处于非运转状态。
2. 依次打开设置（右上角）-跑带调节。
3. 点击“开始模式”按钮，跑步机会开启跑带调节模式，再按下跑步机旋钮，跑步机会以4公里/小时的速度开始运行。
4. 先让跑步机以4公里/小时的速度空载运行2分钟，观察跑带是否自动完成校正。
5. 若跑带无法自动完成校正：
   - 如果跑带偏向左边（右侧露出黄色点状基准线）：将左侧调节孔螺丝顺时针旋转1/4圈（如图二）。
   - 如果跑带偏向右边（左侧露出黄色点状基准线）：将右侧调节孔螺丝顺时针旋转1/4圈（如图三）。
6. 每次调节后，需空载运行一段时间（1-2分钟）以观察校正情况（跑带两侧无基准线露出即可），如有必要可重复上述步骤再次调节。
7. 调节完成后请点击“关闭模式”退出调带模式。或者设备在运行30分钟后会自动退出调带模式。

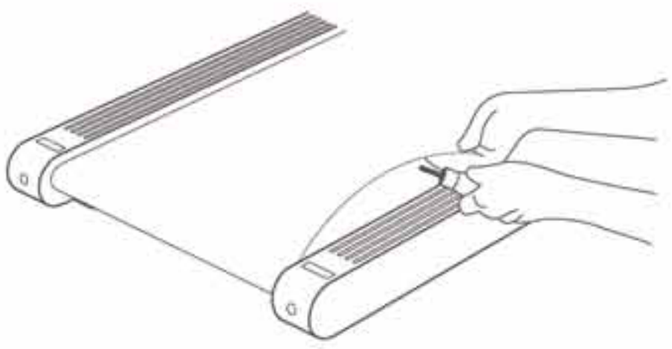
跑带打滑调节步骤

1. 开始调节前，请先暂停跑步机。
2. 将左右两侧调节螺丝按顺时针方向转动1/2圈。
3. 调节后，尝试在跑步机上低速运动1-2分钟，体验打滑改善情况，如有必要可重复上述步骤再次调节。

注意事项

- 为了防止意外损伤，开始调节前，请注意跑台上及跑步机周围不要放置杂物。
- 请使用随箱附带的扳手。
- 调节过程中小心夹手。

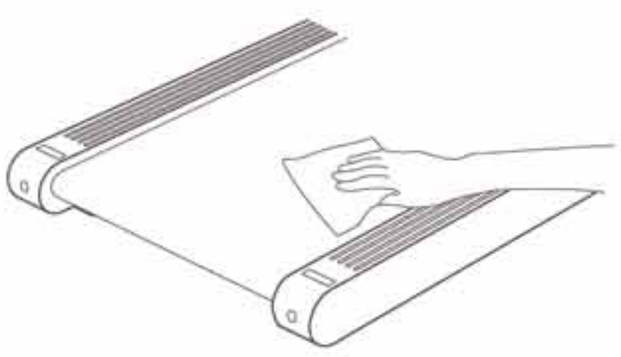
2. 跑带润滑



1. 关闭跑步机并拔掉电源线。
2. 将左右两侧调节螺丝按逆时针方向旋转，直到跑带放松到可以轻松抬起。旋转过程中请记录旋转圈数，便于快速恢复跑带原有张紧状态。
3. 抬起跑带边缘，在跑板中心位置，将硅油以“Z”型涂抹在跑带下方的跑板上，无需涂抹整个跑板，使用中会自然扩散。
4. 一次润滑时需用 5-10 毫升硅油，涂抹过多会出现打滑现象影响正常使用。
5. 将左右两侧调节螺丝按顺时针方向旋转记录的旋转圈数，然后微调直到跑带松紧适中即可，注意保持跑带居中。
6. 启动跑步机以 4km/h 的速度运行 10-15 秒，让硅油均匀扩散到跑带上。
7. 建议先低速下进行运动尝试，如有异常请参考上述第 1 部分，进行校正。

* 为了保持跑步机运行顺畅，建议每 200 公里添加一次硅油。

3. 清洁跑带



- 关闭跑步机并拔掉电源线。
- 使用潮湿的棉质抹布轻擦跑带表面，不要使用酸性及腐蚀性的清洁剂。
- 不可在跑带内侧擦拭。
- 清洁过程中，注意防滑踏板边缘划伤。
- 运动一段时间后，尾部地面可能出现灰尘和污迹，这是正常现象，擦拭干净即可。

07 注意事项

- 目前跑带都是融接工艺制作，所以都会有一条接缝。跑带的接缝是高温融合时产生的，每条跑带全部经过严格测试不会出现质量问题，请放心使用。跑带高温融合工艺为行业通用生产工艺。
- 跑步机在刚开始使用的时候，由于跑带和跑板、滚筒摩擦，会有轻微气味产生，使用一段时间后，气味会变小或消失。
- 新跑步机或者温度比较低的环境下，跑带接缝处会偏硬，在过前后滚筒的时候，可能会产生有节奏的声响，使用一段时间后，跑带变柔软，声音就会变小或消失。
- 跑步机在一段时间没有使用后，因张力原因，跑带和滚筒接触部分会出现暂时性的形变，使用时可能会产生有节奏的声响，使用一段时间后，声音就会变小或消失。温度比较低的环境下，声响会更加明显。
- 没有跑步机经验的情况下，当在跑步机上运动时，周围景物都是静态，大脑已经习惯该状态。当在地面走路时，周围景物恢复动态，大脑短时间会不适应，产生加速感，也就是头晕症状。解决办法是在跑步结束前，把跑步机的速度降低到 3 – 4 km/h，慢走几分钟就会得到有效的改善。
- 为了防止意外损伤，请穿跑步鞋运动。
- 使用一段时间后，跑带后侧地面上会有碎屑，这是跑带和鞋底摩擦产生的鞋底碎屑，这些碎屑在跑步机工作时被跑带送到了跑步机后侧。
- 在运动过程中，请将安全开关的夹子夹在衣服（腰腹部位）上。如遇紧急情况或者意外跌倒，拔掉安全开关可以使机器立刻停止，防止造成伤害。也可以双手握紧U型扶手，跳离到两侧防滑踏板上。

08 基本参数

展开尺寸：	1520 × 750 × 1080 mm
折叠尺寸：	1520 × 750 × 192 mm
跑带面积：	1250 × 480 mm
最大载重：	110 kg
适用年龄：	14 ~ 60 岁
产品净重：	52 kg
最低速度：	1 km/h
最高速度：	15 km/h
额定功率：	918 W
额定输入：	220V ~ 50Hz

09 产品中有害物质的名称及含量

部件名称	有害物质					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
电气元件	X	O	O	O	O	O
金属件	X	O	O	O	O	O
壳体	O	O	O	O	O	O
其它部件	O	O	O	O	O	O

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制。

O: 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB /T 26572 规定的限量要求以下。

X: 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572 规定的限量要求。



说明书中的产品、配件、用户界面等插图均为示意图，仅供参考。由于产品的更新与升级，产品实物与示意图可能略有差异，请以实物为准。

产品执行标准：

GB17498.1 – 2008

GB17498.6 – 2008

本设备包含型号核准代码为：

CMIIT ID: 2017DP6053 的无线电发射模块

10 售后服务与保修

米家跑步机产品售后服务严格依据《中华人民共和国消费者权益保护法》、《中华人民共和国产品质量法》实行售后三包服务，服务内容如下：

一、保修期限

1.自您签收次日起7日内，本产品出现《米家跑步机产品性能故障表》所列性能故障的情况，经由小米售后服务中心检测确定，可免费享受退货或换货服务；

2.自您签收次日起8日-15日内，本产品出现《米家跑步机产品性能故障表》所列性能故障的情况，经由小米售后服务中心检测确定，可免费享受换货或者维修服务；

3.自您签收次日起12个月内，本产品出现《米家跑步机产品性能故障表》所列性能故障的情况，经由小米售后服务中心检测确定，可免费享受维修服务。

二、保修内容

类型	保修内容	保修时间
主机	主机及构成	1年
附件	电源线、安全开关	1年

注意：硅油、扳手为产品随机耗材，无保修期。

三、非保修条例

1. 未经授权的维修、误用、碰撞、疏忽、滥用、进液、事故、改动、不正确的使用非本产品配件，或撕毁、涂改标贴、防伪标记；

2. 已超过三包有效期；

3. 因不可抗力造成的损坏；

4. 不符合《米家跑步机产品性能故障表》所列性能故障的情况；

5. 因人为原因导致本产品及其配件产生《米家跑步机产品性能故障表》所列性能故障。

四、米家跑步机产品性能故障表

名称	性能故障
米家跑步机产品	1. 功能按键失灵 2. 无法连接 APP 3. 开机无反应 4. 开机报警 5. 跑带不运转

五、提示

1. 因运输过程中需使用包装箱保证产品运输安全，建议您自签收之日起至少保留包装箱 30 天；

2. 本产品仅限中国地区（不含港澳台地区）销售，故本产品仅在中国地区（不含港澳台地区）提供售后服务，本保修条例仅适用于中国地区（不含港澳台地区）。

服务电话：400-100-5678
服务网址：www.mi.com/service
制 造 商：北京市金史密斯科技股份有限公司
地　　址：北京市丰台区南四环西路188号十八区25号楼1至15层101内4层410号

已接入米家 works with mijia

扫码下载
米家APP

扫码下载
小米运动健康APP

10 售后服务与保修

米家跑步机产品售后服务严格依据《中华人民共和国消费者权益保护法》、《中华人民共和国产品质量法》实行售后三包服务，服务内容如下：

一、保修期限

1.自您签收次日起7日内，本产品出现《米家跑步机产品性能故障表》所列性能故障的情况，经由小米售后服务中心检测确定，可免费享受退货或换货服务；

2.自您签收次日起8日-15日内，本产品出现《米家跑步机产品性能故障表》所列性能故障的情况，经由小米售后服务中心检测确定，可免费享受换货或者维修服务；

3.自您签收次日起12个月内，本产品出现《米家跑步机产品性能故障表》所列性能故障的情况，经由小米售后服务中心检测确定，可免费享受维修服务。

二、保修内容

类型	保修内容	保修时间
主机	主机及构成	1年
附件	电源线、安全开关	1年

注意：硅油、扳手为产品随机耗材，无保修期。

三、非保修条例

1. 未经授权的维修、误用、碰撞、疏忽、滥用、进液、事故、改动、不正确的使用非本产品配件，或撕毁、涂改标贴、防伪标记；

2. 已超过三包有效期；

3. 因不可抗力造成的损坏；

4. 不符合《米家跑步机产品性能故障表》所列性能故障的情况；

5. 因人为原因导致本产品及其配件产生《米家跑步机产品性能故障表》所列性能故障。

四、米家跑步机产品性能故障表

名称	性能故障
米家跑步机产品	1. 功能按键失灵 2. 无法连接 APP 3. 开机无反应 4. 开机报警 5. 跑带不运转

五、提示

1. 因运输过程中需使用包装箱保证产品运输安全，建议您自签收之日起至少保留包装箱 30 天；

2. 本产品仅限中国地区（不含港澳台地区）销售，故本产品仅在中国地区（不含港澳台地区）提供售后服务，本保修条例仅适用于中国地区（不含港澳台地区）。

服务电话：400-100-5678
服务网址：www.mi.com/service
制 造 商：北京市金史密斯科技股份有限公司
地　　址：北京市丰台区南四环西路188号十八区25号楼1至15层101内4层410号

已接入米家 works with mijia

扫码下载
米家APP

扫码下载
小米运动健康APP