米家智能健腹轮 使用说明书

安全须知

使用产品前请仔细阅读本说明书，并妥善保管。

⚠ 警告

使用禁忌

- 禁止自行修理、改装、拆解、破坏本品。
- 15周岁以下未成年人、60周岁以上老年人、孕妇及产褥期女性等人群禁止使用本品。
- 患有以下疾病者禁止使用本品：骨质增生、骨质疏松、肌肉损伤、肌肉痉挛、心脏病、高血压、骨折、体内有钢钉、心脑血管疾病、静脉曲张、静脉血栓、癌症、肿瘤、精神类疾病。
- 身体出现头疼、胸闷、心跳不规律、呼吸急促、头晕、恶心、淤青、体表伤口、肌肉痉挛、肌肉撕裂伤、急性扭伤、挫伤、拉伤等症状，禁止使用本品。
- 本品最大承重为150kg，禁止人为踩踏、站立和堆叠其他物品。

电池安全警示

- 请务必使用安全合规的7号碱性电池，用错误型号的电池更换可能使安全防护失效，会有爆炸、火灾等危险。
- 请勿将电池放置于高温环境中，如暴晒、火、微波炉、烤箱等，否则可能会导致爆炸或泄漏可燃液体或气体。
- 请勿拆解、撞击、挤压或切割电池。严禁使用尖锐物、螺丝刀等触碰、拆解电池。以上操作可能会导致爆炸。

- 请勿将电池置于极低气压下，否则可能导致电池爆炸或泄漏可燃液体或气体。
- 若电池出现严重鼓胀，请勿继续使用。
- 禁止吞咽电池，否则可能导致化学灼伤危险。
- 如果认为电池可能已被吞食或放置在身体的任何部位内，请立即寻求医疗救助。
- 如果电池仓未安全闭合，禁止使用该产品并使之远离儿童。
- 请确保儿童远离电池。
- 请按照国家相应规定安全处置用完的电池，勿将电池扔进生活垃圾进行处理。

⚠ 注意

注意事项

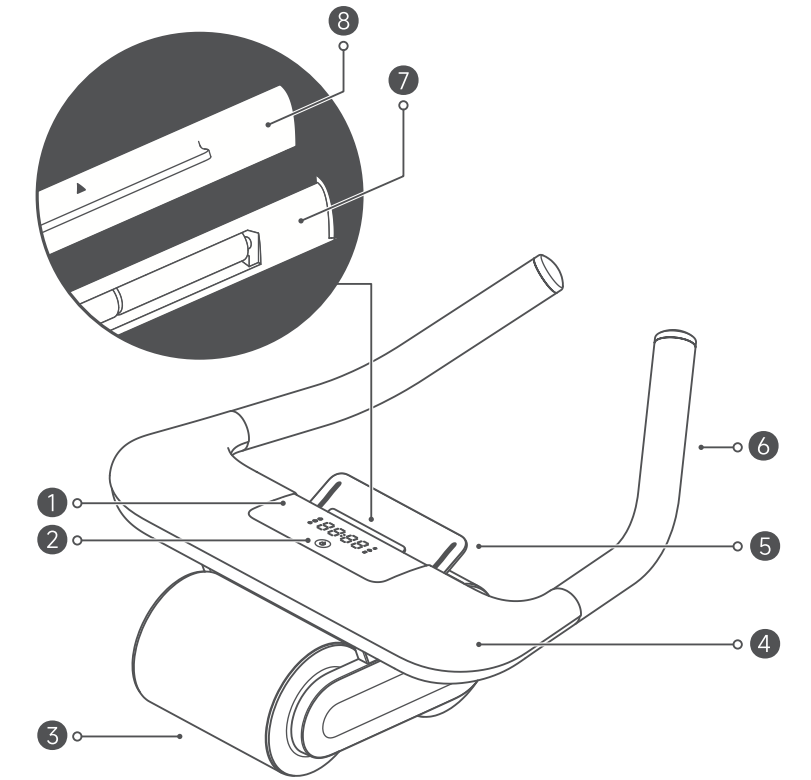
- 首次拆封时，可能会有少许材质气味，属于正常现象，置于阴凉通风处即可渐渐消散。
- 使用本品前，请检查本品的外观和结构。如发现零件损坏、螺丝松动或脱落、机器开裂或磨损等异常情况，请停止使用并及时维修或更换。
- 使用本品前，建议咨询医生或健身教练，不当的训练可能会造成肌肉损伤。为降低使用风险，使用前请先了解产品的使用说明书，认真阅读说明书中的动作指导。
- 使用本品时，请确保手指、头发、衣物及颈部的首饰或挂件等物品远离轮子和夹缝，以防卷入导致缠绕或夹伤。建议使用本品前最好将颈部佩戴的首饰或挂件等物品提前取下。

- 训练前，请先进行适度的热身运动，加快身体血液循环、放松肌肉，使关节更灵活，避免运动受伤。
- 训练时，请按照说明书中的动作指导，循序渐进地进行锻炼。在进行高阶训练之前，先熟悉所有基础练习，待核心肌肉力量增强后，逐步提高训练难度。
- 训练后，请进行适度的拉伸放松，舒缓紧绷的肌肉，减少肌肉疲劳和酸痛感，促进身体快速恢复。
- 本品训练具有方向性（手机支架方向为正向），禁止逆推，以免损坏产品。
- 训练过程中，请随时关注身体状况。如出现身体不适，请谨慎使用，避免不正确或过度训练。如出现胸痛、胸闷、头疼、心跳不规律、呼吸急促、头晕和恶心等情况，请立刻停止使用。
- 尽量选择宽敞、干燥，且地面坚实平坦的场所进行训练，如客厅、房间等。
- 训练过程中，请确保周围2米内无儿童、宠物、杂物或家具，以防碰撞造成伤害。
- 本品仅供家庭使用，请勿用作商用。
- 器具不打算由存在肢体、感官或精神能力缺陷或缺少使用经验和知识的人（包括儿童）使用，除非有负责他们安全的人对他们进行与器具使用有关的监督或指导。
- 应照看好儿童，确保他们不玩耍本器具。
- 产品出现异常噪声、异常气味、异常高温或故障时，请立即停止使用，关闭开关，断开电源。
- 使用者不应自行拆卸家用电器，不应变更内部接线、部件和保护装置。

产品介绍

米家智能健腹轮采用加宽双轮肘撑式设计，让训练更加简单、稳定，还可记录训练个数、时长、卡路里消耗等数据。

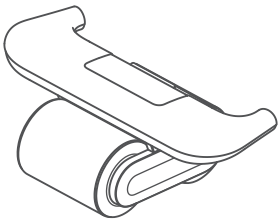
产品示意图



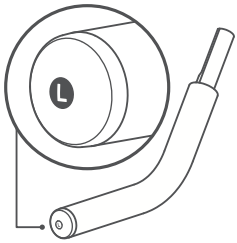
❶ 显示屏　❷ 电源键　❸ 滚轮　❹ 肘撑托

❺ 手机支架　❻ 扶手　❼ 电池仓　❽ 电池盖

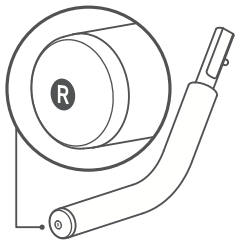
产品配件清单



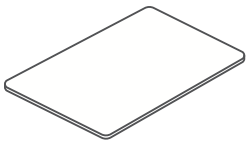
健腹轮主体



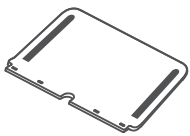
左扶手



右扶手



跪垫
（条纹面为
触地防滑面）



手机支架



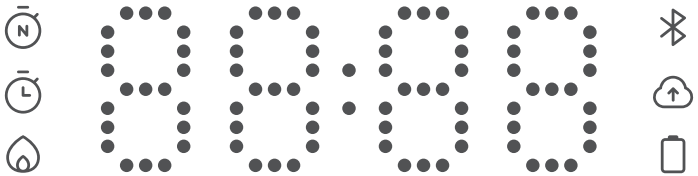
7号
碱性电池 × 2



说明书

提示：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。

显示区域

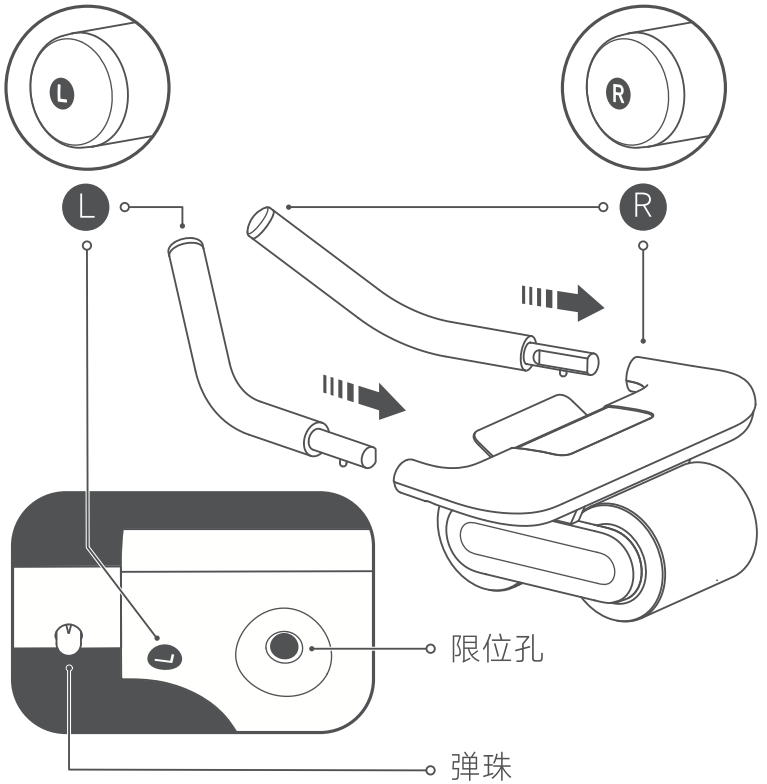


显示说明

	训练个数： 图标常亮，显示屏显示当前训练个数。
	训练时长： 图标常亮，显示屏显示当前训练时长。
	训练卡路里： 图标常亮，显示屏显示当前消耗卡路里。
	蓝牙™状态： 图标闪烁，表示蓝牙待连接。 图标常亮，表示蓝牙连接成功。 无蓝牙连接超过3分钟，蓝牙图标自动熄灭。
	硬件升级： 图标常亮，表示健腹轮处于硬件OTA升级过程中，显示屏显示升级进度。
	电量情况： 图标橙色常亮，表示电量不足，请更换电池。 图标橙色闪烁，表示电量即将耗尽，请更换电池。

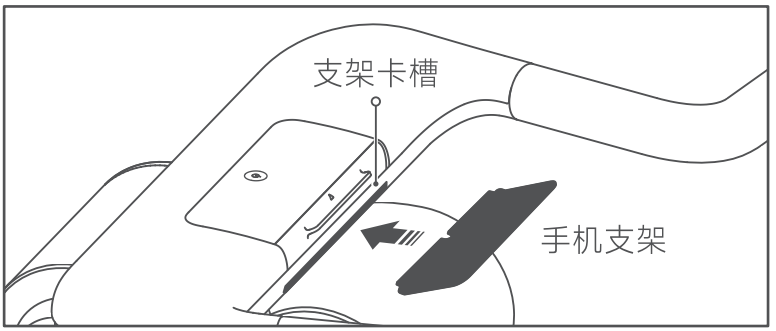
安装与拆卸

扶手安装与拆卸



- 安装：将贴有L标识的扶手对准机身贴有L标识的安装孔，按住扶手上的弹珠（确保弹珠方向朝下），将扶手插入安装孔，弹珠从限位孔弹出后即安装完成。同理，安装好另一个扶手。
- 拆卸：用手指按下弹珠，拔出扶手即可将其拆下。

手机支架安装与拆卸

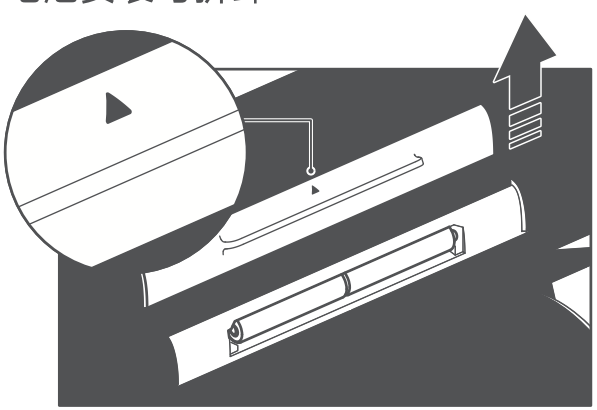


按图示箭头方向，将手机支架对准支架卡槽插入即可安装，向外拔出即可拆卸。

注意：

- 使用前，请确保手机支架已安装好且手机已摆放到位。
- 手机支架仅支持6.8英寸以下全屏手机。
- 手机支架仅支持横向摆放手机。

电池安装与拆卸



按图示箭头方向，拔出电池盖，将电池放入电池仓，盖上电池盖即安装完成，反之即可拆卸。安装电池时需注意区分正负极。

使用

操作说明

开机：长按电源键，显示屏亮起，即开机成功。
关机：长按电源键，显示屏熄灭，即关机成功。蓝牙未连接状态下，超过3分钟无人使用将自动关机。蓝牙连接状态下，超过30分钟无人使用将自动关机。
数据清零：连续短按两次电源键，屏幕数据清零，即可开始新的训练。
查看训练数据：显示屏默认显示训练个数。短按电源键，显示屏可循环切换显示训练个数、训练时长和卡路里消耗。
恢复出厂设置：开机状态下，长按电源键7秒直至屏幕再次亮起，即重置成功。

连接米家APP

本产品已接入米家和小米运动健康，可通过APP操控。
扫描二维码，下载并安装米家和小米运动健康APP，已安装APP的用户将直接进入设备连接页。或在应用商店搜索“米家”或“小米运动健康”，下载并安装APP。打开APP首页，在页面右上角点击“+”，根据APP提示方式添加设备。

扫描下载小米运动健康APP：

扫描下载米家APP：

95AB6713

下载米家APP获取更多智能体验

提示：

❶ 扫描上述二维码，下载对应的APP进行连接。

❷ 支持系统：Android™ 8 或 iOS 12.0及以上版本。

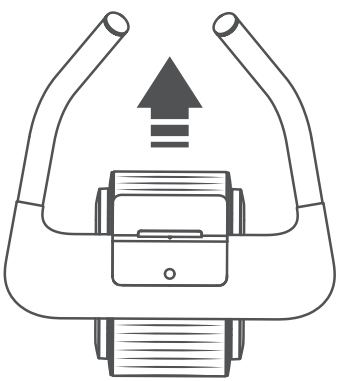
❸ 由于APP的升级与更新，实际操作可能与以上描述略有差异，请按照当前APP内指引进行操作。请确保APP已更新至最新版本。

❹ 设备和APP连接成功后，可通过APP使用不同的训练功能及实时查看训练数据。使用时若未连接APP，训练数据会保存在设备上，待连接成功后便可在APP上查看。

❺ 在米家APP绑定后，设备会同步至小米运动健康APP，无需再绑定。两个APP无法同时连接使用设备，如需要切换到另外一个APP使用时，需断开设备与当前APP的连接。

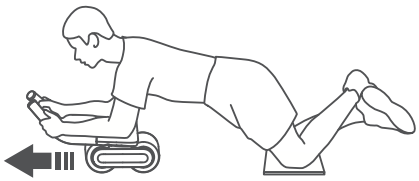
推行方向指引

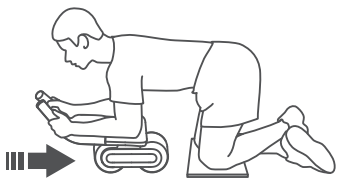
本品使用时具有方向性，请按图示箭头方向推行，禁止逆推。



训练指导

基础训练模式（肘撑跪姿）



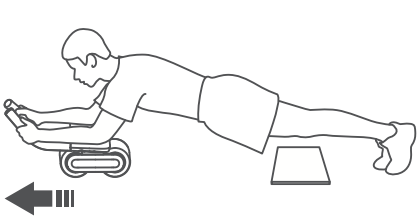


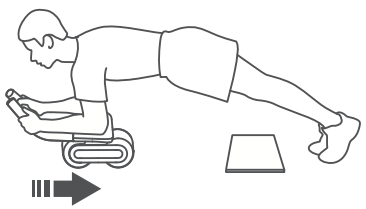
❶ 膝盖跪于跪垫上，手肘置于肘撑托上，双手抓握扶手保持向前推动的姿势。

❷ 保持身体躯干稳定，背部微微拱起，双手在可控范围内慢慢向前伸展，推动健腹轮。

❸ 收缩腹肌，拉回健腹轮。

进阶训练模式（肘撑站立式）





❶ 双脚站立分开与肩同宽，手肘置于肘撑托上，双手抓握扶手保持向前推动的姿势。

❷ 背部挺直，避免塌腰，双手在可控范围内慢慢向前伸展，推动健腹轮。

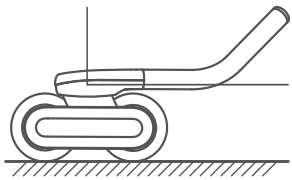
❸ 收缩腹肌，拉回健腹轮。

注意：

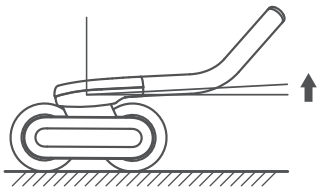
训练前进行适当的热身活动，训练后进行适当的拉伸放松。训练时务必保持手肘置于肘撑托上，双手紧握手柄，背部挺直，保持姿势稳定。

提示：

为提升使用体验，健腹轮肘撑托与滚轮支架之间有活动仰角，可随着训练者运动姿态的变化小幅摆动，属于正常现象。



❶ 静置状态下，肘撑托与地面平行。



❷ 活动状态下，肘撑托可上下移动。

维护与保养

日常保养

- 请定期用干净微湿的软布（可配合中性清洁剂）擦拭机身，并用干燥的布或纸巾擦干。
- 清洁时，请确保电池已取出。
- 请勿使用腐蚀性溶液擦拭机身，否则可能导致产品故障或产品开裂、变色。
- 请勿使用吹风机等设备对本品进行干燥处理。

- 请勿使用损坏或漏液的电池。长时间不使用本品（3个月及以上）请及时取出电池。如需重新启用，请确保电池完好，无漏液、发热、变形等情况后再进行安装。

存储

- 存放或运输时，请勿将本品与易燃易爆物放在一起。
- 请将本品平稳放置于干燥、通风环境中，避免暴晒或堆叠挤压。
- 如在存储过程中出现机器温度过高、变形、鼓胀或电池漏液等现象，请立即停止使用并联系售后。

基本参数

产品名称：米家智能健腹轮	产品型号：MJJFL01YM
产品尺寸：455 × 415 × 265mm	产品净重：约2.8kg
执行标准：Q/YM 003-2024	工作温度：0°C~40°C
额定功率：100mW	
额定电压：3V ⎓（7号碱性电池 × 2）	
CMIIT ID：24J440M7C624	生产日期：详见产品包装

电器电子产品中有害物质的名称及含有信息表

有害物质	部件名称			
	塑胶外壳	扶手	跪垫	PCB组件
铅（Pb）	○	○	○	×
汞（Hg）	○	○	○	○
镉（Cd）	○	○	○	○
六价铬（Cr（VI））	○	○	○	○
多溴联苯（PBBs）	○	○	○	○
多溴二苯醚（PBDEs）	○	○	○	○
邻苯二甲酸二（2-乙基）己酯（DEHP）	○	○	○	○
邻苯二甲酸丁苄酯（BBP）	○	○	○	○
邻苯二甲酸二正丁酯（DBP）	○	○	○	○
邻苯二甲酸二异丁酯（DIBP）	○	○	○	○

注1：○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均不超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求。

×：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电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求。

注2：以上未列出的部件，表明其有害物质含量均不超出电器电子产品有害物质限制使用国家标准要求。



本标识内的数字表示产品在正常使用状态下，环保使用期限为10年。

故障排除

故障现象	可能原因	解决方法
无法开机	未安装电池	安装电池
	电池未安装好	按照正负极方向安装好电池
	电池电量耗尽或不足	更换电池
无法搜索添加设备	在APP设备列表删除或解绑了设备	恢复出厂设置
	已连接了另一APP（米家/小米运动健康）	在当前APP的设备列表中查找
APP无法连接	手机未打开蓝牙	打开手机蓝牙
	未进入APP中该设备首页	进入APP中该设备首页重新连接
	已连接了另一APP（米家/小米运动健康）	断开另一APP连接再连接当前APP
不能正常计数	训练动作不标准	参照说明书或视频课程中的动作指导进行训练
	电池电量耗尽或不足	更换电池

售后服务与支持

米家智能健腹轮售后服务严格依据《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：

1. 保修条例

- 自您签收次日起7日内，本产品出现《米家智能健腹轮性能故障表》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。
- 自您签收次日起8日-15日内，本产品出现《米家智能健腹轮性能故障表》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。
- 自您签收次日起12个月内，本产品出现《米家智能健腹轮性能故障表》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。

2. 非保修条例

- 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。
- 已超过三包有效期。
- 因不可抗力造成的损坏。
- 不符合《米家智能健腹轮性能故障表》所列性能故障的情况。

- 因人为原因导致本产品及其配件产生《米家智能健腹轮性能故障表》所列性能故障。

3. 米家智能健腹轮性能故障表

名称	性能故障
米家智能健腹轮	• 开关键失效。 • 开机自检时，部分图标或数字未亮起。 • 数字显示不完整，但能正常工作。 • 无法连接蓝牙。 • 使用时不能正常计数。 • 非人为因素出现轮子卡死。

4. 提示

- 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。
- 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）。

Bluetooth®文字商标和徽标为蓝牙技术联盟的注册商标，小米通讯技术有限公司对此类商标的任何使用均已获得许可。其他商标和商品名称为其各自所有者所有。

产品型号：MJJFL01YM

扫描可观看视频
查看电子说明书
获取更便捷服务

服务电话：950816

扫码可查看教程指导，快速了解本产品使用方法

若有售后服务需求，请拨打小米服务电话：950816
或访问小米售后服务网址：www.mi.com/service
委托方：小米通讯技术有限公司
委托方地址：北京市海淀区西二旗中路33号院6号楼9层019号
制造商：珠海云麦科技有限公司
制造商地址：
广东省珠海市香洲区梅界路888号21层
说明书版本：V1.5

纸

59489