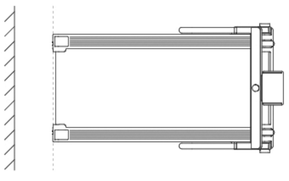
# 米家智能跑步机 使用说明书/售后服务卡

## 目录

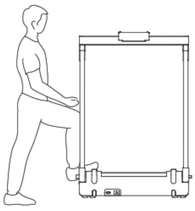

| | |
|---|---|
| 01 安全须知 | 01 |
| 02 产品介绍 | 04 |
| 03 安装与收纳 | 09 |
| 04 使用跑步机 | 13 |
| 05 状态与代码说明 | 16 |
| 06 维护与保养 | 18 |
| 07 注意事项 | 20 |
| 08 基本参数 | 20 |
| 09 产品中有害物质的名称及含量 | 21 |
| 10 售后服务与保修 | 22 |


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。

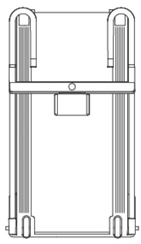
## 01 安全须知



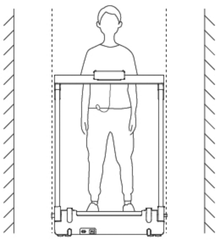
⚠ 跑步机与后部空间距离须要保留 2000 × 1000 mm 的安全区域。



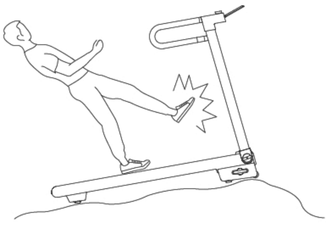
⊗ 严禁踩踏跑步机头部。



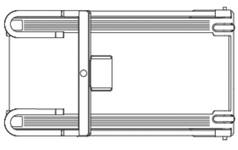
⊗ 严禁直立收纳。



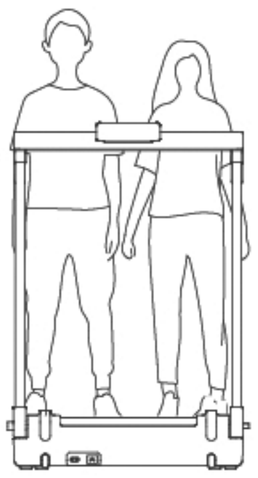
⚠ 跑步机与两侧空间距离须保持在 500 mm以上。



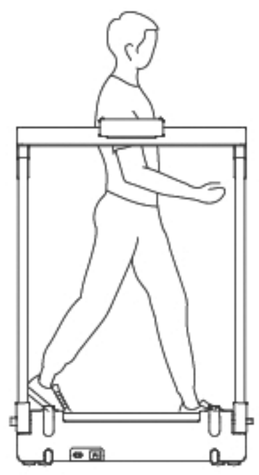
⊗ 严禁置于不平整的地面。



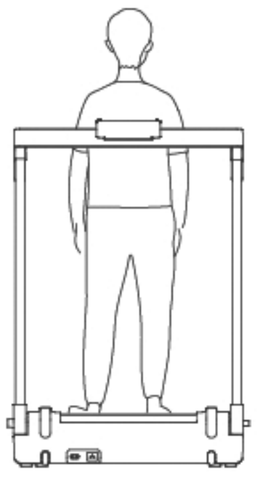
⊗ 严禁侧立收纳。



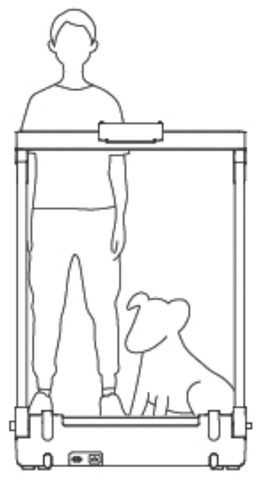
⊗ 严禁多人同时使用。



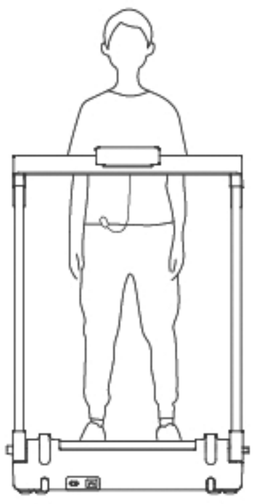
⊗ 严禁侧着使用。



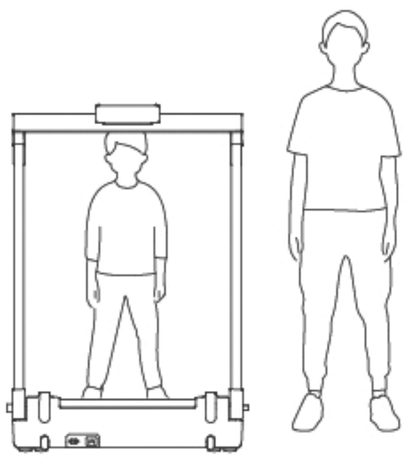
⊗ 严禁倒着使用。



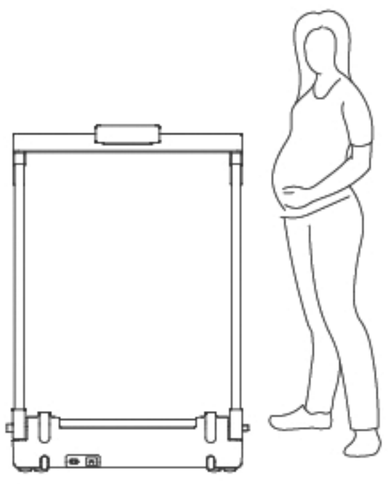
⊗ 严禁带宠物使用。



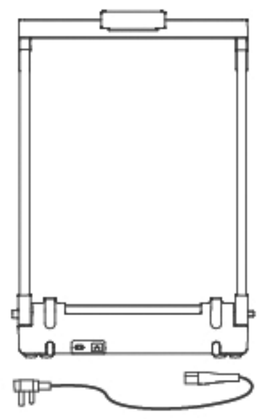
⚠ 使用时请将安全开关的夹子夹在衣服（腰腹部位）上。



⚠ 未成年人须有成年人陪同指导。

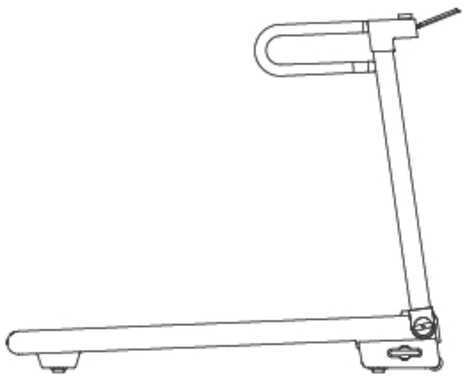


⚠ 跑步机使用有摔倒等风险，请儿童、老人、孕妇等谨慎使用。



⚠ 不使用时，请拔掉电源，避免他人误操作造成意外伤害。

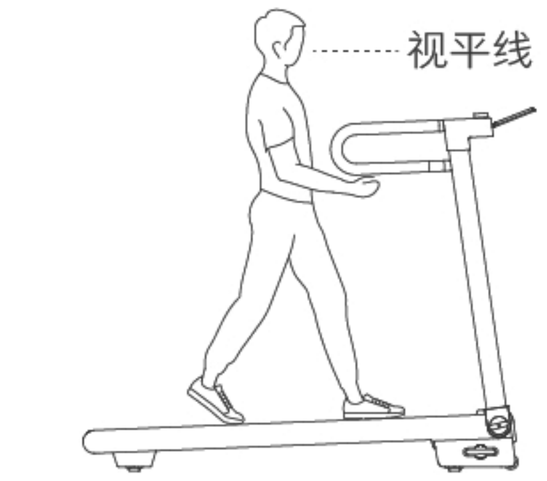




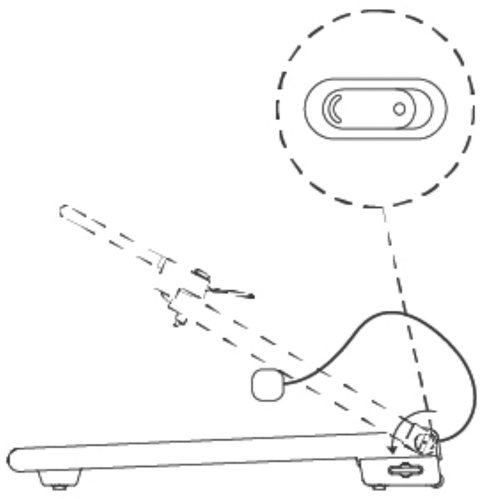
⊗ 严禁在跑带运行时上下跑步机。



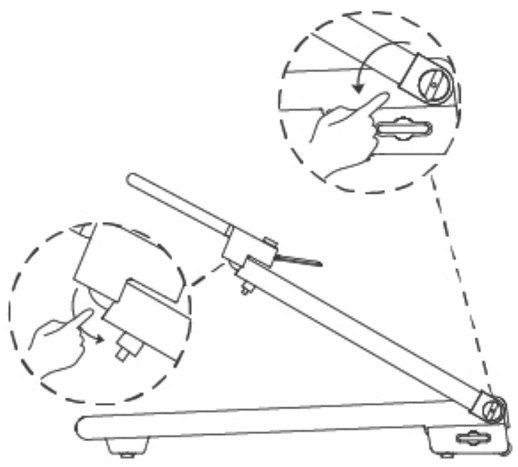
⚠ 须穿着运动鞋。



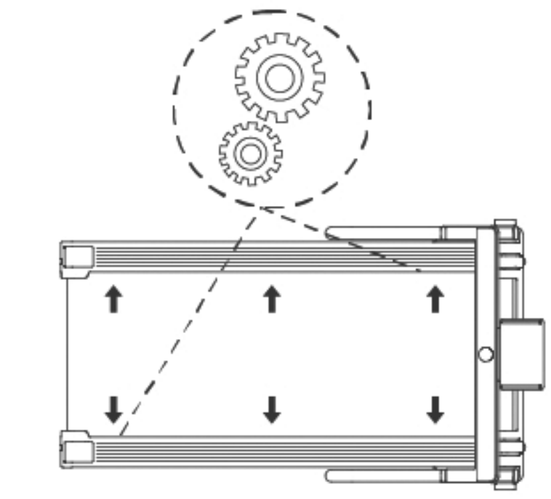

⚠ 保持视线水平，避免视觉眩晕。



⊗ 严禁在电源未关闭时折叠。



⚠ 折叠时，谨防夹手。

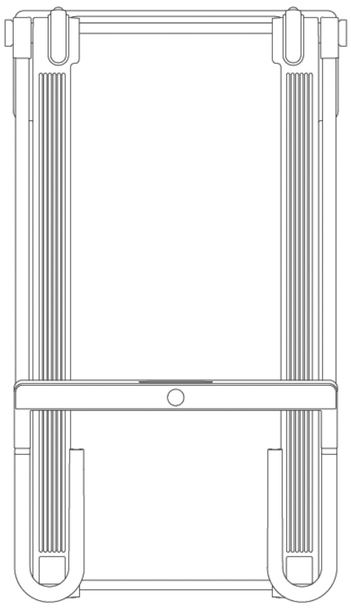


⚠ 谨防夹手，防止卷入衣物或其它杂物。



# 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。

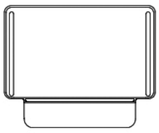


跑步机 × 1

配件



电源线 × 1



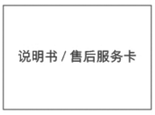
手机支架 × 1



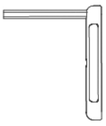
安全开关 × 1



硅油 × 1




说明书 / 售后服务卡 × 1

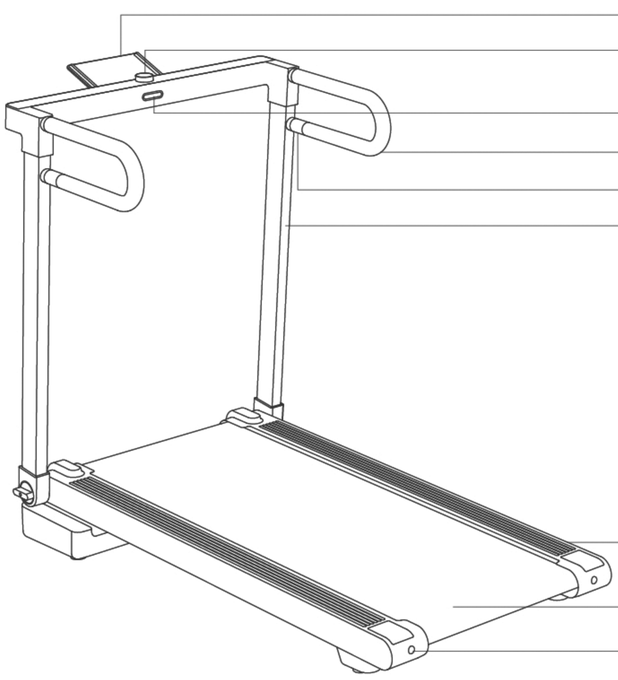


扳手 × 1

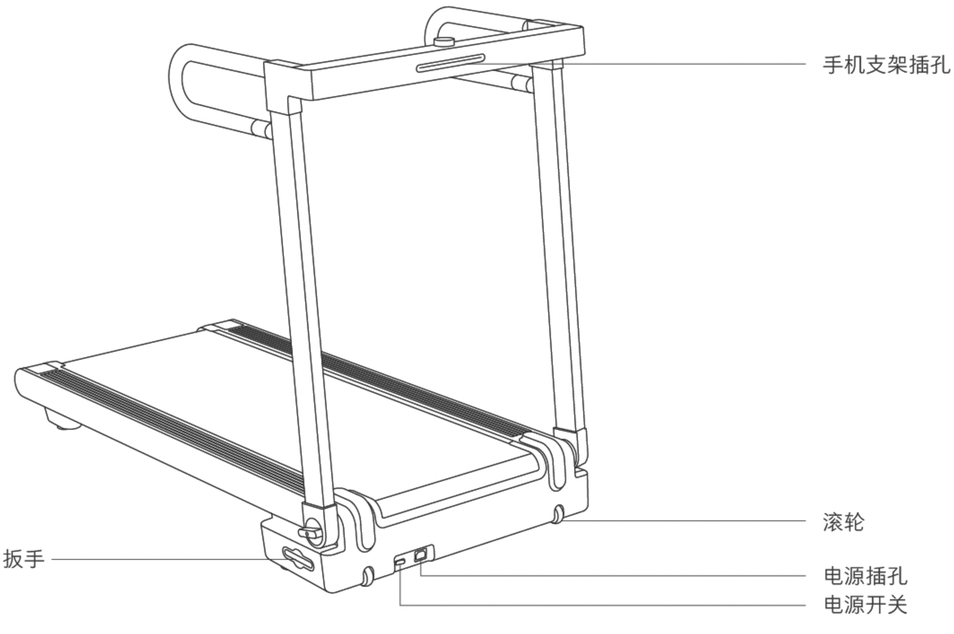
* 扳手在机身头部右侧下方，不在配件盒中。



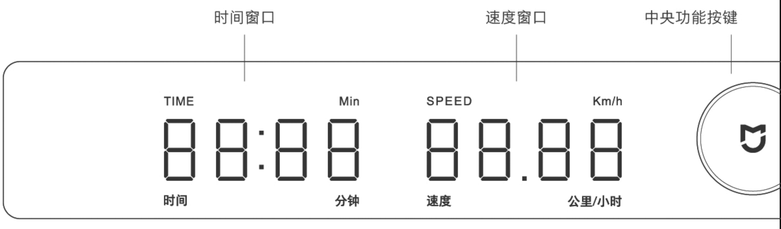
## 1. 跑步机主体





## 2. 显示面板







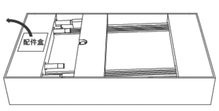


* 心率数据来自其他设备，跑步机不支持心率监测。

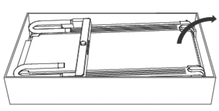


# 03 安装与收纳

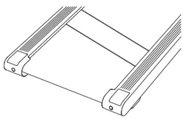
### • 取出跑步机




1. 打开包装箱顶盖，取出上层的配件盒及泡沫。

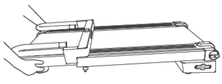


2. 按照图示把跑步机搬出并且放在平整地面，建议 2-3 人操作。

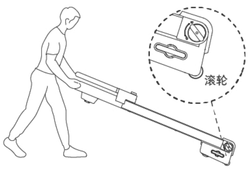


* 跑带接缝是采用行业通用的融接工艺制作产生的。每条跑带为了保证质量，都经过严格测试，请放心使用。

### • 移动跑步机



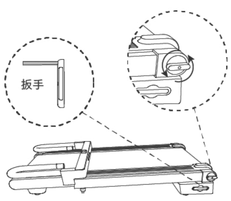
1. 如需移动跑步机，请先收纳电源线，双手将机器尾端抬起。




2. 保持前端滚轮着地，即可轻松移动跑步机。



### • 展开跑步机

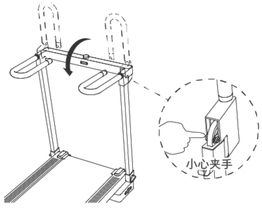



1.将两侧旋钮逆时针拧松，直至可以轻松抬起立柱。

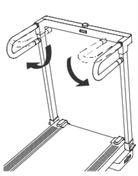
*.如果拧松过程中遇到困难，可以取出六角扳手，辅助拧松。



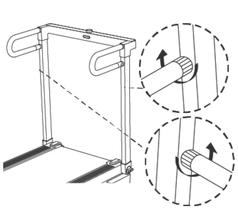
2.手扶U型扶手，向上抬起推到底。



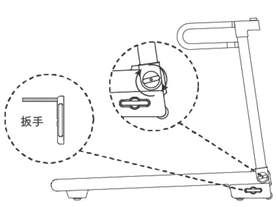

3.如图所示，将U型扶手和电子表面板放下。



4.将两侧U型扶手向下旋转。

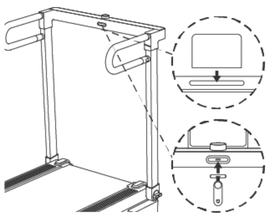


5.将两侧锁扣向外侧旋转，锁定两侧U型扶手。



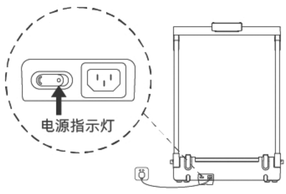

6.手扶立柱，顺时针将两侧旋钮锁紧至立柱不能轻易晃动为止。

*如果拧紧过程中遇到困难，可以取出六角扳手，辅助拧紧。



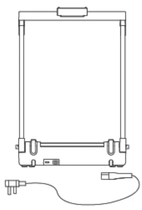
7.从配件盒里取出手机支架和安全开关，插入相应插孔。

*插入安全开关才可以正常启动跑步机。

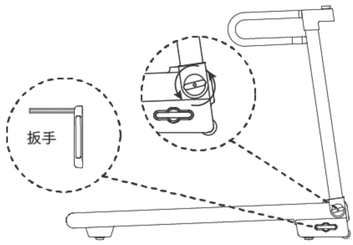



8.将电源线插入到跑步机前端底部电源接口，打开电源开关听到“嘀”的一声，电源指示灯白灯亮起。

## • 折叠跑步机

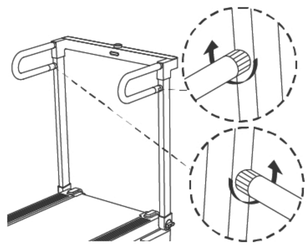


1. 开始折叠操作前，请关闭电源开关并收纳电源线。



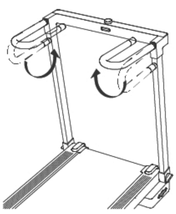

2.将两侧旋钮逆时针拧松，直至可以轻松放下立柱。

*如果拧松过程中遇到困难，可以取出六角扳手，辅助拧松。

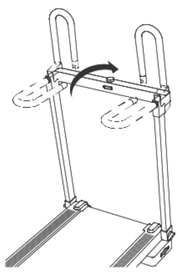


3.将两侧锁扣向内侧旋转，解锁两侧U型扶手。

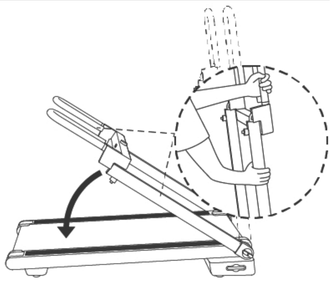




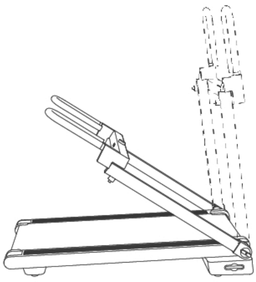
4. 向内侧折叠 U 型扶手。



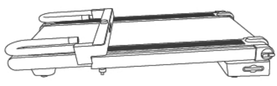
5. 向上抬起U型扶手。



6. 向下折叠立柱。



7. 向下折叠立柱。



8.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

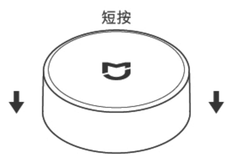
## • 开始跑步



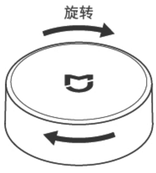

1. 通电后显示面板灯亮起，全部数据显示为零，进入待机状态。



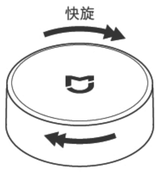

2. 如果没有插入安全开关，屏幕会显示“SAFE”，进入“保护”状态。跑步机无法正常启动，请插入安全开关。



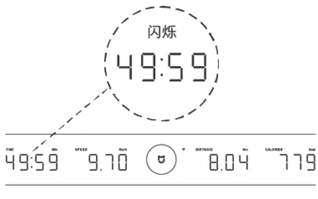

3. 在待机状态下，短按中央功能按键，3 秒倒计时后，跑步机将缓慢启动。




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。



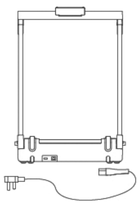

5. 快捷键：快速旋转按键，速度值可在 1、3、6、9、12、15km/h 中快速切换。



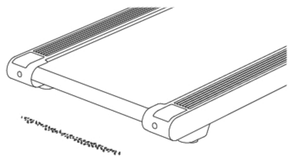

6. 运行中，短按中央功能按键或无人空载运行 15 秒后，跑步机将缓慢停止，进入暂停状态，时间窗口闪烁。
该状态下再次短按按键，跑步机将恢复启动到暂停前的速度。




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。

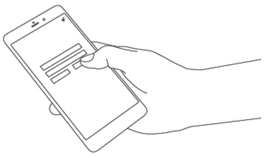


* 使用一段时间后，跑带后侧地面上会有碎屑，这是跑带和鞋底摩擦产生的鞋底碎屑，这些碎屑在跑步机工作时被跑带送到了跑步机后侧。

## • 连接米家 APP

36AD784A

1. 产品接入米家，可以通过米家 APP 进行固件升级和智能联动设置。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。



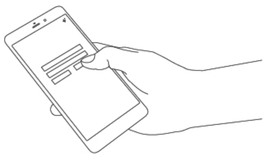
2. 打开米家 APP 首页，在页面右上角点击“+”，根据 APP 提示添加米家跑步机。

* 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。



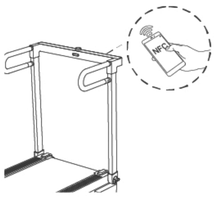
## • 连接小米运动健康 APP

1.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。



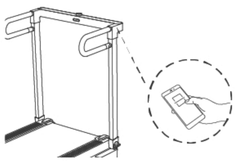
4.连接方式三：跑步机在待机或者休眠状态下，依次打开小米运动健康 运动–跑步机–马上去运动–开始连接 完成跑步机连接。

* 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。



2.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。



3.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。

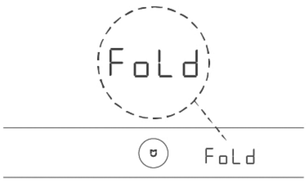


# 05 状态与代码说明

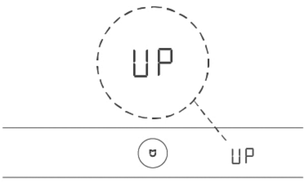
## • 状态代码说明




• 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 | |

## • 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。

## • 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。

## • 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”。

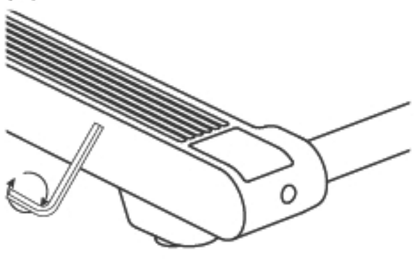
* 设备系统会定期升级优化，部分操作可能会有所调整。



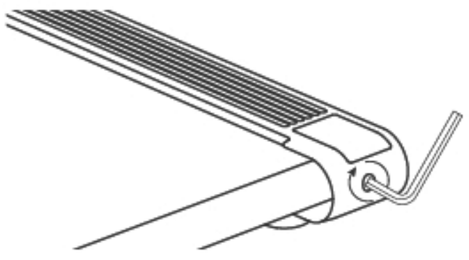
# 06 维护与保养

## 1. 跑带偏移与打滑校正

图一



图二



### 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：将左侧调节孔螺丝顺时针旋转1/4圈（如图一）。

• 如果跑带偏向右边：将右侧调节孔螺丝顺时针旋转1/4圈（如图二）。

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，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

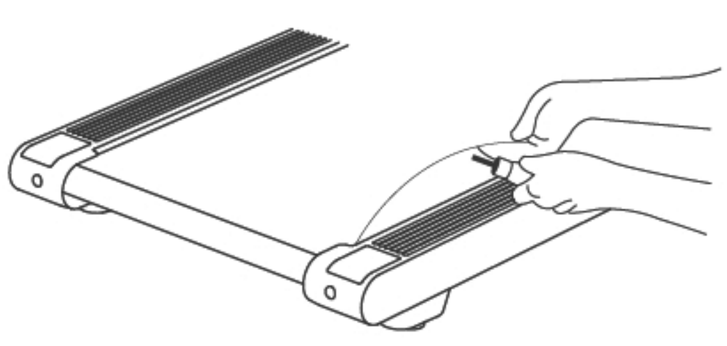
• 为了防止意外损伤，开始调节前，请注意跑台上及跑步机周围不要放置杂物。

• 请使用配套的扳手。

• 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。

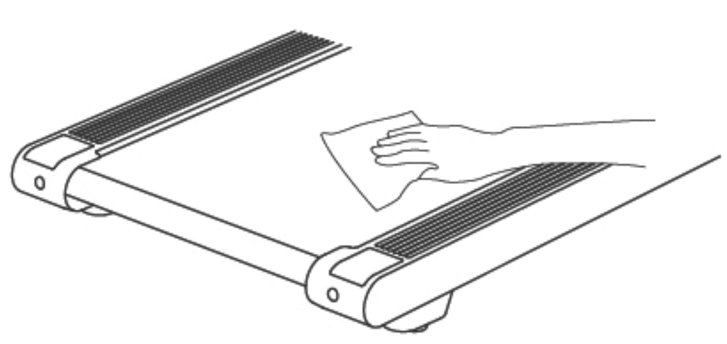
5. 将左右两侧调节螺丝按顺时针方向旋转记录的旋转圈数，然后微调直到跑带松紧适中即可，注意保持跑带居中。

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：1330 × 767 × 1080mm
折叠尺寸：1330 × 767 × 210mm
跑带面积：1240 × 460mm
最大载重：110kg
适用年龄：14 – 60岁
产品净重：40kg
最低速度：1km/h
最高速度：15km/h
额定功率：760W
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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 金属件 | X | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 壳体 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 其它部件 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

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

米家智能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《米家智能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《米家智能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《米家智能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《米家智能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《米家智能跑步机产品性能故障表》所列性能故障。

## 四、米家智能跑步机产品性能故障表

| 名称 | 性能故障 |
|---|---|
| 米家智能跑步机 | 1. 功能按键失灵<br>2. 无法连接 APP<br>3. 开机无反应<br>4. 开机报警<br>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

36AD784A