米家走步机（扶手版） 使用说明书

若有售后服务需求，
请拨打小米服务电话：400-100-5678
或访问小米售后服务网址：www.mi.com/service
制 造 商：上海硕米科技有限公司
地　　址：上海市漕河泾开发区松江高科技园莘砖公路518号14幢502室

已接入米家
works with mijia

扫码下载米家APP

22ZBJ513

目录

01 安全须知 01

02 产品介绍 04

03 安装与收纳 09

04 使用走步机 11

05 状态与代码说明 14

06 维护与保养 15

07 注意事项 17

08 基本参数 17

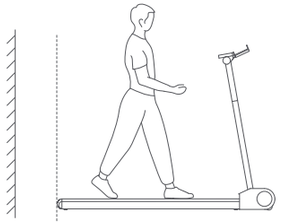
09 微功率设备使用说明 18

10 产品中有害物质的名称及含量 18

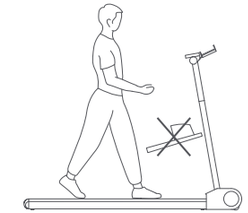
11 售后与保修服务 19

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。

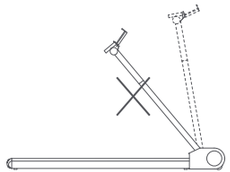
01 安全须知



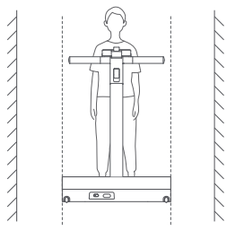
⚠ 走步机与后部空间距离须保持在1000mm以上。



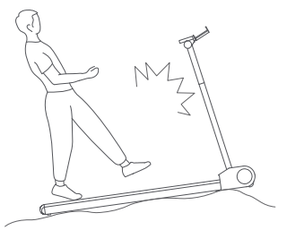
⚠ 须穿着运动鞋。



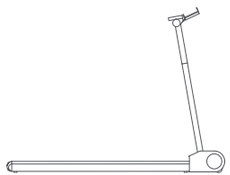
⚠ 开始运动前，请确保走步机扶手完全展开。



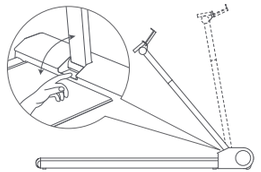
⚠ 走步机与两侧空间距离须保持在500mm以上。



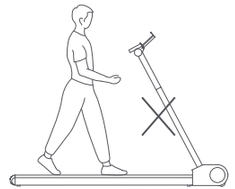
⊗ 严禁置于不平整的地面。



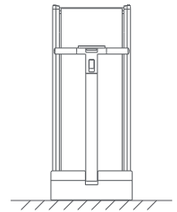
⊗ 严禁在走步带运转时，上下走步机。



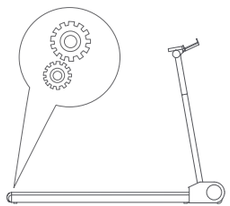
⚠ 扶手折叠时谨防夹手。



⊗ 严禁在走步机运行时折叠扶手。



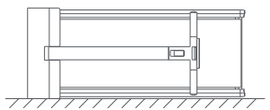
⊗ 严禁直立收纳走步机。



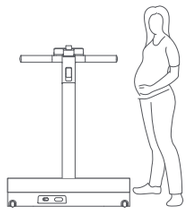
⚠ 防止卷入衣物或其他杂物。



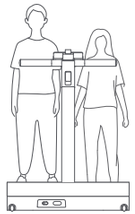
⚠ 保持视线水平，避免视觉眩晕。



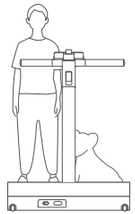
⊗ 严禁斜侧立收纳走步机。



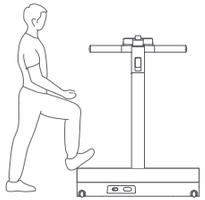
⊗ 走步机使用有摔倒风险，请儿童、老人、孕妇等谨慎使用。



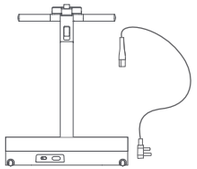
⊗ 严禁多人同时使用。



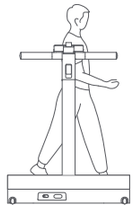
⊗ 严禁带宠物使用。



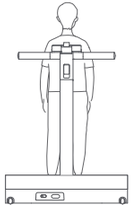
⊗ 严禁踩踏走步机头部。



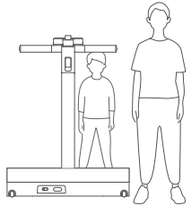
⚠ 不使用时，请拔掉电源，以免造成意外伤害。



⊗ 严禁侧着走。



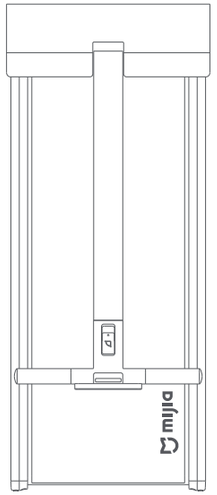
⊗ 严禁倒着走。



⚠ 未成年人使用，需有成人陪同指导。

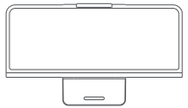
02 产品介绍

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。

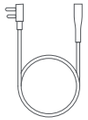


走步机 x 1

配件



手机支架 x 1



电源线 x 1



硅油 x 1



扳手 x 1

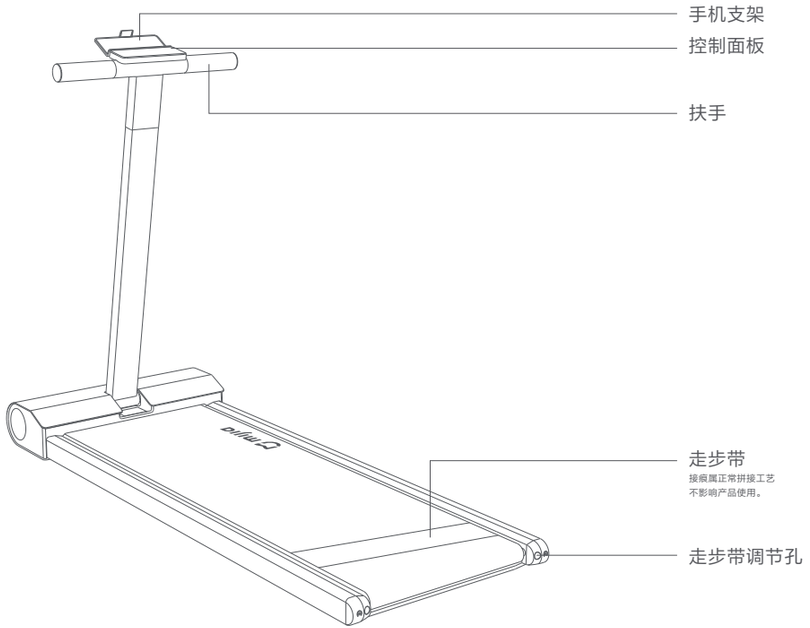


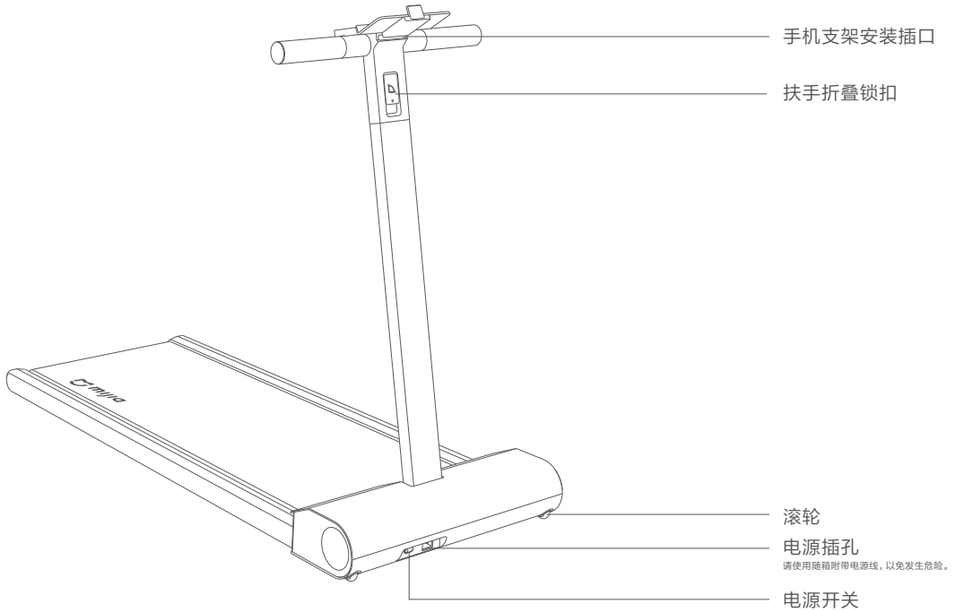
说明书 x 1



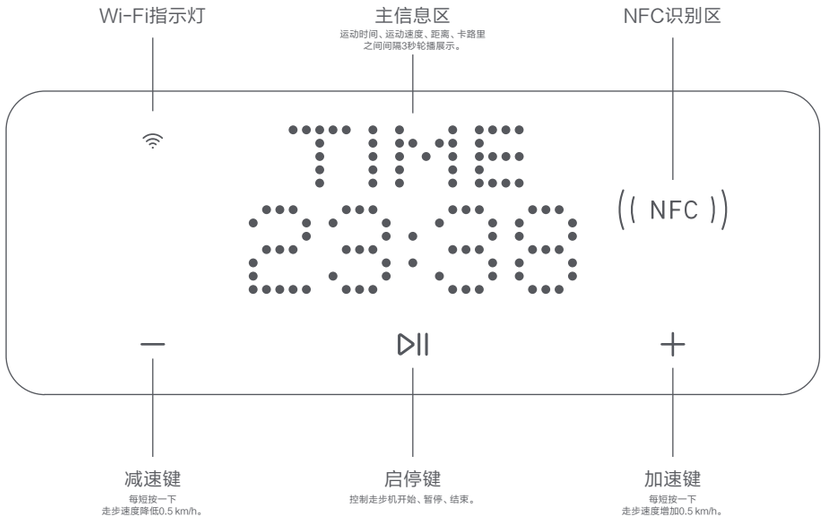
快速使用向导 x 1

1.走步机主体


手机支架
控制面板
扶手
走步带
接痕属正常拼接工艺
不影响产品使用。
走步带调节孔


手机支架安装插口
扶手折叠锁扣
滚轮
电源插孔
请使用随箱附带电源线，以免发生危险。
电源开关

2. 显示面板



3. 显示信息说明



显示时间



显示速度（km/h）



显示距离



显示卡路里（Kcal）



开机动画



待机界面



童锁模式



扶手未打开



Wi-Fi重置

运动暂停



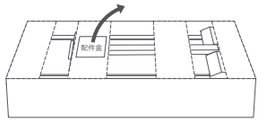
设备升级



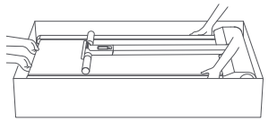
设备故障

03 安装与收纳

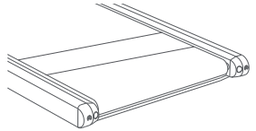
• 取出走步机



1.打开包装箱顶盖，取出上层的配件盒及泡沫。

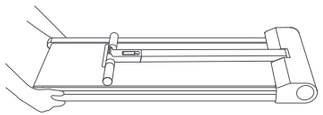


2.按照图示把走步机搬出并且放在平整地面，建议2-3人操作。

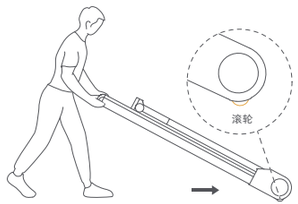


* 走步带接缝是采用行业通用的融接工艺制作产生的。每条走步带为了保证质量，都经过严格测试，请放心使用。

• 移动走步机

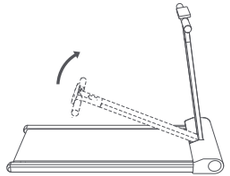


1.如需移动走步机，请先收纳电源线，双手将机器尾端抬起。

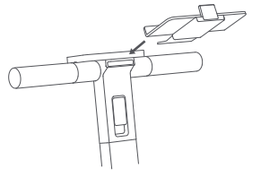


2.保持前端滚轮着地，即可轻松移动走步机。

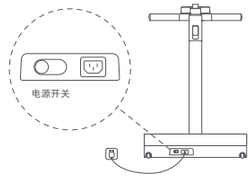
• 展开走步机



1.手握扶手，缓慢将扶手立柱展开并推至顶端固定，直至听到“咔哒”声。



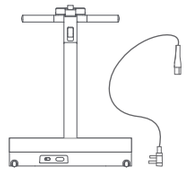
2.从配件盒里取出手机支架，安装固定至扶手端插口中。



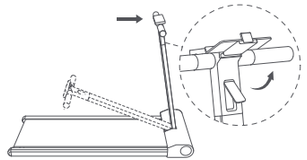
3.请将电源线插入到走步机前端底部电源接口，并打开电源开关，蜂鸣器短嘀一声，走步机上电成功。

* 请使用随箱附带电源线，以免发生危险。

• 折叠走步机



1.开始折叠操作前，请关闭电源开关并收纳电源线。



2.向前轻推扶手立柱并抬起扶手前端折叠锁扣，向下折叠立柱，缓慢放平扶手。

* 扶手具备安全锁设计，请先前推立柱，再向后拉。

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

04 使用走步机

• 开始走步



1.通电后进入“Hello”界面，蜂鸣器短嘀一声，随后进入“Ready”待机状态。



2.待机状态下，短按控制面板“⏯”键，3秒倒计时后，走步机缓慢启动，开始运动。



3.运动中加速：点击控制面板“+”键。
运动中减速：点击控制面板“-”键。
运动中调节速度，信息显示栏切换至“SPD”速度显示页面。



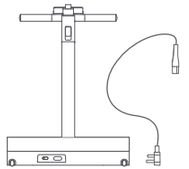
4.运动中，短按控制面板“⏯”键或检测到无人空载运行后，走步机将缓慢停止，进入暂停状态。
该状态下，再次短按控制面板“⏯”键，走步机将恢复启动到暂停前的速度。



5.暂停状态下，长按控制面板“⏯”键3秒或20分钟无操作，走步机将结束本次运动。



6.进入运动小结，屏显本次运动行走里程、行走时间、消耗卡路里后，返回“Ready”待机界面。
* 可短按“⏯”结束运动小结。

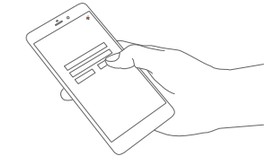


7.运动结束后，请关闭电源开关并收纳电源线。

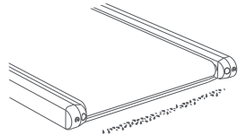
• 连接米家APP



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。扫描上述二维码，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。
* 仅限2.4GHz Wi-Fi网络连接。



2.打开米家APP首页，在页面右上角点击“+”，根据APP提示添加米家走步机（扶手版）。如无法搜索到设备，请尝试重置Wi-Fi，详情参见说明书第13页。
* 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。



* 使用一段时间后，走步带后侧地面上会有碎屑，这是走步带和鞋底摩擦产生的鞋底碎屑，这些碎屑在走步机工作时被走步带送到了走步机后侧。

* 本产品支持NFC快联。
已下载米家APP并登录的用户，手机靠近NFC区域可唤醒米家APP。用户参考说明书中“连接米家APP”的操作指引，完成米家APP配网连接。完成配网后，手机再靠近NFC区域，即可快速唤醒设备插件，进入插件首页。或，被主账号分享使用权限的用户，也可通过NFC功能快速打开APP插件。
未安装米家APP的用户，手机靠近NFC区域后会指引用户下载并安装米家APP。

05 状态与代码说明

• 儿童锁



在“Ready”状态下，长按“⏯”键3秒，启用或解除童锁模式。童锁模式下，机器将无法启动，防止儿童或者不适合使用该器材的人群误操作启动。

* 儿童锁启动，走步机面板显示“儿童锁”图标。

• 扶手折叠



走步机扶手未完全展开时，操控面板显示展开扶手提示，当前状态下不支持下一步操作。

• 休眠与唤醒

“Ready”待机状态下，10分钟无操作，将切换到休眠状态，面板灯熄灭。休眠状态短按控制面板功能键将唤醒走步机。

• Wi-Fi状态说明

连接到小米云服务器：	常亮
未连接(或掉线中)：	闪烁
连上路由器或升级中：	快闪
配网功能关闭：	熄灭

在“Ready”状态下，同时按住“-”键与“⏯”键，可重置Wi-Fi。



Wi-Fi 重置成功，走步机操控面板显示“WIFI-RESET”，蜂鸣器长嘀一声，Wi-Fi指示灯闪烁，提示未连接网络，30分钟后，指示灯熄灭；
Wi-Fi重置失败，操控面板显示“×”，蜂鸣器短嘀三声，Wi-Fi连接恢复到重置前状态。

• 联网与固件升级

出厂默认处于待联网状态，可以在米家APP中配置网络（仅限2.4GHz）、绑定走步机，并通过米家APP查询运动数据及操控机器。



OTA固件升级：在米家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，走步机面板显示为向上箭头图标状态。设备系统会定期升级优化，部分操作可能会有所调整。

• 故障代码说明

走步机出现故障时，控制面板将显示故障代码。

E01:控制器模组电源异常
E02:过流保护
E04:马达异常
E05:通讯异常
E06:功率管或继电器异常



如果出现以上故障代码，请断电重启走步机后再次尝试，如故障代码仍不消失，请停止使用走步机，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。

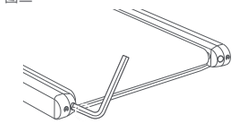
06 维护与保养

1.走步带偏移与打滑校正

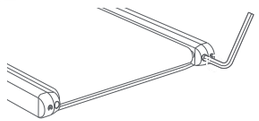
图一



图二



图三



走步带偏移调节步骤

调节前，请通过米家APP将走步机固件更新至最新版本。

1. 确认走步机和米家APP已连接，且走步带处于非运转状态。
2. 依次打开**设置**（右上角）>**走步带调节**。
3. 点击“开始模式”按钮，走步机会开启走步带调节模式，再按下走步机“▷II”键，走步机会以4公里/小时的速度开始运行。
4. 先让走步机以4公里/小时的速度空载运行2分钟，观察走步带是否自动完成较正。
5. 若走步带无法自动完成校正：
   - 如果走步带偏向左边：将左侧调节孔螺丝顺时针旋转1/4圈（如图二）。
   - 如果走步带偏向右边：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”退出调节模式。或者设备在运行30分钟后会自动退出调节模式。

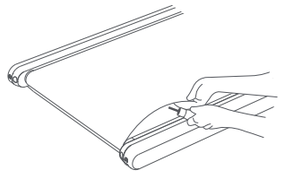
走步带打滑调节步骤

1. 开始调节前，请先暂停走步机。
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，尝试在走步机上低速运动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

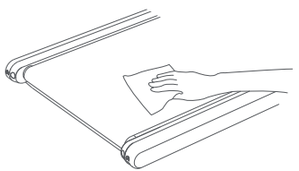
- 为了防止意外损伤，开始调节前，请注意走步机周围不要堆放杂物。
- 请使用随箱附带的扳手。
- 调节过程中小心夹手。

2. 走步带润滑



1. 关机并断开走步机的电源。
2. 将左右两侧调节螺丝按逆时针方向旋转，直到走步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油张紧状态。
3. 抬起走步带边缘，在跑板中心位置，将硅油以“Z”型涂抹在走步带下方的跑板上，无需涂抹整个跑板，使用中会自然扩散。
4. 润滑一次时需用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到之前记录的圈数，然后微调直到跑带松紧适中即可，注意保持走步带居中。
6. 启动走步机，尝试在走步机上以2公里/小时的速度运动1–2分钟，让硅油均匀扩散到走步带上，请扶好扶手谨防打滑。
7. 建议先低速下进行运动尝试，如有异常请参考“1.走步带偏移与打滑校正” 内容，进行校正。
   为了保持走步机运行顺畅，建议每200公里添加一次硅油。

3. 清洁走步机



- 关机并断开走步机的电源。
- 使用潮湿的棉质抹布轻擦走步带表面，不要使用酸性及腐蚀性的清洁剂。
- 不可在走步带下方擦拭。
- 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

- 走步带上的明显接缝属正常现象。目前走步带都是融接工艺制作，走步带的接缝是高温融合时产生的，每条走步带全部经过严格测试不会出现质量问题，请放心使用。走步带高温融合工艺为行业通用生产工艺。
- 走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。
- 新走步机运行时会产生有节奏的摩擦声。新走步机或者温度较低的情况下，走步带接缝处会偏硬，在过前后滚筒的时候，可能会出现该情况，使用一段时间后，走步带变柔软，声音就会变小或消失。
- 走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。温度比较低的情况下，声响会更加明显。
- 为了防止意外损伤，请穿跑步鞋运动。
- 走步机使用一段时间后，走步带后侧地面上会有碎屑。这是走步带和鞋底摩擦产生的鞋底碎屑，这些碎屑在走步机工作时被走步带送到了走步机后侧。

使用产品前，请务必仔细阅读以下重要安全说明以及产品上的所有标签。

此标识提醒用户注意一些与操作及维护有关的重要信息。
请仔细阅读此类信息，避免出现错误。

此标识提醒用户禁止一些操作的重要信息。
请仔细阅读此类信息，避免出现危险。

此标识提醒用户使用前应仔细
阅读产品说明书。

08 基本参数

产品型号：MJZBJ01S
产品等级：HC
展开尺寸：1425 x 560 x 1070mm
折叠尺寸：1425 x 560 x 130mm
跑带面积：1200 x 420mm
最大载重：110kg
适用年龄：14－60岁
产品净重：30kg
最低速度：0.5km/h
最高速度：6km/h
额定功率：625W
额定输入：220V ~ 50Hz
CMIIT ID：2022DP10476

09 微功率设备使用说明

- 本产品使用的NFC技术符合“微功率短距离无线电发射设备目录和技术要求”中通用微功率设备C 类设备的技术要求，用于数据传输应用。采用一体化天线，控制、调整及开关等使用方法请参考产品说明书中相关内容；
- 不得擅自改变使用场景或使用条件、扩大发射频率范围、加大发射功率（包括额外加装射频功率放大器），不得擅自更改发射天线；
- 不得对其他合法的无线电台（站）产生有害干扰，也不得提出免受有害干扰保护；
- 应当承受辐射射频能量的工业、科学及医疗（ISM）应用设备的干扰或其他合法的无线电台（站）干扰；
- 如对其他合法的无线电台（站）产生有害干扰时，应立即停止使用，并采取措施消除干扰后方可继续使用；
- 在航空器内和依据法律法规、国家有关规定、标准划设的射电天文台、气象雷达站、卫星地球站（含测控、测距、接收、导航站）等军民用无线电台（站）、机场等的电磁环境保护区域内使用微功率设备，应当遵守电磁环境保护及相关行业主管部门的规定；
- 禁止在以机场跑道中心点为圆心、半径5000 米的区域内使用各类模型遥控器；
- 微功率设备使用时温度和电压的环境条件与本产品相同。

10 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	×	○	○	○	○	○
金属件	○	○	○	○	○	○
壳体	○	○	○	○	○	○
其他部件	○	○	○	○	○	○

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。

11 售后与保修服务

米家走步机（扶手版）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.自您签收之次日起7日内，本产品出现《米家走步机（扶手版）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《米家走步机（扶手版）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《米家走步机（扶手版）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	12个月
附件	手机支架、电源线	12个月

注意：扳手、硅油为产品随机耗材，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《米家走步机（扶手版）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《米家走步机（扶手版）产品性能故障表》所列性能故障。

四、米家走步机（扶手版）产品性能故障表

名称	性能故障
米家走步机（扶手版）	1.按键失效 2.屏显异常 3.显示故障码 4.扶手检测失效 5.走步带速度异常

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）。

米家走步机（扶手版）	印刷颜色 ▶ PANTONE Cool Gray 11 C	技术要求 ▶ 1.材质：封面：157g金东太空梭哑粉纸，封面封底单面过油 内页：80g金东太空梭哑粉纸； 骑马钉装订； 2. 图案、字体以文件为准； 3. 尺寸、颜色以签样为准； 4. 须符合RoHS要求。	特种工艺 ▶	**审核人员** 设计主管 ▶ 品质经理 ▶ 设计人员 ▶ 周如孟
产品说明书	比　例 ▶ 1：1　　单　位 ▶ mm			
V5.7–2022/08/17	成品尺寸 ▶ 190*134 mm			

印刷说明，不做印刷内容