米家智能跳绳 2 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。

⚠ 注意

注意事项

- 跳绳时请穿着减震运动鞋（厚底/高帮），可以更好地保护脚踝及脚掌。
- 跳绳前请先热身，帮助加快身体血液循环、使筋腱更灵活，避免关节、韧带和肌肉损伤。
- 运动后需进行拉伸放松，尤其是对腿部的拉伸，可以缓解肌肉紧张或酸痛。
- 请尽量选择软硬适中的场地，如：草坪、塑胶运动场、健身房等，粗糙地面会增大阻力，加快绳子磨损。
- 请尽量选择空旷、干燥的场地，以免滑倒或伤到他人。

⚠ 警告：

- 内含小零件，不适合3岁及以下儿童使用。
- 仅使用标记在器具上的安全特低电压供电（如移动电源等），在充电时，安全特低电压设备请勿与电网电源相连接，并确保安全特低电压设备的输出功率小于15W。

注意事项：

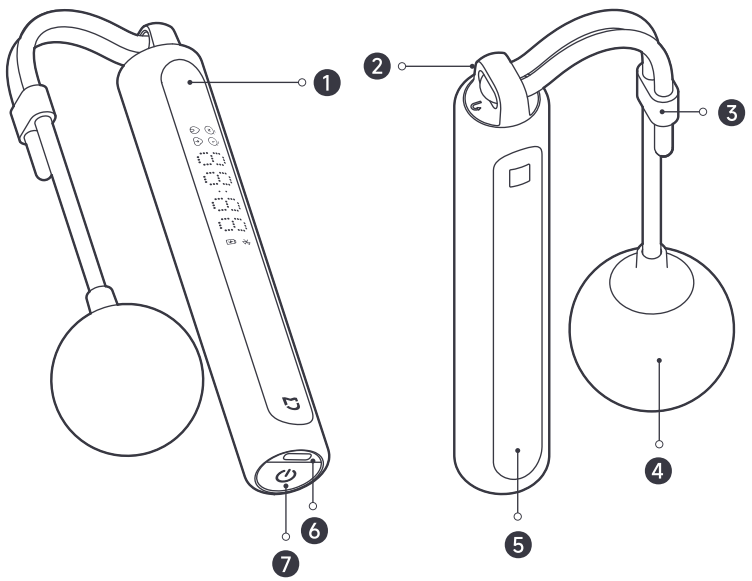
- 请勿私自拆机更换电池，否则可能导致安全防护失效，产生爆炸、火灾等危险。

- 请勿将电池放置于极高温环境中，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、撬电池。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和气体。
- 若电池出现严重膨胀，请勿继续使用。
- 不要吞咽电池，否则可能导致化学灼伤危险。
- 如果你认为电池可能已被吞食或放置在身体的任何部位内，立即寻求医疗救助。
- 如果电池仓未安全闭合，停止使用该产品并使之远离儿童。
- 让儿童远离新的和使用过的电池。
- 请不要将电池扔进生活垃圾进行处理，请遵守国家相应的规定安全处置用完的电池。
- 本器具包含不可更换的电池。
- 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

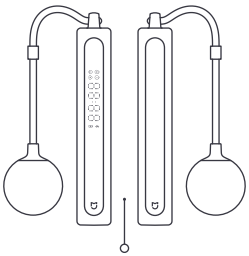
米家智能跳绳 2可采用有绳跳、无绳跳两种跳绳模式，并可提供跳绳个数、时长、卡路里消耗等运动数据报告。

产品示意图

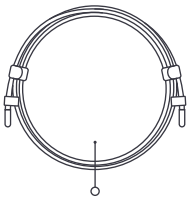


1 显示屏
2 卡绳头
3 绳扣
4 空气甩球
5 手柄防滑条
6 Type-C充电接口
7 电源键

包装清单



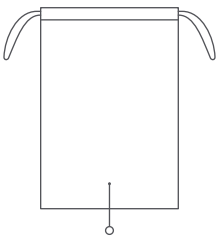
智能跳绳



运动绳



说明书



收纳袋

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



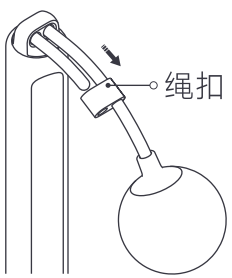
显示说明

	跳绳个数： 图标常亮，显示屏显示当前跳绳个数。
	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，表示跳绳处于硬件OTA升级过程中，显示屏显示升级进度。
	电量情况： 图标白色常亮，表示电量充足。 图标橙色闪烁，表示电量较低，请及时充电。 图标白色呼吸，表示充电中。 电量充至满电状态时，图标闪烁20秒后熄灭。

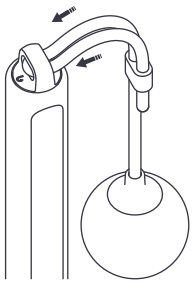
拆卸/安装

拆卸

跳绳出厂默认装配空气甩球，如需拆卸，请将绳扣按图示下移至绳子末端露出，然后将绳子末端向卡绳头方向推，轻轻拔出即可完成拆卸。



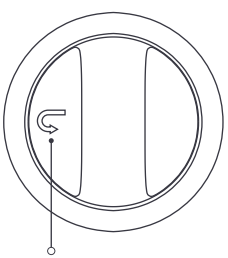
移动绳扣



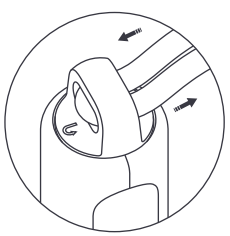
将绳子末端向卡绳头方向推

安装

❶ 安装跳绳时，需按照跳绳安装指引图标将跳绳的一端穿入手柄卡绳头内。

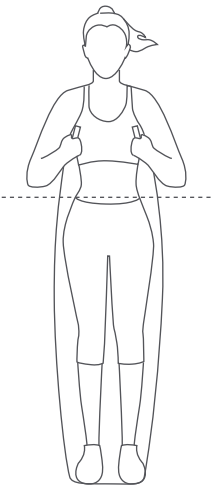


跳绳安装指引图标



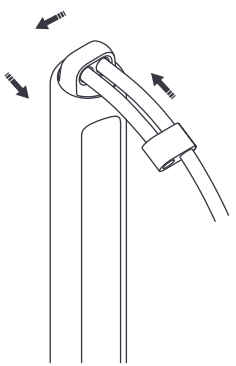
按图标指引方向安装跳绳

❷ 调节跳绳至合适长度：双脚并拢踩绳，手握手柄拉直至腰部以上表示绳长合适。



跳绳调节建议	
身高 cm	绳长 cm
140	230
150	250
160	260
170	270
180	280
185	290

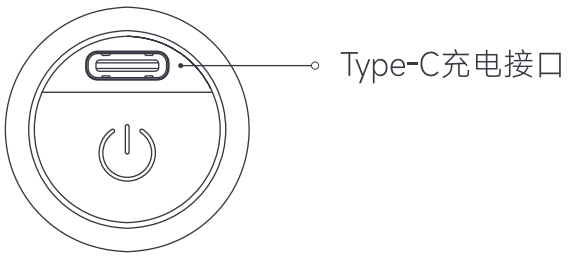
❸ 拉紧并用绳扣固定住运动绳，即安装成功。



使用

1.充电

请使用Type-C充电线（需另行购买）为本产品充电。充电状态下，跳绳无法开机使用。



2.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，显示屏数据清零，即可开始新的训练。

查看训练数据：运动状态下，显示屏熄灭。停止运动后，显示屏自动亮起，默认显示跳绳个数。短按电源键，显示屏可循环切换显示跳绳个数、训练时长及卡路里消耗。

恢复出厂设置：开机状态下，长按电源键7秒直至屏幕重新点亮，即重置成功。

使用指引

扫码可观看视频
查看电子说明书
获取更便捷服务
服务电话：950816

3.连接APP

连接小米运动健康APP

本产品已接入小米运动健康APP，可以通过小米运动健康APP操控。扫描二维码，或在应用商店搜索“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。

浅蓝色　浅沙色　雾青色

连接米家APP

本品已接入米家，可通过米家APP操控。扫描二维码，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。或在应用商店搜索“米家”，下载并安装米家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。

A11ABFOB
（浅蓝色）

9E2D466A
（浅沙色）

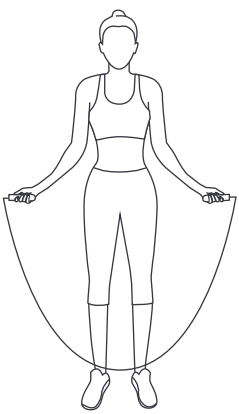
159739CE
（雾青色）

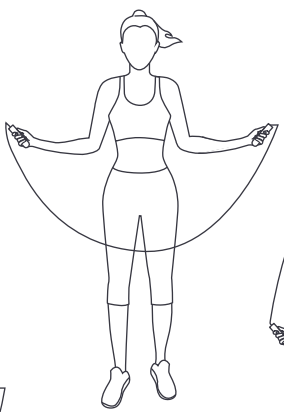
提示：

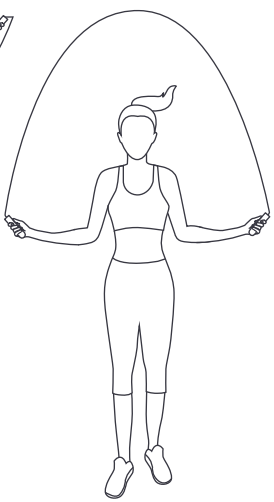
1. 扫描上述二维码，下载对应的APP进行连接。
2. 支持系统：Android™ 8 或 iOS 12.0及以上版本。
3. 由于APP的升级与更新，实际操作可能与以上描述略有差异，请按照当前APP内指引进行操作。请确保APP已更新至最新版本。
4. 设备和APP连接成功后，可通过APP使用不同的训练功能及实时查看训练数据。使用时若未连接APP，训练数据会保存在设备上，待连接成功后便可在APP上查看。
5. 在米家APP绑定后，设备会同步至小米运动健康APP，无需再绑定。两个APP无法同时连接使用设备，如需要切换到另外一个APP使用时，需断开设备与当前APP的连接。

4.正确跳绳姿势示意

❶ 身体自然站立
❷ 双脚稍微分开
❸ 双腿保持微蹲，脚尖踮地
❹ 上臂紧贴身体
❺ 小臂向两侧伸开
❻ 手腕发力摇动手柄跳动
❼ 跳跃时脚尖落地，双腿保持略微弯曲，
可减少对关节的冲击
❽ 请勿用脚后跟和全脚掌着地


1


2


3

故障排除

故障现象	可能原因	解决方法
充电时电量图标不亮	电源未连接好	检查充电线是否插好
	电池充满后，指示灯正常熄灭	可正常使用
不能正常计数	电池电量耗尽或不足	充电后再使用
	跳绳动作不标准	请参考正确跳绳姿势示意跳绳
蓝牙无法连接	产品未开机	按电源键开机
	手机未开启蓝牙	请保持手机蓝牙开启状态
无法开机	长时间不使用	请每3-6个月给产品进行充电
	电池电量耗尽或不足	充电后再使用

基本参数

产品名称：米家智能跳绳 2	产品型号：MJTS02YM
额定输入：5V⎓0.5A	产品净重：约230g
电池容量：200mAh	产品尺寸：162.5×26×26mm
CMIIT ID：24J440M71401	执行标准：Q/YM 002-2024
工作温度：0°C~45°C	生产日期：详见产品包装
无线连接：蓝牙5.1	

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				
	手柄塑料外壳	空气甩球	运动绳	电池	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5年。

售后服务与支持

米家智能跳绳 2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《米家智能跳绳 2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《米家智能跳绳 2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《米家智能跳绳 2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《米家智能跳绳 2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《米家智能跳绳 2性能故障表》所列性能故障。

3.米家智能跳绳 2性能故障表

名称	性能故障
米家智能跳绳 2	• 电源键按键失效 • 开机自检验时，部分图标或数字未亮起 • 数字显示不完整，但能正常工作 • 无法充电 • 无法连接蓝牙 • 正常跳绳时不能计数 • 非人为因素出现转轴卡死

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。

70917

63159

63157



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