米家智能哑铃 使用说明书

安全须知

为了防止哑铃训练时发生意外，使用前请仔细阅读本说明书，并妥善保管。

⚠ 警告

使用禁忌

- 禁止对本产品进行自行修理、改装、拆解、破坏等行为，如有相关行为，本公司不负责产品质量及安全责任。
- 使用前请摘下所有手指饰品，以确保使用安全。
- 15岁以下未成年人、60岁以上老年人、孕妇及产褥期女性等人群禁止使用。
- 患有以下疾病者禁止使用：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、血液病、凝血功能障碍、血小板减少性紫癜、静脉曲张、静脉血栓、癌症、肿瘤、精神类疾病。
- 禁止在身体出现头疼、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、拉伤等症状下使用。
- 剧烈运动后，如出现心率异常、呼吸困难、恶心、呕吐、肌肉疼痛无力等症状，禁止使用并立即就医。
- 请勿在潮湿或暴晒环境下使用。

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。
- 请勿将电池放置于极高温度环境中，如日照、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。
- 如果您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。

⚠ 注意

注意事项

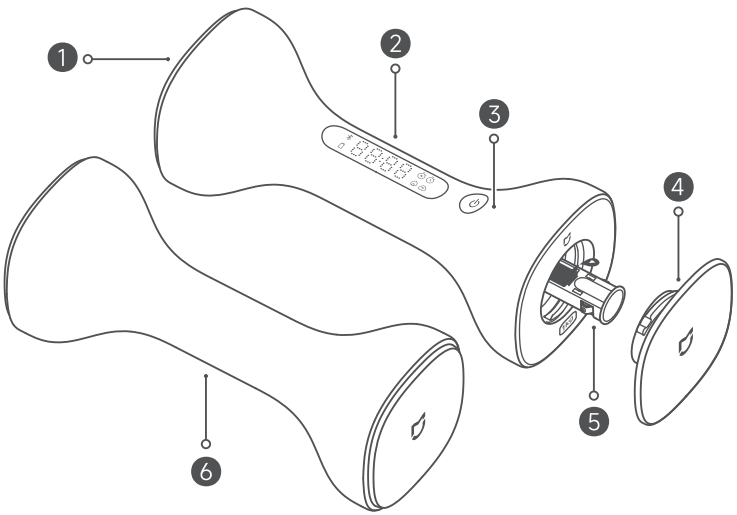
- 使用该哑铃前，我们建议您咨询医生或健身教练，不当的训练可能会造成肌肉损伤。为了降低使用风险，使用前请先了解产品的使用说明，并认真阅读练习指南。
- 训练前请先进行5分钟左右的适度热身运动，加快身体血液循环、放松肌肉、使关节更灵活，避免运动受伤。

- 塑形或燃脂运动后，请进行拉伸放松，舒缓紧绷的肌肉，减少肌肉疲劳、酸痛感及受伤风险，促进身体快速恢复。
- 训练时请循序渐进地进行锻炼，请先进行入门和基础型训练，再进行进阶训练。
- 使用前请检查哑铃的外观和结构，要确保各个部件始终处于良好的状态，如果发现零件损坏、掉螺丝、螺丝松动、开裂。磨损等异常，请停止使用，并及时联系售后服务。
- 使用过程中，请注意身体的状况，出现身体不良反应后应谨慎使用，避免不正确或过量的使用。如您发现有胸部疼痛、头疼、胸闷、心跳不规律、呼吸急促、头晕和恶心等不适，请立刻停止。
- 请尽量选择环境空旷、干燥，且地面坚实平坦的场所，如客厅、房间等。
- 使用哑铃训练时，请确保周围1米内无孩子、宠物、杂物或家具，以防碰撞跌落造成伤害或损坏。
- 仅供家庭使用，请勿商用，不可进行拆解和改装，因拆解和改装而导致的问题，本公司不负产品质量及安全责任。
- 在不使用哑铃时，请妥善保管。请勿将哑铃放置在高处、桌面边缘处、儿童易接触处等，以防碰撞跌落造成伤害或物品损坏。
- 仅适配型号为MJYLP01YM的米家智能哑铃 配重块，请勿使用第三方配重块或配件。
- 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

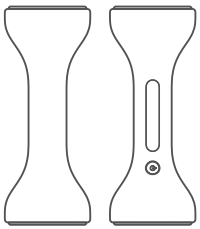
米家智能哑铃采用1.0kg双手柄设计，可智能记录运动数据，并提供哑铃训练的个数、时长、卡路里消耗等运动数据报告。

产品示意图



❶ 主手柄（约1.0kg）
❷ 显示屏
❸ 电源键
❹ 装饰盖
❺ 电池仓
❻ 副手柄（约1.0kg）

包装清单



哑铃 × 2



7号碱性电池 × 2*



说明书

* 2节7号碱性电池已安装在哑铃主手柄的电池仓中。

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

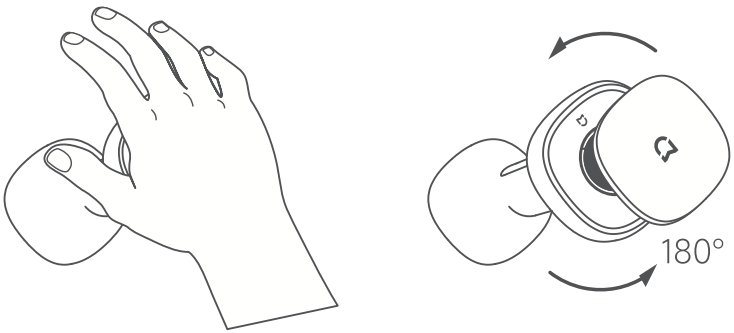


显示说明

	训练个数： 计数图标常亮，显示屏显示当前训练个数。
	训练时长： 计时图标常亮，显示屏显示当前训练时长。
	卡路里消耗： 计卡路里图标常亮，显示屏显示当前卡路里消耗。
	硬件升级： 升级图标常亮，表示哑铃处于硬件OTA升级过程中，显示屏显示进度百分比1-100。
	蓝牙™状态： 蓝牙图标闪烁，表示蓝牙待连接。 蓝牙图标常亮，表示蓝牙连接成功。 无蓝牙连接静置超过3分钟，蓝牙图标自动熄灭。
	电量状态： 电量图标橙色常亮，表示低电量，请尽快更换电池。 电量图标橙色闪烁，表示电量已耗尽，请更换电池。

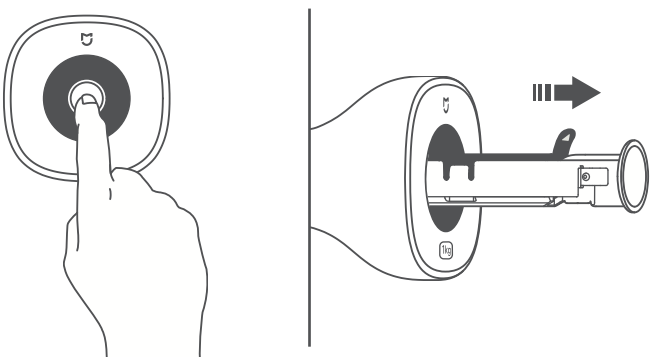
安装与拆卸

1. 装饰盖拆卸/安装



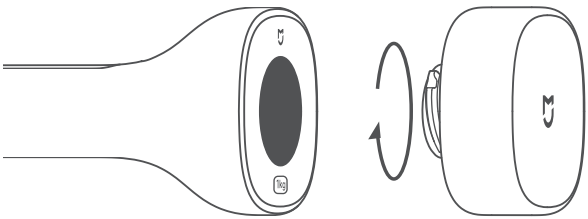
使用手掌压住装饰盖并逆时针旋转180°可拆卸掉装饰盖，反之即可安装。

2. 电池仓拆卸/安装



使用手掌压住电源键一侧的装饰盖并逆时针旋转180°可拆卸掉装饰盖，按压中间按钮可取出电池仓，反之即可安装。

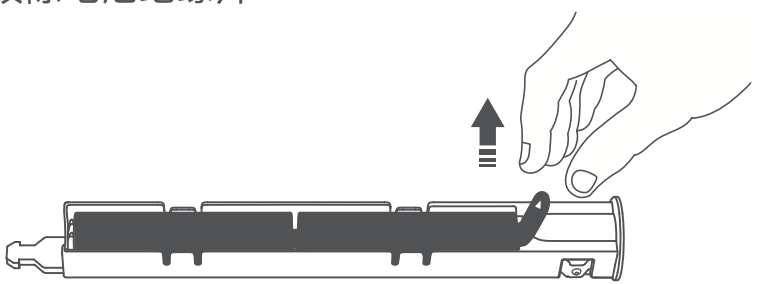
3. 配重块安装/拆卸（* 需另外单独购买米家智能哑铃 配重块）



将0.5kg的配重块的快拆接口与哑铃的快拆接口对齐，顺时针旋转180°到固定卡槽即可与哑铃安装锁定，反之即可拆卸配重块。

使用

1. 拔除电池绝缘片



首次使用前，请拆卸电源键一侧的装饰盖，并取出电池仓，按照图示箭头方向把电池绝缘片拔出，最后依次将电池仓和装饰盖安装锁定后，即可开机使用。

2. 开机/关机

开机：长按电源键≥1.5秒，显示屏点亮，开机成功。

关机：长按电源键≥1.5秒，显示屏熄灭，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。

3. 数据清零保存/查看训练数据/恢复出厂设置

数据清零保存：连续短按两次电源键，显示数据清零并保存，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，循环切换显示训练个数、训练时长、卡路里消耗。

恢复出厂设置：需要重新绑定或恢复出厂设置时，可在哑铃开机状态下，长按电源键7秒恢复出厂设置。

4. 连接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的用户请将APP更新至最新版本再进入设备连接页。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：

3D813EA8

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。

5. 查看新手引导与服务

请扫描二维码观看米家智能哑铃《设备指南》和《训练指南》视频，以及其他服务视频，快速了解智能哑铃的使用和训练说明，并获取更多便捷服务。

扫码可观看视频
获取更便捷服务

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、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、开裂或变色。
- 请勿使用吹风机等加热设备对本产品进行干燥处理。
- 请勿使用已经损坏或漏液的电池，长时间不使用本产品（3个月及以上）请取出电池，如需重新启用，请提前检查电池是否完好、无漏液、发热、变形。
- 请勿擅自拆卸或改装设备及配件。

存储

- 请勿与易燃易爆物共箱存放或运输。
- 请将产品存放于干燥通风且避免阳光直射的环境中，并确保平稳放置，避免堆叠或受到挤压。
- 如在存储过程中产品出现温度过高、变形、膨胀、电池漏液等现象，请立即停止使用并与售后服务中心联系。

基本参数

产品名称：米家智能哑铃
产品型号：MJYL01YM
产品净重：约2.0kg
无线连接：蓝牙 5.1
产品尺寸：184 × 72 × 72mm
工作温度：0°C~40°C
执行标准：Q/YM 004-2024
生产日期：详见产品包装
CMIIT ID：24J440M75855
额定电压：3V⎓（7号碱性电池 × 2）
支持系统：Android™ 8或iOS 12.0及以上版本

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			
	外壳	电路板组件	内部金属部分	内部非金属部分
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	电池电量耗尽或不足	更换电池
	训练动作不标准	参照视频课程中的动作指导进行训练
计数异常	更换新的训练动作导致计数延迟	算法会有判断时间，轻微延迟属于正常现象
	动作幅度过小过慢导致计数不准	参照视频课程中的动作保持动作标准性
	仅运动了1次或2次	算法会有识别过程，请连续运动3次以上
屏幕数字一直闪烁	在APP中点击了暂停	在APP中点击开始

售后服务与支持

米家智能哑铃售后服务严格依据《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《米家智能哑铃性能故障表》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《米家智能哑铃性能故障表》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《米家智能哑铃性能故障表》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《米家智能哑铃性能故障表》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《米家智能哑铃性能故障表》所列性能故障。

3. 米家智能哑铃性能故障表

名称	性能故障
米家智能哑铃	• 开关按键失效。 • 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。 • 无法连接蓝牙。 • 正常使用时无法计数。 • 非人为因素出现电池仓卡死。

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。
- 本品仅限中国地区（不含港澳台地区）销售，故本品仅在中国地区（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）。
- 产品尺寸为人工测量，可能存在轻微误差。
- 产品重量会存在一定误差，米家产品严格遵守行业标准，整机重量公差控制在±4%以内。

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。商标和商品名称为其各自所有者所有。

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：V1.4



70916

米家智能哑铃 配重块 使用说明书

安全须知

为了防止安装配重块训练时发生意外，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

- 禁止对本产品进行自行修理、改装、拆解、破坏等行为，如有相关行为，本公司不负责产品质量及安全责任。
- 请勿在潮湿或暴晒环境下使用本产品。

⚠ 注意

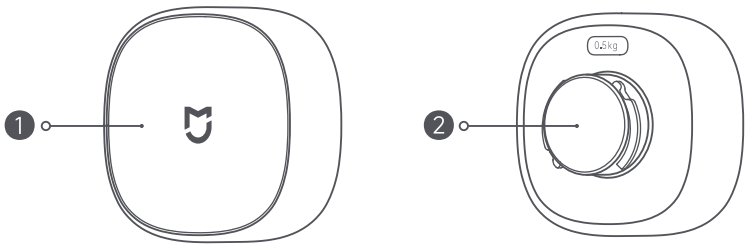
注意事项

- 该配重块无法单独使用，请与米家智能哑铃组合使用。
- 使用前请检查配重块的外观和结构，要确保各个部件始终处于良好的状态，如果发现零件损坏、开裂等异常，请停止使用，并及时联系售后服务。
- 使用前请确保配重块与哑铃相互安装锁定到位，避免配重块意外脱落，可能对人体造成伤害或对周围物品造成损坏。
- 仅供家庭使用，请勿商用，不可进行拆解和改装，因拆解和改装而导致的问题，本公司不负产品质量及安全责任。
- 在不使用配重块时，请妥善保管。请勿将配重块放置在高处、桌面边缘处、儿童易接触处等，以防碰撞跌落造成伤害或物品损坏。
- 使用配重块组合训练前，请阅读并遵守《米家智能哑铃使用说明书》中的注意事项。

产品介绍

米家智能哑铃 配重块采用快拆设计，可以快速安装在米家智能哑铃上。

产品示意图



❶ 配重块（约0.5kg）　　❷ 快拆接口

包装清单



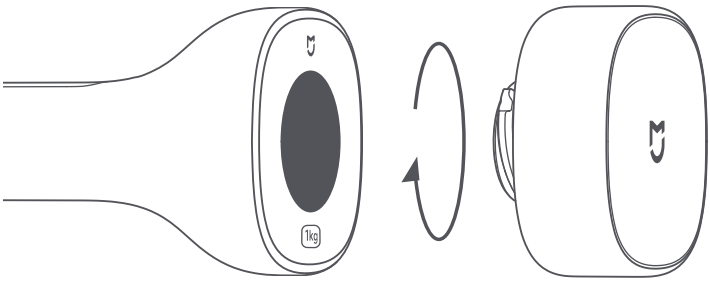
配重块 × 4　　说明书

提示：

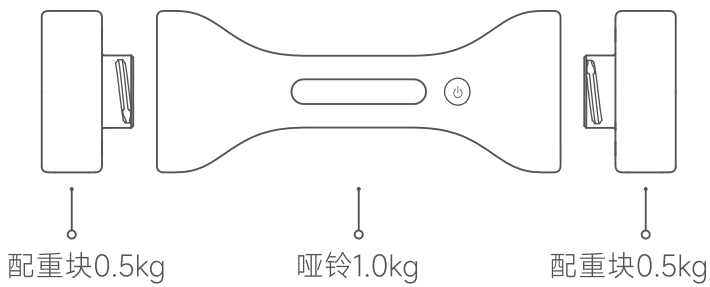
说明书中的产品、配件、用户界面等插图均为示意图，仅供参考。由于产品的更新与升级，产品实物与示意图可能略有差异，请以实物为准。

安装与拆卸

配重块安装/拆卸



- 将0.5kg的配重块的快拆接口与哑铃的快拆接口对齐，顺时针旋转180°到固定卡槽即可与哑铃安装锁定。反之即可拆卸配重块。



- 哑铃两端都可安装配重块，安装后整机重量可由1.0kg升级为2.0kg。如果拆卸哑铃两端的配重块，整机重量可由2.0kg调整为1.0kg。

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、纸巾擦干。
- 请勿使用腐蚀性溶液擦拭机身，否则可能导致产品故障、开裂或变色。
- 请勿擅自拆卸或改装设备及配件。

存储

- 请勿与易燃易爆物共箱存放或运输。
- 请将产品存放于干燥通风且避免阳光直射的环境中，并确保平稳放置，避免堆叠或受到挤压。

故障排除

故障现象	可能原因	解决方法
无法与哑铃安装	没有与哑铃快拆接口对齐	安装时请与哑铃快拆接口对齐
	哑铃快拆接口处有异物	请清理哑铃快拆接口处的异物
	排查以上两种情况，如果问题仍然存在	请联系售后服务

基本参数

产品名称：米家智能哑铃 配重块	产品型号：MJYLP01YM
产品尺寸：41 × 72 × 72mm	产品净重：约2.0kg
执行标准：Q/YM 005-2024	生产日期：详见产品包装

售后服务与支持

米家智能哑铃 配重块售后服务严格依据《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. 保修政策

- 自您签收次日起7日内，本产品出现《米家智能哑铃 配重块性能故障表》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《米家智能哑铃配重块性能故障表》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《米家智能哑铃配重块性能故障表》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《米家智能哑铃 配重块性能故障表》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《米家智能哑铃 配重块性能故障表》所列性能故障。

3. 米家智能哑铃 配重块性能故障表

名称	性能故障
米家智能哑铃 配重块	• 无法与米家智能哑铃正常组合安装。 • 非人为因素出现外壳开裂。

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。
- 本品仅限中国地区（不含港澳台地区）销售，故本品仅在中国地区（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）。
- 产品尺寸为人工测量，可能存在轻微误差。
- 产品重量会存在一定误差，米家产品严格遵守行业标准，整机重量公差控制在±5%以内。

扫码可观看视频
获取更便捷服务

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：V1.3

纸

70915

60071