# 米家动感单车 自发电版使用说明书

# 目录


安全须知 - - - - - - - - - - - - - 01

产品介绍 - - - - - - - - - - - - - 03

安装 - - - - - - - - - - - - - - - - 06

使用 - - - - - - - - - - - - - - - - 11

维护与保养 - - - - - - - - - - - - 16

注意事项 - - - - - - - - - - - - - 17

故障排除 - - - - - - - - - - - - - 18

基本参数 - - - - - - - - - - - - - 19

产品中有害物质的名称及含量 - - - 19

保修说明 - - - - - - - - - - - - - 20


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。

安装前请扫码观看安装使用视频，
如遇问题请及时扫码查看。

# 安全须知

- 请认真阅读说明书并按说明书上的指示使用动感单车。
- 严禁12岁以下儿童使用，未成年人使用需在成年人看护下使用。
- 请让儿童和宠物远离该动感单车，以免受伤。
- 该动感单车专为家用设计(H类)，非医疗器械，不可做医疗康复用途。
- 使用人员体重不可超过最大承重，不正确或过度的训练会导致伤害。
- 使用前请检查动感单车是否松动或者损坏，出现故障时，请马上停止使用。
- 请在平坦、干净的地面上使用动感单车，使用前请保证车身平稳无晃动。
- 动感单车周围请保持0.5米以上的安全范围，避免碰伤。

•运动前需充分热身，并根据需要在整个骑行过程中保持身体水分充足。

•高血压及心脏病、腰椎病患者、孕妇、行动不便者等，请在医生指导下使用。

•运动过程中如感到头晕、胸痛、呼吸困难等不适症状，请逐渐停止运动并小心下车，若症状无缓解请马上至医院检查。

•请穿专业骑行服或紧身运动装，避免衣物被动感单车拉扯、卷入，导致运动伤害。

•使用时请穿着运动鞋，请勿在赤脚、没有合适鞋子的情况下使用产品，避免滑落导致运动伤害。

•本动感单车带有惯性轮，使用时应将脚伸进脚套中、拉紧脚套，需停止时应按压刹车把手进行紧急制动，待器材完全停止时，脚从脚套中抽出，避免因惯性轮惯性较大，对人体造成伤害。

•请勿用手转动脚踏，不要触碰任何正在转动的机械装置，避免造成身体伤害。

•请勿将任何物体、身体部位伸入动感单车任何开口的地方，避免碰伤。

•使用前请确认动感单车后立柱紧固旋钮固定正确（把手朝向地面），运动中不会干扰双腿运动。

•使用动感单车屏幕支架时，需要将设备居中摆放避免设备掉落。

•在没有确定基线健身水准并获得医生的体检合格证明的情况下，不要用较高的速度和较高的强度进行运动。在尝试任何高强度的短距离冲刺之前，请先注意身体状态、姿势。

•请勿擅自改装本动感单车或使用非原装配件，非专业人员请勿打开机壳，以免损坏设备。

•前立管调节管和后立管调节管固定紧固旋钮需要向右旋转，旋至最紧即可锁定对应的装置部件。

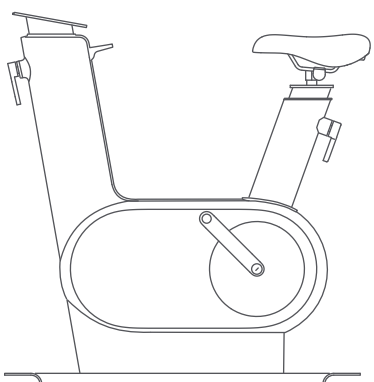
•请定期进行预防性维护。

•不使用动感单车时，请按压刹车把手至最底，锁定住动感单车。

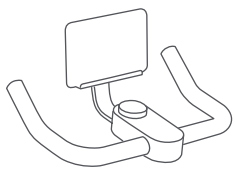
⚠ 警告：请认真阅读，不规范的使用可能会导致人身伤害。

# 产品介绍

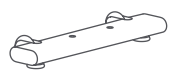
使用产品前请仔细阅读本说明书，并妥善保管。



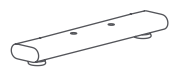
车架 × 1



扶手总成 × 1



前脚管 × 1



后脚管 × 1



脚踏组 × 1




说明书/售后服务卡 × 1



呆扳手 × 1
（在工具袋中）

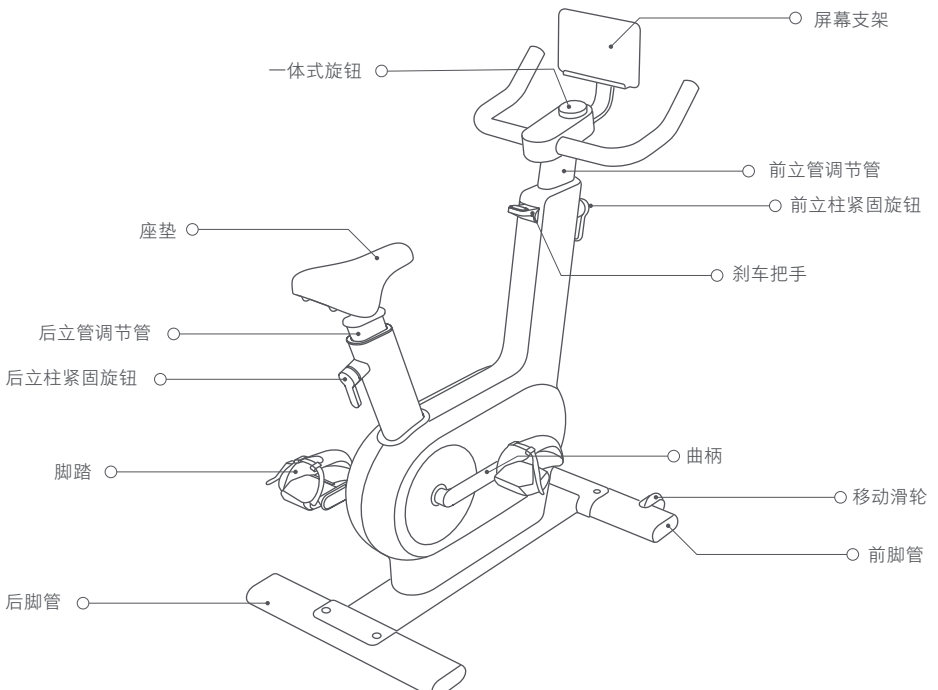


L型内六角扳手 × 1
（在工具袋中）



内六角螺丝 × 3
（在工具袋中）

动感单车主体


屏幕支架
一体式旋钮
前立管调节管
前立柱紧固旋钮
座垫
刹车把手
后立管调节管
后立柱紧固旋钮
曲柄
脚踏
移动滑轮
前脚管
后脚管

一体式旋钮说明




充电标识

有外接设备充电时，显示充电标识

无外接设备充电时，不显示充电标识

踏频

运动时，实时显示骑行踏频

运动时长

运动状态灯环颜色说明

| 颜色 | 运动状态 | 骑行功率占FTP 百分比 |
|---|---|---|
| 蓝色 | 动态恢复 | ≤55% |
| 绿色 | 耐力 | 56%~75% |
| 黄色 | 速度节奏 | 76%~90% |
| 橙色 | 阈值强度 | 91%~105% |
| 红色 | 最大摄氧量 | 106%~120% |
| 深红色 | 无氧 | 121%~150% |
| 紫色 | 神经肌力 | ＞150% |

非运动状态灯环颜色说明

| 颜色 | 状态 |
|---|---|
| 白色 | 调阻中/未运动/联网中 |
| 绿色 | 运动完成 |
| 橙色 | 设备状态提示 |
| 红色 | 设备异常/故障 |

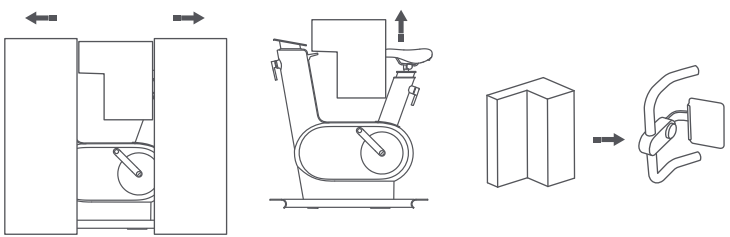
提示：

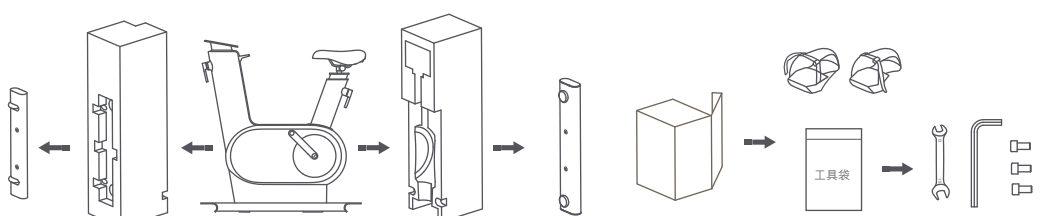
- FTP（Functional Threshold Power 功能性阈值功率）是指在1小时内用尽全力且稳定的骑行中所得到的最大平均功率。
- 运动中灯环颜色以FTP值100W为基准计算，骑行功率因个人身体状态、骑行环境、体重等因素而异。

# 安装

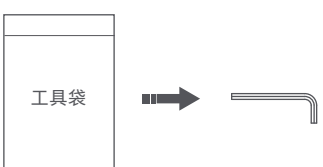
**取出动感单车主体与配件**

如图将中间及侧面配件盒、泡沫拉出，完整的车架部分脱离取出，再将泡沫侧面的前后脚管分别取出；从L型纸箱里取出扶手总成；从方体小箱里取出脚踏组和工具袋。（建议拆箱和安装时至少保留2 × 1.5m的自由空间）

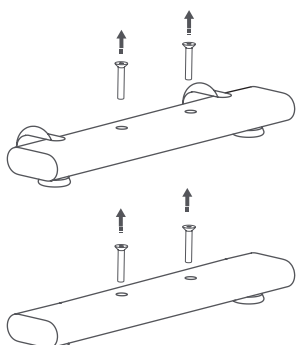




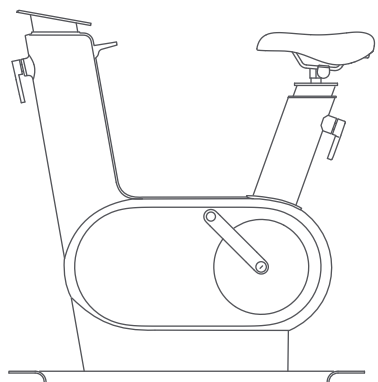
安装动感单车



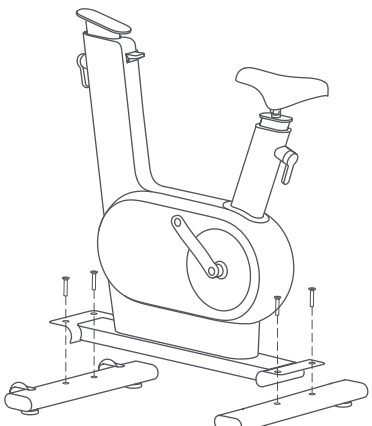

1、从箱子里取出工具袋，拿出L型内六角扳手。



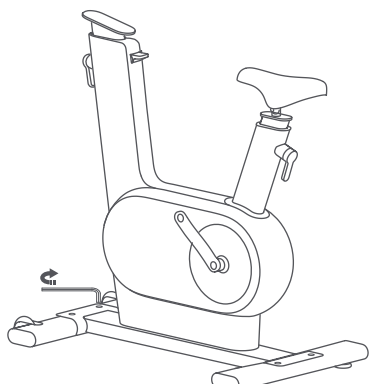
2、分别取出前后脚管，用L型内六角扳手先将预安装在前脚管和后脚管上的四个内六角螺钉取下。



3、把车架部分从箱子里搬出并且放置在平整地面，建议2-3人操作。



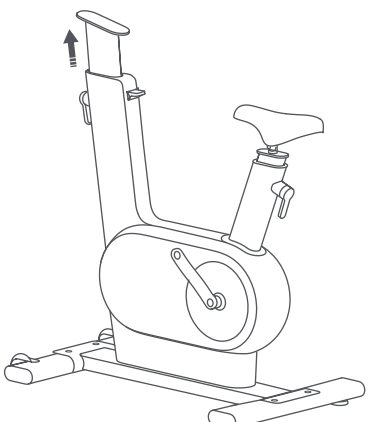
4、将前脚管和后脚管如图放置，脚管孔位对准车架底部孔位，用手将取下的内六角螺钉依次旋入。



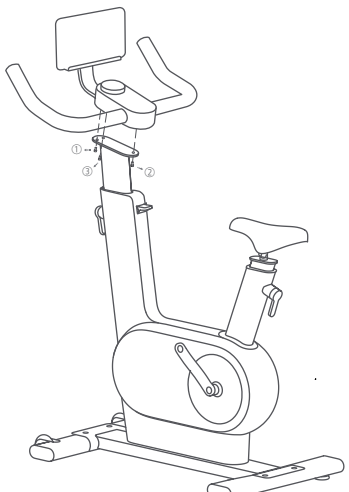
5、再用L型内六角扳手依次将四个螺钉锁至紧固。



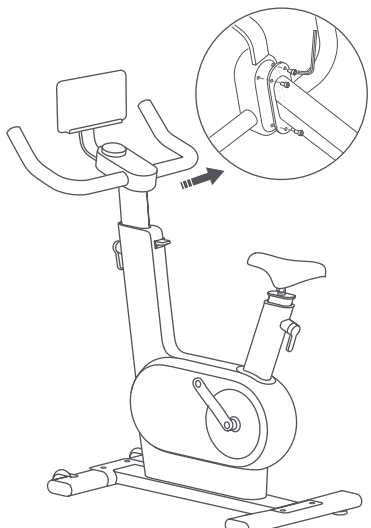

6、从工具袋里取出内六角螺丝三个。



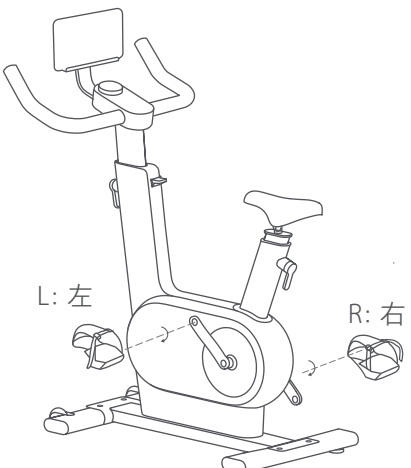
7,将前立管调节管拉至合适高度并用前立柱紧固旋钮锁紧。



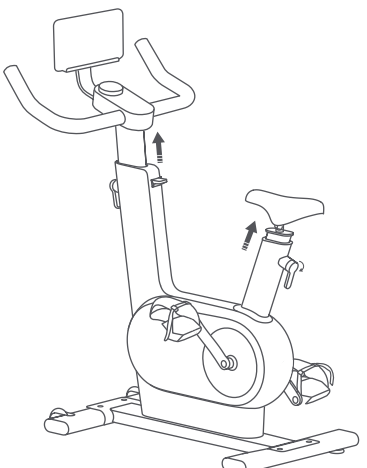

8、将扶手总成从上至下对准孔位，用手将内六角螺丝依次按图中顺序旋入孔内。



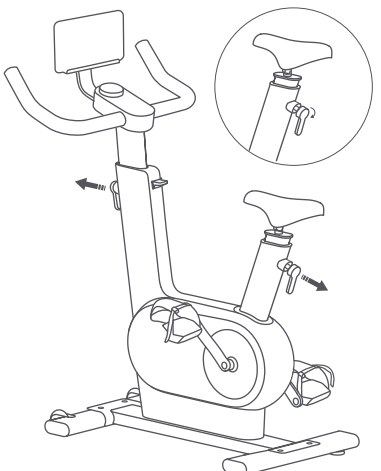
9、用L型内六角扳手依次将三个螺丝锁至紧固。




10、将脚踏组取出，依照脚踏上字母区分左右脚踏（L左，R右），务必确认脚踏上的字母与曲柄上的相同后再将左脚踏锁入左曲柄，右脚踏锁入右曲柄，均朝车头方向旋入。



11、顺时针转动前、后立柱紧固旋钮，可锁紧旋钮；逆时针转动前、后立柱紧固旋钮，可旋松旋钮。通过以上操作可调节前、后立管调节管高度。



12、把前、后立柱紧固旋钮向箭头方向拉出，顺时针或逆时针调节前、后立柱紧固旋钮的把手方向。

# 使用

## 开始骑行




1、骑行3秒或按压一体式旋钮，屏幕亮起。根据屏幕提示，使用相应APP扫描屏幕上的二维码连接设备。
2、按压一体式旋钮，开始运动。
3、倒数3、2、1后一体式旋钮显示踏频和时长数据。
4、旋转一体式旋钮调节阻力，顺时针旋转加阻，逆时针旋转减阻。




5、运动中按压一体式旋钮暂停，再次按压继续运动。
6、完成运动后一体式旋钮显示消耗卡路里和骑行距离。
7、5分钟无踏频、运动数据展示15秒或长按一体式旋钮3秒，动感单车关机。

## 查看产品信息




1、在开始运动界面旋转一体式旋钮进入设置界面，长按2秒返回。
2、在设置界面按压一体式旋钮进入产品信息界面，长按2秒返回上一级。
3、在产品信息界面按压一体式旋钮进入动感单车版本信息界面，长按2秒返回上一级。

## 恢复出厂设置




1、在开始运动界面旋转一体式旋钮进入设置界面，长按2秒返回。
2、在设置界面按压一体式旋钮，再旋转一体式旋钮至恢复出厂设置界面，长按2秒返回上一级。
3、在恢复出厂设置界面按压一体式旋钮进入选择界面，旋转一体式旋钮选择“是”或“否”，再次按压旋钮确认。
4、恢复出厂设置完成后，动感单车自动重启。

## 外设充电设置




1、在开始运动界面旋转一体式旋钮进入设置界面，长按2秒返回。
2、在设置界面按压一体式旋钮，再旋转一体式旋钮至外设充电界面，长按2秒返回。
3、在外设充电界面按压一体式旋钮进入选择界面，旋转一体式旋钮选择“开”或“关”，再次按压旋钮确认，进入开始运动界面。

## 为其他设备充电



1、无线充电：为获得更好的充电体验，充电设备请居中放置在屏幕支架上，若无法充电请左右调节充电设备位置。充电设备保护壳厚度建议不超过3毫米，设备和屏幕支架底座间不能放置金属异物，踏频大于60rpm开启设备充电。
提示：无线充电需设备具备无线充功能。



2、有线充电：请自备一条适配于充电设备的充电线（一端为Type-C接口），按图示进行连接。
提示：充电功率最大支持20W，因运动情况、充电设备、充电条件和其他因素的不同而异，以实际使用情况为准。

自发电说明

此动感单车为自发电供电系统，当屏幕提示发电量不足时，请按屏幕提示操作，以保证动感单车用电需求，否则会出现无法开机的情况。

超过30天未骑行，请骑行一次；若骑行时无法供电，请坚持骑行15分钟以上，自发电系统将恢复正常工作；若骑行30分钟仍无法供电，请联系售后。

为保持健康身体及好身材，同时保障自发电供电系统的正常运行，建议每个月最少骑行一次，每次30分钟。



NFC使用说明

将支持 NFC 模块的移动设备靠近动感单车 NFC 标签时，可快速识别、下载及连接APP。

联网与固件升级

出厂默认处于等待连接状态，可以直接使用米家APP绑定。如果需要手动重新配置网络，请先进入设置 > 恢复出厂设置，使用米家APP配置网络。

在米家APP中连接动感单车后，可以收到更新提示，根据APP中的操作引导，自动完成固件升级。

提示：设备系统与APP会定期升级优化，部分操作可能会有所调整。

连接米家APP

本产品已接入米家，可通过米家APP操控，并与其他产品互联互通。

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。打开米家APP首页，在页面右上角点击“+”，根据APP提示方式添加设备。无法连接米家APP时，请恢复出厂设置。

提示：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。

58FA8523

连接小米运动健康APP

手机靠近NFC区域即可打开小米运动健康APP并连接动感单车。

或使用小米运动健康APP扫描动感单车一体式旋钮上的二维码，根据APP内的引导操作连接动感单车。

动感单车接入小米运动健康APP后，可以通过APP选择运动课程，并查看运动数据。

**正确的骑行姿势**

1、合适的座垫高度

双脚并拢，在车座侧面站直，将座垫调节到与髋关节同高（图1），然后坐上车座，用脚后跟踩住脚踏板，将其停在6点钟方向，以腿部能完全伸直为宜（图2）。

调节时注意不要超过后立管调节管管身的“STOP”刻度线。

2、合适的座垫位置

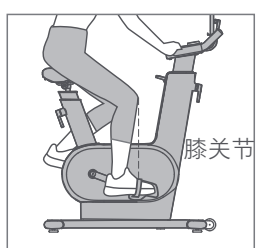
将右脚的鞋子穿进脚套，踩住脚踏，将其停在3点钟方向，让膝关节前侧与脚踏板在一条垂直线上，即为正确位置（图3）。



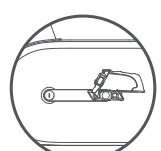

（图1）




（图2）




（图3）



右侧曲柄

朝右平行于地面

即为3点钟方向

3、合适的扶手高度

用户可以根据自己的身高和骑行经验设置合适的扶手高度。

建议新手用户将扶手高度设置为略高于座垫（图4）；有经验的用户将扶手高度设置为与座垫平行或略低于座垫（图5）。

对于患有腰肌劳损、腰椎病的用户，请在征得医生同意的情况下骑行，建议将扶手调节至更高位置。

调节时注意不要超过前立管调节管管身的“STOP”刻度线。

4、手位分布图

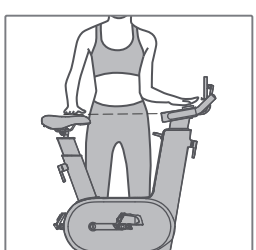
骑行过程中，不同骑行姿势对应不同的手位（如图6）：①坐骑手位②站骑手位。

5、动感单车移动方式

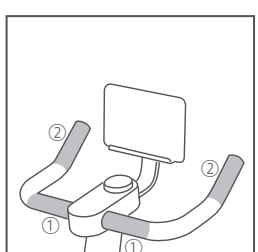
扶手下压使脚管翘起25° 以上，利用移动滑轮拖动动感单车（如图7）。



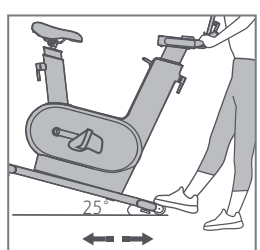
（图4）



（图5）




（图6）




（图7）

# 维护与保养

**定期清洁**

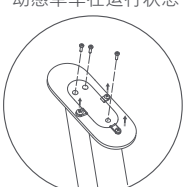
- 动感单车车体：运动完及时清洁表面汗渍，定期用干净的布擦拭车身以保持车身清洁。
- 座垫：保持座垫干净整洁，请用微湿的布擦洗并擦干；严禁置于阳光下暴晒。

**定期检查**

- 螺栓和螺母：使用前，检查所有螺栓和螺母是否紧固；将松动的部件拧紧，确保没有任何松动，并定期检查。
- 动感单车脚踏：使用前检查脚踏是否有松动现象；若松动需用扳手旋紧。
- 座垫：定期检查座垫是否有破损和松动现象；若松动需用扳手旋紧。
- 后立柱紧固旋钮：定期检查座垫是否能够上下调节和定位。拧紧后立柱紧固旋钮后，确保座垫位置固定不松动。
- 前立柱紧固旋钮：定期检查前立管调节管是否能够上下调节和定位。拧紧前立柱紧固旋钮后，确保车手把固定不松动。
- 一体式旋钮：如果在使用过程中发现一体式旋钮不显示，请联系售后。

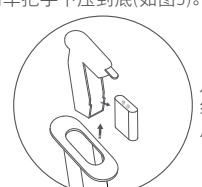
# 注意事项

- 动感单车长时间搁置，会影响自发电系统的正常工作，建议每周或每月骑行一次。
- 动感单车不同零件外观颜色上存在一定程度的色差，属于正常现象，请放心使用。
- 动感单车在紧急刹车的时候，由于刹车片和飞轮等运动部件摩擦，会有轻微气味产生，属于正常现象，请放心使用。
- 动感单车自发电过程会有一定的磁感线被切割的声音，在静音环境下，大脑对于声音的敏感度会增加，该现象属于正常现象，请放心使用。
- 在没有使用动感单车经验的情况下，在运动后，身体会产生一定的酸痛感，属于正常现象，但请避免过度运动。
- 动感单车采用专业版山地车硬度座垫（座垫太软不利于腰椎卸力），新手骑行刚开始会觉得不舒服，请多骑行并逐步适应。
- 请结合专业课程指导，逐步增加有难度的骑行姿势，有利于提升运动效果。
- 动感单车在给手机充电过程中，对于发电系统的负载会增加，运动过程中声音会有一定的加大，属于正常现象，请放心使用。
- 动感单车不适合室外或任何潮湿环境使用。脚踏属于易损部件，使用时间长后易损坏，损坏后易造成异响，需更换。
- 动感单车内部电池需要专业技术人员进行拆卸(如图1、2)，请勿独自拆卸更换。
- 动感单车在运行状态下若需紧急刹车，将刹车把手下压到底(如图3)。



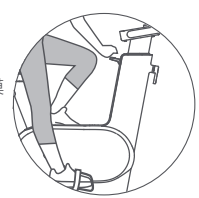
用工具逆时针旋出内侧3颗自攻螺丝，
再用工具逆时针旋出外侧3颗M5螺丝。

图1



从管内向上拔出电池模组，松开连接卡扣，最后抽出电池。

图2



刹车把手说明
使用时：将刹车把手抬至最高
未使用时：将刹车把手压至最底

图3

- 动感单车使用的近场通信技术符合“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。

## 故障排除

**故障与处理**

| 故障名称 | 故障代码 | 故障名称 | 故障代码 | 故障名称 | 故障代码 |
|---|---|---|---|---|---|
| 阻力调节异常 | E01 | 无法连接 | E04 | 车内温度过高 | E06 |
| 自发电异常 | E02 | 电源异常 | E05 | 车内温度过低 | E07 |
| 无线充电异常 | E03 | | | | |

动感单车出现异常时，请及时将故障代码及信息反馈售后人员，售后人员将会及时解决。

## 基本参数

产品名称: 米家动感单车 自发电版

产品型号: JSC01YXS

电源方式：自发电

电池额定容量：2400mAh

飞轮重量：6kg

额定功率：15～50W

适用身高: 150～190cm

最大承重: 120kg

产品净重：39.5kg

产品毛重：44.5kg

额定电压：16～51V AC

无线充输出：20W MAX

产品等级：H

工作温度：0℃～40℃

阻力调节：磁控调节

无线连接：Wi-Fi IEEE 802.11b/g/n 2.4GHz；蓝牙4.2版；NFC

Type-C输出: 5V ⎓ 2.73A，9V ⎓ 2.22A，12V ⎓ 1.67A

产品尺寸：895-1030 × 515 × 1090-1330mm

执行标准: GB 17498.1-2008，GB 17498.10-2008

CMIIT ID：2023DP3288

## 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） | 邻苯二甲酸二丁酯（DBP） | 邻苯二甲酸丁苄酯（BBP） | 邻苯二甲酸二（2-乙基己基）酯（DEHP） | 邻苯二甲酸二异丁酯（DIBP） |
| 金属件 | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 塑胶件 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| PCB | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 电池 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 硅胶 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 涂层 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

本表格依据SJ/T 11364的规定编制。

○：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 26572-2011 规定的限量要求以下。

×：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 26572-2011 规定的限量要求。

# 保修说明

米家动感单车 自发电版售后服务严格依据《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.自签收次日起7日内，本产品出现《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.自签收次日起15日内，本产品出现《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.自签收次日起12个月内，本产品出现《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 | 保修期限 |
| --- | --- | --- |
| 整机 | 车架、扶手总成、前脚管、后脚管 | 1年 |
| 易损件 | 脚踏组 | 6个月 |
| 附件 | L型内六角扳手、呆扳手 | 15天 |

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《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《产品性能故障表》所列性能故障。

四、产品性能故障表

| 名称 | 性能故障 |
| --- | --- |
| 米家动感单车 自发电版 | 一体式旋钮显示异常代码 |
| | 一体式旋钮功能失灵 |
| | 无法连接APP |
| | 曲柄滑丝 |
| | 中轴异响 |
| | 电机异响 |

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）。

# 米家动感单车 自发电版售后服务卡

当您打开包裹时，希望您能感受到我们的真诚与用心，或许有些意外的原因造成您的困扰或不快，对此我们深感歉意，有任何的问题请您及时与我们联系，我们会尽快给您一个满意的答复！

服务热线：950816

## 退换货登记表

■ 退换货请仔细填写以下信息(请在选项“□”里打“√”)

| | |
|---|---|
| 订单编号(必填)： | |
| 购买渠道(必填)： | |
| 退/换货类型： | □退货　　□ 换货 |
| 退/换货原因(必填)： | |
| 建议和留言： | |

## 温馨提示

如需退换货，请您保护好商品及赠品完好无损，商品附件、说明书、外包装一并退回。

三包卡可沿此虚线剪下

服务电话：950816

服务网址：www.mi.com/service

制造商：福建野小兽健康科技有限公司

地 址：福建省泉州台商投资区滨湖南路920号前海国际产业园1A-3单元



纸

标题 方正悠黑 508R

小标题 方正悠黑 508R

内文 方正悠黑 504R

封面封底材质：150g金东太空梭无光铜过油；

内页材质：80g金东太空梭哑粉纸；骑马钉装订。

尺寸：184x130mm

装裱方式：骑马订

PANTONE Cool Gray 11C

24P