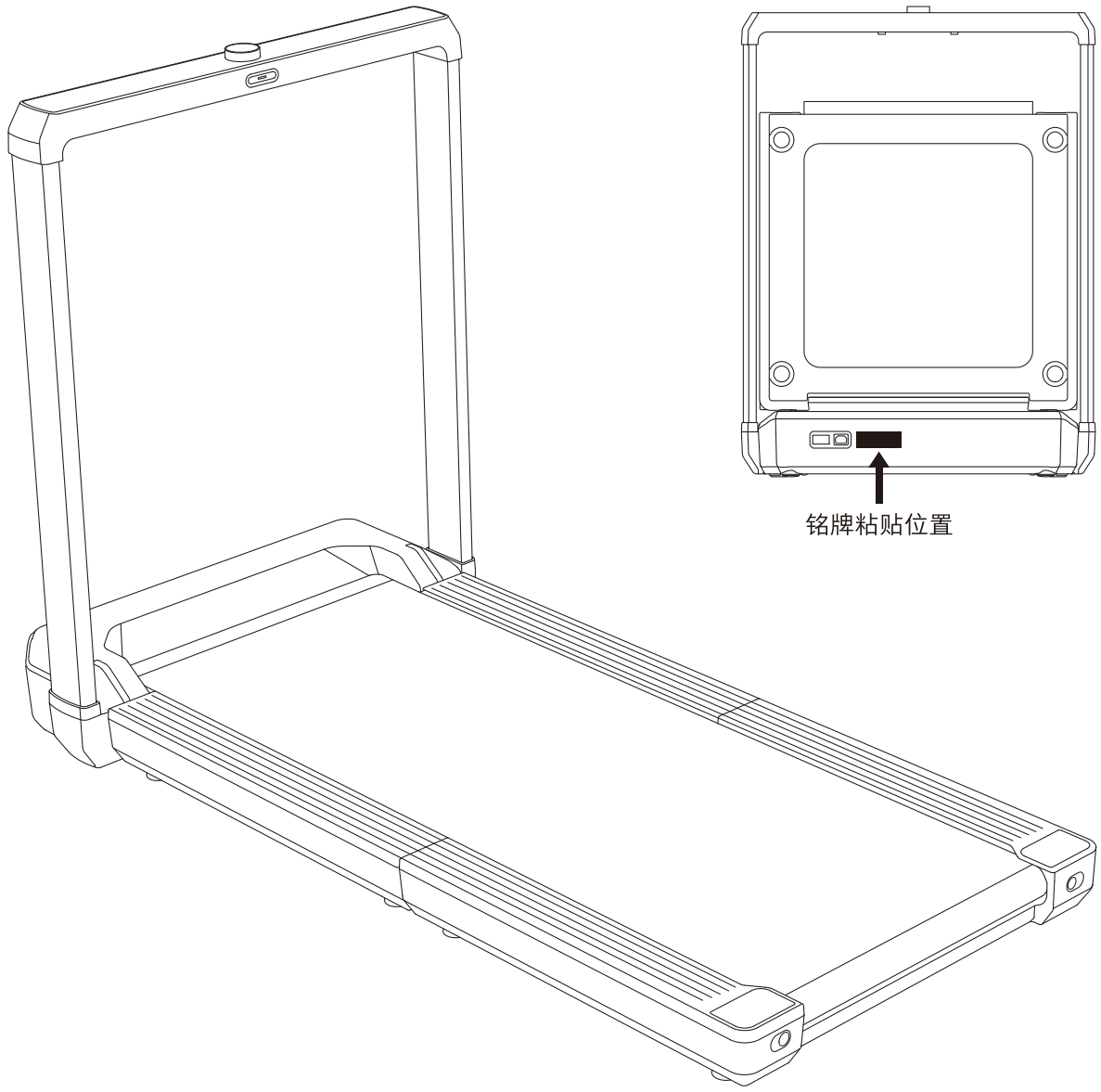
金史密斯WalkingPad跑步机
X21 PLUS
使用说明书



本设备包含型号核准代码为：
CMIIT ID：2021DP12126 的无线电发射模块

⚠ 警告

使用时请注意防滑，避免摔倒受伤。
请勿让儿童靠近或使用此设备。
在使用产品之前，请仔细阅读本使用说明书并保留备用。
此款跑步机采用创新折叠设计，可多次折叠。折叠 / 展开时请注意手部安全。

扫码下载 APP

安全须知

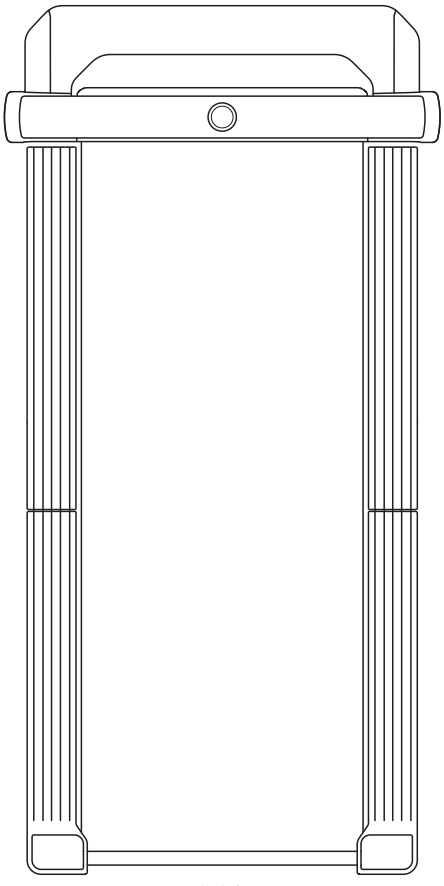
感谢您选择金史密斯 WalkingPad 跑步机（以下简称“跑步机”、“本产品”、“此设备”等）。正确地使用本产品是您安全和健康的保证，使用前，请仔细阅读并遵守以下内容：

1. 在开始任何运动计划之前，请先进行体检。如果在运动过程中感到头晕、眩晕或出现疼痛，请立即停止运动并咨询医生。
2. 请勿让儿童靠近跑步机。
3. 本产品仅供消费者室内使用。
4. 在使用跑步机之前，请仔细阅读、理解并遵循跑步机上和使用说明书中的所有内容。
5. 使用前，请检查跑步机，确保其没有磨损或松动的部件，并根据实际情况进行修正、更换或紧固。
6. 在维修跑步机之前，请断开所有电源。
7. 在使用跑步机之前，请阅读、理解并测试安全锁急停装置。
8. 在使用跑步机时，请勿穿着宽松的衣物。
9. 上、下跑步机时应当小心。
10. 请勿在潮湿的地方使用电动跑步机。
11. 请保持移动表面的清洁和干燥。
12. 跑步机两侧应留有至少 600mm 的安全距离，后方应留有至少 2000mm x 1000mm 的净空区域。
13. 为降低触电风险，请务必在每次使用后以及清洁前拔下电源插头。
14. 请勿超过允许的最大用户体重（136kg）。
15. 请勿在使用喷雾剂产品的地方操作此设备，以免引起火灾或爆炸。
16. 儿童、残疾人士或行动不便人士使用或靠近本设备时，必须由家属或专业人士密切监督。
17. 为了避免惊吓宠物并造成其他安全问题，请勿让宠物靠近正在运行的设备。
18. 不正确或过度的锻炼可能对人体健康造成伤害。
19. 请勿在跑步机上倒走或侧走，以免失去平衡摔倒受伤。
20. 请勿站在或踩踏跑步机的头部，以免损坏产品。
21. 训练者耳部的 A 计权等效声级约为 57dB(A)。负荷运转时噪音排放会高于空载运转时。
22. 请勿两人及以上同时使用跑步机，否则可能会跌倒受伤。

目录

产品介绍 1
开始前 2
产品使用 3
维护保养 8
故障解决 9
运动指南 9
有害物质声明 10
商标与法律声明 10
售后服务与保修 11

产品介绍



跑步机

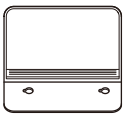
基本参数

产品名称	金史密斯 WalkingPad 跑步机	额定频率	50 Hz
产品型号	TRX21F PLUS	产品等级	HC
速度范围	1–16 km/h	展开尺寸	1545mm x 774mm x 1024mm
跑步区域	1320mm x 500mm	折叠尺寸	259mm x 774mm x 1024mm
最大承重	136 kg	产品净重	47 kg
额定电压	220 V	使用年龄	14–60 岁
额定功率	1125 W	使用温度	0℃~40℃

配件



电源线



手机支架



安全锁



硅油



扳手

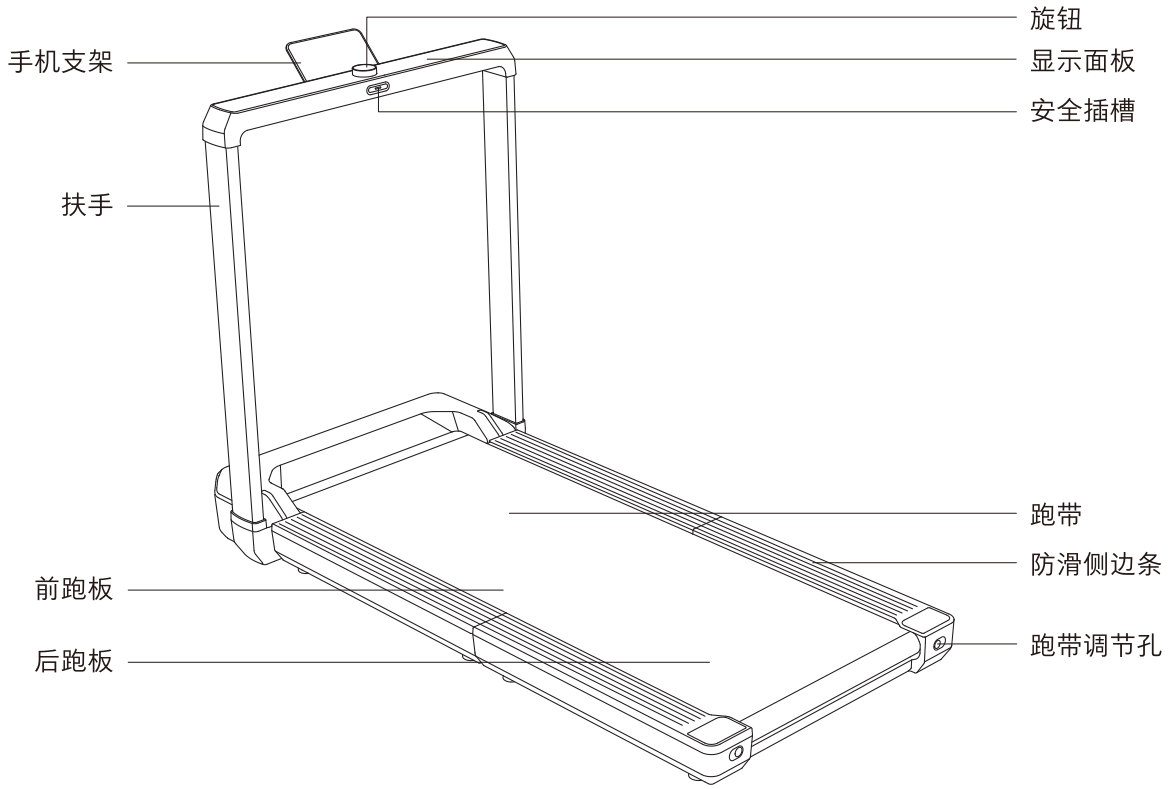


说明书

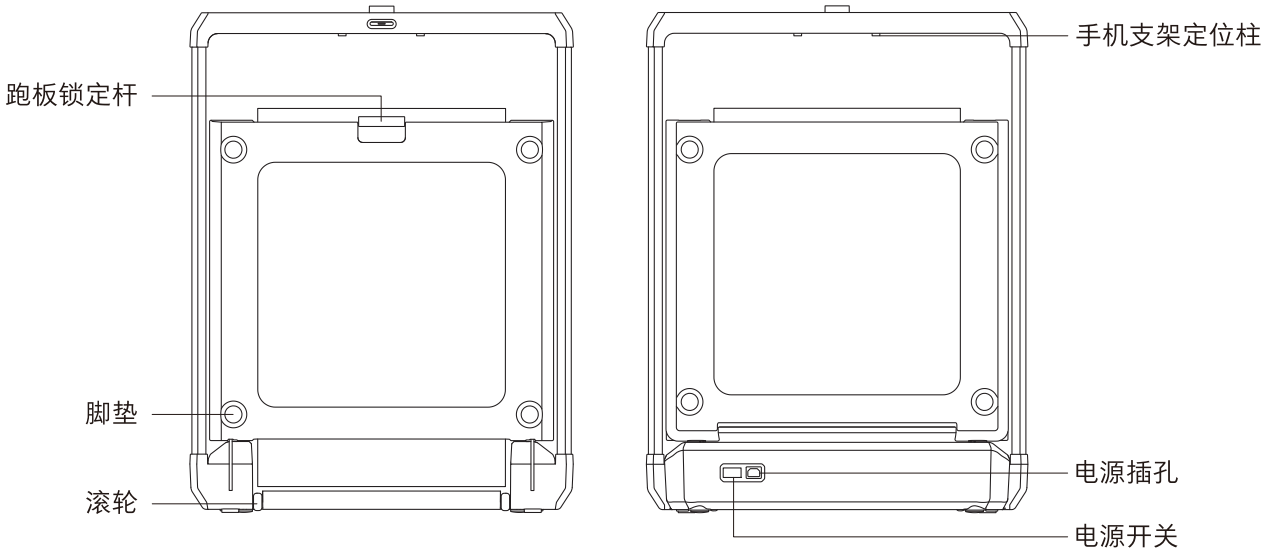
开始前

为了正确安全地使用本产品，请在运动前仔细阅读本说明书。如需任何帮助，请拨打客服热线：400-188-7795。

展开状态



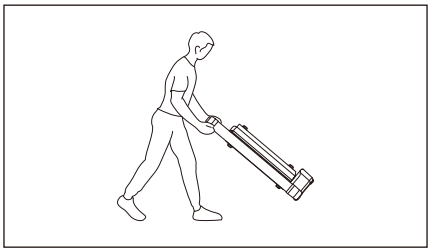
折叠状态



产品使用

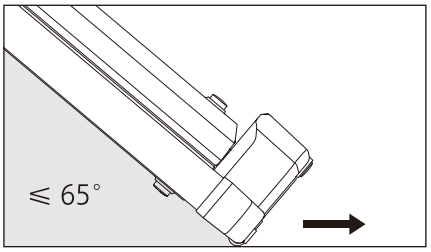
移动跑步机

移动跑步机前，请将产品置于平整稳固的地面上，并确认跑板锁定杆已锁定。建议两人合作完成拆箱及移动工作。移动时，请勿触碰跑板，以防手部受伤。



① 双手握扶手，抬起跑步机。

提示：非初次使用，请先断电拔线，妥善安放电源线。

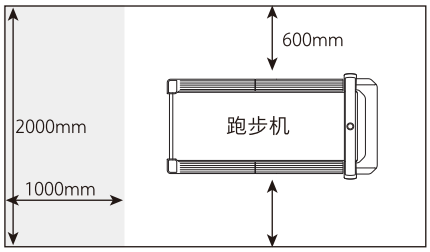


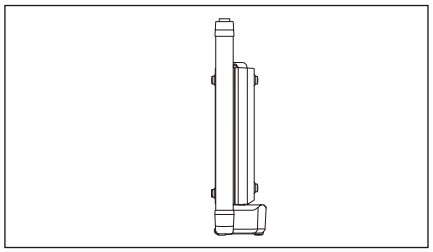
② 使跑步机滚轮着地，前后移动跑步机。

提示：为了避免摩擦损坏设备，请将跑步机与地面保持 65 度角。

展开跑步机

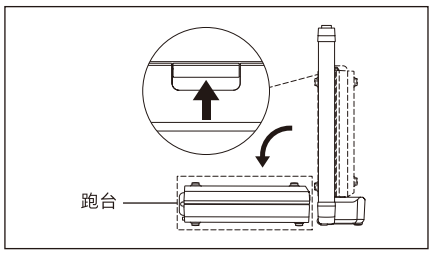
展开跑步机前，请确保跑步机周围的安全距离满足下图要求（两侧≥600mm，前方≥2000mm x 1000mm）。



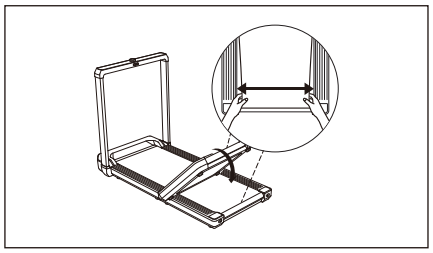


① 如图所示，将跑步机放置在平整稳固的地面上。

提示：请勿将跑步机放置在厚垫子或厚毯子上，以免影响设备性能。



② 上拉并前推跑板锁定杆，放平跑台。



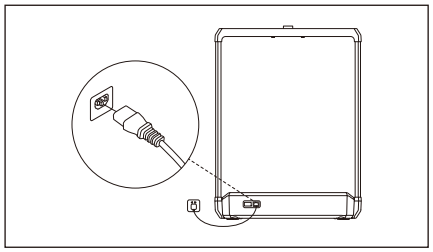
③ 展开后跑板，同时调整跑带前后端至居中位置。放平后跑板，使其与对面平行。如未平行，可旋转底部脚垫进行调平。

提示：

- 后跑板可用手用力按压，不用担心损坏设备。
- 跑步机初次使用时，跑带出现咔嚓声是正常现象，会随着使用时间增加而逐渐消失。

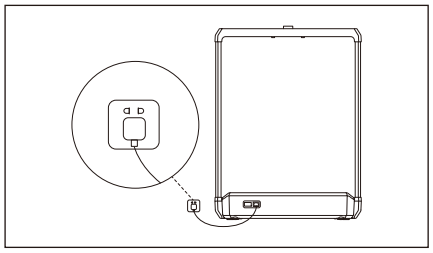
接通电源

本产品使用时必须接地。接地可为故障或损坏时产生的电流提供阻力最小的路径，从而降低触电风险。我们的设备符合接地要求，可确保安全使用。



① 将电源线的一端连接到跑步机的电源插口。

提示：插座必须按照当地法规和标准正确地安装并接地。未正确连接接地线可能会导致触电。



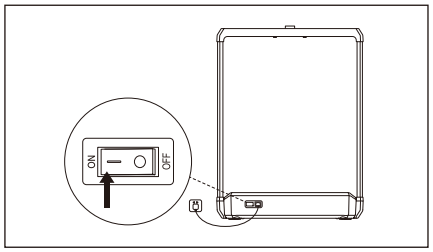
② 将电源线的另一端连接到家用电源插座。

提示：请勿改装产品自带的插头。如果插头不适用于插座，请由合格的电工安装合适的插座。

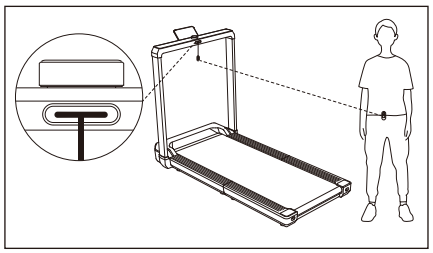
注意：如果电源线损坏，必须更换为制造商指定的电源线。

打开开关

如果跑步机放置在寒冷的环境中，请在打开电源之前让其恢复到室温。否则，跑步机面板或其他部件可能会损坏。



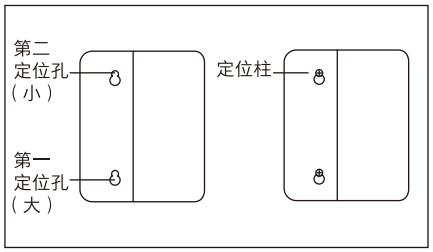
① 打开跑步机的电源开关，显示面板亮起，并发出“嘀”的一声。



② 将安全锁插入到安全插槽中，另一端夹到衣服上，如腹部位置。

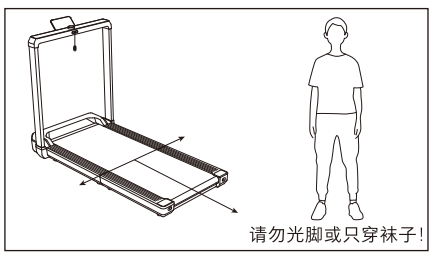
提示：

- 安全锁必须插入，否则跑步机无法启动。
- 紧急状况下，可拔掉安全锁，强制停止跑步机。
- 开始运动前，请测试安全锁是否正常工作，确认正常后再开始使用。



③从配件盒中取出手机支架，找到显示面板底部的定位柱。将第一定位孔对准定位柱，然后推动手机支架，使定位柱由第一定位孔进入第二定位孔。

提示：手机支架属于选装配件。如需拆卸，推动手机支架，使定位柱从第二定位孔滑出即可。



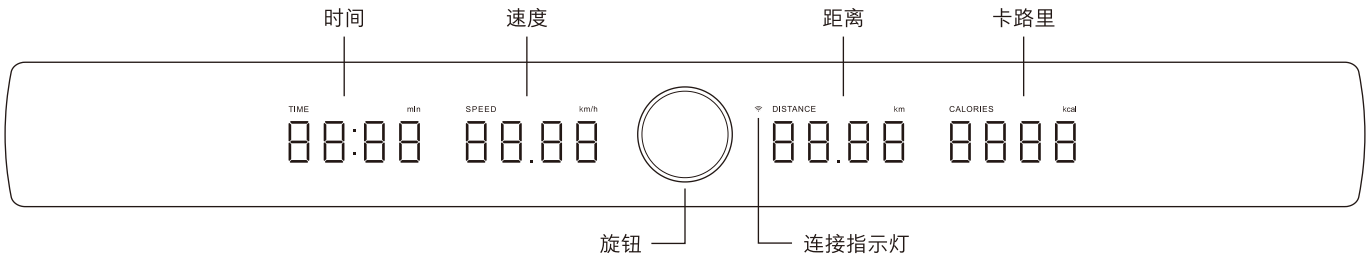
④登上跑步机。

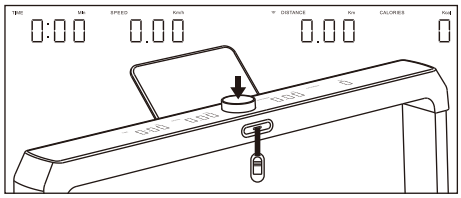
请遵循图示推荐方向，上、下跑步机。

提示：请确保设备完全停止后再下来。

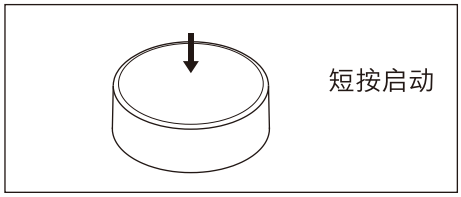
使用显示面板

本显示面板采用先进的 LED 显示技术，并具有无线网络连接功能。以下信息将帮助您快速地熟悉和掌握面板的操作方法。



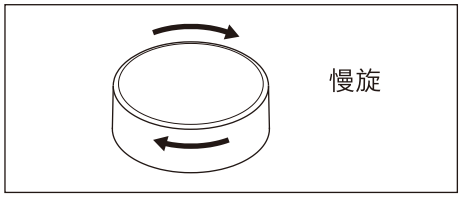


① 开机后，面板亮起，所有数据归零，跑步机进入默认模式。

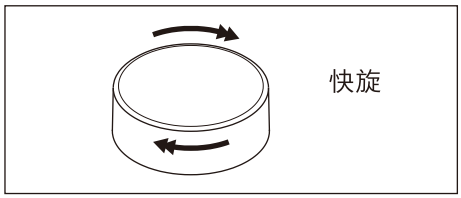


② 短按旋钮，倒计时 3 秒后，跑带开始运转。

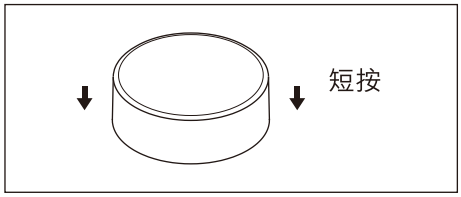
提示：跑步机支持无负载运行功能，即设备启动后，若检测到无人使用，设备将在 60 秒后自动暂停。



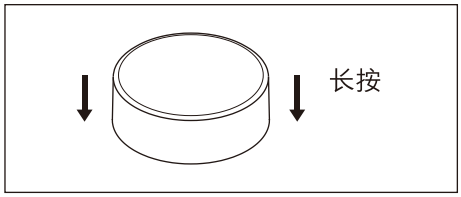
③ 设备运行时，顺时针慢旋旋钮，速度缓慢增加；逆时针慢旋旋钮，速度缓慢减少。



④ 设备运行时，顺时针快旋旋钮，速度快速增加（1/3/6/9/12/15/16 km/h）；逆时针快旋旋钮，速度快速减少（16/15/12/9/6/3/1 km/h）。

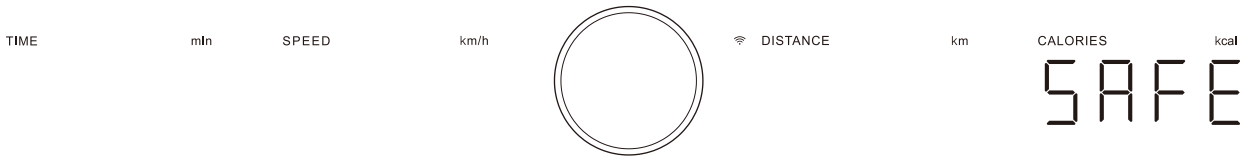


⑤ 设备运行时，短按旋钮，设备进入暂停模式，屏幕闪烁，数据暂停。

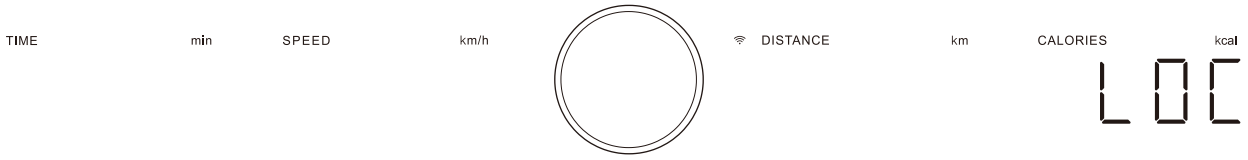


⑥ 设备暂停时，长按旋钮 2 秒，或 10 分钟内无任何操作，数据重置归零，设备进入休眠状态。

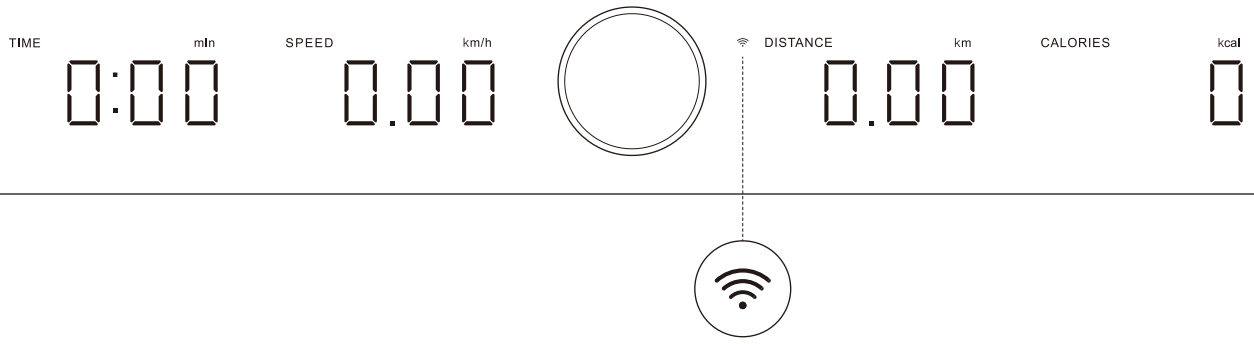
跑步机未插入安全锁时，面板显示“SAFE”，设备处于锁定状态，无法启动。需插入安全锁后，才能解锁并使用跑步机（详情见第 4 页）。



为保障儿童安全，跑步机设有童锁功能。童锁可在 KS Fit App 中开启。开启后，跑步机无法启动，面板显示“LOC”。如需关闭童锁，方法一：在 App 中关闭此功能；方法二：跑步机休眠状态下，长按旋钮 5 秒。



跑步机的连接指示灯：闪烁（未连接 App）；快速闪烁（连接中）；常亮（已连接 App）。

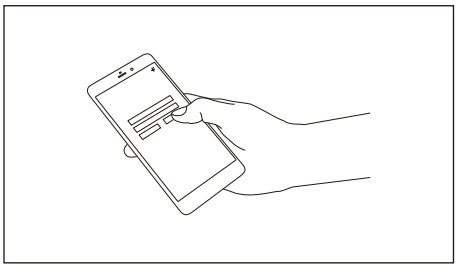


连接下载App

如需在手机中查看运动数据，请按如下步骤配对 KS Fit App 和跑步机。



① 扫描图示二维码，下载安装 KS Fit App。



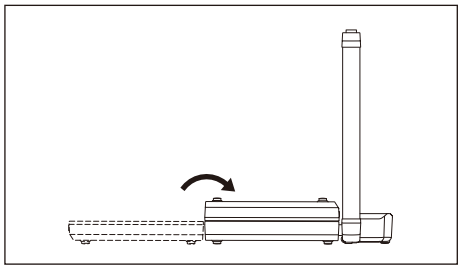
② 将手机靠近跑步机，开启手机蓝牙的同时，打开跑步机的电源开关。打开 KS Fit App，授予其搜索附近设备的权限，添加跑步机设备即可。

提示：

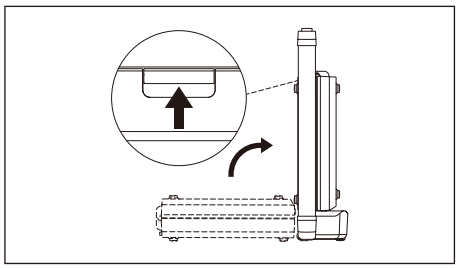
- 请勿点击蓝牙列表中的跑步机设备进行配对，设备添加必须在 KS Fit App 中完成。如果误选了蓝牙列表中的设备进行配对，移除设备重新在 KS Fit App 中添加设备即可。
- 如果配对失败，重复步骤②即可。
- 为安全起见，跑步机运行中，请勿连接第二部手机进行配对。

折叠跑步机

为了避免损坏跑步机并造成严重伤害，请确保在折叠跑步机之前断开电源插头并妥善保管。



① 如图所示，折叠后跑板。



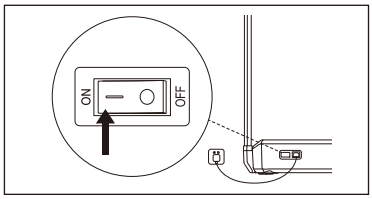
② 向上拉动跑板锁定杆折叠跑台，并确保跑板锁定杆已锁定。

提示：

- 将折叠好的跑步机立放在墙边或平放到其他合适的地方，以免侧倾造成伤害。
- 请勿操作折叠状态的跑步机。
- 为了防止他人擅自使用，请在不使用跑步机时，拔掉安全锁。

维护保养

为了保障您的使用安全，请定期按照如下方式维护保养跑步机。

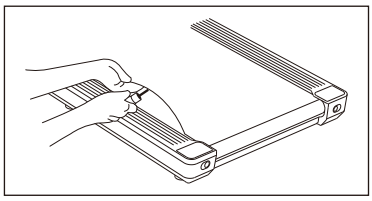


① 清洁

- 关闭跑步机电源，拔掉电源线。
- 用 100% 纯棉布蘸取少量温和清洁剂，轻轻擦拭显示屏、扶手、手机支架、跑带等部位。

提示：

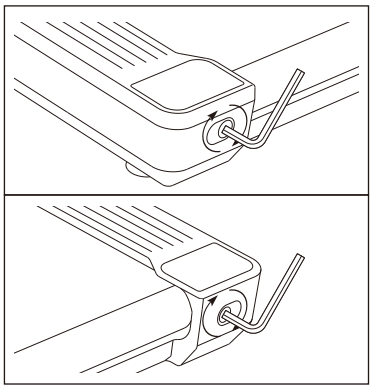
- 请勿将清洁剂直接喷洒在显示屏或跑带上。
- 请勿使用酸性或腐蚀性清洁剂。
- 请勿在跑带内测进行擦拭。
- 使用一段时间后，跑带后面出现灰尘污渍等是正常现象，处理干净即可。



② 检查

- 应定期检查设备是否有损坏或磨损的部位（如跑带、电机、扶手、电源线等）。
- 如果发现磨损部件，请联系专业人士进行更换，待维修完成后再使用。
- 对于易损部位（如电机和跑带等），应常检常换。

提示：更换设备零件时，请务必使用厂家指定的原厂零件。

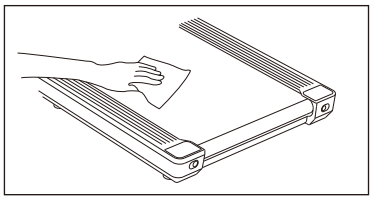


③ 校正

- 跑带不居中：抬起后跑板，再手动调整跑带前后端使其居中。
- 跑带向左偏：顺时针旋转左侧调节孔螺丝 1/4 圈。
- 跑带向右偏：顺时针旋转右侧调节孔螺丝 1/4 圈。
- 跑带打滑：同时顺时针旋转左、右调节孔螺丝 1/2 圈。

提示：

- 每次调节后，请以 3–4km/h 的速度运行跑带 1–2 分钟，观察跑带是否居中。如未居中，请按上述步骤继续调整。
- 跑带过紧或过松，都会影响跑步机的性能并损坏跑带。

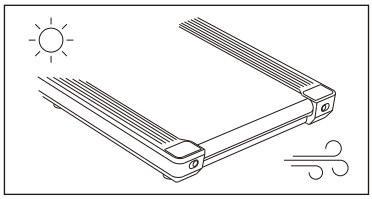


④ 润滑

- 关闭跑步机，拔掉电源线，并放置到稳固平整的地面上。
- 抬起后跑板，掀起跑带，在跑带内侧中央以“Z”字型涂抹适量（5-10ml）硅油。
- 打开跑步机，运行跑带。

提示：

- 无需将硅油涂满跑带，因为硅油会随着跑带的运转而扩散。
- 涂抹硅油时，不宜过多，以免造成跑带打滑。



⑤ 防潮散热

- 请将跑步机置于凉爽干燥的环境中，避免日晒、雨淋、腐蚀性气体。
- 每使用跑步机 2 小时，请休息 20 分钟，以便设备散热。

故障解决

① 无法开机 / 突然关机

解决方案：

- 将电源线两端连接牢固。
- 插入安全锁。
- 打开电源开关。

② 故障代码

E01：软件过流
E02：硬件过流
E03：IPM 模块过热
E04：低压保护
E05：高压保护
E06：电机缺相保护
E07：电机转子锁定保护
E09：电机无法启动
E12：电机过流保护
E13：过载保护
E14：霍尔信号丢失
E15：通信故障
E16：模组通讯错误

解决方案：

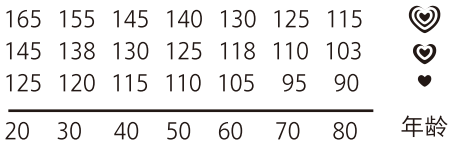
- 关闭跑步机，重启设备。
- 重启之后，若故障代码仍出现，请联系客服解决。

提示：故障解决前，请勿使用跑步机。

运动指南

运动强度

想要燃脂或改善心肺功能，进行合适强度的运动是取得成果的关键。您可以通过图示心率来找到合适的强度区间。此图展示了燃脂和心肺功能锻炼推荐的心率区间，仅供参考。



为了找到合适的强度区间，请参考图中底部数字找到您的年龄。最低数值为燃脂心率，中间数值为最大燃脂心率，最高数值为改善心肺功能的心率。（建议在运动过程中佩戴心率监测器以确保运动效率，但此设备需要额外购买。）

燃脂 – 为了有效利用脂肪作为能量来源，您需要进行长时间的低强度运动。运动开始的几分钟内，身体会优先使用糖原作为能量。只有经过最初的几分钟后，身体才会开始利用储存的脂肪作为能量。如果您想燃脂，请调整运动强度，使您的心率接近训练区间中的最低值。

运动技巧

热身 : 运动前建议进行 5–10 分钟的热身，充分活动关节，并进行一些伸展运动，然后再开始低强度的锻炼。

运动 : 建议进行 20–30 分钟的锻炼，将运动强度保持在训练区间内（训练最初几周，锻炼时间应控制在 20 分钟以内），并且在锻炼过程中保持平稳的呼吸。

放松 : 运动结束后建议进行 5–10 分钟的伸展运动，可以改善关节灵活性、肌肉延展性，防止运动损伤。

运动频率

为了保持或改善体能，每周进行 3 次训练，每次训练之间至少休息一天。经过几个月规律的锻炼后，如果需要，可以增加到每周 5 次训练。记住，成功的关键是让运动成为您日常生活中频繁且愉悦的一部分。

有害物质声明

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	○	○	○	○	○	○
壳体	○	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
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。



商标与法律声明

金史密斯 WalkingPad 跑步机系列产品所涉及的多项专利，由北京金史密斯科技有限公司制作并拥有版权，任何机构及个人未经金史密斯书面许可不得复制、分发本手册的全部或任何部分，不得擅自使用这些专利。
本手册在印刷时已尽可能的包含各项功能介绍和使用说明。但由于产品功能不断完善、设计变更等，仍可能与您购买的产品有不符之处。由于产品更新，本手册与实际产品在颜色、外观等方面可能有所偏差，请以实际产品为准。
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：2021DP12126 的无线电发射模块

售后服务与保养

金史密斯WalkingPad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：在三包有效期内，您可以依据本规定免费享受退货、换货、维修的服务，退货、换货、维修应当凭发票办理。

签收次日起7日无理由退货，由用户承担物流费用，本产品出现《金史密斯WalkingPad跑步机故障表》所列性能故障的情况，经检测确定后，可以免费享受如下服务：

服务类型	服务政策
退货	自签收次日起 7 天内产品质量原因退货
换货	自签收次日起 15 天内产品质量原因换货
维修	自签收之日起 365 天内产品质量原因维修（在正常使用情况下电机、控制器、塑胶件、外表 IML 件、踏板、传动皮带、跑步板、软跑步板、跑步带、顶盖等免费保修）。 产品如有以下情况需付费维修： 1. 超出保修期的需付费维修：需付来回运费、材料费及人工费； 2. 人为操作不当及损坏的修复，需付包括运费及维修零件与人工费； 3. 产品耗材零配件损坏的，需付运费及维修零件与人工费。 如有以下情况，不在免费保修服务范围： 1. 产品放置商用场地或营业场所； 2. 不当使用产品：使用者超重量、不当碰撞、插错电源、改装及未定期保养清洁机台； 3. 外观因使用、人为因素、阳光照射、污渍等自然退色； 4. 使用地区超过大陆以外的不在保修服务范围。

友情提示：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。

非保修政策

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《金史密斯WalkingPad跑步机故障表》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《金史密斯WalkingPad跑步机故障表》所列性能故障。

金史密斯WalkingPad跑步机故障表

名称	性能故障
金史密斯WalkingPad跑步机	说明书所列功能失效
	开机无反应
	开机报警
	跑步带不运转

产品保修卡

订单编号

用户姓名 _____ 联系电话 _____

通讯地址 _____

产品名称及型号 _____ 产品序列号 _____

购买渠道 _____ 产品购买日期 _____

维修记录

	维修日期	维修描述及更换配件	维修中心	维修工程师
1				
2				
3				
4				
5				

北京金史密斯科技股份有限公司
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
400-188-7795（周一至周日 9:00-22:00）
中国制造