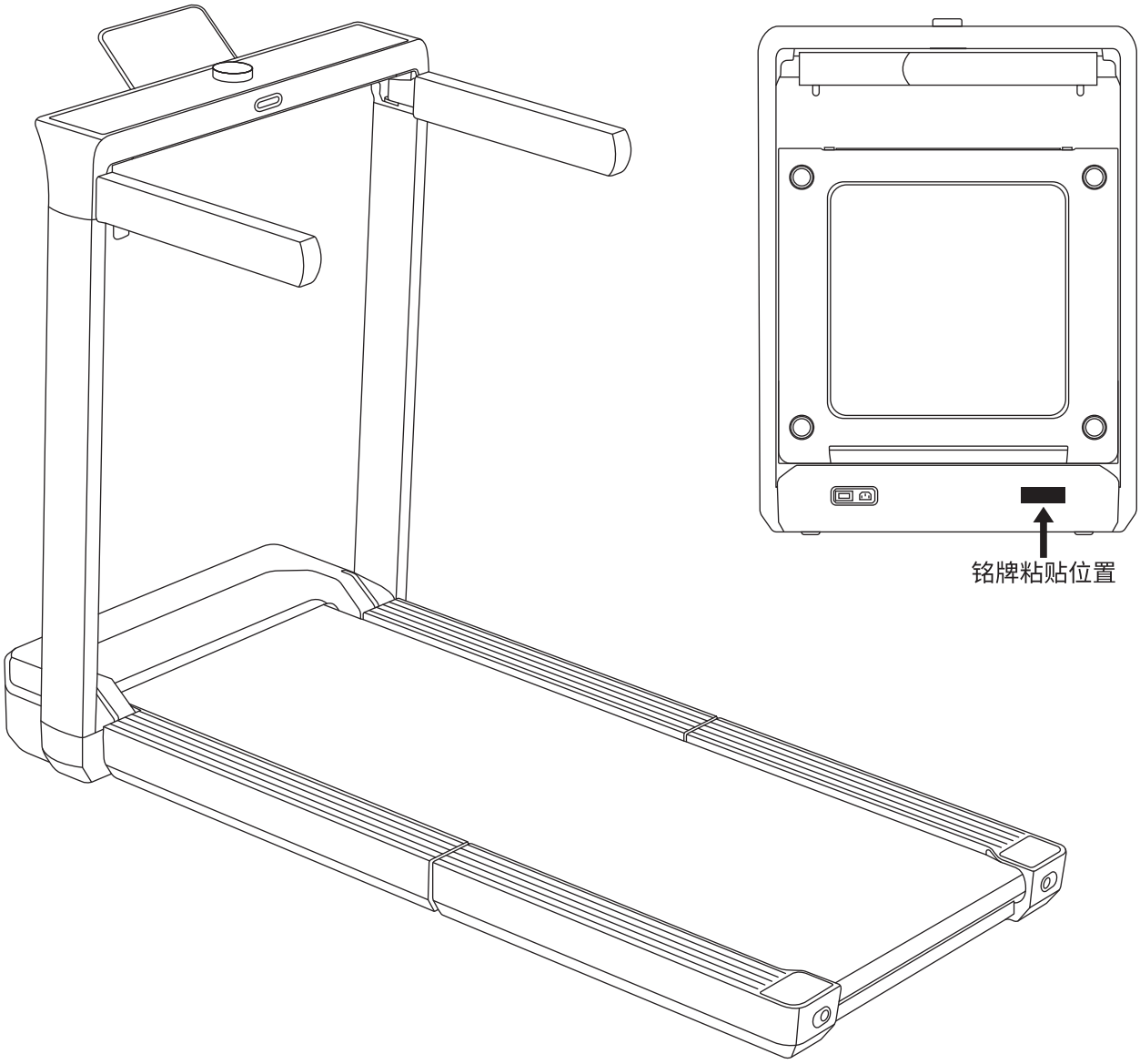
金史密斯 WalkingPad 跑步机
X21 Ultra
使用说明书



本设备包含型号核准代码为：
CMIIT ID：2021DP17711的无线电发射模块

⚠ 警告

使用时请小心，以免滑倒或受伤。
不要让儿童接近或使用本设备。
本设备采用创新跑台折叠技术，折叠/展开时小心夹手。
使用产品前请仔细阅读本使用说明书，并妥善保管。

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“本产品”“本设备”等）。为确保您充分地了解并正确地使用本产品，请您在使用前仔细阅读以下内容。

（1）本产品仅限14岁及以上60岁以下、单人、室内家用，不可用于租赁、医疗等商用用途。
（2）使用前，请仔细检查产品是否损坏。如有损坏，请立即停用并联系客服。维修完成之前，请勿使用本设备。
（3）请将产品置于稳定的水平地面上，请勿在潮湿光滑的表面上使用，以免触电。
（4）请确保产品后方留有至少 1000 mm × 1000 mm 的净空距离，两侧留有至少 500 mm 的净空距离。
（5）为保障运动安全，请穿着舒适的运动服和运动鞋，并进行充分的热身运动。请勿光脚或只穿袜子。
（6）为防止意外缠绕，请将个人物品远离设备，避免设备损坏和人身伤害。
（7）不要让儿童操作本产品。请勿携带宠物使用本产品。
（8）产品仅限身体健康、健全人士使用。儿童、老人、孕妇、残疾人使用本产品时，需由成年人陪同使用并提供指导，并应在使用产品前咨询医生建议。
（9）请勿超过本产品允许的最大用户体重。
（10）请根据自身情况选择适宜的运动强度，不当的或过度训练可能会导致健康损伤。
（11）运动过程中，如遇身体不适，请立即停止运动并咨询医生。
（12）请勿踩踏设备的头部，以免马达损坏。
（13）设备运行时，请勿随意上下、逆行或横向运动，以免发生意外。
（14）请勿将产品放置在阳光直射、高温或低温的环境中。
（15）本产品不防水，请勿置于水边或潮湿环境，以免触电。
（16）请勿将设备靠近热源。
（17）为防止设备过热，建议每连续使用规定时长后先休息20分钟再启动。
（18）请勿将毯子或垫子放在设备上进行操作，以免温度过高导致火灾。
（19）请勿堵塞设备的散热口，以免影响设备正常工作。
（20）请勿在易燃易爆气体或液体的附近使用本产品。
（21）请确保设备连接到正确接地且接地功能正常的插座上。
（22）请按照本说明书中规定的方式妥善存放设备。
（23）使用完毕后，请关闭电源开关并拔下妥善保管。
（24）儿童不得在无人照看的情况下参与设备的维护保养工作。
（25）设备维护保养前，请及时断电。
（26）如遇电源线破损，请立即停止使用，并更换厂家指定的配件。
（27）每次使用后，请用柔软的干布擦拭产品表面，保持产品干燥整洁。
（28）请勿私自拆卸、改造产品。因使用者操作不当造成的产品损坏，我司不承担任何责任。
（29）请勿拉扯电源线，也不要将电源线作为把手进行搬运。
（30）设备空载运行的情况下，距离设备160 cm左右，使用者听到的设备噪音分贝值≤65 dB(A)。负荷运转时的噪音排放将高于空载运转时。
（31）为保持本产品的安全性能，必须定期检查其是否有损坏和磨损迹象，如传送带、连接点等部位。
（32）对于易磨损部位（如电机和传送带）应密切关注，并在必要时更换。
（33）如果产品转让，产品所有人有责任确保使用本机的人员充分了解所有的警告和注意事项，并将说明书一同转让。
（34）由于产品升级完善、设计变更等，我司保留更新的权利。如有更新，恕不另行通知。

⚠警告

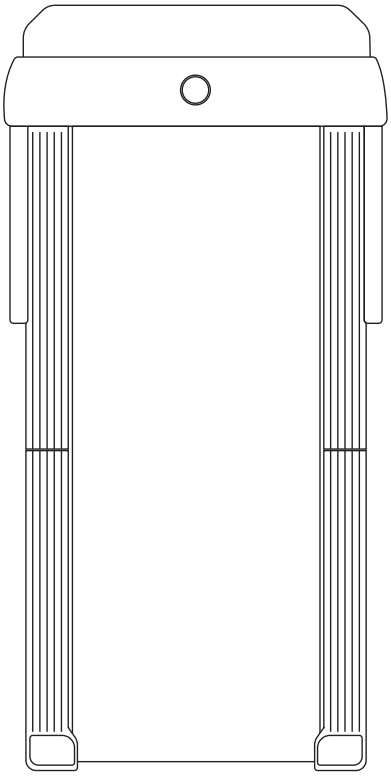
- 当出现紧急情况时，请立刻拔出安全锁，紧握侧扶手，并站到防滑侧边条上，待设备停止后，再离开设备。
- 心率监视系统可能不准确。如果您感到不适请立即停止锻炼。

目录

一、产品介绍 ····· 1
二、操作与调整 ····· 3
三、维护与保养 ····· 13
四、故障解决 ····· 14
五、运动指南 ····· 15
六、有害物质声明 ····· 15
七、商标与法律声明 ····· 16
八、售后服务与保修 ····· 16

一、产品介绍

拆开包装，检查物品是否完好。如有损坏或丢失，请拨打客服电话：400-188-7795。

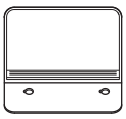


跑步机

01 开箱清单



电源线



手机支架



安全锁



扳手



硅油

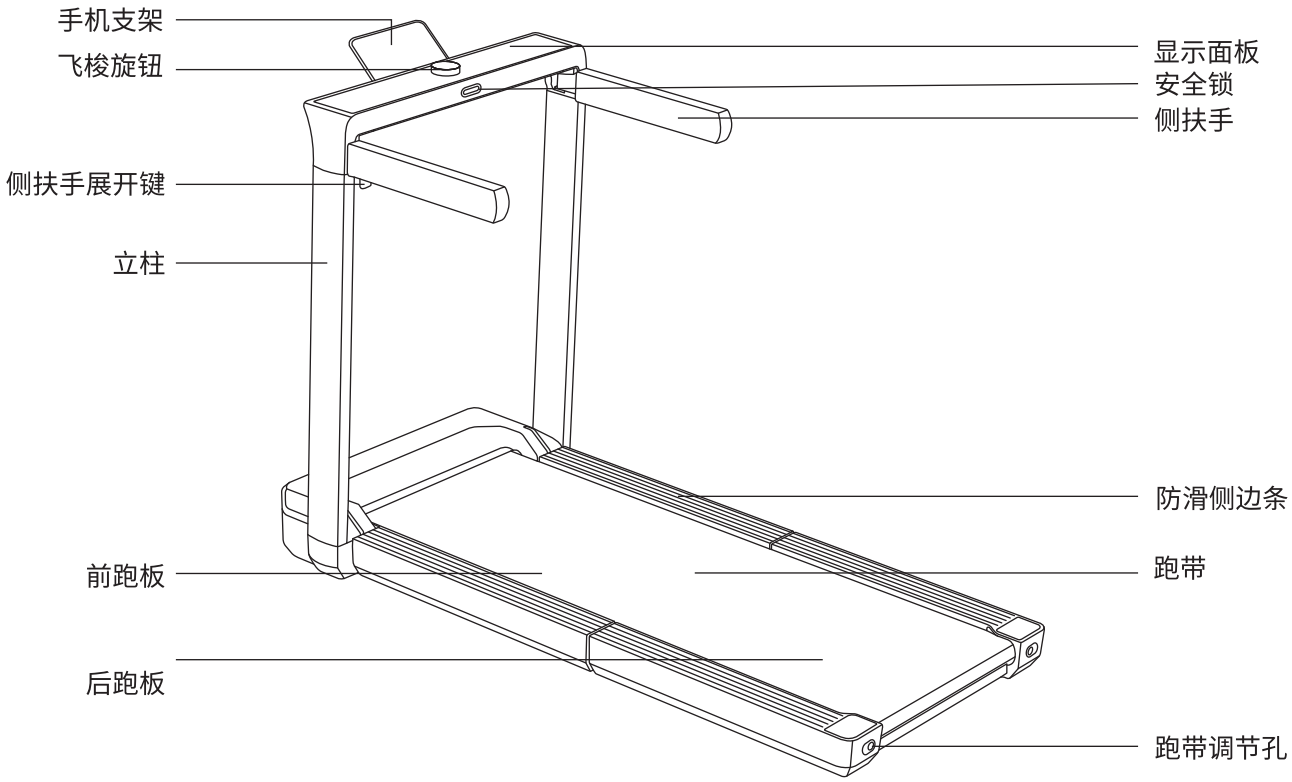


使用说明书

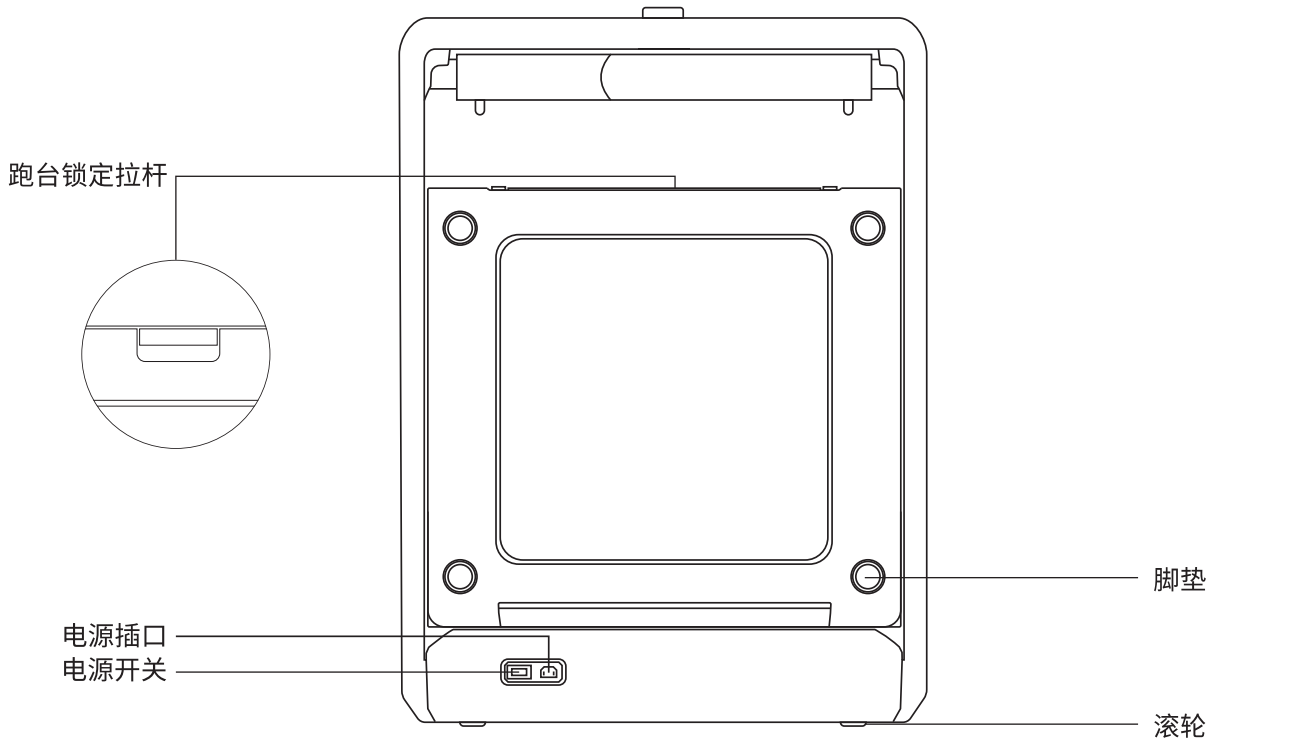
02 基本参数

产品名称	跑步机	额定频率	50 Hz
产品型号	WP500B4	额定功率	1125 W
速度范围	1-16 km/h	展开尺寸	155.5 cm × 77.3 cm × 105.6 cm
运动区域	132 cm × 50 cm	折叠尺寸	24.6 cm × 77.3 cm × 105.6 cm
最大承重	136 kg	产品等级	HC
产品净重	54 kg	使用年龄	14-60岁
额定电压	220 V~		

03 部件名称



展开状态

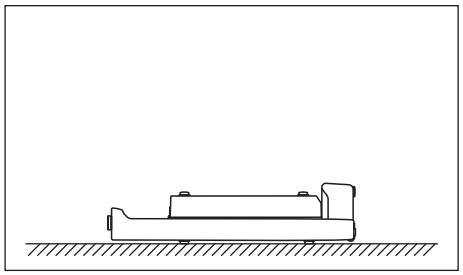


折叠状态

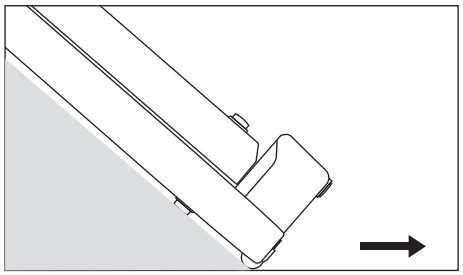
二、操作与调整

01 移动跑步机

移动前，请确保设备已断电、电源线已拔掉并妥善保管、跑板和侧扶手已完全折叠。



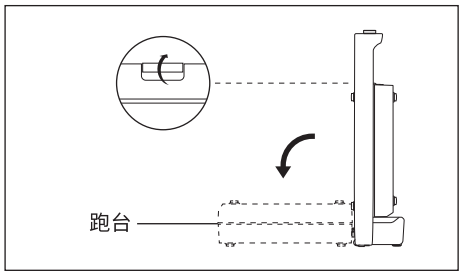
① 将设备平放在稳定的水平地面上。
注意：请勿放在软、厚的地毯或垫子上，以免设备不稳定。



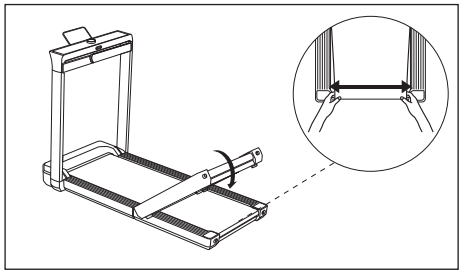
② 双手提起面板下方，使设备依靠滚轮移动至所需位置。
注意：
· 请勿触碰跑带，以免受伤。
· 请勿在不平坦的地面上移动设备，以免造成安全隐患。
· 移动时，请确保设备和地面保持一定角度，以免摩擦。

02 展开跑步机

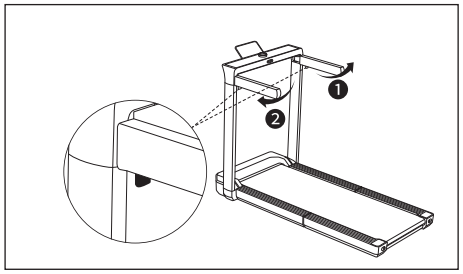
展开前，请确保设备周围有足够的空间（后方 ⩾ 1000 mm × 1000 mm，两侧 ⩾ 500 mm），避免设备损坏或人身伤害。



① 将设备立起来，握住跑台锁定拉杆，向上、向前提拉，展开跑台。

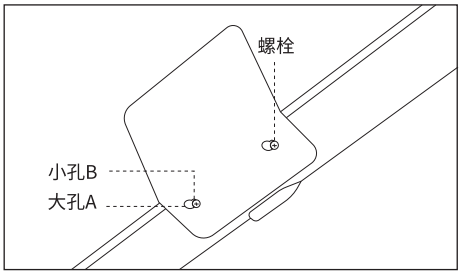


② 展开后跑板，手动调整跑带前后端至居中位置，再下压后跑板将其放平。若跑板未与地面保持水平，可旋转底部脚垫进行调平。
注意：
· 跑板展开时请小心，以免损坏设备和地板。
· 跑板展开时，可能会出现撕裂声，踩踏时会伴有明显的缝隙感。这属于正常现象，会随着使用频率的增加而消失。



③ 长按右侧扶手按键，展开右侧扶手，再以相同方式展开左侧扶手。
注意：请严格按照上述顺序展开侧扶手，右侧在先，左侧在后。

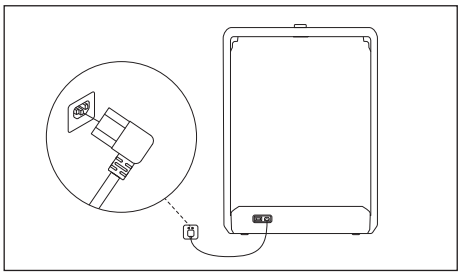
03 安装手机支架



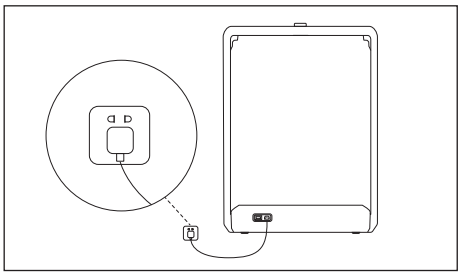
① 将手机支架的 A 孔（大孔）对准螺栓，推动支架向 B 孔（小孔）方向移动，直至卡入到位。
注意：拆卸手机支架时，请将其由 B 孔（小孔）向 A 孔（大孔）方向推动，即可完成拆卸。

04 接通电源

本产品必须接地。如果跑步机发生故障或损坏，接地可以为电流提供一条最小阻抗的路径，以降低电击风险。插头必须插入符合当地法规和条例的、正确安装并接地的合适插座。



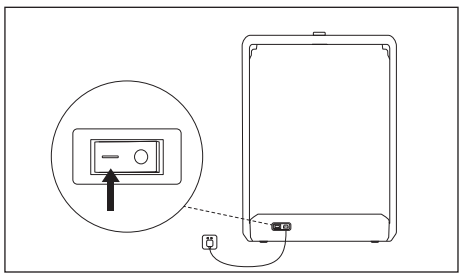
① 将电源线的设备端插入机器前方的电源插口，并确认连接牢固。



② 将电源线的另一端插入电源插座，并确保插座已按照当地法规正确地安装和接地。
注意：
· 请勿自行更换电源插头。如插头不适用于电源插座，请联系合格的电工进行更换。
· 电源线损坏时，必须使用制造商指定的原装电源线进行更换。

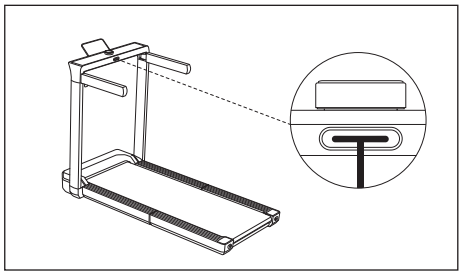
05 开机

若设备置于寒冷环境中，请待其恢复至室温后再开机，以免设备元件因低温受损。

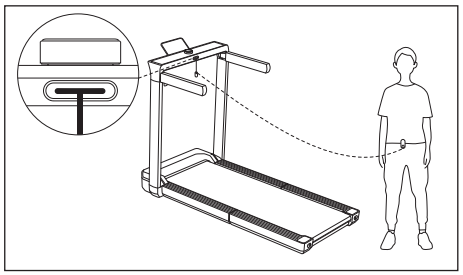


① 打开电源开关，设备发出“嘀”的一声，面板亮起。

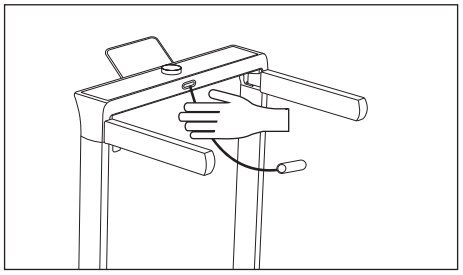
06 使用安全锁



① 将安全锁的一端插入安全插槽。
注意：使用前，设备必须插入安全锁才能启动。

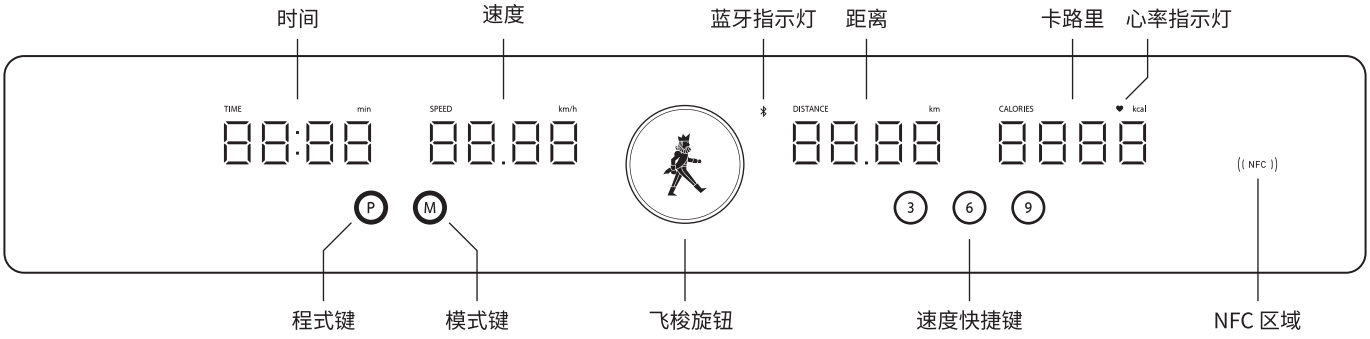


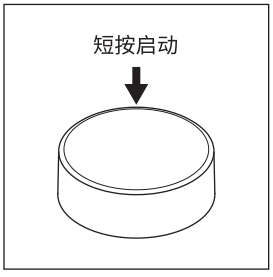
② 将安全锁的另一端夹到腹部衣服上。



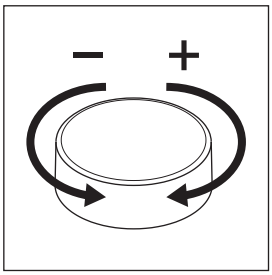
③ 紧急情况下，请立即拔下安全锁紧急制动，双手握住侧扶手，双脚站到防滑侧边条上，待到设备完全停止后再下来。
注意：
· 拔下安全锁后，设备会急停，请注意安全。
· 为安全起见，设备不使用时，请拔下安全锁，并放到儿童接触不到的地方。

07 操作显示面板

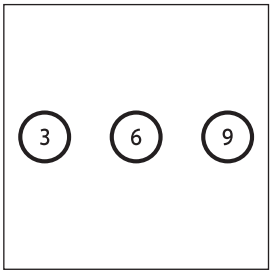




开始运动: 登上跑步机，短按飞梭旋钮。3秒倒计时后，跑带开始运行，初始速度为1 km/h。
注意:
· 当设备启动后，若无人在机器上运动，60秒后跑带将自动暂停。此功能默认关闭，可在“KS Fit 轻运动” App 中开启（“运动” - “设置” - “空载停止”）。
· 运动前，请确保安全锁已插入，否则设备无法运行。
· 紧急情况下，请拔掉安全锁紧急制动。

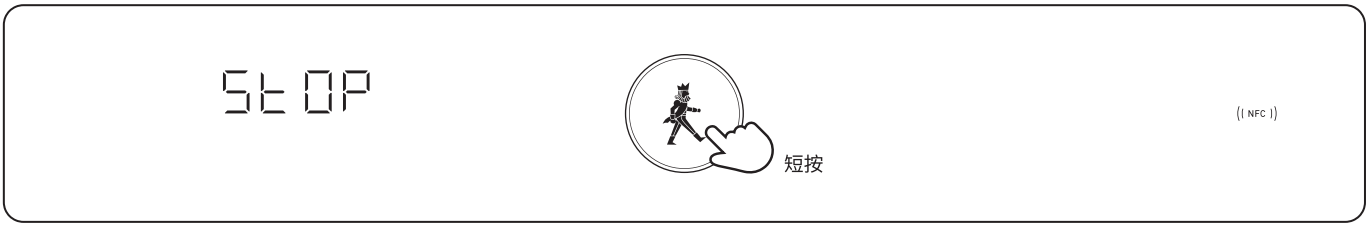


加/减速: 跑带运行时，顺时针旋转旋钮，速度增加；逆时针旋转旋钮，速度减少。

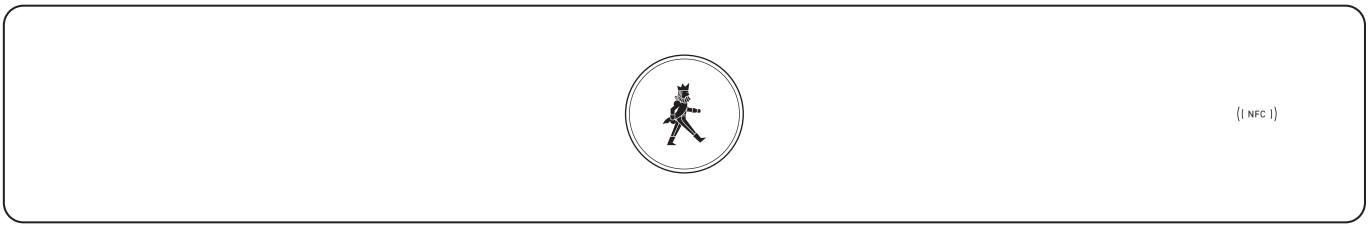


速度快调：跑带运行时，短按“速度快捷键”，速度直接切换至 3 km/h，6 km/h 或 9 km/h。
注意：初学者请勿将速度设置为 9 km/h，否则容易受伤。

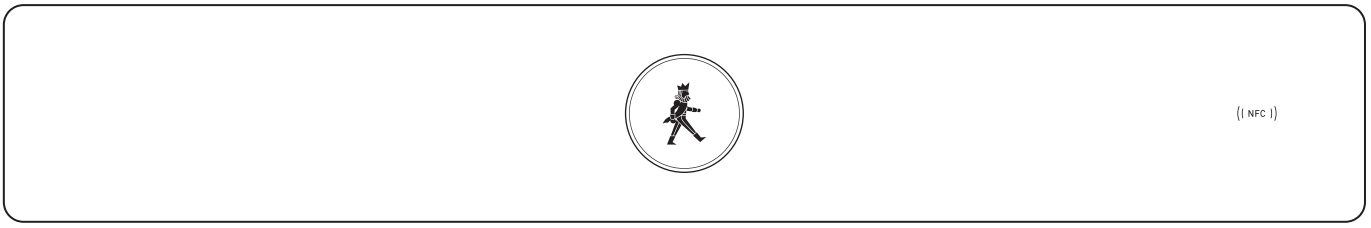
暂停运动: 跑带运行时，短按旋钮，设备减速，面板显示“STOP”。当设备暂停时，“STOP”消失，运动据保留。
注意： 如需继续运动，短按旋钮即可，运动数据将继续累计。



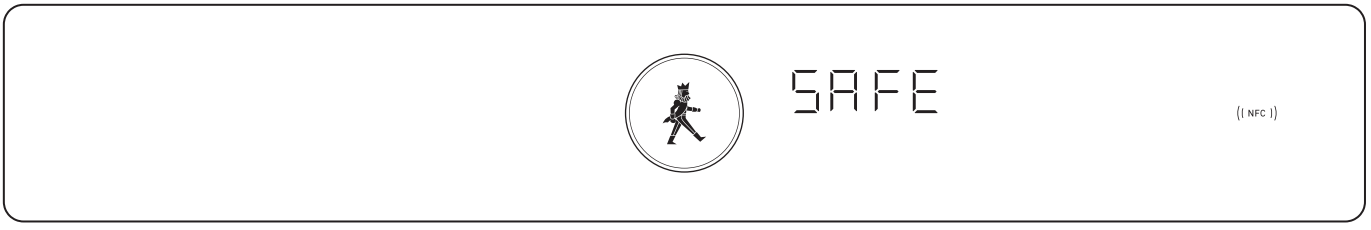
结束运动: 暂停运动后，长按旋钮2秒或10分钟内无任何操作，运动数据清零。



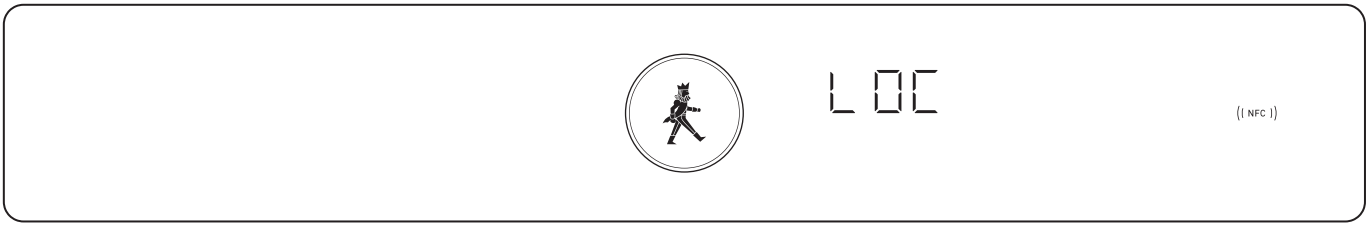
休眠: 结束运动后，长按旋钮2秒或10分钟内无任何操作，面板熄灭。
注意： 如需唤醒设备，短按旋钮即可。



安全锁： 当安全锁未插入时，面板显示“SAFE”。插入安全锁，清除“SAFE”即可使用。



童锁：当童锁在 App 中开启时，设备无法启动，面板显示“LOC”。关闭童锁后，“LOC”消失，方可使用。



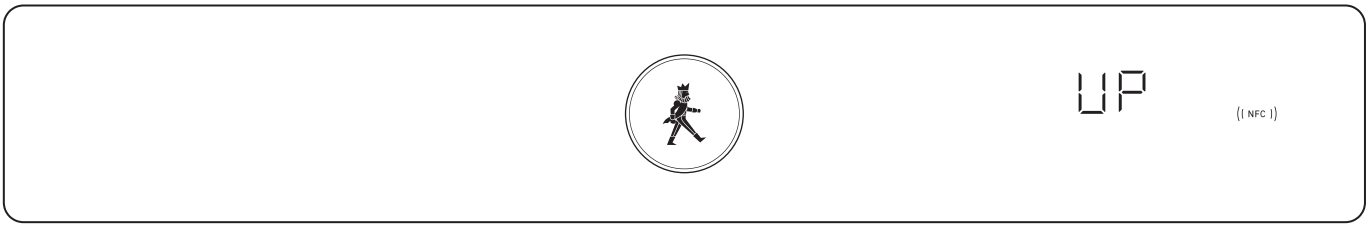
心率指示灯：当 App 与 Apple Watch 未连接时，心率指示灯熄灭；已连接时，心率指示灯常亮。



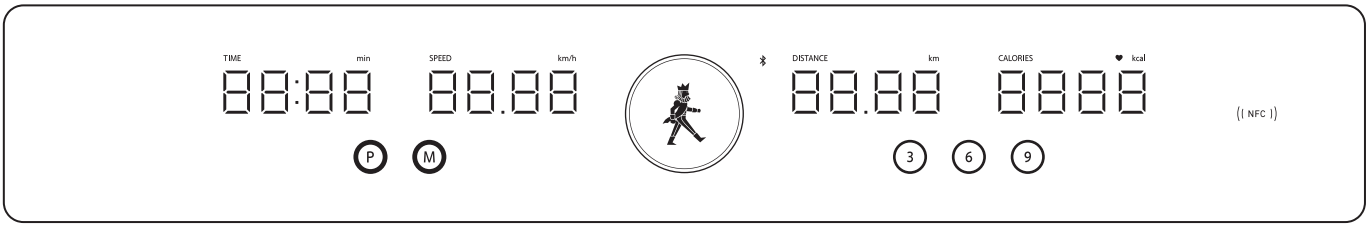
蓝牙指示灯：当设备与 App 未连接时，蓝牙指示灯闪烁；已连接时，蓝牙指示灯常亮。



升级：当固件升级时，面板显示“UP”，设备无法启动。升级完成后，“UP”消失。
注意：设备升级时，请勿关机。



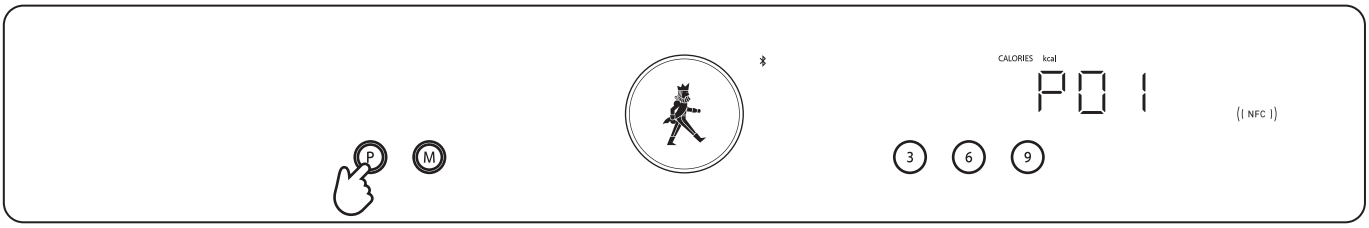
公/英制切换：重启设备 > 连接 App > 点击“我” - “设置” - “单位设置” - 选择“公制”或“英制” > 再次重启设备即可。



运动模式设置

① 默认运动课程

· 开机后，循环点击面板上的“P”键，切换系统内默认的运动课程（P01-P11）；



· 根据下面表格列出的时间和速度，选择合适的课程，并短按旋钮进行确认。

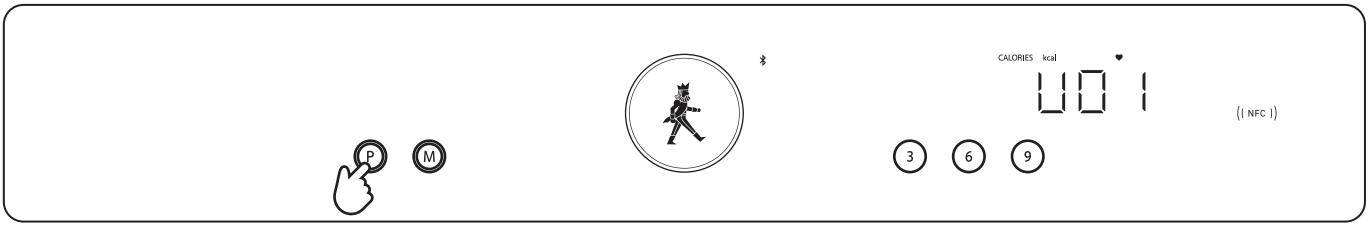
P01 碎片活力走		
总时间（分钟）	阶段（分钟）	速度（千米/小时）
15	3	4
	3	6
	3	5
	3	6
	3	4
P02 晨间唤醒走		
总时间（分钟）	阶段（分钟）	速度（千米/小时）
20	4	4
	4	5
	4	6
	4	5
	4	4
P03 午间活力走		
总时间（分钟）	阶段（分钟）	速度（千米/小时）
30	4	4
	7	5
	6	6
	2	7
	7	5
	4	4
P04 饭后消食走		
总时间（分钟）	阶段（分钟）	速度（千米/小时）
40	4	4
	10	5
	18	6
	19	7
	27	6
	28	7
	36	6
	40	4

P05 30分钟燃脂走		
总时间(分钟)	阶段(分钟)	速度(千米/小时)
30	3	4
	2	5
	4	6
	2	7
	4	6
	2	7
	4	6
	2	7
	4	6
	3	4
P06 零基础燃脂跑		
总时间(分钟)	阶段(分钟)	速度(千米/小时)
15	2	4
	2	6
	5	7
	2	8
	2	6
	2	4
P07 15分钟有氧健身		
总时间(分钟)	阶段(分钟)	速度(千米/小时)
15	2	5
	2	7
	5	8
	2	9
	2	10
	2	5
P08 30分钟有氧慢跑		
总时间(分钟)	阶段(分钟)	速度(千米/小时)
30	2	4
	3	6
	5	7
	4	8
	2	7
	4	8
	5	7
	3	6
	2	4

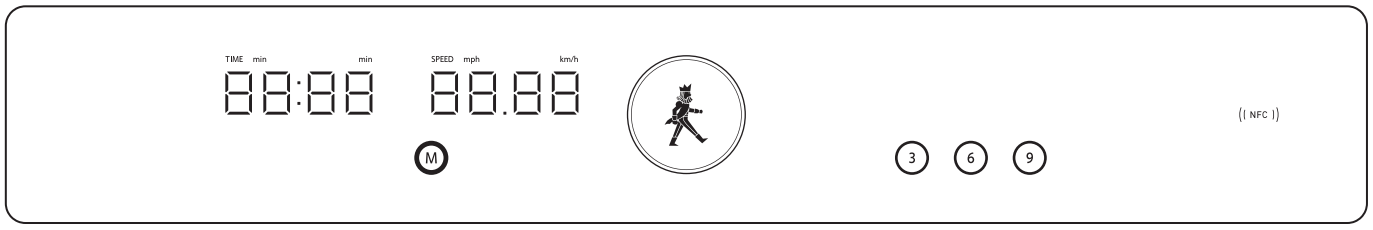
P09 30 分钟效率燃脂		
总时间(分钟)	阶段(分钟)	速度(千米/小时)
30	2	4
	3	6
	5	8
	10	10
	10	6
P10 45分钟暴汗跑		
总时间(分钟)	阶段(分钟)	速度(千米/小时)
45	2	4
	2	6
	6	7
	2	9
	8	8
	2	9
	6	7
	2	9
	8	8
	2	9
	3	6
	2	4
P11 45分钟暴汗燃脂		
总时间(分钟)	阶段(分钟)	速度(千米/小时)
45	5	6
	25	8
	10	10
	5	6

② 个性化运动课程

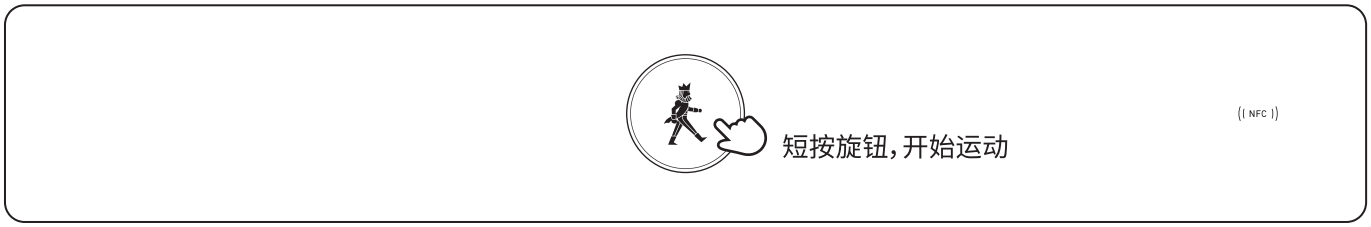
· 开机后,循环点击“P”键,切换不同的课程(U01-U03);
· 旋转旋钮设置运动时间(默认10分钟,可设范围 5-99分钟),时间将自动分成10个阶段;
· 按“M”键进入速度选项(默认1千米/小时);
· 旋转旋钮或者按“速度快捷键”设置第一阶段的速度;
· 点击“M”键确认速度;
· 以同样的方式设置其他9个阶段的速度。



③ 目标冲刺运动
· 开机后，循环点击“M”键切换至时间、运动距离或卡路里设置界面；
· 旋转旋钮设置目标运动时间（5-99分钟）、目标运动距离（0.5-99.99千米）或目标卡路里消耗值（10-999大卡）。
注意：默认的运动时间、距离和卡路里值分别为 15分钟、1千米、50大卡。



运动模式设置完成后：
· 短按旋钮，开始运动.
· 旋转旋钮或使用“速度快捷键”调整速度。
· 结束运动后，设备会发出6次“嘀”声，面板显示“END”，设备减速至停止，5秒后设备进入唤醒状态。
注意：当运动分段时，各阶段速度均独立可调，但分段点速度会自动恢复至默认初始设置值。



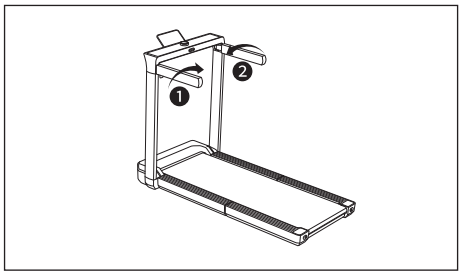
08 连接App



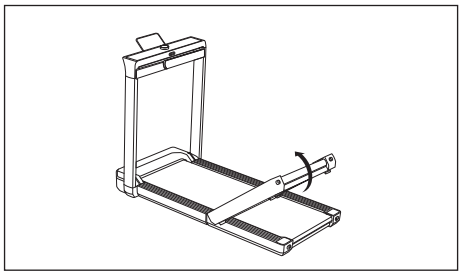
① 扫描图示二维码，下载安装“KS Fit 轻运动” App。
② 将手机靠近设备。
③ 打开手机蓝牙（授权搜索附近设备的权限）的同时，打开设备的电源开关。
④ 打开 App，添加设备。
注意：
· 设备只能通过 App 进行添加。如果已在蓝牙列表中添加，请先移除，再去 App 中重新添加。
· 如果配对失败，关闭设备电源，等待10秒，重复步骤②-④即可。
· 为安全起见，设备运行过程中请勿再次连接其他手机。

09 折叠跑步机

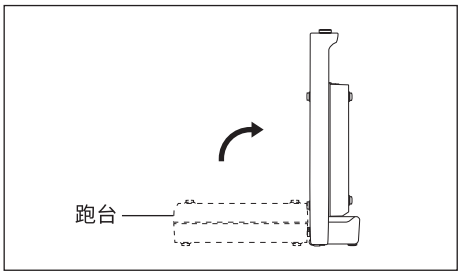
折叠前，请确保设备已关机，电源线已拔掉并妥善保管。



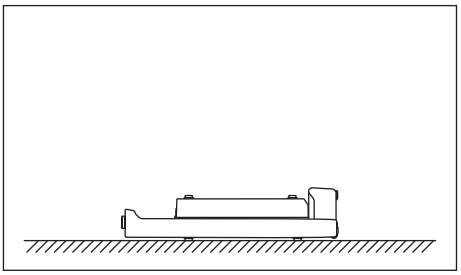
① 按住左侧扶手展开键，折叠左侧扶手，再以相同方式折叠右侧扶手。
注意：请严格按照先后顺序折叠左、右侧扶手。



② 抬起后跑板，使其完全折叠至前跑板上方。



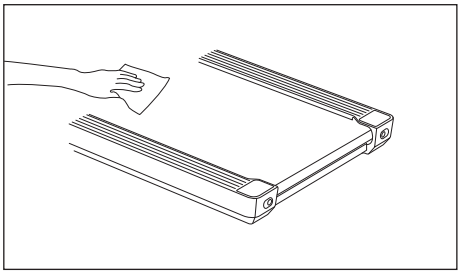
③ 提起跑台锁定拉杆，直至跑台完全折叠。



④ 将设备移动至所需位置，水平放置在稳定的水平地面上。
注意：
· 设备折叠时，请勿操作跑步机。
· 请妥善保管电源线和安全锁，以备下次使用。

三、维护与保养

为了延长产品使用寿命，请定期对设备进行以下维护保养。如果发现任何破损，请立即停止使用，并联系客服解决。



① 清洁设备

· 关闭电源，拔掉电源线。

· 用100%纯棉布蘸取适量温和清洁剂，轻轻擦拭产品表面，如显示面板、跑带、扶手等部位。

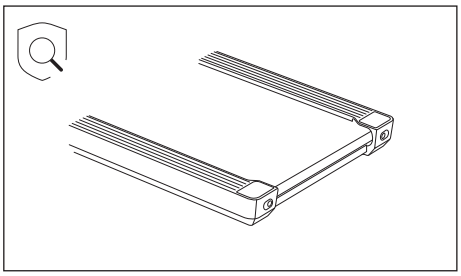
注意：

· 请勿将清洁剂直接喷洒在显示面板或者跑带上。

· 请勿使用酸性或碱性清洁剂。

· 请勿擦拭跑带内侧。

· 产品使用后，后方地板可能出现灰尘或污渍，这属正常现象，擦拭即可。

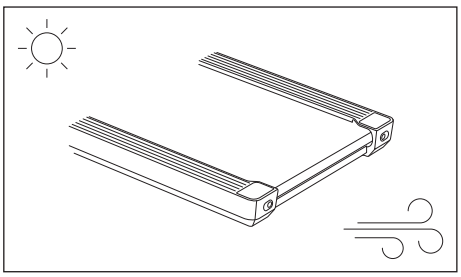


② 检查设备

· 检查电源线，如出现破损，请立即停用并更换配件。

· 检查跑带，如未居中、过紧或过松，请手动调节跑带（见_第14页_故障解决_③故障）。

注意： 如需更换设备零件，请使用厂家指定配件。



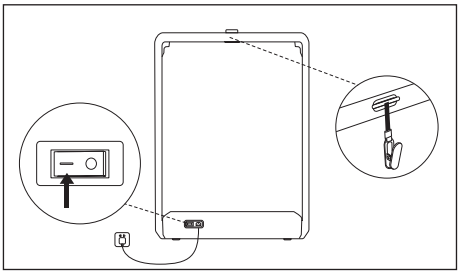
③ 保持凉爽干燥

· 请将设备置于凉爽干燥的环境中，远离室外、高温、潮湿等环境。

· 设备连续使用2小时后，请休息20分钟后再启动。请勿连续使用设备超过2小时。

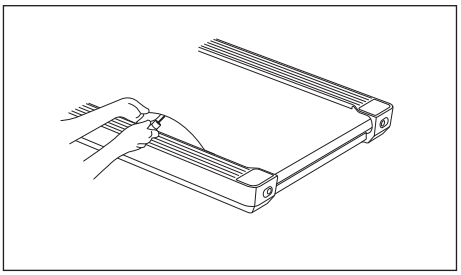
四、故障解决

当产品出现如下故障时，请立即停用，并通过如下方式解决。



① 故障：开关无法打开 / 使用中断电

· 确保电源线两端连接牢固。
· 确保设备已开机。
· 确保安全锁已插入。

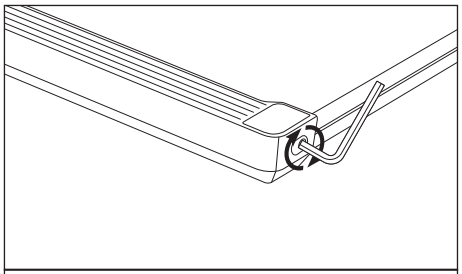


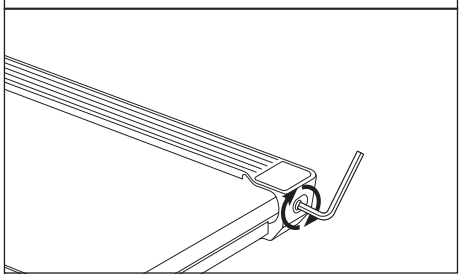
② 故障：噪声大且跑感不佳

· 关闭电源开关，拔掉电源线。
· 轻抬后跑板，撩起跑带，将硅油以“Z”字型涂抹在跑板中央。
· 开机使设备运行。

注意：

· 跑板无需涂满硅油。运行中硅油会自然扩散。
· 每次润滑使用 5-10 ml 硅油即可，涂抹过多会使跑带打滑。





③ 跑带偏离或打滑

防滑侧边条内侧为运动区域。如果跑带超出此范围，请及时按如下方式调整。

手动调节：

· 轻抬后跑板，调节跑带至居中位置（见_第3页_展开跑步机_第②步）。

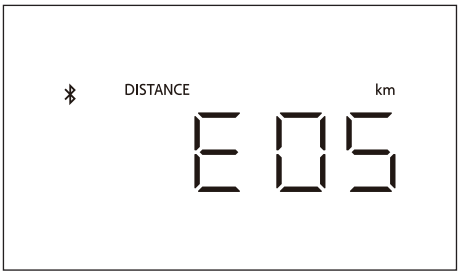
工具调节：

手动调节无效后，请使用扳手按照如下方式进行调整：

· 跑带向左偏：顺时针方向调整左跑带调节孔螺丝1/4圈。
· 跑带向右偏：顺时针方向调整右跑带调节孔螺丝1/4圈。
· 跑带打滑：顺时针方向同时调整左右调节孔螺丝1/2圈。

调整后，以3-4 km/h的速度运行跑带1-2分钟并观察效果，如有需要请再次调整。

注意： 跑带过紧、过松都会影响设备性能甚至损坏跑带。



④ 故障代码

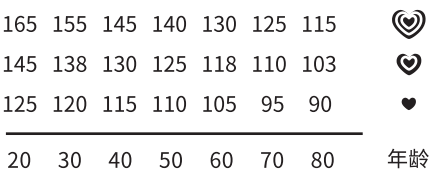
设备出现故障时，面板会出现如下代码。关闭设备电源再重启后看故障代码是否消失。如继续存在，请记录产品型号及SN码（见封面），再联系客服解决。

E01 软件过流
E02 硬件过流
E03 IPM 模块过热
E04 欠压保护
E05 过压保护
E06 马达缺相保护
E07 马达堵转保护
E09 马达无法启动
E12 马达过流保护
E13 过载保护
E14 霍尔信号丢失
E15 上下控通讯问题
E16 模块无法通讯

五、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

运动前请务必咨询您的医生。
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。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。

六、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。

七、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股份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。
本说明书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，本说明书与实际产品在颜色、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：GB 17498.1-2008
GB 17498.6-2008

八、售后服务与保修

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：

保修期限

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、跑板、软跑板、跑带、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				

V1.0

制 造 商:北京金史密斯科技股份有限公司
地　　址: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
服务热线:400-188-7795

中国制造