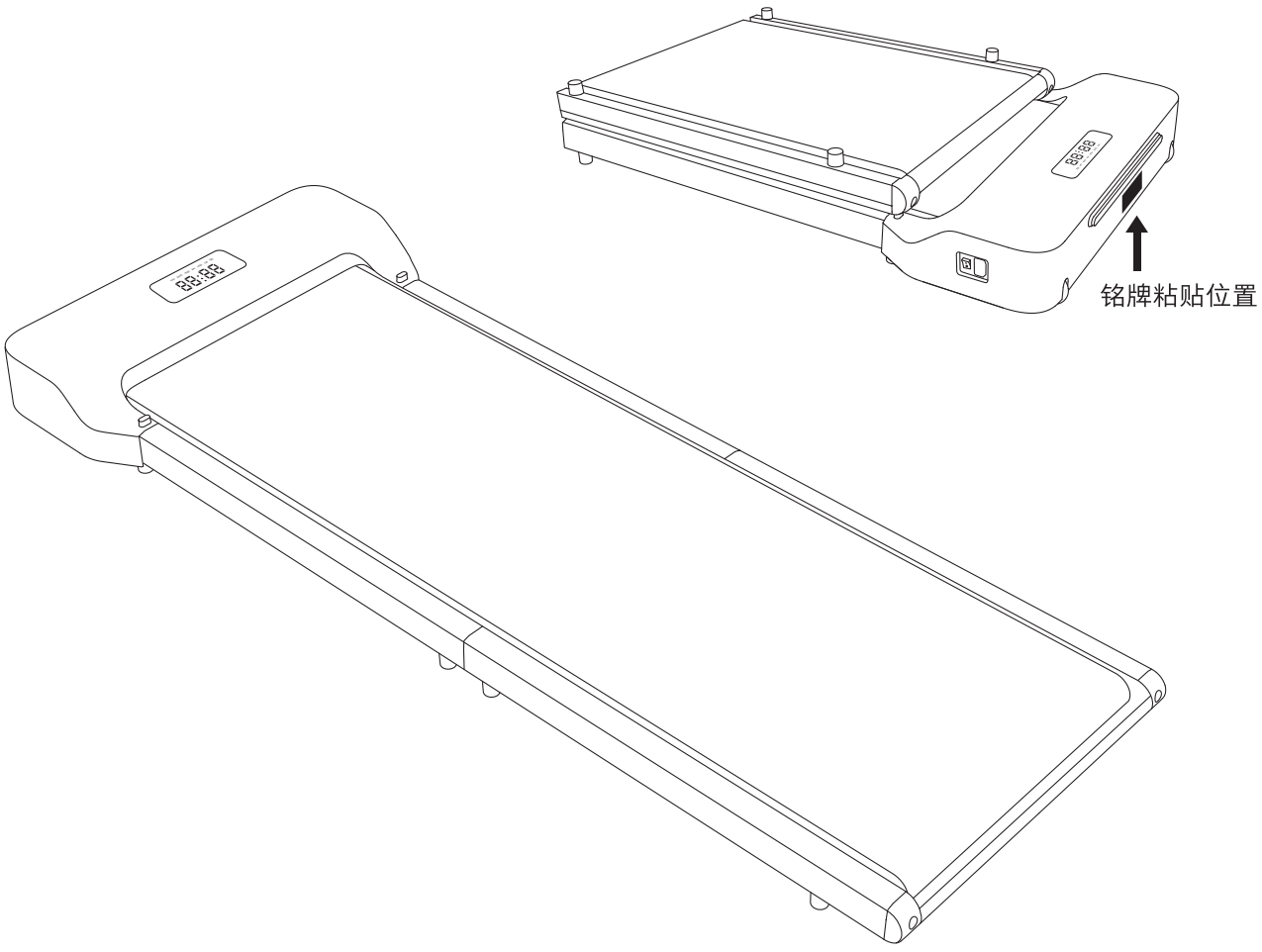
金史密斯 WalkingPad 走步机

WPZ1F

使用说明书



本设备包含型号核准代码为：
CMIIT ID: 2021DP6377 的无线电发射模块

⚠ 警告

使用时请小心，以免滑倒和受伤。
不要让儿童接近或使用本设备。
本设备采用创新走步折叠技术，折叠 / 展开时小心夹手。
产品使用前，请仔细阅读说明书并妥善保管，以确保安全正确地使用本设备。

扫码下载 app

安全须知

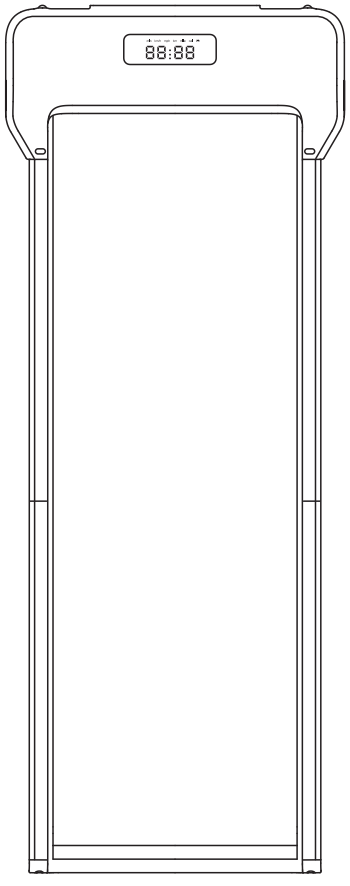
感谢您选择金史密斯 WalkingPad 走步机（以下简称“本产品”“本设备”等）。为确保您充分地了解并正确地使用本产品，请您在使用前仔细阅读以下内容。

（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 2000 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）当出现紧急情况时，请短按遥控器“启 / 停键”并站到防滑侧边条上，待设备停止后，再离开设备。
（15）请勿将产品放置在阳光直射、高温或低温的环境中。
（16）本产品不防水，请勿置于水边或潮湿环境，以免触电。
（17）请勿将设备靠近热源。
（18）为防止设备过热，建议每连续使用 2 小时后先休息 20 分钟再启动。
（19）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。
（20）请勿堵塞设备的散热口，以免影响设备正常工作。
（21）请勿在易燃易爆气体或液体的附近使用本产品。
（22）请确保设备连接到正确接地且接地功能正常的插座上。
（23）请按照本说明书中规定的方式妥善存放设备。
（24）使用完毕后，请关闭电源开关并拔下电源线妥善保管。
（25）儿童不得在无人照看的情况下参与设备的维护保养工作。
（26）设备维护保养前，请及时断电。
（27）如遇电源线破损，请立即停止使用，并更换厂家指定的配件。
（28）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。
（29）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。
（30）请勿拉扯电源线，也不要将电源线作为把手进行搬运。
（31）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。
（32）警告！ 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。
（33）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，如走步带、电机等部件。
（34）对于易磨损部位（如电机和走步带）应密切关注，并在必要时更换。
（35）设备出厂配置的电池是不可充电电池，请勿充电。
（36）可充电电池在充电前，请取出电池。
（37）请勿混合使用不同类型的电池，也不要混合使用新旧电池。
（38）请按照正确的正负极方向安装电池。
（39）用完的电池请从设备中取出，并按照当地的规定进行安全处理。
（40）如果设备需长期存放，请取出电池。
（41）请勿让电池的正负极接触，以免短路。

目录

产品介绍 1
开始之前 2
操作和调整 3
维护和保养 7
故障排除 7
练习指南 8
有害物质声明 9
商标与法律声明 9
产品回收 9
售后服务与保修 10

产品介绍



走步机 x 1

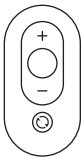
基本参数

产品名称	WalkingPad 走步机	产品型号	WPZ1F
适用年龄	14–60 岁	额定功率	550 W
速度范围	1–6 km/h	产品净重	23 kg
走步区域	121 cm x 40 cm	产品等级	HC
最大载重	110 kg	展开尺寸	142.5 cm x 56 cm x 10.6 cm
额定输入	220 V ~ 50 Hz	收纳尺寸	81 cm x 56 cm x 13.8 cm

配件



电源线 x 1



遥控器 x 1



电池 x 1



腕带 x 1



扳手 x 1



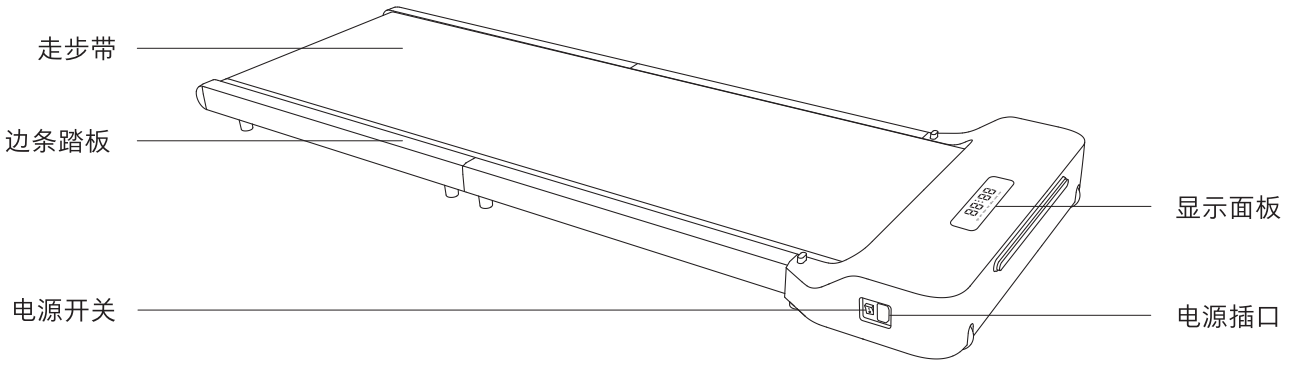
硅油 x 1



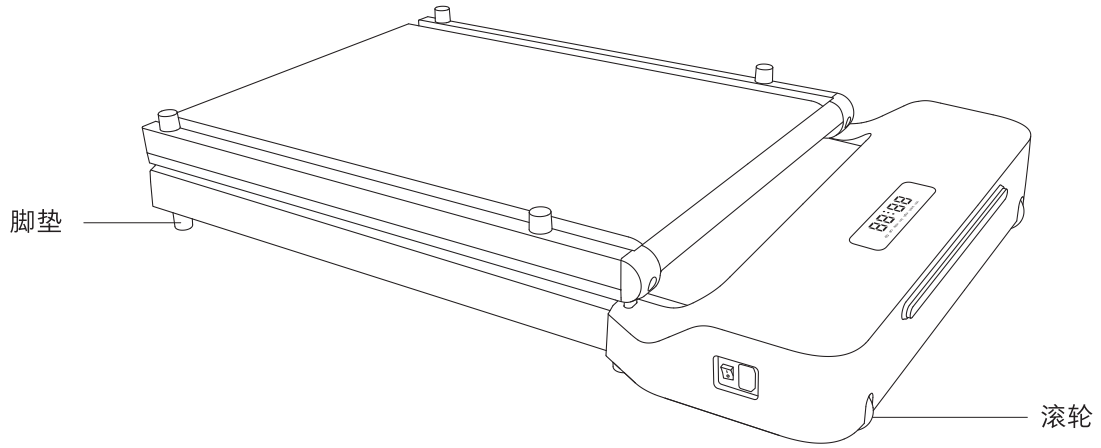
使用说明书 x 1

开始之前

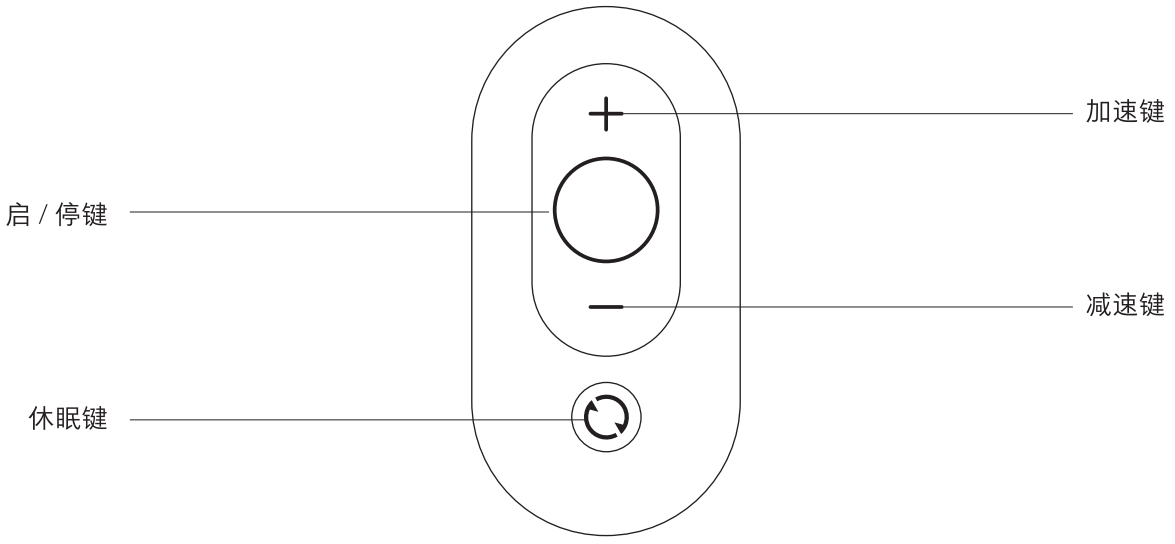
为了提升您的用户体验，请在使用走步机之前仔细阅读本说明书。如需任何帮助，请先记录走步机铭牌上面的产品型号和序列号，再拨打 400-188-7795 联系售后进行咨询。



展开状态



收纳状态

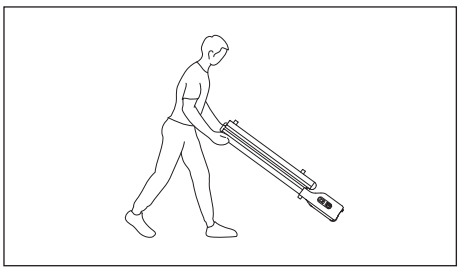


遥控器

操作和调整

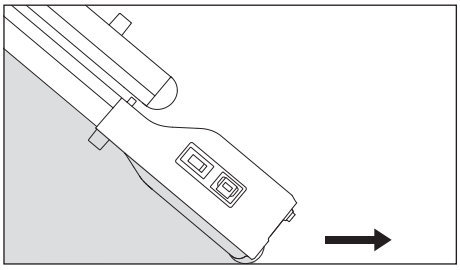
移动走步机

移动走步机前，请确保走步台处于完全折叠状态。移动设备时，请勿手扶走步板，请勿在不平整的地面上进行移动。



① 如图所示，双手提起设备后端。

* 抬起前，请拔掉并收纳电源线。

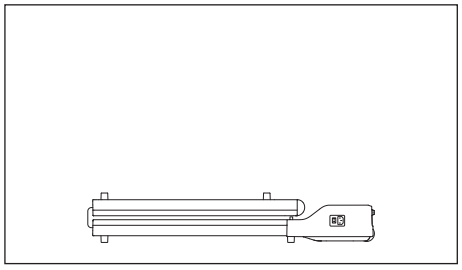


② 保持前端滚轮着地，即可向前推动。

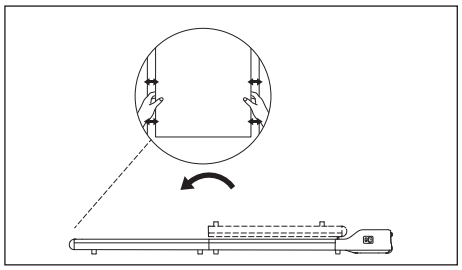
* 移动时，请确保设备与地面保持合适的角度，以防摩擦。

展开走步机

为避免损坏走步机及造成严重伤害，请在展开走步机前确认周围有足够的容纳空间 。



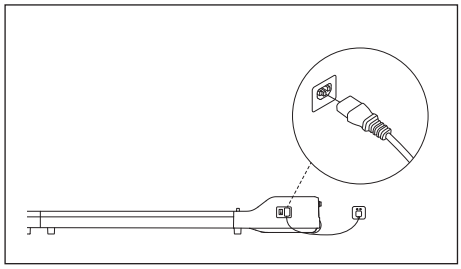
① 水平放置折叠状态的走步机，检查走步机是否贴于平整地面。



② 展开机器的后走步板，同时将走步带**手动调整居中**并辅助下压，使其完全放平。此时后走步板若未贴于平整地面，可旋转底部脚垫进行调平。

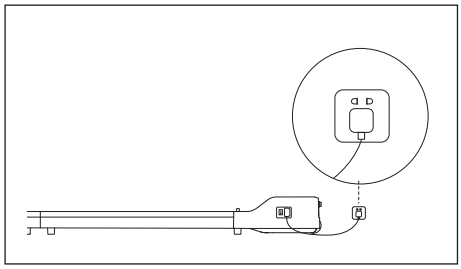
插入电源线

本产品必须接地使用，如果发生故障或损坏，接地可为电流提供一条电阻最小的路径，以降低触电风险。



① 将电源线的指定一端插入走步机的电源插口。

* 设备接地导线连接不当，可能导致触电风险增加。



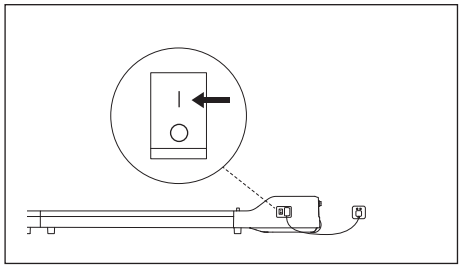
② 将电源线另一端插入合适的插座，该插座应按照当地法规和条例正确地安装和接地。

* 请勿改装随产品提供的插头。如果插头与插座不匹配，请联系专业电工进行处理。

重要提示：如果电源线损坏，必须使用制造商指定的电源线进行更换。

打开电源开关

如果走步机暴露在寒冷的环境中，请在打开电源前让其恢复室温否则可能会导致设备失灵或元器件损坏 。

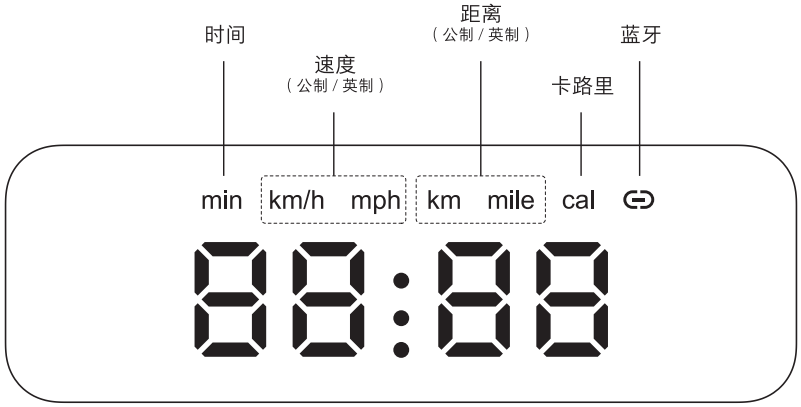


找到走步机前端的电源开关，打开电源开关。

* 打开电源开关后会听到“嘀”的一声，同时显示面板灯亮起，此时电源开关处于“|”（打开）状态。

显示面板介绍

显示面板采用先进的 LED 显示技术，可实时显示设备状态，以下信息可以帮助您快速熟悉和掌握面板的操作方法。



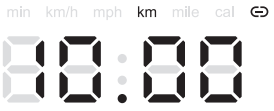
机器启动后，时间、速度、距离、消耗窗口轮流显示。



运动时间



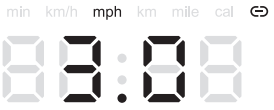
运行速度（公制）



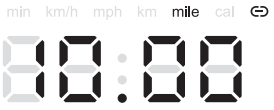
距离（公制）



卡路里



运行速度（英制）



距离（英制）

机器暂停后，运动数据保留。若 10 分钟内无操作，数据清零，机器进入停止状态，随后休眠。



停止状态

休眠状态

当走步机与 app 未连接时，蓝牙指示灯闪烁。
当走步机与 app 已连接时，蓝牙指示灯常亮。



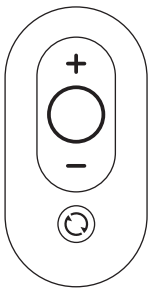
当 app 进行固件升级时，面板显示 UP 并闪烁。固件升级完成后，机器进入停止状态。
app 中有童锁功能。开启后，机器停止运转，面板显示 LOC。若 10 分钟内无操作，机器休眠。





使用遥控器

遥控器与走步机默认自动配对。若遥控器更换，请重新配对，即在打开走步机的同时长按遥控器的休眠键，当听到“嘀”的一声时，则证明配对成功。



○ 短按启 / 停键，3 秒倒计时后，走步机开始缓慢运行，默认速度为 1 km/h。

＋ 运行状态下，短按加速键，机器加速，速度值在 1/1.5/2/2.5/3/3.5/4/4.5/5/5.5/6 km/h 之间切换。

— 运行状态下，短按减速键，机器减速，速度值在 6/5.5/5/4.5/4/3.5/3/2.5/2/1.5/1 km/h 之间切换。

○ 运行状态下，短按启 / 停键，机器减速至暂停。
暂停状态下，10 分钟内无操作，机器进入停止状态，随后休眠。

暂停状态下，长按休眠键，机器休眠。
机器休眠后，短按任意键即可唤醒设备。

速度调节说明：

（1）短按遥控器的加 / 减速键，速度每次增加 / 减少 0.5 km/h。

* 当 app 的速度值设置为 2 ~ 2.4 km/h 或 2.5 ~ 2.9 km/h，再按遥控器的加速键时，实际速度将变成 2.5 km/h 或 3 km/h。此规律同样适用于 app 中其他速度值的设定。

（2）短按 app 的加 / 减速键，速度每次增加 / 减少 0.1 km/h。

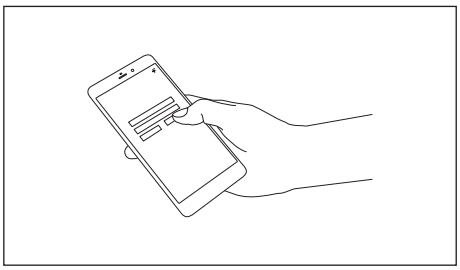
* 当遥控器的速度值设置为 2 km/h，再按 app 的减速键时，实际速度将变成 1.9 km/h。此规律同样适用于遥控器中其他速度值的设定。

连接app

走步机可以通过连接 app 使用，让您的训练更专业，同时提升您的走步体验。



① 扫描图示二维码，下载安装“KS Fit 轻运动 ” app。

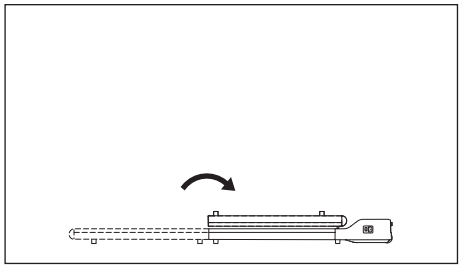


② 将手机靠近设备。
③ 打开手机蓝牙（授权搜索附近设备的权限）的同时，打开设备的电源开关。
④ 打开 app，添加设备。

* 设备只能通过 app 进行添加。如果已在蓝牙列表中连接，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。

折叠走步机

为避免损坏走步机及造成严重伤害，折叠走步机前，请确认电源开关已关闭，且电源线已拔出。

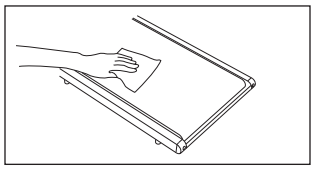


将后走步板折叠至前走步板的上方对应位置。

* 请勿操作折叠的走步机。

维护和保养

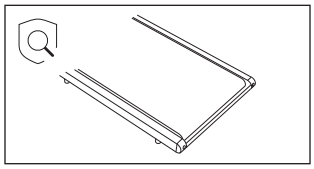
为确保机器正常运转并延长其使用寿命，建议按如下步骤对 WalkingPad 进行定期的维护保养。如果机器部件出现任何损害，请立即停止使用，直至问题解决。



① 清洁设备

- 关闭机器并拔掉电源线。
- 使用干净的 100% 纯棉布蘸取少量温和清洁剂，擦拭显示面板、走步带等部位。
- 不要在显示面板及走步带等部位直接喷洒清洁剂。
- 不要使用酸性或腐蚀性清洁剂。

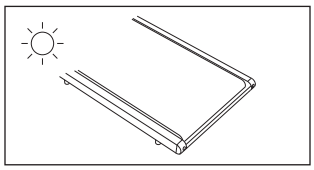
* 不要在走步带的内侧进行擦拭。
* 设备使用一段时间后，后方地板上可能会出现灰尘和污渍，这属于正常现象，简单擦拭即可清除。



② 检查设备

- 检查电源线。如果出现损坏，停止使用，并立即更换。
- 检查走步带。如果未居中、太紧或太松，请参考故障解决部分的“走步带倾斜 / 打滑和校正”内容进行调整。

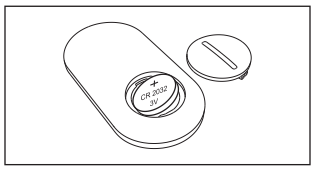
* 如需更换设备零件，请使用商家指定配件。



③ 保持凉爽干燥

- 请将设备置于凉爽、干燥的环境中。
- 请勿在户外、湿度较大、温差大的环境中使用此设备。
- 每使用 1 小时后，建议休息 20 分钟再用，以便设备散热。

* 请勿连续使用设备超过 1 小时。

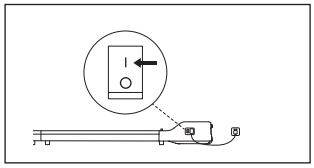


④ 电池更换

- 当遥控器内的电池（CR2032 3V）电量耗尽时，请立即用制造商指定的电池进行更换。
- 当遥控器长时间搁置不使用时，请提前将电池卸下并妥善保管。

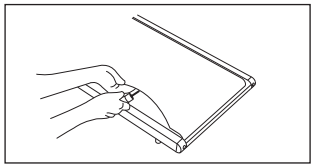
故障排除

大多数走步机故障都可以通过以下简单步骤进行定位和解决。如果在设备使用过程中发现任何问题，请按如下步骤进行操作。



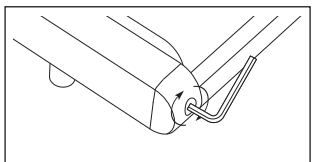
① 电源打不开或使用过程中电源关闭

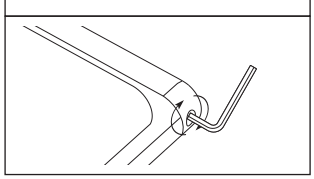
- 确保电源线已插入走步机和接地的插座。
- 确保走步机的电源开关已打开。



② 走步带异响打滑

- 关闭走步机并拔掉电源线。
- 抬起后走步板，掀起走步带，在走步板中心位置，将硅油以“Z”型进行涂抹。
- 接通电源，启动设备进行体验。
- 无需涂抹整个走步板，因为使用中硅油会自然扩散。
- 一次润滑时需用 5–10 毫升硅油，涂抹过多会出现打滑现象，影响设备的正常使用。





③ 走步带偏离 / 打滑和校正

- 如果走步带偏离：
  抬起后走步板，手动调节走步带（参考“展开走步机”部分的第三步内容）
- 如果走步带偏离，用提供的内六角扳手进行如下操作：
  走步带偏左：将左侧调节孔螺丝顺时针转动 1/4 圈。
  走步带偏右：将右侧调节孔螺丝顺时针转到 1/4 圈。
  走步带打滑：将左右两侧调节螺丝同时按顺时针方向转动 1/2 圈。
  每次调节后，需以 3–4 km/h 的速度运行 1–2 分钟，以观察校正情况。如有必要，请再次调节。

* 走步带过紧、过松都可能会影响走步机的性能并损坏走步带。

④ 故障灯光提示

* 出现故障时，显示面板将提示错误。如出现下面的故障提示，请将走步机断电 10 秒后，重启再次尝试。如重复提示故障，请停止使用，并联系经销商或者客服部门进行报修，直至故障排除和修复。

E01 软件过流
E02 硬件过流
E03 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 马达启动不了
E12 马达过流保护
E13 过载保护
E14 霍尔信号缺失
E15 通讯问题
E16 蓝牙模组错误

练习指南

运动强度

无论你的目标是燃烧脂肪还是增强心肺功能，以适当的锻炼强度进行锻炼是取得成果的关键。您可以使用心率作为参考来找到合适的强度级别。下表显示了脂肪燃烧心肺功能的推荐心率区间，仅供参考。

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	年龄

要找到合适的强度水平，在图表底部找到您的年龄（年龄四舍五入到最接近的十岁）。最低的数字是脂肪燃烧的心率，中间的数字是最大脂肪燃烧的心率，最高的数字是提高心肺功能的心率（运动时建议佩戴心率设备，以确保您的运动效率，心率设备需额外购买）。

燃烧脂肪 – 为了有效地利用脂肪供能的方式，您必须在一段时间内持续地进行低强度的运动。在运动的最初几分钟，您的身体会消耗糖原作为能量。只有在最初几分钟的运动后，您的身体才开始使用储存的脂肪热量作为能量。如果您的目标是燃烧脂肪，请调整您的运动强度，直到您的心率接近您的训练区的最低值。

训练指南

热身：建议运动前进行 5–10 分钟的热身，充分活动关节进行伸展运动后，再开始低强度运动。

运动：建议运动时间为 20–30 分钟之间，运动强度保持在训练范围内（在最初开始训练的前几周，训练时间应保持在 20 分钟内），运动应保持均匀呼吸。

结束：建议运动结束后拉伸 5–10 分钟，拉伸有助于提高关节灵活性和肌肉延展性，预防运动损伤。

运动频率

为了保持或改善您的身体状况，建议每周完成三次训练，两次训练之间至少休息一天。经过几个月的常规锻炼后，如果需要，您每周最多可以完成五次锻炼。记住，成功的关键是让锻炼成为你日常生活中经常和愉快的一部分。

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	O	O	O	O	O
金属件	O	O	O	O	O	O
壳体	O	O	O	O	O	O
电池	O	O	O	O	O	O
其他部件	O	O	O	O	O	O

本表格依据 SJ/T11364 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/T26572 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/T26572 规定的限量要求。



商标与法律声明

金史密斯 WalkingPad 走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、分发本说明书的全部或任何部分，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：T/CSSGA 1023–2019

产品回收



标有此符号的设备必须与您的家庭垃圾分开处理，因为它们含有可回收的宝贵材料。妥善处理可保护环境和人类健康。您的地方当局或零售商可以提供有关此事的信息。

售后服务与保修

金史密斯 WalkingPad 走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 走步机故障表》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 换货 维修	自签收次日起 7 天内产品质量原因退货； 自签收次日起 15 天内产品质量原因换货； 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、走步板、软走步板、走步带、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 走步机故障表》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 走步机故障表》所列性能故障。

金史密斯WalkingPad走步机故障表

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

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				

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