

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。

安全须知

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

- 禁止在头部、脸部及手肘、膝盖、脊椎等肌肉覆盖较少的关节及骨骼部位使用本品。
- 禁止在颈部侧面、前侧、后侧颈椎处使用本品，以免损伤颈动脉窦导致昏厥、心脏骤停。
- 禁止在腋下、上臂内侧、锁骨内侧面、肘关节内侧、膝盖后侧腘窝、腹部、肾脏区域、生殖器等神经血管密集的脆弱部位使用本品。
- 肾结石、输尿管结石、膀胱结石、尿道结石、尿路感染等泌尿疾病患者，禁止在腹部及以下躯干部位使用本品。
- 禁止在淤青、身体疼痛、体表伤口、局部发热、红肿不适、急性炎症、肌肉痉挛、肌肉撕裂伤、急性扭伤、挫伤、拉伤部位使用本品。
- 剧烈运动后如出现全身发热、恶心、呕吐、肌肉疼痛无力等症状，禁止使用本品并立即就医。
- 患有以下疾病者禁止使用本品：心脑血管疾病、血液病、凝血功能障碍、血小板减少性紫癜、颈部斑块、静脉曲张、静脉血栓、癌症、肿瘤、精神类疾病。
- 骨折、体内有钢钉患者禁止使用本品。
- 禁止在精密操作或驾驶时使用本品。
- 请勿长时间连续使用本品，防止因过度按摩造成肌肉损伤。
- 非专业健身用户或运动员，请从低挡位开始使用，待身体适应后循序渐进调整挡位。

⚠ 注意

注意事项

- 产品出厂时已预充部分电量，开箱后建议充满电后使用。
- 机器运行时，请勿将手指、头发或身体其他部位靠近按摩头与机器连接处，以免夹伤。
- 请勿堵塞或将异物插入按摩头接口或充电接口。
- 请勿将本品浸泡在水中或其他液体中。
- 请勿在潮湿环境下使用本品。
- 请在5°C~40°C的环境下使用和充电。
- 远离水源、火源及具有腐蚀性的环境，以免影响电池性能。
- 请勿自行修理、拆卸或改装本品。
- 请勿在充电状态下使用本品。
- 充电完成后，请及时断开电源连接。
- 长时间未使用本品，如需重新启用，请提前充电。
- 球形头和U形头为硅胶材质，硅胶过敏人群请勿使用，建议使用其他按摩头。

不适宜人群

未成年人、80岁以上老年人群禁止使用本产品，以免发生意外。如符合以下任何一种情况，使用前请咨询三甲医院外科医生或主治医生，得到许可后在陪同下进行使用。

- 怀孕、产褥期女性。
- 60周岁以上人群。
- 横纹肌溶解综合征。
- 肢体缺失、高位截瘫。
- 安装心脏起搏器、支架。
- 12个月内进行过手术治疗。

- 因疾病、年龄引起的肢体知觉异常、行动不便者。
- 脊椎、关节、骨骼有异常，患有骨质疏松、颈椎病、腰椎间盘突出等骨科疾病。
- 身体尚存在其他疾病所引发的并发症，如神经病变或视网膜损伤等。

异常及故障情况处理

- 避免摔落、摇晃或撞击本品，强烈的冲击可能造成零部件损坏，导致工作异常。如出现以上情况，请及时联系售后处理。
- 长时间持续使用本品可能导致机器表面温度升高或机器损坏，请勿连续使用。
- 如出现发热、冒烟、机器蜂鸣声过大等情况，请立即停止使用并联系售后处理。
- 如在使用过程中出现机器温度过高、变形、膨胀、电池漏液等现象，请立即停止使用并联系售后处理。

拆卸电池

警告：拆卸电池后，产品将报废。

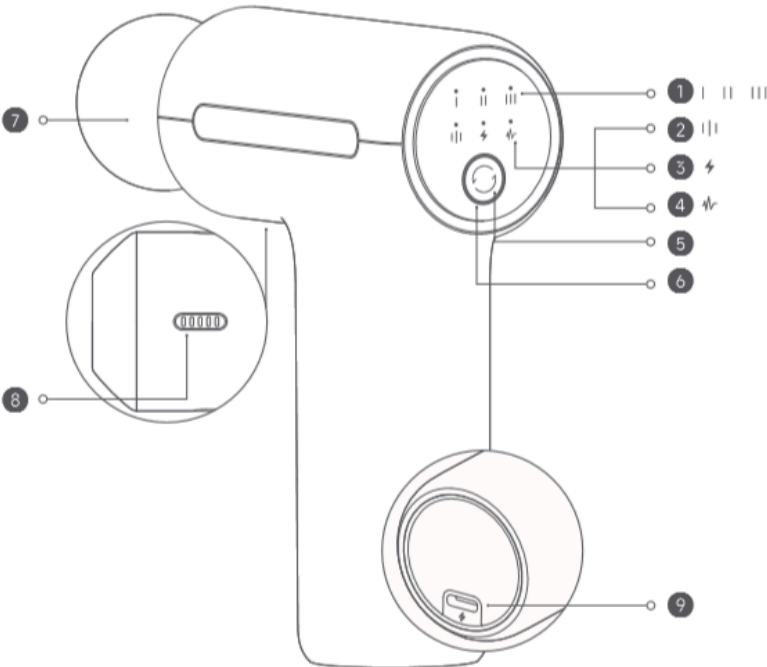


下述操作仅供废弃产品时参考，日常使用维护请勿自行拆卸。

1. 切断外接电源，拆掉产品外壳。 注意：
2. 依次剪断连接电池、马达、NTC的连接线。
 - 在废弃器具前，必须将电池从器具中取出。
3. 取出电池，并用绝缘胶体分别粘住电源线断口处。
 - 取出电池前，必须先将器具断电。
 - 非专业人员请勿自行拆卸！
 - 废弃电池请遵照当地环境法律与指南处置。
 - 电池应安全地处置。

产品介绍

产品示意图

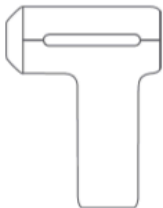


- ① 挡位/充电指示灯
- ② 定频模式指示灯
- ③ 低电量指示灯
- ④ 变频模式指示灯
- ⑤ 电源键
- ⑥ 力度指示灯环
- ⑦ 按摩头接口
- ⑧ 散热口
- ⑨ 充电接口

筋膜枪用途

- 缓解运动后产生的延迟性肌肉酸痛，放松紧绷肌肉。
- 舒缓因久坐、不良姿势导致的腰背肩部肌肉酸痛僵硬。
- 日常按摩放松身体。

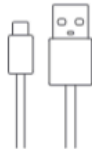
产品配件清单



筋膜枪主体



说明书



充电线



球形头



U形头



平扁头

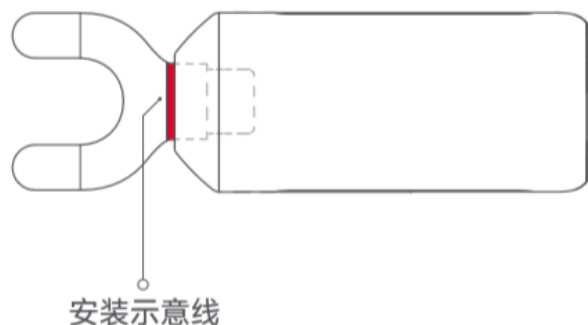
- 球形头：适用于肩部、腰背、手臂、臀部、大腿、小腿等大肌肉群。
- U形头：适用于腰背部、脊椎两侧、小腿。
- 平扁头：适用于各肌肉部位的放松。

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

安装



- 根据使用部位及目的的不同，选择合适的按摩头。
- 将按摩头连接杆插入按摩头接口中，直至按摩头安装示意线与按摩头接口边缘齐平。

提示：图中红色实线为安装示意线，实际产品此处为亮面。

拆卸

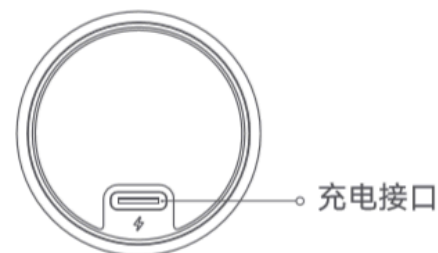
拆卸按摩头时，握住按摩头向外拉并旋转拔出即可。

⚠ 注意

- 请在关机状态下安装、拆卸按摩头，确保按摩头安装稳固后再开机。
- 使用过程中不可调节或拆卸按摩头，以免夹伤。

使用

充电



- 将充电线插入充电接口，连接电源适配器（需另行购买）接通电源即可。

提示：充电时，筋膜枪将自动关机，此时无法开机使用。请选择带有CQC标志的电源适配器充电，且适配器支持额定输出5V=2A。

指示灯状态说明

- 充电中：充电指示灯白色呼吸闪烁，按实时电量比例从左到右依次点亮。充满后，三个指示灯同时闪烁20秒后熄灭，请及时断开电源。
- 使用中：当前使用挡位对应的指示灯白色长亮。
- 低电量：低电量指示灯红色闪烁，请及时充电。

操作说明

开 机：长按电源键2秒，挡位和模式指示灯亮起即为开机。

关机：长按电源键2秒，筋膜枪停止工作且全部指示灯熄灭，即表示已关机。默认单次连续工作15分钟后自动关机。

挡位切换：开机状态下，短按电源键可循环切换1、2、3挡。挡位指示灯从左到右分别对应1、2、3挡。

模式切换：开机状态下，连续短按两次电源键，可循环切换定频运动模式和变频按摩模式，对应模式指示灯白色长亮。

堵停重启：若按压力度过大，将触发堵停保护，筋膜枪停止工作。如发生堵停，请在15秒内短按电源键重启设备，超过15秒长按电源键2秒开机重启设备。

挡位记忆：堵停或关机时，系统会自动记忆当前运行的模式和挡位，下次开机时默认运行堵停或关机前的模式和挡位。

模式介绍



- 定频运动模式：固定转速按摩，高效松解筋膜，快速恢复肌肉活力，适用于运动后缓解酸胀疲累。
- 变频按摩模式：变速按摩，通过按摩节奏的缓急变化，缓解肌肉紧张，适用于日常放松解乏。

力度指示灯环状态说明



- 灯环熄灭时，表示按压力度较小，处于轻度按摩状态，可以根据自身需求调整力度。
- 灯环白色长亮时，表示按压力度适中，处于正常按摩状态，可以根据自身需求调整力度。
- 灯环橙色长亮时，表示按压力度较大，建议减小按压力度，避免受伤。

按摩方法

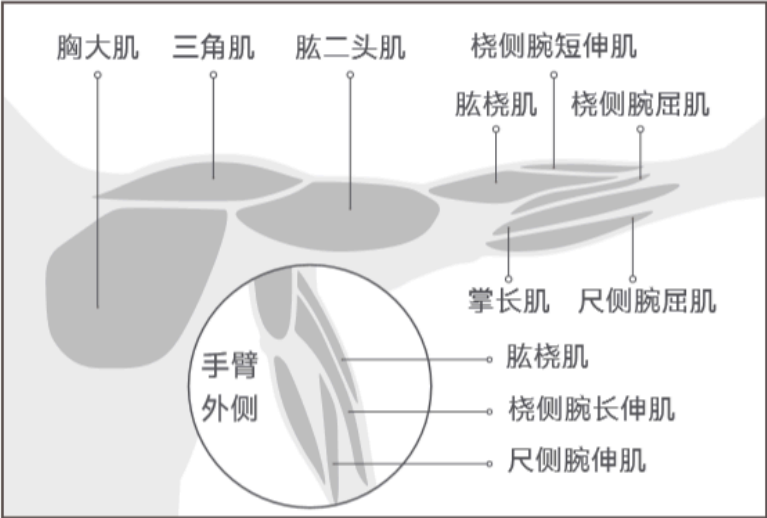
将按摩头以适度压力按在需要放松的肌肉部位，缓慢来回移动。对于明显酸痛部位，可适当增加按压力度并停留15-30秒。

提示：

- 建议从低挡开始使用。
- 建议在肌肉较饱满处使用。
- 请勿在同一部位停留超过1分钟。
- 请勿过度用力按压，以免受伤。
- 单次推荐使用时长为15分钟，若仍感到紧绷酸痛，可适当延长按摩时间，连续使用时间不得超过30分钟。

按摩部位

注意：请勿在颈部、腋窝处、上臂内侧、锁骨附近使用。
提示：使用时间及次数信息仅供参考，请根据自身情况合理安排。

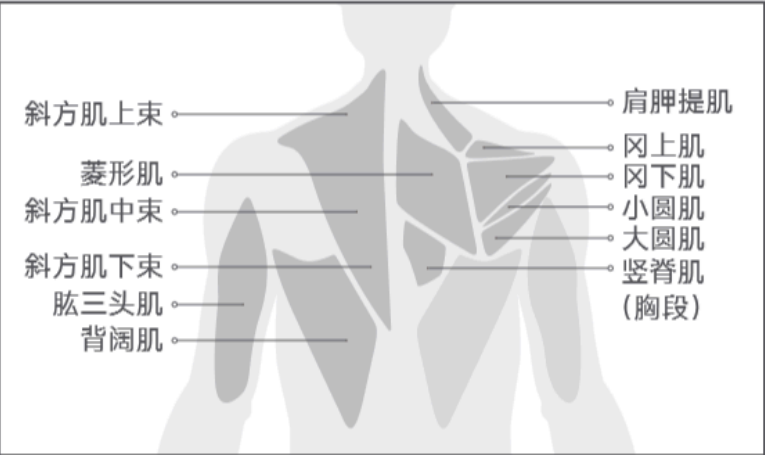


臂、胸

部位	单次持续时间（秒）	建议循环次数
桡侧腕短伸肌 桡侧腕长伸肌	5-10	2次
尺侧腕屈肌 肱桡肌 尺侧腕伸肌 桡侧腕屈肌	10-15	3次
掌长肌	12-15	3次
肱二头肌 三角肌 胸大肌	12-20	3次

按摩部位

注意：请勿在脊椎等肌肉覆盖较少的骨骼部位使用。

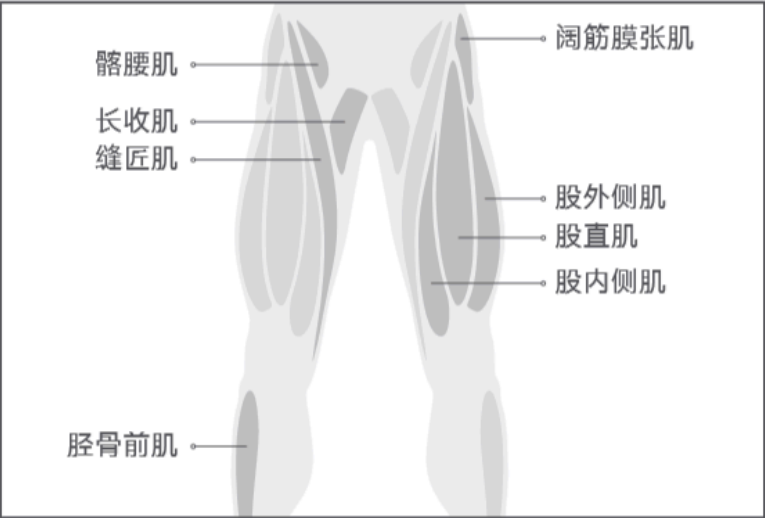


肩、背、臂

部位	单次持续时间（秒）	建议循环次数
肩胛提肌 大圆肌 小圆肌	10-12	2次
冈上肌	10-15	3次
竖脊肌（胸段） 冈下肌	15-20	2次
斜方肌上束 斜方肌中束 斜方肌下束 肱三头肌	15-20	3次
菱形肌	20-30	3次
背阔肌	30-60	4次

按摩部位

注意：请勿在膝盖后侧腘窝处使用，避开凸起的骨骼关节。

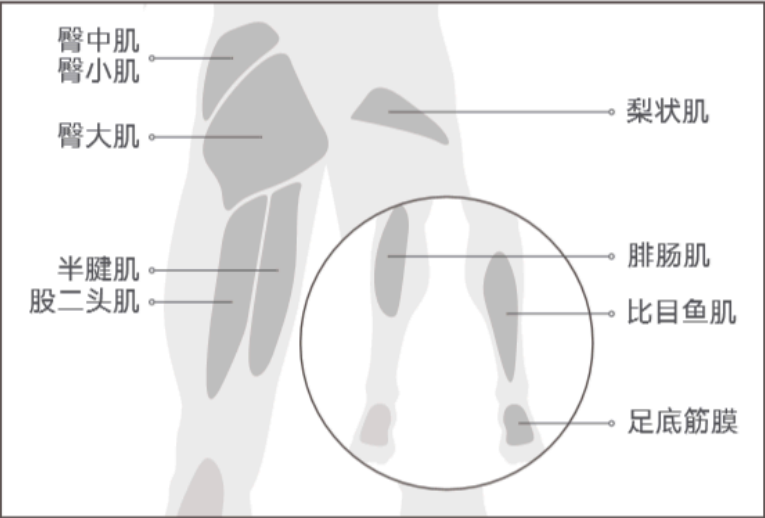


腰、腿

部位	单次持续时间（秒）	建议循环次数
长收肌	10-15	2次
胫骨前肌 阔筋膜张肌	15-20	2次
髂腰肌	20-30	3次
缝匠肌	30-45	1次
股外侧肌 股直肌 股内侧肌	30-45	2次

按摩部位

注意：由中间向两侧，自上而下，沿着肌肉走向按摩，避开凸起的骨骼。



臀、腿

部位	单次持续时间（秒）	建议循环次数
半腱肌 股二头肌 腓肠肌 比目鱼肌 足底筋膜	20-30	3次
臀大肌 臀中肌 臀小肌	30-60	4次
梨状肌	60-90	1次

维护与保养

清洁

请定期用干净微湿的软布、湿巾擦拭机身、按摩头，并用干燥的布、纸巾擦干。

注意：

- 请勿用水冲洗，或将按摩头置于阳光下暴晒。
- 清洁时，请确保筋膜枪已关机且未连接电源。
- 请勿使用腐蚀性溶液擦拭机身，否则可能导致产品故障或开裂、变色。

储存注意事项

- 请将本品储存于阴凉干燥处。
- 请勿置于40℃以上高温环境、-5℃以下低温环境，远离潮湿、水源、火源及具有腐蚀性的环境，以免影响电池性能。
- 请勿碰撞、挤压、摔落、投掷、刮擦本品。
- 本品适用于汽车、火车、轮船、飞机等运输方式，运输途中应固定好。
- 长时间未使用本品，如需重新启用，请先充电。
- 如在存储过程中出现机身高温、变形、膨胀、电池漏液等现象，请立即停止使用并联系售后。

基本参数

产品名称：米家筋膜枪 3 迷你版	产品型号：MJJMQ07YM
产品尺寸：106 × 46 × 138mm	产品净重：约357g
充电接口：Type-C	额定输入：5V=2A
电池类型：锂电池	电池容量：1900mAh
执行标准：GB 4706.1-2005	工作温度：5℃~40℃
GB 4706.10-2008	

故障排除

故障现象	可能原因	解决方法
充电时充电指示灯不亮	充电线或电源适配器未连接好	检查充电线和电源适配器是否插好
	电池充满后指示灯熄灭	正常现象
	排查以上两种情况如果问题仍然存在	联系售后
充电过慢	电池温度过高或过低	等待电池温度恢复正常后再充电
	电源适配器输出的电压或电流过低	选择带有CQC标志的电源适配器充电
筋膜枪不工作	电量不足或耗尽	充电后再使用
	按压力度过大造成机器堵停	重新启动筋膜枪

筋膜枪不工作	排查以上两种情况 如果问题仍然存在	联系售后
力度指示 灯环不亮	电池电量低	充电后使用
	未开机	长按电源键2秒开机
电机转动 异响	异物进入电机	联系售后
	电机故障	
机器温度 过高	使用时间过长	请等待机器温度恢复正常 后再使用，建议单次使用 时长不超过15分钟，连续 使用时长不超过30分钟
	电机故障	联系售后

产品中有害物质的名称及含量

部件名称	有毒有害物质或元素					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴联苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
外壳	○	○	○	○	○	○
电路板	×	○	○	○	○	○
锂电池	○	○	○	○	○	○
其他部件	○	○	○	○	○	○
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规定的限量要求。						



售后服务与支持

米家筋膜枪 3 迷你版产品保修说明

米家筋膜枪 3 迷你版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：

1. 保修政策

- 自您签收次日起7日内，本产品出现《米家筋膜枪 3 迷你版性能故障表》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《米家筋膜枪 3 迷你版性能故障表》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《米家筋膜枪 3 迷你版性能故障表》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. 保修内容

类型	保修内容	保修时间
主机	筋膜枪主体	1年
附件	充电线	1年
耗材	按摩头	无保修期

3. 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《米家筋膜枪 3 迷你版性能故障表》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《米家筋膜枪 3 迷你版性能故障表》所列性能故障。

4. 米家筋膜枪 3 迷你版性能故障表

名称	性能故障
米家筋膜枪 3 迷你版	· 无法开关机。
	· 挡位显示异常，但能正常工作。
	· 模式显示异常，但能正常工作。
	· 电池未充满状态，充电指示灯不亮。
	· 使用筋膜枪时按摩头用力按压人体肌肉部位，力度指示灯环不亮。
	· 无法充电。

5. 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）。