

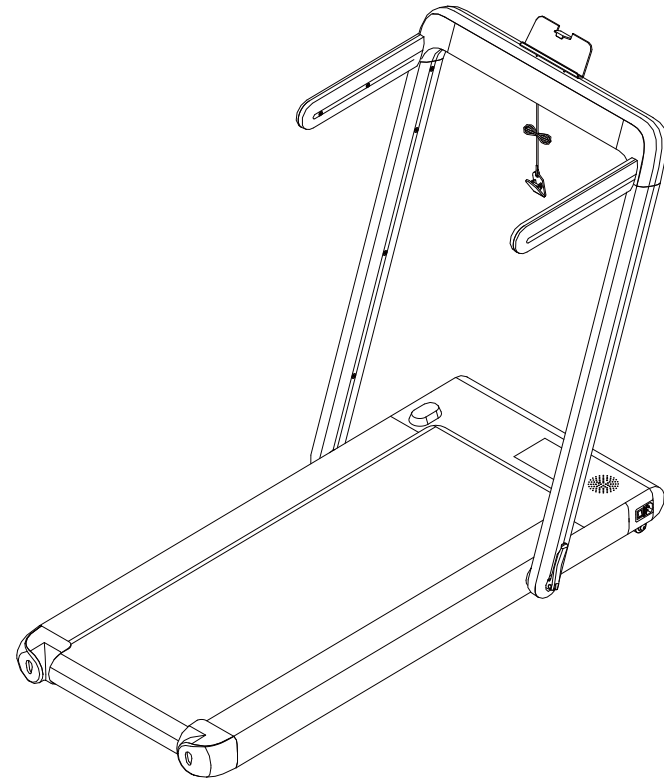
EN | DE | FR | ES | IT | JP



Product Instruction Manual

TREADMILL PRO

Model NO: T4000



Please read the instruction carefully before using

Contents

Safety Precautions & Warning Instructions	02
Product Introductions	06
Installation Procedure	08
Method for Replacing Fuse	09
Folding Handle Strength Adjustment	09
Sports Advice and Guidelines	10
Operating Instructions	12
Common Failures and Troubleshooting	16
Product Maintenance	17
Service Commitment	18

1. Safety Precautions & Warning Instructions

NOTE: Please read the instruction carefully before using and pay attention to the following safety precautions.

1. The treadmill is suitable to be placed indoors, to avoid moisture, splash water on the treadmill and any foreign matter.
2. Please wear appropriate sportswear and sports shoes before exercise. Don't run barefoot on the treadmill.
3. The power plug must be connected reliably grounded, and the socket must have a dedicated circuit to avoid sharing with other electrical equipment.
4. Children should be kept away from the machine to avoid accidents.
5. It is necessary to avoid overload operation for a long time. Otherwise the motor and controller will be damaged.
The bearing, running belt and running plate will be worn and aged. Please keep regular maintenance.
6. Reduce indoor dust, maintain a certain indoor humidity and avoid strong static electricity, otherwise, it may interfere with the electronic meter. Keep controller normally working.
7. Please switch off the treadmill power after use.
8. Keep good ventilation in the room when using the treadmill.
9. Please fasten the safety lock cable to the clothes when exercising in case of emergency.
10. Please stop exercising and consult your doctor if you feel uncomfortable during use.
11. Please keep silicone oil away from children to avoid serious consequences caused by accidental ingestion.
12. EN-957 Note: This machine is not suitable for medical and therapeutic purposes.

Warning: Please read and observe the following precautions in order to reduce accidents or injuries.

Please wear suitable clothing before using the treadmill.

1. Don't wear clothes that can get caught on the treadmill.
2. Do not place the power cord near a hot object.
3. Keep children away from the treadmill.
4. Don't use the treadmill outdoors.
5. The power must be cut off before moving treadmill.
6. Non-professional personnel shall not open the upper guard cover and the left and right rear housing without authorization.
7. This treadmill can only be used in a properly grounded outlet of 20A.
8. Only one person can exercise on the treadmill when the machine starts.
9. Please stop exercising immediately and consult a fitness instructor when you feel dizziness, chest pain, nausea or shortness of breath during exercise.

Please place the controller away from children, replace button batteries regularly and keep it out of reach, take care of children to prevent swallowing.

WARNING! ENFORCEMENT!

Please be sure to discuss with a professional doctor before using if you are receiving medical treatment from a doctor or having the following conditions.

- (1) Having back pain now or injury for leg, waist and neck in the past. Having problems with the leg.(chronic diseases such as disc herniation, spondylolisthesis, cervical herniation, etc)
 - (2) Having deformed arthritis, rheumatism, gout.
 - (3) Suffering from osteoporosis.
 - (4) Having circulatory system obstacles (disease of heart, blood-vessel, hypertension).
 - (5) Having difficulty in breathing.
 - (6) Using artificial pacemakers or implantable medical electronic devices.
 - (7) Having malignant tumors.
 - (8) Having thrombosis or serious dynamic environment tumor, acute environment tumor and other blood circulation disorders or a variety of skin infections and other symptoms.
 - (9) Having perceptual disabilities caused by diabetes and high peripheral circulation disorders.
 - (10) Having skin injuries.
 - (11) Having a high fever (38°C or above) due to illness and so on.
 - (12) Having abnormal dorsal bones or crooked dorsal bones.
 - (13) Having pregnancy or possible pregnancy or menstruation.
 - (14) Feeling abnormal and have to rest.
 - (15) Poor physical condition.
 - (16) Users for rehabilitation purposes.
 - (17) Feeling uncomfortable in a certain region of the body except the above circumstances.
 - It's likely to cause accidents or poor health.
- ◆ Please stop using immediately and consult your doctor when you feel pain in your back, numbness in your legs, dizziness, abnormal heartbeats and other body aches that are different from normal or poor coordination or other abnormal feelings during exercise.
 - ◆ Do not allow children to use or play around the product.
 - If instructions not followed, there may be a risk of injury.
 - ◆ Do not allow children to play with this product.
 - If instructions not followed, there may be a risk of injury.
 - ◆ Please make sure no person or pet around (rear, lower, front) during using or taking out product.

Forbidden

- ◆ Do not use in the state of shell cracked, detached (internal structure exposed) or weld detached.
 - Otherwise, it's prone to cause accident or injuries.

- ◆ Do not jump up or down during exercise.
 - Users are prone to fall and get injured.
- ◆ Do not use or keep in damp places such as outdoors or near the bathroom, or in places where water drops are caught.
- ◆ Do not use or keep in places with direct sunlight such as high-temperature places of around the stove and heating appliances of electric heating carpets.
 - Otherwise, it's easy to cause electricity leakage and fire.
- ◆ Do not use when the power cord or plug is damaged or the socket is loose.
 - Otherwise, it's easy to cause electric shock, short circuit and fire.
- ◆ Do not damage or forcibly bend or twist the power cord. At the same time, do not place heavy objects on it. nor let the line be clamped.
 - Otherwise, it's easy to cause fire or electric shock.
- ◆ Do not use it with two or more people on it at the same time. Do not let people around get close when using.
 - Otherwise, it's easy to cause accident and injuries from falls.
- ◆ Do not use it if you can't express consciousness by yourself or operation.
 - It's likely to incur accident or inquiry.

Do not disassemble the treadmill.

- ◆ Disassembly and repair are strictly prohibited.
 - There is a risk of injury due to mechanical failure.

Avoid contacting with water.

- ◆ Do not spray water or other conductive liquid on main body or operation parts.
 - It may cause electric shock and fire.

Prohibition

- ◆ People who don't usually exercise shouldn't suddenly do strenuous exercise.
- ◆ Do not use after eating or when you are tired, especially after exercising or when you are in an abnormal physical state.
 - It may cause damage to health.
- ◆ This product is suitable for the home use, do not use in the school, the gymnasium and so on or for non-specific users.
 - There would be injury risk.
- ◆ Do not use when eating, drinking, or doing other activities.
- ◆ Do not use it after drinking until you feel sluggish.
 - it's easy to cause accident or injury.
- ◆ Do not use it with hard or sharp objects in your pants pocket.
 - it's easy to cause accident or injury.

- ◆ Do not use the power plug with needles, garbage or water nearby.
— It may cause electric shock, short circuit and fire.
- ◆ Do not pull out the power plug or switch the power switch to "off" during use.
— It may cause injury.

Never use it with wet hands.

- ◆ Do not pull out or insert the power plug with wet hands.
— It's likely to cause electric shock or injury.

Pull out the power plug.

- ◆ Please pull out the power plug from socket when you don't use it.
— Dust and moisture make it into insulation deterioration therefore leading to electricity leakage and fire.
- ◆ Please be sure to pull the power plug from the socket during maintenance.
— Failure to comply may result in electric shock or injury.
- ◆ Please stop using it if the device does not start or run normally. Immediately pull out the power plug and entrust it into inspection and repair.
— Failure to comply may result in electric shock or injury.
- ◆ Pull out the power plug immediately in case of power failure.
— Otherwise it's likely to incur accidents or injuries when power restored.
- ◆ Do not hold the cable tight when pulling out the plug, hold the power plug.
— Otherwise, it may cause short circuit, electric shock and fire.

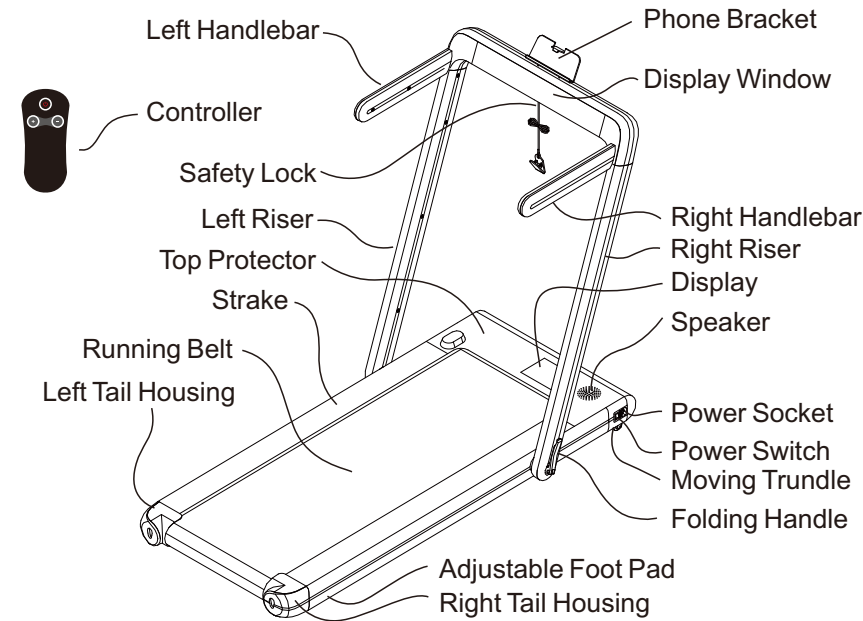
Grounding Instructions

- ◆ The product must be grounded. Grounding provides the channel with the least resistance to current to minimize the risk of electric shock if the function of this machine does not work normally.
- ◆ This product is equipped with a grounded conductor and a plug for the device. The plug must be properly installed, grounded and plugged into an appropriate electrical outlet in accordance with local codes or regulations.

Dangerous

- ◆ There is a risk of electric shock if the device is not properly grounded. Please contact an electrician to check if the grounding of the product is correct. If the plug does not fit into the socket, please inform a qualified electrician about the installation of a suitable socket.
- ◆ This product has a grounding plug. Make sure that the product is connected to an outlet of the same shape. this product can not be used with an adapter socket.

2. Product Introductions



Packing list:

No.	Name	Qty.	Remark
1	Main body	1	
2	Spare parts package	1	See table

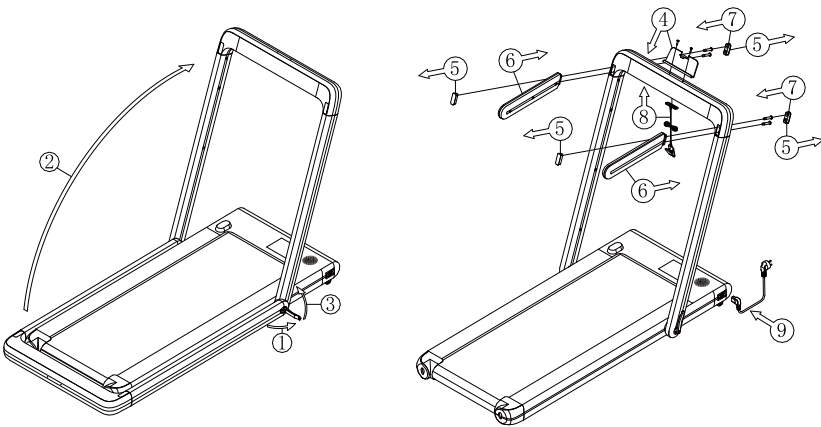
Technical Parameters:

Working voltage	AC 220-240V 50Hz
Max load	120kg
Outsize	Fold: 1396x688x130mm
	Unfold: 1350x688x1108mm
Running area	400x1000mm
Motor power	0.75 HP
Speed	1.0-12.0Km/h
Control method	Controller Touch Button
Weight	34 kg
Function	Walking Pattern, Running Pattern

Spare parts list:

NO.	Name	Qty.	Remark
1	ST4.2 x 22 bolts	2	Fix phone bracket
2	M8 x 45 bolts	4	Fix left and right handlebar
3	5mm internal hexagonal wrench	1	Others
4	6mm internal hexagonal wrench	1	Adjust running belt
5	13-15 open wrench	1	Others
6	15mm socket wrench	1	Folding handle force adjustment
7	Power wire	1	
8	Safety lock	1	
9	Methyl silicone oil	2	
10	Phone bracket	1	
11	Left handlebar Right handlebar	1 for each	
12	Controller	1	
13	Manual	1	

3. Installation Procedure

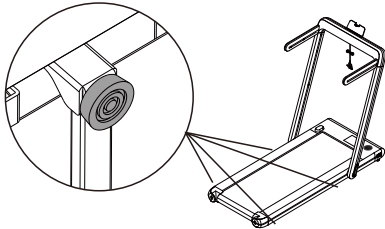


Put the main body on the carpet or cushion as shown in the picture after taking out from packing carton.

As shown in the step1 of the left picture, open the folding handle in the direction shown in the picture. Meanwhile the lower end of the riser will naturally expand to the two sides. Raise the riser upward to the upper limit position as shown in Step 2 of the left picture. Press "Folding Handle" and locked riser as shown in Step 3 of the left picture.

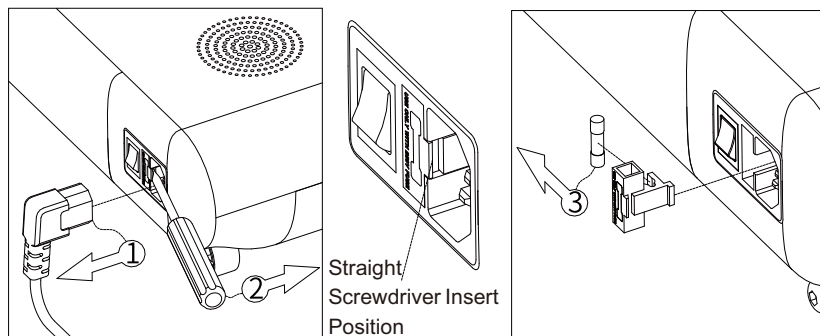
Fix "Phone Bracket" with two pieces ST4.2*22 bolts on riser beam as shown in Step 4 of the right picture. Cut out 4 pieces of "Square Rubber Plugs" as shown in Step 5 of the right picture. Insert left and right handlebar into the corresponding positions and lock them into the corresponding screw holes of the handlebar through the riser with two pieces of M8*45 bolts. Put 2 pieces of "Square Rubber Plugs" back into the previous square hole. And keep the remaining two pieces by yourself as shown in Step 7 of the right picture. Put the "Safety Lock" into the corresponding position under the beam of the riser as shown in Step 8 of the right picture. Insert the power cord into the socket of the power switch and install it.

If the ground is not flat or the treadmill shakes, please adjust the four adjustable foot pad under the treadmill to the appropriate position. (As shown in the figure.)



Note: Please check again whether all bolts are locked after the assembly of this machine.

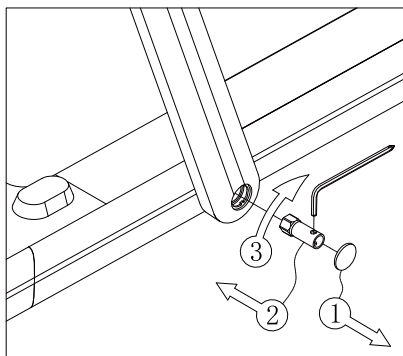
4. Method for Replacing Fuse



Pull out the power plug from power socket as shown in Step 1 of the left picture. Remove the safety socket from the power socket with a straight screwdriver as shown in Step 2 of the left picture. Take out the fuse according to the direction shown in the picture, and insert it after replacing.

Note: the machine fuse insurance tube specifications for 250V/15 A $\Phi 5 \times 20$ mm.

5. Folding Handle Strength Adjustment



The machine was set with a level of tension when finishing production. Users can adjust the folding handle properly to an extent where they feel comfortable. Do not set it too loose. A loose setting leads to a large distance between the riser and the host of the folding position, producing a jarring phenomenon. Cut out the round rubber stopper at the bottom of the riser, as shown in Box 1. Combine the Allen key and the socket wrench to complete a labor-saving lever, as shown in the oblique branches. Insert the Allen key into the lower end hole of the left riser and secure the hex nut. Rotation in the clock means it's tightly set, Otherwise it is a bit loose.

6. Sports Advice and Guidelines

Warm-up exercise

Warm up for 5-10mins before each exercise.

Breathe

Do not hold your breath during exercise. Keep inhaling through the nose and exhaling through the mouth. The breathing should be coordinated with movement. If the breathing is too rapid, the exercise should be stopped immediately.

Frequency

Each exercise of one muscle area should rest for 48 hours in between. That is to say, we suggest you train the same muscle area every other day.

Load

Determine the amount of training according to the user's own physical condition, and then practice according to asymptotic load. It is common phenomenon for muscle soreness at the beginning of training. As long as continuing practicing, the soreness can be eliminated.

Relax

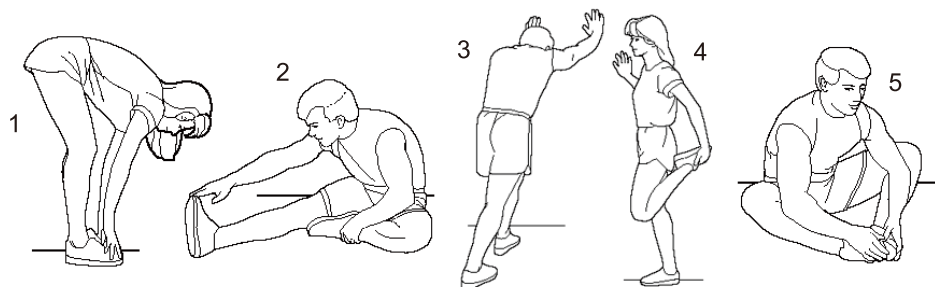
The relaxation should be done for 5mins after practicing every time. Users should especially stretch certain ministry muscle to avoid long-term condensation and keep muscle flexibility.

Diet

Do not eat at least 1 hour before training and half an hour after training to protect your digest system. Do not drink too much water to avoid increasing burden of heart and kidney.

Stretching Exercise

It is important to stretch before training, no matter how intense the training will be. It is easier to stretch the muscles when they are warm. Warm up by running for 5 to 10 minutes and then stop and stretch 5 times with each for 10 seconds or more on each leg. Continue to stretch even after training. Do it again after your workout.



1. Stretch Down

Bend your knees slightly and slowly bend your body to relax your back and shoulders. And try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat three times. (See Figure1)

2. Hamstring Stretch

Sit on a clean seat cushion and straighten one leg. Bring the other leg in close to the inside of the leg. Try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat with each leg for three times. (See Figure 2)

3. Stretch the Calf and Hamstring

Stand with two hands on a wall or tree. One foot is behind. Keep your hind legs straight and on your heels, leaning against a wall or tree. Hold for 10-15 seconds. And then relax. Repeat 3 times for each leg. (See Figure 3)

4. Quadriceps Stretch

Keep balance with left hand to hold the wall or table. Then extend your right hand backward. Hold your right ankle and slowly pulling toward your hips until you feel tension in front of your thighs muscles. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times with each leg. (See Figure4)

5. Sartorius Muscle (muscle of the inner thigh) Stretch

Sit with your feet facing each other and knees facing out. Grab both feet with both hands and put toward the groin. Hold for 10-15 seconds. Then relax, repeat 3 times. (See Figure 5)

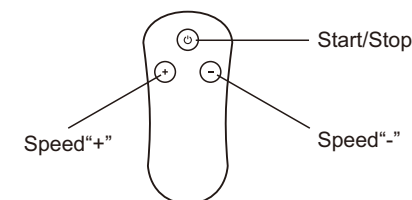
12 Operating Instructions

7. Operating Instructions

1. Unplug the safety lock on the treadmill (as shown in Figure 1), hold the remote control and press the "-" button for about 3 seconds within 10 seconds, then the system will appear "beep". The sound means that the remote control and the treadmill are paired successfully and the treadmill can be controlled by the remote control normally.



Figure 1



2. Remote control function buttons: Start/Stop, Speed "+", Speed "-".

- A. ⏻ When the treadmill is not working, you can start it by pressing this button. When the treadmill is working, you can stop it by pressing this button.
- B. ⊖ During running, press this button to slow down.
- C. ⊕ During running, press this button to speed up.

How to use the treadmill

1. Turn the power on, check and confirm if the machine works.
2. This machine is built with walking mode and running mode. When the riser is folded (the riser is parallel to the running platform) it is in walking mode. In the walking mode, the speed of the running belt is 1-4 km/h. Remove the left and right handlebar and plug the square rubber stopper when using the walking mode. It is in the running model when the riser is in the expansion state. In the running mode, the speed of running belt is 1-12km/h.
3. The safety lock should be clipped on the user's clothes.
4. It is necessary to check the stability and function of the treadmill before exercise. It is strictly prohibited to start the treadmill by standing on the running belt. You should stand on the side strip before it normally works. One hand grabs the handlebar and the other hand press the "start/stop" keys. When power is on, treadmill starts up in a delay of 3 seconds and runs at a speed of 1.0km/h. Press "+" and motor speed will rise to reach a speed of 2.5-3.5km/h (This is the most comfortable speed for learning running). Hold the handlebar with both hands and step on the running belt with both feet successively which will reach the same speed as the running belt soon.
5. You can increase the speed of running after a few minutes. Press the "+" button on the upper display to increase the speed slowly. You can also press the "-" key to slow it down.
6. In the process of movement, you can press the key "Start/Stop" on the upper display to make the motor stop running anytime.
7. You can hold the phone in the phone holder and then play the phone music after connecting via Bluetooth.

Note: When the safety key is pulled off, the treadmill will immediately stop during exercise. The display will stop all functions and displays E07.

Display window and button description:

Upper LED window displays the following functions:

Main window(Time/Calorie/Distance/)+step counting window(pulse/step)+5 buttons (TARGET / PAUSE / RESUME / PLUS/ START/STOP/MINUS)



Downward LED window displays the following functions: (displaying time/distance)

**Start/Stop Treadmill:**

Display Panel: Shortly press the START/STOP button to start/stop the treadmill.

Pause/Resume Treadmill:

Display Panel: Shortly press the PAUSE/RESUME buttons (press PAUSE when in running state and press RESUME to run again.)

Speed Adjustment:

Display Panel: Shortly press "+" "-" to adjust slowly and long press "+" "-" to adjust fastly.

Exercise Mode Selection:

Under the stop state, press the "TARGET" key to enter the following successively: Countdown- » Distance Countdown - Calories Countdown - > 1- >P2 - > P3 -..... > P20 - >Free run - >Countdown. Counting mode can set counting value, and Pxx mode is preset with fixed duration.

Safety Key Function:

In any state, once the safety key is removed, the window will show "E07" with the buzzer making a "beep" sound for three times. If the motor is working, then the motor will stop in a rush. No instructions will be available if the safety key pulls up.

Mobvoi Home intelligent experience

Use a smartwatch adopting Wear OS by Google™ and download Mobvoi Treadmill App. Then you can observe the synchronous exercise data and your heart rate both via your smartwatch and our treadmill.

Download and install Mobvoi Treadmill App

1. On the watch platform, open Play Store, search for Mobvoi Treadmill, download and install it.
2. On the watch platform, open Play Store, search for Mobvoi Account, download and install it.



Mobvoi Treadmill



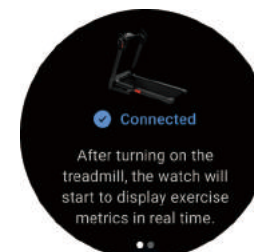
Mobvoi Account

3. Sign in your Mobvoi account.

- a. After installing, open the watch platform and Mobvoi Treadmill App. Choose to log in your Mobvoi account with watch or phone.
- b. If you have not signed in a Mobvoi account, please choose to log in by phone and finish account registration according to tips.

Experience Mobvoi Treadmill

1. Confirm that the treadmill is turned on with Bluetooth mode, and the Bluetooth function of the smartwatch has been turned on also. Enter the smartwatch Mobvoi Treadmill App, and click "Connect Devices", the treadmill can be automatically paired with the smartwatch and you'll see the successful pairing.



2. After successfully pairing with the smartwatch, when you exercise, you can view heart rate data through the watch's Mobvoi Treadmill App, also the record and real-time data such as exercise time, speed, distance, calories, paces and so on.



3. Check the data during the exercise, and make sure that the treadmill runs at low speed to ensure personal safety.
4. After the end of the exercise, the smartwatch platform will record and generate the sports record.

Experience Mobvoi App

- Wearing a smartwatch while exercising and using the Mobvoi Treadmill App, the smartwatch data can be synced to the mobile Mobvoi App.
1. Search for Mobvoi App in the app store, download and install it, and log into your Mobvoi account.
2. Click on the "Sports Card" on the home page to view the exercise history from Mobvoi Treadmill App.
3. In the Mobile Mobvoi App you can view detailed data record, and you can share your exercise history with others.

8. Common Failures and Troubleshooting

Please call our dealer or our after-sales service team if you have any other questions.

Questions	Possible Causes	Maintenance Methods
Treadmill does not work.	Not connected.	Insert plug into socket.
	Power is not turned on.	Put the power switch in position "ON".
	Safety lock dropped.	Put the safety lock in the correct position.
	Circuit signal system broken.	Check the controller input terminal and signal circuit.
	Fuse blew out.	Replace the fuse.
The running belt doesn't run smoothly.	Insufficient lubrication.	Add silicone oil lubricant.
	Belt is too tight.	Adjust belt tightness.
Running belt slipped.	Running belt too loose.	Adjust running belt tightness.
	Running belt too tight.	Adjust running belt tightness.

Error messages on electronic meter and elimination methods.

Questions	Possible Causes	Maintenance Methods
E01	Poor connection.	The signal line is not plugged it. Plug it in again.
E02	The motor wire is loose or falling off, or the carbon brush is worn out.	Check whether the motor cable is loose or falling off. If it does not fall off, check whether the carbon brush of the motor is worn out. If it is worn out, replace the motor. If it is not worn out, the electric controller is damaged. Replace the electric controller.
E03	Not detecting signal.	Sensing wire is not plugged in properly. Plug it in again correctly.
E04	Controller or motor not working.	Probeable overload. Replace controller or motor.
E05	Overload protect activated.	Overload. Replace controller.
E06	System self-check failed.	System failure. Replace controller.
E07	Safety lock dropped.	Put the safety lock in the correct position.
Abnormal display	External disturbance.	Turn off power switch,turn on it after one minute.

9. Product Maintenance

1. Lubrication

When the running belt is used for a period of time, it must be lubricated with special methy silicone oil.

Advice:

- ★ 1 hour or less per week lubricate once every 6 months
- ★ Less than 3 hours per week lubricate once every 3 months
- ★ 3-6 hours per week lubricate once every 2 months
- ★ More than 6 hours per week lubricate once a month

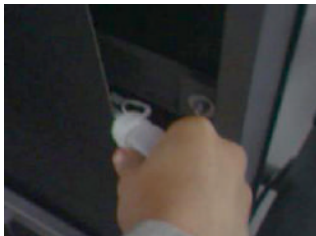
Do not lubricate too much. It is not the more lubricants, the better.

Remember: Proper lubrication is an important factor in improving the life of the treadmill.

2. The method to check if you need to add lubricant.

Grab the running belt and touch the middle of the running belt back with your hands as much as possible. You don't need to add lubricant if you have silicone on your hand (a little damp). You have to add lubricant if the pad is dry and there is no silicone on your hand.

- ★ The step of lubricating on the running plate (as shown in the right picture).
- ★ Stop running and fold the machine.
- ★ Lift the running belt of the underside of the main body, and put the oil pot as far as possible into the middle of the running belt. And spray methyl silicone oil inside the running belt and all the contacting area.
- ★ You can keep the treadmill running in speed of 1km/h to evenly lubricate then step on the running belt from left to right. After a few minutes, the methyl silicone oil can be completely absorbed by the running belt.



3. Adjust tightness of running belt. All treadmills shall be adjusted for tightness before delivery and after installation. However, the running belt may be loosened after a period of use.

For example, the treadmill would have stopping and slipping problem during exercise. Adjust bolts of running belt with the left and right synchronous as per clockwise direction to half a circle as the unit when this phenomenon occurs. The user might slip if the running belt is too loose.

But it is not good to be too tight. It is easy to increase the load of the motor therefore damage the motor, running belt and roller, etc.

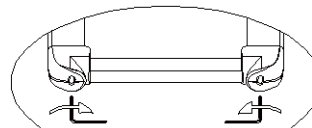
4. Running Belt Deviation Adjustment

All treadmills need to be adjusted with the running belt before delivery and after installation. But the running belt may be deviated after a period of use which may be caused by the following reasons.

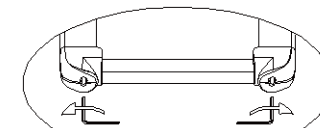
- ① The main body is not placed smoothly.
- ② The feet of users are not in the center of the running belt.
- ③ The user runs with uneven force between the feet.

18 Service Commitment

It will return to normal after a few minutes of no-load rotation if deviation is caused due to wrong usage. It should be adjusted with 6mm wrench at a half circle as the unit for deviation of non-recover automatically.



Please adjust left bolt with clockwise or right bolt with counterclockwise if running belt is left deviation.



Please adjust right bolt with clockwise or left bolt with counterclockwise if running belt is right.

The running belt deviation is not within the scope of warranty. And it is mainly maintained by the user according to the manual. Running belt deviation will seriously damage the running belt. The mistake must be detected in time and corrected.

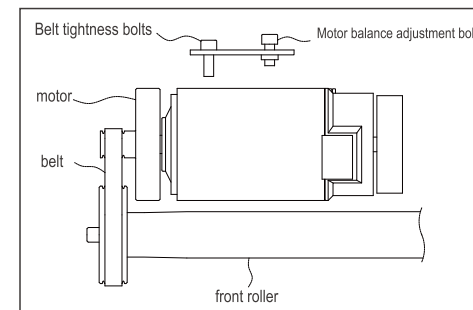
5. Adjustment of Motor Belt (as shown in the right picture).

All treadmills have been adjusted for the motor belt before and after installation, but they may still be out after a period of use. If the loose slip occurs, the user could adjust the belt according to the following instructions.

Adjustment Steps:

- ① Adjust the parallelism of the motor with a wrench. Turn the bolt half a turn counterclockwise.
- ② Turn the belt tightening bolts clockwise half a circle.

NOTE: Clean belt and pulley grooves regularly.



10. Service Commitment

We provide statutory warranty service in the country where you purchased.

Regulatory compliance, full text Supplier DoC is available at the official website.

Please check out our official website to learn more: www.mobvoi.com/products

Please contact us if you experience any problems. Customer service: support@mobvoi.com

The limited warranty applies for T4000 electric treadmill. Within warranty period of normal use, such as non-human damage, Mobvoi can provide users with free accessories. After the expiration of the warranty period, preferential prices of spare parts may be offered to previous buyers.

Manufacturer: Jiangxi EQi Industrial Co., Ltd.



Inhaltsverzeichnis

Sicherheits - & Warnhinweise	02
Produktvorstellung	06
Installationsanweisung	08
Anweisung zum Sicherhungswechsel	09
Einstellung des faltbaren Griffs	09
Sportliche Ratschläge und Richtlinien	10
Betriebsvorschriften	12
Häufige Fehler und Fehlerbehebung	16
Produktwartung	17
Serviceverpflichtung	18

1. Sicherheits- & Warnhinweise

BEMERKUNG: Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig und achten Sie auf die Sicherheitshinweise.

1. Das Laufband ist für den Gebrauch in Innenräumen geeignet, um Feuchtigkeit, Spritzwasser und sonstige Fremdkörper zu vermeiden.
2. Tragen Sie angemessene Sportkleidung und Schuhe zum Training. Laufen Sie nicht barfuß auf dem Laufband.
3. Der Stromanschluss muss geerdet sein und die Steckdose muss über eine eigene Sicherung verfügen, um eine gemeinsame Nutzung mit anderen elektrischen Geräten zu vermeiden.
4. Kinder sollten die Maschine nicht verwenden, um Unfälle zu vermeiden.
5. Ein Überlastbetrieb für längere Zeiten vermeiden. Andernfalls werden Motor und Steuerung der Maschine beschädigt.
6. Lager, Laufband und Laufplatte werden abnutzen. Bitte regelmäßig warten.
7. Hausstaub reduzieren, Luftfeuchtigkeit im Innenraum konstant halten und große statische Elektrizität vermeiden, da dies das elektrische Messgerät stören kann. Lassen Sie das Steuergerät normal arbeiten.
8. Laufband nach Gebrauch ausschalten.
9. Raum während Gebrauch des Laufbandes gut lüften.
10. Befestigen Sie bitte, während des Trainings, das Sicherheitskabel an Ihrer Kleidung, falls es zu einem Unfall kommen sollte.
11. Falls Sie sich während des Gebrauchs unwohl fühlen, stellen Sie das Training ein und konsultieren Sie einen Doktor.
12. Halten Sie das Silikonöl von Kindern fern, um ernsthafte Folgen durch versehentliche Einnahme zu vermeiden.
13. EN-957 Hinweis: Diese Maschine ist nicht für medizinische oder therapeutische Anwendungen geeignet.

Warnung: Bitte lesen und beachten Sie die folgenden Vorsichtsmaßnahmen, um Unfälle oder Verletzungen zu reduzieren.

Bitte tragen Sie geeignete Kleidung wenn sie das Laufband benutzen.

1. Keine Kleidung tragen, die sich im Laufband verfangen können.
2. Stromkabel nicht in der Nähe von heißen Objekten platzieren.
3. Kinder vom Laufband fernhalten.
4. Laufband nicht im Außenbereich verwenden.
5. Wenn das Laufband bewegt wird, muss das Stromkabel entfernt werden.
6. Die obere Schutzabdeckung und das linke/rechte hintere Gehäuse darf ohne Erlaubnis nicht von unausgebildeten Personal geöffnet werden.
7. Dieses Laufband kann nur mit einer geerdeten 20A Steckdose verwendet werden.
8. Es kann nur eine Person auf einmal trainieren.
9. Sollten Sie Schwindel, Brustschmerzen, Brechreiz oder Kurzatmigkeit, während des Trainings, entwickeln konsultieren Sie einen Fitnesstrainer. Platzieren Sie das Steuergerät außerhalb der Reichweite von Kindern. Erneuern Sie regelmäßig die Knopfzellen und bewahren Sie die Zellen außerhalb der Reichweite von Kindern auf, um versehentliches Schlucken zu vermeiden.

WARNUNG! DURCHSETZUNG!

Besprechen Sie die Nutzung mit einem Arzt, falls Sie medizinische Behandlung folgender Natur erhalten sollten.

- (1) Rückenschmerzen oder vergangene Verletzungen an den Beinen, an der Hüfte oder im Nackenbereich. Falls Sie Probleme mit den Beinen haben sollten. (Chronische Erkrankungen, wie Bandscheibenvorfall, Spondylolisthesis, Halswirbelbruch, usw.)
- (2) Deformierte Arthritis, Rheuma, Gicht.
- (3) Leiden an Osteoporose.
- (4) Kreislauferkrankungen (Herzkrankheiten, Blutgefäßerkrankungen, Bluthochdruck).
- (5) Atembeschwerden.
- (6) Herzschrittmacher oder andere medizinische elektronische Geräte.
- (7) Bösartige Tumore.
- (8) Vorhandensein von Thrombose oder eines schweren dynamischen Umgebungstumors, einen akuten Umgebungstumor oder andere Durchblutungsstörungen aber auch eine Vielzahl von Hautinfektionen und anderen Symptomen.
- (9) Durch Diabetes verursachte Wahrnehmungsstörungen oder Störungen der peripheren Zirkulation.
- (10) Hautverletzungen.
- (11) Durch Krankheit ausgelöstes hohes Fieber (38°C oder höher).
- (12) Abnormale oder krumme Rückenknöchel.
- (13) Schwangerschaft oder mögliche Schwangerschaft oder Regelblutung.
- (14) Anormales Gefühl und Ermüdung.
- (15) Schlechte physische Kondition.
- (16) Nutzen für Rehabilitationszwecke.
- (17) Wenn bestimmte Körperstellen sich ungewöhnlich anfühlen, außer den bereits erwähnten.

— Kann Unfälle und schlechte Gesundheit zur Folge haben.

◆ Falls Sie Rückenschmerzen, Taubheit in den Beinen, Schwindel, abnormalen Herzrhythmus oder andere abnormale körperliche Probleme, die sich vom normalen Körpergefühl unterscheiden, bekommen sollten, hören Sie bitte auf das Gerät zu benutzen und konsultieren Sie Ihren Doktor. Auch bei schlechter Koordination oder anderen abnormalen Gefühlen, sollten Sie einen Arzt konsultieren.

◆ Kinder sollten das Produkt nicht benutzen oder in der Nähe spielen.
— Wenn Anleitung nicht eingehalten wird, können Verletzungen resultieren.

◆ Kinder dürfen nicht mit dem Produkt spielen.
— Wenn Anleitung nicht eingehalten wird, können Verletzungen resultieren.

◆ Achten Sie darauf, dass keine Personen oder Haustiere (hinter, unter, vor) während sie das Produkt benutzen oder bewegen.

Verbot

◆ Nicht benutzen, wenn das Gehäuse gebrochen, abgelöst (innere Struktur sichtbar) oder Schweißnaht gebrochen ist.
— Kann zu Verletzungen führen.

- ◆ Während Betrieb nicht auf oder von dem Produkt springen.
— Benutzer können fallen und sich verletzen. Betreiben oder lagern Sie das Gerät nicht in bei
- ◆ Orten, die dazu neigen eine hohe Luftfeuchtigkeit zu haben, wie im Freien oder in der Nähe von Badezimmern.
- ◆ Keinem direkten Sonnenlicht aussetzen und nicht in der Nähe von Hitzequelle, wie in der Nähe von Öfen oder Heizquellen, verwenden.
— Kann zu Kurzschlüssen und Bränden führen.
- ◆ Nicht benutzen, wenn das Stromkabel oder der Stecker beschädigt ist oder wenn die Steckdose locker ist.
— Kann zu Stromschlägen, Kurzschlüssen und Bränden führen.
- ◆ Das Stromkabel nicht beschädigen oder mit Gewalt biegen/verdrehen. Keine schweren Gegenstände auf das Kabel stellen und nicht einklemmen.
— Kann zu Kurzschlüssen und Bränden führen.
- ◆ Nicht mit zwei oder mehr Personen auf einmal benutzen. Während der Benutzung keine Personen in der Nähe des Gerätes zulassen.
— Kann sonst zu Unfällen und Verletzungen führen.
- ◆ Nicht benutzen, wenn Sie sich nicht selber ausdrücken können oder Sie die Maschine nicht bedienen können.
— Kann zu Unfällen oder Verletzungen führen.

Laufband nicht demontieren.

- ◆ Demontieren und Reparatur sind stringens verboten.
— Es besteht Verletzungsgefahr durch mechanisches Versagen.

Kontakt mit Wasser vermeiden.

- ◆ Kein Wasser oder andere leitende Flüssigkeiten auf den Hauptkörper oder Betriebsteile sprühen.
— Kann zu Kurzschlüssen und Bränden führen.

Verbot

- ◆ Personen, die normalerweise keinen Sport treiben, sollten nicht plötzlich mit anstrengenden Übungen anfangen.
- ◆ Nicht benutzen, wenn Sie gerade gegessen haben oder wenn Sie müde sind, besonders nach dem Sie bereits trainiert haben oder sich ungewöhnlich fühlen.
— Kann zu Gesundheitsschäden führen.
- ◆ Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch, nicht in Schulen, Fitnessstudios und ähnliche unspezifizierte Nutzer nutzen.
— Es besteht Verletzungsrisiko.
- ◆ Nicht während des Essens, Trinkens oder anderer Tätigkeiten nutzen. Nicht im angetrunkenen
- ◆ Zustand nutzen.
— Kann zu Verletzungen führen.
- ◆ Nicht benutzen, wenn Sie scharfe Gegenstände in der Tasche haben.
— Kann zu Verletzungen führen.

- ◆ Stecker nicht mit Nadeln, Müll oder Wasser in der Nähe verwenden.
—Kann zu Stromschlägen, Kurzschlüssen und Feuer führen.
- ◆ Während der Nutzung nicht den Stromstecker ziehen oder das Gerät ausschalten.
—Kann zu Verletzungen führen.

Nie mit nassen Händen benutzen.

- ◆ Stromstecker nicht mit nassen Händen ziehen.
—Kann zu elektischen Schocks und Verletzungen ziehen.

Stromstecker ziehen.

- ◆ Wenn Sie das Gerät nicht benutzen, ziehen Sie bitte den Stromstecker.
—Staub und Feuchtigkeit führen zu einer Verschlechterung der Isolierung, was zu Kurzschlüssen und Bränden führt.
- ◆ Achten Sie darauf, dass Sie den Stromstecker ziehen, wenn das Gerät gewartet wird.
—Missachten kann zu Stromschlägen oder Verletzungen führen.
- ◆ Bitte das Gerät nicht benutzen, wenn das Gerät nicht startet oder sich normal verhält. Ziehen Sie sofort den Stromstecker und rufen und geben Sie es in die Inspektion.
—Sich nicht daran zu halten kann zu Stromschlägen oder Verletzungen führen.
- ◆ Im Fall eines Stromausfalls sofort den Stecker ziehen.
—Sonst kann es bei der Wiederherstellung der Stromversorgung zu Unfällen oder Verletzungen kommen.
- ◆ Verletzungen kommen.
—Nicht am Kabel aus der Steckdose ziehen, sondern am Stecker selber.
—Kann Stromschläge, Kurzschlüsse oder Brände verursachen.

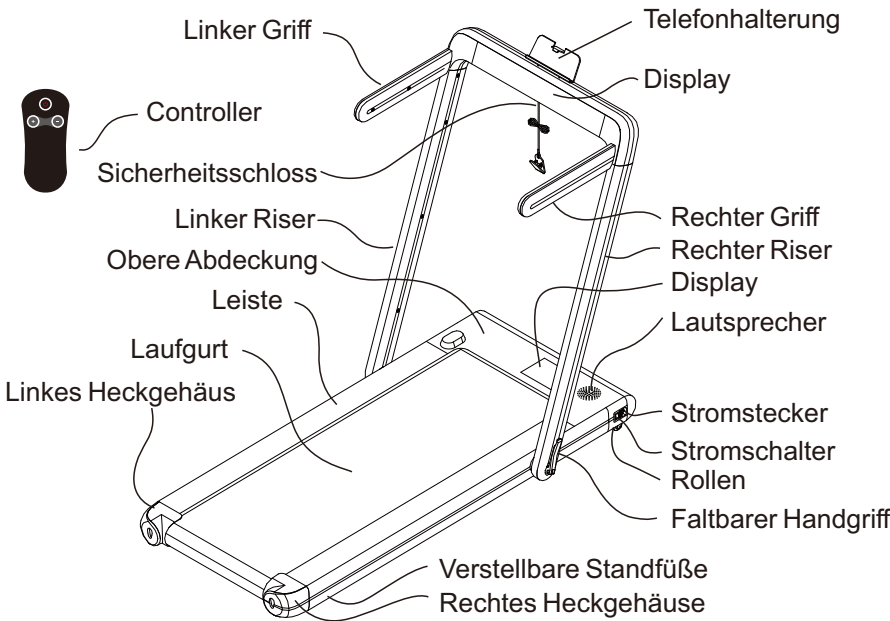
Erdungsanweisung

- ◆ Das Produkt muss geerdet werden. Wenn das Gerät nicht normal arbeiten sollte, biete die Erdung einen Kanal für die Spannung mit wenig Widerstand, was das Risiko von elektrischen Schocks mindert.
- ◆ Dieses Produkt ist mit einem Schutzleiter und einem Stecker für das Gerät ausgestattet. Der Stecker muss ordnungsgemäß installiert, geerdet und in eine geeignete Steckdose gemäß den örtlichen Vorschriften eingesteckt werden.

Gefährlich

- ◆ Es besteht Stromschlaggefahr, wenn das Gerät nicht ordnungsgemäß geerdet ist. Wenden Sie sich bitte an einen Elektriker, um zu überprüfen, ob die Produkterdung korrekt ist. Wenn keine passende Steckdose vorhanden ist, informieren Sie bitte einen qualifizierten Elektriker mit der Installation einer geeigneten Steckdose.
- ◆ Dieses Produkt verfügt über einen Erdungsstecker. Das Gerät muss über einen Stecker gleicher Form angesteckt werden und kann nicht über einen Adapter betrieben werden.

2. Product Introductions



Packing list:

No.	Name	Qty.	Bemerkung
1	Körper	1	
2	Ersatzteilkpaket	1	Siehe Tabelle

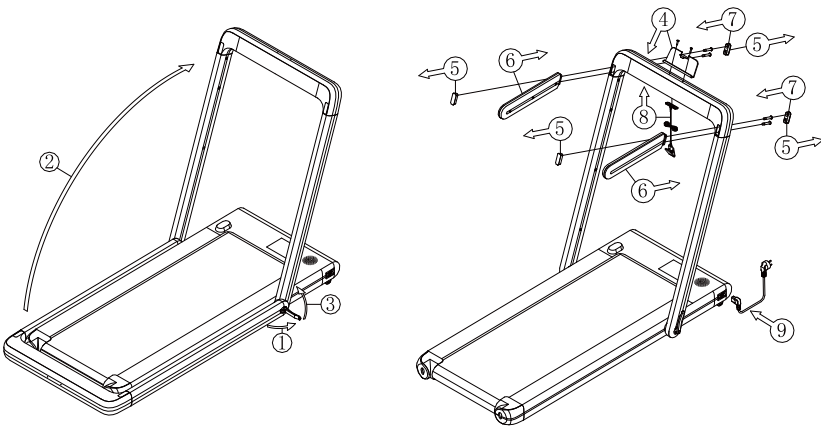
Technical Parameters:

Betriebsspannung	AC 220-240V 50Hz
Max Ladung	120kg
Maße	Gefaltet: 1396x688x130mm
	Aufgestellt: 1350x688x1108mm
Laufarea	400x1000mm
Mosterleistung	0.75 HP
Geschwindigkeit	1.0-12.0Km/h
Kontrollmethode	Controller Touch-Knöpfe
Gewicht	34 kg
Funktion	Gehmuster, Rennmuster

Spare parts list:

NO.	Name	Qty.	Bemerkung
1	ST4.2 x 22 Bolzen	2	Handyhalterung fixieren
2	M8 x 45 Bolzen	4	Linken und rechten Griff fixieren
3	5mm Sechskantschlüssel	1	Andere
4	6mm Sechskantschlüssel	1	Laufband anpassen
5	13-15 offener Schraubenschlüssel	1	Andere
6	15mm Steckschlüssel	1	Einstellung Klappgriffe
7	Stromkabel	1	
8	Sicherheitsschloss	1	
9	Methylsilikonöl	2	
10	Telefonhalterung	1	
11	Linker/rechter Griff	1 pro Stück	
12	Controller	1	
13	Gebrauchsanweisung	1	

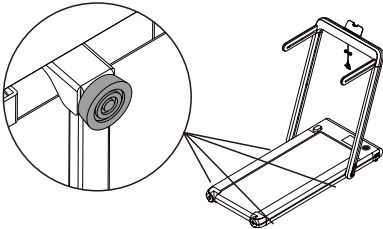
3. Installationsanweisung



Nachdem der Hauptkörper ausgepackt wurde, legen Sie ihn, wie auf dem Bild gezeigt, auf einen Teppich oder Kissen.

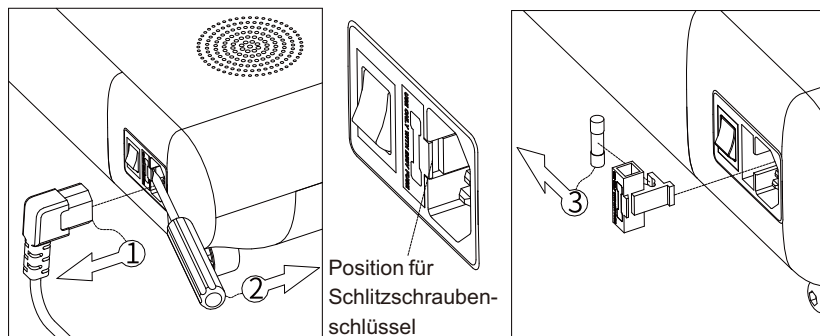
Wie In Schritt 1 gezeigt, den faltbaren Haltegriff wie im Bild hochklappen. Während die unteren Riser sich selbstständig in beide Richtungen ausweiten. Heben Sie die Riser bis zur höchsten Position an, wie bei Schritt 2 gezeigt. Schließen Sie die faltbaren Haltegriffe und klemmen Sie damit die Riser auf dieser Position ein, wie im dritten Schritt gezeigt. "Telefonhalterung" mti zwei ST4.2*22 Bolzen am Riser-Holm anbringen, wie im Schritt 4 auf der rechten Seite gezeigt. Die 4 "Quadratische Gummistopfen" ausschneiden, wie im Schritt 5 auf dem rechten Bild gezeigt. Rechten und linken Griff an der entsprechenden Stelle anbringen und bring sie an den entsprechenden Schraublöchern an, hierfür die M8*45 Bolzen verwenden. 2 der "Quadratische Gummistopfen" wieder in die vorherigen Löcher anbringen und bewahren Sie die übrigen 2 auf, wie in Schritt 7 auf der rechten Seite gezeigt. Bringen sie das "Sicherheitsschloss" an der entsprechenden Stelle an, unterhalb des Balken des Risers, wie bei Schritt 8 in der Abbildung des rechten Bildes gezeigt. Stromkabel in den Stecker des Stromschalters installieren.

Wenn der Boden nicht eben sein sollte oder das Laufband wippen sollte, stellen Sie die vier verstellbaren Füße entsprechend ein. (Wie im Bild gezeigt.)



Anmerkung: Nach der Montage dieser Maschine alle Bolzen auf Festigkeit prüfen.

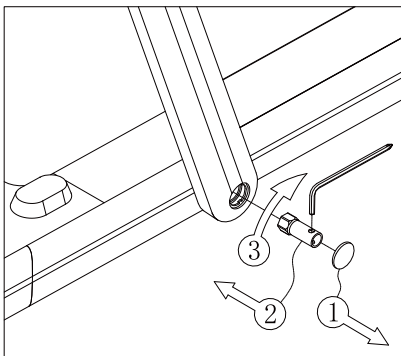
4. Anweisung für Sicherungswechsel



Stromkabel wie in Schritt 1 aus dem Stecker entfernen. Entfernen Sie den Sicherheitsstecker mit einem Schlitzschraubendreher aus dem Stecker, wie im Schritt 2 gezeigt. Nehmen Sie die Sicherung raus, wie im Bild gezeigt heraus und nachdem sie ersetzt ist wieder einsetzen.

Anmerkung: Die Spezifikation der Sicherung ist 250V/15A $\Phi 5 \times 20$ mm.

5. Störkeeinstellung der Griffleiste



Die Maschine wurde mit einem gewissen Grad Spannung fertiggestellt. Benutzer können den Haltegriff für sich passend einstellen. Lassen Sie ihn nicht locker eingestellt. Wenn es lose eingestellt ist, entsteht große Distanz, zwischen dem Riser und der Schraubstelle am Körper der Maschine, was zu irritierenden Phänomenen kommen kann. Entferne die runden Gummistopper am Ende der Riser, wie in Bild 1 gezeigt. Benutzen Sie den Inbusschlüssel mit dem Steckschlüssel, um einen arbeitssparenden Hebel zu erhalten. Stecken Sie den Inbusschlüssel in das Loch am unteren Ende des linken Risers und sichern Sie die Sechskantmutter. Wenn sie sich nicht länger im Uhrzeigersinn bedeutet dies, dass sie fest eingestellt ist.

6. Sportliche Ratschläge und Richtlinien

Aufwärmübung

Wärmen Sie sich für 5 bis 10 Minuten auf, bevor Sie mit dem Training beginnen.

Atem

Während des Trainings nicht den Atem anhalten. Durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen. Die Atmung sollte mit den Bewegungen synchronisiert sein. Wenn die Atmung zu schnell geht, sollte das Training sofort unterbrochen werden.

Frequenz

Nach einem Training sollte eine Muskelgruppe für 48 Zeit zum Rasten haben. Deswegen schlagen wir vor, dass sie jede Muskelgruppe alle zwei Tage trainieren.

Belastung

Das Dauer des Trainings sollte an anhand der Kondition des Nutzers orientiert werden und nach aymptotisch Belastung abgehalten werden. Es ist normal, wenn Muskeln sauer werden, wenn man mit einem Training anfängt. Wenn man weitertrainiert, lässt das brennen nach.

Entspannen

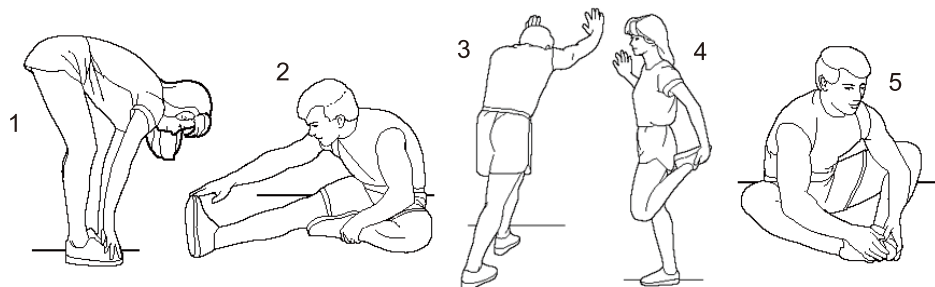
Man sollte sich für 5 Minuten nach dem Training entspannen. The relaxation should be done for 5mins after practicing every time. Benutzer sollten bestimmte Muskelgruppen, um Verkürzungen über längere Zeit zu vermeiden und die Muskeln flexibel zu halten.

Diät

Eine Stunde vor dem Training nichts essen und für eine halbe Stunde nach dem Training den Magen schonen. Nicht zu viel Wasser trinken, um die Last für das Herz und die Nieren zu minimieren.

Stretching

Es ist wichtig sich vor dem Training zu stretchen, egal wie schwer das Training ist. Es ist Stretching ist einfacher, wenn die Muskeln warm sind. Für 5 bis 10 Minuten durch Laufen, danach 5-mal stretchen jede Übung für 10 oder mehr Sekunden pro Bein. Auch nach dem Training stretchen.



1. Nach unten Strecken

Die Knie leicht beugen und langsam den Körper beugen, um Rücken und Schultern zu entspannen. Versuchen Sie ihre Zehen mit den Händen zu berühren. Für 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies dreimal. (Siehe Figur 1)

2. Kniesehrendehnung

Setzen sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein aus. Legen Sie den Fuß des anderen Beines an das gestreckte Bein. Versuchen Sie die Zehen des gestreckten Beines zu berühren und halten Sie die Position für 10 bis 15 Sekunden, danach entspannen. Wiederholen Sie dies dreimal. (Siehe Figur 2)

3. Wade und Kniesehne stretchen

Drücken Sie ihre Hände gegen eine Wand oder einen Baum. Stand with two hands on a wall or tree. One foot is behind. Halten Sie Ihre Hinterbeine gerade und auf Ihren Fersen und lehnen Sie sich gegen eine Wand oder einen Baum. 10-15 Sekunden halten, danach entspannen. Wiederholen Sie dies dreimal pro Bein. (Siehe Figur 3)

4. Quadrizeps-Dehnung

Halten Sie sich mit einer Hand an einer Wand oder einem Tisch fest, nutzen Sie dann die andere Hand nach hinten halten Sie den Knöchel des entsprechenden Beines und ziehen sich langsam nach oben, bis Sie die Spannung vor Ihren Oberschenkelmuskulatur fühlen. Diese Position für 10 bis 15 Sekunden halten, danach entspannen. Wiederholen Sie dies dreimal pro Bein. (Siehe Figur 4)

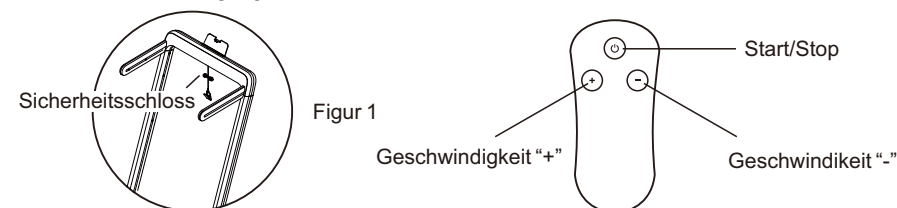
5. Sartorius-Muskel (Innerer Oberschenkelmuskel) Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden und drücken Sie Ihre Fußsohlen zusammen. Nehmen Sie Ihre Füße mit den Händen und ziehen Sie sie in Richtung des Schritts, Halten sie die Position für 10 bis 15 Sekunden, dann entspannen. Wiederholen Sie dies dreimal. (Siehe Figur 5)

12 Betriebsvorschriften

7. Betriebsvorschriften

1. Sicherheitsschloss vom Laufband entfernen (Siehe Bild 1), Controller nehmen und “-“-Knopf für 3 Sekunden drücken. Innerhalb von 10 Sekunden wird das System einen Piepton von sich geben. Der Ton bedeutet, dass das Laufband und die Fernbedienung erfolgreich verbunden wurden und dass das Laufband mit der Fernbedienung bedient werden kann.



2. Fernbedienungsknöpfe: Start/Stop, Geschwindigkeit “+” und “-“.

- A. ☉ Mit diesem Knopf kann das Laufband gestartet werden. Wenn das Laufband läuft, wird es hiermit ausgeschaltet.
- B. ⊖ Hiermit wird während des Laufens die Geschwindigkeit verringert.
- C. ⊕ Hiermit wird während des Laufens die Geschwindigkeit erhöht.

Wie benutzt man das Laufband

1. Strom anschalten und prüfen Sie ob die Maschine funktioniert.
 2. Diese Maschine verfügt über Geh- und Laufmodus. Wenn der Riser gefaltet ist (parallel zum Laufband) ist der Gehmodus aktiviert, die Geschwindigkeit kann zwischen 1 bis 4 km/h. Entfernen Sie den linken und rechten Handgriff und stecken Sie die viereckigen Gummistopfen in die Löcher, wenn sie den Gehmodus nutzen. Im Rennmodus muss der Riser expandiert sein, in diesem Modus kann das Laufband auf zwischen 1 – 12 km/h eingestellt werden.
 3. Das Sicherheitsschloss sollte an ihrer Kleidung festgemacht werden.
 4. Die Funktion und Stabilität des Laufbandes müssen vor Übungen festgestellt werden. Es ist strengstens verboten auf dem Laufband zu stehen, wenn die Maschine gestartet wird. Sie sollten auf den Rändern der Maschine stehen, bis sie ihren normalen Betrieb aufgenommen hat. Mit einer Hand am Griff festhalten und mit der anderen den Startknopf drücken. Wenn die Maschine gestartet wird, läuft sie mit einer Verzögerung von 3 Sekunden an und mit 1,0 km/h. Drücken Sie „+“ und die Laufgeschwindigkeit wird auf 2,5 bis 3,5 km/h steigen (Hierbei handelt es sich um die beste Geschwindigkeit, Joggen zu üben). Halten Sie sich mit beiden Händen an den Griffen fest und steigen Sie auf das Laufband, ein Fuß nach dem anderen, damit Sie sich auf die Geschwindigkeit einstellen können.
 5. Nach ein paar Minuten können Sie die Laufgeschwindigkeit anpassen. Drücken Sie den “+“-Knopf im oberen Teil des Displays, um die Geschwindigkeit langsam zu erhöhen. Mit dem “-“-Knopf, kann die Maschine verlangsamt werden.
 6. Wenn die Maschine läuft, kann auch jederzeit der “Start/Stop“-Knopf, im oberen Teil des Displays, gedrückt werden, um den Motor jederzeit abzustellen.
 7. Sie können Ihr Telefon in den Telefonhalter platzieren, nachdem Sie Ihr Gerät per Bluetooth verbunden haben, können Sie Musik hören.
- Bemerkung: Wenn das Sicherheitsschloss während des Trainings gezogen wurde, wird das Laufband sofort anhalten. Das Display wird alle Funktionen einstellen und E07 darstellen.

Display und Knopfbeschreibung:

Das obere LED-Display stellt folgende Funktionen dar :

Hauptfenster (Zeit/Kalorien/Entfernung) + Schrittzahlfenster (Puls/Schritt) + 5 Knöpfe (ZIEL/PAUSE/FORTFAHREN/PLUS/START/MINUS)



Unteres LED-Display zeigt die folgenden Funktionen an: (Zeitanzeige/Entfernung)

**Laufband Start/Stop:**

Display: Drücke kurz die START/STOP-Taste, um das Laufband zu starten oder stoppen.

Laufband Pause/Fortfahren:

Display: Kurz auf PAUSE/FORTFAHREN drücken (PAUSE drücken wenn das Laufband läuft und FORTFAHREN, um weiterzulaufen.)

Geschwindigkeitsanpassung:

Display: Kurz "+" -> drücken, um langsam anzupassen und lange drücken, für schnelle Anpassung.

Übungsmodusauswahl:

Drücken Sie im Stoppzustand die Taste „ZIEL“, um nacheinander Folgendes einzugeben:

Countdown- » Distanz-Countdown - Kalorien-Countdown -> 1- >P2 -> P3 > P20 -> Freilauf ->

Countdown. > P20 -> Freilauf -> Countdown. Der Zählmodus kann den Zählwert einstellen, und der Pxx-Modus ist mit einer festen Dauer voreingestellt.

Sicherheitsschlossfunktion:

Sobald der Sicherheitsschlüssel entfernt wird, zeigt das Fenster in jedem Zustand „E07“ an, wobei der Summer dreimal einen „Piep“-Ton von sich gibt. Wenn der Motor läuft, stoppt der Motor so schnell wie möglich. Es sind keine Eingaben möglich, wenn der Sicherheitsschlüssel gezogen wird.

Mobvoi Home Intelligente Erfahrung

Benutze eine Wear OS Google™ Watch und lad die Mobvoi Laufband App runter. Damit kannst du Übungsdaten synchron verfolgen und deinen Puls auf dem Laufband und deiner Smartwatch verfolgen.

Download Mobvoi Laufband App

1. Öffne den Play Store, suche Mobvoi Laufband, downloaden und installieren.
2. Öffne den Play Store, suche Mobvoi Account, downloaden and installieren.



Mobvoi Laufband



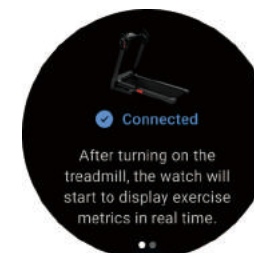
Mobvoi Account

3. Logge dich in deinen Mobvoi Account ein.

- a. Nach der Installation, öffne Mobvoi Laufband auf deiner Watch. Logge dich mit deiner Watch oder Telefon in deinen Mobvoi Account ein.
- b. Falls du keinen Mobvoi Account hast, registriere dich bitte über dein Telefon für einen Account und halte dich an die Tipps.

Experience Mobvoi Laufband

1. Bestätige, dass das Laufband aktiviert ist und das Bluetooth an ist. Die Bluetooth-Funktion der Smartwatch muss auch aktiviert sein. Öffne die Smartwatch Mobvoi Laufband App und klicke auf "Gerät verbinden", das Laufband kann automatisch mit der Smartwatch verbunden werden, danach kannst du sehen, ob sich die Uhr erfolgreich verbunden hat.



2. Nachdem die Smartwatch erfolgreich verbunden ist, können Sie wenn Sie trainieren Ihren Pulsdaten über die Mobvoi Laufband App verfolgen, außerdem können Sie Echtzeitdaten wie Trainingszeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien, Schritte und so weiter.



3. Prüfen Sie die Daten während des Trainings, aber sorgen Sie dafür, dass das Laufband langsam läuft, wenn Sie auf die Uhr sehen, für Ihre eigene Sicherheit.
4. Nachdem das Training beendet ist, wird die Smartwatch eine Sporthistorie erstellen.

Experience Mobvoi App

Wenn eine Smartwatch während des Trainings getragen wird und die Mobvoi Laufband App verwendet wird, können die Daten mit der Handy Mobvoi App gesynct werden.

1. Suche die Mobvoi App im App Store, downloade sie und logge dich in deinen Mobvoi Account ein.
2. Klicke auf die "Sportkarte" auf dem Home Screen, um dir deine Mobvoi Laufband App Historie anzusehen.
3. In der Handy Mobvoi App können Sie sich detaillierte Datenhistorien ansehen und Sie können Ihre Trainingsshistorie mit anderen teilen.

8. Häufige Fehler und Fehlerbehebung

Bitte rufen Sie Ihren Verkäufer oder unser After-Sales Serviceteam an, falls Sie noch Fragen haben sollten.

Fragen	Mögliche Gründe	Wartungsmethoden
Laufband funktioniert nicht.	Nicht verbunden.	Insert plug into socket.
	Strom ist aus.	Put the power switch in position "ON".
	Sicherheitschloss gezogen.	Put the safety lock in the correct position.
	Stromkreissignalsystem defekt.	Check the controller input terminal and signal circuit.
	Sicherung durchgebrannt.	Replace the fuse.
Der Laufgürtel läuft nicht flüssig.	Unzureichend geölt.	Add silicone oil lubricant.
	Laufgürtel zu eng.	Adjust belt tightness.
Laufgürtel rutscht	Laufgürtel zu lose.	Adjust running belt tightness.
	Laufgürtel zu eng.	Adjust running belt tightness.

Fehlermeldung an elektronischen Instrument und Reparaturmethoden.

Frage	Mögliche Gründe	Wartungsmethoden
E01	Schlechte Verbindung.	Der Signalträger ist nicht richtig eingesteckt. Nochmal einstecken.
E02	Das Motorkabel ist lose oder losgelöst oder die Karbonbürste ist verschlissen.	Prüfen Sie, ob das Motorkabel richtig steckt. Wenn es richtig steckt, überprüfen Sie, ob die Karbonbürste des Motors verschlissen ist. Falls sie verschlissen ist, ersetzen Sie den Motor. Falls sie nicht verschlissen ist, kontrollieren Sie, ob der elektrische Regler beschädigt ist. Ersetzen Sie den Regler.
E03	Kein Signal empfangen.	Sensorkabel ist nicht eingesteckt. Stecken Sie es wieder richtig ein.
E04	Regler oder Motor funktionieren nicht.	Mögliche Überlast. Regler oder Motor ersetzen.
E05	Überlastsicherung aktiviert.	Überlast. Regler ersetzen.
E06	Systemselbstüberprüfung fehlgeschlagen.	Systemfehler. Regler ersetzen.
E07	Sicherheitschloss gefallen.	Sicherheitsschloss in richtige Position bringen.
Abnormale Darstellung	Äußere Störung.	Stromschalter ausschlaten und nach einer Minute wieder einschalten.

9. Produktwartung

1. Ölen

Wenn der Laufgürtel für eine gewisse Zeit verwendet wurde, muss er mit einem besonderen Methyl-Silikonöl geölt werden.

Ratschlag:

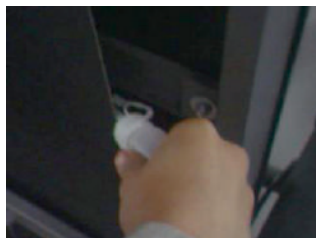
- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| ★ Bis zu 1 h pro Woche | einmal alle 6 Monate ölen |
| ★ Weniger als 3 h pro Woche | einmal alle 3 Monate |
| ★ ölen 3-6 h pro Woche | einmal alle 2 Monate ölen |
| ★ Mehr als 6 h die Woche | einmal im Monat ölen |

Nicht zu viel ölen. Es gilt nicht, je mehr desto besser.

Bemerkung: Angemessenes einölen ist ein wichtiger Faktor, für die Lebensdauer des Laufbandes.

2. Methoden zur Überprüfung, ob Sie ölen müssen. Greifen Sie unter den Laufgurt und greifen Sie weit wie möglich mit Ihren Händen in die Mitte. Sie müssen nicht ölen, wenn Ihre Hand etwas feucht von Silikon ist. Wenn Ihre Hände und das Pad trocken sind, müssen Sie ölen.

- ★ Ölen der Laufplatte (wie auf dem rechten Bild gezeigt).
- ★ Laufen einstellen und Maschine falten.
- ★ Laufgurt auf der Unterseite der Maschine anheben und das Öl aus einem Behälter so weit wie möglich unter den Laufgurt verteilen. Und sprühen Sie Methyl Silikonöl in das Laufband und alle Kontaktbereiche.
- ★ Laufband mit 1 km/h laufen lassen, um das Öl gleichmäßig zu verteilen, treten Sie dann links und rechts auf das Band. Nach ein paar Minuten kann das Methyl-Silikonöl gänzlich durch das Laufband absorbiert werden.



3. Passen Sie die Spannung des Laufgurts an. Alle Laufbänder müssen vor der Lieferung und nach der Installation streng eingestellt werden. Der Laufgurt kann sich jedoch nach einer bestimmten Nutzungsdauer lockern. Zum Beispiel würde das Laufband während des Trainings ein Stopp- und Rutschproblem bestehen. Stellen Sie die Schrauben des Laufgurts mit links und rechts synchron im Uhrzeigersinn auf einen halben Kreis als Einheit ein, wenn dieses Phänomen auftritt. Der Benutzer kann ausrutschen, wenn der Laufgurt zu locker ist.

Aber es ist nicht gut, zu eng zu sein. Es ist leicht, die Belastung des Motors zu erhöhen, wodurch der Motor, der Laufriemen und die Rolle usw. beschädigt werden.

4. Anpassung Laufbandspannung

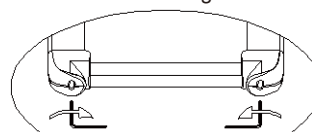
Alle Laufbänder müssen eingestellt werden, bevor sie geliefert und nachdem sie installiert werden.

Aber der Laufgurt kann nach Nutzung nachlassen, was von den folgenden Situationen ausgelöst werden kann.

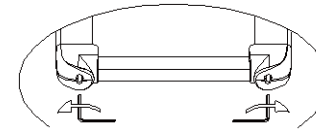
- ① Der Hauptkörper ist nicht ebenerdig.
- ② Die Füße des Nutzers sind nicht im Zentrum des Laufgurts.
- ③ Der Nutzer läuft ungleichmäßig.

18 Serviceverpflichtung

Nach ein paar Minuten Ruhezeit, wird der Laufgurt wieder in seine Normalform zurückkehren, wenn die Verformung durch falschen Gebrauch ausgelöst wurde. Sollte mit einem 6 mm Schraubenschlüssel eingestellt werden.



Linken Bolzen im Uhrzeigersinn und rechten gegen den Uhrzeigersinn einstellen, wenn es auf der linken Seite eine Abweichung besteht.



Wenn auf der rechten Seite eine Abweichung besteht, dann den rechten Bolzen im Uhrzeigersinn und den linken gegen den Uhrzeigersinn drehen.

Die Abweichung des Laufbandes fällt nicht unter die Gewährleistung. Und wird durch den Benutzer laut Gebrauchsanweisung gepflegt. Bei Abweichungen des Laufbandes kann der Laufgurt ernsthaft beschädigt werden. Der Fehler muss rechtzeitig gefunden und korrigiert werden.

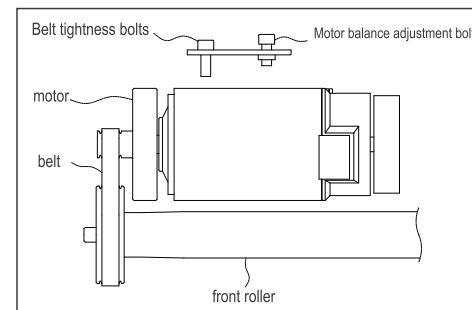
5. Einstellung des Keilriemens (Wie im rechten Bild gezeigt).

Bei allen Laufbändern wurden vor und nach der Installation die Motorriemen eingestellt, aber sie können nach Gebrauch immer noch ausfallen. Falls er abrutschen sollte, kann der Benutzer den Riemen gemäß der folgenden Anweisungen einstellen.

Einstellungsschritte:

- ① Parallelität des Motors mit einem Schraubenschlüssel einstellen. Schraube eine halbe Drehung gegen den Uhrzeigersinn.
- ② Riemenspannschrauben eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn drehen.

BEMERKUNG: Riemen- und Riemenscheibenrillen regelmäßig reinigen regularly.



10. Serviceverpflichtung

Wir bieten den gesetzlich Garantiezeitraum, des Landes, in dem das Produkt gekauft wurde. Einhaltung gesetzlicher Vorschriften, Volltext der Konformitätserklärung des Lieferanten ist auf der offiziellen Website verfügbar. Bitte besuchen Sie unsere offizielle Website, um mehr zu erfahren: www.mobvoi.com/products Bitte kontaktieren Sie uns, wenn Sie irgendwelche Probleme haben. Kundendienst: support@mobvoi.com.

Die eingeschränkte Garantie gilt für das elektrische Laufband T4000. Innerhalb der Garantiezeit bei normalem Gebrauch, wie z. B. nicht menschlicher Beschädigung, kann Mobvoi Benutzern kostenloses Zubehör zur Verfügung stellen. Nach Ablauf der Garantiezeit können früheren Käufern Vorzugspreise für Ersatzteile angeboten werden. Hersteller: Jiangxi EQi Industrial Co., Ltd.



Sommaire

Avertissements et précautions de sécurité	02
Introduction	06
Procédure d'installation	08
Remplacement du fusible	09
Ajustement de la résistance de la poignée pliable	09
Indications et conseils sportifs	10
Mode d'emploi	12
Pannes courantes et dépannage	16
Maintenance	17
Service	18

02 Avertissements et précautions de sécurité

1. Avertissements et précautions de sécurité

REMARQUE : Veuillez lire attentivement les instructions avant et porter une attention particulière aux précautions de sécurité suivantes.

1. Le tapis de course est adapté à un usage en extérieur pour éviter l'humidité, les éclaboussures d'eaux et tout autre corps étranger.
2. Veuillez porter des vêtements et chaussures de sports appropriés avant de vous entraîner. Ne courez pas sur le tapis pieds nus.
3. La prise d'alimentation doit être connectée à une prise reliée à la terre et disposant d'un circuit dédié pour éviter tout partage avec d'autres appareils électriques.
4. Veuillez conserver l'appareil à l'écart des enfants pour éviter tout incident.
5. Veuillez éviter tout fonctionnement en surcharge prolongé, afin de protéger le moteur et le régulateur contre tout endommagement.
6. Les roulements, le tapis de course et la plaque de course sont sujets à l'usure et au vieillissement. Veuillez les entretenir régulièrement.
6. Veuillez réduire la poussière, maintenir une certaine humidité et éviter toute électricité statique forte dans votre intérieur, afin d'éviter toute interférence avec le compteur électronique. Veuillez conserver la télécommande en bon état de fonctionnement.
7. Veuillez éteindre le tapis de course après usage.
8. Veuillez conserver une bonne ventilation dans votre pièce lors de l'utilisation du tapis.
9. Veuillez attacher le câble de sécurité à vos vêtements lors de vos exercices pour toute situation d'urgence.
10. Veuillez cesser tout exercice et consulter votre médecin en cas de pénibilité lors de l'usage.
11. Veuillez conserver l'huile de silicone hors de portée des enfants pour éviter tout incident lié à une ingestion accidentelle.
12. Note EN-957 : Cet appareil n'est pas adapté à un usage médical ou thérapeutique.

Attention : Veuillez lire et respectez les précautions suivantes, afin de réduire les risques d'incident et de blessures.

Veuillez porter des vêtements adaptés avant d'utiliser le tapis.

1. Ne portez pas de vêtements pouvant se coincer dans le tapis.
2. Ne placez pas le câble électrique à proximité d'une source de chaleur.
3. Gardez les enfants à l'écart des enfants.
4. N'utilisez pas le tapis à l'extérieur.
5. Coupez l'alimentation avant de déplacer le tapis.
6. Aucun personnel non professionnel ne doit procéder à l'ouverture du couvercle de protection supérieur et des couvercles arrière droit et gauche sans autorisation.
7. Ce tapis ne doit être utilisé qu'avec une prise 20A adéquatement reliée à la terre.
8. Seule une personne à la fois peut s'entraîner sur le tapis.
9. Veuillez immédiatement mettre un terme à vos exercices et consulter un professeur de fitness en cas de vertiges, douleur à la poitrine, nausée ou difficultés respiratoires en cours d'entraînement.

Veuillez remplacer les piles de la télécommande régulièrement et conserver ces dernières hors de portée des enfants pour éviter toute ingestion.

ATTENTION !

Veillez-vous entretenir avec un professionnel de santé avant d'utiliser le tapis si vous suivez un traitement médical auprès d'un médecin ou que vous répondez aux conditions suivantes.

- (1) Maux de dos actuels ou blessure antérieure aux jambes, à la taille et au cou. Problèmes aux jambes (Maladies chroniques comme hernie discale, spondylolisthésis, hernie cervicale, etc.).
- (2) Arthrite déformée, rhumatismes, goutte.
- (3) Ostéoporose.
- (4) Obstacle du système circulatoire (maladie du cœur, hypertension des vaisseaux sanguins).
- (5) Difficultés respiratoires.
- (6) Usage d'un pacemaker ou d'un dispositif électronique implantable.
- (7) Tumeurs malignes.
- (8) Thrombose ou tumeur grave de l'environnement dynamique, tumeur aiguë de l'environnement et autres troubles de la circulation sanguine ou variété d'infections cutanées et autres symptômes.
- (9) Troubles de la perception causés par le diabète et troubles de la circulation périphérique élevée.
- (10) Lésions cutanées.
- (11) Fièvre élevée (38°C ou plus) due à une maladie ou autre.
- (12) Squelette dorsal anormal ou tordu.
- (13) Grossesse ou grossesse/menstruations possibles.
- (14) Malaise ou besoin de repos.
- (15) Condition physique mauvaise.
- (16) Utilisation à des fins de réadaptation.
- (17) Inconfort dans une certaine partie du corps, ne comprenant pas les conditions mentionnées ci-dessus.

— Risque d'engendrer des incidents ou d'influer sur la santé.

Veillez cesser immédiatement l'usage du tapis et consulter votre médecin en cas de douleur au dos, d'engourdissement au niveau des jambes, de vertiges, pouls anormal ou d'autres courbatures différentes d'une coordination normale ou médiocre ou d'autres sensations anormales en cours d'exercice.

- ◆ Ne laissez pas les enfants jouer à proximité du produit.
- Des blessures sont possibles en cas de non-respect des précautions.
- ◆ Ne laissez pas les enfants jouer avec le produit.
- Des blessures sont possibles en cas de non-respect des précautions.
- ◆ Veuillez-vous assurer qu'aucune personne ou animal ne se trouve à proximité (arrière, avant, dessous) lors de l'usage ou du déplacement du produit.

INTERDICTION

- ◆ Ne pas utiliser l'appareil si sa coque est fissurée, détachée (structure interne exposée) ou dessoudée.
- Dans le cas contraire, des incidents et blessures sont susceptibles de survenir.

- ◆ Ne pas sauter en cours d'exercice.
- Dans le cas contraire, des chutes et blessures sont susceptibles de survenir.
- ◆ Ne pas utiliser l'appareil dans un endroit humide, comme en extérieur ou près d'une salle de bain, ou encore dans des endroits retenant l'eau.
- ◆ Ne pas conserver l'appareil dans un endroit à la lumière directe du soleil ou dans un endroit à forte température, tel qu'à proximité d'un four ou d'un appareil de chauffage.
- Dans le cas contraire, des fuites électriques et incendies sont possibles.
- ◆ Ne pas utiliser lorsque le cordon ou la prise sont endommagés ou que la prise murale est lâche.
- Dans le cas contraire, une électrocution, un court-circuit et un incendie sont très facilement susceptibles de survenir.
- ◆ Ne pas endommager, courber ou tordre de force le cordon d'alimentation. Ne pas placer d'objet lourd dessus ou le pincer.
- Dans le cas contraire, un court-circuit et un incendie sont très facilement susceptibles de survenir.
- ◆ Ne pas utiliser avec plusieurs personnes dessus. Ne pas laisser quelqu'un s'approcher lorsque le tapis est en cours d'usage.
- Dans le cas contraire, des chutes sont susceptibles de survenir et d'engendrer des incidents et blessures.
- ◆ Ne pas utiliser si vous ne pouvez pas exprimer de conscience par vous-même.
- Des incidents et blessures sont susceptibles de survenir.

Ne pas désassembler le tapis.

- ◆ Le désassemblage et la réparation sont strictement prohibés.
- Des risques de blessures sont possibles en raison de pannes mécaniques.

Éviter le contact de l'eau.

- ◆ Ne pas pulvériser de l'eau ou autre liquide conducteur sur le corps ou les pièces relatives au fonctionnement.
- Des risques d'électrocution et d'incendie sont possibles.

Prohibition

- ◆ Les gens n'ayant pas l'habitude de faire de l'exercice ne doivent pas soudainement s'adonner à des exercices intensifs.
- ◆ Ne pas utiliser après manger ou lorsque vous êtes fatigué, plus particulièrement après vous être entraîné ou si vous vous trouvez dans un état physique anormal.
- Cela risquerait d'influer sur votre santé.
- ◆ Ce produit est adapté à un usage à domicile, ne pas l'utiliser à l'école, dans un gymnase ou avec des utilisateurs non adéquates.
- Des risques de blessures sont possibles.
- ◆ Ne pas utiliser en mangeant, buvant ou en faisant autre chose.
- ◆ Ne pas utiliser après avoir bu et tant que vous vous sentez apathique.
- Des incidents et blessures peuvent très facilement survenir.
- ◆ Ne pas utiliser avec des objets durs ou coupants en poche.
- Des incidents et blessures peuvent très facilement survenir.

- ◆ Ne pas utiliser la prise avec des aiguilles, des ordures ou à proximité de l'eau.
—Cela risquerait d'entraîner une électrocution, un court-circuit et un incendie.
- ◆ Ne pas débrancher la prise ou commuter le bouton d'alimentation en cours d'usage.
—Cela risquerait d'entraîner des blessures.

Ne jamais utiliser avec les mains mouillées

- ◆ Ne pas tirer ou insérer la prise avec les mains mouillées.
—Cela risquerait d'entraîner une électrocution et des blessures.

Retirer la prise.

- ◆ Veuillez retirer la prise du tapis de la prise murale lorsque vous n'utilisez pas l'appareil.
—La poussière et l'humidité engendrent une détérioration de l'isolation susceptible d'entraîner des fuites électriques et des incendies.
- ◆ Veuillez retirer la prise du tapis de la prise murale lors de la maintenance.
—Dans le cas contraire, vous risqueriez de vous électrocuter ou blesser.
- ◆ Veuillez mettre un terme à l'usage de l'appareil si celui-ci ne démarre pas ou ne fonctionne pas normalement. Retirez-en immédiatement la prise et confiez-le à un professionnel pour inspection et réparation.
—Dans le cas contraire, vous risqueriez de vous électrocuter ou blesser.
- ◆ Retirez immédiatement la prise en cas de coupure de courant.
—Dans le cas contraire, des incidents ou blessures sont susceptibles de survenir lors du retour du courant.
- ◆ Ne serez pas le cordon lorsque vous retirez la prise et maintenez plutôt cette dernière.
—Dans le cas contraire, une électrocution, un court-circuit et un incendie sont susceptibles de se produire.

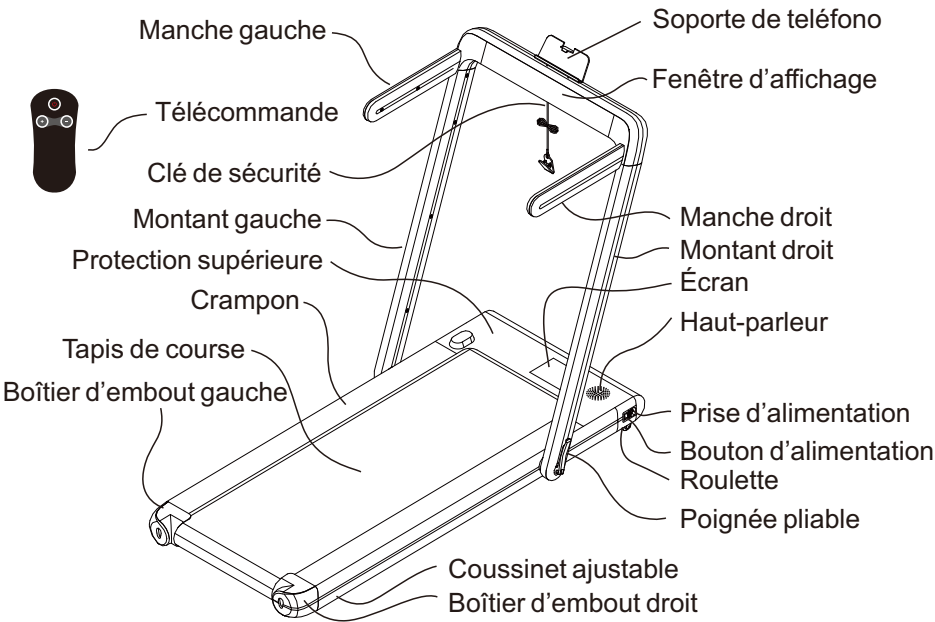
Instructions de mise à la terre

- ◆ Le produit doit être mis à la terre. La mise à la terre fournit au canal une résistance minimale au courant et permet ainsi de minimiser les risques d'électrocution dans le cas où l'appareil présenterait un dysfonctionnement.
- ◆ Ce produit est équipé d'un conducteur mis à la terre et d'une prise pour l'appareil. La prise doit être installée de manière adéquate, mise à la terre et branchée à une prise murale appropriée en concordance avec les codes locaux ou réglementations.

Danger

- ◆ Un risque d'électrocution existe si l'appareil n'est pas adéquatement mis à la terre. Veuillez contacter un électricien pour vérifier si la mise à la terre de l'appareil est correcte. Si la prise n'est pas compatible à la prise murale, veuillez prendre contact avec un électricien qualifié et faire installer une prise murale adéquate.
- ◆ Ce produit est doté d'une prise mise à la terre. Assurez qu'il soit connecté à une prise murale de même forme. Ce produit ne doit pas être utilisé avec un adaptateur de prise.

2. Introduction



Liste des emballages

No.	Nom	Qté.	Remarque
1	Corps principal	1	
2	Paquet de pièces détachées	1	Voir le tableau

Paramètres techniques

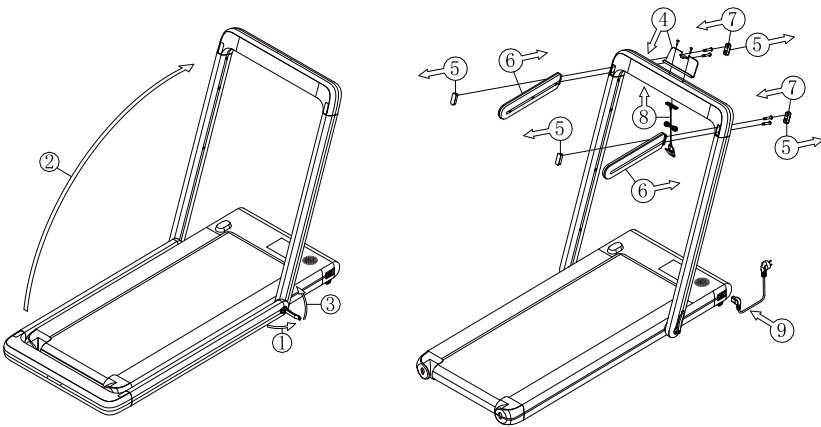
Tension	AC 220-240V 50Hz
Charge max	120kg
Dimensions	Plié: 1396x688x130mm
	Déplié: 1350x688x1108mm
Surface de course	400x1000mm
Puissance du moteur	0.75 HP
Vitesse	De 1 à 12Km/h
Mode de contrôle	Télécommande à bouton
Poids	34 kg
Fonction	Marche, course

Liste des pièces détachées

N°.	Nom	Qté.	Remarque
1	Boulons ST4.2 x 22	2	Fixation du support à téléphone
2	Boulons M8 x 45	4	Fixation des manches
3	Clé hexagonale interne 5mm	1	Autre
4	Clé hexagonale interne 6mm	1	Ajustement du tapis
5	Clé ouverte 13-15	1	Autre
6	Clé à douille 15mm	1	Ajustement de la résistance du manche pliable
7	Fil d'alimentation	1	
8	Verrou de sécurité	1	
9	Graisse de silicone méthylrique	2	
10	Support à téléphone	1	
11	Manches droit et gauche	1 de chaque	
12	Télécommande	1	
13	Manuel	1	

08 Procédure d'installation

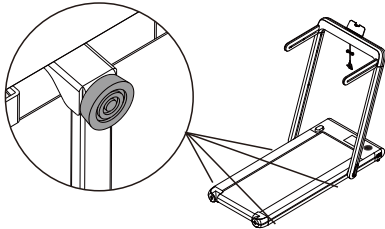
3. Procédure d'installation



Après le déballage, placez le corps principal sur un tapis ou coussin comme le sur l'image ci-dessus.

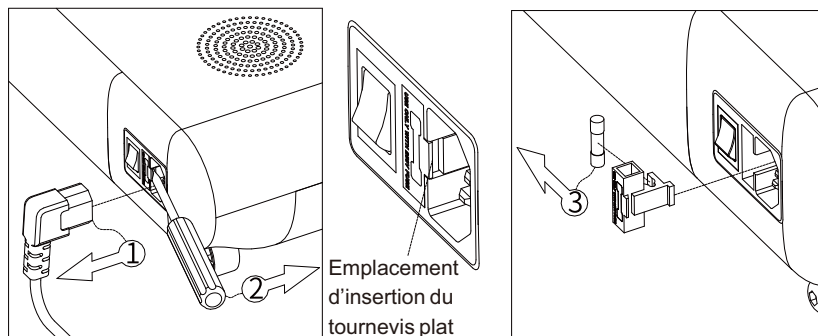
Ouvrez le manche pliable dans la direction présentée en étape 1 sur l'image de gauche. Ce faisant les extrémités inférieures des montants vont naturellement s'étendre des deux côtés. Levez les montants vers l'avant jusqu'à leur position limite comme indiqué en étape 2 sur l'image de gauche. Appuyez sur la « poignée pliable » et verrouillez les montants comme présenté en étape 3 sur l'image de gauche. Fixez le « support à téléphone » sur la barre horizontale avec deux boulons ST4.2*22 comme indiqué en étape 4 sur l'image de droite. Coupez 4 « bouchons de caoutchouc » comme présenté en étape 5 sur l'image de droite. Insérez les manches droit et gauche aux emplacements correspondants et fixez-les sur les montants avec deux boulons M8*45 via les orifices prévus à cet effet. Placez 2 « bouchons de caoutchouc » sur les orifices carrés précédents et conservez les 2 autres avec vous comme indiqué en étape 7 sur l'image de droite. Placez la « clé de sécurité » à l'emplacement correspondant sous la barre horizontale des montants comme présenté en étape 8 sur l'image de droite.

Si le sol n'est pas plat ou que le tapis de course vibre, veuillez régler les quatre coussinets ajustables sous le tapis de course jusqu'à la position adéquate (comme sur l'image ci-après).



Remarque : Veuillez-vous assurer que tous les boulons soient serrés après l'assemblage de l'appareil.

4. Remplacement du fusible

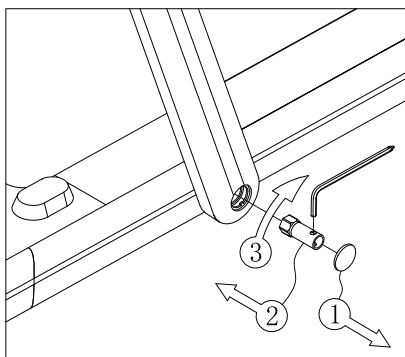


Débranchez la fiche de la prise d'alimentation comme présenté en étape 1 sur l'image de gauche. Retirez la prise de sécurité de la prise d'alimentation à l'aide d'un tournevis plat comme indiqué en étape 2 sur l'image de gauche.

Retirez le fusible en respectant la direction indiquée sur l'image et réinstallez-le tout après avoir inséré le nouveau fusible.

Remarque : spécifications du fusible de l'appareil 250V/15 A Φ 5*20mm.

5. Ajustement de la résistance de la poignée pliable



L'appareil a été réglé avec un certain niveau de tension au terme de sa production. Il vous est possible d'ajuster la poignée pliable jusqu'à une position qui vous paraisse confortable. Ne la desserrez pas. Un réglage desserré entraînera une large distance entre les montants et l'hôte de position pliée, ce qui produira un phénomène de secousse.

Découpez le bouchon rond en caoutchouc au bas du montant, comme indiqué en étape 1 sur l'image ci-dessus. Combinez la clé Allen et la clé à douille pour obtenir un levier économe en main-d'œuvre, comme indiqué sur les branches obliques. Insérez la clé Allen dans l'orifice du montant gauche et fixez-la à l'écrou hexagonal. Tournez dans le sens horaire pour resserrer ou dans le sens inverse pour desserrer.

6. Indications et conseils sportifs

Échauffements

Échauffez-vous de 5 à 10 minutes avant chaque exercice.

Respiration

Ne maintenez pas votre respiration en cours d'exercice. Continuez à inspirer via le nez et à expirer via la bouche. Coordonnez votre respiration à vos mouvements. Si votre respiration est trop rapide, il est préférable de stopper sur le champ votre exercice.

Fréquence

Après chaque exercice, les muscles sollicités doivent se reposer durant au moins 48 heures. Nous vous conseillons donc d'entraîner les mêmes muscles tous les deux jours.

Charge

Déterminez l'intensité de vos entraînements selon votre propre condition physique, puis pratiquez en fonction de la charge asymptotique. Les courbatures musculaires sont courantes au début d'un entraînement, ces dernières disparaîtront au fur et à mesure que vous continuerez de pratiquer.

Relaxation

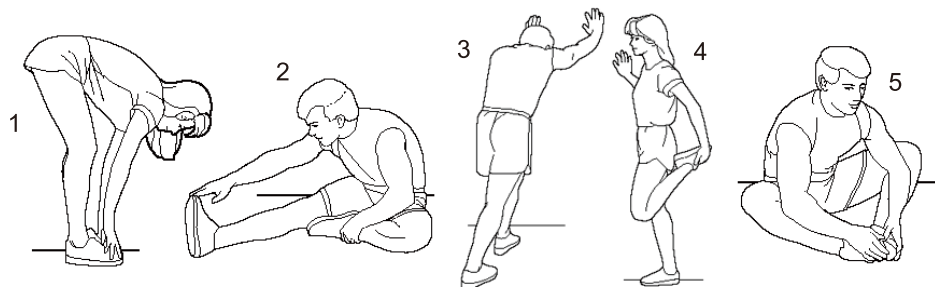
La relaxation doit être effectuée durant 5 minutes après chaque exercice. Il est nécessaire d'étirer particulièrement certains muscles pour éviter toute condensation de long terme et conserver une bonne flexibilité musculaire.

Régime

Ne mangez pas au moins 1 heure avant et une demi-heure après chaque exercice pour protéger votre système digestif. Ne buvez pas trop d'eau afin d'éviter tout fardeau sur votre cœur et vos reins.

Étirements

Il est important de s'étirer avant tout entraînement, peu importe l'intensité de celui-ci. Il est plus facile d'étirer les muscles lorsque ces derniers ont été échauffés. Échauffez-vous en courant de 5 à 10 minutes, puis arrêtez-vous et étirez les muscles de vos jambes 5 fois durant 10 secondes ou plus. Poursuivez les étirements après l'entraînement.



1. Étirements vers le bas

Pliez légèrement les genoux et courbez lentement le corps pour relaxer votre dos et vos épaules. Essayez de toucher vos doigts de pied avec vos mains. Maintenez la position 10 à 15 secondes, puis relaxez-vous. Répétez le geste trois fois. (Voir l'image 1).

2. Étirements des muscles ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin et étirez une jambe. Amenez votre autre jambe vers l'intérieur de la jambe étirée. Essayez de toucher vos doigts de pied avec votre main. Maintenez la position 10 à 15 secondes, puis relaxez-vous. Répétez le geste trois fois avec chaque jambe. (Voir l'image 2).

3. Étirements des mollets et des muscles ischio-jambiers

Levez-vous et placez vos deux mains sur un mur ou un arbre. Placez une jambe en arrière et conservez-la bien droite en appui sur le talon, tout en vous appuyant sur le mur ou l'arbre. Maintenez la position 10 à 15 secondes, puis relaxez-vous. Répétez le geste trois fois avec chaque jambe. (Voir l'image 3).

4. Étirements des quadriceps

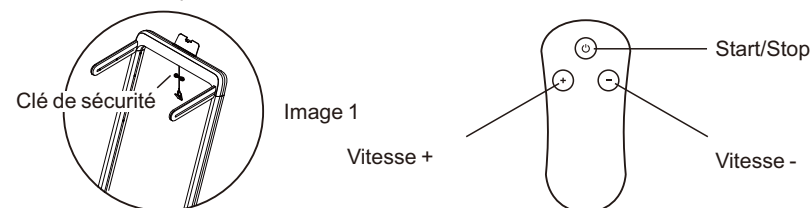
Gardez votre équilibre en plaçant la main gauche en appui sur un mur ou une table. Étirez votre bras droit en arrière et attrapez votre cheville droite, puis tirez légèrement en avant vos hanches jusqu'à ressentir une tension sur l'avant des muscles de vos cuisses. Maintenez la position 10 à 15 secondes, puis relaxez-vous. Répétez le geste trois fois avec chaque jambe. (Voir l'image 4).

5. Étirements du muscle sartorius (muscle interne de la cuisse)

Asseyez-vous avec vos pieds se faisant face et vos genoux vers l'extérieur. Attrapez vos pieds avec vos mains et placez-les vers l'aîne. Maintenez la position 10 à 15 secondes, puis relaxez-vous. Répétez le geste trois fois. (Voir l'image 5).

7. Mode d'emploi

1. Retirez la clé de sécurité du tapis de course (comme sur l'image 1), maintenez la télécommande et appuyez sur le bouton « - » de 3 à 10 secondes, jusqu'à ce que le système émette un « bip ». Cela signifie que la télécommande et le tapis de contrôle ont été appariés et que le tapis peut désormais être contrôlé normalement par la télécommande.



2. Boutons de la télécommande : Start/Stop, Vitesse +, Vitesse -.

- A. Une pression de ce bouton permet d'allumer le tapis lorsqu'il est éteint ou de l'éteindre lorsqu'il est en cours de fonctionnement.
- B. En cours de fonctionnement, appuyez sur ce bouton pour réduire la vitesse.
- C. En cours de fonctionnement, appuyez sur ce bouton pour augmenter la vitesse.

Comment utiliser le tapis

1. Allumez l'alimentation et assurez-vous que l'appareil fonctionne.
2. Cet appareil propose deux modes : le mode marche et le mode course. Lorsque les montants sont repliés (parallèles au tapis) l'appareil est en mode marche. Dans ce mode, le tapis propose une gamme de vitesse de 1 à 4 km/h. Retirez les manches droit et gauche et replacez les bouchons en caoutchouc carrés lorsque vous utilisez ce mode. Lorsque les montants sont relevés, l'appareil est alors en mode course. Dans ce mode, la gamme de vitesse proposée est de 1 à 12km/h.
3. La clé de sécurité doit être attachée aux vêtements de l'utilisateur.
4. Il est nécessaire de vérifier les fonctions et la stabilité du tapis de course avant tout exercice. Il est strictement défendu de démarrer le tapis en se tenant dessus. Tenez-vous sur les bandes latérales jusqu'à ce que le tapis fonctionne normalement. Attrapez un manche d'une main et appuyez sur le bouton « start/stop » de l'autre. Lorsque le tapis est allumé, il démarre sous un délai de 3 secondes à une vitesse de 1km/h. Appuyez sur le bouton « + » pour augmenter la vitesse du moteur jusqu'à 2,5 – 3,5km/h (vitesse la plus confortable pour apprendre à courir). Maintenez les deux manches et placez-vous sur le tapis avec les deux pieds, pour atteindre la même vitesse que ce dernier.
5. Vous pouvez augmenter la vitesse de course après quelques minutes. Appuyez sur le bouton « + » de la fenêtre d'affichage pour augmenter lentement la vitesse. Vous pouvez également appuyer sur le bouton « - » pour la faire réduire.
6. En cours d'exercice, appuyez sur le bouton « Start/Stop » de la fenêtre d'affichage afin d'arrêter le moteur.
7. Vous pouvez placer votre téléphone sur le support prévu à cet effet et jouer de la musique via la connexion Bluetooth.

Remarque: Lorsque la clé de sécurité est retirée, le tapis interrompt immédiatement son fonctionnement. L'écran met un terme à toutes les fonctions et affiche E07.

Description des boutons et des fenêtres d'affichage :

La fenêtre à LED supérieure propose les fonctions suivantes :

Fenêtre principale (Temps / Calories / Distance) + fenêtre de décompte des pas (pouls/pas) + 5 boutons (TARGET / PAUSE / RESUME / PLUS / START / STOP / MINUS).



La fenêtre à LED inférieure propose les fonctions suivantes : (affichage du temps / distance)

**Démarrage/arrêt du tapis :**

Fenêtre d'affichage : Appuyez rapidement sur le bouton START/STOP pour arrêter/démarrer le tapis.

Pause/reprise du tapis :

Fenêtre d'affichage : Appuyez rapidement sur le bouton PAUSE/RESUME (PAUSE en cours de fonctionnement et RESUME en état de pause.)

Ajustement de la vitesse :

Fenêtre d'affichage : Appuyez rapidement sur le bouton « + - » pour réduire la vitesse ou appuyez longuement sur ce même bouton pour augmenter la vitesse.

Sélection du mode d'exercice :

À l'arrêt, appuyez sur le bouton « TARGET » pour entrer successivement dans l'un des modes suivants : Décompte- » Décompte de la distance – Décompte des calories - > 1- >P2 - > P3.....> P20 - >Course libre - >Décompte.

Les modes de décompte permettent de saisir des valeurs, tandis que les modes Pxx sont pré-réglés avec des durées fixées.

Fonction de la clé de sécurité :

Sous n'importe quel état, lorsque la clé de sécurité est retirée, la fenêtre d'affichage affiche « E07 » et le buzzer émet un « bip » à trois reprises. Si le moteur est en marche, il est immédiatement arrêté. Aucune commande n'est disponible lorsque la clé de sécurité est retirée.

Expérience intelligente à domicile avec Mobvoi

Utilisez une smartwatch employant Wear OS by Google™ et téléchargez l'application Mobvoi Treadmill. Vous pourrez alors observer vos données d'exercice synchronisées, ainsi que votre pouls, via votre smartwatch et notre tapis de course.

Téléchargement et installation de l'application Mobvoi Treadmill

1. Sur l'interface de votre montre, ouvrez le Play Store et cherchez l'application Mobvoi Treadmill, puis téléchargez-la et installez-la.
2. Sur l'interface de votre montre, ouvrez le Play Store et cherchez l'application Mobvoi Account, puis téléchargez-la et installez-la.



Mobvoi Treadmill



Mobvoi Account

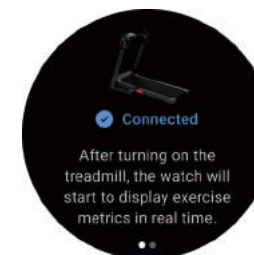
3. Connectez-vous sur Mobvoi account.

a. Après l'installation, ouvrez l'application Mobvoi Treadmill sur l'interface de votre montre et choisissez de vous connecter via votre Mobvoi account avec votre montre ou téléphone.

b. Si vous n'avez pas encore de Mobvoi account, veuillez sélectionner la connexion via le téléphone et achever l'enregistrement de votre compte en suivant les conseils fournis.

Utilisation de Mobvoi Treadmill

1. Assurez-vous que le tapis soit allumé et que le Bluetooth soit activé sur le tapis et votre montre. Entrez sur l'application Mobvoi Treadmill sur votre montre et cliquez sur « Connect Devices ». Le tapis est alors automatiquement apparié à votre montre et un message est affiché une fois la connexion effectuée.



2. Une fois la connexion à votre montre effectuée, vous pourrez observer votre pouls sur l'application Mobvoi Treadmill sur votre montre lorsque vous vous entraînerez. Vous pourrez également enregistrer et regarder en temps réel les données concernant votre durée d'exercice, vitesse, distance parcourue, calories dépensées, rythme, etc.



- 3. Vérifiez vos données en cours d'exercice et assurez-vous que le tapis fonctionne à basse vitesse pour garantir votre sécurité.
- 4. Au terme de votre exercice, l'application sur votre montre enregistrera vos données et générera un compte-rendu.

Expérience avec l'application Mobvoi

En portant une smartwatch lors de vos exercices et en utilisant l'application Mobvoi Treadmill, vous pourrez synchroniser les données de votre montre avec l'application mobile Mobvoi Treadmill.

- 1. Recherchez l'application Mobvoi sur l'app store, téléchargez-la et installez-la, puis connectez-vous à votre compte Mobvoi.
- 2. Cliquez sur « Carte de sports » sur la page principale pour voir votre historique d'exercice sur l'application Mobvoi Treadmill.
- 3. Sur l'application mobile Mobvoi, vous pouvez voir en détail vos données enregistrées et partager votre historique d'exercice avec d'autres utilisateurs.

8. Pannes courantes et dépannage

Veuillez contacter votre revendeur ou notre service après-vente si vous avez d'autres questions.

Questions	Causes possibles	Méthodes de maintenance
Le tapis de course ne fonctionne pas.	Pas connecté.	Insérez la prise dans la prise murale.
	L'alimentation n'est pas activée.	Mettez le bouton d'alimentation sur la position « ON ».
	La clé de sécurité est tombée.	Remettez la clé de sécurité à l'emplacement adéquate.
	Le circuit du système de signal est cassé.	Vérifiez le terminal d'entrée de la télécommande et le circuit de signal.
	Le fusible a sauté.	Remplacez le fusible.
Le tapis ne bouge pas de manière fluide.	Lubrification insuffisante.	Ajoutez de l'huile de silicone.
	Le tapis est trop serré.	Ajustez la tension du tapis.
Le tapis est glissant.	Le tapis n'est pas assez tendu.	Ajustez la tension du tapis.
	Le tapis est trop tendu.	Ajustez la tension du tapis.

Messages d'erreur sur le compteur électronique et méthodes pour les régler.

Questions	Causes possibles	Méthodes de maintenance
E01	Mauvaise connexion.	La ligne de signal n'est pas branchée. Branchez-la à nouveau.
E02	Le fil du moteur est desserré ou détaché, ou la brosse en carbone est usée	Assurez-vous que le fil du moteur ne soit ni desserré ni détaché. Si ce n'est pas le cas, assurez-vous que la brosse de carbone ne soit pas usée. Si elle l'est, veuillez la remplacer. Si elle ne l'est pas, alors le régulateur électrique doit être endommagé. Veuillez le remplacer.
E03	Aucun signal n'est détecté.	Le fil de détection n'est pas correctement branché. Branchez-le à nouveau.
E04	Le régulateur ou le moteur ne fonctionnent pas.	Surcharge possible. Remplacez le régulateur ou le moteur.
E05	Protection contre la surcharge active.	Surcharge. Remplacez le régulateur.
E06	Échec du système d'auto-vérification.	Échec du système. Remplacez le régulateur.
E07	La clé de sécurité est tombée.	Remettez la clé de sécurité à l'emplacement adéquate.
Affichage anormal	Interférences externes	Mettez le bouton d'alimentation sur « off », puis repassez-le sur « on » après une minute.

9. Maintenance

1. Lubrification

Après une certaine période d'utilisation, le tapis doit être lubrifié à l'aide d'une huile de silicone méthylque spéciale.

Conseil :

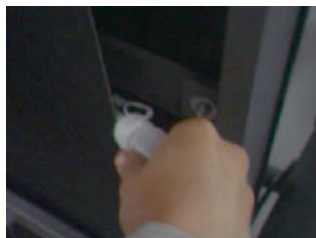
- | | |
|---------------------------------------|----------------------------------|
| ★ 1 heure ou moins par semaine | lubrifiez 1 fois tous les 6 mois |
| ★ Moins de 3 heures par semaine | lubrifiez 1 fois tous les 3 |
| ★ mois De 3 à 6 heures par semaine | lubrifiez 1 fois tous les |
| ★ 2 mois Plus de 6 heures par semaine | lubrifiez 1 fois par mois |

Ne lubrifiez pas trop. Il ne faut pas croire que plus il y a de lubrifiant, mieux c'est.

N'oubliez pas : Une lubrification adéquate est un facteur important pour améliorer la durée de vie de votre tapis de course.

2. Comment vérifier s'il y a besoin de lubrifiant ? Attrapez le tapis au milieu et touchez le dos de ce dernier autant que possible avec votre main. Il n'est pas nécessaire d'ajouter du lubrifiant si vous vous retrouvez avec un peu d'huile de silicone sur la main. Dans le cas contraire, si le tapis est sec et que vous n'avez pas de silicone sur la main, il est nécessaire de procéder à une lubrification.

- ★ Étape de lubrification du tapis (telle que sur l'image).
- ★ Arrêtez l'appareil et pliez-le.
- ★ Écartez le tapis du corps principal et placez le tube de lubrifiant autant que possible vers le milieu du tapis. Répandez de l'huile de silicone sur le tapis et les surfaces en contact.
- ★ Faites fonctionner le tapis à une vitesse de 1km/h pour répandre le lubrifiant de manière uniforme, puis marchez sur le tapis de gauche à droite. Après quelques minutes, l'huile de silicone devrait être complètement absorbée par le tapis.



3. Ajustement de la tension du tapis. La tension de tout tapis doit être ajustée avant la livraison et après l'installation. Néanmoins, le tapis est susceptible de se détendre après une certaine période d'utilisation. Ce qui peut entraîner des problèmes tels qu'une difficulté à l'arrêt ou une plus grande tendance à engendrer des glissades en cours d'utilisation. Ajustez les boulons du tapis par demi-cercle dans le sens des aiguilles d'une montre, de manière synchrone à droite et à gauche, lorsque ce phénomène se produit. L'utilisateur est susceptible de glisser si le tapis n'est pas suffisamment tendu. Néanmoins, une trop grande tension n'est pas bonne non plus. Cela risquerait d'engendrer une charge trop importante sur le moteur et d'endommager ce dernier, le tapis, les rouleaux, etc.

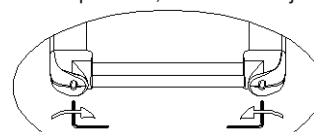
4. Ajustement de la déviation du tapis

Tout tapis doit être ajusté avant la livraison et après l'installation. Néanmoins, les tapis sont susceptibles de dévier après une certaine période d'utilisation. Les causes principales en sont les suivantes :

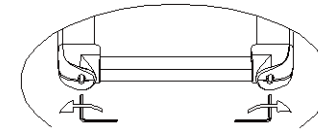
- ① Le corps principal n'est pas bien placé.
- ② Les pieds de l'utilisateur ne sont pas au centre du tapis.
- ③ L'utilisateur court avec une force inégale aux niveaux des pieds.

18 Service

Le tapis reprendra sa position normale après quelques minutes de rotation sans charge dans le cas d'une déviation engendrée par un mauvais usage. S'il ne retrouve pas sa position automatiquement, il devra être ajusté par demi-cercle à l'aide d'une clé de 6mm.



Veuillez ajuster le boulon gauche dans le sens horaire et le boulon droit dans le sens antihoraire dans le cas d'une déviation du tapis vers la gauche.



Veuillez ajuster le boulon droit dans le sens horaire et le boulon gauche dans le sens antihoraire dans le cas d'une déviation du tapis vers la droite.

La déviation du tapis n'est pas comprise dans la garantie et doit être rectifiée par l'utilisateur en suivant les indications du manuel d'instructions. Toute déviation du tapis risque de sérieusement engendrer ce dernier et doit donc être détectée et rectifiée au plus vite.

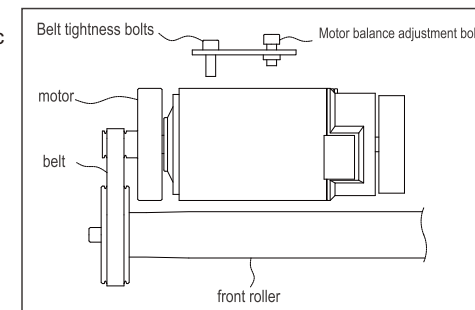
5. Ajustement de la courroie du moteur (tel que sur l'image de gauche).

La courroie du moteur de tout tapis de course est ajustée avant et après l'installation. Néanmoins, elle est susceptible de bouger après une certaine période d'utilisation. En cas de desserrage et de glissement de celle-ci, l'utilisateur doit ajuster la courroie en suivant les instructions suivantes :

Étapes d'ajustement :

- ① Ajuster le parallélisme du moteur avec une clé. Tourner le boulon par demi-cercle dans le sens antihoraire.
- ② Tournez le boulon de serrage de la courroie d'un demi-cercle dans le sens horaire.

Remarque : nettoyez la courroie et les rainures de poulie régulièrement.



10. Service

Nous offrons un service de garantie légale dans le pays où vous avez procédé à l'achat. La conformité et le texte intégral de la DoC du fournisseur sont disponibles sur notre site officiel.

Pour plus de détails, veuillez consulter notre site officiel : www.mobvoi.com/products

En cas de problèmes, veuillez contacter notre Service client : support@mobvoi.com

La garantie limitée s'applique au tapis de course électrique T4000. Au cours de la période de garantie et pour une utilisation normale, Mobvoi peut fournir des pièces gratuites à l'utilisateur, dans le cas par exemple, de dommages non-humains. Après expiration de la période de garantie, des prix préférentiels sur les pièces de rechange peuvent être proposés aux anciens clients. Fabricante: Jiangxi EQ Industrial Co., Ltd.



Contenido

Precauciones de seguridad y advertencias	02
Presentación del producto	06
Instalación	08
Sustitución del fusible	09
Ajuste de la fuerza de la manija de plegado	09
Consejos y directrices deportivas	10
Instrucciones de uso	12
Averías comunes y solución de problemas	16
Mantenimiento	17
Compromiso de servicio	18

02 Precauciones de seguridad y advertencias

1. Precauciones de seguridad y advertencias

NOTA: Lea atentamente las instrucciones antes de su uso y preste atención a las siguientes precauciones de seguridad.

1. La cinta de correr es adecuada para su colocación en interiores, evite la humedad, salpicar con agua o cualquier sustancia externa.
2. Use ropa deportiva adecuada y calzado deportivo al hacer ejercicio. No corra descalzo en la cinta de correr.
3. El enchufe de alimentación debe estar conectado a tierra de manera fiable y debe tener un circuito dedicado que debe evitar compartirse con otros equipos eléctricos.
4. Los niños deben mantenerse alejados de la máquina para evitar accidentes.
5. Se debe evitar el funcionamiento con sobrecarga durante mucho tiempo. De lo contrario, el motor y el controlador se dañarán.
El cojinete, la correa de rodadura y la placa de rodadura se desgastan y envejecen. Por favor, mantenga un mantenimiento regular.
6. Reduzca el polvo y mantenga una cierta humedad en el interior. Evite la electricidad estática fuerte, de lo contrario puede interferir con el medidor electrónico. Mantenga el mando en funcionamiento normal.
7. Apague la cinta de correr después de usarla.
8. Mantenga una buena ventilación en la habitación cuando use la cinta de correr.
9. Sujete el cable de bloqueo de seguridad a la ropa cuando haga ejercicio, en caso de emergencia.
10. Deje de hacer ejercicio y consulte a su médico si se siente incómodo durante su uso.
11. Mantenga el aceite de silicona fuera del alcance de los niños para evitar graves consecuencias por ingestión accidental.
12. Nota EN-957: Esta máquina no es adecuada para fines médicos o terapéuticos.

Advertencia: Lea y observe las siguientes precauciones con el fin de reducir accidentes o lesiones.

Use ropa adecuada para usar la cinta de correr.

1. No vista ropa que pueda engancharse en la cinta de correr.
2. No coloque el cable de alimentación cerca de objetos calientes.
3. Mantenga a los niños alejados de la cinta de correr.
4. No use la cinta de correr en el exterior.
5. La corriente debe ser cortada antes de mover la cinta.
6. El personal no profesional no debe abrir la cubierta de protección superior y la carcasa trasera izquierda y derecha sin autorización.
7. Esta cinta de correr sólo puede utilizarse con una toma de corriente de 20A con conexión a tierra.
8. Sólo una persona puede hacer ejercicio en la cinta de correr con la máquina en marcha.
9. Deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a un instructor de fitness si siente mareos, dolor en el pecho, náuseas o dificultad para respirar durante el ejercicio.

Coloque el mando lejos de los niños, sustituya las pilas de botón con regularidad y manténgalas fuera del alcance de los niños para evitar que se las traguen.

¡ADVERTENCIA!

Asegúrese de hablar con un médico antes de usarla si está recibiendo tratamiento médico de un médico o tiene las siguientes condiciones.

- (1) Tiene problemas en la espalda ahora o lesiones en las piernas, cintura y cuello en el pasado. Tiene problemas en las piernas. (enfermedades crónicas como hernia discal, espondilolistesis, hernia cervical, etc.)
- (2) Tiene artritis deformante, reumatismo, gota.
- (3) Sufre de osteoporosis.
- (4) Tiene obstáculos en el sistema circulatorio (enfermedades del corazón, de los vasos sanguíneos, hipertensión).
- (5) Tiene dificultades respiratorias.
- (6) Utiliza marcapasos o dispositivos médicos electrónicos implantables.
- (7) Tiene tumores malignos.
- (8) Tiene trombosis o tumores de entorno dinámico grave, tumores de entorno agudo u otros trastornos de la circulación sanguínea, infecciones en la piel y otros síntomas.
- (9) Tiene discapacidades perceptivas causadas por la diabetes y trastornos de la circulación periférica alta.
- (10) Tiene lesiones en la piel.
- (11) Tiene una temperatura alta (38°C o más) debido a una enfermedad, etc.
- (12) Tiene los huesos dorsales anómalos o torcidos.
- (13) Tiene un (posible) embarazo o menstruación.
- (14) No se siente bien y necesita descansar.
- (15) Mala condición física.
- (16) Usuarios con fines de rehabilitación.
- (17) Se incómodo en una determinada región del cuerpo, excepto en las circunstancias anteriores.

— Es probable que tenga un accidente o problemas de salud.

- ◆ Deje de usarlo inmediatamente y consulte a su médico si siente dolor en la espalda, entumecimiento en las piernas, mareos, arritmia u otros dolores corporales diferentes a los normales, mala coordinación u otras sensaciones anormales durante el ejercicio.
- ◆ No permita que los niños utilicen o jueguen alrededor del producto.
 - Si no se sigue las instrucciones, puede haber riesgo de lesiones.
- ◆ No permita que los niños jueguen con este producto.
 - Si no se sigue las instrucciones, puede haber riesgo de lesiones.
- ◆ Asegúrese de que no haya ninguna persona o mascota alrededor (parte trasera, inferior, frontal) durante el uso o la extracción del producto.

Prohibido

- ◆ No lo use si se presentan grietas, desprendimientos (estructura interna expuesta) o soldaduras desprendidas.
 - De lo contrario, es propenso a causar accidentes o lesiones.

- ◆ No salte durante el ejercicio.
 - Los usuarios son propensos a caerse y lesionarse. No lo use ni lo guarde en lugares húmedos, como al aire libre o cerca del baño, o en lugares donde caigan gotas de agua.
- ◆ No lo use ni lo guarde en lugares con luz solar directa como lugares de alta temperatura, alrededor de la estufa y aparatos de calefacción de alfombras de calefacción eléctrica.
 - De lo contrario, puede producir fugas de electricidad e incendios.
- ◆ No lo use si el cable de alimentación o el enchufe están dañados o la toma de corriente está suelta.
 - De lo contrario, puede producir descargas eléctricas, cortocircuitos e incendios.
- ◆ No dañe ni doble o retuerza el cable de alimentación. Tampoco coloque objetos pesados sobre la cinta ni deje que el cable quede pinzado.
 - De lo contrario, puede producir incendios o descargas eléctricas.
- ◆ No deben usarlo dos o más personas al mismo tiempo. No deje que las personas de alrededor se acerquen cuando lo utilice.
 - De lo contrario, pueden producirse accidentes y lesiones por caídas.
- ◆ No lo use si carece de consciencia operativa.
 - Puede producir accidentes.

No desmonte la cinta de correr

- ◆ El desmontaje y la reparación están estrictamente prohibidos.
 - Hay riesgo de lesiones debido a fallos mecánicos.

Evite el contacto con el agua

- ◆ No rocíe agua u otro líquido conductor en el cuerpo principal o en las partes operativas.
 - Puede producir descargas eléctricas e incendios.

Prohibición

- ◆ Las personas que no suelen hacer ejercicio no deberían realizarlo de forma repentina.
- ◆ No utilizar después de comer o cuando esté cansado, especialmente después de hacer ejercicio o cuando esté en un estado físico anómalo.
 - Podría dañar su salud.
- ◆ Este producto es adecuado para el uso doméstico, no lo utilice en la escuela, el gimnasio, etc. o para usuarios no específicos.
 - Habría riesgo de lesiones.
- ◆ No lo use mientras come, bebe o realiza otras actividades.
- ◆ No lo use después de beber si se siente aletargado.
 - Puede provocar lesiones o accidentes fácilmente.
- ◆ No lo use con objetos duros o afilados en los bolsillos.
 - Puede provocar lesiones o accidentes fácilmente.

- ◆ No utilice el enchufe con agujas, basura o agua cerca.
—Puede provocar descargas eléctricas, cortocircuitos o incendios.
- ◆ No desconecte el enchufe ni apague el interruptor durante el uso.
—Podría provocar lesiones.

No usar con las manos mojadas

- ◆ No extraiga ni introduzca el enchufe con las manos mojadas.
—Puede producir descargas eléctricas o lesiones.

Desenchufe el cable

- ◆ Desconecte el enchufe de la toma de corriente cuando no lo utilice.
—El polvo y la humedad hacen que se deteriore el aislamiento, lo que puede provocar fugas de electricidad e incendios.
- ◆ Asegúrese de desconectar el enchufe de la toma de corriente durante el mantenimiento.
—El incumplimiento puede provocar descargas eléctricas o lesiones.
- ◆ Deje de utilizarlo si el aparato no se pone en marcha o no funciona con normalidad.
Desenchufe inmediatamente el aparato y encomiende su inspección y reparación.
—Podría provocar descargas eléctricas o lesiones.
- ◆ Desenchufe el aparato en caso de corte de corriente.
—Podría incurrir en accidentes o lesiones al restaurar la corriente.
- ◆ No sujete el cable al sacar el enchufe, sujete el enchufe.
—De lo contrario, puede provocar un cortocircuito, descarga eléctrica o incendio.

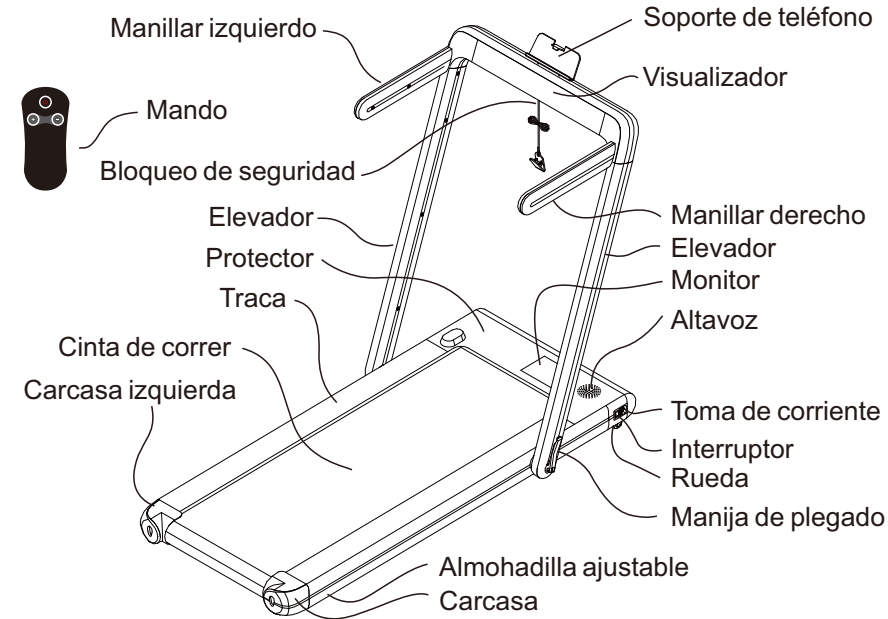
Instrucciones de conexión a tierra

- ◆ El producto debe estar conectado a tierra. La conexión a tierra proporciona al canal la menor resistencia a la corriente para minimizar el riesgo de descarga eléctrica si la máquina no funciona normalmente.
- ◆ Este producto está equipado con un conductor a tierra y un enchufe para el aparato. La clavija debe estar correctamente instalada, conectada a tierra y enchufada a una toma de corriente adecuada de acuerdo con los códigos o reglamentos locales.

Peligro

- ◆ Existe riesgo de descarga eléctrica si el aparato no está correctamente conectado a tierra. Póngase en contacto con un electricista para comprobar si la conexión a tierra del producto es correcta. Si el enchufe no encaja en la toma de corriente, informe a un electricista cualificado para la instalación de una toma de corriente adecuada.
- ◆ Este producto tiene un enchufe con toma de tierra. Asegúrese de que el producto está conectado a una toma de corriente adecuada. Este producto no puede utilizarse con un adaptador.

2. Presentación del producto



Lista de embalaje

Núm.	Nombre	Cant.	Nota
1	Cuerpo principal	1	
2	Paquete de repuestos	1	Ver tabla

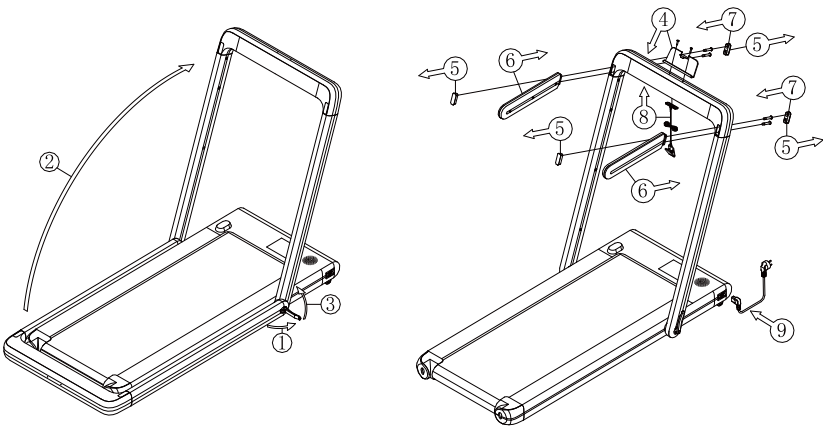
Los parámetros técnicos

Voltaje de funcionamiento	AC 220-240V 50Hz
Carga máxima	120kg
Tamaño	Plegado: 1396x688x130mm
	Sin plegar: 1350x688x1108mm
Área de carrera	400x1000mm
Potencia del motor	0.75 HP
Velocidad	1.0-12.0Km/h
Método de control	Mando de botón táctil
Peso	34 kg
Funciones	Patrón de marcha, patrón de carrera

Lista de repuestos

Núm.	Nombre	Cant.	Nota
1	Tornillos ST4.2 x 22	2	Fija el soporte de teléfono
2	Tornillos M8 x 45	4	Fija los manillares
3	Llave hexagonal interior 5mm	1	Otros
4	Llave hexagonal interior 6mm	1	Ajuste de la cinta
5	Llave inglesa 13-15	1	Otros
6	Llave de tubo 15mm	1	Ajuste de manija de plegado
7	Cable de alimentación	1	
8	Bloqueo de seguridad	1	
9	Aceite de metilsilicona	2	
10	Soporte del teléfono	1	
11	Manillar izquierdo y derecho	1 de cada	
12	Mando	1	
13	Manual	1	

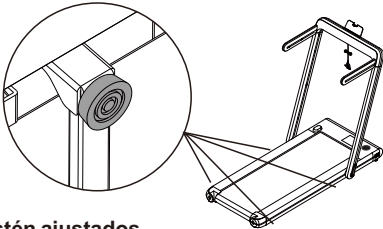
3. Instalación



Coloque el cuerpo principal sobre la alfombra o el cojin como se muestra en la imagen después de sacarlo de la caja de embalaje.

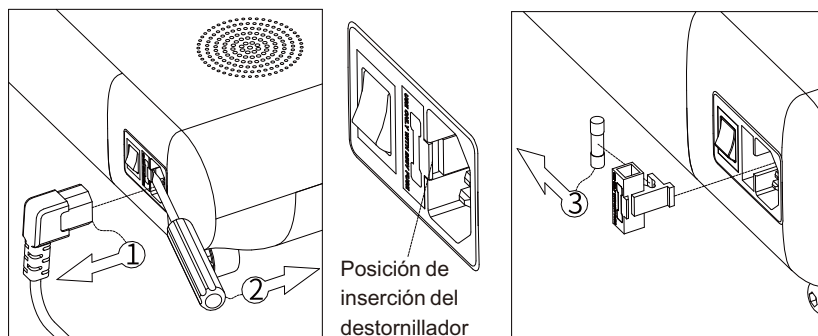
Como se muestra en el paso 1 en la imagen de la izquierda, abra la manija de plegado en la dirección mostrada. El extremo inferior del elevador se expandirá naturalmente hacia los dos lados. Suba el elevador hasta la posición límite superior como se muestra en el paso 2 de la imagen. Presione la "manija de plegado" y bloquee el elevador como se muestra en el paso 3. Fije el "soporte de teléfono" con dos tornillos ST4.2*22 al elevador como se muestra en el Paso 4 de la imagen a la derecha. Recorte 4 "tapones de goma cuadrados" como se muestra en el paso 5. Inserte los manillares izquierdo y derecho en las posiciones correspondientes y fíjelos en los orificios correspondientes del manillar a través del elevador con dos tornillos M8*45. Coloque 2 "tapones de goma cuadrados" en el agujero cuadrado anterior. Y deje las dos piezas restantes como se muestra en el Paso 7. Coloque el "bloqueo de seguridad" en la posición correspondiente bajo la viga del elevador, como se muestra en el paso 8. Inserte el cable de alimentación en la toma del interruptor de alimentación e instálelo.

Si el suelo no es plano o la cinta de correr tiembla, ajuste las cuatro almohadillas ajustables bajo la cinta de correr a la posición adecuada. (Como se muestra en la figura).



Nota: Compruebe de nuevo que todos los tornillos estén ajustados después del montaje de la máquina.

4. Sustitución del fusible

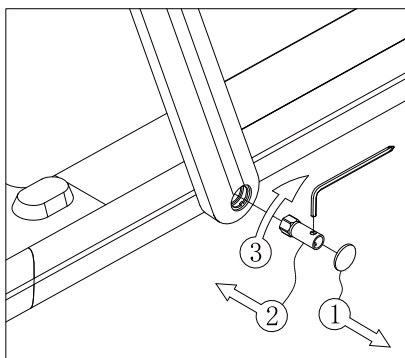


Extraiga el enchufe de la toma de corriente como se muestra en el paso 1 de la imagen de la izquierda. Retire el zócalo de seguridad de la toma de corriente con un destornillador recto como se muestra en el paso 2 de la imagen de la izquierda.

Saque el fusible según la dirección mostrada en la imagen, e insértelo después de reemplazarlo.

Nota: Tubo del fusible de la máquina, especificaciones para 250V/15 A $\Phi 5 \times 20$ mm.

5. Ajuste de la fuerza de la manija de plegado



La máquina se fijó con un nivel de tensión al terminar la producción. Los usuarios pueden ajustar la manija de plegado correctamente hasta el punto en que se sientan cómodos. No lo ajuste demasiado flojo. Un ajuste flojo conduce a una gran distancia entre la contrahuella y el anfitrión de la posición de plegado, produciendo sacudidas. Recorte el tapón de goma redondo en la parte inferior de la contrahuella, como se muestra en el cuadro 1 anterior. Combine la llave Allen y la llave de tubo para completar una palanca, como se muestra en las ramas oblicuas. Inserte la llave Allen en el orificio del extremo inferior del elevador izquierdo y fije la tuerca hexagonal. La rotación en el sentido de las agujas del reloj aprieta, y afloja en el sentido contrario.

6. Consejos y directrices deportivas

Ejercicios de calentamiento

Caliente durante 5-10mins antes de cada ejercicio.

Respiración

No contenga la respiración durante el ejercicio. inhale por la nariz y exhale por la boca. La respiración debe estar coordinada con el movimiento. Si la respiración es demasiado rápida, el ejercicio debe detenerse inmediatamente.

Frecuencia

Cada ejercicio de un área muscular debe descansar durante 48 horas. Es decir, le sugerimos que entrene una misma zona muscular cada dos días.

Carga

Determine la cantidad de entrenamiento de acuerdo con la propia condición física del usuario, y luego practique de acuerdo con la carga asintótica. Es un fenómeno común el dolor muscular al principio del entrenamiento. Siempre que se continúe practicando, el dolor puede ser eliminado.

Relax

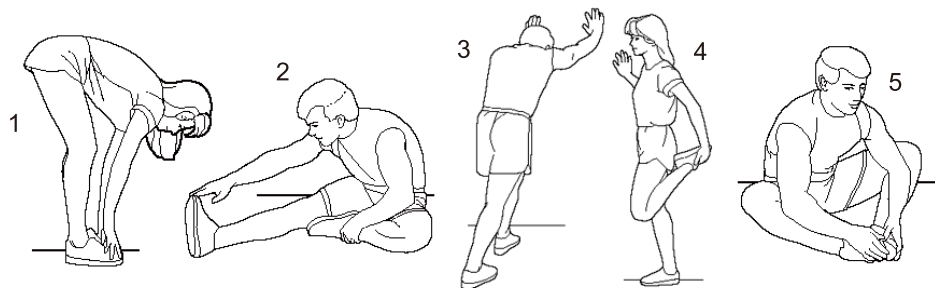
La relajación debe hacerse durante 5 minutos después de practicar cada vez. Los usuarios deben estirar especialmente ciertos músculos para evitar la condensación a largo plazo y mantener la flexibilidad muscular.

Dieta

No coma al menos una hora antes del entrenamiento y media hora después del mismo para proteger su sistema digestivo. No beba demasiada agua para no aumentar la carga del corazón y los riñones.

Estiramientos

Es importante estirar antes del entrenamiento, independientemente de la intensidad del mismo. Es más fácil estirar los músculos cuando están calientes. Caliente corriendo de 5 a 10 minutos y luego deténgase y estire 5 veces con cada pierna durante 10 segundos o más. Siga estirando incluso después del entrenamiento. Vuelva a hacerlo después del entrenamiento.



1. Estiramiento hacia abajo

Doble las rodillas ligeramente y doble lentamente el cuerpo para relajar la espalda y los hombros. Trate de tocar los dedos de los pies con las manos. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita tres veces. (Ver Figura 1)

2. Estiramiento de los isquiotibiales

Siéntese en un cojín limpio y estire una pierna. Acerque la otra pierna a la parte interior de la misma. Intente tocar los dedos de los pies con las manos. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita tres veces con cada pierna. (Ver Figura 2)

3. Estiramiento de los gemelos y los isquiotibiales

Colóquese con las dos manos sobre una pared o un árbol. Un pie está detrás. Mantenga la pierna trasera recta y sobre los talones, apoyándose en la pared o el árbol. Aguante durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna. (Ver Figura 3)

4. Estiramiento del cuádriceps

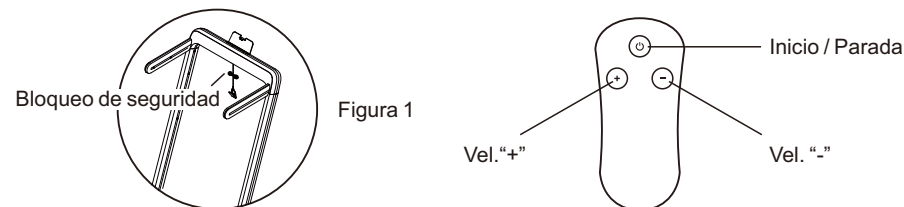
Mantenga el equilibrio con una mano mientras se sujeta en una pared o la mesa. Extienda la otra mano hacia atrás. Sujete el tobillo derecho y tire lentamente hacia las caderas hasta que sienta tensión en los músculos de la parte delantera de los muslos. Mantenga la posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna. (Ver Figura 4)

5. Estiramiento del músculo sartorio (parte interna del muslo)

Siéntese con los pies enfrentados y las rodillas hacia fuera. Agarre ambos pies con las dos manos y póngalos hacia la ingle. Mantenga la posición durante 10-15 segundos. Luego relájese y repita 3 veces. (Ver Figura 5)

7. Instrucciones de uso

1. Suelte el bloqueo de seguridad de la cinta de correr (como se muestra en la figura 1), sujete el mando y pulse el botón "-" durante unos 3 segundos en un plazo de 10 segundos, entonces el sistema emitirá un "pitido". El sonido significa que el mando y la cinta de correr están emparejados con éxito y la cinta de correr puede ser controlada por el mando normalmente.



2. Botones de control del mando: Inicio / Parada, Vel. "+", Vel. "-".

- A. Cuando la cinta de correr no está funcionando, puede ponerla en marcha pulsando este botón. Cuando la cinta de correr está funcionando, puede detenerla pulsando este botón.
- B. Durante la carrera, pulse este botón para reducir la velocidad.
- C. Durante la carrera, pulse este botón para aumentar la velocidad.

Cómo usar la cinta de correr

1. Encienda la máquina, compruebe y confirme si funciona.
2. Esta máquina tiene un modo de marcha y otro de carrera. Cuando el elevador está plegado (el elevador está paralelo a la plataforma de marcha) está en modo de marcha. En el modo de marcha, la velocidad de la cinta de correr es de 1-4 km/h. Retire el manillar izquierdo y derecho y tape el tapón de goma cuadrado cuando utilice el modo de marcha. En el modo de carrera el elevador está expandido. En el modo de carrera, la velocidad de la cinta de correr es de 1-12km/h.
3. El bloqueo de seguridad debe estar enganchado a la ropa del usuario.
4. Es necesario comprobar la estabilidad y el funcionamiento de la cinta de correr antes del ejercicio. Está estrictamente prohibido poner en marcha la cinta de correr poniéndose de pie sobre la banda de rodadura. Debe ponerse de pie sobre la banda lateral antes de que funcione normalmente. Una mano agarra el manillar y la otra pulsa las teclas "inicio/parada". Cuando se enciende, la cinta de correr se pone en marcha con un retraso de 3 segundos y funciona a una velocidad de 1,0km/h. Pulse "+" y la velocidad del motor aumentará hasta alcanzar una velocidad de 2,5-3,5km/h. (Esta es la velocidad más cómoda para aprender a correr). Sujete el manillar con ambas manos y pise la cinta de correr con ambos pies sucesivamente, pronto alcanzará la velocidad de la cinta de correr.
5. Puede aumentar la velocidad de marcha después de unos minutos. Pulse la tecla "+" en la pantalla superior para aumentar la velocidad lentamente. También puede pulsar la tecla "-" para reducir la velocidad.
6. Durante el movimiento, puede pulsar la tecla "Inicio/Parada" en la pantalla superior para que el motor deje de funcionar.
7. Puede colocar el teléfono en el soporte y reproducir música después de conectarlo por Bluetooth.

Nota: Si extrae el bloqueo de seguridad, la cinta de correr se detendrá inmediatamente durante el ejercicio. La pantalla detendrá todas las funciones y mostrará E07.

Ventana de visualización y descripción de los botones:

La ventana LED superior muestra las siguientes funciones:

Ventana principal (Tiempo/Calorías/Distancia)+ conteo de pasos (pulso/pasos)+5 botones (OBJETIVO / PAUSA / RESUMEN / MÁS / INICIO / PARADA / MENOS)



La ventana LED inferior muestra las siguientes funciones:(tiempo/distancia)

**Inicio/Parada de la cinta:**

Panel de visualización: Pulse brevemente el botón INICIO/PARADA para iniciar/detener la cinta.

Pausa/Resumen de la cinta:

Panel de visualización: Pulse brevemente el botón PAUSA/RESUMEM (pulse PAUSA en marcha y pulse RESUMEN para correr de nuevo.)

Ajuste de velocidad:

Panel de visualización: Pulse brevemente "+" "-" para un ajuste lento y deje pulsado "+" "-" para un ajuste rápido.

Modo de selección de ejercicio:

Estando detenido, pulse el botón "OBJETIVO" para acceder a los siguientes: Temporizador- > Distancia - Calorías - > 1- >P2 - > P3> P20 - >Carrera libre - > Temporizador. En los modos de cuenta se puede establecer un valor, los modos Pxx tienen una duración fija.

Función de la llave de seguridad:

En cualquier estado, al retirar la llave la Ventana mostrará "E07" y emitirá un sonido "bip" tres veces. Si el motor está funcionando, entonces se detendrá inmediatamente. No habrá instrucciones si la llave de seguridad es retirada.

Experiencia inteligente Mobvoi Home

Use un smartwatch con Wear OS by Google™ y descargue la App Mobvoi Treadmill. Así podrá ver los datos del ejercicio sincronizado y el ritmo cardíaco tanto a través de su smartwatch como de la cinta de correr.

Descarga e instalación de la App Mobvoi Treadmill

1. En la plataforma del reloj, abra Play Store, busque Mobvoi Treadmill, descargue e instale.
2. En la plataforma del reloj, abra Play Store, busque Cuenta Mobvoi, descargue e instale.



Mobvoi Treadmill



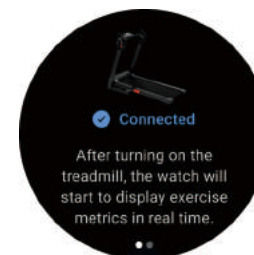
Mobvoi Account

3. Acceda a su cuenta Mobvoi.

- a. Después de la instalación, abra la plataforma del reloj y la App Mobvoi Treadmill. Elija iniciar sesión en su cuenta Mobvoi con el reloj o el teléfono.
- b. Si no se ha registrado en una cuenta de Mobvoi, por favor, elija entrar por teléfono y complete el registro de la cuenta.

Experiencia de la cinta de correr Mobvoi

1. Confirme que la cinta de correr está encendida con el modo Bluetooth, y que la función Bluetooth del smartwatch ha sido encendida también. Entre en la App Mobvoi Treadmill del smartwatch, y pulse "Conectar dispositivos". La cinta puede emparejarse automáticamente con el smartwatch y se le mostrará cuando se haya realizado con éxito.



2. Después de emparejar con éxito con el smartwatch, al hacer ejercicio, podrá ver los datos de la frecuencia cardíaca a través de la App Mobvoi Treadmill del reloj, además de los registros y datos en tiempo real como tiempo de ejercicio, velocidad, distancia, calorías, ritmo, etc.



- 3. Compruebe los datos durante el ejercicio y asegúrese de que la cinta de correr funciona a baja velocidad para garantizar su seguridad personal.
- 4. Tras la finalización del ejercicio, la plataforma del smartwatch registrará y generará el registro deportivo.

App Experience Mobvoi

Si usa un smartwatch mientras hace ejercicio y usa la App Mobvoi Treadmill, los datos del smartwatch se pueden sincronizar con la App móvil de Mobvoi.

- 1. Busque la App Mobvoi en la tienda de aplicaciones, descargue e instálela, e inicie sesión en su cuenta Mobvoi.
- 2. Pulse la "Tarjeta de Deportes" en la página de inicio para ver el historial de ejercicios de la App Mobvoi Treadmill.
- 3. En la aplicación móvil Mobvoi puede ver un registro de datos detallado, y puede compartir su historial de ejercicios con otras personas.

8. Averías comunes y solución de problemas

Si tiene otro problema, llame a nuestro distribuidor o a nuestro equipo de servicio posventa.

Problema	Posibles causas	Mantenimiento
La cinta de correr no funciona.	No está conectada.	Inserte el enchufe en la toma de corriente.
	No está encendida.	Ponga el interruptor en "Encendido".
	Bloqueo de seguridad caído.	Coloque correctamente el bloqueo de seguridad.
	Sistema de señales averiado.	Compruebe el mando y el circuito de señales.
	Fusible fundido.	Cambie el fusible
La cinta de correr no funciona con fluidez.	Lubricación insuficiente.	Añada aceite lubricante de silicona
	Cinta demasiado apretada.	Ajuste la tensión de la cinta.
La cinta de correr se desliza.	Cinta demasiado floja.	Ajuste la tensión de la cinta.
	Cinta demasiado apretada.	Ajuste la tensión de la cinta.

Mensajes de error en el contador electrónico y soluciones.

Problema	Posibles causas	Mantenimiento
E01	Mala conexión.	La línea de señal no está conectada. Conecte de nuevo.
E02	El cable del motor está suelto o caído, o la escobilla de carbono está desgastada	Compruebe si el cable del motor está suelto o caído. Si no se cae, compruebe si la escobilla de carbono del motor está desgastada. Si está desgastada, sustituya el motor. Si no está desgastada, el controlador eléctrico está dañado. Sustituya el controlador eléctrico.
E03	No se detecta señal.	El cable sensor no está bien enchufado. Enchúfelo de nuevo.
E04	El controlador o el motor no funcionan .	Sobrecarga comprobable. Reemplace el controlador o el motor.
E05	Protección de sobrecarga activada .	Sobrecarga. Reemplace el controlador.
E06	Fallo en la autocomprobación.	Fallo del sistema. Reemplace el controlador.
E07	Bloqueo de seguridad caído.	Coloque correctamente el bloqueo de seguridad.
Visualización anómala	Perturbación externa	Apague el interruptor de encendido, vuelva a encenderlo después de un minuto.

9. Mantenimiento

1. Lubricación

Al usar la cinta de correr durante un tiempo, debe ser lubricada con aceite de metilsilicona.

Consejos:

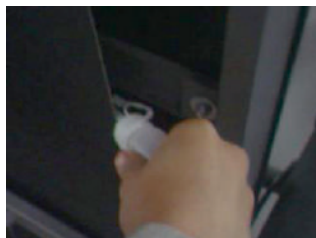
- ★ 1 hora o menos a la semana lubricar cada 6 meses
- ★ Menos de 3 horas a la semana lubricar cada 3 meses
- ★ 3-6 horas a la semana lubricar cada 2 meses
- ★ Más de 6 horas a la semana lubricar cada mes

No lubrique demasiado. No se trata de que cuantos más lubricante, mejor.

Recuerde: Una adecuada lubricación es un factor importante para mejorar la vida útil de la cinta de correr.

2. El método para comprobar si es necesario añadir lubricante. Agarre la cinta de correr y estire el centro de la cinta hacia atrás con sus manos tanto como sea posible. No necesita añadir lubricante si siente silicona en la mano (un poco húmeda). Tiene que añadir lubricante si la almohadilla está seca y no hay silicona en su mano. de procéder à une lubrification.

- ★ Lubricación en la placa de rodadura (como se muestra en la imagen de la derecha).
- ★ Pare de correr y pliegue la máquina. Levante la cinta de la parte inferior del cuerpo principal y ponga el bote de aceite lo más lejos posible en el centro de la cinta. Rocíe el aceite de metilsilicona en el interior de la cinta y en toda la zona de contacto.
- ★ Puede mantener la cinta en marcha a una velocidad de 1km/h para lubricar uniformemente y luego pisar la cinta de correr de izquierda a derecha. Después de unos minutos, el aceite de metilsilicona será completamente absorbido por la cinta de correr.



3. Ajuste de tensión de la cinta. Todas las cintas de correr se ajustan para que estén bien apretadas antes de la entrega y después de la instalación. Sin embargo, la cinta puede aflojarse después de un período de uso. Por ejemplo, la cinta de correr podría tener problemas de parada o deslizamiento durante el ejercicio. Ajuste los tornillos de la cinta a la izquierda y la derecha de forma sincronizada en el sentido de las agujas del reloj con medio círculo como unidad si sucede este problema. El usuario podría resbalarse si la cinta está demasiado floja.

Si está demasiado apretada, puede incrementar la carga del motor y dañar el motor, la cinta de correr, el rodillo, etc.

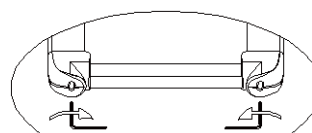
4. Ajuste de la desviación de la cinta de correr

Todas las cintas de correr se ajustan antes de la entrega y después de la instalación. Pero la cinta de correr puede desviarse con el uso, por las siguientes razones.

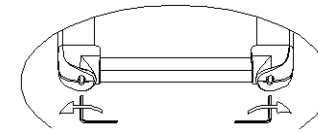
- ① El cuerpo principal no está bien colocado.
- ② El usuario no pisa en el centro de la cinta de correr.
- ③ El usuario corre con una fuerza desigual entre los pies.

18. Compromiso de servicio

Volverá a la normalidad después de unos minutos de rotación sin carga si la desviación se debe a un uso incorrecto. Debe ajustarse con una llave de 6 mm con medio círculo como unidad en caso de no recuperar automáticamente la desviación.



Ajuste el tornillo izquierdo en dirección de las agujas del reloj o el derecho en la dirección inversa si la cinta de correr se desvía hacia la izquierda.



Ajuste el tornillo derecho en dirección de las agujas del reloj o el izquierdo en la dirección inversa si la cinta de correr se desvía hacia la derecha.

La desviación de la correa de transmisión no entra en la garantía. Su mantenimiento debe ser realizado por el usuario de acuerdo al manual. La desviación de la cinta puede dañar seriamente la cinta de correr. El error debe ser detectado a tiempo y corregido.

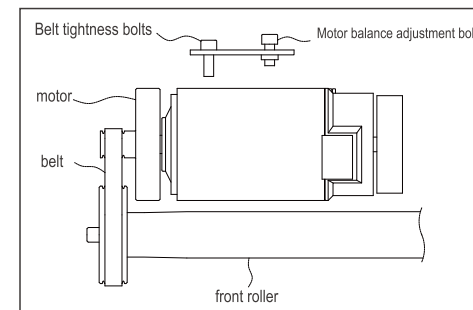
5. Ajuste del motor (como se muestra en la imagen de la derecha).

Todas las cintas de correr se ajustan antes de la entrega y después de la instalación. Pero puede desajustarse con el uso. Si se aflojara, el usuario podría ajustar la cinta de acuerdo con las siguientes instrucciones.

Ajuste:

- ① Ajuste el paralelismo del motor con una llave. Gire el tornillo media vuelta en sentido contrario a las agujas del reloj.
- ② Gire los tornillos en el sentido de las agujas del reloj medio círculo para apretar.

NOTA: Limpie regularmente las ranuras de la cinta y las poleas.



10. Compromiso de servicio

Brindamos el servicio de garantía legal en el país de la compra. El cumplimiento de la normativa, el texto completo del DoC del proveedor está disponible en el sitio web oficial. Consulte nuestro sitio web oficial para más información: www.mobvoi.com/products.

Contáctenos si tiene algún problema. Atención al cliente: support@mobvoi.com.

La garantía limitada se aplica a la cinta de correr T4000. Dentro del período de garantía de uso normal, Mobvoi puede proporcionar a los usuarios accesorios gratuitos, con daños no humanos. Después de la expiración del período de garantía, se pueden ofrecer precios preferenciales de las piezas de repuesto a los compradores anteriores.

Fabricante: Jiangxi EQI Industrial Co.,Ltd.



Contenuti

Precauzioni di Sicurezza e Avvertenze	02
Presentazione del Prodotto	06
Procedura d'Installazione	08
Metodo per la Sostituzione del Fusibile	09
Ajuste de la fuerza de la manija de plegado	09
Consigli e Linee Guida per lo Sport	10
Istruzioni per l'Uso	12
Guasti Comuni e Risoluzione dei Problemi	16
Manutenzione del Prodotto	17
Impegno di Servizio	18

1. Precauzioni di Sicurezza e Avvertenze

NOTA: Leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso e prestare attenzione alle seguenti precauzioni di sicurezza.

1. Il tapis roulant è adatto per essere posizionato all'interno, evitare umidità, schizzi d'acqua sul tapis roulant e qualsiasi corpo estraneo.
2. Indossare scarpe da ginnastica e un abbigliamento sportivo appropriato prima dell'esercizio. Non correre a piedi nudi sul tapis roulant.
3. La spina di alimentazione deve essere collegata a terra in modo affidabile e la presa deve avere un circuito dedicato per evitare la condivisione con altre apparecchiature elettriche.
4. Per evitare incidenti i bambini devono essere tenuti lontani dalla macchina.
5. Bisogna evitare il funzionamento in sovraccarico per lungo tempo. Altrimenti il motore e il controller verranno danneggiati.
Il cuscinetto, il nastro di scorrimento e la piastra di scorrimento si usureranno e invecchieranno. Eseguire una manutenzione regolare.
6. Ridurre la polvere all'interno, mantenere una certa umidità interna ed evitare una forte elettricità statica, altrimenti potrebbe interferire con il contatore elettronico. Mantenere il controller normalmente funzionante.
7. Si prega di spegnere il tapis roulant dopo l'uso.
8. Mantenere una buona ventilazione nella stanza quando si utilizza il tapis roulant
9. Si prega di fissare il cavo del blocco di sicurezza ai vestiti durante l'allenamento in caso di emergenza.
10. Interrompere l'esercizio e consultare il medico se si avverte un disagio durante l'utilizzo.
11. Tenere l'olio di silicone lontano dalla portata dei bambini per evitare gravi conseguenze causate dall'ingestione accidentale.
12. EN-957 Nota: Questa macchina non è adatta per scopi medici e terapeutici.

Avvertenza: Leggere e osservare le seguenti precauzioni al fine di ridurre incidenti o lesioni.

Si prega di indossare indumenti adatti prima di utilizzare il tapis roulant.

1. Non indossare abiti che possono rimanere impigliati sul tapis roulant.
2. Non posizionare il cavo di alimentazione vicino a un oggetto caldo.
3. Tenere i bambini lontani dal tapis roulant.
4. Non utilizzare il tapis roulant all'aperto.
5. Prima di spostare il tapis roulant bisogna togliere la corrente elettrica.
6. Il personale non professionale non deve aprire il coperchio della protezione superiore e l'alloggiamento posteriore destro e sinistro senza autorizzazione.
7. Questo tapis roulant può essere utilizzato solo con un'adeguata presa di corrente con messa a terra di 20A.
8. Solo una persona può allenarsi sul tapis roulant quando la macchina è in funzione.
In caso di vertigini, dolore al petto, nausea o mancanza di respiro durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'attività fisica e consultare un istruttore di fitness.

Posizionare il telecomando lontano dalla portata dei bambini, sostituire regolarmente le pile a bottone e tenerle fuori dalla portata dei bambini per prendersene cura ed evitare che le inghiottano.

AVVERTENZA! APPLICAZIONE!

Prima dell'uso, consultare un medico professionista nel caso si stia ricevendo un trattamento medico o si soffra delle seguenti condizioni.

- (1) Dolore attuale alla schiena o lesioni alla gamba, alla vita e al collo in passato. Problemi alle gambe (malattie croniche come l'ernia del disco, la spondilolistesi, l'ernia cervicale, ecc.)
- (2) Artrite deformante, reumatismi, gotta.
- (3) Si soffre di osteoporosi.
- (4) Sistema circolatorio ostacolato (disturbi di cuore, dei vasi sanguigni, ipertensione).
- (5) Difficoltà di respirazione.
- (6) Utilizzo di pacemaker artificiali o dispositivi elettromedicali impiantabili.
- (7) Tumori maligni.
- (8) Trombosi o un grave tumore dinamico dell'ambiente, un tumore acuto dell'ambiente e altri disturbi della circolazione sanguigna o una varietà di infezioni cutanee e altri sintomi.
- (9) Disabilità percettive causate da diabete e da disturbi della circolazione periferica di grado elevato.
- (10) Lesioni cutanee.
- (11) Febbre alta (38°C o superiore) dovuta a malattia eccetera.
- (12) Ossa dorsali anormali o storte.
- (13) Gravidanza o una possibile gravidanza o mestruazioni.
- (14) Sensazione di anormalità e necessità di riposo.
- (15) Scarsa condizione fisica.
- (16) Utenti per scopi riabilitativi.
- (17) Sensazione di disagio in una determinata regione del corpo, escluse le circostanze sopra descritte.

— Può causare incidenti o cattive condizioni di salute.

- ◆ Interrompere immediatamente l'uso e consultare il medico in caso di dolore alla schiena, intorpidimento delle gambe, vertigini, battiti cardiaci anormali e altri dolori corporei diversi dal solito o scarsa coordinazione o altre sensazioni anomale durante l'esercizio.
- ◆ Non permettere ai bambini di utilizzare o giocare intorno al prodotto.
— Se non si seguono le istruzioni, potrebbe esserci il rischio di lesioni.
- ◆ Non permettere ai bambini di giocare con questo prodotto.
— Se non si seguono le istruzioni, potrebbe esserci il rischio di lesioni.
- ◆ Assicurarsi che nessuna persona o animale domestico sia intorno (dietro, sotto, davanti) durante l'utilizzo o l'estrazione del prodotto.

Proibito

- ◆ Non utilizzare in condizioni di involucro incrinato, staccato (struttura interna esposta) o di saldatura staccata.
— In caso contrario, sarà soggetto a incidenti o lesioni.

- ◆ Non saltare su o giù durante l'esercizio.
— Gli utenti sono soggetti a cadere e ferirsi. Non utilizzare o tenere in luoghi umidi come all'aperto o vicino al bagno, oppure in luoghi in cui si raccolgono gocce d'acqua.
- ◆ Non utilizzare o tenere in luoghi con luce solare diretta come luoghi ad alta temperatura intorno alla stufa e apparecchi di riscaldamento di tappeti riscaldanti elettrici.
— Altrimenti, è facile che si verifichino perdite di elettricità e incendi.
- ◆ Non usare quando il cavo di alimentazione o la spina sono danneggiati o la presa è allentata.
— Altrimenti, è facile che si verifichino perdite di elettricità e incendi.
- ◆ Non danneggiare, piegare o attorcigliare con forza il cavo di alimentazione. Allo stesso tempo, non collocarci sopra oggetti pesanti, né lasciare che il cavo venga bloccato.
— Altrimenti, è facile che si verifichino incendi o scosse elettriche.
- ◆ Non usarlo con due o più persone contemporaneamente. Non lasciare che le persone intorno si avvicinino durante l'utilizzo.
— Altrimenti, è facile che si verifichino incidenti o lesioni dovute a cadute.
- ◆ Non usarlo se non si riesce a esprimere la coscienza da soli o dall'operazione.
— Esiste il rischio di lesioni dovute a guasti meccanici.

Non smontare il tapis roulant.

- ◆ Lo smontaggio e la riparazione sono severamente vietati.
— There is a risk of injury due to mechanical failure.

Evitare il contatto con l'acqua.

- ◆ Non spruzzare acqua o altri liquidi conduttivi sul corpo principale o sulle parti operative.
— Può causare scosse elettriche e incendi.

Divieto

- ◆ Le persone che di solito non si allenano non dovrebbero fare un esercizio faticoso all'improvviso.
- ◆ Non utilizzare dopo mangiato o quando si è stanchi, specialmente dopo l'esercizio fisico o quando si è in uno stato fisico anormale.
— Potrebbe causare danni alla salute.
- ◆ Questo prodotto è adatto per l'uso domestico, non utilizzare a scuola, in palestra eccetera o con utenti non specifici.
— Può esserci il rischio di lesioni.
- ◆ Non usare mentre si mangia, si beve o si svolgono altre attività.
- ◆ Non utilizzarlo dopo aver bevuto finché non ci si sente fiacchi.
— È facile causare incidenti o lesioni.
- ◆ Non usarlo con oggetti duri o taglienti nella tasca dei pantaloni.
— È facile causare incidenti o lesioni.

- ◆ Non utilizzare la spina di alimentazione con aghi, spazzatura o acqua nelle vicinanze.
—Potrebbe causare scosse elettriche, cortocircuiti e incendi.
- ◆ Do not pull out the power plug or switch the power switch to "off" during use.
—It may cause injury.

Non usarlo mai con le mani bagnate.

- ◆ Non estrarre o inserire la spina con le mani bagnate.
—Potrebbe causare scosse elettriche o lesioni.

Estrarre la spina di alimentazione.

- ◆ Staccare la spina di alimentazione dalla presa quando non viene utilizzato
—La polvere e l'umidità provocano il deterioramento dell'isolamento, con conseguente dispersione di elettricità e incendi.
- ◆ Assicurarsi di staccare la spina di alimentazione dalla presa durante la manutenzione.
—La mancata osservanza può causare scosse elettriche o lesioni.
- ◆ Smettere di utilizzarlo se il dispositivo non si avvia o non funziona come di consueto. Estrarre immediatamente la spina di alimentazione e consegnarlo per un'ispezione e riparazione.
—La mancata osservanza può causare scosse elettriche o lesioni.
- ◆ Staccare immediatamente la spina di alimentazione in caso di interruzione di corrente.
—Altrimenti, è probabile che si verifichino incidenti o lesioni al ripristino della corrente.
- ◆ Non tenere stretto il cavo quando si estrae la spina, tenere la spina di alimentazione.
—Altrimenti si potrebbero verificare cortocircuiti, scosse elettriche e incendi.

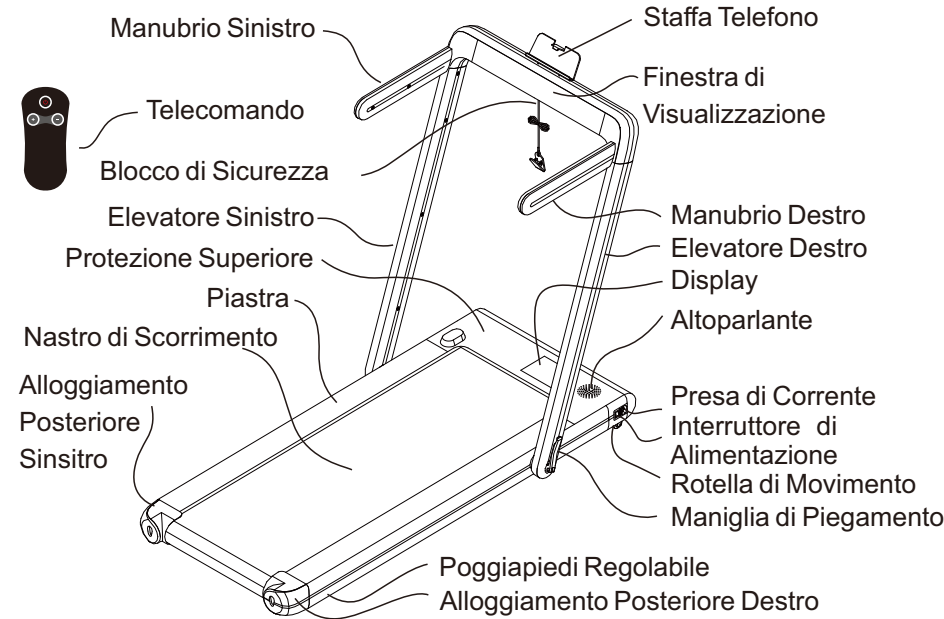
Istruzioni per la Messa a Terra

- ◆ Il prodotto deve essere collegato a terra. La messa a terra fornisce al canale la minor resistenza alla corrente per ridurre al minimo il rischio di scosse elettriche qualora questa macchina non funzionasse normalmente.
- ◆ Questo prodotto è dotato di un conduttore con messa a terra e di una spina per il dispositivo. La spina deve essere installata correttamente, collegata a terra e inserita in una presa elettrica idonea in conformità con i codici o le normative locali.

Pericolo

- ◆ Se il dispositivo non è correttamente collegato a terra, sussiste il rischio di scosse elettriche. Contattare un elettricista per verificare se la messa a terra del prodotto è corretta. Se la spina non si inserisce nella presa, rivolgersi a un elettricista qualificato per l'installazione di una presa adatta.
- ◆ Questo prodotto è dotato di una spina con messa a terra. Assicurarsi che il prodotto sia collegato a una presa della stessa forma. Questo prodotto non può essere utilizzato con un adattatore.

2. Presentazione del Prodotto



Elenco imballaggio

N.	Nome	Qtà.	Osservazione
1	Corpo principale	1	
2	Pacchetto ricambi	1	Vedi tabella

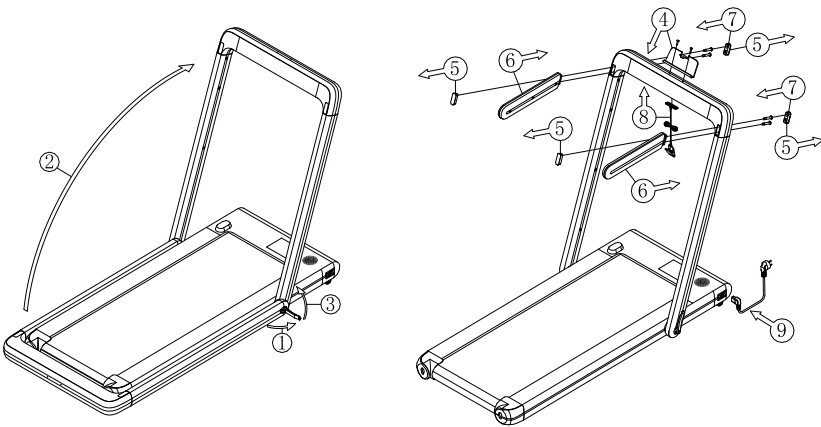
Parametri Tecnici

Tensione di lavoro	AC 220-240V 50Hz
Carico massimo	120kg
Grandezza	Piegato: 1396x688x130mm
	Aperto: 1350x688x1108mm
Area corsa	400x1000mm
Potenza del motore	0.75 HP
Velocità	1.0-12.0Km/h
Metodo di comando	Tasti Telecomando
Peso	34 kg
Funzioni	Modello Camminata, Modello Corsa

Elenco parti di ricambio

N.	Nome	Qtà.	Osservazione
1	Bulloni ST4.2 x 22	2	Fissaggio staffa telefono
2	Bulloni M8 x 45	4	Fissaggio manubrio destro e sinistro
3	Chiave esagonale interna 5mm	1	Altri
4	Chiave esagonale interna 6mm	1	Regolazione nastro scorrevole
5	Chiave aperta 13-15	1	Altri
6	Chiave a bussola 15mm	1	Regolazione forza maniglia piegamento
7	Cavo di alimentazione	1	
8	Blocco di sicurezza	1	
9	Olio di silicone metilico	2	
10	Staffa telefono	1	
11	Manubrio sinistro Manubrio destro	1 per ciascuno	
12	Telecomando	1	
13	Manuale	1	

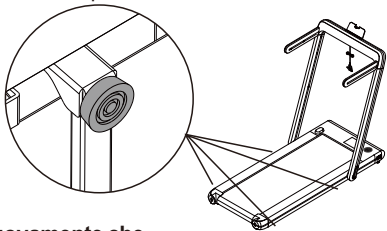
3. Procedura d'Installazione



Mettere il corpo principale su un tappeto o tappetino come mostrato nell'immagine dopo averlo tolto dalla scatola di imballaggio.

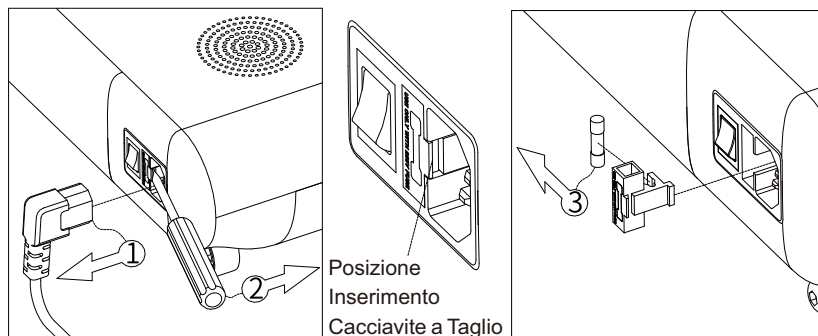
Come mostrato nel punto 1 dell'immagine di sinistra, aprire la maniglia di piegamento nella direzione mostrata nell'immagine. Nel frattempo, l'estremità inferiore dell'elevatore si estenderà naturalmente verso i due lati. Sollevare l'elevatore verso l'alto fino alla posizione del limite massimo, come mostrato al Punto 2 dell'immagine di sinistra. Premere la "Maniglia di Piegamento" e bloccare l'elevatore come mostrato nel Punto 3 dell'immagine a sinistra.. Fissare la "Staffa del Telefono" con due bulloni ST4.2*22 sulla barra degli elevatori come mostrato al Punto 4 dell'immagine a destra. Ritagliare 4 pezzi di "Tappi di Gomma Quadrati" come mostrato al Punto 5 dell'immagine a destra. Inserire il manubrio destro e sinistro nelle posizioni corrispondenti e bloccarli nei fori per le viti corrispondenti del manubrio attraverso l'elevatore con due bulloni M8*45. Rimettere 2 pezzi di "Tappi di Gomma Quadrati" nel foro quadrato precedente. Tenere i restanti due pezzi per sé come mostrato nel Punto 7 dell'immagine a destra. Inserire il "Blocco di Sicurezza" nella posizione corrispondente sotto la barra dell'elevatore come mostrato al Punto 8 della figura a destra. Inserire il cavo di alimentazione nella presa dell'interruttore di alimentazione e installarlo.

Se il suolo non è pianeggiante o se il tapis roulant è traballante, regolare i quattro piedini regolabili sotto il tapis roulant nella posizione appropriata. (Come mostrato nella figura).



Nota: Dopo il montaggio della macchina verificare nuovamente che tutti i bulloni siano bloccati.

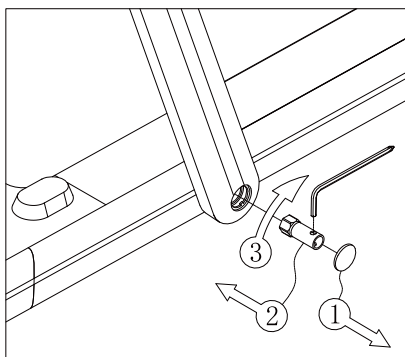
4. Metodo per la Sostituzione del Fusibile



Togliere la spina di alimentazione dalla presa di corrente come mostrato al Punto 1 dell'immagine a sinistra. Rimuovere la presa di sicurezza dalla presa di corrente con un cacciavite a taglio come mostrato al Punto 2 dell'immagine a sinistra.

Estrarre il fusibile seguendo la direzione indicata nella figura e inserirlo dopo la sostituzione. Nota: specifiche del tubo di sicurezza del fusibile della macchina per 250V/15 AΦ5*20mm.

5. Regolazione della Forza della Maniglia di Piegamento



La macchina è stata impostata con un livello di tensione in fase di finitura della produzione. Gli utenti possono regolare la maniglia di piegamento nella misura in cui si sentono a proprio agio. Non allentarlo troppo. Una regolazione allentata provoca una grande distanza tra l'elevatore e la parte che ospita la posizione di piegatura, producendo un fenomeno di stridore. Tagliare lo stopper di gomma rotondo alla base dell'elevatore, come mostrato sopra nel Riquadro 1. Combinare la chiave a Brugola e la chiave a bussola per completare una leva a risparmio di lavoro, come mostrato nei rami obliqui. Inserire la chiave a Brugola nel foro inferiore dell'elevatore sinistro e fissare il dado esagonale.

La rotazione dell'orologio indica che è ben regolata, altrimenti è un po' allentata.

6. Consigli e Linee Guida per lo Sport

Esercizio di riscaldamento

Scaldarsi 5-10 min prima di ogni esercizio.

Respirazione

Non trattenere il respiro durante l'esercizio. Inspirare dal naso ed espirare dalla bocca. La respirazione deve essere coordinata con il movimento. Se la respirazione è troppo rapida, l'esercizio deve essere interrotto immediatamente.

Frequenza

Tra un esercizio e l'altro di una zona muscolare bisognerebbe riposare 48 ore. Ciò significa che è consigliato allenare la stessa zona muscolare a giorni alterni.

Carico

Determinare la quantità di allenamento in base alle condizioni fisiche dell'utente, quindi esercitarsi in base al carico asintotico. L'indolenzimento muscolare all'inizio dell'allenamento è un fenomeno comune. Continuando ad allenarsi, l'indolenzimento potrà essere eliminato.

Rilassamento

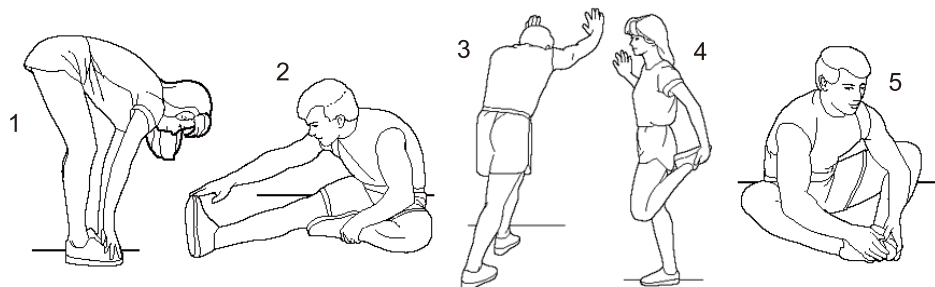
Il rilassamento dovrebbe essere fatto per 5 minuti dopo ogni volta che si è fatto esercizio. Gli utenti in particolare dovrebbero fare allungamento per alcuni muscoli al fine di evitare la condensazione a lungo termine e mantenere la flessibilità muscolare.

Dieta

Non mangiare almeno un'ora prima dell'allenamento e mezz'ora dopo per proteggere il sistema digestivo. Non bere troppa acqua per evitare di aumentare il carico di lavoro di cuore e reni.

Esercizi di Allungamento

È importante fare stretching prima dell'allenamento, indipendentemente quanto sia intenso. È più facile allungare i muscoli quando sono caldi. Fare riscaldamento correndo per 5-10 minuti e poi fermarsi e fare stretching 5 volte per 10 secondi o più su ciascuna gamba. Continuare ad allungare anche dopo l'allenamento. Ripetere l'esercizio dopo l'allenamento.



1. Allungamento Verso il Basso

Piegare leggermente le ginocchia e piegare lentamente il corpo per rilassare la schiena e le spalle. Provare a toccare le dita dei piedi con le mani. Mantenere per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere tre volte. (Vedere Figura 1)

2. Allungamento Tendini Dietro il Ginocchio

Sedersi su un tappetino pulito e stendere una gamba. Avvicinare l'altra gamba all'interno della gamba stesa. Cercare di toccare le dita dei piedi con le mani. Rimanere in posizione per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere con ciascuna gamba per tre volte. (Vedere Figura 2)

3. Allungare Polpacci e Tendini del Ginocchio

Stare in piedi con le mani appoggiate a una parete o un albero. Un piede è dietro. Tenere le gambe posteriori dritte e sui talloni, stando inclinati verso un muro o un albero. Mantenere la posizione per 10-15 secondi. Poi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba. (Vedere Figura 3)

4. Allungamento Quadricipiti

Mantenere l'equilibrio con la mano sinistra appoggiata alla parete o al tavolo. Quindi stendere la mano destra all'indietro. Prendere la caviglia destra e tirare lentamente verso i fianchi fino a sentire una tensione nella parte anteriore dei muscoli delle cosce. Mantenere per 10-15 secondi, quindi rilassare. Ripetere 3 volte per ogni gamba. (Vedere Figura 4)

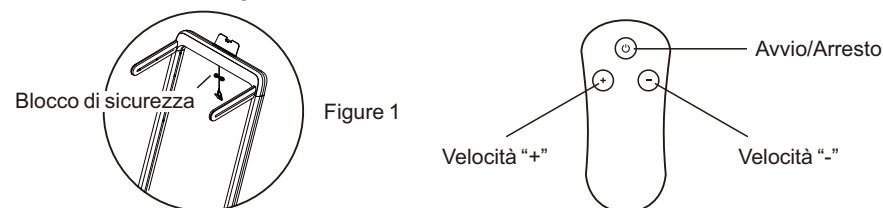
5. Allungamento Muscolo Sartorio (muscolo dell'interno coscia)

Sedersi con i piedi uno di fronte all'altro e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Afferrare i piedi con entrambe le mani e portarli verso l'inguine. Mantenere per 10-15 secondi. Poi rilassarsi e ripetere 3 volte. (Vedere Figura 5)

12 Istruzioni per l'Uso

7. Istruzioni per l'Uso

1. Togliere il blocco di sicurezza sul tapis roulant (come mostrato nella Figura 1), tenere il telecomando e premere il tasto "-" per circa 3 secondi entro 10 secondi, quindi il sistema emetterà un "bip". Il suono indica che il telecomando e il tapis roulant sono stati abbinati con successo e che il tapis roulant può essere controllato in modo regolare con il telecomando.



2. Tasti funzioni del telecomando: Avvio/Arresto, Velocità "+", Velocità "-".

- A. Quando il tapis roulant non è in funzione, è possibile avviarlo premendo questo tasto. Quando il tapis roulant è in funzione, è possibile arrestarlo premendo questo tasto.
- B. Durante la corsa, premere questo tasto per rallentare.
- C. Durante la corsa, premere questo tasto per accelerare.

How to use the treadmill Come usare il tapis roulant

1. Accendere, controllare e confermare che la macchina funzioni.
 2. Questa macchina è costruita con la modalità camminata e la modalità corsa. Quando l'elevatore è piegato (l'elevatore è parallelo alla pedana di corsa) è in modalità camminata. Nella modalità camminata, la velocità del nastro di scorrimento è di 1-4 km/h. Rimuovere il manubrio sinistro e destro e collegare il tappo di gomma quadrato quando si utilizza in modalità camminata. L'elevatore è nello stato di espansione quando è nella modalità corsa. Nella modalità corsa, la velocità del nastro di scorrimento è di 1-12 km/h.
 3. Il blocco di sicurezza deve essere agganciato ai vestiti dell'utente.
 4. È necessario controllare la stabilità e il funzionamento del tapis roulant prima dell'esercizio. È severamente vietato avviare il tapis roulant stando in piedi sul nastro scorrevole. Bisognerebbe stare sulla striscia laterale prima che funzioni normalmente. Una mano afferra il manubrio e l'altra preme i tasti "avvio/arresto". Quando l'alimentazione è accesa, il tapis roulant si avvia con un ritardo di 3 secondi e funziona a una velocità di 1,0 km/h. Premere "+" e la velocità del motore aumenterà fino a raggiungere una velocità di 2,5-3,5 km/h (Questa è la velocità più comoda per imparare a correre). Tenere il manubrio con entrambe le mani e salire sul nastro scorrevole con entrambi i piedi in successione che raggiungeranno presto la stessa velocità del nastro scorrevole.
 5. È possibile aumentare la velocità di corsa dopo alcuni minuti. Premere il tasto "+" sul display superiore per aumentare lentamente la velocità. È anche possibile premere il tasto "-" per rallentare la corsa.
 6. Nel processo di movimento, è possibile premere il tasto "Avvio/Arresto" sul display superiore per arrestare il motore in qualsiasi momento.
 7. È possibile tenere il telefono nel supporto e riprodurre la musica del telefono dopo averlo collegato via Bluetooth.
- Nota: quando si estrae la chiave di sicurezza, il tapis roulant si arresta immediatamente durante l'esercizio. Il display interrompe tutte le funzioni e si visualizza il messaggio E07.

Descrizione finestra di visualizzazione e tasti:

Finestra principale (Tempo/Calorie/Distanza/)+finestra conteggio passi (battiti/passi)+5 tasti (OBIETTIVO / PAUSA / RIAVVIO / PIÙ / AVVIO/ARRESTO/MENO)



La finestra a LED inferiore mostra le seguenti funzioni: (visualizzazione tempo/distanza)

**Avvio/Arresto Tapis Roulant:**

Pannello di visualizzazione: Premere brevemente il tasto AVVIO/ARRESTO per avviare/arrestare il tapis roulant.

Pausa/Riavvio Tapis Roulant:

Pannello di visualizzazione: Premere brevemente i tasti PAUSA/RIAVVIO (premere PAUSA quando è in funzione e premere RIAVVIO per riprendere il funzionamento.)

Regolazione Velocità:

Pannello di visualizzazione: Premere brevemente "+" -" per regolare lentamente e premere a lungo "+" -" per regolare rapidamente.

Selezione Modalità Esercizio:

In stato di arresto, premere il tasto "OBIETTIVO" per inserire in successione quanto segue: Conto alla rovescia- » Conto alla rovescia della distanza - Conto alla rovescia delle calorie - > 1- >P2 - > P3 > P20 - >Corsa libera - >Conto alla rovescia.

Nella modalità di conteggio si può impostare un valore di conteggio, mentre la modalità Pxx è preimpostata con una durata fissa.

Funzione Chiave di Sicurezza:

In qualsiasi stato, una volta estratta la chiave di sicurezza, la finestra mostrerà "E07" con il cicalino che emette un "beep" per tre volte. Se il motore è in funzione, allora si fermerà di fretta. Se la chiave di sicurezza si alza non ci saranno istruzioni disponibili.

L'Esperienza Intelligente Mobvoi Home

Utilizzare uno smartwatch che adotta Wear OS di Google™ e scaricare l'app Mobvoi Treadmill. In questo modo sarà possibile osservare i dati sincroni di esercizio e della frequenza cardiaca sia tramite lo smartwatch che tramite il tapis roulant.

Scaricare e installare l'App Mobvoi Treadmill

1. Sulla piattaforma dell'orologio, aprire il Play Store, cercare Mobvoi Treadmill, scaricarla e installarla.
2. Sulla piattaforma dell'orologio, aprire il Play Store, cercare Mobvoi Account, scaricarlo e installarlo.



Mobvoi Treadmill



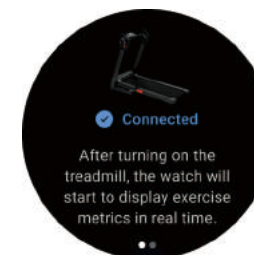
Mobvoi Account

3. Accedere all'account Mobvoi.

- a. Dopo l'installazione, aprire la piattaforma dell'orologio e l'app Mobvoi Treadmill. Scegliere di accedere al proprio account Mobvoi con l'orologio o il telefono.
- b. Se non è stato effettuato l'accesso a un account Mobvoi, scegliere di accedere con il telefono e completare la registrazione dell'account in base ai suggerimenti.

Prova Mobvoi Treadmil

1. Verificare che il tapis roulant sia acceso in modalità Bluetooth e che sia stata attivata anche la funzione Bluetooth dello smartwatch. Accedere all'app Mobvoi Treadmill dello smartwatch e cliccare su "Connetti Dispositivi"; il tapis roulant può essere accoppiato automaticamente con lo smartwatch e si vedrà l'accoppiamento riuscito.



2. Dopo l'accoppiamento con lo smartwatch, quando ci si allena, è possibile visualizzare i dati relativi alla frequenza cardiaca attraverso l'app Mobvoi Treadmill dell'orologio, nonché i dati registrati e in tempo reale come tempo di allenamento, velocità, distanza, calorie, passi e così via.



- 3. Controllare i dati durante l'allenamento e assicurarsi che il tapis roulant funzioni a bassa velocità per garantire la sicurezza personale.
- 4. Al termine dell'allenamento, la piattaforma dello smartwatch registrerà e genererà il record sportivo.

Sperimenta Mobvoi App

- Indossando uno smartwatch durante l'attività fisica e utilizzando l'app Mobvoi Treadmill, i dati dello smartwatch potranno essere sincronizzati con l'App mobile Mobvoi.
- 1. Cercare l'App Mobvoi nell'app store, scaricarla e installarla, quindi accedere al proprio account Mobvoi.
 - 2. Cliccare su "Sports Card" nella pagina iniziale per visualizzare la cronologia degli allenamenti dall'app Mobvoi Treadmill.
 - 3. Nell'App Mobvoi Mobile è possibile visualizzare i dati dettagliati e condividere la cronologia degli allenamenti con gli altri.

8. Guasti Comuni e Risoluzione dei Problemi

Per qualsiasi altra domanda, rivolgersi al nostro rivenditore o al nostro servizio di assistenza post-vendita.

Domande	Cause Possibili	Metodi di Manutenzione
Il tapis roulant non funziona.	Non collegato.	Inserire la spina nella presa.
	Alimentazione non accesa.	Posizionare l'interruttore di alimentazione su "ON".
	Blocco di sicurezza caduto.	Mettere il blocco di sicurezza nella posizione corretta.
	Sistema di segnale del circuito interrotto.	Controllare il terminale di ingresso del telecomando e il circuito di segnale.
	Fusibile bruciato.	Sostituire il fusibile.
Il nastro di scorrimento non scorre bene.	Lubrificazione insufficiente.	Aggiungere olio di silicone lubrificante.
	Nastro troppo stretto.	Regolare il serraggio del nastro.
Nastri di scorrimento slittati.	Nastro di scorrimento troppo lento.	Regolare il serraggio del nastro di scorrimento.
	Nastro di scorrimento troppo stretto.	Regolare il serraggio del nastro di scorrimento.

Messaggi di errore sul contatore elettronico e metodi di eliminazione.

Questions	Possible Causes	Maintenance Methods
E01	Poor connection.	The signal line is not plugged it. Plug it in again.
E02	The motor wire is loose or falling off, or the carbon brush is worn out.	Check whether the motor cable is loose or falling off. If it does not fall off, check whether the carbon brush of the motor is worn out. If it is worn out, replace the motor. If it is not worn out, the electric controller is damaged. Replace the electric controller.
E03	Not detecting signal.	Sensing wire is not plugged in properly. Plug it in again correctly.
E04	Controller or motor not working.	Sobrecarga comprobable. Reemplace el controlador o el motor.
E05	Overload protect activated.	Overload. Replace controller.
E06	System self-check failed.	System failure. Replace controller.
E07	Safety lock dropped.	Put the safety lock in the correct position.
Abnormal display	External disturbance.	Turn off power switch, turn on it after one minute.

9. Manutenzione del Prodotto

1. Lubrificazione

Quando il nastro di scorrimento viene utilizzato per un certo periodo di tempo, deve essere lubrificato con uno speciale olio al silicone metilico.

Consiglio:

- ★ 1 ora o meno a settimana lubrificare una volta ogni 6 mesi
- ★ Meno di 3 ore a settimana lubrificare una volta ogni 3 mesi
- ★ 3-6 ore a settimana lubrificare una volta ogni 2 mesi
- ★ Più di 6 ore a settimana lubrificare una volta al mese

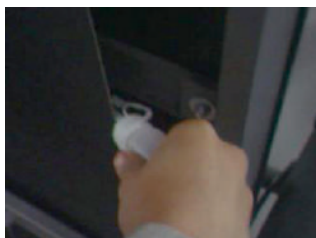
Non lubrificare troppo. Non è detto che più si lubrifica e meglio è.

Da ricordare: Una corretta lubrificazione è un fattore importante per migliorare la durata di vita del tapis roulant.

2. Il metodo per verificare se è necessario aggiungere lubrificante.

Afferrare il nastro di scorrimento e toccare il più possibile con le mani il nastro di scorrimento nella parte dietro al centro. Non è necessario aggiungere lubrificante se la mano è sporca di silicone (un po' umida). È necessario aggiungere lubrificante se il cuscinetto è asciutto e non c'è silicone sulla mano.

- ★ La fase di lubrificazione della piastra di scorrimento (come mostrato nell'immagine di destra).
- ★ Interrompere il funzionamento e ripiegare la macchina.
- ★ Sollevare il nastro di scorrimento dalla parte inferiore del corpo principale e inserire il vaso dell'olio il più possibile al centro del nastro di scorrimento. Spruzzare olio di silicone metilico all'interno del nastro di scorrimento e in tutta l'area di contatto.
- ★ YÈ possibile mantenere il tapis roulant in funzione a una velocità di 1 km/h per lubrificare in modo uniforme e poi calpestare il nastro di scorrimento da sinistra a destra. Dopo alcuni minuti, l'olio di silicone metilico potrà essere completamente assorbito dal nastro di scorrimento.



3. Regolazione del serraggio del nastro di scorrimento. Tutti i tapis roulant devono essere regolati per la tenuta prima della consegna e dopo l'installazione. Tuttavia, il nastro di scorrimento può allentarsi dopo un periodo di utilizzo. Ad esempio, il tapis roulant presenta problemi di arresto e slittamento durante l'esercizio. Regolare i bulloni del nastro di scorrimento con la sinistra e la destra sincronizzate in senso orario a mezzo cerchio come unità quando si verifica questo fenomeno. L'utente potrebbe scivolare se il nastro di scorrimento è troppo lento. Però non è un bene che sia troppo stretto. È facile aumentare il carico del motore e quindi danneggiare il motore, il nastro di scorrimento, il rullo, ecc. etada, puede incrementar la carga del motor y dañar el motor, la cinta de correr, el rodillo, etc.

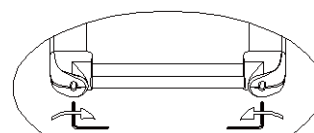
4. Regolazione Deviazione del Nastro di Scorrimento

Tutti i tapis roulant devono essere regolati con il nastro di scorrimento prima della consegna e dopo l'installazione. Però il nastro di scorrimento potrebbe subire deviazioni dopo un periodo di utilizzo e ciò potrebbe essere causato dai seguenti motivi.

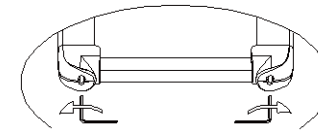
- ① Il corpo principale non è posizionato regolarmente.
- ② I piedi degli utenti non si trovano al centro del nastro di scorrimento.
- ③ L'utente corre con una forza non uniforme fra i piedi.

18 Impegno di Servizio

Se la deviazione è dovuta a un utilizzo errato, tornerà alla normalità dopo alcuni minuti di rotazione a vuoto. La regolazione deve essere effettuata con una chiave da 6 mm a mezzo cerchio come unità di misura per la deviazione senza recupero automatico.



Regolare il bullone sinistro in senso orario o il bullone destro in senso antiorario se il nastro di scorrimento presenta una deviazione a sinistra.



Regolare il bullone destro in senso orario o il bullone sinistro in senso antiorario se il nastro di scorrimento è deviato a destra.

La deviazione del nastro di scorrimento non rientra nell'ambito della garanzia. La manutenzione è affidata principalmente all'utente in base al manuale. La deviazione del nastro di scorrimento danneggia gravemente il nastro di scorrimento. L'errore deve essere rilevato in tempo e corretto.

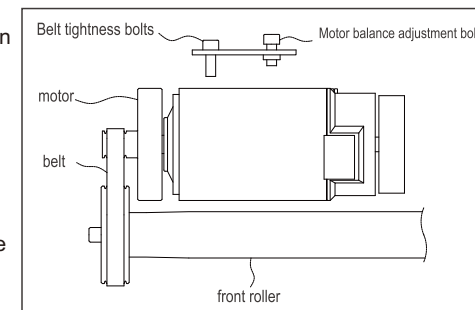
5. Regolazione della Cinghia del Motore (come mostrato nell'immagine a destra).

Tutti i tapis roulant sono stati regolati per la cinghia del motore prima e dopo l'installazione, ma potrebbero risultare alterati dopo un periodo di utilizzo. Se si verifica lo slittamento per allentamento, l'utente può regolare la cinghia in base alle seguenti istruzioni.

Fasi di Regolazione:

- ①. Regolare il parallelismo del motore con una chiave. Ruotare il bullone di mezzo giro in senso antiorario.
- ②. Ruotare i bulloni di serraggio della cinghia in senso orario di mezzo cerchio.

NOTA: Pulire regolarmente le scanalature della cinghia e della puleggia.



10. Impegno di Servizio

Forniamo un servizio di garanzia legale nel paese in cui è stato effettuato l'acquisto. La conformità alle normative, il testo completo della dichiarazione di conformità del fornitore è disponibile sul sito Web ufficiale. Per saperne di più, consultare il nostro sito web ufficiale: www.mobvoi.com/products Contattarci in caso di problemi. Servizio clienti: support@mobvoi.com. La garanzia limitata si applica al tapis roulant elettrico T4000. Entro il periodo di garanzia di normale utilizzo, come i danni non umani, Mobvoi può fornire agli utenti accessori gratuiti. Dopo la scadenza del periodo di garanzia, ai precedenti acquirenti potrebbero essere offerti prezzi preferenziali dei pezzi di ricambio.

Produttore: Jiangxi EQi Industrial Co.,Ltd.



目次

安全に関する注意事項・警告	02
製品紹介	06
設定手順	08
ヒューズの交換方法について	09
折りたたみハンドルの強さ調整	09
スポーツに関するアドバイスとガイドライン	10
操作説明書	12
よくある不具合とトラブルシューティング	16
製品メンテナンス	17
製品保守サービス責任	18

1. 安全に関する注意事項・警告

注意：ご使用前に説明書をよくお読みになり、以下の安全上の注意事項にご注意ください。

1. トレッドミルは、湿気、水滴、異物を避けるために、屋内に配置することを推奨します。
2. 運動の前に適切なスポーツウェアとスポーツシューズを着用してください。トレッドミルの上を裸足で走らないでください。
3. 電源プラグは確実に接地して接続し、ソケットは他の電気機器と共用しないように専用の回路を設けてください。
4. 事故を防ぐため、お子様を機械に近づけないようにしてください。
5. 長時間の過負荷運転はご遠慮ください。モーターやコントローラが破損する可能性があります。ベアリング、ランニングベルト、ランニングプレートは摩耗、経年劣化します。定期的なメンテナンスを行ってください。
6. 室内の塵埃を減らし、室内の湿度を一定に保ち、強い静電気を避けるようにしてください。そうでないと、電子メーターに干渉することがあります。コントローラは常に正常に動作するようにしてください。
7. 使用後はトレッドミルの電源を切ってください。
8. トレッドミルを使用するときは、部屋の換気をよくしてください。
9. 万が一に備えて、運動するときは安全ロックケーブルを衣服に固定してください。
10. 使用中、気分が悪くなった場合は、運動を中止し、医師にご相談ください。
11. シリコンオイルは、誤飲による重大な事故を避けるため、子供の手の届かないところで保管してください。
12. EN-957 注：本機は医療・治療用には適していません。

警告：事故や怪我を避けるため、以下の注意事項をよく読み、守ってください。

トレッドミルを使用する際は、適切な服装で使用してください。

1. トレッドミルに引っかかるような服装はやめてください
 2. 電源コードを熱いものの近くに置かないでください。
 3. お子様をトレッドミルに近づけないでください。
 4. トレッドミルを屋外で使用しないでください。
 5. トレッドミルを移動させる前に電源を切る必要があります。
 6. 専門家以外の方が、許可なく上部のガードカバーや左右のリアハウジングを開けないこと。
 7. このトレッドミルは、15Aの正しくアースされたコンセントでのみ使用できます。
 8. トレッドミルの稼働開始時に、一度に運動できるのは1名のみです。
 9. De運動中にめまい、胸の痛み、吐き気、息切れなどを感じたら、すぐに運動を中止し、フィットネスインストラクターに相談してください。
- コントローラはお子様の手の届かないところに置き、ボタン電池は定期的に交換し、子供が飲み込まないように注意してください。

警告事項！

医師の治療を受けている方、下記のような症状のある方は、必ず専門の医師にご相談の上ご使用ください。

- (1) 現在、腰痛がある、または過去に肩・腰・首などを痛めたことがある。脚に問題（椎間板ヘルニア、脊椎すべり症、頸椎ヘルニアなどの慢性疾患）がある方。
- (2) 関節炎、リウマチ、痛風が変形している方。
- (3) 骨粗鬆症に悩んでいる方。
- (4) 循環器系に障害がある方（心臓、血管の病気、高血圧症）。
- (5) 呼吸困難がある方。
- (6) 人工ペースメーカーや植込み型医用電子機器を使用している方。
- (7) 悪性腫瘍がある方。
- (8) 血栓症や重篤な動的环境腫瘍、急性環境腫瘍などの血行障害や様々な皮膚感染症などの症状がある方。
- (9) 糖尿病や高度の末梢循環障害による知覚障害がある方。
- (10) 皮膚に傷がある方。
- (11) 病気などで高熱（38℃以上）がある方。
- (12) 背骨に異常がある、または背骨が曲がっている方。
- (13) 妊娠または妊娠の可能性がある、または生理中の方。
- (14) 異常を感じ、休息が必要な方。
- (15) 体調が悪い方。
- (16) リハビリテーションを目的とした使用者の方。
- (17) 上記の状況以外で、身体の特定の部位に違和感を感じている方。

— 事故や体調不良の原因になる可能性があります。

- ◆ 運動中に腰の痛み、足のしびれ、めまい、心拍の異常など普段と違う体の痛み、協調性の低下など異常を感じたら、すぐに使用を中止し、医師に相談してください。
- ◆ お子様に使用させたり、製品の周りで遊ばせたりさせないでください。
— 指示に従わない場合、けがをするおそれがあります。
- ◆ この製品でお子様を遊ばせないでください。
— 指示に従わない場合、けがをするおそれがあります。
- ◆ 使用中または取り出し中に、人やペットが周囲（後方、下方、前方）にいないことを確認してください。

禁止事項

- ◆ 外側が割れたり、剥がれたり（内部構造が露出）、溶接が外れたりしている状態では使用しないでください。
— 事故やケガの原因になる可能性があります。

- ◆ 運動中に飛び跳ねたりしないでください。
— 使用者が転倒してけがをしやすくなります。屋外や浴室の近くなど湿気の多い場所や、水滴のかかる場所での使用や保管はしないでください。
- ◆ ストーブの周りや電熱カーペットのような暖房器具などの高温になる場所など、直射日光の当たる場所では使用及び保管しないでください。
— 漏電や火災の原因になる可能性があります。
- ◆ 電源コードやプラグが破損していたり、ソケットが緩んでいたたりする場合は使用しないでください。
— 感電、ショート、火災の原因になります。
- ◆ 電源コードを傷つけたり、無理に曲げたり、ねじったりしないでください。また、上に重いものを載せたり、線を挟んだりしないでください。
— 火災や感電の原因になります。
- ◆ 2人以上が同時に乗っている状態で使用しないでください。使用中は周囲に人を近づけないでください。
— 転倒による事故やけがの原因になります。
- ◆ 自ら意思表示の出来ない人、操作できない人は使用しないでください。
— 事故や問い合わせに繋がる可能性があります。

トレッドミルを分解しないでください

- ◆ 分解・修理は固く禁じられています。
— 機械の故障でけがをするおそれがあります。

水に濡らさないようにしてください

- ◆ 本体や操作部に水や導電性の液体をかけないでください。
— 機械の故障でけがをするおそれがあります。

禁止事項

- ◆ 普段運動していない人がいきなり激しい運動をすることはお勧めしません。
- ◆ 食後や疲れているとき、特に運動後や体調に異常があるときは使用しないでください。
— 健康を害するおそれがあります。
- ◆ 本製品は家庭での使用に適しており、学校、体育館などでの使用、不特定多数の使用には適していません。
— 怪我のリスクがございました。
- ◆ 飲食時やその他の活動時には使用しないでください。
- ◆ 飲酒後は、身体が落ち着くまで使用しないでください。
— 事故やケガに繋がります。
- ◆ ズボンのポケットに硬いものや鋭利なものを入れたまま使用しないでください。
— 事故やケガに繋がります。

- ◆ 針やゴミ、水が近くにある状態で電源プラグを使用しないでください。
—感電、ショート、火災の原因になります。
- ◆ 使用中に電源プラグを抜いたり、電源スイッチを「切」にしたりしないでください。
—けがの原因になることがあります。

濡れた手では絶対に使用しないでください

- ◆ 濡れた手で電源プラグを抜き差ししないでください。
—感電やけがの原因になる可能性があります。

電源プラグを引き抜く

- ◆ 使用中でない時は、電源プラグをコンセントから抜いてください。
—ホコリや水分により絶縁劣化につながり、漏電や火災の原因になります。
- ◆ メンテナンスの際は、必ず電源プラグをコンセントから抜いてください。
—感電やけがの原因となる場合があります。
- ◆ 正常に起動・動作しない場合は、使用を中止してください。直ちに電源プラグを抜き、点検・修理にお出しく下さい。
—感電やけがの原因となる場合があります。
- ◆ 停電のときは、すぐに電源プラグを抜いてください。
—電源復旧時に事故やけがをする可能性があります。
- ◆ プラグを抜くときは、ケーブルを強く持たず、電源プラグを持って抜いてください。
—ショート、感電、火災の原因になります。

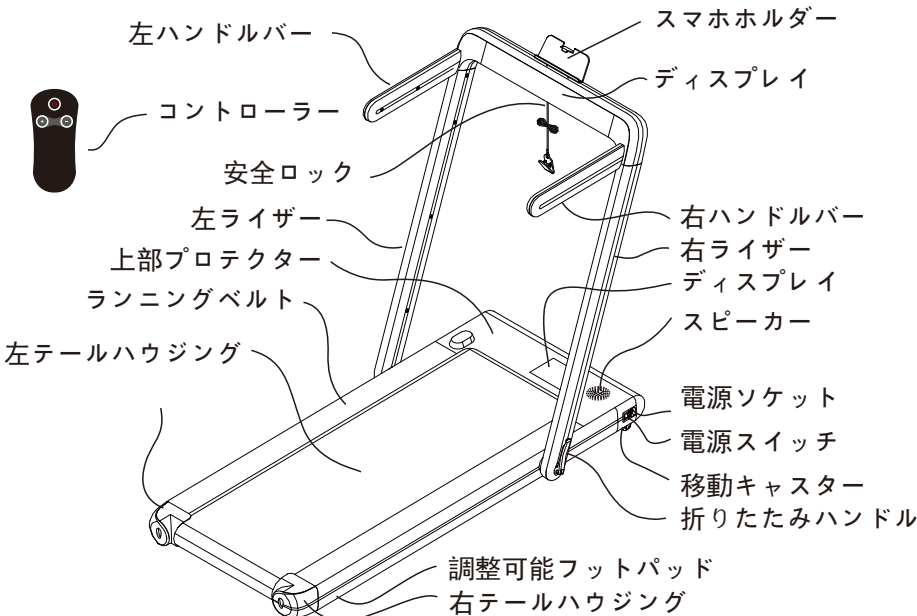
アースに関する説明

- ◆ 本製品は必ずアースを取り付けてください。アースは、本機の機能が正常に動作しない場合に、感電の危険を最小にするために、電流に対する抵抗が最も少ないチャネルを提供します。
- ◆ 本製品には、接地した導線と装置用のプラグが装備されています。プラグは、地域の法令に従って適切に設置、接地され、適切なコンセントに差し込まれている必要があります。

危険

- ◆ 正しく接地されていない場合、感電する恐れがあります。製品のアースが正しく設置されているかどうか、電気技師にご相談ください。プラグがソケットに合わない場合は、適切なソケットの設置とともに、資格を持った電気技師にお知らせください。
- ◆ 本製品はアースプラグ付きです。必ず同じ形状のコンセントに接続してください。本製品は、アダプターソケットでは使用できません。

2. 製品紹介



梱包物リスト

No.	名称	個数	備考
1	本体	1	
2	スペアパーツパッケージ	1	表を参照

技術パラメータ

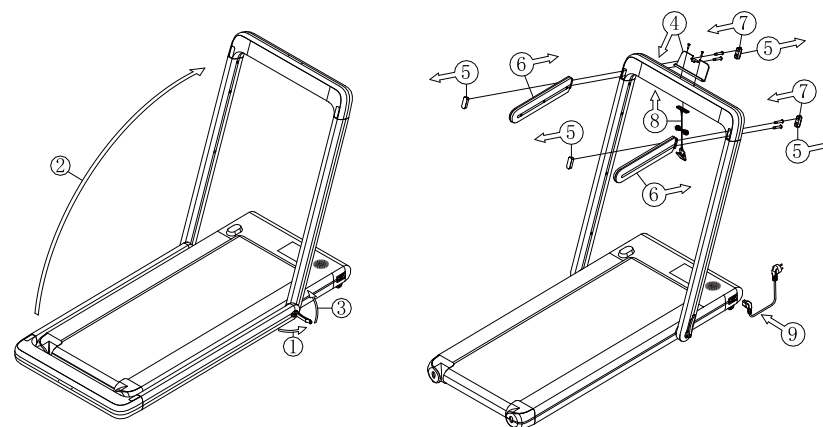
動作電圧	AC 110V 60Hz
最大荷重	120KG
サイズ	折りたたみ時: 1396×688×130mm
	展開時: 1350×688×1108mm
走行領域	400x1000mm
モーター出力	0.75HP
スピード	1.0-12.0 KM/H
制御方式	コントローラタッチボタン
重量	34KG
機能	ウォーキングモード、ランニングモード

スペアパーツリスト

NO.	名称	個数	備考
1	ST4. 2×22ボルト	2	スマホホルダーの固定
2	M8×45ボルト	4	左右のハンドルバーの固定
3	5mm内径六角レンチ	1	その他
4	6mm内径六角レンチ	1	ランニングベルトの調整
5	13-15オープンレンチ	1	その他
6	15mmソケットレンチ	1	折りたたみハンドルの調整
7	電源ケーブル	1	
8	安全ロック	1	
9	メチルシリコンオイル	2	
10	スマホホルダー	1	
11	左ハンドル 右ハンドル	各1個	
12	コントローラー	1	
13	マニュアル	1	

08 設置手順

3. 設置手順

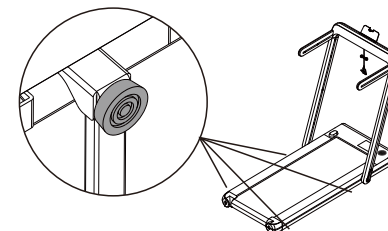


梱包から取り出し、上の写真のように本体をカーペットやクッションの上に置いてください。

左の写真のステップ1のように、折りたたみハンドルを写真の方向に開いてください。そうするとライザーの下端は自然に両側へ広がります。左の写真のステップ2のように、ライザーを上限の位置まで持ち上げます。左の写真のステップ3のように、「折りたたみハンドル」を押し、ライザーを固定します。

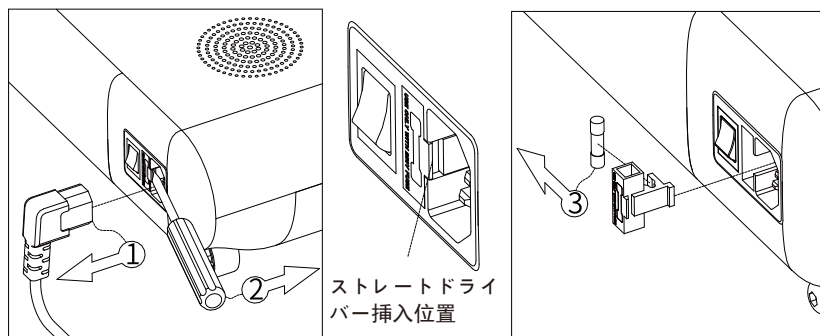
右のステップ4のように、ライザービームにST4. 2*22ボルト2本を使用して「スマホホルダー」を固定します。右図のステップ5に示すように「角型ゴム栓」4個を切り取ります。左右のハンドルバーを対応する位置に挿入し、ライザーを通してハンドルバーの対応するネジ穴にM8*45ボルト2本で固定します。「角ゴム栓」2個を前の角穴に戻してください。右の写真のステップ7のように、残りの2個は保管してください。右の写真のステップ8のように、「安全ロック」をライザーの梁の下の対応する位置に取り付けてください。電源コードを電源スイッチのソケットに差し込み、取り付けてください。

地面が平らでない場合やトレッドミルが揺れる場合は、トレッドミルの下にある4つの調節可能なフットパッドを適切な位置に調節してください（図を参照）。



注）本機組立後、全てのボルトが固定されていることを再度ご確認ください。

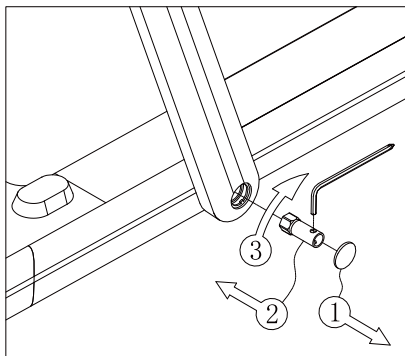
4. ヒューズの交換方法について



左の写真のステップ1のように、電源プラグを電源ソケットから引き抜きます。左の写真のステップ2のように、ストレートドライバーで安全ソケットを電源ソケットから外します。写真の方向に従ってヒューズを取り出し、交換後に挿入してください。

注) 機械ヒューズチューブの仕様は125V/15A Φ5*20mm。

5. 折りたたみハンドルの強さ調整



本機は、生産の最後の過程において、ある程度の強度で設されています。ユーザーは、自分が心地よいと感じる程度に、折りたたみハンドルを適切に調整することができます。あまり緩く設定しないでください。ゆるく設定すると、ライザーと折りたたみ位置のホストとの距離が大きくなり、不都合が生じます。ライザーの底にあ丸いゴムのストッパーを、上のボックス1のように切り取ります。六角レンチとソケットレンチを組み合わせ、斜めの枝のような省力レバーを完成させます。六角レンチを差し込むキーを左ライザーの下端の穴に入れ、六角ナットを固定します。時計が回転している場合は、しっかりとセットされていることを意味し、そうでない場合は、少し緩んでいることを意味します。

6. スポーツに関するアドバイスとガイドライン

ウォーミングアップ

各エクササイズの前に5〜10分程度のウォーミングアップを行いましょう。

呼吸

運動中は息を止めないようにしましょう。鼻から吸い、口から吐き出すことを心がけましょう。呼吸は体の動きと連動している必要があります。呼吸が速すぎる場合は、すぐに運動を中止してください。

頻度

1つの筋肉部位の各運動は、その間に48時間の休息が必要Desu。つまり、1日おきに同じ筋肉部位をトレーニングすることをお勧めします。

負荷

ユーザー自身の体調に合わせてトレーニング量を決定し、だんだんと負荷を強めたトレーニングを行いましょう。トレーニングの初期に筋肉痛になるのはよくある現象です。練習を続けていけば、筋肉痛は解消されます。

リラックス

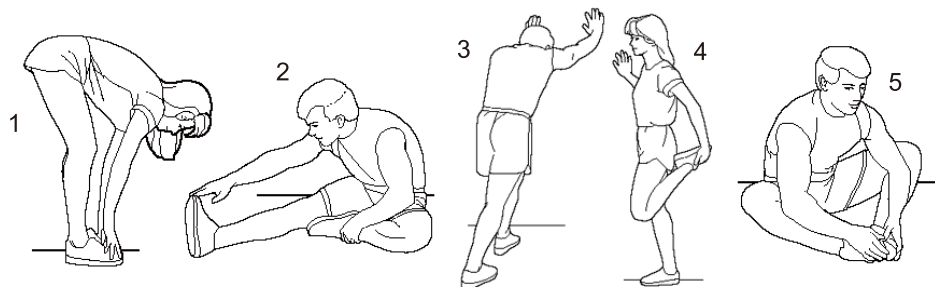
リラックスは、毎回練習後に5分以内に行う必要があります。特に、特定の筋肉をストレッチすることで、長期的なコリを防ぎ、筋肉の柔軟性を維持することになります。

食事

消化器官を守るため、トレーニングの1時間前とトレーニング後30分は食事をとらないようにしましょう。心臓や腎臓に負担をかけないように、水分の取りすぎに注意しましょう。

ストレッチ・エクササイズ

どんなに激しいトレーニングであっても、トレーニング前にストレッチをすることが大切です。筋肉は温まっている方が伸びやすくなっています。5〜10分ほど走ってウォーミングアップをした後、立ち止まって片足10秒以上のストレッチをそれぞれ5回ずつ行いましょう。トレーニング後もストレッチを継続することが大切です。トレーニングの後にもストレッチを行いましょう。



1. ストレッチダウン

膝を少し曲げ、ゆっくりと体を曲げて背中と肩の力を抜いてください。そして、手でつま先を触っててください。10～15秒キープし、脱力します。これを3回繰り返します。(図1参照)

2. ハムストリングス・ストレッチ

清潔なクッションの上に座り、片足を伸ばします。もう片方の脚を脚の内側に寄せ、手でつま先を触るようにしましょう。10～15秒キープしたら、脱力します。これを両足で3回ずつ繰り返します。(図2参照)

3. ふくらはぎとハムストリングのストレッチ

壁や木に両手をついて立ちます。片足は後ろ。後ろ足はまっすぐにして、壁や木にもたれてかかとを地面につけます。10～15秒キープします。そして、脱力します。片足ずつ3回ずつ繰り返します（図3参照）

4. 大腿四頭筋のストレッチ

左手で壁やテーブルを持ち、バランスを保ちます。次に、右手を後方に伸ばします。右足首を持ち、太ももの前の筋肉に張りを感じるまで、ゆっくりとお尻に向かって引っ張ります。10～15秒キープし、リラックスします。これを片足ずつ3回ずつ繰り返します（図4参照）。

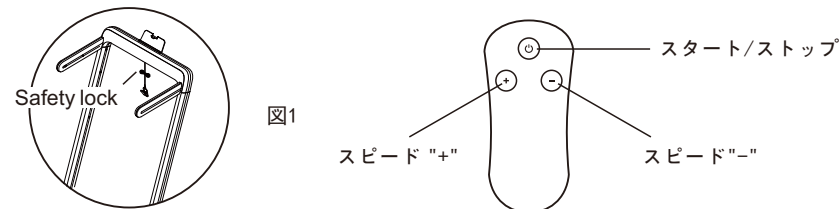
5. 縫工筋（内股の筋肉）ストレッチ

足を向かい合わせにして座り、膝を外に向けます。両手で両足をつかみ、みぞおちのほうに近づけます。10～15秒キープします。その後、リラックスします。これを3回繰り返します。(図5参照)

12 操作說明書

7. 操作說明書

1. テレッドミルの安全ロックを外し(図1を参照)、リモコンを持ち、「-」ボタンを10秒以内に約3秒間押すと、システムが「ピーッ」という音を発します。この音はリモコンとテレッドミルのペアリングが成功し、テレッドミルがリモコンで正常に操作できるようになったことを意味します。



2. リモコンの機能ボタン。スタート/ストップ、スピード "+", スピード "-".

- A.  トレッドミルが作動していないときは、このボタンを押してスタートさせることができます。
トレッドミルが作動しているときは、このボタンを押して停止させることができます。
- B.  走行中にこのボタンを押すと、スローダウンします。
- C.  走行中にこのボタンを押すと、スピードアップします。

トレッドミルの使用方法

1. 電源を入れ、マシンが動作するかどうかを確認します。
2. の機械はウォーキングモードおよびランニングモードを搭載しています。
ライザーを折りたたむと(ライザーは走行台と平行になり)ウォーキングモードになります。ウォーキングモードではランニングベルトの速度は1-4km/hになります。ウォーキングモードを使用するときには左右のハンドルを外し、四角いゴムストッパーを差し込んでください。ライザーが膨張状態のときはランニングモードになっています。ランニングモードではランニングベルトの速度は1-12km/hです。
3. 安全ロックは、使用者の衣服にクリップで留めてください。
4. 運動前にトレッドミルの安定性と機能を確認する必要があります。ランニングベルトの上に立ってトレッドミルをスタートさせることは厳禁です。サイドストリップの上に立ってから通常起動をしてください。片方の手でハンドルバーをつかみ、もう片方の手で"スタート/ストップ"キーを押してください。電源を入れると、トレッドミルは3秒後に起動し、1.0km/hの速度で動き始めます。"+"を押すとモータースピードが上がり、2.5-3.5km/hの速度になります(これはランニングに慣れるのに最も快適な速度です)。両手でハンドルを持ち、両足でランニングベルトを踏めば、すぐにランニングベルトと同じ速度に慣れるでしょう。
5. 数分後に走行速度を上げることができます。上部ディスプレイの「+」ボタンを押すと、ゆっくりと速度が上がります。また、「-」キーを押すと遅くすることができます。
6. 移動中に上部ディスプレイの「スタート/ストップ」キーを押すと、いつでもモーターを停止させることができます。
7. スマートホルダーにスマホを置き、Bluetoothで接続後、スマホの音楽を再生することができます。
注意: 安全キーを抜くと、トレッドミルは運動中すぐに停止します。ディスプレイはすべての機能を停止し、E07が表示されます。

表示画面とボタンの説明

上部のLEDウィンドウには、以下の機能が表示されます。

メイン画面（時間 / カロリー / 距離）+ 歩数カウント画面（脈拍 / ステップ）+ 5ボタン（TARGET / 停止 / 再開 / プラス / スタート / ストップ / マイナス）



下部のLEDウィンドウには、以下の機能が表示されます。（時間/距離を表示）



トレッドミルをスタート/ストップ:

表示パネル: スタート/ストップ ボタンを短く押すと、トレッドミルがスタート/ストップします。

トレッドミルを停止/再開:

表示パネル: 停止/再開ボタンを短く押す（走行中に停止を押し、再開を押すと再び走行を開始します）。

速度調整:

表示パネル: "+" を短く押すと速度が遅くなり、長く押すと速くなります。

エクササイズモードの選択:

停止状態で、「TARGET」キーを押すと、以下のように順次表示されます: カウントダウン → 距離カウントダウン → カロリーカウントダウン → 1 → P2 → P3... → P20 → フリーラン → カウントダウンカウントモードはカウント値を設定でき、P・モードは事前に設定された固定時間が使用されます。

セーフティキー機能:

どのような状態でも、セーフティキーを抜くと、ウィンドウに「E07」が表示され、ブザーが3回「ピーッ」という音を出します。モーターが動作している場合は、モーターが緊急停止します。セーフティキーが引き上げられると、表示が出なくなります。

Mobvoi ホーム スマート体験

Wear OS by Google™を採用したスマートウォッチを使用し、Mobvoi Treadmill アプリをダウンロードします。スマートウォッチとトレッドミルの両方で、運動データと心拍数を同期して確認することができます。

Mobvoi Treadmillアプリをダウンロードし、インストールする

1. スマートウォッチ上で、Playストアを開き、「Mobvoi Treadmill」を検索し、ダウンロードし、インストールする。
2. スマートウォッチ上でPlayストアを開き、「Mobvoi Account」を検索し、ダウンロードし、インストールする。



Mobvoi Treadmill



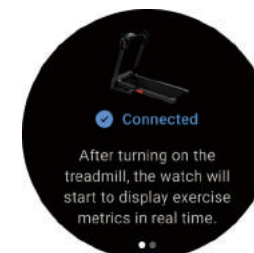
Mobvoi Account

3. Mobvoiのアカウントにサインイン

- a. インストール後、スマートウォッチとMobvoi Treadmillアプリを開いてください。スマートウォッチまたはスマホでMobvoiアカウントにログインしましょう。
- b. Mobvoiのアカウントにログインしていない場合は、電話によるログインを選択し、指示に従ってアカウント登録を完了させてください。

Mobvoi Treadmillの使用

1. トレッドミルのBluetoothモードでオンになっていること、スマートウォッチのBluetooth機能もオンになっていることを確認してください。スマートウォッチのMobvoi Treadmillアプリ内で、「デバイスを接続」をクリックすると、トレッドミルは自動的にスマートウォッチとペアリングことができ、ペアリングが成功すると画面に表示されます。



2. スマートウォッチとのペアリングに成功すると、運動時にスマートウォッチのMobvoi Treadmill アプリを通じて心拍数データを表示できるほか、運動時間、速度、距離、カロリー、ペースなどの記録やリアルタイムデータも確認できます。



1. 運動中のデータを確認し、身の安全を確保するため、トレッドミルは低速で運転するようにしてください。
2. 運動終了後、スマートウォッチ側で運動の記録を生成します。

Mobvoiアプリを体験する

運動中にスマートウォッチを装着し、Mobvoi Treadmill アプリを使用することで、スマートウォッチのデータをモバイルのMobvoi アプリに同期させることができます。

1. アプリストアでMobvoiアプリを検索し、ダウンロード・インストール後、Mobvoiアカウントにログインしてください。
2. トップページの「スポーツカード」をクリックすると、Mobvoi Treadmill アプリから運動履歴が表示されます。
3. モバイルMobvoiアプリでは、詳細なデータ記録を閲覧することができ、運動履歴を他の人と共有することができます。

8. よくある不具合とトラブルシューティング

その他ご不明な点は、販売店または弊社のアフターサービスまでお問い合わせください。

質問	考えられる原因	メンテナンス方法
トレッドミルが動かない。	電源に接続されていない	プラグをソケットに差し込む。
	電源が入らない。	電源スイッチを"ON"にする。
	セーフティロックが抜けている。	安全ロックを正しい位置に設置する。
	回路信号系が壊れた。	コントローラの入力端子と信号回路を確認する。
	ヒューズが切れた。	ヒューズを交換する。
走行ベルトがスムーズに動かない。	潤滑油の不足。	シリコンオイルの潤滑剤を入れる。
	ベルトがきつい。	ベルトの締め付けを調整する。
ランニングベルトが滑る	ランニングベルトが緩すぎる。	ランニングベルトの締め付けを調整します。
	ランニングベルトがきつすぎる。	ランニングベルトの締め付けを調整します。

電子メーターのエラーメッセージと解消方法。

エラー表示番号	考えられる原因	メンテナンス方法
E01	接続が悪い。	信号線が差し込まれていない可能性があります。もう一度差し込んでください。
E02	モーター線の緩みや脱落、カーボンブラシの磨耗など。	モーターケーブルが緩んでいないか、外れていないか確認する。外れていない場合、モーターのカーボンブラシが磨耗していないか確認する。磨耗している場合は、モーターを交換してください。磨耗していない場合、電気制御装置が破損している可能性があります。電気制御装置を交換してください。
E03	信号を検知していない。	センシングワイヤーが正しく差し込まれていない場合、正しく接続し直してください。
E04	コントローラまたはモーターが動作していない。	測定可能な過負荷。コントローラまたはモーターを交換してください。
E05	過負荷保護機能作動。	過負荷保護機能作動。
E06	システムのセルフチェックに失敗。	過負荷が生じています。コントローラを交換してください。
E07	セーフティロックが抜けている。	安全ロックを正しい位置に設定してください。
異常表示	外的要因。	電源スイッチを切り、1分後に電源を入れなおします。

9. 製品メンテナンス

1. 注油

走行ベルトを長期間使用する場合は、特殊なメチルシリコンオイルで注油する必要があります。

アドバイス:

- | | |
|---------------|--------|
| ★ 週1時間以下 | 6ヶ月に1回 |
| ★ 週に 3 時間以下注油 | 3ヶ月に1回 |
| ★ 週に 3-6 時間注油 | 2ヶ月に1回 |
| ★ 週に6時間以上 | 月に1回注油 |

潤滑剤はつけすぎないようにしましょう。潤滑剤は多ければ多いほど良いというものではありません。

注意事項: 適切な潤滑は、トレッドミルの寿命を向上させるための重要な要素です。

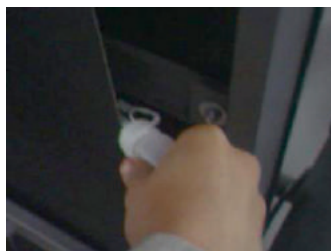
2. 潤滑油を追加する必要があるかどうかを確認する方法: ランニングベルトを持ち、ランニングベルトの裏側の中央部を可能な限り手で触ります。手にシリコンがついている（少し湿っている）場合は、潤滑剤を追加する必要はありません。パッドが乾いていて、手にシリコンが付着していない場合は、潤滑剤を追加する必要があります。

★ ランニングプレートに注油するステップ（右の写真を参照）。

★ 運転を停止し、本体をおりたたむ。

★ 本体下面のランニングベルトを持ち上げ、オイルポットをランニングベルトの中央部にできるだけ多く入れます。そして、メチルシリコンオイルをランニングベルトの内側と接触している部分全体にスプレーします。

★ トレッドミルを1km/hの速度で走行させ、左から右へランニングベルトを踏みながら均等に注油してください。数分後、メチルシリコンオイルは完全にランニングベルトに吸収されます。



3. ランニングベルトの締め付けを調整する。すべてのトレッドミルは納品前と設置後に締め付けを調整する必要があります。しかし、ランニングベルトは使用しているうちに緩んでくることがあります。例えば、運動中にトレッドミルが止まったり、スリップしたりすることがあります。このような現象が起きた場合、左右のランニングベルトのボルトを時計回りに半円になるように調整してください。ランニングベルトがゆるすぎるとユーザーが滑ってしまう可能性があります。

しかし、締め付けすぎはよくありません。モーターの負荷が大きくなり、モーターや走行ベルト、ローラーなどが痛みやすくなります。

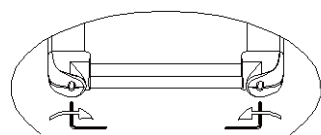
4. ランニングベルトの歪み調整

すべてのトレッドミルは出荷前と設置後にランニングベルトを調整する必要があります。ただし、ランニングベルトは次の理由によってしばらく使用した後に歪みを生ずることがございます。

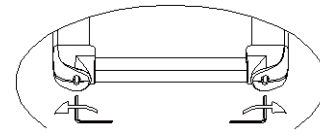
- ① 本体がスムーズに配置されてない場合。
- ② 使用者の足が走行ベルトの中心にない場合。
- ③ ユーザーの左右の足の力が偏っている場合。

18 製品保守サービス責任

間違った使い方で歪みが生じた場合、無負荷回転をさせると数分後に元に戻ります。自動で回復しない歪みは、6mmのスパナで半円を描くようにして調整する必要があります。



ランニングベルトが左側にずれている場合は、左のボルトを時計回りに、右のボルトを反時計回りに調整してください。



ランニングベルトが右側にずれている場合は、右のボルトを時計回りに、左のボルトを反時計回りに調整してください。

走行ベルトのズレは保証範囲外です。また、本機はユーザーがマニュアルにしたがってメンテナンスしてください。ランニングベルトの歪みはランニングベルトに深刻なダメージを与えますので、異常はすぐに発見し修正する必要があります。

5. モーターベルトの調整（右の写真を参照）

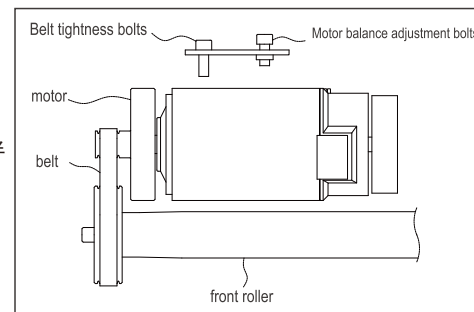
すべてのトレッドミルは、設置前と設置後にモーターベルトの調整をしていますが、一定期間使用した後にまだ調整する必要があります。軽いスリップが発生した場合、ユーザーは次の指示に従ってベルトを調整してください。

調整手順:

①. スパナでモータの平行度を調整する。ボルトを反時計回りに半回転させる。

②. ベルト締め付けボルトを時計回りに半回転させる。

注: ベルトとプーリーの溝は定期的に清掃してください



10. サービスコミットメント

当社は、お客様が購入された国において法定保証サービスを提供しています。規制対応、サプライヤーDoCの全文は当社の公式ウェブサイトでご覧いただけます。詳しくは公式ホームページ（www.mobvoi.com/products）をご覧ください。何か問題が発生した場合は、弊社までご連絡ください。カスタマーサービス: support@mobvoi.com 限定保証は、T4000電動トレッドミルに適用されます。保証期間内であれば、人為的でない損傷など通常の使用であれば、Mobvoi はユーザーに無料の付属品を提供いたします。保証期間終了後、過去の購入者にはスペアパーツを優遇価格で提供することがございます。

製造元: Jiangxi EQi Industrial Co.,Ltd.

