

You made the first
step, now get ready
for the next.

MOOV RUN



moov

Table of contents

01 SAFETY INSTRUCTIONS		04 USAGE		06 MAINTENANCE	
Placement	12	LED screen	32	Lubrication	48
Installation	13	Control panel	33	Cleaning	50
Usage	13	Remote control	34	Adjusting tension	50
Maintenance	15	Incline	34	Correcting deviations	50
Health precautions	16	Walking and running mode	34		
Declaration of Conformity	17	Programs	36		
Disclaimers	17	Bluetooth audio connection	38	07 MALFUNCTIONS AND TROUBLESHOOTING	
		Safety cord	39		
02 CONTENTS AND TECHNICAL SPECIFICATIONS		05 TIPS		08 WARRANTY	
Product highlight	22	Adjust the handle	42	OTHER LANGUAGES	
Contents and technical specifications	23	User tips	43		
		Storage	44		
03 INSTALL YOUR SMARTSTEP PRO					



Inhoudsopgave

01 VEILIGHEIDSIINSTRUCTIES		04 GEBRUIK		06 ONDERHOUD	
Plaatsing	68	Led-scherm	88	Smering	104
Installatie	69	Bedieningspaneel	89	Schoonmaak	106
Gebruik	69	Afstandsbediening	90	Spanning afstellen	106
Onderhoud	71	Helling	90	Afwijkingen verstellen	106
Gezondheidsoverwegingen	72	Wandelen en rennen modus	91		
Conformiteitsverklaring	73	Programma's	92		
Disclaimers	73	Bluetooth verbinding	94	07 STORINGEN EN PROBLEEMOPLOSSINGEN	
		Veiligheidskoord	95		
02 INHOUD & TECHNISCHE SPECIFICATIES		05 TIPS		08 GARANTIE	
Productoverzicht	78	Handgreep verstellen	42	ANDERE TALEN	
Contents and technical specifications	79	Gebruikerstips	43		
		Opbergen	44		
03 INSTALLEER JE MOOV RUN					



Inhaltsverzeichnis

01 SICHERHEITSHINWEISE

Aufstellung	124
Installation	125
Benutzung	125
Wartung	127
Gesundheitshinweise	128
Konformitätserklärung	129
Haftungsausschlüsse	129

02 LIEFERUMFANG & TECHNISCHE SPEZIFIKATIONEN

Produkt-Highlights	134
Lieferumfang & Technische Spezifikationen	135

03 INSTALLIERE DEIN MOOV RUN

04 NUTZUNG

LED-Display	144
Bedienfeld	145
Fernbedienung	146
Steigung	146
Geh- und Laufmodus	146
Voreingestellte Programme	148
Bluetooth-Verbindung	150
Sicherheitsleine	151

05 TIPPS

Handlauf einstellen	154
Tipps für die Nutzung	155
Aufbewahrung	156

EINFÜHRUNG

DE

06 WARTUNG

Schmierung	160
Reinigung	162
Spannung der Lauffläche einstellen	162
Abweichungen korrigieren	162

07 STÖRUNGEN UND FEHLERBEHEBUNG

08 GARANTIE

ANDERE SPRACHEN



MAX SPEED

14 KM/H

Welcome to Moov.

Not all new beginnings are huge. It's often in the small, intentional steps you take everyday. A walk, a deep breath, a moment in which you choose yourself.

With the Moov Run, you've taken one of those steps. Some days, moving won't come easy. Pause for a moment, notice the resistance... and move anyway.

Choose vulnerability over perfection. Build your own rhythm. And discover your strength, one step at a time.

You're making your Moovs.

OUR COMMUNITY

EN





Let's get
things
Mooving

01 Safety first

Read the safety instructions

02 Install

your Moov Run

03 Get ready

with our tips & tricks

04 Let's Moov!

Prefer the
fast track?



Scan the QR code and watch
our 3-minute setup video.

For detailed instructions,
refer to this manual.



“ Moov has really changed my view on health. It's not a barrier anymore, but a true daily routine.”

FLOOR

MOOVER SINCE 2025

Safety instructions

Placement



PLACEMENT

Take extra care while unpacking and installing the product, and ensure no people or pets are near.

To avoid water damage, place your treadmill in a well-ventilated, dry indoor environment and don't put any objects filled with water on it.

Leave an empty space of 1 meter wide and 2 meter long at minimum behind the treadmill while in use due to safety precautions.

Place the treadmill on a flat and suitable surface. Don't place it on a carpet or rug, as this can reduce ventilation and cooling efficiency.

Keep the power cord away from heat sources.

Keep children away from the treadmill. Do not let them use the treadmill or play with it.

Do not place the treadmill in direct sunlight or a warm environment, such as near a fireplace, radiator, (electric) heater or oven, as this may cause an electrical leakage or fire.

This product is suitable for household use, not for environments with multiple users such as schools or gyms.

Store the lubricant oil for maintenance purposes out of children's reach.

Turn the power off before moving the treadmill.

Installation & usage

INSTALLATION

This product requires grounding. This way, you'll minimize the risk of an electrical shock with defects.

Ensure the plug is grounded and the socket you intend to plug the treadmill into has its own circuit.

The treadmill is equipped with a power cord and a grounding plug. Plug it in a correctly installed and grounded socket that fully complies with local regulations or legal requirements.

Warning: improper connection of the grounding conductor of this device may result in an electric shock. If you have any doubts about the grounding of this product, please entrust a qualified electrician to inspect.

Only use the plug that is supplied with the product.

The treadmill has a grounding plug. Plug it into a socket that fits accordingly. Do not plug the treadmill into an adapter.

USAGE

Before using the treadmill, check whether your clothing is fastened correctly or zipped.

Wear suitable sports shoes and clothes. Please avoid items that can get caught while using the treadmill. Do not use the treadmill while barefoot.

Always remove the plug after using the treadmill.

Stop immediately and consult a doctor if you experience dis – comfort or abnormal circumstances (such as dizziness, chest pain, nausea, or shortness of breath) during your training.

Please do not jump on or off the treadmill while it is in use. Step off while running only in case of an emergency as follows: grab the armrests with both hands, lift up your body, and place both feet on the side panels. Then, carefully step off the treadmill to one side.

Only let one person access the treadmill at a time.

Do not use the treadmill if the exterior is cracked, broken, or loose (exposing the insides) or if other parts have come loose.

Do not use or store the treadmill outdoors, in the bathroom or any other humid environment.

Do not use the treadmill if the power cord or plug is damaged or loose; otherwise, an electric shock, short circuit, or fire may result.

Do not damage, twist, or bend the power cord, and do not place any heavy objects on it. Avoid pinching the cord, as this may result in leakage, fire, an electric shock, or a short circuit.

Do not let anyone who can not express themselves or control the treadmill independently operate the treadmill.

Installation & usage

USAGE

Do not let the treadmill come in contact with water or any other conductive liquids, as this can cause an electric shock or fire.

Do not use the treadmill if you are tired, directly after having a full meal or if your body is in an abnormal condition.

Do not use the treadmill while drinking, eating or other activities.

Do not use the treadmill if you feel sluggish, for example, after drinking.

Do not use the treadmill while wearing hard or sharp objects in your pockets.

Keep the power cord and plug clean and free of objects or substances like water.

Do not pull out the plug during use.

Do not turn the power switch to OFF during use.

Be careful with wet hands. Do not pull the plug out of the socket and don't plug it into the socket if you have got wet hands.

Do not pull out the plug by its cord, but grab the plug itself to remove it.

This product is a Class C treadmill, not suitable for commercial or light commercial use.

The treadmill will not operate with its handrails folded in.

If the treadmill does not start or if any irregularities occur, stop using it. For common malfunctions and troubleshooting, see page 53 or contact us.

Maintenance

MAINTENANCE

To enjoy your Moov Run for as long as possible, keep both yourself and your treadmill in top condition: regularly perform maintenance (see page 47) and keep your treadmill free of dust and moisture.

Regularly remove dust from the ventilation holes on the bottom of the treadmill.

Remove the plug from the socket when performing maintenance.

Disassembling, repairing or replacing parts of the treadmill at your own initiative is prohibited, as it leads to risk of injury due to mechanical failure. Please get in touch with Moov before opening the exterior. Only upon approval you can disassemble, repair or replace parts.

Remove the plug when a power failure occurs.



Health precautions

Important health notice.

Consult your doctor before using the treadmill if any of the following situations apply:



HEALTH PRECAUTIONS

- Patients with pain in the lower back, legs, neck and arms (such as patients with a herniated disc, spinal shift, disc protrusion, etc.) or those who have suffered from injuries to the legs, lower back or neck.
- Patients with degenerative arthritis, osteoarthritis, rheumatism, or gout.
- Individuals with abnormalities such as osteoporosis.
- Individuals with circulatory system diseases (heart disease, vascular disease, high blood pressure, etc.).
- Individuals with respiratory organ disorders.
- Individuals using artificial pacemakers or implanted medical electronic devices.
- Individuals with malignant tumors.
- Individuals with thrombosis or severe blood circulation disorders, acute venous inflammation, etc.
- Individuals with peripheral circulation disorders caused by conditions such as diabetes.

- Individuals with skin wounds.
- Individuals with fever due to diseases (temperature reaching 38 °C or higher).
- Individuals with abnormal or bent backs.
- Pregnant or potentially pregnant women.
- Individuals feeling physically abnormal or in need of rest.
- Individuals with obvious poor physical condition.
- Individuals using the equipment for rehabilitation purposes.
- Individuals who feel any abnormality in their body other than the above situations.

Declaration of conformity

DECLARATION OF CONFORMITY

I, Moov Health B.V., hereby declare that the type of radio equipment Moov Run conforms to Directive 2014/53/EU.

The full text of the EU declaration of conformity can be consulted at the following internet address:

<http://moovmore.com/pages/conformity>

DISCLAIMERS

Usage may cause accidents or worsening of physical condition.

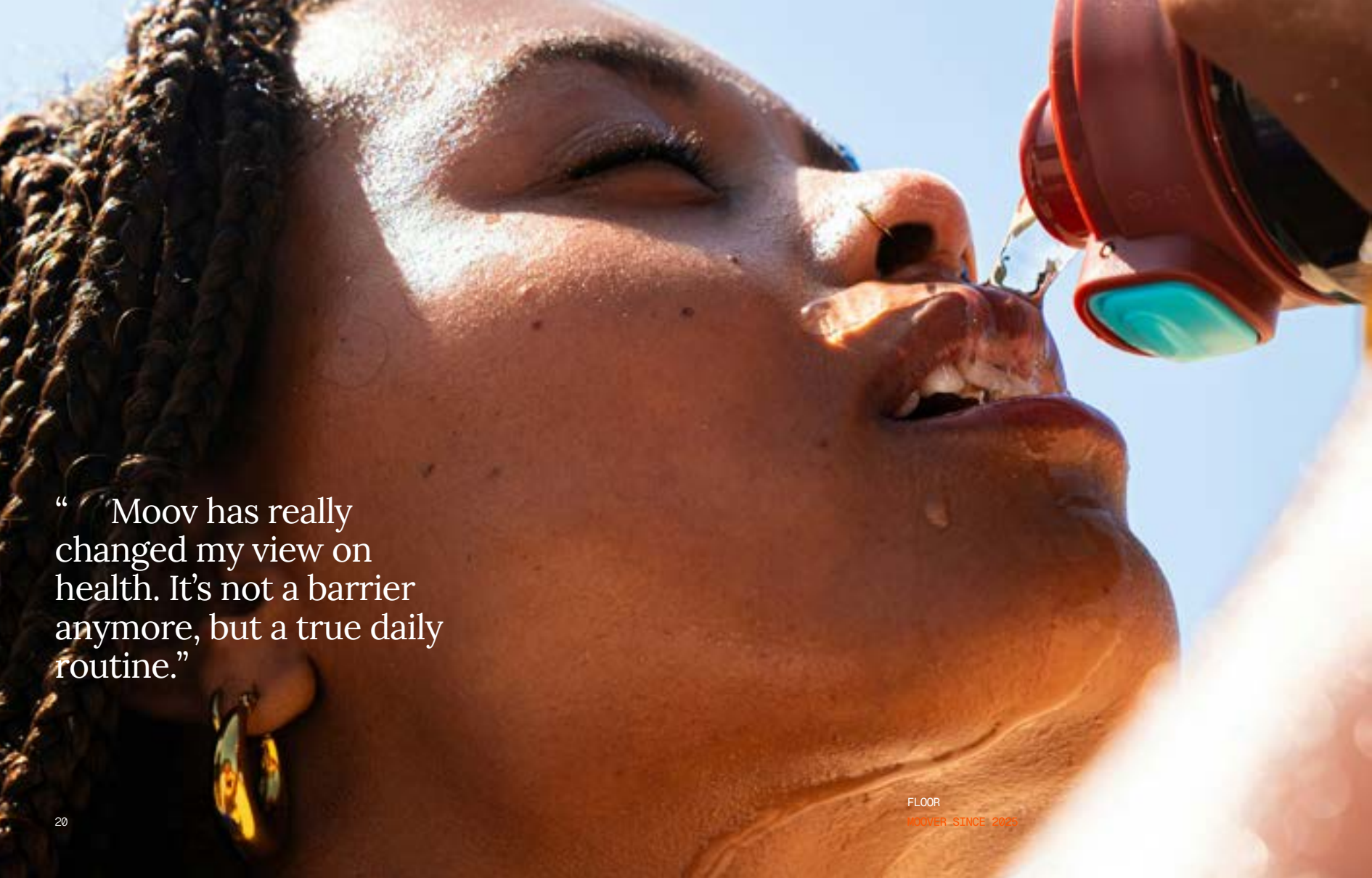
Failure to comply with the safety instructions can lead to injury.

Step into a healthier life.

Growth happens in the moments you intentionally choose.



m
share
real people
walking beside you
not alone
growing together
lifelong rhythm
start small
one more step
your own rhythm
small wins
calm progress
real life movement
keep going
again tomorrow
better
steps



“ Moov has really changed my view on health. It’s not a barrier anymore, but a true daily routine.”

Contents & technical specifications

Product highlights



Contents & technical specifications

INCLUDED IN THE BOX

1x	Moov Run
1x	User manual & Warranty card
1x	Setup & Maintenance kit
1x	Armrest left
1x	Armrest right

SETUP & MAINTENANCE KIT

1x	Open-end wrench
1x	5mm Hex key (No. 6)
1x	6mm Hex key (No. 7)
1x	Socket Wrench
1x	Silicone oil
4x	M6*20 Hex Socket Head Cap Screw
1x	Power cord
1x	Safety cord
1x	Remote control

TECHNICAL SPECIFICATIONS

OPERATING VOLTAGE	AC 220-240V 50/60Hz
MAX USER WEIGHT	120 kg
PRODUCT SIZE	1466 x 805 x 1170 mm
PRODUCT WEIGHT	36 kg
RUNNING SURFACE	440 x 1200 mm
MAX MOTOR POWER	1.0 HP brushless motor
SPEED DISPLAY	1.0-14.0 km/h
CONTROL METHOD	Control panel, remote control

Install your Moov Run

03

Assembly instructions

INSTALLATION

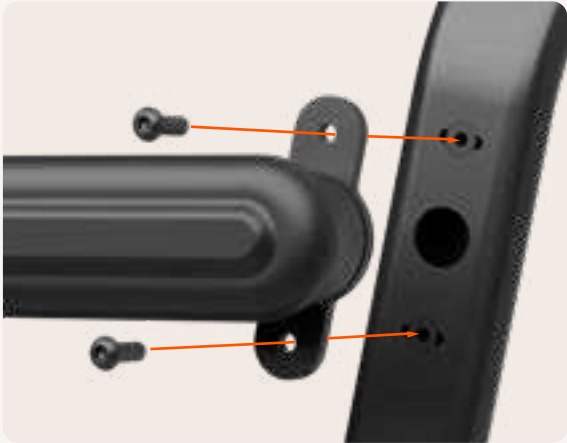
EN



- 01 Place the Moov Run on a flat, stable surface. Do not place it on carpet, rugs or uneven flooring.
- 02 Unfold the stabilizing feet at the bottom of the treadmill. These need to remain unfolded whenever the treadmill is in use.



- 03 Unfold the handrails: pull the lever outward to release the lock. The handrails will automatically expand outward.
- 04 Lift both handrails until they are fully upright. Then, push the lever back in to lock the handrails in place.



- 05 Identify the included left and right armrests. Align each armrest with the mounting holes in the corresponding handrail.
- 06 Secure each armrest using the four included M6*20 Hex Socket Head Cap Screws. Tighten all screws securely using the included 5mm Hex key (No. 6).

Assembly instructions

INSTALLATION

EN



- 07 Insert the safety cord into the slot located underneath the control panel. Clip the other end of the cord to your clothing before using the treadmill. Note: if the clip is not attached, the treadmill will display an error code (E07) and will not start.
- 08 Carefully peel off the protective film from the LED screen. It is tightly attached, please remove slowly.



- 09 Plug the power cord into the socket located at the front of the treadmill. Plug the other end into a suitable wall outlet.
- 10 Turn on the power switch at the front of the treadmill to enter standby mode.

Why is there a diagonal stripe on the treadmill?



You may have noticed a diagonal stripe across the belt. Please note this is normal. It's the seam where the belt was joined during production. It has no effect on performance, safety, or lifespan.

Fit facts

01

Movement stimulates creativity. Next time you're stuck, hop on your treadmill. You'll often step off with fresh ideas!

FIT FACT

02

Every step counts. While 10,000 steps are great, even 4,000 steps per day provide significant health benefits.

FIT FACT

03

A short walk after eating helps keep your blood sugar stable, making you feel more productive and less tired.

FIT FACT



Usage

Led screen



VIEW DATA

Before starting, the LED screen counts down “3333, 2222, 1111.” It then automatically cycles every 5 seconds through: Steps, Speed, Time, Distance, and Calories.

When you pause or stop your workout, the display automatically cycles through your recorded data, switching parameters every 5 seconds. The Speed window shows “PAU” in pause mode, and “END” in stop mode.

PARAMETERS	INITIAL VALUE	RANGE
STEPS	0	9999
SPEED (KM/H)	1.0	14.0
TIME (MIN:SEC)	00:00	99:59
DISTANCE (KM)	0.00	99:99
CALORIES (KCAL)	0	9999

To switch data manually:
Press the Speed “+” or “-” button.
The selected data screen will remain visible and automatic scrolling stops.

To resume automatic scrolling:
Use “+” or “-” to return to the “PAU” or “END” screen.
After a few seconds, automatic scrolling will resume.

Workout data remains visible for 60 seconds after stopping.
After that, all data is automatically cleared.

Before first use:
To protect the LED screen during transport, your Moov Run is covered with a plastic protective film. Please remove it carefully.

Control panel



Plus (+): Press the plus button to increase the treadmill’s speed. Press it briefly for a slow increase with 0.1km/h, or keep it pressed to continuously increase the speed with 0.5km/h.

Minus (–): Press the minus button to decrease the treadmill’s speed. Press it briefly for a slow decrease with 0.1km/h, or keep it pressed to continuously decrease the speed with 0.5km/h.

Program/Mode (P/M): Press the P/M button to scroll through the 12 preset programs (P1–P12). Press **Start/Stop** to select a program. Each program has fixed time and speed settings that adjust automatically. You can view their details on page 37. Set your own workout target in Mode: after P12, press P/M again to enter Mode (custom settings). In Mode, you can set your own workout target:

Time (default: 30:00)
Distance
Calories (default: 300)

Press P/M to switch between Time, Distance, or Calories. Use the + / – buttons to adjust the selected value. Press **Start/Pause** to begin. Speed and incline can be adjusted manually at any time using the + / – buttons.

Start/Pause (play/pause): Start: In standby mode, briefly press the start/pause button to start your treadmill. After a 3-second countdown, it starts at a speed of 1.0 km/h.

Pause: Briefly press the start/pause button while your treadmill runs to pause your session.

Resume: Briefly press the start/pause button while your treadmill is paused to resume your session at a speed of 1.0 km/h.

Stop: Press and hold the start/pause button during your session to stop.

3 button (3): Shortcut to a speed of 3.0 km/h.

6 button (6): Shortcut to a speed of 6.0 km/h.

Remote control

PAIRING

The remote control can only be paired when error code E07 is displayed. This code appears when the safety cord is not connected to the treadmill.

- 01 To pair the remote:
- 02 Turn on the treadmill.
- 03 Remove the safety cord so that E07 appears on the display.
- 04 Within 5 seconds of removing the safety cord, press and hold the start/stop button on the remote.
- 05 A long beep confirms successful pairing.

Once paired, the remote remains connected. You do not need to repeat this process after switching the treadmill off and on again.

USE

Pause (PAUSE): Briefly press the pause button while your treadmill runs to pause your session.

Mute button (🔇): Briefly press the mute button to mute the buzzer (the control panel will show “OFF”). Briefly press it again to turn the buzzer back on (the control panel will show “ON”).

Plus (+): Press the plus button to increase the treadmill's speed. Press it briefly for a slow increase with 0.1 km/h, or keep it pressed to continuously increase the speed with 0.5 km/h.

Minus (–): Press the minus button to decrease the treadmill's speed. Press it briefly for a slow decrease with 0.1 km/h, or keep it pressed to continuously decrease the speed with 0.5 km/h.

Start/Stop: Start: In standby mode, press the start/stop button to start your treadmill. After a 3-second countdown, the treadmill starts at a speed of 1.0 km/h.

Stop: Press the start/stop button during your session to stop.

Resume: Briefly press the start/stop button while your treadmill is paused to resume your session at a speed of 1.0 km/h.

USAGE

EN

Program/Mode (P/M): Press the P/M button to scroll through the 12 preset programs (P1–P12). Press **START/STOP** to select a program. Each program has fixed time and speed settings that adjust automatically. You can view their details on page 37. Set your own workout target in Mode: after P12, press P/M again to enter Mode (custom settings). In Mode, you can set your own workout target:

- Time (default: 30:00)
- Distance
- Calories (default: 300)

Press P/M to switch between Time, Distance, or Calories. Use the + / – buttons to adjust the selected value. Press START/STOP to begin. Speed and incline can be adjusted manually at any time using the + / – buttons.

6 button (6): Directly sets speed to 6.0 km/h.



Preset programs

Your Moov Run features 12 pre-installed training programs designed to add variety and structure to your workouts.

Each program is divided into 10 intervals. During these intervals, the speed and incline automatically adjust to create a varied session. Depending on the program you choose, the total workout time ranges from 15 to 35 minutes.

CREATE YOUR OWN PROGRAM

Prefer full control? Use Mode to design a workout that fits your exact goals. Set your own time, distance, or calorie target and adjust the speed as you go.

Press the P/M button once more after you’ve toggled through P01–P12 to enter the Mode function. Use the + and – buttons to adjust your target and press the  to continue. Throughout your workout you can adjust the speed.

PROGRAM LIST :

P01 – Gentle Jog Progression
Smooth build-up with energizing hills

P02 – Tempo Incline Intervals
Fast-paced bursts with calorie-torching climbs

P03 – Progressive Cardio Builder
Build endurance with dynamic elevation

P04 – Speed Ladder Challenge
Speed surges for a constant challenge

P05 – Extended Run Intervals
Go longer with powerful pace changes

P06 – Tempo Power Run
Build pace, sustain, and finish strong

P07 – Sustained Tempo Run
Maintain intensity, improve stamina

P08 – High-Intensity Intervals
Ignite fitness with explosive sprints

P09 – Mixed Speed Power
Strengthen stamina through varied pacing

P10 – Advanced Variable Intervals
Unpredictable intensity for serious progress

P11 – Pro-Level Speed Intervals
Elite run to maximize performance

P12 – Endurance Peak Run
Sustain speed for your strongest finish

PROGRAMS	FUNTIONS	INTERVALS										TIME
P01	Speed	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0	15 min
P02	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0	15 min
P03	Speed	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0	20 min
P04	Speed	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0	20 min
P05	Speed	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0	25 min
P06	Speed	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0	25 min
P07	Speed	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0	30 min
P08	Speed	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0	30 min
P09	Speed	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0	30 min
P10	Speed	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0	35 min
P11	Speed	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0	35 min
P12	Speed	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0	35 min

Bluetooth audio connection

The Moov Run is equipped with Bluetooth. Pair your phone to play your favorite music, or sync your treadmill with the apps Kinomap or Zwift.

PAIRING

Ensure the treadmill is in standby mode and open the Bluetooth settings on your phone.

Press and hold the Minus button (–) on your remote control (if paired) or on the control panel until you hear a beep.

Your phone will display “Moov Run” as an available device. Tap it to connect.

From now on, your treadmill will automatically connect to your phone.

You can now play music from the Bluetooth speaker on your treadmill or connect it to third-party apps to track your workout sessions.

Disconnect or unpair your phone? Ensure the treadmill is in standby mode, then press and hold the Minus button (–) again.

KINOMAP & ZWIFT

Connect your treadmill to apps like Kinomap and Zwift to follow virtual routes, make your session interactive and track your data.

Visit www.kinomap.com or www.zwift.com for more information on how to get started.

USAGE

EN



Safety cord

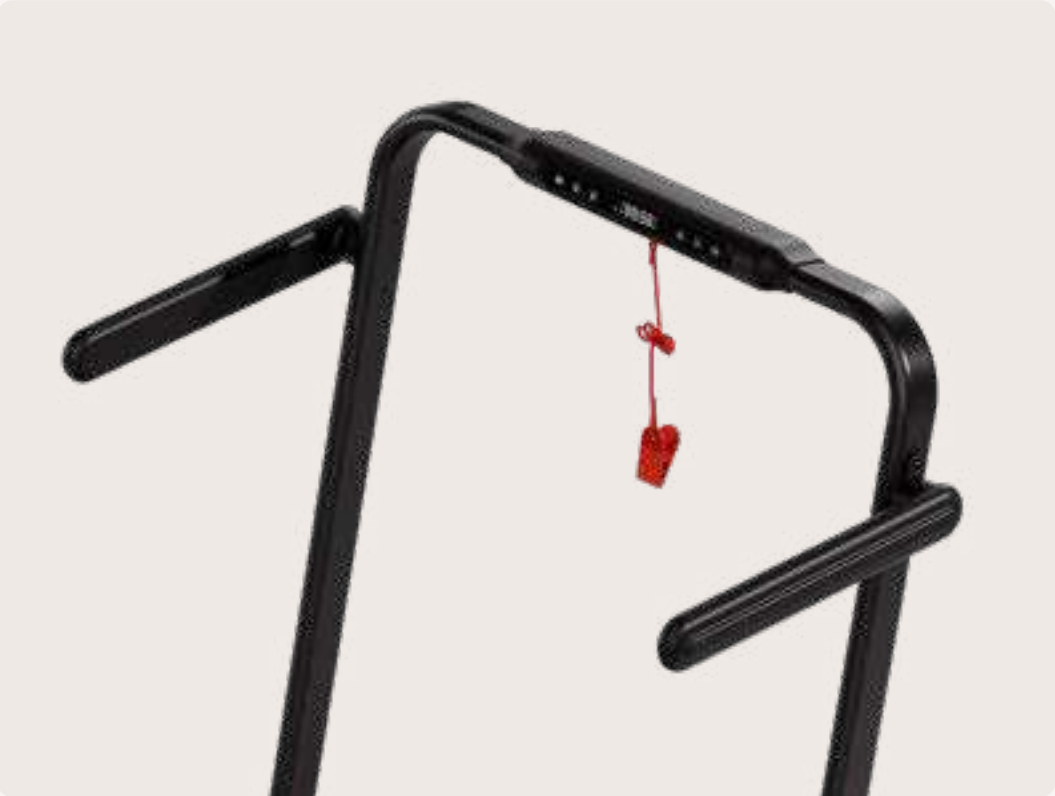
USAGE

EN

SAFETY CORD

If the safety cord is removed from the treadmill, an emergency stop will automatically occur. The LED screen will show error code “E07”, and you’ll be unable to operate the treadmill.

Is it safe to continue your session? Reattach the safety cord in the slot located underneath the control panel. In case the clip came loose from your clothing, reattach the clip as well. Afterwards, you can use your treadmill as normal.





Tips

Adjust the handle

FIRMNESS

The default delivery of the foldable handlebar is aimed at average wrist strength. Want it firmer or looser? You can adjust it yourself:

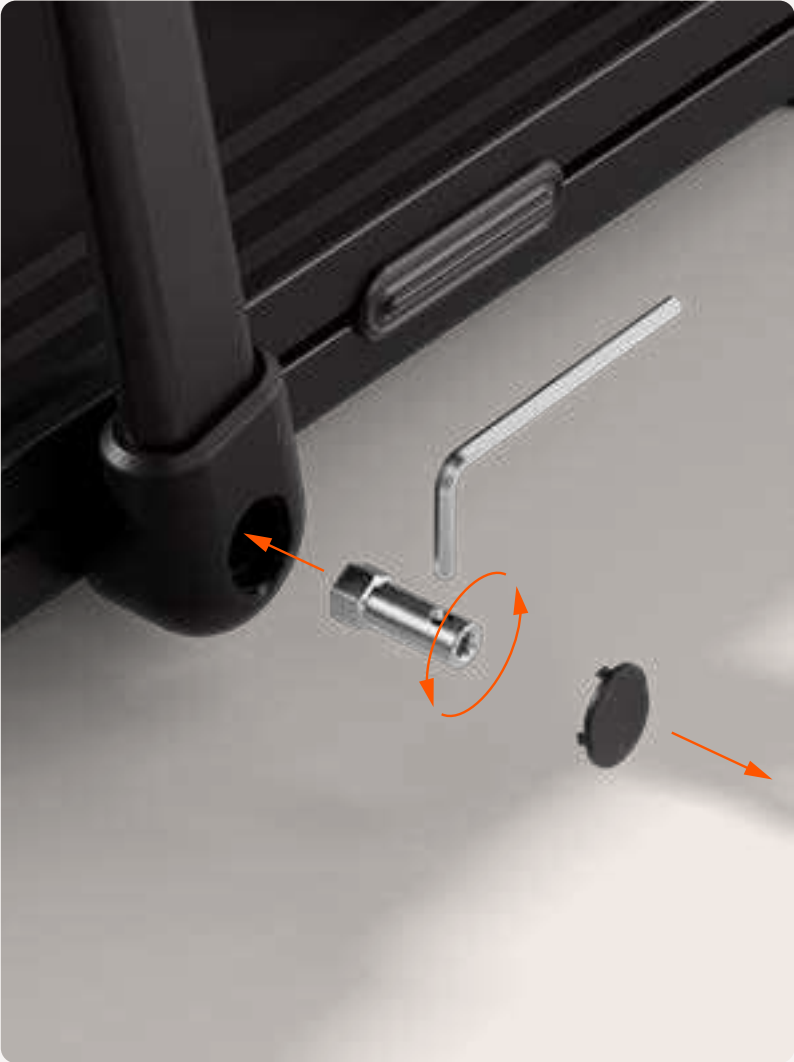
Pry off the plug at the bottom end of the left bar (step 1).

Combine the supplied socket wrench and the 5mm Hex key (No. 6) into a lever (step 2).

Insert the end of the socket wrench into the hole and attach it to the screw (step 2).

Turn clockwise to tighten and counterclockwise to loosen (step 3).

Note: do not loosen or tighten too often. Excessive turning may cause play between the handlebar and treadmill, making the handlebar looser.



User tips

MAKE EVERY STEP COUNT

Warm up first. Start your session with 5 to 10 minutes at a low pace. Optionally, step off the treadmill briefly to warm up your muscles with light jumps, active squats, lunges, or hip rotations.

Control your breathing. Coordinate your breathing with your steps. When you become short of breath, slow down, take a break or stop if needed.

Take regular breaks. After 60 minutes, switch off the treadmill for at least a few minutes. This helps your body recover and keeps your Moov Run in optimal condition.

Cool down properly. When you're finishing up your session, walk at a low pace for a few minutes before stopping completely. This helps prevent dizziness or a loss of balance. Optionally, consider adding stretching exercises to your cool down.

Build up gradually. Increase your speed and duration step by step. Listen to your body, allow time for recovery.



Storage

TIPS

EN



Got your steps in? Well done! Store your Moov Run as follows to enjoy it for as long as possible:

- 01 Turn off the treadmill using the on/off switch.
- 02 Unplug the power cord from the wall socket.



- 03 Adjust the armrests: gently pull the armrests slightly outward. Then, rotate them down so that they are perpendicular (at a 90° angle) to the handrails.
- 04 Pull the lever outward to release the lock on the handrails. Fold the handrails all the way down.

Storage

TIPS

EN



- 05 Push the lever back in to lock the handrails in the lowered position.
- 06 Before moving the treadmill, make sure you've followed steps 1–5. Then, lift the rear end of the treadmill with both hands until it rests on the front wheels. You can now roll it into place.



- 07 Store your treadmill flat or upright. If you store it upright, ensure it is placed with the motor down and leaning onto something for stability.

Note: do not store the Moov Run in damp or dusty areas

Ensure the treadmill is kept in a clean, dry environment to maintain optimal performance and condition.





Maintenance

Lubrication

Order extra lubricant oil



The first tube of lubricant oil is on us—just because we love seeing you on a roll. Have you emptied your tube? Scan the QR code and order a new one within a few clicks.

Keep your Moov Run running smooth with a little lubricant.

Use the following guidelines:

- Do you use the treadmill less than **3 hours** per week? Please apply **once every 5 months**.
- Do you use the treadmill between **4 and 7 hours** every week? Please apply **once every 2 months**.
- Do you use the treadmill for more than **7 hours** every week? Please apply **once a month**.

Remember: less is more!
A little lubricant goes a long way

HOW DO I KNOW WHEN I SHOULD LUBRICATE?

- You can easily check whether your treadmill needs lubrication by lifting the belt slightly and touching the middle of the back.
- Does it feel slightly moist from the lubricant oil? There is no need to lubricate at this time.
- Does it feel dry? Lubrication is required.

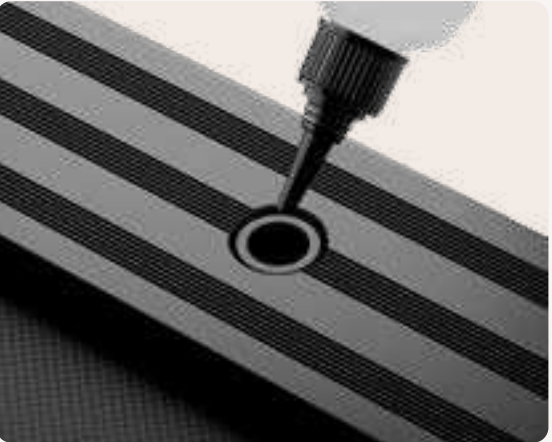
How do I apply the lubricant?



- 01 On the side of the right foot rail you'll find a small hole. This is designed for adding lubricant.
- 02 Use the supplied tube: cut off the tip and place the tube upside down over the filling hole.



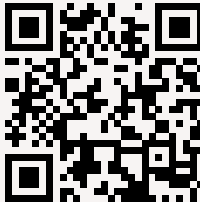
- 03 Turn the treadmill on at 1.0 km/h and step onto the belt.
- 04 Walk slowly from left to right for a few minutes to distribute the lubricant evenly.



Cleaning

To keep your Moov Run running smoothly, clean it regularly to remove dust. The treadmill has ventilation openings on the underside. Make sure these remain free of dust in order for ventilation to work properly. Proper airflow prevents overheating and extends the lifespan of your treadmill.

Tip: Use our dust cover to protect your treadmill while it's stored. Scan the QR code to discover this and other available accessories.



ADJUSTING TENSION

- The running belt on your Moov Run is adjusted before leaving the factory. However, it is completely normal if the belt loosens after using the treadmill for a while. Does it feel like the treadmill slips or pauses when you step on it? Please readjust the belt.
- You can use the supplied 6mm Hex key (No. 7). Insert it into the adjustment bolts at the back of the lower part and turn them clockwise in half-turn increments synchronously on both sides.
- Do not overtighten them. This can overload the motor, which can lead to damage.

CORRECTING DEVIATIONS

You might notice your treadmill running slightly crooked or not completely stable. That can happen, for example because the treadmill isn't placed on a leveled surface, or you put slightly more force with one foot than the other. Fortunately, a few minutes of walking calmly is often enough to get the belt straight again.

A small deviation of 2–5 mm is normal and not a problem. If the belt quickly shifts to one side or rubs against the edge, adjust it immediately.

You can do this with the supplied 6mm Hex key (No. 7).

IMPORTANT

Deviations of the treadmill are not covered by the warranty. Prevent damage by performing regular maintenance according to the instructions:

- 01 Use lubricant regularly
- 02 Check the tension regularly
- 03 Correct deviations immediately

How to adjust the belt

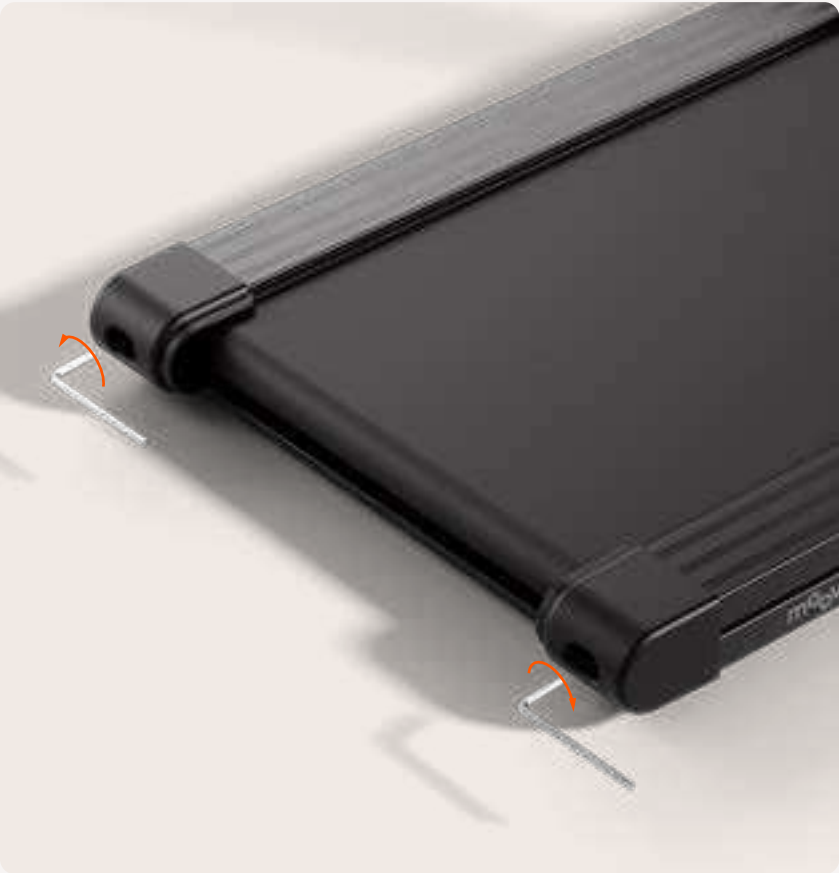
- 01 Start the treadmill and set the speed to 3–4 km/h.
- 02 Check whether the belt deviates to the left or to the right.
- 03 Keep the treadmill running to adjust the belt.

If the belt deviates to the left

If the belt deviates to the left, turn the left bolt clockwise, or the right bolt counterclockwise. Check whether the belt now runs in the middle. If so, turn both bolts half a circle clockwise to tighten the belt.

If the belt deviates to the right

If the belt deviates to the right, turn the right bolt clockwise, or the left bolt counterclockwise. Check whether the belt now runs in the middle. If so, turn both bolts half a circle clockwise to tighten the belt.





Malfunctions and troubleshooting

Malfunctions and troubleshooting

We've listed the most common malfunctions, which in most cases you can easily fix yourself.

If you're unsure about something, or have questions about your Moov Run, please contact our support team. We'll gladly see how we can help.

support@moovmore.com
085 400 82 25

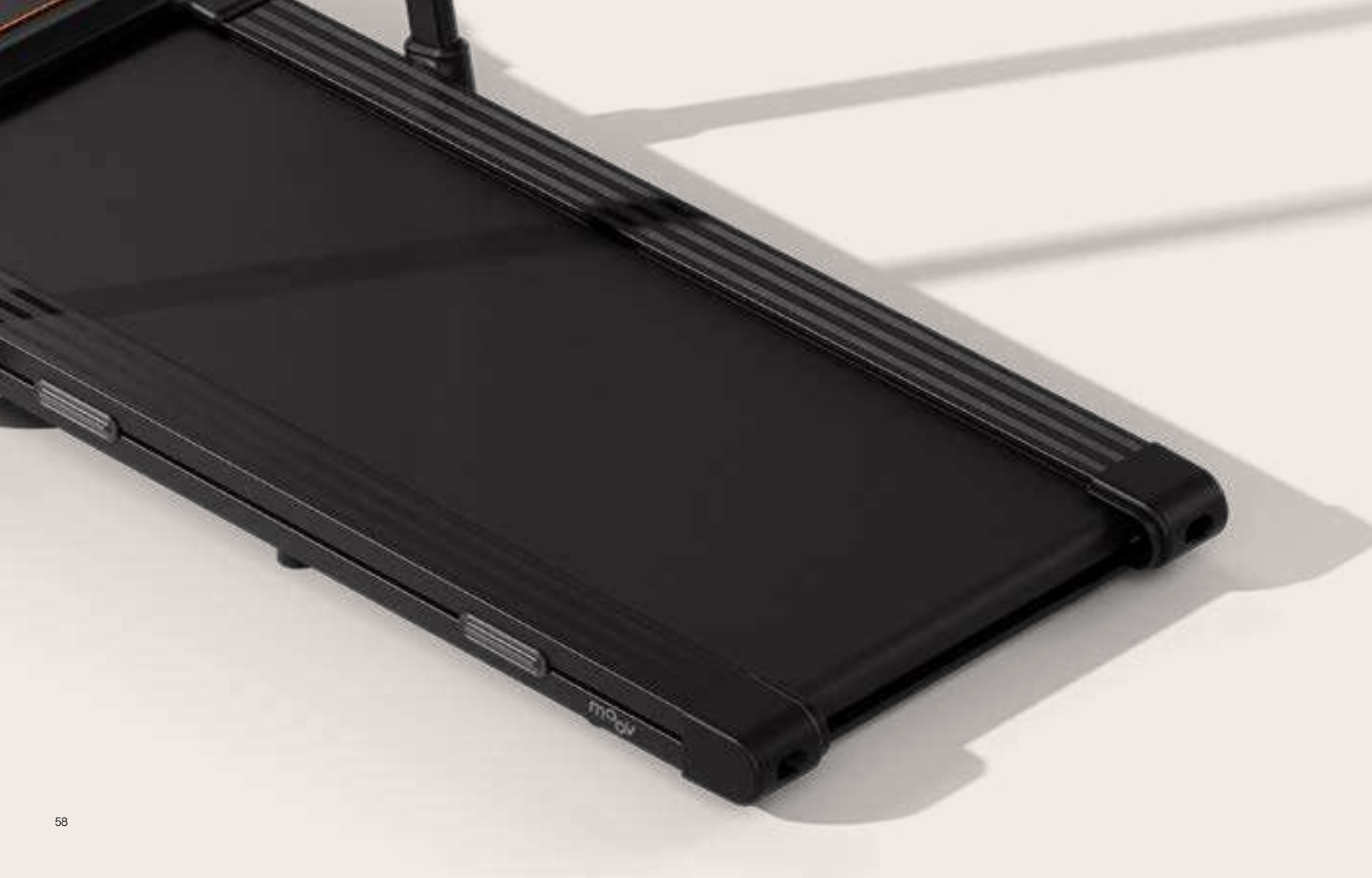
ISSUES	POSSIBLE CAUSES	TROUBLESHOOTING
The treadmill is not operating.	The power cord is not connected.	Plug the power cord into the socket.
	The power is not turned on.	Turn the power switch located on the front of the treadmill to the ON position.
The running belt does not run smoothly.	There is insufficient lubrication.	Apply lubricant oil.
	The running belt is too tight.	Adjust the tension of the running belt.
The treadmill slips.	The running belt slips	Adjust the tension of the running belt.
	The running belt is loose.	Adjust the tension of the running belt.



Error messages and solutions

FAULT CODES	POSSIBLE CAUSES	TROUBLESHOOTING
E01	Malfunction in the internal control system, between the main electronic board and the control panel.	Check whether the cables between the main electronic board and the control panel are loose or disconnected.
E05	The overload protection is activated.	If the treadmill is overloaded, turn off the power and restart it. Make sure the running belt is lubricated. Also, check the tension of the running belt; it may be set too tight.
E06	The treadmill is not receiving enough power from the outlet, which may prevent it from running properly.	Make sure the wall outlet is providing the correct voltage for your treadmill and that the power cord is securely plugged into both the wall outlet and the treadmill.
E07	The safety cord is not attached to the treadmill.	Check whether the safety cord is properly attached.
E11	The treadmill is receiving too much voltage, which can damage its electronics.	Verify that the power supply does not exceed the treadmill's rated voltage. If needed, use a voltage stabilizer or a different outlet with correct voltage.
E12	The motor is not receiving proper electrical phases, preventing it from running correctly.	Contact our customer support.

E15	The treadmill has overheated.	Turn off and unplug the treadmill. Check if the ventilation holes on the underside of the treadmill are free from dust and if the belt is adjusted properly. Wait at least 30 minutes for it to cool down before restarting.
E16	Other errors.	Contact our customer support.
E17	An error occurred with the treadmill's hall sensors.	Contact our customer support.
E19	The treadmill has detected an overload, causing excessive current. The system's protection mechanism has been triggered.	Turn off and unplug the treadmill. Remove any excessive load or resistance (the running belt may be adjusted too tight). Restart the treadmill.
E22	The treadmill's hall sensors signals are inconsistent or outside the expected range.	Contact our customer support.
E25	The treadmill's controller has detected an irregularity in the current readings.	Contact our customer support.
E26	The controller is receiving unusual voltage readings.	Contact our customer support.
E27	The current in one or more phases of the motor is not balanced correctly.	Contact our customer support.
DISPLAY ABNORMALITIES	There is external interference.	Turn off the treadmill, wait 1 minute, and then restart the treadmill.



Warranty

Warranty

We stand behind the quality of our products.
That's why you get a standard 2-year warranty
on your new Moov Run.

Prefer extra peace of mind?
Extend your coverage:

Prefer extra peace of mind? Add on our extended warranty:



Scan the QR code and
benefit from an extra 1 year
warranty for €29.99

+ 1 YEAR



Scan the QR code and
benefit from an extra 2 years
warranty for €49.99

+ 2 YEAR

WARRANTY

EN

WHAT IS COVERED BY WARRANTY?

Our warranty covers defects due to material or
manufacturing defects. In addition, you are entitled
to the legal warranty, meaning you can expect the
product to function as it should.

EXAMPLES OF WHAT IS COVERED BY OUR WARRANTY:

- Manufacturing errors or defects in materials
- Defects that arise from regular use
in accordance with the manual

Warranty

WARRANTY

EN

WHAT IS NOT COVERED BY WARRANTY?

Unfortunately, we can not cover
everything with our warranty.

EXAMPLES OF WHAT IS NOT COVERED BY THE WARRANTY:

- Normal wear and tear (such as treadmill
wear during intensive use)
- Damage due to incorrect use, accidents
or repairs by third parties
- Defects due to external causes
(e.g. water damage or power failures)
- Products without valid proof of purchase

HOW DO I SUBMIT A WARRANTY CLAIM?

If you're experiencing an issue within the warranty
period, contact us at **support@moovmore.com**
and include the following:

- Your full name
- Your order number
- A clear description of the issue
- Visual proof of the defect (a picture or a video)
- Proof of purchase

Once we receive your request, we will get back
to you within 2 working days to assess the
situation and find the best solution together.

Need help?

Contact **support@moovmore.com**

Welkom bij Moov.

Een nieuw begin hoeft niet altijd groot te zijn. Het zijn vaak de kleine, bewuste stappen die je elke dag zet. Een wandeling, een diepe ademhaling, een moment waarop je voor jezelf kiest.

Met de Moov Run heb jij je eerste stap gezet. Op sommige dagen zal bewegen niet vanzelf gaan. Sta even stil bij dat gevoel, erken de weerstand... en beweeg dan toch.

Kies kwetsbaarheid boven perfectie. Bouw je eigen ritme. En ontdek stap voor stap je kracht.

Jij maakt je Moovs.

ONZE COMMUNITY

NL



Maak je
volgende
Moov

INTRODUCTIE

NL

01 Veiligheid voorop

Lees de veiligheidsinstructies

02 Installeer

je Moov Run

03 Maak je klaar

met onze tips & tricks

04 Let's Moov!

INTRODUCTIE

NL

Liever de
snelle route?



Scan de QR-code en bekijk
onze setup-video van 3 minuten.

Je vindt de gedetailleerde instructies
terug in de handleiding.



“ Moov has really changed my view on health. It's not a barrier anymore, but a true daily routine.”

FLOOR

MOOVER SINCE 2025

Veiligheidsinstructies

Plaatsing



PLAATSING

Wees voorzichtig tijdens het uitpakken en installeren van het product en zorg dat er geen mensen of huisdieren in de buurt komen.

Voorkom waterschade: plaats je loopband in een goed geventileerde, droge binnenruimte en plaats geen voorwerpen gevuld met water op de band.

Laat een ruimte van minimaal 1 meter breed en 2 meter lang achter de loopband leeg tijdens gebruik, vanwege veiligheidsoverwegingen.

Plaats de loopband op een vlakke en geschikte ondergrond: niet op een tapijt of kleed (dit kan de ventilatie- en koel efficiëntie verminderen).

Houd het netsnoer uit de buurt van warmtebronnen.

Houd kinderen uit de buurt van de loopband en laat kinderen de loopband niet gebruiken of ermee spelen.

VEILIGHEIDSinSTRUCTIES

NL

Plaats de loopband niet in zonlicht of in een warme omgeving, zoals bij een open haard, verwarming, oven of elektrische kachel anders kan er elektrische lekkage of brand ontstaan.

Dit product is geschikt voor thuisgebruik, niet voor plaatsen met meerdere gebruikers zoals scholen of sportscholen.

Bewaar de smeerolie voor het onderhoud van je loopband buiten bereik van kinderen.

Schakel de stroom van de loopband uit voordat je hem verplaatst.

Installatie

VEILIGHEIDSinSTRUCTIES

NL

INSTALLATIE

Dit product vereist aarding. Zo verminder je het risico op een elektrische schok bij defecten.

Zorg dat de stekker geaard is en het stopcontact waar je de loopband in steekt een eigen circuit heeft.

De loopband is uitgerust met een netsnoer en aardingsstekker. Steek deze in een correct geïnstalleerd en geaard stopcontact dat volledig voldoet aan de lokale regelgeving of wettelijke vereisten.

Let op: onjuiste aansluiting van de aardingsgeleider van het apparaat kan leiden tot een elektrische schok. Twijfel je over de aarding, laat dit dan controleren door een professionele elektricien.

Gebruik uitsluitend de stekker die bij het apparaat wordt geleverd.

De loopband heeft een aardingsstekker: aansluiting moet in een stopcontact waarvan de vorm overeenkomt. De loopband mag niet in een adapter worden gestoken.

GEBRUIK

Controleer voor gebruik van de loopband of je kleding goed vastzit of dicht is geritst.

Draag geschikte sportschoenen en kleding die niet aan de loopband kan blijven haken. Train niet op blote voeten op de loopband.

Haal na gebruik van de loopband altijd de stekker eruit.

Stop onmiddellijk en raadpleeg een arts wanneer je ongemak of abnormale omstandigheden (zoals duizeligheid, pijn op de borst, misselijkheid of kortademigheid) ervaart tijdens de training.

Spring niet de loopband op of af terwijl deze aan staat. Uitsluitend in noodgevallen kun je als volgt van de loopband afspringen: pak de leuning met beide handen vast, til je lichaam op en verplaats tegelijkertijd beide voeten naar de zijstroken. Stap vervolgens aan één kant van de loopband af.

Laat slechts één persoon tegelijk op de loopband trainen.

Gebruik de loopband niet wanneer de behuizing is gebarsten, gebroken of los zit (waardoor de binnenkant zichtbaar is) of als onderdelen los zijn geraakt.

Gebruik of bewaar de loopband niet buitenshuis, in de badkamer of op vochtige plekken.

Gebruik de loopband niet als het netsnoer of de stekker beschadigd is of los zit – anders kan er een elektrische schok, kortsluiting of brand ontstaan.

Beschadig, buig of draai het netsnoer niet. Plaats ook geen zware voorwerpen op het netsnoer en vermijd afknelling van het netsnoer – anders kan er lekkage, brand, een elektrische schok of kortsluiting ontstaan.

Laat personen die zichzelf niet kunnen uiten of de loopband niet zelfstandig kunnen bedienen geen gebruik maken van de loopband.

Laat de loopband niet in contact komen met water of andere geleidende vloeistoffen – dit kan leiden tot een elektrische schok of brand.

Gebruik de loopband niet als je moe bent, na het drinken van water of als je lichaam zich in abnormale toestand verkeert.

Gebruik de loopband niet tijdens het drinken, eten, of andere activiteiten.

Gebruik

GEBRUIK

Gebruik de loopband niet wanneer je je lusteloos voelt, bijvoorbeeld na het drinken.

Gebruik de loopband niet wanneer je harde of scherpe voorwerpen in je (broek)zakken draagt.

Laat het netsnoer en de stekker schoon en vrij van voorwerpen of substanties zoals water.

Trek tijdens het gebruik de stekker niet uit het stopcontact.

Zet tijdens het gebruik de aan/uit-schakelaar niet op OFF.

Wees voorzichtig met natte handen: trek de stekker niet uit het stopcontact en steek hem er niet in met natte handen.

Trek bij het uittrekken van de stekker niet aan het netsnoer, maar pak de stekker vast om deze eruit te trekken.

Dit is een Class C loopband, niet geschikt voor commercieel of licht commercieel gebruik.

De loopband werkt niet met de handgreep ingeklapt.

Wanneer de loopband niet start of er zich onregelmatigheden voordoen, stop dan met het gebruik ervan. Zie pagina 109 voor veelvoorkomende problemen en oplossingen, of neem contact met ons op.

VEILIGHEIDSinSTRUCTIES

NL

Onderhoud

ONDERHOUD

Voer regelmatig onderhoud uit (zie pagina 103) en houd de loopband stof- en vochtvrij om zo lang mogelijk van je loopband te genieten.

Maak de ventilatiegaten aan de onderkant van de loopband regelmatig stofvrij.

Haal tijdens onderhoud altijd de stekker uit het stopcontact.

Het is verboden om de loopband op eigen initiatief te demonteren, te repareren of de onderdelen van de loopband te vervangen – dit leidt tot risico op letsel door mechanisch falen. Neem eerst contact op met Moov voordat je de behuizing opent. Pas bij akkoord kan demontage, reparatie of vervanging plaatsvinden.

Trek tijdens een stroomstoring de stekker uit het stopcontact.

VEILIGHEIDSinSTRUCTIES

NL



Gezondheidsoverwegingen

Belangrijke gezondheidsmededeling.

Raadpleeg uw arts voordat u de loopband gebruikt als een van de volgende situaties op u van toepassing is:



GEZONDHEIDSOVERWEGINGEN

Patiënten met pijn in de onderrug, benen, nek en armen (zoals patiënten met een hernia, spinale verschuiving, discusprotrusie, etc.) of bij verwondingen of blessures aan de benen, onderrug of nek.

Patiënten met degeneratieve artritis, artrose, reuma of jicht.

Personen met aandoeningen zoals osteoporose.

Personen met aandoeningen van het vaatstelsel (hartaandoeningen, vaatziekten, hoge bloeddruk, etc.)

Personen met aandoeningen van de luchtwegen.

Personen die kunstmatige pacemakers of geïmplanteerde medische elektronische apparaten gebruiken.

Personen met kwaadaardige tumoren

Personen met trombose of ernstige bloedsomloopstoornissen, oppervlakkige veneuze trombose, etc.

Personen met een slechte bloedsomloop (bijvoorbeeld veroorzaakt door diabetes).

Personen met huidwonden.

Personen met koorts als gevolg van ziekten (temperatuur van 38 °C of hoger).

Personen met abnormale ruggen.

Zwangere of mogelijk zwangere vrouwen.

Personen die zich fysiek abnormaal voelen en rust nodig hebben.

Personen met een duidelijk slechte fysieke conditie.

Personen die de apparatuur gebruiken voor revalidatie doeleinden.

Personen die een andere afwijking in hun lichaam voelen dan hierboven beschreven.

Conformiteitsverklaring

CONFORMITEITSVERKLARING

Hierbij verklaar ik, Moov Health B.V., dat het type radioapparatuur Moov Run conform is met Richtlijn 2014/53/EU.

De volledige tekst van de EU-conformiteitsverklaring kan worden geraadpleegd op het volgende internetadres:

<http://moovmore.com/pages/conformity>

DISCLAIMERS

Gebruik kan ongelukken of verslechtering van de fysieke conditie veroorzaken.

Het niet naleven van de veiligheidsinstructies kan leiden tot letsel.

Stap een gezonder leven in

Groei ontstaat in de
momenten waarop
je voor jezelf kiest.

8.3 KM/H

AVG. SPEED

10K

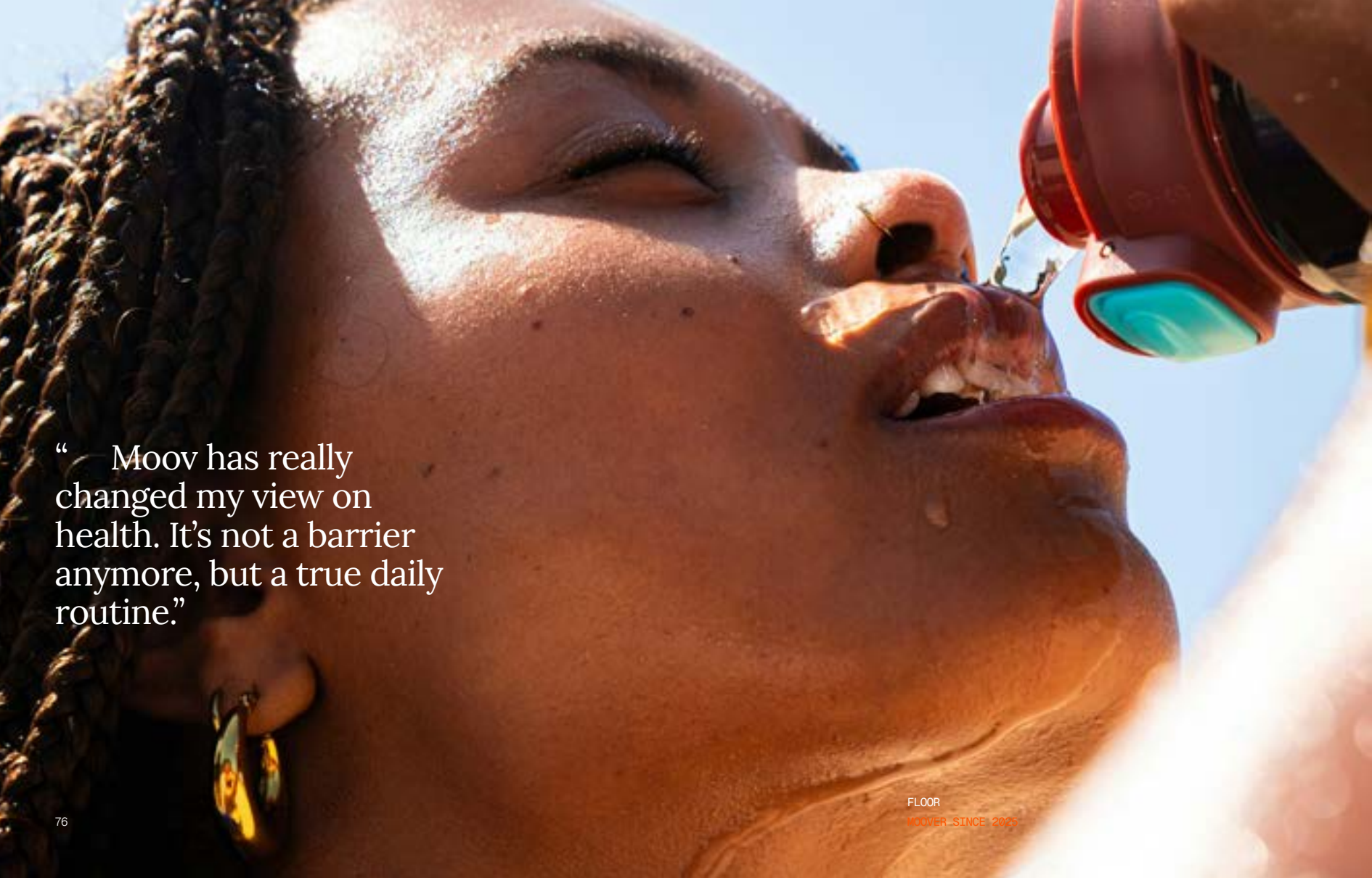
STEPS

3.760 KM

AVG. DISTANCE



m
share
real people
walking beside you
not alone
growing together
lifelong rhythm
start small
one more step
your own rhythm
small wins
calm progress
real life movement
keep going
again tomorrow
better
steps



“ Moov has really changed my view on health. It's not a barrier anymore, but a true daily routine.”

Inhoud & Technische specificaties

Productoverzicht

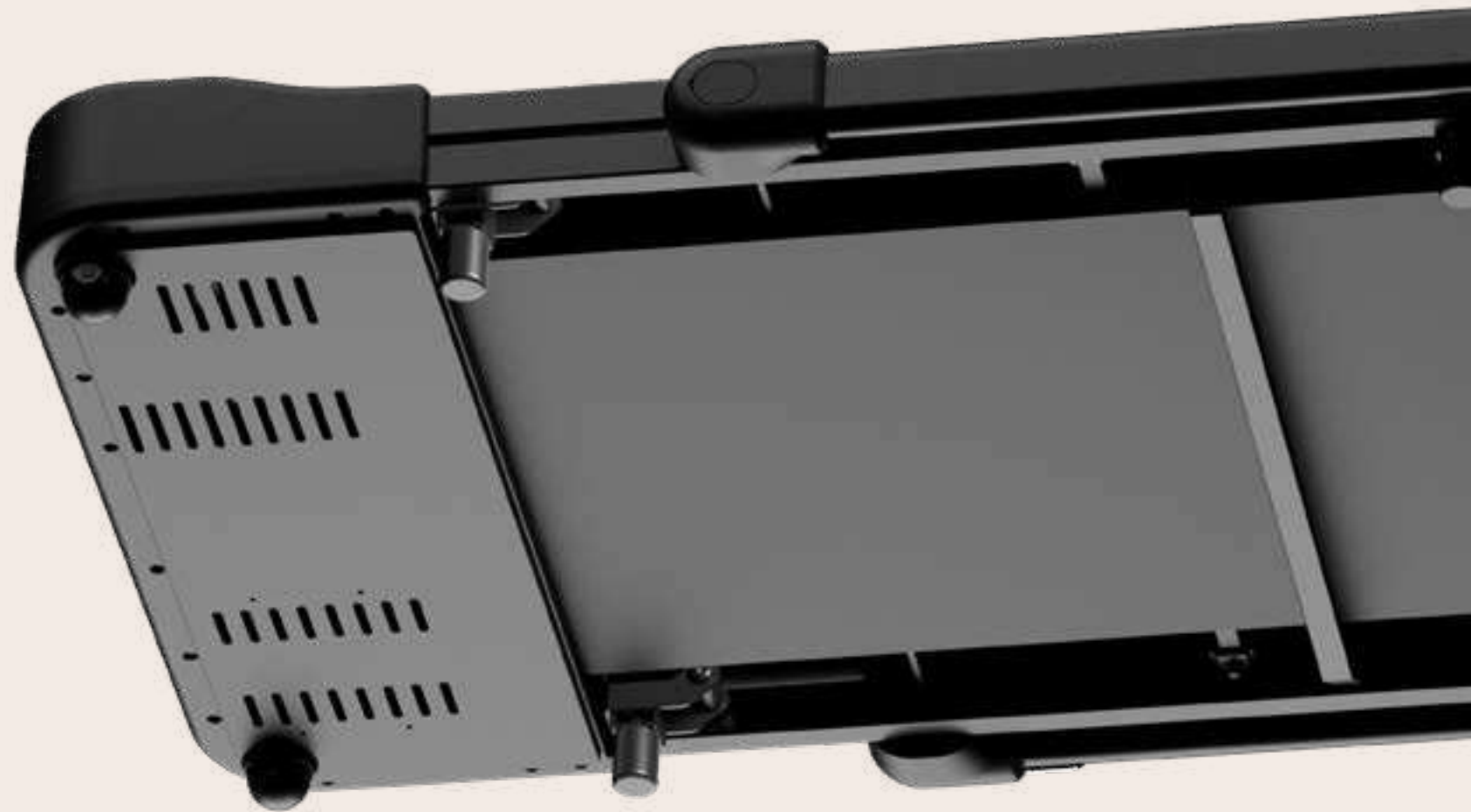
NL



Contents & technical specifications

NL

DIT ZIT ER IN DE DOOS		INSTALLATIE- EN ONDERHOUDSPAKKET		TECHNISCHE SPECIFICATIES	
1x	Moov Run	1x	Steeksleutel	WERKSPANNING	AC 220–240V 50/60Hz
1x	Handleiding en garantiebewijs	1x	5mm Inbussleutel (No. 6)	MAXIMALE BELASTING	120 kg
1x	Installatie- en onderhoudspakket	1x	6mm Inbussleutel (No. 7)	PRODUCTAFMETINGEN	1466 x 805 x 1170 mm
1x	Linker armleuning	1x	Dopsleutel	PRODUCTGEWICHT	36 kg
1x	Rechter armleuning	1x	Siliconenolie	LOOPVLAK	440 x 1200 mm
		4x	M6*20 inbusbouten	MAXIMAAL VERMOGEN	1.0 HP borstelloze motor
		1x	Netsnoer	SNELHEIDSWEERGAVE	1.0–14.0 km/h
		1x	Veiligheidskoord	BESTURINGSMETHODE	Bedieningspaneel, afstandsbediening
		1x	Afstandbediening		

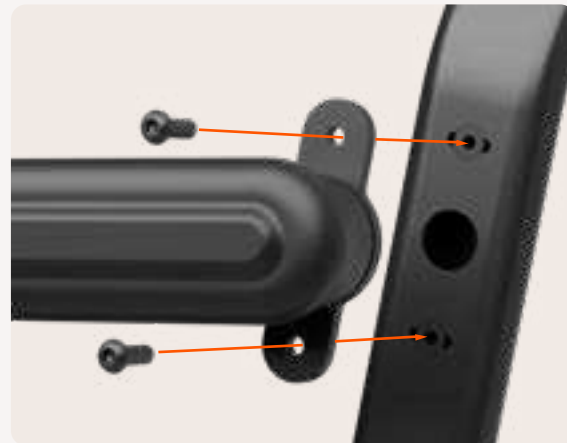


Installeer je
Moov Run

Montage-instructies

INSTALLATIE

NL



01 Plaats de Moov Run op een vlakke ondergrond zonder kleed of tapijt.

02 Klap de dempingsblokken onderop de loopband uit. Deze moeten uitgeklappt zijn wanneer je de loopband gebruikt.

03 Ontgrendel de handgreep: trek de hendel open om de vergrendeling los te maken. De handgreep zet dan automatisch uit naar buiten.

04 Til de handgreep aan beide kanten totdat deze volledig omhoog staat. Duw de vergrendeling vervolgens terug naar binnen om de handgreep op zijn plaats te vergrendelen.

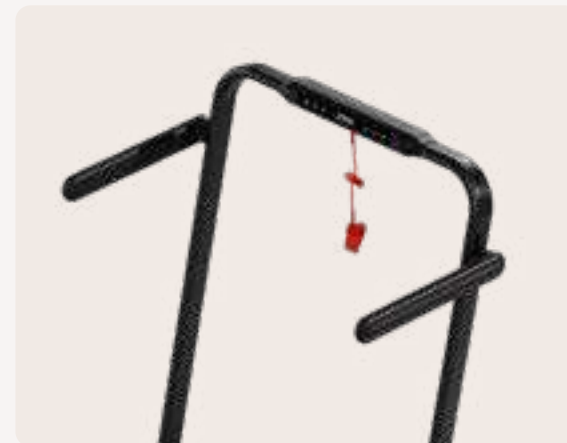
05 Identificeer de bijgeleverde linker en rechter armleuning. Lijn elke armleuning uit met de montagegaten in de handgreep.

06 Maar beide armleuning vast met de vier bijgeleverde M6*20 inbusbouten. Draai ze stevig vast met gebruik van de 5mm inbussleutel (No. 6).

Montage-instructies

INSTALLATIE

NL



07 Steek het veiligheidskoord in de gleuf onder het bedieningspaneel. Bevestig het andere uiteinde van het koord met een clip aan je kleding voordat je de loopband gebruikt. Let op: als de clip niet is bevestigd, geeft de loopband een foutcode (E07) weer en kun je niet starten.

08 Verwijder het bescherm laagje van het led-scherm: er zit een laagje folie op het scherm om hem te beschermen tegen krassen. Deze zit er flink strak op; haal hem er voorzichtig af.

09 Steek het netsnoer in de voorste aansluiting van de loopband en de stekker in het stopcontact, zoals hieronder afgebeeld.

10 Zet de loopband in standby-modus door de aan/uit-schakelaar aan de voorzijde van de loopband aan te zetten.

Waarom zit er een schuine streep op de loopband?

Misschien is het je al opgevallen: er loopt een schuine streep over de band van je loopband. Dit is normaal: het is de plek waar de band tijdens het productieproces aan elkaar is gemaakt. Het is een normale eigenschap van alle loopbanden en heeft geen enkele invloed op de werking, veiligheid of levensduur.

Fit facts

01

Bewegen stimuleert creativiteit. Stap dus de volgende keer dat je vastloopt gewoon even je loopband op. Vaak stap je er vol frisse ideeën vanaf!

FIT FACT

02

Elke stap telt. Natuurlijk zijn die welbekende 10.000 stappen hartstikke goed, maar zelfs 4000 stappen per dag leveren al een flink aantal gezondheidsvoordelen op.

FIT FACT

03

Een kleine wandeling na het eten helpt je bloedsuikerspiegel stabiel te houden. Zo voel je je productiever en minder snel vermoeid!

FIT FACT



Gebruik

Led-scherm



GEGEVENS BEKIJKEN

Voordat je begint, telt het Led-scherm af: “3333, 2222, 1111”. Daarna wisselt het scherm automatisch elke 5 seconden tussen: Stappen, Snelheid, Tijd, Afstand en Calorieën.

Wanneer je je training pauzeert of stopt, wisselt het scherm automatisch elke 5 seconden tussen je geregistreerde gegevens. In pauzmodus wordt de snelheid op het scherm weergegeven als “PAU” en in de stopmodus als “END”.

GEbruik

NL

PARAMETERS	STARTWAARDE	BEREIK
STAPPEN	0	9999
SNELHEID (KM/H)	1.0	14.0
TIJD (MIN:SEC)	00:00	99:59
AFSTAND (KM)	0.00	99:99
CALORIEËN (KCAL)	0	9999

Handmatig van gegevens wisselen:

Druk op de “+” of “-” knop.
Het geselecteerde scherm blijft zichtbaar en het automatisch wisselen stopt.

Automatisch wisselen hervatten:

Gebruik de “+” of “-” knop om terug te keren naar het scherm “PAU” of “END”.
Na enkele seconden wordt het automatisch wisselen hervat.

Je gegevens blijven na het stoppen 60 seconden zichtbaar.
Daarna worden alle gegevens automatisch verwijderd.

Vóór het eerste gebruik:

Ter bescherming van het led-scherm tijdens transport, is deze voorzien van een plastic bescherm laag. Haal deze er voorzichtig vanaf.

Bedieningspaneel



Plusknop (+): Met de plusknop verhoog je het tempo van de loopband. Druk hem kort in voor een langzame toename van 0,1 km/u, of houd hem ingedrukt om continu met 0,5km/u te versnellen.

Minus (–): Druk op de minknop om het tempo van de loopband te minderen. Druk hem kort in voor een langzame vertraging van 0,1 km/u, of houd hem ingedrukt om continu met 0,5 km/u te vertragen.

Programma/Modus (P/M): Druk op de P/M-knop om door de 12 vooraf ingestelde programma’s (P1-P12) te bladeren. Druk op (Start/Pauze) om een programma te selecteren. Elk programma heeft vaste tijd- en snelheidsinstellingen die automatisch worden aangepast. Je vindt meer informatie hierover op pagina 93. Stel je eigen trainingsdoel in door na P12 opnieuw op de P/M-knop te drukken. Je komt dan in Modus (aangepaste instellingen). Hier kun je je eigen trainingsdoel instellen.

Tijd (standaard: 30:00)
Afstand
Calorieën (standaard: 300)

Druk op P/M om te wisselen tussen Tijd, Afstand of Calorieën. Gebruik de + / – knoppen om de geselecteerde waarde aan te passen. Druk op (Start/Pauze) om te beginnen. Snelheid en helling kunnen tijdens de training op elk moment handmatig aangepast worden met de + / – knoppen.

Start/Pauze : Start: Druk in stand-bymodus kort op de start/pauzeknop om de loopband te starten. Na een aftelling van 3 seconden begint de loopband met een snelheid van 1,0 km/u.

Pauze: Druk tijdens je training kort op de start/pauzeknop om de sessie te pauzeren.

Hervatten: Druk wanneer je loopband is gepauzeerd kort op de start/pauzeknop om de training te hervatten met een snelheid van 1,0 km/u.

Stoppen: Houd de start/pauzeknop tijdens je sessie ingedrukt om de training te beëindigen.

3-knop (3): Sneltoets waarmee je de snelheid direct op 3,0 km/u zet.

6-knop (6): Sneltoets waarmee je de snelheid direct op 6,0 km/u zet.

Afstandsbediening

KOPPELEN

Je kunt de afstandsbediening alleen koppelen wanneer de error code E07 wordt weergegeven. Deze code wordt weergegeven wanneer het veiligheidskoord niet aan de loopband bevestigd is.

- 01 Zo koppel je de afstandsbediening:
- 02 Zet de loopband aan.
- 03 Verwijder het veiligheidskoord zodat E07 op het scherm komt te staan.
- 04 Houdt de start/stop-knop ingedrukt binnen 5 seconden nadat je het veiligheidskoord hebt verwijderd.
- 05 Een lange piep geeft aan dat je afstandsbediening succesvol is gekoppeld.

Als je afstandsbediening eenmaal gekoppeld is, blijft hij dat. Je hoeft deze stappen dus niet bij elk gebruik te herhalen.

GEBRUIK

- Pauzeknop (PAUSE):** Druk op de pauzeknop om je sessie te pauzeren.
- Muteknop (🔇):** Druk op de muteknop om de loopband in stille modus te gebruiken (het bedieningspaneel toont “OFF”). Druk nog eens op de muteknop om het geluid weer aan te zetten (het bedieningspaneel toont “ON”).
- Plusknop (+):** Met de plusknop verhoog je het tempo van de loopband. Druk hem kort in voor een langzame toename van 0,1 km/u, of houd hem ingedrukt om continu met 0,5 km/u te versnellen.
- Minknop (–):** Druk op de minknop om het tempo van de loopband te minderen. Druk hem kort in voor een langzame vertraging van 0,1 km/u, of houd hem ingedrukt om continu met 0,5 km/u te vertragen.
- Start/Pauze: Start:** Druk in stand-bymodus kort op de start/pauzeknop om de loopband te starten. Na een aftelling van 3 seconden begint de loopband met een snelheid van 1,0 km/u.
- Stop:** Houd de start/pauzeknop tijdens je sessie ingedrukt om de training te beëindigen.
- Resume:** Druk kort op de start/stop-knop terwijl uw loopband is gepauzeerd om uw sessie te hervatten met een snelheid van 1,0 km/u.

GEBRUIK

NL

- Programma/Modus (P/M):** Druk op de P/M-knop om door de 12 vooraf ingestelde programma’s (P1–P12) te bladeren. Druk op **⏮** (Start/Pauze) om een programma te selecteren. Elk programma heeft vaste tijd- en snelheidsinstellingen die automatisch worden aangepast. Je vindt meer informatie hierover op pagina 93. Stel je eigen trainingsdoel in door na P12 opnieuw op de P/M-knop te drukken. Je komt dan in Modus (aangepaste instellingen). Hier kun je je eigen trainingsdoel instellen:
- Tijd (standaard: 30:00)
Afstand
Calorieën (standaard: 300)
- Druk op P/M om te wisselen tussen Tijd, Afstand of Calorieën. Gebruik de + / – knoppen om de geselecteerde waarde aan te passen. Druk op (Start/Pauze) om te beginnen. Snelheid en helling kunnen tijdens de training op elk moment handmatig aangepast worden met de + / – knoppen.
- 6-knop (6):** Sneltoets waarmee je de snelheid direct op 6,0 km/u zet.



Programma's

Je Moov Run is voorgeprogrammeerd met 12 verschillende programma's, ontworpen voor variatie en structuur binnen je trainingen.

Elk programma bestaat uit 10 intervals. Tijdens deze intervals passen de snelheid zich automatisch aan voor een gevarieerde sessie. Afhankelijk van welk programma je kiest, duurt een programma van 15 tot 35 minuten.

STEL JE EIGEN PROGRAMMA SAMEN

Houd je liever zelf de regie? Gebruik Modus en maak een training die perfect op jouw doelen aansluit. Stel zelf je tijds-, afstands- of calorieëndoel in en pas de snelheid onderweg aan.

Druk nogmaals op de P/M-knop nadat je de programma's P01-P12 hebt doorlopen om in de Modus functie te komen. Gebruik de + en – knoppen om je doel aan te passen en druk op  om door te gaan. Je kunt de snelheid gedurende je sessie aanpassen.

PROGRAMMALIJST :

P01 – Lichte instaprun
Kom soepel in je ritme met lichte hellingen

P02 – Tempo Hellingsintervallen
Krachtige tempoblokken met helling voor extra verbranding.

P03 – Uithoudingsopbouw
Geleidelijke intensiteitsstijging om je conditie te versterken

P04 – Snelheid challenge
Daag je ritme uit met oplopende snelheden

P05 – Lange intervalrun
Langere blokken met stevige tempowisselingen voor duurkracht

P06 – Gevarieerde krachtloop
Bouw tempo op, houd vol en eindig sterk

P07 – Tempoloop
Langdurig tempo voor uithoudingsvermogen

P08 – Tempo-interval training
Versterk je conditie met explosieve sprints

P09 – Variatie in snelheid
Test uithoudingsvermogen met tempoverschillen

P10 – Gevorderde intervaltraining
Lange training met sterke versnellingen

P11 – Piektempo
Stevige inspanning voor maximale prestaties

P12 – Duurloop
Bouw je snelheid op tijdens deze langere training

PROGRAMMA	WAARDE	INTERVALS										TIJD
P01	Snelheid	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0	15 min
P02	Snelheid	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0	15 min
P04	Snelheid	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0	20 min
P05	Snelheid	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0	25 min
P06	Snelheid	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0	25 min
P07	Snelheid	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0	30 min
P08	Snelheid	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0	30 min
P09	Snelheid	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0	30 min
P10	Snelheid	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0	35 min
P11	Snelheid	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0	35 min
P12	Snelheid	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0	35 min

Bluetooth verbinding

De Moov Run beschikt over Bluetooth. Koppel je telefoon aan de loopband en speel je favoriete muziek af, of synchroniseer je trainingen met apps als Kinomap en Zwift.

KOPPELEN

Zorg dat de loopband op stand-by staat en open de Bluetooth-instellingen op je telefoon.

Houd de minknop (–) op de afstandsbediening (indien gekoppeld) of op het bedieningspaneel van de loopband ingedrukt totdat je een piep hoort.

Je telefoon zal nu “Moov Run” als beschikbaar apparaat weergeven. Klik deze aan om te verbinden.

Vanaf nu maakt de loopband voortaan automatisch verbinding met je telefoon.

Je kunt nu muziek afspelen via de Bluetoothspeaker op je loopband of verbinden met apps van derden om je resultaten bij te houden.

Verbinding verbreken? Zorg dat de loopband op stand-by staat en houd wederom de minknop (–) ingedrukt.

KINOMAP & ZWIFT

Verbind je loopband met apps als Kinomap en Zwift om virtuele routes te volgen, je sessie interactief te maken en je gegevens bij te houden.

Ga naar www.kinomap.com of www.zwift.com voor meer informatie.

GEBRUIK

NL



Veiligheidskoord

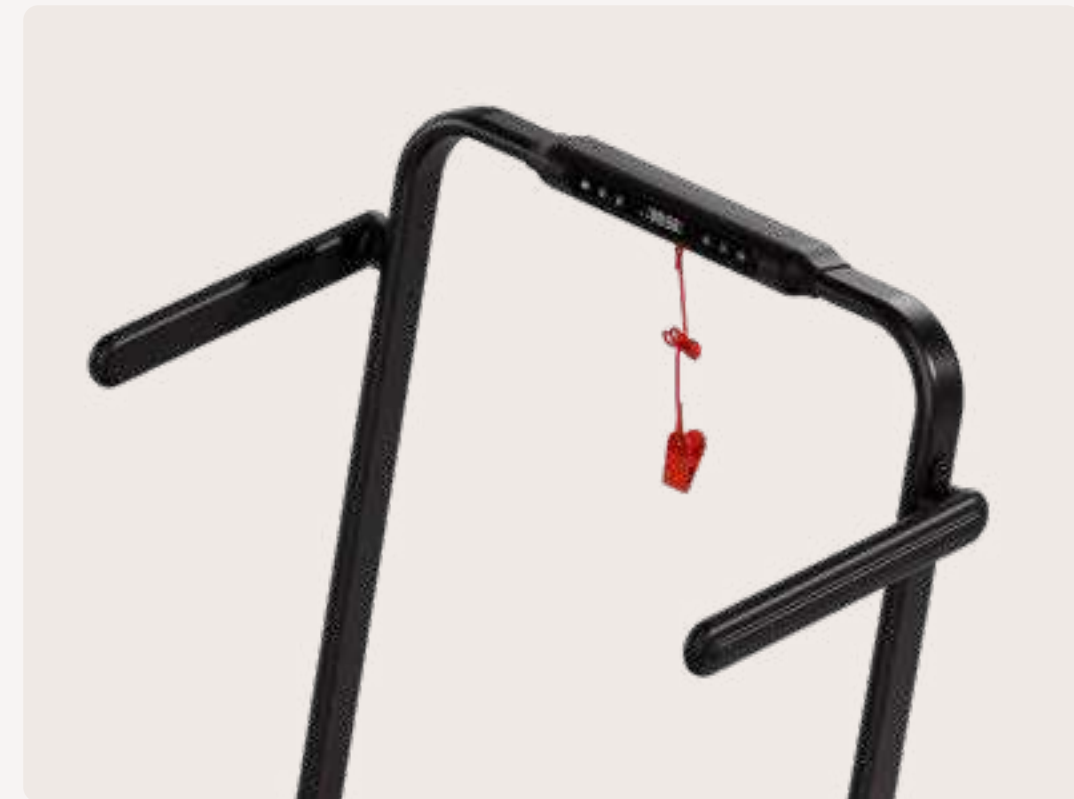
GEBRUIK

NL

VEILIGHEIDSKOORD

Komt het veiligheidskoord om wat voor reden dan ook los van de loopband? Dan schakelt deze automatisch een noodstop in. Het led-scherm geeft dan de foutcode “E07” aan en je kunt de loopband niet bedienen.

Is het veilig om je loopsessie te hervatten? Herbevestig het veiligheidskoord via de magneet en (indien losgekomen) de clip aan je kleding. Vervolgens kun je de loopband weer als normaal gebruiken.





Tips

05

Handgreep verstellen

FIRMNESS

De standaard oplevering van de inklapbare handgreep is gericht op een gemiddelde pols sterkte. Wil je hem steviger of minder stevig? Dan kun je dat zelf aanpassen:

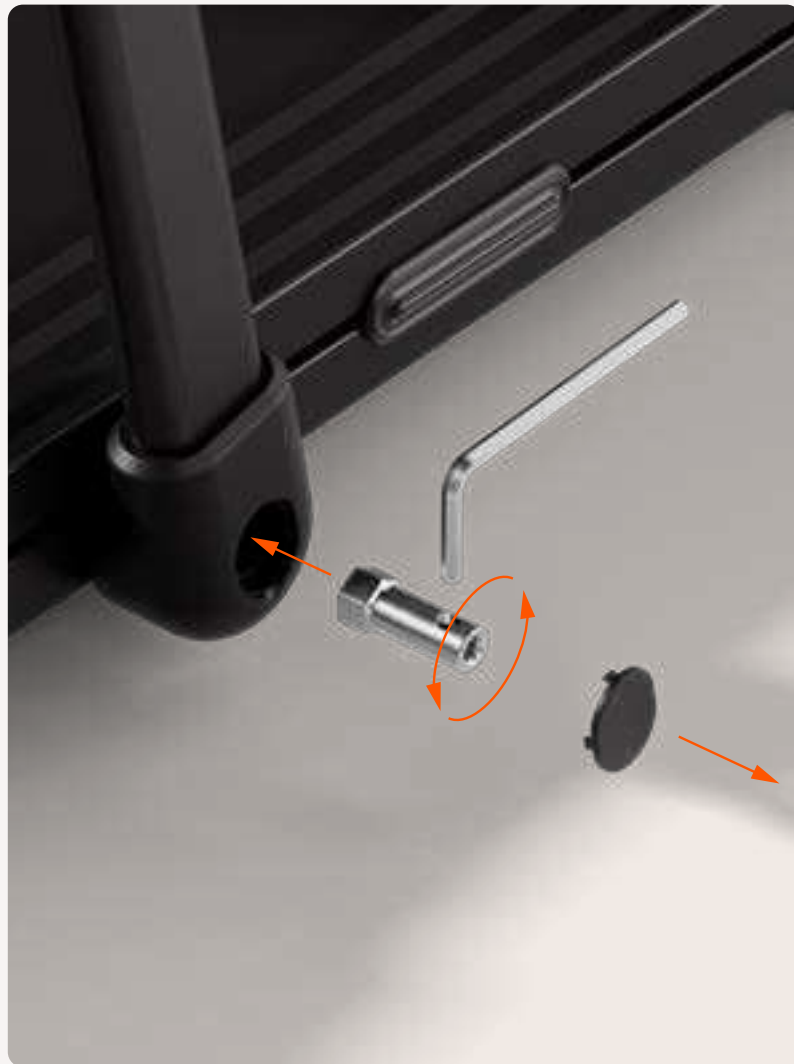
Wrik de plug aan het onderste uiteinde van de linkse stang los zoals hieronder afgebeeld (stap 1).

Combineer de bijgeleverde dopsleutel en 5mm inbussleutel (No. 6) tot een hendel (stap 2).

Steek het uiteinde van de dopsleutel in het gat en bevestig deze op de schroef (stap 2).

Draai met de klok mee om vast te draaien en tegen de klok in om iets los te draaien (stap 3).

Let op: draai hem niet te vaak losser of vaster. Overmatig draaien kan voor speling tussen de handgreep en de loopband zorgen, waardoor de handgreep losser gaat zitten.



Gebruikerstips

MAAK VAN ELKE STAP EEN SLIMME ZET

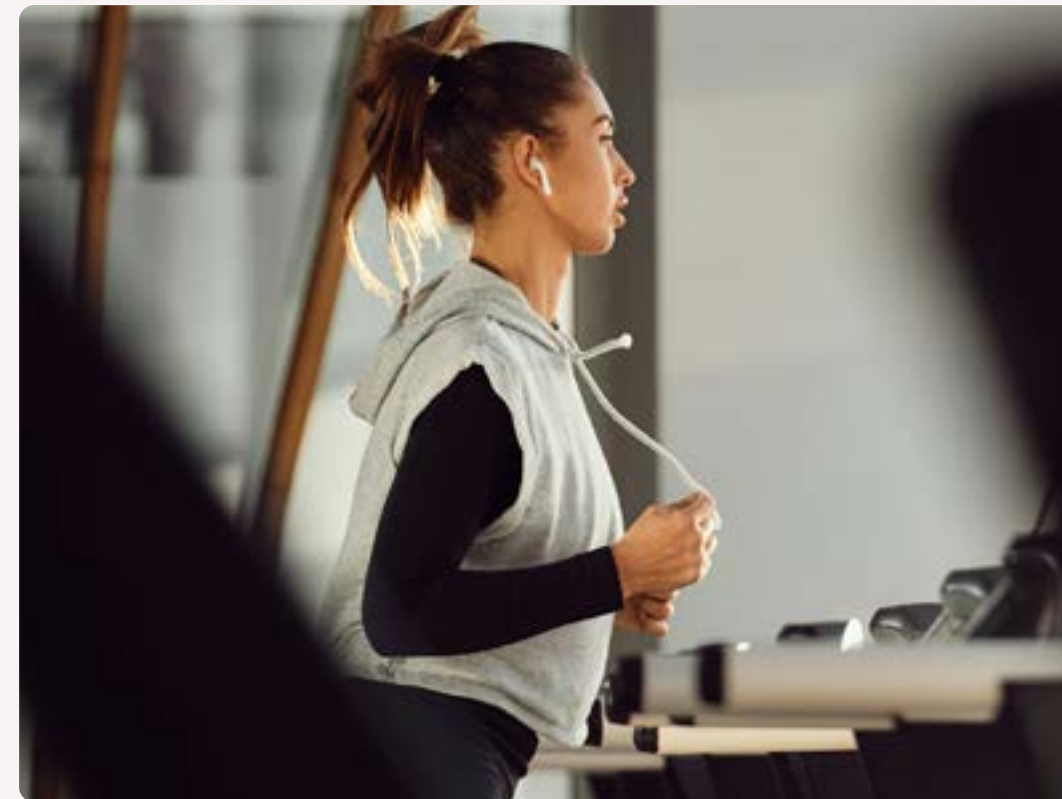
Warm eerst op. Begin je sessie met 5 tot 10 minuten op een laag tempo. Voeg eventueel wat oefeningen naast de loopband toe om je spieren op te warmen, zoals lichtjes springen, een actieve squat, uitvalspassen of draaibewegingen met je heupen.

Blijf ademen. Coördineer je ademhaling met je stappen en neem pauze of stop wanneer je buiten adem raakt.

Neem regelmatig pauze. Zet na 60 minuten de loopband minstens enkele minuten uit. Zo'n pauze inlassen is niet alleen goed voor je lichaam, maar houdt ook je Moov Run in optimale staat.

Zorg voor een juiste afkoeling. Blijf na het lopen nog een paar minuutjes rustig uitstappen op een laag tempo voordat je helemaal stopt. Daarmee voorkom dat je je evenwicht verliest of je duizelig voelt. Sluit eventueel af met rekoefeningen.

Bouw geleidelijk op. Wees consistent, maar luister ook naar je lichaam. Bouw het gebruik en de snelheid langzaam op en geef je spieren en lichaam tussentijds rust.



Opbergen

TIPS

NL



Stappendoel bereikt? Lekker bezig! Berg je Moov Run als volgt op om er zo lang mogelijk plezier van te hebben:

- 01 Zet de aan/uit-schakelaar uit
- 02 Haal het netsnoer uit het stopcontact.



- 03 Klap de armleuningen in: trek de armleuningen zachtjes naar buiten. Draai ze vervolgens naar beneden, zodat ze gelijk aan de handgreep naar beneden staan (op een hoek van 90°).
- 04 Trek de vergrendeling naar buiten om de handgreep te ontgrendelen. Klap vervolgens de handgreep helemaal naar beneden.

Opbergen

TIPS

NL



- 05 Duw de vergrendeling terug naar binnen om de handgreep te vergrendelen.
- 06 Doorloop de stappen 1-5 voordat je de loopband wil verplaatsen. Til vervolgens het uiteinde van de loopband met beide handen op, totdat hij op de voorste wieltjes staat. Je kunt hem nu op zijn plek rollen.



- 07 Berg je loopband vlak of overeind op. Als je hem overeind laat staan, zorg dan dat de motor zich aan de onderkant bevindt en dat de loopband ergens tegenaan leunt voor stabiliteit.

Let op: laat je Moov Run niet in vochtige of stoffige ruimtes staan



Berg je loopband op in een schone, droge omgeving om deze in optimale conditie te houden.



Onderhoud

Smering

Smeerolie bij bestellen



De eerste tube krijg je cadeau van ons. Gewoon, omdat je zo lekker bezig bent. Is je tube leeg? Scan de QR-code en bestel binnen een paar kliks bij.

Je Moov Run blijft soepel met een beetje smeerolie.

Gebruik hierbij de volgende richtlijnen:

- Gebruik je de loopband minder dan **3 uur per week**? Smeer dan **eens per 5 maanden**.
- Gebruik je de loopband wekelijks **tussen de 4 tot 7 uur**? Smeer dan **eens per 2 maanden**.
- Gebruik je de loopband wekelijks **meer dan 7 uur**? Smeer dan **één keer per maand**.

Onthoud: less is more!
Met een beetje olie kun je weer vooruit

ONDERHOUD

NL

HOE WEET IK OF SMERING NODIG IS?

- Je kunt gemakkelijk even checken of je loopband een smeerbeurt kan gebruiken. Til de band van de loopband op en raak het midden van de achterkant aan.
- Voelt het licht vochtig van de smeerolie? Dan heeft je loopband nog geen smeerolie nodig.
- Voelt het droog? Breng dan wat smeerolie aan.

Hoe breng ik smeerolie aan?

ONDERHOUD

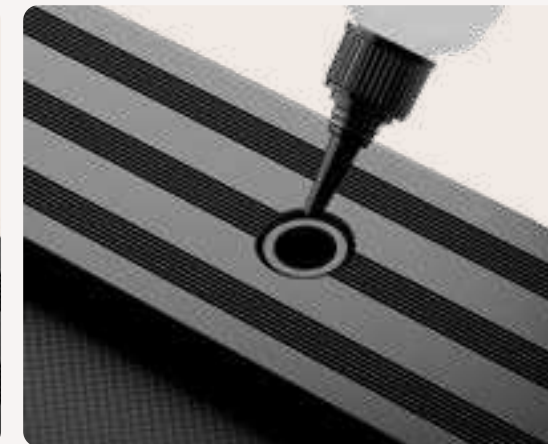
NL



- 01** Aan de zijkant van de rechter voetrail zit een klein gaatje. Deze is bedoeld om smeerolie bij te vullen.
- 02** Gebruik de bijgeleverde tube: knip het bovenste stukje eraf en houd de tube ondersteboven over het bijvulgat.



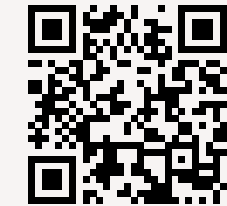
- 03** Zet de loopband aan op 1,0km/u en stap op de band.
- 04** Loop enkele minuten langzaam van links naar rechts om de smeerolie gelijkmatig te verdelen.



Schoonmaak

Om ervoor te zorgen dat je Moov Run het goed blijft doen, is het belangrijk om de loopband regelmatig af te stoffen. Onderop het apparaat zitten ventilatiegaten. Maak deze regelmatig stofvrij, zodat de ventilatie goed blijft werken. Zo voorkom je oververhitting en gaat je loopband langer mee.

Tip: met onze stofhoes bescherm je je loopband wanneer je hem niet gebruikt. Scan de QR code en ontdek deze en andere accessoires.



SPANNING AFSTELLEN

- De band van je Moov Run wordt afgesteld voordat hij de fabriek verlaat. Het is echter normaal dat de band wat losser komt na enig gebruik. Heb je het gevoel dat de loopband tijdens gebruik slipt wanneer je erop stapt? Stel dan de band opnieuw af.
- Gebruik hier de bijgeleverde 6mm inbussleutel (No. 7) voor. Steek deze in de stelbouten op de achterkant van het onderstel en draai ze met de klok mee, een halve slag per keer en synchroon aan beide kanten.
- Draai ze niet te strak aan. Dit kan namelijk de motor overbelasten, wat tot schade kan leiden.

BELANGRIJK

Afwijkingen van de loopband vallen niet onder de garantie. Voorkom schade door regelmatig onderhoud uit te voeren volgens de instructies:

AFWIJKINGEN VERSTELLEN

Merk je dat je loopband scheef loopt of niet helemaal stabiel is? Dat kan gebeuren, bijvoorbeeld omdat je met één voet net wat meer kracht zet dan met de andere. Gelukkig is een paar minuten rustig wandelen vaak al voldoende om de band weer recht te krijgen.

Een kleine afwijking van 2-5 mm is normaal en geen probleem. Als de band snel naar één kant schuift of tegen de zijkant schuift, stel hem dan direct bij.

Dat kun je doen met de meegeleverde 6mm inbussleutel (No. 7).

- 01 Gebruik regelmatig smeerolie
- 02 Controleer regelmatig de spanning
- 03 Stel afwijkingen gelijk bij

Zo stel je de band bij

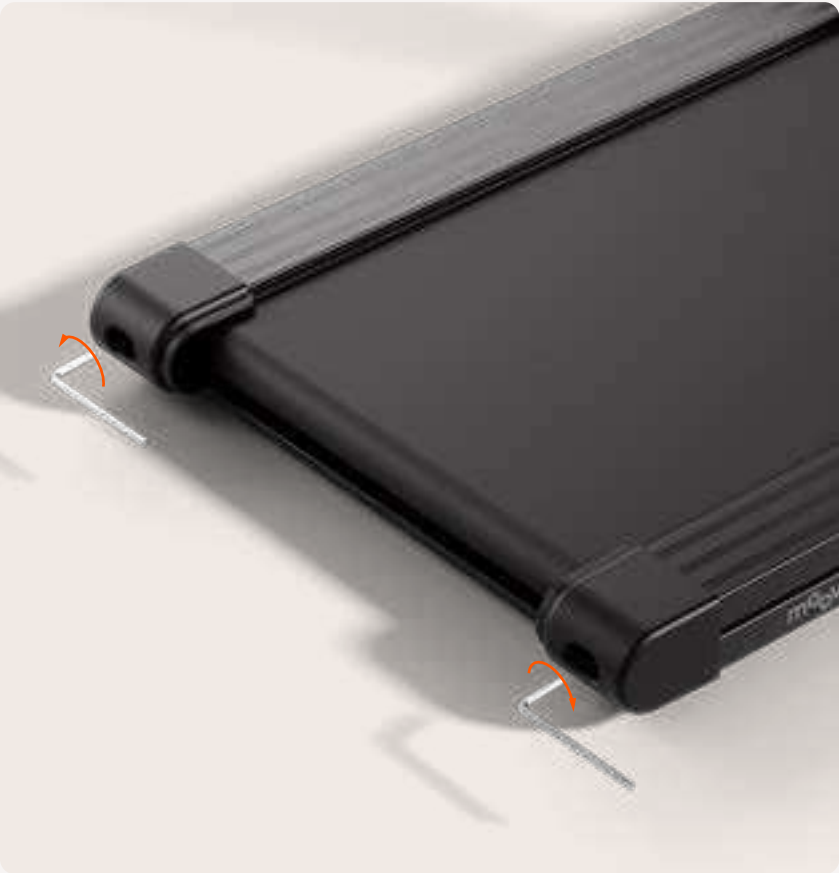
- 01 Start de loopband en zet de snelheid op 3-4 km/u.
- 02 Kijk of de band naar links afwijkt of naar rechts afwijkt.
- 03 Laat de loopband aan staan om de band te verstellen.

Als de band naar links afwijkt

Als de band naar links afwijkt, draai dan de linkerbout met de klok mee, of de rechterbout tegen de klok in. Check vervolgens of de band nu netjes in het midden loopt. Zo ja, draai dan beide bouten in een halve cirkel met de klok mee om de band weer strak te trekken.

Als de band naar rechts afwijkt

Als de band naar rechts afwijkt, draai dan de rechterbout met de klok mee, of de linkerbout tegen de klok in. Check vervolgens of de band nu netjes in het midden loopt. Zo ja, draai dan beide bouten in een halve cirkel met de klok mee om de band weer strak te trekken.





Storingen en probleemoplossingen

Probleemoplossing

We hebben de meest voorkomende problemen voor je op een rij gezet, welke je in de meeste gevallen gemakkelijk zelf kunt oplossen.

Kom je ergens niet uit of heb je vragen over je Moov Run, neem dan contact op met onze klantenservice. We kijken graag hoe we je kunnen helpen.

support@moovmore.com
085 400 82 25

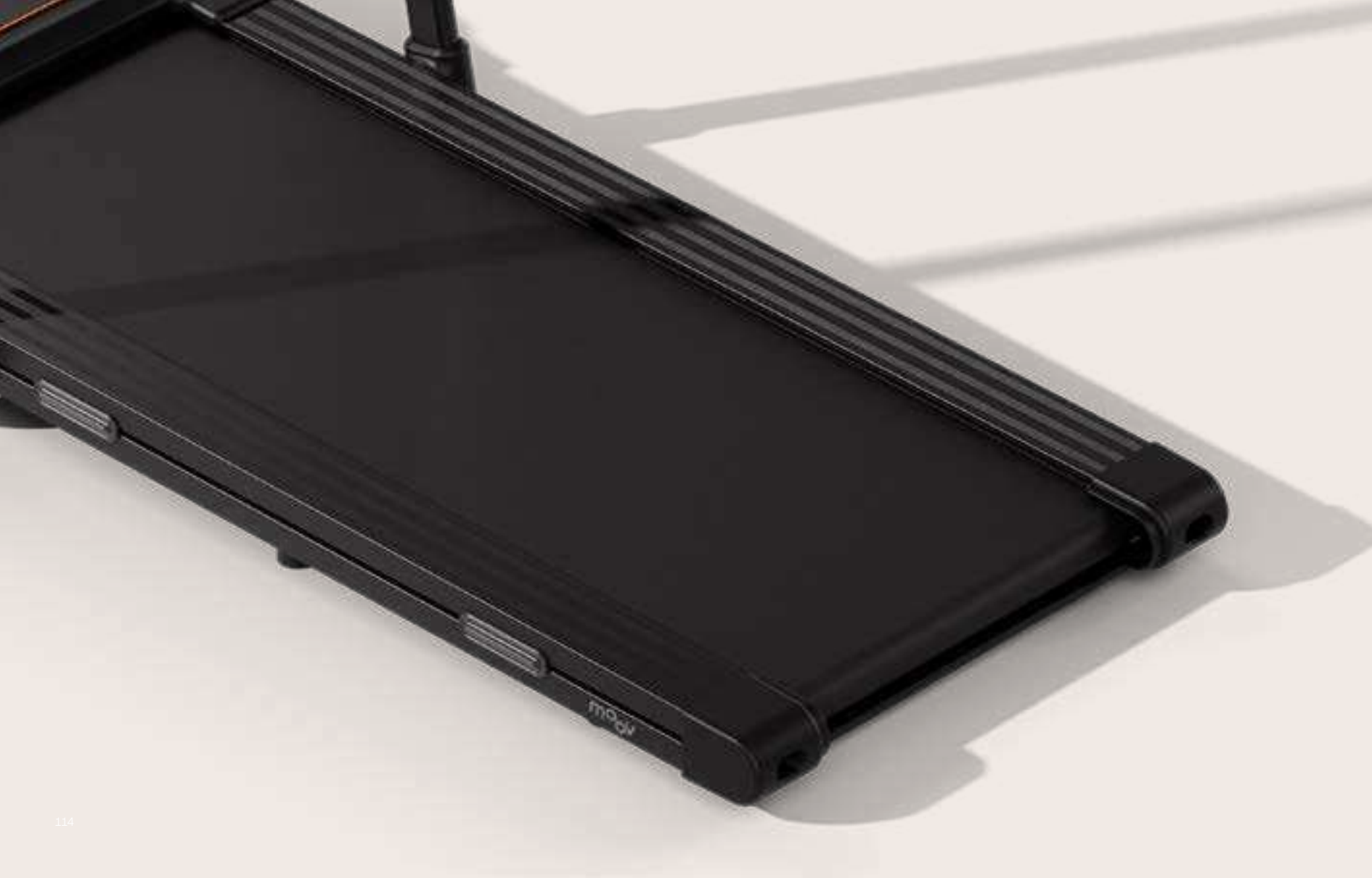
PROBLEMEN	MOGELIJKE OORZAKEN	OPLOSSINGEN
De loopband werkt niet	Het netsnoer is niet aangesloten.	Steek het netsnoer in het stopcontact en in de loopband.
	De stroom is niet ingeschakeld.	Zet de aan/uit-schakelaar op AAN.
De loopband loopt niet soepel.	Er is onvoldoende smering.	Apply lubricant oil.
	De loopband zit te strak.	Breng smeerolie aan.
De loopband slipt.	De loopband slipt	Pas de spanning van de loopband aan.



Foutmeldingen

FOUTCODE	MOGELIJKE OORZAKEN	OPLOSSINGEN
E01	Storing in het interne besturingssysteem, tussen het elektronische hoofdbord en het bedieningspaneel.	Controleer of de kabels tussen het elektronische hoofdbord en het bedieningspaneel los zitten of zijn losgekoppeld.
E05	De overbelastingsbeveiliging is geactiveerd.	Als de loopband overbelast is, schakel dan de stroom uit en start hem opnieuw op. Zorg ervoor dat de loopband gesmeerd is. Controleer ook de spanning van de loopband; deze kan te strak staan.
E06	De loopband krijgt onvoldoende stroom uit het stopcontact, waardoor deze mogelijk niet goed werkt.	Zorg ervoor dat het stopcontact de juiste spanning levert voor de loopband en dat het netsnoer goed is aangesloten op zowel het stopcontact als de loopband.
E07	Het veiligheidskoord is niet aan de loopband bevestigd.	Controleer of het veiligheidskoord bevestigd is met de magneet.
E11	De loopband krijgt te veel spanning, waardoor de elektronica beschadigd kan raken.	Controleer of de stroomtoevoer de nominale spanning van de loopband niet overschrijdt. Gebruik indien nodig een spanningsstabilisator of een ander stopcontact met de juiste spanning.
E12	De motor ontvangt geen correcte elektrische fase, waardoor deze niet goed werkt.	Neem contact op met onze klantenservice.

E15	De loopband is oververhit geraakt.	Schakel de loopband uit en haal de stekker uit het stopcontact. Controleer of de ventilatieopeningen aan de onderkant van de loopband stofvrij zijn en of de loopband goed is afgesteld. Wacht minstens 30 minuten tot de loopband is afgekoeld voordat je hem opnieuw start.
E16	Overige fouten.	Neem contact op met onze klantenservice.
E17	Er is een fout opgetreden met de Hall-sensoren van de loopband.	Neem contact op met onze klantenservice.
E19	De loopband heeft een overbelasting gedetecteerd, waardoor er te veel stroom loopt. Het beveiligingsmechanisme van het systeem is geactiveerd.	Schakel de loopband uit en haal de stekker uit het stopcontact. Verwijder eventuele belasting of weerstand (de loopband kan te strak zijn aangespannen). Herstart de loopband.
E22	De signalen van de Hall-sensoren van de loopband zijn inconsistent of liggen buiten het verwachte bereik.	Neem contact op met onze klantenservice.
E25	De controller van de loopband heeft een onregelmatigheid in de huidige metingen gedetecteerd.	Neem contact op met onze klantenservice.
E26	De controller ontvangt ongebruikelijke spanningsmetingen.	Neem contact op met onze klantenservice.
E27	De stroom in een of meer fasen van de motor is niet correct gebalanceerd.	Neem contact op met onze klantenservice.
SCHERMAFWIJKINGEN	Er is een externe storing.	Zet de loopband uit, wacht 1 minuut en start vervolgens de loopband opnieuw op.



Garantie

Garantie

Wij staan achter de kwaliteit van onze producten. Daarom krijg je op je nieuwe Moov Run standaard 2 jaar garantie.

Ga je liever voor extra zekerheid? Kies dan voor onze verlengde garantie:



Scan bovenstaande QR-code en profiteer van 1 jaar extra garantie voor €29,99

+ 1 YEAR



Scan bovenstaande QR-code en profiteer van 2 jaar extra garantie voor €49,99

+ 2 YEAR

WAT VALT ER ONDER DE GARANTIE?

Onze garantie dekt defecten als gevolg van materiaal- of fabricagefouten. Daarnaast heb je recht op de wettelijke garantie, wat betekent dat je mag verwachten dat het product doet wat het hoort te doen.

VOORBEELDEN VAN WAT WÉL ONDER DE GARANTIE VALT:

- Productiefouten of defecten in materialen
- Defecten die ontstaan zijn bij normaal gebruik volgens de handleiding

Garantie

WAT VALT NIET ONDER DE GARANTIE?

Helaas kunnen we niet alles onder de garantie dekken.

VOORBEELDEN VAN WAT NIET ONDER DE GARANTIE VALT:

- Normale slijtage (zoals loopband slijtage bij intensief gebruik)
- Schade door onjuist gebruik, ongelukken of reparaties door derden
- Defecten door externe oorzaken (bijvoorbeeld waterschade of stroomstoringen)
- Producten zonder geldig aankoopbewijs

HOE MAAK JE GEBRUIK VAN DE GARANTIE?

Ervaar je een probleem met je product binnen de garantietermijn, neem dan contact met ons op via **support@moovmore.com**. Vermeld in je e-mail de volgende gegevens:

- Je volledige naam
- Bestelnummer
- Een duidelijke beschrijving van het probleem
- Visueel bewijs van het defect (foto of video)
- Je aankoopbewijs

Na ontvangst van je aanvraag nemen we binnen 2 werkdagen contact met je op om de situatie te beoordelen. Samen gaan we op zoek naar de beste oplossing.

Hulp nodig?
Neem contact op: **support@moovmore.com**

Willkommen bei Moov.

Nicht jeder Neuanfang ist groß und spektakulär. Oft sind es die kleinen, bewussten Schritte, die du jeden Tag gehst. Ein Spaziergang, ein tiefer Atemzug, ein Moment, in dem du dich für dich selbst entscheidest.

Mit dem Moov Run hast du einen dieser Schritte gemacht. An manchen Tagen wird es dir nicht leichtfallen, dich zu bewegen. Halte kurz inne, nimm den Widerstand wahr ... und geh trotzdem weiter.

Wähle Verletzlichkeit statt Perfektion. Finde deinen eigenen Rhythmus. Und entdecke deine Stärke, Schritt für Schritt.

Du machst deine Moovs.

UNSERE GEMEINSCHAFT

DE



Lass uns loslegen
und in **Bewegung**
kommen

EINFÜHRUNG

DE

01 Sicherheit geht vor

Lies die Sicherheitshinweise

02 Installiere

dein Moov Run

03 Bereite dich

mit unseren Tipps & Tricks vor

04 Los geht's – let's Moov!

EINFÜHRUNG

DE

Bevorzugst du
den Schnellstart?



Scanne den QR-Code und sieh dir
unser 3-minütiges Setup-Video an.

Für ausführliche Anleitungen lies
bitte dieses Handbuch



“ Moov has really changed my view on health. It's not a barrier anymore, but a true daily routine.”

FLOOR

MOOVER SINCE 2025

Sicherheitshinweise

01

Aufstellung



AUFSTELLUNG

- Sei beim Auspacken und Installieren des Produkts besonders vorsichtig und stelle sicher, dass sich keine Personen oder Haustiere in der Nähe befinden.
- Um Wasserschäden zu vermeiden, stelle dein Laufband in einem gut belüfteten, trockenen Innenraum auf und platziere keine mit Wasser gefüllten Gegenstände darauf.
- Lasse aus Sicherheitsgründen während der Nutzung mindestens 1 Meter Breite und 2 Meter Länge freien Raum hinter dem Laufband.
- Stelle das Laufband auf eine ebene und geeignete Fläche. Platziere es nicht auf Teppich oder Läufern, da dies die Belüftung und Kühlung beeinträchtigen kann.
- Halte das Netzkabel von Wärmequellen fern.
- Halte Kinder vom Laufband fern. Lasse sie das Laufband nicht benutzen oder damit spielen.

SICHERHEITSHINWEISE

DE

- Stelle das Laufband nicht in direktes Sonnenlicht oder in eine warme Umgebung, z. B. in die Nähe eines Kamins, Heizkörpers, (elektrischen) Heizgeräts oder Ofens, da dies zu elektrischem Leckstrom oder Brandgefahr führen kann.
- Dieses Produkt ist für den privaten Gebrauch im Haushalt geeignet, nicht für Umgebungen mit mehreren Nutzern wie Schulen oder Fitnessstudios.
- Bewahre das Schmieröl für Wartungszwecke außerhalb der Reichweite von Kindern auf.
- Schalte das Laufband aus, bevor du es bewegst.

Installation

INSTALLATION

- Dieses Produkt muss geerdet werden. Dadurch wird das Risiko eines elektrischen Schlags bei Defekten minimiert.
- Stelle sicher, dass der Stecker geerdet ist und die Steckdose, an die du das Laufband anschließen möchtest, über einen eigenen Stromkreis verfügt.
- Das Laufband ist mit einem Netzkabel und einem Schutzkontaktstecker ausgestattet. Stecke es in eine ordnungsgemäß installierte und geerdete Steckdose, die vollständig den lokalen Vorschriften und gesetzlichen Anforderungen entspricht.
- Warnung: Eine unsachgemäße Verbindung des Schutzleiters kann zu einem elektrischen Schlag führen. Wenn du Zweifel an der Erdung dieses Produkts hast, lasse sie von einer qualifizierten Elektrofachkraft überprüfen.
- Verwende ausschließlich den mitgelieferten Stecker.
- Das Laufband verfügt über einen Schutzkontaktstecker. Stecke ihn in eine passende Steckdose. Schließe das Laufband nicht über einen Adapter an.

SICHERHEITSHINWEISE

DE

BENUTZUNG

- Überprüfe vor der Nutzung des Laufbands, ob deine Kleidung richtig geschlossen oder zugezippt ist.
- Trage geeignete Sportschuhe und Sportkleidung. Vermeide Kleidungsstücke oder Gegenstände, die sich während der Nutzung im Laufband verfangen könnten. Benutze das Laufband nicht barfuß.
- Ziehe nach der Nutzung immer den Netzstecker.
- Beende das Training sofort und konsultiere einen Arzt, wenn während des Trainings Beschwerden oder ungewöhnliche Symptome auftreten (z. B. Schwindel, Brustschmerzen, Übelkeit oder Atemnot).
- Springe nicht auf das Laufband und nicht davon herunter, während es in Betrieb ist. Verlasse das Laufband während der Nutzung nur im Notfall wie folgt: Greife mit beiden Händen die Handläufe, hebe deinen Körper an und stelle beide Füße auf die seitlichen Trittflächen. Steige anschließend vorsichtig seitlich vom Laufband ab.
- Es darf sich jeweils nur eine Person gleichzeitig auf dem Laufband befinden.
- Verwende das Laufband nicht, wenn das Gehäuse Risse aufweist, beschädigt oder locker ist (sodass das Innere sichtbar ist) oder wenn sich andere Teile gelöst haben.
- Benutze oder lagere das Laufband nicht im Freien, im Badezimmer oder in anderen feuchten Umgebungen.
- Verwende das Laufband nicht, wenn Netzkabel oder Stecker beschädigt oder locker sind, da dies zu elektrischem Schlag, Kurzschluss oder Brand führen kann.
- Beschädige, verdrehe oder biege das Netzkabel nicht und lege keine schweren Gegenstände darauf. Vermeide es, das Kabel einzuklemmen, da dies zu Stromleckage, Brand, elektrischem Schlag oder Kurzschluss führen kann.
- Lasse niemanden das Laufband bedienen, der sich nicht selbstständig verständlich machen oder das Gerät eigenständig steuern kann.
- Das Laufband darf nicht mit Wasser oder anderen leitfähigen Flüssigkeiten in Kontakt kommen, da dies zu elektrischem Schlag oder Brand führen kann.

Installation

BENUTZUNG

Benutze das Laufband nicht, wenn du müde bist, direkt nach einer großen Mahlzeit oder wenn sich dein Körper in einem ungewöhnlichen Zustand befindet.

Verwende das Laufband nicht während des Trinkens, Essens oder anderer Tätigkeiten.

Benutze das Laufband nicht, wenn du dich benommen fühlst, zum Beispiel nach dem Konsum von Alkohol.

Verwende das Laufband nicht, wenn du harte oder scharfe Gegenstände in deinen Taschen trägst.

Halte Netzkabel und Stecker sauber und frei von Gegenständen oder Substanzen wie Wasser.

Ziehe den Stecker nicht während des Betriebs.

Schalte den Netzschalter während des Betriebs nicht auf „OFF“.

Vorsicht bei nassen Händen: Ziehe den Stecker nicht aus der Steckdose und stecke ihn nicht ein, wenn deine Hände nass sind.

Ziehe den Stecker nicht am Kabel heraus, sondern greife immer den Stecker selbst.

Dieses Produkt ist ein Laufband der Klasse C und nicht für den gewerblichen oder semigewerblichen Einsatz geeignet.

Das Laufband funktioniert nicht, wenn die Handläufe eingeklappt sind.

Wenn das Laufband nicht startet oder Unregelmäßigkeiten auftreten, stelle die Nutzung ein. Häufige Fehlfunktionen und Lösungen findest du auf Seite 165 oder kontaktiere uns.

SICHERHEITSHINWEISE

DE

Wartung

WARTUNG

Damit du möglichst lange Freude an deinem Moov Run hast, halte sowohl dich selbst als auch dein Laufband in bestem Zustand: Führe regelmäßig Wartungsarbeiten durch (siehe Seite 159) und halte dein Laufband frei von Staub und Feuchtigkeit.

Entferne regelmäßig Staub aus den Lüftungsöffnungen an der Unterseite des Laufbands.

Ziehe vor Wartungsarbeiten immer den Netzstecker aus der Steckdose.

Das eigenständige Zerlegen, Reparieren oder Austauschen von Teilen des Laufbands ist untersagt, da dies zu Verletzungen durch mechanische Defekte führen kann. Bitte kontaktiere Moov, bevor du das Gehäuse öffnest. Nur nach Freigabe darfst du Teile zerlegen, reparieren oder austauschen.

Ziehe den Netzstecker bei einem Stromausfall aus der Steckdose.

SICHERHEITSHINWEISE

DE



Gesundheitshinweise

Wichtiger Gesundheitshinweis.

Bevor Sie das Laufband benutzen, konsultieren Sie Ihren Arzt, wenn einer der folgenden Punkte auf Sie zutrifft:



- GESUNDHEITSHINWEISE**
- Personen mit Schmerzen im unteren Rücken, in den Beinen, im Nacken oder in den Armen (z. B. bei Bandscheibenvorfall, Wirbelverschiebung, Bandscheibenvorwölbung usw.) oder Personen, die Verletzungen an Beinen, unterem Rücken oder Nacken erlitten haben.
 - Personen mit degenerativer Arthritis, Arthrose, Rheuma oder Gicht.
 - Personen mit Erkrankungen wie Osteoporose.
 - Personen mit Erkrankungen des Kreislaufsystems (Herzerkrankungen, Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck usw.).
 - Personen mit Erkrankungen der Atemorgane.
 - Personen, die einen künstlichen Herzschrittmacher oder andere implantierte medizinisch-elektronische Geräte verwenden.
 - Personen mit bösartigen Tumoren.
 - Personen mit Thrombosen, schweren Durchblutungsstörungen, akuter Venenentzündung usw.

Konformitätserklärung

- KONFORMITÄTSEKTLÄRUNG**

Die Moov Health B.V. erklärt hiermit, dass der Funkanlagentyp Moov Run der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:

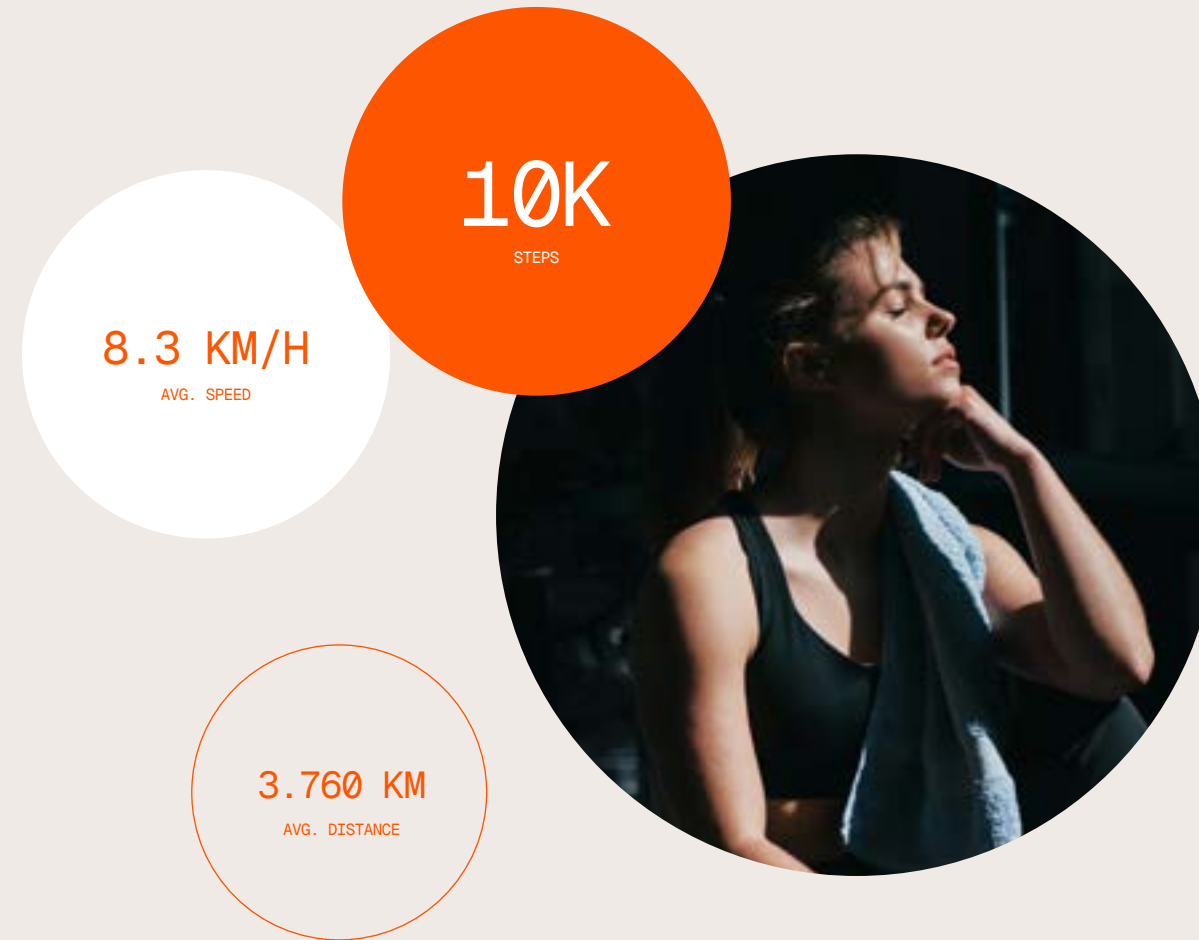
<http://moovmore.com/pages/conformity>
- HAFTUNGSAUSSCHLÜSSE**

Die Nutzung kann zu Unfällen oder zu einer Verschlechterung des körperlichen Zustands führen.

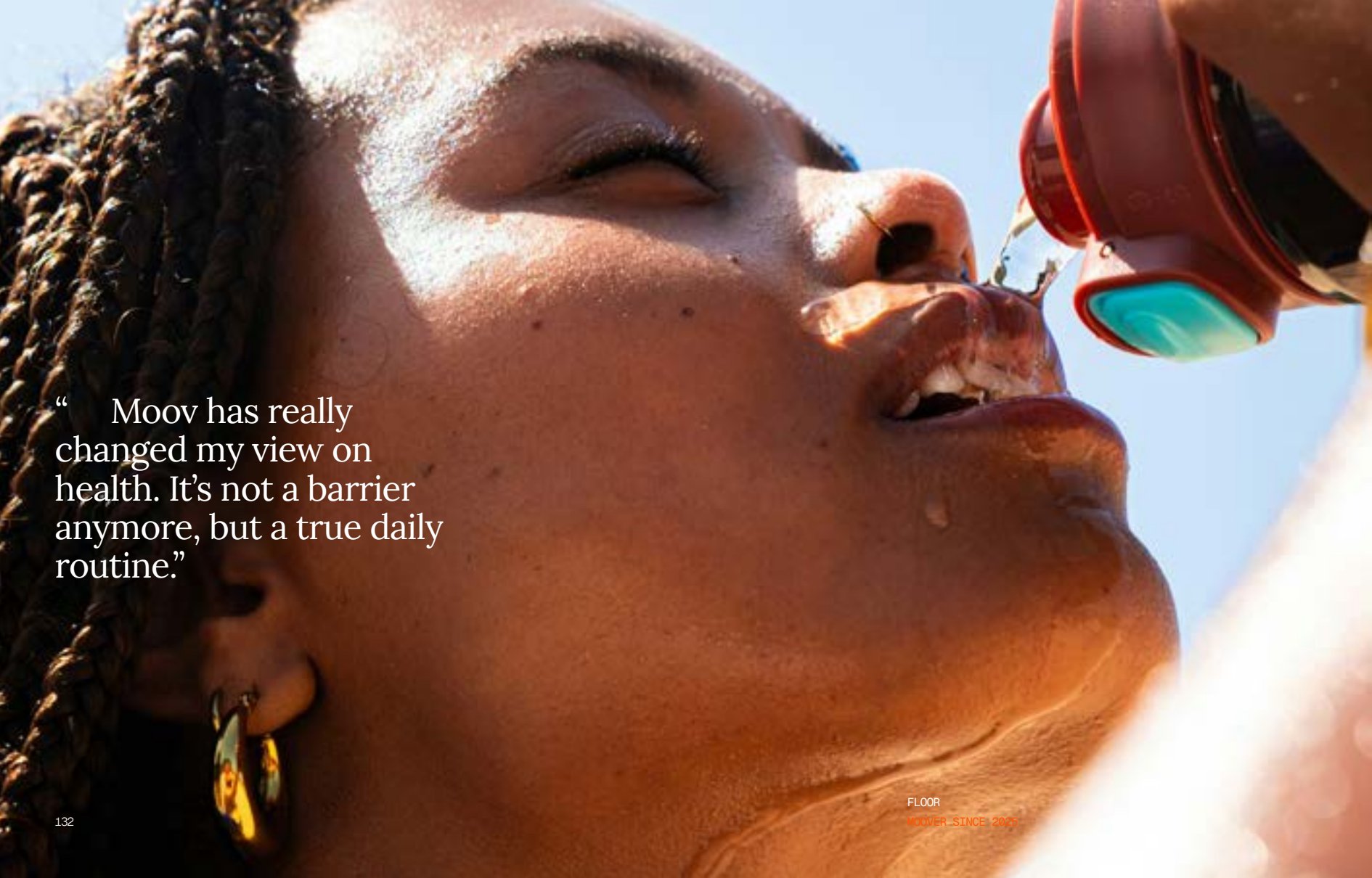
Die Nichtbeachtung der Sicherheitshinweise kann zu Verletzungen führen.

Mach den ersten Schritt in ein gesünderes Leben

Wachstum entsteht in den Momenten, in denen du dich bewusst entscheidest.



m
share
real people
walking beside you
not alone
growing together
lifelong rhythm
start small
one more step
your own rhythm
small wins
calm progress
real life movement
keep going
again tomorrow
better
steps



“ Moov has really changed my view on health. It’s not a barrier anymore, but a true daily routine.”

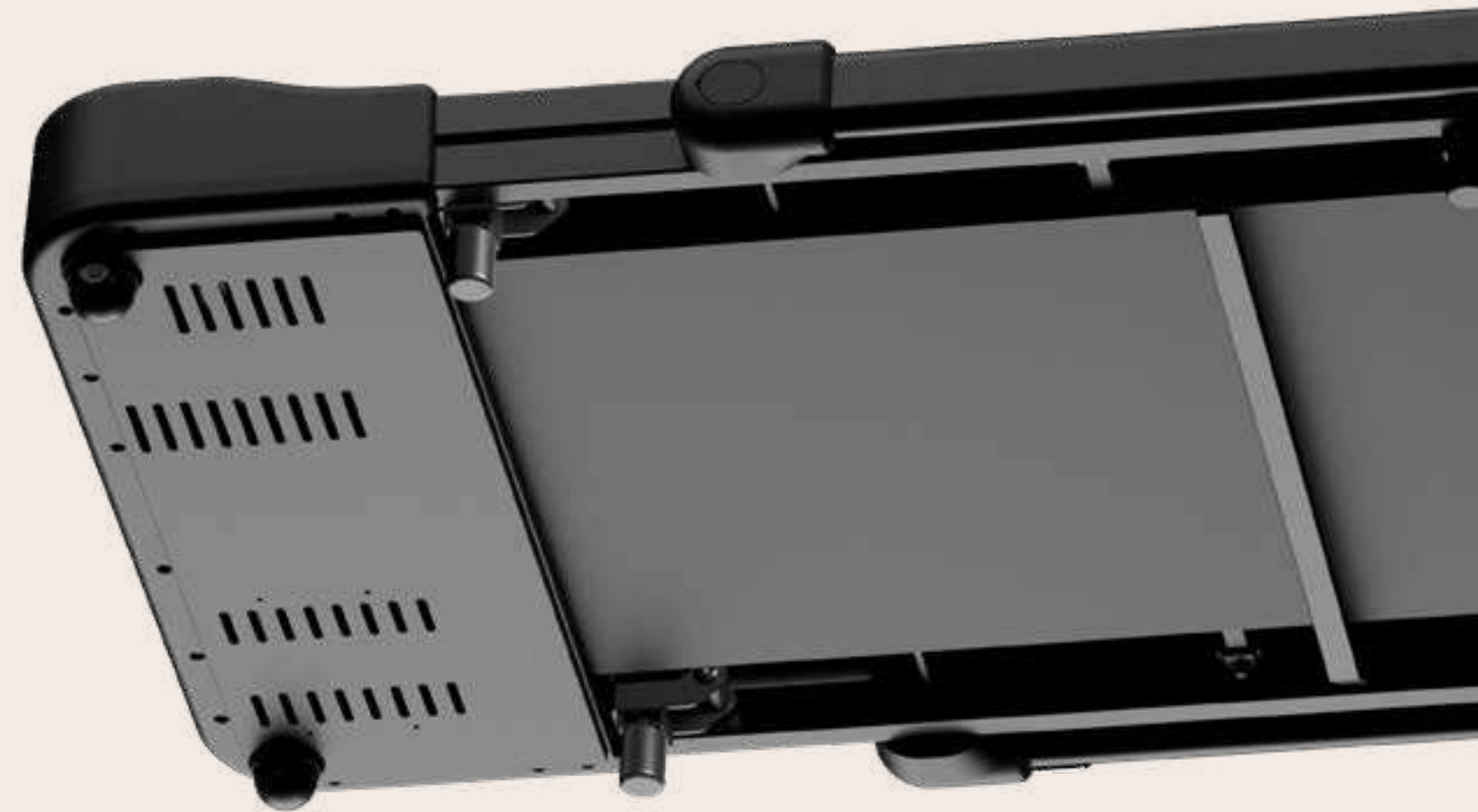
Lieferumfang & Technische Spezifikationen

Produkt-Highlights



Lieferumfang & Technische Spezifikationen

LIEFERUMFANG		INSTALLATIONS- UND WARTUNGSSET		TECHNISCHE DATEN	
1x	Moov Run	1x	Maulschlüssel	BETRIEBSSPANNUNG	AC 220–240V 50/60Hz
1x	Bedienungsanleitung & Garantiekarte	1x	Innensechskantschlüssel 5mm (No. 6)	MAX. BENUTZERGEWICHT	120 kg
1x	Installations- und Wartungsset	1x	Innensechskantschlüssel 6mm (No. 7)	PRODUKTGRÖSSE	1466 x 805 x 1170 mm
1x	Armlehne links	1x	Steckschlüssel	PRODUKTGEWICHT	36 kg
1x	Armlehne rechts	1x	Silikonöl	LAUFFLÄCHE	440 x 1200 mm
		4x	M6×20 Innensechskant-Schrauben (Zylinderkopf)	MAX. MOTORLEISTUNG	1.0 HP bürstenloser Motor
		1x	Netzkabel	GESCHWINDIGKEITSANZEIGE	1.0–14.0 km/h
		1x	Sicherheitsleine	STEUERUNG	Bedienfeld, Fernbedienung
		1x	Fernbedienung		



Installiere dein
Moov Run

Montageanleitung

INSTALLIERE

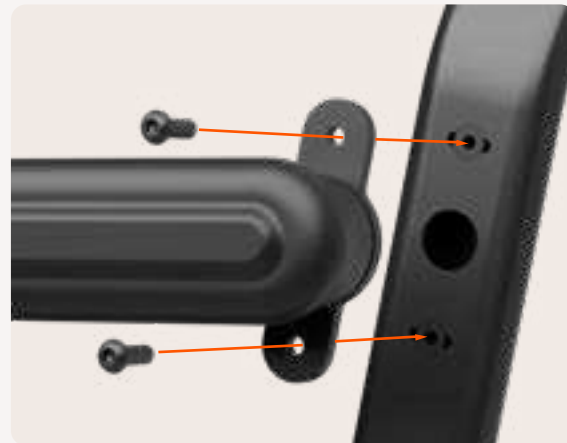
DE



- 01 Stelle das Moov Run auf eine flache und stabile Oberfläche. Stelle es nicht auf Teppiche, Läufer oder unebene Böden.
- 02 Klappe die Stabilisierungsfüße an der Unterseite des Laufbands aus. Diese müssen während der Nutzung des Laufbands immer ausgeklappt bleiben.



- 03 Klappe die Handläufe aus: Ziehe den Hebel nach außen, um die Verriegelung zu lösen. Die Handläufe klappen anschließend automatisch nach außen.
- 04 Hebe beide Handläufe an, bis sie vollständig aufrecht stehen. Drücke anschließend den Hebel wieder hinein, um die Handläufe zu verriegeln.

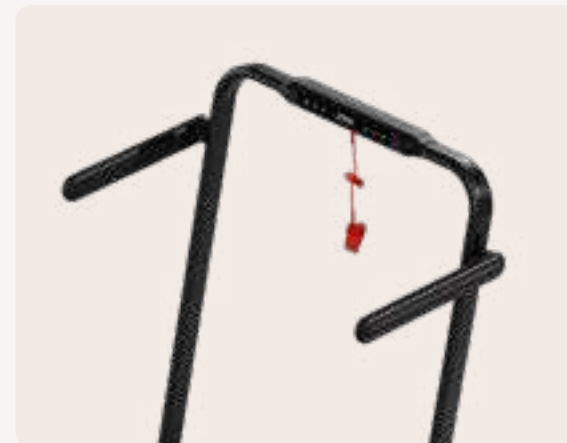


- 05 Identifiziere die mitgelieferten linke und rechte Armlehne. Richte jede Armlehne an den Montageöffnungen des entsprechenden Handlaufs aus.
- 06 Befestige jede Armlehne mit den vier mitgelieferten M6×20 Innensechskant-Zylinderkopfschrauben. Ziehe alle Schrauben mit dem mitgelieferten 5-mm-Innensechskantschlüssel (Nr. 6) fest an.

Montageanleitung

INSTALLIERE

DE



- 07 Stecke die Sicherheitsleine in den Steckplatz unter dem Bedienfeld. Befestige das andere Ende der Leine vor der Nutzung des Laufbands an deiner Kleidung.
- 08 Ziehe die Schutzfolie vorsichtig vom LED-Display ab. Sie ist fest angebracht – entferne sie daher langsam.



- 09 Stecke das Netzkabel in die Buchse an der Vorderseite des Laufbands. Stecke das andere Ende in eine geeignete Steckdose.
- 10 Schalte den Netzschalter an der Vorderseite des Laufbands ein, um in den Standby-Modus zu wechseln.

Warum befindet sich ein diagonaler Streifen auf dem Laufband?



Möglicherweise hast du einen diagonalen Streifen auf der Lauffläche bemerkt. Bitte beachte, dass dies völlig normal ist. Es handelt sich um die Nahtstelle, an der die Lauffläche während der Produktion verbunden wurde.

Dies hat keinen Einfluss auf die Leistung, Sicherheit oder Lebensdauer des Laufbands.

Fit facts



02

Jeder Schritt zählt. 10.000 Schritte sind zwar großartig, aber schon 4.000 Schritte pro Tag bringen spürbare gesundheitliche Vorteile.

03

Ein kurzer Spaziergang nach dem Essen hilft, deinen Blutzuckerspiegel stabil zu halten, sodass du dich produktiver und weniger müde fühlst



Nutzung

LED-Display



DATEN ANZEIGEN

Bevor du startest, zeigt das LED-Display einen Countdown „3333, 2222, 1111“ an. Anschließend wechselt die Anzeige automatisch alle 5 Sekunden zwischen: Schritte, Geschwindigkeit, Zeit, Distanz und Kalorien.

Wenn du dein Training pausierst oder beendest, wechselt die Anzeige automatisch durch deine aufgezeichneten Daten und zeigt alle 5 Sekunden einen anderen Parameter an. Im Geschwindigkeitsfenster erscheint „PAU“ im Pausenmodus und „END“ im Stoppmodus.

NUTZUNG		
PARAMETERS	STARTWERT	BEREICH
SCHRITTE	0	9999
GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1.0	14.0
ZEIT (MIN:SEC)	00:00	99:59
DISTANZ (KM)	0.00	99:99
KALORIEN (KCAL)	0	9999

Daten manuell wechseln:

Drücke die Geschwindigkeittaste „+“ oder „–“. Der ausgewählte Datenbildschirm bleibt sichtbar und das automatische Durchschalten wird gestoppt.

Um das automatische Durchschalten wieder zu aktivieren:

Verwende „+“ oder „–“, um zum Bildschirm „PAU“ oder „END“ zurückzukehren. Nach einigen Sekunden wird das automatische Durchschalten wieder gestartet.

Die Trainingsdaten bleiben nach dem Stoppen 60 Sekunden lang sichtbar. Danach werden alle Daten automatisch gelöscht.

Vor der ersten Nutzung:

Zum Schutz des LED-Displays während des Transports ist dein Moov Run Plus mit einer Schutzfolie versehen. Bitte entferne diese vorsichtig.

Bedienfeld



Plus (+): Drücke die Plus-Taste, um die Geschwindigkeit des Laufbands zu erhöhen. Drücke sie kurz, um die Geschwindigkeit um 0,1 km/h zu erhöhen, oder halte sie gedrückt, um die Geschwindigkeit kontinuierlich um 0,5 km/h zu erhöhen.

Minus (–): Drücke die Minus-Taste, um die Geschwindigkeit des Laufbands zu verringern. Drücke sie kurz, um die Geschwindigkeit um 0,1 km/h zu reduzieren, oder halte sie gedrückt, um die Geschwindigkeit kontinuierlich um 0,5 km/h zu verringern.

Programm/Modus (P/M): Drücke die P/M-Taste, um durch die 12 voreingestellten Programme (P1–P12) zu scrollen. Drücke **■** (Start/Stopp), um ein Programm auszuwählen. Jedes Programm hat feste Zeit- und Geschwindigkeitseinstellungen, die sich automatisch anpassen. Details dazu findest du auf Seite 149. Eigenes Trainingsziel im Modus einstellen.

Nach P12 drücke erneut P/M, um in den Modus (benutzerdefinierte Einstellungen) zu wechseln. Im Modus kannst du dein eigenes Trainingsziel festlegen:

Zeit (Standard: 30:00)
Distanz
Kalorien (Standard: 300)

Drücke P/M, um zwischen Zeit, Distanz oder Kalorien zu wechseln. Verwende die + / – Tasten, um den ausgewählten Wert anzupassen. Drücke **⏸** (Start/Pause), um zu beginnen. Die Geschwindigkeit kann jederzeit manuell mit den + / – Tasten angepasst werden.

Start/Pause (⏸): Start: Drücke im Standby-Modus kurz die Start/Pause-Taste, um das Laufband zu starten. Nach einem 3-Sekunden-Countdown beginnt es mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h.

Pause: Drücke während des Trainings kurz die Start/Pause-Taste, um deine Trainingseinheit zu pausieren.

Fortsetzen: Drücke die Start/Pause-Taste, während das Laufband pausiert ist, um das Training mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h fortzusetzen.

Stopp: Halte während des Trainings die Start/Pause-Taste gedrückt, um das Laufband zu stoppen.

3-Taste (3): Schnelltaste für eine Geschwindigkeit von 3,0 km/h.

6-Taste (6): Schnelltaste für eine Geschwindigkeit von 6,0 km/h.

Fernbedienung

KOPPELN

Die Fernbedienung kann nur gekoppelt werden, wenn der Fehlercode E07 angezeigt wird. Dieser Code erscheint, wenn die Sicherheitsleine nicht mit dem Laufband verbunden ist.

- 01 So koppelst du die Fernbedienung:
- 02 Schalte das Laufband ein.
- 03 Entferne die Sicherheitsleine, sodass E07 im Display erscheint.
- 04 Halte innerhalb von 5 Sekunden nach dem Entfernen der Sicherheitsleine die Start/Stopp-Taste auf der Fernbedienung gedrückt.
- 05 Ein langer Signalton bestätigt die erfolgreiche Kopplung.

Nach der Kopplung bleibt die Fernbedienung verbunden. Du musst diesen Vorgang nicht erneut durchführen, wenn du das Laufband aus- und wieder einschaltest.

BEDIENUNG

Pause (PAUSE): Drücke während des Trainings kurz die Pause-Taste, um deine Einheit zu pausieren.

Stummschalten (🔕): Drücke kurz die Stummschalt-Taste, um den Signalton auszuschalten (auf dem Bedienfeld erscheint „OFF“). Drücke sie erneut kurz, um den Signalton wieder einzuschalten (auf dem Bedienfeld erscheint „ON“).

Plus (+): Drücke die Plus-Taste, um die Geschwindigkeit des Laufbands zu erhöhen. Drücke sie kurz, um die Geschwindigkeit um 0,1 km/h zu erhöhen, oder halte sie gedrückt, um die Geschwindigkeit kontinuierlich um 0,5 km/h zu erhöhen.

Minus (–): Drücke die Minus-Taste, um die Geschwindigkeit des Laufbands zu verringern. Drücke sie kurz, um die Geschwindigkeit um 0,1 km/h zu reduzieren, oder halte sie gedrückt, um die Geschwindigkeit kontinuierlich um 0,5 km/h zu verringern.

Start/Stopp: Start: Drücke im Standby-Modus die Start/Stopp-Taste, um das Laufband zu starten. Nach einem 3-Sekunden-Countdown beginnt das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 1,0 km/h.

Stopp: Drücke während des Trainings die Start/Stopp-Taste, um das Laufband zu stoppen.

Fortsetzen: Drücke die Start/Stopp-Taste, während das Laufband pausiert ist, um das Training mit 1,0 km/h fortzusetzen.

Programm/Modus (P/M): Drücke die P/M-Taste, um durch die 12 voreingestellten Programme (P1–P12) zu scrollen. Drücke ► (Start/Stopp), um ein Programm auszuwählen. Jedes Programm hat feste Zeit- und Geschwindigkeitseinstellungen, die sich automatisch anpassen. Details dazu findest du auf Seite 149. Eigenes Trainingsziel im Modus einstellen: Nach P12 drücke erneut P/M, um in den Modus (benutzerdefinierte Einstellungen) zu wechseln. Im Modus kannst du dein eigenes Trainingsziel festlegen:

Zeit (Standard: 30:00)
Distanz
Kalorien (Standard: 300)

Drücke P/M, um zwischen Zeit, Distanz oder Kalorien zu wechseln. Verwende die + / – Tasten, um den ausgewählten Wert anzupassen. Drücke ► (Start/Pause), um zu beginnen. Die Geschwindigkeit kann jederzeit mit den + / – Tasten angepasst werden

6-Taste (6): Stellt die Geschwindigkeit direkt auf 6,0 km/h ein.



Voreingestellte Programme

Dein Moov Run verfügt über 12 vorinstallierte Trainingsprogramme, die für mehr Abwechslung und Struktur in deinen Trainingseinheiten sorgen.

Jedes Programm ist in 10 Intervalle unterteilt. Während dieser Intervalle passt sich die Geschwindigkeit automatisch an, um eine abwechslungsreiche Trainingseinheit zu ermöglichen. Je nach gewähltem Programm, beträgt die Gesamtdauer des Trainings zwischen 15 und 35 Minuten.

EIGENES PROGRAMM ERSTELLEN

Möchtest du die volle Kontrolle? Verwende den Modus, um ein Training zu gestalten, das genau zu deinen Zielen passt. Lege deine Zeit-, Distanz- oder Kalorienziele selbst fest und passe die Geschwindigkeit während des Trainings an.

Drücke die P/M-Taste erneut, nachdem du durch P01–P12 gewechselt hast, um in die Modus-Funktion zu gelangen. Verwende die + und – Tasten, um dein Ziel einzustellen, und drücke **HI**, um fortzufahren.

Während des Trainings kannst du die Geschwindigkeit jederzeit anpassen

PROGRAMMALIJST :

P01 – Sanfter Jog-Aufbau
Ruhiger Einstieg mit belebenden Steigungen

P02 – Tempo-Steigungsintervalle
Schnelle Intervalle mit intensiven Steigungen

P03 – Progressiver Cardio-Aufbau
Ausdauer steigern mit dynamischen Höhenwechseln

P04 – Speed-Ladder Challenge
Temposteigerungen für eine konstante Herausforderung

P05 – Erweiterte Laufintervalle
Längere Einheiten mit kraftvollen Tempowechseln

P06 – Tempo-Power-Run
Tempo aufbauen, halten und stark abschließen

P07 – Konstanter Tempo-Lauf
Intensität halten und Ausdauer verbessern

P08 – Hochintensive Intervalle
Explosive Sprints zur Steigerung der Fitness

P09 – Speed-Mix Training
Ausdauer durch wechselnde Geschwindigkeiten stärken

P10 – Fortgeschrittene Intervall-Challenge
Unvorhersehbare Tempowechsel für maximale Intensität

P11 – Profi-Speed-Intervalle
Intensives Lauftraining für maximale Leistung

P12 – Ausdauer-Peak-Lauf
Tempo halten für einen kraftvollen Abschluss

PROGRAMME	FUNKTIONE	INTERVALLE										ZEIT
P01	Geschwindigkeit	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0	15 Min.
P02	Geschwindigkeit	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0	15 Min.
P03	Geschwindigkeit	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0	20 Min.
P04	Geschwindigkeit	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0	20 Min.
P05	Geschwindigkeit	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0	25 Min.
P06	Geschwindigkeit	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0	25 Min.
P07	Geschwindigkeit	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0	30 Min.
P08	Geschwindigkeit	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0	30 Min.
P09	Geschwindigkeit	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0	30 Min.
P10	Geschwindigkeit	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0	35 Min.
P11	Geschwindigkeit	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0	35 Min.
P12	Geschwindigkeit	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0	35 Min.

Bluetooth-Verbindung

Das Moov Run ist mit Bluetooth ausgestattet. Verbinde es mit deinem Smartphone, um deine Lieblingsmusik abzuspielen oder dein Laufband mit den Apps Kinomap oder Zwift zu synchronisieren.

KOPPLUNG

Stelle sicher, dass sich das Laufband im Standby-Modus befindet, und öffne die Bluetooth-Einstellungen auf deinem Smartphone.

Halte die Minus-Taste (–) auf deiner Fernbedienung (falls gekoppelt) oder auf dem Bedienfeld gedrückt, bis du einen Signalton hörst.

Auf deinem Smartphone erscheint „Moov Run“ als verfügbares Gerät. Tippe darauf, um die Verbindung herzustellen.

Von nun an verbindet sich dein Laufband automatisch mit deinem Smartphone.

Du kannst jetzt Musik über den Bluetooth-Lautsprecher deines Laufbands abspielen oder es mit Apps von Drittanbietern verbinden, um deine Trainingseinheiten zu verfolgen.

Smartphone trennen oder entkoppeln? Stelle sicher, dass sich das Laufband im Standby-Modus befindet, und halte anschließend erneut die Minus-Taste (–) gedrückt.

KINOMAP & ZWIFT

Verbinde dein Laufband mit Apps wie Kinomap und Zwift, um virtuellen Routen zu folgen, dein Training interaktiver zu gestalten oder deine Daten abzurufen.

Besuche www.kinomap.com oder www.zwift.com, um mehr darüber zu erfahren, wie du starten kannst.

NUTZUNG

DE



Sicherheitsleine

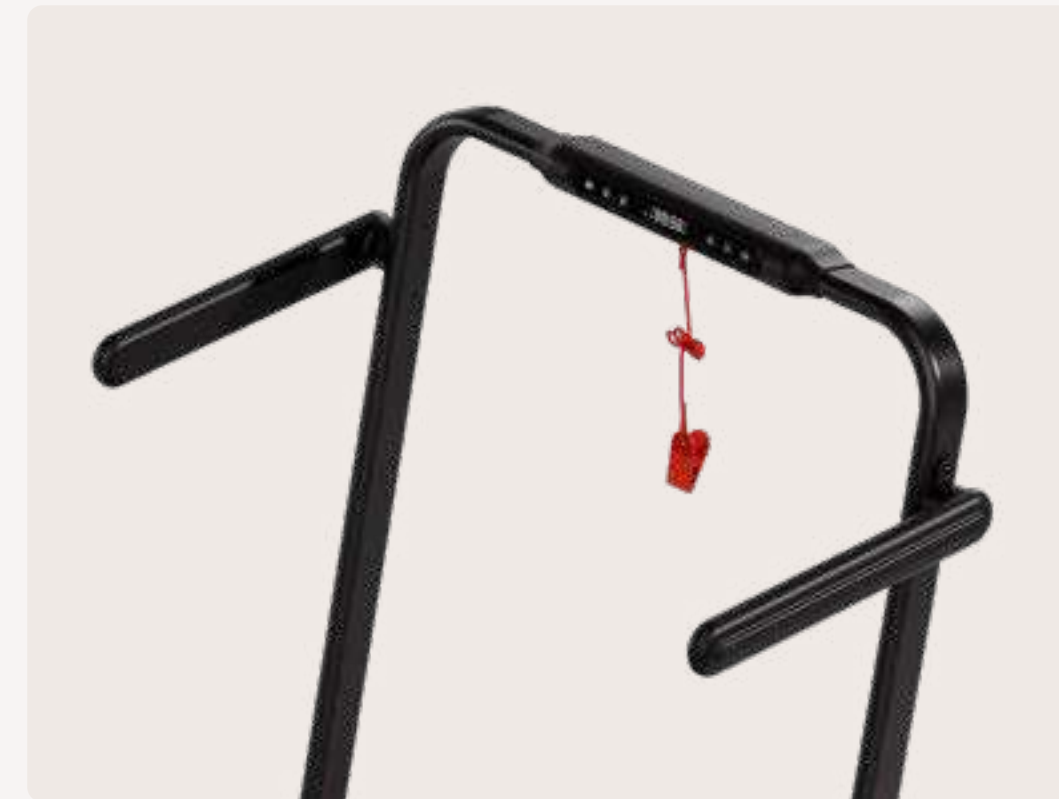
NUTZUNG

DE

SICHERHEITSLEINE

Wenn die Sicherheitsleine vom Laufband entfernt wird, erfolgt automatisch ein Notstopp. Auf dem LED-Display erscheint der Fehlercode „E07“, und das Laufband kann nicht bedient werden.

Ist es sicher, dein Training fortzusetzen? Befestige die Sicherheitsleine wieder im Steckplatz unter dem Bedienfeld. Falls sich der Clip von deiner Kleidung gelöst hat, befestige ihn ebenfalls erneut. Anschließend kannst du dein Laufband wieder normal verwenden.





Tipps

Handlauf einstellen

FIRMNESS

Die werkseitige Einstellung des klappbaren Handlaufs ist auf eine durchschnittliche Handgelenkstärke ausgelegt. Möchtest du ihn fester oder lockerer einstellen? Du kannst ihn ganz einfach selbst anpassen:

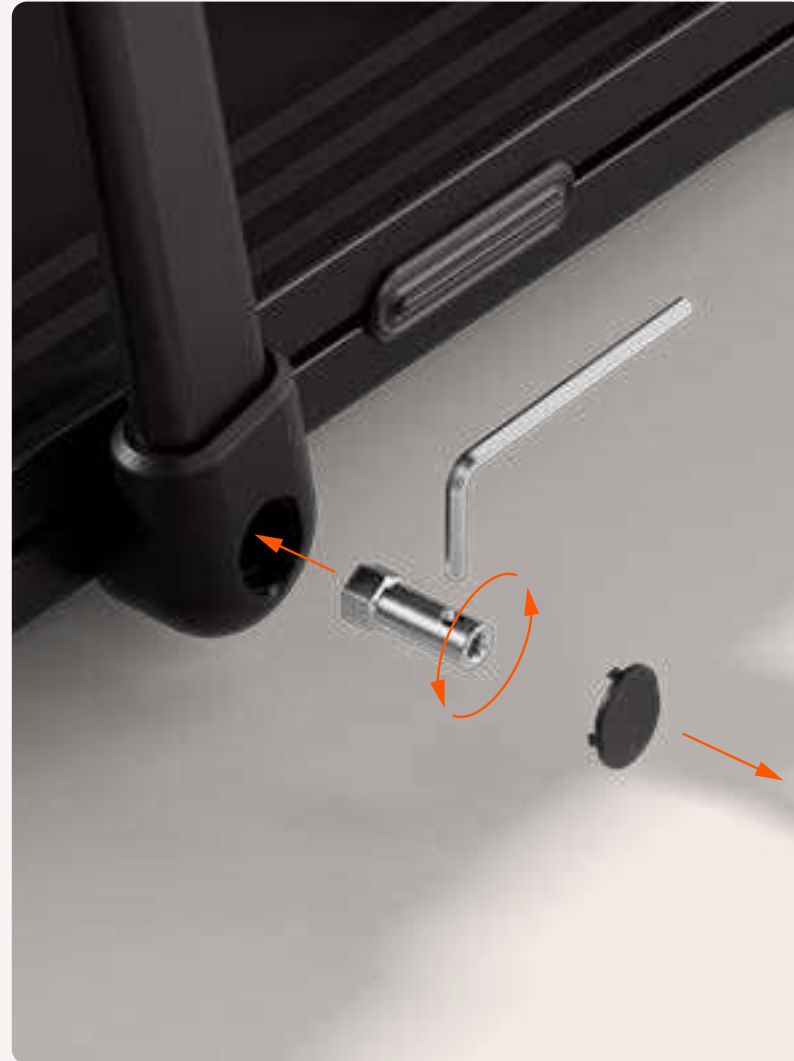
Hebe die Abdeckung am unteren Ende der linken Stange vorsichtig ab (Schritt 1).

> Verbinde den mitgelieferten Steckschlüssel mit dem 5-mm-Innensechskantschlüssel (Nr. 6) zu einem Hebel (Schritt 2).

> Stecke das Ende des Steckschlüssels in die Öffnung und setze es auf die Schraube (Schritt 2).

> Drehe im Uhrzeigersinn, um festzuziehen oder gegen den Uhrzeigersinn, um zu lockern (Schritt 3).

Hinweis: Löse oder festige die Einstellung nicht zu oft. Zu häufiges Drehen kann Spiel zwischen Handlauf und Laufband verursachen, worunter die Festigkeit des Handlaufs leidet. De handgreep losser gaat zitten.



Tipps für die Nutzung

HOL DAS BESTE AUS JEDEM SCHRITT HERAUS

Erst aufwärmen. Starte deine Einheit mit 5 bis 10 Minuten in langsamem Tempo. Optional kannst du kurz vom Laufband steigen, um deine Muskeln mit leichten Sprüngen, aktiven Kniebeugen, Ausfallschritten oder Hüftkreisen aufzuwärmen.

Atmung kontrollieren. Stimme deine Atmung auf deine Schritte ab. Wenn du außer Atem gerätst, werde langsamer, mach eine Pause oder stoppe bei Bedarf.

Regelmäßig pausieren. Schalte das Laufband nach 60 Minuten für mindestens ein paar Minuten aus. Das hilft deinem Körper bei der Regeneration und hält dein Moov Run in optimalem Zustand.

Richtig abkühlen. Wenn du deine Einheit beendest, gehe noch ein paar Minuten in langsamem Tempo, bevor du ganz stoppst. Das hilft, Schwindel oder Gleichgewichtsverlust zu vermeiden.

Langsam steigern. Erhöhe Geschwindigkeit und Dauer Schritt für Schritt. Höre auf deinen Körper, gönne dir ausreichend Erholung und ergänze dein Cool-down bei Bedarf durch Dehnübungen.



Aufbewahrung



Hast du deine Schritte geschafft? Gut gemacht! Bewahre dein Moov Run wie folgt auf, damit du möglichst lange Freude daran hast:

- 01 Schalte das Laufband mit dem Ein-/Ausschalter aus.
- 02 Ziehe den Netzstecker aus der Steckdose.



- 03 Stelle die Armlehnen ein: Ziehe die Armlehnen vorsichtig leicht nach außen. Drehe sie anschließend nach unten, sodass sie senkrecht (im 90°-Winkel) zu den Handläufen stehen.
- 04 Ziehe den Hebel nach außen, um die Verriegelung der Handläufe zu lösen. Klappe die Handläufe vollständig nach unten.

Aufbewahrung



- 05 Drücke den Hebel wieder hinein, um die Handläufe in der abgesenkten Position zu verriegeln.
- 06 Bevor du das Laufband bewegst, stelle sicher, dass du die Schritte 1–5 befolgt hast. Hebe anschließend das hintere Ende des Laufbands mit beiden Händen an, bis es auf den 360°-Rollen steht. Danach kannst du es an die gewünschte Stelle rollen.



- 07 Bewahre dein Laufband entweder flach liegend oder aufrecht stehend auf. Wenn du es aufrecht lagerst, achte darauf, dass der Motor nach unten zeigt und das Laufband zur Stabilisierung an etwas angelehnt ist

Hinweis: Lagere das Moov Run nicht in feuchten oder staubigen Umgebungen



Stelle sicher, dass das Laufband in einer sauberen und trockenen Umgebung aufbewahrt wird, um eine optimale Leistung und einen guten Zustand zu gewährleisten



Wartung

Schmierung

Zusätzliches Schmieröl bestellen



Die erste Tube Schmieröl geht auf uns. Einfach, weil wir dich gerne in Bewegung sehen. Ist deine Tube leer? Scanne den QR-Code und bestelle in nur wenigen Klicks eine neue.

Halte die Funktion deines Moov Run mit etwas Schmieröl geschmeidig und reibungslos.

Verwende folgende Richtlinien:

- Nutzt du das Laufband **weniger als 3 Stunden pro Woche**? Dann trage **alle 5 Monate** Schmieröl auf.
- Nutzt du das Laufband **zwischen 4 und 7 Stunden pro Woche**? Dann trage **alle 2 Monate** Schmieröl auf.
- Nutzt du das Laufband **mehr als 7 Stunden pro Woche**? Dann trage **einmal pro Monat** Schmieröl auf.

Denk daran: Weniger ist mehr!
Schon eine kleine Menge Schmieröl reicht aus.

WARTUNG

DE

WIE ERKENNE ICH, WANN ICH SCHMIEREN SOLLTE?

- Du kannst ganz einfach überprüfen, ob dein Laufband geschmiert werden muss, indem du die Lauffläche leicht anhebst und die Mitte der Unterseite berührst.
- Fühlt sie sich leicht feucht vom Schmieröl an? Dann ist derzeit keine Schmierung erforderlich.
- Fühlt sie sich trocken an? Dann solltest du Schmieröl auftragen.

Wie trage ich das Schmieröl auf?

WARTUNG

DE



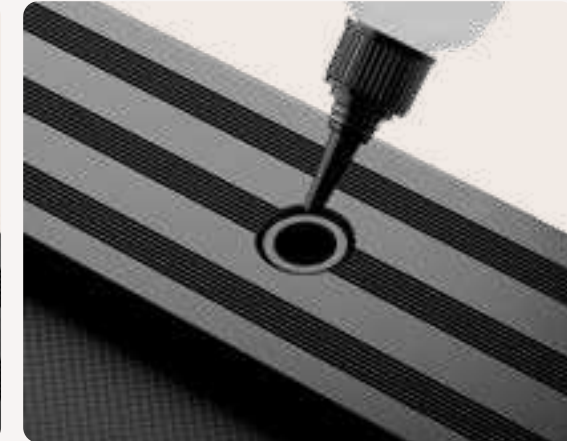
01 An der Seite der rechten Fußleiste findest du ein kleines Loch. Dieses ist dafür vorgesehen, Schmiermittel einzufüllen.

02 Verwende die mitgelieferte Tube: Schneide die Spitze ab und halte die Tube kopfüber über das Einfüllloch.



03 Schalte das Laufband auf 1,0 km/h ein und stelle dich auf das Laufband.

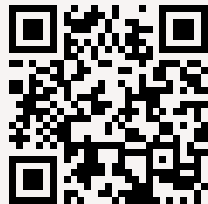
04 Gehe einige Minuten langsam von links nach rechts, damit sich das Schmiermittel gleichmäßig verteilt.



Reinigung

Damit dein Moov Run reibungslos funktioniert, solltest du es regelmäßig von Staub reinigen. Das Laufband verfügt über Lüftungsöffnungen an der Unterseite. Achte darauf, dass diese staubfrei bleiben, damit die Belüftung einwandfrei funktioniert. Eine gute Luftzirkulation verhindert Überhitzung und verlängert die Lebensdauer deines Laufbands.

Tipp: Verwende unsere Staubschutzabdeckung, um dein Laufband während der Lagerung zu schützen. Scanne den QR-Code, um dieses und weitere verfügbare Zubehörteile zu entdecken.



SPANNUNG DER LAUFFLÄCHE EINSTELLEN

- Die Lauffläche deines Moov Run wird mit einer Werkseinstellung ausgeliefert. Es ist jedoch völlig normal, dass sich die Lauffläche nach einiger Zeit der Nutzung ein wenig lockert. Wenn es sich so anfühlt, als würde das Laufband rutschen oder kurz stoppen, wenn du darauf trittst, solltest du die Lauffläche nachjustieren.
- Verwende dafür den mitgelieferten 6-mm-Innensechskantschlüssel (Nr. 7). Setze ihn an den Einstellschrauben an der Rückseite des unteren Teils an und drehe sie auf beiden Seiten gleichzeitig jeweils eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn.
- Ziehe die Schrauben nicht zu fest an. Dies könnte den Motor überlasten und zu Schäden führen.

WICHTIG

Abweichungen der Lauffläche sind nicht durch die Garantie abgedeckt. Um Schäden zu vermeiden, führe regelmäßig Wartungsarbeiten gemäß den Anweisungen durch:

ABWEICHUNGEN KORRIGIEREN

Es kann vorkommen, dass dein Laufband leicht schief läuft oder nicht ganz stabil wirkt. Das kann zum Beispiel passieren, wenn das Laufband nicht auf einer ebenen Fläche steht oder wenn du mit einem Fuß etwas mehr Druck ausübst als mit dem anderen. Oft reichen bereits ein paar Minuten ruhiges Gehen, damit sich die Lauffläche wieder von selbst mittig ausrichtet.

Eine kleine Abweichung von 2–5 mm ist normal und kein Problem. Wenn sich die Lauffläche jedoch schnell zu einer Seite verschiebt oder an der Kante reibt, solltest du sie sofort neu einstellen.

Dazu kannst du den mitgelieferten 6-mm-Innensechskantschlüssel (Nr. 7) verwenden.

- 01 Verwende regelmäßig Schmiermittel
- 02 Überprüfe regelmäßig die Spannung der Lauffläche
- 03 Korrigiere Abweichungen sofort

So stellst du die Lauffläche ein

- 01 Starte das Laufband und stelle die Geschwindigkeit auf 3–4 km/h ein.
- 02 Überprüfe, ob die Lauffläche nach links oder nach rechts abweicht.
- 03 Lasse das Laufband weiterlaufen, während du die Lauffläche einstellst.

Wenn die Lauffläche nach links abweicht

Wenn die Lauffläche nach links abweicht, drehe die linke Schraube im Uhrzeigersinn oder die rechte Schraube gegen den Uhrzeigersinn. Überprüfe anschließend, ob die Lauffläche nun mittig läuft. Falls ja, drehe beide Schrauben eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn, um die Lauffläche zu spannen.

Wenn die Lauffläche nach rechts abweicht

Wenn die Lauffläche nach rechts abweicht, drehe die rechte Schraube im Uhrzeigersinn oder die linke Schraube gegen den Uhrzeigersinn. Überprüfe anschließend, ob die Lauffläche nun mittig läuft. Falls ja, drehe beide Schrauben eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn, um die Lauffläche zu spannen.





Störungen und Fehlerbehebung

Wir haben die häufigsten Fehlfunktionen aufgelistet, die du in den meisten Fällen ganz einfach selbst beheben kannst.

Wenn du dir bei etwas unsicher bist oder Fragen zu deinem Moov Run hast, kontaktiere bitte unser Support-Team. Wir helfen dir gerne weiter.

support@moovmore.com
085 400 82 25

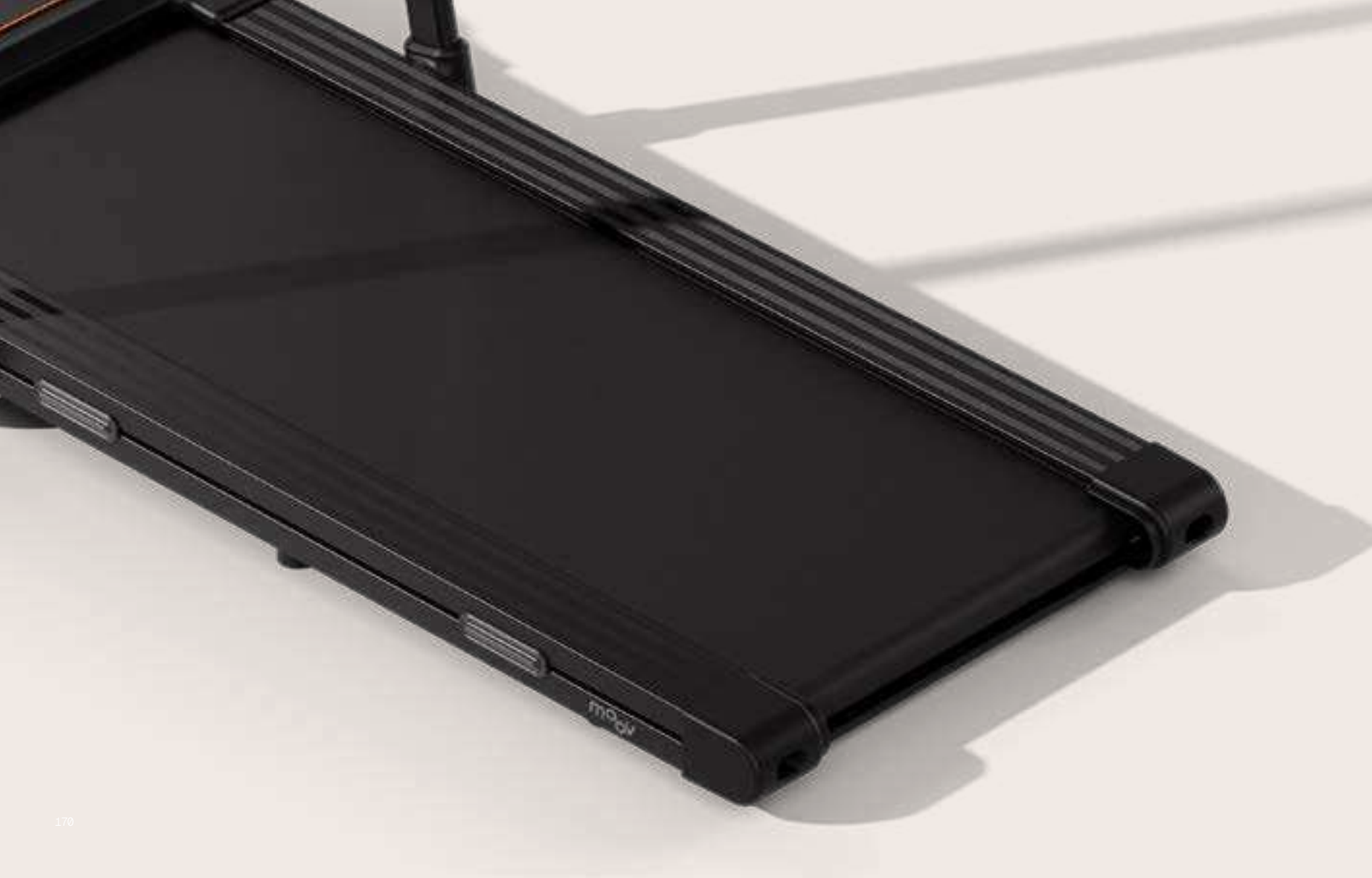
PROBLEME	MÖGLICHE URSACHEN	FEHLERBEHEBUNG
Das Laufband tstartet nicht.	Das Netzkabel ist nicht angeschlossen.	Stecke das Netzkabel in die Steckdose.
	Die Stromversorgung ist nicht eingeschaltet.	Stelle den Netzschalter an der Vorderseite des Laufbands auf die Position „ON“.
Die Lauffläche läuft nicht reibungslos.	Es ist nicht genügend Schmiermittel vorhanden.	Trage Schmieröl auf.
	Die Lauffläche ist zu straff eingestellt.	Passe die Spannung der Lauffläche an
Das Laufband rutscht.	Die Lauffläche rutscht.	Passe die Spannung der Lauffläche an.
	Die Lauffläche ist zu locker	Passe die Spannung der Lauffläche an.



Fehlercodes

STÖRUNGEN UND FEHLERBEHEBUNG		
DE		
FEHLERCODES	MÖGLICHE URSACHEN	FEHLERBEHEBUNG
E01	Fehlfunktion im internen Steuerungssystem zwischen der Hauptplatine und dem Bedienfeld.	Überprüfe, ob die Kabel zwischen der Hauptplatine und dem Bedienfeld gelockert oder getrennt sind.
E05	Der Überlastungsschutz wurde aktiviert.	Wenn das Laufband überlastet ist, schalte es aus und starte es neu. Stelle sicher, dass die Lauffläche ausreichend geschmiert ist. Überprüfe außerdem die Spannung der Lauffläche; sie könnte zu straff eingestellt sein.
E06	Das Laufband erhält nicht genügend Strom aus der Steckdose, wodurch es möglicherweise nicht richtig funktioniert.	Stelle sicher, dass die Steckdose die richtige Spannung für dein Laufband liefert und dass das Netzkabel sowohl in der Steckdose als auch im Laufband fest eingesteckt ist.
E07	Die Sicherheitsleine ist nicht am Laufband befestigt.	Überprüfe, ob die Sicherheitsleine korrekt befestigt ist.
E11	Das Laufband erhält eine zu hohe Spannung, wodurch die Elektronik beschädigt werden kann.	Überprüfe, ob die Stromversorgung die zulässige Spannung des Laufbands nicht überschreitet. Falls nötig, verwende einen Spannungsstabilisator oder eine Steckdose mit korrekter Spannung.
E12	Der Motor erhält nicht die richtigen elektrischen Phasen und kann deshalb nicht korrekt laufen.	Kontaktiere unseren Kundensupport

E15	Das Laufband ist überhitzt.	Schalte das Laufband aus und ziehe den Netzstecker. Überprüfe, ob die Lüftungsöffnungen an der Unterseite des Laufbands frei von Staub sind und ob die Lauffläche korrekt eingestellt ist. Warte mindestens 30 Minuten, bis das Gerät abgekühlt ist, bevor du es erneut startest.
E16	Andere Fehler	Kontaktiere unseren Kundensupport.
E17	Im Hall-Sensor des Laufbands ist ein Fehler aufgetreten.	Kontaktiere unseren Kundensupport.
E19	Das Laufband hat eine Überlastung erkannt, wodurch ein zu hoher Stromfluss entstanden ist. Der Schutzmechanismus des Systems wurde aktiviert.	Schalte das Laufband aus und ziehe den Netzstecker. Entferne eine mögliche übermäßige Belastung oder Widerstand (die Lauffläche könnte zu straff eingestellt sein). Starte das Laufband erneut..
E22	Die Signale der Hall-Sensoren sind inkonsistent oder außerhalb des erwarteten Bereichs.	Kontaktiere unseren Kundensupport.
E25	Der Controller des Laufbands hat Unregelmäßigkeiten bei den Stromwerten erkannt.	Kontaktiere unseren Kundensupport.
E26	Der Controller empfängt ungewöhnliche Spannungswerte.	Kontaktiere unseren Kundensupport.
E27	Der Strom in einer oder mehreren Motorphasen ist nicht korrekt ausgeglichen.	Kontaktiere unseren Kundensupport.
ANZEIGEPROBLEME	Es liegt eine externe Störung vor.	Schalte das Laufband aus, warte 1 Minute und starte es anschließend erneut.



Garantie

Garantie

Wir stehen hinter der Qualität unserer Produkte. Deshalb erhältst du auf dein neues Moov Run eine Standardgarantie von 2 Jahren.

Möchtest du zusätzliche Sicherheit? Verlängere deinen Garantiezeitraum

Wünschen Sie sich zusätzliche Sicherheit? Dann schließen Sie unsere Garantieverlängerung ab:



Scanne den QR-Code oben und profitiere von einem zusätzlichen Jahr Garantie für 29,99 €.

+ 1 YEAR



Scanne den QR-Code oben und profitiere von zusätzlichen 2 Jahren Garantie für 49,99 €.

+ 2 YEAR

WAS IST DURCH DIE GARANTIE ABGEDECKT?

Unsere Garantie deckt Defekte aufgrund von Material- oder Herstellungsfehlern ab. Darüber hinaus hast du Anspruch auf die gesetzliche Gewährleistung, was bedeutet, dass du erwarten kannst, dass das Produkt ordnungsgemäß funktioniert.

BEISPIELE FÜR VON UNSERER GARANTIE ABGEDECKTE FÄLLE:

- Herstellungsfehler oder Materialdefekte
- Defekte, die bei normaler Nutzung gemäß der Bedienungsanleitung entstehen

Garantie

WAS IST NICHT DURCH DIE GARANTIE ABGEDECKT?

Leider kann unsere Garantie nicht alles abdecken.

BEISPIELE FÜR FÄLLE, DIE NICHT DURCH DIE GARANTIE ABGEDECKT SIND:

- Normaler Verschleiß (z. B. Abnutzung des Laufbands bei intensiver Nutzung)
- Schäden durch unsachgemäße Nutzung, Unfälle oder Reparaturen durch Dritte
- Defekte durch äußere Einflüsse (z. B. Wasserschäden oder Stromausfälle)
- Produkte ohne gültigen Kaufnachweis

WIE REICHE ICH EINEN GARANTIEANSPRUCH EIN?

Wenn innerhalb der Garantiezeit ein Problem auftritt, kontaktiere uns bitte unter **support@moovmore.com** und füge folgende Informationen bei:

- Deinen vollständigen Namen
- Deine Bestellnummer
- Eine klare Beschreibung des Problems
- Einen visuellen Nachweis des Defekts (Foto oder Video)
- Den Kaufnachweis

Sobald wir deine Anfrage erhalten haben, melden wir uns innerhalb von 2 Werktagen bei dir, um die Situation zu prüfen und gemeinsam die beste Lösung zu finden.

Brauchst du Hilfe?
Kontaktiere uns unter **support@moovmore.com**

MOOV HEALTH B.V.

Keulsekade 132C, 3532AB, Utrecht

Original user manual – Published April 2026

Version n°: B2

Product: Moov Run

Product N°: T4402

NEED HELP?

SUPPORT@MOOVVMORE.COM

