



TAPIS DE COURSE SP-RUNNER

SP-RUN104

NOTICE DE MONTAGE



N°de lot : SP-RUN104-PROD2021



Mise à jour le 06/01/22



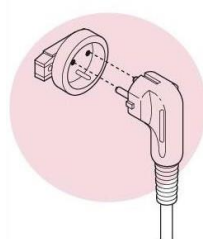
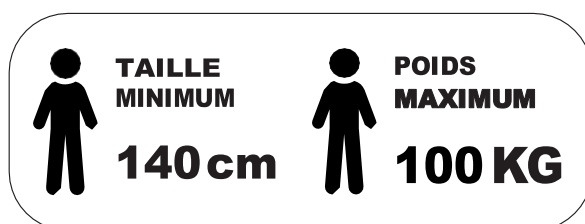
AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION, LIRE ATTENTIVEMENT LA NOTICE ET LES CONSEILS DE SÉCURITÉ

www.sparraw.com

SOMMAIRE

Informations de sécurité importantes	Page 3
Caractéristiques techniques principales	Page 8
Inventaire	Page 9
Assemblage	Page 10
Fonctionnement du tapis de course	Page 13
Directives d'entraînement	Page 17
Entretien	Page 19
Problèmes fréquents et solutions	Page 21
Garantie et Normes	Page 23
Transport et Service après-vente	Page 24
Annexe	

INFORMATIONS DE SECURITE IMPORTANTES



LA PINCE DE SÉCURITÉ A UN AIMANT QUI DOIT ÊTRE MIS SUR LE MONITEUR. A L'AUTRE EXTREMITÉ DE CE CABLE, ON Y TROUVE UNE PINCE QUI DOIT ÊTRE FIXÉE AUX VÊTEMENTS.

LE TAPIS DE COURSE NE POURRA FONCTIONNER UNIQUEMENT SI LA PINCE DE SECURITE EST MISE EN PLACE SUR LE MONITEUR.

UNE LUBRIFICATION CORRECTE DU TAPIS ROULANT AVEC DE L'HUILE DE SILICIUM OU DU TÉFLON EST IMPORTANTE.

CETTE LUBRIFICATION DOIT ÊTRE RÉALISÉE AVANT LA PREMIÈRE UTILISATION ET RÉGULIÈREMENT EN FONCTION DE L'UTILISATION QUI EN EST FAITE.

VOUS DEVEZ GARDER L'EMBALLAGE D'ORIGINE AVEC SES PROTECTIONS, PENDANT TOUTE LA DURÉE DE LA GARANTIE. CELA COMPREND LE JUSTIFICATIF D'ACHAT, LE MANUEL ET LES COMPOSANTS.

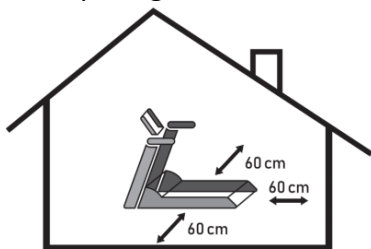
AVERTISSEMENT

Afin de réduire les risques de blessures graves, lisez attentivement toutes les instructions et tous les avertissements liés au tapis de course avant son utilisation.

Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages corporels ou matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

Consignes Générales et Avertissements

- ▶ Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez votre médecin. Ceci est une mise en garde particulièrement pour les personnes de plus de 35 ans, les personnes ayant des problèmes de santé et les femmes enceintes.
- ▶ Cet appareil peut être utilisé par des personnes âgées d'au moins 14 ans et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou dénuées d'expérience ou de connaissance, si elles sont correctement surveillé(e)s et si des instructions relatives à l'utilisation de l'appareil en toute sécurité leur ont été données et si les risques encourus ont été appréhendés. En cas de handicap sérieux, l'équipement ne doit pas être utilisé car il ne s'agit pas d'un équipement de formation médicale. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
- ▶ Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs ont pris connaissance des instructions et avertissements liés à l'utilisation du tapis de course.
- ▶ Utilisez l'équipement en respectant les consignes du manuel d'instructions.
- ▶ **STOCKAGE** : Gardez l'équipement dans un endroit clos, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Evitez de le stocker dans un garage, une cour intérieure ou à proximité d'un point d'eau. L'humidité, la poussière et le contact avec l'eau pourraient entraîner un dysfonctionnement de l'équipement, non pris en charge par la garantie.
- ▶ Placez l'appareil sur une surface plane. Si la surface n'est pas à niveau, le bon fonctionnement peut en être affecté. Placez un tapis sur le sol pour réduire les impacts.
- ▶ L'appareil doit être placé dans un endroit ventilé.
- ▶ L'espace libre minimum de sécurité à impérativement respecter est de : 60 cm à l'arrière et sur les côtes du produit. Si deux équipements sont positionnés l'un à côté de l'autre, l'espace de 60 cm peut être partagé.



- ▶ Gardez les enfants de moins de 14 ans et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. Gardez une distance de sécurité. L'utilisation du tapis par les mineurs doit être supervisée par un adulte responsable.

- ▶ Vérifiez dans le manuel le poids maximum que votre équipement peut supporter. Un poids excessif pourrait entraîner un dysfonctionnement du système d'exploitation, qui ne serait pas couvert par la garantie.
- ▶ Portez des vêtements et des chaussures appropriés. Ne pas utiliser de vêtements amples qui pourraient s'accrocher au niveau de l'appareil. Portez des chaussures de sport en bon état, avec les lacets noués.
- ▶ Pas plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
- ▶ Les accessoires peuvent être différents selon les modèles.
- ▶ Ce produit électronique ne peut en aucun cas être jeté dans les poubelles municipales. Dans le but de préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé conformément à la législation en vigueur dans votre pays. Veuillez contacter votre municipalité pour en savoir plus sur cette procédure.
- ▶ Si vous avez besoin d'assistance technique ou de conseils pour l'installation de pièces, vous pouvez nous contacter.

VOUS DEVEZ CONSERVER L'EMBALLAGE D'ORIGINE AVEC SES PROTECTIONS, SON MANUEL D'INFORMATION ET SES COMPOSANTS PENDANT TOUTE LA DUREE DE LA GARANTIE ET D'UTILISATION DU PRODUIT.

VOUS DEVEZ GARDER LE JUSTIFICATIF D'ACHAT POUR AVOIR ACCÈS AU SERVICE APRES VENTE.

Consignes d'installation

- ▶ Deux personnes seront nécessaires pour sortir l'appareil de l'emballage. Les dommages causés lors de la sortie de l'appareil de son emballage, ne seront pas couverts par la garantie.
- ▶ Votre équipement fonctionne avec une alimentation électrique : assurez-vous que le câble d'alimentation et la prise sont en bon état. N'effectuez la connexion que lorsque le circuit dispose d'une connexion à la terre conformément à la réglementation en vigueur. Ne pas faire de modification de la prise fournie, sinon cela pourrait endommager l'équipement, ce qui ne sera pas couvert par la garantie. Les câbles d'alimentation doivent être éloignés des surfaces chaudes.
- ▶ Ne pas brancher cet appareil sur une multi prise.
- ▶ Montez sur le tapis de course qu'après sa mise en marche. Sinon le moteur serait inutilement chargé lors de sa mise en route.
- ▶ Vérifiez la vitesse que votre tapis de course peut atteindre, pour votre sécurité, le mieux est d'ajuster progressivement la vitesse afin d'éviter les changements brusques.
- ▶ Ne pas utiliser l'appareil si un câble ou une prise est endommagée.

Consignes d'utilisation

- ▶ Faites des exercices avec des étirements avant et après les séances, vous éviterez les blessures. Buvez de l'eau avant, pendant et après l'entraînement.
- ▶ Si vous commencez à ressentir de la douleur ou des vertiges pendant l'entraînement : **ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT.**
- ▶ Nos tapis de course sont peu encombrants car ils ont la possibilité de se replier. Une fois plié, assurez-vous que tout est bien assemblé et verrouillé. N'essayez pas de le déplacer ou de le soulever seul. En cas de dommage, si la machine n'est pas assurée, elle ne sera pas couverte par la garantie
- ▶ Si votre équipement est fourni avec une pince de sécurité, veuillez prendre connaissance du produit avant de l'utiliser. La pince de sécurité a un aimant qui doit être placé sur le moniteur. La pince qui se trouve à l'extrémité de la clé de sécurité doit être fixée au vêtement. Le tapis de course ne commencera à fonctionner que si la clé est placée sur le moniteur. **C'EST ESSENTIEL.**
- ▶ Ne laissez jamais la machine sans surveillance pendant qu'elle fonctionne. Retirez la pince de sécurité, mettez l'interrupteur «On» sur «Off», et débranchez le câble d'alimentation.
- ▶ Si votre équipement est équipé d'un détecteur de pouls, prenez en compte que ce n'est pas un instrument médical. Il est conçu pour une aide à l'entraînement et détermine les tendances des fréquences cardiaques. Certains facteurs peuvent affecter la précision des interprétations de la fréquence cardiaque, cela peut être par exemple lié aux mouvements de l'utilisateur.
- ▶ Ne laissez aucun objet tomber dans les rainures

- ▶ Fonctionnement de l'arrêt d'urgence : Retirer la pince de sécurité du moniteur.
- ▶ Attendez l'arrêt complet du tapis avant de descendre
- ▶ Cette unité est conçue pour un usage domestique et dans un lieu intérieur et non pour un environnement professionnel, extérieur ou commercial. (Type de classe : HC)

Entretien

- ▶ Débranchez toujours le câble d'alimentation avant de nettoyer l'appareil, après l'entraînement et avant toute opération de maintenance
- ▶ **ATTENTION !** Le niveau de sécurité de votre tapis de course ne pourra être conservé qu'à la condition que celui-ci soit régulièrement examiné afin de détecter tout dommage ou usure (même mineur). Vérifier régulièrement les câbles, la fixation des vis et boulons, tester la robustesse des fixations...
- ▶ Il est préconisé de remplacer immédiatement tout élément défectueux ou de garder le tapis de course hors service jusqu'à sa réparation. Une attention toute particulière doit être portée sur les pièces les plus sujettes à l'usure.
- ▶ Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, son service Après-vente ou une personne de qualification similaire afin d'éviter un danger
- ▶ Vérifiez et serrez toutes les vis régulièrement, car les vis et les écrous ont tendance à se desserrer en raison des vibrations. Les dommages causés par un entretien insuffisant ne seront pas couverts par la garantie.
- ▶ Une lubrification correcte du tapis de course avec de l'huile de silicone ou du téflon est **IMPORTANT**. Cette lubrification doit être effectuée régulièrement en fonction de son utilisation et du type d'utilisateur. Effectuer la lubrification avant la première utilisation.
Voici la démarche à suivre pour la lubrification : débranchez l'équipement de l'alimentation électrique, tirez la bande latérale d'un côté du tapis avec une main et répandre l'huile sur le support (ou utiliser le trou situé sur le tapis, prévu pour répandre l'huile) . Veuillez répéter ce processus du côté opposé. Branchez l'équipement sur l'alimentation et tournez le bouton « On » sur la position correcte (I), insérez la clé de sécurité et laissez le tapis de course fonctionner pendant plusieurs minutes sans le moindre poids. Répétez cette action régulièrement.

< 3 heures/semaine	5 mois
4 – 7 heures/semaine	2 mois
> 8 heures/semaine	1 fois par mois

ATTENTION ! Il ne faut pas laisser dépasser les dispositifs de réglage

CARACTERISTIQUES TECHNIQUES PRINCIPALES



VOLTAGE D'ENTREE	220-240V~
FREQUENCE	50/60 Hz
SURFACE DE COURSE	1230x420mm
FONCTIONS	Temps, Vitesse, Distance, Calories, Inclinaison, Rythme cardiaque pour un contrôle des entraînements optimale
VITESSE	1 - 16 km/h
POIDS RECOMMANDE POUR UTILISATION OPTIMALE	80 Kgs
POIDS MAX UTILISATEUR	100 Kgs
POIDS TOTAL DU PRODUIT	62 KG
DIMENSION	163 x 71 x 129 cm
PUISSANCE	1491 W

Le niveau sonore émis dans des conditions de fonctionnement à vide est moins élevé que celui émis lors de fonctionnement avec charge. Le niveau de pression acoustique mesuré à une hauteur de 1,6 m au-dessus de la machine est d'environ 70dBA.

INVENTAIRE

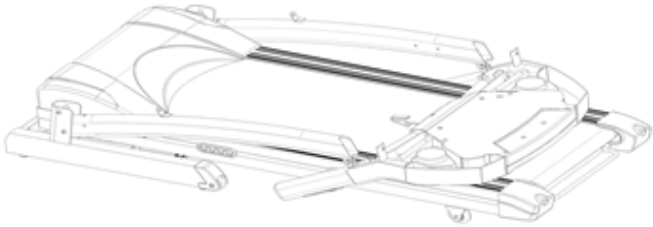


L'assemblage de ce tapis de course requiert deux personnes.

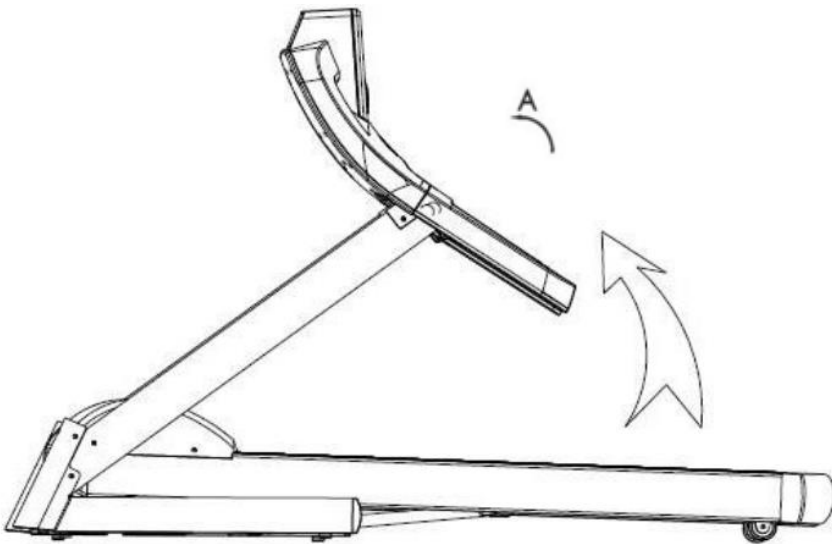
Numéro	NOMS	Quantité
1	Châssis 	1
2	Clé 	2
3	Clé multiple 	1
4	Huile de silicone 	1
5	Vis M8*20 	6
6	Rondelle plate	6
7	Vis M8*45 	2
8	Vis ST4 x 15 	2
E	Pince de sécurité	1
9	Protection en plastique	2
10	Ecrou pour vis M8 	2
11	Cable MP3	1
	Manuel d'instructions	1

ASSEMBLAGE

ETAPE 1

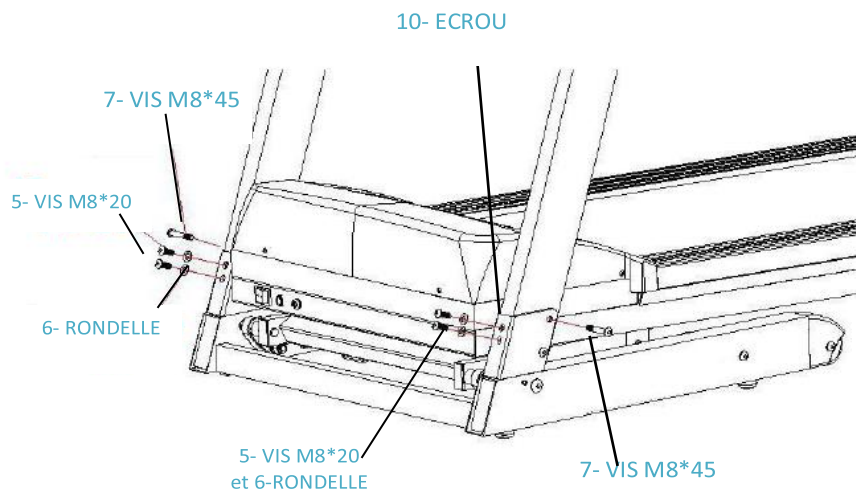


Ouvrez le carton et sortez la machine à l'aide de deux personnes, posez-la à plat sur le sol.



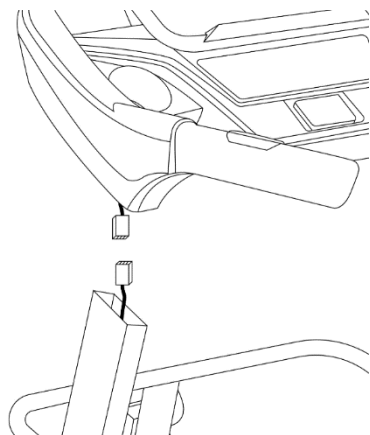
Soulevez le moniteur en suivant la direction A jusqu'à ce que la partie supérieure du tapis de course soit bloquée automatiquement

Une fois le moniteur soulevé, une personne tient le moniteur, pendant qu'une autre personne place les 4 vis M8 * 20 avec les 4 rondelles sur les barres de maintien. Ensuite placez les 2 vis M8*45 sur le côté des barres de maintien avec les écrous.



ETAPE 2

Si pas déjà fixé, placer le moniteur sur les barres de maintien, au préalable, connecter le fils qui ressort de la barre de maintien au fil présent sous le cadre. Pour bloquer le moniteur utilisez les vis M8 * 20 et rondelles.

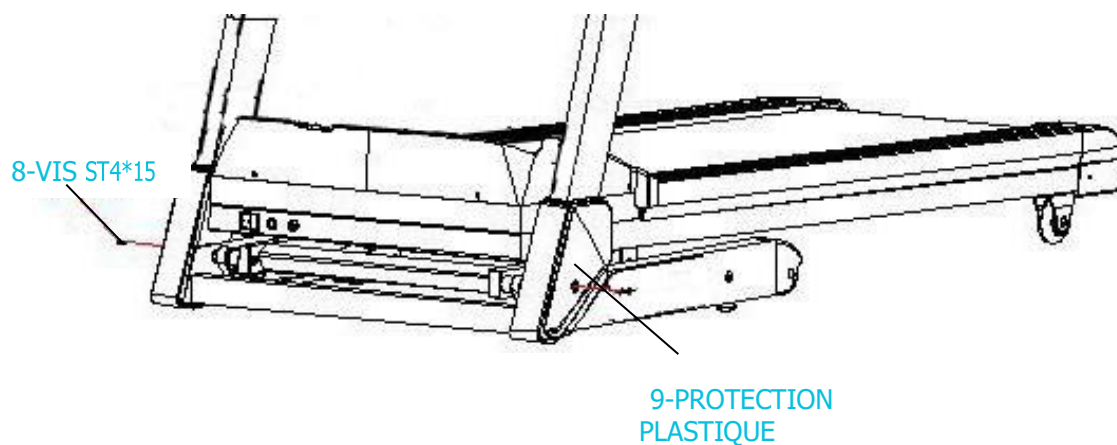


5 – VIS M8 x20 et 6-
RONDELLE PLATE



5 – VIS M8 x20 et
6- RONDELLE PLATE

ETAPE 3



Utilisez 2 vis de
ST4X15 pour fixer la
protection en
plastique au bas de la
barre de maintien.

ETAPE 4



Lorsque vous n'utilisez pas le tapis de course, vous pouvez le plier. Pour cela : remonter le tapis vers le moniteur. Une fois en position haute, les roulettes se déploient.

Pour le déplier, mettre un léger à coup avec votre pied sur la barre sous le tapis (dessin 2), le tapis va descendre.

▶ Attention ! La surface du tapis de course doit être à l'arrêt complet avant de le plier.

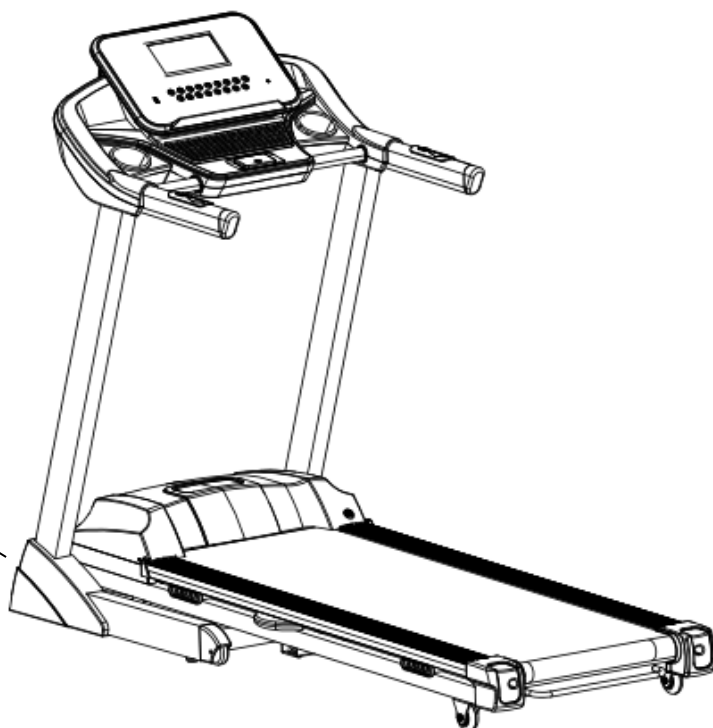
▶ Attention ! Votre tapis ne peut pas être utilisé s'il est plié.

ETAPE 5

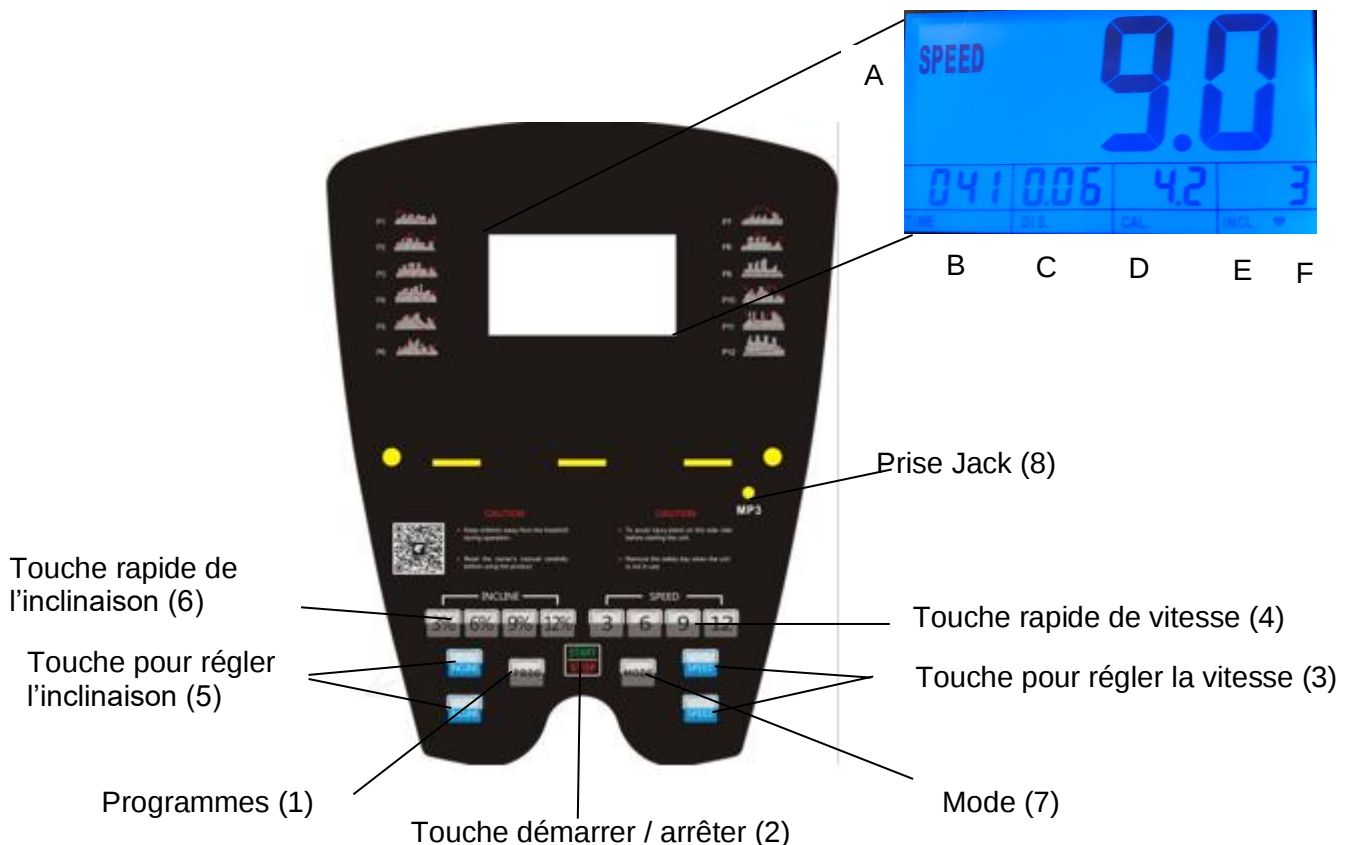
Mise en route du tapis de course

Branchez la prise au secteur. Appuyer sur le bouton situé sur la partie inférieure du tapis. Le bouton devient orange et l'écran principal s'allume.

BOUTON DE MISE EN
MARCHE / ARRÊT



FONCTIONNEMENT DU TAPIS DE COURSE



1/FONCTIONS D’AFFICHAGE DU MONITEUR

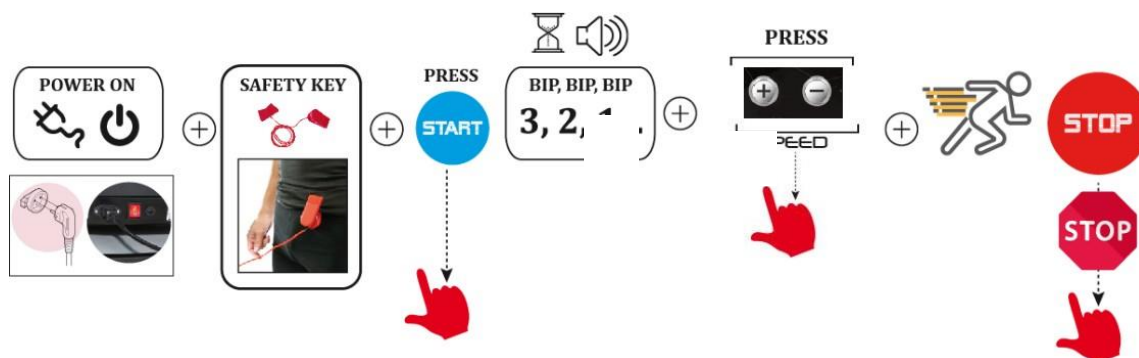
- A. Vitesse : montre la vitesse de 1 à 16 km / h
- B. Temps : montre la durée de l'effort
- C. Distance : Affichage de la distance : format à virgule : 0.00
Exemple : 0.300 => 300 mètres parcourus
- D. Calorie : Affichage des calories : format nombre entier : 0-999
Exemple : 6 => 6 calories dépensées
- E. Pulsation cardiaque (symbole => cœur)
- F. Inclinaison

2/FONCTIONNALITES DU MONITEUR/ECRAN LCD

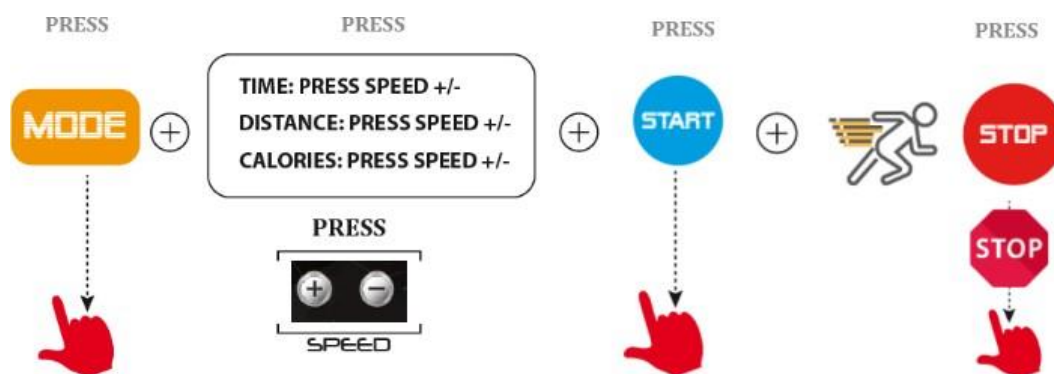
- 1 Touche de programme : programme pré-réglé de P1 à P12.
- 2 Touche de démarrage / d'arrêt : appuyez dessus pour démarrer/ arrêter le tapis.
- 3 Touche vitesse + / - : appuyez dessus pour régler la vitesse progressivement.
- 4 Touche rapide de vitesse : appuyez dessus pour sélectionner directement des paliers de vitesse.
- 5 Touche inclinaison + / - : appuyez dessus pour régler l'inclinaison progressivement.
- 6 Touche rapide d'inclinaison : appuyer pour sélectionner directement des paliers d'inclinaison
- 7 Mode
- 8 Prise Jack : Lorsque vous vous connectez à un MP3 ou à un téléphone mobile, le haut-parleur situé dans le panneau de l'ordinateur peut lire de la musique. Vous pouvez régler le son et le suivi via votre MP3 et votre téléphone mobile

Vous disposez de 3 fonctions différentes pour faire fonctionner votre tapis :

FONCTION MANUELLE :



FONCTION MODE

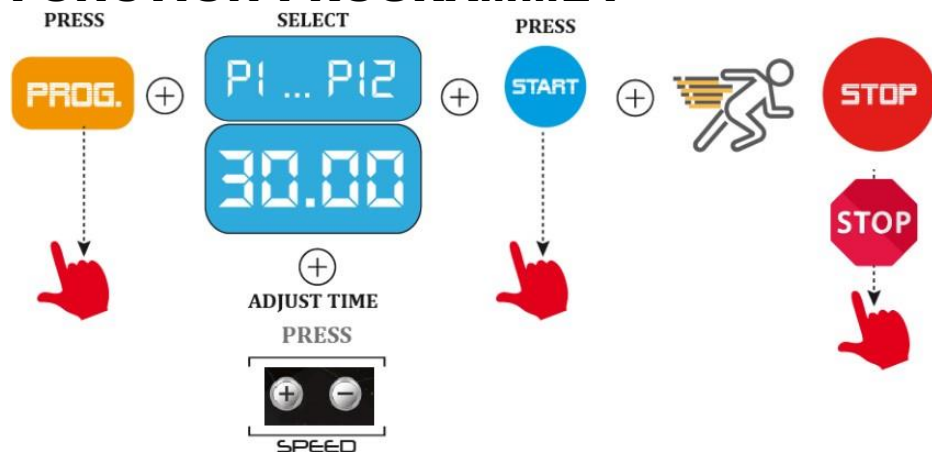


Utiliser la fonctionnalité MODE pour définir votre objectif selon 3 critères au choix :

- La distance à parcourir
- Le durée de l'effort
- Le nombre de calories dépensées.

L'utilisation de cette fonctionnalité se présente sous forme de « compte à rebours ».

FONCTION PROGRAMME :



La fonctionnalité PROGRAM, vous permet d'accéder à des programmes prédéfinis.
Le tableau ci-dessous détail la composition des 12 programmes disponibles.

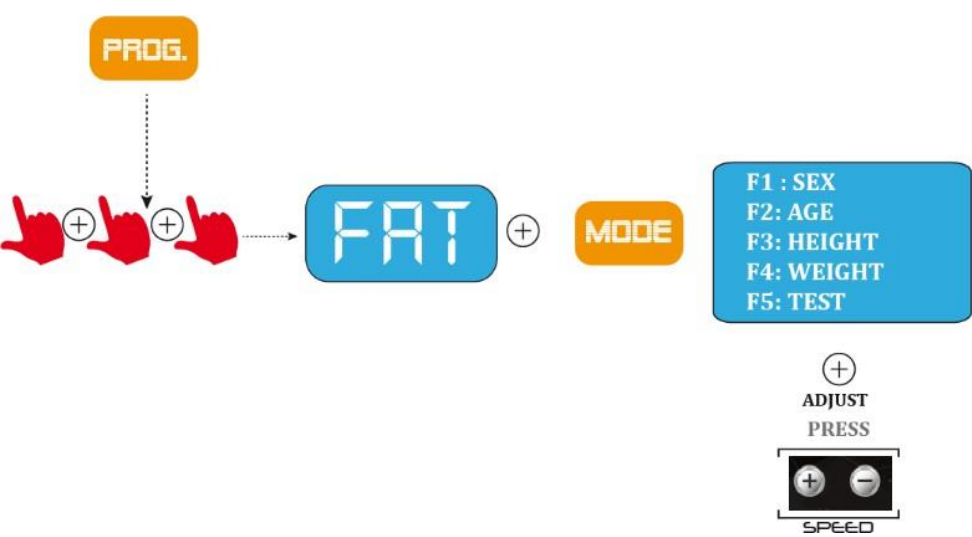
TIME SECTION PROGRAM		SETTING TIME / 20= EACH SECTION OPERATION TIME																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	4	
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	0	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	INCLINE	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

La durée de chaque programme est de 30 minutes. Dans le tableau, nous pouvons distinguer les 12 programmes dans la colonne de gauche. Chaque programme est constitué de 20 séquences dont la durée varie. Pour voir le contenu de chaque programme, il suffit de choisir un programme de cette colonne, et de suivre la ligne dans sa continuité.

Exemple de lecture :

Si on choisit le programme P1: nous voyons que pendant la première séquence la vitesse est de 2, la deuxième séquence la vitesse est de 3, idem pour la troisième séquence, puis on passe à la vitesse 4 pour la quatrième séquence etc...

TEST DE LA FORME PHYSIQUE



01	Sexe	01 M	02 F
02	âge	10 - - - - - 99	
03	taille	100 - - - - - 240	
04	poids	20 - - - - - 160	
05	FAT	≤19	Insuffisance pondérale
	FAT	=(20---25)	Poids normal
	FAT	=(25---29)	Surcharge pondérale
	FAT	≥30	Obésité

DIRECTIVES D'ENTRAÎNEMENT

ATTENTION ! Avant de commencer à utiliser ce programme d'exercices et le produit, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes âgées de 35 ans ou pour les personnes ayant des problèmes de santé.

ATTENTION ! AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent manquer de précision. Un surmenage peut entraîner de graves blessures, voire la mort. Toute sensation de douleur ou malaise doit être suivie d'un arrêt immédiat de l'entraînement.

Le détecteur cardiaque est simplement une aide pour les séances d'entraînement, déterminant les tendances générales de la fréquence cardiaque.

PROGRAMME AVEC DES EXERCICES D'ECHAUFFEMENT

Étirement vers le bas

- 1 Penchez-vous lentement vers l'avant en détendant votre dos et vos épaules. Touchez avec vos mains le plus loin possible, jusqu'à vos orteils. Maintenir 10 à 15 secondes, puis se détendre. Répétez 3 fois le mouvement (voir Figure 1)

- 2 Asseyez-vous. Tendez votre jambe droite, et repliez votre jambe gauche vers l'intérieur en la maintenant parallèle au sol. Avec votre main droite, essayez de toucher le plus loin possible pour atteindre vos orteils. Maintenir 10 à 15 secondes, puis se détendre. Pour chaque jambe, répétez 3 fois le mouvement (voir Figure 2).

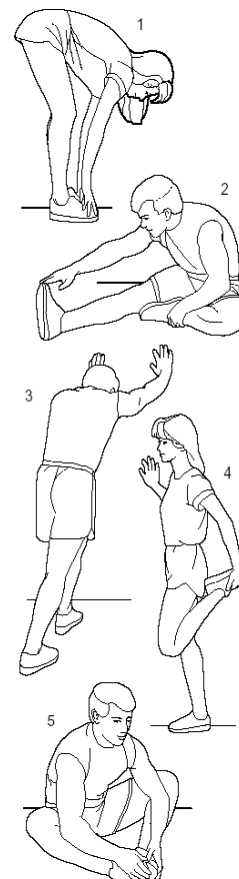
- 3 Mettre les deux mains sur un mur ou sur une table, et mettre un pied dans l'angle du mur. Mettez la jambe opposée en arrière et la garder tendue, tout en se penchant en avant vers le mur. Gardez cette position 10 à 15 secondes, puis se détendre. A faire sur chaque jambe, répétez 3 fois le mouvement (voir Figure 3).

Étirement des muscles

- 4 En appuie sur le mur, gardez l'équilibre, puis saisir la cheville gauche aux niveaux des hanches, tirez lentement en gardant l'autre jambe tendue jusqu'à sentir les muscles de la cuisse avant tirer. Tirez environ 10 ~ 15 secondes, puis détendez-vous. Faire chaque jambe, répétez 3 fois le mouvement (voir Figure 4).

Muscle de la cuisse

- 5 Les plantes des pieds collées l'une à l'autre, assis les genoux vers l'extérieur. Les mains saisissent les pieds dans le sens de l'aîne, tirez lentement. Maintenir 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois le mouvement (voir Figure 5).



FRÉQUENCE DE L'ENTRAÎNEMENT

Afin de rester en forme ou d'améliorer votre forme, effectuez deux séances d'entraînement chaque semaine, avec une journée de repos entre les séances d'entraînement. Après quelques mois d'entraînement régulier, vous pourrez suivre jusqu'à trois séances d'entraînement par semaine.

Si vous débutez la pratique de la course, entraînez-vous à vitesse faible sans forcer pour les 2 premières semaines. Augmentez progressivement la vitesse et le nombre de séance.

ATTENTION ! Sans échauffement ou un entraînement incorrect et/ou excessif peut engendrer de graves blessures ou la mort. Si vous vous sentez faible arrêtez immédiatement votre entraînement

ENTRETIEN

REGLAGES DU TAPIS DE COURSE

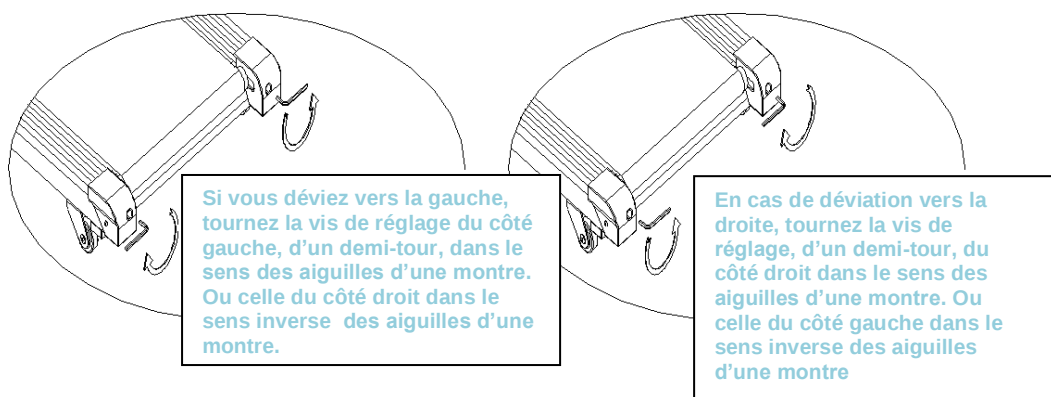
Après une certaine période, et selon le poids de l'utilisateur : Vous devrez ajuster le tapis de course sur 2 éléments :

- L'axe du tapis de course (Causes possibles : le tapis n'est pas posé sur une surface plane ou les utilisateurs ne courent pas au milieu du tapis)
- La tension du tapis de course

Réglages en cas de déviation du tapis de course :



Déviations forcées. Après quelques minutes de rotation du tapis à vide, la déviation ne peut plus être corrigée automatiquement. Laissez le tapis rouler à 4km/h, puis ajustez avec une clé hexagonale : tournez dans le sens horaire de 90 degrés. Veuillez voir les figures ci-dessous



Puis laissez tourner votre tapis pour que la bande se mette en place, répétez l'opération si besoin.

Réglages de la tension du tapis de course :

Si la surface de course se détend après une utilisation prolongée, veuillez suivre la procédure ci-dessous pour retendre votre tapis.

A l'aide d'une clé hexagonale : tournez des deux côtés dans le sens des aiguilles d'une montre, jusqu'à que le tapis soit suffisamment tendu.

La déviation de la bande de roulement n'est pas couverte par la garantie du fabricant. Il incombe au propriétaire de maintenir et d'ajuster les réglages conformément au manuel de l'utilisateur.

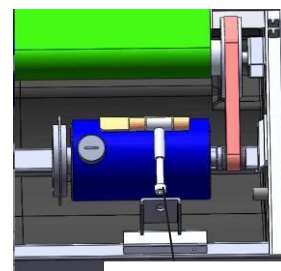
Une fois que vous avez observé que la bande de roulement va en direction d'un côté, vous devez l'ajuster afin d'éviter de graves dommages.

Réglage de la courroie du moteur :

Ouvrir la partie plastique qui recouvre le moteur puis utilisez la clé pour faire tourner le boulon de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre. Veuillez ne pas trop serrer car cela pourrait exercer une pression excessive sur le moteur, ce qui pourrait endommager le moteur, le tapis et le rouleau.

Remarque : Enlevez régulièrement tous les objets susceptibles d'être tombés dans le tapis.

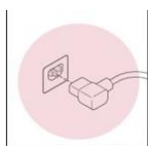
BOULON
DE
REGLAGE



ENTRETIEN GENERAL

NETTOYAGE : Ne pas utiliser de produits abrasifs. Un chiffon humide suffit.

MISE À NIVEAU : Si votre appareil est équipé de roues de mise à niveau, veuillez les ajuster afin d'éviter les vibrations et donc les dysfonctionnements.



Ce produit doit être mis sur une prise de terre. Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un câble d'alimentation recommandé par un spécialiste.

NE PAS ENROULER LE CABLE D'ALIMENTATION



CONSERVEZ CES CONSEILS POUR L'ENTRETIEN DE VOS FUTURS PRODUITS.

INFORMATION DE RECYCLAGE



2002/96/CE
directive

electric &
electronic
parts



Ce produit électronique ne doit pas être jeté avec les déchets municipaux. Pour préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé après sa durée de vie, comme l'exige la loi.

PROBLEMES FRÉQUENTS ET SOLUTIONS

ERROR CODE	PROBLÈMES	COMMENT LE RÉSOUDRE
PAS D’AFFICHAGE	Appareil non connecté à l’électricité	Brancher le câble d’alimentation
	Le bouton n’est pas en position "ON"	Mettre sur « On » le bouton d’allumage
	Module de contrôle circuit du moniteur pas alimenté	Appuyer sur la protection ou changer avec une nouvelle pièce le contrôleur.
	Fil de signal non détecté	Rebrancher le fil du signal ou changez le avec un nouveau
	Tableau d’affichage cassé	Changer avec un nouveau moniteur
	Lumière d’arrière-plan défectueuse	Vérifier le fil d’alimentation des lumières à l’arrière du moniteur ou changer l’arrière-plan lumineux
Toutes informations ne s’affichent pas	Le circuit d’affichage n’est pas inséré correctement	Réinsérer l’IC ou ressouder le ou changer par un nouveau
	Le joint d’étanchéité du moniteur n’est pas bien fixé	Réassembler l’écran
Le tapis de course exerce une résistance	La position du tapis n’est pas dans l’axe	Ajuster la position du tapis ou ajouter de l’huile de silicone
	Le tapis de course est trop serré ou trop lâche	Ajuster la tension du tapis
	Il y a trop ou pas assez de couple	Ajuster le couple à la bonne position
---OR--- (OR E00/E07)	Clé de sécurité désactivée	Mettre la clé de sécurité sur le moniteur
	Magnet aimanté pas bien fixé	Fixer le magnet aimanté à la bonne position
E-01 / E13	Le fil de signal n’est pas bien connecté	Rebrancher le câble de signal
	Le fil de signal est cassé	Remplacer le câble de signal
	Le fil de signal est cassé	Changer le moniteur
	Le PCB est cassé	Changer le PCB
E-02	Le fil du moteur n’est pas bien connecté ou le circuit est ouvert	Reconnecter le fil du moteur ou changer par un nouveau moteur
	IGBT sur le PCB est cassé	Changer par un nouveau PCB
	Tension d’entrée trop basse	Arrêter l’utilisation et demander à un spécialiste d’intervenir

ERROR CODE	PROBLÈMES	COMMENT LE RÉSOUDRE
E-03	Le fil de signal de vitesse n'est pas bien connecté ou le capteur est cassé	Rebrancher le fil du signal de vitesse ou changez le par un nouveau fil ou nouveau capteur
	PCB est cassé	Changer la pièce
E-04	Le fil du moteur d'inclinaison n'est pas bien branché	Rebrancher le câble du moteur
	Le moteur d'inclinaison est cassé	Changer la pièce cassée par une nouvelle
	Le PCB est cassé	Changer le PCB
E-05	Poids d'utilisateur maximum atteint	Eteindre le tapis et le rallumer
	La position du tapis n'est pas bonne	Ajuster la position du tapis ou ajouter de l'huile de silicone
	Court-circuit du moteur	Changer le moteur
	Le PCB est brûlé	Changer le PCB
E-06	Le fil du moteur n'est pas bien branché	Rebrancher le fil moteur
	Le circuit du moteur est ouvert	Changer par un nouveau moteur
	Le moteur ralentit	Remonter pour tester
E-08	La carte IC de stockage n'est pas bien insérée	Réinsérer la carte IC en faisant attention aux épingles
	Stockage IC cassé ou PCB cassé	Changer par un nouvel IC ou un nouveau PCB
E-09	La machine est instable ou non positionnée uniformément sur le sol	Mettre le tapis bien à plat sur le sol
	Le PCB est cassé	Changer par une nouvelle carte PCB
E-10	Couple de la carte PCB est trop important	Ajuster le couple sur la bonne position
	Court-circuit du moteur	Changer par un nouveau moteur
	La position du tapis n'est pas bonne	Ajuster la position ou mettre de l'huile de silicone
E-11	La tension d'entrée est trop grande	Arrêter l'utilisation et demander à un spécialiste d'intervenir
E-12	La tension d'entrée est trop faible	Arrêter l'utilisation et demander à un spécialiste d'intervenir

GARANTIE COMMERCIALE

Nos produits fitness bénéficient d'une garantie commerciale de 1 an sur le châssis et moteur et 6 mois sur les pièces d'usures si vous avez acheté le produit sur le site www.sparrow.com, à compter de la date de livraison, dans des conditions normales d'utilisation.

Garantie commerciale de 1 an sur le châssis et 6 mois sur le moteur et sur les pièces d'usures pour les produits fitness achetés chez l'un de nos revendeurs à compter de la date de livraison, dans des conditions normales d'utilisation.

La garantie est limitée à l'échange du produit ou à la livraison des pièces détachées, sous réserve de la présentation de la facture d'achat par l'acheteur.

La garantie ne couvre pas les détériorations dues à une négligence, une mauvaise utilisation, à un mauvais entretien, aux intempéries ou à l'usure naturelle du produit.

Cette garantie n'exclut pas les garanties légales de conformité et de vices cachés.

Si le problème est causé par un assemblage incorrect, une utilisation incorrecte ou une défaillance du changement de pièces, notre société n'assume aucune responsabilité. Vous devez montrer des photos et des informations afin d'obtenir la garantie.

NORMES

ISO 20957



TRANSPORT

▶ Le colis était abîmé au moment de la livraison.

Si votre produit présente un défaut ou des pièces manquantes suite à un problème lié au transport et que vous avez émis des réserves concrètes sur l'état de la marchandise et non du colis, merci d'envoyer les photos du problème ainsi que la facture d'achat à contact@sparrow.com sous 72h ouvrées. Notre service client prendra en compte votre réclamation.

Si par contre, vous avez accepté le colis sans vérifier l'état de la marchandise ni avoir émis de réserves : nous déclinons toute responsabilité. Les destinataires ont l'obligation de vérifier l'état de la marchandise avant de signer le bon de livraison.

▶ L'emballage était intact, et le produit présente un problème non lié au transport ou des pièces manquantes.

Merci d'envoyer les photos du problème à contact@sparrow.com en y ajoutant la facture d'achat. Notre service client prendra en compte votre réclamation.

SERVICE APRÈS-VENTE



Notre équipe de conseillers et d'experts en service après-vente sont là pour répondre à vos questions et vous conseiller sur le choix des pièces de rechange grâce à leurs connaissances techniques de chaque modèle.

N'hésitez pas à nous contacter, du lundi au vendredi, de 9h à 17h :

Téléphone au : +33 (0)9.77.55.66.35

Email : contact@sparrow.com

Distributeur et SAV :

JT2D SAS

22 rue de l'Industrie

ZI des Joncaux 64700

Hendaye France

ANNEXE

Les pièces mentionnées dans le tableau ci-dessous sont déjà assemblées sur le produit à réception et donc pour la plupart invisibles. Ne pas les prendre en compte dans l'inventaire des pièces à réception de votre colis.

N° pièce	Titre	Commentaires
A	Cache moteur	Préassemblé sur le produit
B	Capot arrière de protection	Préassemblé sur le produit
C	Moteur de rechange	Préassemblé sur le produit
D	Bande latérale en plastique gauche et droite	Préassemblé sur le produit
F	2 x caches G et D supérieur des bandes latérales	Préassemblé sur le produit
G	Cylindre d'air pour plier le tapis de course -	Préassemblé sur le produit
H	Ecran LCD SP-RUN104	Préassemblé sur le produit
I	Tapis de course SP-RUN104	Préassemblé sur le produit
J	Carte électronique liée au moteur	Préassemblé sur le produit
Z	Sachet de vis complet	Vis et outils



TREADMILL SP-RUNNER

SP-RUN104

INSTRUCTION'S MANUAL



N°de lot : SP-RUN104-PROD2021



Updated 05/08/21



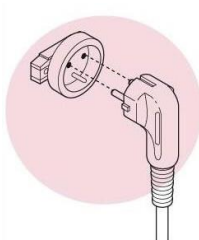
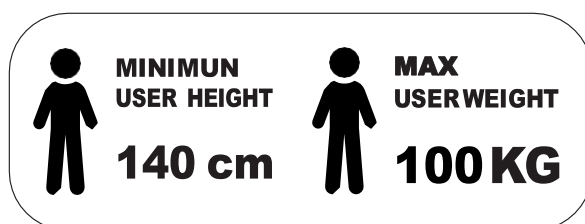
READ THIS MANUAL BEFORE USE

www.sparraw.com

SUMMARY

Important safety information	Page 23
Main technical features	Page 28
Inventory	Page 29
Assembly instructions	Page 30
Treadmill operation	Page 33
Workout guidelines	Page 37
Maintenance	Page 39
Common errors	Page 41
Warranty and Standards	Page 43
Transport et Customer service	Page 44
Annexe	

IMPORTANT SAFETY INFORMATION



THE SECURITY KEY HAS A MAGNET WHICH MUST BE PUT IN THE DISPLAY. AT THE END OF THE LACE THERE IS A CLAMP WHICH SHOULD BE ATTACHED TO THE CLOTHES. THE TREADMILL WILL START WORKING ONLY IF THE TONG IS PLACED IN THE DISPLAY. THIS IS ESSENTIAL.

A CORRECT LUBRICATION OF THE TREADMILL WITH SILICON OIL OR TEFLON IS REALLY IMPORTANT. THIS LUBRICATION MUST BE PERFORMED REGULARLY DEPENDING ON EACH PERSON, EVEN BEFORE ITS FIRST USE.

YOU MUST KEEP THE ORIGINAL PACKAGING WITH ITS PROTECTIONS, PURCHASE RECEIPT, MANUAL AND COMPONENTS DURING THE GUARANTEE PERIOD.

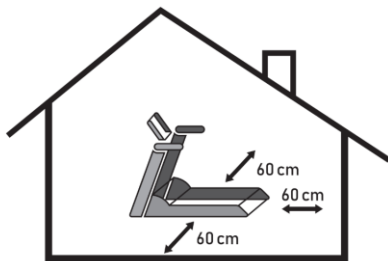
WARNING !

In order to decrease the risk of suffering severe injuries, read carefully all the important instructions and warnings regarding the use of a treadmill before using it.

We don't take any responsibility for personal injuries or property damages resulting from the use of this product.

General Instructions

- ▶ Before starting any workout program, consult your doctor. It's specially important for people older than 35 years old, people with health problem and pregnant women.
- ▶ This product can be used by person aged 14 and over and by people with disabled conditions physical, sensory or mental capacities reduced or lacking experience or knowledge, if they are properly supervised and if instructions on the safe use of the device have been given and if the risks involved have been apprehended. If any serious handicap the equipment must not be used since it is not a medical training equipment. Children must not play with the device. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- ▶ The owner must ensure that all users are correctly informed about the warnings and instructions linked to this product.
- ▶ Use the equipment as explained in the instruction's manual. Respect all the instructions.
- ▶ **STORAGE:** Keep the equipment in an enclosed area, away from dust or humidity. Don't store it in a garage, indoor backyard or near the water. Humidity, dust, and water could lead to a malfunction of the equipment, cancelling its guarantee.
- ▶ Place the unit on a flat surface. If the surface is uneven, the proper functioning could be affected. Place a mat on the floor to reduce impact.
- ▶ The unit must be placed in a ventilated area.
- ▶ The minimum safety clearance to be observed is: 60 cm behind and on the sides of the product. If two devices are positioned next to each other, the space of 60 cm can be shared.



- ▶ Keep children younger than 14 years old and pets away from the equipment. Keep the security distance. Use by minor must be supervised by a responsible adult.
- ▶ Check in the manual the maximum weight your equipment can support. An excessive weight could lead to a malfunction in the operating system, which won't be covered by the guarantee.
- ▶ Wear suitable clothes and shoes. Do not use loose clothes that may get hooked. Wear athletic shoes in good condition, with the straps tied.

- ▶ No more than one person on the treadmill at a time
- ▶ The accessories can be different depending of the model.
- ▶ This electronic product can't be thrown under any circumstances into the municipal rubbish bins. With the aim of preserving the environment, this product must be recycled according to the applicable law of your country. Please contact your town council to know more about this procedure.
- ▶ Should you need technical assistance or advise with the installation of pieces, you can get in touch with us

YOU MUST PRESERVE THE ORIGINAL PACKAGING WITH ITS PROTECTIONS, MANUAL AND COMPONENTS DURING THE GUARANTEE PERIOD AND DURING ALL THE USE PERIOD.

YOU MUST KEEP THE PROOF OF PURCHASE TO ACCESS AFTER SELL SERVICE. KEEP THESE TIPS FOR FUTURE REFERENCE

Installation Instruction

- ▶ Two people will be needed to take the unit from the package. Otherwise, the damages caused in this moment won't be covered by the guarantee.
- ▶ Your equipment is working through a power supply: make sure that the electric cable and plug are in good conditions. Carry out the connection only when the circuit has ground connection in accordance with the regulation's national rules. Also do not modify the plug provided, otherwise it could damage the equipment which the guarantee will not cover. Power cable must be away from hot surfaces.
- ▶ Do not plug this device into a power strip.
- ▶ Get on the treadmill only after it has been started. If not, the motor would be unnecessarily loaded.
- ▶ Check the speed that your treadmill can reach, for your security. The best is to adjust gradually the speed to avoid sudden changes.
- ▶ Do not use the treadmill if a cable or plug is damaged.

Instructions for use:

- ▶ Do a workout with stretches before and after the sessions, you will avoid injuries. Drink water before, during and after the workout.
- ▶ If you start feeling pain or dizziness while training: **STOP IMMEDIATELY.**
- ▶ Our machines don't take too much space as they can be folded. Once folded, make sure that all is well assembled to the locking system, either if it has a lock or an hydraulic engine. Don't try to move it or raise unless you are insured. Should any damage happen being the machine uninsured, it won't be covered by the guarantee.

- ▶ If your equipment is provided with a security key, please understand the produce before using it. The security key has a magnet which must be put in the display. At the end of the lace there is a clamp which should be attached to the clothes. The treadmill will start working only if the key is placed in the display. **THIS IS ESSENTIAL.**
- ▶ Don't let any object fall into the grooves.
- ▶ Never leave the machine unattended while it's working. Take the security key off, turn the "on" button into "off" and unplug the power cable.
- ▶ If your equipment is provided with a pulse sensor, you may know it isn't a medical instrument. It's designed as a help for the workout and determines the tendencies of heart rates. There are some factors which could affect the accuracy of the heart rate interpretations, for example the movements of the user.
- ▶ How the emergency stop works: Remove the safety clip from the monitor
- ▶ Wait for the complete stop of the treadmill before getting off.
- ▶ This unit is designed for a domestic purpose and in an interior place, not for business environment or outside. (Type of class : HC)

Maintenance:

- ▶ Always unplug the power cable before cleaning it, after the workout and before performing any maintenance duty.
- ▶ **WARNING!** The safety level of your treadmill can only be maintained on the condition that it is regularly examined to detect any damage or wear (even minor). Regularly check the cables, the fastening of screws and bolts, test the robustness of the fasteners, etc
- ▶ It is recommended that any defective component must be replaced immediately or that the treadmill must be kept out of service until repaired. Particular attention must be paid to the parts most subject to get damaged quickly.
- ▶ If the power cable is damaged, it must be replaced by the manufacturer, or by service after-sales or a person of similar qualification to avoid a danger.
- ▶ Supervise and tighten all screws on a regular basis, because due to vibrations screws and nuts tend to loosen because due to the vibration. Damages caused by a lack of maintenance won't be covered by the guarantee.
- ▶ **LUBRIFICATIONS :** A correct lubrication of the treadmill with silicon oil or Teflon is **REALLY IMPORTANT.** This lubrication must be performed regularly depending on each person, even before its first use. The lubrication must be carried out this way: disconnect the equipment of the electricity supply, pull up the tapestry from the side with one hand and spread the oil on the board. Please repeat this procedure from the other lateral side. Connect the equipment to the power

supply and turn the “on” button into the correct position (I), insert the security key and let the treadmill work for several minutes without any weight on it. Repeat this action on a regular basis.

< 3 HOURS/WEEK	5 months
4 – 7 HOURS/WEEK	2 month
> 8 HOURS/WEEK	1time amonth

WARNING ! Adjustment devices must not be allowed to protrude

MAIN TECHNICAL FEATURES



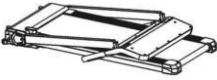
INPUT VOLTAGE	220-240V~
FREQUENCY	50/60 Hz
RUNNING AREA	1230x420mm
FUNCTIONS	Time, Speed, Distance, Calorie, incline, heart rate for optimal control of your train.
SPEED	1 - 16 km/h
RECOMMENDED WEIGHT	80 Kgs
MAX USER WEIGHT	100 Kgs
WEIGHT OF THE PRODUCT	62 KG
SIZE OF THE PRODUCT	163 x 71 x 129 cm
POWER	1491 W

The sound level emitted under no-load operating conditions is lower than that emitted during operation with a load. The sound pressure level measured at 1,6 m of height product is 70 dBA.

INVENTORY

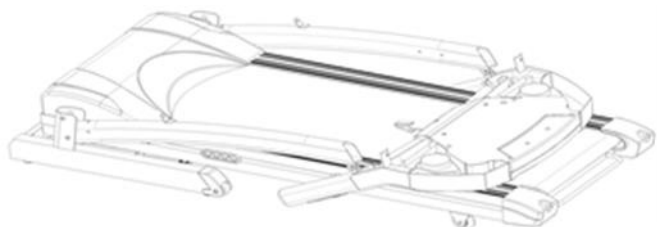


Assembly requires two persons.

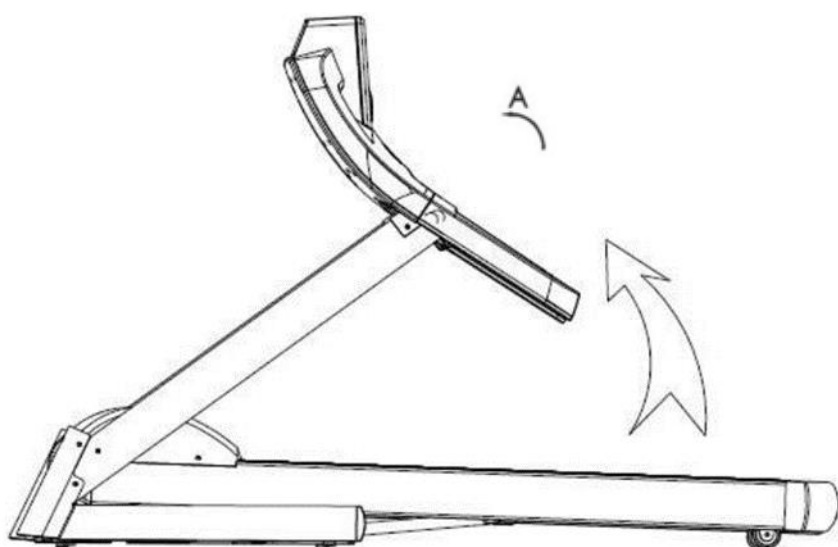
Numero	fittings	Quantity
1	Main frame 	1
2	Allen wrench 	2
3	Wrench 	1
4	Silicone oil 	1
5	M8*20 Screw 	6
6	Flat washer	6
7	Screw M8*45 	2
8	Screw ST4 x 15 	2
E	Secutiry key	1
9	Plastic Protection	2
10	Nut for screw vis M8 	2
11	Cable MP3	1
	Manuel Instructions	1

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

STEP 1

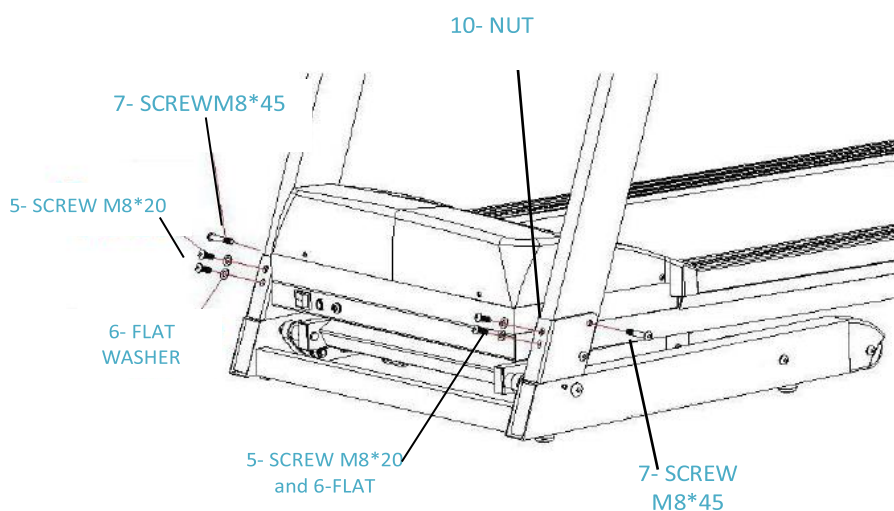


Open the box and take out the machine (2 persons). Place it flat on the ground.



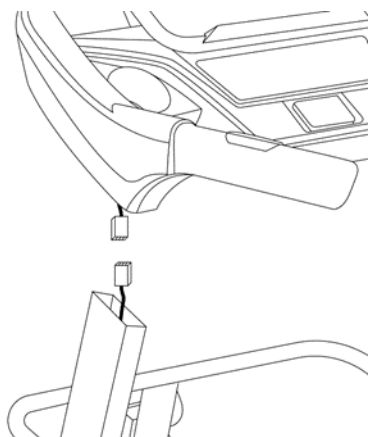
Lift the monitor in direction A until the upper part of the mat is locked automatically.

Once the monitor is lifting, one person holds the monitor, while another person places the 4 x M8 * 20 screws with the 4 washers on the support's bars. Then place the 2x M8 * 45 screws on the side of the retaining bars with the nuts.



STEP 2

If not already fixed, place the monitor on the support bars, first connect the wire that comes out of the support bar to the wire under the frame. To lock the monitor use M8 * 20 screws and washers

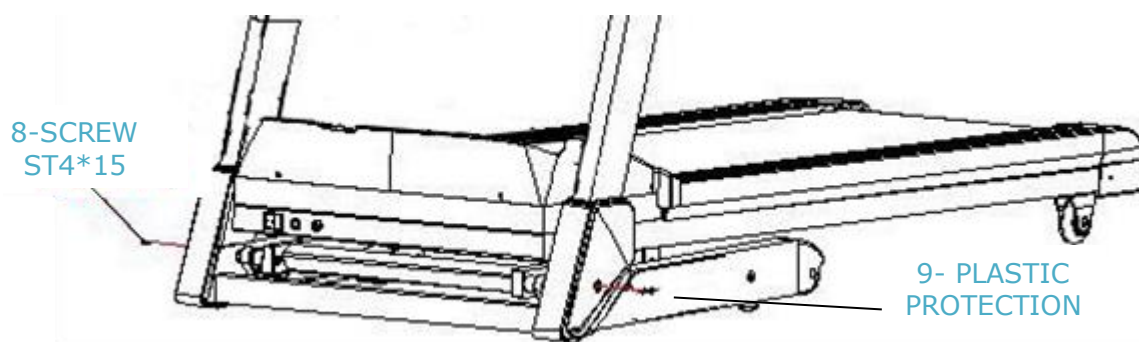


5-SCREW M8x20
and 6-FLAT
WASHER



5-SCREW M8x20
and 6-FLAT
WASHER

STEP 3



Use 2 x ST4X15 screw to secure the plastic protection to the bottom of the grab bar

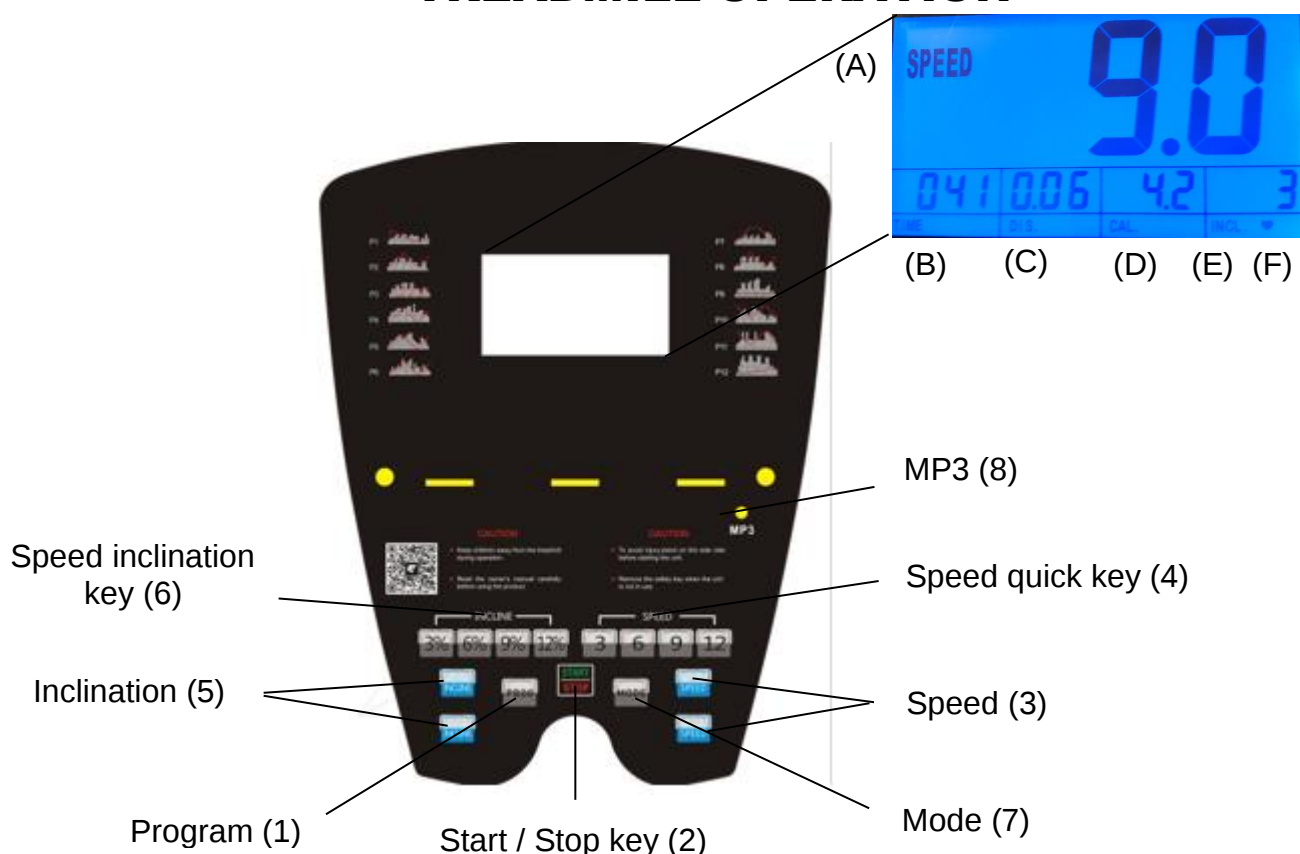
STEP 4



When you do not use the treadmill, you can fold it. Fold the monitor towards the running area. To fold it, put a light kick with your foot on the bar under the carpet (drawing 2), the carpet will go down

- ▶ Warning! The surface of the treadmill must come to a complete stop before folding it.
- ▶ Warning! Your treadmill cannot be used if it is folded.

TREADMILL OPERATION



1/MONITOR DISPLAY FUNCTIONS:

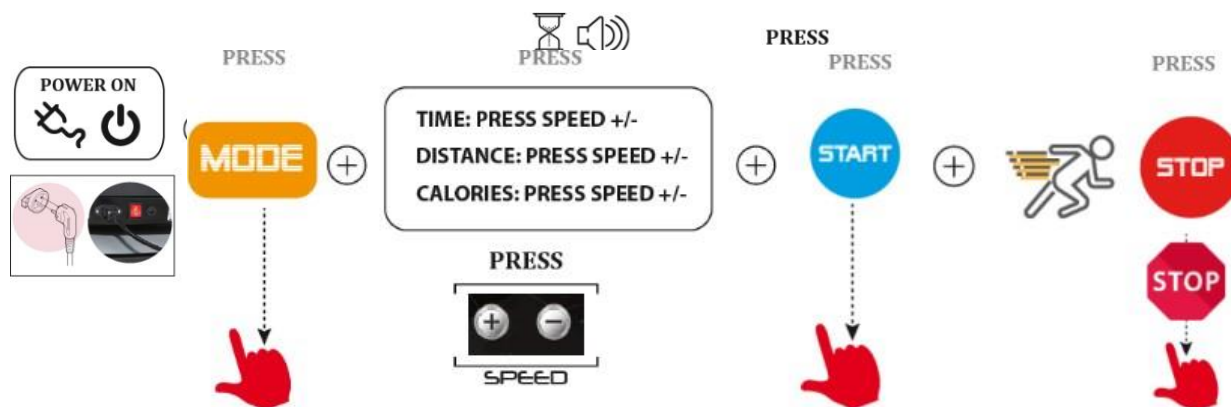
- A. Speed: show speed 1-16 km/h
 - B. Time: show the effort time
 - C. Distance display: Decimal point format : 0.00
Example: 0.300 => 300 meters
 - D. Calorie display: Integer format : 0-999
Example : 6 => 6 calories spent
 - E. Heart Pulse (symbol = heart)
 - F. Incline
- It is a double display. According to the selected mode, 2 kind of information are displayed: Heart pulse or inclination.

2/KEY INSTRUCTIONS

1. Program key: P1 to P12 pre-set program.
2. Start/Stop key: press it to start/stop running.
3. Speed + - key: press them to adjust speed.
4. Speed quick key: press it to select direct speed.
5. Incline + -: press them to adjust inclination.
6. Incline quick key: press it to select direct inclination.
7. Mode
8. When connect with MP3 or mobile phone, the speaker in computer panel can play music, you can adjust sound and track through your MP3 and mobile phone.

You can choose 3 options to use the treadmill .

MANUAL FUNCTIONMODE FUNCTION

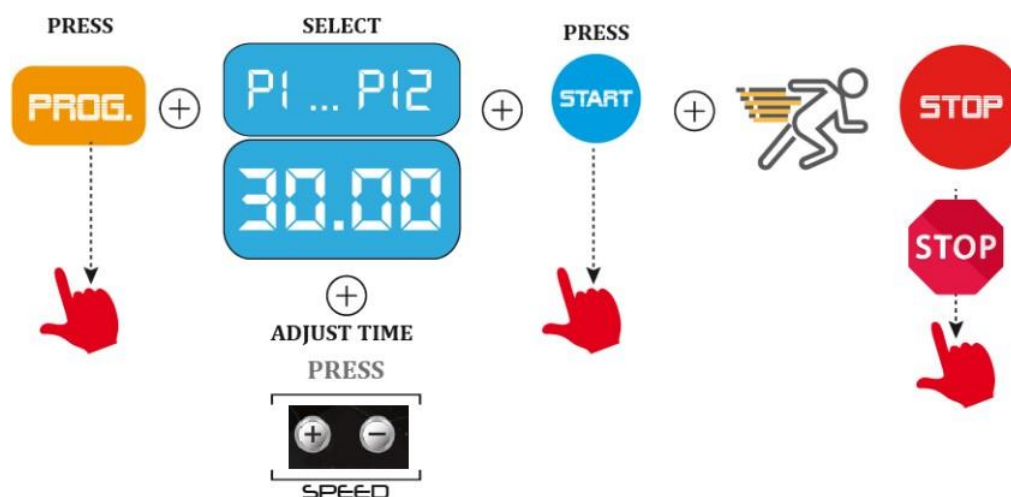


Use MODE functions to define your goal according to 3 criteria:

- Distance to be covered
- Effort time
- Calories spent

This function is a “count down” form.

PROGRAM FUNCTION



The PROGRAM function provides pre-defined programs.
Below, we can see details of the 12 programs with the table.

T I M E SECTION PROGRAM		SETTING TIME / 20= EACH SECTION OPERATION TIME																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	0	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	INCLINE	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

The time of each program is 30 minutes.

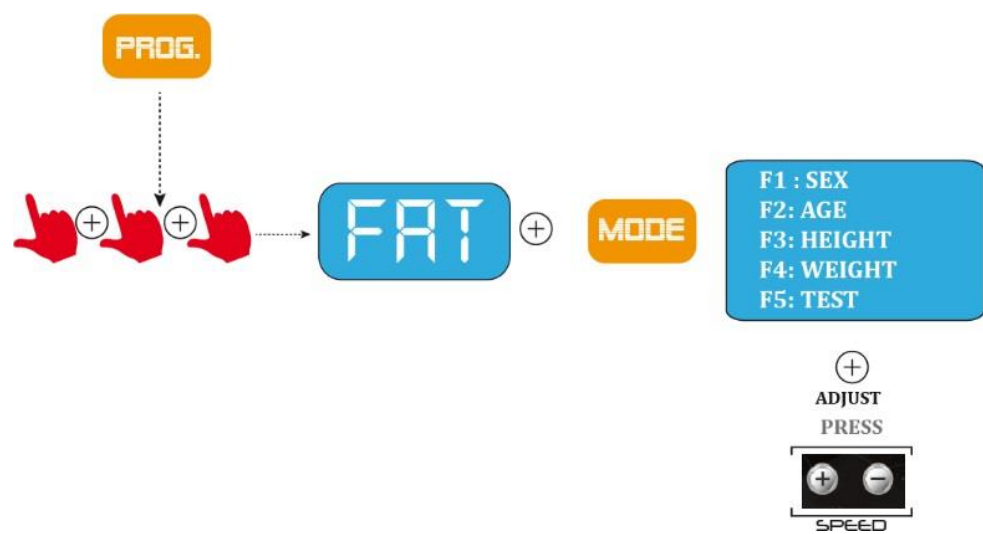
On the table, we can differentiate 12 programs in the left column. Each program is made of 20 sequences wich vary in time.

In order to see what each program contains, you need to choose one program of this column, and follow the line on the right.

Example:

If you choose P1 program: the speed during the first sequence is 2, the speed during the second sequence is 3, the same for the third, then the speed during the fourth sequence is 4, etc...

CONSTITUTION TEST



01	Sex	01M	02F
02	Age	10-----99	
03	Height	100-----240	
04	Weight	20-----160	
05	FAT	≤ 19	Underweight
	FAT	= (20---25)	Normal weight
	FAT	= (25---29)	Overweight
	FAT	≥ 30	Obesity

WORKOUT GUIDELINES

WARNING! Before starting to use this product or any exercise programs, consult your doctor. This is specially important for people older than 35 years old, or for people with health problems.

WARNING! Heart rate monitoring systems can be inaccurate. Overuse can result in serious injury or death. Any sensation of pain or discomfort should be followed by immediate cessation of training.

The pulse sensor is just a help for the work outs, determining the general tendencies of the heart rate.

PROGRAM WITH WARM UP WORKOUTS

Stretching down

- 1 The body slowly leans forward so that the back and shoulders relax, hands allowing to touch the toes as far as possible. Hold 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 1)
- 2 Put one right leg, the other leg inward to keep the inside straight. One hand to touch the toes as far as possible. Hold 10 to 15 seconds, then relax. For each leg, repeat 3 times (see Figure 2).

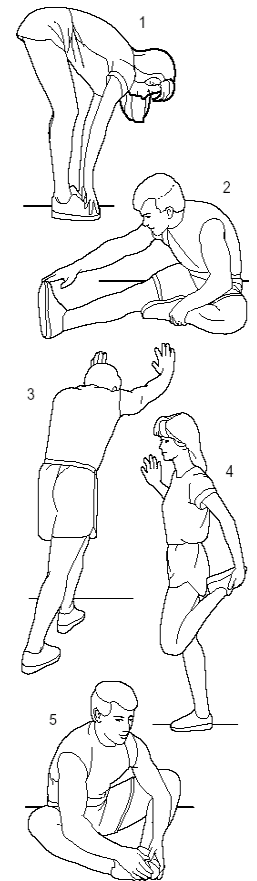
- 3 Put both hands on a wall or on a table, one foot in the corner of the wall, your rear legs extended to stand up and lean towards the walls. Hold 10 to 15 seconds, then relax. To do on each leg, repeat 3 times (see Figure 3).

Muscle stretching

- 4 By pressing on the wall, keep your balance, then grasp the left ankle at hip level, pull slowly, keeping the other leg straight until you feel the thigh muscles before pulling. Pull about 10 ~ 15 seconds, then relax. Do each leg, repeat 3 times (see Figure 4).

Thigh muscle

- 5 The soles of the feet glued to each other, sitting knees outward. The hands grip the feet in the direction of the groin, pull slowly. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 5).



FREQUENCY OF THE WORKOUT

To be fit or improve your shape, complete two workout sessions each week, with a rest day between the workouts. After some months of regular training, you will be able to complete up to three workouts a week.

If you are a beginner runner, better to start the training at low speed without straining for the first 2 weeks. Gradually increase the speed and number of sessions.

WARNING! Without incorrect warm-up or training, excessive training can result in serious injury or death. If you feel weak immediately stop exercising.

MAINTENANCE

TREADMILL ADJUSTMENT

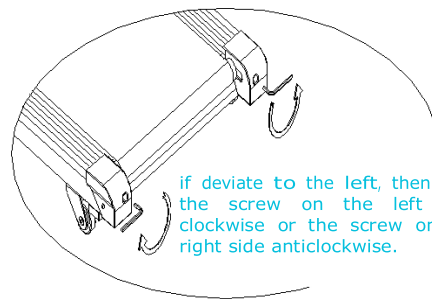
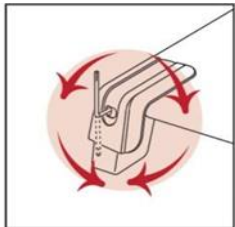
After a certain period, due to the weight of the user, you have to adjust 2 elements:

- The axis of the treadmill (Potential causes: the treadmill isn't on a plane surface, or the user don't run on the middle of the treadmill)
- The tension of the treadmill

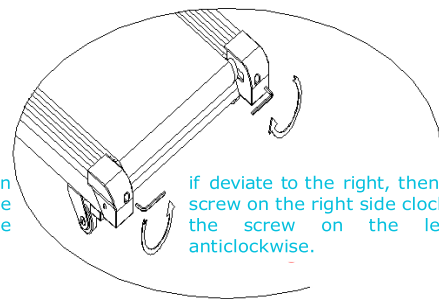
THE ADJUSTMENT TO THE DRIVEN BELT



Forced deviation. After a few minutes no-load rotation, the deviation cannot be automatically restored. Turn on the treadmill and put the speed of 4km/h, adjust it with the hex key: turn it clockwise for 90 degrees. Please see the figure below.



if deviate to the left, then turn the screw on the left side clockwise or the screw on the right side anticlockwise.



if deviate to the right, then turn the screw on the right side clockwise or the screw on the left side anticlockwise.

The deviation of the tread is not covered by the manufacturer's warranty. It is the owner's responsibility to maintain and adjust the settings in accordance with the user manual.

Once you have observed that the tread is going to one side, you need to adjust it to avoid serious damage to the tread.

ADJUSTMENT OF THE TENSION OF THE RUNNING SURFACE

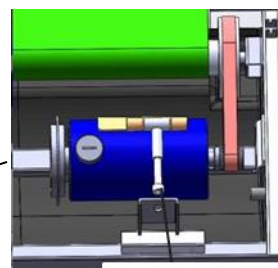
If you realize that the running surface is slippery, the tension can be released. To tension your mat, with the hex key, turn both side on the clockwise until the mat is enough tense.

ADJUSTMENT OF THE BELT OF THE MOTOR

Open the plastic part which cover the motor, then use a key to adjust bolt clockwise until the carpet is no longer slipping. Please do not overtighten as this may put excessive pressure on the motor, which could damage the motor, the carpet, and the roller

Note: Regular clean any objects that fell between the driven belt. This is a mandatory process.

ADJUSTING BOLT



General maintenance

CLEANING: Don't use abrasive products. A damp cloth is enough.

LEVELING: If your unit is provided with leveling wheels, please adjust them to avoid vibrations and therefore malfunctions.

KEEP THESE MAINTENANCE ADVISES FOR FUTURE REFERENCES.

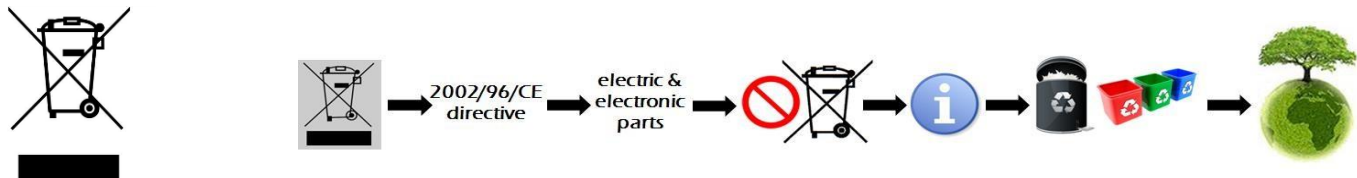


This product must be plug on earthed. If the power cable is damaged, it must be replaced with a manufacturer recommended power cable.

DO NOT TANGLE THE POWER CORD.

KEEP THIS TIP FOR FUTUR REFERENCE

RECYCLING INFORMATION



This electronic product must not be disposed of in municipal waste. To preserve the environment, this product must be recycled after its useful life as required by law.

COMMON ERRORS

ERROR CODE	REASONS	HOW TO SOLVE
NO DISPLAY	Electricity not connected	Connect the electricity
	Power switch not turn on	Turn on power switch
	PCB no power or broken	Press over-load protector or change new PCB
	Signal wire not connected	Re-connect signal wire or change new one
	LCD screen broken	Change new computer
	Background light broken	Check background light wire or change new one
NOT DISPLAY ALL INFORMATION	Display drive IC not inserted well	Re-insert IC and re-weld it or change new one
	EMI gasket slip, not well fastened	Re-assembly screen
NOT RUN SMOOTHLY	Driving position has resistance	Adjust driving position, or add some silicon oil
	Running belt too tight or too loose	Adjust the belt tension
	PCB torque too big or too small	Adjust torque to right position
---OR--- (OR E00/E07)	Safety key off	Put on safety key
	Magnetron not fixed well	Fix magnetron to right position
E-01/ E13	Signal wire not well connected	Re-connect signal wire
	Signal wire broken	Change new signal wire
	Signal wire broken	Change new computer
	PCB broken	Change new PCB
E-02	Motor wire not well connected or open circuit	Re-connect motor wire or change new motor
	IGBT on PCB broken	Change new PCB
	Input voltage too low	Stop using, ask electrician to check

ERROR CODE	REASONS	HOW TO SOLVE
E-03	Speed signal wire not well connected, or sensor broken	Re-connect speed signal wire or change new sensor wire
	PCB broken	Change new PCB
E-04	Incline motor wire not well connected	Re-connect incline motor wire
	Incline motor broken	Change new incline motor
	PCB broken	Change new PCB
E-05	Over-loaded	Turn off and re-start machine
	Driving position hinder	Adjust driving position, or add oil
	Motor short circuit	Change new motor
	PCB burnt	Change new PCB
E-06	Motor wire not well connected	Re-connect motor wire
	Motor open circuit	Change new motor
	Motor idling	Re-assembly to test
E-08	Storage IC not well inserted	Re-insert IC, pay attention to pins
	Storage IC broken, or PCB broken	Change new IC, or change new PCB
E-09	Machine stand or not put evenly on floor	Put evenly on floor
	PCB broken	Change new PCB
E-10	PCB torque too big	Adjust torque to right position
	Motor short circuit	Change new motor
	Driving position hinder	Adjust driving position, or add oil
E-11	Input voltage too big	Stop using, ask electrician to check
E-12	Input voltage too low	Stop using, ask electrician to check

WARRANTY

Our product Fitness have one-year commercial warranty to the frame and engine and 6 months to the wearing parts if you bought the product on the site www.sparrow.com, from the date of delivery, in under normal conditions of use.

Our product Fitness have one-year commercial warranty to the frame and 6 months to motor and the wearing parts if you bought the product on the website of our resellers, from the date of delivery, in under normal conditions of use.

The warranty is limited to the exchange of the product or the delivery of spare parts, subject to presentation of the purchase invoice by the buyer.

The warranty does not cover damage due to negligence, misuse, poor maintenance, bad weather or natural wear and tear of the product.

This guarantee does not exclude the legal guarantees of conformity and hidden defects.

If the problem is caused by incorrect assembly, incorrect use or change of parts failures, our company takes no responsibility. You should show pictures or information before getting the warranty.

STANDARDS

ISO 20957



TRANSPORT

Parcel damaged during delivery

If your product has a problem linked to the transport and that you have expressed some reservations about the state of your product and not just the packaging and have not signed the delivery slip, please send justifying photos and product invoice to contact@jsparrow.com under 72 working hours.

However, if you have accepted the parcel without checking the product inside and without expressing reservations: we deny all responsibility in the matter.

- Intact packaging but the product has a problem not linked to the transport or missing parts.

Please send justifying photos and product invoice to contact@sparrow.com under 72 working hours and don't sign the delivery slip.

The packaging was intact, and the product had a non-shipping problem or missing parts. Please send the photos of the problem to contact@sparrow.com with the purchase invoice included.

Our customer service will take your complaint into account

CUSTOMER SERVICE



Our team of advisors and after-sales service experts are there to answer your questions and advise you on the choice of spare parts thanks to their technical knowledge of each model.

Don't hesitate to contact us, from Monday to Friday, from 9h to 17h:

Phone number: +33 (0) 9.77.55.66.35

Email : contact@sparrow.com

Distributed and
after-sale

service by: JT2D

SAS

22 rue de l'Industrie

ZI des Joncaux 64700

Hendaye France

Annexe

The parts mentioned in the table below are already assembled on the product upon receipt and therefore for the most part invisible. Do not take them into account in the parts inventory upon receipt of your package.

N° piece	Title	Commentary
A	Motor cover	Pre-assembled on the product
A	Motor cover	Pre-assembled on the product
B	Rear protective for side rail left and right	Pre-assembled on the product
C	Motor	Pre-assembled on the product
D	Plastic side rail left and right	Pre-assembled on the product
F	Upper protective for side rail left and right	Pre-assembled on the product
G	Air cylinder for folding the treadmill	Pre-assembled on the product
H	Monitor	Pre-assembled on the product
I	Running belt	Pre-assembled on the product
J	Electronic card linked to the motor	Pre-assembled on the product
K	2 x Hauts-parleurs	Pre-assembled on the product
Z	Screw bag	Screws and tools