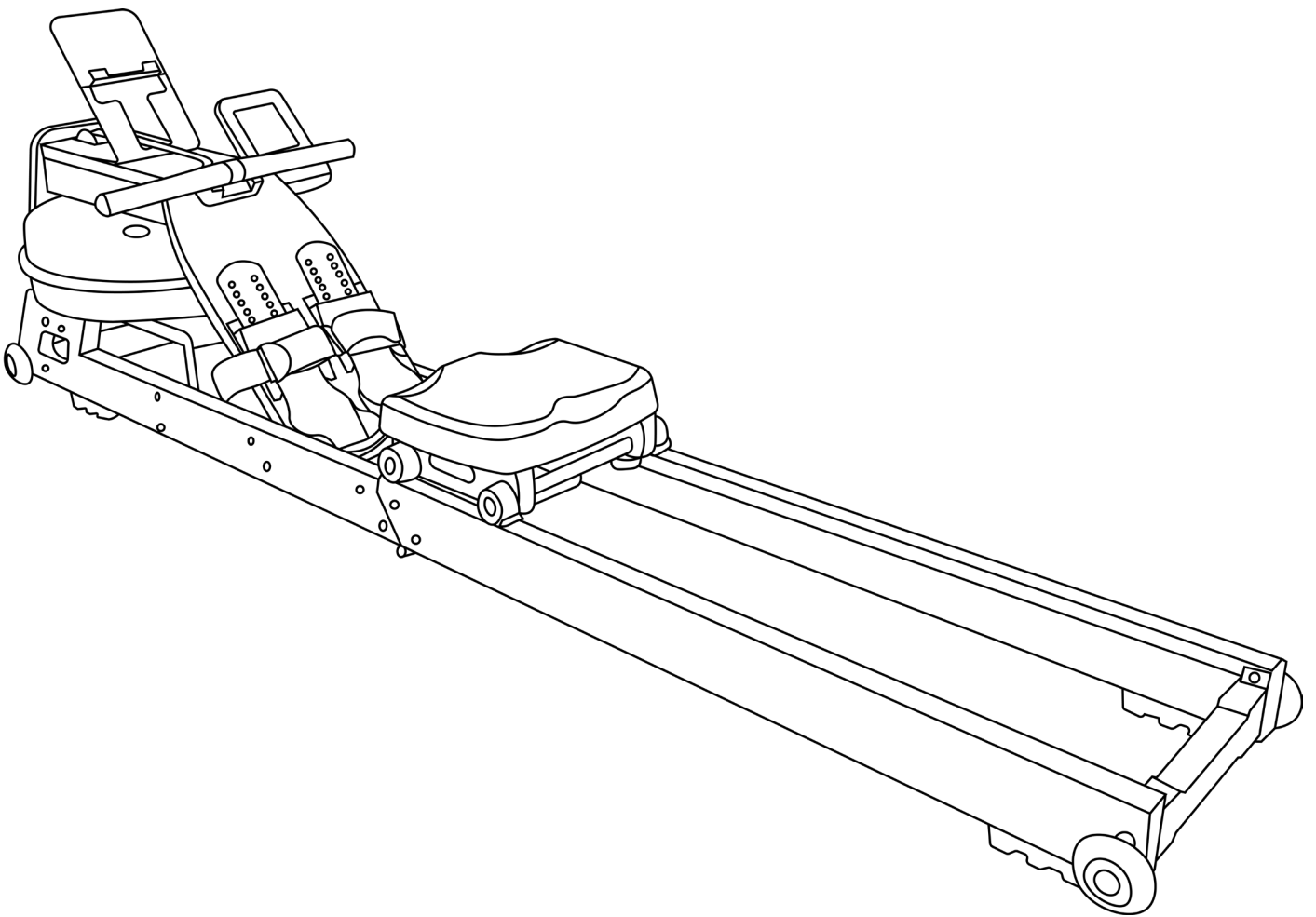


AQUA 2 WOODEN WATER ROWER

INSTRUCTION MANUAL



ENGLISH USER MANUAL

ASSEMBLY INSTRUCTIONS AND TECHNICAL SUPPORT

1. Scan the QR Code
2. Follow the link to either our YouTube channel or our downloads page.
3. Safely assembly your machine



FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!

Get the latest product information, training content and more.



CONTENTS



Exploded diagram.....	5
Parts list.....	6

1. SAFETY INSTRUCTIONS

Important safety information.....	9
User safety precautions.....	10
Prior to use.....	10
During use.....	10
Exercise safety precautions.....	10
Facility safety precautions.....	10
Warning stickers.....	11

2. ASSEMBLY

Preparing the site.....	12
Diagram.....	12
Content listing.....	13
Box contents.....	13
Tools pack.....	13
Aqua 2 assembly.....	14
Filling the tank.....	15

3. OPERATION

Testing the rower operation.....	16
Folding and unfolding the machine.....	16
Moving the machine.....	16
Adjusting the pedals.....	17
Monitor configuration.....	17
Monitor specifications.....	18
Functions.....	18
Operation procedures.....	18
Quick start.....	19
Metric/imperial.....	19
Interval 20/10 mode.....	19
Interval 10/20 mode.....	20
Interval custom program.....	20
Target programs.....	21
Pulse recovery.....	21

Bluetooth.....	21
Heart rate band.....	22
Resetting the monitor.....	22
Kinomap app.....	22
Specifications.....	23

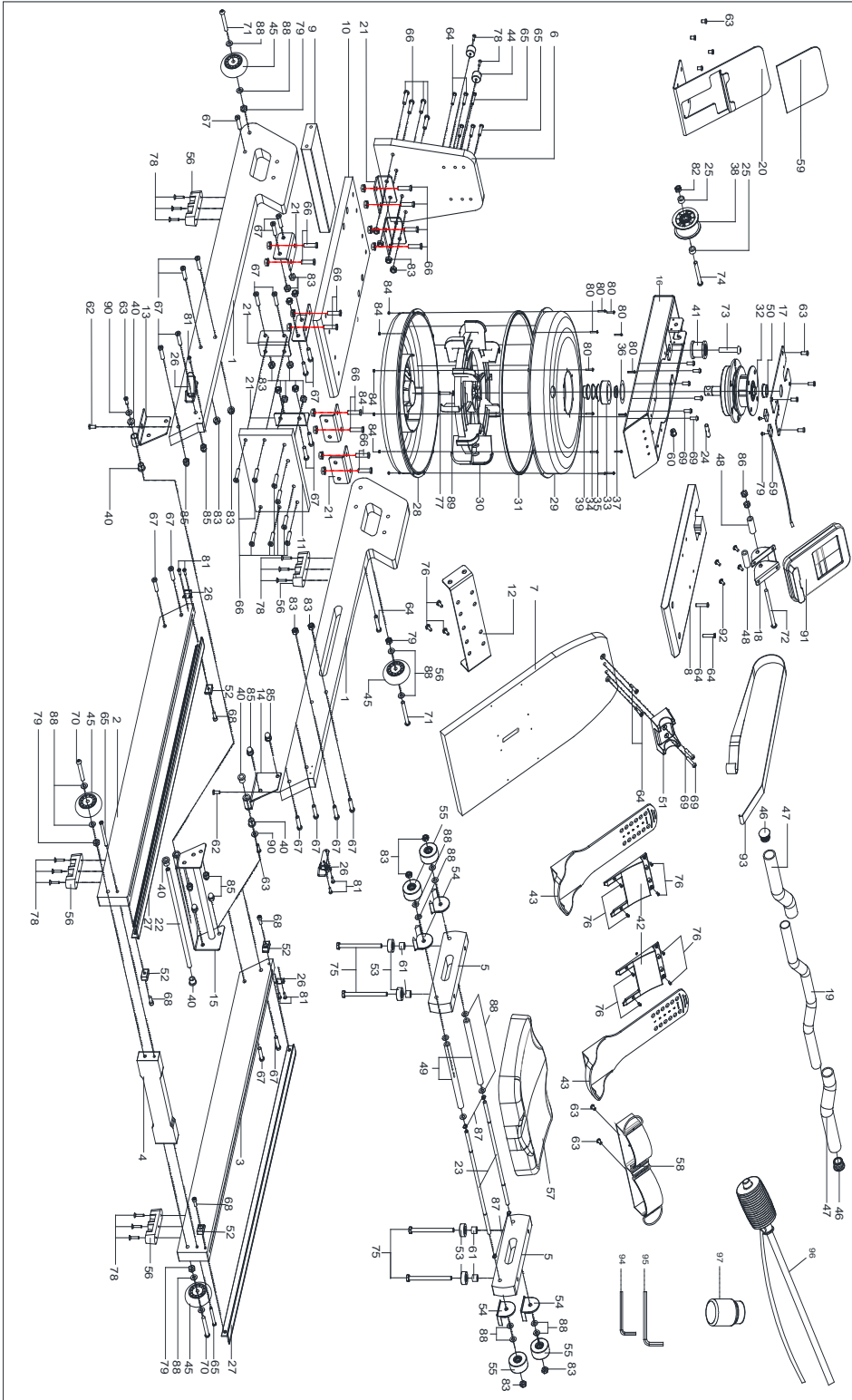
4. MAINTENANCE

Preventive maintenance activities.....	24
Water purification.....	25
Rower cleaning.....	26
3 easy steps to clean your rower.....	26

5. ADDITIONAL INFORMATION

Contact information.....	27
Disclaimer.....	27

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Front rail 983*160*27	2	21	L-connection plate Q235/ 3	8
2	Rear left rail 998*80*27	1	22	Long Bearing Q235/ 10*305	1
3	Rear right rail 998*80*27	1	23	Seat Bearing Q235/ 8*320	2
4	Rail connection plate 260*55*27	1	24	Fixed Pin SUS304/ 10*40	1
5	Seat mounting plate 231.7*60*27	2	25	Bottom Half of Tank 14* 10.2*3	2
6	Front pedals 255*240*20	1	26	Buckle Q235/ 2	2
7	Foot pedals 500*250*20	1	27	Edges 992*30*17.5* 2.0	2
8	Top plate 385.5*152*20	1	28	Bottom Tank 445*69.5	1
9	Front connection plate 260*80*27	1	29	Top Tank 445*69.5	1
10	Tank plate	1	30	Blade 330*106	1
11	Tank connection plate 450*240*20	1	31	Tank Sealing Ring 430*7	1
12	U-connection plate	1	32	Pullback device 140*134	1
13	Tank Fitting Part	1	33	Sealing Ring Fixing Part 60* 45*32	1
14	Back Connecting Panel	1	34	Washer 40*7	1
15	Tank Fitting Part	1	35	Washer 2 42* 25* 2	1
16	Tank Fitting Part	1	36	Rubber Sealing Washer 60* 45* 2	1
17	Fixing Panel Q235/ 2	1	37	TC skeleton oil seal 20* 40*8	2
18	Monitor Support Base Q235/ 2	1	38	Pulley 68* 54*32	1
19	Handlebar Q235/ 25*415	1	39	Water Tank Plug 31.3*10.4	1
20	Tablet/phone holder Q235/ 2	1	40	Bearing Sleeve 18* 10.2*13	6

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
41	Strap Wheel 51* 38*32	1	61	PVC grip sleeve 15* 8.2*10	4
42	Pedal base plate 132*106*18	2	62	Screw M6 15 S4	2
43	Adjusting pedal 343*106*56	2	63	Screw M6 10 S4	12
44	Foot Pad 20*15	2	64	Screw M6 35 S4	8
45	Pu roller 69*23.5	4	65	Screw M6 50 S4	4
46	End TOP 25*1.5	2	66	Screw M8 32 S5	24
47	Grip Cover 30*3*180	2	67	Screw M8 40 15 S5	18
48	PVC casing 15* 8.2*40	2	68	Screw M6*16 S5	4
49	PVC casing 15* 8.2*195	2	69	Screw M6 15 S5	8
50	Main Bearing Sleeve 30* 17*10	1	70	Screw M8 80 20 S5	2
51	Handle bar fixing 96*54*40	1	71	Screw M8 80 60 S5	2
52	Cushion stop 25*15*10	4	72	Screw M8 110 30 S6	1
53	Small roller 28*11.5	4	73	Bolt M10 50 15 S6	1
54	Roller positioning seat 46*43.5*32.4	4	74	Bolt M10 55 S6	1
55	Seat roller 46*22	4	75	Bolt M8 90 20 S14	4
56	Foot pad 100*25*25	4	76	Screw M6 15 S10	3
57	Seat 320*260*52	1	77	Screw M6*30 S5 SUS304	1
58	Foot strip 50*1.5*1203	1	78	Screw ST4.2x19x 11	14
59	Tablet/phone holder 120*146* 2	1	79	Screw M4x6x 7	2
60	Cover cable 14.5* 12	1	80	Screw M3x17x 6	12



NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
81	Screw ST4.2x13x 7	8	91	Console JS-10481	1
82	Nylon nut M10x1.25xH12xS17	1	92	Screw M5x12x 7	4
83	Nylon nut M8xH7.5xS13	52	92	Tension band 24*3100	1
84	Nylon nut M3xH3.8xS6	12	94	Allen wrench 25*60*4 S4	1
85	Nylon nut M8 H16 S13	8	95	Allen wrench 30*80*5 S5	1
86	Nylon nut M8 H6.8 S14	2	96	Water pump PE/570	1
87	Shank D7 0.9	4	97	Water purification tablet 30*30	1
88	Flat washer d8 16 1.5	22			
89	Flat washer d6 16 1	1			
90	Flat washer d6 16 1	2			

1 SAFETY INSTRUCTIONS

Please pay attention to the following instructions before operating this rowing machine.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Thank you for choosing our product. To ensure your health and safety, please use this equipment as advised. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used in accordance to the manual. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

1. Before starting any exercise program, you should consult a health professional to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. A health professional's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, light-headedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult a health professional before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet (61 cm) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately. Please contact JLL Fitness on 0800 6123 988 for advice on how to resolve the issue.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.

9. The maximum weight capacity of this unit is 150 kg.
10. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, ensure to follow safe procedures for lifting and moving the item.
11. Your product is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
12. This equipment is designed for indoor home use only, it is not intended for commercial use.

USER SAFETY PRECAUTIONS

PRIOR TO USE

- Assemble the rower according to the instruction manual.
- Consult your doctor before beginning any exercise program.
- Read instructions.
- Read warning labels.
- Read emergency stop procedures.
- Maximum user weight is 150 kg, 23.62 St or 330 lb.
- Inspect unit. If damaged, DO NOT USE.
- Ensure every bolt and screw is securely tightened.

DURING USE

- DO NOT use for stretching and DO NOT attach straps or other devices.
- DO NOT allow children aged 12 or younger to be on or near the machine.
- Stop exercising if you feel faint, dizzy, or encounter pain.
- Keep all clothing and accessories clear of moving parts.

EXERCISE SAFETY PRECAUTIONS

- Use sports clothes and gym shoes.
- This model should only be used at home, DO NOT use for commercial purposes.

FACILITY SAFETY PRECAUTIONS

- DO NOT operate this machine in damp or wet locations.
 - Use caution when getting on or off the rower.
 - Check the rowing machine for worn or loose components before each use. DO NOT use until worn or damaged parts are replaced.
 - Maintain regularly. Refer to *Preventive Maintenance* chapter.
 - DO NOT use the rower if: (1) the machine is not working adequately or (2) the rower has been dropped or damaged.
 - DO NOT use the rower outdoors.
-



- Read the instruction manual completely before using the rower.
- Ensure all users wear appropriate footwear on JLL® equipment.
- Set up and operate the rowing machine on a level surface. DO NOT operate in small restricted areas or on plush carpet.
- As far as possible provide the following clearances: 0.5 m at each side and 2 m at the back. Be sure your machine is clear of walls, equipment and other hard surfaces.
- DO NOT modify the unit in any way. Any modifications will void the warranty.
- All the data displayed by the monitor is for reference purposes only.

WARNING STICKERS

Warning stickers indicate a potentially hazardous situation which, if not avoided, could result in death or serious injury. Carefully read the following caution and warning labels before using the unit.

WARNING

DO NOT touch any moving parts during use.

Children and pets must be kept away from machine at all times.

Appropriate clothing **MUST** be worn whilst exercising.

Please consult a doctor or health professional before undertaking any exercise or health regime.

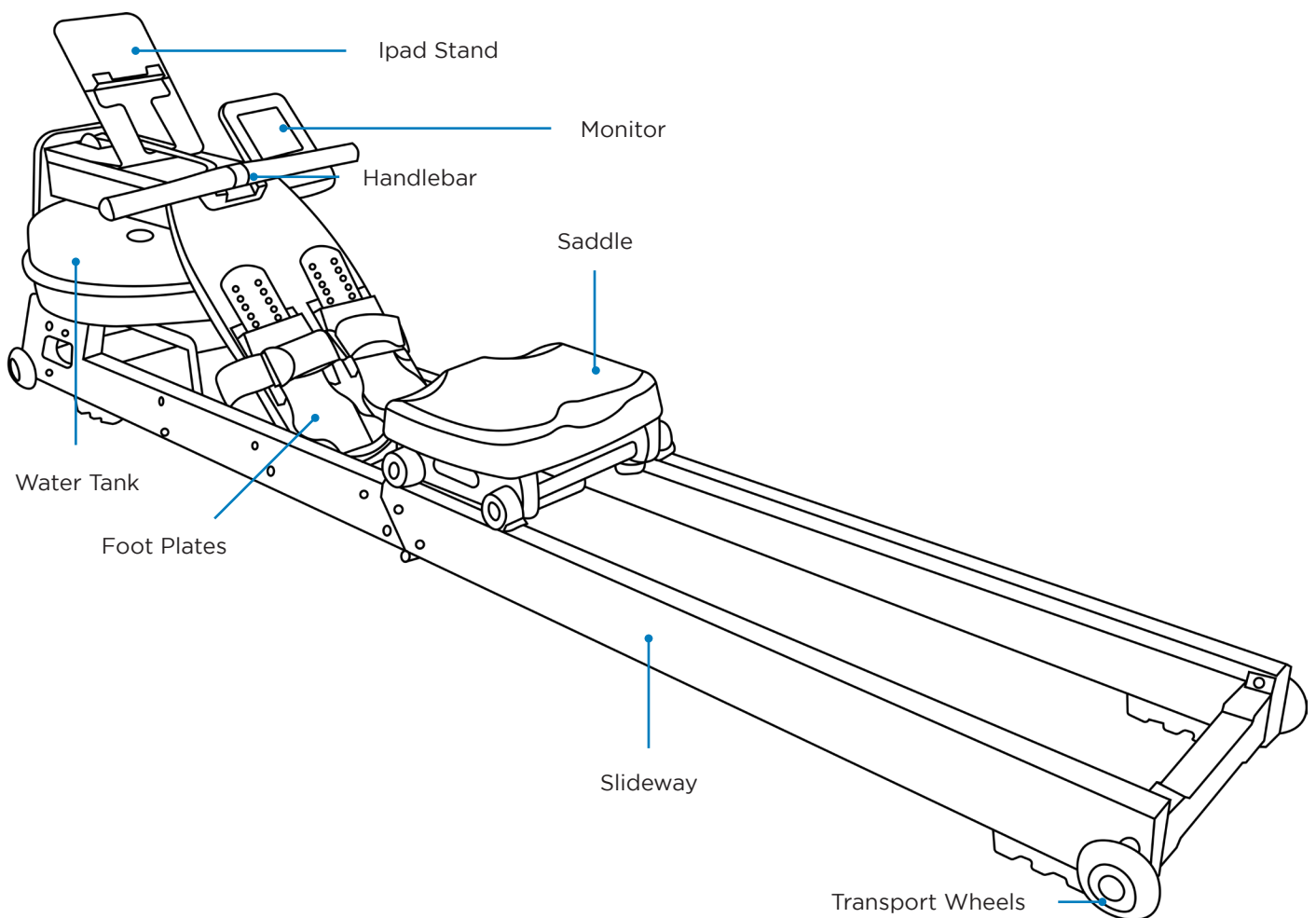
2 ASSEMBLY

PREPARING SITE

To find the ideal location to set up this rowing machine, ensure that:

- Area is well illuminated and well ventilated.
- Surface is level.
- There is enough space to access the unit and emergency dismount. If it is possible, keep the following clearances: 0.5 m at each side and 2 m at the back.
- The rowing machine is placed in an environment with a relative humidity range of 30-50%. Please ensure the temperature is kept constant. Do not use in a moist or damp environment as this may impact on the integrity and performance of the machine.

DIAGRAM

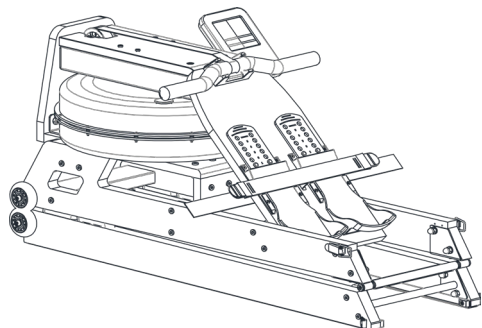


CONTENT LISTING

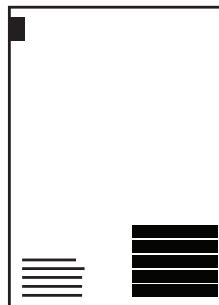


See diagram (left) and content listing (below) for rower box contents. See *Customer Service* chapter for contact information if any parts are missing.

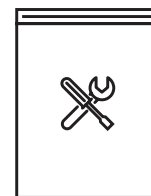
BOX CONTENTS



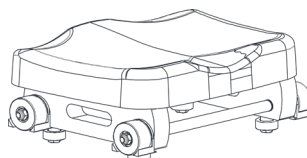
Rower Main Base



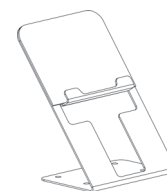
Manual



Tools Pack²



Saddle



Device Stand

TOOLS PACK



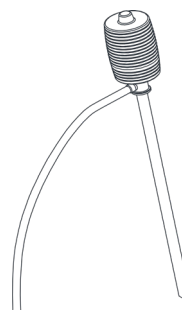
Large Hex Allen Key
x1



Small Hex Allen Key
x1



Water Purification
Tablets
x1

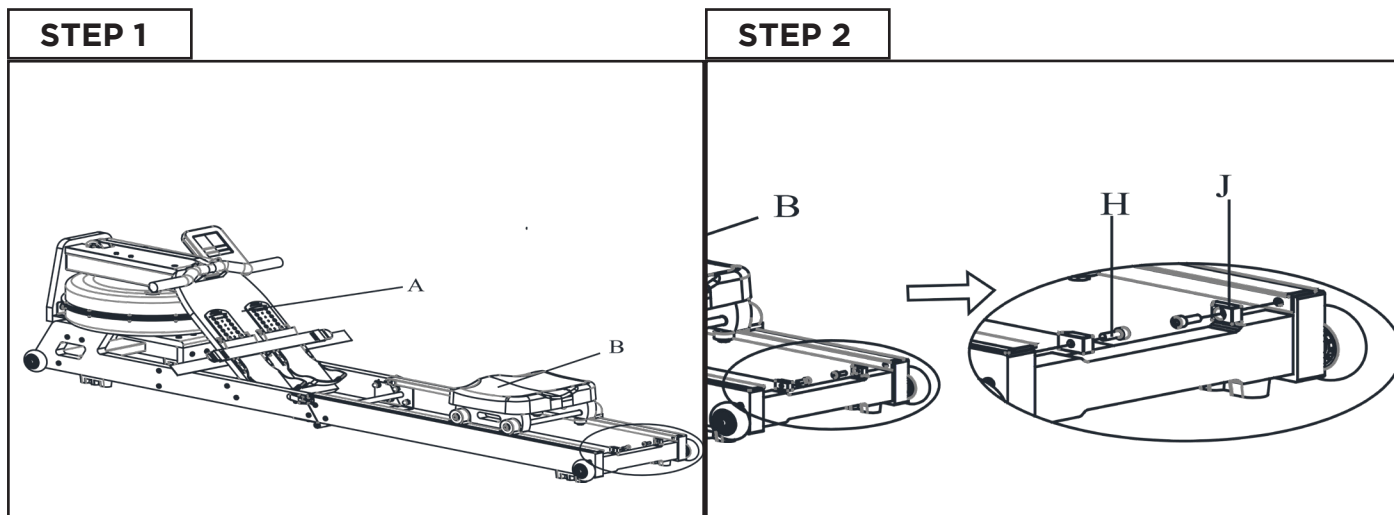


Pump

AQUA 2 ASSEMBLY

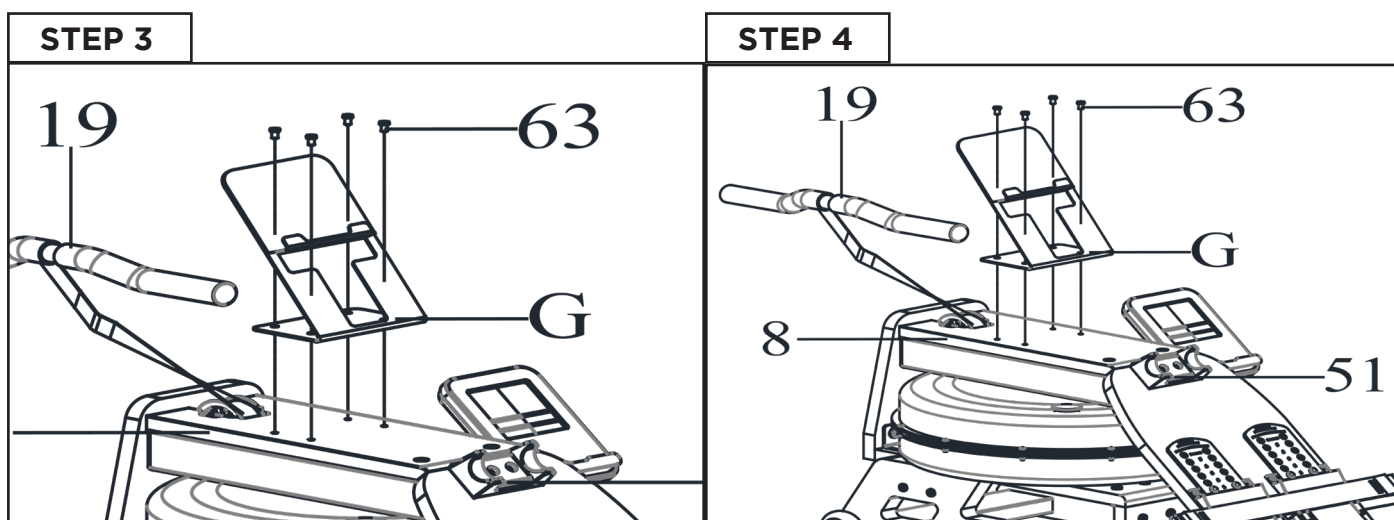
The rower has been assembled and tested at the factory, so you shouldn't have any problems putting all the parts together. Components are designed to fit together, and only basic tools are required for the assembly process. Inside the box you will find a Tools Pack (Hex Allen Key, Spanner, Washers and Bolts). See previous page.

To assemble your JLL Aqua 2 please follow these easy steps:



Unfold your rower and slide the seat (B) onto the slideway (M).

Then screw the seat stoppers (J) to the slideway (M) using the socket head screws (H).

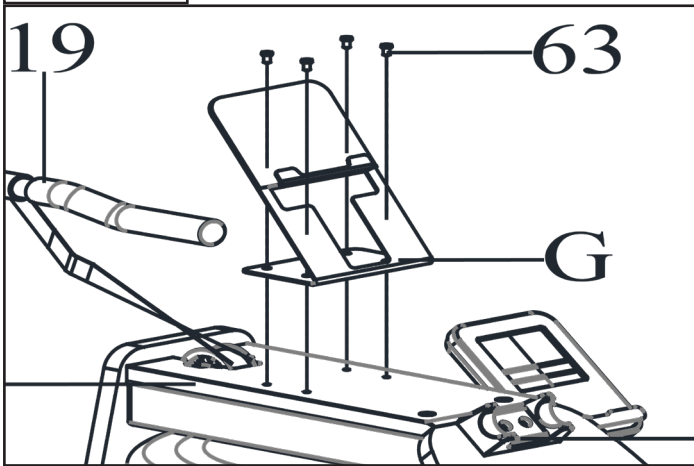


To attach the device stand (G) start by removing the four screws (63) already in the top of the base.

Then, feed the handle (19) through the hole in the device stand (G) and secure in the holder (51).



STEP 5



Now line the holes on the bottom of the device stand (G) to the holes in the base and re-attach the four screws (63).

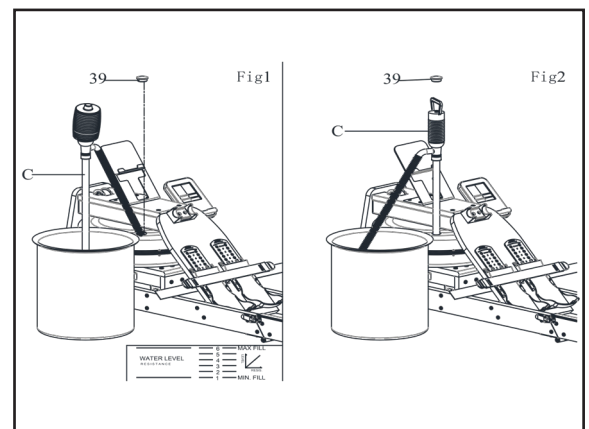
FILLING THE TANK

Pop out the hole plug on top of the tank.
insert the flexible end of the pump into the hole
and insert the rigid end into a container of
water.

Squeeze the pump to filter water in and fill to
the level gauge.

Refer to Fig.1 for filling the tank and Fig.2 for
emptying the tank.

**It's recommended to empty the tank if you do
not intend to use for a period of 1 month or more.**



3 OPERATION

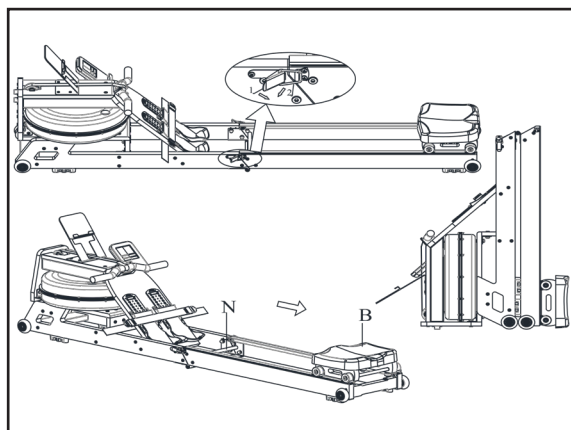
TESTING THE ROWER OPERATION

Use the following instructions to test the full resistance of the rower and to check the blades for proper operation.

1. Sit on the machine and place your feet on the foot plates, gently complete a few strokes.
2. Check the monitor to make sure the digits are changing.
3. As you are performing each stroke make sure the belt is retracting fully into in the base and is not slack.
4. Also make sure there are no unusual noises coming from the machine and no wobble during your workout.

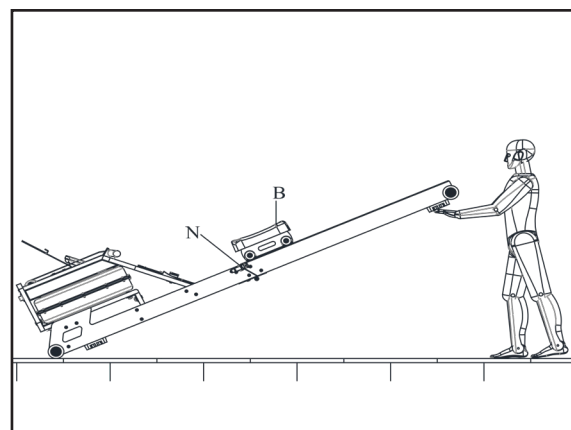
FOLDING AND UNFOLDING THE MACHINE

To fold, first slide the seat (B) to the end of the slideway. Then open the buckle (1) and remove the hook on both sides. Grasp the rower by the centre round bar (N) and gently pull up.



MOVING THE MACHINE

To move the machine, lift up from the end of the slideway until the transport wheels on the opposite end touch the ground. With the wheels on the ground, you can transport the rower to the desired location with ease.

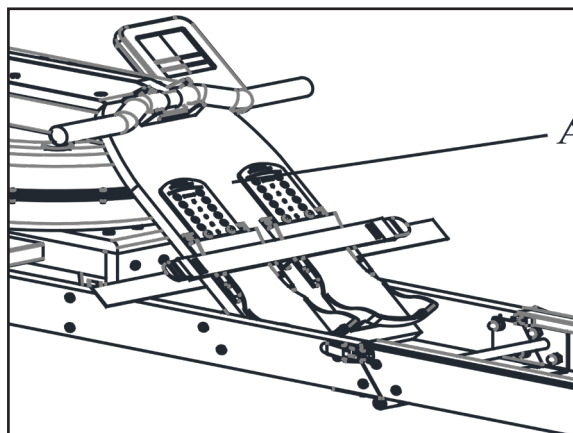


ADJUSTING THE PEDALS

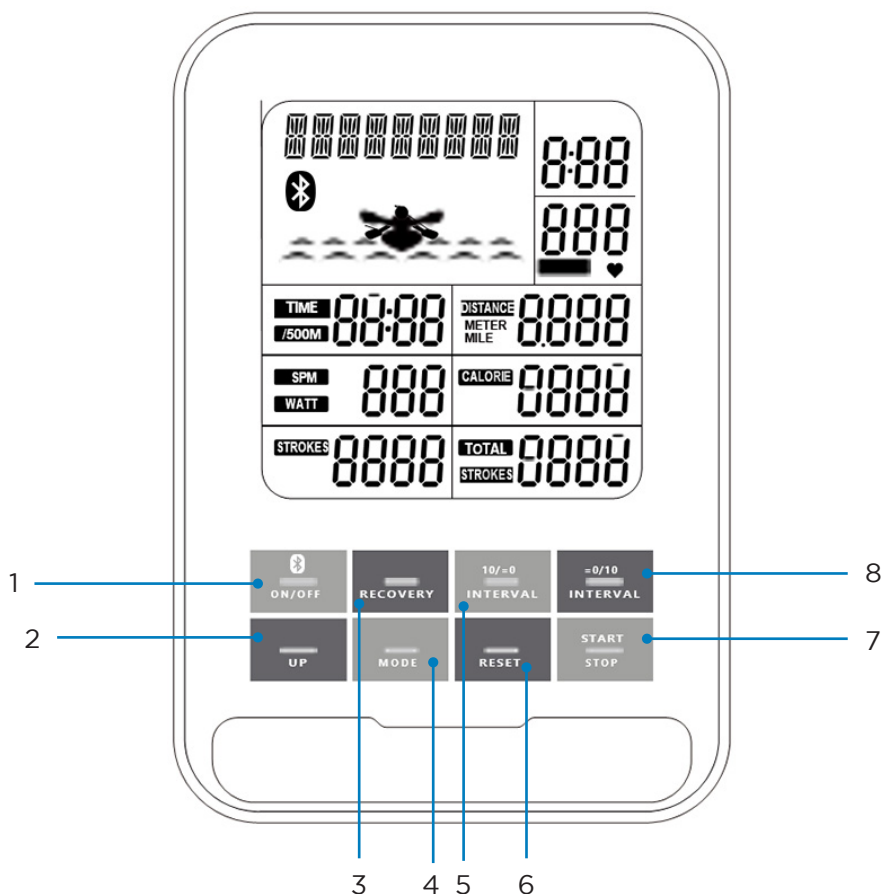


The pedal foot length can be adjusted to fit the users size. Lift the top lip until it pops out of the two raised plugs then slide to your desired length.

To tighten, pull on the end of the pedal strap.



MONITOR CONFIGURATION



1	Bluetooth On/Off Button	2	Up Button
3	Recovery Button	4	Mode Button
5	Interval 10/20 Button	6	Reset Button
7	Start/Stop Button	8	Interval 20/10 Button

MONITOR SPECIFICATIONS

Time.....	00:00 - 99:59 MIN:SEC
Time 500M.....	00:00 - 99:59 MIN:SEC
Stroke.....	0 - 9999
Calorie.....	0 - 9999
Distance.....	0 - 9999 METERS
Strokes Per Minute.....	0 - 9999
Total Strokes.....	0 - 999
Pulse.....	30 - 240
Watts.....	0 - 999

FUNCTIONS

TIME: Counts the duration of your workout.

TIME 500M: Calculates your average 500 meter time. Shares the same segment as time.

STROKES: Counts the strokes completed during your workout.

STROKES PER MINUTE: Displays the average strokes per minute.

TOTAL STROKES: Displays the accumulated number of strokes completed since the machine was first powered on.

CALORIE: Counts the estimated calories burnt while exercising.

DISTANCE: Displays the distance covered in meters throughout your workout.

PULSE: Displays your current heart rate during your workout. The pulse measurement will only function with a chest belt system.

WATTS: Displays the power consumption during your workout. Shares the same segment as SPM.

OPERATION PROCEDURES

Auto On/Off: The monitor will turn on when you start rowing or by pressing any button. The monitor will turn off after being inactive for 1 minute.

When the monitor is powered on, the LCD display will show all the segments for 1 second and make a beeping sound.

QUICK START



Once you start rowing the monitor will automatically power on and start displaying your readouts. The monitor will automatically be in a scan mode sharing the screens between the following readouts.

Time / Time 500m

SPM / Watts

You will also see the graphic in the top segment start to move as well, when you stop moving this graphic will also stop as well.

The distance will be defaulted to record in meters.

Press 'MODE' once to constantly display Time and SPM in their segments, press 'MODE' again to switch to constantly display Time 500m and Watts in each of their segments.

METRIC/IMPERIAL

Press and hold 'Reset' and 'UP' for 2 seconds, the monitor will beep and distance will start to flash between METER & MILE.

Press 'UP' to select between METER or MILE, then press 'MODE' to confirm.

INTERVAL 20/10 MODE

Press the 'INTERVAL 20/10' button to enter the interval 20/10 mode.

The monitor will then begin to countdown from 3 to 0, the monitor will then display WORK 01/08. You can now begin exercising for the duration of 20 seconds, you will see the 20 second countdown in the top right corner of the screen.

Once the 20 seconds are complete the monitor will display REST 01/08, this indicates for you to stop exercising for 10 seconds. The 10 second countdown will be in the top right corner again.

The monitor will then take you through this same process 8 times with a total workout time of 4 minutes.

Once completed you can choose to press 'START/STOP' to begin this program again or press 'RESET' to return to the standby mode.

During this program you can press 'START/STOP' to pause and restart your workout as you wish.

INTERVAL 10/20 MODE

Press the 'INTERVAL 10/20' button to enter the interval 10/20 mode.

The monitor will then begin to countdown from 3 to 0, the monitor will then display WORK 01/08. You can now begin exercising for the duration of 10 seconds, you will see the 10 second countdown in the top right corner of the screen.

Once the 10 seconds are complete the monitor will display REST 01/08, this indicates for you to stop exercising for 20 seconds. The 20 second countdown will be in the top right corner again.

The monitor will then take you through this same process 8 times with a total workout time of 4 minutes.

Once completed you can choose to press 'START/STOP' to begin this program again or press 'RESET' to return to the standby mode.

During this program you can press 'START/STOP' to pause and restart your workout as you wish.

INTERVAL CUSTOM PROGRAM

- To create your own interval program press the 'MODE' button while in the standby mode and you will see MANUAL start to flash.
- Press the 'UP' button and you will then see INTERVAL flashing.
- Press the 'MODE' button again and you will then see CUSTOM start to flash.
- Use the 'UP' button to select 10/20, 20/10 or custom, once you have selected CUSTOM press the 'MODE' button to confirm.
- **You cannot change the 10/20 or 20/10 pre-set programs.**
- Next, round and 01 are displayed, press the 'UP' button to set the number of rounds.
- Press 'MODE' to confirm.
- WORK and work time will then be displayed, again use the 'UP' button to set the work time and press 'MODE' to confirm.
- REST and rest time will then be displayed, again use the 'UP' button to set the rest time and press 'MODE' to confirm.
- Once all of this has been confirmed the monitor will take you to the program screen to begin your custom workout.

TARGET PROGRAMS



- To set your target programs make sure you are in the standby mode, if you're not sure press and hold the 'RESET' button.
- Press 'MODE' and you will see MANUAL start to flash.
- Use the 'UP' button until you see TARGET start to flash.
- Press 'MODE' to confirm the target selection, you will then see TIME start to flash in it's segment.
- Use the 'UP' button to choose between TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES & PULSE.
- When you have chosen your selected readout to set a target for press the 'MODE' button and the digits next to your readout will appear.
- Use the 'UP' button to increase the digits to whatever you choose.
- Press 'START/STOP' to begin your workout with your target readout set.
- **You cannot set more than one target at a time.**
- Once your target program is complete press the 'RESET' button to return to the standby mode.

PULSE RECOVERY

Whilst wearing your heart rate band stop exercising and press the 'Recovery' button, the display will then show a 1 minute countdown. After the countdown is complete you will see a reading from F1 to F6, this a gauge to how well your recovery is, F1 being the best and F6 being the slowest. Press 'Recovery' again to exit this function.

BLUETOOTH

Press the bluetooth button to activate, the bluetooth icon will also display on the screen. Press the button again to turn off the bluetooth function.

HEART-RATE BAND

This rowing machine comes with a heart rate band to be attached around your torso with the sensor approx over your diaphragm.

The band uses a CR2032 3v battery (Not Supplied), to replace it simply unscrew the cap from the back of the band and replace with a new battery.

The elastic strap is fully adjustable and can be detached. After every workout make sure the sensor on the back of the band is cleaned and free of contaminants such as lotions or sweat.

Once the band has been attached and the rower is powered on the two will automatically sync. When the monitor detects a pulse signal a heart icon will flash in the pulse segment.

RESETTING THE MONITOR

Press and hold the 'MODE' button for approx 3 seconds, the monitor will beep once and return to the standby mode with all digits erased.



KINOMAP APP

This monitor is equipped with Bluetooth which is designed to connect to the Kinomap app. Once connected the monitor will power off and all readings will be displayed within the app.



SPECIFICATIONS



Display	LCD Monitor: Time, Time 500M, Calorie, Distance, Strokes, Strokes Per Minute (SPM), Total Stroke, Watts & Pulse
Storage	Foldable & Built-in wheels.
Resistance	Water Resistance
Battery	2 x AA
Saddle	Foam filled seat with free movement up and down the slideway.
Pedals	Wide platform pedals with adjustable lengths and straps
Handlebars	Ergonomic handlebar
Colour	Brown
Slideway Length	94cm
Maximum User Weight	150 kg, 23.62 St or 330 lb.
Occupying Area	196 cm (Length) x 44.5 cm (Width) x 61 cm (Height)
Packaging Dimensions	110 cm x 45.5 cm x 52 cm
Gross Weight	31.5kg
Net Weight	26kg

4 MAINTENANCE

Maintenance must be performed on a regular basis. Performing maintenance actions can aid in providing safe and trouble-free operation of all JLL® equipment.

JLL® are not responsible for performing regular inspection and maintenance actions for your machine. JLL® representatives are available to answer any questions that you may have on +44 (0)800 6123 988.

PREVENTIVE MAINTENANCE ACTIVITIES

Keeping the rowing machine in a clean state will help to prolong its life. Perform regular preventive maintenance to ensure normal operation of the unit. Keep a log of all maintenance actions to assist in staying current with all preventive maintenance activities. JLL® is not responsible for performing regular inspection or maintenance.

Read all instructions and warnings listed both in this chapter and in the *Safety* chapter. Contact JLL® Customer Service on +44 (0)800 6123 988 for any maintenance or service concerns.

Requirements:

- Water
- Dry cloth
- Vacuum

WARNING

1. Only use water to clean and dust. Do not use any cleaning product because they may damage the rower.
2. Be careful not to spill or get excessive moisture between the edge of the display panel, as this might create an electrical hazard or cause failure of the electronics.
3. Direct spraying could cause damage to the electronics and may void the warranty.



Depending on where the rowing machine is placed, you may experience dry air, causing a common experience of static electricity. You can notice that by walking across a carpet and then touching a metal object. On your rower you may experience a shock due to the build-up of static electricity on your body and the discharge path of the rower. If you experience this type of situation, you may want to increase the humidity to a comfortable level through the use of a humidifier.

Check your machine regularly for rust. If rust starts to appear on the screws it means the item is not housed in the correct environment and will need to be moved to a more suitable room. Any rust will indicate there may be moisture in the air and as a result this could impact on the integrity and performance of your machine.

⚠ WARNING

1. Use only JLL® replacement parts.
2. Keep water and liquids away from electrical parts.
3. If you allow your machine to become rusty, this will affect your warranty.

WATER PURIFICATION

With your new machine you'll also receive a bottle of water purification tablets. Each time you refill the tank one of these must be added. Use the syphon pump provided to empty and refill the tank.

It is recommended to refill your tank with clean water every 6 month's or when the water has gone cloudy.

*Please wash your hands after handling the tablets and do not place them near your eyes or mouth.

ROWER CLEANING

Keep the slideway free of dust and debris for smooth running and preventing injuries. Debris may cause damage to the rollers underneath the saddle.

After every workout use a neat, dry cloth for cleaning the machine and the handlebars to prevent the unit of corrosion. Wipe away any sweat that may have dripped. Avoid scratching the display by using a soft cloth.

Do not use abrasive or chemical cleaning agents.

3 EASY STEPS TO CLEAN YOUR ROWING MACHINE

Recommendation (these are just a guideline):

- Use a clean cloth to wipe down the whole machine.
- Vacuum or sweep the floor underneath and around the rower to prevent any dust going into the machine. A treadmill mat can help to reduce dust.
- Use a vacuum cleaner or a soft damp cloth to clean machines entire cover area. When not using product for an extended period of time the product should be folded and stored in a suitable environment.

5 ADDITIONAL INFORMATION



CONTACT INFORMATION

In case any issues arise, please do not hesitate to contact our Customer Service team on +44 (0)800 6123 988 or email us at **CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK**

You can also visit our support centre at **SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK** for maintenance and assembly articles & videos.

DISCLAIMER

- You should consult your physician, doctor or other health care professional before starting or taking part in any of our workout guides. It is your responsibility to evaluate your own health before taking part or performing any physical activity you may see associated with JLL Fitness Ltd.
- Always seek professional advice before changing your diet or starting any exercise program.
- JLL Fitness Ltd is not liable for any injuries or damages that may occur when assembling or using this rowing machine.
- By reading this you assume full responsibility for any injuries or changes to your physical well-being. You waive all rights and release JLL Fitness Ltd of blame from any injuries or damages to property that may occur whilst following our advice.
- This manual offers specific instructions on how to assemble and maintain your rowing machine. Failure to follow these directions may result in your warranty being void.

FRANÇAIS MANUEL D'INSTRUCTIONS

INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET SUPPORT TECHNIQUE

1. Scannez le code QR.
2. Suivez le lien vers notre chaîne YouTube ou notre page de téléchargements.
3. Assemblez votre machine en toute sécurité.



SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX!

Obtenez les dernières informations sur les produits, le contenu de formation et plus encore.



CONTENU



Schéma éclaté.....	31
Liste de pièces.....	32

1. INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Informations importantes sur la sécurité.....	35
Précautions de sécurité pour l'utilisateur.....	36
Avant l'utilisation.....	36
Pendant l'utilisation.....	36
Précautions de sécurité pour l'exercice.....	36
Précautions de sécurité pour l'établissement.....	37
Autocollants d'avertissement.....	37

2. ASSEMBLAGE

Préparation du site.....	38
Diagramme.....	38
Liste du contenu.....	39
Contenu de la boîte.....	39
Kit d'outils.....	39
Assemblage du Aqua 2.....	40
Remplissage du réservoir.....	41

3. FONCTIONNEMENT

Test de fonctionnement du rameur.....	42
Pliage et dépliage de la machine.....	42
Déplacement de la machine.....	42
Réglage des pédales.....	43
Configuration du moniteur.....	43
Spécifications du moniteur.....	44
Fonctions.....	44
Procédures de fonctionnement.....	44
Démarrage rapide.....	45
Métrique/impérial.....	45
Mode intervalle 20/10.....	45
Mode intervalle 10/20.....	46
Programme d'intervalle personnalisé.....	46
Programmes cibles.....	47
Récupération du pouls.....	47

Bluetooth.....	47
Bande de fréquence cardiaque.....	48
Réinitialisation du moniteur.....	48
Application Kinomap.....	48
Spécifications.....	49

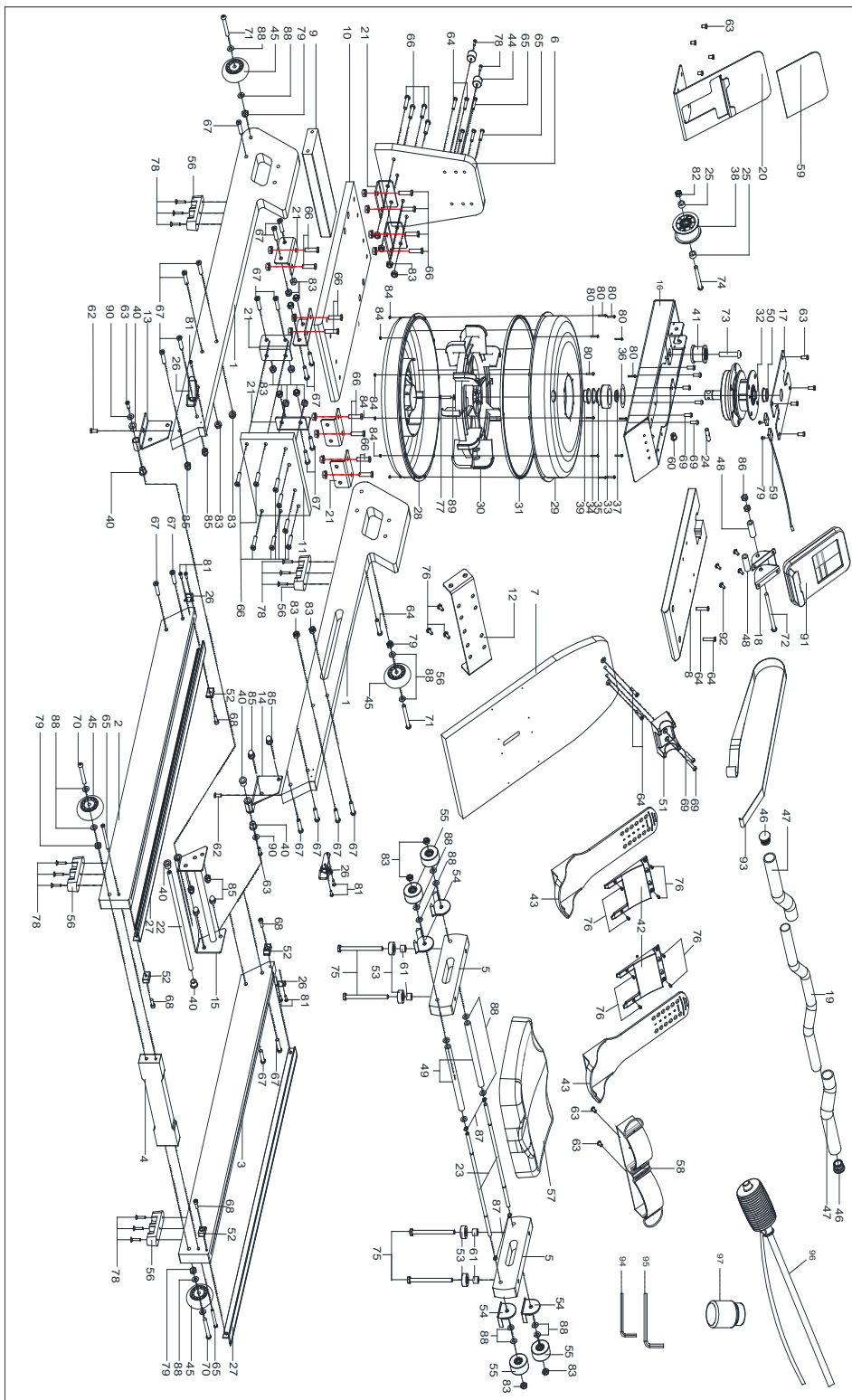
4. MAINTENANCE

Activités de maintenance préventive.....	50
Purification de l'eau.....	51
Nettoyage du rameur.....	52
3 étapes faciles pour nettoyer votre rameur.....	52

5. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Informations de contact.....	53
Avis de non-responsabilité.....	53

SCHÉMA ÉCLATÉ



LISTE DES PIÈCES

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Rail avant 983*160*27	2	21	Plaque de connexion en L Q235/ 3	8
2	Rail arrière gauche 998*80*27	1	22	Long palier Q235/ 10*305	1
3	Rail arrière droit 998*80*27	1	23	Palier de siège Q235/ 8*320	2
4	Plaque de connexion des rails 260*55*27	1	24	Goupille fixe SUS304/ 10*40	1
5	Plaque de montage du siège 231.7*60*27	2	25	Moitié inférieure du réservoir 14* 10.2*3	2
6	Pédales avant 255*240*20	1	26	Boucle Q235/ 2	2
7	Pédales 500*250*20	1	27	Bords 992*30*17.5* 2.0	2
8	Plaque supérieure 385.5*152*20	1	28	Réservoir inférieur 445*69.5	1
9	Plaque de connexion avant 260*80*27	1	29	Réservoir supérieur 445*69.5	1
10	Plaque du réservoir	1	30	Lame 330*106	1
11	Plaque de connexion du réservoir 450*240*20	1	31	Joint d'étanchéité du réservoir 430*7	1
12	Plaque de connexion en U	1	32	Dispositif de rappel 140*134	1
13	Partie de montage du réservoir	1	33	Partie de fixation de la bague d'étanchéité 60* 45*32	1
14	Panneau de connexion arrière	1	34	Rondelle 40*7	1
15	Partie de montage du réservoir	1	35	Rondelle 2 42* 25* 2	1
16	Partie de montage du réservoir	1	36	Rondelle d'étanchéité en caoutchouc 60* 45* 2	1
17	Plaque de fixation Q235/ 2	1	37	Joint d'huile à squelette TC 20* 40*8	2
18	Base de support du moniteur Q235/ 2	1	38	Poulie 68* 54*32	1
19	Guidon Q235/ 25*415	1	39	Bouchon de réservoir d'eau 31.3*10.4	1
20	Support pour tablette/ téléphone Q235/ 2	1	40	Manchon de roulement 18* 10.2*13	6

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
41	Roue de sangle 51* 38*32	1	61	Manchon de prise en PVC 15* 8.2*10	4
42	Plaque de base de la pédale 132*106*18	2	62	Vis M6 15 S4	2
43	Pédale réglable 343*106*56	2	63	Vis M6 10 S4	12
44	Patin de pied 20*15	2	64	Vis M6 35 S4	8
45	Rouleau en PU 69*23.5	4	65	Vis M6 50 S4	4
46	Extrémité supérieure 25*1.5	2	66	Vis M8 32 S5	24
47	Couverture de poignée 30*3*180	2	67	Vis M8 40 15 S5	18
48	Gaine en PVC 15* 8.2*40	2	68	Vis M6*16 S5	4
49	Gaine en PVC 15* 8.2*195	2	69	Vis M6 15 S5	8
50	Manchon de roulement principal 30* 17*10	1	70	Vis M8 80 20 S5	2
51	Fixation du guidon 96*54*40	1	71	Vis M8 80 60 S5	2
52	Butée de coussin 25*15*10	4	72	Vis M8 110 30 S6	1
53	Petit rouleau 28*11.5	4	73	Boulon M10 50 15 S6	1
54	Siège de positionnement du rouleau 46*43.5*32.4	4	74	Boulon M10 55 S6	1
55	Rouleau de siège 46*22	4	75	Boulon M8 90 20 S14	4
56	Patin de pied 100*25*25	4	76	Vis M6 15 S10	3
57	Siège 320*260*52	1	77	Vis M6*30 S5 SUS304	1
58	Bande de pied 50*1.5*1203	1	78	Vis ST4.2x19x 11	14
59	Support pour tablette/ téléphone 120*146* 2	1	79	Vis M4x6x 7	2
60	Câble de couverture 14.5* 12	1	80	Vis M3x17x 6	12

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
81	Vis ST4.2x13x 7	8	91	Console JS-10481	1
82	Écrou en nylon M10x1.25xH12xS17	1	92	Vis M5x12x 7	4
83	Écrou en nylon M8xH7.5xS13	52	92	Tension band 24*3100	1
84	Écrou en nylon M3xH3.8xS6	12	94	Allen wrench 25*60*4 S4	1
85	Écrou en nylon M8 H16 S13	8	95	Allen wrench 30*80*5 S5	1
86	Écrou en nylon M8 H6.8 S14	2	96	Pompe à eau PE/570	1
87	Tige D7 0.9	4	97	Tablette de purification de l'eau 30*30	1
88	Rondelle plate d8 16 1.5	22			
89	Rondelle plate d6 16 1	1			
90	Rondelle plate d6 16 1	2			

1 INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ



Veillez prêter attention aux instructions suivantes avant d'utiliser cette machine à ramer.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Merci d'avoir choisi notre produit. Pour garantir votre santé et votre sécurité, veuillez utiliser cet équipement comme conseillé. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être atteinte que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé conformément au manuel. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de toutes les mises en garde et précautions.

1. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter un professionnel de la santé pour déterminer si vous avez des conditions médicales ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis d'un professionnel de la santé est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre pression artérielle ou votre taux de cholestérol.
2. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, sensation de serrement dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, étourdissements ou sensations de nausée. Si vous éprouvez l'une de ces conditions, vous devriez consulter un professionnel de la santé avant de poursuivre votre programme d'exercice.
3. Éloignez les enfants et les animaux domestiques de l'équipement. L'équipement est conçu uniquement pour une utilisation par des adultes.
4. Utilisez l'équipement sur une surface solide, plane et utilisez un tapis de protection pour votre sol ou votre moquette. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 61 cm d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant d'utiliser l'équipement. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement inspecté pour les dommages et/ou l'usure.
6. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, cessez immédiatement d'utiliser l'équipement. Veuillez contacter JLL Fitness au 0121 328 7507 pour obtenir des conseils sur la résolution du problème.
7. Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s'emmêler dans l'équipement.

8. Ne placez pas vos doigts ni d'objets dans les pièces mobiles de l'équipement.
9. La capacité de poids maximale de cette unité est de 150 kg.
10. Pour éviter les blessures corporelles et/ou les dommages au produit ou à la propriété, veillez à suivre les procédures de levage et de déplacement sécuritaires.
11. Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions fraîches et sèches. Évitez de le stocker dans des zones extrêmement froides, chaudes ou humides, car cela peut entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes.
12. Cet équipement est conçu uniquement pour une utilisation en intérieur à domicile et n'est pas destiné à un usage commercial.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ DE L'UTILISATEUR

AVANT UTILISATION

- Assemblez l'aviron conformément au manuel d'instructions.
- Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.
- Lisez les instructions.
- Lisez les étiquettes d'avertissement.
- Familiarisez-vous avec les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur est de 150kg / 23.62 St
- Inspectez l'unité. En cas de dommage, NE PAS UTILISER.
- Assurez-vous que chaque boulon et vis est solidement serré.

PENDANT L'UTILISATION

- NE PAS utiliser pour l'étirement et NE PAS attacher de sangles ou d'autres dispositifs.
- NE PERMETTEZ PAS aux enfants de 12 ans ou moins d'être sur ou près de la machine.
- Arrêtez l'exercice si vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur.
- Gardez tous les vêtements et accessoires à l'écart des pièces en mouvement.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ POUR L'EXERCICE

- Portez des vêtements de sport et des chaussures de sport.
- Ce modèle ne doit être utilisé qu'à domicile, NE PAS l'utiliser à des fins commerciales.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ POUR L'ÉTABLISSEMENT



- NE PAS utiliser cette machine dans des endroits humides ou mouillés.
- Soyez prudent en montant ou en descendant du rameur.
- Vérifiez le rameur pour des composants usés ou desserrés avant chaque utilisation. NE PAS utiliser tant que les pièces usées ou endommagées n'ont pas été remplacées.
- Effectuez régulièrement la maintenance. Reportez-vous au chapitre sur la maintenance préventive.
- NE PAS utiliser le rameur si : (1) la machine ne fonctionne pas correctement ou (2) le rameur a été endommagé ou laissé tomber.
- NE PAS utiliser le rameur en extérieur.
- Lisez le manuel d'instruction intégralement avant d'utiliser le rameur.
- Assurez-vous que tous les utilisateurs portent des chaussures appropriées sur l'équipement JLL®.
- Installez et utilisez le rameur sur une surface plane. NE L'utilisez PAS dans de petits espaces restreints ou sur un tapis moelleux.
- Fournissez autant que possible les dégagements suivants : 0,5 m de chaque côté et 2 m à l'arrière. Assurez-vous que votre machine est éloignée des murs, de l'équipement et d'autres surfaces dures.
- NE MODIFIEZ PAS l'unité de quelque manière que ce soit. Toutes modifications annuleront la garantie.
- Toutes les données affichées par le moniteur sont à des fins de référence uniquement.

AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement indiquent une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, pourrait entraîner la mort ou des blessures graves. Lisez attentivement les avertissements et les étiquettes de précaution suivants avant d'utiliser l'appareil.

AVERTISSEMENT

NE TOUCHEZ AUCUNE pièce mobile pendant l'utilisation.

Les enfants et les animaux doivent être tenus à l'écart de la machine en tout temps.

Des vêtements appropriés DOIVENT être portés pendant l'exercice.

Veuillez consulter un médecin ou un professionnel de la santé avant de commencer tout exercice ou régime de santé.

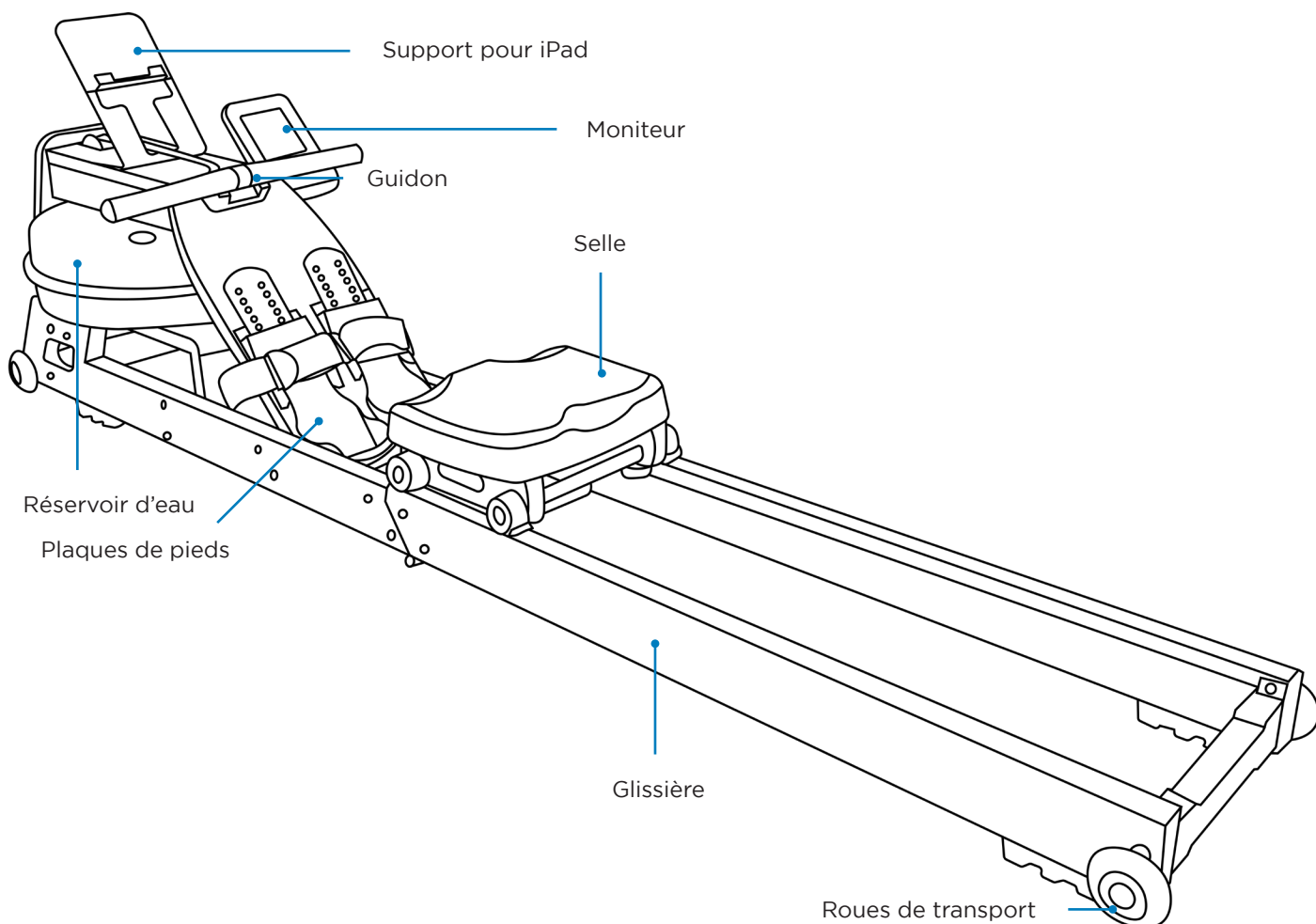
2 ASSEMBLAGE

PRÉPARATION DU SITE

Pour trouver l'emplacement idéal pour installer ce rameur, assurez-vous que :

- La zone est bien éclairée et bien ventilée.
- La surface est de niveau.
- Il y a suffisamment d'espace pour accéder à l'appareil et pour une descente d'urgence. Si possible, maintenez les dégagements suivants : 0,5 m de chaque côté et 2 m à l'arrière.
- Le rameur est placé dans un environnement avec une plage d'humidité relative de 30 à 50 %. Assurez-vous que la température est maintenue constante. N'utilisez pas dans un environnement humide, car cela peut affecter l'intégrité et les performances de l'appareil.

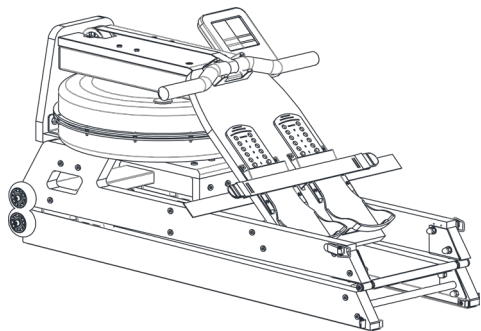
DIAGRAMME



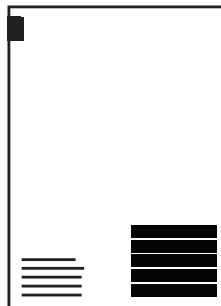
LISTE DU CONTENU

Voir le schéma (page précédente) et la liste de contenu (ci-dessous) pour le contenu de la boîte du rameur. Consultez le chapitre Service Client pour obtenir les informations de contact si des pièces sont manquantes.

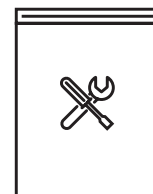
CONTENU DE LA BOÎTE



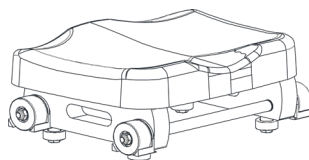
Base principale du rameur



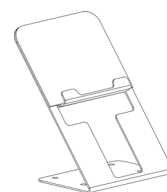
Manuel



Kit d'outils

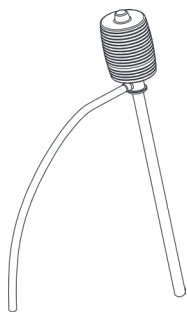


Selle



Support pour iPad

PACK D'OUTILS



Pompe



Tablettes de purification
de l'eau
x1



Grande clé Allen hexagonale
x1



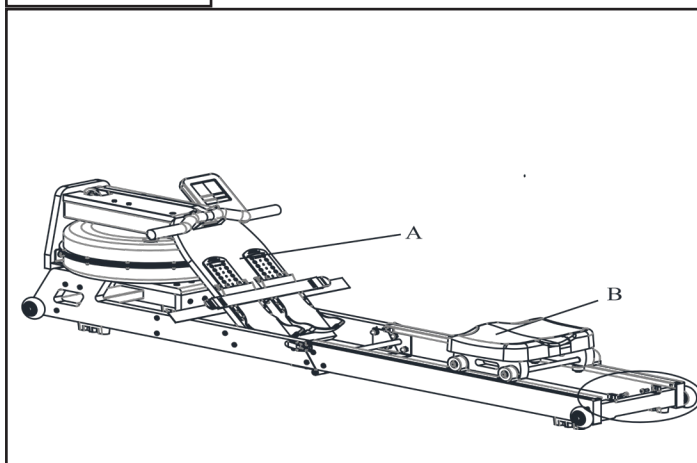
Petite clé Allen hexagonale
x1

ASSEMBLAGE AQUA 2

Le rameur a été assemblé et testé à l'usine, donc vous ne devriez pas rencontrer de problèmes pour assembler toutes les pièces. Les composants sont conçus pour s'emboîter, et seul un outillage de base est nécessaire pour le processus d'assemblage. À l'intérieur de la boîte, vous trouverez un pack d'outils (clé hexagonale, clé à molette, rondelles et boulons). Voir la page précédente.

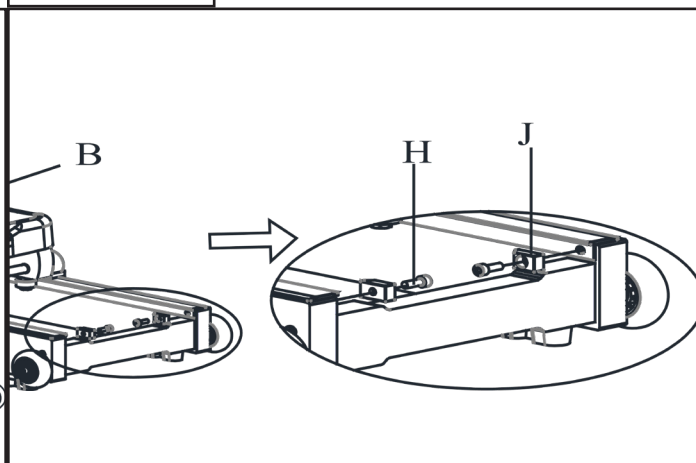
Pour assembler votre JLL AQUA 2, veuillez suivre ces étapes simples :

ÉTAPE 1



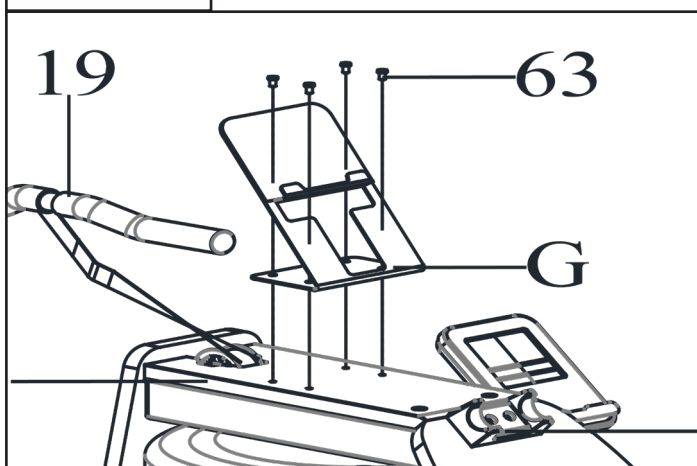
Dépliez votre rameur et faites glisser le siège (B) sur la glissière (M).

ÉTAPE 2



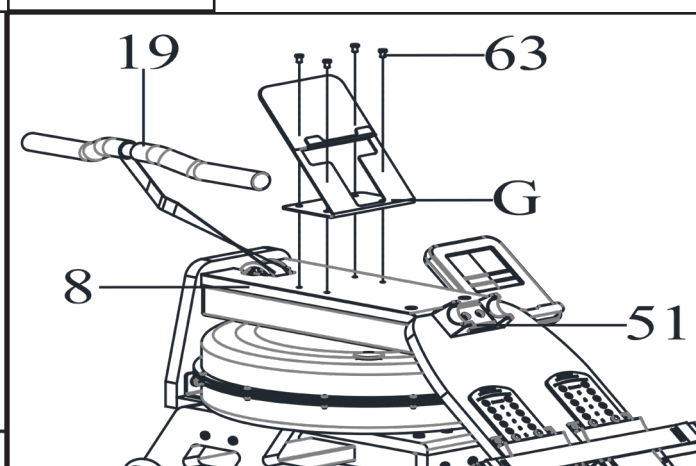
Ensuite, vissez les butées de siège (J) sur la glissière (M) en utilisant les vis à tête cylindrique (H).

ÉTAPE 3



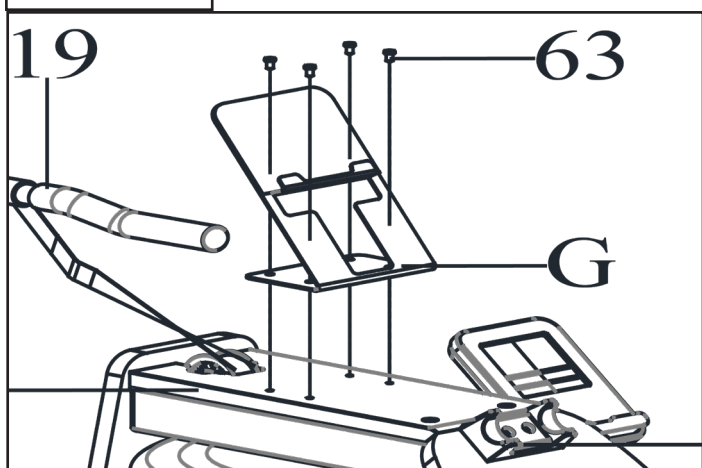
Pour fixer le support pour appareil (G), commencez par retirer les quatre vis (63) déjà présentes sur le dessus de la base.

ÉTAPE 4



Ensuite, faites passer la poignée (19) à travers le trou du support pour appareil (G) et fixez-la dans le support (51).

ÉTAPE 5

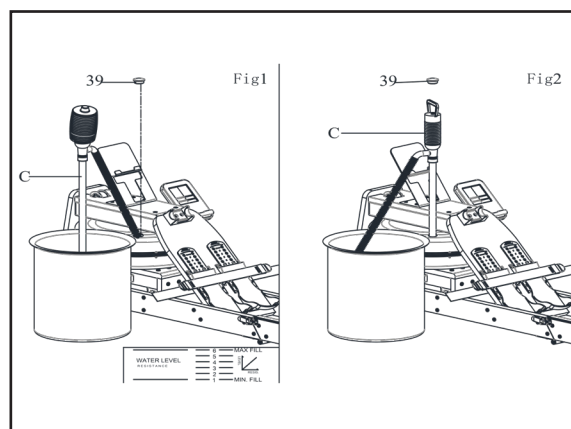


Alignez maintenant les trous au bas du support pour appareil (G) avec les trous de la base et fixez à nouveau les quatre vis (63).

REMPLISSAGE DU RÉSERVOIR

Retirez le bouchon de trou situé sur le dessus du réservoir. Insérez l'extrémité flexible de la pompe dans le trou et placez l'extrémité rigide dans un récipient d'eau. Pressez la pompe pour filtrer l'eau et remplir jusqu'à la jauge de niveau. Reportez-vous à la Fig.1 pour le remplissage du réservoir et à la Fig.2 pour le vidage du réservoir.

Il est recommandé de vider le réservoir si vous n'avez pas l'intention de l'utiliser pendant une période d'un mois ou plus.



3 OPÉRATION

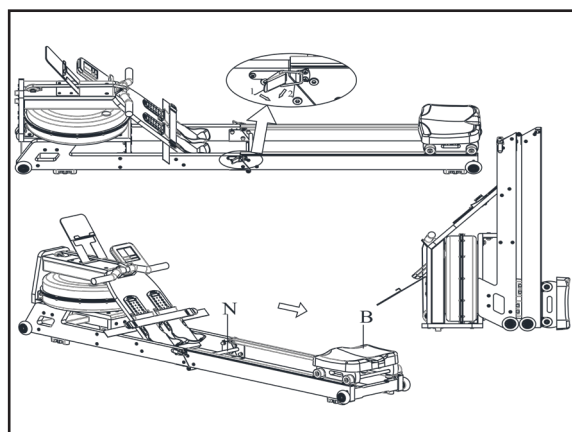
TEST DE FONCTIONNEMENT DE L'AVIRON

Utilisez les instructions suivantes pour tester la résistance complète du rameur et vérifier le bon fonctionnement des pales.

1. Asseyez-vous sur la machine et placez vos pieds sur les plaques de pieds, effectuez doucement quelques coups d'aviron.
2. Vérifiez le moniteur pour vous assurer que les chiffres changent.
3. Pendant chaque coup d'aviron, assurez-vous que la ceinture se rétracte complètement dans la base et qu'elle n'est pas lâche.
4. Assurez-vous également qu'il n'y a pas de bruits inhabituels provenant de la machine et qu'il n'y a pas de balancement pendant votre entraînement.

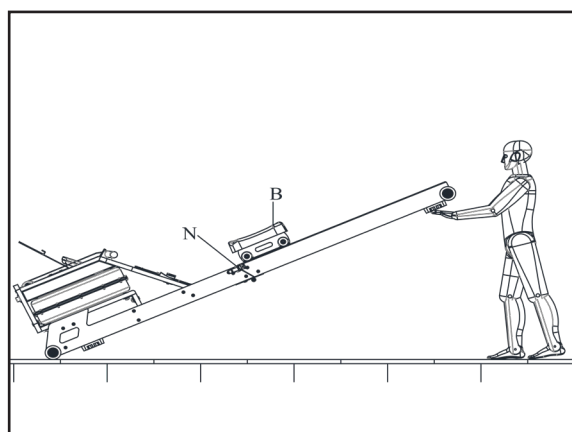
PLIAGE ET DÉPLIAGE DE LA MACHINE

Pour plier, faites d'abord glisser le siège (B) jusqu'à l'extrémité de la glissière. Ensuite, ouvrez la boucle (1) et retirez le crochet de chaque côté. Saisissez le rameur par la barre ronde centrale (N) et tirez doucement vers le haut.



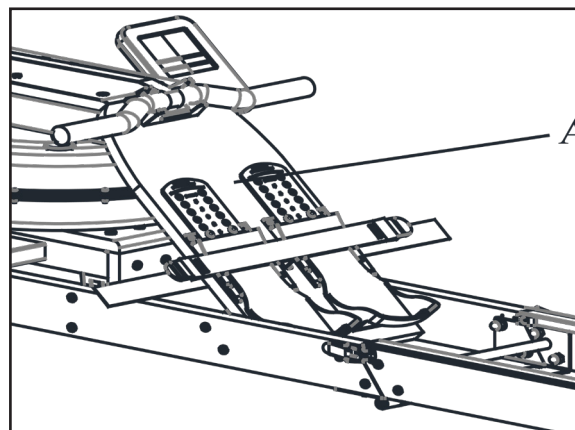
DÉPLACEMENT DE LA MACHINE

Pour déplacer la machine, soulevez l'extrémité de la glissière jusqu'à ce que les roues de transport à l'autre extrémité touchent le sol. Une fois les roues au sol, vous pouvez facilement transporter le rameur à l'endroit souhaité.

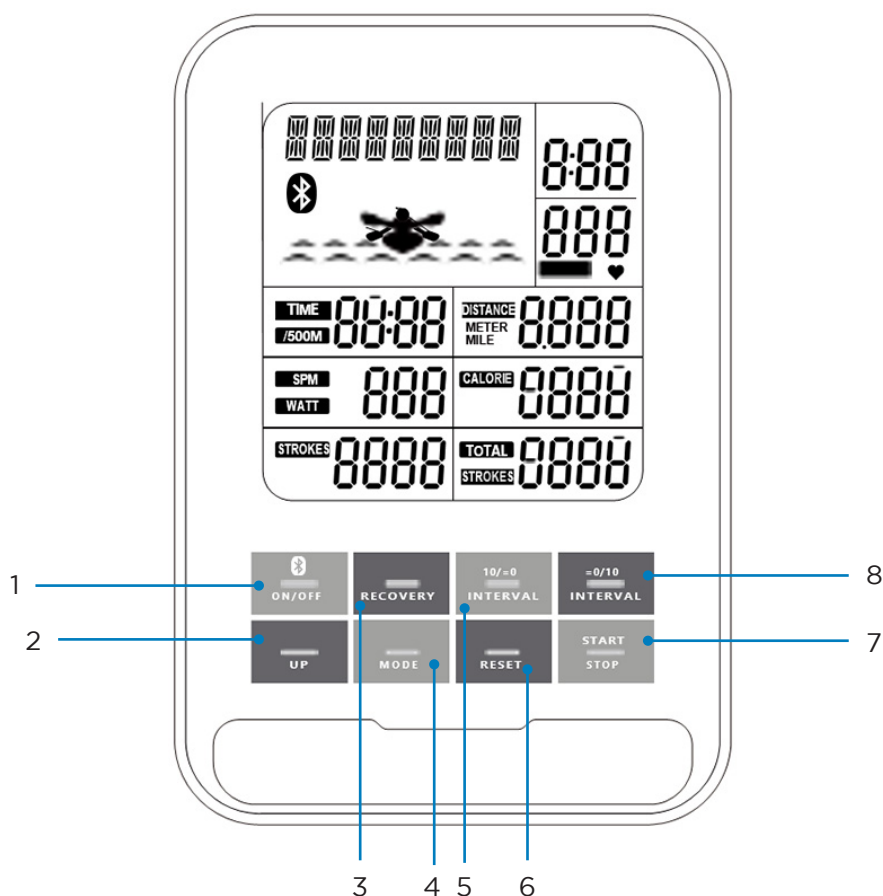


RÉGLAGE DES PÉDALES

La longueur du repose-pied de la pédale peut être ajustée en fonction de la taille de l'utilisateur. Soulevez la lèvre supérieure jusqu'à ce qu'elle se détache des deux bouchons surélevés, puis faites glisser à la longueur souhaitée. Pour serrer, tirez sur l'extrémité de la sangle de la pédale.



CONFIGURATION DU MONITEUR



1	Bouton Bluetooth Marche/Arrêt	2	Bouton Haut
3	Bouton de Récupération	4	Bouton Mode
5	Bouton Intervalle 10/20	6	Bouton Réinitialiser
7	Bouton Démarrer/Arrêter	8	Bouton Intervalle 20/10

SPECIFICATIONS DE L'ÉCRAN

Temps.....	00:00 - 99:59	MIN
Temps 500M.....	00:00 - 99:59	MIN
Coups.....	0 - 9999	
Calories.....	0-9999	
Distance.....	0 - 9999	MÈTRES
Coups par minute.....	0 - 9999	
Coups totaux.....	0 - 999	
Pouls.....	30 - 240	
Watts.....	0 - 999	

FONCTIONS

TEMPS : Compte la durée de votre entraînement.

TEMPS 500M : Calcule votre temps moyen pour 500 mètres. Partage le même segment que le temps.

COUPS : Compte les coups d'aviron effectués pendant votre entraînement.

COUPS PAR MINUTE : Affiche le nombre moyen de coups par minute.

COUPS TOTAUX : Affiche le nombre total de coups accumulés depuis la première mise sous tension de la machine.

CALORIES : Compte les calories estimées brûlées pendant l'exercice.

DISTANCE : Affiche la distance parcourue en mètres pendant votre entraînement.

POULS : Affiche votre fréquence cardiaque actuelle pendant votre entraînement. La mesure du pouls ne fonctionne qu'avec un système de ceinture thoracique.

WATTS : Affiche la consommation d'énergie pendant votre entraînement. Partage le même segment que les coups par minute (SPM).

PROCÉDURES D'OPÉRATION

Allumage/Extinction automatique : Le moniteur s'allume lorsque vous commencez à ramer ou en appuyant sur n'importe quel bouton.

Le moniteur s'éteint après 1 minute d'inactivité.

Lorsque le moniteur est allumé, l'affichage LCD montrera tous les segments pendant 1 seconde et émettra un bip sonore.

DÉMARRAGE RAPIDE

Une fois que vous commencez à ramer, le moniteur s'allumera automatiquement et commencera à afficher vos relevés. Le moniteur sera automatiquement en mode balayage, partageant les écrans entre les relevés suivants :

Temps / Temps 500m

SPM / Watts

Vous verrez également le graphique dans le segment supérieur commencer à bouger. Lorsque vous arrêtez de bouger, ce graphique s'arrêtera également.

La distance sera par défaut enregistrée en mètres.

Appuyez une fois sur « MODE » pour afficher en permanence le Temps et les SPM dans leurs segments respectifs. Appuyez à nouveau sur « MODE » pour afficher en permanence le Temps 500m et les Watts dans leurs segments respectifs.

MÉTRIQUE/IMPÉRIAL

Appuyez et maintenez enfoncés les boutons « Reset » et « UP » pendant 2 secondes. Le moniteur émettra un bip et la distance commencera à clignoter entre MÈTRE & MILLE. Appuyez sur « UP » pour sélectionner entre MÈTRE ou MILLE, puis appuyez sur « MODE » pour confirmer.

MODE INTERVALLE 20/10

Appuyez sur le bouton « INTERVAL 20/10 » pour entrer en mode intervalle 20/10. Le moniteur commencera alors un compte à rebours de 3 à 0, puis affichera WORK 01/08. Vous pouvez maintenant commencer à vous exercer pendant 20 secondes. Le compte à rebours de 20 secondes sera affiché dans le coin supérieur droit de l'écran. Une fois les 20 secondes écoulées, le moniteur affichera REST 01/08, ce qui vous indique de cesser l'exercice pendant 10 secondes. Le compte à rebours de 10 secondes sera de nouveau affiché dans le coin supérieur droit.

Le moniteur vous fera ensuite suivre ce même processus 8 fois, pour un temps total d'entraînement de 4 minutes.

Une fois terminé, vous pouvez choisir d'appuyer sur « START/STOP » pour recommencer ce programme ou sur « RESET » pour revenir en mode veille.

Pendant ce programme, vous pouvez appuyer sur « START/STOP » pour mettre en pause et reprendre votre entraînement à votre convenance.

MODE INTERVALLE 10/20

Appuyez sur le bouton « INTERVAL 10/20 » pour entrer en mode intervalle 10/20. Le moniteur commencera alors un compte à rebours de 3 à 0, puis affichera WORK 01/08. Vous pouvez maintenant commencer à vous exercer pendant 10 secondes. Le compte à rebours de 10 secondes sera affiché dans le coin supérieur droit de l'écran. Une fois les 10 secondes écoulées, le moniteur affichera REST 01/08, ce qui vous indique de cesser l'exercice pendant 20 secondes. Le compte à rebours de 20 secondes sera de nouveau affiché dans le coin supérieur droit.

Le moniteur vous guidera ensuite à travers ce même processus 8 fois, pour un temps total d'entraînement de 4 minutes.

Une fois terminé, vous pouvez choisir d'appuyer sur « START/STOP » pour recommencer ce programme ou sur « RESET » pour revenir en mode veille.

Pendant ce programme, vous pouvez appuyer sur « START/STOP » pour mettre en pause et reprendre votre entraînement à tout moment, selon vos besoins.

PROGRAMME D'INTERVALLE PERSONNALISÉ

- Pour créer votre propre programme d'intervalle, appuyez sur le bouton « MODE » en mode veille et vous verrez « MANUAL » commencer à clignoter.
- Appuyez sur le bouton « UP » et vous verrez ensuite « INTERVAL » clignoter.
- Appuyez à nouveau sur le bouton « MODE » et vous verrez « CUSTOM » commencer à clignoter.
- Utilisez le bouton « UP » pour sélectionner 10/20, 20/10 ou personnalisé. Une fois que vous avez sélectionné « CUSTOM », appuyez sur le bouton « MODE » pour confirmer.
- Vous ne pouvez pas modifier les programmes préétablis 10/20 ou 20/10.
- Ensuite, « round » et « 01 » s'affichent. Appuyez sur le bouton « UP » pour régler le nombre de tours.
- Appuyez sur « MODE » pour confirmer.
- « WORK » et le temps de travail s'afficheront ensuite. Utilisez à nouveau le bouton « UP » pour régler le temps de travail et appuyez sur « MODE » pour confirmer.
- « REST » et le temps de repos s'afficheront ensuite. Utilisez à nouveau le bouton « UP » pour régler le temps de repos et appuyez sur « MODE » pour confirmer.
- Une fois que tout cela est confirmé, le moniteur vous amènera à l'écran du programme pour commencer votre entraînement personnalisé.

PROGRAMMES CIBLES

- Pour définir vos programmes cibles, assurez-vous que vous êtes en mode veille. Si vous n'êtes pas sûr, appuyez et maintenez le bouton « RESET ».
- Appuyez sur « MODE » et vous verrez « MANUAL » commencer à clignoter.
- Utilisez le bouton « UP » jusqu'à ce que vous voyiez « TARGET » commencer à clignoter.
- Appuyez sur « MODE » pour confirmer la sélection de la cible. Vous verrez ensuite « TIME » commencer à clignoter dans son segment.
- Utilisez le bouton « UP » pour choisir entre « TIME », « DISTANCE », « CALORIES », « STROKES » et « PULSE ».
- Lorsque vous avez choisi le relevé pour lequel vous souhaitez définir une cible, appuyez sur le bouton « MODE » et les chiffres à côté de votre relevé apparaîtront.
- Utilisez le bouton « UP » pour augmenter les chiffres selon votre choix.
- Appuyez sur « START/STOP » pour commencer votre entraînement avec votre objectif défini.
- **Vous ne pouvez définir qu'un seul objectif à la fois.**
- Une fois que votre programme cible est terminé, appuyez sur le bouton « RESET » pour revenir en mode veille.

RÉCUPÉRATION DU POULS

Lorsque vous portez votre ceinture de fréquence cardiaque, arrêtez de faire de l'exercice et appuyez sur le bouton « Recovery ». L'affichage montrera alors un compte à rebours de 1 minute. Une fois le compte à rebours terminé, un résultat de F1 à F6 s'affichera, indiquant la qualité de votre récupération, F1 étant la meilleure et F6 la plus lente. Appuyez à nouveau sur « Recovery » pour quitter cette fonction.

BLUETOOTH

Appuyez sur le bouton Bluetooth pour l'activer, l'icône Bluetooth s'affichera également à l'écran. Appuyez à nouveau sur le bouton pour désactiver la fonction Bluetooth.

CEINTURE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Ce rameur est équipé d'une ceinture de fréquence cardiaque à fixer autour de votre torse, avec le capteur positionné à peu près au-dessus de votre diaphragme.

La ceinture utilise une batterie CR2032 3V (non fournie). Pour la remplacer, il suffit de dévisser le capuchon à l'arrière de la ceinture et de le remplacer par une nouvelle batterie.

La sangle élastique est entièrement réglable et peut être détachée. Après chaque entraînement, assurez-vous que le capteur à l'arrière de la ceinture est propre et exempt de contaminants tels que des lotions ou de la sueur.

Une fois la ceinture fixée et le rameur allumé, les deux se synchroniseront automatiquement. Lorsque le moniteur détecte un signal de pouls, une icône de cœur clignotera dans la section du pouls..

RÉINITIALISATION DU MONITEUR

Appuyez et maintenez le bouton « MODE » enfoncé pendant environ 3 secondes, le moniteur émettra un bip et reviendra en mode veille avec tous les chiffres effacés.



APPLICATION KINOMAP

Ce moniteur est équipé de Bluetooth, conçu pour se connecter à l'application Kinomap. Une fois connecté, le moniteur s'éteindra et toutes les données seront affichées dans l'application.



INSTRUCTIONS POUR L'APPLICATION KINOMAP

SPÉCIFICATIONS

Écran	Moniteur LCD : Temps, Temps 500M, Calories, Distance, Coups, Coups par minute (SPM), Total des coups, Watts et Pouls
Stockage	Pliable et roues intégrées
Résistance	Résistance à l'eau
Batterie	2 x AA
Selle	Foam filled seat with free movement up and down the slideway.
Pédales	Siège rembourré en mousse avec mouvement libre de haut en bas sur la glissière
Guidon	Guidon ergonomique
Couleur	Marron
Longueur de la glissière	94cm
Poids maximal de l'utilisateur	150 kg, 23.62 St or 330 lb.
Surface occupée	196 cm (Longueur) x 44.5 cm (Largeur) x 61 cm (Hauteur)
Dimensions de l'emballage	110 cm x 45.5 cm x 52 cm
Poids brut	31.5kg
Poids net	26kg

4 MAINTENANCE

L'entretien doit être effectué régulièrement. La réalisation d'actions d'entretien peut contribuer à assurer un fonctionnement sûr et sans problème de tout l'équipement JLL®.

JLL® n'est pas responsable de la réalisation d'inspections et d'actions d'entretien régulières pour votre machine. Les représentants de JLL® sont disponibles pour répondre à toutes les questions que vous pourriez avoir au +44 (0)121 328 7507.

ACTIVITÉS DE MAINTENANCE PRÉVENTIVE

Chaque vélo JLL® sorti d'usine est déjà entretenu, cependant, vous devez suivre des étapes simples pour l'entretenir. Maintenir le vélo dans un état propre contribuera à prolonger sa durée de vie. Effectuez régulièrement un entretien préventif pour assurer le fonctionnement normal de l'unité. Tenez un journal de toutes les actions d'entretien pour vous aider à rester à jour avec toutes les activités de maintenance préventive. JLL® n'est pas responsable de l'inspection ou de l'entretien régulier.

Lisez toutes les instructions et avertissements figurant dans ce chapitre ainsi que dans le chapitre sur la sécurité. Contactez le service clientèle de JLL® au +44 (0)121 328 7507 pour toute préoccupation concernant l'entretien ou le service.

Exigences:

- Eau
- Chiffon sec
- Aspirateur
- Huile de lubrification

AVERTISSEMENT

1. Utilisez uniquement de l'eau pour nettoyer et dépoussiérer. N'utilisez aucun produit de nettoyage car ils pourraient endommager le vélo.
2. Faites attention à ne pas renverser ou à ne pas laisser trop d'humidité entre le bord du moniteur, car cela pourrait créer un danger électrique ou causer une défaillance des composants électroniques.
3. La pulvérisation directe pourrait endommager l'électronique et annuler la garantie.

En fonction de l'endroit où se trouve l'ergomètre, vous pouvez ressentir de l'air sec, ce qui provoque une expérience courante d'électricité statique. Vous pouvez le remarquer en marchant sur un tapis puis en touchant un objet métallique. Sur votre rameur, vous pouvez ressentir une décharge électrique due à l'accumulation d'électricité statique sur votre corps et le chemin de décharge du rameur. Si vous rencontrez ce type de situation, vous voudrez peut-être augmenter l'humidité à un niveau confortable en utilisant un humidificateur.

Vérifiez régulièrement votre machine pour la rouille. Si de la rouille commence à apparaître sur les vis, cela signifie que l'article n'est pas placé dans un environnement approprié et doit être déplacé dans une pièce plus adaptée. Toute rouille indiquera qu'il peut y avoir de l'humidité dans l'air et, par conséquent, cela pourrait avoir un impact sur l'intégrité et les performances de votre machine.

⚠ AVERTISSEMENT

1. Utilisez uniquement des pièces de rechange JLL®.
2. Gardez l'eau et les liquides éloignés des pièces électriques.
3. Si vous permettez à votre machine de rouiller, cela affectera votre garantie.

PURIFICATION DE L'EAU

Avec votre nouvelle machine, vous recevrez également un flacon de tablettes de purification de l'eau. Chaque fois que vous remplissez le réservoir, vous devez ajouter l'une de ces tablettes. Utilisez la pompe siphon fournie pour vider et remplir le réservoir. Il est recommandé de remplir votre réservoir avec de l'eau propre tous les 6 mois ou lorsque l'eau devient trouble.

*Veuillez vous laver les mains après avoir manipulé les tablettes et ne les placez pas près de vos yeux ou de votre bouche.

NETTOYAGE DU RAMEUR

Gardez le chemin de coulissement exempt de poussière et de débris pour un fonctionnement fluide et pour éviter les blessures. Les débris peuvent endommager les rouleaux sous la selle.

Après chaque séance d'entraînement, utilisez un chiffon propre et sec pour nettoyer la machine et les guidons afin de prévenir la corrosion. Essuyez la transpiration qui aurait pu s'écouler. Évitez de rayer l'écran en utilisant un chiffon doux.

N'utilisez pas d'agents de nettoyage abrasifs ou chimiques.

3 ÉTAPES FACILES POUR NETTOYER VOTRE RAMEUR

Recommandation (ce ne sont que des lignes directrices) :

- Utilisez un chiffon propre pour essuyer toute la machine.
- Passez l'aspirateur ou balayez le sol sous et autour du rameur pour éviter que de la poussière ne pénètre dans la machine. Un tapis de course peut aider à réduire la poussière.
- Utilisez un aspirateur ou un chiffon doux humide pour nettoyer toute la surface de la couverture de la machine. Lorsque le produit n'est pas utilisé pendant une période prolongée, il doit être plié et rangé dans un environnement approprié.

5 INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES



INFORMATIONS DE CONTACT

En cas de problèmes, n'hésitez pas à contacter notre service client au +44 (0)121 328 7507 ou à nous envoyer un e-mail à CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK

Vous pouvez également visiter notre centre de support à l'adresse SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK pour des articles et des vidéos sur la maintenance et l'assemblage.

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

- Vous devriez consulter votre médecin, docteur ou un autre professionnel de la santé avant de commencer ou de participer à l'un de nos guides d'entraînement. Il est de votre responsabilité d'évaluer votre propre santé avant de prendre part ou d'effectuer toute activité physique que vous pourriez voir associée à JLL Fitness Ltd.
- Cherchez toujours des conseils professionnels avant de modifier votre régime alimentaire ou de commencer un programme d'exercices.
- JLL Fitness Ltd décline toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages pouvant survenir lors de l'assemblage ou de l'utilisation de cet ergomètre.
- En lisant ceci, vous assumez l'entière responsabilité de toute blessure ou modification de votre bien-être physique. Vous renoncez à tous les droits et déchargez JLL Fitness Ltd de toute responsabilité en cas de blessures ou de dommage matériels pouvant survenir en suivant nos conseils.
- Ce manuel propose des instructions spécifiques sur l'assemblage et l'entretien de votre ergomètre. Le non-respect de ces directives pourrait entraîner l'annulation de votre garantie.

DEUTSCHES BENUTZERHANDBUCH

MONTAGEANLEITUNG UND TECHNISCHE UNTERSTÜTZUNG

1. Scannen Sie den QR-Code.
2. Folgen Sie dem Link zu unserem YouTube-Kanal oder unserer Download-Seite.
3. Montieren Sie Ihre Maschine sicher.



FOLGEN SIE UNS IN DEN SOZIALEN MEDIEN!

Erhalten Sie die neuesten Produktinformationen, Schulungsinhalte
und mehr



INHALT



Explosionszeichnung	57
Teilleiste	58

1. SICHERHEITSHINWEISE

Sicherheitsvorkehrungen des Benutzers	61
Benutzer-Sicherheitsvorkehrungen	62
Vor der Verwendung.....	62
Während der Verwendung.....	62
Sicherheitsvorkehrungen beim Training	62
Sicherheitsvorkehrungen für die Einrichtung	63
Warnaufkleber	63

2. MONTAGE

Vorbereitung des Standorts	64
Diagramm	64
Inhaltsverzeichnis	65
Inhalt der Box.....	65
Werkzeugpaket.....	65
Montage des Aqua 2	66
Den tank füllen	67

3. BETRIEB

testen des rameurbetriebs	68
falt- und entfaltungsfunktion der maschine	68
bewegung der maschine	68
einstellen der pedale	69
monitor-konfiguration	69
monitor-spezifikationen	70
funktionen	70
betriebsverfahren	70
schnellstart	71
metrisch/imperial	71
intervall 20/10-modus	71
intervall 10/20-modus	72
benutzerdefiniertes intervallprogramm	72
zielprogramme	73
pulsrückgewinnung	73

bluetooth.....	73
herzfrequenzband.....	74
zurücksetzen des monitors.....	74
kinomap-app.....	74
spezifikationen.....	75

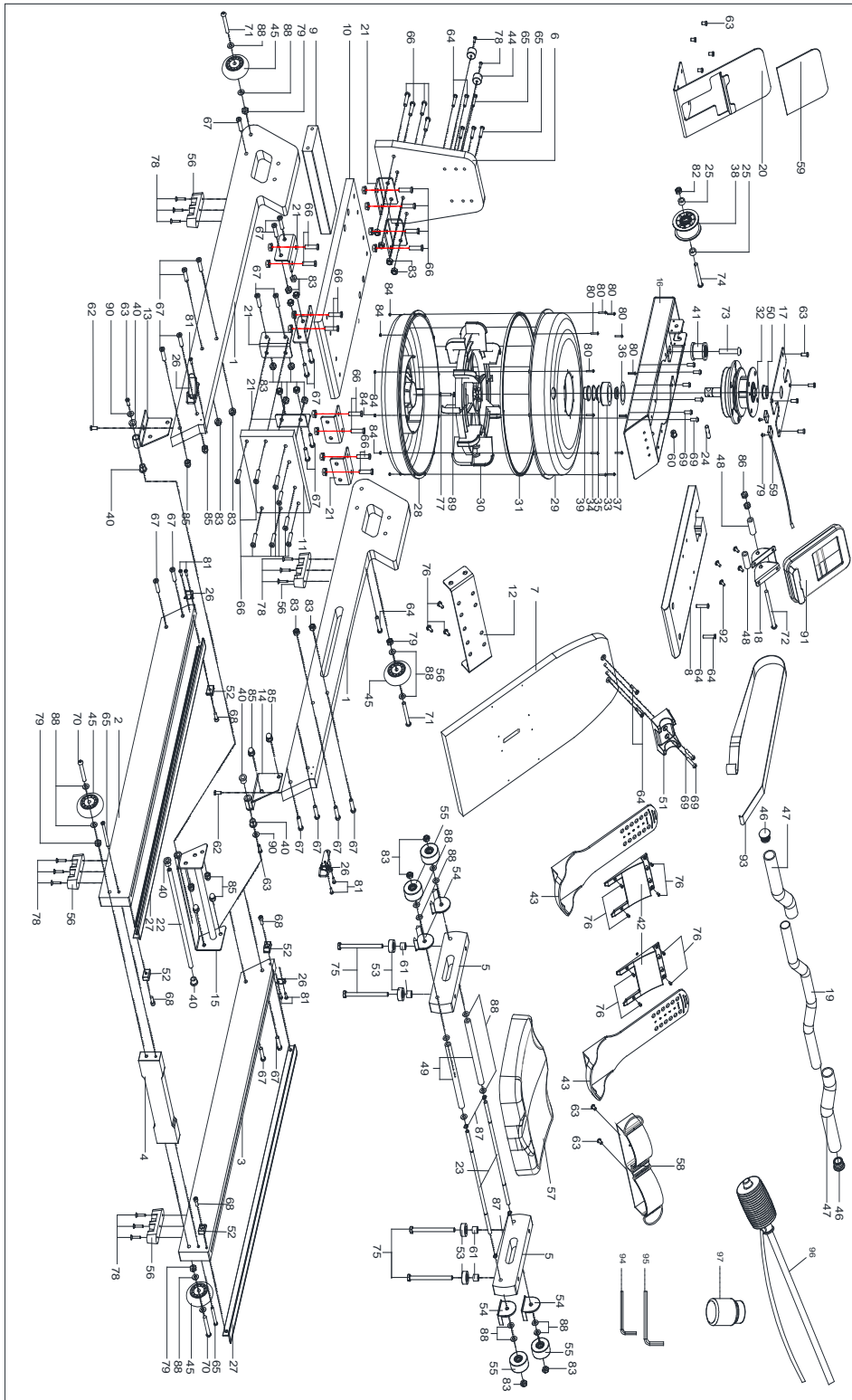
4. WARTUNG

Präventive Wartungsaktivitäten.....	76
Wasserreinigung.....	77
Reinigung des Rudergeräts.....	78
3 einfache Schritte zur Reinigung Ihres Rudergeräts.....	78

5. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Kontaktdaten.....	79
Haftungsausschluss.....	79

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

NO.	BESCHREIBUNG	QTY	NO.	BESCHREIBUNG	QTY
1	Vorderer Schienen 983*160*27	2	21	L-Verbindungsplatte Q235/ 3	8
2	Hintere linke Schiene 998*80*27	1	22	Langer Lager Q235/ 10*305	1
3	Hintere rechte Schiene 998*80*27	1	23	Sitzlager Q235/ 8*320	2
4	Schienenverbindungsplatte 260*55*27	1	24	Feste Stift SUS304/ 10*40	1
5	Sitzmontageplatte 231.7*60*27	2	25	Unteres Tankhälfte 14* 10.2*3	2
6	Vordere Pedale 255*240*20	1	26	Schnalle Q235/ 2	2
7	Fußpedale 500*250*20	1	27	Kanten 992*30*17.5* 2.0	2
8	Obere Platte 385.5*152*20	1	28	Unterer Tank 445*69.5	1
9	Vordere Verbindungsplatte 260*80*27	1	29	Oberer Tank 445*69.5	1
10	Tankplatte	1	30	Klinge 330*106	1
11	Tankverbindungsplatte 450*240*20	1	31	Dichtungsring des Tanks 430*7	1
12	U-Verbindungsplatte	1	32	Rückziehvorrichtung 140*134	1
13	Tankbefestigungsteil	1	33	Teile zur Befestigung des Dichtungsringes 60* 45*32	1
14	Hinteres Verbindungsfeld	1	34	Unterlegscheibe 40*7	1
15	Tankbefestigungsteil	1	35	Unterlegscheibe 2 42* 25* 2	1
16	Tankbefestigungsteil	1	36	Gummi-Dichtungsunter- legscheibe 60* 45* 2	1
17	Befestigungsplatte Q235/ 2	1	37	TC-Skelettöl-Dichtung 20* 40*8	2
18	Monitorstützbasis Q235/ 2	1	38	Riemenscheibe 68* 54*32	1
19	Lenker Q235/ 25*415	1	39	Wassertankstopfen 31.3*10.4	1
20	Tablet-/Telefonhalter Q235/ 2	1	40	Lagerhülse 18* 10.2*13	6

NO.	BESCHREIBUNG	QTY	NO.	BESCHREIBUNG	QTY
41	Riemenrad 51* 38*32	1	61	PVC-Griffmanschette 15* 8.2*10	4
42	Pedalbasisplatte 132*106*18	2	62	Schraube M6 15 S4	2
43	Einstellpedal 343*106*56	2	63	Schraube M6 10 S4	12
44	Fußpolster 20*15	2	64	Schraube M6 35 S4	8
45	PU-Rolle 69*23.5	4	65	Schraube M6 50 S4	4
46	Ende OBEN 25*1.5	2	66	Schraube M8 32 S5	24
47	Griffabdeckung 30*3*180	2	67	Schraube M8 40 15 S5	18
48	PVC-Hülle 15* 8.2*40	2	68	Schraube M6*16 S5	4
49	PVC-Hülle 15* 8.2*195	2	69	Schraube M6 15 S5	8
50	Hauptlagerhülse 30* 17*10	1	70	Schraube M8 80 20 S5	2
51	Befestigung des Lenkers 96*54*40	1	71	Schraube M8 80 60 S5	2
52	Polsterstop 25*15*10	4	72	Schraube M8 110 30 S6	1
53	Kleine Rolle 28*11.5	4	73	Bolzen M10 50 15 S6	1
54	Rollenpositionierungs-Sitz 46*43.5*32.4	4	74	Bolzen M10 55 S6	1
55	Sitzrolle 46*22	4	75	Bolzen M8 90 20 S14	4
56	Fußpolster 100*25*25	4	76	Schraube M6 15 S10	3
57	Sitz 320*260*52	1	77	Schraube M6*30 S5 SUS304	1
58	Fußstreifen 50*1.5*1203	1	78	Schraube ST4.2x19x 11	14
59	Tablet-/Telefonhalter 120*146* 2	1	79	Schraube M4x6x 7	2
60	Kabelabdeckung 14.5* 12	1	80	Schraube M3x17x 6	12

NO.	BESCHREIBUNG	QTY	NO.	BESCHREIBUNG	QTY
81	Schraube ST4.2x13x 7	8	91	Konsole JS-10481	1
82	Nylonmutter M10x1.25xH12xS17	1	92	Schraube M5x12x 7	4
83	Nylonmutter M8xH7.5xS13	52	92	Spannungsband 24*3100	1
84	Nylonmutter M3xH3.8xS6	12	94	Inbusschlüssel 25*60*4 S4	1
85	Nylonmutter M8 H16 S13	8	95	Inbusschlüssel 30*80*5 S5	1
86	Nylonmutter M8 H6.8 S14	2	96	Wasserpumpe PE/570	1
87	Tige D7 0.9	4	97	Wasserreinigungstablette 30*30	1
88	Flache Unterlegscheibe d8 16 1.5	22			
89	Flache Unterlegscheibe d6 16 1	1			
90	Flache Unterlegscheibe d6 16 1	2			

1 SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie die folgenden Anweisungen, bevor Sie dieses Rudergerät verwenden.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN DES BENUTZERS

Vielen Dank, dass Sie unser Produkt gewählt haben. Um Ihre Gesundheit und Sicherheit zu gewährleisten, verwenden Sie dieses Gerät bitte wie empfohlen. Es ist wichtig, diese gesamte Anleitung vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Geräts zu lesen. Eine sichere und effektive Nutzung ist nur dann möglich, wenn das Gerät gemäß der Anleitung zusammengebaut, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnhinweise und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

1. Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie einen Gesundheitsfachmann konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder physische Erkrankungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat eines Gesundheitsfachmanns ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Beachten Sie die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Schwindel, Benommenheit oder Übelkeitsgefühle. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie sich vor Fortsetzung Ihres Übungsprogramms an einen Gesundheitsfachmann wenden.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene vorgesehen.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, flachen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Zur Gewährleistung der Sicherheit sollte um das Gerät herum mindestens 61 cm freier Raum vorhanden sein.
5. Stellen Sie sicher, dass alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät verwenden. Die Sicherheit des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Abnutzungserscheinungen überprüft wird.

6. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie während des Zusammenbaus oder beim Überprüfen des Geräts fehlerhafte Komponenten feststellen oder während des Trainings ungewöhnliche Geräusche hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein. Bitte kontaktieren Sie JLL Fitness unter 0121 328 7507, um Ratschläge zur Behebung des Problems zu erhalten.
7. Tragen Sie geeignete Kleidung, während Sie das Gerät verwenden. Vermeiden Sie das Tragen lockerer Kleidung, die sich im Gerät verfangen kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Geräts.
9. Die maximale Gewichtskapazität dieses Geräts beträgt 120 kg.
10. Um Körperverletzungen und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, stellen Sie sicher, dass Sie sichere Verfahren zum Anheben und Bewegen des Artikels befolgen.
11. Ihr Produkt ist für den Einsatz in kühlen, trockenen Umgebungen vorgesehen. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Bereichen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
12. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Einsatz im Innenbereich im privaten Gebrauch vorgesehen und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt.

BENUTZER-SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

VOR DER VERWENDUNG

- Montieren Sie den Ruderer gemäß der Bedienungsanleitung.
- Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt.
- Lesen Sie die Anweisungen.
- Lesen Sie Warnhinweise.
- Lesen Sie die Verfahren für den Notstopp.
- Maximales Benutzergewicht beträgt 150kg / 23.62 St
- Inspeziere Sie das Gerät. Wenn es beschädigt ist, VERWENDEN SIE ES NICHT.
- Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

WÄHREND DER VERWENDUNG

- NICHT zum Dehnen verwenden und KEINE Riemen oder andere Geräte anbringen.
- Lassen Sie Kinder im Alter von 12 Jahren oder jünger NICHT auf oder in der Nähe des Geräts.
- Beenden Sie das Training, wenn Sie sich benommen fühlen, Schwindel verspüren oder Schmerzen haben.
- Halten Sie alle Kleidung und Accessoires fern von beweglichen Teilen.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN BEIM TRAINING

- Tragen Sie Sportkleidung und Turnschuhe.
 - Dieses Modell ist ausschließlich für den Heimgebrauch vorgesehen, NICHT für kommerzielle Zwecke verwenden.
-

- BETREIBEN Sie diese Maschine NICHT an feuchten oder nassen Orten.
- Seien Sie vorsichtig beim Aufsteigen und Absteigen von der Rudermaschine.
- Überprüfen Sie die Ruder-Maschine auf abgenutzte oder lockere Teile vor jeder Verwendung. VERWENDEN Sie die Maschine NICHT, bis verschlissene oder beschädigte Teile ausgetauscht wurden.
- Warten Sie die Maschine regelmäßig. Siehe Kapitel zur vorbeugenden Wartung.
- VERWENDEN Sie die Rudermaschine NICHT, wenn: (1) die Maschine nicht ordnungsgemäß funktioniert oder (2) die Rudermaschine fallen gelassen oder beschädigt wurde.
- VERWENDEN Sie die Rudermaschine NICHT im Freien.
- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig, bevor Sie den Rudergerät verwenden.
- Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer geeignetes Schuhwerk auf JLL®-Geräten tragen.
- Richten Sie das Rudergerät auf einer ebenen Fläche ein und betreiben Sie es. BETREIBEN Sie es NICHT an kleinen, eingeschränkten Orten oder auf flauschigem Teppich.
- Stellen Sie, wenn möglich, die folgenden Freiräume zur Verfügung: 0,5 m auf jeder Seite und 2 m hinten. Achten Sie darauf, dass Ihre Maschine von Wänden, Geräten und anderen harten Oberflächen frei ist.
- ÄNDERN Sie das Gerät NICHT auf irgendeine Weise. Jede Änderung führt zum Verlust der Garantie.
- Alle auf dem Monitor angezeigten Daten dienen nur zu Referenzzwecken.

WARNAUFKLEBER

Warnaufkleber weisen auf eine potenziell gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, zu Tod oder schweren Verletzungen führen könnte. Lesen Sie die folgenden Vorsichts- und Warnhinweise sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät verwenden.

WARNUNG

Berühren Sie während des Gebrauchs KEINE beweglichen Teile.

Kinder und Haustiere müssen jederzeit von der Maschine ferngehalten werden.

Angemessene Kleidung MUSS während des Trainings getragen werden.

Bitte konsultieren Sie einen Arzt oder Gesundheitsfachmann, bevor Sie ein Trainings- oder Gesundheitsprogramm beginnen.

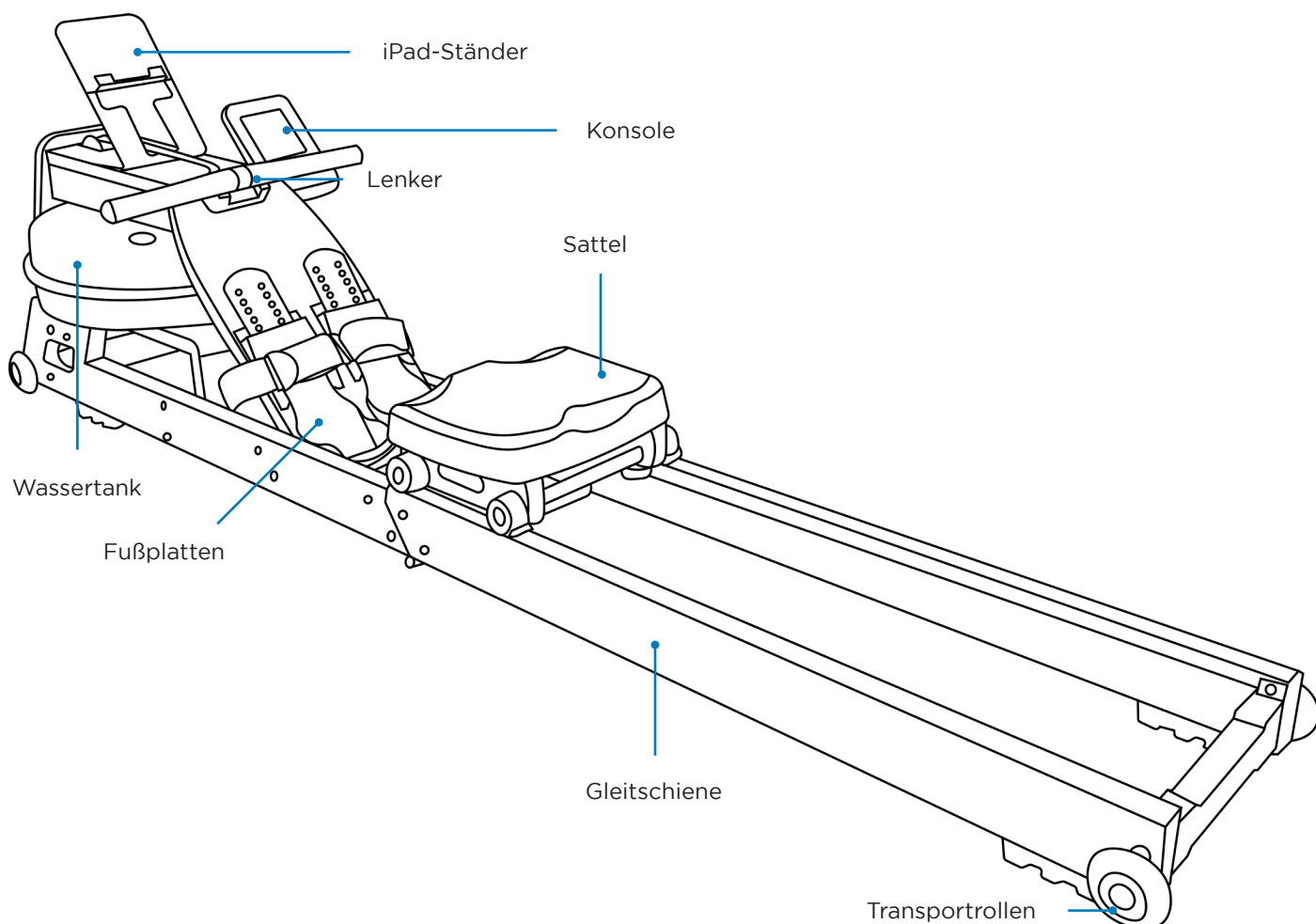
2 MONTAGE

SITEVORBEREITUNG

Um den idealen Standort für dieses Rudergerät zu finden, stellen Sie sicher, dass:

- Der Bereich gut beleuchtet und gut belüftet ist.
- Die Oberfläche eben ist.
- Genügend Platz vorhanden ist, um auf das Gerät zuzugreifen und im Notfall abzustiegen. Wenn möglich, halten Sie die folgenden Abstände ein: 0,5 m auf jeder Seite und 2 m hinten.
- Das Rudergerät in einer Umgebung mit einer relativen Luftfeuchtigkeit von 30-50% aufgestellt ist. Stellen Sie sicher, dass die Temperatur konstant gehalten wird. Verwenden Sie es nicht in einer feuchten oder nassen Umgebung, da dies die Integrität und Leistung des Geräts beeinträchtigen kann.

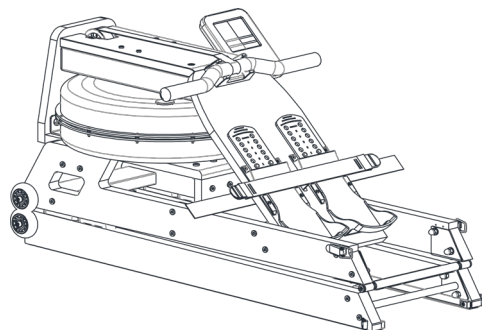
DIAGRAMM



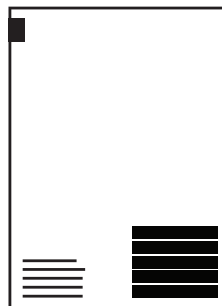


Siehe Diagramm (vorherige Seite) und Inhaltsverzeichnis (unten) für den Inhalt der Ruderbox. Siehe das Kapitel Kundenservice für Kontaktinformationen, falls Teile fehlen.

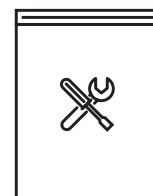
INHALT DER BOX



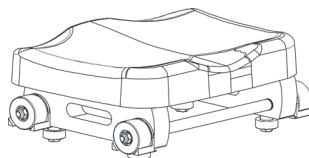
Rudergerät-Hauptbasis



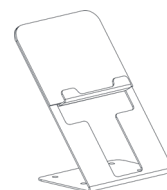
Handbuch



Werkzeugpaket



Sattel



iPad-Ständer

WERKZEUGSATZ



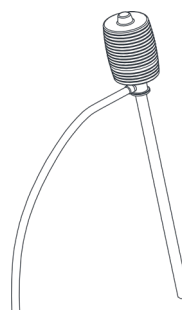
Große Inbusschlüssel
x1



Wasserreinigungstabletten
x1



Kleiner Inbusschlüssel
x1



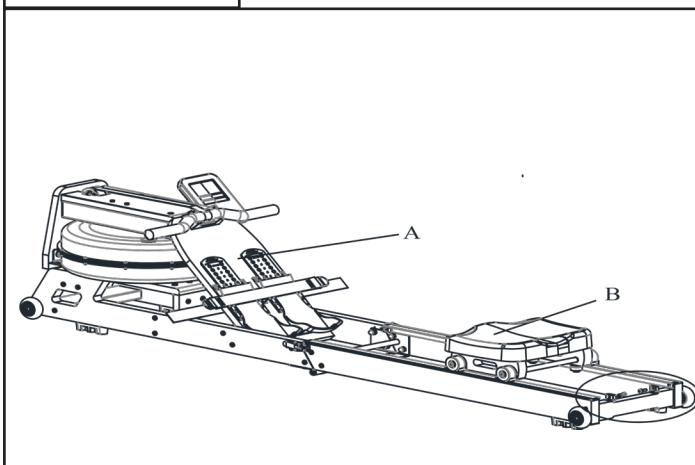
Pumpe

AQUA 2 MONTAGE

Das Rudergerät wurde in der Fabrik montiert und getestet, daher sollten Sie keine Probleme haben, alle Teile zusammenzufügen. Die Komponenten sind so konzipiert, dass sie perfekt zusammenpassen, und für den Montageprozess sind nur grundlegende Werkzeuge erforderlich. In der Verpackung finden Sie ein Werkzeugpaket (Inbusschlüssel, Schraubenschlüssel, Unterlegscheiben und Schrauben). Siehe vorherige Seite.

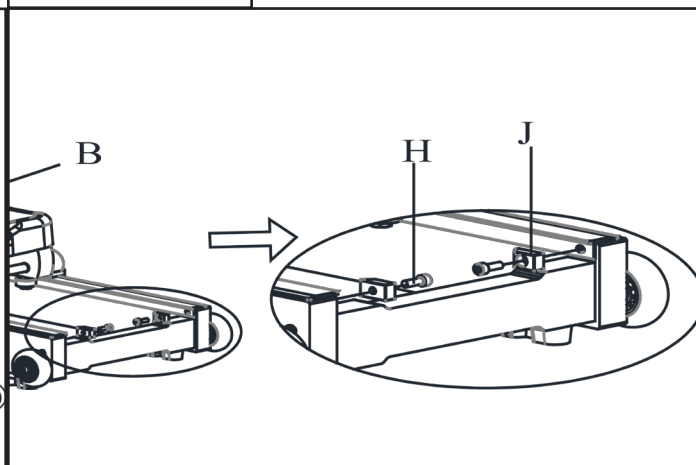
Um Ihr JLL AQUA 2 zusammenzubauen, folgen Sie bitte diesen einfachen Schritten:

SCHRITT 1



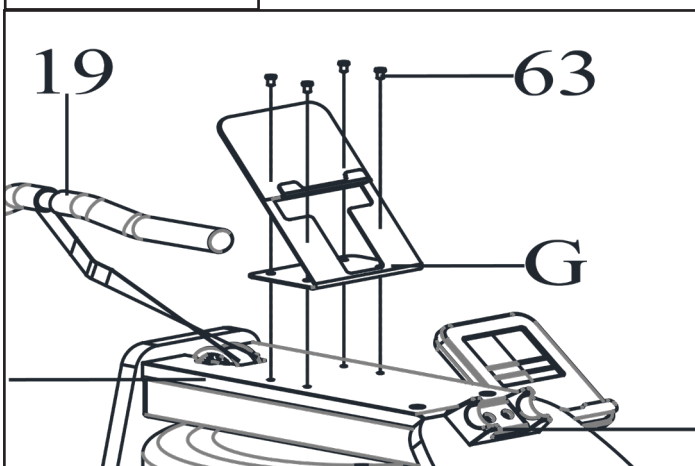
Entfalten Sie Ihren Rudergerät und schieben Sie den Sitz (B) auf die Gleitschiene (M).

SCHRITT 2



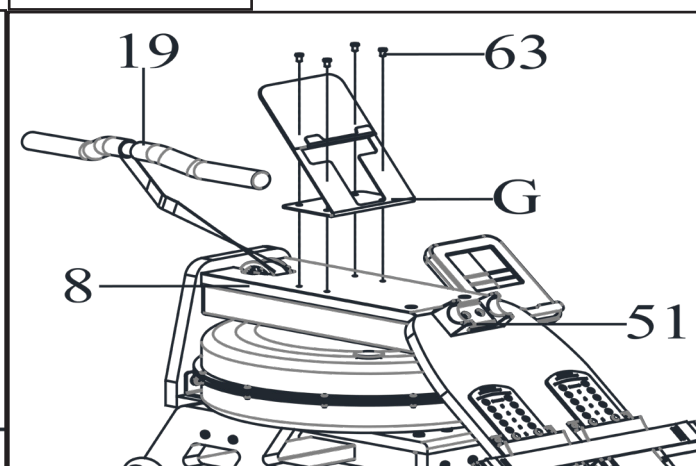
Befestigen Sie dann die Sitzstopper (J) an der Gleitschiene (M) mit den Innensechskantschrauben (H).

SCHRITT 3



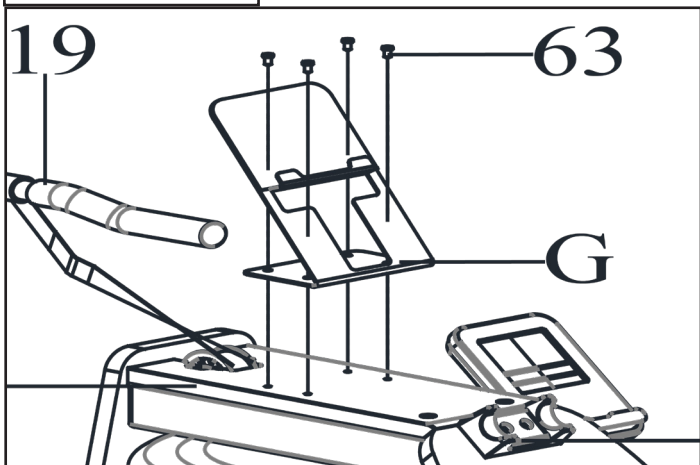
Um den Gerätehalter (G) zu befestigen, beginnen Sie damit, die vier Schrauben (63), die bereits oben an der Basis vorhanden sind, zu entfernen.

SCHRITT 4



Führen Sie dann den Griff (19) durch das Loch im Gerätehalter (G) und sichern Sie ihn im Halter (51).

SCHRITT 5

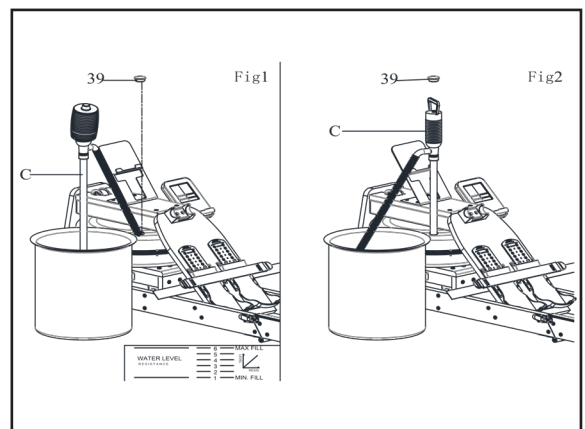


Richten Sie jetzt die Löcher an der Unterseite des Gerätehalters (G) mit den Löchern in der Basis aus und befestigen Sie die vier Schrauben (63)

DEN TANK FÜLLEN

Entfernen Sie den Lochstopfen auf dem Oberteil des Tanks. Setzen Sie das flexible Ende der Pumpe in das Loch ein und das starre Ende in einen Wasserbehälter. Drücken Sie die Pumpe, um Wasser zu filtern und bis zur Füllstandsanzeige zu füllen. Bitte beachten Sie Abbildung 1 zum Füllen des Tanks und Abbildung 2 zum Entleeren des Tanks.

Es wird empfohlen, den Tank zu entleeren, wenn Sie ihn länger als einen Monat nicht benutzen möchten.



3 BETRIEB

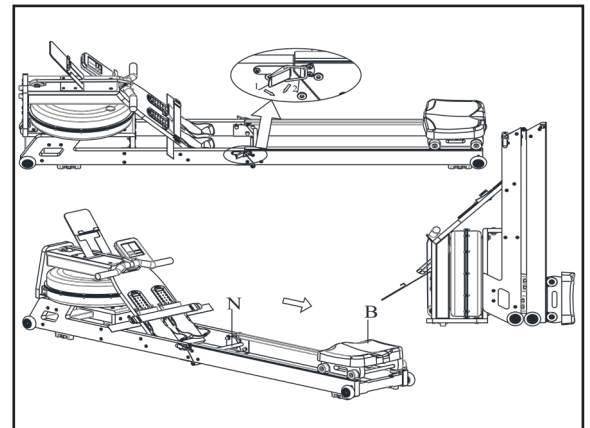
TESTEN DER RUDERBETRIEB

Verwenden Sie die folgenden Anweisungen, um den gesamten Widerstand des Rudergeräts zu testen und die Klingen auf ordnungsgemäßen Betrieb zu überprüfen.

1. Setzen Sie sich auf die Maschine und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußplatten. Führen Sie sanft einige Ruderzüge aus.
2. Überprüfen Sie den Monitor, um sicherzustellen, dass die Ziffern sich ändern.
3. Stellen Sie sicher, dass der Gurt sich bei jedem Ruderzug vollständig in die Basis zurückzieht und nicht schlaff ist.
4. Achten Sie darauf, dass keine ungewöhnlichen Geräusche von der Maschine kommen und dass es während Ihres Trainings kein Wackeln gibt.

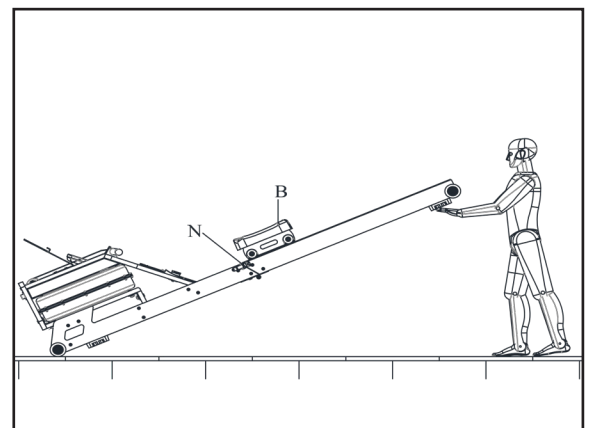
FALTEN UND ENTFALTEN DER MASCHINE

Um zu falten, schieben Sie zunächst den Sitz (B) bis zum Ende der Gleitschiene. Öffnen Sie dann die Schnalle (1) und entfernen Sie den Haken auf beiden Seiten. Greifen Sie den Rudergerät an der mittleren runden Stange (N) und ziehen Sie vorsichtig nach oben.



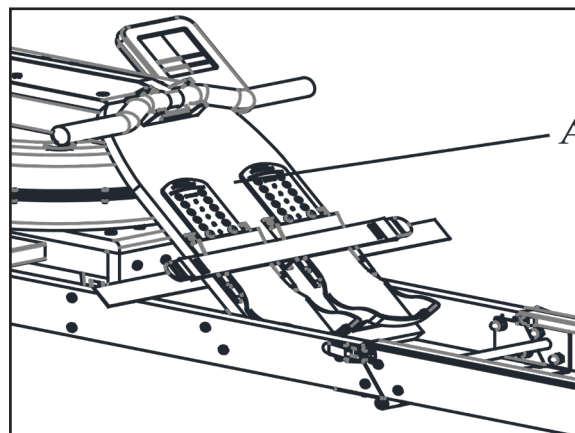
BEWEGEN DER MASCHINE

Um die Maschine zu bewegen, heben Sie das Ende der Gleitschiene an, bis die Transportrollen an der gegenüberliegenden Seite den Boden berühren. Wenn die Rollen den Boden berühren, können Sie das Rudergerät problemlos an den gewünschten Ort transportieren.

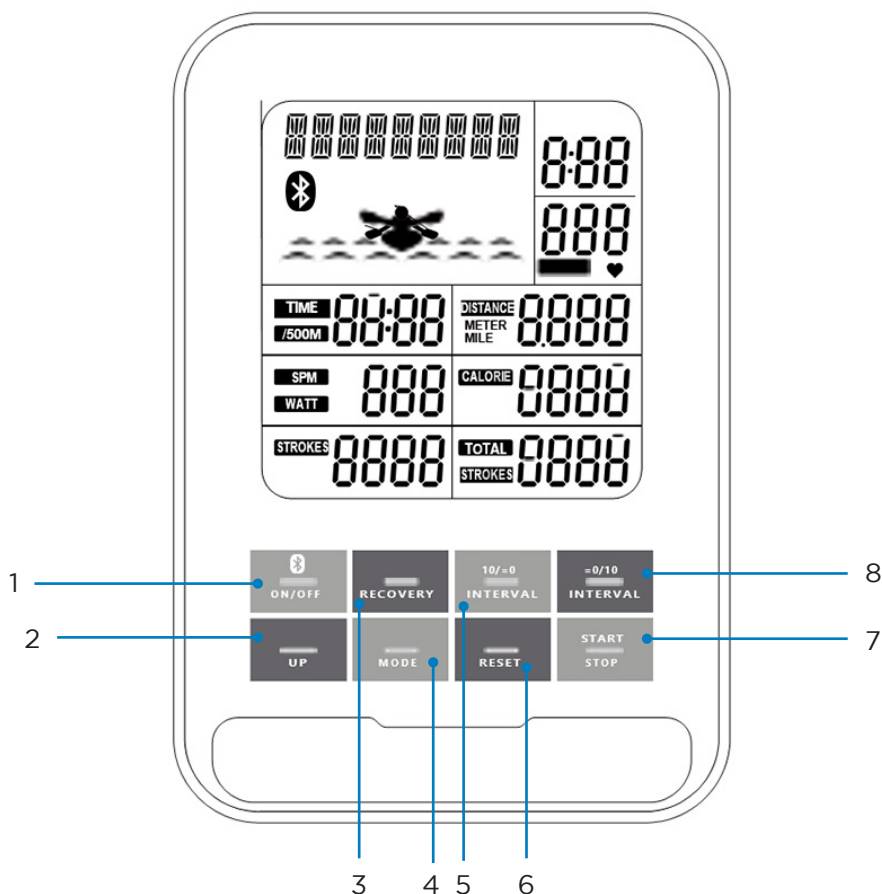


EINSTELLEN DER PEDALE

Die Länge des Fußrasts der Pedale kann angepasst werden, um der Größe des Benutzers zu entsprechen. Heben Sie die obere Lippe an, bis sie sich von den beiden erhöhten Stiften löst, und schieben Sie sie auf die gewünschte Länge. Um sie zu sichern, ziehen Sie an dem Ende der Pedalschnalle.



MONITOR KONFIGURATION



1	Bluetooth Ein/Aus-Taste	2	Hoch-Taste
3	Wiederherstellungstaste	4	Modus-Taste
5	Intervall 10/20-Taste	6	Zurücksetzen-Taste
7	Start/Stop-Taste	8	Intervall 20/10-Taste

MONITOR-SPEZIFIKATIONEN

Zeit.....	00:00	-	99:59	MIN
Zeit 500M.....	00:00	-	99:59	MIN
Züge.....	0	-	9999	
Kalorien.....	0	-	9999	
Entfernung.....	0	-	9999	METERN
Züge pro Minute.....	0	-	9999	
Gesamtzüge.....	0	-	999	
Puls.....	30	-	240	
Watt.....	0	-	999	

FUNKTIONEN

ZEIT: Zählt die Dauer Ihres Trainings.

ZEIT 500M: Berechnet Ihre durchschnittliche Zeit für 500 Meter. Teilt das gleiche Segment wie die Zeit.

ZÜGE: Zählt die während Ihres Trainings ausgeführten Züge.

ZÜGE PRO MINUTE: Zeigt die durchschnittlichen Züge pro Minute an.

GESAMTZÜGE: Zeigt die akkumulierte Anzahl der Züge an, die seit der ersten Inbetriebnahme der Maschine durchgeführt wurden.

KALORIEN: Zählt die geschätzten während des Trainings verbrannten Kalorien.

ENTFERNUNG: Zeigt die während Ihres Trainings zurückgelegte Strecke in Metern an.

PULS: Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz während des Trainings an. Die Pulsmessung funktioniert nur mit einem Brustgurt.

WATT: Zeigt den Energieverbrauch während Ihres Trainings an. Teilt das gleiche Segment wie die Züge pro Minute (SPM).

BETRIEBSVERFAHREN

AUTO EIN/AUS: Der Monitor schaltet sich ein, wenn Sie mit dem Rudern beginnen oder einen beliebigen Knopf drücken. Der Monitor schaltet sich nach 1 Minute Inaktivität aus.

Wenn der Monitor eingeschaltet ist, zeigt das LCD-Display alle Segmente für 1 Sekunde an und gibt ein akustisches Signal von sich.

SCHNELLSTART

Sobald Sie mit dem Rudern beginnen, schaltet sich der Monitor automatisch ein und beginnt, Ihre Anzeigen anzuzeigen. Der Monitor befindet sich automatisch im Scan-Modus und wechselt zwischen den folgenden Anzeigen:

Zeit / Zeit 500m

SPM / Watt

Sie werden auch sehen, dass das grafische Element im oberen Segment zu bewegen beginnt. Wenn Sie aufhören zu rudern, stoppt auch dieses grafische Element.

Die Entfernung wird standardmäßig in Metern aufgezeichnet.

Drücken Sie einmal die Taste „MODE“, um die Zeit und die SPM ständig in ihren Segmenten anzuzeigen. Drücken Sie erneut die Taste „MODE“, um die Anzeige auf Zeit 500m und Watt in ihren jeweiligen Segmenten umzuschalten.

MÄSSIG/IMPERIAL

Drücken und halten Sie „Reset“ und „UP“ für 2 Sekunden. Der Monitor wird einen Piepton ausgeben und die Entfernung beginnt zwischen METER und MEILE zu blinken.

Drücken Sie „UP“, um zwischen METER und MEILE auszuwählen, und drücken Sie dann „MODE“, um zu bestätigen.

INTERVALL 20/10 MODUS

Drücken Sie die Taste „INTERVAL 20/10“, um in den Intervall 20/10-Modus zu wechseln. Der Monitor beginnt dann einen Countdown von 3 auf 0 und zeigt anschließend WORK 01/08 an. Sie können jetzt mit dem Training für eine Dauer von 20 Sekunden beginnen. Der Countdown von 20 Sekunden wird in der oberen rechten Ecke des Bildschirms angezeigt.

Sobald die 20 Sekunden vorbei sind, zeigt der Monitor REST 01/08 an, was bedeutet, dass Sie 10 Sekunden lang mit dem Training pausieren sollen. Der Countdown von 10 Sekunden wird wieder in der oberen rechten Ecke angezeigt.

Der Monitor wird Sie dann durch diesen gleichen Prozess insgesamt 8 Mal führen, mit einer Gesamtdauer des Trainings von 4 Minuten.

Sobald dies abgeschlossen ist, können Sie die Taste „START/STOP“ drücken, um dieses Programm erneut zu starten, oder „RESET“, um in den Standby-Modus zurückzukehren. Während dieses Programms können Sie die Taste „START/STOP“ drücken, um Ihr Training nach Belieben zu pausieren und erneut zu starten.

INTERVALL 10/20 MODUS

Drücken Sie die Taste „INTERVAL 10/20“, um in den Intervall 10/20-Modus zu wechseln. Der Monitor beginnt dann einen Countdown von 3 auf 0 und zeigt anschließend WORK 01/08 an. Sie können jetzt mit dem Training für eine Dauer von 10 Sekunden beginnen. Der Countdown von 10 Sekunden wird in der oberen rechten Ecke des Bildschirms angezeigt.

Sobald die 10 Sekunden vorbei sind, zeigt der Monitor REST 01/08 an, was bedeutet, dass Sie 20 Sekunden lang mit dem Training pausieren sollen. Der Countdown von 20 Sekunden wird wieder in der oberen rechten Ecke angezeigt.

Der Monitor wird Sie dann durch diesen gleichen Prozess insgesamt 8 Mal führen, mit einer Gesamtdauer des Trainings von 4 Minuten.

Sobald dies abgeschlossen ist, können Sie die Taste „START/STOP“ drücken, um dieses Programm erneut zu starten, oder „RESET“, um in den Standby-Modus zurückzukehren. Während dieses Programms können Sie die Taste „START/STOP“ drücken, um Ihr Train-

BENUTZERDEFINIERTES INTERVALLPROGRAMM

- Um Ihr eigenes Intervallprogramm zu erstellen, drücken Sie die Taste „MODE“, während Sie sich im Standby-Modus befinden. Sie werden sehen, dass MANUAL zu blinken beginnt.
- Drücken Sie die Taste „UP“, und Sie werden sehen, dass INTERVAL blinkt.
- Drücken Sie erneut die Taste „MODE“, und Sie werden sehen, dass CUSTOM zu blinken beginnt.
- Verwenden Sie die Taste „UP“, um 10/20, 20/10 oder benutzerdefiniert auszuwählen. Sobald Sie CUSTOM ausgewählt haben, drücken Sie die Taste „MODE“, um zu bestätigen.
- Sie können die voreingestellten Programme 10/20 oder 20/10 nicht ändern.
- Als Nächstes werden „Runde“ und „01“ angezeigt. Drücken Sie die Taste „UP“, um die Anzahl der Runden festzulegen.
- Drücken Sie „MODE“, um zu bestätigen.
- WORK und die Arbeitszeit werden dann angezeigt. Verwenden Sie erneut die Taste „UP“, um die Arbeitszeit festzulegen, und drücken Sie „MODE“, um zu bestätigen.
- REST und die Ruhezeit werden dann angezeigt. Verwenden Sie erneut die Taste „UP“, um die Ruhezeit festzulegen, und drücken Sie „MODE“, um zu bestätigen.
- Sobald all dies bestätigt ist, führt Sie der Monitor zum Programm-Bildschirm, um Ihr benutzerdefiniertes Training zu beginnen.

ZIELPROGRAMME

- Um Ihre Zielprogramme festzulegen, stellen Sie sicher, dass Sie sich im Standby-Modus befinden. Wenn Sie sich nicht sicher sind, drücken und halten Sie die Taste „RESET“.
- Drücken Sie die Taste „MODE“, und Sie werden sehen, dass MANUAL zu blinken beginnt.
- Verwenden Sie die Taste „UP“, bis Sie sehen, dass TARGET zu blinken beginnt.
- Drücken Sie „MODE“, um die Zielauswahl zu bestätigen. Anschließend sehen Sie, dass TIME in seinem Segment zu blinken beginnt.
- Verwenden Sie die Taste „UP“, um zwischen TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES und PULSE zu wählen.
- Wenn Sie Ihren ausgewählten Wert zum Setzen eines Ziels gewählt haben, drücken Sie die Taste „MODE“, und die Ziffern neben Ihrem Wert erscheinen.
- Verwenden Sie die Taste „UP“, um die Ziffern auf den gewünschten Wert zu erhöhen.
- Drücken Sie „START/STOP“, um Ihr Training mit dem festgelegten Zielwert zu beginnen.
- Sie können nicht mehr als ein Ziel gleichzeitig festlegen.
- Sobald Ihr Zielprogramm abgeschlossen ist, drücken Sie die Taste „RESET“, um in den Standby-Modus zurückzukehren.

PULSRÜCKGEWINNUNG

Während Sie Ihren Herzfrequenzband tragen, hören Sie auf zu trainieren und drücken Sie die Taste „Recovery“. Der Bildschirm zeigt dann einen Countdown von 1 Minute an. Nach dem Countdown sehen Sie eine Anzeige von F1 bis F6, die angibt, wie gut Ihre Erholung ist, wobei F1 die beste und F6 die langsamste Bewertung ist. Drücken Sie erneut auf „Recovery“, um diese Funktion zu verlassen.

BLUETOOTH

Drücken Sie die Bluetooth-Taste, um sie zu aktivieren. Das Bluetooth-Symbol wird ebenfalls auf dem Bildschirm angezeigt. Press the button again to turn off the bluetooth function.

HERZFREQUENZBAND

Dieser Rudergerät wird mit einem Herzfrequenzband geliefert, das um Ihren Oberkörper befestigt wird, wobei der Sensor ungefähr über Ihrem Zwerchfell positioniert ist.

Das Band verwendet eine CR2032 3V-Batterie (nicht im Lieferumfang enthalten). Um sie zu ersetzen, schrauben Sie einfach den Deckel auf der Rückseite des Bands ab und setzen eine neue Batterie ein.

Der elastische Riemen ist vollständig verstellbar und kann abgenommen werden. Stellen Sie nach jedem Training sicher, dass der Sensor auf der Rückseite des Bands gereinigt und frei von Verunreinigungen wie Lotionen oder Schweiß ist.

Sobald das Band befestigt ist und der Rudergerät eingeschaltet ist, synchronisieren sich die beiden automatisch. Wenn der Monitor ein Puls signal erkennt, blinkt ein Herzsymbol im Pulssegment.

ZURÜCKSETZEN DES MONITORS

Drücken und halten Sie die Taste „MODE“ für ca. 3 Sekunden. Der Monitor gibt einen Piepton von sich und kehrt in den Standby-Modus zurück, wobei alle Ziffern gelöscht werden.



KINOMAP-APP

Dieser Monitor ist mit Bluetooth ausgestattet, das dafür ausgelegt ist, eine Verbindung zur Kinomap-App herzustellen. Sobald die Verbindung hergestellt ist, schaltet sich der Monitor aus und alle Werte werden in der App angezeigt.



**ANLEITUNGEN FÜR
DIE KINOMAP-APP**



SPEZIFIKATIONEN

Anzeige	LCD-Monitor: Zeit, Zeit 500M, Kalorien, Entfernung, Züge, Züge pro Minute (SPM), Gesamtzüge, Watt und Puls
Stauraum	Faltbar & mit integrierten Rädern
Widerstand	Wasserbeständig
Batterie	2 x AA
Sattel	Sitz mit Schaumstofffüllung für freie Bewegung auf der Gleitschiene
Pedale	Breite Plattformpedale mit verstellbaren Längen und Riemen
Lenker	Ergonomischer Lenker
Farbe	Braun
Länge der Gleitschiene	94cm
Maximales Benutzergewicht	150 kg, 23.62 St or 330 lb.
Benötigte Fläche	196 cm (Länge) x 44.5 cm (Breite) x 61 cm (Höhe)
Verpackungsmaße	110 cm x 45.5 cm x 52 cm
Bruttogewicht	31.5kg
Nettogewicht	26kg

4 WARTUNG

Es muss regelmäßig Wartung durchgeführt werden. Die Durchführung von Wartungsmaßnahmen kann dazu beitragen, einen sicheren und störungsfreien Betrieb aller JLL®-Geräte zu gewährleisten.

JLL® ist nicht für die regelmäßige Inspektion und Wartung Ihres Geräts verantwortlich. Vertreter von JLL® stehen zur Verfügung, um alle Fragen zu beantworten, die Sie unter +44 (0)121 328 7507 haben könnten.

VORBEUGENDE WARTUNGSMASSNAHMEN

Die Pflege des Rudergeräts in einem sauberen Zustand wird dazu beitragen, seine Lebensdauer zu verlängern. Führen Sie regelmäßige vorbeugende Wartungsarbeiten durch, um den normalen Betrieb des Geräts sicherzustellen. Führen Sie ein Protokoll aller Wartungsmaßnahmen, um aktuell über alle vorbeugenden Wartungsaktivitäten informiert zu bleiben. JLL® ist nicht für regelmäßige Inspektionen oder Wartungsarbeiten verantwortlich.

Lesen Sie alle Anweisungen und Warnungen, die sowohl in diesem Kapitel als auch im Sicherheitskapitel aufgeführt sind. Kontaktieren Sie den JLL® Kundenservice unter +44 (0)121 328 7507 bei Fragen zu Wartung oder Service.

Anforderungen:

- Wasser
- Trockenes Tuch
- Staubsauger
- Schmieröl

WARNUNG

1. Verwenden Sie ausschließlich Wasser zum Reinigen und Entstauben. Verwenden Sie keine Reinigungsprodukte, da sie das Rudergerät beschädigen können.
2. Achten Sie darauf, kein Wasser zu verschütten oder übermäßige Feuchtigkeit zwischen den Rand des Displaypanels zu bekommen, da dies eine elektrische Gefahr darstellen oder einen Ausfall der Elektronik verursachen könnte.
3. Direktes Sprühen könnte zu Schäden an der Elektronik führen und die Garantie ungültig machen.

Abhängig davon, wo das Rudergerät aufgestellt ist, kann es zu trockener Luft kommen, was zu einem häufigen Erlebnis von statischer Elektrizität führen kann. Dies kann beispielsweise durch das Laufen über einen Teppich und anschließendes Berühren eines metallischen Objekts bemerkt werden. Auf Ihrem Rudergerät können Sie einen Schock erleben, der durch die Ansammlung von statischer Elektrizität auf Ihrem Körper und dem Ableitungspfad des Rudergeräts verursacht wird. Falls Sie eine solche Situation erleben, können Sie die Luftfeuchtigkeit durch die Verwendung eines Luftbefeuchters auf ein angenehmes Niveau erhöhen.

Überprüfen Sie Ihr Gerät regelmäßig auf Rost. Wenn Rost an den Schrauben auftritt, bedeutet dies, dass das Gerät nicht in der richtigen Umgebung untergebracht ist und in einen geeigneteren Raum verschoben werden sollte. Jeglicher Rost deutet darauf hin, dass möglicherweise Feuchtigkeit in der Luft vorhanden ist und dies die Integrität und Leistung Ihres Geräts beeinträchtigen könnte.

⚠️ WARNUNG

1. Verwenden Sie ausschließlich Ersatzteile von JLL®.
2. Halten Sie Wasser und Flüssigkeiten von elektrischen Teilen fern.
3. Wenn Sie Ihr Gerät rosten lassen, hat dies Auswirkungen auf Ihre Garantie.

WASSERREINIGUNG

Mit Ihrer neuen Maschine erhalten Sie auch eine Flasche Wasserreinigungstabletten. Jedes Mal, wenn Sie den Tank nachfüllen, muss eine dieser Tabletten hinzugefügt werden. Verwenden Sie die mitgelieferte Siphonpumpe, um den Tank zu entleeren und nachzufüllen.

Es wird empfohlen, den Tank alle 6 Monate oder wenn das Wasser trüb wird, mit sauberem Wasser nachzufüllen.

*Bitte waschen Sie Ihre Hände nach dem Umgang mit den Tabletten und bringen Sie diese nicht in die Nähe Ihrer Augen oder Ihres Mundes.

ROWER-REINIGUNG

Halten Sie die Gleitschiene frei von Staub und Schmutz, um einen reibungslosen Betrieb zu gewährleisten und Verletzungen vorzubeugen. Schmutz kann die Rollen unter dem Sattel beschädigen.

Nach jedem Training verwenden Sie ein sauberes, trockenes Tuch, um das Gerät und die Griffstangen zu reinigen, um Korrosion zu verhindern. Wischen Sie Schweißspuren ab, die möglicherweise abgetropft sind. Vermeiden Sie es, das Display mit einem weichen Tuch zu zerkratzen.

Verwenden Sie keine scheuernden oder chemischen Reinigungsmittel.

3 EINFACHE SCHRITTE ZUR REINIGUNG IHRES RUDERGERÄTS

Empfehlungen (diese dienen nur als Richtlinie):

- Verwenden Sie ein sauberes Tuch, um das gesamte Gerät abzuwischen.
- Staubsaugen oder kehren Sie den Boden unter und um das Rudergerät herum, um zu verhindern, dass Staub in das Gerät gelangt. Eine Laufbandmatte kann helfen, Staub zu reduzieren.
- Verwenden Sie einen Staubsauger oder ein weiches feuchtes Tuch, um den gesamten Bereich des Geräts abzudecken. Wenn das Produkt über einen längeren Zeitraum nicht verwendet wird, sollte es zusammengeklappt und an einem geeigneten Ort aufbewahrt werden.

5 ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN



KONTAKTDATEN

Für den Fall, dass Probleme auftreten, zögern Sie bitte nicht, unser Kundenserviceteam unter +44 (0)121 328 7507 zu kontaktieren oder senden Sie uns eine E-Mail an CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK.

Sie können auch unser Support-Center unter SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK für Wartungs- und Montageartikel sowie Videos besuchen.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt oder einen anderen Gesundheitsdienstleister, bevor Sie mit einem unserer Trainingsleitfäden beginnen oder daran teilnehmen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihre eigene Gesundheit zu bewerten, bevor Sie an körperlichen Aktivitäten teilnehmen oder solche durchführen, die mit JLL Fitness Ltd in Verbindung stehen.
- Suchen Sie immer professionellen Rat, bevor Sie Ihre Ernährung ändern oder ein Trainingsprogramm beginnen.
- JLL Fitness Ltd haftet nicht für Verletzungen oder Schäden, die beim Zusammenbau oder Gebrauch dieses Rudergeräts auftreten können.
- Durch das Lesen dieses Textes übernehmen Sie die volle Verantwortung für etwaige Verletzungen oder Veränderungen Ihres körperlichen Wohlbefindens. Sie verzichten auf alle Rechte und entbinden JLL Fitness Ltd von jeglicher Schuld für Verletzungen oder Sachschäden, die beim Befolgen unserer Ratschläge auftreten können.
- Dieses Handbuch enthält spezifische Anweisungen zur Montage und Pflege Ihres Rudergeräts. Das Nichtbefolgen dieser Anweisungen kann dazu führen, dass Ihre Garantie ungültig wird.

WWW.JLLFITNESS.CO.UK

Follow us on Facebook and Twitter [@JLLFitness](#)

© JLL Fitness Ltd . All Rights Reserved.