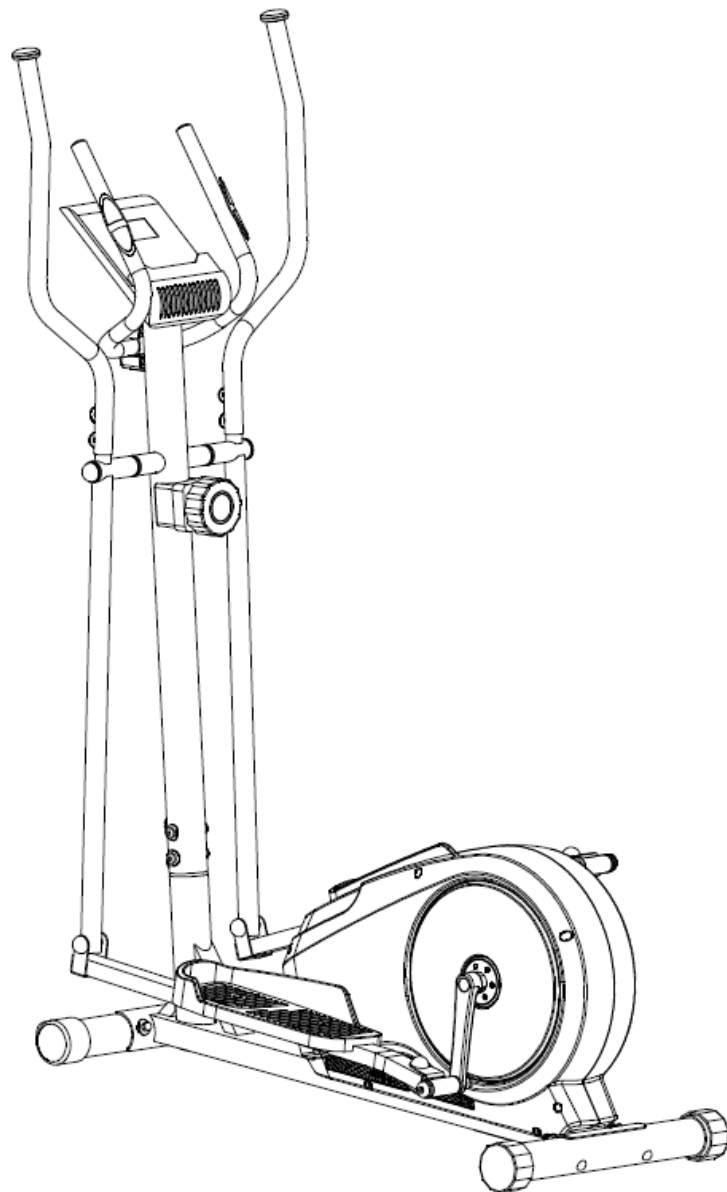


# **CT200** **CROSS TRAINER**

---

## **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



<b>Exploded diagram</b> .....	5
<b>Parts list</b> .....	6

## 1. SAFETY INSTRUCTIONS

---

<b>Important safety information</b> .....	8
<b>User safety precautions</b> .....	9
Prior to use.....	9
During use.....	9
<b>Exercise safety precautions</b> .....	9
<b>Facility safety precautions</b> .....	9

## 2. ASSEMBLY

---

<b>Preparing the site</b> .....	11
<b>Diagram</b> .....	11
<b>Content listing</b> .....	12
Box contents.....	12
Tools pack.....	13
<b>CT200 assembly</b> .....	14

## 3. OPERATION

---

<b>Testing the cross trainer operation</b> .....	17
<b>Moving the machine</b> .....	17
<b>Adjusting the resistance</b> .....	17
<b>Monitor configuration</b> .....	18
<b>Functions</b> .....	18
<b>Operation procedures</b> .....	19
<b>Monitor instructions</b> .....	19
Scan mode.....	19
Main display.....	19
Target programs.....	19
Resetting your monitor.....	19
<b>Specifications</b> .....	20

#### 4. MAINTENANCE

---

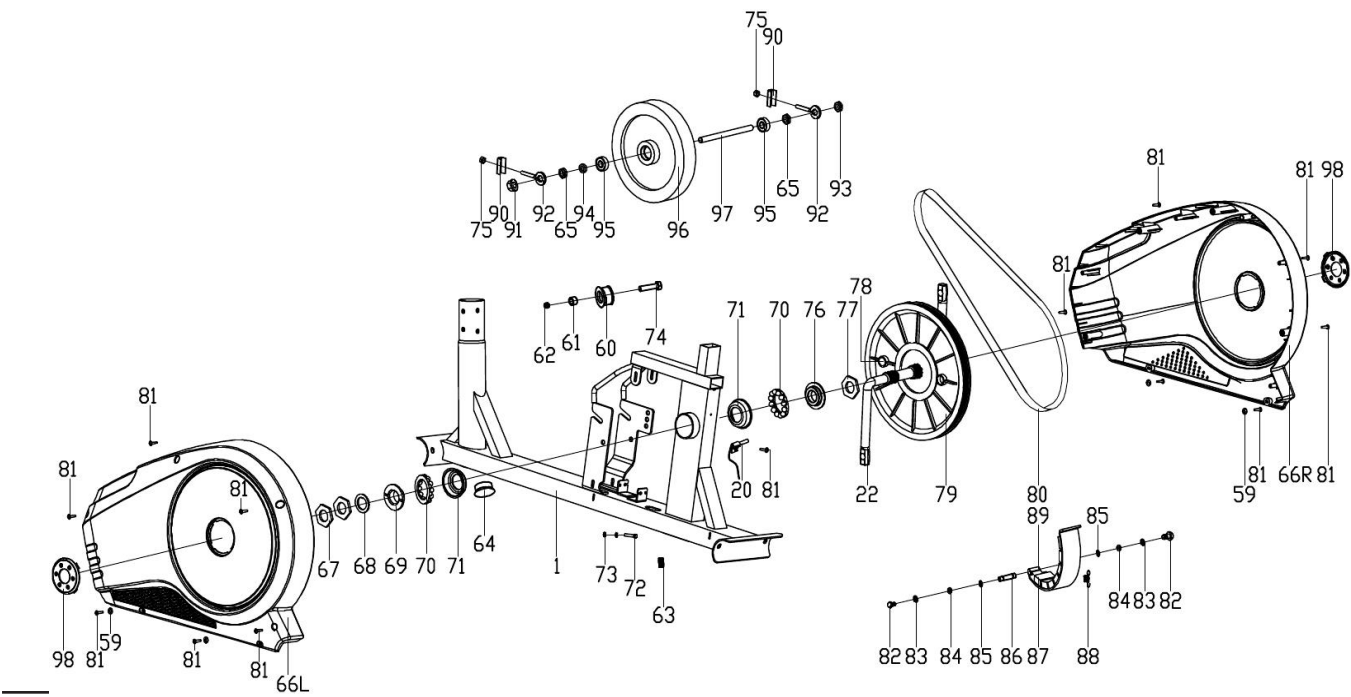
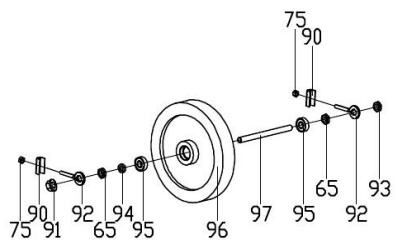
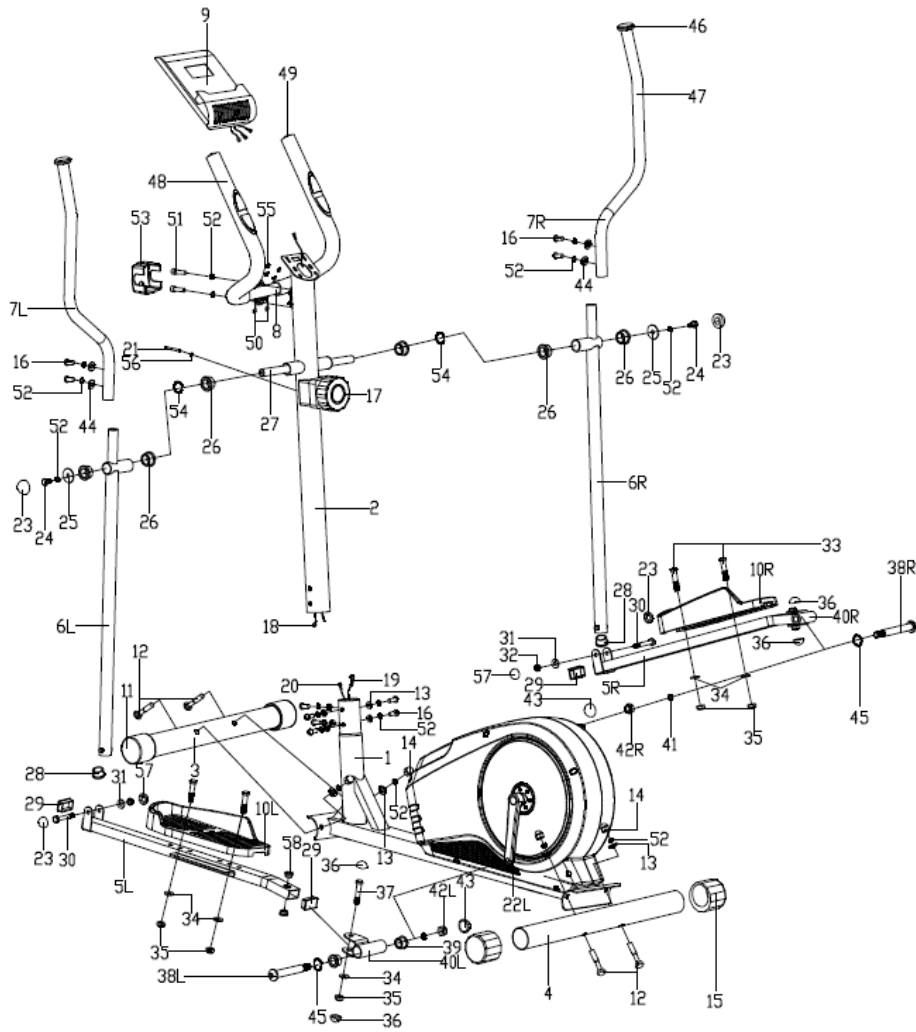
<b>Preventive maintenance activities</b> .....	21
<b>Cross trainer cleaning</b> .....	22
3 easy steps to clean your cross trainer.....	22

#### 5. ADDITIONAL INFORMATION

---

<b>Contact information</b> .....	23
<b>Disclaimer</b> .....	23

# EXPLODED DIAGRAMS



# PARTS LIST

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Main frame	1	29	Square cap 40*25*1.5	4
2	Handlebar post	1	30	Hex bolt M8*55	2
3	Front stabiliser	1	31	Flat washer d8*1.5	2
4	Rear stabiliser	1	32	Nylon nut M8	2
5 L/R	Pedal support	1 pr	33	Hex bolt M10*45	4
6 L/R	Swing tube	1 pr	34	Flat washer d10*1.5	6
7 L/R	Handlebar	1 pr	35	Nylon nut M10	6
8	Fixed handlebar	1	36	Cap S17	4
9	Computer	1	37	Hex bolt M10*50	2
10 L/R	Pedal	1 pr	38 L/R	Hinge bolt	1 pr
11	Front end cap	2	39	Bushing 24*20*16.1	4
12	Carriage bolt M8*76	4	40 L/R	Connecting joint	1 pr
13	Arc washer 20*8.5*R30	10	41	Spring	2
14	Acorn nut M8	4	42 L/R	Nylon nut	1 pr
15	Rear end cap	2	43	Cap S19	2
16	Inner hex screw M8*16	10	44	Arc washer 20*d8.5*R12.5	4
17	Tension controller	1	45	Wave washer D17*0.3	2
18	Extension wire	1	46	End cap	2
19	Tension cable	1	47	Handlebar grip	2
20	Sensor wire	1	48	Foam grip	2
21	Cross pan head screw M5x55	1	49	Round cap 25*1.5	2
22 L/R	Crank	1 pr	50	Pulse wire	2
23	Cap S14	4	51	Inner hex screw M8*30	2
24	Hex bolt M8*15	2	52	Spring washer D8	18
25	Flat washer 8.2*32*2	2	53	Clamp cover	1
26	Bushing 32*2.5	6	54	Wave washer 20*28*0.3	2
27	Shaft	1	55	Cross pan head screw M4x12	2
28	Round cap 28*1.5	2	56	Arc washer	1

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
57	Cap S13	2	85	Washer	2
58	Bushing 14*10*10.1	4	86	Magnetic board axle	1
59	Flat washer	4	87	Square magnet	8
60	Idler wheel	1	88	Spring	1
61	Spacer	1	89	Magnetic board	1
62	Nylon nut M10x1	2	90	U washer	2
63	Spring	1	91	Flange nut	1
64	Circle end cap	1	92	Bolt	2
65	Thin nut	2	93	Hex nut M10x1	1
66 L/R	Chain cover	1 pr	94	Spacer	1
67	Nut	2	95	Bearing 6000Z	2
68	Washer	1	96	Flywheel	1
69	Nut	1	97	Flywheel axle	1
70	Collar ball	2	98	Small plastic cover	2
71	Collar housing	2			
72	Hex bolt	1			
73	Hex nut M5	2			
74	Hex bolt	1			
75	Hex nut M6	2			
76	Nut	1			
77	Big washer	1			
78	Magnet	1			
79	Belt pulley	1			
80	Belt	1			
81	Bolt ST4.2*18	13			
82	Hex bolt	2			
83	Spring washer	2			
84	Washer	2			



# 1 SAFETY INSTRUCTIONS

Please pay attention to the following instructions before operating this cross trainer.

## **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. No children under the age of 12yrs may use this machine, it has been designed for adult use only. Children above the age of 12yrs are recommended to be supervised at all times.
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 100 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.

13. Do not remove any of the stickers attached to the machine.



## **USER SAFETY PRECAUTIONS**

---

### **PRIOR TO USE**

- Assemble the cross trainer 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 100kg/ 15.7 St.
- 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 cross trainer.
  - Check the 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 cross trainer if: (1) the machine is not working adequately or (2) the machine has been dropped or damaged.
  - DO NOT use the cross trainer outdoors.
-

- Read the instruction manual completely before using the cross trainer.
- Ensure all users wear appropriate footwear on JLL® equipment.
- Set up and operate the 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.

# 2 ASSEMBLY



## PREPARING SITE

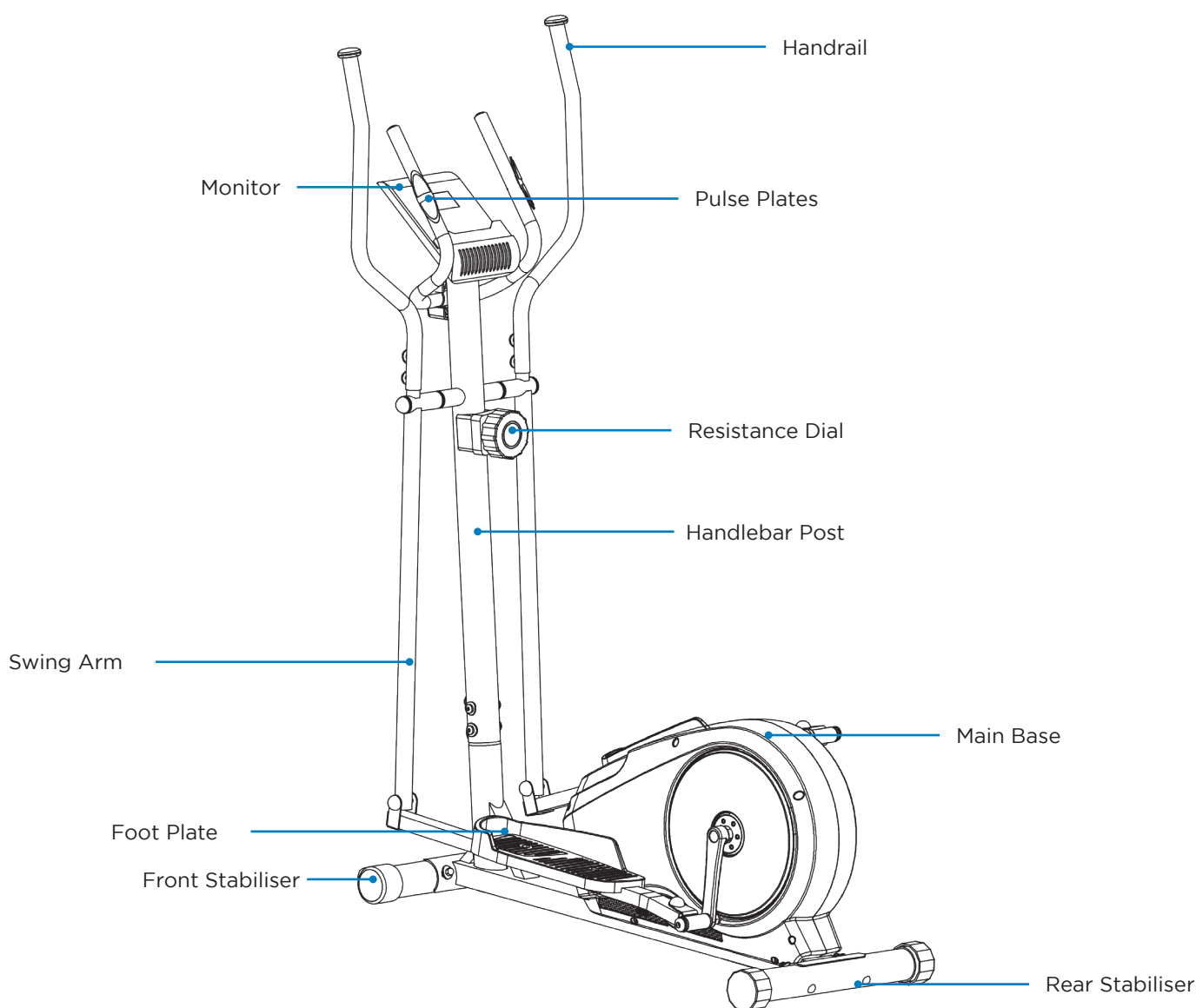
---

To find the ideal location to set up this cross trainer, 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 cross trainer 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

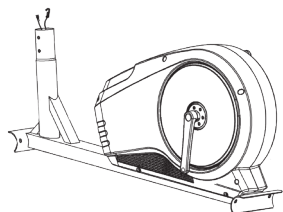
---



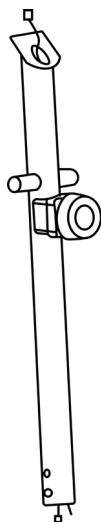
## CONTENT LISTING

See diagram (previous page) and content listing (below) for cross trainer box contents. See *Customer Service* chapter for contact information if any parts are missing.

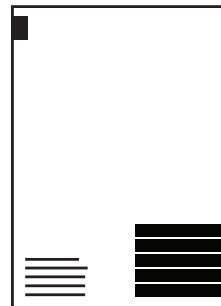
### BOX CONTENTS



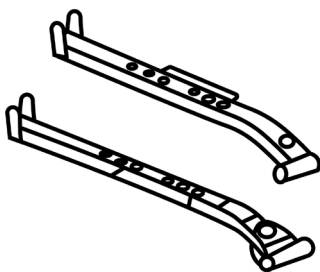
Main Base



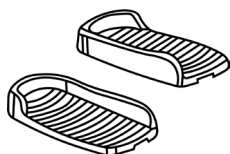
Handlebar Post



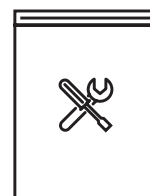
Manual



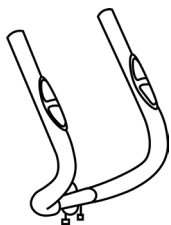
Pedal Supports



Foot Plates x2



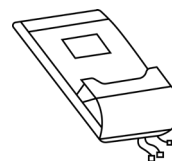
Tools Pack<sup>2</sup>



Pulse Plate Handrails



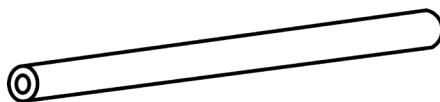
Clamp Cover



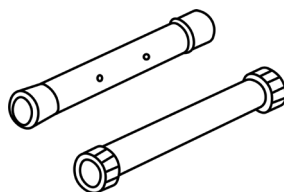
Monitor



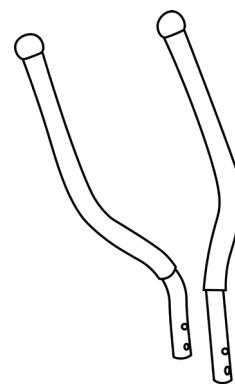
Swing Tubes



Handlebar Shaft  
x1



Stabilisers



Top Handrails

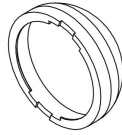
**TOOLS PACK**



Arc Washers  
x10



Flat Washer  
x4



Plastic Caps  
x12



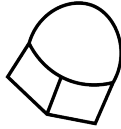
Spring Washer  
x18



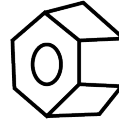
Wave Washer  
x4



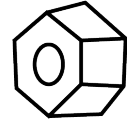
Hinge Bolt R/L  
x2



M8 Cap Nuts  
x4



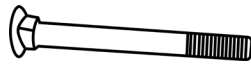
M10 Nylon Nuts  
x6



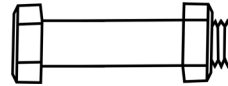
L/R Nylon Nuts  
x2



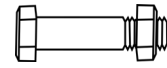
Hex Allen Key  
x2



M8\*76 Carriage Bolts  
x4



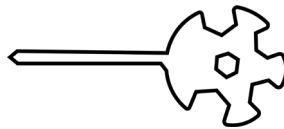
M8\*55 Hex Bolt  
x2



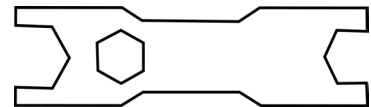
M10\*45 Hex Bolt  
x4



13/14 Spanner  
x1



Multi-Tool  
x1

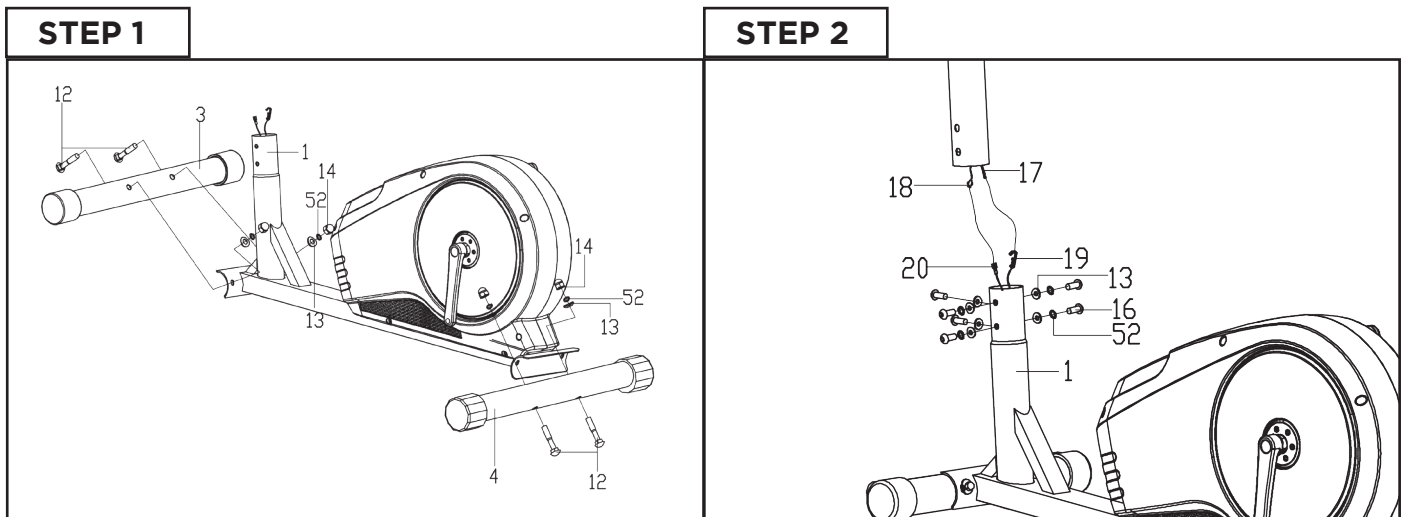


17/19 Spanner  
x1

## CT200 ASSEMBLY

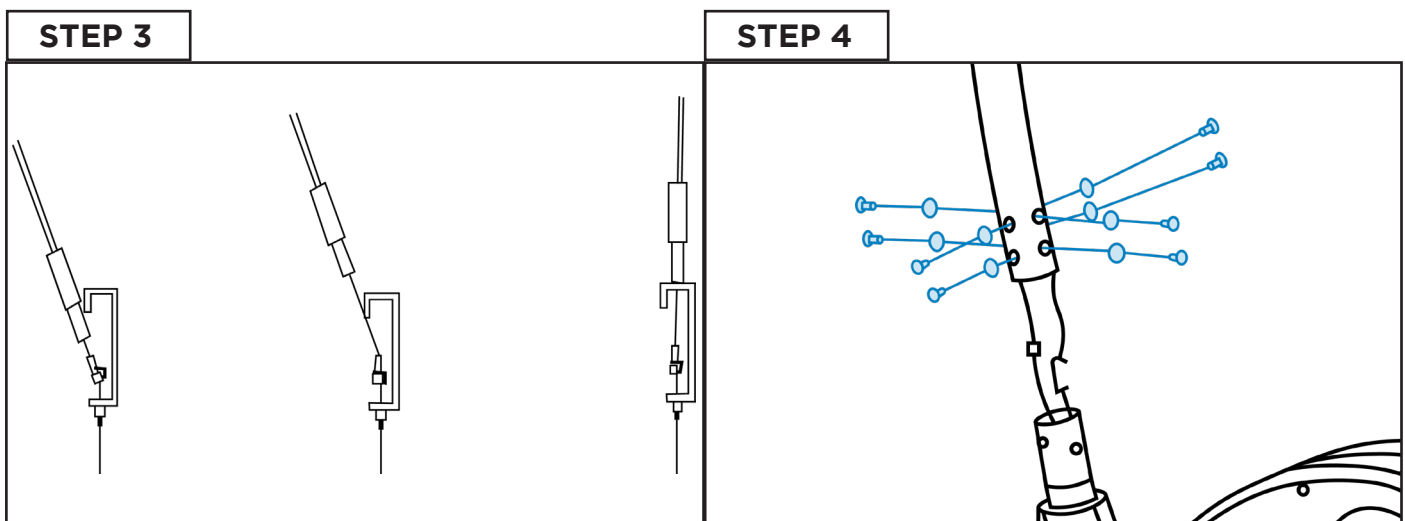
The cross trainer has been assembled and tested at the factory, so you shouldn't have any problems putting all the parts together. Components are designed to fit together, and only basic tools are required for the assembly process. Inside the box you will find a Tools Pack (Hex Allen Key, Spanner, Washers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

To assemble your JLL CT200 please follow these easy steps:



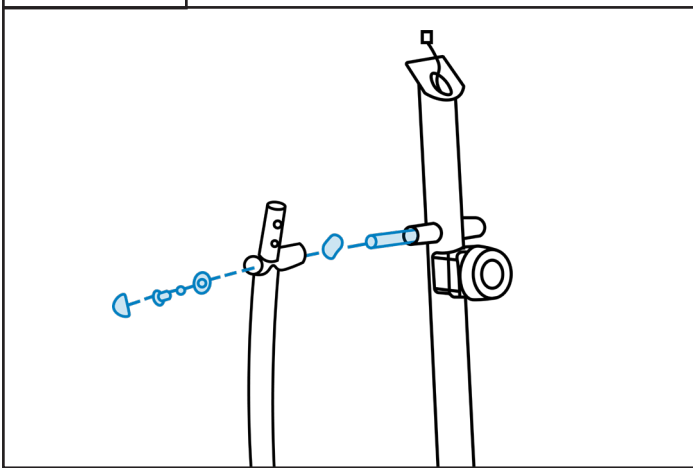
Start by attaching the stabilisers to the main base using four carriage bolts, four arc washers and four acorn nuts. Tighten using the multi-tool.

Connect the sensor wire from the main base to the bottom of the handlebar post. Make sure the pins align and you hear a click.

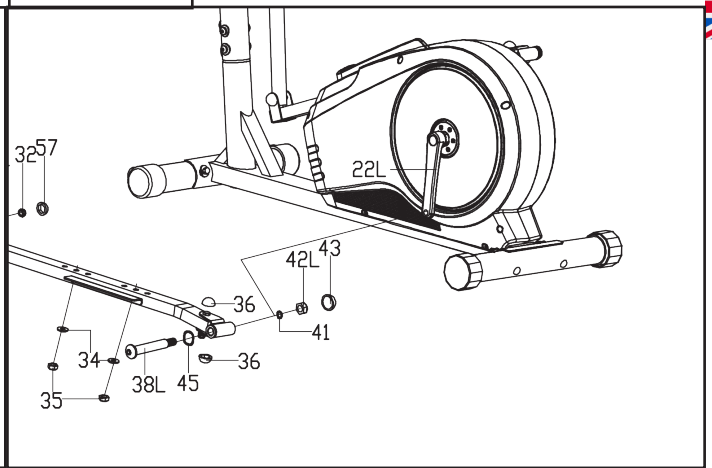


Connect the tension cable following the diagram. This may take some force.

Secure the handlebar post to the main base using six Allen head bolts, spring washers and arc washers. Tighten using the Allen key.

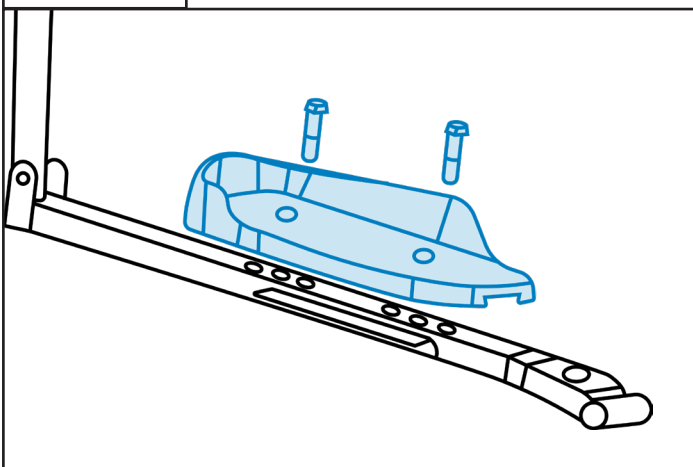
**STEP 5**

Insert the shaft through the handlebar post and place a wave washer over each side, then attach the right and left swing arms using a flat washer, spring washer and hex bolt on each side.

**STEP 6**

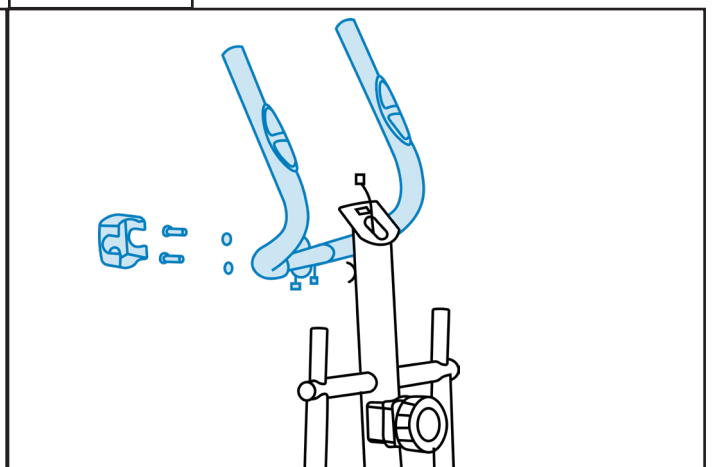
Attach the pedal support at the bottom of the swing arm to the crank using the hinge bolts, wave washers, spring washers and nylon nuts.

\*Turn the right bolt clockwise and the left anti-clockwise.

**STEP 7**

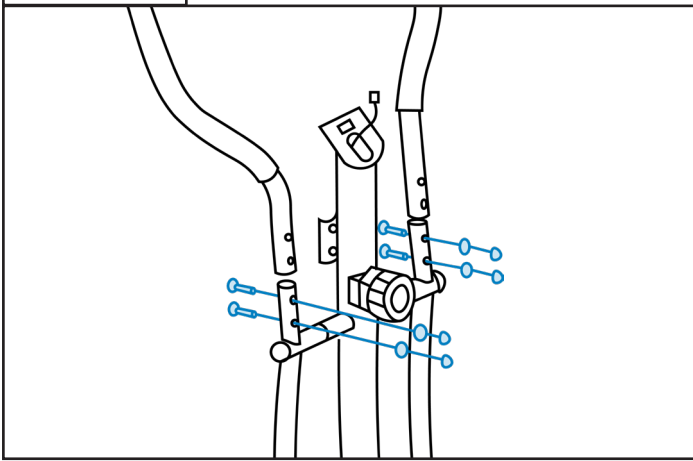
Attach the footplates to the support bars using two hex bolts, flat washers and nylon nuts for each side.

Each pedal, crank and swing arm will be labelled 'R' and 'L'.

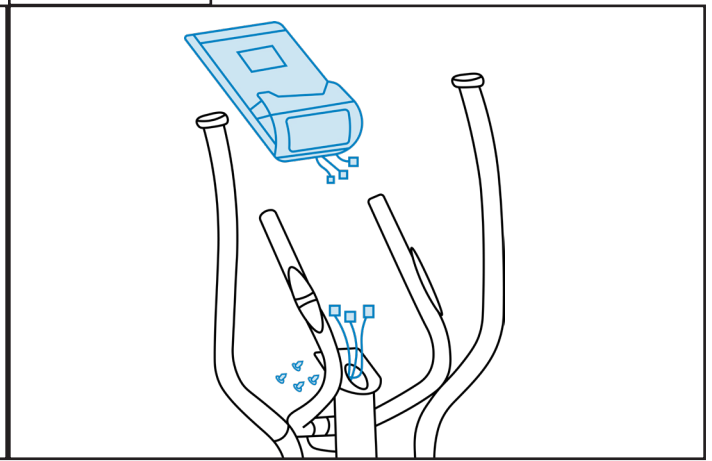
**STEP 8**

Feed the wires from the pulse plate handlebars through the post and pull them out the top.

Secure the handlebars to the post using two inner hex bolts and spring washers. Then add the clamp cover over the top.

**STEP 9**

Attach the right and left handrails to the swing arms using two inner hex bolts, spring washers and arc washers for each side.

**STEP 10**

Lastly, connect the wires from the handlebar post to the monitor, make sure your pins are aligned within the wires and you hear a click for each one. Secure the monitor to the bracket using the screws found in the back of the monitor.



# 3 OPERATION



## TESTING THE CROSS TRAINER OPERATION

---

Use the following instructions to test the full resistance of the cross trainer.

1. Stand on the machine and place your feet on the footplates, gently complete a few rotations.
2. Check the monitor to make sure the digits are changing.
3. Turn the tension control knob from 1 to 8 and check to feel a difference in the difficulty of resistance.
4. As you are performing each rotation make sure the swing arms are moving freely.
5. Also make sure there are no unusual noises coming from the machine and no wobble during your workout.

## MOVING THE MACHINE

---

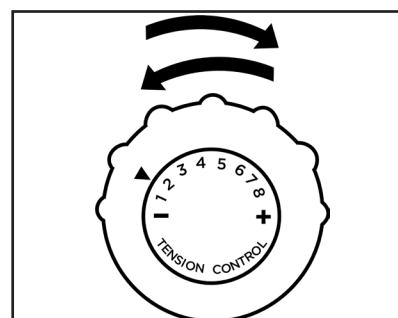
To move the machine, take hold of the pulse plate handles and tilt the machine onto its front stabiliser. Now use the transport wheels to move the machine to the desired location.

## ADJUSTING THE RESISTANCE

---

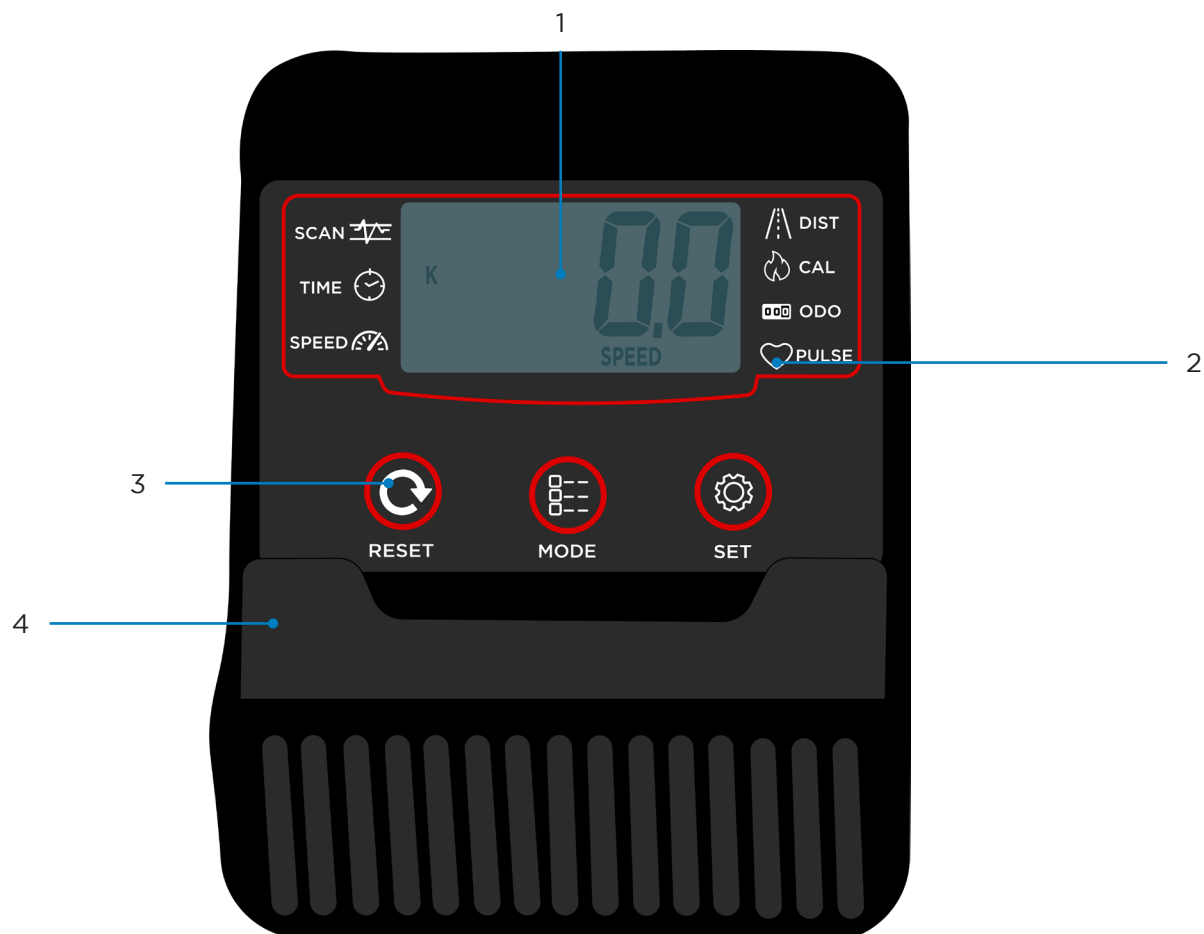
Rotate the tension control knob clockwise to increase the level of resistance. Rotate the tension control knob counter-clockwise to decrease the level of resistance.

Level 1 is the lowest and level 8 is the highest.



## MONITOR CONFIGURATION

---



<b>1</b>	LCD display	<b>3</b>	Function Buttons
<b>2</b>	Function Symbols	<b>4</b>	Tablet Holder

## FUNCTIONS

---

**DISTANCE:** The distance covered in kilometres during your workout.

**TIME:** Counts the duration of your workout.

**SPEED:** Calculates your current speed while exercising.

**PULSE:** Calculates your current heart rate while exercising.

**CALORIE:** Counts the estimated calories burnt while exercising.

**ODOMETER:** The distance covered in kilometres since the machine has first been used.

**SCAN:** Scans through each function repeatedly.



### **SCAN MODE**

When you first power on the monitor it will be set in a scan mode, displaying all your data every few seconds. There will be a scan graphic in the top left corner to indicate this, to exit scan mode press the mode button.

### **MAIN DISPLAY**

Out of scan mode, continually press the mode button to change what function is displayed in the large display box.

### **TARGET PROGRAMS**

With the CT200 monitor you are able to set a target time, distance, calories and pulse. Press the mode button until the function you want to set is showing, then press the set button continually to increase the digits. Once you've set your target, you can either set another by pressing the mode button to move onto the next setting or start pedalling to begin your workout.

### **RESETTING YOUR MONITOR**

To reset the digits on your monitor press and hold the reset button, this will return everything to zero.

## SPECIFICATIONS

---

<b>Display</b>	Display: Scan Mode, Time, Speed, Distance, Calories, Odometer and Pulse
<b>Flywheel</b>	5kg two way flywheel
<b>Resistance</b>	8 Levels of magnetic resistance
<b>Battery</b>	2 x AA
<b>Pedals</b>	Wide platform pedals
<b>Handlebars</b>	Both swing arms and stationary pulse plate handlebars
<b>Colour</b>	Black and Red
<b>Maximum User Weight</b>	100kg, 15.7 St or 220 lb.
<b>Occupying Area</b>	115.5cm (Length) x 75cm (Width) x 158cm (Height)
<b>Packaging Dimensions</b>	Box 1: 106.5cm (Length) x 37cm (Width) x 55.5cm (Height)
<b>Gross Weight</b>	37.5kg
<b>Net Weight</b>	32.5kg

# 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)121 328 7507.

## PREVENTIVE MAINTENANCE ACTIVITIES

---

Keeping the cross trainer 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)121 328 7507 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 cross trainer.
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 cross trainer 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 machine you may experience a shock due to the build-up of static electricity on your body and the discharge path of the cross trainer. 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.

### **3 EASY STEPS TO CLEAN YOUR CROSS TRAINER**

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 cross trainer 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)121 328 7507 or email us at **INFO@JLLFITNESS.CO.UK**

You can also visit our downloads page on our website for maintenance and assembly instructions & 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 cross trainer.
- 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 cross trainer. 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.....	27
Liste de pièces.....	28

## 1. INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

---

Informations importantes sur la sécurité.....	30
Précautions de sécurité pour l'utilisateur.....	31
Avant l'utilisation.....	31
Pendant l'utilisation.....	31
Précautions de sécurité pour l'exercice.....	31
Précautions de sécurité pour l'établissement.....	32

## 2. ASSEMBLAGE

---

Préparation du site.....	33
Diagramme.....	33
Liste du contenu.....	34
Contenu de la boîte.....	34
Kit d'outils.....	35
Assemblage du CT200.....	36

## 3. FONCTIONNEMENT

---

Tester le fonctionnement du cross trainer.....	39
Déplacer la machine.....	39
Ajuster la résistance.....	39
Configuration du moniteur.....	40
Fonctions.....	40
Procédures d'opération.....	41
Instructions du moniteur.....	41
Mode de scan.....	41
Affichage principal.....	41
Programmes cibles.....	41
Réinitialiser votre moniteur.....	41
Spécifications.....	42

## 4. MAINTENANCE

---

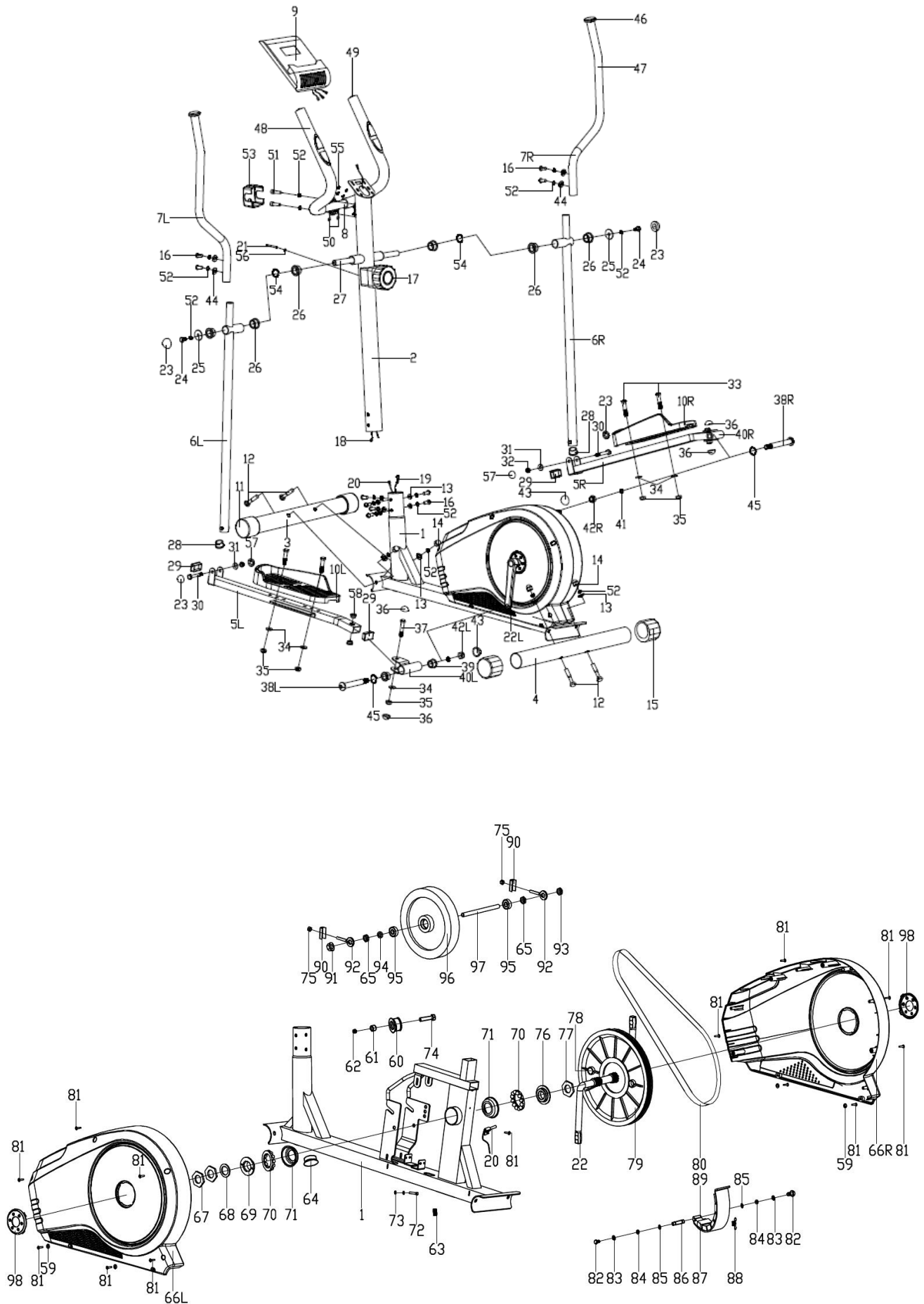
<b>Activités de maintenance préventive.....</b>	<b>43</b>
<b>Nettoyage du cross trainer.....</b>	<b>44</b>
3 étapes simples pour nettoyer votre cross trainer.....	44

## 5. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

---

<b>Informations de contact.....</b>	<b>45</b>
<b>Avis de non-responsabilité.....</b>	<b>45</b>

# SCHÉMA ÉCLATÉ



# LISTE DE PIÈCES

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Cadre principal	1	25	Rondelle plate 8.2*32*2	2
2	Soutien de la tige du guidon	1	26	Douille 32*2.5	6
3	Stabilisateur avant	1	27	Arbre	1
4	Stabilisateur arrière	1	28	Capuchon rond 28*1.5	2
5 L/R	Support de pédale	1 pr	29	Capuchon carré 40*25*1.5	4
6 L/R	Tube de balancement	1 pr	30	Boulon hexagonal M8*55	2
7 L/R	Guidon	1 pr	31	Rondelle plate d8*1.5	2
8	Guidon fixe	1	32	Écrou en nylon M8	2
9	Ordinateur	1	33	Boulon hexagonal M10*45	4
10 L/R	Pédale	1 pr	34	Rondelle plate d10*1.5	6
11	Bouchon avant	2	35	Écrou en nylon M10	6
12	Boulon de chariot M8*76	4	36	Capuchon S17	4
13	Rondelle en arc 20*8.5*R30	10	37	Boulon hexagonal M10*50	2
14	Écrou en forme de gland M8	4	38 L/R	Boulon de charnière	1 pr
15	Bouchon arrière	2	39	Douille 24*20*16.1	4
16	Vis à tête hexagonale M8*16	10	40 L/R	Articulation de connexion	1 pr
17	Contrôleur de tension	1	41	Ressort	2
18	Fil d'extension	1	42 L/R	Écrou en nylon	1 pr
19	Câble de tension	1	43	Capuchon S19	2
20	Fil de capteur	1	44	Rondelle en arc 20*d8.5*R12.5	4
21	Vis à tête fraisée M5x55	1	45	Rondelle ondulée D17*0.3	2
22 L/R	Manivelle	1 pr	46	Bouchon de fin	2
23	Capuchon S14	4	47	Poignée de guidon	2
24	Boulon hexagonal M8*15	2	48	Poignée en mousse	2

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
49	Capuchon rond 25*1.5	2	74	Boulon hexagonal	1
50	Fil de pouls	2	75	Écrou hexagonal M6	2
51	Vis à tête hexagonale M8*30	2	76	Écrou	1
52	Rondelle de ressort D8	18	77	Grande rondelle	1
53	Capot de serrage	1	78	Aimant	1
54	Rondelle ondulée 20*28*0.3	2	79	Roue de courroie	1
55	Vis à tête fraisée M4x12	2	80	Courroie	1
56	Rondelle en arc	1	81	Courroie ST4.2*18	13
57	Capuchon S13	2	82	Boulon hexagonal	2
58	Douille 14*10*10.1	4	83	Rondelle de ressort	2
59	Rondelle plate	4	84	Rondelle	2
60	Roue d'entraînement	1	85	Rondelle	2
61	Entretoise	1	86	Axe de la plaque magnétique	1
62	Écrou en nylon M10x1	2	87	Aimant carré	8
63	Ressort	1	88	Ressort	1
64	Bouchon de cercle	1	89	Plaque magnétique	1
65	Écrou fin	2	90	Rondelle en U	2
66 L/R	Couvercle de chaîne	1 pr	91	Écrou à bride	1
67	Écrou	2	92	Boulon	2
68	Rondelle	1	93	Écrou hexagonal M10x1	1
69	Écrou	1	94	Entretoise	1
70	Boulon de collet	2	95	Roulement 6000Z	2
71	Logement de collet	2	96	Volant	1
72	Boulon hexagonal	1	97	Axe du volant	1
73	Écrou hexagonal M5	2	98	Petit capuchon en plastique	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 100 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 100 kg/15,7 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 cross trainer 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 cross trainer si : (1) la machine ne fonctionne pas correctement ou (2) le cross trainer a été endommagé ou laissé tomber.
- NE PAS utiliser le cross trainer en extérieur.
- Lisez le manuel d'instruction intégralement avant d'utiliser le cross trainer.
- Assurez-vous que tous les utilisateurs portent des chaussures appropriées sur l'équipement JLL®.
- Installez et utilisez le cross trainer 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.



# 2 ASSEMBLAGE

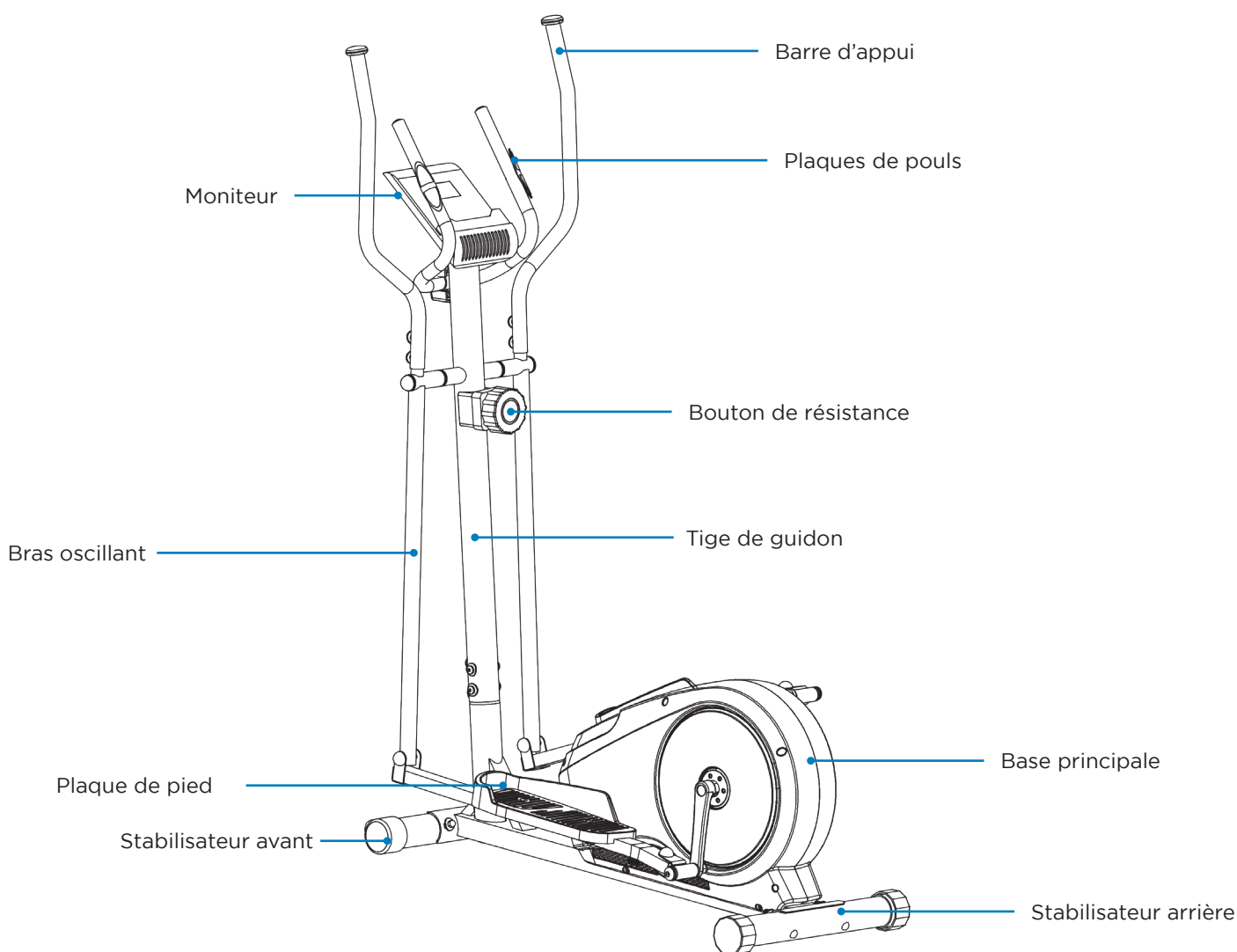


## PRÉPARATION DU SITE

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

- La zone est bien éclairée et bien ventilée.
- La surface est nivelée.
- Il y a suffisamment d'espace pour accéder à l'appareil et pour un déchargement d'urgence. Si possible, maintenez les distances suivantes : 0,5 m de chaque côté et 2 m à l'arrière.
- Le cross trainer est placé dans un environnement avec un taux d'humidité relative de 30 à 50 %. Veuillez vous assurer que la température est maintenue constante. Ne pas utiliser dans un environnement humide ou moite, car cela pourrait affecter l'intégrité et les performances de la machine.

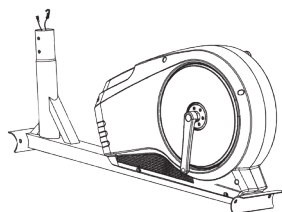
## DIAGRAMME



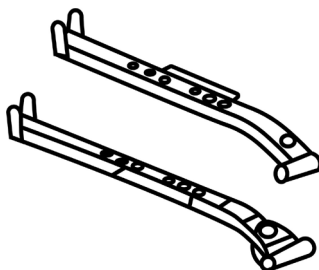
## LISTE DU CONTENU

Consultez le diagramme (page précédente) et la liste des contenus (ci-dessous) pour le contenu de la boîte du cross trainer. Veuillez consulter le chapitre sur le service client pour obtenir des informations de contact si des pièces manquent.

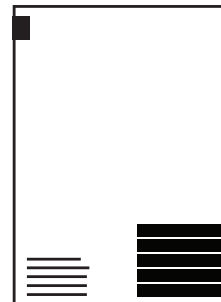
### CONTENU DE LA BOÎTE



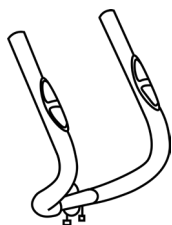
Base principale



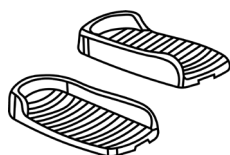
Supports de pédale



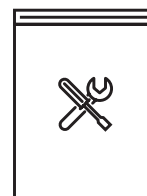
Manuel



Barres d'appui avec plaques de pouls



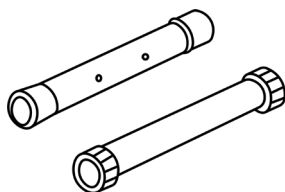
Plaque de pied x2



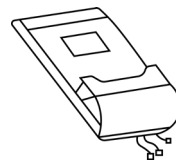
Pack d'outils



Tige de guidon  
x1



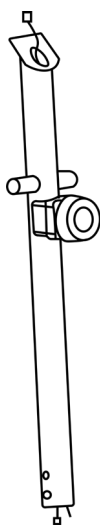
Stabilisateurs



Moniteur



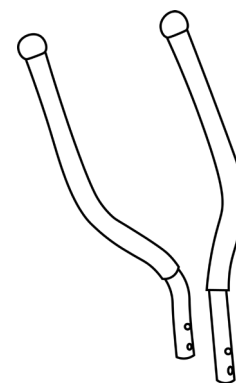
Capot de serrage



Tige de guidon

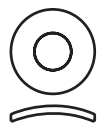


Tubes de balancement



Barres d'appui supérieures

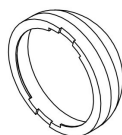
## KIT D'OUTILS



Rondelles en  
arc  
x10



Rondelle  
plate  
x4



Capuchons  
en plastique  
x12



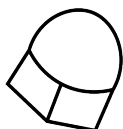
Rondelle  
de ressort  
x18



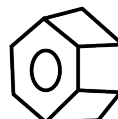
Rondelle  
ondulée  
x4



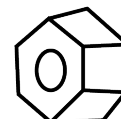
Boulons de charnière R/L  
x2



M8 Écrous  
à capuchon  
x4



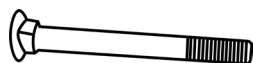
M10 Écrous  
en nylon  
x6



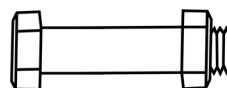
L/R Écrous  
en nylon  
x2



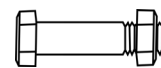
Clé Allen  
x2



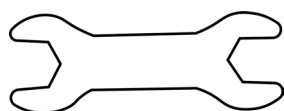
M8\*76  
Boulons de chariot  
x4



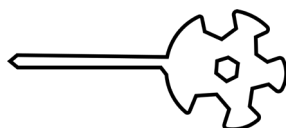
M8\*55  
Boulon hexagonal  
x2



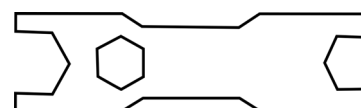
M10\*45  
Boulon hexagonal  
x4



13/14 Clé à molette  
x1



Outil multifonction  
x1



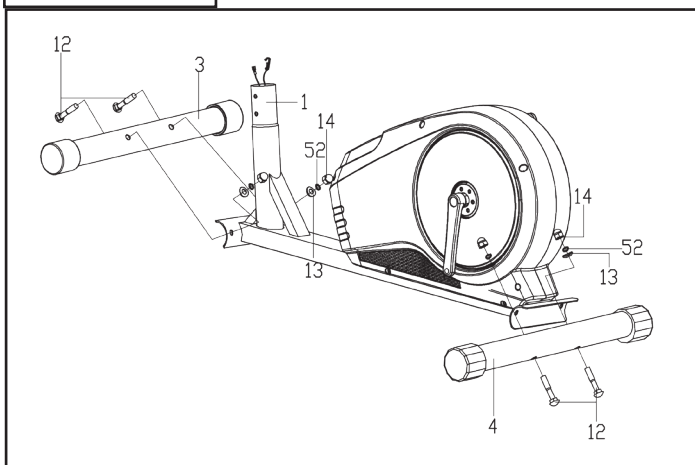
17/19 Clé à molette  
x1

## ASSEMBLAGE DU CT200

Le cross trainer a été assemblé et testé à l'usine, vous ne devriez donc rencontrer aucun problème pour assembler toutes les pièces. Les composants sont conçus pour s'emboîter et seuls des outils de base sont nécessaires pour le processus d'assemblage. À l'intérieur de la boîte, vous trouverez un pack d'outils (clé Allen, clé à molette, rondelles et boulons). Consultez la page précédente.

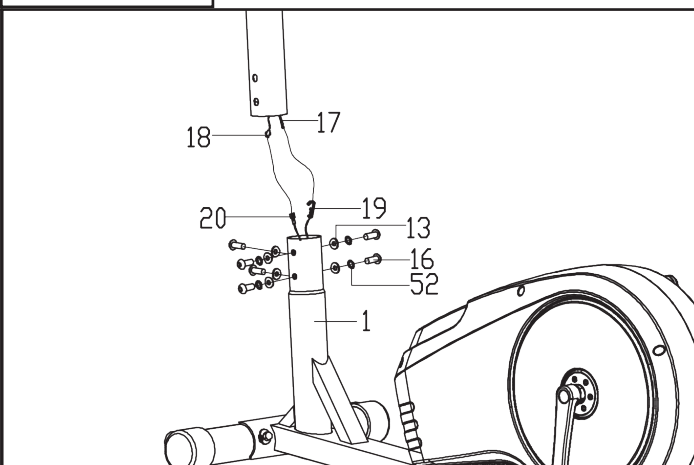
Pour assembler votre JLL CT200, suivez ces étapes simples :

### ÉTAPE 1



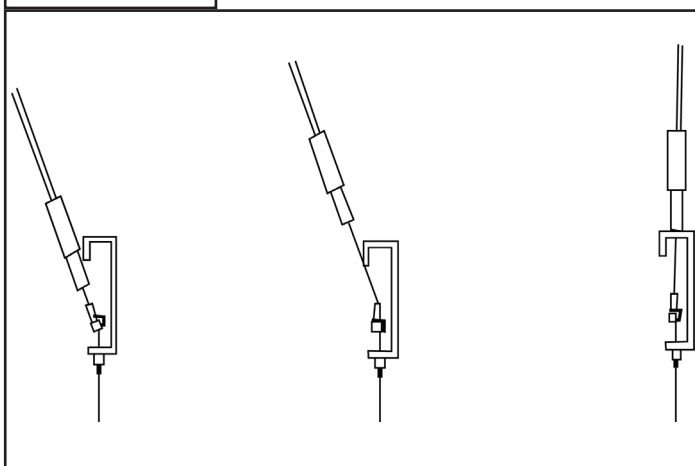
Commencez par fixer les stabilisateurs à la base principale à l'aide de quatre boulons de chariot, quatre rondelles en arc et quatre écrous en forme de gland. Serrez à l'aide de l'outil multifonction.

### ÉTAPE 2



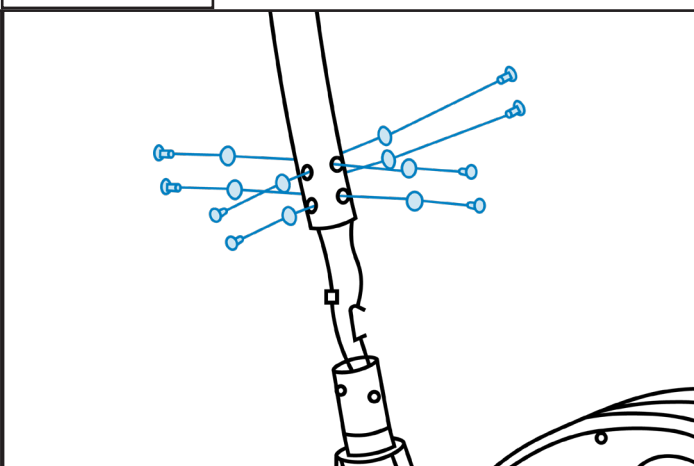
Connectez le fil du capteur de la base principale au bas de la tige du guidon. Assurez-vous que les broches sont bien alignées et que vous entendez un clic.

### ÉTAPE 3



Connectez le câble de tension en suivant le diagramme. Cela peut nécessiter un certain effort.

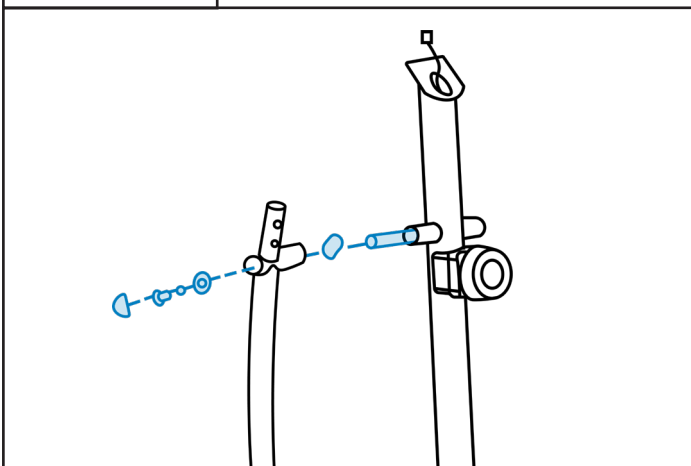
### ÉTAPE 4



Fixez la tige du guidon à la base principale à l'aide de six boulons à tête Allen, de rondelles de ressort et de rondelles en arc. Serrez avec la clé Allen.

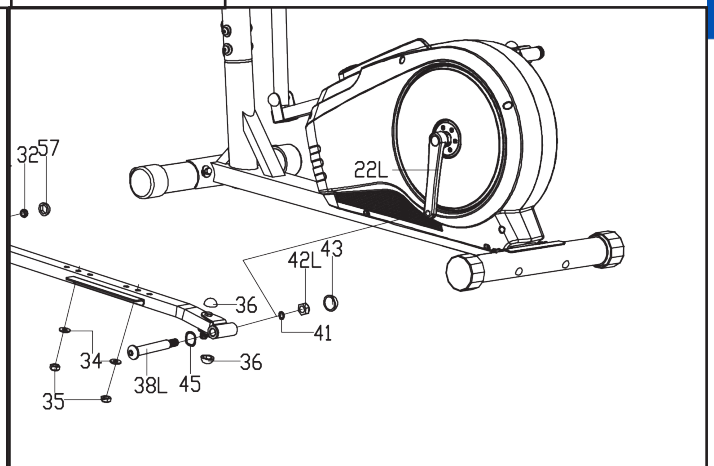


### ÉTAPE 5



Insérez l'arbre à travers la tige du guidon et placez une rondelle ondulée de chaque côté, puis attachez les bras oscillants droit et gauche en utilisant une rondelle plate, une rondelle de ressort et un boulon hexagonal de chaque côté.

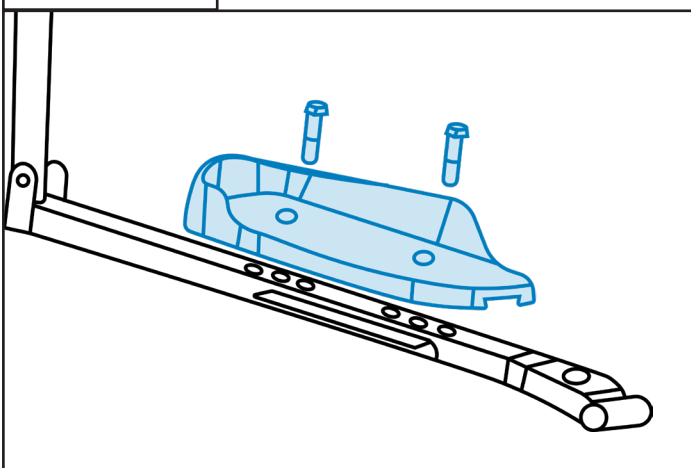
### ÉTAPE 6



Fixez le support de pédale au bas du bras oscillant au manivelle à l'aide des boulons de charnière, des rondelles ondulées, des rondelles de ressort et des écrous en nylon.

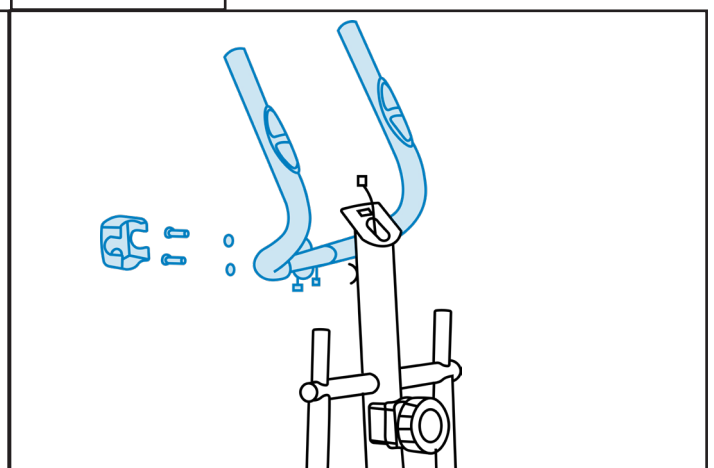
\*Tournez le boulon droit dans le sens des aiguilles d'une montre et le boulon gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

### ÉTAPE 7



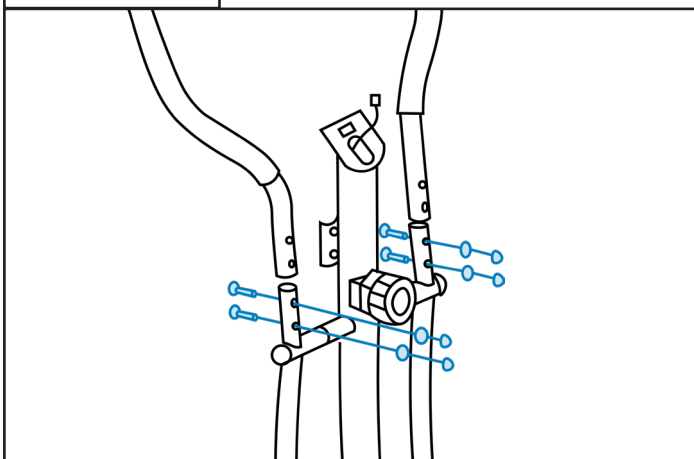
Fixez les plaques de pied aux barres de support à l'aide de deux boulons hexagonaux, de rondelles plates et d'écrous en nylon de chaque côté. Chaque pédale, manivelle et bras oscillant sera étiqueté « R » et « L ».

### ÉTAPE 8



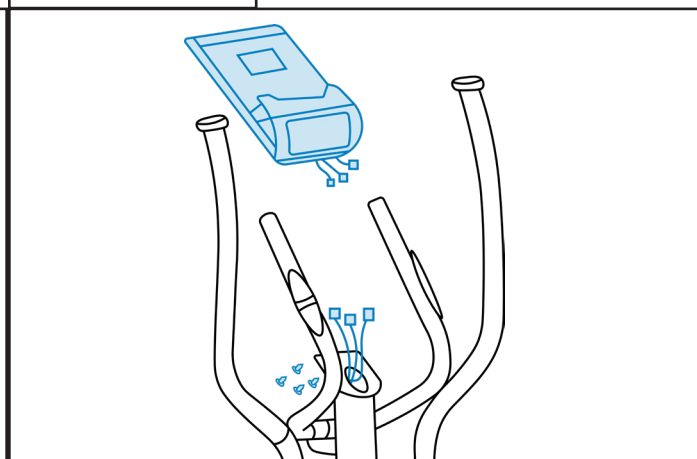
Faites passer les fils des poignées avec plaques de poulies à travers la tige et tirez-les par le haut. Fixez les poignées à la tige à l'aide de deux boulons hexagonaux internes et de rondelles de ressort. Ensuite, ajoutez le capot de serrage par-dessus.

### ÉTAPE 9



Fixez les barres d'appui droite et gauche aux bras oscillants à l'aide de deux boulons hexagonaux internes, de rondelles de ressort et de rondelles en arc de chaque côté.

### ÉTAPE 10



Enfin, connectez les fils de la tige du guidon au moniteur, en vous assurant que les broches sont alignées à l'intérieur des fils et que vous entendez un clic pour chacune d'elles. Fixez le moniteur au support à l'aide des vis situées à l'arrière du moniteur.

# 3 FONCTIONNEMENT



## TEST DE FONCTIONNEMENT DU CROSS TRAINER

---

Utilisez les instructions suivantes pour tester la résistance complète du cross trainer.

1. Tenez-vous sur la machine et placez vos pieds sur les plaques de pied, effectuez doucement quelques rotations.
2. Vérifiez le moniteur pour vous assurer que les chiffres changent.
3. Tournez le bouton de contrôle de tension de 1 à 8 et vérifiez si vous ressentez une différence dans la difficulté de la résistance.
4. Pendant que vous effectuez chaque rotation, assurez-vous que les bras oscillants se déplacent librement.
5. 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.

## DÉPLACEMENT DE LA MACHINE

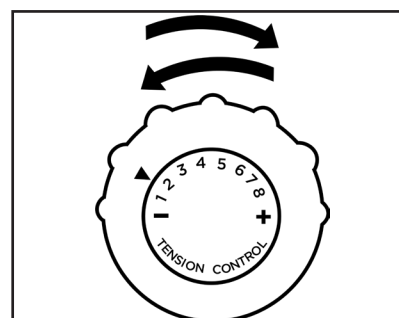
---

Pour déplacer la machine, saisissez les poignées des plaques de pouls et inclinez la machine sur son stabilisateur avant. Utilisez ensuite les roues de transport pour déplacer la machine à l'emplacement souhaité.

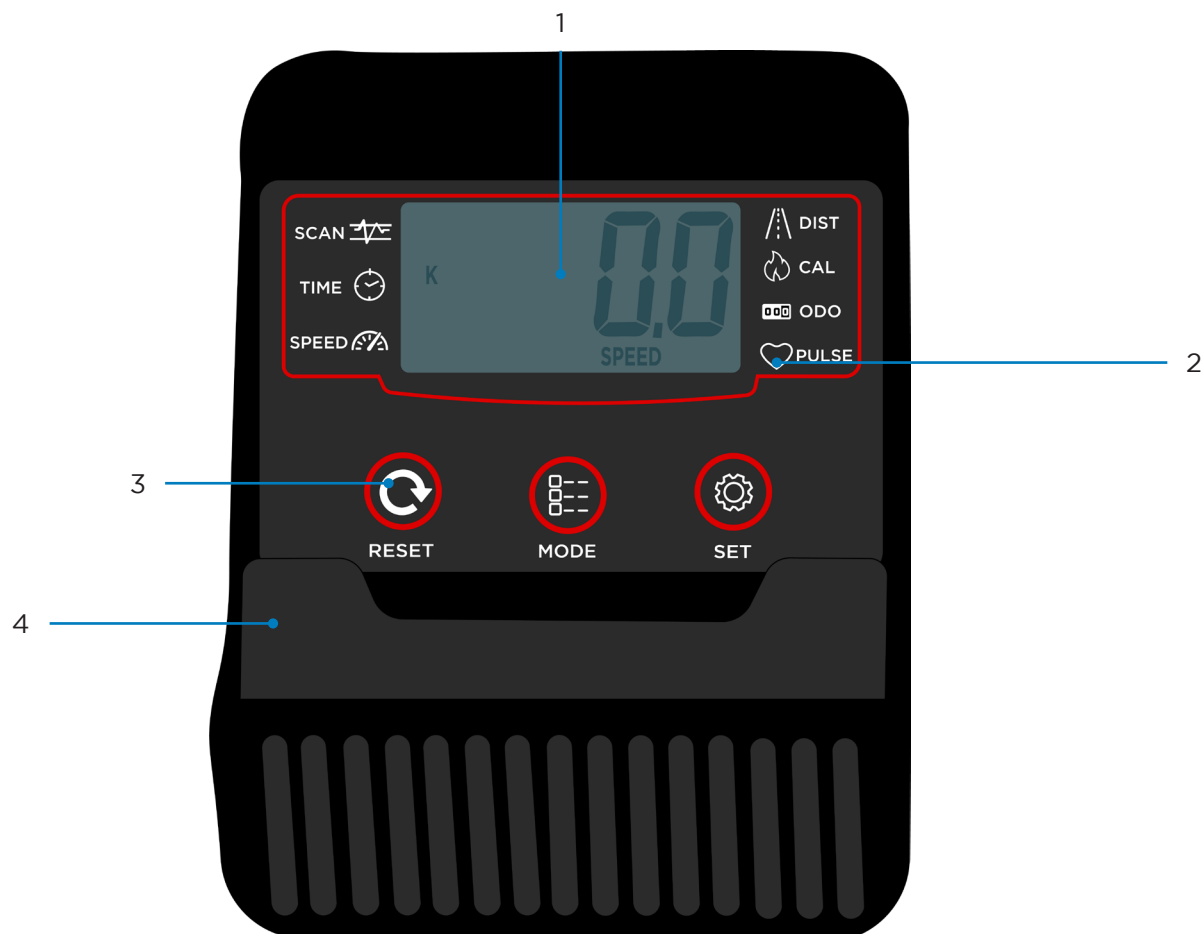
## AJUSTEMENT DE LA RÉSISTANCE

---

Tournez le bouton de contrôle de tension dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter le niveau de résistance. Tournez le bouton de contrôle de tension dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour diminuer le niveau de résistance. Le niveau 1 est le plus bas et le niveau 8 est le plus élevé.



## CONFIGURATION DU MONITEUR



1	Écran LCD	3	Boutons de fonction
2	Symboles de fonction	4	Support pour tablette

## FONCTIONS

**DISTANCE** : La distance parcourue en kilomètres pendant votre entraînement.

**TIME** : Compte la durée de votre entraînement.

**SPEED** : Calcule votre vitesse actuelle pendant l'exercice.

**PULSE** : Calcule votre fréquence cardiaque actuelle pendant l'exercice.

**CALORIE** : Compte les calories estimées brûlées pendant l'exercice.

**ODOMETER** : La distance parcourue en kilomètres depuis la première utilisation de la machine.





### **MODE SCAN**

Lorsque vous allumez le moniteur pour la première fois, il sera en mode scan, affichant toutes vos données toutes les quelques secondes. Un graphique de scan apparaîtra dans le coin supérieur gauche pour indiquer cela. Pour quitter le mode scan, appuyez sur le bouton mode.

### **AFFICHAGE PRINCIPAL**

En dehors du mode scan, appuyez continuellement sur le bouton mode pour changer la fonction affichée dans la grande zone d'affichage.

### **PROGRAMMES CIBLES**

Avec le moniteur CT200, vous pouvez définir un objectif de temps, de distance, de calories et de pouls. Appuyez sur le bouton mode jusqu'à ce que la fonction que vous souhaitez définir soit affichée, puis appuyez continuellement sur le bouton set pour augmenter les chiffres. Une fois votre objectif défini, vous pouvez soit en définir un autre en appuyant sur le bouton mode pour passer à la prochaine option, soit commencer à pédaler pour commencer votre entraînement.

### **RÉINITIALISATION DE VOTRE MONITEUR**

Pour réinitialiser les chiffres de votre moniteur, appuyez et maintenez le bouton de réinitialisation. Cela remettra tout à zéro.

## SPÉCIFICATIONS

---

<b>Affichage</b>	Affichage : Mode Scan, Temps, Vitesse, Distance, Calories, Odomètre et Pouls
<b>Volant</b>	Volant de 5 kg à deux voies
<b>Résistance</b>	8 niveaux de résistance magnétique
<b>Batterie</b>	2 x AA
<b>Pédales</b>	Pédales à plateforme large
<b>Guidons</b>	Bras oscillants et poignées fixes avec plaques de pouls
<b>Couleur</b>	Noir et rouge
<b>Poids maximal de l'utilisateur</b>	100kg, 15.7 St or 220 lb.
<b>Surface occupée</b>	115.5cm (longueur) x 75cm (largeur) x 158cm (hauteur)
<b>Dimensions de l'emballage</b>	Box 1: 106.5cm (longueur) x 37cm (largeur) x 55.5cm (hauteur)
<b>Poids brut</b>	37.5kg
<b>Poids net</b>	32.5kg

# 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.

### **3 EASY STEPS TO CLEAN YOUR CROSS TRAINER**

Recommandation (these are just a guideline):

- Use a clean cloth to wipe down the whole machine.
- Vacuum or sweep the floor underneath and around the cross trainer 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 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](mailto:CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK)

Vous pouvez également visiter notre page de téléchargements sur notre site web pour trouver des instructions et des vidéos sur l'entretien et l'assemblage.

## AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

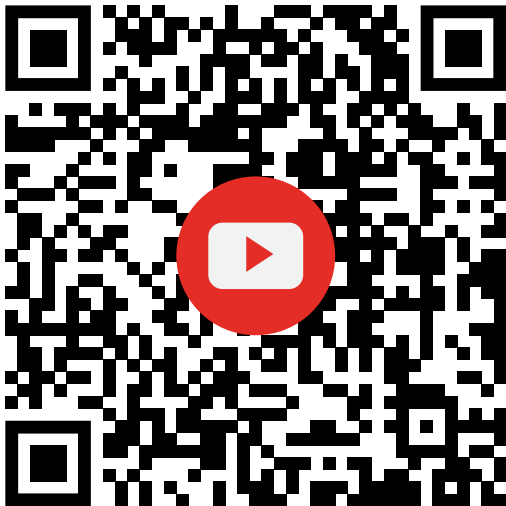
---

- 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



<b>Explosionszeichnung</b> .....	49
<b>Teileliste</b> .....	50

## 1. SICHERHEITSHINWEISE

---

<b>Sicherheitsvorkehrungen des Benutzers</b> .....	52
<b>Benutzer-Sicherheitsvorkehrungen</b> .....	53
Vor der Verwendung.....	53
Während der Verwendung.....	53
<b>Sicherheitsvorkehrungen beim Training</b> .....	53
<b>Sicherheitsvorkehrungen für die Einrichtung</b> .....	54

## 2. MONTAGE

---

<b>Sitevorbereitung</b> .....	55
<b>Diagramm</b> .....	55
<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	56
Boxinhalt.....	56
Werkzeugset.....	57
<b>CT200 Montage</b> .....	58

## 3. BETRIEB

---

<b>Testen des Cross Trainers</b> .....	61
<b>Bewegen der Maschine</b> .....	61
<b>Einstellen der Widerstände</b> .....	61
<b>Konfiguration des Monitors</b> .....	62
<b>Funktionen</b> .....	62
<b>Betriebsverfahren</b> .....	63
<b>Anweisungen zum Monitor</b> .....	63
Scan-Modus.....	63
Hauptanzeige.....	63
Zielprogramme.....	63
Zurücksetzen Ihres Monitors.....	63
<b>Spezifikationen</b> .....	64

## 4. WARTUNG

---

<b>Präventive Wartungsaktivitäten.....</b>	<b>65</b>
<b>Reinigung des Cross Trainers.....</b>	<b>66</b>
3 einfache Schritte zur Reinigung Ihres Cross Trainers.....	66

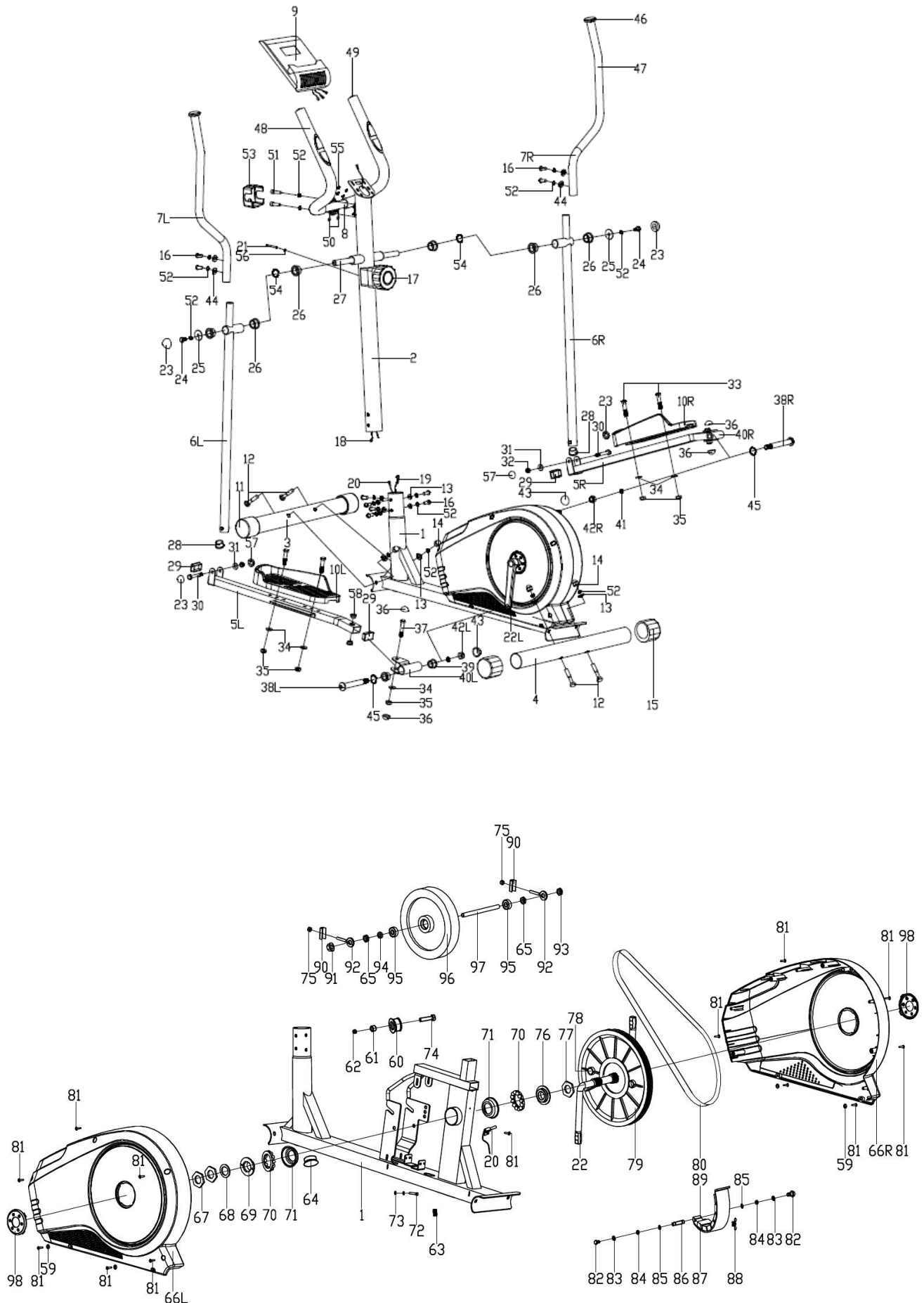
## 5. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

---

<b>Kontaktdaten.....</b>	<b>67</b>
<b>Haftungsausschluss.....</b>	<b>67</b>



# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE

No.	BESCHREIBUNG	QTY	No.	BESCHREIBUNG	QTY
1	Hauptrahmen	1	24	Sechskantschraube M8*15	2
2	Lenkerstütze	1	25	Flache Unterlegscheibe 8.2*32*2	2
3	Vorderer Stabilisator	1	26	Bushing 32*2.5	6
4	Hinterer Stabilisator	1	27	Schaft	1
5 L/R	Pedalstütze	1 pr	28	Runder Kappen 28*1.5	2
6 L/R	Schwingrohr	1 pr	29	Quadratische Kappe 40*25*1.5	4
7 L/R	Lenker	1 pr	30	Sechskantschraube M8*55	2
8	Fester Lenker	1	31	Flache Unterlegscheibe d8*1.5	2
9	Computer	1	32	Nylonmutter M8	2
10 L/R	Pedal	1 pr	33	Sechskantschraube M10*45	4
11	Vorderer Endkappen	2	34	Flache Unterlegscheibe d10*1.5	6
12	Wagenbolzen M8*76	4	35	Nylonmutter M10	6
13	Bogenwaschmaschine 20*8.5*R30	10	36	Kappe S17	4
14	Eichelmutter M8	4	37	Sechskantschraube M10*50	2
15	Hinterer Endkappen	2	38 L/R	Scharnierschraube	1 pr
16	Innensechskantschraube M8*16	10	39	Bushing 24*20*16.1	4
17	Spannungsregler	1	40 L/R	Verbindungsstück	1 pr
18	Verlängerungskabel	1	41	Feder	2
19	Spannungskabel	1	42 L/R	Nylonmutter	1 pr
20	Sensorkabel	1	43	Kappe S19	2
21	Kreuzschlitzschraube M5x55	1	44	Bogenwaschmaschine 20*d8.5*R12.5	4
22 L/R	Kurbel	1 pr	45	Wellenunterlegscheibe D17*0.3	2
23	Kappe S14	4	46	Endkappe	2

No.	BESCHREIBUNG	QTY	No.	BESCHREIBUNG	QTY
47	Lenkergriff	2	73	Sechskantschraube M5	2
48	Schaumgriff	2	74	Sechskantschraube	1
49	Runde Kappe 25*1.5	2	75	Sechskantschraube M6	2
50	Pulskabel	2	76	Mutter	1
51	Innensechskantschraube M8*30	2	77	Große Unterlegscheibe	1
52	Federunterlegscheibe D8	18	78	Magnet	1
53	Schellenabdeckung	1	79	Riemenscheibe	1
54	Wellenunterlegscheibe 20*28*0.3	2	80	Riemen	1
55	Kreuzschlitzschraube M4x12	2	81	Boulon ST4.2*18	13
56	Bogenwaschmaschine	1	82	Sechskantschraube	2
57	Kappe S13	2	83	Federunterlegscheibe	2
58	Bushing 14*10*10.1	4	84	Unterlegscheibe	2
59	Flache Unterlegscheibe	4	85	Unterlegscheibe	2
60	Leerlaufgrad	1	86	Achsrohr der Magnetscheibe	1
61	Abstandshalter	1	87	Quadratischer Magnet	8
62	Nylonmutter M10x1	2	88	Feder	1
63	Feder	1	89	Magnetscheibe	1
64	Kreisendkappe	1	90	U-Unterlegscheibe	2
65	Dünner Mutter	2	91	Flanschmutter	1
66 L/R	Kettenabdeckung	1 pr	92	Boulon	2
67	Mutter	2	93	Sechskantschraube M10x1	1
68	Unterlegscheibe	1	94	Abstandshalter	1
69	Mutter	1	95	Lagereinheit 6000Z	2
70	Kolbenball	2	96	Schwungrad	1
71	Kolbengehäuse	2	97	Achse de Schwungrads	1
72	Sechskantschraube	1	98	Kleiner Kunststoffdeckel	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 100 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 100 kg / 15,7 Steine.
- Inspeziere 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.
-

## SICHERHEITSVORKEHRUNGEN FÜR DIE EINRICHTUNG

---

- **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.

# 2 MONTAGE



## SITEVORBEREITUNG

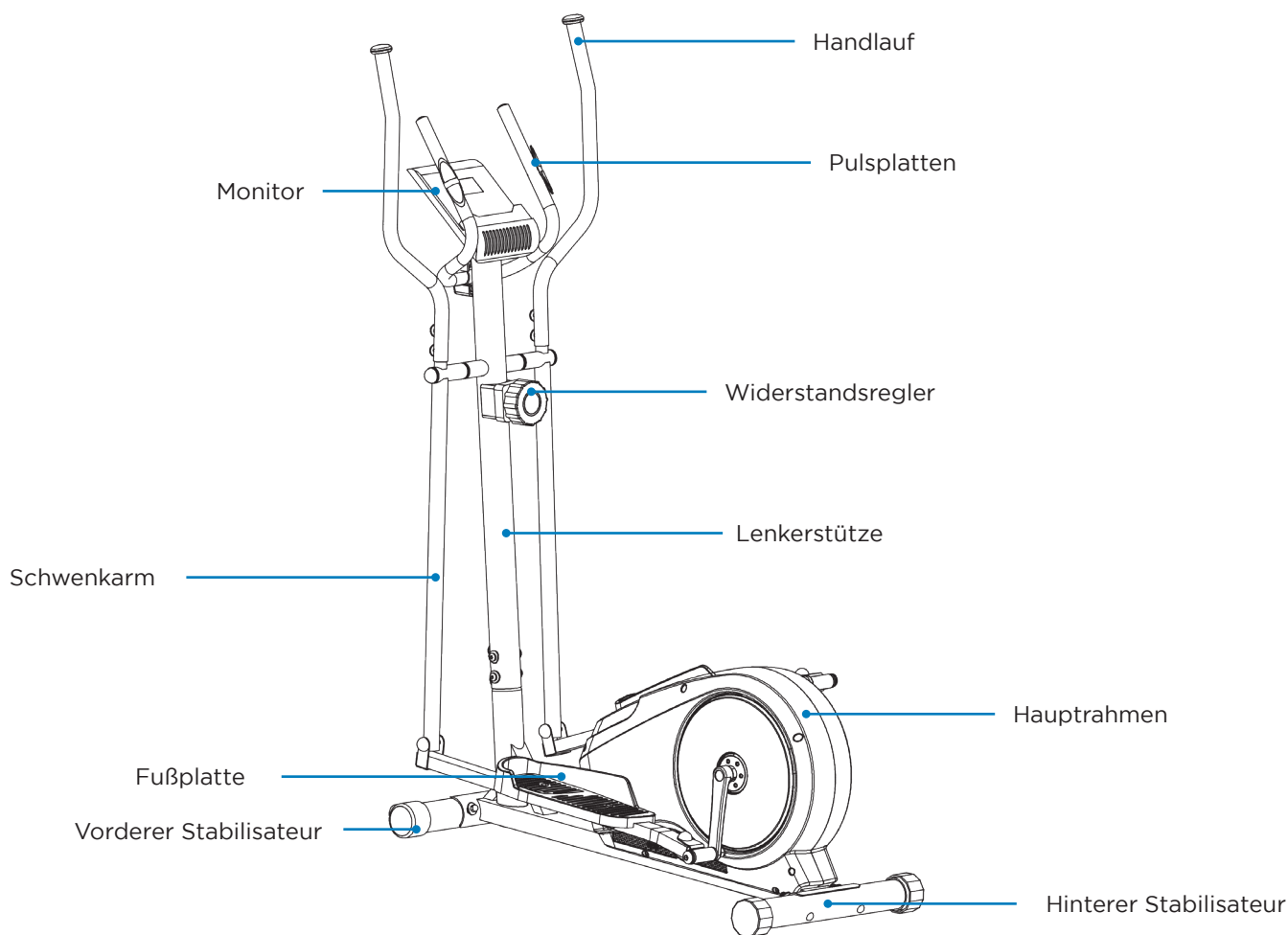
---

Um den idealen Standort für die Aufstellung dieses Cross Trainers zu finden, stellen Sie sicher, dass:

- Der Bereich gut beleuchtet und gut belüftet ist.
- Die Oberfläche eben ist.
- Genug Platz vorhanden ist, um die Einheit zu erreichen und im Notfall abzustiegen. Halten Sie, wenn möglich, die folgenden Abstände ein: 0,5 m auf jeder Seite und 2 m hinten.
- Der Cross Trainer in einer Umgebung mit einem relativen Feuchtigkeitsbereich von 30-50 % platziert wird. Bitte stellen Sie sicher, dass die Temperatur konstant gehalten wird. Verwenden Sie das Gerät nicht in einer feuchten oder nassen Umgebung, da dies die Integrität und Leistung der Maschine beeinträchtigen kann.

## DIAGRAM

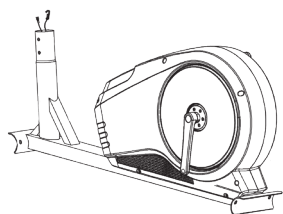
---



## INHALTSVERZEICHNIS

Bitte sehen Sie sich das Diagramm (vorherige Seite) und die Inhaltsliste (unten) für den Inhalt der Cross-Trainer-Box an. Konsultieren Sie das Kapitel Kundenservice für Kontaktdaten, falls Teile fehlen.

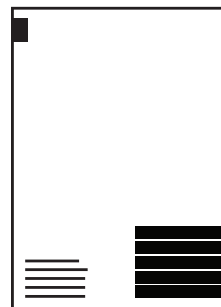
### BOXINHALT



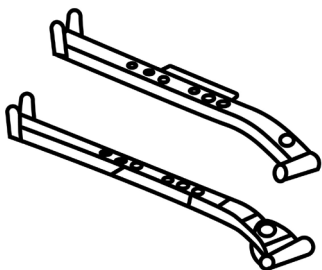
Hauptrahmen



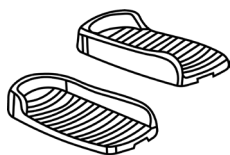
Lenkerstütze



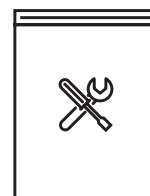
Handbuch



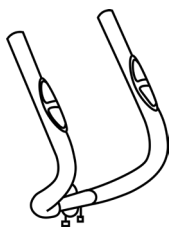
Pedalstützen



Fußplatten x2



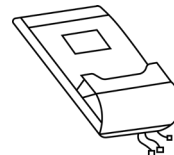
Werkzeugpaket



Pulsplatten-Handläufe



Schellenabdeckung



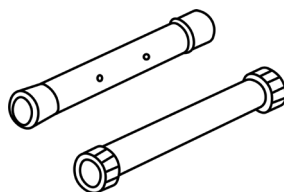
Monitor



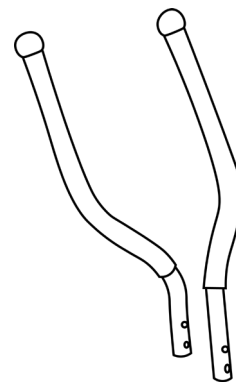
Schwingrohre



Lenkerachse  
x1



Stabilisatoren



Obere Handläufe



# WERKZEUGPAKET



Bogenwaschmaschinen  
x10



Flache  
Unterlegscheibe  
x4



Kunststoffkappen  
x12



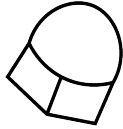
Federunterlegscheibe  
x18



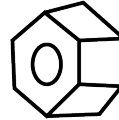
Wellenunterlegscheibe  
x4



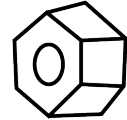
Scharnierschraube R/L  
x2



M8 Kappenmuttern  
x4



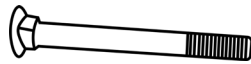
M10 Nylonmuttern  
x6



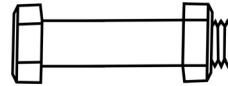
L/R Nylonmuttern  
x2



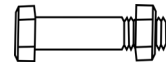
Inbusschlüssel  
x2



M8\*76  
Wagenbolzen  
x4



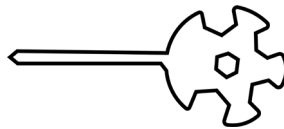
M8\*55  
Sechskantschraube  
x2



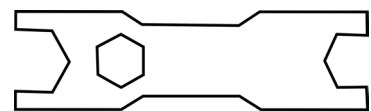
M10\*45  
Sechskantschraube  
x4



13/14 Schraubenschlüssel  
x1



Multifunktionswerkzeug  
x1



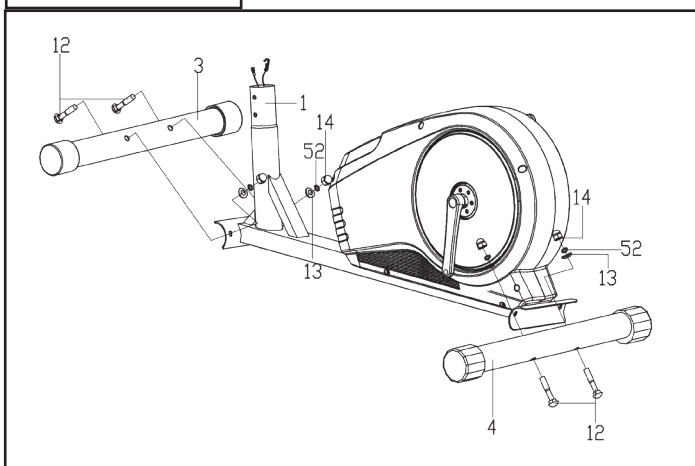
17/19 Schraubenschlüssel  
x1

## CT200 MONTAGE

Der Cross-Trainer wurde im Werk montiert und getestet, sodass Sie keine Probleme beim Zusammenbau der Teile haben sollten. Die Komponenten sind so gestaltet, dass sie zusammenpassen, und es sind nur grundlegende Werkzeuge für den Montageprozess erforderlich. In der Box finden Sie ein Werkzeugset (Inbusschlüssel, Schraubenschlüssel, Unterlegscheiben und Schrauben). Siehe vorherige Seite.

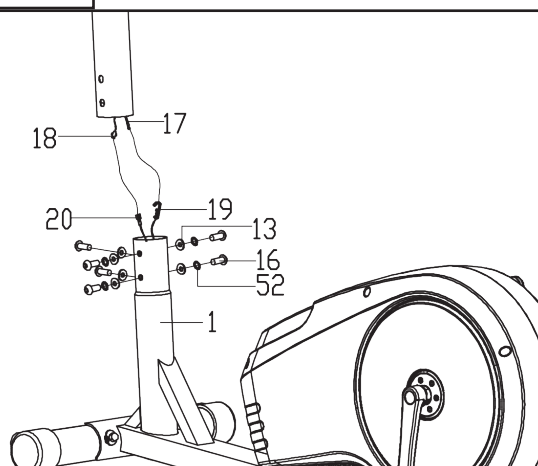
Um Ihr JLL CT200 zusammenzubauen, folgen Sie bitte diesen einfachen Schritten:

### SCHRITT 1



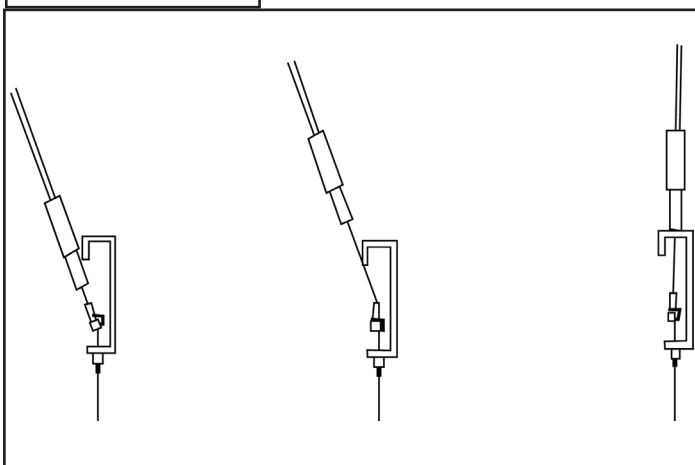
Beginnen Sie damit, die Stabilisatoren an der Hauptbasis mit vier Wagenbolzen, vier Bogenwaschmaschinen und vier Kappenmutter zu befestigen. Ziehen Sie sie mit dem Multifunktionswerkzeug fest.

### SCHRITT 2



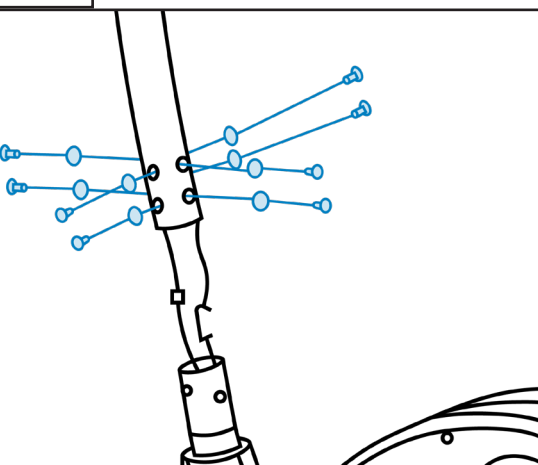
Verbinden Sie das Sensorkabel von der Hauptbasis mit der Unterseite der Lenkerstütze. Stellen Sie sicher, dass die Stifte ausgerichtet sind und Sie ein Klickgeräusch hören.

### SCHRITT 3

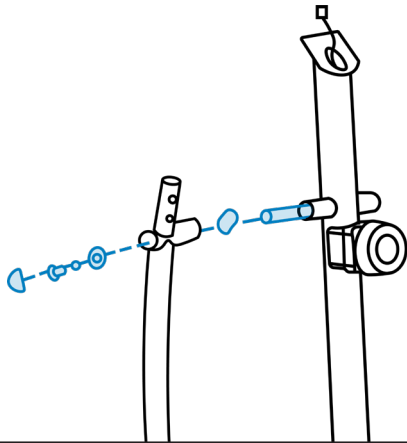


Schließen Sie das Spannungskabel gemäß dem Diagramm an. Dies kann etwas Kraft erfordern..

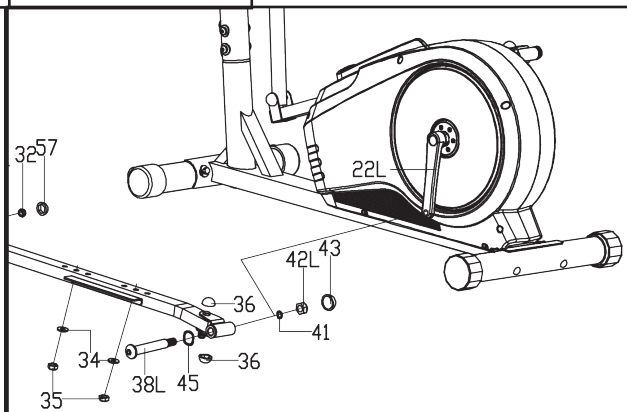
### SCHRITT 4



Befestigen Sie die Lenkerstütze an der Hauptbasis mit sechs Innensechskantschrauben, Federunterlegscheiben und Bogenwaschmaschinen. Ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel fest.

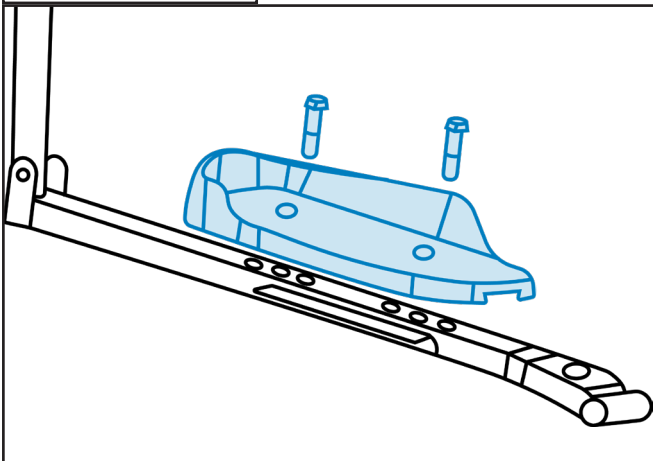
**SCHRITT 5**

Führen Sie die Achse durch die Lenkerstütze und legen Sie eine Wellenunterlegscheibe auf jede Seite. Befestigen Sie dann die rechten und linken Schwenkarmen mit einer flachen Unterlegscheibe, einer Federunterlegscheibe und einem Sechskantschraube auf jeder Seite.

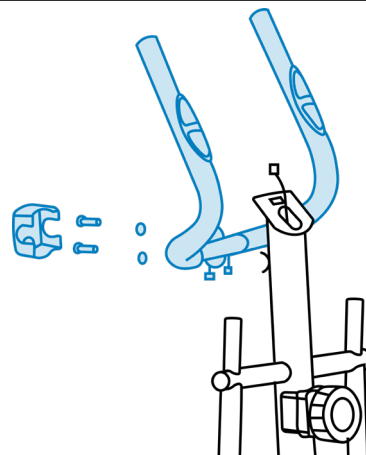
**SCHRITT 6**

Befestigen Sie die Pedalstütze am unteren Ende des Schwenkarms an der Kurbel mit den Scharnierschrauben, Wellenunterlegscheiben, Federunterlegscheiben und Nylonmuttern.

\*Drehen Sie die rechte Schraube im Uhrzeigersinn und die linke Schraube gegen den Uhrzeigersinn.

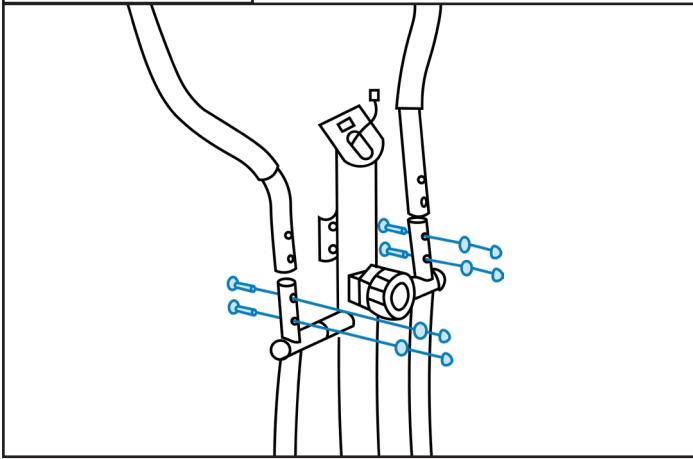
**SCHRITT 7**

Befestigen Sie die Fußplatten an den Stützstangen mit zwei Sechskantschrauben, flachen Unterlegscheiben und Nylonmuttern auf jeder Seite. Jede Pedale, Kurbel und Schwenkarm wird mit „R“ und „L“ gekennzeichnet.

**SCHRITT 8**

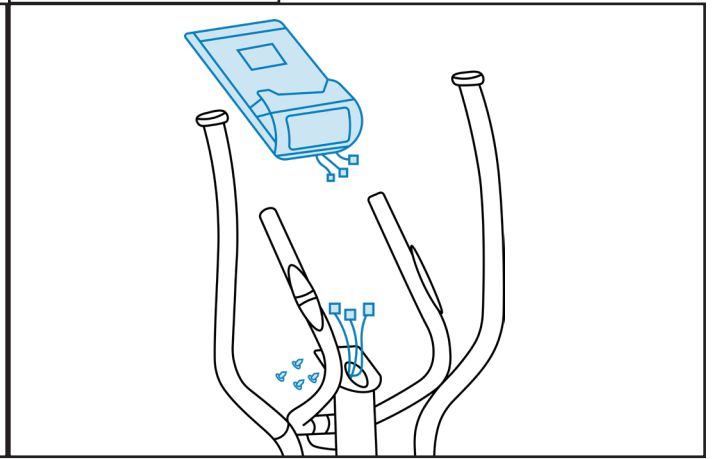
Führen Sie die Kabel der Pulsplatten-Lenker durch die Stütze und ziehen Sie sie oben heraus. Befestigen Sie die Lenker mit zwei Innensechskantschrauben und Federunterlegscheiben an der Stütze. Fügen Sie dann die Schellenabdeckung oben auf hinzu.

### SCHRITT 9



Befestigen Sie die rechten und linken Handläufe an den Schwenkarmen mit jeweils zwei Innensechskantschrauben, Federunterlegscheiben und Bogenwaschmaschinen.

### SCHRITT 10



Zuletzt verbinden Sie die Kabel von der Lenkerstütze mit dem Monitor. Stellen Sie sicher, dass die Stifte in den Kabeln ausgerichtet sind und dass Sie bei jedem eine Klickgeräusch hören. Befestigen Sie den Monitor mit den Schrauben, die sich auf der Rückseite des Monitors befinden, am Halter.

# 3 BETRIEB



## TESTEN DES CROSS TRAINER BETRIEBS

---

Verwenden Sie die folgenden Anweisungen, um die volle Widerstandsfähigkeit des Cross Trainers zu testen.

1. Stellen Sie sich auf die Maschine und platzieren Sie Ihre Füße auf den Fußplatten, und führen Sie sanft einige Rotationen aus.
2. Überprüfen Sie den Monitor, um sicherzustellen, dass sich die Ziffern ändern.
3. Drehen Sie den Spannungsregler von 1 auf 8 und prüfen Sie, ob Sie einen Unterschied in der Widerstanderschwernis spüren.
4. Achten Sie darauf, dass sich die Schwenkarme während jeder Rotation frei bewegen.
5. Stellen Sie außerdem sicher, dass keine ungewöhnlichen Geräusche von der Maschine kommen und dass es während Ihres Trainings keine Wackelbewegungen gibt.

## BEWEGEN DER MASCHINE

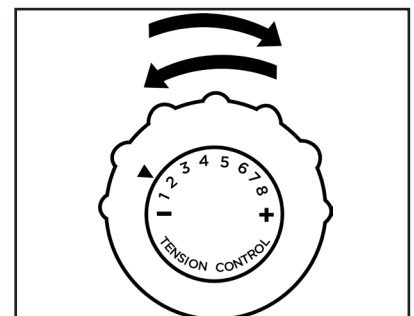
---

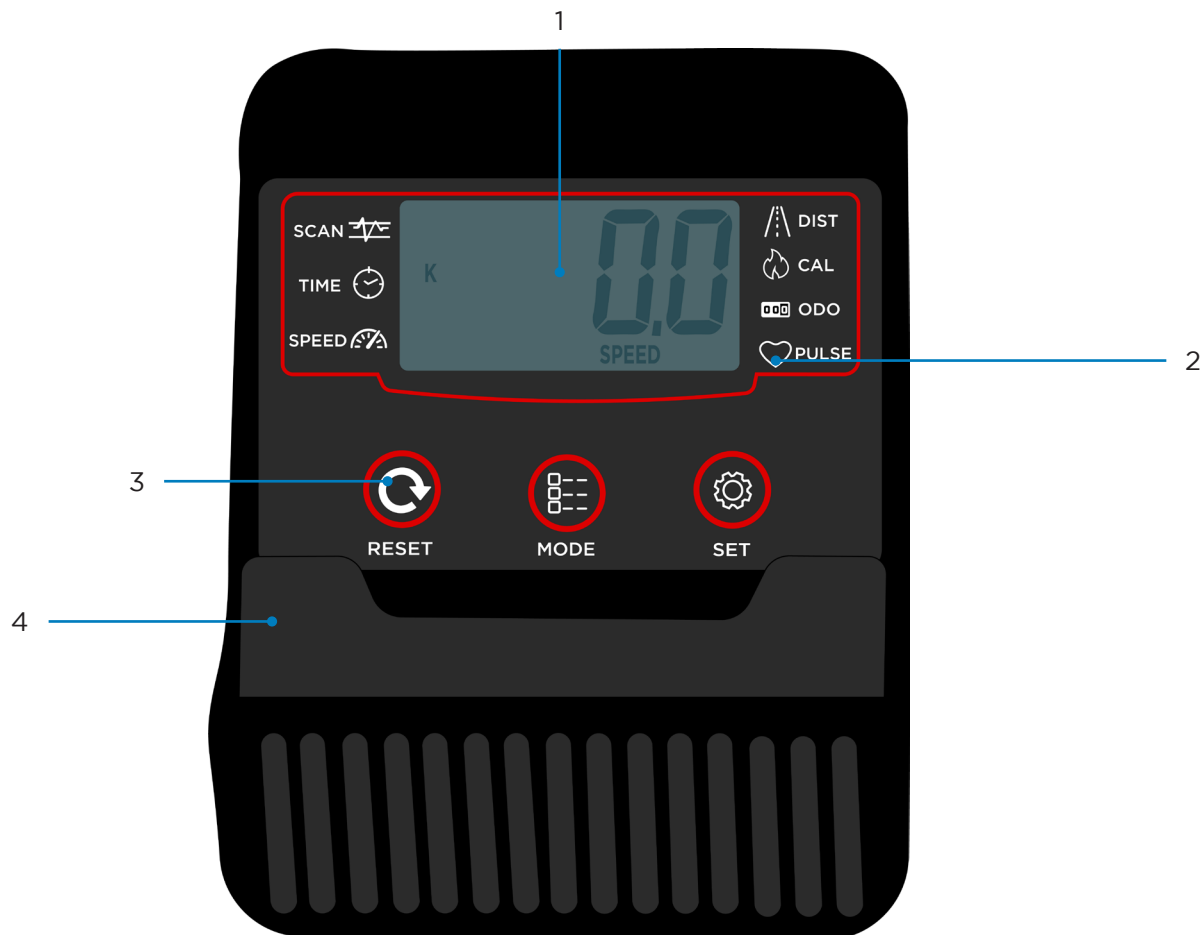
Um die Maschine zu bewegen, greifen Sie die Griffe der Pulsplatte und kippen Sie die Maschine auf ihren vorderen Stabilisator. Nutzen Sie nun die Transporträder, um die Maschine an den gewünschten Ort zu bewegen.

## EINSTELLEN DER WIDERSTÄNDE

---

Drehen Sie den Spannungsregler im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen. Drehen Sie den Spannungsregler gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern. Niveau 1 ist der niedrigste und Niveau 8 der höchste.





<b>1</b>	LCD-Anzeige	<b>3</b>	Funktionsknöpfe
<b>2</b>	Funktionssymbole	<b>4</b>	Tabletthalter

## FUNKTIONEN

**DISTANZ:** Die während Ihres Trainings zurückgelegte Strecke in Kilometern.

**ZEIT:** Zählt die Dauer Ihres Trainings.

**GESCHWINDIGKEIT:** Berechnet Ihre aktuelle Geschwindigkeit während des Trainings.

**PULS:** Berechnet Ihre aktuelle Herzfrequenz während des Trainings.

**KALORIEN:** Zählt die geschätzten verbrannten Kalorien während des Trainings.

**FAHRSTAND:** Die seit der ersten Benutzung der Maschine zurückgelegte Strecke in Kilometern.

**SCAN:** Durchläuft jede Funktion wiederholt.



### **SCAN-MODUS**

Wenn Sie den Monitor zum ersten Mal einschalten, wird er im Scan-Modus eingestellt sein, der alle Ihre Daten alle paar Sekunden anzeigt. In der oberen linken Ecke wird ein Scan-Grafik angezeigt, um dies anzuzeigen. Um den Scan-Modus zu verlassen, drücken Sie die Modustaste.

### **HAUPTANZEIGE**

Außerhalb des Scan-Modus drücken Sie kontinuierlich die Modustaste, um die Funktion zu ändern, die im großen Anzeigebereich angezeigt wird.

### **ZIELPROGRAMME**

Mit dem CT200-Monitor können Sie ein Ziel für Zeit, Distanz, Kalorien und Puls festlegen. Drücken Sie die Modustaste, bis die Funktion, die Sie einstellen möchten, angezeigt wird, und drücken Sie dann kontinuierlich die Setztaste, um die Ziffern zu erhöhen. Sobald Sie Ihr Ziel festgelegt haben, können Sie entweder ein weiteres Ziel festlegen, indem Sie die Modustaste drücken, um zur nächsten Einstellung zu wechseln, oder mit dem Pedaltraining beginnen, um Ihr Workout zu starten.

### **RÜCKSETZEN IHRES MONITORS**

Um die Ziffern auf Ihrem Monitor zurückzusetzen, drücken und halten Sie die Reset-Taste. Dadurch wird alles auf null zurückgesetzt.

## SPEZIFIKATIONEN

---

<b>Anzeige</b>	Anzeige: Scan-Modus, Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien, Kilometerzähler und Puls
<b>Schwungrad</b>	5 kg Schwungrad in zwei Richtungen
<b>Widerstand</b>	8 Stufen der magnetischen Widerstand
<b>Batterie</b>	2 x AA
<b>Pedale</b>	Breite Plattformpedale
<b>Lenker</b>	Sowohl Schwenkarme als auch stationäre Pulsplattenlenker
<b>Farbe</b>	Schwarz und Rot
<b>Maximales Benutzergewicht</b>	100kg, 15.7 St or 220 lb.
<b>Fläche</b>	115.5cm (Länge) x 75cm (Breite) x 158cm (Höhe)
<b>Verpackungsabmessungen</b>	Box 1: 106.5cm (Länge) x 37cm (Breite) x 55.5cm (Höhe)
<b>Bruttogewicht</b>	37.5kg
<b>Nettogewicht</b>	32.5kg



# 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)800 6123 988 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.

### **3 EINFACHE SCHRITTE ZUR REINIGUNG IHRES CROSS TRAINERS**

Empfehlung (diese dienen nur als Richtlinie):

- Verwenden Sie ein sauberes Tuch, um die gesamte Maschine abzuwischen.
  - Saugen oder fegen Sie den Boden unter und um den Cross Trainer, um zu verhindern, dass Staub in die Maschine gelangt. Eine Laufbandmatte kann helfen, Staub zu reduzieren.
  - Verwenden Sie einen Staubsauger oder ein weiches, feuchtes Tuch, um die gesamte Abdeckfläche der Maschine zu reinigen. Wenn das Produkt über einen längeren Zeitraum nicht verwendet wird, sollte es zusammengeklappt und an einem geeigneten Ort gelagert 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](mailto:CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK).

Sie können auch unsere Download-Seite auf unserer Website besuchen, um Wartungs- und Montageanleitungen sowie Videos zu finden.

## 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.