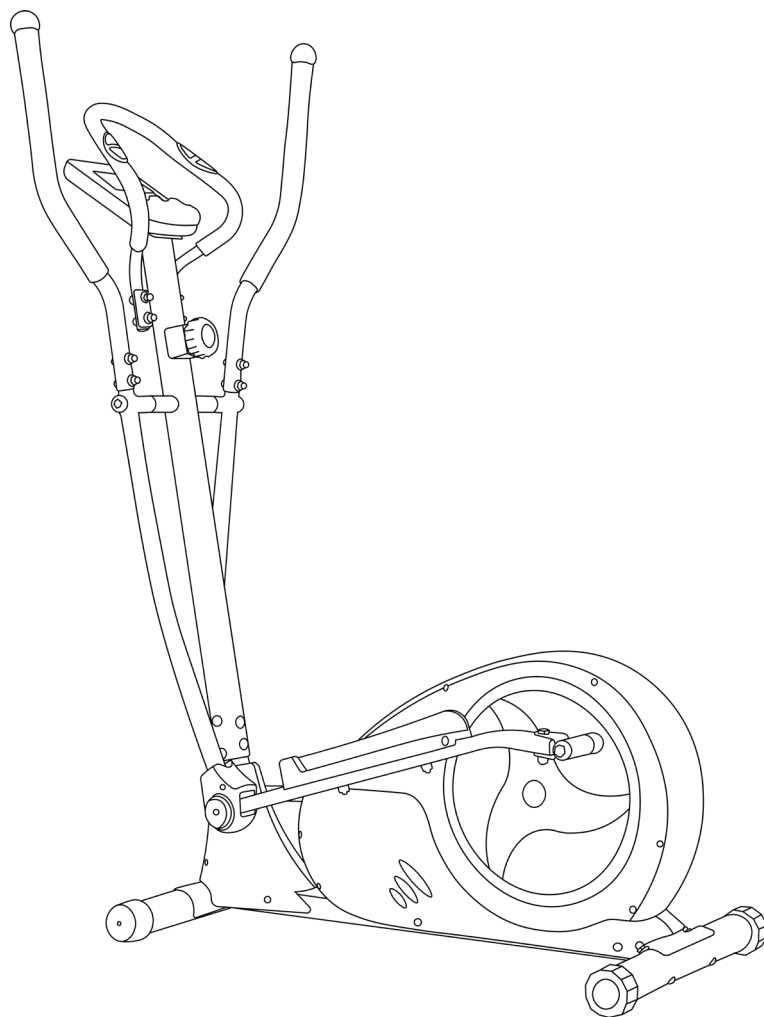


CT300 CROSS TRAINER

INSTRUCTION MANUAL



ENGLISH USER MANUAL

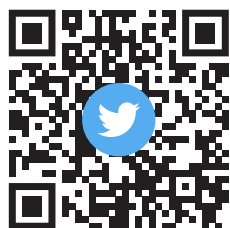
ASSEMBLY INSTRUCTIONS AND TECHNICAL SUPPORT

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



Exploded diagram	5
Parts list	6

1. SAFETY INSTRUCTIONS

Important safety information	7
User safety precautions	8
Prior to use.....	8
During use.....	8
Exercise safety precautions	8
Facility safety precautions	8

2. ASSEMBLY

Preparing the site	10
Diagram	10
Content listing	11
Box contents.....	11
Tools pack.....	12
CT300 assembly	13

3. OPERATION

Operation procedures	16
Testing the cross trainer operation	16
Moving the machine	16
Adjusting the resistance	16
Monitor configuration	17
Functions	17
Monitor instructions	18
Scan mode.....	18
Main display.....	18
User details.....	18
Target programs.....	18
Recovery function.....	18
Resetting your monitor.....	18
Specifications	19

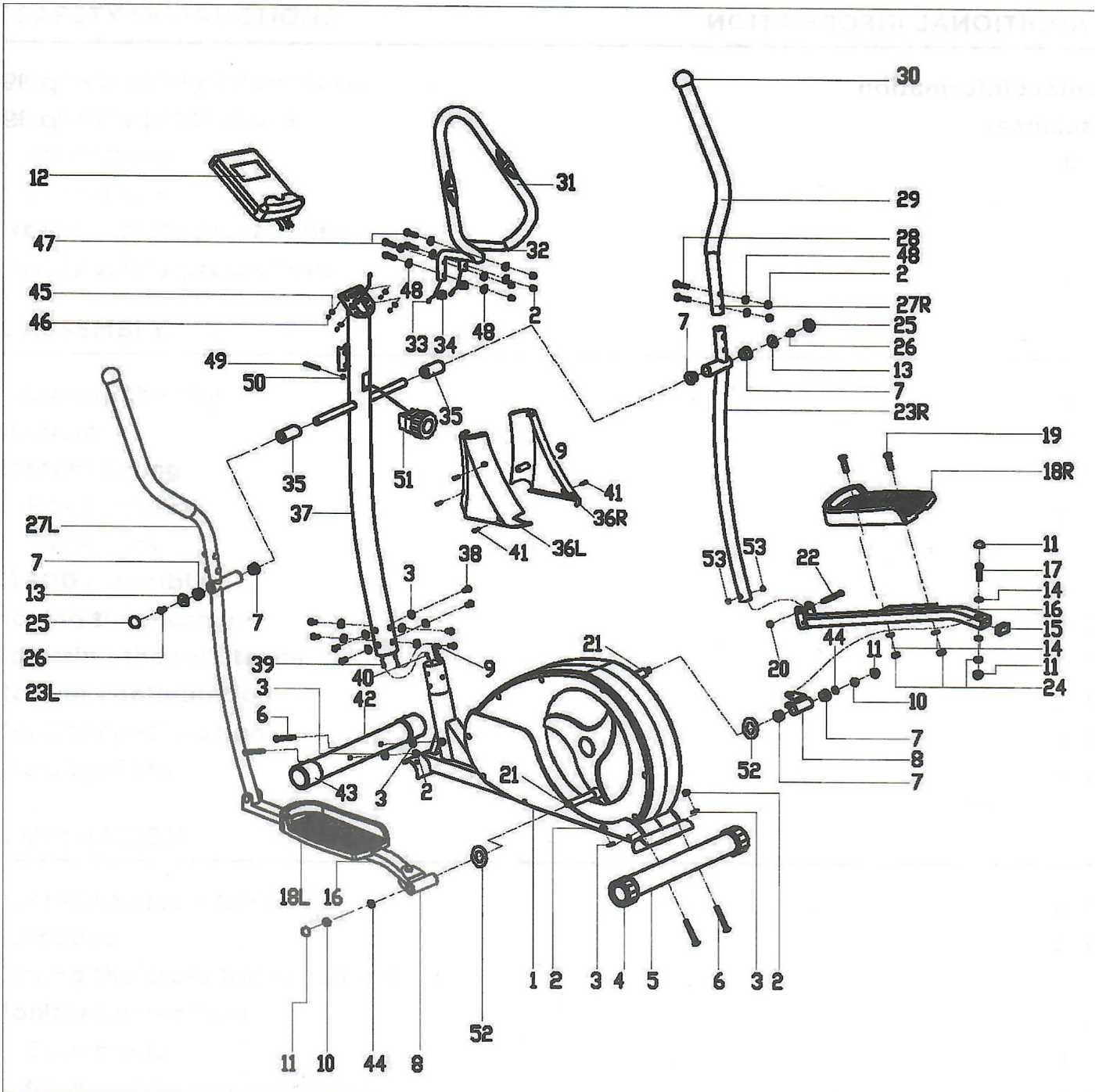
4. MAINTENANCE

Preventive maintenance activities	20
Cross trainer cleaning	21
3 easy steps to clean your cross trainer.....	21

5. ADDITIONAL INFORMATION

Contact information	22
Disclaimer	22

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Main frame	1	27 L/R	Handrail	2
2	Cap nut M8	12	28	Carriage bolt M8 x 45	4
3	Arc washer 20xD8.5xR30	12	29	Foam grip handrail	2
4	End cap of rear stabiliser	2	30	Mushroom end cap	2
5	Rear stabiliser	1	31	Foam grip of handlebar	1
6	Carriage bolt M8 x 74	4	32	Handlebar	1
7	Bushing	8	33	Pulse wire	2
8	Pedal tube link	2	34	End cap	2
9	Tension cable	1	35	Spacer 32 x 59	2
10	Nylon nut M10 x 1.25	2	36 L/R	Vertical tube cover	2
11	Cap S17	6	37	Vertical tube	1
12	Monitor	1	38	Hex pan head screw	8
13	Big washer 8.2	2	39	Upper sensor wire	1
14	Flat washer 10.5x20x2	10.5	40	Sensor wire	1
15	Square cap	2	41	Cross tapping screw	4
16	Pedal tube	2	42	Front stabiliser	1
17	Allen bolt M10 x 50	2	43	End cap of front stabiliser	2
18 L/R	Pedal	2	44	Flat washer 10.5x32x2	2
19	Allen bolt M10 x 45	4	45	Flat washer D5	4
20	Nylon nut M8	2	46	Cross pan head screw M4x12	4
21	Crank	2	47	Cross pan head screw M8x38	4
22	Allen bolt M8 x 50	2	48	Arc washer 20xD8.5xR12.5	12
23 L/R	Handrail arm	2	49	Cross pan head screw M5x55	1
24	Nylon nut M10	7	50	Arc washer D5	1
25	Cap S14	2	51	Tension controller	1
26	Allen bolt M8 x 15	2	52	Wave washer	2
			53	Bushing	4

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 0121 328 7507 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.

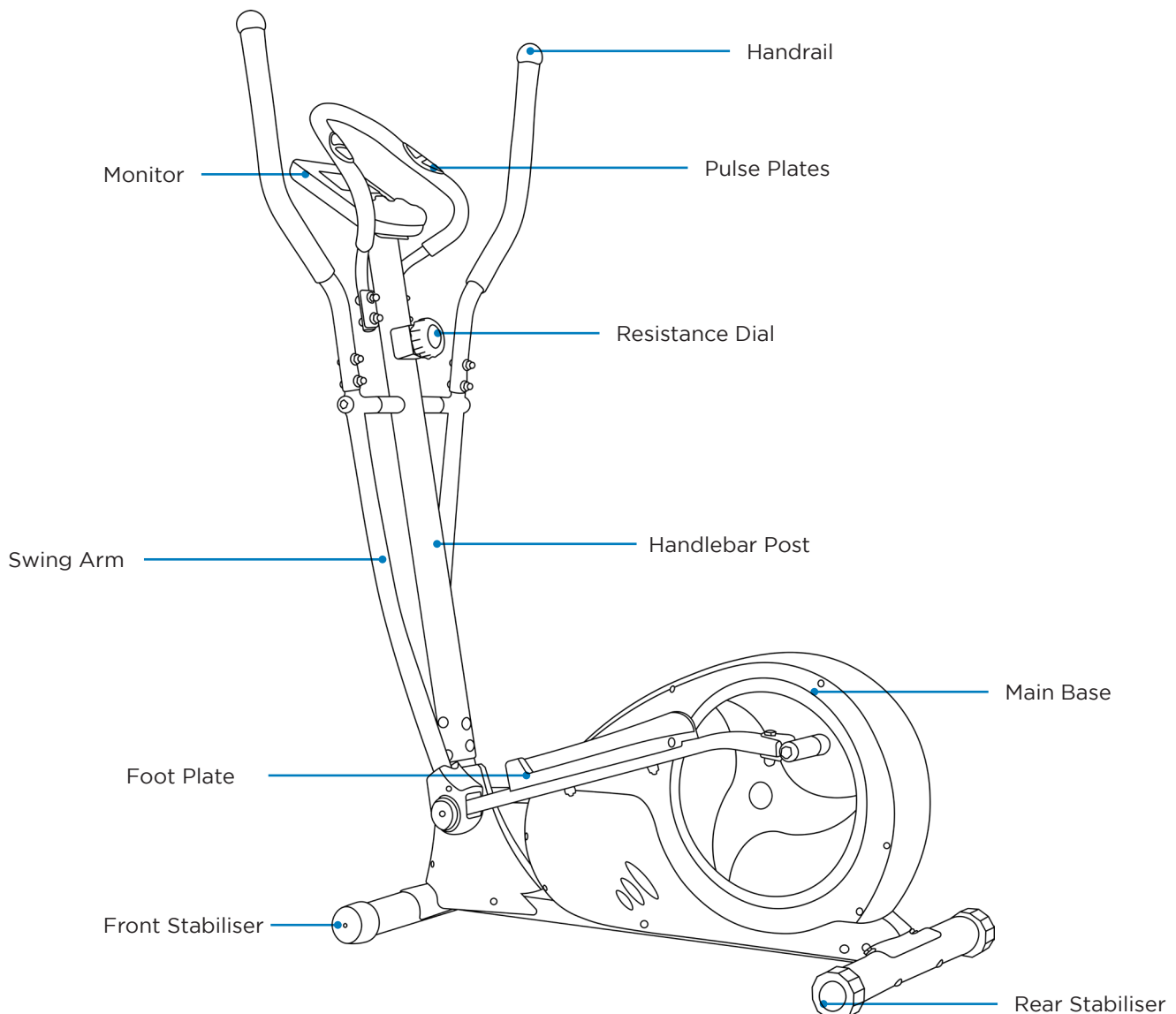
2 ASSEMBLY

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

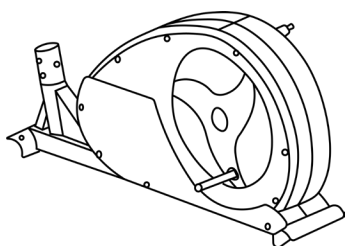


CONTENT LISTING

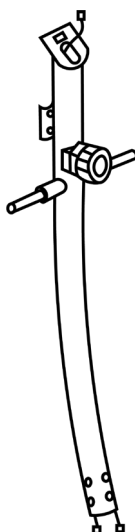


See diagram (previous page) and content listing (below) for cross trainer box contents. See *Customer Service* chapter for contact information if any parts are missing.

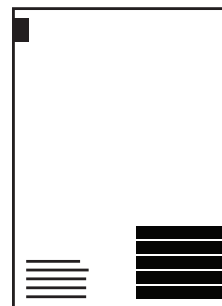
BOX CONTENTS



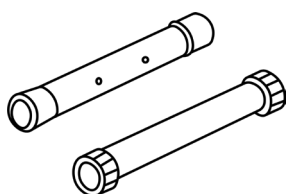
Main Base



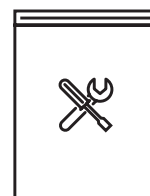
Handlebar Post



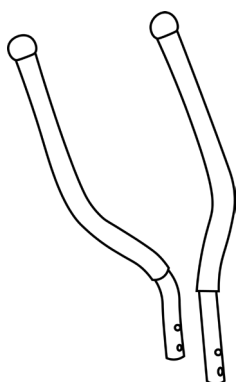
Manual



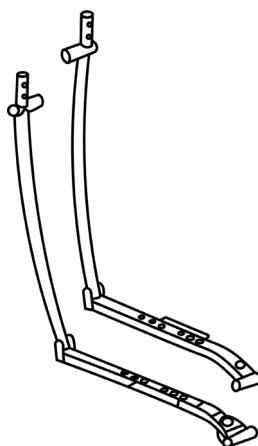
Stabilisers



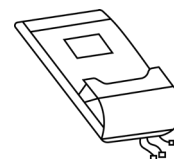
Tools Pack²



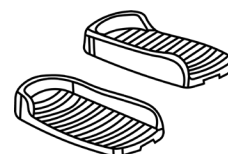
Top Handrails



Swing Tubes



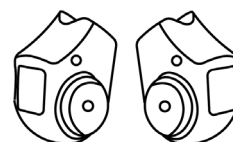
Monitor



Foot Plates x2



Pulse Plate Handrails



Swing Arm Casing x2

TOOLS PACK



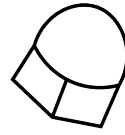
Arc Washers
x24



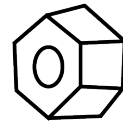
Flat Washer
x4



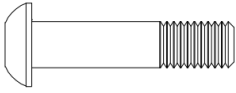
Plastic Caps
x12



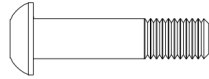
Cap Nuts
x12



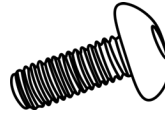
Nylon Nuts
x4



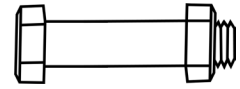
M8*45 Bolt
x4



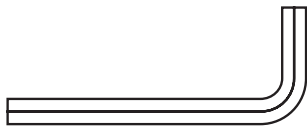
M8*38 Bolt
x4



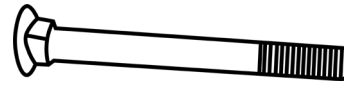
Allen Head Bolt
x8



M10*45
Hex Bolt
x4



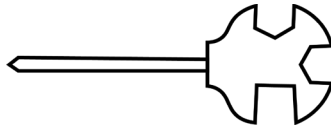
Hex Allen Key
x1



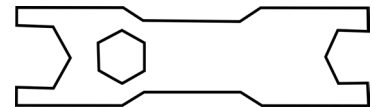
M8*76
Carriage Bolts
x4



13/14 Spanner
x1



Multi-Tool
x1

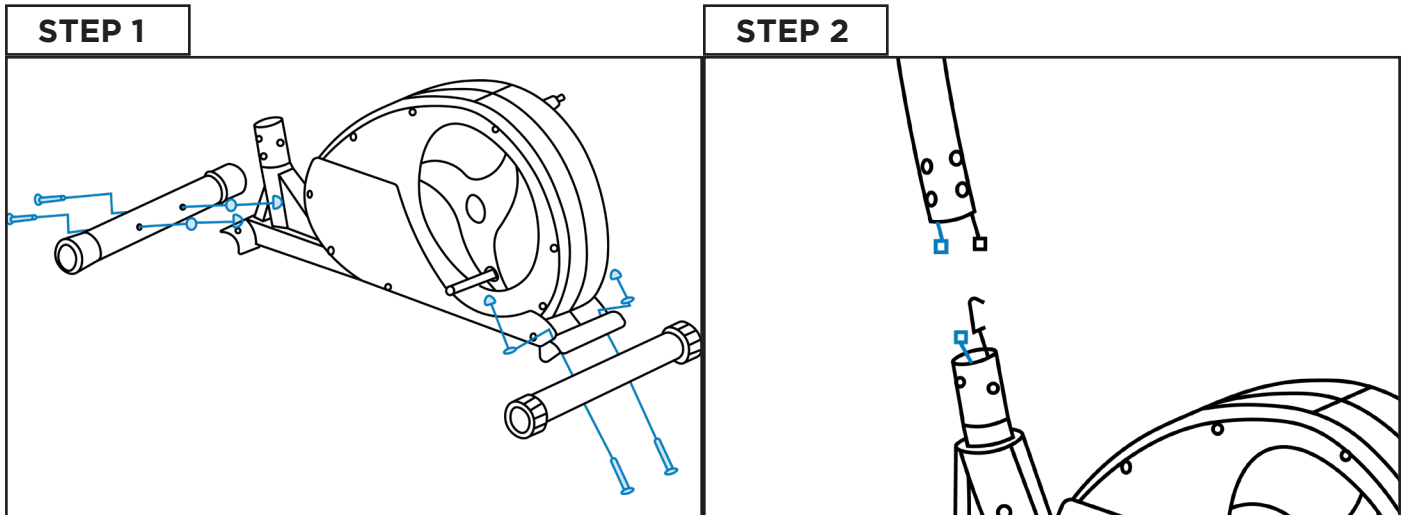


17/19 Spanner
x1



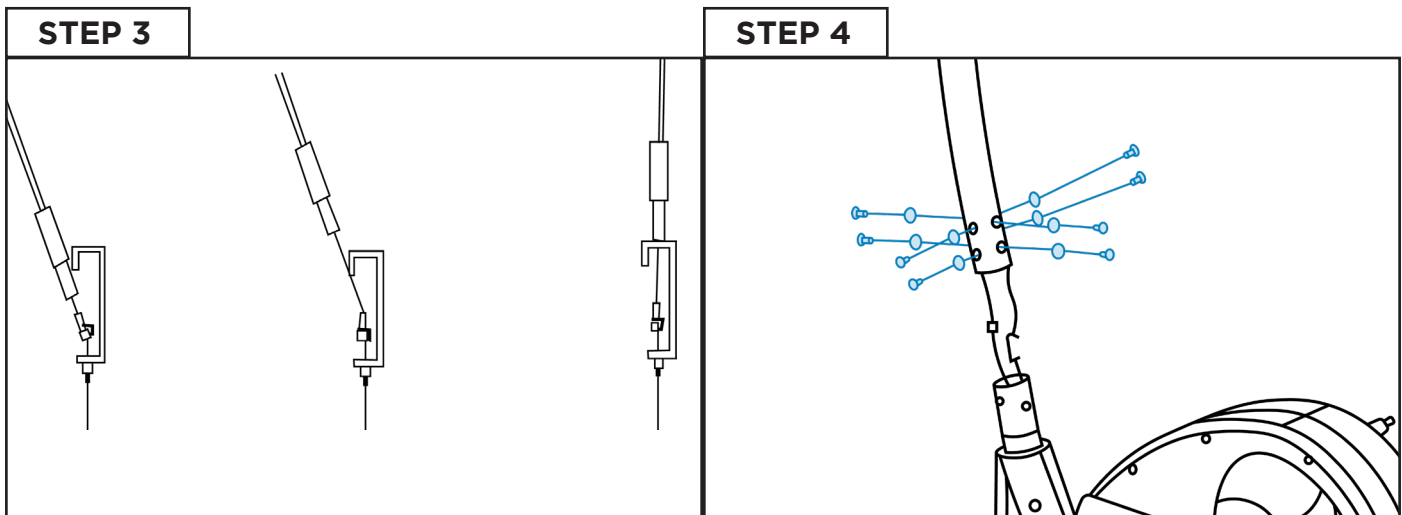
The cross trainer has been assembled and tested at the factory, so you shouldn't have any problems putting all the parts together. Components are designed to fit together, and only basic tools are required for the assembly process. Inside the box you will find a Tools Pack (Hex Allen Key, Spanner, Washers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

To assemble your JLL CT300 please follow these easy steps:



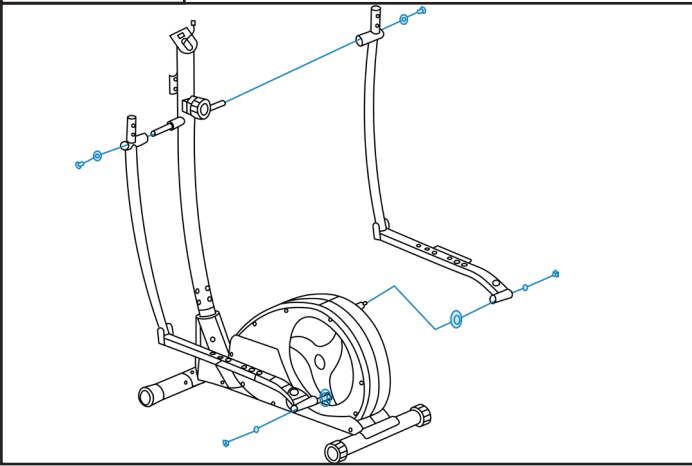
STEP 1
Start by attaching the stabilisers to the main base using four carriage bolts, four arc washers and four acorn nuts.

STEP 2
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.

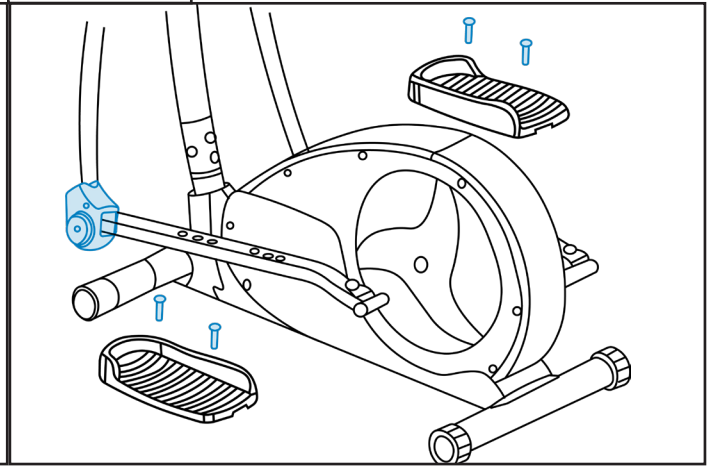


STEP 3
Connect the tension cable following the diagram. This may take some force.

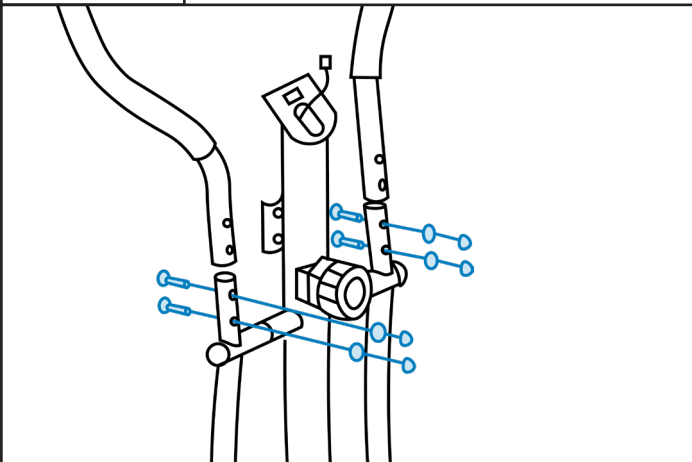
STEP 4
Secure the handlebar post to the main base using eight Allen head bolts and arc washers.

STEP 5

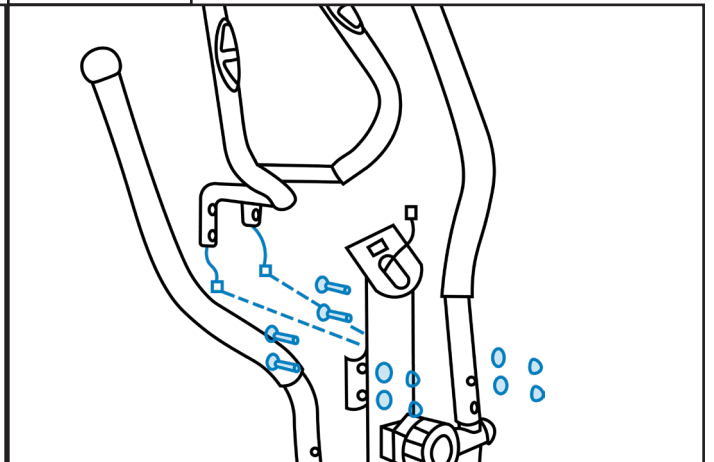
Attach the right and left swing arms to the handlebar post and base using a flat washer and hex bolt on each side.

STEP 6

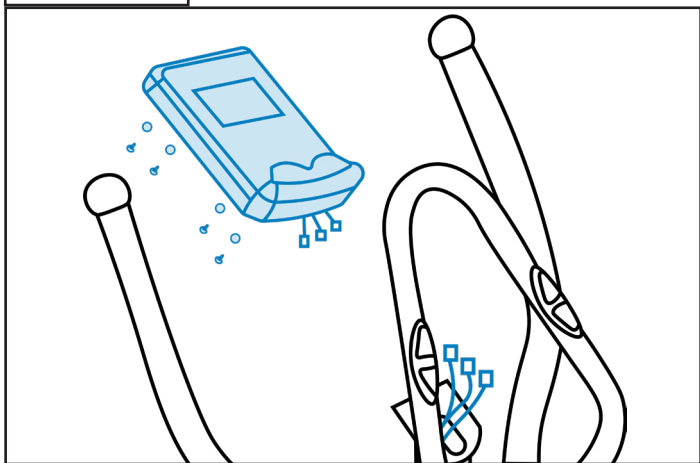
Attach the footplate's to the support bars using two hex bolts, flat washers and nylon nuts for each side. Each pedal, crank and swing arm will be labelled 'R' and 'L'. Also, attach the swing arm casings over each join.

STEP 7

Attach the right and left handrails to the swing arms using two M8 bolts and arc washers for each side.

STEP 8

Connect the wires from the pulse plate handlebars to the wires in the handlebar post. Secure the handlebars to the post using four M8 bolts and washers.

STEP 9

Remove the four screws from the monitor, connect the three wires from the monitor to the base and then secure the monitor to the bracket using the screws.

3 OPERATION

OPERATION PROCEDURES

Mode: To select the function you want to display on the main screen, press the mode button on the monitor, this will scroll through each function until you reach the desired one.

To reset your monitor, press and hold the reset/go button for 4 seconds to set all the values back to zero.

Auto On/Off: The monitor will turn on when you start pedalling or by pressing any button. The monitor will turn off after being inactive for 4 minutes.

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 footplate's, 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.

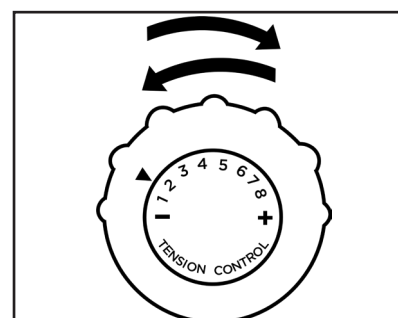
MOVING THE MACHINE

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.





1	Main LCD display	3	Function Buttons
2	Readouts	4	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.

TEMPERATURE: Shows the temperature of the location of the machine.

PULSE RECOVERY: Takes the average between your 2 minute heart rate and heart rate after intense exercise.

SCAN: Scans through each function repeatedly.

MONITOR INSTRUCTIONS

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 top display box. In each other section the text icon will flash to indicate which function is being displayed currently.

Please Note: Calories and temperature will share the same window, press mode until calories begins to flash the press the up button to select temperature. You can also choose between Celsius and Fahrenheit.

USER DETAILS

With the CT300 monitor you are able to input up to 8 users information such as height, weight, gender, age etc. Whilst stationary press the body fat button, this will bring up the first option. Use the up or down buttons to change the digits of each setting, once each one has been completed press the mode button to move to the next setting.

TARGET PROGRAMS

With the CT300 monitor you are able to set a target time, distance and calories. Press the mode button until the function you want to set is flashing, then press the up or down buttons to set 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.

RECOVERY FUNCTION

After exercising for a period of time, keep your hands on the pulse plates, stop pedalling and press recovery. All of the functions will stop displaying except for time, which will start counting down from 60 secs. The screen will display your heart rate recovery status with F1-F6, F1 being the best and F6 being the worst. The user may keep exercising to improve the heart rate recovery status.

RESETTING YOUR MONITOR

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

SPECIFICATIONS



Display	Display: Time (mins:secs), Speed (km/h), Distance (km), Pulse (ppm), Calories, Temperature (degrees), Pulse Recovery and Body Fat (%)
Flywheel	5.5kg two way flywheel
Resistance	8 Levels of magnetic resistance
Battery	2 x AA
Pedals	Wide platform pedals
Handlebars	Both swing arms and stationary pulse plate handlebars
Colour	Silver/Grey
Maximum User Weight	100kg, 15.7 St or 220 lb.
Occupying Area	120cm (Length) x 61cm (Width) x 167cm (Height)
Packaging Dimensions	119cm (length) x 44.5cm (width) x 58cm (height)
Gross Weight	39.8kg
Net Weight	35.9kg

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.....	26
Liste de pièces.....	27

1. INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Informations importantes sur la sécurité.....	28
Précautions de sécurité pour l'utilisateur.....	29
Avant l'utilisation.....	29
Pendant l'utilisation.....	29
Précautions de sécurité pour l'exercice.....	29
Précautions de sécurité pour l'établissement.....	30

2. ASSEMBLAGE

Préparation du site.....	31
Diagramme.....	31
Liste du contenu.....	32
Contenu de la boîte.....	32
Kit d'outils.....	33
Assemblage du CT300.....	34

3. FONCTIONNEMENT

Procédures d'opération.....	37
Test du fonctionnement du cross trainer.....	37
Déplacement de la machine.....	37
Ajustement de la résistance.....	37
Configuration du moniteur.....	38
Fonctions.....	38
Instructions du moniteur.....	39
Mode de scan.....	39
Affichage principal.....	39
Détails de l'utilisateur.....	39
Programmes cibles.....	39
Fonction de récupération.....	39
Réinitialisation de votre moniteur.....	39
Spécifications.....	40

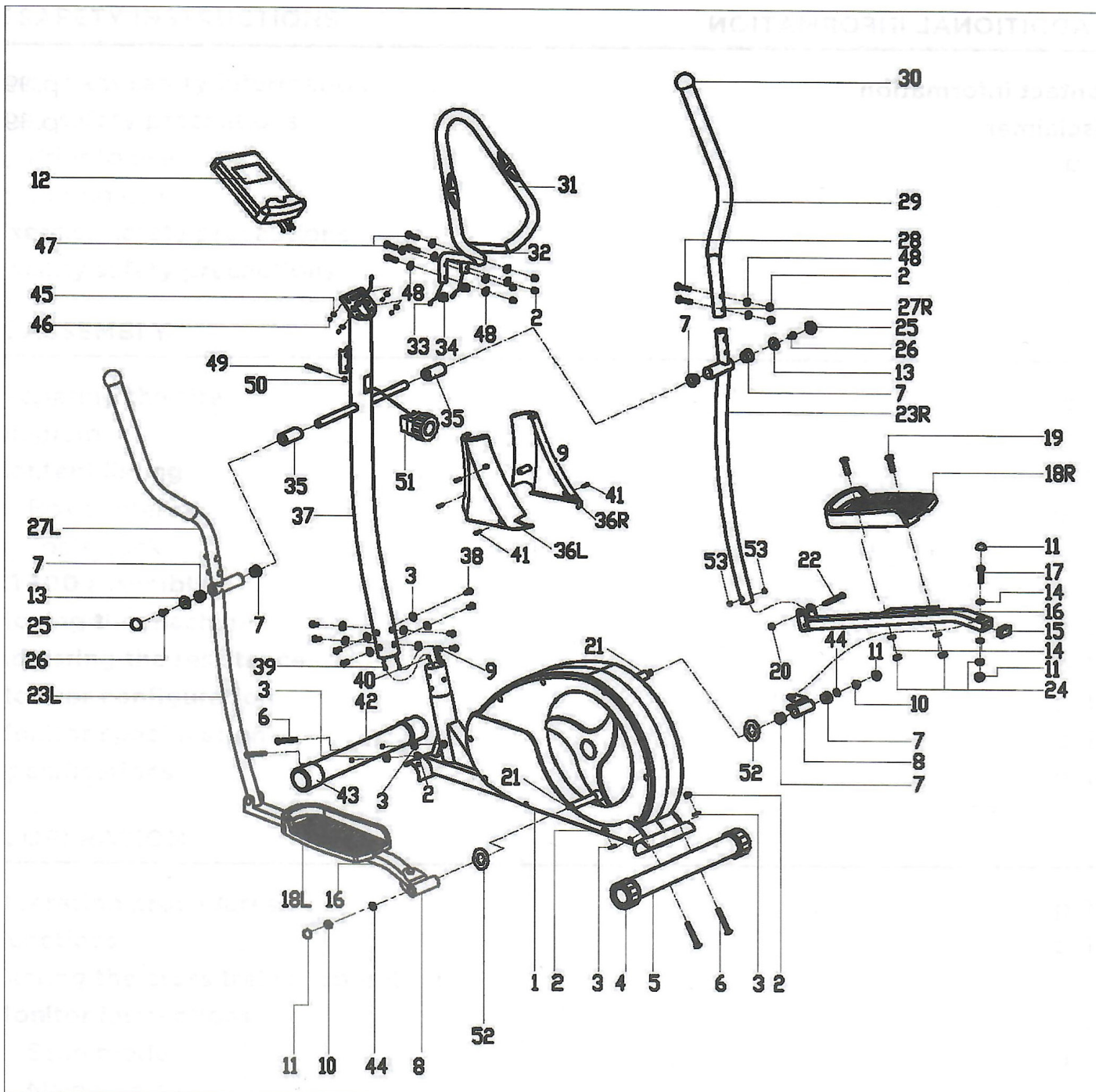
4. MAINTENANCE

Activités de maintenance préventive	41
Nettoyage du cross trainer	42
3 étapes simples pour nettoyer votre cross trainer.....	42

5. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Informations de contact	43
Avis de non-responsabilité	43

SCHÉMA ÉCLATÉ



LISTE DE PIÈCES



No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Cadre principal	1	27 L/R	Main courante	2
2	Écrou borgne M8	12	28	Boulon de carrosserie M8 x 45	4
3	Rondelle arquée 20xD8.5xR30	12	29	Poignée en mousse de la main courante	2
4	Capuchon de l'extrémité du stabilisateur arrière	2	30	Capuchon en champignon	2
5	Stabilisateur arrière	1	31	Poignée en mousse du guidon	1
6	Boulon de carrosserie M8 x 74	4	32	Guidon	1
7	Douille	8	33	Fil de poulx	2
8	Lien du tube de pédale	2	34	Capuchon de finition	2
9	Câble de tension	1	35	Entretoise 32 x 59	2
10	Écrou en nylon M10 x 1.25	2	36 L/R	Cache du tube vertical	2
11	Capuchon S17	6	37	Tube vertical	1
12	Moniteur	1	38	Vis à tête cylindrique hexagonale	8
13	Grande rondelle 8.2	2	39	Fil du capteur supérieur	1
14	Rondelle plate 10.5x20x2	10.5	40	Fil du capteur	1
15	Capuchon carré	2	41	Vis autotaraudeuse	4
16	Tube de pédale	2	42	Stabilisateur avant	1
17	Boulon Allen M10 x 50	2	43	Capuchon de l'extrémité du stabilisateur avant	2
18 L/R	Pédale	2	44	Rondelle plate 10.5x32x2	2
19	Boulon Allen M10 x 45	4	45	Rondelle plate D5	4
20	Écrou en nylon M8	2	46	Vis à tête cylindrique cruciforme M4x12	4
21	Manivelle	2	47	Vis à tête cylindrique cruciforme M8x38	4
22	Boulon Allen M8 x 50	2	48	Rondelle arquée 20xD8.5xR12.5	12
23 L/R	Bras de la rampe	2	49	Vis à tête cylindrique cruciforme M5x55	1
24	Écrou en nylon M10	7	50	Rondelle arquée D5	1
25	Capuchon S14	2	51	Contrôleur de tension	1
26	Boulon Allen M8 x 15	2	52	Rondelle ondulée	2
			53	Douille	4

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

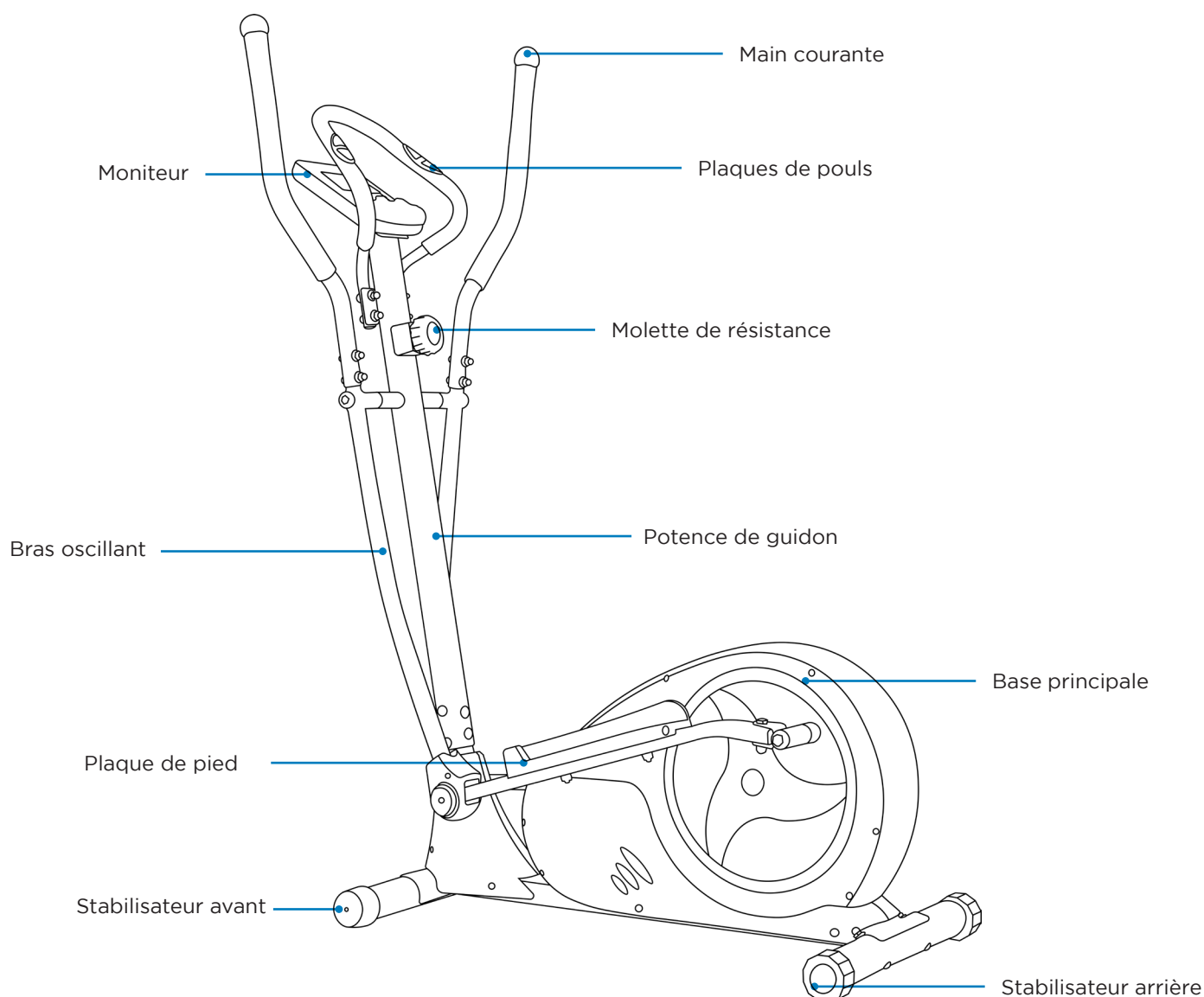


PRÉPARATION DU SITE

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.

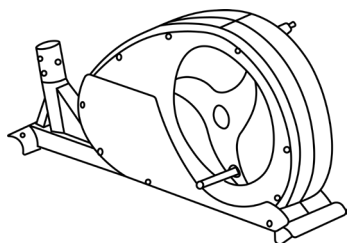
DIAGRAMME



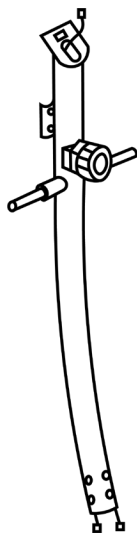
LISTE DU CONTENU

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.

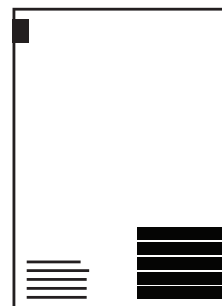
CONTENU DE LA BOÎTE



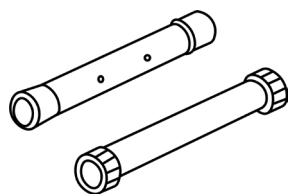
Base principale



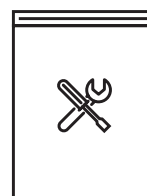
Potence de guidon



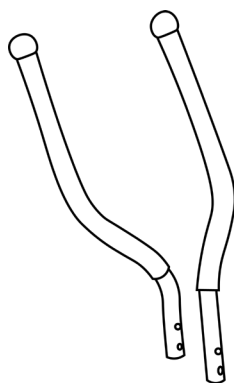
Manuel



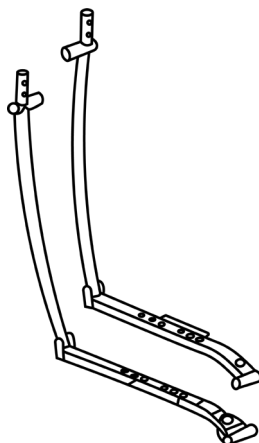
Stabilisateurs



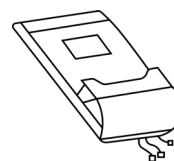
Kit d'outils



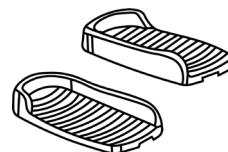
Main courante supérieure



Tubes oscillants



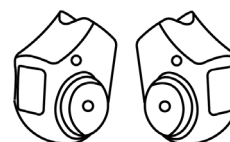
Moniteur



Plaque de pied x2



Guidons avec plaques de pouls



Carter du bras oscillant x2

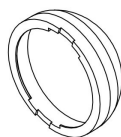
TOOLS PACK



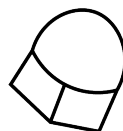
Rondelles arquées
x24



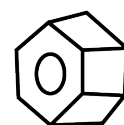
Rondelle plate
x4



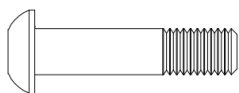
Capuchons en
plastique
x12



Écrous borgnes
x12



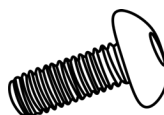
Écrous en nylon
x4



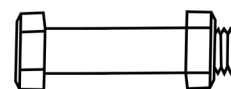
M8*45 Boulon
x4



M8*38 Boulon
x4



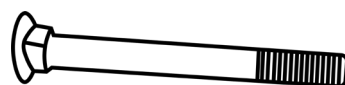
Boulon à tête Allen
x8



M10*45
Boulon hexagonal
x4



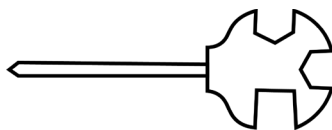
Clé hexagonale Allen
x1



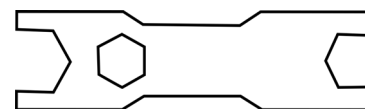
M8*76
Boulons de carrosserie
x4



13/14 Clé
x1



Outil multifonction
x1

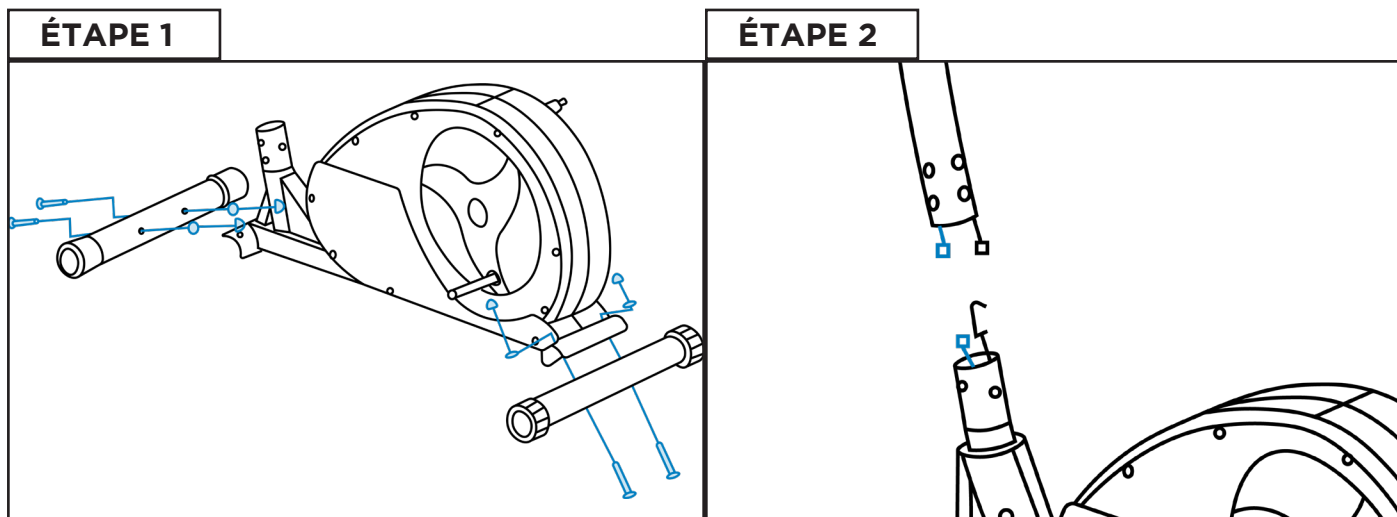


17/19 Clé
x1

ASSEMBLAGE DU CT300

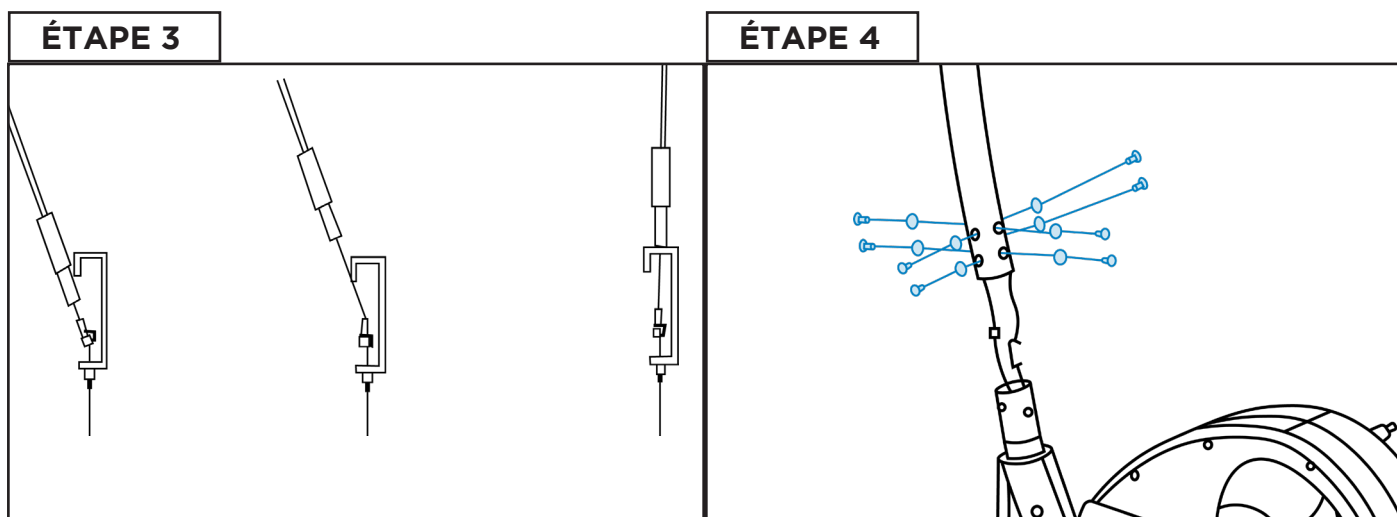
Le cross trainer a été assemblé et testé à l'usine, vous ne devriez donc rencontrer aucun problème pour assembler toutes les pièces. Les composants sont conçus pour s'emboîter et seuls des outils de base sont nécessaires pour le processus d'assemblage. À l'intérieur de la boîte, vous trouverez un pack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

Pour assembler votre JLL CT300, suivez ces étapes simples :



Commencez par fixer les stabilisateurs à la base principale en utilisant quatre boulons de carrosserie, quatre rondelles arquées et quatre écrous borgnes.

Connectez le fil du capteur de la base principale au bas de la potence du guidon. Assurez-vous que les broches s'alignent et que vous entendez un clic.

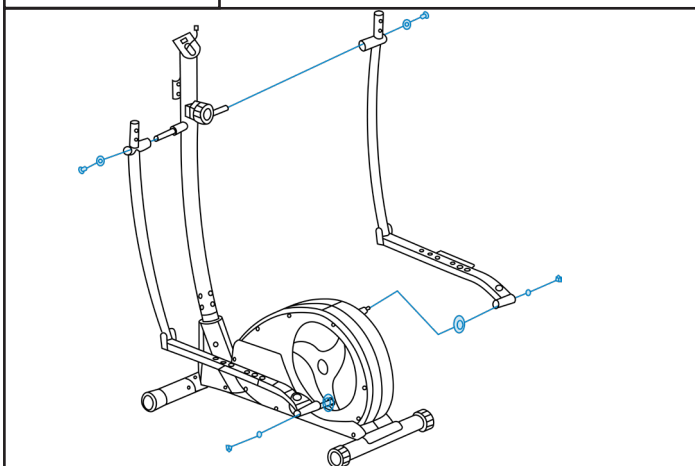


Connectez le câble de tension en suivant le schéma. Cela peut demander un peu de force.

Fixez la potence du guidon à la base principale en utilisant huit boulons à tête Allen et des rondelles arquées.

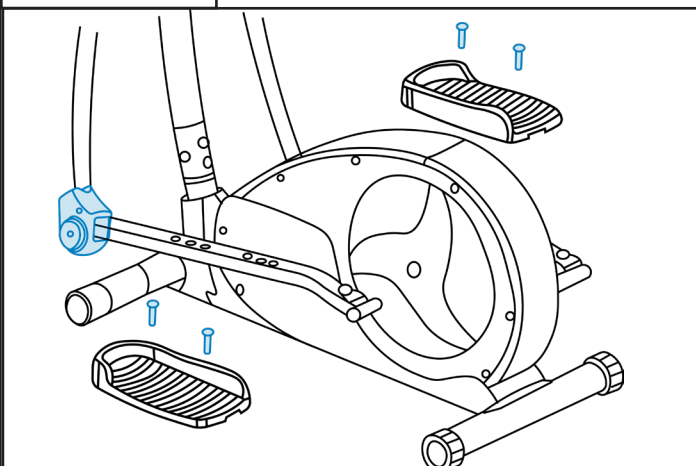


ÉTAPE 5



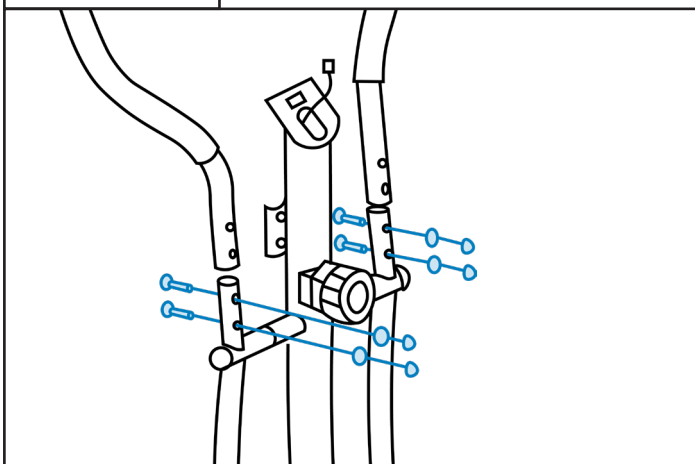
Fixez les bras oscillants droit et gauche à la potence du guidon et à la base en utilisant une rondelle plate et un boulon hexagonal de chaque côté.

ÉTAPE 6



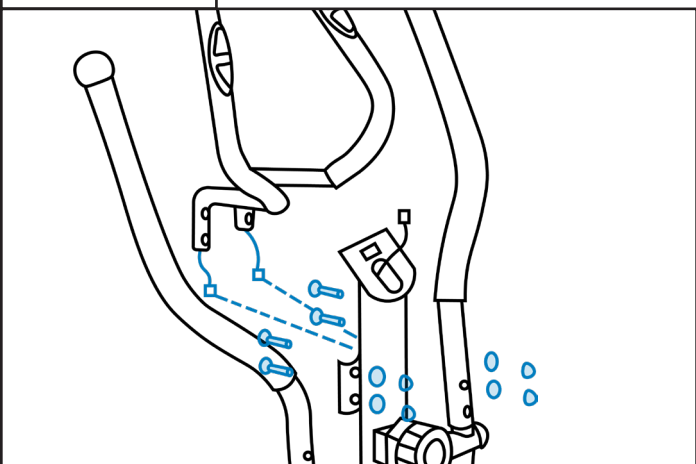
Fixez les plaques de pied aux barres de support en utilisant deux boulons hexagonaux, des rondelles plates et des écrous en nylon de chaque côté. Chaque pédale, manivelle et bras oscillant sera étiqueté 'R' et 'L'. Attachez également les carters des bras oscillants sur chaque joint.

ÉTAPE 7



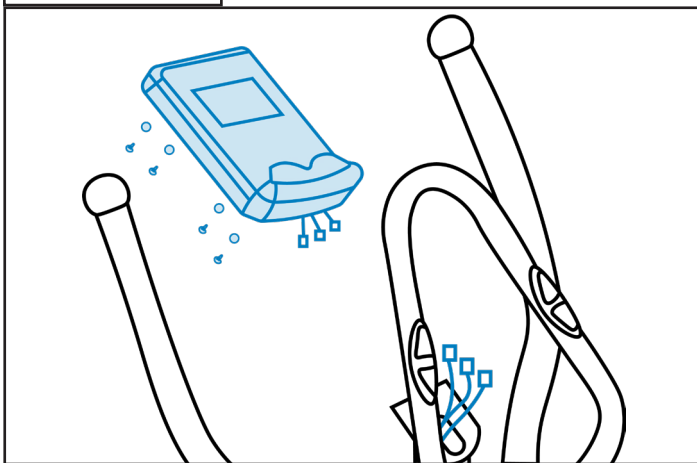
Fixez les mains courantes droite et gauche aux bras oscillants en utilisant deux boulons M8 et des rondelles arquées de chaque côté.

ÉTAPE 8



Connectez les fils des guidons avec plaques de poulies aux fils dans la potence du guidon. Fixez les guidons à la potence en utilisant quatre boulons M8 et des rondelles.

ÉTAPE 9



Retirez les quatre vis du moniteur, connectez les trois fils du moniteur à la base, puis fixez le moniteur au support en utilisant les vis.

3 FONCTIONNEMENT



PROCÉDURES DE FONCTIONNEMENT

Mode : Pour sélectionner la fonction que vous souhaitez afficher sur l'écran principal, appuyez sur le bouton mode du moniteur. Cela défilera à travers chaque fonction jusqu'à ce que vous atteigniez celle désirée.

Pour réinitialiser votre moniteur, appuyez et maintenez le bouton reset/go pendant 4 secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro.

Auto On/Off : Le moniteur s'allume lorsque vous commencez à pédaler ou en appuyant sur n'importe quel bouton. Le moniteur s'éteint après 4 minutes d'inactivité.

TEST DU FONCTIONNEMENT DU VÉLO ELLIPTIQUE

Utilisez les instructions suivantes pour tester la résistance complète du vélo elliptique.

1. Tenez-vous sur la machine et placez vos pieds sur les plaques de pied, effectuez quelques rotations doucement.
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 que vous ressentez une différence dans la difficulté de la résistance.
4. Pendant que vous effectuez chaque rotation, assurez-vous que les bras oscillants bougent librement.
5. Assurez-vous également qu'aucun bruit inhabituel ne provient de la machine et qu'il n'y a pas de balancement pendant votre entraînement.

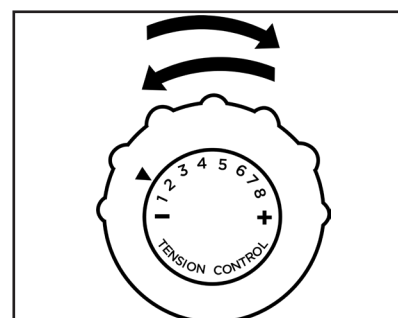
DÉPLACEMENT DE LA MACHINE

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'endroit souhaité.

RÉGLAGE 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 principal	3	boutons de fonction
2	Lectures	4	support de tablette

FONCTIONS

DISTANCE : La distance parcourue en kilomètres pendant votre entraînement.

TEMPS : Compte la durée de votre entraînement.

VITESSE : Calcule votre vitesse actuelle pendant l'exercice.

POULS : Calcule votre fréquence cardiaque actuelle pendant l'exercice.

CALORIE : Compte le nombre estimé de calories brûlées pendant l'exercice.

TEMPÉRATURE : Affiche la température de l'endroit où se trouve la machine.

RÉCUPÉRATION DU POULS : Prend la moyenne entre votre fréquence cardiaque au bout de 2 minutes et votre fréquence cardiaque après un exercice intense.

SCAN : Parcourt chaque fonction de manière répétée.



MODE SCAN

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

AFFICHAGE PRINCIPAL

Hors du mode scan, appuyez continuellement sur le bouton mode pour changer la fonction affichée dans la case d'affichage supérieure. Dans chaque autre section, l'icône texte clignotera pour indiquer quelle fonction est actuellement affichée.

Veillez noter : Les calories et la température partageront la même fenêtre, appuyez sur le bouton mode jusqu'à ce que les calories commencent à clignoter, puis appuyez sur le bouton haut pour sélectionner la température. Vous pouvez également choisir entre Celsius et Fahrenheit.

DÉTAILS DE L'UTILISATEUR

Avec le moniteur CT300, vous pouvez entrer les informations de jusqu'à 8 utilisateurs, telles que la taille, le poids, le sexe, l'âge, etc. Lorsque vous êtes à l'arrêt, appuyez sur le bouton de mesure de la graisse corporelle, cela affichera la première option. Utilisez les boutons haut ou bas pour modifier les chiffres de chaque paramètre, une fois chaque paramètre complété, appuyez sur le bouton mode pour passer au paramètre suivant.

PROGRAMMES CIBLES

Avec le moniteur CT300, vous pouvez définir un temps, une distance et des calories cibles. Appuyez sur le bouton mode jusqu'à ce que la fonction que vous souhaitez définir clignote, puis utilisez les boutons haut ou bas pour régler les chiffres. Une fois votre objectif défini, vous pouvez soit en définir un autre en appuyant sur le bouton mode pour passer au paramètre suivant, soit commencer à pédaler pour débuter votre entraînement.

FONCTION DE RÉCUPÉRATION

Après avoir fait de l'exercice pendant un certain temps, gardez vos mains sur les plaques de pouls, arrêtez de pédaler et appuyez sur le bouton de récupération. Toutes les fonctions cesseront de s'afficher sauf le temps, qui commencera à décompter à partir de 60 secondes. L'écran affichera votre statut de récupération de la fréquence cardiaque avec F1 à F6, F1 étant le meilleur et F6 le pire. L'utilisateur peut continuer à s'entraîner pour améliorer le statut de récupération de la fréquence cardiaque.

RÉINITIALISATION DE VOTRE MONITEUR

Pour réinitialiser les chiffres sur votre moniteur, appuyez et maintenez le bouton de réinitialisation, cela ramènera tout à zéro.

SPÉCIFICATIONS

Affichage	Affichage : Temps (min), Vitesse (km/h), Distance (km), Pouls (ppm), Calories, Température (degrés), Récupération du pouls et Graisse corporelle (%)
Rouet	Rouet bi-directionnel de 5,5 kg
Résistance	8 niveaux de résistance magnétique
Batterie	2 x AA
Pédales	Pédales à large plateforme
Guidons	Bras oscillants et guidons à plaque de pouls stationnaires
Couleur	Argent/Gris
Poids maximum de l'utilisateur	100kg, 15.7 St or 220 lb.
Surface occupée	120cm (longueur) x 61cm (largeur) x 167cm (hauteur)
Dimensions de l'emballage	119cm (longueur) x 44.5cm (largeur) x 58cm (hauteur)
Poids brut	39.8kg
Poids net	35.9kg

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

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



Explosionszeichnung	47
Teileliste	48

1. SICHERHEITSHINWEISE

Sicherheitsvorkehrungen des Benutzers	49
Benutzer-Sicherheitsvorkehrungen	50
Vor der Verwendung.....	50
Während der Verwendung.....	50
Sicherheitsvorkehrungen beim Training	50
Sicherheitsvorkehrungen für die Einrichtung	51

2. MONTAGE

Sitevorbereitung	52
Diagramm	52
Inhaltsverzeichnis	53
Boxinhalt.....	53
Werkzeugset.....	54
CT300 Montage	55

3. BETRIEB

Betriebsanweisungen	58
Überprüfung des Betriebs des Crosstrainers	58
Bewegen der Maschine	58
Einstellen des Widerstands	58
Monitoreinstellungen	59
Funktionen	59
Monitoranweisungen	60
Scan-Modus.....	60
Hauptanzeige.....	60
Benutzerdetails.....	60
Zielprogramme.....	60
Erholungsfunktion.....	60
Zurücksetzen des Monitors.....	60
Spezifikationen	61

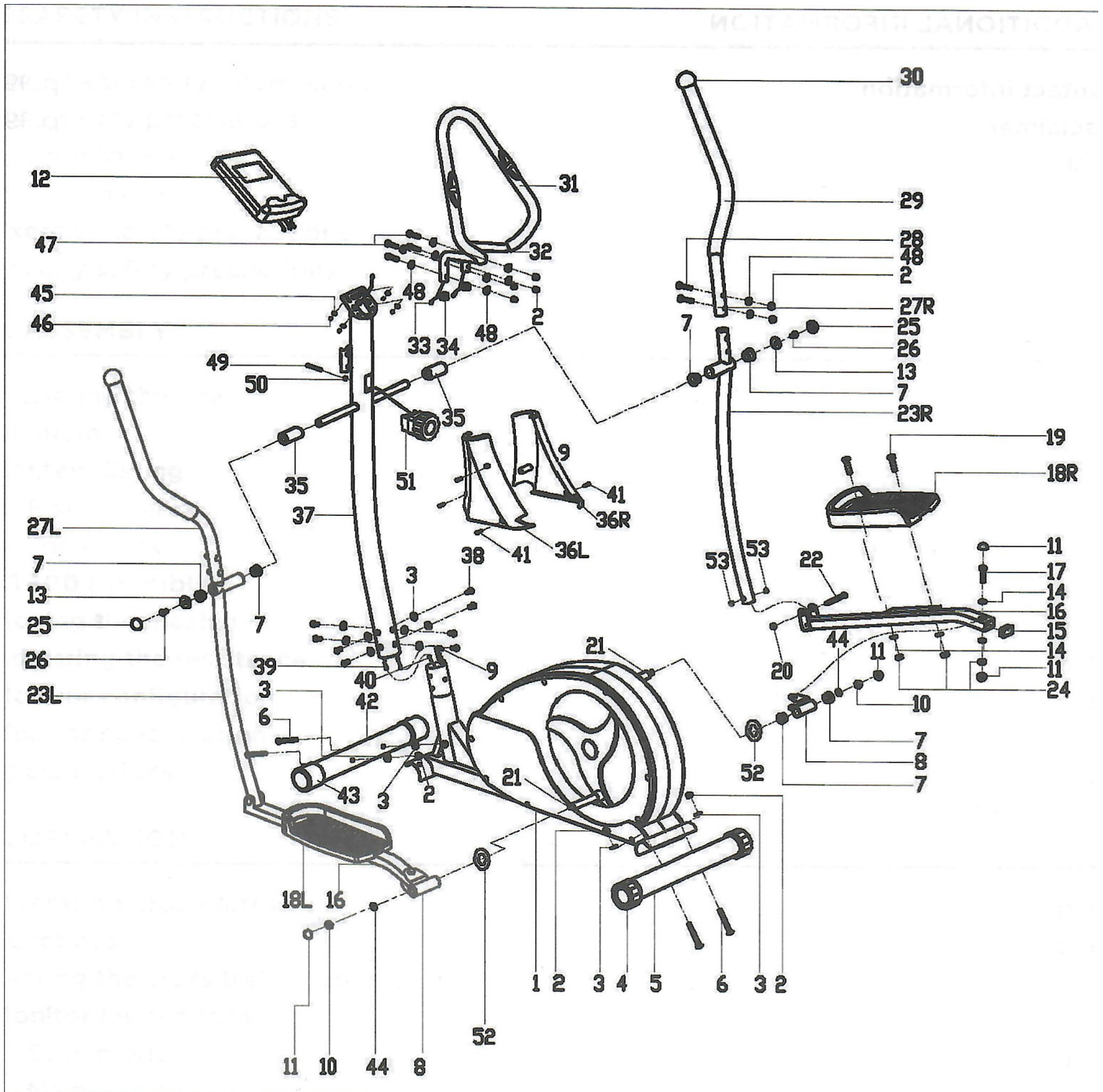
4. WARTUNG

Präventive Wartungsaktivitäten.....	62
Reinigung des Cross Trainers.....	63
3 einfache Schritte zur Reinigung Ihres Cross Trainers.....	63

5. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Kontaktdaten.....	64
Haftungsausschluss.....	64

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Hauptrahmen	1	27 L/R	Handlauf	2
2	Kappenmutter M8	12	28	Wagenbolzen M8 x 45	4
3	Bogenwaschmaschine 20xD8.5xR30	12	29	Schaumstoffgriff für Handlauf	2
4	Endkappe des hinteren Stabilizers	2	30	Pilzkappe	2
5	Hinterer Stabilizer	1	31	Schaumstoffgriff des Lenkers	1
6	Wagenbolzen M8 x 74	4	32	Lenker	1
7	Bushing	8	33	Pulskabel	2
8	Pedalrohrverbindung	2	34	Endkappe	2
9	Spannungskabel	1	35	Abstandshalter 32 x 59	2
10	Nylonmutter M10 x 1.25	2	36 L/R	Abdeckung für vertikales Rohr	2
11	Kappe S17	6	37	Vertikales Rohr	1
12	Monitor	1	38	Sechskantpfanne Schraube	8
13	Große Unterlegscheibe 8.2	2	39	Obere Sensorkabel	1
14	Flache Unterlegscheibe 10.5x20x2	10.5	40	Sensorkabel	1
15	Quadratische Kappe	2	41	Kreuzschraube	4
16	Pedalrohr	2	42	Vorderer Stabilisateur	1
17	Inbusschraube M10 x 50	2	43	Endkappe des vorderen Stabilizers	2
18 L/R	Pedal	2	44	Flache Unterlegscheibe 10.5x32x2	2
19	Inbusschraube M10 x 45	4	45	Flache Unterlegscheibe D5	4
20	Nylonmutter M8	2	46	Kreuzschlitzschraube M4x12	4
21	Kurbel	2	47	Kreuzschlitzschraube M8x38	4
22	Inbusschraube M8 x 50	2	48	Bogenwaschmaschine 20xD8.5xR12.5	12
23 L/R	Handlaufarm	2	49	Kreuzschlitzschraube M5x55	1
24	Nylonmutter M10	7	50	Bogenwaschmaschine D5	1
25	Kappe S14	2	51	Spannungsregler	1
26	Inbusschraube M8 x 15	2	52	Wellenunterlegscheibe	2
			53	Bushing	4

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.
-



- **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.

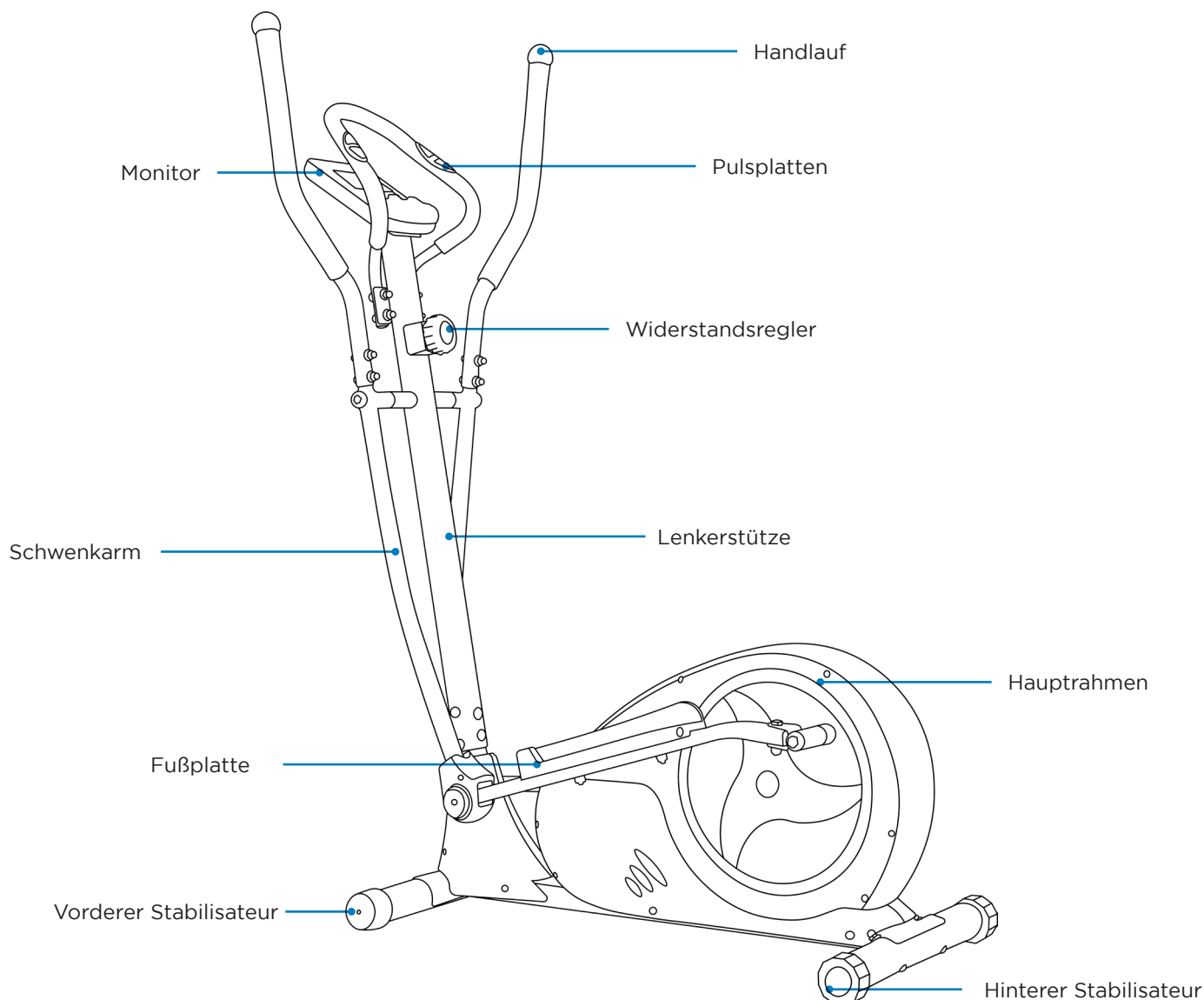
2 MONTAGE

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.

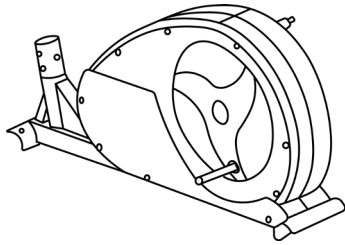
DIAGRAM



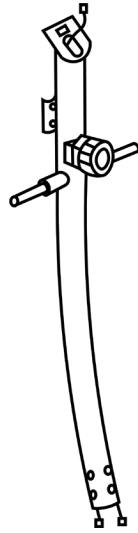


Bitte sehen Sie sich das Diagramm (vorherige Seite) und die Inhaltsliste (unten) für den Inhalt der Cross-Trainer-Box an. Konsultieren Sie das Kapitel Kundenservice für Kontaktdaten, falls Teile fehlen.

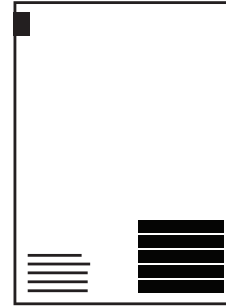
BOXINHALT



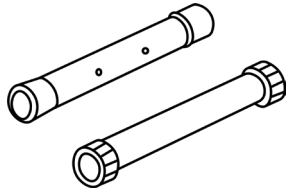
Hauptbasis



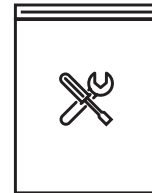
Lenkerstütze



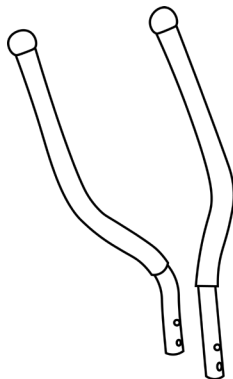
Handbuch



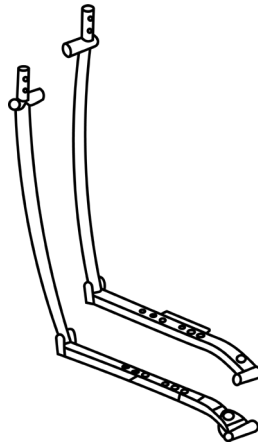
Stabilisatoren



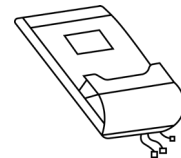
Werkzeugset



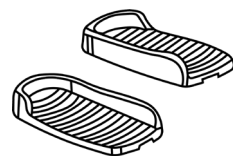
Obere Handläufe



Schwenkrohre



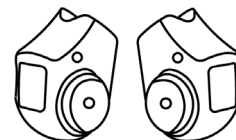
Monitor



Fußplatten x2



Handläufe mit Pulsplatten



Schwenkarmgehäuse x2

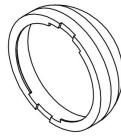
KIT D'OUTILS



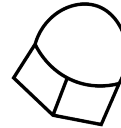
Bogenwaschmaschinen
x24



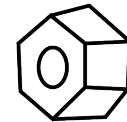
Flache
Unterlegscheibe
x4



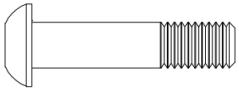
Kunststoffkappen
x12



Kappenmuttern
x12



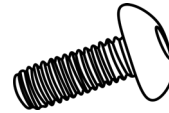
Nylonmuttern
x4



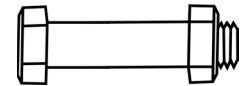
M8*45 Schraube
x4



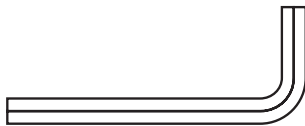
M8*38 Schraube
x4



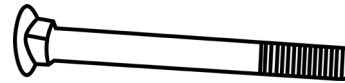
Inbusschraube
x8



M10*45
Sechskantschraube
x4



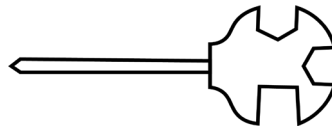
Inbusschlüssel
x1



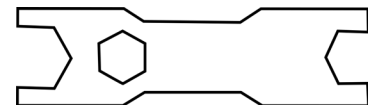
M8*76
Wagenbolzen
x4



13/14 Schraubenschlüssel
x1



Multifunktionswerkzeug
x1

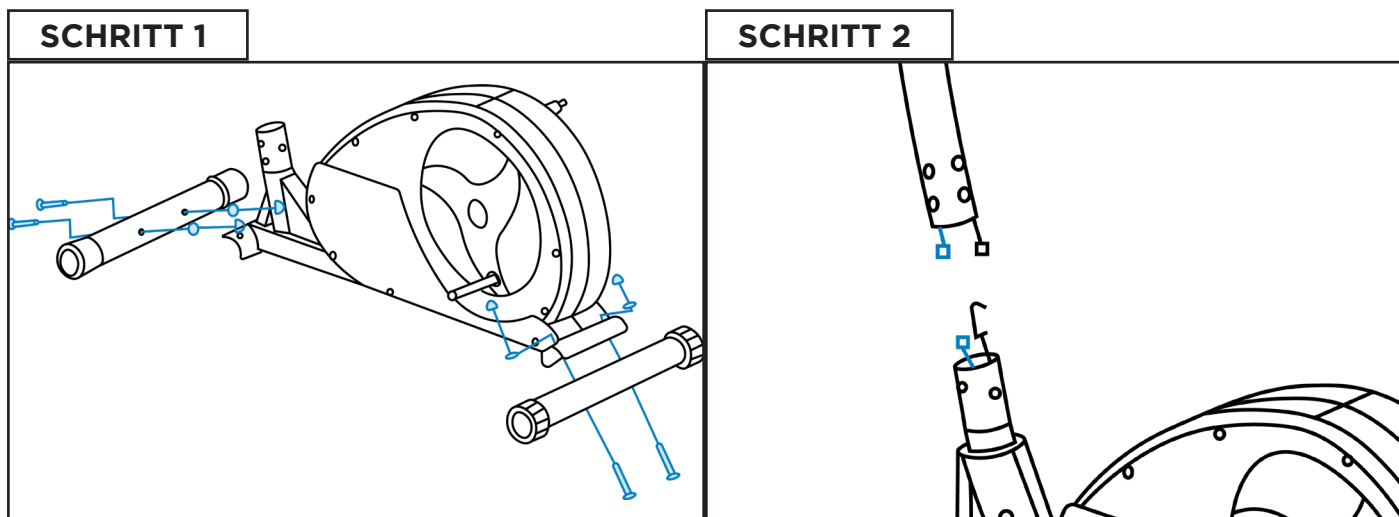


17/19 Schraubenschlüssel
x1



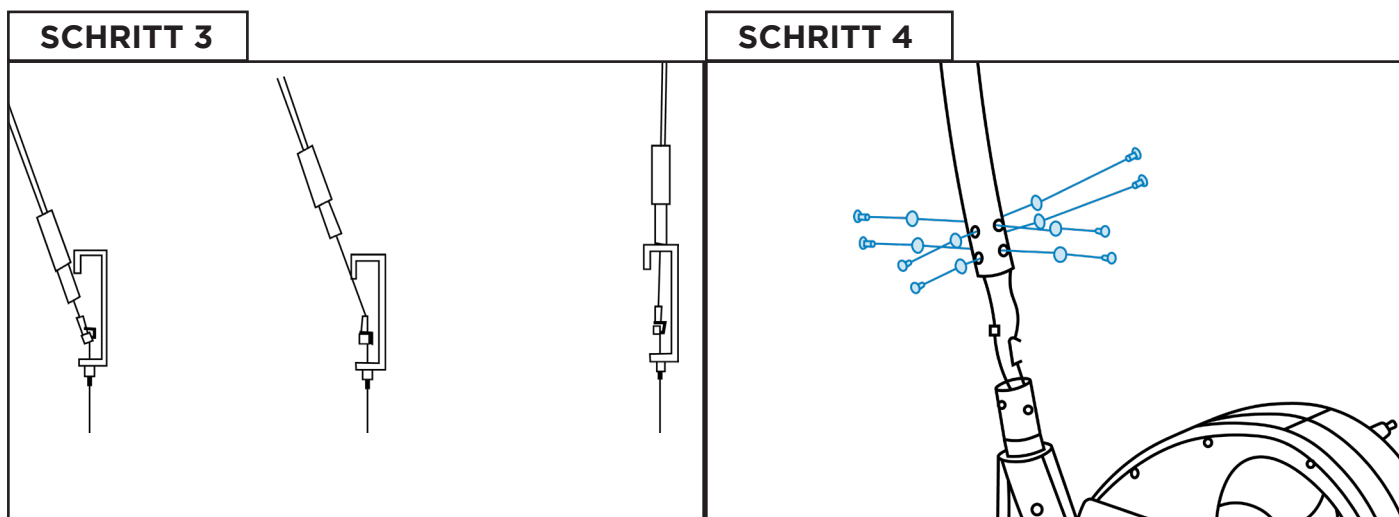
Der Crosstrainer wurde in der Fabrik montiert und getestet, sodass Sie beim Zusammenbauen aller Teile keine Probleme haben sollten. Die Komponenten sind so konzipiert, dass sie zusammenpassen, und es werden nur grundlegende Werkzeuge für den Montageprozess benötigt. Im Inneren der Box finden Sie ein Werkzeugset (Innensechskantschlüssel, Schraubenschlüssel, Unterlegscheiben und Schrauben). Siehe vorherige Seite.

Um Ihren JLL CT300 zusammenzubauen, befolgen Sie bitte diese einfachen Schritte:



Beginnen Sie damit, die Stabilisator an der Hauptbasis zu befestigen, indem Sie vier Karosserieschrauben, vier gebogene Unterlegscheiben und vier Schraubenkappen verwenden.

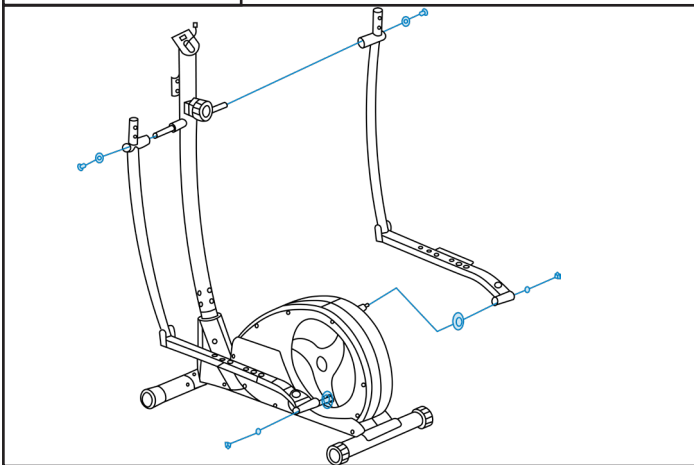
Schließen Sie das Sensorkabel von der Hauptbasis an die Unterseite der Lenkerstütze an. Stellen Sie sicher, dass die Stifte ausgerichtet sind und Sie ein Klickgeräusch hören.



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

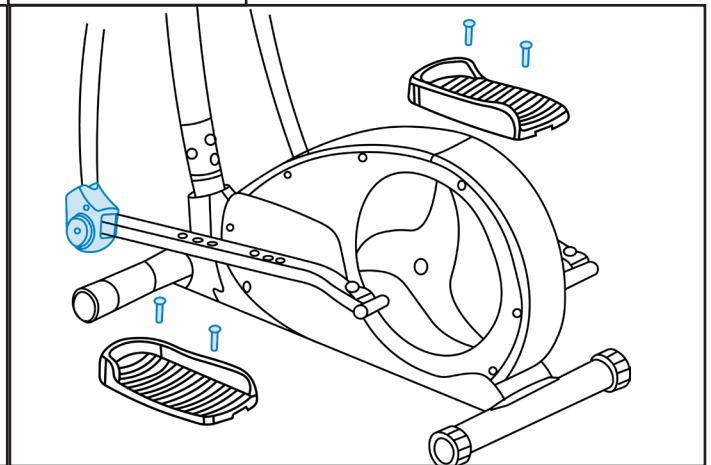
Befestigen Sie die Lenkerstütze an der Hauptbasis mit acht Innensechskantschrauben und gebogenen Unterlegscheiben.

SCHRITT 5



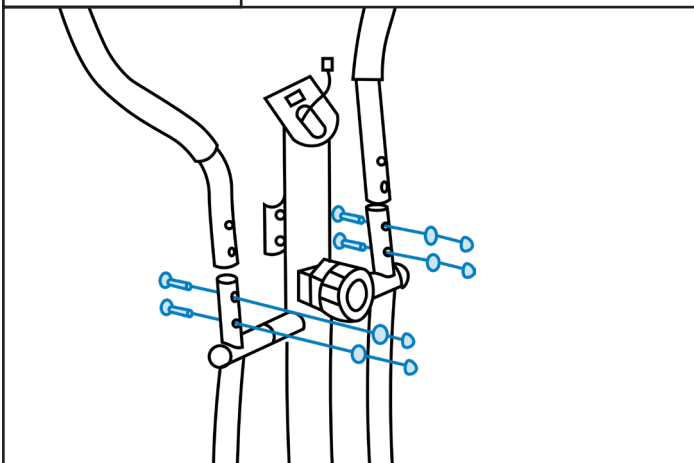
Befestigen Sie die rechten und linken Schwenkarme an der Lenkerstütze und der Basis, indem Sie auf jeder Seite eine flache Unterlegscheibe und eine Sechskantschraube verwenden.

SCHRITT 6



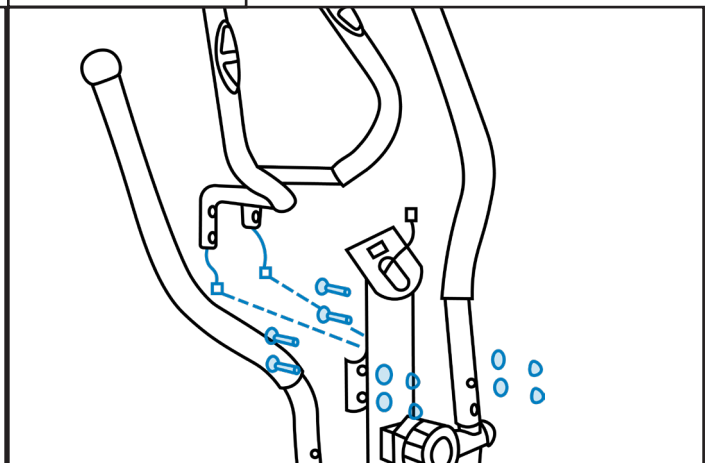
Befestigen Sie die Fußplatten an den Stützstangen, indem Sie für jede Seite zwei Sechskantschrauben, flache Unterlegscheiben und Nylonmuttern verwenden. Jede Pedale, Manivelle und jeder Schwenkarm wird mit 'R' und 'L' gekennzeichnet. Befestigen Sie außerdem die Gehäuse der Schwenkarme über jede Verbindung.

SCHRITT 7



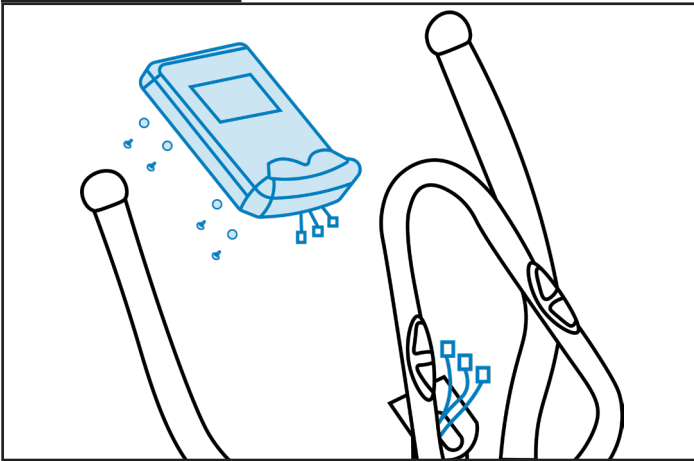
Befestigen Sie die rechten und linken Handläufe an den Schwenkarmen, indem Sie für jede Seite zwei M8-Schrauben und gebogene Unterlegscheiben verwenden.

SCHRITT 8



Schließen Sie die Kabel der Pulsplatten-Handläufe an die Kabel in der Lenkerstütze an. Befestigen Sie die Handläufe mit vier M8-Schrauben und Unterlegscheiben an der Stütze.

SCHRITT 9



Entfernen Sie die vier Schrauben vom Monitor, verbinden Sie die drei Kabel des Monitors mit der Basis und befestigen Sie dann den Monitor mit den Schrauben am Halter.



3 BETRIEB

BETRIEBSANWEISUNGEN

Modus: Um die Funktion auszuwählen, die Sie auf dem Hauptbildschirm anzeigen möchten, drücken Sie die Modustaste am Monitor. Dies scrollt durch jede Funktion, bis Sie die gewünschte erreichen.

Um Ihren Monitor zurückzusetzen, drücken und halten Sie die Reset-/Go-Taste für 4 Sekunden, um alle Werte auf null zurückzusetzen.

Automatisches Ein/Aus: Der Monitor wird eingeschaltet, wenn Sie mit dem Pedalieren beginnen oder eine beliebige Taste drücken. Der Monitor schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität aus.

ÜBERPRÜFUNG DES BETRIEBS DES CROSSTRAINERS

Verwenden Sie die folgenden Anweisungen, um die vollständige Widerstandsfähigkeit des Crosstrainers zu testen.

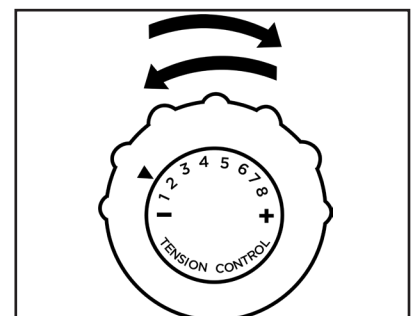
1. Stellen Sie sich auf die Maschine und platzieren Sie Ihre Füße auf die Fußplatten, führen Sie sanft ein paar Rotationen aus.
2. Überprüfen Sie den Monitor, um sicherzustellen, dass sich die Zahlen ändern.
3. Drehen Sie den Spannungsregler von 1 auf 8 und überprüfen Sie, ob ein Unterschied im Widerstand zu spüren ist.
4. Stellen Sie sicher, dass sich die Schwenkarme bei jeder Rotation frei bewegen.
5. Achten Sie auch darauf, dass keine ungewöhnlichen Geräusche von der Maschine kommen und kein Wackeln während Ihres Trainings auftritt.

DIE MASCHINE BEWEGEN

Um die Maschine zu bewegen, halten Sie die Griffe der Pulsmesser und kippen Sie die Maschine auf den vorderen Stabilisator. Verwenden Sie nun die Transportrollen, um die Maschine an den gewünschten Ort zu bewegen.

EINSTELLUNG DER WIDERSTANDS

Drehen Sie den Spannungsregler im Uhrzeigersinn, um den Widerstandsgrad zu erhöhen. Drehen Sie den Spannungsregler gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstandsgrad zu verringern. Stufe 1 ist die niedrigste und Stufe 8 ist die höchste.





1	Haupt-LCD-Display	3	Funktionstasten
2	Anzeigen	4	Tablet-Halter

FUNKTIONSWEISE

DISTANZ: Die während des Trainings zurückgelegte Entfernung in Kilometern.

ZEIT: Zählt die Dauer Ihres Trainings.

GESCHWINDIGKEIT: Berechnet Ihre aktuelle Geschwindigkeit während des Trainings.

PULS: Misst Ihre aktuelle Herzfrequenz während des Trainings.

KALORIEN: Zählt die geschätzten verbrannten Kalorien während des Trainings.

TEMPERATUR: Zeigt die Temperatur am Standort der Maschine an.

PULSERHOLUNG: Berechnet den Durchschnitt zwischen Ihrer 2-Minuten-Herzfrequenz und der Herzfrequenz nach intensiver Anstrengung.

SCAN: Durchläuft wiederholt jede Funktion nacheinander.

SCAN-MODUS

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

HAUPTDISPLAY

Außerhalb des Scan-Modus drücken Sie wiederholt die Modus-Taste, um die Funktion zu ändern, die im oberen Anzeigefeld angezeigt wird. In jedem anderen Abschnitt blinkt das Textsymbol, um anzuzeigen, welche Funktion derzeit angezeigt wird.

Bitte beachten Sie: Kalorien und Temperatur teilen sich dasselbe Fenster. Drücken Sie die Modus-Taste, bis Kalorien blinkt, und drücken Sie dann die Aufwärts-Taste, um die Temperatur auszuwählen. Sie können auch zwischen Celsius und Fahrenheit wählen.

BENUTZERDETAILS

Mit dem CT300-Monitor können Sie die Informationen von bis zu 8 Benutzern eingeben, wie z.B. Größe, Gewicht, Geschlecht, Alter usw. Drücken Sie im Stillstand die Körperfett-Taste, dies bringt die erste Option auf den Bildschirm. Verwenden Sie die Aufwärts- oder Abwärtstasten, um die Ziffern jeder Einstellung zu ändern. Sobald jede Einstellung abgeschlossen ist, drücken Sie die Modus-Taste, um zur nächsten Einstellung zu gelangen.

ZIELPROGRAMME

Mit dem CT300-Monitor können Sie eine Zielzeit, Entfernung und Kalorien festlegen. Drücken Sie die Modus-Taste, bis die Funktion, die Sie einstellen möchten, blinkt, und drücken Sie dann die Aufwärts- oder Abwärtstasten, um die Ziffern einzustellen. Sobald Sie Ihr Ziel festgelegt haben, können Sie entweder ein weiteres Ziel festlegen, indem Sie die Modus-Taste drücken, um zur nächsten Einstellung zu wechseln, oder Sie beginnen mit dem Treten, um Ihr Training zu starten.

ERHOLUNGSFUNKTION

Nach einer gewissen Trainingszeit halten Sie Ihre Hände auf den Pulssensoren, hören Sie auf zu treten und drücken Sie die Erholungstaste. Alle Funktionen außer der Zeit werden gestoppt, und die Zeit beginnt von 60 Sekunden herunterzuzählen. Der Bildschirm zeigt Ihren Herzfrequenz-Erholungsstatus mit F1-F6 an, wobei F1 der beste und F6 der schlechteste Wert ist. Der Benutzer kann weiter trainieren, um den Herzfrequenz-Erholungsstatus zu verbessern.

MONITOR ZURÜCKSETZEN

Um die Ziffern auf Ihrem Monitor zurückzusetzen, halten Sie die Reset-Taste gedrückt. Dadurch wird alles auf Null zurückgesetzt.

SPEZIFIKATIONEN



Display	Display: Zeit (Minuten), Geschwindigkeit (km/h), Entfernung (km), Puls (ppm), Kalorien, Temperatur (Grad), Pulserholung und Körperfett (%)
Schwungrad	5,5 kg Schwungrad in beide Richtungen
Widerstand	8 Stufen magnetischer Widerstand
Batterie	2 x AA
Pedale	Breite Plattformpedale
Lenker	Sowohl Schwenkarme als auch stationäre Lenker mit Pulssensoren
Farbe	Silber/Grau
Maximales Benutzergewicht	100kg, 15.7 St or 220 lb.
Stellfläche	120cm (Länge) x 61cm (Breite) x 167cm (Höhe)
Verpackungsmaße	119cm (Länge) x 44.5cm (Breite) x 58cm (Höhe)
Bruttogewicht	39.8kg
Nettogewicht	35.9kg

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.

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.