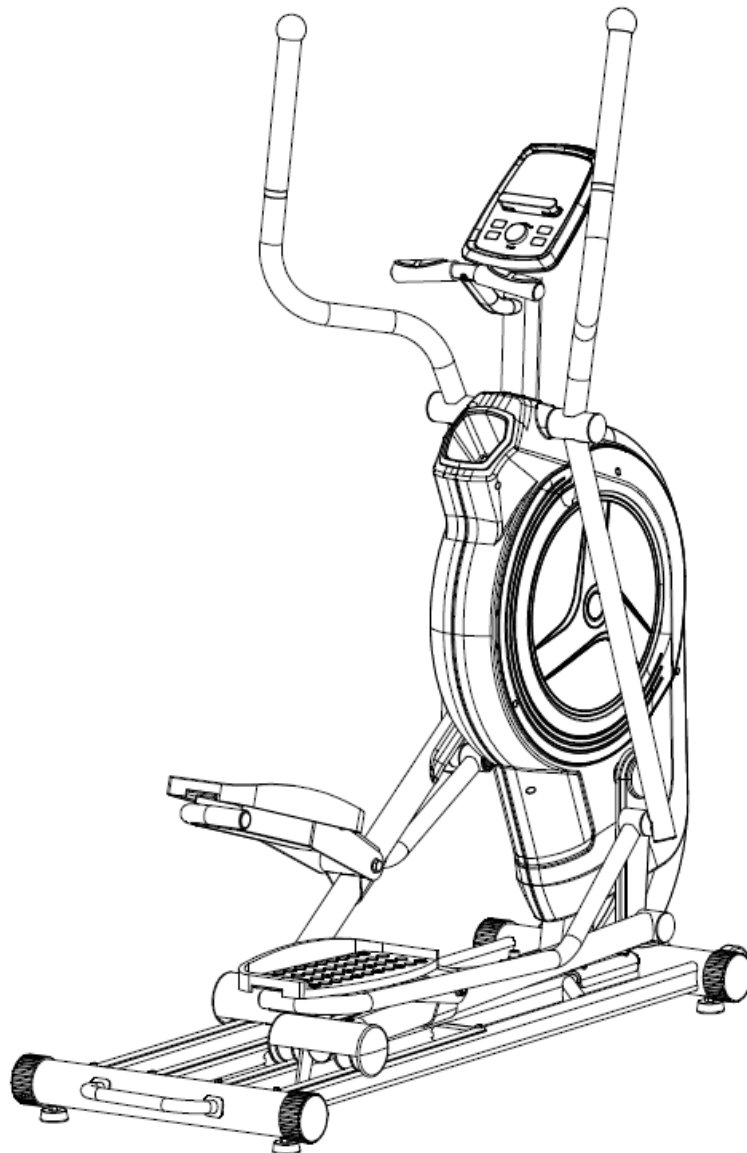


# **CT600 PRO CROSS TRAINER™**

---

## 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>CT600 Pro assembly</b> ..... | 14 |

## 3. OPERATION

---

|  |    |
|--|----|
| <b>Testing the cross trainer operation</b> ..... | 17 |
| <b>Moving the machine</b> .....                  | 17 |
| <b>Heart rate sensors</b> .....                  | 17 |
| <b>Monitor configuration</b> .....               | 18 |
| <b>Data readout</b> .....                        | 18 |
| <b>Operation procedure</b> .....                 | 19 |
| Workout selection.....                           | 19 |
| Manual mode.....                                 | 19 |
| Program mode.....                                | 19 |
| H.R.C mode.....                                  | 19 |
| Watt mode.....                                   | 20 |
| User program mode.....                           | 20 |
| Recovery.....                                    | 20 |
| Body fat.....                                    | 20 |
| iConsole App.....                                | 21 |
| <b>Specifications</b> .....                      | 21 |

## 4. MAINTENANCE

---

|  |    |
|--|----|
| <b>Preventive maintenance activities</b> ..... | 22 |
| <b>Cross trainer cleaning</b> .....            | 23 |
| 3 easy steps to clean your cross trainer.....  | 23 |

## 5. ADDITIONAL INFORMATION

---

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| <b>Contact information</b> ..... | 24 |
| <b>Disclaimer</b> .....          | 24 |



# PARTS LIST

| No.   | Description                     | QTY | No. | Description                              | QTY |
|-------|---------------------------------|-----|-----|--|-----|
| 1     | Main Frame                      | 1   | 29  | Pulse Wire                               | 2   |
| 2     | Bottom Frame                    | 1   | 30  | Console                                  | 1   |
| 3 L/R | Swing Bar                       | 1   | 31  | Cross Pan Head Screw                     | 4   |
| 4 L/R | Wheel Frame                     | 1   | 32  | Flat Washer D8x20x2                      | 4   |
| 5 L/R | Pedal Bar                       | 1   | 33  | Bearing 6003Z                            | 8   |
| 6     | Crank                           | 2   | 34  | Corrugated Washer D17                    | 8   |
| 7     | Adjustable Foot Pad             | 4   | 35  | Plastic Bush                             | 2   |
| 8     | Hex Nut M10                     | 4   | 36  | Pedal                                    | 2   |
| 9     | Stabiliser End Cap              | 4   | 37  | Hex Bolt M12x125                         | 2   |
| 10    | Aluminium Decoration Cover      | 4   | 38  | Flat Washer D12x24x2.0                   | 4   |
| 11    | Cross Pan Head Screw M6x15      | 16  | 39  | Nylon Nut M12                            | 2   |
| 12    | Inner Hex Pan Head Screw M10x45 | 2   | 40  | Round End Cap                            | 2   |
| 13    | Wheel                           | 2   | 41  | Bearing 2203                             | 2   |
| 14    | Flat Washer D10x20x2            | 6   | 42  | Hole Spring Collar D40                   | 2   |
| 15    | Nylon Nut M10                   | 2   | 43  | Flange Bush                              | 4   |
| 16    | Hex Socket Head Bolt M10xL65    | 4   | 44  | Nylon Nut M8                             | 4   |
| 17    | Hex Socket Head Bolt M10x20     | 2   | 45  | Hole Spring Cover D34                    | 4   |
| 18    | Curve Washer D10x20x2           | 2   | 46  | Guiding Wheel                            | 4   |
| 19    | Corrugated Washer D21           | 2   | 47  | Inner Hex Pan Head Screw<br>M8xL50       | 2   |
| 20    | Bearing 6004Z                   | 4   | 48  | Limit Bush                               | 2   |
| 21    | Flat Washer D8x25x2             | 2   | 49  | Cap Nut M8                               | 2   |
| 22    | Spring Washer D8                | 8   | 50  | Wheel Cover                              | 2   |
| 23    | Inner Hex Pan Head Screw M8x20  | 6   | 51  | Cross Pan Head Tapping Screw<br>ST4.2x18 | 4   |
| 24    | Hole Cover                      | 4   | 52  | Round End Cap                            | 2   |
| 25    | Aluminium Bush                  | 2   | 53  | Foam Grip                                | 2   |
| 26    | Foam Grip                       | 2   | 54  | Round End Cap                            | 2   |
| 27    | End Cap                         | 2   | 55  | Adapter                                  | 1   |
| 28    | Sensor Wire                     | 1   | 56  | Bearing 6002Z                            | 4   |

| No. | Description                     | QTY | No. | Description            | QTY |
|-----|---------------------------------|-----|-----|------------------------|-----|
| 57  | Flat Washer D8x22x2.0           | 4   | 59  | Curve Washer D8x25x1.5 | 2   |
| 58  | Inner Hex Pan Head Screw M8xL93 | 2   | 60  | Lift Handle            | 1   |



# 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 135 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 135kg/ 21 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

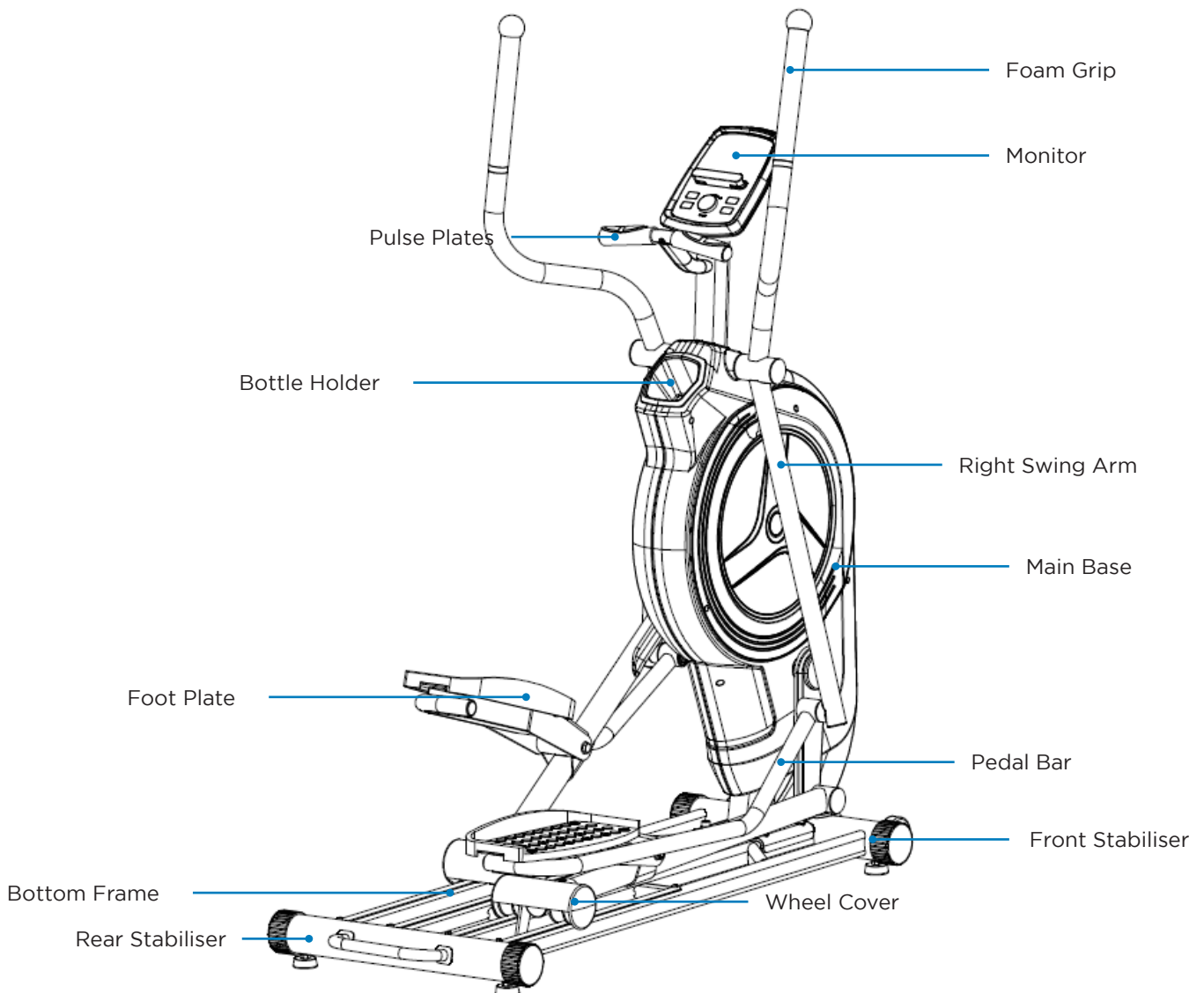
---

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

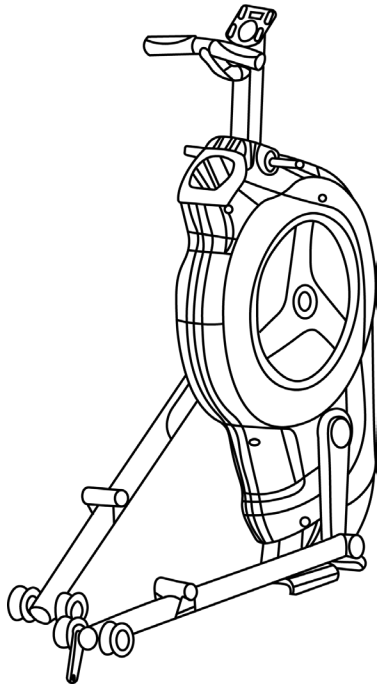
---



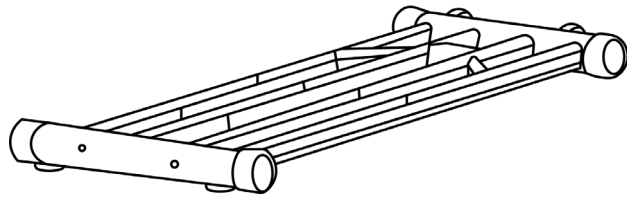
## CONTENT LISTING

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

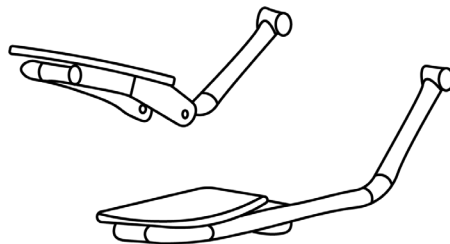
### BOX CONTENTS



Main Frame



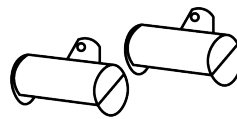
Bottom Frame



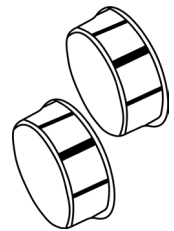
Pedal Bars  
L/R



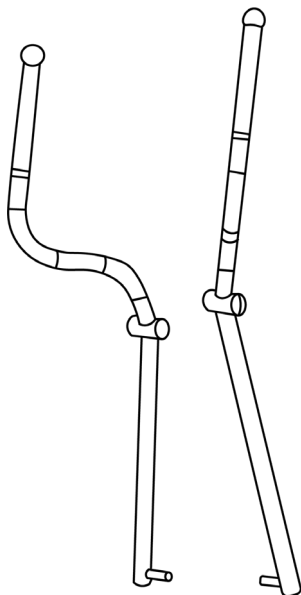
Pedals  
R/L



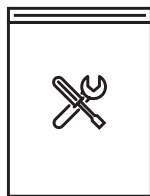
Wheel Covers



Hole Covers



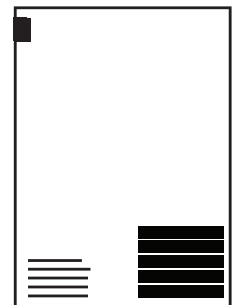
Swing Arms  
L/R



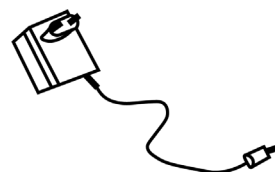
Tools Pack<sup>2</sup>



Monitor

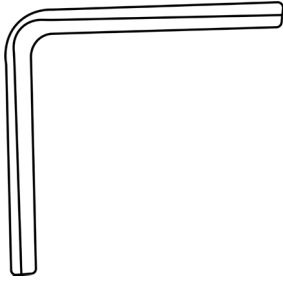


Manual

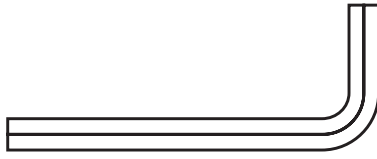


Plug

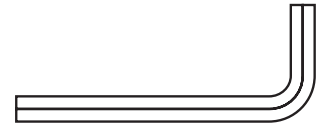
**TOOLS PACK**



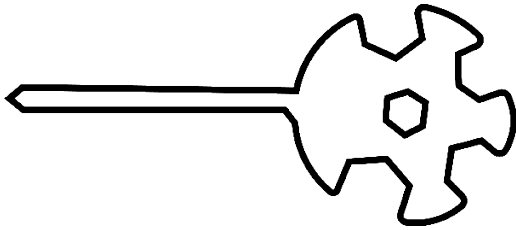
Hex Allen Key  
x1



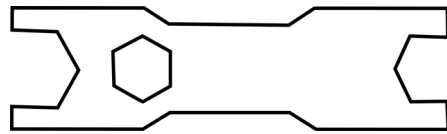
Hex Allen Key  
x1



Hex Allen Key  
x1



Multi-Tool  
x1



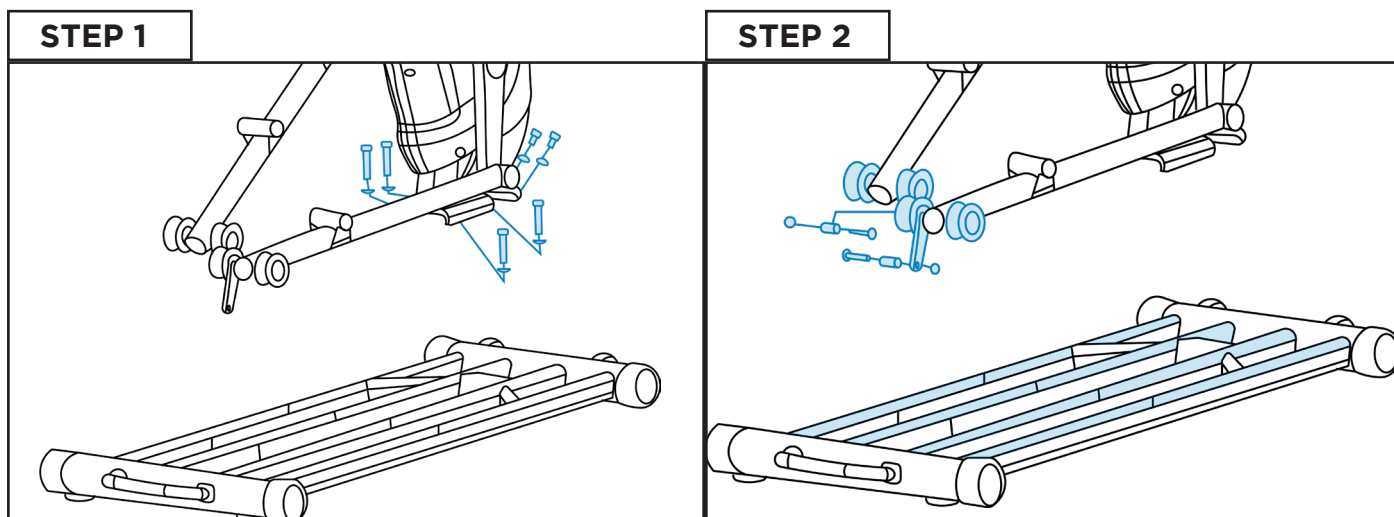
Hex Spanner  
x2

## CT600 PRO ASSEMBLY

---

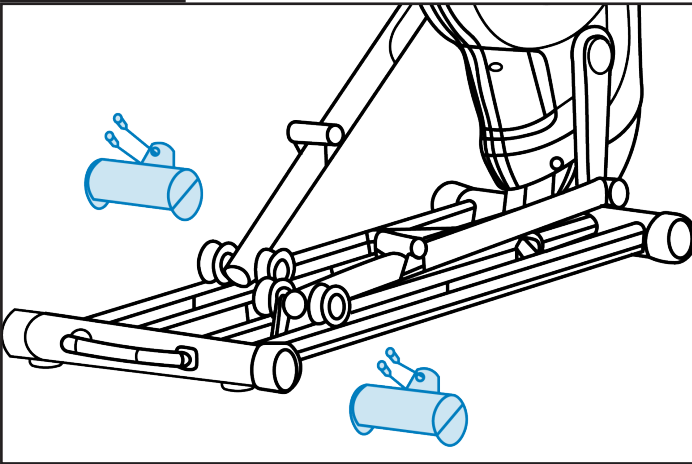
The cross trainer has been assembled and tested at the factory, so you shouldn't have any problems putting all the parts together. Components are designed to fit together, and only basic tools are required for the assembly process. Inside the box you will find a Tools Pack (Hex Allen Key, Spanner, Washers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

To assemble your JLL CT600 PRO please follow these easy steps:

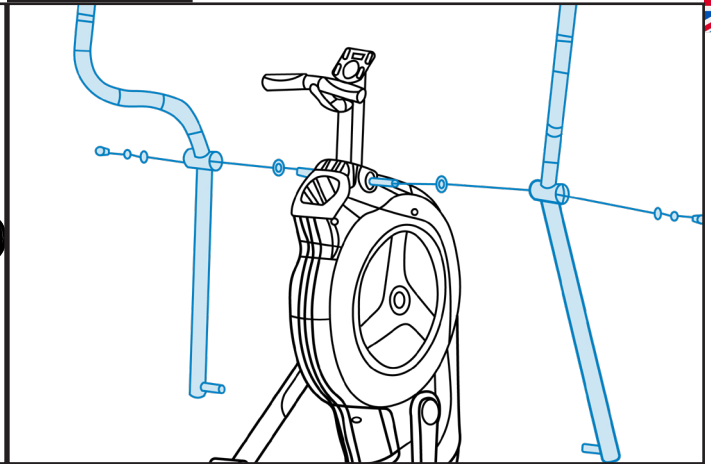


Start by fixing the main frame to the bottom frame using four hex socket head bolts (M10\*65) and four flat washers (D10) on the centre. Use two hex socket head bolts (M10\*20) and two arc washers (D10) on the front. (All these bolts will be found in the bottom frame)

Place the wheels onto the grooves along the bottom frame and make sure the L shaped piece fits under the rail.

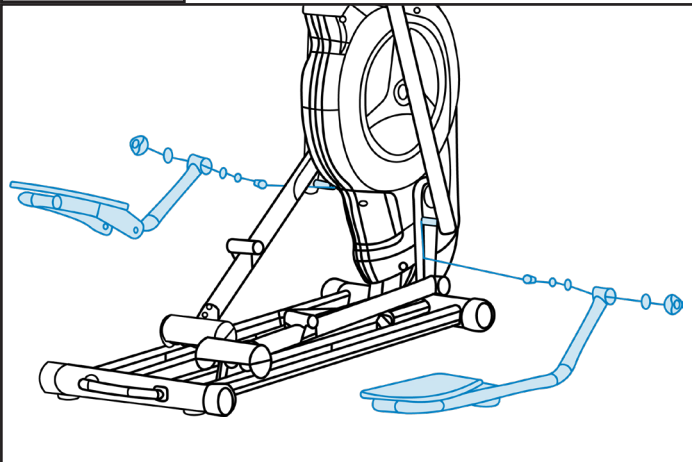
**STEP 3**

Attach the wheel covers using two tapping screws on either side.

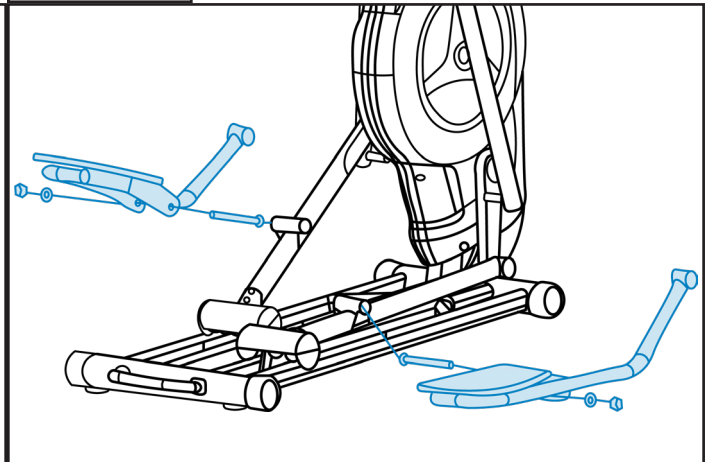
**STEP 4**

Fix the swing bars to the shaft on the main frame using the bolts found on the end of the shafts.

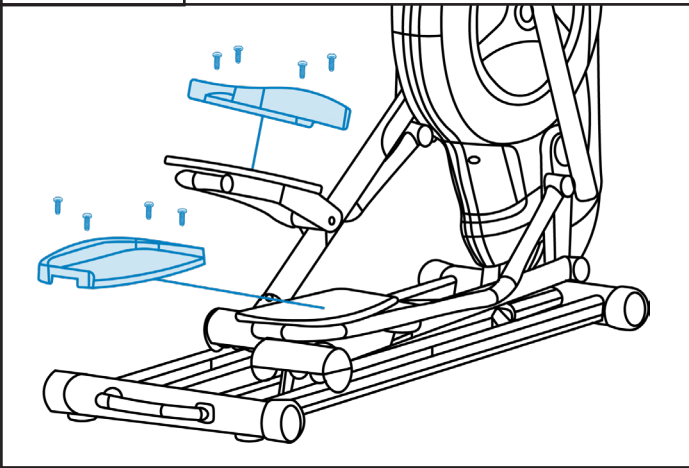
Then add the hole covers over the top.

**STEP 5**

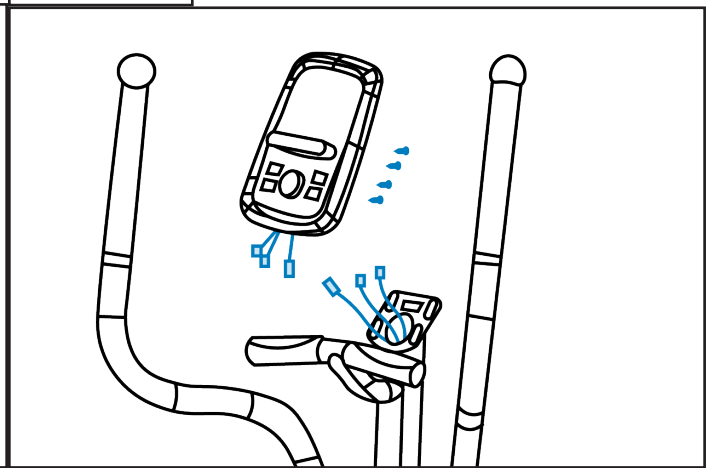
Attach the pedal bars to the bottom of the swing arms using an inner hex pan head screw (M8\*20), spring washer (D8), flat washer (D8), plastic bushing and corrugated washer (D17) on each side. (All these bolts will be found in the frame)

**STEP 6**

Attach the pedal bars to the wheel frames using a hex bolt (M12), flat washer (D12) and nylon nut (M12) on each side.

**STEP 7**

Fix the pedals to the pedal bars using four cross pan head screws (M6\*15) on each side.

**STEP 8**

Connect the sensor wires from the monitor bracket to the monitor, making sure the pins are aligned and you hear a click. Then, secure the monitor using four screws found in the back of the monitor.

Lastly, to power on the machine insert the end of the power cable into the front of the main base.



# 3 OPERATION



Read all instructions, warnings and safety procedures located in the *Safety* chapter before using the cross trainer.

## **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. Change the resistance from lowest to highest 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 lift handle on the bottom frame and tilt the machine onto it's front stabiliser. Now use the transport wheels to move the machine to the desired location.

## **HEART-RATE SENSORS**

---

Hold the sensor plates on the handlebars ensuring that your hands are clean. A heart- rate reading will show on the display. Factors that interfere with pulse signal are:

- Hand lotions, oils or body powder.
- Excessive dirt.
- Excessive movement.

## MONITOR CONFIGURATION



|   |                   |   |                                 |
|---|-------------------|---|---------------------------------|
| 1 | Main Display      | 5 | Recovery Button                 |
| 2 | Tablet Holder     | 6 | Body Fat Button                 |
| 3 | Reset Button      | 7 | Resistance Dial and Mode Button |
| 4 | Start/Stop Button |   |                                 |

## DATA READOUTS

As you exercise, the bike keeps track of the following data:

- **Time:** The total time you have been working out or time remaining. Display time as *hours: minutes*.
- **Speed:** Your current speed, displayed in kilometres per hour (km/h).
- **Distance:** The total accumulated distance, in kilometres during your workout.
- **Calories:** The total accumulated calories burned during your workout.
- **Heart-rate:** Your current heart-rate. Heart-rate will appear when a pulse signal is detected. Use the sensor plates on the handlebars to display your heart-rate.
- **Heart Rate Recovery:** Your average pulse measurement between resting and just after intense exercise.
- **Body Fat:** Using the data input in your user profile and analysing pulse the monitor will calculate an approx body fat%.
- **RPM:** The amount of revolutions you complete per minute with the pedals.
- **Watts:** The current power you are generating in watts.



Plug in the power supply and the monitor will display every segment on the LCD screen for 2 seconds.

Then you can begin to enter the users details, you can select up to four different users. Displayed as U1-U4.

Set the sex, age height and weight and confirm by pressing the mode dial.

When complete the console will come to the main menu.

### WORKOUT SELECTION

Use the dial to select a workout: M(Manual) - P(Program 1-12) - (H.R.C) - W (Watts) - U (User).

### MANUAL MODE

Press start in the main menu, this may already start the workout in manual mode.

1. If not, use the dial to select the workout program M and press mode.
2. Use the dial to adjust the resistance level, the pre-set will be 1.
3. Use the dial to set the time, distance, calories and pulse and press mode to confirm each time.
4. Press start/stop key to start the workout. During the workout the user can adjust the level using the dial. The resistance level also shares the same window as watt, with no adjustment after 3 seconds it will switch to display watt.
5. Press start/stop key to pause a workout and press reset to revert back to the main menu.

### PROGRAM MODE

1. Use the dial to select P (Program), choose P01, P02, P03.....P12. Then press mode to select.
2. Use the dial to adjust the resistance level, the pre-set being 1.
3. Use the dial to set the time.
4. Press start/stop key to start the workout, during the workout the user can adjust the resistance level using the dial.
5. Press start/stop key to pause a workout and press reset to revert back to the main menu.

### H.R.C MODE

1. Use the dial to select (H.R.C), then press mode to select.
2. Use the dial to select 55%, 75%, 90% and TH (Target Heart Rate), use the dial again to set a value between 30-230.
3. Use the dial to set a workout time.
4. Press start/stop key to start or stop a workout. Press the reset button to revert back to the main menu.

## **WATT MODE**

1. Use the dial to select W (Watt) program and press mode to select.
2. Use the dial to set the watt target, the default will be 120.
3. Use the dial to set the time.
4. Press start/stop key to start the workout, during the workout the resistance level will change automatically based on the users training status. The user can adjust the watt level.
5. Press start/stop key to pause a workout and press reset to revert back to the main menu.

## **USER PROGRAM MODE**

1. Use the dial to select the workout program U and press mode to select.
2. Use the dial to create a user profile. When creating a workout there are a total of eight columns, the user can adjust each columns resistance level. The user can hold down the mode button to quit this action.
3. Use the dial to set the time.
4. Press start/stop key to start a workout, during the workout the user can also adjust the resistance level by using the dial.
5. Press start/stop key to pause a workout and press reset to revert back to the main menu.

## **RECOVERY**

After exercising for a period of time, keep your hands on the pulse plates 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.

## **BODY FAT**

1. When the stop key has been pressed, then press the body fat key to start the measurement.
2. The console will display U1 and start measuring.
3. During the measurement the user will need to keep both hands on the pulse plates. The measurement will take approx eight seconds.
4. The console will display BMI (B), Fat % (F) and Body Fat Advice (+).
5. Error messages may be:

\*The LCD displays “----”, “----” This may mean the users hands may not be properly placed on the pulse plates.

\*E-1 There is no heart rate signal detected.

\*E-4 Occurs when Fat % and BMI result is below 5 or exceeds 50.



## ICONSOLE APP

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



## ICONSOLE APP INSTRUCTIONS

### SPECIFICATIONS

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>Display</b>              | Time, Speed, Distance, Heart Rate, Body Fat, Recovery Heart Rate, RPM<br>Calories and Watts |
| <b>Resistance</b>           | Magnetic resistance   |
| <b>Pedals</b>               | Wide platform pedals  |
| <b>Handlebars</b>           | Both swing arms and stationary pulse plate handlebars                                       |
| <b>Colour</b>               | Silver/Grey   |
| <b>Maximum User Weight</b>  | 135 kg / 21 St  |
| <b>Packaging Dimensions</b> | 153cm (Length) x 55.5cm (Width) x 73cm (Height)   |
| <b>Net Weight</b>           | 83kg  |
| <b>Gross Weight</b>         | 93kg  |

# 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](mailto: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.....   | 28 |
| Liste de pièces..... | 29 |

## 1. INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

---

|   |    |
|---|----|
| Informations importantes sur la sécurité.....     | 31 |
| Précautions de sécurité pour l'utilisateur.....   | 32 |
| Avant l'utilisation.....                          | 32 |
| Pendant l'utilisation.....                        | 32 |
| Précautions de sécurité pour l'exercice.....      | 32 |
| Précautions de sécurité pour l'établissement..... | 33 |

## 2. ASSEMBLAGE

---

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Préparation du site.....     | 34 |
| Diagramme.....               | 34 |
| Liste du contenu.....        | 35 |
| Contenu de la boîte.....     | 35 |
| Kit d'outils.....            | 36 |
| Assemblage du CT600 Pro..... | 37 |

## 3. FONCTIONNEMENT

---

|  |    |
|--|----|
| Test de fonctionnement du vélo elliptique..... | 40 |
| Déplacement de la machine.....                 | 40 |
| Capteurs de fréquence cardiaque.....           | 40 |
| Configuration du moniteur.....                 | 41 |
| Affichage des données.....                     | 42 |
| Procédure de fonctionnement.....               | 42 |
| Sélection d'entraînement.....                  | 42 |
| Mode manuel.....                               | 43 |
| Mode programme.....                            | 43 |
| Mode H.R.C.....                                | 43 |
| Mode Watt.....                                 | 44 |
| Mode programme utilisateur.....                | 44 |
| Récupération.....                              | 44 |
| Masse grasse.....                              | 45 |
| Application iConsole.....                      | 45 |
| Spécifications.....                            | 46 |

## 4. MAINTENANCE

---

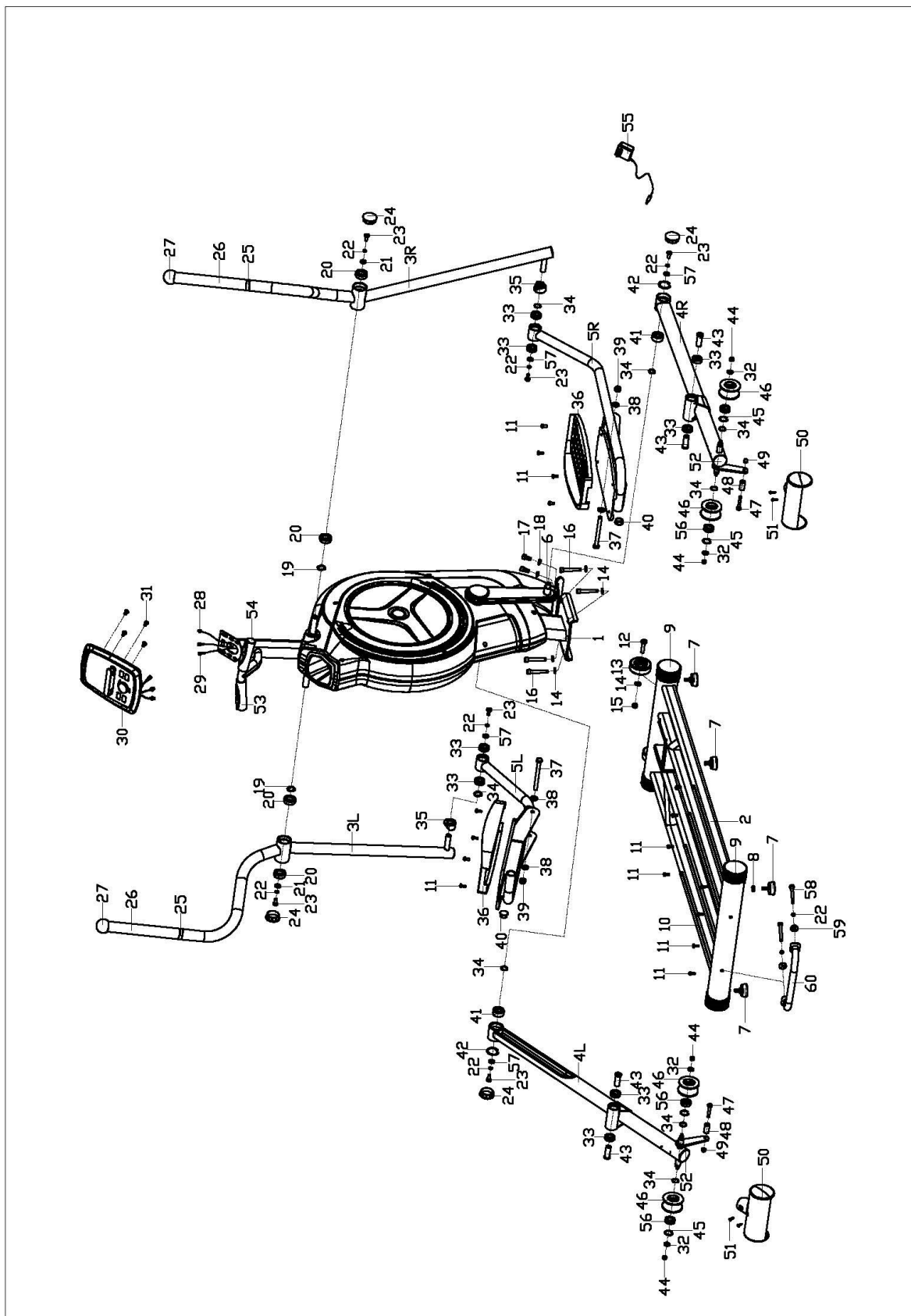
|   |    |
|---|----|
| <b>Activités de maintenance préventive</b> .....        | 47 |
| <b>Nettoyage du cross trainer</b> .....                 | 48 |
| 3 étapes simples pour nettoyer votre cross trainer..... | 48 |

## 5. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

---

|   |    |
|---|----|
| <b>Informations de contact</b> .....    | 49 |
| <b>Avis de non-responsabilité</b> ..... | 49 |

# SCHÉMA ÉCLATÉ



# LISTE DE PIÈCES



| No.   | Description                                 | QTY | No. | Description                                 | QTY |
|-------|---|-----|-----|---|-----|
| 1     | Cadre principal                             | 1   | 29  | Fil de pouls                                | 2   |
| 2     | Cadre inférieur                             | 1   | 30  | Console                                     | 1   |
| 3 L/R | Barre oscillante                            | 1   | 31  | Vis à tête cylindrique cruciforme           | 4   |
| 4 L/R | Cadre de la roue                            | 1   | 32  | Rondelle plate D8x20x2                      | 4   |
| 5 L/R | Barre de pédale                             | 1   | 33  | Roulement 6003Z                             | 8   |
| 6     | Manivelle                                   | 2   | 34  | Rondelle ondulée D17                        | 8   |
| 7     | Patin de pied réglable                      | 4   | 35  | Douille en plastique                        | 2   |
| 8     | Écrou hexagonal M10                         | 4   | 36  | Pédale                                      | 2   |
| 9     | Embout de stabilisateur                     | 4   | 37  | Boulon hexagonal M12x125                    | 2   |
| 10    | Couvercle décoratif en aluminium            | 4   | 38  | Rondelle plate D12x24x2.0                   | 4   |
| 11    | Vis à tête cylindrique M6x15                | 16  | 39  | Écrou en nylon M12                          | 2   |
| 12    | Vis à tête cylindrique hexagonale<br>M10x45 | 2   | 40  | Embout rond                                 | 2   |
| 13    | Roue  | 2   | 41  | Roulement 2203                              | 2   |
| 14    | Rondelle plate D10x20x2                     | 6   | 42  | Collier à ressort de trou D40               | 2   |
| 15    | Écrou en nylon M10                          | 2   | 43  | Douille à bride                             | 4   |
| 16    | Boulon à tête hexagonale M10xL65            | 4   | 44  | Écrou en nylon M8                           | 4   |
| 17    | Boulon à tête hexagonale M10x20             | 2   | 45  | Couvercle à ressort de trou D34             | 4   |
| 18    | Rondelle incurvée D10x20x2                  | 2   | 46  | Roue de guidage                             | 4   |
| 19    | Rondelle ondulée D21                        | 2   | 47  | Vis à tête cylindrique hexagonale<br>M8xL50 | 2   |
| 20    | Roulement 6004Z                             | 4   | 48  | Douille de limite                           | 2   |
| 21    | Rondelle plate D8x25x2                      | 2   | 49  | Écrou borgne M8                             | 2   |
| 22    | Rondelle élastique D8                       | 8   | 50  | Couvercle de roue                           | 2   |
| 23    | Vis à tête cylindrique hexagonale<br>M8x20  | 6   | 51  | Vis autoforeuse cruciforme<br>ST4.2x18      | 4   |
| 24    | Couvercle de trou                           | 4   | 52  | Embout rond                                 | 2   |
| 25    | Douille en aluminium                        | 2   | 53  | Poignée en mousse                           | 2   |
| 26    | Poignée en mousse                           | 2   | 54  | Embout rond                                 | 2   |
| 27    | Embout                                      | 2   | 55  | Adaptateur                                  | 1   |
| 28    | Fil de capteur                              | 1   | 56  | Roulement 6002Z                             | 4   |

| No. | Description                                 | QTY | No. | Description                 | QTY |
|-----|---|-----|-----|-----------------------------|-----|
| 57  | Rondelle plate D8x22x2.0                    | 4   | 59  | Rondelle incurvée D8x25x1.5 | 2   |
| 58  | Vis à tête cylindrique hexagonale<br>M8xL93 | 2   | 60  | Poignée de levage           | 1   |

# 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.





- 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.

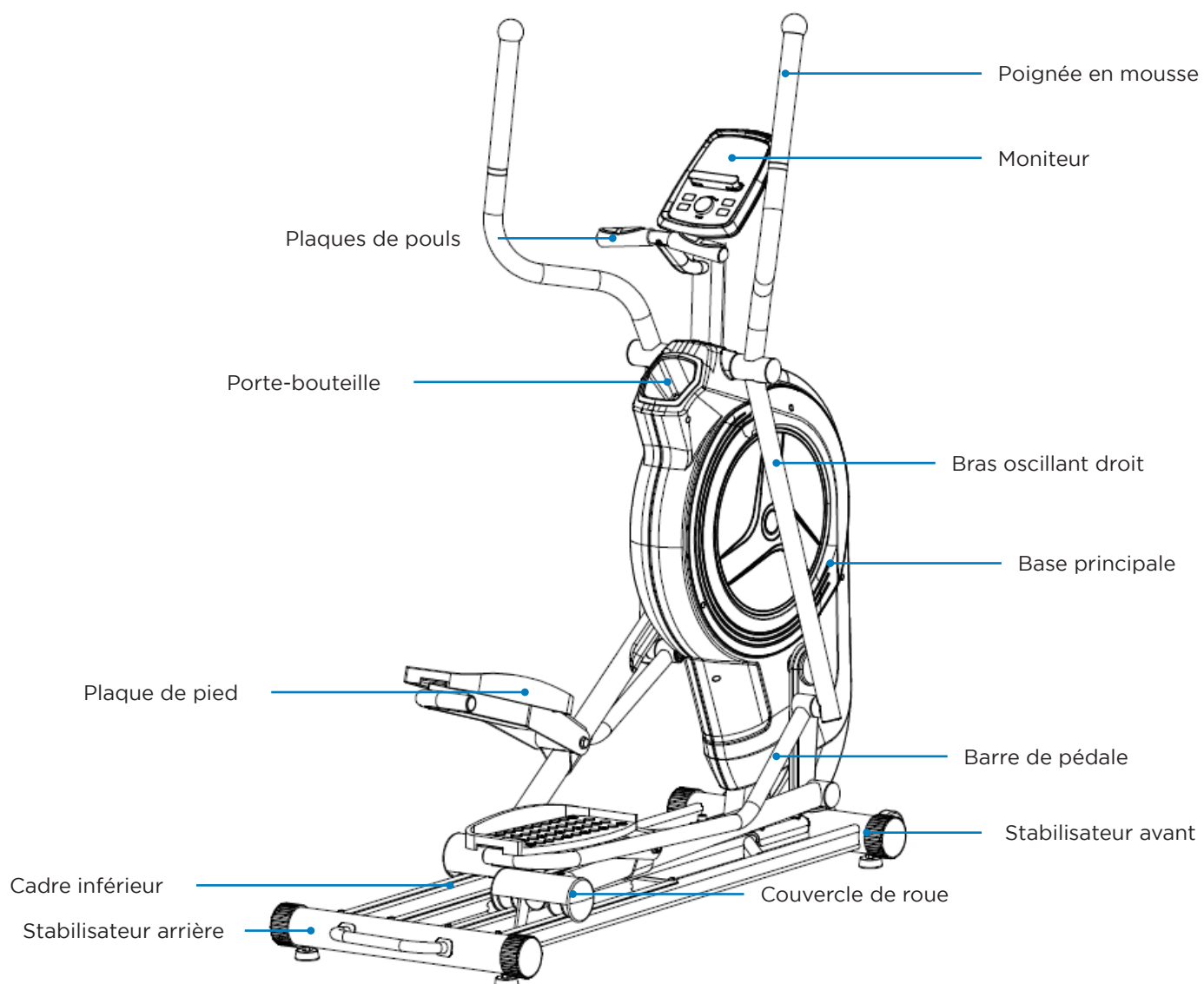
# 2 ASSEMBLAGE

## 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

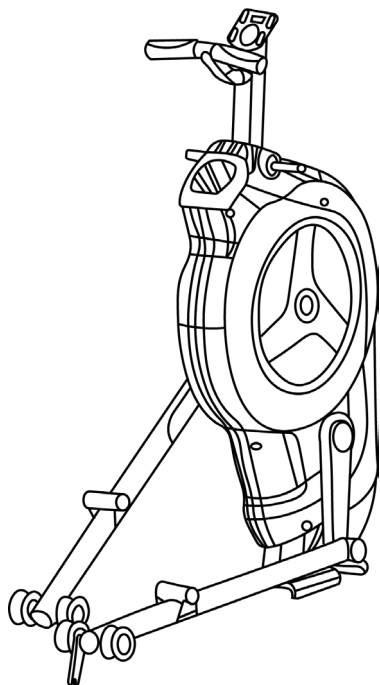


## LISTE DU CONTENU

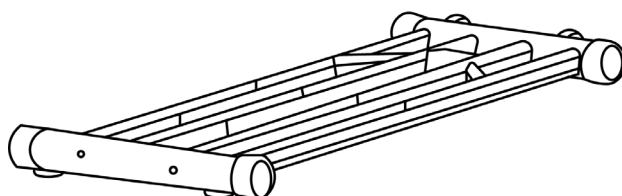


Consultez le diagramme (page précédente) et la liste des contenus (ci-dessous) pour le contenu de la boîte du cross trainer. Veuillez consulter le chapitre sur le service client pour obtenir des informations de contact si des pièces manquent.

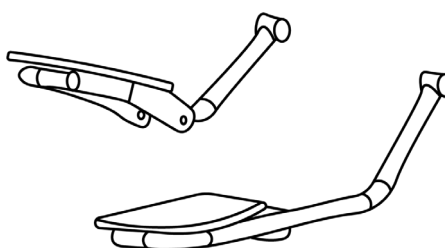
### CONTENU DE LA BOÎTE



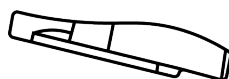
Base principale



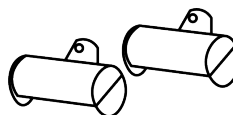
Cadre inférieur



Barre de pédale  
L/R



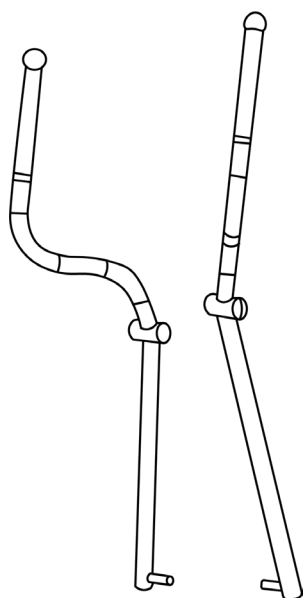
Plaque de pied  
R/L



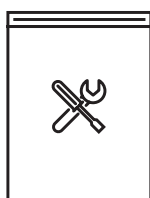
Couvercle de roue



Couvercles de trous



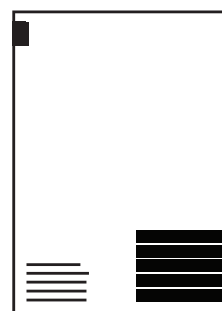
Bras oscillants  
L/R



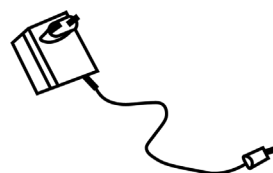
Kit d'outils



Moniteur

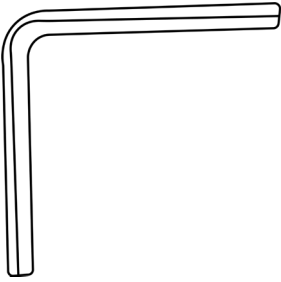


Manuel



Prise

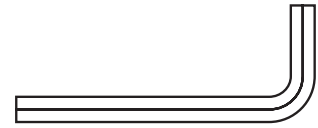
**TOOLS PACK**



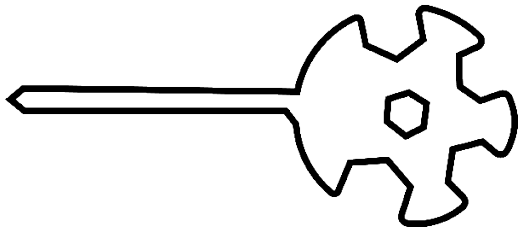
Clé Allen hexagonale  
x1



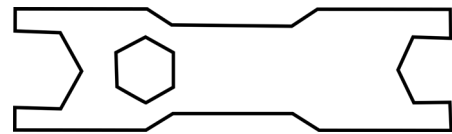
Clé Allen hexagonale  
x1



Clé Allen hexagonale  
x1



Outil multifonction  
x1



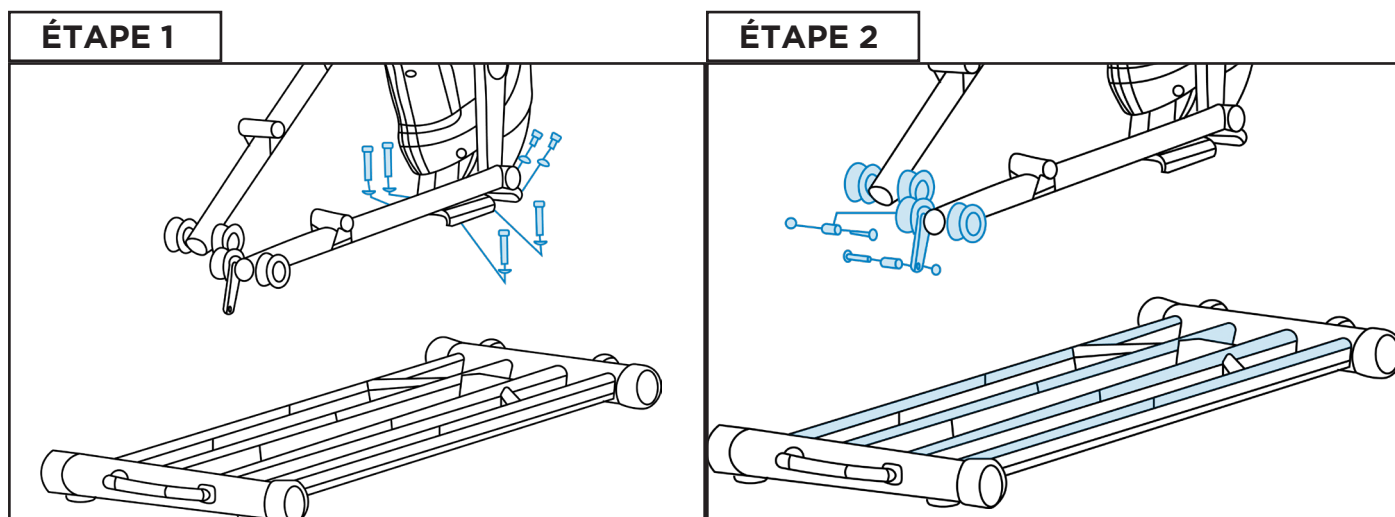
Clé hexagonale  
x2

## ASSEMBLAGE DU CT600 PRO



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.

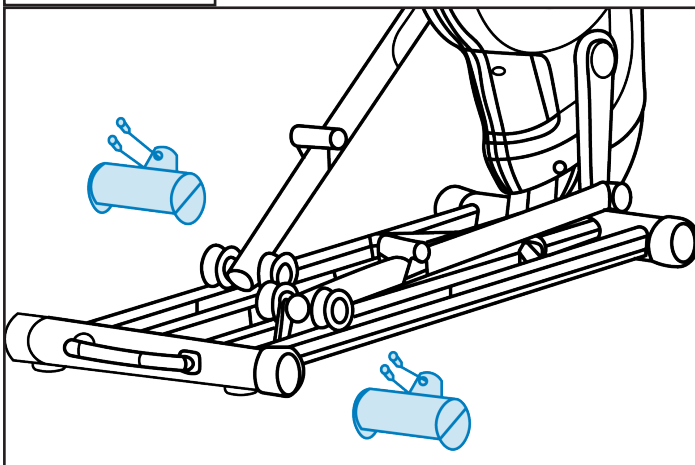
Pour assembler votre JLL CT600 PRO, suivez ces étapes simples :



Commencez par fixer le cadre principal au cadre inférieur en utilisant quatre boulons à tête hexagonale (M1065) et quatre rondelles plates (D10) au centre. Utilisez deux boulons à tête hexagonale (M1020) et deux rondelles arquées (D10) à l'avant. (Tous ces boulons se trouvent dans le cadre inférieur)

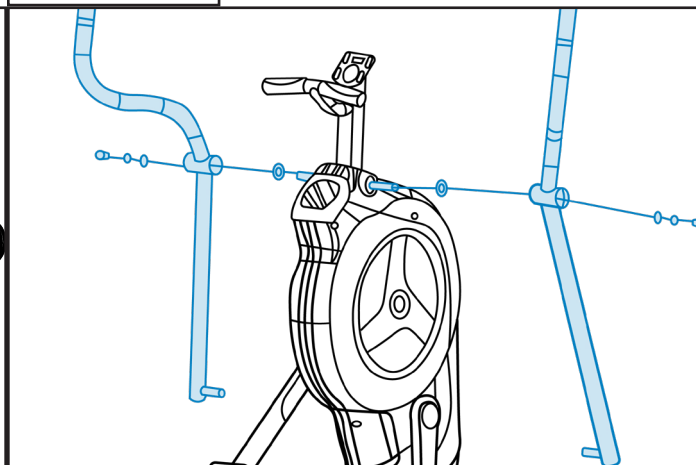
Placez les roues dans les rainures le long du cadre inférieur et assurez-vous que la pièce en forme de L s'adapte sous le rail.

### ÉTAPE 3



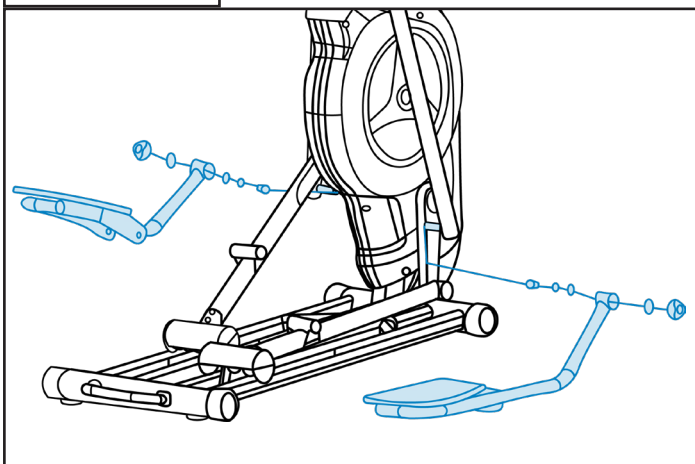
Fixez les couvercles de roues en utilisant deux vis autoforeuses de chaque côté.

### ÉTAPE 4



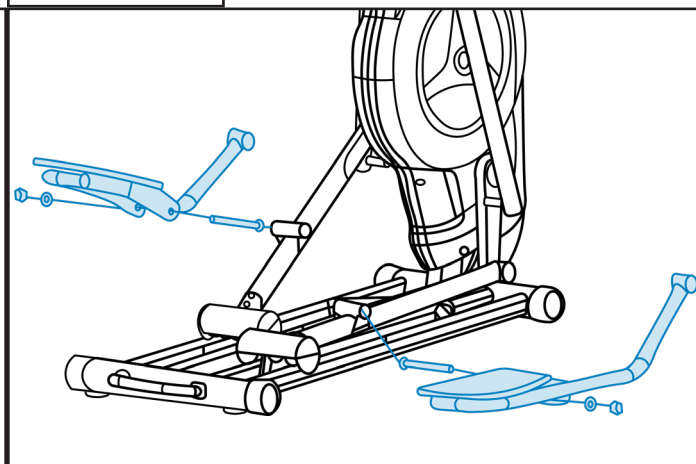
Fixez les barres oscillantes à l'arbre sur le cadre principal en utilisant les boulons situés à l'extrémité des arbres. Ensuite, ajoutez les couvercles de trous par-dessus.

### ÉTAPE 5



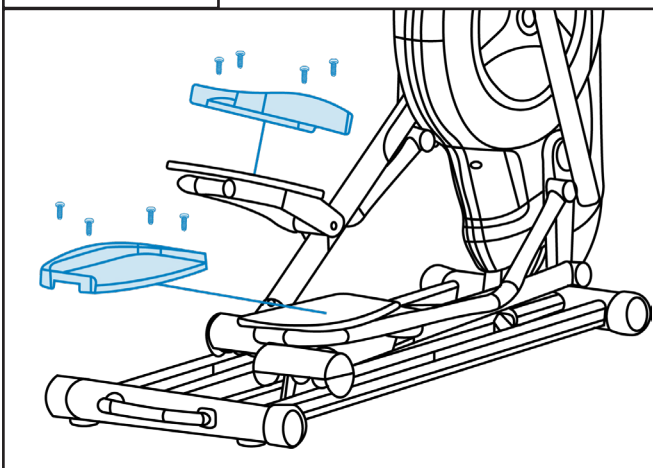
Fixez les barres de pédales au bas des bras oscillants en utilisant une vis à tête cylindrique hexagonale (M8\*20), une rondelle élastique (D8), une rondelle plate (D8), une bague en plastique et une rondelle ondulée (D17) de chaque côté.  
(Tous ces boulons se trouvent dans le cadre)

### ÉTAPE 6



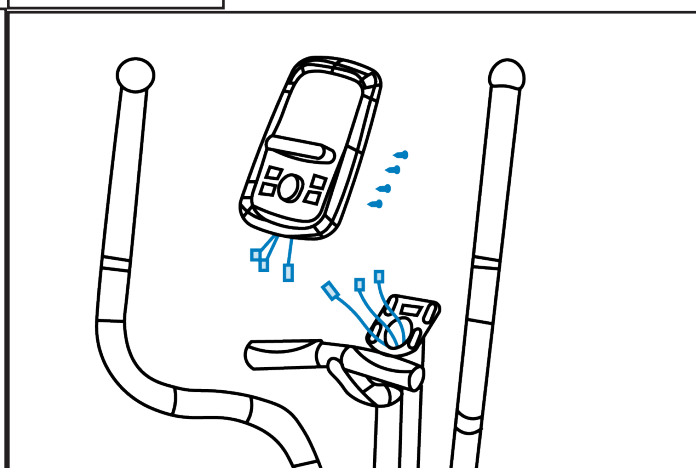
Fixez les barres de pédales aux cadres des roues en utilisant un boulon hexagonal (M12), une rondelle plate (D12) et un écrou en nylon (M12) de chaque côté.

## ÉTAPE 7



Fixez les pédales aux barres de pédales en utilisant quatre vis à tête cylindrique cruciforme (M6\*15) de chaque côté.

## ÉTAPE 8



Branchez les fils des capteurs du support du moniteur au moniteur, en vous assurant que les broches sont alignées et que vous entendez un clic. Ensuite, fixez le moniteur à l'aide des quatre vis situées à l'arrière du moniteur. Enfin, pour allumer la machine, insérez l'extrémité du câble d'alimentation à l'avant de la base principale.

# 3 FONCTIONNEMENT

Lisez toutes les instructions, avertissements et procédures de sécurité situés dans le chapitre Sécurité avant d'utiliser le vélo elliptique.

## TEST DU FONCTIONNEMENT DU VÉLO ELLIPTIQUE

---

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

1. Montez sur la machine et placez vos pieds sur les plaques de pied, complétez doucement quelques rotations.
2. Vérifiez le moniteur pour vous assurer que les chiffres changent.
3. Modifiez la résistance du niveau le plus bas au plus élevé 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 bougent librement.
5. Assurez-vous également qu'aucun bruit inhabituel ne provient de la machine et qu'il n'y a pas de vacillement pendant votre séance d'entraînement.

## DÉPLACEMENT DE LA MACHINE

---

Pour déplacer la machine, saisissez la poignée de levage sur le cadre inférieur et inclinez la machine sur son stabilisateur avant. Utilisez ensuite les roues de transport pour déplacer la machine à l'emplacement souhaité.

## CAPTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

---

Tenez les plaques de capteur sur les poignées en vous assurant que vos mains sont propres. Une lecture de la fréquence cardiaque apparaîtra sur l'affichage. Les facteurs qui peuvent interférer avec le signal du pouls sont les suivants :

- Crèmes pour les mains, huiles ou poudres corporelles.
- Saleté excessive.
- Mouvement excessif.





|          |                            |          |   |
|----------|----------------------------|----------|---|
| <b>1</b> | Affichage principal        | <b>5</b> | Bouton de récupération                  |
| <b>2</b> | Support pour tablette      | <b>6</b> | Bouton de masse grasse                  |
| <b>3</b> | Bouton de réinitialisation | <b>7</b> | Molette de résistance et bouton de mode |
| <b>4</b> | Bouton démarrer/arrêter    |          |   |

## FONCTIONS

---

Pendant votre exercice, le vélo suit les données suivantes :

- **Temps** : Le temps total pendant lequel vous vous êtes entraîné ou le temps restant. Le temps est affiché en heures : minutes.
- **Vitesse** : Votre vitesse actuelle, affichée en kilomètres par heure (km/h).
- **Distance** : La distance totale accumulée, en kilomètres, pendant votre séance d'entraînement.
- **Calories** : Le total des calories brûlées accumulées pendant votre entraînement.
- **Fréquence cardiaque** : Votre fréquence cardiaque actuelle. Elle apparaîtra lorsqu'un signal de pouls sera détecté. Utilisez les plaques de capteur sur les poignées pour afficher votre fréquence cardiaque.
- **Récupération de la fréquence cardiaque** : Votre mesure moyenne de pouls entre le repos et juste après un exercice intense.
- **Masse grasse** : En utilisant les données saisies dans votre profil utilisateur et l'analyse du pouls, le moniteur calculera un pourcentage approximatif de masse grasse.
- **RPM** : Le nombre de tours que vous effectuez par minute avec les pédales.
- **Watts** : La puissance actuelle que vous générez en watts.

## PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT

---

Branchez l'alimentation et le moniteur affichera chaque segment de l'écran LCD pendant 2 secondes. Vous pouvez ensuite entrer les détails des utilisateurs, avec la possibilité de sélectionner jusqu'à quatre utilisateurs différents, affichés comme U1-U4.

Réglez le sexe, l'âge, la taille et le poids, puis confirmez en appuyant sur la molette de mode. Une fois terminé, la console affichera le menu principal.

## SÉLECTION D'ENTRAÎNEMENT

Utilisez la molette pour sélectionner un programme d'entraînement : M (Manuel) - P (Programme 1-12) - H.R.C (Fréquence Cardiaque) - W (Watts) - U (Utilisateur).

## MODE MANUEL

Appuyez sur démarrer dans le menu principal, cela peut déjà lancer l'entraînement en mode manuel.

1. Si ce n'est pas le cas, utilisez la molette pour sélectionner le programme d'entraînement M et appuyez sur mode.
2. Utilisez la molette pour ajuster le niveau de résistance, la valeur par défaut sera 1.
3. Utilisez la molette pour régler le temps, la distance, les calories et le pouls, puis appuyez sur mode pour confirmer à chaque fois.
4. Appuyez sur la touche démarrer/arrêter pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, l'utilisateur peut ajuster le niveau en utilisant la molette. Le niveau de résistance partage également la même fenêtre que les watts. Sans ajustement pendant 3 secondes, l'affichage passera aux watts.
5. Appuyez sur la touche démarrer/arrêter pour mettre un entraînement en pause et appuyez sur réinitialiser pour revenir au menu principal.

## MODE PROGRAMME

1. Utilisez la molette pour sélectionner P (Programme), puis choisissez P01, P02, P03... P12. Ensuite, appuyez sur mode pour valider votre sélection.
2. Utilisez la molette pour ajuster le niveau de résistance, la valeur par défaut étant 1.
3. Utilisez la molette pour régler le temps.
4. Appuyez sur la touche démarrer/arrêter pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, l'utilisateur peut ajuster le niveau de résistance en utilisant la molette.
5. Appuyez sur la touche démarrer/arrêter pour mettre l'entraînement en pause et appuyez sur réinitialiser pour revenir au menu principal.

## MODE H.R.C

1. Utilisez la molette pour sélectionner H.R.C, puis appuyez sur mode pour valider.
2. Utilisez la molette pour sélectionner 55%, 75%, 90% ou TH (Fréquence cardiaque cible), puis utilisez à nouveau la molette pour régler une valeur entre 30 et 230.
3. Utilisez la molette pour régler la durée de l'entraînement.
4. Appuyez sur la touche démarrer/arrêter pour commencer ou arrêter un entraînement. Appuyez sur le bouton réinitialiser pour revenir au menu principal.

## **MODE WATT**

1. Utilisez la molette pour sélectionner le programme W (Watt) et appuyez sur mode pour valider.
2. Utilisez la molette pour régler l'objectif en watts, la valeur par défaut sera 120.
3. Utilisez la molette pour régler la durée.
4. Appuyez sur la touche démarrer/arrêter pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, le niveau de résistance changera automatiquement en fonction de l'état de l'utilisateur. L'utilisateur peut ajuster le niveau de watts.
5. Appuyez sur la touche démarrer/arrêter pour mettre l'entraînement en pause et appuyez sur réinitialiser pour revenir au menu principal.

## **MODE PROGRAMME UTILISATEUR**

1. Utilisez la molette pour sélectionner le programme d'entraînement U et appuyez sur mode pour valider.
2. Utilisez la molette pour créer un profil utilisateur. Lors de la création d'un programme d'entraînement, il y a un total de huit colonnes, l'utilisateur peut ajuster le niveau de résistance de chaque colonne. L'utilisateur peut maintenir enfoncé le bouton mode pour quitter cette action.
3. Utilisez la molette pour régler la durée.
4. Appuyez sur la touche démarrer/arrêter pour commencer un entraînement. Pendant l'entraînement, l'utilisateur peut également ajuster le niveau de résistance en utilisant la molette.
5. Appuyez sur la touche démarrer/arrêter pour mettre un entraînement en pause et appuyez sur réinitialiser pour revenir au menu principal.

## **RÉCUPÉRATION**

Après avoir exercé pendant un certain temps, maintenez vos mains sur les plaques de pouls et appuyez sur récupération. Toutes les fonctions s'arrêteront d'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'exercer pour améliorer son statut de récupération de la fréquence cardiaque.

## MASSE GRASSE

1. Lorsque la touche d'arrêt a été pressée, appuyez ensuite sur la touche masse grasse pour commencer la mesure.
2. La console affichera U1 et commencera la mesure.
3. Pendant la mesure, l'utilisateur devra garder les deux mains sur les plaques de pouls.
4. La mesure prendra environ huit secondes.
5. La console affichera l'IMC (B), le pourcentage de graisse corporelle (F) et un conseil sur la masse grasse (+). Les messages d'erreur peuvent être :

L'écran LCD affiche "----", "----". Cela peut signifier que les mains de l'utilisateur ne sont pas correctement placées sur les plaques de pouls.

E-1 Aucun signal de fréquence cardiaque détecté.

E-4 Cela se produit lorsque le pourcentage de graisse corporelle et le résultat de l'IMC sont inférieurs à 5 ou supérieurs à 50.



### APPLICATION ICONSOLE

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



### INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION ICONSOLE

## SPÉCIFICATIONS

---

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>Affichage</b>                 | Temps, Vitesse, Distance, Fréquence Cardiaque, Masse Grasse, Récupération de la Fréquence Cardiaque, RPM, Calories et Watts |
| <b>Résistance</b>                | Résistance magnétique   |
| <b>Pédales</b>                   | Pédales à large plateforme  |
| <b>Poignées</b>                  | Bras oscillants et poignées de plaque de pouls stationnaires  |
| <b>Couleur</b>                   | Argent / Gris   |
| <b>Poids utilisateur maximum</b> | 135 kg / 21 St  |
| <b>Dimensions d'emballage</b>    | 153cm (Longueur) x 55.5cm (Largeur) x 73cm (Hauteur)  |
| <b>Poids net</b>                 | 83kg  |
| <b>Poids brut</b>                | 93kg  |

# 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> ..... | 53 |
| <b>Teileliste</b> .....          | 54 |

## 1. SICHERHEITSHINWEISE

---

|  |    |
|--|----|
| <b>Sicherheitsvorkehrungen des Benutzers</b> .....       | 56 |
| <b>Benutzer-Sicherheitsvorkehrungen</b> .....            | 57 |
| Vor der Verwendung.....                                  | 57 |
| Während der Verwendung.....                              | 57 |
| <b>Sicherheitsvorkehrungen beim Training</b> .....       | 57 |
| <b>Sicherheitsvorkehrungen für die Einrichtung</b> ..... | 58 |

## 2. MONTAGE

---

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| <b>Sitevorbereitung</b> .....   | 59 |
| <b>Diagramm</b> .....           | 59 |
| <b>Inhaltsverzeichnis</b> ..... | 60 |
| Boxinhalt.....                  | 60 |
| Werkzeugset.....                | 61 |
| <b>CT600 PRO Montage</b> .....  | 62 |

## 3. BETRIEB

---

|   |    |
|---|----|
| <b>Test des Betriebes des Crosstrainers</b> ..... | 65 |
| <b>Bewegung der Maschine</b> .....                | 65 |
| <b>Herzfrequenzsensoren</b> .....                 | 65 |
| <b>Konfiguration des Monitors</b> .....           | 66 |
| <b>Datenanzeige</b> .....                         | 67 |
| <b>Betriebsverfahren</b> .....                    | 67 |
| Auswahl des Trainingsprogramms .....              | 67 |
| Manueller Modus .....                             | 68 |
| Programmmodus .....                               | 68 |
| H.R.C.-Modus .....                                | 68 |
| Watt-Modus .....                                  | 69 |
| Benutzerprogrammmodus .....                       | 69 |
| Erholung .....                                    | 69 |
| Körperfett .....                                  | 70 |
| iConsole-App .....                                | 70 |
| <b>Spezifikationen</b> .....                      | 71 |

## 4. WARTUNG

---

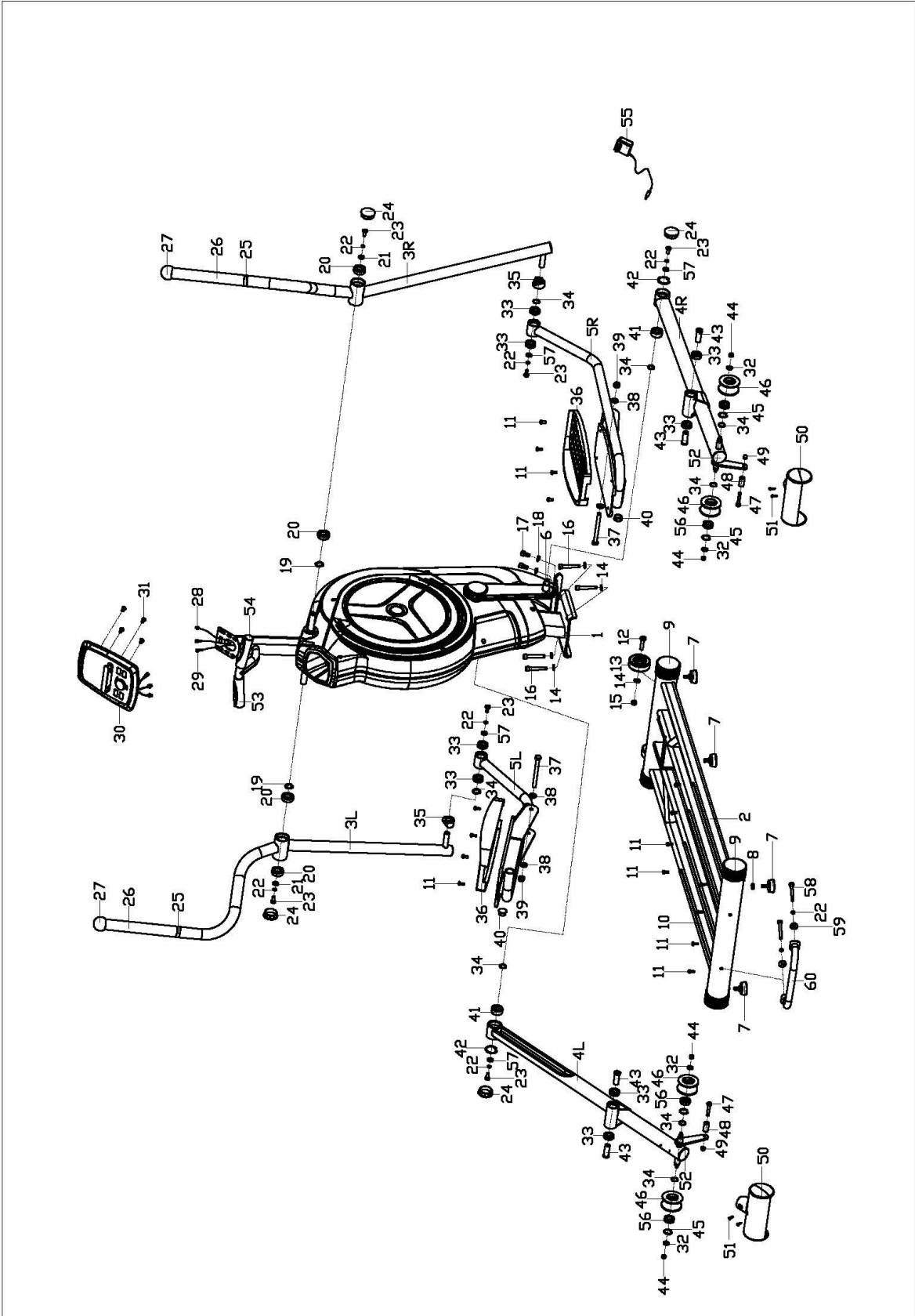
|   |           |
|---|-----------|
| <b>Präventive Wartungsaktivitäten.....</b>                  | <b>72</b> |
| <b>Reinigung des Cross Trainers.....</b>                    | <b>73</b> |
| 3 einfache Schritte zur Reinigung Ihres Cross Trainers..... | 73        |

## 5. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

---

|                                |           |
|--------------------------------|-----------|
| <b>Kontaktdaten.....</b>       | <b>74</b> |
| <b>Haftungsausschluss.....</b> | <b>74</b> |

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE

| No.   | Beschreibung                                 | QTY | No. | Beschreibung                                   | QTY |
|-------|--|-----|-----|--|-----|
| 1     | Hauptrahmen                                  | 1   | 28  | Sensorleitung                                  | 1   |
| 2     | Unterrahmen                                  | 1   | 29  | Pulskabel                                      | 2   |
| 3 L/R | Schwenkarm                                   | 1   | 30  | Konsole  | 1   |
| 4 L/R | Radrahmen                                    | 1   | 31  | Kreuzschlitzschraube                           | 4   |
| 5 L/R | Pedalstange                                  | 1   | 32  | Flache Unterlegscheibe D8x20x2                 | 4   |
| 6     | Kurbel                                       | 2   | 33  | Lager 6003Z                                    | 8   |
| 7     | Verstellbares Fußpolster                     | 4   | 34  | Wellige Unterlegscheibe D17                    | 8   |
| 8     | Sechskantmutter M10                          | 4   | 35  | Kunststoffbuchse                               | 2   |
| 9     | Stabilisator-Endkappe                        | 4   | 36  | Pedal  | 2   |
| 10    | Aluminium-Dekorationsabdeckung               | 4   | 37  | Sechskantschraube M12x125                      | 2   |
| 11    | Kreuzschlitzschraube M6x15                   | 16  | 38  | Flache Unterlegscheibe<br>D12x24x2.0           | 4   |
| 12    | Innensechskantzylinderkopfschraube<br>M10x45 | 2   | 39  | Nylonmutter M12                                | 2   |
| 13    | Rad  | 2   | 40  | Runde Endkappe                                 | 2   |
| 14    | Flache Unterlegscheibe D10x20x2              | 6   | 41  | Lager 2203                                     | 2   |
| 15    | Nylonmutter M10                              | 2   | 42  | Lochfederkragen D40                            | 2   |
| 16    | Sechskantschraube M10xL65                    | 4   | 43  | Flanschbuchse                                  | 4   |
| 17    | Sechskantschraube M10x20                     | 2   | 44  | Nylonmutter M8                                 | 4   |
| 18    | Gekrümmte Unterlegscheibe<br>D10x20x2        | 2   | 45  | Lochfederabdeckung D34                         | 4   |
| 19    | Wellige Unterlegscheibe D21                  | 2   | 46  | Führungsrad                                    | 4   |
| 20    | Lager 6004Z                                  | 4   | 47  | Innensechskantzylinderkop-<br>fschraube M8xL50 | 2   |
| 21    | Flache Unterlegscheibe D8x25x2               | 2   | 48  | Begrenzungsbuchse                              | 2   |
| 22    | Federunterlegscheibe D8                      | 8   | 49  | Kappenmutter M8                                | 2   |
| 23    | Innensechskantzylinderkopfschraube<br>M8x20  | 6   | 50  | Raddach  | 2   |
| 24    | Lochabdeckung                                | 4   | 51  | Kreuzschlitzschraube ST4.2x18                  | 4   |
| 25    | Aluminiumbuchse                              | 2   | 52  | Runde Endkappe                                 | 2   |
| 26    | Schaumgriff                                  | 2   | 53  | Schaumgriff                                    | 2   |
| 27    | Endkappe                                     | 2   | 54  | Runde Endkappe                                 | 2   |

| No. | Description                      | QTY | No. | Description                                    | QTY |
|-----|----------------------------------|-----|-----|--|-----|
| 55  | Adapter                          | 1   | 58  | Innensechskantzylinderkop-<br>fschraube M8xL93 | 2   |
| 56  | Lager 6002Z                      | 4   | 59  | Gekrümmte Unterlegscheibe<br>D8x25x1.5         | 2   |
| 57  | Flache Unterlegscheibe D8x22x2.0 | 4   | 60  | Hebelgriff                                     | 1   |



# 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

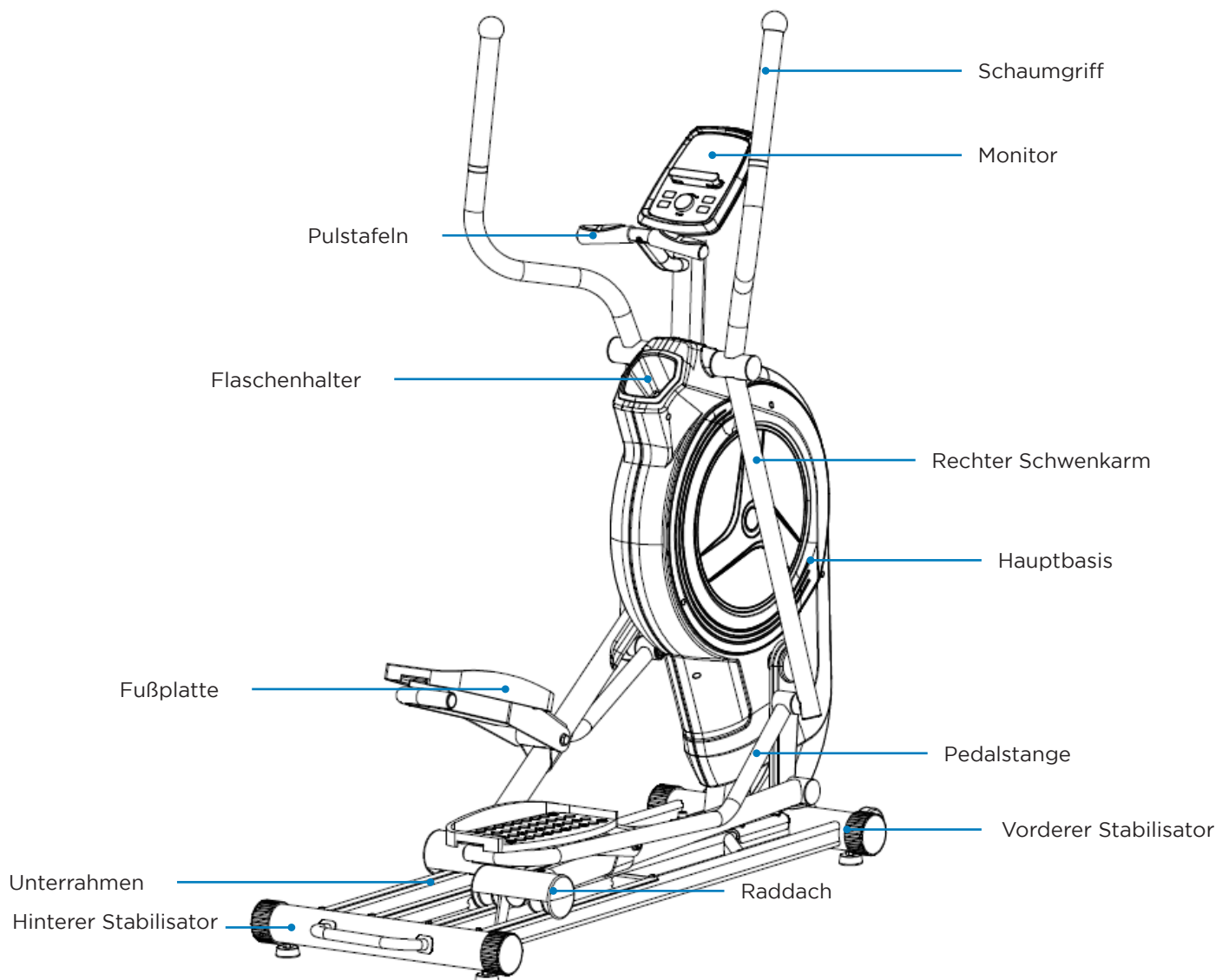


## SITEVORBEREITUNG

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.

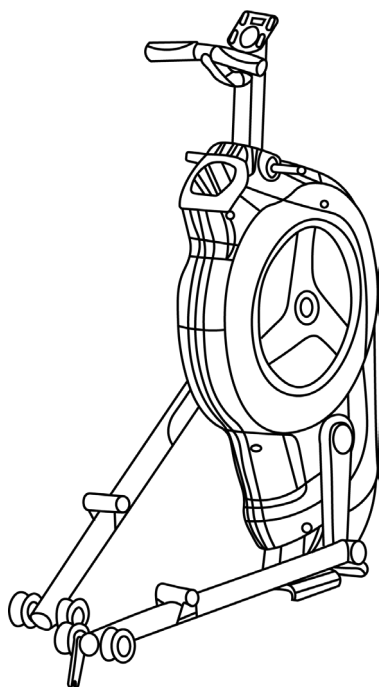
## DIAGRAM



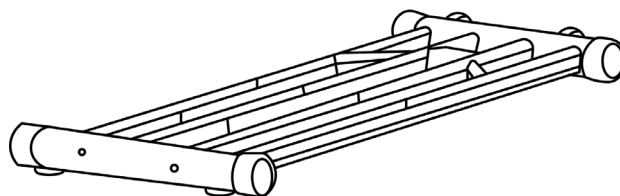
## INHALTSVERZEICHNIS

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.

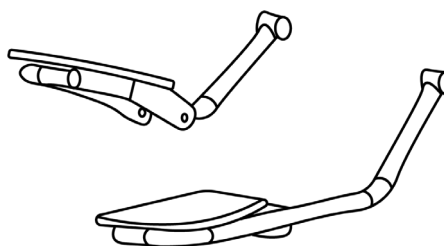
### BOXINHALT



Hauptbasis



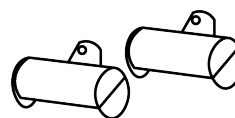
Unterrahmen



Pedalstangen  
L/R



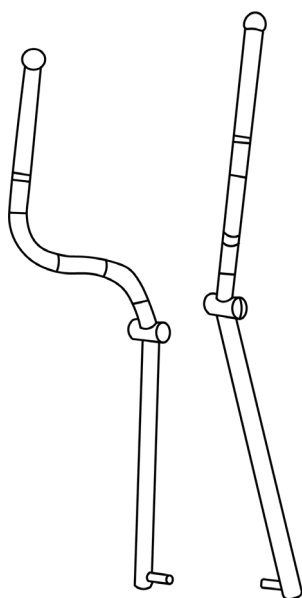
Pedale  
R/L



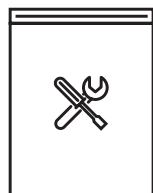
Radabdeckungen



Lochabdeckungen



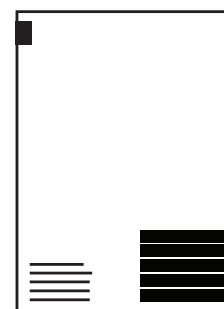
Schwenkarme  
L/R



Werkzeugset



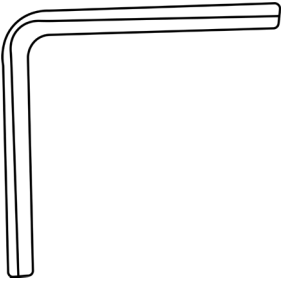
Monitor



Handbuch



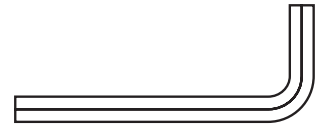
Stecker



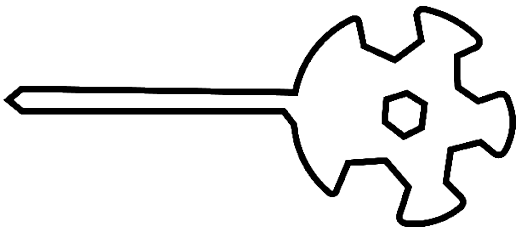
Inbusschlüssel  
x1



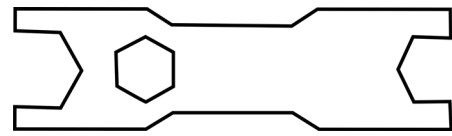
Inbusschlüssel  
x1



Inbusschlüssel  
x1



Multifunktionswerkzeug  
x1

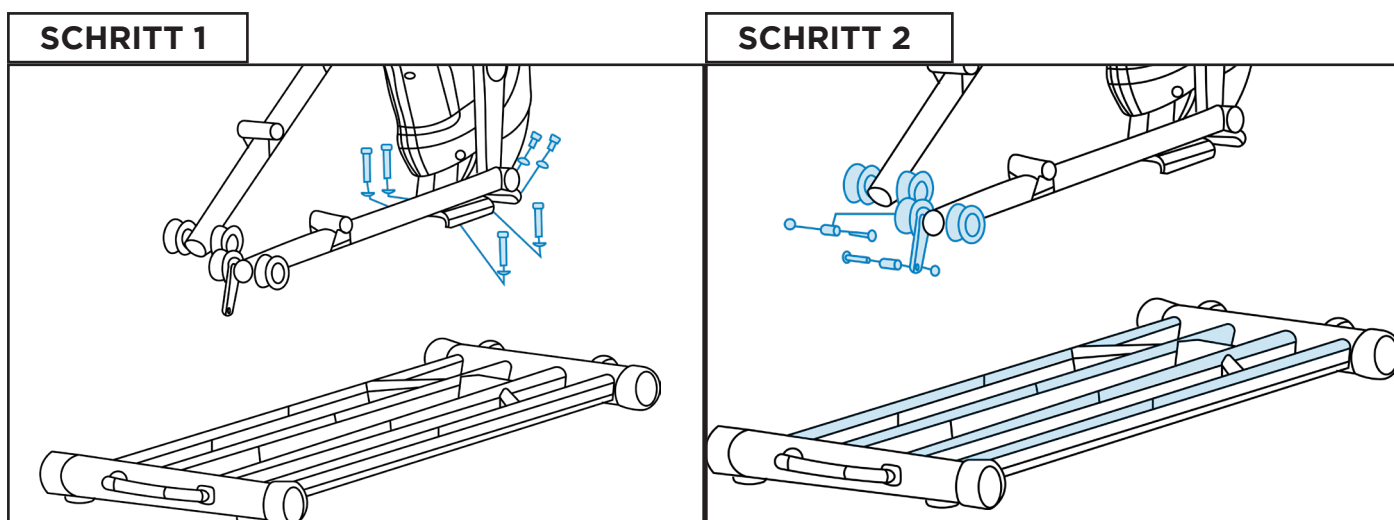


Schraubenschlüssel  
x2

## CT600 PRO MONTAGE

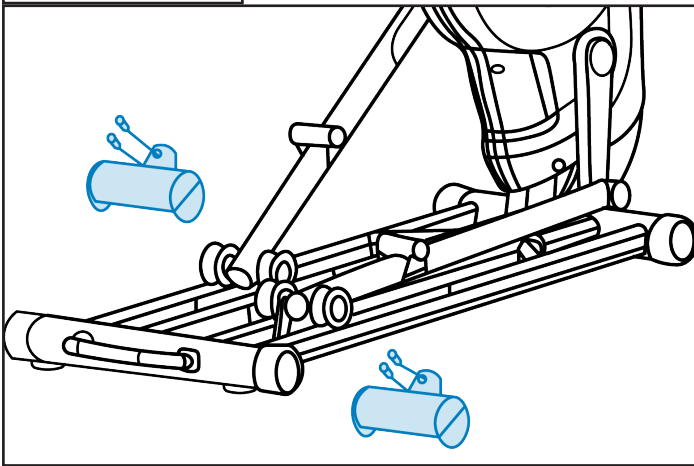
Der Crosstrainer wurde in der Fabrik montiert und getestet, sodass Sie beim Zusammenbauen aller Teile keine Probleme haben sollten. Die Komponenten sind so konzipiert, dass sie zusammenpassen, und es werden nur grundlegende Werkzeuge für den Montageprozess benötigt. Im Inneren der Box finden Sie ein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

Um Ihren JLL CT600 PRO zusammenzubauen, befolgen Sie bitte diese einfachen Schritte:

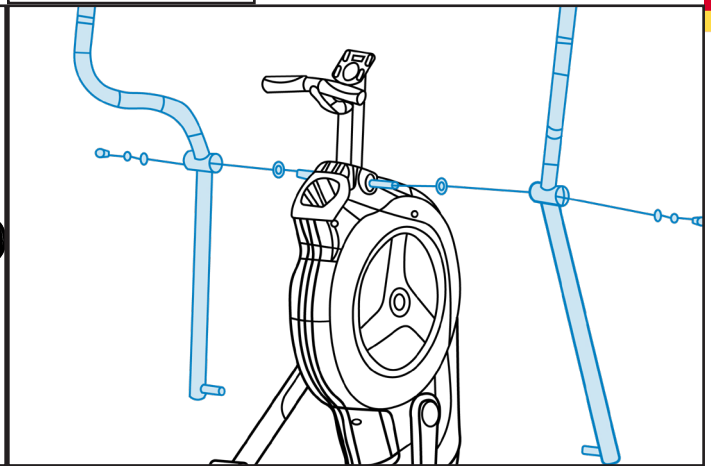


Beginnen Sie damit, den Hauptrahmen am Unterrahmen zu befestigen, indem Sie vier Sechskantschrauben (M1065) und vier flache Unterlegscheiben (D10) in der Mitte verwenden. Verwenden Sie zwei Sechskantschrauben (M1020) und zwei gebogene Unterlegscheiben (D10) an der Vorderseite. (Alle diese Schrauben befinden sich im Unterrahmen.)

Setzen Sie die Räder in die Rillen am Unterrahmen ein und stellen Sie sicher, dass das L-förmige Teil unter die Schiene passt.

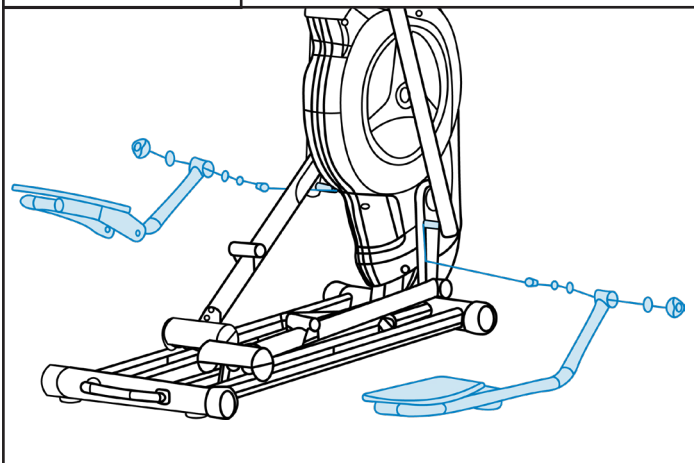
**SCHRITT 3**

Befestigen Sie die Radabdeckungen mit zwei Selbstschneidenschrauben auf jeder Seite.

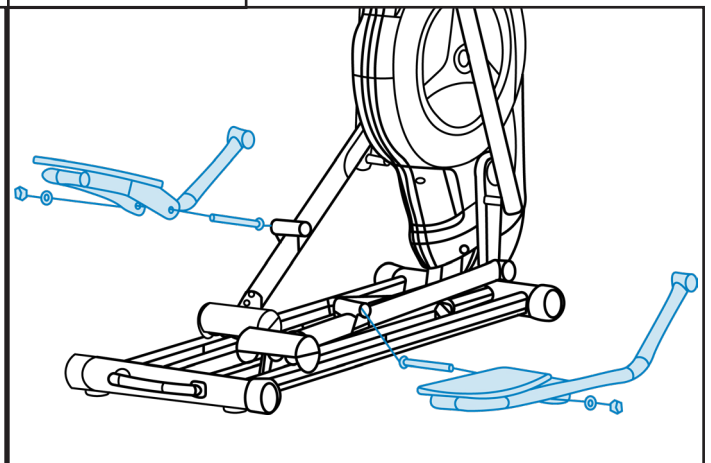
**SCHRITT 4**

Befestigen Sie die Schwenkstäbe am Wellen des Hauptrahmens mit den Schrauben, die sich an den Enden der Wellen befinden.

Fügen Sie dann die Lochabdeckungen oben hinzu.

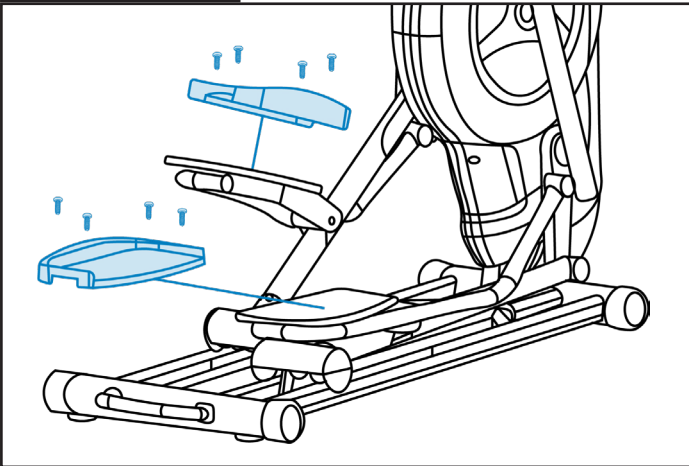
**SCHRITT 5**

Befestigen Sie die Pedalstangen an der Unterseite der Schwenkarme mit einer Innensechskantzylinderkopfschraube (M8\*20), einer Federunterlegscheibe (D8), einer flachen Unterlegscheibe (D8), einer Kunststoffbuchse und einer gewellten Unterlegscheibe (D17) auf jeder Seite. (All diese Schrauben befinden sich im Rahmen.)

**SCHRITT 6**

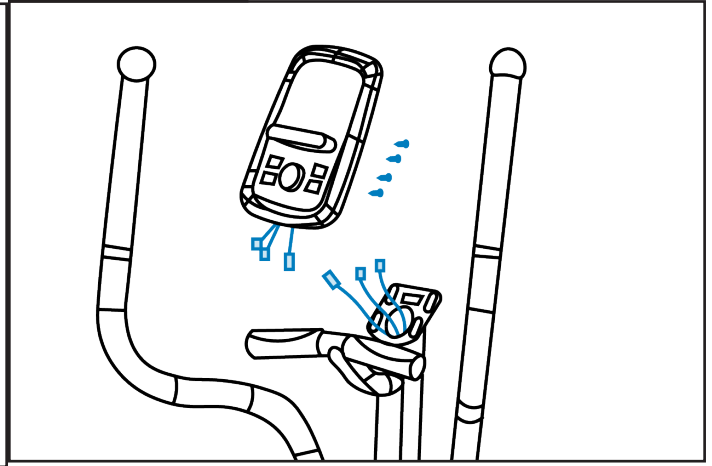
Befestigen Sie die Pedalstangen an den Radrahmen mit einer Sechskantschraube (M12), einer flachen Unterlegscheibe (D12) und einer Nylonmutter (M12) auf jeder Seite.

## SCHRITT 7



Befestigen Sie die Pedale an den Pedalstangen mit vier Kreuzschlitzschrauben (M6\*15) auf jeder Seite.

## SCHRITT 8



Verbinden Sie die Sensorschnüre vom Monitorhalter mit dem Monitor, und achten Sie darauf, dass die Pins ausgerichtet sind und Sie ein Klickgeräusch hören. Sichern Sie dann den Monitor mit vier Schrauben, die sich auf der Rückseite des Monitors befinden. Schließlich, um die Maschine einzuschalten, stecken Sie das Ende des Netzkabels in die Vorderseite der Hauptbasis.



# 3 BETRIEB



Lesen Sie alle Anweisungen, Warnungen und Sicherheitsverfahren im Kapitel Sicherheit, bevor Sie den Crosstrainer verwenden.

## **TEST DES BETRIEBS DES CROSSTRAINERS**

---

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

1. Stehen Sie auf der Maschine und stellen Sie Ihre Füße auf die Fußplatten. Führen Sie sanft ein paar Umdrehungen aus.
2. Überprüfen Sie den Monitor, um sicherzustellen, dass die Ziffern sich ändern.
3. Ändern Sie den Widerstand von niedrig auf hoch und überprüfen Sie, ob Sie einen Unterschied in der Schwierigkeit des Widerstands spüren.
4. Achten Sie während jeder Umdrehung darauf, dass die Schwenkarme sich frei bewegen.
5. Stellen Sie außerdem sicher, dass keine ungewöhnlichen Geräusche von der Maschine kommen und dass es während Ihres Trainings kein Wackeln gibt.

## **BEWEGUNG DER MASCHINE**

---

Um die Maschine zu bewegen, greifen Sie die Hebelgriff am Unterrahmen und kippen Sie die Maschine auf ihren vorderen Stabilisator. Verwenden Sie nun die Transporträder, um die Maschine an den gewünschten Standort zu bewegen.

## **HERZFREQUENZSENSOREN**

---

Halten Sie die Sensorplatten an den Griffen und stellen Sie sicher, dass Ihre Hände sauber sind. Eine Herzfrequenzmessung wird auf dem Display angezeigt. Faktoren, die das Pulssignal stören, sind:

- Handcremes, Öle oder Körperpuder.
- Übermäßiger Schmutz.
- Übermäßige Bewegung.



|          |                    |          |                                    |
|----------|--------------------|----------|------------------------------------|
| <b>1</b> | Hauptanzeige       | <b>5</b> | Erholungstaste                     |
| <b>2</b> | Tablet-Halter      | <b>6</b> | Körperfett-Taste                   |
| <b>3</b> | Zurücksetzen-Taste | <b>7</b> | Widerstandsregelung und Modustaste |
| <b>4</b> | Start/Stopp-Taste  |          |                                    |



Während Sie trainieren, verfolgt das Fahrrad die folgenden Daten:

- **Zeit:** Die Gesamtzeit, die Sie trainiert haben, oder die verbleibende Zeit. Die Zeit wird im Format Stunden: Minuten angezeigt.
- **Geschwindigkeit:** Ihre aktuelle Geschwindigkeit, angezeigt in Kilometern pro Stunde (km/h).
- **Entfernung:** Die insgesamt zurückgelegte Entfernung in Kilometern während Ihres Trainings.
- **Kalorien:** Die insgesamt verbrannten Kalorien während Ihres Trainings.
- **Herzfrequenz:** Ihre aktuelle Herzfrequenz. Die Herzfrequenz wird angezeigt, wenn ein Pulssignal erkannt wird. Verwenden Sie die Sensorplatten an den Griffen, um Ihre Herzfrequenz anzuzeigen.
- **Herzfrequenz-Rückgewinnung:** Ihre durchschnittliche Pulsmessung zwischen Ruhe und direkt nach intensiver Anstrengung.
- **Körperfett:** Mit den im Benutzerprofil eingegebenen Daten und der Analyse des Pulses berechnet das Monitor etwa den Körperfettanteil.
- **Umdrehungen pro Minute (RPM):** Die Anzahl der Umdrehungen, die Sie pro Minute mit den Pedalen machen.
- **Watt:** Die aktuelle Leistung, die Sie in Watt erzeugen.

## BETRIEBSVERFAHREN

---

Schließen Sie die Stromversorgung an, und der Monitor zeigt jeden Abschnitt auf dem LCD-Bildschirm für 2 Sekunden an.

Dann können Sie beginnen, die Benutzerdaten einzugeben. Sie können bis zu vier verschiedene Benutzer auswählen, angezeigt als U1-U4.

Stellen Sie das Geschlecht, das Alter, die Größe und das Gewicht ein und bestätigen Sie dies, indem Sie die Modus-Wahl bestätigen.

Sobald Sie fertig sind, wird die Konsole zum Hauptmenü zurückkehren.

## TRAININGSAUSWAHL

Verwenden Sie das Wählrad, um ein Trainingsprogramm auszuwählen: M (Manuell) - P (Programm 1-12) - (H.R.C) - W (Watt) - U (Benutzer).

## **MANUELLER MODUS**

Drücken Sie "Start" im Hauptmenü, dies kann bereits das Training im manuellen Modus starten.

1. Wenn nicht, verwenden Sie das Wählrad, um das Trainingsprogramm M auszuwählen, und drücken Sie auf "Modus".
2. Verwenden Sie das Wählrad, um den Widerstandslevel anzupassen, der voreingestellt ist auf 1.
3. Verwenden Sie das Wählrad, um die Zeit, die Distanz, die Kalorien und den Puls einzustellen und drücken Sie jedes Mal auf "Modus", um zu bestätigen.
4. Drücken Sie die Taste "Start/Stop", um das Training zu beginnen. Während des Trainings kann der Benutzer den Level mit dem Wählrad anpassen. Der Widerstandslevel wird im selben Fenster wie die Wattanzeige angezeigt. Wenn nach 3 Sekunden keine Anpassung erfolgt, wechselt die Anzeige zur Anzeige von Watt.
5. Drücken Sie die Taste "Start/Stop", um ein Training zu pausieren, und drücken Sie auf "Zurücksetzen", um zum Hauptmenü zurückzukehren.

## **PROGRAMMODUS**

1. Verwenden Sie das Wählrad, um P (Programm) auszuwählen, und wählen Sie P01, P02, P03.....P12. Drücken Sie dann auf "Modus", um zu bestätigen.
2. Verwenden Sie das Wählrad, um den Widerstandslevel anzupassen, der voreingestellt ist auf 1.
3. Verwenden Sie das Wählrad, um die Zeit einzustellen.
4. Drücken Sie die Taste "Start/Stop", um das Training zu beginnen. Während des Trainings kann der Benutzer den Widerstandslevel mit dem Wählrad anpassen.
5. Drücken Sie die Taste "Start/Stop", um ein Training zu pausieren, und drücken Sie auf "Zurücksetzen", um zum Hauptmenü zurückzukehren.

## **H.R.C. MODUS**

1. Verwenden Sie das Wählrad, um (H.R.C) auszuwählen, und drücken Sie dann auf "Modus", um zu bestätigen.
2. Verwenden Sie das Wählrad, um 55%, 75%, 90% und TH (Zielherzfrequenz) auszuwählen, und verwenden Sie das Wählrad erneut, um einen Wert zwischen 30 und 230 einzustellen.
3. Verwenden Sie das Wählrad, um eine Trainingszeit einzustellen.
4. Drücken Sie die Taste "Start/Stop", um ein Training zu starten oder zu stoppen. Drücken Sie die Zurücksetzen-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

## WATT-MODUS

1. Verwenden Sie das Wählrad, um das W (Watt)-Programm auszuwählen, und drücken Sie auf "Modus", um zu bestätigen.
2. Verwenden Sie das Wählrad, um das Watt-Ziel einzustellen, der Standardwert beträgt 120.
3. Verwenden Sie das Wählrad, um die Zeit einzustellen.
4. Drücken Sie die Taste "Start/Stop", um das Training zu beginnen. Während des Trainings ändert sich der Widerstandslevel automatisch basierend auf dem Trainingsstatus des Benutzers. Der Benutzer kann den Watt-Level anpassen.
5. Drücken Sie die Taste "Start/Stop", um ein Training zu pausieren, und drücken Sie auf "Zurücksetzen", um zum Hauptmenü zurückzukehren.

## BENUTZERPROGRAMMODUS

1. Verwenden Sie das Wählrad, um das Trainingsprogramm U auszuwählen, und drücken Sie auf "Modus", um zu bestätigen.
2. Verwenden Sie das Wählrad, um ein Benutzerprofil zu erstellen. Beim Erstellen eines Trainings gibt es insgesamt acht Spalten, in denen der Benutzer den Widerstandslevel jeder Spalte anpassen kann. Der Benutzer kann die Modustaste gedrückt halten, um diese Aktion abubrechen.
3. Verwenden Sie das Wählrad, um die Zeit einzustellen.
4. Drücken Sie die Taste "Start/Stop", um ein Training zu beginnen. Während des Trainings kann der Benutzer auch den Widerstandslevel mit dem Wählrad anpassen.
5. Drücken Sie die Taste "Start/Stop", um ein Training zu pausieren, und drücken Sie auf "Zurücksetzen", um zum Hauptmenü zurückzukehren.

## ERHOLUNG

Nach einer gewissen Trainingszeit halten Sie Ihre Hände auf den Pulsplatten und drücken Sie auf Erholung. Alle Funktionen werden außer der Zeit, die von 60 Sekunden herunterzählt, nicht mehr angezeigt. Der Bildschirm zeigt Ihren Status zur Herzfrequenzrückgewinnung mit F1-F6 an, wobei F1 das Beste und F6 das Schlechteste ist. Der Benutzer kann weiterhin trainieren, um den Status der Herzfrequenzrückgewinnung zu verbessern.



## KÖRPERFETT

1. Wenn die Stopp-Taste gedrückt wurde, drücken Sie dann die Körperfett-Taste, um die Messung zu starten.
2. Die Konsole zeigt U1 an und beginnt mit der Messung.
3. Während der Messung muss der Benutzer beide Hände auf den Pulsplatten halten.  
Die Messung dauert etwa acht Sekunden.
4. Die Konsole zeigt den BMI (B), den Fettanteil (F) und den Rat zum Körperfett (+) an.
5. Fehlernachrichten können sein:

Der LCD zeigt "----", "----" an. Dies kann bedeuten, dass die Hände des Benutzers möglicherweise nicht richtig auf den Pulsplatten platziert sind.

E-1 Es wurde kein Herzfrequenzsignal erkannt.

E-4 Tritt auf, wenn der Fettanteil und der BMI unter 5 oder über 50 liegen.



### ICONSOLE-APP

Dieser Monitor ist mit Bluetooth ausgestattet, das dafür ausgelegt ist, sich mit der iConsole-App zu verbinden. Nach der Verbindung schaltet sich der Monitor aus und alle Werte werden in der App angezeigt.



### ANLEITUNGEN FÜR DIE ICONSOLE-APP

## SPEZIFIKATIONEN



|  |   |
|--|---|
| <b>Anzeige</b>                         | Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Herzfrequenz, Körperfett, Erholungsherzfrequenz, RPM, Kalorien und Watt |
| <b>Widerstand</b>                      | Magnetischer Widerstand   |
| <b>Pedale</b>                          | Breite Plattformpedale  |
| <b>Griffe</b>                          | Sowohl Schwenkarme als auch stationäre Pulsplatten-Handgriffe   |
| <b>Farbe</b>                           | Silber/Grau   |
| <b>Maximales Benutzerge-<br/>wicht</b> | 135 kg / 21 St  |
| <b>Verpackungsmaße</b>                 | 153cm (Länge) x 55.5cm (Breite) x 73cm (Höhe)   |
| <b>Nettogewicht</b>                    | 83kg  |
| <b>Bruttogewicht</b>                   | 93kg  |

# 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.