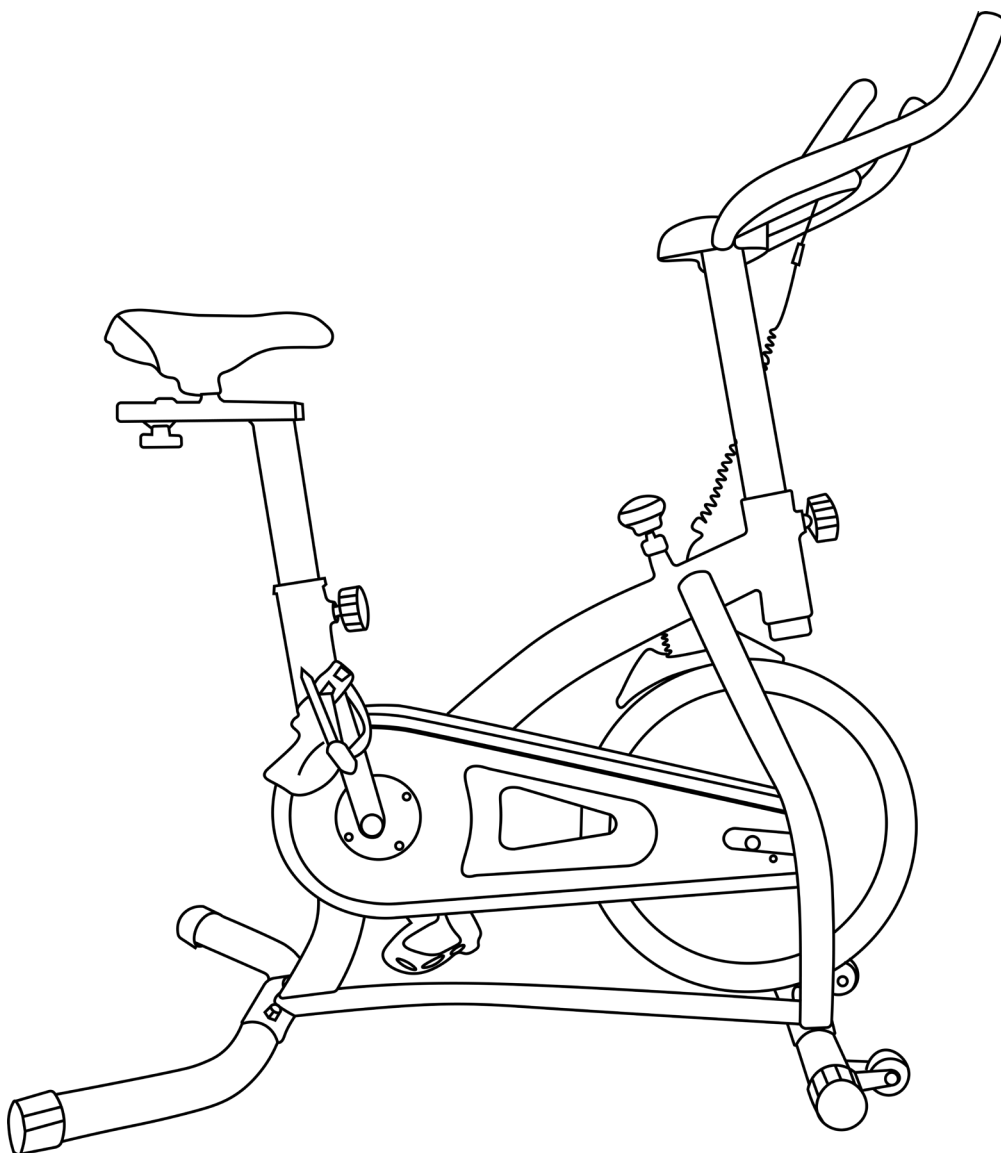


IC100 PRO INDOOR CYCLING™

INSTRUCTION MANUAL



ENGLISH USER MANUAL

ASSEMBLY INSTRUCTIONS AND TECHNICAL SUPPORT

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



FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!

Get the latest product information, training content and more.



CONTENTS



Exploded diagram.....	4
Parts list.....	5

1. SAFETY INSTRUCTIONS

User safety precautions.....	7
Prior to use.....	7
During use.....	7
Exercise safety precautions.....	7
Facility safety precautions.....	8
Warning stickers.....	8

2. ASSEMBLY

Preparing the site.....	9
Diagram.....	9
Content listing.....	10
Box contents.....	10
Tools pack.....	10
IC100 PRO assembly.....	11

3. OPERATION

Testing the bike operation.....	13
Tension adjustment.....	13
Pedal strap adjustment.....	13
Emergency stop function.....	13
Seat adjustment.....	14
Handlebar adjustment.....	14
Transporting the bike.....	14
Monitor configuration.....	15
Data readouts.....	15
Specifications.....	16

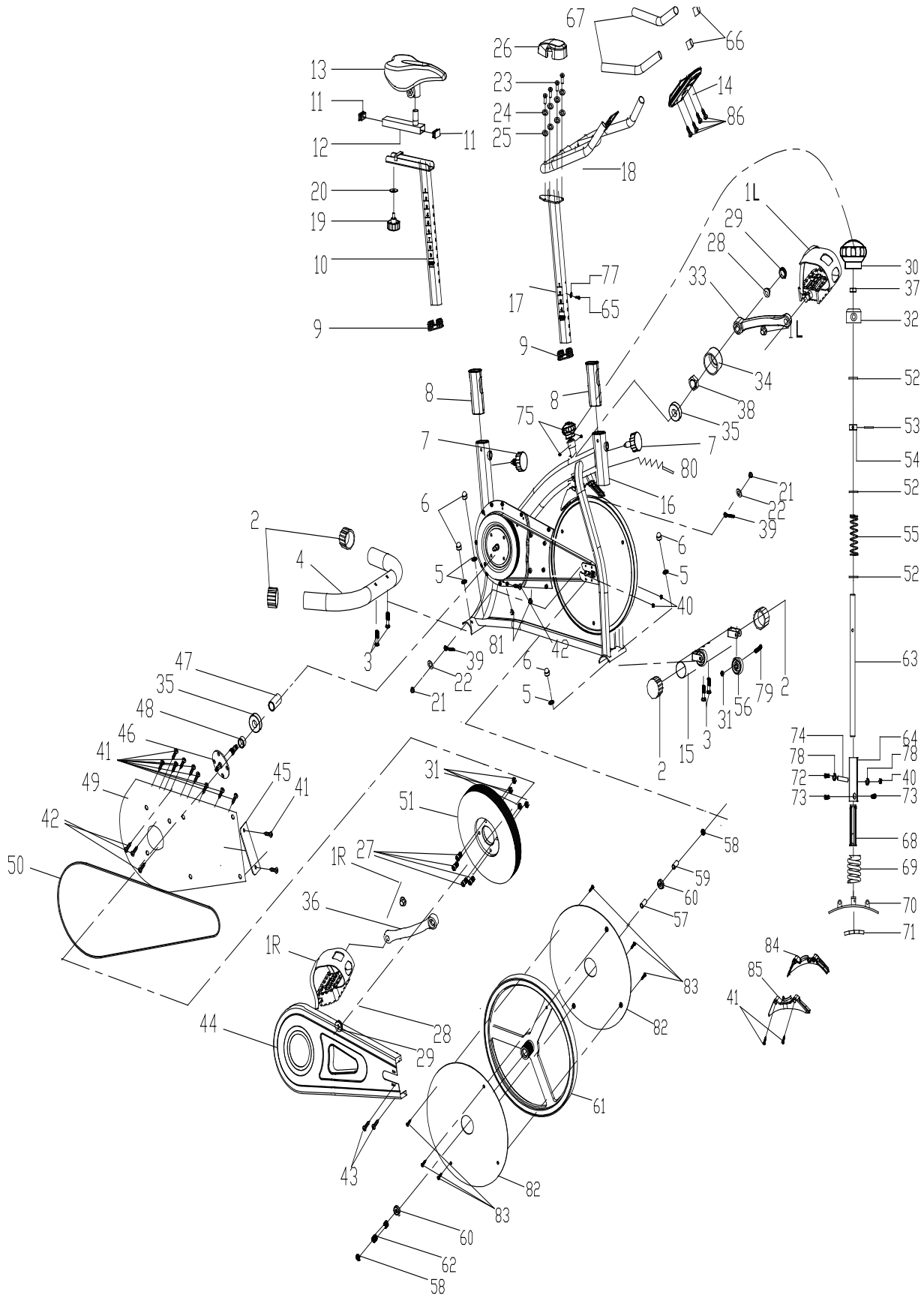
4. MAINTENANCE

Preventive maintenance activities.....	17
Exercise bike cleaning.....	18

5. ADDITIONAL INFORMATION

Contact information.....	19
Disclaimer.....	19

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST



NO.	NAME	QTY	SPECIFICATION
1	PEDAL	1	JD-301 (9/16')
2	END CAP 1	4	50*1.5
3	CARRIAGE BOLT	4	GB/T 12-1988 M8*60
4	REAR STABILIZER	1	WELDING
5	FLAT WASHER	4	GB/T 95-2002 8
6	DOMED NUT	4	GB/T 802-1988 M8
7	SPRING ADJUSTMENT KNOB	2	57*62 (M16*1.5)
8	PLASTIC SLEEVE 1	2	50*25*1.5
9	END CAP	2	50*25*1.5
10	VERTICAL SEAT POST	1	WELDING
11	END CAP 2	2	40*20*1.5
12	SEAT POST	1	WELDING
13	SEAT	1	KX98-2
14	COMPUTER	1	TE2360
15	FRONT STABILIZER	1	WELDING
16	MAIN FRAME	1	WELDING
17	HANDLEBAR POST	1	WELDING
18	HANDLEBAR	1	WELDING
19	LOCKING KNOB	1	PE+Q235/52*47 (M8X15)
20	FLAT WASHER 1	1	32*8.2*2
21	DOMED NUT 1	2	GB/T 802-1988 M10*1.25
22	FLAT WASHER 1	2	GB/T 95-2002 12
23	BOLT	4	GB/T 70.1-2000 M6*15
24	FLAT WASHER 1	4	GB/T 95-2002 6
25	SPRING WASHER 2	4	GB/T 859-1987 6
26	HANDRAIL COVER	1	130*78*43
27	BOLT	4	GB/T 7.02-2000 M8*16
28	FIXING NUT 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	CRANK END CAP	2	23*7.5
30	KNOB	1	60*43
31	LOCK NUT	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	TWIST THE FIXINGS	1	31*20
33	LEFT CRANK	1	170*15
34	CRANK COVER	1	51*25
35	BEARING	2	6203ZZ
36	RIGHT CRANK	1	170*15
37	NUT	1	GB/T 41-2000 M10
38	FIXING NUT	1	M17*1.0
39	FIXING BOLT	2	M6*54
40	NUT	3	GB/T 889.1-2000 M6
41	SCREW 1	13	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	SCREW 2	4	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	SCREW 3	2	GB/845-85 ST4.8X13

NO.	NAME	QTY	SPECIFICATION
44	OUTER CHAIN COVER	1	654*263*49
45	LITTLE CHAIN COVER	1	108*37*3 (7g)
46	AXIS	1	17*165
47	LONG FIXING TUBE	1	22*17.2*41.2
48	SHORT FIXING TUBE	1	22*17.2*9
49	INNER CHAIN COVER	1	451*260*2
50	BELT	1	4PK51
51	BELT WHEEL	1	210*21
52	WASHER 2	3	16*10.5*3
53	ELASTIC CYCLINDRICAL PIN	1	4*16
54	SCREW ROD	1	16*10.5*8
55	BRAKE SPRING	1	14.5*100
56	WHEEL	2	50*23
57	FIXING TUBE	1	14*10.2*56.2
58	FIXING NUT 2	2	M10X1.25 H=6
59	FIXING TUBE	1	14*10.2*35
60	BEARING	2	6000ZZ
61	FLYWHEEL	1	420*72
62	FLYWHEEL SHAFT	1	10*160
63	SCREW ROD	1	10*155
64	THE BRAKE CONNECTION ASSEMBLY	1	18*18*1.2
65	SCREW 6	1	GB/845-85 ST4.8X13
66	END CAP	2	25*1.5
67	FOAM GRIP	2	23*29*465
68	THE BRAKE GUIDE SLEEVE	1	18*18*1.2
69	CORRUGATED CASING	1	62*42*90
70	THE BRAKE BLOCK ASSEMBLY	1	WELDING
71	HIGH MAGNETIC	4	28*20*3
72	BOLT 1	1	GB/T 70.1-2000 M6*35
73	BOLT 1	2	GB/T 70.1-2000 M6*12
74	THE TRACHEA	1	7.5*6*28
75	BOLT 1	2	GB/845-85 M6*6
76	CRANK COVER	1	59*35
77	SPRING WASHER 1	1	GB/T 859-1987 5
78	FLAT WASHER	2	GB/T 95-2002 8
79	BOLT	2	GB/T 5780-2000 M8*40
80	SENSOR	1	SR-202
81	END CAP 1	2	14*14
82	TRIDENT FLYWHEEL PANEL	2	388*61*2.2
83	SCREW 6	6	GB/T 845-1985 ST4.2*16
84	THE LEFT FRONT MAGNETIC CONTROL BRAKE DECORATION COVER	1	212*29*56
85	THE RIGHT FRONT MAGNETIC CONTROL BRAKE DECORATION COVER	1	212*34*56
86	BOLT 9	4	GB/T 5780-2000 M5*10

1 SAFETY INSTRUCTIONS

Please pay attention to the following instructions before operating this bike.

USER SAFETY PRECAUTIONS

PRIOR TO USE

- Assemble the bike according to the instruction manual.
- Consult your doctor before beginning any exercise program.
- Read instructions.
- Read warning labels.
- Read emergency stop procedures.
- Maximum user weight is 100kg/ 15.7 St.
- Inspect unit. If damaged, DO NOT USE.
- Ensure every bolt and screw is securely tightened.

DURING USE

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

WARNING

- Keep water and liquids away from electrical parts.

EXERCISE SAFETY PRECAUTIONS

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

FACILITY SAFETY PRECAUTIONS

- DO NOT operate this bike in damp or wet locations.
- Use caution when getting on or off the bike.
- Check the exercise bike 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 bike if: (1) the bike is not working adequately or (3) the bike has been dropped or damaged.
- DO NOT use the exercise bike outdoors.
- Read the instruction manual completely before using the bike.
- Ensure all users wear appropriate footwear on JLL® equipment.
- Set up and operate the bike 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 exercise bike is clear of walls, equipment and other hard surfaces.
- DO NOT modify the bike in any way. Any modifications will void the warranty.
- All the data displayed by the monitor is for reference purposes only.

WARNING STICKERS

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

⚠ WARNING

It is strictly forbidden to touch any moving parts of the bike.

⚠ WARNING

Keep small children and pets a safe distance from bike when in use.

2 ASSEMBLY

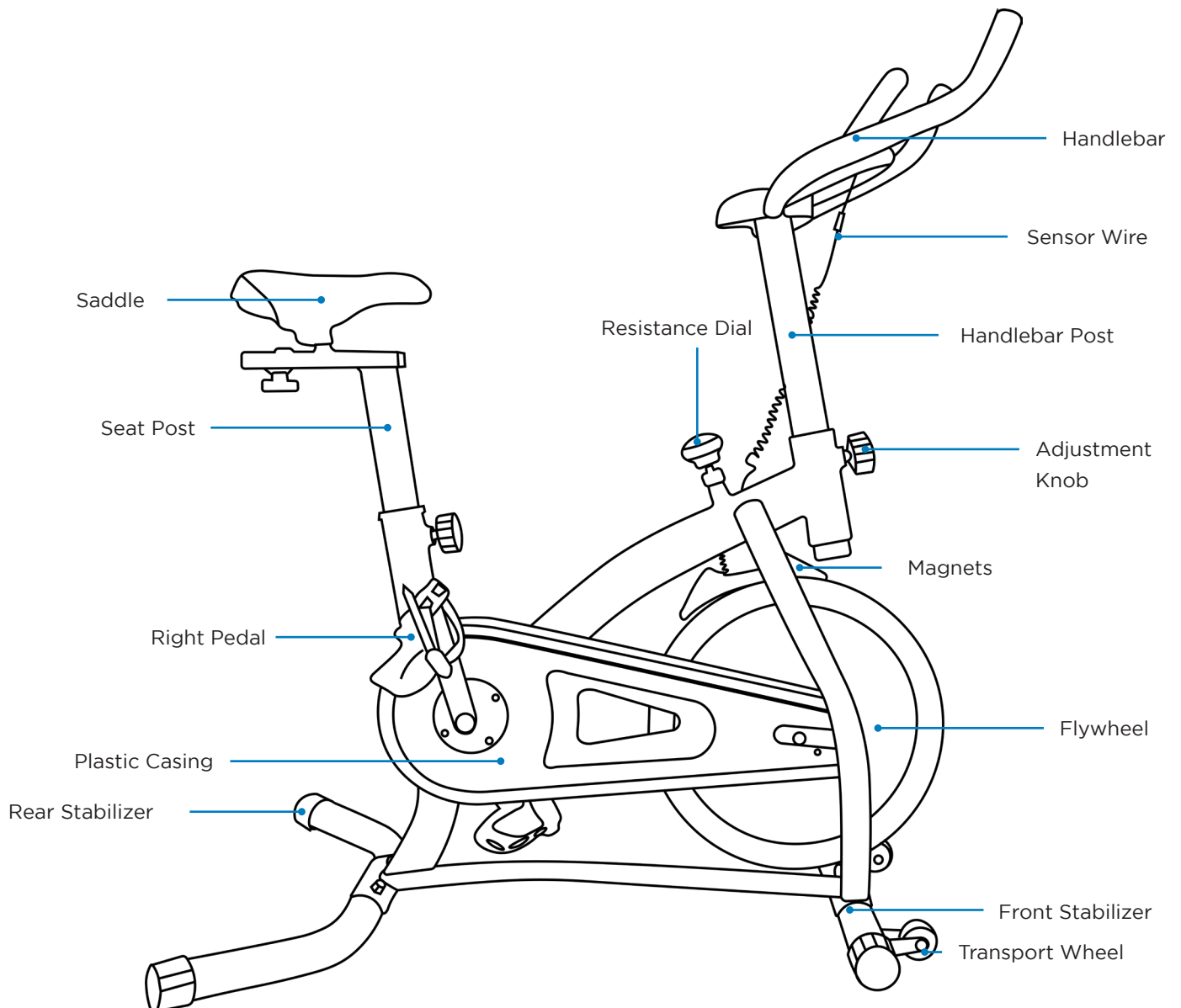


PREPARING SITE

To find the ideal location to set up this bike, 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 bike is placed in an environment with a relative humidity range of 30-50%. Please ensure the temperature is kept constant. Do not use in a moist or damp environment as this may impact on the integrity and performance of the machine.

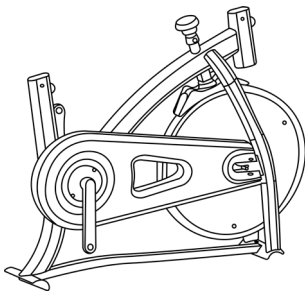
DIAGRAM



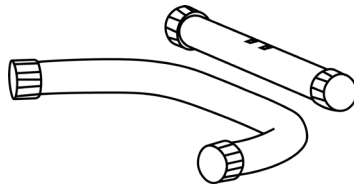
CONTENT LISTING

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

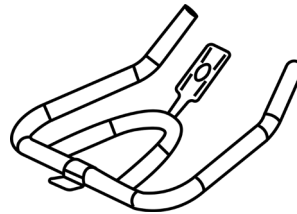
BOX CONTENTS



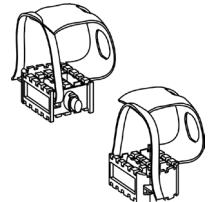
Exercise Bike Base



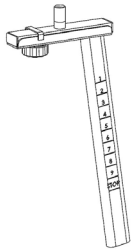
Front and Rear Stabilizers



Handlebars



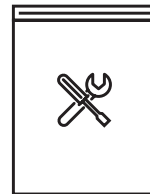
Pedals x2



Vertical Seat Post



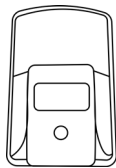
Handlebar Post



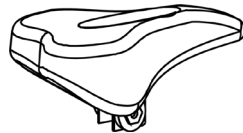
Tools Pack²



Manual



Monitor

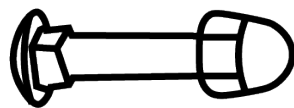


Saddle



Handlebar Post Cover

TOOLS PACK



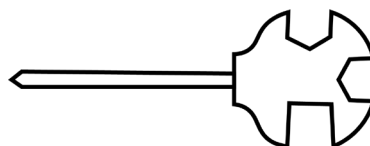
M8*52 Carriage Bolts
x4



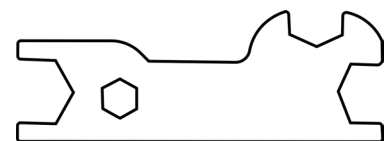
Spring Adjustment Knob
x2



5mm Hex Allen Key
x1



Multi-Tool
x1



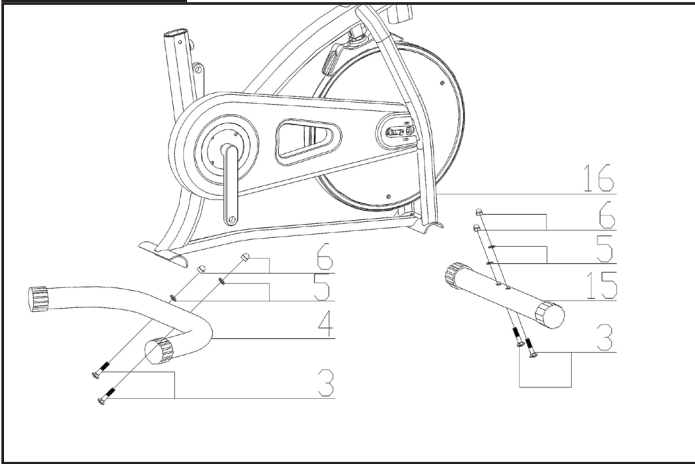
Hex Spanner
x1



The bike 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, Multi-tool, Washers and Bolts). See previous page.

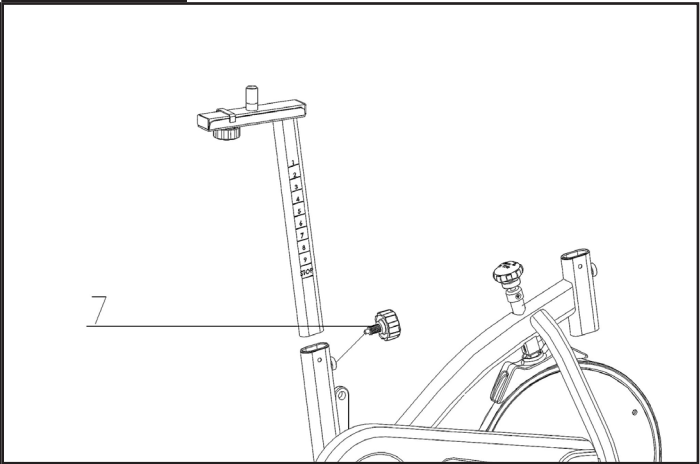
To assemble your JLL IC100 PRO please follow these easy steps:

STEP 1



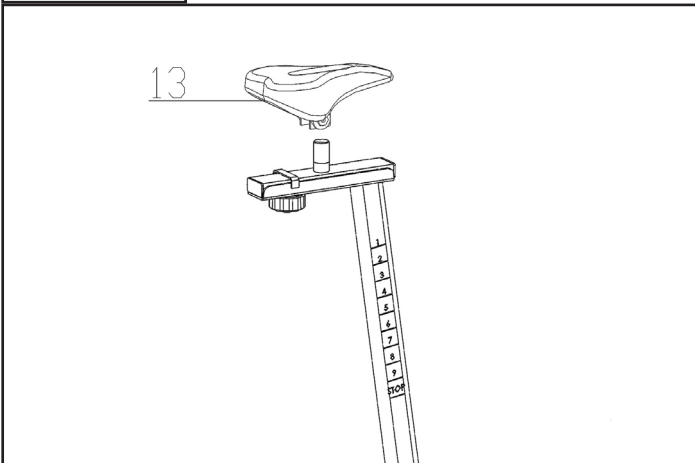
Attach the front and rear stabilizers to the main frame using 4 x carriage bolts from your tools pack.

STEP 2



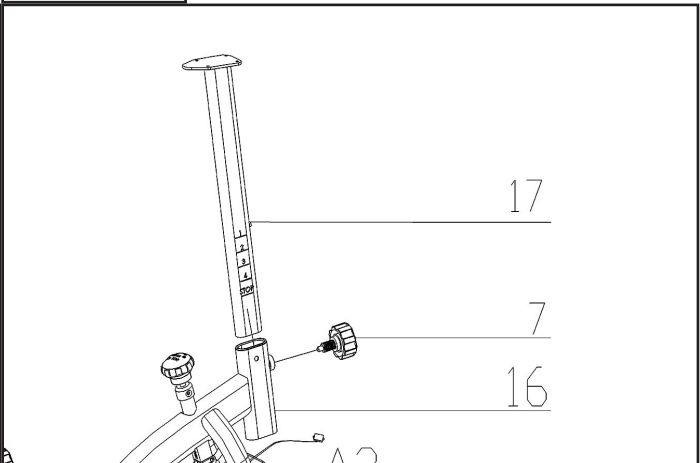
Attach the vertical seat post to the base using a spring loaded adjustment knob.

STEP 3

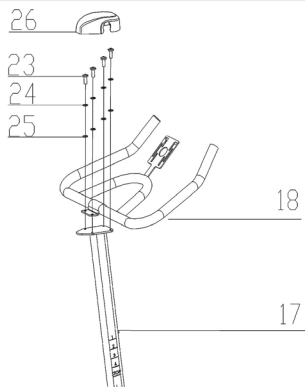


Then attach the saddle on top, tightening the bolts on both sides.

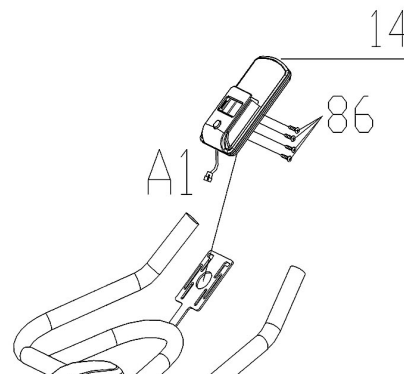
STEP 4



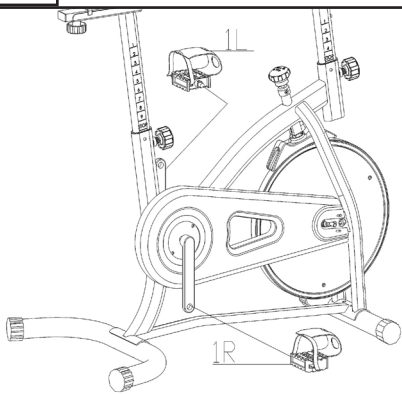
Attach the handlebar post to the base using another spring loaded adjustment knob.

STEP 5

Secure the handlebars to the post using 4 x M6 bolts, flat washers and spring washers. Then secure the handlebar cover over the top.

STEP 6

Attach the monitor to the bracket using the four screws found in the back of the monitor. Then connect your sensor wire from the base to the monitor.

STEP 7

Attach the pedals to each corresponding crank. Both will be labelled 'R' and 'L'. Turn the right pedal clockwise and the left anti-clockwise until no thread is showing.

⚠ WARNING: HEAVY EQUIPMENT

- It is recommended that at least two people lift, move and assemble the bike.
- Use safe lifting methods.

3 OPERATION



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

TESTING THE BIKE OPERATION

Use the following instructions to test the resistance and correct operation of the bike.

1. Without anyone on the bike, turn the resistance dial both clockwise and anti-clockwise and check to see if the magnets moves closer or further away from the flywheel.
2. Now sit on the bike and begin to pedal, again turn the resistance dial in both directions and check to feel the difficulty of pedalling changing.
3. Whilst pedalling press down the resistance dial to check the emergency stop function.
4. Whilst pedalling on the bike make sure there are no noise issues or wobbling coming from the bike.

TENSION ADJUSTMENT

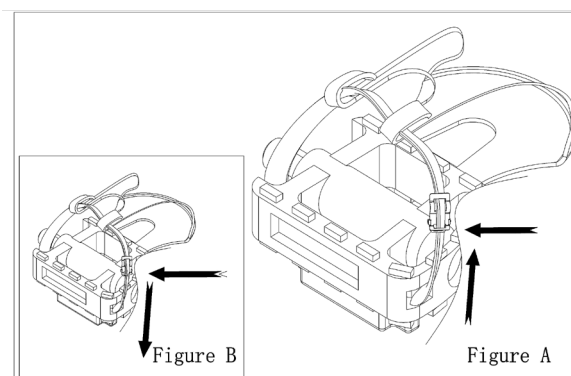
To increase the tension, rotate the knob clockwise. To decrease the tension, rotate the knob anti-clockwise.

Press down firmly on the dial to use as the emergency brake. Use this safety feature in any situation where you need to get off the bike quickly or stop the bike's flywheel.

PEDAL STRAP ADJUSTMENT

If the strap is loose, press down the buckle and pull the strap down to secure it tighter. (Figure B)

If the strap is too tight, press down the buckle and pull the strap up to loosen it. (Figure A)



EMERGENCY STOP FUNCTION

The resistance dial also functions as the emergency stop. In an emergency situation, press down firmly on the dial, this will cause the flywheel to come to a stop.

SEAT ADJUSTMENT

To adjust the seat height loosen the knob on the front of the post and pull it out. This knob will be spring loaded. Raise or lower your seat and then reinsert the knob and secure in place.

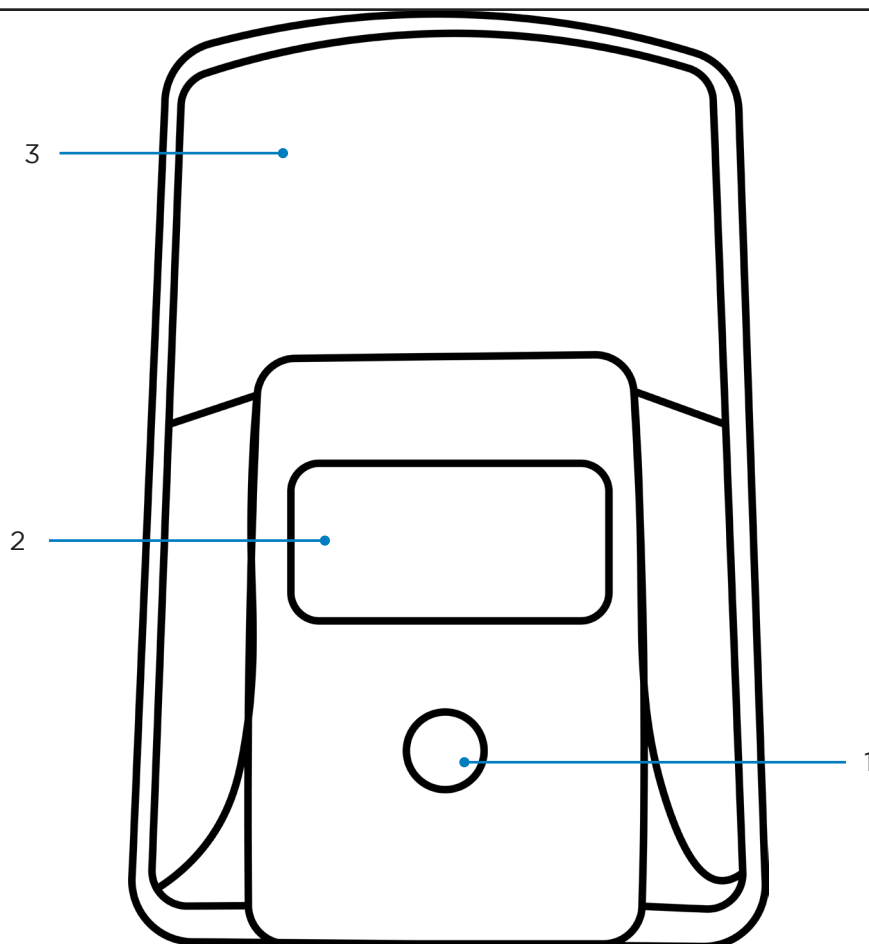
To adjust the seat forward or back loosen the knob underneath the saddle, slide it to your desired position and tighten back up.

HANDLEBAR ADJUSTMENT

To adjust the handlebars loosen the knob on the front of the bike and pull it out. This knob will also be spring loaded. Then slide the handlebar post up or down and secure the knob back in place.

TRANSPORTING THE BIKE

To move the bike first make sure the handlebars are secure, then stand in front of the bike and firmly grab hold of the handlebars and tilt the bike towards you. Make sure the transport wheels are touching the ground and then you can roll the bike to your desired location.



1	Button	3	Tablet Stand
2	Display Screen		

DATA READOUTS

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

- **Time:** The total time you have been working out. Display time as *hours: minutes*.
- **Speed:** Your current speed, displayed in kilometres per hour (km/h).
- **Distance:** The total accumulated distance, in miles during your workout.
- **Calories:** The total accumulated calories burned during your workout.
- **Scan Mode:** Displays each function continuously one after another.

SPECIFICATIONS

Display	LCD Displays: Time, speed, distance, calories and scan mode.
Transport	Built-in wheels.
Flywheel	6kg Flywheel
Resistance	Multiple levels of magnetic resistance
Safety	Emergency stop feature.
Working Temperature	5° C - 40° C
Crank	3 piece crank system on the pedals making it stronger and more reliable.
Seat	9 levels of adjustable seat height.
Pedals	Fitted pedals with foot cage
Handlebars	4 levels of adjustable height
Maximum User Weight	100kg, 15.7 St or 220 lb
Occupying Area	101 cm (Length) x 71 cm (Width) x 133 cm (Height)
Packaging Dimensions	88.5 cm (Length) x 19 cm (Width) x 74 cm (Height)
Gross Weight	31kg
Net Weight	27kg

4 MAINTENANCE



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

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

PREVENTIVE MAINTENANCE ACTIVITIES

Every JLL® bike that comes from the factory is already maintained, however, you just need to follow simple steps to maintain it. Keeping the bike in a clean state will help to prolong its life. Perform regular preventive maintenance to ensure normal operation of the unit. Keep a log of all maintenance actions to assist in staying current with all preventive maintenance activities. JLL® is not responsible for performing regular inspection or maintenance.

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

Requirements:

- Water
- Dry cloth
- Vacuum

WARNING

1. Only use water to clean and dust. Do not use any cleaning product because they may damage the bike.
2. Be careful not to spill or get excessive moisture between the edge of the monitor, 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 bike 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 bike you may experience a shock due to the build-up of static electricity on your body and the discharge path of the bike. 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.

EXERCISE BIKE CLEANING

Keep the pedals free of dust and debris for smooth running and preventing injuries. Dust/debris may cause damage to the chain and other moving parts.

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

Vacuum or sweep the floor underneath and around the bike. A treadmill mat can help to reduce dust.

For further cleaning, use a soft cloth or paper towel dampened with water. Do not use abrasive or chemical cleaning agents.

⚠ WARNING: EQUIPMENT HAZARD

To avoid serious injury or death:

- Replace worn or damaged components immediately and do not use until repair is completed.

5 ADDITIONAL INFORMATION



CONTACT INFORMATION

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

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

DISCLAIMER

- You should consult your physician, doctor or other health care professional before starting or taking part in any of our workout guides. It is your responsibility to evaluate your own health before taking part or performing any physical activity you may see associated with JLL Fitness Ltd.
- Always seek professional advice before changing your diet or starting any exercise program.
- JLL Fitness Ltd is not liable for any injuries or damages that may occur when assembling or using this exercise bike.
- 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 bike. 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.



TABLE DES MATIÈRES



Schéma éclaté.....	22
Liste de pièces.....	23

1. INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Précautions de sécurité de l'utilisateur.....	25
Avant l'utilisation.....	25
Pendant l'utilisation.....	25
Précautions de sécurité pendant l'exercice.....	25
Précautions de sécurité de l'établissement.....	26
Autocollants d'avertissement.....	26

2. ASSEMBLAGE

Préparation du site.....	27
Diagramme.....	27
Liste du contenu.....	28
Contenu de la boîte.....	28
Kit d'outils.....	28
Assemblage de IC100 PRO.....	29

3. FONCTIONNEMENT

Test de fonctionnement du vélo.....	31
Réglage de la tension.....	31
Réglage de la sangle de la pédale.....	31
Fonction d'arrêt d'urgence.....	32
Réglage du siège.....	32
Réglage du guidon.....	32
Transport du vélo.....	32
Configuration du moniteur.....	33
Affichages des données.....	33
Spécifications.....	34

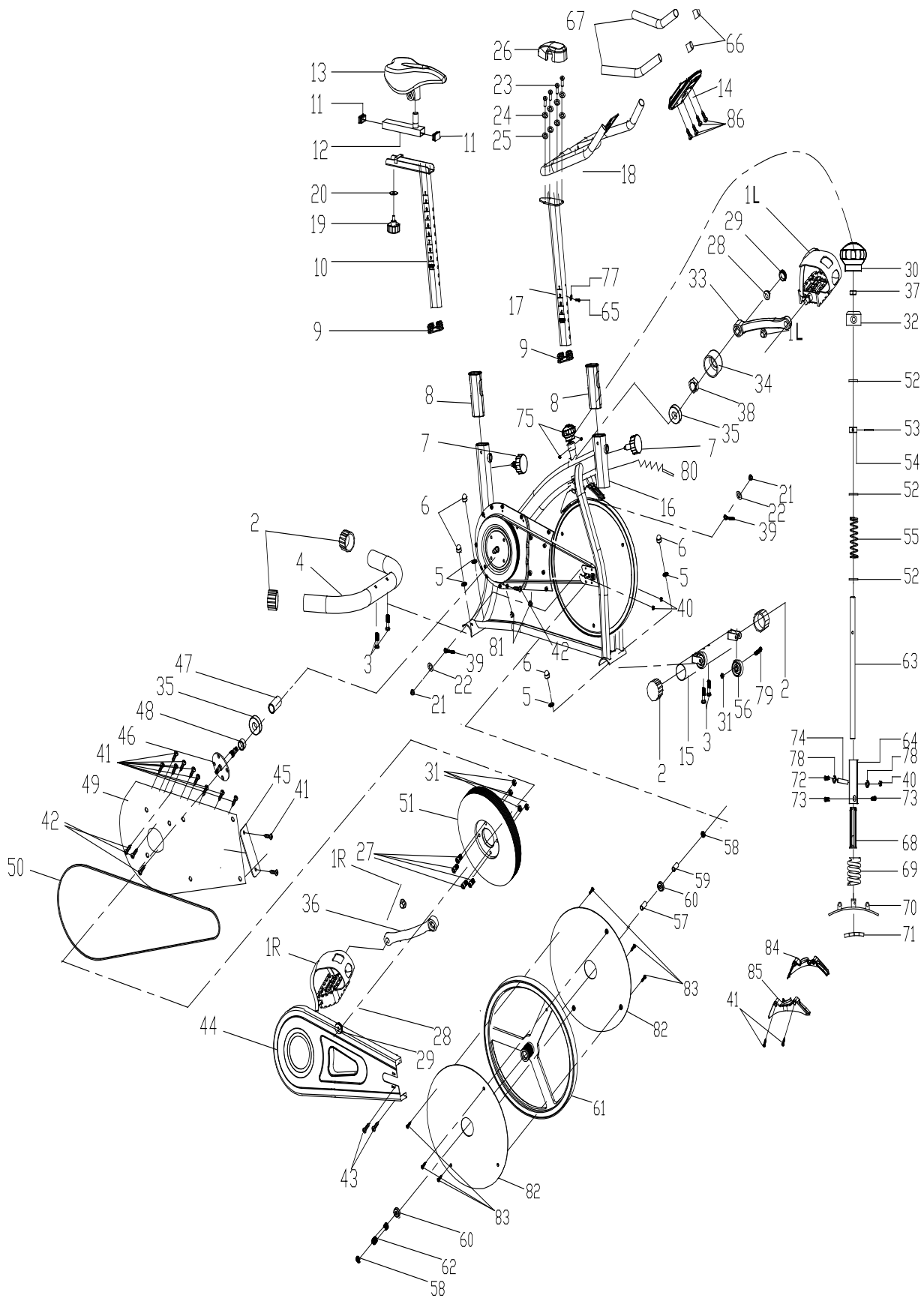
4. MAINTENANCE

Activités de maintenance préventive.....	35
Nettoyage du vélo d'exercice.....	36

5. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Informations de contact.....	37
Avis de non-responsabilité.....	37

SCHÉMA ÉCLATÉ



LISTE DES PIÈCES



NO.	NOM	QTY	SPÉCIFICATION
1	PÉDALE	1	JD-301 (9/16')
2	EMBOUT 1	4	50*1.5
3	BOULON DE CHARIOT	4	GB/T 12-1988 M8*60
4	STABILISATEUR ARRIÈRE	1	SOUDURE
5	RONDELLE PLATE	4	GB/T 95-2002 8
6	ÉCROU BOMMÉ	4	GB/T 802-1988 M8
7	BOUTON DE RÉGLAGE DU RESSORT	2	57*62 (M16*1.5)
8	MANCHON EN PLASTIQUE 1	2	50*25*1.5
9	EMBOUT	2	50*25*1.5
10	MONTANT VERTICAL DE SIÈGE	1	SOUDURE
11	EMBOUT 2	2	40*20*1.5
12	MONTANT DE SIÈGE	1	SOUDURE
13	SIÈGE	1	KX98-2
14	ORDINATEUR	1	TE2360
15	STABILISATEUR AVANT	1	SOUDURE
16	CADRE PRINCIPAL	1	SOUDURE
17	MONTANT DU GUIDON	1	SOUDURE
18	GUIDON	1	SOUDURE
19	BOUTON DE VERROUILLAGE	1	PE+Q235/52*47 (M8X15)
20	RONDELLE PLATE 1	1	32*8.2*2
21	ÉCROU BOMMÉ 1	2	GB/T 802-1988 M10*1.25
22	RONDELLE PLATE 1	2	GB/T 95-2002 12
23	BOULON	4	GB/T 70.1-2000 M6*15
24	RONDELLE PLATE 1	4	GB/T 95-2002 6
25	RONDELLE DE RESSORT 2	4	GB/T 859-1987 6
26	COUVERCLE DE MAIN COURANTE	1	130*78*43
27	BOULON	4	GB/T 7.02-2000 M8*16
28	ÉCROU DE FIXATION 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	EMBOUT DE MANIVELLE	2	23*7.5
30	BOUTON	1	60*43
31	ÉCROU DE SERRAGE	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	TOURNER LES FIXATIONS	1	31*20
33	MANIVELLE GAUCHE	1	170*15
34	COUVERCLE DE MANIVELLE	1	51*25
35	ROULEMENT	2	6203ZZ
36	MANIVELLE DROITE	1	170*15
37	ÉCROU	1	GB/T 41-2000 M10
38	ÉCROU DE FIXATION	1	M17*1.0
39	BOULON DE FIXATION	2	M6*54
40	ÉCROU	3	GB/T 889.1-2000 M6
41	VIS 1	13	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	VIS 2	4	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	VIS 3	2	GB/845-85 ST4.8X13

NO.	NOM	QTY	SPÉCIFICATION
44	COUVERCLE EXTÉRIEUR DE CHAÎNE	1	654*263*49
45	PETIT COUVERCLE DE CHAÎNE	1	108*37*3 (7g)
46	AXE	1	17*165
47	TUBE DE FIXATION LONG	1	22*17.2*41.2
48	TUBE DE FIXATION COURT	1	22*17.2*9
49	COUVERCLE INTÉRIEUR DE CHAÎNE	1	451*260*2
50	COURROIE	1	4PK51
51	ROUE DE COURROIE	1	210*21
52	RONDELLE 2	3	16*10.5*3
53	AXE CYLINDRIQUE ÉLASTIQUE	1	4*16
54	TIGE FILETÉE	1	16*10.5*8
55	RESSORT DE FREIN	1	14.5*100
56	ROUE	2	50*23
57	TUBE DE FIXATION	1	14*10.2*56.2
58	ÉCROU DE FIXATION 2	2	M10X1.25 H=6
59	TUBE DE FIXATION	1	14*10.2*35
60	ROULEMENT	2	6000ZZ
61	VOLANT	1	420*72
62	AXE DE VOLANT	1	10*160
63	TIGE FILETÉE	1	10*155
64	ENSEMBLE DE CONNEXION DE FREIN	1	18*18*1.2
65	VIS 6	1	GB/845-85 ST4.8X13
66	EMBOUT	2	25*1.5
67	POIGNÉE EN MOUSSE	2	23*29*465
68	MANCHON DE GUIDAGE DE FREIN	1	18*18*1.2
69	GAINÉ ONDULÉE	1	62*42*90
70	ENSEMBLE DE BLOC DE FREIN	1	SOUDURE
71	HAUTEMENT MAGNÉTIQUE	4	28*20*3
72	BOULON 1	1	GB/T 70.1-2000 M6*35
73	BOULON 1	2	GB/T 70.1-2000 M6*12
74	LA TRACHÉE	1	7.5*6*28
75	BOULON 1	2	GB/845-85 M6*6
76	COUVERCLE DE MANIVELLE	1	59*35
77	RONDELLE DE RESSORT 1	1	GB/T 859-1987 5
78	RONDELLE PLATE	2	GB/T 95-2002 8
79	BOULON	2	GB/T 5780-2000 M8*40
80	CAPTEUR	1	SR-202
81	EMBOUT 1	2	14*14
82	PANNEAU DE VOLANT TRIDENT	2	388*61*2.2
83	VIS 6	6	GB/T 845-1985 ST4.2*16
84	COUVERCLE DE DÉCORATION DE FREIN MAGNÉTIQUE AVANT GAUCHE	1	212*29*56
85	COUVERCLE DE DÉCORATION DE FREIN MAGNÉTIQUE AVANT DROIT	1	212*34*56
86	BOULON 9	4	GB/T 5780-2000 M5*10

1 INSTRUCTION DE SÉCURITÉ



Veillez prêter attention aux instructions suivantes avant d'utiliser ce vélo.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ POUR L'UTILISATEUR

AVANT UTILISATION

- Assemblez le vélo selon le manuel d'instructions.
- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice.
- 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 100kg/ 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 de monter sur la machine ou de s'en approcher.
- Arrêtez l'exercice si vous vous sentez étourdi, faible, ou si vous ressentez de la douleur.
- Gardez tous les vêtements et accessoires à l'écart des pièces en mouvement.
- NE SAUTEZ PAS sur le vélo d'exercice.

AVERTISSEMENT

- Éloignez l'eau et les liquides des pièces électriques.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ PENDANT L'EXERCICE

- Utilisez des vêtements de sport et des chaussures de salle de sport.
- NE PAS utiliser pieds nus.
- Ce modèle doit être utilisé uniquement à domicile, NE PAS utiliser à des fins commerciales.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ LIÉES AUX INSTALLATIONS

- NE PAS utiliser ce vélo dans des endroits humides ou mouillés.
- Faites preuve de prudence lorsque vous montez ou descendez du vélo.
- Vérifiez le vélo d'exercice pour des composants usés ou desserrés avant chaque utilisation. NE PAS utiliser tant que les pièces usées ou endommagées ne sont pas remplacées.
- Effectuez un entretien régulier. Référez-vous au chapitre sur la maintenance préventive.
- NE PAS utiliser le vélo si : (1) le vélo ne fonctionne pas correctement ou (3) le vélo a été tombé ou endommagé.
- NE PAS utiliser le vélo d'exercice en extérieur.
- Lisez intégralement le manuel d'instructions avant d'utiliser le vélo.
- Assurez-vous que tous les utilisateurs portent des chaussures appropriées sur l'équipement JLL®.
- Installez et utilisez le vélo sur une surface plane. NE PAS l'utiliser dans des espaces restreints ou sur un tapis moelleux.
- Dans la mesure du possible, prévoyez les dégagements suivants : 0,5 m de chaque côté et 2 m à l'arrière. Assurez-vous que votre vélo d'exercice est éloigné des murs, de l'équipement et d'autres surfaces dures.
- Des modifications peuvent être apportées au vélo si nécessaire, cependant, elles ne doivent pas endommager le vélo d'origine. Toute question peut être traitée par notre service client au 0121 328 7507 - 0800 6123 988.
- Toutes les données affichées par le moniteur sont uniquement à titre de référence.

AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

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

AVERTISSEMENT

Il est strictement interdit de toucher les parties en mouvement du vélo.

AVERTISSEMENT

Maintenez les petits enfants et les animaux domestiques à une distance sécuritaire du vélo lors de son utilisation.

2 ASSEMBLAGE

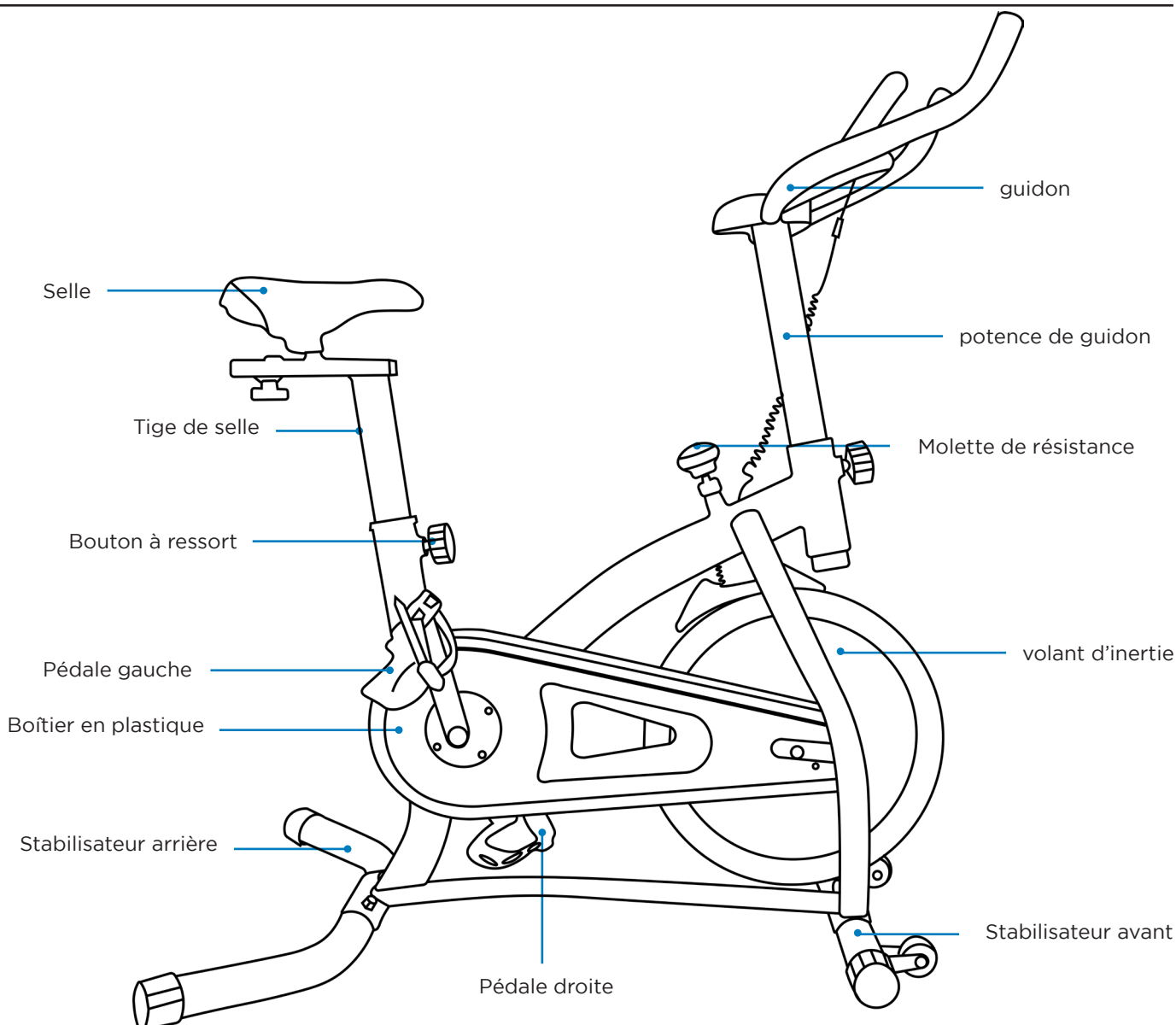


PRÉPARATION DU SITE

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

- La zone est bien éclairée et bien ventilée.
- La surface est plane.
- Il y a suffisamment d'espace pour accéder à l'unité et descendre en cas d'urgence. Si possible, maintenez les dégagements suivants : 0,5 m de chaque côté et 2 m à l'arrière.
- Le vélo est placé dans un environnement avec une plage d'humidité relative de 30 à 50 %. Assurez-vous que la température reste constante. Ne l'utilisez pas dans un environnement humide ou humide, car cela pourrait avoir un impact sur l'intégrité et les performances de la machine.

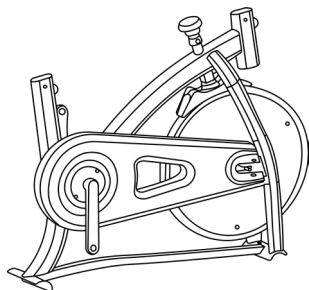
DIAGRAMME



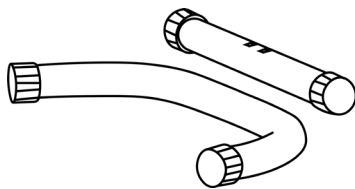
LISTE DU CONTENU

Veillez consulter le diagramme (page précédente) et la liste de contenu (ci-dessous) pour les éléments inclus dans la boîte du vélo d'exercice. Consultez le chapitre du Service Client pour obtenir les informations de contact en cas de pièces manquantes.

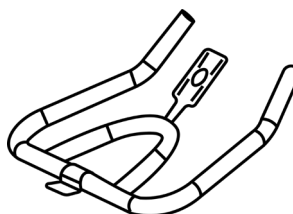
CONTENU DE LA BOÎTE



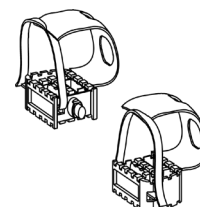
Base de vélo d'exercice



Stabilisateurs
avant et arrière



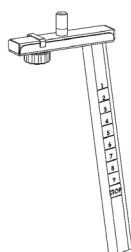
Guidon



Pédale x2



Potence de guidon



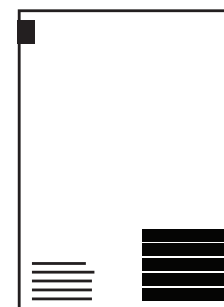
Tige de selle verticale



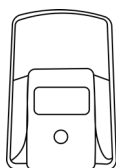
Selle



Kit d'outils



Manuel

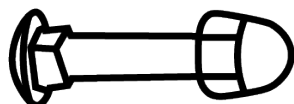


Moniteur



Couvercle du montant de guidon

KIT D'OUTILS



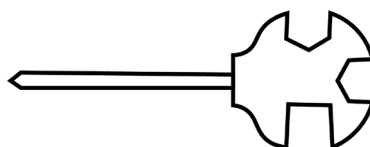
M8*52 Boulon
de chariot
x4



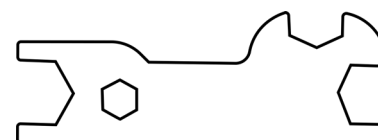
Bouton à
ressort
x2



clé hexagonale Allen de 5 mm
x1



Outil multifonction
x1



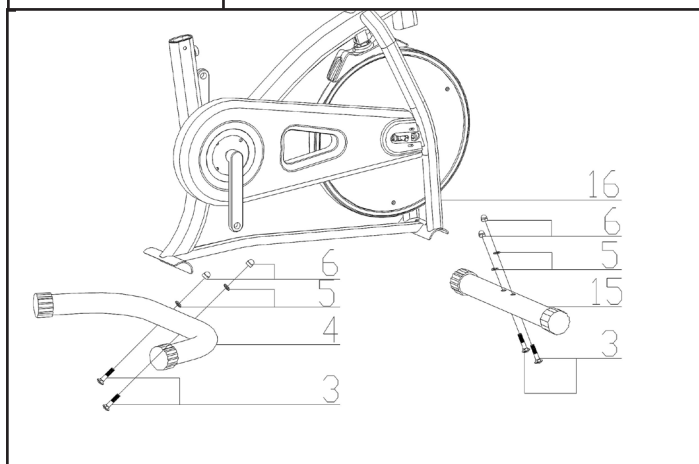
clé à molette
x1

MONTAGE DU MODÈLE IC100 PRO

Le vélo a été assemblé et testé en usine, vous ne devriez donc pas rencontrer de problèmes 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 kit d'outils (clé hexagonale Allen, outil multifonction, rondelles et boulons). Voir page précédente.

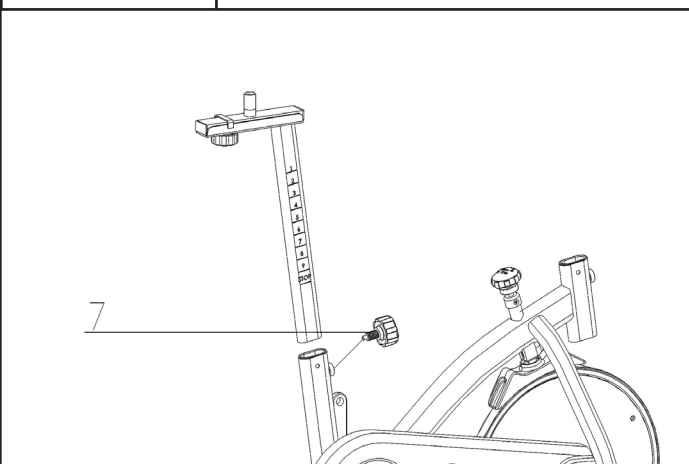
Pour assembler votre JLL IC100 PRO, suivez ces étapes simples:

ÉTAPE 1



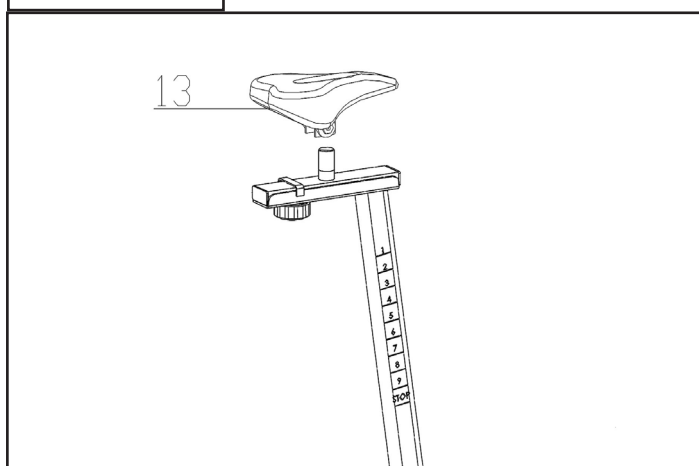
Fixez les stabilisateurs avant et arrière au cadre principal en utilisant 4 boulons de chariot de votre pack d'outils.

ÉTAPE 2



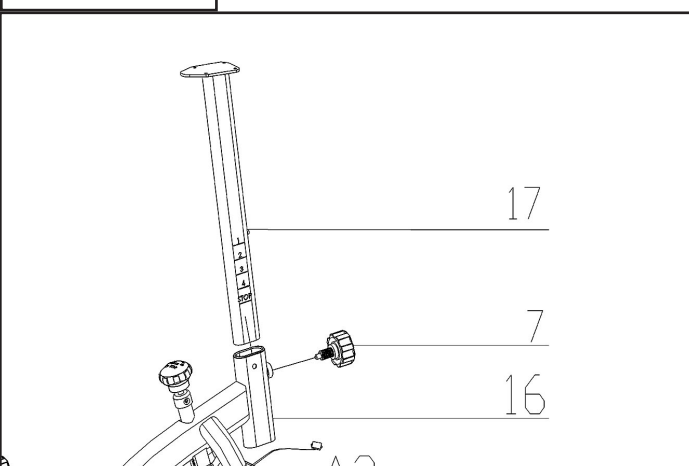
Fixez le montant vertical du siège à la base en utilisant un bouton de réglage à ressort.

ÉTAPE 3



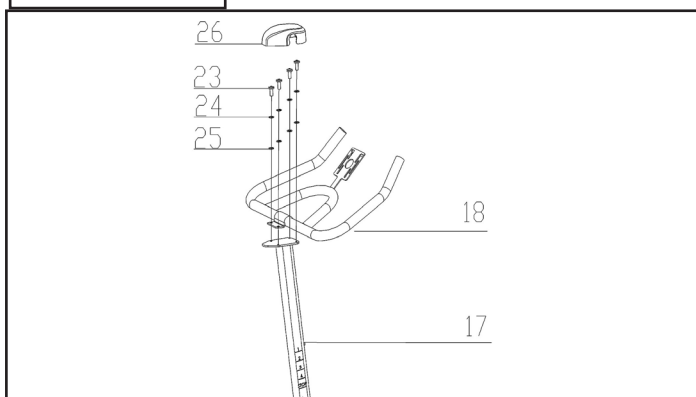
Ensuite, fixez la selle sur le dessus en serrant les boulons des deux côtés.

ÉTAPE 4



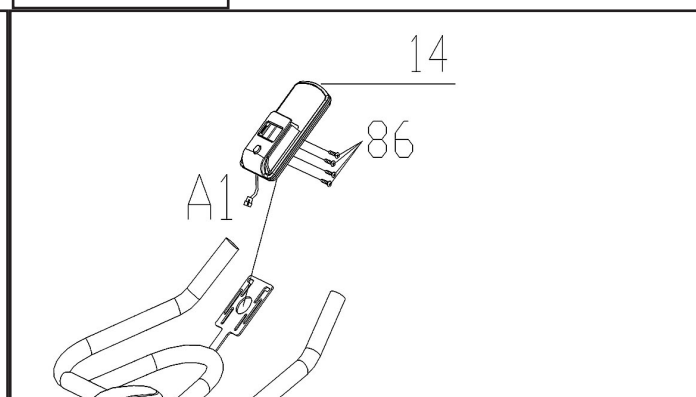
Fixez le montant du guidon à la base en utilisant un autre bouton de réglage à ressort.

ÉTAPE 5



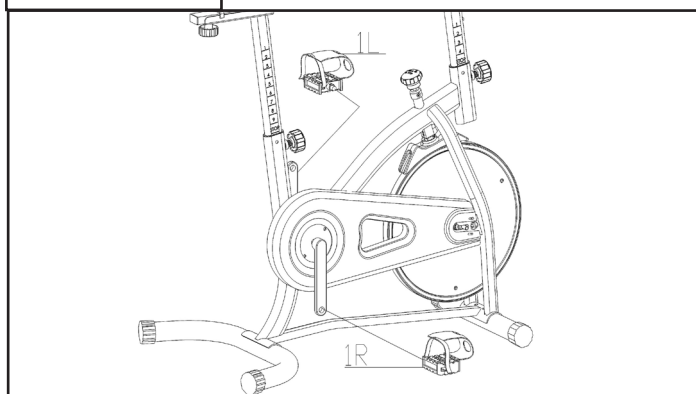
Fixez le guidon au montant à l'aide de 4 boulons M6, de rondelles plates et de rondelles de ressort. Ensuite, fixez le couvercle du guidon par-dessus.

ÉTAPE 6



Fixez le moniteur au support à l'aide des quatre vis situées à l'arrière du moniteur. Ensuite, connectez le câble du capteur de la base au moniteur.

ÉTAPE 7



Fixez les pédales à chaque manivelle correspondante. Les deux seront étiquetées 'R' et 'L'. Tournez la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche dans le sens antihoraire jusqu'à ce qu'aucun filetage ne soit visible.

⚠ AVERTISSEMENT: ÉQUIPEMENT LOURD

- Il est recommandé qu'au moins deux personnes soulèvent, déplacent et assemblent le vélo.
- Utilisez des méthodes de levage sûres.

3 FONCTIONNEMENT



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

TEST DE FONCTIONNEMENT DU VÉLO

Utilisez les instructions suivantes pour tester la résistance et le bon fonctionnement du vélo :

1. Sans personne sur le vélo, tournez le bouton de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et vérifiez si les aimants se rapprochent ou s'éloignent du volant d'inertie.
2. Asseyez-vous maintenant sur le vélo et commencez à pédaler. Tournez à nouveau le bouton de résistance dans les deux sens et vérifiez la sensation de changement de difficulté lors du pédalage.
3. Tout en pédalant, appuyez sur le bouton de résistance pour vérifier la fonction d'arrêt d'urgence.
4. Pendant que vous pédalez sur le vélo, assurez-vous qu'il n'y a pas de problèmes de bruit ou de basculement provenant du vélo.

RÉGLAGE DE LA TENSION

Pour augmenter la tension, tournez le bouton dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour diminuer la tension, tournez le bouton dans le sens antihoraire.

Appuyez fermement sur le cadran pour l'utiliser comme frein d'urgence. Utilisez cette fonction de sécurité dans toute situation où vous devez descendre rapidement du vélo ou arrêter le volant d'inertie du vélo.

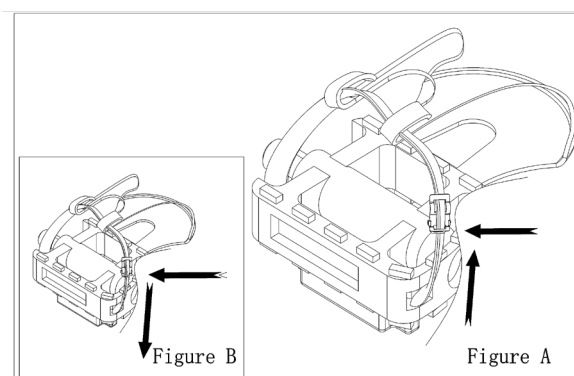
RÉGLAGE DE LA SANGLE DE PÉDALE

Si la sangle est lâche, appuyez sur la boucle et tirez la sangle vers le bas pour la serrer davantage.

(Figure B)

Si la sangle est trop serrée, appuyez sur la boucle et tirez la sangle vers le haut pour la desserrer.

(Figure A)



FONCTION D'ARRÊT D'URGENCE

Le bouton de résistance sert également de bouton d'arrêt d'urgence. En cas d'urgence, appuyez fermement sur le bouton, ce qui arrêtera le volant d'inertie.

RÉGLAGE DU SIÈGE

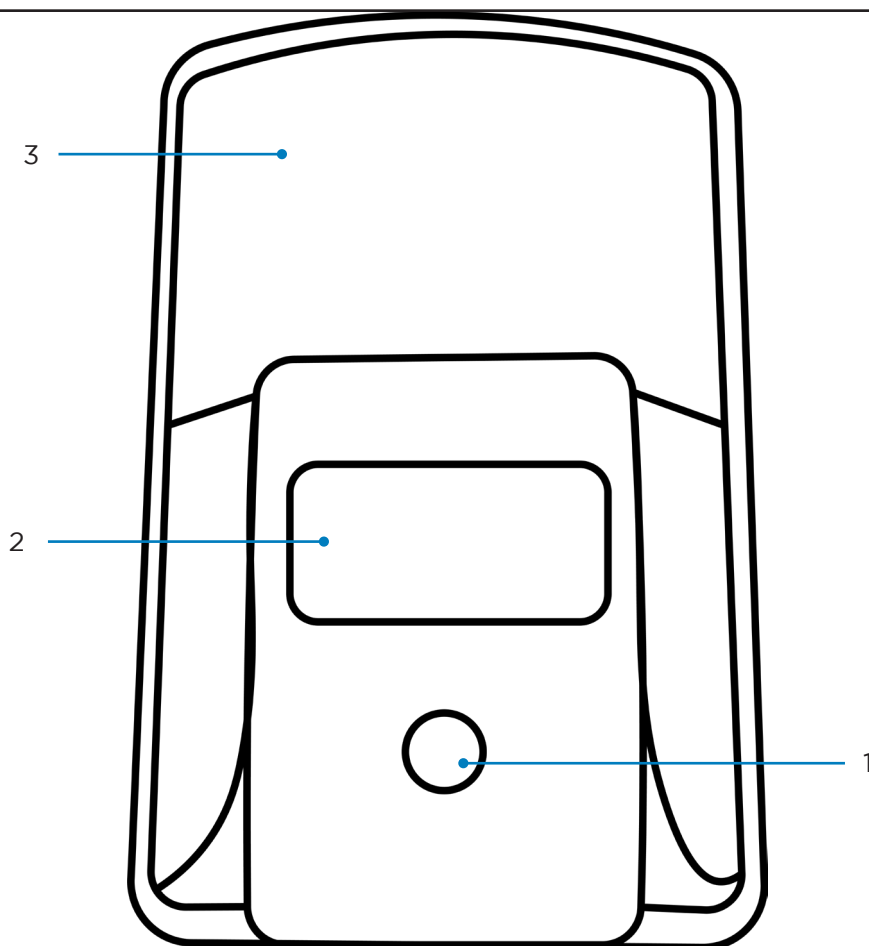
Pour ajuster la hauteur du siège, desserrez le bouton à l'avant du montant et tirez-le vers l'extérieur. Ce bouton sera à ressort. Montez ou descendez votre siège, puis réinsérez le bouton et fixez-le en place. Pour ajuster le siège vers l'avant ou l'arrière, desserrez le bouton sous la selle, faites-le glisser à la position souhaitée et resserrez-le.

RÉGLAGE DU GUIDON

Pour ajuster le guidon, desserrez le bouton à l'avant du vélo et tirez-le vers l'extérieur. Ce bouton sera également à ressort. Ensuite, faites glisser le montant du guidon vers le haut ou vers le bas et fixez le bouton en place.

TRANSPORT DU VÉLO

Pour déplacer le vélo, assurez-vous d'abord que le guidon est bien fixé, puis placez-vous devant le vélo, tenez fermement le guidon et inclinez le vélo vers vous. Assurez-vous que les roues de transport touchent le sol, puis vous pouvez faire rouler le vélo jusqu'à l'emplacement souhaité.



1	Boutons	3	Support de l'appareil
2	Écran LCD		

AFFICHAGES DE DONNÉES

Pendant votre exercice, le vélo enregistre les données suivantes :

- **Temps:** Le temps total que vous avez passé à faire de l'exercice. Affiche le temps en heures:minutes.
- **Vitesse:** Votre vitesse actuelle, affichée en miles par heure (mph).
- **Distance:** La distance totale accumulée, en miles, pendant votre séance d'entraînement.
- **Calories:** Le total des calories brûlées pendant votre séance d'entraînement.
- **Mode Scan:** Affiche chaque fonction en continu, l'une après l'autre.

SPÉCIFICATIONS

Affichage	Écrans LCD : Temps, vitesse, distance, calories et mode scan.
Transport	Roues intégrées.
Volant	Volant de 6 kg
Résistance	Niveaux multiples de résistance magnétique
Sécurité	Fonction d'arrêt d'urgence.
Température de fonctionnement	5° C - 40° C
Manivelle	Système de manivelle en 3 parties sur les pédales, ce qui le rend plus solide et plus fiable.
Siège	9 niveaux de réglage de la hauteur du siège.
Pédales	Pédales équipées de cages pour les pieds
Guidons	4 niveaux de réglage de la hauteur
Poids maximal de l'utilisateur	100kg, 15.7 St or 220 lb
Zone occupée	101 cm (longueur) x 71 cm (largeur) x 133 cm (hauteur)
Dimensions de l'emballage	88.5 cm (longueur) x 19 cm (largeur) x 74 cm (hauteur)
Poids brut	31kg
Poids net	27kg

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)800 6123 988.

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)800 6123 988 pour toute préoccupation concernant l'entretien ou le service.

Exigences:

- Eau
- Chiffon sec
- Aspirateur

AVERTISSEMENT

1. Utilisez uniquement de l'eau pour nettoyer et dépeussier. 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.

Selon l'endroit où le vélo est placé, vous pouvez être confronté à de l'air sec, ce qui peut provoquer une expérience courante de l'électricité statique. Vous pouvez le remarquer en marchant sur un tapis puis en touchant un objet métallique. Sur votre vélo, vous pouvez ressentir une décharge électrique en raison de l'accumulation d'électricité statique sur votre corps et du chemin de décharge du vélo.

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 la rouille commence à apparaître sur les vis, cela signifie que l'objet n'est pas placé dans l'environnement correct et doit être déplacé dans une pièce plus adaptée. Toute trace de rouille indiquera qu'il peut y avoir de l'humidité dans l'air et que 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.

NETTOYAGE DU VÉLO D'EXERCICE

Gardez les pédales exemptes de poussière et de débris pour un fonctionnement en douceur et pour éviter les blessures. La poussière/les débris peuvent endommager la chaîne et d'autres pièces mobiles.

Après chaque séance d'entraînement, utilisez un chiffon sec et propre pour nettoyer le vélo et les poignées afin de prévenir la corrosion. Essuyez la sueur qui aurait pu goutter sur le vélo. Évitez de rayer l'écran en utilisant un chiffon doux.

Passez l'aspirateur ou balayez le sol sous et autour du vélo. Un tapis de course peut contribuer à réduire la poussière.

Pour un nettoyage plus approfondi, utilisez un chiffon doux ou une serviette en papier légèrement humidifiée d'eau. N'utilisez pas de produits de nettoyage abrasifs ou chimiques.

5 INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES



INFORMATIONS DE CONTACT

En cas de problèmes, n'hésitez pas à contacter notre service client au +44 (0)800 6123 988 ou à nous envoyer un e-mail à CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK

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

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

- Vous devriez consulter votre médecin ou un autre professionnel de la santé avant de commencer ou de participer à l'un de nos programmes d'entraînement. Il est de votre responsabilité d'évaluer votre propre santé avant de participer à toute activité physique associée à JLL Fitness Ltd.
- Cherchez toujours l'avis d'un professionnel avant de modifier votre régime alimentaire ou de commencer un programme d'exercices.
- JLL Fitness Ltd n'est pas responsable des blessures ou des dommages qui pourraient survenir lors de l'assemblage ou de l'utilisation de ce vélo d'exercice.
- En lisant ceci, vous assumez l'entière responsabilité de toute blessure ou de tout changement de votre bien-être physique. Vous renoncez à tous vos droits et déchargez JLL Fitness Ltd de toute responsabilité en cas de blessure ou de dommages matériels pouvant survenir en suivant nos conseils.
- Ce manuel offre des instructions spécifiques sur l'assemblage et l'entretien de votre vélo. Ne pas suivre ces directives peut 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. Bauen Sie Ihre Maschine sicher zusammen.



FOLGEN SIE UNS IN DEN SOZIALEN MEDIEN!

Erhalten Sie die neuesten Produktinformationen, Schulungsinhalte
und mehr



INHALTSVERZEICHNIS



Explosionszeichnung.....	40
Teilleiste.....	41

1. SICHERHEITSHINWEISE

Sicherheitsvorkehrungen des Benutzers.....	43
Vor der Verwendung.....	43
Während der Verwendung.....	43
Sicherheitsvorkehrungen beim Training.....	43
Sicherheitsvorkehrungen für die Einrichtung.....	44
Warnaufkleber.....	44

2. MONTAGE

Sitevorbereitung.....	45
Diagramm.....	45
Inhaltsverzeichnis.....	46
Boxinhalt.....	46
Werkzeugset.....	46
IC100 PRO Montage.....	47

3. BETRIEB

Überprüfung des Fahrradbetriebs.....	49
Spannungseinstellung.....	49
Einstellung des Pedalriemens.....	49
Notstopp-Funktion.....	50
Sitzeinstellung.....	50
Lenkereinstellung.....	50
Transport des Fahrrads.....	50
Monitor-Konfiguration.....	51
Datenanzeigen.....	51
Spezifikationen.....	52

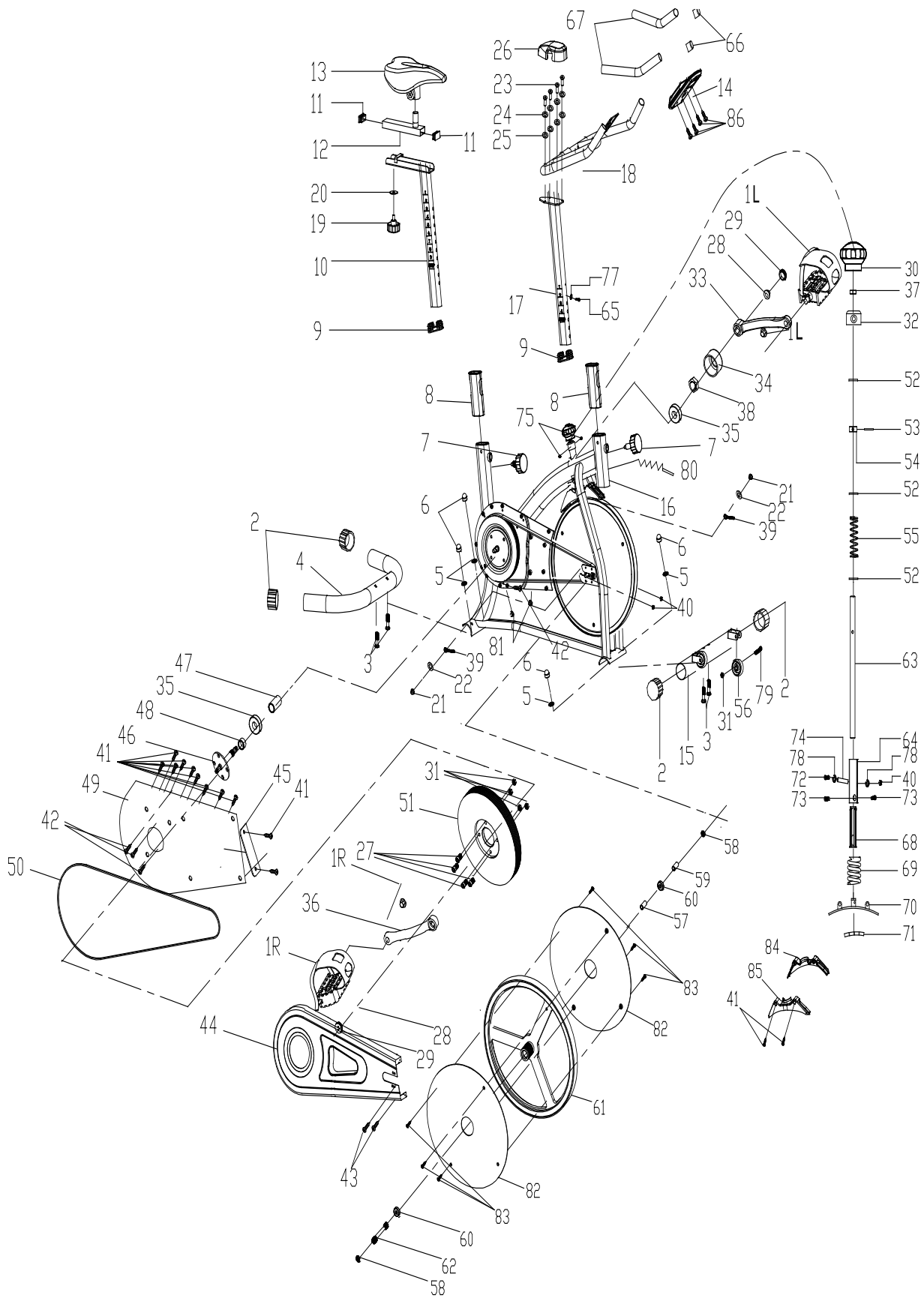
4. WARTUNG

Vorbeugende Wartungsmaßnahmen.....	53
Reinigung des Heimtrainers.....	54

5. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Kontaktdaten.....	55
Haftungsausschluss.....	55

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE



NO.	NAME	QTY	SPEZIFIKATION
1	PEDALE	1	JD-301 (9/16')
2	ENDKAPPE 1	4	50*1.5
3	KARRIAGESCHRAUBE	4	GB/T 12-1988 M8*60
4	HINTERER STABILISATOR	1	SCHWEISSEN
5	FLACHE UNTERLEGSCHIEBE	4	GB/T 95-2002 8
6	KUPPELMUTTER	4	GB/T 802-1988 M8
7	FEDER-VERSTELLKNOPF	2	57*62 (M16*1.5)
8	KUNSTSTOFFHÜLSE 1	2	50*25*1.5
9	ENDKAPPE	2	50*25*1.5
10	VERTIKALER SITZPFOSTEN	1	SCHWEISSEN
11	ENDKAPPE 2	2	40*20*1.5
12	SITZPFOSTEN	1	SCHWEISSEN
13	SITZ	1	KX98-2
14	COMPUTER	1	TE2360
15	VORDERER STABILISATOR	1	SCHWEISSEN
16	HAUPTRAHMEN	1	SCHWEISSEN
17	LENKERPFOSTEN	1	SCHWEISSEN
18	LENKER	1	SCHWEISSEN
19	VERRIEGELUNGSKNOPF	1	PE+Q235/52*47 (M8X15)
20	FLACHE UNTERLEGSCHIEBE 1	1	32*8.2*2
21	KUPPELMUTTER 1	2	GB/T 802-1988 M10*1.25
22	FLACHE UNTERLEGSCHIEBE 1	2	GB/T 95-2002 12
23	BOLZEN	4	GB/T 70.1-2000 M6*15
24	FLACHE UNTERLEGSCHIEBE 1	4	GB/T 95-2002 6
25	FEDERUNTERLEGSCHIEBE 2	4	GB/T 859-1987 6
26	HANDLAUFABDECKUNG	1	130*78*43
27	BOLZEN	4	GB/T 7.02-2000 M8*16
28	BEFESTIGUNGSMUTTER 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	KURBELENDKAPPE	2	23*7.5
30	KNOPF	1	60*43
31	SICHERUNGSMUTTER	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	DREHEN SIE DIE BEFESTIGUNGEN	1	31*20
33	LINKE KURBEL	1	170*15
34	KURBELABDECKUNG	1	51*25
35	LAGER	2	6203ZZ
36	RECHTE KURBEL	1	170*15
37	MUTTER	1	GB/T 41-2000 M10
38	BEFESTIGUNGSMUTTER	1	M17*1.0
39	BEFESTIGUNGSBOLZEN	2	M6*54
40	MUTTER	3	GB/T 889.1-2000 M6
41	SCHRAUBE 1	13	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	SCHRAUBE 2	4	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	SCHRAUBE 3	2	GB/845-85 ST4.8X13

NO.	NAME	QTY	SPEZIFIKATION
44	AUSSENKETTENABDECKUNG	1	654*263*49
45	KLEINE KETTENABDECKUNG	1	108*37*3 (7g)
46	ACHSIS	1	17*165
47	LANGER BEFESTIGUNGSSCHLAUCH	1	22*17.2*41.2
48	KURZER BEFESTIGUNGSSCHLAUCH	1	22*17.2*9
49	INNENKETTENABDECKUNG	1	451*260*2
50	RIEMEN	1	4PK51
51	RIEMENRAD	1	210*21
52	UNTERLEGSCHIEBE 2	3	16*10.5*3
53	ELASTISCHER ZYLINDRISCHER STIFT	1	4*16
54	GEWINDESTANGE	1	16*10.5*8
55	BREMSEFEDER	1	14.5*100
56	RAD	2	50*23
57	BEFESTIGUNGSSCHLAUCH	1	14*10.2*56.2
58	BEFESTIGUNGSMUTTER 2	2	M10X1.25 H=6
59	BEFESTIGUNGSSCHLAUCH	1	14*10.2*35
60	LAGER	2	6000ZZ
61	SCHWUNGRAD	1	420*72
62	SCHWUNGRADWELLE	1	10*160
63	GEWINDESTANGE	1	10*155
64	DIE BREMSVERBINDUNGSBAUGRUPPE	1	18*18*1.2
65	SCHRAUBE 6	1	GB/845-85 ST4.8X13
66	ENDKAPPE	2	25*1.5
67	SCHAUMGRIFF	2	23*29*465
68	DIE BREMSFÜHRUNGSHÜLSE	1	18*18*1.2
69	WELLROHR	1	62*42*90
70	DIE BREMSBLOCKBAUGRUPPE	1	SCHWEISSEN
71	HOCHMAGNETISCH	4	28*20*3
72	BOLZEN 1	1	GB/T 70.1-2000 M6*35
73	BOLZEN 1	2	GB/T 70.1-2000 M6*12
74	DIE LUFTRÖHRE	1	7.5*6*28
75	BOLZEN 1	2	GB/845-85 M6*6
76	KURBELABDECKUNG	1	59*35
77	FEDERUNTERLEGSCHIEBE 1	1	GB/T 859-1987 5
78	FLACHE UNTERLEGSCHIEBE	2	GB/T 95-2002 8
79	BOLZEN	2	GB/T 5780-2000 M8*40
80	SENSOR	1	SR-202
81	ENDKAPPE 1	2	14*14
82	TRIDENT-SCHWUNGRADTAFEL	2	388*61*2.2
83	SCHRAUBE 6	6	GB/T 845-1985 ST4.2*16
84	LINKS VORDERE MAGNETS- TEUERUNGS-BREMSDEKORATIONSAB- DECKUNG	1	212*29*56
85	RECHTS VORDERE MAGNETS- TEUERUNGS-BREMSDEKORATIONSAB- DECKUNG	1	212*34*56
86	BOLZEN 9	4	GB/T 5780-2000 M5*10

1 SICHERHEITSHINWEISE

Bitte achten Sie auf die folgenden Anweisungen, bevor Sie dieses Fahrrad in Betrieb nehmen.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN FÜR BENUTZER

VOR DER VERWENDUNG

- Bauen Sie das Fahrrad gemäß der Bedienungsanleitung zusammen.
- Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt.
- Lesen Sie die Anweisungen.
- Lesen Sie die Warnhinweise.
- Lesen Sie die Not-Stopp-Verfahren.
- Maximales Benutzergewicht beträgt 100kg/ 15.7 St.
- Überprüfen Sie das Gerät. Wenn es beschädigt ist, NICHT BENUTZEN.
- Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Bolzen fest angezogen sind.

WÄHREND DER BENUTZUNG

- VERWENDEN SIE NICHT zum Dehnen und BEFESTIGEN SIE KEINE Riemen oder andere Geräte.
- ERLAUBEN SIE KEINEN Kindern im Alter von 12 Jahren oder jünger, sich auf oder in der Nähe des Geräts aufzuhalten.
- Beenden Sie das Training, wenn Sie sich benommen fühlen, Schwindel verspüren oder Schmerzen auftreten.
- Halten Sie Kleidung und Zubehör von beweglichen Teilen fern.
- SPRINGEN SIE NICHT auf das Trainingsfahrrad.

WARNUNG

- Halten Sie Wasser und Flüssigkeiten von elektrischen Teilen fern.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN BEIM TRAINING

- Tragen Sie Sportbekleidung und Sportschuhe.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT barfuß.
- Dieses Modell sollte nur zu Hause verwendet werden. Verwenden Sie es NICHT für kommerzielle Zwecke.

SICHERHEITSMASSNAHMEN FÜR DIE EINRICHTUNG

- BETREIBEN Sie dieses Fahrrad NICHT an feuchten oder nassen Orten.
- Seien Sie vorsichtig beim Aufsteigen und Absteigen vom Fahrrad.
- Überprüfen Sie das Trainingsfahrrad vor jeder Benutzung auf abgenutzte oder lockere Komponenten. VERWENDEN SIE es NICHT, bis abgenutzte oder beschädigte Teile ausgetauscht wurden.
- Führen Sie regelmäßige Wartungsarbeiten durch. Siehe das Kapitel zur vorbeugenden Instandhaltung.
- VERWENDEN SIE das Fahrrad NICHT, wenn: (1) das Fahrrad nicht ordnungsgemäß funktioniert oder (3) das Fahrrad gefallen oder beschädigt wurde.
- VERWENDEN SIE das Trainingsfahrrad NICHT im Freien.
- Lesen Sie das Anleitungshandbuch vor der Verwendung des Fahrrads vollständig durch.
- Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer geeignetes Schuhwerk auf JLL®-Geräten tragen.
- Richten Sie das Fahrrad auf einer ebenen Fläche ein und betreiben Sie es. BETREIBEN SIE es NICHT in engen Räumen oder auf weichem Teppichboden.
- Stellen Sie, soweit möglich, die folgenden Freiräume bereit: 0,5 m auf jeder Seite und 2 m hinten. Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsfahrrad frei von Wänden, Ausrüstung und anderen harten Oberflächen ist.
- Modifikationen am Fahrrad können bei Bedarf vorgenommen werden. Sie dürfen jedoch das ursprüngliche Fahrrad nicht beschädigen. Für alle Fragen steht Ihnen unser Kundenservice-Team unter der Nummer 0121 328 7507 - 0800 6123 988 zur Verfügung.
- Alle vom Monitor angezeigten Daten dienen nur zu Referenzzwecken.

WARNHINWEISSTICKER

Warnschilder weisen auf eine potenziell gefährliche Situation hin, die bei Nichtbeachtung zu Tod oder schweren Verletzungen führen kann. Lesen Sie die folgenden Vorsichts- und Warnschilder sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät verwenden.

WARNUNG

Es ist strengstens verboten, Teile des Fahrrads in Bewegung zu berühren.

WARNUNG

Halten Sie kleine Kinder und Haustiere während des Gebrauchs des Fahrrads in sicherem Abstand.

2 MONTAGE

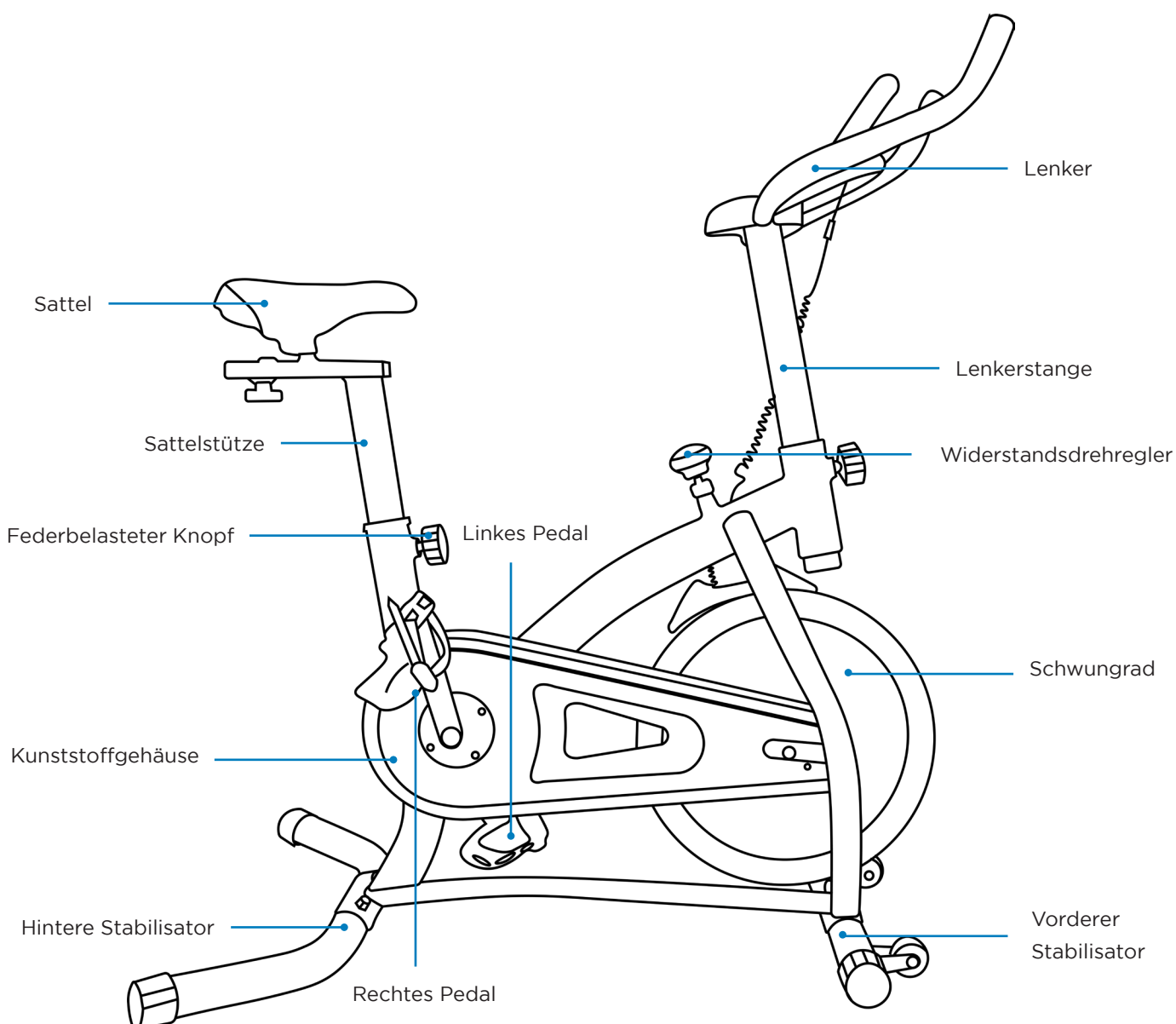


SITEVORBEREITUNG

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

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

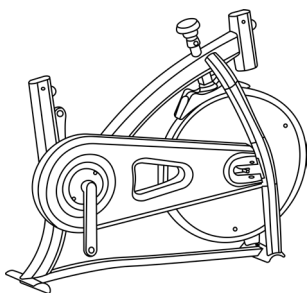
DIAGRAMM



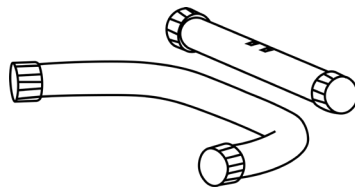
INHALTSVERZEICHNIS

Sehen Sie das Diagramm (vorherige Seite) und die Inhaltsliste (unten) für den Inhalt der Fahrradbox. Im Kundenbetreuungskapitel finden Sie die Kontaktinformationen, falls Teile fehlen sollten.

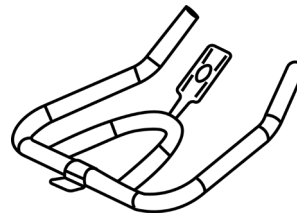
BOXINHALT



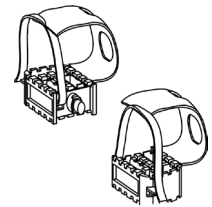
Fahrrad-Basis



Vorder- und Hintere Stabilisatoren



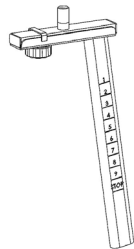
Lenker



Pedale x2



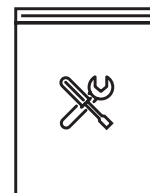
Lenkerstange



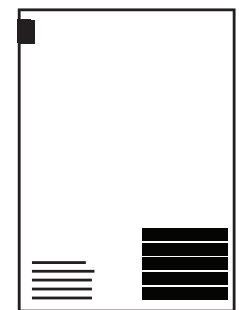
Sattelstütze



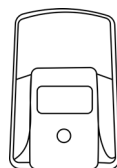
Sattel



Werkzeugset



Bedienungsanleitung

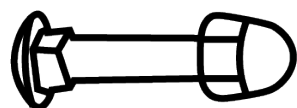


Monitor



Lenkerpfostenabdeckung

WERKZEUGSET



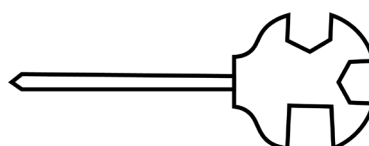
M8*52 Schlossschrauben
x4



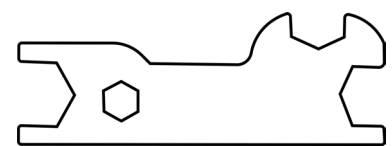
Federbelasteter
Knopf
x2



5 mm
Sechskant-Inbusschlüssel
x1



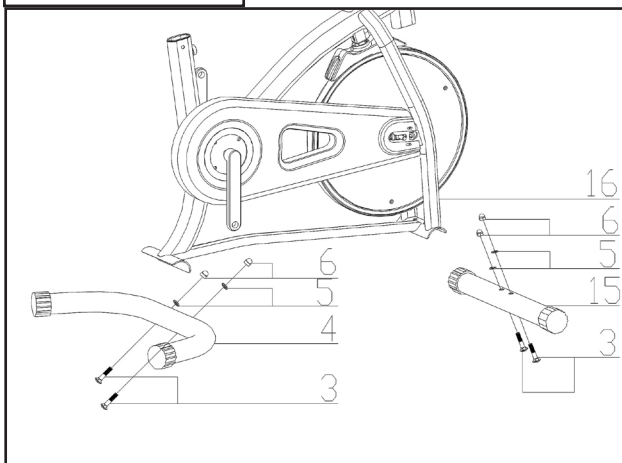
Multifunktionswerkzeug
x1



Sechskantschlüssel
x1

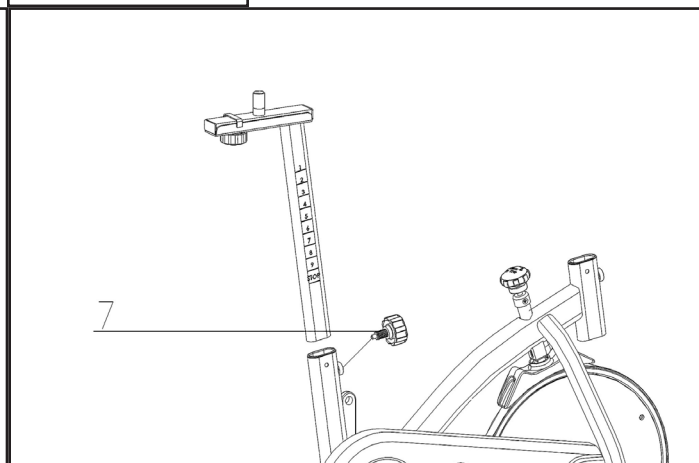
Das Fahrrad wurde in der Fabrik montiert und getestet, daher sollten Sie keine Probleme haben, alle Teile zusammenzusetzen. Die Komponenten sind so konzipiert, dass sie zusammenpassen, und für den Montageprozess sind nur grundlegende Werkzeuge erforderlich. In der Box finden Sie ein Werkzeugset (Sechskantschlüssel, Multifunktionswerkzeug, Unterlegscheiben und Schrauben). Siehe vorherige Seite. Um Ihren JLL IC100 PRO zusammenzubauen, befolgen Sie bitte diese einfachen Schritte:

SCHRITT 1



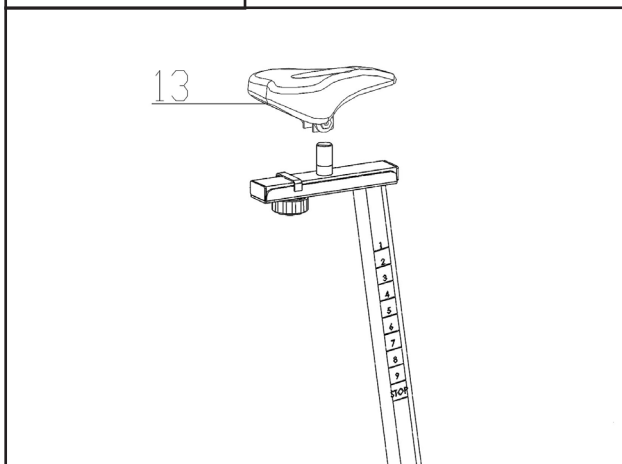
Befestigen Sie die vorderen und hinteren Stabilisatoren am Hauptrahmen mit 4 Schlossschrauben aus Ihrem Werkzeugset.

SCHRITT 2



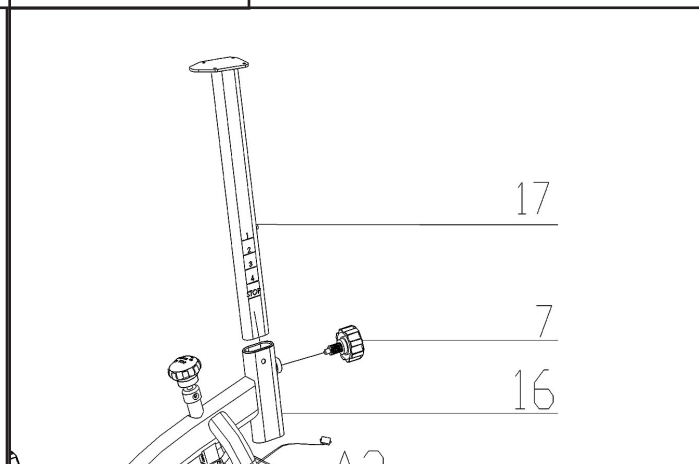
Befestigen Sie den vertikalen Sitzposten an der Basis mit einem federbelasteten Einstellknopf.

SCHRITT 3



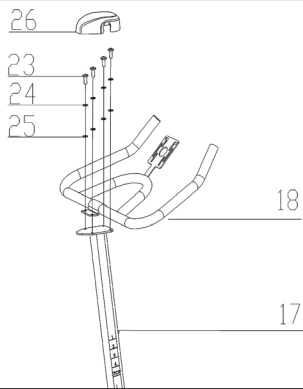
Befestigen Sie dann den Sattel oben, indem Sie die Schrauben auf beiden Seiten festziehen.

SCHRITT 4



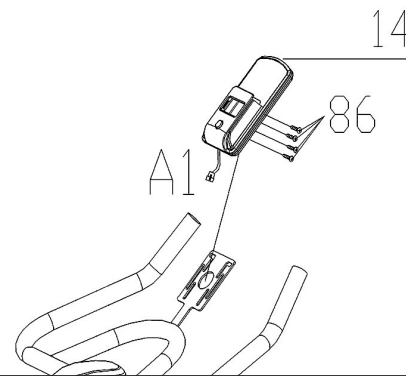
Befestigen Sie den Lenkerposten an der Basis mit einem weiteren federbelasteten Einstellknopf.

SCHRITT 5



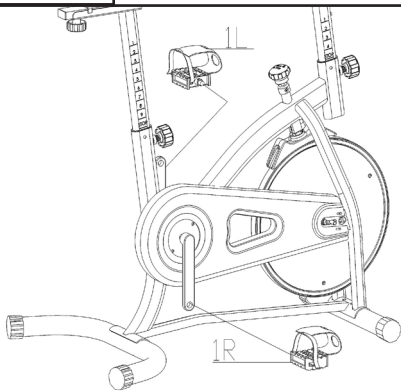
Befestigen Sie den Lenker am Pfosten mit 4 x M6-Schrauben, flachen Unterlegscheiben und Federscheiben. Befestigen Sie dann die Lenkerabdeckung oben drüber.

SCHRITT 6



Befestigen Sie den Monitor an der Halterung mit den vier Schrauben, die sich auf der Rückseite des Monitors befinden. Verbinden Sie dann das Sensorkabel von der Basis mit dem Monitor.

SCHRITT 7



Befestigen Sie die Pedale an den entsprechenden Kurbeln. Beide werden mit 'R' und 'L' gekennzeichnet sein. Drehen Sie die rechte Pedale im Uhrzeigersinn und die linke Pedale gegen den Uhrzeigersinn, bis kein Gewinde mehr sichtbar ist.

⚠️ WARNUNG: SCHWERE AUSRÜSTUNG

- Es wird empfohlen, dass mindestens zwei Personen das Fahrrad heben, bewegen und montieren.
- Verwenden Sie sichere Hebemethoden.

3 BETRIEB



Lesen Sie alle Anweisungen, Warnungen und Sicherheitsverfahren im Sicherheitskapitel, bevor Sie das Fahrrad benutzen.

ÜBERPRÜFUNG DES BETRIEBS DES FAHRRADS

Verwenden Sie die folgenden Anweisungen, um den Widerstand und den ordnungsgemäßen Betrieb des Fahrrads zu überprüfen.

1. Ohne dass sich jemand auf dem Fahrrad befindet, drehen Sie den Widerstandsknopf sowohl im Uhrzeigersinn als auch gegen den Uhrzeigersinn und prüfen Sie, ob sich die Magneten dem Schwungrad nähern oder davon entfernen.
2. Setzen Sie sich jetzt auf das Fahrrad und beginnen Sie zu treten. Drehen Sie erneut den Widerstandsknopf in beide Richtungen und prüfen Sie, ob sich der Pedalaufwand ändert.
3. Während des Tretprozesses drücken Sie den Widerstandsknopf, um die Notstop pfunktion zu überprüfen.
4. Während des Tretens auf dem Fahrrad stellen Sie sicher, dass keine Geräuschprobleme oder Wackeln auftreten.

SPANNUNGSEINSTELLUNG

Um die Spannung zu erhöhen, drehen Sie den Knopf im Uhrzeigersinn. Um die Spannung zu verringern, drehen Sie den Knopf gegen den Uhrzeigersinn.

Drücken Sie fest auf das Zifferblatt, um es als Notbremse zu verwenden. Verwenden Sie diese Sicherheitsfunktion in jeder Situation, in der Sie schnell vom Fahrrad absteigen oder das Schwungrad des Fahrrads anhalten müssen.

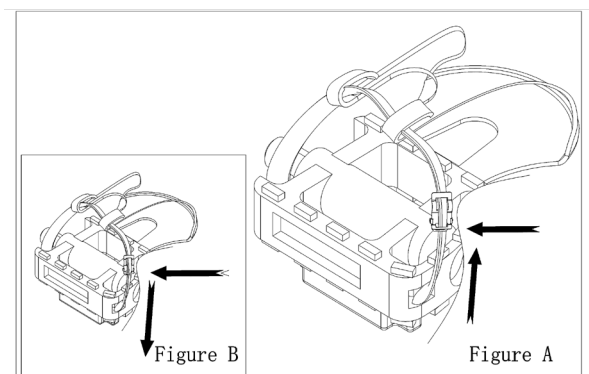
EINSTELLUNG DES PEDALRIEMENS

Wenn der Riemen locker ist, drücken Sie die Schnalle nach unten und ziehen Sie den Riemen nach unten, um ihn fester zu machen.

(Abbildung B)

Wenn der Riemen zu fest ist, drücken Sie die Schnalle nach unten und ziehen Sie den Riemen nach oben, um ihn zu lockern.

(Abbildung A)



NOT-AUS-FUNKTION

Der Widerstandsknopf dient auch als Not-Aus. In einer Notfallsituation drücken Sie fest auf den Knopf, um das Schwungrad zum Stillstand zu bringen.

SITZVERSTELLUNG

Um die Sitzhöhe einzustellen, lösen Sie den Knopf an der Vorderseite des Sattelrohrs und ziehen Sie ihn heraus. Dieser Knopf ist federbelastet. Heben oder senken Sie Ihren Sitz und setzen Sie den Knopf wieder ein und sichern Sie ihn an Ort und Stelle.

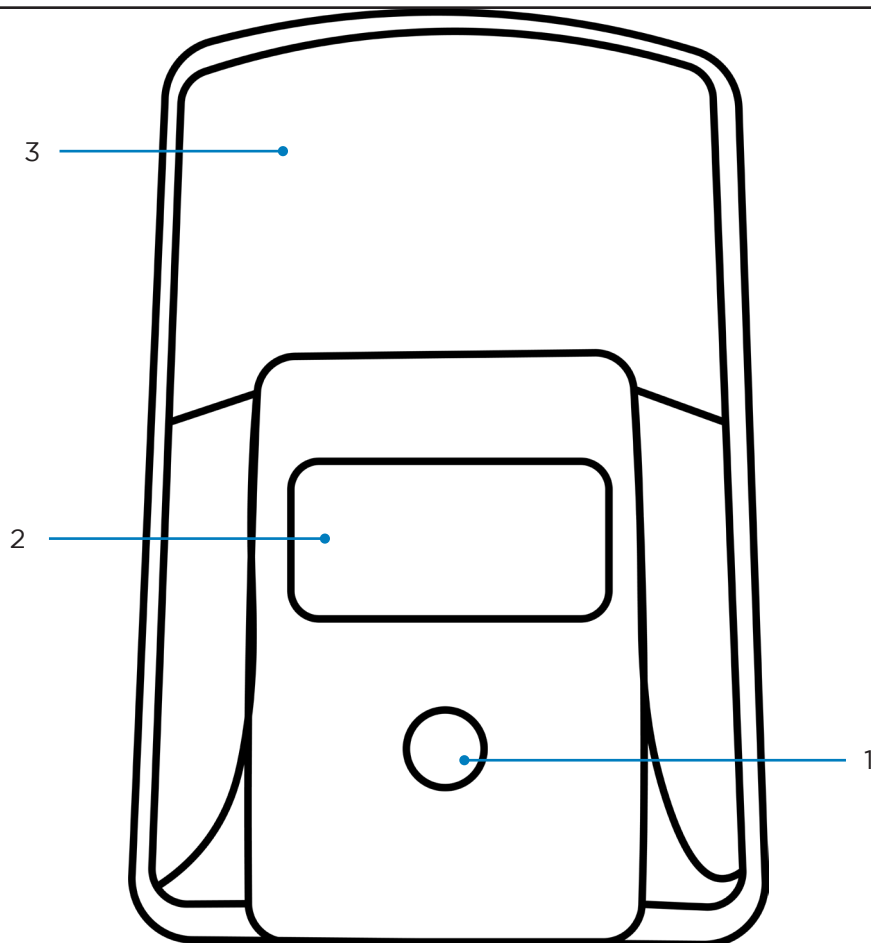
Um den Sitz nach vorne oder hinten zu verstellen, lösen Sie den Knopf unter dem Sattel, schieben Sie ihn in die gewünschte Position und ziehen Sie ihn wieder fest.

LENKSTANGENVERSTELLUNG

Um die Lenkstange einzustellen, lösen Sie den Knopf an der Vorderseite des Fahrrads und ziehen Sie ihn heraus. Dieser Knopf ist ebenfalls federbelastet. Schieben Sie dann das Lenkrohr nach oben oder unten und setzen Sie den Knopf wieder ein und sichern Sie ihn an Ort und Stelle.

DEN FAHRRAD TRANSPORTIEREN

Um das Fahrrad zu bewegen, stellen Sie zuerst sicher, dass die Lenkstange sicher ist. Stellen Sie sich dann vor das Fahrrad, greifen Sie fest die Lenkstange und kippen Sie das Fahrrad zu sich. Achten Sie darauf, dass die Transporträder den Boden berühren, und dann können Sie das Fahrrad an Ihren gewünschten Ort rollen.



1	Tasten	3	Geräteständer
2	LCD-Bildschirm		

DATENANZEIGEN

Während des Trainings erfasst das Fahrrad die folgenden Daten:

- **Zeit:** Die Gesamtzeit, die Sie trainiert haben. Die Zeit wird in Stunden: Minuten angezeigt.
- **Geschwindigkeit:** Ihre aktuelle Geschwindigkeit, angezeigt in Meilen pro Stunde (mph).
- **Entfernung:** Die insgesamt zurückgelegte Strecke in Meilen während Ihres Trainings.
- **Kalorien:** Die insgesamt verbrannten Kalorien während Ihres Trainings.
- **Scan-Modus:** Zeigt jede Funktion nacheinander kontinuierlich an.

SPEZIFIKATIONEN

Display	LCD-Displays: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Kalorien und Scan-Modus.
Transport	Eingebaute Rollen.
Schwungrad	6 kg Schwungrad
Widerstand	Mehrere Stufen magnetischer Widerstand
Sicherheit	Notstopp-Funktion.
Betriebstemperatur	5° C - 40° C
Kurbel	3-teilige Kurbel an den Pedalen, die sie stärker und zuverlässiger macht.
Sitz	9 Stufen der verstellbaren Sitzhöhe.
Pedalen	Ausstattete Pedale mit Fußschlaufen.
Lenkstange	4 Stufen der verstellbaren Höhe.
Maximales Benutzergewicht	100kg, 15.7 St or 220 lb
Platzbedarf	101 cm (Länge) x 71 cm (Breite) x 133 cm (Höhe)
Verpackungsmaße	88.5 cm (Länge) x 19 cm (Breite) x 74 cm (Höhe)
Bruttogewicht	31kg
Nettogewicht	27kg

4 WARTUNG



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

JLL® ist nicht verantwortlich für die regelmäßige Inspektion und Wartung Ihres Geräts. JLL®-Vertreter stehen Ihnen unter +44 (0)800 6123 988 für Fragen zur Verfügung.

VORBEUGENDE WARTUNGSMASSNAHMEN

Jedes JLL®-Fahrrad, das ab Werk kommt, ist bereits gewartet, aber Sie müssen lediglich einfache Schritte befolgen, um es instand zu halten. Indem Sie das Fahrrad in einem sauberen Zustand halten, können Sie seine Lebensdauer verlängern. Führen Sie regelmäßige vorbeugende Wartungsarbeiten durch, um einen normalen Betrieb des Geräts sicherzustellen. Führen Sie ein Protokoll aller Wartungsarbeiten, um bei allen vorbeugenden Wartungsaktivitäten auf dem Laufenden zu bleiben. JLL® ist nicht verantwortlich für die regelmäßige Inspektion oder Wartung.

Lesen Sie alle Anweisungen und Warnhinweise in diesem Kapitel und im Sicherheitskapitel. Bei Fragen zur Wartung oder Service wenden Sie sich an den JLL® Kundendienst unter +44 (0)800 6123 988.

Anforderungen:

- Wasser
- Trockenes Tuch
- Staubsauger

WARNUNG

1. Verwenden Sie nur Wasser, um zu reinigen und Staub zu entfernen. Verwenden Sie keine Reinigungsprodukte, da sie das Fahrrad beschädigen können.
2. Achten Sie darauf, kein Wasser zu verschütten oder übermäßige Feuchtigkeit zwischen den Rändern des Monitors zu bekommen, da dies eine elektrische Gefahr darstellen oder zum Ausfall der Elektronik führen könnte.
3. Das direkte Besprühen kann die Elektronik beschädigen und die Garantie ungültig machen.

Abhängig von dem Ort, an dem das Fahrrad platziert ist, kann trockene Luft auftreten, was zu einer häufigen Erfahrung von statischer Elektrizität führen kann. Dies können Sie daran erkennen, wenn Sie über einen Teppich gehen und dann ein Metallobjekt berühren. Auf Ihrem Fahrrad können Sie einen Schlag durch die Ansammlung von statischer Elektrizität auf Ihrem Körper und dem Entladeweg des Fahrrads erleben. Falls Sie diese Art von Situation erleben, können Sie die Luftfeuchtigkeit auf ein angenehmes Niveau erhöhen, indem Sie einen Luftbefeuchter verwenden.

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. Jeder Rost kann darauf hinweisen, dass Feuchtigkeit in der Luft vorhanden ist, und dies könnte sich auf die Integrität und Leistung Ihres Geräts auswirken.

⚠️ WARNUNG

1. Verwenden Sie ausschließlich Ersatzteile von JLL®.
2. Halten Sie Wasser und Flüssigkeiten von elektrischen Teilen fern.
3. Wenn Sie zulassen, dass Ihr Gerät rostet, wird dies Ihre Garantie beeinträchtigen.

REINIGUNG DES HEIMTRAINERS

Halten Sie die Pedale frei von Staub und Schmutz, um einen reibungslosen Betrieb zu gewährleisten und Verletzungen vorzubeugen. Staub/Schmutz kann die Kette und andere bewegliche Teile beschädigen.

Verwenden Sie nach jedem Training ein sauberes, trockenes Tuch, um das Fahrrad und die Lenker vor Korrosion zu schützen. Wischen Sie jeglichen Schweiß ab, der auf das Fahrrad getropft sein könnte. Vermeiden Sie es, das Display mit einem weichen Tuch zu verkratzen.

Saugen oder fegen Sie den Boden unter und um das Fahrrad herum. Eine Laufbandmatte kann dazu beitragen, Staub zu reduzieren.

Für eine gründlichere Reinigung verwenden Sie ein weiches Tuch oder ein Papiertuch, das mit Wasser angefeuchtet ist. Verwenden Sie keine abrasiven oder chemischen Reinigungsmittel.

5 ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN



KONTAKTINFORMATIONEN

Sollten Probleme auftreten, zögern Sie bitte nicht, sich an unser Kundenserviceteam unter +44 (0)800 6123 988 oder per E-Mail an CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK zu wenden.

Sie können auch unser Support-Center unter SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK besuchen, um Artikel und Videos zur Wartung und Montage zu finden.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Bevor Sie mit einem unserer Trainingsprogramme beginnen oder daran teilnehmen, sollten Sie sich bei Ihrem Arzt oder einem anderen Gesundheitsfachmann überprüfen lassen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihre Gesundheit vor der Teilnahme an körperlichen Aktivitäten im Zusammenhang mit JLL Fitness Ltd zu bewerten.
- 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 der Verwendung dieses Heimtrainers auftreten können.
- Durch das Lesen dieses Manuals übernehmen Sie die volle Verantwortung für Verletzungen oder Veränderungen Ihres körperlichen Wohlbefindens. Sie verzichten auf alle Rechte und entbinden JLL Fitness Ltd von jeglicher Haftung für Verletzungen oder Schäden an Eigentum, die bei der Befolgung unserer Ratschläge auftreten können.
- Dieses Handbuch bietet spezifische Anweisungen zum Zusammenbau und zur Wartung Ihres Fahrrads. Das Nichtbefolgen dieser Anweisungen kann dazu führen, dass Ihre Garantie erlischt.

WWW.JLLFITNESS.CO.UK

Follow us on socials [@JLLFitness](#)

© JLL Fitness Ltd . All Rights Reserved.