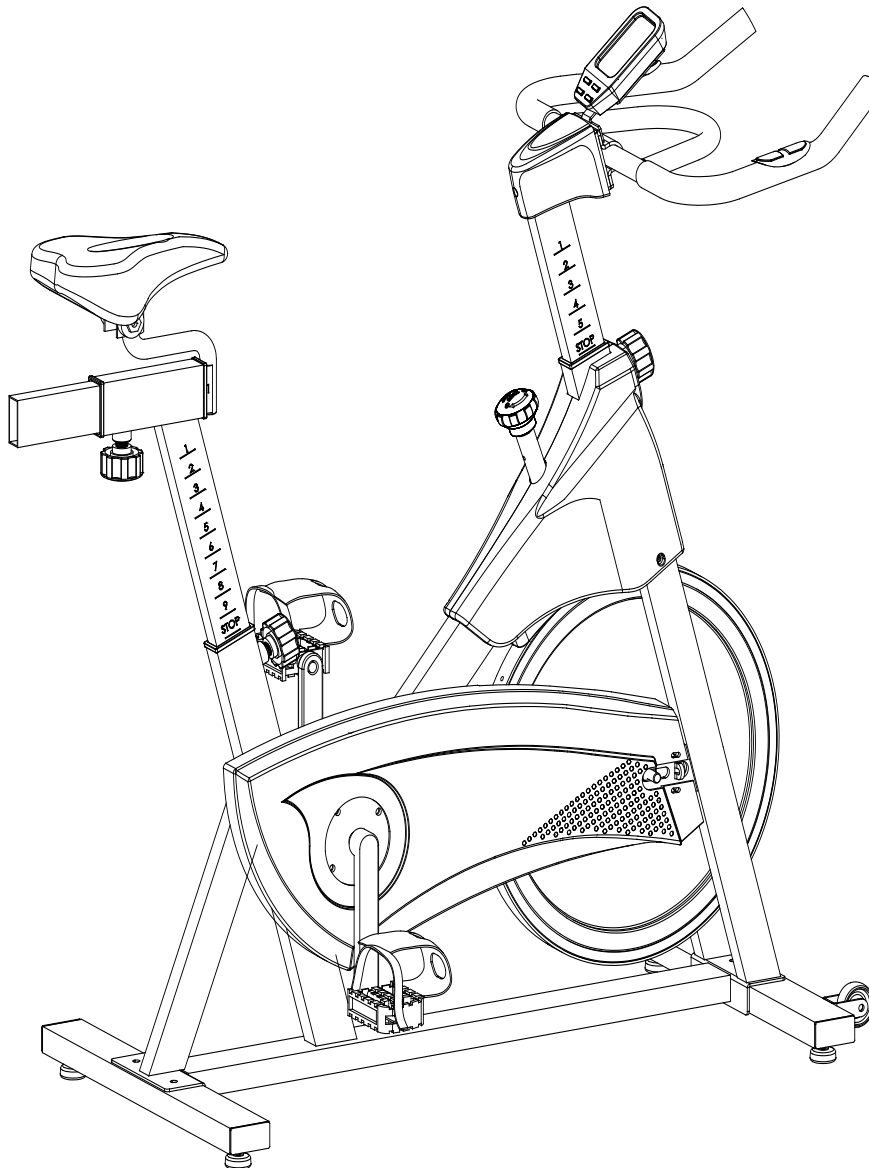


IC300 PRO INDOOR CYCLING BIKE™

INSTRUCTION MANUAL



ENGLISH USER MANUAL

ASSEMBLY INSTRUCTIONS AND TECHNICAL SUPPORT

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



FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!

Get the latest product information, training content and more.



CONTENTS



Exploded diagram	5
Parts list	6

1. SAFETY INSTRUCTIONS

User safety precautions	8
Prior to use.....	8
During use.....	8
Exercise safety precautions	8
Facility safety precautions	9
Warning stickers	9

2. ASSEMBLY

Preparing the site	10
Diagram	10
Content listing	11
Box contents.....	11
Tools pack.....	11
IC300 PRO assembly	12
Monitor configuration	15
Testing the bike operation	16
Specifications	16

3. OPERATION

Emergency stop function	17
Data readouts	17
Monitor instructions	17
Scan mode.....	17
Main display.....	17
Target programs.....	17
Recovery Function.....	18
Resetting your monitor.....	18

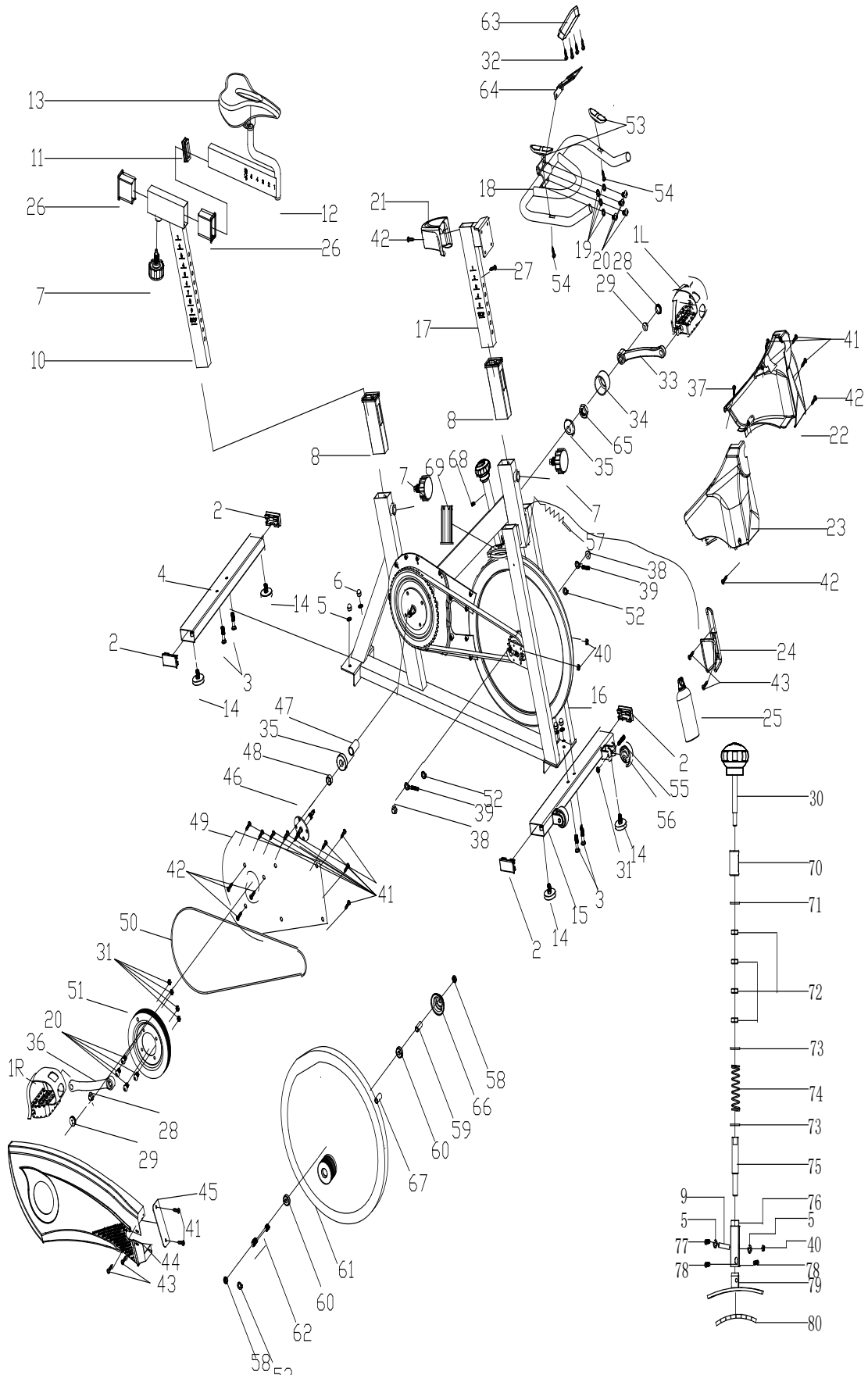
4. MAINTENANCE

Preventive maintenance activities	19
Exercise bike cleaning	20
Bike balance	20

5. ADDITIONAL INFORMATION

Contact information.....	22
Disclaimer.....	22

EXPLODED DIAGRAM



NO	NAME	QUANTITY	SPEC
1	PEDAL	1	JD-301 (9/16")
2	END CAP1	5	60*30*1.5
3	CARRIAGE BOLT	4	GB/T 12-1988 M8*42
4	REAR STABILIZER	1	WELDING
5	FLAT WASHER	6	GB/T 95-2002 8
6	DOMED NUT	4	GB/T 802-1988 M8
7	SPRING ADJUSTMENT KNOB	3	φ57*62 (M16*1.5)
8	PLASTIC SLEEVE	2	53.5*23.5*1.5 60*30*1.5
9	The trachea	1	φ7.5*φ6*28
10	VERTICAL SEAT POST	1	WELDING
11	END CAP2	1	53.5*23.5*1.5
12	SEAT POST	1	WELDING
13	SEAT	1	DD-6619
14	STOPPER	4	φ32*37/(M8X25)
15	FRONT STABILIZER	1	WELDING
16	MAIN FRAME	1	WELDING
17	HANDLEBAR POST	1	WELDING
18	HANDLE BAR	1	WELDING
19	SPRING WASHER	4	GB/T 859-1987 8
20	BOLT	8	GB/T 70.2-2000 M8*16
21	HANDLEBAR COVER	1	115*89*75 (60g)
22	LEFT PROTECT COVER	1	330*82*258 (110g)
23	RIGHT PROTECT COVER	1	330*83*258 (110g)
24	BOTTLE HOLDER	1	φ6
25	BOTTLE	1	φ73*215 600ML
26	PLASTIC SLEEVE1	2	53.5*23.5*1.5 60*30*1.5
27	SCREW 6	2	GB/845-85 ST4.8X13
28	FIXING NUT 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	CRANK END CAP	2	φ23*7.5
30	KNOB	1	φ60*113
31	LOCK NUT	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	SCREW 4	4	GB/T 5780-2000 M5*10
33	LEFT CRANK	1	170*27 (9/16")
34	CRANK COVER	1	φ56*28
35	BEARING	2	6004ZZ
36	RIGHT CRANK	1	170*27 (9/16")
37	SCREW 4	1	ST2.9*9.5
38	FIXING NUT 2	2	GB/T 802-1988 M12X1.25
39	FIXING BOLT	2	M6*54
40	NUT	3	GB/T 889.1-2000 M6



NO	NAME	QUANTITY	SPEC
41	SCREW 1	14	GB/T 845-1985 ST4.2*19
42	SCREW 2	5	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	SCREW 3	4	GB/845-85 ST4.8x13
44	OUTER CHAIN COVER	1	714*301*60
45	LITTLE CHAIN COVER	1	108*37*3 (7g)
46	AXIS	1	φ20*162
47	LONG FIXING TUBE	1	φ25*φ20.2*41.2
48	SHORT FIXING TUBE	1	φ25*φ20.5*9
49	INNER CHAIN COVER	1	395*259*2.5 (250g)
50	BELT	1	5PK52
51	BELT WHEEL	1	φ200*24
52	FLAT WASHER	3	GB/T 95-2002 12
53	PULSE	2	
54	SCREW 5	2	GB/845-85 ST4.2X25
55	BOLT	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	WHEEL	2	φ50*23
57	SENSOR	1	SR-202 45mm
58	FIXING NUT 2	2	M12X1.25 H=6
59	FIXING TUBE	1	φ16*φ12.1*35
60	BEARING	2	6001ZZ
61	FLYWHEEL	1	φ453*29 (18KG)
62	FLYWHEEL SHAFT	1	φ12*160
63	COMPUTER	1	ST-6519
64	COMPUTER HOLDER	1	δ2.5
65	NUT	1	M20*1.0
66	FLYWHEEL COVER	1	φ59*35
67	FIXING TUBE	1	φ16*φ12.2*56.5
68	BOLT 1	1	GB/T77-2007 M6*6
69	The brake guide sleeve	1	18*18*1.2 25*25*1.5
70	Twist The Fixings	1	φ20*34
71	WASHER 2	1	M10
72	NUT	4	GB/T 41-2000 M10
73	WASHER 2	2	φ20*φ14*2.0
74	SPRING 1	1	φ18*62
75	Screw rod	1	φ13.5*80
76	The brake connection assembly	1	18*18*1.2
77	BOLT1	1	GB/T 70.1-2000 M6*35
78	BOLT1	2	GB/T 70.1-2000 M6*12
79	The brake block assembly	1	WELDING
80	High magnetic	8	28*20*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 130kg/ 20.4 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.



- 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.
- Modifications can be made to the bike if necessary however, they must not damage the original bike itself. Any queries can be answered by our customer service team on 0121 328 7507 - 0800 6123 988.
- 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.

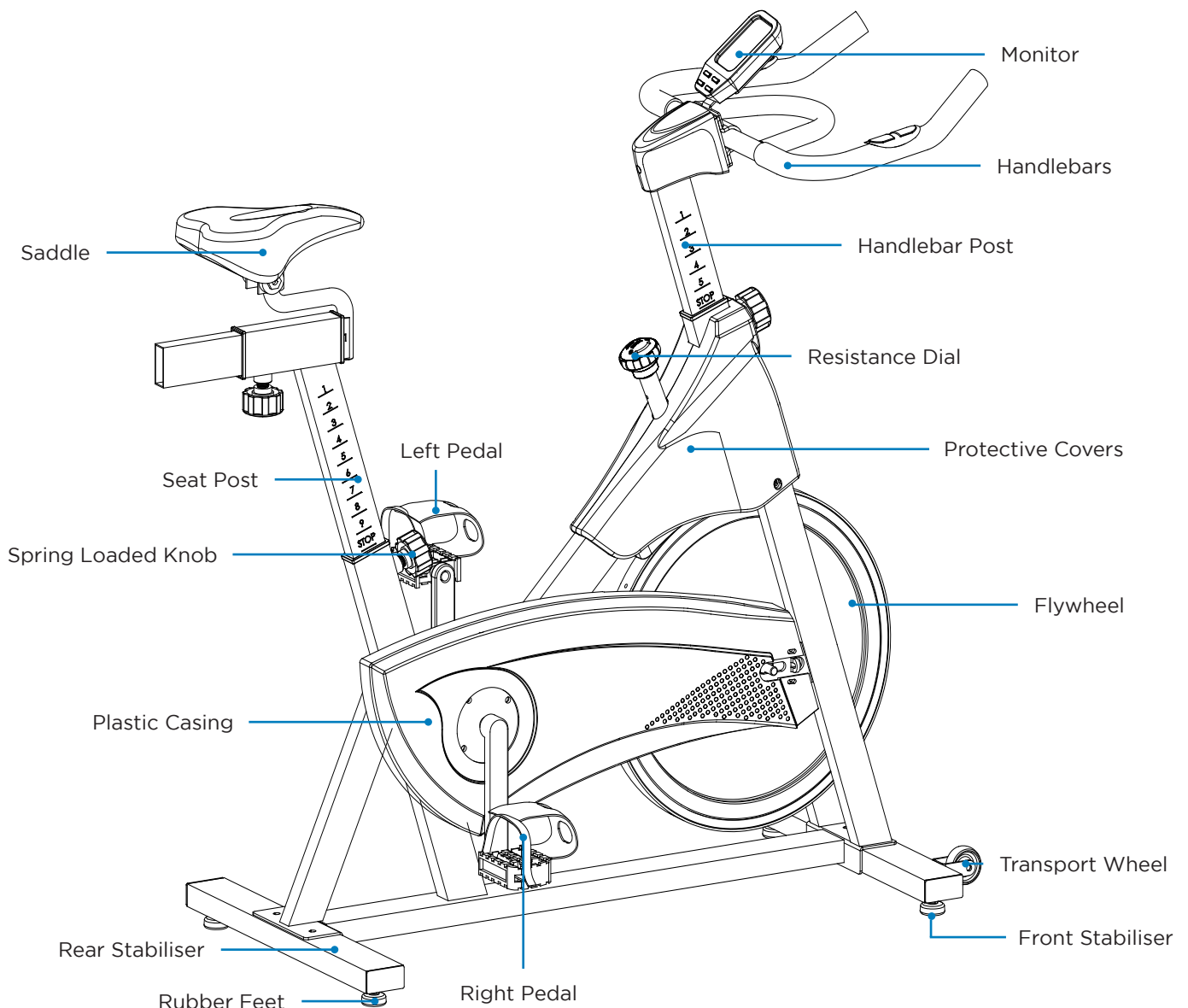
2 ASSEMBLY

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

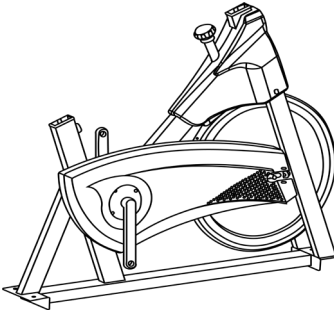
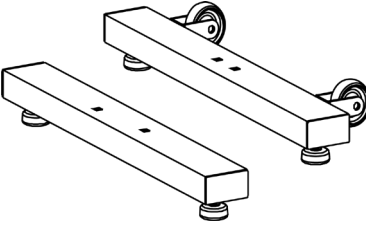
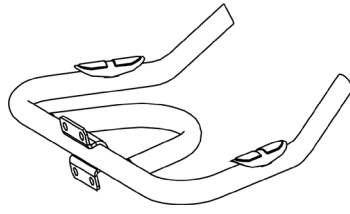
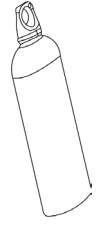
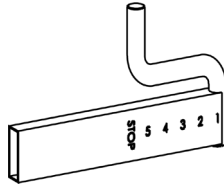
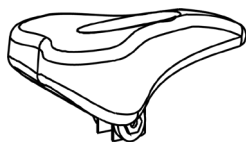
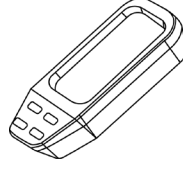
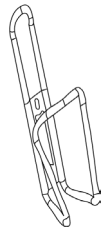
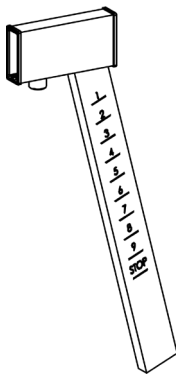

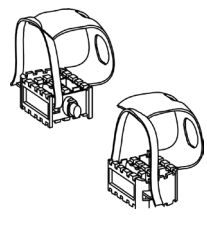
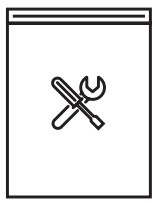
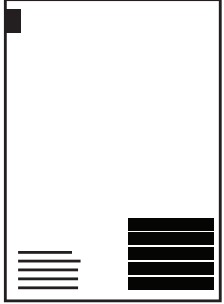


CONTENT LISTING

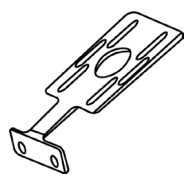

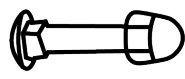

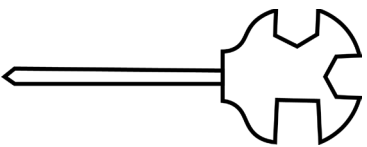
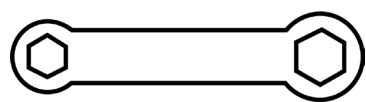


See diagram (left) and content listing (below) for the exercise bike box contents. See *Customer Service* chapter for contact information if any parts are missing.

BOX CONTENTS

			
Exercise Bike Base	Front and Rear Stabilisers	Handlebars	Bottle
			
Horizontal Seat Post	Saddle	Monitor	Bottle Holder
			
Verticle Seat Post	Handlebar Post	Pedals x2	Tools Pack ²
			
			Manual

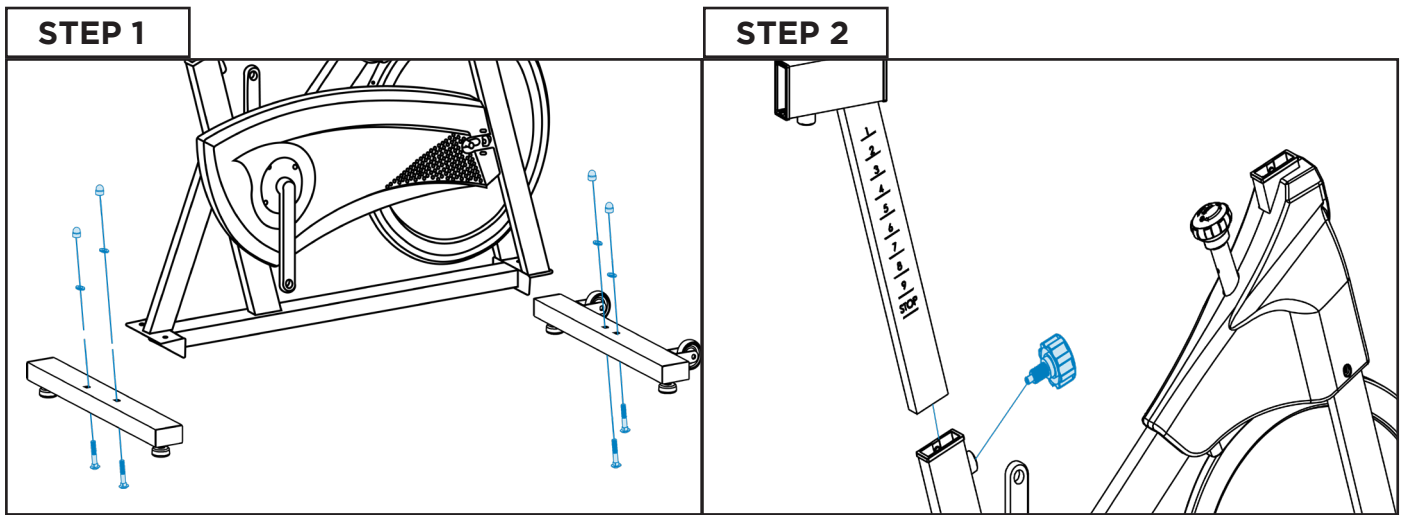
TOOLS PACK

		
Monitor Bracket x1	Spring Loaded Knob x3	M8*42 Carriage Bolts and M8 Domed Nuts x4
		
Hex Allen Key x1	Multi-tool x1	Wrench x1

IC300 PRO ASSEMBLY

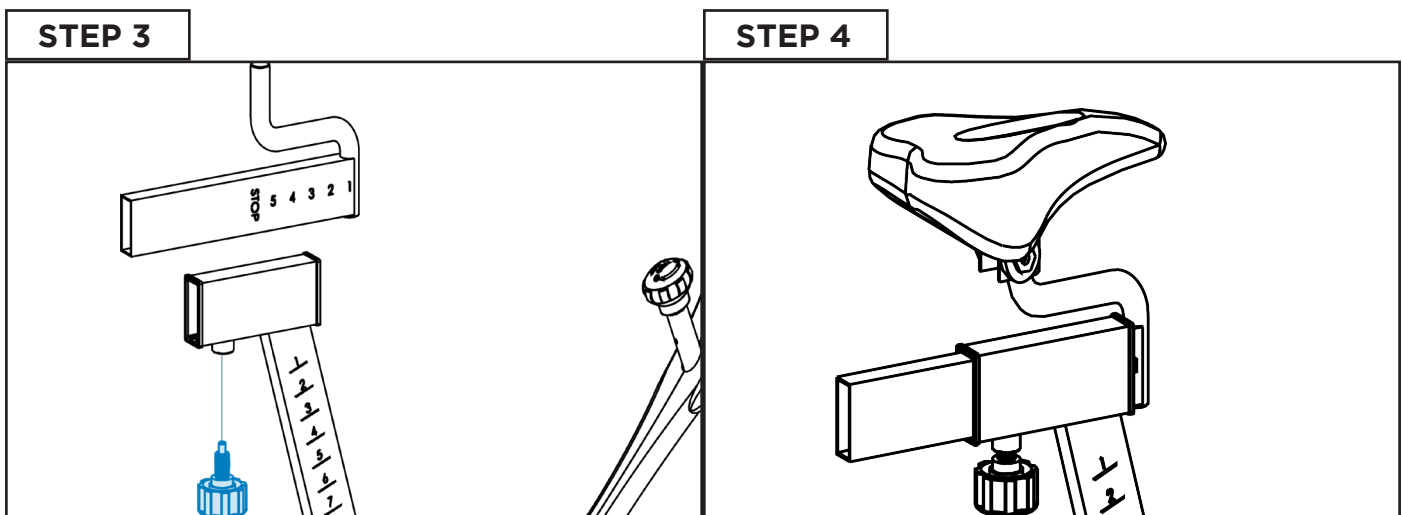
The bike has been assembled and tested at the factory, so you shouldn't have any problems putting all the parts together. Components are designed to fit together, and only basic tools are required for the assembly process. Inside the box you will find a Tools Pack (Hex Allen Key, Multi-tool, Washers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

To assemble your JLL IC300 PRO please follow these easy steps:



Attach the front and rear stabilisers to the main frame using 4 x M8*42 carriage bolts, 4 x flat washers and 4 x M8 domed nuts.

Slide the vertical seat post into the frame and secure using the spring loaded knob.

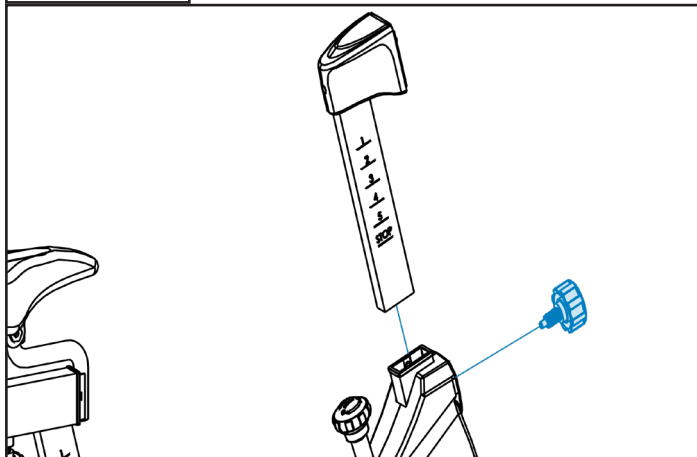


Attach the horizontal seat post to the vertical seat post and secure using another spring loaded knob.

Attach the saddle to the seat post and tighten both sides using the mutli-tool and wrench.

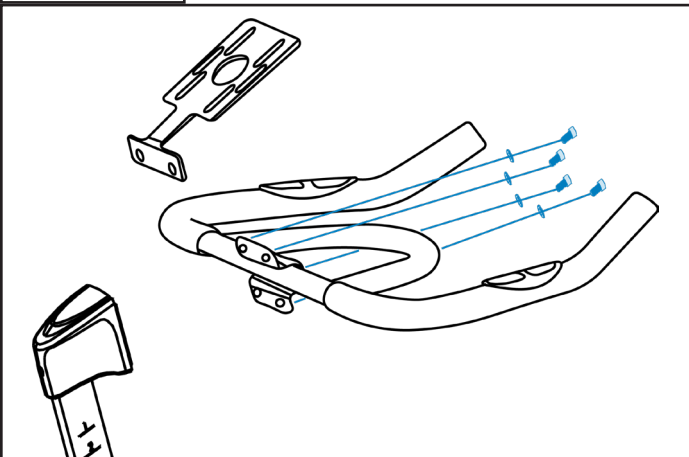


STEP 5



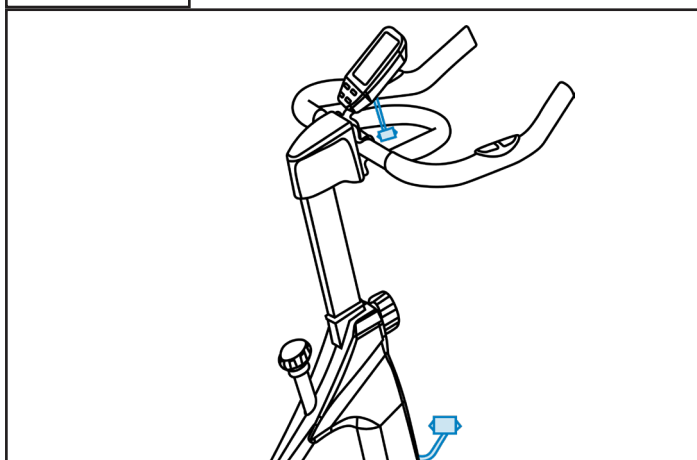
Slide the handlebar post into the frame and secure using the spring loaded knob.

STEP 6



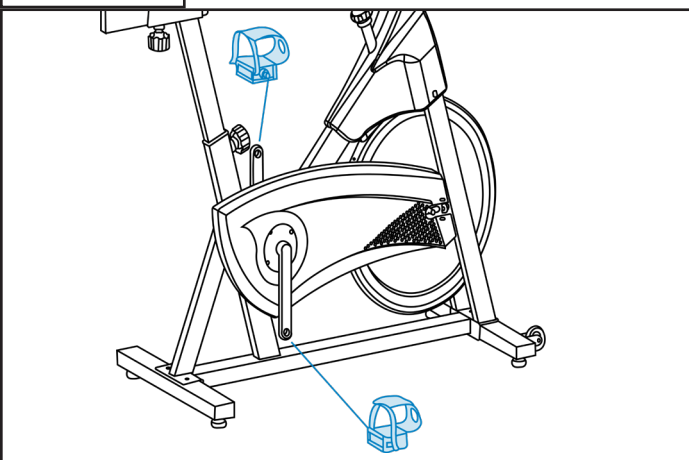
Hold the monitor bracket to the back of the handlebars, making sure the bracket is pointing away from the bike. Feed the four Allen head bolts and four spring washers through the handlebars and secure to the handlebar post. Tighten using the Allen key.

STEP 7




Attach the monitor onto the bracket using the screws found in the back of the monitor and connect the sensor wire.

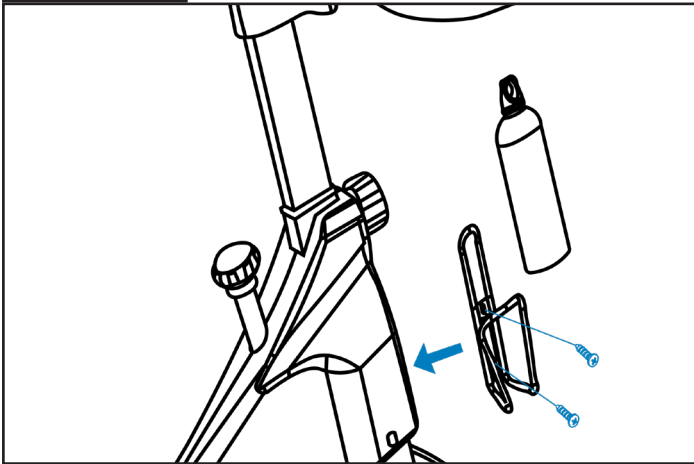
STEP 8



Connect the pedals to their appropriate cranks. The right pedal should be threaded clockwise and the left pedal anti-clockwise.

 NOTE: Make sure the pins within the wires are straight.

STEP 9



Finally, attach the bottle holder to the frame using the two screws already found on the left hand side of the bike. Use the end of your multi-tool.

⚠ WARNING: HEAVY EQUIPMENT

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



1	LCD Main Display	3	Buttons
2	Individual Function Screens		

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.

SPECIFICATIONS

Display	LCD Displays: Time, distance, calories, RPM, pulse, speed and scan mode.
Transport	Built-in wheels.
Flywheel	20kg flywheel which allows a smooth ride for beginners or a challenging and tough workout for serious athletes.
Resistance	Magnetic resistance offers a tough but smooth and quiet workout.
Safety	Emergency stop feature.
Crank	3 piece crank system on the pedals making it stronger and more reliable.
Seat	Padded seat for your comfort.
Pedals	Fitted pedals with secure foot cage.
Handlebars	Ergonomic adjustable handlebars can be moved vertically.
Maximum User Weight	130kg, 20.4 St or 286.6 lb
Occupying Area	131 cm (Length) x 51 cm (Width) x 112 cm (Height)
Packaging Dimensions	108 cm (Length) x 19.5 cm (Width) x 84 cm (Height)
Gross Weight	49.9kg
Net Weight	45kg

3 OPERATION



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

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.

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 miles per hour (mph).
- **Distance:** The total accumulated distance, in miles during your workout.
- **Calories:** The total accumulated calories burned during your workout.
- **RPM:** The number of revolutions being completed on average within a minute.
- **Pulse:** Calculates your current heart rate during your workout.
- **Scan Mode:** Displays each function continuously one after another.

MONITOR INSTRUCTIONS

SCAN MODE

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

MAIN DISPLAY

Out of scan mode, continually press the mode button to change what function is displayed in the top display box. In each other section the text icon will flash to indicate which function is being displayed currently.

TARGET PROGRAMS

With the IC300 Pro monitor you are able to set a target time, distance, calories and pulse. Press the mode button until the function you want to set is flashing, then press the set button until the digits begin to flash. Continually press set to increase the digits. Once you've set your target, you can either set another by pressing the mode button to move onto the next setting or start pedalling to begin your workout.

RECOVERY FUNCTION

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

RESETTING YOUR MONITOR

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

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.

EXERCISE BIKE BALANCE

Place the bike on a level floor to avoid it being off-balance. If that is not possible, level the bike by adjusting the rubber feet located underneath the stabilisers.

Check if the bike is balanced:

1. Stand in front of the unit with your hands on the handlebars.
2. Gently rock the bike from side to side checking for any movement.

⚠ 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.....	26
Liste de pièces.....	27

1. INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Précautions de sécurité de l'utilisateur.....	29
Avant l'utilisation.....	29
Pendant l'utilisation.....	29
Précautions de sécurité pendant l'exercice.....	29
Précautions de sécurité de l'établissement.....	30
Autocollants d'avertissement.....	30

2. ASSEMBLAGE

Préparation du site.....	31
Diagramme.....	31
Liste du contenu.....	32
Contenu de la boîte.....	32
Kit d'outils.....	32
Assemblage de l'IC300 PRO.....	33
Configuration du moniteur.....	36
Test du fonctionnement du vélo.....	37
Spécifications.....	37

3. FONCTIONNEMENT

Fonction d'arrêt d'urgence.....	38
Lecture des données.....	38
Instructions du moniteur.....	38
Mode de balayage.....	38
Écran principal.....	38
Programmes cibles.....	39
Fonction de récupération.....	39
Réinitialisation de votre moniteur.....	39

4. MAINTENANCE

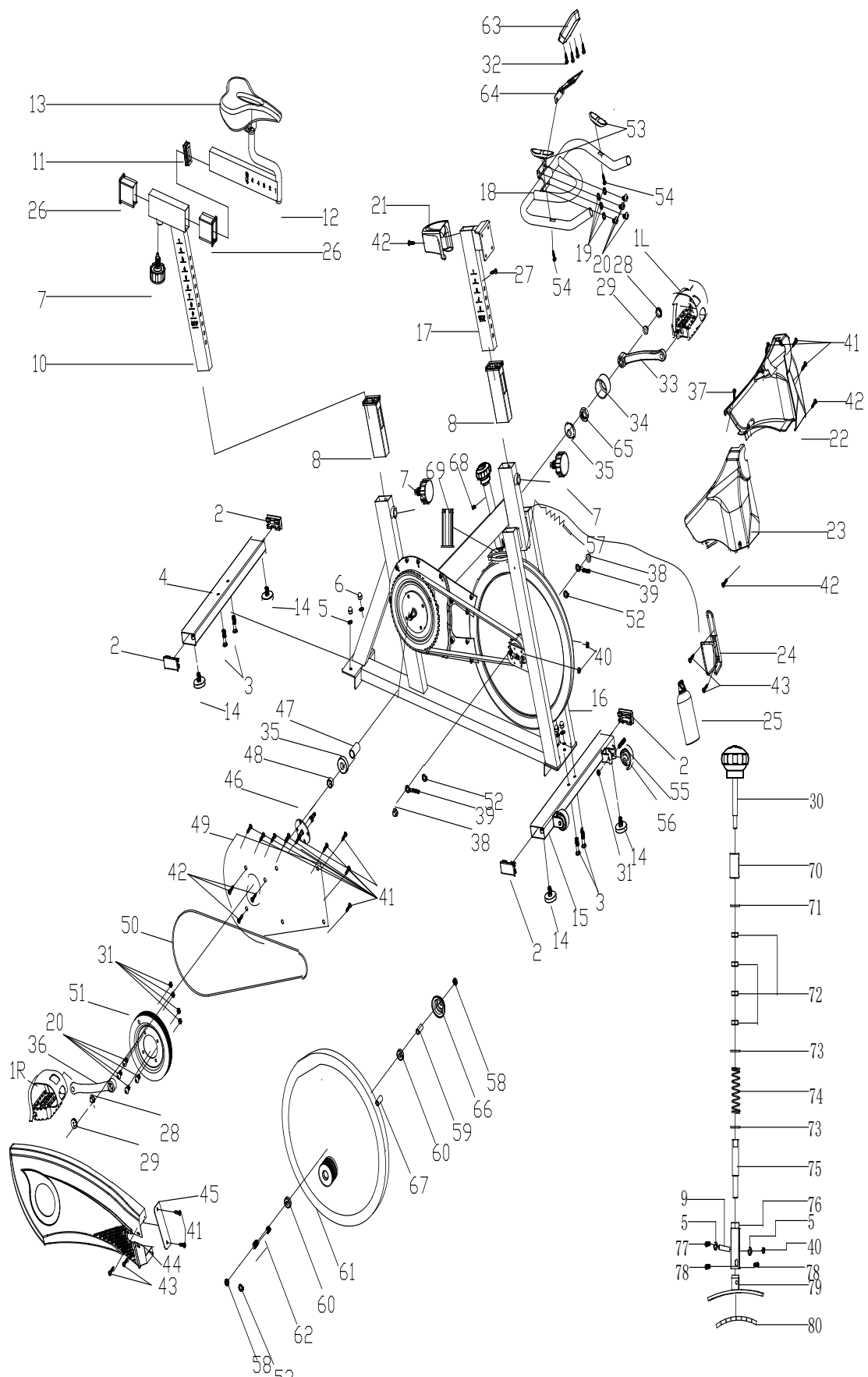
Activités de maintenance préventive.....	40
Nettoyage du vélo d'exercice.....	41
Équilibre du vélo.....	42

5. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Informations de contact.....	43
Avis de non-responsabilité.....	43



SCHÉMA ÉCLATÉ



NO.	NOM	QTY	SPÉCIFICATION
1	PÉDALE	1	JD-301 (9/16")
2	EMBOUT 1	5	60*30*1.5
3	BOULON DE CARRIAGE	4	GB/T 12-1988 M8*42
4	STABILISATEUR ARRIÈRE	1	SOUDURE
5	RONDELLE PLATE	6	GB/T 95-2002 8
6	ÉCROU À TÊTE BOMBÉE	1	GB/T 802-1988 M8
7	BOUTON DE RÉGLAGE DE RESSORT	3	57*62 (M16*1.5)
8	DOUILLE EN PLASTIQUE	2	53.5*23.5*1.5 60*30*1.5
9	LA TRACHÉE	1	7.5*6*28
10	TIGE DE SELLE VERTICALE	1	SOUDURE
11	EMBOUT 2	1	53.5*23.5*1.5
12	TIGE DE SELLE	1	SOUDURE
13	SELLE	1	DD-6619
14	BUTOIR	4	32*37/(M8X25)
15	STABILISATEUR AVANT	1	SOUDURE
16	CADRE PRINCIPAL	1	SOUDURE
17	TIGE DU GUIDON	1	SOUDURE
18	GUIDON	1	SOUDURE
19	RONDELLE À RESSORT	1	GB/T 859-1987 8
20	BOULON	8	GB/T 70.2-2000 M8*16
21	COUVERCLE DU GUIDON	1	115*89*75 (60g)
22	COUVERCLE DE PROTECTION GAUCHE	1	330*82*258 (110g)
23	COUVERCLE DE PROTECTION DROIT	1	330*83*258 (110g)
24	BOTTLE HOLDER: PORTE-BOU- TEILLE	1	6
25	BOUTEILLE	1	73*215 600ML
26	DOUILLE EN PLASTIQUE 1	2	53.5*23.5*1.5 60*30*1.5
27	VIS 6	2	GB/845-85 ST4.8X13
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*113
31	ÉCROU DE BLOCAGE	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	VIS 4	1	GB/T 5780-2000 M5*10
33	MANIVELLE GAUCHE	1	170*27 (9/16")
34	COUVERCLE DE MANIVELLE	1	56*28
35	ROULEMENT	2	6004ZZ
36	MANIVELLE DROITE	1	170*27 (9/16")
37	VIS 4	1	ST2.9*9.5
38	ÉCROU DE FIXATION 2	2	GB/T 802-1988 M12X1.5
39	BOULON DE FIXATION	2	M6*54
40	ÉCROU	3	GB/T 889.1-2000 M6

NO.	NOM	QTY	SPÉCIFICATION
41	VIS 1	14	GB/T845-1985 ST4.2*19
42	VIS 2	5	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	VIS 3	4	GB/845-85 ST4.8X13
44	COUVERCLE EXTÉRIEUR DE LA CHAÎNE	1	714*301*60
45	PETIT COUVERCLE DE LA CHAÎNE	1	108*37*3 (7g)
46	AXE	1	20*162
47	TUBE DE FIXATION LONG	1	25*20.2*41.2
48	TUBE DE FIXATION COURT	1	25*20.5*9
49	COUVERCLE INTÉRIEUR DE LA CHAÎNE	1	395*259*2.5 (250g)
50	COURROIE	1	5PK52
51	POULIE DE COURROIE	1	200*24
52	RONDELLE PLATE	3	GB/T 95-2002 12
53	POULS	2	
54	VIS 5	2	GB/845-85 ST4.2X25
55	BOULON	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	ROUE	2	50*23
57	CAPTEUR	1	SR-202 45MM
58	ÉCROU DE FIXATION 2	2	M12X1.25 H=6
59	TUBE DE FIXATION	1	16*12.1*35
60	ROULEMENT	2	6001ZZ
61	VOLANT D'INERTIE	1	453*29 (18KG)
62	ARBRE DU VOLANT D'INERTIE	1	12*160
63	ORDINATEUR	1	ST-6519
64	SUPPORT D'ORDINATEUR	1	2.5
65	ÉCROU	1	M20*1.0
66	COUVERCLE DU VOLANT D'INERTIE	1	59*35
67	TUBE DE FIXATION	1	16*12.2*56.5
68	BOULON 1	1	GB/T77-2007 M6*6
69	LE MANCHON DE GUIDE DE FREIN	1	18*18*1.2 25*25*1.5
70	FIXATIONS DE TORSION	1	20*34
71	RONDELLE 2	1	M10
72	ÉCROU	4	GB/T 41-2000 M10
73	RONDELLE 2	2	20*14*2.0
74	RESSORT 1	1	18*62
75	TIGE DE VIS	1	13.5*80
76	L'ENSEMBLE DE CONNEXION DE FREIN	1	18*18*1.2
77	BOULON 1	1	GB/T 70.1-2000 M6*35
78	BOULON 1	2	GB/T 70.1-2000 M6*12
79	L'ENSEMBLE DE BLOC DE FREIN	1	SOUDURE
80	AIMANT HAUTE PUISSANCE	8	28*20*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 130 kg / 20,4 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

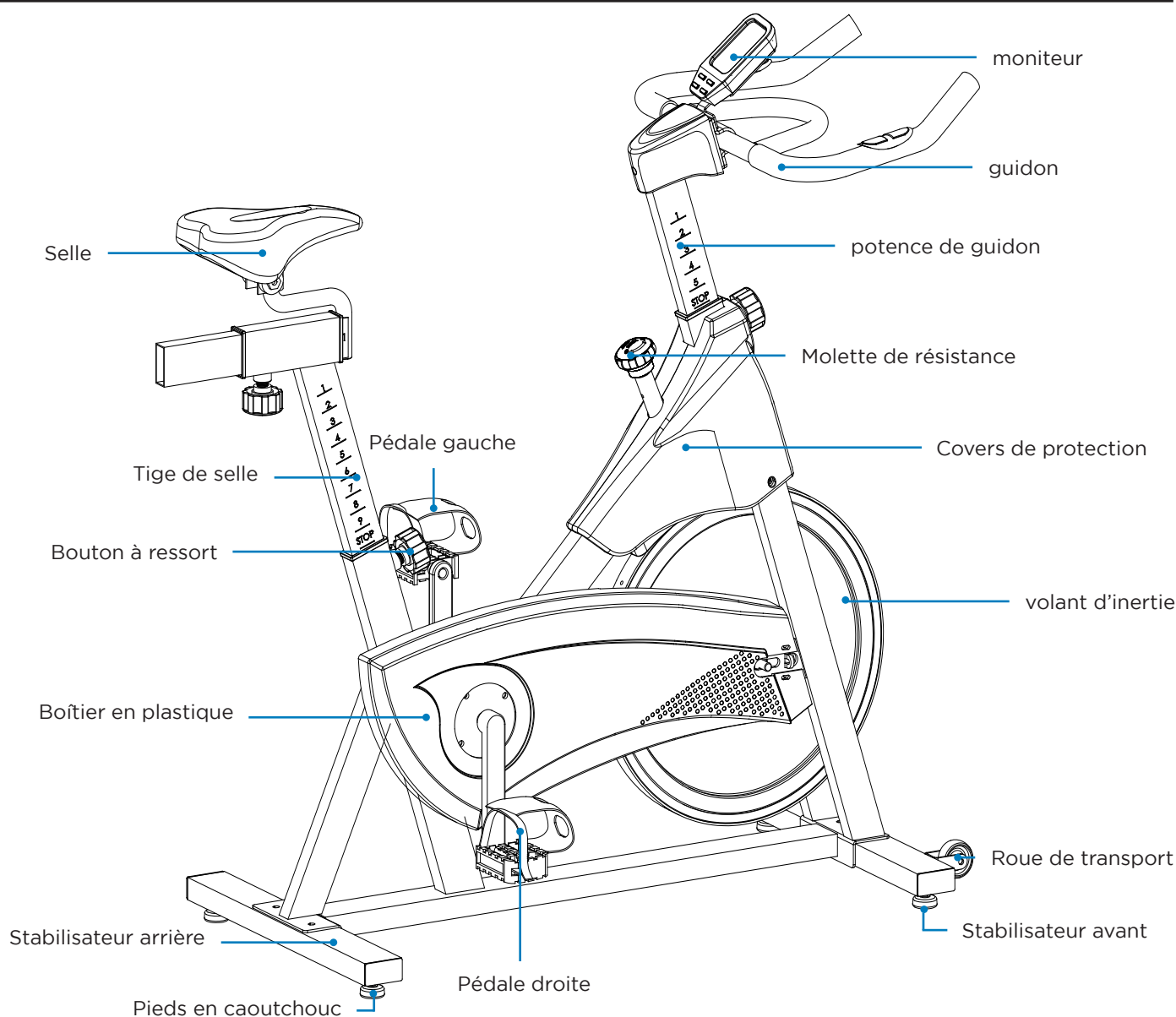


PRÉPARATION DU SITE

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.

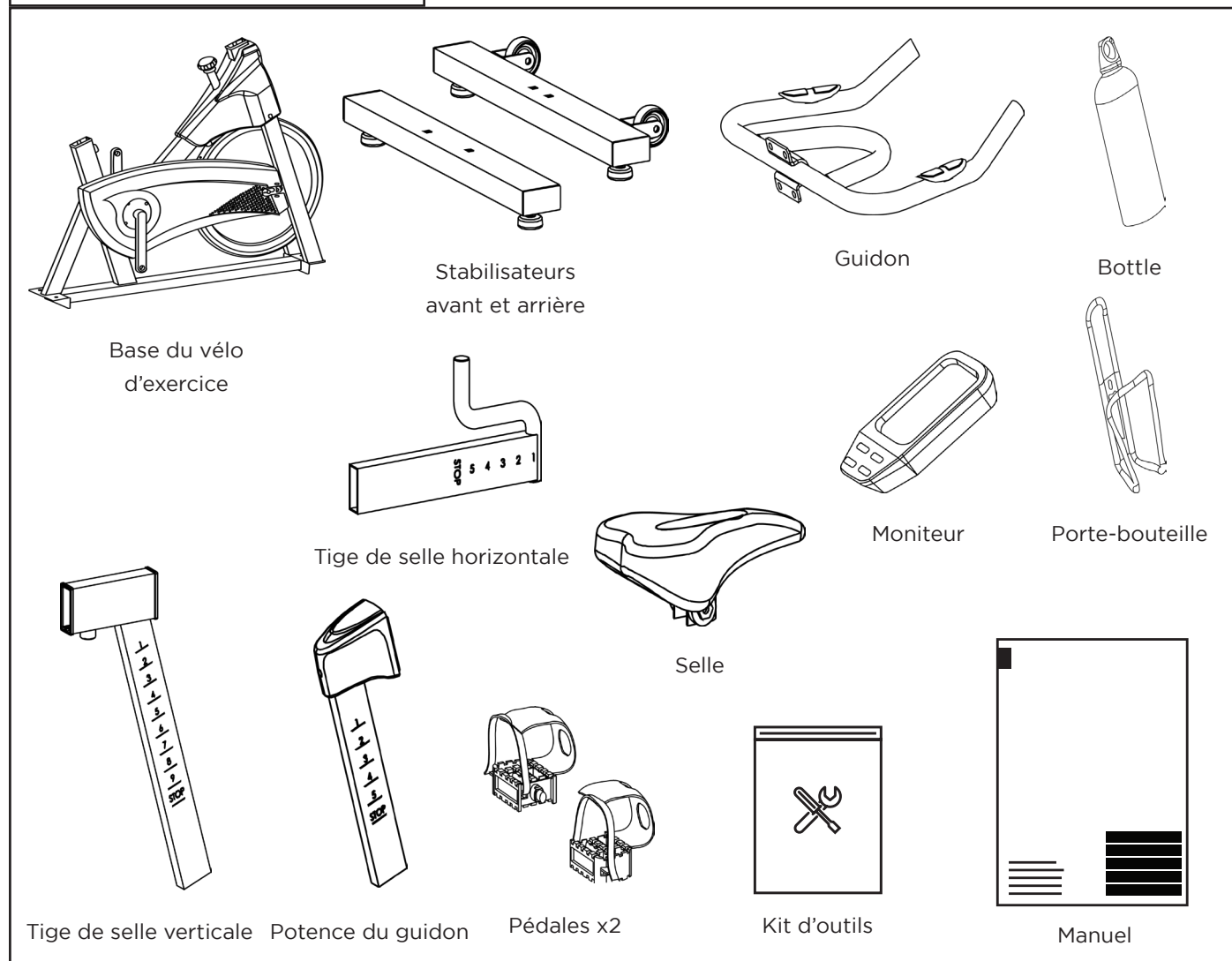
DIAGRAMME



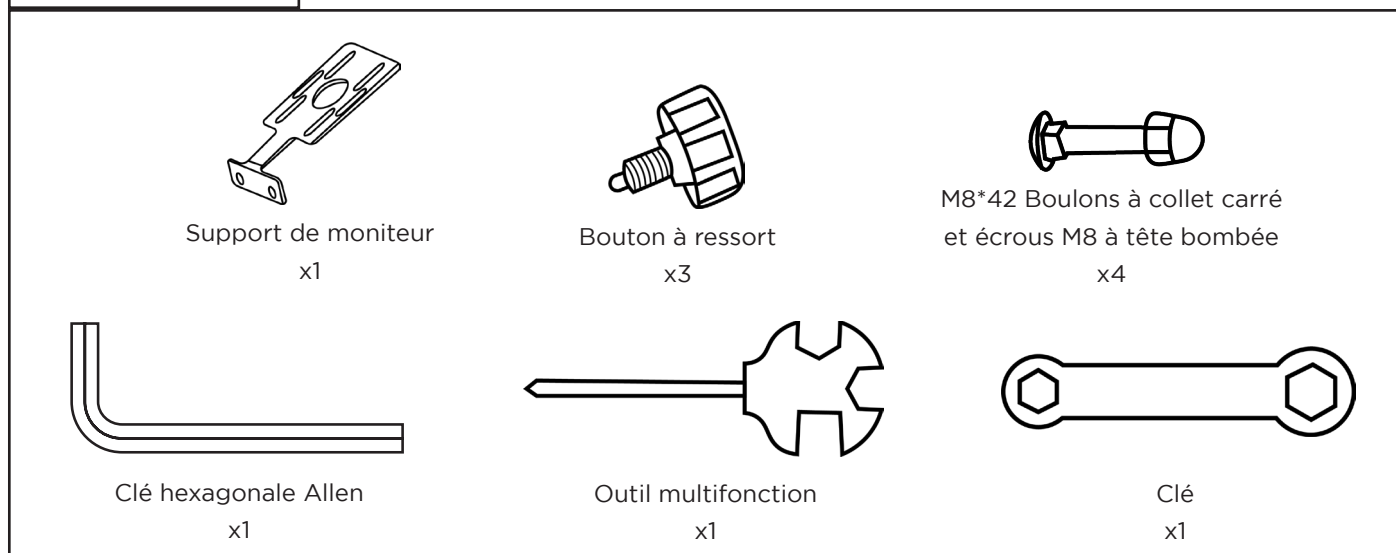
LISTE DU CONTENU

Veillez consulter le diagramme (à gauche) 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



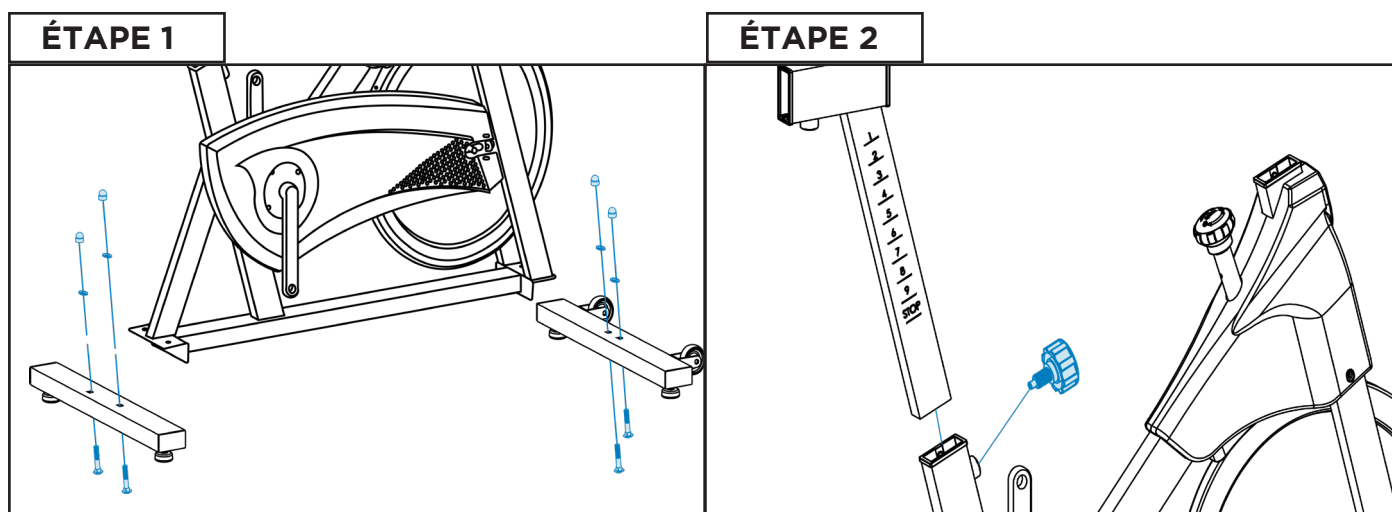
KIT D'OUTILS



MONTAGE DU MODÈLE IC300 PRO

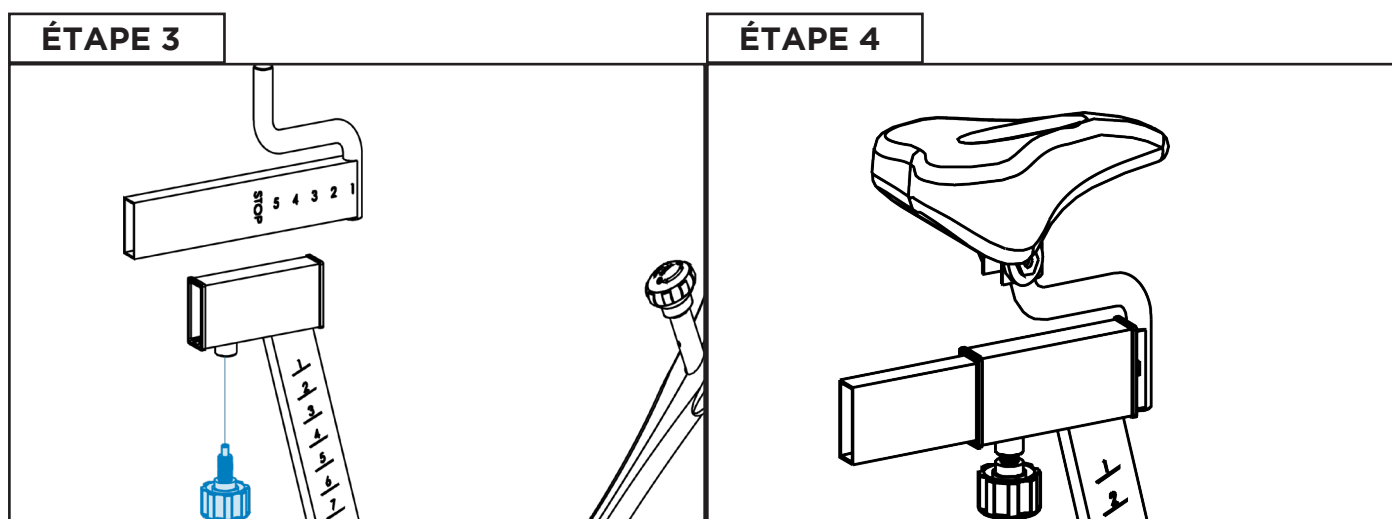
Le vélo a été assemblé et testé en usine, vous ne devriez donc pas rencontrer de problèmes pour assembler toutes les pièces. Les composants sont conçus pour s'emboîter, et seuls des outils de base sont nécessaires pour le processus d'assemblage. À l'intérieur de la boîte, vous trouverez un kit d'outils (clé hexagonale Allen, outil multifonction, rondelles et boulons). Voir page précédente.

Pour assembler votre JLL IC300 PRO, suivez ces étapes simples:



Fixez les stabilisateurs avant et arrière au cadre principal à l'aide de 4 boulons à collet carré M8*42, 4 rondelles plates et 4 écrous M8 à tête bombée.

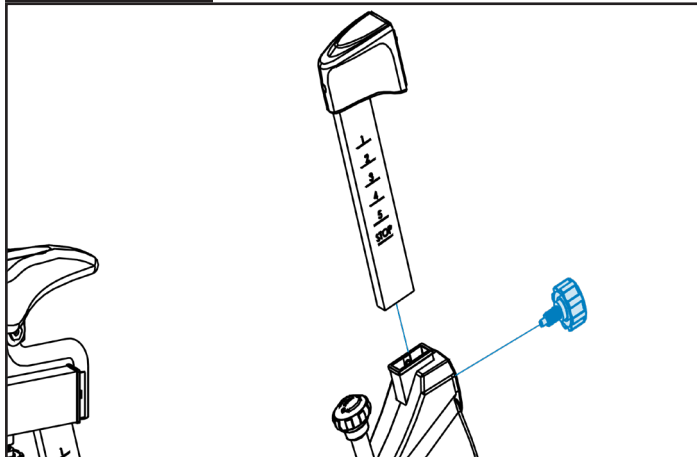
Faites glisser la tige de selle verticale dans le cadre et fixez-la en utilisant le bouton à ressort chargé.



Fixez la tige de selle horizontale à la tige de selle verticale et sécurisez-la à l'aide d'un autre bouton à ressort chargé.

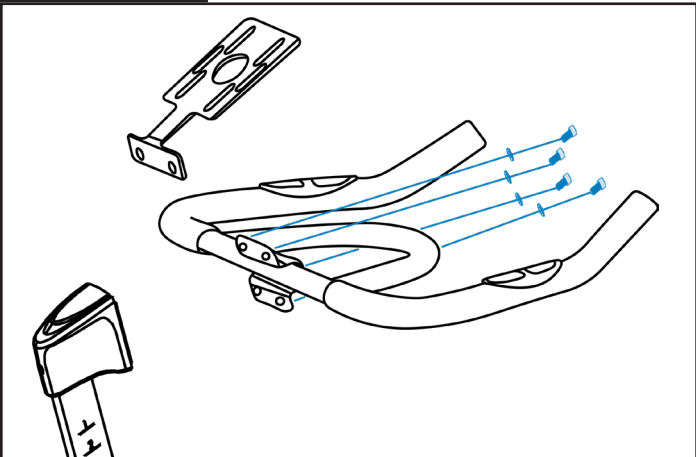
Fixez la selle à la tige de selle et serrez des deux côtés à l'aide de l'outil multifonction et de la clé.

ÉTAPE 5



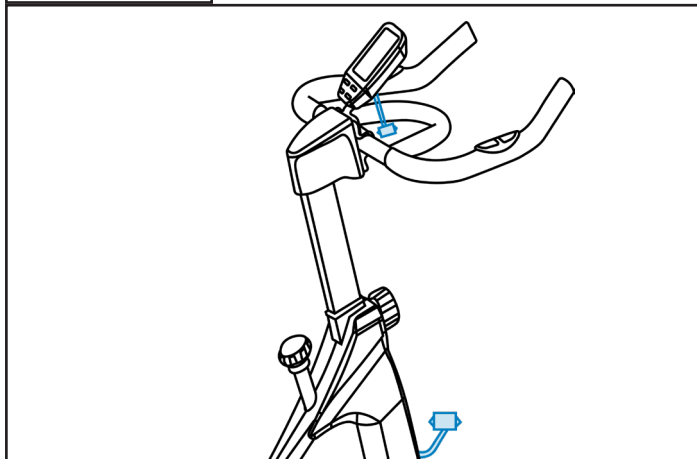
Faites glisser la potence du guidon dans le cadre et fixez-la à l'aide du bouton à ressort chargé.

ÉTAPE 6




Tenez le support de moniteur à l'arrière du guidon, en vous assurant que le support est orienté loin du vélo. Faites passer les quatre boulons à tête hexagonale et les quatre rondelles à ressort à travers le guidon et fixez-les à la potence du guidon. Serrez à l'aide de la clé hexagonale.

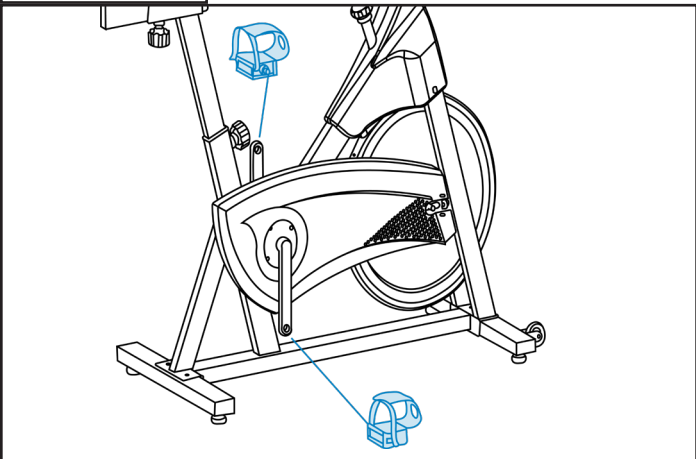
ÉTAPE 7



Fixez le moniteur sur le support à l'aide des vis situées à l'arrière du moniteur et connectez le câble du capteur.

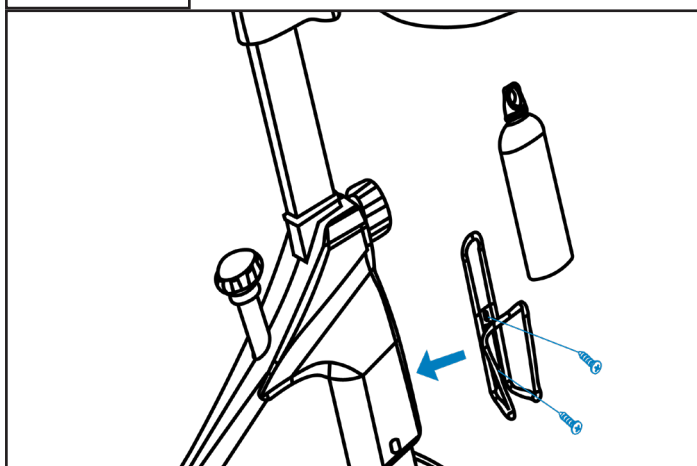
 REMARQUE : Assurez-vous que les broches à l'intérieur des fils sont droites.

ÉTAPE 8



Connectez les pédales aux manivelles correspondantes. La pédale droite doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre et la pédale gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

STEP 9



Enfin, fixez le porte-bouteille au cadre à l'aide des deux vis déjà présentes du côté gauche du vélo. Utilisez l'extrémité de votre outil multifonction.

⚠ AVERTISSEMENT : MATÉRIEL LOURD

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

CONFIGURATION DU MONITEUR



1	Écran principal LCD	3	Boutons
2	Écrans de fonctions individuelles		

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.

SPÉCIFICATIONS

Affichage	Affichages LCD : Temps, distance, calories, RPM, pouls, vitesse et mode de balayage.
Transport	Roues intégrées.
Volant d'inertie	Un volant d'inertie de 20 kg qui permet une conduite fluide pour les débutants ou un entraînement difficile et exigeant pour les athlètes sérieux.
Résistance	La résistance magnétique offre un entraînement difficile mais doux, silencieux.
Sécurité	Fonction d'arrêt d'urgence.
Manivelle	Système de pédalier à trois pièces rendant les pédales plus solides et fiables.
Siège	Siège rembourré pour votre confort.
Pédales	Pédales équipées d'une cage de pied sécurisée.
Guidon	Guidon ergonomique réglable pouvant être déplacé verticalement.
Poids maximum de l'utilisateur	130kg, 20.4 St or 286.6 lb
Espace occupé	131 cm (longueur) x 51 cm (largeur) x 112 cm (hauteur)
Dimensions de l'emballage	108 cm (longueur) x 19.5 cm (largeur) x 84 cm (hauteur)
Poids brut	49.9kg
Poids net	45kg

3 FONCTIONNEMENT

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

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.

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.
- **RPM:** Le nombre de révolutions effectuées en moyenne en une minute.
- **Pouls:** Calcule votre fréquence cardiaque actuelle pendant votre séance d'entraînement.
- **Mode de balayage:** Affiche chaque fonction en continu l'une après l'autre.

INSTRUCTIONS DU MONITEUR

MODE DE BALAYAGE

Lorsque vous allumez le moniteur pour la première fois, il sera réglé en mode de balayage, affichant toutes vos données toutes les quelques secondes. Il y aura une icône de balayage dans le coin supérieur gauche pour indiquer cela. Pour quitter le mode de balayage, appuyez sur le bouton de mode.

ÉCRAN PRINCIPAL

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

PROGRAMMES CIBLES

Avec le moniteur IC300 Pro, vous pouvez définir un objectif de temps, de distance, de calories et de fréquence cardiaque. Appuyez sur le bouton de mode jusqu'à ce que la fonction que vous souhaitez régler clignote, puis appuyez sur le bouton de réglage jusqu'à ce que les chiffres commencent à clignoter. Appuyez continuellement sur le bouton de réglage pour augmenter les chiffres. Une fois que vous avez défini votre objectif, vous pouvez soit en définir un autre en appuyant sur le bouton de mode pour passer au réglage suivant, soit commencer à pédaler pour commencer votre entraînement.

FONCTION DE RÉCUPÉRATION

Après avoir fait de l'exercice pendant un certain temps, gardez vos mains sur les plaques de pouls, arrêtez de pédaler et appuyez sur la touche "recovery". Toutes les fonctions s'arrêteront d'afficher, sauf le temps, qui commencera à compter à rebours à partir de 60 secondes. L'écran affichera l'état de récupération de votre fréquence cardiaque avec F1-F6, F1 étant le meilleur et F6 le pire. L'utilisateur peut continuer à faire de l'exercice pour améliorer l'état de récupération de sa fréquence cardiaque.

RÉINITIALISATION DE VOTRE MONITEUR

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

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 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.

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.

ÉQUILIBRAGE DU VÉLO D'EXERCICE

Placez le vélo sur un sol nivelé pour éviter qu'il ne soit déséquilibré. Si cela n'est pas possible, équilibrez le vélo en ajustant les pieds en caoutchouc situés sous les stabilisateurs.

Vérifiez si le vélo est équilibré:

1. Tenez-vous devant l'unité avec les mains sur le guidon.
2. Basculez doucement le vélo d'un côté à l'autre en vérifiant s'il y a un mouvement.

⚠ AVERTISSEMENT: DANGER LIÉ À L'ÉQUIPEMENT

Pour éviter des blessures graves ou la mort:

- Remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés et ne les utilisez pas tant que la réparation n'est pas terminée.

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. Montieren Sie Ihre Maschine sicher.



FOLGEN SIE UNS IN DEN SOZIALEN MEDIEN!

Erhalten Sie die neuesten Produktinformationen, Schulungsinhalte
und mehr



INHALTSVERZEICHNIS



Explosionszeichnung.....	47
Teileliste.....	48

1. SICHERHEITSHINWEISE

Sicherheitsvorkehrungen des Benutzers.....	50
Vor der Verwendung.....	50
Während der Verwendung.....	50
Sicherheitsvorkehrungen beim Training.....	50
Sicherheitsvorkehrungen für die Einrichtung.....	51
Warnaufkleber.....	51

2. MONTAGE

Sitevorbereitung.....	52
Diagramm.....	52
Inhaltsverzeichnis.....	53
Boxinhalt.....	53
Werkzeugset.....	53
IC300 PRO Montage.....	54
Monitor Konfiguration.....	57
Überprüfung der Betriebsfähigkeit des Fahrrads.....	57
Spezifikationen.....	58

3. BETRIEB

Not-Aus-Funktion.....	59
Datenanzeige.....	59
Monitoranweisungen.....	59
Scan-Modus.....	59
Hauptanzeige.....	59
Zielprogramme.....	60
Wiederherstellungsfunktion.....	60
Monitor zurücksetzen.....	60

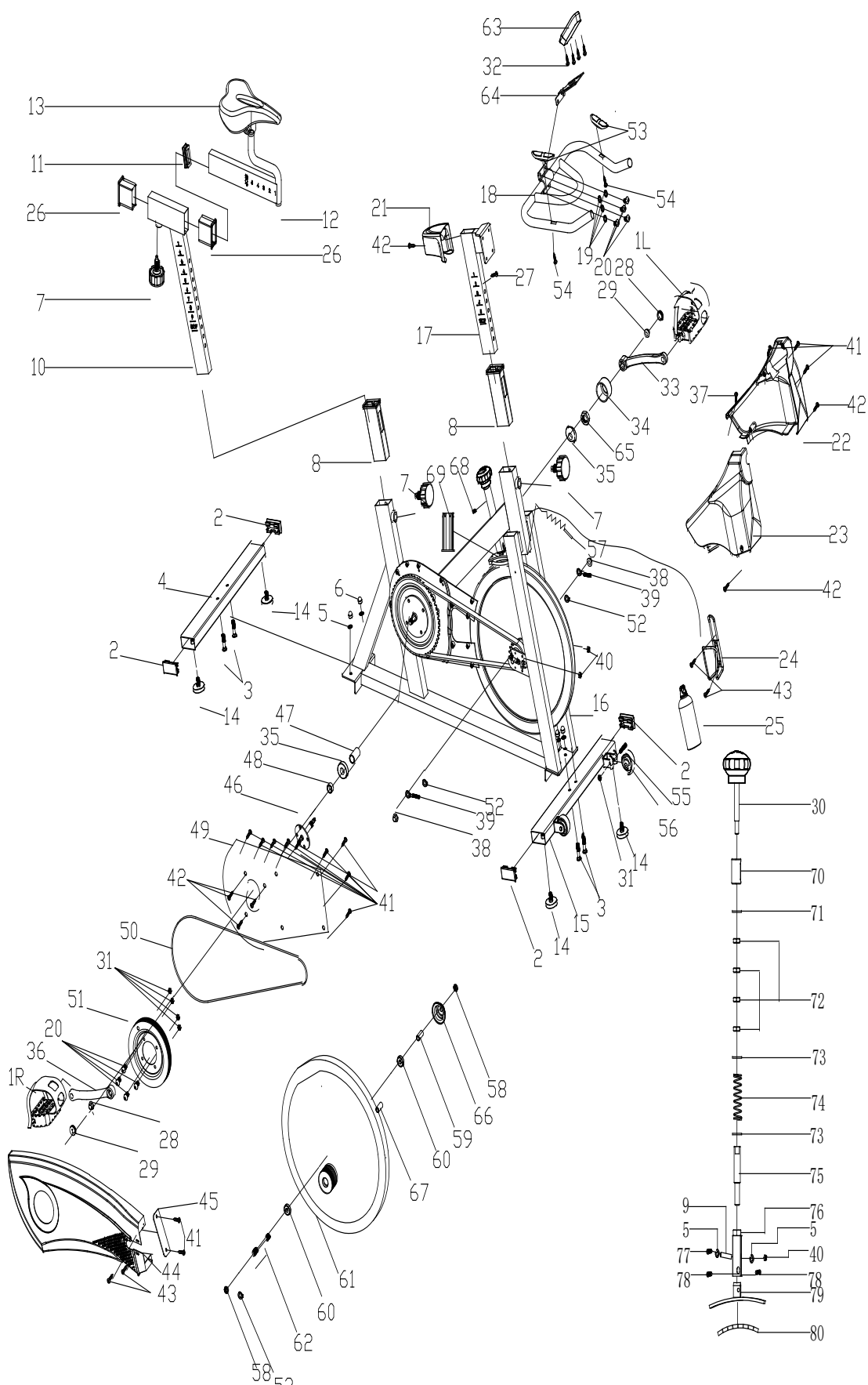
4. WARTUNG

Vorbeugende Wartungsmaßnahmen.....	61
Reinigung des Heimtrainers.....	62
Ausbalancieren des Fahrrads.....	63

5. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

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

EXPLOSIONSZEICHNUNG



NO.	NAME	QTY	SPEZIFIKATION
1	Pedale	1	JD-301 (9/16")
2	Endkappe 1	5	60*30*1.5
3	Sechskantbolzen	4	GB/T 12-1988 M8*42
4	Hinterer Stabilisator	1	SCHWEISSEN
5	Unterlegscheibe	6	GB/T 95-2002 8
6	Rundmutter	1	GB/T 802-1988 M8
7	Federverstellungsknopf	3	57*62 (M16*1.5)
8	Kunststoffsleeve	2	53.5*23.5*1.5 60*30*1.5
9	Die Schlauchleitung	1	7.5*6*28
10	Vertikale Sattelstütze	1	SCHWEISSEN
11	Endkappe 2	1	53.5*23.5*1.5
12	Sattelstütze	1	SOUDURE
13	Sattel	1	DD-6619
14	Anschlag	4	32*37/(M8X25)
15	Vorderer Stabilisator	1	SCHWEISSEN
16	Hauptrahmen	1	SCHWEISSEN
17	Lenkstangenstange	1	SCHWEISSEN
18	Lenker	1	SCHWEISSEN
19	Federring	1	GB/T 859-1987 8
20	Schraube	8	GB/T 70.2-2000 M8*16
21	Lenkerabdeckung	1	115*89*75 (60g)
22	Linke Schutzabdeckung	1	330*82*258 (110g)
23	Rechte Schutzabdeckung	1	330*83*258 (110g)
24	Flaschenhalter	1	6
25	Flasche	1	73*215 600ML
26	Kunststoffsleeve 1	2	53.5*23.5*1.5 60*30*1.5
27	Schraube 6	2	GB/845-85 ST4.8X13
28	Befestigungsmutter 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	Kurbelendkappe	2	23*7.5
30	Knopf	1	60*113
31	Sicherungsmutter	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	Schraube 4	1	GB/T 5780-2000 M5*10
33	Linke Kurbel	1	170*27 (9/16")
34	Kurbelabdeckung	1	56*28
35	Lager	2	6004ZZ
36	Rechte Kurbel	1	170*27 (9/16")
37	Schraube 4	1	ST2.9*9.5
38	Befestigungsmutter 2	2	GB/T 802-1988 M12X1.5
39	Befestigungsbolzen	2	M6*54
40	Mutter	3	GB/T 889.1-2000 M6

NO.	NAME	QTY	SPEZIFIKATION
41	Schraube 1	14	GB/T845-1985 ST4.2*19
42	Schraube 2	5	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X19
43	Schraube 3	4	GB/845-85 ST4.8X13
44	Äußere Kettenabdeckung	1	714*301*60
45	Kleine Kettenabdeckung	1	108*37*3 (7g)
46	Achse	1	20*162
47	Langes Befestigungsrohr	1	25*20.2*41.2
48	Kurzes Befestigungsrohr	1	25*20.5*9
49	Innere Kettenabdeckung	1	395*259*2.5 (250g)
50	Riemen	1	5PK52
51	Riemenrolle	1	200*24
52	Flache Unterlegscheibe	3	GB/T 95-2002 12
53	Puls	2	
54	Schraube 5	2	GB/845-85 ST4.2X25
55	Bolzen	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	Rad	2	50*23
57	Sensor	1	SR-202 45MM
58	Befestigungsmutter 2	2	M12X1.25 H=6
59	Befestigungsrohr	1	16*12.1*35
60	Lager	2	6001ZZ
61	Schwungrad	1	453*29 (18KG)
62	Schwungradwelle	1	12*160
63	Computer	1	ST-6519
64	Computerhalterung	1	2.5
65	Mutter	1	M20*1.0
66	Schwungradabdeckung	1	59*35
67	Befestigungsrohr	1	16*12.2*56.5
68	Bolzen 1	1	GB/T77-2007 M6*6
69	Bremshülsegehäuse	1	18*18*1.2 25*25*1.5
70	Drehbefestigungen	1	20*34
71	Unterlegscheibe 2	1	M10
72	Mutter	4	GB/T 41-2000 M10
73	Unterlegscheibe 2	2	20*14*2.0
74	Feder 1	1	18*62
75	Schraubstange	1	13.5*80
76	Bremseverbindung	1	18*18*1.2
77	Bolzen 1	1	GB/T 70.1-2000 M6*35
78	Bolzen 1	2	GB/T 70.1-2000 M6*12
79	Bremsblockbaugruppe	1	SCHWEISSEN
80	Hochleistungsmagnet	8	28*20*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 130 kg/ 20,4 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.

- 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.

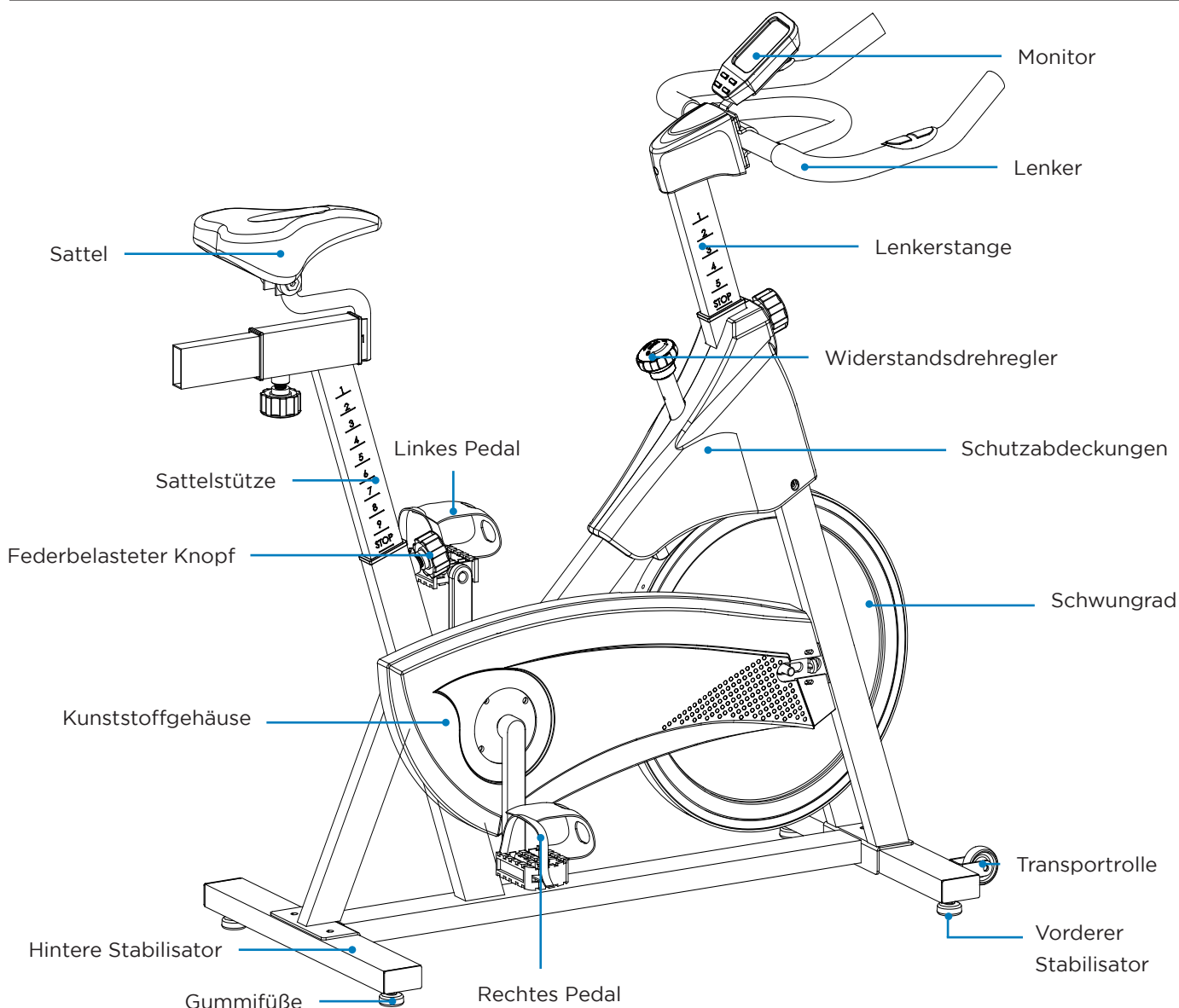
2 MONTAGE

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

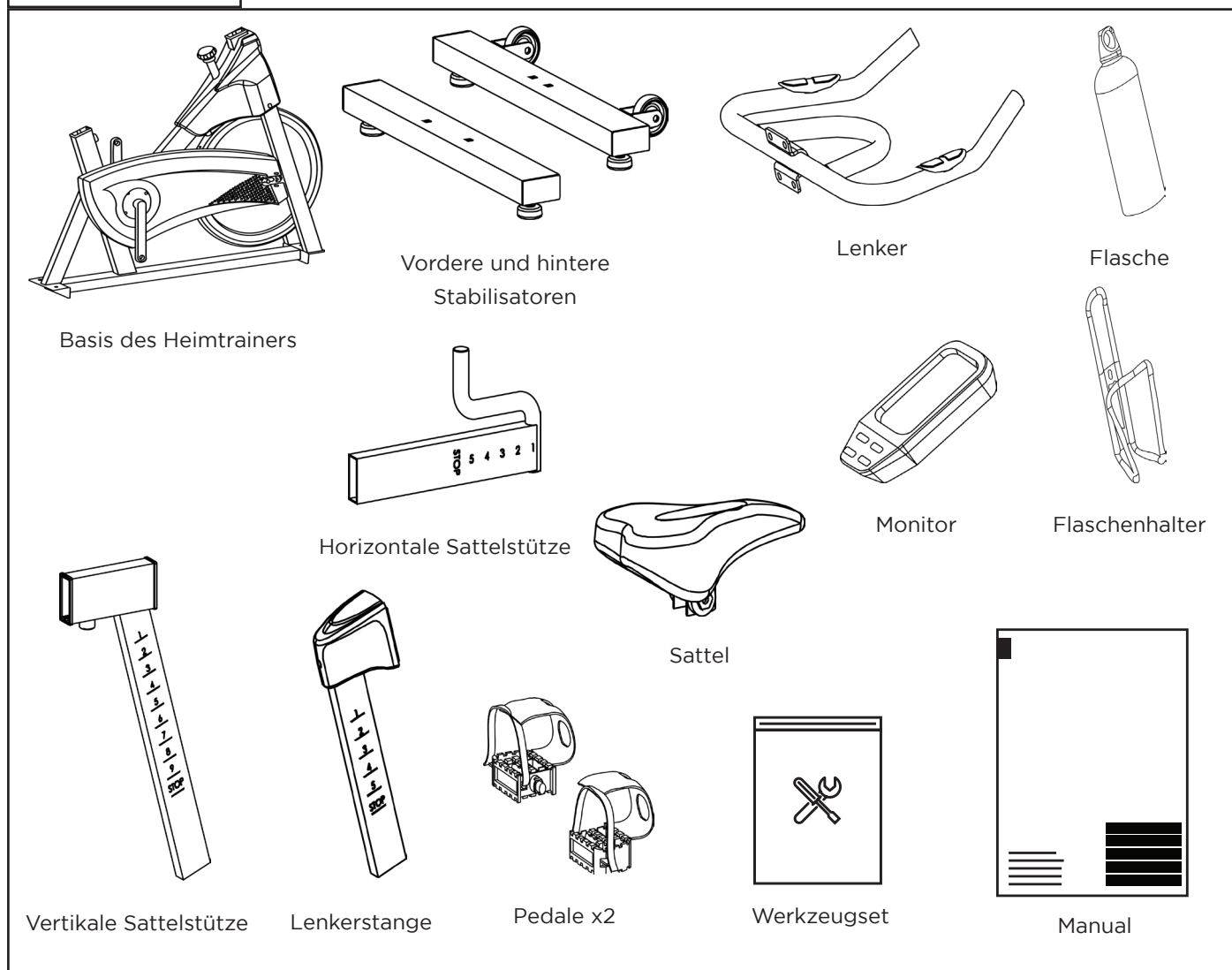


INHALTSVERZEICHNIS

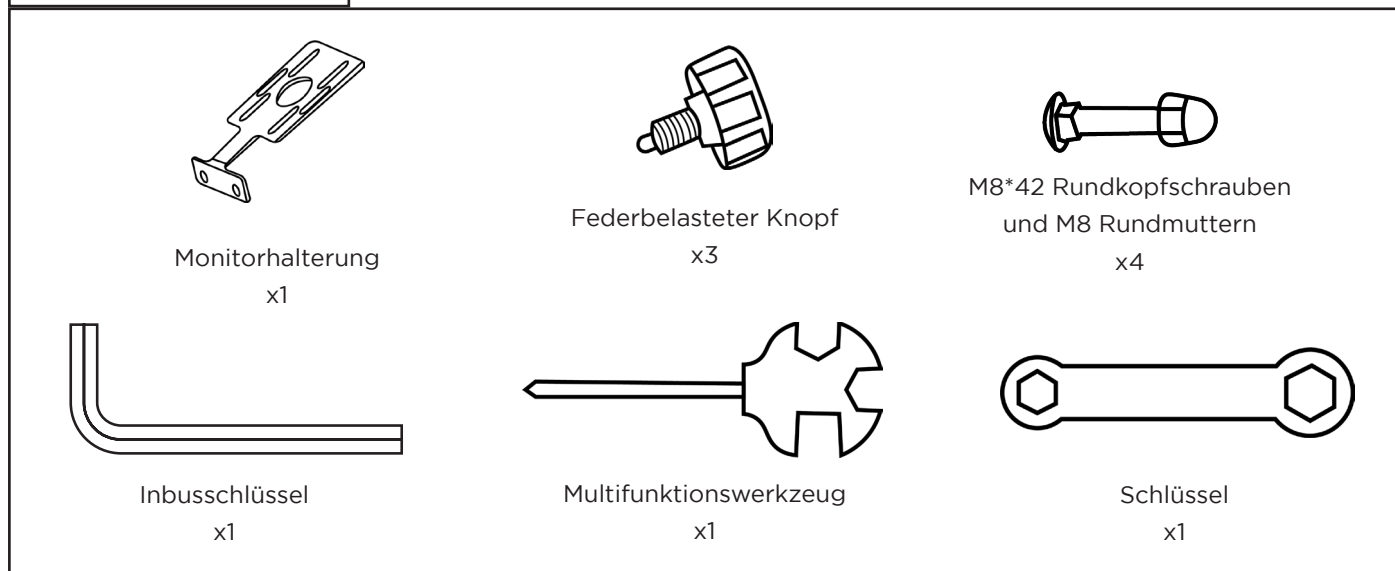


Sehen Sie das Diagramm (links) und die Inhaltsliste (unten) für den Inhalt der Fahrradbox. Im Kundenbetreuungskapitel finden Sie die Kontaktinformationen, falls Teile fehlen sollten.

BOXINHALT



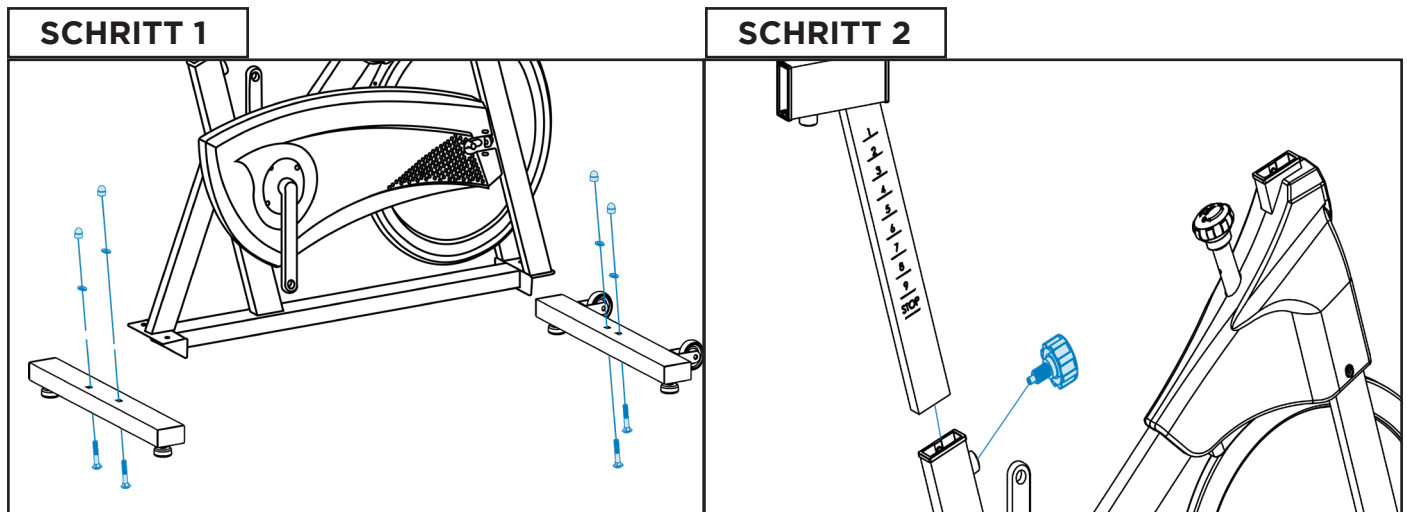
WERKZEUGSET



IC300 PRO MONTAGE

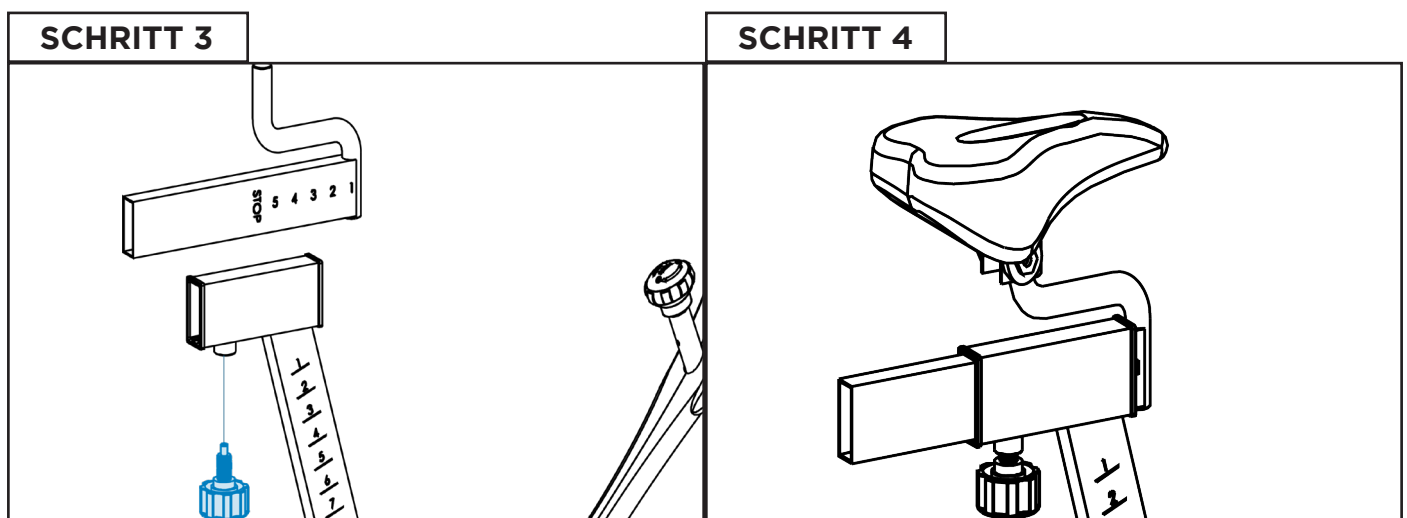
Das Fahrrad wurde in der Fabrik montiert und getestet, daher sollten Sie keine Probleme haben, alle Teile zusammenzusetzen. Die Komponenten sind so konzipiert, dass sie zusammenpassen, und für den Montageprozess sind nur grundlegende Werkzeuge erforderlich. In der Box finden Sie ein Werkzeugset (Sechskantschlüssel,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

Um Ihren JLL IC300 PRO zusammenzubauen, befolgen Sie bitte diese einfachen Schritte:



Befestigen Sie die vorderen und hinteren Stabilisatoren am Hauptrahmen mit 4 x M8*42 Sechskantschrauben, 4 x Unterlegscheiben und 4 x M8 Hutmuttern.

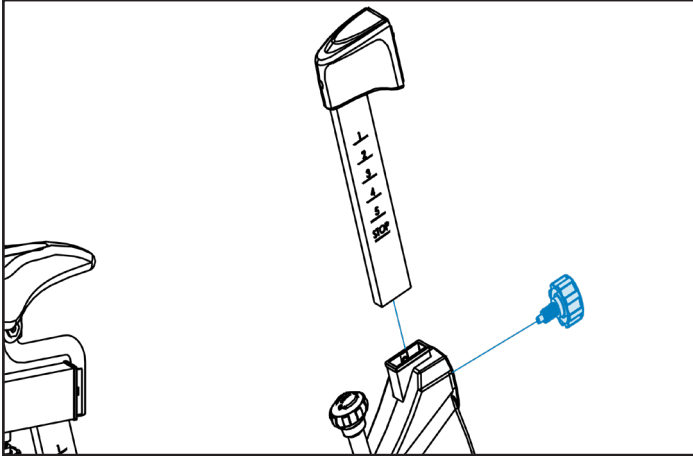
Schieben Sie die vertikale Sattelstütze in den Rahmen und sichern Sie sie mit dem federbelasteten Knopf.



Befestigen Sie die horizontale Sattelstütze an der vertikalen Sattelstütze und sichern Sie sie mit einem weiteren federbelasteten Knopf.

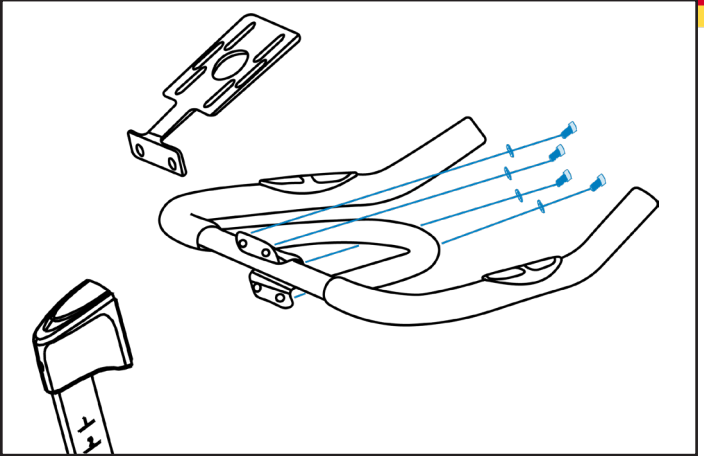
Befestigen Sie den Sattel an der Sattelstütze und ziehen Sie beide Seiten mit dem Multifunktionswerkzeug und dem Schraubenschlüssel fest.

SCHRITT 5



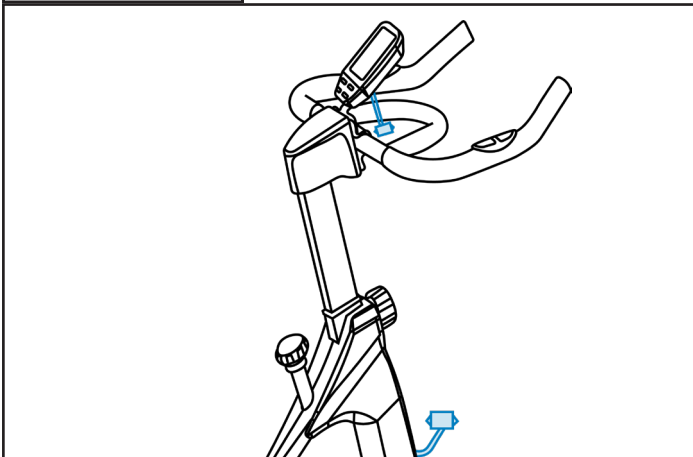
Schieben Sie die Lenkerstange in den Rahmen und befestigen Sie sie mit dem federbelasteten Knopf.

SCHRITT 6




Halten Sie die Monitorhalterung an der Rückseite des Lenkers, achten Sie darauf, dass die Halterung vom Fahrrad weg zeigt. Führen Sie die vier Inbusschrauben und vier Federscheiben durch die Lenker und befestigen Sie sie am Lenkerposten. Ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel fest.

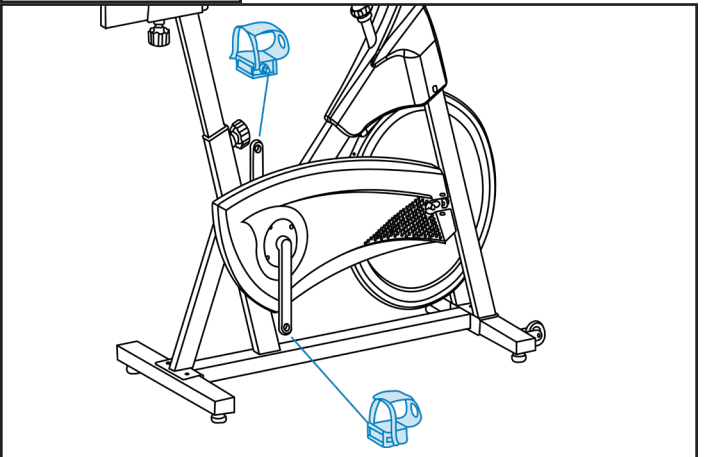
SCHRITT 7



Befestigen Sie den Monitor mit den Schrauben auf der Rückseite des Monitors an der Halterung und schließen Sie das Sensorkabel an.

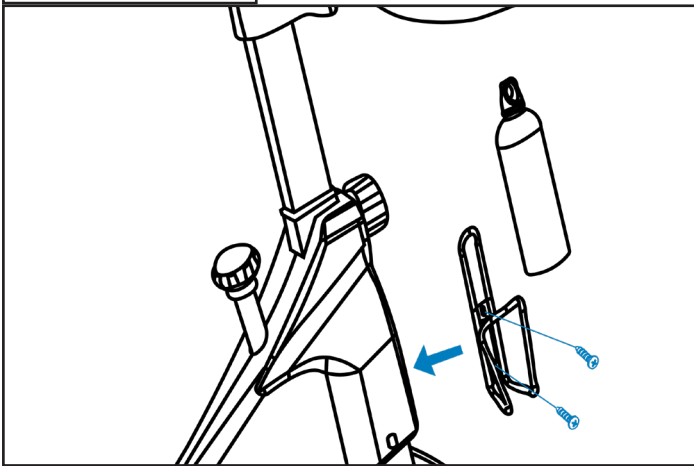
 **HINWEIS:** Stellen Sie sicher, dass die Stifte innerhalb der Kabel gerade sind.

SCHRITT 8



Verbinden Sie die Pedale mit den entsprechenden Kurbeln. Das rechte Pedal sollte im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn eingedreht werden.

SCHRITT 9



Schließlich befestigen Sie den Flaschenhalter mit den beiden Schrauben auf der linken Seite des Rahmens. Verwenden Sie das Ende Ihres Multifunktionswerkzeugs.

⚠️ WARNUNG: SCHWERES GERÄT

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



1	LCD-Hauptanzeige	3	Tasten
2	Einzelfunktionsbildschirme		

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.

SPEZIFIKATIONEN

Anzeige	LCD-Anzeigen: Zeit, Entfernung, Kalorien, Umdrehungen pro Minute (RPM), Puls, Geschwindigkeit und Scan-Modus.
Transport	Eingebaute Räder.
Schwungrad	20 kg Schwungrad, das eine reibungslose Fahrt für Anfänger oder ein anspruchsvolles Training für ernsthafte Athleten ermöglicht.
Widerstand	Magnetischer Widerstand bietet ein anspruchsvolles, aber reibungsloses und leises Training.
Sicherheit	Notstopp-Funktion.
Kurbel	3-teiliges Kurbelsystem an den Pedalen, das es stärker und zuverlässiger macht.
Sitz	Gepolsterter Sitz für Ihren Komfort.
Pedale	Pedale mit sicheren Fußkäfigen.
Lenker	Ergonomisch verstellbare Lenker, die vertikal verschoben werden können.
Maximales Benutzergewicht	130kg, 20.4 St or 286.6 lb
Benötigter Platz	131 cm (Länge) x 51 cm (Breite) x 112 cm (Höhe)
Verpackungsmaße	108 cm (Länge) x 19.5 cm (Breite) x 84 cm (Höhe)
Bruttogewicht	49.9kg
Nettogewicht	45kg

3 BETRIEB



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

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.

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.
- **RPM:** Die Anzahl der durchschnittlich pro Minute abgeschlossenen Umdrehungen.
- **Puls:** Berechnet Ihre aktuelle Herzfrequenz während Ihres Trainings.
- **Scan-Modus:** Zeigt jede Funktion kontinuierlich nacheinander an.

ANLEITUNGEN FÜR DEN MONITOR

SCAN-MODUS

Beim ersten Einschalten des Monitors ist er im Scan-Modus eingestellt und zeigt alle Ihre Daten alle paar Sekunden an. In der oberen linken Ecke wird ein Scan-Grafiksymbol angezeigt, um dies anzuzeigen. Um den Scan-Modus zu verlassen, drücken Sie die Modus-Taste.

HAUPTANZEIGE

Um den Scan-Modus zu verlassen, drücken Sie kontinuierlich die Modus-Taste, um die angezeigte Funktion im oberen Anzeigefeld zu ändern. In jedem anderen Abschnitt blinkt das Textsymbol, um anzuzeigen, welche Funktion derzeit angezeigt wird.

ZIELPROGRAMME

Mit dem IC300 Pro-Monitor können Sie eine Zielzeit, eine Zielstrecke, verbrannte Kalorien und den Puls einstellen. Drücken Sie die Modus-Taste, bis die Funktion, die Sie einstellen möchten, blinkt, und drücken Sie dann die Set-Taste, bis die Ziffern zu blinken beginnen. Drücken Sie kontinuierlich auf Set, um die Zahlen zu erhöhen. Nachdem Sie Ihr Ziel eingestellt haben, können Sie entweder ein weiteres Ziel einstellen, indem Sie die Modus-Taste drücken, um zur nächsten Einstellung zu gelangen, oder mit dem Training beginnen, indem Sie in die Pedale treten.

ERHOLUNGSFUNKTION

Nach dem Training legen Sie Ihre Hände für eine bestimmte Zeit auf die Pulstasten, hören Sie auf zu treten und drücken Sie auf Recovery. Alle Funktionen werden gestoppt, außer der Zeit, die mit dem Countdown von 60 Sekunden beginnt. Der Bildschirm zeigt Ihren Herzfrequenz-Erholungsstatus von F1 bis F6 an, wobei F1 am besten und F6 am schlechtesten ist. Der Benutzer kann weiter trainieren, um den Herzfrequenz-Erholungsstatus zu verbessern.

IHREN MONITOR ZURÜCKSETZEN

Um die Zahlen auf Ihrem Monitor zurückzusetzen, drücken und halten Sie die Reset-Taste. Dadurch werden alle Werte auf Null zurückgesetzt.

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.

AUSBALANCIEREN DES FAHRRADS

Stellen Sie das Fahrrad auf einen ebenen Boden, um ein Ungleichgewicht zu vermeiden. Falls das nicht möglich ist, können Sie das Fahrrad ausbalancieren, indem Sie die GummifüÙe unter den Stabilisatoren verstellen.

Überprüfen Sie, ob das Fahrrad ausbalanciert ist:

1. Stellen Sie sich vor die Einheit und legen Sie Ihre Hände auf den Lenker.
2. Wiegen Sie das Fahrrad sanft von einer Seite zur anderen und prüfen Sie, ob es sich bewegt.

WARNUNG: GERÄTEGEFAHR

Um schwere Verletzungen oder den Tod zu vermeiden:

- Ersetzen Sie abgenutzte oder beschädigte Komponenten sofort und verwenden Sie das Gerät nicht, bis die Reparatur abgeschlossen ist.

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 Facebook and Twitter [@JLLFitness](#)

© JLL Fitness Ltd . All Rights Reserved.