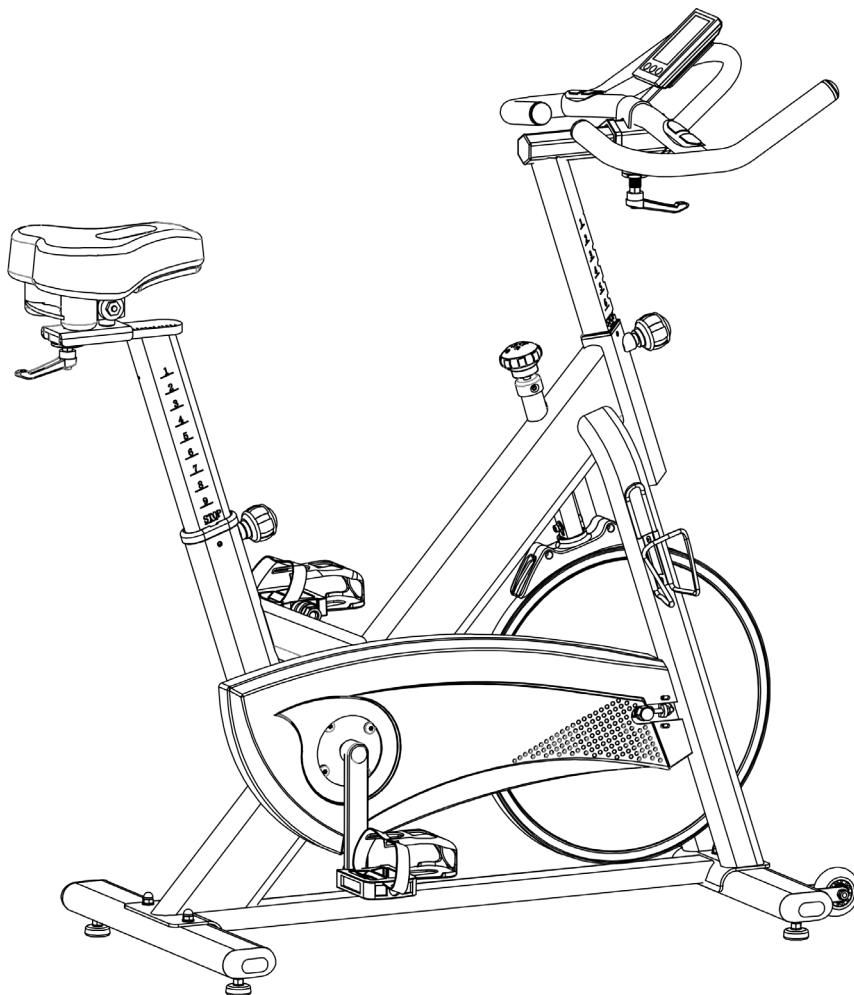


# **IC350 PRO INDOOR CYCLING™**

---

## **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



<b>Exploded diagram.....</b>	<b>4</b>
<b>Parts list.....</b>	<b>5</b>

## 1. SAFETY INSTRUCTIONS

---

<b>User safety precautions.....</b>	<b>7</b>
Prior to use.....	7
During use.....	7
<b>Exercise safety precautions.....</b>	<b>7</b>
<b>Facility safety precautions.....</b>	<b>8</b>
<b>Warning stickers.....</b>	<b>8</b>

## 2. ASSEMBLY

---

<b>Preparing the site.....</b>	<b>9</b>
<b>Diagram.....</b>	<b>9</b>
<b>Content listing.....</b>	<b>10</b>
Box contents.....	10
Tools pack.....	10
<b>IC350 PRO assembly.....</b>	<b>11</b>
<b>Monitor configuration.....</b>	<b>12</b>
<b>Testing the bike operation.....</b>	<b>13</b>
<b>Specifications.....</b>	<b>13</b>

## 3. OPERATION

---

<b>Data readouts.....</b>	<b>14</b>
<b>Monitor Instructions.....</b>	<b>14</b>

## 4. MAINTENANCE

---

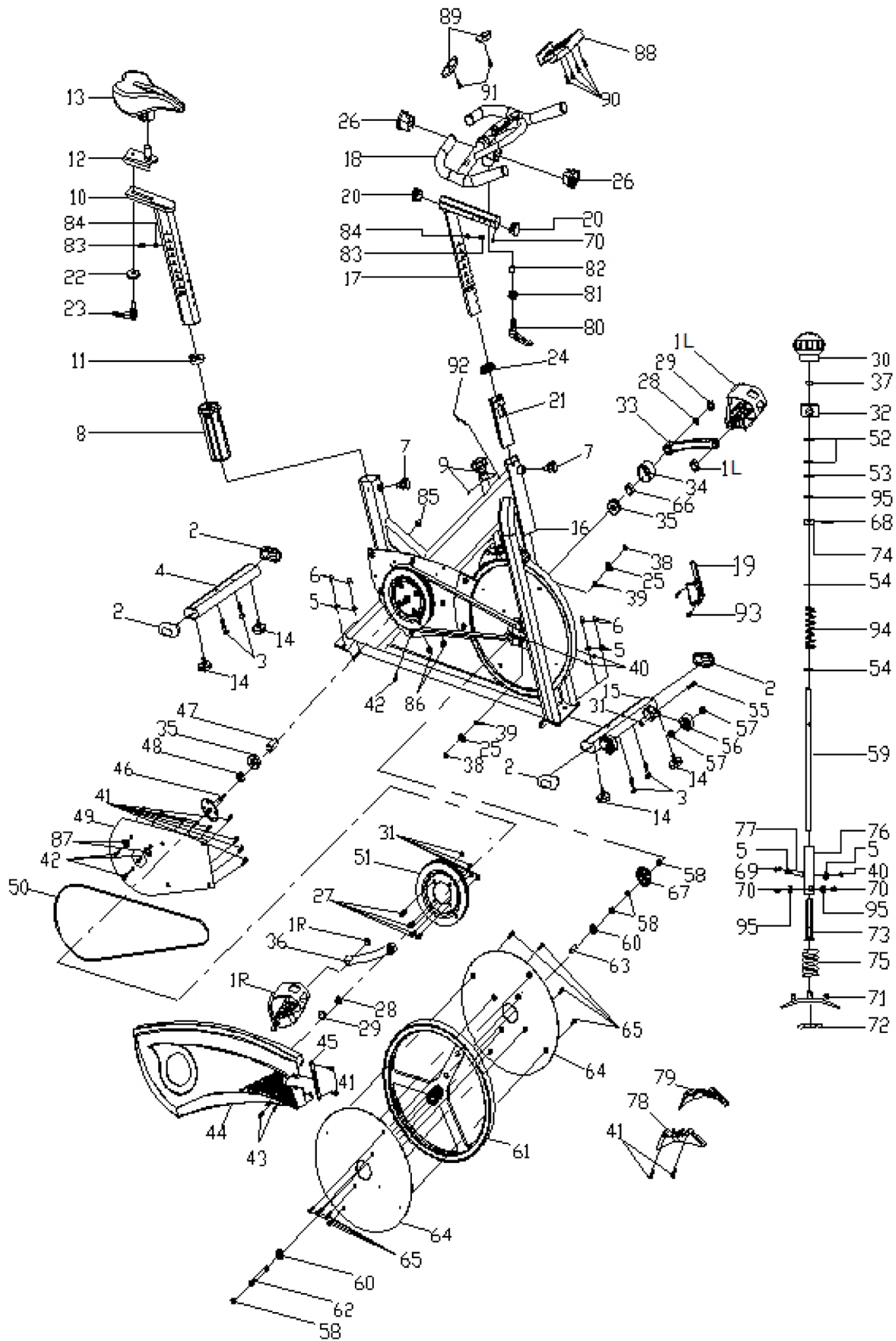
<b>Preventive maintenance activities.....</b>	<b>16</b>
<b>Exercise bike cleaning.....</b>	<b>17</b>
<b>Bike balance.....</b>	<b>17</b>

## 5. ADDITIONAL INFORMATION

---

<b>Contact information.....</b>	<b>19</b>
<b>Disclaimer.....</b>	<b>19</b>

# EXPLODED DIAGRAM



# PARTS LIST



NO.	NAME	QTY	SPECIFICATION
1	PEDAL	1	JD-301 (9/16")
2	END CAP 3	4	80*40*1.5
3	BOLT 1	4	GB/T 12-1988 M8*52
4	REAR STABILIZER	1	WELDING
5	FLAT WASHER	6	GB/T 95-2002 8
6	NUT	4	GB/T 802-1988 M8
7	SPRING ADJUSTMENT KNOB	2	50*82 (M16*1.5)
8	PLASTIC SLEEVE 1	1	70*30*1.5 80*40*1.5
9	BOLT 1	2	GB/T77-2007 M6*6
10	VERTICAL SEAT POST	1	WELDING
11	END CAP 2	1	70*30*1.5
12	SEAT POST	1	WELDING
13	SEAT	1	DD-004
14	STOPPER	4	60*36(M8X25)
15	FRONT STABILIZER	1	WELDING
16	MAIN FRAME	1	WELDING
17	HANDLEBAR POST	1	WELDING
18	HANDLEBAR	1	WELDING
19	BOTTLE HOLDER	1	ST-05
20	END CAP 2	2	38*38*2.0
21	PLASTIC SLEEVE 2	1	38*38*2.0
22	FLAT WASHER 1	1	45*10.5*4
23	L SHAPE KNOB	1	M10*25
24	END CAP 3	1	38*38*1.5
25	FLAT WASHER 3	2	GB/T 95-2002 12
26	PLASTIC SLEEVE	2	38*38*2.0
27	BOLT	4	GB/T 70.2-2000 M8*16
28	NUT	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	CRANK END CAP	2	28*6.5
30	KNOB	1	60*43
31	LOCK NUT	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	TWIST THE FIXINGS	1	36*20
33	LEFT CRANK	1	170*27
34	CRANK COVER	1	56*28
35	BEARING	2	6004ZZ
36	RIGHT CRANK	1	170*27
37	NUT	1	GB/T 41-2000 M10
38	NUT	2	GB/T 802-1988 M12X1.25
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
44	OUTER CHAIN COVER	1	714*301*60
45	LITTLE CHAIN COVER	1	108*37*3(7g)
46	AXIS	1	20*162

NO.	NAME	QTY	SPECIFICATION
47	LONG FIXING TUBE	1	25*20.2*41.2
48	SHORT FIXING TUBE	1	25*20.2*41.2
49	INNER CHAIN COVER	1	454*288*6
50	BELT	1	5PK52
51	BELT WHEEL	1	210*21
52	WAVEFORM GASKET	2	10
53	FLAT WASHER	1	GB/T 95-2002 10
54	WASHER 2	3	16*10.5*3.0
55	BOLT 2	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	WHEEL	2	69*23
57	BEARING	4	608ZZ
58	FIXING NUT 2	3	M12X1.25 H=8
59	SCREW ROD	1	10*255
60	BEARING	2	6001ZZ
61	FLYWHEEL	1	453*28 (7KG)
62	FLYWHEEL SHAFT	1	12*160
63	FIXING TUBE	1	20*12.2*56.2
64	FLYWHEEL DECORATIVE COVER	2	405*61*2.5
65	SCREW 5	8	GB/T 845-1985 ST4.0*8
66	NUT	1	M20*1.0
67	CRANK COVER	1	59*35
68	ELASTIC CYLINDRICAL PIN	1	4*16
69	BOLT 1	1	GB/T 70.1-2000 M6*35
70	BOLT 1	3	GB/T 70.1-2000 M6*12
71	BRAKE BLOCK ASSEMBLY	1	WELDING
72	HIGH MAGNETIC	5	28*20*3
73	BRAKE GUIDE SLEEVE	1	18*18*1.2 25*25*1.5
74	SCREW ROD	1	16*10.5*8
75	CORRUGATED CASING	1	60*42*90
76	BRAKE CONNECTION ASSEMBLY	1	18*18*1.2
77	THE TRACHEA	1	7.5*6*28
78	LEFT FRONT MAGNETIC CONTROL BRAKE DECORATIVE COVER	1	212*29*56
79	RIGHT FRONT MAGNETIC CONTROL BRAKE DECORATIVE COVER	1	212*34*56
80	L SHAPE KNOB	1	M16*25 (M16*1.5)
81	FIXING NUT	1	32*12 (M16X1.5)
82	FIXING SHAFT	1	22*20
83	SCREW 6	2	GB/845-85 ST4.8X13
84	SPRING WASHER 1	2	GB/T 859-1987 5
85	INNER PLUG	1	22*1.5
86	END CAP 1	2	14*14
87	PLASTIC RING	2	20*9.3
88	COMPUTER	1	TE-2300
89	PULSE	2	32
90	BOLT 3	4	GB/T 5780-2000 M5*10
91	SCREW 5	2	GB/T 845-1985 ST4.2*25
92	SENSOR	1	SR-202
93	SCREW 4	2	GB/845-85 ST4.8X19
94	BRAKE SPRING	1	14.5*140
95	SPRING WASHER 2	2	GB/T 859-1987 6

# 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 125kg/ 19.68 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.
- 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

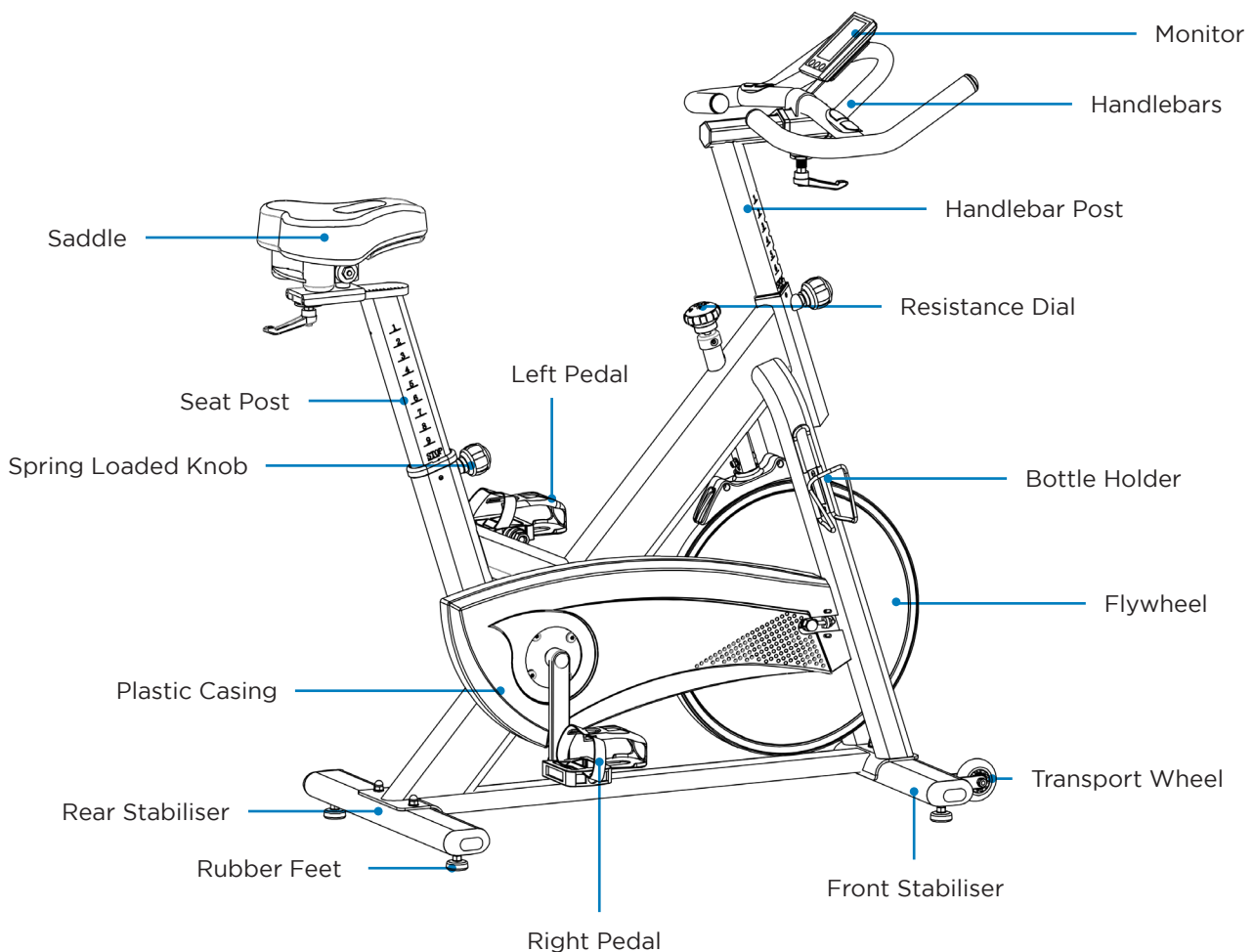
---

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

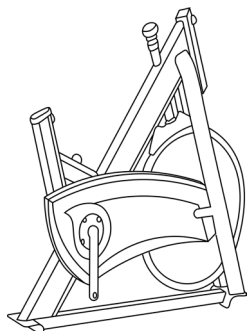
---



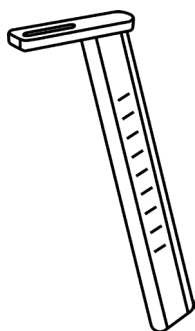
## CONTENT LISTING

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.

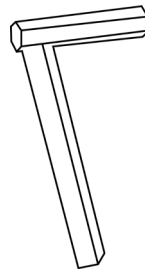
### BOX CONTENTS



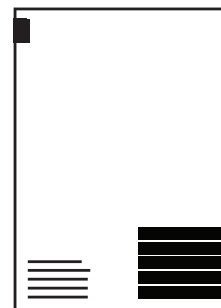
Exercise Bike Base



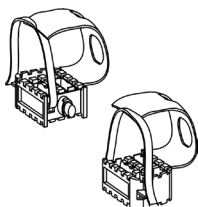
Vertical Seat Post



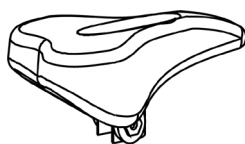
Handlebar Post



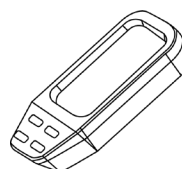
Manual



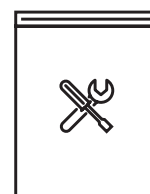
Pedals x2



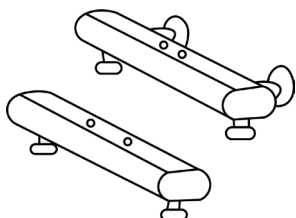
Saddle



Monitor



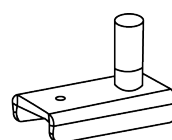
Tools Pack<sup>2</sup>



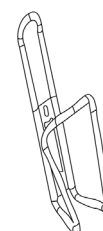
Front and Rear Stabilisers



Handlebars

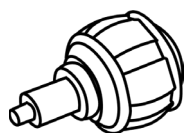


Horizontal Seat Post

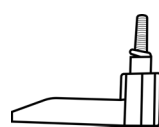


Bottle Holder

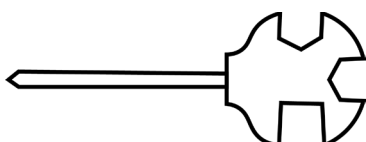
### TOOLS PACK



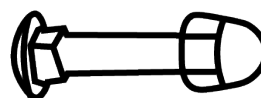
Spring Loaded Knob  
x2



L Shaped Knob  
x2



Multi-tool  
x2



M8\*52 Carriage Bolts  
x4

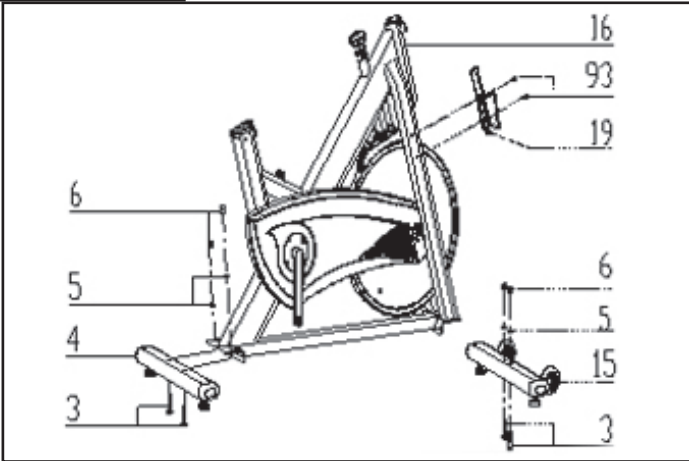
## IC350 PRO ASSEMBLY



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.

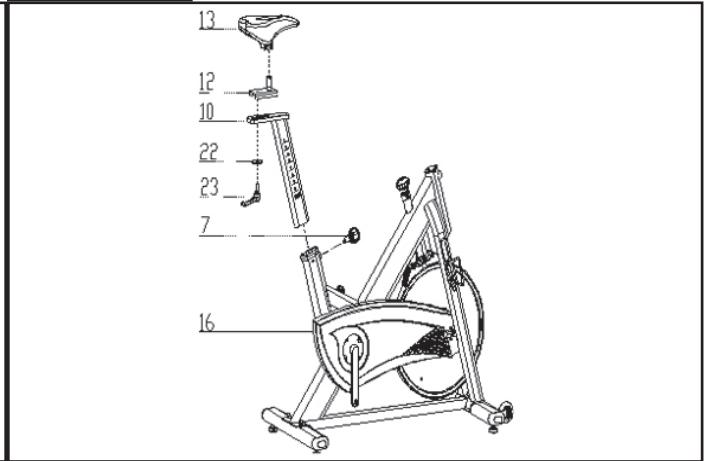
To assemble your JLL IC350 PRO please follow these easy steps:

### STEP 1



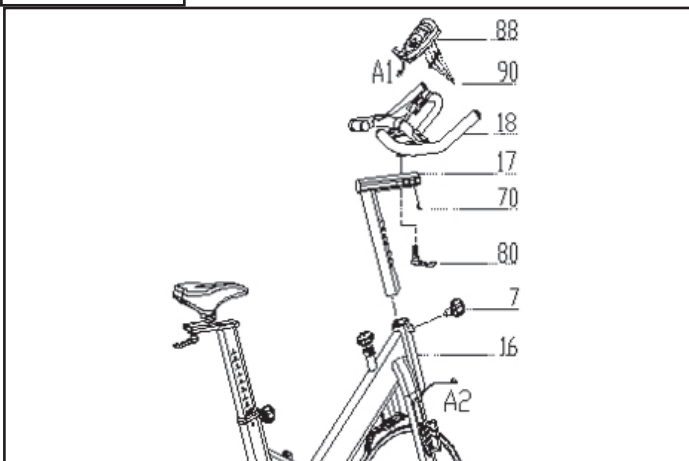
Attach the front and rear stabilisers to the main frame using 4 carriage bolts, 4 flat washers and 4 domed nuts. Next, attach the bottle holder to the side of the frame using two screws found in the frame.

### STEP 2



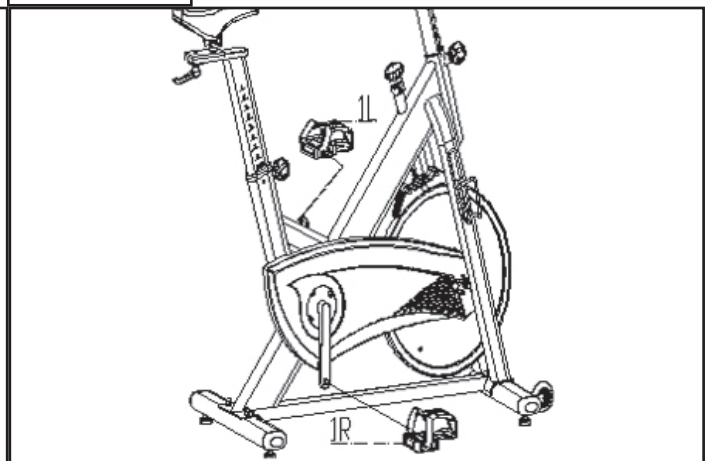
Slide the vertical seat post into the frame and secure using the spring loaded knob. Then attach the horizontal seat post and secure using the L shaped knob and lastly add the saddle on top and tighten the nuts on both sides.

### STEP 3



Slot the handlebar post into the frame and secure using a spring loaded knob. Then add the handlebars on top and secure using an L shaped knob. Lastly, add the monitor to the bracket using the screws found in the back of the monitor and connect the sensor wires.

### STEP 4



Finally, attach the right and left pedals, each pedal and crank will have a corresponding R and L label. Turn the right pedal clockwise and the left anti-clockwise to avoid cross threading. Please do not over tighten as this can cause bearing issues in the pedal.

**⚠ WARNING: HEAVY EQUIPMENT**

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

**MONITOR CONFIGURATION**



<b>1</b>	Down Button	<b>3</b>	Up Button
<b>2</b>	Enter Button		

## 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

<b>Display</b>	LCD Displays: Time, distance, calories, RPM, pulse, speed and scan mode.
<b>Transport</b>	Built-in wheels.
<b>Flywheel</b>	7kg/15lbs flywheel which allows a smooth ride for beginners or a challenging and tough workout for serious athletes.
<b>Resistance</b>	Magnetic resistance offers a tough but smooth and quiet workout.
<b>Safety</b>	Emergency stop feature.
<b>Crank</b>	3 piece crank system on the pedals making it stronger and more reliable.
<b>Seat</b>	Padded seat for your comfort.
<b>Pedals</b>	Fitted pedals with secure foot cage.
<b>Handlebars</b>	Ergonomic adjustable handlebars can be moved vertically and horizontally.
<b>Maximum User Weight</b>	125 kg, 19.68 St or 275.5 lb
<b>Occupying Area</b>	103 cm (Length) x 54 cm (Width) x 122 cm (Height)
<b>Packaging Dimensions</b>	107 cm (Length) x 19.5 cm (Width) x 85 cm (Height)
<b>Gross Weight</b>	42kg
<b>Net Weight</b>	37kg

# 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.

## MONITOR INSTRUCTIONS

---

### AUTO ON/OFF

The monitor will automatically switch on when you start exercising, if you stop exercising for over 4 minutes the monitor will power off and all digits reset to zero.

### TARGET PROGRAMS

With the IC350 Pro monitor you are able to set a target time, distance, calories and pulse.

### TARGET TIME

Press the ENTER button to reach the TIME function and press the UP or DOWN buttons to enter the value you want.

Count up:

Without setting the time value, the monitor will count up the time from 00:00~99:59.

Count down:

Setting the exercise time from 1:00~99:00 minutes, the monitor will count down from your setting values. Once reach setting value, monitor will alarm.

## **TARGET DISTANCE**

Press the ENTER button to reach the DIS function and press the UP or DOWN buttons to enter the value you want.

Count up:

Without setting the distance value, the monitor will count up the distance from 0.1-999.9KM or Mile

Count down:

Setting the exercise time from 1.0~999 Km or Mile, the monitor will count down from your setting values. Once reach setting value, monitor will alarm.

## **TARGET CALORIE**

Press the ENTER button to reach the CAL function and press the UP or DOWN button to enter the value you want.

Count up:

Without setting the distance value, the monitor will count up the distance from 0.1-999.0.

Count down:

Setting the exercise calorie from 1.0~999, the monitor will count down from your setting values. Once reach setting value, monitor will alarm.

## **TARGET HEART RATE**

Press the ENTER button to reach the T.H.R function and press the UP or DOWN button to enter the value you want

Pulse Limit:

Setting the value of pulse limit between 60 to 220, the monitor will measure your heartbeats. Once you reach the setting value, the monitor will flash until your heartbeats are under your setting value.

Place the palms of your hands on both of the pulse plates and the monitor will show up your heart rate in beat per minute (BPM) on the LCD display.

## **RESETTING YOUR MONITOR**

To reset the digits on your monitor press and hold the enter 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.....	22
Liste de pièces.....	23

## 1. INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

---

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

## 2. ASSEMBLAGE

---

<b>Préparation du site.....</b>	<b>27</b>
<b>Diagramme.....</b>	<b>27</b>
<b>Liste du contenu.....</b>	<b>28</b>
Contenu de la boîte.....	28
Kit d'outils.....	28
<b>Assemblage de l'IC350 PRO.....</b>	<b>29</b>
<b>Configuration du moniteur.....</b>	<b>31</b>
<b>Test du fonctionnement du vélo.....</b>	<b>32</b>
<b>Spécifications.....</b>	<b>33</b>

## 3. FONCTIONNEMENT

---

<b>Readouts de données.....</b>	<b>34</b>
<b>Instructions du moniteur.....</b>	<b>34</b>

## 4. MAINTENANCE

---

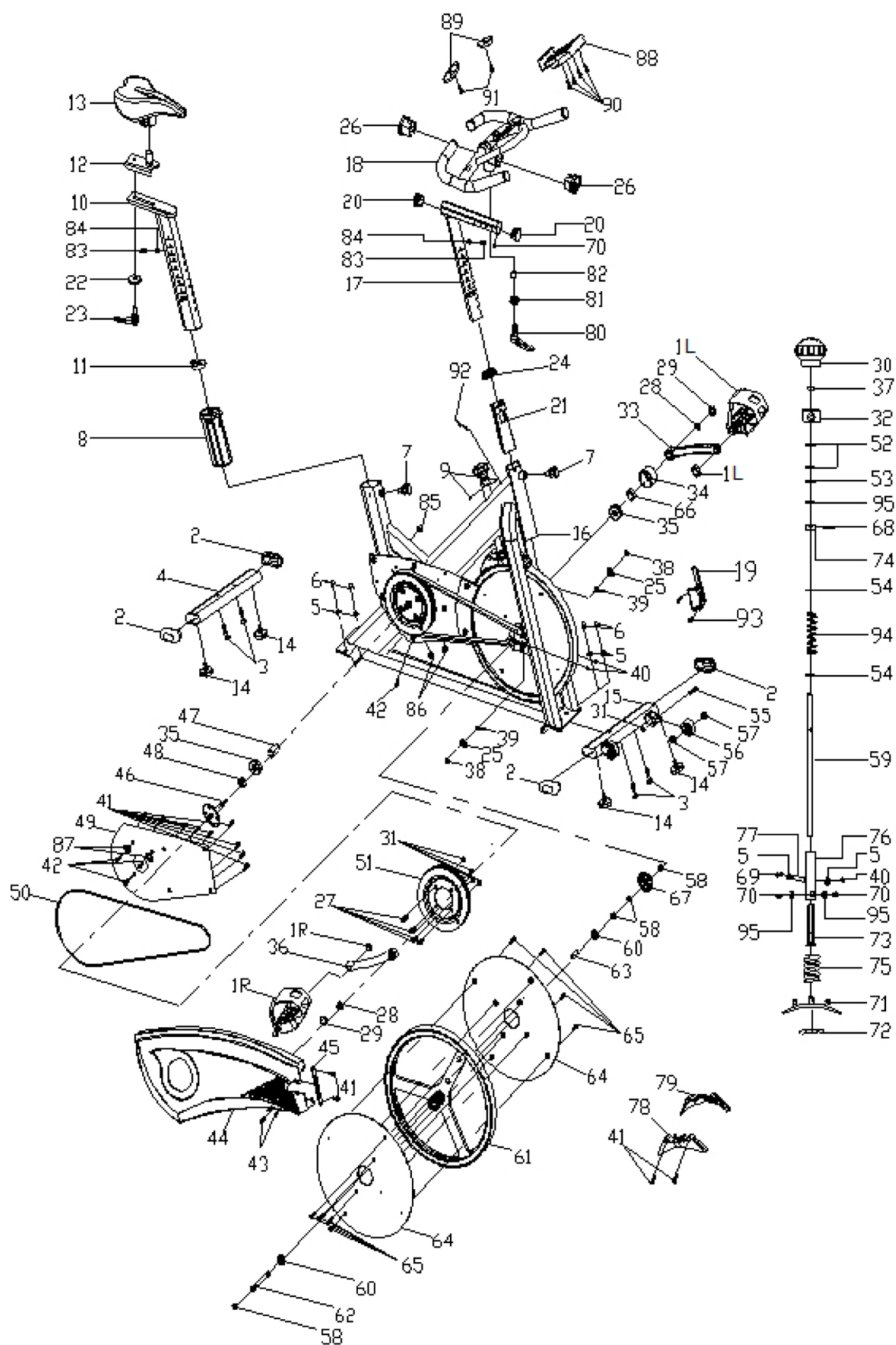
<b>Activités de maintenance préventive.....</b>	<b>36</b>
<b>Nettoyage du vélo d'exercice.....</b>	<b>37</b>
<b>Équilibre du vélo.....</b>	<b>38</b>

## 5. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

---

<b>Informations de contact.....</b>	<b>39</b>
<b>Avis de non-responsabilité.....</b>	<b>39</b>

# SCHÉMA ÉCLATÉ



# LISTE DES PIÈCES



NO.	NAME	QTY	SPECIFICATION
1	Pédale	1	JD-301 (9/16")
2	Capuchon d'extrémité 3	4	80*40*1.5
3	Boulon 1	4	GB/T 12-1988 M8*52
4	Stabilisateur arrière	1	Soudage
5	Rondelle plate	6	GB/T 95-2002 8
6	Écrou	4	GB/T 802-1988 M8
7	Bouton de réglage de ressort	2	50*82 (M16*1.5)
8	Manchon en plastique 1	1	70*30*1.5 80*40*1.5
9	Boulon 1	2	GB/T77-2007 M6*6
10	Tige de selle verticale	1	Soudage
11	Capuchon d'extrémité 2	1	70*30*1.5
12	Tige de selle	1	SOUDAGE
13	Siège	1	DD-004
14	Butée	4	60*36(M8X25)
15	Stabilisateur avant	1	Soudage
16	Cadre principal	1	Soudage
17	Tige de guidon	1	SOUDAGE
18	Guidon	1	SOUDAGE
19	Porte-bouteille	1	ST-05
20	Capuchon d'extrémité 2	2	38*38*2.0
21	Manchon en plastique 2	1	38*38*2.0
22	Rondelle plate 1	1	45*10.5*4
23	Bouton en forme de L	1	M10*25
24	Capuchon d'extrémité 3	1	38*38*1.5
25	Rondelle plate 3	2	GB/T 95-2002 12
26	Manchon en plastique	2	38*38*2.0
27	Boulon	4	GB/T 70.2-2000 M8*16
28	Écrou	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	Capuchon de manivelle	2	28*6.5
30	Bouton	1	60*43
31	Écrou de blocage	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	Tourner les fixations	1	36*20
33	Manivelle gauche	1	170*27
34	Cache manivelle	1	56*28
35	Roulement	2	6004ZZ
36	Manivelle droite	1	170*27
37	Écrou	1	GB/T 41-2000 M10
38	Écrou	2	GB/T 802-1988 M12X1.25
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
44	Couverture de chaîne externe	1	714*301*60
45	Petite couverture de chaîne	1	108*37*3(7g)
46	Axe	1	20*162

NO.	NAME	QTY	SPECIFICATION
47	Tube de fixation long	1	25*20.2*41.2
48	Tube de fixation court	1	25*20.2*41.2
49	Couverture interne de chaîne	1	454*288*6
50	Courroie	1	5PK52
51	Roue de courroie	1	210*21
52	Joint en forme de vague	2	10
53	Rondelle plate	1	GB/T 95-2002 10
54	Rondelle 2	3	16*10.5*3.0
55	Boulon 2	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	Roue	2	69*23
57	Roulement	4	608ZZ
58	Écrou de fixation 2	3	M12X1.25 H=8
59	Tige filetée	1	10*255
60	Roulement	2	6001ZZ
61	Volant d'inertie	1	453*28 (7KG)
62	Arbre de volant d'inertie	1	12*160
63	Tube de fixation	1	20*12.2*56.2
64	Couvercle décoratif de volant d'inertie	2	405*61*2.5
65	Vis 5	8	GB/T 845-1985 ST4.0*8
66	Écrou	1	M20*1.0
67	Cache manivelle	1	59*35
68	Goupille cylindrique élastique	1	4*16
69	Boulon 1	1	GB/T 70.1-2000 M6*35
70	Boulon 1	3	GB/T 70.1-2000 M6*12
71	Assemblage de patin de frein	1	Soudage
72	Magnétique haute	5	28*20*3
73	Manchon de guide de frein	1	18*18*1.2 25*25*1.5
74	Tige filetée	1	16*10.5*8
75	Gaine ondulée	1	60*42*90
76	Assemblage de connexion de frein	1	18*18*1.2
77	La trachée	1	7.5*6*28
78	Couvercle décoratif de frein de contrôle magnétique avant gauche	1	212*29*56
79	Couvercle décoratif de frein de contrôle magnétique avant droit	1	212*34*56
80	Bouton en forme de L	1	M16*25 (M16*1.5)
81	Écrou de fixation	1	32*12 (M16X1.5)
82	Axe de fixation	1	22*20
83	Vis 6	2	GB/845-85 ST4.8X13
84	Rondelle à ressort 1	2	GB/T 859-1987 5
85	Bouchon interne	1	22*1.5
86	Capuchon d'extrémité 1	2	14*14
87	Anneau en plastique	2	20*9.3
88	Ordinateur	1	TE-2300
89	Pouls	2	32
90	Boulon 3	4	GB/T 5780-2000 M5*10
91	Vis 5	2	GB/T 845-1985 ST4.2*25
92	Capteur	1	SR-202
93	Vis 4	2	GB/845-85 ST4.8X19
94	Ressort de frein	1	14.5*140
95	Rondelle à ressort 2	2	GB/T 859-1987 6



# 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 125kg/ 19.68 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

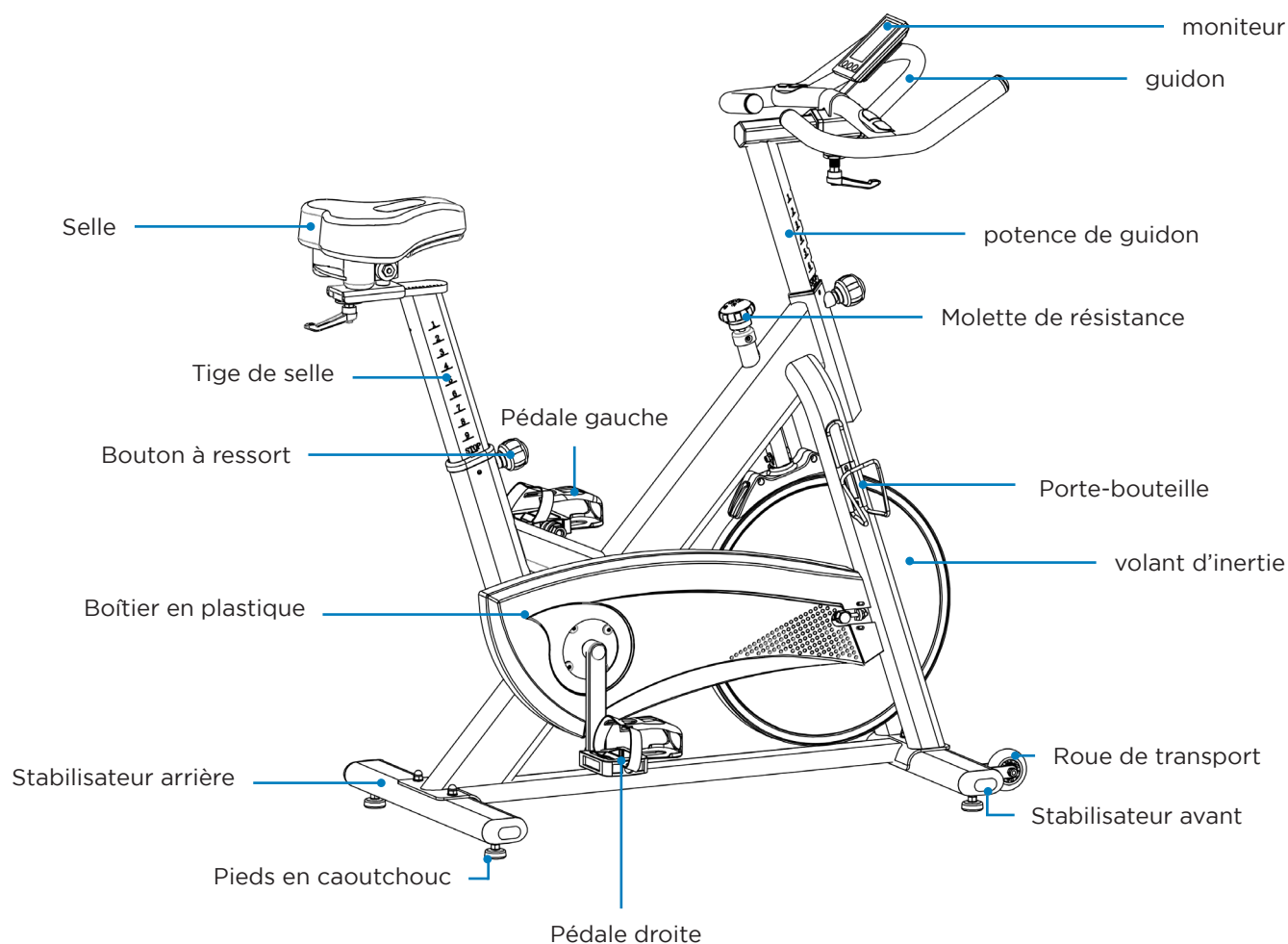


## PRÉPARATION DU SITE

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.

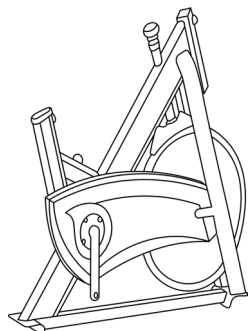
## DIAGRAMME



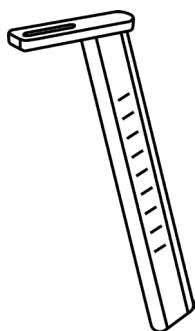
## LISTE DU CONTENU

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.

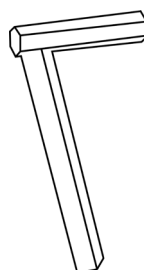
### CONTENU DE LA BOÎTE



Base de vélo d'exercice



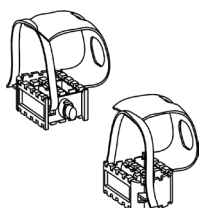
Tige de selle verticale



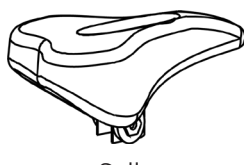
Potence de guidon



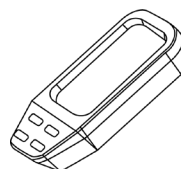
Manuel



Pédale x2



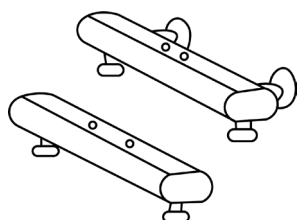
Selle



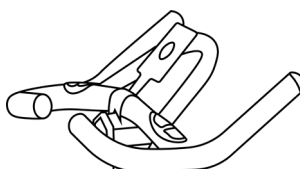
Moniteur



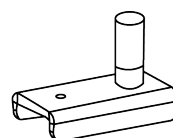
Kit d'outils



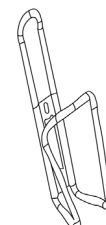
Stabilisateurs avant et arrière



Guidon

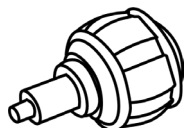


Tige de selle horizontale

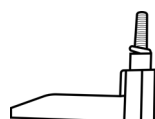


Porte-bouteille

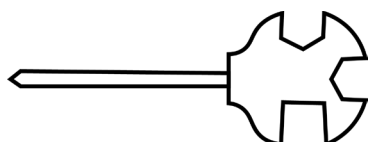
### KIT D'OUTILS



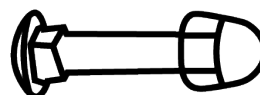
Bouton à ressort  
x2



Bouton en forme de L  
x2



Outil multifonction  
x2



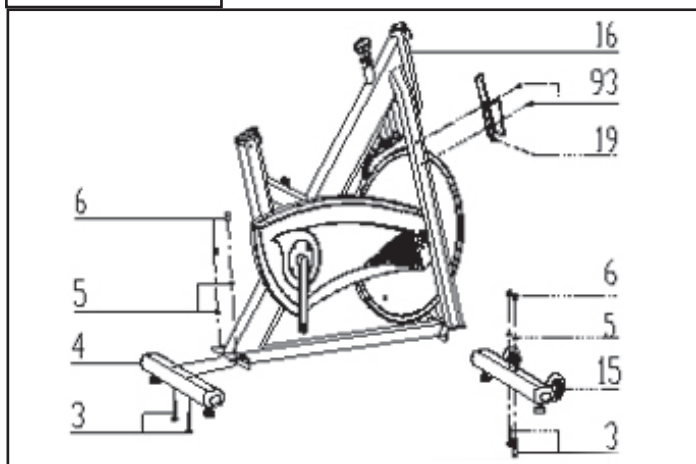
M8\*52 Boulons de  
chariot x4

## MONTAGE DU MODÈLE IC350 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.

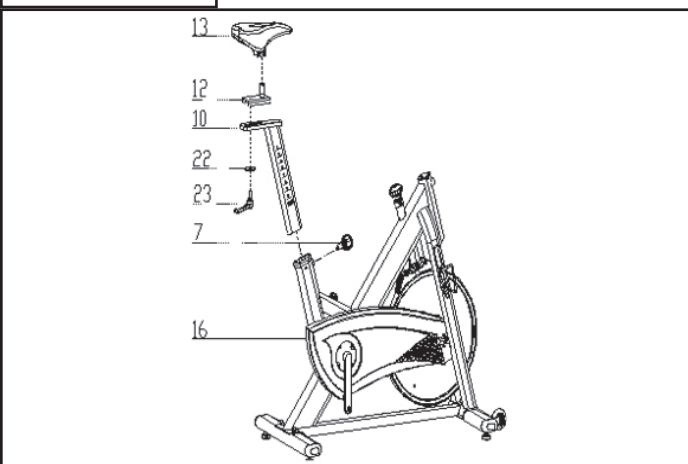
Pour assembler votre JLL IC350 PRO, suivez ces étapes simples:

### ÉTAPE 1



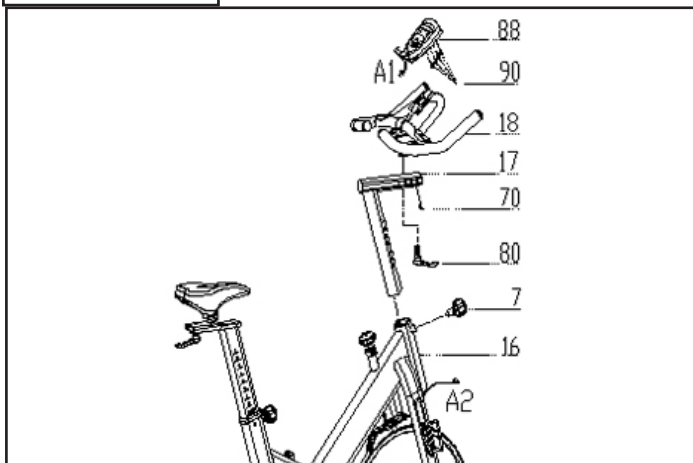
Attachez les stabilisateurs avant et arrière au cadre principal en utilisant 4 boulons de chariot, 4 rondelles plates et 4 écrous bombés. Ensuite, fixez le porte-bouteille sur le côté du cadre à l'aide de deux vis trouvées dans le cadre.

### ÉTAPE 2



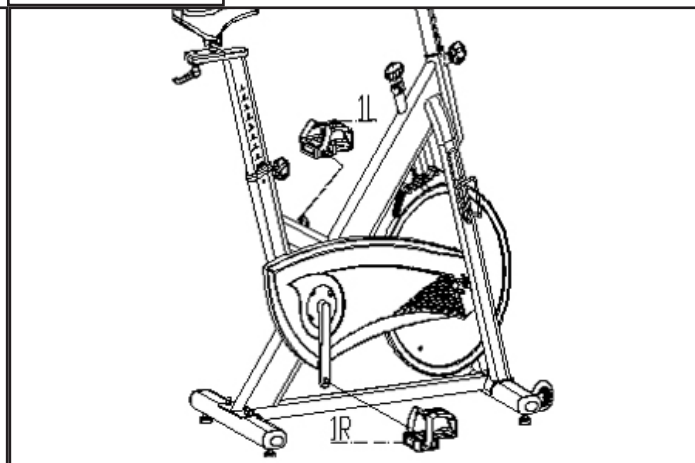
Faites glisser la tige de selle verticale dans le cadre et sécurisez-la à l'aide du bouton à ressort. Ensuite, attachez la tige de selle horizontale et fixez-la à l'aide du bouton en forme de L. Enfin, ajoutez la selle sur le dessus et serrez les écrous des deux côtés.

### ÉTAPE 3



Insérez la potence de guidon dans le cadre et fixez-la à l'aide d'un bouton à ressort. Ensuite, ajoutez le guidon sur le dessus et fixez-le à l'aide d'un bouton en forme de L. Enfin, ajoutez le moniteur sur le support en utilisant les vis trouvées à l'arrière du moniteur et connectez les fils du capteur.

### ÉTAPE 4



Enfin, fixez les pédales droite et gauche, chaque pédale et manivelle comportant une étiquette correspondante R et L. Tournez la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre et la gauche dans le sens inverse pour éviter le filetage croisé. Veuillez ne pas trop serrer, car cela peut causer des problèmes de roulement dans la pédale.

#### **⚠ AVERTISSEMENT : MATÉRIEL LOURD**

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



<b>1</b>	Bouton Bas	<b>3</b>	Bouton Haut
<b>2</b>	Bouton Entrée		

## 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

<b>Affichage</b>	Affichages LCD : Temps, distance, calories, RPM, pouls, vitesse et mode de balayage.
<b>Transport</b>	Roues intégrées.
<b>Volant d'inertie</b>	Volant d'inertie de 7 kg/15 lbs qui permet une conduite fluide pour les débutants ou un entraînement difficile et exigeant pour les athlètes sérieux.
<b>Résistance</b>	La résistance magnétique offre un entraînement difficile mais fluide et silencieux.
<b>Sécurité</b>	Fonction d'arrêt d'urgence.
<b>Manivelle</b>	Système de manivelle en 3 pièces sur les pédales, ce qui les rend plus solides et plus fiables.
<b>Siège</b>	Siège rembourré pour votre confort.
<b>Pédales</b>	Pédales équipées d'une cage de sécurité pour les pieds.
<b>Guidon</b>	Guidon ergonomique réglable pouvant être déplacé verticalement et horizontalement.
<b>Poids maximum de l'utilisateur</b>	125 kg, 19.68 St or 275.5 lb
<b>Surface occupée</b>	103 cm (Longueur) x 54 cm (Largeur) x 122 cm (Hauteur).
<b>Dimensions de l'emballage</b>	107 cm (Longueur) x 19,5 cm (Largeur) x 85 cm (Hauteur).
<b>Poids brut</b>	42kg
<b>Poids net</b>	37kg

# 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.

## INSTRUCTIONS DU MONITEUR

---

### MARCHE/ARRÊT AUTOMATIQUE

Le moniteur s'allumera automatiquement lorsque vous commencerez à vous exercer. Si vous arrêtez de vous exercer pendant plus de 4 minutes, le moniteur s'éteindra et tous les chiffres seront réinitialisés à zéro.

### PROGRAMMES CIBLÉS

Avec le moniteur IC350 Pro, vous pouvez définir un temps cible, une distance cible, des calories cibles et un pouls cible.

### TEMPS CIBLÉ

Appuyez sur le bouton ENTRÉE pour accéder à la fonction TEMPS et appuyez sur les boutons HAUT ou BAS pour entrer la valeur souhaitée.

Compteur de montée :

Sans définir la valeur du temps, le moniteur comptera le temps à partir de 00:0099:59.

Compteur de descente :

En définissant le temps d'exercice de 1:0099:00 minutes, le moniteur comptera à rebours à partir de vos valeurs définies. Une fois la valeur définie atteinte, le moniteur émettra une alarme.



## **DISTANCE CIBLÉE**

Appuyez sur le bouton ENTRÉE pour accéder à la fonction DIST et appuyez sur les boutons HAUT ou BAS pour entrer la valeur souhaitée.

Compteur de montée :

Sans définir la valeur de la distance, le moniteur comptera la distance de 0,1999,9 km ou miles.

Compteur de descente :

En définissant la distance d'exercice de 1,0999 km ou miles, le moniteur comptera à rebours à partir de vos valeurs définies. Une fois la valeur définie atteinte, le moniteur émettra une alarme.

## **CALORIES CIBLÉES**

Appuyez sur le bouton ENTRÉE pour accéder à la fonction CAL et appuyez sur les boutons HAUT ou BAS pour entrer la valeur souhaitée.

Compteur de montée :

Sans définir la valeur de la distance, le moniteur comptera les calories de 0,1999,0.

Compteur de descente :

En définissant les calories d'exercice de 1,0999, le moniteur comptera à rebours à partir de vos valeurs définies. Une fois la valeur définie atteinte, le moniteur émettra une alarme.

## **FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLÉE**

Appuyez sur le bouton ENTRÉE pour accéder à la fonction T.H.R et appuyez sur les boutons HAUT ou BAS pour entrer la valeur souhaitée.

Limite de pouls :

En définissant la valeur de la limite de pouls entre 60 et 220, le moniteur mesurera vos battements de cœur. Une fois que vous atteignez la valeur définie, le moniteur clignotera jusqu'à ce que vos battements de cœur soient inférieurs à la valeur définie. Placez les paumes de vos mains sur les deux plaques de pouls et le moniteur affichera votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) sur l'écran LCD.

## **RÉINITIALISATION DE VOTRE MONITEUR**

Pour réinitialiser les chiffres sur votre moniteur, appuyez et maintenez le bouton d'entrée enfoncé, 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 dépolir. 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](mailto:CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK)

Vous pouvez également visiter notre centre de support à l'adresse [SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK](http://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



<b>Explosionszeichnung.....</b>	<b>42</b>
<b>Teileliste.....</b>	<b>43</b>

## 1. SICHERHEITSHINWEISE

---

<b>Sicherheitsvorkehrungen des Benutzers.....</b>	<b>45</b>
Vor der Verwendung.....	45
Während der Verwendung.....	45
<b>Sicherheitsvorkehrungen beim Training.....</b>	<b>45</b>
<b>Sicherheitsvorkehrungen für die Einrichtung.....</b>	<b>46</b>
<b>Warnaufkleber.....</b>	<b>46</b>

## 2. MONTAGE

---

<b>Sitevorbereitung.....</b>	<b>47</b>
<b>Diagramm.....</b>	<b>47</b>
<b>Inhaltsverzeichnis.....</b>	<b>48</b>
Boxinhalt.....	48
Werkzeugset.....	49
<b>IC350 PRO Montage.....</b>	<b>49</b>
<b>Monitor Konfiguration.....</b>	<b>51</b>
<b>Überprüfung der Betriebsfähigkeit des Fahrrads.....</b>	<b>52</b>
<b>Spezifikationen.....</b>	<b>53</b>

## 3. BETRIEB

---

<b>Datenanzeigen.....</b>	<b>54</b>
<b>Monitoranweisungen.....</b>	<b>54</b>

## 4. WARTUNG

---

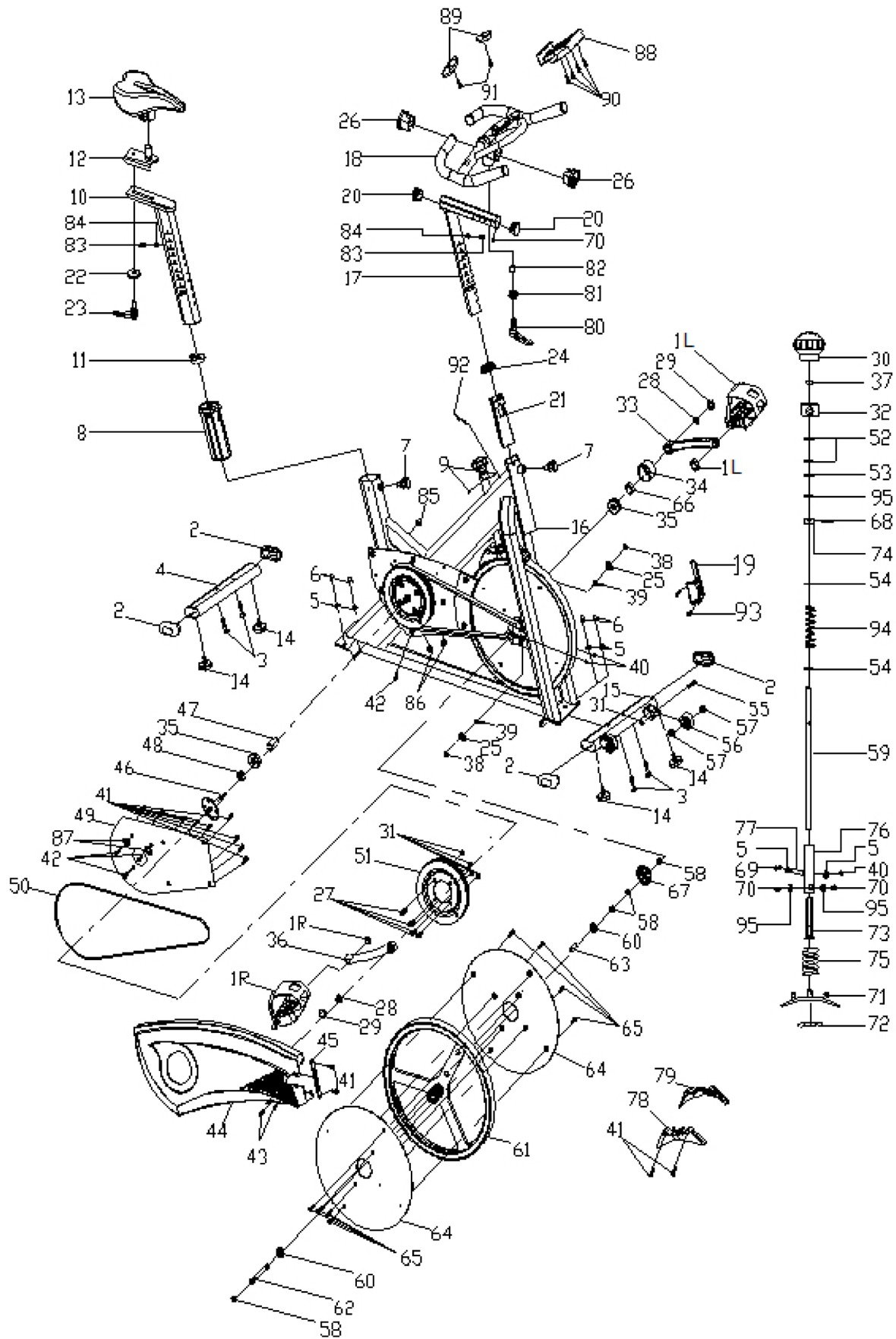
<b>Vorbeugende Wartungsmaßnahmen.....</b>	<b>56</b>
<b>Reinigung des Heimtrainers.....</b>	<b>57</b>
<b>Ausbalancieren des Fahrrads.....</b>	<b>58</b>

## 5. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

---

<b>Kontaktdaten.....</b>	<b>59</b>
<b>Haftungsausschluss.....</b>	<b>59</b>

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE



NO.	NAME	QTY	SPECIFICATION
1	Pedal	1	JD-301 (9/16")
2	Endkappe 3	4	80*40*1.5
3	Bolzen 1	4	GB/T 12-1988 M8*52
4	Hinterer Stabilisator	1	Schweißen
5	Flache Unterlegscheibe	6	GB/T 95-2002 8
6	Mutter	4	GB/T 802-1988 M8
7	Federverstellknopf	2	50*82 (M16*1.5)
8	Kunststoffhülse 1	1	70*30*1.5 80*40*1.5
9	Bolzen 1	2	GB/T77-2007 M6*6
10	Vertikales Sattelrohr	1	Schweißen
11	Endkappe 2	1	70*30*1.5
12	Sattelrohr	1	SCHWEISSEN
13	Sattel	1	DD-004
14	Stopper	4	60*36(M8X25)
15	Vorderer Stabilisator	1	Schweißen
16	Hauptrahmen	1	Schweißen
17	Lenkerstange	1	SCHWEISSEN
18	Lenker	1	SCHWEISSEN
19	Flaschenhalter	1	ST-05
20	Endkappe 2	2	38*38*2.0
21	Kunststoffhülse 2	1	38*38*2.0
22	Flache Unterlegscheibe 1	1	45*10.5*4
23	L-förmiger Knopf	1	M10*25
24	Endkappe 3	1	38*38*1.5
25	Flache Unterlegscheibe 3	2	GB/T 95-2002 12
26	Kunststoffhülse	2	38*38*2.0
27	Bolzen	4	GB/T 70.2-2000 M8*16
28	Mutter	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
29	Kurbelendkappe	2	28*6.5
30	Knopf	1	60*43
31	Sicherungsmutter	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	Befestigungen drehen	1	36*20
33	Linke Kurbel	1	170*27
34	Kurbelabdeckung	1	56*28
35	Lager	2	6004ZZ
36	Rechte Kurbel	1	170*27
37	Mutter	1	GB/T 41-2000 M10
38	Mutter	2	GB/T 802-1988 M12X1.25
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
44	Äußere Kettenabdeckung	1	714*301*60
45	Kleine Kettenabdeckung	1	108*37*3(7g)
46	Achse	1	20*162

NO.	NAME	QTY	SPECIFICATION
47	Langes Befestigungsrohr	1	25*20.2*41.2
48	Kurzes Befestigungsrohr	1	25*20.2*41.2
49	Innere Kettenabdeckung	1	454*288*6
50	Riemen	1	5PK52
51	Riemenscheibe	1	210*21
52	Wellenförmige Dichtung	2	10
53	Flache Unterlegscheibe	1	GB/T 95-2002 10
54	Unterlegscheibe 2	3	16*10.5*3.0
55	Bolzen 2	2	GB/T 5780-2000 M8*40
56	Rad	2	69*23
57	Lager	4	608ZZ
58	Befestigungsmutter 2	3	M12X1.25 H=8
59	Gewindestange	1	10*255
60	Lager	2	6001ZZ
61	Schwungrad	1	453*28 (7KG)
62	Schwungradwelle	1	12*160
63	Befestigungsrohr	1	20*12.2*56.2
64	Schwungrad-Dekorationsabdeckung	2	405*61*2.5
65	Schraube 5	8	GB/T 845-1985 ST4.0*8
66	Mutter	1	M20*1.0
67	Kurbelabdeckung	1	59*35
68	Elastischer Zylinderstift	1	4*16
69	Bolzen 1	1	GB/T 70.1-2000 M6*35
70	Bolzen 1	3	GB/T 70.1-2000 M6*12
71	Bremsklotzmontage	1	Schweißen
72	Hochmagnetisch	5	28*20*3
73	Bremsführungshülse	1	18*18*1.2 25*25*1.5
74	Gewindestange	1	16*10.5*8
75	Wellige Hülle	1	60*42*90
76	Bremsverbindungseinheit	1	18*18*1.2
77	Die Trachea	1	7.5*6*28
78	Linke vordere Magnetbremse Dekorationsabdeckung	1	212*29*56
79	Rechte vordere Magnetbremse Dekorationsabdeckung	1	212*34*56
80	L-förmiger Knopf	1	M16*25 (M16*1.5)
81	Befestigungsmutter	1	32*12 (M16X1.5)
82	Befestigungswelle	1	22*20
83	Schraube 6	2	GB/845-85 ST4.8X13
84	Federscheibe 1	2	GB/T 859-1987 5
85	Innere Abdeckung	1	22*1.5
86	Endkappe 1	2	14*14
87	Plastikring	2	20*9.3
88	Computer	1	TE-2300
89	Puls	2	32
90	BOLT 3	4	GB/T 5780-2000 M5*10
91	Schraube 5	2	GB/T 845-1985 ST4.2*25
92	Sensor	1	SR-202
93	Schraube 4	2	GB/845-85 ST4.8X19
94	Bremsfeder	1	14.5*140
95	Federscheibe 2	2	GB/T 859-1987 6

# 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 125kg/ 19.68 St.
- Überprüfen Sie das Gerät. Wenn es beschädigt ist, NICHT BENUTZEN.
- Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Bolzen fest angezogen sind.

### **WÄHREND DER BENÜTZUNG**

- 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

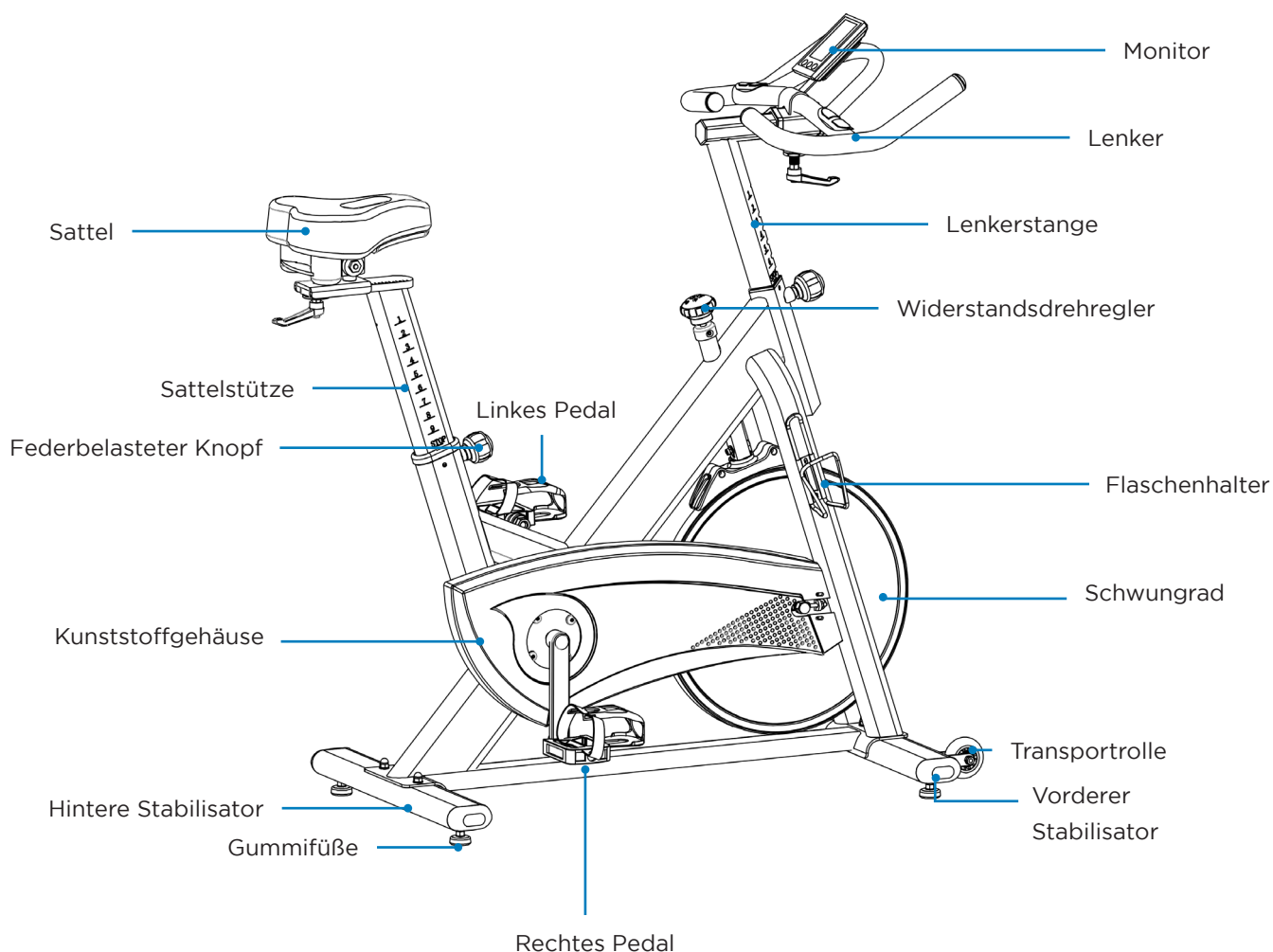


## SITEVORBEREITUNG

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.

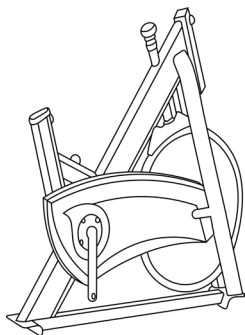
## DIAGRAMM



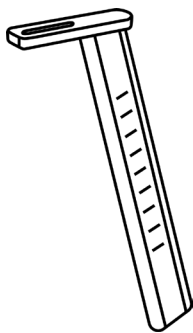
## INHALTSVERZEICHNIS

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

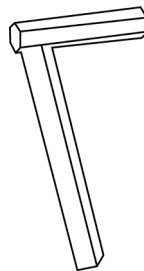
### BOXINHALT



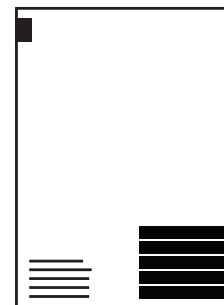
Fahrrad-Basis



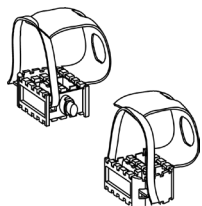
Sattelstütze



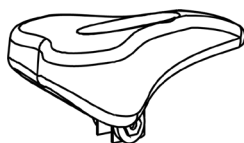
Lenkerstange



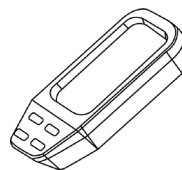
Bedienungsanleitung



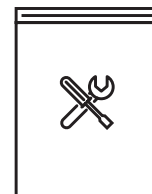
Pedale x2



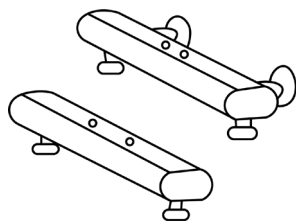
Sattel



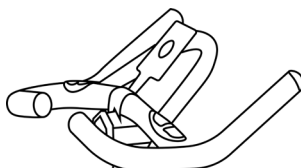
Monitor



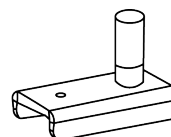
Werkzeugset



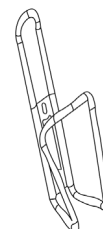
Vorder- und Hintere Stabilisatoren



Lenker



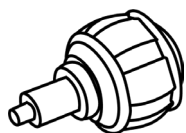
Horizontale Sattelstütze



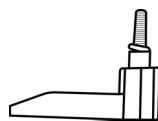
Flaschenhalte



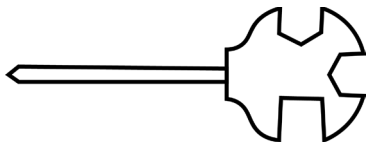
## WERKZEUGSET



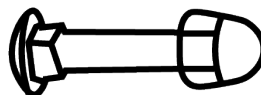
Federbelasteter Knopf  
x2



L-förmiger Knopf  
x2



Multifunktionswerkzeug  
x2



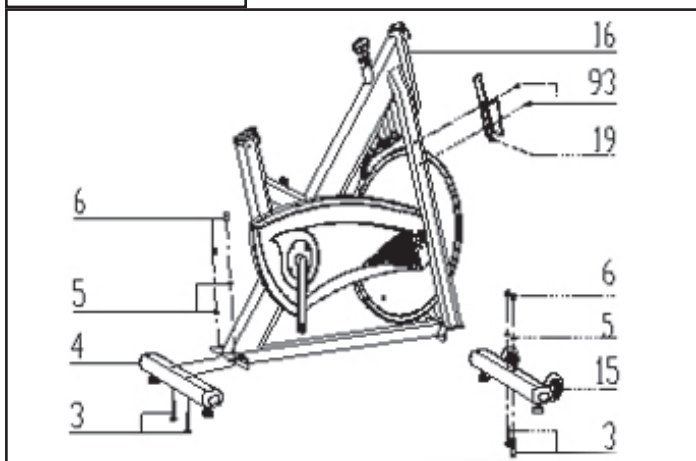
M8\*52 Schloßschrauben  
x4

## IC350 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.

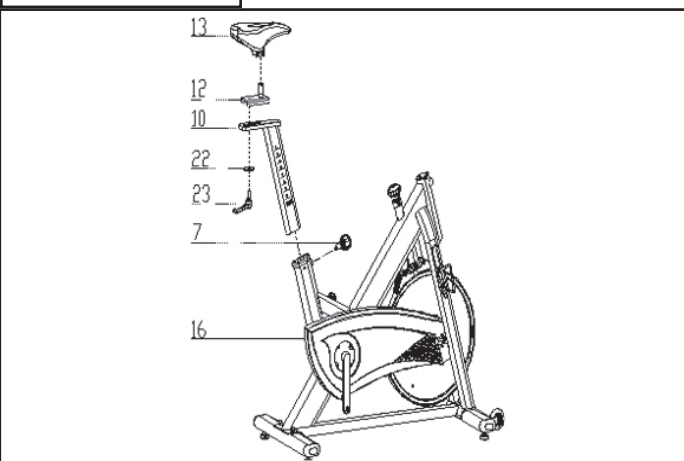
Um Ihren JLL IC350 PRO zusammenzubauen, befolgen Sie bitte diese einfachen Schritte:

### SCHRITT 1



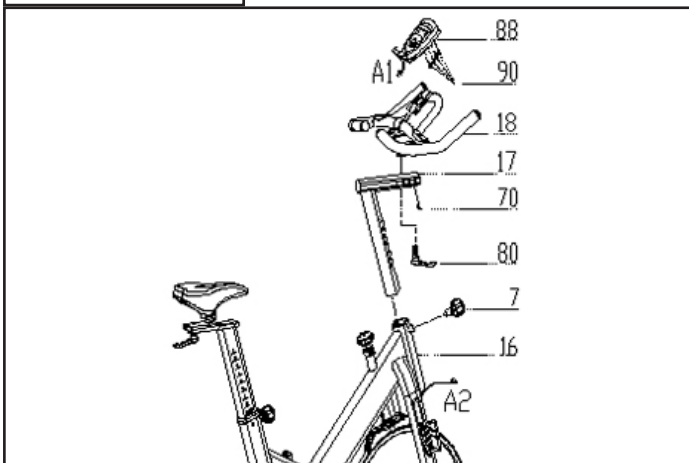
Befestigen Sie die vorderen und hinteren Stabilisatoren mit 4 Schloßschrauben, 4 Unterlegscheiben und 4 Kappenmuttern am Hauptgestell. Befestigen Sie anschließend den Flaschenhalter mit zwei Schrauben, die im Rahmen zu finden sind, an der Seite des Rahmens.

### SCHRITT 2



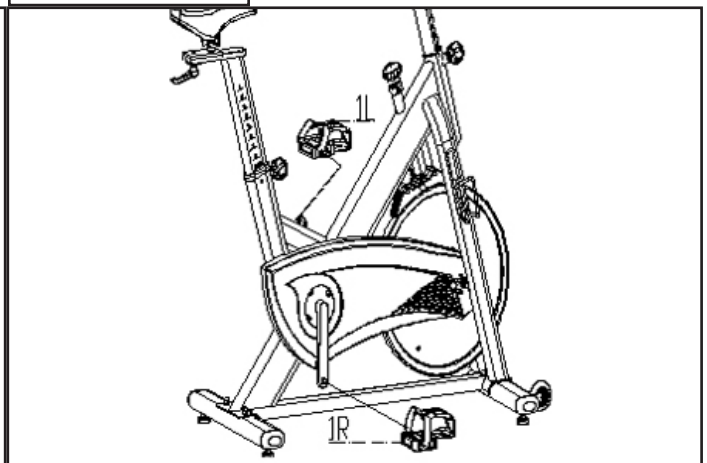
Schieben Sie die vertikale Sattelstütze in den Rahmen und befestigen Sie sie mit dem federbelasteten Knopf. Befestigen Sie dann die horizontale Sattelstütze mit dem L-förmigen Knopf. Fügen Sie zuletzt den Sattel oben hinzu und ziehen Sie die Muttern auf beiden Seiten fest.

### SCHRITT 3



Schieben Sie die Lenkerstange in den Rahmen und befestigen Sie sie mit einem federbelasteten Knopf. Fügen Sie dann die Lenker oben hinzu und befestigen Sie sie mit einem L-förmigen Knopf. Fügen Sie zuletzt den Monitor mit den Schrauben auf der Rückseite des Monitors an der Halterung an und verbinden Sie die Sensor-Kabel.

### SCHRITT 4



Befestigen Sie schließlich die rechten und linken Pedale. Jedes Pedal und jede Kurbel haben eine entsprechende R- und L-Kennzeichnung. Drehen Sie das rechte Pedal im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn, um ein Überkreuzen der Gewinde zu vermeiden. Ziehen Sie bitte nicht zu fest an, da dies zu Lagerproblemen im Pedal führen kann.

#### **⚠️ WARNUNG: SCHWERES GERÄT**

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



<b>1</b>	Unten-Taste	<b>3</b>	Oben-Taste
<b>2</b>	Eingabe-Taste		

## 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 Notstopfunktion zu überprüfen.
4. Während des Tretens auf dem Fahrrad stellen Sie sicher, dass keine Geräuschprobleme oder Wackeln auftreten.

## SPEZIFIKATIONEN

<b>Anzeige</b>	LCD-Anzeigen: Zeit, Entfernung, Kalorien, U/min, Puls, Geschwindigkeit und Scan-Modus.
<b>Transport</b>	Eingebaute Räder.
<b>Schwungrad</b>	7 kg/15 Pfund Schwungrad, das eine sanfte Fahrt für Anfänger oder ein herausforderndes Training für ernsthafte Sportler ermöglicht.
<b>Widerstand</b>	Magnetwiderstand bietet ein anspruchsvolles, aber gleichzeitig sanftes und leises Training.
<b>Sicherheit</b>	Notstopp-Funktion.
<b>Kurbel</b>	3-teiliges Kurbelsystem an den Pedalen, das sie stärker und zuverlässiger macht.
<b>Sitz</b>	Gepolsterter Sitz für Ihren Komfort.
<b>Pedale</b>	Passende Pedale mit sicherem Fußkäfig.
<b>Lenker</b>	Ergonomisch verstellbare Lenker, die vertikal und horizontal bewegt werden können.
<b>Maximales Benutzergewicht</b>	125 kg, 19,68 Steine oder 275,5 Pfund.
<b>Platzbedarf</b>	103 cm (Länge) x 54 cm (Breite) x 122 cm (Höhe)
<b>Verpackungsmaße</b>	107 cm (Länge) x 19.5 cm (Breite) x 85 cm (Höhe)
<b>Bruttogewicht</b>	42kg
<b>Nettogewicht</b>	37kg

# 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.

## MONITORANLEITUNG

---

### AUTO EIN/AUS

Der Monitor schaltet sich automatisch ein, wenn Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie das Training für mehr als 4 Minuten unterbrechen, schaltet sich der Monitor automatisch aus und alle Ziffern werden auf Null zurückgesetzt.

### ZIELPROGRAMME

Mit dem IC350 Pro-Monitor können Sie eine Zielzeit, Distanz, Kalorien und Puls einstellen.

#### ZIELZEIT

Drücken Sie die EINGABETASTE, um die ZEIT-Funktion zu erreichen, und drücken Sie dann die Tasten HOCH oder RUNTER, um den gewünschten Wert einzugeben.

Hochzählen:

Ohne die Zeit einzustellen, zählt der Monitor die Zeit von 00:00 bis 99:59 hoch.

Herunterzählen:

Wenn Sie die Trainingszeit von 1:00 bis 99:00 Minuten einstellen, zählt der Monitor von Ihren eingestellten Werten herunter. Sobald der eingestellte Wert erreicht ist, gibt der Monitor einen Alarm aus.

## **ZIELDISTANZ**

Drücken Sie die EINGABETASTE, um die DIS-Funktion zu erreichen, und drücken Sie dann die HOCH- oder RUNTER-Taste, um den gewünschten Wert einzugeben.

Hochzählen:

Ohne die Distanzwerte einzustellen, zählt der Monitor die Distanz von 0,1 bis 999,9 Kilometer oder Meilen hoch.

Herunterzählen:

Wenn Sie die Trainingszeit von 1,0 bis 999 Kilometer oder Meilen einstellen, zählt der Monitor von Ihren eingestellten Werten herunter. Sobald der eingestellte Wert erreicht ist, gibt der Monitor einen Alarm aus.

## **ZIELKALORIEN**

Drücken Sie die EINGABETASTE, um die CAL-Funktion zu erreichen, und drücken Sie dann die HOCH- oder RUNTER-Taste, um den gewünschten Wert einzugeben.

Hochzählen:

Ohne die Distanzwerte einzustellen, zählt der Monitor die Distanz von 0,1 bis 999,0 hoch.

Herunterzählen:

Wenn Sie die Kalorien für das Training von 1,0 bis 999,0 einstellen, zählt der Monitor von Ihren eingestellten Werten herunter. Sobald der eingestellte Wert erreicht ist, gibt der Monitor einen Alarm aus.

## **ZIELPULSFREQUENZ**

Drücken Sie die EINGABETASTE, um die T.H.R-Funktion zu erreichen, und drücken Sie dann die HOCH- oder RUNTER-Taste, um den gewünschten Wert einzugeben.

Pulsbegrenzung:

Durch Einstellen des Pulsgrenzwerts zwischen 60 und 220 misst der Monitor Ihre Herzschläge. Sobald Sie den eingestellten Wert erreichen, blinkt der Monitor, bis Ihre Herzschläge unter Ihrem eingestellten Wert liegen.

Legen Sie die Handflächen beider Hände auf die Pulstafeln, und der Monitor zeigt Ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (BPM) auf dem LCD-Display an.

## **IHREN MONITOR ZURÜCKSETZEN**

Um die Zahlen auf Ihrem Monitor zurückzusetzen, drücken und halten Sie die Eingabetaste gedrückt. 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](mailto:CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK) zu wenden.

Sie können auch unser Support-Center unter [SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK](http://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.