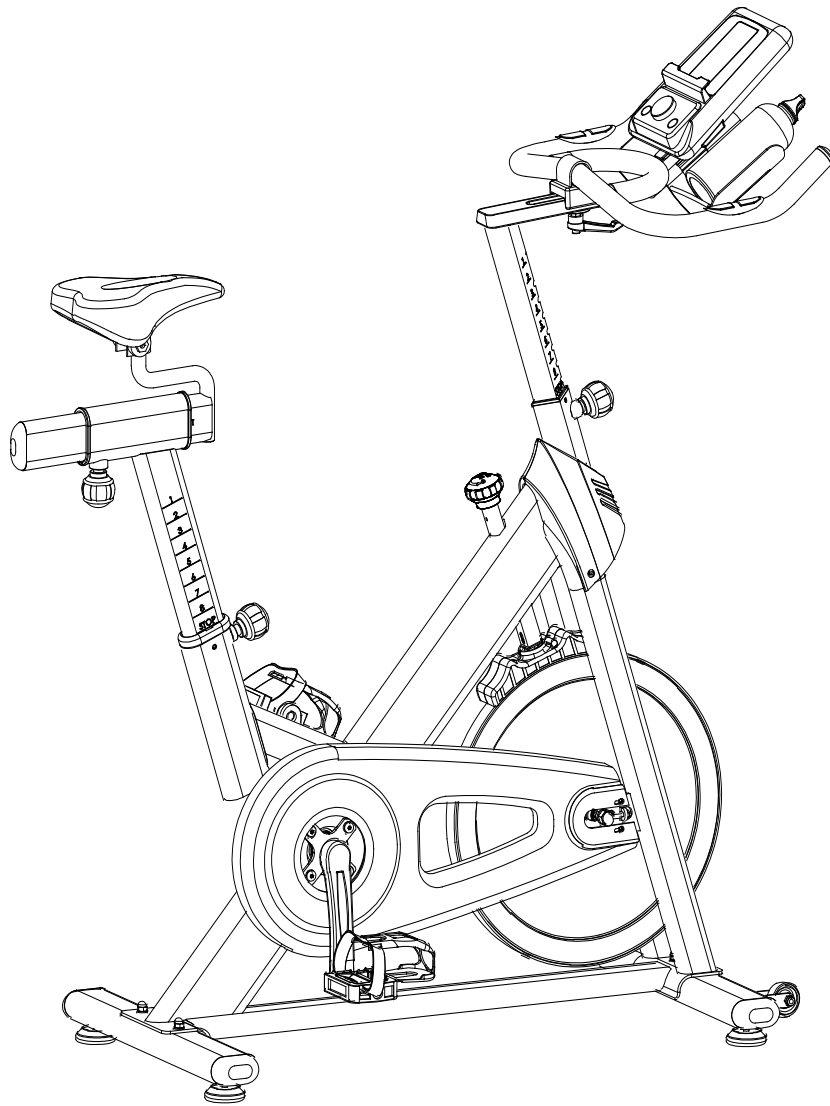


IC400 PRO INDOOR CYCLING[™]

INSTRUCTION MANUAL



ENGLISH USER MANUAL

ASSEMBLY INSTRUCTIONS AND TECHNICAL SUPPORT

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



FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!

Get the latest product information, training content and more.



CONTENTS



Exploded diagram	4
Parts list	5

1. SAFETY INSTRUCTIONS

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

2. ASSEMBLY

Preparing the site	9
Diagram	9
Content listing	10
Box contents.....	10
Tools pack.....	11
IC400 PRO assembly	12

3. OPERATION

Testing the bike operation	14
Monitor configuration	15
Data readouts	15
Monitor Instructions	16
Bluetooth.....	16
Heart rate band.....	17
iConsole app.....	17
Specifications	18

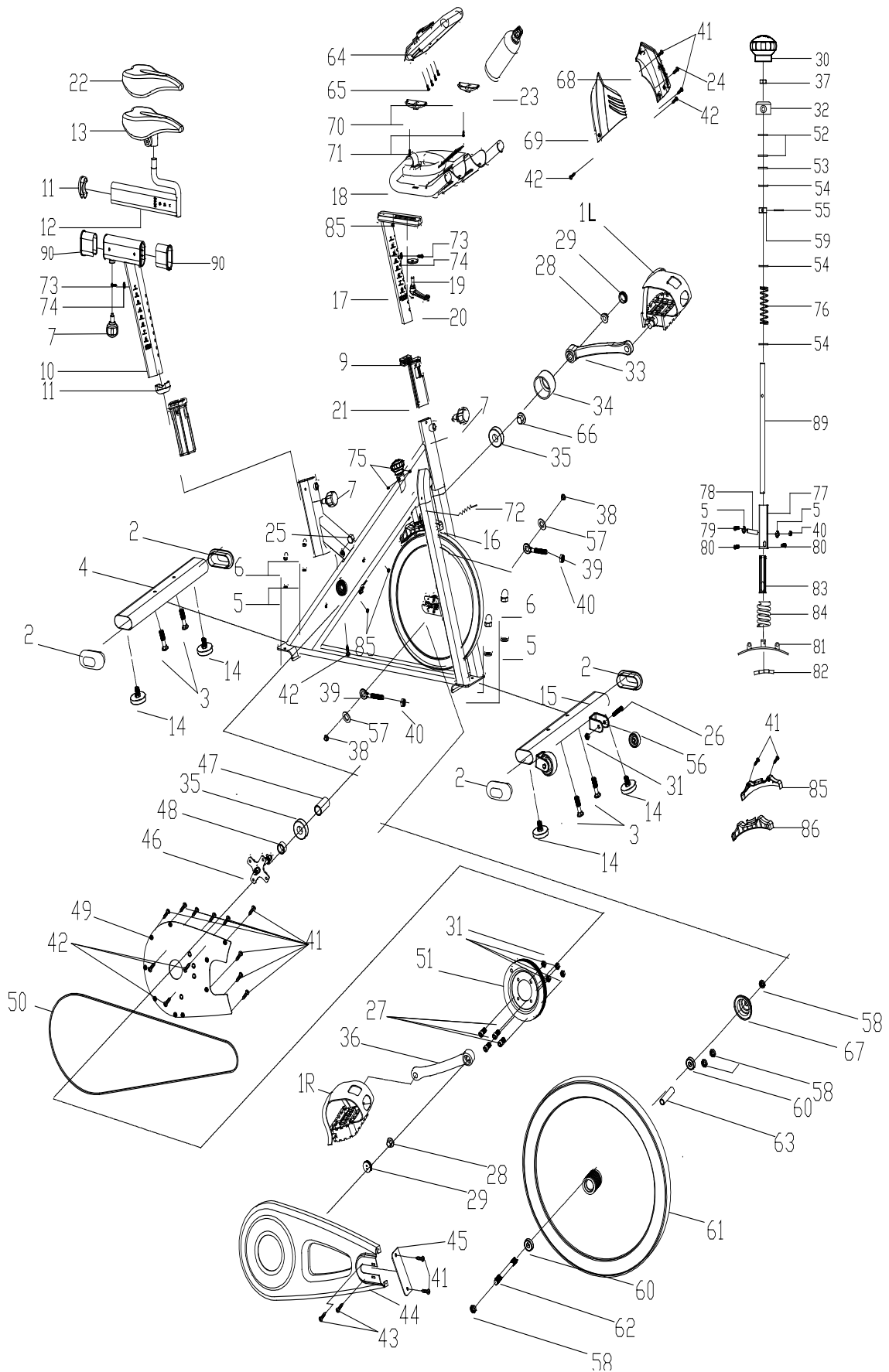
4. MAINTENANCE

Preventive maintenance activities	19
Exercise bike cleaning	20
Bike balance	20

5. ADDITIONAL INFORMATION

Contact information	22
Disclaimer	22

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST



NO.	NAME	QTY	SPEC
1	Pedal	1	JD-301V (9/16") SPD
2	End cap 1	4	80x40x1.5
3	Carriage bolt	4	GB/T 12-1988 M8x52
4	Rear stabiliser	1	WELDING
5	Flat washer	6	GB/T 95-2002 8
6	Domed nut	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
7	Spring adjustment knob	2	50x82 (M16x1.5)
8	Plastic sleeve 1	1	70x30x1.5
9	End cap 3	1	38x38x1.5
10	Vertical seat post	1	WELDING
11	End cap 2	1	70x30x1.5
12	Seat post	1	WELDING
13	Seat	1	DD-2681
14	Stopper	4	52x39/(M8x25)
15	Front stabiliser	1	WELDING
16	Main frame	1	WELDING
17	Handlebar post	1	WELDING
18	Handlebar	1	WELDING
19	Flat washer 1	2	45x10.5x4
20	L shape knob	2	M10x25
21	Plastic sleeve 2	1	38x38x1.5
22	Silicone cushion cover	1	SP-8
23	Bottle	1	73x215
24	Screw 5	1	ST2.9x12
25	End cap 1	1	22x1.5
26	Bolt	2	GB/T 5780-2000 M8x40
27	Bolt	4	GB/T 70.2-2000 M8x16
28	Fixing nut 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10x1.25
29	Crank end cap	2	23x7.5
30	Knob	1	60x113
31	Lock nut	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	Twist the fixings	1	20x34
33	Left crank	1	170x15
34	Crank cover	1	56x28
35	Bearing	2	6004ZZ
36	Right crank	1	170x15
37	Nut	4	GB/T 41-2000 M10
38	Fixing nut 2	2	GB/T 802-1988 M12x1.25 (H=16mm)
39	Fixing bolt	2	M6x54
40	Nut	3	GB/T 889.1-2000 M6
41	Screw 1	15	GB/T 845-1985 ST4.2x19
42	Screw 2	6	GB/T 15856.1-2002 ST4.2x19
43	Screw 3	2	GB/845-85 ST4.8x13
44	Outer chain cover	1	654x263x49 (507g)

NO.	NAME	QTY	SPEC
45	Little chain cover	1	108x37x3 (7g)
46	Axis	1	20x162
47	Long fixing tube	1	25x20.2x41.2
48	Short fixing tube	1	25x20.5x10.5
49	Inner chain cover	1	451x260x2 (250g)
50	Belt	1	5PK52
51	Belt wheel	1	200x24
52	Washer 2	1	20x14x2
53	Spring 1	3	18x70
54	Screw rod	1	13.5x145
55	Washer 2	1	M10
56	Wheel	1	50x23
57	Flat washer	2	GB/T 95-2002 12
58	Fixing nut 2	2	M12x1.25 H=6
59	Fixing tube	2	16x12.1x35
60	Bearing	1	6001ZZ
61	Flywheel	2	453x27(22kg)
62	Flywheel shaft	1	12x160
63	Fixing tube	1	16x12.2x56.1
64	Computer	1	SI-8210
65	Bolt 3	1	GB/T 5780-2000 M5x10
66	Nut	4	M20x1.0
67	Flywheel cover	1	59x35
68	Left protective cover	1	209x164x88
69	Right protective cover	1	209x164x83
70	Pulse	1	
71	Screw 5	2	GB/845-85 ST4.2x25
72	Sensor	2	SR-202
73	Screw 4	1	GB/845-85 ST4.8x13
74	Spring washer 1	2	GB/T 859-1987 5
75	Bolt 1	2	GB/T77-2007 M6x6
76	Brake spring	1	2x15
77	The brake connection assembly	1	18x18x1.2
78	The trachea	1	7.5x6x28
79	Bolt 6	1	GB/T 70.1-2000 M6x35
80	Bolt 7	2	GB/T 70.1-2000 M6x12
81	The brake block assembly	1	WELDING
82	High magnetic	5	28x20x3
83	The brake guide sleeve	1	18x18x1.2
84	Corrugated casing	1	60x42x90
85	The left front magnetic control brake decoration cover	1	192x30x51
86	The right front magnetic control brake decoration cover	1	192x36x51
87	Plastic ring	2	20x9x3
88	End cap 1	3	14x14

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 150kg/ 23.62 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

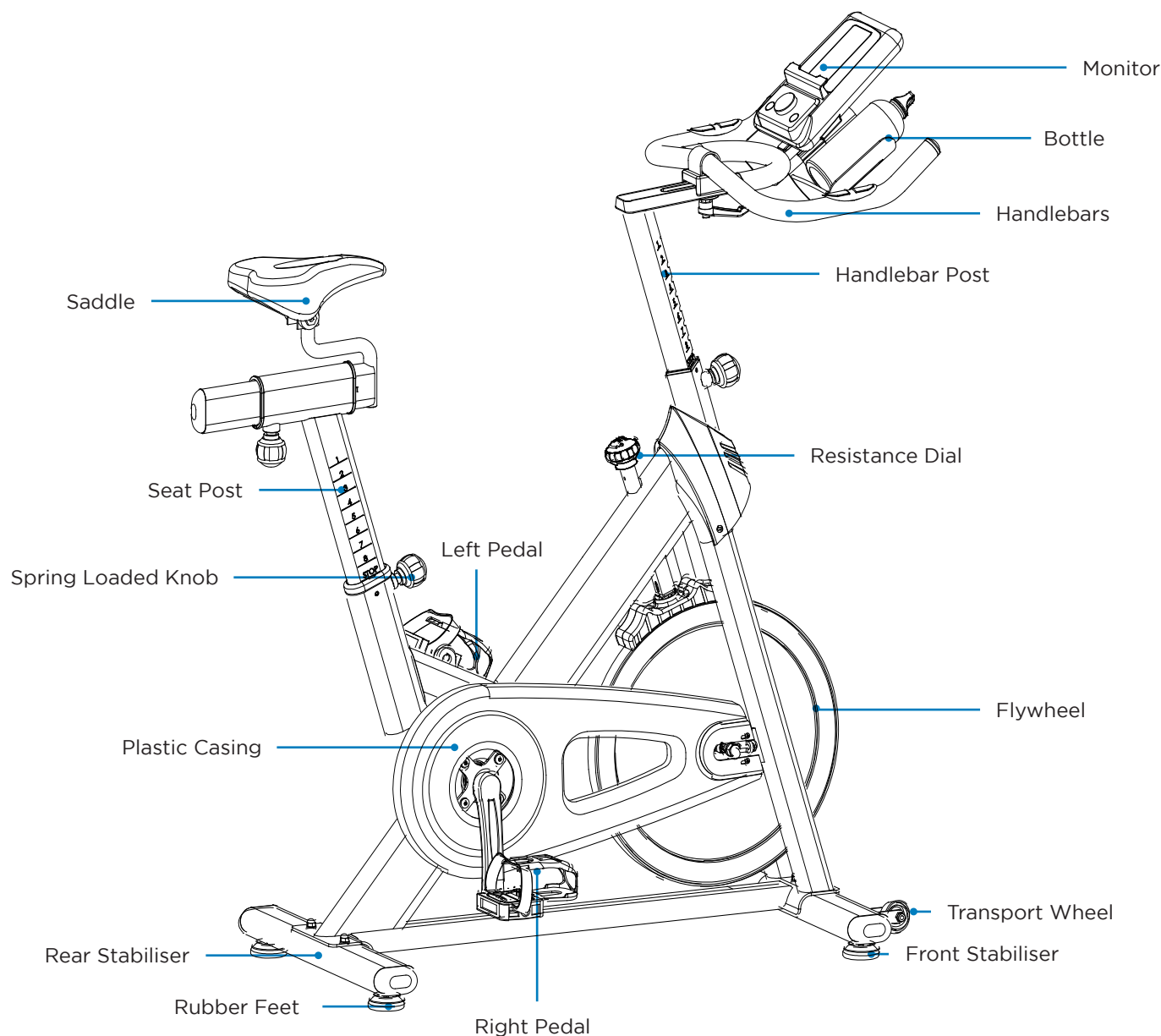


PREPARING SITE

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.

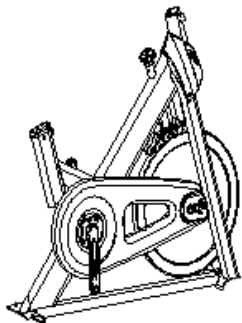
DIAGRAM



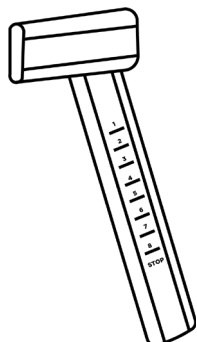
CONTENT LISTING

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.

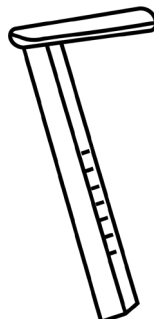
BOX 1 CONTENTS



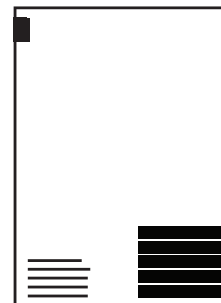
Exercise Bike Base



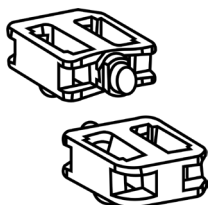
Vertical Seat Post



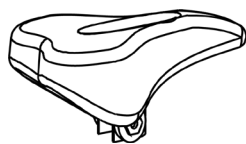
Handlebar Post



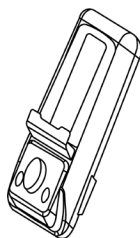
Manual



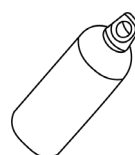
Pedals x2



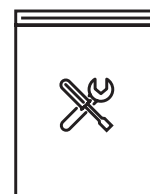
Saddle



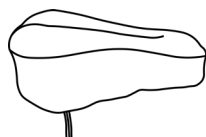
Monitor



Bottle

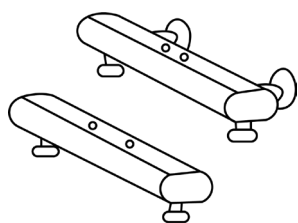


Tools Pack²

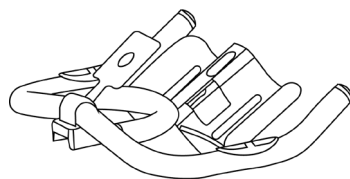


Gel Seat Cover

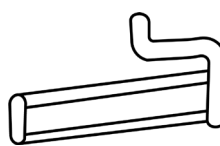
BOX 2 CONTENTS



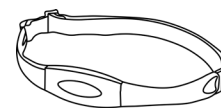
Front and Rear Stabilisers



Handlebars

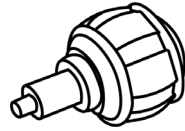


Horizontal Seat Post

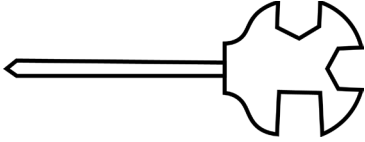


Heart Rate Band

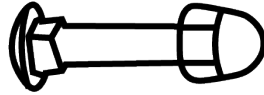
TOOLS PACK



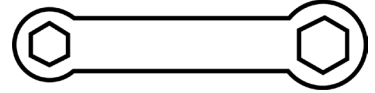
Spring Loaded Knob
x3



Multi-tool
x1



M8*52 Carriage Bolts
x4

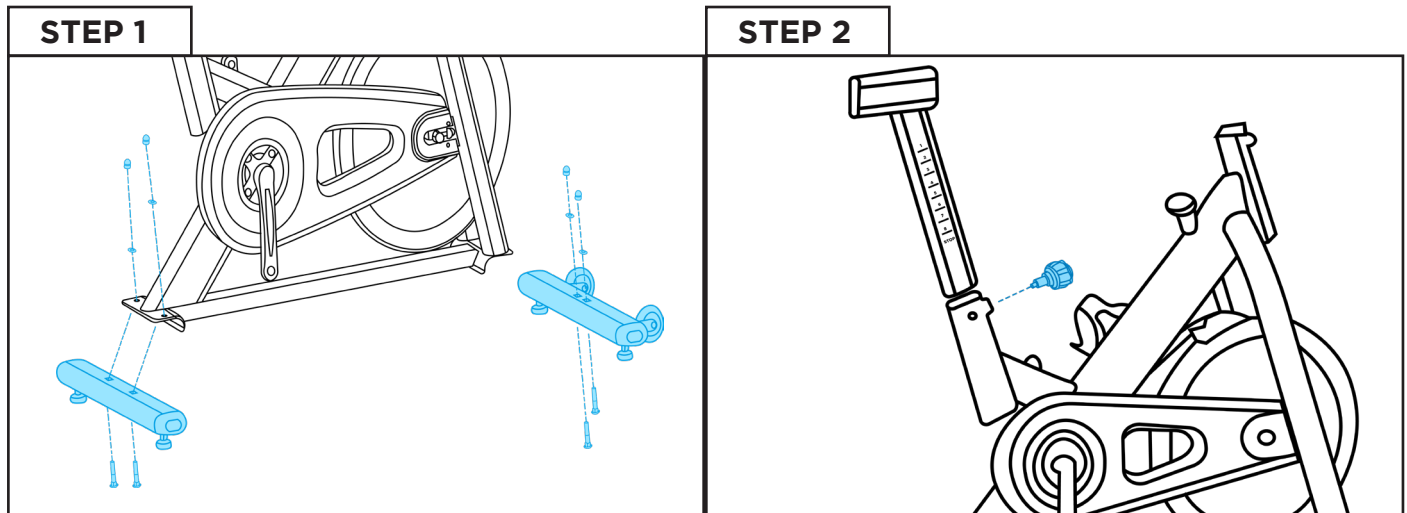


Wrench
x1

IC400 PRO ASSEMBLY

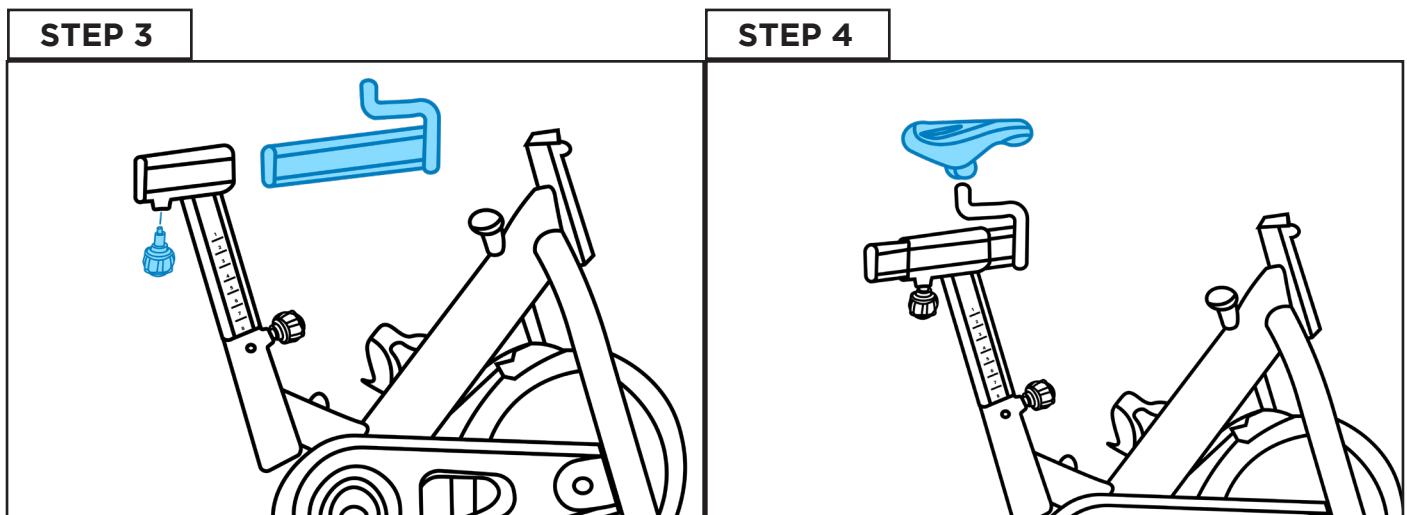
The bike has been assembled and tested at the factory, so you shouldn't have any problems putting all the parts together. Components are designed to fit together, and only basic tools are required for the assembly process. Inside the box you will find a Tools Pack (Hex Allen Key, Multi-tool, Washers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

To assemble your JLL IC400 PRO please follow these easy steps:



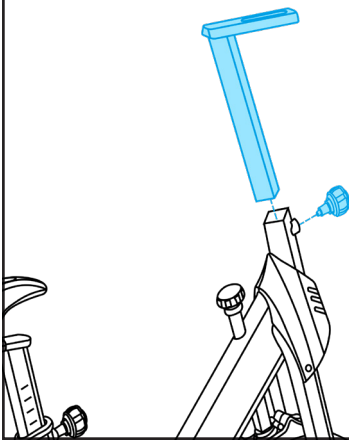
Attach the front and rear stabilisers to the main frame using 4 x M8*52 carriage bolts, 4 x flat washers and 4 x M8 domed nuts.

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

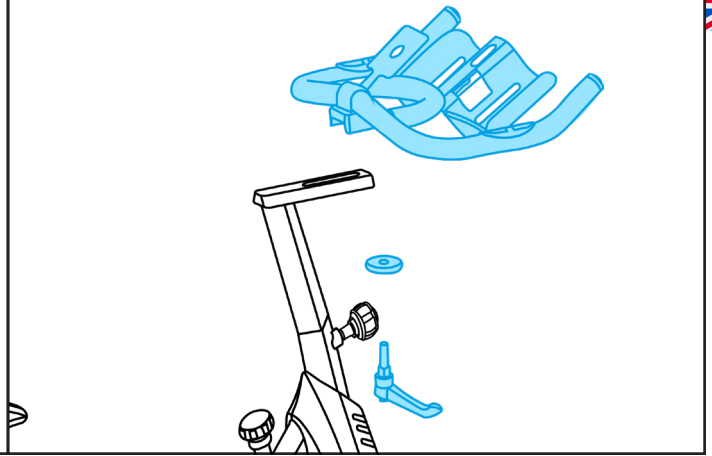


Attach the horizontal seat post to the vertical seat post and secure using a spring loaded knob and large washer.

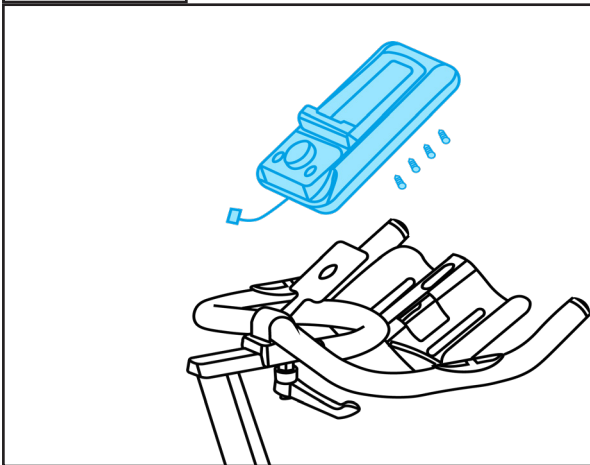
Attach the saddle to the seat post and tighten both sides using the mutli-tool and wrench.

**STEP 5**

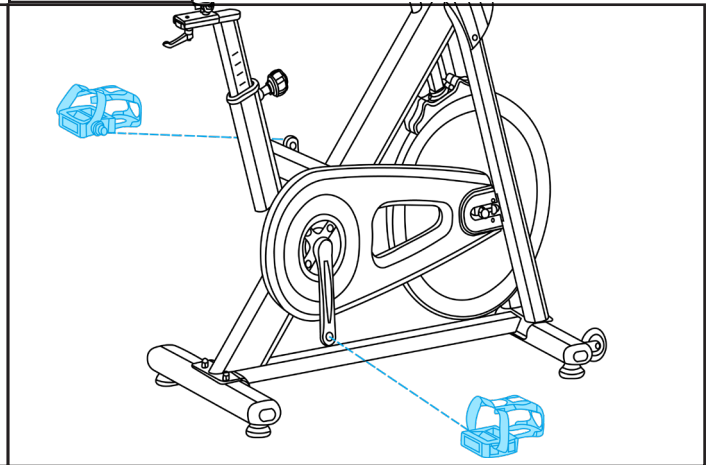
Slide the handlebar post into the frame and secure using the spring loaded knob.

STEP 6

Attach the handlebars to the post using one large flat washer and the L shaped knob.


STEP 7

Slide the monitor onto the bracket and secure using the four screws found in the back of the monitor. Also, 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.

3 OPERATION

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

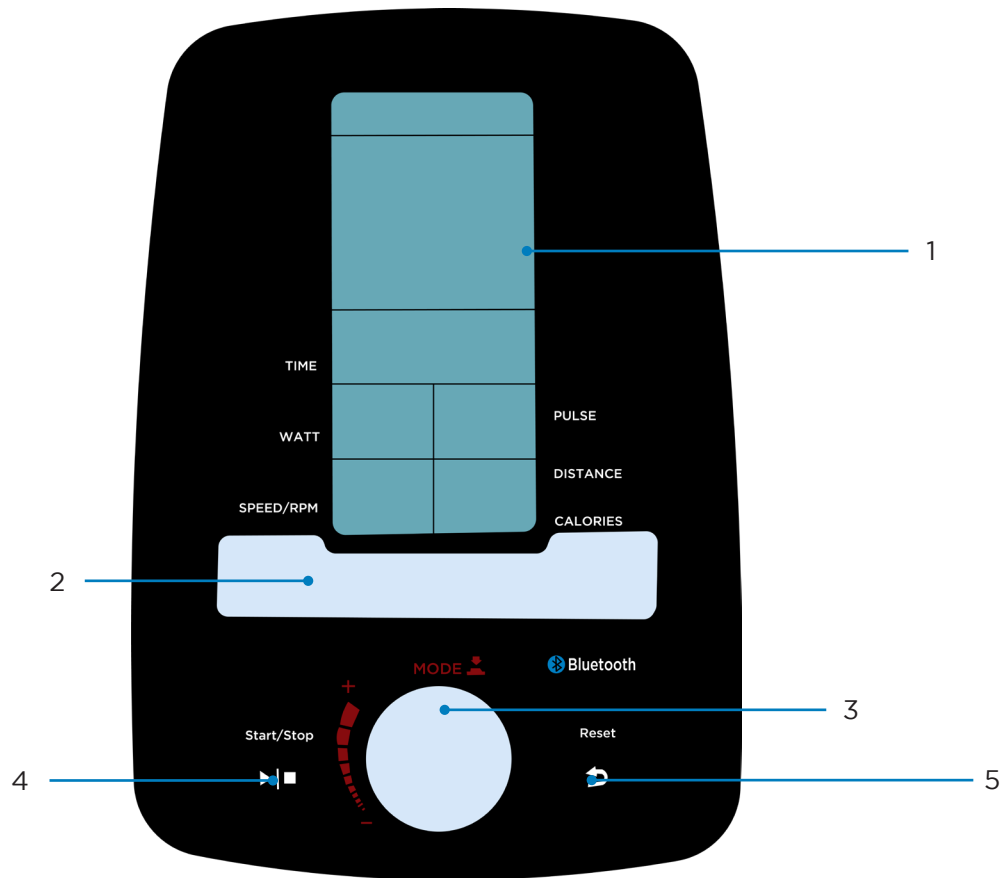
TESTING THE BIKE OPERATION

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

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

WARNING: HEAVY EQUIPMENT

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



1	LCD display	4	Start/Stop Button
2	Tablet Holder	5	Reset Button
3	Dial/Mode Button		

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 *minutes/seconds*.
- **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:** Displays the revolutions per minute.
- **Watt:** Displays the power consumption during your workout.
- **Pulse:** Displays your current heart rate in PPM (pulsations per minute).
- **Scan Mode:** Displays each function continuously one after another.

MONITOR INSTRUCTIONS

POWER ON

Insert the batteries into the back of the monitor, this will initiate the power along with a buzzer sound. All the LCD segments will be shown then you will be able to go to the user setting mode. After 4 minutes of no activity the monitor will power off.

USER DATA SETTINGS

Use the silver dial to select a user group from 1-4, press the dial to select. From then on you can set the gender, age, height (in) and weight (kg).

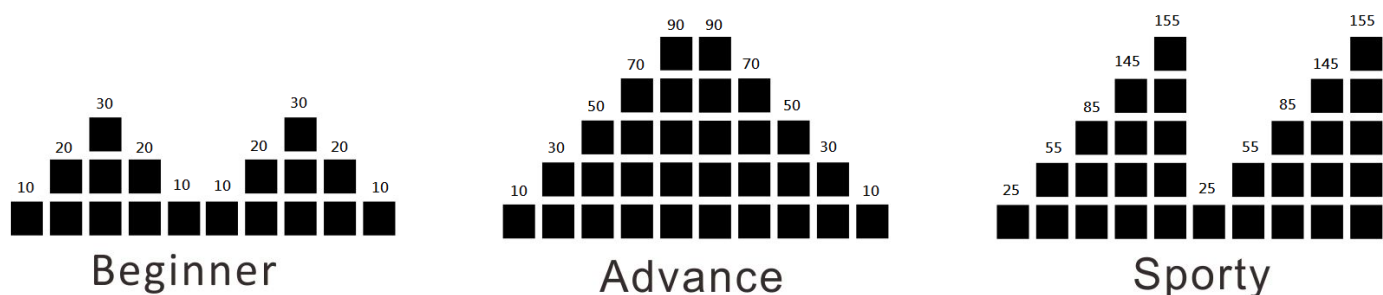
WORKOUT MODE SELECTION

After entering the data settings use the dial to select the workout mode. You can target time, distance, calories, heart rate, watt and watt program. Press the start/stop button to begin the workout. The pre-set value for target time is 10:00, the value for distance is 5.0, the value for calories is 100 and the value for heart rate is also 100. All other functions will display as normal once the program has been started. It is invalid to press the reset or silver dial during the workout.

WATT PROGRAM

Use the dial to select: Beginner, Advance or Sporty

Next set the duration of your workout, when you begin all the other settings will display accordingly. The graphic will also show both you and a coach going head to head in a race simulation.



BLUETOOTH FUNCTION

This monitor is equipped with Bluetooth which is designed to connect to the iConsole app which can be downloaded from the app store or google play on your device.

Bluetooth also allows you to connect to a heart rate band or smart watch should you have one.

HEART RATE BAND

The heart rate band must be placed tightly around your chest with the sensor having skin contact consistently throughout any workout. Align the sensor approximately with your diaphragm. There is no on/off switch, the band will connect automatically to the monitor once a pulse signal is read.



ICONSOLE APP

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



ICONSOLE APP INSTRUCTIONS

SPECIFICATIONS

Display	LCD Displays: Time, Speed, Distance, Calories, RPM, Watt, Pulse and Scan
Transport	Built-in wheels.
Flywheel	22kg flywheel which allows a smooth ride for beginners or a challenging and tough workout for serious athletes.
Resistance	Adjustable levels of resistance. Easily adjusts with the turn of a knob.
Safety	Emergency stop feature.
Crank	3 piece crank system on the pedals making it stronger and more reliable.
Seat	Fully adjustable seat can be moved up and down or forwards and backwards.
Pedals	SPD compatible pedals.
Handlebars	Ergonomic adjustable handlebars can be moved vertically and horizontally.
Maximum User Weight	150 kg, 23.62 St or 330 lb
Occupying Area	125.5cm (Length) x 54cm (Width) x 141.5cm (Height)
Packaging Dimensions	Box 1 - 107.5cm (length) x 19.5cm (width) x 93cm (height), Box 2 - 55cm (length) x 36.5cm (width) x 16.5cm (height)
Gross Weight	Box 1: 59kg Box 2: 10kg
Net Weight	Box 1: 53kg Box 2: 9kg

4 MAINTENANCE



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

JLL® are not responsible for performing regular inspection and maintenance actions for your machine. JLL® representatives are available to answer any questions that you may have on +44 (0)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.....	25
Liste de pièces.....	26

1. INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Précautions de sécurité de l'utilisateur.....	28
Avant l'utilisation.....	28
Pendant l'utilisation.....	28
Précautions de sécurité pendant l'exercice.....	28
Précautions de sécurité de l'établissement.....	29
Autocollants d'avertissement.....	29

2. ASSEMBLAGE

Préparation du site.....	30
Diagramme.....	30
Liste du contenu.....	31
Contenu de la boîte.....	31
Kit d'outils.....	32
Assemblage de l'IC400 Pro.....	33

3. FONCTIONNEMENT

Test du fonctionnement du vélo.....	35
Configuration du moniteur.....	36
Affichage des données.....	36
Instructions du moniteur.....	37
Bluetooth.....	37
Ceinture de fréquence cardiaque.....	38
Application iConsole.....	38
Spécifications.....	39

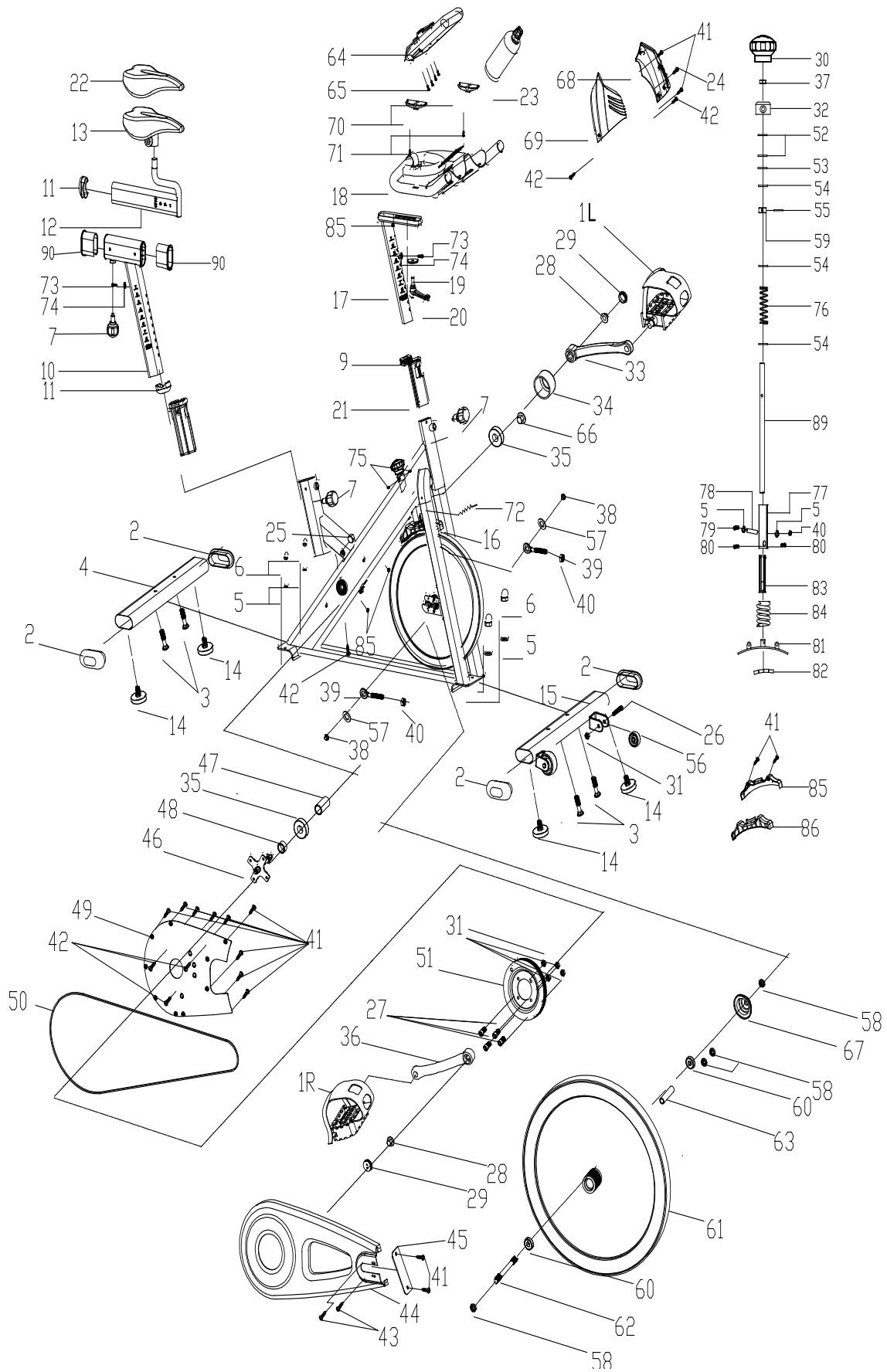
4. MAINTENANCE

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



LISTE DES PIÈCES

NO.	NAME	QTY	SPEC
1	Pédale	1	JD-301V (9/16") SPD
2	Capuchon d'extrémité 1	4	80x40x1.5
3	Boulon à carrosserie	4	GB/T 12-1988 M8x52
4	Stabilisateur arrière	1	Soudage
5	Rondelle plate	6	GB/T 95-2002 8
6	Écrou bombé	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
7	Bouton de réglage du ressort	2	50x82 (M16x1.5)
8	Manchon en plastique 1	1	70x30x1.5
9	Capuchon d'extrémité 3	1	38x38x1.5
10	Tige de selle verticale	1	Soudage
11	Capuchon d'extrémité 2	1	70x30x1.5
12	Tige de selle	1	Soudage
13	Selle	1	DD-2681
14	Butée	4	52x39/(M8x25)
15	Stabilisateur avant	1	Soudage
16	Cadre principal	1	Soudage
17	Potence de guidon	1	Soudage
18	Guidon	1	Soudage
19	Rondelle plate 1	2	45x10.5x4
20	Bouton en forme de L	2	M10x25
21	Manchon en plastique 2	1	38x38x1.5
22	Housse de coussin en silicone	1	SP-8
23	Bouteille	1	73x215
24	Vis 5	1	ST2.9x12
25	Capuchon d'extrémité 1	1	22x1.5
26	Boulon	2	GB/T 5780-2000 M8x40
27	Boulon	4	GB/T 70.2-2000 M8x16
28	Écrou de fixation 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10x1.25
29	Capuchon d'extrémité de manivelle	2	23x7.5
30	Bouton	1	60x113
31	Écrou de blocage	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	Torsion des fixations	1	20x34
33	Manivelle gauche	1	170x15
34	Couvre-manivelle	1	56x28
35	Roulement	2	6004ZZ
36	Manivelle droite	1	170x15
37	Écrou	4	GB/T 41-2000 M10
38	Écrou de fixation 2	2	GB/T 802-1988 M12x1.25 (H=16mm)
39	Boulon de fixation	2	M6x54
40	Écrou	3	GB/T 889.1-2000 M6
41	Vis 1	15	GB/T 845-1985 ST4.2x19
42	Vis 2	6	GB/T 15856.1-2002 ST4.2x19
43	Vis 3	2	GB/845-85 ST4.8x13
44	Couvercle de chaîne externe	1	654x263x49 (507g)

NO.	NAME	QTY	SPEC
45	Petit couvercle de chaîne	1	108x37x3 (7g)
46	Axe	1	20x162
47	Tube de fixation long	1	25x20.2x41.2
48	Tube de fixation court	1	25x20.5x10.5
49	Couvercle de chaîne interne	1	451x260x2 (250g)
50	Courroie	1	5PK52
51	Poulie de courroie	1	200x24
52	Rondelle 2	1	20x14x2
53	Ressort 1	3	18x70
54	Tige filetée	1	13.5x145
55	Rondelle 2	1	M10
56	Roue	1	50x23
57	Rondelle plate	2	GB/T 95-2002 12
58	Écrou de fixation 2	2	M12x1.25 H=6
59	Tube de fixation	2	16x12.1x35
60	Roulement	1	6001ZZ
61	Volant d'inertie	2	453x27(22kg)
62	Arbre du volant d'inertie	1	12x160
63	Tube de fixation	1	16x12.2x56.1
64	Ordinateur	1	SI-8210
65	Boulon 3	1	GB/T 5780-2000 M5x10
66	Écrou	4	M20x1.0
67	Couvercle de volant d'inertie	1	59x35
68	Couvercle protecteur gauche	1	209x164x88
69	Couvercle protecteur droit	1	209x164x83
70	Pouls	1	
71	Vis 5	2	GB/845-85 ST4.2x25
72	Capteur	2	SR-202
73	Vis 4	1	GB/845-85 ST4.8x13
74	Rondelle ressort 1	2	GB/T 859-1987 5
75	Boulon 1	2	GB/T77-2007 M6x6
76	Ressort de frein	1	2x15
77	Ensemble de connexion de frein	1	18x18x1.2
78	La trachée	1	7.5x6x28
79	Boulon 6	1	GB/T 70.1-2000 M6x35
80	Boulon 7	2	GB/T 70.1-2000 M6x12
81	Ensemble de bloc de frein	1	Soudage
82	Aimant haute intensité	5	28x20x3
83	Manchon guide de frein	1	18x18x1.2
84	Gaine ondulée	1	60x42x90
85	Couvercle de décoration de frein à contrôle magnétique avant gauche	1	192x30x51
86	Couvercle de décoration de frein à contrôle magnétique avant droit	1	192x36x51
87	Bague en plastique	2	20x9x3
88	Capuchon d'extrémité 1	3	14x14

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 150kg/ 23.62 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.

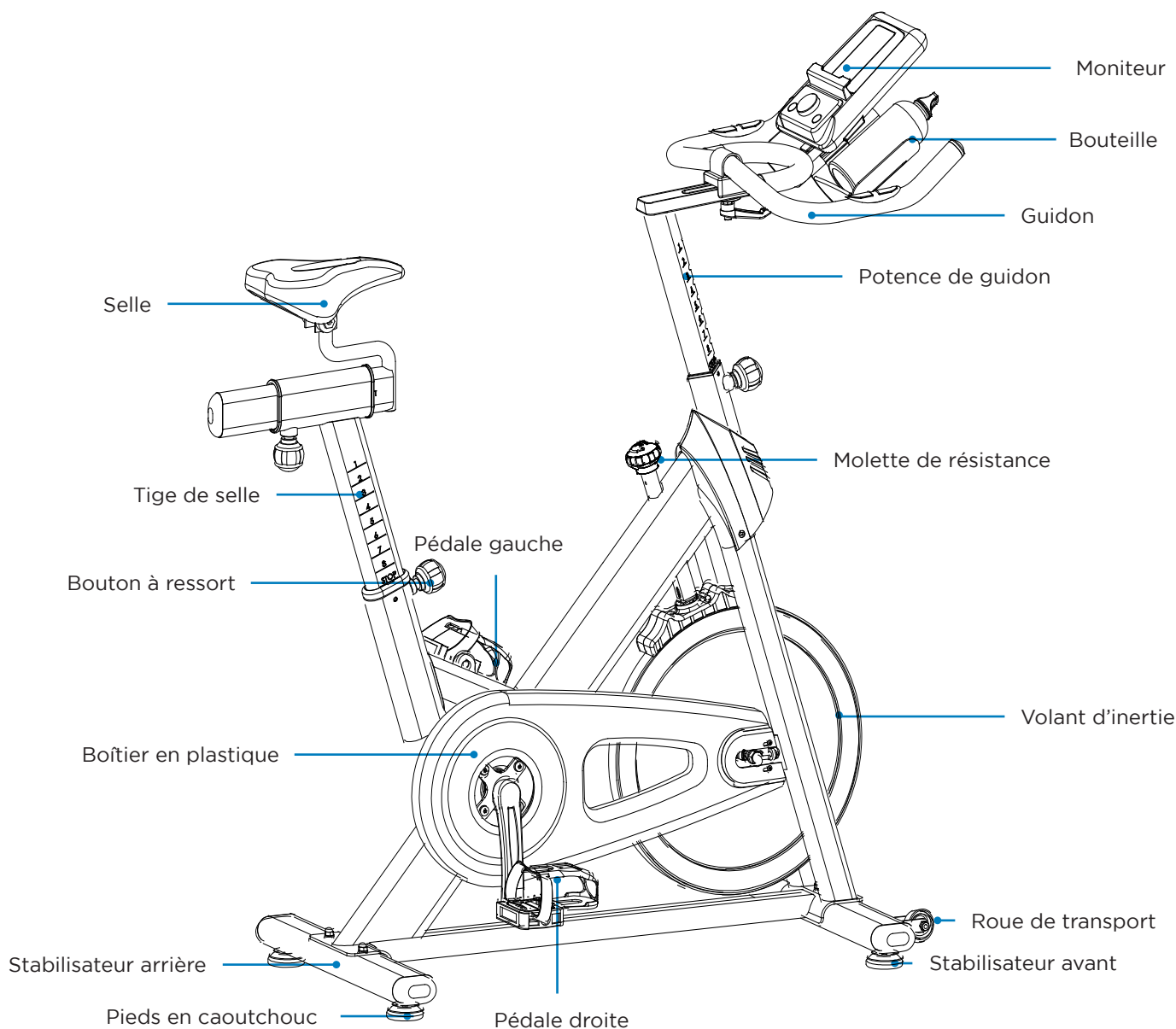
2 ASSEMBLAGE

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.

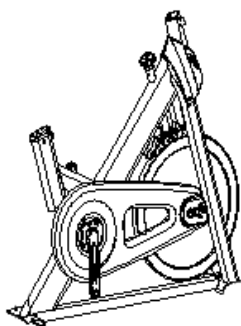
DIAGRAMME



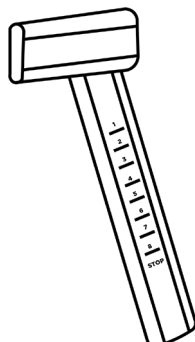
LISTE DU CONTENU

Voir le diagramme (à gauche) et la liste des contenus (ci-dessous) pour le contenu de la boîte du vélo d'exercice. Consultez le chapitre du Service Client pour les coordonnées si des pièces sont manquantes.

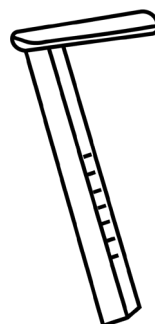
CONTENU DE LA BOÎTE 1



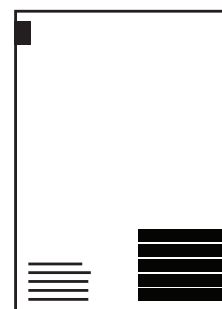
Base du vélo d'exercice



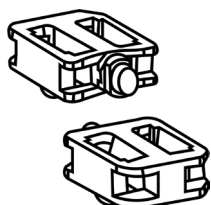
Tige de selle verticale



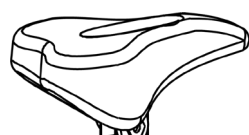
Potence de guidon



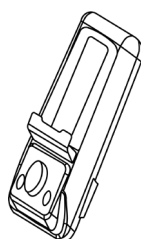
Manuel



Pédales x2



Selle



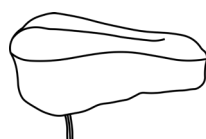
Moniteur



Bouteille

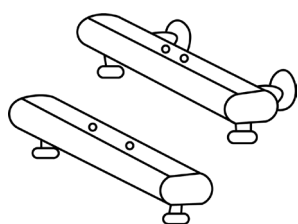


Kit d'outils

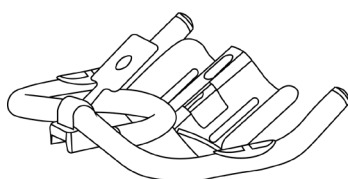


Housse de siège en gel

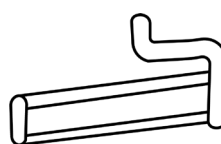
CONTENU DE LA BOÎTE 2



Stabilisateurs avant et arrière



Guidon

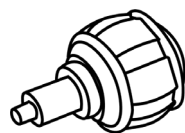


Tige de selle horizontale

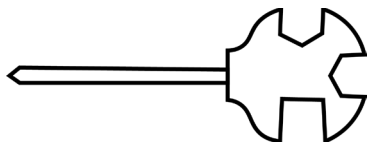


Ceinture cardiofréquence-mètre

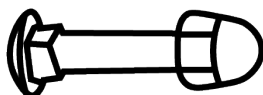
KIT D'OUTILS



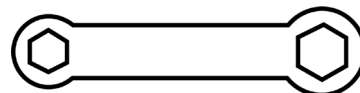
Bouton à ressort
x3



Outil multifonction
x1



Boulons à tête ronde M852
x4

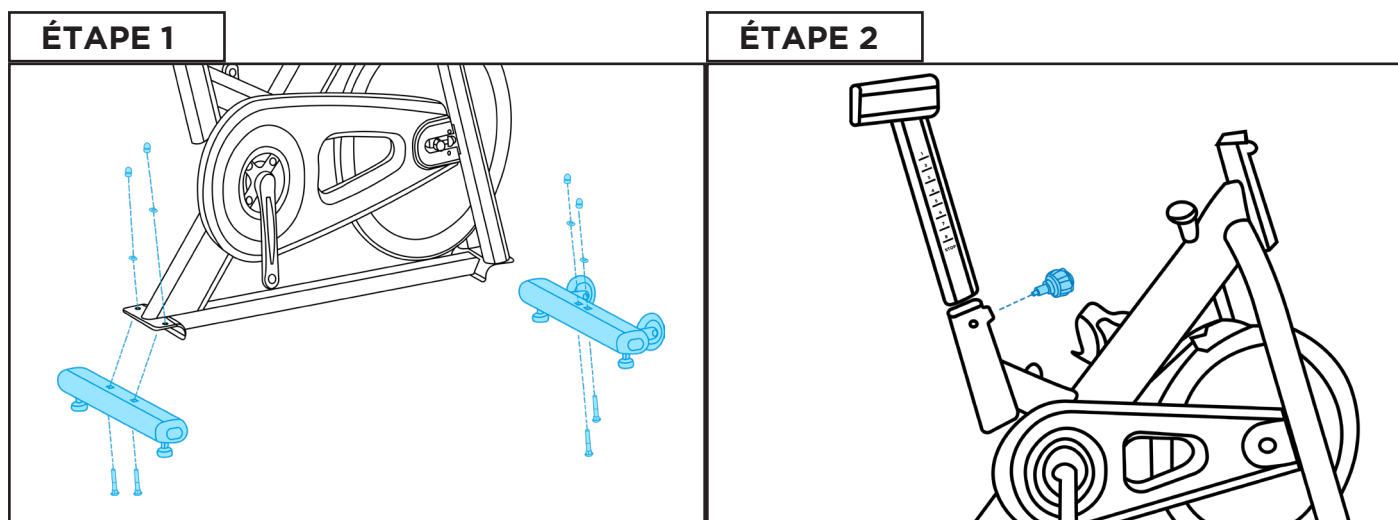


Clé à molette
x1

MONTAGE DU MODÈLE IC400 PRO

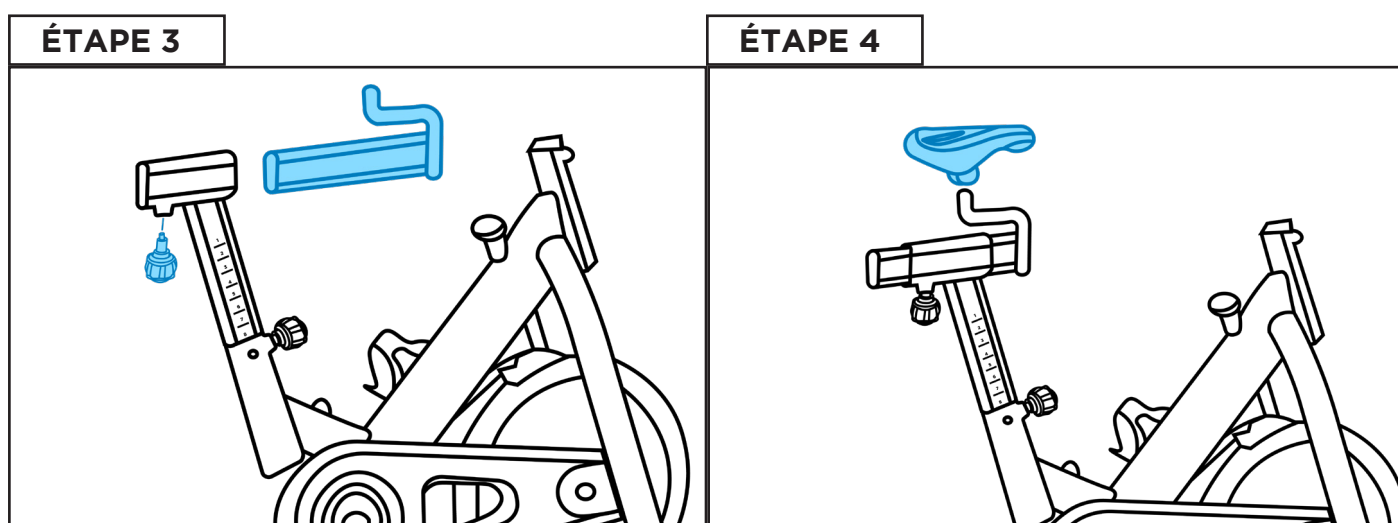
Le vélo a été assemblé et testé en usine, vous ne devriez donc pas rencontrer de problèmes pour assembler toutes les pièces. Les composants sont conçus pour s'emboîter, et seuls des outils de base sont nécessaires pour le processus d'assemblage. À l'intérieur de la boîte, vous trouverez un kit d'outils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

Pour assembler votre JLL IC400 Pro, suivez ces étapes simples:



Attachez les stabilisateurs avant et arrière au cadre principal en utilisant 4 boulons carrosserie M8*52, 4 rondelles plates et 4 écrous M8 à tête bombée.

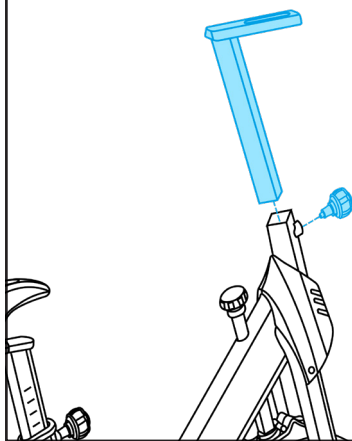
Faites glisser le tube de selle vertical dans le cadre et fixez-le en utilisant le bouton à ressort.



Attachez le tube de selle horizontal au tube de selle vertical et fixez-le en utilisant un bouton à ressort et une grande rondelle.

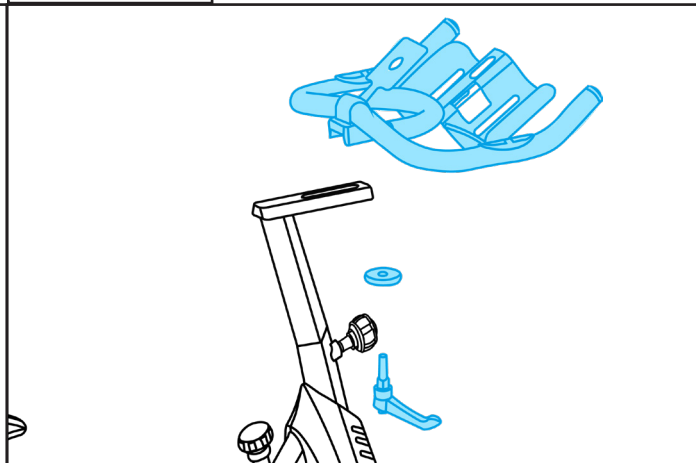
Attachez la selle au tube de selle et serrez des deux côtés à l'aide de l'outil multifonction et de la clé.

ÉTAPE 5



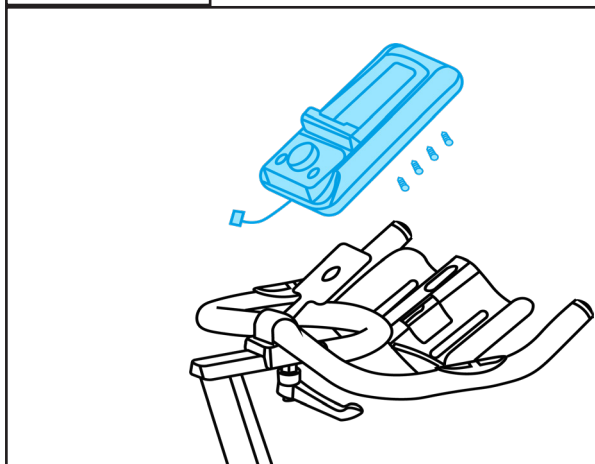
Faites glisser le tube de guidon dans le cadre et fixez-le en utilisant le bouton à ressort.

ÉTAPE 6



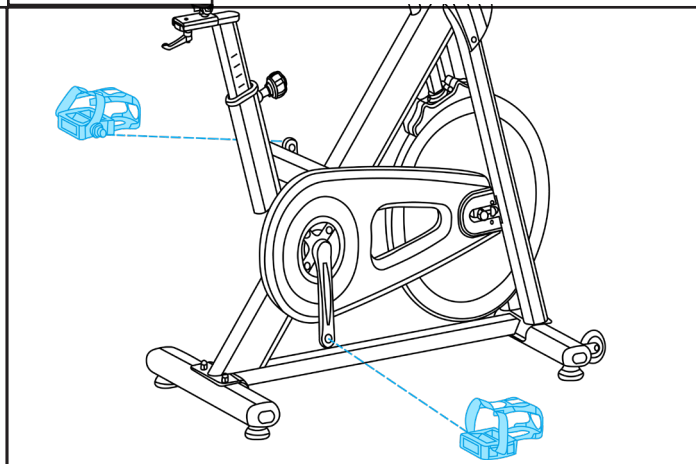
Fixez le guidon au support en utilisant une grande rondelle plate et le bouton en forme de L.

ÉTAPE 7




Faites glisser le moniteur sur le support et fixez-le en utilisant les quatre vis situées à l'arrière du moniteur. Assurez-vous également de connecter le câble du capteur.

ÉTAPE 8



Connectez les pédales à leurs manivelles respectives. La pédale droite doit être vissée dans le sens horaire et la pédale gauche dans le sens antihoraire.

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

3 FONCTIONNEMENT



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

TEST DE FONCTIONNEMENT DU VÉLO

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

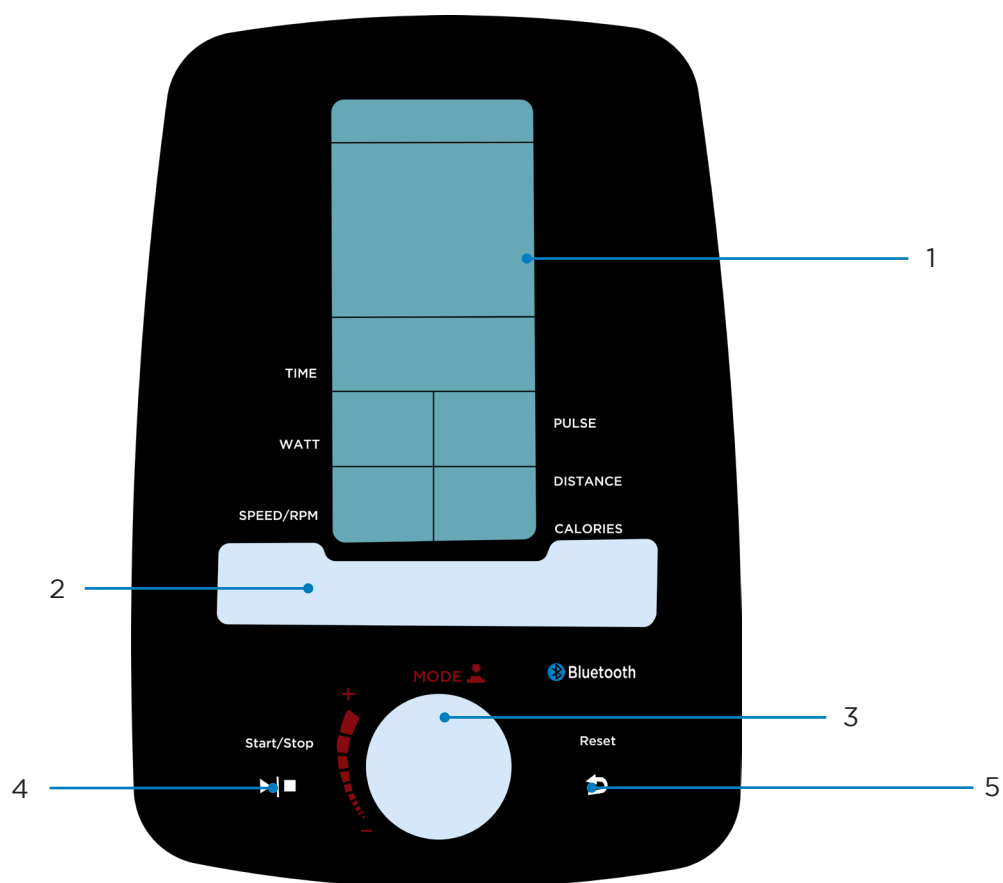
1. Sans personne sur le vélo, tournez le bouton de résistance dans le sens des aiguilles d'une montre et dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et vérifiez si les aimants se rapprochent ou s'éloignent du volant d'inertie.
2. Asseyez-vous maintenant sur le vélo et commencez à pédaler. Tournez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

⚠ AVERTISSEMENT : ÉQUIPEMENT LOURD

Il est recommandé qu'au moins deux personnes soulèvent, déplacent et assemblent le vélo.

Utilisez des méthodes de levage sûres.

CONFIGURATION DU MONITEUR



1	Affichage LCD	4	Bouton de démarrage/arrêt
2	Support de tablette	5	Bouton de réinitialisation
3	Bouton de sélection/mode		

AFFICHAGES DE DONNÉES

Pendant votre exercice, le vélo enregistre les données suivantes :

- **Temps** : Le temps total passé à faire de l'exercice. Affichage en minutes/secondes.
- **Vitesse** : Votre vitesse actuelle, affichée en miles par heure (mph).
- **Distance** : La distance totale accumulée, en miles, pendant votre séance.
- **Calories** : Le nombre total de calories brûlées pendant votre séance.
- **RPM** : Affiche les tours par minute.
- **Watt** : Affiche la consommation de puissance pendant votre séance.
- **Pouls** : Affiche votre fréquence cardiaque actuelle en BPM (battements par minute).
- **Mode Scan** : Affiche chaque fonction de manière continue l'une après l'autre.



ALLUMER

Insérez les piles à l'arrière du moniteur. Cela va initier l'alimentation avec un son de buzzer. Tous les segments LCD seront affichés, puis vous pourrez accéder au mode de réglage utilisateur. Après 4 minutes d'inactivité, le moniteur s'éteindra automatiquement.

PARAMÈTRES DES DONNÉES UTILISATEUR

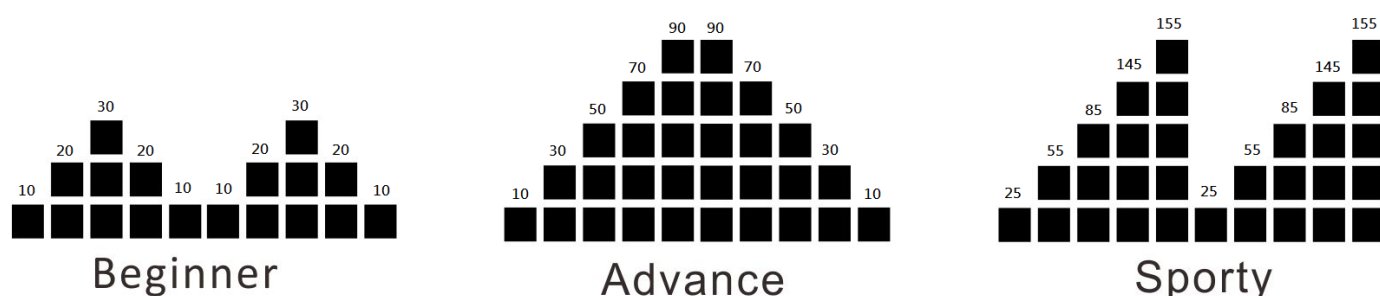
Utilisez le cadran argenté pour sélectionner un groupe d'utilisateurs de 1 à 4, appuyez sur le cadran pour sélectionner. Ensuite, vous pourrez définir le sexe, l'âge, la taille (en pouces) et le poids (en kg).

SÉLECTION DU MODE D'ENTRAÎNEMENT

Après avoir entré les paramètres des données, utilisez le cadran pour sélectionner le mode d'entraînement. Vous pouvez cibler le temps, la distance, les calories, la fréquence cardiaque, le watt et le programme de watt. Appuyez sur le bouton de démarrage/arrêt pour commencer l'entraînement. La valeur prédéfinie pour le temps cible est 10:00, pour la distance c'est 5.0, pour les calories c'est 100 et pour la fréquence cardiaque c'est aussi 100. Toutes les autres fonctions s'afficheront normalement une fois le programme lancé. Il est invalide d'appuyer sur le bouton de réinitialisation ou sur le cadran argenté pendant l'entraînement.

PROGRAMME DE WATT

Utilisez le cadran pour sélectionner : Débutant, Avancé ou Sportif. Ensuite, définissez la durée de votre séance d'entraînement. Lorsque vous commencez, tous les autres paramètres s'afficheront en conséquence. Le graphique montrera également une simulation de course entre vous et un coach, tête-à-tête.



FONCTION BLUETOOTH

Ce moniteur est équipé de Bluetooth conçu pour se connecter à l'application iConsole, téléchargeable depuis l'App Store ou Google Play sur votre appareil. Bluetooth permet également de se connecter à une ceinture cardiaque ou une montre connectée si vous en avez une.

BANDE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

La ceinture de fréquence cardiaque doit être placée fermement autour de votre poitrine avec le capteur en contact constant avec la peau pendant toute la séance d'entraînement. Alignez approximativement le capteur avec votre diaphragme. Il n'y a pas de bouton marche/arrêt ; la ceinture se connectera automatiquement au moniteur dès qu'un signal de pouls est détecté.



APPLICATION ICONSOLE

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



INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION ICONSOLE

SPÉCIFICATIONS

Affichage	Affichage LCD - Temps, Vitesse, Distance, Calories, RPM, Watt, Pouls et Scan
Transport	Roues intégrées
Roue d'inertie	Roue d'inertie de 22 kg offrant une conduite fluide pour les débutants ou un entraînement difficile et intense pour les athlètes sérieux.
Résistance	Niveaux de résistance réglables
Sécurité	Fonction d'arrêt d'urgence
Manivelle	Système de pédalier à trois pièces offrant une plus grande robustesse et fiabilité
Siège	Siège entièrement réglable pouvant être déplacé vers le haut et vers le bas, ainsi que vers l'avant et vers l'arrière
Pédales	Pédales compatibles SPD
Guidon	Guidon ergonomique réglable pouvant être déplacé verticalement et horizontalement
Poids maximum de l'utilisateur	150 kg, 23.62 St or 330 lb
Surface occupée	125.5cm (Longueur) x 54cm (Largeur) x 141.5cm (Hauteur)
Dimensions de l'emballage	Box 1 - 107.5cm (Longueur) x 19.5cm (Largeur) x 93cm (Hauteur), Box 2 - 55cm (Longueur) x 36.5cm (Largeur) x 16.5cm (Hauteur)
Poids brut	Boîte 1: 59kg Boîte 2: 10kg
Poids net	Boîte 1: 53kg Boîte 2: 9kg

4 MAINTENANCE

L'entretien doit être effectué régulièrement. La réalisation d'actions d'entretien peut contribuer à assurer un fonctionnement sûr et sans problème de tout l'équipement JLL®.

JLL® n'est pas responsable de la réalisation d'inspections et d'actions d'entretien régulières pour votre machine. Les représentants de JLL® sont disponibles pour répondre à toutes les questions que vous pourriez avoir au +44 (0)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.....	46
Teileliste.....	47

1. SICHERHEITSHINWEISE

Sicherheitsvorkehrungen des Benutzers.....	49
Vor der Verwendung.....	49
Während der Verwendung.....	49
Sicherheitsvorkehrungen beim Training.....	49
Sicherheitsvorkehrungen für die Einrichtung.....	50
Warnaufkleber.....	50

2. MONTAGE

Sitevorbereitung.....	51
Diagramm.....	51
Inhaltsverzeichnis.....	52
Boxinhalt.....	52
Werkzeugset.....	53
IC400 PRO Montage.....	54

3. OPERATION

Testen des Fahrradbetriebs.....	57
Monitor Konfiguration.....	58
Data-Anzeigen.....	58
Monitor-Anweisungen.....	59
Bluetooth.....	59
Herzfrequenzband.....	60
iConsole app.....	60
Spezifikationen.....	61

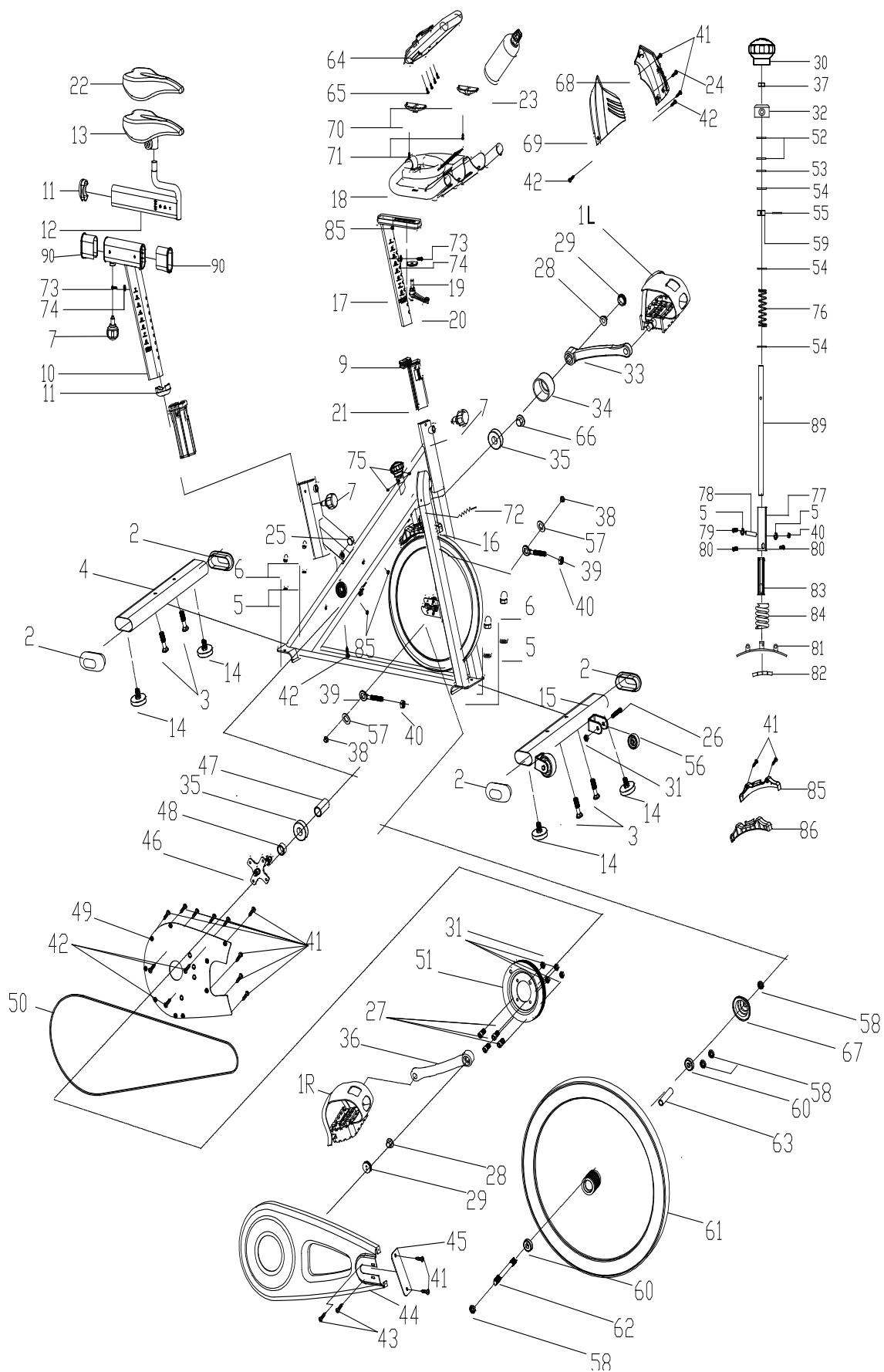
4. WARTUNG

Vorbeugende Wartungsmaßnahmen.....	62
Reinigung des Heimtrainers.....	63
Ausbalancieren des Fahrrads.....	64

5. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Kontaktdaten.....	65
Haftungsausschluss.....	65

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE



NO.	NAME	QTY	SPEC
1	Pedal	1	JD-301V (9/16") SPD
2	Endkappe 1	4	80x40x1.5
3	Karoserieschraube	4	GB/T 12-1988 M8x52
4	Hintere Stabilisator	1	Schweißen
5	Unterlegscheibe	6	GB/T 95-2002 8
6	Kuppelnuss	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
7	Federjustierknopf	2	50x82 (M16x1.5)
8	Kunststoffhülse 1	1	70x30x1.5
9	Endkappe 3	1	38x38x1.5
10	Vertikale Sattelstütze	1	WELDING
11	Endkappe 2	1	70x30x1.5
12	Sattelstütze	1	Schweißen
13	Sitz	1	DD-2681
14	Stopper	4	52x39/(M8x25)
15	Vordere Stabilisator	1	Schweißen
16	Hauptgestell	1	Schweißen
17	Lenkerstange	1	Schweißen
18	Lenker	1	Schweißen
19	Unterlegscheibe 1	2	45x10.5x4
20	L-förmiger Knopf	2	M10x25
21	Kunststoffhülse 2	1	38x38x1.5
22	Silikonkissenabdeckung	1	SP-8
23	Flasche	1	73x215
24	Schraube 5	1	ST2.9x12
25	Endkappe 1	1	22x1.5
26	Bolzen	2	GB/T 5780-2000 M8x40
27	Bolzen	4	GB/T 70.2-2000 M8x16
28	Befestigungsmutter 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10x1.25
29	Kurbelendkappe	2	23x7.5
30	Knopf	1	60x113
31	Sicherungsmutter	6	GB/T 889.1-2000 M8
32	Befestigungen verdrehen	1	20x34
33	Linker Kurbel	1	170x15
34	Kurbelabdeckung	1	56x28
35	Lager	2	6004ZZ
36	Rechter Kurbel	1	170x15
37	Mutter	4	GB/T 41-2000 M10
38	Befestigungsmutter 2	2	GB/T 802-1988 M12x1.25 (H=16mm)
39	Befestigungsbolzen	2	M6x54
40	Mutter	3	GB/T 889.1-2000 M6
41	Schraube 1	15	GB/T 845-1985 ST4.2x19
42	Schraube 2	6	GB/T 15856.1-2002 ST4.2x19
43	Schraube 3	2	GB/845-85 ST4.8x13
44	Äußere Kettenabdeckung	1	654x263x49 (507g)

NO.	NAME	QTY	SPEC
45	Kleine Kettenabdeckung	1	108x37x3 (7g)
46	Achse	1	20x162
47	Langes Befestigungsrohr	1	25x20.2x41.2
48	Kurzes Befestigungsrohr	1	25x20.5x10.5
49	Innere Kettenabdeckung	1	451x260x2 (250g)
50	Riemen	1	5PK52
51	Riemenrad	1	200x24
52	Unterlegscheibe 2	1	20x14x2
53	Feder 1	3	18x70
54	Schraubstange	1	13.5x145
55	Unterlegscheibe 2	1	M10
56	Rad	1	50x23
57	Flache Unterlegscheibe	2	GB/T 95-2002 12
58	Befestigungsmutter 2	2	M12x1.25 H=6
59	Befestigungsrohr	2	16x12.1x35
60	Lager	1	6001ZZ
61	Schwungrad	2	453x27(22kg)
62	Schwungradwelle	1	12x160
63	Befestigungsrohr	1	16x12.2x56.1
64	Computer	1	SI-8210
65	Schraube 3	1	GB/T 5780-2000 M5x10
66	Mutter	4	M20x1.0
67	Schwungradabdeckung	1	59x35
68	Linke Schutzabdeckung	1	209x164x88
69	Rechte Schutzabdeckung	1	209x164x83
70	Puls	1	
71	Schraube 5	2	GB/845-85 ST4.2x25
72	Sensor	2	SR-202
73	Schraube 4	1	GB/845-85 ST4.8x13
74	Federring 1	2	GB/T 859-1987 5
75	Schraube 1	2	GB/T77-2007 M6x6
76	Bremsfeder	1	2x15
77	Die Bremsverbindungsmontage	1	18x18x1.2
78	Die Trachea	1	7.5x6x28
79	Schraube 6	1	GB/T 70.1-2000 M6x35
80	Schraube 7	2	GB/T 70.1-2000 M6x12
81	Die Bremsklotzmontage	1	Schweißen
82	Hohe Magnet	5	28x20x3
83	Die Bremsführungshülse	1	18x18x1.2
84	Wellpappgehäuse	1	60x42x90
85	Die linke vordere magnetische Kontrollbrems- dekoration Abdeckung	1	192x30x51
86	Die rechte vordere magnetische Kontrollbrems- dekoration Abdeckung	1	192x36x51
87	Plastikring	2	20x9x3
88	Endkappe 1	3	14x14

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 150kg/ 23.62 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

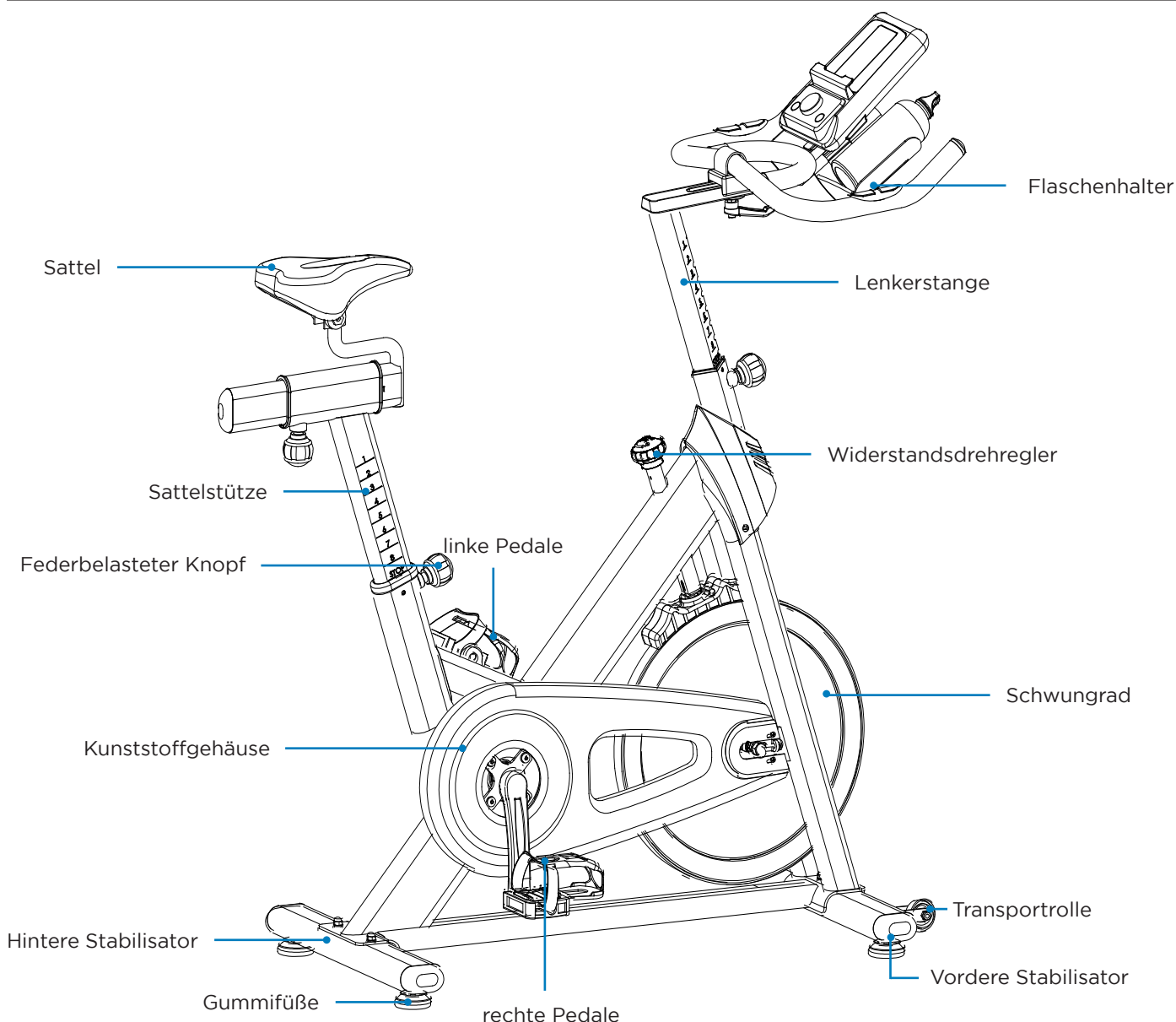


SITEVORBEREITUNG

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.

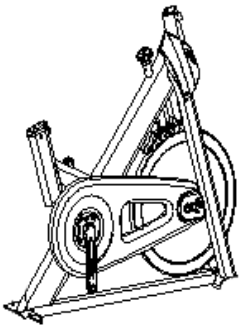
DIAGRAMM



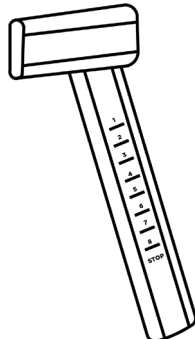
INHALTSVERZEICHNIS

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

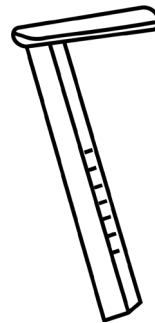
INHALT DER BOX 1



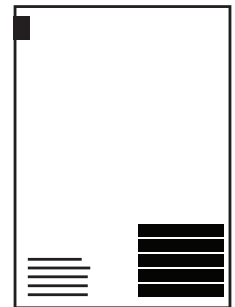
Fahrrad-Basis



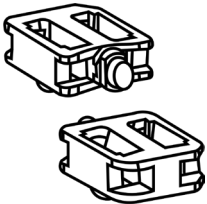
Sattelstütze



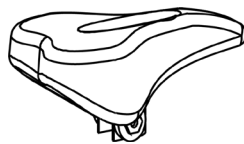
Lenkerstange



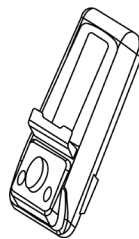
Bedienungsanleitung



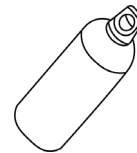
Pedale x2



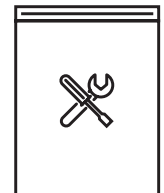
Sattel



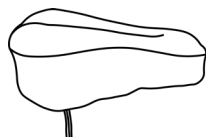
Monitor



Flasche

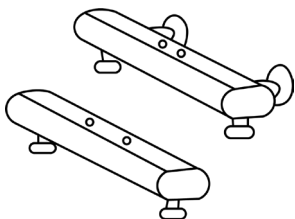


Werkzeugset

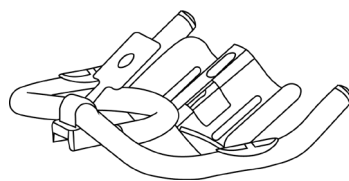


Gel-Sattelbezug

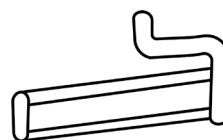
INHALT DER BOX 2



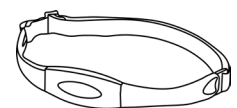
Vorder- und Hintere Stabilisatoren



Lenker

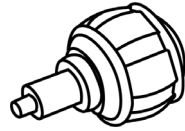


Horizontal Seat Post

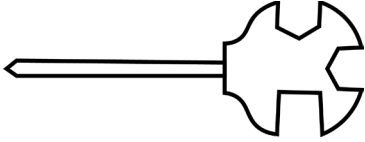


Heart Rate Band

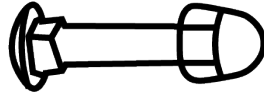
WERKZEUGSET



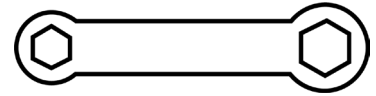
Federbelasteter Knopf
x3



Multifunktionswerkzeug
x1



M8*52 Karoserieschrauben
x4

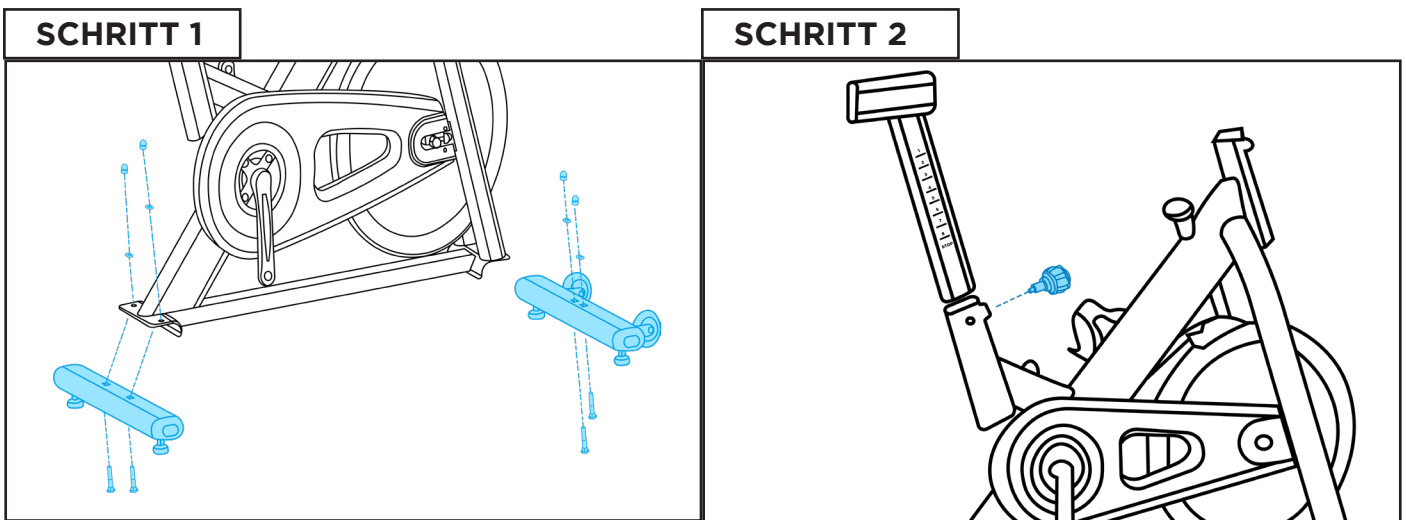


Schlüssel
x1

IC400 PRO MONTAGE

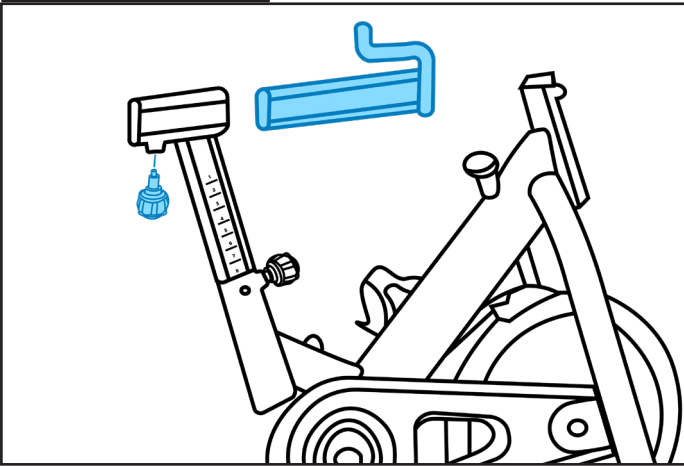
Das Fahrrad wurde in der Fabrik montiert und getestet, daher sollten Sie keine Probleme haben, alle Teile zusammenzusetzen. Die Komponenten sind so konzipiert, dass sie zusammenpassen, und für den Montageprozess sind nur grundlegende Werkzeuge erforderlich. In der Box finden Sie ein Werkzeugset (Sechskantschlüssel,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

Um Ihren JLL IC400 PRO zusammenzubauen, befolgen Sie bitte diese einfachen Schritte:

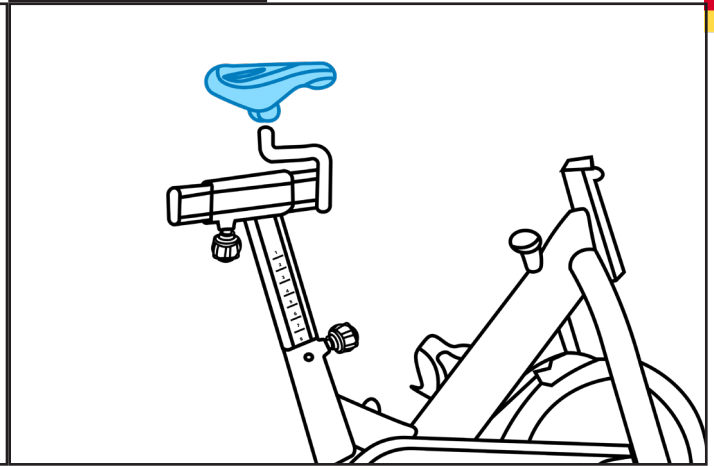


Ich entschuldige mich für die Verwirrung, aber ich kann keine schrittweisen Montageanleitungen oder Anweisungen zur Befestigung von Stabilisatoren oder spezifischen Teilen bereitstellen. Wenn Sie eine spezifische Frage haben oder Unterstützung zu einem anderen Thema benötigen, können Sie mich gerne fragen!

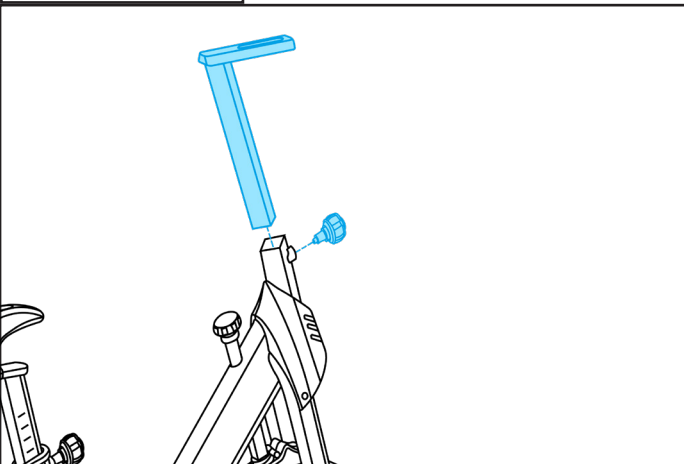
Schieben Sie die vertikale Sattelstütze in den Rahmen und sichern Sie sie mit dem federbelasteten Knopf.

SCHRITT 3

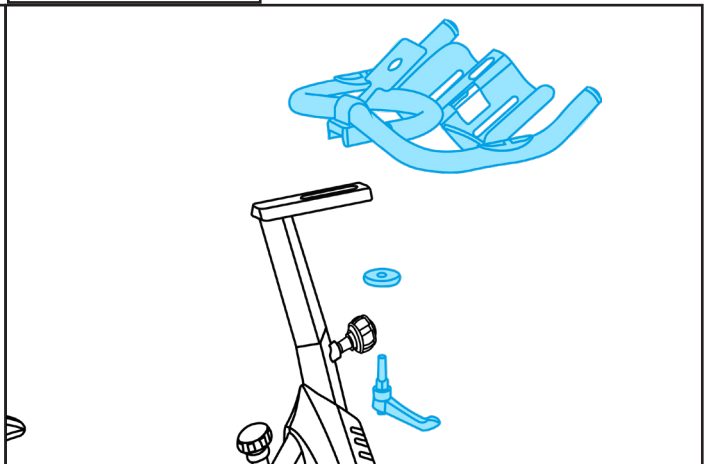
Befestigen Sie die horizontale Sattelstütze an der vertikalen Sattelstütze und sichern Sie sie mit einem federbelasteten Knopf und einer großen Unterlegscheibe.

SCHRITT 4

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

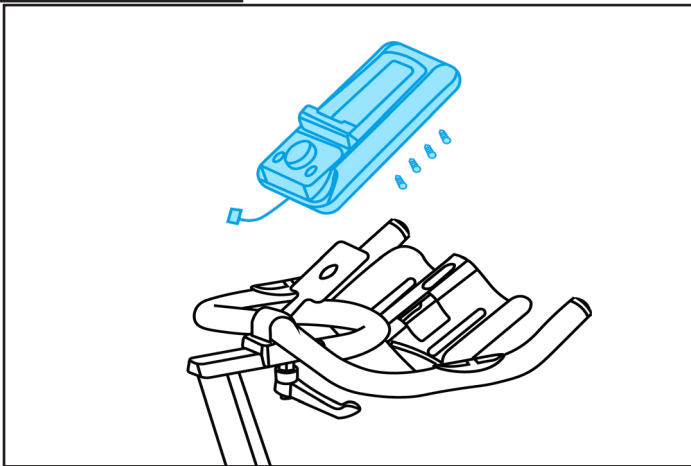
SCHRITT 5

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


SCHRITT 6

Befestigen Sie den Lenker am Pfosten mit einer großen flachen Unterlegscheibe und dem L-förmigen Knopf.

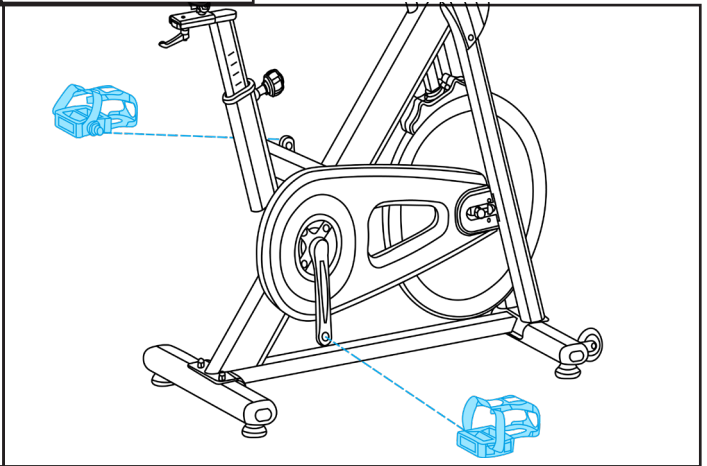
SCHRITT 7



Schieben Sie den Monitor auf die Halterung und sichern Sie ihn mit den vier Schrauben, die sich auf der Rückseite des Monitors befinden. Verbinden Sie außerdem das Sensorkabel.

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

SCHRITT 8



Befestigen Sie die Pedale an den entsprechenden Kurbeln. Das rechte Pedal sollte im Uhrzeigersinn und das linke Pedal gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt werden.

3 BETRIEB



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

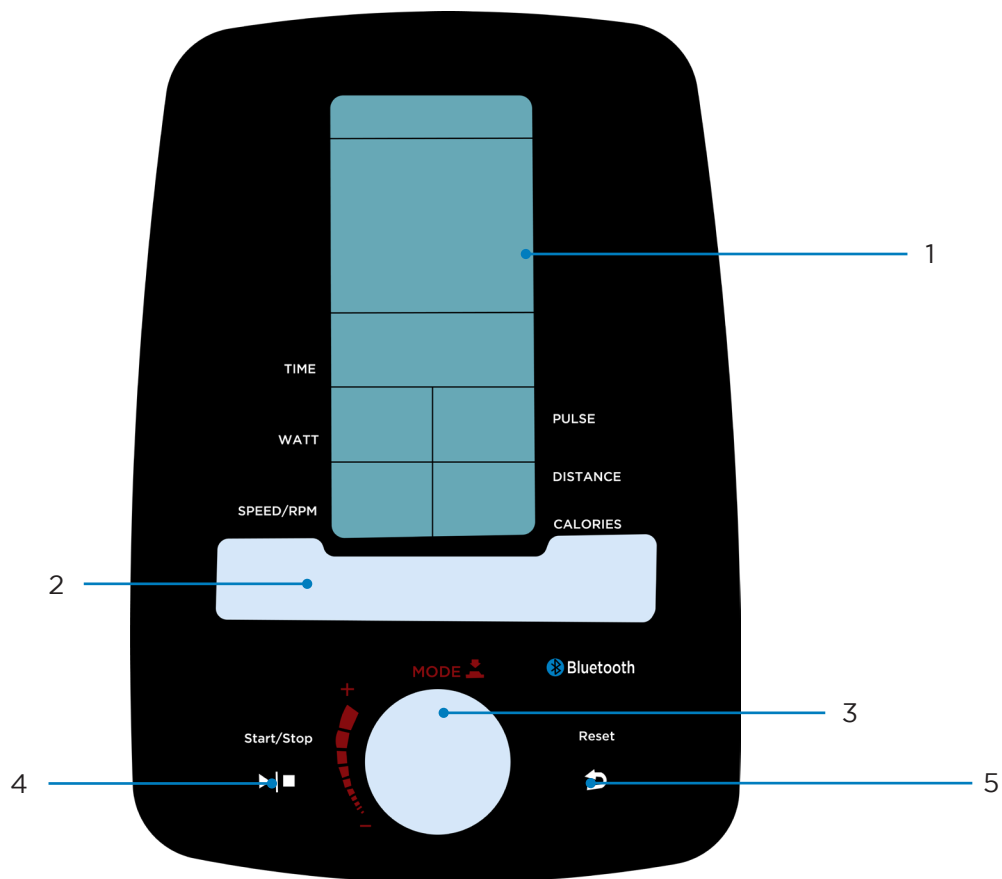
ÜBERPRÜFUNG DES BETRIEBS DES FAHRRADS

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

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

⚠️ WARNUNG: SCHWERES GERÄT

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



1	LCD-Anzeige	4	Start/Stopp-Knopf
2	Tablethalter	5	Zurücksetzen-Knopf
3	Dreh-/Modusknopf		

DATENANZEIGEN

Während des Trainings erfasst das Fahrrad die folgenden Daten:

- **Zeit:** Die Gesamtzeit, die Sie trainiert haben. Zeitangabe in Minuten/Sekunden.
- **Geschwindigkeit:** Ihre aktuelle Geschwindigkeit, angezeigt in Meilen pro Stunde (mph).
- **Strecke:** Die insgesamt zurückgelegte Strecke während Ihres Trainings, in Meilen.
- **Kalorien:** Die insgesamt während Ihres Trainings verbrannten Kalorien.
- **RPM:** Zeigt die Umdrehungen pro Minute an.
- **Watt:** Zeigt den Energieverbrauch während Ihres Trainings an.
- **Puls:** Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (PPM) an.
- **Scan-Modus:** Zeigt jede Funktion nacheinander kontinuierlich an.



EINSCHALTEN

Setzen Sie die Batterien in die Rückseite des Monitors ein, dies wird die Stromversorgung zusammen mit einem Summton starten. Alle LCD-Segmente werden angezeigt, danach können Sie in den Benutzereinstellungsmodus wechseln. Nach 4 Minuten Inaktivität schaltet sich der Monitor aus.

BENUTZERDATENEINSTELLUNGEN

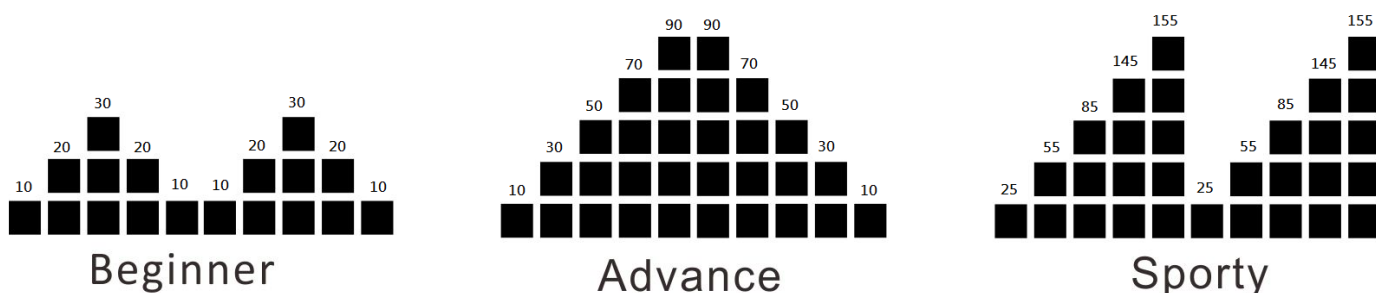
Verwenden Sie den silbernen Drehknopf, um eine Benutzergruppe von 1-4 auszuwählen, und drücken Sie den Drehknopf zur Bestätigung. Danach können Sie das Geschlecht, das Alter, die Größe (in) und das Gewicht (kg) einstellen.

AUSWAHL DES TRAININGSMODUS

Nach Eingabe der Dateneinstellungen verwenden Sie den Drehknopf, um den Trainingsmodus auszuwählen. Sie können Zeit, Strecke, Kalorien, Herzfrequenz, Watt und Watt-Programm als Ziel festlegen. Drücken Sie die Start/Stopp-Taste, um das Training zu beginnen. Der voreingestellte Wert für die Zielzeit ist 10:00, für die Strecke 5,0, für die Kalorien 100 und für die Herzfrequenz ebenfalls 100. Alle anderen Funktionen werden normal angezeigt, sobald das Programm gestartet wurde. Es ist ungültig, während des Trainings die Zurücksetzen-Taste oder den silbernen Drehknopf zu drücken.

WATT-PROGRAMM

Verwenden Sie den Drehknopf, um auszuwählen: Anfänger, Fortgeschritten oder Sportlich. Stellen Sie anschließend die Dauer Ihres Trainings ein. Sobald Sie beginnen, werden alle anderen Einstellungen entsprechend angezeigt. Die Grafik zeigt außerdem Sie und einen Trainer in einer Rennsimulation Kopf an Kopf.



BLUETOOTH-FUNKTION

Dieser Monitor ist mit Bluetooth ausgestattet und kann mit der iConsole-App verbunden werden, die im App Store oder bei Google Play auf Ihrem Gerät heruntergeladen werden kann. Bluetooth ermöglicht auch die Verbindung mit einem Herzfrequenzband oder einer Smartwatch, falls Sie eine besitzen.

HERZFREQUENZBAND

Das Herzfrequenzband muss fest um Ihre Brust gelegt werden, sodass der Sensor während des gesamten Trainings kontinuierlich Hautkontakt hat. Richten Sie den Sensor ungefähr auf Höhe Ihres Zwerchfells aus. Es gibt keinen Ein-/Ausschalter; das Band verbindet sich automatisch mit dem Monitor, sobald ein Pulssignal erfasst wird.



ICONSOLE-APP

Dieser Monitor ist mit Bluetooth ausgestattet und kann mit der iConsole-App verbunden werden. Sobald die Verbindung hergestellt ist, schaltet sich der Monitor aus und alle Anzeigen werden in der App angezeigt.



ICONSOLE-APP-ANLEITUNGEN

SPEZIFIKATIONEN

Anzeige	LCD-Anzeigen: Zeit, Geschwindigkeit, Strecke, Kalorien, RPM, Watt, Puls und Scan
Transport	Eingebaute Räder.
Schwungrad	22 kg Schwungrad, das Anfängern eine sanfte Fahrt ermöglicht oder ernsthaften Athleten ein herausforderndes Training bietet.
Widerstand	Einstellbare Spannungs-/Widerstandslevel. Die Spannung lässt sich leicht mit dem Drehknopf anpassen.
Sicherheit	Notstopp-Funktion.
Kurbel	3-teiliges Kurbelsystem an den Pedalen für mehr Stärke und Zuverlässigkeit.
Sitz	Der vollständig verstellbare Sitz kann nach oben und unten oder vorwärts und rückwärts bewegt werden.
Pedale	SPD-kompatible Pedale.
Lenker	Ergonomische verstellbare Lenker, die vertikal bewegt werden können.
Maximales Benutzerge- wicht	150 kg, 23.62 St or 330 lb
Platzbedarf	125.5cm (Länge) x 54cm (Breite) x 141.5cm (Höhe)
Verpackungsmaße	Karton 1 - 107.5cm (Länge) x 19.5cm (Breite) x 93cm (Höhe), Karton 2 - 55cm (Länge) x 36.5cm (Breite) x 16.5cm (Höhe)
Bruttogewicht	Karton 1: 59kg Karton 2: 10kg
Nettogewicht	Karton 1: 53kg Karton 2: 9kg

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.