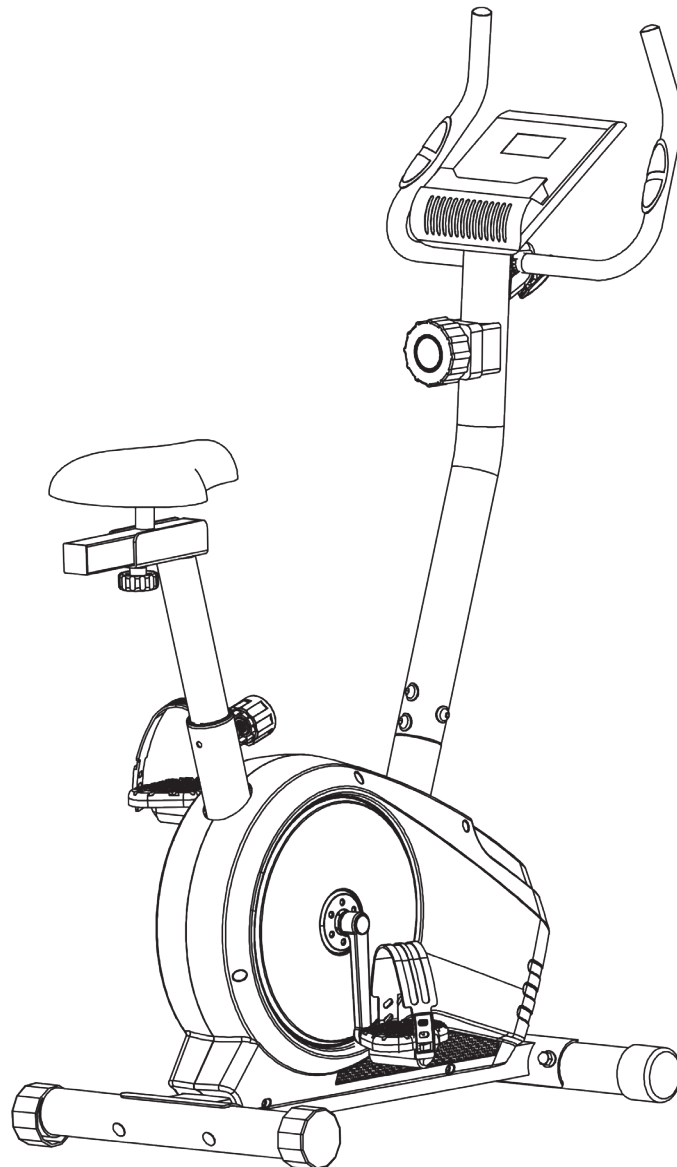


JF150 UPRIGHT EXERCISE BIKE

INSTRUCTION MANUAL



ENGLISH USER MANUAL

ASSEMBLY INSTRUCTIONS AND TECHNICAL SUPPORT

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



FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!

Get the latest product information, training content and more.



CONTENTS



Exploded diagram	5
Parts list	6

1. SAFETY INSTRUCTIONS

Important safety information	7
User safety precautions	8
Prior to use.....	8
During use.....	8
Exercise safety precautions	8
Facility safety precautions	9
Warning stickers	9

2. ASSEMBLY

Preparing the site	10
Diagram	10
Content listing	11
Box contents.....	11
Tools pack.....	11
JF150 assembly	12

3. OPERATION

Testing the bike operation	15
Adjusting the handlebars	15
Heart-rate sensors	15
Monitor configuration	16
Data readouts	16
Monitor instructions	17
Scan mode.....	17
Main display.....	17
Target programs.....	17
Resetting your monitor.....	17
Specifications	18

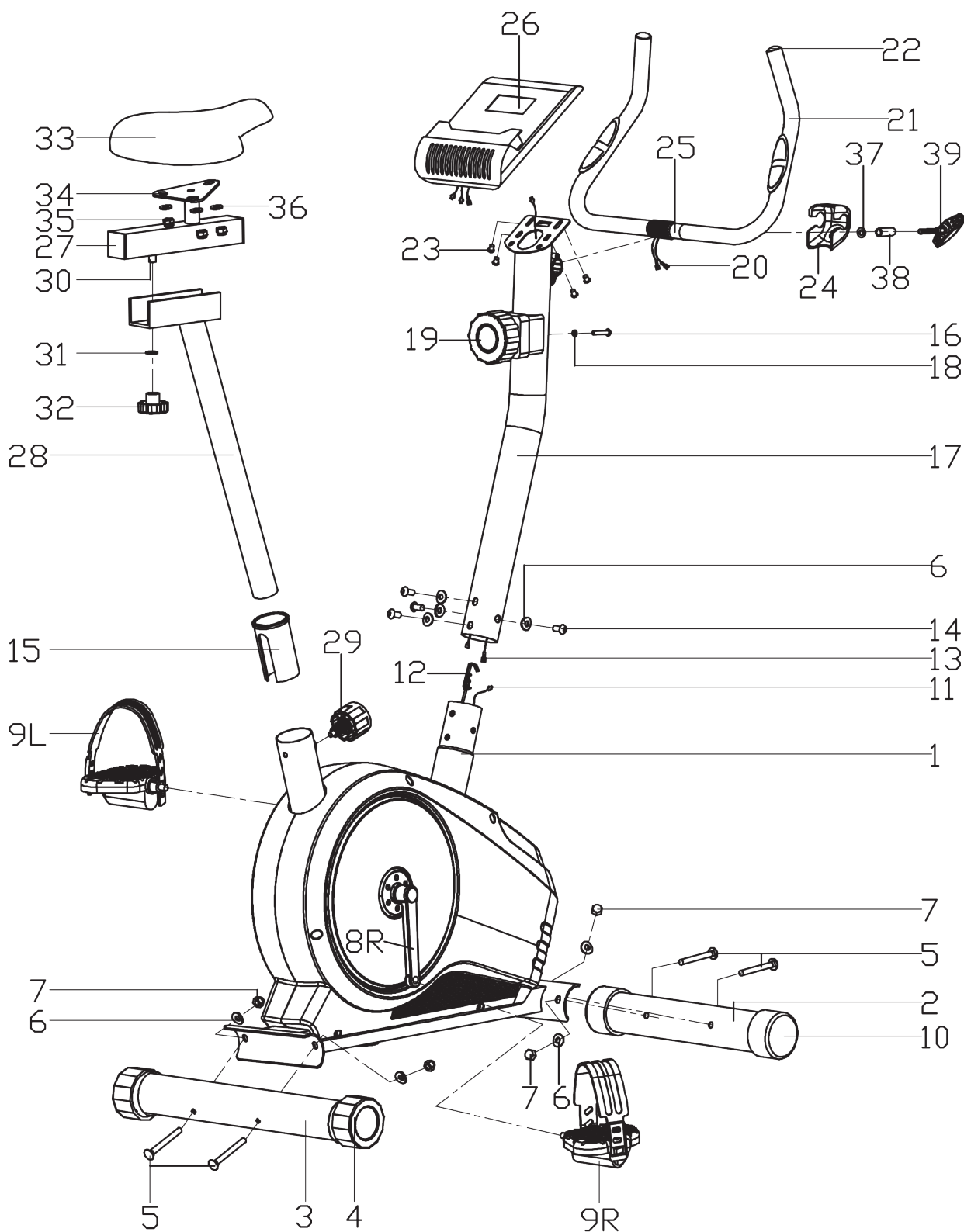
4. MAINTENANCE

Preventive maintenance activities.....	19
Bike cleaning.....	20

5. ADDITIONAL INFORMATION

Contact information.....	21
Disclaimer.....	21

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Main Frame	1	21	Foam Grip	2
2	Front Stabilizer	1	22	Round End Cap	2
3	Rear Stabilizer	1	23	Cross Pan Head Screw	2
4	Rear End Cap	2	24	Handlebar Cover	1
5	Carriage Bolt M8xL74	4	25	Handlebar	1
6	Arc Washer 8.5x1.5x25xR33	8	26	Computer	1
7	Acorn Nut M8	4	27	Square End Cap	2
8L/R	Crank	1	28	Saddle Support	1
9L/R	Pedal	1	29	Knob	1
10	Front End Cap	2	30	U-Shaped Slider	1
11	Sensor Wire	1	31	Flat Washer D10	1
12	Tension Wire	1	32	Knob Nut	1
13	Extension Wire	1	33	Saddle	1
14	Inner Hex Bolt M8x16	4	34	Horizontal Saddle Post	1
15	Saddle Bushing	1	35	Flat Washer D8	3
16	Cross Pan Head Screw	1	36	Nylon Nut M8	3
17	Handlebar Post	1	37	Flat Washer	1
18	Arc Washer	1	38	Bushing	1
19	Tension Controller	1	39	Bolt	1
20	Pulse Wire	2			

1 SAFETY INSTRUCTIONS

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

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Thank you for choosing our product. To ensure your health and safety, please use this equipment as advised. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used in accordance to the manual. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

1. Before starting any exercise program, you should consult a health professional to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. A health professional's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, light-headedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult a health professional before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet (61 cm) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately. Please contact JLL Fitness on 0121 328 7507 for advice on how to resolve the issue.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.

9. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, ensure to follow safe procedures for lifting and moving the item.
10. Your product is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.

USER SAFETY PRECAUTIONS

PRIOR TO USE

- Assemble the bike according to the instruction manual.
- Consult your doctor before beginning any exercise program.
- Read instructions.
- Read warning labels.
- Read emergency stop procedures.
- Maximum user weight is 100kg/ 15 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.
- **This upright bike has not been designed to be used as an Indoor Cycling Bike. It is not suitable for cycling classes or studio workouts, it has been designed for domestic use and to be used while seated and not stood up. An upright bike is not capable of handling the intense workouts and cadence of a studio bike.**

EXERCISE SAFETY PRECAUTIONS

- Use sports clothes and gym shoes.
- DO NOT use with bare feet.
- This model has been designed for domestic purposes only.



- DO NOT operate in damp or wet locations.
- Use caution when getting on or off the bike.
- Check the 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 (2) the bike has been dropped or damaged.
- DO NOT use the bike outdoors.
- Read the instruction manual completely before using the bike.
- Ensure all users wear appropriate footwear on JLL® equipment.
- As far as possible provide the following clearances: 0.5 m at each side and 2 m at the back. Be sure your bike is clear of walls, equipment and other hard surfaces.
- DO NOT modify the bike in any way. Any modifications will void the warranty.
- All the data displayed by the monitor is for reference purposes only.

WARNING STICKERS

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

⚠ WARNING

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

⚠ WARNING

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

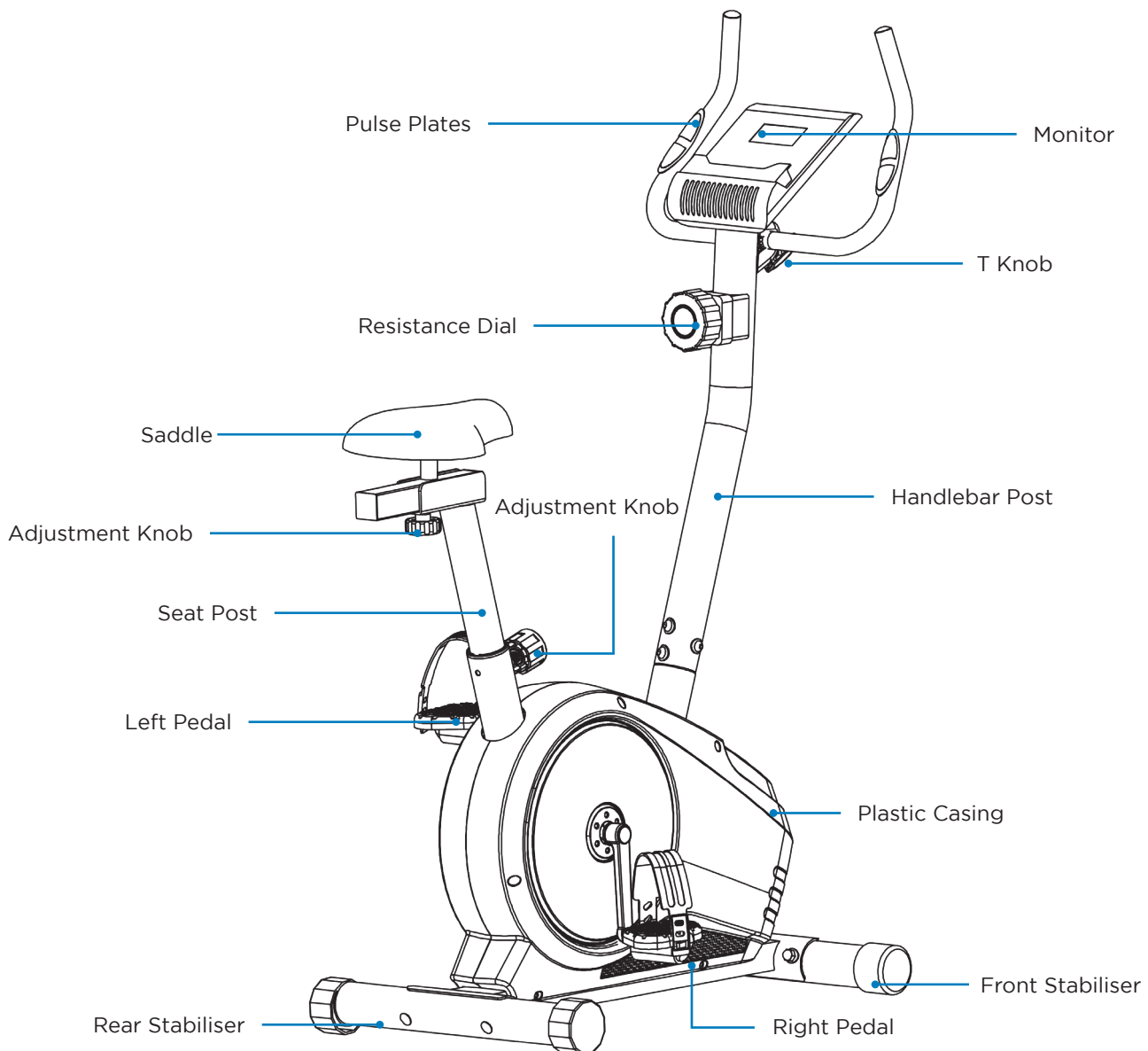
2 ASSEMBLY

PREPARING SITE

To find the ideal location to set up this bike, ensure that:

- Area is well illuminated and well ventilated.
- Surface is level.
- There is enough space to access the unit and emergency dismount. If it is possible, keep the following clearances: 0.5 m at each side and 2 m at the back.
- The bike is placed in an environment with a relative humidity range of 30-50%. Please ensure the temperature is kept constant. Do not use in a moist or damp environment as this may impact on the integrity and performance of the machine.

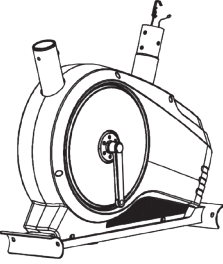
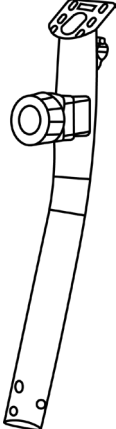
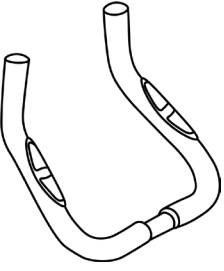
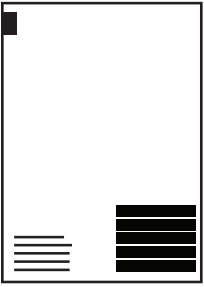
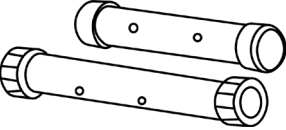
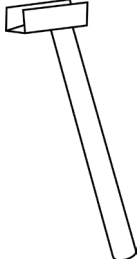

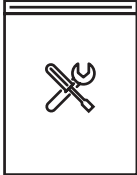
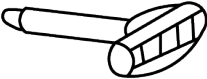
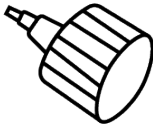



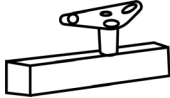


DIAGRAM






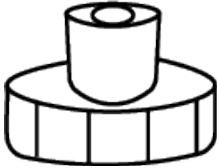
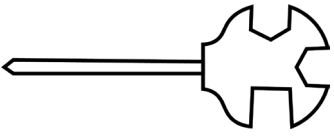


CONTENT LISTING



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

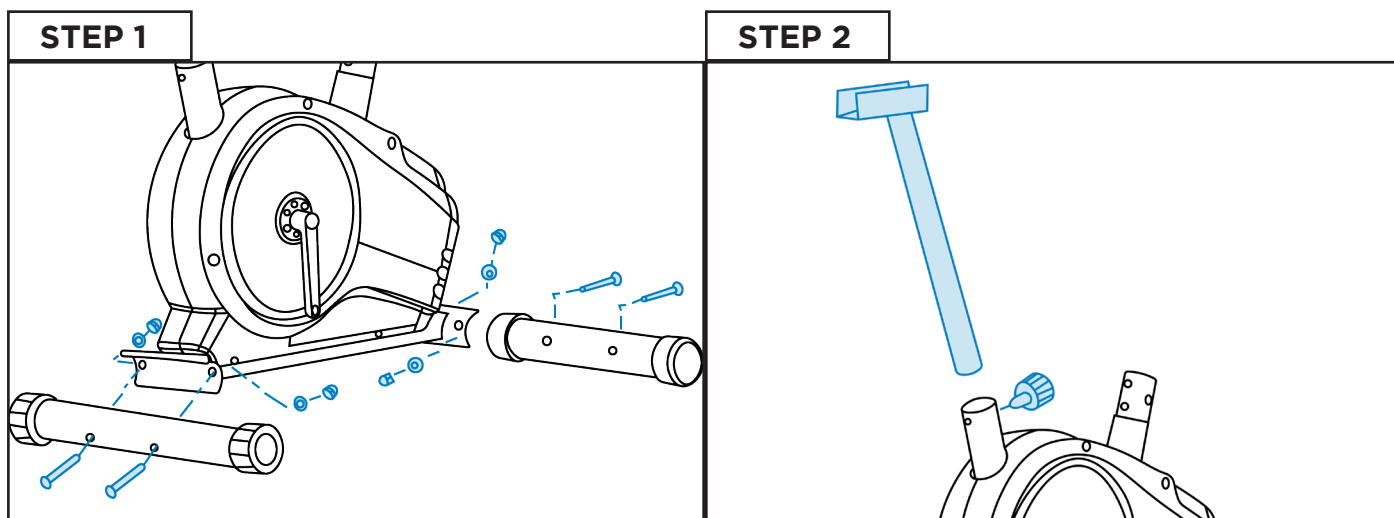
BOX CONTENTS			
			
Bike Main Base	Handlebar Post	Handles	Manual
			
Stabilizers x2	Seat Post	Monitor	Tools Pack ²
			
T Knob x1	Adjustment Knob x1	Pedals R/L	M8 Allen Head Bolt x4
			
Handlebar Cap x1	Seat Post	Saddle	Arc Washer x4

TOOLS PACK			
			
M8 Carriage Bolt x4	M8 Domed Nut x4	Arc Washer x4	Flat Washer x1
			
Hex Allen Key x1	Flat Knob x1	Multi-Tool x2	

JF150 ASSEMBLY

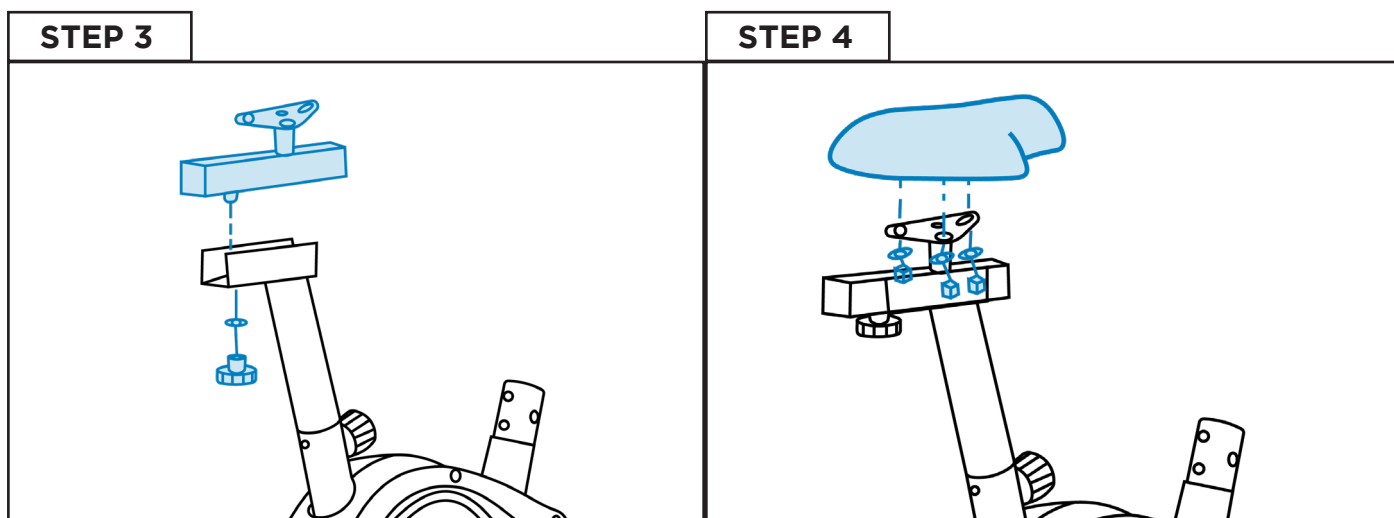
The bike has been assembled and tested at the factory, so you shouldn't have any problems putting all the parts together. Components are designed to fit together, and only basic tools are required for the assembly process. Inside the box you will find a Tools Pack (Hex Allen Key, Multi-Tool, Washers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

To assemble your JLL JF150 please follow these easy steps:



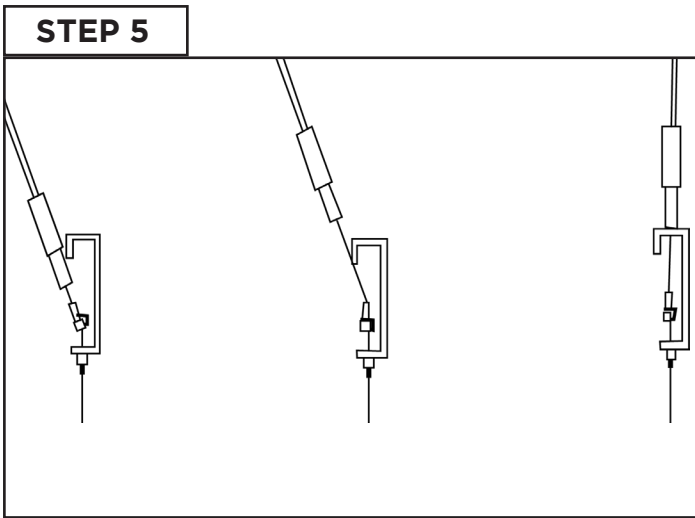
Attach the front and rear stabilizers to the main base using four M8 carriage bolts, four arc washers and four M8 domed nuts.

Slide the vertical seat post into the base and secure using the adjustment knob.



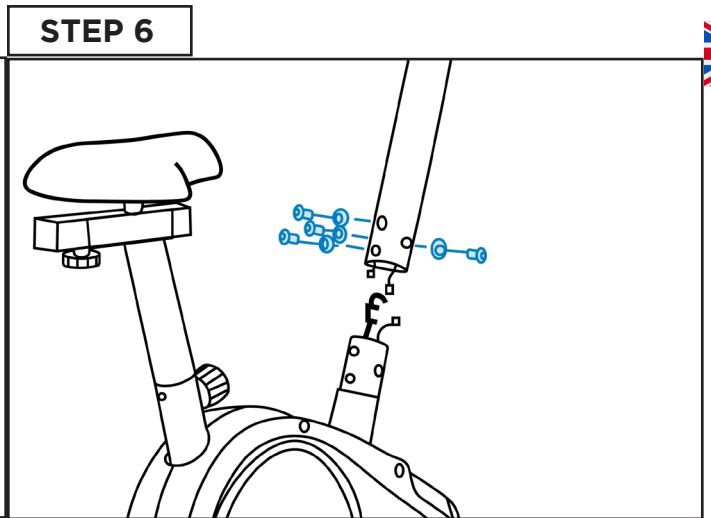
Attach the horizontal seat post onto the vertical seat post and secure using the flat knob and one flat washer.

Attach the saddle to the seat post using three hex nuts and flat washers found on the under side of the saddle.



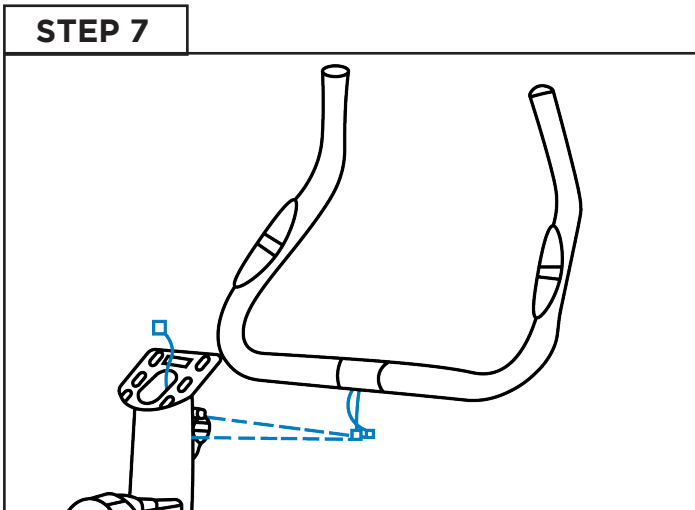
STEP 5

Connect the tension cable and sensor wire frame the base to the handlebar post.



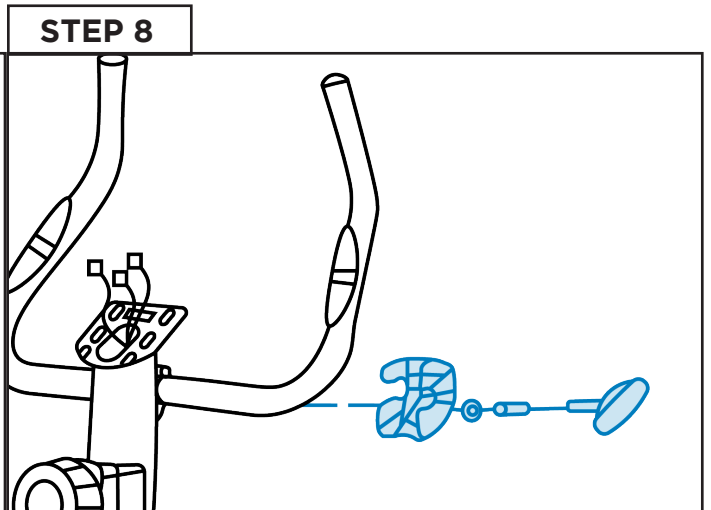
STEP 6

Secure the handlebar post to the base using four Allen head bolts and four arc washers.



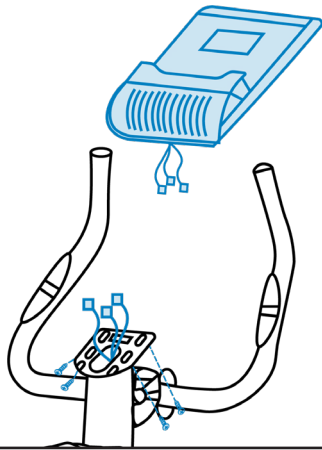
STEP 7

Feed the wires frame the handlebars into the frame and pull them up and out the top of the handlebar post.

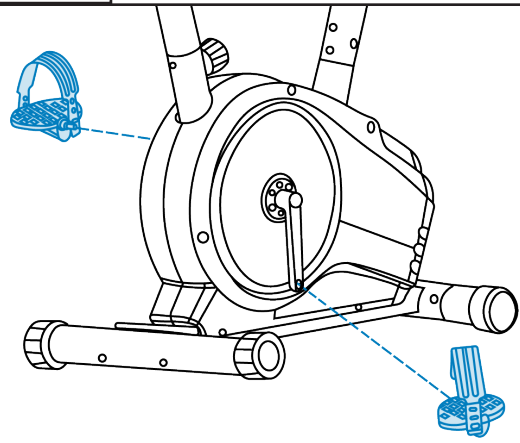


STEP 8

Place the handlebars under the metal clasp, place the handlebar cover over the top then secure using the T knob and flat washer.

STEP 9

Connect the wires from the handlebar post to the monitor and secure the monitor to the bracket using the screws found in the back of the monitor.

STEP 10

Attach the pedals to the base, each pedal will be labelled L and R. The right pedal must be threaded clockwise and the left anti-clockwise.

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 full resistance of the bike and to check the machine for proper operation.

1. Sit on the bike and start pedalling, change the levels of resistance and check to make sure you feel a difference in difficulty.
2. As you are pedalling make sure you don't feel any wobble in your machine, if so you may need relocate the bike to a more level surface.
3. As you pedal on your bike check that there are no unusual noises.
4. Finally check the monitor to make sure the digits are changing on each setting to record your workout correctly.

ADJUSTING THE HANDLEBARS

The handlebars are able to be rotated 360 degrees. To move them to an angle that suits the user start by loosening the T knob on the front of the handlebar post.

Gently push the handlebars to where you want them and re-tighten the knob.

HEART-RATE SENSORS

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

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

 NOTE: Heart-rate is calculated by PPM (Pulsations per minute).

MONITOR CONFIGURATION



1	Main Display	3	Tablet Holder
2	Buttons		

DATA READOUTS

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

- **Time:** The total time you have been working out or time remaining. Display time as *hours: minutes*.
- **Speed:** Your current speed, displayed in kilometres per hour (km/h).
- **Distance:** The total accumulated distance, in kilometres during your workout.
- **Calories:** The total accumulated calories burned during your workout.
- **Heart-rate:** Your current heart-rate. Heart-rate will appear when a pulse signal is detected. Use the sensor plates on the handlebars to display your heart-rate.
- **Odometer:** The total accumulated distance, in kilometres since the bike has been first used.
- **Scan:** Automatically scans through each mode in sequence every six seconds.



SCAN MODE

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

MAIN DISPLAY

Out of scan mode, continually press the mode button to change what function is displayed. Along the bottom of the screen there will be text indicating what function is showing.

TARGET PROGRAMS

With the JF150 monitor you are able to set a target time, distance, calories and pulse. Press the mode button until the function you want to set is showing, then press the set button continually to increase the digits. Once you've set your target, you can either set another by pressing the mode button to move onto the next setting or start pedalling to begin your workout.

RESETTING YOUR MONITOR

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

SPECIFICATIONS

Display	Displays: Time, speed, distance, calories, odometer and pulse
Flywheel	4 kg two way
Crank	Strong 3 piece crank
Resistance	8 Levels magnetic resistance
Seat	7 Levels of adjustable seat height
Handlebars	360 degrees rotation with in built pulse sensor plates
Storage	Built-in wheels.
Maximum User Weight	100kg, 15.7 St or 220 lb.
Occupying Area	118 cm (Length) x 49 cm (Width) x 140 cm (Height)
Packaging Dimensions	84 cm (Length) x 27.5 cm (Width) x 61 cm (Height)
Gross Weight	28kg
Net Weight	25.5kg

4 MAINTENANCE



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

JLL® are not responsible for performing regular inspection and maintenance actions for your machine. JLL® representatives are available to answer any questions that you may have on +44 (0)121 328 7507.

PREVENTIVE MAINTENANCE ACTIVITIES

Every JLL® bike that comes from the factory is already maintained, however, you just need to follow simple steps to keep it in fully working condition. 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. During maintenance, disconnect the power cable. Contact JLL® Customer Service on +44 (0)121 328 7507 for any maintenance or service concerns.

Requirements:

- Water
- Dry cloth
- Vacuum

WARNING

1. Only use water to clean and dust. Do not use any cleaning product because they may damage the 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.

WARNING

1. Use only JLL® replacement parts.
2. If you allow your machine to become rusty, this will affect your 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.

EXERCISE BIKE CLEANING

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

Contaminants, such as hand lotions, oils or body powder, may come off on the sensor plates. These can reduce sensitivity and interfere with the pulse signal. It is recommended that the user has clean hands when making contact with the sensor plates. Clean the handles using a cloth dampened with water. Do not use abrasive or chemical cleaning agents.

Vacuum or sweep the floor underneath and around the bike to prevent any dust going into the machine. A treadmill mat can help to reduce dust.

⚠ 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)121 328 7507 or email us at INFO@JLLFITNESS.CO.UK

You can also visit our downloads page at [JLLFITNESS.CO.UK/PAGES/DOWNLOADS](https://www.jllfitness.co.uk/pages/downloads) 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 exercise 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.....	27
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.....	31
Assemblage du JF150.....	32

3. FONCTIONNEMENT

Test du fonctionnement du vélo.....	35
Réglage du guidon.....	35
Capteurs de fréquence cardiaque.....	35
Configuration du moniteur.....	36
Affichage des données.....	36
Instructions du moniteur.....	37
Mode de balayage.....	37
Affichage principal.....	37
Programmes cibles.....	37
Réinitialisation de votre moniteur.....	37
Spécifications.....	38

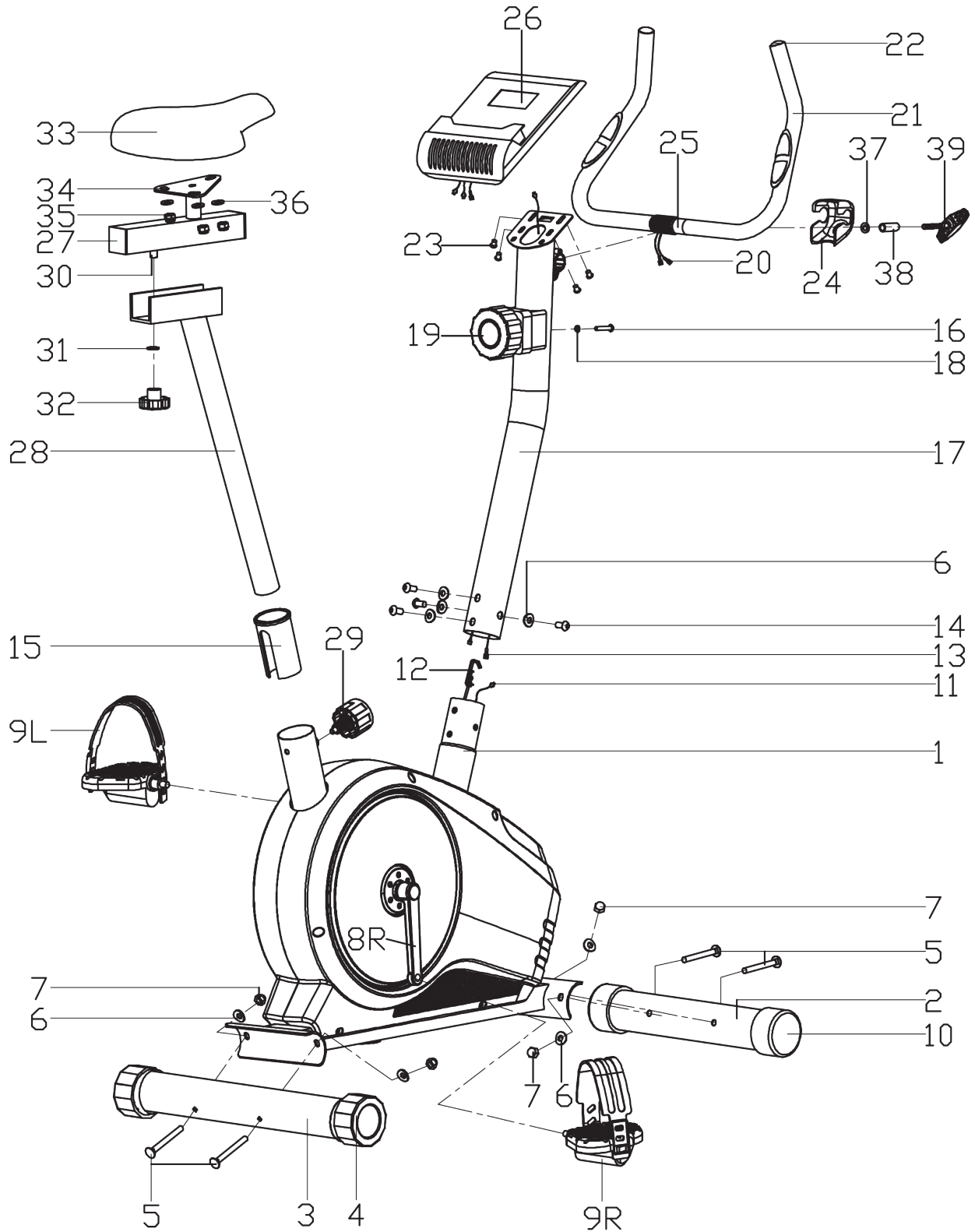
4. MAINTENANCE

Activités de maintenance préventive.....	39
Nettoyage du vélo d'exercice.....	40
Équilibre du vélo.....	40

5. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Informations de contact.....	41
Avis de non-responsabilité.....	41

SCHÉMA ÉCLATÉ



LISTE DES PIÈCES

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Cadre principal	1	21	Poignée en mousse	2
2	Stabilisateur avant	1	22	Capuchon rond	2
3	Stabilisateur arrière	1	23	Vis à tête bombée cruciforme	2
4	Capuchon arrière	2	24	Cache-guidon	1
5	Boulon de carrosserie M8xL74	4	25	Guidon	1
6	Rondelle arquée 8.5x1.5x25xR33	8	26	Ordinateur	1
7	Écrou borgne M8	4	27	Capuchon carré	2
8L/R	Manivelle	1	28	Support de selle	1
9L/R	Pédale	1	29	Bouton	1
10	Capuchon avant	2	30	Glissière en forme de U	1
11	Fil du capteur	1	31	Rondelle plate D10	1
12	Fil de tension	1	32	Écrou à bouton	1
13	Rallonge	1	33	Selle	1
14	Boulon hexagonal intérieur M8x16	4	34	Tige horizontale de selle	1
15	Douille de selle	1	35	Rondelle plate D8	3
16	Vis à tête bombée cruciforme	1	36	Écrou en nylon M8	3
17	Potence de guidon	1	37	Rondelle plate	1
18	Rondelle arquée	1	38	Douille	1
19	Contrôleur de tension	1	39	Boulon	1
20	Fil de pouls	2			

1 INSTRUCTION DE SÉCURITÉ



INFORMATIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

Merci d'avoir choisi notre produit. Pour garantir votre santé et votre sécurité, veuillez utiliser cet équipement comme conseillé. Il est important de lire l'intégralité de ce manuel avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être garantie que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé conformément au manuel. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et précautions.

1. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter un professionnel de la santé pour déterminer si vous avez des conditions médicales ou physiques qui pourraient mettre votre santé et sécurité en risque ou vous empêcher d'utiliser correctement l'équipement. Les conseils d'un professionnel de la santé sont essentiels si vous prenez des médicaments affectant votre rythme cardiaque, votre tension artérielle ou votre taux de cholestérol.
 2. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez de vous exercer si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, oppression dans la poitrine, battements de cœur irréguliers, étourdissements, vertiges ou nausées. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter un professionnel de la santé avant de continuer votre programme d'exercice.
 3. Gardez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'équipement. L'équipement est conçu uniquement pour l'utilisation par des adultes.
 4. Utilisez l'équipement sur une surface solide, plate et nivelée avec une protection pour votre sol ou votre moquette. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit disposer d'au moins 2 pieds (61 cm) d'espace libre tout autour.
 5. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant d'utiliser l'équipement. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement examiné pour détecter les dommages et/ou l'usure.
 6. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, cessez immédiatement d'utiliser l'équipement. Veuillez contacter JLL Fitness au 0121 328 7507 pour obtenir des conseils sur la façon de résoudre le problème.
 7. Portez des vêtements adaptés lorsque vous utilisez l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se prendre dans l'équipement.
 8. Ne placez pas les doigts ou des objets dans les parties mobiles de l'équipement.
-

9. Pour éviter les blessures corporelles et/ou les dommages au produit ou à la propriété, assurez-vous de suivre les procédures de sécurité pour soulever et déplacer l'objet.
10. Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions fraîches et sèches. Vous devriez éviter de le stocker dans des zones extrêmement froides, chaudes ou humides, car cela pourrait entraîner de la corrosion et d'autres problèmes associés.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ POUR L'UTILISATEUR

AVANT UTILISATION

- Assemblez le vélo selon le manuel d'instruction.
- Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercice.
- Lisez les instructions.
- Lisez les étiquettes d'avertissement.
- Lisez les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximal de l'utilisateur est de 100 kg / 15 St.
- Inspectez l'unité. Si elle est endommagée, NE PAS UTILISER.
- Assurez-vous que chaque boulon et vis est bien serré.

PENDANT L'UTILISATION

- NE PAS utiliser pour l'étirement et NE PAS attacher de sangles ou d'autres dispositifs.
- NE PAS permettre aux enfants de 12 ans ou moins d'être sur ou près de la machine.
- Arrêtez de vous exercer si vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur.
- Gardez tous les vêtements et accessoires loin des pièces mobiles.
- **Ce vélo droit n'a pas été conçu pour être utilisé comme un vélo de spinning d'intérieur. Il n'est pas adapté aux cours de cyclisme ou aux entraînements en studio, il a été conçu pour une utilisation domestique et pour être utilisé en position assise et non debout. Un vélo droit n'est pas capable de supporter les entraînements intenses et la cadence d'un vélo de studio.**

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 dans des endroits humides ou mouillés.
- Faites attention lorsque vous montez ou descendez du vélo.
- Vérifiez le vélo pour détecter les composants usés ou desserrés avant chaque utilisation. NE PAS utiliser jusqu'à ce que les pièces usées ou endommagées soient remplacées.
- Entretenez régulièrement. Référez-vous au chapitre sur la maintenance préventive.
- NE PAS utiliser le vélo si : (1) le vélo ne fonctionne pas correctement ou (2) le vélo a été lâché ou endommagé.
- NE PAS utiliser le vélo à l'extérieur.
- Lisez le manuel d'instruction complètement avant d'utiliser le vélo.
- Assurez-vous que tous les utilisateurs portent des chaussures appropriées sur l'équipement JLL®.
- Autant que possible, prévoyez les dégagements suivants : 0,5 m de chaque côté et 2 m à l'arrière. Assurez-vous que votre vélo est éloigné des murs, des équipements et autres surfaces dures.
- NE PAS modifier le vélo de quelque manière que ce soit. Toute modification annulera la garantie.
- Toutes les données affichées par le moniteur sont uniquement à des fins 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.

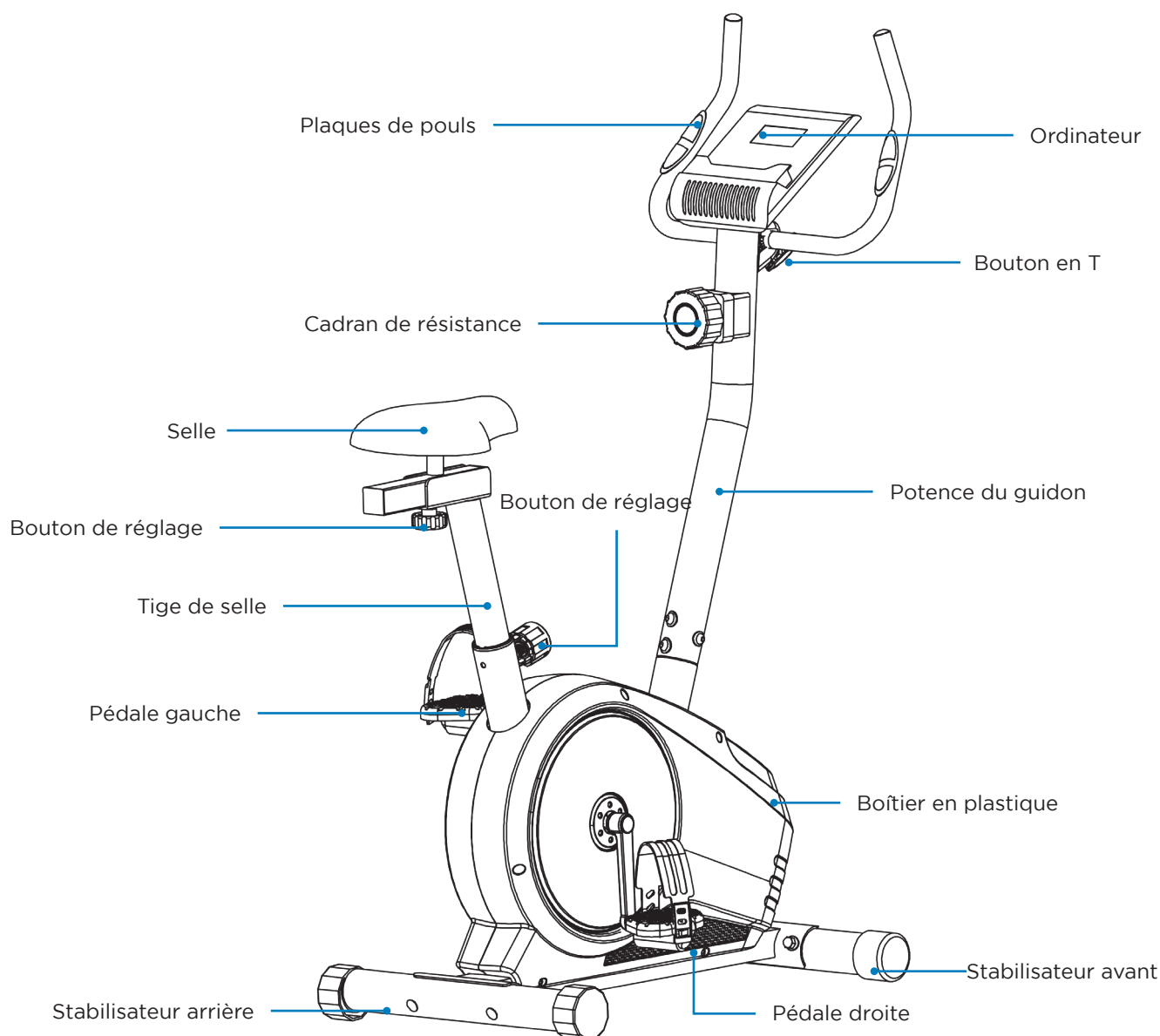
2 ASSEMBLAGE

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.

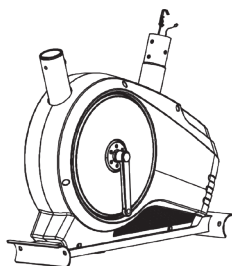
DIAGRAMME



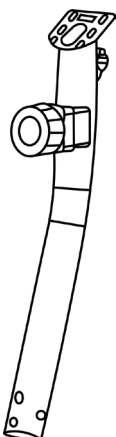
LISTE DU CONTENU

Voir le schéma (à gauche) et la liste de contenu (ci-dessous) pour le contenu de la boîte du vélo d'exercice. Consultez le chapitre Service Client pour les informations de contact en cas de pièces manquantes.

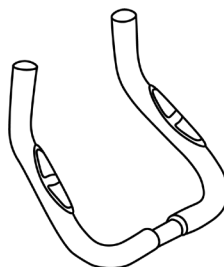
CONTENU DE LA BOÎTE



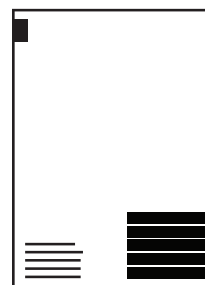
Base principale du vélo



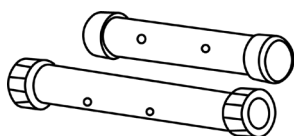
Potence du guidon



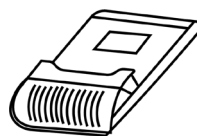
Poignées



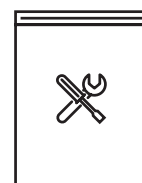
Manuel



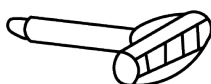
Stabilisateurs x2



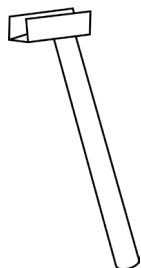
Ordinateur



Pack d'outils



Bouton en T
x1



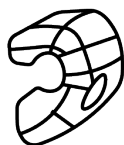
Tige de selle



Pédales D/G



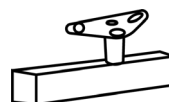
M8 Boulon à
tête Allen
x4



Embout de guidon
x1



Bouton de réglage
x1



Tige de selle



Rondelle arquée
x4



Selle

KIT D'OUTILS



M8 Boulon de
carrosserie
x4



M8 Écrou
bombé
x4



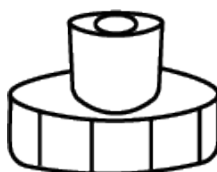
Rondelle
arquée
x4



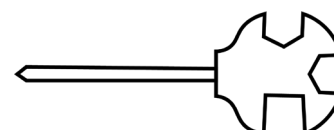
Rondelle
plate
x1



Clé Allen hexagonale
x1



Bouton plat
x1

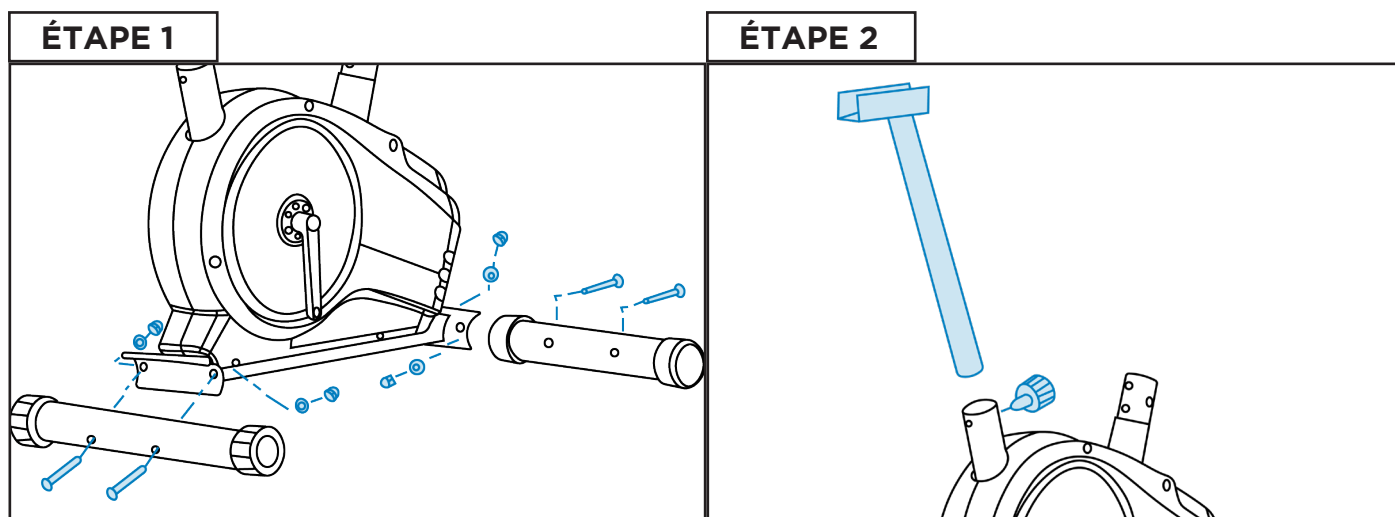


Outil multifonction
x2

ASSEMBLAGE DU JF150

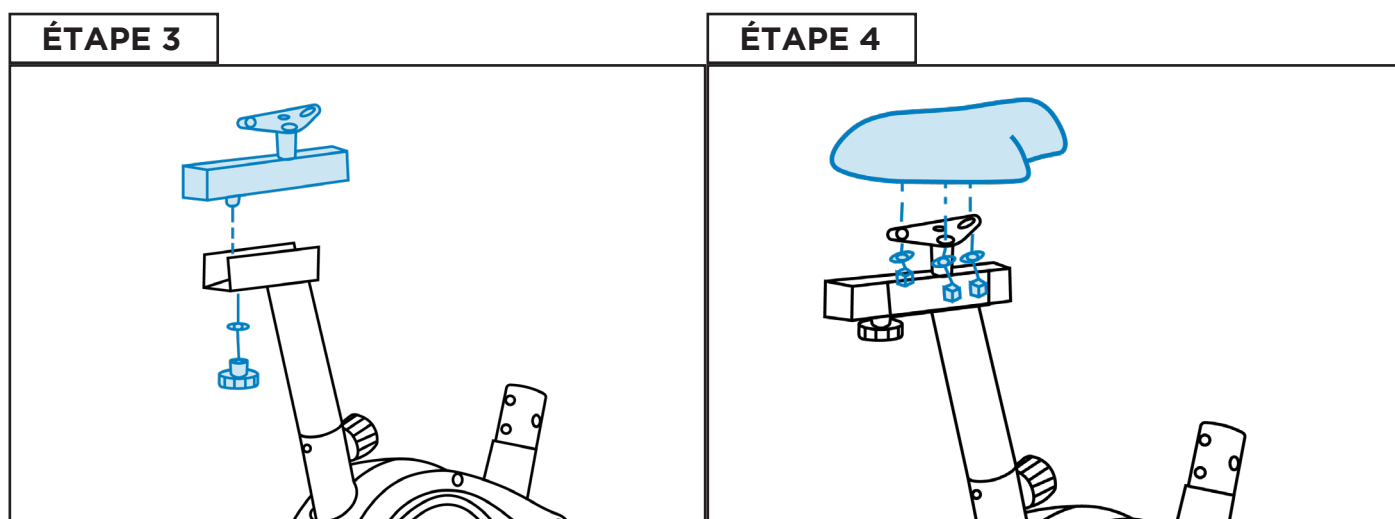
Le vélo a été assemblé et testé en usine, vous ne devriez donc pas rencontrer de problèmes pour assembler toutes les pièces. Les composants sont conçus pour s'emboîter, et seuls des outils de base sont nécessaires pour le processus d'assemblage. À l'intérieur de la boîte, vous trouverez un kit d'outils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

Pour assembler votre JLL JF150, veuillez suivre ces étapes simples :



Fixez les stabilisateurs avant et arrière à la base principale à l'aide de quatre boulons de carrosserie M8, quatre rondelles arquées et quatre écrous bombés M8.

Glissez la tige de selle verticale dans la base et fixez-la à l'aide du bouton de réglage.

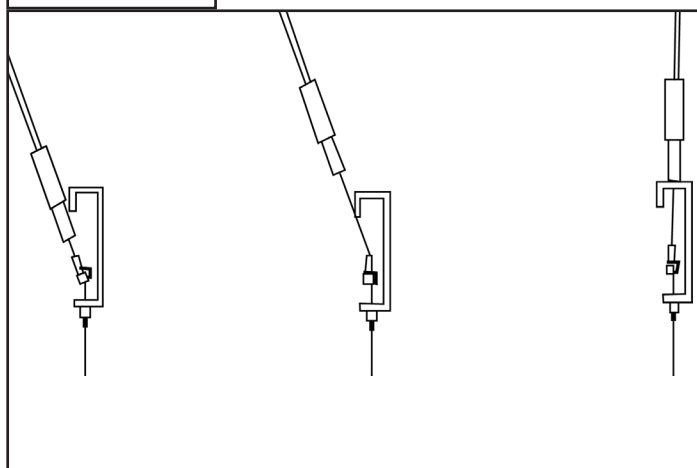


Fixez la tige de selle horizontale sur la tige de selle verticale et sécurisez-la à l'aide du bouton plat et d'une rondelle plate

Fixez la selle à la tige de selle en utilisant trois écrous hexagonaux et des rondelles plates situés sous la selle.

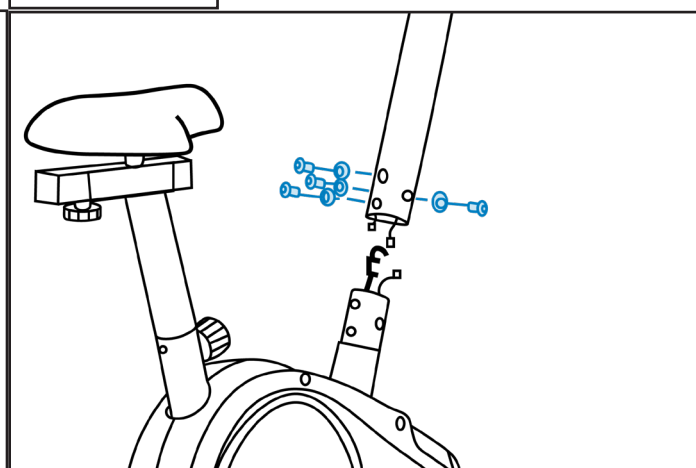


ÉTAPE 5



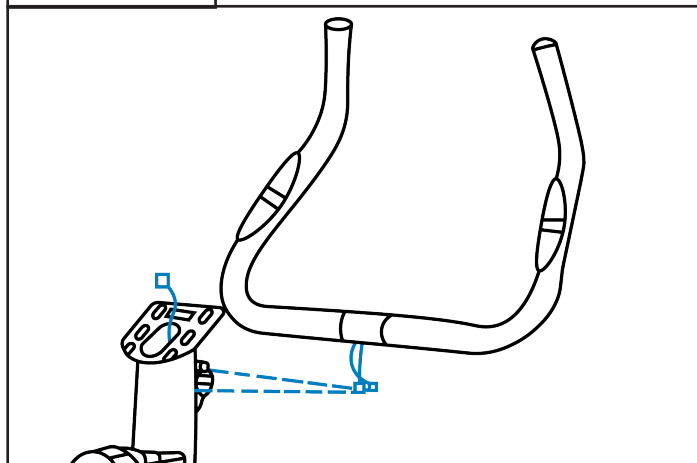
Connectez le câble de tension et le fil du capteur de la base à la potence du guidon.

ÉTAPE 6



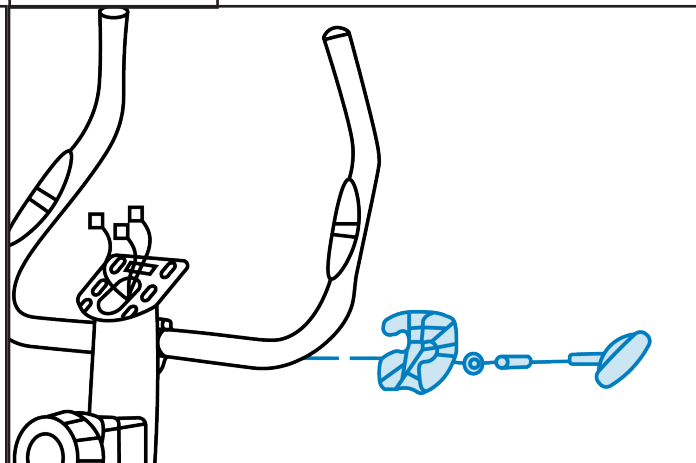
Fixez la potence du guidon à la base à l'aide de quatre boulons à tête Allen et de quatre rondelles arquées.

ÉTAPE 7



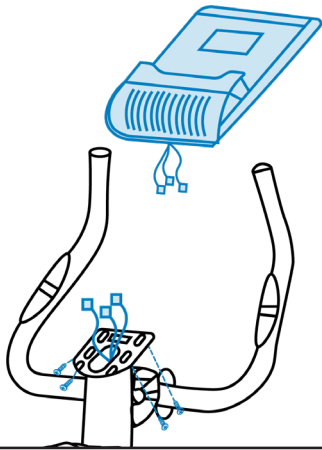
Faites passer les câbles des poignées dans le cadre et tirez-les vers le haut pour les faire sortir par le haut de la potence du guidon.

ÉTAPE 8



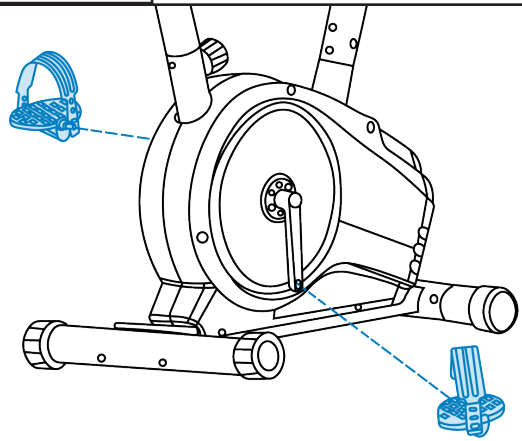
Placez le guidon sous le fermoir métallique, mettez le cache-guidon par-dessus, puis fixez le tout à l'aide du bouton en T et de la rondelle plate.

ÉTAPE 9



Connectez les câbles de la potence du guidon au moniteur et fixez le moniteur au support à l'aide des vis situées à l'arrière du moniteur.

ÉTAPE 10



Fixez les pédales à la base ; chaque pédale sera marquée par une étiquette L (gauche) et R (droite). La pédale droite doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre, et la pédale gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

3 FONCTIONNEMENT



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

TEST DU FONCTIONNEMENT DU VÉLO

Utilisez les instructions suivantes pour tester la pleine résistance du vélo et vérifier le bon fonctionnement de la machine.

1. Asseyez-vous sur le vélo et commencez à pédaler, changez les niveaux de résistance et vérifiez que vous ressentez une différence de difficulté.
2. Pendant que vous pédalez, assurez-vous de ne ressentir aucun balancement dans votre machine ; dans le cas contraire, vous devrez peut-être ajuster les capuchons en plastique à l'extrémité des stabilisateurs pour équilibrer le vélo.
3. Pendant que vous pédalez sur votre vélo, vérifiez qu'il n'y a pas de bruits inhabituels.
4. Enfin, vérifiez que le moniteur change bien de chiffres à chaque réglage pour enregistrer correctement votre séance d'entraînement.

RÉGLAGE DU GUIDON

Les guidons peuvent être tournés à 360 degrés. Pour les déplacer à un angle qui convient à l'utilisateur, commencez par desserrer le bouton en T à l'avant du poteau du guidon. Poussez doucement les guidons à l'endroit désiré et resserrez le bouton.

CAPTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Tenez les plaques de capteur sur le guidon en vous assurant que vos mains sont propres. Une lecture de la fréquence cardiaque s'affichera sur l'écran. Les facteurs qui interfèrent avec le signal de pouls sont :

- Lotions pour les mains, huiles ou poudres pour le corps.
- Saleté excessive.
- Mouvements excessifs.

 REMARQUE : La fréquence cardiaque est calculée en PPM (pulsations par minute).



1	Affichage principal	3	Boutons
2	Indicateurs de fonction		

AFFICHAGE DES DONNÉES

Pendant votre exercice, le vélo enregistre les données suivantes :

- **Temps** : Le temps total pendant lequel vous avez fait de l'exercice ou le temps restant. Affichez le temps en heures : minutes.
- **Vitesse** : Votre vitesse actuelle, affichée en kilomètres par heure (km/h).
- **Distance** : La distance totale accumulée, en kilomètres, pendant votre entraînement.
- **Calories** : Le total des calories brûlées accumulées pendant votre entraînement.
- **Fréquence cardiaque** : Votre fréquence cardiaque actuelle. La fréquence cardiaque apparaîtra lorsque un signal de pouls sera détecté. Utilisez les plaques de capteur sur le guidon pour afficher votre fréquence cardiaque.
- **Odomètre** : La distance totale accumulée, en kilomètres, depuis la première utilisation du vélo.
- **Balayage** : Balaye automatiquement chaque mode en séquence toutes les six secondes.



MODE DE BALAYAGE

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

AFFICHAGE PRINCIPAL

Hors du mode de balayage, appuyez continuellement sur le bouton de mode pour changer la fonction affichée. En bas de l'écran, il y aura du texte indiquant quelle fonction est affichée.

PROGRAMMES CIBLES

Avec le moniteur JF150, vous pouvez définir un temps cible, une distance, des calories et une fréquence cardiaque. Appuyez sur le bouton de mode jusqu'à ce que la fonction que vous souhaitez régler soit affichée, puis appuyez continuellement sur le bouton de réglage pour augmenter les chiffres. Une fois que vous avez défini votre objectif, vous pouvez en définir un autre en appuyant sur le bouton de mode pour passer au réglage suivant ou commencer à pédaler pour démarrer votre séance d'entraînement.

RÉINITIALISATION DE VOTRE MONITEUR

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

SPÉCIFICATIONS

Affichage	Affichages : Temps, vitesse, distance, calories, odomètre et pouls
Volant d'inertie	Volant d'inertie de 4 kg bidirectionnel
Manivelle	Manivelle robuste en 3 pièces
Résistance	8 niveaux de résistance magnétique
Siège	7 niveaux de réglage en hauteur de la selle
Guidon	Rotation à 360 degrés avec plaques de capteurs de pouls intégrées
Rangement	Roues intégrées
Poids maximal de l'utilisateur	100kg, 15.7 St or 220 lb.
Surface occupée	118 cm (Longueur) x 49 cm (Largeur) x 140 cm (Hauteur)
Dimensions de l'emballage	84 cm (Longueur) x 27.5 cm (Largeur) x 61 cm (Hauteur)
Poids brut	28kg
Poids net	25.5kg

4 MAINTENANCE



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

JLL® n'est pas responsable de la réalisation d'inspections et d'actions d'entretien régulières pour votre machine. Les représentants de JLL® sont disponibles pour répondre à toutes les questions que vous pourriez avoir au +44 (0)121 328 7507.

ACTIVITÉS DE MAINTENANCE PRÉVENTIVE

Chaque vélo JLL® sorti d'usine est déjà entretenu, cependant, vous devez suivre des étapes simples pour l'entretenir. Maintenir le vélo dans un état propre contribuera à prolonger sa durée de vie. Effectuez régulièrement un entretien préventif pour assurer le fonctionnement normal de l'unité. Tenez un journal de toutes les actions d'entretien pour vous aider à rester à jour avec toutes les activités de maintenance préventive. JLL® n'est pas responsable de l'inspection ou de l'entretien régulier.

Lisez toutes les instructions et avertissements figurant dans ce chapitre ainsi que dans le chapitre sur la sécurité. Contactez le service clientèle de JLL® au +44 (0)121 328 7507 pour toute préoccupation concernant l'entretien ou le service.

Exigences:

- Eau
- Chiffon sec
- Aspirateur

AVERTISSEMENT

1. Utilisez uniquement de l'eau pour nettoyer et dépoussiérer. N'utilisez aucun produit de nettoyage car ils pourraient endommager le vélo.
2. Veillez à ne pas renverser ou à ne pas laisser une humidité excessive entre le bord du moniteur, car cela pourrait créer un danger électrique ou causer une défaillance de l'électronique.

AVERTISSEMENT

1. Utilisez uniquement des pièces de rechange JLL®.
2. Si vous permettez à votre machine de rouiller, cela affectera votre garantie.

En fonction de l'endroit où le vélo est placé, vous pouvez rencontrer de l'air sec, ce qui peut entraîner une expérience courante d'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 due à l'accumulation d'électricité statique sur votre corps et au 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 devra être déplacé dans une pièce plus adaptée. Toute rouille indiquera qu'il peut y avoir de l'humidité dans l'air et que par conséquent cela pourrait affecter l'intégrité et les performances de votre machine.

NETTOYAGE DU VÉLO D'EXERCICE

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

Les contaminants, tels que les lotions pour les mains, les huiles ou la poudre pour le corps, peuvent se retrouver sur les plaques de capteur. Ils peuvent réduire la sensibilité et perturber le signal de pouls. Il est recommandé à l'utilisateur d'avoir les mains propres lorsqu'il entre en contact avec les plaques de capteur. Nettoyez les poignées à l'aide d'un chiffon humide avec de l'eau. N'utilisez pas d'agents de nettoyage abrasifs ou chimiques.

Passez l'aspirateur ou balayez le sol sous et autour du vélo pour éviter que la poussière ne pénètre dans la machine. Un tapis de tapis roulant peut aider à réduire la poussière.

ÉQUILIBRAGE DU VÉLO D'EXERCICE

Placez le vélo sur un sol plat pour éviter qu'il ne soit déséquilibré.

Vérifiez si le vélo est équilibré :

1. Sans être sur le vélo, placez vos mains sur le guidon.
2. Essayez doucement de basculer la machine d'un côté à l'autre.
3. Si vous ressentez des vibrations, ajustez les capuchons en plastique situés sur les stabilisateurs.

⚠ AVERTISSEMENT : DANGER LIÉ À L'ÉQUIPEMENT

Pour éviter les blessures graves ou la mort :

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

5 INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES



INFORMATIONS DE CONTACT

En cas de problème, n'hésitez pas à contacter notre équipe du service client au +44 (0)121 328 7507 ou par e-mail à INFO@JLLFITNESS.CO.UK.

Vous pouvez également visiter notre page de téléchargements à l'adresse JLLFITNESS.CO.UK/PAGES/DOWNLOADS pour des articles et vidéos sur l'entretien 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	45
Teileliste	46

1. SAFETY INSTRUCTIONS

Sicherheitsvorkehrungen des Benutzers	47
Vor der Verwendung.....	48
Während der Verwendung.....	48
Sicherheitsvorkehrungen beim Training	48
Sicherheitsvorkehrungen für die Einrichtung	49
Warnaufkleber	49

2. MONTAGE

Sitevorbereitung	50
Diagramm	50
Inhaltsverzeichnis	51
Boxinhalt.....	51
Werkzeugset.....	51
JF150 Montage	52

3. BETRIEB

Testen des Fahrradbetriebs	55
Verstellung des Lenkers	55
Herzfrequenzsensoren	55
Monitor Konfiguration	56
Datenanzeige	56
Monitor-Anweisungen	57
Scan-Modus.....	57
Hauptanzeige.....	57
Zielprogramme.....	57
Monitor zurücksetzen.....	57
Spezifikationen	58

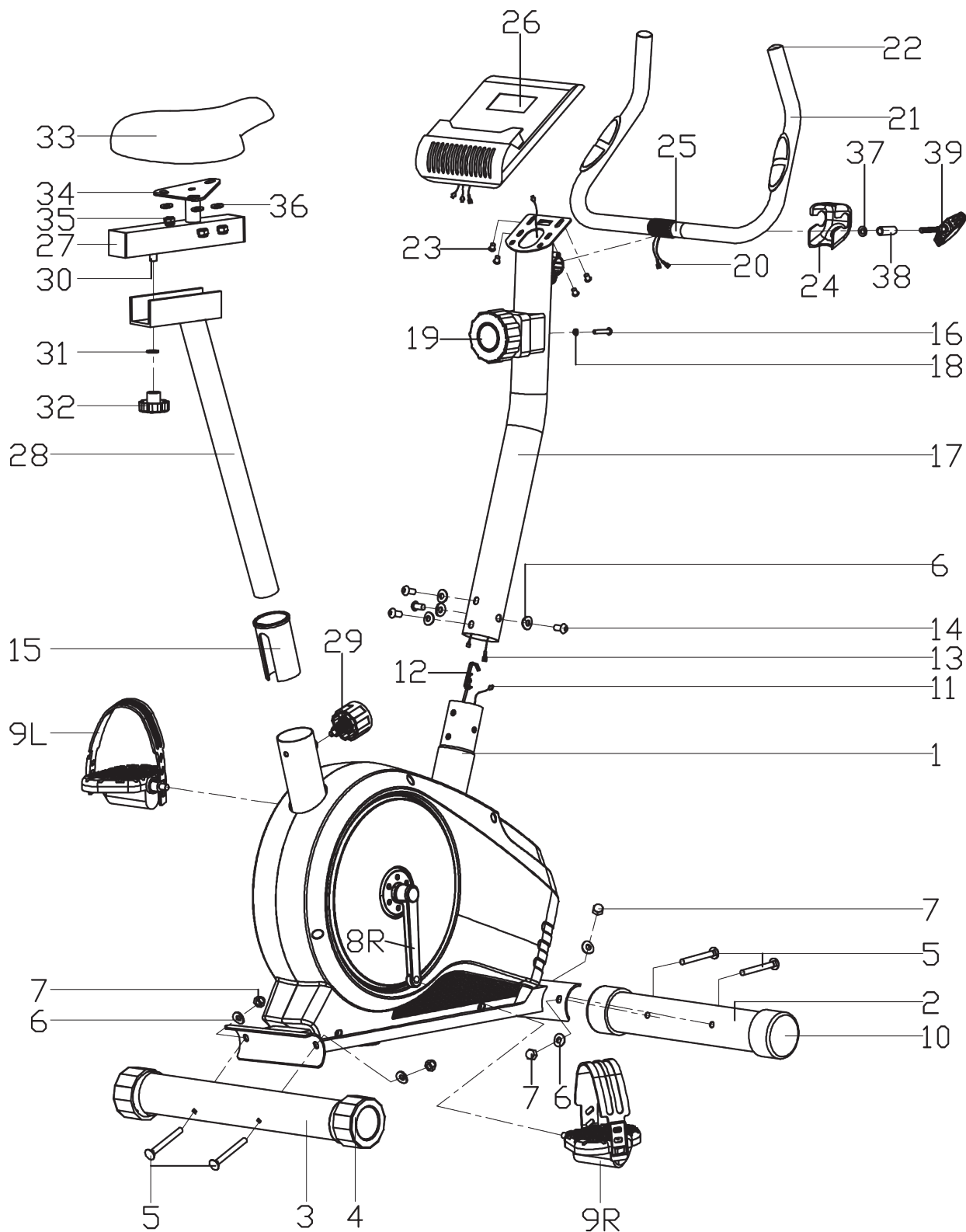
4. WARTUNG

Vorbeugende Wartungsmaßnahmen.....	59
Reinigung des Heimtrainers.....	60
Ausbalancieren des Fahrrads.....	60

5. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Kontaktdaten.....	61
Haftungsausschluss.....	61

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

No.	Beschreibung	QTY	No.	Beschreibung	QTY
1	Hauptrahmen	1	21	Schaumgriff	2
2	Vorderer Stabilisator	1	22	Runde Endkappe	2
3	Hinterer Stabilisator	1	23	Kreuzschlitz-Blechschaube	2
4	Hintere Endkappe	2	24	Lenkerabdeckung	1
5	Schraube mit Vierkantansatz M8xL74	4	25	Lenker	1
6	Bogenunterlegscheibe 8.5x1.5x25xR33	8	26	Computer	1
7	Hutmuttern M8	4	27	Quadratische Endkappe	2
8L/R	Kurbel	1	28	Sattelsupport	1
9L/R	Pedal	1	29	Knopf	1
10	Vordere Endkappe	2	30	U-förmiger Schieber	1
11	Sensorkabel	1	31	Flache Unterlegscheibe D10	1
12	Spannungskabel	1	32	Knopf-Mutter	1
13	Verlängerungskabel	1	33	Sattel	1
14	Innensechskantschraube M8x16	4	34	Horizontale Sattelstütze	1
15	Sattelbuchse	1	35	Flache Unterlegscheibe D8	3
16	Kreuzschlitz-Blechschaube	1	36	Nylonmutter M8	3
17	Lenkerpfosten	1	37	Flache Unterlegscheibe	1
18	Bogenunterlegscheibe	1	38	Buchse	1
19	Spannungsregler	1	39	Schraube	1
20	Pulskabel	2			

1 SICHERHEITSHINWEISE

WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben. Um Ihre Gesundheit und Sicherheit zu gewährleisten, verwenden Sie bitte dieses Gerät wie empfohlen. Es ist wichtig, diese gesamte Anleitung vor dem Zusammenbau und der Verwendung des Geräts zu lesen. Eine sichere und effektive Nutzung kann nur erreicht werden, wenn das Gerät gemäß der Anleitung zusammengebaut, gewartet und verwendet wird. Es liegt in Ihrer Verantwortung sicherzustellen, dass alle Benutzer des Geräts über alle Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

1. Bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen, sollten Sie einen Gesundheitsfachmann konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder physische Erkrankungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden könnten oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat eines Gesundheitsfachmanns ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die sich auf Ihre Herzfrequenz, Ihren Blutdruck oder Ihren Cholesterinspiegel auswirken.
2. Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Falsches oder übermäßiges Training kann Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Hören Sie mit dem Training auf, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Engegefühl in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Schwindelgefühl, Benommenheit oder Übelkeit. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie vor der Fortsetzung Ihres Trainingsprogramms einen Gesundheitsfachmann konsultieren.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene bestimmt.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einem Schutzüberzug für Ihren Boden oder Teppich. Um die Sicherheit zu gewährleisten, sollte das Gerät rundherum mindestens 61 cm freien Platz haben.
5. Stellen Sie sicher, dass alle Muttern und Schrauben vor der Verwendung des Geräts fest angezogen sind. Die Sicherheit des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und/oder Verschleiß untersucht wird.
6. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie beim Zusammenbau oder Überprüfen des Geräts defekte Komponenten feststellen oder während des Trainings ungewöhnliche Geräusche hören, stellen Sie die Verwendung des Geräts sofort ein. Bitte kontaktieren Sie JLL Fitness unter 0121 328 7507, um Ratschläge zur Behebung des Problems zu erhalten.
7. Tragen Sie geeignete Kleidung während der Verwendung des Geräts. Vermeiden Sie das Tragen von lockerer Kleidung, die sich im Gerät verheddern kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Geräts.

9. Um körperliche Verletzungen und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, stellen Sie sicher, dass Sie sichere Verfahren zum Anheben und Bewegen des Artikels befolgen.
10. Ihr Produkt ist für den Einsatz in kühlen, trockenen Bedingungen vorgesehen. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Bereichen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.

BENUTZERSICHERHEITSVORSCHRIFTEN

VOR DER BENUTZUNG

- Montieren Sie das Fahrrad gemäß der Bedienungsanleitung.
- Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.
- Lesen Sie die Anweisungen.
- Lesen Sie die Warnhinweise.
- Lesen Sie die Notfall-Stopp-Verfahren.
- Das maximale Benutzergewicht beträgt 100 kg / 15 Steine.
- Überprüfen Sie das Gerät. Wenn es beschädigt ist, VERWENDEN SIE ES NICHT.
- Stellen Sie sicher, dass jede Schraube fest angezogen ist.

WÄHREND DER BENUTZUNG

- NICHT zum Dehnen verwenden und KEINE Riemen oder andere Geräte anbringen.
- Kinder im Alter von 12 Jahren oder jünger dürfen sich nicht auf oder in der Nähe des Geräts befinden.
- Beenden Sie das Training, wenn Sie sich benommen fühlen, schwindelig sind oder Schmerzen verspüren.
- Halten Sie alle Kleidungsstücke und Accessoires von beweglichen Teilen fern.
- **Dieses aufrechte Fahrrad wurde nicht für den Einsatz als Indoor-Cycling-Bike konzipiert. Es ist nicht für Radfahrkurse oder Studio-Workouts geeignet. Es wurde für den häuslichen Gebrauch entwickelt und ist für die Benutzung im Sitzen und nicht im Stehen vorgesehen. Ein aufrechtes Fahrrad ist nicht in der Lage, die intensiven Workouts und die Kadenz eines Studio-Bikes zu bewältigen.**

TRAININGSSICHERHEITSVORSCHRIFTEN

- Tragen Sie Sportkleidung und Sportschuhe.
- Verwenden Sie das Gerät NICHT barfuß.
- Dieses Modell wurde ausschließlich für den häuslichen Gebrauch konzipiert.



- 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 - 0121 328 7507 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.

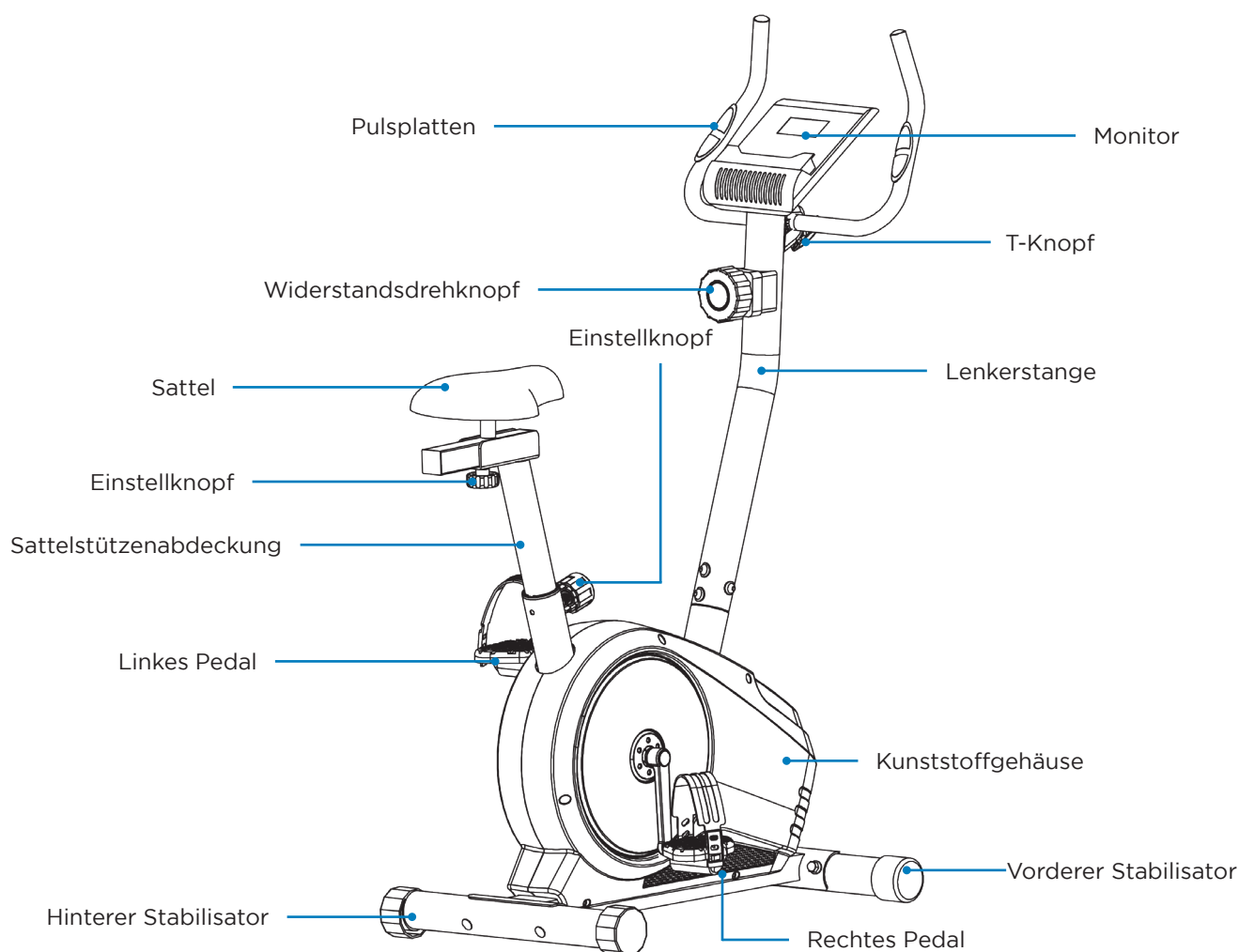
2 MONTAGE

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.
- Genügend Platz vorhanden ist, um auf das Gerät zuzugreifen und im Notfall abzustiegen. Wenn möglich, halten Sie die folgenden Freiräume frei: 0,5 m an jeder Seite und 2 m hinten.
- Das Fahrrad in einer Umgebung mit einem relativen Feuchtigkeitsbereich von 30-50 % aufgestellt ist. Stellen Sie bitte sicher, dass die Temperatur konstant gehalten wird. Verwenden Sie das Gerät nicht in einer feuchten oder feuchten Umgebung, da dies die Integrität und Leistung des Geräts beeinträchtigen kann.

DIAGRAMM



INHALTSVERZEICHNIS



Siehe das Diagramm (links) und die Inhaltsliste (unten) für den Inhalt der Box des Heimtrainers. Im Kapitel Kundenservice finden Sie die Kontaktinformationen, falls Teile fehlen.

BOXINHALT			
Hauptbasis des Fahrrads	Lenkerstange	Griffe	Handbuch
Stabilisatoren x 2	Monitor	Werkzeugset	
T Knob x1	Sattelstütze	Pedale R/L	M8 Innensechskantschraube x4
Lenkerkappe x1	Einstellknopf x1	Sattelstütze	Bogenunterlegscheibe x4
		Sattel	

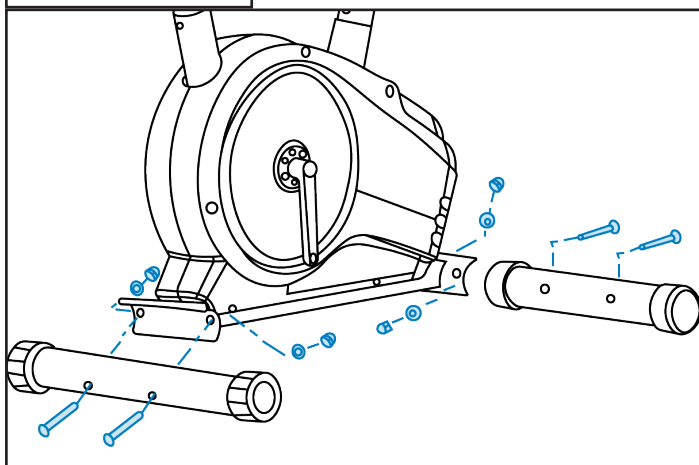
WERKZEUGSET			
M8 Schraube mit Vierkantansatz x4	M8 Kuppelmutter x4	Bogenunterlegscheibe x4	Flache Unterlegscheibe x1
Innensechskantschlüssel x1	Flacher Knopf x1		Multifunktionswerkzeug x2

JF150 MONTAGE

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

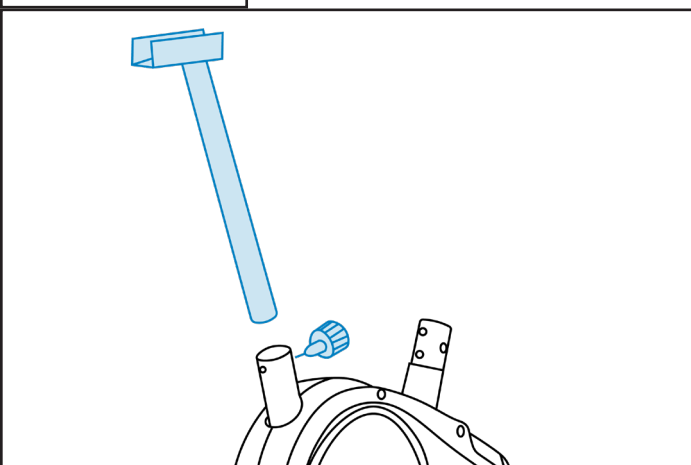
Um Ihren JLL JF150 zu montieren, folgen Sie bitte diesen einfachen Schritten:

SCHRITT 1



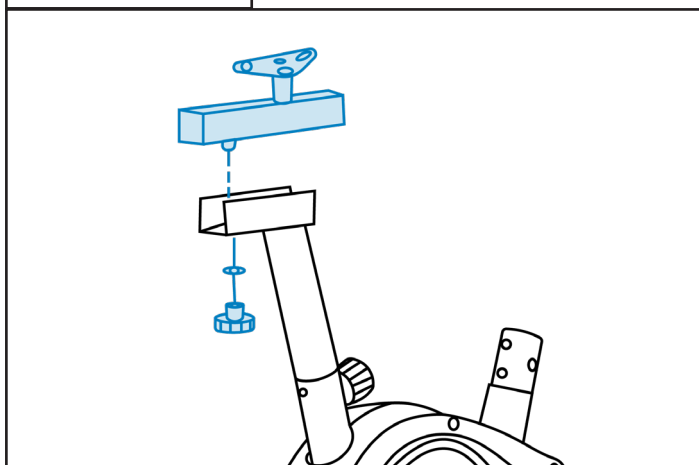
Befestigen Sie die vorderen und hinteren Stabilisatoren an der Hauptbasis mit vier M8-Schrauben mit Vierkantansatz, vier Bogenunterlegscheiben und vier M8-Kupplmuttern.

SCHRITT 2



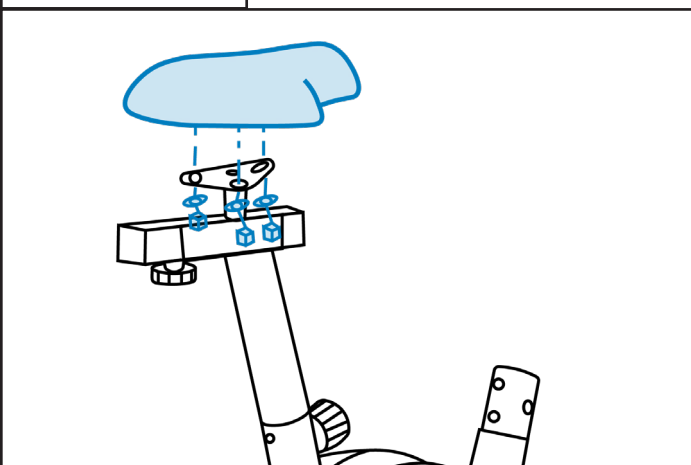
Schieben Sie die vertikale Sattelstütze in die Basis und sichern Sie sie mit dem Einstellknopf.

SCHRITT 3



Befestigen Sie die horizontale Sattelstütze an der vertikalen Sattelstütze und sichern Sie sie mit dem flachen Knopf und einer flachen Unterlegscheibe.

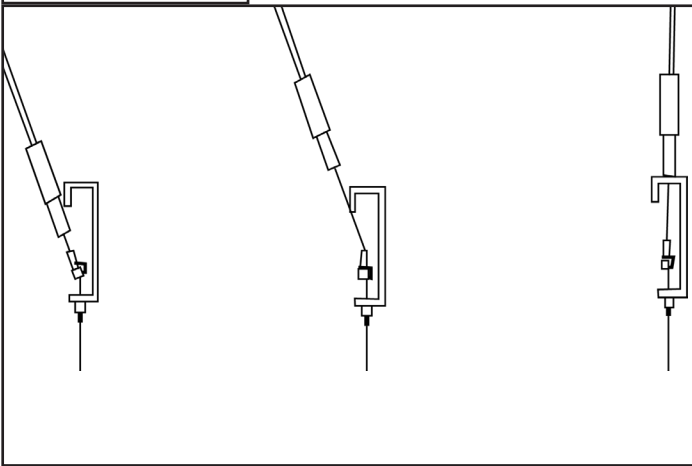
SCHRITT 4



Befestigen Sie den Sattel an der Sattelstütze mit drei Sechskantmuttern und flachen Unterlegscheiben, die sich auf der Unterseite des Sattels befinden.

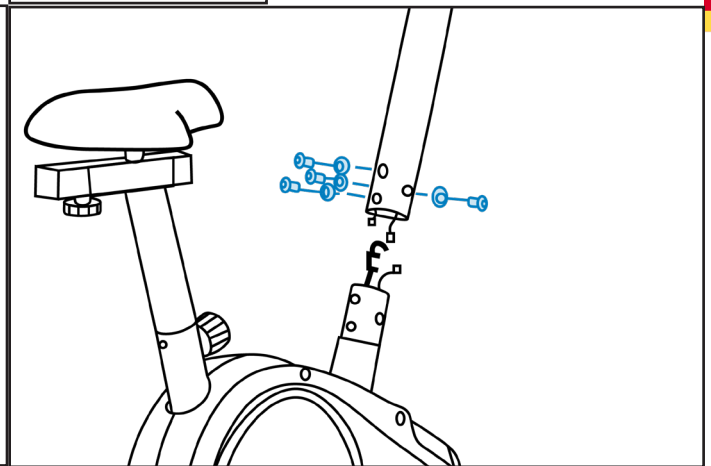


SCHRITT 5



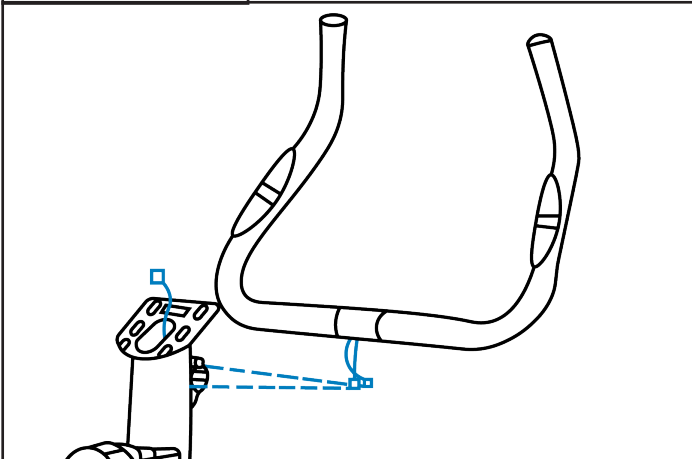
Verbinden Sie das Spannungskabel und das Sensorkabel vom Rahmen der Basis mit der Lenkerstütze.

SCHRITT 6



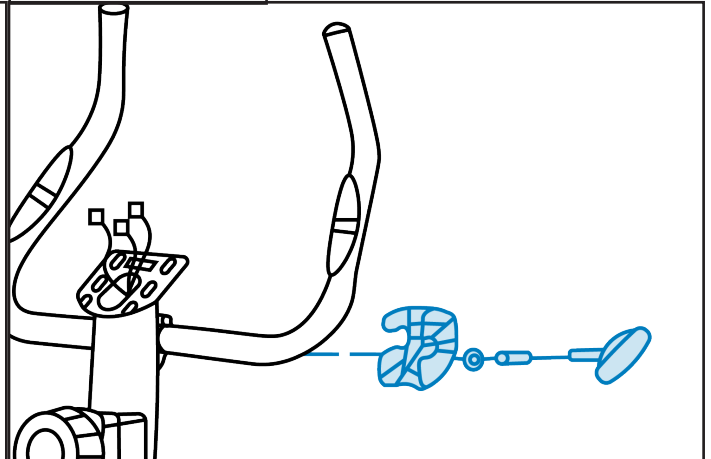
Befestigen Sie die Lenkerstütze an der Basis mit vier Innensechskantschrauben und vier Bogenunterlegscheiben.

SCHRITT 7



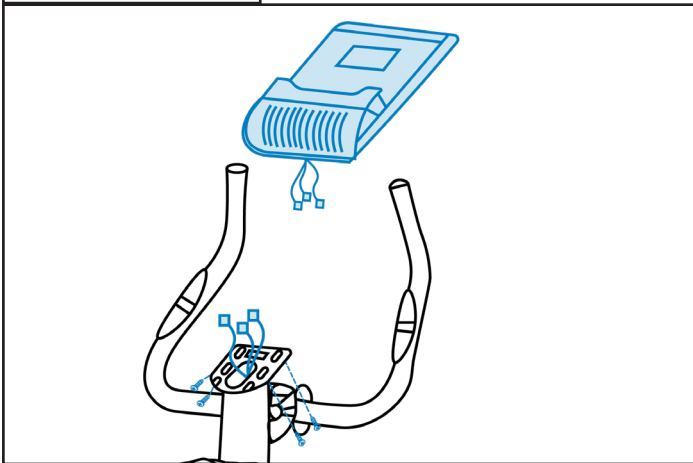
Führen Sie die Kabel vom Rahmen der Lenker in den Rahmen ein und ziehen Sie sie nach oben, bis sie aus der Oberseite der Lenkerstütze herauskommen.

SCHRITT 8



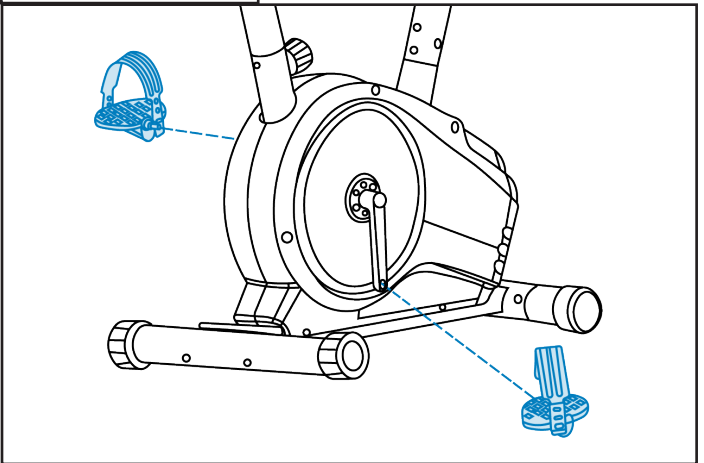
Platzieren Sie die Lenker unter der Metallklammer, setzen Sie die Lenkerabdeckung darüber und sichern Sie alles mit dem T-Knopf und einer flachen Unterlegscheibe.

SCHRITT 9



Verbinden Sie die Kabel von der Lenkerstütze mit dem Monitor und befestigen Sie den Monitor am Halterung mit den Schrauben, die sich auf der Rückseite des Monitors befinden.

SCHRITT 10



Befestigen Sie die Pedale an der Basis; jedes Pedal wird mit L (links) und R (rechts) gekennzeichnet sein. Das rechte Pedal muss im Uhrzeigersinn und das linke gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt werden.

3 BETRIEB



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

TESTEN DES FAHRRADBETRIEBS

Befolgen Sie die folgenden Anweisungen, um den vollen Widerstand des Fahrrads zu testen und die Maschine auf ordnungsgemäße Funktion zu überprüfen:

1. Setzen Sie sich auf das Fahrrad und beginnen Sie zu treten, ändern Sie die Widerstandsstufen und überprüfen Sie, ob Sie einen Unterschied im Schwierigkeitsgrad spüren.
2. Achten Sie beim Treten darauf, dass Ihr Gerät nicht wackelt. Wenn doch, müssen Sie möglicherweise die Kunststoffkappen am Ende der Stabilisatoren justieren, um das Fahrrad zu nivellieren.
3. Überprüfen Sie beim Treten auf Ihrem Fahrrad, ob keine ungewöhnlichen Geräusche auftreten.
4. Überprüfen Sie schließlich den Monitor, um sicherzustellen, dass sich die Zahlen bei jeder Einstellung ändern, um Ihr Training korrekt aufzuzeichnen.

EINSTELLEN DES LENKERS

Die Lenker können um 360 Grad gedreht werden. Um sie in einen Winkel zu bringen, der dem Benutzer zusagt, beginnen Sie damit, den T-Knopf an der Vorderseite des Lenkerpfostens zu lösen.

Schieben Sie die Lenker vorsichtig dorthin, wo Sie sie haben möchten, und ziehen Sie den Knopf wieder fest.

HERZFREQUENZSENSOREN

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

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

 **HINWEIS:** Die Herzfrequenz wird in PPM (Pulsationen pro Minute) berechnet.

KONFIGURATION DES MONITORS



1	Hauptanzeige	3	Tasten
2	Funktionsanzeigen		

DATENANZEIGEN

Während des Trainings erfasst das Fahrrad die folgenden Daten:

- **Zeit:** Die Gesamtzeit, die Sie trainiert haben, oder die verbleibende Zeit. Zeitanzeige in Stunden:Minuten.
- **Geschwindigkeit:** Ihre aktuelle Geschwindigkeit, angezeigt in Kilometern pro Stunde (km/h).
- **Distanz:** Die insgesamt zurückgelegte Strecke in Kilometern während Ihres Trainings.
- **Kalorien:** Die insgesamt verbrannten Kalorien während Ihres Trainings.
- **Herzfrequenz:** Ihre aktuelle Herzfrequenz. Die Herzfrequenz wird angezeigt, wenn ein Pulssignal erkannt wird. Verwenden Sie die Sensorplatten am Lenker, um Ihre Herzfrequenz anzuzeigen.
- **Kilometerzähler:** Die insgesamt zurückgelegte Strecke in Kilometern seit der ersten Nutzung des Fahrrads.
- **Scan:** Durchläuft automatisch alle Modi in der Reihenfolge alle sechs Sekunden.



SCAN-MODUS

Wenn Sie den Monitor zum ersten Mal einschalten, wird er im Scan-Modus eingestellt sein und alle Ihre Daten alle paar Sekunden anzeigen. In der oberen linken Ecke wird ein Scan-Grafik angezeigt, um dies anzuzeigen. Um den Scan-Modus zu verlassen, drücken Sie die Modus-Taste.

HAUPTANZEIGE

Außerhalb des Scan-Modus drücken Sie kontinuierlich die Modus-Taste, um die angezeigte Funktion zu ändern. Am unteren Rand des Bildschirms wird ein Text angezeigt, der angibt, welche Funktion angezeigt wird.

ZIELPROGRAMME

Mit dem JF100-Monitor können Sie eine Zielzeit, eine Zieldistanz, Kalorien und den Puls einstellen. Drücken Sie die Modus-Taste, bis die Funktion angezeigt wird, die Sie einstellen möchten, und drücken Sie dann kontinuierlich die Set-Taste, um die Ziffern zu erhöhen. Sobald Sie Ihr Ziel festgelegt haben, können Sie entweder ein weiteres Ziel festlegen, indem Sie die Modus-Taste drücken, um zum nächsten Einstellungsfeld zu wechseln, oder beginnen Sie zu treten, um Ihr Training zu starten.

ZURÜCKSETZEN IHRES MONITORS

Um die Ziffern auf Ihrem Monitor zurückzusetzen, drücken und halten Sie die Reset-Taste, dies wird alles auf Null zurücksetzen.

SPEZIFIKATIONEN

Anzeige	Anzeige: Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien, Kilometerzähler und Puls
Schwungrad	4 kg bidirektional
Kurbel	Starke 3-teilige Kurbel
Widerstand	8 Stufen magnetischer Widerstand
Sitz	7 Stufen verstellbare Sitzhöhe
Lenker	360-Grad-Rotation mit integrierten Pulssensorplatten
Lagerung	Integrierte Räder
Maximales Benutzergewicht	100kg, 15.7 St or 220 lb.
Benötigte Stellfläche	118 cm (Länge) x 49 cm (Breite) x 140 cm (Höhe)
Verpackungsabmessungen	84 cm (Länge) x 27.5 cm (Breite) x 61 cm (Höhe)
Bruttogewicht	28kg
Nettogewicht	25.5kg

4 WARTUNG



Die Wartung muss regelmäßig durchgeführt werden. Durch die Durchführung von Wartungsmaßnahmen kann ein sicherer und störungsfreier Betrieb aller JLL®-Geräte gewährleistet werden.

JLL® ist nicht verantwortlich für die Durchführung regelmäßiger Inspektions- und Wartungsmaßnahmen an Ihrem Gerät. JLL®-Vertreter stehen Ihnen unter der Telefonnummer +44 (0)121 328 7507 zur Verfügung, um alle Ihre Fragen zu beantworten.

VORBEUGENDE WARTUNGSAKTIVITÄTEN

Jedes JLL®-Fahrrad, das aus der Fabrik kommt, ist bereits gewartet, jedoch müssen Sie nur einfache Schritte befolgen, um es in einem voll funktionsfähigen Zustand zu halten. Das Fahrrad sauber zu halten, trägt dazu bei, seine Lebensdauer zu verlängern. Führen Sie regelmäßige vorbeugende Wartungsmaßnahmen durch, um den normalen Betrieb des Geräts sicherzustellen. Führen Sie ein Protokoll aller Wartungsmaßnahmen, um alle vorbeugenden Wartungsaktivitäten im Auge zu behalten. JLL® ist nicht verantwortlich für die Durchführung regelmäßiger Inspektionen oder Wartungen.

Lesen Sie alle Anweisungen und Warnungen, die sowohl in diesem Kapitel als auch im Kapitel "Sicherheit" aufgeführt sind. Trennen Sie während der Wartung das Stromkabel. Wenden Sie sich bei Wartungs- oder Servicefragen an den JLL®-Kundendienst unter +44 (0)121 328 7507.

Anforderungen:

- Wasser
- Trockenes Tuch
- Staubsauger

⚠️ WARNUNG

1. Verwenden Sie nur Wasser zum Reinigen und Abstauben. Verwenden Sie keine Reinigungsmittel, da diese das Fahrrad beschädigen können.
2. Achten Sie darauf, keine Flüssigkeit zu verschütten oder übermäßige Feuchtigkeit zwischen den Rand des Monitors zu bringen, da dies ein elektrisches Risiko darstellen oder die Elektronik beschädigen könnte.

⚠️ WARNUNG

1. Verwenden Sie nur JLL®-Ersatzteile.
2. Wenn Sie zulassen, dass Ihre Maschine rostet, beeinträchtigt dies Ihre Garantie.

Je nach Standort des Fahrrads kann trockene Luft auftreten, was häufig zu statischer Elektrizität führt. Das können Sie bemerken, wenn Sie über einen Teppich gehen und dann ein Metallobjekt berühren. Auf Ihrem Fahrrad können Sie einen Schock erleben, der durch die Ansammlung statischer Elektrizität auf Ihrem Körper und den Entladungspfad des Fahrrads verursacht wird.

Wenn Sie eine solche Situation erleben, sollten Sie die Luftfeuchtigkeit durch die Verwendung eines Luftbefeuchters auf ein angenehmes Niveau erhöhen.

Überprüfen Sie regelmäßig Ihre Maschine auf Rost. Wenn an den Schrauben Rost auftritt, bedeutet dies, dass das Gerät nicht in der richtigen Umgebung aufgestellt ist und in einen besser geeigneten Raum verlegt werden muss. Jeglicher Rost weist darauf hin, dass möglicherweise Feuchtigkeit in der Luft vorhanden ist, was die Integrität und Leistung Ihrer Maschine beeinträchtigen könnte.

REINIGUNG DES ERGOMETERS

Nach jedem Training verwenden Sie ein sauberes, trockenes Tuch, um das Fahrrad und die Lenker zu reinigen, um Korrosion der Maschine zu verhindern. Wischen Sie Schweiß ab, der auf den Monitor oder die Lenker getropft sein könnte. Vermeiden Sie Kratzer auf dem Display, indem Sie ein weiches Tuch verwenden.

Kontaminanten wie Handlotionen, Öle oder Körperpuder können auf die Sensorplatten gelangen. Diese können die Empfindlichkeit verringern und das Pulssignal stören. Es wird empfohlen, dass der Benutzer saubere Hände hat, wenn er die Sensorplatten berührt. Reinigen Sie die Griffe mit einem mit Wasser angefeuchteten Tuch. Verwenden Sie keine abrasiven oder chemischen Reinigungsmittel.

Staubsaugen oder fegen Sie den Boden unter und um das Fahrrad herum, um zu verhindern, dass Staub in die Maschine gelangt. Eine Laufmatte kann helfen, Staub zu reduzieren.

AUSGEWOGENHEIT DES ERGOMETERS

Stellen Sie das Fahrrad auf einen ebenen Boden, um ein Ungleichgewicht zu vermeiden. Überprüfen Sie, ob das Fahrrad ausgeglichen ist:

1. Stellen Sie sich nicht auf das Fahrrad und legen Sie Ihre Hände auf den Lenker.
2. Versuchen Sie vorsichtig, die Maschine von Seite zu Seite zu bewegen.
3. Wenn Sie Vibrationen spüren, passen Sie die Kunststoffkappen an den Stabilisatoren an.

⚠️ 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

Falls Probleme auftreten, zögern Sie bitte nicht, unser Kundenservice-Team unter der Nummer +44 (0)121 328 7507 anzurufen oder uns per E-Mail an INFO@JLLFITNESS.CO.UK zu kontaktieren.

Sie können auch unsere Download-Seite unter JLLFITNESS.CO.UK/PAGES/DOWNLOADS besuchen, um Artikel und Videos zu Wartung und Montage zu finden.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Bevor Sie mit einem unserer Trainingsleitfäden beginnen oder daran teilnehmen, sollten Sie Ihren Arzt, Arzt oder einen anderen Gesundheitsfachmann konsultieren. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihre eigene Gesundheit zu bewerten, bevor Sie an einer körperlichen Aktivität teilnehmen, die mit JLL Fitness Ltd in Verbindung gebracht wird.
- 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 bei der Verwendung dieses Trainingsfahrrads auftreten können.
- Durch das Lesen dieses Textes übernehmen Sie die volle Verantwortung für Verletzungen oder Veränderungen Ihres körperlichen Wohlbefindens. Sie verzichten auf alle Rechte und entbinden JLL Fitness Ltd von jeglicher Schuld an Verletzungen oder Schäden am Eigentum, die beim Befolgen unserer Ratschläge auftreten können.
- Dieses Handbuch bietet spezifische Anweisungen zum Zusammenbau und zur Wartung Ihres Trainingsfahrrads. Wenn Sie diesen Anweisungen nicht folgen, kann Ihre Garantie ungültig werden.

WWW.JLLFITNESS.CO.UK

Follow us on Facebook and Twitter [@JLLFitness](#)

© JLL Fitness Ltd . All Rights Reserved.