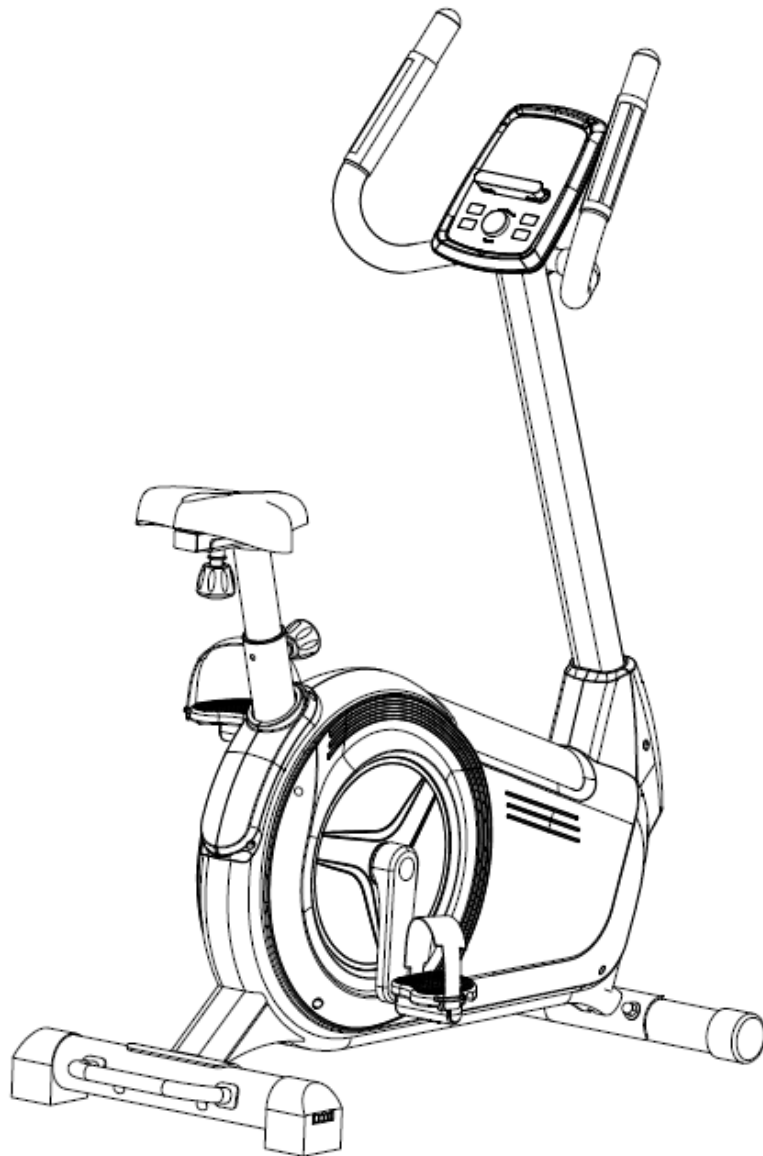


# JF600 PRO UPRIGHT BIKE™

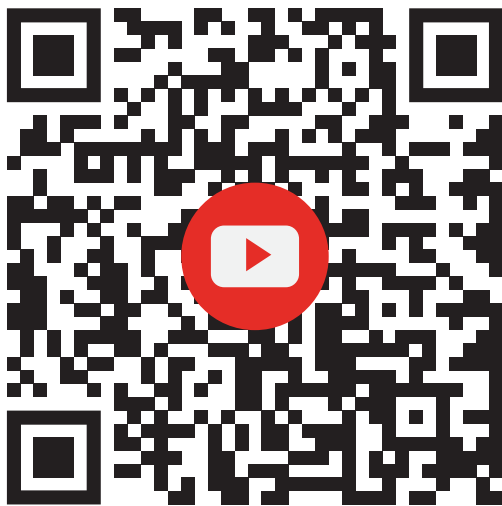
## INSTRUCTION MANUAL



# 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



---

<b>Exploded diagram</b> .....	5
<b>Parts list</b> .....	6
<b>1. SAFETY INSTRUCTIONS</b>	
<hr/>	
<b>Important safety information</b> .....	7
<b>User safety precautions</b> .....	8
Prior to use.....	8
During use.....	8
<b>Exercise safety precautions</b> .....	8
<b>Facility safety precautions</b> .....	8
<b>Warning stickers</b> .....	9
<b>2. ASSEMBLY</b>	
<hr/>	
<b>Preparing the site</b> .....	10
<b>Diagram</b> .....	10
<b>Content listing</b> .....	11
Box contents.....	11
Tools pack.....	11
<b>JF600 Pro assembly</b> .....	12
<b>3. OPERATION</b>	
<hr/>	
<b>Testing the bike operation</b> .....	15
<b>Adjusting the seat</b> .....	15
<b>Heart-rate sensors</b> .....	15
<b>Monitor configuration</b> .....	16
<b>Data readouts</b> .....	16
<b>Operation procedure</b> .....	17
Workout selection.....	17
Manual mode.....	17
Program mode.....	17
H.R.C mode.....	17
Watt mode.....	18
User program mode.....	18
Recovery.....	18
Body fat.....	18
iConsole App.....	19
<b>Specifications</b> .....	19

---

#### 4. MAINTENANCE

---

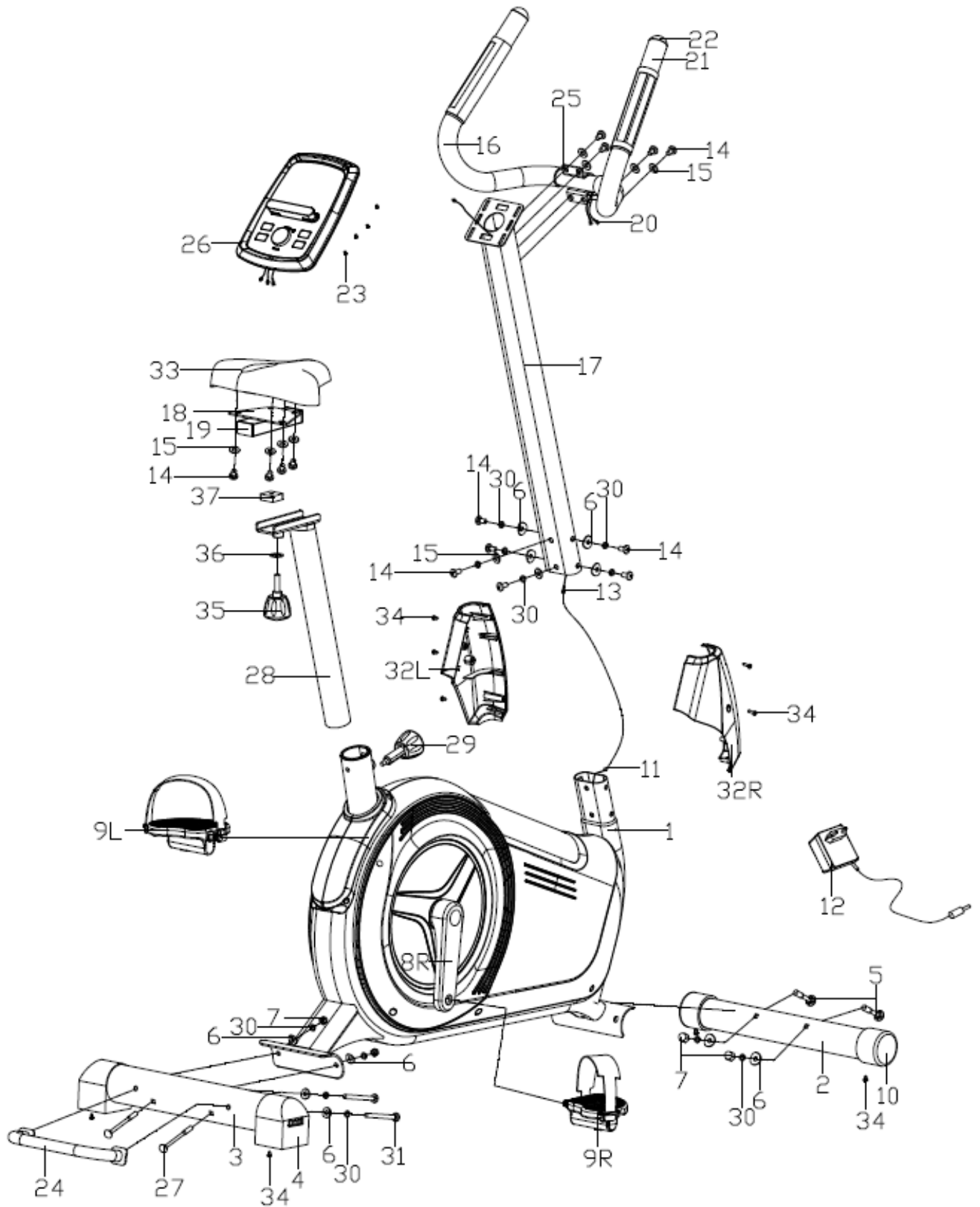
<b>Preventive maintenance activities.....</b>	<b>20</b>
<b>Bike cleaning.....</b>	<b>21</b>
<b>Bike balance.....</b>	<b>21</b>

#### 5. ADDITIONAL INFORMATION

---

<b>Contact information.....</b>	<b>22</b>
<b>Disclaimer.....</b>	<b>22</b>

# EXPLODED DIAGRAM



# PARTS LIST

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Main Frame	1	20	Pulse Wire	2
2	Front Stabilizer	1	21	Handlebar Foam Grip	2
3	Rear Stabilizer	1	22	Round End Cap	2
4	Rear Stabilizer Cap	2	23	Cross Pan Head Screw	4
5	Square Neck Bolt M8x74	2	24	Handle For Moving	1
6	Curve Washer 8x1.5x25	10	25	Handlebar	1
7	Cap Nut M8	4	26	Console	1
8	Crank	1/1	27	Square Neck Bolt M8x93	2
9	Pedal	1/1	28	Saddle Post	1
10	Front Stabilizer Cap	2	29	Spring Knob	1
11	Sensor Wire	1	30	Spring Washer D8	12
12	Adaptor	1	31	Hex Socket Head Screw M8xL93	2
13	Extension Wire	1	32	Handlebar Cover	1/1
14	Hex Socket Head Screw M8x15	14	33	Saddle	1
15	Flat Washer D8x16x1.5	10	34	Cross Socket Head Tapping Screw ST4.2x18	9
16	Handlebar Foam Grip	2	35	Knob	1
17	Handlebar Post	1	36	Flat Washer D10x25x2	1
18	Saddle Support	1	37	Square Nut	1
19	Square End Cap	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 135kg/ 21 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

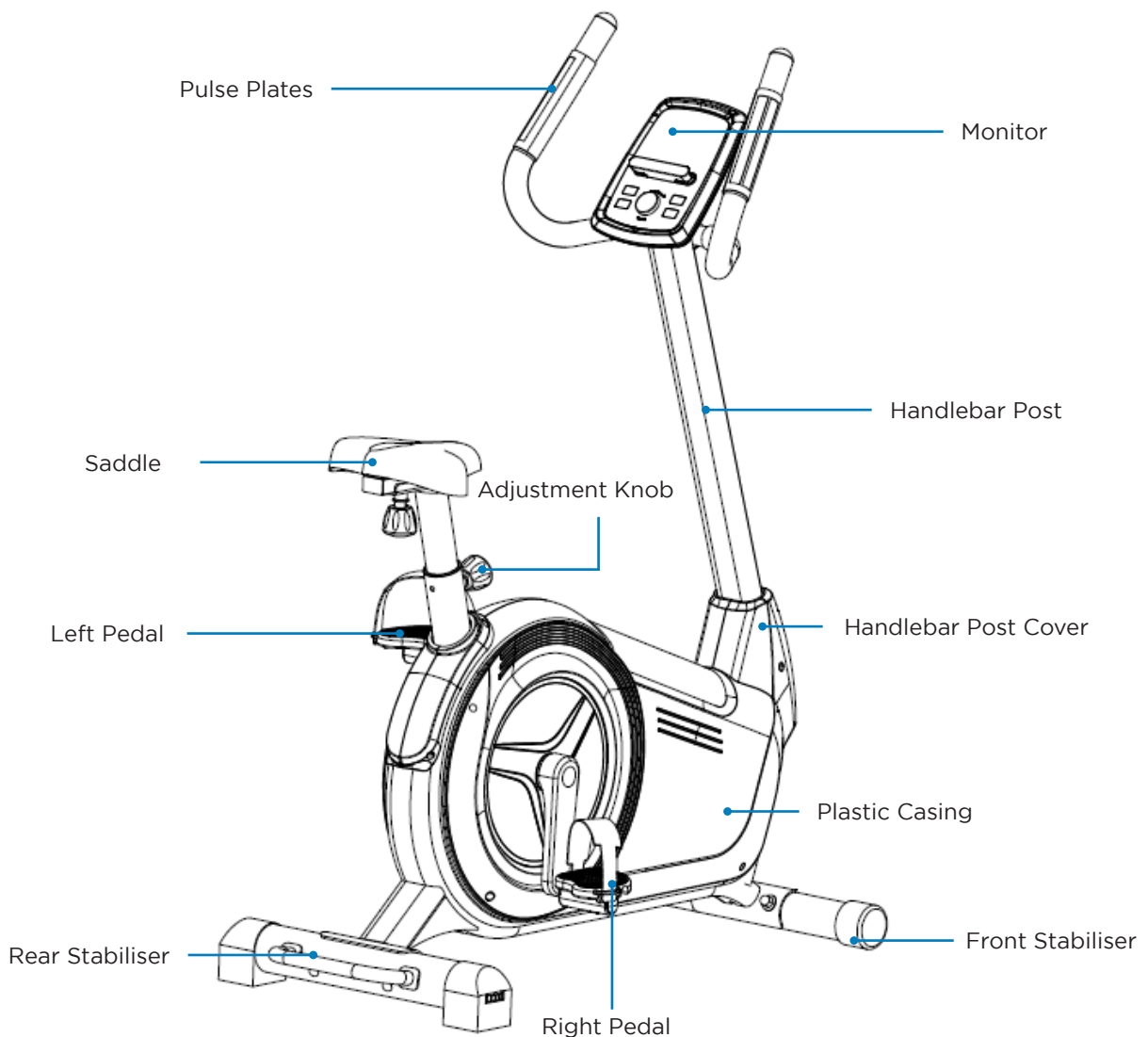
---

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

---

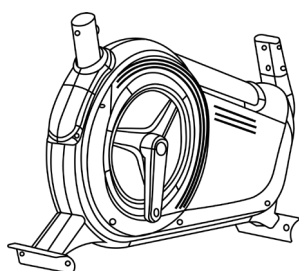


## CONTENT LISTING

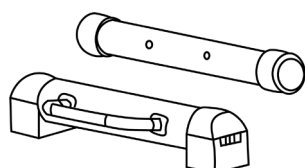


See diagram (left) and content listing (below) for exercise bike box contents. See *Customer Service* chapter for contact information if any parts are missing.

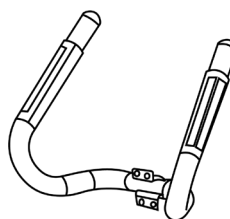
### BOX CONTENTS



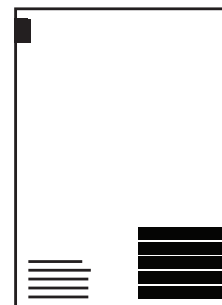
Bike Main Base



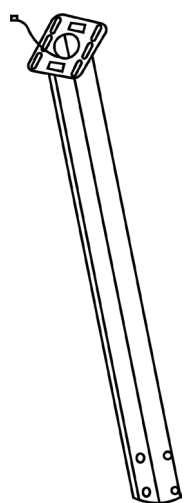
Stabilisers x2



Handles



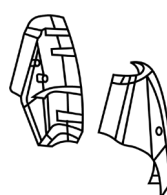
Manual



Handlebar Post



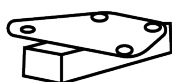
Vertical Seat Post



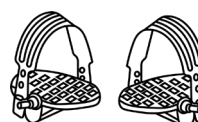
Handlebar Post Covers



Tools Pack<sup>2</sup>



Horizontal Seat Post



Pedals R/L



Saddle

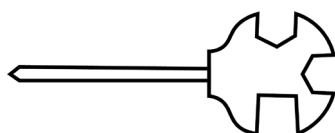


Monitor



Plug

### TOOLS PACK



Multi-Tool  
x1

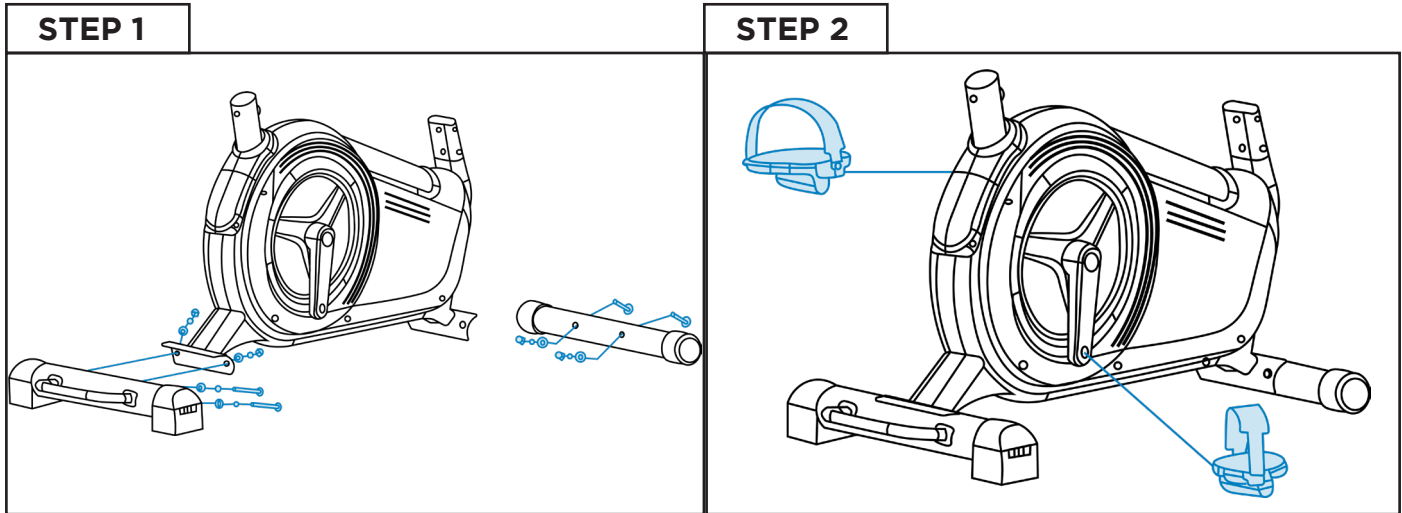


Hex Allen Key  
x1

## JF600 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.

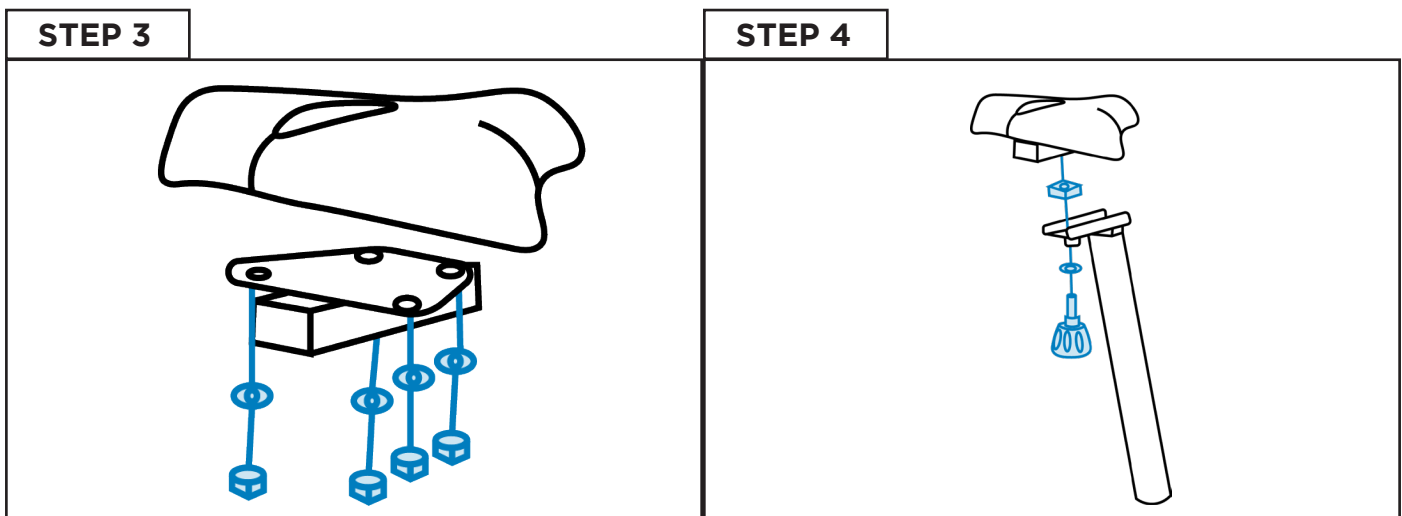
To assemble your JLL JF600 PRO please follow these easy steps:



Attach the front and rear stabilisers to the main base using four M8 square neck bolts, four arc washers, four spring washers and four M8 domed nuts. Tighten using the multi-tool.

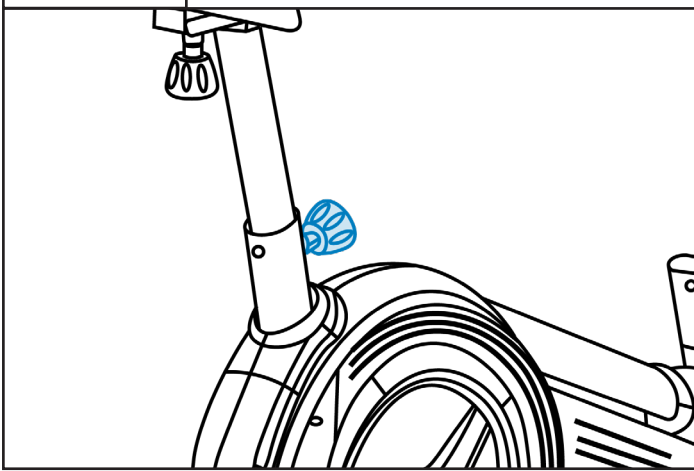
**NOTE:** The front stabiliser will be the shorter one and is attached using the shorter bolts.

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.

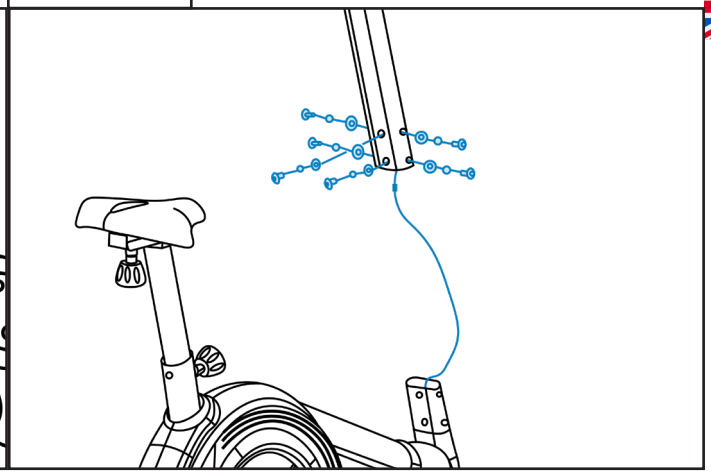


First attach the saddle to the horizontal seat post using four M8 hex socket head screws and four flat washers.

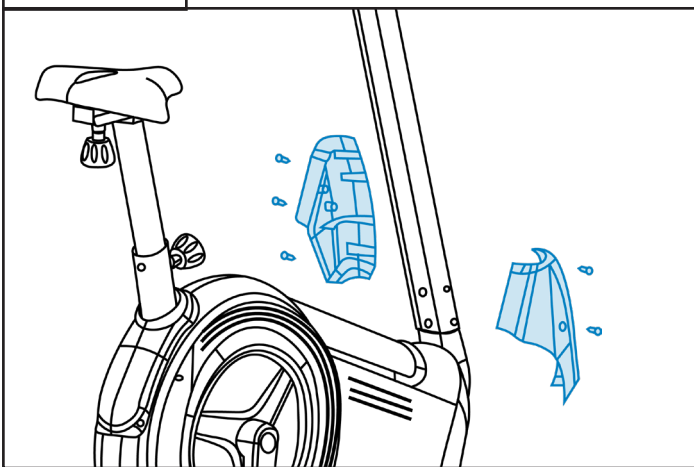
Next, attach the saddle to the vertical seat post using an adjustment knob, D10 flat washer and square nut.

**STEP 5**

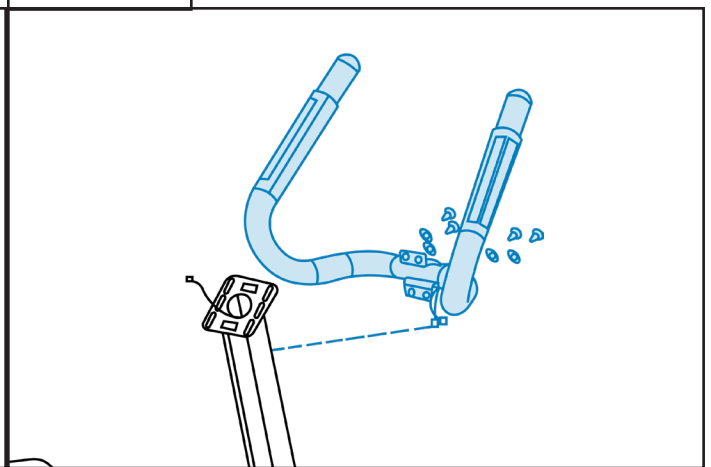
Slide the seat post into the main frame using another adjustment knob to lock it in place.

**STEP 6**

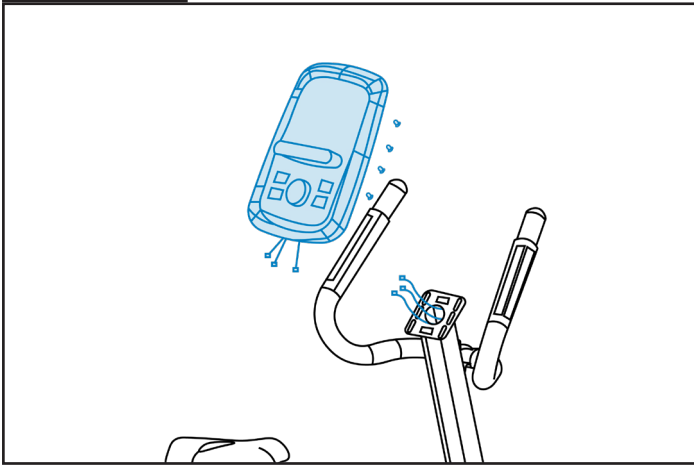
Connect the wires from the handlebar post to the main frame, making sure the pins are aligned and you hear a click. Then, secure the handlebar post to the main frame using six M8 hex socket head screws, six spring washers and six arc washers.

**STEP 7**

Remove the five tapping screws from the covers and slot around the post, then re-attach the screws to secure in place.

**STEP 8**

Thread the pulse wires from the handlebars through the back of the handlebar post and pull them up through the monitor bracket. Then, fix the handlebars using four M8 hex socket head screws and four flat washers.

**STEP 9**

Connect the pulse wires from the handlebar post to the monitor, again making sure your pins are aligned. Then, secure the monitor to the bracket using the four screws found in the back of the monitor.

# 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.
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 SEAT**

---

The seat can be adjusted forwards, back, up and down to suit the users leg length. The adjustment knobs are both spring loaded allowing them to be pulled out to change the height and locked back into place.

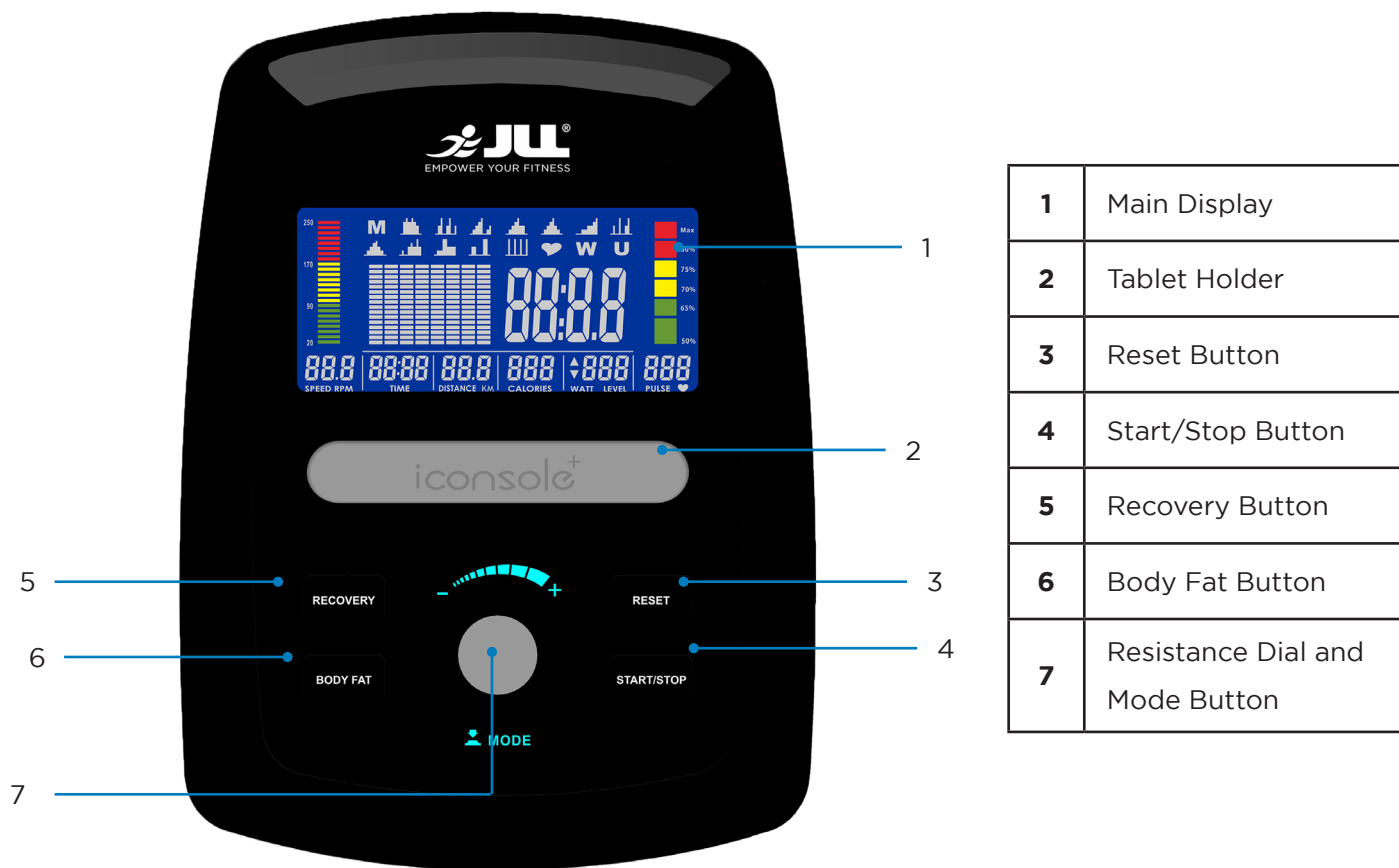
## **HEART-RATE SENSORS**

---

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.

## MONITOR CONFIGURATION



1	Main Display
2	Tablet Holder
3	Reset Button
4	Start/Stop Button
5	Recovery Button
6	Body Fat Button
7	Resistance Dial and Mode Button

## 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.
- **Heart Rate Recovery:** Your average pulse measurement between resting and just after intense exercise.
- **Body Fat:** Using the data input in your user profile and analysing pulse the monitor will calculate an approx body fat%.
- **RPM:** The amount of revolutions you complete per minute with the pedals.
- **Watts:** The current power you are generating in watts.





Plug in the power supply and the monitor will display every segment on the LCD screen for 2 seconds.

Then you can begin to enter the users details, you can select up to four different users. Displayed as U1-U4.

Set the sex, age height and weight and confirm by pressing the mode dial.

When complete the console will come to the main menu.

### **WORKOUT SELECTION**

Use the dial to select a workout: M(Manual) - P(Program 1-12) - (H.R.C) - W (Watts) - U (User).

### **MANUAL MODE**

Press start in the main menu, this may already start the workout in manual mode.

1. If not, use the dial to select the workout program M and press mode.
2. Use the dial to adjust the resistance level, the preset will be 1.
3. Use the dial to set the time, distance, calories and pulse and press mode to confirm each time.
4. Press start/stop key to start the workout. During the workout the user can adjust the level using the dial. The resistance level also shares the same window as watt, with no adjustment after 3 seconds it will switch to display watt.
5. Press start/stop key to pause a workout and press reset to revert back to the main menu.

### **PROGRAM MODE**

1. Use the dial to select P (Program), choose P01, P02, P03.....P12. Then press mode to select.
2. Use the dial to adjust the resistance level, the preset being 1.
3. Use the dial to set the time.
4. Press start/stop key to start the workout, during the workout the user can adjust the resistance level using the dial.
5. Press start/stop key to pause a workout and press reset to revert back to the main menu.

### **H.R.C MODE**

1. Use the dial to select (H.R.C), then press mode to select.
2. Use the dial to select 55%, 75%, 90% and TH (Target Heart Rate), use the dial again to set a value between 30-230.
3. Use the dial to set a workout time.
4. Press start/stop key to start or stop a workout. Press the reset button to revert back to the main menu.

## **WATT MODE**

1. Use the dial to select W (Watt) program and press mode to select.
2. Use the dial to set the watt target, the default will be 120.
3. Use the dial to set the time.
4. Press start/stop key to start the workout, during the workout the resistance level will change automatically based on the users training status. The user can adjust the watt level.
5. Press start/stop key to pause a workout and press reset to revert back to the main menu.

## **USER PROGRAM MODE**

1. Use the dial to select the workout program U and press mode to select.
2. Use the dial to create a user profile. When creating a workout there are a total of eight columns, the user can adjust each columns resistance level. The user can hold down the mode button to quit this action.
3. Use the dial to set the time.
4. Press start/stop key to start a workout, during the workout the user can also adjust the resistance level by using the dial.
5. Press start/stop key to pause a workout and press reset to revert back to the main menu.

## **RECOVERY**

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

## **BODY FAT**

1. When the stop key has been pressed, then press the body fat key to start the measurement.
2. The console will display U1 and start measuring.
3. During the measurement the user will need to keep both hands on the pulse plates. The measurement will take approx eight seconds.
4. The console will display BMI (B), Fat % (F) and Body Fat Advice (+).
5. Error messages may be:

\*The LCD displays “----”, “-----” This may mean the users hands may not be properly placed on the pulse plates.

\*E-1 There is no heart rate signal detected.

\*E-4 Occurs when Fat % and BMI result is below 5 or exceeds 50.



## 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

<b>Display</b>	Time, Speed, Distance, Heart Rate, Body Fat, Recovery Heart Rate, RPM Calories and Watts
<b>Crank</b>	Detachable 3 piece system
<b>Resistance</b>	Magnetic resistance
<b>Seat</b>	Adjustable seat height
<b>Handlebars</b>	Stationary handlebars with pulse plates built in
<b>Storage</b>	Built-in wheels.
<b>Maximum User Weight</b>	135 kg / 21 St
<b>Occupying Area</b>	147cm (Length) x 52.5cm (Width) x 113cm (Height)
<b>Packaging Dimensions</b>	107.5cm (Length) x 28cm (Width) x 72cm (Height)
<b>Gross Weight</b>	42kg
<b>Net Weight</b>	37.5kg

# 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.

## **EXERCISE BIKE BALANCE**

---

Place the bike on a level floor to avoid it being off-balance.

Check if the bike is balanced:

1. Without being on the bike, place your hands on the handlebars.
2. Gently try to rock the machine from side to side.
3. If you feel any vibrations, adjust the dial located on the side of the stabilisers.

### **⚠ 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](mailto: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.



# CONTENU

Schéma éclaté.....	26
Liste de pièces.....	27

## 1. INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

---

Informations importantes sur la sécurité.....	28
Précautions de sécurité pour l'utilisateur.....	29
Avant l'utilisation.....	29
Pendant l'utilisation.....	29
Précautions de sécurité pour l'exercice.....	29
Précautions de sécurité pour l'établissement.....	30

## 2. ASSEMBLAGE

---

Préparation du site.....	31
Diagramme.....	31
Liste du contenu.....	32
Contenu de la boîte.....	32
Kit d'outils.....	32
Assemblage du JF600 Pro.....	33

## 3. FONCTIONNEMENT

---

Test du fonctionnement du vélo.....	36
Réglage du siège.....	36
Capteurs de fréquence cardiaque.....	36
Configuration du moniteur.....	37
Affichage des données.....	37
Procédure de fonctionnement.....	38
Sélection d'entraînement.....	38
Mode manuel.....	38
Mode programme.....	38
Mode H.R.C.....	39
Mode Watt.....	39
Mode programme utilisateur.....	39
Récupération.....	39
Masse grasse.....	40
Application iConsole.....	40
Spécifications.....	41



#### 4. MAINTENANCE

---

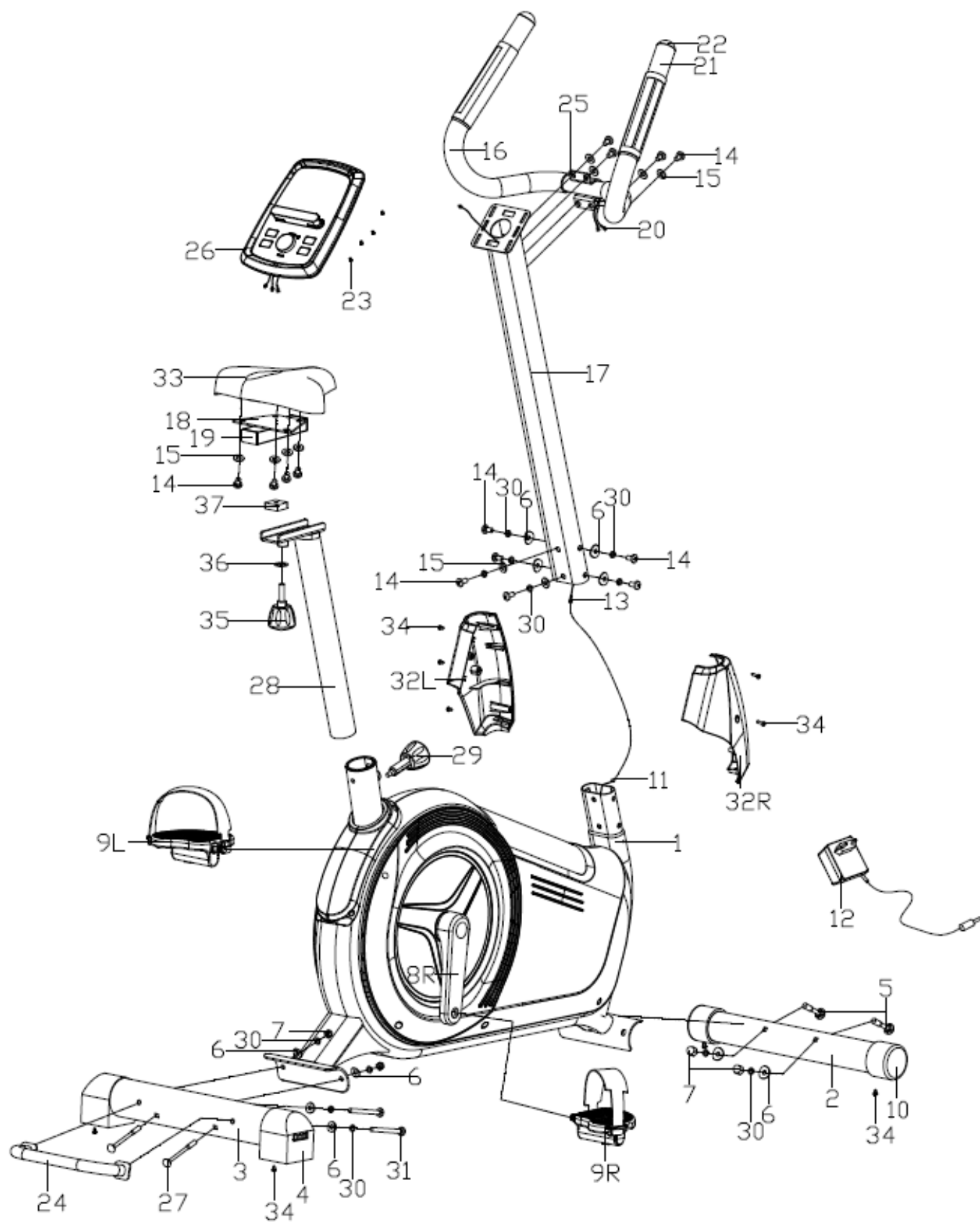
Activités de maintenance préventive.....	42
Nettoyage du vélo d'exercice.....	43
Équilibre du vélo.....	43

#### 5. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

---

Informations de contact.....	44
Avis de non-responsabilité.....	44

# SCHÉMA ÉCLATÉ



# LISTE DES PIÈCES



No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Cadre principal	1	20	Fil de pouls	2
2	Stabilisateur avant	1	21	Poignée en mousse de guidon	2
3	Stabilisateur arrière	1	22	Capuchon rond	2
4	Capuchon du stabilisateur arrière	2	23	Vis à tête bombée cruciforme	4
5	Boulon à col carré M8x74	2	24	Poignée pour déplacement	1
6	Rondelle courbée 8x1.5x25	10	25	Guidon	1
7	Écrou borgne M8	4	26	Console	1
8	Manivelle	1/1	27	Boulon à col carré M8x93	2
9	Pédale	1/1	28	Tige de selle	1
10	Capuchon du stabilisateur avant	2	29	Bouton à ressort	1
11	Fil du capteur	1	30	Rondelle à ressort D8	12
12	Adaptateur	1	31	Vis à tête hexagonale M8xL93	2
13	Rallonge	1	32	Cache-guidon	1/1
14	Vis à tête hexagonale M8x15	14	33	Selle	1
15	Rondelle plate D8x16x1.5	10	34	Vis autotaraudeuse à tête cruciforme ST4.2x18	9
16	Poignée en mousse de guidon	2	35	Bouton	1
17	Potence de guidon	1	36	Rondelle plate D10x25x2	1
18	Support de selle	1	37	Écrou carré	1
19	Capuchon carré	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 135 kg / 21 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

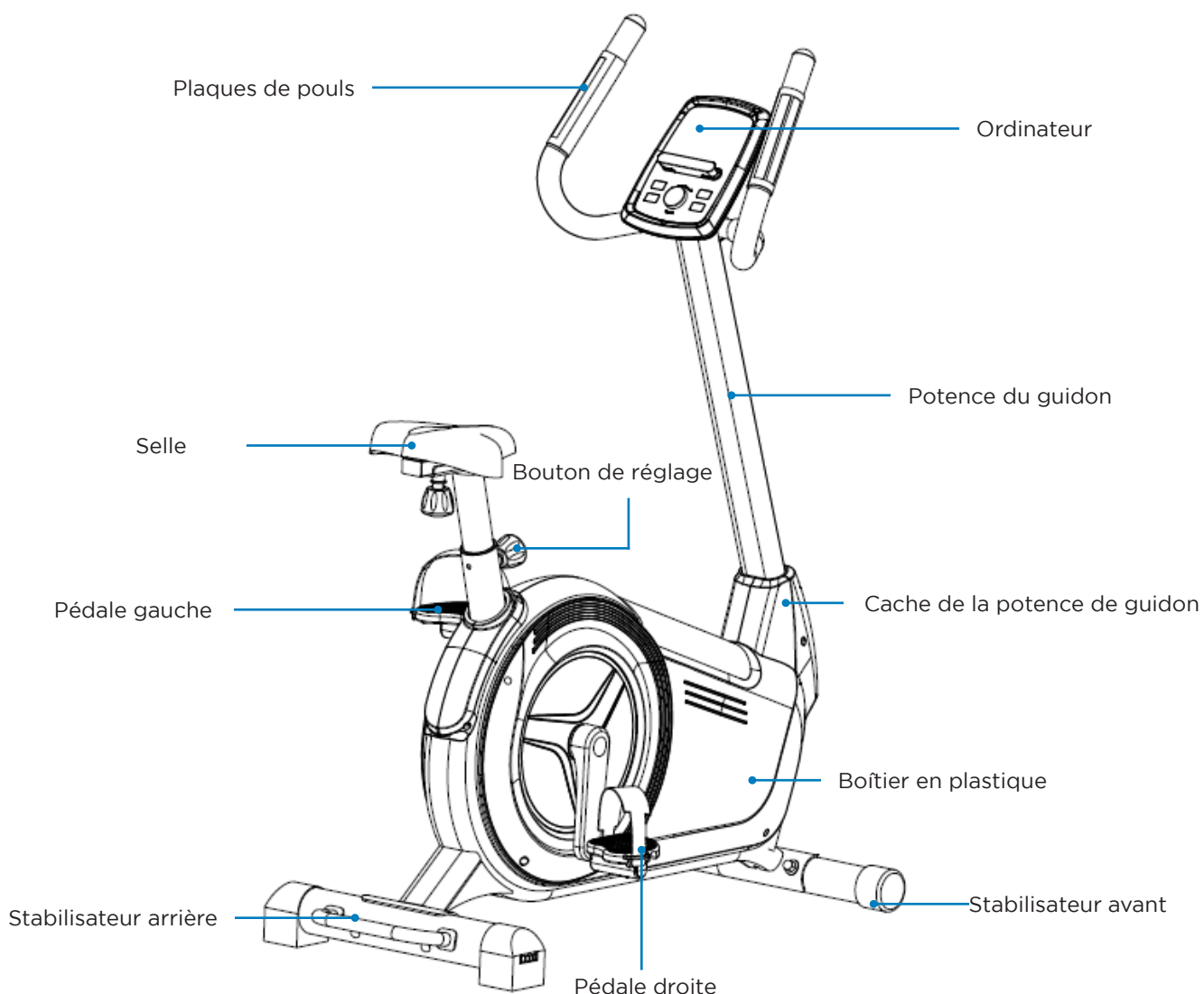


## PRÉPARATION DU SITE

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.

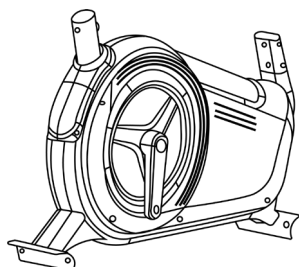
## DIAGRAMME



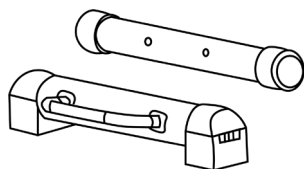
## LISTE DU CONTENU

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

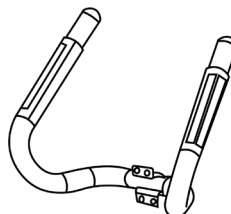
### CONTENU DE LA BOÎTE



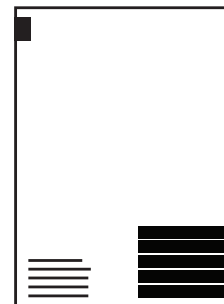
Base principale du vélo



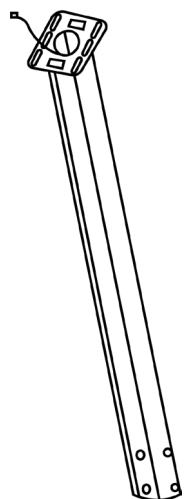
Stabilisateurs x2



Guidon



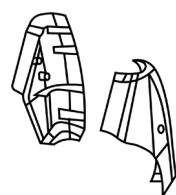
Manuel



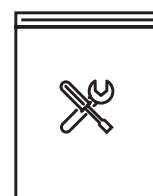
Potence du guidon



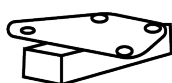
Tige de selle verticale



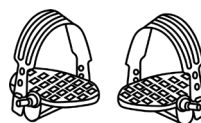
Cache de la potence de guidon



Pack d'outils



Tige de selle horizontale



Pédales D/G



Selle

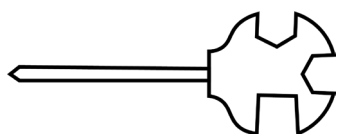


Ordinateur



Fiche

### KIT D'OUTILS



Outil multifonction  
x1



Clé Allen hexagonale  
x1

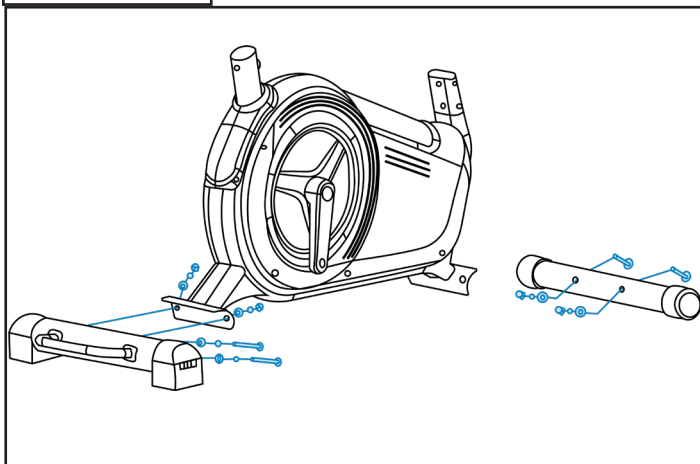


## ASSEMBLAGE DU JF600


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 JF600, veuillez suivre ces étapes simples :

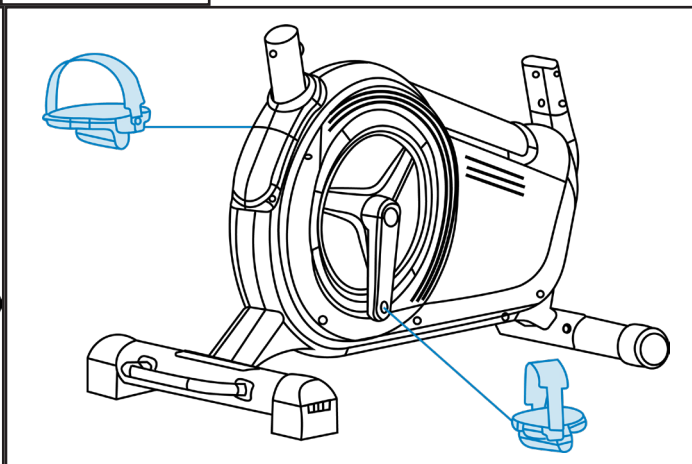
### ÉTAPE 1



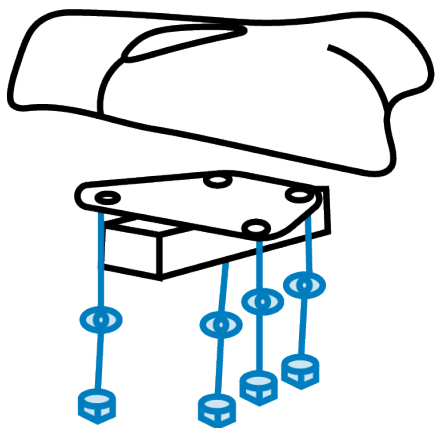
Fixez les stabilisateurs avant et arrière à la base principale en utilisant quatre boulons à col carré M8, quatre rondelles arquées, quatre rondelles à ressort et quatre écrous bombés M8. Serrez le tout à l'aide de l'outil multifonction.

 **REMARQUE :** Le stabilisateur avant est le plus court et doit être fixé à l'aide des boulons plus courts.

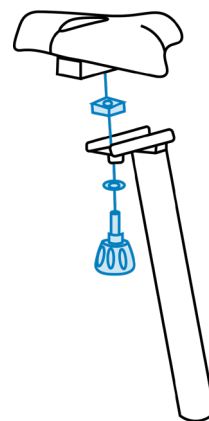
### ÉTAPE 2



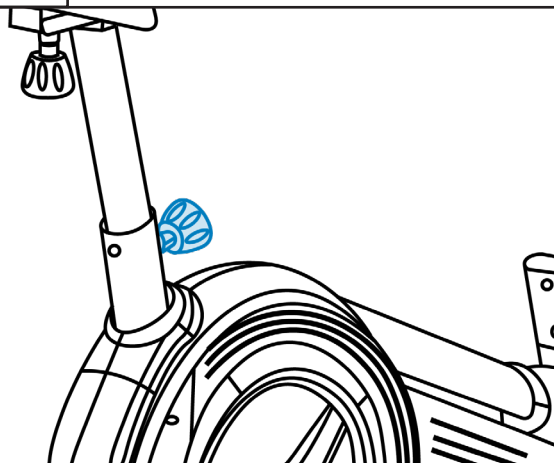
Fixez les pédales à la base ; chaque pédale sera marquée par une étiquette L (gauche) et R (droite). La pédale droite doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre, et la pédale gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

**ÉTAPE 3**

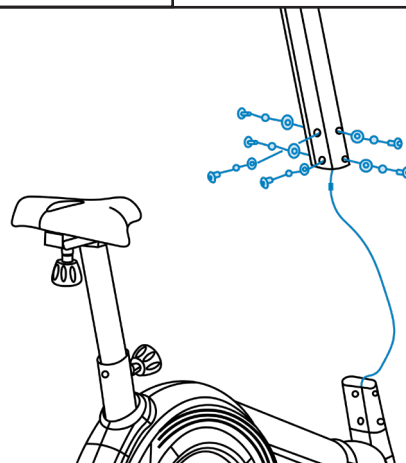
Fixez d'abord la selle à la tige de selle horizontale à l'aide de quatre vis à tête hexagonale M8 et de quatre rondelles plates.

**ÉTAPE 4**

Ensuite, fixez la selle à la tige de selle verticale à l'aide d'un bouton de réglage, d'une rondelle plate D10 et d'un écrou carré.

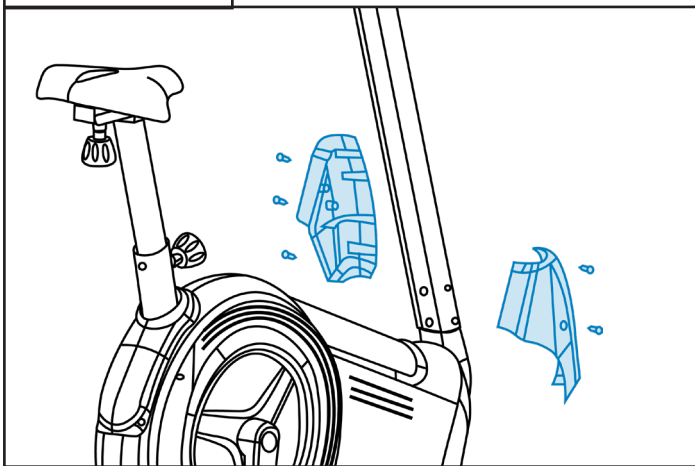
**ÉTAPE 5**

Glissez la tige de selle dans le cadre principal en utilisant un autre bouton de réglage pour la verrouiller en place.

**ÉTAPE 6**

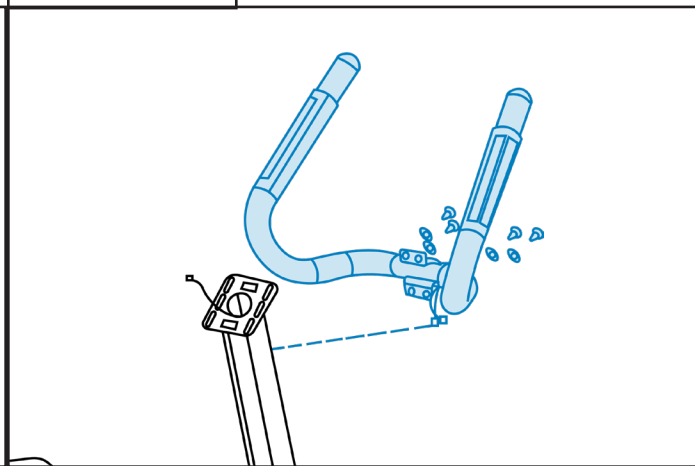
Connectez les câbles de la potence de guidon au cadre principal, en vous assurant que les broches sont alignées et que vous entendez un clic. Ensuite, fixez la potence de guidon au cadre principal à l'aide de six vis à tête hexagonale M8, six rondelles à ressort et six rondelles arquées.

### ÉTAPE 7



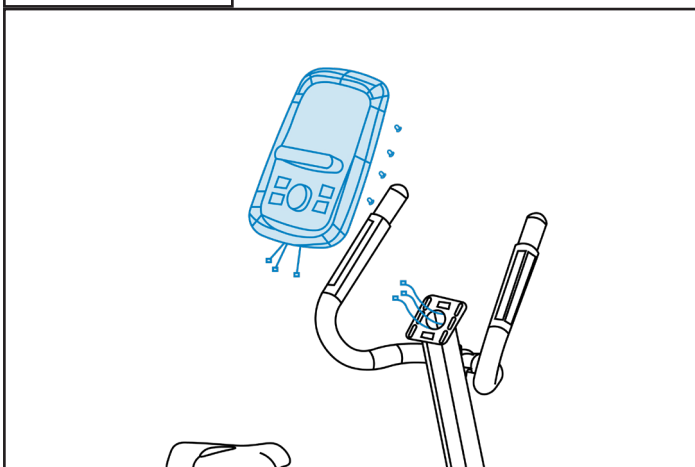
Retirez les cinq vis autotaraudeuses des caches et placez-les autour de la potence, puis refixez les vis pour les maintenir en place.

### ÉTAPE 8



Faites passer les fils de poulis des guidons par l'arrière de la potence de guidon et tirez-les vers le haut à travers le support du moniteur. Ensuite, fixez les guidons à l'aide de quatre vis à tête hexagonale M8 et de quatre rondelles plates.

### ÉTAPE 9



Connectez les fils de poulis de la potence de guidon au moniteur, en vous assurant à nouveau que les broches sont alignées. Ensuite, fixez le moniteur au support à l'aide des quatre vis situées à l'arrière du moniteur.

# 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 DE LA SELLE

---

La selle peut être ajustée vers l'avant et vers l'arrière pour modifier la distance entre la selle et les pédales, en fonction de la longueur des jambes de l'utilisateur. Soulevez la poignée réglable pour libérer le siège, puis verrouillez-la de nouveau en appuyant vers le bas.

## 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.



1	Affichage principal
2	Support pour tablette
3	Bouton de réinitialisation
4	Bouton démarrer/arrêter
5	Bouton de récupération
6	Bouton de masse grasse
7	Molette de résistance et bouton de mode

## FONCTIONS

Pendant votre exercice, le vélo suit les données suivantes :

- **Temps** : Le temps total pendant lequel vous vous êtes entraîné ou le temps restant. Le temps est affiché en heures : minutes.
- **Vitesse** : Votre vitesse actuelle, affichée en kilomètres par heure (km/h).
- **Distance** : La distance totale accumulée, en kilomètres, pendant votre séance d'entraînement.
- **Calories** : Le total des calories brûlées accumulées pendant votre entraînement.
- **Fréquence cardiaque** : Votre fréquence cardiaque actuelle. Elle apparaîtra lorsqu'un signal de pouls sera détecté. Utilisez les plaques de capteur sur les poignées pour afficher votre fréquence cardiaque.
- **Récupération de la fréquence cardiaque** : Votre mesure moyenne de pouls entre le repos et juste après un exercice intense.
- **Masse grasse** : En utilisant les données saisies dans votre profil utilisateur et l'analyse du pouls, le moniteur calculera un pourcentage approximatif de masse grasse.
- **RPM** : Le nombre de tours que vous effectuez par minute avec les pédales.
- **Watts** : La puissance actuelle que vous générez en watts.

## PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT

---

Branchez l'alimentation et le moniteur affichera chaque segment de l'écran LCD pendant 2 secondes. Vous pouvez ensuite entrer les détails des utilisateurs, avec la possibilité de sélectionner jusqu'à quatre utilisateurs différents, affichés comme U1-U4. Réglez le sexe, l'âge, la taille et le poids, puis confirmez en appuyant sur la molette de mode. Une fois terminé, la console affichera le menu principal.

### SÉLECTION D'ENTRAÎNEMENT

Utilisez la molette pour sélectionner un programme d'entraînement : M (Manuel) - P (Programme 1-12) - H.R.C (Fréquence Cardiaque) - W (Watts) - U (Utilisateur).

### MODE MANUEL

Appuyez sur démarrer dans le menu principal, cela peut déjà lancer l'entraînement en mode manuel.

1. Si ce n'est pas le cas, utilisez la molette pour sélectionner le programme d'entraînement M et appuyez sur mode.
2. Utilisez la molette pour ajuster le niveau de résistance, la valeur par défaut sera 1.
3. Utilisez la molette pour régler le temps, la distance, les calories et le pouls, puis appuyez sur mode pour confirmer à chaque fois.
4. Appuyez sur la touche démarrer/arrêter pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, l'utilisateur peut ajuster le niveau en utilisant la molette. Le niveau de résistance partage également la même fenêtre que les watts. Sans ajustement pendant 3 secondes, l'affichage passera aux watts.
5. Appuyez sur la touche démarrer/arrêter pour mettre un entraînement en pause et appuyez sur réinitialiser pour revenir au menu principal.

### MODE PROGRAMME

1. Utilisez la molette pour sélectionner P (Programme), puis choisissez P01, P02, P03... P12. Ensuite, appuyez sur mode pour valider votre sélection.
2. Utilisez la molette pour ajuster le niveau de résistance, la valeur par défaut étant 1.
3. Utilisez la molette pour régler le temps.
4. Appuyez sur la touche démarrer/arrêter pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, l'utilisateur peut ajuster le niveau de résistance en utilisant la molette.
5. Appuyez sur la touche démarrer/arrêter pour mettre l'entraînement en pause et appuyez sur réinitialiser pour revenir au menu principal.

## MODE H.R.C

1. Utilisez la molette pour sélectionner H.R.C, puis appuyez sur mode pour valider.
2. Utilisez la molette pour sélectionner 55%, 75%, 90% ou TH (Fréquence cardiaque cible), puis utilisez à nouveau la molette pour régler une valeur entre 30 et 230.
3. Utilisez la molette pour régler la durée de l'entraînement.
4. Appuyez sur la touche démarrer/arrêter pour commencer ou arrêter un entraînement. Appuyez sur le bouton réinitialiser pour revenir au menu principal.

## MODE WATT

1. Utilisez la molette pour sélectionner le programme W (Watt) et appuyez sur mode pour valider.
2. Utilisez la molette pour régler l'objectif en watts, la valeur par défaut sera 120.
3. Utilisez la molette pour régler la durée.
4. Appuyez sur la touche démarrer/arrêter pour commencer l'entraînement. Pendant l'entraînement, le niveau de résistance changera automatiquement en fonction de l'état de l'utilisateur. L'utilisateur peut ajuster le niveau de watts.
5. Appuyez sur la touche démarrer/arrêter pour mettre l'entraînement en pause et appuyez sur réinitialiser pour revenir au menu principal.

## MODE PROGRAMME UTILISATEUR

1. Utilisez la molette pour sélectionner le programme d'entraînement U et appuyez sur mode pour valider.
2. Utilisez la molette pour créer un profil utilisateur. Lors de la création d'un programme d'entraînement, il y a un total de huit colonnes, l'utilisateur peut ajuster le niveau de résistance de chaque colonne. L'utilisateur peut maintenir enfoncé le bouton mode pour quitter cette action.
3. Utilisez la molette pour régler la durée.
4. Appuyez sur la touche démarrer/arrêter pour commencer un entraînement. Pendant l'entraînement, l'utilisateur peut également ajuster le niveau de résistance en utilisant la molette.
5. Appuyez sur la touche démarrer/arrêter pour mettre un entraînement en pause et appuyez sur réinitialiser pour revenir au menu principal.

## RÉCUPÉRATION

Après avoir exercé pendant un certain temps, maintenez vos mains sur les plaques de pouls et appuyez sur récupération. Toutes les fonctions s'arrêteront d'afficher, sauf le temps, qui commencera à décompter à partir de 60 secondes. L'écran affichera votre statut de récupération de la fréquence cardiaque avec F1 à F6, F1 étant le meilleur et F6 le pire. L'utilisateur peut continuer à s'exercer pour améliorer son statut de récupération de la fréquence cardiaque.

## MASSE GRASSE

1. Lorsque la touche d'arrêt a été pressée, appuyez ensuite sur la touche masse grasse pour commencer la mesure.
2. La console affichera U1 et commencera la mesure.
3. Pendant la mesure, l'utilisateur devra garder les deux mains sur les plaques de pouls.
4. La mesure prendra environ huit secondes.
5. La console affichera l'IMC (B), le pourcentage de graisse corporelle (F) et un conseil sur la masse grasse (+). Les messages d'erreur peuvent être :

L'écran LCD affiche "----", "----". Cela peut signifier que les mains de l'utilisateur ne sont pas correctement placées sur les plaques de pouls.

E-1 Aucun signal de fréquence cardiaque détecté.

E-4 Cela se produit lorsque le pourcentage de graisse corporelle et le résultat de l'IMC sont inférieurs à 5 ou supérieurs à 50.



### APPLICATION ICONSOLE

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



### INSTRUCTIONS DE L'APPLICATION ICONSOLE



## SPÉCIFICATIONS

<b>Affichage</b>	Temps, Vitesse, Distance, Fréquence cardiaque, Graisse corporelle, Fréquence cardiaque de récupération, RPM, Calories et Watts
<b>Volant d'inertie</b>	Système détachable en 3 pièces
<b>Manivelle</b>	Résistance magnétique
<b>Siège</b>	Hauteur de siège réglable
<b>Guidons</b>	Guidon fixe avec plaques de pouls intégrées
<b>Rangement</b>	Roues intégrées
<b>Poids maximal de l'utilisateur</b>	135 kg / 21 St
<b>Surface occupée</b>	147cm (Longueur) x 52.5cm (Largeur) x 113cm (Hauteur)
<b>Dimensions de l'emballage</b>	107.5cm (Longueur) x 28cm (Largeur) x 72cm (Hauteur)
<b>Poids brut</b>	42kg
<b>Poids net</b>	37.5kg

# 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](mailto:INFO@JLLFITNESS.CO.UK).

Vous pouvez également visiter notre page de téléchargements à l'adresse [JLLFITNESS.CO.UK/PAGES/DOWNLOADS](http://JLLFITNESS.CO.UK/PAGES/DOWNLOADS) pour des articles et vidéos sur l'entretien et l'assemblage.

## AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

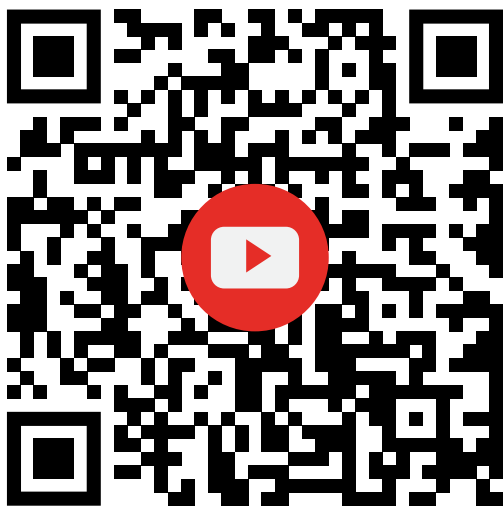
---

- 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



# INHALT

<b>Explosionszeichnung</b> .....	48
<b>Teileliste</b> .....	49

## 1. SICHERHEITSHINWEISE

---

<b>Sicherheitsvorkehrungen des Benutzers</b> .....	50
<b>Benutzer-Sicherheitsvorkehrungen</b> .....	51
Vor der Verwendung.....	51
Während der Verwendung.....	51
<b>Sicherheitsvorkehrungen beim Training</b> .....	51
<b>Sicherheitsvorkehrungen für die Einrichtung</b> .....	52

## 2. MONTAGE

---

<b>Sitevorbereitung</b> .....	53
<b>Diagramm</b> .....	53
<b>Inhaltsverzeichnis</b> .....	54
Boxinhalt.....	54
Werkzeugset.....	54
<b>JF600 PRO Montage</b> .....	55

## 3. BETRIEB

---

<b>Fahrradbetrieb testen</b> .....	58
<b>Sattel einstellen</b> .....	58
<b>Herzfrequenzsensoren</b> .....	58
<b>Monitoreinstellungen</b> .....	59
<b>Datenanzeigen</b> .....	60
<b>Betriebsanleitung</b> .....	60
Trainingseinstellung.....	60
Manueller Modus .....	61
Programmmodus .....	61
H.R.C.-Modus .....	61
Watt-Modus .....	62
Benutzerprogrammmodus .....	62
Erholung .....	62
Körperfett .....	63
iConsole-App .....	63
<b>Spezifikationen</b> .....	64

## 4. WARTUNG

---

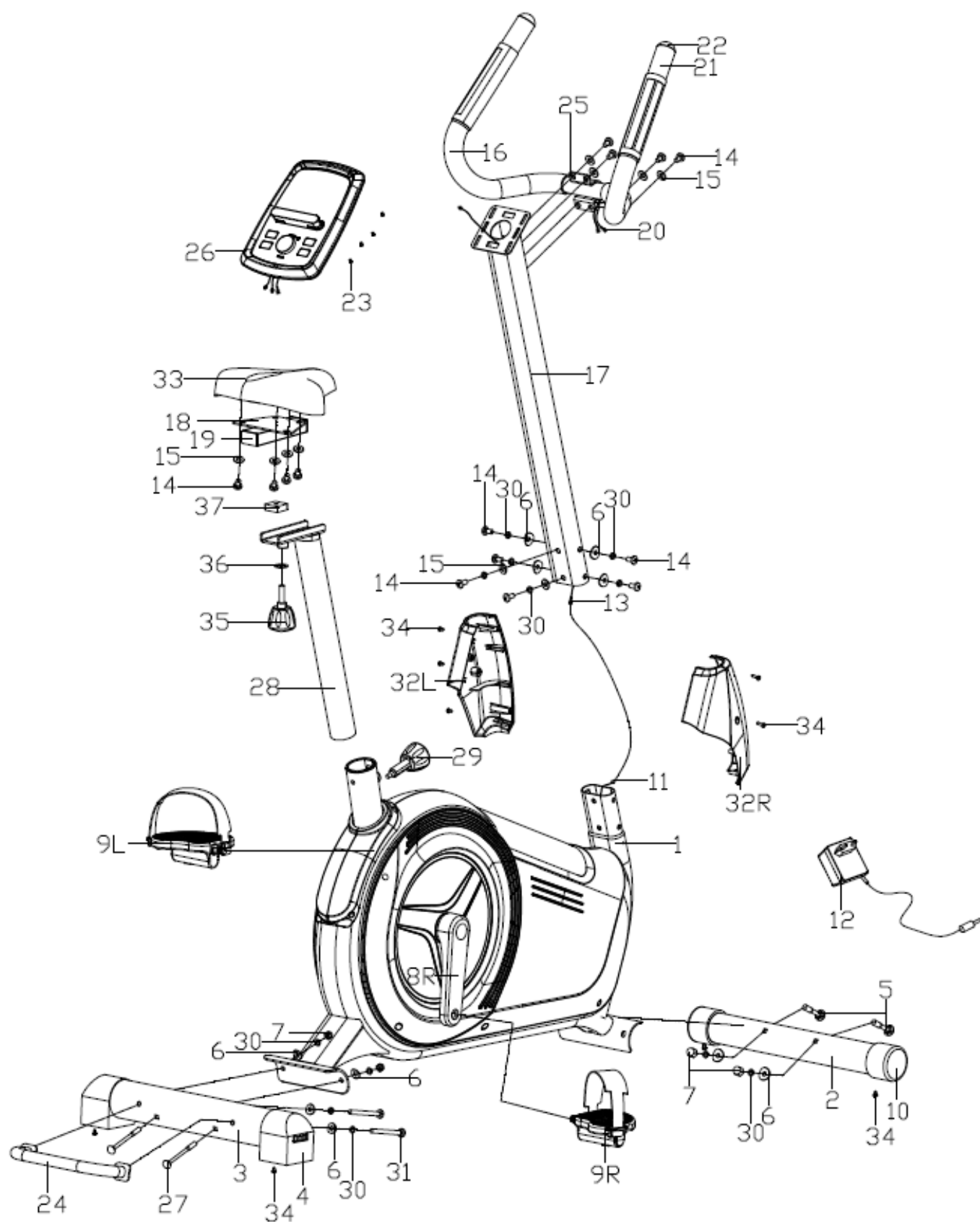
Vorbeugende Wartungsmaßnahmen.....	65
Reinigung des Heimtrainers.....	66
Ausbalancieren des Fahrrads.....	66

## 5. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

---

Kontaktdaten.....	67
Haftungsausschluss.....	67

# EXPLOSIONSZEICHNUNG





# TEILELISTE



No.	Beschreibung	QTY	No.	Beschreibung	QTY
1	Hauptrahmen	1	20	Pulskabel	2
2	Vorderer Stabilisator	1	21	Lenkergriff aus Schaumstoff	2
3	Hinterer Stabilisator	1	22	Runde Endkappe	2
4	Kappe des hinteren Stabilisators	2	23	Kreuzschlitzschraube mit Rundkopf	4
5	Schraube mit Vierkantansatz M8x74	2	24	Griff zum Bewegen	1
6	Gewölbte Unterlegscheibe 8x1,5x25	10	25	Lenker	1
7	Hutmutter M8	4	26	Konsole	1
8	Kurbel	1/1	27	Schraube mit Vierkantansatz M8x93	2
9	Pedal	1/1	28	Sattelstütze	1
10	Kappe des vorderen Stabilisators	2	29	Federknopf	1
11	Sensorkabel	1	30	Federrondelle D8	12
12	Adapter	1	31	Innensechskantschraube M8xL93	2
13	Verlängerungskabel	1	32	Lenkerabdeckung	1/1
14	Innensechskantschraube M8x15	14	33	Sattel	1
15	Flache Unterlegscheibe D8x16x1,5	10	34	Kreuzschlitz-Blechschaube ST4.2x18	9
16	Lenkergriff aus Schaumstoff	2	35	Knopf	1
17	Lenkerpfosten	1	36	Flache Unterlegscheibe D10x25x2	1
18	Sattelsupport	1	37	Quadratmutter	1
19	Quadratische Endkappe	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 135 kg / 21 Steine.
- Überprüfen Sie das Gerät. Wenn es beschädigt ist, **VERWENDEN SIE ES NICHT**.
- Stellen Sie sicher, dass jede Schraube fest angezogen ist.

### **WÄHREND DER BENÜTZUNG**

- **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.

## **TRAININGSSICHERHEITSVORSCHRIFTEN**

---

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

## 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 - 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

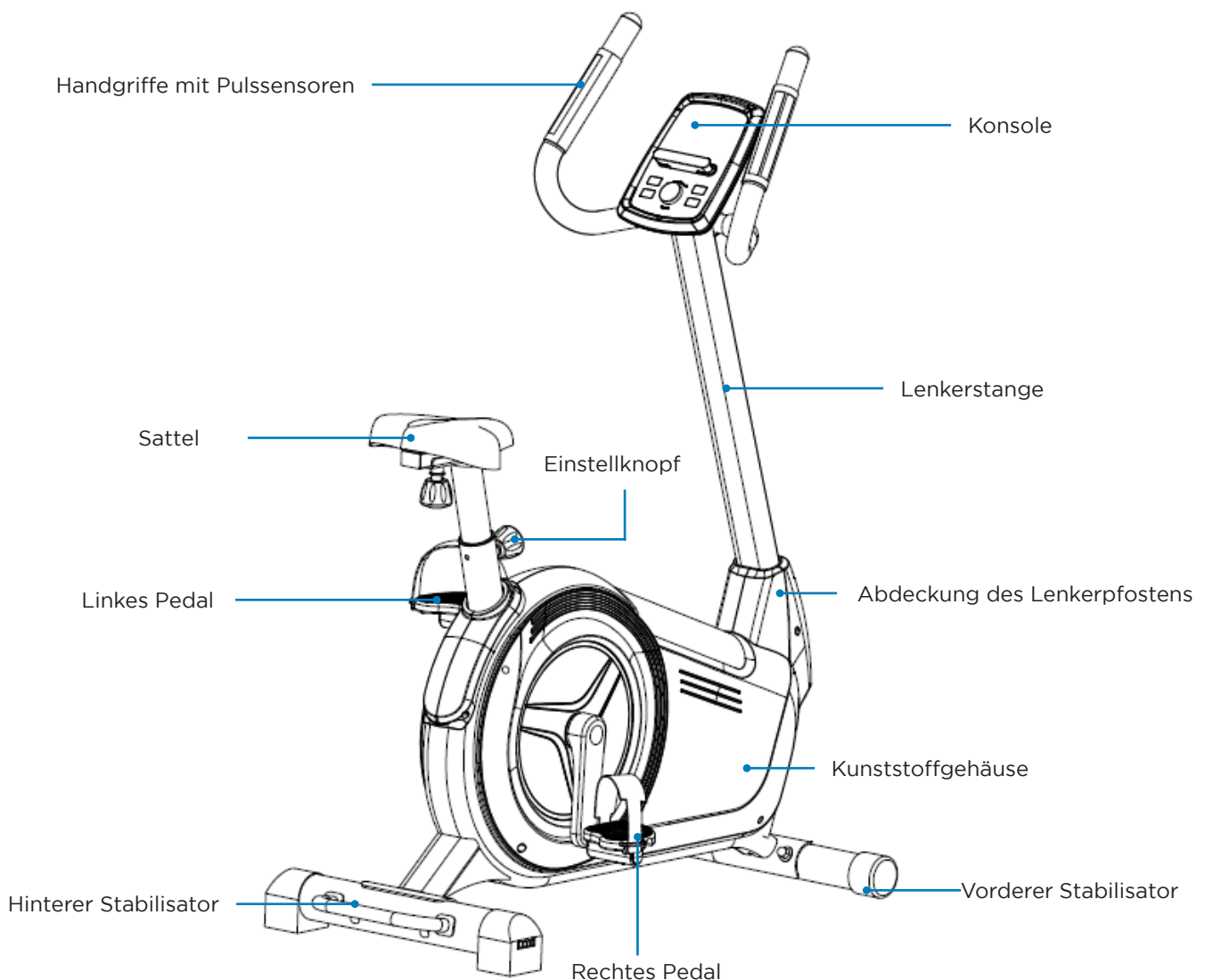


## SITEVORBEREITUNG

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.

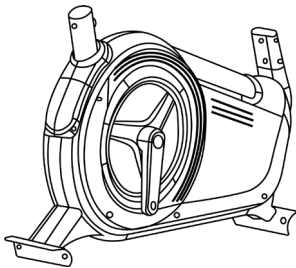
## DIAGRAMM



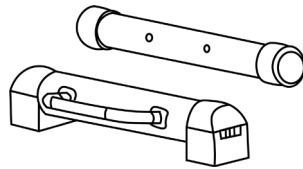
## INHALTSVERZEICHNIS

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

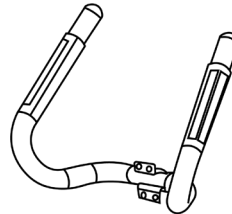
### BOXINHALT



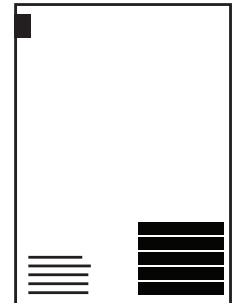
Hauptbasis des Fahrrads



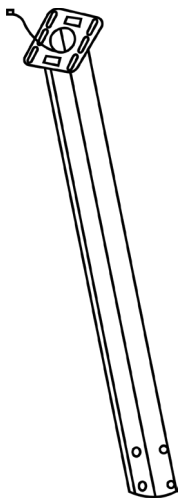
Stabilisatoren x2



Lenker



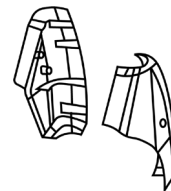
Handbuch



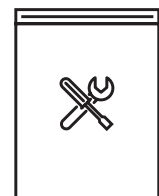
Vertikale Sattelstütze



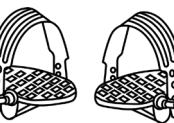
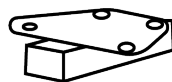
Horizontale Sattelstütze



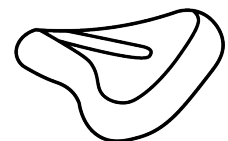
Abdeckungen des Lenkerpfosten



Werkzeugset



Pedale R/L



Sattel

Lenkerpfosten

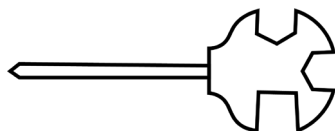


Konsole



Stecker

### WERKZEUGSET



Multifunktionswerkzeug  
x1

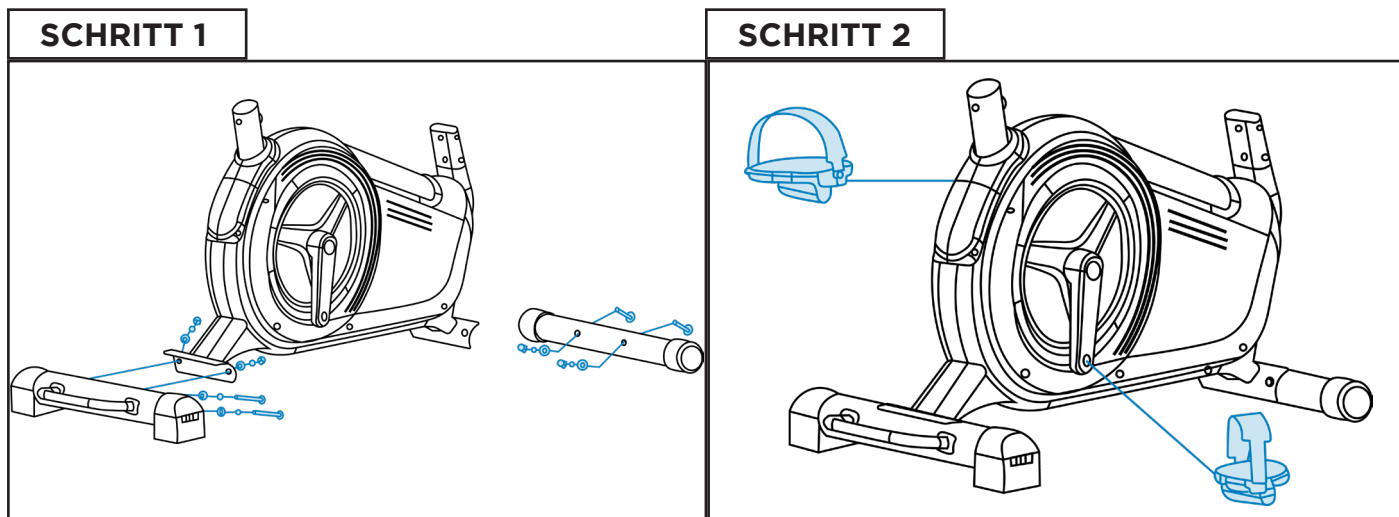


Innensechskantschlüssel  
x1




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.

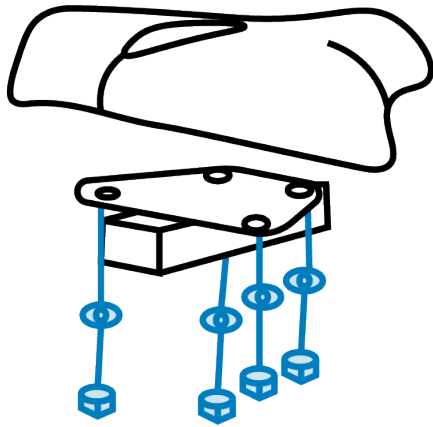
Um Ihren JLL JF600 PRO zu montieren, folgen Sie bitte diesen einfachen Schritten:



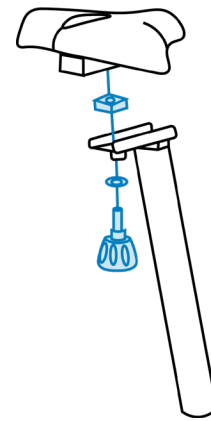
Befestigen Sie die vorderen und hinteren Stabilisatoren an der Hauptbasis mit vier M8-Schrauben mit Vierkantansatz, vier Bogenunterlegscheiben, vier Federrondellen und vier M8-Kupelmuttern. Ziehen Sie alles mit dem Multifunktionswerkzeug fest.

 **HINWEIS:** Der vordere Stabilisator ist der kürzere und wird mit den kürzeren Schrauben befestigt.

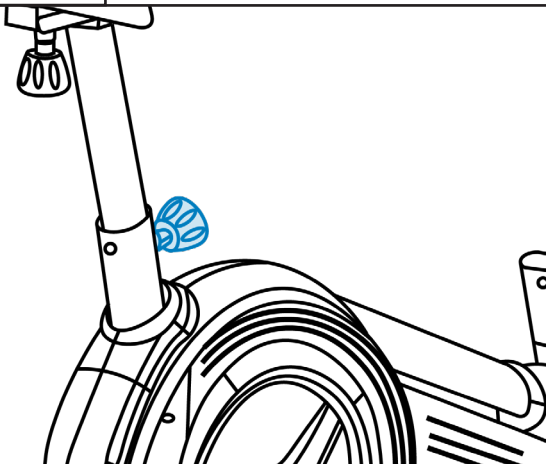
Befestigen Sie die Pedale an der Basis; jedes Pedal ist mit L (links) und R (rechts) gekennzeichnet. Das rechte Pedal muss im Uhrzeigersinn und das linke gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt werden.

**SCHRITT 3**

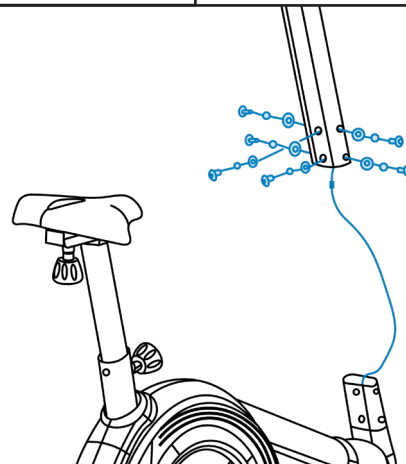
Befestigen Sie zuerst den Sattel an der horizontalen Sattelstütze mit vier M8-Innensechskantschrauben und vier flachen Unterlegscheiben.

**SCHRITT 4**

Befestigen Sie anschließend den Sattel an der vertikalen Sattelstütze mit einem Einstellknopf, einer flachen D10-Unterlegscheibe und einer Vierkantmutter.

**SCHRITT 5**

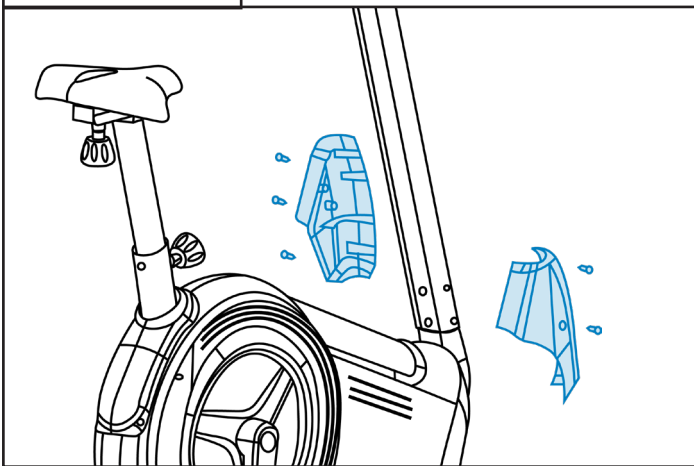
Schieben Sie die Sattelstütze in den Hauptrahmen und verwenden Sie einen weiteren Einstellknopf, um sie zu fixieren.

**SCHRITT 6**

Verbinden Sie die Kabel von der Lenkerstütze mit dem Hauptrahmen und stellen Sie sicher, dass die Stifte ausgerichtet sind und Sie ein Klicken hören. Befestigen Sie dann die Lenkerstütze am Hauptrahmen mit sechs M8-Innensechskantschrauben, sechs Federrondellen und sechs Bogenunterlegscheiben.

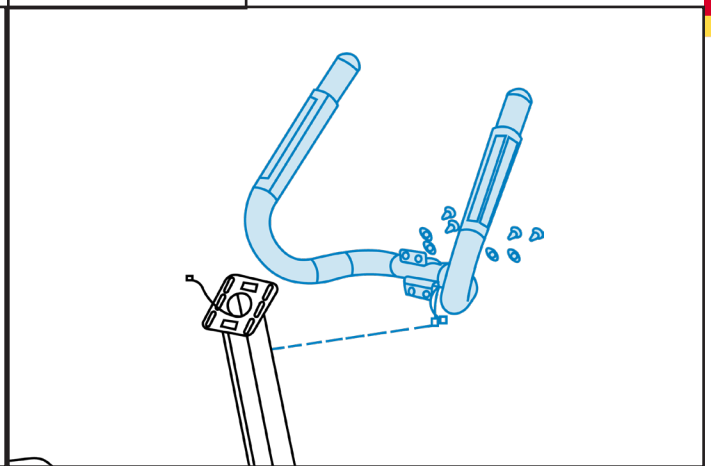


### SCHRITT 7



Entfernen Sie die fünf Blechschauben von den Abdeckungen und platzieren Sie sie um die Stütze herum, dann befestigen Sie die Schrauben wieder, um sie zu sichern.

### SCHRITT 8



Führen Sie die Pulskabel von den Lenkergriffen durch die Rückseite der Lenkerstütze und ziehen Sie sie durch die Halterung des Monitors nach oben. Befestigen Sie dann die Lenker mit vier M8-Innensechskantschrauben und vier flachen Unterlegscheiben.

### SCHRITT 9



Verbinden Sie die Pulskabel von der Lenkerstütze mit dem Monitor und achten Sie dabei erneut darauf, dass die Stifte ausgerichtet sind. Befestigen Sie dann den Monitor an der Halterung mit den vier Schrauben, die sich auf der Rückseite des Monitors befinden.

# 3 BETRIEB

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

## TESTEN DES BETRIEBS DES FAHRRADS

---

Verwenden Sie die folgenden Anweisungen, um die volle Widerstandsfähigkeit des Fahrrads zu testen und die Maschine auf ordnungsgemäßen Betrieb zu überprüfen:

1. Setzen Sie sich auf das Fahrrad und beginnen Sie zu treten. Ändern Sie die Widerstandsstufen und stellen Sie sicher, dass Sie einen Unterschied in der Schwierigkeit spüren.
2. Achten Sie beim Treten darauf, dass Sie keine Wackelbewegung in Ihrer Maschine spüren.
3. Überprüfen Sie beim Treten auf Ihrem Fahrrad, dass keine ungewöhnlichen Geräusche auftreten.
4. Überprüfen Sie abschließend den Monitor, um sicherzustellen, dass die Zahlen bei jeder Einstellung geändert werden, um Ihr Training korrekt aufzuzeichnen.

## EINSTELLEN DES SATTELS

---

Der Sattel kann vor- und zurückgestellt werden, um den Abstand zwischen Sattel und Pedalen entsprechend der Beinlänge der Person anzupassen. Heben Sie den verstellbaren Griff an, um den Sitz zu lösen, und verriegeln Sie ihn wieder, indem Sie den Griff nach unten drücken.

## 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.



<b>1</b>	Hauptanzeige	<b>5</b>	Erholungstaste
<b>2</b>	Tablet-Halter	<b>6</b>	Körperfett-Taste
<b>3</b>	Zurücksetzen-Taste	<b>7</b>	Widerstandsregelung und Modustaste
<b>4</b>	Start/Stopp-Taste		

## DATENANZEIGEN

---

Während Sie trainieren, verfolgt das Fahrrad die folgenden Daten:

- **Zeit:** Die Gesamtzeit, die Sie trainiert haben, oder die verbleibende Zeit. Die Zeit wird im Format Stunden: Minuten angezeigt.
- **Geschwindigkeit:** Ihre aktuelle Geschwindigkeit, angezeigt in Kilometern pro Stunde (km/h).
- **Entfernung:** Die insgesamt zurückgelegte Entfernung in Kilometern während Ihres Trainings.
- **Kalorien:** Die insgesamt verbrannten Kalorien während Ihres Trainings.
- **Herzfrequenz:** Ihre aktuelle Herzfrequenz. Die Herzfrequenz wird angezeigt, wenn ein Puls signal erkannt wird. Verwenden Sie die Sensorplatten an den Griffen, um Ihre Herzfrequenz anzuzeigen.
- **Herzfrequenz-Rückgewinnung:** Ihre durchschnittliche Pulsmessung zwischen Ruhe und direkt nach intensiver Anstrengung.
- **Körperfett:** Mit den im Benutzerprofil eingegebenen Daten und der Analyse des Pulses berechnet das Monitor etwa den Körperfettanteil.
- **Umdrehungen pro Minute (RPM):** Die Anzahl der Umdrehungen, die Sie pro Minute mit den Pedalen machen.
- **Watt:** Die aktuelle Leistung, die Sie in Watt erzeugen.

## BETRIEBSVERFAHREN

---

Schließen Sie die Stromversorgung an, und der Monitor zeigt jeden Abschnitt auf dem LCD-Bildschirm für 2 Sekunden an.

Dann können Sie beginnen, die Benutzerdaten einzugeben. Sie können bis zu vier verschiedene Benutzer auswählen, angezeigt als U1~U4.

Stellen Sie das Geschlecht, das Alter, die Größe und das Gewicht ein und bestätigen Sie dies, indem Sie die Modus-Wahl bestätigen.

Sobald Sie fertig sind, wird die Konsole zum Hauptmenü zurückkehren.

## TRAININGSAUSWAHL

Verwenden Sie das Wählrad, um ein Trainingsprogramm auszuwählen: M (Manuell) - P (Programm 1-12) - (H.R.C) - W (Watt) - U (Benutzer).

## MANUELLER MODUS

Drücken Sie "Start" im Hauptmenü, dies kann bereits das Training im manuellen Modus starten.



1. Wenn nicht, verwenden Sie das Wählrad, um das Trainingsprogramm M auszuwählen, und drücken Sie auf "Modus".
2. Verwenden Sie das Wählrad, um den Widerstandslevel anzupassen, der voreingestellt ist auf 1.
3. Verwenden Sie das Wählrad, um die Zeit, die Distanz, die Kalorien und den Puls einzustellen und drücken Sie jedes Mal auf "Modus", um zu bestätigen.
4. Drücken Sie die Taste "Start/Stop", um das Training zu beginnen. Während des Trainings kann der Benutzer den Level mit dem Wählrad anpassen. Der Widerstandslevel wird im selben Fenster wie die Wattanzeige angezeigt. Wenn nach 3 Sekunden keine Anpassung erfolgt, wechselt die Anzeige zur Anzeige von Watt.
5. Drücken Sie die Taste "Start/Stop", um ein Training zu pausieren, und drücken Sie auf "Zurücksetzen", um zum Hauptmenü zurückzukehren.

## PROGRAMMODUS

1. Verwenden Sie das Wählrad, um P (Programm) auszuwählen, und wählen Sie P01, P02, P03.....P12. Drücken Sie dann auf "Modus", um zu bestätigen.
2. Verwenden Sie das Wählrad, um den Widerstandslevel anzupassen, der voreingestellt ist auf 1.
3. Verwenden Sie das Wählrad, um die Zeit einzustellen.
4. Drücken Sie die Taste "Start/Stop", um das Training zu beginnen. Während des Trainings kann der Benutzer den Widerstandslevel mit dem Wählrad anpassen.
5. Drücken Sie die Taste "Start/Stop", um ein Training zu pausieren, und drücken Sie auf "Zurücksetzen", um zum Hauptmenü zurückzukehren.

## H.R.C. MODUS

1. Verwenden Sie das Wählrad, um (H.R.C) auszuwählen, und drücken Sie dann auf "Modus", um zu bestätigen.
2. Verwenden Sie das Wählrad, um 55%, 75%, 90% und TH (Zielherzfrequenz) auszuwählen, und verwenden Sie das Wählrad erneut, um einen Wert zwischen 30 und 230 einzustellen.
3. Verwenden Sie das Wählrad, um eine Trainingszeit einzustellen.
4. Drücken Sie die Taste "Start/Stop", um ein Training zu starten oder zu stoppen. Drücken Sie die Zurücksetzen-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

## **WATT-MODUS**

1. Verwenden Sie das Wählrad, um das W (Watt)-Programm auszuwählen, und drücken Sie auf "Modus", um zu bestätigen.
2. Verwenden Sie das Wählrad, um das Watt-Ziel einzustellen, der Standardwert beträgt 120.
3. Verwenden Sie das Wählrad, um die Zeit einzustellen.
4. Drücken Sie die Taste "Start/Stop", um das Training zu beginnen. Während des Trainings ändert sich der Widerstandslevel automatisch basierend auf dem Trainingsstatus des Benutzers. Der Benutzer kann den Watt-Level anpassen.
5. Drücken Sie die Taste "Start/Stop", um ein Training zu pausieren, und drücken Sie auf "Zurücksetzen", um zum Hauptmenü zurückzukehren.

## **BENUTZERPROGRAMMODUS**

1. Verwenden Sie das Wählrad, um das Trainingsprogramm U auszuwählen, und drücken Sie auf "Modus", um zu bestätigen.
2. Verwenden Sie das Wählrad, um ein Benutzerprofil zu erstellen. Beim Erstellen eines Trainings gibt es insgesamt acht Spalten, in denen der Benutzer den Widerstandslevel jeder Spalte anpassen kann. Der Benutzer kann die Modustaste gedrückt halten, um diese Aktion abubrechen.
3. Verwenden Sie das Wählrad, um die Zeit einzustellen.
4. Drücken Sie die Taste "Start/Stop", um ein Training zu beginnen. Während des Trainings kann der Benutzer auch den Widerstandslevel mit dem Wählrad anpassen.
5. Drücken Sie die Taste "Start/Stop", um ein Training zu pausieren, und drücken Sie auf "Zurücksetzen", um zum Hauptmenü zurückzukehren.

## **ERHOLUNG**

Nach einer gewissen Trainingszeit halten Sie Ihre Hände auf den Pulsplatten und drücken Sie auf Erholung. Alle Funktionen werden außer der Zeit, die von 60 Sekunden herunterzählt, nicht mehr angezeigt. Der Bildschirm zeigt Ihren Status zur Herzfrequenzrückgewinnung mit F1-F6 an, wobei F1 das Beste und F6 das Schlechteste ist. Der Benutzer kann weiterhin trainieren, um den Status der Herzfrequenzrückgewinnung zu verbessern.

## KÖRPERFETT



1. Wenn die Stopp-Taste gedrückt wurde, drücken Sie dann die Körperfett-Taste, um die Messung zu starten.
2. Die Konsole zeigt U1 an und beginnt mit der Messung.
3. Während der Messung muss der Benutzer beide Hände auf den Pulsplatten halten.  
Die Messung dauert etwa acht Sekunden.
4. Die Konsole zeigt den BMI (B), den Fettanteil (F) und den Rat zum Körperfett (+) an.
5. Fehlernachrichten können sein:

Der LCD zeigt “----”, “----” an. Dies kann bedeuten, dass die Hände des Benutzers möglicherweise nicht richtig auf den Pulsplatten platziert sind.

E-1 Es wurde kein Herzfrequenzsignal erkannt.

E-4 Tritt auf, wenn der Fettanteil und der BMI unter 5 oder über 50 liegen.



### ICONSOLE-APP

Dieser Monitor ist mit Bluetooth ausgestattet, das dafür ausgelegt ist, sich mit der iConsole-App zu verbinden. Nach der Verbindung schaltet sich der Monitor aus und alle Werte werden in der App angezeigt.



### ANLEITUNGEN FÜR DIE ICONSOLE-APP

## SPEZIFIKATIONEN

---

<b>Anzeige</b>	Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Herzfrequenz, Körperfett, Erholungsherzfrequenz, RPM, Kalorien und Watt
<b>Schwungrad</b>	Abnehmbares 3-Teile-System
<b>Kurbel</b>	Magnetischer Widerstand
<b>Sitz</b>	Verstellbare Sitzhöhe
<b>Lenker</b>	Stationäre Lenker mit integrierten Pulssensorplatten
<b>Stauraum</b>	Eingebaute Räder
<b>Maximales Benutzergewicht</b>	135 kg / 21 St
<b>Stellfläche</b>	147cm (Länge) x 52.5cm (Breite) x 113cm (Höhe)
<b>Verpackungsmaße</b>	107.5cm (Länge) x 28cm (Breite) x 72cm (Höhe)
<b>Bruttogewicht</b>	42kg
<b>Nettogewicht</b>	37.5kg



# 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](mailto:INFO@JLLFITNESS.CO.UK) zu kontaktieren.

Sie können auch unsere Download-Seite unter [JLLFITNESS.CO.UK/PAGES/DOWNLOADS](https://www.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.