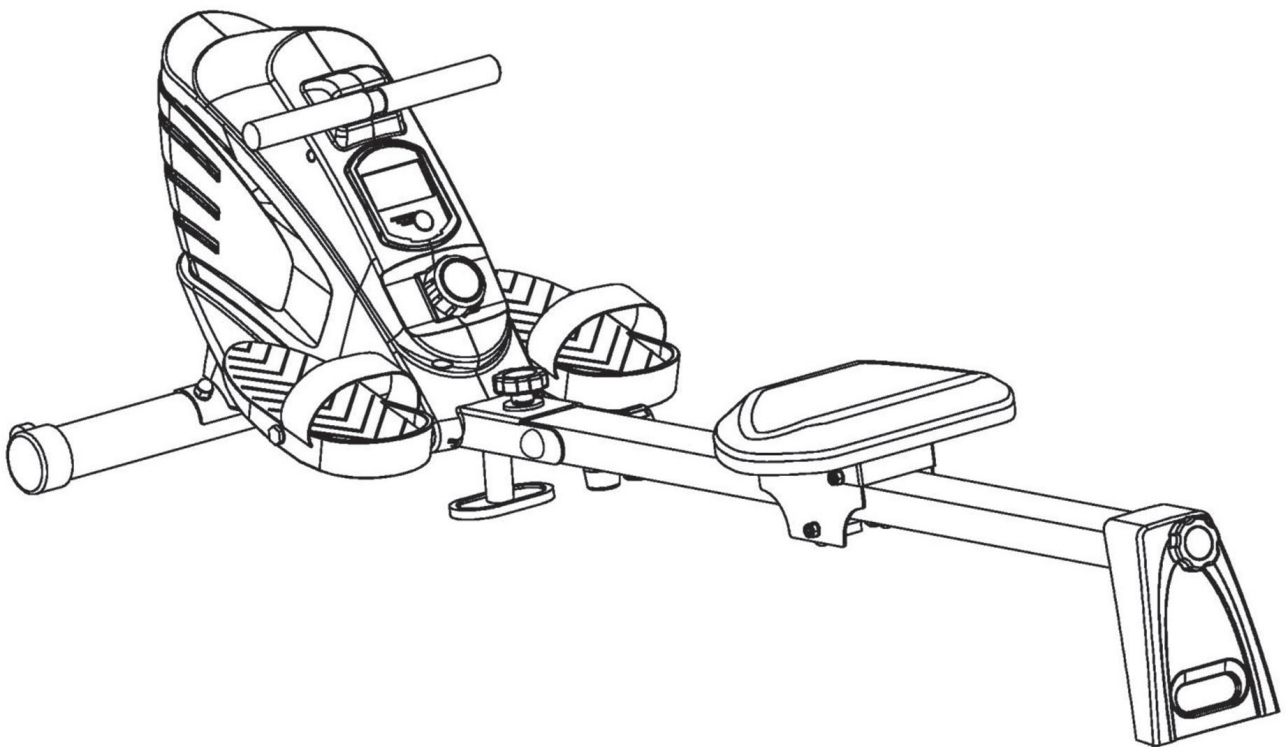


R200 **ROWING MACHINE**

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.....	8

2. ASSEMBLY

Preparing the site.....	10
Diagram.....	10
Content listing.....	11
Box contents.....	11
Tools pack.....	12
R200 assembly.....	13
Folding & unfolding the rowing machine.....	15
Adjusting the pedals.....	15
Moving the machine.....	16
Adjusting the resistance.....	16
Replacing the batteries.....	16
Specifications.....	17

3. OPERATION

Operation procedures.....	18
Functions.....	18
Testing the rower operation.....	18
Monitor configuration.....	19
Monitor specifications.....	19

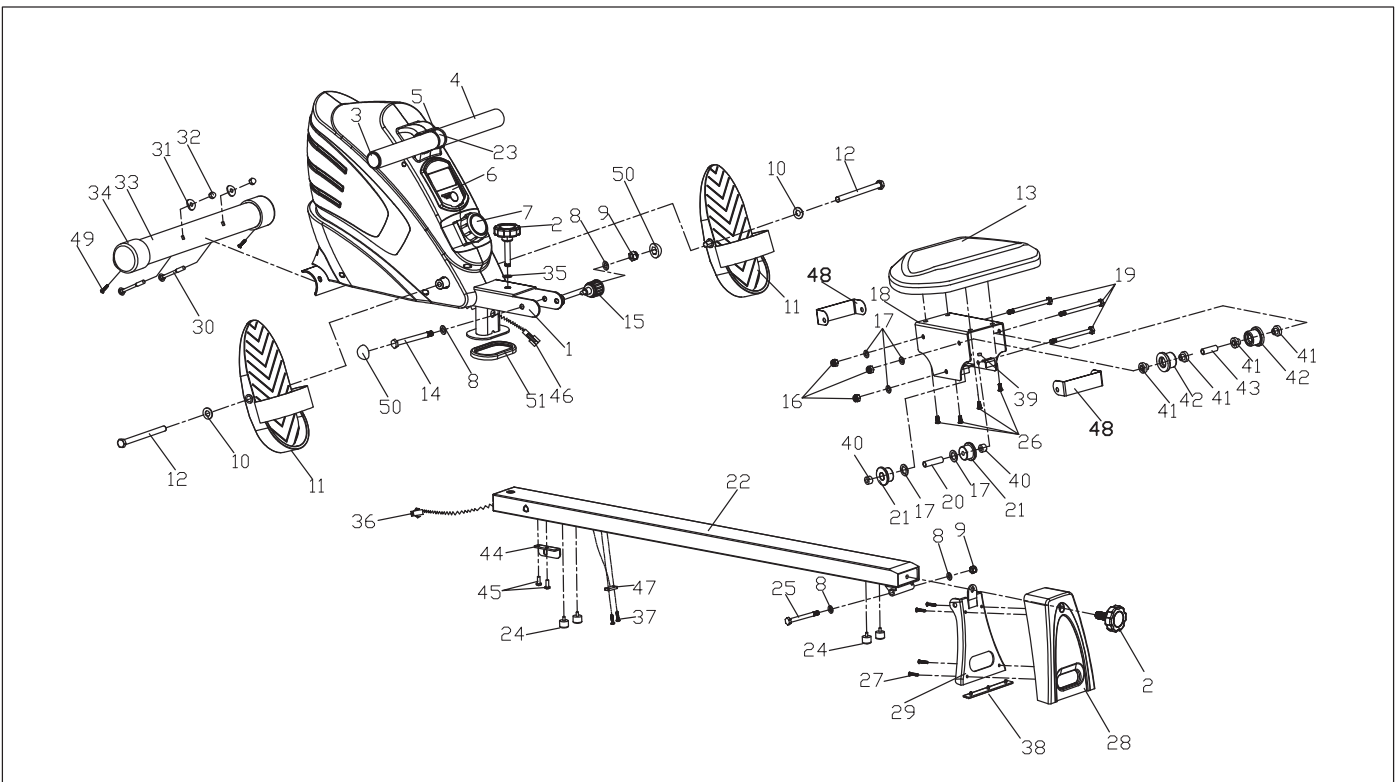
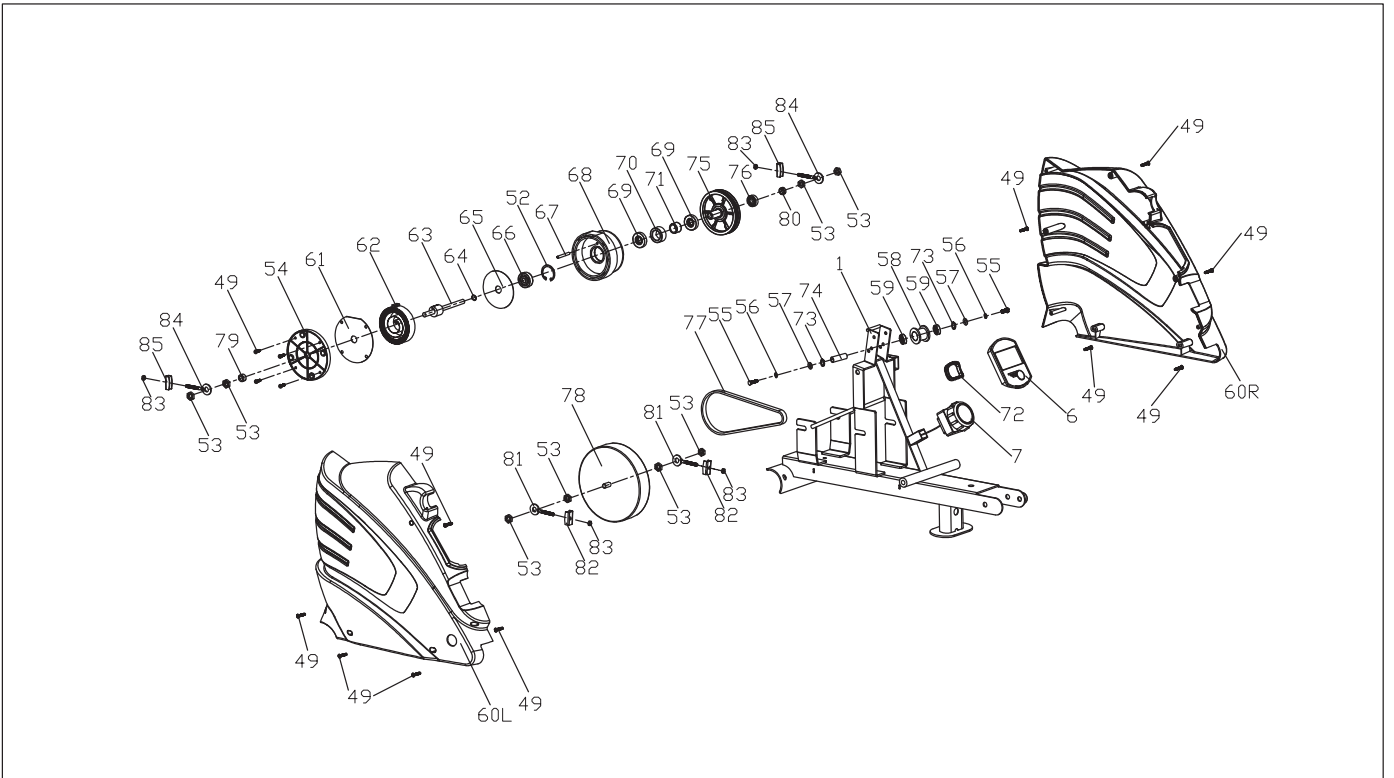
4. MAINTENANCE

Preventive maintenance activities.....	20
Rower cleaning.....	21
3 easy steps to clean your rower.....	21

5. ADDITIONAL INFORMATION

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

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
1	Main frame	1	44	Plate	1
2	Knob M10×25	2	45	Screw M6×20	2
3	End cap	2	46	Connection wire	1
4	Foam grip	2	47	Sensor	
5	Handlebar	1	48	Slide plate	2
6	Computer	1	49	Screw ST4.2X18	17
7	Tension control	1	50	Plastic cap S17	2
8	Flat washer D10×2.0×φ20	4	51	Rubber pad	1
9	Nylon nut M10	2	52	Stop collar D35	1
10	Flat washer D13×2.0×φ26	2	53	Hexagon bolt M10×1.0	8
11	Pedal	2	54	Wheel outer cover	1
12	Bolt M12×155×16	2	55	Hexagon bolt M6×15	2
13	Saddle	1	56	Arc washer D6	2
14	Hexagon bolt M10×100	1	57	Flat washer D6×1.0×φ12	2
15	Knob M16×1.5	1	58	Pulley	1
16	Nylon nut M8	3	59	Bearing 6000	2
17	Flat washer D8×1.5×φ16	5	60L/R	Chain cover	1 each
18	Slide rest	1	61	Wheel outer cover PC board Φ111*0.5	1
19	Hexagon bolt M8×110	3	62	Spring 0.5*22*5080	1
20	Sleeve 2	1	63	Wheel axle	1
21	Wheel	2	64	Arch washer D10×Φ15*0.3	1
22	Slide way	1	65	Wheel PC board Φ89*0.5	1
23	Tension belt	1	66	Bearing 6300	1
24	Cushion	4	67	Locating pinΦ5*43	1
25	Hexagon bolt M10×95	1	68	Wheel	1
26	Screw M6×15	4	69	Bearing 16003	2
27	Screw ST4.2×8	4	70	One-way bearing sleeve	1
28	Protect guard	1	71	One-way needle bearing	1
29	Stand rail	1	72	Over lay	1
30	Carriage bolt M8×73	2	73	Washers D10	2
31	Arc washer D8×2×Φ25×R30.5	2	74	Wheel axle	1
32	Cap nut M8	2	75	Belt pulleyΦ104*21.75	1
33	Front bottom tube	1	76	Bearing6000-2RS	1
34	End cap	2	77	Belt	1
35	Flat washer	1	78	Flywheel	1
36	Sensor	1	79	Cone spacerΦ16*Φ10.5*9	1
37	Screw ST3X10	2	80	Cone spacerΦ16*Φ10.5*6	1
38	Rubber pad	1	81	Bolt M6*58	2
39	Magnet	1	82	U-shape gasket	2
40	Steel bushing	2	83	Hex bolt M6	4
41	Bearing	8	84	Bolt M6*50	2
42	PU wheel	4	85	U-shape gasket1*10*30	2
43	Sleeve 1	2			

1 SAFETY INSTRUCTIONS

Please pay attention to the following instructions before operating this rowing machine.

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. The maximum weight capacity of this unit is 100 kg.
10. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, ensure to follow safe procedures for lifting and moving the item.
11. 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.
12. This equipment is designed for indoor home use only, it is not intended for commercial use.

USER SAFETY PRECAUTIONS

PRIOR TO USE

- Assemble the rower 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/ 15.7 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.

EXERCISE SAFETY PRECAUTIONS

- Use sports clothes and gym shoes.
- This model should only be used at home, DO NOT use for commercial purposes.

FACILITY SAFETY PRECAUTIONS

- DO NOT operate this machine in damp or wet locations.
 - Use caution when getting on or off the rower.
 - Check the rowing machine 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 rower if: (1) the machine is not working adequately or (2) the rower has been dropped or damaged.
 - DO NOT use the rower outdoors.
-

- Read the instruction manual completely before using the rower.
- Ensure all users wear appropriate footwear on JLL® equipment.
- Set up and operate the rowing machine on a level surface. DO NOT operate in small restricted areas or on plush carpet.
- As far as possible provide the following clearances: 0.5 m at each side and 2 m at the back. Be sure your machine is clear of walls, equipment and other hard surfaces.
- DO NOT modify the unit in any way. Any modifications will void the warranty.
- All the data displayed by the monitor is for reference purposes only.



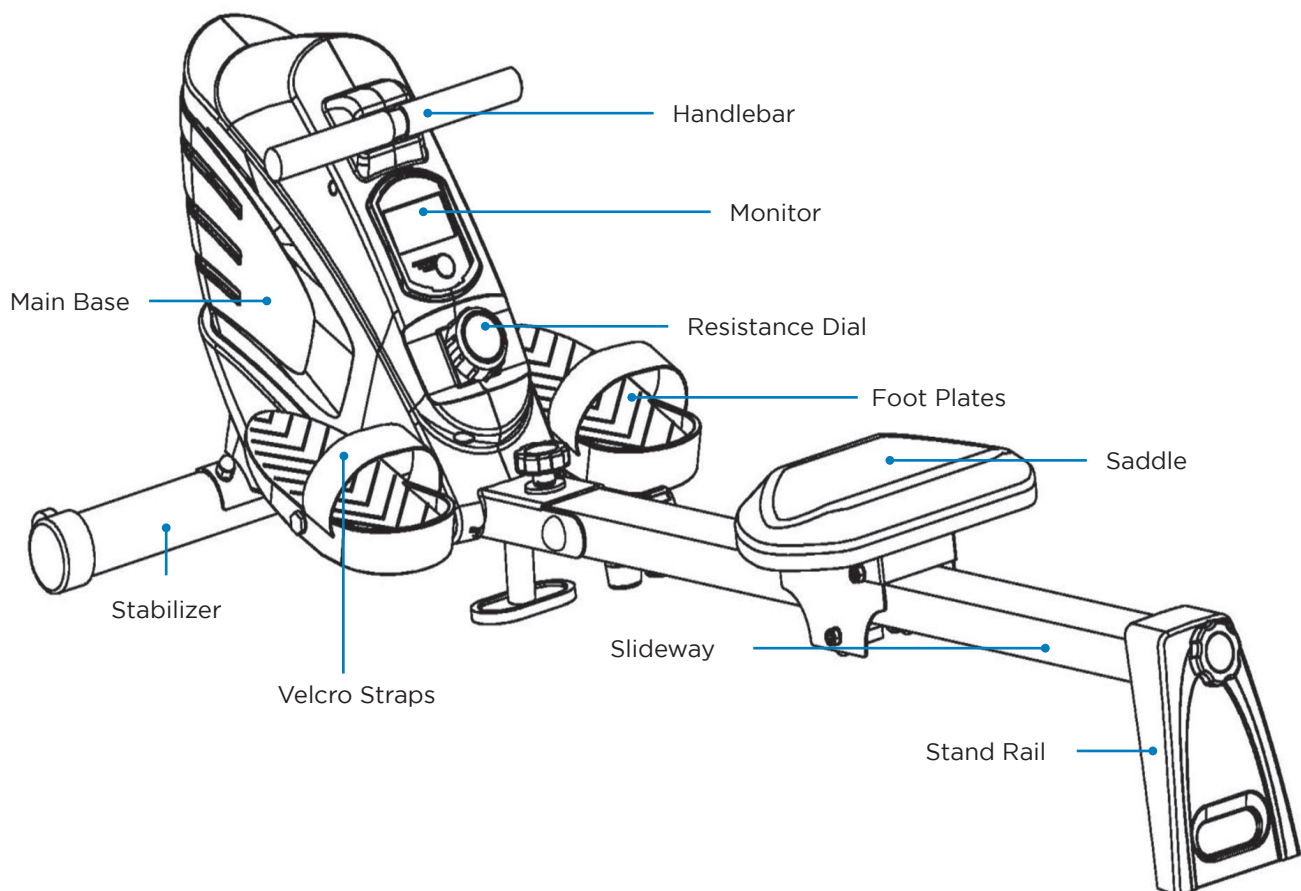
2 ASSEMBLY

PREPARING SITE

To find the ideal location to set up this rowing machine, 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 rowing machine 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

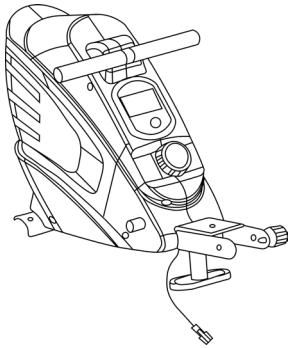


CONTENT LISTING

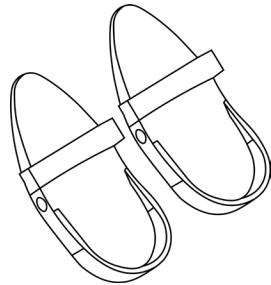


See diagram (left) and content listing (below) for rower box contents. See *Customer Service* chapter for contact information if any parts are missing.

BOX CONTENTS



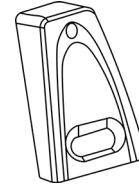
Rower Main Base



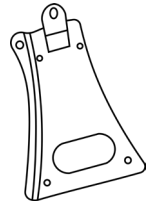
Foot Plates x2



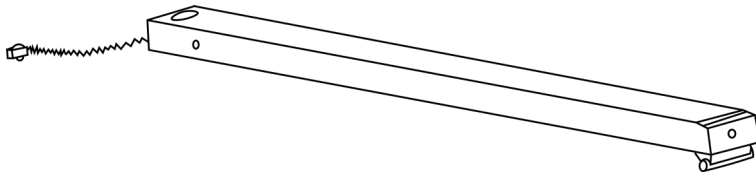
Manual



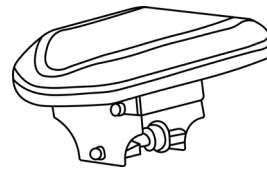
Protective Guard



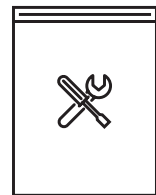
Stand Rail



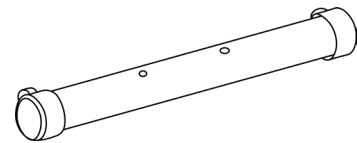
Slideway



Saddle



Tools Pack²

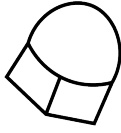


Stabilizer

TOOLS PACK



M8 Carriage
Bolts
x2



M8 Cap
Nuts
x2



D8 Arc
Washers
x2



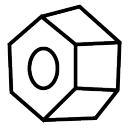
Flat
Washer
x1



D10 Flat
Washers
x4



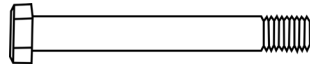
D13 Flat
Washers
x4



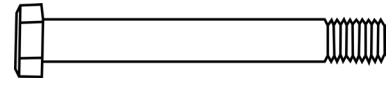
M10 Nylon
Nuts
x2



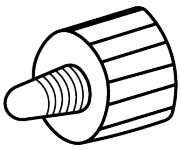
Slideway Plate
x1



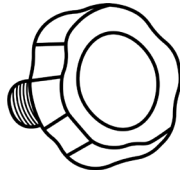
M10 Hexagon Bolt
x2



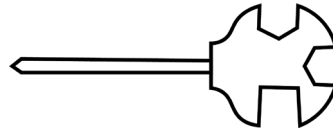
M12 Hexagon Bolt
x2



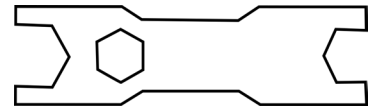
M16 Knob
x1



M10 Knobs
x2



Multi-Tool
x1

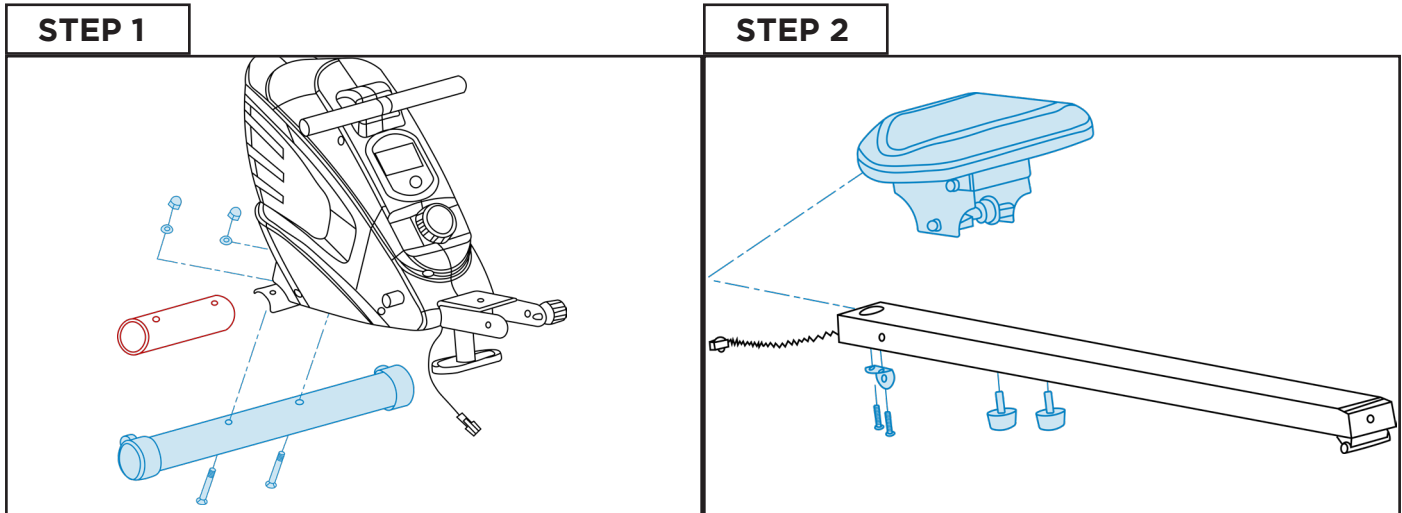


Spanner
x1



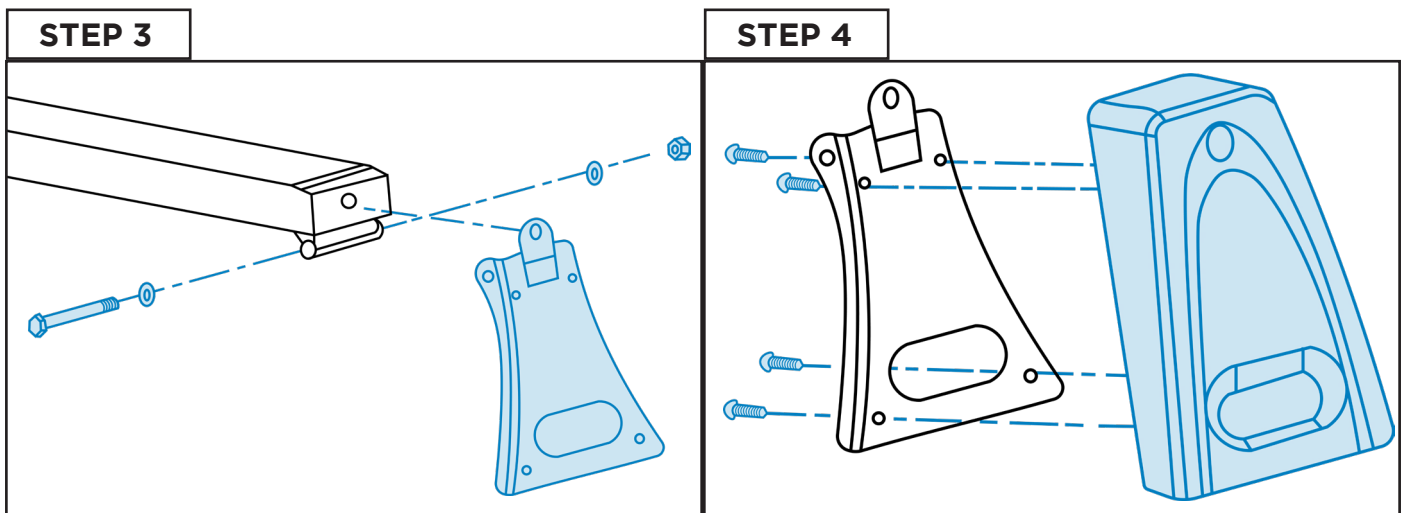
The rower has been assembled and tested at the factory, so you shouldn't have any problems putting all the parts together. Components are designed to fit together, and only basic tools are required for the assembly process. Inside the box you will find a Tools Pack (Hex Allen Key, Spanner, Washers and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

To assemble your JLL R200 please follow these easy steps:



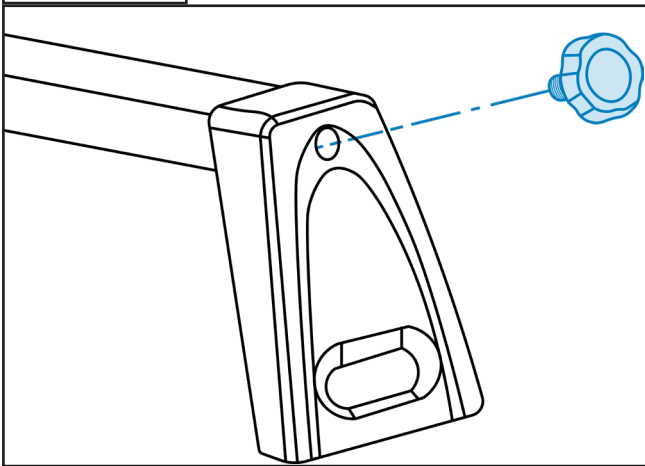
Remove the cardboard tube from the rear of the base and reattach the stabilizer using the two M8 carriage bolts, D8 arc washers and M8 cap nuts.

Remove the two cushions and two M6 screws from the slideway. Slide the saddle onto the slideway and reattach the cushions and plate from your tools pack using the two screws.

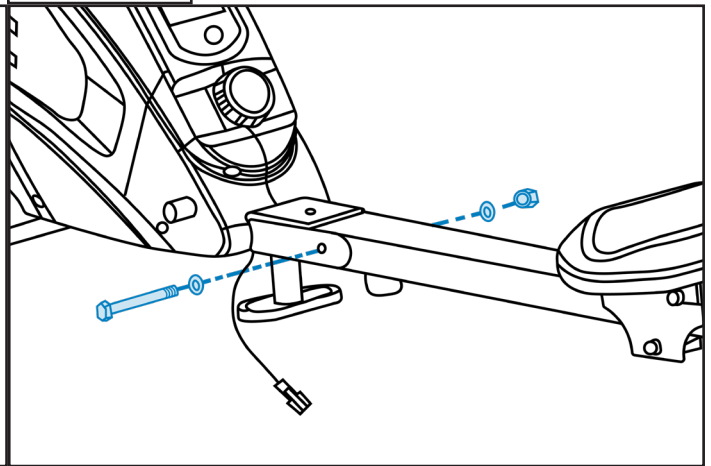


Attach the stand rail to the front of the slideway using an M10 hexagon bolt, two D10 flat washers and M10 nylon nut.

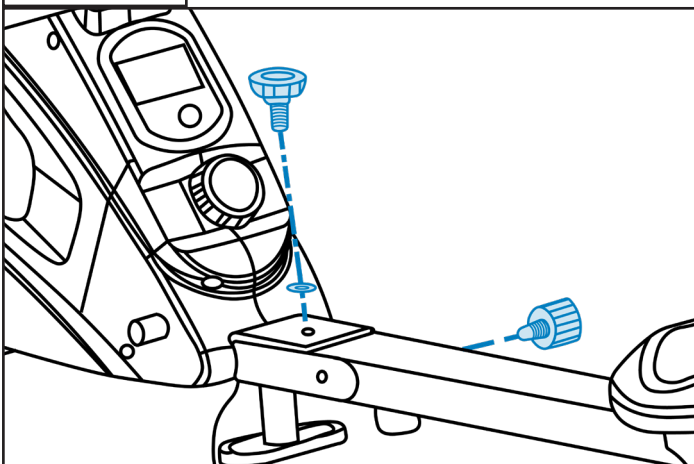
Place the protective guard over the stand rail and secure it in place using the four screws. The screws will come attached in the back of the protective guard.

STEP 5

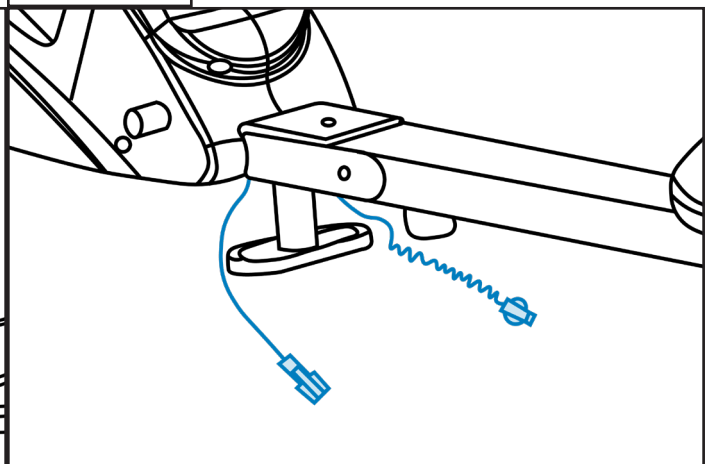
Add an M10 knob to the front of the slideway.

STEP 6

Attach the slideway to the main base using another M10 hexagon bolt, two D10 flat washers and an M10 nylon nut.

STEP 7

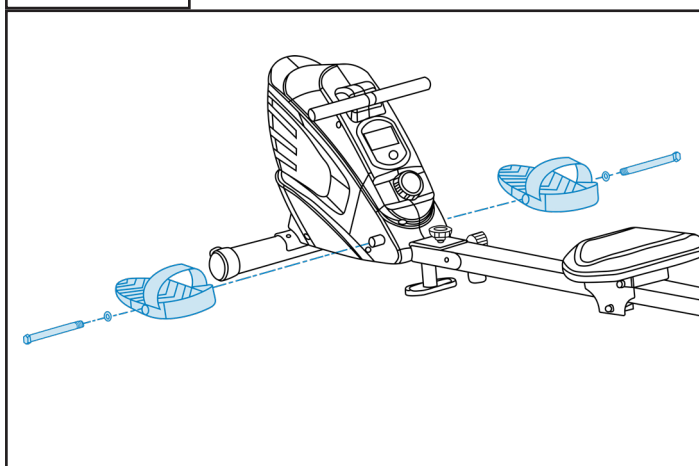
Secure the slideway using an M10 knob, flat washer and an M16 knob.

STEP 8

Clip the sensor wires together. Make sure the pins are aligned.



STEP 9

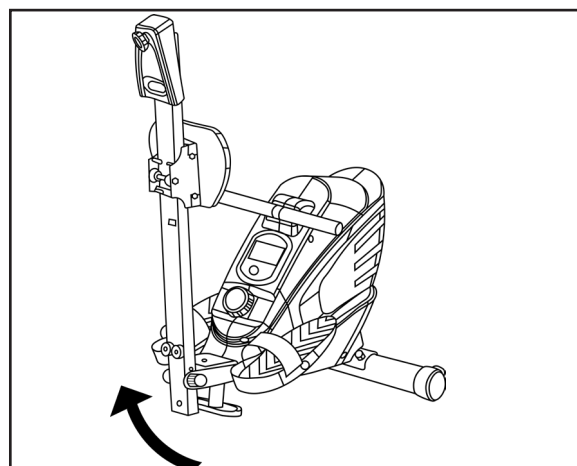


Feed two M12 bolts through each pedal with two D13 flat washers to attach the footplate's to the main base.

FOLDING & UNFOLDING THE ROWING MACHINE

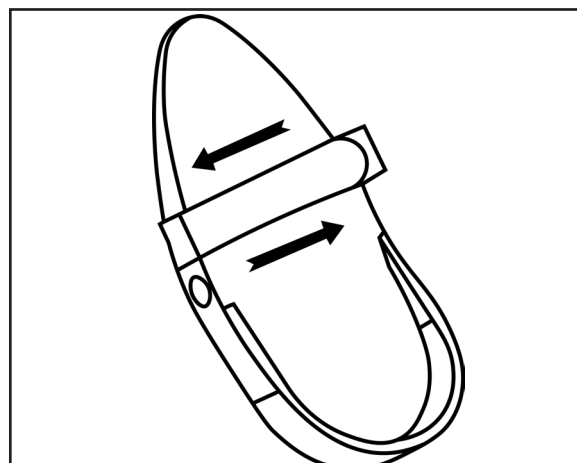
When not in use, you can save space by folding the slidaway. Remove the M10 knob, flat washer and M16 knob to fold the slidaway to an upright position. Please take care with the connection under the join of the slidaway.

Return the M16 knob to it's slot and attach the M10 knob and flat washer.



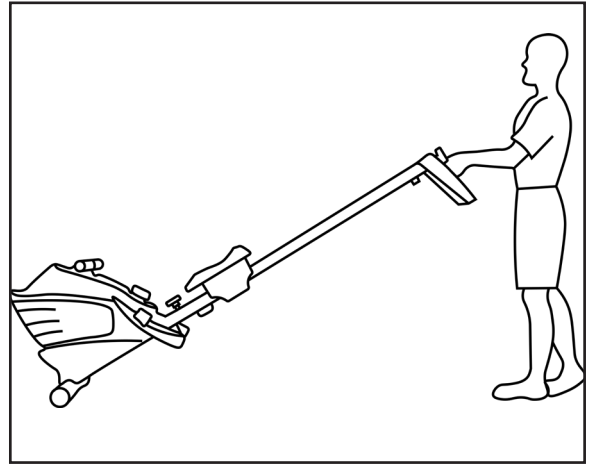
ADJUSTING THE PEDALS

The pedal strap length can be adjusted to fit the users foot size. To tighten, pull the velcro end of the pedal strap upward then to the right and down to secure it to the mesh side of the strap.



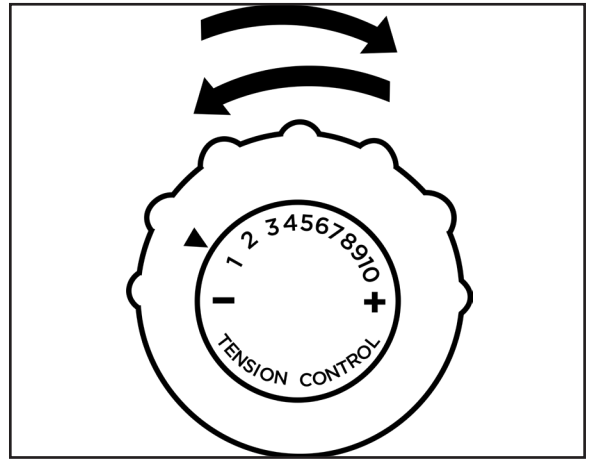
MOVING THE MACHINE

To move the machine, lift the end of the slideway until the transport wheels touch the floor. Then move the rower to wherever you would like.



ADJUSTING THE RESISTANCE

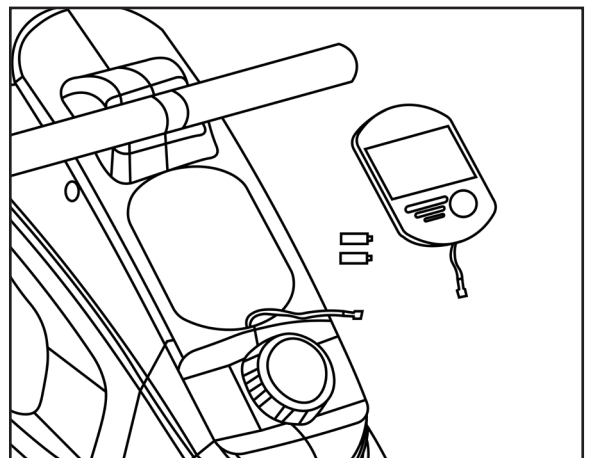
Rotate the tension control knob clockwise to increase the level of resistance. Rotate the tension control knob counter-clockwise to decrease the level of resistance. Level 1 is the lowest and level 10 is the highest.



REPLACING THE BATTERIES

Two "AA" batteries are included in the monitor. To replace the battery, remove the monitor from the main base by lifting the clip underneath. This will pop out the monitor and allow you to change the battery.

NOTE: The sensor wire can be disconnected to give you better access to the monitor. Remember to reconnect after replacing the battery.



SPECIFICATIONS



Display	LCD Monitor: Total Count, Calorie, Count/Min, Count, Distance, Scan, Time
Storage	Foldable and built-in wheels.
Flywheel	Advanced belt driving system for excellent training results
Resistance	10 Levels of magnetic resistance
Battery	2 x AA
Saddle	Foam filled seat with free movement up and down the slideway.
Pedals	Wide platform pedals
Handlebars	Foam padded handles
Colour	Black and silver
Slideway Length	115.5 cm
Maximum User Weight	100kg, 15.7 St or 220 lb.
Occupying Area	180 cm (Length) x 52 cm (Width) x 49 cm (Height)
Folded Area	71 cm (Length) x 52 cm (Width) x 127 cm (Height)
Packaging Dimensions	124 cm (Length) x 22.5 cm (Width) x 58 cm (Height)
Gross Weight	26.2kg
Net Weight	23kg

3 OPERATION

OPERATION PROCEDURES

Mode: To select the function you want to display, press the single button on the monitor until the small arrow indicates to your desired function.

To reset your monitor, press and hold the button for 4 seconds to set all the values back to zero.

Auto On/Off: The monitor will turn on when you start rowing or by pressing the button. The monitor will turn off after being inactive for 4 minutes.

FUNCTIONS

DISTANCE: The distance covered in kilometres during your workout.

TIME: Counts the duration of your workout.

COUNT: Counts the strokes completed during your workout.

TOTAL COUNT: Counts the total number of strokes the machine has done since first being used.

CALORIE: Counts the estimated calories burnt while exercising.

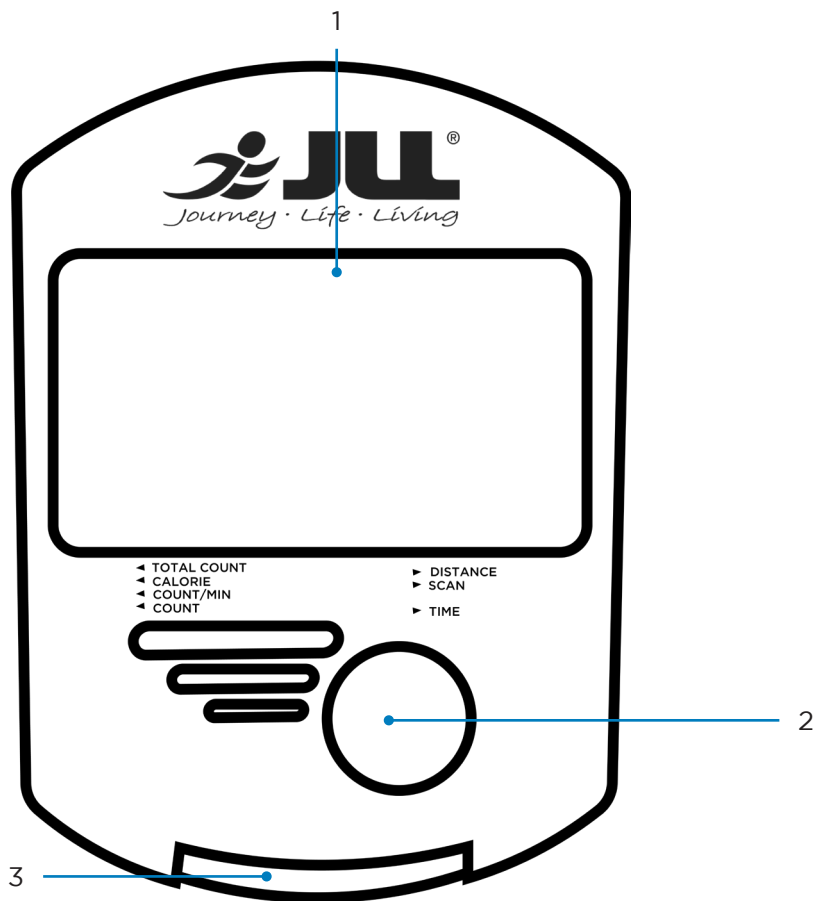
COUNT/MIN: Displays the average strokes per minute.

SCAN: Scans through each function repeatedly.

TESTING THE ROWER OPERATION

Use the following instructions to test the full resistance of the rower and to check the chord for proper operation.

1. Sit on the machine and place your feet on the footplate's, gently complete a few strokes.
2. Check the monitor to make sure the digits are changing.
3. Turn the tension control knob from 1 to 10 and check to feel a difference in the difficulty of resistance.
4. As you are performing each stroke make sure the chord is retracting fully into in the base and is not slack.
5. Also make sure there are no unusual noises coming from the machine and no wobble during your workout.



1	LCD Display	3	Monitor clip
2	Button		

MONITOR SPECIFICATIONS

Time.....	00:00 - 99:59 MIN:SEC
Count.....	0 - 9999 STROKES
Total Count.....	0 - 9999 STROKES
Calorie.....	0 - 9999 KCAL
Count/Min.....	0 - 9999 STROKES/MIN
Distance.....	0 - 9999 KM

4 MAINTENANCE

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

JLL® are not responsible for performing regular inspection and maintenance actions for your machine. JLL® representatives are available to answer any questions that you may have on +44 (0)800 6123 988.

PREVENTIVE MAINTENANCE ACTIVITIES

Keeping the rowing machine in a clean state will help to prolong its life. Perform regular preventive maintenance to ensure normal operation of the unit. Keep a log of all maintenance actions to assist in staying current with all preventive maintenance activities. JLL® is not responsible for performing regular inspection or maintenance.

Read all instructions and warnings listed both in this chapter and in the *Safety* chapter. Contact JLL® Customer Service on +44 (0)800 6123 988 for any maintenance or service concerns.

Requirements:

- Water
- Dry cloth
- Vacuum

WARNING

1. Only use water to clean and dust. Do not use any cleaning product because they may damage the rower.
2. Be careful not to spill or get excessive moisture between the edge of the display panel, as this might create an electrical hazard or cause failure of the electronics.
3. Direct spraying could cause damage to the electronics and may void the warranty.



Depending on where the rowing machine 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 rower you may experience a shock due to the build-up of static electricity on your body and the discharge path of the rower. If you experience this type of situation, you may want to increase the humidity to a comfortable level through the use of a humidifier.

Check your machine regularly for rust. If rust starts to appear on the screws it means the item is not housed in the correct environment and will need to be moved to a more suitable room. Any rust will indicate there may be moisture in the air and as a result this could impact on the integrity and performance of your machine.

⚠ WARNING

1. Use only JLL® replacement parts.
2. Keep water and liquids away from electrical parts.
3. If you allow your machine to become rusty, this will affect your warranty.

ROWER CLEANING

Keep the slideway free of dust and debris for smooth running and preventing injuries. Debris may cause damage to the rollers underneath the saddle.

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

Do not use abrasive or chemical cleaning agents.

3 EASY STEPS TO CLEAN YOUR ROWING MACHINE

Recommendation (these are just a guideline):

- Use a clean cloth to wipe down the whole machine.
- Vacuum or sweep the floor underneath and around the rower to prevent any dust going into the machine. A treadmill mat can help to reduce dust.
- Use a vacuum cleaner or a soft damp cloth to clean machines entire cover area. When not using product for an extended period of time the product should be folded and stored in a suitable environment.

5 ADDITIONAL INFORMATION

CONTACT INFORMATION

In case any issues arise, please do not hesitate to contact our Customer Service team on +44 (0)800 6123 988 or email us at **CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK**

You can also visit our support centre at **SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK** for maintenance and assembly articles & videos.

DISCLAIMER

- You should consult your physician, doctor or other health care professional before starting or taking part in any of our workout guides. It is your responsibility to evaluate your own health before taking part or performing any physical activity you may see associated with JLL Fitness Ltd.
- Always seek professional advice before changing your diet or starting any exercise program.
- JLL Fitness Ltd is not liable for any injuries or damages that may occur when assembling or using this rowing machine.
- 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 rowing machine. 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.....	29
Précautions de sécurité pour l'utilisateur.....	30
Avant l'utilisation.....	30
Pendant l'utilisation.....	30
Précautions de sécurité pour l'exercice.....	30
Précautions de sécurité pour l'établissement.....	31
Autocollants d'avertissement.....	31

2. ASSEMBLAGE

Préparation du site.....	32
Diagramme.....	32
Liste du contenu.....	33
Contenu de la boîte.....	33
Kit d'outils.....	34
Assemblage du R200.....	35
Plier et déplier la machine à ramer.....	37
Ajuster les pédales.....	37
Déplacer la machine.....	38
Ajuster la résistance.....	38
Remplacer les piles.....	38
Spécifications.....	39

3. FONCTIONNEMENT

Procédures d'opération.....	40
Fonctions.....	40
Test du fonctionnement du rameur.....	40
Configuration du moniteur.....	41
Spécifications du moniteur.....	41

4. MAINTENANCE

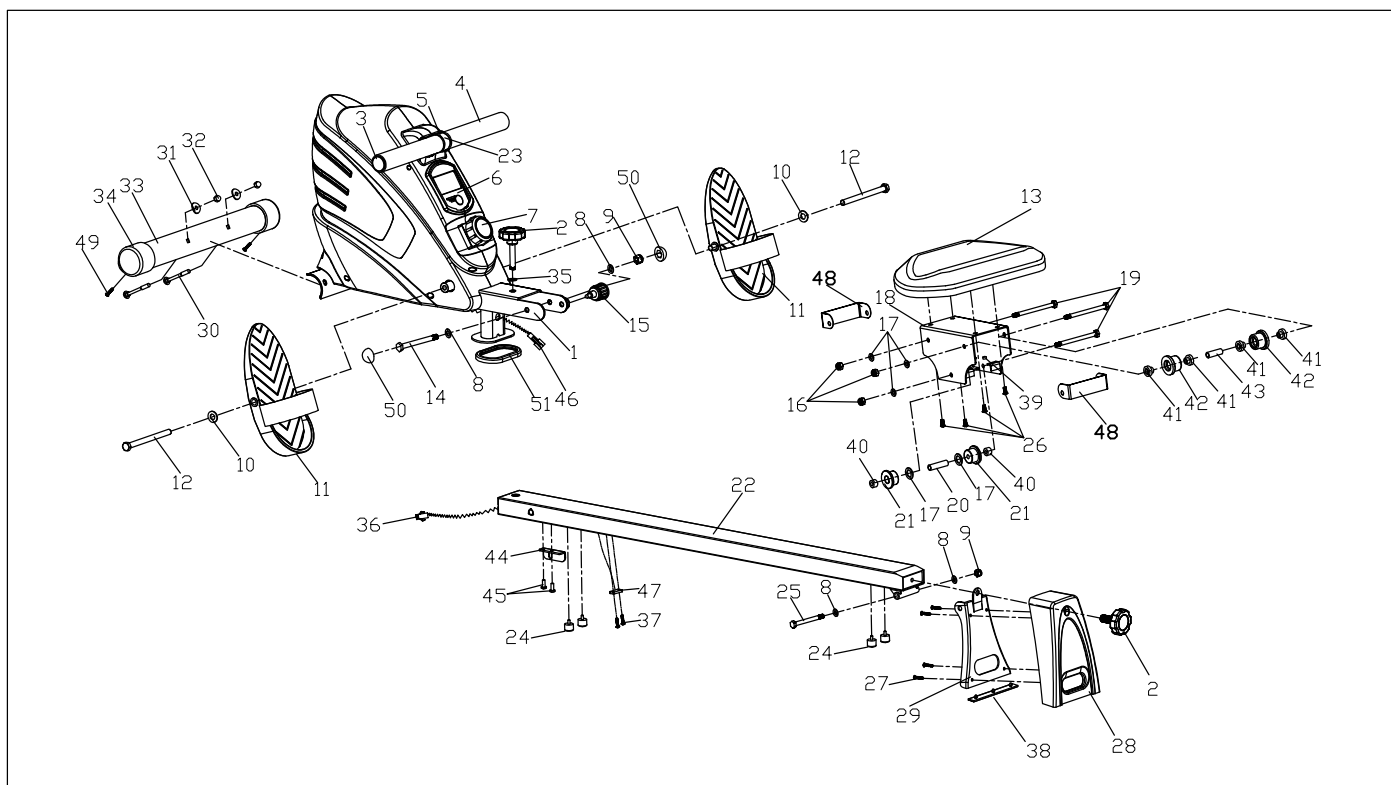
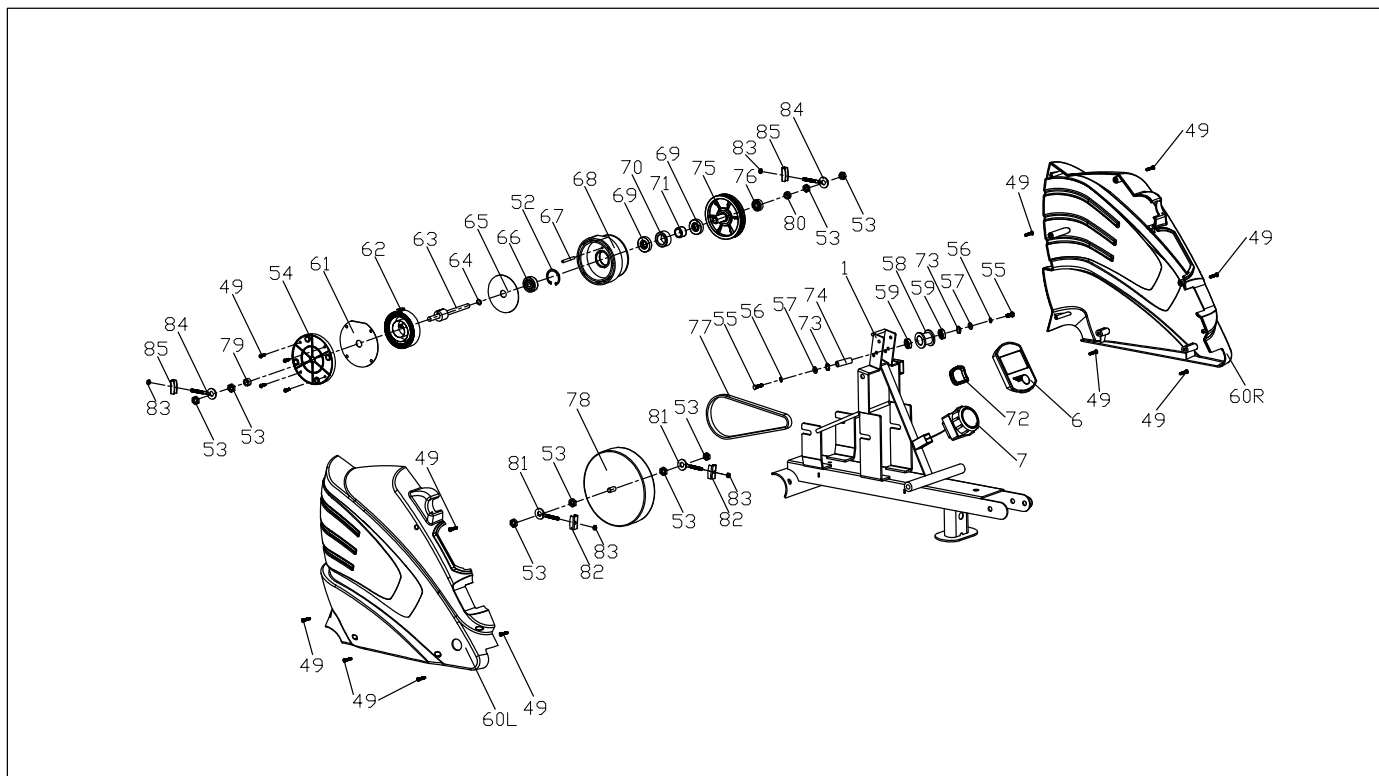
Activités de maintenance préventive.....	42
Lubrification du rameur.....	42
Nettoyage du rameur.....	43
3 étapes faciles pour nettoyer votre rameur.....	43

5. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

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



SCHÉMA ÉCLATÉ



LISTE DE PIÈCES

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
1	Cadre principal	1	36	Capteur	1
2	Bouton M10x25	2	37	Vis ST3x10	2
3	Capuchon d'extrémité	2	38	Tampon en caoutchouc	1
4	Poignée en mousse	2	39	Aimant	1
5	Guidon	1	40	Bague en acier	2
6	Ordinateur	1	41	Roulement	8
7	Contrôle de tension	1	42	Roue en PU	4
8	Rondelle plate D10x2.0x20	4	43	Douille 1	2
9	Écrou en nylon M10	2	44	Plaque	1
10	Rondelle plate D13x2.0x26	2	45	Vis M6x20	2
11	Pédale	2	46	Fil de connexion	1
12	Boulon M12x155x16	2	47	Capteur	
13	Selle	1	48	Plaque de glissement	2
14	Boulon hexagonal M10x100	1	49	Vis ST4.2x18	17
15	Bouton M16x1.5	1	50	Capuchon en plastique S17	2
16	Écrou en nylon M8	3	51	Tampon en caoutchouc	1
17	Rondelle plate D8x1.5x16	5	52	Collier d'arrêt D35	1
18	Repose-coulisse	1	53	Boulon hexagonal M10x1.0	8
19	Boulon hexagonal M8x110	3	54	Couvercle extérieur de la roue	1
20	Douille 2	1	55	Boulon hexagonal M6x15	2
21	Roue	2	56	Rondelle d'arc D6	2
22	Chemin de coulissement	1	57	Rondelle plate D6x1.0x12	2
23	Courroie de tension	1	58	Poulie	1
24	Coussin	4	59	Roulement 6000	2
25	Boulon hexagonal M10x95	1	60	Couvercle de chaîne R/L	1 each
26	Vis M6x15	4	61	Carte PC du couvercle extérieur de la roue 111x0.5	1
27	Vis ST4.2x8	4	62	Ressort 0.5x22x5080	1
28	Garde de protection	1	63	Axe de la roue	1
29	Rail de support	1	64	Rondelle d'arc D10x15x0.3	1
30	Boulon de carrosserie M8x73	2	65	Carte PC de la roue 89x0.5	1
31	Rondelle d'arc D8x2x25xR30.5	2	66	Roulement 6300	1
32	Écrou à capuchon M8	2	67	Goupille de localisation 5x43	1
33	Tube inférieur avant	1	68	Roue	1
34	Capuchon d'extrémité	2	69	Roulement 16003	2
35	Rondelle plate	1	70	Manchon de roulement unidirectionnel	1

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
71	Roulement à aiguilles unidirectionnel	1	80	Cône d'espacement 16x10.5x6	1
72	Revêtement	1	81	Boulon M6x58	2
73	Rondelles D10	2	82	Joint en forme de U	2
74	Axe de la roue	1	83	Boulon hexagonal M6	4
75	Poulie de courroie 104x21.75	1	84	Boulon M6x50	2
76	Roulement 6000-2RS	1	85	Joint en forme de U 1x10x30	2
77	Courroie	1			
78	Volant d'inertie	1			
79	Cône d'espacement 16x10.5x9	1			

1 INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ



Veillez prêter attention aux instructions suivantes avant d'utiliser cette machine à ramer.

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

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 atteinte 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 toutes les mises en garde 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 votre sécurité en danger ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis d'un professionnel de la santé est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre pression 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 l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, sensation de serrement dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, étourdissements ou sensations de nausée. Si vous éprouvez l'une de ces conditions, vous devriez consulter un professionnel de la santé avant de poursuivre votre programme d'exercice.
3. Éloignez les enfants et les animaux domestiques de l'équipement. L'équipement est conçu uniquement pour une utilisation par des adultes.
4. Utilisez l'équipement sur une surface solide, plane et utilisez un tapis de protection pour votre sol ou votre moquette. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 61 cm d'espace libre tout autour de lui.
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 inspecté pour 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 résolution du problème.
7. Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient s'emmêler dans l'équipement.

8. Ne placez pas vos doigts ni d'objets dans les pièces mobiles de l'équipement.
9. La capacité de poids maximale de cette unité est de 100 kg.
10. Pour éviter les blessures corporelles et/ou les dommages au produit ou à la propriété, veillez à suivre les procédures de levage et de déplacement sécuritaires.
11. Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions fraîches et sèches. Évitez de le stocker dans des zones extrêmement froides, chaudes ou humides, car cela peut entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes.
12. Cet équipement est conçu uniquement pour une utilisation en intérieur à domicile et n'est pas destiné à un usage commercial.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ DE L'UTILISATEUR

AVANT UTILISATION

- Assemblez l'aviron conformément au manuel d'instructions.
- Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'exercices.
- Lisez les instructions.
- Lisez les étiquettes d'avertissement.
- Familiarisez-vous avec les procédures d'arrêt d'urgence.
- Le poids maximum de l'utilisateur est de 100 kg/15,7 st.
- Inspectez l'unité. En cas de dommage, NE PAS UTILISER.
- Assurez-vous que chaque boulon et vis est solidement serré.

PENDANT L'UTILISATION

- NE PAS utiliser pour l'étirement et NE PAS attacher de sangles ou d'autres dispositifs.
- NE PERMETTEZ PAS aux enfants de 12 ans ou moins d'être sur ou près de la machine.
- Arrêtez l'exercice si vous vous sentez faible, étourdi ou ressentez de la douleur.
- Gardez tous les vêtements et accessoires à l'écart des pièces en mouvement.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ POUR L'EXERCICE

- Portez des vêtements de sport et des chaussures de sport.
- Ce modèle ne doit être utilisé qu'à domicile, NE PAS l'utiliser à des fins commerciales.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ POUR L'ÉTABLISSEMENT

- NE PAS utiliser cette machine dans des endroits humides ou mouillés.
- Soyez prudent en montant ou en descendant du rameur.
- Vérifiez le rameur pour des composants usés ou desserrés avant chaque utilisation. NE PAS utiliser tant que les pièces usées ou endommagées n'ont pas été remplacées.
- Effectuez régulièrement la maintenance. Reportez-vous au chapitre sur la maintenance préventive.
- NE PAS utiliser le rameur si : (1) la machine ne fonctionne pas correctement ou (2) le rameur a été endommagé ou laissé tomber.
- NE PAS utiliser le rameur en extérieur.
- Lisez le manuel d'instruction intégralement avant d'utiliser le rameur.
- Assurez-vous que tous les utilisateurs portent des chaussures appropriées sur l'équipement JLL®.
- Installez et utilisez le rameur sur une surface plane. NE L'utilisez PAS dans de petits espaces restreints ou sur un tapis moelleux.
- Fournissez autant que possible les dégagements suivants : 0,5 m de chaque côté et 2 m à l'arrière. Assurez-vous que votre machine est éloignée des murs, de l'équipement et d'autres surfaces dures.
- NE MODIFIEZ PAS l'unité de quelque manière que ce soit. Toutes modifications annuleront la garantie.
- Toutes les données affichées par le moniteur sont à des fins de référence uniquement.

AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

Les autocollants d'avertissement indiquent une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n'est pas évitée, pourrait entraîner la mort ou des blessures graves. Lisez attentivement les avertissements et les étiquettes de précaution suivants avant d'utiliser l'appareil.

AVERTISSEMENT

1. Veuillez faire attention à vos doigts près des pièces en mouvement.
2. Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de la machine en tout temps.
3. Un vêtement approprié DOIT être porté pendant l'exercice.
4. Veuillez consulter un médecin ou un professionnel de la santé avant de commencer tout programme d'exercice ou de santé.

AVERTISSEMENT

Entreposez l'appareil en position verticale sur une surface plane et stable.

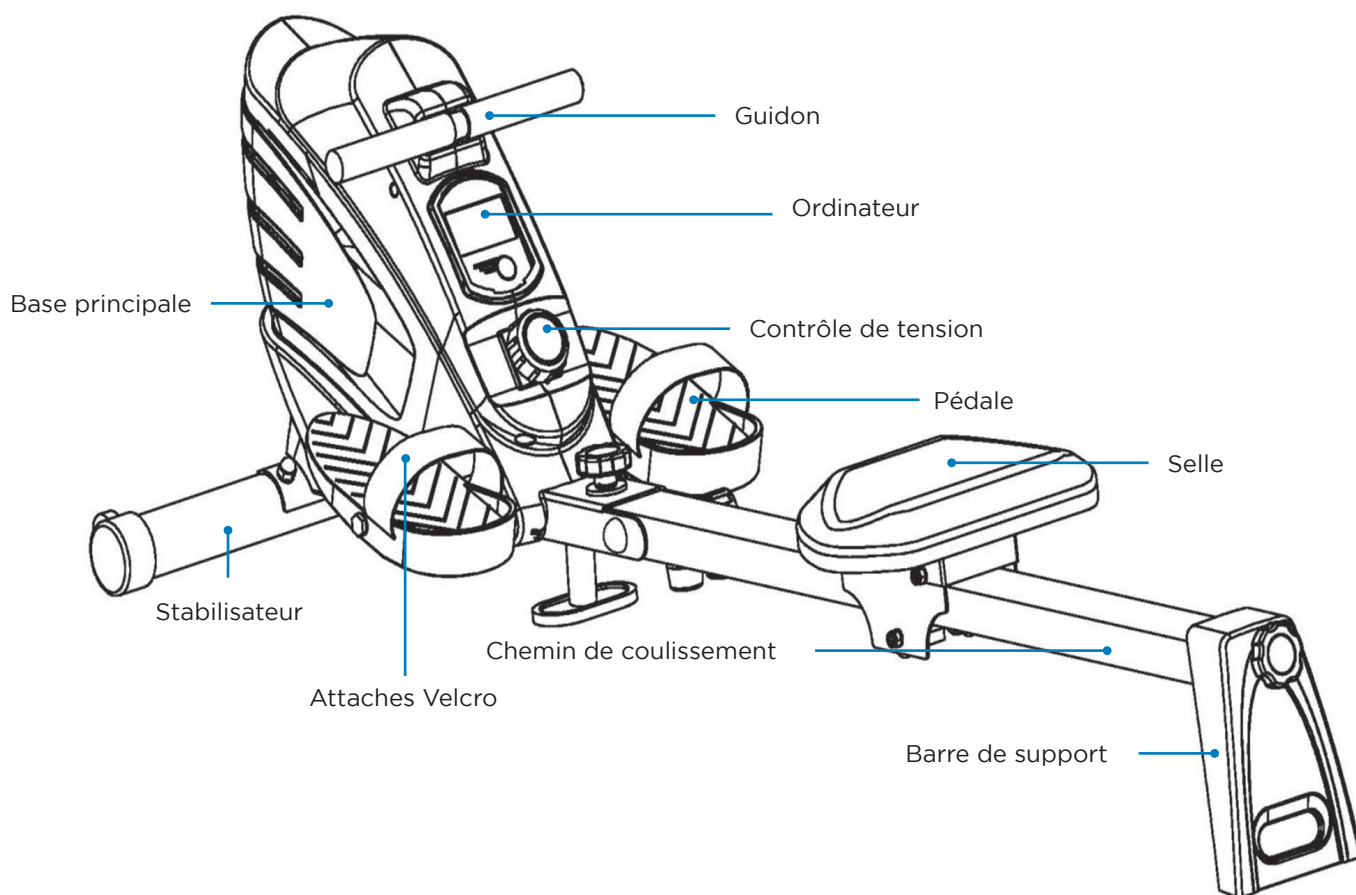
2 ASSEMBLAGE

PRÉPARATION DU SITE

Pour trouver l'emplacement idéal pour installer ce rameur, assurez-vous que :

- La zone est bien éclairée et bien ventilée.
- La surface est de niveau.
- Il y a suffisamment d'espace pour accéder à l'appareil et pour une descente d'urgence. Si possible, maintenez les dégagements suivants : 0,5 m de chaque côté et 2 m à l'arrière.
- Le rameur est placé dans un environnement avec une plage d'humidité relative de 30 à 50 %. Assurez-vous que la température est maintenue constante. N'utilisez pas dans un environnement humide, car cela peut affecter l'intégrité et les performances de l'appareil.

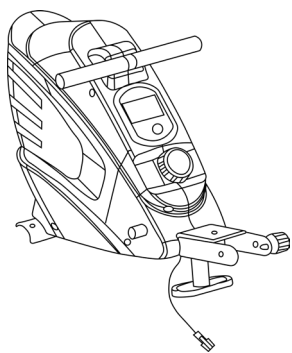
DIAGRAMME



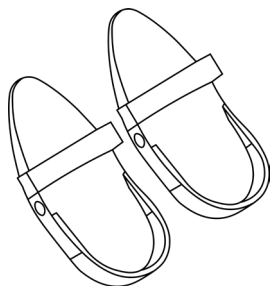
LISTE DU CONTENU

Veillez consulter le diagramme (à gauche) et la liste du contenu (ci-dessous) pour connaître le contenu de la boîte du rameur. Consultez le chapitre Service client pour obtenir les informations de contact si des pièces sont manquantes.

CONTENU DE LA BOÎTE



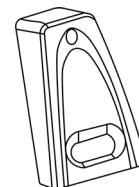
Base principale du rameur



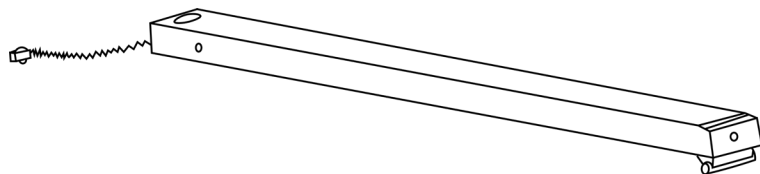
Plaques de pied x2



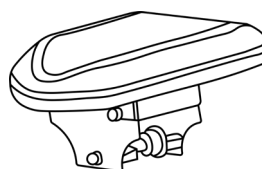
Manuel



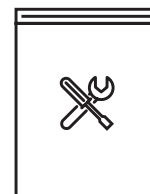
Protecteur de sécurité



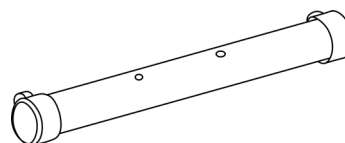
Chemin de coulissement



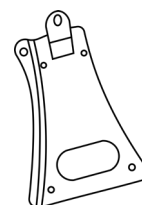
Selle



Pack d'outils



Stabilisateur

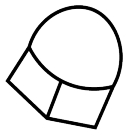


Barre de support

KIT D'OUTILS



Boulons à
carrosserie
M8
x2



Écrous à
capuchon
M8
x2



Rondelles d'arc
D8
x2



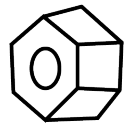
Rondelle
plate
x1



Rondelles
plates D10
x4



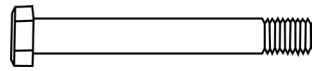
Rondelles
plates D13
x4



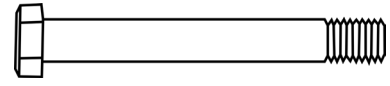
Écrous en
nylon M10
x2



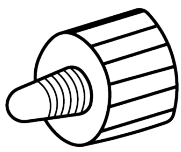
Plaque de glissement
x1



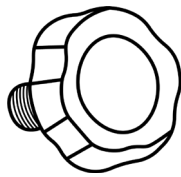
Boulon hexagonal M10
x2



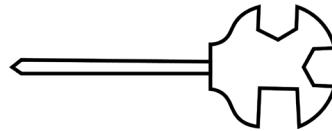
Boulon hexagonal M12
x2



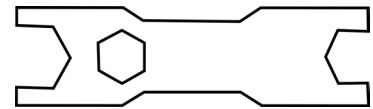
Bouton M16
x1



Bouton M10
x2



Outil multifonction
x1



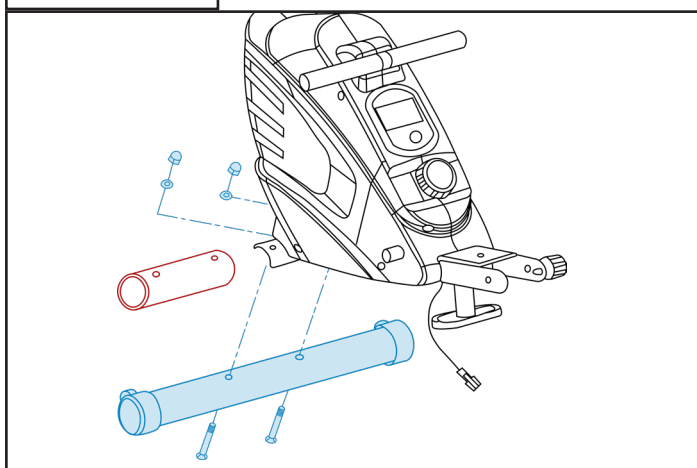
Clé plate
x1

ASSEMBLAGE DU R200

Le rameur a été assemblé et testé en usine, donc vous ne devriez pas avoir 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 ensemble d'outils (clé Allen hexagonale, clé à molette, rondelles et boulons). Voir la page précédente.

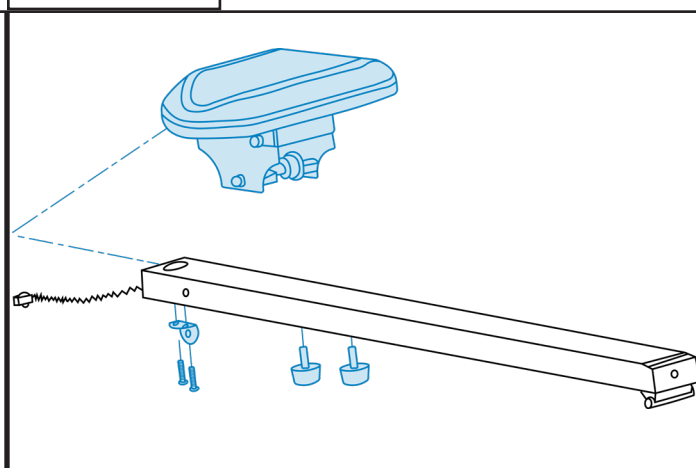
Pour assembler votre JLL R200, suivez ces étapes simples :

ÉTAPE 1



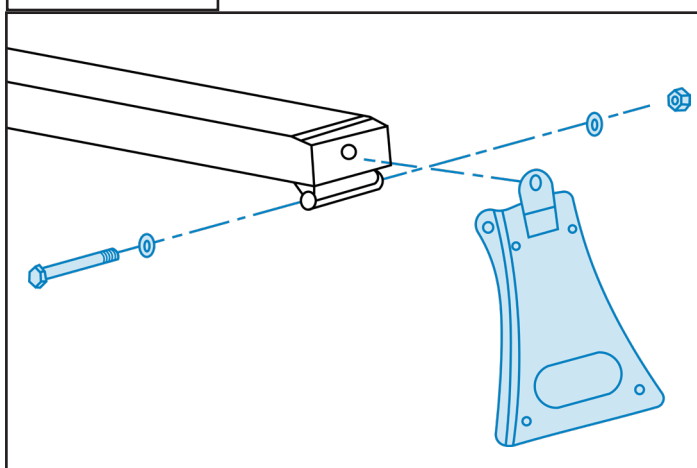
Retirez le tube en carton de l'arrière de la base et réattachez le stabilisateur en utilisant les deux boulons à carrosserie M8, les rondelles d'arc D8 et les écrous à capuchon M8.

ÉTAPE 2



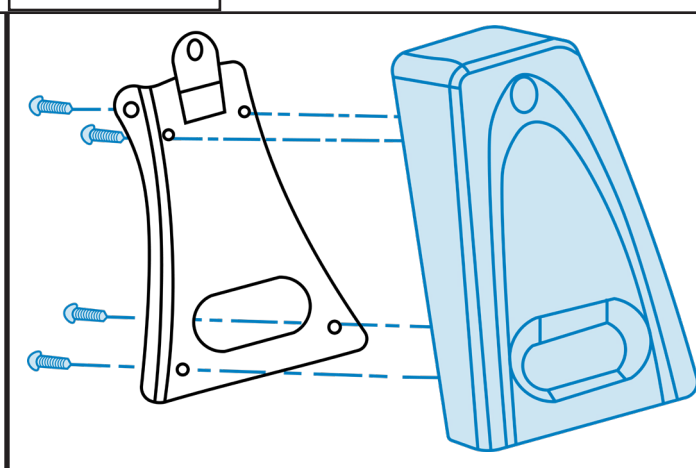
Retirez les deux coussins et les deux vis M6 du chemin de coulissement. Faites glisser la selle sur le chemin de coulissement et réattachez les coussins et la plaque de votre trousse à outils en utilisant les deux vis.

ÉTAPE 3



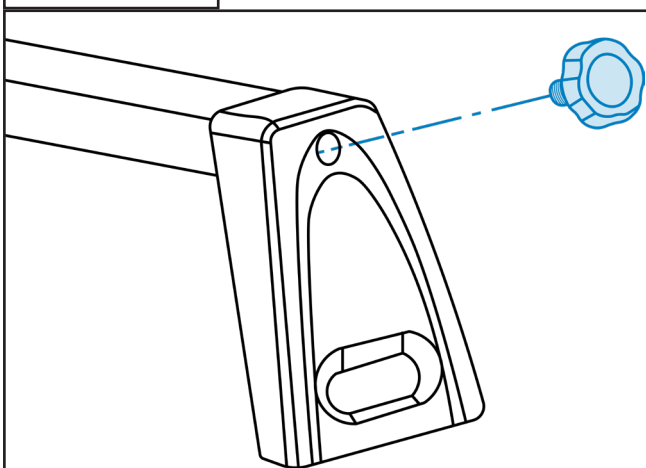
Fixez la barre de support à l'avant du chemin de coulissement en utilisant un boulon hexagonal M10, deux rondelles plates D10 et un écrou en nylon M10.

ÉTAPE 4



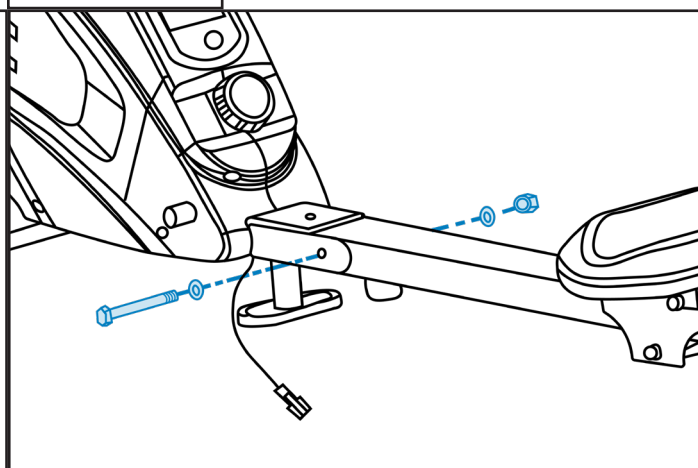
Placez le protège-garde sur la barre de support et fixez-le en place en utilisant les quatre vis. Les vis seront attachées à l'arrière du protège-garde.

ÉTAPE 5



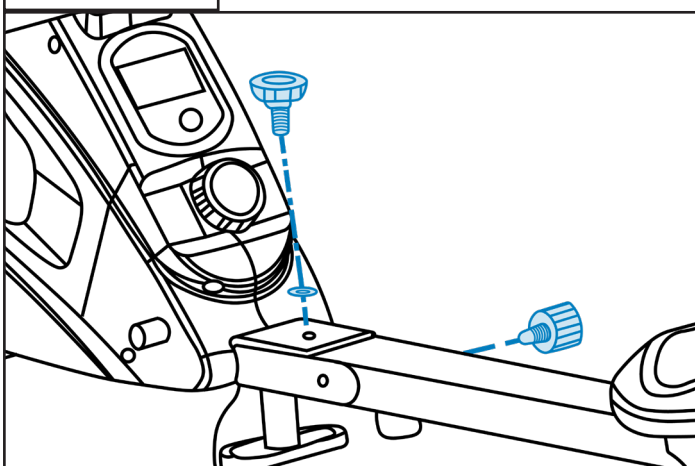
Ajoutez un bouton M10 à l'avant du chemin de coulissement.

ÉTAPE 6



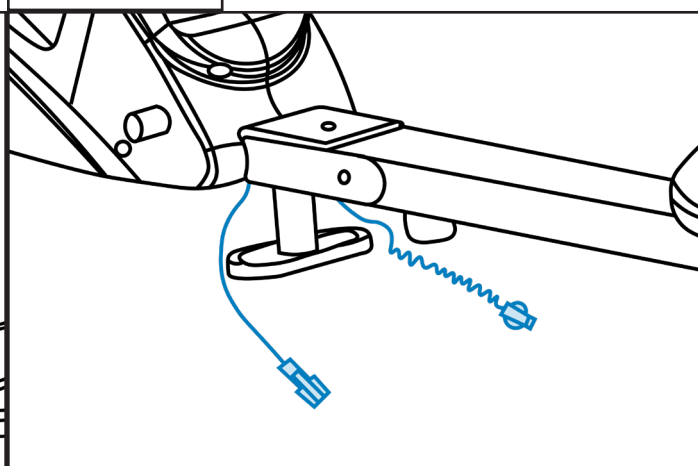
Fixez le chemin de coulissement à la base principale en utilisant un autre boulon hexagonal M10, deux rondelles plates D10 et un écrou en nylon M10.

ÉTAPE 7



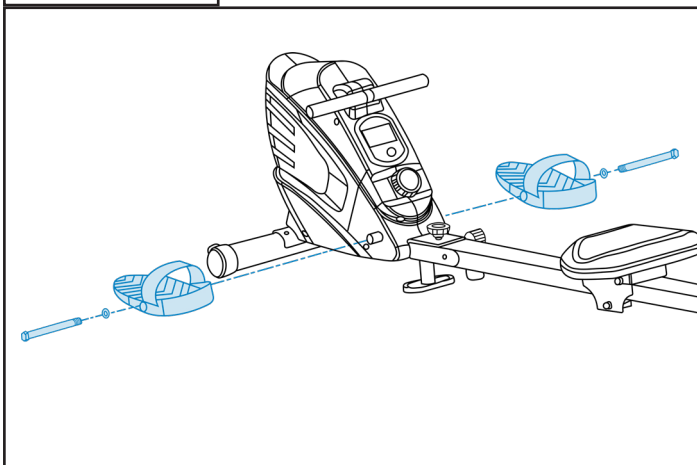
Fixez le chemin de coulissement en utilisant un bouton M10, une rondelle plate et un bouton M16.

ÉTAPE 8



Attachez ensemble les fils du capteur. Assurez-vous que les broches sont alignées.

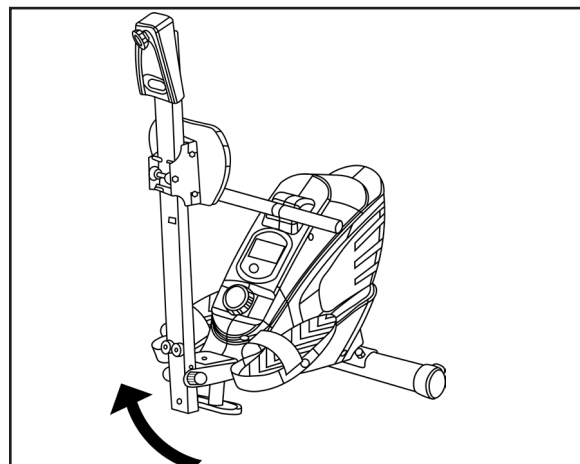
ÉTAPE 9



Faites passer deux boulons M12 à travers chaque pédale avec deux rondelles plates D13 pour fixer les plaques de pied à la base principale.

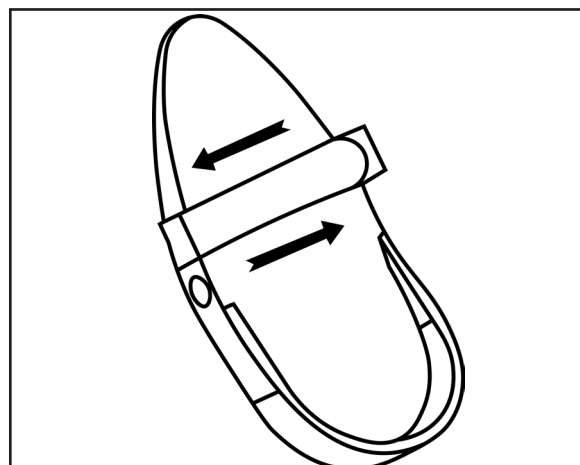
PLIAGE ET DÉPLIAGE DU RAMEUR

Lorsqu'il n'est pas utilisé, vous pouvez économiser de l'espace en repliant le chemin de coulissement. Retirez le bouton M10, la rondelle plate et le bouton M16 pour replier le chemin de coulissement en position verticale. Veuillez faire attention à la connexion sous l'articulation du chemin de coulissement. Replacez le bouton M16 dans son logement et fixez le bouton M10 et la rondelle plate.



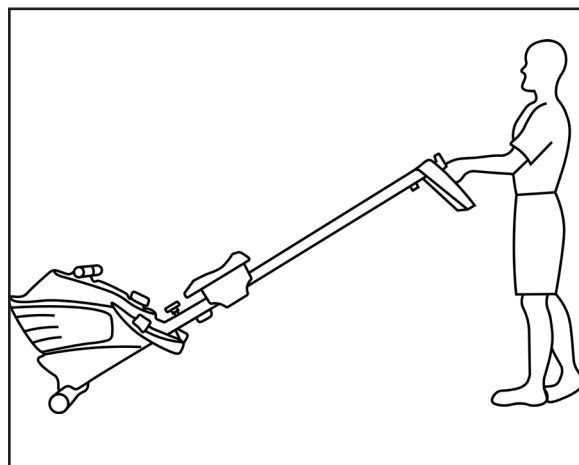
RÉGLAGE DES PÉDALES

La longueur de la sangle de pédale peut être ajustée pour s'adapter à la taille du pied de l'utilisateur. Pour resserrer, tirez vers le haut l'extrémité en velcro de la sangle de pédale, puis vers la droite et vers le bas pour la fixer sur le côté en filet de la sangle.



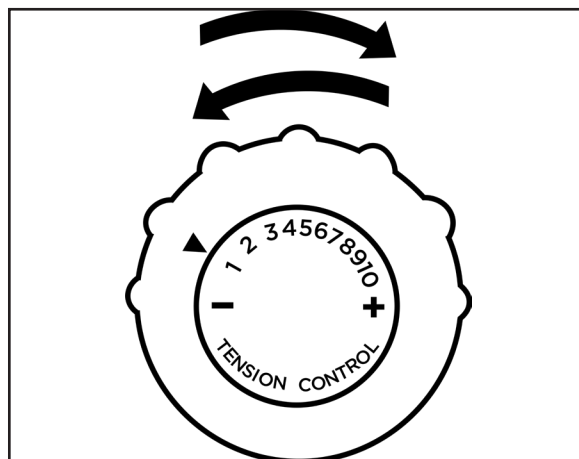
DÉPLACEMENT DE LA MACHINE

Pour déplacer la machine, soulevez l'extrémité du chemin de coulissement jusqu'à ce que les roues de transport touchent le sol. Ensuite, déplacez le rameur où vous le souhaitez.



RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

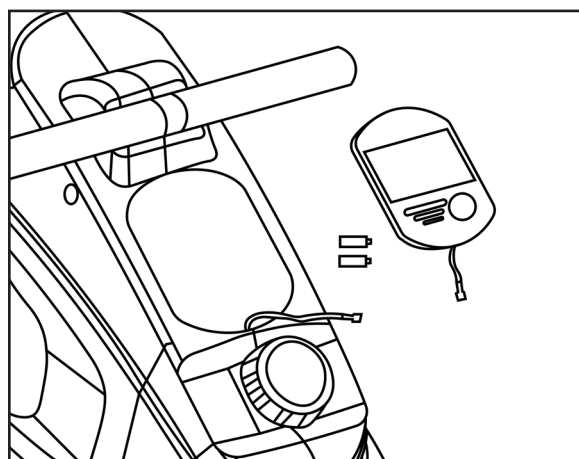
Tournez le bouton de contrôle de tension dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter le niveau de résistance. Tournez le bouton de contrôle de tension dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour diminuer le niveau de résistance. Le niveau 1 est le plus bas et le niveau 10 est le plus élevé.



REMPACEMENT DES BATTERIES

Deux piles "AA" sont incluses dans le moniteur. Pour remplacer la pile, retirez le moniteur de la base principale en soulevant le clip en dessous. Cela fera sortir le moniteur et vous permettra de changer la pile.

REMARQUE : Le fil du capteur peut être débranché pour vous donner un meilleur accès au moniteur. N'oubliez pas de le rebrancher après avoir remplacé la pile.



SPÉCIFICATIONS

Affichage	Écran LCD : Total, Calories, Compte/Min, Compte, Distance, Balayage, Temps
Stockage	Pliable et équipé de roues intégrées.
Volant d'inertie	Système d'entraînement par courroie avancé pour d'excellents résultats d'entraînement
Résistance	10 niveaux de résistance magnétique
Batterie	2 x AA
Selle	Siège rembourré en mousse avec mouvement libre vers le haut et vers le bas du chemin de coulissement.
Pédales	Pédales à plateforme large
Guidon	Poignées rembourrées en mousse
Couleur	Noir et argent
Longueur du chemin de coulissement	115,5 cm
Poids maximum de l'utilisateur	100 kg, 15,7 st ou 220 lb.
Surface occupée	180 cm (longueur) x 52 cm (largeur) x 49 cm (hauteur)
Surface pliée	71 cm (longueur) x 52 cm (largeur) x 127 cm (hauteur)
Dimensions de l'emballage	124 cm (longueur) x 22,5 cm (largeur) x 58 cm (hauteur)
Poids brut	26.2kg
Poids net	23kg

3 FONCTIONNEMENT

PROCÉDURES D'OPÉRATION

Mode : Pour sélectionner la fonction que vous souhaitez afficher, appuyez sur le bouton unique du moniteur jusqu'à ce que la petite flèche indique la fonction désirée.

Pour réinitialiser votre moniteur, appuyez et maintenez le bouton enfoncé pendant 4 secondes pour remettre toutes les valeurs à zéro.

Mise en marche/arrêt automatique : Le moniteur s'allumera lorsque vous commencez à ramer ou en appuyant sur le bouton.

Le moniteur s'éteindra après 4 minutes d'inactivité.

FONCTIONS

DISTANCE : La distance parcourue en kilomètres pendant votre entraînement.

TEMPS : Compte la durée de votre entraînement.

COMPTE : Compte les coups effectués pendant votre entraînement.

COMPTE TOTAL : Compte le nombre total de coups que la machine a effectués depuis sa première utilisation.

CALORIES : Compte les calories estimées brûlées pendant l'exercice.

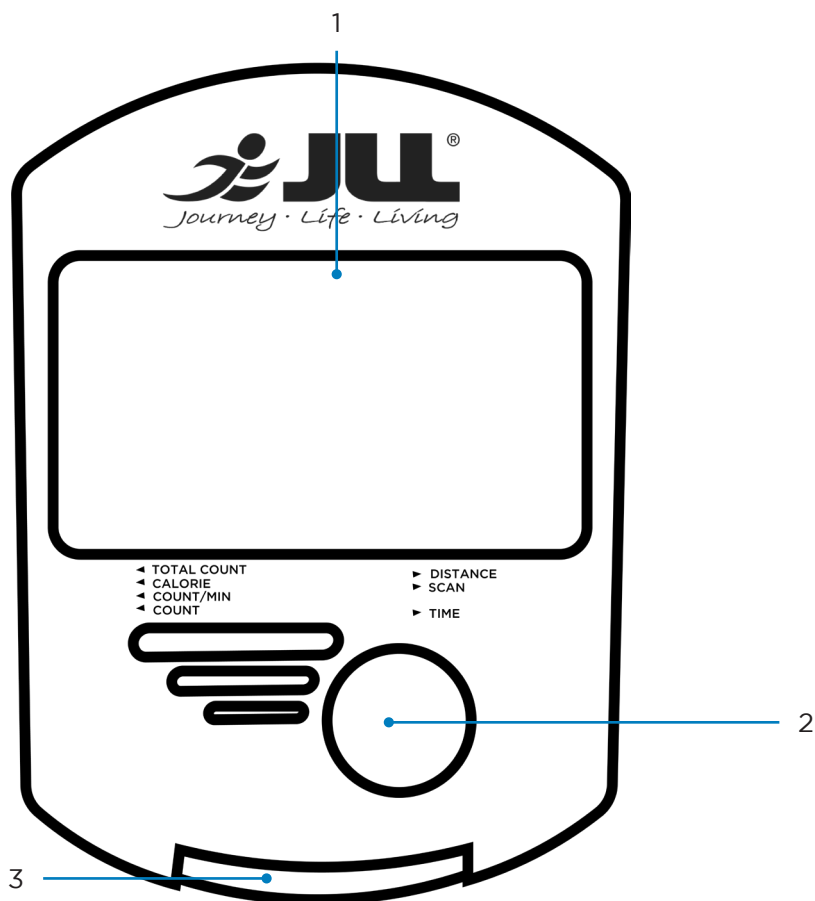
COMPTE/MIN : Affiche le nombre moyen de coups par minute.

BALAYAGE : Parcourt chaque fonction de manière répétée.

TEST DU FONCTIONNEMENT DU RAMEUR

Utilisez les instructions suivantes pour tester la pleine résistance du rameur et vérifier que le câble fonctionne correctement.

1. Asseyez-vous sur la machine et placez vos pieds sur les plaques de pied, effectuez doucement quelques coups de rame.
2. Vérifiez que les chiffres sur le moniteur changent.
3. Tournez le bouton de contrôle de tension de 1 à 10 et vérifiez si vous ressentez une différence dans la difficulté de la résistance.
4. À chaque coup de rame, assurez-vous que le câble se rétracte complètement dans la base et n'est pas mou.
5. Assurez-vous également qu'il n'y a pas de bruits inhabituels provenant de la machine et pas de balancement pendant votre entraînement.



1	Affichage LCD	3	Pince de moniteur
2	Bouton		

SPÉCIFICATIONS DU MONITEUR

Temps.....	00:00 - 99:59 MIN
Compte.....	0 - 9999 COUPS
Compte total.....	0 - 9999 COUPS
Calories.....	0 - 9999 KCAL
Compte/Min.....	0 - 9999 COUPS/MIN
Distance.....	0 - 9999 KM

4 MAINTENANCE

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

JLL® n'est pas responsable de la réalisation d'inspections et d'actions d'entretien régulières pour votre machine. Les représentants de JLL® sont disponibles pour répondre à toutes les questions que vous pourriez avoir au +44 (0)800 6123 988.

ACTIVITÉS DE MAINTENANCE PRÉVENTIVE

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

Lisez toutes les instructions et avertissements figurant dans ce chapitre ainsi que dans le chapitre sur la sécurité. Contactez le service clientèle de JLL® au +44 (0)800 6123 988 pour toute préoccupation concernant l'entretien ou le service.

Exigences:

- Eau
- Chiffon sec
- Aspirateur
- Huile de lubrification

AVERTISSEMENT

1. Utilisez uniquement de l'eau pour nettoyer et dépoussiérer. N'utilisez aucun produit de nettoyage car ils pourraient endommager le vélo.
2. Faites attention à ne pas renverser ou à ne pas laisser trop d'humidité entre le bord du moniteur, car cela pourrait créer un danger électrique ou causer une défaillance des composants électroniques.
3. La pulvérisation directe pourrait endommager l'électronique et annuler la garantie.

En fonction de l'endroit où se trouve l'ergomètre, vous pouvez ressentir de l'air sec, ce qui provoque une expérience courante d'électricité statique. Vous pouvez le remarquer en marchant sur un tapis puis en touchant un objet métallique. Sur votre rameur, vous pouvez ressentir une décharge électrique due à l'accumulation d'électricité statique sur votre corps et le chemin de décharge du rameur. 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 de la rouille commence à apparaître sur les vis, cela signifie que l'article n'est pas placé dans un environnement approprié et doit être déplacé dans une pièce plus adaptée. Toute rouille indiquera qu'il peut y avoir de l'humidité dans l'air et, par conséquent, cela pourrait avoir un impact sur l'intégrité et les performances de votre machine.

⚠ AVERTISSEMENT

1. Utilisez uniquement des pièces de rechange JLL®.
2. Gardez l'eau et les liquides éloignés des pièces électriques.
3. Si vous permettez à votre machine de rouiller, cela affectera votre garantie.

NETTOYAGE DU RAMEUR

Gardez le chemin de coulissement exempt de poussière et de débris pour un fonctionnement fluide et pour éviter les blessures. Les débris peuvent endommager les rouleaux sous la selle.

Après chaque séance d'entraînement, utilisez un chiffon propre et sec pour nettoyer la machine et les guidons afin de prévenir la corrosion. Essuyez la transpiration qui aurait pu s'écouler. Évitez de rayer l'écran en utilisant un chiffon doux.

N'utilisez pas d'agents de nettoyage abrasifs ou chimiques.

3 ÉTAPES FACILES POUR NETTOYER VOTRE RAMEUR

Recommandation (ce ne sont que des lignes directrices) :

- Utilisez un chiffon propre pour essuyer toute la machine.
- Passez l'aspirateur ou balayez le sol sous et autour du rameur pour éviter que de la poussière ne pénètre dans la machine. Un tapis de course peut aider à réduire la poussière.
- Utilisez un aspirateur ou un chiffon doux humide pour nettoyer toute la surface de la couverture de la machine. Lorsque le produit n'est pas utilisé pendant une période prolongée, il doit être plié et rangé dans un environnement approprié.

5 INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

INFORMATIONS DE CONTACT

En cas de problèmes, n'hésitez pas à contacter notre service client au +44 (0)800 6123 988 ou à nous envoyer un e-mail à CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK

Vous pouvez également visiter notre centre de support à l'adresse SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK pour des articles et des vidéos sur la maintenance et l'assemblage.

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

- Vous devriez consulter votre médecin, docteur ou un autre professionnel de la santé avant de commencer ou de participer à l'un de nos guides d'entraînement. Il est de votre responsabilité d'évaluer votre propre santé avant de prendre part ou d'effectuer toute activité physique que vous pourriez voir associée à JLL Fitness Ltd.
- Cherchez toujours des conseils professionnels avant de modifier votre régime alimentaire ou de commencer un programme d'exercices.
- JLL Fitness Ltd décline toute responsabilité en cas de blessures ou de dommages pouvant survenir lors de l'assemblage ou de l'utilisation de cet ergomètre.
- En lisant ceci, vous assumez l'entière responsabilité de toute blessure ou modification de votre bien-être physique. Vous renoncez à tous les droits et déchargez JLL Fitness Ltd de toute responsabilité en cas de blessures ou de dommage matériels pouvant survenir en suivant nos conseils.
- Ce manuel propose des instructions spécifiques sur l'assemblage et l'entretien de votre ergomètre. Le non-respect de ces directives pourrait 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

Explosionszeichnung	48
Teileliste	49

1. SICHERHEITSHINWEISE

Sicherheitsvorkehrungen des Benutzers	51
Benutzer-Sicherheitsvorkehrungen	52
Vor der Verwendung.....	52
Während der Verwendung.....	52
Sicherheitsvorkehrungen beim Training	52
Sicherheitsvorkehrungen für die Einrichtung	53

2. MONTAGE

Sitevorbereitung	54
Diagramm	54
Inhaltsverzeichnis	55
Boxinhalt.....	55
Werkzeugset.....	56
R200 Montage	57
Folding & Entfalten des Rudergeräts	59
Einstellen der Pedale	59
Bewegen des Geräts	60
Anpassen des Widerstands	60
Austauschen der Batterien	60
Spezifikationen	61

3. BETRIEB

Betriebsanleitungen	62
Funktionen	62
Testen des Rudergerätsbetriebs	62
Monitor-Konfiguration	63
Monitor-Spezifikationen	63

4. WARTUNG

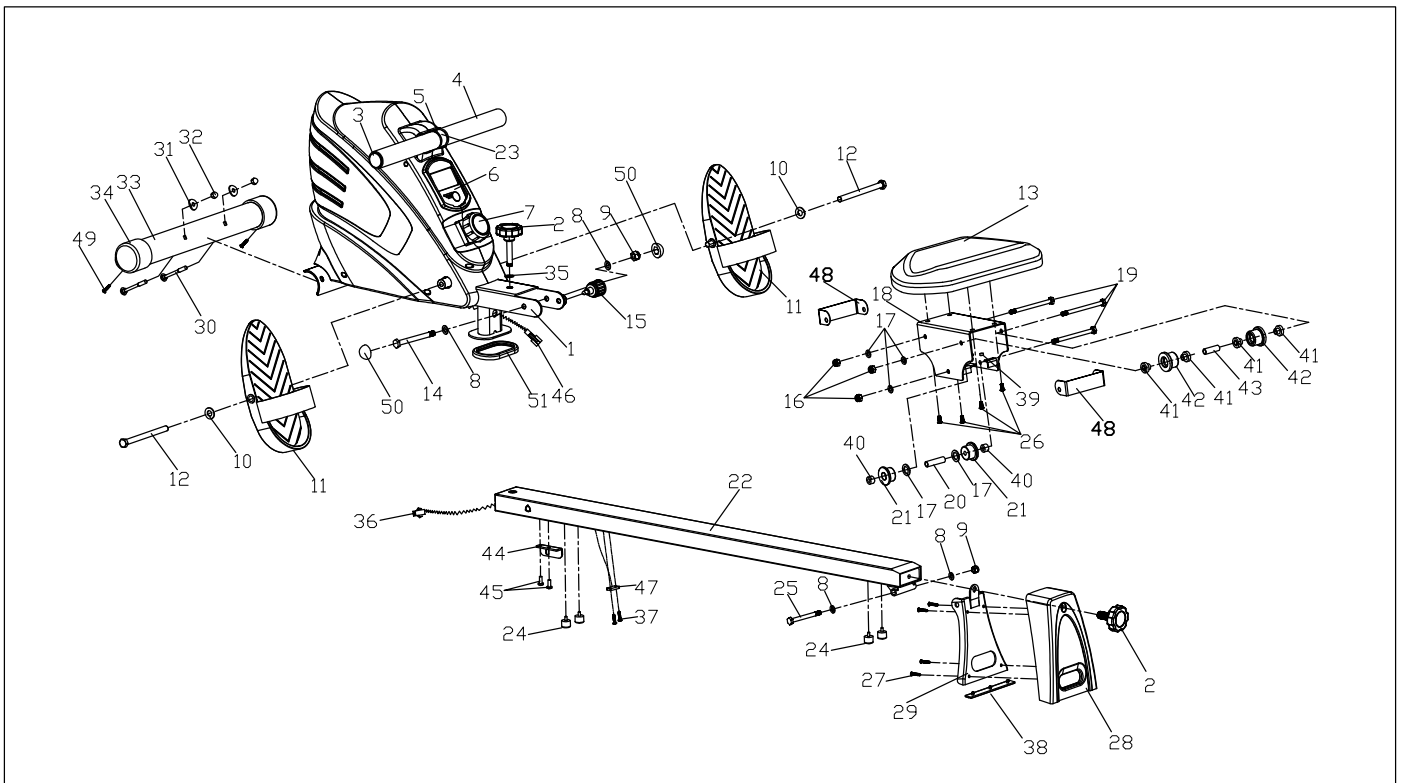
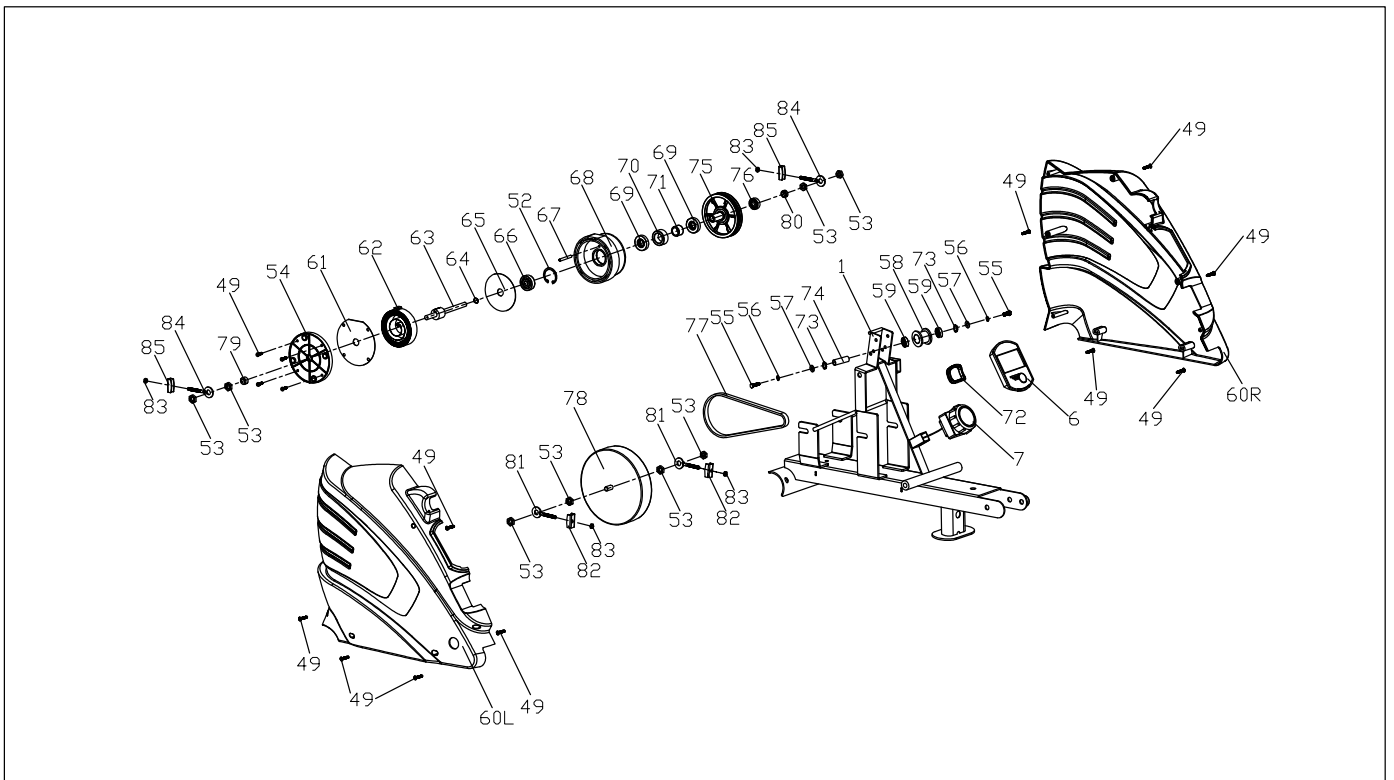
Präventive Wartungsaktivitäten	64
Reinigung des Rudergeräts	65
3 einfache Schritte zur Reinigung Ihres Rudergeräts.....	65

5. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Kontaktdaten.....	66
Haftungsausschluss.....	66



EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
1	Hauptgestell	1	34	Endkappe	2
2	Knopf M10x25	2	35	Flache Unterlegscheibe	1
3	Endkappe	2	36	Capteur	1
4	Schaumgriff	2	37	Schraube ST3x10	2
5	Lenker	1	38	Gummipuffer	1
6	Computer	1	39	Magnet	1
7	Spannungsregelung	1	40	Stahlbuchse	2
8	Flache Unterlegscheibe D10x-2.0x20	4	41	LPU-Rad	8
9	Nylonmutter M10	2	42	Hülse 1	4
10	Flache Unterlegscheibe D13x-2.0x26	2	43	Platte	2
11	Pedal	2	44	Schraube M6x20	1
12	Schraube M12x155x16	2	45	Verbindungsdraht	2
13	Sattel	1	46	Sensor	1
14	Sechskantschraube M10x100	1	47	Gleitplatte	
15	Knopf M16x1.5	1	48	Schraube ST4.2x18	2
16	Nylonmutter M8	3	49	Kunststoffkappe S17	17
17	Flache Unterlegscheibe D8x-1.5x16	5	50	Gummipuffer	2
18	Schieberegler	1	51	Arretierring D35	1
19	Sechskantschraube M8x110	3	52	Sechskantschraube M10x1.0	1
20	Hülse 2	1	53	Radkappe	8
21	Rad	2	54	Sechskantschraube M6x15	1
22	Gleitweg	1	55	Bogenunterlegscheibe D6	2
23	Spannungsriemen	1	56	Flache Unterlegscheibe D6x1.0x12	2
24	Kissen	4	57	Riemenscheibe	2
25	Sechskantschraube M10x95	1	58	Kugellager 6000	1
26	Schraube M6x15	4	59	Kettenschutzabdeckung R/L	2
27	Schraube ST4.2x8	4	60	Radkappe PC-Platine 111x0.5	1 each
28	Schutzabdeckung	1	61	Feder 0.5x22x5080	1
29	Standbalken	1	62	Radachse	1
30	Wagenbolzen M8x73	2	63	Bogenunterlegscheibe D10x15x0.3	1
31	Bogenunterlegscheibe D8x2x25xR30.5	2	64	Rad-PC-Platine 89x0.5	1
32	Kappe M8	2	65	Kugellager 6300	1
33	Vorderes Unterrohr	1			

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
66	Roulement 6300	1	76	Kugellager 6000-2RS	1
67	Locating pin 5x43	1	77	Gürtel	1
68	Rad	1	78	Schwungrad	1
69	Kugellager 16003	2	79	Abstandshülse 16x10,5x9	1
70	Einweglagerhülse	1	80	Unterlegscheibe 16x10,5x6	1
71	Einwegnadellager	1	81	Sechskantschraube M6x58	2
72	Beschichtung	1	82	U-förmige Dichtung	2
73	Unterlegscheiben D10	2	83	Sechskantschraube M6	4
74	Radachse	1	84	Sechskantschraube M6x50	2
75	Riemenscheibe 104x21.75	1	85	U-förmige Dichtung 1x10x30	2

1 SICHERHEITSHINWEISE

Bitte beachten Sie die folgenden Anweisungen, bevor Sie dieses Rudergerät verwenden.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN DES BENUTZERS

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

1. Bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen, sollten Sie einen Gesundheitsfachmann konsultieren, um festzustellen, ob Sie medizinische oder physische Erkrankungen haben, die Ihre Gesundheit und Sicherheit gefährden oder Sie daran hindern könnten, das Gerät ordnungsgemäß zu verwenden. Der Rat eines Gesundheitsfachmanns ist unerlässlich, wenn Sie Medikamente einnehmen, die Ihre Herzfrequenz, Blutdruck oder Cholesterinspiegel beeinflussen.
2. Beachten Sie die Signale Ihres Körpers. Falsche oder übermäßige Bewegung kann Ihrer Gesundheit schaden. Beenden Sie das Training, wenn Sie eines der folgenden Symptome verspüren: Schmerzen, Enge in der Brust, unregelmäßiger Herzschlag, Schwindel, Benommenheit oder Übelkeitsgefühle. Wenn Sie eines dieser Symptome verspüren, sollten Sie sich vor Fortsetzung Ihres Übungsprogramms an einen Gesundheitsfachmann wenden.
3. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern. Das Gerät ist nur für den Gebrauch durch Erwachsene vorgesehen.
4. Verwenden Sie das Gerät auf einer festen, flachen Oberfläche mit einer Schutzabdeckung für Ihren Boden oder Teppich. Zur Gewährleistung der Sicherheit sollte um das Gerät herum mindestens 61 cm freier Raum vorhanden sein.
5. Stellen Sie sicher, dass alle Muttern und Schrauben fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät verwenden. Die Sicherheit des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und/oder Abnutzungserscheinungen überprüft wird.

6. Verwenden Sie das Gerät immer wie angegeben. Wenn Sie während des Zusammenbaus oder beim Überprüfen des Geräts fehlerhafte 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 Sie das Gerät verwenden. Vermeiden Sie das Tragen lockerer Kleidung, die sich im Gerät verfangen kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Geräts.
9. Die maximale Gewichtskapazität dieses Geräts beträgt 100 kg.
10. Um Körperverletzungen und/oder Schäden am Produkt oder Eigentum zu vermeiden, stellen Sie sicher, dass Sie sichere Verfahren zum Anheben und Bewegen des Artikels befolgen.
11. Ihr Produkt ist für den Einsatz in kühlen, trockenen Umgebungen vorgesehen. Sie sollten die Lagerung in extrem kalten, heißen oder feuchten Bereichen vermeiden, da dies zu Korrosion und anderen damit verbundenen Problemen führen kann.
12. Dieses Gerät ist ausschließlich für den Einsatz im Innenbereich im privaten Gebrauch vorgesehen und nicht für den gewerblichen Gebrauch bestimmt.

BENUTZER-SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

VOR DER VERWENDUNG

- Montieren Sie den Ruderer gemäß der Bedienungsanleitung.
- Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt.
- Lesen Sie die Anweisungen.
- Lesen Sie Warnhinweise.
- Lesen Sie die Verfahren für den Notstopp.
- Maximales Benutzergewicht beträgt 100 kg / 15,7 Steine.
- Inspeziere das Gerät. Wenn es beschädigt ist, VERWENDEN SIE ES NICHT.
- Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

WÄHREND DER VERWENDUNG

- NICHT zum Dehnen verwenden und KEINE Riemen oder andere Geräte anbringen.
- Lassen Sie Kinder im Alter von 12 Jahren oder jünger NICHT auf oder in der Nähe des Geräts.
- Beenden Sie das Training, wenn Sie sich benommen fühlen, Schwindel verspüren oder Schmerzen haben.
- Halten Sie alle Kleidung und Accessoires fern von beweglichen Teilen.

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN BEIM TRAINING

- Tragen Sie Sportkleidung und Turnschuhe.
 - Dieses Modell ist ausschließlich für den Heimgebrauch vorgesehen, NICHT für kommerzielle Zwecke verwenden.
-



- **BETREIBEN** Sie diese Maschine **NICHT** an feuchten oder nassen Orten.
- Seien Sie vorsichtig beim Aufsteigen und Absteigen von der Rudermaschine.
- Überprüfen Sie die Ruder-Maschine auf abgenutzte oder lockere Teile vor jeder Verwendung. **VERWENDEN** Sie die Maschine **NICHT**, bis verschlissene oder beschädigte Teile ausgetauscht wurden.
- Warten Sie die Maschine regelmäßig. Siehe Kapitel zur vorbeugenden Wartung.
- **VERWENDEN** Sie die Rudermaschine **NICHT**, wenn: (1) die Maschine nicht ordnungsgemäß funktioniert oder (2) die Rudermaschine fallen gelassen oder beschädigt wurde.
- **VERWENDEN** Sie die Rudermaschine **NICHT** im Freien.
- Lesen Sie die Bedienungsanleitung vollständig, bevor Sie den Rudergerät verwenden.
- Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer geeignetes Schuhwerk auf JLL®-Geräten tragen.
- Richten Sie das Rudergerät auf einer ebenen Fläche ein und betreiben Sie es. **BETREIBEN** Sie es **NICHT** an kleinen, eingeschränkten Orten oder auf flauschigem Teppich.
- Stellen Sie, wenn möglich, die folgenden Freiräume zur Verfügung: 0,5 m auf jeder Seite und 2 m hinten. Achten Sie darauf, dass Ihre Maschine von Wänden, Geräten und anderen harten Oberflächen frei ist.
- **ÄNDERN** Sie das Gerät **NICHT** auf irgendeine Weise. Jede Änderung führt zum Verlust der Garantie.
- Alle auf dem Monitor angezeigten Daten dienen nur zu Referenzzwecken.

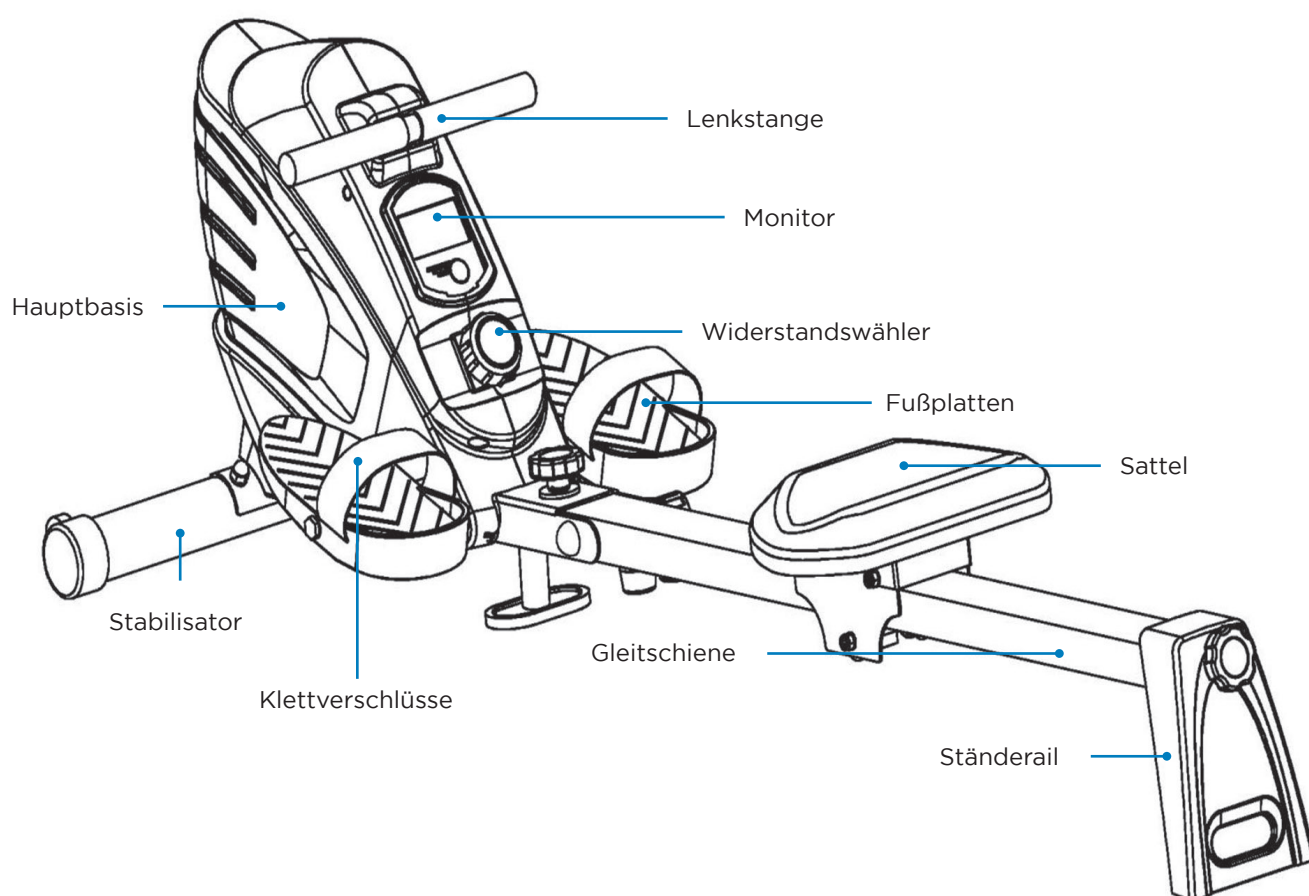
2 MONTAGE

SITEVORBEREITUNG

Um den idealen Standort für dieses Rudergerät 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 Abstände ein: 0,5 m auf jeder Seite und 2 m hinten.
- Das Rudergerät in einer Umgebung mit einer relativen Luftfeuchtigkeit von 30-50% aufgestellt ist. Stellen Sie sicher, dass die Temperatur konstant gehalten wird. Verwenden Sie es nicht in einer feuchten oder nassen Umgebung, da dies die Integrität und Leistung des Geräts beeinträchtigen kann.

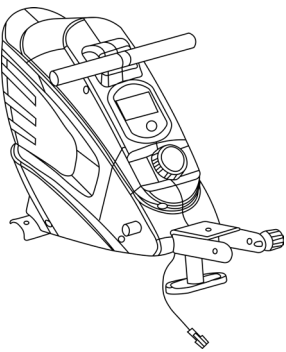
DIAGRAM



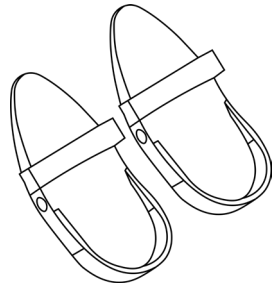


Bitte beachten Sie das Diagramm (links) und die Liste der Inhalte (unten) für den Inhalt des Rudergeräte-Kartons. Sehen Sie im Kapitel Kundenservice nach den Kontaktinformationen, falls Teile fehlen.

BOXINHALT



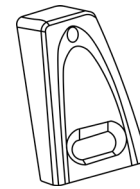
Hauptbasis



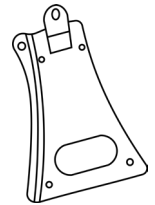
Fußplatten x2



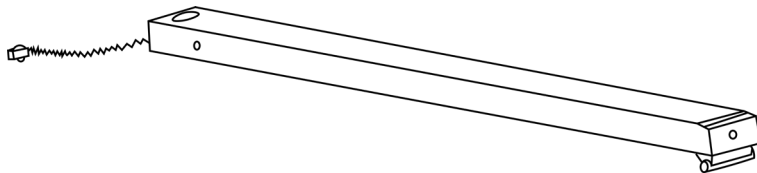
Handbuch



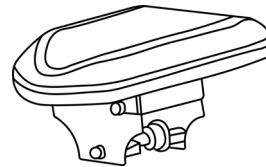
Schutzabdeckung



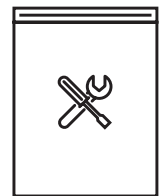
Ständerail



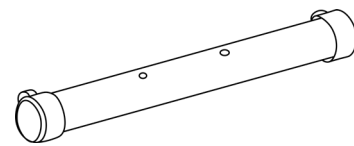
Gleitschiene



Sattel



Werkzeugpaket

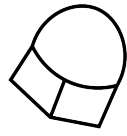


Stabilisator

WERKZEUGPAKET



M8
Schlossschrauben
x2



M8
Sechskantmuttern
x2



D8 Bogenunterlegscheiben
x2



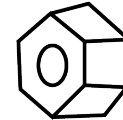
Flache
Unterlegscheibe
x1



D10 Flache
Unterlegscheiben
x4



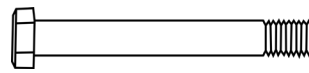
D13 Flache
Unterlegscheiben
x4



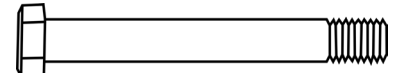
M10 Nylonmuttern
x2



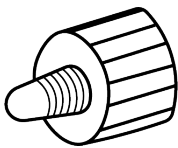
Gleitplatten
x1



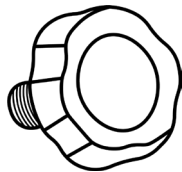
M10 Sechskantschraube
x2



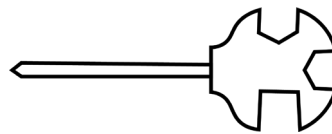
M12 Sechskantschraube
x2



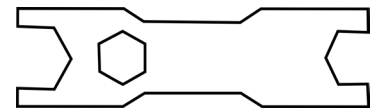
M16 Knopf
x1



M10 Knopf
x2



Multifunktionswerkzeug
x1



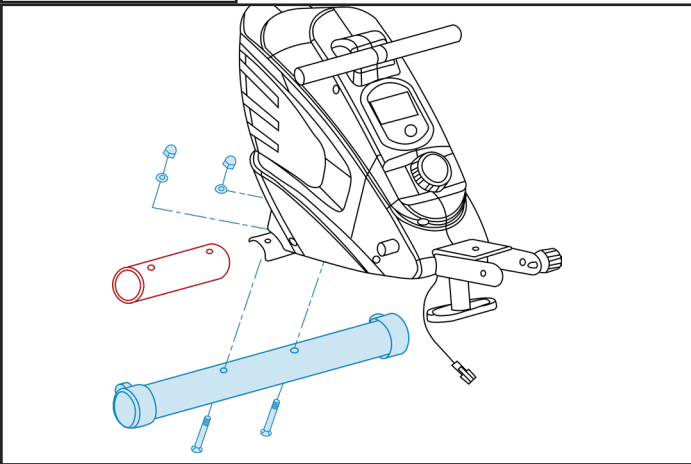
Schlüssel
x1

R200 MONTAGE

Das Rudergerät wurde in der Fabrik montiert und getestet, daher sollten Sie keine Probleme haben, alle Teile zusammenzufügen. Die Komponenten sind so konzipiert, dass sie perfekt zusammenpassen, und für den Montageprozess sind nur grundlegende Werkzeuge erforderlich. In der Verpackung finden Sie ein Werkzeugpaket (Inbusschlüssel, Schraubenschlüssel, Unterlegscheiben und Schrauben). Siehe vorherige Seite.

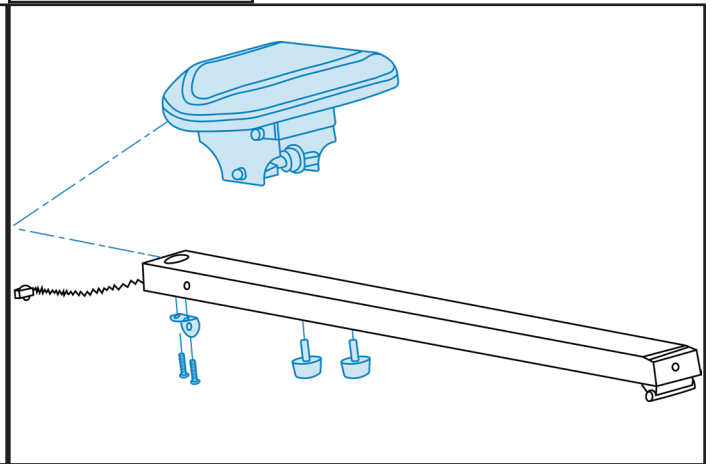
Um Ihr JLL R200 zusammenzubauen, folgen Sie bitte diesen einfachen Schritten:

SCHRITT 1



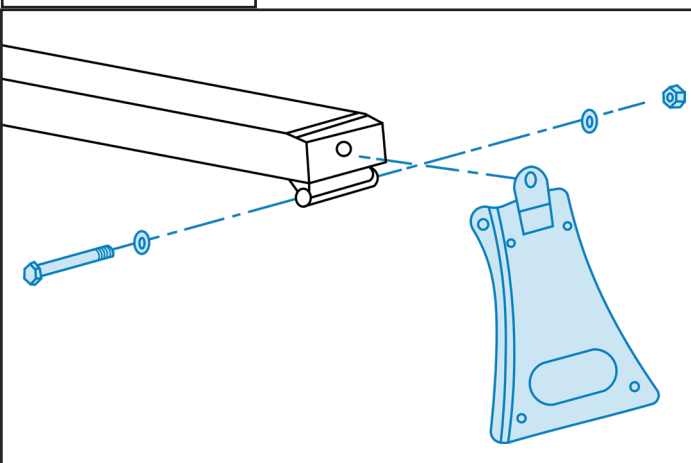
Entfernen Sie die Papprolle von der Rückseite der Basis und befestigen Sie den Stabilisator wieder mit den beiden M8-Sechskantschrauben, D8-Bogenunterlegscheiben und M8-Mutterkappen.

SCHRITT 2



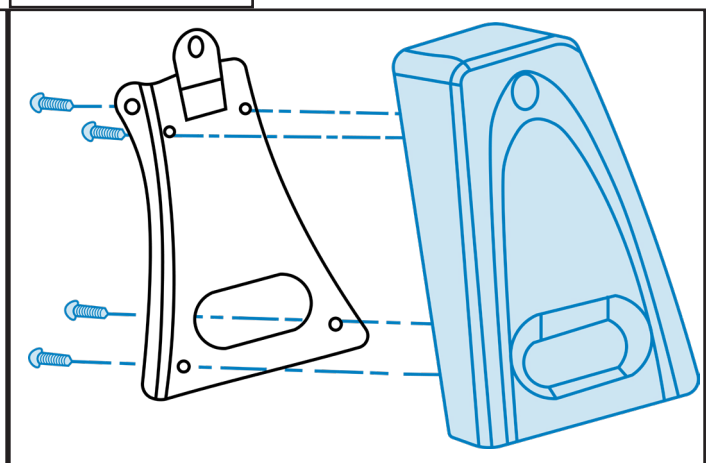
Entfernen Sie die beiden Kissen und die beiden M6-Schrauben von der Gleitschiene. Schieben Sie den Sattel auf die Gleitschiene und befestigen Sie die Kissen und die Platte aus Ihrem Werkzeugset mit den beiden Schrauben wieder.

SCHRITT 3



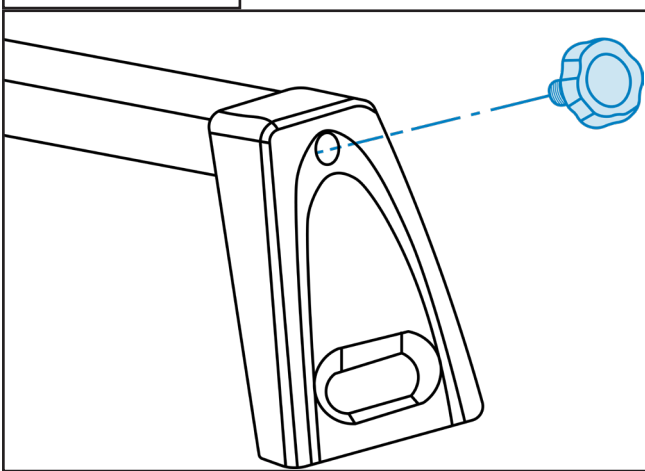
Befestigen Sie die Ständerstange an der Vorderseite der Gleitschiene mit einer M10-Sechskantschraube, zwei D10-Unterlegscheiben und einer M10-Nylongewindemutter.

SCHRITT 4



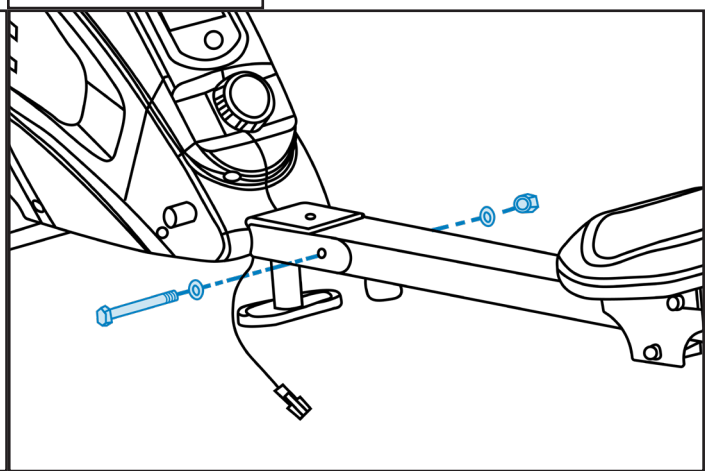
Platzieren Sie die Schutzabdeckung über die Ständerstange und befestigen Sie sie mit den vier Schrauben. Die Schrauben befinden sich auf der Rückseite der Schutzabdeckung.

SCHRITT 5



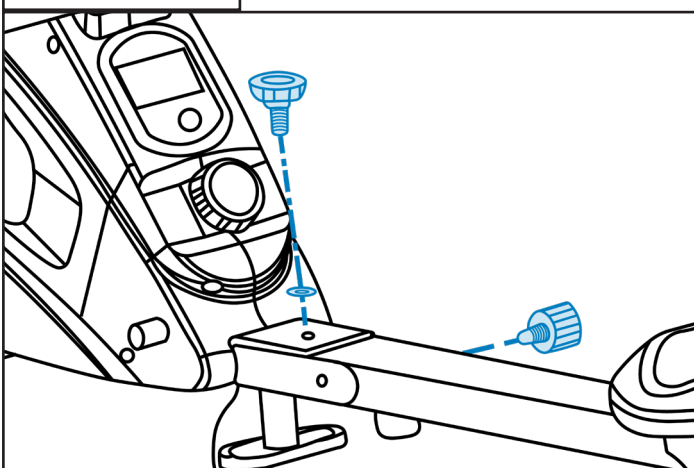
Befestigen Sie einen M10-Knopf an der Vorderseite der Gleitschiene.

SCHRITT 6



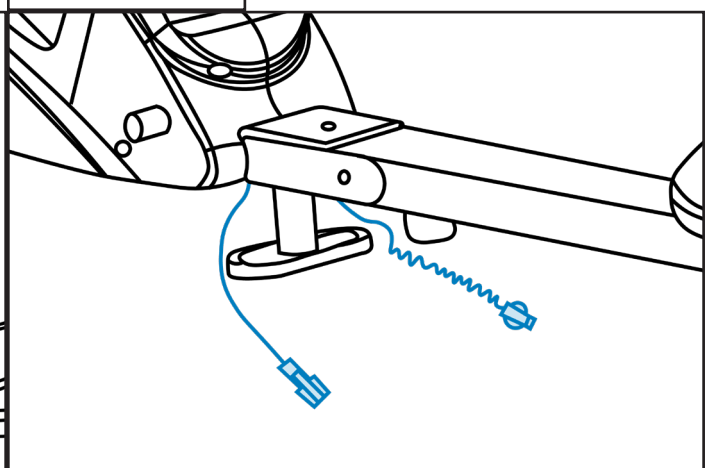
Befestigen Sie die Gleitschiene mit einer weiteren M10-Sechskantschraube, zwei D10-Unterlegscheiben und einer M10-Nylongewindemutter am Hauptsockel.

SCHRITT 7



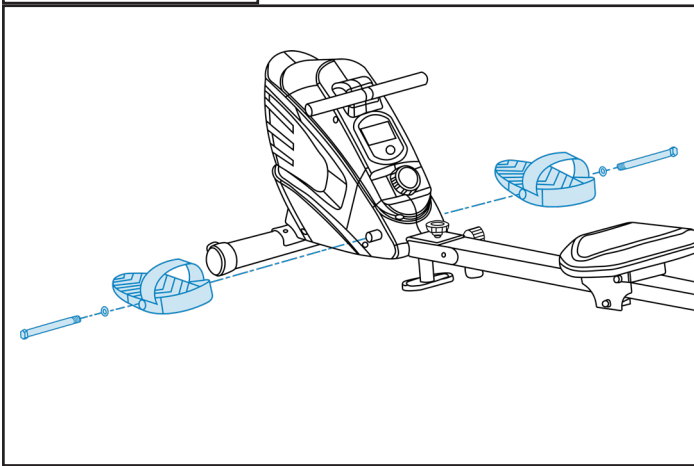
Befestigen Sie die Gleitschiene mit einem M10-Knopf, einer Unterlegscheibe und einem M16-Knopf.

SCHRITT 8



Klippen Sie die Sensorkabel zusammen. Stellen Sie sicher, dass die Stifte ausgerichtet sind.

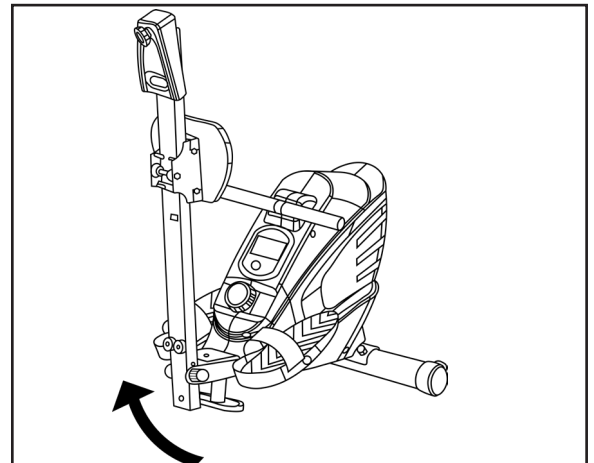
SCHRITT 9



Führen Sie zwei M12-Schrauben durch jeden Pedal mit zwei D13-Unterlegscheiben ein, um die Fußplatten am Hauptsockel zu befestigen.

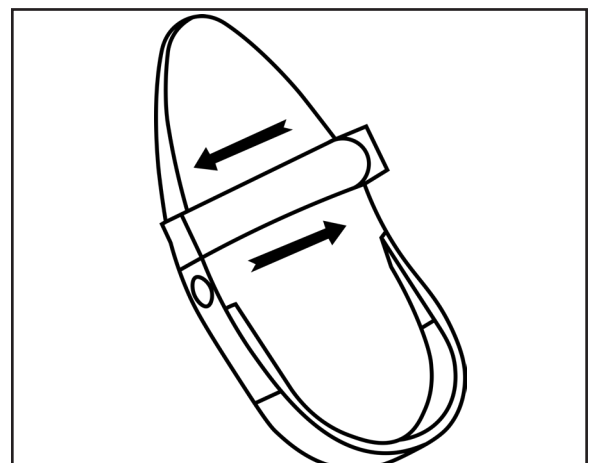
FOLDING & ENTFALTUNG DER RUDERGERÄT

Wenn das Gerät nicht benutzt wird, können Sie Platz sparen, indem Sie die Gleitschiene zusammenklappen. Entfernen Sie den M10-Knopf, die Unterlegscheibe und den M16-Knopf, um die Gleitschiene in eine aufrechte Position zu klappen. Bitte achten Sie auf die Verbindung unterhalb der Verbindung der Gleitschiene. Setzen Sie den M16-Knopf in seine Halterung zurück und befestigen Sie den M10-Knopf und die Unterlegscheibe.



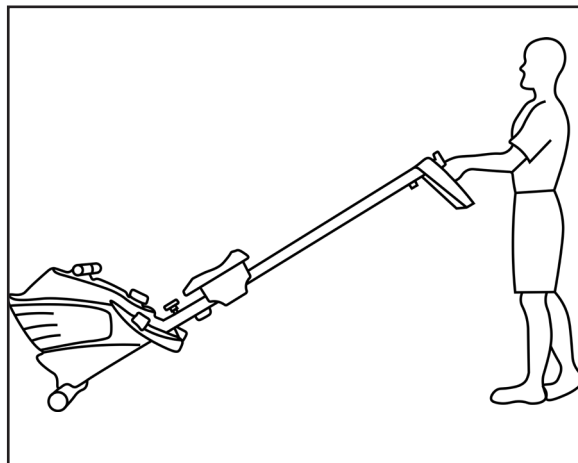
DIE PEDALE EINSTELLEN

Die Länge des Pedalriemens kann angepasst werden, um zur Fußgröße des Benutzers zu passen. Zum Festziehen ziehen Sie das Klettbandende des Pedalriemens nach oben, dann nach rechts und nach unten, um es an der Netzseite des Riemens zu befestigen.



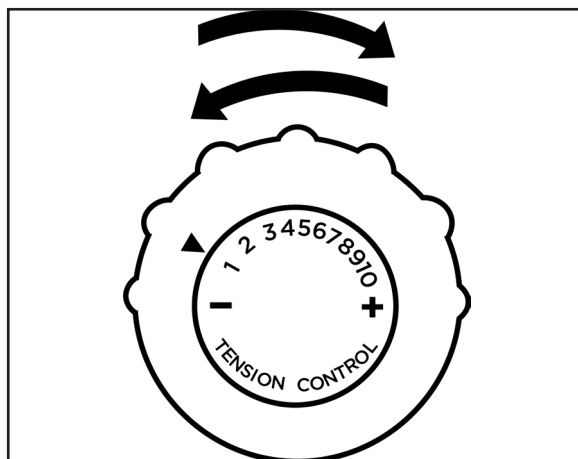
DAS BEWEGEN DER MASCHINE

Um die Maschine zu bewegen, heben Sie das Ende der Gleitschiene an, bis die Transportrollen den Boden berühren. Bewegen Sie dann den Ruderer an die gewünschte Stelle.



DIE WIDERSTANDSSTUFE EINSTELLEN

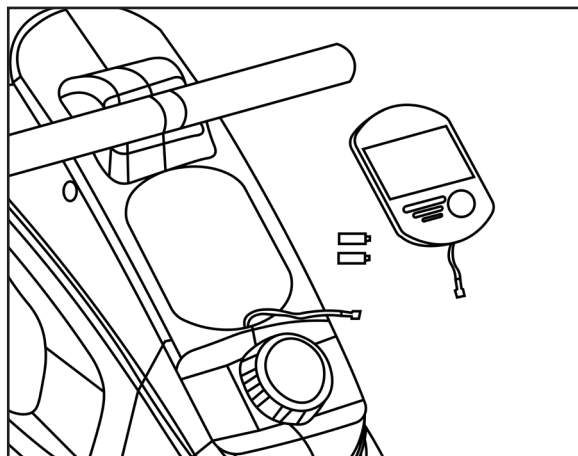
Drehen Sie den Spannungsreglerknopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen. Drehen Sie den Spannungsreglerknopf gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern. Level 1 ist das niedrigste und Level 10 ist das höchste.



DIE BATTERIEN ERSETZEN

Zwei "AA"-Batterien sind im Monitor enthalten. Um die Batterie auszutauschen, entfernen Sie den Monitor vom Hauptsockel, indem Sie den Clip darunter anheben. Dadurch wird der Monitor herausgedrückt und ermöglicht Ihnen den Batteriewechsel.

HINWEIS: Das Sensorsignal kann abgeschaltet werden, um einen besseren Zugang zum Monitor zu ermöglichen. Vergessen Sie nicht, es nach dem Batteriewechsel wieder anzuschließen.



SPEZIFIKATIONEN

Anzeige	LCD Monitor: Gesamtanzahl, Kalorien, Anzahl/Min, Anzahl, Entfernung, Scan, Zeit
Aufbewahrung	Faltbar und eingebaute Räder.
Schwungrad	Fortgeschrittenes Riemenantriebssystem für ausgezeichnete Trainingsresultate
Widerstand	10 Stufen magnetischer Widerstand
Batterie	2 x AA
Sattel	Schaumstoffgefüllter Sitz mit freier Bewegung auf und ab der Gleitschiene.
Pedale	Breite Plattformpedale
Lenker	Schaumstoffgepolsterte Griffe
Farbe	Schwarz und Silber
Länge der Gleitschiene	115.5 cm
Maximales Benutzergewicht	100kg, 15.7 St oder 220 lb.
Platzbedarf	180 cm (Länge) x 52 cm (Breite) x 49 cm (Höhe)
Gefaltete Fläche	71 cm (Länge) x 52 cm (Breite) x 127 cm (Höhe)
Verpackungsmaße	124 cm (Länge) x 22,5 cm (Breite) x 58 cm (Höhe)
Bruttogewicht	26.2kg
Nettogewicht	23kg

3 BETRIEB

BETRIEBSVERFAHREN

Modus: Um die Funktion auszuwählen, die Sie anzeigen möchten, drücken Sie die einzige Taste am Monitor, bis der kleine Pfeil auf Ihre gewünschte Funktion hinweist. Um Ihren Monitor zurückzusetzen, drücken und halten Sie die Taste 4 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf null zurückzusetzen.

Automatisches Ein- / Ausschalten: Der Monitor schaltet sich ein, wenn Sie mit dem Rudern beginnen oder die Taste drücken. Der Monitor schaltet sich nach 4 Minuten Inaktivität automatisch aus.

FUNKTIONEN

DISTANZ: Die während des Trainings zurückgelegte Strecke in Kilometern.

ZEIT: Zeigt die Dauer Ihres Trainings an.

ANZAHL: Zählt die während des Trainings absolvierten Ruderschläge.

GESAMTANZAHL: Zählt die Gesamtzahl der Ruderschläge, die die Maschine seit ihrer ersten Verwendung gemacht hat.

KALORIEN: Zeigt die geschätzten während des Trainings verbrannten Kalorien an.

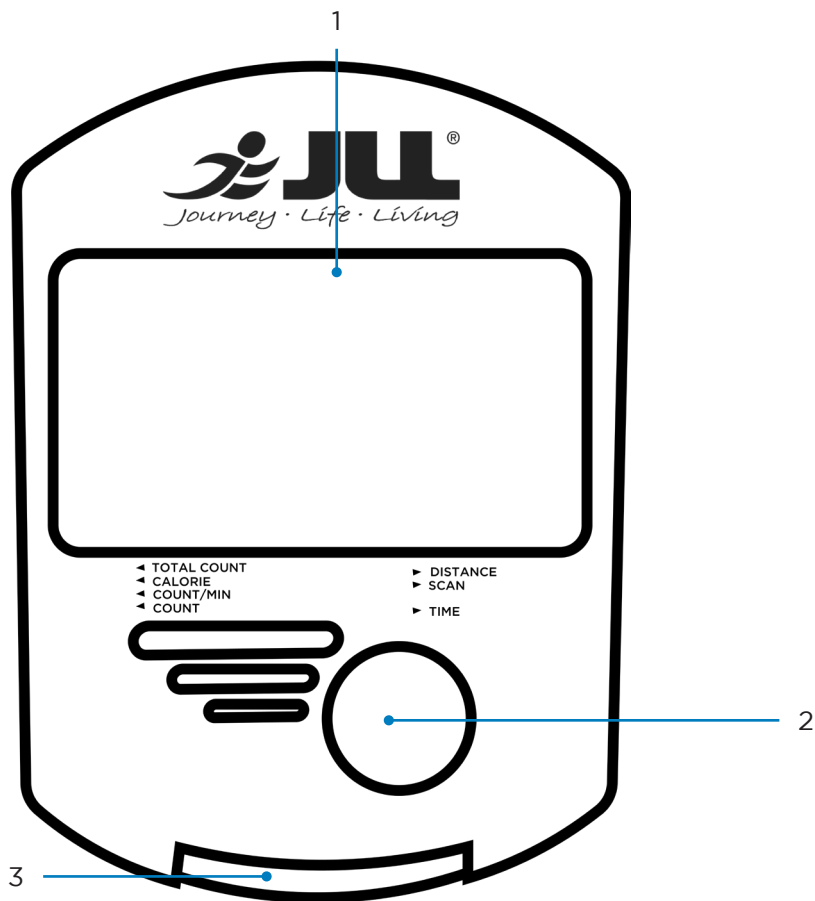
ANZAHL/MIN: Zeigt die durchschnittliche Anzahl der Ruderschläge pro Minute an.

SCAN: Durchläuft wiederholt jede Funktion.

TESTEN DER RUDERBETRIEB

Verwenden Sie die folgenden Anweisungen, um den vollen Widerstand des Rudergeräts zu testen und das Seil auf ordnungsgemäßen Betrieb zu überprüfen:

1. Setzen Sie sich auf das Gerät und platzieren Sie Ihre Füße auf den Fußplatten. Führen Sie sanft einige Ruderschläge aus.
2. Überprüfen Sie den Monitor, um sicherzustellen, dass sich die Zahlen ändern.
3. Drehen Sie den Spannungsreglerknopf von 1 auf 10 und prüfen Sie, ob sich der Schwierigkeitsgrad des Widerstands ändert.
4. Stellen Sie sicher, dass das Seil während jeder Bewegung vollständig in die Basis zurückgezogen wird und nicht locker ist.
5. Achten Sie auch darauf, dass während Ihres Trainings keine ungewöhnlichen Geräusche aus dem Gerät kommen und keine Wackler auftreten.



1	LCD-Anzeige	3	Monitorclip
2	Knopf		

MONITOR-SPEZIFIKATIONEN

Zeit.....	00:00 - 99:59 MIN
Anzahl.....	0 - 9999 SCHLÄGE
Gesamtanzahl.....	0 - 9999 SCHLÄGE
Kalorien.....	0 - 9999 KCAL
Anzahl/Min.....	0 - 9999 SCHLÄGE/MIN
Entfernung.....	0 - 9999 KM

4 WARTUNG

Es muss regelmäßig Wartung durchgeführt werden. Die Durchführung von Wartungsmaßnahmen kann dazu beitragen, einen sicheren und störungsfreien Betrieb aller JLL®-Geräte zu gewährleisten.

JLL® ist nicht für die regelmäßige Inspektion und Wartung Ihres Geräts verantwortlich. Vertreter von JLL® stehen zur Verfügung, um alle Fragen zu beantworten, die Sie unter +44 (0)800 6123 988 haben könnten.

VORBEUGENDE WARTUNGSMASSNAHMEN

Die Pflege des Rudergeräts in einem sauberen Zustand wird dazu beitragen, seine Lebensdauer zu verlängern. Führen Sie regelmäßige vorbeugende Wartungsarbeiten durch, um den normalen Betrieb des Geräts sicherzustellen. Führen Sie ein Protokoll aller Wartungsmaßnahmen, um aktuell über alle vorbeugenden Wartungsaktivitäten informiert zu bleiben. JLL® ist nicht für regelmäßige Inspektionen oder Wartungsarbeiten verantwortlich.

Lesen Sie alle Anweisungen und Warnungen, die sowohl in diesem Kapitel als auch im Sicherheitskapitel aufgeführt sind. Kontaktieren Sie den JLL® Kundenservice unter +44 (0)800 6123 988 bei Fragen zu Wartung oder Service.

Anforderungen:

- Wasser
- Trockenes Tuch
- Staubsauger
- Schmieröl

WARNUNG

1. Verwenden Sie ausschließlich Wasser zum Reinigen und Entstauben. Verwenden Sie keine Reinigungsprodukte, da sie das Rudergerät beschädigen können.
2. Achten Sie darauf, kein Wasser zu verschütten oder übermäßige Feuchtigkeit zwischen den Rand des Displaypanels zu bekommen, da dies eine elektrische Gefahr darstellen oder einen Ausfall der Elektronik verursachen könnte.
3. Direktes Sprühen könnte zu Schäden an der Elektronik führen und die Garantie ungültig machen.

Abhängig davon, wo das Rudergerät aufgestellt ist, kann es zu trockener Luft kommen, was zu einem häufigen Erlebnis von statischer Elektrizität führen kann. Dies kann beispielsweise durch das Laufen über einen Teppich und anschließendes Berühren eines metallischen Objekts bemerkt werden. Auf Ihrem Rudergerät können Sie einen Schock erleben, der durch die Ansammlung von statischer Elektrizität auf Ihrem Körper und dem Ableitungspfad des Rudergeräts verursacht wird. Falls Sie eine solche Situation erleben, können Sie die Luftfeuchtigkeit durch die Verwendung eines Luftbefeuchters auf ein angenehmes Niveau erhöhen.

Überprüfen Sie Ihr Gerät regelmäßig auf Rost. Wenn Rost an den Schrauben auftritt, bedeutet dies, dass das Gerät nicht in der richtigen Umgebung untergebracht ist und in einen geeigneteren Raum verschoben werden sollte. Jeglicher Rost deutet darauf hin, dass möglicherweise Feuchtigkeit in der Luft vorhanden ist und dies die Integrität und Leistung Ihres Geräts beeinträchtigen könnte.

⚠️ WARNUNG

1. Verwenden Sie ausschließlich Ersatzteile von JLL®.
2. Halten Sie Wasser und Flüssigkeiten von elektrischen Teilen fern.
3. Wenn Sie Ihr Gerät rosten lassen, hat dies Auswirkungen auf Ihre Garantie.

ROWER-REINIGUNG

Halten Sie die Gleitschiene frei von Staub und Schmutz, um einen reibungslosen Betrieb zu gewährleisten und Verletzungen vorzubeugen. Schmutz kann die Rollen unter dem Sattel beschädigen.

Nach jedem Training verwenden Sie ein sauberes, trockenes Tuch, um das Gerät und die Griffstangen zu reinigen, um Korrosion zu verhindern. Wischen Sie Schweißspuren ab, die möglicherweise abgetropft sind. Vermeiden Sie es, das Display mit einem weichen Tuch zu zerkratzen.

Verwenden Sie keine scheuernden oder chemischen Reinigungsmittel.

3 EINFACHE SCHRITTE ZUR REINIGUNG IHRES RUDERGERÄTS

Empfehlungen (diese dienen nur als Richtlinie):

- Verwenden Sie ein sauberes Tuch, um das gesamte Gerät abzuwischen.
- Staubsaugen oder kehren Sie den Boden unter und um das Rudergerät herum, um zu verhindern, dass Staub in das Gerät gelangt. Eine Laufbandmatte kann helfen, Staub zu reduzieren.
- Verwenden Sie einen Staubsauger oder ein weiches feuchtes Tuch, um den gesamten Bereich des Geräts abzudecken. Wenn das Produkt über einen längeren Zeitraum nicht verwendet wird, sollte es zusammengeklappt und an einem geeigneten Ort aufbewahrt werden.

5 ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

KONTAKTDATEN

Für den Fall, dass Probleme auftreten, zögern Sie bitte nicht, unser Kundenserviceteam unter +44 (0)800 6123 988 zu kontaktieren oder senden Sie uns eine E-Mail an CONTACT@JLLFITNESS.CO.UK.

Sie können auch unser Support-Center unter SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK für Wartungs- und Montageartikel sowie Videos besuchen.

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

- Konsultieren Sie unbedingt Ihren Arzt oder einen anderen Gesundheitsdienstleister, bevor Sie mit einem unserer Trainingsleitfäden beginnen oder daran teilnehmen. Es liegt in Ihrer Verantwortung, Ihre eigene Gesundheit zu bewerten, bevor Sie an körperlichen Aktivitäten teilnehmen oder solche durchführen, die mit JLL Fitness Ltd in Verbindung stehen.
- 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 Gebrauch dieses Rudergeräts auftreten können.
- Durch das Lesen dieses Textes übernehmen Sie die volle Verantwortung für etwaige Verletzungen oder Veränderungen Ihres körperlichen Wohlbefindens. Sie verzichten auf alle Rechte und entbinden JLL Fitness Ltd von jeglicher Schuld für Verletzungen oder Sachschäden, die beim Befolgen unserer Ratschläge auftreten können.
- Dieses Handbuch enthält spezifische Anweisungen zur Montage und Pflege Ihres Rudergeräts. Das Nichtbefolgen dieser Anweisungen kann dazu führen, dass Ihre Garantie ungültig wird.

WWW.JLLFITNESS.CO.UK

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

© JLL Fitness Ltd . All Rights Reserved.