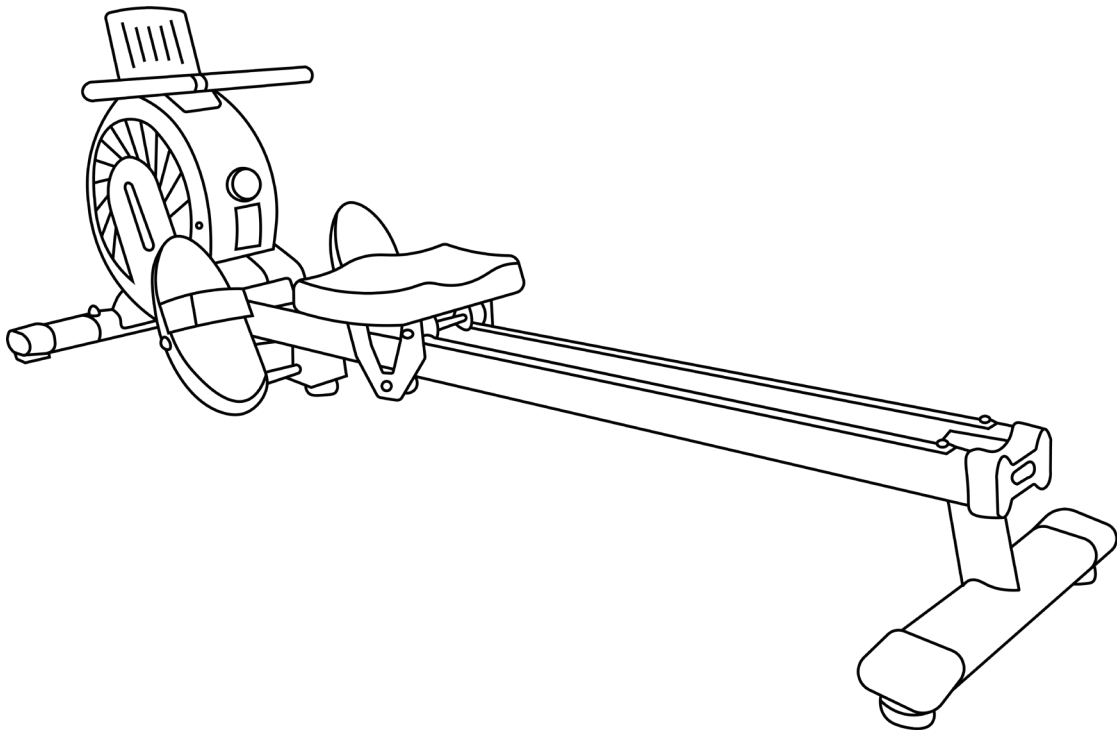


R300 **ROWING MACHINE**

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 support centre.
3. Safely assembly your machine



FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!

Get the latest product information, training content and more.



CONTENTS

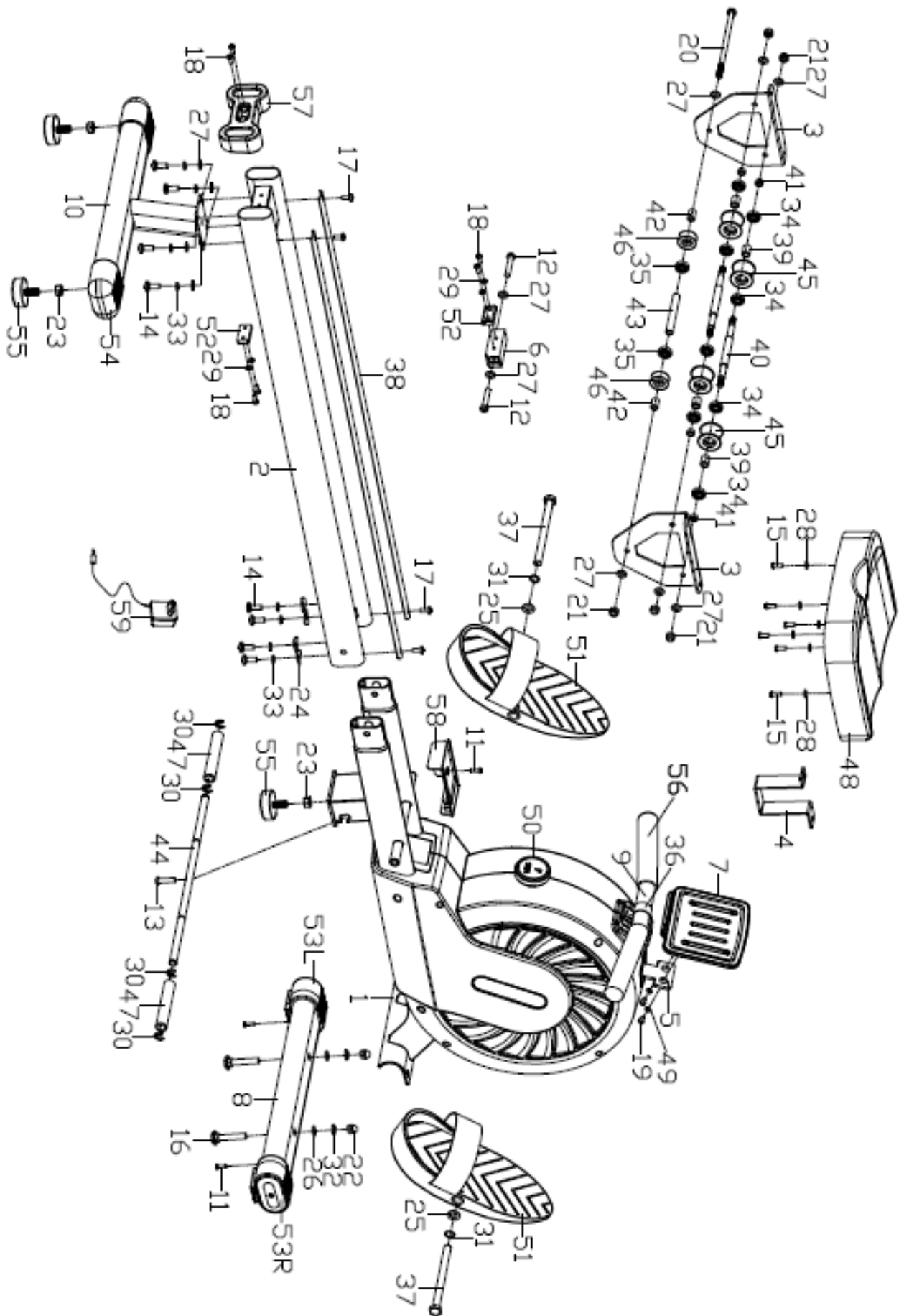


Exploded diagram	5
Parts list	6
1. SAFETY INSTRUCTIONS	
<hr/>	
Important safety information	7
User safety precautions	8
Prior to use.....	8
During use.....	8
Exercise safety precautions	8
Facility safety precautions	8
Warning stickers	9
2. ASSEMBLY	
<hr/>	
Preparing the site	10
Diagram	10
Content listing	11
Box contents.....	11
Tools pack.....	12
R300 assembly	13
Storing the machine	16
Moving the machine	16
Adjusting the resistance	16
Specifications	17
3. OPERATION	
<hr/>	
Monitor configuration	18
Quick start	19
Target programs	19
Sleep mode	20
Resetting the monitor	20
Heart rate band	20
iConsole app	21
4. MAINTENANCE	
<hr/>	
Preventive maintenance activities	22
Rower lubrication	23
Rower cleaning	23
3 easy steps to clean your rower.....	24

5. ADDITIONAL INFORMATION

Contact information.....	25
Disclaimer.....	25

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
1	Main frame	1	31	Waved washer D12	2
2	Rear guide rail	1	32	Spring washer D10	2
3	Support frame	2	33	Spring washer D8	8
4	Limit plate	1	34	Bearing 6900Z	8
5	Console bracket	11	35	Bearing 608	2
6	Limitation	1	36	Belt	1
7	I-Pad holder	1	37	Long bolt M12*155*16	2
8	Front bottom tube	1	38	Aluminum overlay	2
9	Handlebar	1	39	Spacer 13.5* 10.1*18.2	4
10	Rear support frame	1	40	Long axle	2
11	Cross recessed pan head tapping screws ST4.2*18	3	41	Spacer 12* 8.2*6.5	4
12	Inner hex bolt M8*50	2	42	Spacer 12* 8.2*18.5	2
13	Inner hex bolt M8*25	1	43	Spacer 12* 8.2*92	1
14	Inner hex bolt M8*20	8	44	Pedal tube	1
15	Inner hex bolt M6*16	6	45	Pulley 39.9*30	4
16	Carriage bolt M10*57	2	46	Pulley 2	22
17	Cross screw M6*15	4	47	Drive pipe	2
18	Cross screw M5*15	6	48	Seat	1
19	Cross screw M5*10* 10	2	49	Washer 5* 16*1	2
20	Hex bolt M8*160	1	50	Console	1
21	Nylon nut M8	5	51	Pedal	2
22	Acorn nut M10	2	52	Cushion pad	2
23	Hex nut M10	2	53	Rear end cap	1 pr
24	Arc washer D8.5*d20*2	4	54	Rear end cap	2
25	Flat washer D13*D26*2.0	2	55	Adjusting foot pad	3
26	Flat washer D10*D10*2.0	2	56	Foam grip	2
27	Flat washer D8*D16*1.5	12	57	Rear cover	1
28	Flat washer D6*D12*1	6	58	Overlay	1
29	Flat washer D5*D10*1	4	59	Adaptor	1
30	E-ring D9	4			

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, lightheadedness, 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 0800 6123 988 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.

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

Please mind your fingers around moving parts.

Keep children and pets away from the machine at all times.

Appropriate clothing **MUST** be worn whilst exercising.

Please consult a doctor or health professional before undertaking any exercise or health regime.

WARNING

Store securely in an upright position on a level surface.

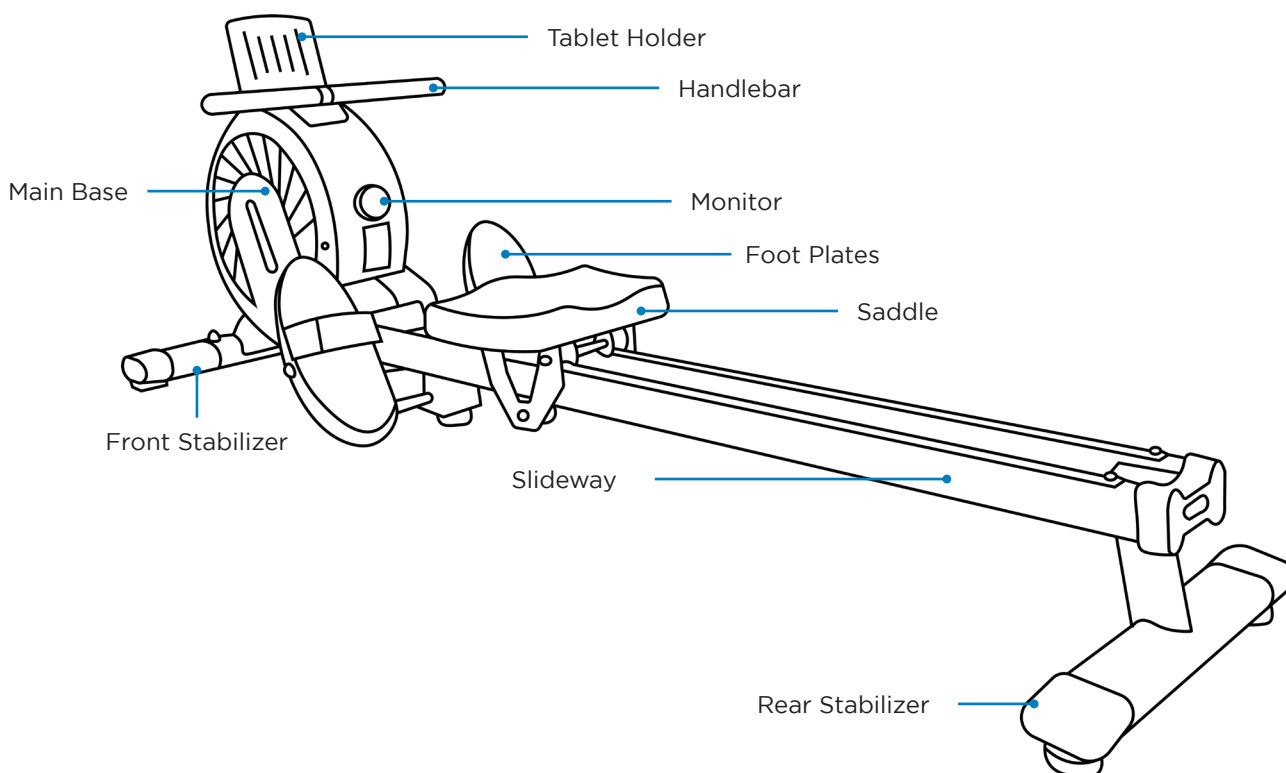
2 ASSEMBLY

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

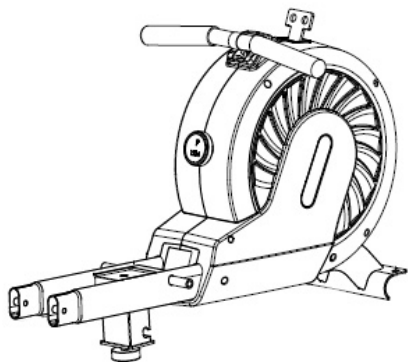


CONTENT LISTING

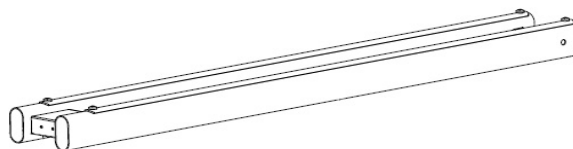


See diagram (pg.10) and content listing (below) for rower box contents. See *Customer Service* chapter for contact information if any parts are missing.

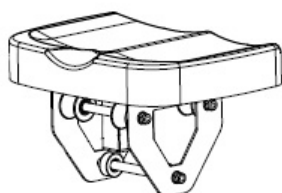
BOX CONTENTS



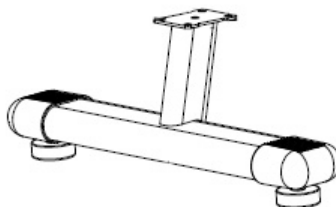
Rower Main Base



Slideway



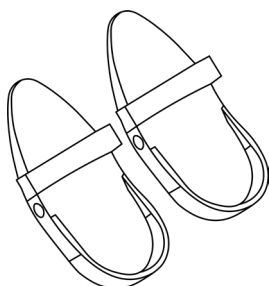
Saddle



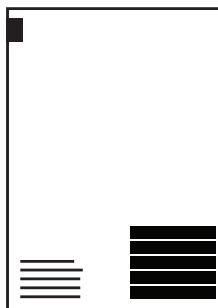
Rear Stabilizer



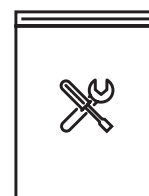
Front Stabilizer



Footplates



Manual



Tools Pack²



Rear Lock Cover

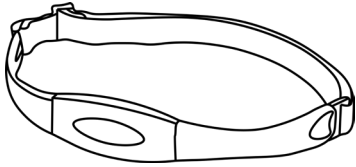


Tablet Holder

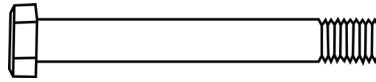


Plug

TOOLS PACK



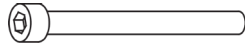
Heart Rate Band
x1



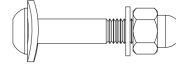
M12 Long Bolt
x2



Pedal Tube



Inner Hex Bolt
x2



Carriage Bolts
x2



Spring Washer
x2



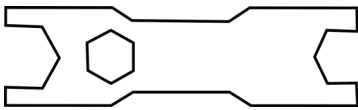
Flat Washer
x6



Oil Bottle



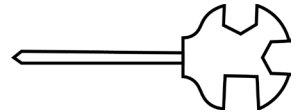
Cushion



Spanner
x1



Hex Allen Key
x1



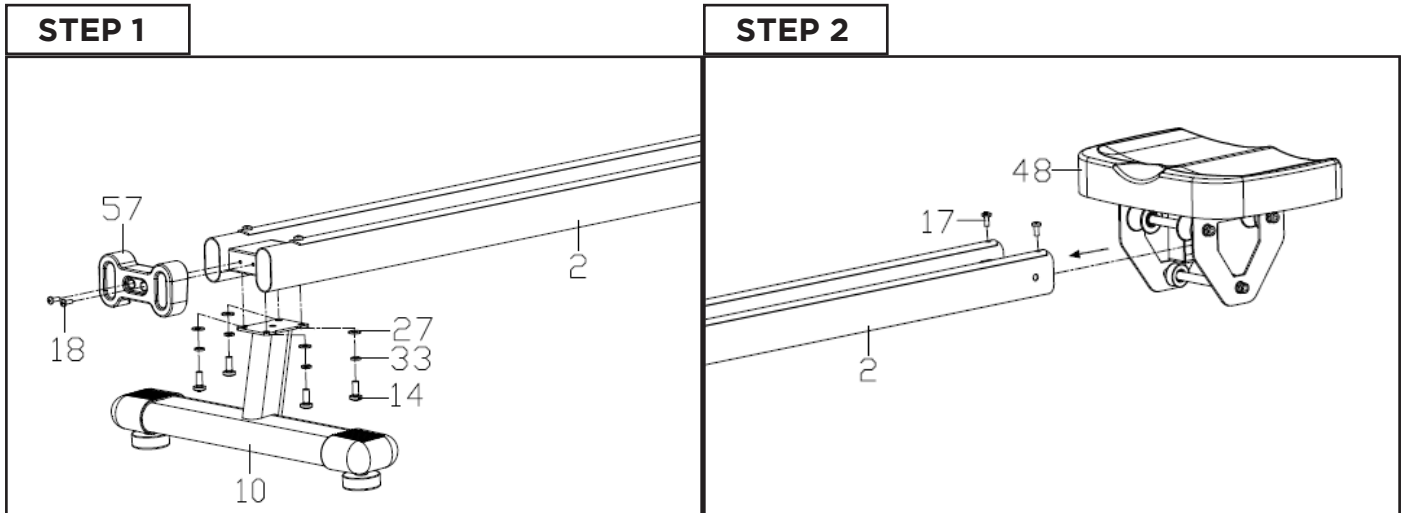
Multi-Tool
x1

R300 ASSEMBLY



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.

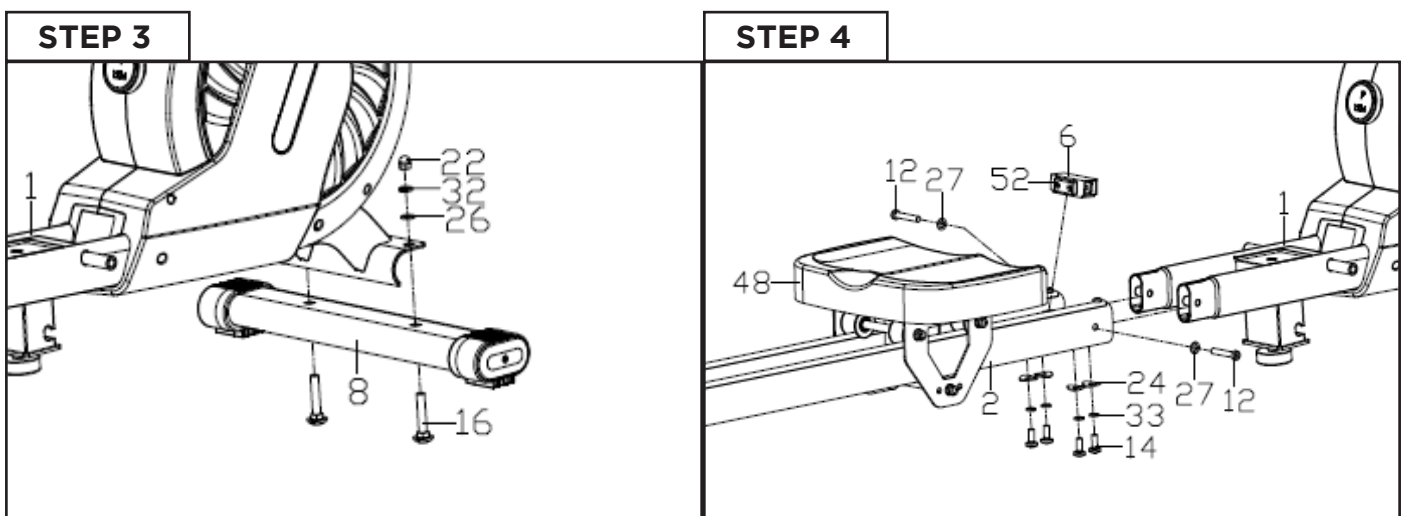
To assemble your JLL R300 please follow these easy steps:



Attach the rear stabilizer (10) to the slideway (2) using 4 x hex bolts (14), spring washers (33) and flat washers (27).

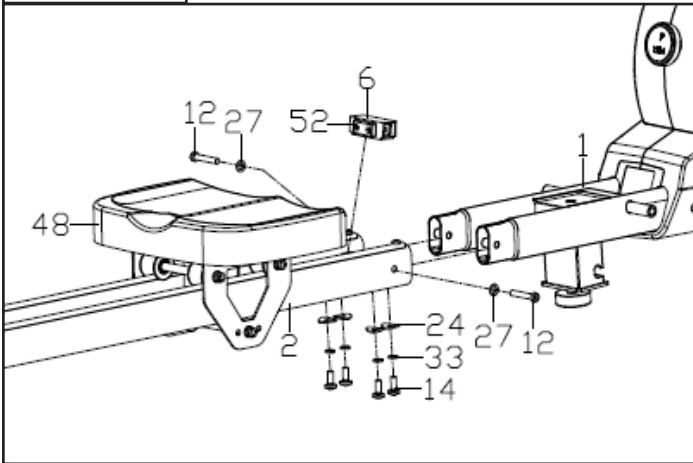
Then add the rear lock cover (57) onto the end of the slideway and secure using a screw (18).

Remove the screws (17) from the slideway (2) then attach the saddle (48) on. Remember to re-attach the screws (17) afterwards.

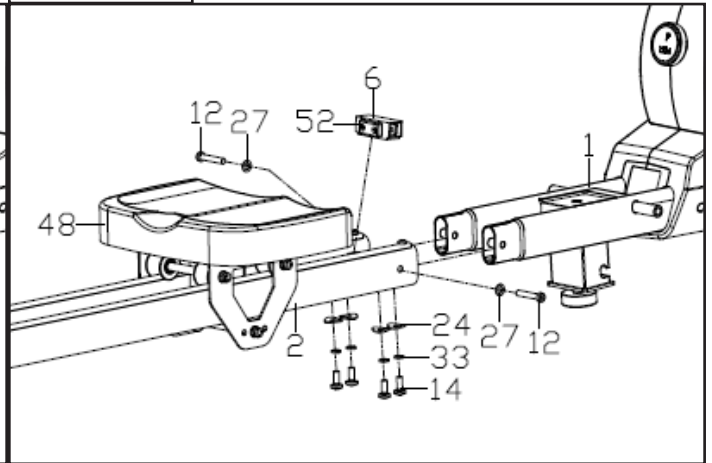


Attach the front stabilizer (8) to the main frame (1) using 2 x carriage bolts (16), flat washers (26), spring washers (32) and acorn nuts (22).

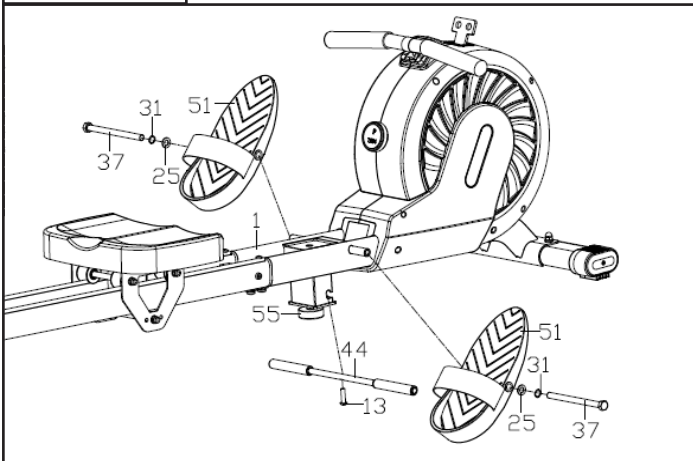
Insert the slideway (2) to the main frame (1). Then attach the cushion (6) in between the slideway rails.

STEP 5

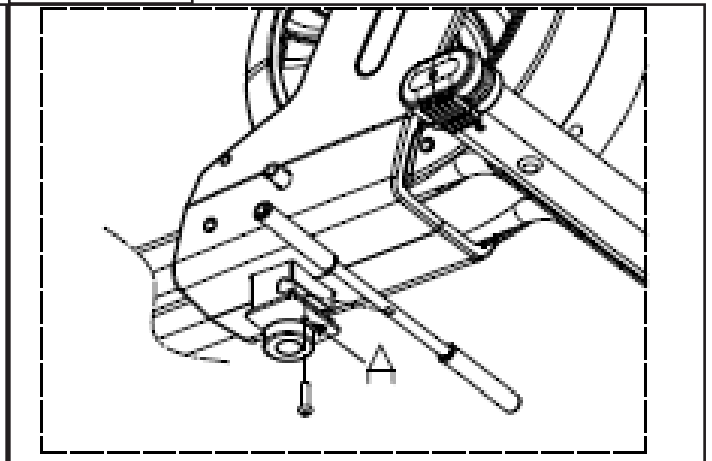
Align the holes between the slideway (2) and the main frame (1) and secure using an inner bolt (12) and flat washer (27) on each side.

STEP 6

Then attach the 4 x inner hex bolts (14), spring washers (33) and arc washers (24) to the bottom of the slideway (2).

STEP 7

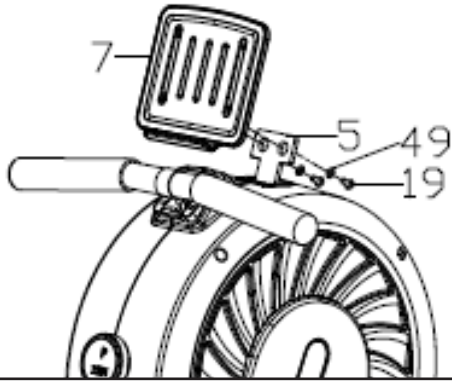
Remove the footplates (51) from the main frame (1).

STEP 8

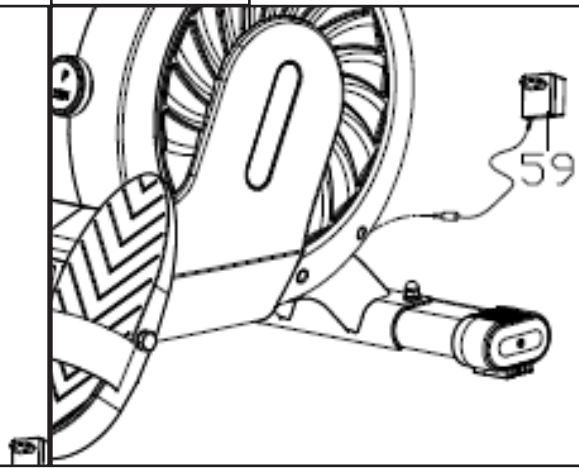
Fit the pedal tube (44) into the notch under the base and secure using the bolt provided (13).

You may have to remove the rubber foot (55) to be able to insert the bolt (13).

Then re-attach the footplates (51) using the same bolts as what you previously removed.

**STEP 9**

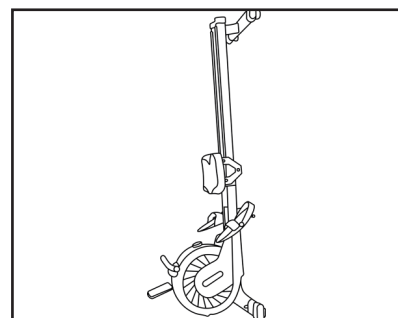
Secure the device holder (7) to the bracket (5) on top of the base with screws (19) and flat washers (49).

STEP 10

Lastly, insert the plug (59) into the end of the base.

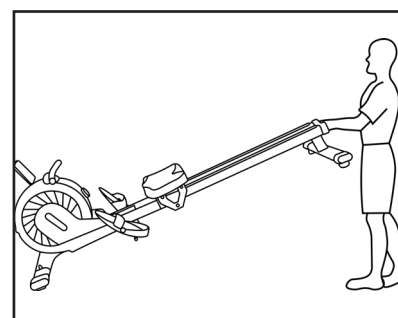
STORING THE MACHINE

When not in use, you can save space by storing the machine in an upright position on a level surface.



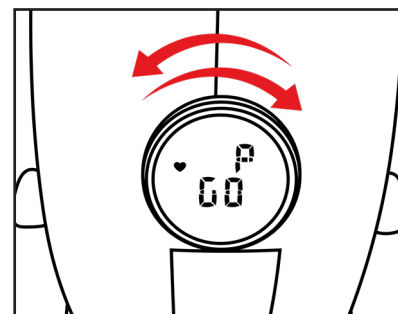
MOVING THE MACHINE

This machine can be transported both folded and unfolded. There are two sets of transport wheels, one on the front stabiliser and the other underneath the slideway. When the rower is unfolded, lift the rear stabiliser until the front wheels touch the ground. When folded, tilt the machine forward until the second set of wheels under the slideway touch the ground.



ADJUSTING THE RESISTANCE

You can adjust the resistance by turning the edge of the circular monitor.



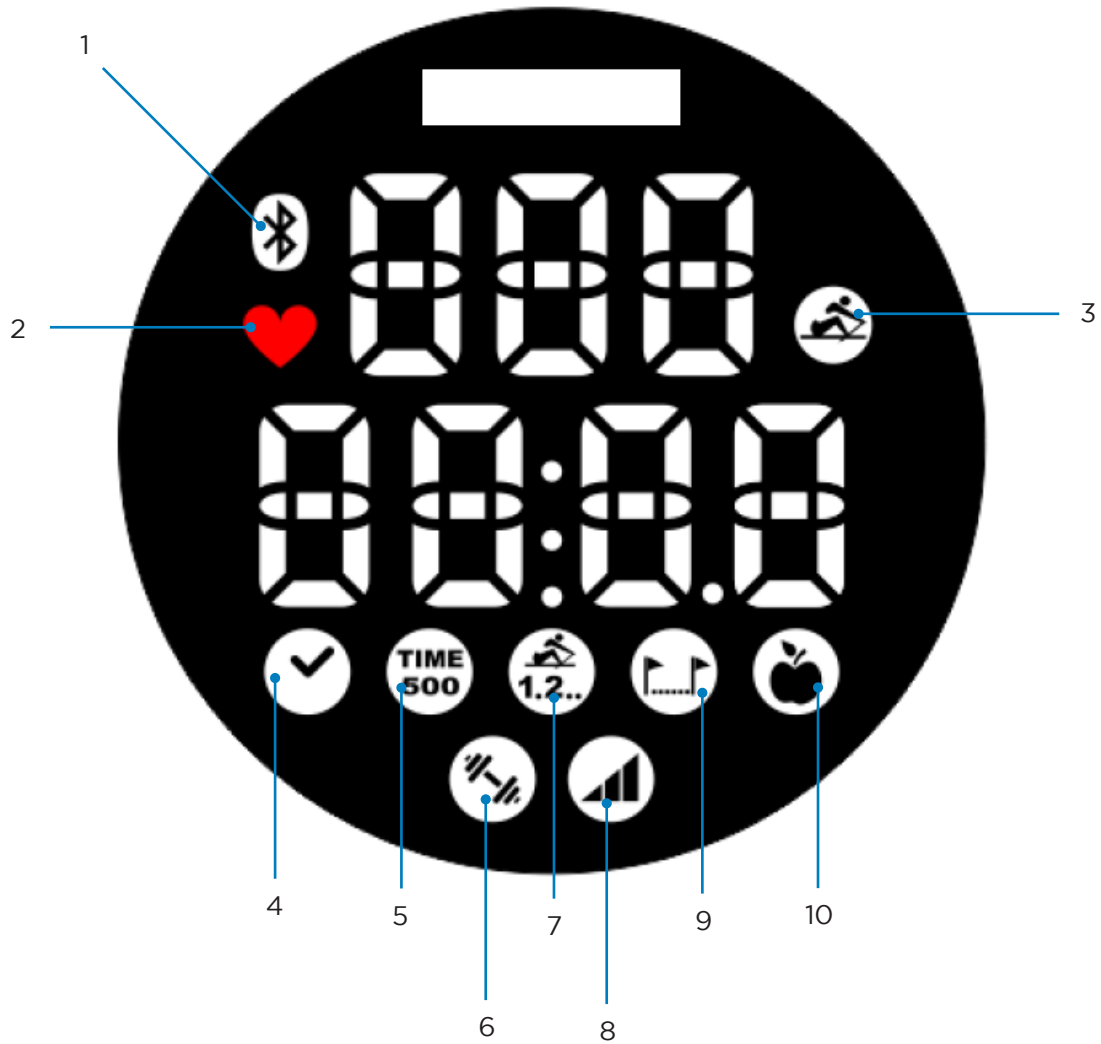
SPECIFICATIONS



Display	Time, Time 500M, Strokes, Calories, Distance, Strokes Per Minute, Pulse and Watts
Connectivity	iConsole & Kinomap apps along with heart rate band
Storage	Upright storage and built in transport wheels
Resistance	32 levels of electro-magnetic resistance
Saddle	Foam filled seat with free movement up and down the slideway.
Pedals	Wide platform pedals with adjustable straps
Handlebars	Ergonomic handlebar
Colour	Black and grey
Slideway Length	89 cm
Maximum User Weight	100kg
Occupying Area	188 cm (Length) x 55 cm (Width) x 64 cm (Height)
Stored Area	58 cm (Length) x 55 cm (Width) x 188 cm (Height)
Packaging Dimensions	110.5 cm (Length) x 31.5 cm (Width) x 57 cm (Height)
Gross Weight	30kg
Net Weight	26.5kg

3 OPERATION

MONITOR CONFIGURATION



1	Bluetooth - Lights up when connected	2	Pulse (30 - 230)
3	Strokes Per Minute (0 - 999)	4	Time (00:00 - 99:59)
5	Time 500M (00:00 - 99:59)	6	Watts (0 - 999)
7	Strokes (0 - 9999)	8	Resistance (1 - 32)
9	Distance (0 - 9999)	10	Calories (0 - 9999)

QUICK START

After the power to the machine has been turned on you will hear the monitor beep once and the LCD display will light up. When the monitor looks like it does in the picture to the right this indicates it is in standby mode.

You will be able to press the monitor like a button, this acts as your 'MODE' button.

From standby mode, when you begin your workout the blue ring around the monitor will turn green and start recording. The monitor will display each function every few seconds.

TARGET PROGRAMS

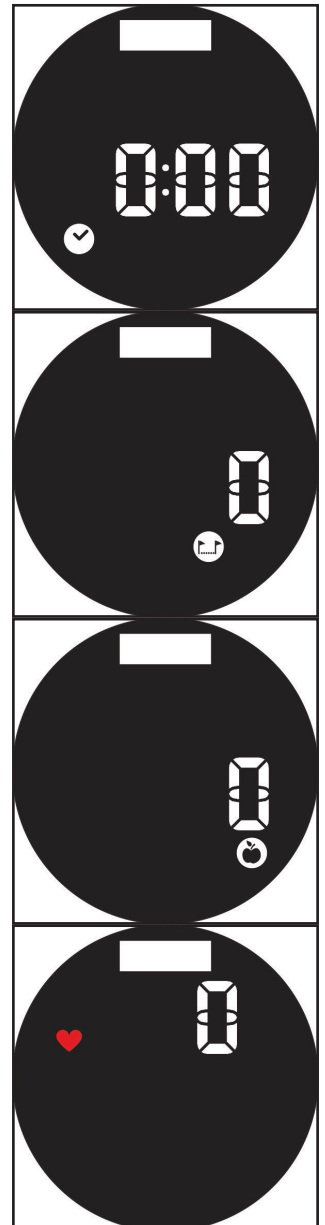
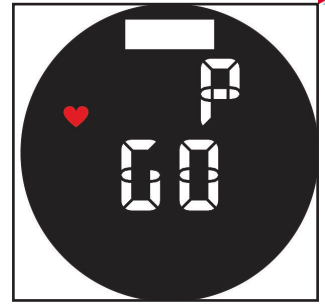
From the standby mode you are able to set target workouts, these include Time, Distance, Calories and Pulse. Press 'MODE' once to display the target 'Time'. Turn the monitor clockwise or anti-clockwise (Up/Down) to adjust the setting value.

Press 'MODE' a second time to display the target 'Distance' and follow the same steps to change the value.

Press 'MODE' a third time to display the target 'Calories' and follow the same steps to change the value.

Press 'MODE' a fourth time to display the target 'Pulse' and follow the same steps to change the value.

Once you have set your targets start rowing and the ring around your monitor will change to green and the monitor will again display each function every few seconds. Once you have reached your targets the monitor will beep and start the loop again.



TARGET PROGRAMS - CONTINUED

You will be able to change the resistance whilst in a target program simply by turning the monitor clockwise or anti-clockwise.

If you wish to focus on a specific value whilst in a target program press 'MODE' to switch to the desired value.

SLEEP MODE

When there is no operation for 4 minutes the monitor will power off. Simply press the monitor or begin rowing to activate the monitor again.

RESETTING THE MONITOR

Press and hold the 'MODE' button for approx 3 seconds, the monitor will beep once and return to the standby mode with all digits erased.

HEART-RATE BAND

This rowing machine comes with a heart rate band to be attached around your torso with the sensor approx over your diaphragm.

The band uses a CR2032 3v battery (Not Supplied), to replace it simply unscrew the cap from the back of the band and replace with a new battery.

The elastic strap is fully adjustable and can be detached. After every workout make sure the sensor on the back of the band is cleaned and free of contaminants such as lotions or sweat.

Once the band has been attached and the rower is powered on the two will automatically sync.



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

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
- Lubrication Oil

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 LUBRICATION

If you notice your saddle is not moving as smoothly or producing a noise it is recommended to lubricate the slideway.

Use the silicone oil provided in your tools pack to run a small amount along each aluminium track, make sure not to dribble it onto the frame. If so, wipe away with a cloth.

Then move the saddle up and down the slideway to spread the oil evenly. Please mind your fingers when doing this.

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 centre d'assistance
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.



CONTENTS



Schéma éclaté.....	29
Liste de pièces.....	30

1. INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Informations importantes sur la sécurité.....	31
Précautions de sécurité pour l'utilisateur.....	32
Avant l'utilisation.....	32
Pendant l'utilisation.....	32
Précautions de sécurité pour l'exercice.....	32
Précautions de sécurité pour l'établissement.....	33
Autocollants d'avertissement.....	33

2. ASSEMBLAGE

Préparation du site.....	34
Diagramme.....	34
Liste du contenu.....	35
Contenu de la boîte.....	35
Kit d'outils.....	36
Assemblage du R300.....	37
Stockage de la machine.....	40
Déplacement de la machine.....	40
Réglage de la résistance.....	40
Spécifications.....	41

3. FONCTIONNEMENT

Configuration du moniteur.....	42
Démarrage rapide.....	43
Programmes cibles.....	43
Mode veille.....	44
Réinitialisation du moniteur.....	44
Bande de fréquence cardiaque.....	44
Application iConsole.....	45

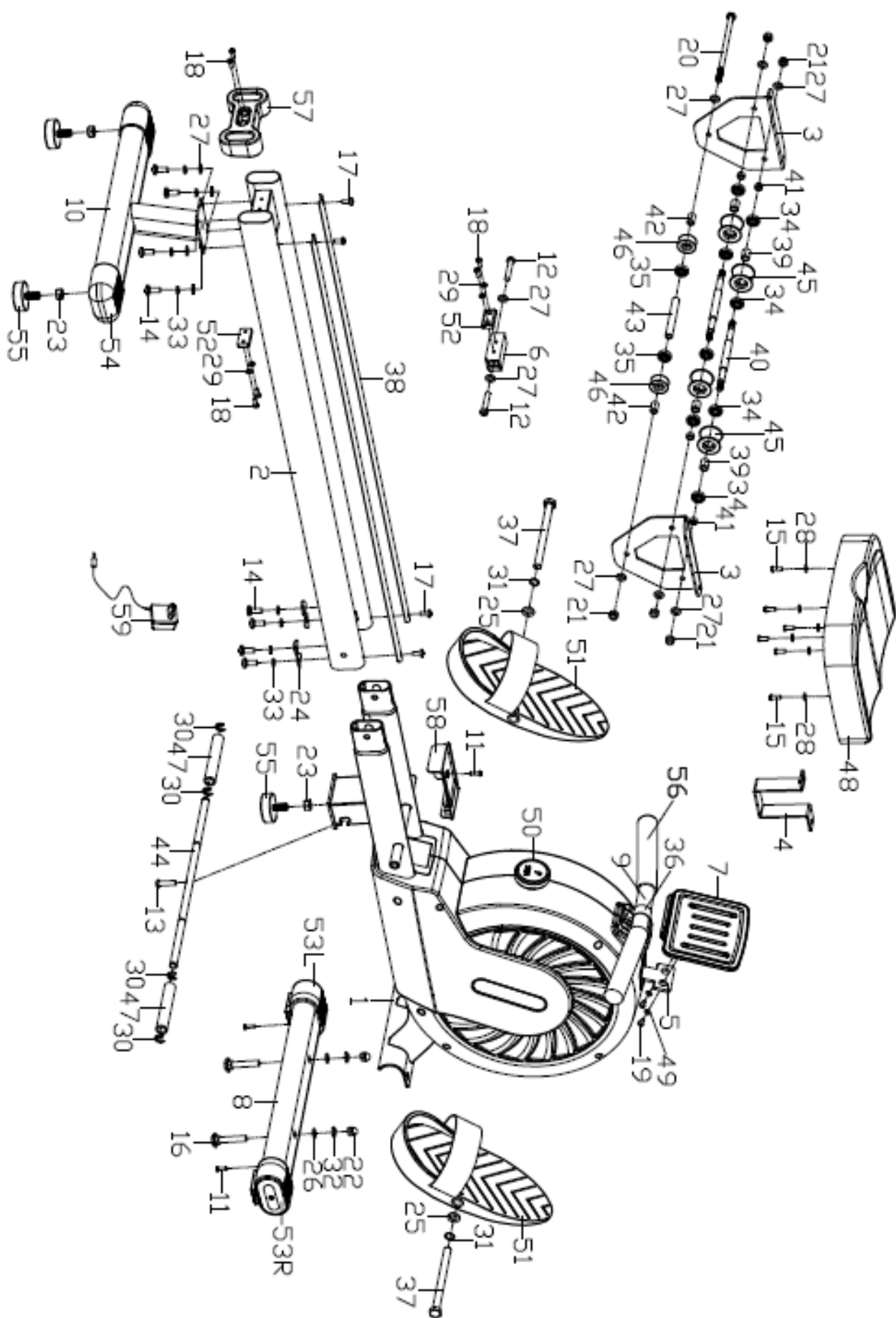
4. MAINTENANCE

Activités de maintenance préventive.....	46
Lubrification du rameur.....	47
Nettoyage du rameur.....	47
3 étapes faciles pour nettoyer votre rameur.....	48

5. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Informations de contact.....	49
Avis de non-responsabilité.....	49

SCHÉMA ÉCLATÉ



LISTE DE PIÈCES

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
1	Cadre principal	1	31	Rondelle ondulée D12	2
2	Rail de guidage arrière	1	32	Rondelle ressort D10	2
3	Cadre de support	2	33	Rondelle ressort D8	8
4	Plaque de limitation	1	34	Roulement 6900Z	8
5	Support de console	11	35	Roulement 608	2
6	Limitation	1	36	Courroie	1
7	Support pour iPad	1	37	Boulon long M12*155*16	2
8	Tube inférieur avant	1	38	Revêtement en aluminium	2
9	Guidon	1	39	Entretoise 13.5* 10.1*18.2	4
10	Cadre de support arrière	1	40	Axe long	2
11	Vis autotaraudeuses à tête cylindrique à empreinte cruciforme ST4.2*18	3	41	Entretoise 12* 8.2*6.5	4
12	Boulon hexagonal intérieur M8*50	2	42	Entretoise 12* 8.2*18.5	2
13	Boulon hexagonal intérieur M8*25	1	43	Entretoise 12* 8.2*92	1
14	Boulon hexagonal intérieur M8*20	8	44	Tube de pédale	1
15	Boulon hexagonal intérieur M6*16	6	45	Poulie 39.9*30	4
16	Boulon à tête ronde M10*57	2	46	Poulie 2	22
17	Vis cruciforme M6*15	4	47	Tube d'entraînement	2
18	Vis cruciforme M5*15	6	48	Siège	1
19	Vis cruciforme M5*10* 10	2	49	Rondelle 5* 16*1	2
20	Boulon hexagonal M8*160	1	50	Console	1
21	Écrou en nylon M8	5	51	Pédale	2
22	Écrou acorn M10	2	52	Coussin d'assise	2
23	Écrou hexagonal M10	2	53	Embout arrière	1 pr
24	Rondelle en forme d'arc D8.5*d20*2	4	54	Embout arrière	2
25	Rondelle plate D13*D26*2.0	2	55	Patin de réglage	3
26	Rondelle plate D10*D10*2.0	2	56	Poignée en mousse	2
27	Rondelle plate D8*D16*1.5	12	57	Couvercle arrière	1
28	Rondelle plate D6*D12*1	6	58	Revêtement	1
29	Rondelle plate D5*D10*1	4	59	Adaptateur	1
30	Anneau élastique D9	4			

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 0800 6123 988 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.

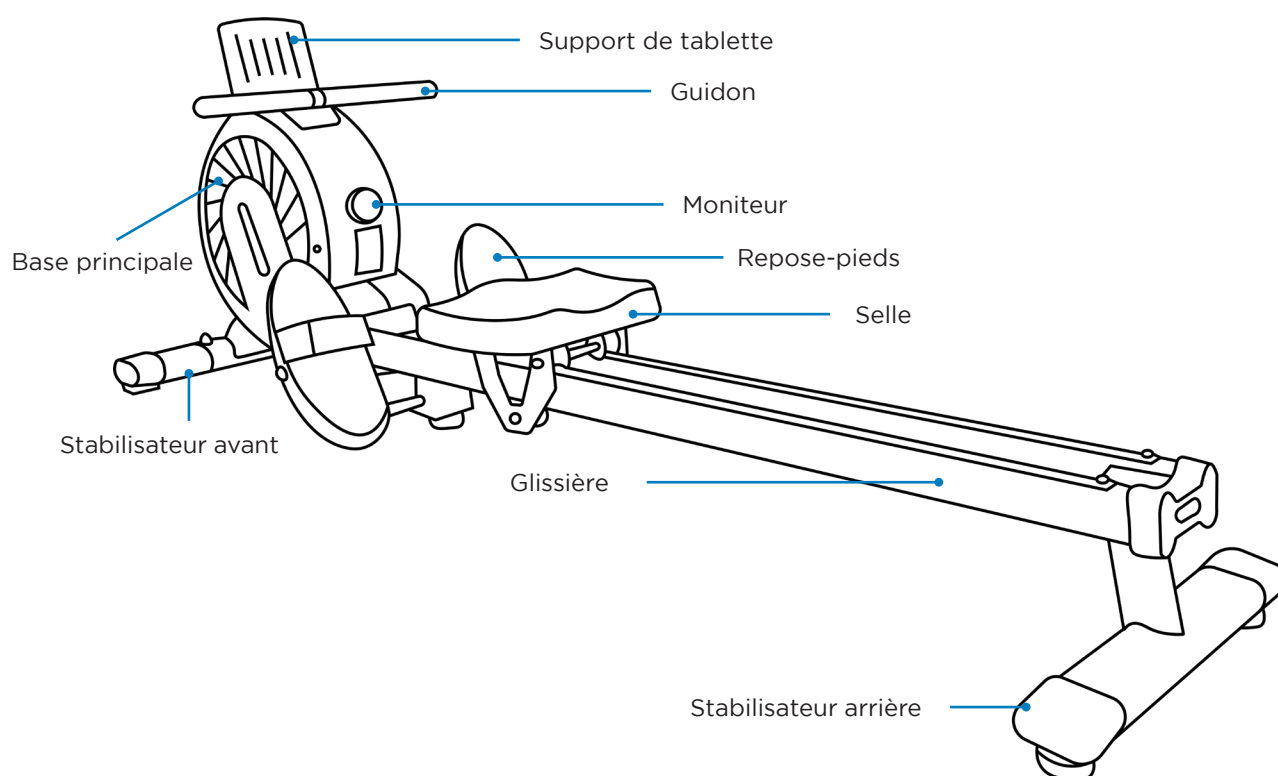
2 ASSEMBLAGE

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.

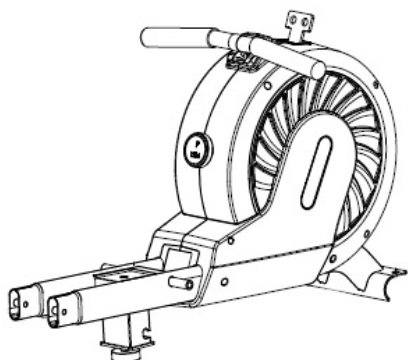
DIAGRAMME



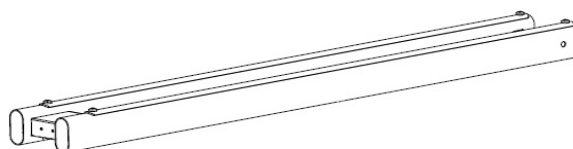
LISTE DU CONTENU

Consultez le schéma (page 34) et la liste du contenu (ci-dessous) pour connaître le contenu de la boîte du rameur. Consultez le chapitre Service client pour obtenir les coordonnées en cas de pièces manquantes.

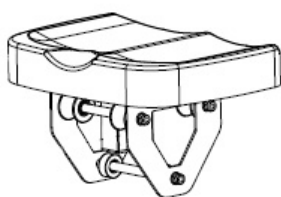
CONTENU DE LA BOÎTE



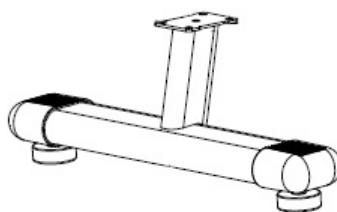
Base principale du rameur



Glissière



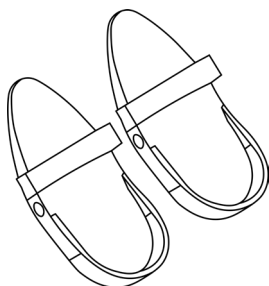
Selle



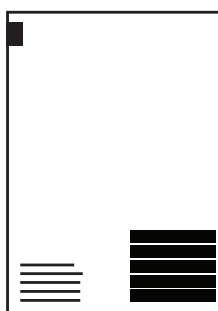
Stabilisateur arrière



Stabilisateur avant



Repose-pieds



Manuel



Kit d'outils



Couvercle de verrouillage arrière

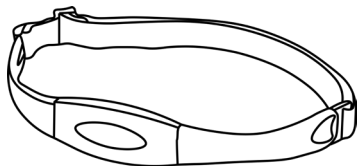


Support de tablette

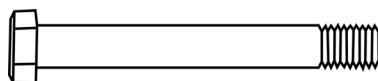


La fiche

KIT D'OUTILS



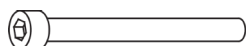
Ceinture cardiaque
x1



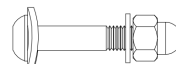
M12 Boulon long
x2



Tube de pédale



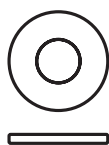
Boulon hexagonal interne
x2



Boulons à carrosserie
x2



Rondelle à ressort
x2



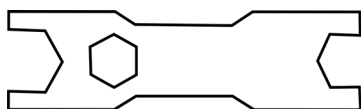
Rondelles plates
x6



Bouteille d'huile



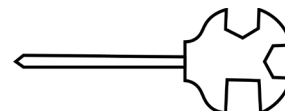
Coussin



Clé à molette
x1



Clé Allen
x1

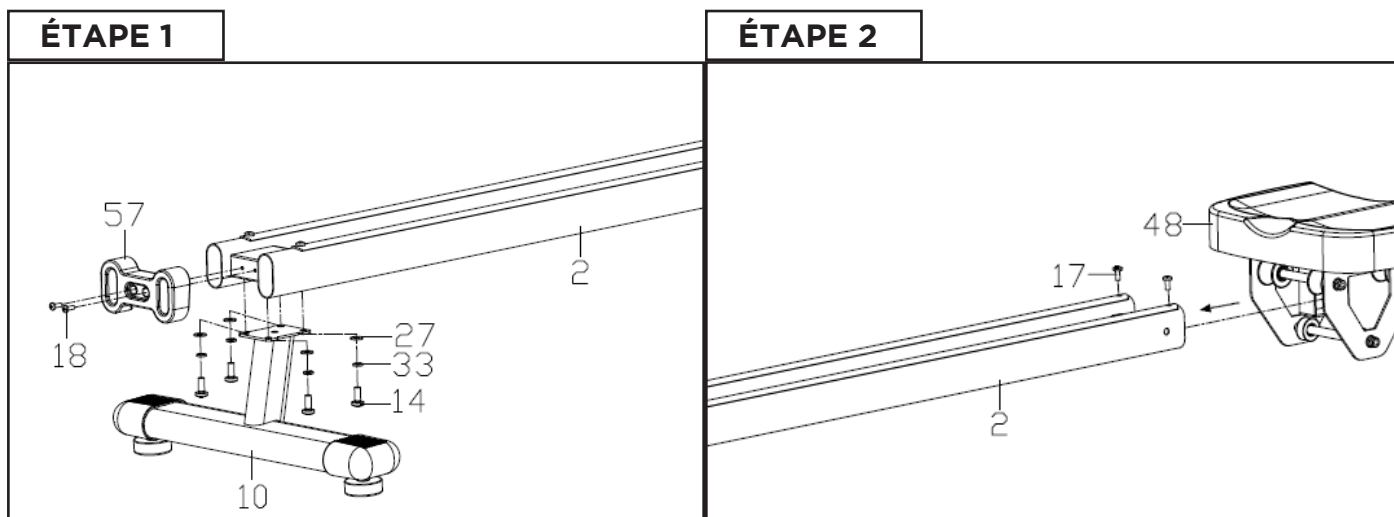


Outil multifonction
x1

ASSEMBLAGE DU R300

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.

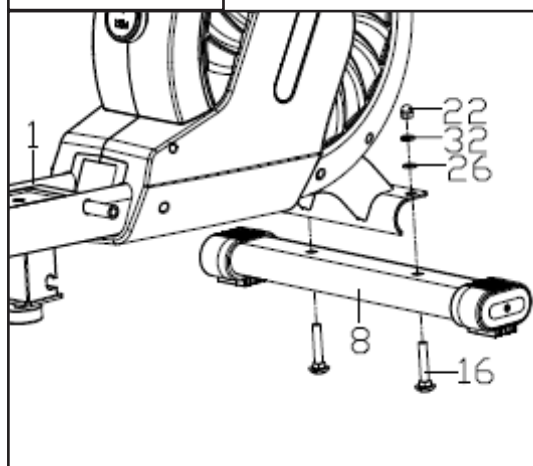
Pour assembler votre JLL R300, suivez ces étapes simples :



Attachez le stabilisateur arrière (10) à la glissière (2) en utilisant 4 x boulons hexagonaux (14), rondelles à ressort (33) et rondelles plates (27). Ensuite, ajoutez le couvercle de verrouillage arrière (57) à l'extrémité de la glissière et fixez-le à l'aide d'une vis (18).

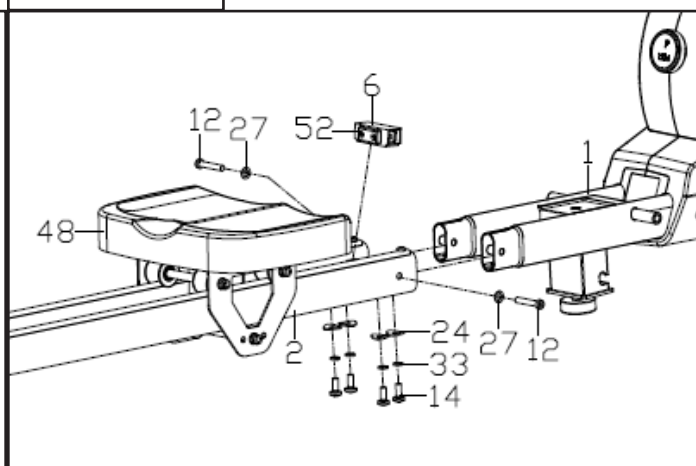
Retirez les vis (17) de la glissière (2), puis fixez la selle (48) dessus. N'oubliez pas de réattacher les vis (17) par la suite.

ÉTAPE 3



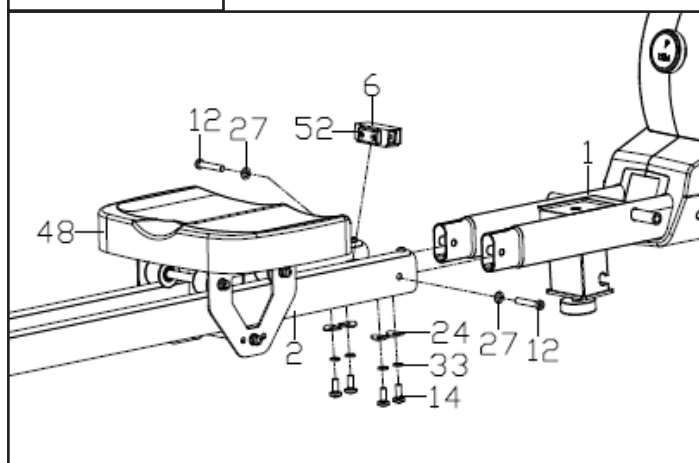
Fixez le stabilisateur avant (8) au cadre principal (1) à l'aide de 2 boulons à collet carré (16), de rondelles plates (26), de rondelles à ressort (32) et d'écrous à capuchon (22).

ÉTAPE 4



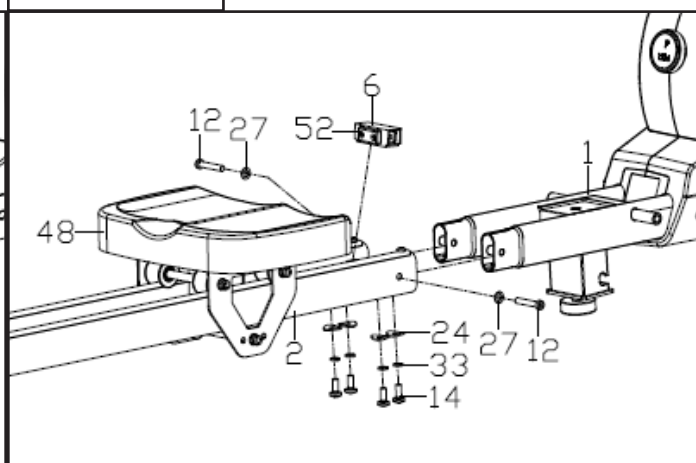
Insérez la glissière (2) dans le cadre principal (1). Ensuite, fixez le coussin (6) entre les rails de la glissière.

ÉTAPE 5



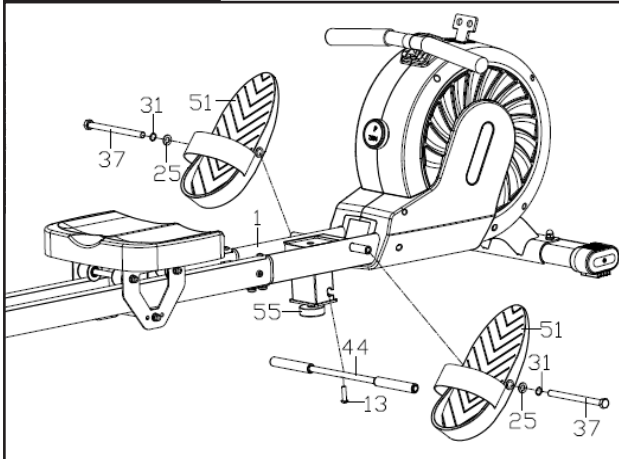
Alignez les trous entre la glissière (2) et le cadre principal (1) et fixez-les à l'aide d'un boulon intérieur (12) et d'une rondelle plate (27) de chaque côté.

ÉTAPE 6



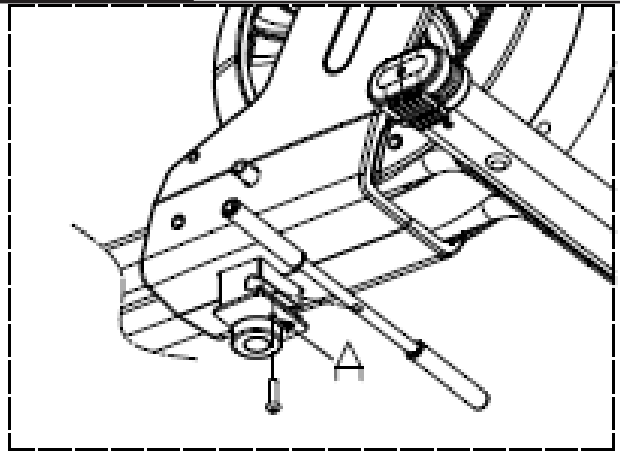
Ensuite, fixez les 4 boulons hexagonaux internes (14), les rondelles ressort (33) et les rondelles en forme d'arc (24) au bas de la glissière (2).

ÉTAPE 7



Retirez les repose-pieds (51) du cadre principal (1).

ÉTAPE 8

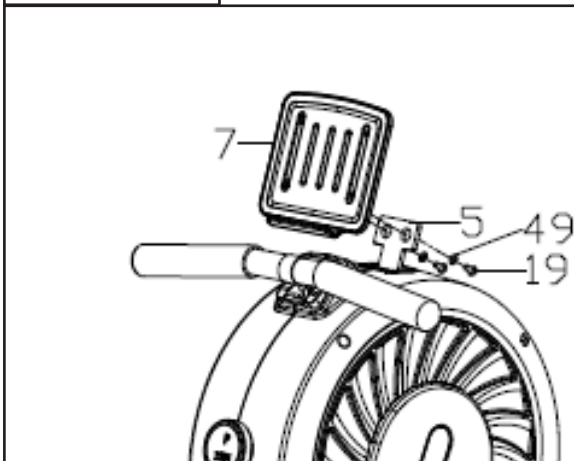


Insérez le tube de pédale (44) dans l'encoche sous la base et fixez-le à l'aide du boulon fourni (13).

Vous devrez peut-être retirer le patin en caoutchouc (55) pour pouvoir insérer le boulon (13).

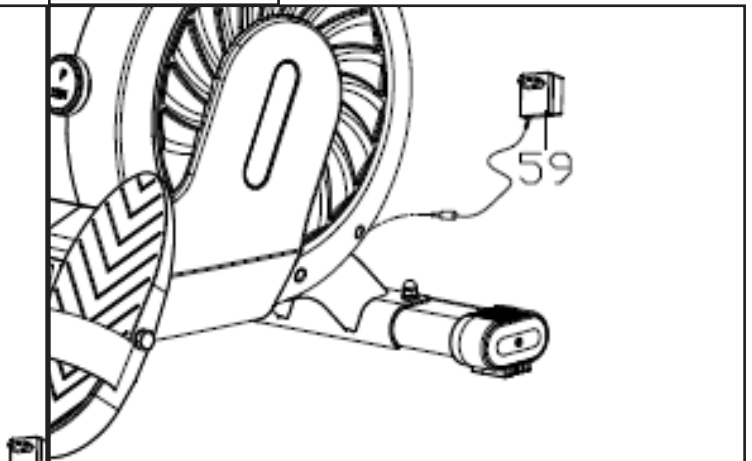
Ensuite, réattachez les repose-pieds (51) en utilisant les mêmes boulons que ceux que vous avez précédemment retirés.

ÉTAPE 9



Fixez le support de l'appareil (7) à la console (5) sur le dessus de la base avec des vis (19) et des rondelles plates (49).

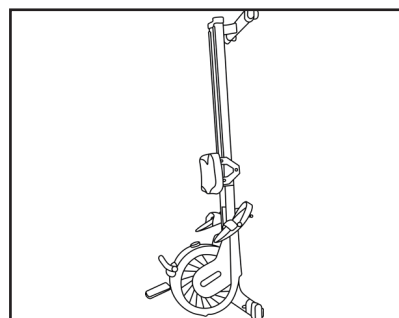
ÉTAPE 10



Enfin, insérez la fiche (59) dans l'extrémité de la base.

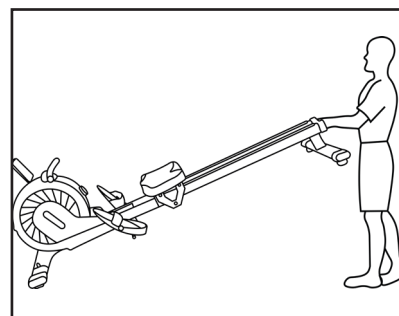
RANGEMENT DE LA MACHINE

Lorsqu'elle n'est pas utilisée, vous pouvez gagner de l'espace en rangeant la machine en position verticale sur une surface plane.



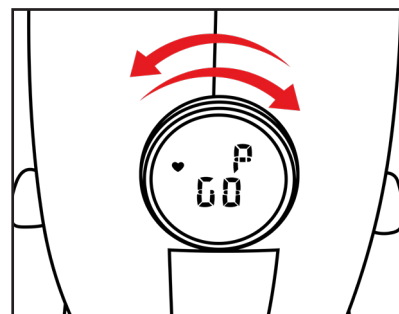
DÉPLACEMENT DE LA MACHINE

Cette machine peut être transportée à la fois pliée et dépliée. Il y a deux ensembles de roues de transport, l'un sur le stabilisateur avant et l'autre sous la glissière. Lorsque le rameur est déplié, soulevez le stabilisateur arrière jusqu'à ce que les roues avant touchent le sol. Lorsqu'il est plié, inclinez la machine vers l'avant jusqu'à ce que le deuxième jeu de roues sous la glissière touche le sol.



RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Vous pouvez ajuster la résistance en tournant le bord du moniteur circulaire.

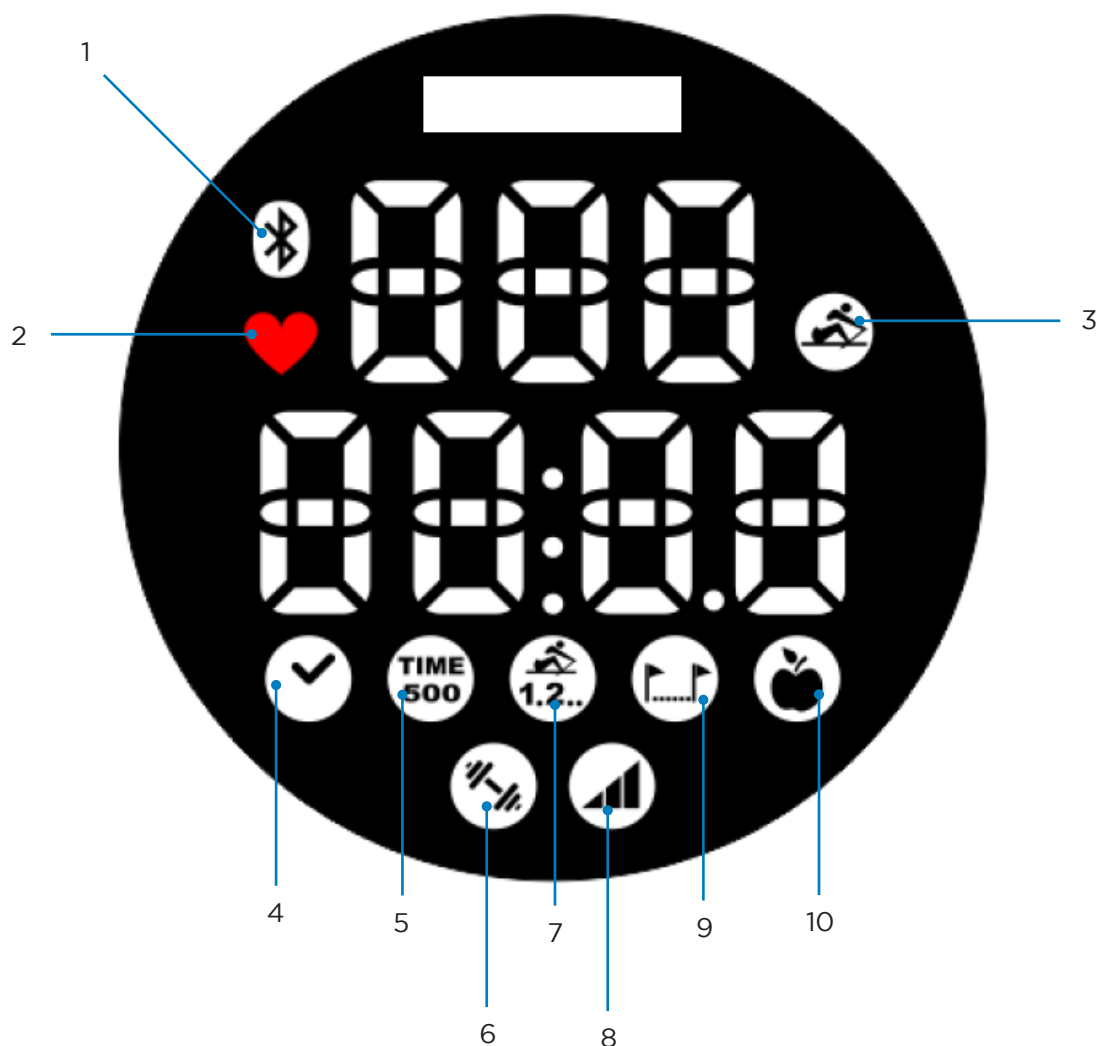


SPÉCIFICATIONS

Affichage	Temps, Temps 500M, Coups de rame, Calories, Distance, Coups par minute, Fréquence cardiaque et Watts
Connectivité	Applications iConsole & Kinomap avec bande de fréquence cardiaque
Stockage	Stockage vertical et roues de transport intégrées
Résistance	32 niveaux de résistance électromagnétique
Selle	Siège rembourré en mousse avec mouvement libre vers le haut et vers le bas de la glissière.
Pédales	Pédales à plateforme large avec sangles ajustables
Guidon	Guidon ergonomique
Couleur	Noir et gris
Longueur de la glissière	89 cm
Poids maximum de l'utilisateur	100kg
Surface occupée	188 cm (Longueur) x 55 cm (Largeur) x 64 cm (Hauteur)
Espace de stockage	58 cm (Longueur) x 55 cm (Largeur) x 188 cm (Hauteur)
Dimensions de l'emballage	110,5 cm (Longueur) x 31,5 cm (Largeur) x 57 cm (Hauteur)
Poids brut	30kg
Poids net	26,5kg

3 FONCTIONNEMENT

CONFIGURATION DU MONITEUR

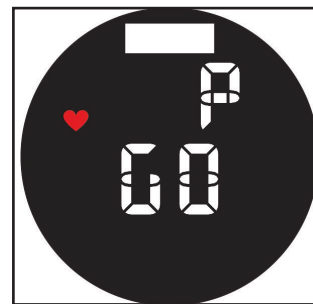


1	Bluetooth - S'allume lorsqu'il est connecté	2	Pulsations (30 - 230)
3	Coups par minute (0 - 999)	4	Temps (00:00 - 99:59)
5	Temps 500M (00:00 - 99:59)	6	Watts (0 - 999)
7	Coups de rame (0 - 9999)	8	Résistance (1 - 32)
9	Distance (0 - 9999)	10	Calories (0 - 9999)

DÉMARRAGE RAPIDE

Après avoir allumé la machine, vous entendrez un bip du moniteur et l'écran LCD s'allumera. Lorsque le moniteur ressemble à ce qu'il montre dans l'image à droite, cela indique qu'il est en mode veille.

Vous pourrez appuyer sur le moniteur comme sur un bouton, ce qui agit comme votre bouton "MODE".



En partant du mode veille, lorsque vous commencez votre entraînement, l'anneau bleu autour du moniteur deviendra vert et commencera à enregistrer. Le moniteur affichera chaque fonction toutes les quelques secondes.

PROGRAMMES CIBLES

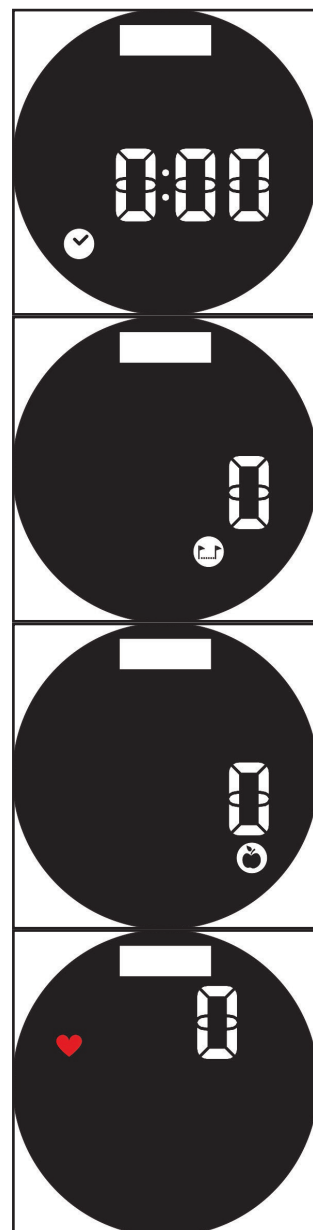
À partir du mode veille, vous pouvez définir des séances d'entraînement avec des objectifs, notamment le temps, la distance, les calories et la fréquence cardiaque.

Appuyez une fois sur "MODE" pour afficher l'objectif "Temps". Tournez le moniteur dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire (Haut/Bas) pour ajuster la valeur de réglage.

Appuyez une deuxième fois sur "MODE" pour afficher l'objectif "Distance" et suivez les mêmes étapes pour modifier la valeur.

Appuyez une troisième fois sur "MODE" pour afficher l'objectif "Calories" et suivez les mêmes étapes pour modifier la valeur.

Appuyez une quatrième fois sur "MODE" pour afficher l'objectif "Fréquence cardiaque" et suivez les mêmes étapes pour modifier la valeur.



PROGRAMMES CIBLES - SUITE

Une fois que vous avez défini vos objectifs, commencez à ramer et l’anneau autour de votre moniteur passera au vert, et le moniteur affichera à nouveau chaque fonction toutes les quelques secondes. Une fois que vous avez atteint vos objectifs, le moniteur émettra un bip et recommencera le cycle.

Vous pourrez modifier la résistance en cours d’un programme ciblé en tournant simplement le moniteur dans le sens des aiguilles d’une montre ou dans le sens contraire. Si vous souhaitez vous concentrer sur une valeur spécifique pendant un programme ciblé, appuyez sur “MODE” pour basculer sur la valeur souhaitée.

MODE VEILLE

Lorsqu’il n’y a aucune opération pendant 4 minutes, le moniteur s’éteindra. Appuyez simplement sur le moniteur ou commencez à ramer pour le réactiver.

RÉINITIALISATION DU MONITEUR

Appuyez et maintenez le bouton “MODE” enfoncé pendant environ 3 secondes. Le moniteur émettra un bip et reviendra en mode veille avec toutes les chiffres effacés.

BANDE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Cette machine à ramer est livrée avec une ceinture de fréquence cardiaque à attacher autour de votre torse avec le capteur approximativement au niveau de votre diaphragme.

La ceinture utilise une pile CR2032 3V (non fournie), pour la remplacer, dévissez simplement le capuchon à l’arrière de la ceinture et remplacez-la par une nouvelle pile.

La sangle élastique est entièrement réglable et peut être détachée. Après chaque séance d’entraînement, assurez-vous que le capteur à l’arrière de la ceinture est nettoyé et exempt de contaminants tels que des lotions ou de la transpiration.

Une fois que la ceinture a été attachée et que la machine à ramer est allumée, les deux se synchroniseront automatiquement.



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 lectures seront affichées dans l'application.



INSTRUCTIONS POUR L'APPLICATION ICONSOLE

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.

LUBRIFICATION DU RAMEUR

Si vous constatez que votre selle ne bouge pas aussi facilement ou émet un bruit, il est recommandé de lubrifier la glissière. Utilisez l'huile de silicone fournie dans votre trousse d'outils et appliquez une petite quantité le long de chaque rail en aluminium, en veillant à ne pas en faire couler sur le cadre. Si cela se produit, essuyez avec un chiffon. Ensuite, déplacez la selle de haut en bas sur la glissière pour répartir l'huile de manière uniforme. Faites attention à vos doigts pendant cette opération.

NETTOYAGE DU RAMEUR

Gardez la glissière exempte de poussière et de débris pour un fonctionnement en douceur et pour prévenir les blessures. Les débris peuvent endommager les rouleaux situés 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 de l'unité. Essuyez la sueur qui pourrait avoir goutté. Évitez de rayer l'écran en utilisant un chiffon doux.

N'utilisez pas de produits de nettoyage abrasifs ou chimiques.

3 ÉTAPES FACILES POUR NETTOYER VOTRE RAMEUR.

Recommandations (ce ne sont que des directives) :

- Utilisez un chiffon propre pour essuyer l'ensemble de la machine.
- Passez l'aspirateur ou balayez le sol sous et autour de l'ergomètre pour éviter que la poussière n'entre dans la machine. Un tapis pour tapis roulant peut contribuer à réduire la poussière.
- Utilisez un aspirateur ou un chiffon doux légèrement humide pour nettoyer toute la zone de couverture de la machine. Lorsque le produit n'est pas utilisé pendant une période prolongée, il doit être plié et stocké 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 unserem Support-Center.
3. Montieren Sie Ihr Gerät sicher zusammen.



FOLGEN SIE UNS IN DEN SOZIALEN MEDIEN!

Erhalten Sie die neuesten Produktinformationen, Schulungsinhalte
und mehr



CONTENTS



Explosionszeichnung	53
Teileliste	54

1. SICHERHEITSHINWEISE

Sicherheitsvorkehrungen des Benutzers	55
Benutzer-Sicherheitsvorkehrungen	56
Vor der Verwendung.....	56
Während der Verwendung.....	56
Sicherheitsvorkehrungen beim Training	56
Sicherheitsvorkehrungen für die Einrichtung	57
Warnaufkleber	57

2. MONTAGE

Sitevorbereitung	58
Diagramm	58
Inhaltsverzeichnis	59
Boxinhalt.....	59
Werkzeugset.....	60
R300 Montage	61
Maschinenlagerung	64
Bewegen der Maschine	64
Widerstand einstellen	64
Spezifikationen	65

3. BETRIEB

Monitor-Konfiguration	66
Schnellstart	67
Zielprogramme	67
Schlafmodus	68
Monitor zurücksetzen	68
Herzfrequenzband	68
iConsole-App	69

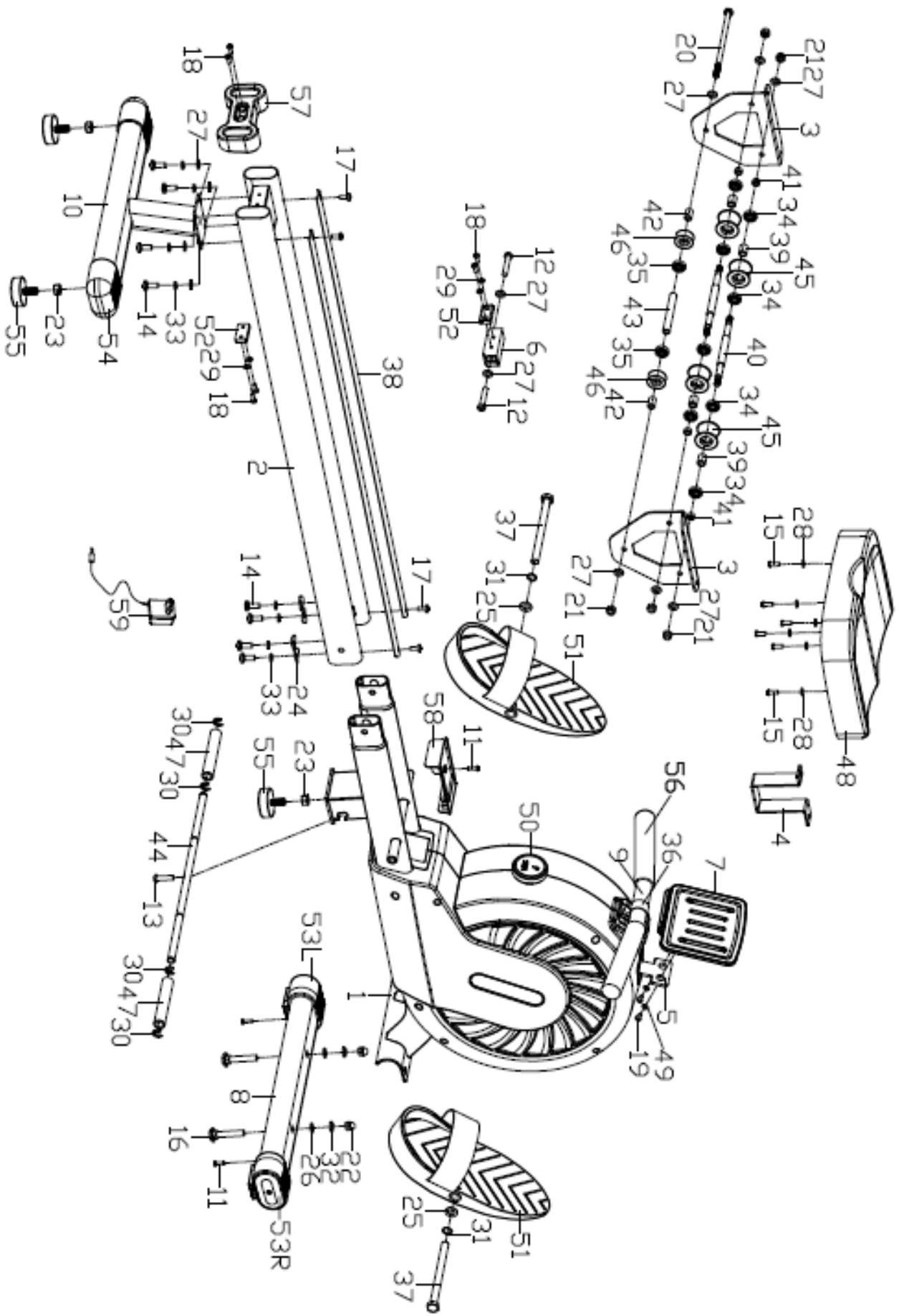
4. WARTUNG

Vorbeugende Wartungsmaßnahmen	70
Rudergerät-Schmierung	71
Rudergerät-Reinigung	71
3 einfache Schritte zur Reinigung Ihres Rudergeräts.....	72

5. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Kontaktdaten.....	73
Haftungsausschluss.....	73

EXPLOSIONSZEICHNUNG



TEILELISTE

NO.	Description	QTY	NO.	Description	QTY
1	Hauptgestell	1	31	Wellenscheibe D12	2
2	Hintere Führungsschiene	1	32	Federring D10	2
3	Stützrahmen	2	33	Federring D8	8
4	Begrenzungsplatte	1	34	Lager 6900Z	8
5	Konsolenhalterung	11	35	Lager 608	2
6	Begrenzung	1	36	Riemen	1
7	I-Pad-Halter	1	37	Langer Bolzen M1215516	2
8	Vorderes Unterrohr	1	38	Aluminium-Overlay	2
9	Lenker	1	39	Abstandshalter 13.5 10.118.2	4
10	Hintere Stützrahmen	1	40	Langer Achse	2
11	Kreuzschlitz-Pan-Head-Tapping-Schrauben ST4.2*18	3	41	Abstandshalter 12 8.26.5	4
12	Innensechskantschraube M8*50	2	42	Abstandshalter 12 8.218.5	2
13	Innensechskantschraube M8*25	1	43	Abstandshalter 12 8.292	1
14	Innensechskantschraube M8*20	8	44	Pedalrohr	1
15	Innensechskantschraube M6*16	6	45	Riemenscheibe 39.930	4
16	Karoserieschraube M10*57	2	46	Riemenscheibe 2	22
17	Kreuzschraube M6*15	4	47	Antriebsrohr	2
18	Kreuzschraube M5*15	6	48	Sitz	1
19	Kreuzschraube M5*10* 10	2	49	Unterlegscheibe 5 16*1	2
20	Sechskantschraube M8*160	1	50	Konsole	1
21	Nylonmutter M8	5	51	Pedal	2
22	Eichelmutter M10	2	52	Kissenpad	2
23	Sechskantmutter M10	2	53	Hintere Endkappe	1 pr
24	Bogenunterlegscheibe D8.5*d20*2	4	54	Hintere Endkappe	2
25	Flache Unterlegscheibe D13*D26*2.0	2	55	Einstellfußpad	3
26	Flache Unterlegscheibe D10*D10*2.0	2	56	Schaumstoffgriff	2
27	Flache Unterlegscheibe D8*D16*1.5	12	57	Hintere Abdeckung	1
28	Flache Unterlegscheibe D6*D12*1	6	58	Overlay	1
29	Flache Unterlegscheibe D5*D10*1	4	59	Adapter	1
30	E-ring D9	4			

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 0800 6123 988, 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.
-

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN FÜR DIE EINRICHTUNG

- 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.

WARNAUFKLEBER

Die Warnhinweise weisen auf potenziell gefährliche Situationen hin, die bei Nichtbeachtung zu Tod oder schweren Verletzungen führen könnten. Lesen Sie die folgenden Vorsichts- und Warnhinweise sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät verwenden.

WARNUNG

- Bitte achten Sie auf Ihre Finger in der Nähe beweglicher Teile.
- Halten Sie Kinder und Haustiere jederzeit vom Gerät fern.
- Während des Trainings MUSS angemessene Kleidung getragen werden.
- Bitte konsultieren Sie vor Beginn eines Trainings oder Gesundheitsprogramms einen Arzt oder Gesundheitsfachmann.

WARNUNG

Sicher auf einer ebenen Fläche in aufrechter Position lagern.

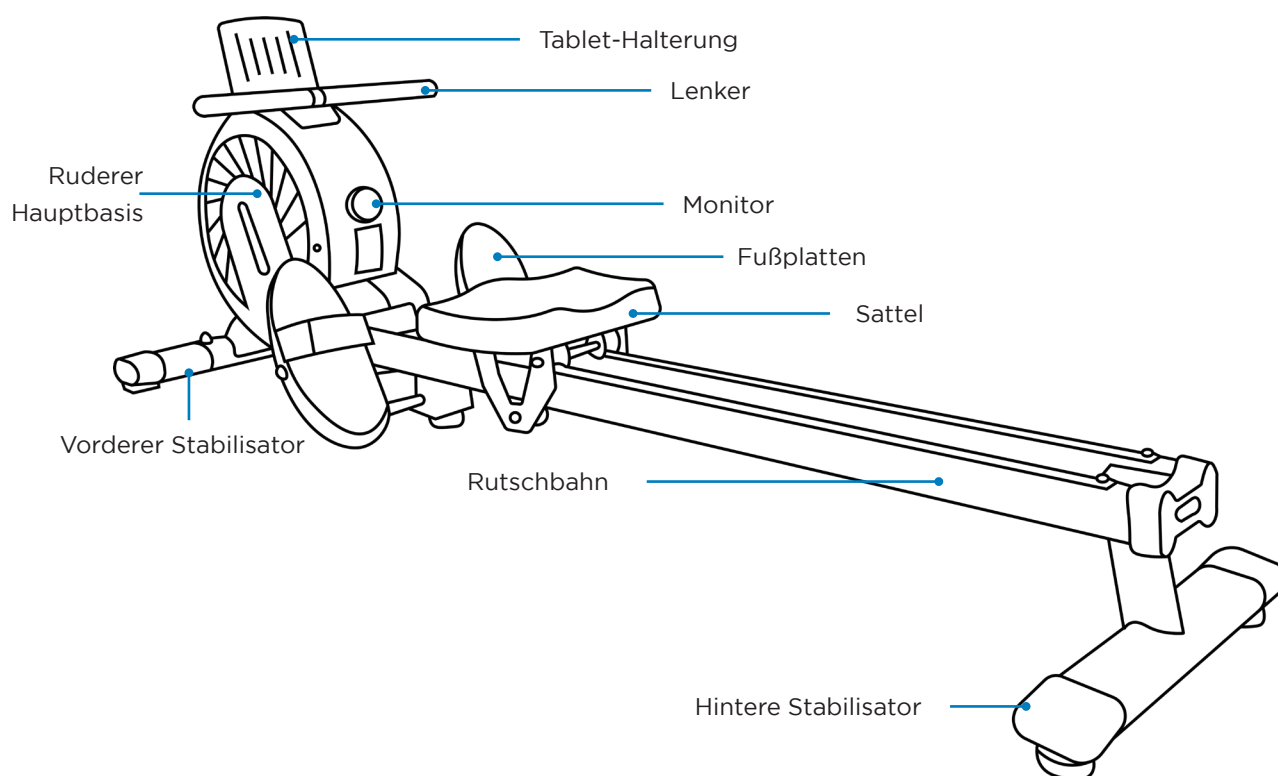
2 MONTAGE

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.

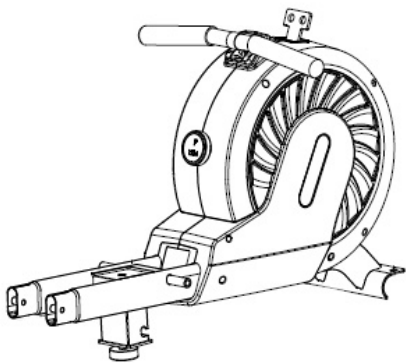
DIAGRAMM



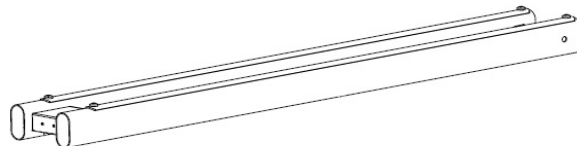


Bitte das Diagramm (S. 58) und die Inhaltsliste (unten) für den Inhalt des Rudergerät-Kartons überprüfen. Im Kundenservice-Kapitel finden Sie Kontaktinformationen, falls Teile fehlen.

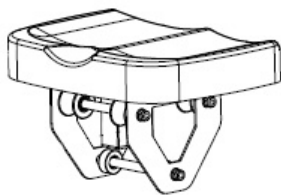
BOXINHALT



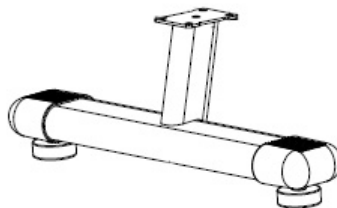
Ruderer Hauptbasis



Rutschbahn



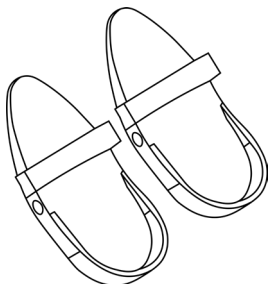
Sattel



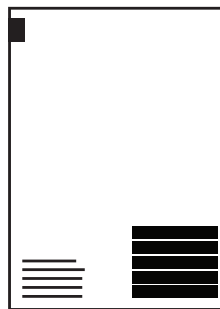
Hintere Stabilisator



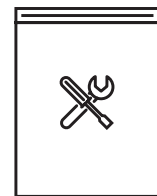
Vorderer Stabilisator



Fußplatten



Bedienungsanleitung



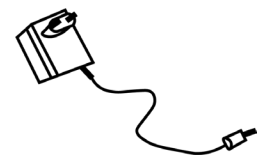
Werkzeugpaket



Hintere Verschlussabdeckung

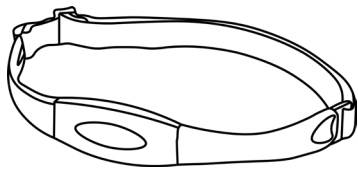


Tablet-Halterung

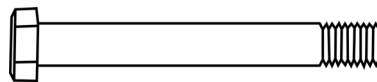


Stecker

WERKZEUGPAKET



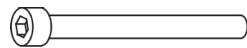
Herzfrequenzband
x1



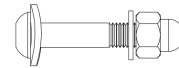
M12 langer Bolzen
x2



Pedalrohr



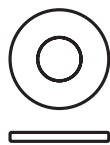
Innensechskantschraube
x2



Karoserieschrauben
x2



Federscheibe
x2



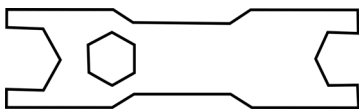
Unterlegscheibe
x6



Ölflasche



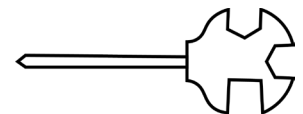
Polster



Schlüssel
x1



Inbusschlüssel
x1

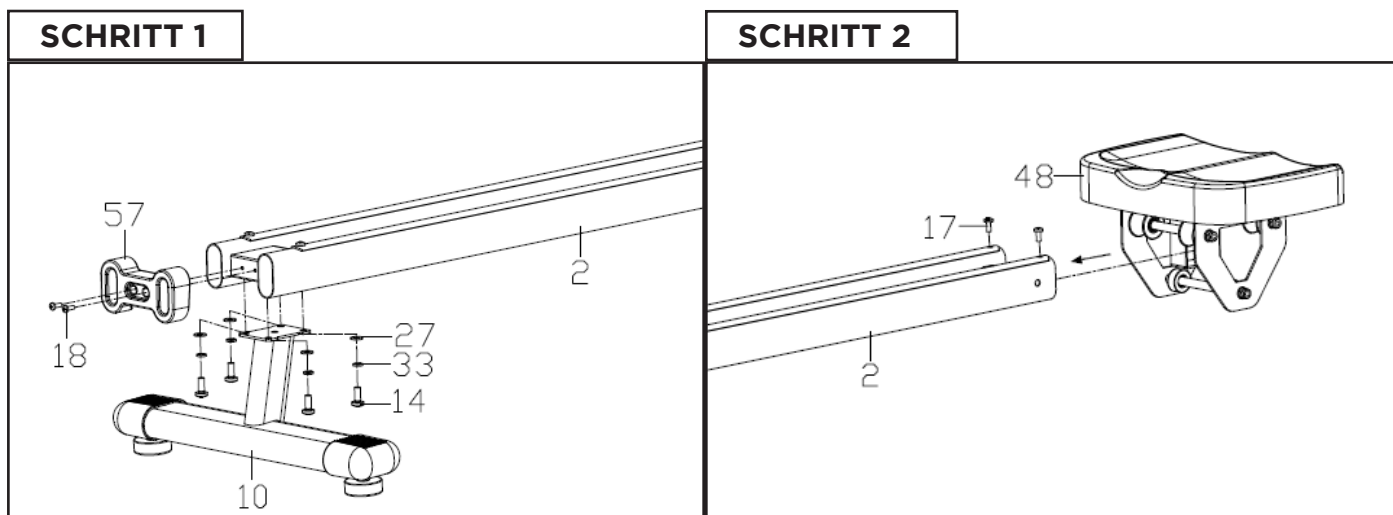


Multifunktionswerkzeug
x1

R300 MONTAGE

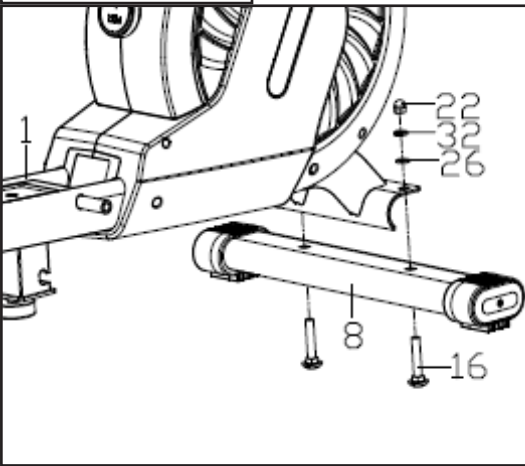
Das Rudergerät wurde in der Fabrik montiert und getestet, daher sollten Sie keine Probleme haben, alle Teile zusammenzufügen. Die Komponenten sind so konzipiert, dass sie perfekt zusammenpassen, und für den Montageprozess sind nur grundlegende Werkzeuge erforderlich. In der Verpackung finden Sie ein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

Um Ihr JLL R300 zusammenzubauen, folgen Sie bitte diesen einfachen Schritten:

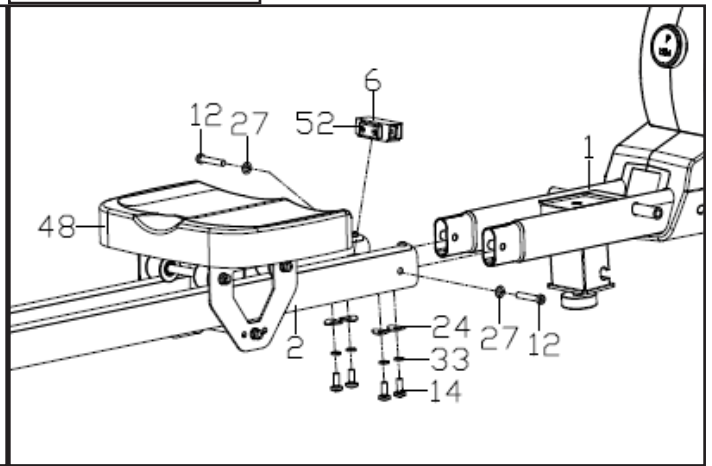


Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (10) an der Rutschbahn (2) mit 4 x Sechskantschrauben (14), Federscheiben (33) und Unterlegscheiben (27). Setzen Sie anschließend die hintere Verschlussabdeckung (57) am Ende der Rutschbahn ein und befestigen Sie sie mit einer Schraube (18).

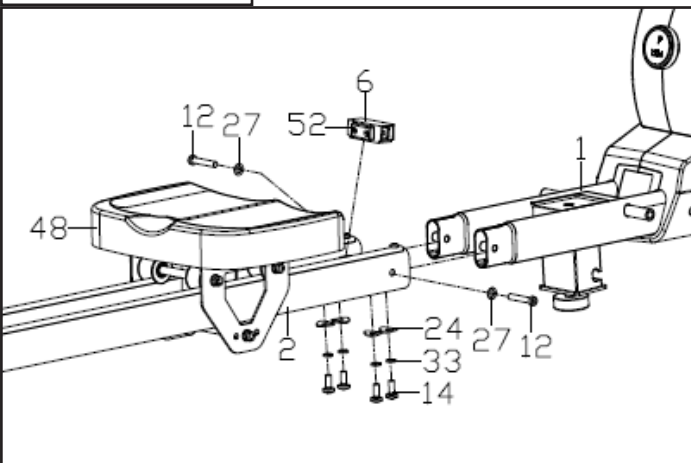
Entfernen Sie die Schrauben (17) von der Rutschbahn (2) und befestigen Sie dann den Sattel (48). Vergessen Sie nicht, die Schrauben (17) anschließend wieder anzubringen.

SCHRITT 3

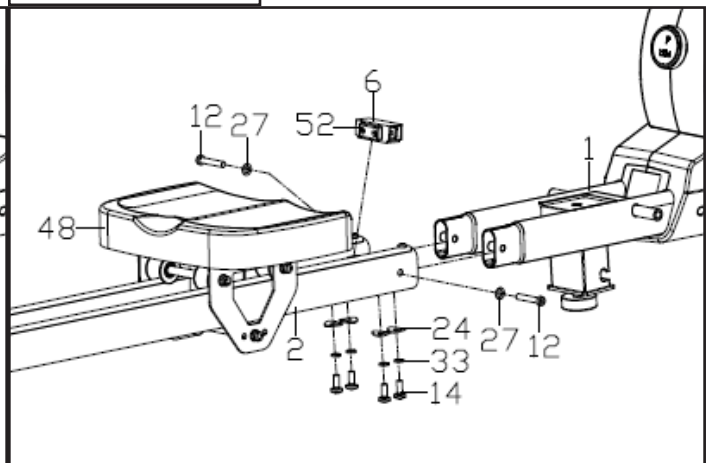
Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (8) am Haupttrahmen (1) mit 2 x Karosserieschrauben (16), Unterlegscheiben (26), Federscheiben (32) und Hutmuttern (22).

SCHRITT 4

Setzen Sie die Rutschbahn (2) in den Haupttrahmen (1) ein. Befestigen Sie dann das Polster (6) zwischen den Schienen der Rutschbahn.

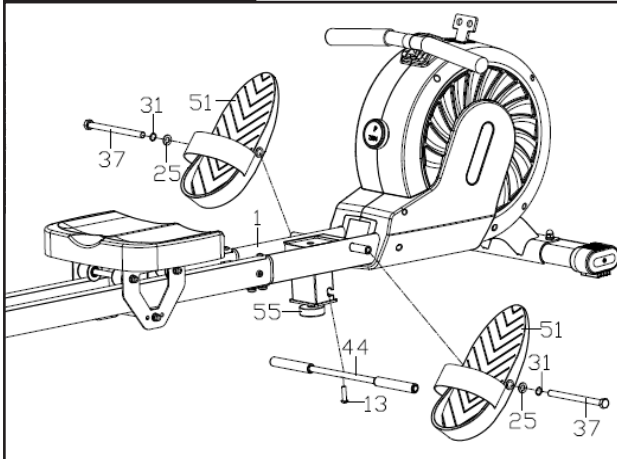
SCHRITT 5

Richten Sie die Löcher zwischen der Rutschbahn (2) und dem Haupttrahmen (1) aus und befestigen Sie sie mit einer Innensechskantschraube (12) und einer Unterlegscheibe (27) auf jeder Seite.

SCHRITT 6

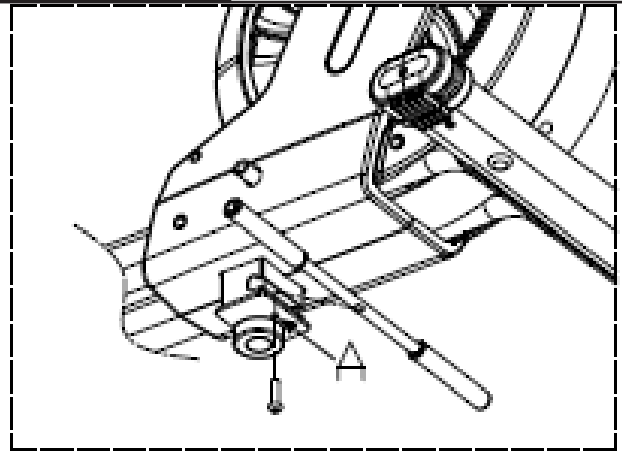
Befestigen Sie dann die 4 x Innensechskantschrauben (14), Federscheiben (33) und Bogenscheiben (24) am unteren Teil der Rutschbahn (2).

SCHRITT 7



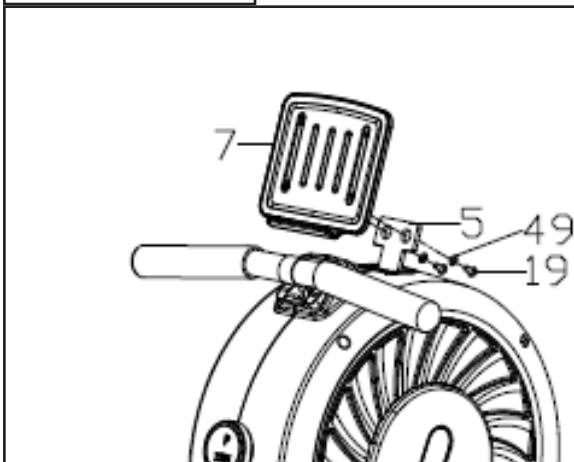
Entfernen Sie die Fußplatten (51) vom Hauptrahmen (1).

SCHRITT 8



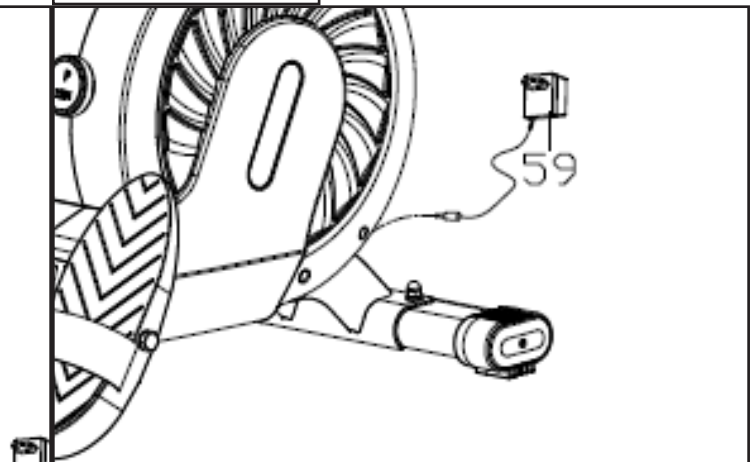
Setzen Sie das Pedalrohr (44) in die Ausparung unter der Basis ein und befestigen Sie es mit der mitgelieferten Schraube (13).
Möglicherweise müssen Sie den Gummifuß (55) entfernen, um die Schraube (13) einsetzen zu können. Befestigen Sie anschließend die Fußplatten (51) mit denselben Schrauben, die Sie zuvor entfernt haben.

SCHRITT 9



Befestigen Sie die Gerätehalterung (7) mit Schrauben (19) und Unterlegscheiben (49) am Bügel (5) oben auf der Basis.

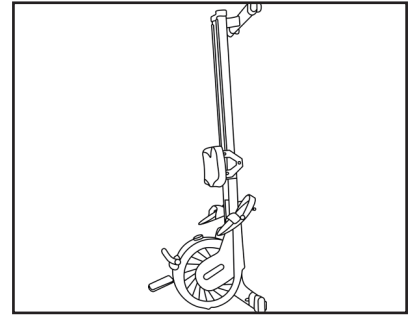
SCHRITT 10



Zuletzt stecken Sie den Stecker (59) in das Ende der Basis.

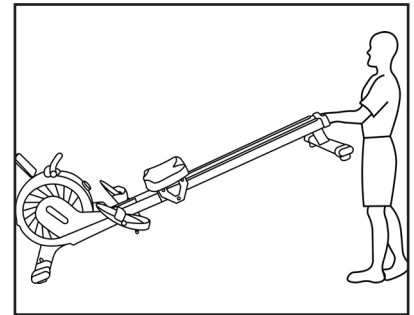
MASCHINENLAGERUNG

Wenn die Maschine nicht in Gebrauch ist, können Sie Platz sparen, indem Sie sie in aufrechter Position auf einer ebenen Fläche lagern.



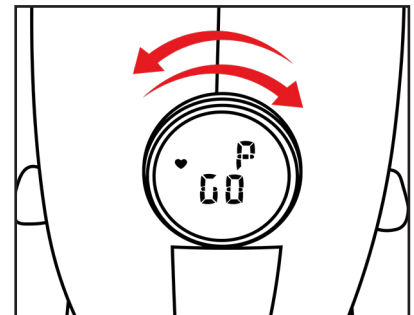
BEWEGEN DER MASCHINE

Diese Maschine kann sowohl zusammengeklappt als auch ausgeklappt transportiert werden. Es gibt zwei Sätze von Transporträdern, einen am vorderen Stabilisator und einen unterhalb der Rutschbahn. Wenn der Ruderer ausgeklappt ist, heben Sie den hinteren Stabilisator an, bis die Vorderräder den Boden berühren. Im zusammengeklappten Zustand neigen Sie die Maschine nach vorne, bis der zweite Satz Räder unter der Rutschbahn den Boden berührt.



WIDERSTAND EINSTELLEN

Sie können den Widerstand einstellen, indem Sie den Rand des kreisförmigen Monitors drehen.

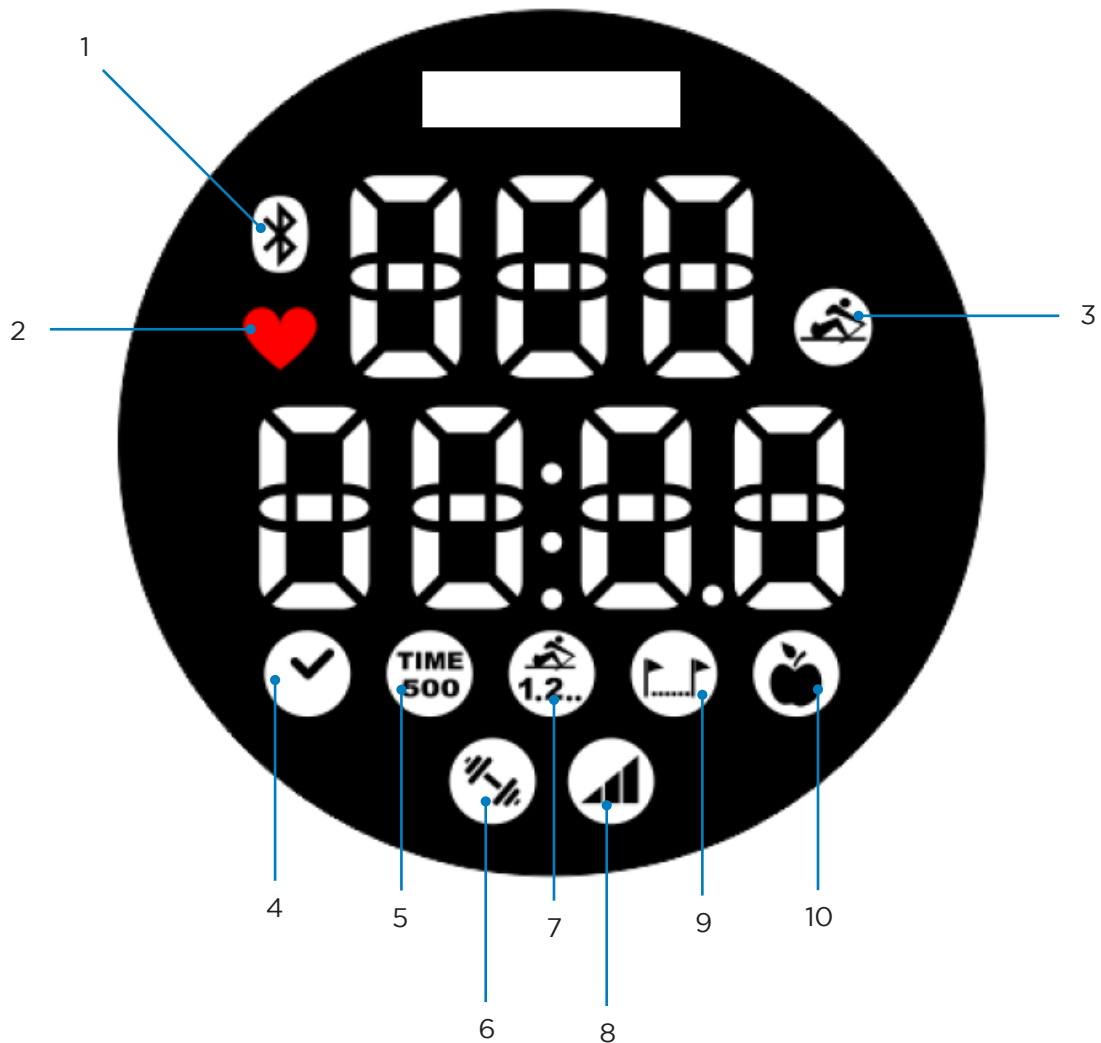


SPEZIFIKATIONEN

Display	Zeit, Zeit 500M, Schläge, Kalorien, Entfernung, Schläge pro Minute, Puls und Watt
Verbindung	iConsole- und Kinomap-Apps zusammen mit einem Herzfrequenzband
Speicher	Aufrechte Lagerung und integrierte Transporträder
Widerstand	32 Stufen elektromagnetischer Widerstand
Sattel	Schaumstoffgefüllter Sitz mit freier Bewegung auf und ab der Rutschbahn.
Pedale	Breite Pedalplattformen mit verstellbaren Riemen
Lenker	Ergonomischer Lenker
Farbe	Schwarz und Grau
Länge der Rutschbahn	89 cm
Maximales Benutzergewicht	100 kg
Benutzte Fläche	188 cm (Länge) x 55 cm (Breite) x 64 cm (Höhe)
Gelagerte Fläche	58 cm (Länge) x 55 cm (Breite) x 188 cm (Höhe)
Verpackungsabmessungen	110,5 cm (Länge) x 31,5 cm (Breite) x 57 cm (Höhe)
Bruttogewicht	30 kg
Nettogewicht	26,5 kg

3 BETRIEB

MONITOR-KONFIGURATION



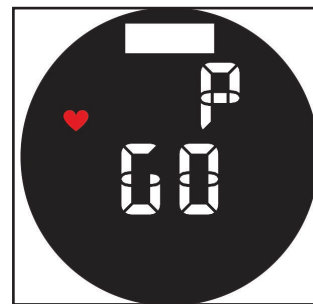
1	Bluetooth - leuchtet auf, wenn verbunden	2	Puls (30 - 230)
3	Schläge pro Minute (0 - 999)	4	Zeit (00:00 - 99:59)
5	Zeit 500M (00:00 - 99:59)	6	Watt (0 - 999)
7	Schläge (0 - 9999)	8	Widerstand (1 - 32)
9	Entfernung (0 - 9999)	10	Kalorien (0 - 9999)

SCHNELLSTART

Nachdem die Stromversorgung der Maschine eingeschaltet wurde, hören Sie einen Piepton und das LCD-Display leuchtet auf. Wenn der Monitor so aussieht wie auf dem Bild rechts, befindet er sich im Standby-Modus.

Sie können den Monitor wie eine Taste drücken, dies dient als Ihre 'MODE'-Taste.

Im Standby-Modus wird der blaue Ring um den Monitor grün und beginnt mit der Aufzeichnung, wenn Sie mit Ihrem Training beginnen. Der Monitor zeigt jede Funktion alle paar Sekunden an.



ZIELPROGRAMME

Im Standby-Modus können Sie Ziel-Workouts einstellen, dazu gehören Zeit, Entfernung, Kalorien und Puls.

Drücken Sie einmal 'MODE', um die Zielzeit anzuzeigen.

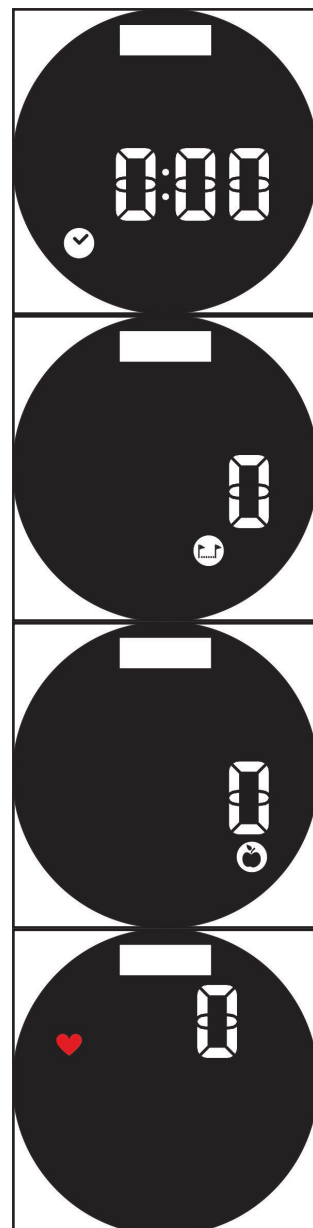
Drehen Sie den Monitor im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn (Auf/Ab), um den Einstellwert anzupassen.

Drücken Sie 'MODE' ein zweites Mal, um die Zielentfernung anzuzeigen, und befolgen Sie die gleichen Schritte, um den Wert zu ändern.

Drücken Sie 'MODE' ein drittes Mal, um die Zielkalorien anzuzeigen, und befolgen Sie die gleichen Schritte, um den Wert zu ändern.

Drücken Sie 'MODE' ein viertes Mal, um den Ziel-Puls anzuzeigen, und befolgen Sie die gleichen Schritte, um den Wert zu ändern.

Nachdem Sie Ihre Ziele festgelegt haben, beginnen Sie mit dem Rudern, und der Ring um Ihren Monitor wird grün, und der Monitor zeigt jede Funktion alle paar Sekunden an. Sobald Sie Ihre Ziele erreicht haben, piept der Monitor und startet den tVorgang erneut.



ZIELPROGRAMME - FORTSETZUNG

Sie können den Widerstand problemlos ändern, während Sie sich in einem Zielprogramm befinden, indem Sie den Monitor im Uhrzeigersinn oder gegen den Uhrzeigersinn drehen. Wenn Sie sich während eines Zielprogramms auf einen bestimmten Wert konzentrieren möchten, drücken Sie 'MODE', um zum gewünschten Wert zu wechseln.

SCHLAFMODUS

Wenn für 4 Minuten keine Bedienung erfolgt, schaltet sich der Monitor automatisch aus. Drücken Sie einfach den Monitor oder beginnen Sie mit dem Rudern, um den Monitor wieder zu aktivieren.

MONITOR ZURÜCKSETZEN

Drücken und halten Sie die 'MODE'-Taste etwa 3 Sekunden lang gedrückt. Der Monitor gibt einen Piepton von sich und kehrt in den Standby-Modus zurück, wobei alle Ziffern gelöscht sind.

HERZFREQUENZBAND

Dieses Rudergerät wird mit einem Herzfrequenzband geliefert, das um Ihren Oberkörper gelegt wird, wobei der Sensor sich ungefähr über Ihrem Zwerchfell befindet.

Das Band verwendet eine CR2032 3V-Batterie (nicht im Lieferumfang enthalten). Um sie auszutauschen, schrauben Sie einfach die Kappe auf der Rückseite des Bands ab und setzen Sie eine neue Batterie ein.

Der elastische Riemen ist vollständig verstellbar und kann abgenommen werden. Stellen Sie nach jedem Training sicher, dass der Sensor auf der Rückseite des Bands gereinigt und frei von Verunreinigungen wie Lotionen oder Schweiß ist.

Sobald das Band angebracht ist und das Rudergerät eingeschaltet ist, werden die beiden automatisch synchronisiert.



ICONSOLE-APP

Dieser Monitor ist mit Bluetooth ausgestattet, das für die Verbindung mit der iConsole-App entwickelt wurde. Sobald die Verbindung hergestellt ist, schaltet sich der Monitor aus, und alle Messwerte werden innerhalb der App angezeigt.



ICONSOLE APP-ANWEISUNGEN

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.

RUDERGERÄT-SCHMIERUNG

Wenn Sie feststellen, dass sich Ihr Sattel nicht so reibungslos bewegt oder Geräusche verursacht, wird empfohlen, die Rutschbahn zu schmieren. Verwenden Sie das im Werkzeugpaket bereitgestellte Silikonöl und geben Sie eine kleine Menge entlang jeder Aluminiumschiene, achten Sie darauf, es nicht auf den Rahmen zu tropfen. Falls dies geschieht, wischen Sie es mit einem Tuch ab. Bewegen Sie dann den Sattel auf und ab, um das Öl gleichmäßig zu verteilen. Achten Sie dabei auf Ihre Finger.

RUDERGERÄT-REINIGUNG

Halten Sie die Rutschbahn frei von Staub und Schmutz, um einen reibungslosen Betrieb zu gewährleisten und Verletzungen zu vermeiden. Ablagerungen können Schäden an den Rollen unter dem Sattel verursachen.

Verwenden Sie nach jedem Training ein sauberes, trockenes Tuch, um das Gerät und die Lenker zu reinigen und Korrosion zu verhindern. Wischen Sie jeden Schweiß ab, der möglicherweise getropft ist. Vermeiden Sie Kratzer auf dem Display, indem Sie ein weiches Tuch verwenden.

Verwenden Sie keine abrasiven oder chemischen Reinigungsmittel.

3 EINFACHE SCHRITTE ZUM REINIGEN IHRES RUDERGERÄTS

Empfehlung (dies sind nur Richtlinien):

- Verwenden Sie ein sauberes Tuch, um das gesamte Gerät abzuwischen.
- Saugen Sie den Boden unter und um das Rudergerät herum ab, um zu verhindern, dass Staub in das Gerät gelangt. Eine Laufbandmatte kann dazu beitragen, Staub zu reduzieren.
- Verwenden Sie einen Staubsauger oder ein weiches feuchtes Tuch, um den gesamten Abdeckungsbereich des Geräts zu reinigen. Wenn das Produkt für einen längeren Zeitraum nicht verwendet wird, sollte es gefaltet und in einer geeigneten Umgebung 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.



© JLL Fitness Ltd .