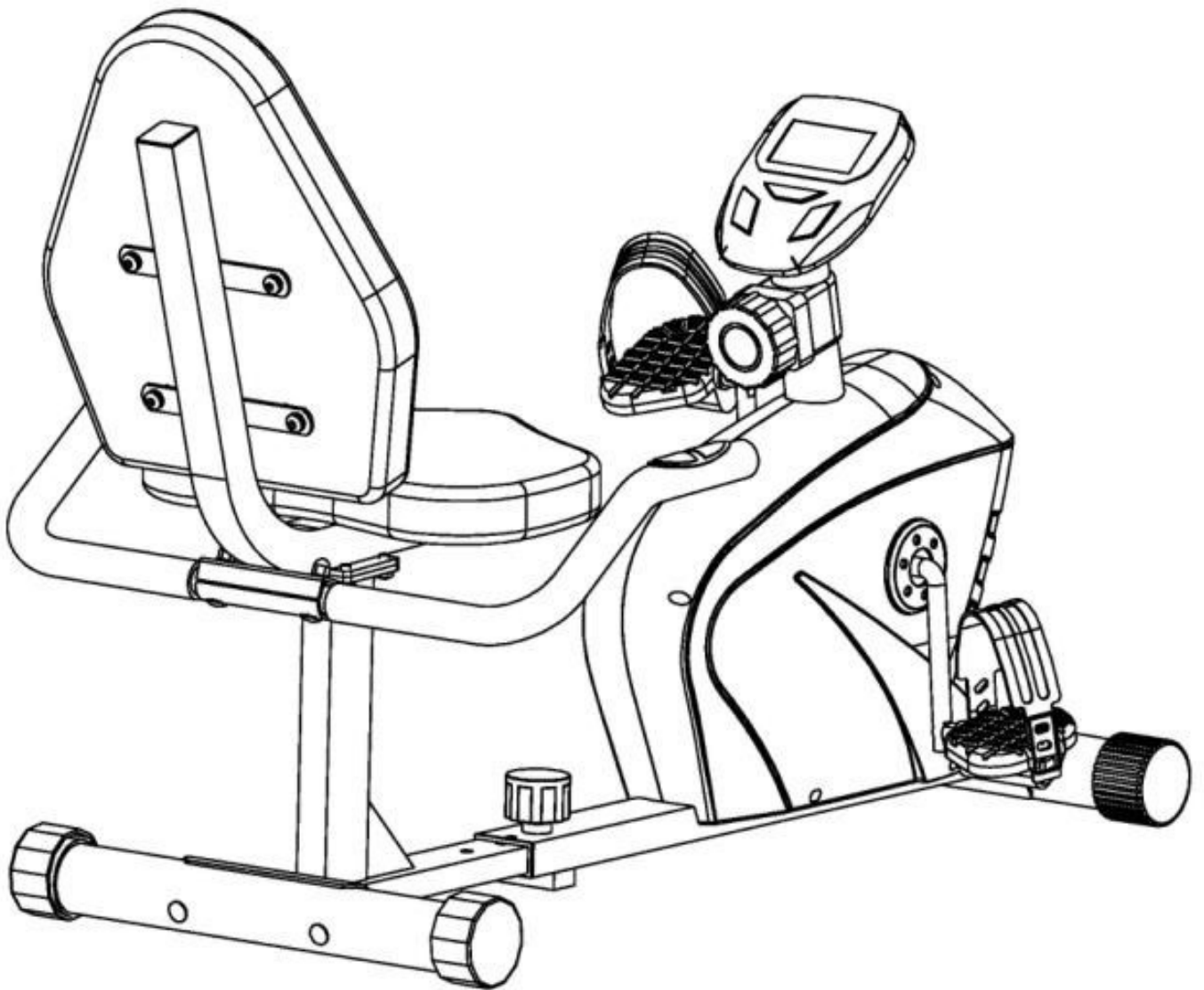


# **RE100** RECUMBENT BIKE

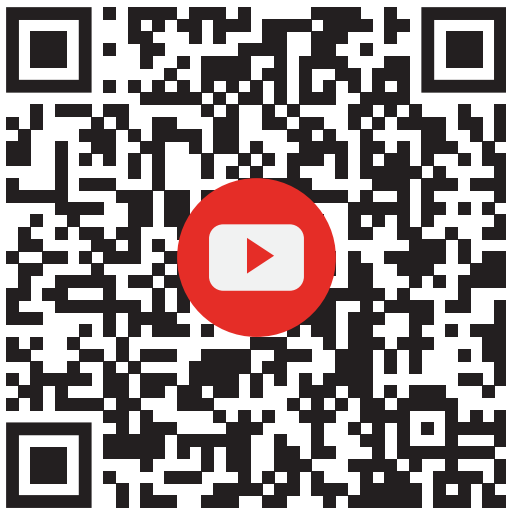
## INSTRUCTION MANUAL



# ENGLISH USER MANUAL

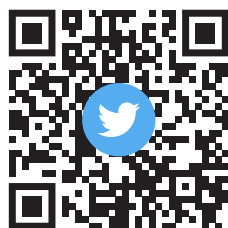
## ASSEMBLY INSTRUCTIONS AND TECHNICAL SUPPORT

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



## FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!

Get the latest product information, training content and more.



# CONTENTS



---

<b>Exploded diagram.....</b>	<b>5</b>
<b>Parts list.....</b>	<b>6</b>

## 1. SAFETY INSTRUCTIONS

---

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

## 2. ASSEMBLY

---

<b>Preparing the site.....</b>	<b>10</b>
<b>Diagram.....</b>	<b>10</b>
<b>Content listing.....</b>	<b>11</b>
Box contents.....	11
Tools pack.....	11
<b>RE100 assembly.....</b>	<b>12</b>
<b>Adjusting the handlebars.....</b>	<b>14</b>
<b>Monitor configuration.....</b>	<b>14</b>
<b>Testing the bike operation.....</b>	<b>15</b>
<b>Specifications.....</b>	<b>15</b>

## 3. OPERATION

---

<b>Heart-rate sensors.....</b>	<b>16</b>
<b>Data readouts.....</b>	<b>16</b>
<b>Monitor instructions.....</b>	<b>16</b>
Scan mode.....	16
Main display.....	16
Target programs.....	17
Resetting your monitor.....	17

#### 4. MAINTENANCE

---

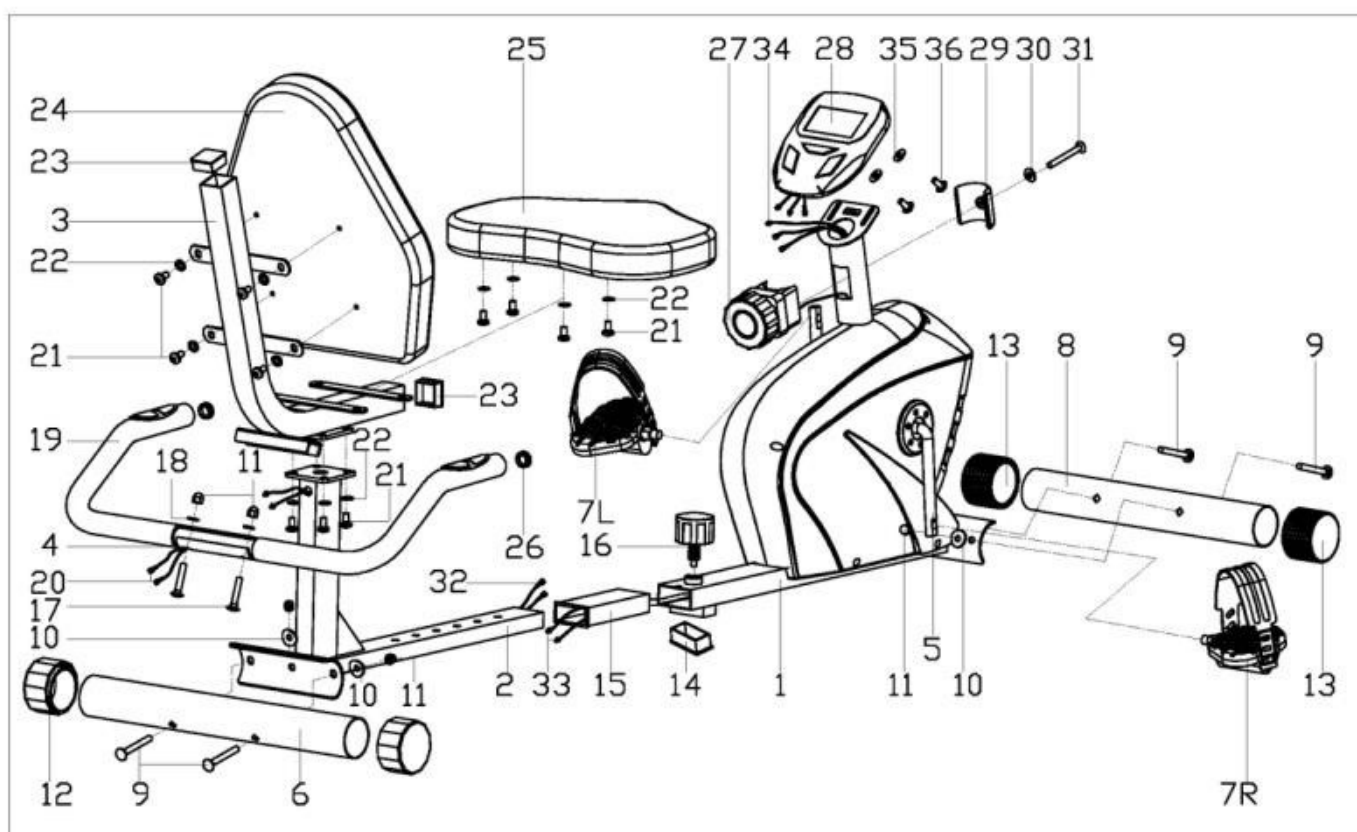
<b>Preventive maintenance activities.....</b>	<b>18</b>
<b>Bike cleaning.....</b>	<b>19</b>
<b>Bike balance.....</b>	<b>19</b>

#### 5. ADDITIONAL INFORMATION

---

<b>Contact information.....</b>	<b>20</b>
<b>Disclaimer.....</b>	<b>20</b>

# EXPLODED DIAGRAM



# PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Front main frame	1	19	Foam grip	2
2	Rear main frame	1	20	Pulse sensor wire	2
3	Seat frame	1	21	Allen bolt	12
4	Amrest	1	22	Flat washer	12
5	Crank	1	23	Square end cap	2
6	Rear bottom tube	1	24	Backrest	1
7L/R	Pedals	1 pr	25	Seat	1
8	Front bottom tube	1	26	Round end cap	2
9	Carriage bolt	4	27	Tension controller	1
10	Arc washer	4	28	Computer	1
11	Acorn nut	6	29	Tension controller cover	1
12	Rear end cap	2	30	Flat washer	1
13	Front end cap	2	31	Phillips pan head screw	1
14	Square end cap	1	32	Extension Pulse wire	2
15	Plastic Bushing	1	33	Extension Pulse wire	2
16	Pop-pin knob	1	34	Sensor wire	1
17	Carriage bolt	2	35	Flat washer	2
18	Flat washer	2	36	Phillips pan head screw	2

# 1 SAFETY INSTRUCTIONS

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

## IMPORTANT SAFETY INFORMATION

---

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

1. Before starting any exercise program, you should consult a health professional to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. A health professional's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, 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 0121 328 7507 for advice on how to resolve the issue.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.

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

## **USER SAFETY PRECAUTIONS**

---

### **PRIOR TO USE**

- Assemble the bike according to the instruction manual.
- Consult your doctor before beginning any exercise program.
- Read instructions.
- Read warning labels.
- Read emergency stop procedures.
- Maximum user weight is 100kg/ 15 St.
- Inspect unit. If damaged, DO NOT USE.
- Ensure every bolt and screw is securely tightened.

### **DURING USE**

- DO NOT use for stretching and DO NOT attach straps or other devices.
- DO NOT allow children aged 12 or younger to be on or near the machine.
- Stop exercising if you feel faint, dizzy, or encounter pain.
- Keep all clothing and accessories clear of moving parts.

## **EXERCISE SAFETY PRECAUTIONS**

---

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

## **FACILITY SAFETY PRECAUTIONS**

---

- DO NOT operate in damp or wet locations.
- Use caution when getting on or off the bike.
- Check the bike for worn or loose components before each use. DO NOT use until worn or damaged parts are replaced.
- Maintain regularly. Refer to *Preventive Maintenance* chapter.
- DO NOT use the bike if: (1) the bike is not working adequately or (2) the bike has been dropped or damaged.
- DO NOT use the bike outdoors.





- Read the instruction manual completely before using the bike.
- Ensure all users wear appropriate footwear on JLL® equipment.
- As far as possible provide the following clearances: 0.5 m at each side and 2 m at the back. Be sure your bike is clear of walls, equipment and other hard surfaces.
- DO NOT modify the bike in any way. Any modifications will void the warranty.
- All the data displayed by the monitor is for reference purposes only.

## WARNING STICKERS

---

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

### **WARNING**

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

### **WARNING**

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

# 2 ASSEMBLY

## PREPARING SITE

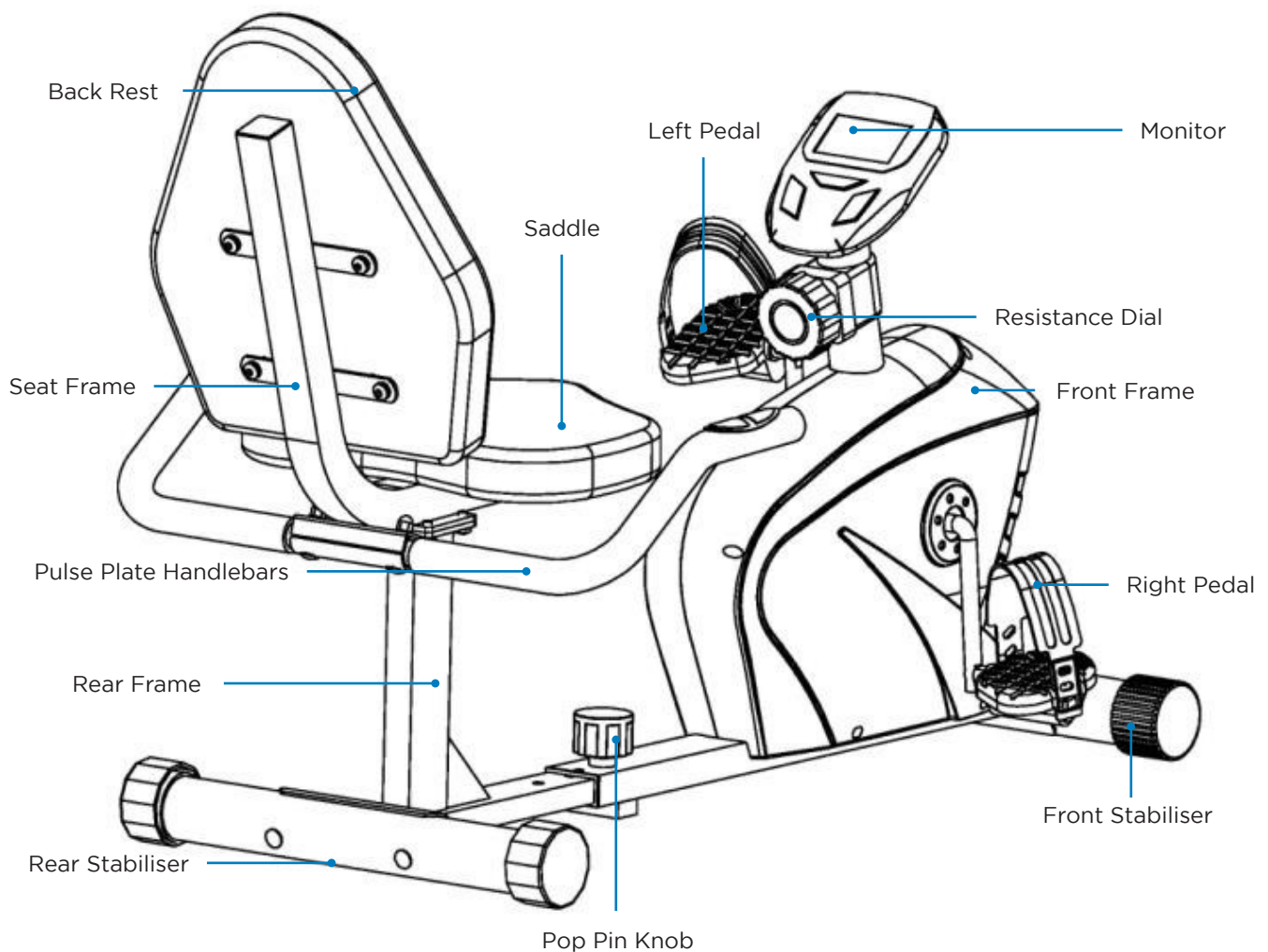
---

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

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

## DIAGRAM

---

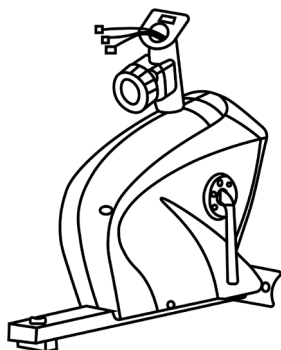


## CONTENT LISTING

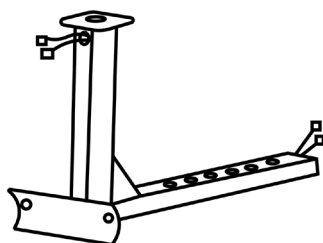


See diagram (left) and content listing (below) for recumbent bike box contents. See *Customer Service* chapter for contact information if any parts are missing.

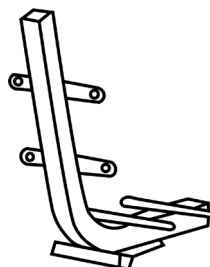
### BOX CONTENTS



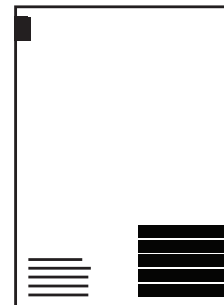
Front Frame



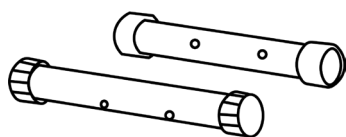
Rear Frame



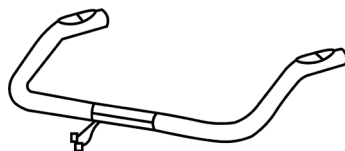
Seat Frame



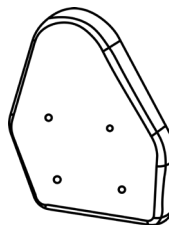
Manual



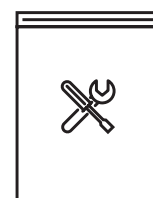
Stabilisers x2



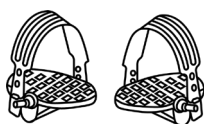
Handles



Back Rest



Tools Pack<sup>2</sup>



Pedals R/L



Monitor

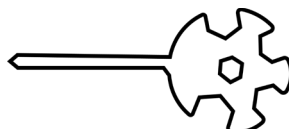


Saddle

### TOOLS PACK



Hex Allen Key  
x1



Multi-Tool  
x1

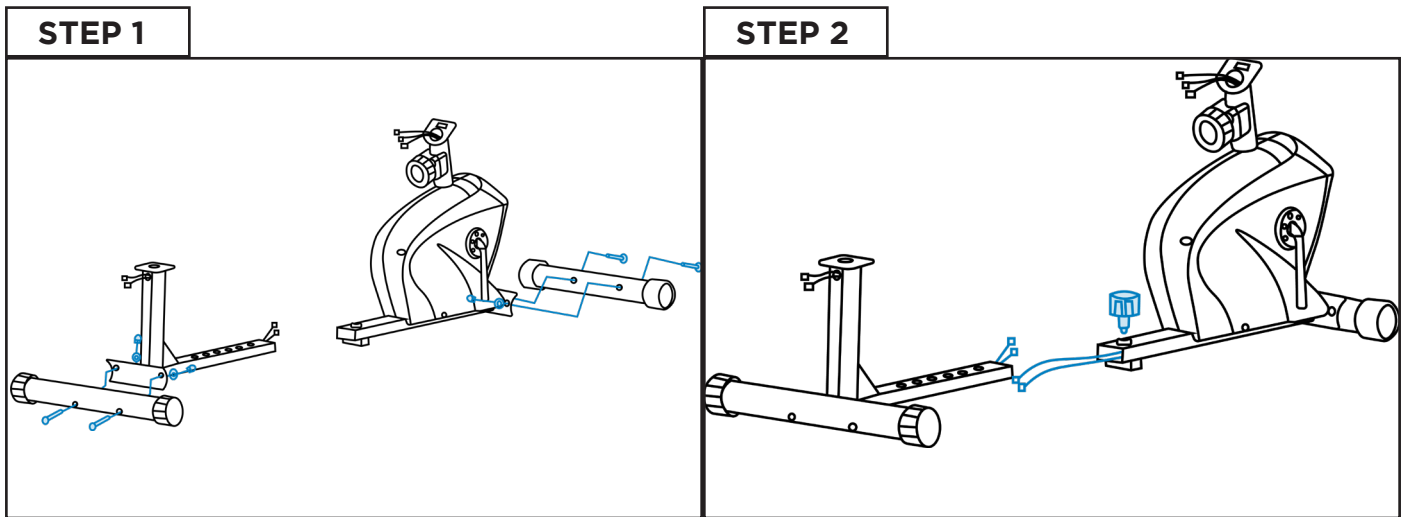


Pop Pin Knob  
x1

## RE100 ASSEMBLY

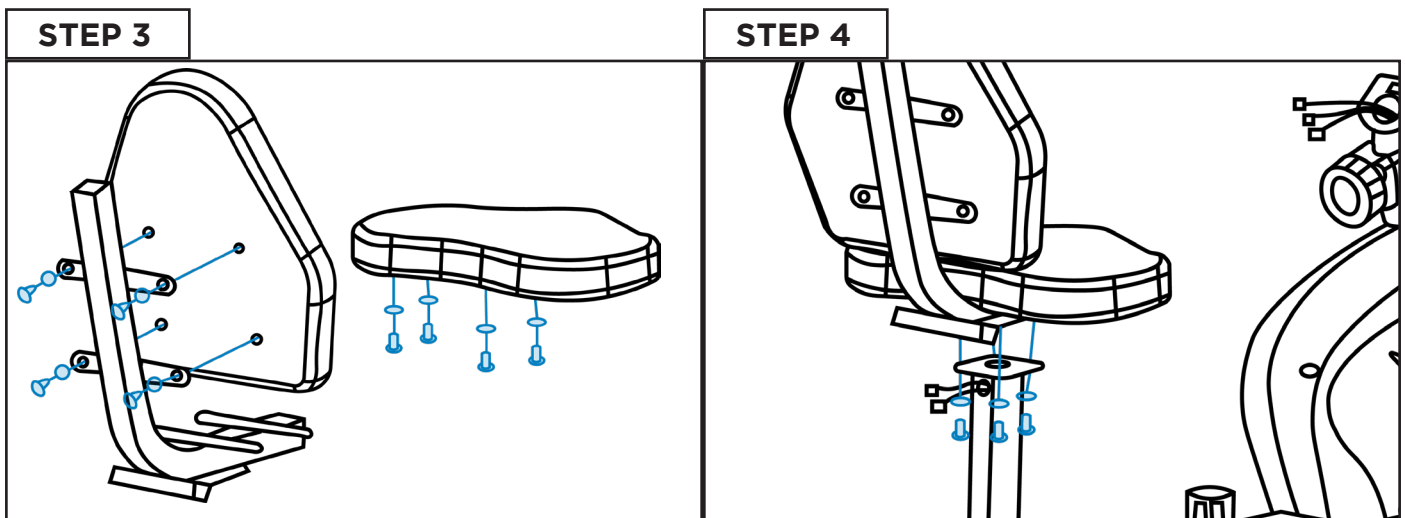
The bike has been assembled and tested at the factory, so you shouldn't have any problems putting all the parts together. Components are designed to fit together, and only basic tools are required for the assembly process. Inside the box you will find a Tools Pack (Hex Allen Key, Multi-Tool, Washers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

To assemble your JLL RE100 please follow these easy steps:



Attach the front and rear stabilisers to the front and rear frames using four carriage bolts, four arc washers and four cap nuts.

Connect the sensor wires from each frame, making sure your pins are aligned and you hear a click. Then slide the rear frame into the front frame and lock in place with an pop pin knob.

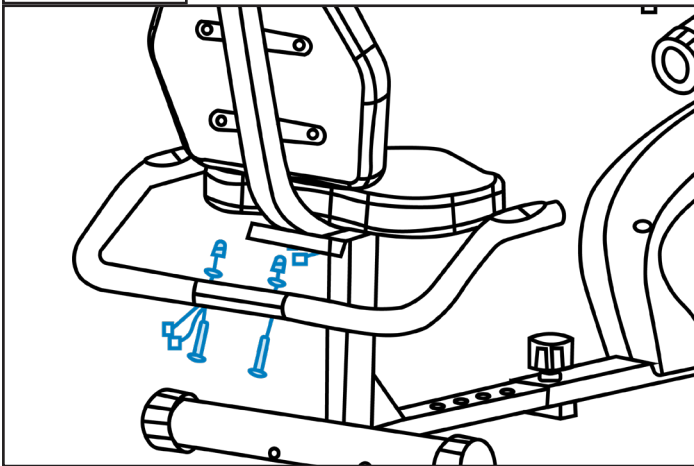


Attach the saddle and back rest to the seat frame using eight Allen head bolts and eight flat washers.

Attach the seat frame to the rear frame using four Allen head bolts and four flat washers.



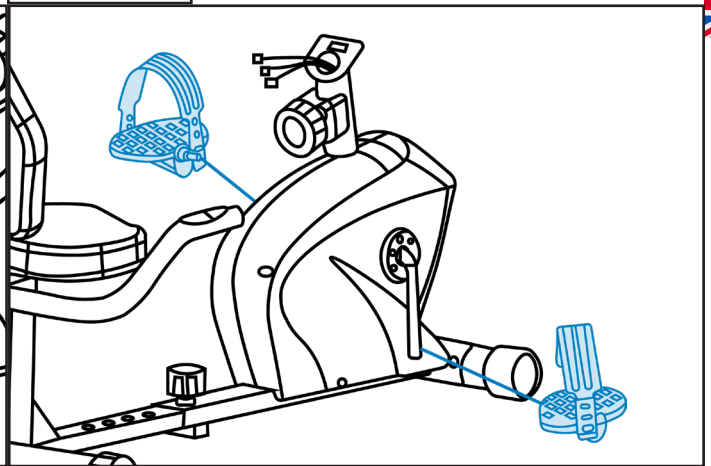
### STEP 5



Secure the handlebars to the seat frame using two carriage bolts, two flat washers and two cap nuts.

Then connect the pulse wires, again aligning your pins.

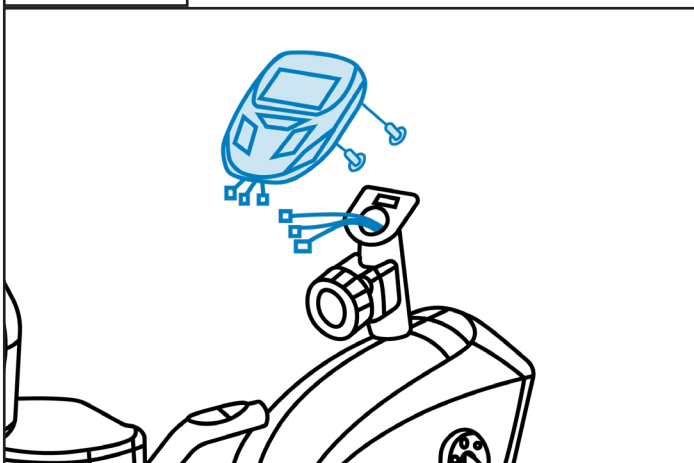
### STEP 6



Fix the right and left pedals to the corresponding cranks. Each will be labelled with an R or L.

Turn the right pedal clockwise and the left anti-clockwise.

### STEP 7



Connect the wires from the monitor to the front frame, then secure the monitor using the two screws already found in the back.

## ADJUSTING THE LENGTH

---

The distance between the saddle and the pedals can be adjusted depending on the individual's leg length. Pull the pop pin knob up to free the rear frame and lock it back into place by pressing it back down.

## MONITOR CONFIGURATION

---



<b>1</b>	Main Display	<b>3</b>	Mode Button
<b>2</b>	Set Button	<b>4</b>	Reset Button

## TESTING THE BIKE OPERATION



Use the following instructions to test the full resistance of the bike and to check the machine for proper operation.

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

## SPECIFICATIONS

<b>Display</b>	Displays: Time, speed, distance, heart-rate, calories and odometer
<b>Flywheel</b>	5KG Flywheel
<b>Pedals</b>	Adjustable toe straps
<b>Resistance</b>	8 Levels of magnetic resistance
<b>Seat</b>	Adjustable seat with forwards and back movement
<b>Handlebars</b>	Pulse plates built into the handlebars
<b>Storage</b>	Transport wheels on the front stabiliser
<b>Maximum User Weight</b>	100kg, 15 St
<b>Occupying Area</b>	140cm (Length) x 60cm (Width) x 82cm (Height)
<b>Packaging Dimensions</b>	80cm (Length) x 29cm (Width) x 68cm (Height)
<b>Gross Weight</b>	26.3kg
<b>Net Weight</b>	24kg

# 3 OPERATION

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

## HEART-RATE SENSORS

---

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

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

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

## DATA READOUTS

---

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

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

## MONITOR INSTRUCTIONS

---

### SCAN MODE

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

### MAIN DISPLAY

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

---



## TARGET PROGRAMS



With the RE100 monitor you are able to set a target time, distance, calories and pulse. Press the mode button until the function you want to set is showing, then press the set button continually to increase the digits. Once you've set your target, you can either set another by pressing the mode button to move onto the next setting or start pedalling to begin your workout.

## RESETTING YOUR MONITOR

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

# 4 MAINTENANCE

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

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

## PREVENTIVE MAINTENANCE ACTIVITIES

---

Every JLL® bike that comes from the factory is already maintained, however, you just need to follow simple steps to keep it in fully working condition. Keeping the bike in a clean state will help to prolong its life. Perform regular preventive maintenance to ensure normal operation of the unit. Keep a log of all maintenance actions to assist in staying current with all preventive maintenance activities. JLL® is not responsible for performing regular inspection or maintenance.

Read all instructions and warnings listed both in this chapter and in the *Safety* chapter. During maintenance, disconnect the power cable. Contact JLL® Customer Service on +44 (0)121 328 7507 for any maintenance or service concerns.

Requirements:

- Water
- Dry cloth
- Vacuum

### **WARNING**

1. Only use water to clean and dust. Do not use any cleaning product because they may damage the bike.
2. Be careful not to spill or get excessive moisture between the edge of the monitor, as this might create an electrical hazard or cause failure of the electronics.

### **WARNING**

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

Depending on where the bike is placed, you may experience dry air, causing a common experience of static electricity. You can notice that by walking across a carpet and then touching a metal object. On your bike you may experience a shock due to the build-up of static electricity on your body and the discharge path of the bike. If you experience this type of situation, you may want to increase the humidity to a comfortable level through the use of a humidifier.



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

## **EXERCISE BIKE CLEANING**

---

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

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

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

## **EXERCISE BIKE BALANCE**

---

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

Check if the bike is balanced:

1. Without being on the bike, place your hands on the handlebars.
2. Gently try to rock the machine from side to side.
3. If you feel any vibrations, adjust the plastic caps on the rear stabiliser.

### **⚠ WARNING: EQUIPMENT HAZARD**

To avoid serious injury or death:

- Replace worn or damaged components immediately and do not use until repair is completed.

# 5 ADDITIONAL INFORMATION

## CONTACT INFORMATION

---

In case any issues arise, please do not hesitate to contact our Customer Service team on +44 (0)121 328 7507 or email us at [INFO@JLLFITNESS.CO.UK](mailto:INFO@JLLFITNESS.CO.UK)

You can also visit our downloads page at [JLLFITNESS.CO.UK/PAGES/DOWNLOADS](http://JLLFITNESS.CO.UK/PAGES/DOWNLOADS) for maintenance and assembly articles & videos.

## DISCLAIMER

---

- You should consult your physician, doctor or other health care professional before starting or taking part in any of our workout guides. It is your responsibility to evaluate your own health before taking part or performing any physical activity you may see associated with JLL Fitness Ltd.
- Always seek professional advice before changing your diet or starting any exercise program.
- JLL Fitness Ltd is not liable for any injuries or damages that may occur when assembling or using this exercise bike.
- By reading this you assume full responsibility for any injuries or changes to your physical well-being. You waive all rights and release JLL Fitness Ltd of blame from any injuries or damages to property that may occur whilst following our advice.
- This manual offers specific instructions on how to assemble and maintain your exercise bike. Failure to follow these directions may result in your warranty being void.

# FRANÇAIS MANUEL D'INSTRUCTIONS

## INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET SUPPORT TECHNIQUE

1. Scannez le code QR.
2. Suivez le lien vers notre chaîne YouTube ou notre page de téléchargements.
3. Assemblez votre machine en toute sécurité.



## SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX!

Obtenez les dernières informations sur les produits, le contenu de formation et plus encore.



# TABLE DES MATIÈRES

---

Schéma éclaté.....	24
Liste de pièces.....	25

## 1. INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

---

<b>Précautions de sécurité de l'utilisateur.....</b>	<b>26</b>
Avant l'utilisation.....	27
Pendant l'utilisation.....	27
<b>Précautions de sécurité pendant l'exercice.....</b>	<b>27</b>
<b>Précautions de sécurité de l'établissement.....</b>	<b>28</b>
<b>Autocollants d'avertissement.....</b>	<b>28</b>

## 2. ASSEMBLAGE

---

<b>Préparation du site.....</b>	<b>29</b>
<b>Diagramme.....</b>	<b>29</b>
<b>Liste du contenu.....</b>	<b>30</b>
Contenu de la boîte.....	30
Kit d'outils.....	30
<b>Assemblage du RE100.....</b>	<b>31</b>
<b>Réglage du guidon.....</b>	<b>33</b>
<b>Configuration du moniteur.....</b>	<b>33</b>
<b>Test du fonctionnement du vélo.....</b>	<b>34</b>
<b>Spécifications.....</b>	<b>34</b>

## 3. FONCTIONNEMENT

---

<b>Capteurs de fréquence cardiaque.....</b>	<b>35</b>
<b>Affichage des données.....</b>	<b>35</b>
<b>Instructions du moniteur.....</b>	<b>35</b>
Mode de balayage.....	35
Affichage principal.....	36
Programmes ciblés.....	36
Réinitialisation de votre moniteur.....	36

## 4. MAINTENANCE

---

<b>Activités de maintenance préventive.....</b>	<b>37</b>
<b>Nettoyage du vélo d'exercice.....</b>	<b>38</b>
<b>Équilibre du vélo.....</b>	<b>38</b>

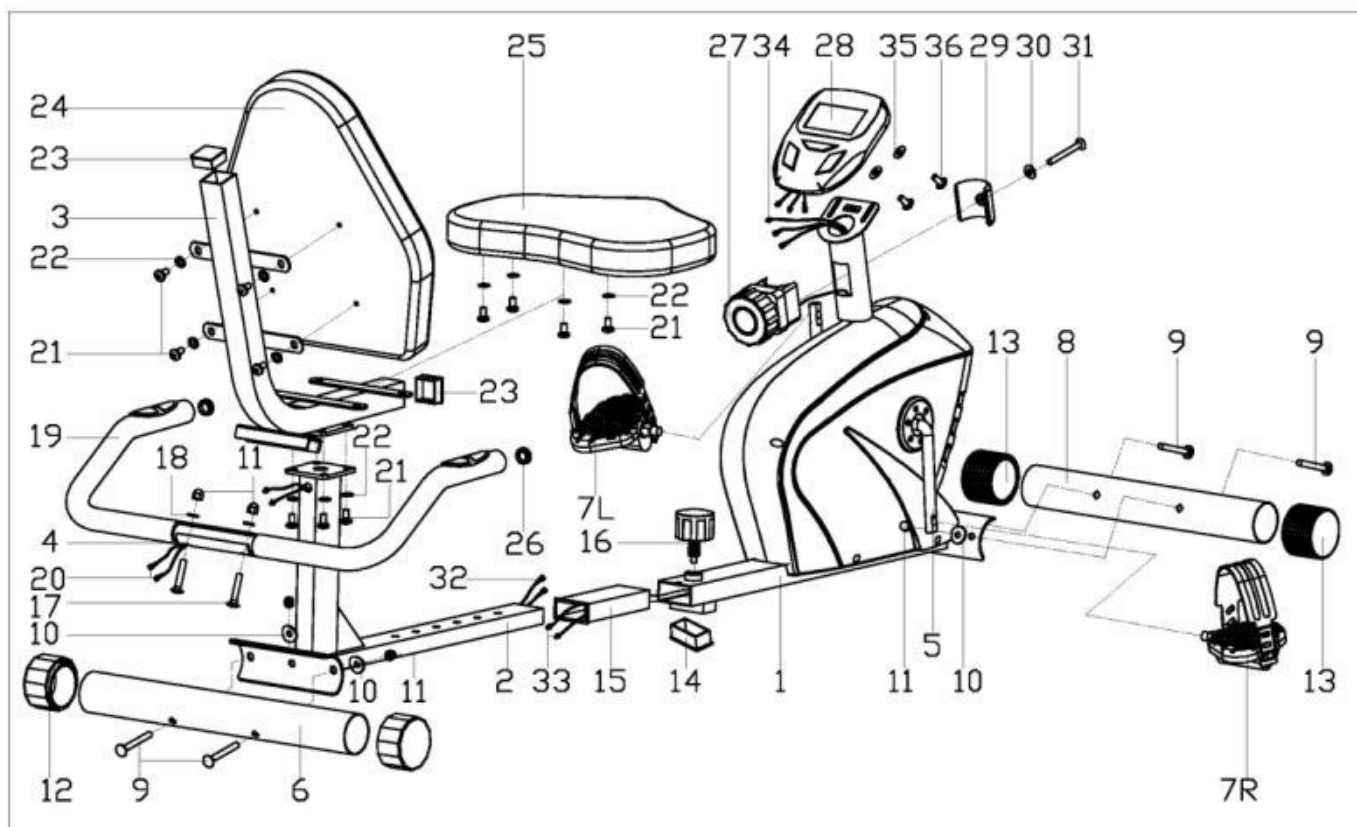
## 5. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

---

Informations de contact.....	39
Avis de non-responsabilité.....	39



# SCHÉMA ÉCLATÉ





# LISTE DES PIÈCES



No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Cadre Principal Avant	1	19	Poignée en Mousse	2
2	Cadre Principal Arrière	1	20	Fil du Capteur de Pouls	2
3	Cadre de Siège	1	21	Boulon Allen	12
4	Repose-bras	1	22	Rondelle Plate	12
5	Manivelle	1	23	Capuchon d'Extrémité Carré	2
6	Tube Inférieur Arrière	1	24	Dossier	1
7 L/R	Pédales	1 pr	25	Siège	1
8	Tube Inférieur Avant	1	26	Capuchon d'Extrémité Rond	2
9	Boulon de Carrosserie	4	27	Contrôleur de Tension	1
10	Rondelle d'Arc	4	28	Ordinateur	1
11	Écrou à Tête de Dôme	6	29	Couvercle du Contrôleur de Tension	1
12	Capuchon d'Extrémité Arrière	2	30	Rondelle Plate	1
13	Capuchon d'Extrémité Avant	2	31	Vis à Tête Bombée Phillips	1
14	Capuchon d'Extrémité Carré	1	32	Fil de Prolongation du Pouls	2
15	Bague en Plastique	1	33	Fil de Prolongation du Pouls	2
16	Bouton à Goupille Pop	1	34	Fil du Capteur	1
17	Boulon de Carrosserie	2	35	Rondelle Plate	2
18	Rondelle Plate	2	36	Vis à Tête Bombée Phillips	2

# 1 INSTRUCTION DE SÉCURITÉ

## INFORMATIONS IMPORTANTES DE SÉCURITÉ

---

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

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

9. Pour éviter les blessures corporelles et/ou les dommages au produit ou à la propriété, assurez-vous de suivre les procédures de sécurité pour soulever et déplacer l'objet.

10. Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions fraîches et sèches. Vous devriez éviter de le stocker dans des zones extrêmement froides, chaudes ou humides, car cela pourrait entraîner de la corrosion et d'autres problèmes associés.

## **PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ POUR L'UTILISATEUR**

---

### **AVANT UTILISATION**

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

### **PENDANT L'UTILISATION**

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

## **PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ PENDANT L'EXERCICE**

---

- Utilisez des vêtements de sport et des chaussures de salle de sport.
- NE PAS utiliser pieds nus.
- Ce modèle doit être utilisé uniquement à domicile, NE PAS utiliser à des fins commerciales.

## PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ LIÉES AUX INSTALLATIONS

---

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

## AUTOCOLLANTS D'AVERTISSEMENT

---

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

### **AVERTISSEMENT**

Il est strictement interdit de toucher les parties en mouvement du vélo.

### **AVERTISSEMENT**

Maintenez les petits enfants et les animaux domestiques à une distance sécuritaire du vélo lors de son utilisation.

# 2 ASSEMBLAGE

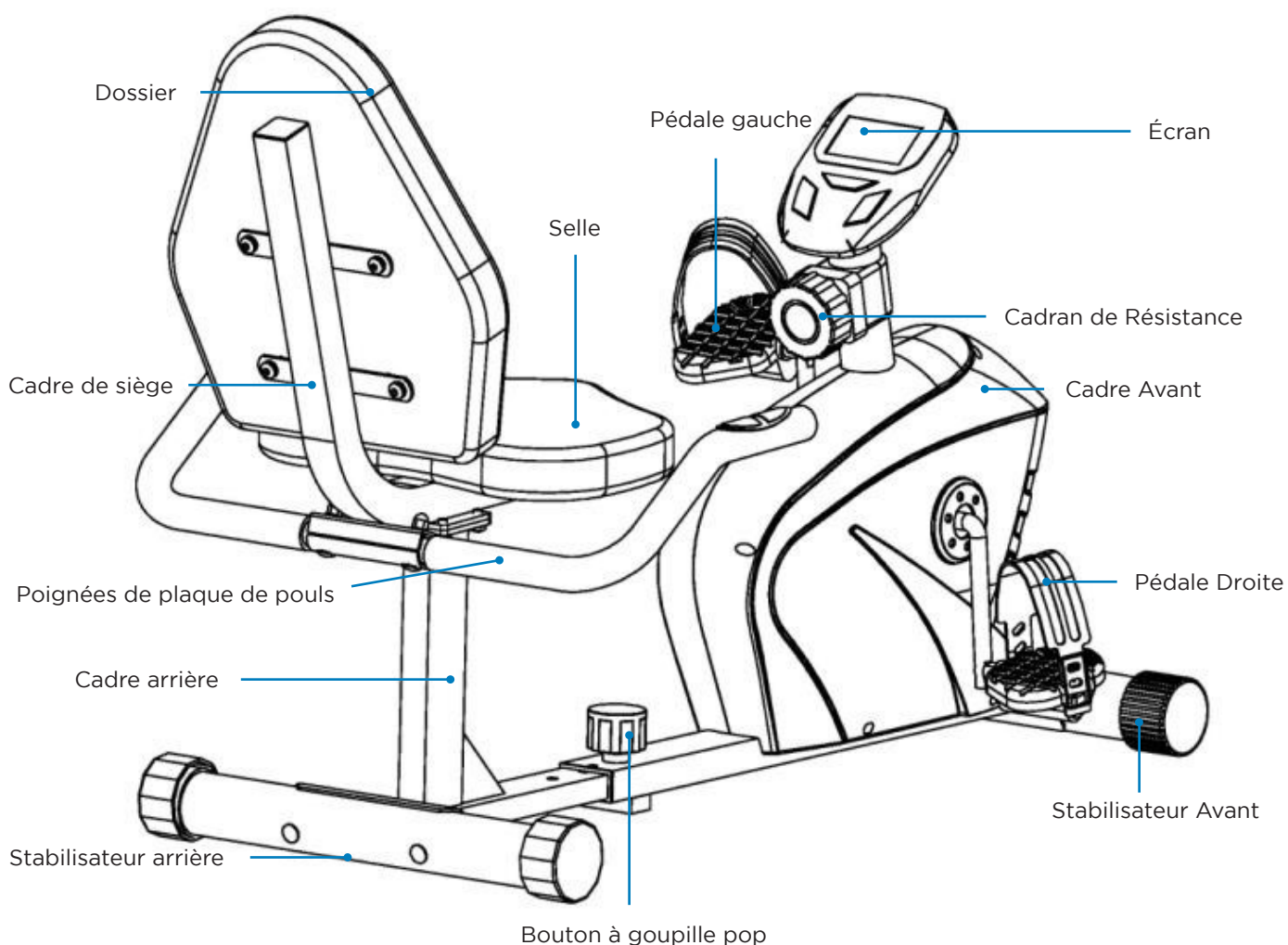


## PRÉPARATION DU SITE

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

- La zone est bien éclairée et bien ventilée.
- La surface est plane.
- Il y a suffisamment d'espace pour accéder à l'unité et descendre en cas d'urgence. Si possible, maintenez les dégagements suivants : 0,5 m de chaque côté et 2 m à l'arrière.
- Le vélo est placé dans un environnement avec une plage d'humidité relative de 30 à 50 %. Assurez-vous que la température reste constante. Ne l'utilisez pas dans un environnement humide ou humide, car cela pourrait avoir un impact sur l'intégrité et les performances de la machine.

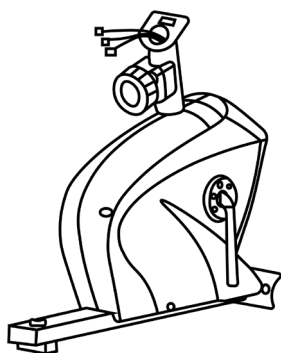
## DIAGRAMME



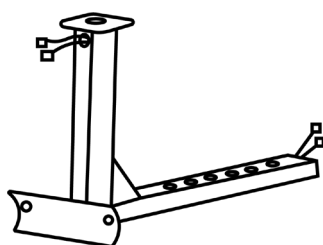
## LISTE DU CONTENU

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

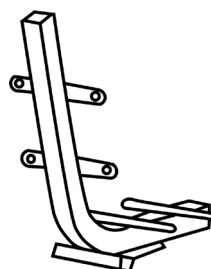
### CONTENU DE LA BOÎTE



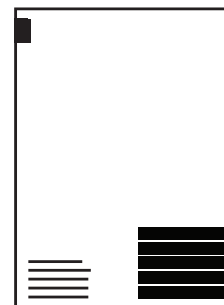
Cadre avant



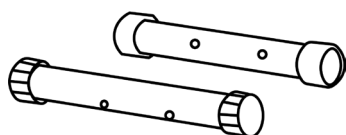
Cadre arrière



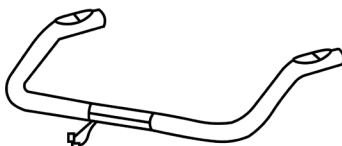
Cadre de siège



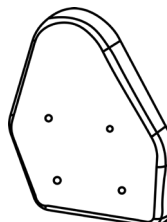
Manuel



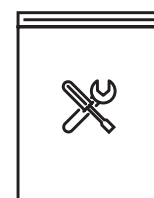
Stabilisateurs x2



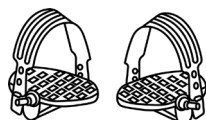
Poignées



Dossier



Pack d'outils



Pédales R/L



Écran



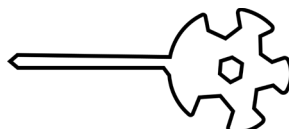
Selle

### PACK D'OUTILS



Clé hexagonale Allen

x1



Outil multifonction

x1



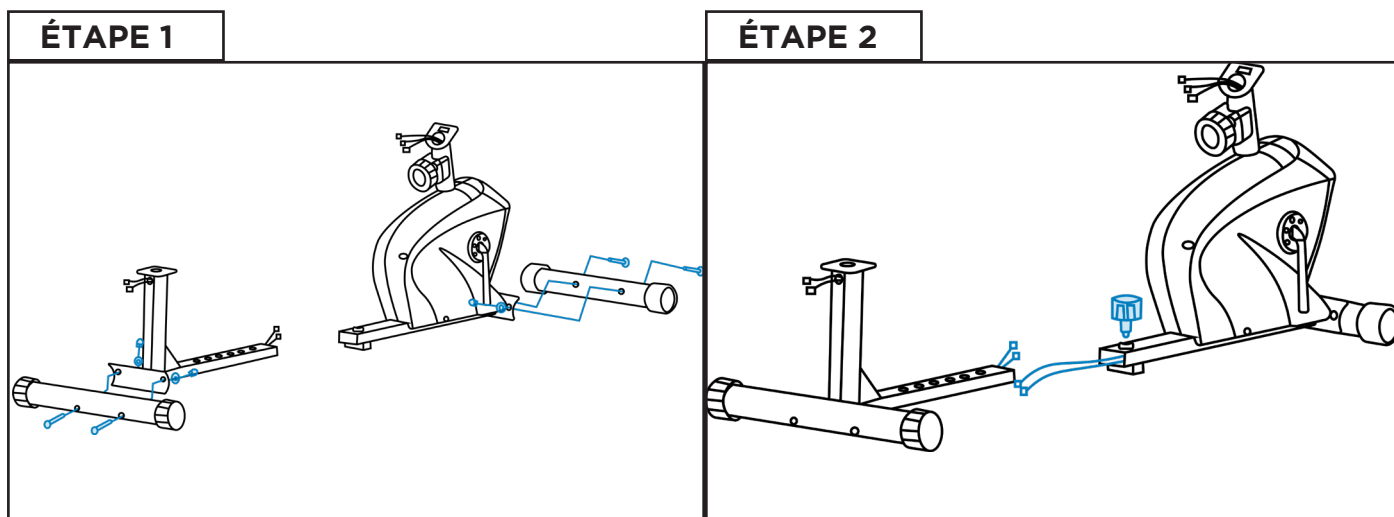
Bouton à goupille pop

x1



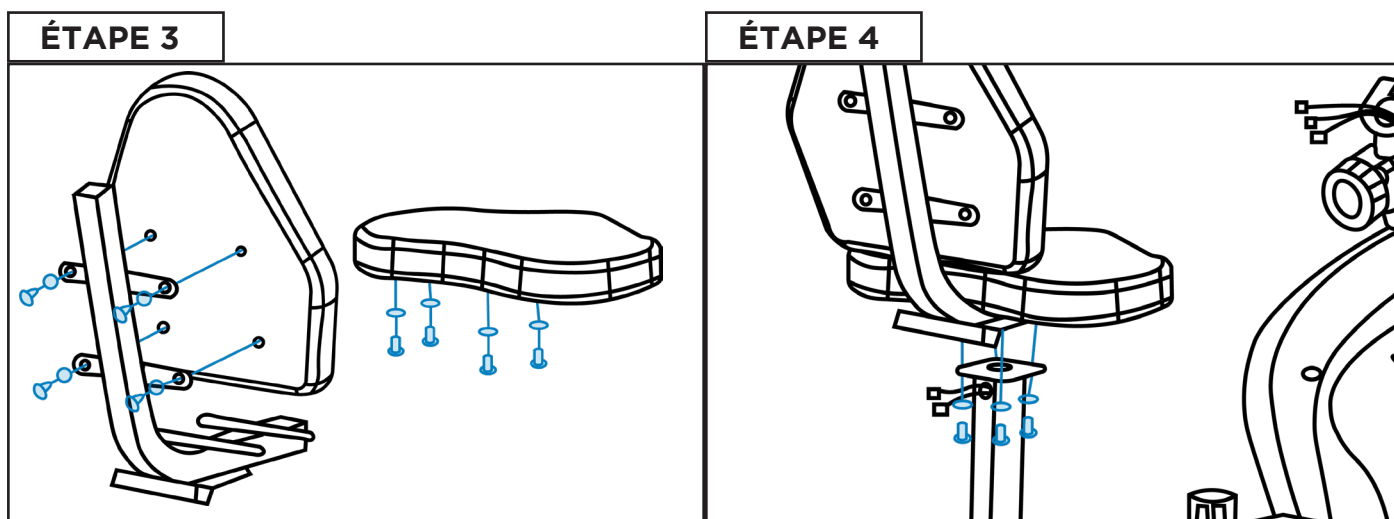
Le vélo a été assemblé et testé en usine, vous ne devriez donc pas rencontrer de problèmes pour assembler toutes les pièces. Les composants sont conçus pour s'emboîter, et seuls des outils de base sont nécessaires pour le processus d'assemblage. À l'intérieur de la boîte, vous trouverez un kit d'outils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

Pour assembler votre JLL RE100, veuillez suivre ces étapes simples :



Attachez les stabilisateurs avant et arrière aux cadres avant et arrière à l'aide de quatre boulons de carrosserie, quatre rondelles d'arc et quatre écrous à tête de dôme.

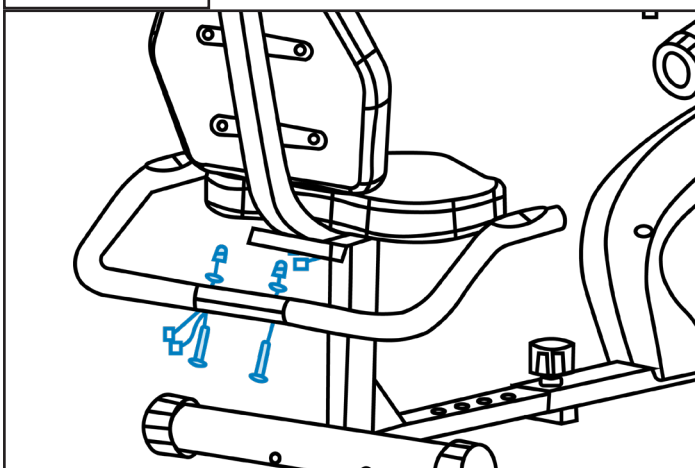
Connectez les fils du capteur de chaque cadre, en vous assurant que les broches sont alignées et que vous entendez un clic. Ensuite, faites glisser le cadre arrière dans le cadre avant et verrouillez-le en place avec un bouton à goupille pop.



Fixez la selle et le dossier au cadre de siège à l'aide de huit boulons à tête hexagonale et huit rondelles plates.

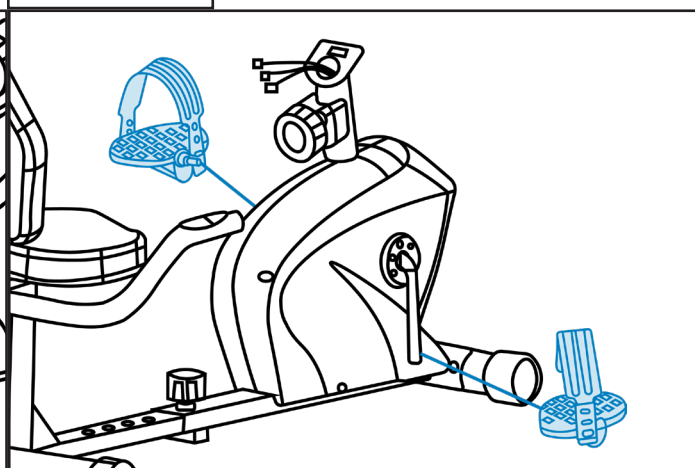
Fixez le cadre de siège au cadre arrière à l'aide de quatre boulons à tête hexagonale et quatre rondelles plates.

### ÉTAPE 5



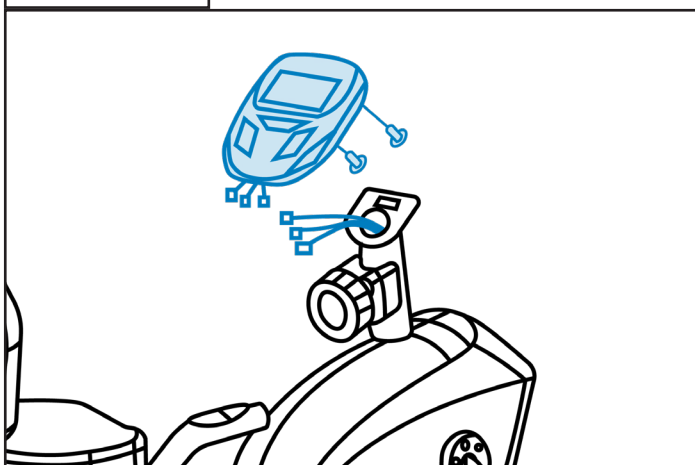
Fixez le guidon au cadre de siège à l'aide de deux boulons de carrosserie, deux rondelles plates et deux écrous à tête de dôme. Ensuite, connectez les fils du capteur de pouls, en alignant à nouveau vos broches.

### ÉTAPE 6



Fixez les pédales droite et gauche aux manivelles correspondantes. Chacune sera étiquetée avec un R ou un L. Tournez la pédale droite dans le sens des aiguilles d'une montre et la gauche dans le sens contraire.

### ÉTAPE 7



Connectez les fils du moniteur au cadre avant, puis fixez le moniteur à l'aide des deux vis déjà présentes à l'arrière.



## RÉGLAGE DE LA LONGUEUR

La distance entre la selle et les pédales peut être ajustée en fonction de la longueur de jambe de chaque individu. Tirez le bouton à goupille pop vers le haut pour libérer le cadre arrière et verrouillez-le en place en appuyant vers le bas.

## CONFIGURATION DU MONITEUR



<b>1</b>	Affichage Principal	<b>3</b>	Bouton Mode
<b>2</b>	Bouton de Réglage	<b>4</b>	Bouton Réinitialiser

## TESTER LE FONCTIONNEMENT DU VÉLO

---

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

1. Asseyez-vous sur le vélo et commencez à pédaler, changez les niveaux de résistance et assurez-vous de ressentir une différence de difficulté.
2. Pendant que vous pédalez, assurez-vous de ne pas ressentir de vacillement dans votre machine.
3. En pédalant sur votre vélo, vérifiez qu'il n'y a pas de bruits inhabituels.
4. Enfin, vérifiez le moniteur pour vous assurer que les chiffres changent à chaque réglage pour enregistrer correctement votre séance d'entraînement.

## SPÉCIFICATIONS

---

<b>Affichage</b>	Affichages : Temps, vitesse, distance, fréquence cardiaque, calories et odomètre
<b>Volant d'inertie</b>	Volant d'inertie de 5 kg
<b>Pédales</b>	Sangles ajustables pour les orteils
<b>Résistance</b>	8 niveaux de résistance magnétique
<b>Siège</b>	Siège réglable avec mouvement avant et arrière
<b>Guidon</b>	Plaques de pouls intégrées dans les poignées
<b>Rangement</b>	Roues de transport sur le stabilisateur avant
<b>Poids utilisateur maximum</b>	100 kg, 15 St
<b>Surface occupée</b>	140 cm (longueur) x 60 cm (largeur) x 82 cm (hauteur)
<b>Dimensions de l'emballage</b>	80 cm (longueur) x 29 cm (largeur) x 68 cm (hauteur)
<b>Poids brut</b>	26.3kg
<b>Poids net</b>	24kg

# 3 FONCTIONNEMENT



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

## CAPTEURS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

---

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

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

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

## AFFICHAGE DES DONNÉES

---

Pendant votre exercice, le vélo enregistre les données suivantes :

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

## INSTRUCTIONS DU MONITEUR

---

### MODE DE BALAYAGE

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

## **AFFICHAGE PRINCIPAL**

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

## **PROGRAMMES CIBLES**

Avec le moniteur RE100, vous pouvez définir un temps cible, une distance, des calories et une fréquence cardiaque. Appuyez sur le bouton de mode jusqu'à ce que la fonction que vous souhaitez régler soit affichée, puis appuyez continuellement sur le bouton de réglage pour augmenter les chiffres. Une fois que vous avez défini votre objectif, vous pouvez en définir un autre en appuyant sur le bouton de mode pour passer au réglage suivant ou commencer à pédaler pour démarrer votre séance d'entraînement.

## **RÉINITIALISATION DE VOTRE MONITEUR**

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

# 4 MAINTENANCE



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

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

## ACTIVITÉS DE MAINTENANCE PRÉVENTIVE

---

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

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

Exigences:

- Eau
- Chiffon sec
- Aspirateur

### **⚠ AVERTISSEMENT**

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

### **⚠ AVERTISSEMENT**

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

En fonction de l'endroit où le vélo est placé, vous pouvez rencontrer de l'air sec, ce qui peut entraîner une expérience courante d'électricité statique. Vous pouvez le remarquer en marchant sur un tapis puis en touchant un objet métallique. Sur votre vélo, vous pouvez ressentir une décharge électrique due à l'accumulation d'électricité statique sur votre corps et au chemin de décharge du vélo.

Si vous rencontrez ce type de situation, vous voudrez peut-être augmenter l'humidité à un niveau confortable en utilisant un humidificateur.

Vérifiez régulièrement votre machine pour la rouille. Si la rouille commence à apparaître sur les vis, cela signifie que l'objet n'est pas placé dans l'environnement correct et devra être déplacé dans une pièce plus adaptée. Toute rouille indiquera qu'il peut y avoir de l'humidité dans l'air et que par conséquent cela pourrait affecter l'intégrité et les performances de votre machine.

## **NETTOYAGE DU VÉLO D'EXERCICE**

---

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

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

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

## **ÉQUILIBRAGE DU VÉLO D'EXERCICE**

---

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

Vérifiez si le vélo est équilibré :

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

### **⚠ AVERTISSEMENT : DANGER LIÉ À L'ÉQUIPEMENT**

Pour éviter les blessures graves ou la mort :

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

# 5 INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES



## INFORMATIONS DE CONTACT

---

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

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

## AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

---

- Vous devriez consulter votre médecin ou un autre professionnel de la santé avant de commencer ou de participer à l'un de nos programmes d'entraînement. Il est de votre responsabilité d'évaluer votre propre santé avant de participer à toute activité physique associée à JLL Fitness Ltd.
- Cherchez toujours l'avis d'un professionnel avant de modifier votre régime alimentaire ou de commencer un programme d'exercices.
- JLL Fitness Ltd n'est pas responsable des blessures ou des dommages qui pourraient survenir lors de l'assemblage ou de l'utilisation de ce vélo d'exercice.
- En lisant ceci, vous assumez l'entière responsabilité de toute blessure ou de tout changement de votre bien-être physique. Vous renoncez à tous vos droits et déchargez JLL Fitness Ltd de toute responsabilité en cas de blessure ou de dommages matériels pouvant survenir en suivant nos conseils.
- Ce manuel offre des instructions spécifiques sur l'assemblage et l'entretien de votre vélo. Ne pas suivre ces directives peut entraîner l'annulation de votre garantie.

# DEUTSCHES BENUTZERHANDBUCH

## MONTAGEANLEITUNG UND TECHNISCHE UNTERSTÜTZUNG

1. Scannen Sie den QR-Code.
2. Folgen Sie dem Link zu unserem YouTube-Kanal oder unserer Download-Seite.
3. Montieren Sie Ihre Maschine sicher.



## FOLGEN SIE UNS IN DEN SOZIALEN MEDIEN!

Erhalten Sie die neuesten Produktinformationen, Schulungsinhalte  
und mehr





# INHALTSVERZEICHNIS



<b>Explosionszeichnung.....</b>	<b>43</b>
<b>Teileliste.....</b>	<b>44</b>

## 1. SAFETY INSTRUCTIONS

---

<b>Sicherheitsvorkehrungen des Benutzers.....</b>	<b>45</b>
Vor der Verwendung.....	46
Während der Verwendung.....	46
<b>Sicherheitsvorkehrungen beim Training.....</b>	<b>46</b>
<b>Sicherheitsvorkehrungen für die Einrichtung.....</b>	<b>47</b>
<b>Warnaufkleber.....</b>	<b>47</b>

## 2. MONTAGE

---

<b>Sitevorbereitung.....</b>	<b>48</b>
<b>Diagramm.....</b>	<b>48</b>
<b>Inhaltsverzeichnis.....</b>	<b>49</b>
Boxinhalt.....	49
Werkzeugset.....	49
<b>RE100 Montage.....</b>	<b>50</b>
<b>Verstellung des Lenkers.....</b>	<b>52</b>
<b>Monitor Konfiguration.....</b>	<b>52</b>
<b>Testen des Fahrradbetriebs.....</b>	<b>53</b>
<b>Spezifikationen.....</b>	<b>53</b>

## 3. BETRIEB

---

<b>Herzfrequenzsensoren.....</b>	<b>54</b>
<b>Datenanzeige.....</b>	<b>54</b>
<b>Monitor-Anweisungen.....</b>	<b>54</b>
Scan-Modus.....	54
Hauptanzeige.....	55
Zielprogramme.....	55
Monitor zurücksetzen.....	55

## 4. WARTUNG

---

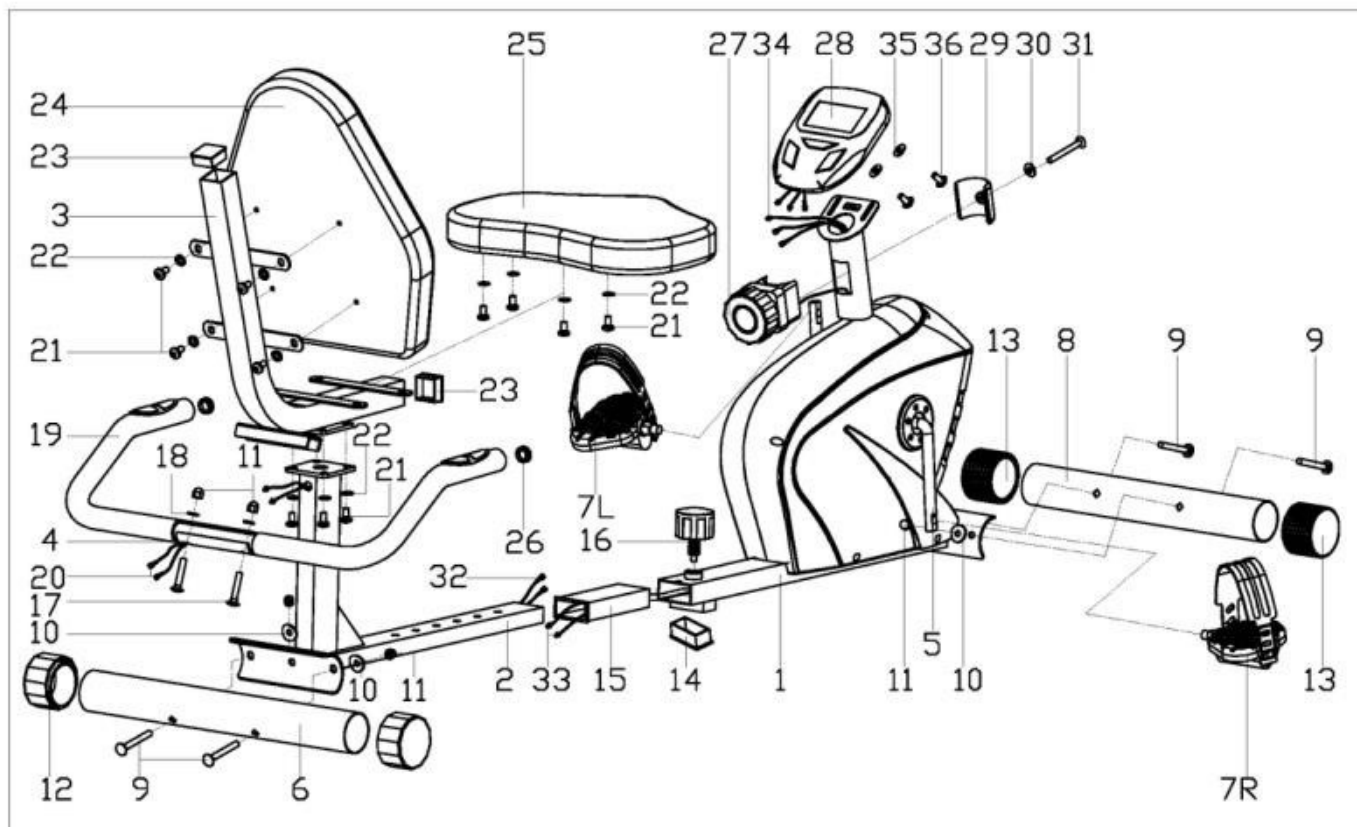
<b>Vorbeugende Wartungsmaßnahmen.....</b>	<b>56</b>
<b>Reinigung des Heimtrainers.....</b>	<b>57</b>
<b>Ausbalancieren des Fahrrads.....</b>	<b>57</b>

## 5. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

---

Kontaktdaten.....	58
Haftungsausschluss.....	58

# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Vorderer Hauptrahmen	1	19	Schaumstoffgriff	2
2	Hinterer Hauptrahmen	1	20	Pulssensor-Kabel	2
3	Sitzrahmen	1	21	Inbusschraube	12
4	Armlehne	1	22	Flache Unterlegscheibe	12
5	Kurbel	1	23	Quadratischer Endkappe	2
6	Hintere Unterrohr	1	24	Rückenlehne	1
7 L/R	Pedale	1 pr	25	Sitz	1
8	Vorderes Unterrohr	1	26	Runde Endkappe	2
9	Karoserieschraube	4	27	Spannungsregler	1
10	Bogenunterlegscheibe	4	28	Computer	1
11	Sechskantmutter	6	29	Spannungsregler-Abdeckung	1
12	Hintere Endkappe	2	30	Flache Unterlegscheibe	1
13	Vordere Endkappe	2	31	Kreuzschlitzschraube mit Flachkopf	1
14	Quadratische Endkappe	1	32	P u l s s e n s o r v e r - längerungskabel	2
15	Kunststoffbuchse	1	33	P u l s s e n s o r v e r - längerungskabel	2
16	Pop-Pin-Knopf	1	34	Sensor-Kabel	1
17	Karoserieschraube	2	35	Flache Unterlegscheibe	2
18	Flache Unterlegscheibe	2	36	Kreuzschlitzschraube mit Flachkopf	2

# 1 SICHERHEITSHINWEISE



## WICHTIGE SICHERHEITSINFORMATIONEN

---

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

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

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

## **BENUTZERSICHERHEITSVORSCHRIFTEN**

---

### **VOR DER BENUTZUNG**

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

### **WÄHREND DER BENÜTZUNG**

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

## **TRAININGSSICHERHEITSVORSCHRIFTEN**

---

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

- BETREIBEN Sie dieses Fahrrad NICHT an feuchten oder nassen Orten.
- Seien Sie vorsichtig beim Aufsteigen und Absteigen vom Fahrrad.
- Überprüfen Sie das Trainingsfahrrad vor jeder Benutzung auf abgenutzte oder lockere Komponenten. VERWENDEN SIE es NICHT, bis abgenutzte oder beschädigte Teile ausgetauscht wurden.
- Führen Sie regelmäßige Wartungsarbeiten durch. Siehe das Kapitel zur vorbeugenden Instandhaltung.
- VERWENDEN SIE das Fahrrad NICHT, wenn: (1) das Fahrrad nicht ordnungsgemäß funktioniert oder (3) das Fahrrad gefallen oder beschädigt wurde.
- VERWENDEN SIE das Trainingsfahrrad NICHT im Freien.
- Lesen Sie das Anleitungshandbuch vor der Verwendung des Fahrrads vollständig durch.
- Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer geeignetes Schuhwerk auf JLL®-Geräten tragen.
- Richten Sie das Fahrrad auf einer ebenen Fläche ein und betreiben Sie es. BETREIBEN SIE es NICHT in engen Räumen oder auf weichem Teppichboden.
- Stellen Sie, soweit möglich, die folgenden Freiräume bereit: 0,5 m auf jeder Seite und 2 m hinten. Stellen Sie sicher, dass Ihr Trainingsfahrrad frei von Wänden, Ausrüstung und anderen harten Oberflächen ist.
- Modifikationen am Fahrrad können bei Bedarf vorgenommen werden. Sie dürfen jedoch das ursprüngliche Fahrrad nicht beschädigen. Für alle Fragen steht Ihnen unser Kundenservice-Team unter der Nummer 0121 328 7507 - 0121 328 7507 zur Verfügung.
- Alle vom Monitor angezeigten Daten dienen nur zu Referenzzwecken.

### WARNHINWEISSTICKER

---

Warnschilder weisen auf eine potenziell gefährliche Situation hin, die bei Nichtbeachtung zu Tod oder schweren Verletzungen führen kann. Lesen Sie die folgenden Vorsichts- und Warnschilder sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät verwenden.

#### **WARNUNG**

Es ist strengstens verboten, Teile des Fahrrads in Bewegung zu berühren.

#### **WARNUNG**

Halten Sie kleine Kinder und Haustiere während des Gebrauchs des Fahrrads in sicherem Abstand.

# 2 MONTAGE

## SITEVORBEREITUNG

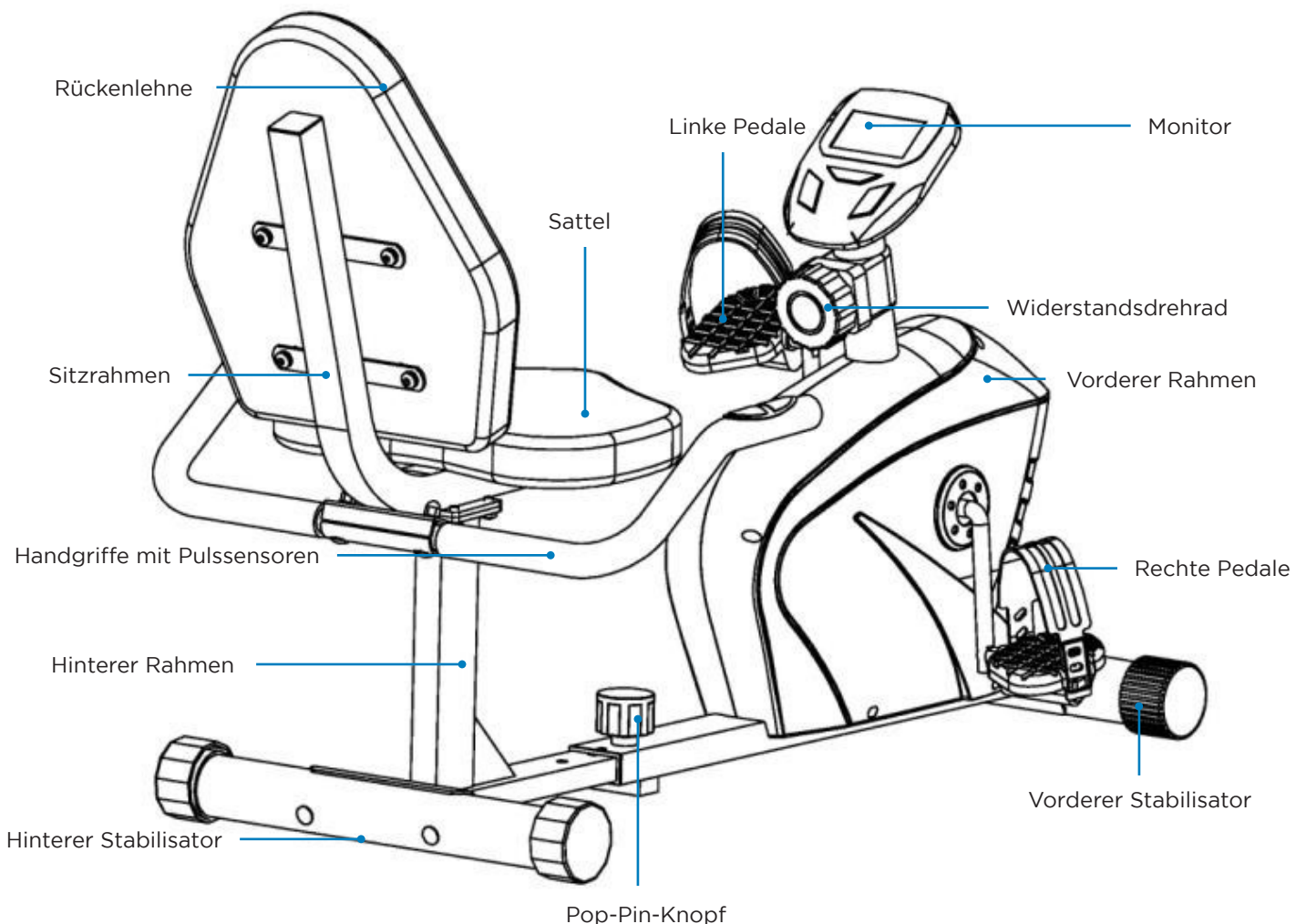
---

Um den idealen Standort für dieses Fahrrad zu finden, stellen Sie sicher, dass:

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

## DIAGRAMM

---

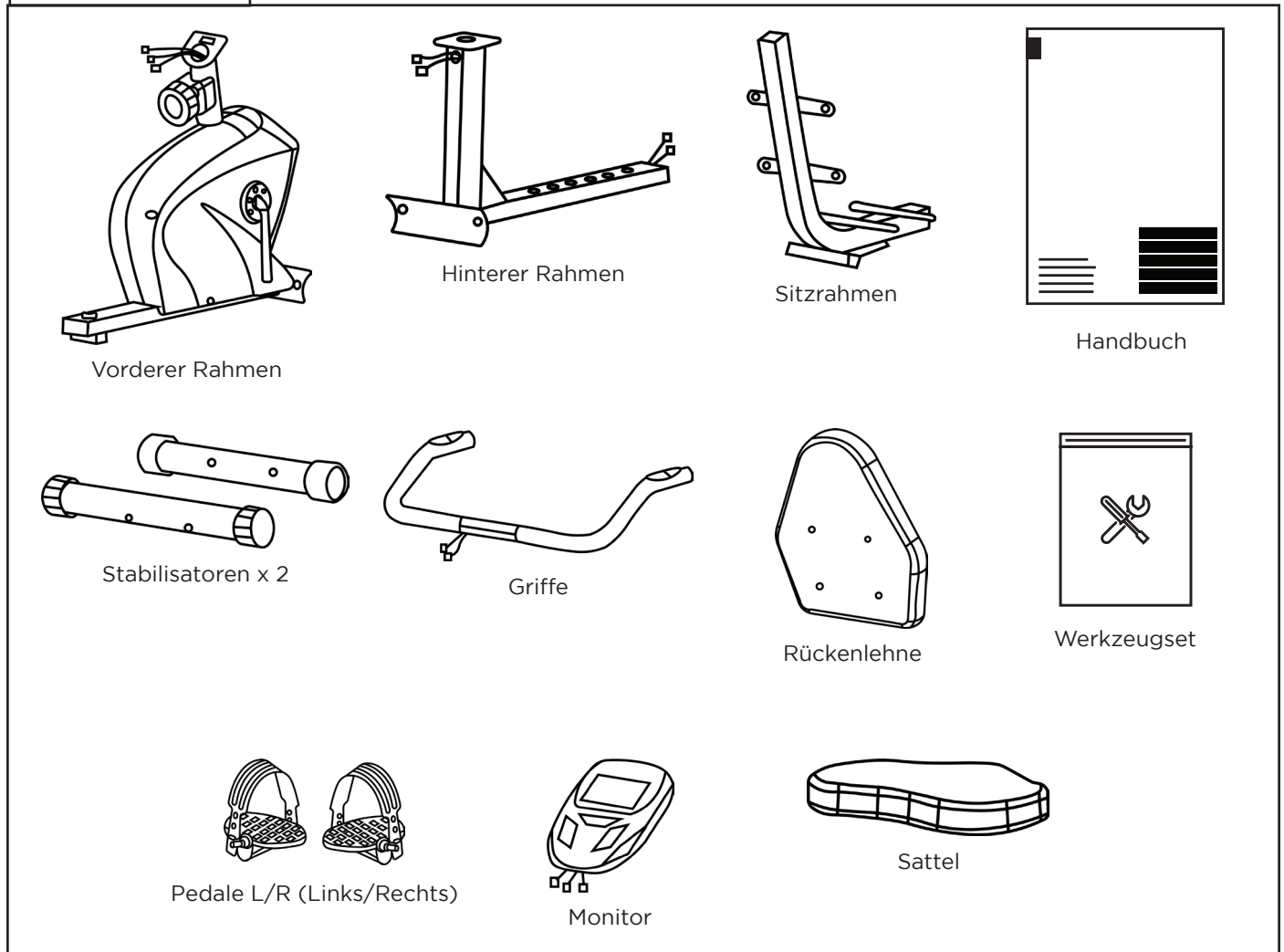




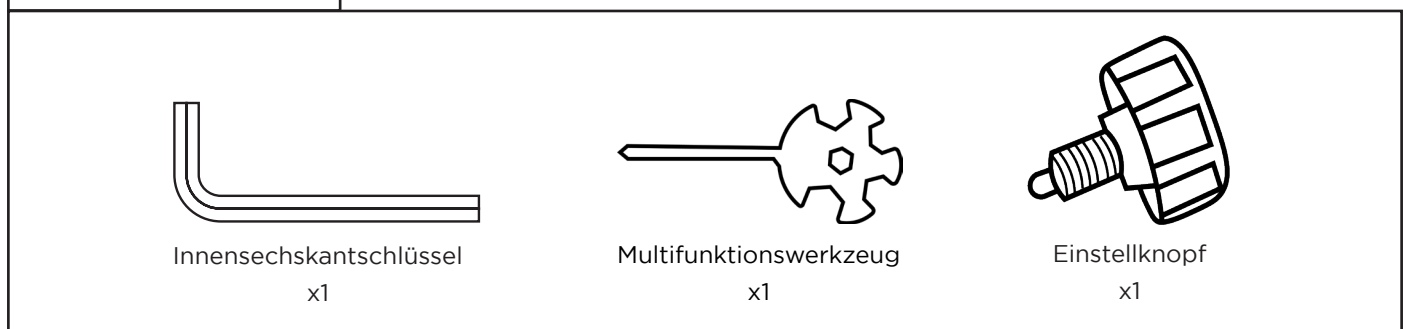


Sehen Sie das Diagramm (links) und die Inhaltsliste (unten) für den Inhalt der Fahrradbox. Im Kundenbetreuungskapitel finden Sie die Kontaktinformationen, falls Teile fehlen sollten.

## BOXINHALT



## WERKZEUGSET

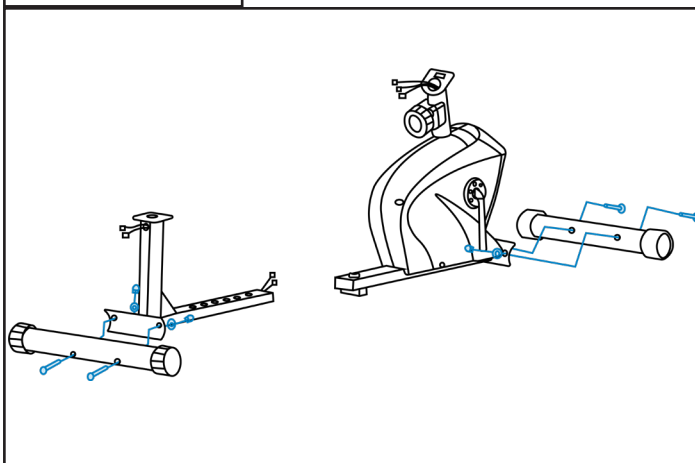


## RE100 MONTAGE

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

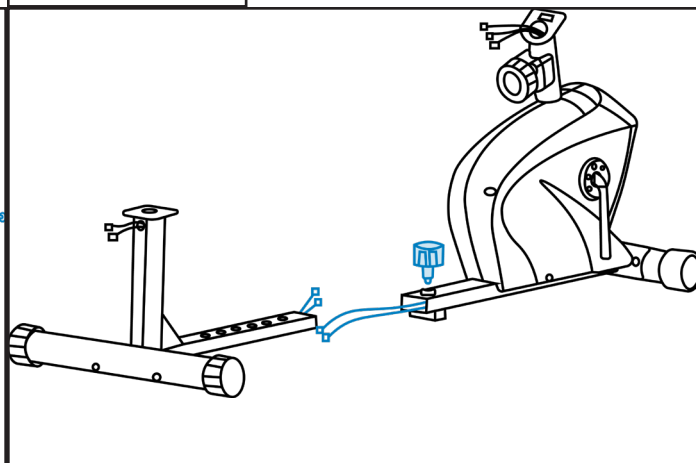
Um Ihren JLL RE100 zu montieren, folgen Sie bitte diesen einfachen Schritten:

### SCHRITT 1



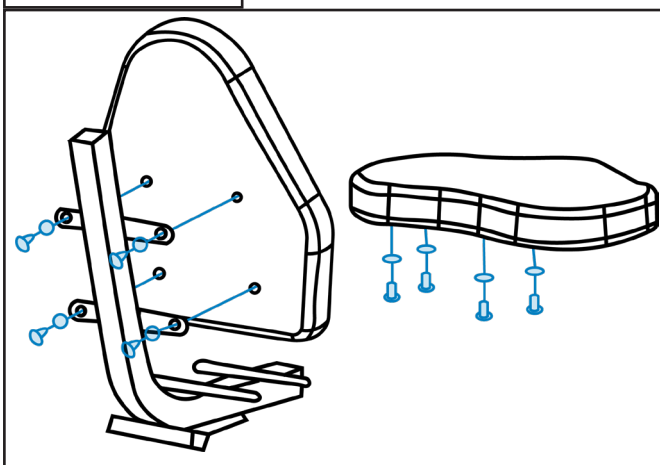
Befestigen Sie die vorderen und hinteren Stabilisatoren mit vier Karosserieschrauben, vier Bogenunterlegscheiben und vier Sechskantmuttern an den vorderen und hinteren Rahmen.

### SCHRITT 2



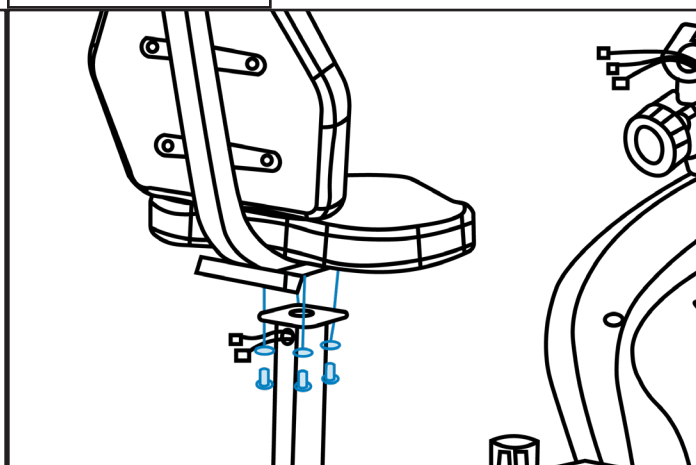
Verbinden Sie die Sensor-Kabel von jedem Rahmen, stellen Sie sicher, dass Ihre Pins ausgerichtet sind und Sie ein Klicken hören. Schieben Sie dann den hinteren Rahmen in den vorderen Rahmen und verriegeln Sie ihn mit einem Pop-Pin-Knopf an Ort und Stelle.

### SCHRITT 3



Befestigen Sie den Sattel und die Rückenlehne mit acht Inbusschrauben und acht flachen Unterlegscheiben am Sitzrahmen.

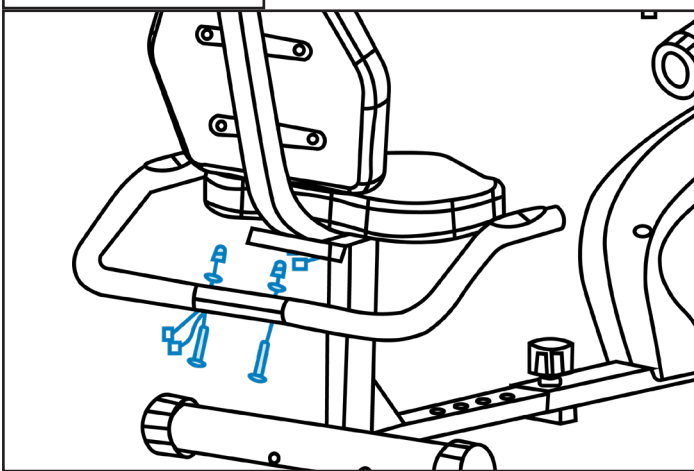
### SCHRITT 4



Befestigen Sie den Sitzrahmen mit vier Inbusschrauben und vier flachen Unterlegscheiben am hinteren Rahmen.

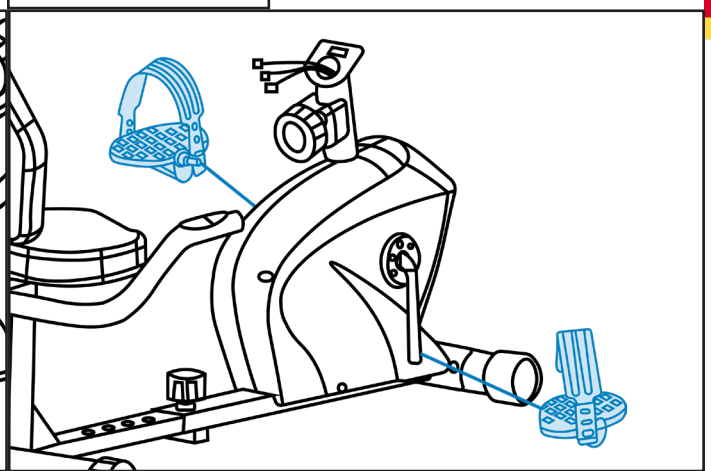


### SCHRITT 5



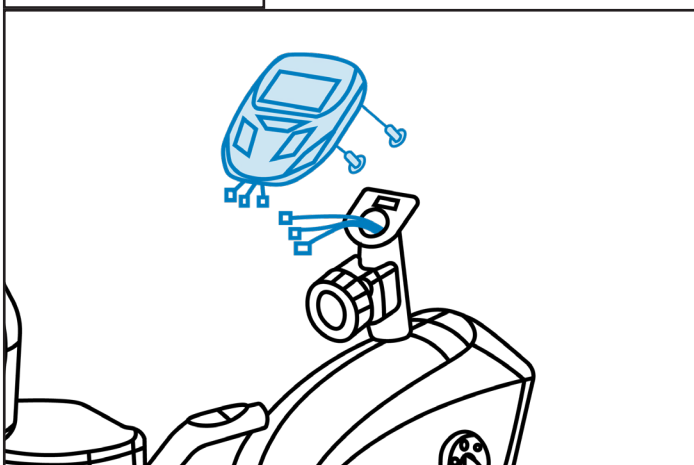
Befestigen Sie die Lenker am Sitzrahmen mit zwei Karoserieschrauben, zwei flachen Unterlegscheiben und zwei Sechskantmuttern. Verbinden Sie dann die Puls Kabel, indem Sie erneut Ihre Pins ausrichten.

### SCHRITT 6



Befestigen Sie die rechte und linke Pedale an den entsprechenden Kurbeln. Jede Pedale wird mit einem R oder L gekennzeichnet sein. Drehen Sie die rechte Pedale im Uhrzeigersinn und die linke gegen den Uhrzeigersinn.

### SCHRITT 7



Verbinden Sie die Kabel vom Monitor mit dem vorderen Rahmen und befestigen Sie dann den Monitor mit den zwei Schrauben, die bereits hinten vorhanden sind.

## DIE LÄNGE ANPASSEN

---

Der Abstand zwischen dem Sattel und den Pedalen kann je nach Beinlänge des Individuums angepasst werden. Ziehen Sie den Pop-Pin-Knopf nach oben, um den hinteren Rahmen freizugeben, und verriegeln Sie ihn wieder, indem Sie ihn nach unten drücken.

## KONFIGURATION DES MONITORS

---



<b>1</b>	Hauptanzeige	<b>3</b>	Modusknopf
<b>2</b>	Einstellknopf	<b>4</b>	Reset-Knopf

## TESTEN DES BETRIEBS DES FAHRRADS

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

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

## SPEZIFIKATIONEN

<b>Anzeige</b>	Anzeigen: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Herzfrequenz, Kalorien und Tacho
<b>Schwungrad</b>	Schwungrad: 5 kg
<b>Pedale</b>	Verstellbare Zehenriemen
<b>Widerstand</b>	8 Stufen magnetischer Widerstand
<b>Sitz</b>	Verstellbarer Sitz mit Vor- und Rückbewegung
<b>Lenker</b>	Pulssensoren in den Lenker integriert
<b>Aufbewahrung</b>	Transporträder am vorderen Stabilisator
<b>Maximales Benutzergewicht</b>	Maximales Benutzergewicht: 100 kg
<b>Benötigter Platz</b>	140cm (Länge ) x 60cm (Breite) x 82cm (Höhe)
<b>Verpackungsabmessungen</b>	80cm (Länge ) x 29cm (Breite) x 68cm (Höhe)
<b>Bruttogewicht</b>	26.3kg
<b>Nettogewicht</b>	24kg

# 3 BETRIEB

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

## HERZFREQUENZSENSOREN

---

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

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

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

## DATENANZEIGEN

---

Während des Trainings erfasst das Fahrrad die folgenden Daten:

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

## MONITORANWEISUNGEN

---

### SCAN-MODUS

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

## **HAUPTANZEIGE**

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

## **ZIELPROGRAMME**

Mit dem RE100-Monitor können Sie eine Zielzeit, eine Zieldistanz, Kalorien und den Puls einstellen. Drücken Sie die Modus-Taste, bis die Funktion angezeigt wird, die Sie einstellen möchten, und drücken Sie dann kontinuierlich die Set-Taste, um die Ziffern zu erhöhen. Sobald Sie Ihr Ziel festgelegt haben, können Sie entweder ein weiteres Ziel festlegen, indem Sie die Modus-Taste drücken, um zum nächsten Einstellungsfeld zu wechseln, oder beginnen Sie zu treten, um Ihr Training zu starten.

## **ZURÜCKSETZEN IHRES MONITORS**

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

# 4 WARTUNG

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

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

## **VORBEUGENDE WARTUNGSAKTIVITÄTEN**

---

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

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

Anforderungen:

- Wasser
- Trockenes Tuch
- Staubsauger

### **⚠️ WARNUNG**

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

### **⚠️ WARNUNG**

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



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

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

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

## REINIGUNG DES ERGOMETERS

---

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

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

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

## AUSGEWOGENHEIT DES ERGOMETERS

---

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

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

### **⚠️ WARNUNG: GERÄTEGEFAHR**

Um schwere Verletzungen oder den Tod zu vermeiden:

- Ersetzen Sie abgenutzte oder beschädigte Komponenten sofort und verwenden Sie das Gerät nicht, bis die Reparatur abgeschlossen ist.

# 5 ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

## KONTAKTINFORMATIONEN

---

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

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

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

---

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

**WWW.JLLFITNESS.CO.UK**

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

© JLL Fitness Ltd . All Rights Reserved.