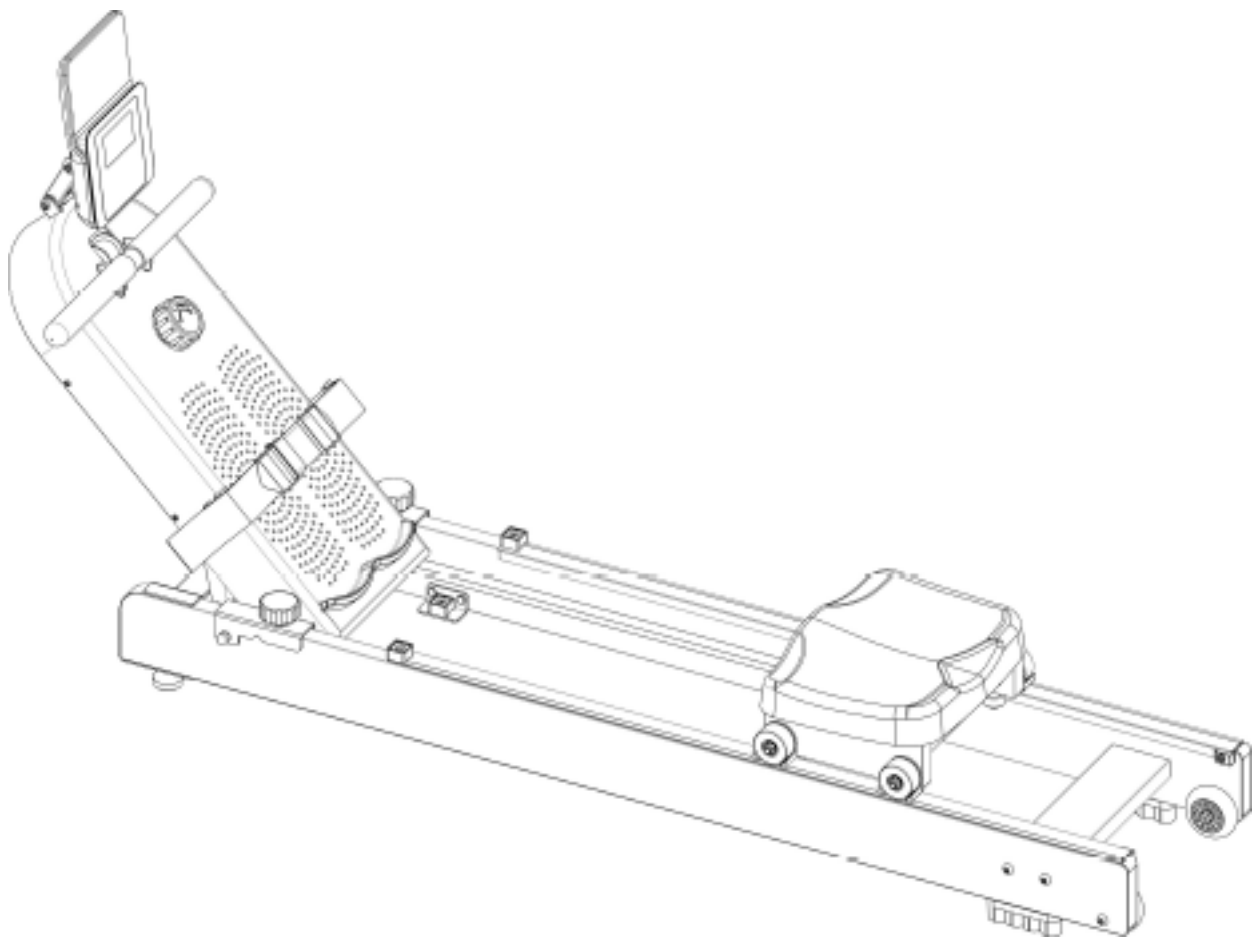


# SILVA FOLDING WOODEN ROWER

---

## INSTRUCTION MANUAL



# ENGLISH USER MANUAL

## ASSEMBLY INSTRUCTIONS AND TECHNICAL SUPPORT

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



## FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!

Get the latest product information, training content and more.



# CONTENTS



|                       |   |
|-----------------------|---|
| Exploded diagram..... | 5 |
| Parts list.....       | 6 |

## 1. SAFETY INSTRUCTIONS

---

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Important safety information..... | 8  |
| User safety precautions.....      | 9  |
| Prior to use.....                 | 9  |
| During use.....                   | 9  |
| Exercise safety precautions.....  | 9  |
| Facility safety precautions.....  | 9  |
| Warning stickers.....             | 10 |

## 2. ASSEMBLY

---

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Preparing the site.....                | 11 |
| Diagram.....                           | 11 |
| Content listing.....                   | 12 |
| Box contents.....                      | 12 |
| Tools pack.....                        | 12 |
| SILVA assembly.....                    | 13 |
| Folding and unfolding the machine..... | 14 |
| Moving the machine.....                | 14 |
| Adjusting the resistance.....          | 14 |
| Specifications.....                    | 15 |

## 3. OPERATION

---

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Monitor configuration.....       | 16 |
| Monitor specifications.....      | 16 |
| Functions.....                   | 16 |
| Testing the rower operation..... | 17 |
| Operation procedures.....        | 17 |
| Target programs.....             | 17 |
| Bluetooth.....                   | 18 |
| Resetting the monitor.....       | 18 |

## 4. MAINTENANCE

---

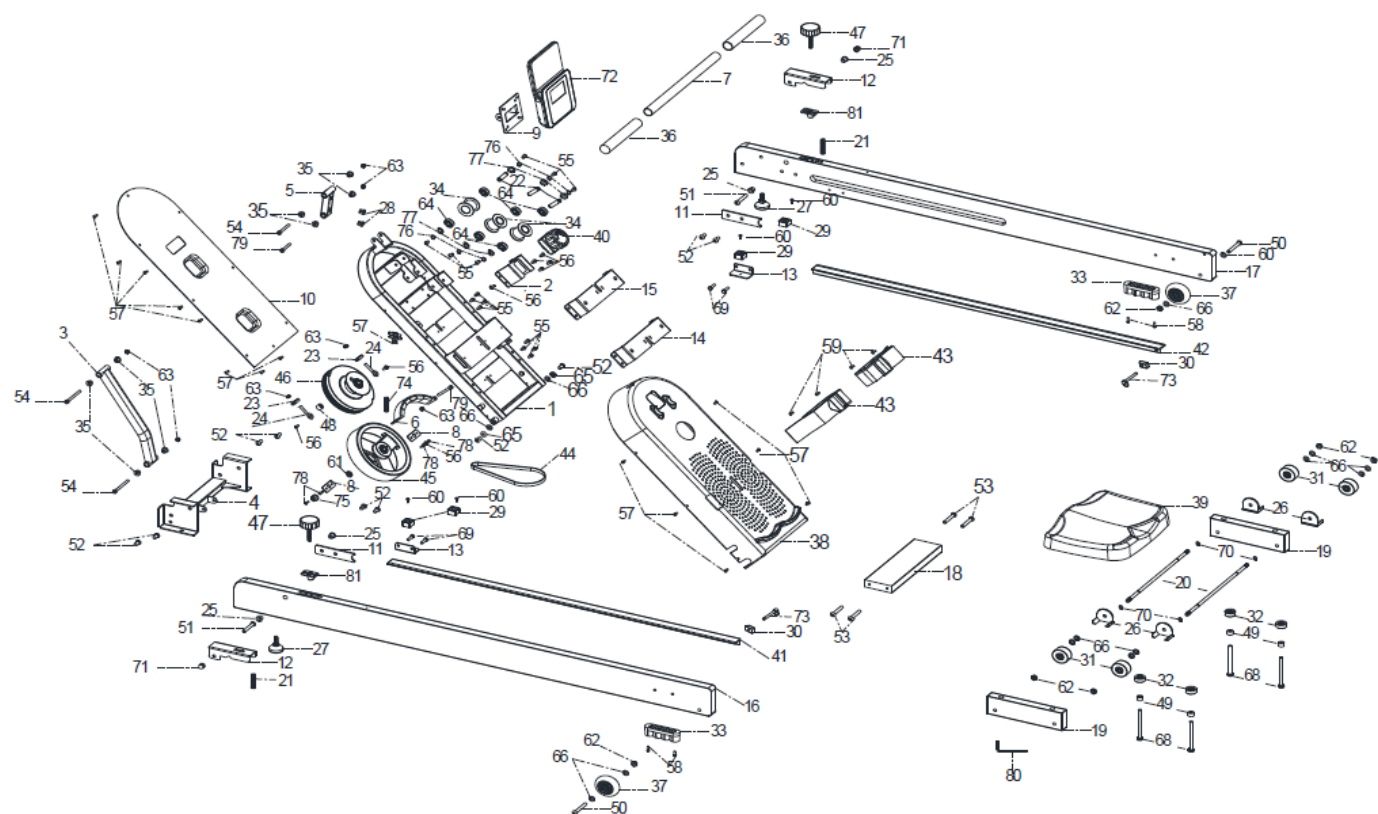
|                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>Preventive maintenance activities.....</b> | <b>19</b> |
| <b>Rower cleaning.....</b>                    | <b>20</b> |
| 3 easy steps to clean your rower.....         | 20        |

## 5. ADDITIONAL INFORMATION

---

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <b>Contact information.....</b> | <b>21</b> |
| <b>Disclaimer.....</b>          | <b>21</b> |

# EXPLODED DIAGRAM



# PARTS LIST

| NO. | DESCRIPTION                                       | QTY | NO. | DESCRIPTION                                             | QTY |
|-----|---------------------------------------------------|-----|-----|---------------------------------------------------------|-----|
| 1   | Main frame assembly<br>coating part               | 1   | 21  | Compression spring<br>10x50, line diameter 0.8, N=15    | 2   |
| 2   | Trimmer set assembly<br>coating part              | 1   | 22  | Webbing wheel shaft<br>Phi 10x40                        | 3   |
| 3   | Connecting assembly<br>coating part               | 1   | 23  | U-shaped stop                                           | 2   |
| 4   | Front connection assembly<br>coating part         | 1   | 24  | Stop bolt<br>M6                                         | 2   |
| 5   | Electronic watch tube<br>assembly<br>coating part | 1   | 25  | Shaft sleeve<br>from 16x12x12                           | 4   |
| 6   | Magnet base assembly<br>coating part              | 1   | 26  | Roller positioning seat<br>46x32.4x43.5                 | 4   |
| 7   | Pipe handrail<br>coating part                     | 1   | 27  | Adjusting foot pad<br>M8 x tooth length 30              | 2   |
| 8   | Flywheel reinforcement plate<br>coating part      | 2   | 28  | Wire plug<br>phi phi phi 12x14.5x6x12                   | 2   |
| 9   | Electronic watch board new<br>coating part        | 1   | 29  | Limit pad 3<br>25x25x14.5                               | 4   |
| 10  | Backboard<br>coating part                         | 1   | 30  | Seat cushion stop<br>25x15x10                           | 2   |
| 11  | Front and rear limit plates<br>coating part       | 2   | 31  | Seat cushion roller<br>phi 46x22                        | 4   |
| 12  | Upper limit plate<br>coating part                 | 2   | 32  | Trundle<br>phi 28x11.5                                  | 4   |
| 13  | Limit pad support plate<br>coating part           | 2   | 33  | Foot pad<br>100x25x25                                   | 2   |
| 14  | Flywheel fixed plate<br>coating part              | 1   | 34  | Small webbing wheel<br>phi phi 45x35                    | 3   |
| 15  | Flywheel fixing plate 1<br>coating part           | 1   | 35  | Shaft sleeve<br>phi phi is 16x6.2x11                    | 8   |
| 16  | Left rail guide<br>1400x100x25mm                  | 1   | 36  | PVC grip cover<br>Equipped with 25 round tubes, L=185mm | 2   |
| 17  | Right rail<br>1400x100x25mm                       | 1   | 37  | PU roller<br>phi 69x23.5                                | 2   |
| 18  | Rear connecting plate<br>275x80x25mm              | 1   | 38  | Protective cover<br>820g                                | 1   |
| 19  | Seat cushion<br>220x63x25mm                       | 2   | 39  | Cushion<br>320x260x52 hole 226x150                      | 1   |
| 20  | Seat roller shaft<br>Phi 8x363                    | 2   | 40  | 16-speed trim<br>refer to the drawing, length 250mm     | 1   |

| NO. | DESCRIPTION                                               | QTY | NO. | DESCRIPTION                                                   | QTY |
|-----|-----------------------------------------------------------|-----|-----|---------------------------------------------------------------|-----|
| 41  | Left side cover<br>30x17.5x1020                           | 1   | 61  | Hexagon thin nut<br>M10x1.0x4mm                               | 1   |
| 42  | Right side cover<br>30x17.5x1020                          | 1   | 62  | Nylon nut<br>Xs14 M8xH7.5                                     | 6   |
| 43  | Magic tape band,<br>W=40mm, L=305mm, hook<br>length=245mm | 2   | 63  | Nylon nut<br>M6                                               | 7   |
| 44  | Wedged belt 270PJ5                                        | 1   | 64  | Deep groove ball bearing<br>6000ZZ                            | 8   |
| 45  | Magnetron assembly<br>Phi 180x44                          | 1   | 65  | Deep groove ball bearing<br>608ZZ                             | 8   |
| 46  | Puller assembly<br>nylon+bearing+webbing+spiral<br>roll   | 1   | 66  | Plain washer<br>the d8x16x1.5                                 | 18  |
| 47  | Knob M8x45                                                | 2   | 67  | Plain washer<br>D6x12x1.6                                     | 2   |
| 48  | PVC sleeve 7<br>phi phi 15x10.2x6.5                       | 1   | 68  | Hexagon bolt<br>M8x110x20xS14                                 | 4   |
| 49  | PVC sleeve 3<br>phi phi 15x8.2x12                         | 4   | 69  | Hex head wood screw<br>M6x25xS10                              | 4   |
| 50  | Hex socket pan head screw<br>M8x65xS5, half tooth         | 2   | 70  | Shaft retaining ring<br>the D8x0.8                            | 4   |
| 51  | Hex socket flat round head<br>screw, M8x40xS5, half tooth | 2   | 71  | Cap nut<br>M8xS14                                             | 2   |
| 52  | Hex socket flat round head<br>screw, M8x20xS5, full teeth | 10  | 72  | Electronic watch<br>FY8326                                    | 2   |
| 53  | Hex socket flat round head<br>screw, M6x40xS4 full teeth  | 4   | 73  | Hex socket screw with cylin-<br>drical head, M6x16 full teeth | 2   |
| 54  | Hex socket screw with cylin-<br>drical head, M6x70        | 3   | 74  | Compression ring, Line diam-<br>eter 0.8, inner hole 8x35     | 1   |
| 55  | Hex socket flat round head<br>screw, M6x10xS4             | 14  | 75  | Flange nut<br>M10                                             | 1   |
| 56  | Hex socket flat round head<br>screw, M5x10xS4             | 8   | 76  | Shaft retaining ring<br>D10                                   | 6   |
| 57  | Cross recessed pan head tap-<br>ping screw, ST4.2x16      | 15  | 77  | Corrugated gasket<br>10 black zinc plating                    | 6   |
| 58  | Cross recessed pan head tap-<br>ping screw, ST4.2x19      | 4   | 78  | Cross recessed pan head<br>screws M4x8                        | 4   |
| 59  | Cross pan head screws<br>M4x10                            | 4   | 79  | Hex socket screw with cylin-<br>drical head, M6x50            | 2   |
| 60  | Cross pan head screws<br>M4x12                            | 4   | 80  | Cross hex key<br>S5 with a Phillips screwdriver               | 1   |
|     |                                                           |     | 81  | Fixed plate assembly<br>weld assembly                         | 1   |

# 1 SAFETY INSTRUCTIONS

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

## IMPORTANT SAFETY INFORMATION

---

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

1. Before starting any exercise program, you should consult a health professional to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. A health professional's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, light-headedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult a health professional before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet (61 cm) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately. Please contact JLL Fitness on 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 100 kg, 15.7 St or 220 lb.
- 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**

DO NOT touch any moving parts during use.

Children and pets must be kept away from 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.

# 2 ASSEMBLY



## PREPARING SITE

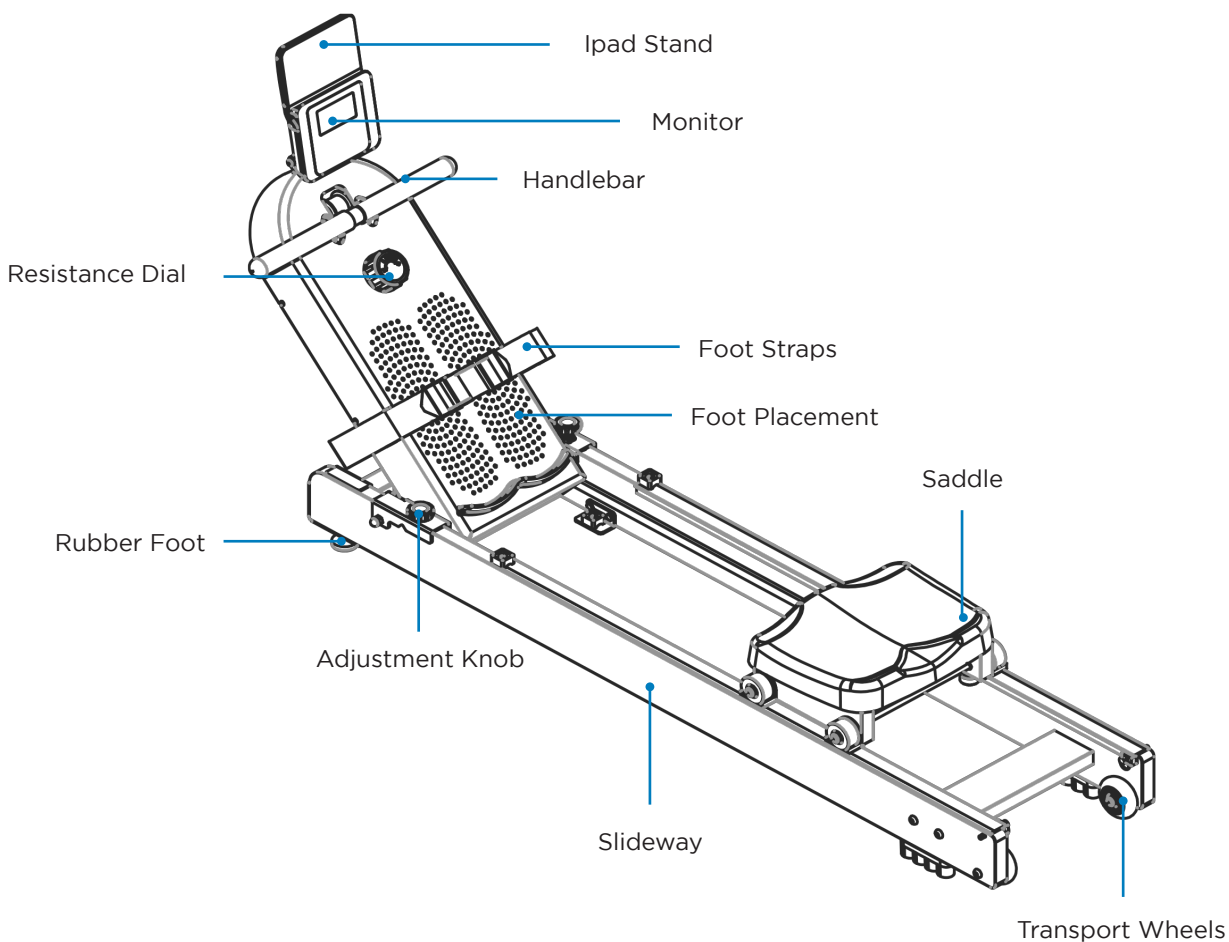
---

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

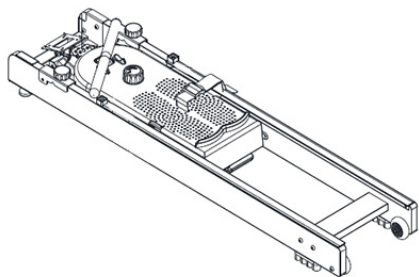
---



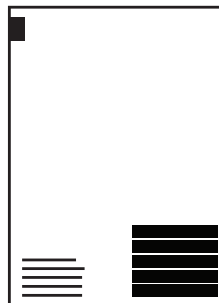
## CONTENT LISTING

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

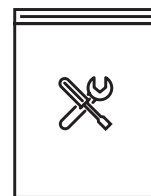
### BOX CONTENTS



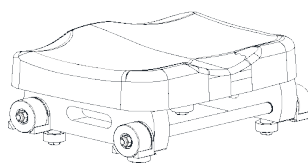
Rower Main Base



Manual



Tools Pack<sup>2</sup>

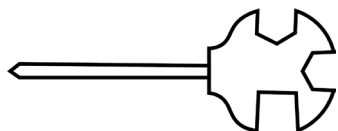


Saddle



Monitor

### TOOLS PACK

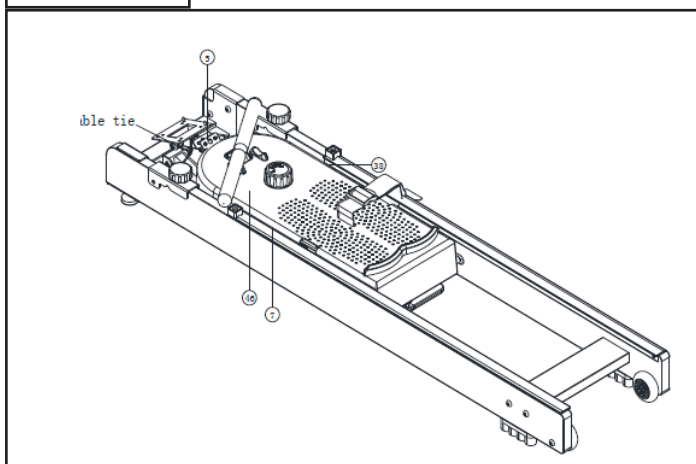


Multi-Tool  
x1

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

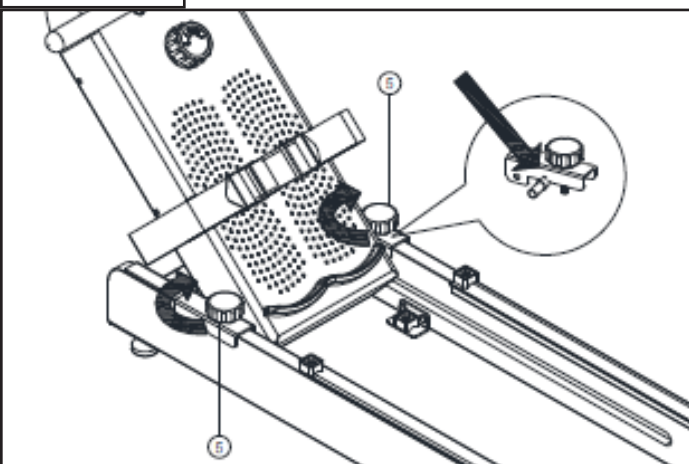
To assemble your JLL SILVA please follow these easy steps:

## STEP 1



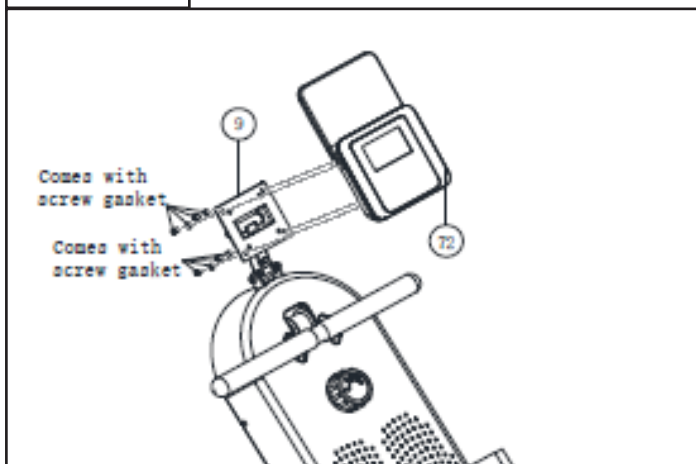
Remove the machine from all packaging and ties.

## STEP 2



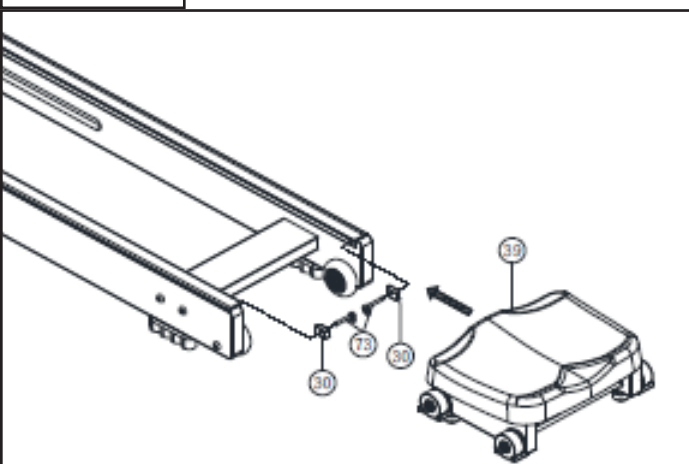
Loosen the left and right knobs then gently slide the base into an upright position and re-secure the knobs.

## STEP 3



Remove the four screws from the back of the monitor and use them to secure the monitor to the stand on top of the base. Make sure to connect the cables beforehand.

## STEP 4



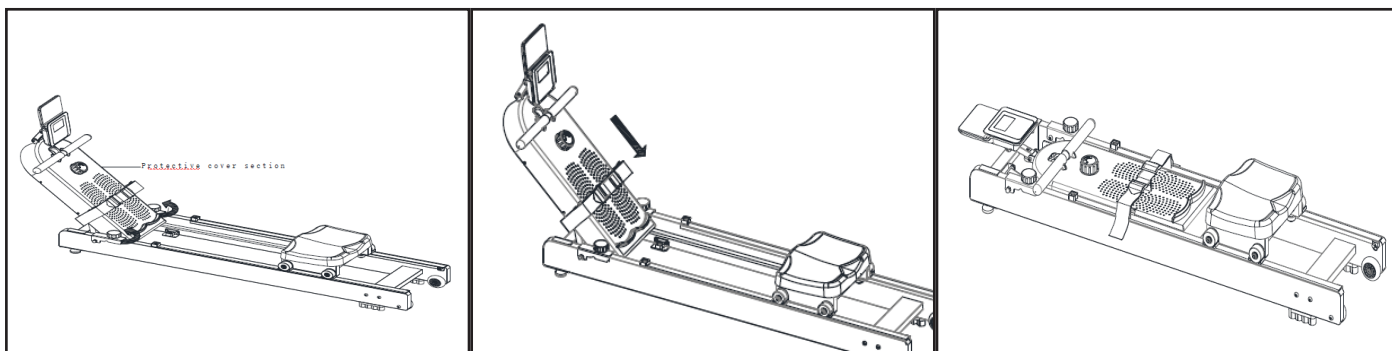
Remove the pop pin rubber stops at the end of the slidaway and feed to saddle onto the track. Make sure the saddle is facing the right way. Then re-attach the pop pins to stop the saddle coming off the end of the track.

## FOLDING AND UNFOLDING THE MACHINE

---

To fold the machine start by screwing the knobs anti-clockwise then gently slide base down between the slideway.

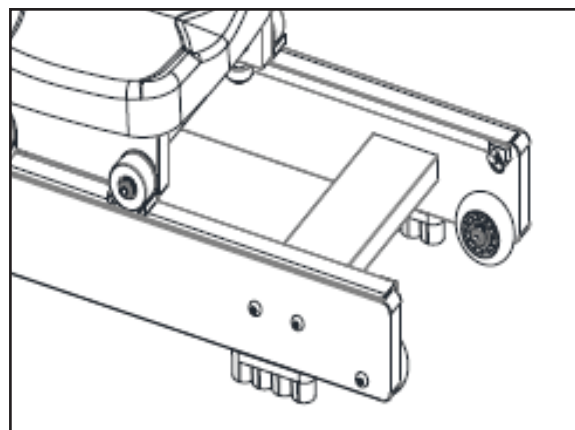
Please Note\* you can also remove the saddle from the slideway and store between the track for better space saving.



## MOVING THE MACHINE

---

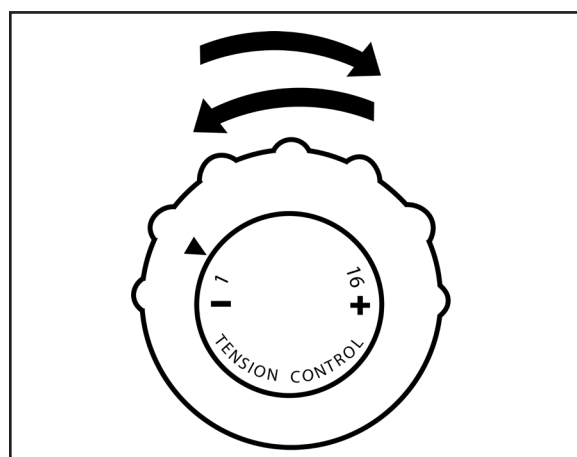
To move the machine, make sure the machine is folded down and secure. Then, lift the base from the end where your monitor is until the transport wheels at the other end touch the floor.



## ADJUSTING THE RESISTANCE

---

Rotate the tension control knob clockwise to increase the level of resistance. Rotate the tension control knob counter-clockwise to decrease the level of resistance. Level 1 is the lowest and level 16 is the highest.



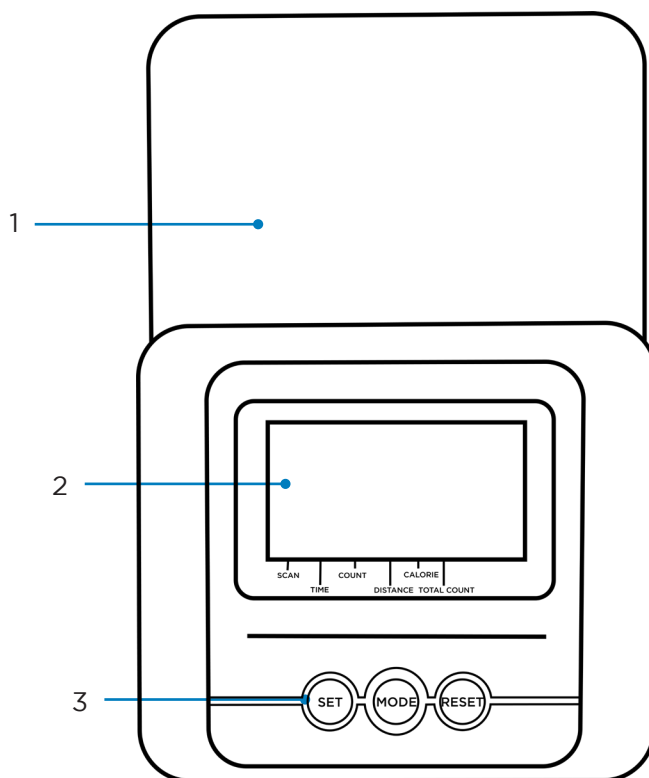
## SPECIFICATIONS



|                             |                                                                  |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------|
| <b>Display</b>              | LCD Monitor: Time, Count, Distance, Calories, Total Count        |
| <b>Storage</b>              | Foldable & Built-in wheels                                       |
| <b>Resistance</b>           | Magnetic                                                         |
| <b>Saddle</b>               | Foam filled seat with free movement up and down the slideway     |
| <b>Pedals</b>               | Textured platform with heel support and adjustable velcro straps |
| <b>Handlebars</b>           | Ergonomic handlebar                                              |
| <b>Colour</b>               | Brown                                                            |
| <b>Maximum User Weight</b>  | 100 kg, 15.7 St or 220 lb                                        |
| <b>Occupying Area</b>       | 158 cm (Length) x 39 cm (Width) x 82 cm (Height)                 |
| <b>Folded Area</b>          | 150 cm (Length) x 39 cm (Width) x 16.5 cm (Height)               |
| <b>Packaging Dimensions</b> | 146 cm x 38 cm x 24 cm                                           |
| <b>Gross Weight</b>         | 27kg                                                             |
| <b>Net Weight</b>           | 23kg                                                             |

# 3 OPERATION

## MONITOR CONFIGURATION



|   |                 |   |             |
|---|-----------------|---|-------------|
| 1 | Device Stand    | 2 | LCD Display |
| 3 | Control Buttons |   |             |

## MONITOR SPECIFICATIONS

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

## FUNCTIONS

TIME: Counts the duration of your workout.

COUNT: Counts the strokes completed during your workout.

TOTAL COUNT: Displays the accumulated number of strokes completed since the machine was first powered on.

CALORIE: Counts the estimated calories burnt while exercising.

DISTANCE: Displays the distance covered in meters throughout your workout.



## TESTING THE ROWER OPERATION

---



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

1. Sit on the machine and place your feet on the foot plates, gently complete a few strokes.
2. Check the monitor to make sure the digits are changing.
3. As you are performing each stroke make sure the belt is retracting fully into the base and is not slack.
4. Also make sure there are no unusual noises coming from the machine and no wobble during your workout.

## OPERATION PROCEDURES

---

Auto On/Off: The monitor will turn on when you start rowing or by pressing any button. The monitor will turn off after being inactive for 1 minute.

When the monitor is powered on, the LCD display will show all the segments for 1 second and make a beeping sound.

## TARGET PROGRAMS

---

- To set your target programs make sure you are in the standby mode, if you're not sure press and hold the 'RESET' button.
- Press 'MODE' and you will see each corresponding window flash. You will only be able to set targets for Time, Distance and Calories.
- Use the 'SET' button to increase the figures to your desired target.
- Press 'MODE' to confirm the target selection.
- **You cannot set more than one target at a time.**
- Once your target program is complete the monitor will beep, press the 'RESET' button to return to the standby mode.

## BLUETOOTH

---

This monitor is equipped with Bluetooth which is designed to connect to the Kinomap and Zwift apps. These apps can be downloaded from the App Store or from Google Play. Once connected the monitor will power off and all readings will be displayed within the app. For more instructions on how to use the apps and where to download them scan the QR codes:



**Kinomap**

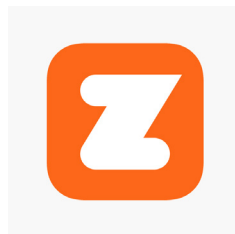
Instructions



Apple Store



Google Play



Apple Store



Google Play



## RESETTING THE MONITOR

---

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

# 4 MAINTENANCE



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

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

## PREVENTIVE MAINTENANCE ACTIVITIES

---

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

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

Requirements:

- Water
- Dry cloth
- Vacuum

### **WARNING**

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

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

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

#### **WARNING**

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

## **ROWER CLEANING**

---

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

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

Do not use abrasive or chemical cleaning agents.

### **3 EASY STEPS TO CLEAN YOUR ROWING MACHINE**

Recommendation (these are just a guideline):

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

# 5 ADDITIONAL INFORMATION



## CONTACT INFORMATION

---

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

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

## DISCLAIMER

---

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

# FRANÇAIS MANUEL D'INSTRUCTIONS

## INSTRUCTIONS DE MONTAGE ET SUPPORT TECHNIQUE

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



## SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX!

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



# CONTENU



|                      |    |
|----------------------|----|
| Schéma éclaté.....   | 25 |
| Liste de pièces..... | 26 |

## 1. INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

---

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

## 2. ASSEMBLAGE

---

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Préparation du site.....                 | 31 |
| Diagramme.....                           | 31 |
| Liste du contenu.....                    | 32 |
| Contenu de la boîte.....                 | 32 |
| Kit d'outils.....                        | 32 |
| Assemblage du SILVA.....                 | 33 |
| Plier et déplier la machine à ramer..... | 34 |
| Déplacer la machine.....                 | 34 |
| Ajuster la résistance.....               | 34 |
| Spécifications.....                      | 35 |

## 3. FONCTIONNEMENT

---

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| Configuration du moniteur.....        | 36 |
| Spécifications du moniteur.....       | 36 |
| Fonctions.....                        | 37 |
| Test du fonctionnement du rameur..... | 37 |
| Procédures de fonctionnement.....     | 37 |
| Programmes cibles.....                | 38 |
| Bluetooth.....                        | 39 |
| Réinitialisation du moniteur.....     | 39 |

## 4. MAINTENANCE

---

|                                                  |           |
|--------------------------------------------------|-----------|
| <b>Activités de maintenance préventive.....</b>  | <b>40</b> |
| <b>Nettoyage du rameur.....</b>                  | <b>41</b> |
| 3 étapes faciles pour nettoyer votre rameur..... | 41        |

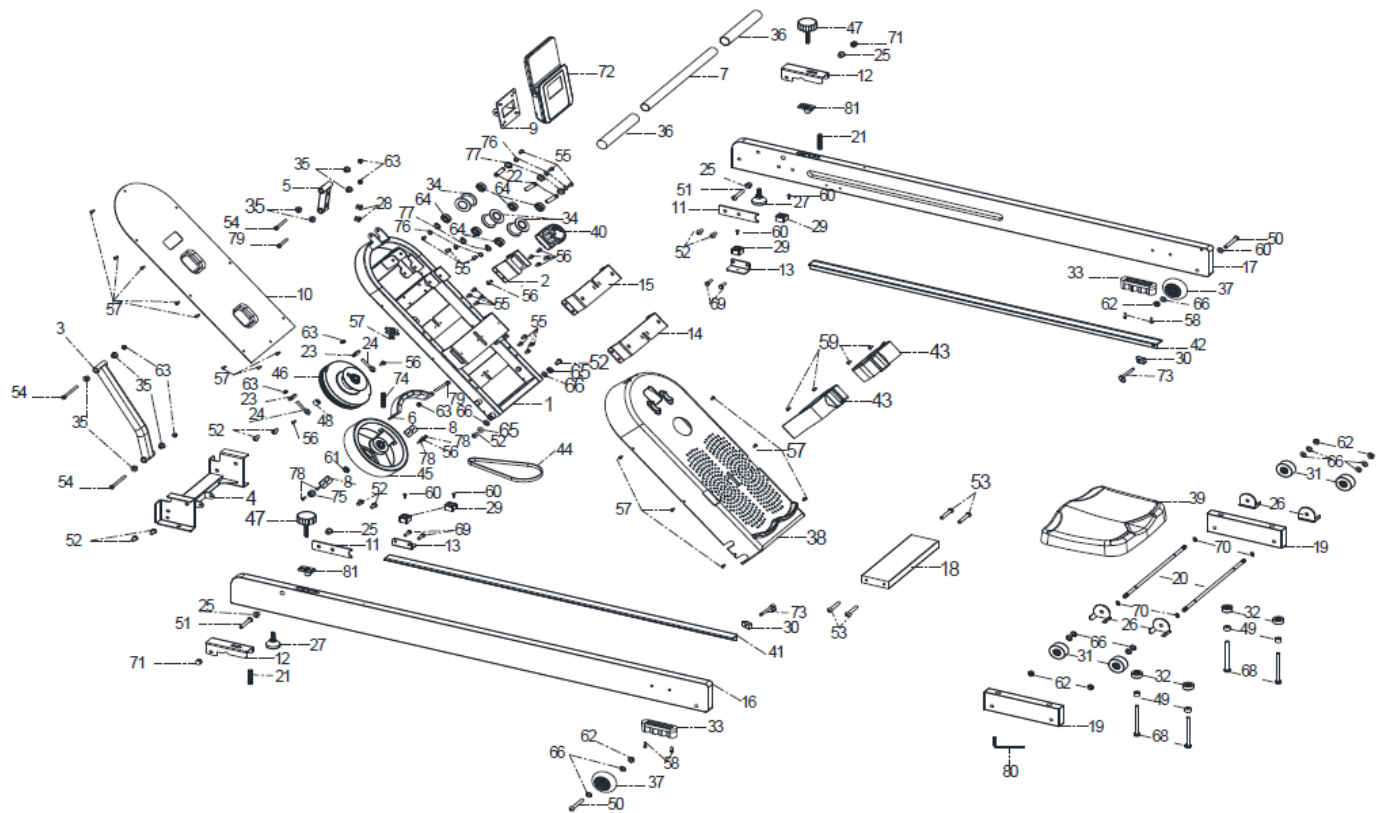
## 5. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

---

|                                        |           |
|----------------------------------------|-----------|
| <b>Informations de contact.....</b>    | <b>42</b> |
| <b>Avis de non-responsabilité.....</b> | <b>42</b> |



# SCHÉMA ÉCLATÉ



# LISTE DE PIÈCES

| NO. | DESCRIPTION                                                  | QTY | NO. | DESCRIPTION                                                   | QTY |
|-----|--------------------------------------------------------------|-----|-----|---------------------------------------------------------------|-----|
| 1   | Assemblage du cadre principal<br>pièce revêtue               | 1   | 21  | Ressort de compression<br>10x50, diamètre de fil 0.8, N=15    | 2   |
| 2   | Assemblage du jeu de coupe<br>pièce revêtue                  | 1   | 22  | Arbre de roue à sangle<br>Phi 10x40                           | 3   |
| 3   | Assemblage de la connexion<br>pièce revêtue                  | 1   | 23  | Arrêt en forme de U                                           | 2   |
| 4   | Assemblage de la connexion<br>avant, pièce revêtue           | 1   | 24  | Boulon d'arrêt<br>M6                                          | 2   |
| 5   | Tube de montre électronique<br>assemblage, pièce revêtue     | 1   | 25  | Manchon d'arbre<br>de 16x12x12                                | 4   |
| 6   | Assemblage de la base mag-<br>nétique, pièce revêtue         | 1   | 26  | Siège de positionnement du rouleau<br>46x32.4x43.5            | 4   |
| 7   | Main courante du tuyau, pièce<br>revêtue                     | 1   | 27  | Patin de réglage<br>M8 x longueur de dent 30                  | 2   |
| 8   | Plaque de renfort de la roue<br>d'inertie, pièce revêtue     | 2   | 28  | Bouchon de fil<br>phi phi phi 12x14.5x6x12                    | 2   |
| 9   | Nouvelle carte de montre élec-<br>tronique, pièce revêtue    | 1   | 29  | Coussin de limitation 3<br>25x25x14.5                         | 4   |
| 10  | Panneau arrière<br>pièce revêtue                             | 1   | 30  | Butée de coussin de siège<br>25x15x10                         | 2   |
| 11  | Plaques de limitation avant et<br>arrière, pièce revêtue     | 2   | 31  | Rouleau de coussin de siège<br>phi 46x22                      | 4   |
| 12  | Plaque de limite supérieure,<br>pièce revêtue                | 2   | 32  | Roulette<br>phi 28x11.5                                       | 4   |
| 13  | Plaque de support de coussin<br>de limitation, pièce revêtue | 2   | 33  | Patin<br>100x25x25                                            | 2   |
| 14  | Plaque fixe de la roue d'inertie,<br>pièce revêtue           | 1   | 34  | Petite roue à sangle<br>phi phi 45x35                         | 3   |
| 15  | Plaque de fixation de la roue<br>d'inertie 1, pièce revêtue  | 1   | 35  | Manchon d'arbre<br>phi phi is 16x6.2x11                       | 8   |
| 16  | Guide-rail gauche<br>1400x100x25mm                           | 1   | 36  | Couvre-poignée en PVC<br>Équipé de tubes ronds de 25, L=185mm | 2   |
| 17  | Rail droit<br>1400x100x25mm                                  | 1   | 37  | Rouleau en PU<br>phi 69x23.5                                  | 2   |
| 18  | Plaque de connexion arrière<br>275x80x25mm                   | 1   | 38  | Couvercle de protection<br>820g                               | 1   |
| 19  | Coussin de siège<br>220x63x25mm                              | 2   | 39  | Coussin<br>320x260x52 trou 226x150                            | 1   |
| 20  | Arbre à rouleaux de siège<br>Phi 8x363                       | 2   | 40  | Ajustement à 16 vitesses<br>référer au dessin, longueur 250mm | 1   |

| NO. | DESCRIPTION                                                                | QTY | NO. | DESCRIPTION                                                          | QTY |
|-----|----------------------------------------------------------------------------|-----|-----|----------------------------------------------------------------------|-----|
| 41  | Couvercle latéral gauche<br>30x17.5x1020                                   | 1   | 61  | Écrou hexagonal fin<br>M10x1.0x4mm                                   | 1   |
| 42  | Couvercle latéral droit<br>30x17.5x1020                                    | 1   | 62  | Écrou en nylon<br>Xs14 M8xH7.5                                       | 6   |
| 43  | Bande de ruban magique, L=40mm,<br>L=305mm, longueur du cro-<br>chet=245mm | 2   | 63  | Écrou en nylon<br>M6                                                 | 7   |
| 44  | Courroie trapézoïdale<br>270PJ5                                            | 1   | 64  | Roulement à billes à gorge pro-<br>fonde, 6000ZZ                     | 8   |
| 45  | Assemblage de magnétron<br>Phi 180x44                                      | 1   | 65  | Roulement à billes à gorge pro-<br>fonde, 608ZZ                      | 8   |
| 46  | Assemblage de tirette<br>nylon+roulement+sangle+rouleau<br>spiral          | 1   | 66  | Rondelle plate<br>d8x16x1.5                                          | 18  |
| 47  | Bouton M8x45                                                               | 2   | 67  | Rondelle plate<br>D6x12x1.6                                          | 2   |
| 48  | Manchon en PVC 7<br>phi phi 15x10.2x6.5                                    | 1   | 68  | Boulon hexagonal<br>M8x110x20xS14                                    | 4   |
| 49  | Manchon en PVC 3<br>phi phi 15x8.2x12                                      | 4   | 69  | Vis à bois à tête hexagonale<br>M6x25xS10                            | 4   |
| 50  | Vis à tête cylindrique creuse<br>M8x65xS5, demi-filet                      | 2   | 70  | Bague de retenue d'arbre<br>D8x0.8                                   | 4   |
| 51  | Vis à tête ronde plate creuse,<br>M8x40xS5, demi-filet                     | 2   | 71  | Écrou borgne<br>M8xS14                                               | 2   |
| 52  | Vis à tête ronde plate creuse,<br>M8x20xS5, filetage complet               | 10  | 72  | Montre électronique<br>FY8326                                        | 2   |
| 53  | Vis à tête ronde plate creuse,<br>M6x40xS4, filetage complet               | 4   | 73  | Vis à tête cylindrique creuse, M6x16<br>filetage complet             | 2   |
| 54  | Vis à tête cylindrique creuse, M6x70                                       | 3   | 74  | Bague de compression,<br>diamètre de fil 0.8, trou<br>intérieur 8x35 | 1   |
| 55  | Vis à tête ronde plate creuse,<br>M6x10xS4                                 | 14  | 75  | Écrou à bride<br>M10                                                 | 1   |
| 56  | Vis à tête ronde plate creuse,<br>M5x10xS4                                 | 8   | 76  | Bague de retenue d'arbre<br>D10                                      | 6   |
| 57  | Vis à tête cylindrique cruciforme,<br>ST4.2x16                             | 15  | 77  | Joint ondulé<br>10, placage zinc noir                                | 6   |
| 58  | Vis à tête cylindrique cruciforme,<br>ST4.2x19                             | 4   | 78  | Vis à tête cylindrique cruciforme<br>M4x8                            | 4   |
| 59  | Vis à tête cylindrique cruciforme,<br>M4x10                                | 4   | 79  | Vis à tête cylindrique creuse, M6x50                                 | 2   |
| 60  | Vis à tête cylindrique cruciforme,<br>M4x12                                | 4   | 80  | Clé hexagonale cruciforme<br>S5 avec tournevis cruciforme            | 1   |
|     |                                                                            |     | 81  | Assemblage de la plaque fixe<br>Assemblage soudé                     | 1   |

# 1 INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

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

## **INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES**

---

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

1. Avant de commencer tout programme d'exercice, vous devriez consulter un professionnel de la santé pour déterminer si vous avez des conditions médicales ou physiques qui pourraient mettre votre santé et votre sécurité en danger ou vous empêcher d'utiliser l'équipement correctement. L'avis d'un professionnel de la santé est essentiel si vous prenez des médicaments qui affectent votre fréquence cardiaque, votre pression artérielle ou votre taux de cholestérol.
2. Soyez attentif aux signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants : douleur, sensation de serrement dans la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, étourdissements ou sensations de nausée. Si vous éprouvez l'une de ces conditions, vous devriez consulter un professionnel de la santé avant de poursuivre votre programme d'exercice.
3. Éloignez les enfants et les animaux domestiques de l'équipement. L'équipement est conçu uniquement pour une utilisation par des adultes.
4. Utilisez l'équipement sur une surface solide, plane et utilisez un tapis de protection pour votre sol ou votre moquette. Pour assurer la sécurité, l'équipement doit avoir au moins 61 cm d'espace libre tout autour de lui.
5. Assurez-vous que tous les écrous et boulons sont bien serrés avant d'utiliser l'équipement. La sécurité de l'équipement ne peut être maintenue que s'il est régulièrement inspecté pour les dommages et/ou l'usure.
6. Utilisez toujours l'équipement comme indiqué. Si vous trouvez des composants défectueux lors de l'assemblage ou de la vérification de l'équipement, ou si vous entendez des bruits inhabituels provenant de l'équipement pendant l'exercice, cessez immédiatement d'utiliser l'équipement. Veuillez contacter JLL Fitness au 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

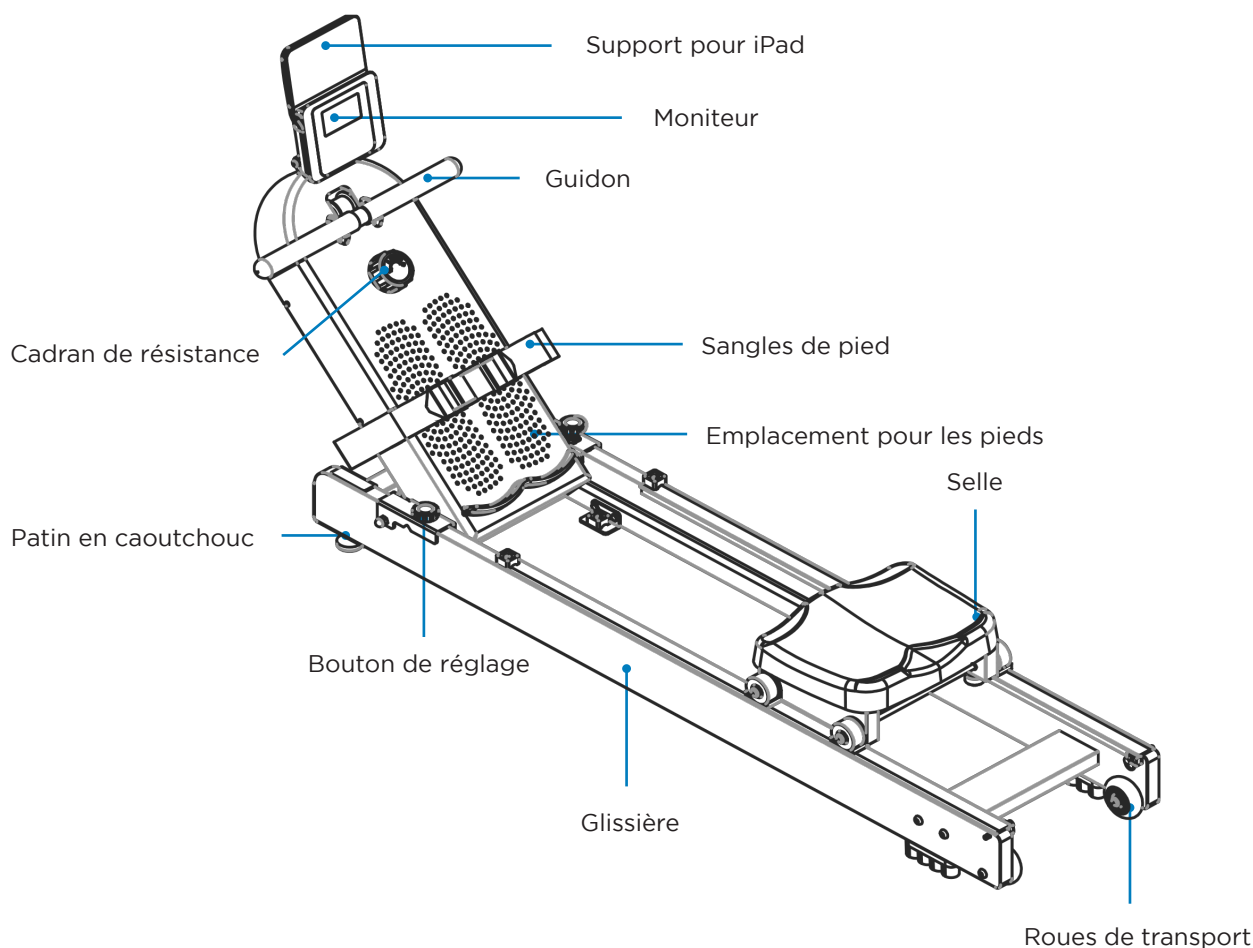


## PRÉPARATION DU SITE

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.

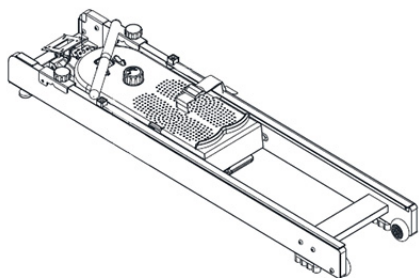
## DIAGRAMME



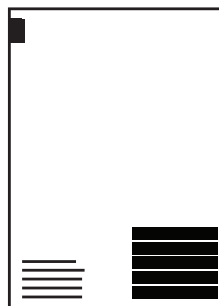
## LISTE DU CONTENU

Veuillez consulter le schéma (page précédente) et la liste de contenu (ci-dessous) pour connaître le contenu de la boîte du rameur. Consultez le chapitre Service Client pour les informations de contact si des pièces sont manquantes.

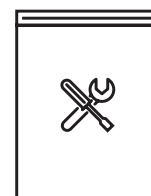
### CONTENU DE LA BOÎTE



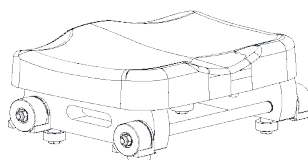
Base principale du rameur



Manuel



Kit d'outils

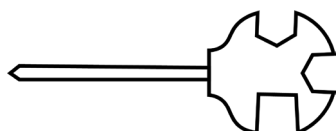


Selle



Moniteur

### KIT D'OUTILS



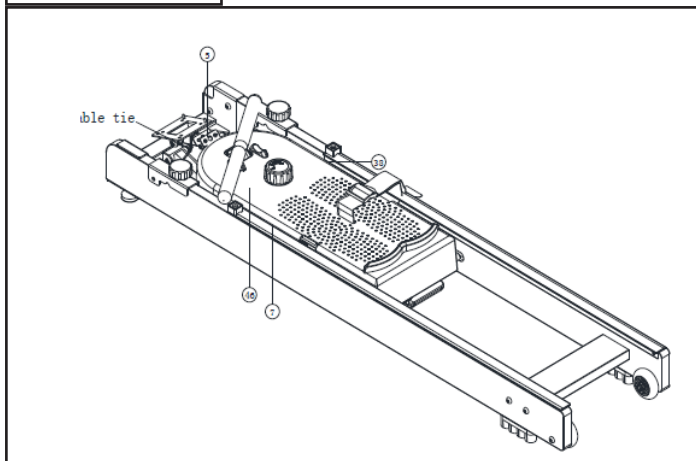
Outil multifonction  
x1



Le rameur a été assemblé et testé en usine, donc vous ne devriez 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 pack d'outils. Veuillez consulter la page précédente.

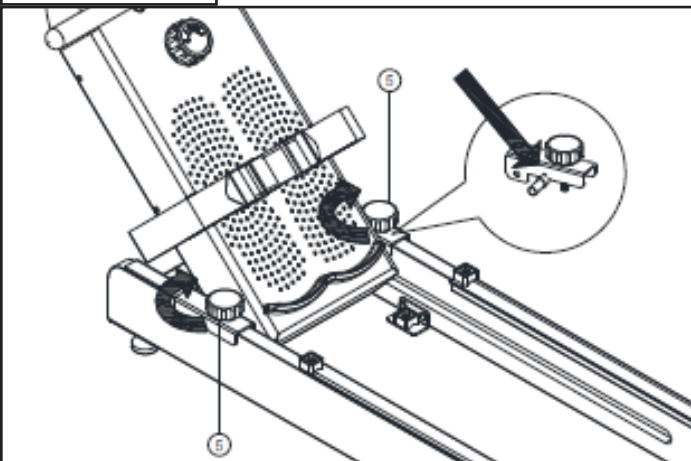
Pour assembler votre JLL SILVA, veuillez suivre ces étapes simples :

### ÉTAPE 1



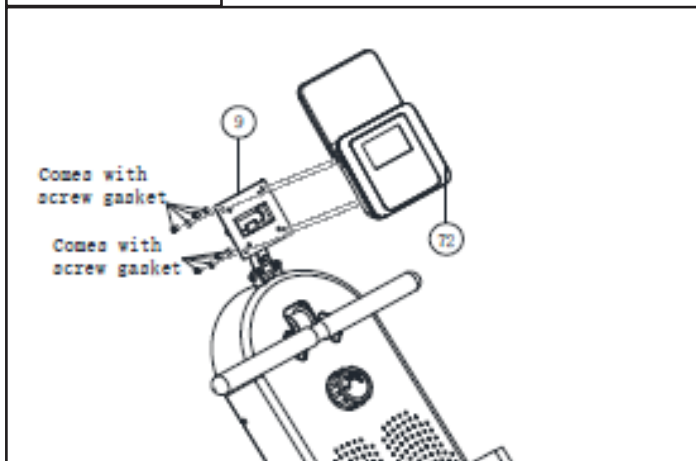
Retirez la machine de son emballage et de tous les liens.

### ÉTAPE 2



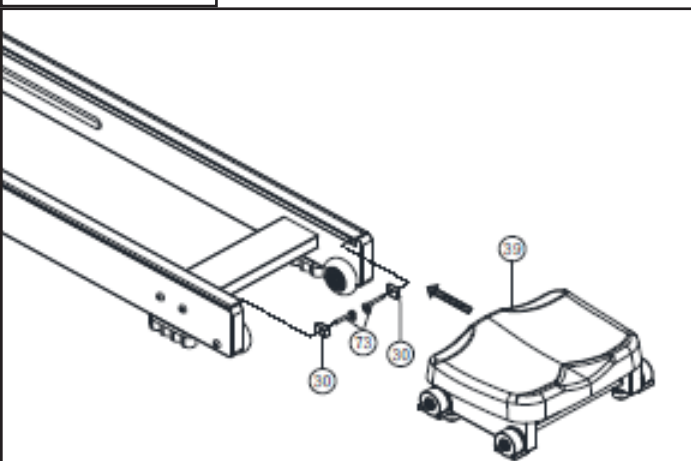
Desserrez les boutons gauche et droit, puis faites glisser doucement la base en position verticale et resserrez les boutons.

### ÉTAPE 3



Retirez les quatre vis situées à l'arrière du moniteur et utilisez-les pour fixer le moniteur au support sur le dessus de la base. Assurez-vous de connecter les câbles au préalable.

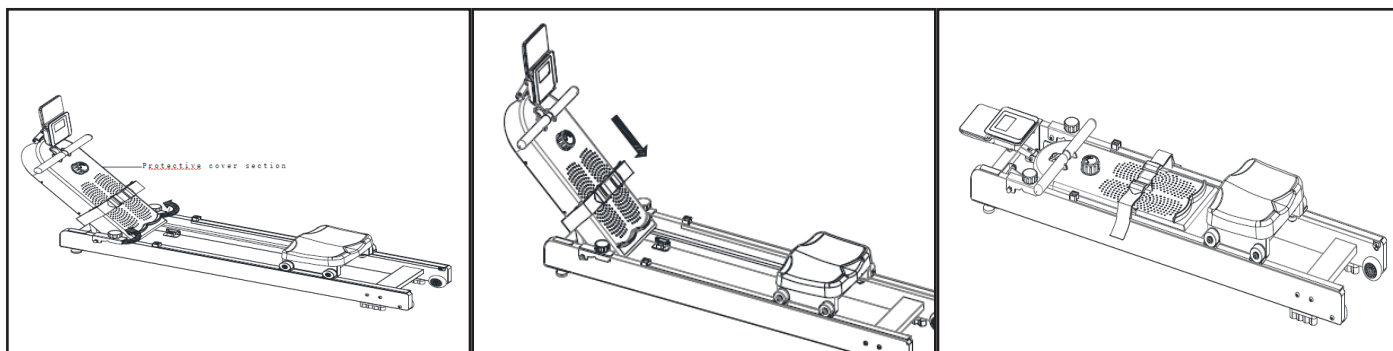
### ÉTAPE 4



Retirez les butées en caoutchouc des goupilles de verrouillage à l'extrémité du rail coulissant et placez la selle sur la voie. Assurez-vous que la selle est orientée dans la bonne direction. Ensuite, réattachez les butées en caoutchouc pour empêcher la selle de sortir de l'extrémité du rail.

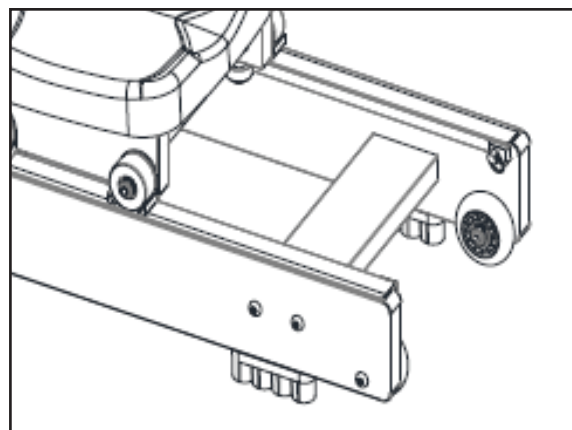
## PLIAGE ET DÉPLIAGE DE LA MACHINE

Pour plier la machine, commencez par dévisser les boutons dans le sens antihoraire, puis faites doucement glisser la base vers le bas entre les rails. Veuillez noter que vous pouvez également retirer la selle du rail coulissant et la ranger entre les pistes pour un gain d'espace optimal.



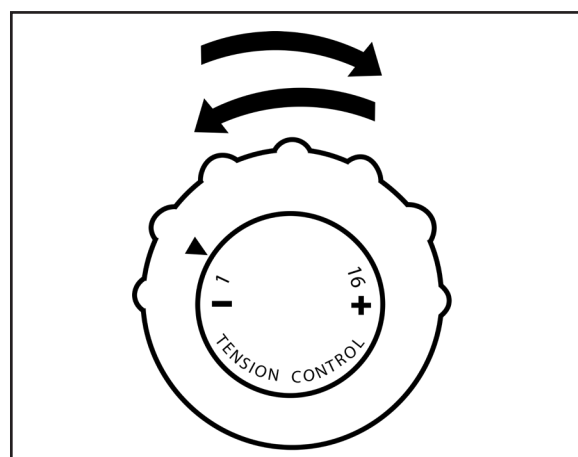
## DÉPLACEMENT DE LA MACHINE

Pour déplacer la machine, assurez-vous que celle-ci est pliée et sécurisée. Ensuite, soulevez la base par l'extrémité où se trouve votre moniteur jusqu'à ce que les roulettes de transport à l'autre extrémité touchent le sol.



## AJUSTEMENT DE LA RÉSISTANCE

Tournez le bouton de commande de la tension dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter le niveau de résistance. Tournez le bouton de commande de la tension dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour diminuer le niveau de résistance. Le niveau 1 est le plus bas et le niveau 16 est le plus élevé.

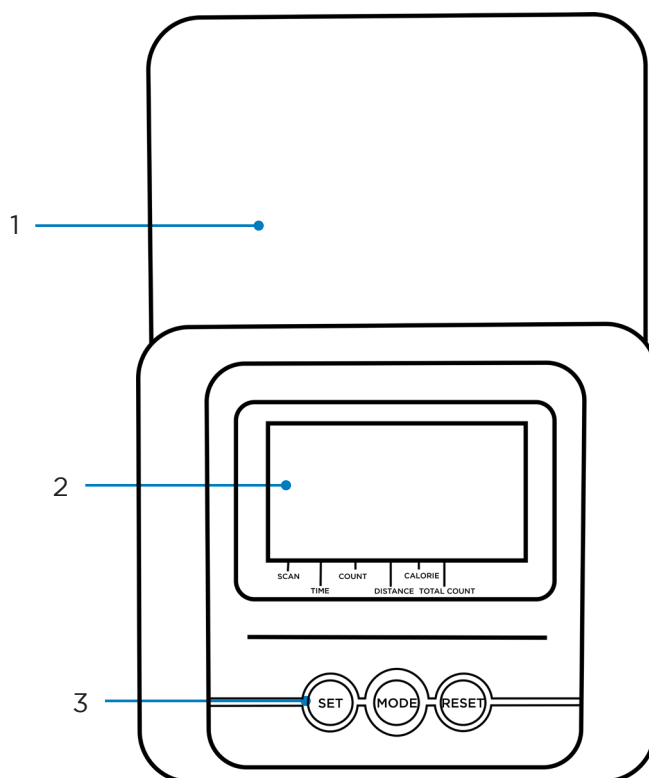


## SPÉCIFICATIONS

|                                       |                                                                              |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Affichage</b>                      | Moniteur LCD : Temps, Compte, Distance, Calories, Total                      |
| <b>Stockage</b>                       | Pliable avec roulettes intégrées                                             |
| <b>Résistance</b>                     | Magnétique                                                                   |
| <b>Selle</b>                          | Siège rembourré avec mouvement libre vers le haut et vers le bas sur le rail |
| <b>Pédales</b>                        | Plateforme texturée avec soutien du talon et sangles Velcro réglables        |
| <b>Guidon</b>                         | Guidon ergonomique                                                           |
| <b>Couleur</b>                        | Marron                                                                       |
| <b>Poids maximum de l'utilisateur</b> | 100 kg, 15.7 st ou 220 lb                                                    |
| <b>Surface occupée</b>                | 158 cm (longueur) x 39 cm (largeur) x 82 cm (hauteur)                        |
| <b>zone pliée</b>                     | 150 cm (longueur) x 39 cm (largeur) x 16.5 cm (hauteur)                      |
| <b>Dimensions de l'emballage</b>      | 146 cm x 38 cm x 24 cm                                                       |
| <b>Poids brut</b>                     | 27kg                                                                         |
| <b>Poids net</b>                      | 23kg                                                                         |

# 3 FONCTIONNEMENT

## CONFIGURATION DU MONITEUR



|          |                       |          |               |
|----------|-----------------------|----------|---------------|
| <b>1</b> | Support de dispositif | <b>2</b> | Affichage LCD |
| <b>3</b> | Boutons de contrôle   |          |               |

## SPÉCIFICATIONS DU MONITEUR

Temps.....00:00 - 99:59 MIN  
Compte.....0 - 9999  
Calories.....0 - 9999  
Distance.....0 - 9999 KM  
Compte total.....0 - 9999



TEMPS : Compte la durée de votre séance d'entraînement.

COMPTE : Compte les coups complets effectués pendant votre séance d'entraînement.

COMPTE TOTAL : Affiche le nombre total accumulé de coups complets effectués depuis la mise sous tension de la machine.

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

DISTANCE : Affiche la distance parcourue en mètres tout au long de votre séance d'entraînement.

## TEST DU FONCTIONNEMENT DU RAMEUR

---

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

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

## PROCÉDURES D'UTILISATION

---

Auto On/Off : Le moniteur s'allumera lorsque vous commencez à ramer ou en appuyant sur n'importe quel bouton. Le moniteur s'éteindra après 1 minute d'inactivité.

Lorsque le moniteur est allumé, l'affichage LCD montrera tous les segments pendant 1 seconde et émettra un son de bip.

## PROGRAMMES CIBLE

---

Pour définir vos programmes cibles, assurez-vous d'être en mode veille. Si vous n'êtes pas sûr, appuyez et maintenez le bouton "RESET".

Appuyez sur le bouton "MODE" et chaque fenêtre correspondante clignotera. Vous ne pourrez définir des cibles que pour le temps, la distance et les calories.

Utilisez le bouton "SET" pour augmenter les chiffres jusqu'à atteindre votre cible désirée.

Appuyez sur "MODE" pour confirmer la sélection de la cible.

Vous ne pouvez pas définir plus d'une cible à la fois.

Une fois que votre programme cible est terminé, le moniteur émettra un bip. Appuyez sur le bouton "RESET" pour revenir en mode veille.

## BLUETOOTH

---



Ce moniteur est équipé de Bluetooth conçu pour se connecter aux applications Kinomap et Zwift. Ces applications peuvent être téléchargées depuis l'App Store ou Google Play. Une fois connecté, le moniteur s'éteindra et toutes les lectures seront affichées dans l'application. Pour plus d'instructions sur l'utilisation des applications et où les télécharger, scannez les codes QR :



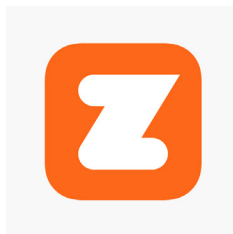
Instructions



App Store



Google Play



App Store



Google Play



## RÉINITIALISATION DU MONITEUR

---

Appuyez et maintenez le bouton "RESET" pendant environ 3 secondes. Le moniteur émettra un bip et retournera en mode veille avec tous les chiffres effacés.

# 4 MAINTENANCE

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

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

## ACTIVITÉS DE MAINTENANCE PRÉVENTIVE

---

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

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

Exigences:

- Eau
- Chiffon sec
- Aspirateur
- Huile de lubrification

### **AVERTISSEMENT**

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



En fonction de l'endroit où se trouve l'ergomètre, vous pouvez ressentir de l'air sec, ce qui provoque une expérience courante d'électricité statique. Vous pouvez le remarquer en marchant sur un tapis puis en touchant un objet métallique. Sur votre rameur, vous pouvez ressentir une décharge électrique due à l'accumulation d'électricité statique sur votre corps et le chemin de décharge du rameur. Si vous rencontrez ce type de situation, vous voudrez peut-être augmenter l'humidité à un niveau confortable en utilisant un humidificateur.

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

#### **AVERTISSEMENT**

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

## **NETTOYAGE DU RAMEUR**

---

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

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

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

## **3 ÉTAPES FACILES POUR NETTOYER VOTRE RAMEUR**

Recommandation (ce ne sont que des lignes directrices) :

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

# 5 INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

## INFORMATIONS DE CONTACT

---

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

Vous pouvez également visiter notre centre de support à l'adresse [SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK](http://SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK) pour des articles et des vidéos sur la maintenance et l'assemblage.

## AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

---

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

# DEUTSCHES BENUTZERHANDBUCH

## MONTAGEANLEITUNG UND TECHNISCHE UNTERSTÜTZUNG

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



## FOLGEN SIE UNS IN DEN SOZIALEN MEDIEN!

Erhalten Sie die neuesten Produktinformationen, Schulungsinhalte  
und mehr



# INHALT

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <b>Explosionszeichnung.....</b> | <b>46</b> |
| <b>Teileliste.....</b>          | <b>47</b> |

## 1. SICHERHEITSHINWEISE

---

|                                                         |           |
|---------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Sicherheitsvorkehrungen des Benutzers.....</b>       | <b>49</b> |
| <b>Benutzer-Sicherheitsvorkehrungen.....</b>            | <b>50</b> |
| Vor der Verwendung.....                                 | 50        |
| Während der Verwendung.....                             | 50        |
| <b>Sicherheitsvorkehrungen beim Training.....</b>       | <b>50</b> |
| <b>Sicherheitsvorkehrungen für die Einrichtung.....</b> | <b>51</b> |
| <b>Warnhinweis-aufkleber.....</b>                       | <b>51</b> |

## 2. MONTAGE

---

|                                                     |           |
|-----------------------------------------------------|-----------|
| <b>Sitevorbereitung.....</b>                        | <b>52</b> |
| <b>Diagramm.....</b>                                | <b>52</b> |
| <b>Inhaltsverzeichnis.....</b>                      | <b>53</b> |
| Boxinhalt.....                                      | 53        |
| Werkzeugset.....                                    | 53        |
| <b>SILVA Montage.....</b>                           | <b>54</b> |
| <b>Folding &amp; Entfalten des Rudergeräts.....</b> | <b>55</b> |
| <b>Bewegen der Maschine.....</b>                    | <b>56</b> |
| <b>Einstellen des Widerstands.....</b>              | <b>56</b> |
| <b>Spezifikationen.....</b>                         | <b>57</b> |

## 3. BETRIEB

---

|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>Monitor-Konfiguration.....</b>     | <b>58</b> |
| <b>Monitor-Spezifikationen.....</b>   | <b>58</b> |
| <b>Funktionen.....</b>                | <b>58</b> |
| <b>Testen des Rudergeräts.....</b>    | <b>59</b> |
| <b>Betriebsverfahren.....</b>         | <b>59</b> |
| <b>Zielprogramme.....</b>             | <b>59</b> |
| <b>Bluetooth.....</b>                 | <b>60</b> |
| <b>Zurücksetzen des Monitors.....</b> | <b>60</b> |

## 4. WARTUNG

---

|                                                          |           |
|----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Präventive Wartungsaktivitäten.....</b>               | <b>61</b> |
| <b>Reinigung des Rudergeräts.....</b>                    | <b>62</b> |
| 3 einfache Schritte zur Reinigung Ihres Rudergeräts..... | 62        |

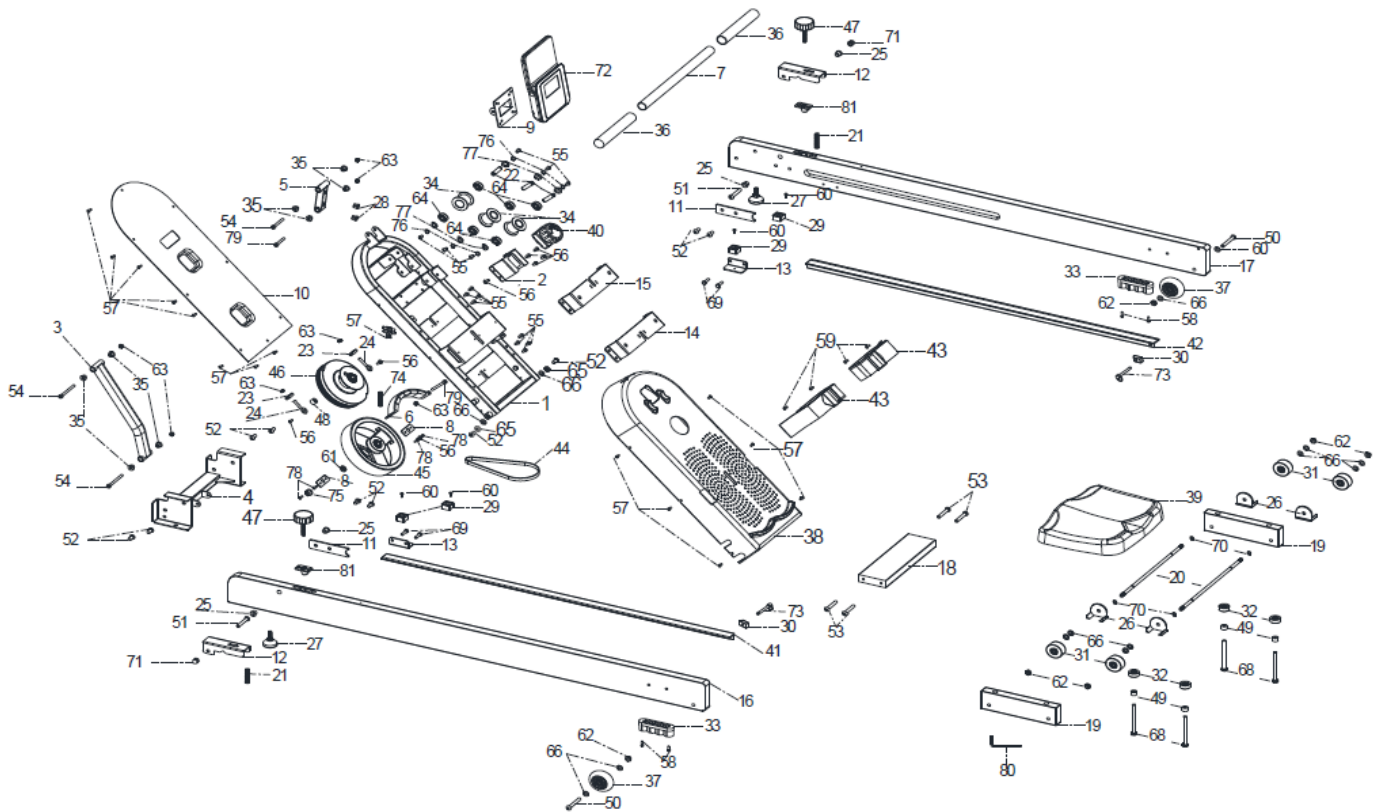
## 5. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

---

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Kontaktdaten.....       | 63 |
| Haftungsausschluss..... | 63 |



# EXPLOSIONSZEICHNUNG



# TEILELISTE



| NO. | DESCRIPTION                                                | QTY | NO. | DESCRIPTION                                                      | QTY |
|-----|------------------------------------------------------------|-----|-----|------------------------------------------------------------------|-----|
| 1   | Hauptrahmenmontage<br>Beschichtungsteil                    | 1   | 21  | Druckfeder<br>10x50, Drahtdurchmesser 0,8, N=15                  | 2   |
| 2   | Trimmersetmontage<br>Beschichtungsteil                     | 1   | 22  | Rollenwellenachse<br>Phi 10x40                                   | 3   |
| 3   | Verbindungsbaugruppenmontage, Beschichtungsteil            | 1   | 23  | U-förmiger Anschlag                                              | 2   |
| 4   | Vorderes Verbindungsteil Montage, Beschichtungsteil        | 1   | 24  | Anschlagbolzen<br>M6                                             | 2   |
| 5   | Elektronische Uhrenrohr Montage, Beschichtungsteil         | 1   | 25  | Wellenhülse<br>von 16x12x12                                      | 4   |
| 6   | Magnetbasis Montage<br>Beschichtungsteil                   | 1   | 26  | Rollenpositionierungssitz<br>46x32.4x43.5                        | 4   |
| 7   | Rohrhandlauf<br>Beschichtungsteil                          | 1   | 27  | Einstellfußpad<br>M8 x Zahn Länge 30                             | 2   |
| 8   | Schwungradverstärkungssplatte, Beschichtungsteil           | 2   | 28  | Drahtstecker<br>phi phi phi 12x14.5x6x12                         | 2   |
| 9   | Elektronisches Uhrenbrett neu<br>Beschichtungsteil         | 1   | 29  | Begrenzungspolster 3<br>25x25x14.5                               | 4   |
| 10  | Rückwand<br>Beschichtungsteil                              | 1   | 30  | Sitzkissenstopper<br>25x15x10                                    | 2   |
| 11  | Vorder- und hinterer Begrenzungsplatten, Beschichtungsteil | 2   | 31  | Sitzkissenrolle<br>phi 46x22                                     | 4   |
| 12  | Obere Begrenzungsplatte<br>Beschichtungsteil               | 2   | 32  | Lagerrolle<br>phi 28x11.5                                        | 4   |
| 13  | Begrenzungspolsterstützplatte, Beschichtungsteil           | 2   | 33  | Fußpad<br>100x25x25                                              | 2   |
| 14  | Schwungrad-Fixierplatte<br>Beschichtungsteil               | 1   | 34  | Kleines Web-Rad<br>phi phi 45x35                                 | 3   |
| 15  | Schwungradfixierplatte 1<br>Beschichtungsteil              | 1   | 35  | Wellenhülse<br>phi phi is 16x6.2x11                              | 8   |
| 16  | Linker Schienenschienenführer<br>1400x100x25mm             | 1   | 36  | PVC-Griffabdeckung Ausgestattet mit 25<br>runden Rohren, L=185mm | 2   |
| 17  | Rechter Schienenführer<br>1400x100x25mm                    | 1   | 37  | PU-Rolle<br>phi 69x23.5                                          | 2   |
| 18  | Hintere Verbindungsplatte<br>275x80x25mm                   | 1   | 38  | Schutzabdeckung<br>820g                                          | 1   |
| 19  | Sitzkissen<br>220x63x25mm                                  | 2   | 39  | Kissen<br>320x260x52 Loch 226x150                                | 1   |
| 20  | Sitzrollenwelle<br>Phi 8x363                               | 2   | 40  | 16-Gang-Trimmer<br>siehe Zeichnung, Länge 250mm                  | 1   |

| NO. | DESCRIPTION                                                                     | QTY | NO. | DESCRIPTION                                                                          | QTY |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 41  | Linke Seitenabdeckung<br>30x17.5x1020                                           | 1   | 61  | Sechskantmutter<br>M10x1.0x4mm                                                       | 1   |
| 42  | Rechte Seitenabdeckung<br>30x17.5x1020                                          | 1   | 62  | Nylonmutter<br>Xs14 M8xH7.5                                                          | 6   |
| 43  | Klettband, B=40mm, L=305mm,<br>Hakenlänge=245mm                                 | 2   | 63  | Nylonmutter<br>M6                                                                    | 7   |
| 44  | Keilriemen 270PJ5                                                               | 1   | 64  | Rillenkugellager<br>6000ZZ                                                           | 8   |
| 45  | Magnetron Montage<br>Phi 180x44                                                 | 1   | 65  | Rillenkugellager<br>608ZZ                                                            | 8   |
| 46  | Ziehersatz Montage Nylon + Lager<br>+ Gurtband + Spiralenrolle                  | 1   | 66  | Unterlegscheibe<br>d8x16x1.5                                                         | 18  |
| 47  | Knopf M8x45                                                                     | 2   | 67  | Unterlegscheibe<br>D6x12x1.6                                                         | 2   |
| 48  | PVC-Hülse 7<br>phi phi 15x10.2x6.5                                              | 1   | 68  | Sechskantschraube<br>M8x110x20xS14                                                   | 4   |
| 49  | PVC-Hülse 3<br>phi phi 15x8.2x12                                                | 4   | 69  | Sechskopf-Holzschraube<br>M6x25xS10                                                  | 4   |
| 50  | Innensechskantschraube mit Bund,<br>M8x65xS5, halbe Gewindesteigung             | 2   | 70  | Wellensicherungsring<br>D8x0.8                                                       | 4   |
| 51  | Innensechskantschraube mit Flach-<br>kopf, M8x40xS5, halbe Gewind-<br>esteigung | 2   | 71  | Kappenmutter<br>M8xS14                                                               | 2   |
| 52  | Innensechskantschraube mit Flach-<br>kopf, M8x20xS5, volle Gewindestei-<br>gung | 10  | 72  | Elektronische Uhr<br>FY8326                                                          | 2   |
| 53  | Innensechskantschraube mit Flach-<br>kopf, M6x40xS4, volle Gewindestei-<br>gung | 4   | 73  | Innensechskantschraube mit zylin-<br>drischem Kopf, M6x16 volle Gewind-<br>esteigung | 2   |
| 54  | Innensechskantschraube mit zylin-<br>drischem Kopf, M6x70                       | 3   | 74  | Druckfeder, Drahtdurchmesser 0,8,<br>Innenloch 8x35                                  | 1   |
| 55  | Innensechskantschraube mit Flach-<br>kopf, M6x10xS4                             | 14  | 75  | Flanschmutter<br>M10                                                                 | 1   |
| 56  | Innensechskantschraube mit Flach-<br>kopf, M5x10xS4                             | 8   | 76  | Wellensicherungsring<br>D10                                                          | 6   |
| 57  | Kreuzschlitz-Halbrund-<br>kopf-Schraube, ST4,2x16                               | 15  | 77  | Wellenförmige Dichtung<br>10 Schwarz verzinkt                                        | 6   |
| 58  | Kreuzschlitz-Halbrund-<br>kopf-Schraube, ST4,2x19                               | 4   | 78  | Kreuzschlitz-Halbrundkopfschrau-<br>ben M4x8                                         | 4   |
| 59  | Kreuzschlitzschrauben, Pan-Kopf<br>M4x10                                        | 4   | 79  | Innensechskantschraube mit zylin-<br>drischem Kopf, M6x50                            | 2   |
| 60  | Kreuzschlitzschrauben, Pan-Kopf<br>M4x12                                        | 4   | 80  | Kreuzschlüssel<br>S5 mit Phillips-Schraubendreher                                    | 1   |
|     |                                                                                 |     | 81  | Festplattenmontage<br>Schweißbaugruppe                                               | 1   |



# 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.
- Inspeziieren Sie das Gerät. Wenn es beschädigt ist, VERWENDEN SIE ES NICHT.
- Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

### **WÄHREND DER VERWENDUNG**

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

### **SICHERHEITSVORKEHRUNGEN BEIM TRAINING**

---

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



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

## WARNHINWEIS-AUFKLEBER

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

### **WARNUNG**

BERÜHREN Sie während des Gebrauchs keine beweglichen Teile.

Kinder und Haustiere müssen jederzeit von der Maschine ferngehalten werden.

Tragen Sie während des Trainings angemessene Kleidung.

Konsultieren Sie vor Beginn eines Trainings oder Gesundheitsprogramms einen Arzt oder Gesundheitsfachmann.

# 2 MONTAGE

## SITEVORBEREITUNG

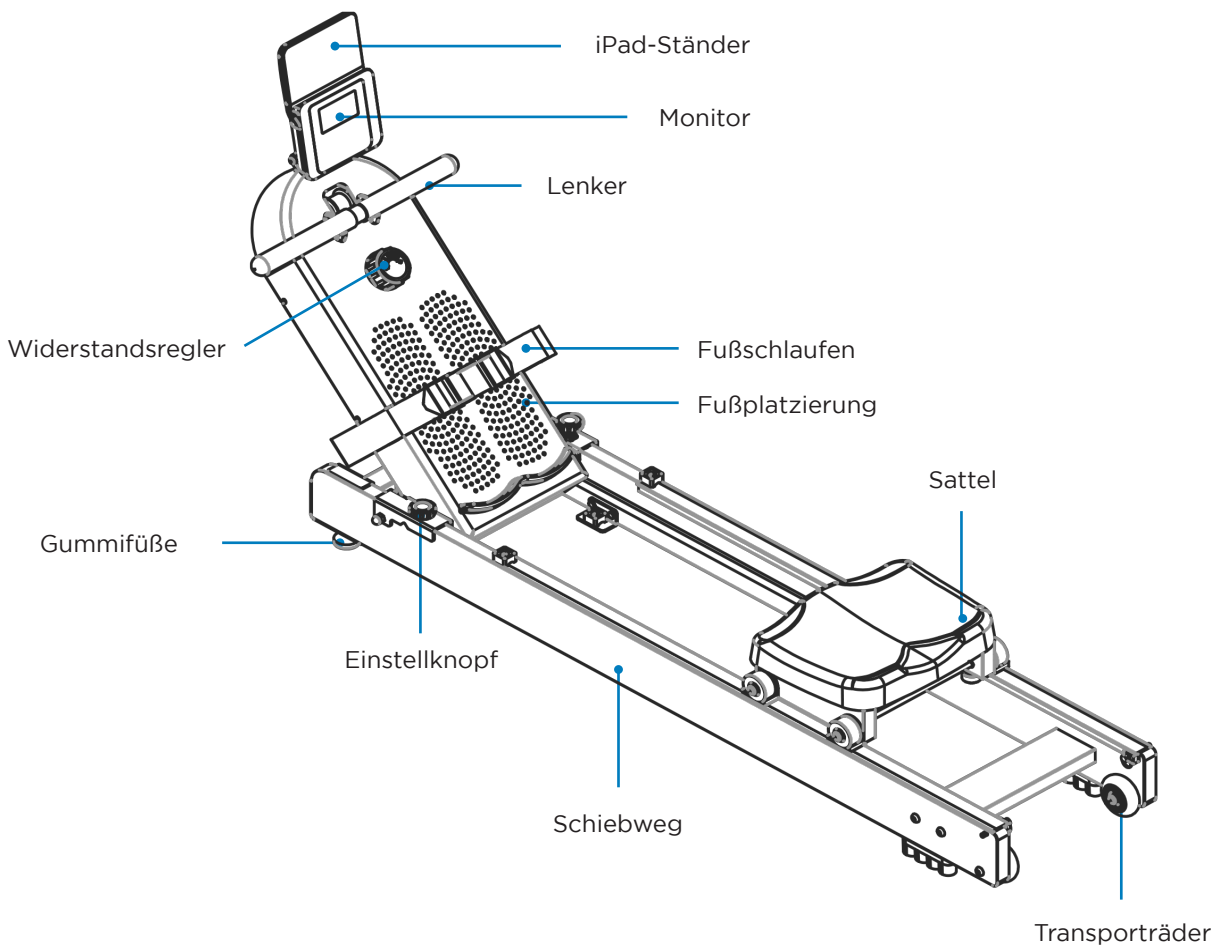
---

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

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

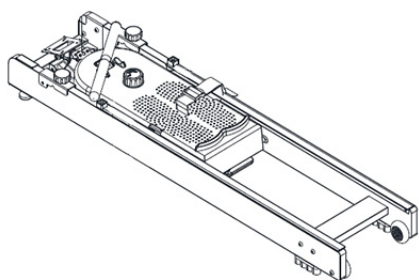
## DIAGRAM

---

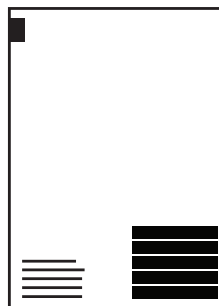


Bitte sehen Sie das Diagramm (vorherige Seite) und die Inhaltsliste (unten) für den Inhalt der Rudergeräte-Box. Für Kontaktinformationen des Kundenservice sehen Sie bitte das Kapitel "Kundendienst", falls Teile fehlen.

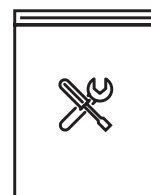
### BOXINHALT



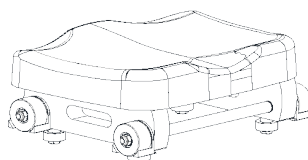
Rudergerät Hauptbasis



Handbuch



Werkzeugpaket

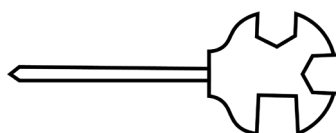


Sattel



Monitor

### WERKZEUGPAKET

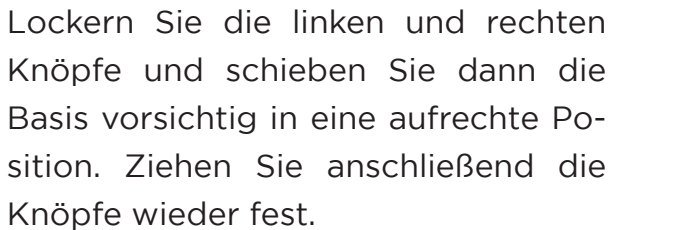


Multifunktionswerkzeug  
x1

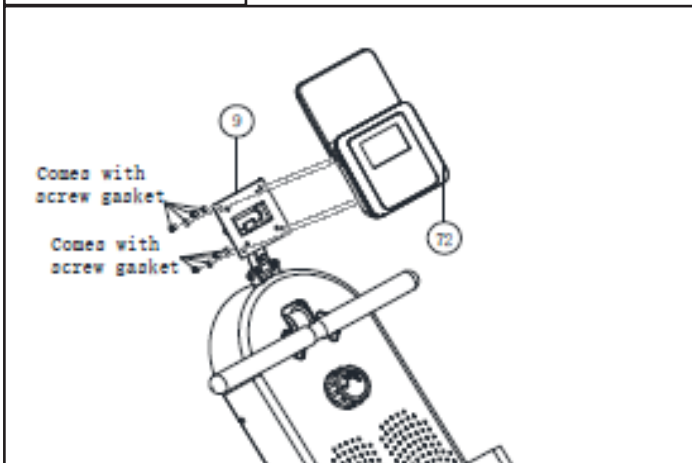
## SCHRITT 1



## SCHRITT 2

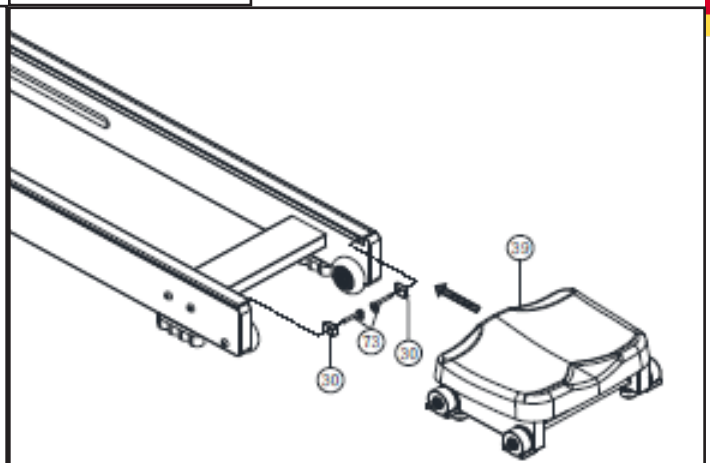


### SCHRITT 3



Entfernen Sie die vier Schrauben von der Rückseite des Monitors und verwenden Sie sie, um den Monitor auf dem Ständer oben auf der Basis zu befestigen. Stellen Sie sicher, dass Sie die Kabel vorher anschließen.

### SCHRITT 4

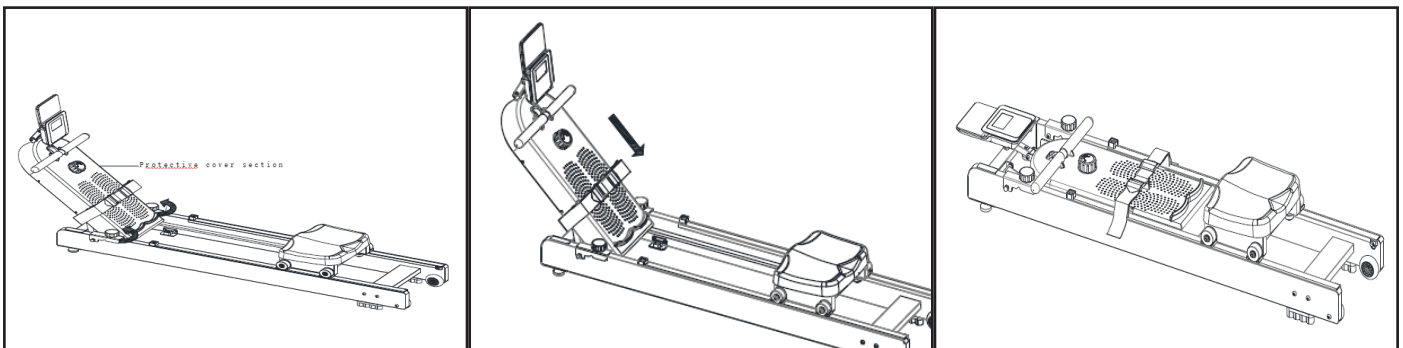


Entfernen Sie die Gummistopfen der Schnellverschlussstifte am Ende der Schiene und setzen Sie dann den Sattel auf die Schiene. Stellen Sie sicher, dass der Sattel richtig herum ausgerichtet ist. Befestigen Sie anschließend die Schnellverschlussstifte erneut, um zu verhindern, dass der Sattel vom Ende der Schiene abrutscht.

## ZUSAMMENKLAPPEN UND AUSKLAPPEN DER MASCHINE

Um die Maschine zusammenzuklappen, drehen Sie zunächst die Knöpfe gegen den Uhrzeigersinn und schieben Sie dann vorsichtig die Basis zwischen die Schienen nach unten.

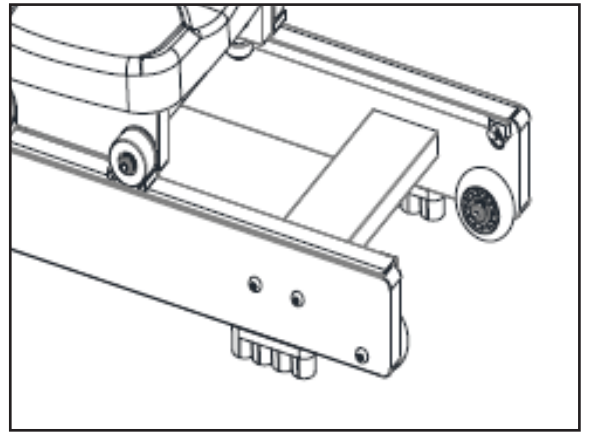
Bitte beachten Sie: Sie können auch den Sattel von der Schiene entfernen und zwischen den Schienen aufbewahren, um Platz zu sparen.



## DIE MASCHINE BEWEGEN

---

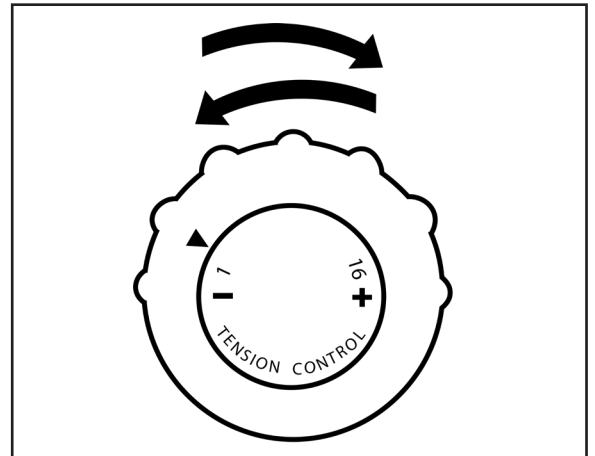
Um die Maschine zu bewegen, stellen Sie sicher, dass die Maschine zusammengeklappt und gesichert ist. Heben Sie dann die Basis am Ende, wo sich Ihr Monitor befindet, an, bis die Transporträder am anderen Ende den Boden berühren.



## WIDERSTAND EINSTELLEN

---

Drehen Sie den Spannungsreglerknopf im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen. Drehen Sie den Spannungsreglerknopf gegen den Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu verringern. Level 1 ist der niedrigste und Level 16 ist der höchste.



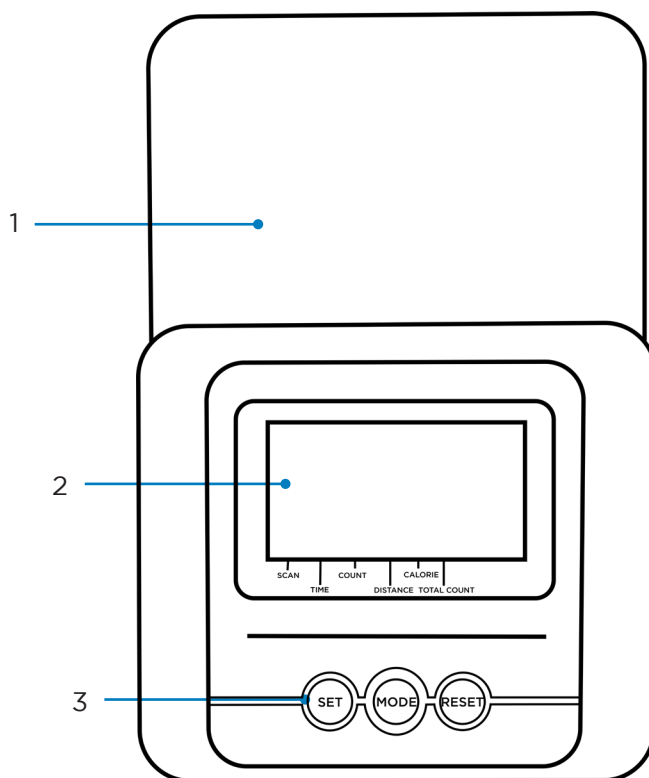


## SPEZIFIKATIONEN

|                                  |                                                                                 |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Anzeige</b>                   | LCD-Monitor: Zeit, Zähler, Distanz, Kalorien, Gesamtzähler                      |
| <b>Aufbewahrung</b>              | Klappbar & mit integrierten Rollen                                              |
| <b>Widerstand</b>                | Magnetisch                                                                      |
| <b>Sattel</b>                    | Schaumstoffgefüllter Sitz mit freier Bewegung auf und ab der Schiene            |
| <b>Pedale</b>                    | Strukturierte Plattform mit Fersenkappe und verstellbaren Klettverschlussriemen |
| <b>Lenkstangen</b>               | Ergonomischer Lenker                                                            |
| <b>Farbe</b>                     | Braun                                                                           |
| <b>Maximales Benutzergewicht</b> | 100 kg, 15,7 Steine oder 220 lb                                                 |
| <b>Platzbedarf</b>               | 158 cm (Länge) x 39 cm (Breite) x 82 cm (Höhe)                                  |
| <b>gefalteter Bereich</b>        | 150 cm (Länge) x 39 cm (Breite) x 16.5 cm (Höhe)                                |
| <b>Verpackungsabmessungen</b>    | 146 cm x 38 cm x 24 cm                                                          |
| <b>Bruttogewicht</b>             | 27kg                                                                            |
| <b>Nettogewicht</b>              | 23kg                                                                            |

# 3 BETRIEB

## MONITOR-KONFIGURATION



|   |                  |   |             |
|---|------------------|---|-------------|
| 1 | Geräteständer    | 2 | LCD-Anzeige |
| 3 | Bedienungstasten |   |             |

## MONITOR SPEZIFIKATIONEN

Zeit.....00:00 - 99:59 MIN  
Zähler.....0 - 9999  
Kalorien.....0 - 9999  
Distanz.....0 - 9999 KM  
Gesamtzähler.....0 - 9999

## FUNKTIONEN

ZEIT: Zählt die Dauer Ihres Trainings.

ZÄHLER: Zählt die während Ihres Trainings absolvierten Züge.

GESAMTZÄHLER: Zeigt die kumulierte Anzahl der Züge an, die seit dem ersten Einschalten der Maschine durchgeführt wurden.

KALORIEN: Zählt die geschätzten verbrannten Kalorien während des Trainings.

DISTANZ: Zeigt die während des Trainings zurückgelegte Strecke in Metern an.



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

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

## BETRIEBSVERFAHREN

---

Auto On/Off: Der Monitor schaltet sich ein, wenn Sie mit dem Rudern beginnen oder eine beliebige Taste drücken.

Der Monitor schaltet sich nach 1 Minute Inaktivität automatisch aus.

Wenn der Monitor eingeschaltet ist, zeigt das LCD-Display alle Segmente für 1 Sekunde an und gibt einen Piepton von sich.

## ZIELPROGRAMME

---

Um Ihre Zielprogramme einzustellen, stellen Sie sicher, dass Sie sich im Bereitschaftsmodus befinden.

Wenn Sie sich nicht sicher sind, drücken und halten Sie die "RESET"-Taste.

Drücken Sie "MODE", und Sie sehen, dass jedes entsprechende Fenster blinkt.

Sie können nur Ziele für Zeit, Distanz und Kalorien einstellen.

Verwenden Sie die "SET"-Taste, um die Zahlen auf Ihr gewünschtes Ziel zu erhöhen.

Drücken Sie "MODE", um die Zielwahl zu bestätigen.

Sie können nicht mehr als ein Ziel gleichzeitig einstellen.

Sobald Ihr Zielprogramm abgeschlossen ist, gibt der Monitor einen Piepton von sich.

Drücken Sie die "RESET"-Taste, um in den Bereitschaftsmodus zurückzukehren.

## BLUETOOTH

---

Dieser Monitor ist mit Bluetooth ausgestattet, das für die Verbindung mit den Apps Kinomap und Zwift entwickelt wurde. Diese Apps können im App Store oder bei Google Play heruntergeladen werden. Sobald die Verbindung hergestellt ist, schaltet sich der Monitor aus und alle Messwerte werden in der App angezeigt. Für weitere Anweisungen zur Verwendung der Apps und zum Herunterladen scannen Sie bitte die QR-Codes.



**Kinomap**

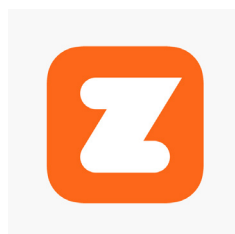
Anweisungen



App Store



Google Play



App Store



Google Play



## ZURÜCKSETZEN DES MONITORS

---

Drücken und halten Sie die “RESET”-Taste etwa 3 Sekunden lang gedrückt. Der Monitor gibt einen Piepton von sich und kehrt mit gelöschten Anzeigen in den Bereitschaftsmodus zurück.

# 4 WARTUNG



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

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

## VORBEUGENDE WARTUNGSMASSNAHMEN

---

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

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

Anforderungen:

- Wasser
- Trockenes Tuch
- Staubsauger
- Schmieröl

### **WARNUNG**

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

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

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

#### **WARNUNG**

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

## **ROWER-REINIGUNG**

---

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

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

Verwenden Sie keine scheuernden oder chemischen Reinigungsmittel.

### **3 EINFACHE SCHRITTE ZUR REINIGUNG IHRES RUDERGERÄTS**

Empfehlungen (diese dienen nur als Richtlinie):

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

# 5 ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN



## KONTAKTDATEN

---

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

Sie können auch unser Support-Center unter [SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK](https://SUPPORT.JLLFITNESS.CO.UK) für Wartungs- und Montageartikel sowie Videos besuchen.

## HAFTUNGSAUSSCHLUSS

---

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

**WWW.JLLFITNESS.CO.UK**

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

© JLL Fitness Ltd . All Rights Reserved.