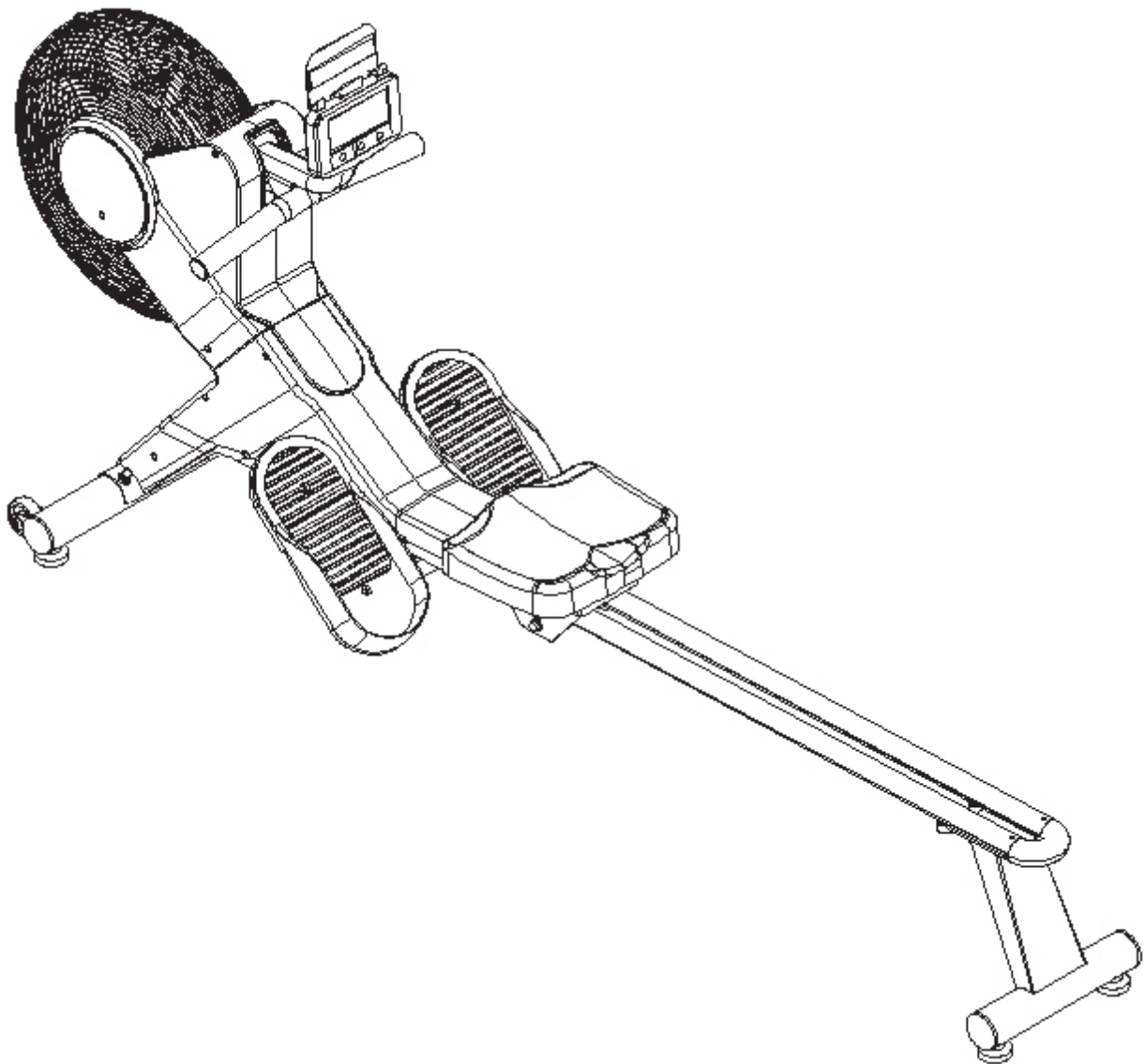


VENTUS 3 AIR ROWER

INSTRUCTION MANUAL

Please read this book thoroughly before operating the rower



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.....	7

1. SAFETY INSTRUCTIONS

Important safety information.....	9
User safety precautions.....	10
Prior to use.....	10
During use.....	10
Exercise safety precautions.....	10
Facility safety precautions.....	10
Warning stickers.....	11

2. ASSEMBLY

Preparing the site.....	12
Diagram.....	12
Content listing.....	13
Box contents.....	13
Tools pack.....	14
Ventus 3 assembly.....	15

3. OPERATION

Testing the rower operation.....	17
Storing the rowing machine.....	17
Adjusting the pedal straps.....	17
Moving the machine.....	17
Monitor angle.....	18
Monitor configuration.....	18
Units.....	18
Monitor specifications.....	19
Functions.....	19
Manual mode.....	19
Program mode.....	20
Body fat.....	20
Watt mode.....	21
Heart rate band.....	21
Heart rate mode.....	22
User mode.....	22

Recovery mode.....	23
Bluetooth/Kinomap app.....	23
Specifications.....	24

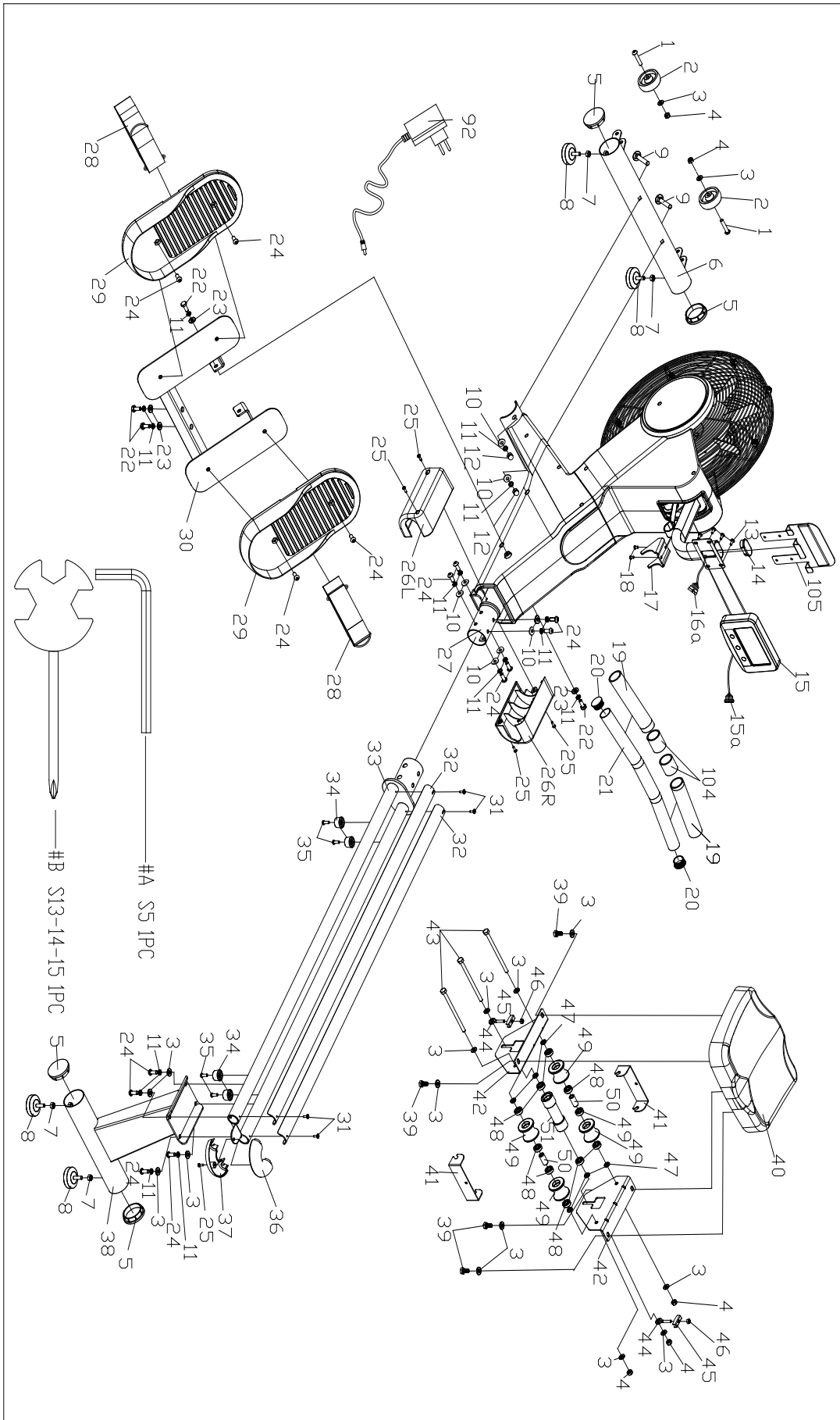
4. MAINTENANCE

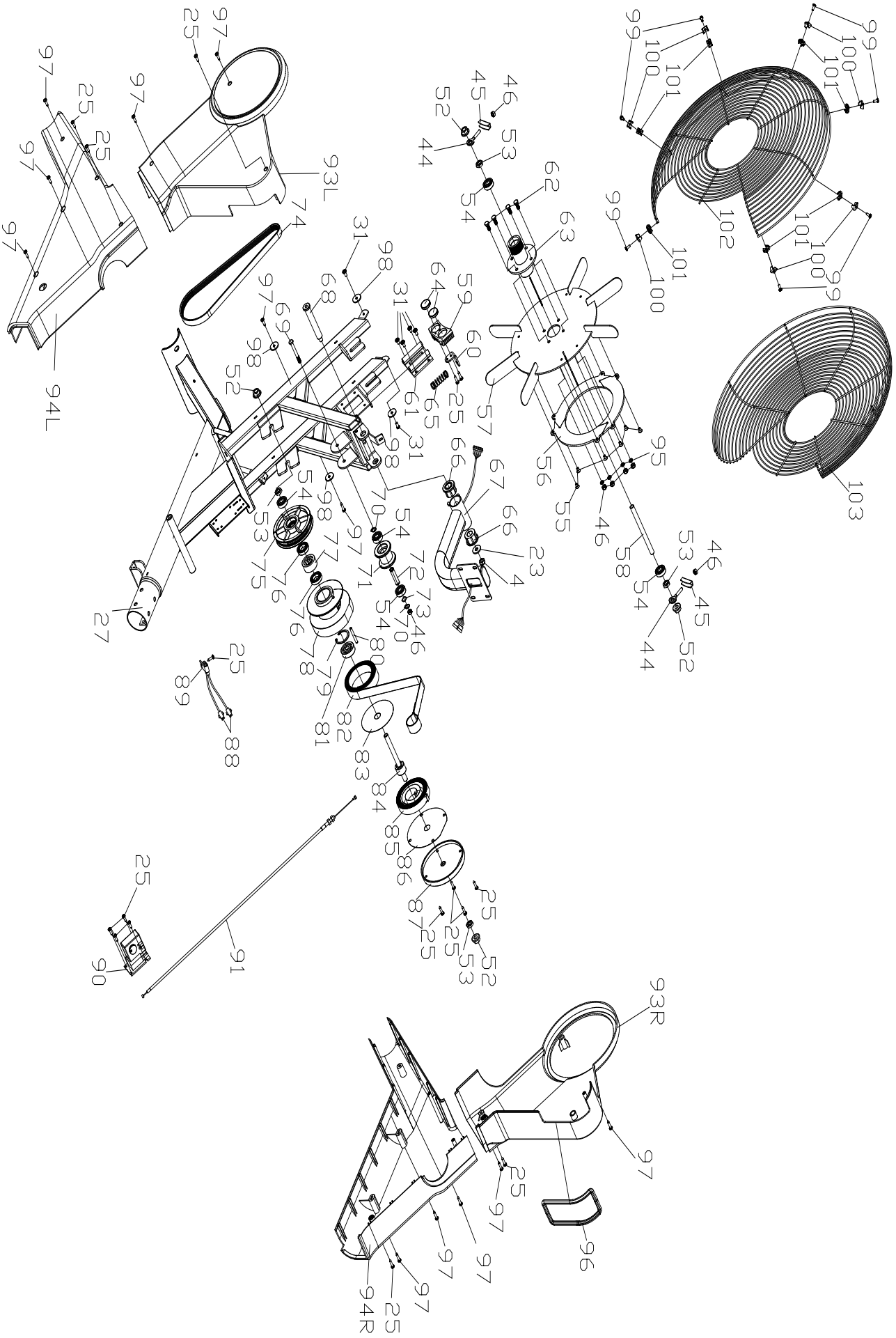
Preventive maintenance activities.....	25
Rower cleaning.....	26
3 easy steps to clean your rower.....	26

5. ADDITIONAL INFORMATION

Contact information.....	27
Disclaimer.....	27

EXPLODED DIAGRAM





PARTS LIST



NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Inner hex pan head bolt M8*42*15*S6	2	35	Inner hex pan head bolt M6*16*10	4
2	Transportation wheel	2	36	Rail upper cover	1
3	Washer d8*16*1.5	16	37	Rail bottom cover	1
4	Nylon nut M8*H7.5*S13	6	38	Rail support	1
5	End cap 60.5*17	4	39	Bolt M8*16*S14	4
6	Front bottom tube	1	40	Saddle	1
7	Nut M8	4	41	U baffle plate	2
8	Adjustable foot pad 52*18	4	42	Left support plate of seat	2
9	Square neck bolt M8*73*20*H5	2	43	Bolt M8*135*15*S14	3
10	Arc washer d8*20*2*R30	8	44	Chain bolt M6*40*10*2.5	4
11	Spring washer d8	12	45	Chain U seat	4
12	Cap Nut M8	2	46	Nylon Nut M6*H6*S10	5
13	Cross pan head bolt M5*10	4	47	Spacer d8*15*4	6
14	End cap	1	48	Bearing 608Z	10
15	Display	1	49	Roller 45*38*22	4
16	Extension Wire	2	50	Spacer 14*8.3*30	2
17	Handlebar Seat	1	51	Roller 33*106*22	1
18	Cross pan head bolt M5*10*8.5	2	52	Flange nut M10*1*H9.5*S15	4
19	Foam grip	2	53	Hexagonal thin nut M10*1*H5*S17	4
20	End cap 32*17	2	54	Bearing 6000-2RS	5
21	Handlebar	1	55	Cross pan head screw ST4.2*13*7	16
22	Bolt M8*20*S13	4	56	Aluminium sheet	4
23	Washer d8*20*2	5	57	Fan	1
24	Inner hex pan head bolt M8*20*S5*13	11	58	Flywheel shaft	1
25	Cross pan head self drilling screw ST4.2*16*8	22	59	Magnetic plate	1
26L/R	Guide rail cover	1 pair	60	L sheet metal	1
27	Main frame	1	61	Magnetic plate sheet	1
28	Pedal strap	2	62	Hex bolt M6*16*S10	1
29	Pedal	2	63	Fan wheel shaft sleeve	1
30	Pedal seat	1	64	Round magnet 24*5	2
31	Cross pan head screw M4*12	4	65	Spring 1.2*15*48*N9	1
32	Aluminium guide rail	2	66	Bushing 32*3.3*28*16*14	2
33	Rail	1	67	Display post	1
34	Limitter	4	68	Knob 14*81.5*M8*S6	1

NO.	DESCRIPTION	QTY	NO.	DESCRIPTION	QTY
69	Bolt M6*55*15*S10	1	91	Tension wire	1
70	Circlips for shaft	2	92	Adapter	1
71	Pulley 45*35	1	93L/R	Front cover	1 pair
72	Belt wheel shaft	1	94L/R	Rear cover	1 pair
73	Corrugated washer d10	1	95	Support pad of housing	1
74	Belt 6PJ290	1	96	Rubber ring	1
75	Belt wheel 112*61.5	1	97	Screw ST4.2*16*8	12
76	Bearing 16003-2RS	2	98	Washer D5*16*1.5	4
77	Bearing 35*d17*16	1	99	Cross pan head screw M4*10*8	7
78	Mesh belt wheel	1	100	Chuck for steel net cover	7
79	Circlips for hole D35	1	101	Chuck for steel net cover	7
80	Fixing axle for mesh belt	1	102	Left steel net cover	1
81	Bearing 6300-2RS	1	103	Right steel net cover	1
82	Mesh belt	1	104	Rubber ring	2
83	PC board for mesh belt wheel	1	105	IP frame	1
84	Axle for mesh belt wheel	1			
85	Volute spring	1	A	Spanner S5	1
86	Outer PC board	1	B	Wrench S13-14-15	1
87	Outer cover for mesh belt wheel	1			
88	Sensor	2			
89	Sensor holder	1			
90	Motor	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 120 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 120kg/ 18.8 St.
- Inspect unit. If damaged, DO NOT USE.
- Ensure every bolt and screw is securely tightened.

DURING USE

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

EXERCISE SAFETY PRECAUTIONS

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

FACILITY SAFETY PRECAUTIONS

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



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

WARNING STICKERS

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

WARNING

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.

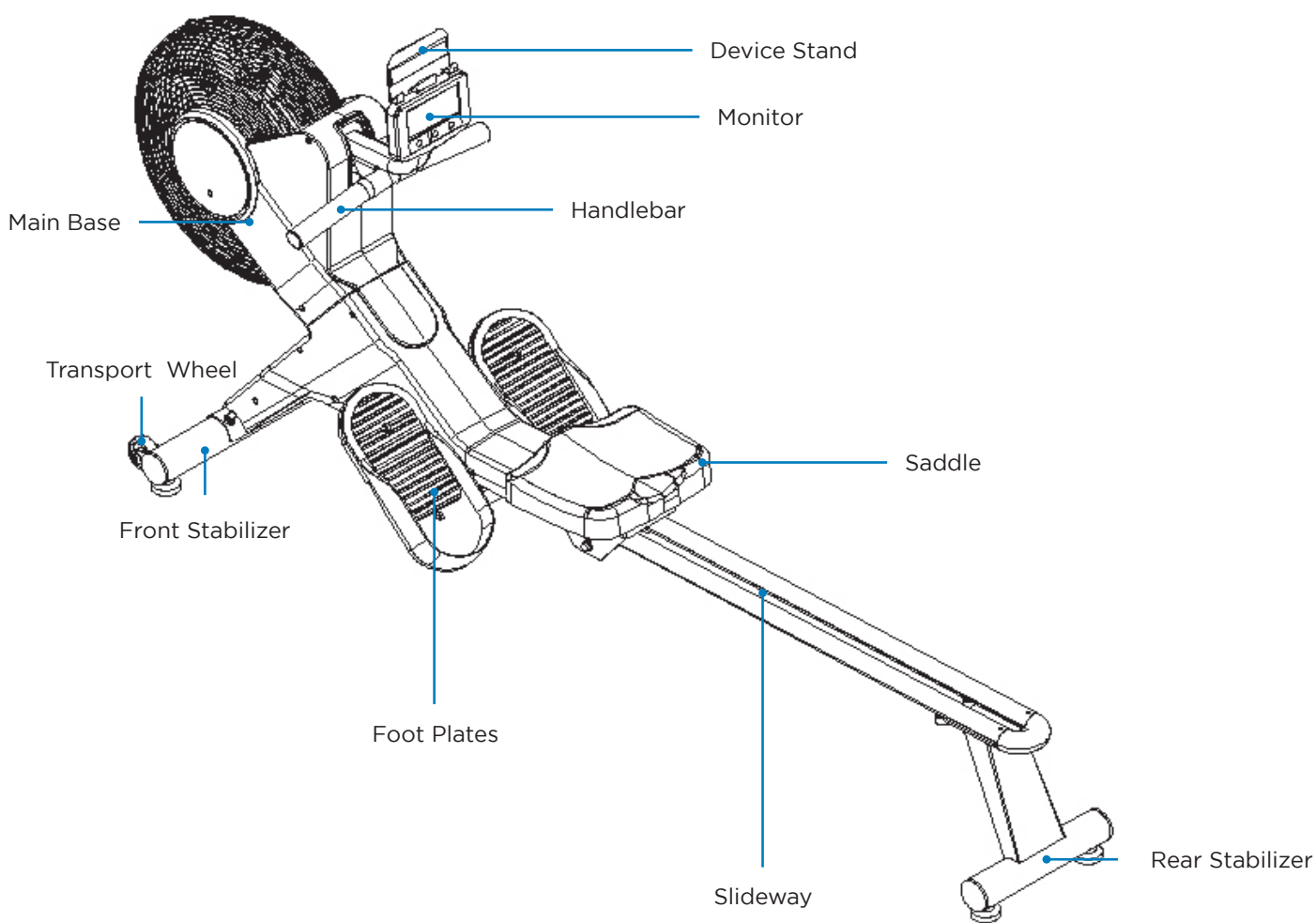
2 ASSEMBLY

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

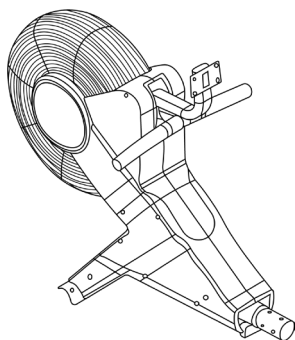


CONTENT LISTING

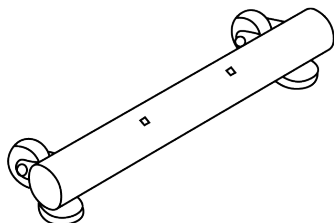


See diagram (previous page) and content listing (below) for rower box contents. See *Customer Service* chapter for contact information if any parts are missing.

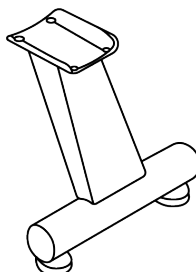
MAIN BOX



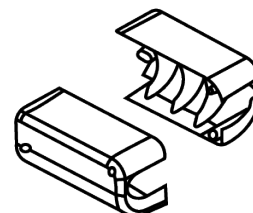
Rower Main Base



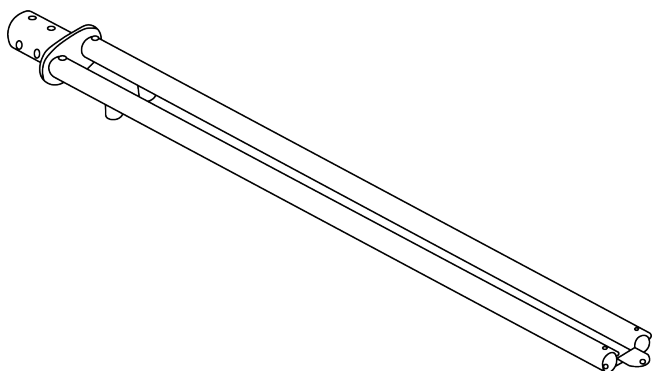
Front Stabilizer



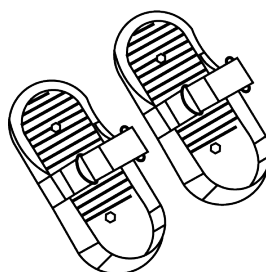
Rear Supporter



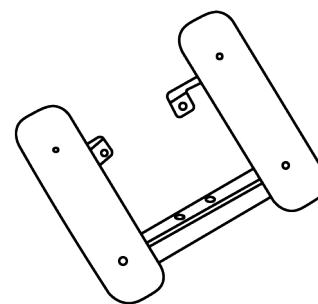
Guide Rail Covers



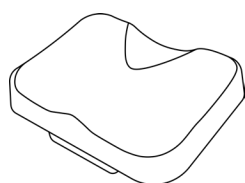
Slideway



Pedals



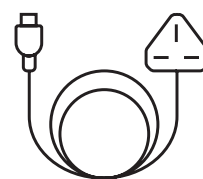
Pedal Seats



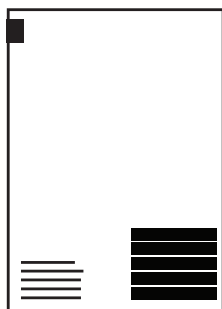
Saddle



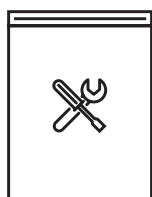
Rail Cover



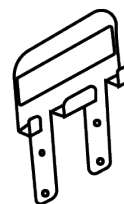
Power Cable



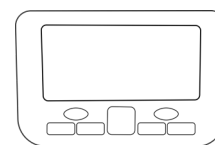
Manual



Tools Pack²

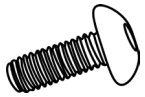


Tablet Holder



Monitor

TOOLS PACK



M8 Inner Hex Pan Head
Bolts
x4



M6 Inner Hex Pan Head
Bolts
x2



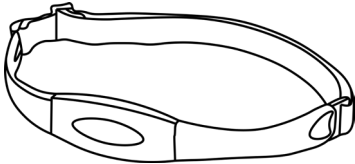
Spring Washer
x4



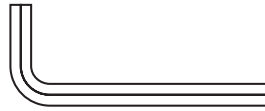
Flat
Washer
x4



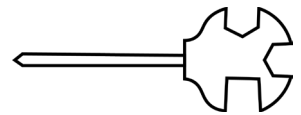
Limiters
x2



Heart Rate Band
x1



Hex Allen Key
x1



Multi-Tool
x1

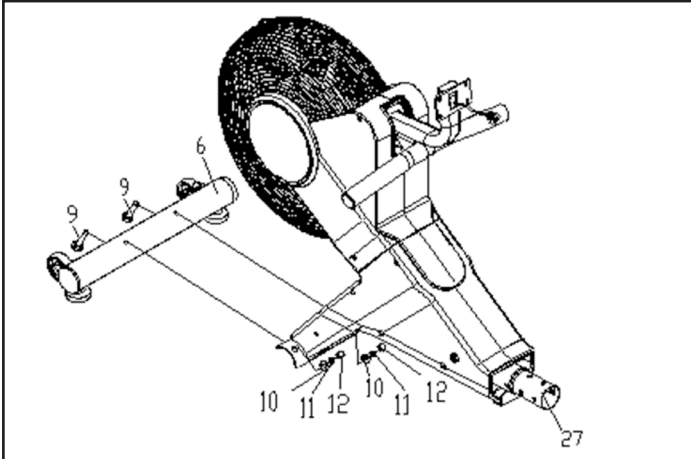
VENTUS 3 ASSEMBLY



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

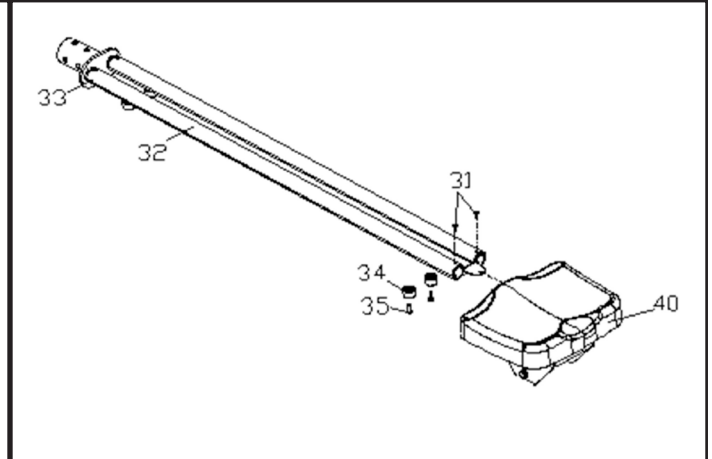
To assemble your JLL Ventus 3 please follow these easy steps:

STEP 1

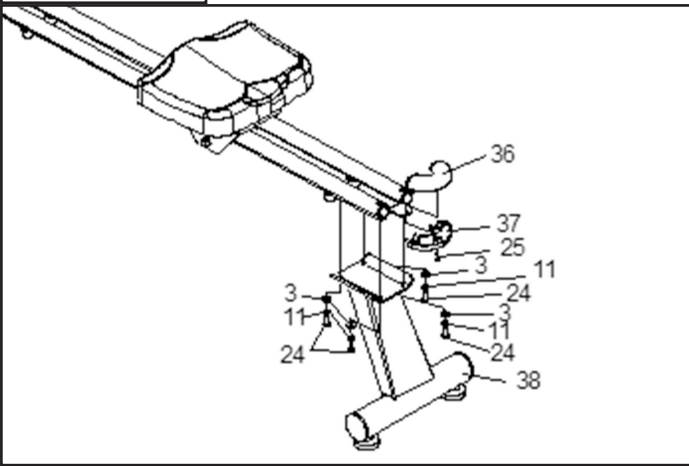


Start by removing the two square neck bolts (9), arc washers (10), spring washers (11) and nuts (12) in the mainframe (27) and use them to attach the front stabiliser (6).

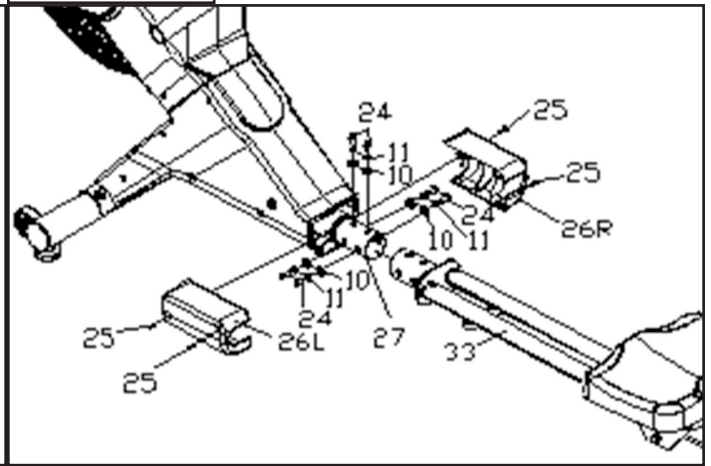
STEP 2



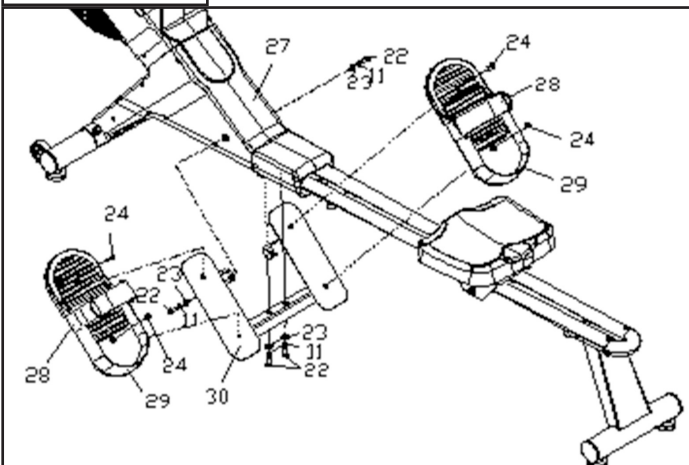
Next, remove the two cross pan head screws (31) from the end of the slideway. Slide the saddle onto the frame and reattach the screws. Then attach the two limiters (34) on the underside of the slideway using two bolts (35) from the tools pack.

STEP 3

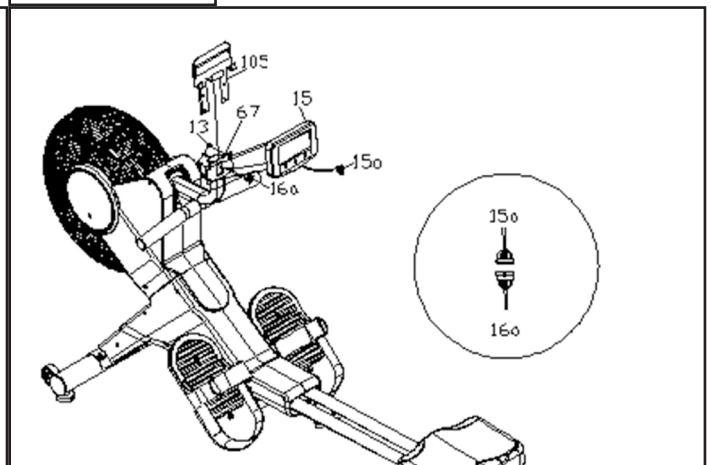
Split the rail cover (36/37) into two pieces by removing the screw (25). Then attach it over the end of the slideway and secure using the screw just removed. Fix the rear supporter (38) to the underside of the slideway using four Allen head bolts (24), flat washers (3) and spring washers (11).

STEP 4

Remove the bolts (24) and washers (10+11) from the mainframe (27). Split the guide rail cover (26L/R) apart by removing the screws (25). Attach the slideway to the mainframe using the bolts and washers removed earlier and then secure the guide rail covers over the top using the screws.

STEP 5

Remove the bolts (22) and washers (11+23) from the mainframe (27). Attach the pedal seats (30) to either side of the base using these bolts, then add the pedals (29) on top using two bolts (24) for either side.

STEP 6

Pull out the extension wire (16a) from the display post (67) and connect it to the wire (15a) from the monitor (15). Return the wires back into the post and secure the monitor to the post with the IP frame (105) in-between the two using the screws found in the back. Lastly insert the power adapter into the front of the machine and plug into a power socket.

3 OPERATION



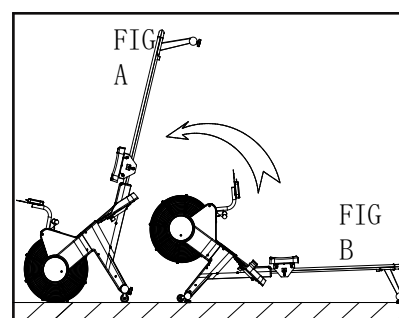
TESTING THE ROWER OPERATION

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

1. Sit on the machine and place your feet on the footplates, 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 chord is retracting fully into in 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.

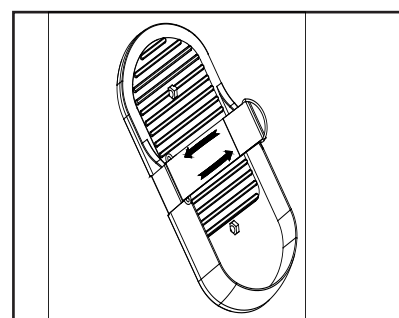
STORING THE ROWING MACHINE

When not in use, you can save space by tilting the machine upright.



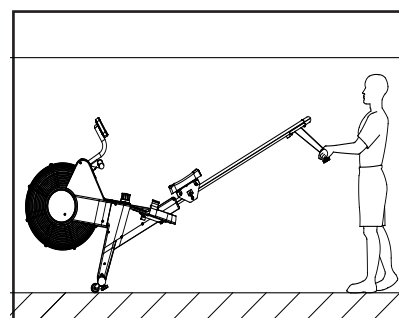
ADJUSTING THE PEDALS STRAPS

The length of the straps can be adjusted to suit the users foot size. Use the red hoop at the end of the strap to pull the velcro tighter across your foot until you feel it is secure.



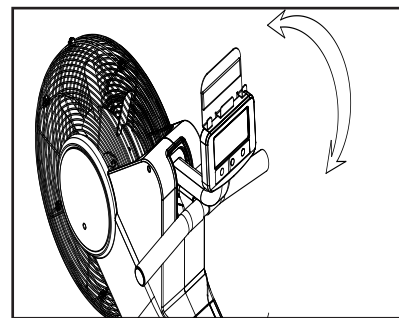
MOVING THE MACHINE

There are a set of transport wheels on the front stabiliser. Lift the rear stabiliser until the front wheels touch the ground and roll to your desired location.

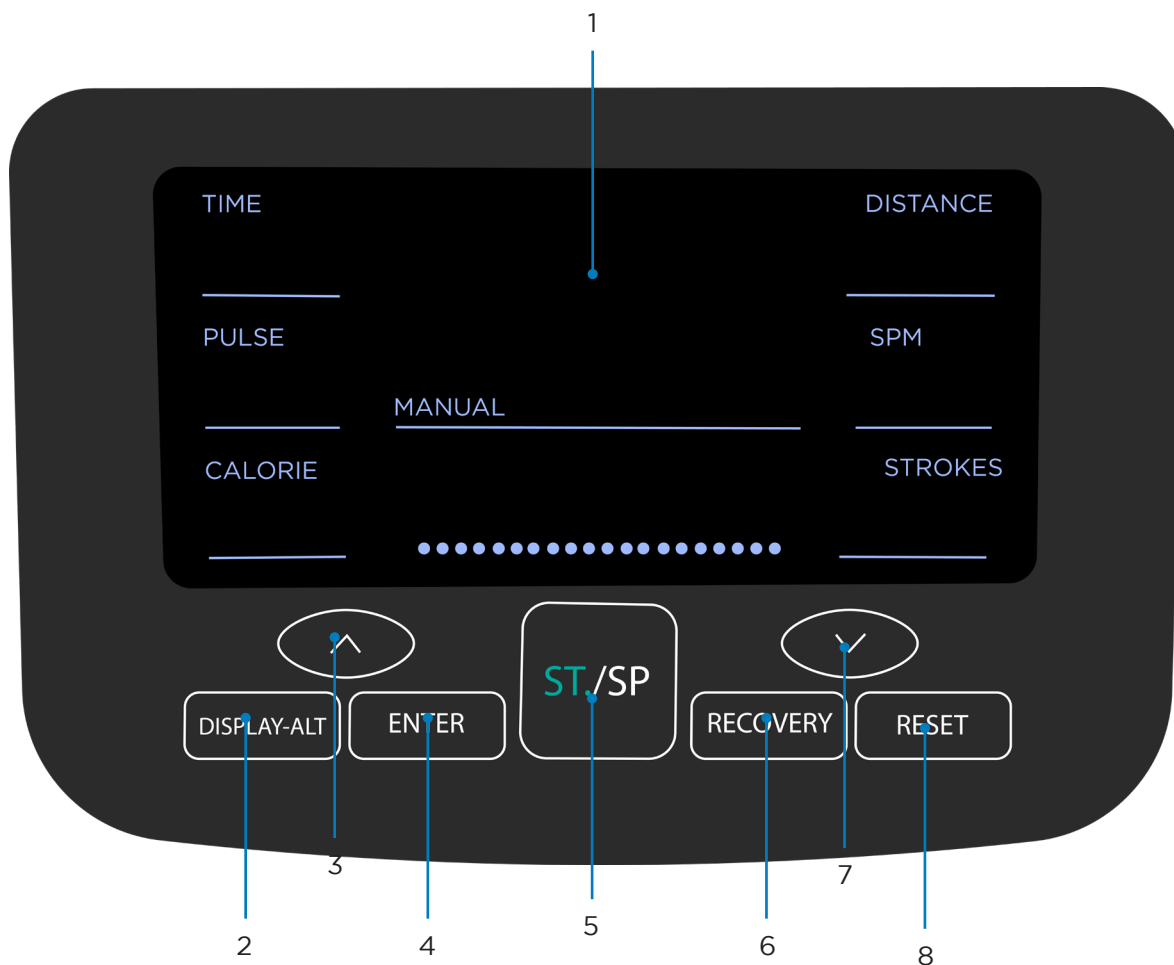


MONITOR ANGLE

You can adjust the angle of the monitor by pivoting it up or down on the arm from the base. The angle may need to be changed due to the users height or the amount of light within a room reflecting off the screen.



MONITOR CONFIGURATION



1	LCD display	2	Display-Alt Button	3	Up Button
4	Enter Button	5	Start/Stop Button	6	Recovery Button
7	Down Button	8	Reset Button		

UNITS

Height	Weight	Pulse	Cal	Distance	SPM	Watts
CM	KG	BPM	KCAL	KM	STROKES/ MIN	W

MONITOR SPECIFICATIONS



Time.....	00:00 - 99:59 MIN:SEC
Time 500M.....	00:00 - 99:59 MIN:SEC
Stroke.....	0 - 9999
Calorie.....	0 - 9999
Distance.....	0 - 99999
Total Strokes.....	0 - 99999
Pulse.....	40 - 240
SPM.....	0 - 999
Watts.....	0 - 899

FUNCTIONS

TIME: Counts the duration of your workout.

TIME 500M: Calculates your average 500 meter time. Shares the same segment as time.

STROKES: Counts the strokes completed during your workout.

CALORIE: Counts the estimated calories burnt while exercising.

STROKES TOTAL: Displays the total number of strokes since the machine has been used.

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

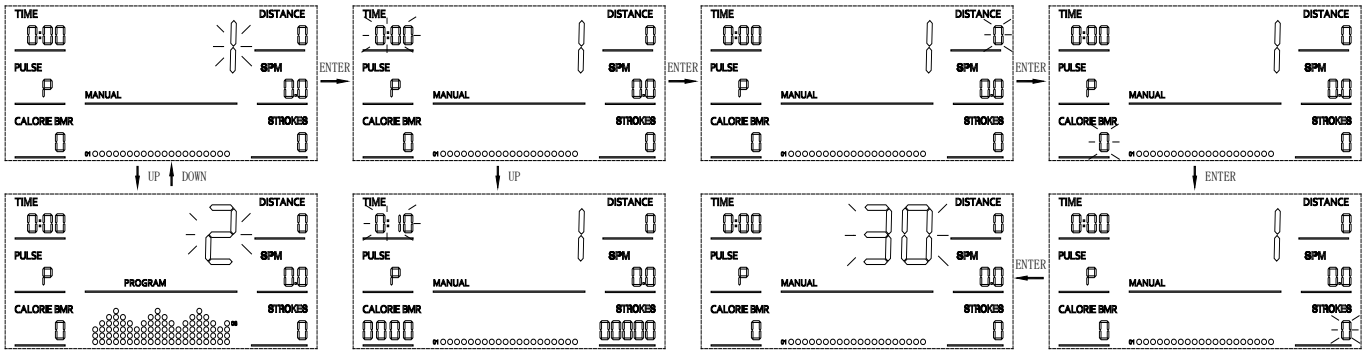
PULSE: Displays your current heart rate during your workout. The pulse measurement will only function with a chest belt system.

SPM: Counts the average strokes per minute during your workout.

WATTS: Calculates the power generated by your workout, shares the same window as SPM.

MANUAL MODE (PROGRAM 1)

1. Press the "START/STOP" key then begin your workout to begin a manual mode and see all of your data, or press the "ENTER" key to enter the setting mode.
2. In setting status, press the "ENTER" key to choose setting items with the relevant flashing windows for TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES and AGE.
3. Press the "UP" or "DOWN" keys to change the digits and press the "ENTER" key to move to the next item.
4. Automatically exits the setting status when all operations are complete, or press the "START/STOP" key in the setting status to start a workout directly.
5. The magnetic resistance can be adjusted using the "UP" or "DOWN" keys during your manual workout.
6. If TIME, DISTANCE, CALORIES or STROKES have been set, then the corresponding value will count down to 0, the program will be STOP after this.
7. Press the "START/STOP" key to STOP the program during your workout.



PROGRAM MODE (PROGRAMS 2-12)

1. Press the “UP” key to scan through the selection of programs between 2-12. At the bottom of the screen the chart will show the pattern and intensity of each.
2. Press the “START/STOP” key to begin a program.
3. Throughout the program the magnetic resistance will automatically change while the monitor displays all your data. However, you can also manually change the resistance whilst in a program from level 1 to 16. The dots on the chart at the bottom of the monitor will change in height according to the resistance level.

BODY FAT (PROGRAM 13)

1. After exercising press the “UP” key to scan through the programs til you reach 13.
2. Press the “ENTER” key to choose setting items with the relevant flashing windows for GENDER, HEIGHT, WEIGHT and AGE. Use the “UP” and “DOWN” keys to change the digits and press “ENTER” after each one.
3. Press the “START/STOP” key to start the test and make sure the chest strap is attached. Then the display will show your body fat reading 8 seconds later.
4. You should keep your body relaxed and your heart rate calm during this process.

B.M.I (BODY MASS INDEX)

Gender/Age	Underweight	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese
Male <30	< 14	14 - 20	20.1 - 25	25.1 - 35	> 35
Male >30	< 17	17 - 23	23.1 - 28	28.1 - 38	> 38
Female <30	< 17	17 - 24	24.1 - 30	30.1 - 40	> 40
Female >30	< 20	20 - 27	27.1 - 33	33.1 - 43	> 43

BODY FAT



Gender	Low	Medium	Slightly High	High
Male	<13%	13% - 25.9%	26% - 30%	>30%
Female	<23%	23% - 35.9%	36% - 40%	>40%

BODY TYPE

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Skinny	Thin	Slightly Thin	Slim	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese	Obesity

WATT MODE (PROGRAM 14)

1. Press the “UP” key to scan through the programs til you reach 14.
2. Press the “ENTER” key to choose setting items with the relevant flashing windows for TIME, DISTANCE, STROKES and WATT. Use the “UP” and “DOWN” keys to change the digits and press “ENTER” after each one.
3. Press the “START/STOP” key to begin the program, the resistance will change automatically to maintain your set values. Alternatively, you can manually edit the resistance within this program using the “UP” and “DOWN” keys.
4. Any set values e.g. distance will count down to 0 throughout the program, when completed the program will end.
5. Press the “START/STOP” key to stop the program at any time.

HEART-RATE BAND

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

To replace the battery in the band simply unscrew the cap from the back of the band and replace with a new battery.

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

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

HEART RATE MODE (PROGRAM 15-18)

1. Press the “UP” key to scan through the programs til you reach between 15-18.
2. Press the “ENTER” key to choose setting items with the relevant flashing windows for TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES and AGE. Use the “UP” and “DOWN” keys to change the digits and press “ENTER” after each one.
3. To set a target heart rate this can only be done within program 18 following the same steps.
4. Press the “START/STOP” key to begin the program, the resistance will change automatically to maintain your set values. Alternatively, you can manually edit the resistance within this program using the “UP” and “DOWN” keys.
5. Any set values e.g. distance will count down to 0 throughout the program, when completed the program will end.
6. Press the “START/STOP” key to stop the program at any time.

	TRAINING ZONE
AGE	MIN - MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

USER MODE (PROGRAM 19-22)

1. Press the “UP” key to scan through the programs til you reach between 19-22. You will be able to select from user 1-4.
2. Press the “ENTER” key to choose setting items with the relevant flashing windows for TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES, AGE and RESISTANCE LEVEL. Use the “UP” and “DOWN” keys to change the digits and press “ENTER” after each one.
3. Press the “START/STOP” key to begin the program, the resistance will change automatically to maintain your set values. Alternatively, you can manually edit the resistance within this program using the “UP” and “DOWN” keys.
4. Any set values e.g. distance will count down to 0 throughout the program, when completed the program will end.
5. Press the “START/STOP” key to stop the program at any time.

RECOVERY MODE



After exercising for a period of time, if you are wearing a chest strap press RECOVERY. All functions will stop except for time, this will start counting down from 60 seconds. The screen will then display your heart rate recovery status with F1-F6, F1 being the best and F6 being the worst. Press the RECOVERY button again to return to the main display.

F1=1.0	BEST STATE
1.0 < F2 < 2.0	WELL
2.0 < F3 < 2.9	GOOD
3.0 < F4 < 3.9	ORDINARY
4.0 < F5 < 5.9	RELATIVELY POOR
F6=6.0	BAD

BLUETOOTH/KINOMAP APP

This monitor is equipped with Bluetooth which is designed to connect to the Kinomap app. The app 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 Kinomap app click the link below or scan the QR code:

Kinomap [App Instructions](#)



SPECIFICATIONS

Display	LCD Monitor: Time, Time 500M, Calorie, Distance, Strokes, Strokes Total, Pulse, SPM, Watts
Storage	Built-in transport wheels.
Resistance	Air and Electro-Magnetic Resistance
Saddle	Foam filled seat with free movement up and down the slideway.
Pedals	Wide platform pedals
Handlebars	Foam padded handles
Colour	Black and Red
Maximum User Weight	120kg
Occupying Area	220 cm (Length) x 49.5 cm (Width) x 95 cm (Height)
Packaging Dimensions	119.5 cm (Length) x 28 cm (Width) x 87 cm (Height)
Gross Weight	39kg
Net Weight	33.8kg

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.....	31
Liste de pièces.....	33

1. INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Informations importantes sur la sécurité.....	36
Précautions de sécurité pour l'utilisateur.....	37
Avant l'utilisation.....	37
Pendant l'utilisation.....	37
Précautions de sécurité pour l'exercice.....	37
Précautions de sécurité pour l'établissement.....	38
Autocollants d'avertissement.....	39

2. ASSEMBLAGE

Préparation du site.....	40
Diagramme.....	40
Liste du contenu.....	40
Contenu de la boîte.....	41
Kit d'outils.....	42
Assemblage du Ventus 3.....	43

3. FONCTIONNEMENT

Tester le fonctionnement du rameur.....	45
Ranger le rameur.....	45
Régler les sangles des pédales.....	45
Déplacer la machine.....	46
Angle du moniteur.....	46
Configuration du moniteur.....	47
Unités.....	47
Spécifications du moniteur.....	48
Fonctions.....	48
Mode manuel.....	49
Mode programme.....	50
Graisse corporelle.....	50
Mode watt.....	51
Ceinture de fréquence cardiaque.....	52
Mode fréquence cardiaque.....	52
Mode utilisateur.....	53

Mode récupération.....	54
Application Bluetooth/Kinomap.....	54
Spécifications.....	55

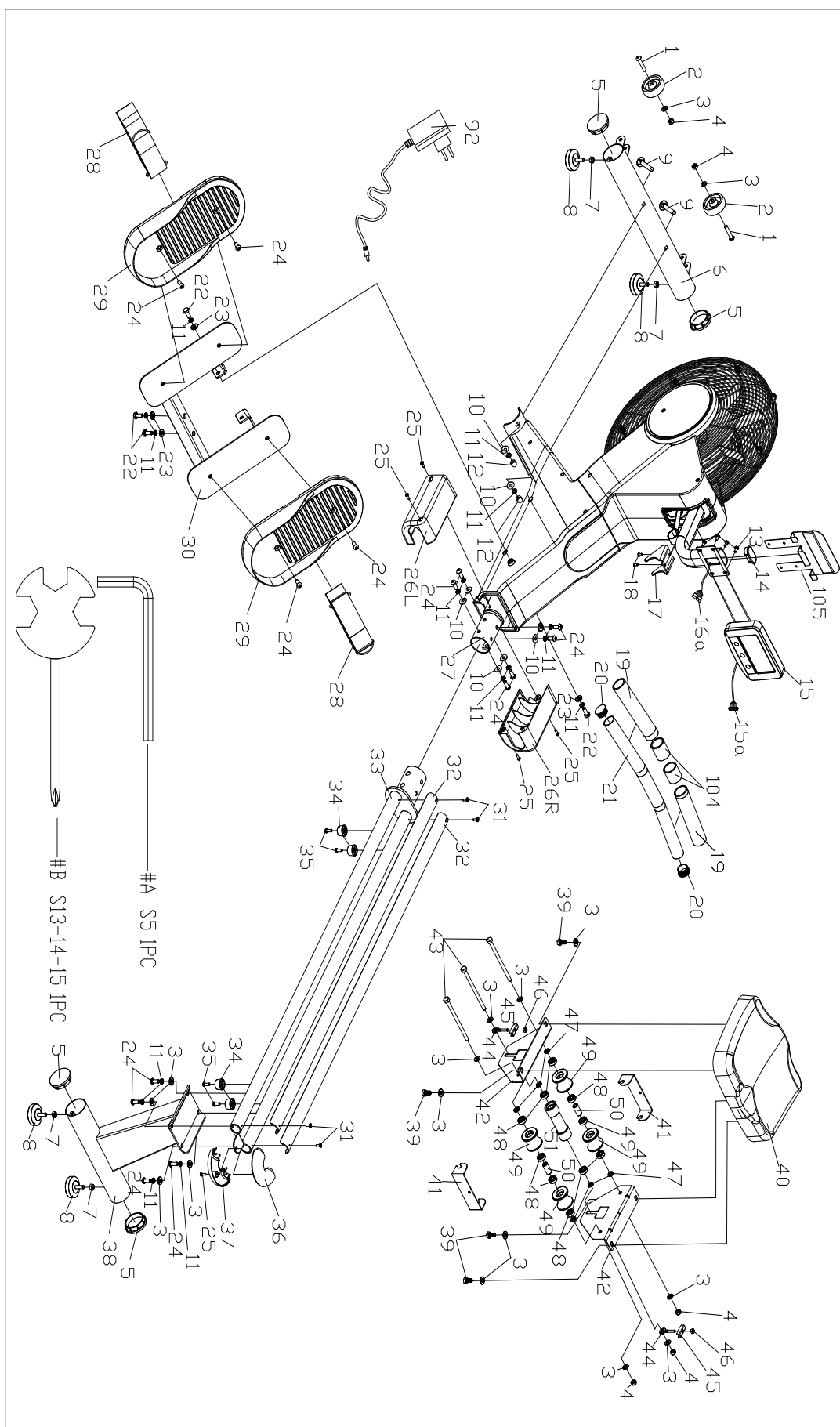
4. MAINTENANCE

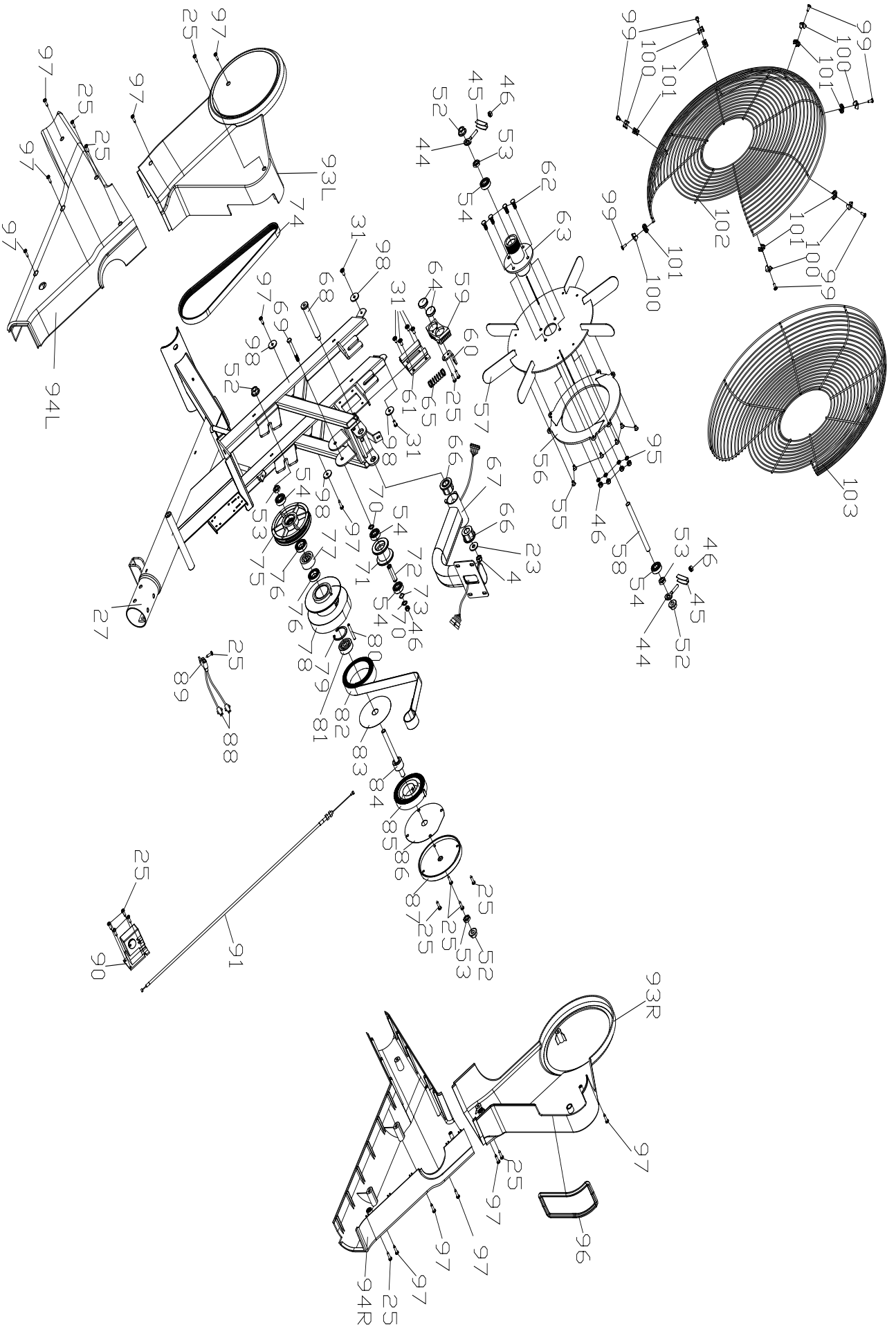
Activités de maintenance préventive.....	56
Nettoyage du rameur.....	57
3 étapes faciles pour nettoyer votre rameur.....	57

5. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Informations de contact.....	58
Avis de non-responsabilité.....	58

SCHÉMA ÉCLATÉ





LISTE DES PIÈCES



NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Boulon à tête cylindrique hexagonale intérieure M8*42*15*S6	2
2	Roue de transport	2
3	Rondelle d8*16*1.5	16
4	Écrou en nylon M8*H7.5*S13	6
5	Capuchon d'extrémité 60.5*17	4
6	Tube inférieur avant	1
7	Écrou M8	4
8	Patin de pied réglable 52*18	4
9	Boulon à col carré M8*73*20*H5	2
10	Rondelle arquée d8*20*2*R30	8
11	Rondelle à ressort d8	12
12	Écrou borgne M8	2
13	Boulon à tête cylindrique cruciforme M5*10	4
14	Capuchon d'extrémité	1
15	Affichage	1
16	Fil de rallonge	2
17	Siège du guidon	1
18	Boulon à tête cylindrique cruciforme M5*10*8.5	2
19	Poignée en mousse	2
20	Capuchon d'extrémité 32*17	2
21	Guidon	1
22	Boulon M8*20*S13	4
23	Rondelle d8*20*2	5
24	Boulon à tête cylindrique hexagonale intérieure M8*20*S5*13	11
25	Vis auto-perceuse à tête cylindrique cruciforme ST4.2*16*8	22
26L/R	Couvercle du rail de guidage	1 pair
27	Cadre principal	1
28	Sangle de pédale	2
29	Pédale	2
30	Siège de pédale	1
31	Vis à tête cylindrique cruciforme M4*12	4
32	Rail de guidage en aluminium	2
33	Rail	1
34	Limiteur	4
35	Boulon à tête cylindrique hexagonale intérieure M6*16*10	4
36	Couvercle supérieur du rail	1
37	Couvercle inférieur du rail	1

NO.	DESCRIPTION	QTY
38	Support de rail	1
39	Boulon M8*16*S14	4
40	Selle	1
41	Plaque de déflecteur en U	2
42	Plaque de support gauche du siège	2
43	Boulon M8*135*15*S14	3
44	Boulon de chaîne M6*40*10*2.5	4
45	Siège en U de la chaîne	4
46	Écrou en nylon M6*H6*S10	5
47	Entretoise d8*15*4	6
48	Roulement 608Z	10
49	Rouleau 45*38*22	4
50	Entretoise 14*8.3*30	2
51	Rouleau 33*106*22	1
52	Écrou à bride M10*1*H9.5*S15	4
53	Écrou hexagonal mince M10*1*H5*S17	4
54	Roulement 6000-2RS	5
55	Vis à tête cylindrique cruciforme ST4.2*13*7	16
56	Feuille d'aluminium	4
57	Ventilateur	1
58	Arbre de roue à aubes	1
59	Plaque magnétique	1
60	Tôle en L	1
61	Feuille de plaque magnétique	1
62	Boulon hexagonal M6*16*S10	1
63	Manchon d'arbre de roue à aubes	1
64	Aimant rond 24*5	2
65	Ressort 1.2*15*48*N9	1
66	Douille 32*3.3*28*16*14	2
67	Poteau d'affichage	1
68	Bouton 14*81.5*M8*S6	1
69	Boulon M6*55*15*S10	1
70	Circlips pour arbre	2
71	Poulie 45*35	1
72	Arbre de roue de courroie	1
73	Rondelle ondulée d10	1
74	Courroie 6PJ290	1
75	Roue de courroie 112*61.5	1
76	Roulement 16003-2RS	2
77	Roulement 35*d17*16	1
78	Roue de courroie à mailles	1
79	Circlips pour trou D35	1
80	Axe de fixation pour courroie à mailles	1



NO.	DESCRIPTION	QTY
81	Bearing 6300-2RS	1
82	Mesh belt	1
83	PC board for mesh belt wheel	1
84	Axle for mesh belt wheel	1
85	Volute spring	1
86	Outer PC board	1
87	Outer cover for mesh belt wheel	1
88	Sensor	2
89	Sensor holder	1
90	Motor	1
91	Fil de tension	1
92	Adaptateur	1
93	Couvercle avant	1 pair
94	Couvercle arrière	1 pair
95	Patin de support du boîtier	1
96	Anneau en caoutchouc	1
97	Vis ST4.2*16*8	12
98	Rondelle D5*16*1.5	4
99	Vis à tête cylindrique cruciforme M4*10*8	7
100	Mandrin pour couvercle en filet d'acier	7
101	Mandrin pour couvercle en filet d'acier	7
102	Couvercle en filet d'acier gauche	1
103	Couvercle en filet d'acier droit	1
104	Anneau en caoutchouc	2
105	Cadre IP	1
A	Clé à molette S5	1
B	Clé S13-14-15	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 120 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 120kg/ 18.8 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

NE PAS toucher les pièces en mouvement pendant l'utilisation.

Les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à l'écart de la machine en tout temps.

Assurez-vous que la goupille de traction est bien fixée en place avant d'utiliser le rameur.

Des vêtements appropriés **DOIVENT** être portés pendant l'exercice.

Veillez consulter un médecin ou un professionnel de la santé avant de commencer tout programme d'exercice ou de santé.

AVERTISSEMENT

Faites attention à ne pas coincer les fils de connexion lors du pliage ou du dépliage du rameur.

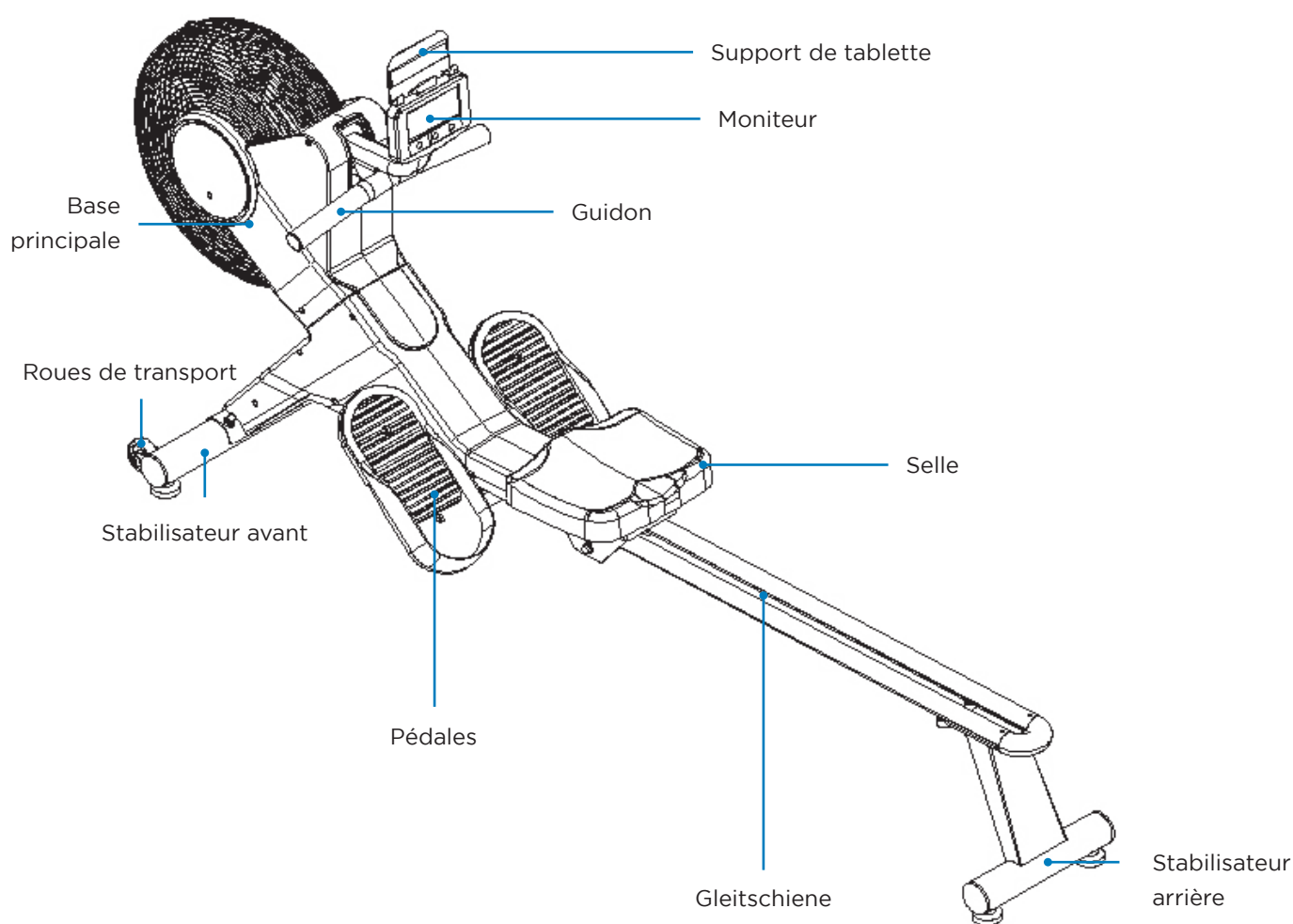
2 ASSEMBLAGE

PRÉPARATION DU SITE

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

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

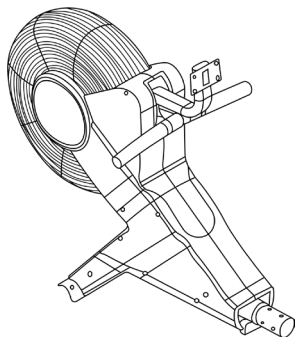
DIAGRAMME



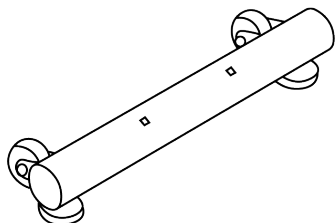
LISTE DU CONTENU

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

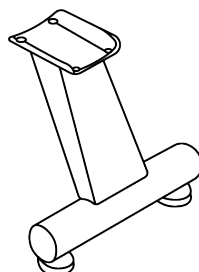
CONTENU DE LA BOÎTE



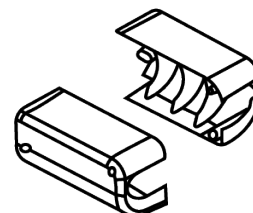
Base principale du rameur



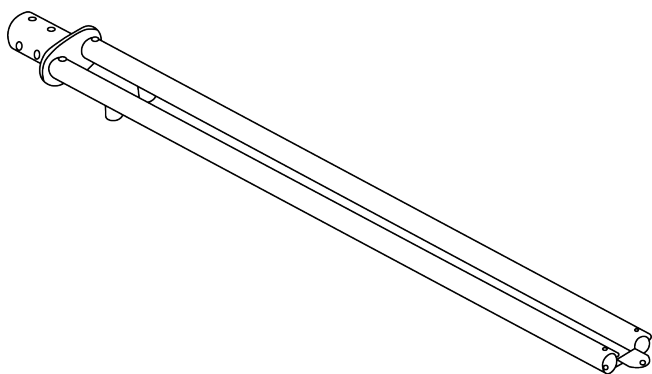
Stabilisateur avant



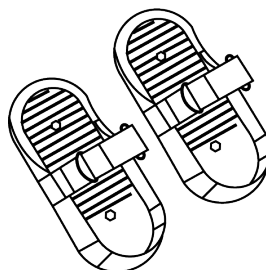
Stabilisateur arrière



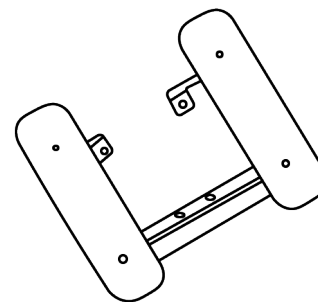
Couvercles du rail de guidage



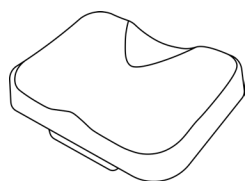
Chemin de glissement



Plaques de pied



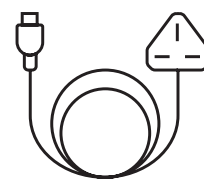
Sièges de pédale



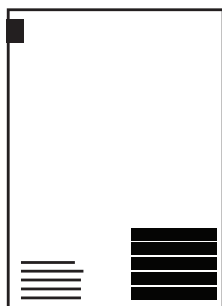
Selle



Couvercle de rail



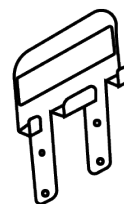
Câble d'alimentation



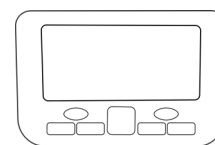
Manuel



Ensemble d'outils

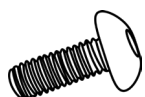


Support pour tablette



Moniteur

PACK D'OUTILS



M8 Boulons à tête cylindrique hexagonale intérieure
x4



M6 Boulons à tête cylindrique hexagonale intérieure
x2



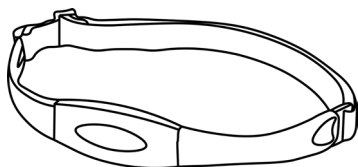
Rondelle à ressort
x4



Rondelle plate
x4



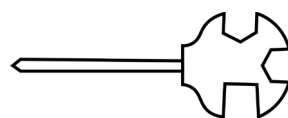
Limiteurs
x2



Ceinture de fréquence cardiaque
x1



Clé hexagonale Allen
x1



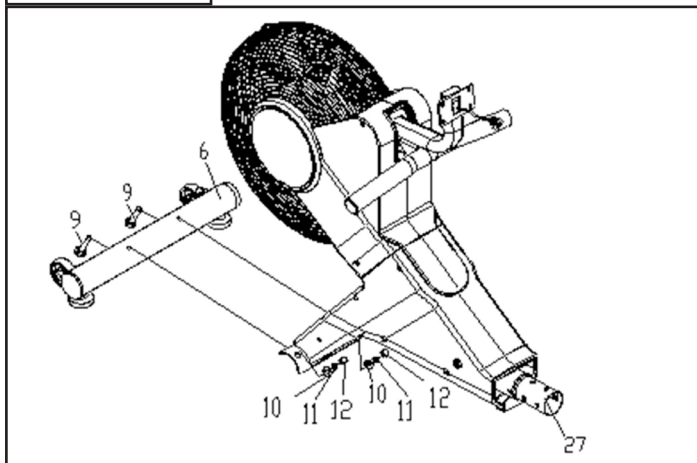
Outil multifonction
x1

ASSEMBLAGE VENTUS 3

Le rameur a été assemblé et testé à l'usine, donc vous ne devriez pas rencontrer de problèmes pour assembler toutes les pièces. Les composants sont conçus pour s'emboîter, et seul un outillage de base est nécessaire pour le processus d'assemblage. À l'intérieur de la boîte, vous trouverez un pack d'outils (clé hexagonale, clé à molette, rondelles et boulons). Voir la page précédente.

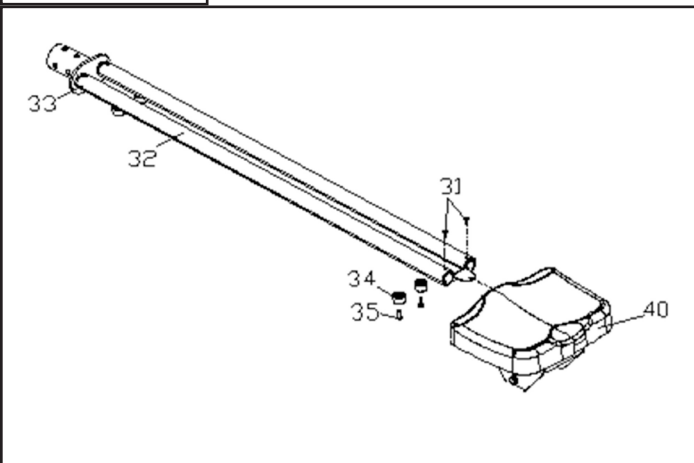
Pour assembler votre JLL Ventus 3, veuillez suivre ces étapes simples :

ÉTAPE 1



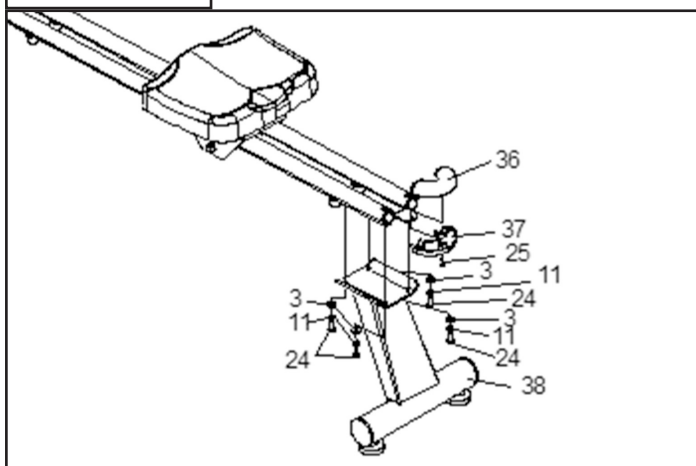
Start by removing the two square neck bolts (9), arc washers (10), spring washers (11) and nuts (12) in the mainframe (27) and use them to attach the front stabiliser (6).

ÉTAPE 2



Ensuite, retirez les deux vis à tête cylindrique cruciforme (31) de l'extrémité du rail de glissement. Faites glisser la selle sur le cadre et refixez les vis. Fixez ensuite les deux limiteurs (34) sur le dessous du rail de glissement en utilisant deux boulons (35) du pack d'outils.

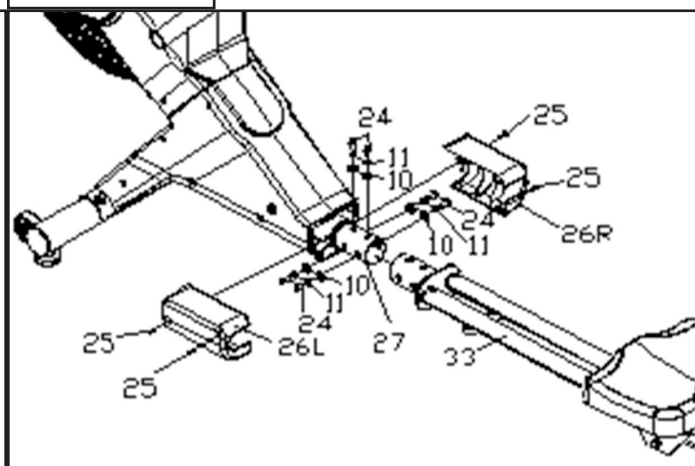
ÉTAPE 3



Séparez le couvercle de rail (36/37) en deux parties en retirant la vis (25). Ensuite, fixez-le sur l'extrémité du rail de glissement et sécurisez-le en utilisant la vis que vous venez de retirer.

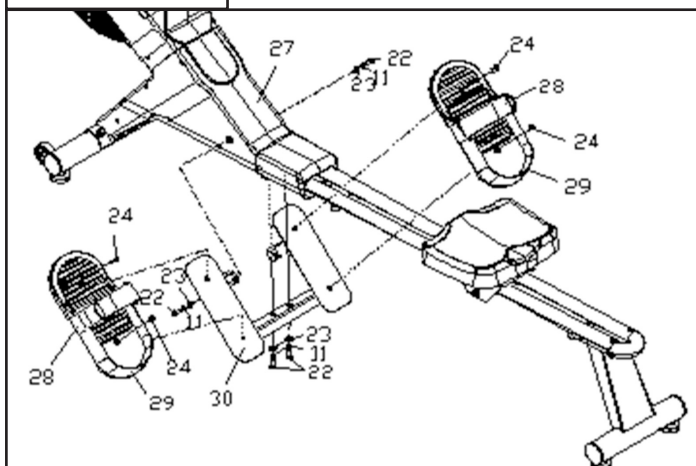
Fixez le support arrière (38) sur le dessous du rail de glissement en utilisant quatre boulons à tête Allen (24), des rondelles plates (3) et des rondelles à ressort (11).

ÉTAPE 4



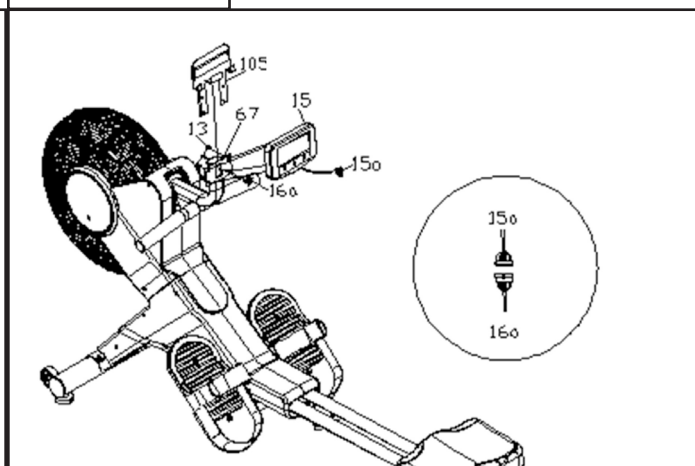
Retirez les boulons (24) et les rondelles (10+11) du cadre principal (27). Séparez le couvercle du rail de guidage (26G/D) en retirant les vis (25). Fixez le rail de glissement au cadre principal en utilisant les boulons et les rondelles retirés précédemment, puis fixez les couvercles du rail de guidage par-dessus en utilisant les vis.

ÉTAPE 5



Retirez les boulons (22) et les rondelles (11+23) du cadre principal (27). Fixez les sièges de pédale (30) de chaque côté de la base en utilisant ces boulons, puis ajoutez les pédales (29) par-dessus en utilisant deux boulons (24) de chaque côté.

ÉTAPE 6



Tirez le fil de rallonge (16a) du poteau d'affichage (67) et connectez-le au fil (15a) du moniteur (15). Remettez les fils dans le poteau et fixez le moniteur au poteau avec le cadre IP (105) entre les deux en utilisant les vis trouvées à l'arrière. Enfin, insérez l'adaptateur d'alimentation à l'avant de la machine et branchez-le dans une prise électrique.

3 OPÉRATION



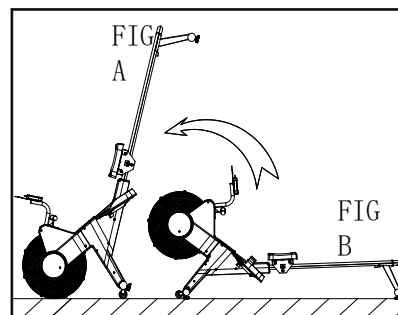
TEST DE FONCTIONNEMENT DE L'AVIRON

Utilisez les instructions suivantes pour tester la résistance totale de l'aviron et pour vérifier le bon fonctionnement de la chaîne.

1. Asseyez-vous sur la machine et placez vos pieds sur les repose-pieds, effectuez doucement quelques coups de rame.
2. Vérifiez le moniteur pour vous assurer que les chiffres changent.
3. Poussez ou tirez le contrôle de tension de 1 à 8 et vérifiez si vous ressentez une différence dans la difficulté de la résistance.
4. Assurez-vous que, lors de chaque coup de rame, la chaîne se rétracte complètement dans la base et qu'elle n'est pas lâche.
5. Assurez-vous également qu'il n'y a pas de bruits inhabituels provenant de la machine et pas de balancement pendant votre entraînement.

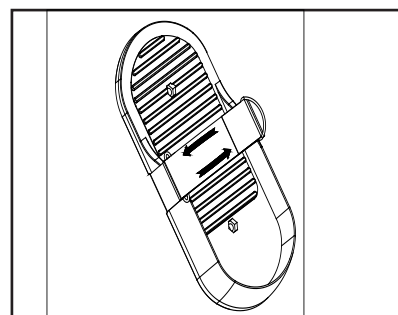
RANGER LE RAMEUR

Lorsque vous ne l'utilisez pas, vous pouvez économiser de l'espace en inclinant la machine en position verticale.



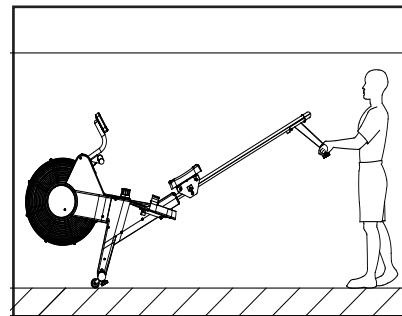
RÉGLER LES SANGLES DES PÉDALES

La longueur des sangles peut être ajustée pour s'adapter à la taille du pied de l'utilisateur. Utilisez la boucle rouge à l'extrémité de la sangle pour tirer le velcro plus fermement autour de votre pied jusqu'à ce que vous vous sentiez en sécurité.



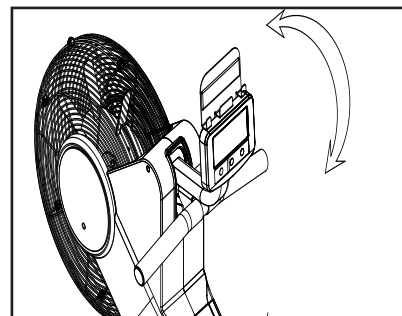
DÉPLACER LA MACHINE

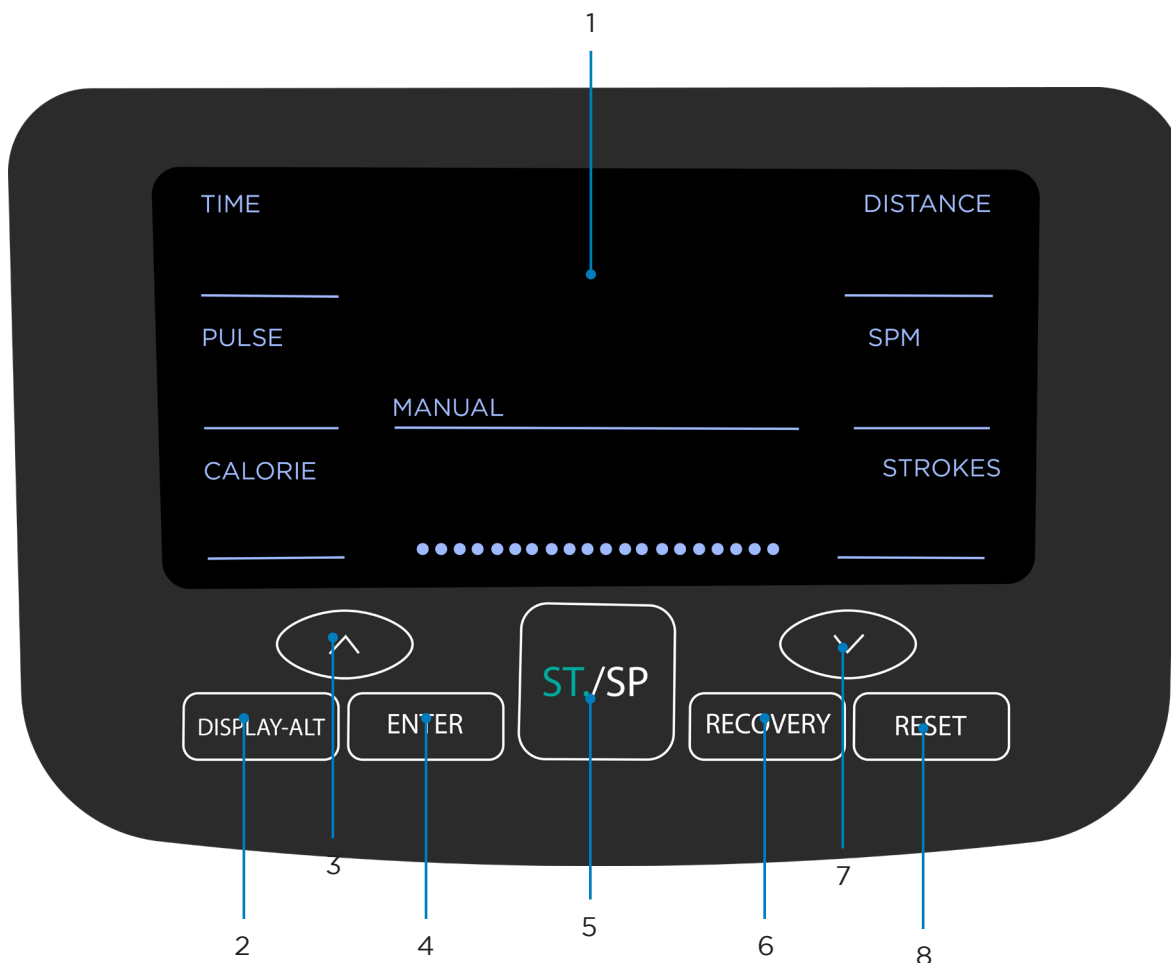
Il y a un ensemble de roues de transport sur le stabilisateur avant. Soulevez le stabilisateur arrière jusqu'à ce que les roues avant touchent le sol et roulez jusqu'à l'endroit souhaité.



ANGLE DU MONITEUR

Vous pouvez ajuster l'angle du moniteur en le pivotant vers le haut ou vers le bas sur le bras depuis la base. L'angle peut devoir être modifié en fonction de la taille de l'utilisateur ou de la quantité de lumière dans la pièce se reflétant sur l'écran.





1	Écran LCD	2	Bouton Affichage-Alt	3	Bouton Haut
4	Bouton Entrée	5	Bouton Démarrer/ Arrêter	6	Bouton Récupération
7	Bouton Bas	8	Bouton Réinitialiser		

UNITÉS

Hauteur	Poids	Pouls	Cal	Distance	SPM	Watts
CM	KG	BPM	KCAL	KM	COUPS/ MIN	W

SPÉCIFICATIONS DU MONITEUR

Temps.....	00:00 - 99:59	MIN
Temps 500M.....	00:00 - 99:59	MIN
Coups.....	0 - 9999	
Calories.....	0-9999	
Distance.....	0 - 99999	
Totaldescoups.....	0-99999	
Pouls.....	40 - 240	
SPM (Coups par minute).....	0 - 999	
Watts.....	0 - 899	

FONCTIONS

TEMPS : Compte la durée de votre entraînement.

TEMPS 500M : Calcule votre temps moyen pour 500 mètres. Partage le même segment que le temps.

COUPS : Compte les coups effectués pendant votre entraînement.

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

COUPS TOTAL : Affiche le nombre total de coups depuis que la machine est utilisée.

DISTANCE : Affiche la distance parcourue en kilomètres pendant votre entraînement.

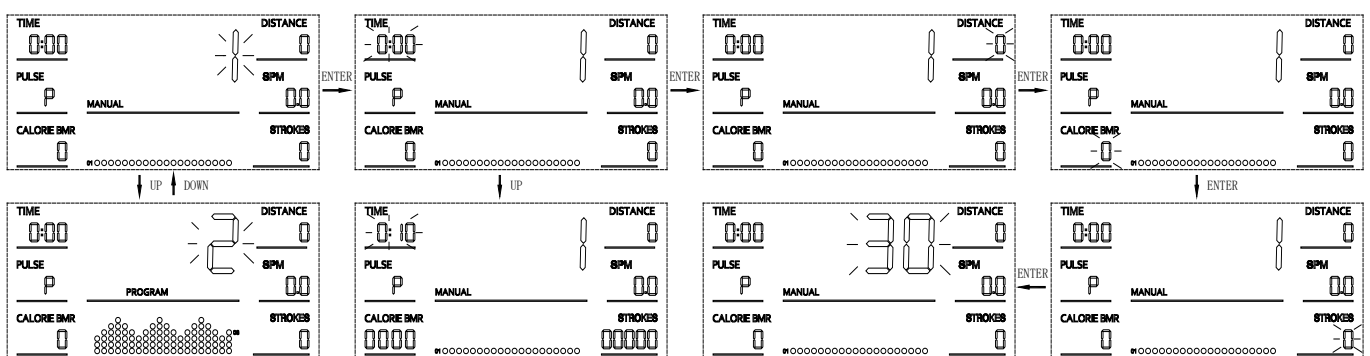
POULS : Affiche votre fréquence cardiaque actuelle pendant votre entraînement. La mesure du pouls ne fonctionne qu'avec un système de ceinture thoracique.

SPM (Coups par minute) : Compte les coups moyens par minute pendant votre entraînement.

WATTS : Calcule la puissance générée par votre entraînement, partage la même fenêtre que les SPM.

MODE MANUEL (PROGRAMME 1)

1. Appuyez sur la touche “DÉMARRER/ARRÊTER”, puis commencez votre entraînement pour démarrer en mode manuel et voir toutes vos données, ou appuyez sur la touche “ENTRÉE” pour entrer en mode réglage.
2. En mode réglage, appuyez sur la touche “ENTRÉE” pour choisir les éléments de réglage avec les fenêtres correspondantes clignotantes pour TEMPS, DISTANCE, CALORIES, COUPS et ÂGE.
3. Appuyez sur les touches “HAUT” ou “BAS” pour changer les chiffres et appuyez sur la touche “ENTRÉE” pour passer à l’élément suivant.
4. Le mode réglage se termine automatiquement lorsque toutes les opérations sont terminées, ou appuyez sur la touche “DÉMARRER/ARRÊTER” en mode réglage pour démarrer directement un entraînement.
5. La résistance magnétique peut être ajustée en utilisant les touches “HAUT” ou “BAS” pendant votre entraînement manuel.
6. Si le TEMPS, la DISTANCE, les CALORIES ou les COUPS ont été définis, la valeur correspondante comptera à rebours jusqu’à 0, puis le programme s’ARRÊTERA.
7. Appuyez sur la touche “DÉMARRER/ARRÊTER” pour ARRÊTER le programme pendant votre entraînement.



MODE PROGRAMME (PROGRAMMES 2-12)

1. Appuyez sur la touche "HAUT" pour parcourir la sélection de programmes entre 2 et 12. En bas de l'écran, le graphique montrera le modèle et l'intensité de chacun.
2. Appuyez sur la touche "DÉMARRER/ARRÊTER" pour commencer un programme.
3. Tout au long du programme, la résistance magnétique changera automatiquement pendant que le moniteur affiche toutes vos données. Cependant, vous pouvez également modifier manuellement la résistance pendant un programme, du niveau 1 au niveau 16. Les points sur le graphique en bas du moniteur changeront de hauteur en fonction du niveau de résistance.

GRAISSE CORPORELLE (PROGRAMME 13)

1. Après l'exercice, appuyez sur la touche "HAUT" pour parcourir les programmes jusqu'à atteindre le 13.
2. Appuyez sur la touche "ENTRÉE" pour choisir les éléments de réglage avec les fenêtres correspondantes clignotantes pour le SEXE, la TAILLE, le POIDS et l'ÂGE. Utilisez les touches "HAUT" et "BAS" pour changer les chiffres et appuyez sur "ENTRÉE" après chaque saisie.
3. Appuyez sur la touche "DÉMARRER/ARRÊTER" pour démarrer le test et assurez-vous que la ceinture thoracique est attachée. L'affichage montrera ensuite votre pourcentage de graisse corporelle 8 secondes plus tard.
4. Vous devez rester détendu et garder un rythme cardiaque calme pendant ce processus.

I.M.C (INDICE DE MASSE CORPORELLE)

Sexe/Âge	Sous-poids	Bonne santé	Légèrement en surpoids	Surpoids	Obèse
Homme <30	< 14	14 - 20	20.1 - 25	25.1 - 35	> 35
Homme >30	< 17	17 - 23	23.1 - 28	28.1 - 38	> 38
Femme <30	< 17	17 - 24	24.1 - 30	30.1 - 40	> 40
Femme >30	< 20	20 - 27	27.1 - 33	33.1 - 43	> 43

GRAISSE CORPORELLE

Sexe	Bas	Moyen	Légèrement Élevé	Élevé
Homme	<13%	13% - 25.9%	26% - 30%	>30%
Femme	<23%	23% - 35.9%	36% - 40%	>40%

TYPE DE CORPS

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Maigre	Mince	Légèrement Mince	Svelte	Bonne Santé	Légèrement en Surpoids	Surpoids	Obèse	Obésité

MODE WATT (PROGRAMME 14)

1. Appuyez sur la touche "HAUT" pour parcourir les programmes jusqu'à atteindre le 14.
2. Appuyez sur la touche "ENTRÉE" pour choisir les éléments de réglage avec les fenêtres correspondantes clignotantes pour TEMPS, DISTANCE, COUPS et WATT. Utilisez les touches "HAUT" et "BAS" pour changer les chiffres et appuyez sur "ENTRÉE" après chaque saisie.
3. Appuyez sur la touche "DÉMARRER/ARRÊTER" pour commencer le programme, la résistance changera automatiquement pour maintenir vos valeurs définies. Alternative-ment, vous pouvez modifier manuellement la résistance dans ce programme en utilisant les touches "HAUT" et "BAS".
4. Toutes les valeurs définies, par exemple la distance, compteront à rebours jusqu'à 0 pendant le programme. Une fois terminé, le programme se terminera.
5. Appuyez sur la touche "DÉMARRER/ARRÊTER" pour arrêter le programme à tout moment.

CEINTURE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Ce rameur est fourni avec une ceinture de fréquence cardiaque à attacher autour de votre torse, le capteur étant approximativement au niveau de votre diaphragme. Pour remplacer la batterie de la ceinture, dévissez simplement le cap à l'arrière de la ceinture et remplacez-la par une nouvelle batterie. La sangle élastique est entièrement ajustable et peut être détachée. Après chaque entraînement, assurez-vous que le capteur à l'arrière de la ceinture est nettoyé et exempt de contaminants tels que les lotions ou la sueur. Une fois la ceinture attachée et le rameur allumé, les deux se synchroniseront automatiquement.

MODE FRÉQUENCE CARDIAQUE (PROGRAMMES 15-18)

1. Appuyez sur la touche "HAUT" pour parcourir les programmes jusqu'à atteindre les programmes 15 à 18.
2. Appuyez sur la touche "ENTRÉE" pour choisir les éléments de réglage avec les fenêtres correspondantes clignotantes pour TEMPS, DISTANCE, CALORIES, COUPS et ÂGE. Utilisez les touches "HAUT" et "BAS" pour changer les chiffres et appuyez sur "ENTRÉE" après chaque saisie.
3. Pour définir une fréquence cardiaque cible, cela ne peut être fait que dans le programme 18 en suivant les mêmes étapes.
4. Appuyez sur la touche "DÉMARRER/ARRÊTER" pour commencer le programme, la résistance changera automatiquement pour maintenir vos valeurs définies. Alternative-ment, vous pouvez modifier manuellement la résistance dans ce programme en utilisant les touches "HAUT" et "BAS".
5. Toutes les valeurs définies, par exemple la distance, compteront à rebours jusqu'à 0 pendant le programme. Une fois terminé, le programme se terminera.
6. Appuyez sur la touche "DÉMARRER/ARRÊTER" pour arrêter le programme à tout moment.



	ZONE D'ENTRAINEMENT
ÂGE	MIN - MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

MODE UTILISATEUR (PROGRAMMES 19-22)

1. Appuyez sur la touche “HAUT” pour parcourir les programmes jusqu’à atteindre les programmes 19 à 22. Vous pourrez alors sélectionner parmi les utilisateurs 1 à 4.
2. Appuyez sur la touche “ENTRÉE” pour choisir les éléments de réglage avec les fenêtres correspondantes clignotantes pour TEMPS, DISTANCE, CALORIES, COUPS, ÂGE et NIVEAU DE RÉSISTANCE. Utilisez les touches “HAUT” et “BAS” pour modifier les chiffres et appuyez sur “ENTRÉE” après chaque saisie.
3. Appuyez sur la touche “DÉMARRER/ARRÊTER” pour commencer le programme, la résistance changera automatiquement pour maintenir vos valeurs définies. Alternative-ment, vous pouvez modifier manuellement la résistance dans ce programme en utilisant les touches “HAUT” et “BAS”.
4. Toutes les valeurs définies, par exemple la distance, compteront à rebours jusqu’à 0 pendant le programme. Une fois terminé, le programme se terminera.
5. Appuyez sur la touche “DÉMARRER/ARRÊTER” pour arrêter le programme à tout moment.

MODE DE RÉCUPÉRATION

Après avoir exercé pendant un certain temps, si vous portez une ceinture thoracique, appuyez sur RECUPÉRATION.

Toutes les fonctions seront arrêtées sauf le temps, qui commencera à décompter à partir de 60 secondes. L'écran affichera ensuite votre état de récupération de la fréquence cardiaque avec les indices F1 à F6, F1 étant le meilleur et F6 le pire. Appuyez de nouveau sur le bouton RECUPÉRATION pour revenir à l'affichage principal.

F1=1.0	MEILLEUR ÉTAT
1.0 < F2 < 2.0	BON
2.0 < F3 < 2.9	BIEN
3.0 < F4 < 3.9	ORDINAIRE
4.0 < F5 < 5.9	RELATIVEMENT MAUVAIS
F6=6.0	MAUVAIS

BLUETOOTH/APP KINOMAP

Ce moniteur est équipé de Bluetooth, conçu pour se connecter à l'application Kinomap. L'application peut être téléchargée depuis l'App Store ou Google Play. Une fois connecté, le moniteur s'éteindra et toutes les données seront affichées dans l'application. Pour obtenir plus d'instructions sur l'utilisation de l'application Kinomap, scannez le code QR :



SPÉCIFICATIONS

Écran	Écran LCD : Temps, Temps 500M, Calories, Distance, Coups, Total des Coups, Fréquence Cardiaque, SPM, Watts
Rangement	Roues de transport intégrées
Résistance	Résistance à air et électro-magnétique
Selle	Selle remplie de mousse avec mouvement libre sur le rail
Pédales	Pédales à large plateforme
Poignées	Poignées rembourrées en mousse
Couleur	Noir et Rouge
Poids maximal de l'utilisateur	120kg
Espace occupé	220 cm (Longueur) x 49.5 cm (Largeur) x 95 cm (Hauteur)
Dimensions de l'emballage	119.5 cm (Longueur) x 28 cm (Largeur) x 87 cm (Hauteur)
Poids brut	39kg
Poids net	33.8kg

4 MAINTENANCE

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

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

ACTIVITÉS DE MAINTENANCE PRÉVENTIVE

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

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

Exigences:

- Eau
- Chiffon sec
- Aspirateur
- Huile de lubrification

AVERTISSEMENT

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

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

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

⚠ AVERTISSEMENT

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

NETTOYAGE DU RAMEUR

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

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

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

3 ÉTAPES FACILES POUR NETTOYER VOTRE RAMEUR

Recommandation (ce ne sont que des lignes directrices) :

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

5 INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

INFORMATIONS DE CONTACT

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

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

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

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

DEUTSCHES BENUTZERHANDBUCH

MONTAGEANLEITUNG UND TECHNISCHE UNTERSTÜTZUNG

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



FOLGEN SIE UNS IN DEN SOZIALEN MEDIEN!

Erhalten Sie die neuesten Produktinformationen, Schulungsinhalte
und mehr



INHALT

Explosionszeichnung.....	62
Teileliste.....	64

1. SICHERHEITSHINWEISE

Sicherheitsvorkehrungen des Benutzers.....	67
Benutzer-Sicherheitsvorkehrungen.....	68
Vor der Verwendung.....	68
Während der Verwendung.....	68
Sicherheitsvorkehrungen beim Training.....	68
Sicherheitsvorkehrungen für die Einrichtung.....	69
Warnaufkleber.....	70

2. MONTAGE

Vorbereitung des Standorts.....	71
Diagramm.....	71
Inhaltsverzeichnis.....	72
Inhalt der Box.....	72
Werkzeugpaket.....	73
Montage des Ventus 3.....	74

3. BETRIEB

Test des Rudergeräts.....	77
Aufbewahrung des Rudergeräts.....	77
Einstellung der Pedalriemen.....	77
Bewegung des Geräts.....	78
Monitorwinkel.....	78
Monitor-Konfiguration.....	79
Einheiten.....	79
Monitor-Spezifikationen.....	80
Funktionen.....	80
Manueller Modus.....	81
Programmmodus.....	81
Körperfett.....	82
Watt-Modus.....	83
Herzfrequenzband.....	83
Herzfrequenzmodus.....	84
Benutzermodus.....	85

Erholungsmodus	85
Bluetooth/Kinomap-App	86
Spezifikationen	86



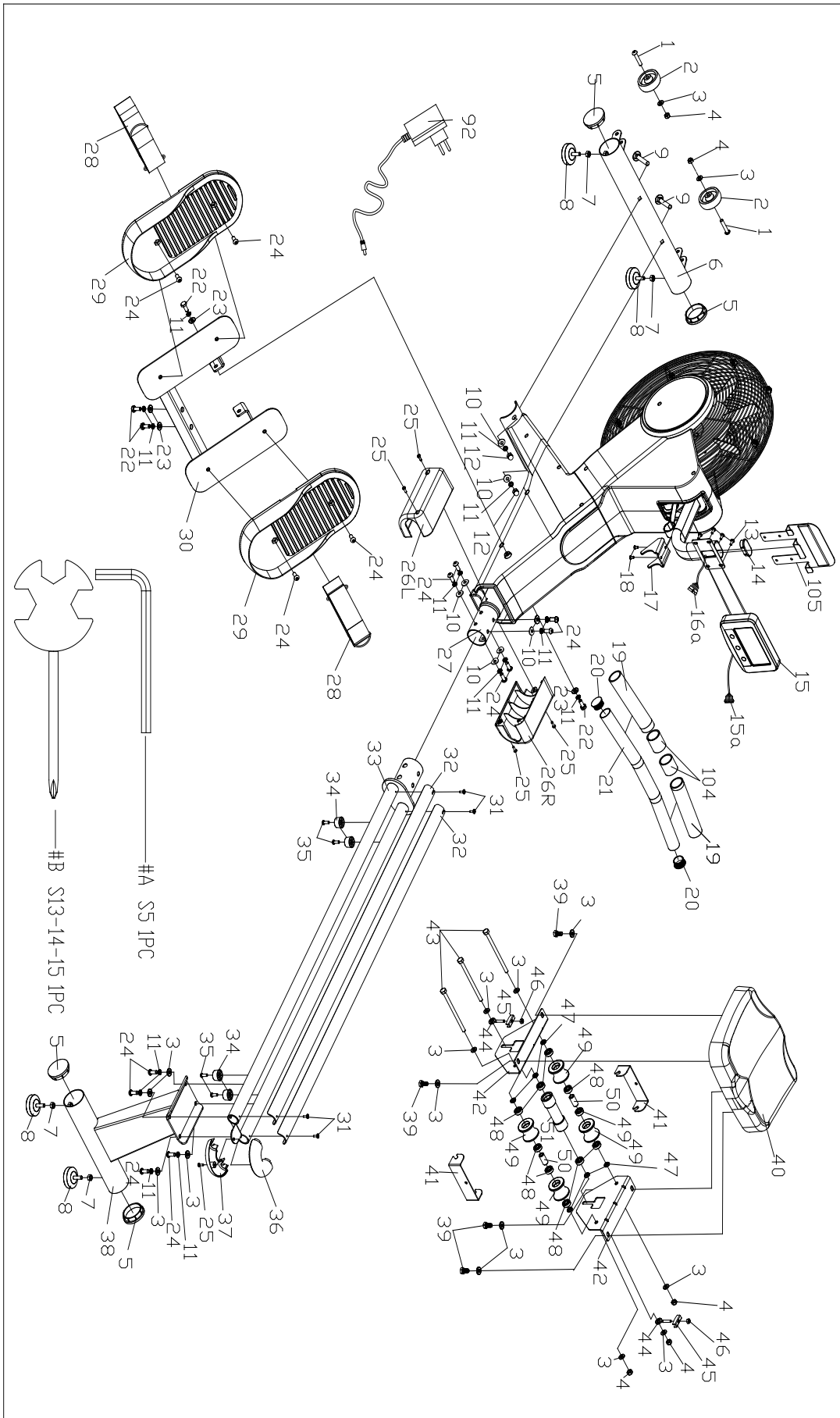
4. WARTUNG

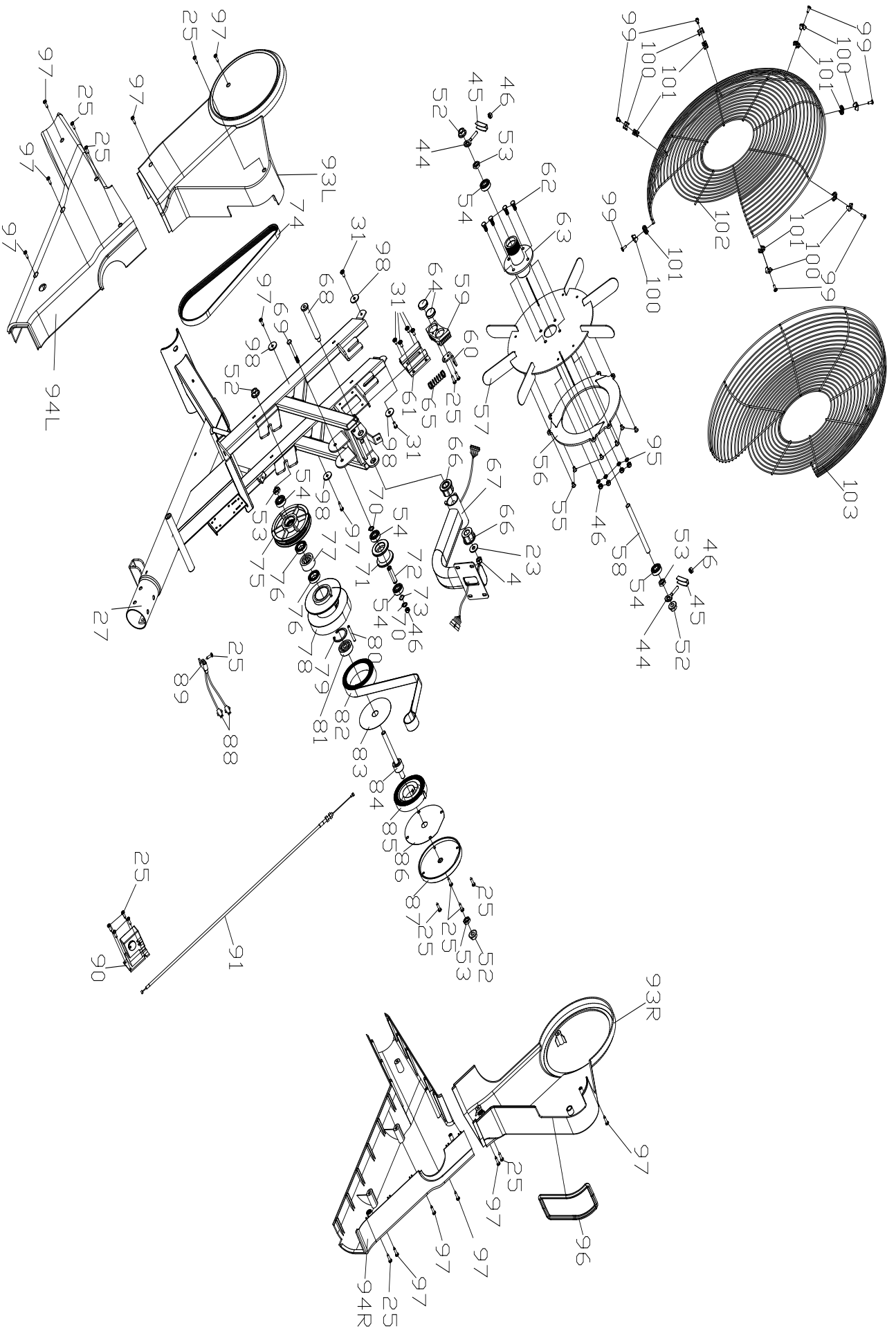
Präventive Wartungsaktivitäten	87
Reinigung des Rudergeräts	88
3 einfache Schritte zur Reinigung Ihres Rudergeräts.....	88

5. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Kontaktdaten	89
Haftungsausschluss	89

EXPLOSIONSZEICHNUNG





TEILELISTE

NO.	DESCRIPTION	QTY
1	Innensechskant-Schraube M8*42*15*S6	2
2	Transportrolle	2
3	Unterlegscheibe d8*16*1.5	16
4	Nylonmutter M8*H7.5*S13	6
5	Endkappe 60.5*17	4
6	Vorderer Unterrohr	1
7	Mutter M8	4
8	Verstellbarer Fußpolster 52*18	4
9	Vierkant-Schraube M8*73*20*H5	2
10	Bogen-Unterlegscheibe d8*20*2*R30	8
11	Federring d8	12
12	Kappenmutter M8	2
13	Kreuzschlitz-Schraube M5*10	4
14	Endkappe	1
15	Display	1
16	Verlängerungskabel	2
17	Lenker-Sitz	1
18	Kreuzschlitz-Schraube M5*10*8.5	2
19	Schaumgriff	2
20	Endkappe 32*17	2
21	Lenker	1
22	Schraube M8*20*S13	4
23	Unterlegscheibe d8*20*2	5
24	Innensechskant-Schraube M8*20*S5*13	11
25	Kreuzschlitz-Selbstbohrschraube ST4.2*16*8	22
26L/R	Schutzabdeckung für die Führungsschiene	1 pair
27	Hauptrahmen	1
28	Pedalriemen	2
29	Pedal	2
30	Pedalsitz	1
31	Kreuzschlitz-Schraube M4*12	4
32	Aluminium-Führungsschiene	2
33	Schiene	1
34	Begrenzer	4
35	Innensechskant-Schraube M6*16*10	4
36	Oberer Schutzdeckel der Schiene	1
37	Unterer Schutzdeckel der Schiene	1
38	Schienenstütze	1
39	Schraube M8*16*S14	4
40	Sattel	1

NO.	DESCRIPTION	QTY
41	U-Baffle-Platte	2
42	Linke Stütze der Sitzplatte	2
43	Schraube M8*135*15*S14	3
44	Kettenbolzen M6*40*10*2.5	4
45	Ketten-U-Sitz	4
46	Nylonmutter M6*H6*S10	5
47	Abstandshalter d8*15*4	6
48	Kugellager 608Z	10
49	Rolle 45*38*22	4
50	Abstandshalter 14*8.3*30	2
51	Rolle 33*106*22	1
52	Flanschmutter M10*1*H9.5*S15	4
53	Sechskant-Dünnmutter M10*1*H5*S17	4
54	Kugellager 6000-2RS	5
55	Kreuzschlitz-Schraube ST4.2*13*7	16
56	Aluminiumblech	4
57	Ventilator	1
58	Schwungradwelle	1
59	Magnetplatte	1
60	L-Blech	1
61	Magnetplattensheet	1
62	Sechskantschraube M6*16*S10	1
63	Ventilator-Radwellenhülse	1
64	Rundmagnet 24*5	2
65	Feder 1.2*15*48*N9	1
66	Buchse 32*3.3*28*16*14	2
67	Display-Ständer	1
68	Knopf 14*81.5*M8*S6	1
69	Schraube M6*55*15*S10	1
70	Sicherungsringe für Welle	2
71	Riemenscheibe 45*35	1
72	Riemenscheibenwelle	1
73	Wellendichtring d10	1
74	Riemen 6PJ290	1
75	Riemenscheibe 112*61.5	1
76	Kugellager 16003-2RS	2
77	Kugellager 35*d17*16	1
78	Gitterriemenscheibe	1
79	Sicherungsringe für Bohrung D35	1
80	Fixierungsachse für Gitterriemen	1
81	Kugellager 6300-2RS	1
82	Gitterriemen	1
83	Schaltkreisplatine für Gitterriemenscheibe	1



NO.	DESCRIPTION	QTY
84	Achse für Gitterriemenscheibe	1
85	Spiralfeder	1
86	Äußere Platine	1
87	Äußerer Schutzdeckel für Gitterriemenscheibe	1
88	Sensor	2
89	Sensorhalter	1
90	Motor	1
91	Spannseil	1
92	Adapter	1
93L/R	Vorderer Deckel	1 pair
94L/R	Hinterer Deckel	1 pair
95	Stützpad des Gehäuses	1
96	Gummiring	1
97	Schraube ST4.2*16*8	12
98	Unterlegscheibe D5*16*1.5	4
99	Kreuzschlitzschraube M4*10*8	7
100	Spannfutter für Stahlgitterabdeckung	7
101	Spannfutter für Stahlgitterabdeckung	7
102	Linke Stahlgitterabdeckung	1
103	Rechte Stahlgitterabdeckung	1
104	Gummiring	2
105	IP-Rahmen	1
A	Schlüssel S5	1
B	Schraubenschlüssel S13-14-15	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 0121 328 7507, um Ratschläge zur Behebung des Problems zu erhalten.
7. Tragen Sie geeignete Kleidung, während Sie das Gerät verwenden. Vermeiden Sie das Tragen lockerer Kleidung, die sich im Gerät verfangen kann.
8. Stecken Sie keine Finger oder Gegenstände in die beweglichen Teile des Geräts.
9. Die maximale Gewichtskapazität dieses Geräts beträgt 120 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 120kg/ 18.8 St.
- Inspeziere 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.

WARNAUFKLEBER

Warnaufkleber weisen auf eine potenziell gefährliche Situation hin, die, wenn sie nicht vermieden wird, zu Tod oder schweren Verletzungen führen könnte. Lesen Sie die folgenden Vorsichts- und Warnhinweise sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät verwenden.

WARNUNG

Berühren Sie keine sich bewegenden Teile während der Benutzung.

Kinder und Haustiere müssen jederzeit von der Maschine ferngehalten werden.

Geeignete Kleidung MUSS während des Trainings getragen werden.

Bitte konsultieren Sie vor Beginn eines Trainings- oder Gesundheitsprogramms einen Arzt oder Gesundheitsfachmann.

2 MONTAGE

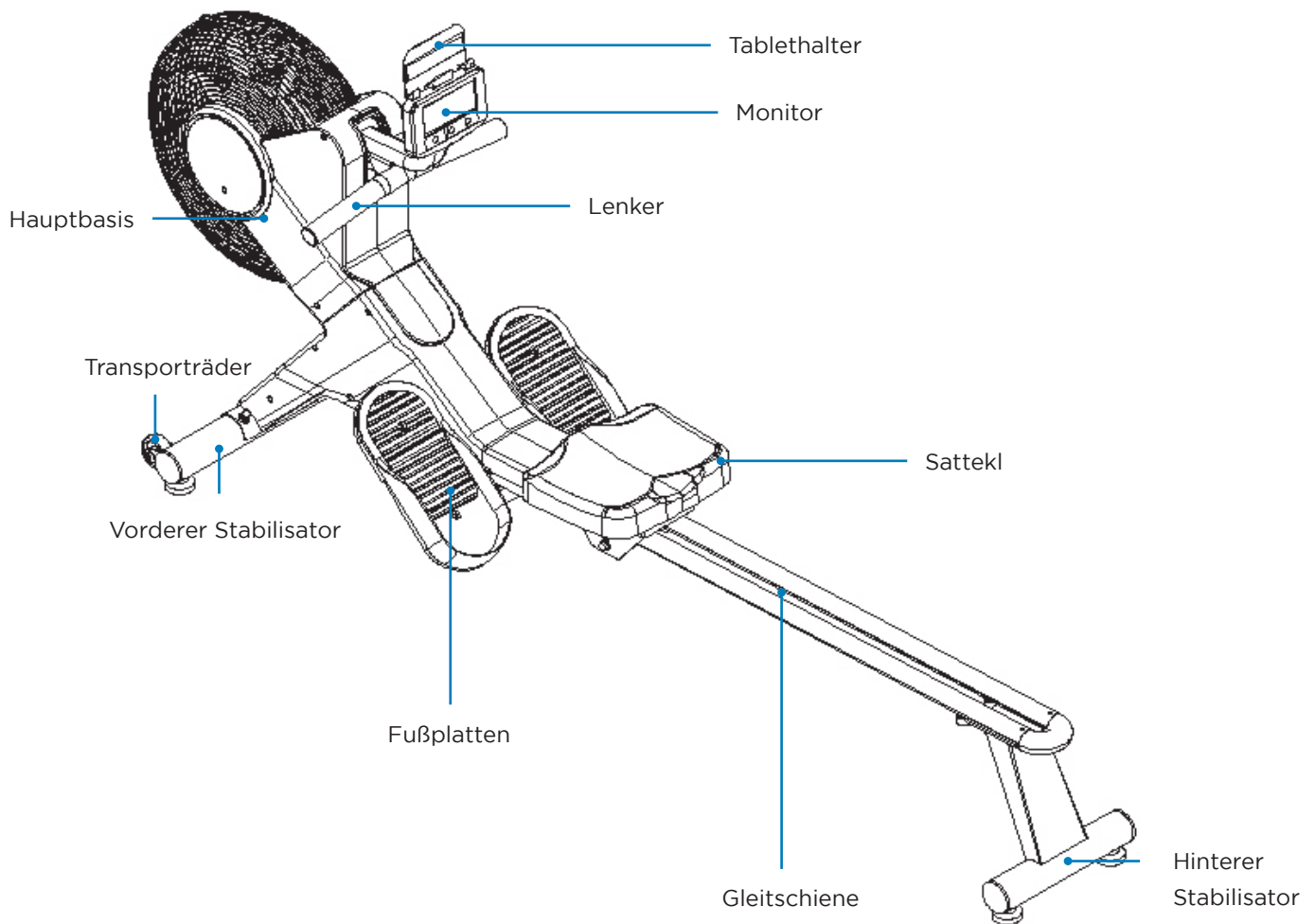


SITEVORBEREITUNG

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.

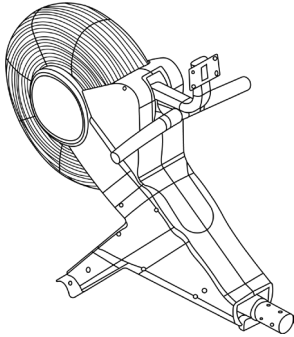
DIAGRAM



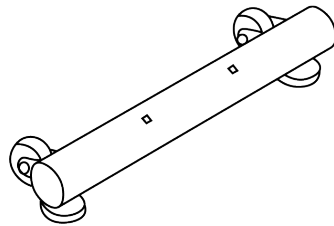
INHALTSVERZEICHNIS

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

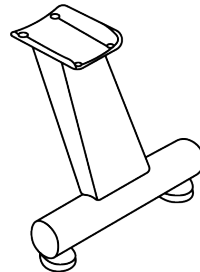
BOXINHALT



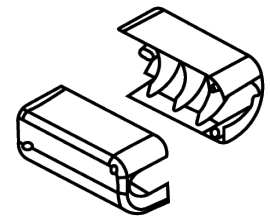
Rudergerät-Hauptbasis



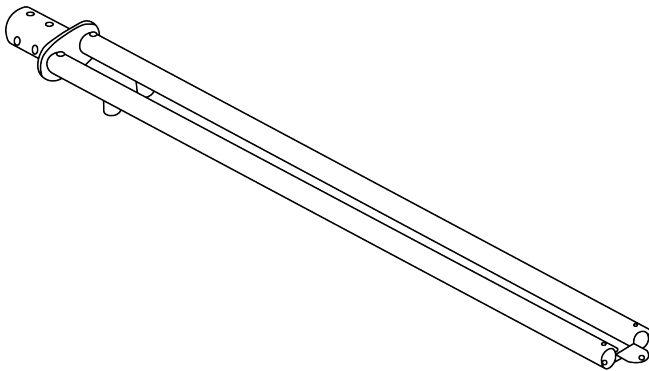
Vorderer Stabilisator



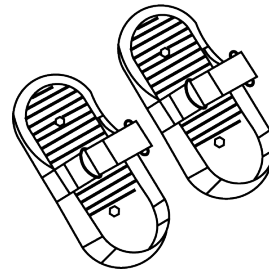
Hinterer Stabilisator



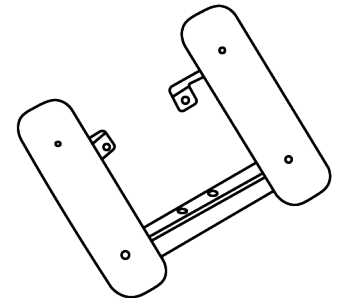
Führungsrohrabdeckungen



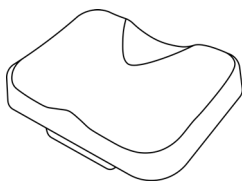
Gleitschiene



Fußplatten



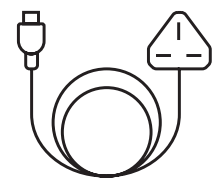
Pedalsitze



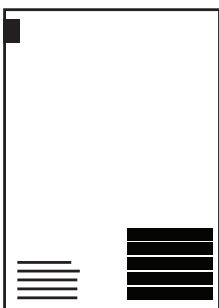
Sattel



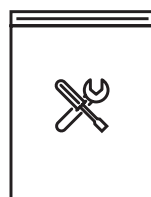
Schienenabdeckung



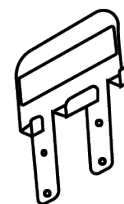
Stromkabel



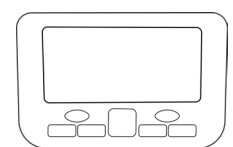
Handbuch



Werkzeugpaket

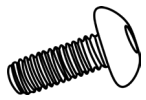


Tablethalter



Monitor

WERKZEUGPAKET



M8 Innensech-
skant-Pfannenschrauben
x4



M6 Innensech-
skant-Pfannenschrauben
x2



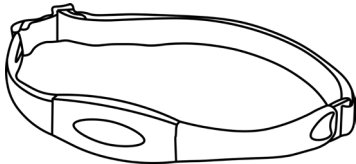
Federringscheibe
x4



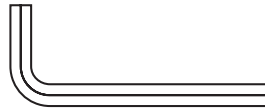
Flachscheibe
x4



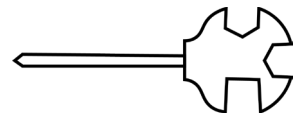
Begrenzer
x2



Herzfrequenzband
x1



Innensechskantschlüssel
x1



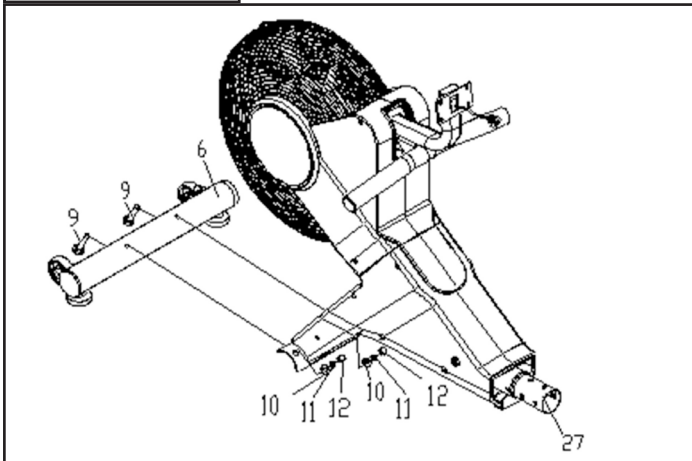
Multifunktionswerkzeug
x1

VENTUS 3 MONTAGE

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

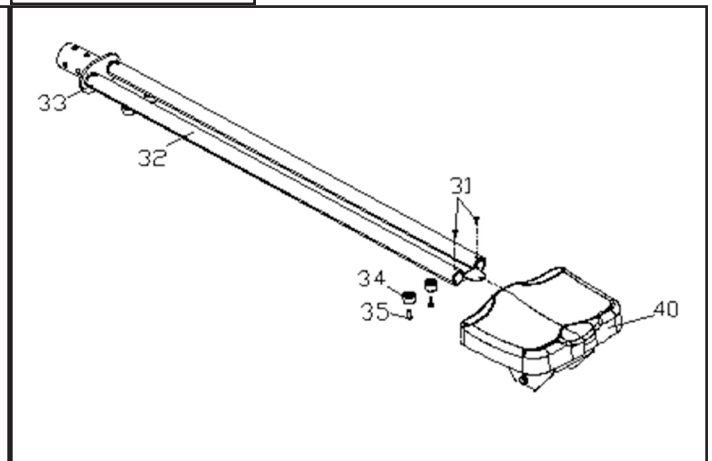
Um Ihr JLL VENTUS 3 zusammenzubauen, folgen Sie bitte diesen einfachen Schritten:

SCHRITT 1



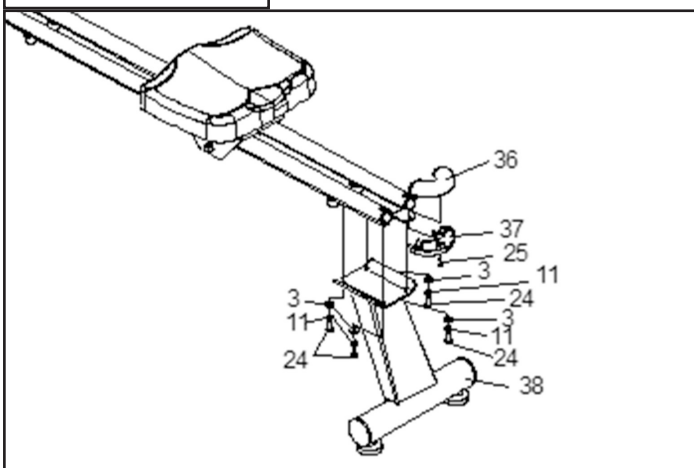
Beginnen Sie damit, die beiden Vierkantkopfschrauben (9), die Rundbogen-Scheiben (10), die Federingscheiben (11) und die Muttern (12) im Hauptrahmen (27) zu entfernen und verwenden Sie diese, um den Frontstabilisator (6) zu befestigen.

SCHRITT 2



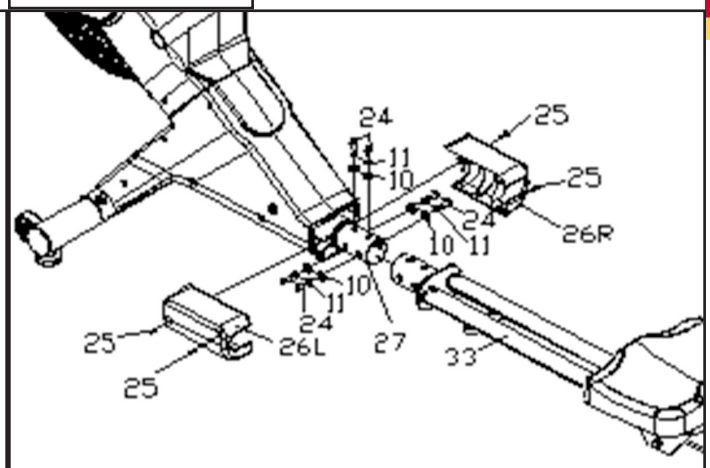
Als Nächstes entfernen Sie die beiden Kreuzschlitz-Pfannenschrauben (31) vom Ende der Schiene. Schieben Sie den Sattel auf den Rahmen und befestigen Sie die Schrauben wieder. Befestigen Sie dann die beiden Begrenzer (34) an der Unterseite der Schiene mit zwei Schrauben (35) aus dem Werkzeugset.

SCHRITT 3



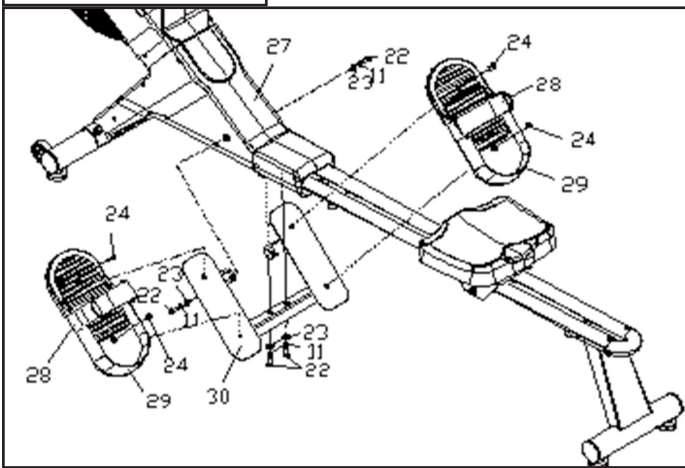
Teilen Sie die Schienenabdeckung (36/37) in zwei Teile, indem Sie die Schraube (25) entfernen. Befestigen Sie sie dann am Ende der Schiene und sichern Sie sie mit der eben entfernten Schraube. Befestigen Sie den hinteren Stützhalter (38) an der Unterseite der Schiene mit vier Innensechskantschrauben (24), Flachscheiben (3) und Federingscheiben (11).

SCHRITT 4



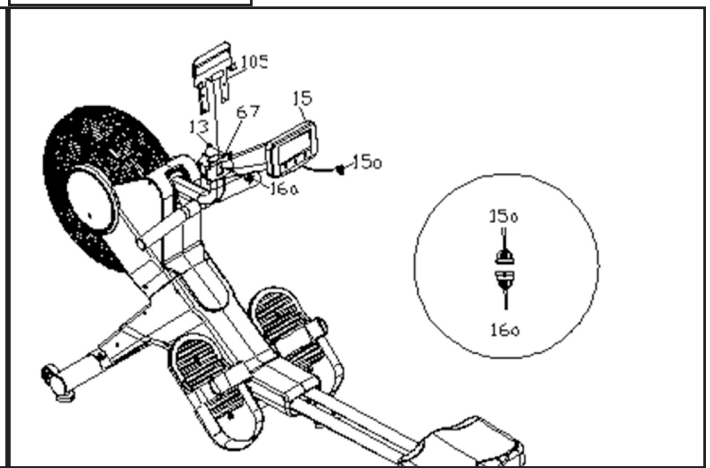
Entfernen Sie die Schrauben (24) und Scheiben (10+11) vom Haupttrahmen (27). Teilen Sie die Führungsrohrabdeckungen (26L/R) durch Entfernen der Schrauben (25) auseinander. Befestigen Sie die Schiene am Haupttrahmen mit den zuvor entfernten Schrauben und Scheiben und sichern Sie dann die Führungsrohrabdeckungen oben mit den Schrauben.

SCHRITT 5



Entfernen Sie die Schrauben (22) und Scheiben (11+23) vom Hauptrahmen (27). Befestigen Sie die Pedalsitze (30) an beiden Seiten der Basis mit diesen Schrauben und setzen Sie dann die Pedale (29) oben auf, indem Sie jeweils zwei Schrauben (24) verwenden.

SCHRITT 6



Ziehen Sie das Verlängerungskabel (16a) aus dem Displaymast (67) heraus und verbinden Sie es mit dem Kabel (15a) vom Monitor (15). Führen Sie die Kabel wieder in den Mast zurück und befestigen Sie den Monitor am Mast, indem Sie das IP-Gehäuse (105) dazwischen einsetzen und die Schrauben auf der Rückseite verwenden. Stecken Sie schließlich den Netzadapter in die Vorderseite der Maschine und schließen Sie ihn an eine Steckdose an.

3 BETRIEB



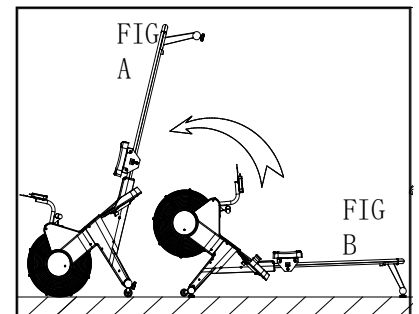
TESTEN DER RUDERBETRIEB

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

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

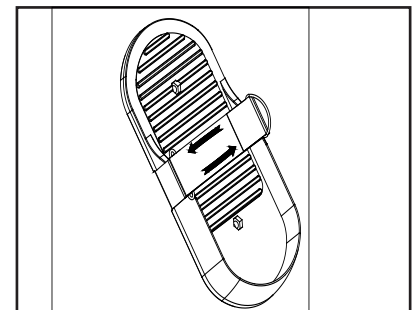
LAGERUNG DES RUDERGERÄTS

Wenn das Gerät nicht benutzt wird, können Sie Platz sparen, indem Sie die Maschine aufrecht stellen.



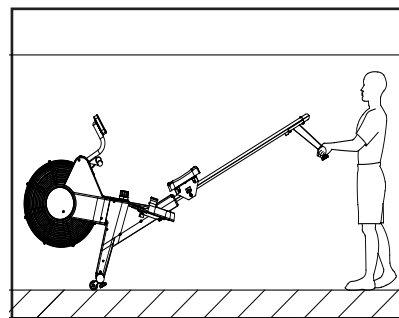
ANPASSEN DER PEDALRIEMEN

Die Länge der Riemen kann angepasst werden, um der Fußgröße des Benutzers gerecht zu werden. Verwenden Sie den roten Ring am Ende des Riemens, um das Klettband fester über Ihren Fuß zu ziehen, bis es sicher sitzt.



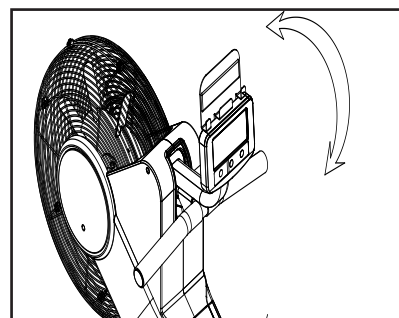
BEWEGEN DER MASCHINE

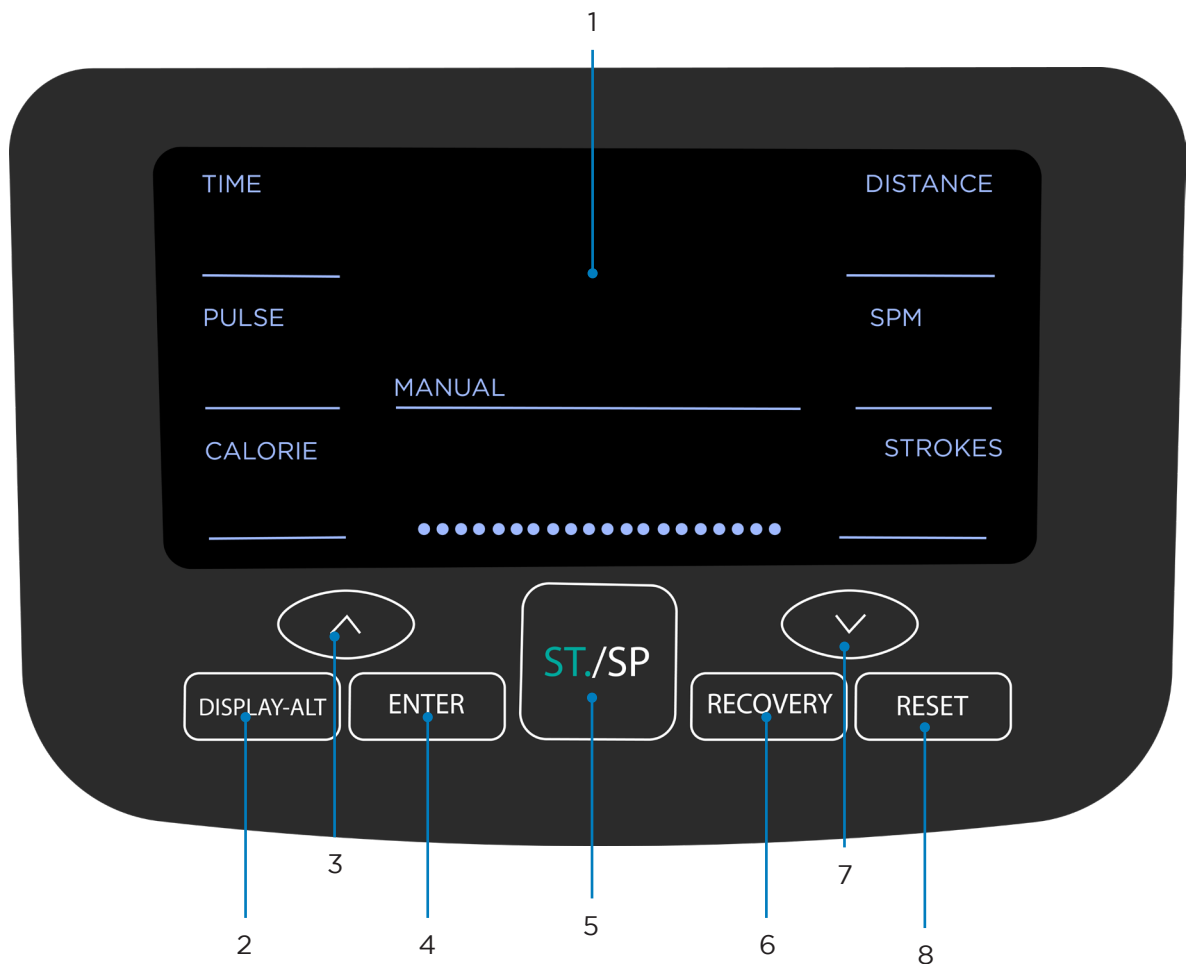
Es gibt ein Satz Transportrollen an der vorderen Stabilisierung. Heben Sie die hintere Stabilisierung an, bis die vorderen Rollen den Boden berühren, und rollen Sie die Maschine an den gewünschten Ort.



MONITORWINKEL

Sie können den Winkel des Monitors anpassen, indem Sie ihn am Arm von der Basis aus nach oben oder unten neigen. Der Winkel muss möglicherweise je nach Körpergröße des Benutzers oder der Menge an Licht im Raum, das vom Bildschirm reflektiert wird, geändert werden.





1	LCD display	2	Display-Alternativtaste	3	Hoch-Taste
4	Eingabetaste	5	Start/Stopp-Taste	6	Erholungs-Taste
7	Abwärtstaste	8	Zurücksetzen-Taste		

EINHEITEN

Größe	Gewicht	Puls	Kalorie	Entfernung	Schlagfrequenz	Watts
CM	KG	BPM	KCAL	KM	SCHLÄGE/MIN	W

MONITOR-SPEZIFIKATIONEN

Zeit	00:00 - 99:59 MIN
Zeit 500M	00:00 - 99:59 MIN
Züge	0 - 9999
Kalorien	0 - 9999
Distanz	0 - 99999
Gesamtzüge	0 - 99999
Puls	40 - 240
SPM (Strokes per Minute)	0 - 999
Watt	0 - 899

FUNKTIONEN

ZEIT: Zählt die Dauer Ihres Trainings.

ZEIT 500M: Berechnet Ihre durchschnittliche Zeit für 500 Meter. Teilt sich dasselbe Segment wie die Zeit.

ZÜGE: Zählt die während Ihres Trainings ausgeführten Züge.

KALORIEN: Zählt die geschätzten Kalorien, die beim Training verbrannt wurden.

GESAMTZÜGE: Zeigt die Gesamtanzahl der Züge an, seit die Maschine in Gebrauch ist.

DISTANZ: Zeigt die während Ihres Trainings zurückgelegte Entfernung in Kilometern an.

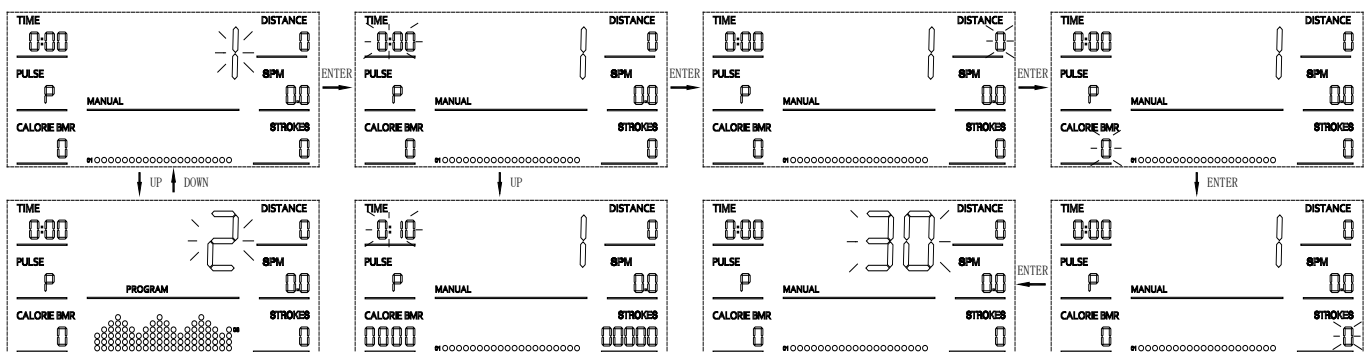
PULS: Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz während Ihres Trainings an. Die Pulsmessung funktioniert nur mit einem Brustgurt-System.

SPM (Strokes per Minute): Zählt die durchschnittlichen Züge pro Minute während Ihres Trainings.

WATT: Berechnet die durch Ihr Training erzeugte Leistung, teilt sich dasselbe Fenster wie SPM.

MANUELLER MODUS (PROGRAMM 1)

1. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, um den manuellen Modus zu starten und Ihre Daten zu sehen, oder drücken Sie die „ENTER“-Taste, um in den Einstellmodus zu wechseln.
2. Im Einstellmodus drücken Sie die „ENTER“-Taste, um die Einstelloptionen für ZEIT, DISTANZ, KALORIEN, ZÜGE und ALTER auszuwählen, die durch die entsprechenden blinkenden Fenster angezeigt werden.
3. Drücken Sie die „UP“- oder „DOWN“-Tasten, um die Ziffern zu ändern, und drücken Sie die „ENTER“-Taste, um zum nächsten Element zu wechseln.
4. Der Einstellmodus wird automatisch verlassen, wenn alle Operationen abgeschlossen sind, oder drücken Sie die „START/STOP“-Taste im Einstellmodus, um das Training direkt zu starten.
5. Der Magnetwiderstand kann während Ihres manuellen Trainings mit den „UP“- oder „DOWN“-Tasten eingestellt werden.
6. Wenn ZEIT, DISTANZ, KALORIEN oder ZÜGE eingestellt wurden, wird der entsprechende Wert auf 0 heruntergezählt, und das Programm wird danach beendet.
7. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, um das Programm während Ihres Trainings zu beenden.



PROGRAMMMODUS (PROGRAMME 2-12)

1. Drücken Sie die „UP“-Taste, um durch die Programme 2 bis 12 zu blättern. Am unteren Rand des Bildschirms wird das Muster und die Intensität jedes Programms angezeigt.
2. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, um ein Programm zu starten.
3. Während des Programms wird der Magnetwiderstand automatisch geändert, während der Monitor alle Ihre Daten anzeigt. Sie können den Widerstand jedoch auch manuell während des Programms mit den „UP“- und „DOWN“-Tasten ändern. Die Punkte im Diagramm am unteren Rand des Monitors ändern sich entsprechend der Widerstandsstufe.

KÖRPERFETT (PROGRAMM 13)

1. Drücken Sie die „UP“-Taste, um durch die Programme zu blättern, bis Sie Programm 13 erreichen.
2. Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um die Einstellungsoptionen auszuwählen. Die relevanten Fenster für GESCHLECHT, GRÖSSE, GEWICHT und ALTER blinken. Verwenden Sie die „UP“- und „DOWN“-Tasten, um die Werte zu ändern, und drücken Sie nach jeder Änderung die „ENTER“-Taste.
3. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, um den Test zu starten. Stellen Sie sicher, dass der Brustgurt angelegt ist. Nach 8 Sekunden zeigt das Display Ihre Körperfettmessung an.
4. Halten Sie Ihren Körper während des Tests entspannt und Ihren Herzschlag ruhig.

KÖRPERMAßINDEX (BMI)

Geschlecht/ Alter	Untergewicht	Gesund	Leichtes Übergewicht	Übergewicht	Fettleibig
Männlich <30	< 14	14 - 20	20.1 - 25	25.1 - 35	> 35
Männlich >30	< 17	17 - 23	23.1 - 28	28.1 - 38	> 38
Weiblich <30	< 17	17 - 24	24.1 - 30	30.1 - 40	> 40
Weiblich >30	< 20	20 - 27	27.1 - 33	33.1 - 43	> 43

KÖRPERFETT

Geschlecht	Niedrig	Mittel	Leicht erhöht	Hoch
Männlich	<13%	13% - 25.9%	26% - 30%	>30%
Weiblich	<23%	23% - 35.9%	36% - 40%	>40%

KÖRPERFORM

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Dürr	Dünn	Leicht dünn	Schlank	Gesund	Leicht Übergewichtig	Übergewichtig	Fettleibig	Adipositas

WATT MODUS (PROGRAMM 14)

1. Drücken Sie die "UP" Taste, um durch die Programme bis Sie 14 erreichen zu scrollen.
2. Drücken Sie die "ENTER" Taste, um die Einstellungselemente auszuwählen, bei denen die entsprechenden Fenster für ZEIT, DISTANZ, STROKE und WATT blinken. Verwenden Sie die "UP" und "DOWN" Tasten, um die Zahlen zu ändern und drücken Sie nach jedem Schritt die "ENTER" Taste.
3. Drücken Sie die "START/STOP" Taste, um das Programm zu starten. Der Widerstand ändert sich automatisch, um Ihre eingestellten Werte beizubehalten. Alternativ können Sie den Widerstand innerhalb dieses Programms manuell mit den Tasten "UP" und "DOWN" ändern.
4. Alle eingestellten Werte, z.B. Distanz, zählen im Verlauf des Programms auf 0 herunter. Nach Erreichen des Wertes endet das Programm.
5. Drücken Sie die "START/STOP" Taste, um das Programm jederzeit zu stoppen.

HERZFREQUENZBAND

Dieses Monitorgerät ist mit einem Herzfrequenzband ausgestattet, das um Ihren Oberkörper getragen werden muss, wobei der Sensor ungefähr über Ihrem Zwerchfell positioniert ist.

Um die Batterie im Band zu ersetzen, schrauben Sie einfach die Abdeckung auf der Rückseite des Bandes ab und setzen Sie eine neue Batterie ein.

Das elastische Band ist vollständig verstellbar und kann abgenommen werden. Stellen Sie nach jedem Workout sicher, dass der Sensor auf der Rückseite des Bandes gereinigt und frei von Verunreinigungen wie Lotionen oder Schweiß ist.

Sobald das Band angebracht und das Rudergerät eingeschaltet ist, synchronisieren sich die beiden automatisch.

HERZFREQUENZMODUS (PROGRAMME 15-18)

1. Drücken Sie die „UP“-Taste, um durch die Programme zu blättern, bis Sie zwischen 15 und 18 erreichen.
2. Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um die Einstellungselemente auszuwählen, bei denen die entsprechenden Fenster für ZEIT, DISTANZ, KALORIEN, STROKE und ALTER blinken. Verwenden Sie die „UP“- und „DOWN“-Tasten, um die Ziffern zu ändern, und drücken Sie nach jeder Änderung „ENTER“, um zum nächsten Element zu wechseln.
3. Um eine Zielherzfrequenz festzulegen, kann dies nur innerhalb von Programm 18 erfolgen, indem Sie die gleichen Schritte wie oben beschrieben ausführen.
4. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, um das Programm zu starten. Der Widerstand ändert sich automatisch, um Ihre festgelegten Werte beizubehalten. Alternativ können Sie den Widerstand während des Programms manuell mit den „UP“- und „DOWN“-Tasten anpassen.
5. Alle festgelegten Werte, z.B. Distanz, zählen während des Programms auf 0 herunter. Nach Abschluss des Programms wird das Programm beendet.
6. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, um das Programm jederzeit zu stoppen.

	TRAININGSBEREICH
ALTER	MIN - MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

BENUTZERMODE (PROGRAMME 19-22)



1. Drücken Sie die „UP“-Taste, um durch die Programme zu blättern, bis Sie zwischen 19 und 22 erreichen. Sie können zwischen Benutzer 1-4 auswählen.
2. Drücken Sie die „ENTER“-Taste, um die Einstellungselemente auszuwählen, bei denen die entsprechenden Fenster für ZEIT, DISTANZ, KALORIEN, STROKE, ALTER und WIDERSTANDSEINSTELLUNG blinken. Verwenden Sie die „UP“- und „DOWN“-Tasten, um die Ziffern zu ändern, und drücken Sie nach jeder Änderung „ENTER“, um zum nächsten Element zu wechseln.
3. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, um das Programm zu starten. Der Widerstand ändert sich automatisch, um Ihre festgelegten Werte beizubehalten. Alternativ können Sie den Widerstand während des Programms manuell mit den „UP“- und „DOWN“-Tasten anpassen.
4. Alle festgelegten Werte, z.B. Distanz, zählen während des Programms auf 0 herunter. Nach Abschluss des Programms wird das Programm beendet.
5. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, um das Programm jederzeit zu stoppen.

WIEDERHERSTELLUNGS-MODUS

Nach dem Training, wenn Sie einen Brustgurt tragen, drücken Sie die Taste „RECOVERY“. Alle Funktionen werden gestoppt, bis auf die Zeit, die von 60 Sekunden herunterzählt. Der Bildschirm zeigt dann Ihren Herzfrequenz-Wiederherstellungsstatus an, wobei F1 den besten und F6 den schlechtesten Status darstellt. Drücken Sie die „RECOVERY“-Taste erneut, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

F1=1.0	BESTER ZUSTAND
1.0 < F2 < 2.0	GUT
2.0 < F3 < 2.9	BEFRIEDIGEND
3.0 < F4 < 3.9	ORDENTLICH
4.0 < F5 < 5.9	RELATIV SCHLECHT
F6=6.0	SCHLECHT

BLUETOOTH/KINOMAP-APP

Dieser Monitor ist mit Bluetooth ausgestattet, das für die Verbindung mit der Kinomap-App entwickelt wurde. Die App kann 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 Nutzung der Kinomap scannen Sie den QR-Code:



SPEZIFIKATIONEN

Anzeige	LCD Monitor mit Zeit, Zeit 500m, Kalorien, Distanz, Züge, Gesamtzüge, Puls, SPM, Watt
Aufbewahrung	Eingebaute Transportrollen
Widerstand	Luft- und Elektromagnetischer Widerstand
Sattel	Schaumstoffgefüllt mit freier Bewegung auf der Schiene
Pedale	Breite Plattformpedale
Lenker	Mit Schaumstoff gepolstert
Farbe	Schwarz und Rot
Maximales Benutzergewicht	120kg
Platzbedarf	220 cm (Länge) x 49.5 cm (Breite) x 95 cm (Höhe)
Verpackungsabmessungen	119.5 cm (Länge) x 28 cm (Breite) x 87 cm (Höhe)
Bruttogewicht	39kg
Nettogewicht	33.8kg

4 WARTUNG



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

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

VORBEUGENDE WARTUNGSMASSNAHMEN

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

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

Anforderungen:

- Wasser
- Trockenes Tuch
- Staubsauger
- Schmieröl

WARNUNG

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

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

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

⚠️ WARNUNG

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

ROWER-REINIGUNG

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

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

Verwenden Sie keine scheuernden oder chemischen Reinigungsmittel.

3 EINFACHE SCHRITTE ZUR REINIGUNG IHRES RUDERGERÄTS

Empfehlungen (diese dienen nur als Richtlinie):

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

5 ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN



KONTAKTDATEN

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

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

HAFTUNGSAUSSCHLUSS

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

WWW.JLLFITNESS.CO.UK

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

© JLL Fitness Ltd . All Rights Reserved.