

Atmos Upright Bike

Manual do proprietário/Instruções de montagem



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • EUA
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Número de telefone do atendimento ao cliente: 800.351.3737 (ligação gratuita nos EUA e Canadá)
Website Global: www.lifefitness.com

Escritórios Internacionais

AMÉRICAS

América do Norte

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefone: (847) 288 3300
E-mail de atendimento ao cliente:
customersupport@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
consumerproducts@lifefitness.com

Brasil

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRASIL
SAC: 0800 773 8282 opção 2
Telefone: +55 (11) 3095-5200 opção 2
E-mail de atendimento:
suportebr@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
vendasbr@lifefitness.com

América Latina e Caribe*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefone: (847) 288 3300
E-mail de atendimento ao cliente:
customersupport@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
consumerproducts@lifefitness.com

EUROPA, ORIENTE MÉDIO E ÁFRICA (EMEA)

Bélgica, Holanda e Luxemburgo

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Roterdã
Países Baixos
+31 88 646 6666
E-mail de atendimento ao cliente:
service.benelux@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Reino Unido

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefone: escritório geral (+44)
1353.666017
Atendimento ao cliente (+44) 1353-665507
E-mail de atendimento ao cliente:
uk.support@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
life@lifefitness.com

Alemanha, Áustria e Suíça

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Telefone:
+49 (0) 89 / 3177-5166 Alemanha
+43 (0) 1 / 615-7198 Áustria
+41 (0) 848 / 000901 Suíça
E-mail de atendimento ao cliente:
kundendienst@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Espanha

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^ª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefone: (+34) 93 672 4660
E-mail de atendimento ao cliente:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
info.iberia@lifefitness.com

Todos os demais países da Europa, Oriente Médio e África (EMEA) e Distribuidores EMEA*

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Roterdã
Países Baixos
+31 88 646 6666
E-mail de atendimento:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ÁSIA-PACÍFICO (AP)

Japão

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tóquio 107-0062
Japão
Telefone: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03 5770-5059
E-mail de atendimento:
service.lfj@lifefitness.com
E-mail do Setor de Vendas/Marketing:
sales@lifefitnessjapan.com

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefone: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
E-mail de atendimento:
service.hk@lifefitness.com
E-mail de vendas/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Todos os outros países da Ásia-Pacífico e escritórios de distribuidores na Ásia-Pacífico*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefone: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
E-mail de atendimento:
service.ap@lifefitness.com
E-mail de vendas/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*Verifique também www.lifefitness.com para a representação local ou revendedor/distribuidor

Link para documentos do usuário e serviços

<https://fn.fit/KnowledgeBase>

<https://fn.fit/PartStore>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wa websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Sumário

Informações adicionais

Link para informações adicionais online	6
---	---

Guia Rápido

Instruções de segurança	7
Como estabilizar a bicicleta não reclinada	9
Requisitos elétricos (aplicáveis a unidades usando a fonte de alimentação externa)	10
Verificar a energia do console	10
Opção de energia assistida / alimentação de energia externa	10

Visão geral do produto

Recursos do produto	11
Etiquetas do produto	12
Local das etiquetas	12
Conexões	12
Como ajustar o assento	13
Como ajustar as alças do pedal	14

Montagem

Link para informações adicionais online	15
Ferragens	16
Ferramentas necessárias	17
Procedimento de montagem	18

Especificações

Especificações do produto	32
---	----

Dados Técnicos e de Manutenção

Programa de Manutenção Preventiva	33
Dicas de manutenção preventiva	33
Produtos de limpeza aprovados e compatíveis	33
Solução de problemas da cinta torácica Polar® de telemetria para frequência cardíaca	34
Reciclar a bateria	34
Instruções	34
Atualizações de software	34

Garantia

Informações de garantia	36
---	----

Comunicados de lançamento

Atualizações do manual	37
--	----

Life Fitness® é uma marca registrada.

Gym Wipes® é uma marca comercial registrada da 2XL Corporation. PureGreen 24 é uma marca comercial da Pure Green. Polar® é uma marca registrada da Polar Electro Inc.

© Copyright 2026, Life Fitness, LLC. All Rights Reserved. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG and SCIFIT are registered trademarks of Life Fitness, LLC and its affiliated companies and subsidiaries. Disclaimer: Images and specifications are current as of the date of publication and are subject to change.

Columbia Center III - 9525 Bryn Mawr Ave., Rosemont, IL 60018 • 847-288-3300

www.lifefitness.com • 1028291-0011 AB • 2026

1. Informações adicionais

Link para informações adicionais online

Além do conteúdo fornecido neste manual, leia o código QR para obter informações adicionais e atualizadas.

Life Fitness Atmos Upright Bike










<https://fn.fit/AtmosUinstall>

2. Guia Rápido



Instruções de segurança

O proprietário do equipamento é responsável por fornecer aos usuários do equipamento todos os avisos e instruções.

 Leia todas as instruções antes de usar.

-  **CAUIDADO:** Qualquer mudança ou modificação realizada nesse equipamento pode invalidar a garantia.
-  **ATENÇÃO:** A utilização incorreta ou excessiva de equipamentos para exercícios pode ocasionar lesões associadas à saúde. Life Fitness Recomenda VEEMENTEMENTE que você consulte um médico para realizar um exame médico completo antes de iniciar um programa de exercícios, especialmente quando o usuário tem um histórico de pressão alta ou doença cardíaca, mais de 45 anos de idade, fuma, tem colesterol elevado, é obeso ou não fez exercícios regularmente durante o ano. Se, a qualquer momento durante o exercício, o usuário sentir desmaio, tontura, dor ou falta de ar, ele deve parar imediatamente.
-  **ATENÇÃO:** Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choque elétrico ou acidentes, é fundamental conectar cada produto a uma tomada elétrica aterrada corretamente.
-  **ATENÇÃO:** Os sistemas de monitoramento de frequência cardíaca podem ser imprecisos. Fazer exercícios em excesso pode resultar em lesões sérias ou morte. Caso sinta fraqueza, interrompa o exercício imediatamente.
-  **ATENÇÃO:** Não use para alongamento e não prenda correias ou outros dispositivos.
-  **ATENÇÃO:** Mantenha as baterias longe do alcance de crianças.

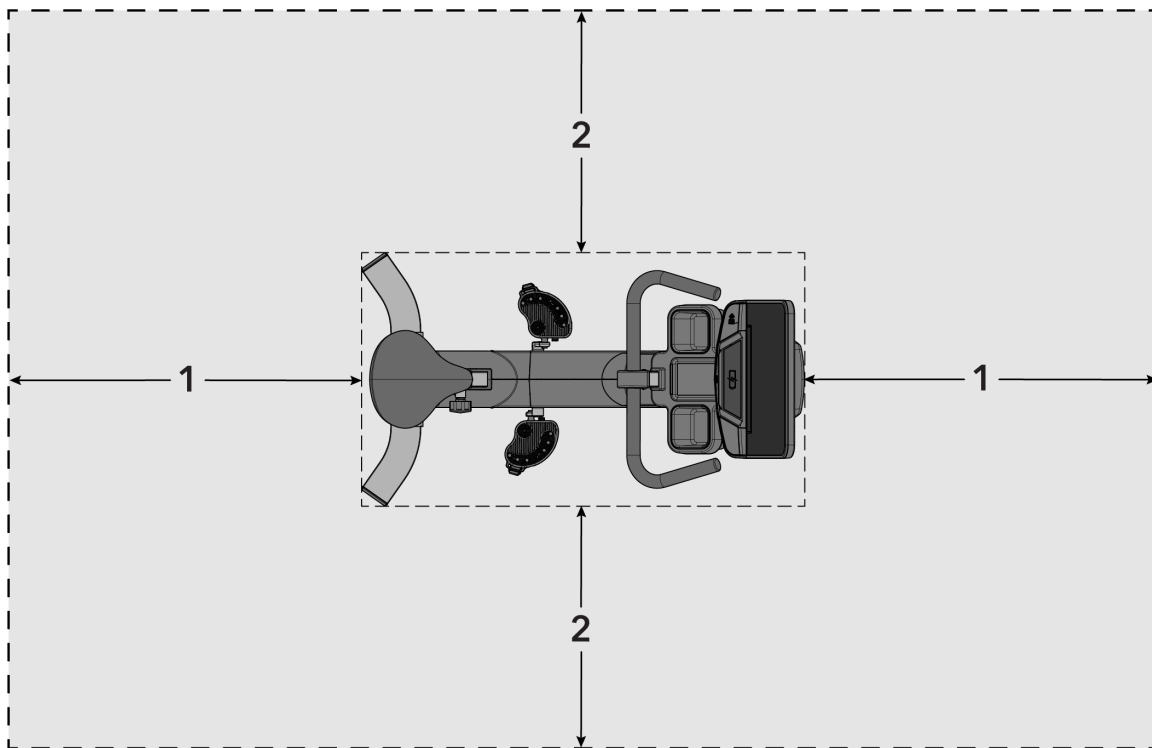
Algumas cintas peitorais podem conter uma bateria removível.

- Engolir-las pode causar sérias lesões em até duas horas ou morte, devido às queimaduras químicas e possível perfuração do esôfago.
- Caso suspeite de que a criança tenha engolido uma bateria, telefone imediatamente para o serviço local de controle de envenenamento para um atendimento rápido e especializado.
- Examine os dispositivos para se certificar de que o compartimento de baterias está corretamente fechado, como por exemplo, os parafusos ou outros dispositivos de travamento devidamente apertados. Não utilize o dispositivo se o compartimento não estiver travado.
- Descarte as baterias do tipo botão imediatamente e do modo correto. Baterias descarregadas ainda podem ser perigosas.
- Informe aos outros sobre os riscos de baterias tipo botão e como manter as crianças seguras.
-  **ATENÇÃO:** Reserve um espaço de 41 cm (16 pol.) entre a parte mais larga da bicicleta e outros objetos em ambos os lados. Reserve pelo menos 3 pés (0,9 m) entre a parte dianteira ou traseira da bicicleta e qualquer outro objeto e 2 pés (0,6 m) na direção de acesso ao equipamento.
-  **PERIGO:** Para reduzir o risco de choque elétrico ou ferimentos decorrentes das partes móveis, sempre desconecte o produto da tomada antes de limpar ou realizar qualquer atividade de manutenção.
- Life Fitness não garante ou assegura que as partes dos componentes usados na fabricação dos produtos oferecidos pela marca Life Fitness são livres de látex. Os usuários destes produtos precisam tomar todas as precauções necessárias para evitar qualquer contato acidental que possa causar reação adversa ao látex.
- Nunca opere um produto se a tomada ou cabo elétrico estiverem danificados, ou caso o produto tenha sido derrubado, danificado ou mesmo parcialmente imerso em água. Entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente.
- Posicione o produto de forma que o plugue do cabo de alimentação esteja acessível ao usuário. Verifique se o cabo de alimentação não está com algum nó, torcido ou preso sob algum outro equipamento ou objeto.
- Caso o cabo de alimentação seja danificado, ele deverá ser substituído pelo fabricante, um agente de manutenção autorizado ou uma pessoa igualmente qualificada a fim de evitar danos.
- Sempre siga as instruções do console para uma operação adequada.
- Este aparelho não se destina ao uso por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou sem experiência ou informações, a menos que sejam supervisionadas ou tenham sido instruídas em relação ao uso do aparelho por uma pessoa responsável por sua segurança.
- Não utilize esse produto ao ar livre, próximo a piscinas ou em áreas com alta umidade.
- Nunca opere um produto com as passagens de ar bloqueadas. Mantenha as passagens de ar livres de fiapos, cabelos ou qualquer outro material que cause obstrução.
- Nunca insira objetos em qualquer abertura nesses produtos. Caso um objeto caia no interior, desligue a energia, desconecte o cabo de alimentação e cuidadosamente recupere o objeto. Caso o item não possa ser alcançado, entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente.
- Nunca coloque líquidos de qualquer tipo diretamente sobre a unidade, exceto no porta-acessórios ou um suporte adequado. Recomenda-se o uso de recipientes com tampas.

- Não utilize esses produtos descalço. Sempre use calçados. Use calçados com solado de borracha ou de alta tração. Não use calçados com saltos, solados em couro, travas ou cravos. Certifique-se de que nenhuma pedra esteja embutida nas solas.
- Mantenha roupas folgadas, cadarços e toalhas afastados das partes em movimento.
- Não coloque as mãos na unidade ou sob ela, nem se incline sobre suas partes laterais durante a operação.
- Este equipamento não foi desenvolvido para uso por crianças. Mantenha crianças com menos de 14 anos de idade longe da máquina.
- Não permita que outras pessoas interfiram de maneira alguma com o usuário ou com o equipamento durante um treino.
- Deixe que os consoles LCD se "aclimatem" com a temperatura local por uma hora antes de conectar e utilizar a unidade.
- Quando um produto não estiver em uso, Life Fitness recomenda que o produto seja desconectado da tomada. Desconecte da tomada quando não estiver usando e antes de instalar ou remover peças.
- Utilize estes produtos de acordo com a finalidade descrita no manual. Não utilize acessórios que não tenham sido recomendados pelo fabricante.
- Equipamentos autoportantes devem ser posicionados sobre uma base plana, estável e horizontal.
- Não suba ou sente nos protetores plásticos.
- Tenha cuidado ao subir ou descer da bicicleta. Utilize as barras de apoio sempre que precisar de estabilidade adicional.
- Leia todos os avisos em cada produto antes de começar um exercício.
- Caso as etiquetas de aviso estejam faltando ou danificadas, entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente para solicitar etiquetas de aviso de reposição. As etiquetas de aviso são enviadas com cada produto e devem ser instaladas antes da sua utilização. A Life Fitness não é responsável pela falta ou dano de etiquetas de aviso.

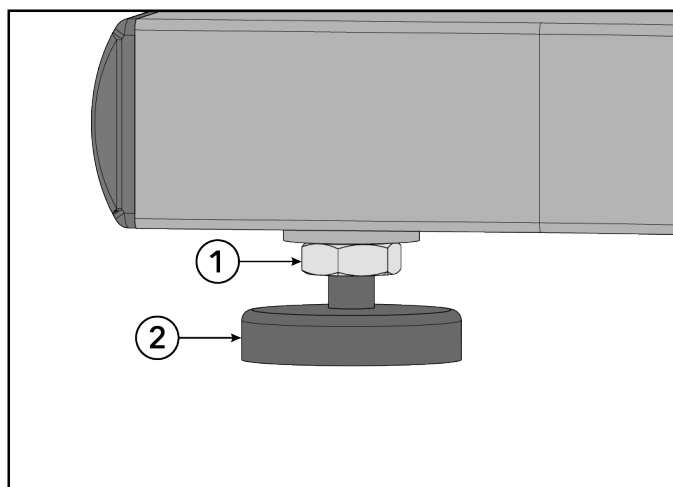
Como estabilizar a bicicleta não reclinada

Leia todo o manual antes de configurar a bicicleta. Depois de seguir todas as instruções de segurança, mova a bicicleta até o local onde será usada. Permita um espaço de 0,6 m (2 pés) em todas direções por meio do qual a bicicleta é acessada e uma distância de 1 m (3 pés) entre a parte frontal, a parte traseira e qualquer objeto.



1	3 pés / 1 m
2	2 pés / 0,6 m

Depois de colocar o equipamento em sua posição, verifique a estabilidade do equipamento tentando balançá-lo. Qualquer ligeira oscilação indica que o equipamento precisa ser nivelado. Determine o pé que não está em contato com o piso. Afrouxe a contraporca com uma chave de boca M17 e gire o nivelador de perna para abaixá-lo. Verifique se o equipamento está estável. Repita o ajuste quantas vezes forem necessárias até que o equipamento não balance mais. Trave o ajuste apertando a contraporca na barra de estabilização.



Item	Descrição	Qtde.
1	Contraporca	4
2	Nivelador de perna	4

Requisitos elétricos (aplicáveis a unidades usando a fonte de alimentação externa)

- Unidades equipadas com consoles SL são autoalimentadas. Uma fonte de alimentação externa opcional está disponível para compra, se desejado.
- Unidades equipadas com consoles SE4 requerem uma fonte de alimentação de 24 VDC.

⚠ ATENÇÃO: Use apenas a fonte de alimentação e o fio de tomada fornecido. Não use qualquer modificação para conectar a uma tomada de 2 pinos. O produto precisa estar conectado a uma tomada de 3 pinos devidamente certificada.

Console	Tensão de alimentação	Frequência	Tensão de saída	Corrente de saída
SL	95/264 VCA	47 - 63 Hz	24 VDC	2.5 A
SE4	95/264 VCA	47 - 63 Hz	24 VDC	3.75 A

Tensão de saída	Tomada e disjuntor de unidades comerciais (Ampères)	Tomada e disjuntor de unidades residenciais/ consumidor (Ampères)
120 VCA	20 (no máximo 8 bicicletas por disjuntor para SL; 4 bicicletas por disjuntor para SE4)	15 (no máximo 8 bicicletas por disjuntor para SL; 4 bicicletas por disjuntor para SE4)
230 VCA	12 (no máximo 8 bicicletas por disjuntor para SL; 4 bicicletas por disjuntor para SE4)	12 (no máximo 8 bicicletas por disjuntor para SL; 4 bicicletas por disjuntor para SE4)

NOTA: Não altere o plugue fornecido com esse produto. Caso o plugue não se adapte à tomada elétrica disponível, contrate um eletricista qualificado para instalar uma tomada elétrica adequada.

NOTA: Certifique-se de que o fio da fonte de alimentação está seguramente conectado à unidade base. A unidade pode não receber energia externa caso a conexão esteja folgada.

Verificar a energia do console

O console SL é alimentado por uma bateria recarregável de 6 volts. Verifique a bateria pressionando o botão IR. O console deverá soltar um bipe e acender. O console exibirá o logotipo da Life Fitness. Se nenhuma mensagem aparecer, suba no equipamento e comece a pedalar. O console deve acender e você poderá programar uma série. Pedale por 10 a 20 minutos a 50 rpm ou mais rápido durante uma série para um carregamento otimizado da bateria. A ação do pedal durante o exercício mantém a bateria carregada. Fontes de alimentação externas opcionais podem ser usadas. Caso o equipamento seja alimentado por uma fonte externa, a manutenção da bateria é automática e pedalar não é necessário. Utilize somente a fonte de alimentação fornecida pela Life Fitness, para se proteger contra operações inseguras.

Opção de energia assistida / alimentação de energia externa

O recurso opcional de energia alternativa trazida pela bicicleta torna possível que o painel seja alimentado por uma fonte externa. Isso elimina a necessidade de pedalar a uma velocidade mínima para fornecer energia de forma constante ao console. Com esta opção, os usuários que usam a bicicleta para exercícios de reabilitação podem pedalar a um ritmo inferior ao mínimo, sem que o console fique sem energia.

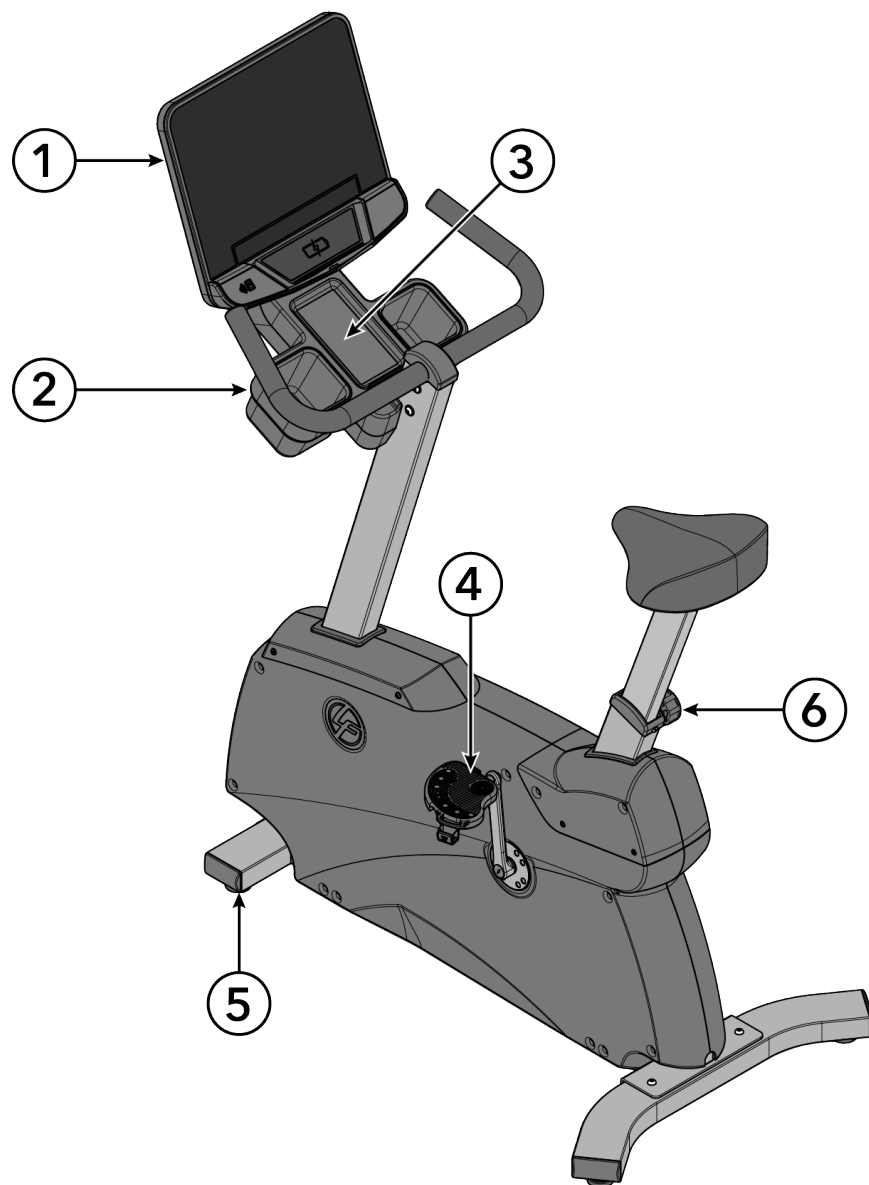
Ligue a eletricidade ao conector de alimentação na extremidade dianteira da bicicleta. Ligue o cabo a uma tomada de corrente alternada. Utilize apenas a fonte de alimentação externa fornecida pela Life Fitness a fim de assegurar-se contra operações inseguras.

⚠ CUIDADO: Os conectores devem encaixar facilmente nas tomadas. Forçar o encaixe pode resultar em danos no corpo do conector e/ou na tomada e causar o cancelamento da garantia do produto. Se o corpo do conector não se encaixar na tomada, a fonte de alimentação errada está sendo usada.

A opção do recurso de energia alternativa requer um kit opcional. Entre em contato com o serviço de atendimento ao cliente da Life Fitness para encomendar o kit.

3. Visão geral do produto

Recursos do produto

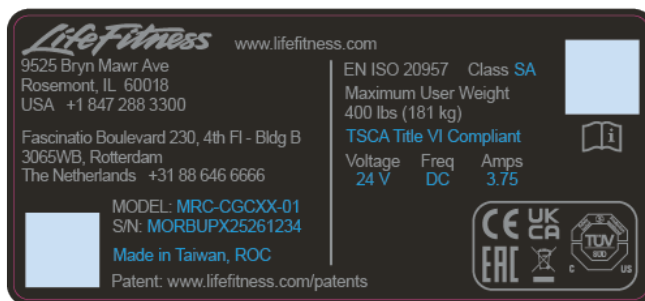


Item	Descrição	Qtde.
1	Console	1
2	Porta-copos	2
3	Bandeja de acessórios	1
4	Pedal	2
5	Nivelador de perna	4
6	Botão de ajuste do selim	1

NOTA: Console SE4 mostrado apenas para referência.

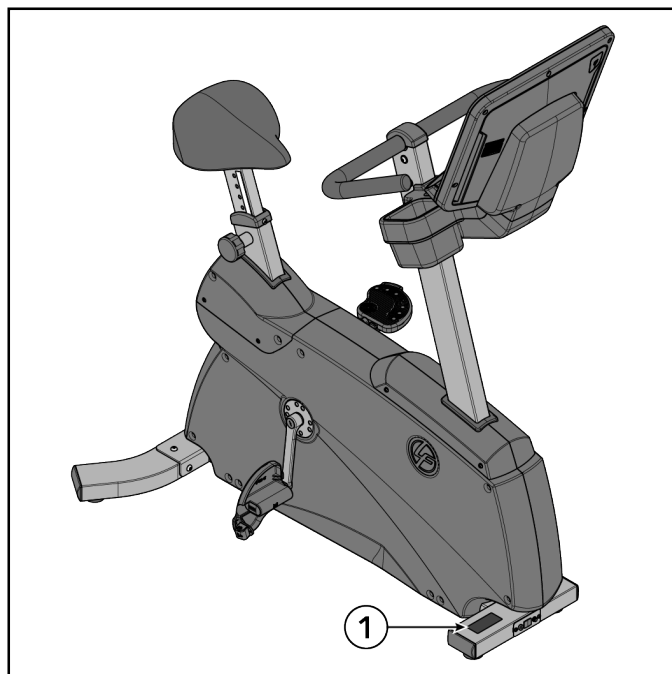
Etiquetas do produto

Conformidade / número de série



Local das etiquetas

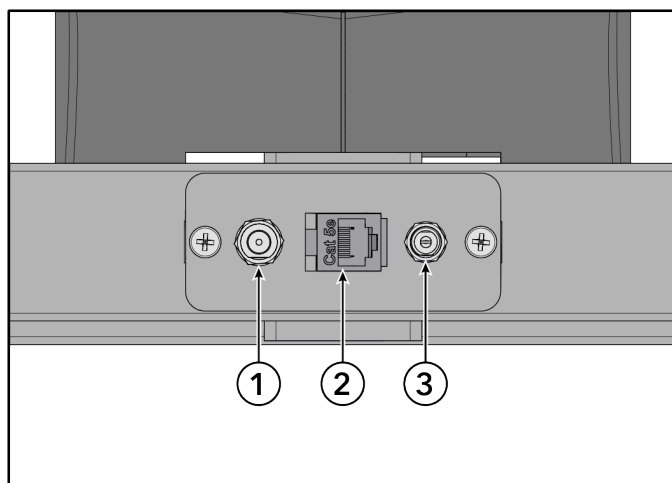
IMPORTANTE: Verifique se todas as etiquetas / adesivos listados estejam colocados no produto e no local mostrado. Substitua quaisquer etiquetas ausentes ou danificadas.



Item	Descrição	Qtde.
1	Etiqueta de conformidade, consumidor e comercial	1

Conexões

O seguinte receptáculo de conexão está localizado na parte frontal da bicicleta.



Item	Descrição
1	COAX
2	Rede CAT5e/Ethernet
3	Entrada de energia

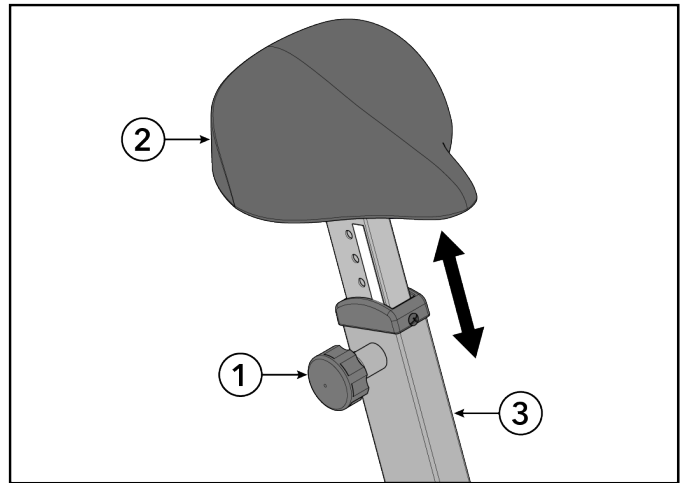
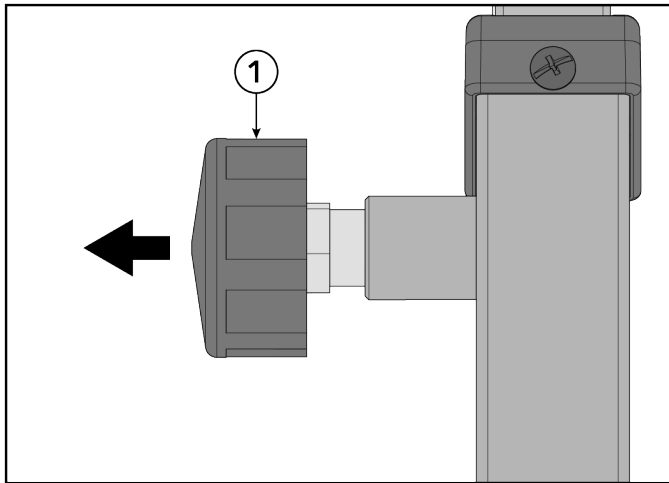
Como ajustar o assento

Um assento ajustado da forma apropriada é importante em qualquer exercício cujo foco seja bicicleta. Se o assento estiver muito próximo, um esforço excessivo será colocado sobre os joelhos e músculos dos quadríceps. Caso o assento esteja muito distante, a ação resultante de se esticar irritará os pés, tornozelos, quadris e joelhos.

Sente no assento e coloque a parte dianteira do pé nos pedais. Uma boa posição permite um movimento até a parte inferior do ciclo sem travar os joelhos, mover-se no assento ou estender os quadris forçadamente. Os joelhos devem estar ligeiramente arqueados no ponto da extensão total da perna.

Se o selim precisar ser ajustado, desmonte a bicicleta e puxe o botão de ajuste do selim localizado na lateral do tubo do selim. Deslize o canote do selim para cima ou para baixo conforme necessário até a posição correta e solte o botão. Verifique a distância do assento e reajuste conforme necessário.

⚠ CUIDADO: Não tente ajustar o assento enquanto pedala a bicicleta ou está sentado no assento. Fazer isso pode resultar em lesões ou em desconforto na prática de exercícios.

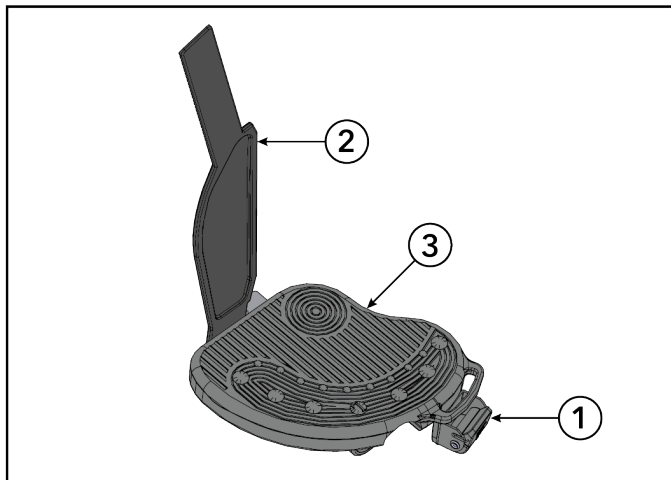


Item	Descrição	Qtde.
1	Botão de ajuste do selim	1
2	Assento	1
3	Tubo do selim	1

Como ajustar as alças do pedal

As alças do pedal mantêm os sapatos do usuário nos pedais durante um exercício. As alças devem se encaixar confortavelmente, mas apertadas o bastante para evitar que os sapatos deslizem em qualquer ponto da rotação durante o ato de pedalar. O usuário deve testar e ajustar a tensão das alças.

Utilize uma mão para empurrar a trava da alça para cima a fim de afrouxar a alça. Utilize a outra mão para empurrar a alça para fora da trava da alça. Coloque o pé no pedal (J). Posicione a alça sobre o pé para determinar o comprimento desejado. Empurre a trava da alça para cima e enrole a alça na trava da alça para selecionar o orifício adequado. Libere a trava da alça para fixar a posição.



Item	Descrição	Qtde.
1	Trava da alça	2
2	Alça	2
3	Pedal	2

4. Montagem

Link para informações adicionais online

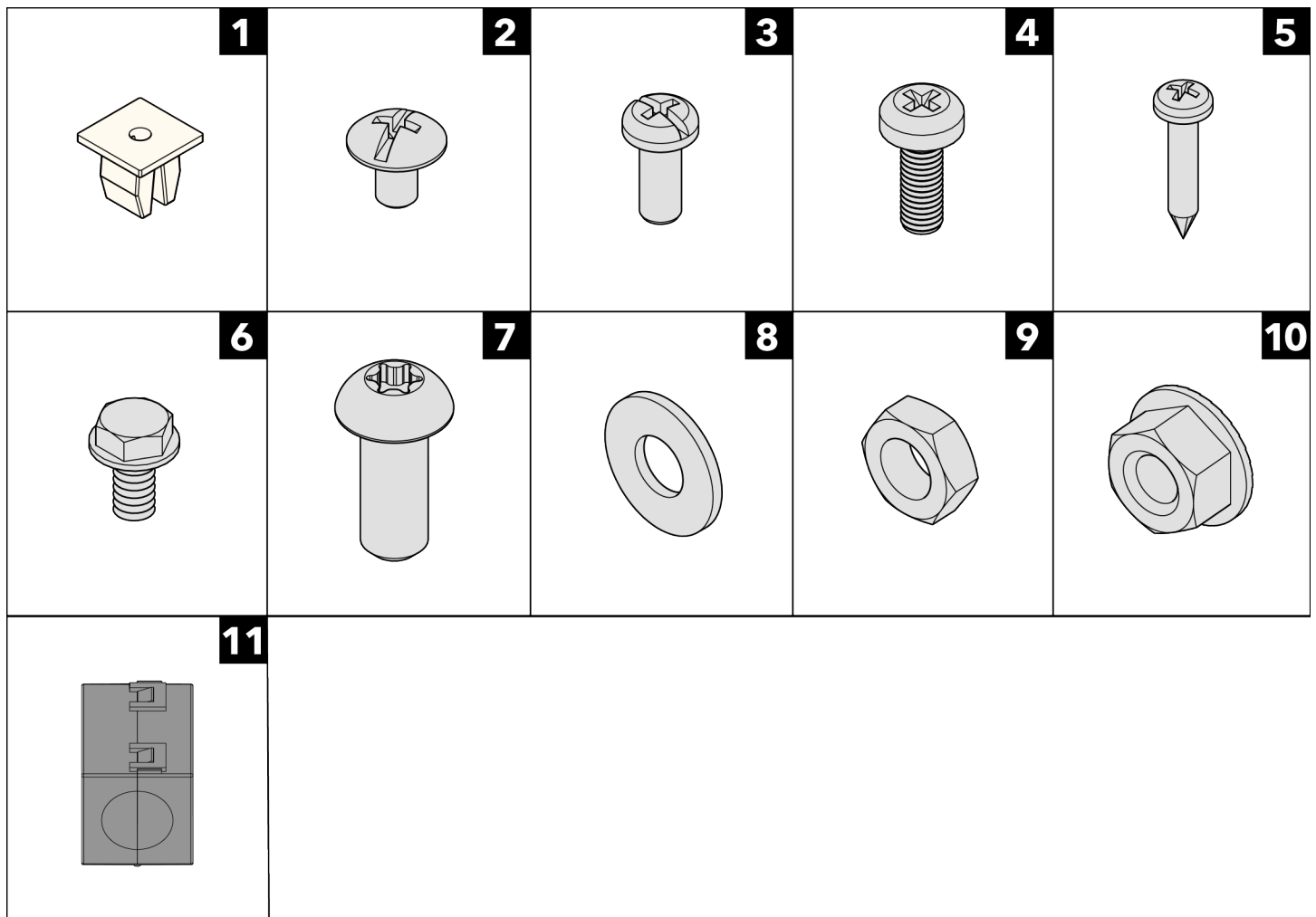
Além do conteúdo fornecido neste manual, leia o código QR para obter informações adicionais e atualizadas.

Life Fitness Atmos Upright Bike



<https://fn.fit/AtmosUinstall>

Ferragens



Item	Descrição	Qtde.
1	Ilhós	5
2	Parafuso, cabeça com apoio, M4 × 0,7 - 6 mm / 0,24 pol.	2
3	Parafuso, PHL, 5,0 mm × 0,8 - 12 mm / 0,47 pol.	4
4	Parafuso, M5 × 0,8 - 14 mm / 0,55 pol., PHL, cabeça panela, aço, ST, zincado	5
5	Parafuso, M4,2 × 0,7, 6G6G × 19 mm / 0,75 pol., DIN, PHL, cabeça panela, AB, ST, zincado preto	5
6	Parafuso, #10 × 6 UNS, cabeça hexagonal, L, B, aço, galvanizado	1
7	Parafuso, M8 × 1,25, 6G6H × 20 mm / 0,79 pol., cabeça botão, TRX, CS, ST, zincado preto	12
8	Arruela, batente do selim	12
9	Porca, fixação do selim	4
10	Porca, M8 × 1,25-6H, sextavada, autoblocante, zincada, classe 10	4
11	Ferrite, supressão, núcleo-capa	1

Ferramentas necessárias

- Chave de soquete de 8 mm
- Chave de soquete de 13 mm
- Chave de pedal de 15 mm
- Chave Torx T40
- Chave Phillips
- Chave de fenda de torque
- Chave de torque
- Estilete

NOTA: NÃO utilize chaves de impacto para instalar elementos de fixação.

Procedimento de montagem

São recomendadas duas pessoas para executar este procedimento.

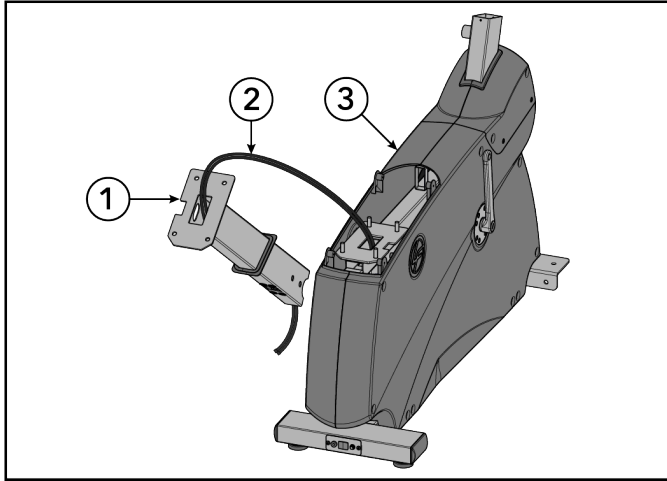
DICA: Leia com atenção e compreenda todas as instruções antes de montar esta unidade. Verifique todos os itens com cuidado. Se houver danos, consulte a seção "Atendimento ao cliente" do presente manual para seguir o procedimento correto e retornar, substituir ou encomendar partes e peças.

Desembalar a coluna

Os cabos de alimentação da base e de comunicação vêm pré-roteados pela coluna.

Apoie a coluna ao lado do conjunto da base.

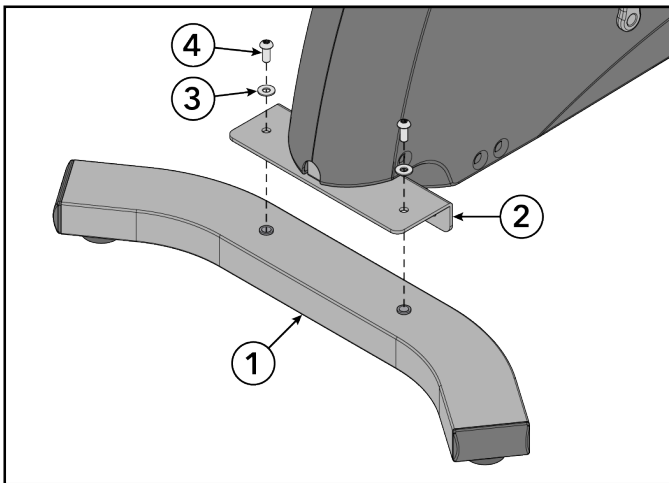
IMPORTANTE: Não aperte nem torça os cabos durante o manuseio da coluna.



Item	Descrição	Qtde.
1	Coluna	1
2	Cabos	2
3	Conjunto da base	1

Instale o estabilizador traseiro

1. Instale os parafusos e as arruelas que fixam a parte superior do estabilizador traseiro ao chassi da base usando uma chave Torx T40.

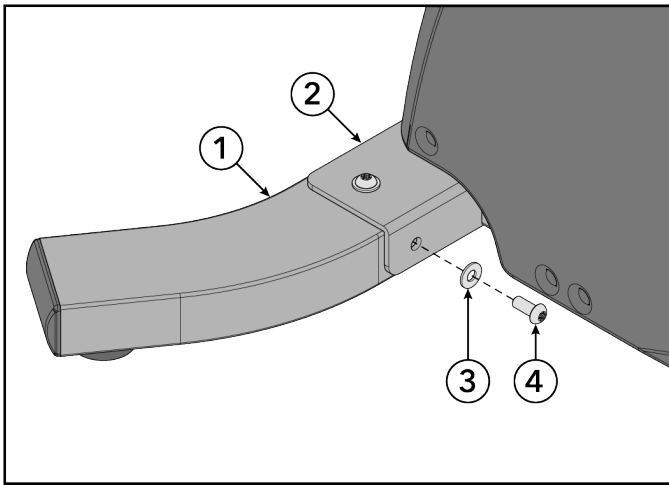


Item	Descrição	Qtde.
1	Estabilizador traseiro	1
2	Estrutura base	1
3	Arruela, batente do selim	2
4	Parafuso, M8 x 1,25, 6G6H x 20 mm / 0,79 pol., cabeça botão, TRX, CS, ST, zincado preto	2



Aperte as peças de fixação manualmente.

2. Instale os parafusos e as arruelas que fixam a lateral do estabilizador traseiro ao chassi da base usando uma chave Torx T40.



Item	Descrição	Qtde.
1	Estabilizador traseiro	1
2	Estrutura base	1
3	Arruela, batente do selim	2
4	Parafuso, M8 x 1,25, 6G6H x 20 mm / 0,79 pol., cabeça botão, TRX, CS, ST, zincado preto	2

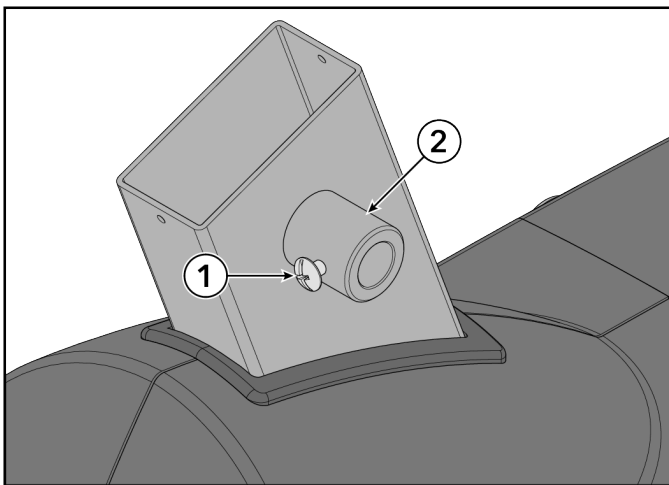


Aperte as peças de fixação manualmente.

3. Aperte os parafusos na lateral do estabilizador traseiro a 25 ft-lbf / 34 Nm.
4. Aperte os parafusos na parte superior do estabilizador traseiro a 25 ft-lbf / 34 Nm.

Instalar assento

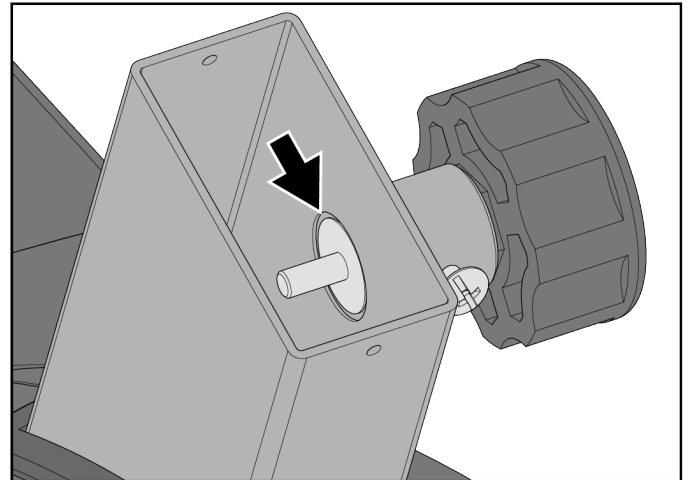
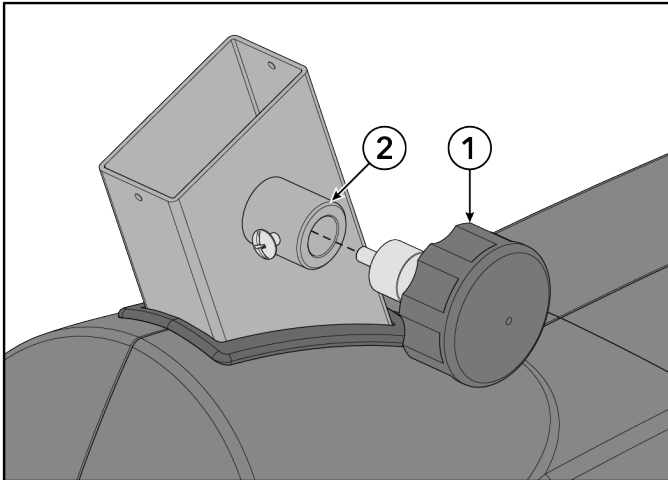
1. Afrouxe o parafuso no tubo do selim usando uma chave Phillips.



Item	Descrição	Qtde.
1	Parafuso, cabeça com apoio, M4 x 0,7 - 6 mm / 0,24 pol.	1
2	Tubo do selim	1

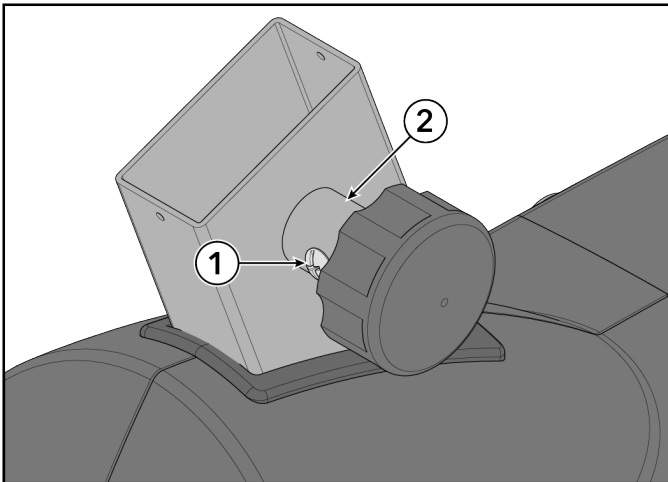
2. Rosqueie o botão de ajuste do selim no tubo do selim até que a superfície larga do botão fique alinhada com a parede interna do tubo.

NOTA: Aplique graxa branca de lítio nas roscas do botão de ajuste do selim.



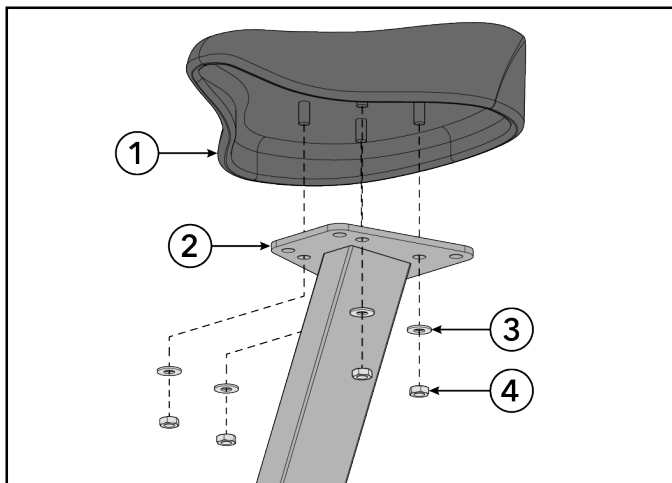
Item	Descrição	Qtde.
1	Botão de ajuste do selim	1
2	Tubo do selim	1

3. Aperte o parafuso até que ele encoste no botão de ajuste do selim e, em seguida, afrouxe o parafuso aproximadamente meia volta.



Item	Descrição	Qtde.
1	Parafuso, cabeça com apoio, M4 × 0,7 - 6 mm / 0,24 pol.	1
2	Tubo do selim	1

4. Instale as porcas e as arruelas que fixam o selim ao canote do selim usando uma chave soquete de 13 mm / 0,51 pol.

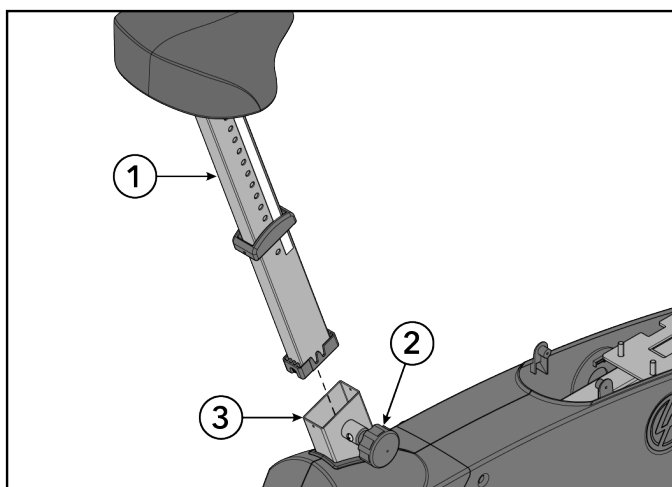


Item	Descrição	Qtde.
1	Assento	1
2	Coluna do assento	1
3	Arruela, batente do selim	4
4	Porca, fixação do selim	4



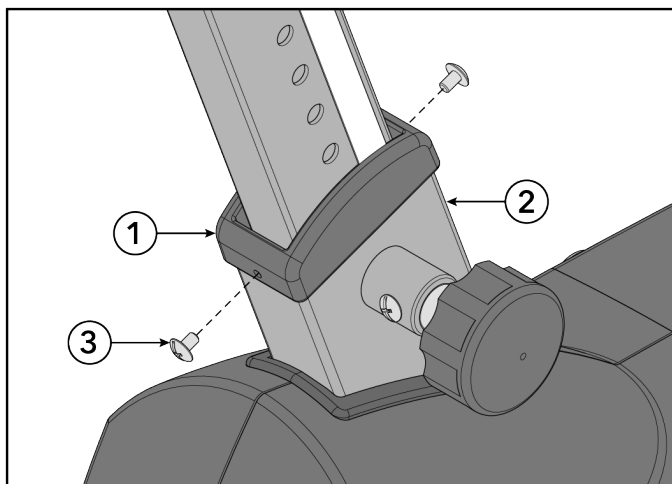
Aperte a fixação a 25 ft-lb / 34 Nm.

5. Puxe o botão de ajuste do selim para fora e deslize o canote do selim para baixo dentro do tubo do selim.



Item	Descrição	Qtde.
1	Coluna do assento	1
2	Botão de ajuste do selim	1
3	Tubo do selim	1

6. Instale os parafusos que fixam a tampa do selim ao tubo do selim usando uma chave Phillips.



Item	Descrição	Qtde.
1	Tampa do selim	1
2	Tubo do selim	1
3	Parafuso, cabeça com apoio, M4 x 0,7 - 6 mm / 0,24 pol.	2

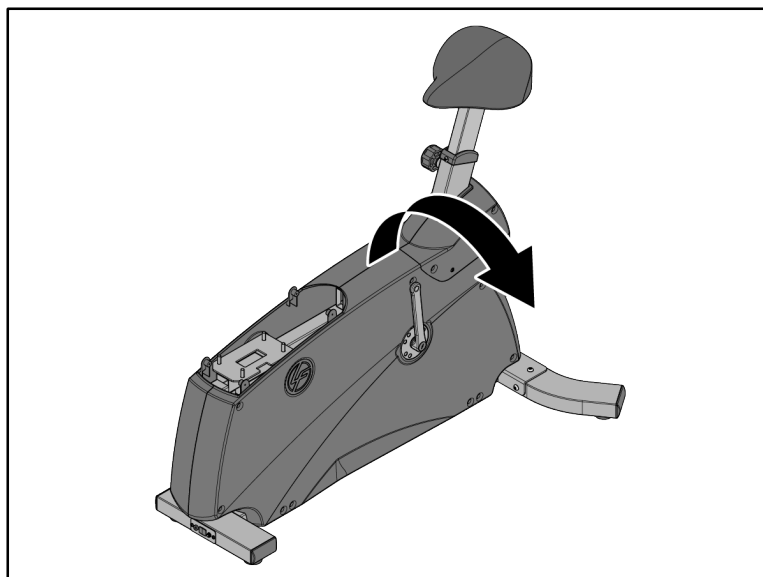


{2}{1} Aperte a fixação a 13 in-lbf / 1,5 Nm. {1}

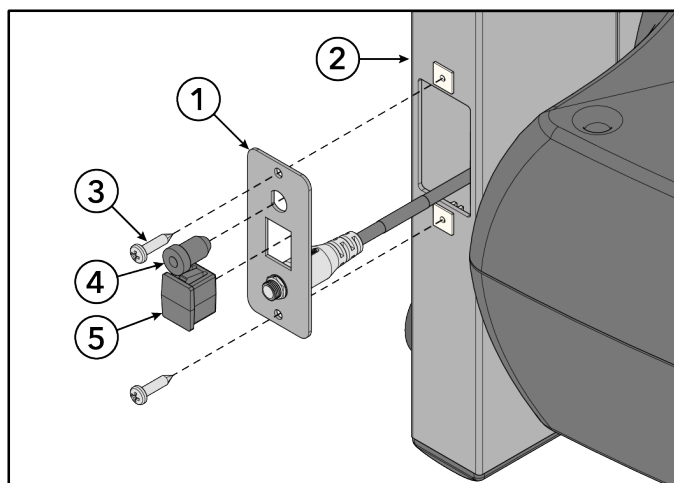
Instalar cabos SE4

O procedimento a seguir mostra como instalar os cabos para o console SE4. Se o console SL estiver sendo instalado, pule para o tópico {1} [Instalar coluna](#) {1}.

1. Incline a unidade para o lado.



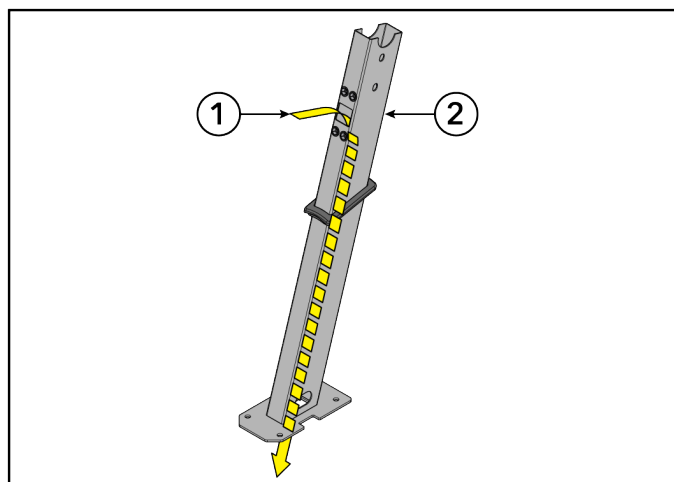
2. Remova o parafuso que fixa o painel de conexões ao chassi da base usando uma chave Phillips.



Item	Descrição	Qtde.
1	Painel de conexões	1
2	Estrutura base	1
3	Parafuso, PHL, PAN, M5 x 0,8 - 12 mm / 0,47 pol.	2
4	Conector, COAX	1
5	Conector, receptáculo RJ45	1

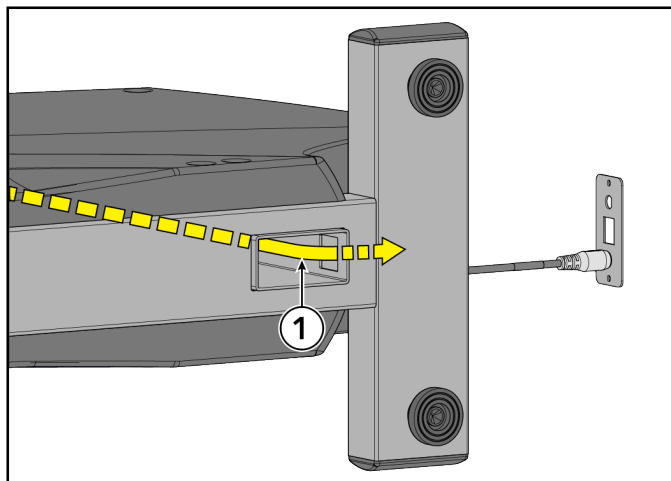
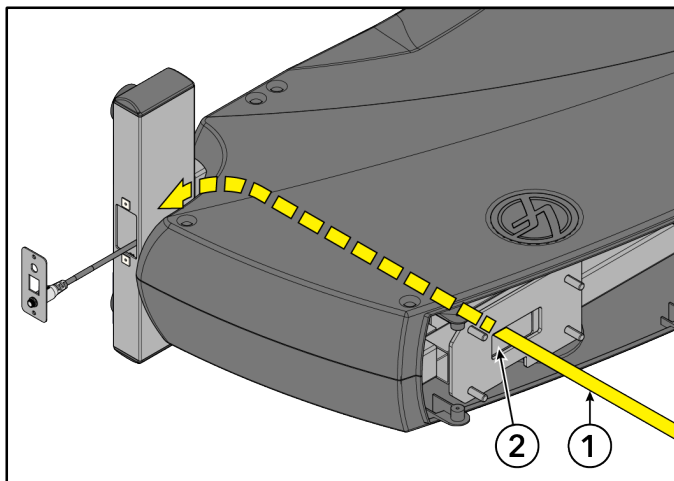
3. Remova os conectores do painel de conexões.
4. Passe os cabos SE4 para baixo através do orifício na parte frontal da coluna e para fora pela parte inferior.

DICA: Há um fio guia pré-instalado no chassi para auxiliar na instalação dos cabos SE4. Torça o fio guia em torno das extremidades dos cabos SE4 e puxe pela outra extremidade para instalar os cabos através do chassi.



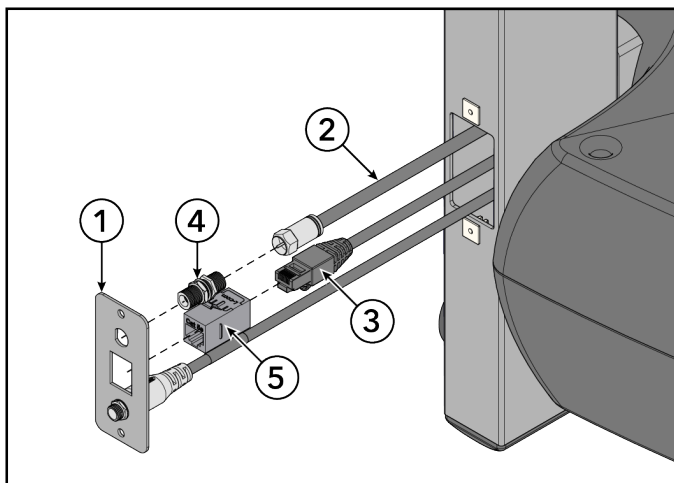
Item	Descrição	Qtde.
1	Cabos (CAT5e e COAX)	2
2	Coluna	1

5. Passe os cabos SE4 pelo furo no chassi da base e para fora pelo orifício do painel de conexões.



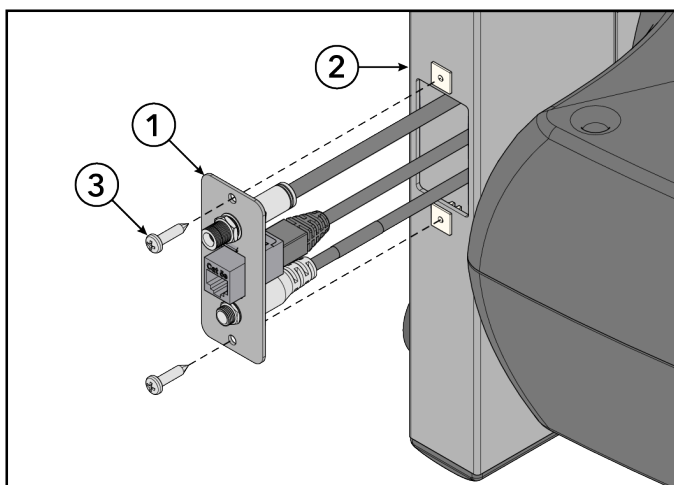
Item	Descrição	Qtde.
1	Cabos (CAT5e e COAX)	2
2	Estrutura base	1

6. Conecte os cabos aos acopladores. Insira os acopladores no painel de conexões.



Item	Descrição	Qtde.
1	Painel de conexões	1
2	Cabo, COAX	1
3	Cabo, CAT5e	1
4	Acoplador, COAX	1
5	Acoplador, CAT5e	1

7. Instale os parafusos que fixam o painel de conexões ao chassi da base usando uma chave Phillips.



Item	Descrição	Qtde.
1	Painel de conexões	1
2	Estrutura base	1
3	Parafuso, PHL, PAN, M5 x 0,8 - 12 mm / 0,47 pol.	2



{2}{1} Aperte a fixação a 13 in-lbf / 1,5 Nm. {1}

8. Puxe todo o excesso de cabo para cima através da coluna.

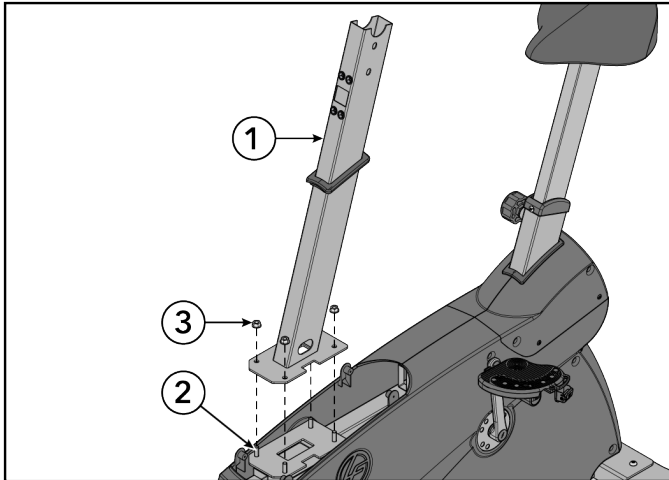
9. Coloque a unidade na posição vertical.

NOTA: Certifique-se de segurar os cabos para que não retornem pela coluna.

Instale a coluna

1. Instale as porcas que fixam a coluna ao chassi da base usando uma chave soquete de 13 mm / 0,51 pol.

ATENÇÃO: Não deixe cair os elementos de fixação entre o chassi da base e as coberturas laterais principais!

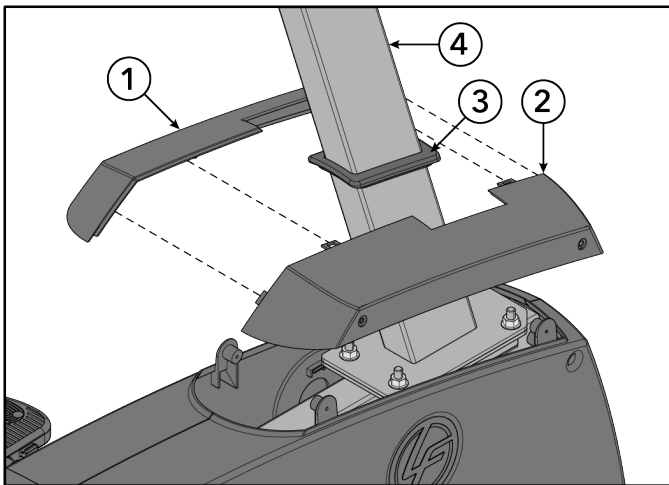


Item	Descrição	Qtde.
1	Coluna	1
2	Estrutura base	1
3	Porca, M8 × 1,25-6H, sextavada, autoblocante, zincada, classe 10	4



Aperte a fixação a 25 ft-lb / 34 Nm.

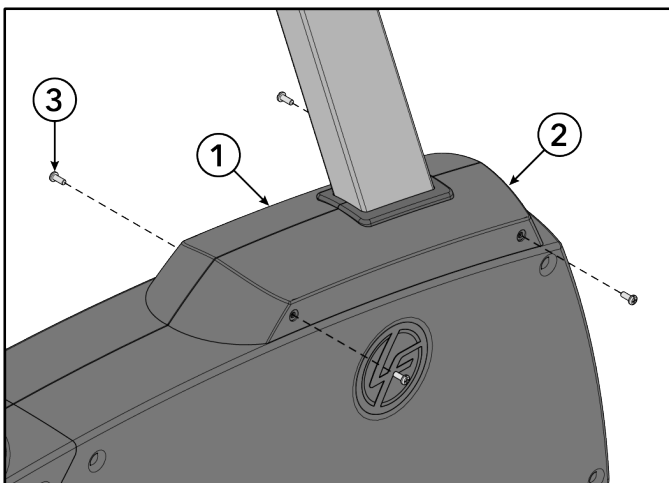
2. Alinhe a vedação entre as coberturas superiores frontais. Pressione as coberturas superiores frontais entre si.



Item	Descrição	Qtde.
1	Cobertura superior frontal, esquerda	1
2	Cobertura superior frontal, direita	1
3	JUNTA	1
4	Coluna	1

3. Deslize as coberturas superiores frontais e a vedação para baixo ao longo da coluna.

4. Instale os parafusos que fixam as coberturas superiores frontais às coberturas laterais principais usando uma chave Phillips.



Item	Descrição	Qtde.
1	Cobertura superior frontal, esquerda	1
2	Cobertura superior frontal, direita	1
3	Parafuso, PHL, 5,0 mm × 0,8 - 12 mm / 0,47 pol.	4

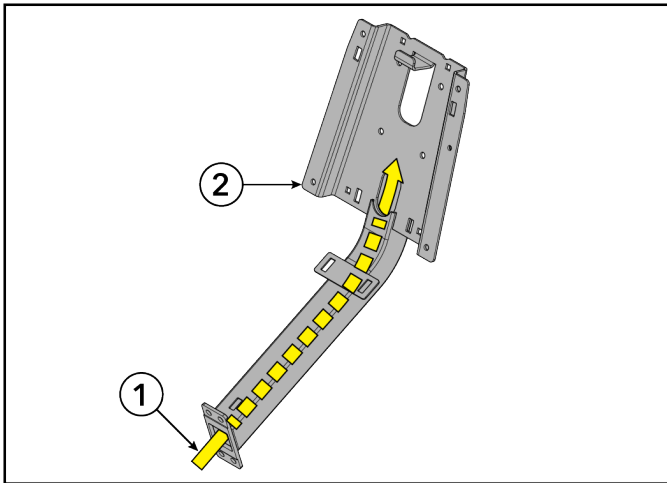


{2}{1} Aperte a fixação a 13 in-lbf / 1,5 Nm. {1}

Instale a soldadura do console

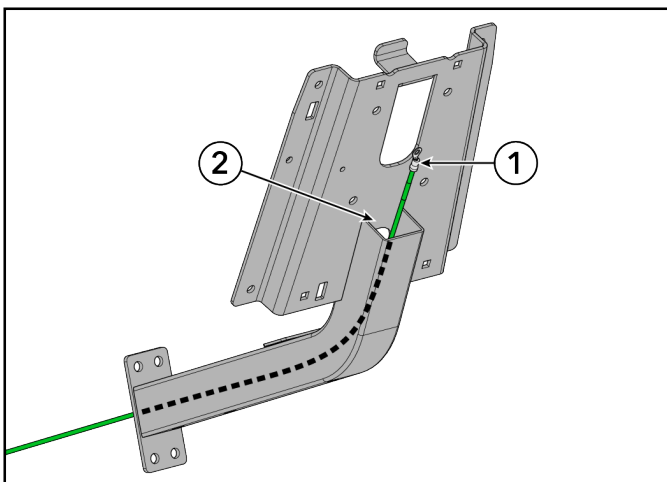
1. Corte as abraçadeiras que prendem os cabos entre si.
2. Passe os cabos ao longo do conjunto soldado do console.

NOTA: Torça o fio guia em torno das extremidades dos cabos para auxiliar no roteamento dos cabos.



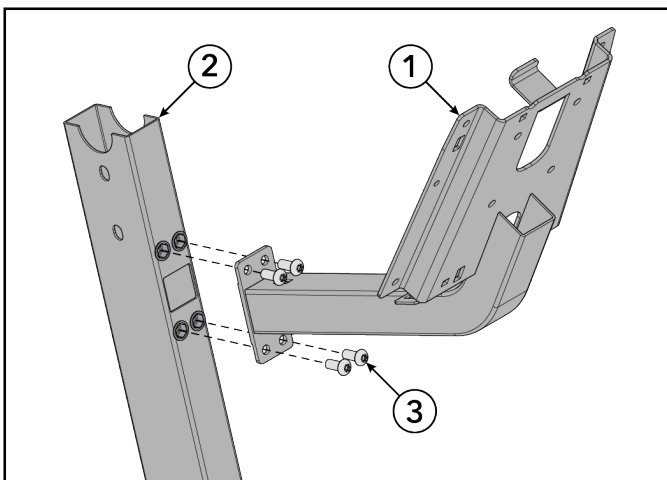
Item	Descrição	Qtde.
1	Cabos	-
2	Soldadura do console	1

NOTA: O cabo de aterramento passa para cima, atravessa e sai pela parte traseira do conjunto soldado do console.



Item	Descrição	Qtde.
1	Cabo de aterramento	1
2	Soldadura do console	1

3. Instale os parafusos que fixam o conjunto soldado do console à coluna usando uma chave Torx T40.

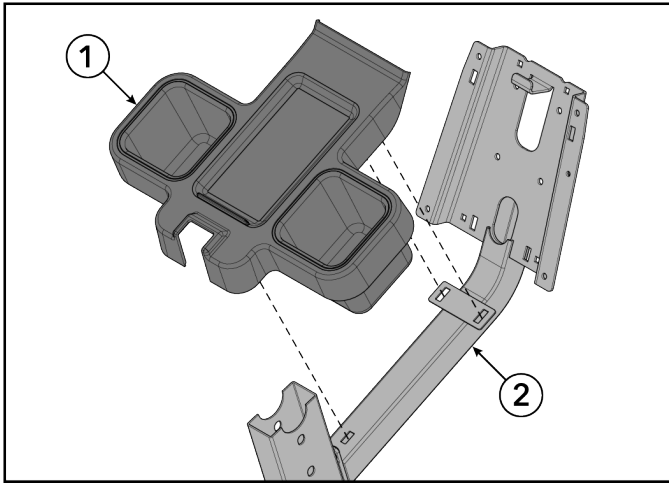


Item	Descrição	Qtde.
1	Soldadura do console	1
2	Coluna	1
3	Parafuso, M8 x 1,25, 6G6H x 20 mm / 0,79 pol., cabeça botão, TRX, CS, ST, zincado preto	4



Aperte a fixação a 25 ft-lb / 34 Nm.

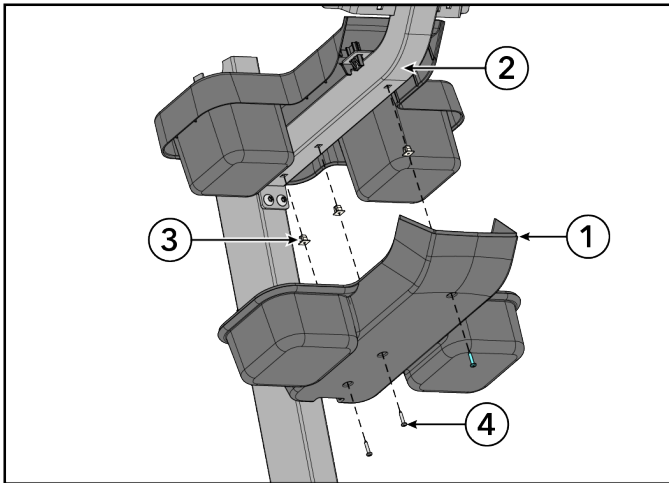
4. Pressione a cobertura superior da bandeja no conjunto soldado do console.



Item	Descrição	Qtde.
1	Cobertura superior da bandeja	1
2	Soldadura do console	1

5. Insira os passa-cabos nos furos na parte inferior do conjunto soldado do console.

6. Instale os parafusos que fixam a cobertura inferior da bandeja ao conjunto soldado do console usando uma chave Phillips.

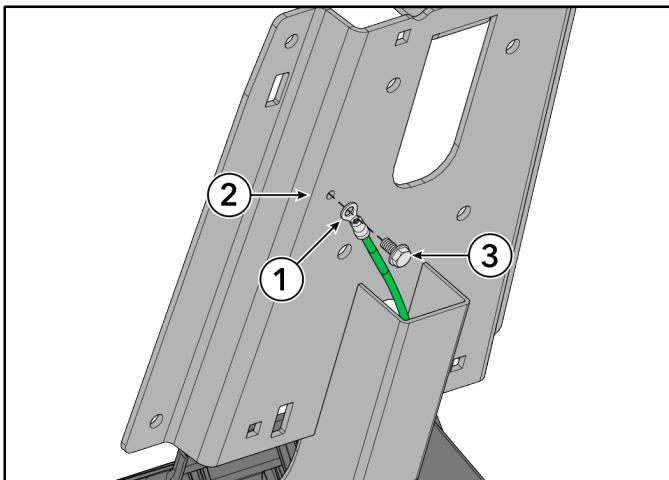


Item	Descrição	Qtde.
1	Cobertura da assadeira inferior	1
2	Soldadura do console	1
3	Ilhós	3
4	Parafuso, M4,2 × 0,7, 6G6G × 19 mm / 0,75 pol., DIN, PHL, cabeça panela, AB, ST, zincado preto	3



{2}{1} Aperte a fixação a 13 in-lbf / 1,5 Nm. {1}

7. Instale o parafuso que fixa o cabo de aterramento ao conjunto soldado do console usando uma chave soquete de 8 mm / 0,31 pol.



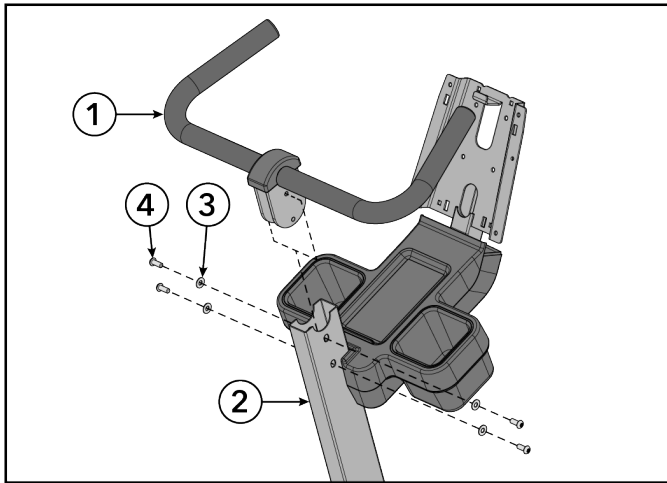
Item	Descrição	Qtde.
1	Cabo de aterramento	1
2	Soldadura do console	1
3	Parafuso, #10 × 6 UNS, cabeça hexagonal, L, B, aço, galvanizado	1



Aperte a fixação a 2,6 ft-lbf / 3,5 Nm.

Instale o conjunto da barra de apoio

Instale os parafusos e as arruelas que fixam o conjunto do guidão à coluna usando uma chave Torx T40.



Item	Descrição	Qtde.
1	Conjunto da barra de apoio	1
2	Coluna	1
3	Arruela, batente do selim	4
4	Parafuso, M8 × 1,25, 6G6H × 20 mm / 0,79 pol., cabeça botão, TRX, CS, ST, zincado preto	4

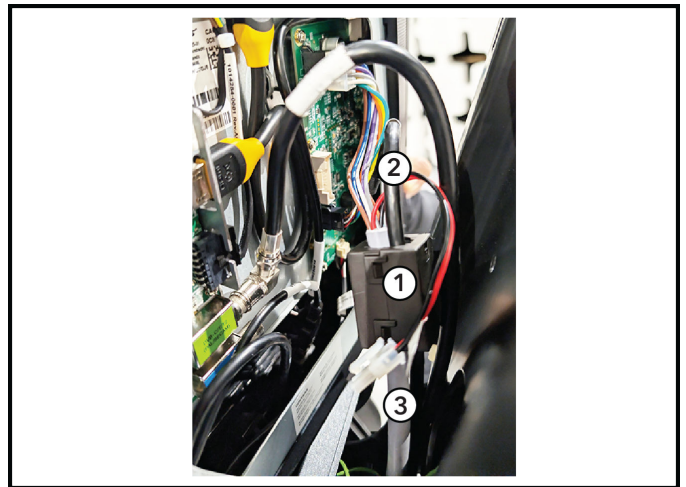
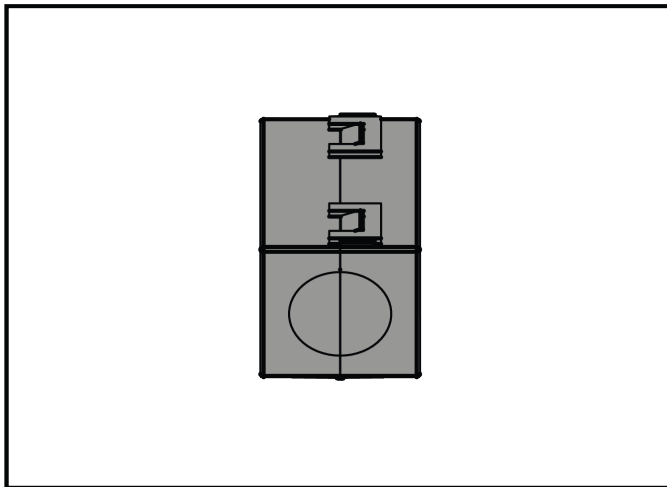


Aperte a fixação a 25 ft-lb / 34 Nm.

Instalação da ferrite

Monte a ferrite no cabo de alimentação da base e no cabo de sinal da base, na parte inferior do conjunto soldado do console.

Ferrita

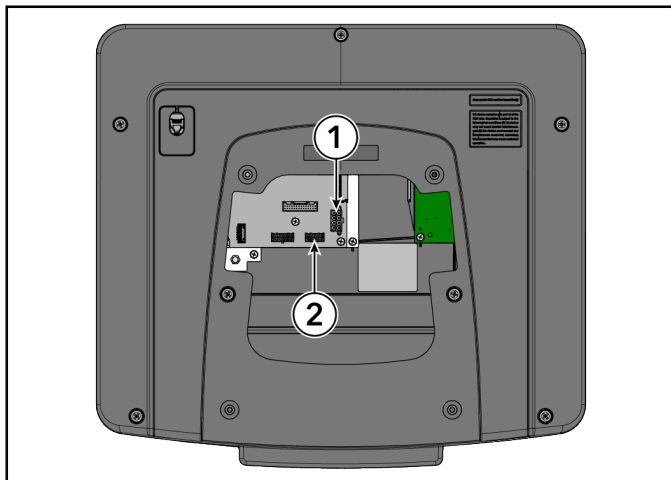


Item	Descrição	Qtde.
1	Ferrite; supressão, núcleo-capas	1
2	Cabo, console para base, sinal	1
3	Cabo, console para base, alimentação	1

Conexões da base ao console

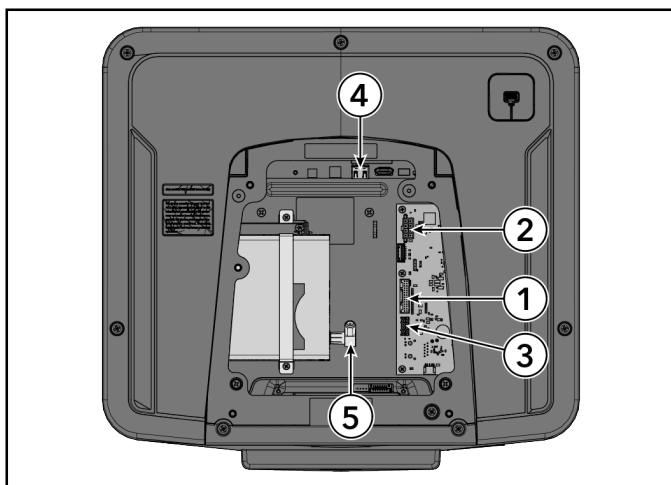
Conecte os cabos da base ao console.

SL



Item	Descrição
1	Alimentação da base
2	Comun. da base

SE4



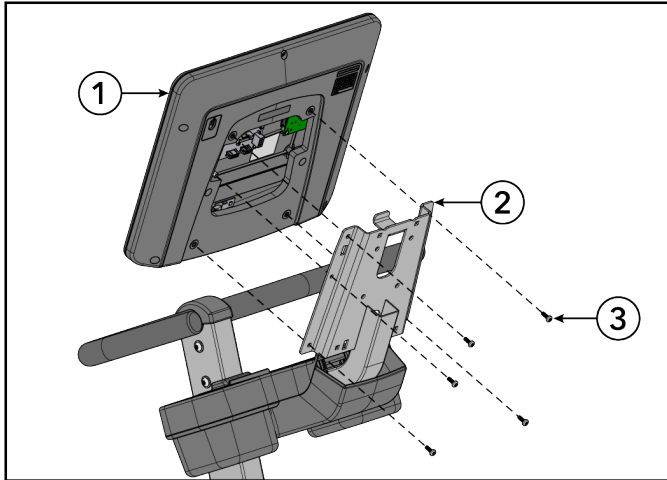
Item	Descrição
1	Cabo de interface da base
2	Alimentação da base
3	Comun. da base
4	Ethernet
5	COAX

Instalar console: SL ou SE4

Use uma chave Phillips para instalar os parafusos e fixar o console à soldadura de suporte do console.

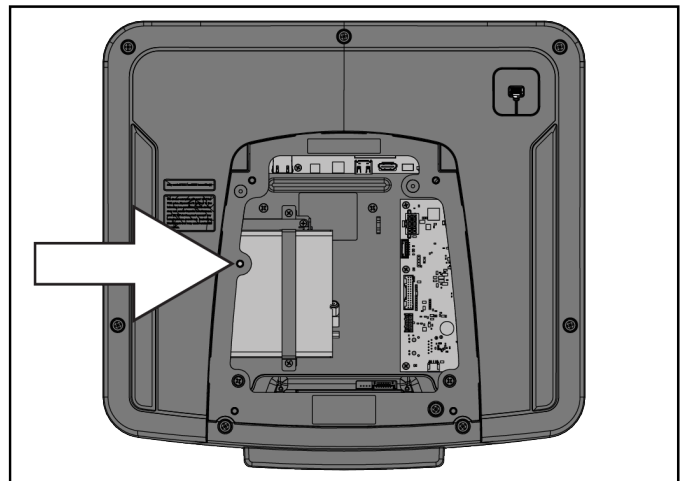
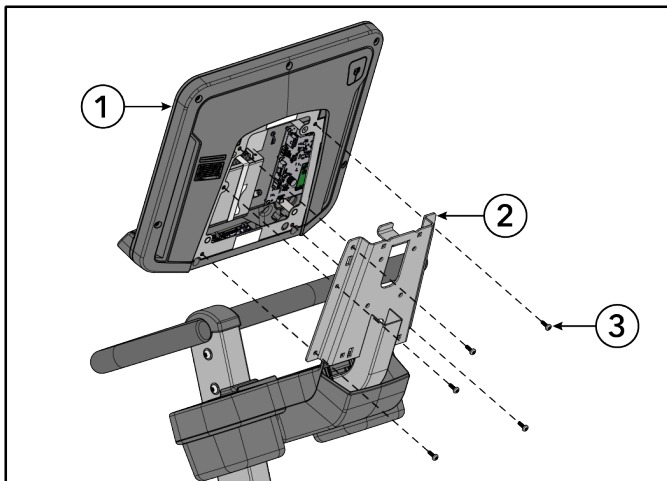
NOTA: Use o gancho sobre a soldadura de suporte do console para ajudar na instalação do console.

Console SL



Item	Descrição	Qtde.
1	Console	1
2	Soldadura de suporte do console	1
3	Parafuso, M5 x 0,8 - 14 mm / 0,55 pol., PHL, cabeça panela, aço, ST, zincado	5

Console SE4



NOTA: Não instale o parafuso no local mostrado (ao lado da seta) se o console SE4 tiver um receptor de sincronização de set-top box (STB). O parafuso atingirá o receptor STB dentro do console.

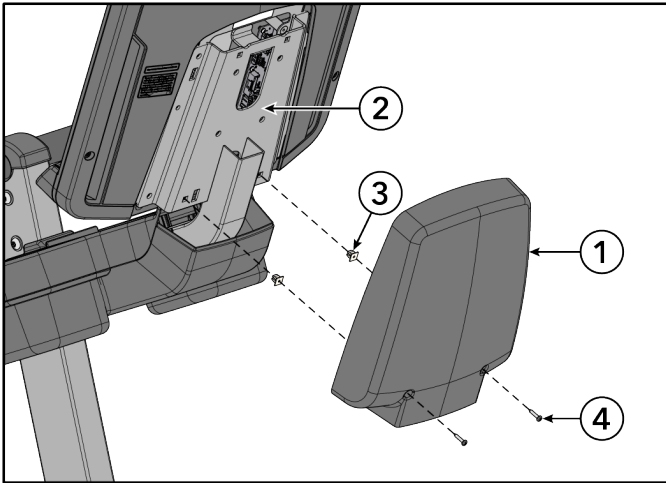
Item	Descrição	Qtde.
1	Console	1
2	Soldadura de suporte do console	1
3	Parafuso, M5 x 0,8 - 14 mm / 0,55 pol., PHL, cabeça panela, aço, ST, zincado	4



Aperte a fixação a **16,8 in-lbf / 1,9 Nm**.

Instalar a cobertura traseira do console

1. Inserir os passa-cabos em dois orifícios na parte traseira da soldadura do console.
2. Pressione os cliques na parte superior da cobertura traseira do console nas ranhuras correspondentes do conjunto soldado do console.
3. Instale os parafusos que fixam a cobertura traseira do console ao conjunto soldado do console usando uma chave Phillips.



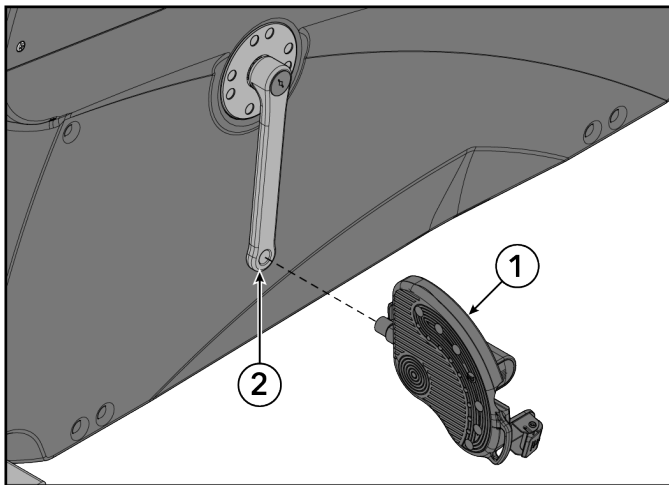
Item	Descrição	Qtde.
1	Cobertura traseira do console	1
2	Soldadura do console	1
3	Ilhós	2
4	Parafuso, M4,2 x 0,7, 6G6G x 19 mm / 0,75 pol., DIN, PHL, cabeça panela, AB, ST, zincado preto	2



{2}{1} Aperte a fixação a 13 in-lbf / 1,5 Nm. {1}

Instalar os pedais

Instale os pedais nos braços de manivela utilizando uma chave de pedal de 15 mm.



Item	Descrição	Qtde.
1	Pedal	2
2	Braço de manivela	2



Aperte a fixação a 41 ft-lbf / 55 Nm.

Teste se a unidade opera adequadamente

5. Especificações

Especificações do produto

Utilização a que se destina	Pesado / Comercial EN ISO 20957 Classe S
	Doméstico EN ISO 20957 Classe H
Peso máximo do usuário	181 kg (400 libras)
Tamanho do pedal	6,56 pol. x 5,5 pol. / 16,6 cm x 14 cm
Níveis de resistência	26
Tipo de transmissão	Gerador/correia
Requisitos de alimentação	Consulte a seção Requisitos elétricos
Carregamento sem fio (Somente console SE4)	Carregamento por indução sem fio Qi <ul style="list-style-type: none">• Área de carregamento: 50 mm x 80 mm (aproximadamente 2 pol. x 3 pol.)• Tempo de resposta de carregamento: menos de três segundos• Saída máxima: 10W• Compatibilidade do protocolo de carregamento: Qi Fast Charging
Comunicação sem fio	BT, NFC, compatibilidade com relógios Apple e Samsung, ANT+, RFID, conectividade sem fio

	Dimensões físicas (sem o console)
Comprimento	45 pol. / 114,3 cm
Largura	27,2 pol. / 69 cm
Altura	56 pol. / 142,2 cm
Peso	142 lb / 64,4 kg

6. Dados Técnicos e de Manutenção

Programa de Manutenção Preventiva

Item	Semanalmente	Mensalmente	Semestralmente
Moldura do console	Limpar		Inspeccionar
Porta-copos/painel de acessórios	Limpar	Inspeccionar	
Parafusos de montagem do console			Inspeccionar
Ferragens			Inspeccionar
Estrutura / Coluna do assento	Limpar		Inspeccionar
Tampas de plástico	Limpar	Inspeccionar	
Niveladores dos pés		Inspeccionar/ajustar	
Pedais/Alças	Limpar	Inspeccionar	

Dicas de manutenção preventiva

NOTA: A segurança do equipamento só pode ser mantida se o equipamento for examinado regularmente em busca de danos ou desgaste. Mantenha o equipamento fora de uso até que as peças defeituosas sejam reparadas ou substituídas. Muita atenção com as peças que estão sujeitas a desgaste, como indicado abaixo.

As seguintes dicas de manutenção preventiva manterão o produto operando com seu desempenho máximo:

- Coloque o produto em um local ventilado e seco.
- Limpe o console de exibição e todas as superfícies externas com um produto de limpeza aprovado ou compatível (ver os produtos de limpeza aprovados ou compatíveis) e um pano de microfibra.
- Unhas compridas podem danificar ou arranhar a superfície do console; utilize a superfície do dedo para pressionar os botões de seleção do console.
- Limpe a superfície superior dos pedais regularmente.

NOTA: Ao limpar o exterior da unidade, recomenda-se o uso de um limpador não abrasivo e um pano macio de algodão. O produto de limpeza nunca deve ser aplicado diretamente a qualquer parte do equipamento.

Produtos de limpeza aprovados e compatíveis

Foram aprovados dois produtos de limpeza preferidos pelos especialistas de confiabilidade: PureGreen 24 e lenços de ginástica. Ambos removem pó, sujeira e suor do equipamento com segurança e eficácia. O PureGreen 24 e a fórmula com força antibactericida dos lenços de ginástica são ambos desinfetantes efetivos contra SARM e H1N1.

O PureGreen 24 está convenientemente disponível em aerosol para ser usado pela equipe da academia. Aplique o spray em um pano de microfibra e limpe o equipamento. Utilize o PureGreen 24 no equipamento por pelo menos 2 minutos para desinfecção geral e pelo menos 10 minutos para controle de fungos e vírus.

Os lenços de ginástica são lenços grandes, duráveis e pré-umedecidos para o uso no equipamento antes e depois dos exercícios. Utilize os lenços de ginástica no equipamento por pelo menos 2 minutos para fins de desinfecção geral.

Entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente para adquirir esses produtos de limpeza (1-800-351-3737 ou envie um e-mail para: customersupport@lifefitness.com).

Sabão neutro e água ou um produto de limpeza doméstico não abrasivo neutro também podem ser usados para limpar a tela e todas as superfícies externas. Use apenas um pano de microfibra macio. Aplique o limpador no pano de microfibra antes de limpar. NÃO use amônia nem produtos de limpeza à base de ácidos. NÃO use produtos de limpeza abrasivos. NÃO use toalhas de papel. NÃO aplique produtos de limpeza diretamente nas superfícies do equipamento.

Solução de problemas da cinta torácica Polar® de telemetria para frequência cardíaca

A leitura da frequência cardíaca é irregular ou totalmente ausente

Causa provável	Medida corretiva
Os eletrodos do transmissor de lona não estão suficientemente úmidos para detectar as leituras de frequência cardíaca com precisão.	Umedeça os eletrodos de transmissão da cinta.
Os eletrodos do transmissor da cinta não estão assentados sobre a pele.	Verifique se os eletrodos do transmissor da cinta têm um bom contato com a pele.
O transmissor da lona precisa ser limpo.	Lave o transmissor da lona regularmente com água e sabão suave.
O transmissor da cinta não está configurado corretamente.	A configuração da cinta do transmissor é realizada colocando-a, inicialmente, a 1 pé (30,5 cm) do receptor. O receptor está no console. Após a frequência cardíaca ser exibida no console, o alcance é estendido a 3 pés (91,4 cm).
A pilha da cinta de telemetria está esgotada.	Entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente para obter instruções sobre como substituir a cinta torácica.

Leituras excepcionalmente altas da frequência cardíaca

Causa provável	Medida corretiva
Interferência eletromagnética de: <ul style="list-style-type: none">• Aparelhos e/ou antenas de televisão• Telefones celulares• Computadores• Carros• Linhas de alta tensão• Equipamentos para exercícios acionados por motor	Afaste o equipamento de exercício alguns centímetros da causa provável ou afaste a causa provável alguns centímetros do equipamento de exercício até que as leituras de frequência estejam corretas.

Reciclar a bateria

Remova e recicle a bateria recarregável antes de descartar o produto no final da sua vida útil. Desconecte a fonte de alimentação (*se aplicável*) antes de remover a bateria. Para acessar a bateria, remova o relé direito do usuário, as coberturas da monocoluna e a cobertura principal direita do usuário. Para remover a bateria, desconecte o cabo e solte os dois parafusos que prendem a bateria.

Instruções

Base de conhecimentos

Consulte <https://lfn.fit/KnowledgeBase> para obter informações mais detalhadas.

Como obter assistência técnica para o produto

1. Verifique o sintoma e examine as instruções de operação. O problema pode ser falta de familiaridade com o produto, seus recursos e exercícios.
2. Localize e escreva o número de série da unidade, localizado na parte superior direita do estabilizador dianteiro.
3. Entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente: <http://www.lifefitness.com>

Atualizações de software

O equipamento contém software embarcado essencial para sua operação adequada e segurança. Para manter a funcionalidade, a segurança e a cobertura da garantia, o software do equipamento deve ser mantido atualizado com todas as atualizações, correções (patches) e upgrades emitidos pelo fabricante ("Atualizações").

1. Notificação e monitoramento – O Proprietário / Operador deverá (a) registrar e manter um endereço de e-mail válido junto ao Fabricante para fins de recebimento de notificações de Atualizações ou (b) monitorar regularmente o site designado do Fabricante para avisos de Atualizações publicados. O não cumprimento de qualquer uma dessas opções não exime o Proprietário / Operador da obrigação de instalar as Atualizações.
2. Método de atualização – As Atualizações serão disponibilizadas por meio do canal eletrônico seguro de distribuição do Fabricante. O Proprietário / Operador deverá seguir as instruções fornecidas para a instalação e implementação adequadas.
3. Responsabilidade pela conformidade – O dever de manter-se informado sobre as Atualizações recai exclusivamente sobre o Proprietário / Operador. A obrigação do Fabricante de fornecer notificação é considerada cumprida mediante o envio de aviso para o endereço de e-mail registrado ou pela publicação de aviso em seu site de Atualizações designado.
4. Consequências do não cumprimento – A não instalação das Atualizações pode resultar em:
 - Anulação ou limitação da cobertura da garantia;
 - Suspensão do suporte técnico;
 - Redução do desempenho do equipamento ou riscos à segurança; e
 - Isenção de responsabilidade do Fabricante por eventuais lesões, danos ou perdas decorrentes.

7. Garantia

Informações de garantia

Utilize o link abaixo ou digitalize o código QR para acessar informações da garantia:

<http://lifefitness.com/warranties>

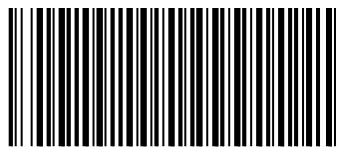


8. Comunicados de lançamento

Atualizações do manual

1º de fevereiro de 2026 (Rev. AB)

Tópico	Alterações
Link para informações adicionais online	Adicionado
Página de capa	Adicionado: Manual do proprietário
Instruções de segurança	Adicionado: O proprietário do equipamento é responsável por fornecer aos usuários do equipamento todos os avisos e instruções.
	Redação atualizada: Equipamentos autoportantes devem ser posicionados sobre uma base plana, estável e horizontal.
Visão geral do produto	Adicionado: Etiquetas do produto
Ferragens	Adicionado: Ferrite
Instalação da ferrite	Nova etapa de montagem
Fixar console	Imagem e tópico atualizados para console SE4 com 4 parafusos.
Instalar conjunto do selim	Redação e imagem atualizadas na etapa 2.
Instalar cabos SE4	Redação atualizada na DICA referente ao fio guia.
Dados Técnicos e de Manutenção	Adicionado: tópico de atualização de software
Especificações	Adicionado: 26 níveis de resistência



1028291-0011