

Cross-Trainer Aspire

Instruções de montagem



Sede corporativa

10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • 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

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 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

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 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 BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAIXOS
+3118064666
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^o1^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 BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAIXOS
+3118064666
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://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

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

Guia Rápido

Instruções de segurança.....	4
Onde colocar e como estabilizar o cross-trainer.....	6
Requisitos elétricos (aplicáveis a unidades usando a fonte de alimentação externa).....	7
Verificar a energia do console.....	7
Opção de energia assistida / alimentação de energia externa.....	7

Visão geral do produto

Recursos do produto.....	8
Conexões.....	8
Como usar o cross-trainer.....	8
Subir e descer do cross-trainer.....	9

Montagem

Peças de fixação.....	10
Ferramentas necessárias.....	11
Procedimento de montagem.....	12

Especificações

Especificações do produto.....	21
--------------------------------	----

Dados Técnicos e de Manutenção

Dicas de manutenção preventiva.....	22
Produtos de limpeza aprovados e compatíveis.....	22
Programa de Manutenção Preventiva.....	23
Solucionando problemas da cinta torácica polar® de frequência cardíaca.....	23
Solucionar problemas dos sensores Lifepulse™.....	24
Reciclar a bateria.....	24
Instruções.....	24

Garantia

O que está coberto.....	25
Quem está coberto.....	25
Qual é o tempo de cobertura.....	25
Quem paga o transporte e o seguro de manutenção.....	25
O que faremos para corrigir os defeitos cobertos.....	25
O que não está coberto.....	25
O que você deve fazer.....	25
Como obter peças e manutenção.....	25
Garantia exclusiva.....	25
Mudanças na garantia não autorizadas.....	26
Efeitos de leis estaduais.....	26
Termos da cobertura da garantia.....	26

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 2023, 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.


10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • 847-288-3300


www.lifefitness.com • 1021561-0011 AC • 2023


1. Guia Rápido


Instruções de segurança


 Leia todas as instruções antes de usar.


 **CUIDADO:** Qualquer mudança ou modificação realizada nesse equipamento pode invalidar a garantia.

 **AVISO:** A utilização incorreta ou excessiva de equipamentos para exercícios pode ocasionar lesões associadas à saúde. Life Fitness Family of Brands 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. O usuário deve interromper o exercício imediatamente caso sinta, a qualquer momento, sintomas de fraqueza, tontura, dor ou dificuldade de respiração.

 **AVISO:** Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choque elétrico ou acidentes, é fundamental conectar cada produto a uma tomada elétrica aterrada corretamente.


 **AVISO:** 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.


 **AVISO:** Não utilize para alongamento nem conecte cintas ou outros dispositivos.


 **AVISO:** Mantenha as baterias longe do alcance de crianças.

Algumas cintas peitorais podem conter uma bateria removível.

- Engoli-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.

 **AVISO:** Deixe pelo menos 1 pé (0,3 m) de folga na frente do Cross-Trainer Life Fitness e pelo menos 2 pés (0,6 m) nas laterais.

 **AVISO:** O Cross-trainer não está equipado com uma função de direção livre. Portanto, o produto não pode ser interrompido imediatamente.

 **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.

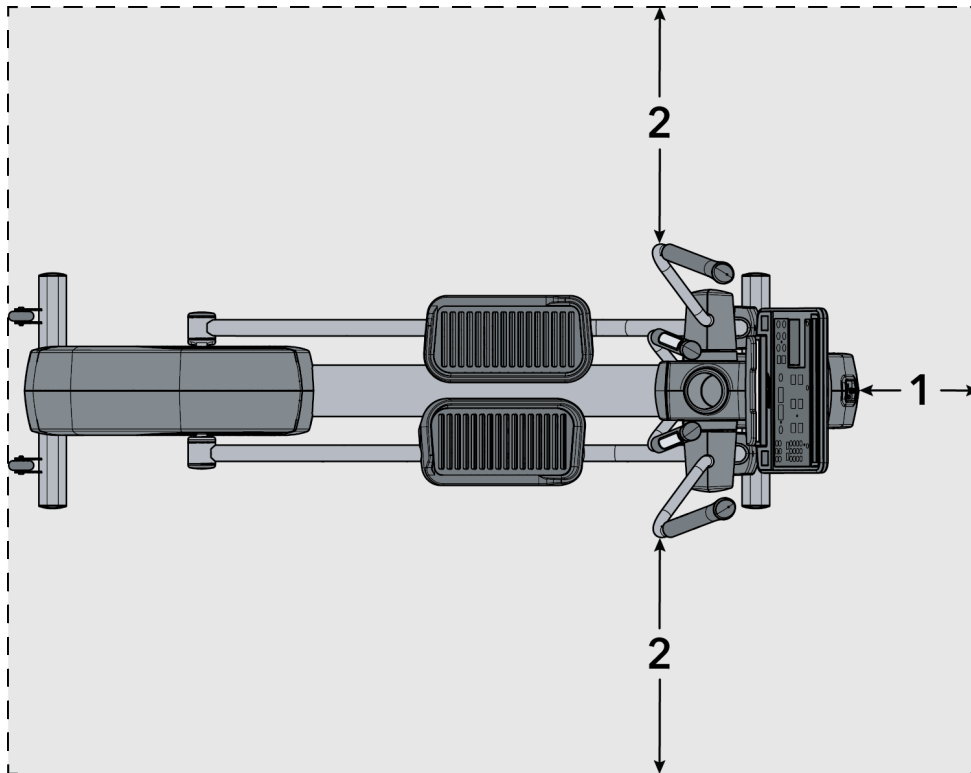
- Life Fitness Family of Brands não garante ou assegura que as partes dos componentes usados na fabricação dos produtos oferecidos Life Fitness Family of Brands são livres de látex. Os usuários destes produtos precisam tomar todas as precauções necessárias para evitar qualquer contato acidental que possa 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.
- O equipamento de suporte livre deve ser instalado em uma superfície nivelada e estável.
- Não suba nem sente nas tampas plásticas traseiras do Cross-Trainer.
- Não suba no tubo central do Cross-Trainer.
- A força humana individual exigida para fazer um exercício pode ser diferente da força mecânica exibida no Cross-Trainer.
- Nunca fique de costas durante o uso do Cross-trainer.
- Tenha cuidado ao subir ou descer do Cross-Trainer. Antes de subir, utilize os braços móveis para trazer o pedal mais próximo de você até a posição mais baixa. Use as barras de apoio fixas sempre que precisar de estabilidade adicional. Durante o exercício, segure nos braços móveis.
- 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 Family of Brands não é responsável pela falta ou dano de etiquetas de aviso.

Onde colocar e como estabilizar o cross-trainer

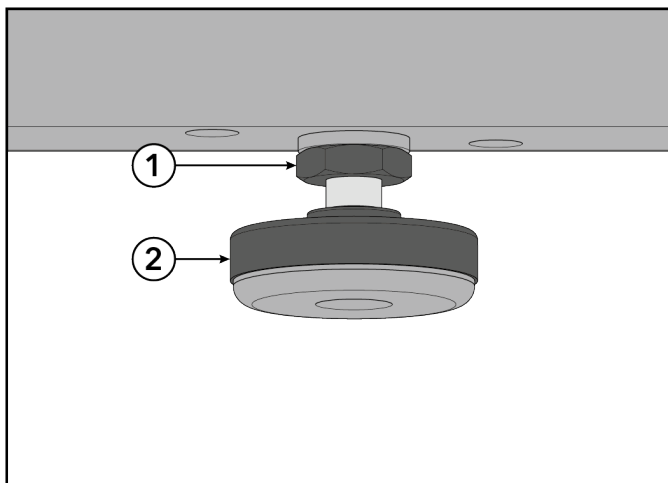
Leia todo o manual antes de configurar o cross-trainer. Após seguir todas as Instruções de segurança, mova o equipamento até o local onde será usado. Deixe pelo menos 1 pé (0,3 m) de folga na frente do cross-trainer e pelo menos 2 pés (0,6 m) nas laterais. Deverá ser fácil subir no cross-trainer pela lateral.

Área livre



1	1 ft. (0.3 m)
2	2 ft. (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 17 mm 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)

- As unidades equipadas com console SL têm alimentação elétrica própria.
- As unidades com o console SL podem ser usadas com uma TV acoplável opcional. O uso de uma TV acoplável requer uma fonte de alimentação externa.
- As unidades com o console Discover requerem uma fonte de alimentação de 24 VCC.

 **AVISO:** 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.

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

Tensão de saída	Tomada e disjuntor de unidades comerciais (Ampères)
120 VCA	20 (até 8 treinadores transversais por disjuntor para Integrity; 4 treinadores transversais por disjuntor para Discover)
230 VCA	12 (até 8 treinadores transversais por disjuntor para Integrity; 4 treinadores transversais por disjuntor para Discover)

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 do cross-trainer possibilita que o console seja alimentado por uma fonte externa de eletricidade. Isso elimina a necessidade de pedalar a uma velocidade mínima para fornecer energia de forma constante ao console. Com essa opção, os usuários que usarem o cross-trainer para exercícios de reabilitação podem pedalar a um ritmo inferior ao mínimo, sem que o console fique sem energia.

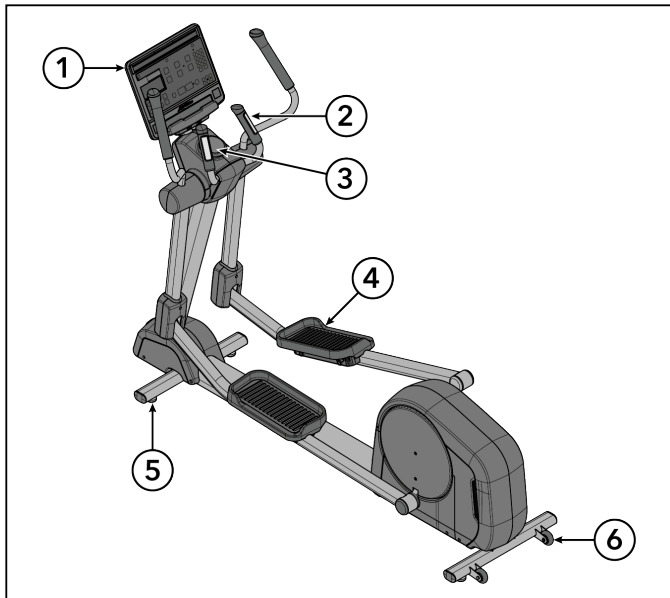
Ligue a eletricidade ao conector de alimentação externa na extremidade dianteira do cross-trainer. Ligue o cabo a uma tomada de corrente alternada. Utilize apenas a fonte de alimentação externa fornecida pela *Life Fitness* a fim de assegurar-se contra operações inseguras.

 **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 Life Fitness para pedir o kit.

2. Visão geral do produto

Recursos do produto

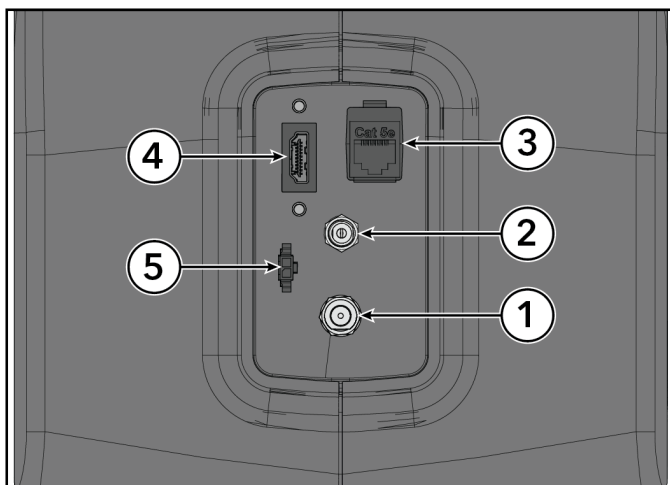


Item	Descrição	Qtde.
1	Painel	1
2	Sensores da frequência cardíaca por contato	2
3	Suporte para copo	1
4	Pedais	2
5	Niveladores dos pés	4
6	Rodas de transporte	2

NOTA: O console SL é exibido para referência.

Conexões

O receptor de conexão a seguir está localizado na parte dianteira do cross-trainer.



Item	Descrição
1	Conexão coaxial
2	Entrada de energia
3	Rede CAT5e/Ethernet
4	Conexão HDMI
5	Conexão IR

Como usar o cross-trainer

Coloque os pés sobre os pedais do modo que for mais confortável. Muitos usuários colocam os dedos a uma distância de 1 a 2 pol. da extremidade frontal dos pedais e de 0,5 a 1 pol. da extremidade interna dos pedais. No entanto, os pedais têm tamanho suficiente para permitir que os pés fiquem em posições diferentes, de acordo com a preferência do usuário. Combinando a força dos membros superiores com os apoios de mãos e a força dos membros inferiores nos pés, comece a girar os pedais em um movimento para a frente, como se estivesse caminhando. O cross-trainer pode ser usado em um ritmo lento, como em uma caminhada, ou em um ritmo mais rápido, como em um trote ou em uma corrida. Uma velocidade de uso típica é de 50 a 60 revoluções dos pedais por minuto. O usuário pode concentrar mais ou menos força nos apoios de mãos para variar o grau de uso dos membros superiores ou inferiores. Os suportes nas barras verticais fixas também podem ser usados em vez dos apoios de mãos, para focar o esforço apenas nos membros inferiores. Para maior variação, o cross-trainer pode ser usado em um movimento para trás.

Subir e descer do cross-trainer

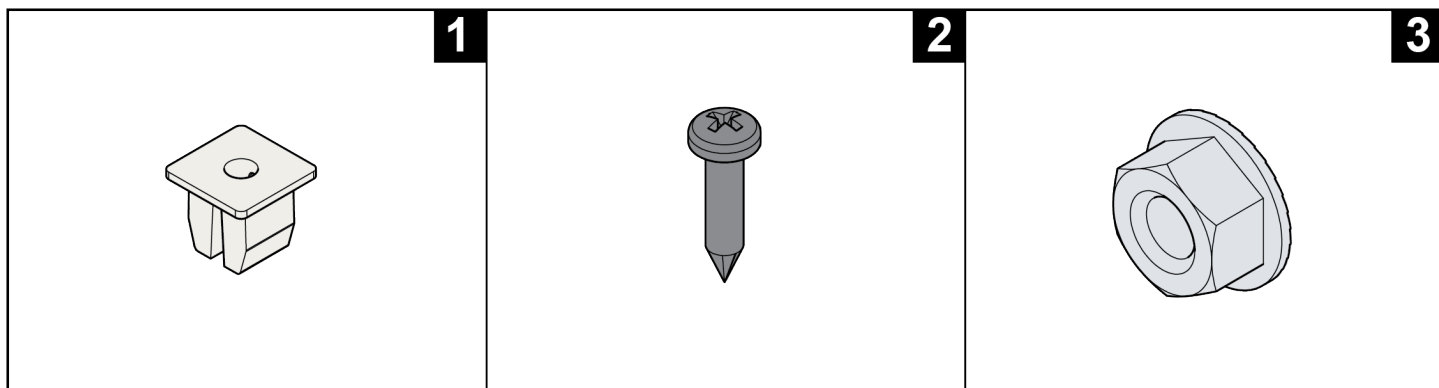
Antes de subir, utilize os braços móveis para trazer o pedal mais próximo de você até a posição mais baixa. Segure as alças estacionárias e pise nos pedais com cuidado. Para descer, gire os pedais até que o pedal pelo qual você descerá esteja na posição mais baixa. Tire os pés dos pedais enquanto ainda segura as alças estacionárias. Depois, solte as alças.

3. Montagem

Peças de fixação

Pacote de ferragens 1

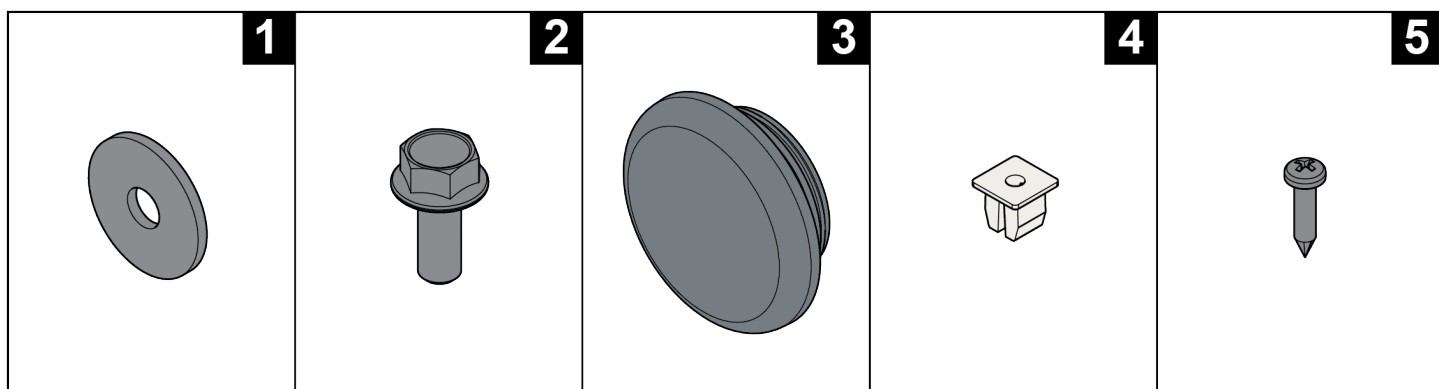
Usado para a instalação: monocoluna, tampa inferior da monocoluna e coberturas do garfo traseiro



Item	Descrição	Qtde.
1	Ilhós	6
2	Parafuso M4,2 x 19 com cabeça Phillips	6
3	Contraporca	5

Pacote de ferragens 2

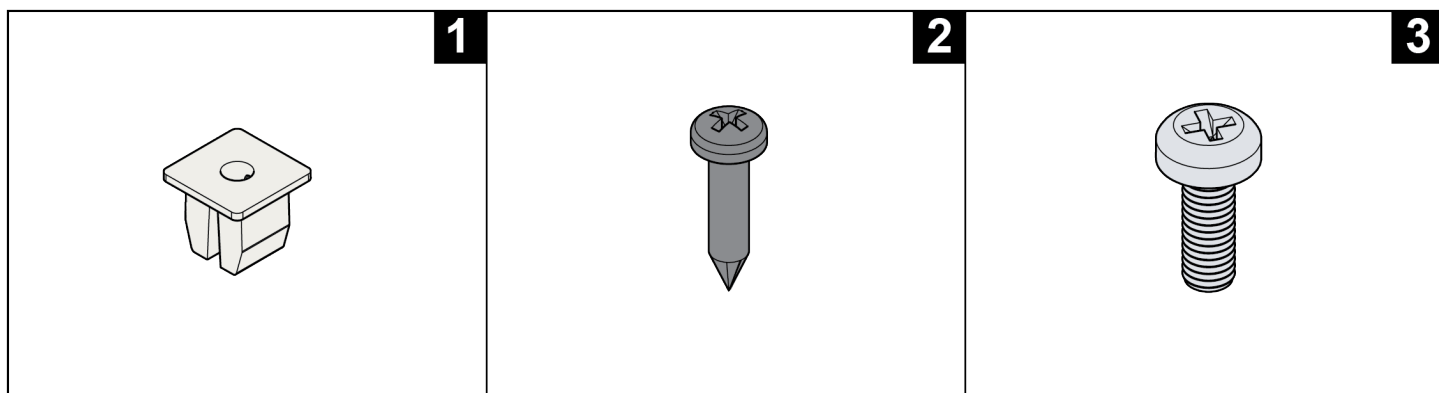
Usado para a instalação: alavancas do pedal



Item	Descrição	Qtde.
1	Arruela, chata	1
2	Parafuso M8 x 20, cabeça sextavada	1
3	Tampa de fechamento	2
4	Ilhós	4
5	Parafuso M4,2 x 19 com cabeça Phillips	4

Pacote de ferragens 3

Usado para a instalação: console e cobertura do console traseiro



Item	Descrição	Qtde.
1	Ilhós	2
2	Parafuso M4,2 x 19 com cabeça Phillips	2
3	Parafuso M5 x 14 com cabeça Phillips	5

Ferramentas necessárias

- Chave Allen de 7 mm
- Chave de soquete de 13 mm com extensão
- Chave de soquete de 17 mm
- Chave Phillips N° 2
- Chave de fenda de torque
- Chave de torque

NOTA: NÃO use chaves de fenda de impacto para instalar os parafusos.

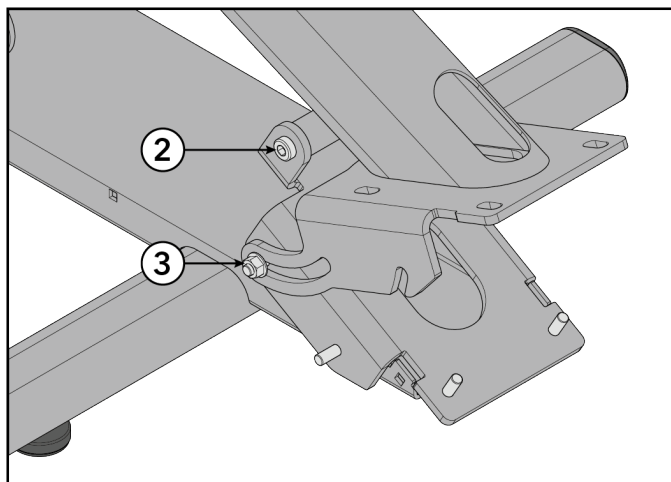
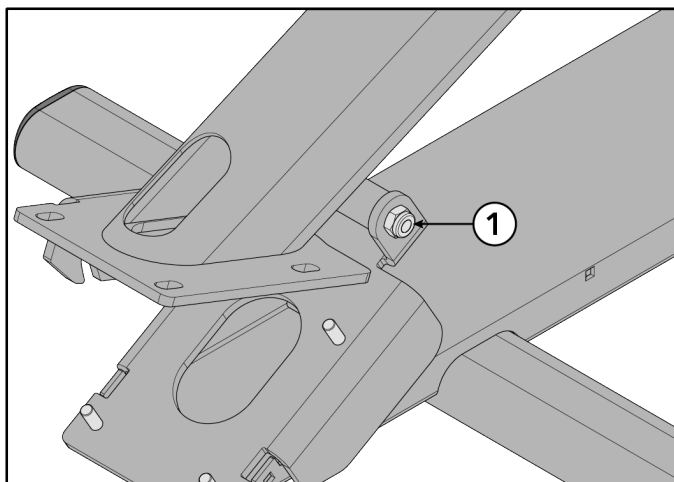
Procedimento de montagem

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.

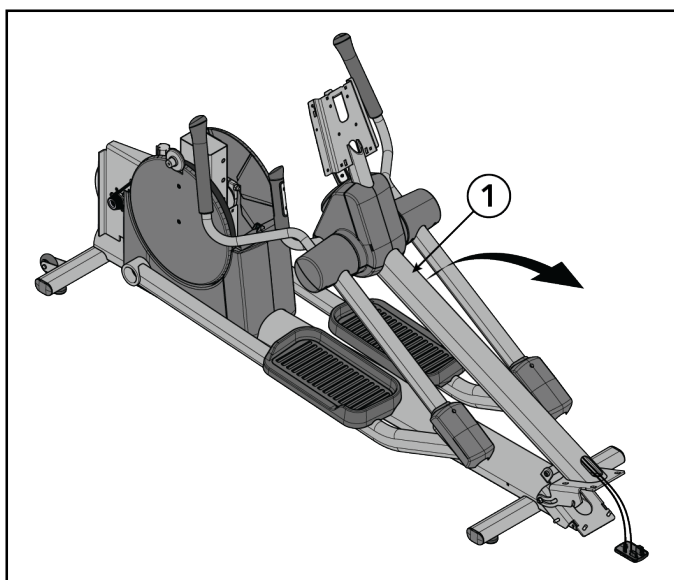
Instale a monocoluna

1. Retire a braçadeira plástica, as alças e quaisquer outros dispositivos que fixam a monocoluna.
2. Afrouxe a contraporca no parafuso-pivô usando uma chave Allen de 7 mm e uma chave de 17 mm. Use uma chave de 13 mm para afrouxar a contraporca localizada no suporte-pivô da base da monocoluna.



Item	Descrição	Qtde.
1	Contraporca, M10 x 1,50	1
2	Parafuso-pivô, M10 x 1,50	1
3	Contraporca	1

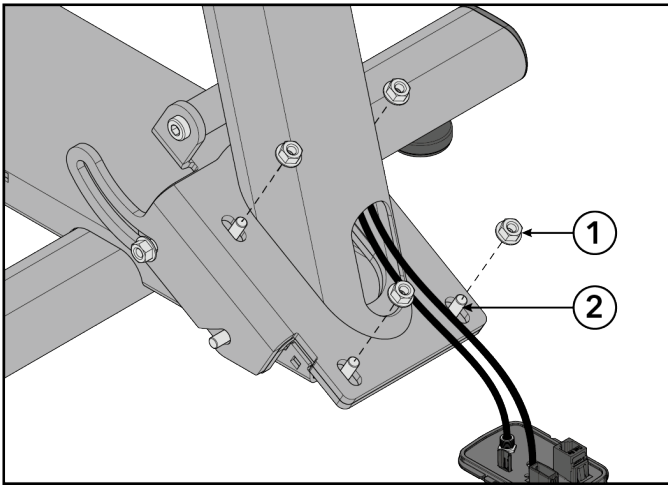
3. Pegue a monocoluna e coloque-a em pé.



Item	Descrição	Qtde.
1	Monocoluna	1

4. Instale as contraporcas aos parafusos para fixar a monocoluna à montagem da estrutura principal.

NOTA: Verifique se a placa superior está nivelada com a placa inferior.

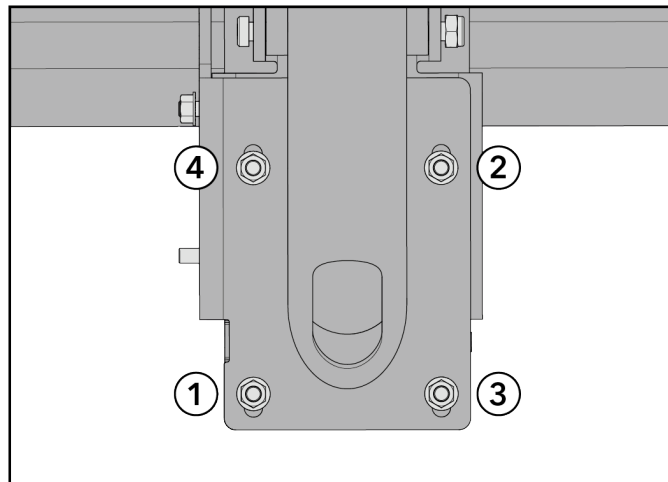


Item	Descrição	Qtde.
1	Contraporca	4
2	Parafuso, M8 x 1,25	4

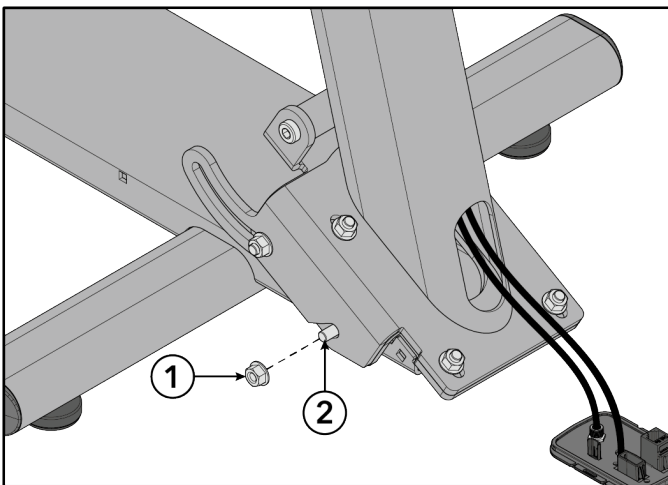


Aperte as peças de fixação manualmente.

NOTA: Instale as contraporcas na ordem indicada abaixo.



5. Use uma chave de 13 mm para instalar a contraporca ao parafuso para fixar a monocoluna à montagem da estrutura principal.

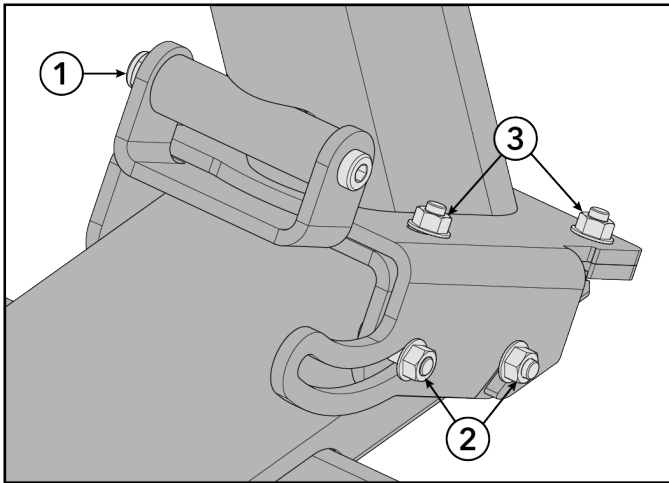


Item	Descrição	Qtde.
1	Contraporca	1
2	Parafuso, M8 x 1,25	1



Aperte as peças de fixação manualmente.

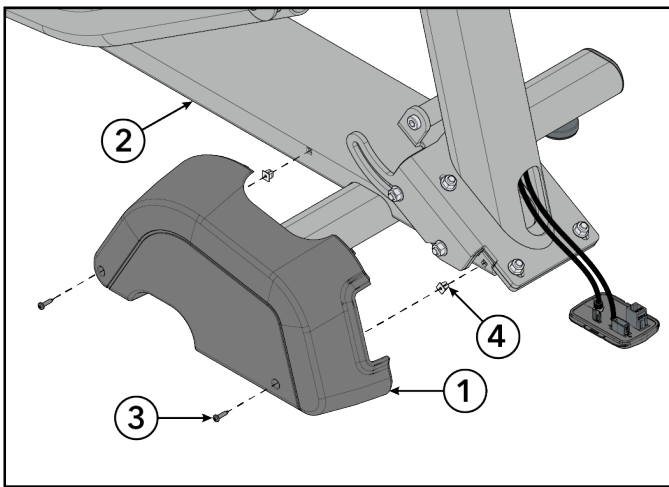
6. Aperte as peças de fixação na seguinte ordem:
 - a. Parafuso-pivô e contraporca a 35 pés/libra (47,5 Nm).
 - b. Duas contraporcas laterais a 20 pés/libra (27 Nm).
 - c. Quatro contraporcas superiores a 20 pés/libra (27 Nm).



Instale as tampas inferiores e a porta de comunicação

1. Pressione os ilhós nos lados direito e esquerdo na montagem da estrutura principal.
2. Use uma chave Phillips para instalar os parafusos que fixam as coberturas inferiores à direita no conjunto da base.

NOTA: Instale primeiro os parafusos traseiros para ajudar no alinhamento da cobertura.

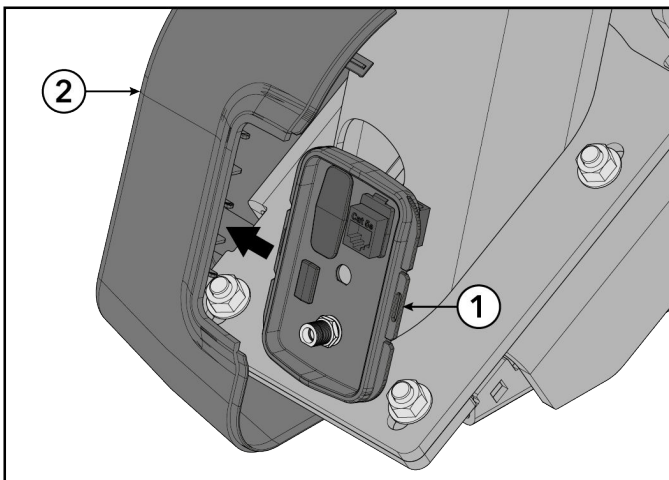


Item	Descrição	Qtde.
1	Cobertura inferior direita	1
2	Montagem da estrutura principal	1
3	Parafuso M4,2 x 19 com cabeça Phillips	2
4	Ilhós	2



Aperte as peças de fixação manualmente.

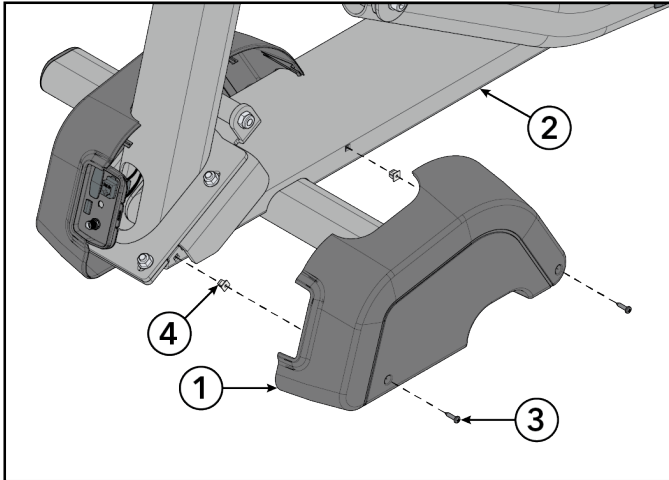
3. Alinhe a porta de comunicação com a cobertura inferior direita.



Item	Descrição	Qtde.
1	Porta de comunicação	1
2	Cobertura inferior direita	1

4. Segure a porta de comunicação na posição correta e use uma chave Phillips para instalar os parafusos que fixam a cobertura inferior à esquerda no conjunto da base.

NOTA: Instale primeiro os parafusos traseiros para ajudar no alinhamento da cobertura.



Item	Descrição	Qtde.
1	Cobertura inferior esquerda	1
2	Montagem da estrutura principal	1
3	Parafuso M4,2 x 19 com cabeça Phillips	2
4	Ilhós	2

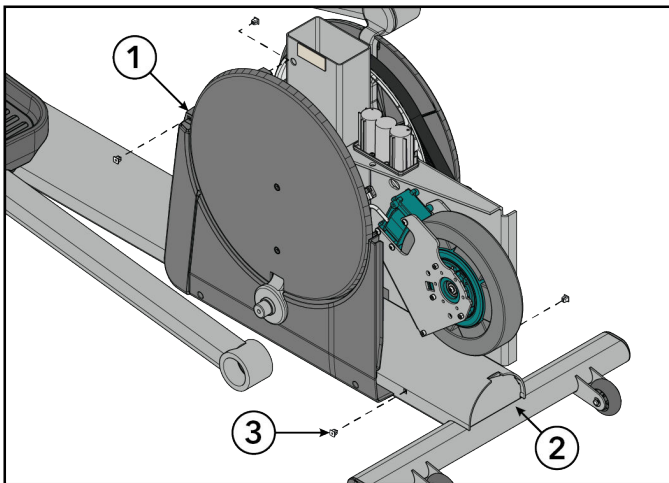


Aperte as peças de fixação manualmente.

5. Aperte as peças de fixação a 13 pol./libras (1,5 Nm).

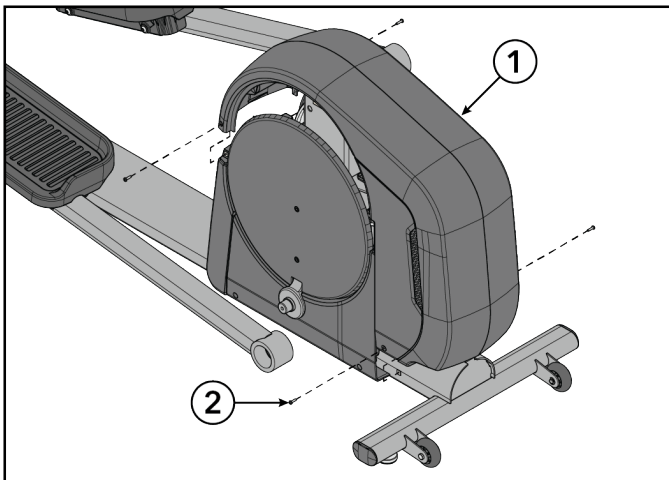
Instale o apoio traseiro

1. Pressione os ilhoses na cobertura inferior traseira e a montagem da estrutura principal.



Item	Descrição	Qtde.
1	Cobertura inferior traseira	1
2	Montagem da estrutura principal	1
3	Ilhós	4

2. Use uma chave Phillips para instalar os parafusos que fixam a cobertura traseira à cobertura inferior direita no conjunto da base.



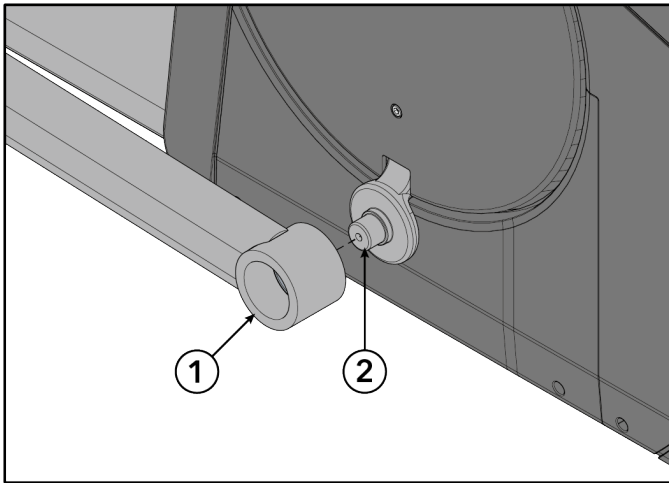
Item	Descrição	Qtde.
1	Cobertura traseira	1
2	Parafuso M4,2 x 19 com cabeça Phillips	4



Aperte as peças de fixação a 13 pol./libras (1,5 Nm).

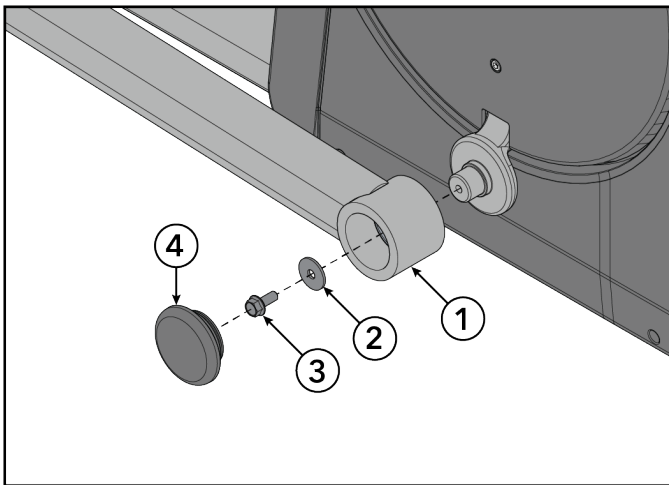
Instale a alavanca do pedal esquerdo.

1. Gire a alavanca do pedal esquerdo para alinhá-la ao braço da manivela.



Item	Descrição	Qtde.
1	Alavanca do pedal	1
2	Braço de manivela	1

2. Use uma chave de 13 mm com extensão para instalar o parafuso e a arruela que fixam a alavanca do pedal esquerdo ao braço da manivela.



Item	Descrição	Qtde.
1	Alavanca do pedal	1
2	Arruela, chata	1
3	Parafuso M8 x 20, cabeça sextavada	1
4	Tampa de fechamento	1

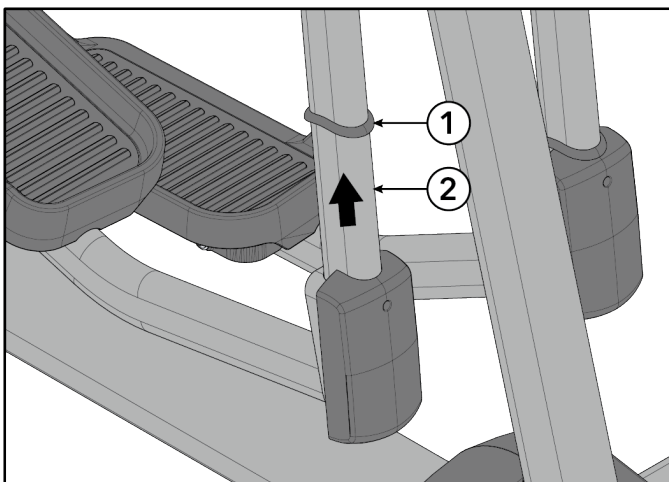


Aperte as peças de fixação a 25 pés libras (34 Nm).

3. Pressione a tampa de fechamento à alavanca do pedal esquerda.
4. Pressione a tampa de fechamento à alavanca do pedal direita.

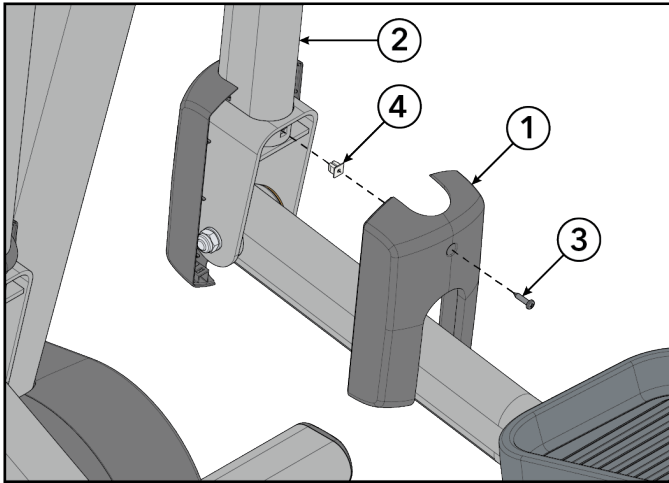
Instale coberturas do garfo

1. Deslize a gaxeta de borracha pelo braço do balancim.



Item	Descrição	Qtde.
1	Gaxeta de borracha	1
2	Braço do balancim	1

2. Instale o parafuso e o ilhós para fixar a cobertura do garfo traseiro ao braço do balancim usando a chave Phillips.

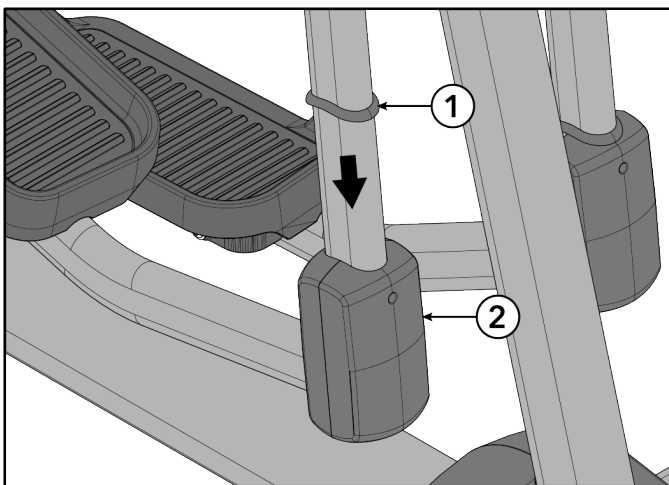


Item	Descrição	Qtde.
1	Cobertura do garfo traseiro	1
2	Braço do balancim	1
3	Parafuso M4,2 x 19 com cabeça Phillips	1
4	Ilhós	1



Aperte as peças de fixação a 13 pol./libras (1,5 Nm).

3. Deslize a gaxeta de borracha pelo braço do balancim. Ajuste a gaxeta para que fique nivelado com o topo das coberturas e não fique uma brecha visível entre a gaxeta e as coberturas.



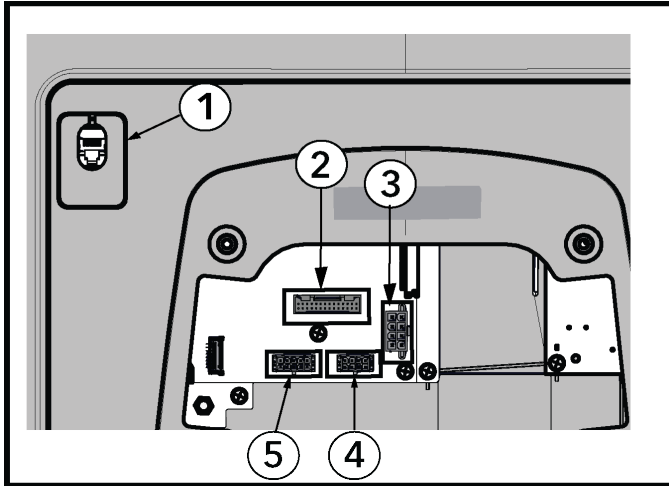
Item	Descrição	Qtde.
1	Gaxeta de borracha	1
2	Coberturas do garfo	1

4. Repita os passos de 1 a 3 para instalar as coberturas do garfo ao outro braço do balancim.

Conexões da base ao console

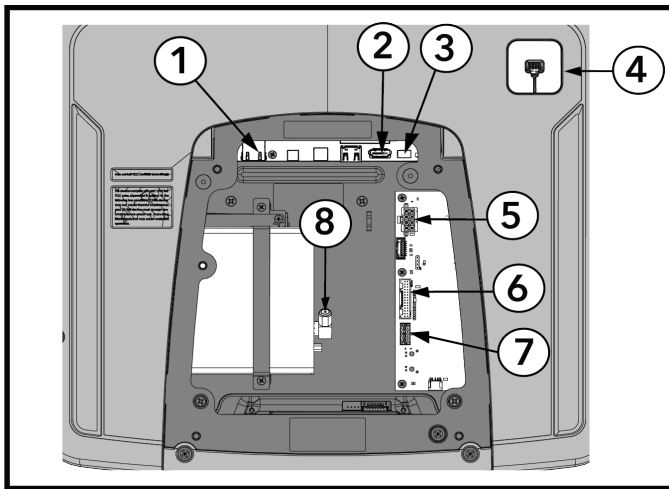
Conecte os cabos da base ao console.

SL



Item	Descrição
1	CSAFE
2	Interruptores da base, Lifepulse
3	Alimentação da base
4	Comun. da base
5	TV (opcional)

Discover SE4

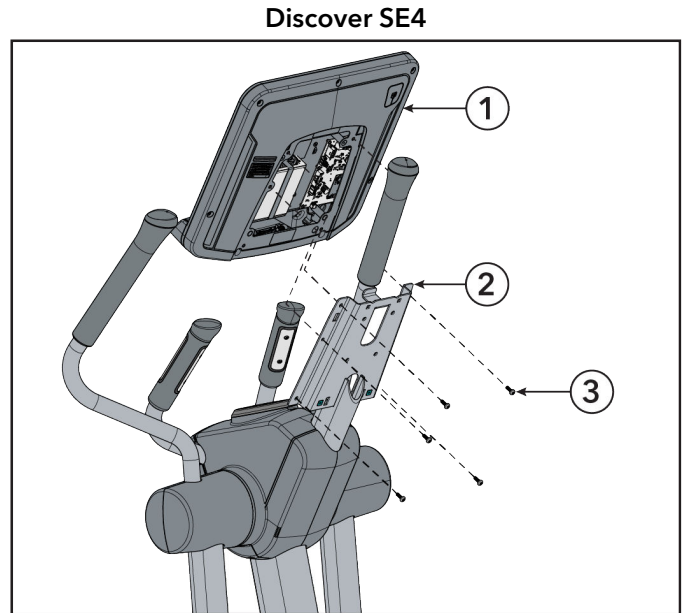
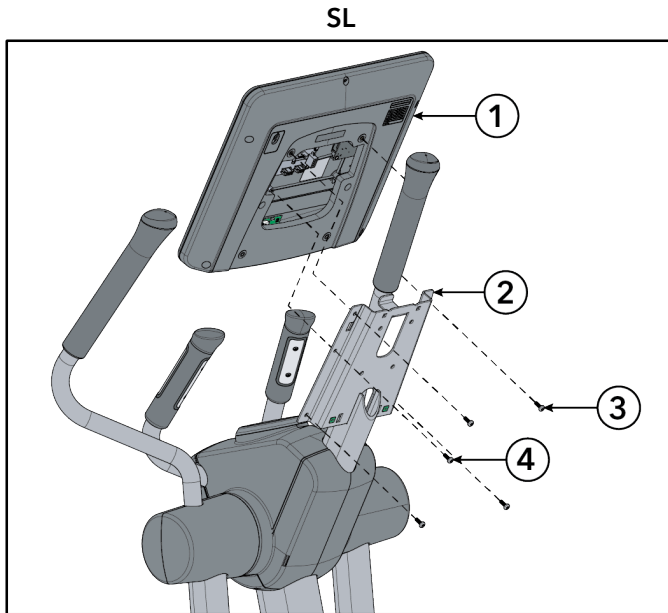


Item	Descrição
1	Ethernet
2	STB HDMI
3	STB IR
4	CSAFE
5	Alimentação da base
6	Sinal de base (Lifepulse, switches de base)
7	Comun. da base
8	RF Coax

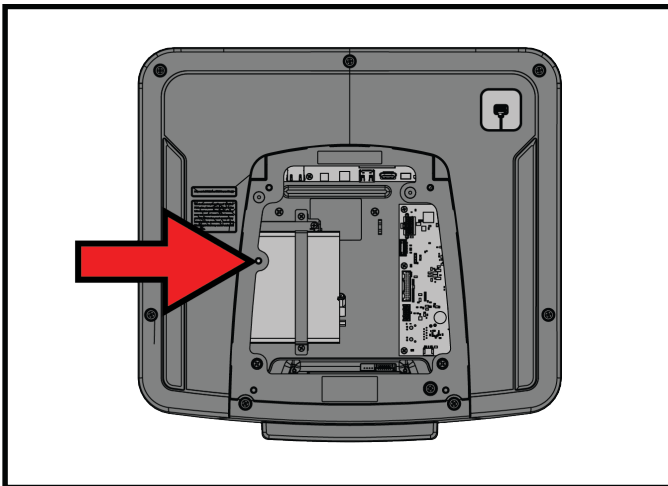
Instalar console

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.



Discover SE4



NOTA: Não coloque o parafuso no local exibido (ao lado da seta) caso o console Discover SE4 tenha um receptor Set Top Box Sync (STB)! O parafuso atingirá o receptor STB dentro do console.

Item	Descrição	Qtde.
1	Painel	1
2	Soldadura de suporte do console	1
3	Parafuso M5 x 14 com cabeça Phillips	5
4	Parafuso de aterramento	(veja a Nota)

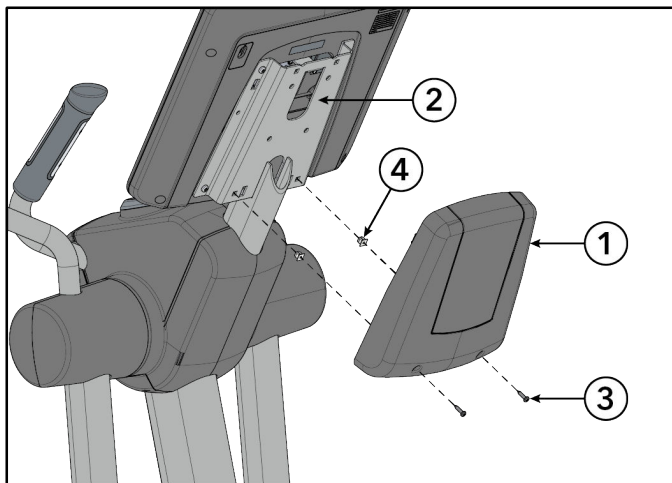
NOTA: O parafuso de aterramento é um dos parafusos Phillips com medida M5 X 14 representados na linha acima.



Aperte as peças de fixação a 16,8 pol./libras (1,9 Nm).

Instale o conjunto da cobertura do console traseiro

1. Insira os ilhoses nos dois furos na parte detrás da soldadura de suporte do console.
2. Empurre os cliques na parte superior da unidade da tampa do painel traseiro pelos orifícios correspondentes na soldadura de suporte do console.
3. Use uma chave Phillips para instalar os parafusos e fixar a unidade da tampa do painel traseiro à soldadura de suporte do console.



Item	Descrição	Qtde.
1	Unidade da tampa do painel traseiro	1
2	Soldadura de suporte do console	1
3	Parafuso M4,2 x 19 com cabeça Phillips	2
4	Ilhós	2



Aperte as peças de fixação a 13 pol./libras (1,5 Nm).

Teste se a unidade opera adequadamente

4. Especificações

Especificações do produto

Utilização a que se destina	Pesado/Comercial EN ISO 20957 Classe SA Modelos: ASPX-SL, PF-ASPX, ASPX-SE4
Peso máximo do usuário	181 kg / 400 lbs.
Tipo de transmissão	Gerador
Faixa de velocidades dos pedais	2,5 - 14 mph (4 - 22,5 km/h)
Níveis de resistência	26
Requisitos de alimentação	Consulte a seção <i>Requisitos elétricos</i>
Sistemas de monitoramento da frequência cardíaca	Sistema patenteado Lifepulse™ de monitoramento digital da frequência cardíaca por contato e sistema Polar® compatível com telemetria para monitoramento da frequência cardíaca

	Dimensões físicas (sem o console)
Comprimento	85.5 in. / 217.2 cm
Largura	29.5 in. / 74.9 cm
Altura	64 in. / 162.5 cm
Peso	113 kg/250 lbs.

5. Dados Técnicos e de Manutenção

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.
- Limpe completamente a caixa e os braços móveis periodicamente.

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 Gym Wipes. Ambos removem pó, sujeira e suor do equipamento com segurança e eficácia. O PureGreen 24 e a fórmula com Força Antibactericida dos Lenços Gym Wipes 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.

O Gym Wipes são lenços grandes, duráveis e pré-umedecidos para o uso no equipamento antes e depois dos exercícios. Utilize o Gym Wipes 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.

Programa de Manutenção Preventiva

Item	Semanalmente	Mensalmente	Semestralmente
Moldura do console	Limpar		Inspecionar
Suportes para garrafa / Cesto para acessórios	Limpar	Inspecionar	
Parafusos de montagem do console			Inspecionar
Peças de fixação			Inspecionar
Estrutura	Limpar		Inspecionar
Tampas de plástico	Limpar	Inspecionar	
Sensores Lifepulse	Limpar / Inspecionar		
Niveladores dos pés		Inspecionar/Ajustar	
Pedais	Limpar	Inspecionar	

Solucionando problemas da cinta torácica polar® de 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 do receptor. O receptor está no console. Após a frequência cardíaca ser exibida no console, o alcance é estendido a 3 pés.
A pilha da cinta de telemetria está esgotada.	Entre em contato com os serviços de atendimento ao cliente da para obter instruções sobre como substituir a cinta telemétrica.

Leituras excepcionalmente altas da frequência cardíaca

Causa provável	Medida corretiva
Interferência eletromagnética de aparelhos e/ou antenas de televisão.	Afasto 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.
Interferência eletromagnética de telefones celulares.	
Interferência eletromagnética de computadores.	
Interferência eletromagnética de carros.	
Interferência eletromagnética de linhas de alta tensão.	
Interferência eletromagnética de equipamentos de exercício motorizados.	

Solucionar problemas dos sensores Lifepulse™

Se a leitura da frequência cardíaca for irregular ou não for exibida, verifique o seguinte:

- Seque as mãos para evitar que elas deslizem.
- Coloque as mãos nos sensores que estão instalados nas barras de apoio de mãos.
- Segure os sensores com firmeza.
- Aplique uma pressão constante nos sensores.

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 os parafusos que fixam a tampa traseira superior à parte de trás do cross-trainer. A bateria se encontra perto da parte superior da estrutura, bem abaixo das capas traseiras que devem ser removidas. Para remover a bateria, solte os dois fios conectados a ela e os dois parafusos que a prendem. Descarte a bateria adequadamente.

Instruções

Base de conhecimentos

Consulte a [base de conhecimentos](#) 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 Life Fitness em <http://www.lifefitness.com>.

6. Garantia

O que está coberto

Este produto de equipamento de exercícios comercial Life Fitness Family of Brands possui garantia contra qualquer tipo de defeito material ou de fabricação.

Quem está coberto

O comprador original ou qualquer pessoa recebendo o produto como presente do comprador original. A garantia será anulada nas transferências adicionais.

Qual é o tempo de cobertura

Toda a cobertura é fornecida a cada Produto de acordo com as diretrizes listadas nas Informações sobre a garantia.

Quem paga o transporte e o seguro de manutenção

Caso o Produto ou qualquer peça coberta precise ser enviado a qualquer centro de assistência técnica para reparos, Nós, a Life Fitness Family of Brands, pagaremos todos os encargos de transporte e seguro durante o primeiro ano. Você é responsável pelos custos com o transporte e o seguro depois do primeiro ano.

O que faremos para corrigir os defeitos cobertos

Enviaremos para você qualquer peça ou componente de reposição novo ou reconstruído, ou, mediante nosso critério, substituiremos o Produto. Tais peças de reposição são garantidas pelo prazo restante do período original da garantia.

O que não está coberto

Qualquer falha ou dano causado por serviço não autorizado, mau uso, acidente, negligência, montagem ou instalação inadequada, detritos resultantes de quaisquer atividades de construção no ambiente do Produto, ferrugem ou corrosão como resultado da localização do Produto, alterações ou modificações sem nossa autorização por escrito ou por falha de sua parte no uso, operação e manutenção do produto, conforme definido no Manual de Operação ("Manual").

Uma porta intercambiável tipo RJ45 pronta para Rede e o Sistema de Entretenimento são fornecidas com o Produto. Esta porta é compatível com a especificação FitLinxx CSAFE de 4 de agosto de 2004 que diz: 4.75 VDC a 10 VDC; corrente máxima de 85 mA. A garantia não cobre danos ao Produto causados por carga que exceda a especificação FitLinxx CSAFE.

Todos os termos desta garantia serão anulados se este produto for transferido além das fronteiras continentais dos Estados Unidos da América (exceto Alasca, Havaí e Canadá) e estarão sujeitos aos termos fornecidos pelo representante local autorizado da *Life Fitness* no país em questão.

O que você deve fazer

Guarde uma prova da compra. Utilize, opere e mantenha o produto de acordo com as especificações no Manual; notifique o local de compra sobre qualquer defeito dentro de 10 dias depois da descoberta do defeito; se instruído, retorne qualquer peça defeituosa para substituição ou, caso necessário, todo o produto para reparos. A *Life Fitness* se reserva o direito de decidir se um produto deve ser encaminhado para reparo.

Como obter peças e manutenção

Consulte a seção Sedes Corporativas deste manual para obter as informações de contato da assistência local. Forneça o seu nome, endereço e o número de série de seu Produto (consoles e estruturas podem ter números de série). Você receberá informações sobre como obter peças de reposição ou, se necessário, disposições para a manutenção no local em que seu Produto estiver localizado.

Garantia exclusiva

ESTA GARANTIA LIMITADA SUBSTITUI TODAS AS OUTRAS GARANTIAS DE QUALQUER TIPO, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUINDO, MAS NÃO SE LIMITANDO A, GARANTIAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZAÇÃO E ADEQUAÇÃO A UMA FINALIDADE ESPECÍFICA E TODAS AS OUTRAS OBRIGAÇÕES OU RESPONSABILIDADES DE NOSSA PARTE. Não assumimos nem autorizamos ninguém a assumir em nosso nome qualquer outra obrigação ou responsabilidade relativa à venda deste produto. Não deveremos ser responsabilizados sob nenhuma circunstância relacionada à essa garantia, ou de outra forma, por qualquer dano a qualquer pessoa ou propriedade, incluindo qualquer perda de lucro ou economias, por qualquer dano especial, indireto, secundário, acidental ou sucessivo

de qualquer natureza decorrente da utilização ou da incapacidade da utilização deste Produto. Alguns estados não permitem a exclusão ou limitação das garantias implícitas ou da responsabilidade por danos incidentais ou consequentes. Assim, as limitações ou exclusões acima podem não se aplicar a você.

Mudanças na garantia não autorizadas

Nenhuma pessoa está autorizada a mudar, modificar ou prolongar os termos desta garantia limitada.

Efeitos de leis estaduais

Essa garantia oferece a você direitos legais específicos e você pode ter outros direitos, que variam de estado para estado e de país para país.

Termos da cobertura da garantia

Use o link abaixo para acessar os termos de garantia do componente:

<http://lifefitness.com/warranties>

