

Atmos 椭圆机

用户手册 / 组装说明



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 · U.S.A.

847.288.3300 · 传真: 847.288.3703

服务部电话: 800.351.3737 (美国和加拿大境内免费)

全球网站: www.lifefitness.com

世界各地办事处

美洲

北美洲

Life Fitness, LLC

哥伦比亚中心 III 期
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
电话: (847) 288 3300
服务部电子邮箱:
customersupport@lifefitness.com
销售/市场部电子邮箱:
commercialsales@lifefitness.com

巴西

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282 选项 2
电话: +55 (11) 3095 5200 选项 2
服务部电子邮件: suporte@lifefitness.com.br
销售/市场部电子邮件:
vendasbr@lifefitness.com

拉丁美洲和加勒比海地区*

Life Fitness, LLC

哥伦比亚中心 III 期
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
电话: (847) 288 3300
服务部电子邮箱:
customersupport@lifefitness.com
销售/市场部电子邮箱:
commercialsales@lifefitness.com

欧洲、中东和非洲 (EMEA)

比利时、荷兰和卢森堡

Life Fitness (Atlantic) B.V.

荷兰鹿特丹
Fascinatio 大道 230 号
B 座 4 楼, 邮编 3065WB
+31 88 646 6666
服务部电子邮箱:
service.benelux@lifefitness.com
销售/市场部电子邮箱:
marketing.benelux@lifefitness.com

英国

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
电话: 办公室 (+44) 1353.666017
客户支持 (+44) 1353.665507
服务部电子邮箱: uk.support@lifefitness.com
销售/市场部电子邮箱: life@lifefitness.com

德国、奥地利和瑞士

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
电话:
+49 (0) 89 / 31775166 德国
+43 (0) 1 / 6157198 奥地利
+41 (0) 848 / 000901 瑞士
服务部电子邮件: kundendienst@lifefitness.com
销售/市场部电子邮件: vertrieb@lifefitness.com

西班牙

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^o1^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
电话: (+34) 93.672.4660
服务部电子邮件:
servicio.tecnico@lifefitness.com
销售/市场部电子邮件:
info.iberia@lifefitness.com

所有其他欧洲、中东和非洲国家以及位于欧洲、中东和非洲的分销商公司*

Life Fitness (Atlantic) B.V.

荷兰鹿特丹
Fascinatio 大道 230 号
B 座 4 楼, 邮编 3065WB
+31 88 646 6666
服务部电子邮箱:
emeaservicesupport@lifefitness.com

亚太地区 (AP)

日本

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
日本
电话: (+81) 0120.114.482
传真: (+81) 03-5770-5059
服务部电子邮件 Service.lfj@lifefitness.com
销售/市场部电子邮件:
sales@lifefitnessjapan.com

香港

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
黄竹坑
香港
电话: (+852) 25756262
传真: (+852) 25756894
服务部电子邮箱: service.hk@lifefitness.com
销售/市场部电子邮箱:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

所有其他亚太地区国家和位于亚太地区的分销商公司*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
黄竹坑
香港
电话: (+852) 25756262
传真: (+852) 25756894
服务部电子邮箱: service.ap@lifefitness.com
销售/市场部电子邮箱:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*请访问 www.lifefitness.com 查看当地代表或分销商/代理商

用户与服务文件链接

<https://lfn.fit/KnowledgeBase>

<https://lfn.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 може 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 የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsɛm afoforo aka ho wɔ wɛbsait so denam asɛm a ɛwɔ atifi ho a wubemia so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας τον σύνδεσμο παραπάνω.

למידע נוסף ניתן להשתמש בלינקים לעיל.

További információk elérhetők online, a fenti hivatkozások 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 adresem.

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.

目录

附加信息

在线补充信息链接.....	6
---------------	---

准备开始

安全说明.....	7
何处摆放及如何稳定椭圆机.....	9
电源要求（适用于使用外部电源的设备）.....	10
检查控制台电源.....	10
电源辅助选项 / 外部供电.....	10

产品概况

产品功能特性.....	11
产品标签.....	12
标签位置.....	12
接口.....	12
如何使用全功能训练器.....	13
骑上和退下 Cross-Trainer.....	13

组装

在线补充信息链接.....	14
五金件.....	15
所需工具.....	16
组装步骤.....	16

规格

产品规格.....	29
-----------	----

维修和技术数据

预防性维护小窍门.....	30
许可和兼容清洁剂.....	30
预防性维护计划.....	31
Polar® 心率胸带故障排除.....	31
回收电池 — SL 控制台.....	31
方法.....	31
软件更新.....	32

保证

保修信息.....	33
-----------	----

發布注意事項

手册更新.....	34
-----------	----

Life Fitness® 是注册商标。

Gym Wipes® 是 2XL Corporation 的注册商标。PureGreen 24 是 Pure Green 的商标。Polar® 是 Polar Electro Inc 的注册商标。

© 版权 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 · 1028281-0003 AB · 2026

1. 附加信息

在线补充信息链接

除了本手册提供的内容外，如欲查看更多更新信息，请扫描此二维码。

Life Fitness Atmos Cross-Trainer



<https://lfn.fit/AtmosXinstall>

2. 准备开始

安全说明

设备所有者须向所有使用者提供完整的安全警告与操作指导。

☑ 在使用本产品之前，请务必阅读所有说明。

⚠ **小心:** 对本设备进行任何更改或改造将使产品保修失效。

⚠ **警告:** 不当使用或过度使用健身设备，都可能给健康造成伤害。Life Fitness 强烈建议在开始健身计划之前做一次全面体检，特别是用户家族史中有患高血压或心脏病的先例，或用户年龄超过 45 岁、吸烟、胆固醇高、肥胖或过去几年未进行过定期锻炼。如在健身过程中出现昏厥、眩晕、疼痛或气短，用户必须立即停止锻炼。

⚠ **警告:** 为降低灼伤、起火、触电或受伤的风险，务必将各产品连接到正确接地的插座。

⚠ **警告:** 心率监测系统可能不准确。运动过度可能导致使用者严重受伤，甚至死亡。如果感到头晕，应立即停止锻炼。

⚠ **警告:** 切勿用做拉伸或系上绳带或附加其它设备。

⚠ **警告:** 将电池放在儿童接触不到的地方。

某些胸带可能包含可拆卸电池。

- 吞咽电池可在短短 2 小时内导致严重受伤或死亡，因为会产生化学灼伤，并且食道可能会穿孔。
- 如果怀疑您的孩子将电池吞入肚中，请立即致电当地的毒物控制中心，寻求快速的专家建议。
- 检查设备，并确保电池盒正确固定，例如螺钉或其它机械紧固件已拧紧。如果电池盒未固定，请不要使用。
- 立即安全处理用过的纽扣电池。扁电池同样很危险。
- 告诉他人纽扣电池的风险以及如何让孩子保持安全。

⚠ **警告:** 确保 Cross-Trainer 前方至少有 1 英尺/0.3 米的空间，旁侧至少有 2 英尺/0.6 米的空间。

⚠ **警告:** Cross-Trainer 不具备自由运转功能。因此，本产品无法立即停止。

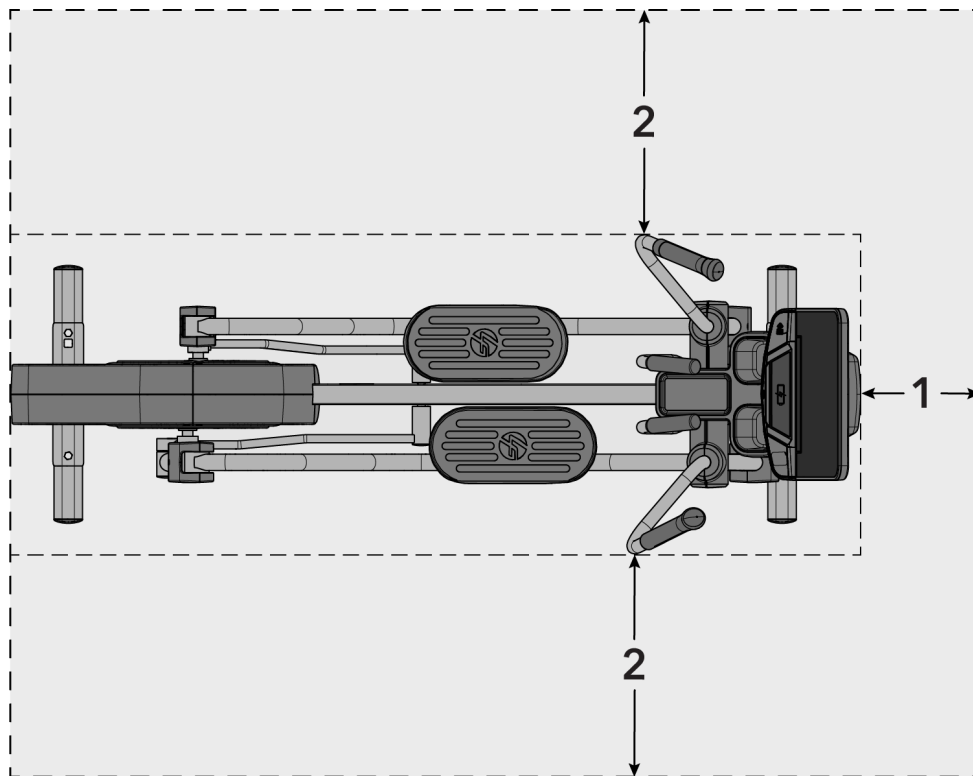
⚠ **危险:** 为降低触电或移动部件所致受伤的风险，在清洁或进行任何维护活动之前务必拔下产品的电源插头。

- Life Fitness 不保证也不担保 Life Fitness 品牌下产品所使用的组件部件不含乳胶。这些产品的用户必须采取一切必要的预防措施，以防止可能导致不良乳胶反应的意外接触。
- 切勿使用电源线或电源插头破损以及曾经掉落、破损甚至部分进水的产品。请联系客户支持部门。
- 将本产品置于方便用户将电源线插头拔插到墙上的位置。确保电源线未打结或扭曲，且未卡在任何设备或其他物体下方。
- 如果电源线损坏，必须由制造商、经认可的维修代表或类似的合格人员进行更换，以免发生危险。
- 始终遵循控制台说明，进行正确操作。
- 本器械不适合身体、感官或精神不健全的人士（包括儿童）使用，也不适合缺乏一定经验或知识的人群使用，除非有人监督，或由安全负责人指导他们使用本器械。
- 请勿在户外、游泳池旁或湿度高的区域使用本产品。
- 切勿使用通风孔阻塞的产品。保持通风孔无棉绒、头发或其他任何阻塞物。
- 切勿将异物塞入本产品的任何缝隙。如果有异物掉落其中，请关闭电源，拔下电源线插头，小心地将其取出。如果无法取出异物，请联系客户服务部门。
- 切勿直接将任何液体放在设备上，除非是放在储物格或支架中。建议使用带盖子的容器储存液体。
- 不要光脚使用本产品。务必穿上鞋。穿橡胶底或防滑鞋底的鞋。不要穿有跟、皮底、带有耐磨钉或鞋钉的鞋子。确保鞋钉之间没有卡住的石子之类物体。
- 使所有松散的衣物、鞋带和毛巾远离运动部件。
- 不要在设备运行时将手伸入设备内部或底部，或将设备向侧边倾斜。
- 儿童不得使用本设备。请让 14 岁以下的儿童远离训练机。
- 请勿在锻炼期间允许他人以任何方式打扰用户或干扰设备运行。
- 在接通电源使用之前，应让 LCD 控制台“复温”一个小时。
- 不使用产品时，Life Fitness 建议拔掉电源。不使用时以及在放置或取下部件之前，断开与电源插座的连接。
- 请按照本手册规定的用途使用产品。切勿使用制造商未推荐的附件。
- 独立式设备应放置于平坦、稳定且水平的基面上。
- 请勿站在或坐在 Cross-Trainer 后面的塑料盖上。
- 请勿站在 Cross-Trainer 的中心管上。
- 进行锻炼所需的个人力量可能与 Cross-Trainer 上显示的机械功率不同。
- 使用 Cross-Trainer 时，切记不要面朝后。
- 安装或拆卸 Cross-Trainer 时要小心谨慎。安装前，使用活动扶手，将离你最近的脚踏板移动到最低位置。在需要保持平衡时使用固定扶手。锻炼时，握住活动扶手。
- 在启动健身程序之前，应阅读每个产品上的所有警告。

- 如果警告牌丢失或损坏，请立即联系客服支持部门以更换警告牌。警告牌随同每个产品附送，并应于使用产品前安装好。若警告牌遗失或损坏，Life Fitness 概不负责。

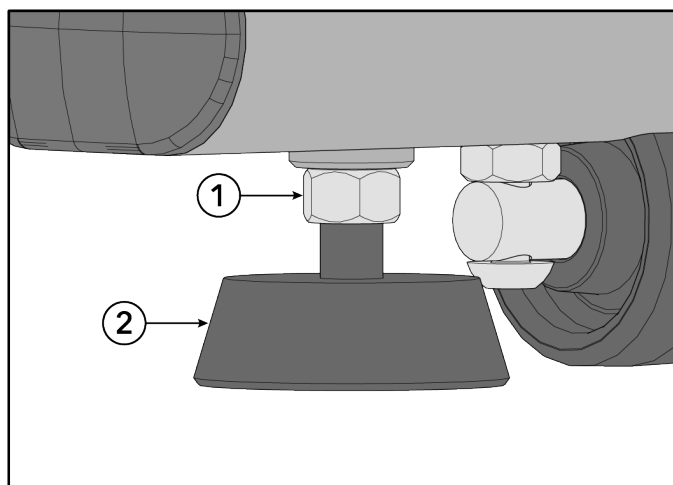
何处摆放及如何稳定椭圆机

装配椭圆机之前，请通读本操作手册。遵照所有安全说明，将此健身设备移至使用位置。确保椭圆机前方至少有1英尺（0.3米）的空间，旁侧至少有2英尺（0.6米）的空间。从侧面安装椭圆机较为容易。



1	1 英尺 / 0.3 米
2	2 英尺 / 0.6 米

将此健身设备放置到合适位置后，左右晃动设备检查其稳定性。设备如有任何轻微晃动，则必须将其放平。找出并未完全着地的支脚。用开口17mm扳手拧松锁紧螺母，然后旋转机脚校平器使其降低。核实设备已处于稳定状态。如有必要，请反复调整，直至设备不再有任何晃动。将锁紧螺母紧固到稳定杆上，固定调节位置。



项目	描述	数量
1	锁紧螺母	4
2	机脚校平器	4

电源要求（适用于使用外部电源的设备）

- 装有 SL 控制台的设备是自供电设备。如有需要，可选购外部电源适配器。
- 配备 SE4 控制台的设备需使用 24 VDC 电源。

⚠ 警告: 只能使用配送的电源模块和电线。请勿使用任何改装件来连接 2 插脚插座。产品必须连接到具有正确额定功率的 3 插脚插座。

控制台	电源电压	频率	输出电压	输出电流
SL	95 - 264 伏交流	47 - 63 Hz	24 伏直流	2.5 A
SE4	95 - 264 伏交流	47 - 63 Hz	24 伏直流	3.75 A

插座电压	商用装置插座及断路器 (Amps)	消费者/家居装置插座及断路器 (Amps)
120 伏交流	20 (每个断路器上 SL 椭圆机不超过 8 台; SE4 健身车不超过 4 台)	15 (每个断路器上 SL 椭圆机不超过 8 台; SE4 椭圆机不超过 4 台)
230 伏交流	12 (每个断路器上 SL 椭圆机不超过 8 台; SE4 椭圆机不超过 4 台)	12 (每个断路器上 SL 椭圆机不超过 8 台; SE4 椭圆机不超过 4 台)

备注: 请勿改装本产品随附的插头。如果插头与可用插座不配套，应让有资质的电工安装适用的插座。

备注: 确保电源模块电线已牢牢地连接到底座装置。松散的连接可能会导致装置无法接收到外部电力。

检查控制台电源

SL 控制台由一节 6 伏充电电池供电。按下“GO (执行)”按钮以检查电池。控制台将发出提示音并亮起。控制台将显示“Life Fitness”标识。如果未出现提示，请骑上健身设备并开始踏板。控制台应当亮起，并可以设置健身程序。健身过程中，以 50 rpm 或更快的速度踩踏 10 - 20 分钟，即可更好地为电池地充电。健身期间的踩踏运动可让电池保持充电状态。可以使用可选外部电源。如果健身设备采用外部电源，则电池维护可以自动进行，并不需要踏板。为了避免不安全的操作，只可使用 Life Fitness 所提供的电源。

电源辅助选项 / 外部供电

椭圆机的可选电源辅助功能使控制台可以由外部电源来提供电力。这样便无需通过最低速度踏板来为控制台提供恒定的电力。凭借此选项，使用全功能训练器进行康复性锻炼的用户既能够以低于下限的速度踏板，同时又使控制台持续获得电力供应。

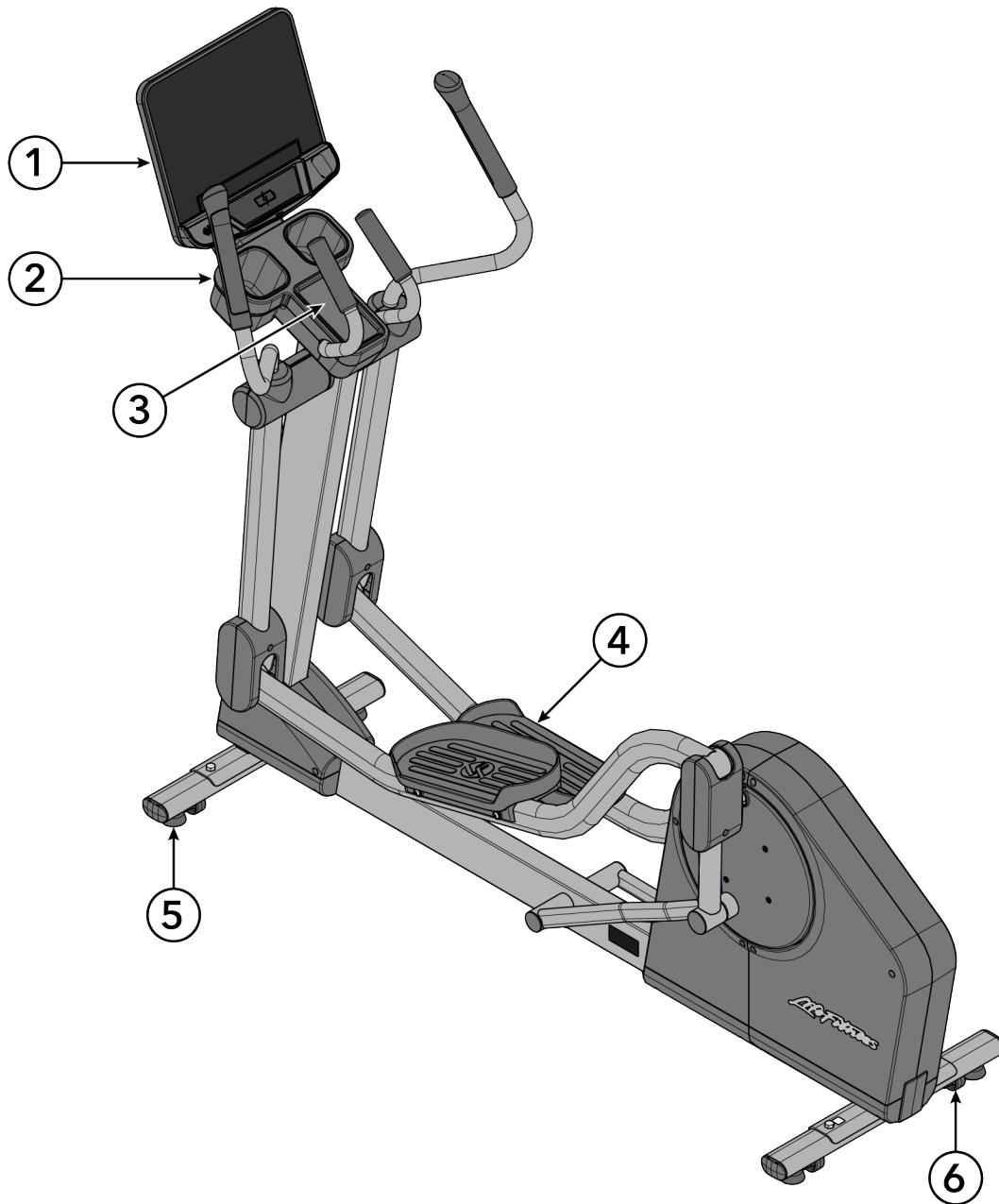
将插头插入椭圆机前端的外部电源连接器。将电源线插入交流电插座。为了避免不安全的操作，只可使用 Life Fitness 所提供的外部电源。

⚠ 小心: 连接器应当可以轻松连接到接口。强行连接可能会损坏桶形接插件和/或接孔并可能导致产品保修失效。如果电源桶形接插件无法轻松地插入接口，则表明当前所用的是错误的电源。

电源辅助功能选项需要可选套件。请与 Life Fitness 客户支持服务部门联系订购套件。

3. 产品概况

产品功能特性

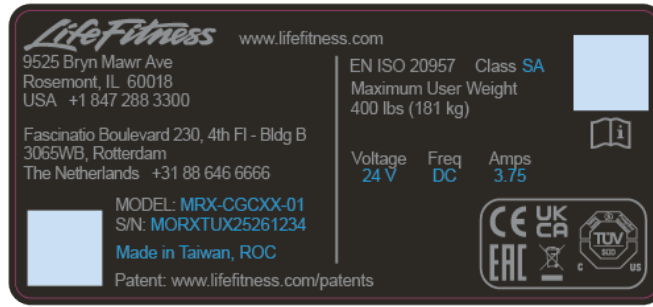


项目	描述	数量
1	控制台	1
2	杯托	2
3	附件托盘	1
4	踏板	2
5	机脚校平器	4
6	输送轮	4

备注: 所示 SE4 控制台仅供参考。

产品标签

符合性认证 / 序列号



标签位置

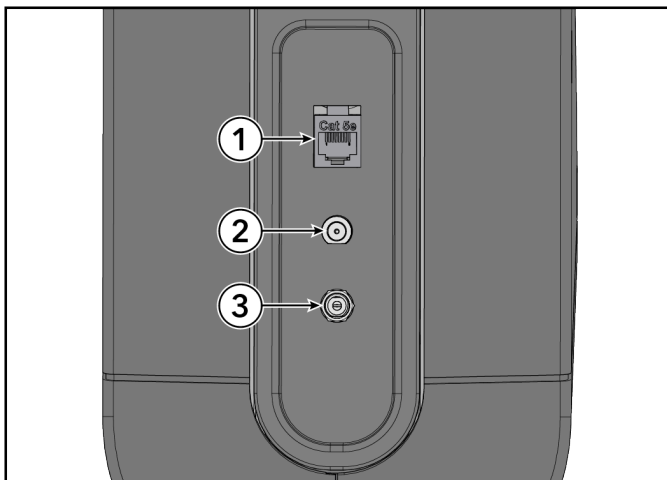
重要: 确保产品上已带有所有列出的标签/贴纸，且位置正确。如有缺失或损坏，请更换。



项目	描述	数量
1	标签，符合性认证（商用与家用）	1

接口

椭圆机前方设有以下连接接口。



项目	描述
1	CAT5e 网络/以太网
2	同轴线缆
3	电源输入

如何使用全能训练器

将双脚放在踏板上任何一处让您感觉舒适的地方。许多用户将脚趾落在距踏板正面边缘 1-2 英寸，距踏板内侧边缘 0.5-1 英寸的地方。然而，踏板的空间足够充裕，可以让您根据个人喜好选择一系列的落脚位置。将上半身集中于移动把手的力量与下半身集中于双脚的力量相结合，以类似于步行的正向运动开始踩动踏板。全能训练器既可以用于步行等慢速运动，也可以用于慢跑和奔跑等快速运动。典型的使用速度为每分钟踩动踏板 50 - 60 圈。用户可以将更多或更少的力集中在移动把手上，从而改变上半身和下半身的参与程度。也可以使用固定牛角手柄替代移动把手，这样便能使功效只集中在下半身上。就新增变化而言，全能可以用于反向运动。

骑上和退下 **Cross-Trainer**

骑上之前，使用活动扶手，将离你最近的脚踏板移动到最低位置。握紧固定把手，并小心地将双脚踏上踏板。若要退下，请踩动踏板，使双脚将要离开的踏板转动到最低位置。握住固定把手，走下踏板。然后再放开把手。

4. 组装

在线补充信息链接

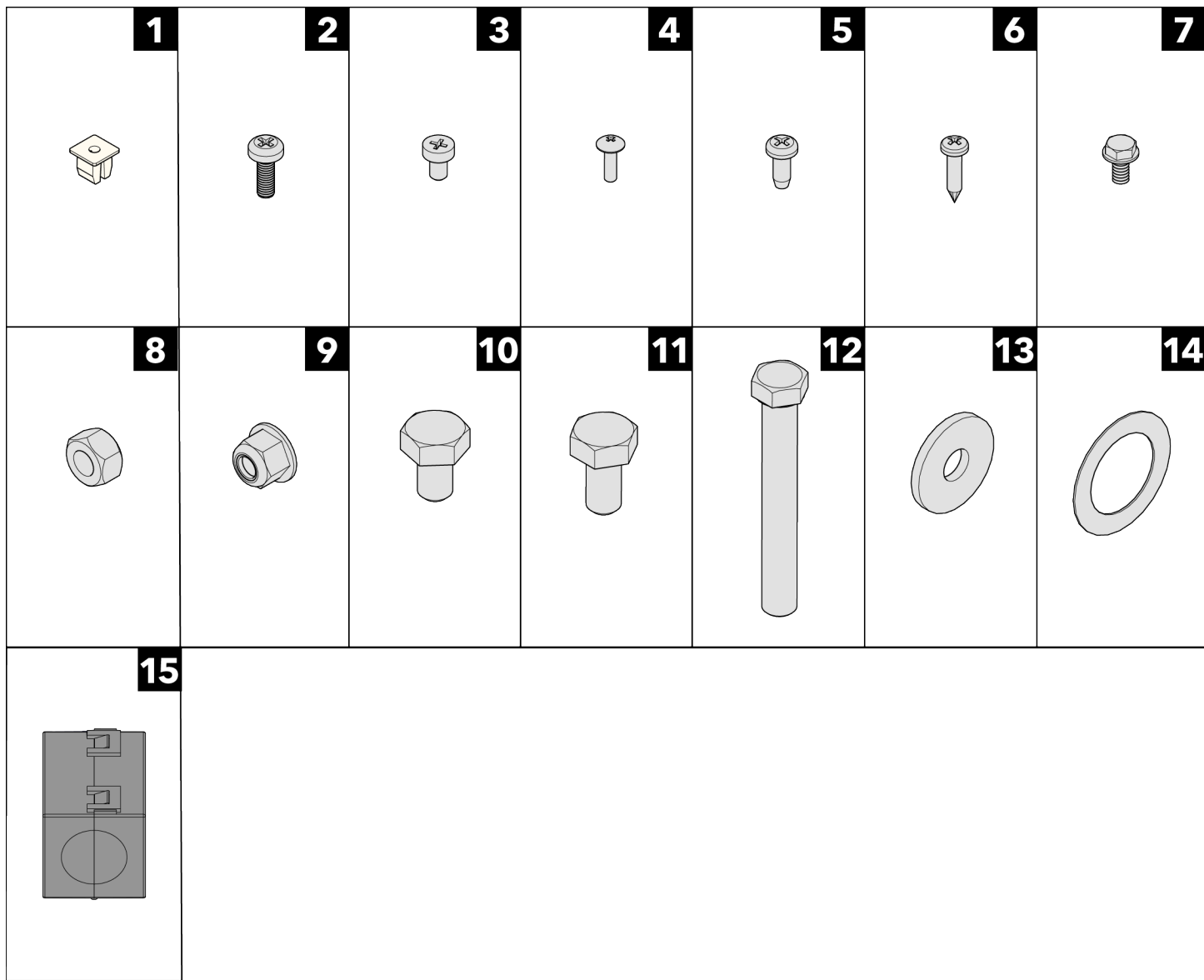
除了本手册提供的内容外，如欲查看更多更新信息，请扫描此二维码。

Life Fitness Atmos Cross-Trainer



<https://lfn.fit/AtmosXinstall>

五金件



项目	描述	数量
1	索环	2
2	螺钉, M5 x 0.8 x 14, PHL、PAN、MS、ST、ZN	5
3	螺钉, CSL PAN M5 x 0.8-8	4
4	螺钉, PHL PAN M3.5 x 18-12	4
5	螺钉, PHL PAN M5 x 0.8-12	9
6	螺钉, M4.2 x 0.7 6G6G x 19, DIN、PHL、PAN、AB、ST、ZB	2
7	螺钉, #10 x 6 UNS、HXW、L、B、ST、GR	1
8	螺母, 六角 M10 x 1.5 x 8mm	2
9	螺母, M8 x 1.25-6H, DIN、UNF、六角、锁紧螺母	4
10	螺栓, 六角; M10 x 1.5-16	4
11	螺栓, 六角, M10 x 1.5-20	3
12	螺栓, 六角, HD M10 x 1.5-74	3
13	垫圈, 外径 35mm x 外径 10mm x 厚度 3mm	2
14	垫圈, 1.0 x 1.5, 止推型, 钢制	2
15	铁氧体; 抑制器, 磁芯盒	1

所需工具

- 5 毫米内六角扳手
- 8 毫米套筒扳手
- 11 毫米扳手
- 13 毫米扳手
- 17 毫米扳手
- 17 毫米套筒扳手
- 十字螺丝刀
- 扭矩螺丝刀
- 扭矩扳手
- 美工刀

备注: 请勿使用冲击螺丝刀安装硬件。

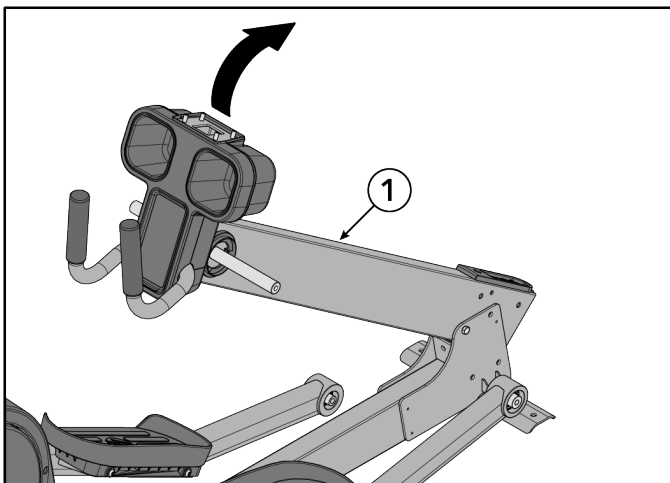
组装步骤

建议由两个人执行此程序。

小窍门: 组装设备之前，请充分阅读并了解所有的指示说明。认真检查所有的零部件。如有任何损害，请参照本手册中的“客户服务”章节进行退货、更换或重新订购程序。

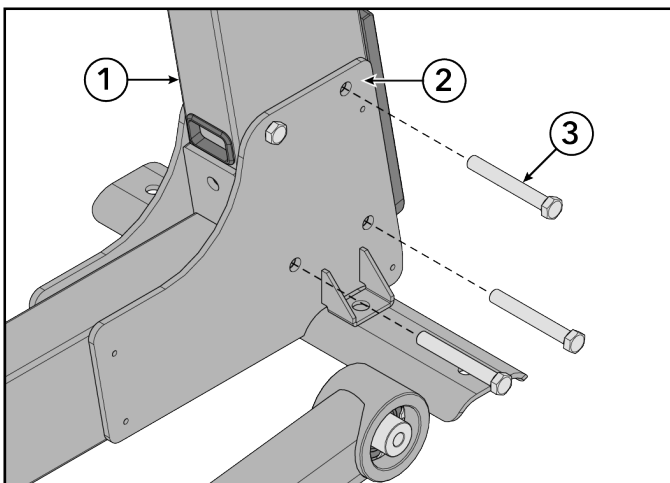
安装单柱

1. 握住单柱并将其扶正竖立。



项目	描述	数量
1	单柱	1

2. 使用 17mm 套筒扳手安装螺母，将单柱固定到底座上。

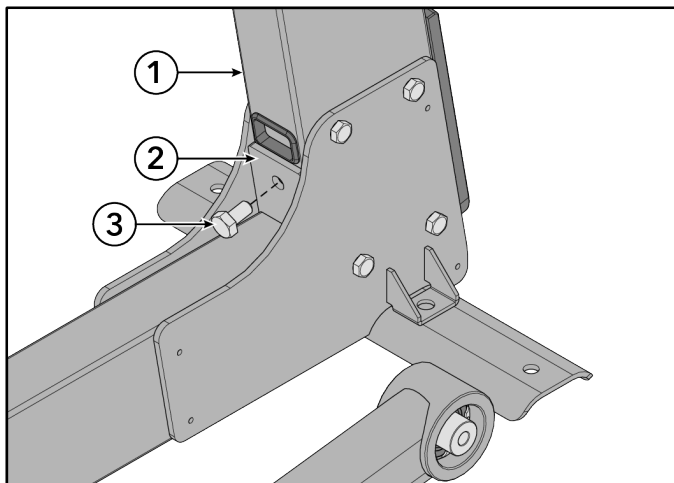


项目	描述	数量
1	单柱	1
2	底座	1
3	螺栓，六角，HD M10 x 1.5-74	3



用手拧紧硬件。

3. 使用 17mm 套筒扳手安装螺栓，将单柱后部固定到底座上。



项目	描述	数量
1	单柱	1
2	底座	1
3	螺栓，六角，M10 x 1.5-20	1

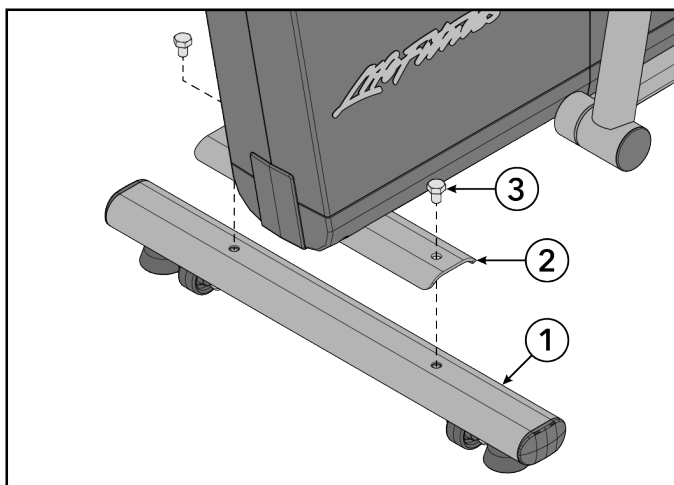


用手拧紧硬件。

4. 按以下顺序将所有预紧的硬件拧紧至 25 英尺磅 (34 牛米)。
- 将螺栓，六角头，M10 x 1.5-20 (x1) 拧紧至单柱后部。
 - 将螺栓，六角头，HD M10 x 1.5-74 (x3) 拧紧至单柱侧面。
5. 移除设备上的剩余包装材料。

安装稳定器

- 移除主机架后部下方的木质包装支撑块。
- 使用 17mm 套筒扳手安装螺栓，将后稳定器固定到底座上。

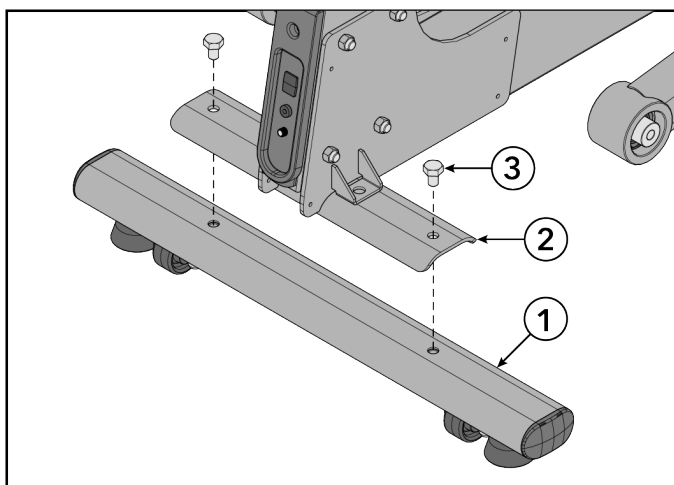


项目	描述	数量
1	后稳定器	1
2	主机架	1
3	螺栓，六角；M10 x 1.5-16	2



将硬件拧紧至 25 英尺磅 (34 牛米)。

- 移除主机架前部下方的木质包装支撑块。
- 使用 17mm 套筒扳手安装螺栓，将前稳定器固定到底座上。



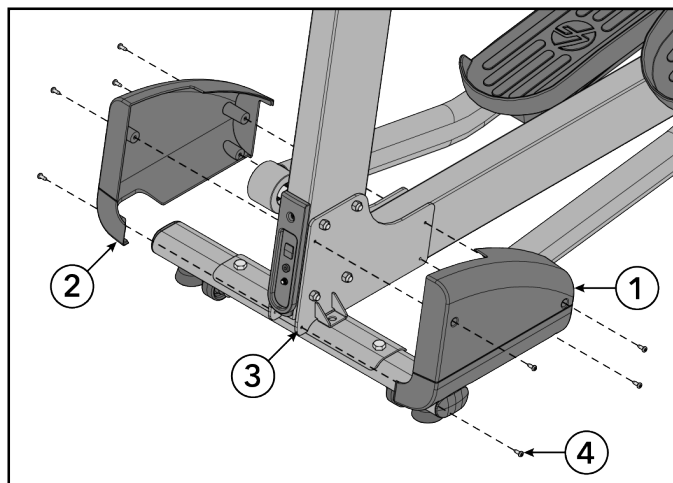
项目	描述	数量
1	后稳定器	1
2	主机架	1
3	螺栓，六角；M10 x 1.5-16	2



将硬件拧紧至 25 英尺磅 (34 牛米)。

安装单柱护罩

使用十字螺丝刀安装螺钉，将单柱护罩固定到底座上。



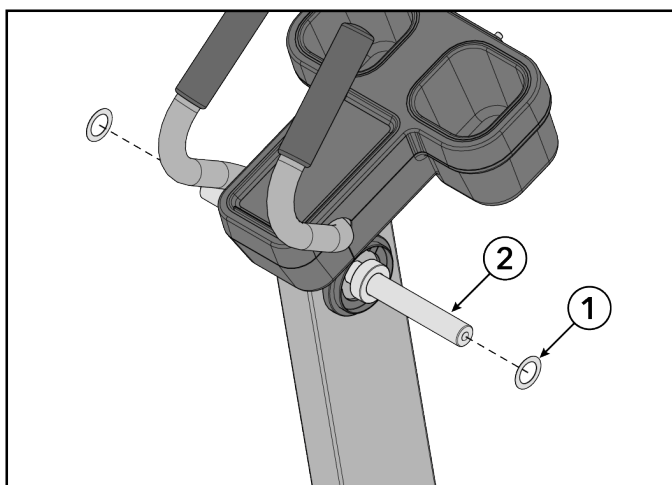
项目	描述	数量
1	左侧单柱护罩	1
2	右侧单柱护罩	1
3	底座	1
4	螺钉, PHL PAN M5 x 0.8-12	8



将硬件拧紧至 13 英尺磅 (1.5 牛米)。

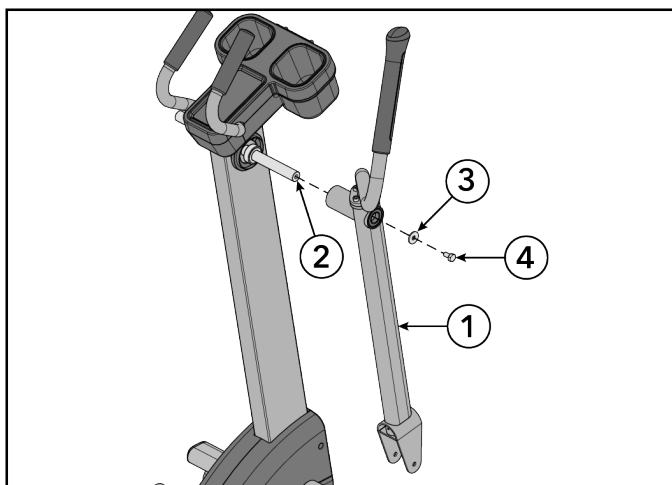
安装摇臂

1. 将垫圈套入枢轴的两端。



项目	描述	数量
1	垫圈, 1.0 x 1.5, 止推型, 钢制	2
2	枢轴	1

2. 将摇臂套入枢轴。
3. 使用 17mm 套筒扳手安装螺栓和垫圈，将摇臂固定到枢轴上。



项目	描述	数量
1	摇臂, 右	1
2	枢轴	1
3	垫圈, 外径 35mm x 外径 10mm x 3mm	1
4	螺栓, 六角 M10 x 1.5-20	1

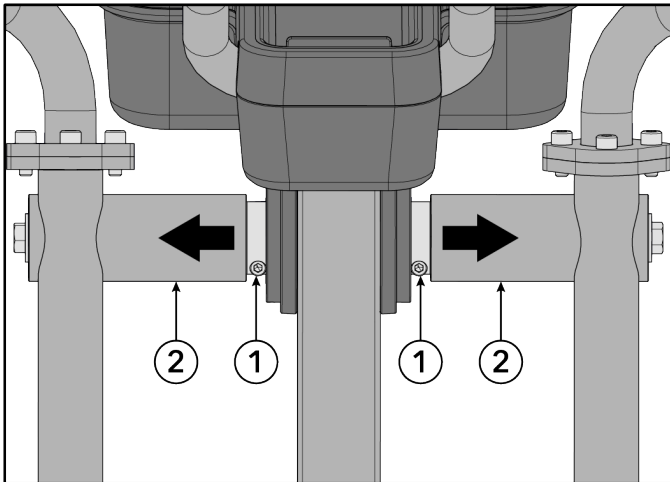


将硬件拧紧至 25 英尺磅 (34 牛米)。

4. 重复步骤 2-3, 安装另一侧摇臂。

5. 检查摇臂是否存在横向移动。

- 若摇臂无横向移动，请跳至下一步
- 若在枢轴上存在横向移动，请使用 5mm 内六角扳手拧松紧定螺钉。将轴套紧贴摇臂推入，然后拧紧紧定螺钉。



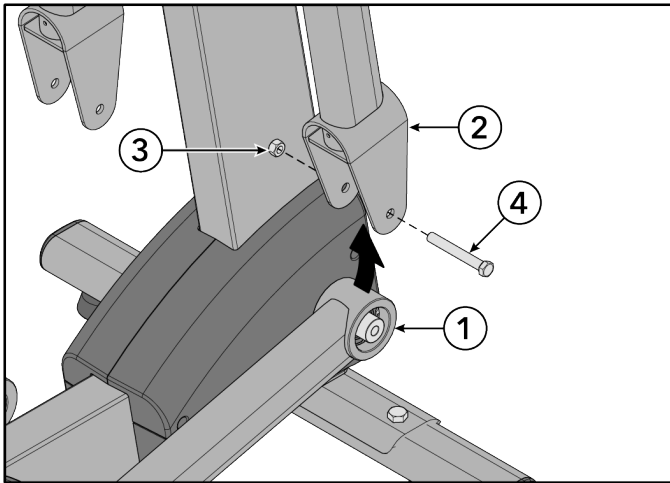
项目	描述	数量
1	轴圈	2
2	摇臂	2



将硬件拧紧至 40 英尺磅 (4.5 牛米)。

6. 抬起踏板连杆，使其与摇臂对齐。

7. 使用 17mm 扳手和 17mm 套筒扳手安装螺栓与螺母，将踏板连杆固定到摇臂上。

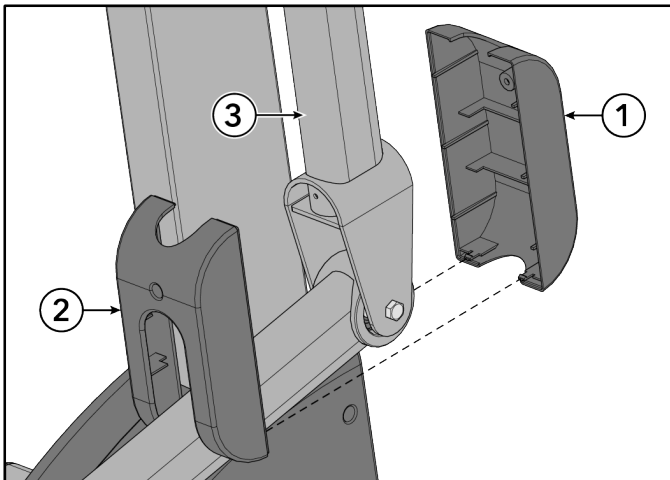


项目	描述	数量
1	踏板杆	1
2	摇臂	1
3	螺母，六角 M10 x 1.5 x 8mm	1
4	螺栓，六角 HD M10 x 1.5-74	1



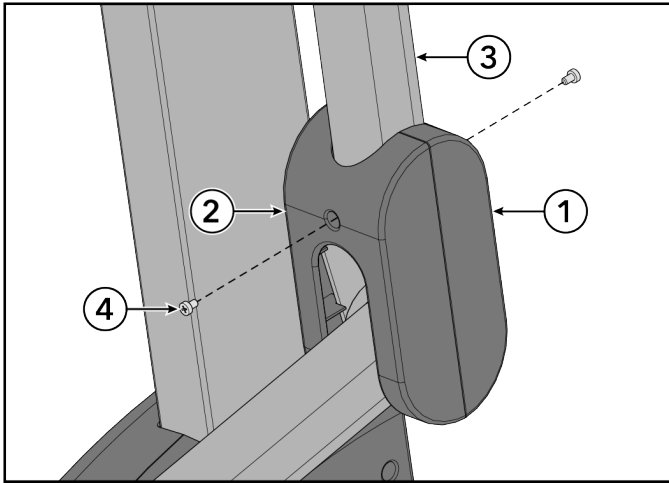
将硬件拧紧至 25 英尺磅 (34 牛米)。

8. 将 U 形夹盖对齐覆盖在摇臂上。将 U 形夹盖压合在一起。



项目	描述	数量
1	U 形夹盖，前	1
2	U 形夹盖，后	1
3	摇臂	1

9. 使用十字螺丝刀安装螺钉，将 U 形夹盖固定到摇臂上。



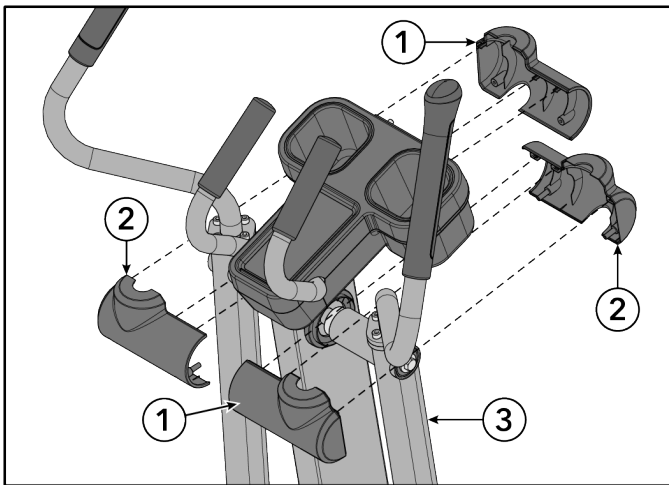
项目	描述	数量
1	U 形夹盖, 前	1
2	U 形夹盖, 后	1
3	摇臂	1
4	螺钉, CSL PAN M5 x 0.8-8	2



将硬件拧紧至 13 英尺磅 (1.5 牛米)。

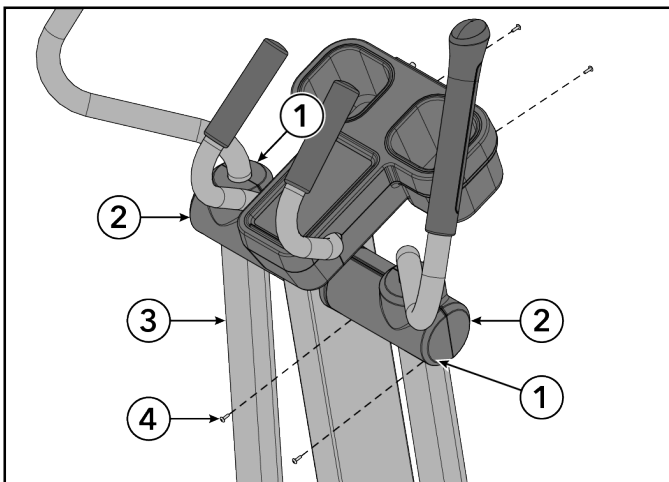
10. 重复步骤 6-9, 安装另一侧的踏板连杆与 U 形夹盖。

11. 将摇臂罩对齐覆盖在摇臂上。将摇臂罩压合在一起。



项目	描述	数量
1	摇臂罩, A	2
2	摇臂罩, B	2
3	摇臂	2

12. 使用十字螺丝刀安装螺钉，将摇臂罩固定到摇臂上。



项目	描述	数量
1	摇臂罩, A	2
2	摇臂罩, B	2
3	摇臂	2
4	螺钉, PHL PAN M3.5 x 18-12	4

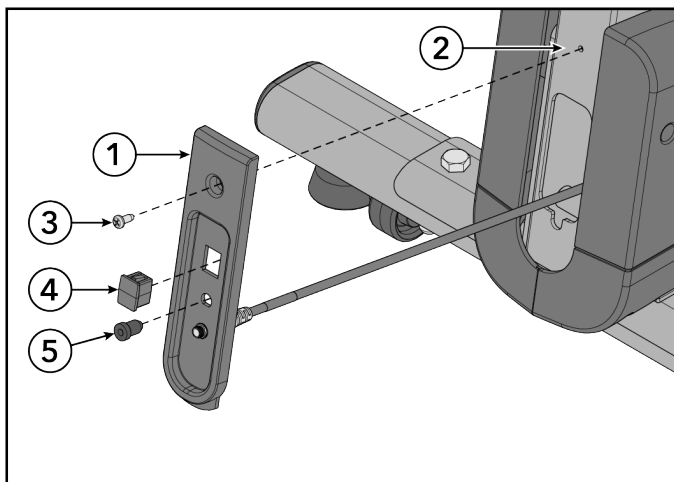


将硬件拧紧至 13 英尺磅 (1.5 牛米)。

安装 SE4 线缆

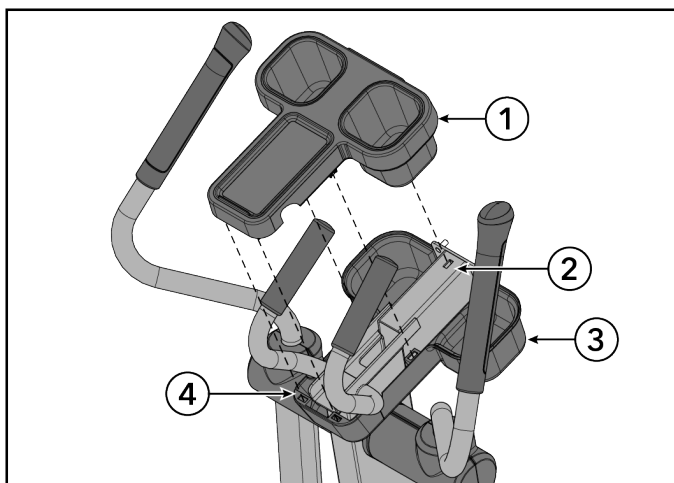
以下步骤仅适用于 SE4 控制台的线缆安装。若安装的是 SL 控制台，请跳过此部分，直接参阅[安装控制台焊件](#)章节。

1. 使用十字螺丝刀卸下将通信端口板固定到底座上的螺钉。



项目	描述	数量
1	通信端口板	1
2	底座	1
3	螺钉, PHL PAN M5 x 0.8-12	1
4	插头, RJ45 接口	1
5	插头, 同轴	1

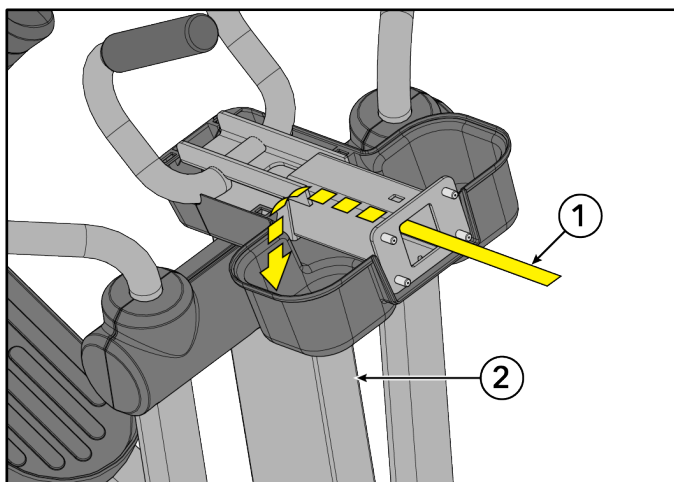
2. 从通信端口板上拔下所有插头。
3. 将杯托上护罩垂直向上从单柱及护罩上拉出。



项目	描述	数量
1	杯托上护罩	1
2	单柱	1
3	杯托下护罩	1
4	桥接前下护罩	1

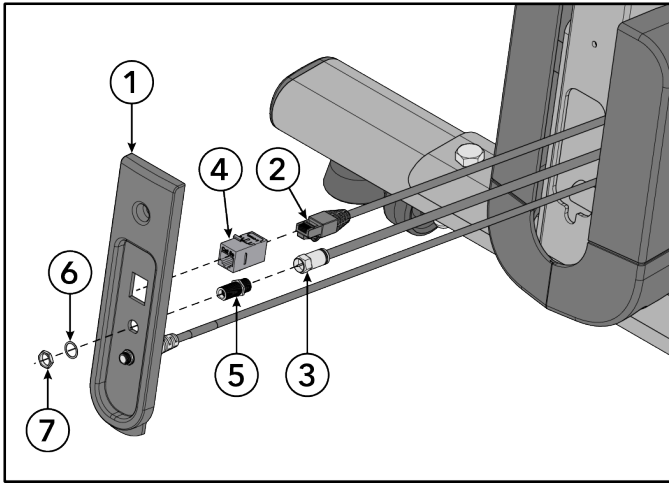
4. 将 SE4 线缆向下穿过单柱，并从底座穿出。

小窍门: 机架内预装有拉线，可辅助 SE4 线缆安装。将拉线缠绕在 SE4 线缆端部，从另一端拉动，即可将线缆穿过机架。



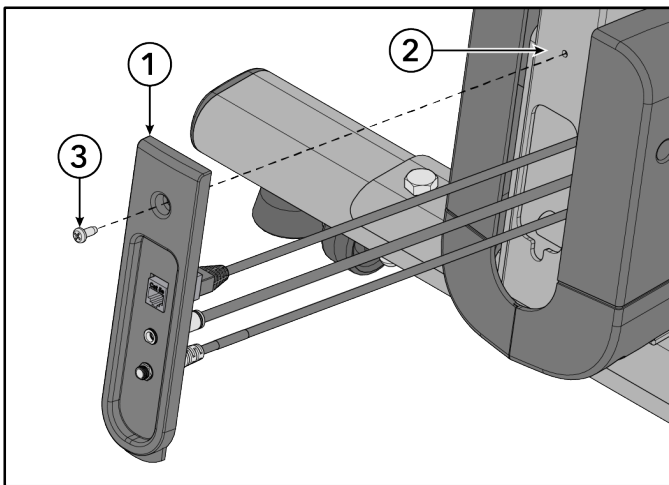
项目	描述	数量
1	电缆	2
2	单柱	1

5. 将线缆插入对应的耦合器。然后将耦合器装入通信端口板。使用 11mm 扳手安装垫圈和螺母，以固定同轴耦合器。



项目	描述	数量
1	通信端口板	1
2	线缆, CAT5e	1
3	线缆, 同轴	1
4	耦合器, CAT5e	1
5	耦合器, 同轴	1
6	垫圈	1
7	螺母	1

6. 使用十字螺丝刀安装螺钉，将通信端口板固定到底座上。



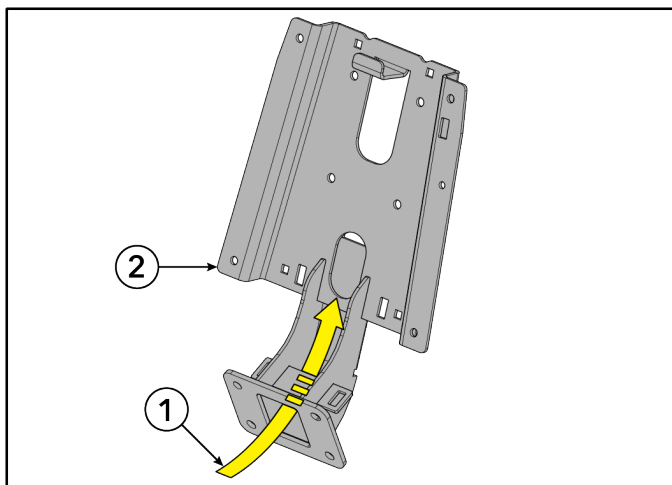
项目	描述	数量
1	通信端口板	1
2	底座	1
3	螺钉, PHL PAN M5 x 0.8-12	1



将硬件拧紧至 13 英尺磅 (1.5 牛米)。

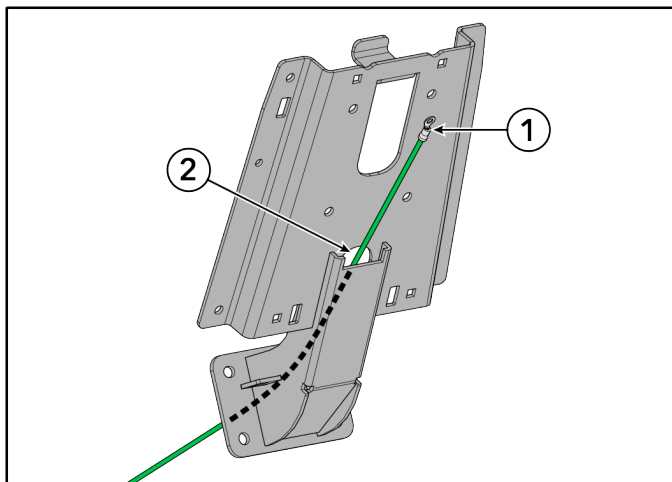
安装控制台焊件

1. 将线缆向上穿过控制台焊件布设。



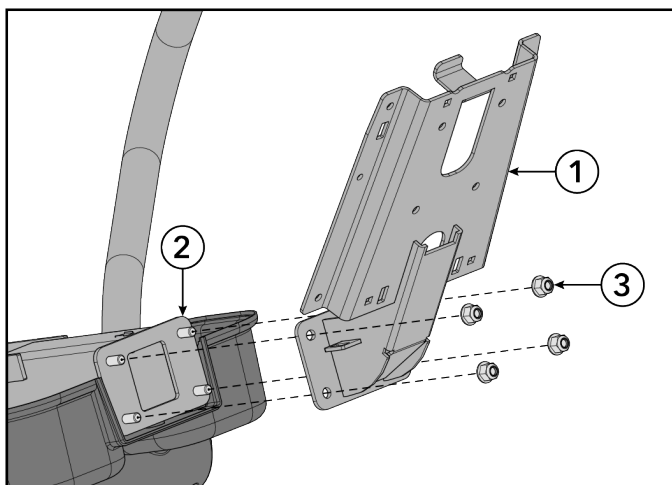
项目	描述	数量
1	电缆	-
2	控制台焊件	1

备注: 接地电缆需穿过并从控制台焊件后部穿出。



项目	描述	数量
1	接地电缆	1
2	控制台焊件	1

2. 使用 13mm 扳手安装螺母，将控制台焊件固定到单柱上。

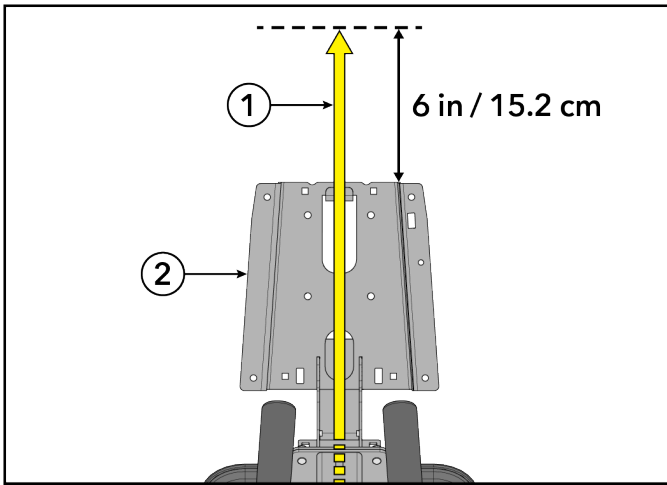


项目	描述	数量
1	控制台焊件	1
2	单柱	1
3	螺母, M8 x 1.25-6H, DIN、UNF、六角、锁紧螺母	4



将硬件拧紧至 25 英尺磅 (34 牛米)。

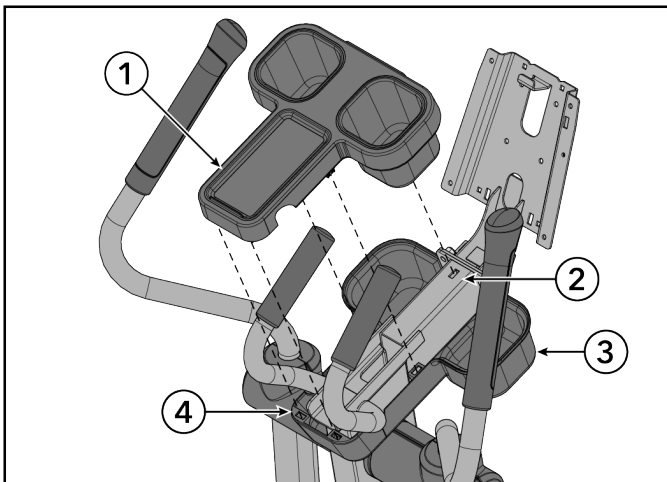
3. 将线缆穿过控制台焊件，直至其顶端超出焊件顶部约 6 in / 15.2 cm。将剩余线缆向下推入控制台焊件及单柱内。



项目	描述	数量
1	电缆	-
2	控制台焊件	1

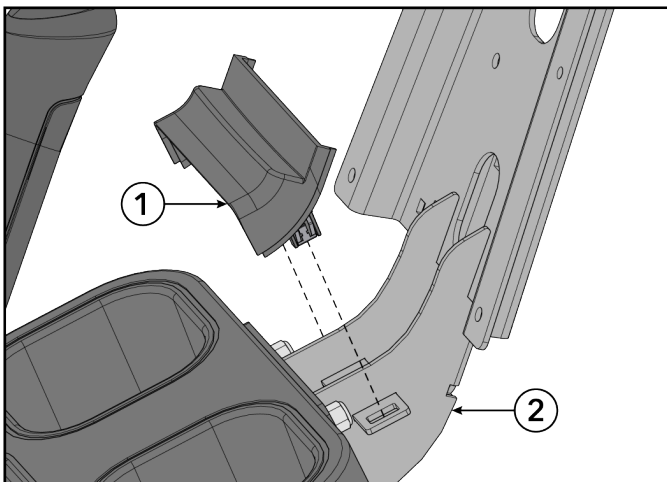
4. **备注:** 以下步骤仅适用于配备 SE4 控制台的设备。若安装的是 SL 控制台，请直接跳至步骤 5。

将杯托上护罩按压装入单柱及护罩内。



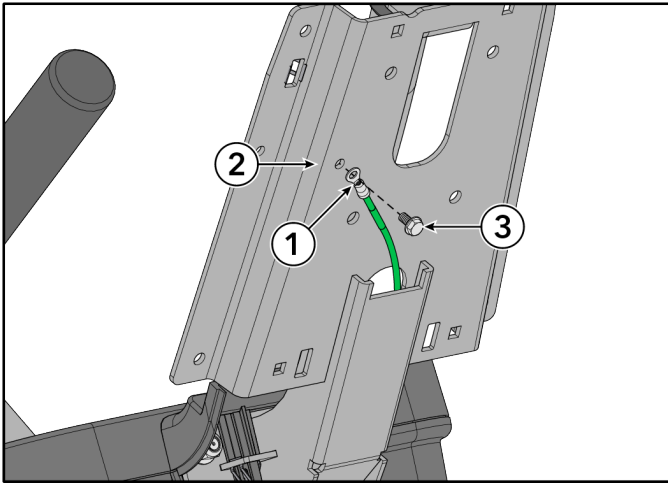
项目	描述	数量
1	杯托上护罩	1
2	单柱	1
3	杯托下护罩	1
4	桥接前下护罩	1

5. 将控制台前填充罩按压装入控制台焊件。



项目	描述	数量
1	控制台前填充罩	1
2	控制台焊件	1

6. 使用 8mm 套筒扳手安装螺钉，将接地线缆固定到控制台焊件上。



项目	描述	数量
1	接地电缆	1
2	控制台焊件	1
3	螺钉, #10x6 UNS、HXW、L、B、ST、GR	1

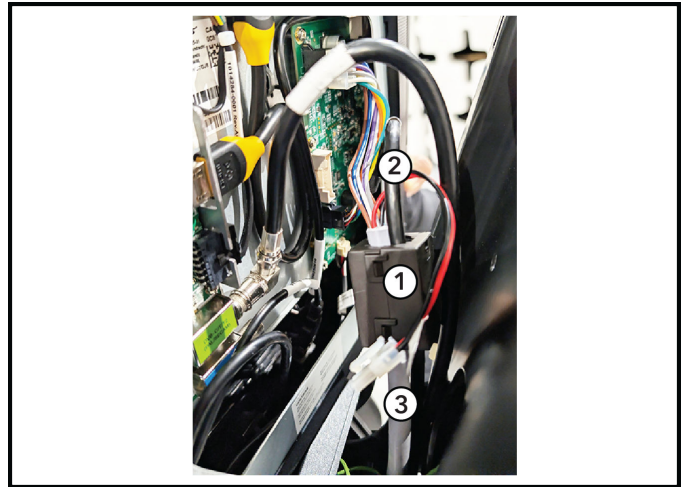
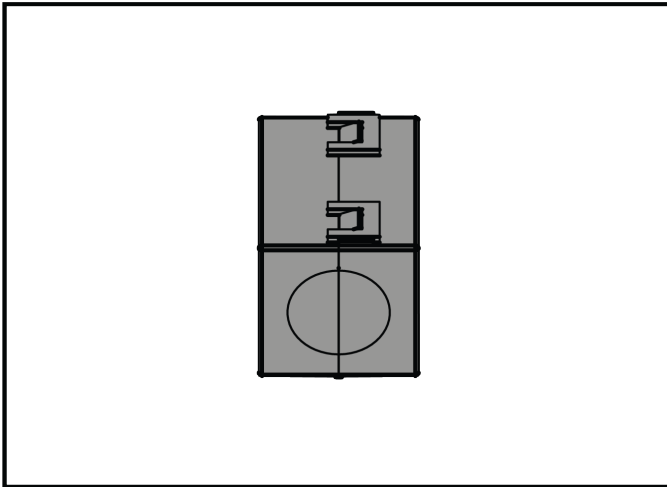


将硬件拧紧至 2.6 英尺磅 (3.5 牛米)。

铁氧体安装

将铁氧体安装在控制台焊件底部的电源主缆与信号主缆上。

铁氧体

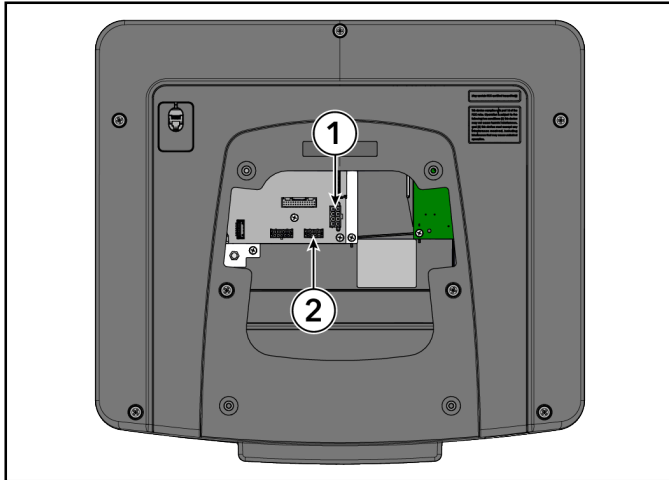


项目	描述	数量
1	铁氧体: 抑制器, 磁芯盒	1
2	线缆, 控制台至底座, 信号	1
3	线缆, 控制台至底座, 电源	1

控制台连接底座

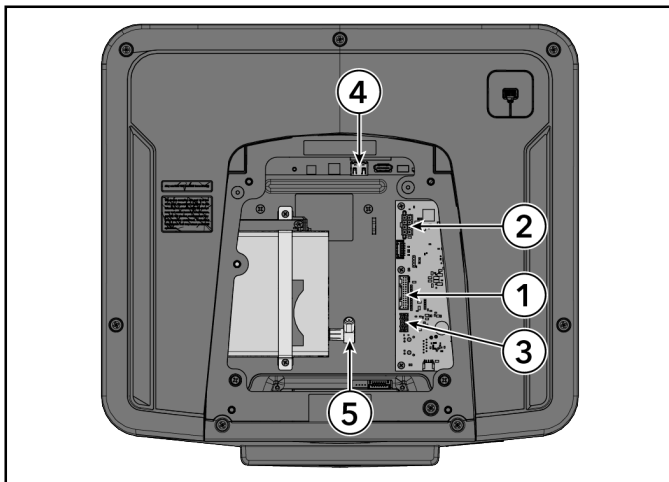
连接基带电缆至控制台。

SL



项目	描述
1	基础电力
2	基础通信

SE4



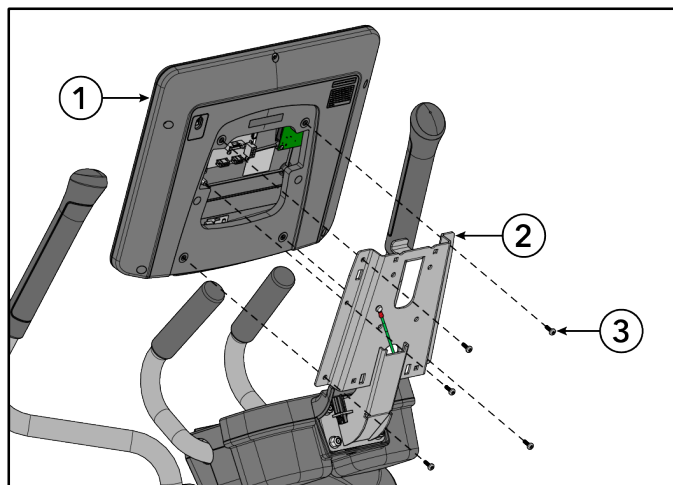
项目	描述
1	底座接口电缆
2	基础电力
3	基础通信
4	以太网
5	同轴线缆

安装控制台：SL 或 SE4

使用十字螺钉刀安装用于将控制台固定到控制台支架焊件的螺钉。

备注: 使用控制台支架焊件顶部的挂钩可使控制台的安装更方便。

SL 控制台

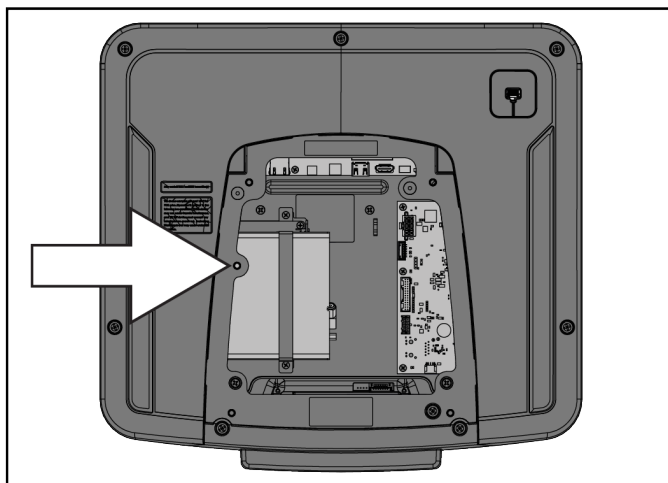
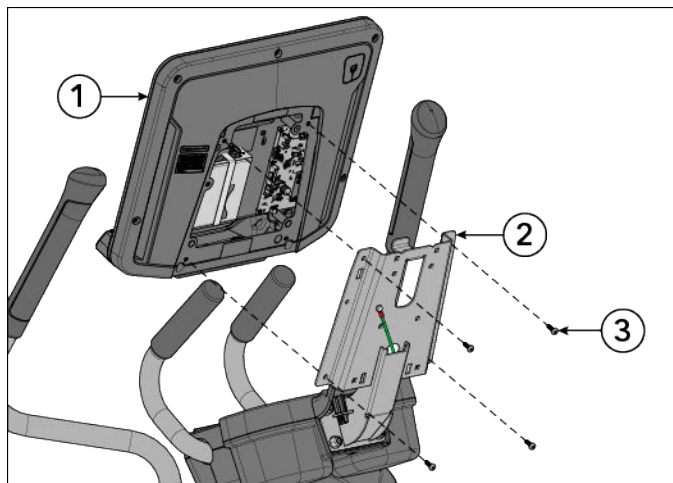


项目	描述	数量
1	SL 控制台	1
2	控制台支架焊件	1
3	螺钉, M5 x 0.8 x 14, PHL、PAN、MS、ST、ZN	5



将硬件拧紧至 16.8 英尺磅 (1.9 牛米)。

SE4 控制台



备注: 如果 SE4 控制台装有机顶盒同步 (STB) 接收器, 请勿在所示位置安装螺钉 (箭头旁)。螺丝会碰撞到控制台内部的 STB 接收器。

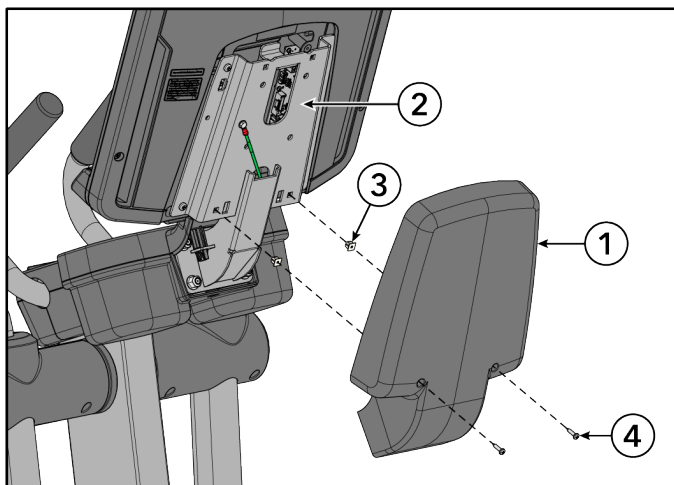
项目	描述	数量
1	SE4 控制台	1
2	控制台支架焊件	1
3	螺钉, M5 x 0.8 x 14, PHL、PAN、MS、ST、ZN	4



将硬件拧紧至 16.8 英尺磅 (1.9 牛米)。

安装控制台后护罩

1. 将索环嵌入控制台焊件背面的两个孔中。
2. 将控制台后护罩顶部的卡扣推入控制台焊件对应的槽位。
3. 使用十字螺丝刀安装螺钉，将控制台后护罩固定至控制台焊件。



项目	描述	数量
1	控制台后护罩	1
2	控制台焊件	1
3	索环	2
4	螺钉, M4.2 x 0.7 6G6G x 19, DIN、PHL、PAN、AB、ST、ZB	2

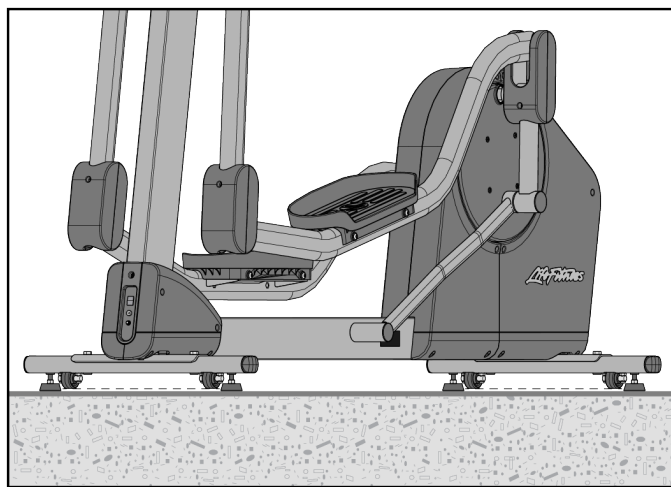
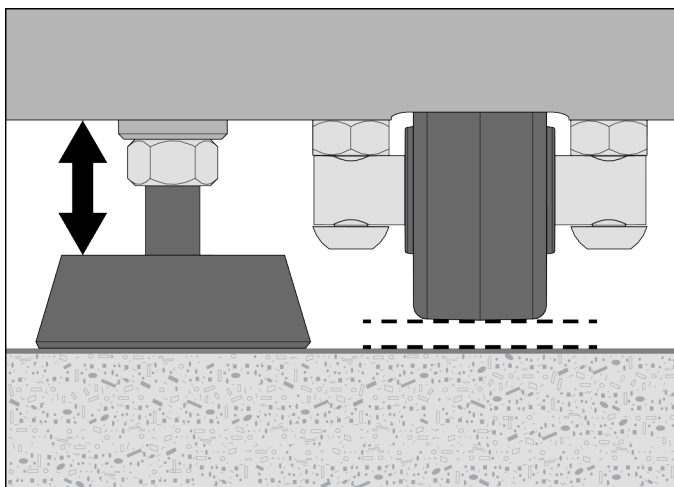


将硬件拧紧至 13 英尺磅 (1.5 牛米)。

将设备安放到位

详细信息, 请参阅[椭圆机安放位置与稳定说明](#)。

1. 将设备安放到位
2. 使用 17mm 扳手调低地脚调节器, 直至运输轮完全不与地面接触。



测试设备是否正常运行

5. 规格

产品规格

设计用途	重型/商用 EN ISO 20957 S 类
	家用 EN ISO 20957 H 类
最大承重	400 磅/181 千克
驱动类型	发电机
阻力水平	26
电源要求	请参阅 电源要求 章节
无线充电 (仅限 SE4 控制台)	Qi 无线感应充电 <ul style="list-style-type: none">· 充电区域: 50 毫米 x 80 毫米 (约 2 英寸 x 3 英寸)· 充电响应时间: 3 秒之内· 最大输出功率: 10 瓦· 充电协议兼容: Qi 快速充电
无线通信	BT、NFC、兼容苹果和三星手表、ANT+、RFID、无线连接

	实体尺寸 (不含控制台)
长	81.9 in. / 208 cm
宽	30.7 in. / 78 cm
高	65.2 in. / 165.6 cm
重量	262.3 lbs. / 119 kg

6. 维修和技术数据

预防性维护小窍门

备注: 只有在定期进行损坏或磨损检查的前提下才能保持本设备的安全性。必须先修理或更换故障部件，才能继续使用本设备。请特别注意下列容易磨损的部件。

下列预防性维护小窍门将使产品保持最佳工作性能：

- 将产品放置在阴凉、干燥处。
- 使用经过批准的或相匹配的清洁剂和超细纤维抹布清洁显示控制台和所有外表面（参见经过批准的和相匹配的清洁剂）。
- 长指甲可能会损伤或划伤控制台表面，因而按控制台上的选项按钮时请使用指腹。
- 定期清理踏板的上表面。
- 定期彻底地清理面板和活动扶手。

备注: 清洁设备外部时，极力建议使用柔软的棉布和非研磨性清洁剂。任何时候都不得将清洁剂直接涂抹在本设备的任何部位。

许可和兼容清洁剂

稳定性专家批准了两种优先使用的清洁剂：PureGreen 24 和 Gym Wipes。这两种清洁剂都能安全有效地去除设备上的灰尘、污点和汗水。PureGreen 24 和 Gym Wipes 的抗菌力配方都是消毒剂，能够有效的对抗 MRSA and H1N1。

PureGreen 24 为喷雾型，方便健身房员工使用。将清洁剂喷在超细纤维抹布上，然后自上而下擦拭设备。对于常规消毒，应将 PureGreen 24 在设备上停留至少 2 分钟，如要控制真菌或病毒，则应停留至少 10 分钟。

Gym Wipes 是一种大且耐用的湿巾，可在锻炼之前或之后擦拭设备。对于常规消毒，应利用 Gym Wipes 至少擦拭设备 2 分钟。

如要订购这些清洁剂，请联系客户支持服务部门（1-800-351-3737 或电子邮件：customersupport@lifefitness.com）。

也可以用温和的肥皂水或温和的非磨损性家用清洁剂清洁显示控制台和所有外表面。只能使用柔软的超细纤维布。请用超细纤维布蘸上清洁剂进行清洁。切勿使用含有氨水或酸性成份的清洁剂。切勿使用磨损性清洁剂。切勿使用纸巾。切勿将清洁剂直接涂抹在本设备表面。

预防性维护计划

项目	每周	每月	每半年
控制台保护膜	清洁		检查
水瓶架/附件托盘	清洁	检查	
控制台安装螺钉			检查
五金件			检查
机架	清洁		检查
塑料盖	清洁	检查	
机脚校平器		检查/调整	
踏板	清洁	检查	

Polar® 心率胸带故障排除

心率读数不稳定或没有读数

可能原因	纠正措施
胸带传感器电极不够潮湿，无法准确读取的心率读数。	使胸带传感器电极润湿。
感应带电极未平贴在皮肤上。	确保胸带传感器电极平贴在皮肤上。
需要清洁胸带传感器。	使用温和的肥皂水清洁胸带传感器。
胸带传感器未正确设置。	通过将胸带传感器控制在接收器 1 英尺/30.5 厘米距离内以完成设置。接收器位于控制台内。在控制台上显示心率后，范围可延伸至 3 英尺/91.4 厘米。
胸带电池耗尽。	请联系客户支持服务部门，了解如何更换胸带。

心率读数异常高

可能原因	纠正措施
电磁干扰，来自： <ul style="list-style-type: none">· 电视和/或天线· 手机· 计算机· 车辆· 高压电线· 电机驱动健身设备	将健身设备移离可能的干扰源几英寸，或将可能的干扰源移离健身设备几英寸，直到心率读数准确为止。

回收电池 – SL 控制台

在弃置使用寿命已完结的本产品之前，请取出并回收充电电池。在取出电池之前，断开电源 (*如果适用*)。要找到电池，请将固定后上方护盖到多功能训练器背面上的螺钉拆下。电池位于框架顶部附近，即待拆卸的后护罩的正下方。要拆下电池，请拆下连接到电池上的两段电线和固定电池的两颗螺钉。适当处置电池。

方法

知识库

有关更多详细信息，请参见 <https://lfn.fit/KnowledgeBase>。

如何获取产品服务

1. 核实故障症状并查阅操作说明。可能由于不熟悉本产品及其功能和健身程序而导致故障。
2. 查找并记下健身设备的序列号，序列号位于前稳定器的右上角。
3. 有关上述问题，请联系 Life Fitness 客户支持服务部门 <http://www.lifefitness.com>。

软件更新

本设备包含对其正常运行及安全至关重要的嵌入式软件。为维持功能、安全性及保修范围，必须使用制造商发布的所有更新、补丁和升级（以下简称“更新”）保持设备软件为最新版本。

1. 通知与监控 - 设备所有者/操作员应：(a) 在制造商处注册并维护有效的电子邮件地址，以接收更新通知；或 (b) 定期查看制造商指定网站上发布的更新公告。未能履行上述任一义务，不免除设备所有者/操作员安装更新的责任。
2. 更新方式 - 更新将通过制造商的安全电子分发渠道提供。设备所有者/操作员应按照提供的说明进行正确安装与操作。
3. 合规责任 - 及时获取更新信息责任完全由设备所有者/操作员承担。制造商的通知义务通过向注册邮箱发送通知或在指定更新网站发布公告即视为履行。
4. 未实现合规的后果 - 未能安装更新可能导致：
 - 保修失效或受限；
 - 技术支持中止；
 - 设备性能下降或存在安全隐患；以及
 - 制造商对因此造成的伤害、损坏或损失不承担任何责任。

7. 保证

保修信息

请使用下方链接或扫描二维码访问保修信息：

<http://lifefitness.com/warranties>

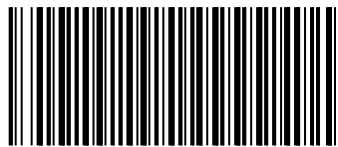


8. 發布注意事項

手冊更新

2026 年 2 月 1 日 (修訂版 AB)

主題	變更內容
在线补充信息链接	新增
前盖	新增：用户手册
安全说明	新增：设备所有者须向所有使用者提供完整的安全警告与操作指导。
	措辞更新：独立式设备应放置于平坦、稳定且水平的基面上。
电气要求	更新表格，纳入家用规格
产品概况	新增：产品标签
五金件	新增：铁氧体
铁氧体安装	新增组装步骤
安装 SE4 线缆	优化拉线辅助布线的提示说明。
安装控制台	更新 SE4 控制台相关插图与说明，明确螺钉数量为 4 颗。
维修和技术数据	新增：软件更新专题
规格	删除：踏板速度范围



1028281-0003