

# Atmos Cross-Trainer

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](http://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](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[consumerproducts@lifefitness.com](mailto: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](mailto:suportebr@lifefitness.com)  
E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[vendasbr@lifefitness.com](mailto: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](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[consumerproducts@lifefitness.com](mailto:consumerproducts@lifefitness.com)

#### EUROPA, ORIENTE MÉDIO E ÁFRICA (EMEA)

##### Bélgica, Holanda e Luxemburgo

###### Life Fitness (Atlantic) B.V.

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

##### Reino Unido

###### Life Fitness UK LTD

Unit 109<sup>a</sup>  
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](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[life@lifefitness.com](mailto: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](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

##### Espanha

###### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1<sup>ª</sup>  
08960 Sant Just Desvern Barcelona  
SPAIN  
Telefone: (+34) 93 672 4660  
E-mail de atendimento ao cliente:  
[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)  
E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto: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, 4<sup>th</sup> Fl - Bldg B  
3065WB, Roterdã  
Países Baixos  
+31 88 646 6666  
E-mail de atendimento:  
[EMEAServiceSupport@lifefitness.com](mailto: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](mailto:service.lfj@lifefitness.com)  
E-mail do Setor de Vendas/Marketing:  
[sales@lifefitnessjapan.com](mailto: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](mailto:service.hk@lifefitness.com)  
E-mail de vendas/marketing:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto: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](mailto:service.ap@lifefitness.com)  
E-mail de vendas/marketing:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

\*Verifique também [www.lifefitness.com](http://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

<a href="#">Link para informações adicionais online</a> .....	6
---	---

## Guia Rápido

<a href="#">Instruções de segurança</a> .....	7
<a href="#">Onde colocar e como estabilizar o cross-trainer</a> .....	9
<a href="#">Requisitos elétricos (aplicáveis a unidades usando a fonte de alimentação externa)</a> .....	10
<a href="#">Verificar a energia do console</a> .....	10
<a href="#">Opção de energia assistida / alimentação de energia externa</a> .....	10

## Visão geral do produto

<a href="#">Recursos do produto</a> .....	11
<a href="#">Etiquetas do produto</a> .....	12
<a href="#">Local das etiquetas</a> .....	12
<a href="#">Conexões</a> .....	12
<a href="#">Como usar o cross-trainer</a> .....	13
<a href="#">Subir e descer do cross-trainer</a> .....	13

## Montagem

<a href="#">Link para informações adicionais online</a> .....	14
<a href="#">Ferragens</a> .....	15
<a href="#">Ferramentas necessárias</a> .....	16
<a href="#">Procedimento de montagem</a> .....	16

## Especificações

<a href="#">Especificações do produto</a> .....	29
---	----

## Dados Técnicos e de Manutenção

<a href="#">Dicas de manutenção preventiva</a> .....	30
<a href="#">Produtos de limpeza aprovados e compatíveis</a> .....	30
<a href="#">Programa de Manutenção Preventiva</a> .....	31
<a href="#">Solução de problemas da cinta torácica Polar® de telemetria para frequência cardíaca</a> .....	31
<a href="#">Reciclar a bateria - console SL</a> .....	31
<a href="#">Instruções</a> .....	32
<a href="#">Atualizações de software</a> .....	32

## Garantia

<a href="#">Informações de garantia</a> .....	33
---	----

## Comunicados de lançamento

<a href="#">Atualizações do manual</a> .....	34
--	----

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](http://www.lifefitness.com) • 1028281-0011 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 Cross-Trainer










<https://fn.fit/AtmosXinstall>

## 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.

-  **CUIDADO:** 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.

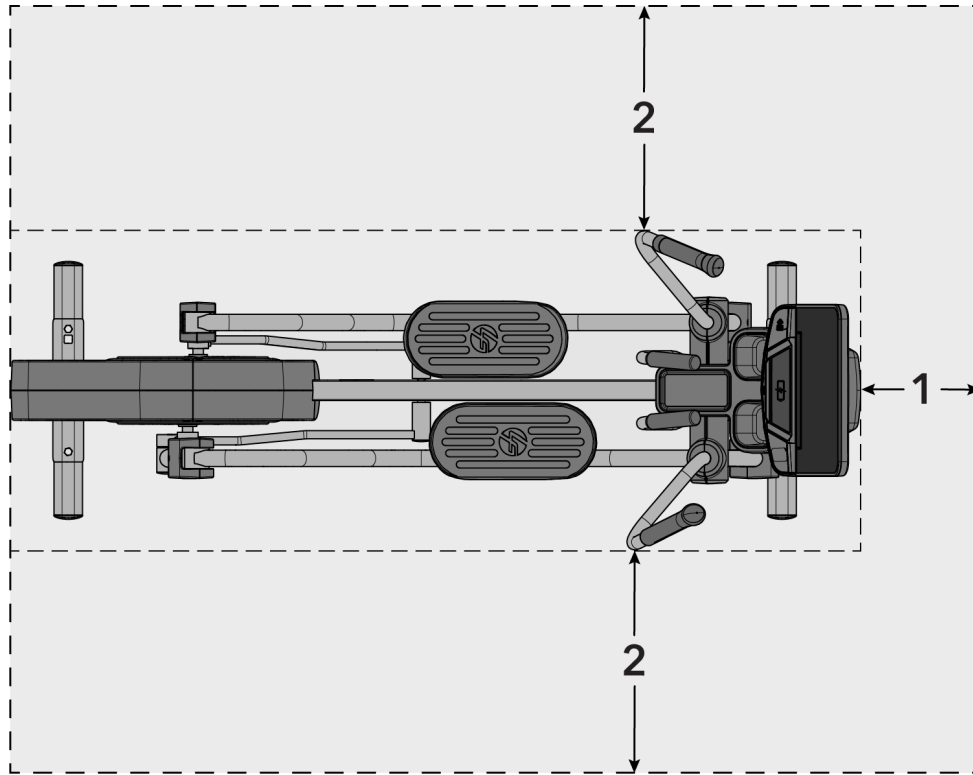
Algumas cintas peitorais podem conter uma bateria removível.

- 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:** 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.
-  **ATENÇÃO:** 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 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 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 não é responsável pela falta ou dano de etiquetas de aviso.

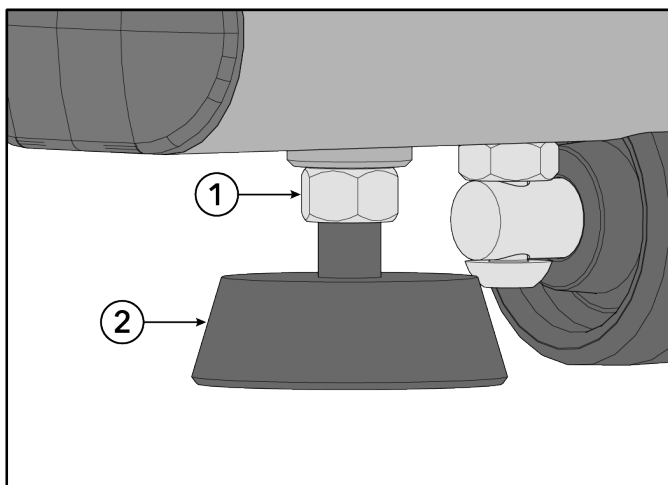
## Onde colocar e como estabilizar o cross-trainer

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.



1	1 pé / 0,3 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 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)

- Unidades equipadas com consoles SL são autoalimentadas. Uma fonte de alimentação externa opcional está disponível para compra, se desejado.
- Unidades 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 cross-trainers por disjuntor para SL; 4 cross-trainers por disjuntor para SE4)	15 (no máximo 8 cross-trainers por disjuntor para SL; 4 cross-trainers por disjuntor para SE4)
230 VCA	12 (no máximo 8 cross-trainers por disjuntor para SL; 4 cross-trainers por disjuntor para SE4)	12 (no máximo 8 cross-trainers por disjuntor para SL; 4 cross-trainers 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 electricista 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.

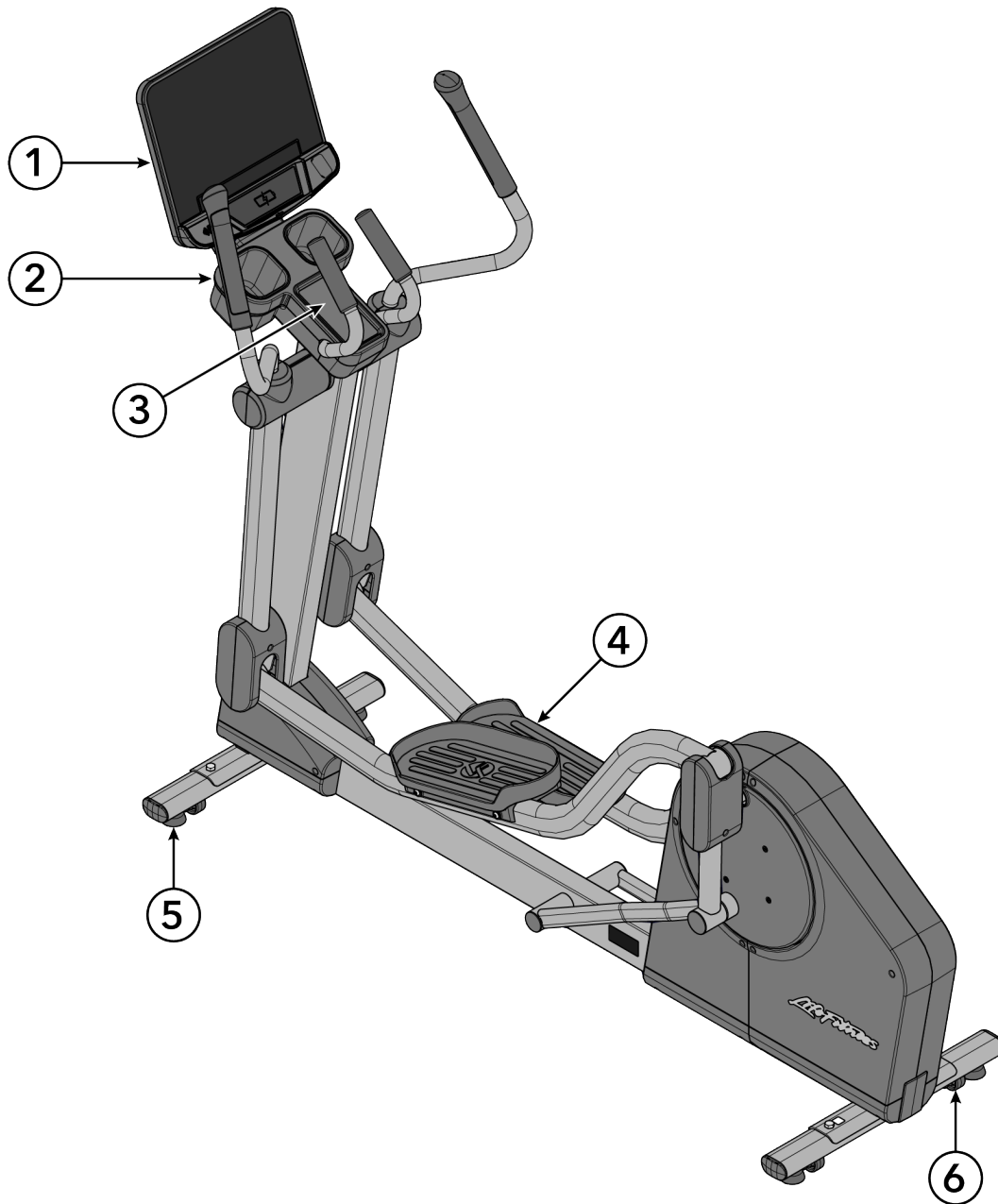
Ligue a eletricidade ao conector de alimentação externa na extremidade dianteira do cross-trainer. Ligue o cabo a uma tomada de corrente alternada. Utilize apenas a fonte de alimentação externa fornecida pela Life Fitness a fim de assegurar-se contra operações inseguras.

**⚠ 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.

### 3. Visão geral do produto

#### Recursos do produto

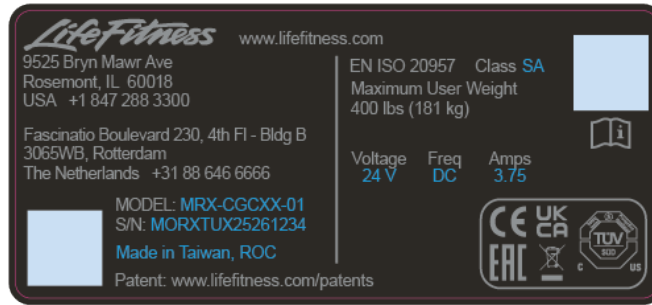


Item	Descrição	Qtde.
1	Console	1
2	Porta-copos	2
3	Bandeja de acessórios	1
4	Pedais	2
5	Niveladores dos pés	4
6	Rodas de transporte	4

**NOTA:** Console SE4 mostrado apenas para referência.

# Etiquetas do produto

## Conformidade / número de série



## Local das etiquetas

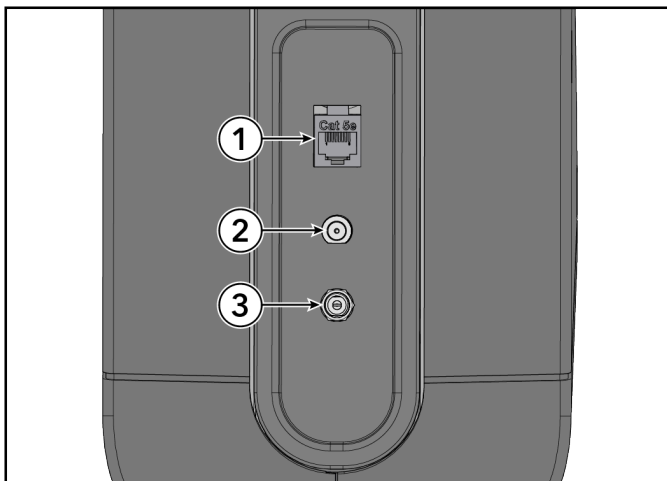
**IMPORTANTE:** Verifique se todas as etiquetas / adesivos listados estejam colocados no produto e no local mostrado. Substitua quaisquer etiquetas ausentes ou danificadas.



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

## Conexões

O seguinte receptáculo de conexão está localizado na parte frontal do cross-trainer.



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

## **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.

## 4. Montagem

### Link para informações adicionais online

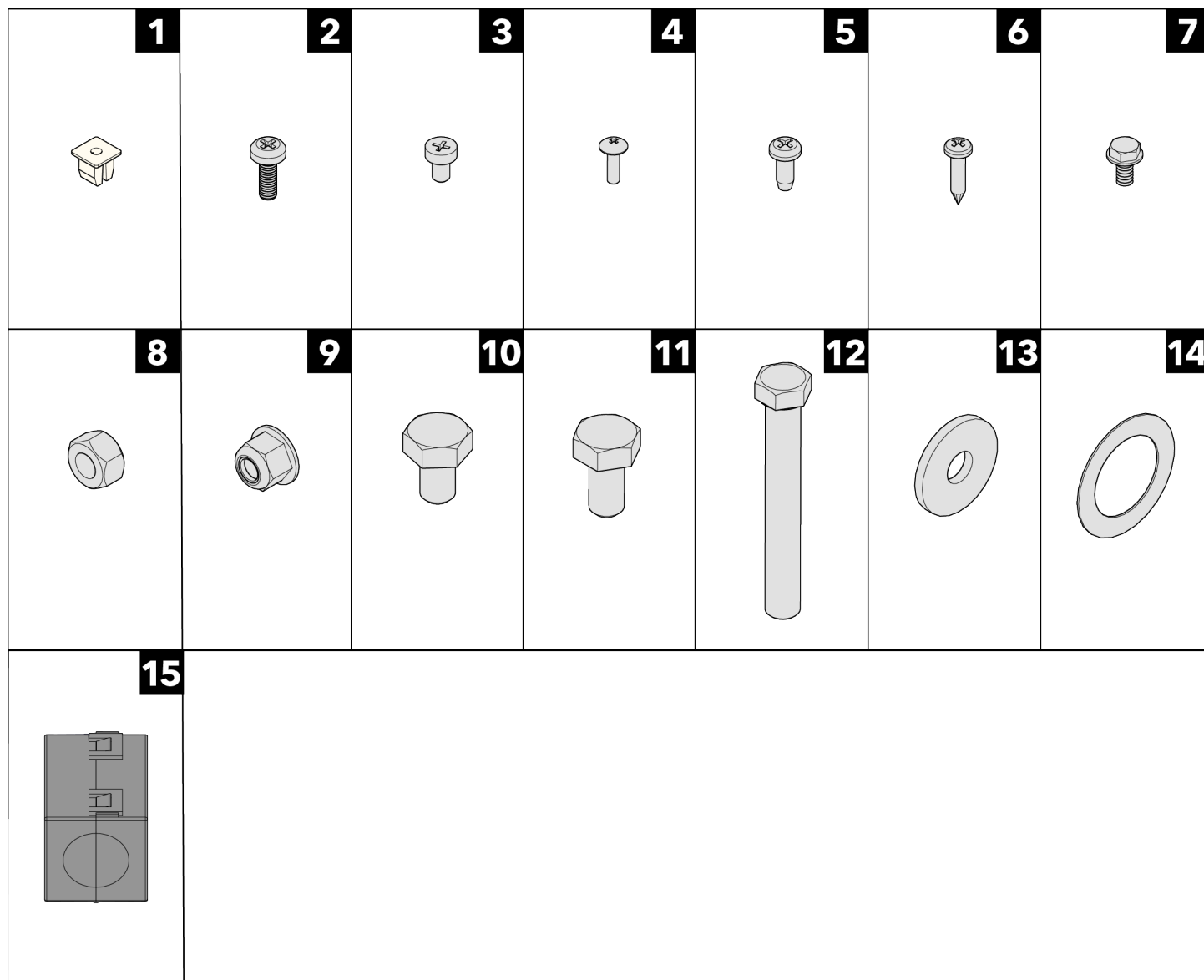
Além do conteúdo fornecido neste manual, leia o código QR para obter informações adicionais e atualizadas.

Life Fitness Atmos Cross-Trainer



<https://fn.fit/AtmosXinstall>

## Ferragens



Item	Descrição	Qtde.
1	Ilhós	2
2	Parafuso, M5 × 0,8 - 14 mm / 0,55 pol., PHL, cabeça panela, aço, ST, zincado	5
3	Parafuso, CSL, PAN, M5 × 0,8 - 8 mm / 0,31 pol.	4
4	Parafuso, PHL, PAN, M3,5 × 18 mm / 0,71 pol.	4
5	Parafuso, PHL, PAN, M5 × 0,8 - 12 mm / 0,47 pol.	9
6	Parafuso, M4,2 × 0,7, 6G6G × 19 mm / 0,75 pol., DIN, PHL, cabeça panela, AB, ST, zincado preto	2
7	Parafuso, #10 × 6 UNS, cabeça hexagonal, L, B, aço, galvanizado	1
8	Porca, sextavada, M10 × 1,5 - 8 mm / 0,31 pol.	2
9	Porca, M8 × 1,25-6H, DIN, UNF, sextavada, autoblocante	4
10	Parafuso, sextavado, M10 × 1,5 - 16 mm / 0,63 pol.	4
11	Parafuso, sextavado, M10 × 1,5 - 20 mm / 0,79 pol.	3
12	Parafuso, sextavado, cabeça hexagonal, M10 × 1,5 - 74 mm / 2,91 pol.	3
13	Arruela, Ø externo 35 mm / 1,38 pol. × Ø interno 10 mm / 0,39 pol. × 3 mm / 0,12 pol.	2
14	Arruela, 1,0 × 1,5, de encosto (thrust), aço	2
15	Ferrite, supressão, núcleo-capa	1

## Ferramentas necessárias

- Chave Allen de 5 mm
- Chave de soquete de 8 mm
- Chave de 11 mm / 0,43 pol.
- Chave de 13 mm
- Chave de 17 mm / 0,67 pol.
- Chave de soquete de 17 mm
- Chave Phillips
- Chave de fenda de torque
- Chave de torque
- Estilete

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

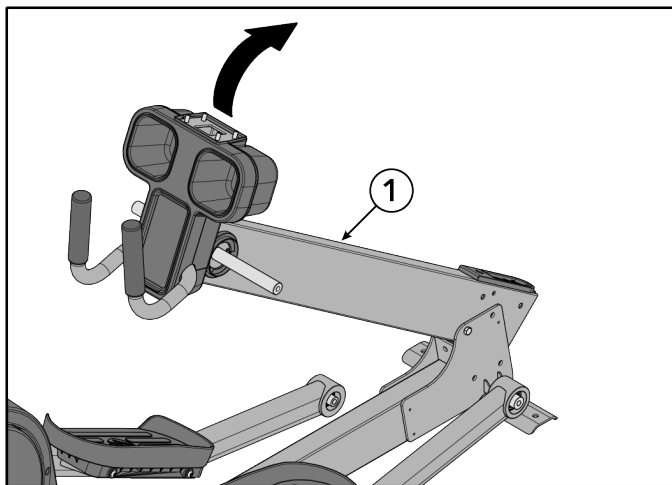
## Procedimento de montagem

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.

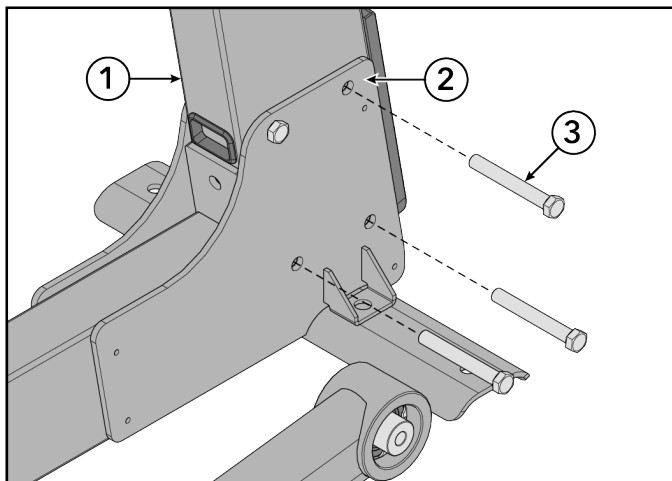
### Instale a coluna

1. Segure a coluna e coloque a unidade na posição vertical.



Item	Descrição	Qtde.
1	Coluna	1

2. Instale os parafusos que fixam a lateral da coluna ao chassi da base usando uma chave soquete de 17 mm / 0,67 pol.

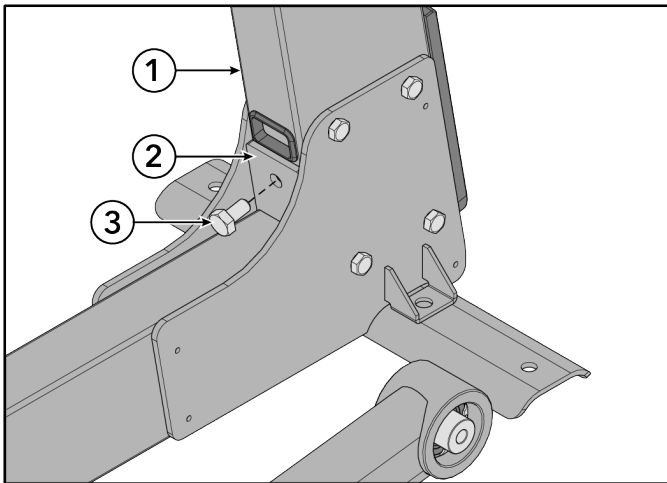


Item	Descrição	Qtde.
1	Coluna	1
2	Estrutura base	1
3	Parafuso, sextavado, cabeça hexagonal, M10 x 1,5 - 74 mm / 2,91 pol.	3



**Aperte as peças de fixação manualmente.**

3. Instale o parafuso que fixa a parte traseira da coluna ao chassi da base usando uma chave soquete de 17 mm / 0,67 pol.



Item	Descrição	Qtde.
1	Coluna	1
2	Estrutura base	1
3	Parafuso, sextavado, M10 × 1,5 - 20 mm / 0,79 pol.	1

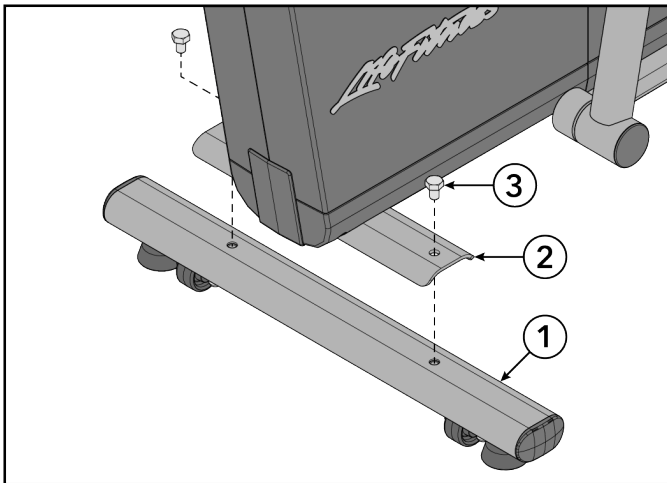


Aperte as peças de fixação manualmente.

4. Aperte todos os elementos de fixação soltos a 25 ft-lbf / 34 Nm na seguinte ordem.
- Parafuso, sextavado, M10 × 1,5 - 20 mm / 0,79 pol. (1x) na parte traseira da coluna.
  - Parafuso, sextavado, cabeça hexagonal, M10 × 1,5 - 74 mm / 2,91 pol. (3x) na lateral da coluna.
5. Remova o material de embalagem restante da unidade.

### Instalar estabilizadores

- Remova o suporte de embalagem de madeira sob a parte traseira do quadro principal.
- Instale os parafusos que fixam o estabilizador traseiro ao chassi da base usando uma chave soquete de 17 mm / 0,67 pol.



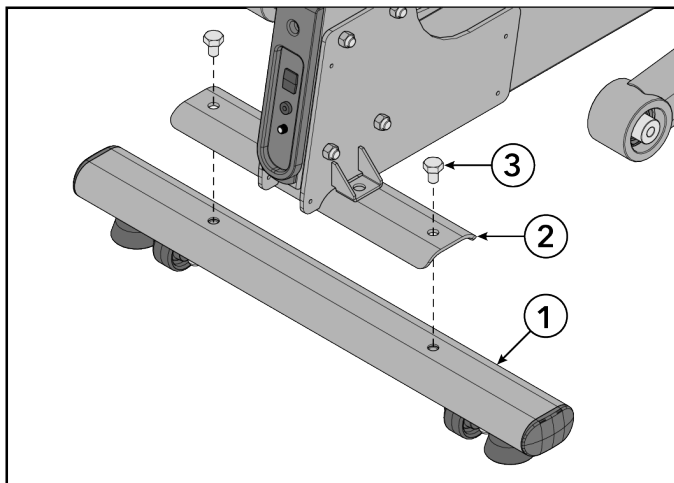
Item	Descrição	Qtde.
1	Estabilizador traseiro	1
2	Quadro principal	1
3	Parafuso, sextavado, M10 × 1,5 - 16 mm / 0,63 pol.	2



Aperte a fixação a 25 ft-lb / 34 Nm.

- Remova o suporte de embalagem de madeira sob a parte frontal do quadro principal.

4. Instale os parafusos que fixam o estabilizador dianteiro ao chassi da base usando uma chave soquete de 17 mm / 0,67 pol.



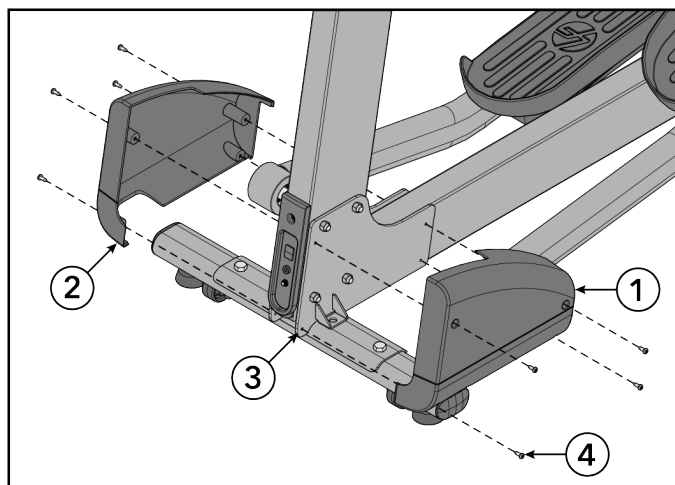
Item	Descrição	Qtde.
1	Estabilizador traseiro	1
2	Quadro principal	1
3	Parafuso, sextavado, M10 × 1,5 - 16 mm / 0,63 pol.	2



Aperte a fixação a 25 ft-lb / 34 Nm.

### Instalar coberturas da coluna

Instale os parafusos que fixam as coberturas da coluna ao chassi da base usando uma chave Phillips.



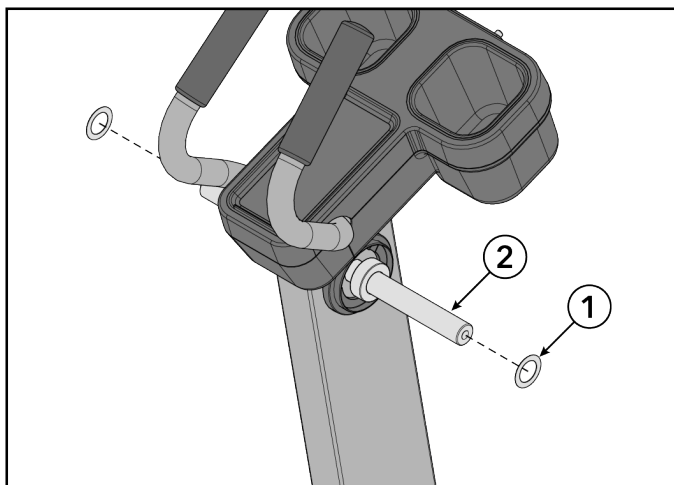
Item	Descrição	Qtde.
1	Cobertura coluna, esquerda	1
2	Cobertura coluna, direita	1
3	Estrutura base	1
4	Parafuso, PHL, PAN, M5 × 0,8 - 12 mm / 0,47 pol.	8



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

### Instalar braços oscilantes

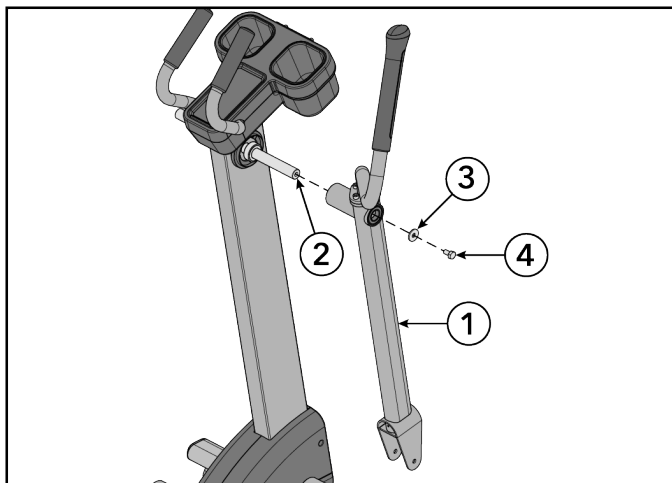
1. Deslize a arruela em cada lado do eixo de pivô.



Item	Descrição	Qtde.
1	Arruela, 1,0 × 1,5, de encosto (thrust), aço	2
2	Eixo de pivô	1

2. Deslize o braço oscilante sobre o eixo de pivô.

3. Instale o parafuso e a arruela que fixam o braço oscilante ao eixo de pivô usando uma chave soquete de 17 mm / 0,67 pol.



Item	Descrição	Qtde.
1	Braço oscilante, direito	1
2	Eixo de pivô	1
3	Arruela, Ø externo 35 mm / 1,38 pol. × Ø interno 10 mm / 0,39 pol. × 3 mm / 0,12 pol.	1
4	Parafuso, sextavado, M10 × 1,5 - 20 mm / 0,79 pol.	1

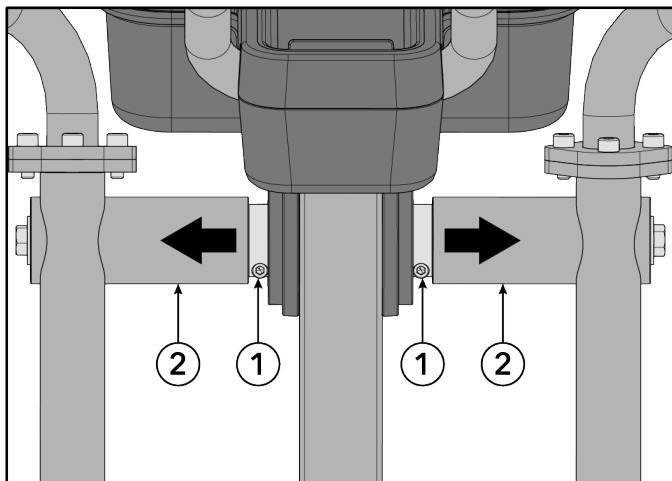


Aperte a fixação a 25 ft-lb / 34 Nm.

4. Repita as etapas 2-3 para instalar o braço oscilante oposto.

5. Verifique se há movimento lateral nos braços oscilantes.

- Se os braços oscilantes não se moverem lateralmente ao longo do eixo de pivô, pule para a próxima etapa.
- Se os braços oscilantes se moverem lateralmente ao longo do eixo de pivô, afrouxe os parafusos de fixação usando uma chave Allen de 5 mm / 0,20 pol. Deslize os colares do eixo firmemente contra os braços oscilantes e aperte os parafusos de fixação.



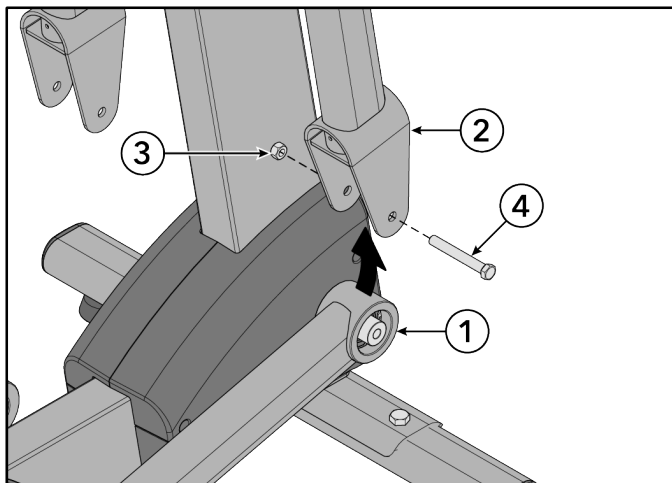
Item	Descrição	Qtde.
1	Colar de eixo	2
2	Braço do balancim	2



Aperte a fixação a 40 in-lbf / 4,5 Nm.

6. Levante a alavanca do pedal e alinhe-a com o braço oscilante.

7. Instale o parafuso e a porca que fixam a alavanca do pedal ao braço oscilante usando uma chave de 17 mm / 0,67 pol. e uma chave soquete de 17 mm / 0,67 pol.

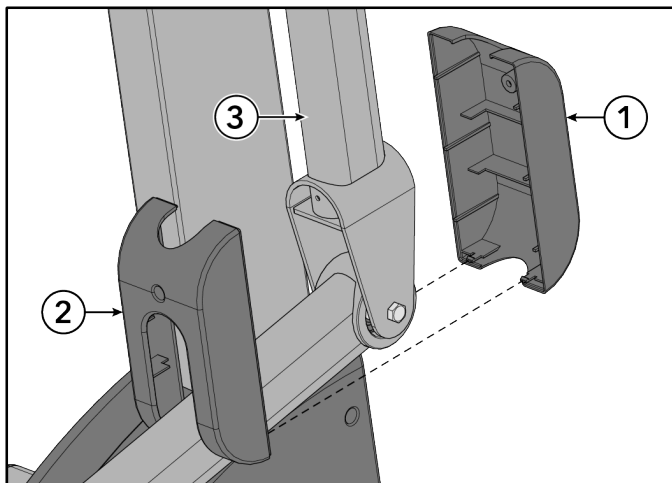


Item	Descrição	Qtde.
1	Alavanca do pedal	1
2	Braço do balancim	1
3	Porca, sextavada, M10 × 1,5 - 8 mm / 0,31 pol.	1
4	Parafuso, sextavado, cabeça hexagonal, M10 × 1,5 - 74 mm / 2,91 pol.	1



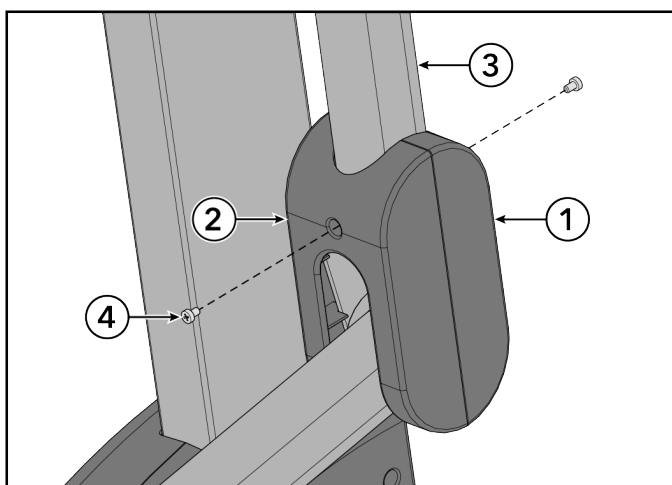
Aperte a fixação a 25 ft-lb / 34 Nm.

8. Alinhe as capas do garfo sobre o braço oscilante. Pressione as capas do garfo para encaixá-las.



Item	Descrição	Qtde.
1	Capa do garfo, dianteira	1
2	Capa do garfo, traseira	1
3	Braço do balancim	1

9. Instale os parafusos que fixam as capas do garfo ao braço oscilante usando uma chave Phillips.



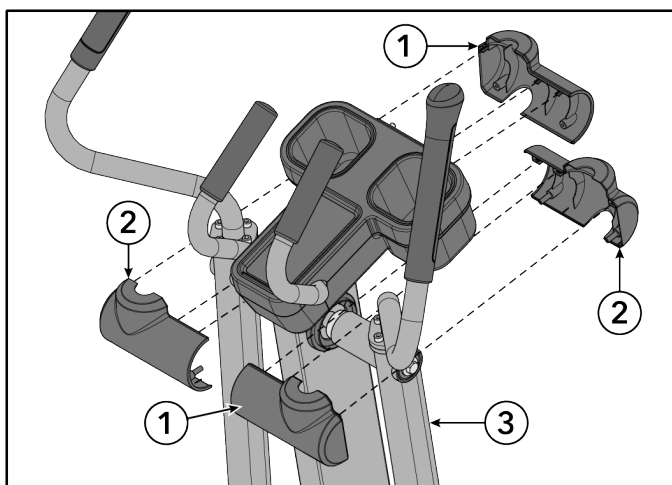
Item	Descrição	Qtde.
1	Capa do garfo, dianteira	1
2	Capa do garfo, traseira	1
3	Braço do balancim	1
4	Parafuso, CSL, PAN, M5 x 0,8 - 8 mm / 0,31 pol.	2



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

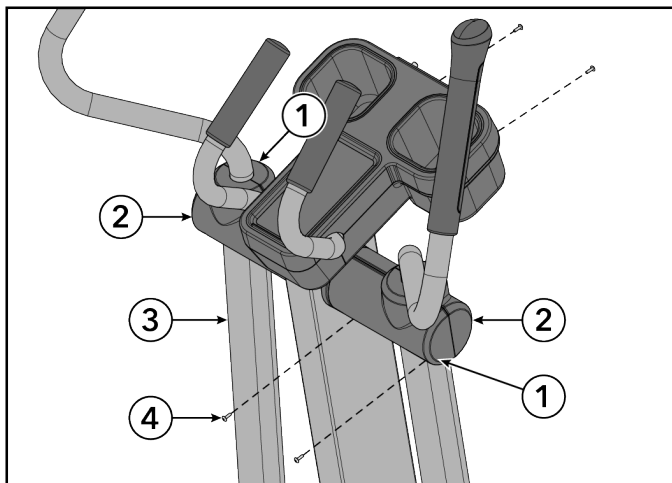
10. Repita as etapas 6-9 para instalar a alavanca do pedal e as capas do garfo opostas.

11. Alinhe as capas do braço oscilante sobre os braços oscilantes. Pressione as capas do braço oscilante para encaixá-las.



Item	Descrição	Qtde.
1	Capa do braço oscilante, A	2
2	Capa do braço oscilante, B	2
3	Braço do balancim	2

12. Instale os parafusos que fixam as capas do braço oscilante aos braços oscilantes usando uma chave Phillips.



Item	Descrição	Qtde.
1	Capa do braço oscilante, A	2
2	Capa do braço oscilante, B	2
3	Braço do balanço	2
4	Parafuso, PHL, PAN, M3,5 x 18 mm / 0,71 pol.	4

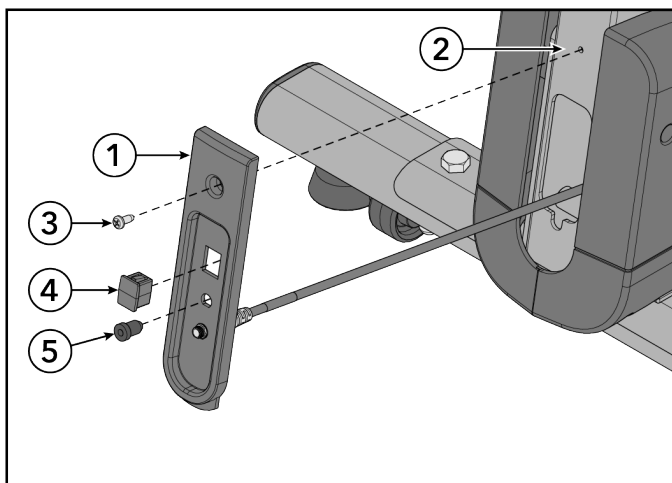


{2}{1} Aperte a fixação a 13 in-lbf / 1,5 Nm. {1}

## 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 [Instalar conjunto soldado do console](#).

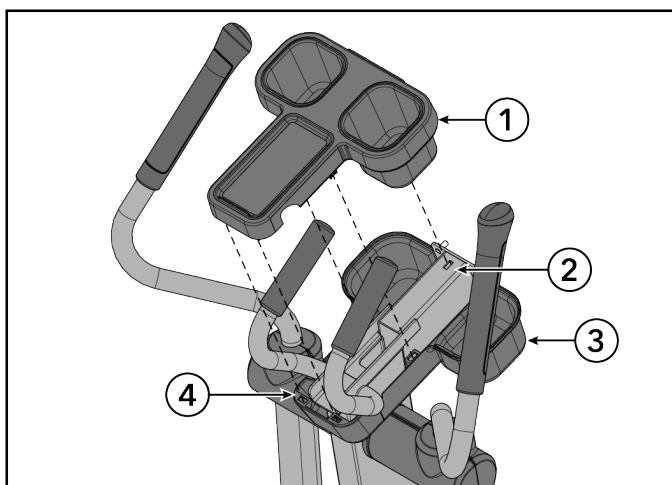
1. Remova o parafuso que fixa o painel de conexões ao chassi da base usando uma chave Phillips.



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.	1
4	Conector, receptáculo RJ45	1
5	Conector, COAX	1

2. Remova os conectores do painel de conexões.

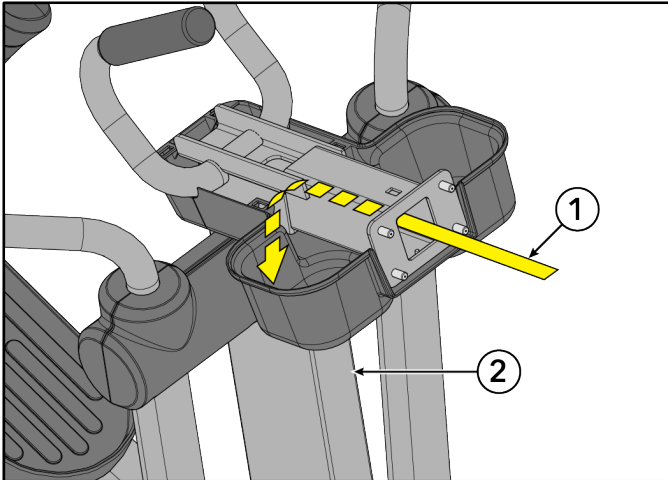
3. Remova a cobertura superior dos porta-copos da coluna e das carenagens puxando-a para cima.



Item	Descrição	Qtde.
1	Cobertura superior dos porta-copos	1
2	Coluna	1
3	Cobertura inferior dos porta-copos	1
4	Cobertura inferior frontal da ponte	1

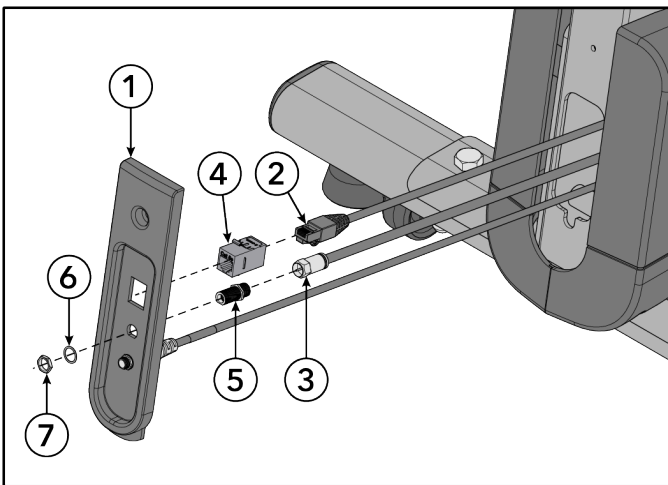
4. Passe os cabos SE4 para baixo pela coluna e para fora pelo chassi da base.

**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.



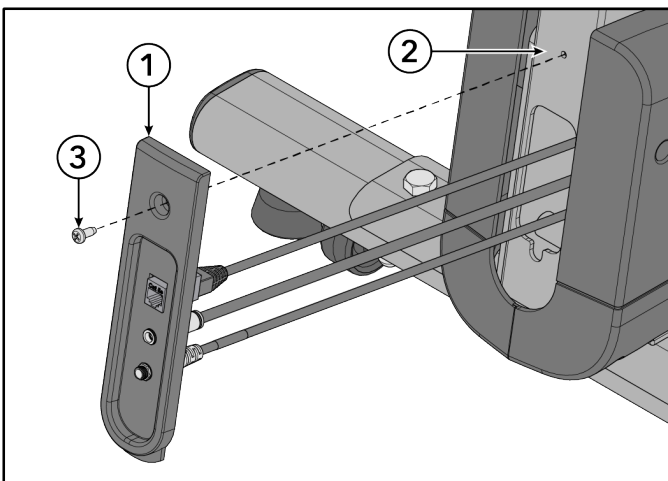
Item	Descrição	Qtde.
1	Cabos	2
2	Coluna	1

5. Conecte os cabos aos acopladores. Insira os acopladores no painel de conexões. Instale a arruela e a porca que fixam o acoplador COAX ao painel de conexões usando uma chave de 11 mm / 0,43 pol.



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

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



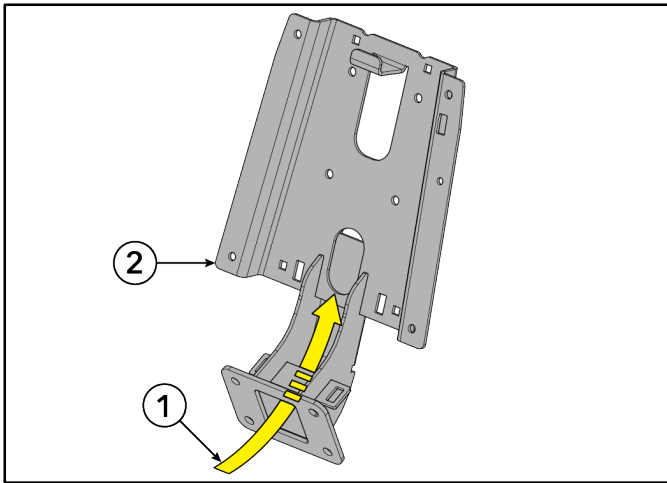
Item	Descrição	Qtde.
1	Painel de conexões	1
2	Estrutura base	1
3	Parafuso, PHL, PAN, M5 x 0,8 - 12 mm / 0,47 pol.	1



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

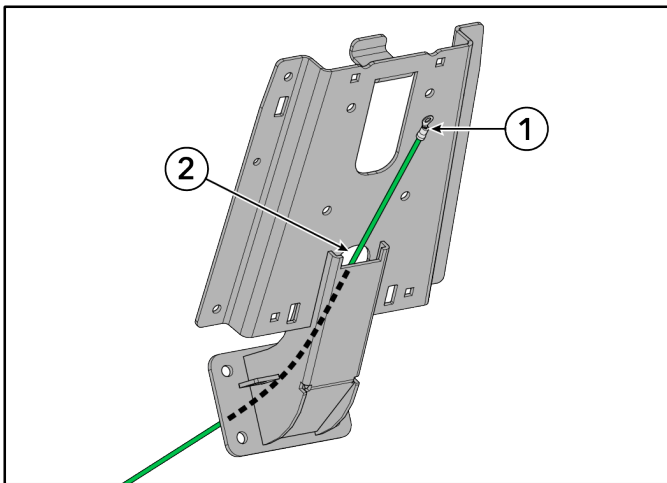
## Instale a soldadura do console

1. Passe os cabos ao longo do conjunto soldado do console.



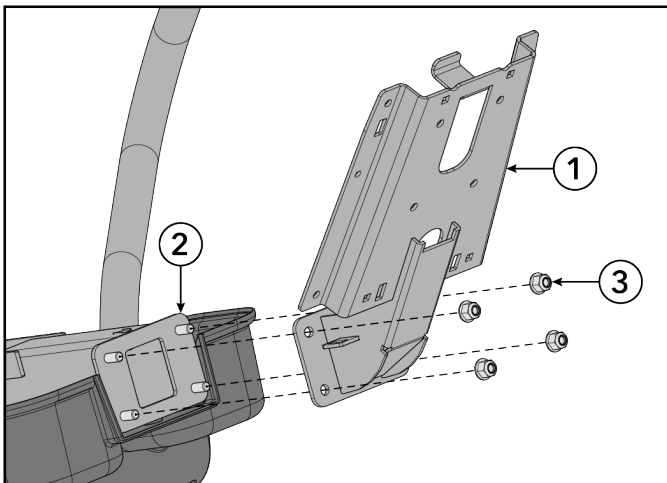
Item	Descrição	Qtde.
1	Cabos	-
2	Soldadura do console	1

**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

2. Instale as porcas que fixam o conjunto soldado do console à coluna usando uma chave de 13 mm / 0,51 pol.

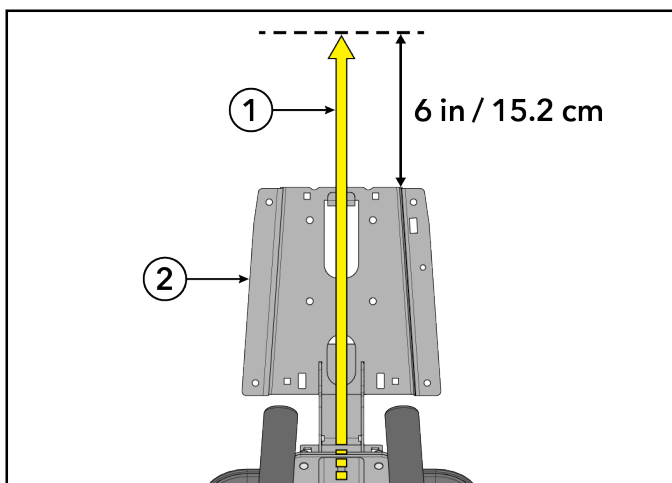


Item	Descrição	Qtde.
1	Soldadura do console	1
2	Coluna	1
3	Porca, M8 × 1,25-6H, DIN, UNF, sextavada, autoblocante	4



Aperte a fixação a 25 ft-lb / 34 Nm.

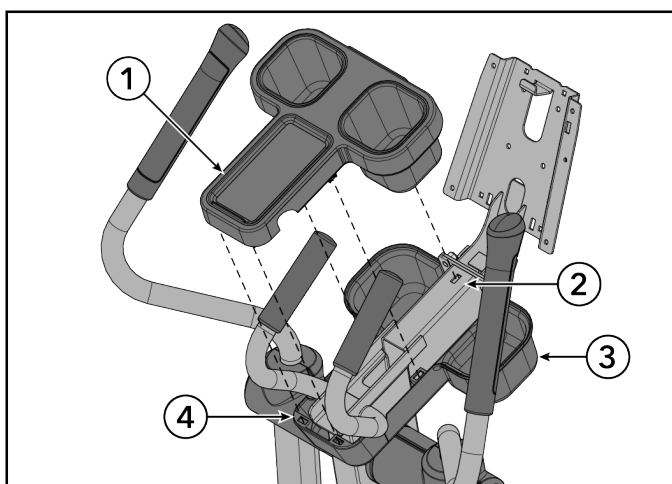
3. Puxe os cabos através do conjunto soldado do console até que se estendam aproximadamente 6 pol. / 15,2 cm além da parte superior do conjunto soldado. Empurre o comprimento restante dos cabos para baixo ao longo do conjunto soldado do console e da coluna.



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

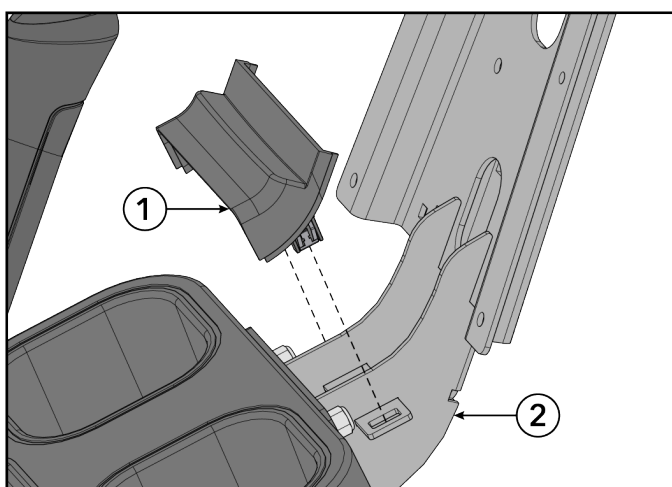
4. **NOTA:** A etapa a seguir é válida somente para unidades com consoles SE4. Se o console SL estiver sendo instalado, pule para a etapa 5.

Pressione a cobertura superior dos porta-copos na coluna e nas carenagens.



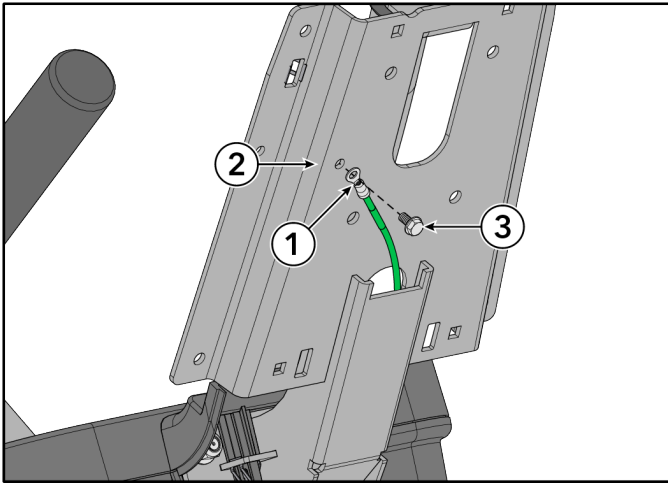
Item	Descrição	Qtde.
1	Cobertura superior dos porta-copos	1
2	Coluna	1
3	Cobertura inferior dos porta-copos	1
4	Cobertura inferior frontal da ponte	1

5. Pressione a cobertura frontal de preenchimento do console no conjunto soldado do console.



Item	Descrição	Qtde.
1	Cobertura frontal de preenchimento do console	1
2	Soldadura do console	1

6. 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

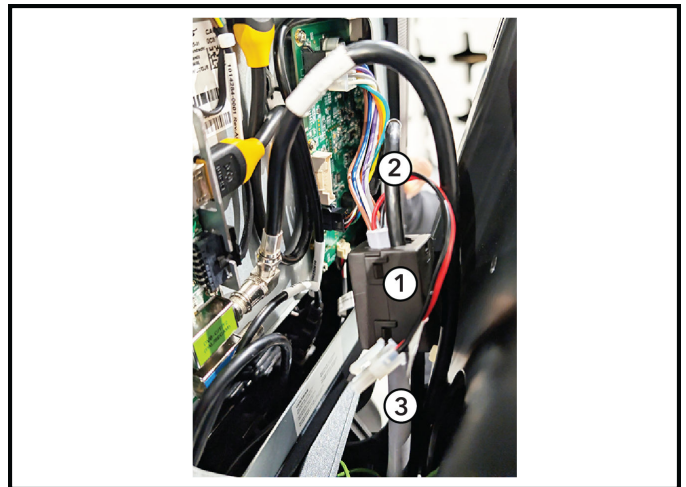
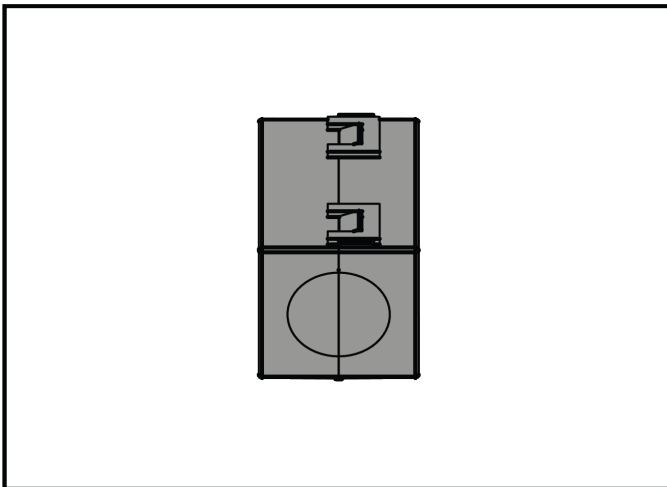


Aperte a fixação a 2,6 ft-lbf / 3,5 Nm.

## 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

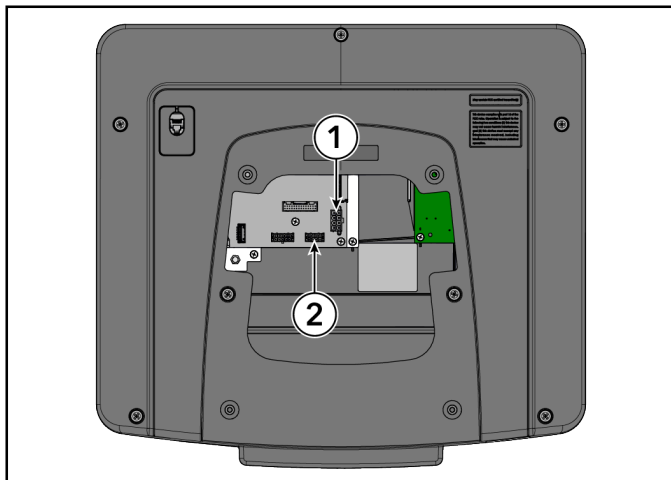


Item	Descrição	Qtde.
1	Ferrite; supressão, núcleo-capa	1
2	Cabo, console para base, sinal	1
3	Cabo, console para base, alimentação	1

## Conexões da base ao console

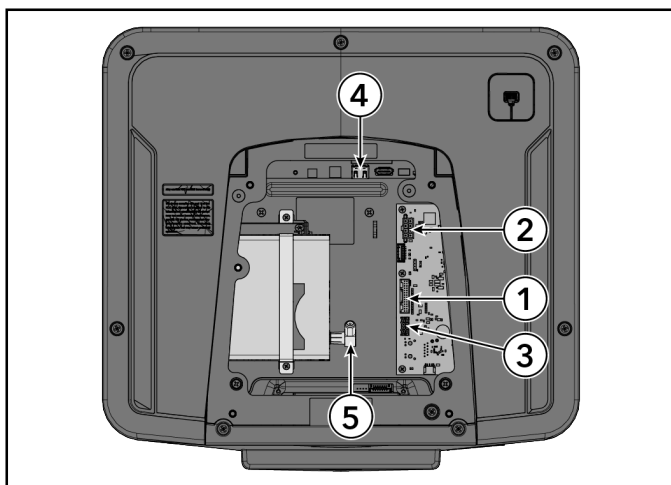
Conecte os cabos da base ao console.

### SL



Item	Descrição
1	Alimentação da base
2	Comun. da base

### SE4



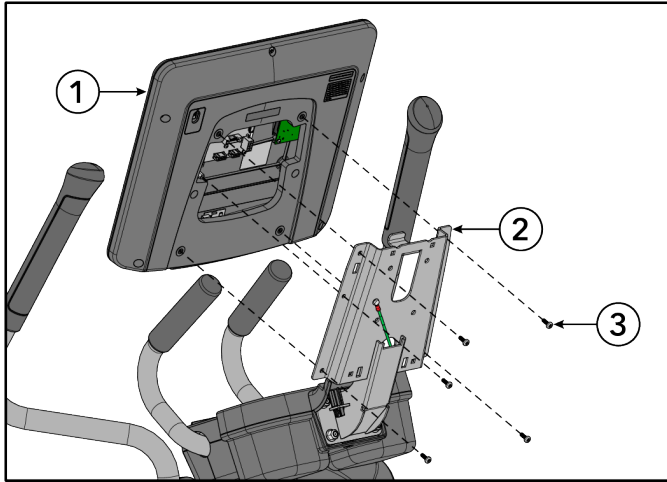
Item	Descrição
1	Cabo de interface da base
2	Alimentação da base
3	Comun. da base
4	Ethernet
5	COAX

## 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

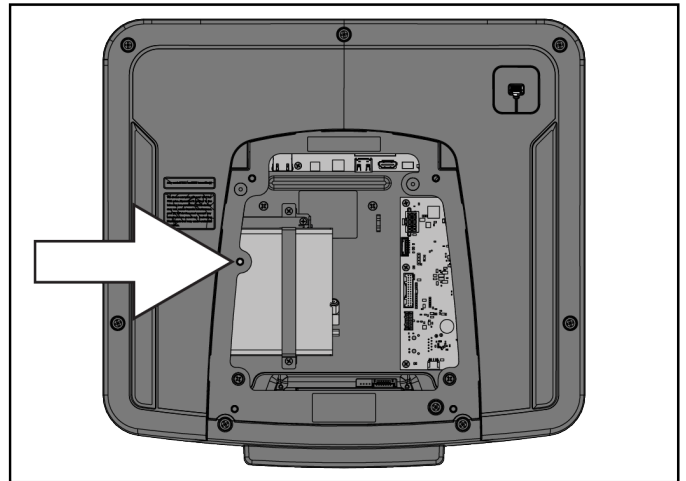
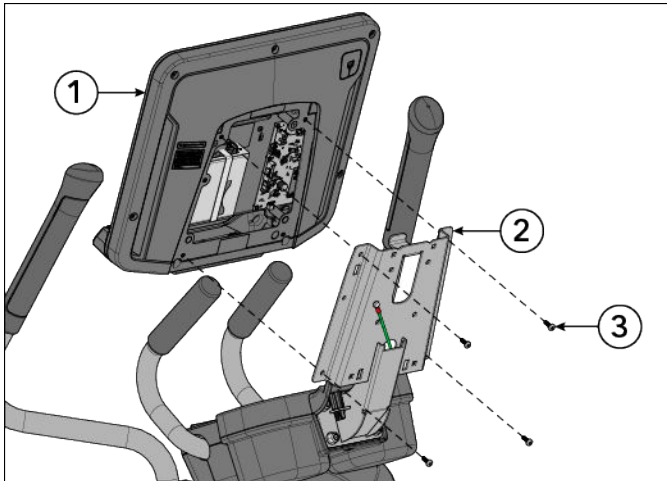


Item	Descrição	Qtde.
1	Console SL	1
2	Soldadura de suporte do console	1
3	Parafuso, M5 × 0,8 - 14 mm / 0,55 pol., PHL, cabeça panela, aço, ST, zincado	5



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

### 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.

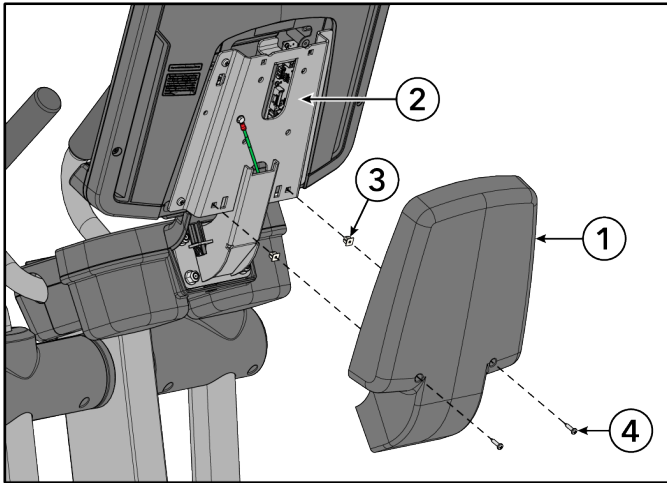
Item	Descrição	Qtde.
1	Console SE4	1
2	Soldadura de suporte do console	1
3	Parafuso, M5 × 0,8 - 14 mm / 0,55 pol., PHL, cabeça panela, aço, ST, zincado	4



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

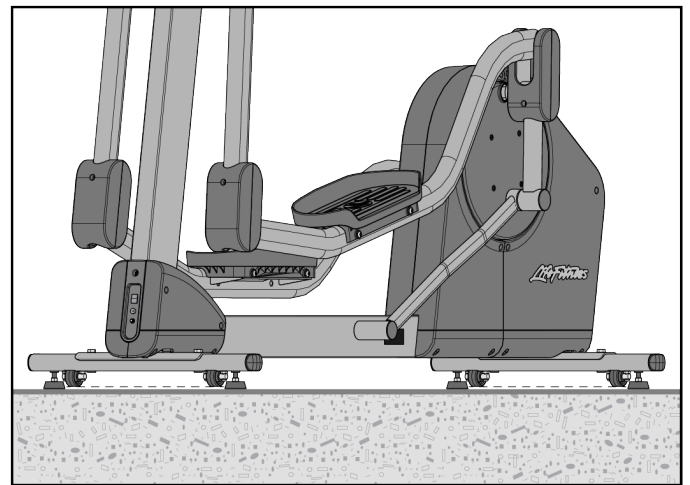
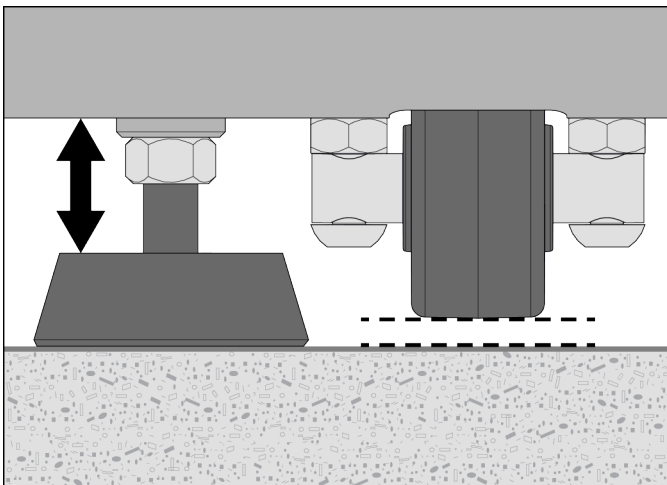


{2}{1} Aperte a fixação a 13 in-lbf / 1,5 Nm. {1}

## Coloque a unidade na posição

Consulte [Onde posicionar e como estabilizar o cross-trainer](#) para obter mais informações.

1. Coloque a unidade na posição.
2. Abaixе os niveladores dos pés até que as rodas de transporte não façam mais contato com o piso usando uma chave de 17 mm / 0,67 pol.



## 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)
Tipo de transmissão	Gerador
Níveis de resistência	26
Requisitos de alimentação	Consulte a seção <a href="#">Requisitos elétricos</a>
Carregamento sem fio <b>(Somente console SE4)</b>	<p>Carregamento por indução sem fio Qi</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Área de carregamento: 50 mm x 80 mm (aproximadamente 2 pol. x 3 pol.)</li><li>• Tempo de resposta de carregamento: menos de três segundos</li><li>• Saída máxima: 10W</li><li>• Compatibilidade do protocolo de carregamento: Qi Fast Charging</li></ul>
Comunicação sem fio	BT, NFC, compatibilidade com relógios Apple e Samsung, ANT+, RFID, conectividade sem fio

	<b>Dimensões físicas (sem o console)</b>
Comprimento	81,9 pol. / 208 cm
Largura	30,7 pol. / 78 cm
Altura	65,2 pol. / 165,6 cm
Peso	262,3 lb / 119 kg

# 6. 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 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](mailto: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
Ferragens			Inspecionar
Estrutura	Limpar		Inspecionar
Tampas de plástico	Limpar	Inspecionar	
Niveladores dos pés		Inspecionar/ajustar	
Pedais	Limpar	Inspecionar	

## 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"> <li>• Aparelhos e/ou antenas de televisão</li> <li>• Telefones celulares</li> <li>• Computadores</li> <li>• Carros</li> <li>• Linhas de alta tensão</li> <li>• Equipamentos para exercícios acionados por motor</li> </ul>	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.

## Reciclar a bateria - console SL

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 <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 Life Fitness em <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>



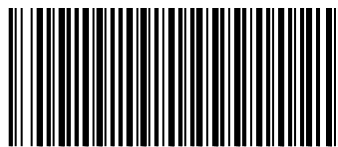
# 8. Comunicados de lançamento

## Atualizações do manual

1º de fevereiro de 2026 (Rev. AB)

Tópico	Alterações
Link para informações adicionais online	Adicionado
Capa de Frente	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.
Requisitos elétricos	Tabela atualizada para incluir consumidor
Visão geral do produto	Adicionado: Etiquetas do produto
Ferragens	Adicionado: Ferrite
Instalação da ferrite	Nova etapa de montagem
Instalar cabos SE4	Redação atualizada na DICA referente ao fio guia.
Fixar console	Imagem e tópico do console SE4 atualizados para 4 parafusos.
Dados Técnicos e de Manutenção	Adicionado: tópico de atualização de software
Especificações	Excluído: faixa de velocidade do pedal





1028281-0011