

CROSS-TRAINERS SERIES INTEGRITY+ ET CLUB+

INX-SE4-XF-13, INX-SL-XF-13, CSX-SL, CSX-SE4

Instructions d'assemblage



10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • États-Unis
847.288.3300 • TÉLÉCOPIE : 847.288.3703

Numéro de téléphone du service clientèle : 800.351.3737 (numéro d'appel gratuit aux États-Unis et au Canada)
Site Web mondial : www.lifefitness.com

Bureaux internationaux

AMÉRIQUES

Amérique du Nord

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, Illinois 60131 • États-Unis
Téléphone : (847) 288 3300
E-mail du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
commercialsales@lifefitness.com

Brésil

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
Brésil
SAC : 0800 773 8282 option 2
Téléphone : +55 (11) 3095 5200 option 2
E-mail du service entretien :
suportebr@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
vendasbr@lifefitness.com

Amérique latine et Caraïbes*

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, Illinois 60131 • États-Unis
Téléphone : (847) 288 3300
E-mail du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
commercialsales@lifefitness.com

EUROPE, MOYEN-ORIENT ET AFRIQUE (EMEA)

Belgique, Pays-Bas et Luxembourg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAYS-BAS
+3118064666
E-mail du service entretien :
service.benelux@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.benelux@lifefitness.com

Royaume-Uni

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Téléphone : Services administratifs (+44)
1353.666017
Service à la clientèle (+44) 1353.665507
E-mail du service entretien :
uk.support@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
life@lifefitness.com

Allemagne, Autriche et Suisse

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
ALLEMAGNE
Téléphone :
+49 (0) 89 / 31775166 Allemagne
+43 (0) 1 / 6157198 Autriche
+41 (0) 848 / 000901 Suisse
E-mail du service entretien :
kundendienst@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
vertrieb@lifefitness.com

Espagne

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^a
08960 Sant Just Desvern Barcelone
SPAIN
Téléphone : (+34) 93.672.4660
E-mail du service entretien :
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
info.iberia@lifefitness.com

Pour tous les autres pays de la zone EMEA et les entreprises de distribution de la zone EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAYS-BAS
+3118064666
E-mail du service entretien :
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ASIE PACIFIQUE (AP)

Japon

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japon
Téléphone : (+81) 0120.114.482
Fax : (+81) 03-5770-5059
E-mail du service entretien :
service.lfj@lifefitness.com
E-mail du service commercial/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
Téléphone : (+852) 25756262
Télécopie : (+852) 25756894
E-mail du service entretien :
service.hk@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Pour tous les autres pays de l'Asie-Pacifique et les entreprises de distribution de la région Asie-Pacifique*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Téléphone : (+852) 25756262
Télécopie : (+852) 25756894
E-mail du service entretien :
service.ap@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*Consultez également www.lifefitness.com pour trouver votre représentant ou distributeur/concessionnaire local

Lien vers les documents utilisateurs et entretien

<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 ονλάιν 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.

Table des Matières

Démarrage

Consignes de sécurité.....	4
Où placer et comment stabiliser le vélo elliptique.....	6
Exigences en matière d'alimentation électrique (applicable aux unités utilisant une alimentation électrique externe).....	7
Vérifier l'alimentation de la console.....	7
Option d'alimentation externe / Source d'alimentation externe.....	7

Aperçu du produit

Caractéristiques de l'appareil.....	8
Branchements.....	8
Comment utiliser le Cross-Trainer.....	8
Comment monter sur le Cross-Trainer et en descendre.....	8

Entretien et données techniques

Conseils d'entretien préventif.....	9
Produits nettoyants homologués et compatibles.....	9
Calendrier d'entretien préventif.....	10
Dépannage de la ceinture thoracique Polar® de contrôle du rythme cardiaque.....	10
Dépannage des capteurs du système Lifepulse™.....	11
Recyclage de la batterie - Integrity SL.....	11
Conseils pratiques.....	11

Procédure d'assemblage

Matériel et outillage requis.....	12
Avant de commencer.....	13
Attachez les poignées du guidon.....	15
Fixez les poignées mobiles.....	15
Fixez les capots supérieurs droit et gauche.....	15
Fixez le capot central.....	16
Insérez les porte-gobelets.....	16
Fixez les capots de l'axe fixe.....	17
Branchements des câbles de la console à la base.....	18
Pose de la console.....	19
Poser le capot arrière de la console.....	20

Spécifications

Spécifications.....	21
---------------------	----

Garantie

Couverture de la garantie.....	22
Bénéficiaire de la garantie.....	22
Durée de la garantie.....	22

Qui prend en charge les frais de transport et d'assurance pour une réparation.....	22
Notre engagement en cas de défauts couverts par la garantie.....	22
Exclusions de la garantie.....	22
Ce que vous devez faire.....	22
Commande de pièces de rechange et assistance.....	22
Garantie exclusive.....	22
Changements de garantie non autorisés.....	23
Effet des lois d'État.....	23
Conditions de la couverture de garantie.....	23

Life Fitness® est une marque déposée.

Gym Wipes® est une marque déposée de 2XL Corporation. PureGreen 24 est une marque commerciale de Pure Green. Polar® est une marque déposée de 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 • 1023156-0006 AB • 2023


1. Démarrage


Consignes de sécurité

 Veuillez lire toutes les instructions avant usage.

 **ATTENTION :** Toute modification apportée à cet équipement pourrait en annuler la garantie.

 **AVERTISSEMENT :** Une utilisation incorrecte ou excessive de l'appareil peut entraîner des blessures. Life Fitness Family of Brands Recommande VIVEMENT aux utilisateurs de passer un examen médical complet avant d'entamer un programme d'entraînement, et tout particulièrement dans les cas suivants : antécédents familiaux d'hypertension (pression sanguine trop élevée) ou de pathologies cardiaques, utilisateurs de 45 ans ou plus, tabagisme, hypercholestérolémie (taux de cholestérol sanguin trop élevé), obésité, absence d'exercice physique depuis un an ou plus. Si, pendant l'usage de l'appareil, l'utilisateur éprouve un malaise, des vertiges, des douleurs ou des difficultés à respirer, il doit s'arrêter immédiatement.

 **AVERTISSEMENT :** Pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de décharges électriques ou de blessures, il est essentiel de brancher chaque appareil sur une prise électrique correctement mise à la terre.


 **AVERTISSEMENT :** Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice trop intensif peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. En cas de malaise, interrompez immédiatement la séance d'entraînement.

 **AVERTISSEMENT :** Ne pas utiliser pour des étirements et ne pas y attacher des sangles ou autres dispositifs.


 **AVERTISSEMENT :** Tenir les piles hors de portée des enfants.

Certaines sangles de poitrine peuvent contenir une pile jetable.

- L'ingestion de la pile peut provoquer des blessures graves voire la mort en moins de 2 heures en raison du risque de brûlures chimiques et de perforation de l'œsophage.
- Si vous pensez que votre enfant a avalé une pile, contactez immédiatement le centre anti-poison local pour obtenir des conseils spécifiques.
- Contrôlez l'appareil et assurez-vous que le compartiment pour pile est bien fermé, par exemple que la vis ou toute autre fixation mécanique est bien serrée. Ne pas utiliser le produit si le compartiment n'est pas bien fermé.
- Éliminer les piles bouton immédiatement et de manière sûre. Les piles bouton sont une source de danger.
- Informez les tiers des risques associés aux piles bouton et de la manière dont ils doivent agir pour protéger leurs enfants.

 **AVERTISSEMENT :** Veillez à laisser un dégagement d'au moins 30 cm (1 pied) devant le Cross-Trainer et d'au moins 60 cm (2 pieds) sur les côtés.

 **AVERTISSEMENT :** Le Cross-Trainer n'est pas équipé d'une option roue libre. Par conséquent, il ne peut être arrêté instantanément.

 **DANGER :** Pour réduire les risques de chocs électriques ou de blessures en raison des pièces mobiles, débranchez toujours les produits avant de les nettoyer ou de procéder aux tâches d'entretien.

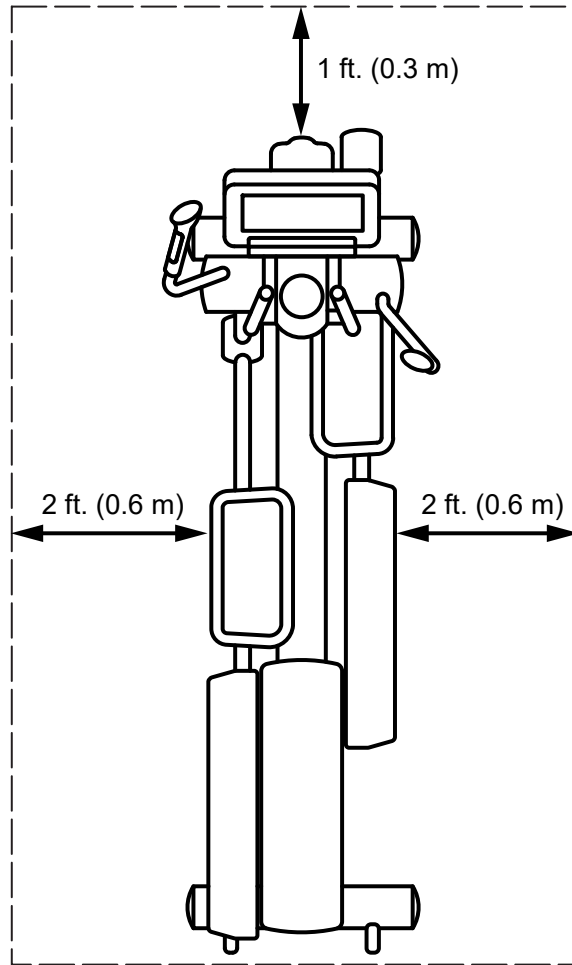
- Life Fitness Family of Brands ne garantit pas que les composants utilisés dans la fabrication des produits proposés dans la Life Fitness Family of Brands sont exempts de latex. Les utilisateurs de ces produits doivent prendre toutes les précautions nécessaires pour éviter un contact accidentel qui pourrait entraîner une réaction indésirable au latex.
- Ne faites jamais fonctionner le produit dont la fiche ou le cordon d'alimentation sont altérés ni aucun appareil qui serait tombé, aurait été endommagé ou même partiellement plongé dans l'eau. Contactez le service à la clientèle.
- Placez l'appareil de façon à ce que l'utilisateur ait accès à la fiche du cordon d'alimentation. Assurez-vous que le cordon d'alimentation n'est pas noué ou tordu et qu'il n'est pas coincé sous un autre appareil ou sous tout autre objet.
- Si le cordon d'alimentation électrique est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, par un réparateur agréé ou par une personne qualifiée afin d'éviter tout danger.
- Pour un fonctionnement correct, suivez toujours les instructions de la console.
- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes ou des enfants présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissances, sauf en cas de supervision ou d'instructions relatives à son utilisation par une personne responsable de leur sécurité.
- N'utilisez pas ce produit à l'extérieur, près d'une piscine ou dans des endroits très humides.
- N'utilisez jamais le produit avec les ouvertures d'air bloquées. Maintenez les bouches d'aération exemptes de peluches, de cheveux ou de toute autre obstruction.

- N'introduisez jamais d'objet dans les ouvertures de cet appareil. Si un objet tombe dans l'appareil, mettez ce dernier hors tension, débranchez le cordon d'alimentation et récupérez l'objet avec précaution. Si vous ne pouvez pas l'atteindre, contactez le service d'assistance à la clientèle.
- Ne placez jamais de liquides d'aucune sorte directement sur l'appareil, sauf si vous disposez d'un support ou d'un plateau pour accessoires. Nous vous recommandons de n'utiliser que des récipients pourvus d'un couvercle.
- N'utilisez pas ces produits avec les pieds nus. Portez toujours des chaussures. Portez des chaussures à semelles en caoutchouc ou antidérapantes. N'utilisez pas de chaussures à talon, à semelle en cuir, à crampons ou à pointes. Assurez-vous qu'aucun caillou ne s'est incrusté dans les semelles.
- Éloignez les vêtements amples, les lacets de chaussure et les serviettes des parties mobiles de l'appareil.
- Ne placez pas les mains à l'intérieur ou sous l'appareil. Ne le faites pas basculer sur le côté durant son fonctionnement.
- Cet équipement n'est pas destiné à être utilisé par les enfants. Tenez les enfants âgés de moins de 14 ans à l'écart de la machine.
- Ne laissez aucune personne gêner l'utilisateur ou le fonctionnement de l'appareil pendant l'exercice.
- Laissez les consoles LCD s'adapter à la température ambiante pendant une heure avant de brancher l'appareil et de l'utiliser.
- Life Fitness recommande de débrancher le produit quand il n'est pas utilisé. Débranchez-le systématiquement après son utilisation et avant l'ajout et le retrait de pièces.
- Utilisez cet équipement uniquement aux fins auxquelles il est destiné et de la manière décrite dans le présent manuel. N'utilisez pas d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- L'appareil utilisé de manière autonome doit être installé sur une surface stable et plane.
- Ne vous mettez pas debout ni assis sur les caches en plastique situés à l'arrière du Cross-Trainer.
- Ne vous mettez pas debout sur le tube central du Cross-Trainer.
- La puissance nécessaire à chaque utilisateur pour effectuer un exercice peut différer de la puissance mécanique affichée sur le Cross-Trainer.
- Ne montez jamais à l'envers sur le Cross-Trainer.
- Montez et descendez du Cross-Trainer avec la plus grande précaution. Avant de monter, placez la pédale située de votre côté en position basse, en vous aidant des bras mobiles. Utilisez les poignées fixes lorsque vous avez besoin de renforcer votre équilibre. Pendant les exercices, tenez les bras mobiles.
- Lisez les avertissements sur chaque produit avant de commencer à vous entraîner.
- Si certaines étiquettes d'avertissement sont manquantes ou endommagées, contactez immédiatement le service d'assistance à la clientèle. Nous vous en fournirons de nouvelles. Les étiquettes d'avertissement sont expédiées avec les appareils et doivent être installées avant utilisation de ces derniers. Life Fitness Family of Brands n'est pas responsable des étiquettes manquantes ou endommagées.

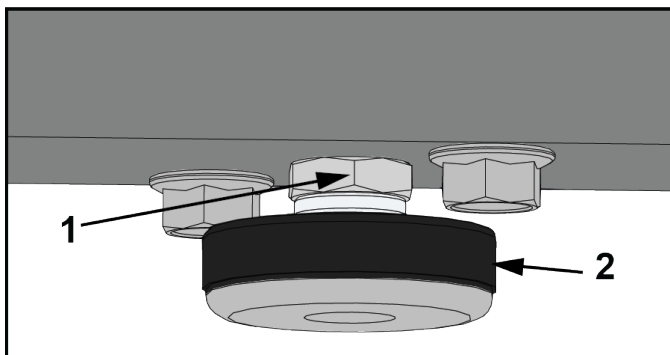
Où placer et comment stabiliser le vélo elliptique

Lisez le manuel dans son intégralité avant d'installer le vélo elliptique. Une fois toutes les Instructions de Sécurité suivies, déplacer l'appareil à l'endroit où vous souhaitez l'utiliser. Assurer-vous de laisser un dégagement d'au moins 30 cm (1 pi) devant le vélo elliptique et d'au moins 60 cm (2 pi) sur les côtés. Il doit être facile de monter sur le vélo elliptique par le côté.

Zone libre



Après avoir mis l'appareil en place, essayez de le faire basculer d'un côté à l'autre pour vérifier sa stabilité. Le moindre mouvement indique qu'il doit être mis à niveau. Déterminez le pied qui ne repose pas complètement sur le sol. Desserrez le contre-écrou avec une clé plate de M17 puis faites tourner le pied pour l'abaisser. Vérifier que l'appareil est stable. Vérifier à nouveau la stabilité du vélo et recommencer le réglage jusqu'à ce qu'il soit parfaitement stable. Une fois le réglage terminé, resserrez le contre-écrou sur la barre de stabilisation.



	Description
1	Contre-écrou
2	Pied stabilisateur

Exigences en matière d'alimentation électrique (applicable aux unités utilisant une alimentation électrique externe)

- Les appareils équipés de la console Integrity SL disposent d'une alimentation propre.
- Les appareils équipés de la console Integrity SL peuvent être utilisés avec un téléviseur amovible en option. L'utilisation d'un téléviseur amovible nécessite une alimentation externe.
- Les appareils équipés de consoles Discover emploient une alimentation 24 V CC.



AVERTISSEMENT : Utilisez uniquement la brique et le cordon d'alimentation fournis. N'utilisez aucune modification pour brancher sur une prise à deux fiches. Le produit doit être branché sur une prise à trois fiches adaptée.

Console	Tension électrique	Fréquence	Tension de sortie	Intensité de sortie
Integrity SL	95 - 264 VAC	47 - 63 Hz	24 VDC	2,5 A
Discover SE4	95 - 264 VAC	47 - 63 Hz	24 VDC	3,75 A

Tension de prise	Prise et coupe-circuit de la gamme commerciale (ampères)	Prise et coupe-circuit des gammes grand public/domicile (ampères)
120 VAC	20 (pas plus de 8 cross-trainers par coupe-circuit pour Integrity ; 4 cross-trainers par coupe-circuit pour Discover)	15 (pas plus de 8 cross-trainers par coupe-circuit pour Integrity ; 4 cross-trainers par coupe-circuit pour Discover)
230 VAC	12 (pas plus de 8 cross-trainers par coupe-circuit pour Integrity ; 4 cross-trainers par coupe-circuit pour Discover)	12 (pas plus de 8 cross-trainers par coupe-circuit pour Integrity ; 4 cross-trainers par coupe-circuit pour Discover)

REMARQUE : Ne modifiez pas la fiche fournie avec l'appareil. Faites installer une prise électrique appropriée par un électricien qualifié si la prise existante ne convient pas.

REMARQUE : Assurez-vous que le cordon d'alimentation est correctement branché à l'unité de base. Un branchement lâche peut empêcher l'appareil de recevoir une alimentation externe.

Vérifier l'alimentation de la console

La console Integrity SL est alimentée par une batterie rechargeable de 6 volts. Vérifiez la batterie en appuyant sur le bouton GO. La console doit émettre un bip et s'allumer. La console affichera le logo Life Fitness. Si une invite n'apparaît pas, montez sur l'appareil et commencez à pédaler. La console devrait alors s'allumer et permettre la configuration d'un exercice. Pédalez 10 à 20 minutes à 50 tr/min - ou plus vite - pendant une séance d'entraînement pour une charge optimale de la batterie. Le mouvement des pédales pendant les exercices maintient la batterie chargée. Une alimentation externe en option peut être utilisée. Si l'appareil est alimenté par une source externe, la recharge de la batterie est automatique et il n'est pas nécessaire de pédaler. Utilisez uniquement l'alimentation électrique fournie par *Life Fitness* pour éviter tout fonctionnement non sécurisé.

Option d'alimentation externe / Source d'alimentation externe

La fonction Power Assist optionnelle du vélo elliptique permet à la console d'être alimentée par une source électrique externe. Cela élimine la nécessité de pédaler à une vitesse minimale pour fournir une alimentation constante à la console. Grâce à cette option, l'utilisateur qui emploie le Cross-Trainer pour des exercices de réadaptation peut pédaler à une vitesse inférieure au minimum sans que la console s'éteigne.

Brancher le cordon secteur au connecteur d'alimentation externe à l'avant du vélo elliptique. Branchez le cordon sur une prise électrique CA. Pour un fonctionnement sans danger, n'utilisez que la source d'alimentation externe fournie par *Life Fitness*.

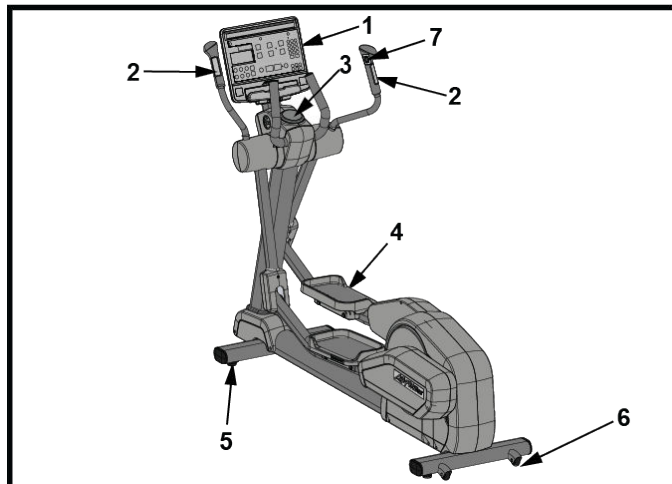


ATTENTION : Les connecteurs doivent pouvoir facilement être insérés sur les prises de courant. Forcer une connexion risque d'endommager le connecteur cylindrique et/ou la prise et peut annuler la garantie de l'appareil. Si le connecteur cylindrique de l'alimentation électrique ne s'introduit pas facilement dans la prise, cela signifie que l'alimentation électrique n'est pas celle qui doit être utilisée.

L'activation de l'alimentation externe exige le coffret disponible en option. Pour commander cette option, contactez le service d'assistance à la clientèle Life Fitness.

2. Aperçu du produit

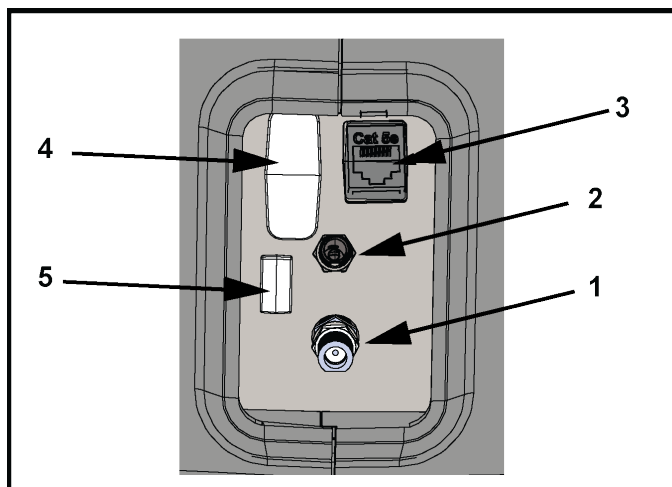
Caractéristiques de l'appareil



Élément	Description
1	Console
2	Capteurs de fréquence cardiaque par contact
3	Porte-gobelet
4	Pédale
5	Patin
6	Roulettes de transport
7	Contrôles de niveau de résistance haut/bas

Branchements

La prise de connexion suivante est située à l'avant du Cross-Trainer :



Élément	Description
1	Prise coaxiale
2	Alimentation électrique
3	Réseau/Ethernet CAT5e
4	Branchement HDMI
5	Branchement IR

Comment utiliser le Cross-Trainer

Placez vos pieds sur les pédales à l'endroit où vous vous sentez le plus à l'aise. De nombreux utilisateurs placent leurs orteils à 1 à 2 pouces du bord avant des pédales et à 0,5 à 1 pouce du bord intérieur des pédales. Cependant, les pédales sont assez grandes pour permettre une gamme de positions de pied selon les préférences. En combinant la force du haut du corps avec les poignées mobiles et la force du bas du corps avec les pieds, commencez à faire tourner les pédales vers l'avant, comme si vous marchiez. Le cross-trainer peut être utilisé dans un mouvement lent comme la marche ou dans un mouvement plus rapide comme le jogging et la course. La vitesse d'utilisation classique est de 50 à 60 tours de pédales par minute. L'utilisateur peut concentrer plus ou moins de force sur les poignées mobiles pour varier le degré de recrutement du haut et du bas du corps. Les poignées fixes peuvent également être utilisées à la place des poignées mobiles, afin de concentrer l'effort sur le bas du corps uniquement. Pour une variation supplémentaire, le Cross-Trainer peut être utilisé dans un mouvement arrière.

Comment monter sur le Cross-Trainer et en descendre

Avant de monter, placez la pédale située de votre côté en position basse, en vous aidant des bras mobiles. Saisissez les poignées fixes et appuyez délicatement sur les pédales. Pour démonter, tournez les pédales pour que la pédale que vous voulez démonter soit dans la position la plus basse. Pour en descendre, retirez les pieds des pédales tout en maintenant les poignées. Puis lâchez ces dernières.

3. Entretien et données techniques

Conseils d'entretien préventif

REMARQUE : Pour assurer la sécurité du matériel, il convient de l'inspecter régulièrement afin de déceler tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil avant d'avoir réparé ou remplacé les pièces défectueuses. Portez une attention toute particulière aux pièces qui s'usent, comme indiqué ci-dessous.

Les conseils d'entretien préventif suivants permettront au produit de continuer à fonctionner à son rendement maximal :

- Rangez l'appareil dans un endroit sec et frais.
- Nettoyez la console d'affichage et toutes les surfaces extérieures avec un produit approuvé ou compatible (voir Produits de nettoyage approuvés et compatibles) et un chiffon en microfibre.
- Les ongles longs risquent d'endommager ou de rayer la surface de la console ; appuyez sur les touches avec les doigts et non avec les ongles.
- Nettoyez régulièrement la surface des pédales.
- Nettoyer soigneusement et régulièrement le boîtier et les bras mobiles.

REMARQUE : Lorsque vous nettoyez l'extérieur de l'appareil, il est vivement conseillé d'utiliser un produit non abrasif et un chiffon en coton doux. N'appliquez jamais de détergent directement sur l'appareil.

Produits nettoyants homologués et compatibles

Les experts en matière de fiabilité ont retenu deux produits nettoyants en particulier : PureGreen 24 et Gym Wipes. Ces deux produits nettoient de manière sûre et efficace les saletés et la transpiration présentes sur les appareils. Le PureGreen 24 et la formule antibactérienne des lingettes Gym Wipes sont tous deux des produits désinfectants agissant efficacement contre le staphylocoque doré et le H1N1.

Le PureGreen 24 est disponible sous forme de spray, un format pratique tout à fait adapté à l'utilisation en salles de sport. Pulvérisez le produit sur un chiffon en microfibres et essuyez l'équipement. Laissez agir le PureGreen 24 sur l'équipement pendant 2 minutes minimum pour une désinfection générale, ou 10 minutes minimum pour traiter la machine contre les champignons et les virus.

Les lingettes pré-imprégnées Gym Wipes ont été conçues dans un format large et résistant, pratique pour un nettoyage avant et après l'utilisation de la machine. Laissez les lingettes Gym Wipes agir sur l'équipement pendant au moins 2 minutes pour une désinfection ordinaire.

Pour commander ces produits, contactez le Service à la clientèle par téléphone au 1 800 351-3737 ou par e-mail, à l'adresse suivante : customersupport@lifefitness.com.

Vous pouvez également utiliser une solution d'eau et de savon doux ou un produit d'entretien ménager non abrasif pour nettoyer les écrans et les surfaces extérieures. Utilisez uniquement un chiffon en microfibres doux. Appliquez le nettoyant sur le chiffon en microfibres avant de le passer sur la machine. N'utilisez pas d'ammoniaque, ni de nettoyants à base d'acide. N'utilisez pas de nettoyants abrasifs. N'utilisez pas de serviettes en papier. N'appliquez pas de produits de nettoyage directement sur la surface des équipements.

Calendrier d'entretien préventif

Élément	Une fois par semaine	Une fois par mois	Tous les semestres
Revêtements de la console	Nettoyage		Inspection
Porte-bouteille/Plateau d'accessoires	Nettoyage	Inspection	
Boulons de fixation de la console			Inspection
Visserie			Inspection
Châssis	Nettoyage		Inspection
Capots en plastique	Nettoyage	Inspection	
Capteurs Lifepulse	Nettoyage/Inspection		
Pieds réglables		Inspection/Réglage	
Pédales	Nettoyage	Inspection	

Dépannage de la ceinture thoracique Polar® de contrôle du rythme cardiaque

La mesure du rythme cardiaque est irrégulière ou complètement inexistante

Cause probable	Mesure corrective
Les électrodes émettrices de la ceinture ne sont pas assez humides pour détecter avec précision le rythme cardiaque.	Humidifiez les électrodes émettrices de la ceinture.
Les électrodes émettrices de la ceinture ne sont pas bien à plat sur la peau.	Assurez-vous que les électrodes émettrices de la ceinture reposent bien à plat sur la peau.
L'émetteur de la ceinture nécessite d'être nettoyé.	Lavez l'émetteur de la ceinture à l'eau et au savon doux.
L'émetteur de la ceinture n'est pas configuré correctement.	La configuration de l'émetteur de la ceinture doit être accomplie en l'amenant initialement à moins de 1 pied (30 cm) du récepteur. Le récepteur se trouve dans la console. Une fois que le rythme cardiaque s'affiche sur la console, la portée est accrue à 3 pieds (90 cm).
La pile de la ceinture thoracique est épuisée.	Contactez le service après-vente pour savoir comment remplacer la ceinture thoracique.

Mesures de rythme cardiaque anormalement élevées

Cause probable	Mesure corrective
Interférences électromagnétiques dues à des antennes ou des postes de télévision.	Déplacez légèrement l'appareil d'exercice afin de l'éloigner de la cause probable, ou éloignez la cause probable de l'appareil d'exercice jusqu'à l'obtention d'une mesure de rythme cardiaque précise.
Interférences électromagnétiques dues à des téléphones portables.	
Interférences électromagnétiques dues à des ordinateurs.	
Interférences électromagnétiques dues à des véhicules.	
Interférences électromagnétiques dues à des lignes haute tension.	
Interférences électromagnétiques dues à des appareils d'exercice à moteur.	

Dépannage des capteurs du système Lifepulse™

Si la mesure de la fréquence cardiaque est erratique ou complètement inexistante, procédez comme suit :

- Essuyez-vous les mains pour éviter qu'elles ne glissent.
- Saisissez les capteurs situés sur le guidon.
- Saisissez fermement les capteurs.
- Appliquez une pression constante autour des capteurs.

Recyclage de la batterie - Integrity SL

Retirer et recycler la batterie rechargeable avant d'éliminer ce produit à la fin de son cycle de vie. Débranchez l'alimentation (*le cas échéant*) avant de retirer la batterie. Pour accéder à la batterie retirez les vis qui maintiennent le couvercle arrière supérieur à l'arrière du vélo elliptique. La batterie est située près du haut du cadre, directement sous les carénages arrière qui doivent être enlevés. Pour retirer la batterie, débrancher les deux câbles connectés à la batterie et retirer les deux vis maintenant la batterie en place. Éliminer la batterie conformément aux normes en vigueur.

Conseils pratiques

Base de connaissances

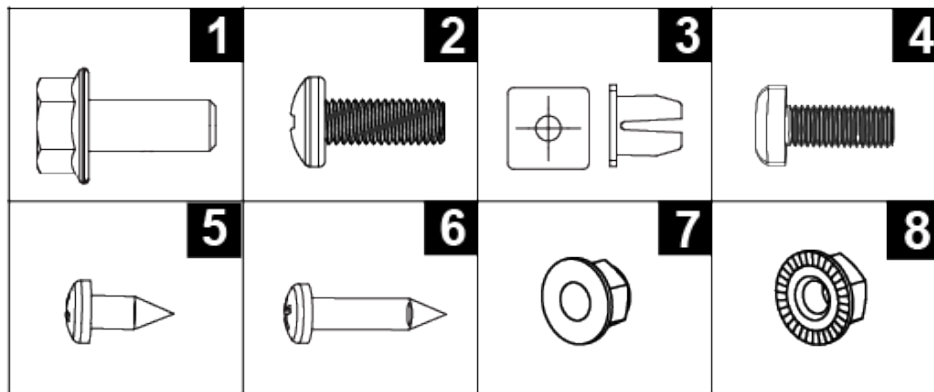
Consulter la [Base de connaissances](#) pour obtenir des informations supplémentaires.

Réparation des produits

1. Identifiez le problème et référez-vous aux instructions correspondantes. Le problème vient peut-être d'un manque de familiarité avec le produit, ses caractéristiques et les programmes d'entraînement proposés.
2. Repérez et notez le numéro de série de l'appareil qui se trouve sur le dessus côté droit du stabilisateur avant.
3. Contactez le Service à la clientèle Life Fitness au <http://www.lifefitness.com>.

4. Procédure d'assemblage

Matériel et outillage requis



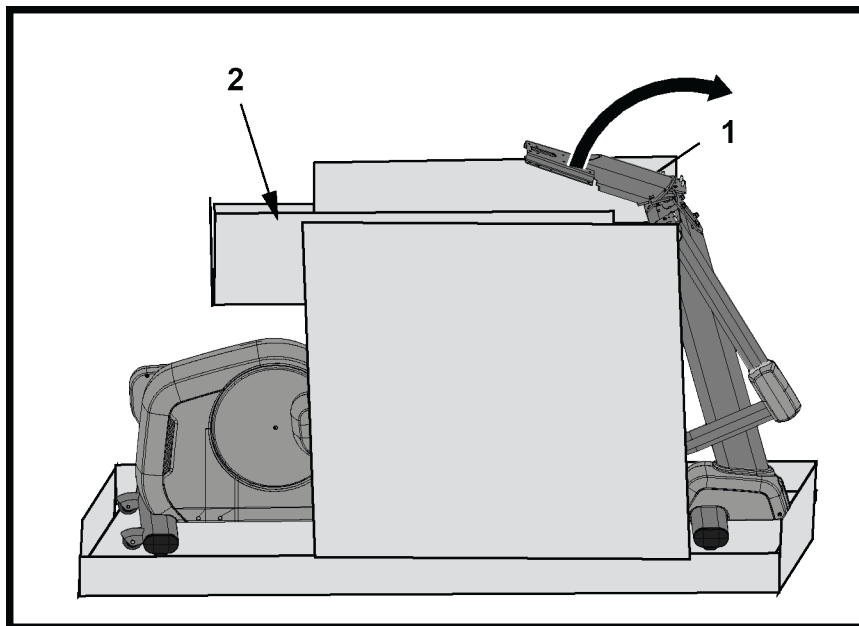
Élément	Description	Qté
1	VIS À TÊTE HEXAGONALE À EMBASE M8 X 20	3
2	VIS À TÊTE CYLINDRIQUE PHILLIPS M6 X 16	2
3	PASSE-FIL	14
4	VIS À TÊTE CYLINDRIQUE PHILLIPS M5 X 14	5
5	VIS À TÊTE CYLINDRIQUE PHILLIPS M4,2 X 10	4
6	VIS À TÊTE CYLINDRIQUE PHILLIPS M4,2 X 19	10
7	ÉCROU : M8 X 1,25-6H, DIN, UNF, HEX, ÉCROU DE BLOCAGE (<i>pour les poignées d déplacement</i>)	8
8	ÉCROU : M8 X 1,25-6H, HEX, DE BLOCAGE, ZINC, CLASSE 10 (<i>pour la soudure de la console</i>) REMARQUE : Ces écrous sont crénelés sur la face inférieure de l'embase.	4

Outils requis :

- Douille de 13 mm
- Tournevis cruciforme, n° 2

Avant de commencer

1. Le châssis de support de la console est positionné face vers le bas dans l'emballage de la table du plateau d'accessoires.

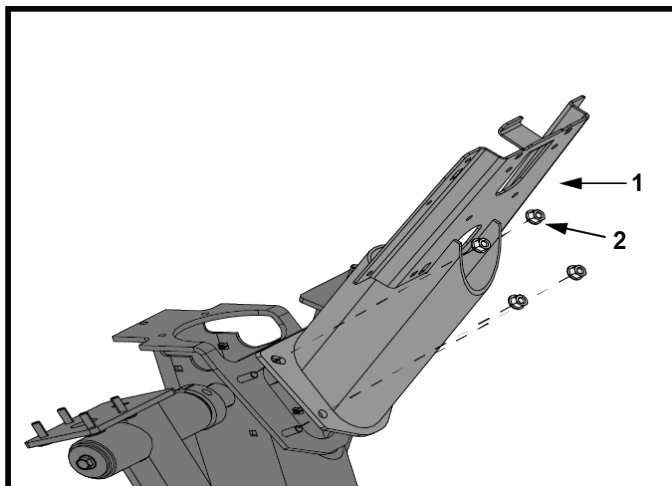



Élément	Description	Qté
1	Châssis de support de la console	1
2	Emballage de la table de plateau d'accessoires	1



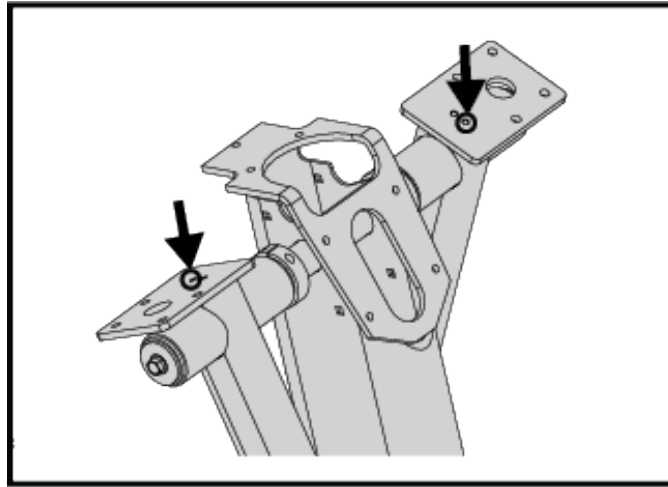
ATTENTION : Retirez toute bande/tout revêtement de protection du châssis de support de la console et de la monocolonne avant de fixer sur la base ! Le fait de ne pas retirer les revêtements de protection peut provoquer une mise à la terre incorrecte !

2. Soulevez le châssis de support de la console hors de la table de plateau d'accessoires.
3. Fixez le châssis de support de la console au cadre à l'aide de quatre écrous de blocage à tête hexagonale à embase M8 (crénelés sur le côté inférieur de l'embase).



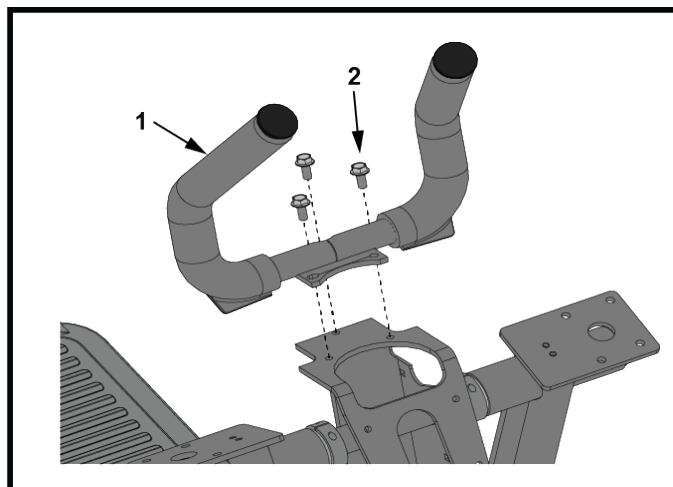
Élément	Description	Qté
1	Châssis de support de la console	1
2	Écrou de blocage hexagonal M8	4
	27 Nm (19,91 ft. lbs.)	


4. Enlevez le masque de protection sur les culbuteurs. Le masque peut avoir la forme d'un point à onglet ou d'un disque plat avec l'onglet retourné vers le bas.



REMARQUE : S'il n'est pas possible de rentier le masque, percez un trou à travers le masque pour installer les couvercles de l'arbre mort arrière.

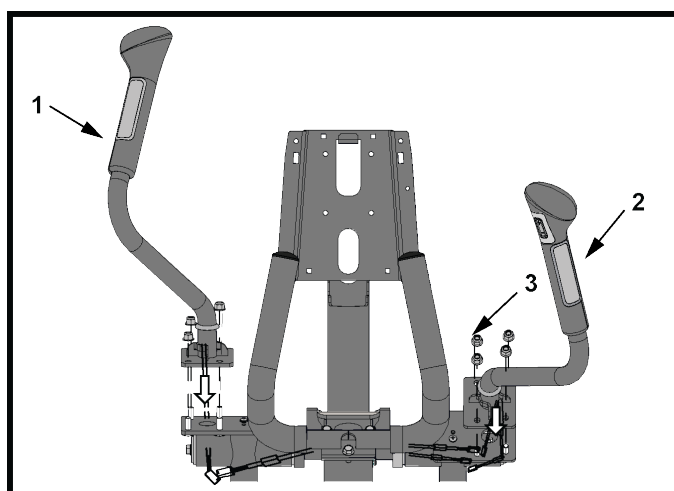
Attachez les poignées du guidon




Élément	Description	Qté
1	Poignées du guidon	1
2	Vis à tête hexagonale à embase M8 X 20	3
	27 Nm (19,91 ft. lbs.)	

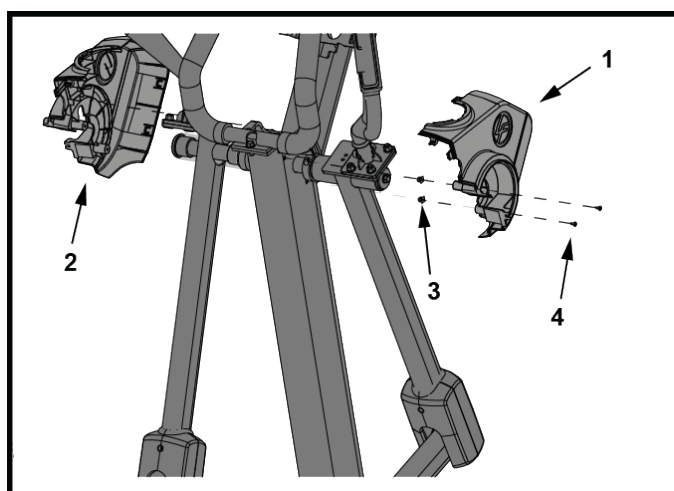
Fixez les poignées mobiles

Faites passer le câble de contrôle de la fréquence cardiaque et le câble du clavier dans l'ouverture et effectuez le branchement.




Élément	Description	Qté
1	Poignée, Gauche	1
2	Poignée, Droite	1
3	Écrou de blocage M8	8
	27 Nm (19,91 ft. lbs.)	

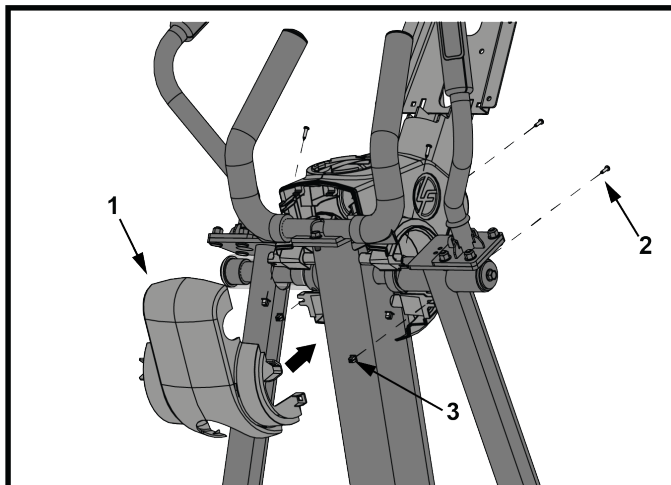
Fixez les capots supérieurs droit et gauche




REMARQUE : Vérifiez l'engagement correct du clip après l'installation des capots supérieurs.

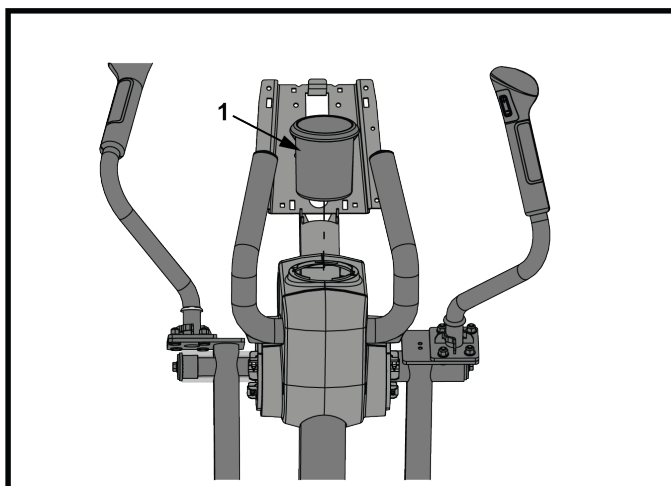
Élément	Description	Qté
1	Capot : Supérieur, droit	1
2	Capot : Supérieur, gauche	1
3	Passe-fil	4
4	Vis à tête cylindrique Phillips M4,2 X 10	4
	1,5 Nm (13,3 po-lb)	

Fixez le capot central



Élément	Description	Qté
1	Capot : Central	1
2	Vis à tête cylindrique Phillips M4,2 X 19	4
3	Passe-fil	4
	1,1 Nm (9,7 po-lb)	

Insérez les porte-gobelets



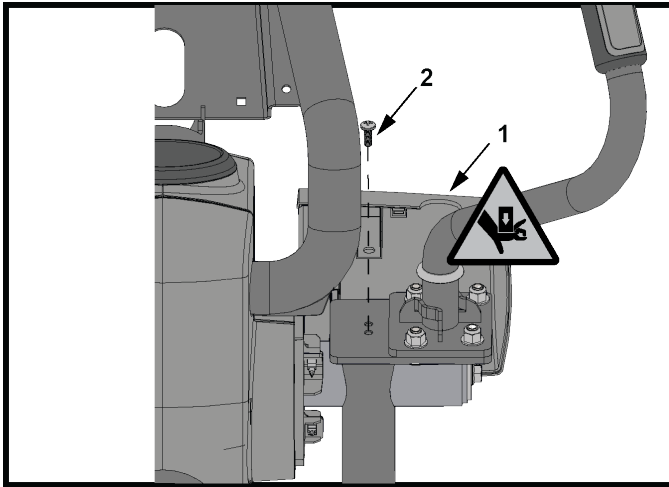
REMARQUE : Alignez les nervures avec l'ouverture de voile. Tournez la tasse dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour fermer.


	Description	Qté
1	Porte-gobelet	1

Fixez les capots de l'axe fixe

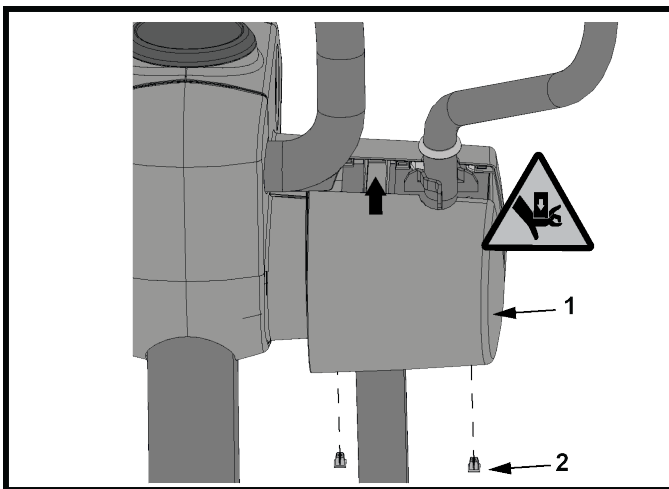
1. Fixez le capot arrière de l'axe fixe au bras oscillant à l'aide d'une vis.

REMARQUE : Si un masque de protection est collé à l'emplacement de la vis, enlevez le masquage ou faites passer la vis à travers le masque.



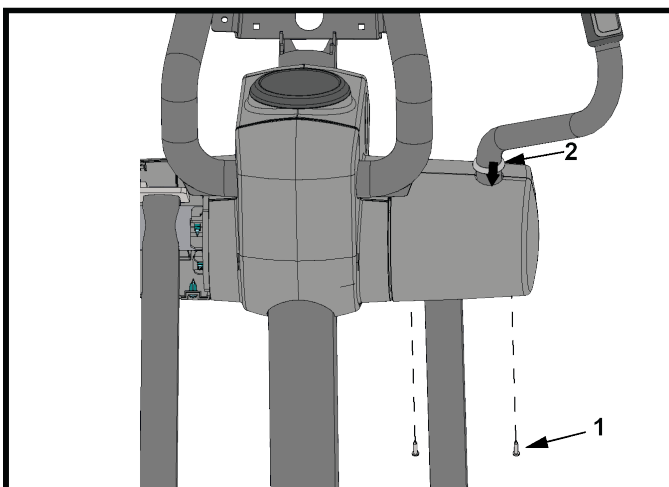
Élément	Description	Qté
1	Capot de l'axe fixe, Arrière	2
2	Vis à tête cylindrique Phillips M6 x 16	2
	1,5 Nm (13,3 po-lb)	


2. Ajoutez des passe-fils au capot arrière de l'axe fixe. Emboîtez le capot avant de l'axe fixe dans le capot arrière de celui-ci.



Élément	Description	Qté
1	Capot de l'axe fixe, Avant	2
2	Passe-fil	4

3. Fixez le capot avant de l'axe fixe sur le capot arrière de l'axe à l'aide de deux vis et de deux passe-fils.
4. Placez le joint sur le dessus des capots.

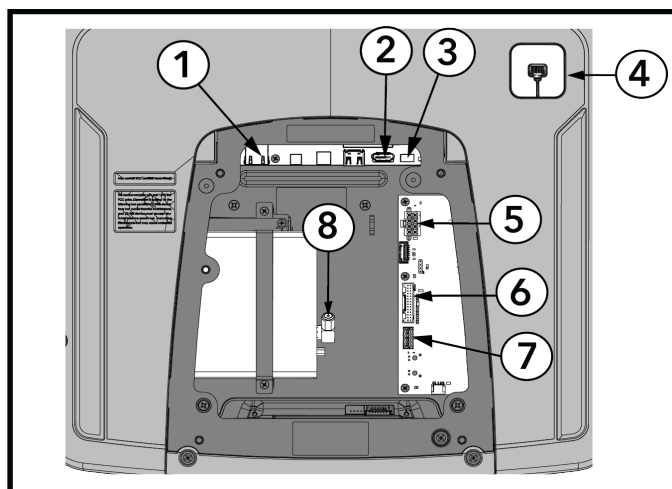


Élément	Description	Qté
1	Vis à tête cylindrique Phillips M4,2 X 19	4
2	Joint (déjà attaché)	2
	1,1 Nm (9,7 po-lb)	

REMARQUE : Répétez la procédure en inversant les capots avant et arrière de l'axe fixe pour l'autre bras oscillant. Le capot avant utilisé sur le premier bras oscillant devient le capot arrière sur le bras oscillant restant.

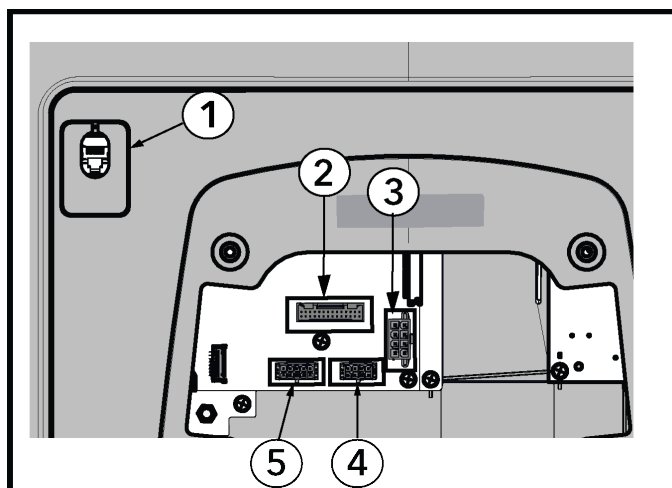
Branchements des câbles de la console à la base

Discover SE4



Élément	Description
1	Ethernet
2	STB HDMI
3	STB IR
4	CSAFE
5	Alimentation de la base
6	Signal de base (Lifepulse, interrupteurs de base)
7	Comm. de la base
8	RF Coax

Integrity SL

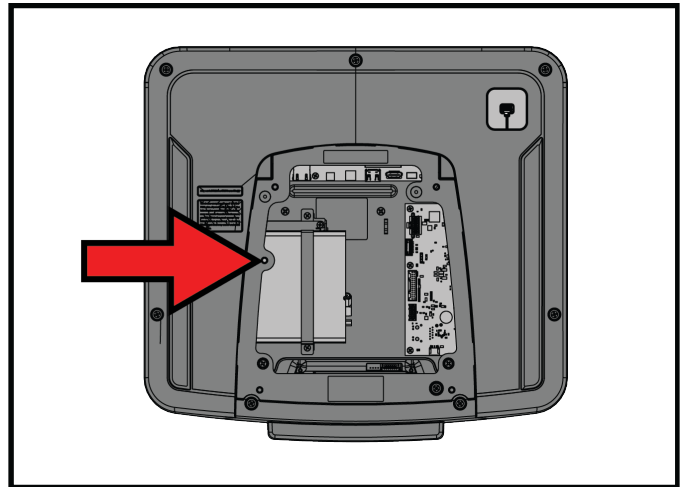
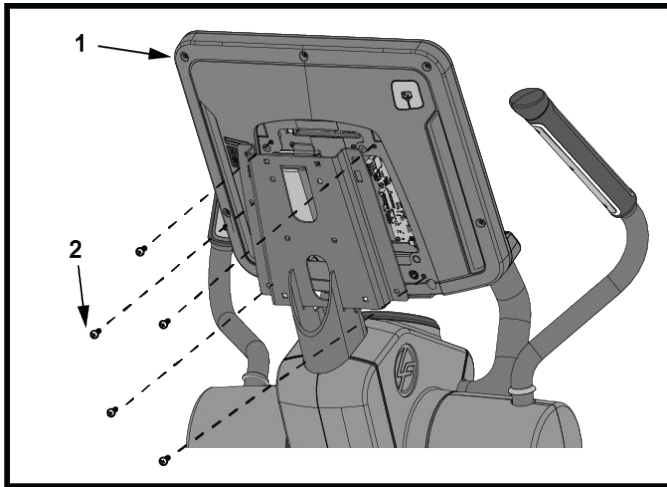


Élément	Description
1	CSAFE
2	Signal de base (Lifepulse, interrupteurs de base)
3	Alimentation de la base
4	Comm. de la base
5	TV (en option)

Pose de la console

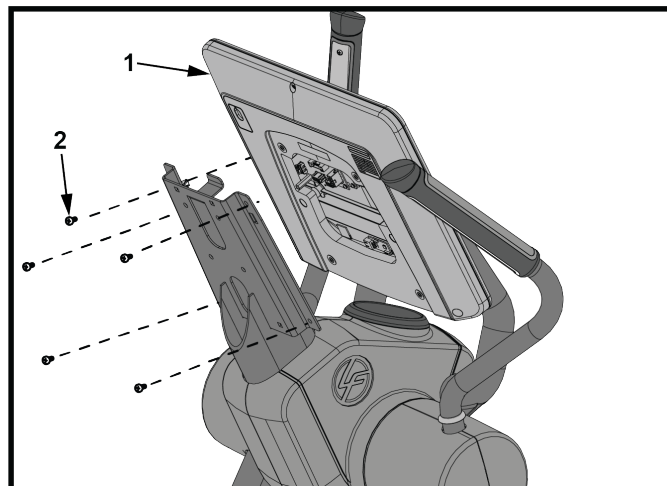
REMARQUE : Utilisez le crochet au sommet du châssis de support de la console pour faciliter l'installation de cette dernière.


Discover SE4 (16" ou 24")



REMARQUE : Ne vissez pas la vis à l'endroit indiqué (à côté de la flèche) si la console Discover SE4 est équipée d'un récepteur Set Top Box Sync (STB) ! Sinon, la vis heurtera le récepteur STB à l'intérieur de la console.

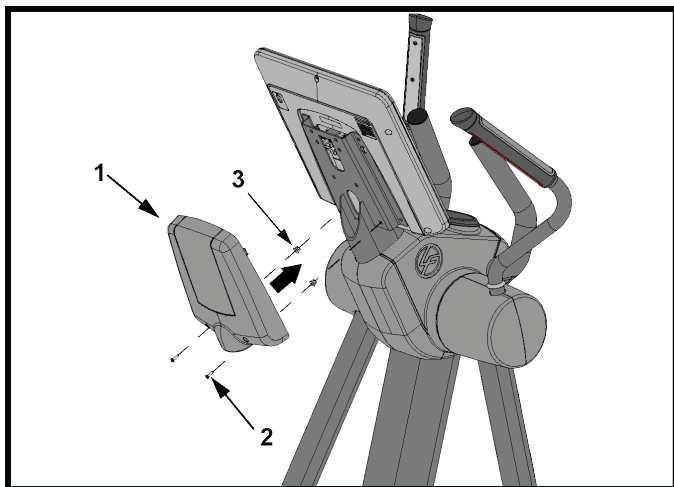
Integrity SL




Élément	Description	Qté
1	Console	1
2	Vis à tête cylindrique Phillips M5 X 14	5
	1,9 Nm (1,4 pi-lb)	

Poser le capot arrière de la console

1. Introduisez les passe-fils dans les deux trous situés à l'arrière du châssis de support de la console.
2. Poussez les clips sur le dessus du capot arrière de la console dans les fentes correspondantes sur le châssis de support de la console.
3. Utilisez deux vis pour passer par les deux trous à l'arrière du capot arrière vers les deux passe-fils correspondants sur le châssis de support de la console.



Élément	Description	Qté
1	Montage du capot arrière de la console	1
2	Vis à tête cylindrique Phillips M4,2 X 19	2
3	Passe-fil	2
	1,5 Nm (13,3 po-lb)	

5. Spécifications

Spécifications

Usage prévu	Intensif/Commercial, EN ISO 20957 Classe SA Modèles : INX-SL-XF-13, INX-SE4-XF-13
	Usage domestique EN ISO 20957 Classe HA Modèles : CSX-SL, CSX-SE4
Poids maximal de l'utilisateur	181 kg/400 lb
Type d'entraînement	Générateur
Plage de vitesse de pédalage	4 à 22,5 km/h (2,5 à 14 mi/h)
Niveaux de résistance	26
Alimentation électrique	Reportez-vous à la section <i>sur les exigences en matière d'alimentation électrique</i>
Systèmes de mesure de la fréquence cardiaque	Système breveté de contrôle de la fréquence cardiaque compatible avec le système de télémessure Polar™ et le système numérique par contact Lifepulse®

	Dimensions physiques de Cross-Trainer (sans la console)	Dimensions à l'expédition Carton de la base
Longueur	87,2 in. / 221,5 cm	89 in. / 226 cm
Largeur	28,9 in. / 73,4 cm	36 in. / 91,4 cm
Hauteur	63,9 in. / 162 cm	52 in. / 132 cm
Poids	136,5 kg/301 lb	140 kg/309 lb

6. Garantie

Couverture de la garantie

Ce produit d'équipement d'exercice commercial Life Fitness Family of Brands est garanti contre tout vice de matériau ou de fabrication.

Bénéficiaire de la garantie

Le bénéficiaire de la garantie est l'acheteur initial ou toute personne ayant reçu le produit en cadeau de la part de l'acheteur initial. La garantie est annulée en cas de transfert.

Durée de la garantie

Toutes les couvertures sont fournies par produit spécifique, conformément aux directives figurant dans les informations de garantie.

Qui prend en charge les frais de transport et d'assurance pour une réparation

Si l'appareil ou toute pièce couverte doit être retourné à un centre de service pour réparation, nous, Life Fitness Family of Brands, prendrons en charge tous les frais de transport et d'assurance pendant la première année. Les frais de transport et d'assurance seront à votre charge après la première année.

Notre engagement en cas de défauts couverts par la garantie

Nous vous livrerons toute pièce ou tout composant de rechange neufs ou réusinés ou remplacerons le Produit, à notre discrétion. Les pièces ainsi remplacées sont garanties durant la période restante de la garantie d'origine.

Exclusions de la garantie

Toute défaillance et tout dommage ayant les origines suivantes : services non autorisés, usage inapproprié, accident, négligence, installation ou assemblage incorrects, débris résultant de travaux de construction à proximité du Produit, rouille ou corrosion dus à l'emplacement de l'appareil, altérations ou modifications sans notre autorisation écrite ou non-respect de votre part des instructions d'utilisation, de fonctionnement et d'entretien du Produit, comme indiqué dans le Manuel d'utilisation (« Manuel »).

Un port RJ45 interchangeable Loisir Forme et Compatibilité Réseau est fourni avec l'appareil. Ce dernier est conforme aux spécifications FitLinxx CSAFE en date du 4 août 2004 qui prévoient : 4,75 V CC à 10 V CC ; tension maximale de 85 mA. Tout dommage au produit causé par une charge dépassant la spécification FitLinxx CSAFE n'est pas couvert par la garantie.

Toutes les dispositions de la présente garantie sont nulles si le produit est transféré hors des frontières des États-Unis (excepté l'Alaska, Hawaï et le Canada) et sont remplacées par les conditions prévues par le représentant agréé *Life Fitness* du pays concerné.

Ce que vous devez faire

Conserver une preuve d'achat. Utiliser, exploiter et entretenir le produit comme indiqué dans le présent Manuel ; signaler au service à la clientèle tout défaut dans les 10 jours du constat ; si vous y êtes invité, retourner toute pièce défectueuse ou, si nécessaire, le Produit entier, pour obtenir une pièce de rechange. *Life Fitness* se réserve le droit de décider si le produit doit être retourné ou non pour réparation.

Commande de pièces de rechange et assistance

Reportez-vous au chapitre « Siège social du groupe » de ce manuel pour les coordonnées du centre de réparations le plus proche. Indiquez votre nom et votre adresse ainsi que le numéro de série de votre produit (les consoles et les cadres peuvent avoir des numéros de série différents). Nous vous dirons comment obtenir la pièce de remplacement ou, en cas de besoin, organiserons une intervention à l'endroit où est installé l'appareil.

Garantie exclusive

CETTE GARANTIE LIMITÉE REMPLACE TOUTE AUTRE GARANTIE QUELCONQUE, EXPRESSE OU IMPLICITE, NOTAMMENT, MAIS NON EXCLUSIVEMENT, LES GARANTIES IMPLICITES DE QUALITÉ MARCHANDE OU D'ADÉQUATION À UNE UTILISATION PARTICULIÈRE, ET TOUTE AUTRE OBLIGATION OU RESPONSABILITÉ DE NOTRE PART. Nous n'assumons ni n'autorisons aucune personne à assumer pour nous toute autre obligation ou responsabilité concernant la vente de ce produit. En aucun cas nous ne sommes responsables, dans le cadre ou hors cadre de cette garantie, des dommages causés aux personnes ou aux choses, y compris la perte de profits et d'épargnes, du fait de dommages spéciaux, indirects, secondaires, accidentels ou consécutifs de toute nature

se produisant de l'utilisation ou de l'impossibilité d'utiliser ce Produit. Certains États n'autorisant pas l'exclusion ou la limitation de garanties implicites ou de dommages accidentels ou consécutifs, il se peut que les limitations et exclusions susmentionnées ne vous concernent pas.

Changements de garantie non autorisés

Nul n'est autorisé à changer, modifier ou prolonger les termes de cette garantie limitée.

Effet des lois d'État

Cette garantie donne à l'acquéreur des droits légaux spécifiques, auxquels peuvent s'ajouter certains droits prévus par la loi de votre État ou de votre pays de résidence.

Conditions de la couverture de garantie

Veillez cliquer sur le lien ci-dessous pour accéder aux conditions de garantie des composants :

<http://lifefitness.com/warranties>



