

# ELÍPTICA DE LAS SERIES INTEGRITY+ Y CLUB+

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

Instrucciones de montaje





## Sede corporativa

10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • EE. UU.  
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703  
Teléfono de asistencia: 800-351-3737 (gratis en EE. UU. y Canadá)  
Sitio web mundial: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

### Oficinas internacionales

#### AMÉRICA

##### Norteamérica

###### Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave  
Franklin Park, IL 60131 EE. UU.  
Teléfono: (847) 288 3300  
Correo electrónico de asistencia:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

##### Brasil

###### Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315  
Pinheiros  
São Paulo, SP 05401-300  
BRASIL  
SAC: 0800 773 8282 opción 2  
Teléfono: +55 (11) 3095 5200 opción 2  
Correo electrónico de asistencia:  
[suportebr@lifefitness.com](mailto:suportebr@lifefitness.com)  
Correo electrónico de ventas/  
comercialización: [vendasbr@lifefitness.com](mailto:vendasbr@lifefitness.com)

##### América Latina y el Caribe\*

###### Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave  
Franklin Park, IL 60131 EE. UU.  
Teléfono: (847) 288 3300  
Correo electrónico de asistencia:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

#### EUROPA, MEDIO ORIENTE y ÁFRICA (EMEA)

##### Bélgica, Países Bajos y Luxemburgo

###### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAÍSES BAJOS  
+3118064666  
Correo electrónico de asistencia:  
[service.benlux@lifefitness.com](mailto:service.benlux@lifefitness.com)  
Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[marketing.benlux@lifefitness.com](mailto:marketing.benlux@lifefitness.com)

##### Reino Unido

###### Life Fitness UK LTD

Unidad 109ª  
Lancaster Way Business Park  
Ely, Cambs, CB6 3NX  
Teléfono: Oficina general (+44)  
1353.666017  
Servicio de asistencia al cliente: (+44)  
1353.665507  
Correo electrónico de asistencia:  
[uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
Correo electrónico de ventas/  
comercialización: [life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)

##### Alemania, Austria y Suiza

###### Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9  
85716 Unterschleißheim  
ALEMANIA  
Teléfono:  
+49 (0) 89 / 31775166 Alemania  
+43 (0) 1 / 6157198 Austria  
+41 (0) 848 / 000901 Suiza  
Correo electrónico de asistencia:  
[kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
Correo electrónico de ventas/  
comercialización: [vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

##### España

###### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1.º 1.ª  
08960 Sant Just Desvern (Barcelona)  
SPAIN  
Teléfono: (+34) 93.672.4660  
Correo electrónico de asistencia:  
[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)  
Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)

#### Todos los demás países de EMEA y la empresa distribuidora de la EMEA\*

###### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAÍSES BAJOS  
+3118064666  
Correo electrónico de asistencia:  
[EMEAServiceSupport@lifefitness.com](mailto:EMEAServiceSupport@lifefitness.com)

#### ASIA PACÍFICO (AP)

##### Japón

###### Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F  
Minato-ku - Tokio 107-0062  
Japón  
Teléfono: (+81) 0120.114.482  
Fax: (+81) 03-5770-5059  
Correo electrónico de asistencia:  
[service.lfj@lifefitness.com](mailto:service.lfj@lifefitness.com)  
Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[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  
Teléfono: (+852) 25756262  
Fax: (+852) 25756894  
Correo electrónico de asistencia:  
[service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)  
Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

#### Todos los demás países de Asia-Pacífico y comercio distribuidor para Asia-Pacífico\*

###### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hong Kong  
Teléfono: (+852) 25756262  
Fax: (+852) 25756894  
Correo electrónico de servicio:  
[service.ap@lifefitness.com](mailto:service.ap@lifefitness.com)  
Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

\* Consulte también [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) para localizar un representante o distribuidor local.

## Enlace a los documentos de Usuario y de Servicio

---

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

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

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

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

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

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

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

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

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

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

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

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

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

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

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

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

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

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

# Índice

## Primeros pasos

Instrucciones de seguridad.....	4
Dónde colocar y cómo estabilizar la elíptica.....	6
Requisitos del suministro eléctrico (aplicable a las unidades que usan una fuente de alimentación externa).....	7
Compruebe la alimentación de la consola.....	7
Opción Power Assist / Fuente de alimentación externa.....	7

## Qué haremos para corregir los defectos

cubiertos por la garantía.....	23
Aspectos no cubiertos por la garantía.....	23
Obligaciones del comprador.....	23
Cómo obtener piezas y mantenimiento.....	23
Garantía exclusiva.....	23
Cambios no autorizados en la garantía.....	24
Efectos de la legislación del Estado.....	24
Términos de la cobertura de la garantía.....	24

## Descripción general del producto

Características del producto.....	9
Conexiones.....	9
Cómo usar el Cross-Trainer.....	9
Cómo subir y bajar el Cross-Trainer.....	9

## Datos técnicos y de servicio

Sugerencias de mantenimiento preventivo.....	10
Limpiadores aprobados y compatibles.....	10
Programa de mantenimiento preventivo.....	11
Diagnóstico y reparación de la banda pectoral de frecuencia cardíaca Polar®.....	11
Diagnóstico y reparación de los sensores Lifepulse™.....	12
Reciclar la batería: Integrity SL.....	12
Procedimiento.....	12

## Procedimiento de ensamblaje

Tornillería y herramientas requeridas.....	13
Antes de empezar.....	14
Colocar los manillares fijos.....	16
Coloque los manillares móviles.....	16
Colocar las cubiertas superiores derecha e izquierda.....	16
Colocar la cubierta media.....	17
Inserte el portavasos.....	17
Colocar las cubiertas de la guía.....	18
Conexiones de los cables de la base a la consola.....	19
Colocar la consola.....	20
Colocar el conjunto de la cubierta de la consola trasera.....	21

## Especificaciones

Especificaciones.....	22
-----------------------	----

## Garantía

Cobertura de la garantía.....	23
Beneficiario de la garantía.....	23
Duración de la garantía.....	23
Costes de transporte y seguro del servicio técnico.....	23

Life Fitness® es una marca registrada.

Gym Wipes® es una marca registrada de 2XL Corporation. PureGreen 24 es una marca comercial de Pure Green. Polar® es una marca registrada 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](http://www.lifefitness.com) • 1023156-0013 AB • 2023


# 1. Primeros pasos


## Instrucciones de seguridad


 Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.


 **PRECAUCIÓN:** Cualquier cambio o modificación de este equipo puede anular la garantía del producto.

 **AVISO:** El uso incorrecto o excesivo del equipo para ejercicios puede causar lesiones. Life Fitness Family of Brands Se recomienda ENCARECIDAMENTE hacerse un examen médico completo antes de iniciar un programa de ejercicios, especialmente si el usuario tiene un historial familiar de hipertensión o enfermedades del corazón, si es mayor de 45 años, si fuma, tiene el colesterol elevado, es obeso o no ha realizado ejercicio de manera regular durante el último año. Si, en cualquier momento durante el ejercicio, el usuario sufre un desmayo, mareo, dolor o dificultad para respirar, debe detenerse de inmediato.

 **AVISO:** Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones, es imprescindible conectar cada producto a una toma de corriente con una puesta a tierra adecuada.


 **AVISO:** Los sistemas de supervisión de ritmo cardíaco pueden ser inexactos. Realizar ejercicio en exceso puede ocasionar lesiones graves o la muerte. Si se siente mareado, deje de hacer ejercicio inmediatamente.


 **AVISO:** No utilice para estirar y no ate correas ni otros dispositivos.


 **AVISO:** Mantenga las baterías fuera del alcance de los niños.

Algunas correas pectorales pueden contener una batería extraíble.

- Su ingestión puede provocar lesiones graves en tan solo 2 horas o la muerte, debido a quemaduras químicas y posibles perforaciones del esófago.
- Si sospecha que su hijo se ha tragado una batería, llame inmediatamente a su control local de intoxicaciones para obtener asesoramiento experto rápidamente.
- Examine los dispositivos y asegúrese de que el compartimento de la batería esté correctamente afianzado, es decir, que el tornillo u otra fijación mecánica esté bien apretado. No lo use si el compartimento no es seguro.
- Deseche las baterías de botón usadas de forma inmediata y segura. Las baterías planas también pueden resultar peligrosas.
- Informe a los demás sobre el riesgo asociado con las baterías de botón y cómo mantener seguros a sus hijos.

 **AVISO:** Compruebe que haya una distancia de al menos 0,3 m (1 ft) delante de la Cross-Trainer y de al menos 0,6 m (2 ft) en la parte lateral.

 **AVISO:** La elíptica Cross-Trainer no viene equipada con una función de giro libre. Por lo tanto, el producto no se puede detener inmediatamente.

 **PELIGRO:** Para reducir el riesgo de descargas eléctricas o lesiones de las partes móviles, desenchufe siempre el producto antes de limpiar o intentar cualquier actividad de mantenimiento.

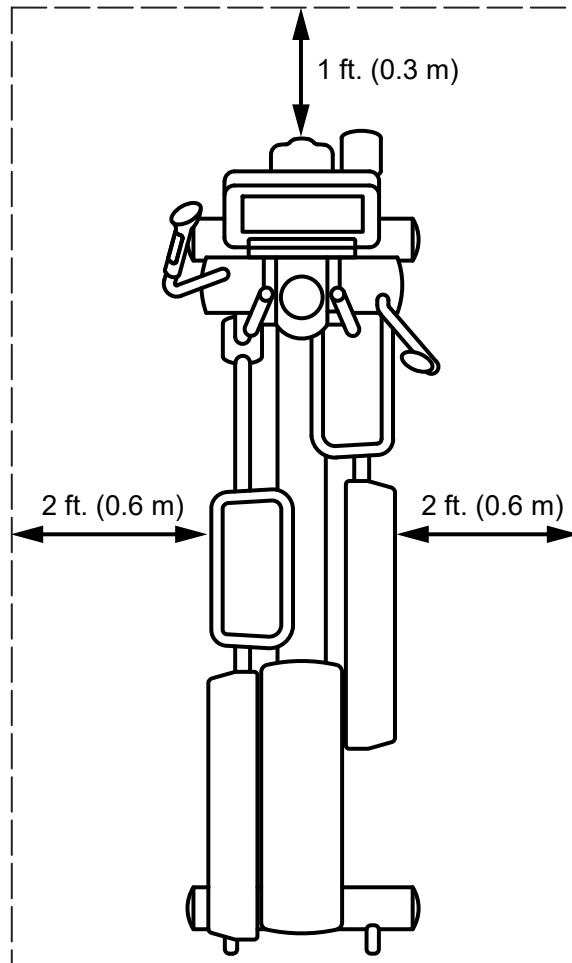
- Life Fitness Family of Brands no garantiza que las partes de los componentes que se usan en la fabricación de los productos que ofrece Life Fitness Family of Brands no contengan látex. Los usuarios de estos productos deben tomar todas las precauciones necesarias para evitar el contacto accidental que pudiera provocar una reacción adversa al látex.
- Nunca use el producto si el cable o el enchufe eléctrico están dañados o si el producto se ha caído, dañado o sumergido parcialmente en agua. Póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente.
- Instale este producto de manera que el usuario tenga acceso fácil al enchufe del cable de alimentación. Asegúrese de que el cable de alimentación no esté anudado ni retorcido y de que no quede atrapado bajo ningún equipo u otro objeto.
- Si el cable de alimentación está dañado debe ser reemplazado por el fabricante, un agente autorizado de mantenimiento o una persona igualmente calificada para evitar cualquier peligro.
- Debe respetar siempre las instrucciones de la consola para conseguir un funcionamiento correcto.
- Este aparato no está pensado para que lo utilicen personas (niños incluidos) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia o conocimientos, a menos que estén bajo supervisión de una persona responsable de su seguridad o ésta les haya dado instrucciones relativas al uso del aparato.
- No use este producto a la intemperie, cerca de piscinas o en áreas con mucha humedad.
- No utilice nunca el producto con las aberturas de ventilación bloqueadas. Mantenga las aberturas de aire sin pelusas, cabello u otros materiales que puedan obstruirlas.

- Nunca introduzca objetos en ninguna de las aberturas de este producto. Si un objeto cayera en su interior, apague la máquina, desenchufe el cable de alimentación y extraiga el objeto con cuidado. Si no puede alcanzarlo, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente.
- No coloque nunca líquidos de ninguna clase directamente sobre la unidad, excepto en una bandeja o soporte auxiliar. Se recomienda el uso de contenedores con tapa.
- No use estos productos si está descalzo. Lleve siempre los zapatos puestos. Lleve calzado con suelas de goma o de alta tracción. No use calzado con tacones, suelas de cuero, tacos o clavos. Asegúrese de que no haya ninguna piedrecita incrustada en las suelas.
- Mantenga la ropa suelta, los cordones de los zapatos y las toallas alejados de las piezas en movimiento.
- No introduzca la mano dentro ni debajo de la unidad, ni incline el equipo hacia un lado mientras esté en funcionamiento.
- Este equipo no ha sido diseñado para ser utilizado por niños. Mantenga a los niños menores de 14 años alejados de la máquina.
- No permita que otras personas interfieran de ninguna manera con el usuario o el equipo durante un ejercicio.
- Deje que las consolas LCD se "normalicen" respecto a la temperatura durante una hora antes de enchufar el equipo y utilizarlo.
- Cuando no se utiliza el producto, Life Fitness se recomienda desenchufarlo. Desenchúfelo de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de poner o quitar piezas.
- Utilice estos productos solo para el uso previsto, tal como se describe en este manual. No utilice aditamentos que no hayan sido recomendados por el fabricante.
- Los equipos autónomos deberán ser instalados sobre una base estable y nivelada.
- No se ponga de pie ni se siente sobre las cubiertas de plástico traseras de la elíptica Cross-Trainer.
- No se ponga de pie sobre el tubo central de la elíptica Cross-Trainer.
- La potencia humana individual necesaria para realizar un ejercicio puede ser diferente de la potencia mecánica que se muestra en la elíptica Cross-Trainer.
- Nunca mire hacia atrás mientras esté utilizando la elíptica Cross-Trainer.
- Tenga cuidado al subirse o bajarse de la elíptica Cross-Trainer. Antes de realizar el montaje, utilice los brazos móviles para acercarse el pedal en su posición más baja. Utilice los manillares estacionarios si necesita más estabilidad. Durante el ejercicio, agárrese a los brazos móviles.
- Lea todas las advertencias de cada producto antes de iniciar el ejercicio.
- Si las advertencias faltan o están dañadas, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente inmediatamente para obtener etiquetas de advertencia de sustitución. Las etiquetas de advertencia se envían con cada producto y deberían instalarse antes de su utilización. Life Fitness Family of Brands no es responsable de las etiquetas de advertencia que falten o estén dañadas.

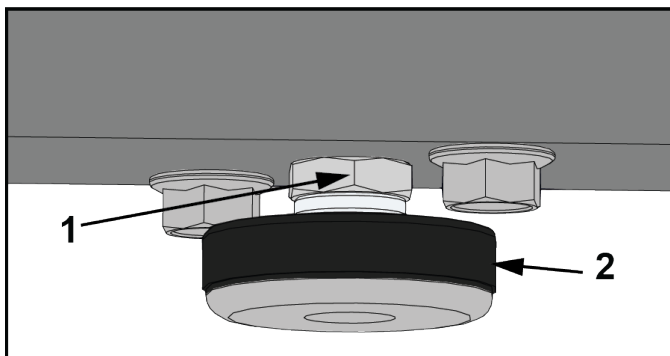
## Dónde colocar y cómo estabilizar la elíptica

Lea el Manual en su totalidad antes de instalar el cross-trainer. Siguiendo todas las instrucciones de seguridad, traslade la unidad al lugar donde se va a usar. Deje una distancia de al menos 30 cm (1 pie) delante del cross-trainer y de al menos 60 cm (2 pies) a los lados. Debería ser fácil subirel cross-trainer desde un costado.

### Área libre




Después de colocar la unidad en su sitio, compruebe su estabilidad tratando de balancearla de lado a lado. Una mínima señal de balanceo indica que se debe nivelar la unidad. Determine qué pie no se apoya completamente en el suelo. Afloje la contratuerca con una llave de boca M17 y gire el pie estabilizador para bajarlo. Compruebe que la unidad sea estable. Repita el ajuste según sea necesario hasta que deje de balancearse. Bloquee el ajuste apretando la tuerca inmovilizadora contra la barra estabilizadora.



	Descripción
1	Contratuerca
2	Pata estabilizadora

## Requisitos del suministro eléctrico (aplicable a las unidades que usan una fuente de alimentación externa)

- Las unidades que están equipadas con la consola Integrity SL están autoalimentadas.
- Las unidades con la consola Integrity SL se pueden usar con un televisor acoplable opcional. El uso de un televisor acoplable requiere una fuente de alimentación externa.
- Las unidades con consolas Discover requieren una fuente de alimentación de 24 V CC.

 **AVISO:** Use únicamente la fuente de alimentación y el cable de alimentación suministrados. No use ninguna modificación para conectarlo a un enchufe de dos patas. El producto debe conectarse a un enchufe de tres patas con la clasificación adecuada.

Consola	Voltaje de alimentación	Frecuencia	Voltaje de salida	Corriente de salida
Integrity SL	95 a 264 V CA	47 - 63 Hz	24 V CC	2,5 A
Discover SE4	95 a 264 V CA	47 - 63 Hz	24 V CC	3,75 A

Voltaje de toma de corriente	Toma de corriente y disyuntor de las unidades comerciales (amperios)	Toma de corriente y disyuntor de las unidades de consumo/ domésticas (amperios)
120 V CA	20 (máximo 8 Cross-Trainers por disyuntor para Integrity; 4 Cross-Trainers por disyuntor para Discover)	15 (máximo 8 Cross-Trainers por disyuntor para Integrity; 4 Cross-Trainers por disyuntor para Discover)
230 V CA	12 (máximo 8 Cross-Trainers por disyuntor para Integrity; 4 Cross-Trainers por disyuntor para Discover)	12 (máximo 8 Cross-Trainers por disyuntor para Integrity; 4 Cross-Trainers por disyuntor para Discover)

**NOTA:** No manipule el enchufe incluido en este producto. Si el enchufe no entra en una toma de corriente disponible, pida a un electricista calificado que instale una toma de corriente adecuada.

**NOTA:** Asegúrese de que el cable de la fuente de alimentación externa está conectado de manera segura a la unidad de la base. Si la conexión está suelta, puede que la unidad no reciba alimentación externa.


## Compruebe la alimentación de la consola

La consola Integrity SL funciona con una batería recargable de 6 voltios. Revise la batería pulsando la tecla GO. La consola debería emitir un pitido e iluminarse. La consola mostrará el logotipo de Life Fitness. Si no aparece un mensaje, súbase a la unidad y comience a pedalear. La consola debería encenderse y debería poder programar una rutina. Pedalee de 10 a 20 minutos a 50 rpm o más rápido durante una rutina para cargar la batería de forma óptima. El movimiento de los pedales durante las rutinas mantiene la batería cargada. Se puede utilizar una fuente de alimentación externa opcional. Si la unidad se alimenta de forma externa, el mantenimiento de la batería es automático y no hace falta pedalear. Utilice solo la fuente de alimentación suministrada por *Life Fitness* para evitar un funcionamiento inseguro.

## Opción Power Assist / Fuente de alimentación externa

La característica opcional Power Assist de la elíptica permite que la consola sea alimentada mediante una fuente eléctrica externa. Esto elimina la necesidad de pedalear a una velocidad mínima para suministrar una alimentación constante a la consola. Con esta opción, los usuarios que usen el cross-trainer para ejercicios de rehabilitación pueden pedalear a una frecuencia menor que la mínima sin perder el suministro eléctrico a la consola.

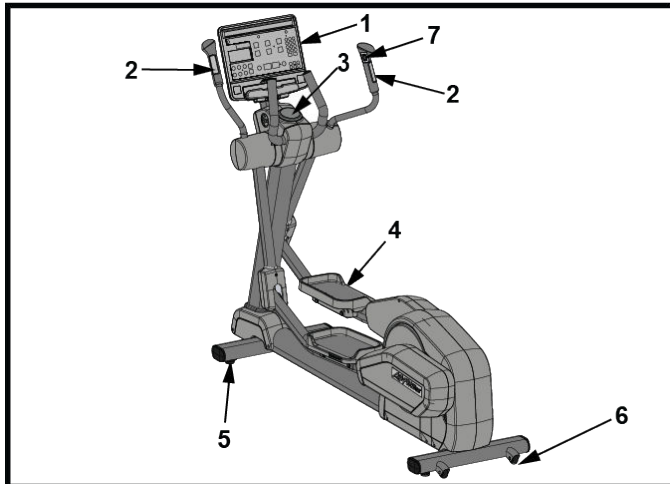
Enchufe la alimentación al conector de alimentación externa situado en la parte delantera del cross-trainer. Enchufe el cable a una toma de CA. Utilice solo la fuente de alimentación externa suministrada por *Life Fitness* para evitar un funcionamiento inseguro.

 **PRECAUCIÓN:** Los conectores deben entrar fácilmente en los receptáculos. Si fuerza una conexión, puede causar daños en el conector cilíndrico y/o receptáculo y anular la garantía del producto. Si el conector de la fuente de alimentación no encaja con facilidad en el receptáculo, se está utilizando una fuente de alimentación incorrecta.

La opción Power Assist requiere un kit opcional. Póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Life Fitness para solicitar el kit.

## 2. Descripción general del producto

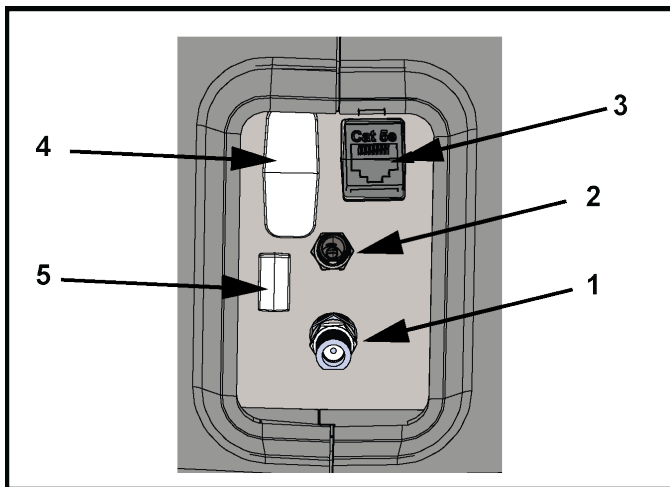
### Características del producto



Artículo	Descripción
1	Consola
2	Sensores de frecuencia cardíaca por contacto
3	Portavasos
4	Pedal
5	Nivelador de patas
6	Ruedas para transporte
7	Controles para aumentar/disminuir la resistencia

### Conexiones

El siguiente receptáculo de conexión se encuentra en la parte delantera de la elíptica.



Artículo	Descripción
1	Conexión coaxial
2	Entrada de alimentación
3	Red CAT5e / Ethernet
4	Conexión HDMI
5	Conexión IR

### Cómo usar el Cross-Trainer

Coloque los pies en cualquier lugar de los pedales que le resulte cómodo. Muchos usuarios colocan el pie a una distancia de 2,5 a 5 cm del borde delantero de los pedales y de 1,25 a 2,5 cm del borde interior de los pedales. No obstante, los pedales son suficientemente grandes para permitir diversas posiciones de los pies dependiendo de las preferencias personales. Usando una combinación de fuerza de la parte superior del cuerpo con los manillares móviles y fuerza del cuerpo inferior en los pies, comience a girar los pedales en un movimiento hacia adelante, como si caminara. El cross-trainer se puede utilizar a velocidad lenta (como caminar) o más rápida (como correr). La velocidad habitual de uso es de 50 a 60 revoluciones por minuto. El usuario puede concentrar más o menos fuerza en los manillares móviles para variar el grado de esfuerzo de la parte superior e inferior del cuerpo. Los manillares fijos también se pueden utilizar en vez de los manillares móviles para centrar el esfuerzo solo en el tronco inferior. Para añadir variación, el cross-trainer también se puede utilizar en un movimiento hacia atrás.

### Cómo subir y bajar el Cross-Trainer

Antes de subir, utilice los brazos móviles para colocar el pedal más cercano a su usted en su posición más baja. Agarre los manillares fijos y coloque los pies sobre los pedales con cuidado. Para bajar, rote los pedales de modo que el pedal del que se baje esté en su posición más baja. Quite los pies de los pedales pero siga sosteniendo los manillares fijos. Después, suelte los manillares.

## 3. Datos técnicos y de servicio

### Sugerencias de mantenimiento preventivo

**NOTA:** La seguridad del equipo solo se puede mantener si el equipo se revisa regularmente para detectar posibles señales de daño o desgaste. No utilice el aparato hasta que se hayan reparado o cambiado las partes defectuosas. Preste especial atención a las partes sujetas a desgaste, como las que se mencionan a continuación.

Los siguientes consejos de mantenimiento preventivo mantendrán el producto funcionando a su máximo rendimiento:

- Coloque el producto en un lugar fresco y seco.
- Limpie la consola de visualización y todas las superficies exteriores con un limpiador compatible (consulte Limpiadores homologados) y un paño de microfibra.
- Las uñas largas podrían dañar o rayar la superficie de la consola; use la yema de los dedos para presionar los botones de selección de la consola.
- Limpie la superficie superior de los pedales con regularidad.
- Limpie los brazos fijos y móviles a conciencia de manera regular.

**NOTA:** Cuando limpie la parte externa de la unidad, se recomienda utilizar un limpiador no abrasivo y un trapo de algodón suave. En ningún momento se debe aplicar limpiador directamente sobre ninguna parte del equipo.

### Limpiadores aprobados y compatibles

Dos limpiadores favoritos han sido aprobados por los expertos en fiabilidad: PureGreen 24 y Gym Wipes. Ambos limpiadores eliminarán de forma segura y eficaz la suciedad, la grasa y el sudor del equipo. PureGreen 24 y la fuerza antibacteriana de Gym Wipes son ambos desinfectantes eficaces frente a MRSA y H1N1.

PureGreen 24 está disponible en spray, lo que resulta práctico para el personal del gimnasio. Aplique el spray a un paño de microfibra y limpie el equipo. Utilice PureGreen 24 en el equipo durante al menos 2 minutos para su desinfección general y al menos 10 minutos para el control de hongos y virus.

Gym Wipes son grandes toallitas prehumedecidas y duraderas para utilizar en el equipo antes y después de las rutinas. Utilice Gym Wipes en el equipo durante al menos 2 minutos para su desinfección general.

Póngase en contacto con el servicio de asistencia al cliente para solicitar estos limpiadores (1-800-351-3737 o correo electrónico: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)).

También se puede utilizar un jabón suave y agua o un limpiador doméstico no abrasivo y suave para limpiar la pantalla y todas las superficies exteriores. Utilice solo un paño de microfibra suave. Aplique el limpiador al paño de microfibra antes de limpiar. NO utilice amoníaco ni limpiadores a base de ácido. NO utilice limpiadores abrasivos. NO utilice toallas de papel. NO aplique productos de limpieza directamente a las superficies del equipo.

## Programa de mantenimiento preventivo

Pieza	Semanal	Mensual	Semestral
Revestimiento de la consola	Limpiar		Inspeccionar
Soportes para botella/ bandejas de accesorios	Limpiar	Inspeccionar	
Pernos de montaje de la consola			Inspeccionar
Tornillería			Inspeccionar
Armazón	Limpiar		Inspeccionar
Cubiertas plásticas	Limpiar	Inspeccionar	
Sensores Lifepulse	Limpiar / inspeccionar		
Niveladores de patas		Inspeccionar / ajustar	
Pedales	Limpiar	Inspeccionar	

## Diagnóstico y reparación de la banda pectoral de frecuencia cardíaca Polar®

### La lectura de la frecuencia cardíaca es errática o no aparece en absoluto

Causa probable	Medida correctiva
Los electrodos del transmisor de la banda pectoral no están suficientemente húmedos para leer el ritmo cardíaco con exactitud.	Humedezca los electrodos del transmisor de la banda.
Los electrodos del transmisor de la banda no están totalmente apoyados sobre la piel.	Asegúrese de que los electrodos del transmisor de la banda estén totalmente apoyados sobre la piel.
Es necesario limpiar el transmisor de la banda pectoral.	Lave el transmisor de la banda con jabón suave y agua.
El transmisor de la banda no está configurado correctamente.	La configuración del transmisor de la banda se consigue acercándolo a un radio de 30 cm del receptor. El receptor está en la consola. Una vez la frecuencia cardíaca aparece en la consola, el radio se extiende a 90 cm.
Se ha agotado la pila de la banda pectoral.	Póngase en contacto con el Servicio de Asistencia al Cliente de para recibir instrucciones sobre cómo reemplazar la banda pectoral.

### Las lecturas de la frecuencia cardíaca son anormalmente elevadas

Causa probable	Medida correctiva
Interferencia electromagnética de televisores o antenas.	Aleje el equipo de ejercicios unos pocos centímetros de la causa probable, o aleje la causa probable unos pocos centímetros del equipo de ejercicios, hasta que las lecturas de frecuencia cardíaca sean precisas.
Interferencia electromagnética de teléfonos móviles.	
Interferencia electromagnética de equipos informáticos.	
Interferencia electromagnética de automóviles.	
Interferencia electromagnética de líneas eléctricas de alta tensión.	
Interferencia electromagnética de aparatos para hacer ejercicio que funcionan con un motor.	

## Diagnóstico y reparación de los sensores Lifepulse™

Si la lectura de la frecuencia cardíaca es errática o no hay lectura, haga lo siguiente:

- Séquese las manos para evitar que le resbalen.
- Coloque las manos en los sensores situados en los manillares móviles.
- Agarre los sensores con firmeza.
- Aplique presión constante alrededor de los sensores.

### Reciclar la batería: Integrity SL

Retire y recicle la batería recargable antes de desechar este producto al final de su vida útil. Desconecte la fuente de alimentación (*si corresponde*) antes de eliminar la batería. Para acceder a la batería, quite los tornillos que fijan la cubierta superior trasera a la parte posterior de la elíptica. La batería se encuentra cerca de la parte superior del marco, justo debajo de las cubiertas traseras que se van a retirar. Para extraer la batería, quite los dos cables conectados a ella y los dos tornillos que la mantienen en su sitio. Deseche la batería de forma adecuada.

## Procedimiento

### Base de conocimientos

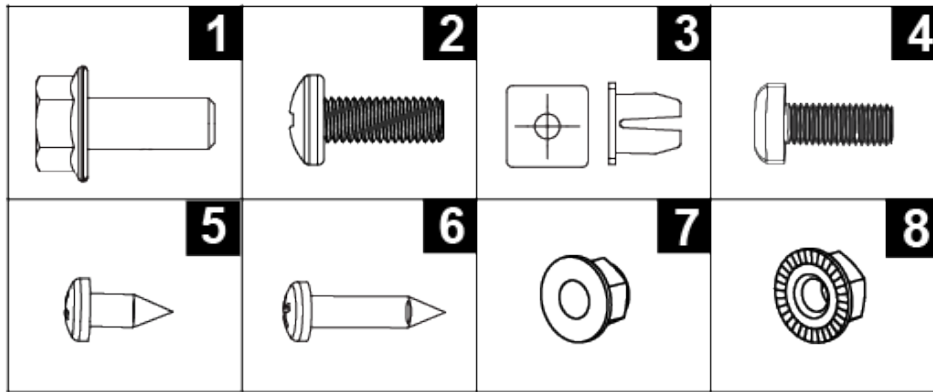
Consulte la [Base de conocimientos](#) para obtener información más detallada.

### Cómo obtener asistencia técnica

1. Compruebe el problema y revise las instrucciones de funcionamiento. El problema podría deberse al desconocimiento del producto, sus funciones y sus programas.
2. Busque y anote el número de serie de la unidad, que se encuentra en la parte superior derecha del estabilizador frontal.
3. Póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente de Life Fitness en <http://www.lifefitness.com>.

# 4. Procedimiento de ensamblaje

## Tornillería y herramientas requeridas



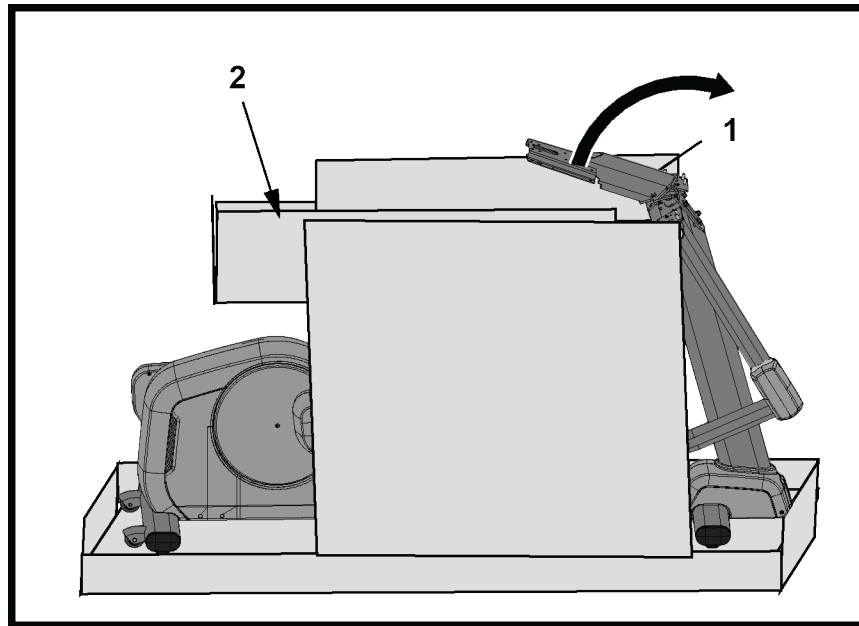
Artículo	Descripción	Cant.
1	TORNILLO DE CABEZA HEXAGONAL CON BRIDA M8 X 20	3
2	TORNILLO PHILLIPS DE CABEZA PLANA M6 X 16	2
3	PROTECTOR	14
4	TORNILLO PHILLIPS DE CABEZA PLANA M5 X 14	5
5	M4,2 X 10 TORNILLOS PHILLIPS DE CABEZA TRONCOCÓNICA	4
6	TORNILLO PHILLIPS DE CABEZA PLANA M4,2 X 19	10
7	TUERCA: M8 X 1,25-6H, DIN, UNF, HEXAGONAL, CONTRATUERCA (para asas móviles)	8
8	TUERCA: M8 X 1,25-6 H, HEXAGONAL, CONTRATUERCA, ZINC, CLASE 10 (para la soldadura de la consola) <b>NOTA:</b> Estas tuercas están dentadas en la parte inferior de la brida.	4

### Herramientas requeridas:

- Casquillo de 13 mm (0,5 pulg.)
- Destornillador Phillips n.º 2

## Antes de empezar

1. El soporte soldado de la consola se posiciona hacia abajo en el embalaje de la mesa de bandeja de piezas.

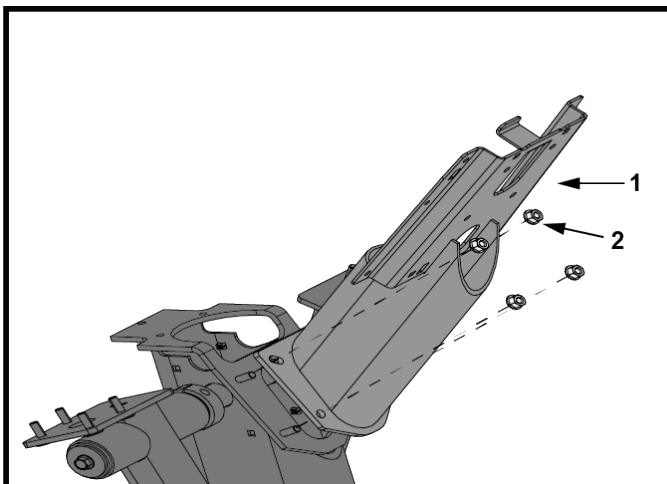



Artículo	Descripción	Cant.
1	Soporte soldado de la consola	1
2	Embalaje de la mesa de bandeja de piezas	1



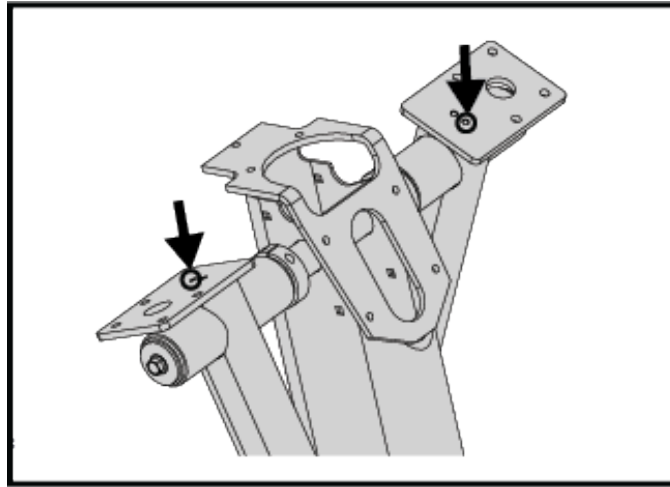
**PRECAUCIÓN:** Retire todas las cubiertas y cintas protectoras de la columna central y el soporte soldado de la consola antes de unirla a la base. Si no retira las cubiertas protectoras, puede causar una conexión a tierra defectuosa.

2. Levante el soporte soldado de la consola y quítelo de la mesa de bandeja de piezas.
3. Fije el soporte soldado de la consola al marco con cuatro contratuercas de seguridad hexagonales M8 (dentadas en la parte inferior de la brida).



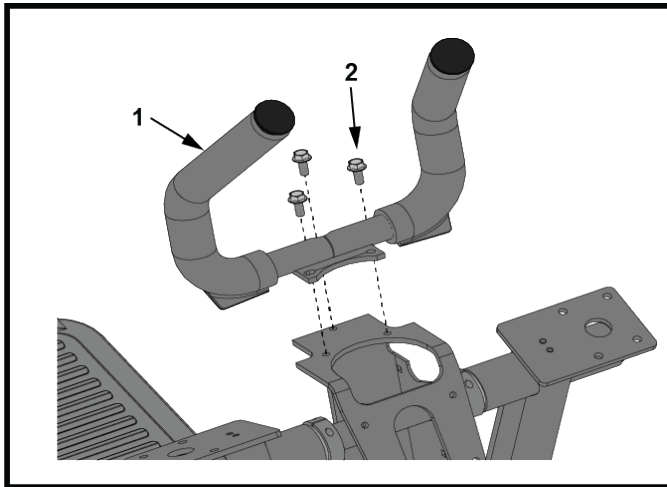
Artículo	Descripción	Cant.
1	Soporte soldado de la consola	1
2	Contratuerca hexagonal M8	4
	<b>27 Nm (19,91 pie-libra)</b>	


4. Retire la máscara protectora de los balancines. La máscara puede aparecer como un punto con pestañas o como un círculo plano con la pestaña adherida hacia abajo.



**NOTA:** Si no se puede quitar la máscara, haga un agujero a través de ella para instalar las cubiertas del guía traseras.

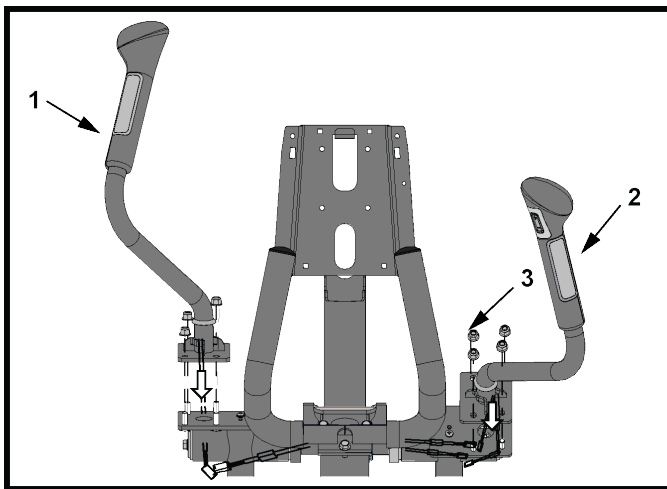
## Colocar los manillares fijos




Artículo	Descripción	Cant.
1	Manillar fijo	1
2	Tornillo de cabeza con brida M8 × 20	3
	<b>27 Nm (19,91 pie-libra)</b>	

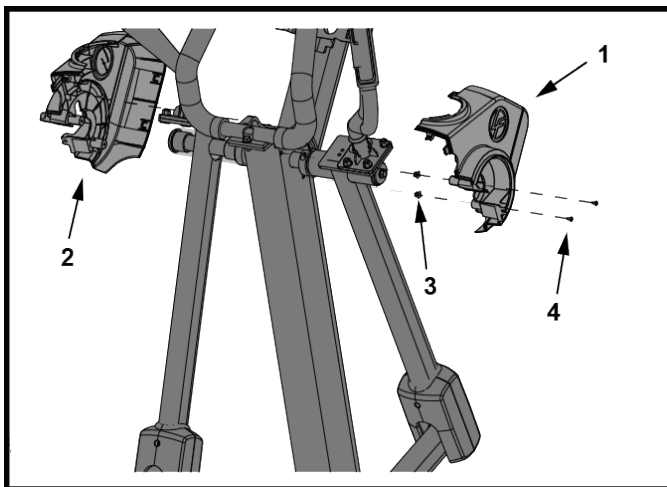
## Coloque los manillares móviles.

Inserte el cable de la frecuencia cardíaca y el cable del teclado por la abertura y conéctelos.




Artículo	Descripción	Cant.
1	Manillar izquierdo	1
2	Manillar derecho	1
3	Contratuercas M8	8
	<b>27 Nm (19,91 pie-libra)</b>	

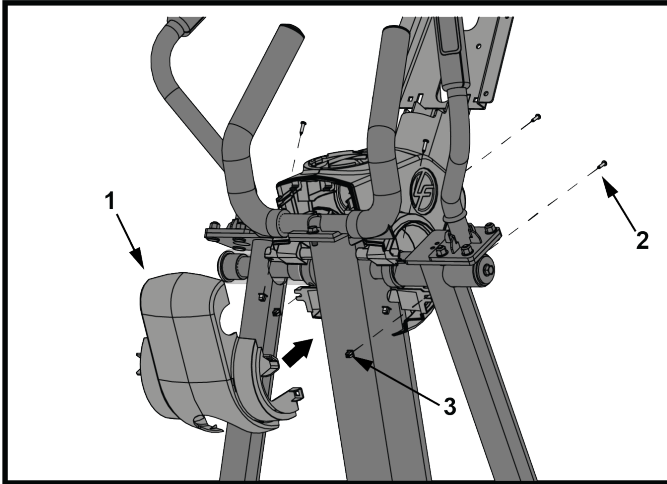
## Colocar las cubiertas superiores derecha e izquierda




**NOTA:** Después de instalar las cubiertas superiores, compruebe que la fijación de clip es correcta.

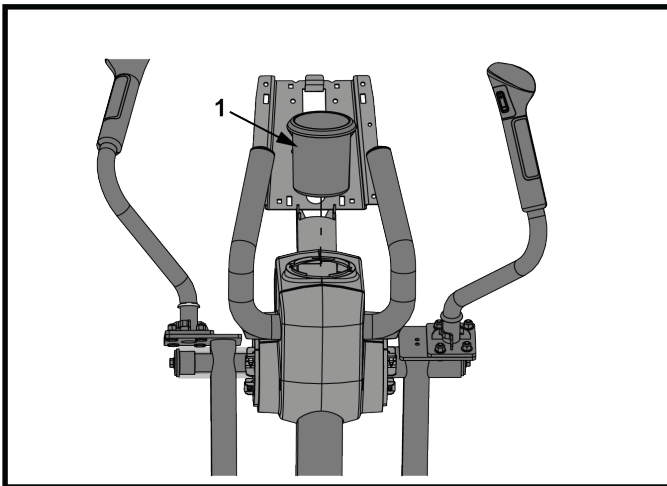
Artículo	Descripción	Cant.
1	Cubierta superior derecha	1
2	Cubierta superior izquierda	1
3	Protector	4
4	M4,2 × 10 tornillos Phillips de cabeza troncocónica	4
	<b>1,5 Nm (13,3 pulgada-libra)</b>	

## Colocar la cubierta media



Artículo	Descripción	Cant.
1	Cubierta: media	1
2	Tornillo Phillips de cabeza troncocónica M4,2 x 19	4
3	Protector	4
	<b>1,1 Nm (9,7 pulgada-libra)</b>	

## Inserte el portavasos



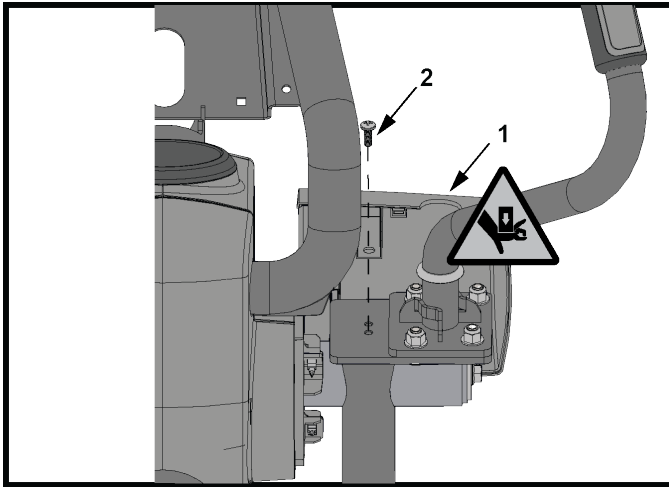
**NOTA:** Alinee los bordes del vaso con las aperturas de la cubierta. Gire el vaso en sentido antihorario para fijarlo.

	Descripción	Cant.
1	Portavasos	1

## Colocar las cubiertas de la guía

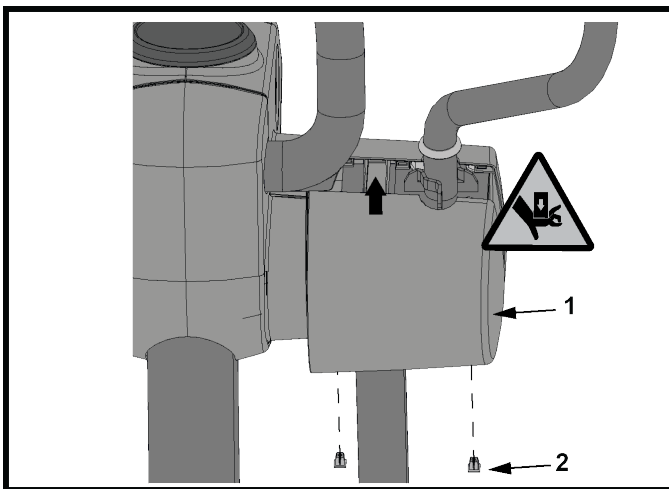
1. Asegure la cubierta de la guía trasera al balancín con un tornillo.

**NOTA:** Si hay una máscara protectora adherida a la ubicación del tornillo, retírela o empuje el tornillo a través de ella.



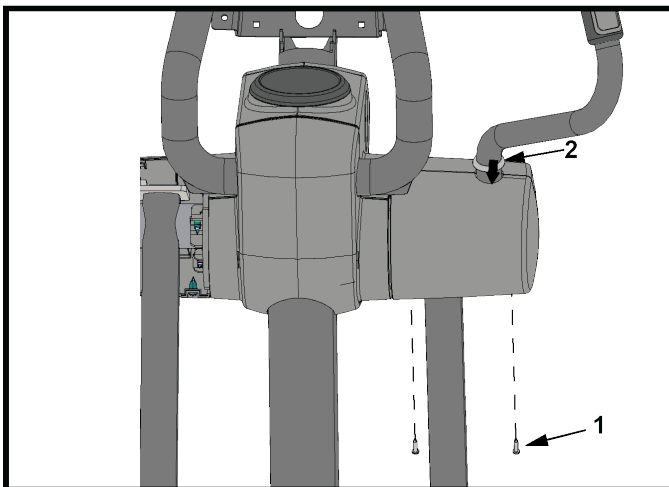
Artículo	Descripción	Cant.
1	Cubierta de guía trasera	2
2	Tornillo Phillips de cabeza plana M6 × 16	2
	<b>1,5 Nm (13,3 pulgada-libra)</b>	

2. Coloque protectores en la cubierta de guía trasera. Bloquee la cubierta de guía delantera en la cubierta de guía trasera.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Cubierta de guía delantera	2
2	Protector	4

3. Asegure la cubierta de guía delantera a la cubierta de guía trasera con dos tornillos y dos protectores.
4. Coloque la junta encima de las cubiertas.

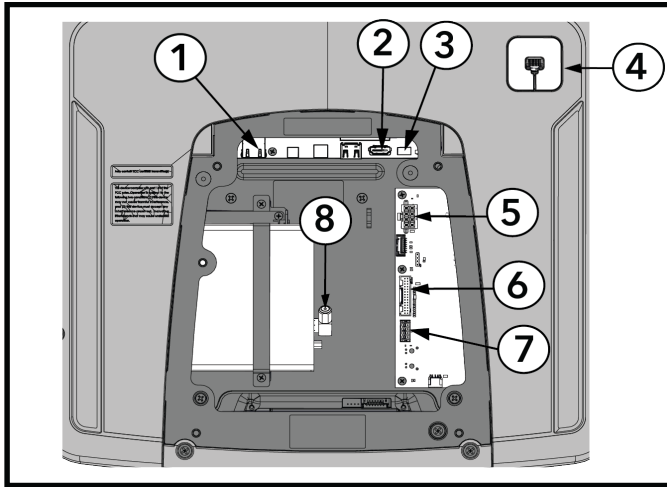


Artículo	Descripción	Cant.
1	Tornillo Phillips de cabeza troncocónica M4,2 × 19	4
2	Junta (ya colocada)	2
	<b>1,1 Nm (9,7 pulgada-libra)</b>	

**NOTA:** Repita el procedimiento invirtiendo las cubiertas de guía delantera y trasera para el resto del balancín. La cubierta delantera usada en el primer balancín se convierte en la cubierta trasera del resto del balancín.

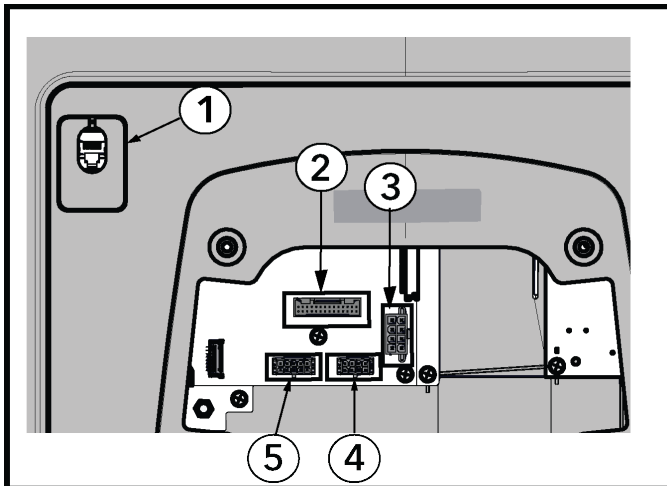
## Conexiones de los cables de la base a la consola

### Discover SE4



Artículo	Descripción
1	Ethernet
2	HDMI STB
3	Infrarrojo STB
4	CSAFE
5	Potencia base
6	Señal de la base (Lifepulse, interruptores de la base)
7	Comunic. de base
8	Coaxial de radiofrecuencia

### Integrity SL

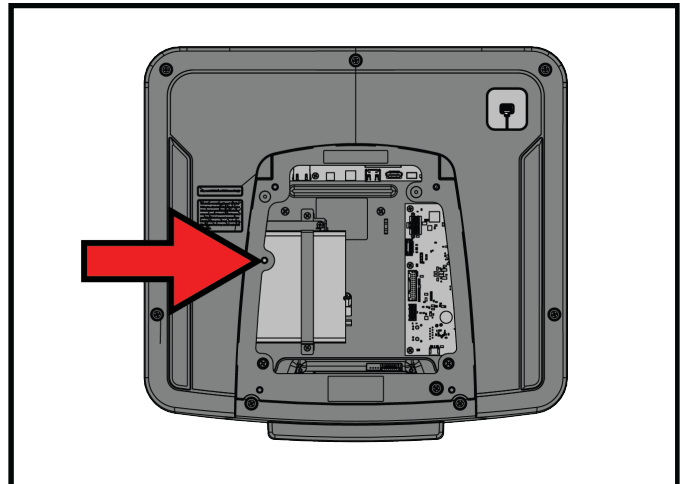
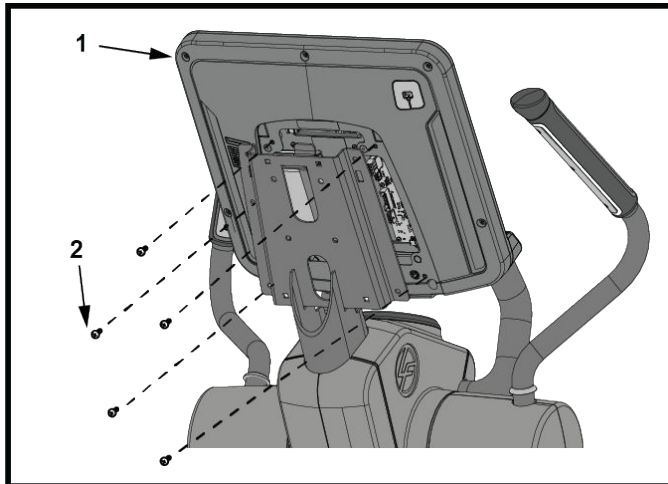


Artículo	Descripción
1	CSAFE
2	Señal de la base (Lifepulse, interruptores de la base)
3	Potencia base
4	Comunic. de base
5	TV (opcional)

## Colocar la consola

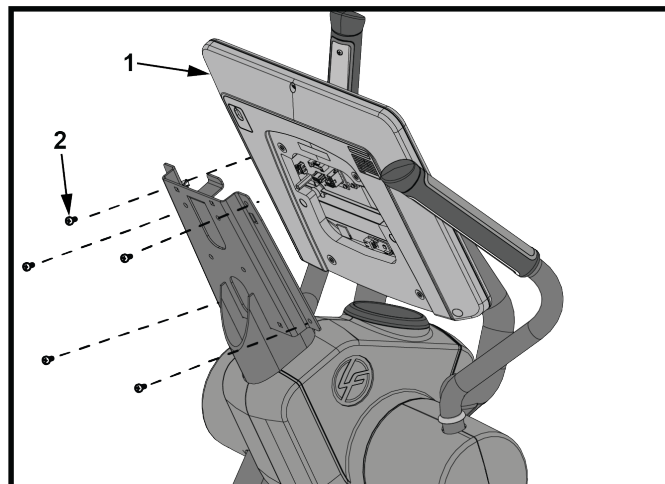
**NOTA:** Use el gancho en la parte superior del soporte soldado de la consola para ayudar a instalarla.


**Discover SE4 (16 o 24 in, 40,6 o 60,9 cm)**



**NOTA:** No coloque el tornillo en la ubicación que se muestra (junto a la flecha) si la consola Discover SE4 tiene un receptor de sincronización con el decodificador (STB). El tornillo chocará contra el receptor del STB dentro de la consola.

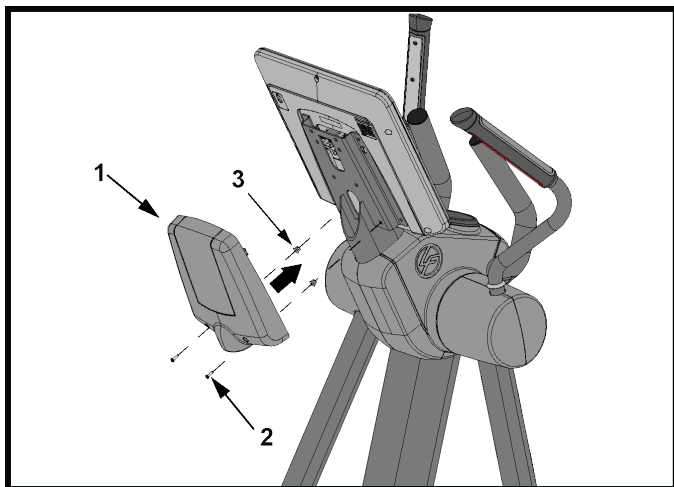
## Integrity SL




Artículo	Descripción	Cant.
1	Consola	1
2	Tornillo Phillips de cabeza plana M5 × 14	5
	<b>1,9 Nm (1,4 libra-pie)</b>	

## Colocar el conjunto de la cubierta de la consola trasera

1. Inserte los protectores en los dos orificios en la parte trasera del soporte soldado de la consola.
2. Empuje los clips en la parte superior del conjunto de la cubierta de la consola trasera en sus correspondientes ranuras del soporte soldado de la consola.
3. Inserte dos tornillos por los dos orificios en la parte trasera de la cubierta posterior para unirlos a sus dos protectores correspondientes en el soporte soldado de la consola.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Conjunto de la cubierta de la consola trasera	1
2	Tornillo Phillips de cabeza troncocónica M4,2 x 19	2
3	Protector	2
	<b>1,5 Nm (13,3 pulgada-libra)</b>	

# 5. Especificaciones

## Especificaciones

Uso previsto	Intensivo / Comercial EN ISO 20957 Clase SA Modelos: INX-SL-XF-13, INX-SE4-XF-13
	Doméstico EN ISO 20957, Clase HA Modelos: CSX-SL, CSX-SE4
Peso máximo del usuario	181 kg/400 lb
Tipo de propulsor	Generador
Intervalo de velocidades de pedaleo	4 - 22,5 km/h (2,5 - 14 mi/h)
Niveles de resistencia	26
Requisitos de alimentación	Consulte la sección <i>Requisitos de alimentación eléctrica</i>
Sistemas de control del ritmo cardíaco	Sistema patentado de control de frecuencia cardíaca por contacto digital Lifepulse™ y frecuencia cardíaca compatible con telemetría Polar®

	<b>Dimensiones físicas de Cross-Trainer (sin consola)</b>	<b>Dimensiones de envío Caja base</b>
<b>Longitud</b>	87,2 in / 221,5 cm	89 in / 226 cm
<b>Ancho</b>	28,9 in / 73,4 cm	36 in / 91,4 cm
<b>Altura</b>	63,9 in / 162 cm	52 in / 132 cm
<b>Peso</b>	301 lb/136,5 kg	309 lb/140 kg

# 6. Garantía

## Cobertura de la garantía

Se garantiza que este producto Life Fitness Family of Brands de equipo comercial de ejercicios no tiene ningún defecto de material ni de mano de obra.

## Beneficiario de la garantía

La garantía cubre al comprador original o a cualquier persona que reciba el producto como regalo del comprador original. Se anulará la garantía en posteriores transferencias.

## Duración de la garantía

Toda la cobertura se proporciona para un Producto específico de conformidad con las pautas indicadas en Información de la Garantía.

## Costes de transporte y seguro del servicio técnico

Si el Producto o cualquier pieza cubierta deben enviarse a una instalación de servicio técnico para su reparación, Nosotros, Life Fitness Family of Brands, pagaremos todos los gastos de transporte y seguro durante el primer año. Después del primer año, usted deberá hacerse cargo de los costes de transporte y seguro.

## Qué haremos para corregir los defectos cubiertos por la garantía

Enviaremos piezas o componentes reparados o nuevos, o bien, según nuestro criterio, se sustituirá el Producto. Dichas piezas de recambio tendrán garantía por el tiempo restante del período de garantía original.

## Aspectos no cubiertos por la garantía

Ninguna avería o daño causado por el mantenimiento no autorizado, uso incorrecto, accidente, negligencia, instalación o ensamblaje incorrecto, restos procedentes de cualquier actividad de construcción en el entorno del Producto, óxido o corrosión como resultado de la ubicación del Producto, alteraciones o modificaciones sin nuestra autorización por escrito, o por no utilizar, operar ni mantener el Producto como se indica en el manual de operación ("Manual").

Con el producto se suministra un puerto tipo RJ45, intercambiable, preparado para conexiones de red y de entretenimiento durante el ejercicio. Este puerto cumple con la especificación FitLinxx CSAFE con fecha del 4 de agosto de 2004 que indica lo siguiente: 4,75 VDC a 10 VDC; corriente máxima de 85 mA. La garantía no cubrirá ningún daño del producto que haya sido provocado por una carga mayor a la especificada en el protocolo CSAFE de FitLinxx.

Todos los términos de esta garantía se anulan si el producto se traslada fuera de los límites continentales de Estados Unidos de América (a excepción de Alaska, Hawái y Canadá) y están sometidos a las condiciones estipuladas por el Representante local autorizado de *Life Fitness* del país.

## Obligaciones del comprador

Guarde el justificante de compra. Utilice, opere y mantenga el producto según se especifica en el Manual. Notifique cualquier defecto al servicio de atención al cliente en los 10 días siguientes a su descubrimiento. Si se lo piden, devuelva las partes defectuosas para reemplazarlas o, si fuese necesario, el Producto entero para proceder a su reparación. *Life Fitness* Se reserva el derecho a decidir si un producto se devolverá para su reparación o no.

## Cómo obtener piezas y mantenimiento

Consulte la sección de Oficinas centrales de este manual para ver la información de contacto de su servicio local. Indique como referencia su nombre, dirección y el número de serie del Producto (las consolas y armazones pueden tener números de serie diferentes). Allí le dirán cómo conseguir una pieza de repuesto o, si fuera necesario, organizarán la reparación con el servicio técnico de la zona en la que se encuentre su Producto.

## Garantía exclusiva

ESTA GARANTÍA LIMITADA SE ENTREGA EN LUGAR DE TODAS LAS OTRAS GARANTÍAS DE CUALQUIER TIPO YA SEAN EXPRESAS O IMPLÍCITAS; INCLUYENDO, SIN LIMITACIÓN, GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZACIÓN E IDONEIDAD PARA UN PROPÓSITO EN PARTICULAR, Y TODAS LAS OTRAS OBLIGACIONES O RESPONSABILIDADES POR NUESTRA PARTE. No asumimos, ni autorizamos a persona alguna a asumir en nuestro nombre, ninguna otra obligación ni responsabilidad en relación con la venta de este Producto. En ningún caso seremos responsables de esta garantía de ningún daño a ninguna persona o propiedad, incluida la pérdida de ganancias o ahorros, u otros

daños y perjuicios especiales, indirectos, incidentales o consecuentes de ningún tipo que se deriven del uso o de la incapacidad para el uso de este Producto. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de las garantías implícitas o de la responsabilidad por daños incidentales o consecuentes, de manera que las limitaciones o las exclusiones pueden no ser aplicables a su caso.

## **Cambios no autorizados en la garantía**

Nadie está autorizado a cambiar, modificar o ampliar los términos de esta garantía limitada.

## **Efectos de la legislación del Estado**

Esta garantía le otorga derechos legales específicos, pero además usted puede tener otros derechos legales, diferentes en cada estado y país.

## **Términos de la cobertura de la garantía**

Utilice el siguiente enlace para acceder a los términos de la garantía de componentes:

<http://lifefitness.com/warranties>





