

HAMMER STRENGTH®

**HAMMER
STRENGTH®**

HD SPARC
Manuel du propriétaire

PT-SC



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • 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

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018, U.S.A.
Téléphone : (847) 288 3300
Courriel du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
Courriel 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

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018, U.S.A.
Téléphone : (847) 288 3300
Courriel du service entretien :
customersupport@lifefitness.com
Courriel 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.belux@lifefitness.com
E-mail du service commercial/marketing :
marketing.belux@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^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://fn.fit/KnowledgeBase>

<https://fn.fit/SupportDocuments>

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 የተቀመጠውን 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.

Table des Matières

Sécurité

Consignes de sécurité.....	7
----------------------------	---

Assemblage

Choix et préparation du site.....	9
Procédure d'assemblage.....	10
Configuration.....	15
Calibrer le niveau de résistance.....	16
Tester le fonctionnement.....	16

Utilisation

Force individuelle humaine contre force mécanique.....	18
Utilisation prévue.....	18
Termes utilisés.....	18
Commandes de contrôle de l'utilisateur.....	18
Levier de résistance.....	19
Montée et descente.....	19
Manuel d'utilisation rapide.....	20
Manuel d'utilisation détaillé.....	20
Résultats.....	22
Comment le calcul de la puissance absorbée par rapport à la valeur affichée est effectué.....	22

Entretien

Avertissements.....	23
Nettoyage de l'appareil.....	23
Piles.....	23
Calendrier d'entretien.....	26

Caractéristiques du produit

Garantie

Informations sur la garantie.....	28
-----------------------------------	----

Life Fitness® est une marque déposée.

Gym Wipes® est une marque déposée de 2XL Corporation. PureGreen 24 est une marque commerciale de Pure Green.

© Copyright 2025, Life Fitness, LLC. All Rights Reserved. Life Fitness, Hammer Strength, Cybex, ICG and SCIFIT are registered trademarks of Life Fitness, LLC and its affiliated companies and subsidiaries. Disclaimer: Images and specifications are current as of the date of publication and are subject to change.

Columbia Center III - 9525 Bryn Mawr Ave., Rosemont, IL 60018 • 847-288-3300 •

www.lifefitness.com • 1018738-0006 AB • 2025

Informations relatives à la conformité à la réglementation de la FCC


Les modifications apportées à cette unité sans l'approbation expresse de la partie responsable de la conformité pourraient annuler la capacité de l'utilisateur à utiliser l'équipement.

Cet équipement a été testé et jugé conforme aux limites d'un appareil numérique de classe B, en vertu de la section 15 des règlements de la FCC. Ces limites sont destinées à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences radio et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut provoquer des interférences nuisibles aux communications radio. Cependant, il n'est pas garanti que ces interférences ne se produisent pas dans une installation particulière. Si cet équipement cause des parasites nuisibles à la réception radio ou télévision, ce qui peut être déterminé en mettant l'équipement hors tension et sous tension, l'utilisateur est encouragé à essayer de corriger les parasites en adoptant une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorientez ou repositionnez l'antenne de réception.
- Augmenter la distance entre l'équipement et le récepteur.
- Branchez l'équipement sur une prise appartenant à un circuit autre que celui sur lequel est branché le récepteur.
- Consultez le distributeur ou un technicien de radio/télévision qualifié.













1. Sécurité

Consignes de sécurité

 Veuillez lire toutes les instructions avant usage.

Prêtez une attention toute particulière aux instructions de sécurité ci-dessous avant de choisir un emplacement et de commencer à assembler votre produit.

Avertissements relatifs au fonctionnement

-  **AVERTISSEMENT** : Des problèmes de santé peuvent survenir en cas d'une utilisation incorrecte ou excessive de l'équipement. Life Fitness 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** : Procurez-vous les instructions avant d'utiliser l'appareil.
-  **AVERTISSEMENT** : Le non-respect de ces mesures de sécurité pourrait entraîner des blessures graves, voire mortelles :
-  **AVERTISSEMENT** : Veillez à laisser un dégagement d'au moins 60 cm (23,6 pieds) derrière l'appareil et d'au moins 30 cm (12 pieds) sur les côtés.
-  **AVERTISSEMENT** : Inspecter l'appareil. S'il est endommagé, en aviser le personnel. NE PAS UTILISER.
-  **AVERTISSEMENT** : Le poids maximum de l'utilisateur est de 350 lb (158 kg).
-  **AVERTISSEMENT** : Ne pas utiliser pour des étirements et ne pas y attacher des sangles ou autres dispositifs.
-  **AVERTISSEMENT** : Utilisez les poignées pour vous soutenir et garder l'équilibre.
-  **AVERTISSEMENT** : L'appareil n'est pas équipé d'une option roue libre. Par conséquent, il ne peut être arrêté instantanément.
-  **AVERTISSEMENT** : Pièces mobiles et risque de chute.
 - Afin d'éviter des blessures sérieuses, attendez l'arrêt complet des repose-pieds avant de descendre de l'appareil.
 - Les pièces mobiles ne peuvent pas être arrêtées immédiatement, l'unité n'est pas équipée d'une roue libre.
-  **AVERTISSEMENT** : Maintenez la surface des pédales propre et sèche.
-  Éloignez votre corps ainsi que les vêtements amples, les lacets de chaussure et les serviettes des parties mobiles de l'appareil.
- Life Fitness ne garantit pas que les composants utilisés dans la fabrication des produits proposés dans la Life Fitness 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.
- Il incombe à l'acheteur des produits Life Fitness de lire le manuel de l'utilisateur ainsi que les étiquettes d'avertissement, puis de former toutes les personnes (utilisateurs et personnel de la salle) à l'utilisation correcte de l'équipement.
- Il incombe à l'acheteur et à lui seul de former correctement les utilisateurs, ainsi que le personnel d'encadrement, à l'utilisation correcte de tous les Life Fitness appareils.
- N'utilisez jamais cet équipement d'une façon autre que celle prévue par le fabricant. Il est impératif d'utiliser les appareils Life Fitness correctement pour éviter toute blessure.
- Avant d'utiliser l'appareil, placez-le sur une surface stable et plane, en position horizontale.
- La puissance nécessaire à chaque utilisateur pour effectuer un exercice peut différer de la puissance mécanique affichée sur l'appareil.
- Montez et descendez avec précaution du produit. Avant de monter, placez le repose-pieds situé 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.
- Ne montez jamais à l'envers sur le produit.
- 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.
- 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.

- 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.
- Ne placez pas les mains à l'intérieur ou sous l'appareil. Ne le faites pas basculer sur le côté durant son fonctionnement.
- Ne laissez aucune personne gêner l'utilisateur ou le fonctionnement de l'appareil pendant l'exercice.
- 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.

Avertissements et mises en garde

- Lisez les avertissements sur chaque produit avant de commencer à vous entraîner.
- Les étiquettes d'avertissement indiquent une situation potentiellement dangereuse qui peut entraîner des blessures graves, voire mortelles si les mesures de sécurité ne sont pas respectées.
- Les autocollants de mise en garde indiquent une situation potentiellement dangereuse qui peut entraîner des blessures graves ou des dommages matériels si les mesures de sécurité ne sont pas respectées.
- 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 n'est pas responsable des étiquettes manquantes ou endommagées.
- Veuillez vous adresser au [service d'assistance à la clientèle](#) pour remplacer toute étiquette usée, endommagée ou illisible et pour veiller à ce que vous utilisiez toujours la version la plus récente des étiquettes.

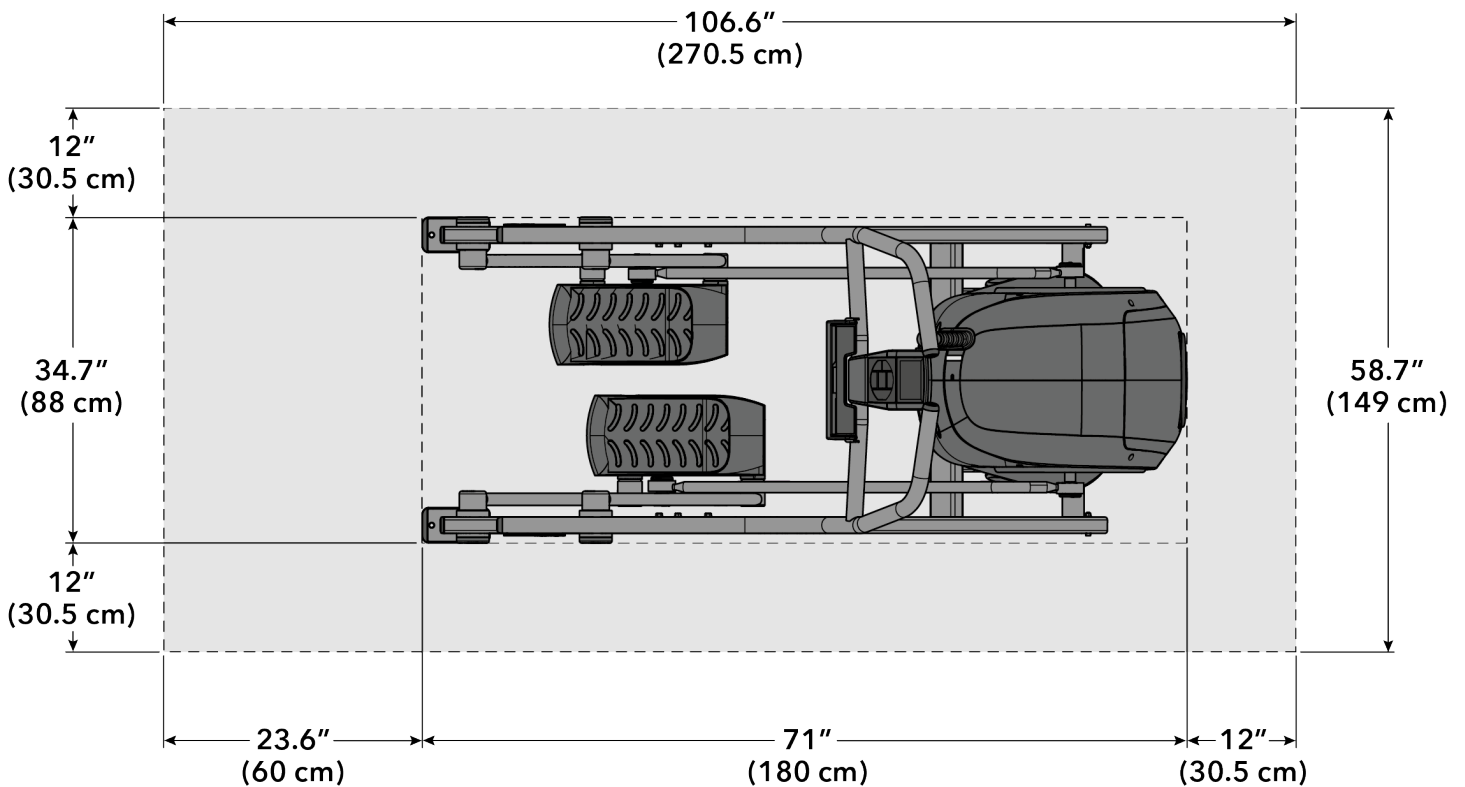
2. Assemblage

Choix et préparation du site

Dimensions du produit

Taille (L x l x H)	po = 71 x 34,7 x 60,6	cm = 180 x 88 x 154
Zone libre (L x l x H)	po = 106,6 x 58,7 x 60,6	cm = 270,5 x 149 x 154

Zone libre



Avant d'assembler l'appareil, vérifiez que l'emplacement choisi répond aux critères suivants :

- La zone est bien éclairée et bien aérée.
- La surface est bien structurée et correctement nivelée.
- Laissez une zone de libre pour pouvoir accéder à l'appareil ou démonter celui-ci en urgence. L'espace minimum est de 23,6 pouces (0,6 mètres).
- Les appareils adjacents peuvent partager la zone libre.

Il incombe au propriétaire ou à l'exploitant de l'installation de s'assurer qu'il existe un espace suffisant autour de chaque machine pour permettre une utilisation sûre et un passage.

Conformément à l'ADA (American Disabilities Act), il doit y avoir une surface de plancher libre d'au moins 30 pouces par 48 et une voie accessible pour au moins un équipement d'exercice de chaque type. Si la surface de plancher est entourée sur trois côtés (ex : par des murs ou l'équipement lui-même), elle doit être de 36 pouces par 48.

Toutes les autres machines doivent disposer d'une surface de plancher libre de 23 pouces pour tous les points d'accès à la machine.

Les dimensions indiquées dans les instructions d'assemblage du présent manuel comprennent l'encombrement au sol maximal (en utilisation).

Procédure d'assemblage

Cette procédure nécessite deux personnes.

CONSEIL : Veuillez lire minutieusement et comprendre toutes les instructions avant l'assemblage de l'appareil. Vérifiez méticuleusement tous les éléments. En cas de dommages, consultez la section Service à la clientèle quant à la bonne procédure pour retourner, remplacer ou recommander des pièces.

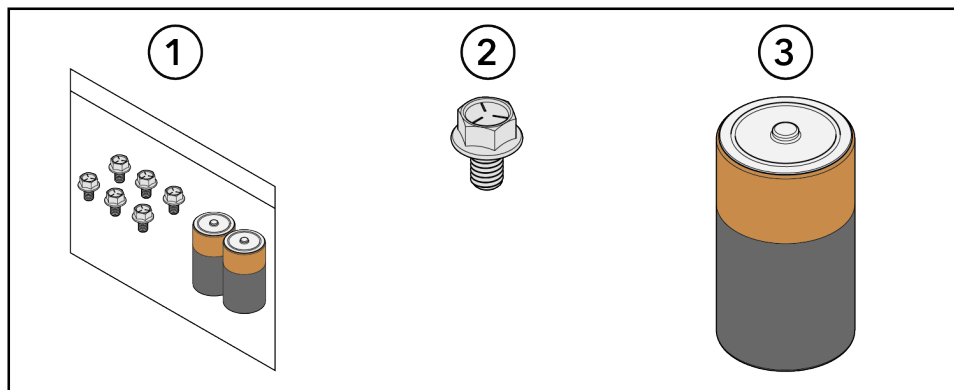
Liste des pièces et visserie

Éléments

Élément	Description	Qté
1	Base	1
2	Assemblage du guidon	1
3	Patin	2
4	Manuel du propriétaire	1

Visserie

Élément	Description	Qté
1	Kit matériel, HD SPARC	1
2	Boulon, 0,312-18 x 0,5, HXS	6
3	Pile, 1,5 V alcalines D-Cell	2



Outils nécessaires

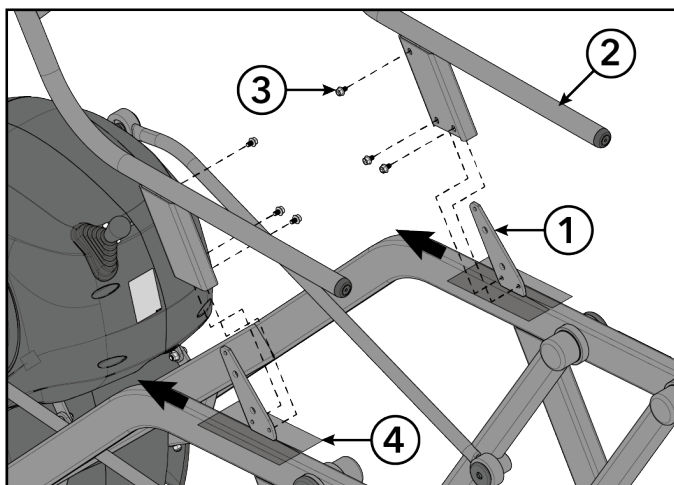
- Tournevis à tête plate
- Douille de 1/2 po avec Clé dynamométrique
- Clé à fourche de 9/16 po
- Clé Allen de 4 mm
- Clé à fourche de 17 mm

Soulever et déplacer l'appareil

1. Retirez les tire-fonds et les supports d'expédition. Laissez l'emballage sur les bras articulés pour l'instant. Cela protégera la peinture de toute égratignure pendant l'assemblage.
2. Saisissez fermement chaque piètement arrière et soulevez avec une personne de chaque côté.
3. Soulevez le piètement arrière inférieur pour que les roues avant de transport puissent rouler sur le sol.
Utilisez toujours des méthodes de levage appropriées.
4. Déplacez l'appareil jusqu'à l'emplacement choisi.
5. Baissez le piètement arrière.

Assemblage du guidon

1. Positionnez la console sur l'assemblage de la base.
2. Installez les boulons de fixation de l'assemblage du guidon à l'assemblage de la base en utilisant une douille de 1/2 po avec une clé dynamométrique.



Élément	Description	Qté
1	Base	1
2	Assemblage du guidon	1
3	Boulon, 0,312-18 x 0,5, HXS	6
4	Feuille de plastique	2

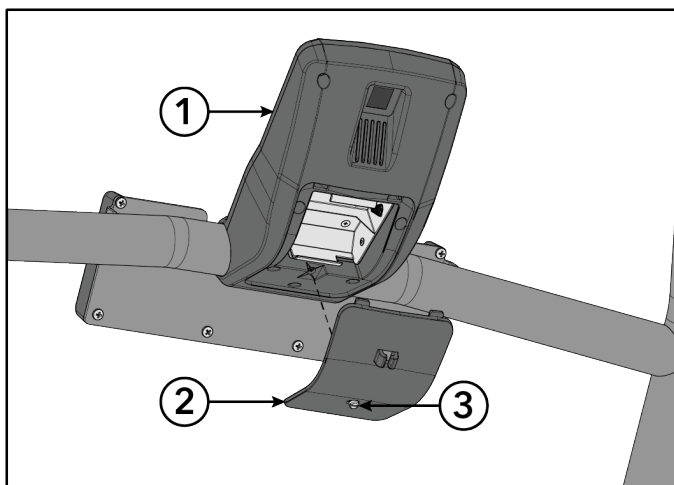


Serrez la visserie à 13 pi-lb (17,6 Nm).

3. Retirez les feuilles de plastique de l'assemblage de la base.

Installation des piles

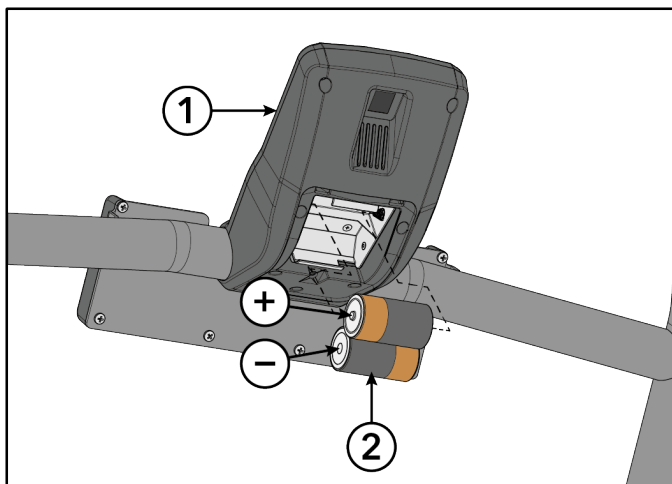
1. Retirez le couvercle d'accès aux piles en desserrant la vis à l'aide d'un tournevis à tête plate. La vis restera dans le couvercle d'accès aux piles.



Élément	Description	Qté
1	Console	1
2	Couvercle d'accès aux piles	1
3	Vis	1

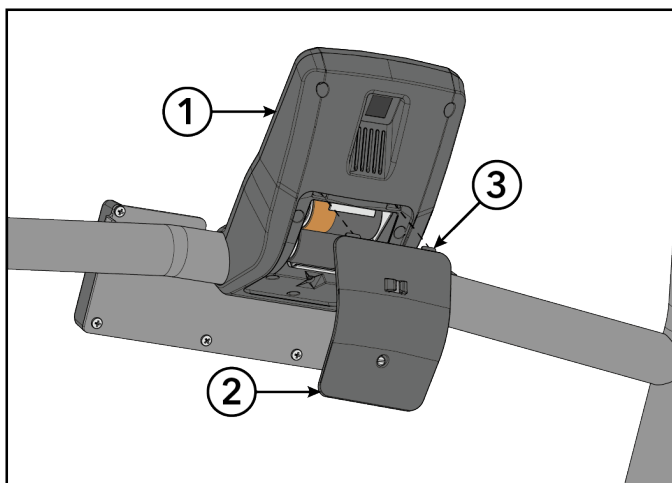
2. Installez les deux piles comme illustré.

REMARQUE : Les piles doivent être installées dans le bon sens.



Élément	Description	Qté
1	Console	1
2	Pile, 1,5 V alcalines de type D	2

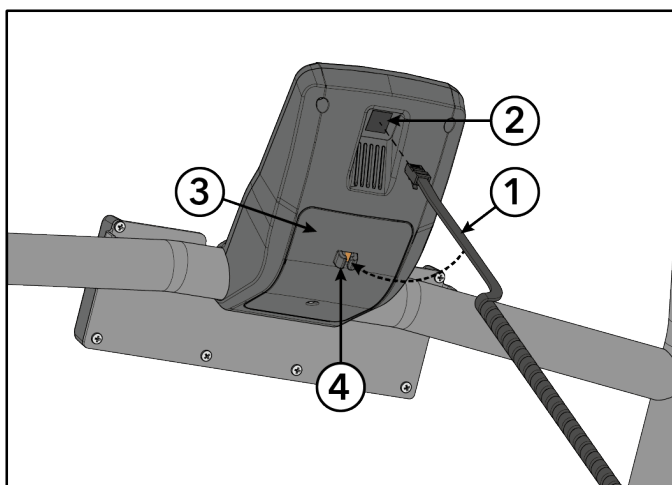
3. Insérez les deux encoches du couvercle de l'accès aux piles dans la console.



Élément	Description	Qté
1	Console	1
2	Couvercle d'accès aux piles	1
3	Languette	2

4. Serrez la vis du couvercle d'accès aux piles à l'aide d'un tournevis à tête plate.

5. Branchez le câble de la console du carénage dans la console.

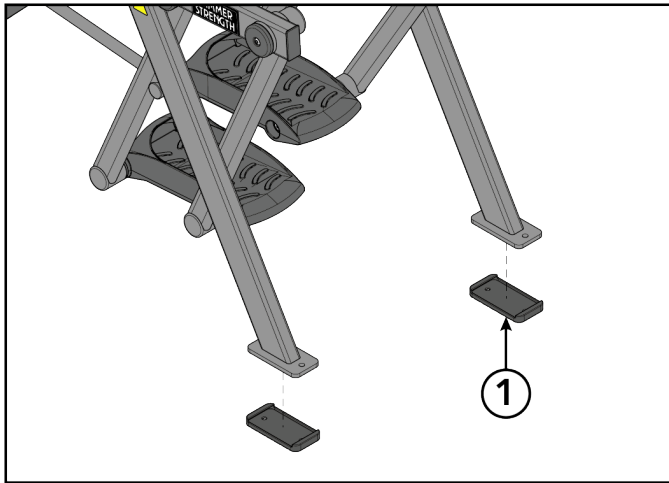


Élément	Description	Qté
1	De visualisation	1
2	Console	1
3	Couvercle d'accès aux piles	1
4	Support de montage	2

6. Insérer le câble de la console dans les pattes de fixation sur le couvercle d'accès aux piles.

Installer les patins

Une personne soulève l'appareil pendant que la seconde place un patin sous chacun des deux pieds arrière.



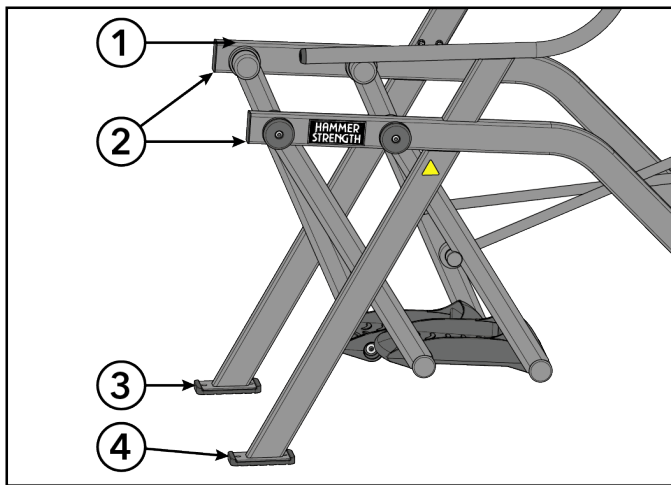
Élément	Description	Qté
1	Patin	2

Niveler l'appareil

Cette procédure mettra à niveau l'appareil en ajustant le poids uniformément sur les pieds arrière. Une mise à niveau de l'appareil va éliminer le balancement pendant l'utilisation.

REMARQUE : Les références à la gauche et la droite sont du point de vue utilisateur, en cours d'utilisation.

1. Vérifiez que les repose-pieds sont à l'arrêt complet.
2. Saisissez un côté de l'encadrement et soulevez doucement le pied arrière du sol. Abaissez le pied arrière au sol.

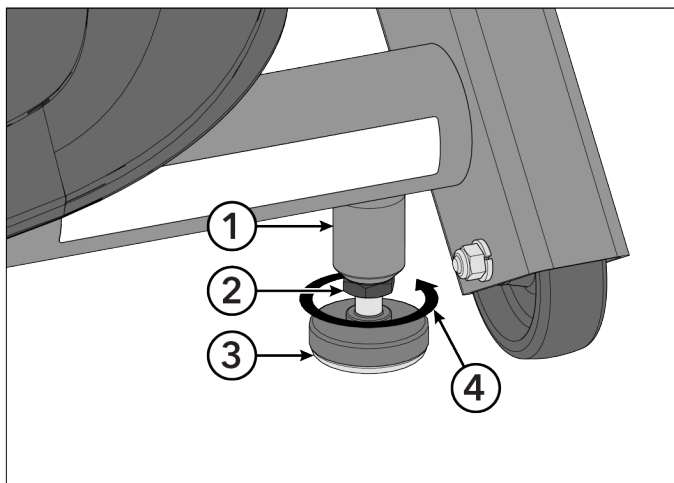


Élément	Description	Qté
1	Châssis	2
2	Soulevez ici	2
3	Pied arrière gauche	1
4	Pied arrière droit	1

3. Saisissez l'autre côté de l'encadrement et soulevez doucement le pied arrière du sol. Abaissez le pied arrière au sol.

REMARQUE : Prenez note si l'un ou l'autre pied arrière se soulève du sol plus facilement que l'autre.

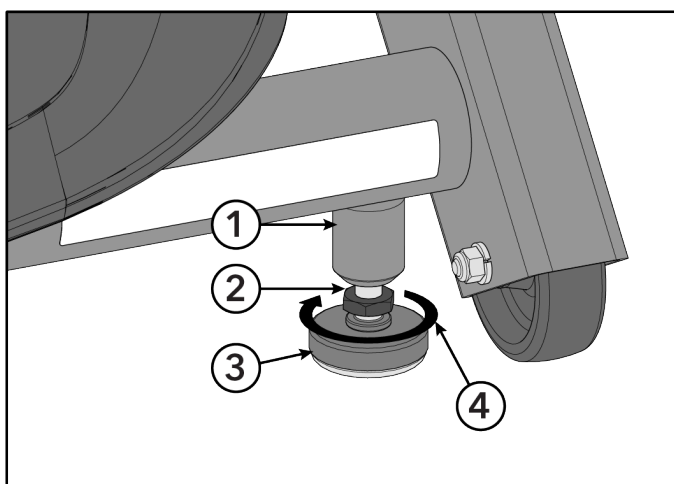
En cas de soulèvement uniforme des deux pieds arrière, fixez les deux contre-écrous des pieds de réglage contre le montant du cadre à l'aide d'une clé à fourche de 17 mm. L'appareil est à niveau.



Élément	Description	Qté
1	Montant	1
2	Contre-écrou	1
3	Pied réglable	1
4	Tourner dans le sens antihoraire pour fixer	

4. Ajustez le poids des pieds arrière à l'aide d'une clé à fourche de 17 mm.

- Si le pied arrière **gauche** se lève plus facilement, régler l'écrou du pied réglable **droit** vers le bas.
- Si le pied arrière **droit** se lève plus facilement, régler l'écrou du pied réglable **gauche** vers le bas.



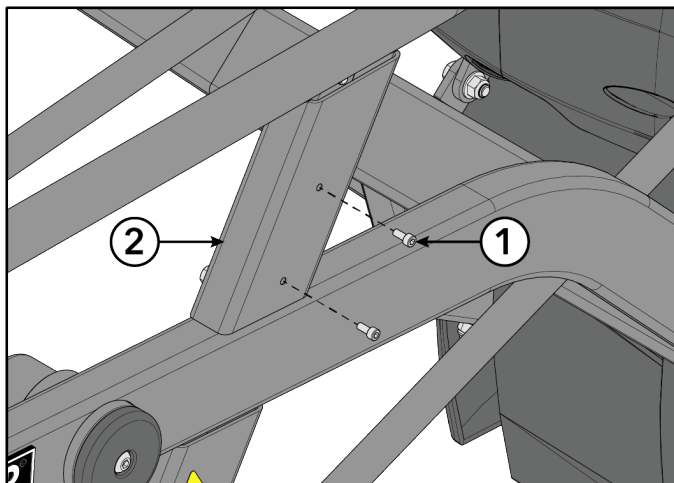
Élément	Description	Qté
1	Montant	1
2	Écrou du pied réglable	1
3	Pied réglable	1
4	Tourner dans le sens horaire pour ajuster le pied réglable vers le bas	

5. Tester à nouveau l'appareil pour poids inégal sur les pieds arrière. Ajustez les écrous du pied réglable jusqu'à ce que chaque pied arrière se soulève avec la même force.
6. Fixez les contre-écrous à l'aide d'une clé à fourche de 17 mm. L'appareil est à niveau.

Installer le porte-bouteille

Des porte-bouteilles d'eau pour vélo standard peuvent être montés sur le cadre. Les porte-bouteilles d'eau ne sont pas fournis par Hammer Strength.

1. Retirez les vis sur le côté de l'assemblage du guidon en utilisant une clé Allen de 4 mm. Rangez les vis.



Élément	Description	Qté
1	Vis, M5 x 0,8, HXS, 16 mm	2
2	Assemblage du guidon	1

2. Installez les vis de fixation du porte-bouteille d'eau sur l'assemblage du guidon en utilisant une clé Allen de 4 mm.

Inspectez visuellement l'appareil

1. Retirer tout matériau d'emballage de l'appareil.
2. Examinez l'appareil pour vous assurer que l'assemblage est correct et complet.

Configuration

Respectez les instructions suivantes lors de la configuration de l'appareil.

1. Tenez les bras de maintien pour vous stabiliser tout en montant sur les repose-pieds.
2. Commencez à marcher à grands pas.

Options de configuration

1. Appuyez simultanément sur les flèches Monter ▲ et Descendre ▼ pendant 3 secondes.
2. Appuyez sur la touche **DEMARRER/Confirmer**.
3. Naviguer vers le haut et vers le bas dans le menu de configuration avec la flèche vers le haut▲ et flèche vers le bas▼.
4. Naviguer vers l'avant dans le menu de configuration à l'aide de la **DEMARRER/Confirmer**clé.
5. Naviguer vers l'arrière dans le menu de configuration à l'aide de la **ARRETER/Réviser**clé.

Menu de configuration

LANGUE	Choisissez parmi les langues disponibles
ENTRAÎNEMENT PAR INTERVALLES	Définir le travail par défaut : Définir l'intervalle de travail par défaut. Le champ est de 10 à 180 en incréments de 10 secondes. Définir le repos par défaut : Définir l'intervalle de repos par défaut. Le champ est de 10 à 180 en incréments de 10 secondes.

Quitter le mode de configuration.

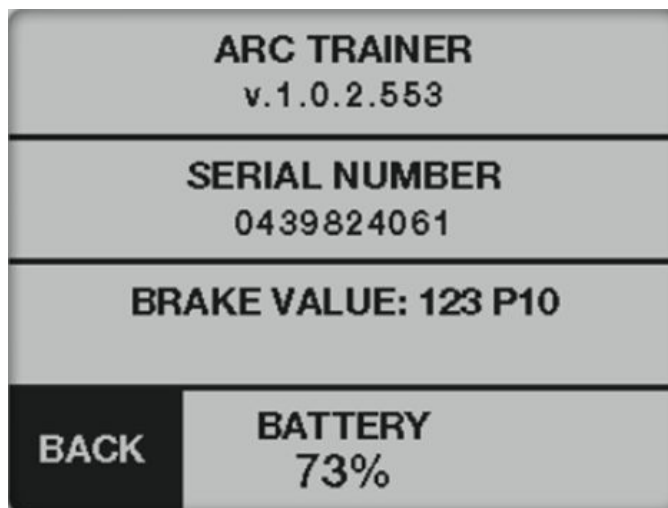
1. Sélectionner **RETOUR** dans le menu de configuration.
2. Appuyez sur la touche **DEMARRER/Confirmer**.
3. Sélectionner **QUITTER** dans le menu de configuration.
4. Appuyez sur la touche **DEMARRER/Confirmer**.

Configuration terminée

Calibrer le niveau de résistance

Effectuer cette procédure de calibrage pour afficher les bons niveaux de résistance tout au long du champ complet du levier de résistance. Ceci est requis lors de l'installation de l'unité, du remplacement de la console ou de la carte du capteur, ou si l'unité a été démontée.

1. Appuyez simultanément sur les flèches Monter ▲ et Descendre ▼ pendant 3 secondes.
2. Naviguer dans le menu **Boîte à outils** sur **DIAGNOSTICS** avec la flèche Bas ▼.
3. Appuyez sur la touche **DEMARRER/Confirmer** pour saisir les **DIAGNOSTICS**.



4. Pousser le levier de résistance en avant pour augmenter le niveau de résistance au maximum.
5. Appuyez et maintenez enfoncée la flèche vers le haut▲ pendant 3 secondes jusqu'à ce que la section **VALEUR DE RUPTURE** clignote. La valeur supérieure est enregistrée.
6. Pousser le levier de résistance en arrière pour diminuer le niveau de résistance au minimum.
7. Appuyez et maintenez enfoncée la flèche vers le bas ▼ pendant 3 secondes jusqu'à ce que la section **VALEUR DE RUPTURE** clignote. La valeur inférieure est enregistrée.
8. Appuyez sur la **DEMARRER/Confirmer** touche pour **RETOURNER** à la Boîte à outils.
9. Appuyez sur la flèche vers le bas▼ pour sélectionner **Quitter** dans le menu de configuration.
10. Appuyez sur la **DEMARRER/Confirmer** touche pour quitter la **Boîte à outils**.

Menu Diagnostics

ARC TRAINER	Numéro de révision du logiciel.
PRESSION/TEMP	Pression : affiche la pression barométrique en HPA (hectopascal). Température : affiche les températures locales en degrés Celsius.
VALEUR FREIN	Affiche la valeur de position du frein. Le champ est de P1 à P10.
BATTERIE	Affiche le niveau de batterie de 0 à 100 % par incréments de 10 %. L'écran FAIBLE BATTERIE sera affiché à 10%.

Tester le fonctionnement

Suivez les instructions ci-après pour tester toute la plage de résistance de l'appareil :

1. Déplacer le levier vers le bas jusqu'à la plus faible résistance.
2. Vérifiez que les repose-pieds sont à l'arrêt complet.
3. Tenez les bras de maintien pour vous stabiliser tout en montant sur les repose-pieds.
4. Commencez à marcher à grands pas.
5. Vérifiez que le panneau de contrôle s'éclaire.

6. Appuyez sur la touche **DEMARRER/Confirmer**.
7. Vérifier que le niveau compteur est au **niveau 1** et que la résistance est faible.
8. Vérifier que **WATTS** sont affichés sur l'écran d'affichage.
9. Déplacer le levier de résistance jusqu'au **niveau 5**.
Vérifier que la résistance est supérieure au **niveau 1**.
10. Déplacer le levier de résistance jusqu'au **niveau 10**.
Vérifier que la résistance est supérieure au **niveau 5**.
11. Déplacer le levier de résistance jusqu'au **niveau 1**.
12. Appuyez sur la **ARRETER/Réviser** touche pour quitter.
13. Attendez l'arrêt complet des repose-pieds avant de descendre de l'appareil.
 - ⚠ **AVERTISSEMENT** : Pièces mobiles et risque de chute.
 - Afin d'éviter des blessures sérieuses, attendez l'arrêt complet des repose-pieds avant de descendre de l'appareil.
 - Les pièces mobiles ne peuvent pas être arrêtées immédiatement, l'unité n'est pas équipée d'une roue libre.

Tenez les bras de maintien pour vous stabiliser en descendant de l'appareil.

Test terminé

3. Utilisation

Force individuelle humaine contre force mécanique

⚠ AVERTISSEMENT : Différence de force.

La force individuelle humaine nécessaire pour effectuer un activité peut être différente que la force mécanique affiché.

Utilisation prévue

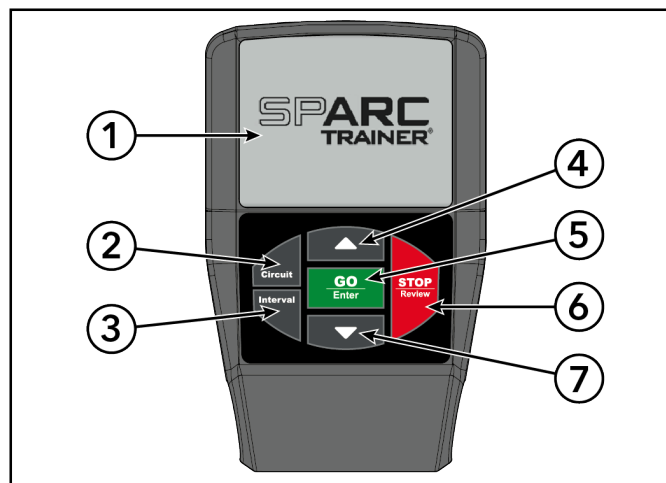
L'utilisation commerciale prévue de cette machine est une aide à la pratique d'exercices et à l'amélioration de la forme physique.




Termes utilisés





Cette section répertorie certains des termes et symboles courants utilisés dans ce chapitre. D'autres termes et symboles sont énumérés dans ce chapitre, le cas échéant.

- Circuit.** Le mode Circuit fonctionne comme un minuteur croissant, idéalement adapté à une utilisation dans les petits groupes avec plusieurs utilisateurs utilisant la machine pour de courtes périodes. Il peut également être utilisé comme un guide de démarrage rapide pour des séances de formation de plus longue durée.
- Intervall** Le mode Intervalle permet à l'utilisateur de prédéfinir la durée des intervalles de repos et de travail ainsi que le nombre total de sets à être exécutés.
- Repos** La période d'une séance d'entraînement par intervalles qui s'effectue à une intensité faible afin de fournir pour la récupération après l'intervalle de travail dans une session de formation de mode d'intervalle.
- Résultats** L'analyse des données cumulées lors de l'exercice s'effectue à la fin de chaque séance.
- Séries** Le nombre de fois qu'un intervalle Travail:Repos doit être exécuté.
- Effort** La période d'effort à haute intensité dans une séance d'entraînement par intervalles.

Commandes de contrôle de l'utilisateur



Élément	Commande de contrôle	Nom	Description
1		Ecran d'affichage	Affiche toutes les informations.
2		CLEF DE CIRCUIT	Sélectionne le Circuit d'entraînement.
3		CLEF D'INTERVALLE	Sélectionne l' intervalle d'entraînement.

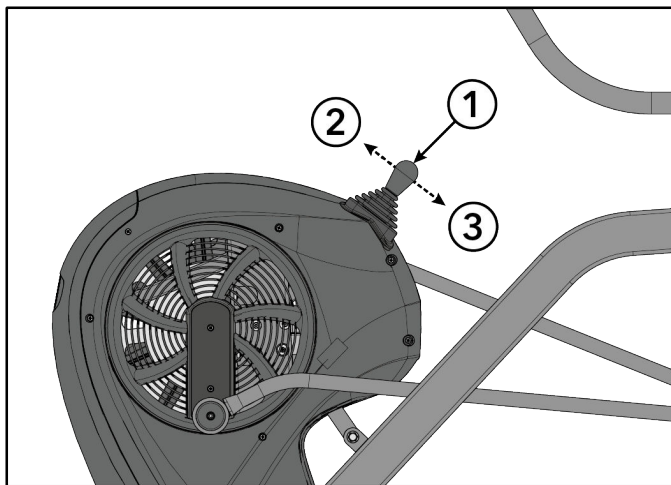
Élément	Commande de contrôle	Nom	Description
4		Flèche vers le haut	Augmenter les valeurs Naviguer vers le haut dans les menus, les langues, les valeurs par défaut et les autres paramètres.
5		CLEF ALLER/RENTRE	Commencer le Circuit d'entraînement. Entrez les paramètres de configuration d'entraînement pendant l'intervalle . Sélectionner les paramètres dans l'écran de la boîte à outils , et se déplacer vers l'avant dans le menu.
6		CLEF ARRET/EXAMEN	Terminer l'exercice. Réinitialiser la console. Retourner dans le menu de Configuration .
7		Flèche vers le bas	Diminuer les valeurs. Naviguer vers le bas dans les menus, les langues, les valeurs par défaut et les autres paramètres.

Levier de résistance

La résistance est modifiée à l'aide du levier de résistance. Le champ va de 1 à 10 par incréments de 1. Des changements à la résistance sont affichés sur l'écran avec l'indicateur de **niveau**.



1. Pousser le levier en arrière pour augmenter le niveau de résistance.



Élément	Description	Qté
1	Levier de résistance	1
2	Avant	1
3	Arrière	1

2. Pousser le levier en avant pour augmenter le niveau de résistance.

Montée et descente

Monter sur l'appareil en toute sécurité

1. Vérifiez que les repose-pieds sont à l'arrêt complet.
2. Saisissez le bras de maintien et montez sur les repose-pieds avec précaution.

Descendre de l'appareil en toute sécurité

⚠ AVERTISSEMENT : Pièces mobiles et risque de chute.

- Afin d'éviter des blessures sérieuses, attendez l'arrêt complet des repose-pieds avant de descendre de l'appareil.
 - Les pièces mobiles ne peuvent pas être arrêtées immédiatement, l'unité n'est pas équipée d'une roue libre.
1. Saisissez les bras de maintien comme soutien.
 2. Arrêtez de marcher.
 3. Attendez l'arrêt complet des repose-pieds.
 4. Continuez de tenir les bras de maintien tout en descendant de l'appareil avec précaution.

Manuel d'utilisation rapide

Le poids maximum de l'utilisateur est de 350 lb (158 kg).

Un aperçu rapide de la façon d'utiliser l'appareil est présenté ci-dessous.

1. Vérifiez que les repose-pieds sont à l'arrêt complet.
2. Saisissez le bras de maintien et montez sur les repose-pieds avec précaution.
Commencez à marcher à grands pas.
3. Appuyez sur la touche **Circuit**.
4. Appuyez sur la touche **DEMARRER/Confirmer**.
5. Régler le levier pour changer de résistance à tout moment. L'indicateur de niveau affichera l'actuel niveau de résistance.
6. Appuyez sur la touche **ARRETER/Réviser** à tout moment pour terminer l'exercice.

Les **résultats** de l'entraînement sont affichés.

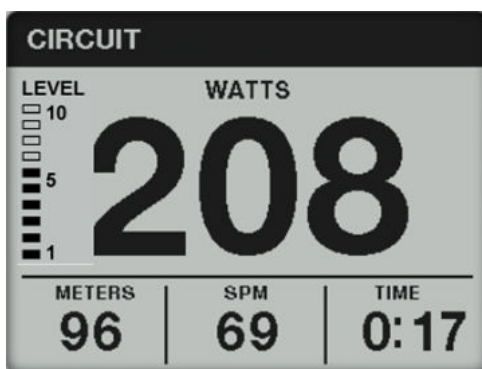
Manuel d'utilisation détaillé

Le poids maximum de l'utilisateur est de 350 lb (158 kg).

1. Vérifiez que les repose-pieds sont à l'arrêt complet.
2. Saisissez le bras de maintien et montez sur les repose-pieds avec précaution.
Commencez à marcher à grands pas.
3. Choisissez un entraînement **Circuit** ou **Interval**.

Bilan de l'entraînement en circuit

Le mode Circuit fonctionne comme un minuteur croissant, idéalement adapté à une utilisation dans les petits groupes avec plusieurs utilisateurs utilisant la machine pour de courtes périodes. Il peut également être utilisé comme un guide de démarrage rapide pour des séances de formation de plus longue durée.



Affichage	Description
NIVEAU	Affiche le niveau de résistance actuel
WATTS	Affiche les WATTS actuels
MÈTRES/KM	Affiche le nombre total de mètres ou kilomètres
CADENCE	Affiche des progrès réalisés actuellement par minute
DURÉE	Affiche le temps total d'entraînement

Circuit d'entraînement

1. Appuyez sur la touche **Circuit**.
2. Appuyez sur la touche **DEMARRER/Confirmer**.
3. Régler le levier pour changer de résistance à tout moment. L'indicateur de niveau affichera l'actuel niveau de résistance.
4. Appuyez sur la touche **ARRETER/Réviser** à tout moment pour terminer l'exercice.

Les **résultats** de l'entraînement sont affichés.

- Appuyez sur la flèche vers le haut ▲ ou vers le bas ▼ pour passer en revue les **résultats**.
- Appuyez **ARRETER/Réviser** pour quitter l'entraînement.

Aperçu de l'entraînement à intervalles

Le mode Intervalle permet à l'utilisateur de prédéfinir la durée des intervalles de repos et de travail ainsi que le nombre total de sets à être exécutés.



Affichage	Description
WORK (Exercice)	Exercice durant cet intervalle
REST (Repos)	Repos durant cet intervalle
SÉRIES	Nombre de sets restants dans l'entraînement
NIVEAU	Affiche le niveau de résistance actuel
SEC	Compte à rebours à intervalle suivante.
MÈTRES/KM	Affiche le nombre total de mètres ou kilomètres
WATTS	Affiche les WATTS actuels
TEMPS TOTAL	Affiche le temps total d'entraînement

Intervalle d'entraînement.

- Appuyez sur la touche **Interval**.
- Régler **le temps de travail** à l'aide de la flèche vers le haut ▲ ou la flèche vers le bas ▼. Le champ est de 10 à 180 en incréments de 10 secondes.
- Appuyez sur la touche **DEMARRER/Confirmer**.
- Régler **le temps de travail** à l'aide de la flèche vers le haut ▲ ou la flèche vers le bas ▼. Le champ est de 10 à 180 en incréments de 10 secondes.
- Appuyez sur la touche **DEMARRER/Confirmer**.
- Régler **le temps de travail** à l'aide de la flèche vers le haut ▲ ou la flèche vers le bas ▼. Le champ va de 1 à 30 par incréments d'une intervalle.
La **durée totale** de l'entraînement sera affiché.
- Appuyez sur la touche **DEMARRER/Confirmer**.
Un compte à rebours de trois secondes 3...2...1 est affiché. L'entraînement à intervalles commence avec la première session de **travail**.
- Commencez à marcher à grands pas. L'écran alterne entre les écrans de **travail** et de **repos**. Le décompte jusqu'à l'intervalle suivante.

Marchez à grandes enjambées pendant la section TRAVAIL	Reposez-vous pendant la section REPOS

9. Régler le levier pour changer de résistance à tout moment. L'indicateur de niveau affichera l'actuel niveau de résistance.

10. Appuyez sur la touche **ARRETER/Réviser** à tout moment pour terminer l'exercice.

Les **résultats** de l'entraînement sont affichés.

11. Appuyez sur la flèche vers le haut ▲ ou vers le bas ▼ pour passer en revue les **résultats**.

12. Appuyez sur la touche **ARRETER/Réviser**.

Résultats

Pendant les exercices de l'utilisateur, l'appareil enregistre et affiche les données suivantes :

WATTS MAX. Énergie de la charge de travail plus élevée.

Moyenne de WATTS Énergie de la charge de travail moyenne.

AVG SPM (foulées par minute) Nombre moyen de foulées par minute.

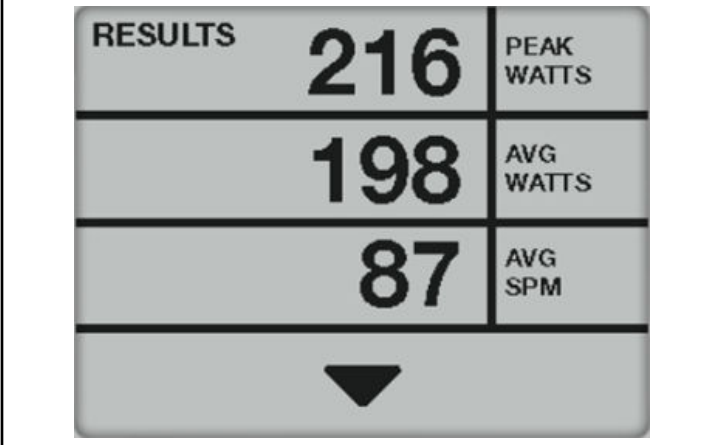
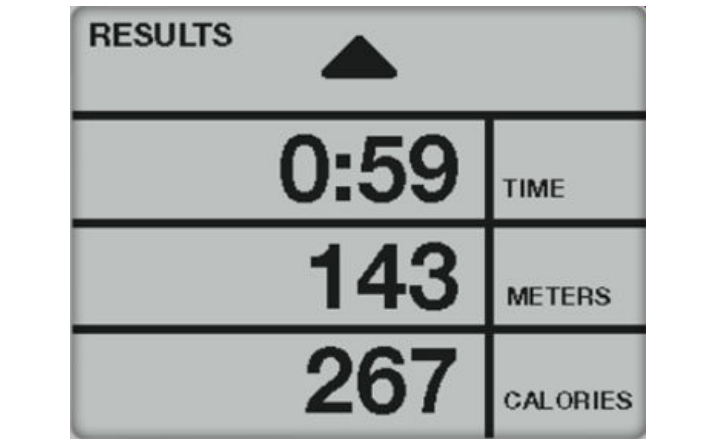
DURÉE Indique la durée totale de votre exercice. Affichage de la durée au format **minutes:secondes**.

MM:SS	Minutes:Secondes	00:01 à 99:99
MMMM	Minutes	100 minutes ou plus

MÈTRES/KM Distance totale en mètres ou kilomètres. Affiche les **MÈTRES** jusqu'à 499 mètres, ensuite affiche les **KM** à partir de 0.5 km.

CALORIES Le nombre total de calories consommées pendant l'exercice.

Appuyez sur la flèche vers le haut ▲ ou vers le bas ▼ pour passer en revue les **résultats**.

Écran 1: RÉSULTS	Écran 2 RÉSULTS (Résultats)
	

Comment le calcul de la puissance absorbée par rapport à la valeur affichée est effectué

La puissance totale, comme affichée en watts sur la console, est calculée à partir de la mesure de la vitesse du ventilateur et la résistance fournie par le frein à courant de Foucault. La variabilité de la puissance du ventilateur dû aux conditions atmosphériques est compensée par l'intégration de la rétroaction à partir des capteurs de température et de pression barométrique.

4. Entretien

Toutes les activités de maintenance préventive doivent être effectuées régulièrement. L'exécution routinière de ces activités de maintenance préventive contribue au fonctionnement sûr et sans anomalies de l'équipement Life Fitness.

Life Fitness n'est pas responsable des activités d'inspection et de maintenance régulières de votre appareil. Formez tout le personnel à l'inspection et à la maintenance de l'équipement ainsi qu'à la déclaration et à l'établissement de dossier d'accident. Les agents de Life Fitness sont disposés à répondre à toutes vos questions à ce sujet.

Avertissements

CONSEIL : Veuillez lire toutes les mises en garde contenues dans ce chapitre.

⚠ **AVERTISSEMENT :** Pour la maintenance, l'entretien et la réparation :

- Effectuées exclusivement par un personnel dûment formé
- N'utiliser que des pièces de rechange de
- Maintenez l'eau et les liquides éloignés des pièces électriques.

⚠ **AVERTISSEMENT :** Risque lié aux équipements.

Pour éviter les blessures graves ou la mort, remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés et maintenez l'appareil hors d'usage jusqu'à sa réparation complète.

Nettoyage de l'appareil

Outils nécessaires

- Solution de nettoyage
- Alcool isopropylique
- Chiffon propre
- Aspirateur

Après chaque utilisation

Essuyez immédiatement tous déversements de liquide éventuels. Après chaque séance d'exercice, essuyez avec un chiffon toute transpiration restant sur les poignées et sur les surfaces peintes.

Assurez-vous de ne pas renverser de liquides ou de ne pas accumuler d'humidité excessive entre les bords du panneau d'affichage et de la console, au risque de créer un danger électrique ou d'entraîner une défaillance de l'électronique.

En fonction des besoins

Avec un aspirateur, enlevez toutes les poussières ou saletés qui peuvent s'accumuler sous l'appareil ou à proximité. Nettoyez cette zone selon la fréquence indiquée dans le Calendrier d'entretien.

Nettoyer la console

AVIS : Ne pulvérisez pas de solution nettoyante directement sur la console.

Vous pourriez ainsi endommager les composants électroniques et annuler la garantie.

- Pulvérisez un produit nettoyant doux sur un chiffon propre.
- Nettoyez la console et le porte-gobelet à l'aide d'un chiffon humide.

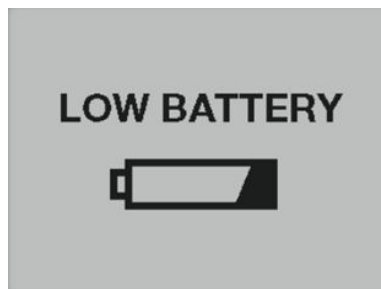
Nettoyer la base

- Pulvérisez un produit nettoyant doux sur un chiffon propre.
- Nettoyez la base de l'appareil à l'aide d'un chiffon humide.

Piles

La console est alimentée par deux piles alcalines de type D.

Si le niveau de charge des piles est de 10 % ou moins, la console affichera **BATTERIE FAIBLE** au démarrage.



Remplacer les piles si **BATTERIE FAIBLE** apparaît au démarrage,

Stockage ou non-utilisation pendant une durée prolongée

Lorsque vous n'utilisez pas le produit pendant plus de six mois, les piles doivent être retirées pour éviter les fuites.

Vérifier le niveau de charge des piles

Le niveau de charge des piles peut être vérifié via la console.

1. Appuyez simultanément sur les flèches Monter ▲ et Descendre ▼ pendant 3 secondes.
2. Naviguer dans le menu **Boîte à outils** sur **DIAGNOSTICS** avec la flèche Bas ▼.
3. Appuyez sur la touche **DEMARRER/Confirmer** pour saisir les **DIAGNOSTICS**.
 1. Le niveau de charge de la **batterie** est affiché sur l'écran **DIAGNOSTICS**.
 - Niveaux 20-100 % - Les piles sont bonnes.
 - Niveaux 0-10 % - Les piles doivent être remplacées.
 4. Appuyez sur la **DEMARRER/Confirmer** touche pour **RETOURNER** à la Boîte à outils.
 5. Appuyez sur la flèche vers le bas ▼ pour sélectionner **Quitter** dans le menu de configuration.
 6. Appuyez sur la **DEMARRER/Confirmer** touche pour quitter la **Boîte à outils**.

Estimation de l'autonomie de la pile

Les tests d'ingénierie montrent une autonomie de pile moyenne d'environ 1 080 heures (45 jours) à raison d'une utilisation de 24 heures par jour, ce qui correspond à :

1 080 jours à raison de 1 heure d'utilisation par jour (presque 3 ans)

540 jours à raison de 2 heures d'utilisation par jour

360 jours à raison de 3 heures d'utilisation par jour

L'autonomie moyenne des piles est estimée à environ 3 ans.

Piles alcalines 18 000 mAh D-Cell recommandées :

Energizer E95

Energizer Max

Duracell MN1300

Duracell PC1300 Pro

Panasonic LR20-D

Les piles de marque présentent des caractéristiques A/h très élevées (voir ci-dessus), tandis que les piles de rechange génériques ne seront pas aussi performantes.

REMARQUE : L'équipe d'ingénierie n'a pas testé les piles au lithium ni les piles rechargeables. Étant donné que la plupart des piles rechargeables sont de 1,2 V (tandis qu'une pile alcaline est de 1,5 V), leur tension de départ à l'état entièrement chargé n'est que de 2,4 V, ce qui risque de déclencher le message BATTERIE FAIBLE indéfiniment.

Remplacement des piles

Remplacez les piles par deux piles alcalines neuves de type D. Si les piles de rechange sont faibles et ont un niveau de charge de 40 % ou moins, l'écran **BATTERIE FAIBLE** continuera à être affiché au démarrage.

REMARQUE : Ne pas utiliser de piles rechargeables.

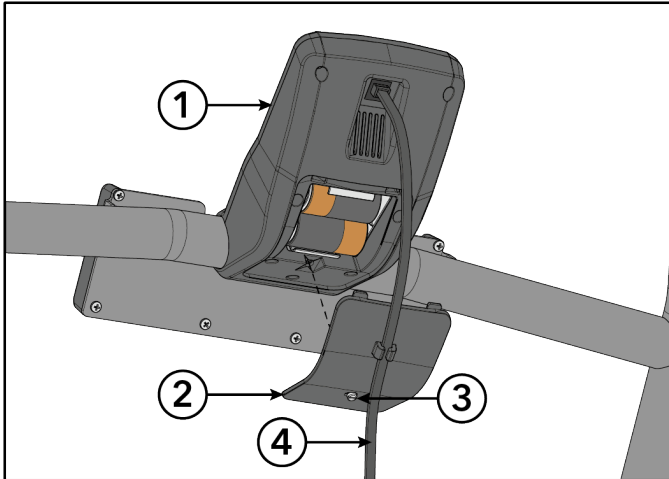
Outils nécessaires :

- Tournevis à tête plate

AVIS : Endommagement des composants.

Remplacez les piles par deux piles alcalines neuves de type D. Toujours utiliser deux batteries identiques, du même fabricant et de la même intensité nominale.

1. Retirez le couvercle d'accès aux piles en desserrant la vis à l'aide d'un tournevis à tête plate. La vis restera dans le couvercle d'accès aux piles.

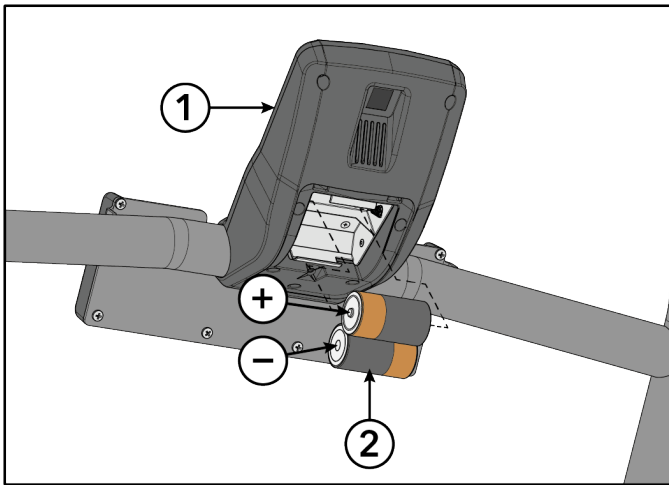


Élément	Description	Qté
1	Console	1
2	Couvercle d'accès aux piles	1
3	Vis	1
4	De visualisation	1

- La vis du couvercle d'accès aux piles restera dans le couvercle d'accès aux piles.
- Le couvercle d'accès aux piles restera sur le câble de la console.

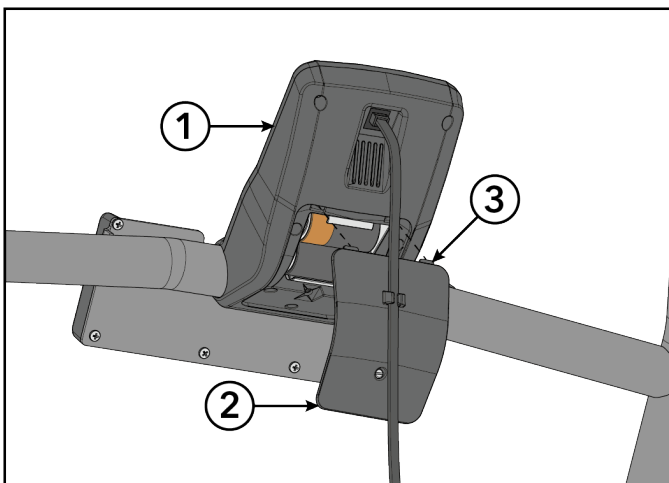
2. Retirez les deux piles de la console.
3. **REMARQUE :** Les piles doivent être installées dans le bon sens.

Installez deux piles comme illustré.



Élément	Description	Qté
1	Console	1
2	Pile, 1,5 V alcalines de type D	2

4. Insérez les deux encoches du couvercle de l'accès aux piles dans la console.



Élément	Description	Qté
1	Console	1
2	Couvercle d'accès aux piles	1
3	Langnette	2

5. Serrez la vis du couvercle d'accès aux piles à l'aide d'un tournevis à tête plate.

REMARQUE : Éliminez les piles en toute sécurité après leur remplacement ou avant de mettre au rebut l'unité.

Calendrier d'entretien

Toutes les activités de maintenance doivent être effectuées par un personnel qualifié. Le non-respect de cette consigne peut entraîner des blessures graves.

Il s'agit de l'entretien minimal recommandé.

Détermination de la distance

1. Vérifiez que les repose-pieds sont à l'arrêt complet.
2. Saisissez le bras de maintien et montez sur les repose-pieds avec précaution.
3. Appuyez simultanément sur les flèches Monter ▲ et Descendre ▼ pendant 3 secondes.
4. Naviguer dans le menu **Boîte à outils** sur **STATS** avec la flèche En bas ▼.
5. Appuyez sur la **DEMARRER/Confirmer** touche pour saisir les **STATS**.

1. La **durée totale** et le **temps d'exécution TOTAL** s'affiche sur l'écran **STATS**

L'heure est affichée comme ###:##:## (Jours:Heures:Minutes).

REMARQUE : Une **journée** est relevée à 24 heures d'utilisation. Ce n'est pas 'jours utilisés' ou 'jours depuis l'installation'.

6. Enregistrer la **durée totale d'exécution**.
7. Appuyez sur la **DEMARRER/Confirmer** touche pour **RETOURNER** à la Boîte à outils.
8. Appuyez sur la flèche vers le bas ▼ pour sélectionner **Quitter** dans le menu de configuration.
9. Appuyez sur la **DEMARRER/Confirmer** touche pour quitter la **Boîte à outils**.

Procédures quotidiennes

See detailed procedures in Clean Unit section. Voir les procédures détaillées dans section [Nettoyer l'unité](#)

1. Nettoyer la console
2. Nettoyer la base

Chaque 6 mois

La **DURÉE TOTALE D'EXÉCUTION** pour 6 mois est d'environ 6 jours.

1. Déplacez l'appareil et passez l'aspirateur à l'endroit qu'il occupe habituellement. Soulevez l'arrière de l'appareil et reculez-le en le faisant rouler. Passez l'aspirateur à l'endroit qu'il occupe habituellement et remettez l'appareil en place.
2. [Vérifiez le niveau de charge de la batterie.](#)

Chaque 12 mois

La **DURÉE TOTALE D'EXÉCUTION** pour 12 mois est d'environ 12 jours.

Contactez le technicien de service qualifié pour effectuer les procédures suivantes.

1. Inspecter l'assemblage d'inclinaison.
2. Remplacer les pièces usées.
3. Lubrifier les douilles d'inclinaison.

5. Caractéristiques du produit

API	EN ISO 20957 Classe S (établissement ouvert au public)
Précision	A
Longueur assemblé	71 po (180 cm)
Largeur assemblé	34,7 po (88 cm)
Hauteur assemblé	60,6 po (154 cm)
Poids du produit	265 lb (120 kg)
Poids à l'expédition	330 lb (150 kg)
Niveaux de résistance	1-10 niveaux de résistance de freinage
Plage de résistance	Ventilateur 0-1000 watts, le levier de résistance (ECB) ajoute 0-400 watts supplémentaires
Système de freinage	Frein actuel avec remole sans balais, vitesse indépendante
Longueur de foulée	Longueur fixe de 24" (61 cm)
Exercices	Circuit et Intervalle
Écran d'affichage	LCD - Écran à cristaux liquides
Éléments de la console	Affichage graphique : compteur du niveau de résistance de freinage Affichage numérique : Mètres/Km, Secondes (Décompte), SPM (Foulées par minute), Durée, Durée totale, Watts.
Couleurs du châssis	Noir nervuré Casino
Poids maximal de l'utilisateur	350 lb (158 kg)
Alimentation	Pile alcaline 1,5 V de type D (x2)

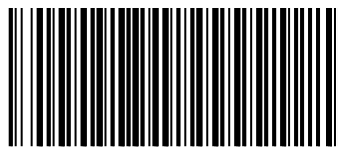
6. Garantie

Informations sur la garantie

Pour accéder aux informations relatives à la garantie, consultez le lien ci-dessous ou scannez le code QR :

<http://lifefitness.com/warranties>





1018738-0006