

HAMMER STRENGTH®

**HAMMER
STRENGTH®**

HD SPARC
Manual do proprietário

PT-SC



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • EUA
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Número de telefone do atendimento ao cliente: 800.351.3737 (ligação gratuita nos EUA e Canadá)
Website Global: www.lifefitness.com

Escritórios Internacionais

AMÉRICAS

América do Norte

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefone: (847) 288 3300
E-mail de atendimento ao cliente:
customersupport@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
consumerproducts@lifefitness.com

Brasil

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRASIL
SAC: 0800 773 8282 opção 2
Telefone: +55 (11) 3095-5200 opção 2
E-mail de atendimento:
suportebr@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
vendasbr@lifefitness.com

América Latina e Caribe*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefone: (847) 288 3300
E-mail de atendimento ao cliente:
customersupport@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
consumerproducts@lifefitness.com

EUROPA, ORIENTE MÉDIO E ÁFRICA (EMEA)

Bélgica, Holanda e Luxemburgo

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAIXOS
+3118064666
E-mail de atendimento ao cliente:
service.benelux@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Reino Unido

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefone: escritório geral (+44)
1353.666017
Atendimento ao cliente (+44) 1353-665507
E-mail de atendimento ao cliente:
uk.support@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
life@lifefitness.com

Alemanha, Áustria e Suíça

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Telefone:
+49 (0) 89 / 3177-5166 Alemanha
+43 (0) 1 / 615-7198 Áustria
+41 (0) 848 / 000901 Suíça
E-mail de atendimento ao cliente:
kundendienst@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Espanha

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^o^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefone: (+34) 93 672 4660
E-mail de atendimento ao cliente:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail do setor de Vendas/Marketing:
info.iberia@lifefitness.com

Todos os demais países da Europa, Oriente Médio e África (EMEA) e Distribuidores EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAIXOS
+3118064666
E-mail de atendimento:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ÁSIA-PACÍFICO (AP)

Japão

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tóquio 107-0062
Japão
Telefone: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03 5770-5059
E-mail de atendimento:
service.lfj@lifefitness.com
E-mail do Setor de Vendas/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
Telefone: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
E-mail de atendimento:
service.hk@lifefitness.com
E-mail de vendas/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Todos os outros países da Ásia-Pacífico e escritórios de distribuidores na Ásia-Pacífico*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefone: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
E-mail de atendimento:
service.ap@lifefitness.com
E-mail de vendas/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*Verifique também www.lifefitness.com para a representação local ou revendedor/distribuidor

Link para documentos do usuário e serviços

<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 የተመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

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

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

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

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

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

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Sumário

Segurança

Instruções de segurança.....	7
------------------------------	---

Montagem

Seleção e preparação do local.....	9
Procedimento de montagem.....	10
Configuração.....	15
Calibração do nível de resistência.....	16
Operação de teste.....	16

Operação

Potência humana individual versus potência mecânica.....	18
Uso pretendido.....	18
Termos utilizados.....	18
Controles do usuário.....	18
Alavanca de resistência.....	19
Montagem e desmontagem.....	19
Guia rápido de operação.....	20
Guia detalhado de operação.....	20
Resultados.....	22
Como a entrada de energia versus o valor exibido é calculada.....	22

Manutenção

Notas de atenção.....	23
Limpeza da unidade.....	23
Baterias.....	23
Cronograma de manutenção.....	26

Especificações do produto

Garantia

Informações de garantia.....	28
------------------------------	----

Life Fitness® é uma marca registrada.

Gym Wipes® é uma marca comercial registrada da 2XL Corporation. PureGreen 24 é uma marca comercial da Pure Green.

© 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 • 1018738-0011 AB • 2025

Informações de conformidade com a FCC


Alterações ou modificações nesta unidade não expressamente aprovadas pela parte responsável em relação a conformidade podem anular a autoridade do usuário para operar o equipamento.

Esse equipamento foi testado e considerado em conformidade com os limites para um dispositivo digital Classe B, nos termos da Parte 15 das Regras da FCC. Esses limites são projetados para garantir proteção razoável contra interferências prejudiciais em uma instalação residencial. Esse equipamento gera, usa e pode irradiar energia de radiofrequência e, caso não seja instalado e usado de acordo com as instruções, pode causar interferências prejudiciais às comunicações via rádio. Entretanto, não há garantia de que não ocorrerá interferência em uma instalação em particular. Caso esse equipamento cause interferência danosa na recepção de rádio ou TV, o que pode ser determinado ligando e desligando o aparelho, o usuário deverá tentar corrigir a interferência por meio de uma ou mais das seguintes medidas:

- Reoriente ou reposicione as antenas receptoras.
- Aumente a distância entre o equipamento e o receptor.
- Conecte o equipamento a uma tomada elétrica de um circuito diferente daquele ao qual o receptor está conectado.
- Consulte o revendedor ou um técnico especializado em rádio/TV para obter ajuda.


1. Segurança


Instruções de segurança


 Leia todas as instruções antes de usar.

Observe atentamente as instruções de segurança e os pontos importantes antes de escolher um local e iniciar a montagem do produto.

Avisos de funcionamento


 **ATENÇÃO:** A utilização incorreta ou excessiva de equipamentos para exercícios pode ocasionar lesões associadas à saúde. Life Fitness Recomenda VEEMENTEMENTE que você consulte um médico para realizar um exame médico completo antes de iniciar um programa de exercícios, especialmente quando o usuário tem um histórico de pressão alta ou doença cardíaca, mais de 45 anos de idade, fuma, tem colesterol elevado, é obeso ou não fez exercícios regularmente durante o ano. Se, a qualquer momento durante o exercício, o usuário sentir desmaio, tontura, dor ou falta de ar, ele deve parar imediatamente.

 **ATENÇÃO:** Obtenha instruções antes de utilizar.


 **ATENÇÃO:** Pode ocorrer lesão grave ou morte se as seguintes precauções e instruções de segurança não forem seguidas.


 **ATENÇÃO:** Deixe pelo menos 23,6 pol. (0,6 m) de folga atrás do produto, e pelo menos 12 pol. (30 cm) nas laterais.

 **ATENÇÃO:** Inspeccione a unidade. Se danificada, notifique o pessoal operacional. **NÃO UTILIZE.**

 **ATENÇÃO:** O peso máximo do usuário é de 158 kg (350 lbs).


 **ATENÇÃO:** Não use para alongamento e não prenda correias ou outros dispositivos.

 **ATENÇÃO:** Utilize os corrimãos para apoiar e manter o equilíbrio.

 **ATENÇÃO:** O produto não está equipado com uma função de roda livre. Portanto, não pode ser interrompida(o) imediatamente.

 **ATENÇÃO:** Risco de peças em movimento e queda.

- Para evitar lesão grave, aguarde até as placas de apoio dos pés pararem completamente antes de sair da unidade.
- As peças em movimento não param imediatamente, pois a unidade não está equipada com uma roda livre.

 **ATENÇÃO:** Mantenha a superfície das placas de apoio dos pés limpa e seca.



Mantenha roupas folgadas, cadarços e toalhas afastados das partes em movimento.

- Life Fitness não garante ou assegura que as partes dos componentes usados na fabricação dos produtos oferecidos Life Fitness são livres de látex. Os usuários destes produtos precisam tomar todas as precauções necessárias para evitar qualquer contato acidental que possa causar reação adversa ao látex.
- É da exclusiva responsabilidade do comprador dos produtos da Life Fitness a leitura do manual do usuário e das etiquetas de aviso e a instrução de todas as pessoas, sejam elas os usuários finais ou supervisores, sobre o uso correto do equipamento.
- É de exclusiva responsabilidade do comprador instruir corretamente seus usuários finais e funcionários de supervisão com relação aos procedimentos de funcionamento adequados de todos os Life Fitness equipamentos.
- Não use qualquer equipamento de nenhuma outra forma que não seja a concebida ou destinada pelo fabricante. É obrigatório usar o equipamento do Life Fitness corretamente para evitar ferimentos.
- Coloque a unidade em uma superfície plana e estável na posição horizontal durante o uso para máxima estabilidade.
- A força humana individual exigida para executar um exercício pode ser diferente da força mecânica exibida no produto.
- Tenha cuidado ao subir ou descer do produto. Antes de subir, utilize os braços móveis para levar o pedal até a posição mais baixa e mais perto de você. Use as barras de apoio fixas sempre que precisar de estabilidade adicional. Durante o exercício, segure nos braços móveis.
- Nunca fique de costas durante o uso do produto.
- Sempre siga as instruções do console para uma operação adequada.
- Este aparelho não se destina ao uso por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou sem experiência ou informações, a menos que sejam supervisionadas ou tenham sido instruídas em relação ao uso do aparelho por uma pessoa responsável por sua segurança.
- Este equipamento não foi desenvolvido para uso por crianças. Mantenha crianças com menos de 14 anos de idade longe da máquina.
- Não utilize esse produto ao ar livre, próximo a piscinas ou em áreas com alta umidade.

- Nunca opere um produto com as passagens de ar bloqueadas. Mantenha as passagens de ar livres de fiapos, cabelos ou qualquer outro material que cause obstrução.
- Nunca insira objetos em qualquer abertura nesses produtos. Caso um objeto caia no interior, desligue a energia, desconecte o cabo de alimentação e cuidadosamente recupere o objeto. Caso o item não possa ser alcançado, entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente.
- Nunca coloque líquidos de qualquer tipo diretamente sobre a unidade, exceto no porta-acessórios ou um suporte adequado. Recomenda-se o uso de recipientes com tampas.
- Não utilize esses produtos descalço. Sempre use calçados. Use calçados com solado de borracha ou de alta tração. Não use calçados com saltos, solados em couro, travas ou cravos. Certifique-se de que nenhuma pedra esteja embutida nas solas.
- Não coloque as mãos na unidade ou sob ela, nem se incline sobre suas partes laterais durante a operação.
- Não permita que outras pessoas interfiram de maneira alguma com o usuário ou com o equipamento durante um treino.
- Utilize estes produtos de acordo com a finalidade descrita no manual. Não utilize acessórios que não tenham sido recomendados pelo fabricante.

Notas de atenção e avisos

- Leia todos os avisos em cada produto antes de começar um exercício.
- As etiquetas de atenção indicam uma situação potencialmente perigosa que pode resultar em lesão grave ou morte se as precauções não forem observadas.
- As etiquetas de aviso indicam uma situação potencialmente perigosa que pode resultar em lesão grave ou danos à máquina se as precauções não forem observadas.
- Caso as etiquetas de aviso estejam faltando ou danificadas, entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente para solicitar etiquetas de aviso de reposição. As etiquetas de aviso são enviadas com cada produto e devem ser instaladas antes da sua utilização. A Life Fitness não é responsável pela falta ou dano de etiquetas de aviso.
- Entre em contacto com o [Serviço de Atendimento ao Cliente](#) para substituir quaisquer etiquetas desgastadas, danificadas ou ilegíveis, ou cartazes de instrução, e para certificar-se de sempre estar usando a última versão das etiquetas.

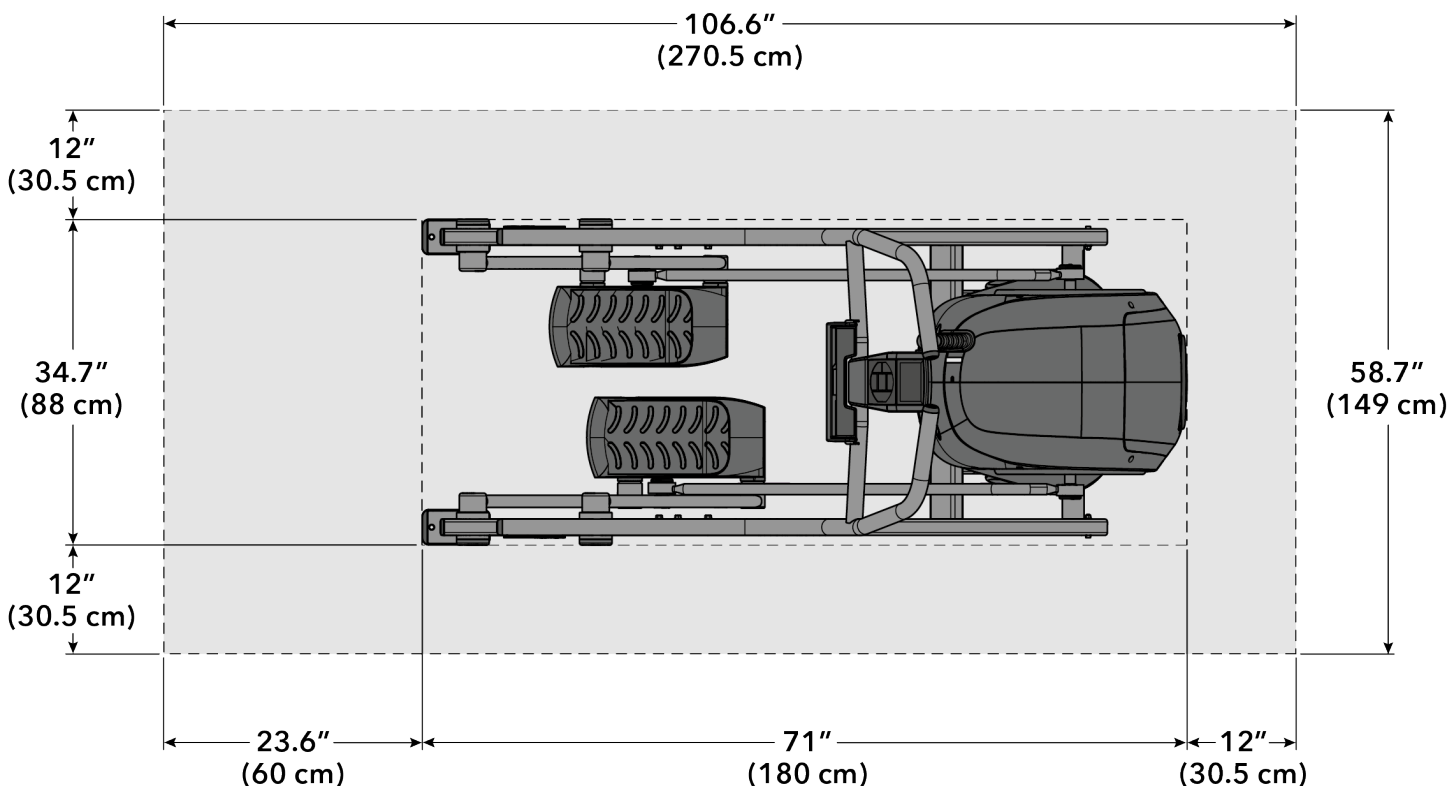
2. Montagem

Seleção e preparação do local

Dimensões do produto

Tamanho (C x L x A)	pol. = 71 x 34,7 x 60,6	cm = 180 x 88 x 154
Área livre (C x L x A)	pol. = 106,6 x 58,7 x 60,6	cm = 270,5 x 149 x 154

Área livre



Antes de montar a unidade, verifique se o local escolhido satisfaz os seguintes critérios:

- A área é bem iluminada e bem ventilada.
- A superfície é estruturalmente sólida e bem nivelada.
- Área livre para o acesso à unidade de desmontagem de emergência. O espaço livre mínimo é de 23,6 pol. (0,6 m).
- Unidades adjacentes podem compartilhar a área livre.

É responsabilidade do proprietário da academia/do equipamento garantir que haja espaço livre adequado ao redor de cada máquina para permitir a sua utilização e passagem seguras.

Em conformidade com a ADA (Lei dos Americanos Portadores de Deficiências), deve haver espaço livre no piso de pelo menos 30 por 48 pol. com uma rota acessível para pelo menos um de cada tipo de equipamento de ginástica. Se o espaço livre for fechado em três lados (por exemplo, por paredes ou pelo próprio equipamento), o espaço livre deve ser 36 por 48 pol.

Todas as outras máquinas devem ter um espaço livre no piso de 23 pol. para todos os pontos de acesso na máquina.

As dimensões contidas nas instruções de montagem deste manual incluem as dimensões máximas (em uso) da superfície ocupada.

Procedimento de montagem

São necessárias duas pessoas para executar este procedimento.

DICA: Leia com atenção e compreenda todas as instruções antes de montar esta unidade. Verifique todos os itens com cuidado. Se houver danos, consulte seção Atendimento ao cliente deste manual para obter o procedimento adequado de devolução, troca ou encomenda de novas peças.

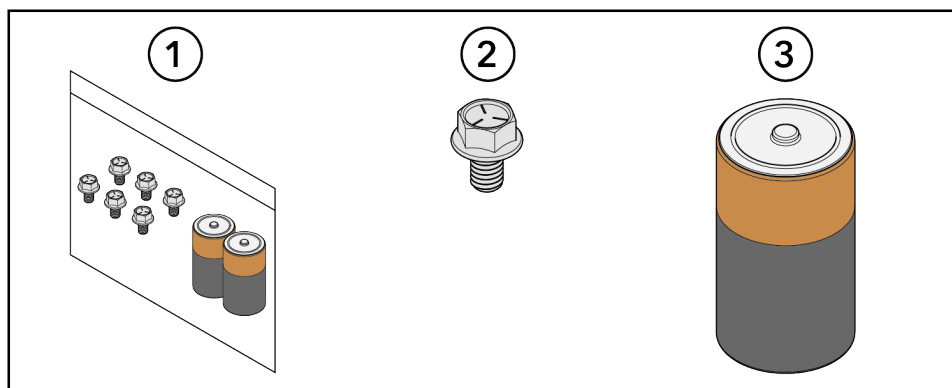
Lista de componentes e hardware

Componentes

Item	Descrição	Qtde.
1	Conjunto da base	1
2	Montagem do Corrimão	1
3	Amortecedor do pé	2
4	Manual do proprietário	1

Ferragens

Item	Descrição	Qtde.
1	Kit de peças, HD SPARC	1
2	Parafuso, 0,312-18 x 0,5, HXS	6
3	Bateria, alcalina D de 1,5 V	2



Ferramentas necessárias

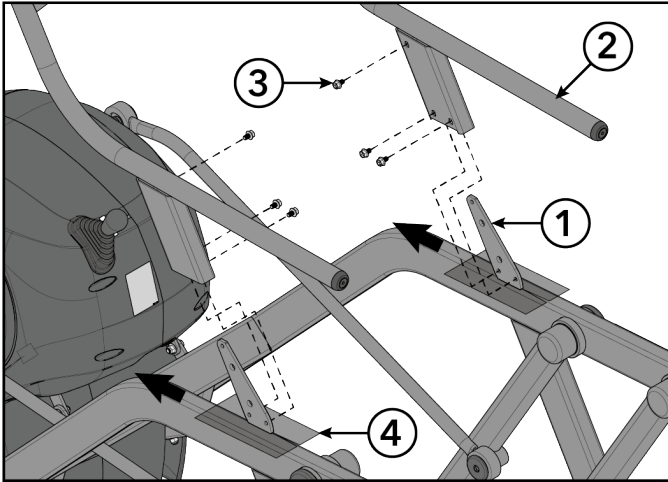
- Chave de fenda chata
- Soquete de 1/2 pol. com Chave de torque
- Chave de boca de 9/16 pol.
- Chave Allen de 4 mm
- Chave de boca de 17 mm

Elevação e movimentação da unidade

1. Remova os parafusos e os suportes de transporte. Mantenha o material da embalagem nos braços articulados neste momento. Isso protegerá a pintura contra arranhões durante a montagem.
2. Segure cada perna de apoio traseira com firmeza e eleve com uma pessoa em cada lado.
3. Eleve as pernas de apoio traseiras inferiores para que as rodas de transporte possam rolar no piso.
Utilize métodos de elevação adequados.
4. Mova a unidade para o local pretendido.
5. Pernas de apoio traseiras inferiores.

Instalação do conjunto do corrimão

1. Coloque o conjunto do corrimão na posição correta no conjunto da base.
2. Instale os parafusos de fixação do conjunto do corrimão no conjunto da base usando uma chave de soquete de 1/2 pol. com chave de torque.



Item	Descrição	Qtde.
1	Conjunto da base	1
2	Montagem do Corrimão	1
3	Parafuso, 0,312-18 x 0,5, HXS	6
4	Folha plástica	2

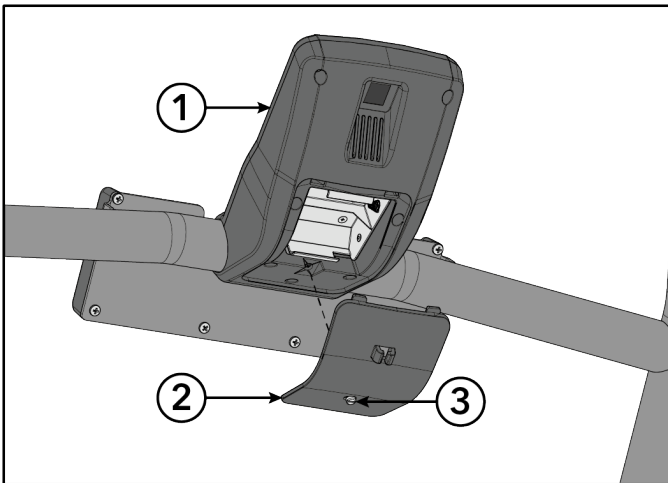


Tighten hardware a 13 pés libras (17,6 Nm).

3. Remova a folha plástica do conjunto da base.

Instalar baterias

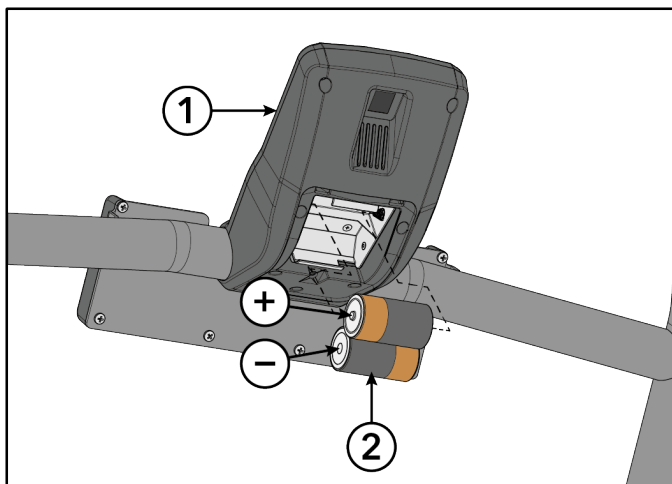
1. Remova a tampa de acesso à bateria soltando o parafuso com uma chave de fenda chata. O parafuso permanecerá na tampa de acesso à bateria.



Item	Descrição	Qtde.
1	Painel	1
2	Tampa de acesso à bateria	1
3	Parafuso	1

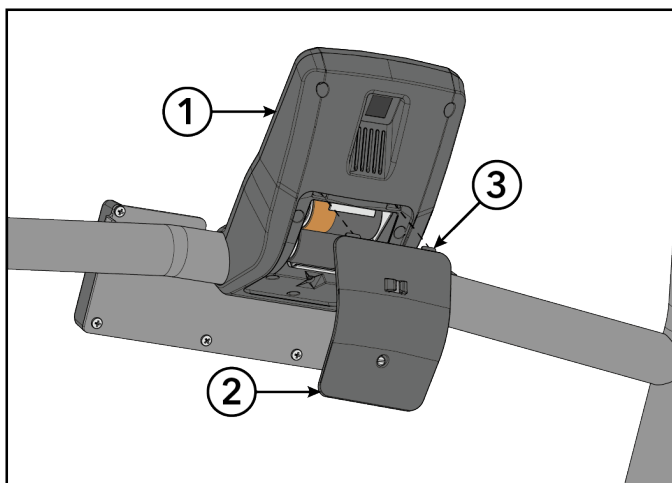
2. Instale as duas baterias como mostrado.

NOTA: As baterias devem ser instaladas na direção correta.



Item	Descrição	Qtde.
1	Painel	1
2	Bateria, alcalina D de 1,5 V	2

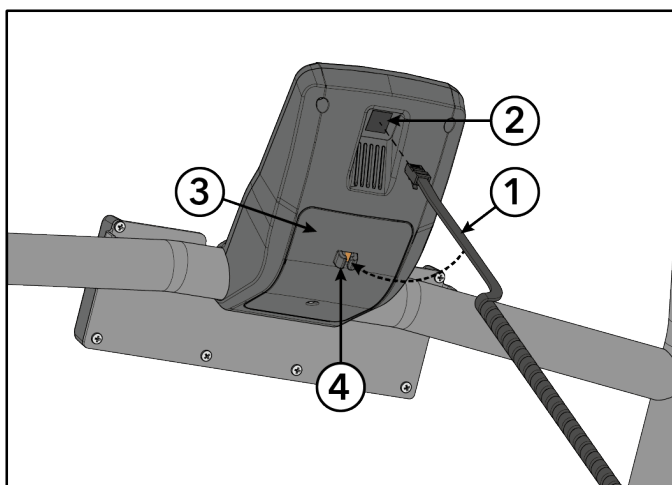
3. Insira as duas linguetas da tampa de acesso à bateria no console.



Item	Descrição	Qtde.
1	Painel	1
2	Tampa de acesso à bateria	1
3	Lingueta	2

4. Aperte o parafuso da tampa de acesso à bateria com uma chave de fenda chata.

5. Conecte o cabo do console desde a cobertura ao console.

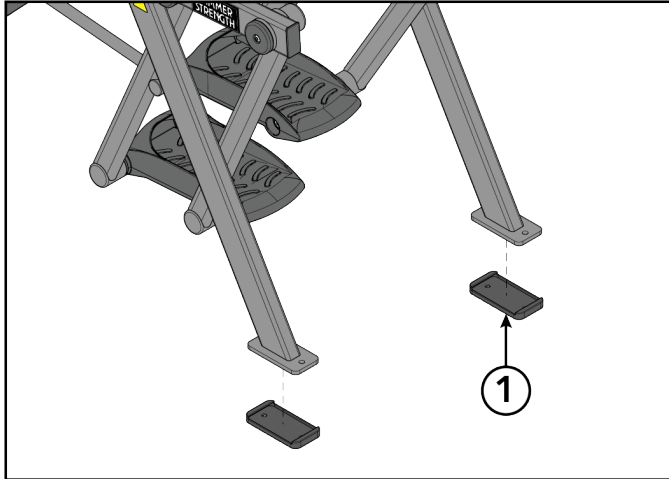


Item	Descrição	Qtde.
1	Cabo do console	1
2	Painel	1
3	Tampa de acesso à bateria	1
4	Guia de montagem	2

6. Insira o cabo do console nas linguetas de montagem na tampa de acesso à bateria.

Instalação dos amortecedores de pé

Peça que uma pessoa levante a unidade enquanto uma segunda pessoa instala um amortecedor de pé sob cada um dos dois pés traseiros.



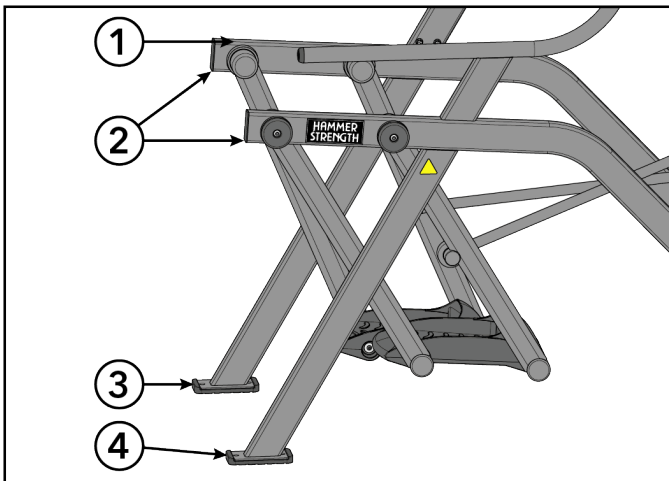
Item	Descrição	Qtde.
1	Amortecedor do pé	2

Nivelamento da unidade

Este procedimento nivelará a unidade ajustando uniformemente o peso sobre os pés traseiros. O nivelamento da unidade eliminará oscilações durante a utilização.

NOTA: As referências aos lados esquerdo e direito são da perspectiva dos usuários durante a utilização.

1. Confirme se as placas de apoio dos pés estão completamente paradas.
2. Segure um lado da estrutura e eleve lentamente o pé traseiro do piso. Abaixar o pé traseiro até o piso.

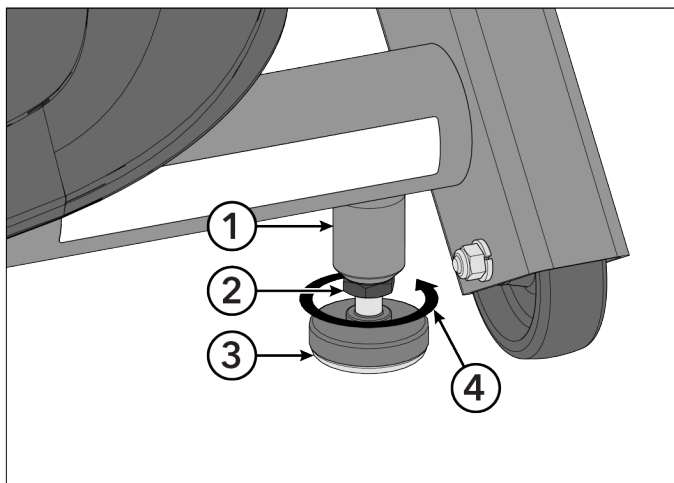


Item	Descrição	Qtde.
1	Estrutura	2
2	Levante aqui	2
3	Pé traseiro esquerdo	1
4	Pé traseiro direito	1

3. Segure o outro lado da estrutura e eleve lentamente o pé traseiro do piso. Abaixé o pé traseiro até o piso.

NOTA: Observe se algum dos pés traseiros se eleva do piso com mais facilidade do que o outro.

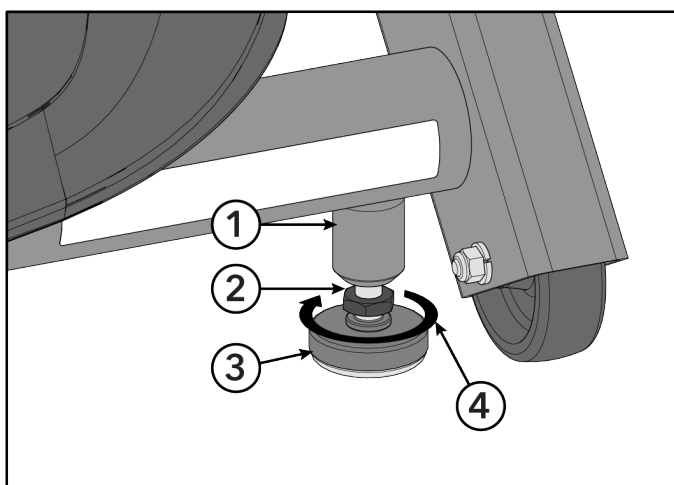
Se ambos os pés traseiros se elevam do piso uniformemente, aperte ambas as contraporcas dos pés de levantamento contra a coluna da estrutura com uma chave de boca de 17 mm. A unidade está nivelada.



Item	Descrição	Qtde.
1	Coluna da estrutura	1
2	Contraporca	1
3	Pé de nivelamento	1
4	Gire no sentido anti-horário para fixar	

4. Ajuste o peso do pé traseiro com uma chave de boca de 17 mm.

- Se o pé traseiro **esquerdo** se elevar mais facilmente, ajuste a porca do pé de nivelamento **direito** para baixo.
- Se o pé traseiro **direito** se elevar mais facilmente, ajuste a porca do pé de nivelamento **esquerdo** para baixo.



Item	Descrição	Qtde.
1	Coluna da estrutura	1
2	Porca do pé de nivelamento	1
3	Pé de nivelamento	1
4	Gire no sentido horário para ajustar o pé de nivelamento para baixo	

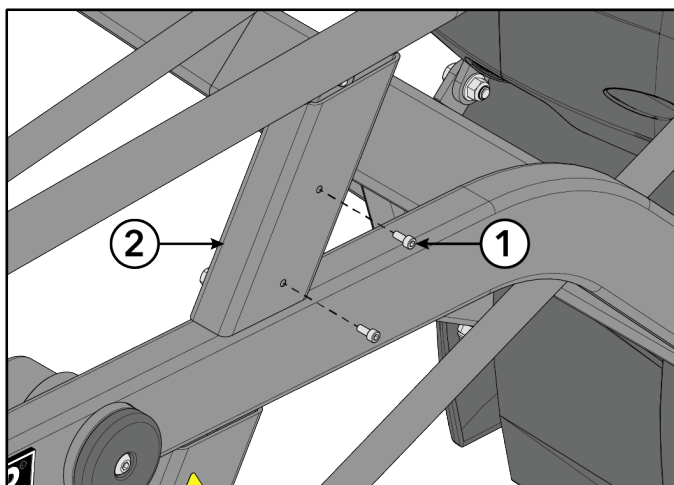
5. Teste novamente a unidade para determinar se há peso desigual sobre os pés traseiros. Ajuste as porcas dos pés de nivelamento até que cada pé traseiro se eleve com força uniforme.

6. Aperte as contraporcas com uma chave de boca de 17 mm. A unidade está nivelada.

Instale o suporte para garrafa de água

O suporte padrão para garrafa de água pode ser montado na estrutura da bicicleta. Suportes para garrafa de água não são fornecidos pela Hammer Strength.

1. Remova os parafusos da lateral do conjunto do corrimão usando uma chave Allen de 4 mm. Guarde os parafusos.



Item	Descrição	Qtde.
1	Parafuso, M5 x 0,8, HXS, 16mm	2
2	Conjunto do corrimão	1

2. Instale os parafusos para fixar o suporte para garrafa de água ao conjunto do corrimão usando uma chave Allen de 4 mm.

Faça a inspeção visual da unidade

1. Remova todo o material de embalagem da unidade.
2. Examine a unidade para confirmar se o conjunto está correto e completo.

Configuração

Utilize as instruções a seguir para configurar a unidade.

1. Segure os corrimãos para se firmar ao pisar na placas de apoio dos pés.
2. Comece a caminhar.

Opções de configuração

1. Mantenha pressionada a seta Para cima ▲ e a seta Para baixo ▼ por 3 segundos.
2. Pressione a tecla **IR/Enter**.
3. Navegue acima e abaixo no menu de configuração com as setas Para cima ▲ e Para baixo ▼.
4. Navegue para a frente no menu de configuração com a tecla **IR/Enter**.
5. Navegue para trás no menu de configuração com a tecla **PARAR/REVER**.

Menu Configuração

IDIOMA	Escolha entre os idiomas disponíveis
TREINAMENTO INTERVALADO	AJUSTAR ESFORÇO PADRÃO: Ajuste o intervalo de esforço padrão. As opções variam de 10 a 180 em incrementos de 10 segundos. AJUSTAR RECUPERAÇÃO PADRÃO: Ajuste o intervalo de recuperação padrão. As opções variam de 10 a 180 em incrementos de 10 segundos.

Saída do Modo de configuração.

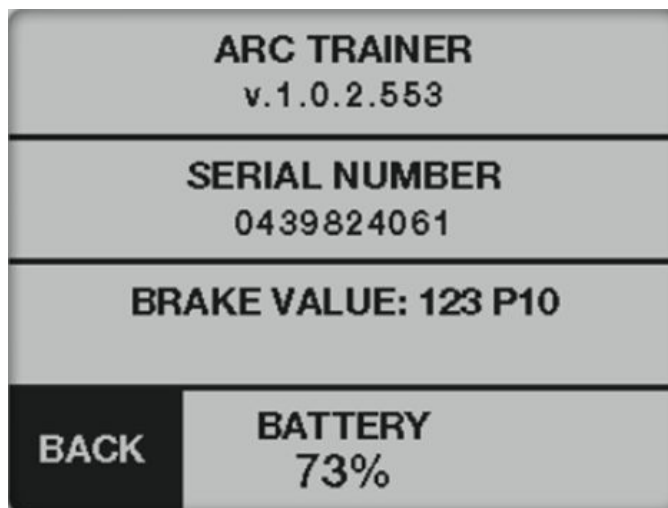
1. Selecione **VOLTAR** no menu de configuração.
2. Pressione a tecla **IR/Enter**.
3. Selecione **SAIR** no menu de configuração.
4. Pressione a tecla **IR/Enter**.

Configuração concluída

Calibração do nível de resistência

Execute este procedimento de calibração para exibir os níveis de resistência corretos em toda a amplitude da alavanca de resistência. Isso é necessário ao instalar a unidade, substituir a placa do console ou do sensor ou se a unidade foi desmontada.

1. Mantenha pressionada a seta Para cima ▲ e a seta Para baixo ▼ por 3 segundos.
2. Navegue no menu **Caixa de ferramentas** até **DIAGNÓSTICO** com a seta para baixo ▼.
3. Pressione a tecla **IR/Enter** para entrar em **DIAGNÓSTICO**.



4. Empurre a alavanca de resistência para frente até o nível de resistência mais alto.
5. Mantenha pressionada a seta Para cima ▲ por três segundos até que a seção **VALOR DO FREIO** comece a piscar. O valor superior é armazenado.
6. Puxe a alavanca de resistência para trás até o nível de resistência mais baixo.
7. Mantenha pressionada a seta Para baixo ▼ por três segundos até que a seção **DIAGNÓSTICO** comece a piscar. O valor inferior é armazenado.
8. Pressione a tecla **IR/Enter** para **VOLTAR** ao menu da caixa de ferramentas.
9. Pressione a seta Para baixo ▼ para selecionar **SAIR** no menu de configuração.
10. Pressione a tecla **IR/Enter** para sair da **Caixa de ferramentas**.

Menu Diagnóstico

ARC TRAINER	Número de revisão do software.
PRESSÃO/TEMP	Pressão: Exibe a pressão barométrica em HPA (hectopascal). Temperatura: Exibe a temperatura local em graus Celsius.
VALOR DO FREIO	Exibe o valor da posição do freio. Varia de P1 a P10.
BATERIA	Exibe o nível da bateria de 0 a 100% em incrementos de 10%. A tela BATERIA FRACA será exibida em 10%.

Operação de teste

Utilize as instruções a seguir para testar a faixa de resistência e de inclinação total da unidade:

1. Mova a alavanca de resistência para baixo até a resistência mais baixa.
2. Confirme se as placas de apoio dos pés estão completamente paradas.
3. Segure os corrimãos para se firmar ao pisar na placas de apoio dos pés.
4. Comece a caminhar.
5. Confirme se o painel de controle acende.

6. Pressione a tecla **IR/Enter**.
7. Confirme se o medidor de nível está no **NÍVEL 1** e a resistência é baixa.
8. Confirme se **WATTS** aparece na tela.
9. Mova a alavanca de resistência para cima até o **NÍVEL 5**.
Confirme se a resistência é superior ao **NÍVEL 1**.
10. Mova a alavanca de resistência para cima até o **NÍVEL 10**.
Confirme se a resistência é superior ao **NÍVEL 5**.
11. Mova a alavanca de resistência para baixo até o **NÍVEL 1**.
12. Pressione a tecla **PARAR/REVER** para sair.
13. Aguarde até as placas de apoio dos pés pararem completamente antes de sair da unidade.
⚠ ATENÇÃO: Risco de peças em movimento e queda.
 - Para evitar lesão grave, aguarde até as placas de apoio dos pés pararem completamente antes de sair da unidade.
 - As peças em movimento não param imediatamente, pois a unidade não está equipada com uma roda livre.

Segure os corrimãos para se firmar ao sair da unidade.

Teste concluído.

3. Operação

Potência humana individual versus potência mecânica

⚠ ATENÇÃO: Diferença de potência.

A potência humana individual exigida para realizar um exercício pode ser diferente da potência mecânica exibida.

Uso pretendido

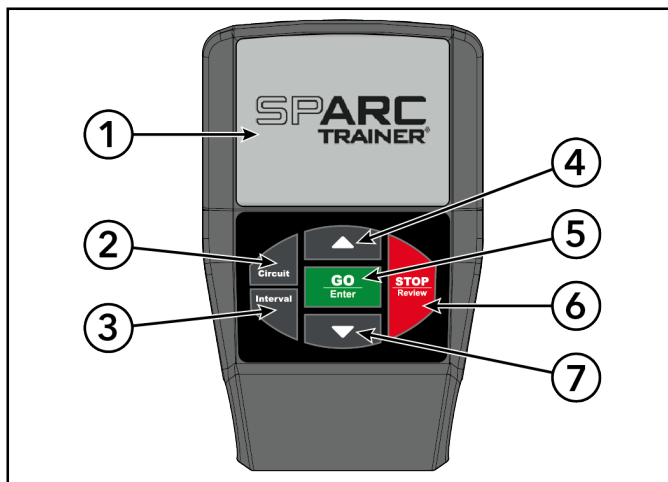
O uso comercial pretendido desta máquina é auxiliar na realização de exercícios e melhorar o preparo físico geral.

Termos utilizados




Esta seção lista alguns dos termos e símbolos comuns utilizados neste capítulo. Outros termos e símbolos são listados neste capítulo conforme apropriado.

- Circuito** O Modo de circuito funciona como um temporizador de contagem progressiva indicado para uso em aulas de pequenos grupos com vários usuários utilizando a máquina para treinos curtos. Ele também pode ser utilizado como um Início rápido para sessões de treinamento de duração mais longa.
- Intervalo** O Modo intervalado permite que o usuário predefina a duração dos intervalos de esforço e recuperação, bem como o número total de séries a executar.
- Recuperação** O período de uma sessão de treinamento intervalado que é realizada com uma intensidade menor para proporcionar recuperação após o intervalo de esforço em uma sessão de treinamento no Modo intervalado.
- Resultados** Revisão dos dados de treino acumulados que acontece ao final de cada sessão de treino.
- Séries** O número de vezes que um intervalo de esforço/recuperação deve ser realizado.
- Exercício** O período de esforço de alta intensidade em uma sessão de treinamento intervalado.

Controles do usuário



Item	Controle	Nome	Descrição
1		TELA DO DISPLAY	Exibe todas as informações.
2		TECLA CIRCUITO	Seleciona o treino de Circuito .
3		TECLA INTERVALO	Seleciona o treino Intervalado .
4		SETA PARA CIMA	Ajusta valores para cima. Navega para cima em menus, idiomas, padrões e outros ajustes.

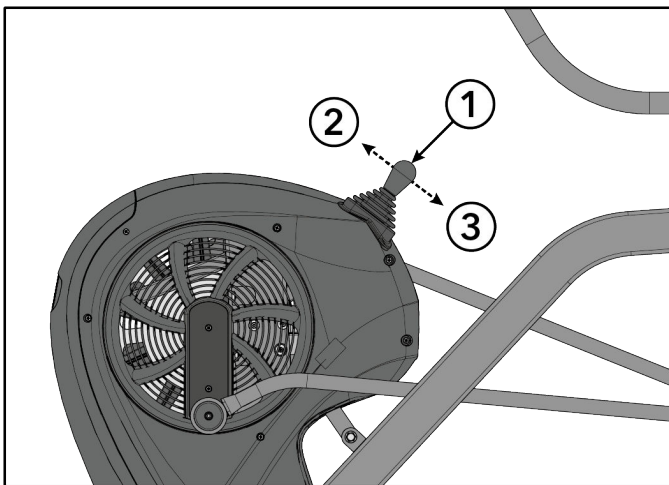
Item	Controle	Nome	Descrição
5		TECLA IR/ENTER	Inicia o treino de Circuito . Insere ajustes durante a configuração do treino Intervalado . Seleciona ajustes na tela Caixa de ferramentas ; avança no menu.
6		TECLA PARAR/REVER	Encerra um treino. Reinicia o console. Navega para trás no menu Configuração .
7		SETA PARA BAIXO	Ajusta valores para baixo. Navega para baixo em menus, idiomas, padrões e outros ajustes.

Alavanca de resistência

A resistência é alterada utilizando a alavanca de resistência. A faixa varia de 1 a 10 em incrementos de 1. Alterações na resistência são exibidas no display com o medidor **NÍVEL**.



1. Puxe a alavanca de resistência para trás para diminuir o nível de resistência.



Item	Descrição	Qtde.
1	Alavanca de resistência	1
2	Avançar	1
3	Para trás	1

2. Empurre a alavanca de resistência para frente para aumentar o nível de resistência.

Montagem e desmontagem

Montagem da unidade com segurança

1. Confirme se as placas de apoio dos pés estão completamente paradas.
2. Segure o corrimão e pise cuidadosamente nas placas de apoio dos pés.

Desmontagem da unidade com segurança

⚠ ATENÇÃO: Risco de peças em movimento e queda.

- Para evitar lesão grave, aguarde até as placas de apoio dos pés pararem completamente antes de sair da unidade.
- As peças em movimento não param imediatamente, pois a unidade não está equipada com uma roda livre.

1. Segure os corrimãos para se apoiar.

2. Pare os passos.
3. Aguarde até as placas de apoio dos pés pararem completamente.
4. Continue a segurar os corrimãos enquanto sai com cuidado da unidade.

Guia rápido de operação

O peso máximo do usuário é de 350 lb (158 kg).

A seguir, uma rápida visão geral da operação da unidade.

1. Confirme se as placas de apoio dos pés estão completamente paradas.
2. Segure o corrimão e pise cuidadosamente nas placas de apoio dos pés.
Comece a caminhar.
3. Pressione a tecla **Circuito**.
4. Pressione a tecla **IR/Enter**.
5. Ajustar a alavanca de resistência para alterar a resistência a qualquer momento. O medidor de nível exibirá o nível de resistência atual.
6. Pressione a tecla **PARAR/REVER** a qualquer momento para encerrar o treino.

Os **Resultados** do treino são exibidos.

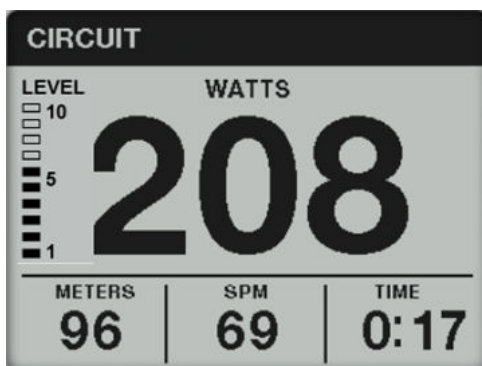
Guia detalhado de operação

O peso máximo do usuário é de 350 lb (158 kg).

1. Confirme se as placas de apoio dos pés estão completamente paradas.
2. Segure o corrimão e pise cuidadosamente nas placas de apoio dos pés.
Comece a caminhar.
3. Escolha um treino **Circuito** ou **Intervalo**.

Visão geral do treino de circuito

O Modo de circuito funciona como um temporizador de contagem progressiva indicado para uso em aulas de pequenos grupos com vários usuários utilizando a máquina para treinos curtos. Ele também pode ser utilizado como um Início rápido para sessões de treinamento de duração mais longa.



Tela	Descrição
NÍVEL	Exibe o atual nível de resistência
WATTS	Exibe a potência atual em watts
METROS/KM	Exibe o total de metros ou quilômetros
REMADAS POR MINUTO	Exibe os passos por minuto atuais
TEMPO	Exibe o tempo total do treino

Treino de circuito

1. Pressione a tecla **Circuito**.
2. Pressione a tecla **IR/Enter**.
3. Ajustar a alavanca de resistência para alterar a resistência a qualquer momento. O medidor de nível exibirá o nível de resistência atual.
4. Pressione a tecla **PARAR/REVER** a qualquer momento para encerrar o treino.

Os **Resultados** do treino são exibidos.

5. Pressione a seta para cima ▲ ou para baixo ▼ para rever os **Resultados**.
6. Pressione **PARAR/REVER** para sair do treino.

Visão geral do treino intervalado

O Modo intervalado permite que o usuário predefina a duração dos intervalos de esforço e recuperação, bem como o número total de séries a executar.



Tela	Descrição
EXERCÍCIO	Exercite-se durante este intervalo
RECUPERAÇÃO	Descanse durante este intervalo
SÉRIES	Número de séries restante no treino
NÍVEL	Exibe o atual nível de resistência
SEC	Contagem regressiva até o próximo intervalo.
METROS/KM	Exibe o total de metros ou quilômetros
WATTS	Exibe a potência atual em watts
TEMPO TOTAL	Exibe o tempo total do treino

Treino intervalado

1. Pressione a tecla **Intervalo**.
2. Ajuste **TEMPO DE ESFORÇO** utilizando a seta para cima ▲ ou a seta para baixo ▼. A faixa varia de 10 a 180 em incrementos de 10 segundos.
3. Pressione a tecla **IR/Enter**.
4. Ajuste **TEMPO DE RECUPERAÇÃO** utilizando a seta para cima ▲ ou a seta para baixo ▼. A faixa varia de 10 a 180 em incrementos de 10 segundos.
5. Pressione a tecla **IR/Enter**.
6. Ajuste **INTERVALOS TOTAIS** utilizando a seta para cima ▲ ou a seta para baixo ▼. A faixa varia de 1 a 30 em incrementos de 1 intervalo.
O **TEMPO TOTAL** de treino será exibido.
7. Pressione a tecla **IR/Enter**.
Uma contagem regressiva de três segundos 3...2...1 é exibida. O treino intervalado começa com a primeira sessão de **ESFORÇO**.
8. Comece a caminhar. A tela do display se alternará entre as telas **ESFORÇO** e **RECUPERAÇÃO**. Ocorre a contagem regressiva até o próximo intervalo.

Caminhe durante o segmento ESFORÇO	Descanse durante o segmento RECUPERAÇÃO

9. Ajustar a alavanca de resistência para alterar a resistência a qualquer momento. O medidor de nível exibirá o nível de resistência atual.
10. Pressione a tecla **PARAR/REVER** a qualquer momento para encerrar o treino.

Os **Resultados** do treino são exibidos.

11. Pressione a seta para cima ▲ ou para baixo ▼ para rever os **Resultados**.

12. Pressione a tecla **PARAR/REVER**.

Resultados

Conforme o usuário se exercita, a unidade monitora e exibe os dados a seguir:

PICO DE WATTS Esforço físico da carga de trabalho mais alta.

MÉDIA DE WATTS Esforço físico da carga de trabalho média.

MÉDIA DE SPM
(Passos por minuto) O número médio de passos por minuto.

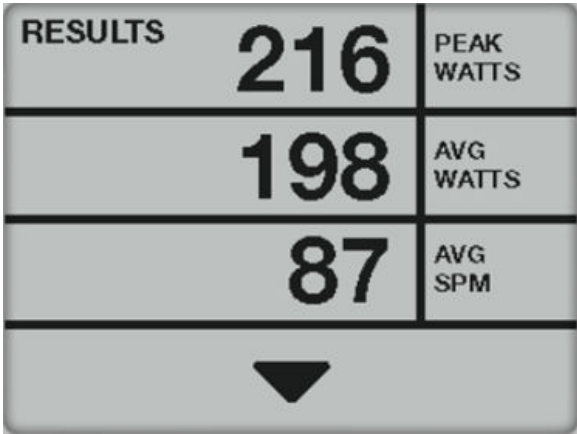
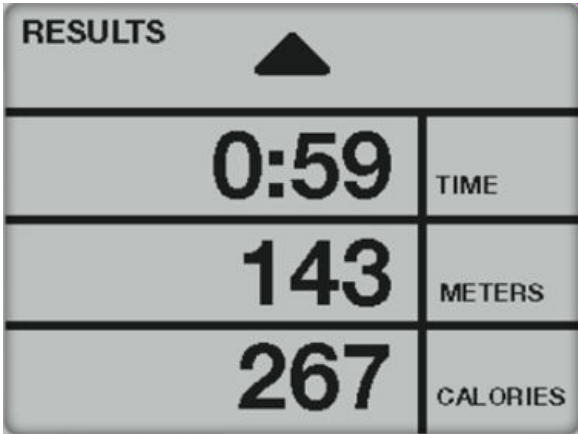
TEMPO O tempo total em que você esteve se exercitando. Exibe o tempo em **minutos:segundos**.

MM:SS	Minutos:Segundos	00:01 a 99:99
MMMM	Minutos	100 minutos ou mais

METROS/KM Distância total em metros ou quilômetros. Exibe **METROS** até 499 metros, em seguida, exibe **km** a partir de 0,5 km

CALORIAS O total de calorias acumuladas queimadas durante o treino.

Pressione a seta para cima ▲ ou para baixo ▼ para rever os **Resultados**.

RESULTADOS - tela 1	RESULTADOS - tela 2
	

Como a entrada de energia versus o valor exibido é calculada

A potência total, exibida em Watts no console, é calculada a partir da velocidade medida do ventilador e da resistência oferecida pelo freio de corrente parasita. A variabilidade da potência do ventilador devido a condições atmosféricas é compensada incorporando feedback dos sensores incorporados de pressão barométrica e de temperatura.

4. Manutenção

Todas as atividades de manutenção preventiva devem ser executadas regularmente. Executar ações de manutenção preventiva de rotina pode auxiliar o usuário a ter uma operação segura e isenta de problemas para todos os Life Fitness equipamentos.

Life Fitness não é responsável por executar ações de manutenção e inspeção regulares em suas máquinas. Treine todo o pessoal em ações de manutenção e inspeção de equipamentos e também em relatórios e registro de acidentes. Os representantes Life Fitness estão disponíveis para responder a quaisquer perguntas que você tenha.

Notas de atenção

DICA: Leia todas as notas de atenção neste capítulo.

⚠ **ATENÇÃO:** Para manutenção, serviço e reparo:

- Devem ser executados apenas por pessoal de serviço treinado.
- Utilize somente peças de reposição
- Mantenha água e líquidos afastados das peças elétricas.

⚠ **ATENÇÃO:** Risco do equipamento.

Para evitar lesão grave ou morte, substitua imediatamente componentes desgastados ou danificados e mantenha o equipamento fora de serviço até a conclusão do reparo.

Limpeza da unidade

Ferramentas necessárias

- Solução de limpeza
- Álcool de limpeza
- Pano limpo
- Aspirador de pó

Após cada utilização

Limpe qualquer derramamento de líquido imediatamente. Após cada treino, utilize um pano para limpar qualquer resquício de transpiração dos corrimãos e das superfícies pintadas.

Tenha cuidado para não derramar líquidos nem acumular umidade excessiva entre a borda do painel do display e o console, pois isso pode criar um risco elétrico ou provocar falha de componentes eletrônicos.

Conforme o necessário

Aspire todo o pó ou sujeira que possa se acumular sob ou ao redor da unidade. A limpeza dessa área deve ser feita de acordo com a frequência indicada na Programação de serviço.

Limpeza do console

AVISO: Não pulverize solução de limpeza diretamente no console.

A pulverização direta pode provocar danos nos componentes eletrônicos e anular a garantia.

- Pulverize um agente de limpeza suave em um pano limpo.
- Limpe o console e o suporte para copo com um pano úmido.

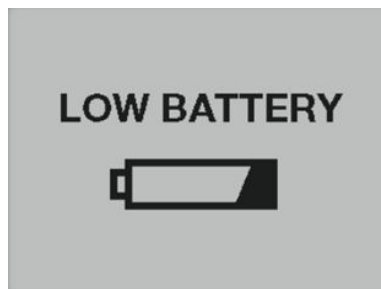
Limpeza da base

- Pulverize um agente de limpeza suave em um pano limpo.
- Limpe a base da unidade com um pano úmido.

Baterias

O console é alimentado por duas baterias alcalinas de célula D.

Se o nível da bateria for de 10% ou inferior, o console exibirá **BATERIA FRACA** na inicialização.



Troque as baterias se **BATERIA FRACA** aparecer na inicialização.

Armazenamento ou períodos longos sem utilização

Quando não for utilizar o produto por mais de seis meses, as baterias devem ser removidas para evitar vazamento.

Verifique o nível da bateria

O nível da bateria pode ser verificado pelo console.

1. Mantenha pressionada a seta Para cima ▲ e a seta Para baixo ▼ por 3 segundos.
2. Navegue no menu **Caixa de ferramentas** até **DIAGNÓSTICO** com a seta para baixo ▼.
3. Pressione a tecla **IR/Enter** para entrar em **DIAGNÓSTICO**.
1. O nível da **BATERIA** é exibido na tela **DIAGNÓSTICO**.
 - Níveis 20 a 100% - As baterias estão boas.
 - Níveis 0 a 10% - As baterias precisam ser substituídas.
4. Pressione a tecla **IR/Enter** para **VOLTAR** ao menu da caixa de ferramentas.
5. Pressione a seta Para baixo ▼ para selecionar **SAIR** no menu de configuração.
6. Pressione a tecla **IR/Enter** para sair da **Caixa de ferramentas**.

Expectativa de vida da bateria

Os testes de engenharia indicam que a média de vida da bateria é de 1.080 horas (45 dias) seguidos de 24 horas por dia, o que significa o seguinte:

- 1.080 dias com 1 hora de uso por dia (cerca de 3 anos)
 - 540 dias com 2 horas de uso por dia
 - 360 dias com 3 horas de uso por dia
- Espera-se que a média da vida da bateria seja de 3 anos.

Recomendado 18.000 mAh de pilhas alcalinas D-Cell:

- Energizer E95
- Energizer Max
- Duracell MN1300
- Duracell PC1300 Pro
- Panasonic LR20-D

Todas as pilhas OEM têm A/Hr bastante alto (ver acima) e as substitutas genéricas não são tão boas.

NOTA: A equipe de engenharia não testou as pilhas de lítio ou recarregáveis. A maioria das pilhas recarregáveis são de 1,2 v (comparadas às pilhas alcalinas de 1,5 v), então a voltagem inicial combinada quando totalmente carregadas é de apenas 2,4 v, o que provavelmente acionará a mensagem de BATERIA FRACA indefinidamente.

Troca das baterias

Troque as baterias por duas baterias alcalinas de célula D novas. Se as baterias de reposição estiverem fracas com um nível de energia de 40% ou menos, a tela **BATERIA FRACA** continuará a ser exibida na partida.

NOTA: Não use baterias recarregáveis.

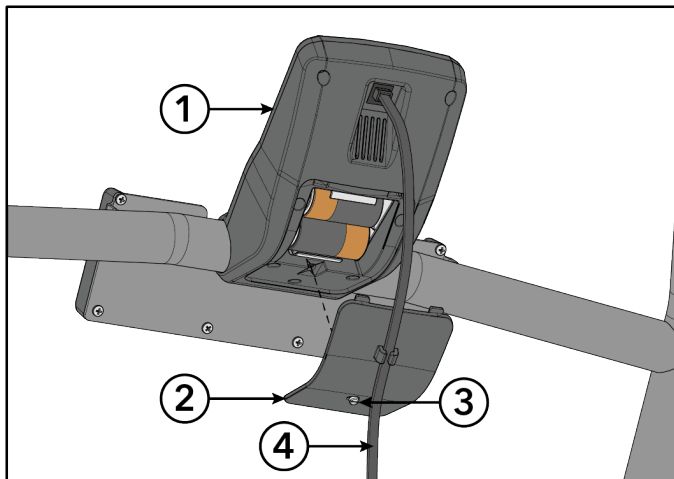
Ferramentas necessárias:

- Chave de fenda chata

AVISO: Dano ao componente.

Troque apenas por duas baterias alcalinas de célula D. Use sempre duas baterias novas iguais, com a mesma corrente nominal e fabricante.

1. Remova a tampa de acesso à bateria soltando o parafuso com uma chave de fenda chata. O parafuso permanecerá na tampa de acesso à bateria.



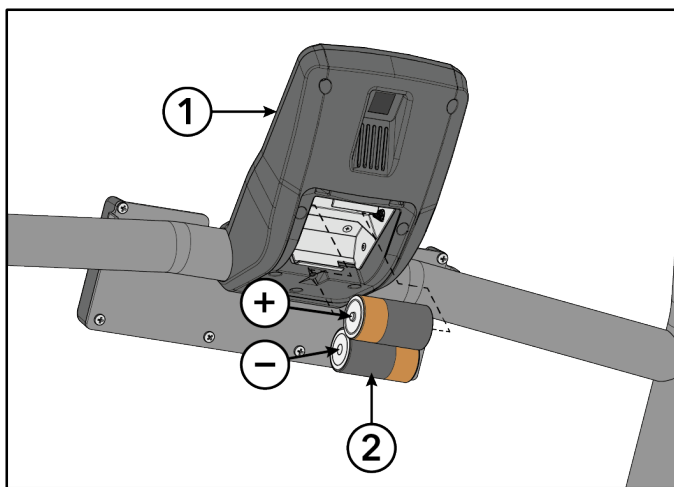
Item	Descrição	Qtde.
1	Painel	1
2	Tampa de acesso à bateria	1
3	Parafuso	1
4	Cabo do console	1

- O parafuso da tampa de acesso da bateria permanecerá na tampa.
- A tampa de acesso à bateria permanecerá no cabo do console.

2. Remova as duas baterias do console.

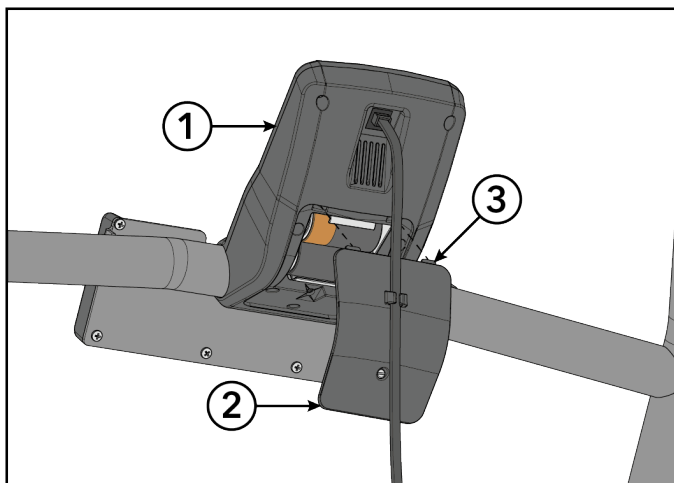
3. **NOTA:** As baterias devem ser instaladas na direção correta.

Instale as duas baterias como mostrado.



Item	Descrição	Qtde.
1	Painel	1
2	Bateria, alcalina D de 1,5 V	2

4. Insira as duas linguetas da tampa de acesso à bateria no console.



Item	Descrição	Qtde.
1	Painel	1
2	Tampa de acesso à bateria	1
3	Lingueta	2

5. Aperte o parafuso da tampa de acesso à bateria com uma chave de fenda chata.

NOTA: Descarte as baterias com segurança após a troca ou antes do descarte da unidade.

Cronograma de manutenção

Todas as atividades de manutenção devem ser executadas por pessoal qualificado. Não seguir essa recomendação pode resultar em lesão grave.

Este é o serviço mínimo recomendado.

Determinação da distância

1. Confirme se as placas de apoio dos pés estão completamente paradas.
2. Segure o corrimão e pise cuidadosamente nas placas de apoio dos pés.
3. Mantenha pressionada a seta Para cima ▲ e a seta Para baixo ▼ por 3 segundos.
4. Navegue no menu **Caixa de ferramentas** até **ESTATÍSTICAS** com a seta Para baixo ▼.
5. Pressione a tecla **IR/Enter** para entrar em **ESTATÍSTICAS**.
1. O **TEMPO TOTAL LIG.** E o **TEMPO TOTAL DE CORRIDA** são exibidos na tela **ESTATÍSTICAS**.

O tempo é exibido como ### : ## : ## (Dias:Horas:Minutos).

NOTA: Um **Dia** é registrado como 24 horas de utilização. Não se trata de dias utilizados ou dias desde a instalação.

6. Registre o **TEMPO TOTAL DE CORRIDA**.
7. Pressione a tecla **IR/Enter** para **VOLTAR** ao menu da caixa de ferramentas.
8. Pressione a seta Para baixo ▼ para selecionar **SAIR** no menu de configuração.
9. Pressione a tecla **IR/Enter** para sair da **Caixa de ferramentas**.

Procedimentos diários

Consulte os procedimentos detalhados na seção [Limpeza da unidade](#).

1. Limpeza do console
2. Limpe a base.

A cada 6 meses

O **TEMPO TOTAL DE CORRIDA** para 6 meses é de aproximadamente 6 dias.

1. Mova a unidade e aspire por baixo. Eleve a parte de trás da unidade e gire-a para trás a partir de sua posição atual. Aspire sob a unidade e retorne-a à posição normal.
2. [Verifique o nível da bateria](#).

A cada 12 meses

O **TEMPO TOTAL DE CORRIDA** para 12 meses é de aproximadamente 12 dias.

Entre em contato com um técnico de serviço qualificado para executar os procedimentos a seguir.

1. Inspeccione o conjunto de inclinação.
2. Substitua quaisquer peças desgastadas.
3. Lubrifique as buchas de inclinação.

5. Especificações do produto

Classificação	EN ISO 20957 Classe S (estúdio)
Precisão	A
Comprimento da montagem	71 pol. (180 cm)
Largura da montagem	34.7 pol. (88 cm)
Altura da montagem	60.6 pol. (154 cm)
Peso do produto	265 lbs. (120 kg)
Peso de transporte	330 lbs. (150 kg)
Níveis de resistência	1 a 10 níveis de resistência de freio
Faixa de resistência	Ventilador 0 a 1000 W, Alavanca de resistência (ECB) acrescenta 0 a 400 W adicionais
Sistema de freio	Freio de corrente parasita sem escova, independente da velocidade
Comprimento da passada	Comprimento fixo de 24 pol. (61 cm)
Treinos	Circuito e Intervalado
Tela do display	LCD - Display de cristal líquido
Recursos do console	Display gráfico: Medidor de nível de resistência do freio Display numérico: Metros/km, Segundos (contagem regressiva), SPM (Passos por minuto), Tempo, Tempo total, Watts.
Cores da estrutura	Casino Black Wrinkle
Peso máximo do usuário	350 lb (158 kg)
Fonte de alimentação	Pilha, alcalina D de 1,5 V (2x)

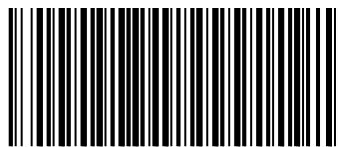
6. Garantia

Informações de garantia

Utilize o link abaixo ou digitalize o código QR para acessar informações da garantia:

<http://lifefitness.com/warranties>





1018738-0011