

**HAMMER STRENGTH®**

**HAMMER  
STRENGTH®**

**HD SPARC**  
Manual del propietario

PT-SC





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

847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Teléfono de asistencia: 800-351-3737 (gratis en EE. UU. y Canadá)

Sitio web mundial: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

### Oficinas internacionales

#### AMÉRICA

##### Norteamérica

###### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.  
Teléfono: (847) 288 3300  
Correo electrónico de asistencia:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

##### Brasil

###### Life Fitness Brasil

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

##### América Latina y el Caribe\*

###### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.  
Teléfono: (847) 288 3300  
Correo electrónico de asistencia:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
Correo electrónico  
de ventas/comercialización:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

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

##### Bélgica, Países Bajos y Luxemburgo

###### Life Fitness Atlantic BV

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

##### Reino Unido

###### Life Fitness UK LTD

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

##### Alemania, Austria y Suiza

###### Life Fitness Europe GMBH

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

##### España

###### Life Fitness IBERIA

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

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

###### Life Fitness Atlantic BV

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

#### ASIA PACÍFICO (AP)

##### Japón

###### Life Fitness Japan, Ltd

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

##### Hong Kong

###### Life Fitness Asia Pacific LTD

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

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

###### Life Fitness Asia Pacific LTD

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

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

## ***Enlace a los documentos de Usuario y de Servicio***

---

<https://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 wo 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 באתר האינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

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

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

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

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

# Índice

## Seguridad

Instrucciones de seguridad.....	7
---------------------------------	---

## Montaje

Elección y preparación de la ubicación.....	9
Procedimiento de montaje.....	10
Configuración.....	15
Calibración del nivel de resistencia.....	16
Pruebas de funcionamiento.....	16

## Funcionamiento

Potencia humana individual frente a potencia mecánica.....	18
Uso previsto.....	18
Términos utilizados.....	18
Controles del usuario.....	18
Palanca de resistencia.....	19
Montaje y desmontaje.....	19
Guía rápida de funcionamiento.....	20
Guía detallada de funcionamiento.....	20
Resultados.....	22
Cómo se calcula la entrada de energía en comparación con el valor visualizado.....	22

## Mantenimiento

Advertencias.....	23
Unidad de limpieza.....	23
Pilas.....	23
Programación del mantenimiento.....	26

## Especificaciones de los productos

### Garantía

Información sobre la garantía.....	29
------------------------------------	----

Life Fitness® es una marca registrada.

Gym Wipes® es una marca registrada de 2XL Corporation. PureGreen 24 es una marca comercial de Pure Green.

© Derechos de autor 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](http://www.lifefitness.com) • 1018738-0013 AB • 2025

## ***Información de conformidad con la FCC***

---


Los cambios o modificaciones realizados a esta unidad que la parte responsable del cumplimiento no haya aprobado expresamente, podrían anular la autoridad del usuario para utilizar el equipo.

Se ha comprobado que este equipo cumple con los límites para dispositivos digitales Clase B, en conformidad con la parte 15 de las Normas FCC. Estos límites están diseñados para ofrecer una protección razonable frente a interferencias perniciosas en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede radiar energía de radio frecuencia y, si no se instala y utiliza según el manual de instrucciones, puede causar interferencias dañinas a las radiocomunicaciones. No obstante, no existe garantía alguna de que no se produzcan interferencias en una instalación particular. Si este equipo causara interferencias perniciosas a la recepción de radio o televisión, que se pueden establecer encendiendo y apagando el equipo, se solicita al usuario a que intente corregir la interferencia siguiendo una o más de las siguientes medidas:

- Reorientar o cambiar el lugar de la antena receptora.
- Aumentar la separación entre el equipo y el receptor.
- Conectar el equipo a una toma en un circuito diferente al que esté conectado el receptor.
- Consultar con el distribuidor o un técnico de radio/TV con experiencia para obtener ayuda.













# 1. Seguridad

## Instrucciones de seguridad

 Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

Preste especial atención a las siguientes instrucciones de seguridad y puntos importantes antes de elegir una ubicación y empezar el montaje del producto.

### Advertencias de funcionamiento

-  **ADVERTENCIA:** El uso incorrecto o excesivo del equipo para ejercicios puede causar lesiones. Life Fitness Se recomienda ENCARECIDAMENTE hacerse un examen médico completo antes de iniciar un programa de ejercicios, especialmente si el usuario tiene un historial familiar de hipertensión o enfermedades del corazón, si es mayor de 45 años, si fuma, tiene el colesterol elevado, es obeso o no ha realizado ejercicio de manera regular durante el último año. Si, en cualquier momento durante el ejercicio, el usuario sufre un desmayo, mareo, dolor o dificultad para respirar, debe detenerse de inmediato.
-  **ADVERTENCIA:** Consulte las instrucciones antes de usar.
-  **ADVERTENCIA:** Si no se siguen las siguientes medidas de seguridad, pueden producirse daños graves o la muerte.
-  **ADVERTENCIA:** Asegúrese de que quede un espacio de al menos 23,6" (0,6 m) detrás del producto y de al menos 12" (30 cm) a los lados.
-  **ADVERTENCIA:** Inspeccione la unidad. Si está dañada, notifíquelo al personal de planta. NO USAR.
-  **ADVERTENCIA:** El peso máximo del usuario debe ser de 350 lb (158 kg).
-  **ADVERTENCIA:** No utilice para estirar y no ate correas ni otros dispositivos.
-  **ADVERTENCIA:** Utilice los pasamanos como apoyo y para mantener el equilibrio.
-  **ADVERTENCIA:** El producto no viene equipado con una función de giro libre. Por lo tanto, no se puede detener inmediatamente.
-  **ADVERTENCIA:** Peligro de piezas en movimiento.
  - Para evitar lesiones graves, espere a que la cinta de correr se pare completamente antes de bajarse de la unidad.
  - Las piezas en movimiento no se detienen de inmediato, la unidad no cuenta con una rueda libre.
-  **ADVERTENCIA:** Mantenga limpia y seca la superficie de la plataforma para pies.
-  Mantenga las partes del cuerpo, la ropa suelta, los cordones de los zapatos y las toallas alejados de las piezas en movimiento.
  - Life Fitness no garantiza que las partes de los componentes que se usan en la fabricación de los productos que ofrece Life Fitness no contengan látex. Los usuarios de estos productos deben tomar todas las precauciones necesarias para evitar el contacto accidental que pudiera provocar una reacción adversa al látex.
  - Es responsabilidad exclusiva del comprador Life Fitness de los productos leer el manual del propietario y las etiquetas de advertencia e instruir a todas las personas, sean usuarios finales o personal de supervisión, en el uso correcto del equipo.
  - El comprador tiene la responsabilidad exclusiva de informar adecuadamente a los usuarios finales y al personal de supervisión sobre los procedimientos correctos de funcionamiento de todos los Life Fitness equipos.
  - Este equipo fue diseñado o concebido por el fabricante para un uso determinado; no debe utilizarse con ningún otro fin. Es indispensable que el equipo de Life Fitness se use correctamente para evitar lesiones.
  - Colóquelo en una superficie plana y estable en posición horizontal durante el uso para conseguir la máxima estabilidad.
  - La potencia humana individual necesaria para realizar un ejercicio puede ser diferente de la potencia mecánica que se muestra en el producto.
  - Tenga cuidado al subir o bajar del producto. Antes de realizar el montaje, utilice los brazos móviles para bajar lo más posible el reposapiés más cercano a usted. Utilice los manillares estacionarios si necesita más estabilidad. Durante el ejercicio, agárrese a los brazos móviles.
  - Nunca mire hacia atrás mientras esté usando el producto.
  - Debe respetar siempre las instrucciones de la consola para conseguir un funcionamiento correcto.
  - Este aparato no está pensado para que lo utilicen personas (niños incluidos) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia o conocimientos, a menos que estén bajo supervisión de una persona responsable de su seguridad o ésta les haya dado instrucciones relativas al uso del aparato.
  - Este equipo no ha sido diseñado para ser utilizado por niños. Mantenga a los niños menores de 14 años alejados de la máquina.

- No use este producto a la intemperie, cerca de piscinas o en áreas con mucha humedad.
- No utilice nunca el producto con las aberturas de ventilación bloqueadas. Mantenga las aberturas de aire sin pelusas, cabello u otros materiales que puedan obstruirlas.
- Nunca introduzca objetos en ninguna de las aberturas de este producto. Si un objeto cayera en su interior, apague la máquina, desenchufe el cable de alimentación y extraiga el objeto con cuidado. Si no puede alcanzarlo, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente.
- No coloque nunca líquidos de ninguna clase directamente sobre la unidad, excepto en una bandeja o soporte auxiliar. Se recomienda el uso de contenedores con tapa.
- No use estos productos si está descalzo. Lleve siempre los zapatos puestos. Lleve calzado con suelas de goma o de alta tracción. No use calzado con tacones, suelas de cuero, tacos o clavos. Asegúrese de que no haya ninguna piedrecita incrustada en las suelas.
- No introduzca la mano dentro ni debajo de la unidad, ni incline el equipo hacia un lado mientras esté en funcionamiento.
- No permita que otras personas interfieran de ninguna manera con el usuario o el equipo durante un ejercicio.
- Utilice estos productos solo para el uso previsto, tal como se describe en este manual. No utilice aditamentos que no hayan sido recomendados por el fabricante.

## **Advertencias y precauciones**

- Lea todas las advertencias de cada producto antes de iniciar el ejercicio.
- Las etiquetas de advertencia indican una situación potencialmente peligrosa que podría provocar lesiones graves o la muerte si no se respetan las precauciones.
- Las etiquetas de precaución indican una situación potencialmente peligrosa que podría provocar lesiones graves o daños a la máquina si no se respetan las precauciones.
- Si las advertencias faltan o están dañadas, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente inmediatamente para obtener etiquetas de advertencia de sustitución. Las etiquetas de advertencia se envían con cada producto y deberían instalarse antes de su utilización. Life Fitness no es responsable de las etiquetas de advertencia que falten o estén dañadas.
- Póngase en contacto con el [Servicio de Atención al Cliente](#) para reemplazar cualquier etiqueta desgastada, dañada o ilegible, y para asegurarse de que está utilizando siempre la versión más actualizada de las etiquetas.

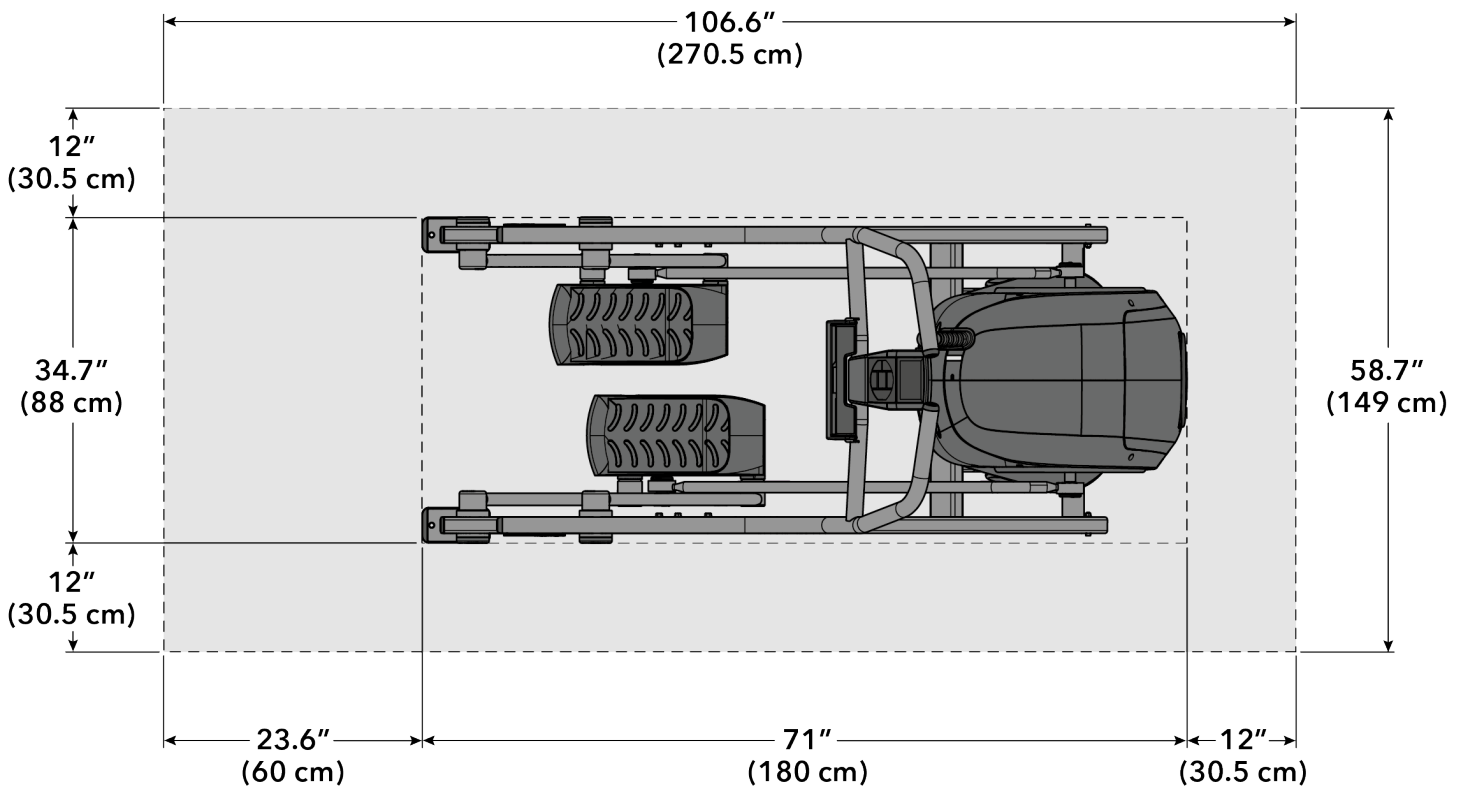
## 2. Montaje

### Elección y preparación de la ubicación

#### Dimensiones del producto

Tamaño (largo x ancho x alto)	pulgadas = 71 x 34,7 x 60,6	cm = 180 x 88 x 154
Área libre (largo x ancho x alto)	pulgadas = 106,6 x 58,7 x 60,6	cm = 270,5 x 149 x 154

#### Área libre



#### Antes de montar la unidad, compruebe que la ubicación elegida cumpla con los siguientes criterios:

- La zona está bien iluminada y ventilada.
- La superficie presenta buenas condiciones estructurales y está bien nivelada.
- Área libre de acceso a la unidad y desmonte en caso de emergencia. El espacio mínimo es de 0,6 metros (23,6 pulgadas).
- Las unidades adyacentes pueden compartir la zona libre.

El propietario de la instalación o equipo es el responsable de asegurarse que alrededor de cada máquina haya el espacio adecuado para poder utilizar y pasar por esta de forma segura.

En cumplimiento con la ADA (Ley de Discapacidad Americana), debe haber un espacio libre en el suelo de al menos 0,76 metros por 1,21 metros y debe estar provisto de una ruta accesible para al menos uno de cada tipo de equipo de ejercicios. Si el espacio libre se encuentra cerrado en tres de los lados (por ejemplo, por las paredes o por el mismo equipo), el espacio libre debe ser de 0,91 a 1,21 metros.

Todas las otras máquinas deben disponer de un espacio de suelo libre de 23" (58 cm) para todos los puntos de acceso de la máquina.

Las dimensiones que se mencionan en las instrucciones de montaje de este manual incluyen las dimensiones (en uso) de espacio ocupado máximo.

## Procedimiento de montaje

Dos personas deberán realizar este procedimiento.

**CONSEJO:** Lea y entienda completamente las instrucciones antes de empezar a montar la unidad. Revise en detalle todos los elementos. En caso de existir daños, consulte la sección Servicio de atención al cliente de este manual para obtener información sobre el procedimiento adecuado para devolver, sustituir o pedir nuevamente componentes.

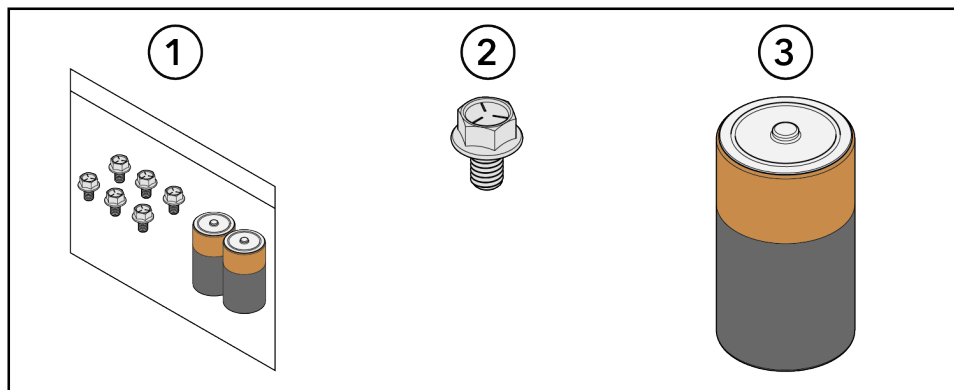
## Lista de componentes y piezas de montaje

### Componentes

Artículo	Descripción	Cantidad
1	Conjunto de la base	1
2	Conjunto del pasamanos	1
3	Soporte para pie	2
4	Manual del propietario	1

### Tornillería

Artículo	Descripción	Cantidad
1	Kit de piezas metálicas, HD SPARC	1
2	Perno, 0,312-18 x 0,5, HXS	6
3	Pila alcalina D-Cell, 1,5 V	2



### Herramientas necesarias

- Destornillador de cabeza plana
- Casquillo de 1/2" con llave de torsión
- Llave de boca de 9/16"
- Llave Allen de 4 mm
- Llave de boca de 17 mm

### Levante y mueva la unidad

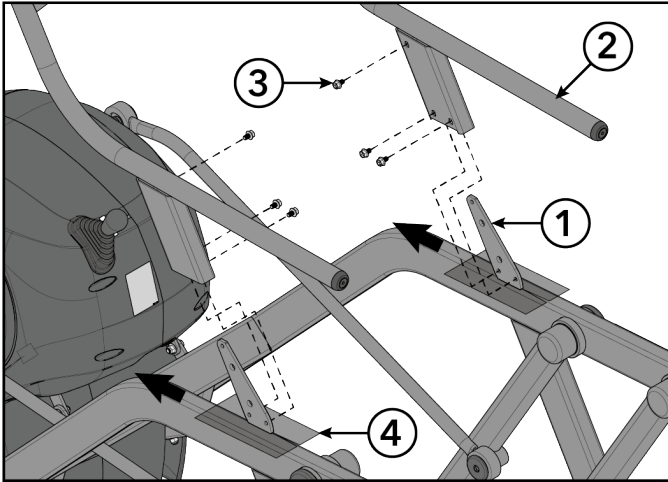
1. Retire los pernos y los soportes de transporte. Mantenga el material de embalaje en los brazos de conexión en este momento. Esto protegerá la pintura de los arañazos durante el montaje.
2. Sujete cada pata de apoyo trasera con fuerza y levante con una persona a cada lado.
3. Levante las patas de apoyo traseras inferiores de forma que las ruedas de transporte frontales puedan deslizarse sobre el suelo.

Utilice métodos de elevación correctos.

4. Mueva la unidad hasta la ubicación elegida.
5. Baje las patas de apoyo traseras.

## Instale el conjunto del pasamanos

1. Coloque el conjunto del pasamanos en posición sobre el conjunto de la base.
2. Instale los pernos que fijan el conjunto de pasamanos al conjunto de la base con un casquillo de 1/2" con una llave de torsión.



Artículo	Descripción	Cantidad
1	Conjunto de la base	1
2	Conjunto del pasamanos	1
3	Perno, 0,312-18 x 0,5, HXS	6
4	Lámina de plástico	2

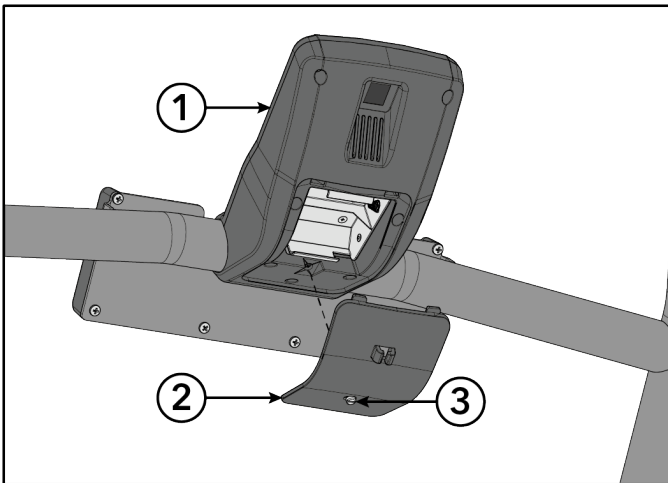


Apriete las piezas a 13 ft-lb (17,6 Nm).

3. Retire las láminas de plástico del conjunto de la base.

## Instalación de las pilas

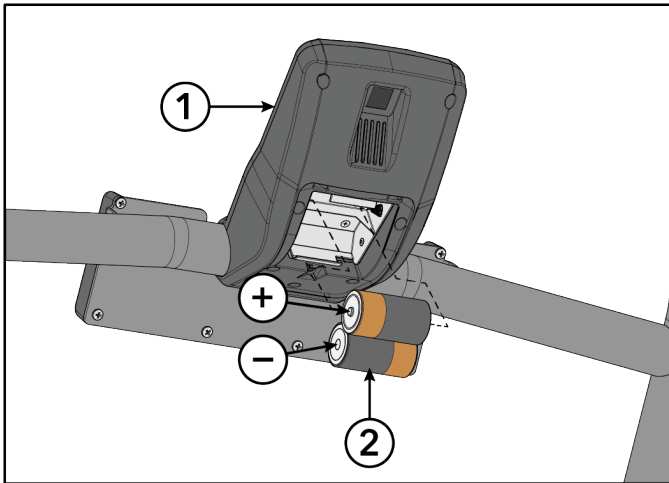
1. Utilice un destornillador plano para aflojar el tornillo y quitar la tapa del compartimento de las pilas. El tornillo se mantendrá en la tapa del compartimento de las pilas.



Artículo	Descripción	Cantidad
1	Consola	1
2	Tapa del compartimento de las pilas	1
3	Tornillo	1

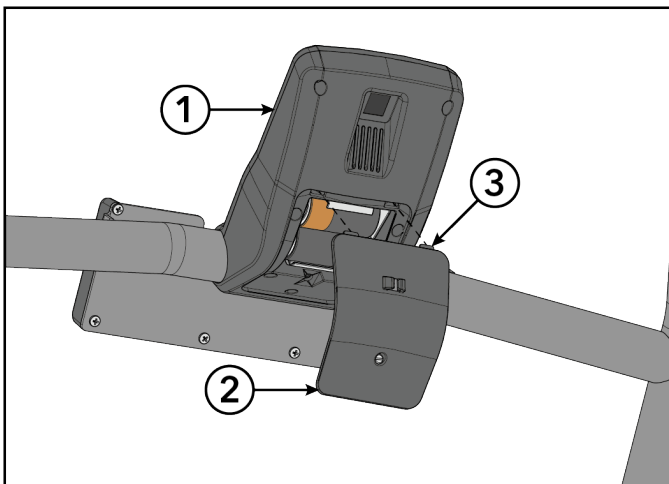
2. Instale las dos pilas, tal como se muestra.

**NOTA:** Las pilas deben instalarse en la dirección correcta.



Artículo	Descripción	Cantidad
1	Consola	1
2	Pila alcalina D-Cell, 1,5 V	2

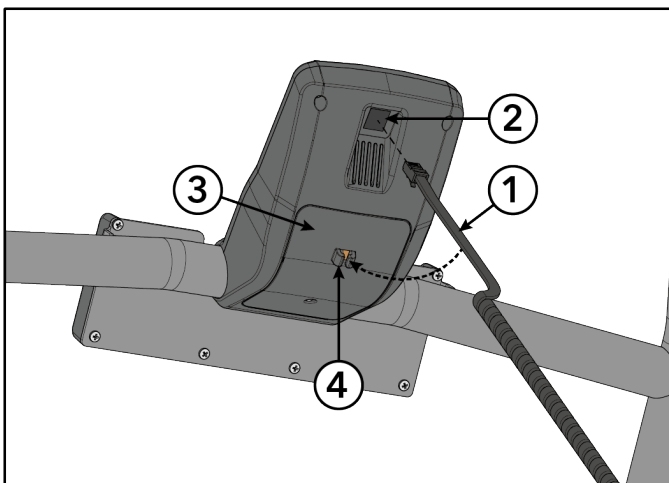
3. Inserte las dos lengüetas de la tapa de acceso a las pilas en la consola.



Artículo	Descripción	Cantidad
1	Consola	1
2	Tapa del compartimento de las pilas	1
3	Lengüeta	2

4. Utilice un destornillador plano para apretar la tapa del compartimento de las pilas.

5. Conecte el cable de la consola que va de la cubierta a la consola.

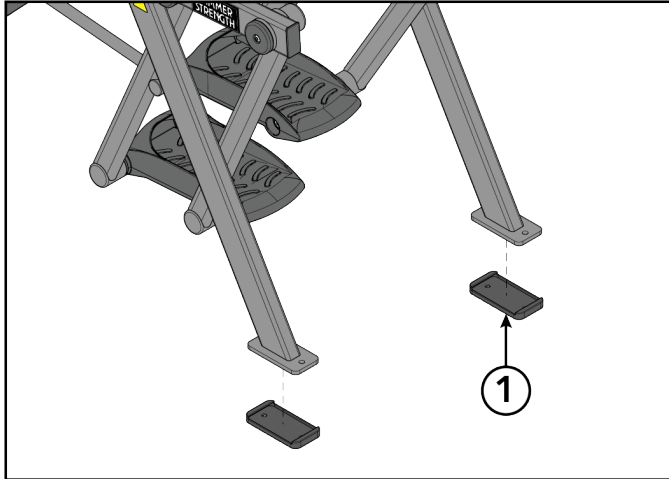


Artículo	Descripción	Cantidad
1	Cable de la consola	1
2	Consola	1
3	Tapa del compartimento de las pilas	1
4	Lengüeta de fijación	2

6. Inserte el cable de la consola en las lengüetas de fijación de la tapa de acceso a las pilas.

## Instale los soportes para los pies

Haga que una persona levante la unidad mientras una segunda persona coloca un soporte para pie bajo cada una de las dos patas traseras.



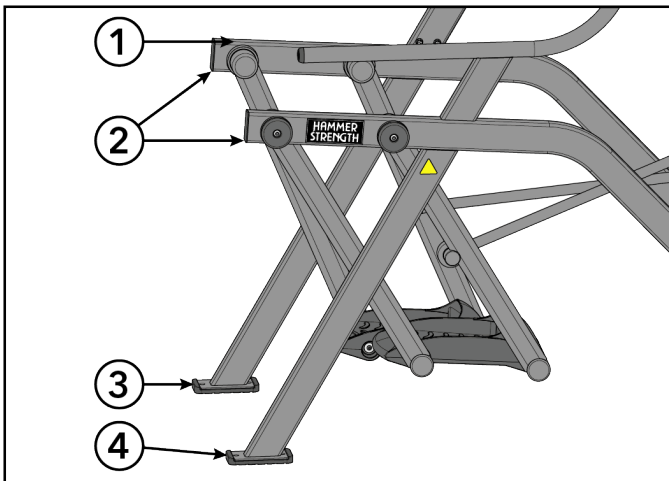
Artículo	Descripción	Cantidad
1	Soporte para pie	2

## Nivelar la unidad

Este procedimiento nivelará la unidad ajustando uniformemente el peso sobre las patas traseras. La nivelación de la unidad eliminará el balanceo durante el uso.

**NOTA:** Las referencias a izquierda y derecha son desde la perspectiva de los usuarios durante el uso.

1. Compruebe que los soportes para los pies estén totalmente detenidos.
2. Agarre un lateral del marco y levante lentamente la pata trasera del suelo. Baje la pata trasera hasta el suelo.

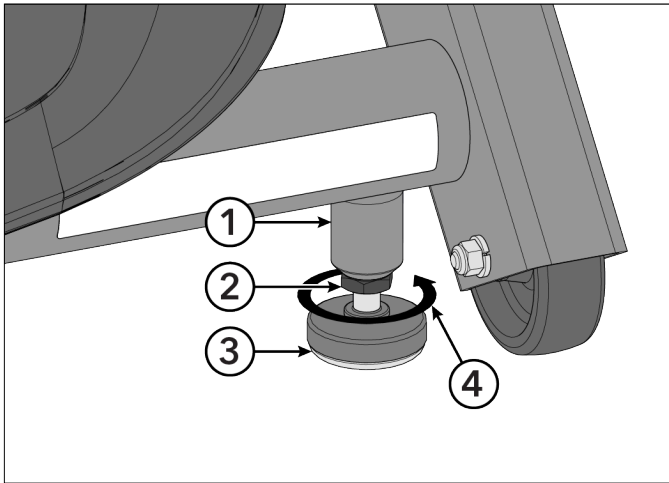


Artículo	Descripción	Cant.
1	Armazón	2
2	<b>Levante aquí</b>	2
3	Pata trasera izquierda	1
4	Pata trasera derecha	1

3. Agarre el otro lateral del marco y levante lentamente la pata trasera del suelo. Baje la pata trasera hasta el suelo.

**NOTA:** Anote si una elevación de la pata trasera del suelo ha resultado más fácil que la otra.

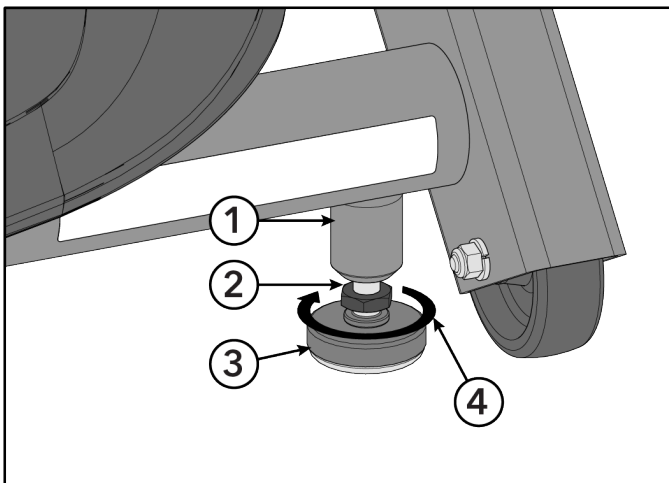
Si ambas patas traseras se levantan del suelo de manera uniforme, afiance ambas tuercas de nivelación de la pata contra el poste del marco con una llave de boca fija de 0,66 in (17 mm). La unidad está nivelada.



Artículo	Descripción	Cant.
1	Poste del marco	1
2	Contratuerca	1
3	Pata de nivelación	1
4	<b>Gire en sentido contrario a las agujas del reloj para afianzar</b>	

4. Ajuste el peso de las patas traseras con una llave de boca fija de 0,66 in (17 mm).

- Si la pata trasera **izquierda** se levanta más fácilmente, ajuste la tuerca de la pata de nivelación **derecha** hacia abajo.
- Si la pata trasera **derecha** se levanta más fácilmente, ajuste la tuerca de la pata de nivelación **izquierda** hacia abajo.



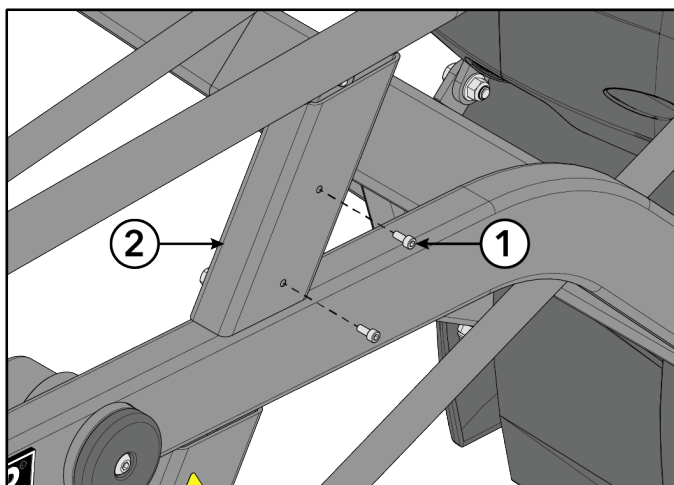
Artículo	Descripción	Cant.
1	Poste del marco	1
2	Tuerca de la pata de nivelación	1
3	Pata de nivelación	1
4	<b>Gire en el sentido de las agujas del reloj para ajustar la pata de nivelación hacia abajo</b>	

5. Vuelva a probar la unidad para detectar posibles desigualdades de peso en las patas traseras. Ajuste las tuercas de nivelación de la pata hasta que cada pata trasera se levante con una fuerza equivalente.
6. Asegure las contratuercas con una llave de boca de 0,66 in (17 mm). La unidad está nivelada.

## Instale el soporte para botella de agua

Se pueden montar soportes estándar de bicicleta para botellas de agua en la estructura principal. Hammer Strength no proporciona soportes para botellas de agua.

1. Extraiga los tornillos del lado del conjunto de pasamanos con una llave Allen de 4 mm. Guarde los tornillos.



Artículo	Descripción	Cantidad
1	Tornillo, M5 x 0,8, HXS, 16 mm	2
2	Conjunto del pasamanos	1

2. Coloque los tornillos para asegurar el soporte para botellas de agua al conjunto de pasamanos con una llave Allen de 4 mm.

## Inspeccione visualmente la unidad

1. Retire el material de embalaje de la unidad.
2. Examine la unidad para asegurarse de que se ha montado completa y correctamente.

## Configuración

Las siguientes instrucciones le ayudarán a configurar la unidad.

1. Sujétese firmemente en los pasamanos mientras camina por los reposapiés.
2. Empiece a caminar.

## Opciones de configuración

1. Mantenga presionada la flecha ▲Up (Arriba) y Down (Abajo) ▼ durante 3 segundos.
2. Pulse la tecla **IR/Intro**.
3. Navegue arriba y abajo en el menú de configuración con la flecha Up (Arriba) ▲ y la flecha Down (Abajo) ▼.
4. Navegue hacia delante en el menú de configuración con la tecla **IR/Intro**.
5. Navegue hacia atrás en el menú de configuración con la tecla **DETENER/Revisar**.

## Menú de configuración

<b>IDIOMA</b>	Elija entre los idiomas disponibles
<b>ENTRENAMIENTO A INTERVALOS</b>	<b>CONFIGURAR TRABAJO POR DEFECTO:</b> Configura el intervalo de trabajo por defecto. Las opciones van de 10 a 180 en incrementos de 10 segundos. <b>CONFIGURAR DESCANSO POR DEFECTO:</b> Configura el intervalo de descanso por defecto. Las opciones van de 10 a 180 en incrementos de 10 segundos.

## Salga del modo de configuración

1. Seleccione **VOLVER** en el menú de configuración.
2. Pulse la tecla **IR/Intro**.
3. Seleccione **SALIR** en el menú de configuración.

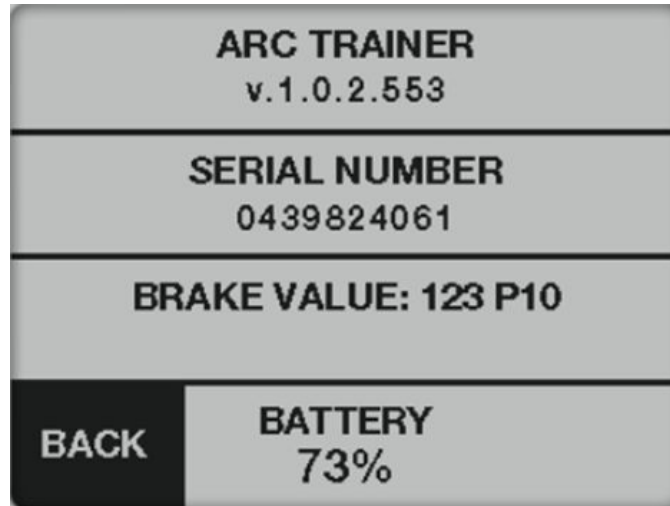
4. Pulse la tecla **IR/Intro**.

## Ha finalizado la configuración

### Calibración del nivel de resistencia

Realice este procedimiento de calibración para mostrar los niveles de resistencia correctos a través de todo el rango de la palanca de resistencia. Esto se requiere al instalar la unidad, sustituir la consola o la placa del sensor o si la unidad ha sido desmontada.

1. Mantenga presionada la flecha **▲Up** (Arriba) y **Down** (Abajo) **▼** durante 3 segundos.
2. Navegar en el menú del **Cuadro de herramientas** hasta **DIAGNÓSTICO** con la flecha **Down** (Abajo) **▼**.
3. Pulse la tecla **IR/Intro** para introducir el **DIAGNÓSTICO**.



4. Empuje hacia delante la palanca de resistencia hasta el máximo nivel de resistencia.
5. Mantenga pulsada la flecha **▲** Arriba durante tres segundos hasta que la sección **VALOR DE FRENADO** parpadee. El valor superior queda almacenado.
6. Tire hacia atrás de la palanca de resistencia hasta el mínimo nivel de resistencia.
7. Mantenga pulsada la flecha **Down** (Abajo) **▼** durante tres segundos hasta que la sección **VALOR DE FRENADO** parpadee. El valor inferior queda almacenado.
8. Pulse la tecla **IR/Intro** para ir a **VOLVER** al menú del cuadro de herramientas.
9. Pulse la flecha **Down** (Abajo) **▼** para seleccionar **SALIR** en el menú de configuración.
10. Pulse la tecla **IR/Intro** para salir del **Cuadro de herramientas**.

### Menú de diagnóstico

ARC TRAINER	Número de revisión de software.
PRESIÓN/TEMP.	<b>Presión:</b> Muestra la presión barométrica en HPA (hectopascales). <b>Temperatura:</b> Muestra la temperatura local en grados centígrados.
VALOR DE FRENADO	Muestra el valor de la posición de frenado. El rango va de P1 a P10.
BATERÍA	Muestra el nivel de batería del 0 al 100% en incrementos del 10%. La pantalla de <b>BATERÍA BAJA</b> se mostrará al 10%.

### Pruebas de funcionamiento

Utilice las siguientes instrucciones para probar la resistencia total de la unidad:

1. Desplace la palanca de resistencia hacia abajo a resistencia inferior.
2. Compruebe que los soportes para los pies estén totalmente detenidos.
3. Sujétese firmemente en los pasamanos mientras camina por los reposapiés.
4. Empiece a caminar.

5. Compruebe que el panel de control se ilumina.
6. Pulse la tecla **IR/Intro**.
7. Compruebe que el medidor de nivel está en el **NIVEL 1** y que la resistencia es baja.
8. Compruebe que los **VATIOS** se muestran en la pantalla de visualización.
9. Desplace la palanca de resistencia hacia arriba hasta el **NIVEL 5**.  
Compruebe que la resistencia es superior al **NIVEL 1**.
10. Desplace la palanca de resistencia hacia arriba hasta el **NIVEL 10**.  
Compruebe que la resistencia es superior al **NIVEL 5**.
11. Desplace la palanca de resistencia hacia abajo hasta el **NIVEL 1**.
12. Pulse la tecla **DETENER/Revisar** para salir.
13. Espere a que el reposapiés se detenga completamente antes de desmontar la unidad.
  - ⚠ **ADVERTENCIA:** Peligro de piezas en movimiento.
    - Para evitar lesiones graves, espere a que la cinta de correr se pare completamente antes de bajarse de la unidad.
    - Las piezas en movimiento no se detienen de inmediato, la unidad no cuenta con una rueda libre.

Agárrese a los pasamanos para sujetarse mientras se baja de la unidad.

Prueba completa.

# 3. Funcionamiento

## Potencia humana individual frente a potencia mecánica

**⚠ ADVERTENCIA:** Diferencia de potencia.

La potencia humana individual que se necesita para realizar un ejercicio puede ser diferente a la potencia mecánica que se muestra.

### Uso previsto

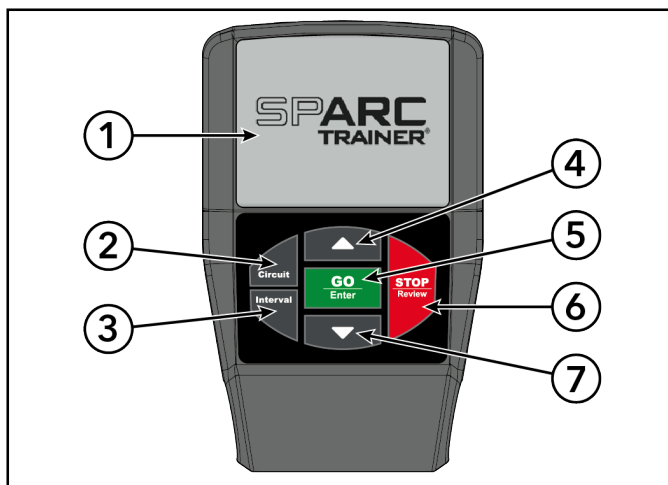
El uso comercial previsto de esta máquina es ayudar a ejercitar y mejorar la condición física general.

### Términos utilizados





En esta sección se enumeran algunos de los términos y símbolos comunes utilizados en este capítulo. Se han relacionado otros términos y símbolos en este capítulo allí donde procede.

- Circuito** El Modo Circuito funciona como un temporizador de cuenta progresiva idealmente adaptado para su uso en clases de pequeños grupos con múltiples usuarios que utilizan la máquina para sesiones cortas. También puede utilizarse como un Inicio rápido para las sesiones de entrenamiento de mayor duración.
- Intervalo** El Modo Intervalo permite al usuario predefinir la duración del trabajo y los intervalos de descanso, así como el número total de configuraciones a realizar.
- Descanso** El período de una sesión de entrenamiento a intervalos que se realiza a una intensidad inferior para prever la recuperación después del intervalo de Trabajo en una sesión de entrenamiento en Modo a intervalos.
- Resultados** La revisión de los datos de entrenamiento acumulados sucederá al final de cada sesión de entrenamiento
- Ajustes** El número de veces que un intervalo de Trabajo:Descanso debe llevarse a cabo.
- Trabajo** El período de esfuerzo de alta intensidad en una sesión de entrenamiento a intervalos.

### Controles del usuario



Artículo	Control	Nombre	Descripción
1		PANTALLA DE VISUALIZACIÓN	Muestra toda la información.
2	<b>Circuito</b>	TECLA DE CIRCUITO	Selecciona entrenamiento de <b>Circuito</b>
3	<b>Intervalo</b>	TECLA DE INTERVALO	Selecciona entrenamiento a <b>Intervalos</b>

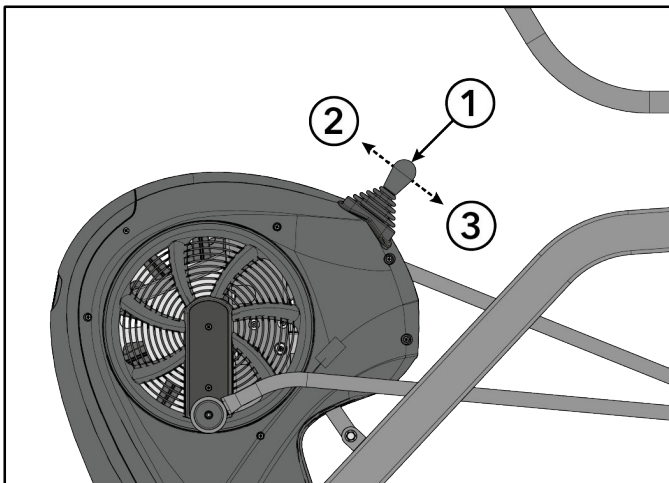
Artículo	Control	Nombre	Descripción
4		flecha Up (Arriba)	Ajuste de valores hacia arriba. Navegación hacia arriba en menús, idiomas, valores predeterminados y otras configuraciones.
5		TECLA IR/INTRO	Inicie entrenamiento de <b>Circuito</b> . Introduzca la configuración durante la configuración de entrenamiento a <b>Intervalos</b> . Seleccione la configuración en la pantalla de <b>Cuadro de herramientas</b> , que avanza en el menú.
6		TECLA DETENER/REVISAR	Finaliza un entrenamiento. Reinicia la consola. Navega hacia atrás en el menú <b>Configuración</b> .
7		flecha Down (Abajo)	Ajuste de valores hacia abajo. Navegación hacia abajo en menús, idiomas, valores predeterminados y otras configuraciones.

## Palanca de resistencia

La resistencia se cambia con la palanca de resistencia. El rango es de 1 a 10 en incrementos de 1. Los cambios de la resistencia se muestran en la pantalla de visualización con el medidor de **NIVEL**.



1. Tire hacia atrás de la palanca de resistencia para reducir el nivel de resistencia.



Artículo	Descripción	Cantidad
1	Palanca de resistencia	1
2	Adelante	1
3	Atrás	1

2. Empuje hacia delante la palanca de resistencia para aumentar el nivel de resistencia.

## Montaje y desmontaje

### Monte la unidad de forma segura

1. Compruebe que los soportes para los pies estén totalmente detenidos.
2. Agarre el pasamanos y pise con cuidado los reposapiés.

### Desmontar la unidad de forma segura

**⚠ ADVERTENCIA:** Peligro de piezas en movimiento.

- Para evitar lesiones graves, espere a que la cinta de correr se pare completamente antes de bajarse de la unidad.
  - Las piezas en movimiento no se detienen de inmediato, la unidad no cuenta con una rueda libre.
1. Sujétese a los apoyamanos.
  2. Deje de correr.
  3. Espere a que los reposapiés se paren totalmente.
  4. Continúe agarrando los apoyamanos mientras se baja con cuidado de la unidad.

## Guía rápida de funcionamiento

El peso máximo del usuario debe ser de 350 lb (158 kg).

A continuación encontrará un resumen rápido del funcionamiento de la unidad.

1. Compruebe que los soportes para los pies estén totalmente detenidos.
2. Agarre el pasamanos y pise con cuidado los reposapiés.  
Empiece a caminar.
3. Pulse la tecla **Circuito**.
4. Pulse la tecla **IR/Intro**.
5. Ajuste la palanca de resistencia para cambiar la resistencia en el momento que lo desee. El medidor de nivel mostrará el nivel de resistencia actual.
6. Pulse la tecla **DETENER/Revisar** en cualquier momento para detener la rutina.

Se muestran los resultados del **entrenamiento**.

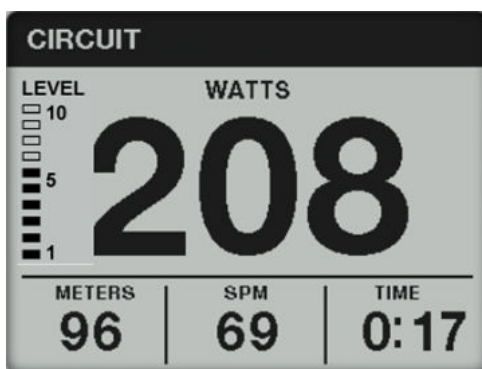
## Guía detallada de funcionamiento

El peso máximo del usuario debe ser de 350 lb (158 kg).

1. Compruebe que los soportes para los pies estén totalmente detenidos.
2. Agarre el pasamanos y pise con cuidado los reposapiés.  
Empiece a caminar.
3. Elija un entrenamiento **Circuito** o **Intervalo**.

## Vista general del circuito

El Modo Circuito funciona como un temporizador de cuenta progresiva idealmente adaptado para su uso en clases de pequeños grupos con múltiples usuarios que utilizan la máquina para sesiones cortas. También puede utilizarse como un Inicio rápido para las sesiones de entrenamiento de mayor duración.



Pantalla	Descripción
NIVEL	Muestra el nivel de resistencia actual
VATIOS	Muestra los vatios actuales
METROS /KM	Muestra los metros o kilómetros totales
PPM	Muestra los pasos actuales por minuto
TIEMPO	Muestra el tiempo total de entrenamiento

## Entrenamiento de Circuito

1. Pulse la tecla **Circuito**.
2. Pulse la tecla **IR/Intro**.
3. Ajuste la palanca de resistencia para cambiar la resistencia en el momento que lo desee. El medidor de nivel mostrará el nivel de resistencia actual.
4. Pulse la tecla **DETENER/Revisar** en cualquier momento para detener la rutina.

Se muestran los resultados del **entrenamiento**.

5. Pulse la flecha hacia Arriba ▲ o hacia Abajo ▼ para revisar los **Resultados**.
6. Pulse **DETENER/Revisar** para salir de entrenamiento.

## Vista general del entrenamiento a intervalos

El Modo Intervalo permite al usuario predefinir la duración del trabajo y los intervalos de descanso, así como el número total de configuraciones a realizar.



Pantalla	Descripción
TRABAJO	Ejercicio durante este intervalo
DESCANSO	Reposo durante este intervalo
AJUSTES	Número de ajustes restantes en entrenamiento
NIVEL	Muestra el nivel de resistencia actual
SEG	Temporizador de cuenta atrás hasta el próximo intervalo.
METROS /KM	Muestra los metros o kilómetros totales
VATIOS	Muestra los vatios actuales
TIEMPO TOTAL	Muestra el tiempo total de entrenamiento

## Entrenamiento a intervalos

1. Pulse la tecla **Intervalo**.
2. Ajuste del **TIEMPO DE TRABAJO** con la flecha Up (Arriba) ▲ o la flecha Down (Abajo) ▼. El rango es de 10 a 180 en incrementos de 10 segundos.
3. Pulse la tecla **IR/Intro**.
4. Ajuste del **TIEMPO DE DESCANSO** con la flecha Up (Arriba) ▲ o la flecha Down (Abajo) ▼. El rango es de 10 a 180 en incrementos de 10 segundos.
5. Pulse la tecla **IR/Intro**.
6. Ajuste de los **INTERVALOS TOTALES** con la flecha Up (Arriba) ▲ o la flecha Down (Abajo) ▼. El rango es de 1 a 30 en incrementos de 1 intervalo.  
Se visualizará el **TIEMPO TOTAL** de entrenamiento.
7. Pulse la tecla **IR/Intro**.  
Se muestra una cuenta atrás de tres segundos 3...2...1. El entrenamiento a intervalos se inicia con la primera sesión de **TRABAJO**.
8. Empiece a caminar. La pantalla de visualización alternará entre las pantallas de **TRABAJO** y **DESCANSO**. El temporizador realiza la cuenta atrás hasta el próximo intervalo.

Caminar durante el segmento de TRABAJO	Descansar durante el segmento de DESCANSO

9. Ajuste la palanca de resistencia para cambiar la resistencia en el momento que lo desee. El medidor de nivel mostrará el nivel de resistencia actual.

10. Pulse la tecla **DETENER/Revisar** en cualquier momento para detener la rutina.

Se muestran los resultados del **entrenamiento**.

11. Pulse la flecha hacia Arriba ▲ o hacia Abajo ▼ para revisar los **Resultados**.

12. Pulse la tecla **DETENER/Revisar**.

## Resultados

A medida que el usuario hace ejercicio, la unidad le sigue y muestra los datos siguientes:

**Potencia máxima en vatios** El mayor esfuerzo energético de la carga de trabajo.

**Potencia media en vatios** Promedio del esfuerzo energético de la carga de trabajo.

**pzpm (promedio de zancadas por minuto)** El promedio de zancadas por minuto a la velocidad actual.

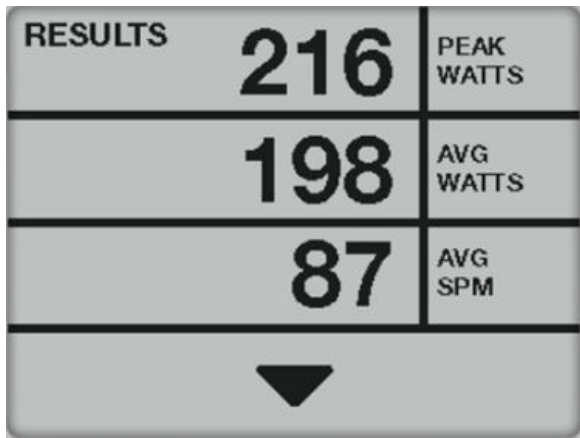
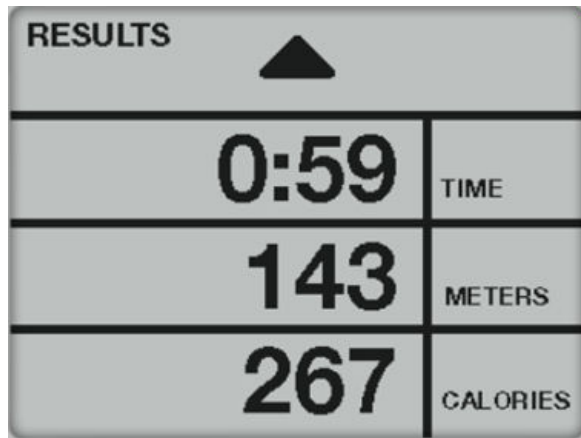
**TIEMPO** El tiempo total que ha estado entrenando. El tiempo se muestra en **minutos:segundos**.

MM:SS	Minutos:Segundos	00:01 a 99:99
MMMM	Minutos	100 minutos o más

**METROS/KM** Distancia total en metros o kilómetros. Muestra los **METROS** hasta 499 metros, después muestra los **KM** a partir de 0,5 km.

**CALORÍAS** Número total de calorías quemadas durante la sesión de rutina.

Pulse la flecha hacia Arriba ▲ o hacia Abajo ▼ para revisar los **Resultados**.

RESULTADOS pantalla 1	RESULTADOS pantalla 2
	

## Cómo se calcula la entrada de energía en comparación con el valor visualizado

La potencia total, como se muestra en vatios en la consola, se calcula a partir de la velocidad medida del ventilador y la resistencia proporcionada por el freno de corriente parásita. La variabilidad de la potencia del ventilador debida a las condiciones atmosféricas se compensa mediante la incorporación de retroalimentación procedente de una presión barométrica a bordo y de sensores de temperatura.

## 4. Mantenimiento

Se deben realizar actividades de mantenimiento preventivo de forma regular. La realización del mantenimiento preventivo puede ayudar a todos los equipos de Life Fitness a funcionar de manera segura y sin problemas.

Life Fitness no se hace cargo de las inspecciones ni las tareas de mantenimiento regulares en sus máquinas. Instruya a todo su personal para que inspeccione y mantenga el equipo y también cómo notificar y registrar los accidentes. Los representantes de Life Fitness están a su disposición para responder a todas sus preguntas.

### Advertencias

**CONSEJO:** Lea todas las advertencias de este capítulo.

**⚠ ADVERTENCIA:** Para mantenimiento, servicio y reparación:

- deben realizarse exclusivamente por personal de mantenimiento cualificado.
- Utilice solo piezas de recambio de .
- Evite que el agua y los líquidos entren en contacto con las piezas eléctricas.

**⚠ ADVERTENCIA:** Peligro ocasionado por el equipo.

Para evitar lesiones graves o incluso la muerte, sustituya de inmediato los componentes gastados o dañados y mantenga el equipo fuera de uso hasta que la reparación esté terminada.

### Unidad de limpieza

#### Herramientas necesarias

- Solución de limpieza
- Alcohol isopropílico
- Paño limpio
- Aspirador

#### Después de cada uso

Limpie inmediatamente cualquier mancha de líquido. Después de cada entrenamiento, utilice un trapo para quitar cualquier rastro de sudor de las barras y superficies pintadas.

Tenga cuidado en no verter o dejar una humedad excesiva entre el borde del panel de la pantalla y la consola, ya que esto puede crear un riesgo eléctrico o provocar fallos de los componentes electrónicos.

#### Cuando sea necesario:

Aspire el polvo o suciedad que pueda haberse acumulado debajo o alrededor de la unidad. La limpieza de esta zona se debe hacer con la frecuencia que se indique en el calendario de servicio.

#### Limpie la consola

**AVISO:** No pulverice la solución de limpieza directamente sobre la consola.

Pulverizar la solución directamente podría dañar las piezas electrónicas y anular la garantía.

- Rocíe un producto de limpieza suave sobre un paño limpio.
- Limpie la consola y el posavasos con un paño húmedo.

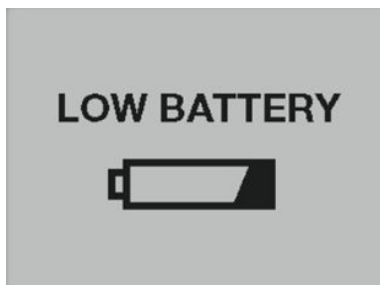
#### Limpiar base

- Rocíe un producto de limpieza suave sobre un paño limpio.
- Limpie el asiento con el paño húmedo.

#### Pilas

La consola se alimenta con dos pilas alcalinas D-Cell.

Si el nivel de la batería es del 10% o inferior, la consola mostrará **BATERÍA BAJA** en el arranque.



Sustituya las pilas si aparece **BATERÍA BAJA** en el arranque.

### **Almacenamiento o periodos largos en los que no se utiliza**

Cuando el producto no se utilice durante más de seis meses, se extraerán las pilas para evitar fugas.

### **Compruebe el nivel de las pilas**

El nivel de las pilas puede comprobarse a través de la consola.

1. Mantenga presionada la flecha ▲Up (Arriba) y Down (Abajo) ▼ durante 3 segundos.
2. Navegar en el menú del **Cuadro de herramientas** hasta **DIAGNÓSTICO** con la flecha Down (Abajo)▼.
3. Pulse la tecla **IR/Intro** para introducir el **DIAGNÓSTICO**.
1. El nivel de las **PILAS** se muestra en la pantalla **DIAGNÓSTICO**.
  - Niveles 20-100% - Las pilas son buenas.
  - Niveles 0-10% - Las pilas deben sustituirse.
4. Pulse la tecla **IR/Intro** para ir a **VOLVER** al menú del cuadro de herramientas.
5. Pulse la flecha Down (Abajo) ▼ para seleccionar **SALIR** en el menú de configuración.
6. Pulse la tecla **IR/Intro** para salir del **Cuadro de herramientas**.

### **Vida útil aproximada de las pilas**

Los ensayos técnicos demuestran que la vida útil de las pilas es de aproximadamente 1080 horas (45 días) con un uso continuo de 24 horas diarias, lo que significa lo siguiente:

1080 días con una 1 hora de uso al día (cerca de 3 años)

540 días con 2 horas de uso al día

360 días con 3 horas de uso al día

Se espera que la vida útil de las pilas sea de aproximadamente 3 años.

Pilas alcalinas D-Cell de 18 000 mAh recomendadas:

Energizer E95

Energizer Max

Duracell MN1300

Duracell PC1300 Pro

Panasonic LR20-D

Las pilas del fabricante original del equipo tienen cargas altas de Ah (consulte arriba), por lo que las pilas de reemplazo genéricas no serán igual de buenas.

**NOTA:** No se hicieron ensayos técnicos con pilas de litio ni pilas recargables. La mayoría de las pilas recargables son de 1,2 V (a diferencia de los 1,5 V de una pila alcalina), por lo tanto, el voltaje de arranque de las pilas completamente cargadas combinadas es de solo 2,4 V. Esto probablemente disparará el mensaje de **BATERÍA BAJA** de forma indefinida.

### **Reemplazo de la batería**

Sustituya las pilas por dos pilas alcalinas nuevas D-Cell. Si las pilas de sustitución son débiles y tienen un nivel de batería del 40% o inferior, seguirá mostrándose la pantalla de **BATERÍA BAJA** en el arranque.

**NOTA:** No utilice pilas recargables.

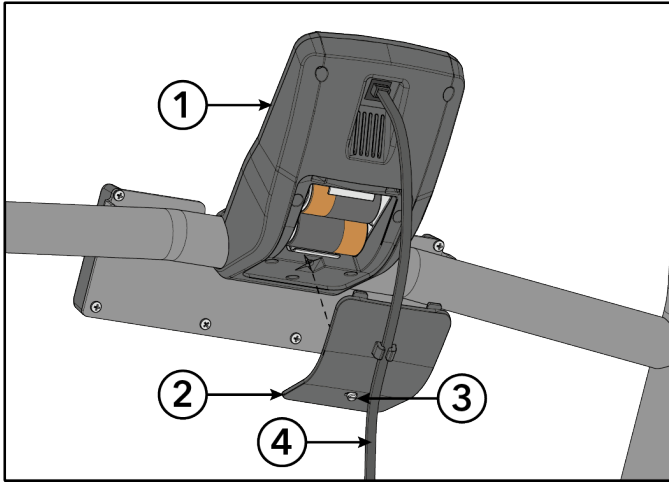
#### **Herramientas necesarias:**

- Destornillador de cabeza plana

**AVISO:** Daño de componentes.

Sustituya las pilas únicamente por dos pilas alcalinas nuevas D-Cell. Utilice siempre dos pilas nuevas iguales, de la misma intensidad nominal de corriente y del mismo fabricante.

1. Utilice un destornillador plano para aflojar el tornillo y quitar la tapa del compartimento de las pilas. El tornillo se mantendrá en la tapa del compartimento de las pilas.

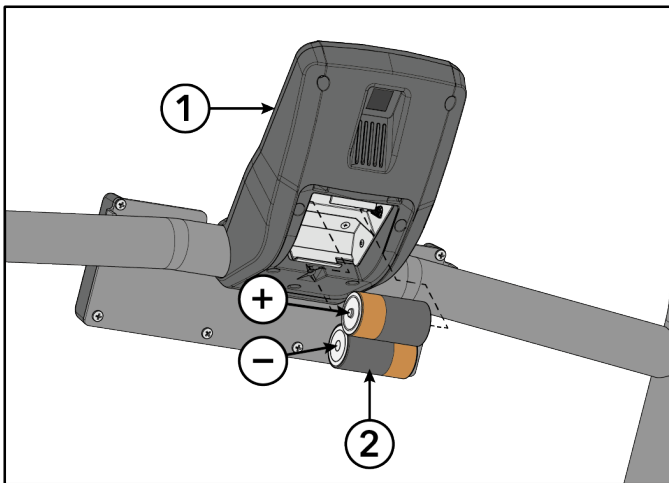


Artículo	Descripción	Cantidad
1	Consola	1
2	Tapa del compartimento de las pilas	1
3	Tornillo	1
4	Cable de la consola	1

- El tornillo de la tapa del compartimento de las pilas se mantendrá en la tapa.
- La tapa del compartimento de las pilas se mantendrá en el cable de la consola.

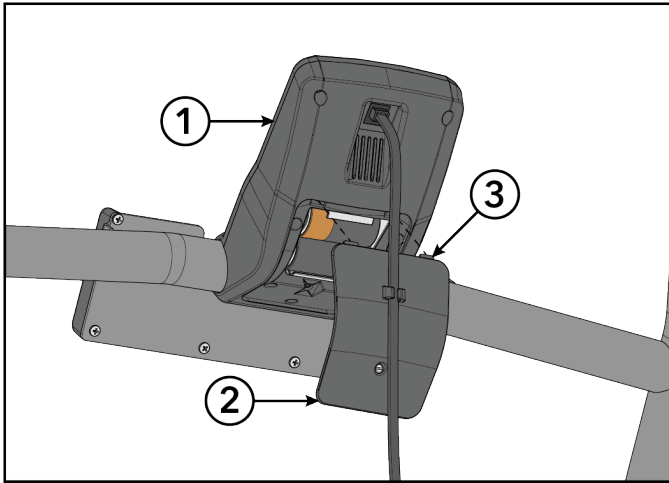
2. Retire las dos pilas de la consola.
3. **NOTA:** Las pilas deben instalarse en la dirección correcta.

Instale dos pilas, tal como se muestra.



Artículo	Descripción	Cantidad
1	Consola	1
2	Pila alcalina D-Cell, 1,5 V	2

4. Inserte las dos lengüetas de la tapa de acceso a las pilas en la consola.



Artículo	Descripción	Cantidad
1	Consola	1
2	Tapa del compartimento de las pilas	1
3	Lengüeta	2

5. Utilice un destornillador plano para apretar la tapa del compartimento de las pilas.

**NOTA:** Deseche las pilas de forma segura después de su sustitución o antes de la eliminación de la unidad.

## Programación del mantenimiento

Todas las actividades de mantenimiento las debe realizar personal cualificado. Si no se hace así se puede provocar una lesión grave.

Este es el servicio mínimo recomendado.

### Determine la distancia

1. Compruebe que los soportes para los pies estén totalmente detenidos.
2. Agarre el pasamanos y pise con cuidado los reposapiés.
3. Mantenga presionada la flecha ▲Up (Arriba) y Down (Abajo) ▼ durante 3 segundos.
4. Navegue en el menú del **Cuadro de herramientas** hasta **ESTADÍSTICAS** con la flecha Down (Abajo) ▼.
5. Pulse la tecla **IR/Intro** para introducir las **ESTADÍSTICAS**.

1. El **TIEMPO DE ENCENDIDO TOTAL** y el **TIEMPO DE EJECUCIÓN TOTAL** se muestran en la pantalla de **ESTADÍSTICAS**.

El tiempo se muestra como ### : ## : ## (Días:Horas:Minutos).

**NOTA:** Un Día se registra como 24 horas de uso. No son los días utilizados o los días desde la instalación.

6. Registre el **TIEMPO DE EJECUCIÓN TOTAL**.
7. Pulse la tecla **IR/Intro** para ir a **VOLVER** al menú del cuadro de herramientas.
8. Pulse la flecha Down (Abajo) ▼ para seleccionar **SALIR** en el menú de configuración.
9. Pulse la tecla **IR/Intro** para salir del **Cuadro de herramientas**.

### Mantenimiento diario

Consulte los procedimientos detallados en la sección [Limpieza de la unidad](#).

1. Limpie la consola
2. Limpie la base.

### Cada 6 meses

El **TIEMPO DE EJECUCIÓN TOTAL** correspondiente a 6 meses es de aproximadamente 6 días.

1. Mueva la unidad y pase el aspirador por debajo. Levante la parte posterior de la unidad y vuelva a colocarla en su posición actual. Pase el aspirador por debajo y devuelva la unidad a su posición normal.
2. [Compruebe el nivel de las pilas](#).

### Cada 12 meses

El **TIEMPO DE EJECUCIÓN TOTAL** correspondiente a 12 meses es de aproximadamente 12 días.

Póngase en contacto con un técnico de servicio cualificado para llevar a cabo los siguientes procedimientos.

1. Inspeccione el montaje de la inclinación.
2. Sustituya las piezas deterioradas.
3. Lubrique los cojinetes de inclinación.

## 5. Especificaciones de los productos

Clasificación	EN ISO 20957 Clase S (Estudio)
Precisión	A
Longitud montada	71" (180 cm)
Ancho montado	34,7" (88 cm)
Altura montada	60,6" (154 cm)
Peso del producto	265 lb (120 kg)
Peso de envío	330 lb (150 kg)
Niveles de resistencia	Niveles de resistencia de freno 1-10
Intervalo de resistencia	Ventilador 0-1000 vatios, la palanca de resistencia (ECB) añade 0-400 vatios adicionales
Sistema de frenos	Freno de corriente parásita sin escobillas, velocidad independiente
Longitud de zancada	Longitud fija de 61 cm (24")
Rutinas	Circuito e intervalo
Pantalla de visualización	LCD - Pantalla de cristal líquido
Características de la consola	Pantalla gráfica: Medidor del nivel de resistencia del freno Pantalla numérica: Metros/km, Segundos (Cuenta atrás), SPM (pasos por minuto), Tiempo, Tiempo total, Vatios.
Colores de la estructura	Casino Black Wrinkle
Peso máximo del usuario	350 lb (158 kg)
Suministro eléctrico	Pila alcalina D-Cell, 1,5 V (x2)

## 6. Garantía

### Información sobre la garantía

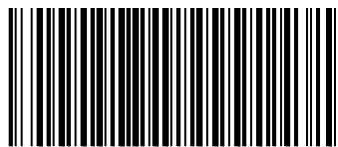
Utilice el siguiente enlace o escanee el código QR para acceder a la información de la garantía:

<http://lifefitness.com/warranties>









1018738-0013