

Console Integrity SL

Manual do proprietário



Sede corporativa

10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • 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

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 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

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 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)

Holanda e Luxemburgo

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht

PAÍSES BAIXOS

Telefone: (+31) 180 646 666

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

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB

Telefne: 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 5,1ªª
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

Bélgica

Life Fitness Benelux NV

Parc Industrial de Petit-Rechain
4800 Verviers

BÉLGICA

Telefone: (+32) 87 300 942

E-mail de atendimento ao cliente:

service.benelux@lifefitness.com

E-mail do setor de Vendas/Marketing:

marketing.benelux@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

Telefone: (+31) 180 646 644

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

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hong Kong

Telefone: (+852) 2575-6262

E-mail de atendimento:

Service.HK@lifefitness.com

E-mail do setor de Vendas/Marketing:

hongkong.sales@lifefitness.com

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

Life Fitness Asia Pacific LTD

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hong Kong

Telefone: (+852) 2575.6262

Fax: (+852) 2575.6894

E-mail de atendimento:

Service.AP@lifefitness.com

E-mail de Vendas e 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://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

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

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

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

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

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

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

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

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

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

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

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wa websait so denam asem a ewa 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.

Sumário

Guia Rápido

Instruções de segurança.....	8
Método de imobilização - Integrity SL - Esteira.....	11
Método de imobilização - Integrity SL - PowerMill.....	12

Visão geral

Visão Geral do Console - Esteira.....	13
Visão geral do console - bicicletas e cross-trainer.....	15
Visão Geral do Console - PowerMill.....	17
Visão geral do console - Arc Trainer.....	19

Treinos

Lista de treinos.....	21
Descrição dos Exercícios.....	23
Configuração do treino - esteira.....	28
Configuração do treino - diferente da esteira	35
Modo de desaceleração	43

Conectando-se

Requisitos de largura de banda.....	45
Requisitos de rede local (LAN).....	45
Posicionamento do equipamento de rede e requisitos de alimentação.....	45
Configuração das portas.....	45
URLs de destino.....	46
Registrando produto com o Halo.....	46

Manutenção e resolução de problemas

Produtos de limpeza aprovados e compatíveis.....	47
Indicador LED de manutenção e conexões WiFi e Bluetooth.....	48
Solução de problemas.....	49

Configuração do Gerente

Acesso à configuração do gerente - esteira.....	52
Opções da configuração do gerente - esteira.....	53
Acesso à configuração do gerente - diferente da esteira.....	55
Opções da Configuração do Gerente - bicicletas e cross-trainer.....	56
Configuração do gerente - PowerMill.....	58
Configuração do Gerente - Arc Trainer.....	60

Especificações

Especificações.....	62
---------------------	----

Garantia

O que está coberto.....	64
Quem está coberto.....	64

Qual é o tempo de cobertura.....	64
Quem paga o transporte e o seguro de manutenção.....	64
O que faremos para corrigir os defeitos cobertos.....	64
O que não está coberto.....	64
O que você deve fazer.....	64
Como obter peças e manutenção.....	64
Garantia exclusiva.....	64
Mudanças na garantia não autorizadas.....	65
Efeitos de leis estaduais.....	65
Informações sobre a garantia.....	65

Informações de conformidade com a FCC

Antes de utilizar o produto, é essencial ler TODO o manual de operações e TODAS as instruções de montagem. Ele descreve a configuração do equipamento e instrui os membros sobre como usá-lo de forma correta e com segurança.

Aviso da FCC - Possível interferência de rádio/televisão

Contém:

FCC ID: XRH-NPE-109; IC: 11922A-NPE109

FCC ID: PANCL8821CUV2; IC: 6225A-CL8821CUV2


EN ISO 20957 Classe S: uso profissional e/ou comercial.

NOTA: Esse equipamento foi testado e aprovado em relação aos limites para um dispositivo digital Classe A, de acordo com a parte 15 das regras da FCC. Esses limites são determinados para garantir proteção razoável contra interferências prejudiciais quando o equipamento for operado em um ambiente comercial. Esse equipamento gera, usa e pode irradiar energia de frequência de rádio, e caso não seja instalado e usado de acordo com o manual de instruções, pode causar interferências prejudiciais às comunicações via rádio. É provável que a operação desse equipamento em uma área residencial provoque interferência prejudicial, neste caso o usuário será solicitado a corrigir a interferência pagando por essas despesas.

EN ISO 20957 Classe H: uso doméstico.

NOTA: Esse equipamento foi testado e considerado em conformidade com os limites para um dispositivo digital Classe B conforme parte 15 das regras 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 o manual do usuário, pode causar interferências prejudiciais às comunicações via rádio. Entretanto, não há garantia de que a interferência não ocorrerá 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.

 **CUIDADO:** Quaisquer alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela parte responsável em relação a conformidade podem anular a autoridade do usuário para operar o equipamento.

Qualquer serviço que não seja limpeza ou manutenção do usuário deve ser executado por um representante técnico autorizado.

Declaração da FCC sobre exposição a RF

Este dispositivo deve ser usado de maneira a minimizar qualquer possível contato humano durante o funcionamento normal. Este equipamento cumpre os limites estabelecidos pela FCC para a exposição à radiação dentro de um ambiente não controlado. Este equipamento deve ser instalado e operado com uma distância mínima de 20 cm entre o radiador e o seu corpo. Este dispositivo e as suas antenas não podem ser combinados ou operarem em conjunto com qualquer outra antena ou um transmissor.

Declaração de conformidade com o ISED do Canadá

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

Este dispositivo cumpre com RSSs isentos de licença da Industry Canada. O funcionamento está sujeito às seguintes condições:

- Este dispositivo não pode causar interferências e
- Este dispositivo precisa aceitar qualquer interferência recebida, incluindo interferências que possam causar a operação indesejada do dispositivo.

De acordo com os regulamentos da Industry Canada, quando operado numa frequência entre 5150 e 5250 MHz, este dispositivo está restrito ao uso em ambiente interno a fim de reduzir a possível interferência prejudicial co-canal em sistemas de satélite móvel. Avisamos os usuários que os radares de alta potência têm prioridade nas faixas 5250-5350 MHz e 5650-5850MHz e que tais radares podem causar interferência e/ou danos a dispositivos LE-LAN.

Declaração do Canadá sobre exposição a RF

Este dispositivo deve ser usado de maneira a minimizar qualquer possível contato humano durante o funcionamento normal. Este equipamento cumpre os limites de exposição de radiação RSS-102. Este equipamento deve ser instalado e operado com uma distância mínima de 20 cm entre o radiador e o seu corpo. Este dispositivo e as suas antenas não podem ser combinados ou operarem em conjunto com qualquer outra antena ou um transmissor.

Bicicletas:

Para o teste de precisão EN ISO 20957-5: 2016 Classe SA, a potência na cambota foi medida conectando o equipamento de treinamento a um dinamômetro. A manivela foi rotacionada e o torque foi medido de acordo com as condições de teste de operação do EN ISO 20957-5: 2016 Classe SA. A precisão dos watts resultantes exibidos no painel e os watts reais medidos pelo dinamômetro foram encontrados dentro da tolerância da EN ISO 20957-5: 2016 Classe SA (+/- 5 Watts até 50 Watts e +/- 10% acima de 50 Watts).

Treinadores de arco e transversais:

Para o teste de precisão EN ISO 20957-9: 2016 Classe SA, a potência na cambota foi medida conectando o equipamento de treinamento a um dinamômetro. A manivela foi rotacionada e o torque foi medido de acordo com as condições de teste de operação do EN ISO 20957-9: 2016 Classe SA. Observou-se que as precisões dos watts resultantes exibidos no console e dos watts reais medidos pelo dinamômetro estavam dentro da tolerância estabelecidos pela norma EN ISO 20957-9: 2016 Classe SA (+/- 5 Watts até 50 Watts e +/- 10% acima de 50 Watts).

Informações de cumprimento com a ANATEL - Brasil

Este equipamento incorpora o produto aprovado pela ANATEL nas resoluções ANATEL:00054-21-13575 e ANATEL:04800-21-05919.

Este equipamento não se qualifica a receber proteção contra interferência prejudiciais e não pode causar interferência em sistemas devidamente autorizados.

Informações do Manual

Este Manual do Proprietário descreve as funções de Console Integrity SL com as seguintes bases:

- Esteira Série Integrity, Cross-Trainer, Bicicletas de Exercícios Verticais e Reclinadas Lifecycle®
- Esteira Série Club +, Cross-Trainer, Bicicletas de Exercícios Verticais e Reclinadas Lifecycle®
- Escalador™ PowerMill
- Arc Trainer

Consulte [Especificações](#) neste manual para recursos específicos de cada produto.

Declarações de finalidade:


- A esteira *Life Fitness* é uma máquina para exercícios que permite que o usuário ande ou corra, sem sair do lugar, em ambiente fechado e numa superfície móvel.
- O Cross-Trainer *Life Fitness* é uma máquina para exercícios que combina o baixo impacto da pedalagem elíptica com o movimento de empurrar/puxar os braços para proporcionar um exercício eficiente e efetivo de corpo inteiro em ambiente fechado.
- A Bicicleta de Exercícios *Life Fitness Lifecycle™* é uma máquina que simula os movimentos de andar de bicicleta em um ambiente fechado com várias velocidades e níveis de resistência.
- O Arc Trainer *Life Fitness* é uma máquina para exercícios que combina o baixo impacto da pedalagem elíptica com o movimento de empurrar/puxar os braços para proporcionar um exercício eficiente e efetivo de corpo inteiro em ambiente fechado.
- O PowerMill Climber *Life Fitness* é uma máquina de exercícios comercial que permite aos usuários dimensionar uma escada giratória em uma ampla variedade de velocidades.


1. Guia Rápido

Instruções de segurança

Leia todas as instruções antes de utilizar os produtos da *Life Fitness*.

Todos os Produtos


 **AVISO:** A utilização incorreta ou excessiva de equipamentos para exercícios pode ocasionar lesões associadas à saúde. É **FORTEMENTE** recomendável 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. O usuário deve interromper o exercício imediatamente caso sinta, a qualquer momento, sintomas de fraqueza, tontura, dor ou dificuldade de respiração.


 **CUIDADO:** Qualquer mudança ou modificação realizada nesse equipamento pode invalidar a garantia.


 **AVISO:** Mantenha as baterias longe do alcance de crianças.

Algumas cintas peitorais podem conter uma bateria removível.

- Engoli-las pode causar sérias lesões em até duas horas ou morte, devido às queimaduras químicas e possível perfuração do esôfago.
- Caso suspeite de que a criança tenha engolido uma bateria, telefone imediatamente para o serviço local de controle de envenenamento para um atendimento rápido e especializado.
- Examine os dispositivos para se certificar de que o compartimento de baterias está corretamente fechado, como por exemplo, os parafusos ou outros dispositivos de travamento devidamente apertados. Não utilize o dispositivo se o compartimento não estiver travado.
- Descarte as baterias do tipo botão imediatamente e do modo correto. Baterias descarregadas ainda podem ser perigosas.
- Informe aos outros sobre os riscos de baterias tipo botão e como manter as crianças seguras.

 **AVISO:** Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choque elétrico ou acidentes, é fundamental conectar cada produto a uma tomada elétrica aterrada corretamente.





 **AVISO:** Os sistemas de monitoramento de frequência cardíaca podem ser imprecisos. Fazer exercícios em excesso pode resultar em lesões sérias ou morte. Caso sinta fraqueza, interrompa o exercício imediatamente.

 **PERIGO:** Para reduzir o risco de choque elétrico ou ferimentos decorrentes das partes móveis, sempre desconecte o produto da tomada antes de limpar ou realizar qualquer atividade de manutenção.



- Nunca opere um produto se a tomada ou cabo elétrico estiverem danificados, ou caso o produto tenha sido derrubado, danificado ou mesmo parcialmente imerso em água. Entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente.
- Posicione o produto de forma que o plugue do cabo de alimentação esteja acessível ao usuário. Verifique se o cabo de alimentação não está com algum nó, torcido ou preso sob algum outro equipamento ou objeto.
- Caso o cabo de alimentação seja danificado, ele deverá ser substituído pelo fabricante, um agente de manutenção autorizado ou uma pessoa igualmente qualificada a fim de evitar danos.
- 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.
- 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.
- Mantenha roupas folgadas, cadarços e toalhas afastados das partes em movimento.
- Não coloque as mãos na unidade ou sob ela, nem se incline sobre suas partes laterais durante a operação.

- Este equipamento não foi desenvolvido para uso por crianças. Mantenha crianças com menos de 14 anos de idade longe da máquina.
- 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.
- O equipamento de suporte livre deve ser instalado em uma superfície nivelada e estável.
- Leia todos os avisos em cada produto antes de começar um exercício.
- 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 Family of Brands não é responsável pela falta ou dano de etiquetas de aviso.



Esteira

-  **CUIDADO:** Risco de lesões - para evitar qualquer lesão, tenha muito cuidado ao subir ou descer da lona em movimento. Leia as instruções de montagem antes de utilizar o produto.
-  **AVISO:** Mantenha a área de 6,5 pés (2 m) por 3 pés (0,9 m) atrás da esteira livre de obstruções, incluindo paredes, móveis e outros equipamentos. Entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente para obter um cabo de alimentação opcional mais longo, se necessário.
-  **AVISO:** Assegure-se de que a chave de segurança para parada de emergência esteja presa ao usuário e na posição adequada na esteira antes de começar qualquer exercício.
-  **AVISO:** O ajuste de centralização da lona deve ser realizado caso a lona não esteja entre as marcas que indicam a posição lateral máxima permitida. Consulte as Instruções de montagem da esteira ergométrica.
- Quando um produto não estiver em uso, Life Fitness recomenda que o produto seja desconectado da tomada. Desconecte da tomada quando não estiver usando e antes de instalar ou remover peças. Para desconectar, mova o interruptor LIGAR-DESLIGAR para DESLIGAR e depois remova o plugue da tomada.
- Mantenha o cabo de alimentação distante de superfícies aquecidas. Não puxe o equipamento pelo cabo de alimentação, nem utilize o cabo como alça.
- É possível segurar nas barras de apoio para melhorar a estabilidade, caso seja necessário, mas não se deve fazer isso continuamente.
- Nunca suba ou desça da esteira enquanto a lona estiver em movimento. Utilize as barras de apoio sempre que precisar de estabilidade adicional. Em caso de emergência, como em tropeços, segure as barras de apoio e coloque os pés nas plataformas laterais.
- Nunca ande ou corra de costas na esteira.
- Não utilize esse produto em áreas onde produtos com spray de aerossol estejam sendo utilizados ou onde oxigênio esteja sendo administrado. Tais substâncias criam o risco de combustão e explosão.
- Em conformidade com a Diretiva 2006/42/CE do União Europeia relativa às máquinas, este equipamento, descarregado, opera em níveis de pressão acústica inferiores a 70 dB(A) a uma velocidade operacional média de 12 km/h (unidades comerciais) e 8 km/h (unidades domésticas). A emissão de ruído do veículo com carga é mais alta do que sem carga.

Arc Trainer


-  **AVISO:** Deixe pelo menos 1 pé (0,3 m) de folga na frente do Arc Trainer e pelo menos 2 pés (0,6 m) nas laterais.
-  **AVISO:** O Arc Trainer não está equipado com uma função de direção livre. Portanto, o produto não pode ser interrompido imediatamente.
- Não suba nem sente nas tampas plásticas traseiras do Arc Trainer.
- A força humana individual exigida para fazer um exercício pode ser diferente da força mecânica exibida no Arc Trainer.
- Tenha cuidado ao subir ou descer do Arc Trainer. Antes de subir, utilize os braços móveis para trazer o pedal mais próximo de você até a posição mais baixa. 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 Arc Trainer.

Cross-Trainer

-  **AVISO:** Deixe pelo menos 1 pé (0,3 m) de folga na frente do Cross-Trainer Life Fitness e pelo menos 2 pés (0,6 m) nas laterais.
-  **AVISO:** O Cross-trainer não está equipado com uma função de direção livre. Portanto, o produto não pode ser interrompido imediatamente.


- Não suba nem sente nas tampas plásticas traseiras do Cross-Trainer.
- Não suba no tubo central do Cross-Trainer.
- A força humana individual exigida para fazer um exercício pode ser diferente da força mecânica exibida no Cross-Trainer.
- Tenha cuidado ao subir ou descer do Cross-Trainer. Antes de subir, utilize os braços móveis para trazer o pedal mais próximo de você até a posição mais baixa. 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 Cross-trainer.

Bicicletas de Exercícios Lifecycle

 **AVISO:** Reserve um espaço de 41 cm (16 pol.) entre a parte mais larga da bicicleta e outros objetos em ambos os lados. Reserve pelo menos 3 pés (0,9 m) entre a parte dianteira ou traseira da bicicleta e qualquer outro objeto e 2 pés (0,6 m) na direção de acesso ao equipamento.

- Não suba ou sente nos protetores plásticos.
- Tenha cuidado ao subir ou descer da bicicleta. Utilize as barras de apoio sempre que precisar de estabilidade adicional.

ESCADA POWERMILL™

 **AVISO:** Mantenha uma distância de pelo menos 3 pés (1 m) atrás e 1 pé (0,3 m) em cada lado da unidade livre de obstruções, incluindo paredes, móveis e outros equipamentos.

- Nunca ande ou corra de costas no PowerMill Climber.
- Ao contrário das bicicletas, cross-trainers ou escaldores tradicionais são produtos motorizados. Esse produto motorizado faz com que as escadas desçam com frequências variáveis, operando assim em diferentes planos simultaneamente. Durante a operação do produto em um treinamento normal, o usuário é forçado a se concentrar totalmente na coordenação de seus esforços nas escadas em movimento. Assim, o usuário não consegue ver se alguém ou algum objeto se aproxima vindo de trás. Por esse motivo, esta unidade foi **projetada para ser usada somente em condições controladas. O PowerMill Climber não foi projetado para ser usado em casa e não deve ser usado em um ambiente ao qual crianças ou animais possam ter acesso.**

GUARDE ESSAS INSTRUÇÕES PARA REFERÊNCIA FUTURA.

Método de imobilização - Integrity SL - Esteira

O motivo de imobilizar a esteira é prevenir o uso não autorizado. O sistema imobiliza a esteira quando ativado.

1. Acessar Configuração do Gerente:

- Pressione as setas **SPEED UP / DOWN** (acelerar/desacelerar) na seguinte sequência: **UP** (cima), **DOWN** (baixo), **UP** (cima), **DOWN** (baixo).
- Pressione **STOP** (parar).



2. Role até **Imobilização** e pressione **ENTER**.

3. Exiba **IMMOBILIZE: XXX** onde XXX é igual a ON (ligado) ou OFF (desligado). Selecione ON (ligar) e OFF (desligar) usando as setas **SPEED UP/DOWN** (acelerar/desacelerar).

4. Selecione ON (ligar) ou OFF (desligar) e pressione **ENTER**.

5. Pressione **STOP** (parar) para sair.

Método de imobilização - Integrity SL - PowerMill

A imobilização da PowerMill tem como objetivo impedir o uso não autorizado. O sistema imobiliza a PowerMill quando ativado.

1. Acessar Configuração do Gerente:

- Pressione as setas **LEVEL UP / DOWN** (acelerar/desacelerar) na seguinte sequência: **UP** (cima), **DOWN** (baixo), **UP** (cima), **DOWN** (baixo).
- Pressione **STOP** (parar).



2. Role até **Imobilização** e pressione **ENTER**.

3. Exiba **IMMOBILIZE: XXX** onde XXX é igual a ON (ligado) ou OFF (desligado). Selecione ON (ligar) e OFF (desligar) usando as setas **LEVEL UP/DOWN** (acelerar/desacelerar).

4. Selecione ON (ligar) ou OFF (desligar) e pressione **ENTER**.

5. Pressione **STOP** (parar) para sair.

2. Visão geral

Visão Geral do Console - Esteira



1	Visor de LED	Exibe <i>Calories</i> (calorias), <i>Distance</i> (distância), <i>Incline</i> (inclinação), <i>Time Remaining / Time Elapsed</i> (tempo restante/passado), <i>Speed</i> , <i>Pace / Heart Rate</i> (velocidade, ritmo / frequência cardíaca)
2	Teclas QUICK INCLINE (inclinação rápida) e teclas de seta INCLINE UP (aumentar a inclinação) e INCLINE DOWN (diminuir a inclinação)	Pressione uma dessas três teclas durante o treino para a plataforma da esteira se inclinar no valor predefinido. Os valores predefinidos são 3%, 9% e 15%. Use as teclas para cima e para baixo para aumentar/diminuir a inclinação.
3	Janela Perfil	Mostra o perfil do treino selecionado atualmente. Também são exibidas as mudanças no volume e a contagem regressiva para a mudança na velocidade.
4	As teclas WORKOUT SELECTION (seleção de treino) e das setas UP (cima) DOWN (baixo)	Selecione uma categoria de treino: Manual, Interval (intervalo), Heart Rate (frequência cardíaca), Hill (colina), Goal + (meta +) e Fit Test (teste Fit). Use as teclas de seta para cima e para baixo para navegar pelas categorias de treino.

5	Bluetooth	Conectar o Bluetooth a aparelhos de áudio ou cinta de frequência cardíaca sem fio.
6	INICIAR	Pressione para começar automaticamente um Treinamento de início rápido. Pressione para continuar um treino pausado.
7	PARAR	Pressione uma vez durante o treino para Pausar. Pressione quando estiver pausado para parar o treino.
8	DESACELERAÇÃO	Pressione para ativar o modo de desaceleração durante um treino.
9	Pareamento com dispositivos móveis	Conecte o seu dispositivo móvel com o console por aproximação com o Bluetooth ou NFC para fazer o login e registrar o treino no aplicativo Life Fitness Connect.
10	Suporte de Leitura / Suporte para Tablet	Posicione o material de leitura tradicional, bem como dispositivos móveis e tablets nesse suporte embutido.
11	Porta USB	Uma porta USB coberta é usada para carregar os dispositivos e atualizar o software.
12	Plugue para áudio	Um plugue para fone de ouvido de 3,5 mm é usado para fones de áudio com fios.
13	Apple Watch	Conecte o seu Apple Watch ao painel para registrar o treino e compartilhar os dados em tempo real pelo Apple GymKit.
14	Controles de mídia	Controles de tevê integrados: ligar, canal seguinte / anterior, aumentar / abaixar volume, Closed Caption (CC). Esses botões também controlam o volume e canal no dispositivo MyE.
15	Teclado numérico	<ul style="list-style-type: none"> • Use para configurar o treino e fazer mudanças na resistência de precisão. • Enter: Pressione Enter para confirmar a seleção quando solicitado. • Informar peso: Informe o peso a qualquer momento durante o treino para obter dados mais exatos sobre queima de caloria.
16	As teclas QUICK SPEED (velocidade rápida) e as teclas de seta SPEED UP (aumentar a velocidade) e SPEED DOWN (reduzir a velocidade)	<p>Pressione uma dessas três teclas durante o treino para a esteira se mover no valor predefinido. Os valores predefinidos são:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 mph ou 5 km/h • 5 mph ou 8 km/h • 7 mph ou 11 km/h <p>Use as teclas para cima e para baixo para aumentar/ diminuir a velocidade.</p> <p>NOTA: O passo adicional de confirmação dessas teclas de velocidade pode ser ligado na Configuração do Gerente.</p>
17	Teclas de seta TIME UP (aumentar o tempo) e TIME DOWN (diminuir o tempo)	Use as teclas de seta para aumentar/diminuir o tempo do treino e desaceleração.
18	Botões alternar	Use para alternar entre as medidas.

Visão geral do console - bicicletas e cross-trainer



1	Visor de LED	Exibe RPM (rotações por minuto), MPH/KPH (milhas/quilômetros por hora), Calories (calorias), Distance (distância), Time Remaining / Time Elapsed (tempo restante/passado), Level (nível), Watts (potência), Heart Rate (frequência cardíaca)
2	Janela Perfil	Mostra o perfil do treino selecionado atualmente. As mudanças no volume também são exibidas.
3	As teclas WORKOUT SELECTION (seleção de treino) e das setas UP (cima) DOWN (baixo)	Selecione uma categoria de treino: Manual, Power (potência), Heart Rate (frequência cardíaca), Hill (colina), Goal + (meta +) e Fit Test (teste Fit). Use as teclas de seta para cima e para baixo para navegar pelas categorias de treino.
4	Bluetooth	Conectar o Bluetooth a aparelhos de áudio ou cinta de frequência cardíaca sem fio.
5	INICIAR	Pressione para começar automaticamente um Treinamento de início rápido. Pressione para continuar um treino pausado.
6	PARAR	Pressione uma vez durante o treino para Pausar. Pressione quando estiver pausado para parar o treino.

7	DESACELERAÇÃO	Pressione para ativar o modo de desaceleração durante um treino.
8	Pareamento com dispositivos móveis	Conecte o seu dispositivo móvel com o console por aproximação com o Bluetooth ou NFC para fazer o login e registrar o treino no aplicativo Life Fitness Connect.
9	Suporte de Leitura / Suporte para Tablet	Posicione o material de leitura tradicional, bem como dispositivos móveis e tablets nesse suporte embutido.
10	Porta USB	Uma porta USB coberta é usada para carregar os dispositivos e atualizar o software.
11	Plugue para áudio	Um plugue para fone de ouvido de 3,5 mm é usado para fones de áudio com fios.
12	Apple Watch	Conecte o seu Apple Watch ao console para registrar o treino e compartilhar os dados em tempo real pelo Apple GymKit.
13	Controles de mídia	Controles de tevê integrados: ligar, canal seguinte / anterior, aumentar / abaixar volume, Closed Caption (CC). Esses botões também controlam o volume e canal no dispositivo MyE.
14	Teclado numérico	<ul style="list-style-type: none"> • Use para configurar o treino e fazer mudanças na resistência de precisão. • Enter: Pressione Enter para confirmar a seleção quando solicitado. • Informar peso: Informe o peso a qualquer momento durante o treino para obter dados mais exatos sobre queima de caloria.
15	Teclas de seta LEVEL UP (aumentar o nível) e LEVEL DOWN (diminuir o nível)	Use as teclas de seta para aumentar/diminuir os níveis.
16	Teclas de seta TIME UP (aumentar o tempo) e TIME DOWN (diminuir o tempo)	Use as teclas de seta para aumentar/diminuir o tempo do treino e desaceleração.
17	Botões alternar	Use para alternar entre as medidas.

Visão Geral do Console - PowerMill



1	Visor de LED	Exibe Feet / Meters / Total Steps / Calories (pés / metros / total de passos / calorias), SPM (passos por minuto), Time Remaining / Time Elapsed (tempo restante/passado), Level (nível), Floors Climbed / Heart Rate (andares subidos / frequência cardíaca)
2	Janela Perfil	Mostra o perfil do treino selecionado atualmente. As mudanças no volume também são exibidas.
3	As teclas WORKOUT SELECTION (seleção de treino) e das setas UP (cima) DOWN (baixo)	Selecione uma categoria de treino: Manual, Power (potência), Heart Rate (frequência cardíaca), Hill (colina), Goal + (meta +) e Fit Test (teste Fit). Use as teclas de seta para cima e para baixo para navegar pelas categorias de treino.
4	Bluetooth	Conectar o Bluetooth a aparelhos de áudio ou cinta de frequência cardíaca sem fio.
5	INICIAR	Pressione para começar automaticamente um Treinamento de início rápido. Pressione para continuar um treino pausado.

6	PARAR	Pressione uma vez durante o treino para Pausar. Pressione quando estiver pausado para parar o treino.
7	DESACELERAÇÃO	Pressione para ativar o modo de desaceleração durante um treino.
8	Pareamento com dispositivos móveis	Conecte o seu dispositivo móvel com o console por aproximação com o Bluetooth ou NFC para fazer o login e registrar o treino no aplicativo Life Fitness Connect. .
9	Suporte de Leitura / Suporte para Tablet	Posicione o material de leitura tradicional, bem como dispositivos móveis e tablets nesse suporte embutido.
10	Porta USB	Uma porta USB coberta é usada para carregar os dispositivos e atualizar o software.
11	Plugue para áudio	Um plugue para fone de ouvido de 3,5 mm é usado para fones de áudio com fios.
12	Apple Watch	Conecte o seu Apple Watch ao console para registrar o treino e compartilhar os dados em tempo real pelo Apple GymKit.
13	Controles de mídia	Controles de tevê integrados: ligar, canal seguinte / anterior, aumentar / abaixar volume, Closed Caption (CC). Esses botões também controlam o volume e canal no dispositivo MyE.
14	Teclado numérico	<ul style="list-style-type: none"> • Use para configurar o treino e fazer mudanças na resistência de precisão. • Enter: Pressione Enter para confirmar a seleção quando solicitado. • Informar peso: Informe o peso a qualquer momento durante o treino para obter dados mais exatos sobre queima de caloria.
15	Teclas de seta LEVEL UP (aumentar o nível) e LEVEL DOWN (diminuir o nível)	Use as teclas de seta para aumentar/diminuir os níveis.
16	Teclas de seta TIME UP (aumentar o tempo) e TIME DOWN (diminuir o tempo)	Use as teclas de seta para aumentar/diminuir o tempo do treino e desaceleração.
17	Botões alternar	Use para alternar entre as medidas.

Visão geral do console - Arc Trainer



1	Visor de LED	Exibe SPM / Speed / Calories (passos por minuto / velocidade / calorias), Incline (inclinação), Time Remaining / Time Elapsed (tempo restante / passado), Level (nível), WATTS / Distance / Heart Rate (WATTS / distância / frequência cardíaca)
2	Janela Perfil	Mostra o perfil do treino selecionado atualmente. As mudanças no volume também são exibidas.
3	As teclas WORKOUT SELECTION (seleção de treino) e das setas UP (cima) DOWN (baixo)	Selecione uma categoria de treino: Manual, Power (potência), Heart Rate (frequência cardíaca), Hill (colina), Goal + (meta +) e Fit Test (teste Fit). Use as teclas de seta para cima e para baixo para navegar pelas categorias de treino.
4	Bluetooth	Conectar o Bluetooth a aparelhos de áudio ou cinta de frequência cardíaca sem fio.
5	INICIAR	Pressione para começar automaticamente um Treinamento de início rápido. Pressione para continuar um treino pausado.

6	PARAR	Pressione uma vez durante o treino para Pausar. Pressione quando estiver pausado para parar o treino.
7	DESACELERAÇÃO	Pressione para ativar o modo de desaceleração durante um treino.
8	Pareamento com dispositivos móveis	Conecte o seu dispositivo móvel com o console por aproximação com o Bluetooth ou NFC para fazer o login e registrar o treino no aplicativo Life Fitness Connect.
9	Suporte de Leitura / Suporte para Tablet	Posicione o material de leitura tradicional, bem como dispositivos móveis e tablets nesse suporte embutido.
10	Porta USB	Uma porta USB coberta é usada para carregar os dispositivos e atualizar o software.
11	Plugue para áudio	Um plugue para fone de ouvido de 3,5 mm é usado para fones de áudio com fios.
12	Apple Watch	Conecte o seu Apple Watch ao console para registrar o treino e compartilhar os dados em tempo real pelo Apple GymKit.
13	Controles de mídia	Controles de tevê integrados: ligar, canal seguinte / anterior, aumentar / abaixar volume, Closed Caption (CC). Esses botões também controlam o volume e canal no dispositivo MyE.
14	Teclado numérico	<ul style="list-style-type: none"> • Use para configurar o treino e fazer mudanças na resistência de precisão. • Enter: Pressione Enter para confirmar a seleção quando solicitado. • Informar peso: Informe o peso a qualquer momento durante o treino para obter dados mais exatos sobre queima de caloria.
15	Teclas de seta LEVEL UP (aumentar o nível) e LEVEL DOWN (diminuir o nível)	Use as teclas de seta para aumentar/diminuir os níveis.
16	Teclas de seta TIME UP (aumentar o tempo) e TIME DOWN (diminuir o tempo)	Use as teclas de seta para aumentar/diminuir o tempo do treino e desaceleração.
17	Teclas de seta INCLINE UP (aumentar a inclinação) e INCLINE DOWN (diminuir a inclinação)	Use as teclas para cima e para baixo para aumentar/diminuir a inclinação.
18	Botões alternar	Use para alternar entre as medidas.

3. Treinos

Lista de treinos

Esteira	Cross-Trainer	Bicicletas	PowerMill	Arc Trainer
Início Rápido	Início Rápido	Início Rápido	Início Rápido	Início Rápido
Manual Meta de Tempo	Manual Meta de Tempo	Manual Meta de Tempo	Manual Meta de Tempo	Manual Meta de Tempo
Hill (colina) <ul style="list-style-type: none"> Rolling Hill (colinas em série) Interval Hill (colinas em intervalo) Kilimanjaro Random Hill (colinas aleatórias) 	Hill (colina) <ul style="list-style-type: none"> Rolling Hill (colinas em série) Interval Hill (colinas em intervalo) Kilimanjaro Random Hill (colinas aleatórias) 	Hill (colina) <ul style="list-style-type: none"> Rolling Hill (colinas em série) Interval Hill (colinas em intervalo) Kilimanjaro Random Hill (colinas aleatórias) 	Hill (colina) <ul style="list-style-type: none"> Rolling Hill (colinas em série) Interval Hill (colinas em intervalo) Kilimanjaro Random Hill (colinas aleatórias) 	Hill (colina) <ul style="list-style-type: none"> Glute Camp (fortalecimento de glúteos) Strength Burst (força - explosões) Total Leg (perna inteira)
Intervalo <ul style="list-style-type: none"> Alta Intensidade (HIIT) Resistência 	Potência <ul style="list-style-type: none"> Potência constante (Manual) Potência adaptativa (Manual) 	Potência <ul style="list-style-type: none"> Potência constante (Manual) Potência adaptativa (Manual) 	Potência <ul style="list-style-type: none"> Alta Intensidade (HIIT) Resistência 	Potência <ul style="list-style-type: none"> Potência constante (Manual) Potência adaptativa (Manual)
Treino de frequência cardíaca <ul style="list-style-type: none"> Frequência cardíaca vigorosa Frequência cardíaca moderada Frequência cardíaca personalizada 	Treino de frequência cardíaca <ul style="list-style-type: none"> Frequência cardíaca vigorosa Frequência cardíaca moderada Frequência cardíaca personalizada 	Treino de frequência cardíaca <ul style="list-style-type: none"> Frequência cardíaca vigorosa Frequência cardíaca moderada Frequência cardíaca personalizada 	Treino de frequência cardíaca <ul style="list-style-type: none"> Frequência cardíaca vigorosa Frequência cardíaca moderada Frequência cardíaca personalizada 	Treino de frequência cardíaca <ul style="list-style-type: none"> Frequência cardíaca vigorosa Frequência cardíaca moderada Frequência cardíaca personalizada
Meta+ <ul style="list-style-type: none"> Meta de Distância Meta de Calorias Meta de Escalada 	Meta+ <ul style="list-style-type: none"> Meta de Distância Meta de Calorias Alta Intensidade (HIIT) Resistência Treino Reverso 	Meta+ <ul style="list-style-type: none"> Meta de Distância Meta de Calorias Alta Intensidade (HIIT) Resistência 	Meta+ <ul style="list-style-type: none"> Meta de elevação Meta de Calorias Meta de Escalada 	Meta+ <ul style="list-style-type: none"> Meta de Distância Meta de Calorias Alta Intensidade (HIIT) Resistência

Esteira	Cross-Trainer	Bicicletas	PowerMill	Arc Trainer
<p>Teste condicionamento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste de condicionamento LF • Teste de Preparo Físico da Marinha dos EUA • Teste de Preparo Físico do Exército dos EUA • Teste de Preparo Físico dos Fuzileiros Navais dos EUA • Teste de Preparo Físico da Aeronáutica dos EUA • Protocolo WFI Submax • Bateria de eficiência física • Teste de Preparo Físico IPPT 	<p>Teste condicionamento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste de condicionamento LF • Teste de Preparo Físico da Marinha dos EUA 	<p>Teste condicionamento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste de condicionamento LF • Teste de Preparo Físico da Marinha dos EUA 	<p>Teste condicionamento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste de condicionamento LF • Protocolo WFI Submax • CPAT 	<p>Teste condicionamento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Teste de condicionamento LF

Descrição dos Exercícios

NOTA: As categorias e os treinos disponíveis variam de acordo com o tipo de base. Consulte [Lista de treinos](#).

Início Rápido	
Treino manual que pula a configuração e dá início ao treino.	
Manual	
Meta de Tempo	Treino manual cujo único requisito é terminar de acordo com uma duração específica.
Hill (colina)	
Rolling Hill (colinas em série)	Intensidade moderada com repetição do treino de colina.
Kilimanjaro	Intensidade alta com repetição do treino de colina.
Random Hill (colinas aleatórias)	Toda vez um treino novo. A inclinação aumentará e diminuirá aleatoriamente.
Interval Hill (colinas em intervalo)	Treino de intervalo com colinas com aumento na intensidade.
Glute Camp (fortalecimento de glúteos)	Resistência progressiva e inclinação para trabalhar os músculos extensores do quadril.
Strength Burst (força - explosões)	Intervalos breves de alta intensidade para fortalecer.
Total Leg (perna inteira)	Intervalos alternados de resistência e inclinação para mudar os músculos trabalhados.
Intervalo / Potência	
Alta Intensidade (HIIT)	Treino com intervalo de alta intensidade usando 2 níveis / 2 velocidades. Proporção: 1:3 (30 segundo ativo: 90 segundos de recuperação). Determine uma velocidade em que seria difícil continuar correndo durante mais de um minuto. Determine uma velocidade de trote ou caminhada. Este treino tem como objetivo aprimorar as capacidades máximas de velocidade de VO2.
Intensidade de resistência (LIIT)	Treino com intervalo de intensidade moderada usando 2 níveis / 2 velocidades. Proporção: 1:3 (180 segundo ativo: 60 segundos de recuperação). Determine uma velocidade em que seria difícil correr 5 km. Determine uma velocidade de trote para recuperação. Este treino tem como objetivo aprimorar a resistência em corridas de 5 km ou de maior distância.
Potência constante (Manual)	A potência permanecerá constante independente da velocidade. Treino ideal para manter a intensidade constante.
Potência adaptativa (Manual)	A potência aumentará ainda mais com a velocidade alta. Bom para treino intervalado.
Treino de frequência cardíaca	
Frequência cardíaca vigorosa	A resistência/inclinação se ajustarão para alcançar 80% da frequência cardíaca máxima.
Frequência cardíaca moderada	A resistência/inclinação se ajustarão para alcançar 65% da frequência cardíaca máxima.
Frequência cardíaca personalizada	Escolha a frequência cardíaca desejada e a resistência/inclinação se ajustarão.
Metas +	
Meta de Distância	Treino cujo único requisito é terminar após uma distância específica ser alcançada.

Metas +	
Meta de Calorias	Treino cujo único requisito é terminar após uma quantidade específica de calorias ser queimada.
Meta de Escalada	Treino cujo único requisito é terminar após uma elevação específica ser subida.
Treino Reverso	O programa indicará quando ir para frente e quando reverter a direção.

Testes de Condicionamento	
Teste de condicionamento Life Fitness	Um teste submáximo de 5 minutos para prever o VO2 máximo. Estima a aptidão cardiovascular e pode ser utilizado para monitorar melhorias na resistência a cada 4 - 6 semanas. Consulte Teste de condicionamento Life Fitness para obter mais informações.
Teste de Preparo Físico da Marinha dos EUA (PRT)	Um teste de 5 minutos com meta de distância baseado no tempo necessário para completar a distância exigida e é usado pelas academias da Marinha dos EUA para medir a capacidade aeróbica.
Teste de Aptidão Física do Exército dos EUA (PFT)	Um teste de desempenho físico de 5 minutos usado para avaliar a resistência muscular e o preparo cardiorrespiratório.
Teste de Aptidão Física dos Fuzileiros Navais dos EUA (PFT)	Um teste de desempenho físico usado para avaliar a resistência muscular e o preparo cardiorrespiratório.
Teste de Aptidão da Aeronáutica dos EUA	Um teste de desempenho físico usado para avaliar a resistência muscular e o preparo cardiorrespiratório.
Protocolo WFI Submax	Uma avaliação submax graduada usada para prever a capacidade aeróbica de bombeiros. Esse teste aumenta automaticamente a velocidade e a inclinação (esteira apenas) até que a frequência cardíaca alvo seja atingida. Essa avaliação substitui a avaliação de Gerkin. Depois que a frequência cardíaca alvo tiver sido ultrapassada por 15 segundos, o programa entra em modo de resfriamento.
Bateria de Eficiência Física (PEB)	É usada pelas Agências Policiais Federais dos EUA, o FBI e outras organizações federais na contratação e manutenção de indivíduos em cargos federais.
Teste de Proficiência Física Individual (IPPT)	É a parte de 2,4 km do teste padrão de aptidão física utilizado pelas Forças Armadas, Força Policial e Força de Defesa Civil de Cingapura.
Teste de Capacidade Física do Candidato	É usado para prever a capacidade de executar tarefas básicas de combate a incêndio desenvolvidas pela Associação Internacional de Bombeiros. O teste começa com um período de aquecimento de 20 segundos a uma taxa de passo de 50 passos por minuto, seguido pelo teste de 3 minutos a uma taxa de passo de 60 passos por minuto.

Teste de condicionamento Life Fitness

- O teste de aptidão Life Fitness estima a aptidão cardiovascular e pode ser utilizado para monitorar melhorias na resistência a cada 4 - 6 semanas.
- O teste de condicionamento é considerado um teste de VO2 submax (volume ou oxigênio) e mede a capacidade do coração de fornecer sangue oxigenado aos músculos exercitados e quanto eficientemente esses músculos recebem oxigênio do sangue.
- Médicos e educadores físicos geralmente indicam este teste como um bom instrumento de medição da capacidade aeróbica.
- O exercício dura um total de 5 minutos.
- Faça o teste de aptidão sempre em circunstâncias similares. Para resultados mais precisos do teste de aptidão, você deve fazer o teste de aptidão em três dias consecutivos e fazer a média das três pontuações.
- Para receber uma pontuação correta do Teste de Aptidão, o exercício precisa ser feito dentro de uma faixa da zona de frequência cardíaca que é 60% a 80% da frequência cardíaca teórica máxima (HRmax).

O usuário deve segurar os sensores de mão quando solicitado, ou usar uma cinta torácica Polar de telemetria da frequência cardíaca, já que o cálculo do resultado do teste se baseia na leitura da frequência cardíaca.

NOTA: O treino será encerrado se a frequência cardíaca não for detectada após 2,5 minutos.

Sua frequência cardíaca depende de muitos fatores, incluindo:

- quantidade de sono na noite anterior (recomenda-se no mínimo 7 horas)
- hora do dia
- última vez que você se alimentou (recomenda-se entre 2 a 4 horas após a última refeição)
- horas desde a última vez que você ingeriu algum líquido contendo cafeína ou álcool, ou fumou um cigarro (recomenda-se no mínimo 4 horas)
- tempo desde o último exercício (recomenda-se no mínimo 6 horas)

Os níveis de treinamento sugeridos deveriam ser utilizados como orientação para configurar o programa do teste de aptidão. A meta é elevar a frequência cardíaca do usuário a um nível que esteja entre 60%-85% de sua frequência cardíaca teórica máxima.

	Inativo	Ativo	Muito ativo
Esteira	3,2 - 4,8 km/h	4,8 - 6,4 km/h	5,6 - 7,2 km/h
Cross-Trainer	N 2-4 homem N 1-2 mulher	N 3-10 homem L 2-5 mulher	L 7-15 homem N 3-10 mulher
Bicicletas de Exercícios Lifecycle	L 4-6 homem L 2-4 mulher	L 5-10 homem L 3-7 mulher	L 8-14 homem L 6-10 mulher
Escalador PowerMill	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
Arc Trainer	N 2-4 homem N 1-2 mulher	N 3-10 homem L 2-5 mulher	L 7-15 homem N 3-10 mulher

Dentro de cada faixa sugerida, utilize essas orientações adicionais:

Metade inferior da faixa	Metade superior da faixa
idade maior	idade menor
menor peso	maior peso (em casos de peso em excesso, utilize a metade inferior da faixa)
mais baixo	mais alto

Depois da conclusão do TESTE DE APTIDÃO, será exibida uma pontuação e classificação do TESTE DE APTIDÃO.

As pontuações de VO2 máximas atingidas serão 10-15% menores em bicicletas para exercícios estacionárias do que aquelas alcançadas em outros equipamentos cardiovasculares da Life Fitness. O ciclismo estacionário tem maior taxa

de fadiga de músculos isolados do quadríceps se comparado com andar/correr em uma esteira ou utilizar uma bicicleta. A maior taxa de fadiga corresponde aos menores níveis das pontuações máximas estimadas de VO2 .

Classificação relativa de aptidão para HOMENS

Classificação	Elite	Excelente	Muito boa	Acima da média	Média	Abaixo da média	Baixo	Muito Baixa
VO2 máximo estimado (ml/kg/min.) por categoria de idade								
20 - 29 anos de idade	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 anos de idade	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 anos de idade	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 anos de idade	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60 anos de idade ou mais	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

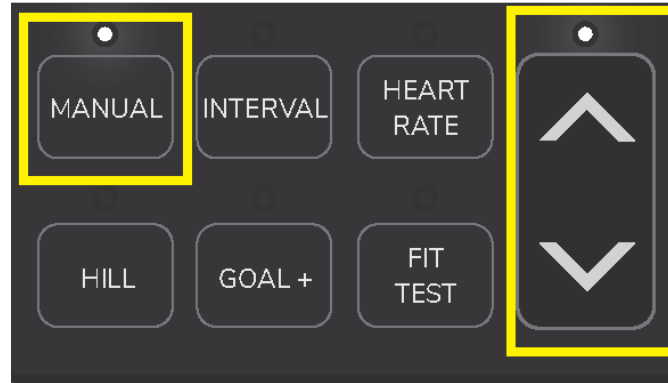
Classificação relativa de aptidão para MULHERES

Classificação	Elite	Excelente	Muito boa	Acima da média	Média	Abaixo da média	Baixo	Muito Baixa
VO2 máximo estimado (ml/kg/min.) por categoria de idade								
20 - 29 anos de idade	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 anos de idade	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 anos de idade	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 anos de idade	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60 anos de idade ou mais	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

A Life Fitness desenvolveu essa escala de classificação com base nas distribuições de percentil de VO2 máximas referidas na publicação Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios do American College of Sports Medicine (8ª Edição E. 2010). Ela é desenvolvida para oferecer uma descrição qualitativa da estimativa máxima de VO2 de um usuário e como um meio para avaliar o nível de preparo físico inicial e para monitoramento da melhoria.

Configuração do treino - esteira

Treinos no Manual (esteira)



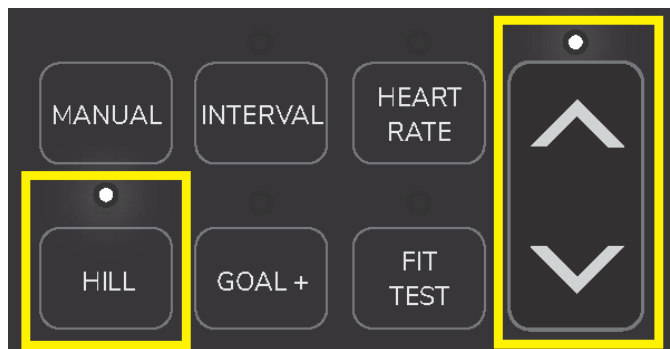
1. Pressione a tecla **Manual** para selecionar o treino.
2. Use **as teclas de seta Up (cima) e Down (baixo) de seleção de treino** para navegar até **Time** (tempo) ser exibido.
3. Pressione **Enter**.

Exercício	Entrada do usuário	
Meta de Tempo	<ul style="list-style-type: none">• Tempo	Determine um intervalo entre 1 e 60 minutos usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo) ou as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 30 minutos. Pressione Enter .
	<ul style="list-style-type: none">• Peso	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .

Durante o treino, os usuários podem ajustar o seguinte:

- **Velocidade** (em incrementos de 0,1 mph ou 0,1 km/h) usando o **teclado numérico**, **as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) ou Speed Down (diminuir a velocidade)** ou **as teclas de Quick Speed (velocidade rápida)**.
- **Inclinação** (em incrementos de 0,5%) usando **as teclas de seta Incline Up (aumentar a inclinação) e Incline Down (diminuir a inclinação)** ou **as teclas de Quick Incline (inclinação rápida)**.
- **Tempo** em incrementos de 1 minuto usando **as teclas de seta Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo)** ou **o teclado numérico**.

Treinos de colina (esteira)



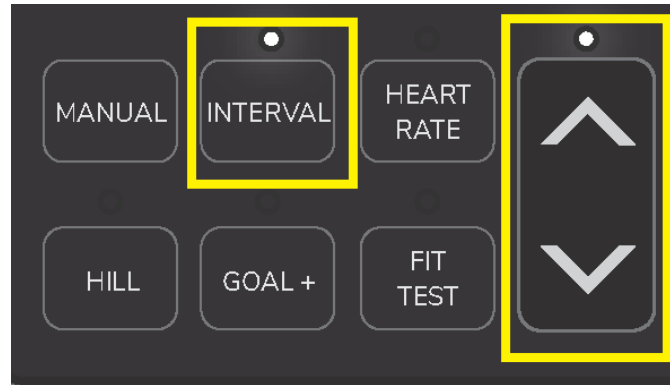
1. Pressione a tecla **Hill** (colina) para selecionar o treino.
2. Use as teclas de seta **Up** (cima) e **Down** (baixo) de seleção de treino para navegar até o treino desejado.
3. Pressione **Enter**.

Exercício	Entrada do usuário	
<ul style="list-style-type: none"> • Rolling Hill (colinas em série) • Interval Hill (colinas em intervalo) • Kilimanjaro • Random Hill (colinas aleatórias) 	<ul style="list-style-type: none"> • Nível de intensidade 	<p>Determine um intervalo de intensidade entre 1 e 15 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade). O padrão é 1. Pressione Enter</p> <p>NOTA: A janela de visualização de perfil exibirá a inclinação máxima correlacionada ao nível de intensidade para ajudar na seleção.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Tempo 	<p>Determine um intervalo entre 1 e 60 minutos usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo) ou as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade). O padrão é 30 minutos. Pressione Enter.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Peso 	<p>Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade). O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter.</p>

Durante o treino, os usuários podem ajustar o seguinte:

- **Velocidade** (em incrementos de 0,1 mph ou 0,1 km/h) usando o **teclado numérico**, as **teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) ou Speed Down (diminuir a velocidade)** ou as teclas de **Quick Speed (velocidade rápida)**.
- **Inclinação** (em incrementos de 0,5%) usando as **teclas de seta Incline Up (aumentar a inclinação) e Incline Down (diminuir a inclinação)** ou as teclas de **Quick Incline (inclinação rápida)**.
- **Tempo** em incrementos de 1 minuto usando as **teclas de seta Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo)** ou o **teclado numérico**.

Treinos intervalados (esteira)



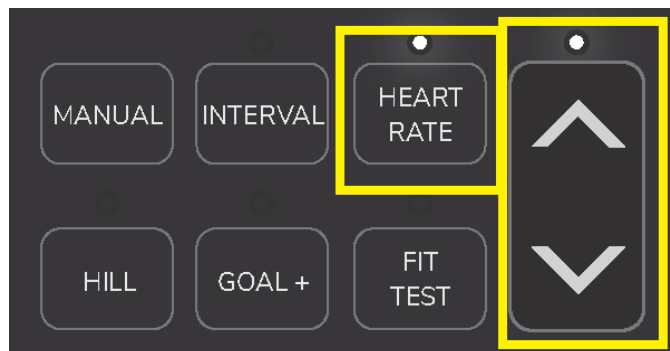
1. Pressione a tecla **Interval** (intervalo) para selecionar o treino.
2. Use as teclas de seta **Up (cima)** e **Down (baixo)** de seleção de treino para navegar até o treino desejado.
3. Pressione **Enter**.

Treinos	Entrada do usuário	
<ul style="list-style-type: none"> • Alta Intensidade (HIIT) • Resistência 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervalos 	Determine um intervalo entre 4 e 15 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 8. Pressione Enter .
	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidade (ativa) 	Determine um intervalo entre 0,6 e 14 mph (0,9 e 23 km/h) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . Pressione Enter .
	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidade (recuperação) 	Determine um intervalo de velocidade de recuperação usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . Pressione Enter .
	<ul style="list-style-type: none"> • Peso 	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .
	Mensagem exibida: <i>Atenção: a velocidade vai aumentar automaticamente durante este treino. Pressione Enter para aceitar.</i> Pressione Enter .	

Durante o treino, os usuários podem ajustar o seguinte:

- **Velocidade** (em incrementos de 0,1 mph ou 0,1 km/h) usando o **teclado numérico**, as **teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade)** ou **Speed Down (diminuir a velocidade)** ou as **teclas de Quick Speed (velocidade rápida)**.
NOTA: A velocidade sempre voltará para o padrão de velocidade ativa e de recuperação original no tempo programado.
- **Inclinação** (em incrementos de 0,5%) usando as **teclas de seta Incline Up (aumentar a inclinação)** e **Incline Down (diminuir a inclinação)** ou as **teclas de Quick Incline (inclinação rápida)**.
- **Tempo** em incrementos de 1 minuto usando as **teclas de seta Time Up (aumentar o tempo)** e **Time Down (diminuir o tempo)** ou o **teclado numérico**.

Treinos de frequência cardíaca (esteira)



1. Pressione a tecla **Heart Rate** (frequência cardíaca) para selecionar o treino.
2. Use as teclas de seta **Up (cima)** e **Down (baixo)** de seleção de treino para navegar até o treino desejado.
3. Pressione **Enter**.

Exercício	Entrada do usuário	
• Vigorosa	• Tempo	Determine um intervalo entre 1 e 60 minutos usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo) ou as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 30 minutos. Pressione Enter .
	• Peso	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .
	• Idade	Informe a idade usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O intervalo de idade é de 10 a 99. O padrão é 40. Pressione Enter .
	• Velocidade (início)	Determine um intervalo de velocidade entre 2 e 4,5 mph (3,2 a 7,2 km/h) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 2 mph (3,2 km/h). Pressione Enter .
	• Frequência Cardíaca	Determine um intervalo máximo de frequência cardíaca entre 80 e 190 BPM usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 144 BPM. Pressione Enter .

Exercício	Entrada do usuário	
• Moderado	• Tempo	Determine um intervalo entre 1 e 60 minutos usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo) ou as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 30 minutos. Pressione Enter .
	• Peso	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .
	• Idade	Informe a idade usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O intervalo de idade é de 10 a 99. O padrão é 40. Pressione Enter .
	• Velocidade (início)	Determine um intervalo de velocidade entre 2 e 4,5 mph (3,2 a 7,2 km/h) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 2 mph (3,2 km/h). Pressione Enter .
	• Frequência Cardíaca	Determine um intervalo máximo de frequência cardíaca entre 80 e 190 BPM usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 117 BPM. Pressione Enter .
• Customizado	• Tempo	Determine um intervalo entre 1 e 60 minutos usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo) ou as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 30 minutos. Pressione Enter .
	• Peso	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .
	• Idade	Informe a idade usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O intervalo de idade é de 10 a 99. O padrão é 40. Pressione Enter .
	• Velocidade (início)	Determine um intervalo de velocidade entre 2 e 4,5 mph (3,2 a 7,2 km/h) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 2 mph (3,2 km/h). Pressione Enter .
	• Frequência Cardíaca	Determine um intervalo máximo de frequência cardíaca entre 80 e 190 BPM usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 120 BPM. Pressione Enter .

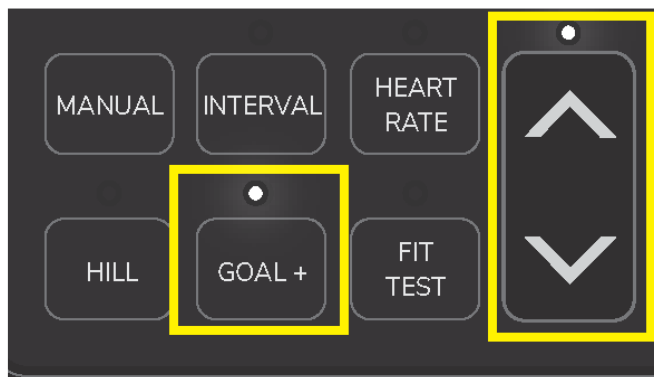
Frequências cardíacas máximas e frequências cardíacas máximas teóricas

Consulte o esquema abaixo para obter as Frequências Cardíacas Máximas e Frequências Cardíacas Máximas Teóricas Listado como BPM (batidas por minuto).

Idade	Frequência cardíaca máxima teórica	65% (Queima moderada)	80% (Queima vigorosa)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

Utilize a Cinta Torácica Opcional Polar® de Telemetria da Frequência Cardíaca, ou segure nos sensores Lifepulse™ para habilitar o computador integrado e monitorar a frequência cardíaca durante um exercício. O computador ajusta automaticamente o nível de inclinação (apenas esteira) para manter a frequência cardíaca alvo com base na frequência cardíaca atual.

Treinos Metas + (esteira)



1. Pressione a tecla **Goal +** (meta +) para selecionar o treino.
2. Use as teclas de seta **Up** (cima) e **Down** (baixo) de seleção de treino para navegar até o treino desejado.
3. Pressione **Enter**.

Exercício	Entrada do usuário	
Meta de Distância	• Distância	Determine um intervalo entre 0,5 e 30 milhas (0,8 a 48 km) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 3 milhas (4,8 km). Pressione Enter .
	• Peso	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .
Meta de Calorias	• Calorias	Determine um intervalo entre 50 e 1.500 calorias usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 300. Pressione Enter .
	• Peso	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .
Meta de Escalada	• Altura	Determine um intervalo entre 50 e 5.000 pés usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 1.000 pés. Pressione Enter .
	• Peso	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .

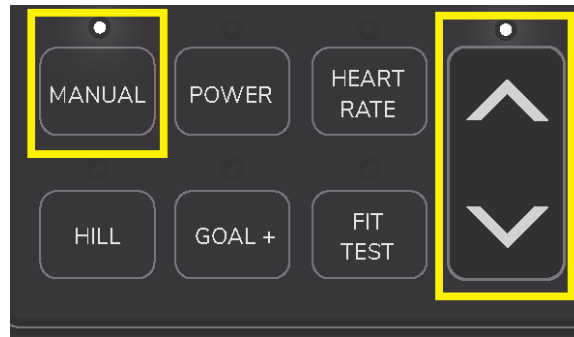
Durante o treino, os usuários podem ajustar o seguinte:

- **Velocidade** (em incrementos de 0,1 mph ou 0,1 km/h) usando o **teclado numérico**, **as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) ou Speed Down (diminuir a velocidade)** ou **as teclas de Quick Speed (velocidade rápida)**.
- **Inclinação** (em incrementos de 0,5%) usando **as teclas de seta Incline Up (aumentar a inclinação) e Incline Down (diminuir a inclinação)** ou **as teclas de Quick Incline (inclinação rápida)**.
- **Tempo** em incrementos de 1 minuto usando **as teclas de seta Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo)** ou **o teclado numérico**.

Configuração do treino - diferente da esteira

NOTA: Os exercícios disponíveis variam de acordo com o tipo de equipamento (cross-trainer, bicicleta vertical, bicicleta horizontal, escalador PowerMill e arc trainer)

Treinos no Manual (diferente da esteira)



1. Pressione a tecla **Manual** para selecionar o treino.
2. Use as teclas de seta **Up (cima)** e **Down (baixo)** de seleção de treino para navegar até **Time** (tempo) ser exibido.
3. Pressione **Enter**.

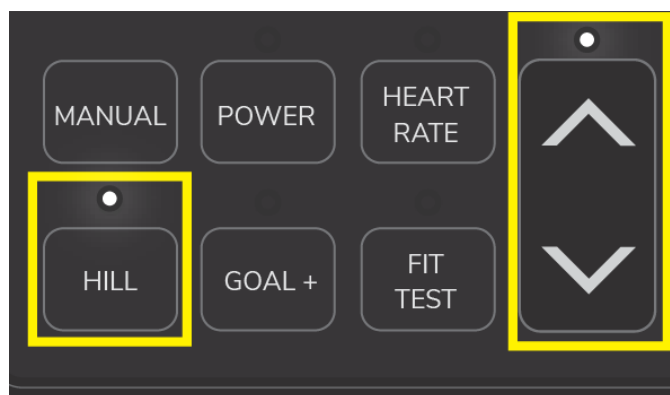
Exercício	Entrada do usuário	
Meta de Tempo	• Tempo	Determine um intervalo entre 1 e 60 minutos usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo) ou as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 30 minutos. Pressione Enter .
	• Peso	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .
	• Nível	Determine um intervalo entre 1 e 25 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 1. Pressione Enter .

Durante o treino, os usuários podem ajustar o seguinte:

- **Nível** usando o **teclado numérico** ou as teclas de seta **Level Up (aumentar a inclinação)** e **Level Down (diminuir a inclinação)**.
- **Tempo** em incrementos de 1 minuto usando as teclas de seta **Time Up (aumentar o tempo)** e **Time Down (diminuir o tempo)** ou o **teclado numérico**.

Treinos de colina (diferente da esteira)

NOTA: Os treinos disponíveis variam de acordo com o tipo de base.



1. Pressione a tecla **Hill** (colina) para selecionar o treino.
2. Use **as teclas de seta Up (cima) e Down (baixo) de seleção de treino** para navegar até o treino desejado.
3. Pressione **Enter**.

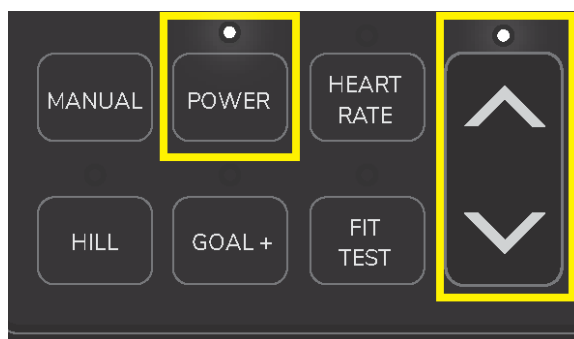
Exercício	Entrada do usuário	
<ul style="list-style-type: none">• Rolling Hill (colinas em série)• Interval Hill (colinas em intervalo)• Kiliminjaro• Random Hill (colinas aleatórias)• Glute Camp (fortalecimento de glúteos)• Strength Burst (força - explosões)• Total Leg (perna inteira)	<ul style="list-style-type: none">• Nível de intensidade	Determine um intervalo de intensidade entre 1 e 25 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 1. Pressione Enter NOTA: A janela de visualização de perfil exibirá a inclinação máxima correlacionada ao nível de intensidade para ajudar na seleção.
	<ul style="list-style-type: none">• Tempo	Determine um intervalo entre 1 e 60 minutos usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo) ou as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 30 minutos. Pressione Enter .
	<ul style="list-style-type: none">• Peso	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .

Durante o treino, os usuários podem ajustar o seguinte:

- **Nível** usando o **teclado numérico** ou **as teclas de seta Level Up (aumentar a inclinação) e Level Down (diminuir a inclinação)**.
- **Tempo** em incrementos de 1 minuto usando **as teclas de seta Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo)** ou **o teclado numérico**.

Treinos de potência (diferente da esteira)

NOTA: Os treinos disponíveis variam de acordo com o tipo de base.



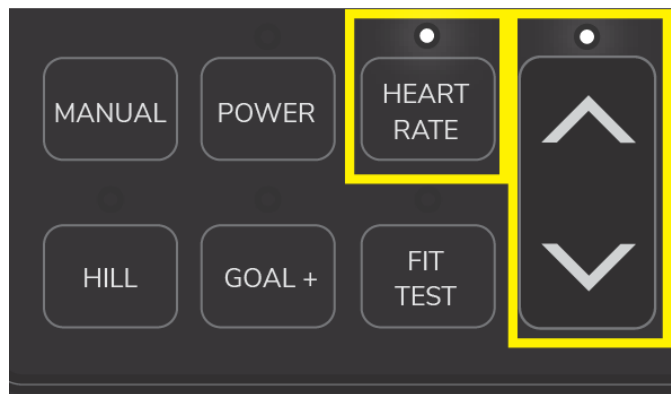
1. Pressione **Power** (potência) para selecionar o treino.
2. Use as teclas de seta **Up** (cima) e **Down** (baixo) de **seleção de treino** para navegar até o treino desejado.
3. Pressione **Enter**.

Exercício	Entrada do usuário	
<ul style="list-style-type: none"> • Adaptável • Constante 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempo 	Determine um intervalo entre 1 e 60 minutos usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo) ou as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 30 minutos. Pressione Enter .
	<ul style="list-style-type: none"> • Peso 	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .
	<ul style="list-style-type: none"> • Nível 	Determine um intervalo entre 1 e 25 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 1. Pressione Enter .
<ul style="list-style-type: none"> • Alta Intensidade (HIIT) • Resistência 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervalos 	Determine um intervalo entre 4 e 15 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 8. Pressione Enter .
	<ul style="list-style-type: none"> • Peso 	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .
	<ul style="list-style-type: none"> • Nível 	Determine um intervalo entre 1 e 25 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 1. Pressione Enter .

Durante o treino, os usuários podem ajustar o seguinte:

- **Nível** usando o **teclado numérico** ou **as teclas de seta Level Up (aumentar a inclinação) e Level Down (diminuir a inclinação)**.
- **Tempo** em incrementos de 1 minuto usando **as teclas de seta Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo)** ou **o teclado numérico**.

Treinos de frequência cardíaca (diferente da esteira)



1. Pressione a tecla **Heart Rate** (frequência cardíaca) para selecionar o treino.
2. Use as teclas de seta **Up (cima) e Down (baixo) de seleção de treino** para navegar até o treino desejado.
3. Pressione **Enter**.

Exercício	Entrada do usuário	
• Vigorosa	• Tempo	Determine um intervalo entre 1 e 60 minutos usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo) ou as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 30 minutos. Pressione Enter .
	• Peso	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .
	• Idade	Determine um intervalo entre 10 e 99 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 40. Pressione Enter .
	• Nível	Determine um intervalo entre 1 e 20 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 1. Pressione Enter .
	• Frequência Cardíaca	Determine um intervalo máximo de frequência cardíaca entre 80 e 190 BPM usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 144 BPM. Pressione Enter .

Exercício	Entrada do usuário	
• Moderado	• Tempo	Determine um intervalo entre 1 e 60 minutos usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo) ou as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 30 minutos. Pressione Enter .
	• Peso	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .
	• Idade	Determine um intervalo entre 10 e 99 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 40. Pressione Enter .
	• Nível	Determine um intervalo entre 1 e 20 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 1. Pressione Enter .
	• Frequência Cardíaca	Determine um intervalo máximo de frequência cardíaca entre 80 e 190 BPM usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 117 BPM. Pressione Enter .
• Customizado	• Tempo	Determine um intervalo entre 1 e 60 minutos usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo) ou as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 30 minutos. Pressione Enter .
	• Peso	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .
	• Idade	Determine um intervalo entre 10 e 99 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 40. Pressione Enter .
	• Nível	Determine um intervalo entre 1 e 20 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 1. Pressione Enter .
	• Frequência Cardíaca	Determine um intervalo máximo de frequência cardíaca entre 80 e 190 BPM usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 120 BPM. Pressione Enter .

Frequências cardíacas máximas e frequências cardíacas máximas teóricas

Consulte o esquema abaixo para obter as Frequências Cardíacas Máximas e Frequências Cardíacas Máximas Teóricas Listado como BPM (batidas por minuto).

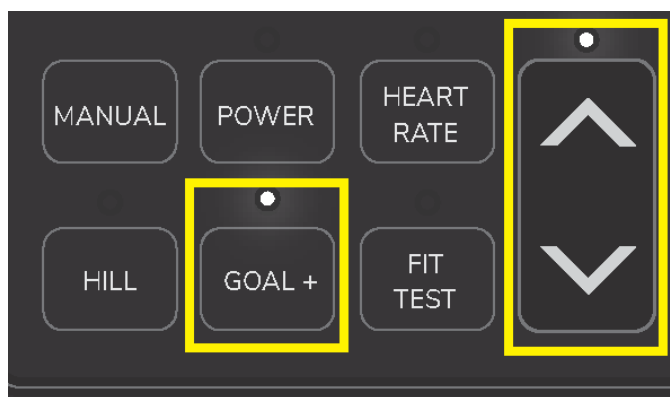
Idade	Frequência cardíaca máxima teórica	65% (Queima moderada)	80% (Queima vigorosa)
10	200	130	160
20	194	126	155

Idade	Frequência cardíaca máxima teórica	65% (Queima moderada)	80% (Queima vigorosa)
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

Utilize a Cinta Torácica Opcional Polar® de Telemetria da Frequência Cardíaca, ou segure nos sensores Lifepulse™ para habilitar o computador integrado e monitorar a frequência cardíaca durante um exercício. O computador ajusta automaticamente o nível de inclinação (apenas esteira) para manter a frequência cardíaca alvo com base na frequência cardíaca atual.

Metas + Treinos (diferente da esteira)

NOTA: Os treinos disponíveis variam de acordo com o tipo de base.



1. Pressione a tecla **Goal +** (meta +) para selecionar o treino.
2. Use **as teclas de seta Up (cima) e Down (baixo) de seleção de treino** para navegar até o treino desejado.
3. Pressione **Enter**.

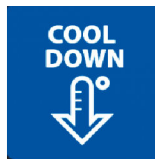
Exercício	Entrada do usuário	
Meta de Distância	• Distância	Determine um intervalo entre 0,5 e 30 milhas (0,8 a 48 km) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 3 milhas (4,8 km). Pressione Enter .
	• Peso	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .
	• Nível	Determine um intervalo de intensidade entre 1 e 25 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 1. Pressione Enter .
Meta de Calorias	• Calorias	Determine um intervalo entre 50 e 2.000 calorias usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . Pressione Enter .
	• Peso	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .
	• Nível	Determine um intervalo de intensidade entre 1 e 25 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 1. Pressione Enter .
Meta de elevação	• Altura	Determine um intervalo entre 50 e 5.000 pés usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 1.000 pés. Pressione Enter .
	• Peso	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .

Exercício	Entrada do usuário	
Andares Subidos	• Andares	Determine um intervalo entre 5 e 200 andares usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 50. Pressione Enter .
	• Peso	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .
	• Nível	Determine um intervalo de intensidade entre 1 e 25 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 1. Pressione Enter .
<ul style="list-style-type: none"> • Alta Intensidade (HIIT) • Resistência 	• Intervalos	Determine um intervalo entre 4 e 15 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 8. Pressione Enter .
	• Nível Ativo	Determine um intervalo entre 2 e 25 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 1. Pressione Enter .
	• Nível de recuperação	O nível de recuperação é 1. Pressione Enter .
	• Peso	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .
Treino Reverso	• Tempo	Determine um intervalo entre 1 e 60 minutos usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo) ou as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 30 minutos. Pressione Enter .
	• Nível	Determine um intervalo de intensidade entre 1 e 25 usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 1. Pressione Enter .
	• Peso	Determine um intervalo entre 75 e 400 lbs. (34 e 180 kg) usando o teclado numérico ou use as teclas de seta Level Up (aumentar o nível) e Level Down (diminuir o nível) . O padrão é 165 lbs. (75 kg). Pressione Enter .

Durante o treino, os usuários podem ajustar o seguinte:

- **Nível** usando o **teclado numérico** ou **as teclas de seta Level Up (aumentar a inclinação) e Level Down (diminuir a inclinação)**.
- **Tempo** em incrementos de 1 minuto usando **as teclas de seta Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo) ou o teclado numérico**.

Modo de desaceleração



Pressione **Cool Down** para ativar o modo de desaceleração durante um treino.

Os usuários podem pausar o modo de desaceleração ao pressionar **Stop** (parar) uma vez.

Os usuários podem encerrar o modo de desaceleração ao pressionar **Stop** (parar) duas vezes.

Esteira

Duração do treino (treinos sem frequência cardíaca)	Duração da desaceleração
Menos de 5 minutos	1 minuto
Inferior ou igual a 15 minutos	3 minutos
Mais de 15 minutos	5 minutos

NOTA: Os usuários podem ajustar a duração do modo de desaceleração usando **as teclas de setas Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo)**. A desaceleração não pode ser aumentada acima de 10 minutos.

Duração do treino com frequência cardíaca válida*	Duração da desaceleração
Menos de 1 minutos	1 minuto
Menos de 10 minutos	Duração do treino
Mais de 10 minutos	10 minutos

NOTA: * Se a frequência cardíaca do usuário não estiver mais sendo detectada e o treino mudar para Manual antes do Modo de desaceleração, use as durações de treino sem frequência cardíaca.

NOTA: Se o usuário pressionar **Cool Down** (desaceleração) durante o modo de desaceleração, a velocidade vai diminuir em 10% e a duração vai diminuir em 1 minuto se faltar 1 minuto no modo de desaceleração. Se faltar menos de 1 minuto, o tempo não vai diminuir, mas a velocidade continuará diminuindo em 10% cada vez que o botão for pressionado até chegar a 0,5 mph (0,8 km/h).

Se a velocidade no final do treino for	Velocidade inicial da desaceleração
Superior ou igual a 8.0 mph (12,8 km/h)	4 mph (6,4 km/h)
Inferior a 8.0 mph (12,8 km/h)	A velocidade diminuirá pela metade

NOTA: A velocidade continuará diminuindo automaticamente em 10% a cada 30 segundos ao longo da duração do modo de desaceleração. Quando chegar em 0.5 mph (0,8 km/h), a velocidade vai parar de diminuir.

NOTA: A velocidade e a inclinação podem ser ajustadas manualmente pelo usuário usando **as teclas de seta Speed Up (aumentar a velocidade) e Speed Down (diminuir a velocidade), as teclas de seta Incline Up (aumentar a inclinação) e Incline Down (diminuir a inclinação) e o teclado numérico (para velocidade)**.

Diferente da esteira

Duração do Exercício	Duração da desaceleração
Menos de 5 minutos	1 minuto
Inferior ou igual a 15 minutos	3 minutos
Mais de 15 minutos	5 minutos

NOTA: Os usuários podem ajustar a duração do modo de desaceleração usando **as teclas de setas Time Up (aumentar o tempo) e Time Down (diminuir o tempo)**. A desaceleração não pode ser aumentada acima de 10 minutos.

- O nível de resistência será reduzido pela metade para os treinos sem frequência cardíaca.
- Para treinos com frequência cardíaca, potência ou METs, o software encontrará um nível de resistência que seja o mais próximo da potência final e usará esse nível de resistência reduzido pela metade.
- Passado cada minuto no modo de desaceleração, a resistência será reduzida pela metade até o Nível 1 ser alcançado. Ao alcançar o Nível 1, permanecerá no Nível 1.

NOTA: Se o usuário pressionar **Cool Down** (desaceleração) durante o modo de desaceleração, a resistência vai diminuir pela metade e a duração vai diminuir em 1 minuto se faltar 1 minuto no modo de desaceleração. Se faltar menos de 1 minuto, o tempo não vai diminuir, mas a resistência continuará diminuindo pela metade cada vez que o botão for pressionado até chegar ao Nível 1.

4. Conectando-se

Requisitos de largura de banda

As tabelas abaixo indicam as larguras de banda recomendadas com base na aplicação.

Download

Número de equipamentos	Largura de banda exigida
Até 16 produtos da Integrity	4 Mbps
17 produtos Integrity ou mais	4Mbps + 0.25 Mbps por cada produto adicional

Carregar

Número de equipamentos	Largura de banda exigida
20 produtos Integrity	512 Kbps
21 produtos Integrity ou mais	512 Kbps +512 Kbps por 20 produtos adicionais

Requisitos de rede local (LAN)

NOTA: Recomenda-se ter uma conexão de Internet dedicada. Você vai precisar permitir que o tráfego saia sem qualquer filtragem ou bloqueio da sua conexão com a Internet.

Pontos de Acesso

- A Life Fitness recomenda, no máximo, 20 produtos da Integrity Series por ponto de acesso wireless. Se esse limite for ultrapassado, os treinos poderão ser interrompidos e poderá haver problemas com a conexão.
- O Console Integrity SL requer uma conexão a uma rede wireless com SSID da LFWireless. Se você comprou um ponto de acesso da Life Fitness (ACCESS-POINT-01), ele virá com um SSID instalado como padrão. Entre em contato com o serviço de atendimento da Life Fitness pelo telefone 1.800.351.3737 ou com o seu representante da Life Fitness para receber a senha do SSID antes de configurar essa rede.
- Ao conectar os produtos da Integrity Series aos pontos de acesso wireless, consulte [Requisitos de largura de banda](#) para verificar a recomendação sobre a quantidade de unidades e a largura da banda.
- Pontos de acesso de nível comercial que atendem os requisitos mínimos:
 - Ponto de acesso wireless-N (802.11n) com 2x2 MIMO
 - Banda: 2.4 / 5 GHz Protocolo: IEEE 802.11 n
 - Segurança: WPA2-PSK
 - Montagem: parede ou teto (ex.: Meraki MR32 ou Ruckus R500)

Requisitos de cabeamento

- Cabos CAT 5e ou CAT 6 podem ser usados para conectar os seus pontos de acesso wireless à sua rede com fio. A Life Fitness recomenda o uso do cabo CAT 6 para esse fim.

Posicionamento do equipamento de rede e requisitos de alimentação

Equipamentos de rede, tais como modem, roteador e interruptores precisam de energia elétrica. Consulte as especificações para verificar os requisitos corretos. Cada ponto de acesso precisará de energia via PoE (Power over Ethernet) ou adaptador de energia opcional adicional. Para obter mais informações, consulte os requisitos de alimentação recomendados pelo fabricante.

Configuração das portas

Todo o tráfego iniciado pelos nossos consoles é de saída, ou seja, os dados têm origem e saem dos nossos consoles. Se você não bloquear o tráfego de saída e o tráfego de retorno associado, então não é necessária nenhuma configuração adicional. Caso contrário, se a sua rede restringir o tráfego de saída, você precisará abrir conexões de saída nestas portas específicas:

- TCP/UDP porta 80
- TCP/UDP porta 443
- TCP/UDP porta 1883
- TCP/UDP 8883
- UDP porta 1194

URLs de destino

O equipamento de cardio vai entrar em contato com *.halo.fitness.com e *.s3.amazonaws.com.

Registrando produto com o Halo

1. Vá para o site da Halo: <https://www.halo.fitness>
2. Clique no link **Inscreva-se**. Se você já possui uma conta, acesse **Conectar-se**.
3. Clique no link **Inscrever-se** na seção **Gerenciador**.
4. Insira suas informações e clique em **Criar Conta** para concluir o processo.
5. Clique no botão **Adicionar Agora** na seção **Equipamento**
6. Insira o número de série do equipamento para adicionar o equipamento. Após inserir um número de série, o resto do seu equipamento conectado será descoberto automaticamente.

5. Manutenção e resolução de problemas

NOTA: A segurança do equipamento só pode ser mantida se o equipamento for examinado regularmente em busca de danos ou desgaste. Mantenha o equipamento fora de uso até que as peças defeituosas sejam reparadas ou substituídas.

As seguintes dicas de manutenção preventiva manterão o produto operando com seu desempenho máximo:

- Coloque o produto em um local ventilado e seco.
- Limpe o console de exibição e todas as superfícies externas com um produto de limpeza aprovado ou compatível (ver os produtos de limpeza aprovados ou compatíveis) e um pano de microfibra.
- Unhas compridas podem danificar ou arranhar a superfície do console; utilize a superfície do dedo para pressionar os botões de seleção do console.

Produtos de limpeza aprovados e compatíveis

Foram aprovados dois produtos de limpeza preferidos pelos especialistas de confiabilidade: PureGreen 24 e Gym Wipes. Ambos removem pó, sujeira e suor do equipamento com segurança e eficácia. O PureGreen 24 e a fórmula com Força Antibactericida dos Lenços Gym Wypes são ambos desinfetantes efetivos contra SARM e H1N1.

O PureGreen 24 está convenientemente disponível em aerosol para ser usado pela equipe da academia. Aplique o spray em um pano de microfibra e limpe o equipamento. Utilize o PureGreen 24 no equipamento por pelo menos 2 minutos para desinfecção geral e pelo menos 10 minutos para controle de fungos e vírus.

O Gym Wipes são lenços grandes, duráveis e pré-umedecidos para o uso no equipamento antes e depois dos exercícios. Utilize o Gym Wipes no equipamento por pelo menos 2 minutos para fins de desinfecção geral.

Entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente para adquirir esses produtos de limpeza (1-800-351-3737 ou envie um e-mail para: customersupport@lifefitness.com).

Sabão neutro e água ou um produto de limpeza doméstico não abrasivo neutro também podem ser usados para limpar a tela e todas as superfícies externas. Use apenas um pano de microfibra macio. Aplique o limpador no pano de microfibra antes de limpar. NÃO use amônia nem produtos de limpeza à base de ácidos. NÃO use produtos de limpeza abrasivos. NÃO use toalhas de papel. NÃO aplique produtos de limpeza diretamente nas superfícies do equipamento.

Indicador LED de manutenção e conexões WiFi e Bluetooth

Vários parâmetros de milhagem podem ser estabelecidos na opção de configuração do gerente.

1. Pressione as setas **AUMENTAR/BAIXAR VELOCIDADE** (esteira) ou **AUMENTAR/BAIXAR NÍVEL** (outros aparelhos) na seguinte sequência: **CIMA, BAIXO, CIMA, BAIXO**.
2. Pressione **STOP** (parar).
3. Navegue pelas opções da Configuração do Gerente usando qualquer tecla de **SETA** para acessar a **Manutenção**.
4. Pressione **ENTER**.
5. Pressione qualquer tecla de **SETA** para mudar a seleção das opções.

Item	Opção	Descrição
Manutenção	0 - Milhagem da esteira (somente para esteiras)	Estabeleça manualmente o parâmetro de milhagem que ativará o indicador de manutenção Aguarde 3 segundos sem pressionar qualquer botão para a milhagem da esteira ser exibida.
	1 - Zerar esteira (somente para esteiras)	Zera a milhagem da esteira após a substituição
	2 - Tempo de uso	Estabelece manualmente o tempo de uso em horas para ativar o indicador de manutenção Aguarde 3 segundos sem pressionar qualquer botão para o tempo do produto ser exibido.

NOTA: Os parâmetros **Milhagem da esteira** e **Tempo de uso** servem para complementar o Programa de Manutenção Preventiva e as Recomendações por inspeção do produto e não servem para garantir a responsabilidade da garantia relacionada à substituição das peças.

6. Pressione **ENTER** para selecionar um item ou **BACK / STOP** (voltar/parar) para sair do menu de opções.

O indicador LED de conexões WiFi e Bluetooth está localizado acima do ícone Bluetooth na parte central do console.



O LED do Bluetooth também fica em modo ON (ligado) quando é estabelecida uma conexão Bluetooth.

Manutenção:

O LED do Bluetooth fica em modo OFF (desligado) em seu estado normal. Se um dos limites de Milhagem ou Tempo de uso forem estabelecidos e alcançados, o LED do Bluetooth ficará constantemente em modo ON (ligado) na tela Attract.

Conectividade wireless:

O LED do Bluetooth vai piscar uma vez a cada 3 segundos se a conectividade wireless for desconectada. Como a conectividade wireless do console será ativada como padrão, o LED permanecerá desligado se o usuário desativar intencionalmente a conectividade wireless na configuração do gerente.

Solução de problemas

Base de conhecimentos

Consulte a [base de conhecimentos](#) para obter informações mais detalhadas.

Solução de problemas - Leitura de frequência cardíaca

Inicialmente, a leitura da frequência cardíaca é detectada e funciona normalmente, mas depois é perdida.

Causa provável	Soluções Possíveis
A utilização de aparelhos eletrônicos pessoais como celulares e reprodutores portáteis de MP3 causa interferência de ruídos externos.	Remova a fonte de ruídos ou reposicione o equipamento de exercícios.
O equipamento está próximo de outras fontes de interferência como equipamentos de áudio/vídeo, ventiladores, rádios de comunicação e linhas de alta tensão/alta voltagem.	

As leituras da frequência cardíaca estão anormalmente elevadas.

Causa provável	Soluções Possíveis
Conjuntos de TV e/ou antenas, celulares, computadores, carros, linhas de alta tensão, equipamentos de exercício propelidos por motor ou outro transmissor de frequência cardíaca a 3 pés (0,9 m) geram interferência eletromagnética.	Afaste o produto alguns centímetros da causa provável ou afaste a causa provável alguns centímetros do produto até que as leituras de frequência cardíaca fiquem corretas.

A leitura da frequência cardíaca é irregular ou totalmente ausente.

Causa provável	Soluções Possíveis
Os eletrodos do transmissor de lona não estão suficientemente úmidos para detectar as leituras de frequência cardíaca com precisão.	Umedeça os eléctrodos do transmissor de correia (consulte a cinta torácica de frequência cardíaca por telemetria Polar® opcional).
Os eletrodos do transmissor de lona não estão assentados sobre a pele.	Certifique-se de que os eletrodos transmissores de lona estejam retos na pele (consulte A cinta torácica de frequência cardíaca por telemetria Polar® opcional).
O transmissor da lona precisa ser limpo.	Lave o transmissor da lona regularmente com água e sabão suave.
O transmissor da lona não está a menos de 3 pés (0,9 m) de distância do receptor de frequência cardíaca.	Verifique se o transmissor da cinta de telemetria está a menos de 3 pés (0,9 m) do receptor da frequência cardíaca.
A pilha da cinta torácica Polar® de telemetria da frequência cardíaca está descarregada.	Entre em contato com o serviço de atendimento ao cliente Life Fitness para obter instruções sobre como substituir a cinta torácica Polar® de telemetria da frequência cardíaca.

Causa provável	Soluções Possíveis
A cinta torácica Polar® de telemetria da frequência cardíaca não ficou sincronizada com o receptor de frequência cardíaca.	<p data-bbox="818 113 1511 495">Certifique-se de que a cinta torácica Polar® de telemetria da frequência cardíaca está corretamente presa ao tórax do usuário e se aproxime do receptor de frequência cardíaca dentro do console. Espere até 10 segundos para que a frequência cardíaca seja exibida no console. O alcance geral da cinta de frequência cardíaca é de aproximadamente 3 pés (0,9 m) após a comunicação com o receptor. A cinta deve estar entre 1,5 e 2 pés (0,5 e 0,6 m) distante do receptor a fim de iniciar a comunicação. Quando a tela exibir um valor de frequência cardíaca, mantenha-se a pelo menos 3 pés (0,9 m).</p> <p data-bbox="818 512 987 541">Observações:</p> <ol data-bbox="818 558 1511 802" style="list-style-type: none"><li data-bbox="818 558 1511 655">1. Verifique a aderência da cinta torácica Polar de telemetria da frequência cardíaca no tórax do usuário.<li data-bbox="818 663 1511 730">2. Assegure-se de que há condutividade entre os eletrodos e o tórax do usuário.<li data-bbox="818 739 1511 802">3. Caso necessário, utilize o relógio Polar para verificar a operação da faixa torácica.

6. Configuração do Gerente

Acesso à configuração do gerente - esteira

1. Acessar Configuração do Gerente:

- Pressione as setas **SPEED UP / DOWN** (acelerar/desacelerar) na seguinte sequência: **UP** (cima), **DOWN** (baixo), **UP** (cima), **DOWN** (baixo).
- Pressione **STOP** (parar).



2. Navegue pelas opções da Configuração do Gerente usando as teclas de **SETAS**.

3. Pressione **ENTER** para acessar uma configuração específica.

4. Pressione qualquer tecla de **SETA** para mudar a seleção das opções.

5. Pressione **ENTER** para selecionar um item ou **BACK / STOP** (voltar/parar) para sair do menu de opções.

Opções da configuração do gerente - esteira

Item	Opção	Descrição	Padrão
0: Versão do SW		Exibe a versão do software instalado atualmente.	N/D
1: Unidades	0	Imperial	Imperial para skus em inglês dos EUA
	1	Métrico	Métrico para todas skus, com exceção de inglês dos EUA
2: Idioma (depende do uso de LCD ou LED)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - inglês • 1 - holandês • 2 - alemão • 3 - espanhol • 4 - francês • 5 - italiano • 6 - turco • 7 - polonês • 8 - húngaro • 9 - dinamarquês • 10 - sueco • 11 - português (Brasil) • 12 - chinês simplificado • 13 - chinês tradicional • 14 - coreano • 15 - hebraico • 16 - árabe • 17 - japonês • 18 - russo 	Idioma padrão com base na opção de console adquirida.
3: Som	0	Desligar	Ligar
	1	Ligar	
4: Modo Maratona	0	Desligar	Desligar
	1	Ligar	
5: Velocidade mín	0.3 - 1.2 mph	Informe manualmente a velocidade mínima usando o teclado numérico.	0.5 mph
6: Velocidade máx	0.6 - 14 mph	Informe manualmente a velocidade máxima usando o teclado numérico.	14 mph
7: Tempo máx	20 a 240 min	Informe manualmente o tempo máximo usando o teclado numérico.	60 minutos
8: Tempo de pausa	1 a 99 seg	Informe manualmente o tempo de pausa usando o teclado numérico.	60 segundos
9: Inclinação máx	0-15	Informe manualmente a inclinação máxima usando o teclado numérico.	15
10: Aceleração	1 a 5	Informe manualmente a taxa de aceleração usando o teclado numérico.	3
11: Desaceleração	1 a 5	Informe manualmente a taxa de desaceleração usando o teclado numérico.	3
12. Confirmação de velocidade rápida	0 - Ligar, 1 - Desligar	Exibe a confirmação das teclas de velocidade rápida.	Desligar
13: Manutenção	0 - Milhagem da esteira	<p>Estabeleça manualmente o parâmetro de milhagem que ativará o indicador de manutenção.</p> <p>Aguarde 3 segundos sem pressionar qualquer botão para a milhagem total da esteira e o uso total, em horas, serem exibidos.</p> <p>Aguarde 10 segundos sem pressionar qualquer botão para a configuração do limite atual ser exibida.</p>	
	1 - Zerar esteira	Zera a milhagem da esteira após a substituição	
	2 - Tempo de uso	<p>Estabelece manualmente o tempo de uso em horas para ativar o indicador de manutenção</p> <p>Aguarde 3 segundos sem pressionar qualquer botão para o tempo do produto ser exibido.</p>	

Item	Opção	Descrição	Padrão
14: Rádios	0 - Desligar, 1 - Ligar	0 - Polar	Ligar
	0 - Desligar, 1 - Ligar	1 - Bluetooth	
	0 - Desligar, 1 - Ligar	2 - Conectividade wireless	
	0 - Desligar, 1 - Ligar	3 - NFC / BLE	
15: Conectividade	0	SSID, Mostra o SSID atual	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
16: Imobilizar	0	Desligar	Desligar
	1	Ligar	
17: SN		Mostra o número de série	N/D
18: ATO		Mostra a configuração ATO	N/D
19: Reiniciar		Reinicia o console	N/D
20. Diagnóstico	Somente para os técnicos de serviço da LF.		
21. Atualização do SW	Inicia a atualização do software manualmente.		

Acesso à configuração do gerente - diferente da esteira

1. Acessar Configuração do Gerente:

- Pressione as setas **LEVEL UP / DOWN** (acelerar/desacelerar) na seguinte sequência: **UP** (cima), **DOWN** (baixo), **UP** (cima), **DOWN** (baixo).
- Pressione **STOP** (parar).

Apresentação do console da bicicleta



2. Navegue pelas opções da Configuração do Gerente usando as teclas de **SETAS**.
3. Pressione **ENTER** para acessar uma configuração específica.
4. Pressione qualquer tecla de **SETA** para mudar a seleção das opções.
5. Pressione **ENTER** para selecionar um item ou **BACK / STOP** (voltar/parar) para sair do menu de opções.

Opções da Configuração do Gerente - bicicletas e cross-trainer

Item	Opção	Descrição	Padrão
0: Versão do SW		Exibe a versão do software instalado atualmente.	N/D
1: Unidades	0	Imperial	Imperial para skus em inglês dos EUA
	1	Métrico	Métrico para todas skus, com exceção de inglês dos EUA
2: Idioma (depende do uso de LCD ou LED)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - inglês • 1 - holandês • 2 - alemão • 3 - espanhol • 4 - francês • 5 - italiano • 6 - turco • 7 - polonês • 8 - húngaro • 9 - dinamarquês • 10 - sueco • 11 - português (Brasil) • 12 - chinês simplificado • 13 - chinês tradicional • 14 - coreano • 15 - hebraico • 16 - árabe • 17 - japonês • 18 - russo 	Idioma padrão com base na opção de console adquirida.
3: Som	0	Desligar	Ligar
	1	Ligar	
4: Modo Maratona	0	Desligar	Desligar
	1	Ligar	
5: Tempo máx	20 a 240 min	Informe manualmente o tempo máximo usando o teclado numérico.	60 minutos
6: Tempo de pausa	1 a 99 seg	Informe manualmente o tempo de pausa usando o teclado numérico.	60 segundos
7: Manutenção	0 - Tempo de uso	<p>Estabelece manualmente o tempo de uso em horas para ativar o indicador de manutenção.</p> <p>Aguarde 3 segundos sem pressionar qualquer botão para o tempo total de uso, em horas, ser exibido.</p> <p>Aguarde 10 segundos sem pressionar qualquer botão para a configuração do limite atual ser exibida.</p>	
8: Rádios	0 - Desligar, 1 - Ligar	0 - Polar	Ligar
	0 - Desligar, 1 - Ligar	1 - Bluetooth	
	0 - Desligar, 1 - Ligar	2 - Conectividade wireless	
	0 - Desligar, 1 - Ligar	3 - NFC / BLE	
9: Conectividade	0	SSID, Mostra o SSID atual	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
10: SN		Mostra o número de série	N/D
11: SKU		Mostra a SKU atual	N/D
12: ATO		Mostra a configuração ATO	N/D
13: Reiniciar		Reinicia o console	N/D
14: Diagnóstico	Somente para os técnicos de serviço da LF.		

Item	Opção	Descrição	Padrão
15. Atualização do SW		Inicia a atualização do software manualmente.	

Configuração do gerente - PowerMill

Item	Opção	Descrição	Padrão
0: Versão do SW		Exibe a versão do software instalado atualmente.	N/D
1: Unidades	0	Imperial	Imperial para skus em inglês dos EUA
	1	Métrico	Métrico para todas skus, com exceção de inglês dos EUA
2: Idioma (depende do uso de LCD ou LED)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - inglês • 1 - holandês • 2 - alemão • 3 - espanhol • 4 - francês • 5 - italiano • 6 - turco • 7 - polonês • 8 - húngaro • 9 - dinamarquês • 10 - sueco • 11 - português (Brasil) • 12 - chinês simplificado • 13 - chinês tradicional • 14 - coreano • 15 - hebraico • 16 - árabe • 17 - japonês • 18 - russo 	Idioma padrão com base na opção de console adquirida.
3: Som	0	Desligar	Ligar
	1	Ligar	
4: Modo Maratona	0	Desligar	Desligar
	1	Ligar	
5: Tempo máx	20 a 240 min	Informe manualmente o tempo máximo usando o teclado numérico	60 minutos
6: Tempo de pausa	1 a 99 seg	Informe manualmente o tempo de pausa usando o teclado numérico	60 segundos
7: Manutenção	0 - Tempo de uso	<p>Estabelece manualmente o tempo de uso em horas para ativar o indicador de manutenção.</p> <p>Aguarde 3 segundos sem pressionar qualquer botão para o tempo total de uso, em horas, ser exibido.</p> <p>Aguarde 10 segundos sem pressionar qualquer botão para a configuração do limite atual ser exibida.</p>	
8: Rádios	0 - Desligar, 1 - Ligar	0 - Polar	Ligar
	0 - Desligar, 1 - Ligar	1 - Bluetooth	
	0 - Desligar, 1 - Ligar	2 - Conectividade wireless	
	0 - Desligar, 1 - Ligar	3 - NFC / BLE	
9: Conectividade	0	SSID, Mostra o SSID atual	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
10: Imobilizar	0	off	Desligar
	1	Ligar	
11: SN		Mostra o número de série	N/D
12: SKU		Mostra a SKU atual	N/D
13: ATO		Mostra a configuração ATO	N/D
14: Reiniciar		Reinicia o console	N/D

Item	Opção	Descrição	Padrão
15. Diagnóstico		Somente para os técnicos de serviço da LF	
16. Atualização do SW		Inicia a atualização do software manualmente	

Configuração do Gerente - Arc Trainer

Item	Opção	Descrição	Padrão
0: Versão do SW		Exibe a versão do software instalado atualmente.	N/D
1: Unidades	0	Imperial	Imperial para skus em inglês dos EUA
	1	Métrico	Métrico para todas skus, com exceção de inglês dos EUA
2: Idioma (depende do uso de LCD ou LED)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - inglês • 1 - holandês • 2 - alemão • 3 - espanhol • 4 - francês • 5 - italiano • 6 - turco • 7 - polonês • 8 - húngaro • 9 - dinamarquês • 10 - sueco • 11 - português (Brasil) • 12 - chinês simplificado • 13 - chinês tradicional • 14 - coreano • 15 - hebraico • 16 - árabe • 17 - japonês • 18 - russo 	Idioma padrão com base na opção de console adquirida.
3: Som	0	Desligar	Ligar
	1	Ligar	
4: Modo Maratona	0	Desligar	Desligar
	1	Ligar	
5: Tempo máx	20 a 240 min	Informe manualmente o tempo máximo usando o teclado numérico.	60 minutos
6: Tempo de pausa	1 a 99 seg	Informe manualmente o tempo de pausa usando o teclado numérico.	60 segundos
7: Manutenção	0 - Tempo de uso	<p>Estabelece manualmente o tempo de uso em horas para ativar o indicador de manutenção.</p> <p>Aguarde 3 segundos sem pressionar qualquer botão para o tempo total de uso, em horas, ser exibido.</p> <p>Aguarde 10 segundos sem pressionar qualquer botão para a configuração do limite atual ser exibida.</p>	
8: Rádios	0 - Desligar, 1 - Ligar	0 - Polar	Ligar
	0 - Desligar, 1 - Ligar	1 - Bluetooth	
	0 - Desligar, 1 - Ligar	2 - Conectividade wireless	
	0 - Desligar, 1 - Ligar	3 - NFC / BLE	
9: Conectividade	0	SSID, Mostra o SSID atual	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
10. SN		Mostra o número de série	N/D
11: SKU		Mostra a SKU atual	N/D
12: ATO		Mostra a configuração ATO	N/D
13: Reiniciar		Reinicia o console	N/D
14. Diagnóstico	Somente para os técnicos de serviço da LF.		

Item	Opção	Descrição	Padrão
15. Atualização do SW		Inicia a atualização do software manualmente.	

7. Especificações

Especificações

Tela	LED ou LCD*
Faixa de temperatura ambiente: (Operacional)	10°C a +40°C (50°F a 104°F) com 85% umidade relativa (sem condensação)
Faixa de temperatura de armazenamento e envio	-33°C a 71°C (-27°F a 160°F)
Sistemas de monitoramento da frequência cardíaca	Sistema patenteado Lifepulse™ de monitoramento digital da frequência cardíaca por contato com DSP (Processamento de Sinal Digital) e sistema Polar® compatível com telemetria para monitoramento da frequência cardíaca
Conectividade de dispositivos	Apple GymKit, áudio em Bluetooth, BLE, ANT+, NFC, Polar, Wireless
Soluções digitais	<ul style="list-style-type: none">• Gestão de ativos do Halo Facility• Aplicativo LFConnect
Carga do dispositivo USB	<ul style="list-style-type: none">• Pode ser usado em combinação com cabos Apple de 30 pinos, Apple Lightning e Android micro-USB para carregar dispositivos compatíveis.• A porta USB pode fornecer uma corrente de recarga de até 2.1A.• Porta USB do tipo A.

NOTA: * A versão LCD só está disponível em alguns idiomas específicos.

Informação do treino

Base	Número de exercícios	Métricas de treino exibidas
Esteira	22	Calories (calorias), Distance (distância), Incline (inclinação), Time Elapsed (tempo passado), Time Remaining (tempo restante), Speed (velocidade), Pace (ritmo), Average Heart Rate (média de frequência cardíaca)
Cross-Trainer	18	RPM (rotações por minuto), Speed (velocidade), Calories (calorias), Distance (distância), Time Remaining (tempo restante), Time Elapsed (tempo passado), Level (nível), Watts (potência), Heart Rate (frequência cardíaca)
Bicicletas	17	RPM (rotações por minuto), Speed (velocidade), Calories (calorias), Distance (distância), Time Remaining (tempo restante), Time Elapsed (tempo passado), Level (nível), Watts (potência), Heart Rate (frequência cardíaca)
Escalador PowerMill	17	Feet Climbed (subida em pés), Total Steps (total de passos), Calories (calorias), SPM (passos por minuto), Time Remaining (tempo restante), Time Elapsed (tempo passado), Level (nível), Floors Climbed (andares subidos), Heart Rate (frequência cardíaca)
Arc Trainer	15	SPM (passos por minuto), Speed (velocidade), Calories (calorias), Incline (inclinação), Time Elapsed (tempo passado), Time Remaining (tempo restante), Level (nível), Watts (potência), Heart Rate (frequência cardíaca)

Dimensões físicas

	Esteira (LED)	Diferente da esteira (LED)	Esteira (LCD)	Diferente da esteira (LCD)
Profundidade	2.92 in. (7.4cm)	2.92 in. (7.4cm)	2.92 in. (7.4cm)	2.92 in. (7.4cm)

	Esteira (LED)	Diferente da esteira (LED)	Esteira (LCD)	Diferente da esteira (LCD)
Largura	20.49 in. (52 cm)	16.5 in. (41.9 cm)	20.49 in. (52 cm)	16.5 in. (41.9 cm)
Altura	14.92 in. (37.89 cm)	14.92 in. (37.89 cm)	14.92 in. (37.89 cm)	14.92 in. (37.89 cm)
Peso	5,4 lbs. (2,49 kg)	4,8 lbs. (2.18 kg)	5,2 lbs. (2,36 kg)	4,8 lbs. (2,18 kg)

Dimensões para envio

	Esteira (LED)	Diferente da esteira (LED)	Esteira (LCD)	Diferente da esteira (LCD)
Profundidade	6.75 in. (17 cm)	6.75 in. (17 cm)	6.75 in. (17 cm)	6.75 in. (17 cm)
Largura	22.5 in. (57.15 cm)	18.5 in. (47 cm)	22.5 in. (57.15 cm)	18.5 in. (47 cm)
Altura	18.5 in. (47 cm)	18.375 in. (46.67 cm)	18.375 in. (46.67 cm)	18.375 in. (46.67 cm)
Peso	6,5 lbs. (2,94 kg)	5,5 lbs. (2,49 kg)	6,5 lbs. (2,94 kg)	5,5 lbs. (2,49 kg)

8. Garantia

O que está coberto

Este produto de equipamento de exercícios comercial Life Fitness Family of Brands possui garantia contra qualquer tipo de defeito material ou de fabricação.

Quem está coberto

O comprador original ou qualquer pessoa recebendo o produto como presente do comprador original. A garantia será anulada nas transferências adicionais.

Qual é o tempo de cobertura

Toda a cobertura é fornecida a cada Produto de acordo com as diretrizes listadas nas Informações sobre a garantia.

Quem paga o transporte e o seguro de manutenção

Caso o Produto ou qualquer peça coberta precise ser enviado de volta a qualquer instalação de manutenção para reparos, Nós, na Life Fitness, pagaremos todas as taxas de transporte e seguro durante o primeiro ano. Você é responsável pelos custos com o transporte e o seguro depois do primeiro ano.

O que faremos para corrigir os defeitos cobertos

Enviaremos para você qualquer peça ou componente de reposição novo ou reconstruído, ou, mediante nosso critério, substituiremos o Produto. Tais peças de reposição são garantidas pelo prazo restante do período original da garantia.

O que não está coberto

Qualquer falha ou dano causado por serviço não autorizado, mau uso, acidente, negligência, montagem ou instalação inadequada, detritos resultantes de quaisquer atividades de construção no ambiente do Produto, ferrugem ou corrosão como resultado da localização do Produto, alterações ou modificações sem nossa autorização por escrito ou por falha de sua parte no uso, operação e manutenção do produto, conforme definido no Manual de Operação ("Manual").

Uma porta intercambiável tipo RJ45 pronta para Rede e o Sistema de Entretenimento são fornecidas com o Produto. Esta porta é compatível com a especificação FitLinxx CSAFE de 4 de agosto de 2004 que diz: 4.75 VDC a 10 VDC; corrente máxima de 85 mA. A garantia não cobre danos ao Produto causados por carga que exceda a especificação FitLinxx CSAFE.

Todos os termos desta garantia serão anulados se este produto for transferido além das fronteiras continentais dos Estados Unidos da América (exceto Alasca, Havaí e Canadá) e estarão sujeitos aos termos fornecidos pelo representante local autorizado da *Life Fitness* no país em questão.

O que você deve fazer

Guarde uma prova da compra. Utilize, opere e mantenha o produto de acordo com as especificações no Manual; notifique o local de compra sobre qualquer defeito dentro de 10 dias depois da descoberta do defeito; se instruído, retorne qualquer peça defeituosa para substituição ou, caso necessário, todo o produto para reparos. A *Life Fitness* se reserva o direito de decidir se um produto deve ser encaminhado para reparo.

Como obter peças e manutenção

Consulte a seção Sedes Corporativas deste manual para obter as informações de contato da assistência local. Forneça o seu nome, endereço e o número de série de seu Produto (consoles e estruturas podem ter números de série). Você receberá informações sobre como obter peças de reposição ou, se necessário, disposições para a manutenção no local em que seu Produto estiver localizado.

Garantia exclusiva

ESTA GARANTIA LIMITADA SUBSTITUI TODAS AS OUTRAS GARANTIAS DE QUALQUER TIPO, EXPRESSAS OU IMPLÍCITAS, INCLUINDO, MAS NÃO SE LIMITANDO A, GARANTIAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZAÇÃO E ADEQUAÇÃO A UMA FINALIDADE ESPECÍFICA E TODAS AS OUTRAS OBRIGAÇÕES OU RESPONSABILIDADES DE NOSSA PARTE. Não assumimos nem autorizamos ninguém a garantir em nosso nome qualquer outra obrigação ou responsabilidade relativa à venda deste produto. Não deveremos ser responsabilizados sob nenhuma circunstância relacionada à essa garantia, ou de outra forma, por qualquer dano a qualquer pessoa ou propriedade, incluindo qualquer perda de lucro ou economias, por qualquer dano especial, indireto, secundário, acidental ou sucessivo de

qualquer natureza decorrente da utilização ou da incapacidade da utilização deste Produto. Alguns estados não permitem a exclusão ou limitação das garantias implícitas ou da responsabilidade por danos incidentais ou consequentes. Assim, as limitações ou exclusões acima podem não se aplicar a você. As coberturas e os termos de garantia podem ser diferentes fora dos Estados Unidos. Entre em contato com o escritório da Life Fitness que atende seu país (informações de contato no início deste manual) ou acesse o site local da Life Fitness para obter informações de garantia específicas para o seu país.

Mudanças na garantia não autorizadas

Nenhuma pessoa está autorizada a mudar, modificar ou prolongar os termos desta garantia limitada.

Efeitos de leis estaduais

Essa garantia oferece a você direitos legais específicos e você pode ter outros direitos, que variam de estado para estado e de país para país.

Informações sobre a garantia

	2 Anos	1 ano	6 Meses
Console Integrity SL	Peças elétricas e mecânicas	Mão de obra	Invólucro, fone de ouvido e porta USB

