

Consola Integrity SL

Manual del propietario



Sede corporativa

10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • EE. UU.
847 288 3300 • FAX: 847 288 3300
Teléfono de asistencia: 800 351 3737 (gratis en EE. UU. y Canadá)
Sitio web mundial: www.lifefitness.com

Oficinas internacionales

AMÉRICA

Norteamérica

Life Fitness, LLC

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

Brasil

Life Fitness Brasil

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

América Latina y el Caribe*

Life Fitness, LLC

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

EUROPA, ORIENTE MEDIO y ÁFRICA (EMEA)

Países Bajos y Luxemburgo

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180 646 666
Correo electrónico de asistencia:
service.benelux@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Reino Unido

Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Teléfono: Oficina general (+44)
1353.666017
Servicio de asistencia al cliente: (+44)
1353.665507
Correo electrónico de asistencia:
uk.support@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/
comercialización: life@lifefitness.com

Alemania, Austria y Suiza

Life Fitness Europe GMBH

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

España

Life Fitness IBERIA

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

Bélgica

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIUM
Teléfono: (+32) 87 300 942
Correo electrónico de asistencia:
service.benelux@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

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

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180 646 644
Correo electrónico de asistencia:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ASIA PACÍFICO (AP)

Japón

Life Fitness Japan, Ltd

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

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hong Kong
Teléfono: (+852) 2575.6262
Correo electrónico de asistencia:
Service.HK@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/
comercialización:
hongkong.sales@lifefitness.com

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

Life Fitness Asia Pacific LTD

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hong Kong
Teléfono: (+852) 2575.6262
Fax: (+852) 2575.6894
Correo electrónico de asistencia:
Service.AP@lifefitness.com
Correo electrónico de ventas/marketing:
Marketing.HK.Asia@lifefitness.com

* Consulte también www.lifefitness.com para localizar un representante o distribuidor local.

Enlace a los documentos de Usuario y de Servicio

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

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

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

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

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

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

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

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

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

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

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

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

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

Índice

Primeros pasos

Instrucciones de seguridad.....	8
Método de inmovilización - Integrity SL - Cinta ergométrica.....	11
Método de inmovilización - Integrity SL - PowerMill.....	12

Resumen

Resumen de la consola: Cinta de correr.....	13
Resumen de la consola - Bicicletas y elíptica Cross-Trainer.....	15
Resumen de la consola: PowerMill.....	17
Resumen de la consola - Arc Trainer.....	19

Rutinas

Lista de rutinas.....	21
Descripciones de las rutinas.....	22
Configuración de rutinas - Cinta ergométrica.....	27
Configuración de rutinas - Equipos diferentes a cintas ergométricas	34
Modo de enfriamiento	42

Conectarse

Requisitos de ancho de banda.....	44
Requisitos de LAN inalámbrica.....	44
Colocación del equipo de red y requisitos de alimentación.....	44
Configuración de puertos.....	44
URL de destino.....	45
Registro del producto con Halo.....	45

Mantenimiento y resolución de problemas

Limpiadores aprobados y compatibles.....	46
Indicador LED de Bluetooth de Wi-Fi y mantenimiento.....	47
Solución de problemas.....	48

Configuración del administrador

Acceso a la configuración del administrador - Cinta ergométrica.....	51
Opciones de configuración del administrador - Cinta ergométrica.....	52
Acceso a la configuración del administrador - Equipos diferentes a cintas ergométricas.....	54
Opciones de configuración del administrador - Bicicletas y elípticas Cross-Trainer.....	55
Configuración del administrador - PowerMill.....	57
Configuración del administrador - Arc Trainer.....	59

Especificaciones

Especificaciones.....	61
-----------------------	----

Garantía

Cobertura de la garantía.....	63
Beneficiario de la garantía.....	63
Duración de la garantía.....	63
Costes de transporte y seguro del servicio técnico.....	63
Qué haremos para corregir los defectos cubiertos por la garantía.....	63
Aspectos no cubiertos por la garantía.....	63
Obligaciones del comprador.....	63
Cómo obtener piezas y mantenimiento.....	63
Garantía exclusiva.....	63
Cambios no autorizados en la garantía.....	64
Efectos de la legislación del Estado.....	64
Información sobre la garantía.....	64

Información de conformidad con la FCC

Antes de usar este producto es indispensable leer la TOTALIDAD de este manual de operación y TODAS las instrucciones de montaje. El manual describe la configuración del equipo e instruye a los usuarios sobre cómo usarlo correctamente y de manera segura.

Advertencia de la FCC: posible interferencia de radio o televisión

Contenido:

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

ID de FCC: PANCL8821CUV2; IC: 6225A-CL8821CUV2

EN ISO 20957 Clase S: uso profesional y/o comercial.

NOTA: Este equipo ha sido probado y se ha determinado que cumple con los límites para dispositivos digitales de Clase A, según el apartado 15 del reglamento de la FCC (Comisión Federal de Comunicaciones). Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias dañinas cuando el equipo se utiliza en un entorno comercial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia, y si no se instala y se emplea según lo indicado en el manual de instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales para las comunicaciones de radio. La utilización de este equipo en una zona residencial es probable que cause interferencias dañinas en cuyo caso el usuario tendrá que corregir dichas interferencias por su propia cuenta.

EN ISO 20957 clase H: uso doméstico.

NOTA: Este equipo ha sido probado y se ha determinado que cumple con los límites para dispositivos digitales de Clase B, según la parte 15 del reglamento de la FCC. Estos límites están diseñados para ofrecer una protección razonable frente a interferencias perniciosas en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía por radiofrecuencia, y si no se instala y utiliza de acuerdo con las instrucciones, puede provocar interferencias perniciosas para comunicaciones por radio. Sin embargo, no existe garantía de que no se presenten interferencias en una instalación concreta. Si este equipo causara interferencias perniciosas a la recepción de radio o televisión, que se pueden establecer encendiendo y apagando el equipo, se solicita al usuario a que intente corregir la interferencia siguiendo una o más de las siguientes medidas:

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



PRECAUCIÓN: Cualquier cambio o modificación no aprobados expresamente por la parte responsable de la conformidad podría anular la autoridad del usuario para operar el equipo.

Cualquier reparación, aparte de la limpieza o el mantenimiento del usuario, debe ser realizada por un representante autorizado de servicio.

Declaración de exposición a RF de la FCC

El dispositivo deberá usarse de manera tal que se minimice la posibilidad de contacto humano durante el funcionamiento normal. Este equipo cumple con los límites de exposición a radiación de la FCC estipulados para un entorno no controlado. Este equipo debe instalarse y operarse a una distancia mínima de 20 cm entre el radiador y el cuerpo. Este dispositivo y su(s) antena(s) no deben ubicarse juntos ni operarse junto con cualquier otra antena o transmisor.

Declaración de conformidad de ISED Canada

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

Este dispositivo cumple con las RSS exentas de licencia de Industry Canada. La operación está sujeta a las siguientes dos condiciones:

- Este dispositivo no puede generar interferencia.
- Este dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluida la interferencia que pueda dar lugar a una operación no deseada del dispositivo.

Conforme a las reglamentaciones de Industry Canada, cuando se usa en un rango de frecuencia de 5150 a 5250 MHz, este dispositivo está restringido a su uso en interiores para reducir la posibilidad de interferencias perjudiciales con Sistemas móviles por satélite cocanal. Se aconseja a los usuarios que los radares de alta potencia se asignen como usuarios primarios (es decir, usuarios de prioridad) de las bandas de 5250-5350 MHz y 5650 a 5850 MHz. Estos radares pueden provocar interferencia o daños en los dispositivos LE-LAN.

Declaración de exposición a RF de Canadá

El dispositivo deberá usarse de manera tal que se minimice la posibilidad de contacto humano durante el funcionamiento normal. Este cumple con los límites de exposición a radiación de RSS-102. Este equipo debe instalarse y operarse a una distancia mínima de 20 cm entre el radiador y el cuerpo. Este dispositivo y su(s) antena(s) no deben ubicarse juntos ni operarse junto con cualquier otra antena o transmisor.

Bicicletas:

Para la prueba de precisión de la norma EN ISO 20957-5: 2016 Clase SA, se midió la potencia en el cigüeñal conectando el equipo de entrenamiento a un dinamómetro. Se giró el cigüeñal y se midió el par según las condiciones de prueba de funcionamiento de EN ISO 20957-5: 2016 Clase SA. Se halló que la precisión de los vatios resultantes mostrados en la consola y los vatios reales medidos por el dinamómetro estaban dentro de la tolerancia de EN ISO 20957-5: 2016 Clase SA (+/- 5 vatios hasta 50 vatios y +/- 10% para más de 50 vatios).

Arc Trainers y Cross-Trainers:

Para la prueba de precisión de la norma EN ISO 20957-9: 2016 Clase SA, se midió la potencia en el cigüeñal conectando el equipo de entrenamiento a un dinamómetro. Se giró el cigüeñal y se midió el par según las condiciones de prueba de funcionamiento de EN ISO 20957-9: 2016 Clase SA. Se halló que la precisión de los vatios resultantes mostrados en la consola y los vatios reales medidos por el dinamómetro estaban dentro de la tolerancia de EN ISO 20957-9: 2016 Clase SA (+/- 5 vatios hasta 50 vatios y +/- 10% para más de 50 vatios).

Información de conformidad con ANATEL - Brasil

Este equipo incorpora el producto aprobado por ANATEL conforme a los números ANATEL:00054-21-13575 y ANATEL:04800-21-05919.

Este equipo no está facultado para ofrecer protección contra interferencias perjudiciales y posiblemente no genere interferencia en sistemas debidamente autorizados.

Información sobre el manual

Este Manual del propietario describe las funciones de la consola Integrity SL con las siguientes bases:

- Cinta de correr Serie Integrity, elíptica Cross-Trainer, bicicletas de ejercicios verticales y reclinadas Lifecycle®
- Cinta de correr Club Series +, elíptica Cross-Trainer, bicicletas de ejercicios verticales y reclinadas Lifecycle®
- Escaladora PowerMill™
- Arc Trainer

Consulte [Especificaciones](#) las funciones específicas del producto en este manual.

Declaraciones de intenciones:


- La cinta ergométrica *Life Fitness* es una máquina de ejercicio de interior que permite al usuario caminar o correr sobre una superficie en movimiento.
- La *Life Fitness* elíptica Cross-Trainer es una máquina de ejercicios de interior que combina el pedaleo elíptico de bajo impacto con movimientos de brazos de empujar/tirar para proporcionar un entrenamiento integral, efectivo y eficiente.
- La bicicleta de ejercicios *Life Fitness Lifecycle™* es una máquina de interior que simula los movimientos de montar en bicicleta a varias velocidades y niveles de resistencia.
- El Arc Trainer *Life Fitness* es una máquina de ejercicios que combina el pedaleo elíptico de bajo impacto con movimientos de brazos de empujar/tirar para proporcionar un entrenamiento integral, efectivo y eficiente.
- El escalador *Life Fitness PowerMill* es una máquina de ejercicios comercial que permite a los usuarios escalar una escalera giratoria a una amplia gama de velocidades.

1. Primeros pasos

Instrucciones de seguridad

Debe leer todas las instrucciones antes de usar los productos *Life Fitness*.

Todos los productos


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


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


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

Algunas correas pectorales pueden contener una batería extraíble.

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

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


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


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


- Nunca use el producto si el cable o el enchufe eléctrico están dañados o si el producto se ha caído, dañado o sumergido parcialmente en agua. Póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente.
- Instale este producto de manera que el usuario tenga acceso fácil al enchufe del cable de alimentación. Asegúrese de que el cable de alimentación no esté anudado ni retorcido y de que no quede atrapado bajo ningún equipo u otro objeto.
- Si el cable de alimentación está dañado debe ser reemplazado por el fabricante, un agente autorizado de mantenimiento o una persona igualmente calificada para evitar cualquier peligro.
- Debe respetar siempre las instrucciones de la consola para conseguir un funcionamiento correcto.
- Este aparato no está pensado para que lo utilicen personas (niños incluidos) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia o conocimientos, a menos que estén bajo supervisión de una persona responsable de su seguridad o ésta les haya dado instrucciones relativas al uso del aparato.
- No use este producto a la intemperie, cerca de piscinas o en áreas con mucha humedad.
- No utilice nunca el producto con las aberturas de ventilación bloqueadas. Mantenga las aberturas de aire sin pelusas, cabello u otros materiales que puedan obstruirlas.
- Nunca introduzca objetos en ninguna de las aberturas de este producto. Si un objeto cayera en su interior, apague la máquina, desenchufe el cable de alimentación y extraiga el objeto con cuidado. Si no puede alcanzarlo, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente.
- No coloque nunca líquidos de ninguna clase directamente sobre la unidad, excepto en una bandeja o soporte auxiliar. Se recomienda el uso de contenedores con tapa.
- No use estos productos si está descalzo. Lleve siempre los zapatos puestos. Lleve calzado con suelas de goma o de alta tracción. No use calzado con tacones, suelas de cuero, tacos o clavos. Asegúrese de que no haya ninguna piedrecita incrustada en las suelas.
- Mantenga la ropa suelta, los cordones de los zapatos y las toallas alejados de las piezas en movimiento.


- No introduzca la mano dentro ni debajo de la unidad, ni incline el equipo hacia un lado mientras esté en funcionamiento.
- Este equipo no ha sido diseñado para ser utilizado por niños. Mantenga a los niños menores de 14 años alejados de la máquina.
- No permita que otras personas interfieran de ninguna manera con el usuario o el equipo durante un ejercicio.
- Utilice estos productos solo para el uso previsto, tal como se describe en este manual. No utilice aditamentos que no hayan sido recomendados por el fabricante.
- Los equipos autónomos deberán ser instalados sobre una base estable y nivelada.
- Lea todas las advertencias de cada producto antes de iniciar el ejercicio.
- Si las advertencias faltan o están dañadas, póngase en contacto con el Servicio de Atención al Cliente inmediatamente para obtener etiquetas de advertencia de sustitución. Las etiquetas de advertencia se envían con cada producto y deberían instalarse antes de su utilización. Life Fitness Family of Brands no es responsable de las etiquetas de advertencia que falten o estén dañadas.

Cinta ergométrica

 **PRECAUCIÓN:** Riesgo de lesiones personales: para evitar lesiones, tenga mucho cuidado al subir o al bajar de una cinta en movimiento. Lea el manual de instrucciones de montaje antes de utilizarla.


 **AVISO:** Mantenga libre de obstrucciones un área de 2 por 0,9 m (6,5 x 3 ft) detrás de la cinta ergométrica, incluyendo paredes, muebles y otros equipos. Póngase en contacto con los Servicios de Atención al Cliente si necesita un cable eléctrico opcional más largo.


 **AVISO:** Antes de empezar cualquier entrenamiento, verifique que la llave de la parada de emergencia está sujeta al usuario y en la posición correcta en la cinta ergométrica.

 **AVISO:** Debe ajustarse y centrarse la cinta si no se encuentra entre las marcas que indican las posiciones laterales máximas permitidas. Consulte las instrucciones de montaje de la cinta ergométrica.

- Cuando no se utiliza el producto, Life Fitness se recomienda desenchufarlo. Desenchúfelo de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de poner o quitar piezas. Para desconectar el equipo, coloque el interruptor de ENCENDIDO/APAGADO en posición de APAGADO y luego desconecte el enchufe de la toma de corriente.
- Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes. No use el cable eléctrico para tirar del equipo ni lo use como si fuera un asa.
- Puede sujetarse a las barandillas para mejorar la estabilidad si es necesario, pero no son para un uso continuo.
- Nunca se suba ni se baje de la cinta ergométrica mientras la cinta esté en movimiento. Agárrese de las barandillas siempre que necesite más estabilidad. En caso de emergencia, como un tropiezo, sujétese a las barandillas y ponga los pies en las plataformas laterales.
- No camine o corra hacia atrás nunca en la cinta ergométrica.
- No use este producto en áreas donde se empleen productos de rociado de aerosol o donde se esté administrando oxígeno. Tales sustancias crean peligro de combustión y explosión.
- De conformidad con la Directiva de máquinas de la Unión Europea 2006/42/CE, este equipo descargado funciona con niveles de presión sonora inferiores a 70 dB(A) a una velocidad media de funcionamiento de 12 km/h (equipos comerciales) y 8 km/h (equipos domésticos). La emisión sonora con carga es mayor que sin carga.


Arc Trainer


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

 **AVISO:** El Arc Trainer no viene equipado con una función de giro libre. Por lo tanto, el producto no se puede detener inmediatamente.

- No se ponga de pie ni se siente sobre las cubiertas de plástico traseras del Arc Trainer.
- La potencia humana individual necesaria para realizar un ejercicio puede ser diferente de la potencia mecánica que se muestra en el Arc Trainer.
- Tenga cuidado al subirse o bajarse del Arc Trainer. Antes de realizar el montaje, utilice los brazos móviles para acercarse el pedal en su posición más baja. Utilice los manillares estacionarios si necesita más estabilidad. Durante el ejercicio, agárrese a los brazos móviles.
- Nunca mire hacia atrás mientras esté utilizando el Arc Trainer.

Cross-Trainer


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

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

- No se ponga de pie ni se siente sobre las cubiertas de plástico traseras de la elíptica Cross-Trainer.


- No se ponga de pie sobre el tubo central de la elíptica Cross-Trainer.
- La potencia humana individual necesaria para realizar un ejercicio puede ser diferente de la potencia mecánica que se muestra en la elíptica Cross-Trainer.
- Tenga cuidado al subirse o bajarse de la elíptica Cross-Trainer. Antes de realizar el montaje, utilice los brazos móviles para acercarse el pedal en su posición más baja. Utilice los manillares estacionarios si necesita más estabilidad. Durante el ejercicio, agárrese a los brazos móviles.
- Nunca mire hacia atrás mientras esté utilizando la elíptica Cross-Trainer.

Bicicletas de ejercicio Lifecycle

 **AVISO:** Deje una distancia de 41 cm (16 in) entre la parte más ancha de la bicicleta y otros objetos a cada lado de ella. Deje un mínimo de 0,9 m (3 ft) entre la parte delantera o trasera de la bicicleta y cualquier otro objeto y 0,6 m (2 ft) en la dirección desde la que acceda al equipo.

- No se ponga de pie ni se siente sobre las cubiertas de plástico.
- Tenga cuidado al subir o bajar de la bicicleta. Utilice la barra estacionaria si necesita más estabilidad.

ESCALADORA POWERMILL™

 **AVISO:** Deje un espacio libre de como mínimo 1 m (3 ft) detrás de la unidad y 0,3 m (1 ft) a cada lado de la unidad sin obstrucciones tales como paredes, muebles y otros equipos.

- No camine o corra hacia atrás nunca en la PowerMill Climber.
- A diferencia de las bicicletas, las elípticas o los escaladores de paddle tradicionales, este es un producto motorizado. Esto hace que los peldaños bajen a velocidades variables y, por lo tanto, funciona en planos diferentes simultáneamente. Al utilizar el producto durante un entrenamiento normal, el usuario está obligado a estar completamente concentrado en coordinar sus esfuerzos en las escaleras móviles. Por lo tanto, el usuario no puede ver si alguien o algo se acerca por detrás. Por este motivo, esta unidad está **diseñada para su uso exclusivo en un entorno controlado. La PowerMill Climber no está diseñada para uso doméstico ni debe ser utilizado en un entorno al que puedan acceder niños o animales.**

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA REFERENCIA FUTURA.

Método de inmovilización - Integrity SL - Cinta ergométrica

El objetivo de inmovilizar la cinta ergométrica es evitar su uso no autorizado. El sistema inmoviliza la cinta ergométrica cuando se activa.

1. Entrar a la configuración del administrador:

- Presione las teclas de flecha **AUMENTAR/DISMINUIR LA VELOCIDAD** en la siguiente secuencia: **ARRIBA, ABAJO, ARRIBA, ABAJO**.
- Presione **PARAR**.



2. Desplace el cursor a **Inmovilización** y presione **INGRESAR**.

3. Se muestra **INMOVILIZAR:XXX** donde XXX es ENCENDIDO o APAGADO. Desplace el cursor por ENCENDIDO y APAGADO usando las teclas de flecha **AUMENTAR/DISMINUIR LA VELOCIDAD**.

4. Seleccione ENCENDIDO o APAGADO y presione **INGRESAR**.

5. Presione **PARAR** para salir.

Método de inmovilización - Integrity SL - PowerMill

El objetivo de inmovilizar la PowerMill es evitar su uso no autorizado. El sistema inmoviliza la PowerMill cuando se activa.

1. Entrar a la configuración del administrador:

- Presione las teclas de flecha **SUBIR/BAJAR NIVEL** en la siguiente secuencia: **ARRIBA, ABAJO, ARRIBA, ABAJO**.
- Presione **PARAR**.



2. Desplace el cursor a **Inmovilización** y presione **INGRESAR**.

3. Se muestra **INMOVILIZAR: XXX** donde XXX es ENCENDIDO o APAGADO. Desplace el cursor por ENCENDIDO y APAGADO usando las teclas de flecha **SUBIR/BAJAR NIVEL**.

4. Seleccione ENCENDIDO o APAGADO y presione **INGRESAR**.

5. Presione **PARAR** para salir.

2. Resumen

Resumen de la consola: Cinta de correr



1	Pantalla LED	Muestra <i>Calorías, Distancia, Inclinación, Tiempo restante/ Tiempo transcurrido, Velocidad, Ritmo /Frecuencia cardíaca</i>
2	Teclas INCLINACIÓN RÁPIDA y teclas de flechas SUBIR INCLINACIÓN y BAJAR INCLINACIÓN	<p>Presione una de estas tres teclas durante una rutina para inclinar la plataforma de la cinta ergométrica al valor preestablecido. Los valores preestablecidos son: 3 %, 9 % y 15 %.</p> <p>Use las teclas de flecha arriba y abajo para subir o bajar la inclinación.</p>
3	Ventana del perfil	<p>Se muestra el perfil de la rutina actualmente seleccionada.</p> <p>También se muestran los cambios de volumen y la cuenta regresiva del cambio de velocidad.</p>
4	Teclas SELECCIÓN DE RUTINAS y teclas de flechas ARRIBA y ABAJO	<p>Seleccione una de las categorías de rutinas: Manual, Interval (Intervalo), Heart Rate (Frecuencia cardíaca), Hill (Colina), Goal + (Objetivo +), Fit Test (Prueba de condición).</p> <p>Use las teclas de flechas arriba y abajo para desplazarse por las rutinas dentro de las categorías.</p>

5	Bluetooth	Empareja dispositivos de audio Bluetooth y bandas de frecuencia cardíaca inalámbricas.
6	IR	Presione para comenzar automáticamente una rutina de Inicio rápido. Presione para reanudar una rutina en pausa.
7	STOP (Detener)	Presione una vez durante una rutina para ponerla en pausa. Presione durante una pausa para detener la rutina.
8	ENFRIAMIENTO	Presione para activar el modo de enfriamiento en una rutina.
9	Emparejamiento de dispositivos móviles	Empareja su dispositivo móvil con la consola a través de la proximidad del Bluetooth o NFC para iniciar sesión y realizar el seguimiento de la rutina en la aplicación Life Fitness Connect.
10	Bandeja de lectura/soporte para tableta	Colocar el material de lectura tradicional, así como los dispositivos móviles y tabletas, en este soporte integrado.
11	Puerto USB	Un puerto USB cubierto que se usa para cargar dispositivos y actualizar el software.
12	Conector de audio	Un conector para auriculares de 3,5 mm cubierto que se usa para auriculares con cables.
13	Apple Watch	Conecte su Apple Watch a la consola para el seguimiento de las rutinas y el uso compartido de datos en tiempo real a través de Apple GymKit.
14	Controles de medios	Controles de televisión integrados: encendido, cambio de canales, subir/bajar volumen, subtítulos (CC). Estos botones también controlan el volumen y los canales en un dispositivo MyE.
15	Teclado numérico	<ul style="list-style-type: none"> • Se usa para el ajuste de las rutinas y los cambios precisos en la resistencia. • Enter (Intro): presione Intro para confirmar la selección cuando se le indique. • Enter Weight (Introducir peso): introduzca el peso en cualquier momento durante la rutina para obtener datos más precisos sobre las calorías.
16	Teclas VELOCIDAD RÁPIDA y teclas de flechas AUMENTAR VELOCIDAD y DISMINUIR VELOCIDAD	<p>Presione una de estas tres teclas durante una rutina para que la banda de la cinta ergométrica se desplace al valor preestablecido. Los valores preestablecidos son:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 mph/5 kph • 5 mph/8 kph • 7 mph/11 kph <p>Use las teclas de flechas arriba y abajo para aumentar o disminuir la velocidad.</p> <p>NOTA: Se puede activar un paso de confirmación adicional para estas teclas de velocidad en la Configuración del administrador.</p>
17	Teclas de flechas AUMENTAR TIEMPO y DISMINUIR TIEMPO	Use las teclas de flechas arriba y abajo para aumentar o disminuir el tiempo de la rutina o enfriamiento.
18	Botones de alternancia	Se usan para alternar entre las métricas.

Resumen de la consola - Bicicletas y elíptica Cross-Trainer



1	Pantalla LED	Muestra RPM, MPH/KPH, Calorías, Distancia, Tiempo restante/Tiempo transcurrido, Nivel, Vatios, Frecuencia cardíaca
2	Ventana del perfil	Se muestra el perfil de la rutina actualmente seleccionada. También se muestran los cambios en el volumen.
3	Teclas SELECCIÓN DE RUTINAS y teclas de flechas ARRIBA y ABAJO	Seleccione una de las categorías de rutinas: Manual, Power (Potencia), Heart Rate (Frecuencia cardíaca), Hill (Colina), Goal + (Objetivo +), Fit Test (Prueba de condición). Use las teclas de flechas arriba y abajo para desplazarse por las rutinas dentro de las categorías.
4	Bluetooth	Empareja dispositivos de audio Bluetooth y bandas de frecuencia cardíaca inalámbricas.
5	IR	Presione para comenzar automáticamente una rutina de Inicio rápido. Presione para reanudar una rutina en pausa.
6	STOP (Detener)	Presione una vez durante una rutina para ponerla en pausa. Presione durante una pausa para detener la rutina.

7	ENFRIAMIENTO	Presione para activar el modo de enfriamiento en una rutina.
8	Emparejamiento de dispositivos móviles	Empareja su dispositivo móvil con la consola a través de la proximidad del Bluetooth o NFC para iniciar sesión y realizar el seguimiento de la rutina en la aplicación Life Fitness Connect.
9	Bandeja de lectura/soporte para tableta	Colocar el material de lectura tradicional, así como los dispositivos móviles y tabletas, en este soporte integrado.
10	Puerto USB	Un puerto USB cubierto que se usa para cargar dispositivos y actualizar el software.
11	Conector de audio	Un conector para auriculares de 3,5 mm cubierto que se usa para auriculares con cables.
12	Apple Watch	Conecta su Apple Watch a la consola para el seguimiento de las rutinas y el uso compartido de datos en tiempo real a través de Apple GymKit.
13	Controles de medios	Controles de televisión integrados: encendido, cambio de canales, subir/bajar volumen, subtítulos (CC). Estos botones también controlan el volumen y los canales en un dispositivo MyE.
14	Teclado numérico	<ul style="list-style-type: none"> • Se usa para el ajuste de las rutinas y los cambios precisos en la resistencia. • Enter (Intro): presione Intro para confirmar la selección cuando se le indique. • Enter Weight (Introducir peso): introduzca el peso en cualquier momento durante la rutina para obtener datos más precisos sobre las calorías.
15	Teclas de flechas SUBIR NIVEL y BAJAR NIVEL	Use las teclas de flechas arriba y abajo para subir o bajar los niveles.
16	Teclas de flechas AUMENTAR TIEMPO y DISMINUIR TIEMPO	Use las teclas de flechas arriba y abajo para aumentar o disminuir el tiempo de la rutina o enfriamiento.
17	Botones de alternancia	Se usan para alternar entre las métricas.

Resumen de la consola: PowerMill



1	Pantalla LED	Muestra Pies/Metros/Pasos totales/Calorías, SPM, Tiempo restante/Tiempo transcurrido, Nivel, Pisos escalados/Frecuencia cardíaca
2	Ventana del perfil	Se muestra el perfil de la rutina actualmente seleccionada. También se muestran los cambios en el volumen.
3	Teclas SELECCIÓN DE RUTINAS y teclas de flechas ARRIBA y ABAJO	Seleccione una de las categorías de rutinas: Manual, Power (Potencia), Heart Rate (Frecuencia cardíaca), Hill (Colina), Goal + (Objetivo +), Fit Test (Prueba de condición). Use las teclas de flechas arriba y abajo para desplazarse por las rutinas dentro de las categorías.
4	Bluetooth	Empareja dispositivos de audio Bluetooth y bandas de frecuencia cardíaca inalámbricas.
5	IR	Presione para comenzar automáticamente una rutina de Inicio rápido. Presione para reanudar una rutina en pausa.
6	STOP (Detener)	Presione una vez durante una rutina para ponerla en pausa. Presione durante una pausa para detener la rutina.

7	ENFRIAMIENTO	Presione para activar el modo de enfriamiento en una rutina.
8	Emparejamiento de dispositivos móviles	Empareja su dispositivo móvil con la consola a través de la proximidad del Bluetooth o NFC para iniciar sesión y realizar el seguimiento de la rutina en la aplicación Life Fitness Connect. .
9	Bandeja de lectura/soporte para tableta	Colocar el material de lectura tradicional, así como los dispositivos móviles y tabletas, en este soporte integrado.
10	Puerto USB	Un puerto USB cubierto que se usa para cargar dispositivos y actualizar el software.
11	Conector de audio	Un conector para auriculares de 3,5 mm cubierto que se usa para auriculares con cables.
12	Apple Watch	Conecta su Apple Watch a la consola para el seguimiento de las rutinas y el uso compartido de datos en tiempo real a través de Apple GymKit.
13	Controles de medios	Controles de televisión integrados: encendido, cambio de canales, subir/bajar volumen, subtítulos (CC). Estos botones también controlan el volumen y los canales en un dispositivo MyE.
14	Teclado numérico	<ul style="list-style-type: none"> • Se usa para el ajuste de las rutinas y los cambios precisos en la resistencia. • Enter (Intro): presione Intro para confirmar la selección cuando se le indique. • Enter Weight (Introducir peso): introduzca el peso en cualquier momento durante la rutina para obtener datos más precisos sobre las calorías.
15	Teclas de flechas SUBIR NIVEL y BAJAR NIVEL	Use las teclas de flechas arriba y abajo para subir o bajar los niveles.
16	Teclas de flechas AUMENTAR TIEMPO y DISMINUIR TIEMPO	Use las teclas de flechas arriba y abajo para aumentar o disminuir el tiempo de la rutina o enfriamiento.
17	Botones de alternancia	Se usan para alternar entre las métricas.

Resumen de la consola - Arc Trainer



1	Pantalla LED	Muestra SPM/Velocidad/Calorías, Inclinación, Tiempo restante/Tiempo transcurrido, Nivel, VATIVOS/Distancia/Frecuencia cardíaca.
2	Ventana del perfil	Se muestra el perfil de la rutina actualmente seleccionada. También se muestran los cambios en el volumen.
3	Teclas SELECCIÓN DE RUTINAS y teclas de flechas ARRIBA y ABAJO	Seleccione una de las categorías de rutinas: Manual, Power (Potencia), Heart Rate (Frecuencia cardíaca), Hill (Colina), Goal + (Objetivo +), Fit Test (Prueba de condición). Use las teclas de flechas arriba y abajo para desplazarse por las rutinas dentro de las categorías.
4	Bluetooth	Empareja dispositivos de audio Bluetooth y bandas de frecuencia cardíaca inalámbricas.
5	IR	Presione para comenzar automáticamente una rutina de Inicio rápido. Presione para reanudar una rutina en pausa.
6	STOP (Detener)	Presione una vez durante una rutina para ponerla en pausa. Presione durante una pausa para detener la rutina.

7	ENFRIAMIENTO	Presione para activar el modo de enfriamiento en una rutina.
8	Emparejamiento de dispositivos móviles	Empareja su dispositivo móvil con la consola a través de la proximidad del Bluetooth o NFC para iniciar sesión y realizar el seguimiento de la rutina en la aplicación Life Fitness Connect.
9	Bandeja de lectura/soporte para tableta	Colocar el material de lectura tradicional, así como los dispositivos móviles y tabletas, en este soporte integrado.
10	Puerto USB	Un puerto USB cubierto que se usa para cargar dispositivos y actualizar el software.
11	Conector de audio	Un conector para auriculares de 3,5 mm cubierto que se usa para auriculares con cables.
12	Apple Watch	Conecta su Apple Watch a la consola para el seguimiento de las rutinas y el uso compartido de datos en tiempo real a través de Apple GymKit.
13	Controles de medios	Controles de televisión integrados: encendido, cambio de canales, subir/bajar volumen, subtítulos (CC). Estos botones también controlan el volumen y los canales en un dispositivo MyE.
14	Teclado numérico	<ul style="list-style-type: none"> • Se usa para el ajuste de las rutinas y los cambios precisos en la resistencia. • Enter (Intro): presione Intro para confirmar la selección cuando se le indique. • Enter Weight (Introducir peso): introduzca el peso en cualquier momento durante la rutina para obtener datos más precisos sobre las calorías.
15	Teclas de flechas SUBIR NIVEL y BAJAR NIVEL	Use las teclas de flechas arriba y abajo para subir o bajar los niveles.
16	Teclas de flechas AUMENTAR TIEMPO y DISMINUIR TIEMPO	Use las teclas de flechas arriba y abajo para aumentar o disminuir el tiempo de la rutina o enfriamiento.
17	Teclas de flecha SUBIR INCLINACIÓN y BAJAR INCLINACIÓN	Use las teclas de flecha arriba y abajo para subir o bajar la inclinación.
18	Botones de alternancia	Se usan para alternar entre las métricas.

3. Rutinas

Lista de rutinas

Cinta ergométrica	Cross-Trainer	Bicicletas	PowerMill	Arc Trainer
Inicio rápido	Inicio rápido	Inicio rápido	Inicio rápido	Inicio rápido
Manual Objetivo de tiempo	Manual Objetivo de tiempo	Manual Objetivo de tiempo	Manual Objetivo de tiempo	Manual Objetivo de tiempo
Colina <ul style="list-style-type: none"> Colina ondulante Colina de intervalo Kilimanjaro Colina aleatoria 	Colina <ul style="list-style-type: none"> Colina ondulante Colina de intervalo Kilimanjaro Colina aleatoria 	Colina <ul style="list-style-type: none"> Colina ondulante Colina de intervalo Kilimanjaro Colina aleatoria 	Colina <ul style="list-style-type: none"> Colina ondulante Colina de intervalo Kilimanjaro Colina aleatoria 	Colina <ul style="list-style-type: none"> Intensivo de glúteos Esfuerzo corto de fuerza Toda la pierna
Intervalo <ul style="list-style-type: none"> Alta intensidad (HIIT) Resistencia 	Alimentación <ul style="list-style-type: none"> Potencia constante (Manual) Potencia adaptable (Manual) 	Alimentación <ul style="list-style-type: none"> Potencia constante (Manual) Potencia adaptable (Manual) 	Alimentación <ul style="list-style-type: none"> Alta intensidad (HIIT) Resistencia 	Alimentación <ul style="list-style-type: none"> Potencia constante (Manual) Potencia adaptable (Manual)
Entrenamiento de frecuencia cardíaca <ul style="list-style-type: none"> Frecuencia cardíaca intensa Frecuencia cardíaca moderada Frecuencia cardíaca personalizada 	Entrenamiento de frecuencia cardíaca <ul style="list-style-type: none"> Frecuencia cardíaca intensa Frecuencia cardíaca moderada Frecuencia cardíaca personalizada 	Entrenamiento de frecuencia cardíaca <ul style="list-style-type: none"> Frecuencia cardíaca intensa Frecuencia cardíaca moderada Frecuencia cardíaca personalizada 	Entrenamiento de frecuencia cardíaca <ul style="list-style-type: none"> Frecuencia cardíaca intensa Frecuencia cardíaca moderada Frecuencia cardíaca personalizada 	Entrenamiento de frecuencia cardíaca <ul style="list-style-type: none"> Frecuencia cardíaca intensa Frecuencia cardíaca moderada Frecuencia cardíaca personalizada
Objetivo + <ul style="list-style-type: none"> Objetivo de distancia Objetivo de calorías Objetivo de escalada 	Objetivo + <ul style="list-style-type: none"> Objetivo de distancia Objetivo de calorías Alta intensidad (HIIT) Resistencia Entrenamiento inverso 	Objetivo + <ul style="list-style-type: none"> Objetivo de distancia Objetivo de calorías Alta intensidad (HIIT) Resistencia 	Objetivo + <ul style="list-style-type: none"> Objetivo de elevación Objetivo de calorías Objetivo de escalada 	Objetivo + <ul style="list-style-type: none"> Objetivo de distancia Objetivo de calorías Alta intensidad (HIIT) Resistencia
Prueba de condición <ul style="list-style-type: none"> Prueba de condición de LF Prueba de condición de la Marina de los EE. UU. Prueba de condición del Ejército de los EE. UU. Prueba de condición para marines de los EE. UU. Prueba de condición de la Fuerza Aérea de los EE. UU. Protocolo submaximal WFI Batería de eficiencia física Prueba de condición IPPT 	Prueba de condición <ul style="list-style-type: none"> Prueba de condición de LF Prueba de condición de la Marina de los EE. UU. 	Prueba de condición <ul style="list-style-type: none"> Prueba de condición de LF Prueba de condición de la Marina de los EE. UU. 	Prueba de condición <ul style="list-style-type: none"> Prueba de condición de LF Protocolo submaximal WFI CPAT 	Prueba de condición <ul style="list-style-type: none"> Prueba de condición de LF

Descripciones de las rutinas

NOTA: Las categorías de rutinas y las rutinas disponibles varían en función del tipo de base. Vea [Lista de rutinas](#).

Inicio rápido	
Rutina manual que omite la configuración de la rutina y pasa directamente a la rutina.	
Manual	
Objetivo de tiempo	Rutina manual que solo tiene el requisito de terminar después de una duración específica.
Colina	
Colina ondulante	Rutina de colina recurrente de intensidad moderada.
Kilimanjaro	Rutina de colina recurrente de alta intensidad.
Colina aleatoria	Una nueva rutina siempre. La inclinación aumentará y disminuirá en patrones aleatorios.
Colina de intervalo	Rutina de intervalo con colinas de intensidad creciente.
Intensivo de glúteos	Resistencia e inclinación progresivas dirigidas a los extensores de la cadera.
Esfuerzo corto de fuerza	Intervalos breves de alta intensidad para desarrollar fuerza.
Toda la pierna	Intervalos de resistencia e inclinación alternantes para cambiar los músculos objetivo.
Intervalo/Potencia	
Alta intensidad (HIIT)	Rutina de intervalos de alta intensidad con 2 niveles y 2 velocidades. Proporción: 1:3 (30 segundos activa: 90 segundos de recuperación). Introduzca una velocidad a la que le sería difícil correr durante más de minuto. Introduzca una velocidad de recuperación para trotar o caminar. Esta rutina pretende mejorar sus capacidades de velocidad máxima y de VO2 máxima.
Intensidad de resistencia (LIIT)	Rutina de intervalos de intensidad moderada con 2 niveles y 2 velocidades. Proporción: 3:1 (180 segundos activa: 60 segundos de recuperación). Introduzca una velocidad a la que le sería difícil correr por 5k. Introduzca una velocidad de recuperación para trotar. Esta rutina pretende mejorar su resistencia en carreras de 5k y más largas.
Potencia constante (Manual)	La potencia permanecerá constante entre las velocidades. Una rutina ideal para mantener la intensidad constante.
Potencia adaptable (Manual)	La potencia aumentará incluso más con velocidades altas. Buena para entrenamientos de intervalos.
Entrenamiento de frecuencia cardíaca	
Frecuencia cardíaca intensa	La resistencia e inclinación se ajustarán para alcanzar el 80 % de la frecuencia cardíaca máxima.
Frecuencia cardíaca moderada	La resistencia e inclinación se ajustarán para alcanzar el 65 % de la frecuencia cardíaca máxima.
Frecuencia cardíaca personalizada	Elija una frecuencia cardíaca objetivo y la resistencia e inclinación se ajustarán.
Objetivos +	
Objetivo de distancia	Rutina que solo tiene el requisito de terminar a la distancia recorrida específica.
Objetivo de calorías	Rutina que solo tiene el requisito de terminar cuando se quemen las calorías especificadas.
Objetivo de escalada	Rutina que solo tiene el requisito de terminar a una elevación escalada específica.

Objetivos +

Entrenamiento inverso

El programa le indicará cuándo avanzar y retroceder.

Pruebas de condición	
Prueba de condición física de Life Fitness	Una prueba submaximal de 5 minutos de duración para predecir el VO2 máximo. Calcula la aptitud cardiovascular y puede usarse para controlar mejoras en la resistencia cada 4 a 6 semanas. Consulte Prueba de condición física de Life Fitness para obtener más información.
Prueba de preparación física para la Marina de los EE. UU. (PRT)	Una prueba de objetivo de distancia de 5 minutos de duración basada en el tiempo necesario para completar la distancia requerida que usan las academias navales y de la Marina de los EE. UU. para medir la capacidad aeróbica.
Prueba de aptitud física del Ejército de los EE. UU. (PFT)	Una prueba de desempeño físico de 5 minutos de duración que se usa para evaluar la resistencia muscular y la aptitud cardiorrespiratoria.
Prueba de aptitud física para marines de los EE. UU. (PFT)	Una prueba de desempeño físico que se usa para evaluar la resistencia muscular y la aptitud cardiorrespiratoria.
Prueba de condición física de la fuerza aérea de los EE. UU.	Una prueba de desempeño físico que se usa para evaluar la resistencia muscular y la aptitud cardiorrespiratoria.
Protocolo submaximal WFI	Una evaluación submaximal calificada que se usa para predecir la capacidad aeróbica de un bombero. Esta prueba aumenta automáticamente la velocidad y la inclinación (solo en la cinta ergométrica) hasta que se alcanza el ritmo cardíaco deseado. Esta evaluación sustituye a la evaluación Gerkin. Una vez se haya superado el ritmo cardíaco objetivo durante 15 segundos, el programa entrará en una fase de recuperación.
Pruebas de Eficiencia Física (PEB)	Las Fuerzas de Orden Federal y la Oficina Federal de Investigaciones de los Estados Unidos, así como otras organizaciones federales, la usan para la contratación y conservación de empleos federales.
Prueba de competencia física individual (IPPT)	La parte de 2,4 km de una prueba de aptitud física estándar utilizada por las Fuerzas Armadas, las Fuerzas Policiales y la Fuerza de Defensa Civil de Singapur.
Prueba de capacidad física del candidato	Se usa para predecir la capacidad para llevar a cabo tareas básicas de bomberos desarrollada por la Asociación Internacional de Bomberos. La prueba se inicia con un período de calentamiento de 20 segundos a una velocidad de paso fijada de 50 pasos por minuto, seguida de la prueba de 3 minutos a una velocidad de paso fijada de 60 pasos por minuto.

Prueba de condición física de Life Fitness

- La prueba de condición física Life Fitness calcula la actividad cardiovascular y se puede usar para controlar las mejoras en la resistencia cada 4-6 semanas.
- La prueba de condición física se considera una prueba de volumen de oxígeno (VO₂) y mide si el corazón suministra correctamente sangre oxigenada a los músculos en ejercicio y con qué grado de eficiencia dichos músculos reciben el oxígeno de la sangre.
- Generalmente, los médicos y fisiólogos consideran que esta prueba es una buena manera de medir la capacidad aeróbica.
- La duración de la rutina es de 5 minutos en total.
- Cada vez que realice la prueba de condición física, hágalo en circunstancias similares. Para obtener los resultados más precisos en la Prueba de condición física, la deberá realizar durante tres días consecutivos y promediar las tres puntuaciones.
- Para recibir la puntuación correcta en la Prueba de condición física, el ejercicio se debe realizar dentro de una zona de ritmo cardíaco para entrenamiento, es decir, entre el 60% y el 85% del ritmo cardíaco máximo teórico (RC máx.).

El usuario debe sujetar los sensores de mano cuando se lo solicite, o bien llevar puesta la banda pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar, ya que los cálculos de la calificación de la prueba se basan en la lectura del ritmo cardíaco.

NOTA: Si, después de 2,5 minutos, no se detecta ritmo cardíaco, la rutina finalizará.

Su ritmo cardíaco depende de muchos factores, incluidos:

- horas de sueño durante la noche anterior (se recomienda un mínimo de 7 horas),
- la hora del día,
- el tiempo transcurrido desde la última comida (se recomienda de 2 a 4 horas después de la última comida),
- el tiempo transcurrido desde la última vez que bebió un líquido con cafeína o alcohol, o que fumó un cigarrillo (se recomienda un mínimo de 4 horas),
- el tiempo transcurrido desde la última vez que se realizó ejercicio (se recomienda un mínimo de 6 horas).

Los niveles sugeridos de esfuerzo deben utilizarse como pautas para configurar el programa de la prueba de condición física. El objetivo es aumentar el ritmo cardíaco del usuario hasta un nivel comprendido entre el 60% y el 85% de su ritmo cardíaco máximo teórico.

	Inactivo	Activo	Muy activo
Cinta ergométrica	2 - 3 mi/h (3,2 - 4,8 km/h)	3 - 4 mi/h (4,8 - 6,4 km/h)	3,5 - 4,5 mi/h (5,6 - 7,2 km/h)
Cross-Trainer	Hombres: niveles del 2 al 4 Mujeres: niveles del 1 al 2	Hombres: niveles del 3 al 10 Mujeres: niveles del 2 al 5	Hombres: niveles del 7 al 15 Mujeres Niveles 3 a 10
Bicicletas de ejercicio Lifecycle	Hombres: niveles 4 a 6 Mujeres: niveles 2 a 4	Hombres: niveles 5 a 10 Mujeres: niveles 3 a 7	Hombres: niveles 8 a 14 Mujeres: niveles 6 a 10
Escaladora PowerMill	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
Arc Trainer	Hombres: niveles del 2 al 4 Mujeres: niveles del 1 al 2	Hombres: niveles del 3 al 10 Mujeres: niveles del 2 al 5	Hombres: niveles del 7 al 15 Mujeres Niveles 3 a 10

Dentro de cada intervalo sugerido, aplique estas pautas adicionales:

Mitad inferior del intervalo	Mitad superior del intervalo
mayor edad	menor edad
menor peso	mayor peso (en casos de peso excesivo, utilice la mitad inferior del intervalo)
menor estatura	mayor estatura

Una vez finalizada la PRUEBA DE CONDICIÓN FÍSICA de 5 minutos, se mostrará la calificación y la puntuación que obtenga.

Tenga en cuenta que las calificaciones máximas estimadas de VO₂ alcanzadas serán de un 10% a un 15% más bajas en bicicletas de ejercicio estáticas que en otros equipos cardiovasculares de Life Fitness. El ciclismo estático presenta una tasa más alta de fatiga muscular aislada de los cuádriceps cuando se compara con caminar o correr en una cinta ergométrica o utilizar una bicicleta. Esta tasa más alta de fatiga corresponde a niveles más bajos de las puntuaciones máximas estimadas de VO₂.

Clasificación de condición física relativa para HOMBRES

Clasificación	Élite	Excelente	Muy buena	Por encima de la media	Media	Por debajo de la media	Baja	Muy baja
VO ₂ máx. estimado (ml/kg/min) por categoría de edad								
20 - 29 años	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 años	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 años	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 años	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60+ años	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

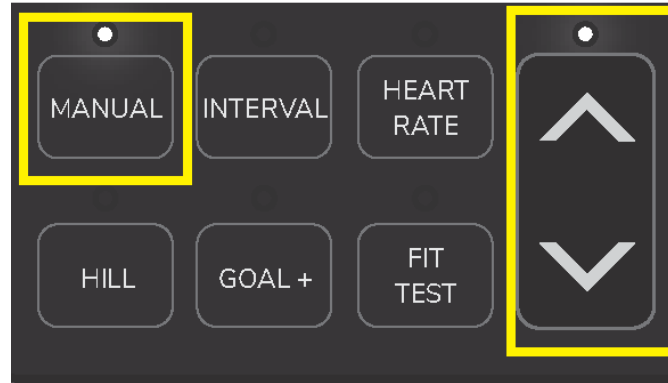
Clasificación relativa de estado físico para MUJERES

Clasificación	Élite	Excelente	Muy buena	Por encima de la media	Media	Por debajo de la media	Baja	Muy baja
VO ₂ máx. estimado (ml/kg/min) por categoría de edad								
20 - 29 años	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 años	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 años	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 años	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60+ años	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Life Fitness desarrolló esta escala de clasificación basándose en las distribuciones por percentiles del volumen de oxígeno (VO₂) máximo a los que se hace referencia en "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine (8.ª edición, 2010). Se ha diseñado para proporcionar una descripción cualitativa de la estimación del volumen de oxígeno (VO₂) máximo del usuario, y es un medio para evaluar el nivel de condición física inicial y llevar cuenta del progreso realizado.

Configuración de rutinas - Cinta ergométrica

Rutinas manuales (con banda)



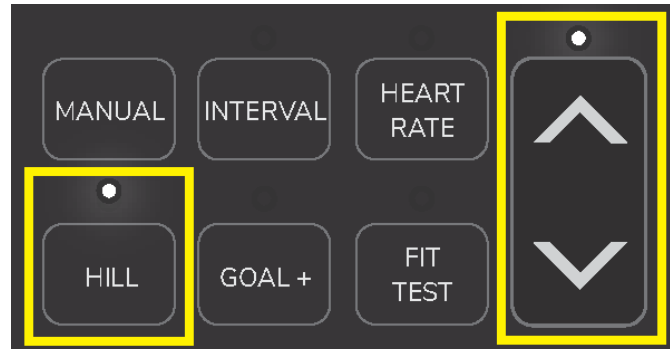
1. Presione la tecla de selección de rutinas **Manual**.
2. Use las **teclas de flechas arriba y abajo de selección de rutinas** para desplazarse hasta que se muestre **Time (Tiempo)**.
3. Pulsar **Intro**.

Rutina	Datos especificados por el usuario	
Objetivo de tiempo	• Tiempo	Introduzca un rango de 1 a 60 minutos con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir el tiempo o las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . La opción predeterminada es 30 minutos. Pulsar Intro .
	• Peso	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .

Durante la rutina, los usuarios pueden ajustar lo siguiente:

- La **velocidad** (en incrementos de 0,1 kph/0,1 mph) con el **teclado numérico**, las **teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad** o las **teclas de Velocidad rápida**.
- La **inclinación** (en incrementos del 0,5 %) con las **teclas de flechas para aumentar o disminuir la inclinación** o las **teclas de Inclinación rápida**.
- El **tiempo** en incrementos de un minuto con las **teclas de flechas para subir o bajar de nivel** o con el **teclado numérico**.

Rutinas de Colina (con banda)



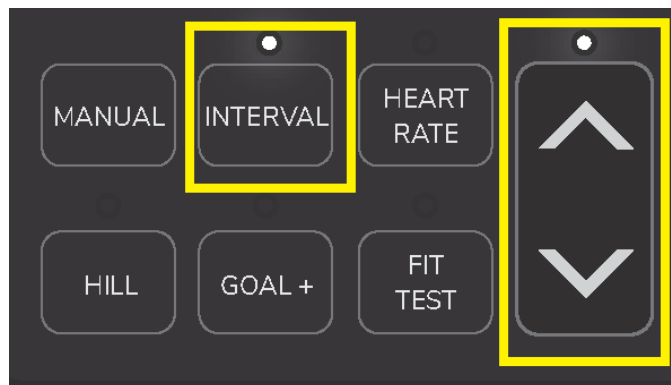
1. Presione la tecla de selección de rutinas **Hill (Colina)**.
2. Use las **teclas de flechas arriba y abajo de selección de rutinas** para desplazarse hasta que se muestre la rutina deseada.
3. Pulsar **Intro**.

Rutina	Datos especificados por el usuario	
<ul style="list-style-type: none"> • Colina ondulante • Colina de intervalo • Kilimanjaro • Colina aleatoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel de intensidad 	Introduzca un rango de nivel de intensidad de 1 a 15 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 1. Presione Intro . NOTA: La ventana de vista previa del perfil mostrará la inclinación máxima que se relaciona con el nivel de intensidad como ayuda para la selección.
	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo 	Introduzca un rango de 1 a 60 minutos con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir el tiempo o las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . La opción predeterminada es 30 minutos. Pulsar Intro .
	<ul style="list-style-type: none"> • Peso 	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .

Durante la rutina, los usuarios pueden ajustar lo siguiente:

- La **velocidad** (en incrementos de 0,1 kph/0,1 mph) con el **teclado numérico**, las **teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad** o las **teclas de Velocidad rápida**.
- La **inclinación** (en incrementos del 0,5 %) con las **teclas de flechas para aumentar o disminuir la inclinación** o las **teclas de Inclinación rápida**.
- El **tiempo** en incrementos de un minuto con las **teclas de flechas para subir o bajar de nivel** o con el **teclado numérico**.

Rutina de Intervalo (con banda)



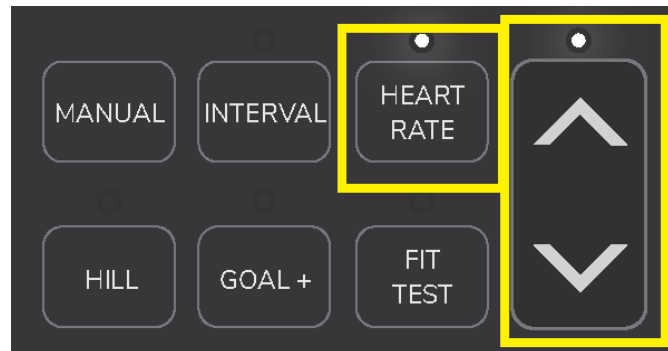
1. Presione la tecla de selección de rutinas **Interval (Intervalo)**.
2. Use las **teclas de flechas arriba y abajo de selección de rutinas** para desplazarse hasta que se muestre la rutina deseada.
3. Pulsar **Intro**.

Rutinas	Datos especificados por el usuario	
<ul style="list-style-type: none"> • Alta intensidad (HIIT) • Resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervalos 	Introduzca un rango de 4 a 15 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 8. Presione Intro .
	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad (activa) 	Introduzca un rango de 0,9 a 23 kph (0,6 a 14 mph) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . Pulsar Intro .
	<ul style="list-style-type: none"> • Velocidad (recuperación) 	Introduzca un rango de velocidad de recuperación con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . Pulsar Intro .
	<ul style="list-style-type: none"> • Peso 	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .
	Se muestra este mensaje: <i>Warning: Speed will increase automatically during this program.</i> (Advertencia: la velocidad aumentará automáticamente durante este programa). Presione Intro para aceptar. Pulsar Intro .	

Durante la rutina, los usuarios pueden ajustar lo siguiente:

- La **velocidad** (en incrementos de 0,1 kph/0,1 mph) con el **teclado numérico**, las **teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad** o las **teclas de Velocidad rápida**.
NOTA: La velocidad siempre volverá de forma predeterminada a la velocidad activa y de recuperación original en el tiempo programado.
- La **inclinación** (en incrementos del 0,5 %) con las **teclas de flechas para aumentar o disminuir la inclinación** o las **teclas de Inclinación rápida**.
- El **tiempo** en incrementos de un minuto con las **teclas de flechas para subir o bajar de nivel** o con el **teclado numérico**.

Rutinas de Frecuencia cardíaca (con banda)



1. Presione la tecla de selección de rutinas **Heart Rate (Frecuencia cardíaca)**.
2. Use las **teclas de flechas arriba y abajo de selección de rutinas** para desplazarse hasta que se muestre la rutina deseada.
3. Pulsar **Intro**.

Rutina	Datos especificados por el usuario	
• Fuerte	• Tiempo	Introduzca un rango de 1 a 60 minutos con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir el tiempo o las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . La opción predeterminada es 30 minutos. Pulsar Intro .
	• Peso	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .
	• Edad	Introduzca la edad con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El rango de edad es de 10 a 99. El valor predeterminado es 40. Pulsar Intro .
	• Velocidad (iniciar)	Introduzca un rango de velocidad de 3,2 a 7,2 kph (2 a 4,5 mph) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 3,2 kph (2 mph). Pulsar Intro .
	• Frecuencia cardíaca	Introduzca un rango de valor de frecuencia cardíaca máxima de 80 a 190 lpm con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 144 l.p.m. Pulsar Intro .

Rutina	Datos especificados por el usuario	
• Moderada	• Tiempo	Introduzca un rango de 1 a 60 minutos con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir el tiempo o las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . La opción predeterminada es 30 minutos. Pulsar Intro .
	• Peso	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .
	• Edad	Introduzca la edad con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El rango de edad es de 10 a 99. El valor predeterminado es 40. Pulsar Intro .
	• Velocidad (iniciar)	Introduzca un rango de velocidad de 3,2 a 7,2 kph (2 a 4,5 mph) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 3,2 kph (2 mph). Pulsar Intro .
	• Frecuencia cardíaca	Introduzca un rango de valor de frecuencia cardíaca máxima de 80 a 190 lpm con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 117 l.p.m. Pulsar Intro .
• Personalizada	• Tiempo	Introduzca un rango de 1 a 60 minutos con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir el tiempo o las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . La opción predeterminada es 30 minutos. Pulsar Intro .
	• Peso	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .
	• Edad	Introduzca la edad con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El rango de edad es de 10 a 99. El valor predeterminado es 40. Pulsar Intro .
	• Velocidad (iniciar)	Introduzca un rango de velocidad de 3,2 a 7,2 kph (2 a 4,5 mph) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 3,2 kph (2 mph). Pulsar Intro .
	• Frecuencia cardíaca	Introduzca un rango de valor de frecuencia cardíaca máxima de 80 a 190 lpm con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 120 l.p.m. Pulsar Intro .

Ritmos cardíacos máximos teóricos y ritmos cardíacos objetivo

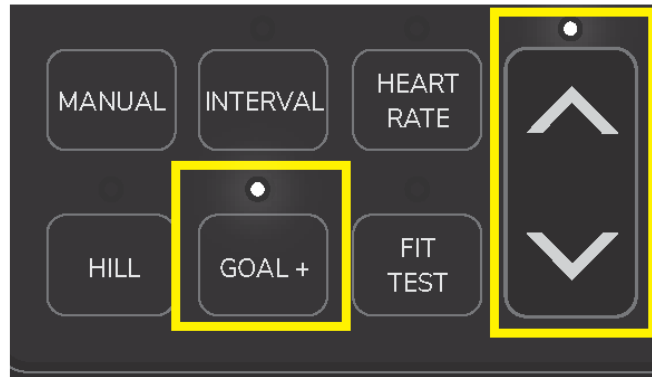
Consulte el siguiente gráfico para ver los ritmos cardíacos máximos teóricos y los ritmos cardíacos objetivo. Indicado como lpm (latidos por minuto).

Edad	Ritmos cardíacos máximos teóricos	65% (quema de calorías moderada)	80% (quema de calorías fuerte)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149

Edad	Ritmos cardíacos máximos teóricos	65% (quema de calorías moderada)	80% (quema de calorías fuerte)
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

Utilizar la correa pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar® opcional o sujetar los sensores Lifepulse™ para que el ordenador integrado controle el ritmo cardíaco durante una rutina. El ordenador ajusta automáticamente el nivel de inclinación (solo cintas ergométricas) para mantener el ritmo cardíaco objetivo según el ritmo cardíaco real.

Rutinas de Objetivo + (Con banda)



1. Presione la tecla de selección de rutinas **Goal + (Objetivo +)**.
2. Use las **teclas de flechas arriba y abajo de selección de rutinas** para desplazarse hasta que se muestre la rutina deseada.
3. Pulsar **Intro**.

Rutina	Datos especificados por el usuario	
Objetivo de distancia	• Distancia	Introduzca un rango de 0,8 km a 48 km (0,5 a 30 millas) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 4,8 km (3 millas). Pulsar Intro .
	• Peso	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .
Objetivo de calorías	• Calorías	Introduzca un rango de 50 a 1500 calorías con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 300. Pulsar Intro .
	• Peso	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .
Objetivo de escalada	• Altura	Introduzca un rango de 50 a 5000 pies con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 1000 pies. Pulsar Intro .
	• Peso	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .

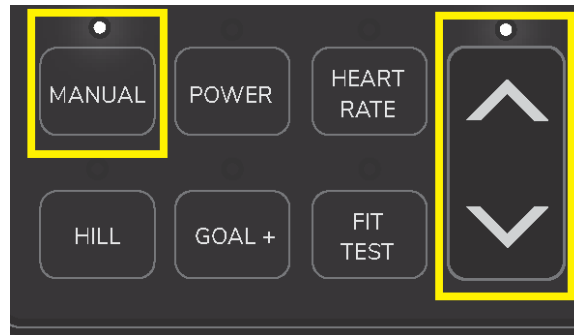
Durante la rutina, los usuarios pueden ajustar lo siguiente:

- La **velocidad** (en incrementos de 0,1 kph/0,1 mph) con el **teclado numérico**, las **teclas de flechas para aumentar o disminuir la velocidad** o las **teclas de Velocidad rápida**.
- La **inclinación** (en incrementos del 0,5 %) con las **teclas de flechas para aumentar o disminuir la inclinación** o las **teclas de Inclinación rápida**.
- El **tiempo** en incrementos de un minuto con las **teclas de flechas para subir o bajar de nivel** o con el **teclado numérico**.

Configuración de rutinas - Equipos diferentes a cintas ergométricas

NOTA: Las rutinas disponibles varían en función del tipo de base (elíptica Cross-Trainer, bicicleta vertical, bicicleta recostada, escaladora PowerMill y Arc Trainer).

Rutinas manuales (sin banda)



1. Presione la tecla de selección de rutinas **Manual**.
2. Use las **teclas de flechas arriba y abajo de selección de rutinas** para desplazarse hasta que se muestre **Time (Tiempo)**.
3. Pulsar **Intro**.

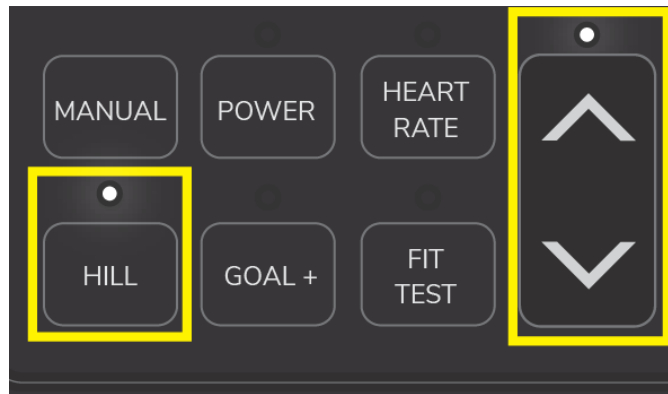
Rutina	Datos especificados por el usuario	
Objetivo de tiempo	• Tiempo	Introduzca un rango de 1 a 60 minutos con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir el tiempo o las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . La opción predeterminada es 30 minutos. Pulsar Intro .
	• Peso	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .
	• Nivel	Introduzca un rango de 1 a 25 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 1. Presione Intro .

Durante la rutina, los usuarios pueden ajustar lo siguiente:

- El **nivel** con el **teclado numérico** o las **teclas de flechas para subir o bajar de nivel**.
- El **tiempo** en incrementos de un minuto con las **teclas de flechas para subir o bajar de nivel** o con el **teclado numérico**.

Rutinas de Colina (sin banda)

NOTA: Las rutinas disponibles varían en función del tipo de base.



1. Presione la tecla de selección de rutinas **Hill (Colina)**.
2. Use las **teclas de flechas arriba y abajo de selección de rutinas** para desplazarse hasta que se muestre la rutina deseada.
3. Pulsar **Intro**.

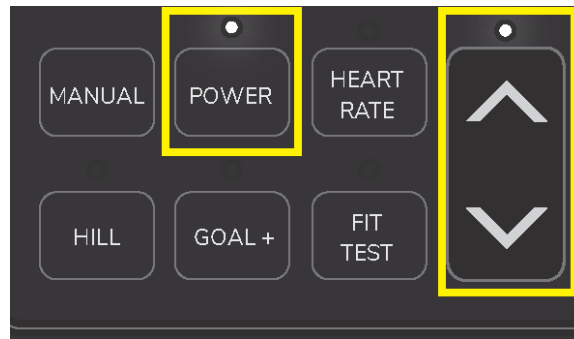
Rutina	Datos especificados por el usuario	
<ul style="list-style-type: none"> • Colina ondulante • Colina de intervalo • Kilimanjaro • Colina aleatoria • Intensivo de glúteos • Esfuerzo corto de fuerza • Toda la pierna 	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel de intensidad 	Introduzca un rango de nivel de intensidad de 1 a 25 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 1. Presione Intro . NOTA: La ventana de vista previa del perfil mostrará la inclinación máxima que se relaciona con el nivel de intensidad como ayuda para la selección.
	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo 	Introduzca un rango de 1 a 60 minutos con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir el tiempo o las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . La opción predeterminada es 30 minutos. Pulsar Intro .
	<ul style="list-style-type: none"> • Peso 	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .

Durante la rutina, los usuarios pueden ajustar lo siguiente:

- El **nivel** con el **teclado numérico** o las **teclas de flechas para subir o bajar de nivel**.
- El **tiempo** en incrementos de un minuto con las **teclas de flechas para subir o bajar de nivel** o con el **teclado numérico**.

Rutinas de Potencia (sin banda)

NOTA: Las rutinas disponibles varían en función del tipo de base.



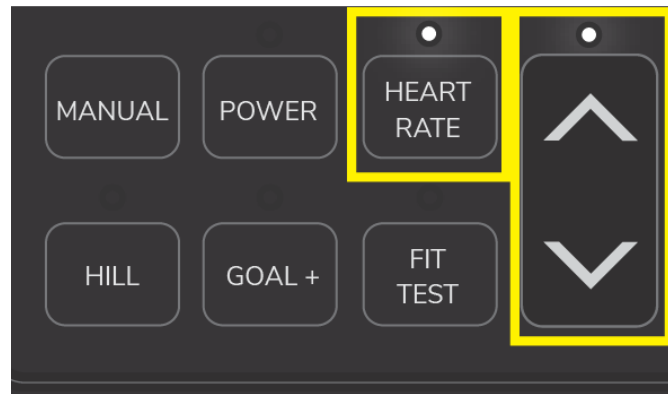
1. Presione la tecla de selección de rutinas **Power (Potencia)**.
2. Use las **teclas de flechas arriba y abajo de selección de rutinas** para desplazarse hasta que se muestre la rutina deseada.
3. Pulsar **Intro**.

Rutina	Datos especificados por el usuario	
<ul style="list-style-type: none"> • Adaptable • Trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo 	Introduzca un rango de 1 a 60 minutos con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir el tiempo o las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . La opción predeterminada es 30 minutos. Pulsar Intro .
	<ul style="list-style-type: none"> • Peso 	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .
	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel 	Introduzca un rango de 1 a 25 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 1. Presione Intro .
<ul style="list-style-type: none"> • Alta intensidad (HIIT) • Resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervalos 	Introduzca un rango de 4 a 15 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 8. Presione Intro .
	<ul style="list-style-type: none"> • Peso 	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .
	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel 	Introduzca un rango de 1 a 25 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 1. Presione Intro .

Durante la rutina, los usuarios pueden ajustar lo siguiente:

- El **nivel** con el **teclado numérico** o las **teclas de flechas para subir o bajar de nivel**.
- El **tiempo** en incrementos de un minuto con las **teclas de flechas para subir o bajar de nivel** o con el **teclado numérico**.

Rutinas de Frecuencia cardíaca (sin banda)



1. Presione la tecla de selección de rutinas **Heart Rate (Frecuencia cardíaca)**.
2. Use las **teclas de flechas arriba y abajo de selección de rutinas** para desplazarse hasta que se muestre la rutina deseada.
3. Pulsar **Intro**.

Rutina	Datos especificados por el usuario	
• Fuerte	• Tiempo	Introduzca un rango de 1 a 60 minutos con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir el tiempo o las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . La opción predeterminada es 30 minutos. Pulsar Intro .
	• Peso	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Presione Intro .
	• Edad	Introduzca un rango de 10 a 99 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 40. Pulsar Intro .
	• Nivel	Introduzca un rango de 1 a 20 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 1. Presione Intro .
	• Frecuencia cardíaca	Introduzca un rango de valor de frecuencia cardíaca máxima de 80 a 190 l.p.m. con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 144 l.p.m. Pulsar Intro .

Rutina	Datos especificados por el usuario	
• Moderada	• Tiempo	Introduzca un rango de 1 a 60 minutos con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir el tiempo o las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . La opción predeterminada es 30 minutos. Pulsar Intro .
	• Peso	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Presione Intro .
	• Edad	Introduzca un rango de 10 a 99 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 40. Pulsar Intro .
	• Nivel	Introduzca un rango de 1 a 20 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 1. Presione Intro .
	• Frecuencia cardíaca	Introduzca un rango de valor de frecuencia cardíaca máxima de 80 a 190 l.p.m. con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 117 l.p.m. Pulsar Intro .
• Personalizada	• Tiempo	Introduzca un rango de 1 a 60 minutos con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir el tiempo o las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . La opción predeterminada es 30 minutos. Pulsar Intro .
	• Peso	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Presione Intro .
	• Edad	Introduzca un rango de 10 a 99 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 40. Pulsar Intro .
	• Nivel	Introduzca un rango de 1 a 20 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 1. Presione Intro .
	• Frecuencia cardíaca	Introduzca un rango de valor de frecuencia cardíaca máxima de 80 a 190 l.p.m. con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 120 l.p.m. Pulsar Intro .

Ritmos cardíacos máximos teóricos y ritmos cardíacos objetivo

Consulte el siguiente gráfico para ver los ritmos cardíacos máximos teóricos y los ritmos cardíacos objetivo. Indicado como lpm (latidos por minuto).

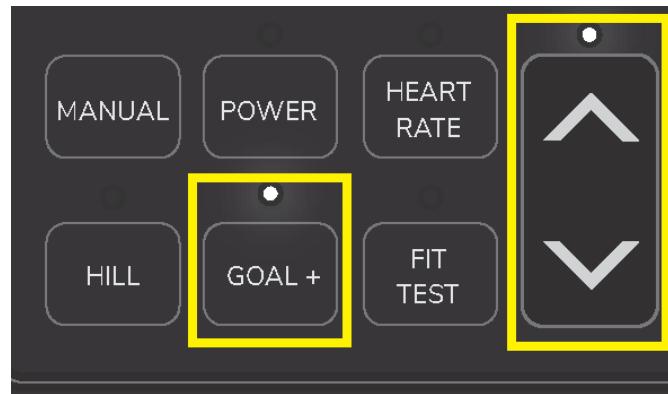
Edad	Ritmos cardíacos máximos teóricos	65% (quema de calorías moderada)	80% (quema de calorías fuerte)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139

Edad	Ritmos cardíacos máximos teóricos	65% (quema de calorías moderada)	80% (quema de calorías fuerte)
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

Utilizar la correa pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar® opcional o sujetar los sensores Lifepulse™ para que el ordenador integrado controle el ritmo cardíaco durante una rutina. El ordenador ajusta automáticamente el nivel de inclinación (solo cintas ergométricas) para mantener el ritmo cardíaco objetivo según el ritmo cardíaco real.

Rutinas de Objetivos + (sin banda)

NOTA: Las rutinas disponibles varían en función del tipo de base.



1. Presione la tecla de selección de rutinas **Goal + (Objetivo +)**.
2. Use las **teclas de flechas arriba y abajo de selección de rutinas** para desplazarse hasta que se muestre la rutina deseada.
3. Pulsar **Intro**.

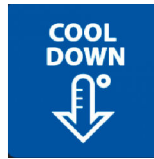
Rutina	Datos especificados por el usuario	
Objetivo de distancia	• Distancia	Introduzca un rango de 0,8 km a 48 km (0,5 a 30 millas) con el teclado numérico o use las teclas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 4,8 km (3 millas). Pulsar Intro .
	• Peso	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .
	• Nivel	Introduzca un rango de nivel de intensidad de 1 a 25 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 1. Presione Intro .
Objetivo de calorías	• Calorías	Introduzca un rango de 50 a 2000 calorías con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . Pulsar Intro .
	• Peso	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .
	• Nivel	Introduzca un rango de nivel de intensidad de 1 a 25 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 1. Presione Intro .
Objetivo de elevación	• Altura	Introduzca un rango de 50 a 5000 pies con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 1000 pies. Pulsar Intro .
	• Peso	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .

Rutina	Datos especificados por el usuario	
Pisos subidos	<ul style="list-style-type: none"> • Pisos 	Introduzca un rango de 5 a 200 pisos con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 50. Pulsar Intro .
	<ul style="list-style-type: none"> • Peso 	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .
	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel 	Introduzca un rango de nivel de intensidad de 1 a 25 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 1. Presione Intro .
<ul style="list-style-type: none"> • Alta intensidad (HIIT) • Resistencia 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervalos 	Introduzca un rango de 4 a 15 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 8. Presione Intro .
	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel activo 	Introduzca un rango de 2 a 25 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 1. Presione Intro .
	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel de recuperación 	El nivel de recuperación es 1. Presione Intro .
	<ul style="list-style-type: none"> • Peso 	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .
Entrenamiento inverso	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo 	Introduzca un rango de 1 a 60 minutos con el teclado numérico o use las teclas de flechas para aumentar o disminuir el tiempo o las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . La opción predeterminada es 30 minutos. Pulsar Intro .
	<ul style="list-style-type: none"> • Nivel 	Introduzca un rango de nivel de intensidad de 1 a 25 con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 1. Presione Intro .
	<ul style="list-style-type: none"> • Peso 	Introduzca un rango de 34 kg a 180 kg (75 a 400 lb) con el teclado numérico o use las teclas de flechas para subir o bajar de nivel . El valor predeterminado es 75 kg (165 lb). Pulsar Intro .

Durante la rutina, los usuarios pueden ajustar lo siguiente:

- El **nivel** con el **teclado numérico** o las **teclas de flechas para subir o bajar de nivel**.
- El **tiempo** en incrementos de un minuto con las **teclas de flechas para subir o bajar de nivel** o con el **teclado numérico**.

Modo de enfriamiento



Presione **Cool Down (Enfriamiento)** para activar el modo de enfriamiento durante una rutina.

Los usuarios pueden poner en pausa el modo de enfriamiento si presionan **Stop (Detener)** una vez.

Los usuarios pueden terminar el modo de enfriamiento si presionan **Stop (Detener)** dos veces.

Cinta ergométrica

Duración de la rutina (rutinas sin frecuencia cardíaca)	Duración del enfriamiento
Menos de 5 minutos	1 minuto
Menos de 15 minutos o 15 minutos	3 minutos
Más de 15 minutos	5 minutos

NOTA: Los usuarios pueden ajustar la duración del modo de enfriamiento usando las **teclas de flechas para aumentar o disminuir el tiempo**. El enfriamiento no puede tener una duración mayor a 10 minutos.

Duración de la rutina con frecuencia cardíaca (con frecuencia cardíaca válida*)	Duración del enfriamiento
Menos de 1 minuto	1 minuto
Menos de 10 minutos	Duración de la rutina
Más de 10 minutos	10 minutos

NOTA: *Si ya no se detecta la frecuencia cardíaca del usuario y se cambia la rutina a una manual antes del modo de enfriamiento, use las duraciones de las rutinas sin frecuencia cardíaca.

NOTA: Si el usuario presiona **Cool Down (Enfriamiento)** durante el modo de enfriamiento, la velocidad disminuirá un 10 % y la duración se reducirá en 1 minuto (si resta al menos 1 minuto en el modo de enfriamiento). Si resta menos de 1 minuto, el tiempo no se reducirá, pero la velocidad continuará disminuyendo un 10 % cada vez que presione hasta llegar a 0,8 kpm (0,5 mph).

Si la velocidad al final de la rutina es	Velocidad inicial de enfriamiento
Mayor o igual que 12,8 kpm (8,0 mph)	6,4 kpm (4 mph)
Menor que 12,8 kpm (8,0 mph)	La velocidad se reduce a la mitad.

NOTA: La velocidad se reducirá automáticamente 10 % cada 30 segundos durante el modo de enfriamiento. Una vez que se alcancen los 0,8 kpm (0,5 mph), la velocidad ya no se reducirá más.

NOTA: El usuario puede ajustar manualmente la velocidad e inclinación a través de las **teclas de flechas para aumentar y disminuir la velocidad**, las **teclas de flechas para aumentar o disminuir la inclinación** y el **teclado numérico** (para la velocidad).

Sin banda

Duración de la rutina	Duración del enfriamiento
Menos de 5 minutos	1 minuto
Menos de 15 minutos o 15 minutos	3 minutos
Más de 15 minutos	5 minutos

NOTA: Los usuarios pueden ajustar la duración del modo de enfriamiento usando las **teclas de flechas para aumentar o disminuir el tiempo**. El enfriamiento no puede tener una duración mayor a 10 minutos.

- El nivel de resistencia se reducirá a la mitad para rutinas sin frecuencia cardíaca.
- Para las rutinas de Frecuencia cardíaca, Vatios o Mets, el software encontrará el nivel de resistencia que se acerque más a los vatios finales y usará ese nivel de resistencia reducido a la mitad.
- Después de cada minuto transcurrido en el modo de enfriamiento, la resistencia se reducirá a la mitad hasta alcanzar el Nivel 1. Una vez alcanzado el Nivel 1, permanece en ese nivel.

NOTA: Si el usuario presiona **Cool Down (Enfriamiento)** durante el modo de enfriamiento, la resistencia se reducirá a la mitad y la duración disminuirá en 1 minuto (si resta al menos 1 minuto en el modo de enfriamiento). Si resta menos de 1 minuto, el tiempo no se reducirá, pero la resistencia continuará disminuyendo a la mitad cada vez que se presione hasta alcanzar el Nivel 1.

4. Conectarse

Requisitos de ancho de banda

Las tablas a continuación muestran el ancho de banda recomendado según la aplicación.

Descargar

Número de unidades	Ancho de banda necesario
Hasta 16 productos Integrity	4 Mbps
Más de 17 productos Integrity	4 Mbps + 0,25 Mbps por cada producto adicional

Cargar

Número de unidades	Ancho de banda necesario
20 productos Integrity	512 Kbps
Más de 21 productos Integrity	512 Kbps + 512 Kbps por cada 20 productos adicionales

Requisitos de LAN inalámbrica

NOTA: Se recomienda una conexión a Internet exclusiva. En la conexión a Internet, tendrá que permitir el tráfico de salida sin filtrado ni bloqueo.

Puntos de acceso

- Life Fitness recomienda una proporción máxima de 20 productos Integrity Series por cada punto de acceso inalámbrico. Exceder esta proporción puede dar lugar a la interrupción de las rutinas y problemas de conexión.
- La consola Integrity SL necesita una conexión a una red inalámbrica con un SSID de LFwireless. Si compra su punto de acceso en Life Fitness (ACCESS-POINT-01), el punto de acceso tendrá instalado este SSID de manera predeterminada. Comuníquese con el Servicio de asistencia al cliente de Life Fitness al 1.800.351.3737 o con el representante de Life Fitness antes de configurar esta red para recibir la contraseña requerida para este SSID.
- Al conectar productos de la serie Integrity con puntos de acceso inalámbricos, consulte [Requisitos de ancho de banda](#) para conocer la cantidad recomendada de unidades y el ancho de banda.
- Puntos de acceso comerciales que satisfacen los siguientes requisitos mínimos:
 - Punto de acceso Wireless-N (802.11n) con 2x2 MIMO
 - Banda: 2,4/5 GHz Protocolo: IEEE 802.11 n
 - Seguridad: WPA2-PSK
 - Montaje: pared o techo (p. ej., Meraki MR32 o Rukus R500)

Requisitos de cableado

- Se pueden usar cables CAT 5e o CAT 6 para conectar los puntos de acceso inalámbricos a su red cableada. Life Fitness recomienda usar cables CAT 6 para este fin.

Colocación del equipo de red y requisitos de alimentación

Los equipos de red, como módems, enrutadores cableados y conmutadores requerirán alimentación. Consulte las especificaciones del producto para conocer los requisitos exactos. Cada punto de acceso deberá alimentarse a través de PoE (Alimentación a través de Ethernet) u otro adaptador de alimentación opcional. Consulte los requisitos de alimentación recomendados por el fabricante para obtener información adicional.

Configuración de puertos

Todo el tráfico iniciado desde nuestras consolas es saliente (es decir, los datos solo fluyen desde nuestras consolas). Si no bloquea el tráfico de salida ni el tráfico de retorno asociado, no es necesario configurar nada más. De lo contrario, si la red restringe el tráfico de salida, es necesario que abra las conexiones de salida en estos puertos específicos:

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

URL de destino

Las máquinas de cardio se comunicarán con *.halo.fitness.com y *.s3.amazonaws.com.

Registro del producto con Halo

1. Ir al sitio web de Halo: <https://www.halo.fitness>
2. Hacer clic en el enlace **Sign Up** (Registrarse). Si ya tiene una cuenta, **Inicie sesión**.
3. Hacer clic en el enlace **Sign Up** (Registrarse) en la sección **Manager**.
4. Introducir su información y hacer clic en **Crear cuenta** para completar el proceso.
5. Hacer clic en el botón **Add Now** (Añadir ahora) debajo de la sección **Equipment** (Equipo)
6. Introducir el número de serie del equipo para añadirlo. Después de introducir un número de serie, el resto de su equipo conectado aparecerá automáticamente.

5. Mantenimiento y resolución de problemas

NOTA: La seguridad del equipo solo se puede mantener si el equipo se revisa regularmente para detectar posibles señales de daño o desgaste. No utilice el aparato hasta que se hayan reparado o cambiado las partes defectuosas.

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

- Colocar el producto en un lugar fresco y seco.
- Limpie la consola de visualización y todas las superficies exteriores con un limpiador compatible (consulte Limpiadores homologados) y un paño de microfibra.
- Las uñas largas podrían dañar o rayar la superficie de la consola; use la yema de los dedos para presionar los botones de selección de la consola.

Limpiadores aprobados y compatibles

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

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

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

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

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

Indicador LED de Bluetooth de Wi-Fi y mantenimiento

En la opción de configuración del administrador, se pueden ajustar varios parámetros de millaje.

1. Presione las teclas de flecha **SUBIR/BAJAR NIVEL** (cinta ergométrica) o **SUBIR NIVEL/BAJAR** (sin la cinta ergométrica) en la siguiente secuencia: **ARRIBA, ABAJO, ARRIBA, ABAJO**.
2. Presione **PARAR**.
3. Desplácese hasta las Opciones de configuración del administrador con la tecla de **FLECHAS** para acceder a **Mantenimiento**.
4. Pulse **INTRO**.
5. Presione la tecla de **FLECHA** para alternar entre las opciones de selección.

Artículo	Opción	Descripción
Mantenimiento	0: Millaje de la banda (solo para la cinta ergométrica)	Ajusta manualmente el parámetro de millaje para activar el indicador de mantenimiento. Espere 3 segundos sin presionar ningún botón para mostrar el millaje de la banda.
	1: Restablecimiento de la banda (solo para la cinta ergométrica)	Restablece el millaje de la banda después de reemplazarla.
	2: Tiempo del producto	Ajusta manualmente las horas del producto para activar el indicador de mantenimiento. Espere 3 segundos sin presionar ningún botón para mostrar el tiempo del producto.

NOTA: Los parámetros **Belt Mileage** (Millaje de la banda) y **Product Time** (Tiempo del producto) deben cumplir con el programa de mantenimiento preventivo y las recomendaciones a partir de la inspección del producto, y no para garantizar la responsabilidad de la garantía vinculada al reemplazo de las piezas.

6. Presione **INTRO** para hacer su selección o **ATRÁS/DETENER** para salir.

El indicador LED de Bluetooth y Wi-Fi está arriba del icono de Bluetooth, en el centro de la consola.



El LED de Bluetooth también está ENCENDIDO cuando se establece una conexión de Bluetooth.

Mantenimiento: El LED de Bluetooth está APAGADO en un estado normal. Si uno de estos umbrales de millaje o tiempo del producto se ajusta y se alcanza, el LED de Bluetooth estará ENCENDIDO de manera constante en la pantalla de inicio.

Conectividad inalámbrica: El LED de Bluetooth parpadeará una vez cada 3 segundos si se desconecta la conectividad inalámbrica. Dado que la conectividad inalámbrica de la consola estará activa de manera predeterminada, el LED permanecerá apagado si el usuario desactiva intencionalmente esta conectividad en la configuración de los administradores.

Solución de problemas

Base de conocimientos

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

Resolución de problemas: Lectura de ritmo cardíaco

Inicialmente, se detecta una lectura del ritmo cardíaco y funciona normalmente, pero luego se pierde.

Causa probable	Soluciones posibles
El uso de dispositivos electrónicos personales, como teléfonos móviles y reproductores de MP3 portátiles, causa interferencias de ruido externo.	Quite la fuente de ruido o cambie la posición del equipo de ejercicio.
El equipo está muy cerca de otras fuentes de ruido como equipos de audio/video, ventiladores, radios bidireccionales y líneas de alimentación de alto voltaje/ alta corriente.	

Las lecturas de ritmo cardíaco aumentan de manera anormal.

Causa probable	Soluciones posibles
Los televisores o las antenas, los teléfonos móviles, los ordenadores, los coches, las líneas eléctricas de alto voltaje, los equipos de ejercicios accionados por motores y otros transmisores de ritmo cardíaco a menos de 3 pies (0,9 m) generan interferencias electromagnéticas.	Aleje el producto unos cuantos centímetros de la causa probable, o viceversa, hasta que las lecturas de ritmo cardíaco sean precisas.

La lectura del ritmo cardíaco es errática o no existe en absoluto.

Causa probable	Soluciones posibles
Los electrodos del transmisor de la banda pectoral no están suficientemente húmedos para leer el ritmo cardíaco con exactitud.	Humedecer los electrodos del transmisor de la banda (ver Banda pectoral de frecuencia cardíaca de telemetría Polar® opcional).
Los electrodos del transmisor de la banda no están totalmente apoyados sobre la piel.	Asegurarse de que los electrodos del transmisor de la banda estén totalmente planos sobre la piel (ver Banda pectoral de frecuencia cardíaca de telemetría Polar® opcional).
Es necesario limpiar el transmisor de la banda pectoral.	Lave el transmisor de la banda con jabón suave y agua.
El transmisor de la banda no se encuentra a más de 0,9 metros (3 pies) del receptor de ritmo cardíaco.	Compruebe que el transmisor de la banda pectoral se encuentre a una distancia no mayor de un metro (3 pies o 0,9 m) del receptor de ritmo cardíaco.
Se ha gastado la pila de la banda pectoral de frecuencia cardíaca de telemetría Polar®.	Póngase en contacto con el Servicio de asistencia al cliente de Life Fitness para recibir instrucciones sobre cómo reemplazar la banda pectoral de frecuencia cardíaca de telemetría Polar®.

Causa probable	Soluciones posibles
La banda pectoral de frecuencia cardíaca de telemetría Polar® no ha encajado en el receptor de frecuencia cardíaca.	<p data-bbox="818 113 1518 495">Asegúrese de que la banda pectoral de frecuencia cardíaca de telemetría Polar® esté correctamente colocada en el pecho del usuario y acérquese al receptor de frecuencia cardíaca dentro de la consola. Esperar hasta 10 segundos a que el ritmo cardíaco aparezca en la consola. El alcance total de la banda de ritmo cardíaco es de aproximadamente 3 pies (0,9 m) después de comunicarse con el receptor. La banda debe estar a una distancia de 1.5 - 2 pies (0,5 - 0,6 m) del receptor para poder iniciar la comunicación. Cuando la pantalla muestre un valor de ritmo cardíaco, manténgase dentro de los 3 pies (0,9 m).</p> <p data-bbox="818 512 899 541">Notas:</p> <ol data-bbox="818 558 1495 800" style="list-style-type: none"><li data-bbox="818 558 1495 653">1. Asegurarse de que la banda pectoral de ritmo cardíaco de telemetría Polar esté adherida adecuadamente al pecho del usuario.<li data-bbox="818 663 1495 730">2. Garantizar la conductividad correcta entre los electrodos y el pecho del usuario.<li data-bbox="818 741 1495 800">3. Si fuera necesario, utilice el reloj Polar para comprobar el funcionamiento de la banda pectoral.

6. Configuración del administrador

Acceso a la configuración del administrador - Cinta ergométrica

1. Entrar a la configuración del administrador:

- Presione las teclas de flecha **AUMENTAR/DISMINUIR LA VELOCIDAD** en la siguiente secuencia: **ARRIBA, ABAJO, ARRIBA, ABAJO**.
- Presione **PARAR**.



2. Desplácese hasta las Opciones de configuración del administrador con la tecla de **FLECHAS**.
3. Presione **INTRO** para acceder a cualquier configuración específica.
4. Presione la tecla de **FLECHA** para alternar entre las opciones de selección.
5. Presione **INTRO** para hacer su selección o **ATRÁS/DETENER** para salir.

Opciones de configuración del administrador - Cinta ergométrica

Artículo	Opción	Descripción	Default (predeterminada)
0: Versión de software		Muestra la versión de software actualmente instalada.	N/D
1: Unidades	0	Sistema imperial	Sistema imperial para los SKU en Inglés (EE. UU.).
	1	Sistema métrico	Sistema métrico para todos los SKU, excepto para Inglés (EE. UU.).
2: Idioma (depende de LCD o LED)		<ul style="list-style-type: none"> • 0: Inglés • 1: Holandés • 2: Alemán • 3: Español • 4: Francés • 5: Italiano • 6: Turco • 7: Polaco • 8: Húngaro • 9: Danés • 10: Sueco • 11: Portugués (Brasil) • 12: Chino simplificado • 13: Chino tradicional • 14: Coreano • 15: Hebreo • 16: Árabe • 17: Japonés • 18: Ruso 	Idioma predeterminado según la opción de consola comprada.
3: Sonido	0	Desactivada	Activada
	1	Activada	
4: Modo maratón	0	Desactivada	Desactivada
	1	Activada	
5: Velocidad mín.	0,3-1,2 mph	Introduzca manualmente la velocidad mínima con el teclado numérico.	0,5 mph
6: Velocidad máx.	0,6-14 mph	Introduzca manualmente la velocidad máxima con el teclado numérico.	14 mph
7: Duración máx.	20 a 240 minutos	Introduzca la duración máxima manualmente con el teclado numérico.	60 minutos
8: Duración de la pausa	1 a 99 segundos	Introduzca la duración de la pausa manualmente con el teclado numérico.	60 segundos
9: Inclinación máx.	0-15	Introduzca manualmente la inclinación máxima con el teclado numérico.	15
10: Aceleración	1 a 5	Introduzca el índice de aceleración manualmente con el teclado numérico.	3
11: Desaceleración	1 a 5	Introduzca el índice de desaceleración manualmente con el teclado numérico.	3
12. Confirmación de velocidad rápida	0: Activado; 1: Desactivado	Muestra la confirmación para las teclas de velocidad rápida.	Desactivada
13: Mantenimiento	0: Millaje de la banda	<p>Ajusta manualmente el parámetro de millaje para activar el indicador de mantenimiento.</p> <p>Espere 3 segundos sin presionar ningún botón para mostrar el millaje total de la banda y las horas totales de uso.</p> <p>Espere 10 segundos sin presionar ningún botón para mostrar la configuración de umbral actual.</p>	
	1: Restablecimiento de la banda	Restablece el millaje de la banda después de reemplazarla.	
	2: Tiempo del producto	<p>Ajusta manualmente las horas del producto para activar el indicador de mantenimiento.</p> <p>Espere 3 segundos sin presionar ningún botón para mostrar el tiempo del producto.</p>	

Artículo	Opción	Descripción	Default (predeterminada)
14: Proporciones	0: Desactivado; 1: Activado	0: Polar	Activada
	0: Desactivado; 1: Activado	1: Bluetooth	
	0: Desactivado; 1: Activado	2: Conectividad inalámbrica	
	0: Desactivado; 1: Activado	3: NFC/BLE	
15: Conectividad	0	SSID; muestra el SSID actual.	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
16: Inmovilizar	0	Desactivada	Desactivada
	1	Activada	
17: SN		Muestra el número de serie.	N/D
18: ATO		Muestra la configuración ATO.	N/D
19: Reinicio		Reinicia la consola.	N/D
20. Diagnóstico	Solo para técnicos de servicio de LF.		
21. Actualización de software	Inicia la actualización de software manualmente.		

Acceso a la configuración del administrador - Equipos diferentes a cintas ergométricas

1. Entrar a la configuración del administrador:

- Presione las teclas de flecha **SUBIR/BAJAR NIVEL** en la siguiente secuencia: **ARRIBA, ABAJO, ARRIBA, ABAJO**.
- Presione **PARAR**.

Se muestra la consola de la bicicleta



2. Desplácese hasta las Opciones de configuración del administrador con la tecla de **FLECHAS**.
3. Presione **INTRO** para acceder a cualquier configuración específica.
4. Presione la tecla de **FLECHA** para alternar entre las opciones de selección.
5. Presione **INTRO** para hacer su selección o **ATRÁS/DETENER** para salir.

Opciones de configuración del administrador - Bicicletas y elípticas Cross-Trainer

Artículo	Opción	Descripción	Default (predeterminada)
0: Versión de software		Muestra la versión de software actualmente instalada.	N/D
1: Unidades	0	Sistema imperial	Sistema imperial para los SKU en Inglés (EE. UU.).
	1	Sistema métrico	Sistema métrico para todos los SKU, excepto para Inglés (EE. UU.).
2: Idioma (depende de LCD o LED)		<ul style="list-style-type: none"> • 0: Inglés • 1: Holandés • 2: Alemán • 3: Español • 4: Francés • 5: Italiano • 6: Turco • 7: Polaco • 8: Húngaro • 9: Danés • 10: Sueco • 11: Portugués (Brasil) • 12: Chino simplificado • 13: Chino tradicional • 14: Coreano • 15: Hebreo • 16: Árabe • 17: Japonés • 18: Ruso 	Idioma predeterminado según la opción de consola comprada.
3: Sonido	0	Desactivada	Activada
	1	Activada	
4: Modo maratón	0	Desactivada	Desactivada
	1	Activada	
5: Duración máx.	20 a 240 minutos	Introduzca la duración máxima manualmente con el teclado numérico.	60 minutos
6: Duración de la pausa	1 a 99 segundos	Introduzca la duración de la pausa manualmente con el teclado numérico.	60 segundos
7: Mantenimiento	0: Tiempo del producto	Ajusta manualmente las horas del producto para activar el indicador de mantenimiento.	
		<p>Espere 3 segundos sin presionar ningún botón para mostrar las horas totales de uso.</p> <p>Espere 10 segundos sin presionar ningún botón para mostrar la configuración de umbral actual.</p>	
8: Proporciones	0: Desactivado; 1: Activado	0: Polar	Activada
	0: Desactivado; 1: Activado	1: Bluetooth	
	0: Desactivado; 1: Activado	2: Conectividad inalámbrica	
	0: Desactivado; 1: Activado	3: NFC/BLE	
9: Conectividad	0	SSID; muestra el SSID actual.	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
10. SN		Muestra el número de serie.	N/D
11: SKU		Muestra el SKU actual.	N/D
12: ATO		Muestra la configuración ATO.	N/D
13: Reinicio		Reinicia la consola.	N/D

Artículo	Opción	Descripción	Default (predeterminada)
14. Diagnóstico		Solo para técnicos de servicio de LF.	
15. Actualización de software		Inicia la actualización de software manualmente.	

Configuración del administrador - PowerMill

Artículo	Opción	Descripción	Default (predeterminada)
0: Versión de software		Muestra la versión de software actualmente instalada.	N/D
1: Unidades	0	Sistema imperial	Sistema imperial para los SKU en Inglés (EE. UU.).
	1	Sistema métrico	Sistema métrico para todos los SKU, excepto para Inglés (EE. UU.).
2: Idioma (depende de LCD o LED)		<ul style="list-style-type: none"> • 0: Inglés • 1: Holandés • 2: Alemán • 3: Español • 4: Francés • 5: Italiano • 6: Turco • 7: Polaco • 8: Húngaro • 9: Danés • 10: Sueco • 11: Portugués (Brasil) • 12: Chino simplificado • 13: Chino tradicional • 14: Coreano • 15: Hebreo • 16: Árabe • 17: Japonés • 18: Ruso 	Idioma predeterminado según la opción de consola comprada.
3: Sonido	0	Desactivada	Activada
	1	Activada	
4: Modo maratón	0	Desactivada	Desactivada
	1	Activada	
5: Duración máx.	20 a 240 minutos	Introduzca la duración máxima manualmente con el teclado numérico.	60 minutos
6: Duración de la pausa	1 a 99 segundos	Introduzca la duración de la pausa manualmente con el teclado numérico.	60 segundos
7: Mantenimiento	0: Tiempo del producto	Ajusta manualmente las horas del producto para activar el indicador de mantenimiento.	
		<p>Espere 3 segundos sin presionar ningún botón para mostrar las horas totales de uso.</p> <p>Espere 10 segundos sin presionar ningún botón para mostrar la configuración de umbral actual.</p>	
8: Proporciones	0: Desactivado; 1: Activado	0: Polar	Activada
	0: Desactivado; 1: Activado	1: Bluetooth	
	0: Desactivado; 1: Activado	2: Conectividad inalámbrica	
	0: Desactivado; 1: Activado	3: NFC/BLE	
9: Conectividad	0	SSID; muestra el SSID actual.	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
10: Inmovilizar	0	Desactivada	Desactivada
	1	Activada	
11: SN		Muestra el número de serie.	N/D
12: SKU		Muestra el SKU actual.	N/D

Artículo	Opción	Descripción	Default (predeterminada)
13: ATO		Muestra la configuración ATO.	N/D
14: Reinicio		Reinicia la consola.	N/D
15. Diagnóstico	Solo para técnicos de servicio de LF.		
16. Actualización de software	Inicia la actualización de software manualmente.		

Configuración del administrador - Arc Trainer

Artículo	Opción	Descripción	Default (predeterminada)
0: Versión de software		Muestra la versión de software actualmente instalada.	N/D
1: Unidades	0	Sistema imperial	Sistema imperial para los SKU en Inglés (EE. UU.).
	1	Sistema métrico	Sistema métrico para todos los SKU, excepto para Inglés (EE. UU.).
2: Idioma (depende de LCD o LED)		<ul style="list-style-type: none"> • 0: Inglés • 1: Holandés • 2: Alemán • 3: Español • 4: Francés • 5: Italiano • 6: Turco • 7: Polaco • 8: Húngaro • 9: Danés • 10: Sueco • 11: Portugués (Brasil) • 12: Chino simplificado • 13: Chino tradicional • 14: Coreano • 15: Hebreo • 16: Árabe • 17: Japonés • 18: Ruso 	Idioma predeterminado según la opción de consola comprada.
3: Sonido	0	Desactivada	Activada
	1	Activada	
4: Modo maratón	0	Desactivada	Desactivada
	1	Activada	
5: Duración máx.	20 a 240 minutos	Introduzca la duración máxima manualmente con el teclado numérico.	60 minutos
6: Duración de la pausa	1 a 99 segundos	Introduzca la duración de la pausa manualmente con el teclado numérico.	60 segundos
7: Mantenimiento	0: Tiempo del producto	<p>Ajusta manualmente las horas del producto para activar el indicador de mantenimiento.</p> <p>Espere 3 segundos sin presionar ningún botón para mostrar las horas totales de uso.</p> <p>Espere 10 segundos sin presionar ningún botón para mostrar la configuración de umbral actual.</p>	
8: Proporciones	0: Desactivado; 1: Activado	0: Polar	Activada
	0: Desactivado; 1: Activado	1: Bluetooth	
	0: Desactivado; 1: Activado	2: Conectividad inalámbrica	
	0: Desactivado; 1: Activado	3: NFC/BLE	
9: Conectividad	0	SSID; muestra el SSID actual.	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
10. SN		Muestra el número de serie.	N/D
11: SKU		Muestra el SKU actual.	N/D
12: ATO		Muestra la configuración ATO.	N/D
13: Reinicio		Reinicia la consola.	N/D

Artículo	Opción	Descripción	Default (predeterminada)
14. Diagnóstico		Solo para técnicos de servicio de LF.	
15. Actualización de software		Inicia la actualización de software manualmente.	

7. Especificaciones

Especificaciones

Pantalla	LED o LCD*
Margen de temperatura ambiente: (en funcionamiento)	10 °C a +40 °C (50 °F a 104 °F) a 85 % de HR (sin condensación)
Margen de temperatura de almacenamiento y envío:	-33 °C a 71 °C (-27 °F a 160 °F)
Sistemas de control del ritmo cardíaco	Control de frecuencia cardíaca por contacto digital Lifepulse™ patentado con DSP (Procesamiento de señales digitales) y sistema de control de frecuencia cardíaca compatible con telemetría Polar®
Conectividad del dispositivo	Apple GymKit, audio Bluetooth, BLE, ANT+, NFC, Polar, inalámbrico
Soluciones digitales	<ul style="list-style-type: none"> Administración de activos de Halo Facility Aplicación LFConnect
Carga de dispositivo USB	<ul style="list-style-type: none"> Puede usarse junto con cables de 30 pines Apple, Apple Lightning y micro USB Android para cargar dispositivos compatibles. El puerto USB puede proporcionar hasta 2,1 A de corriente de carga. El puerto USB es Tipo A.

NOTA: *La versión LCD está disponible solamente en idiomas específicos.

Información del entrenamiento

Base	Número de rutinas	Métricas de rutinas mostradas
Cinta ergométrica	22	Calorías, Distancia, Inclinación, Tiempo transcurrido, Tiempo restante, Velocidad, Ritmo, Frecuencia cardíaca promedio
Cross-Trainer	18	RPM, Velocidad, Calorías, Distancia, Tiempo restante, Tiempo transcurrido, Nivel, Vatios, Frecuencia cardíaca
Bicicletas	17	RPM, Velocidad, Calorías, Distancia, Tiempo restante, Tiempo transcurrido, Nivel, Vatios, Frecuencia cardíaca
Escaladora PowerMill	17	Pies escalados, Total de pasos, Calorías, SPM, Tiempo restante, Tiempo transcurrido, Nivel, Pisos escalados, Frecuencia cardíaca
Arc Trainer	15	SPM, Velocidad, Calorías, Inclinación, Tiempo transcurrido, Tiempo restante, Nivel, Vatios, Distancia, Frecuencia cardíaca

Dimensiones físicas

	Con banda (LED)	Sin banda (LED)	Con banda (LCD)	Sin banda (LCD)
Profundidad	2,92 in (7,4 cm)	2,92 in (7,4 cm)	2,92 in (7,4 cm)	2,92 in (7,4 cm)
Ancho	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	2,49 kg (5,4 lb)	2,18 kg (4,8 lb)	2,36 kg (5,2 lb)	2,18 kg (4,8 lb)

Dimensiones de envío

	Con banda (LED)	Sin banda (LED)	Con banda (LCD)	Sin banda (LCD)
Profundidad	6,75 in (17 cm)	6,75 in (17 cm)	6,75 in (17 cm)	6,75 in (17 cm)
Ancho	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	2,94 kg (6,5 lb)	2,49 kg (5,5 lb)	2,94 kg (6,5 lb)	2,49 kg (5,5 lb)

8. Garantía

Cobertura de la garantía

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

Beneficiario de la garantía

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

Duración de la garantía

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

Costes de transporte y seguro del servicio técnico

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

Qué haremos para corregir los defectos cubiertos por la garantía

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

Aspectos no cubiertos por la garantía

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

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

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

Obligaciones del comprador

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

Cómo obtener piezas y mantenimiento

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

Garantía exclusiva

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

daños y perjuicios especiales, indirectos, incidentales o consecuentes de ningún tipo que se deriven del uso o de la incapacidad para el uso de este Producto. Algunos estados no permiten la exclusión o limitación de las garantías implícitas o de la responsabilidad por daños incidentales o consecuentes, de manera que las limitaciones o las exclusiones pueden no ser aplicables a su caso. Las coberturas y los términos de la garantía podrían ser diferentes fuera de Estados Unidos. Póngase en contacto con la oficina de Life Fitness de su país (la información de contacto aparece al principio de este manual) o visite el sitio web local de Life Fitness correspondiente para obtener la información de garantía específica correspondiente a su país.

Cambios no autorizados en la garantía

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

Efectos de la legislación del Estado

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

Información sobre la garantía

	2 años	1 año	6 meses
Consola Integrity SL	Piezas eléctricas y mecánicas	Mano de obra	Cubierta, entrada de auriculares y puerto USB

