

# DISCOVER ST

Esteira, Cross-Trainer, Bicicletas Verticais e Reclinadas Lifecycle®, FlexStrider™ Variable-Stride Trainer, escalador PowerMill™ Climber, Arc Trainer

Manual do proprietário





## Sede corporativa

10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • EUA

847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Número de telefone do atendimento ao cliente: 800.351.3737 (ligação gratuita nos EUA e Canadá)

Website Global: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

### Escritórios Internacionais

#### AMÉRICAS

##### América do Norte

###### Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave  
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.

Telefone: (847) 288 3300

E-mail de atendimento ao cliente:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)

E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[consumerproducts@lifefitness.com](mailto:consumerproducts@lifefitness.com)

#### Brasil

##### Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315  
Pinheiros  
São Paulo, SP 05401-300

BRASIL

SAC: 0800 773 8282 opção 2

Telefone: +55 (11) 3095-5200 opção 2

E-mail de atendimento:  
[suportebr@lifefitness.com](mailto:suportebr@lifefitness.com)

E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[vendasbr@lifefitness.com](mailto:vendasbr@lifefitness.com)

#### América Latina e Caribe\*

##### Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave  
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.

Telefone: (847) 288 3300

E-mail de atendimento ao cliente:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)

E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[consumerproducts@lifefitness.com](mailto:consumerproducts@lifefitness.com)

#### EUROPA, ORIENTE MÉDIO E ÁFRICA (EMEA)

##### Holanda e Luxemburgo

###### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAÍSES BAIXOS

Telefone: (+31) 180 646 666

E-mail de atendimento ao cliente:  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)

E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

#### Reino Unido

##### Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide  
Ely, Cambs, CB7 4UB  
Telefne: escritório geral (+44)  
1353-666017

Atendimento ao cliente (+44) 1353-665507

E-mail de atendimento ao cliente:  
[uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)

E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)

#### Alemanha, Áustria e Suíça

##### Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9  
85716 Unterschleißheim  
GERMANY  
Telefone:  
+49 (0) 89 / 3177-5166 Alemanha

+43 (0) 1 / 615-7198 Áustria

+41 (0) 848 / 000901 Suíça

E-mail de atendimento ao cliente:  
[kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)

E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

#### Espanha

##### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ªª  
08960 Sant Just Desvern Barcelona  
SPAIN

Telefone: (+34) 93 672 4660

E-mail de atendimento ao cliente:  
[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)

E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)

#### Bélgica

##### Life Fitness Benelux NV

Parc Industrial de Petit-Rechain  
4800 Verviers  
BÉLGICA

Telefone: (+32) 87 300 942

E-mail de atendimento ao cliente:  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)

E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

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

##### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAÍSES BAIXOS

Telefone: (+31) 180 646 644

E-mail de atendimento:  
[EMEAServiceSupport@lifefitness.com](mailto:EMEAServiceSupport@lifefitness.com)

#### ÁSIA-PACÍFICO (AP)

##### Japão

###### Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F  
Minato-ku - Tóquio 107-0062  
Japão

Telefone: (+81) 0120.114.482

Fax: (+81) 03 5770-5059

E-mail de atendimento:  
[service.lfj@lifefitness.com](mailto:service.lfj@lifefitness.com)

E-mail do Setor de Vendas/Marketing:  
[sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)

#### Hong Kong

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang

Hong Kong

Telefone: (+852) 25756262

Fax: (+852) 25756894

E-mail de atendimento:  
[service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)

E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[hongkong.sales@lifefitness.com](mailto:hongkong.sales@lifefitness.com)

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

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang

Hong Kong

Telefone: (+852) 25756262

Fax: (+852) 25756894

E-mail de atendimento:  
[service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)

E-mail do setor de Vendas/Marketing:  
[hongkong.sales@lifefitness.com](mailto:hongkong.sales@lifefitness.com)

\*Verifique também [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) para a representação local ou revendedor/distribuidor

## Link para documentos do usuário e serviços

---

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

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

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

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

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

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

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

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

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

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

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

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

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

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באתר האינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

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

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

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

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

# Sumário

## Segurança

Instruções de segurança.....	4
Antes do uso.....	7
Informações funcionais.....	9
Método de imobilização - Console Discover.....	10
Ícones usados neste manual.....	11

## Visão geral

Painel.....	12
O Sistema Lifepulse™.....	13
Cinta torácica opcional Polar® para telemetria da frequência cardíaca.....	13

## Operação

Tela Principal.....	15
Login.....	16
Selecionar idioma.....	17

## Selecione seu exercício

Terrenos interativos.....	19
Metas padrão.....	21
Testes de Aptidão Física.....	31
Início Rápido.....	34
Faixas de Entrada do Usuário.....	35

## Modo de treino

Minhas estatísticas.....	38
Dispositivos Bluetooth®.....	39
Selecionar entretenimento - DTV e STB IPTV.....	40
Configurações.....	42
Estatísticas expandidas.....	43
Tela Pausar exercício.....	44
Tela de desaceleração.....	45
Resultados do exercícios.....	46

## Configuração do Gerente

Acessando as opções do sistema.....	47
Informações.....	49
Menu de Configuração.....	50
Gerente - Configurações padrão.....	51
Central de Mídia.....	53
TV.....	53
Conectividade Sem Fio.....	77

## Manutenção e resolução de problemas

Produtos de limpeza aprovados e compatíveis.....	79
Solução de problemas.....	80
Solução de problemas - Leitura de frequência cardíaca.....	82

## Direitos Autorais e Marcas Registradas

Lista de direitos autorais e marcas registradas.....	83
--	----

## Especificações

Dimensões do painel.....	84
--------------------------	----

## Garantia

O que está coberto.....	86
Quem está coberto.....	86
Qual é o tempo de cobertura.....	86
Quem paga o transporte e o seguro de manutenção.....	86
O que faremos para corrigir os defeitos cobertos.....	86
O que não está coberto.....	86
O que você deve fazer.....	86
Como obter peças e manutenção.....	86
Garantia exclusiva.....	86
Mudanças na garantia não autorizadas.....	87
Efeitos de leis estaduais.....	87
Terms of Warranty Coverage.....	87

# 1. Segurança

## Instruções de segurança

 Leia todas as instruções antes de usar.

### TODOS OS PRODUTOS

-  **CUIDADO:** Qualquer mudança ou modificação realizada nesse equipamento pode invalidar a garantia.
  -  **AVISO:** Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choque elétrico ou acidentes, é fundamental conectar cada produto a uma tomada elétrica aterrada corretamente.
  -  **AVISO:** Os sistemas de monitoramento de frequência cardíaca podem ser imprecisos. Fazer exercícios em excesso pode resultar em lesões sérias ou morte. Caso sinta fraqueza, interrompa o exercício imediatamente.
  -  **PERIGO:** Para reduzir o risco de choque elétrico ou ferimentos decorrentes das partes móveis, sempre desconecte o produto da tomada antes de limpar ou realizar qualquer atividade de manutenção.
- Nunca opere um produto se a tomada ou cabo elétrico estiverem danificados, ou caso o produto tenha sido derrubado, danificado ou mesmo parcialmente imerso em água. Entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente.
  - Posicione o produto de forma que o plugue do cabo de alimentação esteja acessível ao usuário. Verifique se o cabo de alimentação não está com algum nó, torcido ou preso sob algum outro equipamento ou objeto.
  - Caso o cabo de alimentação seja danificado, ele deverá ser substituído pelo fabricante, um agente de manutenção autorizado ou uma pessoa igualmente qualificada a fim de evitar danos.
  - Sempre siga as instruções do console para uma operação adequada.
  - Este aparelho não se destina ao uso por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou sem experiência ou informações, a menos que sejam supervisionadas ou tenham sido instruídas em relação ao uso do aparelho por uma pessoa responsável por sua segurança.
  - Não utilize esse produto ao ar livre, próximo a piscinas ou em áreas com alta umidade.
  - Nunca opere um produto com as passagens de ar bloqueadas. Mantenha as passagens de ar livres de fiapos, cabelos ou qualquer outro material que cause obstrução.
  - Nunca insira objetos em qualquer abertura nesses produtos. Caso um objeto caia no interior, desligue a energia, desconecte o cabo de alimentação e cuidadosamente recupere o objeto. Caso o item não possa ser alcançado, entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente.
  - Nunca coloque líquidos de qualquer tipo diretamente sobre a unidade, exceto no porta-acessórios ou um suporte adequado. Recomenda-se o uso de recipientes com tampas.
  - Não utilize esses produtos descalço. Sempre use calçados. Use calçados com solado de borracha ou de alta tração. Não use calçados com saltos, solados em couro, travas ou cravos. Certifique-se de que nenhuma pedra esteja embutida nas solas.
  - Mantenha roupas folgadas, cadarços e toalhas afastados das partes em movimento.
  - Não coloque as mãos na unidade ou sob ela, nem se incline sobre suas partes laterais durante a operação.
  - Este equipamento não foi desenvolvido para uso por crianças. Mantenha crianças com menos de 14 anos de idade longe da máquina.
  - Não permita que outras pessoas interfiram de maneira alguma com o usuário ou com o equipamento durante um treino.
  - Deixe que os consoles LCD se "aclimatem" com a temperatura local por uma hora antes de conectar e utilizar a unidade.
  - Utilize estes produtos de acordo com a finalidade descrita no manual. Não utilize acessórios que não tenham sido recomendados pelo fabricante.
  - O equipamento de suporte livre deve ser instalado em uma superfície nivelada e estável.
  - Leia todos os avisos em cada produto antes de começar um exercício.
  - Caso as etiquetas de aviso estejam faltando ou danificadas, entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente para solicitar etiquetas de aviso de reposição. As etiquetas de aviso são enviadas com cada produto e devem ser instaladas antes da sua utilização. A Life Fitness Family of Brands não é responsável pela falta ou dano de etiquetas de aviso.

### ESTEIRA

-  **CUIDADO:** Risco de lesões – para evitar qualquer lesão, tenha muito cuidado ao subir ou descer da lona em movimento. Leia as instruções de montagem antes de utilizar o produto.

-  **AVISO:** Mantenha a área de 6,5 pés (2 m) por 3 pés (0,9 m) atrás da esteira livre de obstruções, incluindo paredes, móveis e outros equipamentos. Entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente para obter um cabo de alimentação opcional mais longo, se necessário.
  -  **AVISO:** Assegure-se de que a chave de segurança para parada de emergência esteja presa ao usuário e na posição adequada na esteira antes de começar qualquer exercício.
  -  **AVISO:** O ajuste de centralização da lona deve ser realizado caso a lona não esteja entre as marcas que indicam a posição lateral máxima permitida. Consulte as Instruções de montagem da esteira ergométrica.
- Quando um produto não estiver em uso, Life Fitness recomenda que o produto seja desconectado da tomada. Desconecte da tomada quando não estiver usando e antes de instalar ou remover peças. Para desconectar, mova o interruptor LIGAR-DESLIGAR para DESLIGAR e depois remova o plugue da tomada.
  - Mantenha o cabo de alimentação distante de superfícies aquecidas. Não puxe o equipamento pelo cabo de alimentação, nem utilize o cabo como alça. Não coloque o cabo de alimentação no chão, embaixo da esteira ergométrica ou ao longo da parte lateral da esteira ergométrica.
  - É possível segurar nas barras de apoio para melhorar a estabilidade, caso seja necessário, mas não se deve fazer isso continuamente.
  - Nunca suba ou desça da esteira enquanto a lona estiver em movimento. Utilize as barras de apoio sempre que precisar de estabilidade adicional. Em caso de emergência, como em tropeços, segure as barras de apoio e coloque os pés nas plataformas laterais.
  - Nunca ande ou corra de costas na esteira.
  - Não utilize esse produto em áreas onde produtos com spray de aerossol estejam sendo utilizados ou onde oxigênio esteja sendo administrado. Tais substâncias criam o risco de combustão e explosão.
  - Em conformidade com a Diretiva 2006/42/CE do União Europeia relativa às máquinas, este equipamento, descarregado, opera em níveis de pressão acústica inferiores a 70 dB(A) a uma velocidade operacional média de 12 km/h (unidades comerciais) e 8 km/h (unidades domésticas). A emissão de ruído do veículo com carga é mais alta do que sem carga.

### **BICICLETAS DE EXERCÍCIOS LIFECYCLE®**

-  **AVISO:** Reserve um espaço de 41 cm (16 pol.) entre a parte mais larga da bicicleta e outros objetos em ambos os lados. Reserve pelo menos 3 pés (0,9 m) entre a parte dianteira ou traseira da bicicleta e qualquer outro objeto e 2 pés (0,6 m) na direção de acesso ao equipamento.
- Não suba ou sente nos protetores plásticos.
  - Tenha cuidado ao subir ou descer da bicicleta. Utilize as barras de apoio sempre que precisar de estabilidade adicional.

### **ARC TRAINER**

-  **AVISO:** Deixe pelo menos 23,6 pol. (0,6 m) de folga atrás do produto, e pelo menos 12 pol. (30 cm) nas laterais.
  -  **AVISO:** O produto não está equipado com uma função de roda livre. Portanto, não pode ser interrompida(o) imediatamente.
  -  **AVISO:** Risco de peças em movimento e queda.
    - Para evitar lesão grave, aguarde até as placas de apoio dos pés pararem completamente antes de sair da unidade.
    - As peças em movimento não param imediatamente, pois a unidade não está equipada com uma roda livre.
- A força humana individual exigida para executar um exercício pode ser diferente da força mecânica exibida no produto.
  - Tenha cuidado ao subir ou descer do produto. Antes de subir, utilize os braços móveis para levar o pedal até a posição mais baixa e mais perto de você. Use as barras de apoio fixas sempre que precisar de estabilidade adicional. Durante o exercício, segure nos braços móveis.
  - Nunca fique de costas durante o uso do produto.

### **CROSS-TRAINER e FLEXSTRIDER**

-  **AVISO:** Deixe pelo menos 1 pé (0,3 m) de folga na frente do Cross-Trainer Life Fitness e pelo menos 2 pés (0,6 m) nas laterais.
-  **AVISO:** Deixe pelo menos 2 pés (0,6 m) de folga atrás e nas laterais do FlexStrider.
-  **AVISO:** O Cross-Trainer e o FlexStrider não estão equipados com a função de direção livre. Portanto, os produtos não podem ser interrompidos imediatamente.

### **FlexStrider**

## Cross-Trainer

- Não suba nem sente nas tampas plásticas traseiras do Cross-Trainer.
- Não suba no tubo central do Cross-Trainer.
- A força humana individual exigida para fazer um exercício pode ser diferente da força mecânica mostrada no Cross-Trainer e no FlexStrider.
- Tenha cuidado ao subir ou descer do Cross-Trainer e do FlexStrider. Antes de subir, utilize os braços móveis para trazer o pedal mais próximo de você até a posição mais baixa. Use as barras de apoio fixas sempre que precisar de estabilidade adicional. Durante o exercício, segure nos braços móveis.
- Nunca fique de costas durante o uso do Cross-Trainer ou do FlexStrider.

## ESCADA POWERMILL™

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

- É possível segurar nas barras de apoio para melhorar a estabilidade, caso seja necessário, mas não se deve fazer isso continuamente.
- Quando um produto não estiver em uso, Life Fitness recomenda que o produto seja desconectado da tomada. Desconecte da tomada quando não estiver usando e antes de instalar ou remover peças. Para desconectar, mova o interruptor LIGAR-DESLIGAR para DESLIGAR e depois remova o plugue da tomada.
- Nunca ande ou corra de costas no PowerMill Climber.
- Ao contrário das bicicletas, cross-trainers ou escaladores tradicionais são produtos motorizados. Esse produto motorizado faz com que as escadas desçam com frequências variáveis, operando assim em diferentes planos simultaneamente. Durante a operação do produto em um treinamento normal, o usuário é forçado a se concentrar totalmente na coordenação de seus esforços nas escadas em movimento. Assim, o usuário não consegue ver se alguém ou algum objeto se aproxima vindo de trás. Por esse motivo, esta unidade foi **projetada para ser usada somente em condições controladas. O PowerMill Climber não foi projetado para ser usado em casa e não deve ser usado em um ambiente ao qual crianças ou animais possam ter acesso.**

**GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES PARA REFERÊNCIA FUTURA.**

## Antes do uso

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

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



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

Aviso da FCC - Possível interferência de rádio/televisão

EN ISO 20975 Classe SA (somente Bicicletas e Arc Trainer): uso profissional e/ou comercial.

EN ISO 20975 Classe SB (somente esteira): uso profissional e/ou comercial.

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

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

### **EN ISO 20957 Classe H: uso doméstico.**

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

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

### **Somente cross-trainers:**

Para o teste de precisão EN 957-9 Classe A, a entrada de energia mecânica foi medida conectando o dispositivo de resistência (gerador) com o console a um dinamômetro. Os dados do teste de torque foram registrados ao longo das configurações disponíveis de velocidade e níveis de resistência. A resistência mecânica foi então determinada por um teste de desaceleração sem a interferência de um usuário, medindo precisamente a velocidade inicial e o tempo até que os pedais parassem de se movimentar. O torque exigido para parar a unidade foi então calculado a partir de dados da inércia, velocidade de entrada e tempo da parada do sistema, que foram posteriormente adicionados aos dados do dinamômetro para obter o torque total do sistema. A partir da velocidade e torque medidos, foram calculados a energia mecânica de entrada e a variância da energia exibida. No nível 10 e uma constante de 55 RPM, a potência exibida foi de 107 watts, com uma variância de 4,7% da energia de entrada no equipamento de teste. No nível 12 e uma constante de 80 RPM, a potência exibida foi de 136 watts, com uma variância de 1,6% da energia de entrada no equipamento de teste.

### **Apenas FlexStrider Variable Stride Trainer:**

Para o teste de precisão EN 957-9 Classe A, a entrada de energia mecânica foi medida conectando o dispositivo de resistência (gerador) com o console a um dinamômetro. Os dados do teste de torque foram registrados ao longo das configurações disponíveis de velocidade e níveis de resistência. A resistência mecânica foi então determinada por um teste de desaceleração sem que um usuário pilotasse, medindo com precisão os dois movimentos exibidos pelo produto: 1) A desaceleração rotacional medida da velocidade e do tempo de partida, no passo mínimo, até que o mecanismo de rotação parasse. e 2) A desaceleração angular medida de um ângulo de partida e tempo até que o conjunto da alavanca do pé do pedal pare. O torque exigido para parar a unidade foi então calculado a partir de dados da inércia, velocidade de entrada, ângulo e tempo da parada do sistema, que foram posteriormente

adicionados aos dados do dinamômetro para obter o torque total do sistema. A partir da velocidade e torque medidos, foram calculados a energia mecânica de entrada e a variância da energia exibida. No nível 10 e uma constante de 40 RPM, a potência exibida foi de 128 watts, com uma variação de 2,1% da potência de entrada no equipamento de teste. No nível 15 e uma constante de 60 RPM, a potência exibida foi de 167 watts, com uma variância de 4,6% da energia de entrada no equipamento de teste.

## Informações funcionais

Este Manual do Proprietário descreve as funções de console do Discover ST com as seguintes bases:

- Esteira Série Elevation, Cross-Trainer, Bicicletas de Exercício Verticais e Reclinadas da Lifecycle®, FlexStrider™, Treinador de Passada Variável
- Esteira Série Platinum Club, Cross-Trainer, Bicicletas de Exercícios Verticais e Reclinadas da Lifecycle®
- Esteira Série Integrity, Cross-Trainer, Bicicletas de Exercícios Verticais e Reclinadas da Lifecycle®
- Esteira Série Club +, Cross-Trainer, Bicicletas de Exercícios Verticais e Reclinadas da Lifecycle®
- Escalador™PowerMill Climber
- Arc Trainer

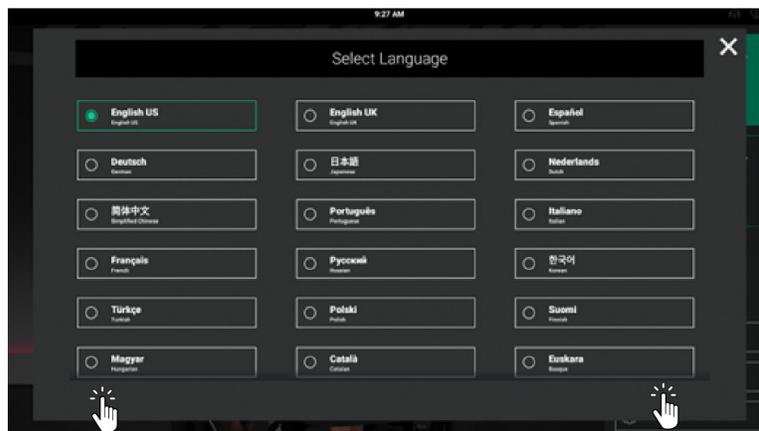
### Declarações de finalidade:

- A esteira *Life Fitness* é uma máquina para exercícios que permite que o usuário ande ou corra, sem sair do lugar, em ambiente fechado e numa superfície móvel.
- O Cross-Trainer *Life Fitness* é uma máquina para exercícios que combina o baixo impacto da pedalagem elíptica com o movimento de empurrar/puxar os braços para proporcionar um exercício eficiente e efetivo de corpo inteiro em ambiente fechado.
- A Bicicleta de Exercícios Lifecycle *Life Fitness* é uma máquina que simula os movimentos de andar de bicicleta em um ambiente fechado com várias velocidades e níveis de resistência.
- O FlexStrider Variable-Stride Trainer *Life Fitness* é uma máquina de exercício comercial que permite que os usuários escolham instantaneamente o comprimento de um passo elíptico para um treino de corpo inteiro e baixo impacto.
- O escalador PowerMill Climber *Life Fitness* é uma máquina de exercícios comercial que permite aos usuários dimensionar uma escada giratória em uma ampla variedade de velocidades.
- O *Life Fitness* Arc Trainer é um cross trainer sem impacto e com peso, usado por meio da aplicação de força nos pedais.

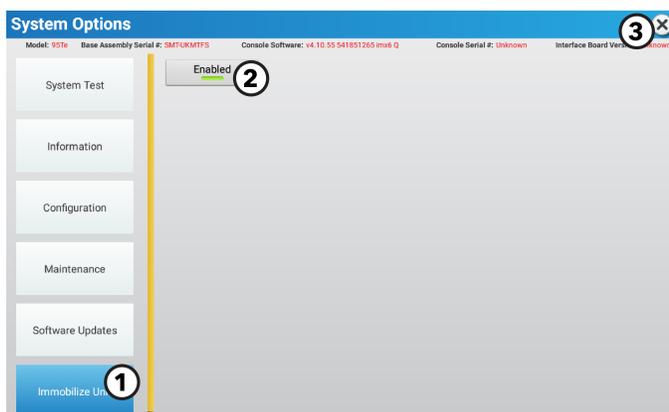
## Método de imobilização - Console Discover

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

1. Toque no ícone **IDIOMA** para acessar a tela **SELECIONAR IDIOMA**.
2. Toque na parte inferior da tela na seguinte sequência: **Inferior esquerdo, Inferior direito, Inferior esquerdo e Inferior direito**.

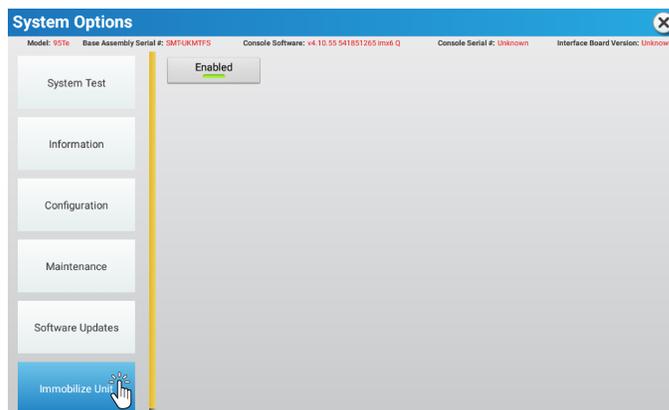


3. Toque no ícone **Imobilizar unidade**. **Ativado** será exibido.



Item	Descrição
1	Ícone de imobilização da unidade
2	Ícone ativado
3	Ícone Sair

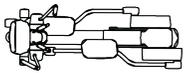
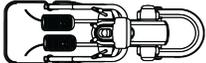
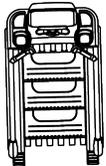
4. Toque no ícone Sair **X** para sair das **Opções do sistema**.
5. A unidade será desligada.
6. A mensagem **UNIDADE IMOBILIZADA PELO GERENTE** será exibida na tela.
7. Toque na parte superior da **TELA ATTRACT** na seguinte sequência: **Superior esquerdo, Superior direito, Superior esquerdo e Superior direito** para entrar nas **Opções do Sistema**.
8. Toque no ícone **Imobilizar Unidade** para desabilitar.



**NOTA:** Exibição do console Discover SE3HD.

## Ícones usados neste manual

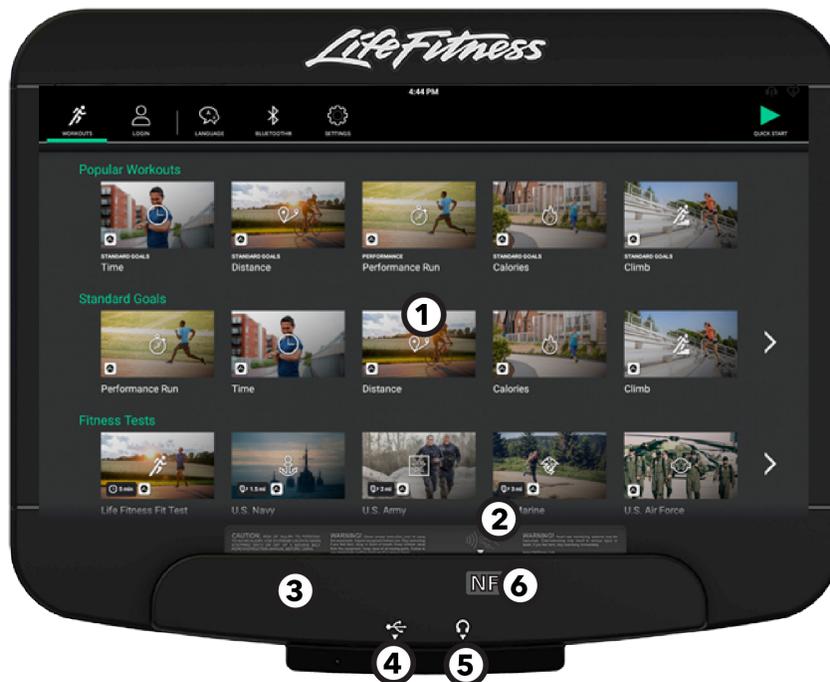
O manual do Discover ST aborda informações para vários produtos aeróbicos. Para ajudar a diferenciar, usamos os seguintes ícones.

	Recurso somente para a esteira
	Recurso somente de instrutor para Cross
	Recurso somente para a bicicleta
	Recurso somente para FlexStrider
	Recurso somente para PowerMill
	Recurso somente para o Arc Trainer

## 2. Visão geral

### Painel

#### Esteira mostrada



#### 1. Tela tátil

- Utilize para selecionar, configurar, monitorar e salvar exercícios.
- Acessar opções de entretenimento.

- 2. RFID (Identificação por Radiofrequência) opcional:** Os proprietários de academias podem encomendar essa opção para seus usuários, permitindo que eles passem seus cartões de identificação da academia no console. O hardware do console é compatível com as duas frequências principais (125kHz e 13,56Mhz) usadas para cartões RFID.
- 3. Suporte de leitura / suporte para tablet:** Posicione o material de leitura tradicional, bem como os dispositivos móveis e tablets nesse suporte integrado.
- 4. USB:** Carregar dispositivos USB.
- 5. Fones de ouvido:** Conecte os fones de ouvido para ouvir a TV e opções de entretenimento.
- 6. NFC (Comunicação de Campo Próximo):** Conecte-se a dispositivos móveis para alcançar emparelhamento contínuo e compartilhamento de dados.

## O Sistema Lifepulse™

Os sensores patenteados do sistema Lifepulse (B) são o sistema incorporado de monitoramento da frequência cardíaca nesse produto. Para a leitura mais precisa possível, durante um exercício:

- Segure os sensores com firmeza.
- Segure cada sensor no ponto intermediário.
- Mantenha as mãos paradas e posicionadas.

### Esteira



O console exibe a frequência cardíaca dentro de 10 a 40 segundos após o usuário segurar o sensor. Os seguintes fatores podem afetar uma leitura do Lifepulse:

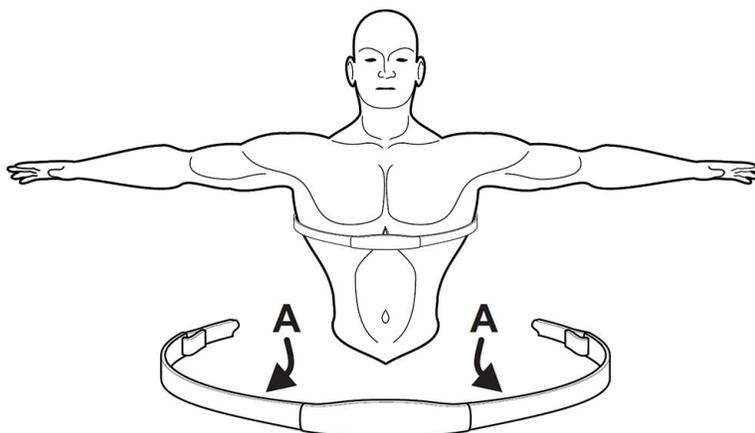
- posicionamento incorreto das mãos nos sensores
- atividade dos membros superiores, creme ou sujeira nas mãos
- pressão excessiva ou insuficiente ao segurar os sensores.

**NOTA:** Não tente segurar os sensores de uma esteira a velocidades acima de 7,2 km/h. Para essas velocidades, recomenda-se o uso de uma cinta torácica Polar de telemetria da frequência cardíaca. 

### Cinta torácica opcional Polar® para telemetria da frequência cardíaca

O sistema de telemetria da frequência cardíaca Polar transfere os sinais da frequência cardíaca ao console quando os eletrodos são posicionados na pele. Esses eletrodos são ligados à cinta torácica Polar de telemetria da frequência cardíaca que o usuário usa durante o treinamento. A cinta torácica Polar de telemetria da frequência cardíaca é opcional. Entre em contato com o [serviço de atendimento ao cliente Life Fitness](#) para fazer o pedido.

Veja o diagrama para o posicionamento correto da cinta torácica Polar de telemetria da frequência cardíaca. Os eletrodos (A), que são as duas superfícies estriadas na parte inferior da cinta, devem permanecer molhados para transmitir com precisão os impulsos elétricos do coração de volta para o receptor. Umedeça os eletrodos. Então, fixe a cinta torácica Polar de telemetria da frequência cardíaca o mais alto sob os músculos torácicos quanto for possível. A cinta deve estar justa, mas confortável o bastante para permitir que a respiração seja normal.



A cinta do transmissor fornece uma leitura de frequência cardíaca ideal quando os eletrodos estão em contato direto com a pele nua. Entretanto, ela funciona corretamente através de uma camada fina de tecido molhado. Caso seja

necessário umedecer novamente os eletrodos da cinta torácica Polar de telemetria da frequência cardíaca, segure o centro da cinta, puxe-a para longe do tórax para expor os dois eletrodos, e reumedça-os.

**NOTA:** Caso os sensores do sistema Lifepulse forem segurados enquanto a cinta é usada, e se os sinais do sensor estiverem válidos, o computador integrado usa os sinais do sensor para calcular a frequência cardíaca em vez daqueles transmitidos pela cinta torácica Polar de telemetria da frequência cardíaca.

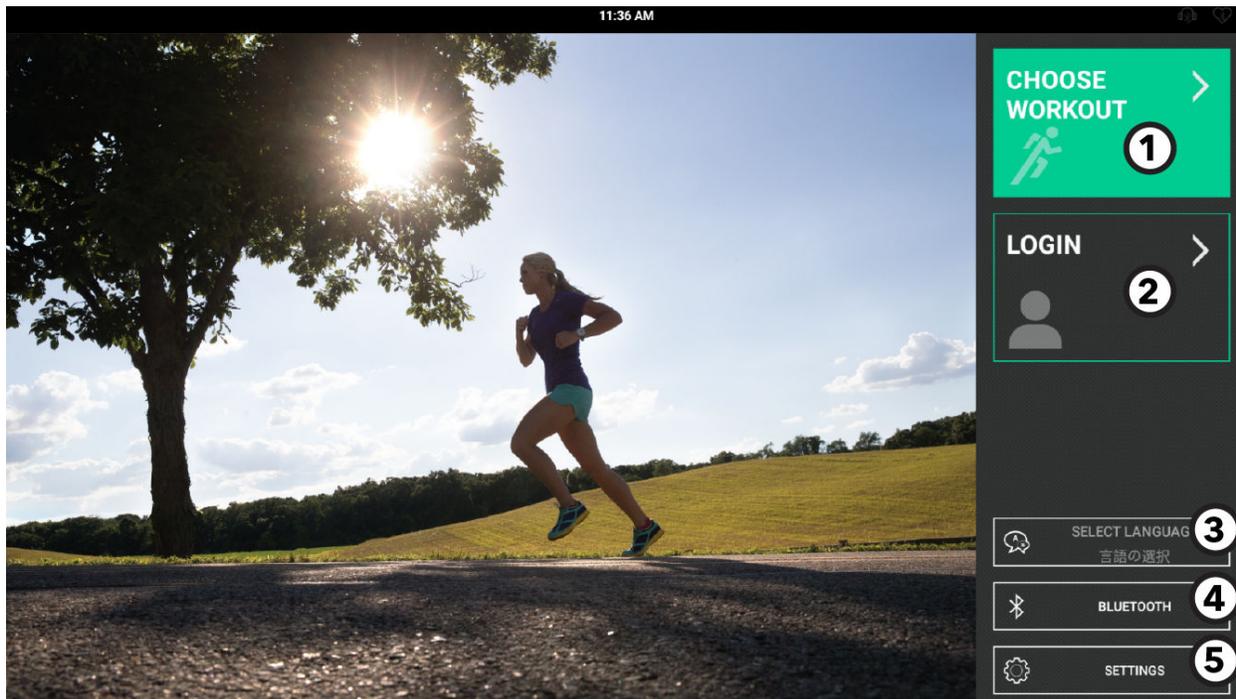
**NOTA:** Durante a configuração de um exercício de treinamento de zona de frequência cardíaca, o usuário será solicitado a inserir uma velocidade inicial. Se uma cinta torácica Polar de telemetria da frequência cardíaca não for detectada, a velocidade máxima permitida é 4,5 MPH / 7,2 km/h. Se uma cinta torácica Polar de telemetria da frequência cardíaca for detectada, o usuário pode se exercitar na velocidade máxima permitida.

# 3. Operação

## Tela Principal

A intuitiva tela LCD sensível ao toque permite que o usuário:

- selecione, configure, monitore e salve exercícios.
- Acessar opções de entretenimento.



1. **Escolher exercício:** Selecione um exercício dentre as seguintes categorias:

- Metas padrão
- Terrenos interativos
- Testes de Aptidão Física
- Início Rápido

2. **Login:** Pressione para efetuar login na sua conta LFconnect ou Halo.

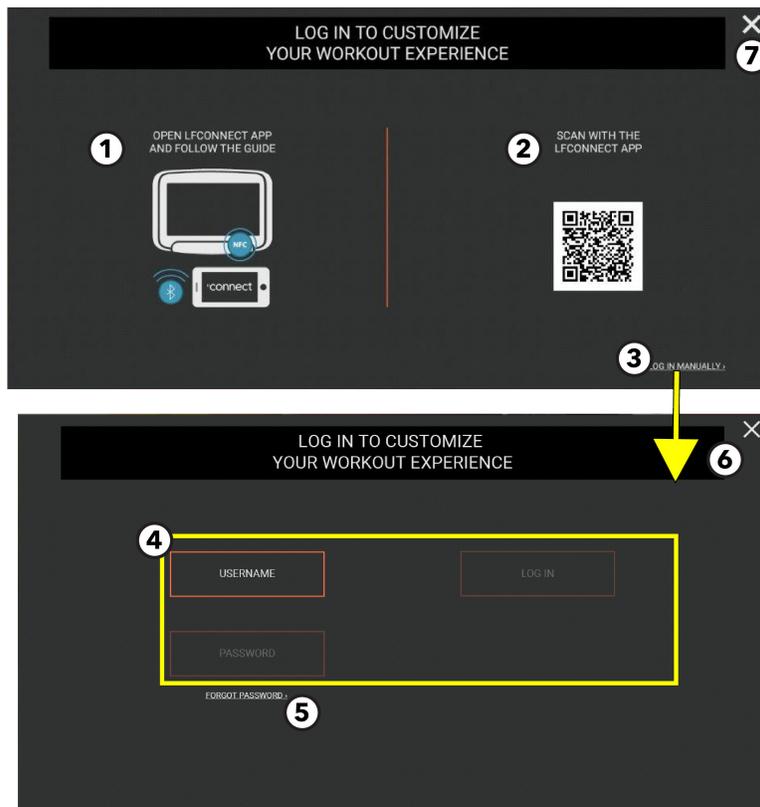
3. **Idioma:** Selecione um idioma para usar durante um exercício.

4. **Bluetooth®:** Procure fones de ouvido ou dispositivos de frequência cardíaca compatíveis com Bluetooth.

5. **Configurações:** Pressione para inserir seu peso ou alterar as unidades (sistema imperial ou métrico).

**NOTA: (Somente produtos da série International Platinum Club):** A esteira entra em modo de economia de energia após 5 minutos de inatividade. Para despertar o painel, caminhe sobre a correia da esteira. A esteira despertará automaticamente e o painel acenderá. Acordar a esteira leva aproximadamente 50 segundos depois de pisar na correia.

# Login



Faça login no console para acompanhar e salvar seus treinos no aplicativo LFconnect..

## 1. Proximidade

- Em um **iPhone**, ative o Bluetooth, abra o aplicativo LFconnect e ative o recurso de login por proximidade Bluetooth.
- Em um dispositivo **Android**, ative o recurso de NFC e abra o aplicativo LFconnect.
- Toque no seu celular no canto inferior direito do suporte para leitura para conectar automaticamente.

## 2. Digitalizar código QR

- Abra o aplicativo LFconnect em seu dispositivo móvel.
- Selecione o leitor de códigos QR no canto superior direito.
- Digitalize o código QR com seu telefone.

## 3. Fazer login manualmente

Pressione para acessar a tela com os prompts para efetuar login manualmente.

## 4. Siga as instruções para fazer login na sua conta.

- Informe o nome de usuário.
- Insira a senha.
- Pressione Login.

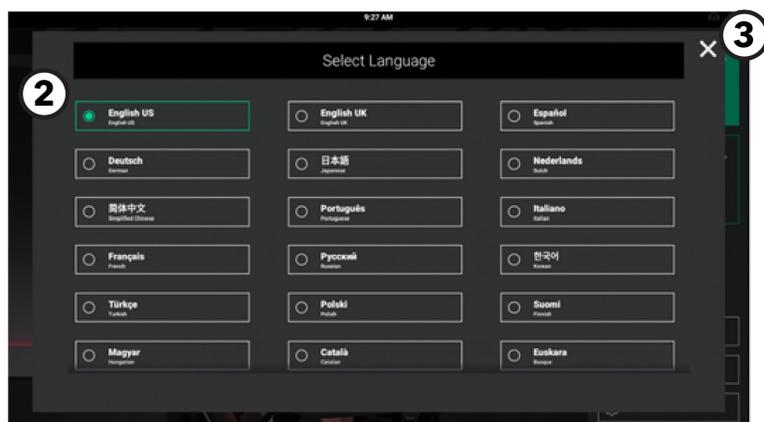
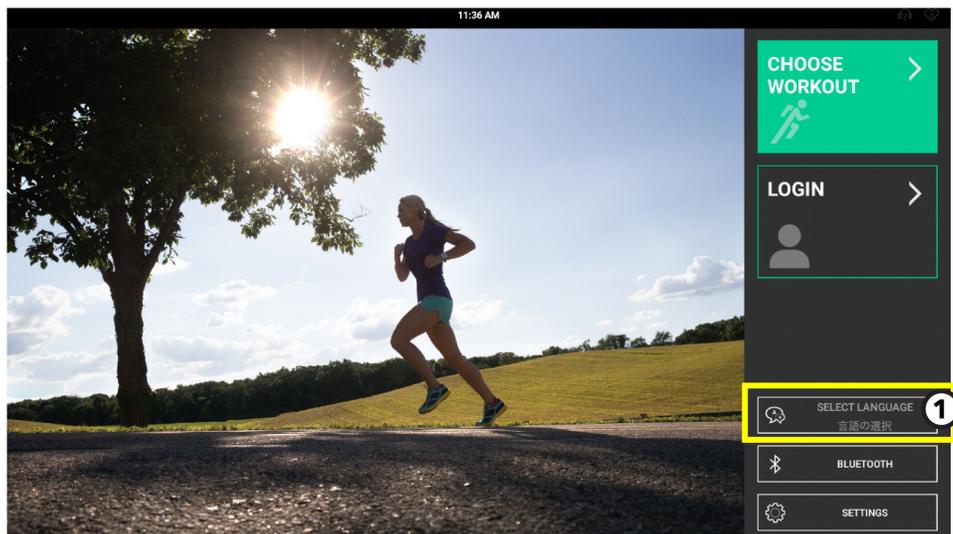
## 5. Esqueci a senha

Insira o endereço de e-mail associado à conta do LFconnect.

## 6. Saia da tela Fazer login manual e retorne para a Tela Principal.

## 7. Saia da tela Fazer login e retorne para a Tela Principal.

## Selecionar idioma



1. Pressione **Idioma** na Tela inicial.
2. Escolha o idioma desejado na tela **Selecionar idioma**.

Os usuários podem selecionar um idioma para usar durante um treinamento.

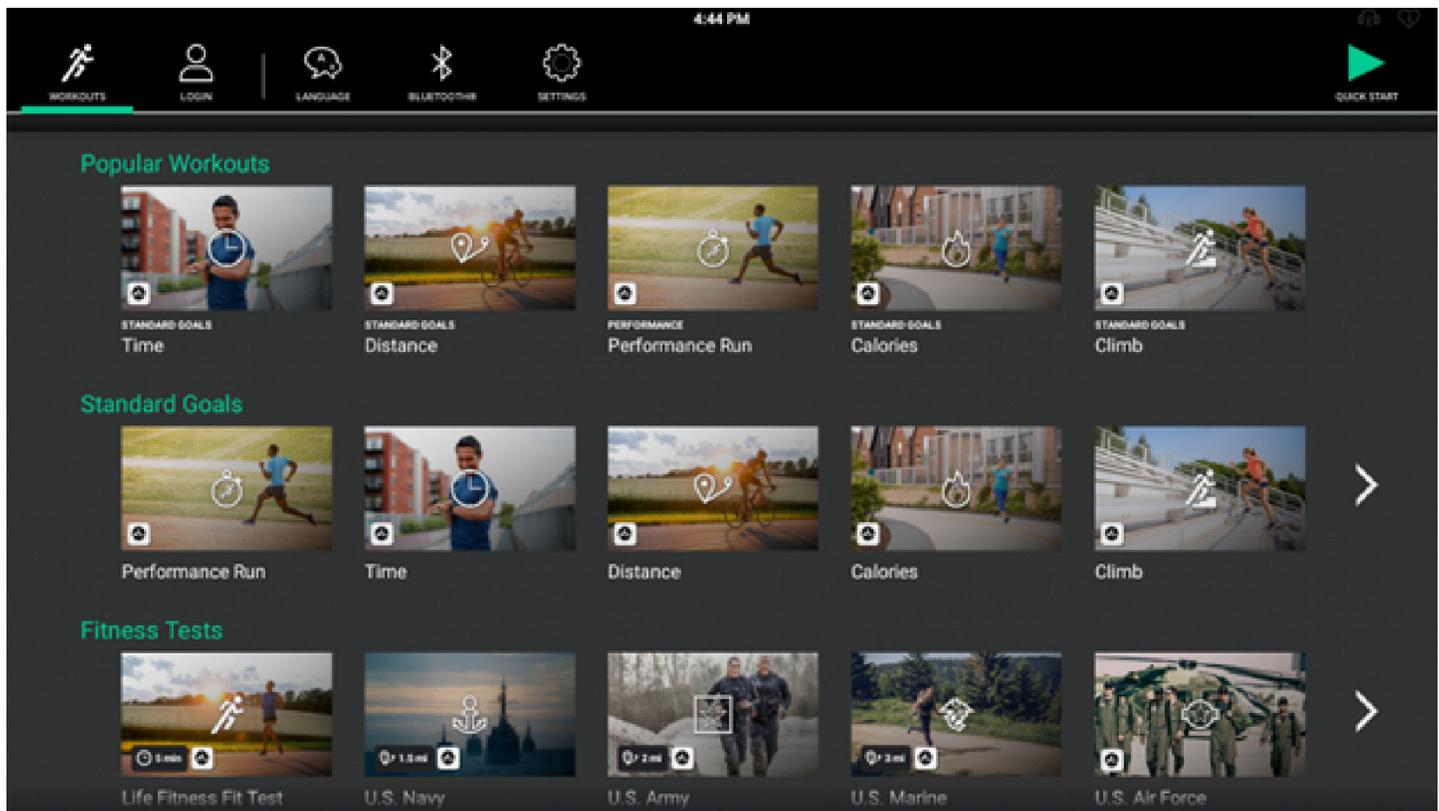
**NOTA:** Somente os idiomas específicos habilitados pelo administrador serão exibidos.

Após a seleção, o idioma é salvo, a tela Selecionar Idioma é fechada e a tela Início é exibida no idioma selecionado.

3. **Saia** da tela Selecionar Idioma e retorne à Tela Inicial.

## 4. Selecione seu exercício

Role a tela **Escolher Exercício** para ver as opções de exercícios disponíveis.



O exercício incluem:

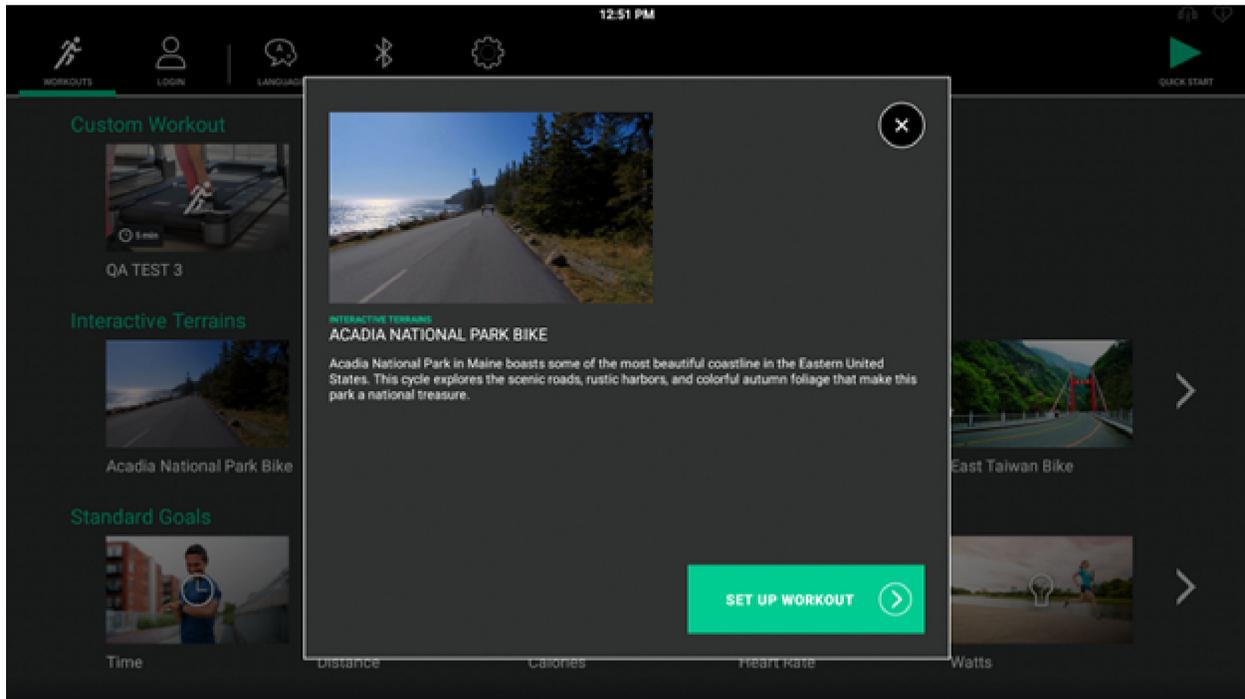
- **Metas Padrão** - Escolha um exercício com base na meta desejada.
- **Terrenos Interativos** - Selecione um terreno interativo e exercite-se com amigos ou outros praticantes de exercícios de qualquer lugar do mundo, em tempo real.
- **Testes de condicionamento físico** - Selecione dentre os testes de condicionamento físico disponíveis.
- **Início Rápido** - Inicie um exercício imediatamente, sem ter que configurar ou definir uma meta.

Pressione sobre o treino desejado para acessar uma descrição do treino selecionado e suas respectivas configurações.

## Terrenos interativos

Os Terrenos Interativos são cursos em vídeo, filmados em perspectiva de primeira pessoa ao longo de cenários, paisagens e eventos ao redor do mundo. Essa função interage com o equipamento de aptidão física para proporcionar uma experiência de imersão.

**NOTA:** A inclinação da esteira aumenta ou diminui automaticamente para corresponder às colinas virtuais no percurso.



- Escolha o curso desejado.

## Configuração de treino - Terrenos Interativos



### 1. Escolher meta

- Tempo
- Distância

### 2. Seta Voltar

Pressione para retornar à tela anterior.

### 3. Valores de tempo predefinidos

Escolha entre os valores padrão.

### 4. Teclado de hora

Pressione para usar um teclado numérico para inserir um valor de tempo de exercício.

### 5. Nível (se aplicável)

Pressione para escolher um nível predefinido ou insira um valor de nível.

### 6. Informe o Peso

Pressione para usar um teclado numérico para inserir o valor do peso.

### 7. Seleccione a unidade de medida

- Métrico
- Imperial

### 8. Próximo

Pressione para ir para a próxima tela de configuração.

### 9. Saia da Tela de Configuração e retorne à Tela de Seleção de Treino com Terrenos Interativos.

### 10. Marcadores de Curso

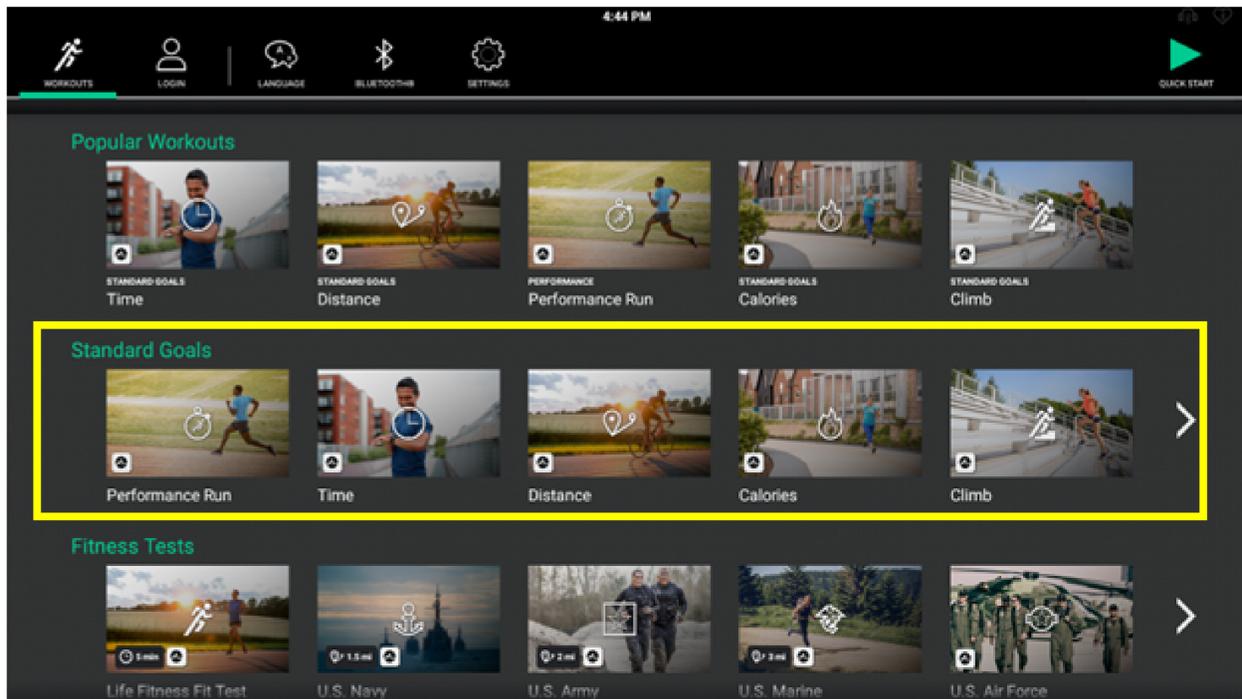
Escolha um ponto de partida para o curso.

### 11. Iniciar terreno interativo

É exibida uma tela de contagem regressiva 3, 2, 1 do exercício e o curso começa.

## Metas padrão

As metas variam de acordo com o tipo de base.



Tipo de treino	Descrição	Tipo de base
Tempo	Escolha o terreno e o tempo total de treino.	Esteira, Cross-Trainer, Bicicletas, FlexStrider, PowerMill e Arc Trainer
Distância	Escolha uma meta de distância. Escolha o terreno e a distância total do treino.	Esteira, Cross-Trainer, Bicicletas, FlexStrider, Arc Trainer
Calorias	Escolha o terreno e quantas calorias deseja queimar.	Esteira, Cross-Trainer, Bicicletas, FlexStrider, PowerMill e Arc Trainer
Escalada	Escolha o terreno e a distância total que deseja escalar.	Esteira, PowerMill
Frequência Cardíaca	Selecione um treino com base na sua frequência cardíaca pretendida.	Esteira, Cross-Trainer, Bicicletas, FlexStrider, PowerMill e Arc Trainer
Potência constante	Um treino com intensidade constante. Os watts permanecem constantes durante o treino e o torque varia de acordo com as mudanças de velocidade.	Arc Trainer
Potência adaptativa	Um treino HIIT ideal. A resistência aumenta exponencialmente com o aumento da velocidade.	Arc Trainer
Watts	Escolha a intensidade constante de Watts para o seu treino.	Bicicletas
METs	Escolha sua queima de calorias selecionando a intensidade constante de METs durante o treino.	Bicicletas
2 intervalos de velocidade	Crie seu próprio treino com intervalos personalizando dois botões de velocidade diferentes. Eles permitem mudanças com rápida velocidade.	PowerMill
3 intervalos de velocidade	Crie seu próprio treino com intervalos personalizando três botões de velocidade diferentes. Eles permitem mudanças com rápida velocidade.	PowerMill
Intervalo para Iniciante	Um treino desafiador de intervalo 1:1 que evolui de intervalos de baixa intensidade até intervalos de alta intensidade.	Esteira, Cross-Trainer, Bicicletas, FlexStrider
Aeróbico	Um treino guiado que varia os músculos utilizados e a intensidade.	Cross-Trainer, Bicicletas
Inverso	Divida seus exercícios em porções na direção normal e inversa.	Cross-Trainer

## Opções de cadastro de dados

Consulte os gráficos nas páginas a seguir para obter uma lista de entradas do usuário necessárias para cada categoria de exercícios de tipo de treinamento.

### Esteira

#### Metas

Tipo de treino	Entrada do usuário
<b>Tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir o tempo desejado</li><li>• Terreno (<i>Plano, Aleatório, Colinas, Colinas rolantes</i>)</li><li>• Nível (<i>se Colina, Aleatório, ou Colinas Rolantes forem escolhidas</i>)</li><li>• Velocidade</li><li>• Peso (<i>insira na parte inferior esquerda da tela</i>)</li></ul>
<b>Distância</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir a distância desejada</li><li>• Terreno (<i>Plano, Aleatório, Colinas, Colinas rolantes</i>)</li><li>• Nível (<i>se Colina, Aleatório, ou Colinas Rolantes forem escolhidas</i>)</li><li>• Velocidade</li><li>• Peso (<i>insira na parte inferior esquerda da tela</i>)</li></ul>
<b>Calorias</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir as calorias desejadas</li><li>• Peso</li><li>• Terreno (<i>Plano, Aleatório, Colinas, Colinas rolantes</i>)</li><li>• Nível (<i>se Colina, Aleatório, ou Colinas Rolantes forem escolhidas</i>)</li><li>• Velocidade</li></ul>
<b>Escalada</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir os andares desejados</li><li>• Terreno (<i>Plano, Aleatório, Colinas, Colinas rolantes</i>)</li><li>• Nível (<i>se Colina, Aleatório, ou Colinas Rolantes forem escolhidas</i>)</li><li>• Inclinação (<i>nivelado se for selecionado plano</i>)</li><li>• Velocidade</li><li>• Peso (<i>insira na parte inferior esquerda da tela</i>)</li></ul>
<b>Frequência Cardíaca</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Objetivo (<i>Tempo, Distância, Calorias, Escalada, Tempo na Zona</i>)</li><li>• Idade</li><li>• Exercício (<i>Queima moderada, Queima intensa, Tempo fixo, Tempo variado</i>)</li><li>• Frequência cardíaca alvo</li><li>• Velocidade</li></ul>
<b>Intervalo para Iniciante</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir o tempo desejado</li><li>• Baixa velocidade</li><li>• Alta velocidade</li><li>• Peso (<i>insira na parte inferior esquerda da tela</i>)</li></ul>

Metas

Tipo de treino	Entrada do usuário
<b>Tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir o tempo desejado</li> <li>• Terreno (<i>Plano, Aleatório, Colinas, Colinas rolantes</i>)</li> <li>• Nível</li> <li>• Peso (<i>insira na parte inferior esquerda da tela</i>)</li> </ul>
<b>Distância</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir a distância desejada</li> <li>• Terreno (<i>Plano, Aleatório, Colinas, Colinas rolantes</i>)</li> <li>• Nível</li> <li>• Peso (<i>insira na parte inferior esquerda da tela</i>)</li> </ul>
<b>Calorias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir as calorias desejadas</li> <li>• Peso</li> <li>• Terreno (<i>Plano, Aleatório, Colinas, Colinas rolantes</i>)</li> <li>• Nível</li> </ul>
<b>Frequência Cardíaca</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo (<i>Tempo, Distância, Calorias, Tempo na Zona</i>)</li> <li>• Idade</li> <li>• Exercício (<i>Queima moderada, Queima intensa, Tempo fixo</i>)</li> <li>• Frequência cardíaca alvo</li> <li>• Nível</li> <li>• Peso (<i>insira na parte inferior esquerda da tela</i>)</li> </ul>
<b>Aeróbico</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo (<i>Tempo, Distância, Calorias</i>)</li> <li>• Nível</li> <li>• Peso (<i>insira na parte inferior esquerda da tela</i>)</li> </ul>
<b>Watts</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir o tempo desejado</li> <li>• Watts</li> <li>• Peso</li> </ul>
<b>Mets</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir o tempo desejado</li> <li>• Mets</li> <li>• Peso</li> </ul>
<b>Intervalo para iniciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir o tempo desejado</li> <li>• Nível</li> <li>• Peso (<i>insira na parte inferior esquerda da tela</i>)</li> </ul>
<b>Inverso</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo (<i>Tempo, Distância, Calorias</i>)</li> <li>• Nível</li> <li>• Peso (<i>insira na parte inferior esquerda da tela</i>)</li> </ul>

## Arc Trainer

### Metas

Tipo de treino	Entrada do usuário
Tempo	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir o tempo desejado</li><li>• Terreno (<i>Plano, Aleatório, Colinas, Colinas rolantes</i>)</li><li>• Resistência</li><li>• Peso (<i>insira na parte inferior esquerda da tela</i>)</li></ul>
Distância	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir o tempo desejado</li><li>• Terreno (<i>Plano, Aleatório, Colinas, Colinas rolantes</i>)</li><li>• Resistência</li><li>• Peso (<i>insira na parte inferior esquerda da tela</i>)</li></ul>
Calorias	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir as calorias desejadas</li><li>• Peso</li><li>• Terreno (<i>Plano, Aleatório, Colinas, Colinas rolantes</i>)</li><li>• Resistência</li></ul>
Frequência Cardíaca	<ul style="list-style-type: none"><li>• Objetivo (<i>Tempo, Distância, Calorias, Tempo na Zona</i>)</li><li>• Idade</li><li>• Exercício (<i>Queima moderada, Queima intensa, Tempo fixo</i>)</li><li>• Frequência cardíaca alvo</li><li>• Nível</li><li>• Peso (<i>insira na parte inferior esquerda da tela</i>)</li></ul>
Potência constante	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir o tempo desejado</li><li>• Watts</li></ul>
Potência adaptativa	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir o tempo desejado</li><li>• Nível</li><li>• Peso</li></ul>

## FlexStrider

### Metas

Tipo de treino	Entrada do usuário
Tempo	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir o tempo desejado</li><li>• Terreno (<i>Plano, Aleatório, Colinas, Colinas rolantes</i>)</li><li>• Nível</li><li>• Peso (<i>insira na parte inferior esquerda da tela</i>)</li></ul>
Distância	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir a distância desejada</li><li>• Terreno (<i>Plano, Aleatório, Colinas, Colinas rolantes</i>)</li><li>• Nível</li><li>• Peso (<i>insira na parte inferior esquerda da tela</i>)</li></ul>
Calorias	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir as calorias desejadas</li><li>• Peso</li><li>• Terreno (<i>Plano, Aleatório, Colinas, Colinas rolantes</i>)</li><li>• Nível</li></ul>

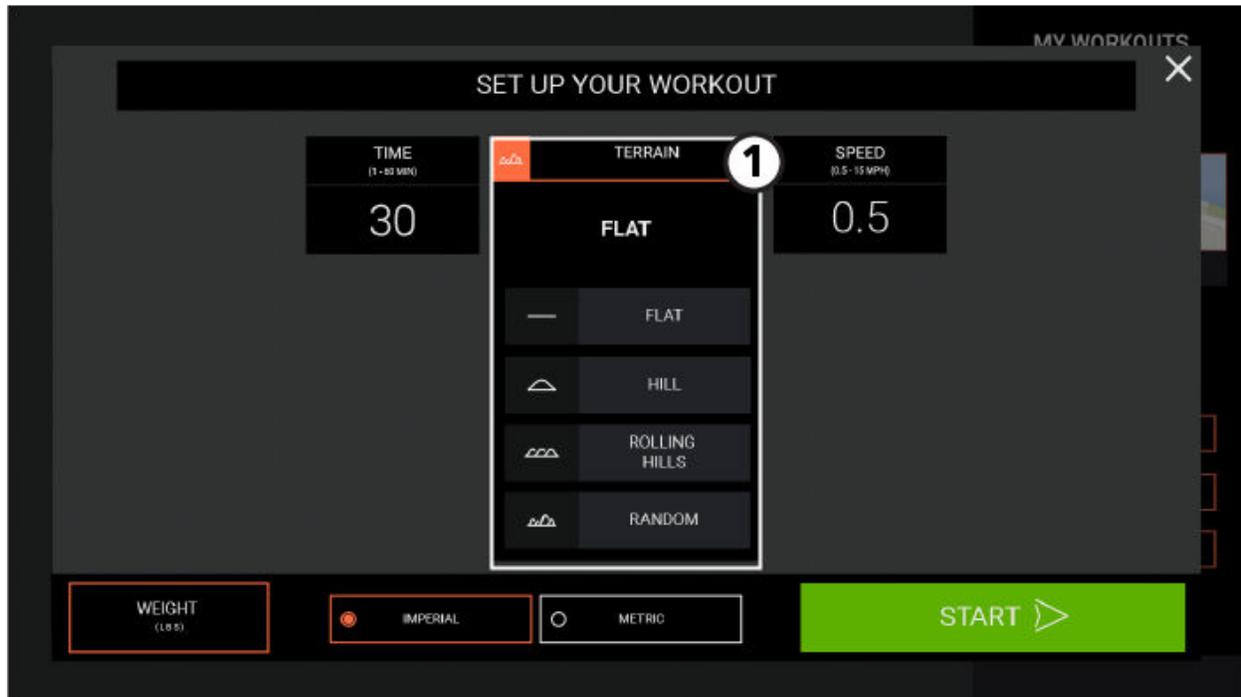
Tipo de treino	Entrada do usuário
<b>Frequência Cardíaca</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo (<i>Tempo, Distância, Calorias, Tempo na Zona</i>)</li> <li>• Idade</li> <li>• Exercício (<i>Queima moderada, Queima intensa, Tempo fixo</i>)</li> <li>• Frequência cardíaca alvo</li> <li>• Nível</li> <li>• Peso</li> </ul>
<b>Intervalo para iniciantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir o tempo desejado</li> <li>• Nível</li> <li>• Peso (<i>insira na parte inferior esquerda da tela</i>)</li> </ul>

## PowerMill

### Metas

Tipo de treino	Entrada do usuário
<b>Tempo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir o tempo desejado</li> <li>• Terreno (<i>Plano, Aleatório, Colinas, Colinas rolantes</i>)</li> <li>• Nível (<i>se Colina, Aleatório, ou Colinas Rolantes forem escolhidas</i>)</li> <li>• Velocidade</li> <li>• Peso (<i>insira na parte inferior esquerda da tela</i>)</li> </ul>
<b>Calorias</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir as calorias desejadas</li> <li>• Peso</li> <li>• Terreno (<i>Plano, Aleatório, Colinas, Colinas rolantes</i>)</li> <li>• Velocidade ou Nível (<i>se Plano for escolhido</i>)</li> <li>• Nível (<i>se Colina, Aleatório, ou Colinas Rolantes forem escolhidas</i>)</li> </ul>
<b>Escalada</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir os andares desejados</li> <li>• Terreno (<i>Plano, Aleatório, Colinas, Colinas rolantes</i>)</li> <li>• Velocidade ou Nível (<i>se Plano for escolhido</i>)</li> <li>• Nível (<i>se Colina, Aleatório, ou Colinas Rolantes forem escolhidas</i>)</li> </ul>
<b>Frequência Cardíaca</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Objetivo (<i>Tempo, Distância, Calorias, Escalada, Tempo na Zona</i>)</li> <li>• Idade</li> <li>• Exercício (<i>Queima moderada, Queima intensa, Tempo fixo, Tempo variado</i>)</li> <li>• FC alvo</li> <li>• Nível (<i>se Colina, Aleatório, ou Colinas Rolantes forem escolhidas</i>)</li> </ul>
<b>Intervalos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir o tempo desejado</li> <li>• Número de intervalos (<i>2 ou 3</i>)</li> <li>• Baixa velocidade</li> <li>• Velocidade média (<i>somente para intervalo de 3 velocidades</i>)</li> <li>• Alta velocidade</li> </ul>

## Configure seu exercício - Terreno



### 1. Escolher terreno

- **Plano** é um exercício de esforço constante no qual o usuário pode alterar a inclinação, o nível ou a velocidade a qualquer momento.
- **Colina** é um exercício de treinamento intervalado. Os intervalos são períodos de treinamento aeróbio intenso separados por períodos regulares de treinamento de baixa intensidade. A duração geral do exercício determinar a duração de cada intervalo.
- **Colinas rolantes** é um exercício de colinas com baixos níveis de intensidade.
- **Aleatório** é um exercício de treinamento intervalado com níveis de intensidade que mudam constantemente sem qualquer tipo de progressão ou padrão regular.

## Exercícios de metas de frequência cardíaca

Pesquisas mostram que manter uma frequência cardíaca específica durante o exercício é a melhor forma de monitorar a intensidade de um exercício e de obter resultados máximos. O Treinamento de Zona identifica a faixa ideal de frequência cardíaca, ou zona, para queimar gordura ou aumentar a aptidão cardiovascular. A zona é a porcentagem do máximo teórico (HRmax) e seu valor depende do exercício. A fórmula da frequência cardíaca máxima é definida pela 8ª edição da publicação Guidelines for Exercise Testing and Prescription [Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios], 2010, do American College of Sports Medicine. HRmax é igual a 206,9 menos o total de 0,67 multiplicado pela idade de uma pessoa.

$$\text{HR máx.} = 206,9 - (0,67 * \text{idade})$$

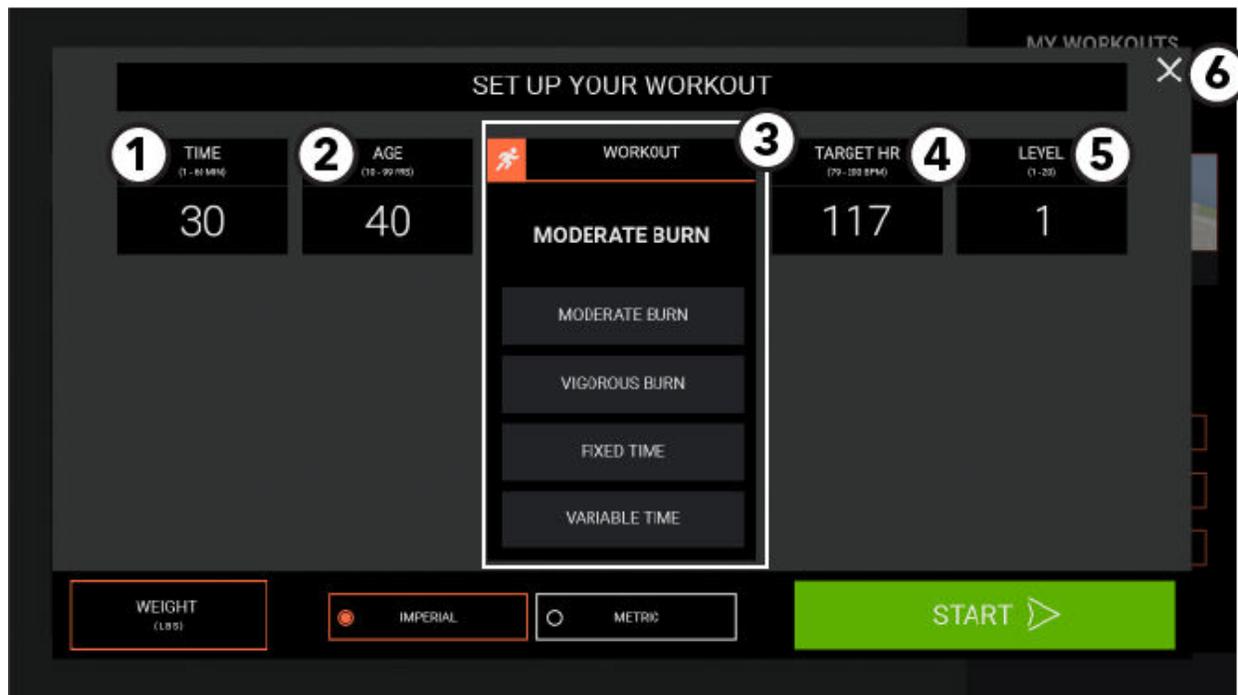
## Frequências cardíacas máximas e frequências cardíacas máximas teóricas

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

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

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

## Configure seu exercício - Frequência cardíaca



### 1. Tempo

Pressione para usar o teclado numérico para inserir um valor de tempo de exercício.

### 2. Idade

Pressione para usar o teclado numérico para inserir um valor de idade.

### 3. Exercício de frequência cardíaca

- **Queima moderada** é um treinamento aeróbico de baixa intensidade. O programa ajusta o nível de intensidade alterando a inclinação (elevação), com base na frequência cardíaca atual, para manter a frequência a 65% do máximo teórico.
- **Queima intensa** é um treinamento de mais alta intensidade para usuários mais preparados, maximizando os benefícios cardiovasculares e o total de calorias queimadas. O programa ajusta o nível de intensidade com base na frequência cardíaca atual, para manter a frequência a 80% do máximo teórico.
- O **Tempo Fixo** conduz o usuário por três diferentes colinas, tendo como alvo três diferentes metas de frequência cardíaca.
- O **Tempo Variável** alterna entre uma colina e um vale com base na frequência cardíaca pretendida.

### 4. FC alvo

Pressione para usar o teclado numérico para inserir um valor de frequência cardíaca pretendido.

### 5. Nível ou Velocidade

Pressione para usar o teclado numérico para inserir um valor de nível ou velocidade.

### 6. Pressione para sair da tela **Configurar seu exercício** e retorne para a tela de **Seleção de objetivo**.

## Corrida de desempenho

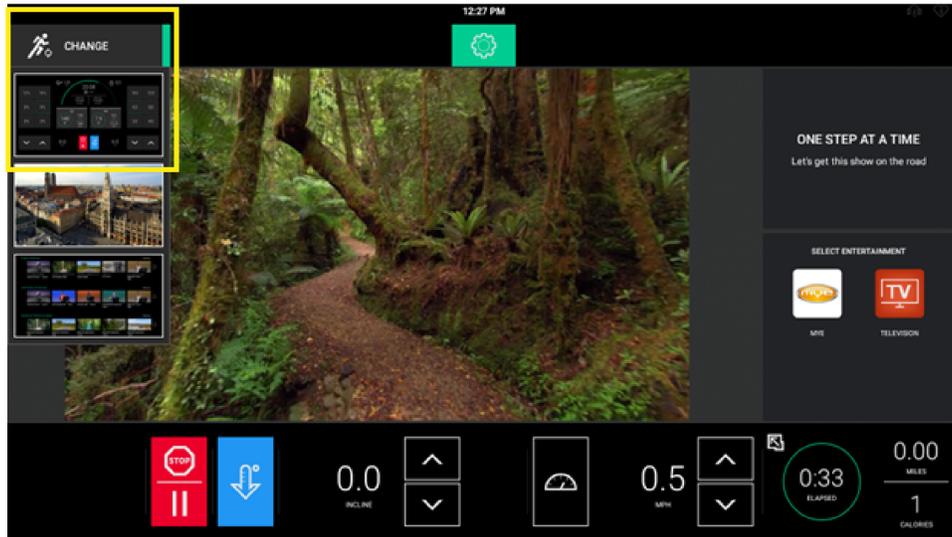
Disponível somente nas esteiras. 



Este exercício destina-se a ajudar os praticantes a moldar seu próprio treinamento com intervalos selecionando a inclinação, a velocidade e o tempo. O usuário define uma velocidade baixa e alta velocidade e pode alternar manualmente entre eles através de botões.

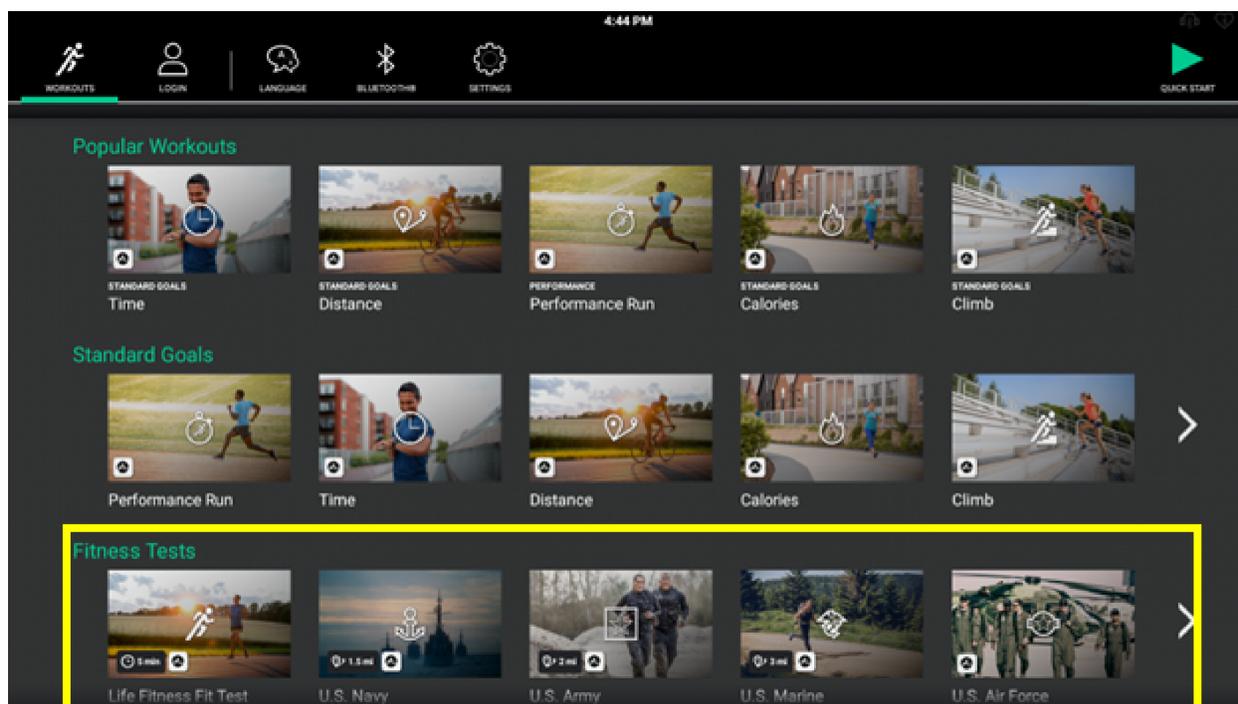
1. Pressione  para criar manualmente uma inclinação.
2. Pressione qualquer percentual para selecionar uma inclinação pré-programada.
3. Pressione a ▲ e a ▼ para aumentar ou diminuir a inclinação em incrementos de 0,5%.
4. Pressione  para parar ou pausar um exercício.
5. Pressione a ▲ e a ▼ para aumentar a velocidade e diminuir a velocidade em intervalos de 0,1.
6. Pressione qualquer número para selecionar uma inclinação pré-programada.
7. Pressione  para criar manualmente uma velocidade.
8. Pressione  para iniciar um período de recuperação.

**NOTA:** Os usuários podem acessar a Corrida de desempenho como opção de exercício pré-programado e como opção prévia no Início Rápido



# Testes de Aptidão Física

Escolha o teste de condicionamento físico desejado.



- **Teste de condicionamento Life Fitness** estima o condicionamento físico cardiovascular e pode ser utilizado para monitorar melhorias na resistência a cada 4 - 6 semanas.
- **Teste de Aptidão Física (PRT) da Marinha dos EUA** é um teste de 5 minutos com meta de distância cujos resultados se baseiam no tempo necessário para completar a distância exigida. Ele é usado pelas academias da Marinha dos EUA a fim de medir a capacidade aeróbica dos marinheiros.

**NOTA:** Não está disponível no FlexStrider e nem no PowerMill.

- **Teste de Aptidão Física (PFT) do Exército americano** é um teste de 5 minutos de desempenho físico usado para avaliar a resistência muscular e aptidão cardiorrespiratória.
- **Teste de Aptidão Física (PFT) dos Marines americanos** é um teste de desempenho físico usado para avaliar a resistência muscular e aptidão cardiorrespiratória.
- **Teste de Aptidão (PRT) da Aeronáutica americana** é um teste de desempenho físico usado para avaliar a resistência muscular e aptidão cardiorrespiratória.
- **WFI Submax Protocol** é uma classificação submax usada para prever a capacidade aeróbica de um bombeiro. Esse teste aumenta automaticamente a velocidade e a inclinação (esteira apenas) até que a frequência cardíaca alvo seja atingida. Essa avaliação substitui a avaliação de Gerkin. Depois que a frequência cardíaca alvo tiver sido ultrapassada por 15 segundos, o programa entra em modo de resfriamento.
- **Bateria de Eficiência Física (PEB)** é usada pelas autoridades federais dos EUA, pelo Federal Bureau of Investigation dos EUA e por outras organizações federais para a contratação e manutenção de empregos federais.
- **FAMS** é um teste cíclico de 12 minutos. Este teste é uma alternativa a uma corrida de 2,4 km (1,5 milha).
- **Teste de Capacidade Física do Candidato** é usado para prever a capacidade de executar tarefas básicas de combate a incêndio desenvolvidas pela Associação Internacional de Bombeiros. O teste começa com um período de aquecimento de 20 segundos a uma taxa de passo de 50 passos por minuto, seguido pelo teste de 3 minutos a uma taxa de passo de 60 passos por minuto.
- **Teste de Proficiência Física Individual (IPPT)** é a parte de 2,4 quilômetros do teste padrão de aptidão física utilizado pelas Forças Armadas, Força Policial e Força de Defesa Civil de Cingapura.

## Teste de condicionamento Life Fitness

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

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

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

Sua frequência cardíaca depende de muitos fatores, incluindo:

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

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

	Inativo	Ativo	Muito ativo
<b>Esteira</b>	3,2 - 4,8 km/h	4,8 - 6,4 km/h	5,6 - 7,2 km/h
<b>Cross-Trainer</b>	N 2-4 homem N 1-2 mulher	N 3-10 homem L 2-5 mulher	L 7-15 homem N 3-10 mulher
<b>Bicicletas de Exercícios Lifecycle</b>	L 4-6 homem L 2-4 mulher	L 5-10 homem L 3-7 mulher	L 8-14 homem L 6-10 mulher
<b>Escalador PowerMill</b>	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
<b>FlexStrider</b>	L6 - L10	L8 - L10	L10 - L14

Dentro de cada faixa sugerida, utilize essas orientações adicionais:

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

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

As pontuações de VO2 máximas atingidas serão 10-15% menores em bicicletas para exercícios estacionárias do que aquelas alcançadas em outros equipamentos cardiovasculares da Life Fitness. O ciclismo estacionário tem maior taxa de fadiga de músculos isolados do quadríceps se comparado com andar/correr em uma esteira ou utilizar uma bicicleta. A maior taxa de fadiga corresponde aos menores níveis das pontuações máximas estimadas de VO2 .

### Classificação relativa de aptidão para HOMENS

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

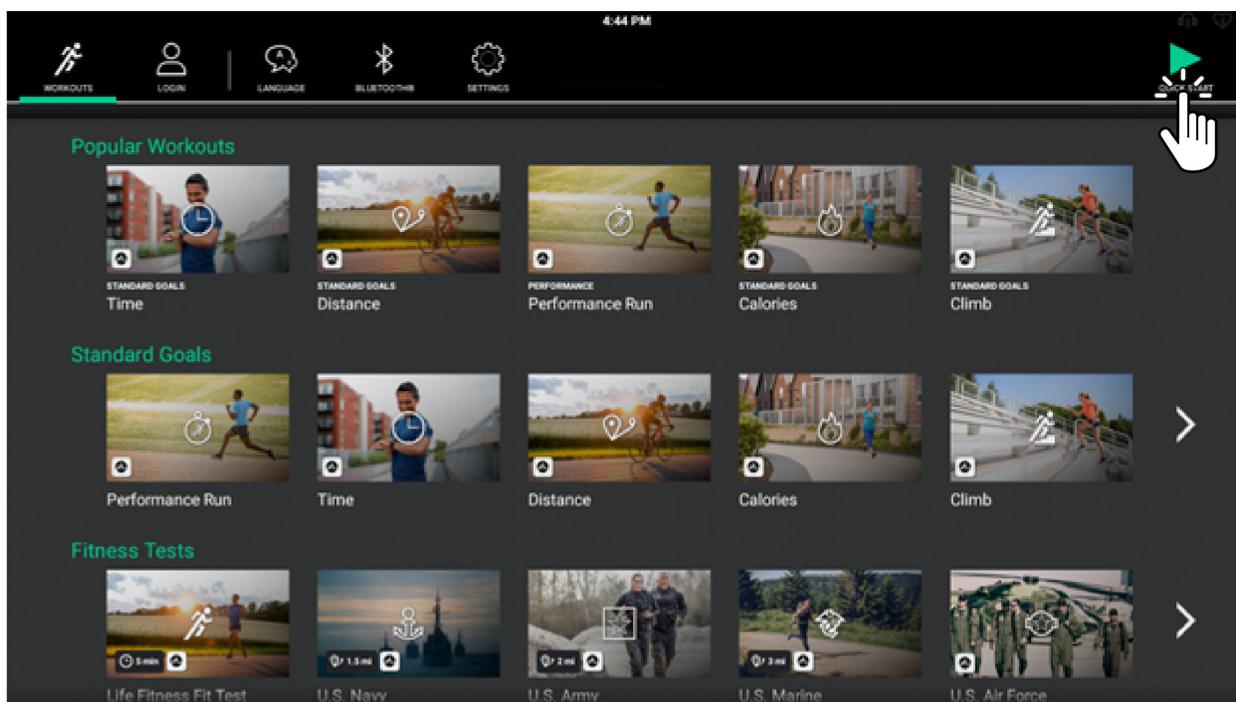
### Classificação relativa de aptidão para MULHERES

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

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

## Início Rápido

Pressione o botão **Seta verde de início rápido**, na parte superior da tela **Escolher Exercício**.



- É exibida uma tela de contagem regressiva 3, 2, 1 do exercício.
- Os usuários podem fazer ajustes no exercício após iniciar o exercício.
- Um exercício de início rápido começa a uma velocidade de 0,8 km por hora (km/h) e uma inclinação de 0,0%.



- Um treino de Início Rápido começa na Incline 6.  

**NOTA:** O usuário deve estar logado no LFCconnect para ver as informações.

- Um treino de início rápido começa com 20 passos por minuto (SPM). 

## Faixas de Entrada do Usuário

Tempo	1 - 60 minutos
Peso	75 - 400 lb (34 -181 kg)
Inclinação	0,0 - 15,0
Velocidade	0,8 - 23 km/h 20 - 160 SPM ( <i>PowerMill apenas</i> )
Idade	10 - 99 anos
Altura	91 - 228 cm
Nível médio	1 - 20

O nível se refere aos intervalos do percentual de inclinação.

Nível	% de Inclinação	Nível	% de Inclinação
1	0,0 - 1,5	11	2,0 - 8,5
2	0,0 - 2,2	12	3,0 - 9,2
3	0,0 - 2,9	13	3,5 - 9,9
4	0,0 - 3,6	14	5,0 - 10,6
5	0,0 - 4,3	15	5,5 - 11,3
6	0,0 - 5,0	16	6,5 - 12,0
7	0,0 - 5,7	17	7,0 - 12,7
8	0,0 - 6,4	18	8,0 - 13,4
9	0,5 - 7,1	19	8,7 - 14,1
10	1,5 - 7,8	20	9,0 - 15,0

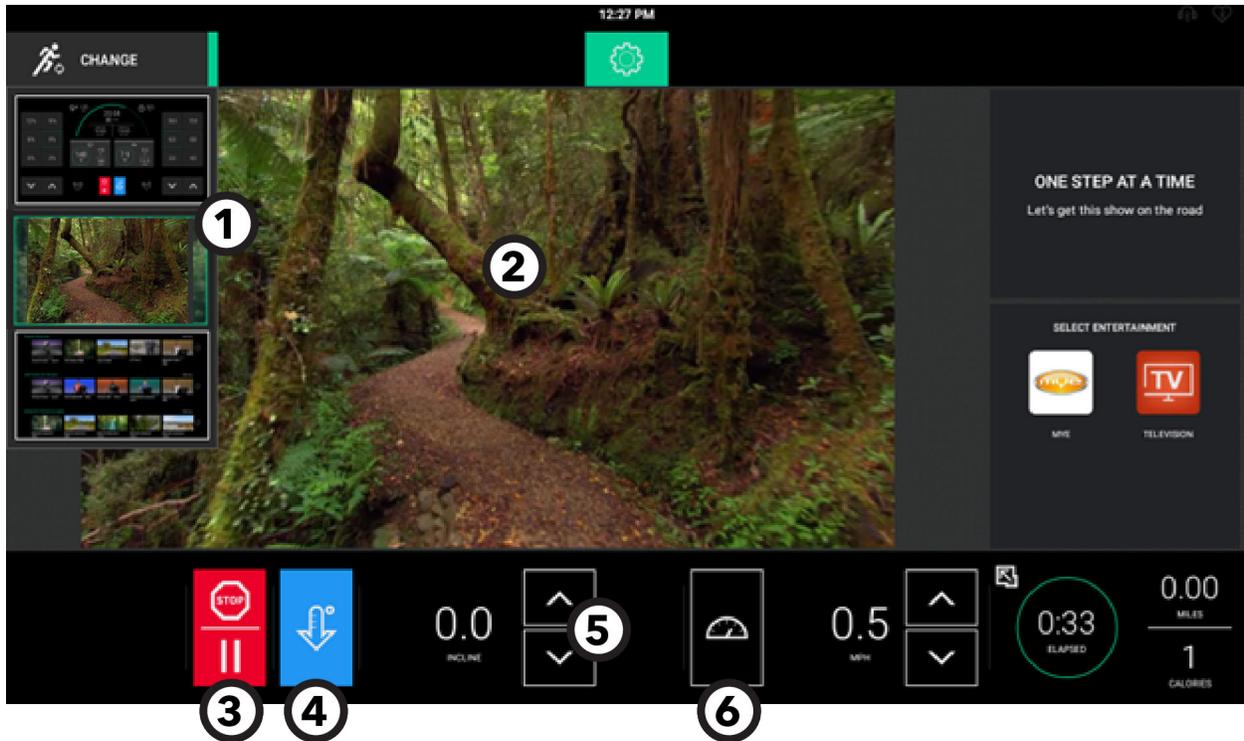
**PowerMill** Configurável \* : 0 - 20 Nível  
Configurável \* : 12 - 185 SPM

\* Se a opção **Nível Zero** estiver ativada, o nível mínimo se torna 0 e o SPM mínimo se torna 12.

\* Se a opção **Nível 21 - 25** estiver desativada, o nível máximo é 20 e o máximo SPM é 159. Os níveis de 21 a 25 e as taxas de SPM correspondentes de 160 a 185 são permitidas somente em exercícios manuais e de intervalo de velocidade.

# 5. Modo de treino

Modo de treino de esteira mostrado.



## 1. Visualizações do Perfil do treinamento

- Escolha a interativa ou a exibição Clássica.
- Um quadro laranja em torno de uma visualização de perfil de treino representa a exibição atual.

## 2. Visão atual do perfil de treino

Visão interativa mostrada.

## 3. Parar/Pausar

- Pressione para pausar um treino.
- Selecione {1}Desacelerar{1}, {2}Continuar{2} ou {3}Encerrar exercício{3}.

## 4. Desacelerar

- Pressione durante o exercício para iniciar um período de moderação.
- Selecione {1}Desacelerar{1}, {2}Continuar{2} ou {3}Encerrar exercício{3}.

## 5. Inclinação

Use as setas para Cima e para Baixo para aumentar e diminuir a inclinação em intervalos de 0,5%.

Nível 

Pressione a seta para cima e a seta para baixo para aumentar ou diminuir o nível em 1 unidade.

O nível controla os ajustes de inclinação e resistência. 

## 6. Velocidade predefinida

Pressione para selecionar uma velocidade predefinida.

Nível de resistência predefinido 

Pressione para selecionar um nível de resistência predefinido.

## 7. Velocidade

Use as setas para Cima e para Baixo para aumentar e diminuir a velocidade em intervalos de 0,1 mph.

### REMADAS POR MINUTO

Pressione a seta para cima e a seta para baixo para aumentar ou diminuir o SPM em 1. 

### RPM

Exibe a velocidade em RPM ou MPH.

## 8. Estatísticas expandidas

Pressione para mostrar estatísticas de treino em tempo real.

## 9. Estatísticas do objetivo principal do exercício

O status da meta de treino principal é exibido.

## 10. Seleção a opção de entretenimento

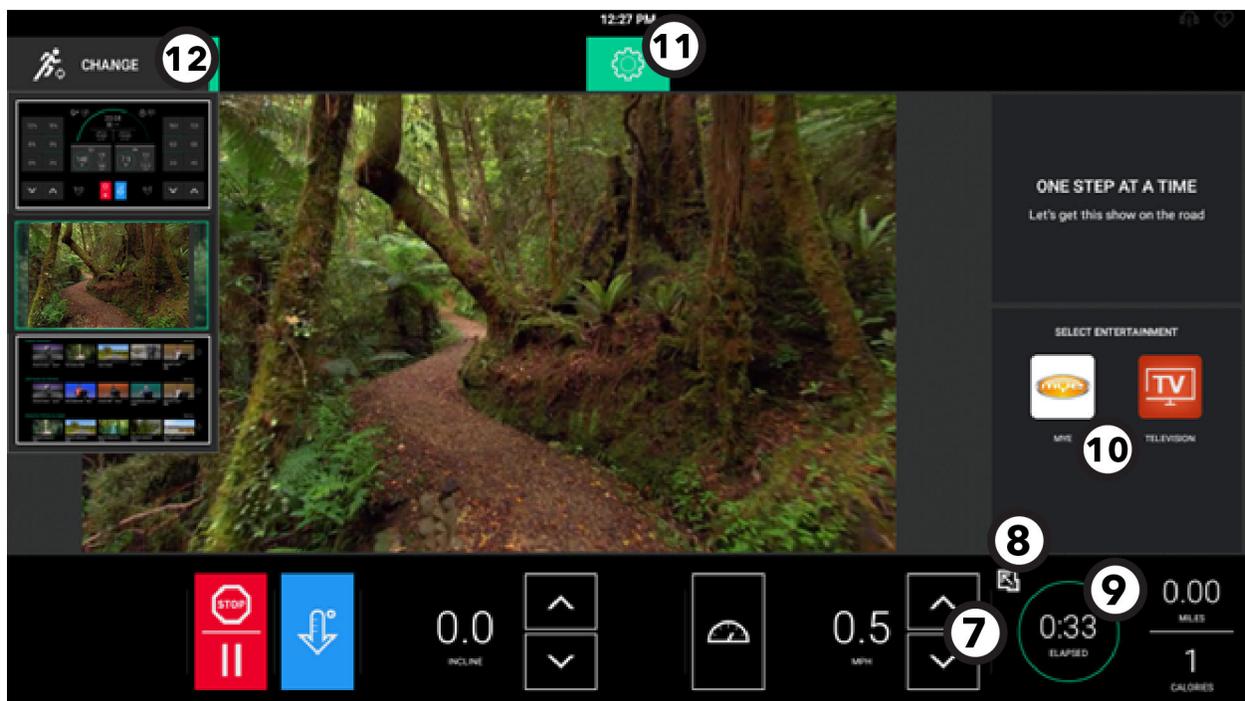
Opções podem incluir TV, Internet, Netflix, Solitaire, Pandora e YouTube.

## 11. Menu

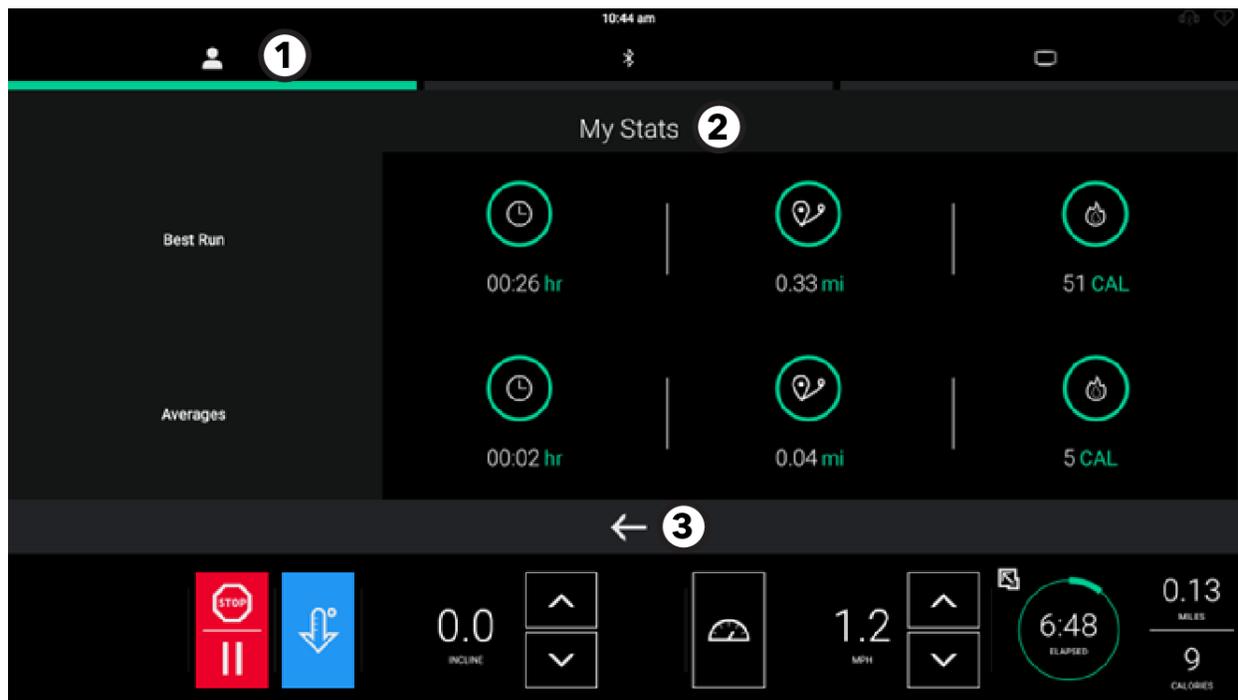
- Pressione para fazer login no LFconnect ou para ver estatísticas se estiver logado.
- Procure por Bluetooth® dispositivos.
- Defina as unidades de medida e insira o peso para obter calorias precisas.

## 12. Trocar

Pressione para alterar a seleção de treino ou a visão do perfil.



## Minhas estatísticas



### 1. Menu Logado/Perfil

Pressione o ícone Logado/Perfil para fazer o seguinte:

- Fazer login no LFconnect.
- Visualizar estatísticas salvas anteriormente (*se logado*).

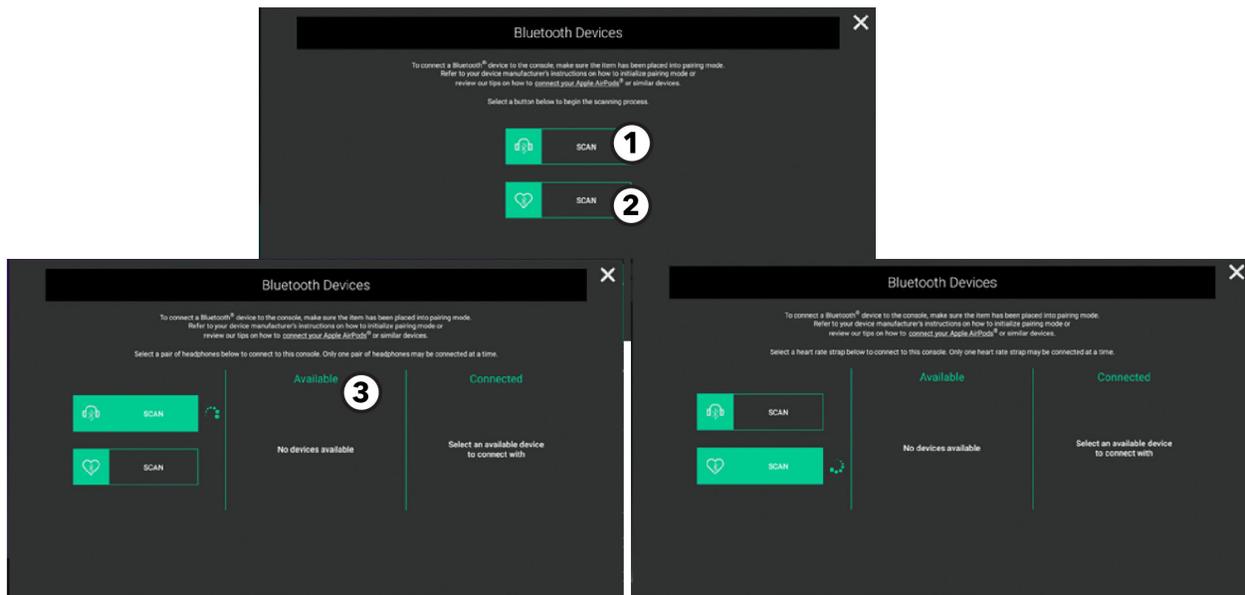
### 2. Estatísticas

Visualizar estatísticas e médias salvas de exercícios anteriores.

### 3. Seta Voltar

Pressione para sair da tela **Minhas estatísticas** e voltar para a exibição do Perfil do exercício.

# Dispositivos Bluetooth®



O menu do Dispositivo Bluetooth oferece duas opções de varredura:

- Fone de ouvido
- Cinta peitoral para monitorar a frequência cardíaca

## 1. Fone de ouvido

Pressione para procurar por dispositivos Bluetooth disponíveis.

**NOTA:** Certifique-se de que os fones de ouvido estejam em modo de pareamento. Fones de ouvido que utilizam sinal Bluetooth de baixa energia ou fones de ouvido unilaterais não são compatíveis.

**NOTA:** As configurações de solo STB Sync e Set Top Box não permitem que o áudio Bluetooth seja transmitido da TV para fones de ouvido.

## 2. Cinta peitoral para monitorar a frequência cardíaca

Pressione para procurar por dispositivos Bluetooth disponíveis.

## 3. Dispositivos disponíveis

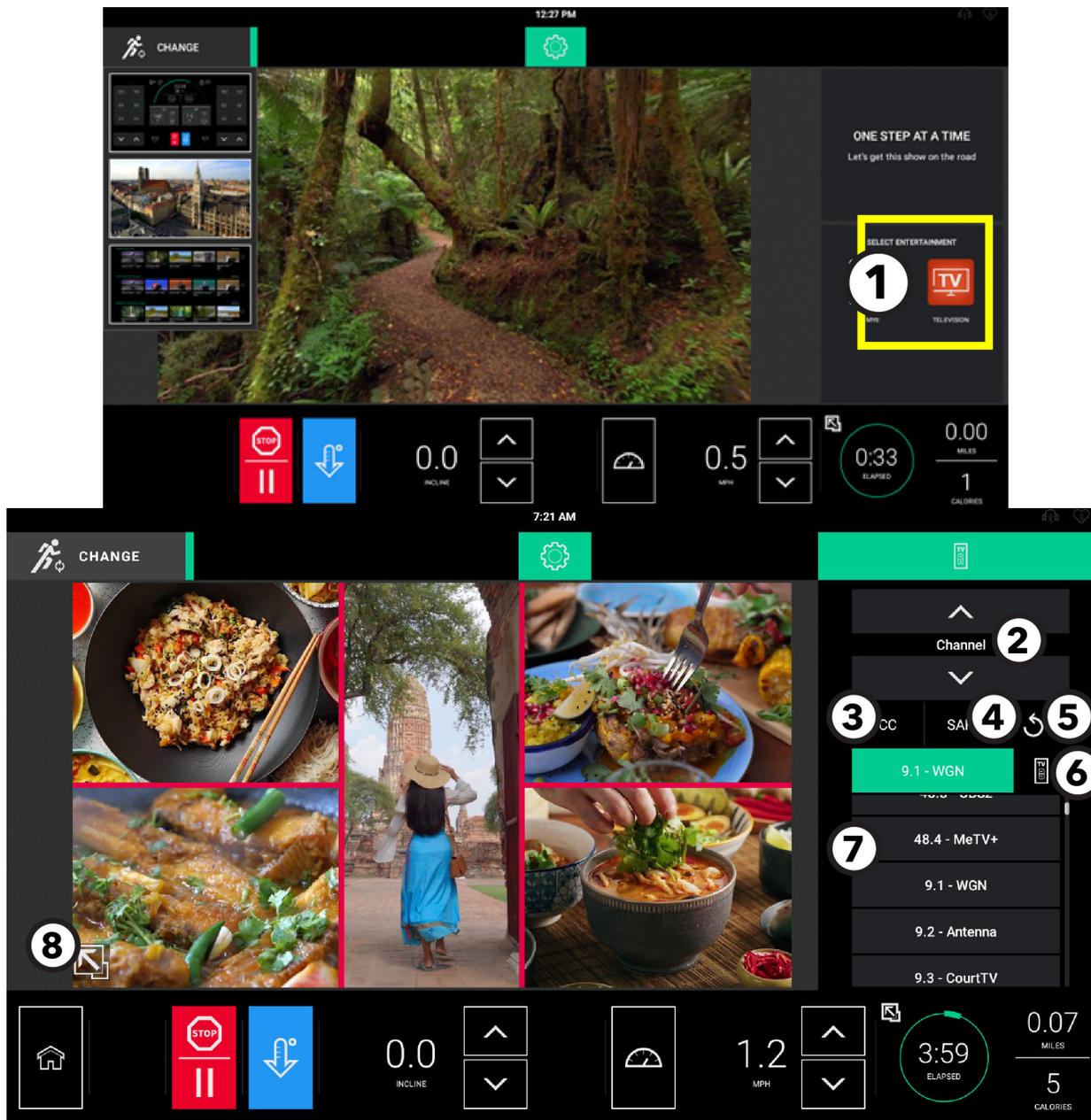
Percorra a lista de dispositivos disponíveis.

## 4. Sinal de mais

Clique no símbolo + para parear seu dispositivo.

# Selecionar entretenimento - DTV e STB IPTV

## Tela cheia com lista de canais



**NOTA:** Essa função só está disponível no Modo de Treinamento.

### 1. Opção de TV

Pressione para assistir TV durante uma sessão de exercício.

### 2. ▲ e ▼

- Pressione a ▲ para selecionar um canal.
- Pressione a ▼ para selecionar um canal.

### 3. CC (Closed Caption)

Pressione para ligar / desligar a legenda.

**NOTA:** As configurações do sintonizador DVB-T2 substituem as legendas de legendas ocultas. Pressione Legendas para ativar/desativar.

#### 4. SAP (Programação secundária de áudio)

Pressione para ativar a função SAP.

**NOTA:** A transmissão SAP deve estar disponível para uso.

#### 5. Canal anterior

Pressione o botão **Canal anterior** para retornar ao canal visto anteriormente.

#### 6. Lista de canais e teclado de canais

Pressione o ícone para alternar entre a Lista de canais e o Teclado de canais

#### 7. Lista de canais

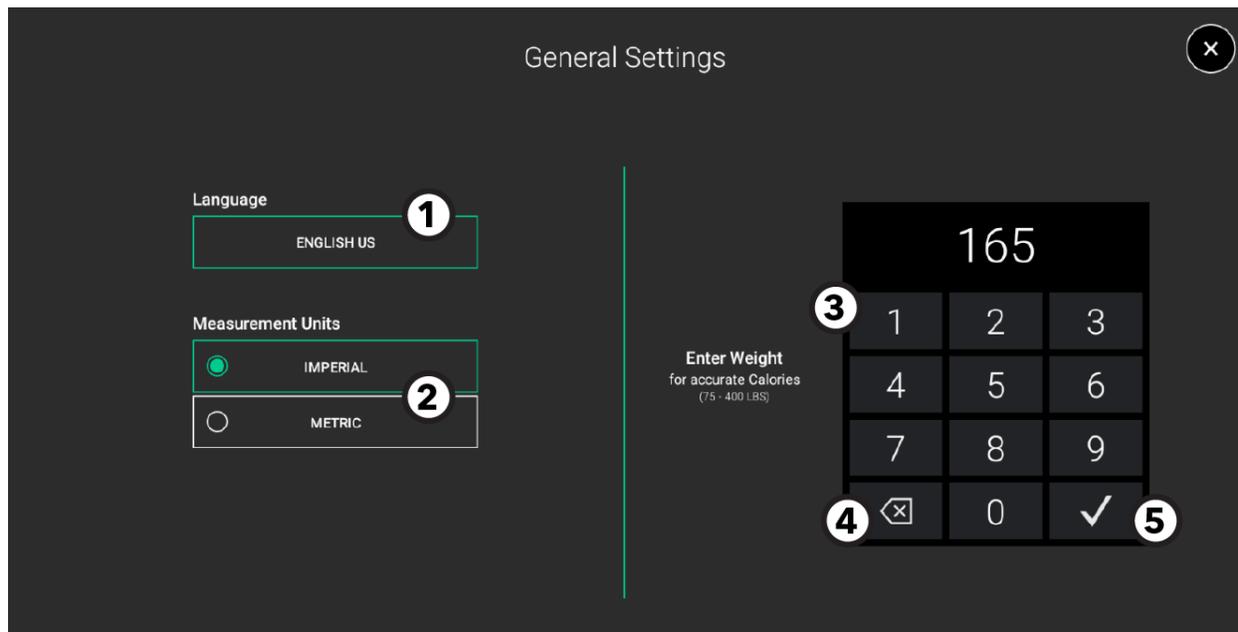
Lista de canais disponíveis.

#### 8. Alternar Tamanho da Tela

Pressione para alternar entre os tamanhos de tela minimizado e tela cheia.

Controles de Áudio da TV: o ícone de alto-falante é exibido somente quando os fones de ouvido estiverem conectados no conector de fones de ouvido, ou quando fones de ouvido Bluetooth estiverem pareados. Pressione os ícones correspondentes para aumentar ou diminuir o volume.

# Configurações



Pressione o ícone Configurações a qualquer momento durante um treino.

## 1. Idioma

O idioma selecionado é mostrado.

## 2. Selecione a unidade de medida

- Imperial
- Métrico

## 3. Informe o Peso

Use o teclado numérico para inserir um valor de peso.

## 4. Limpar

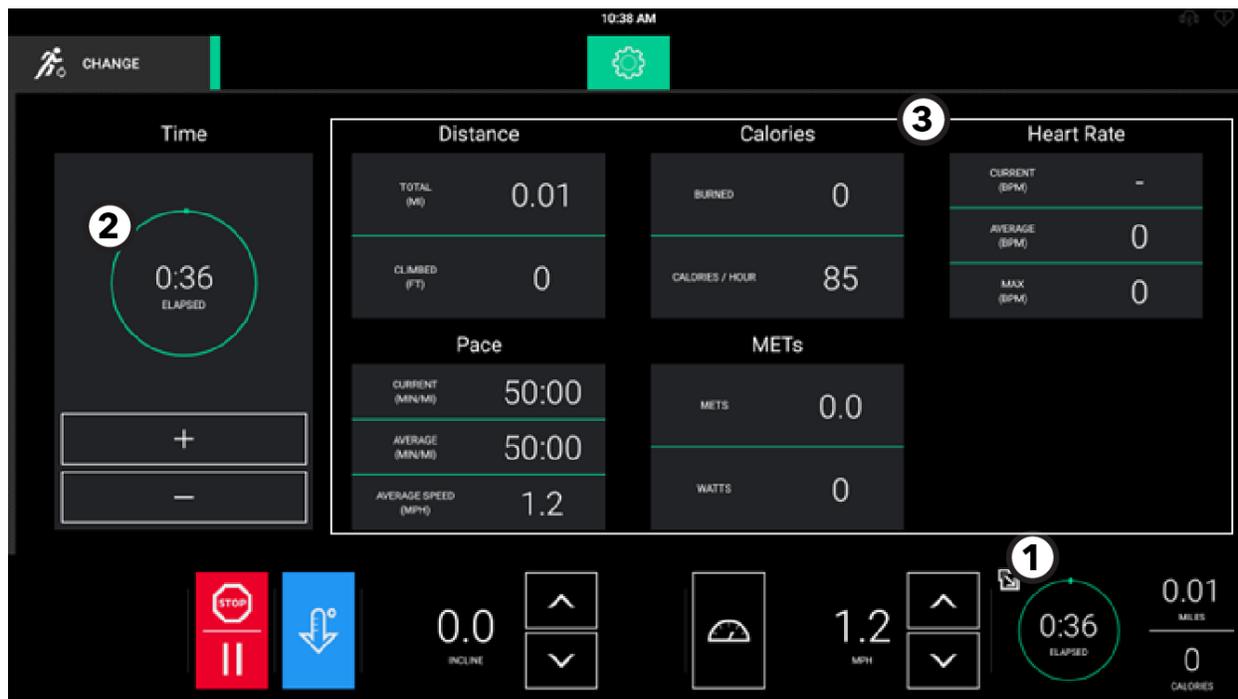
Pressione o ícone para limpar um valor de peso inserido incorretamente.

## 5. Confirmar

Pressione a marca de verificação para inserir um valor de peso.

# Estatísticas expandidas

Esteira mostrada



## 1. Estatísticas expandidas

- Pressione durante um exercício para ver as estatísticas do exercício em tempo real.
- Pressione a exibição de Estatísticas expandidas para voltar à exibição do Modo de exercício.

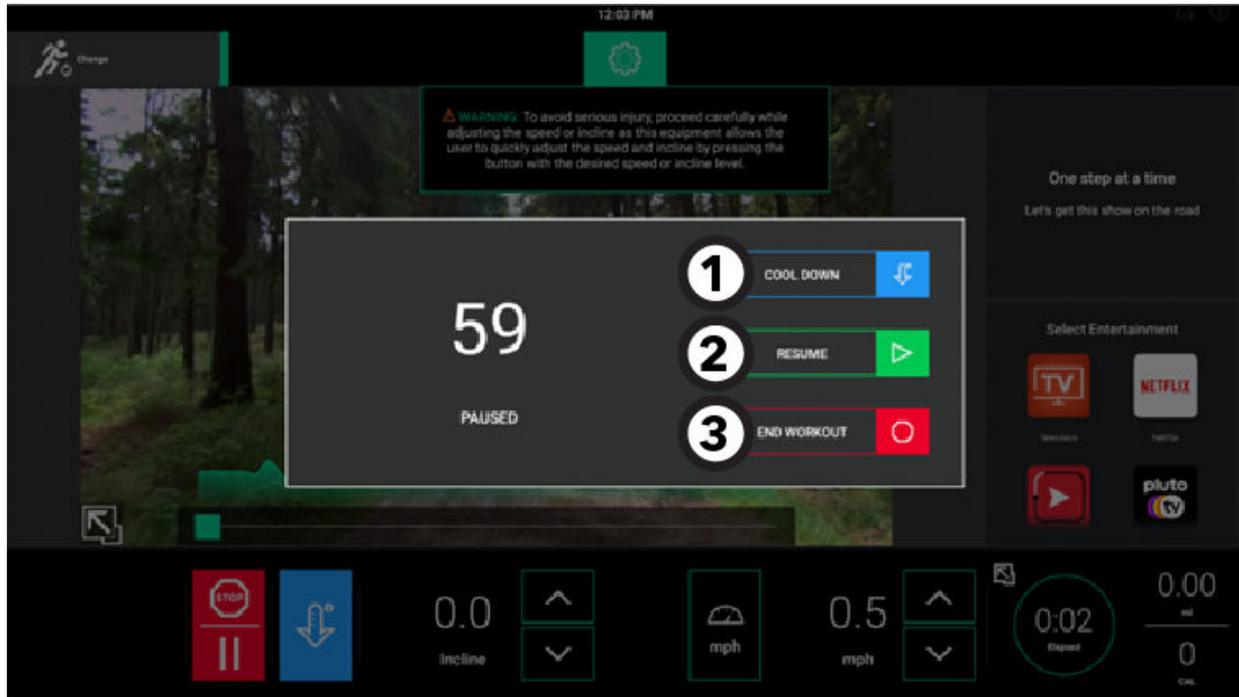
## 2. Objetivo principal

O objetivo principal é mostrado no visor.

## 3. Estatísticas adicionais

Estatísticas adicionais de exercício são exibidas dependendo do exercício e do objetivo selecionados.

## Tela Pausar exercício



Pressione o botão **Pausar/Parar** para pausar um exercício.

Escolha uma das opções a seguir no modo Pausar:

**1. Desacelerar**

Pressione para entrar no modo de desaceleração.

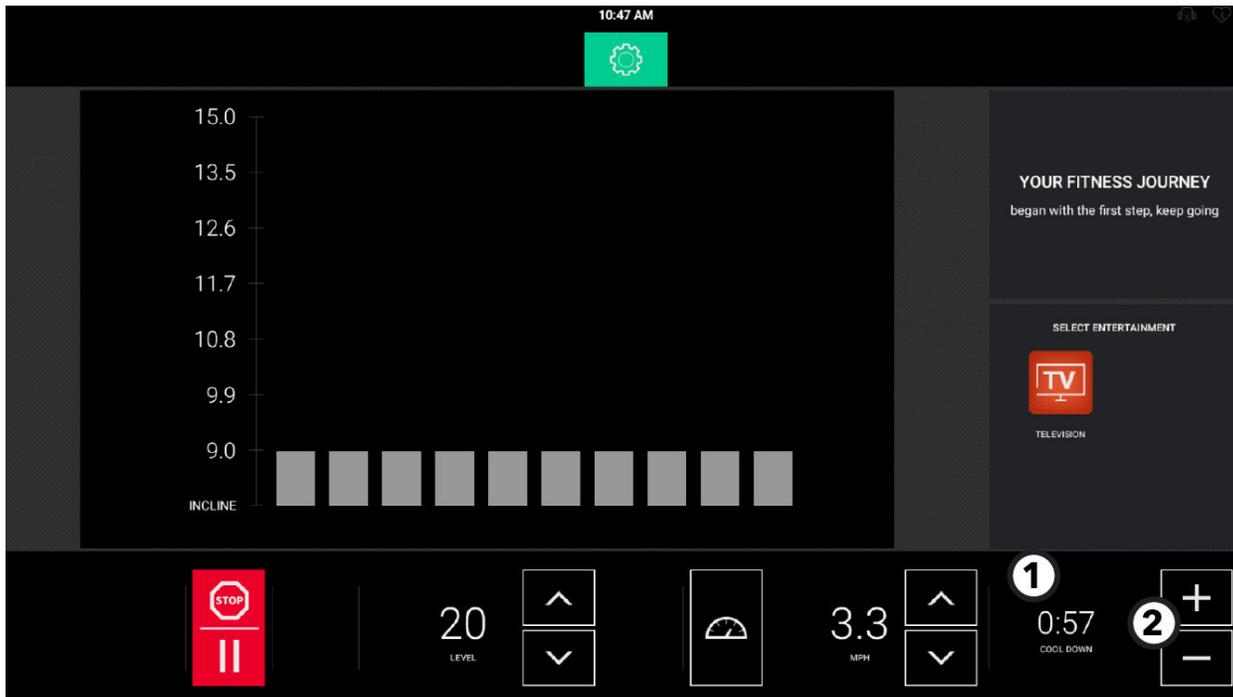
**2. Continuar**

Pressione para continuar o exercício atual.

**3. Terminar exercício**

Pressione para encerrar o exercício atual e exibir o resumo do exercício.

## Tela de desaceleração



Pressione o botão **Desacelerar** a qualquer momento durante um exercício para iniciar p modo de Desaceleração (exibido).

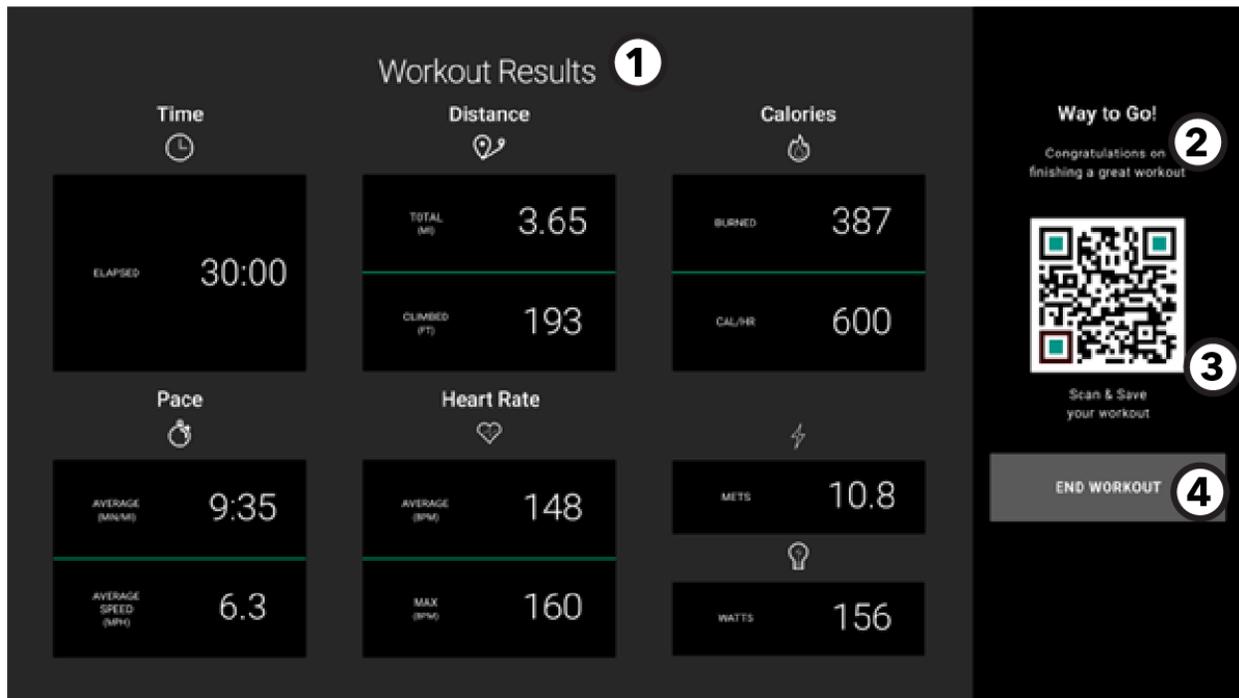
### 1. Exibição de tempo

- O **Tempo** mudará para **Desaceleração** quando o modo de Desaceleração for ativado.
- A exibição de tempo mostra inicialmente a quantidade de tempo em minutos que um exercício específico precisa para entrar no modo de Desaceleração.
- A exibição de tempo fará contagem regressiva até atingir 0:00.

### 2. Aumentar/diminuir o tempo

- Pressione - para diminuir o tempo de Desaceleração em decrementos de 1 minuto.
- Pressione + para aumentar o tempo de Desaceleração em incrementos de 1 minuto.

## Resultados do exercícios



A tela de **Resultados do treino** é exibida quando a sessão de exercícios termina ou é encerrada pelo usuário.

### 1. Resumo dos Parâmetros do Treinamento

- OS dados dos parâmetros do exercício são exibidos por 60 segundos.
- Os dados exibidos dependem do exercício e do objetivo selecionados.

### 2. A mensagem

- Uma mensagem de **Parabéns** é exibida.

### 3. Salve seu exercício

- Os exercícios são salvos automaticamente. Carregue os dados em aplicativos móveis.

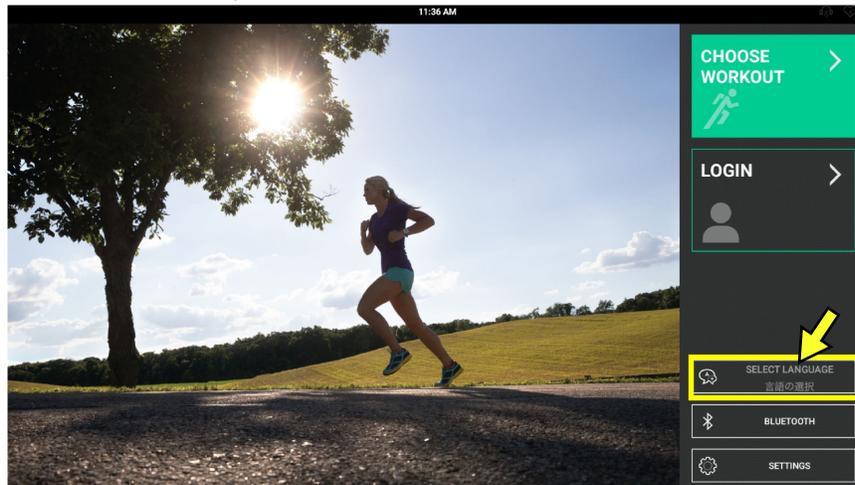
### 4. Terminar exercício

- Pressione para sair da tela de **Resumo do exercício**, saia de qualquer conexão e volte para a Tela Página.

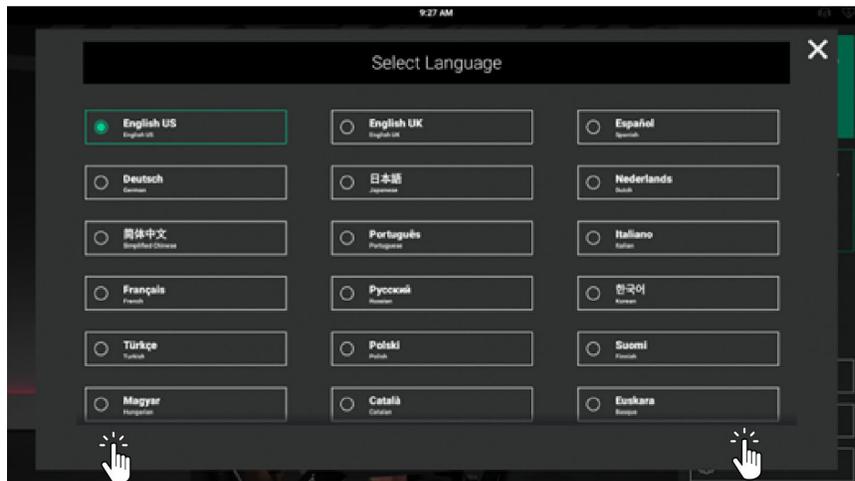
# 6. Configuração do Gerente

## Acessando as opções do sistema

1. Selecione o ícone **Idioma** na tela Attract para acessar a tela **Selecionar idioma**.



2. Toque na parte inferior da tela **Selecionar idioma** na seguinte sequência: **Inferior esquerdo, Inferior direito, Inferior esquerdo, Inferior direito**.

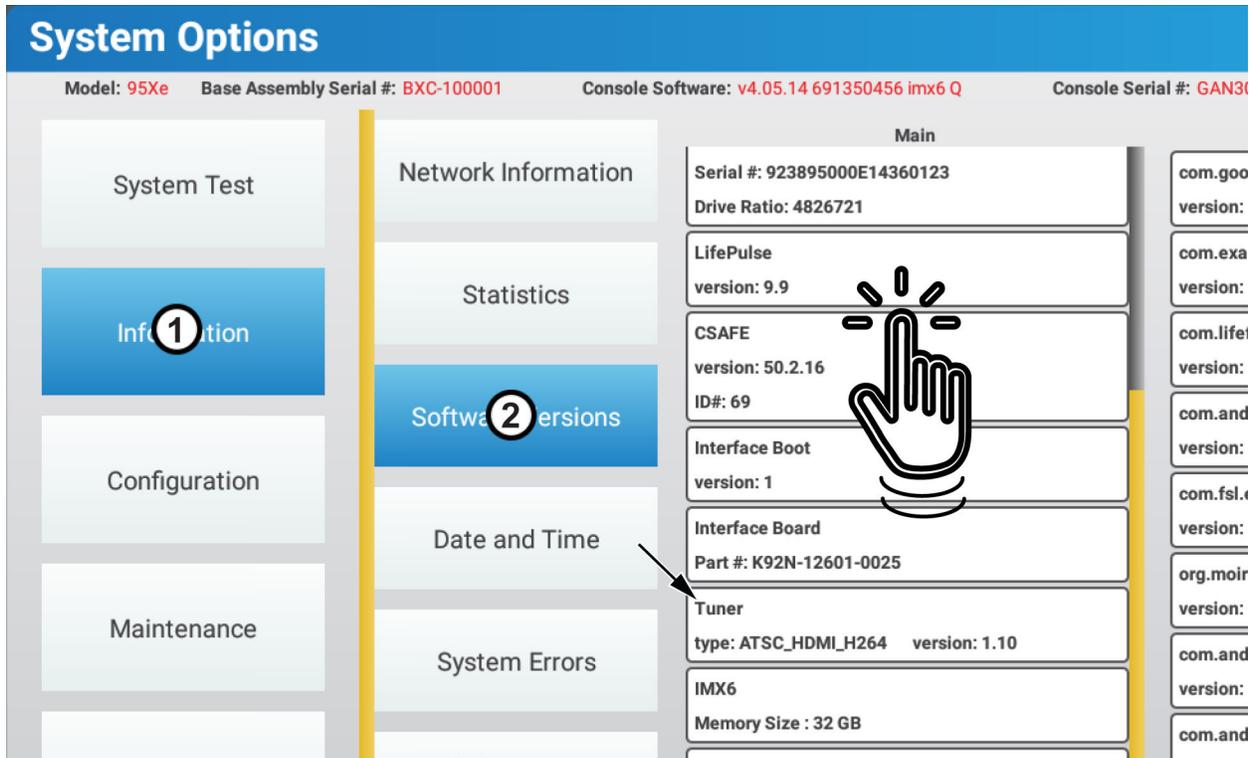


3. Navegue pelo menu de Opções do sistema.



## Informações

Antes de tentar ajustar as configurações da TV, localize o tipo de sintonizador no painel. As etapas a seguir localizarão o tipo de sintonizador.



1. Pressione **Informações**.
2. Pressione **Versões de Software**.

Pressione e segure qualquer item na coluna **principal**. Role para cima ou para baixo até localizar o **Sintonizador**.

**NOTA:** Se o seu equipamento estiver usando um Set Top Box (STB) ou um sintonizador Pro:Idiom, você não verá informações na seção **Sintonizador**. Por favor, veja [SINCRONIZAÇÃO STB](#) ou [Pro:Idiom legado](#) para opções de configuração de TV. Se o seu equipamento não tiver um sintonizador STP ou Pro:Idiom, escolha as seguintes opções.

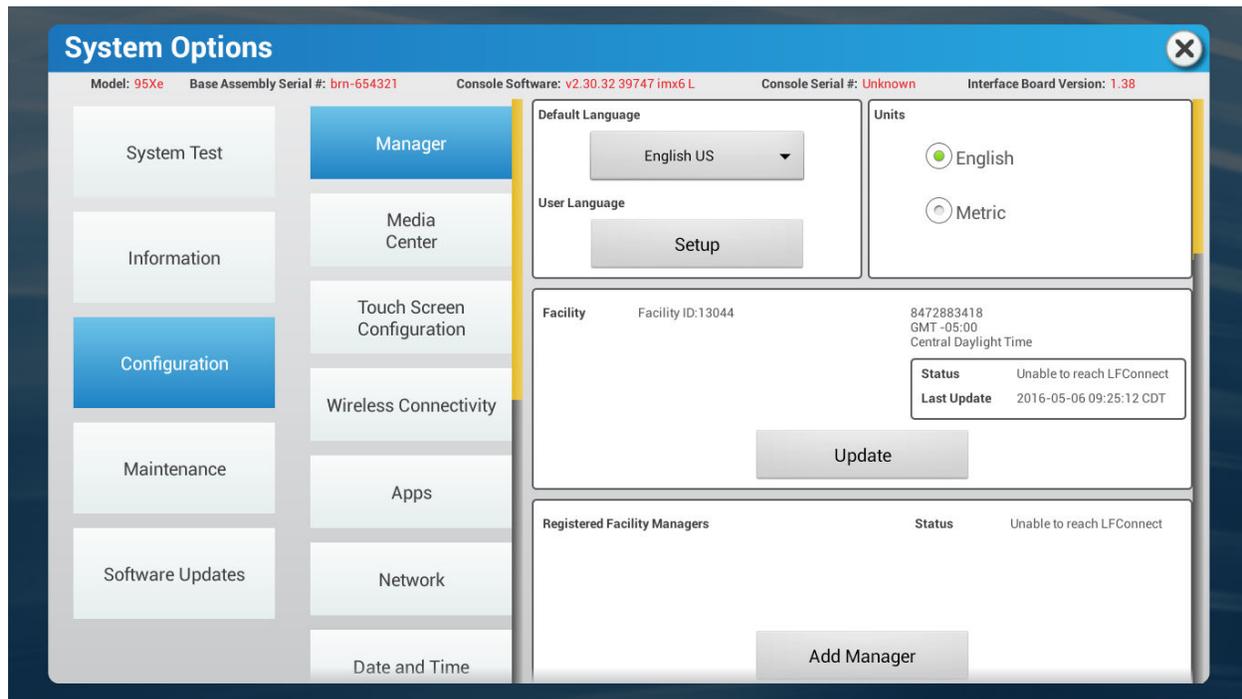
- |                    |   |
|--------------------|---|
| <b>DTV</b>         | Por favor, veja <a href="#">DTV</a> .         |
| <b>USBTV</b>       | Por favor, veja <a href="#">TV USB</a> .      |
| <b>IPTV Aberto</b> | Por favor, veja <a href="#">IPTV Aberto</a> . |

## Menu de Configuração

O menu **Configuração** permite que os gerentes das instalações de condicionamento físico configurem a funcionalidade básica do produto, bem como as configurações de rede e mídia. O botão da opção selecionada é azul. Quando uma seleção é feita, a tela de **Opções de sistema** aparece na direita.

<b>Gerente</b>	Definir padrão para as unidades.
<b>Central de Mídia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• TV</li><li>• Lifescape</li><li>• Configuração do Áudio</li><li>• Ajuste da Imagem</li></ul>
<b>Configuração da Tela de Toque</b>	Siga as instruções na tela para recalibrar a Tela Sensível ao Toque. Entre em contato com o <a href="#">Serviço de Atendimento ao Cliente</a> caso tentativas repetidas na calibração tenham sido infrutíferas.
<b>Conectividade Sem Fio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ativar ou desativar Conectividade Sem Fio...</li><li>• Opção para Adicionar Rede sem Fio</li><li>• (Desative a conectividade wireless para alterar a banda de frequência)</li></ul>
<b>Aplicativos</b>	Aplicativos em destaque no painel são listados.
<b>Sem Fio</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Identificação</li><li>• Nível do acesso à Internet</li><li>• Google SafeSearch</li><li>• É necessária a identificação do usuário para acesso à Internet?</li></ul>
<b>Data / Hora</b>	Definir data e hora.
<b>Exportar/Importar Configurações</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Exportar configurações para pendrive.</li><li>• Importar configurações do pendrive.</li></ul>
<b>Ethernet</b>	Configurações Avançadas para Ethernet
<b>Bluetooth</b>	Ativar/Desativar o Bluetooth.
<b>RFID</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ativar RFID</li><li>• Selecione o tipo de tag.</li></ul>
<b>Configuração da mídia</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Tipo de equipamento (esteira ou não)</li><li>• Arquive arquivos de mídia</li><li>• Espaço Disponível e Espaço Necessário</li></ul>

## Gerente - Configurações padrão



### Produtos Discover ST Cardio

Ajuste	Padrão	Descrição
Idioma Padrão	Inglês US	Esta opção configura um novo idioma padrão. As opções incluem: <i>inglês, espanhol e francês</i> .
Idioma do Usuário	Inglês US	Esta opção define o idioma das mensagens ao usuário e dos alertas de manutenção. As opções incluem: <i>inglês, japonês, italiano, turco, árabe, inglês (Reino Unido), holandês, francês, polonês, catalão, chinês simplificado, chinês tradicional, espanhol, russo, finlandês, basco, alemão, português, coreano, húngaro, hebraico e galês</i> .
Unidades	Inglês	Define o tipo de unidade de medida para peso, distância, altura e velocidade. <b>NOTA:</b> Sistema métrico disponível.
Academia	Ligar	Esta opção cria informações sobre a academia.
Administrador da academia registrado	Ligar	Esta opção cria informações sobre a gerência da academia.
Configuração da Duração do treinamento	60 minutos no máximo	Define os limites máximos de duração do exercício (máximo 99 minutos).
Tempo de Pausa	1 minuto	Define o tempo máximo durante o qual um exercício pode permanecer em modo de pausa (máximo 99 minutos).
Limite de Tempo do Programa	30 segundos	Quantidade de tempo (de 0 a 255 segundos) que um usuário pode passar sem tocar a tela LCD sensível ao toque do dispositivo durante a configuração de um exercício antes que a unidade retorne para a Tela Principal.
Cronômetro do Tempo de Inatividade	Ligado, 2 horas	Define a quantidade de tempo de inatividade desejada antes que o sistema desligue automaticamente a iluminação de fundo da tela LCD sensível ao toque.
Desl Auto / Lig Auto	Desligar	Define a hora do dia para que o sistema desligue automaticamente a iluminação de fundo da tela LCD sensível ao toque.
Sons do Sistema	Ligar	Essa opção controla se o bip do alto-falante do sistema será gerado mediante o pressionamento das teclas.
Modo Maratona	Ativada	Essa opção permite que o usuário faça exercícios indefinidamente.

Ajuste	Padrão	Descrição
Telemetria	Ativada	Ligar a função de telemetria torna possível utilizar os Treinamentos da Zona de Frequência Cardíaca compatível com Polar®, por meio de uma cinta peitoral de frequência cardíaca Polar para monitorar a frequência cardíaca.
Limite de Aumento de Velocidade com Tecla para Cima	Desligar	Quando ativado, o usuário não consegue segurar pressionado o botão de velocidade para aumentar a velocidade.

### Somente esteira

Ajuste	Padrão	Descrição
Velocidade Máxima	14,0 MPH (23 km/h)	Define a maior velocidade na qual a esteira pode operar.
Velocidade Mínima	0,5 MPH (0,8 km/h )	Define a menor velocidade na qual a esteira pode operar.
Inclinação Máxima %	15.0	Essa opção muda o nível máximo de inclinação para um valor menor que 15%.
Teclas de Velocidade das Zonas de Atividade	Ativada	Essa opção permite que o usuário defina a velocidade da esteira para os valores de Andar / Trotar / Correr.
Sensor de passada (somente no modelo 95T)	Ligar	Essa opção pausa automaticamente o exercício caso o usuário pise fora da esteira.
Taxa de Desaceleração	3	A taxa na qual a esteira desacelera até a velocidade selecionada, variando entre 1 (mais lenta) e 5 (mais rápida).
Taxa de Aceleração	3	A taxa na qual a esteira acelera até a velocidade selecionada, variando entre 1 (mais lenta) e 5 (mais rápida).
Desativar notificação do sensor de passada	Botão do sensor de passada no botão de pausa desativado	Esta opção detecta se há um usuário usando a esteira, e não entra no modo de Pausa se nenhum usuário for detectado.

### Apenas PowerMill

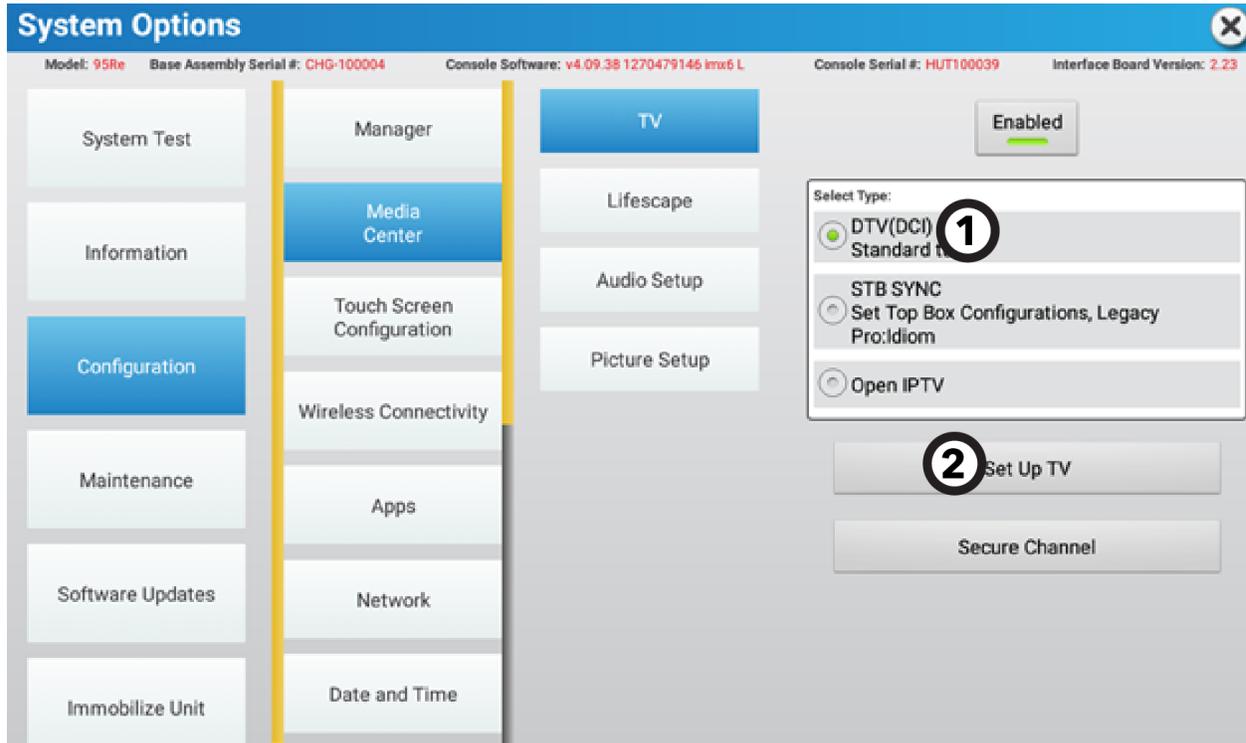
Ajuste	Padrão	Descrição
Velocidade de Aquecimento: Nível 0 (12-19 SPM)	Desligar	Esta opção, se ativada, controla se o nível 0 pode ou não ser usado na configuração do programa ou durante um treinamento. O nível 0 corresponde aos níveis de intensidade abaixo do nível 1.
Altas velocidades: Nível 21-25 (160-182 SPM)	Ligar	Esta opção controla se os níveis 21 a 25 podem ou não ser usados na configuração do programa ou durante um exercício (somente exercícios MANUAL e VELOCIDADE DE INTERVALO.)
Exibição de calorias por hora (CPH)	Ligar (Internacional: Desligar)	Se esta opção estiver ativada, o CENTRO DE MENSAGENS exibe o número de calorias queimadas por hora durante o treino.
Exibição de degraus subidos	Desligar	Se esta configuração estiver ativada, o número total de degraus subidos é mostrado periodicamente durante um exercício.
Taxa máxima de aceleração	3	Isso define a taxa na qual a Escada PowerMill acelera para a velocidade selecionada, variando de um (mais lento) a cinco (mais rápido).
Taxa máxima de desaceleração	3	Isso define a taxa na qual a Escada PowerMill desacelera para a velocidade selecionada, variando de um (mais lento) a cinco (mais rápido).
Velocidade Mínima (SPM)	20 SPM	Defina a velocidade mais lenta que o PowerMill pode operar.
Velocidade Mínima (SPM)	160 SPM	Defina a velocidade mais lenta que o PowerMill pode operar.

# Central de Mídia

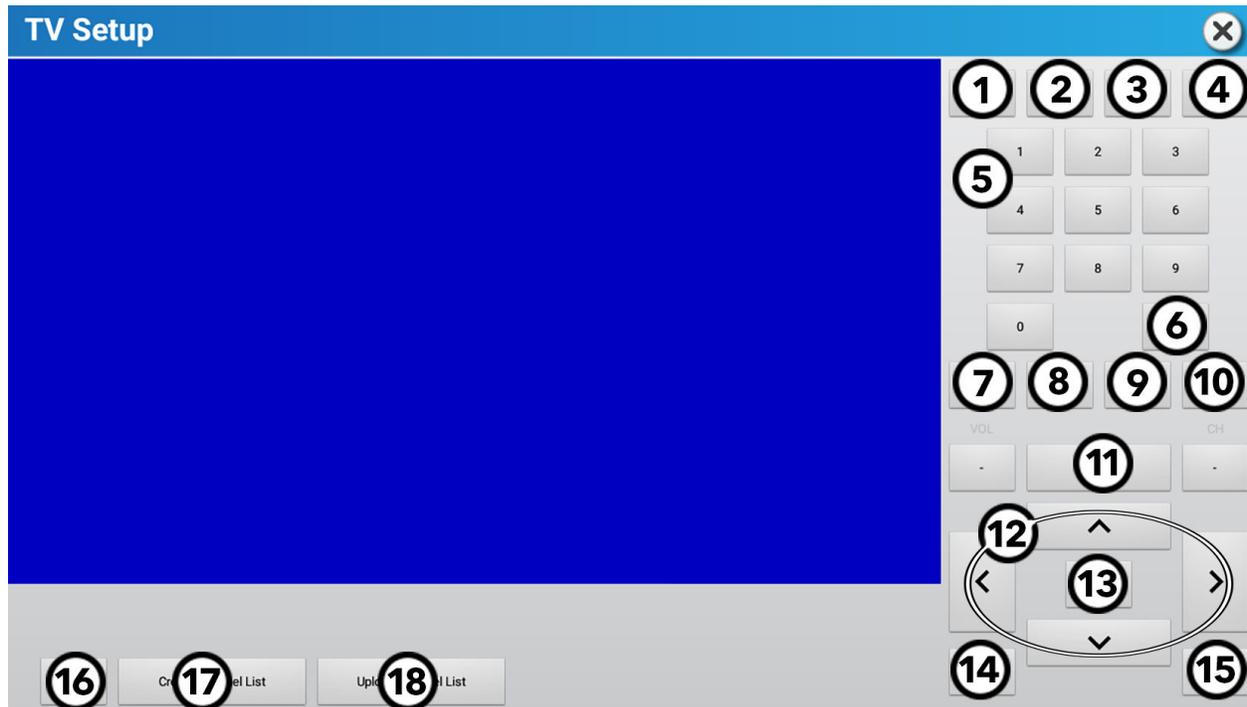
## TV

1. Selecione o **Tipo de sintonizador**.

- **DTV** é a seleção padrão para as configurações ATSC, PRO:IDIOM, DVB e ISDB.
- **USBTV** é a seleção padrão para as configurações de sintonizador ATSC e DVB-T2 USB.
- **SINCRONIZAÇÃO STB** é a seleção padrão para as configurações STB SYNC, STB Connector Kit e PRO:IDIOM legado.
- **Open IPTV** é a seleção padrão para transmissão de mídia sobre IP usando os protocolos RTP, UDP ou similares.

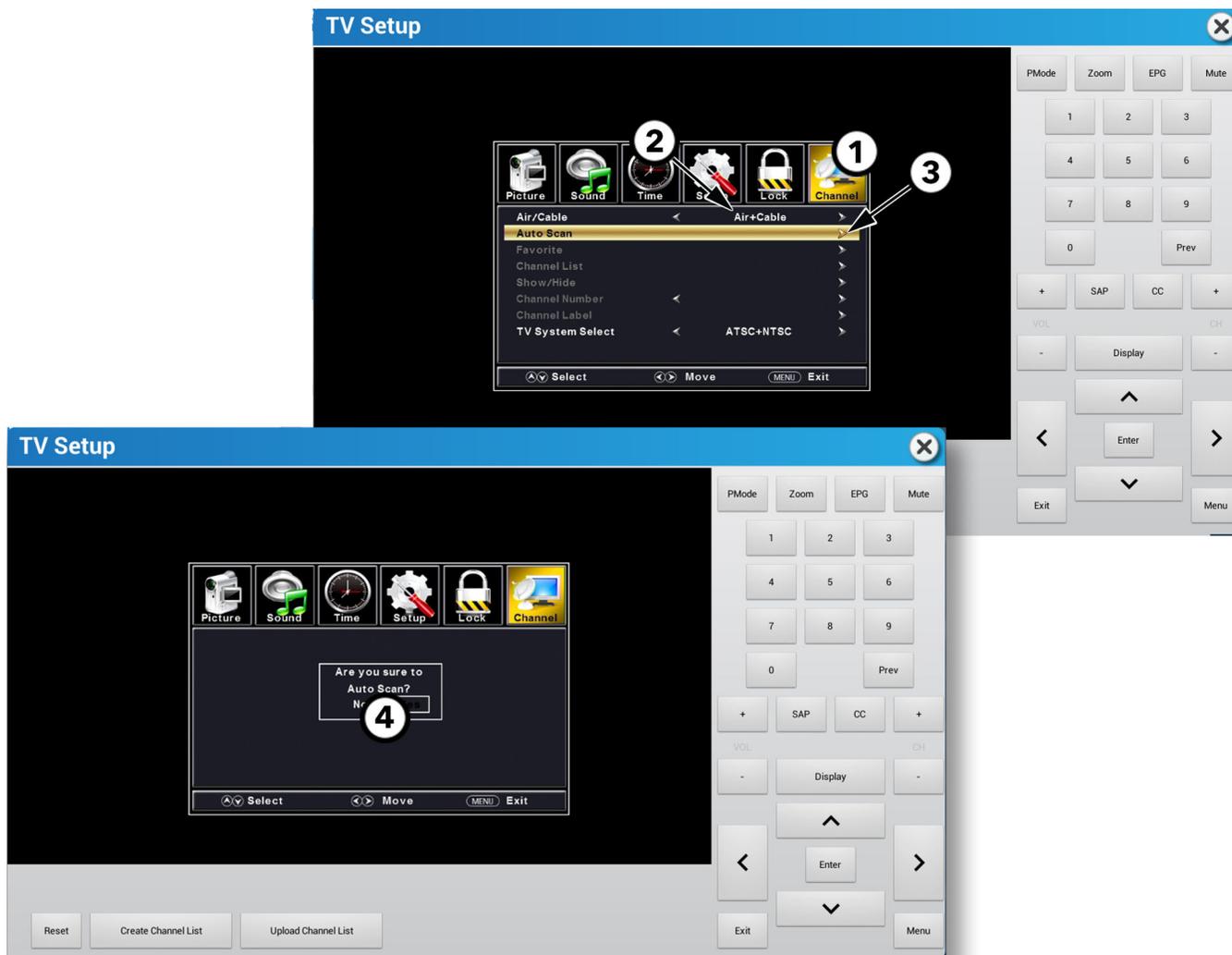


2. Pressione **Configurar TV** para visualizar a tela do tipo de sintonizador selecionado.



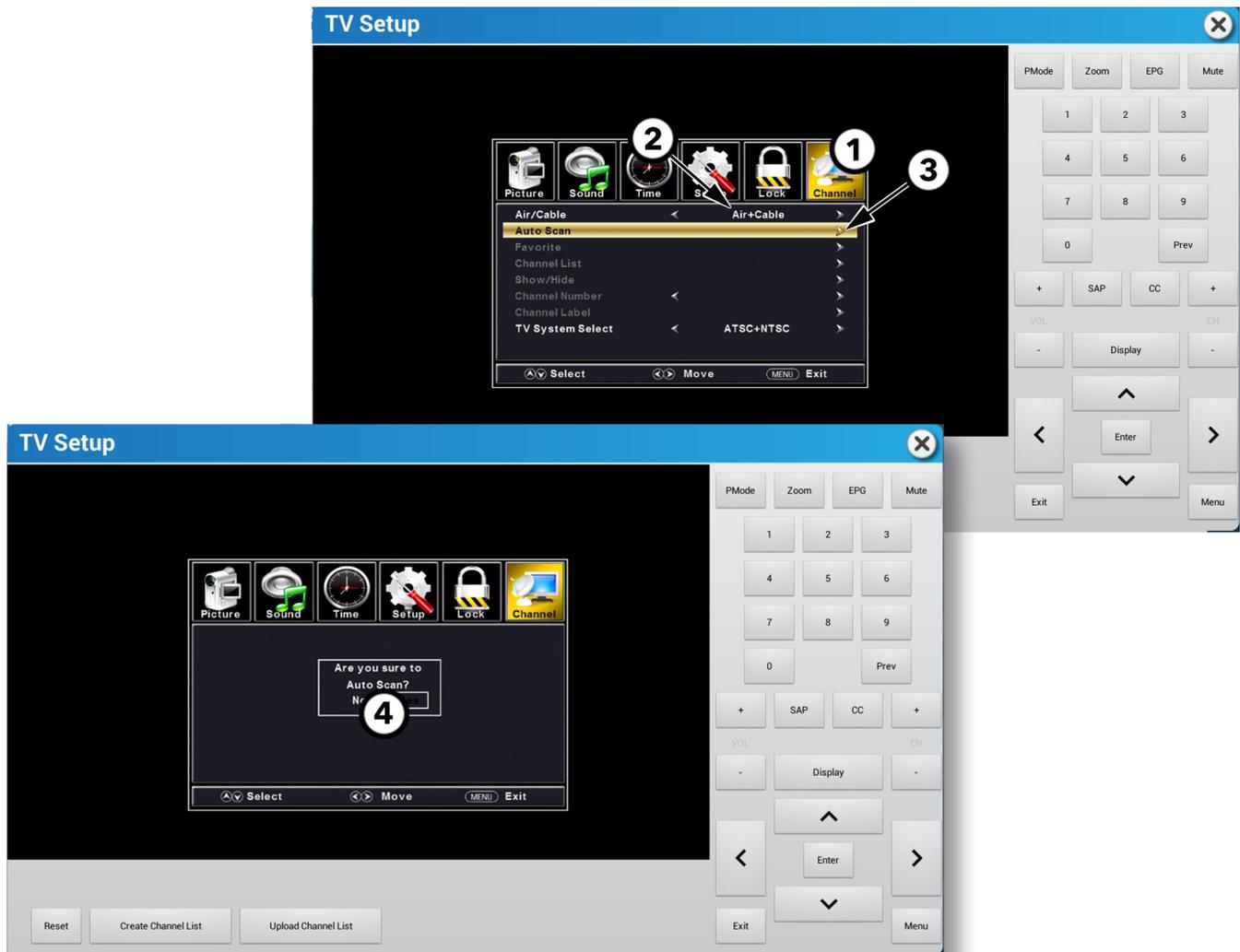
1	<b>PMode</b>	Defina o modo de imagem	10	<b>CH</b>	Pressione + e - para trocar canais.
2	<b>Zoom</b>	Tamanho da imagem	11	<b>Tela</b>	São exibidas informações do canal atual.
3	<b>EPG (se disponível)</b>	Lista o programa atual e os futuros para os canais selecionados.	12	◀ ▲ ▶ ▼	Pressione para navegar nas opções de menu da configuração da TV.
4	<b>Mudo</b>	Silenciar o áudio da TV.	13	<b>Confirmar</b>	Faça Seleções.
5	<b>Teclado</b>	Utilizado para entrada manual do canal. Use o hyphen (-) para inserir a numeração dos canais principais e secundários.	14	<b>Sair</b>	Pressione para sair do menu Configuração da TV.
6	<b>Ant.</b>	Pressione para ver o canal anterior.	15	<b>Menu</b>	Pressione para acessar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Configurações do canal</li> <li>• Configurações de imagem</li> <li>• Definições de som</li> <li>• Configurações de tempo</li> <li>• Configurações de bloqueio</li> <li>• Configurações de instalação</li> </ul>
7	<b>VOL</b>	Pressione + e - para alterar o volume do áudio.	16	<b>Redefinir</b>	Redefine o sintonizador para o estado padrão.
8	<b>SAP (se disponível)</b>	Pressione para ativar a função Programação Áudio Secundária (SAP).	17	<b>Criar lista de canais</b>	Criar uma lista de canais para os usuários acessarem durante os treinamentos.
9	<b>CC</b>	Pressione para ligar / desligar a legenda.	18	<b>Upload da lista de canais</b>	Carrega a lista de canais para o Halo Fitness Cloud (se conectado) e instantaneamente para todas as outras unidades da instalação, se as unidades estiverem conectadas à Internet.

## Procurar Canal de TV para sintonizador ATSC



1. Pressione a ◀ ou ▶ para navegar ao **Canal**.
2. Pressione ▲ ou ▼ para navegar ao **Ar/Cabo**, e pressione ◀ ou ▶ para selecionar sua configuração.
3. Pressione a ▲ ou ▼ para navegar até a **busca automática** e pressione ▶ ou **Enter** para procurar canais.
4. Pressione a ◀ ou ▶ para selecionar **Não** ou **Sim** e pressione **Enter**.

## Procurar Canais de TV para o Sintonizador Pro:Idiom

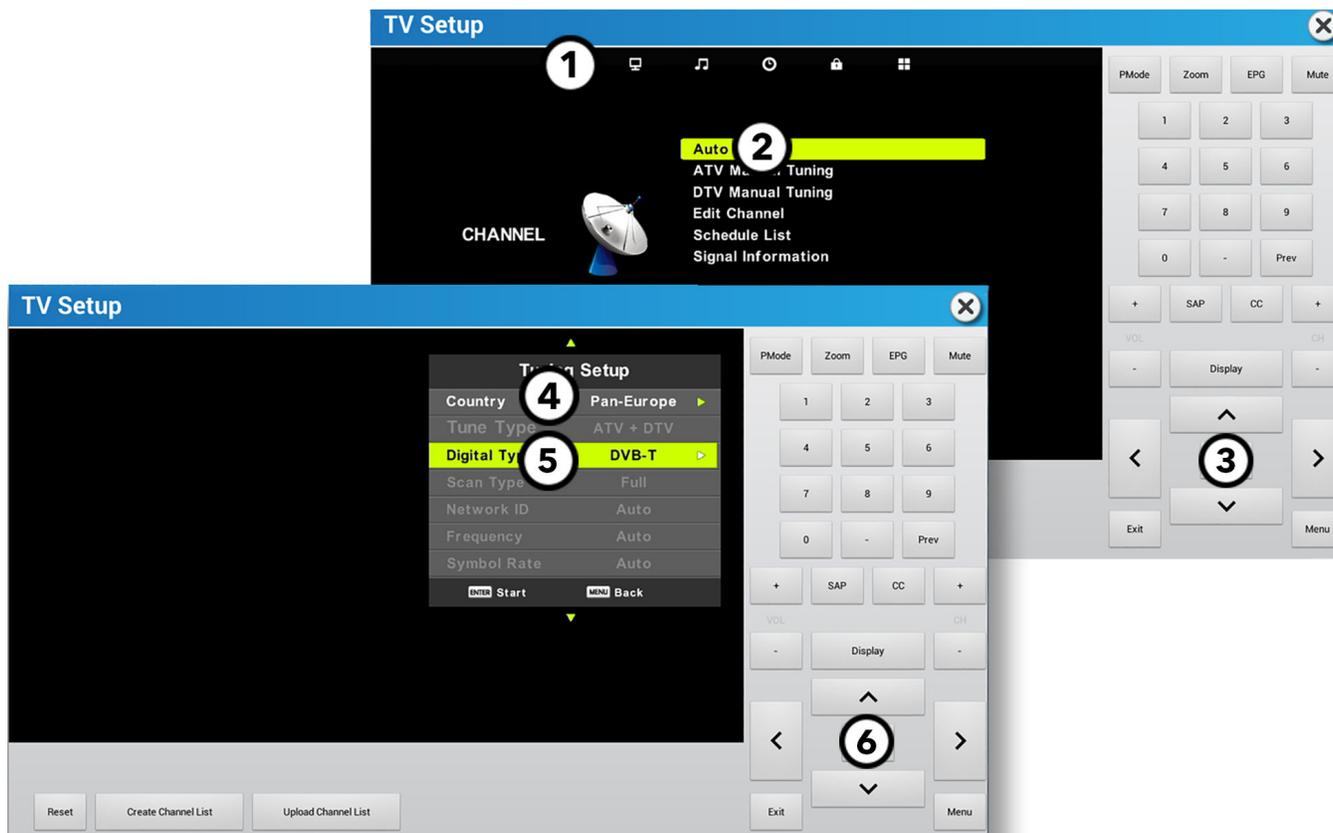


1. Pressione a ◀ ou ▶ para navegar ao **Canal**.
2. Pressione ▲ ou ▼ para navegar ao **Ar/Cabo**, e pressione ◀ ou ▶ para selecionar sua configuração.

### NOTA:

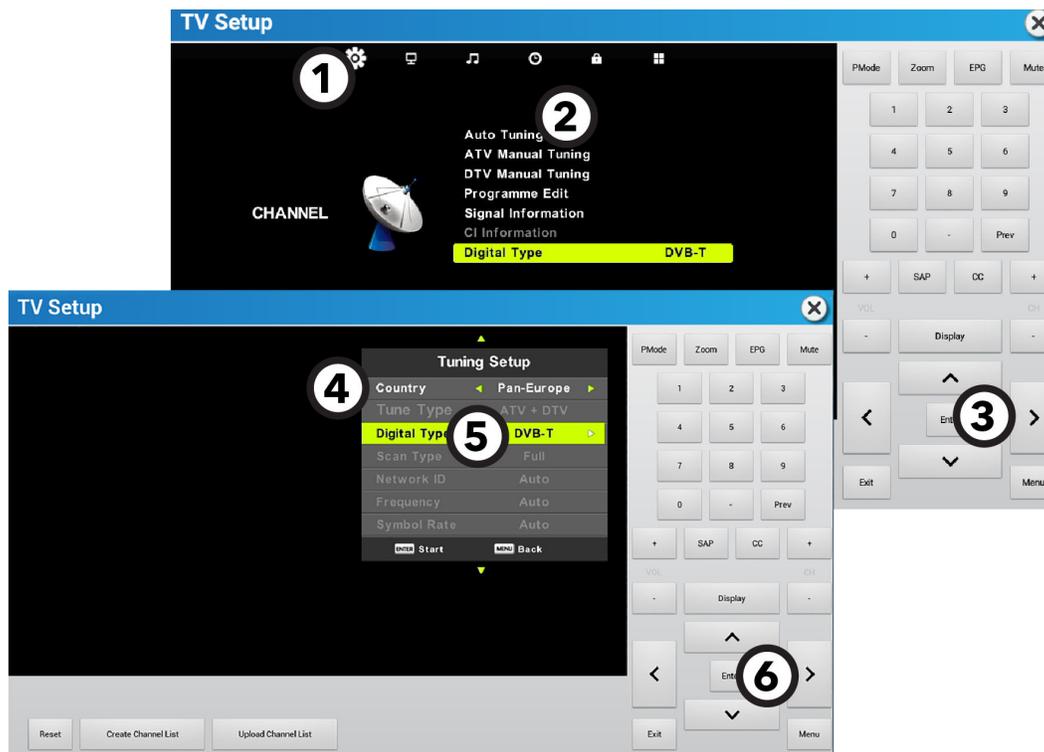
- Varredura do **signal a cabo** em busca de canais digitais criptografados, digitais não criptografados e analógicos no Pro:Idiom.
  - Varredura do **signal aberto** em busca de canais digitais pela antena terrestre local.
  - Varredura dos **signals aberto e a cabo** em busca de todos os tipos de canais.
3. Pressione a ▲ ou ▼ para navegar até a **busca automática** e pressione ▶ ou **Enter** para procurar canais.
  4. Pressione a ◀ ou ▶ para selecionar **Não** ou **Sim** e pressione **Enter**.

## Procurar Canais de TV para o Sintonizador DVB Legado



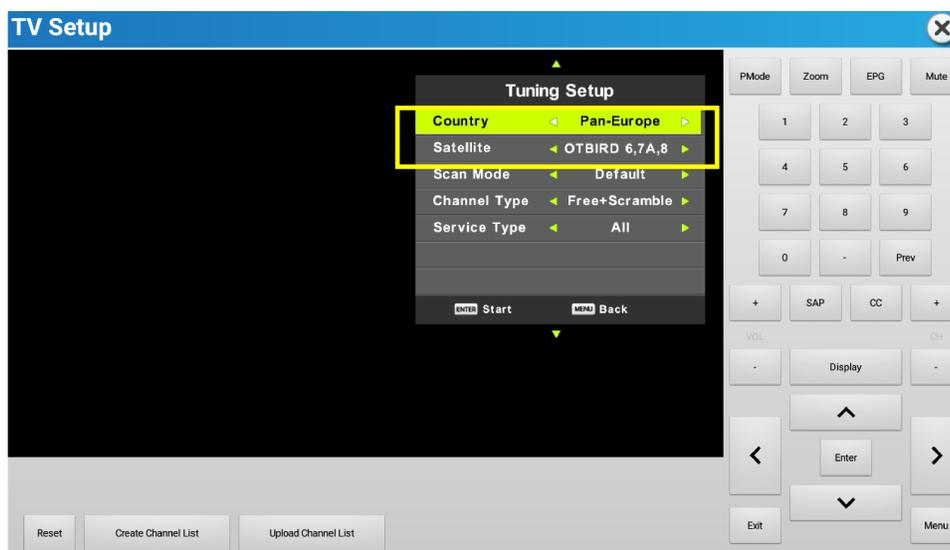
1. Pressione a ◀ ou ▶ para navegar ao **Canal**.
2. Pressione ▲ ou ▼ para navegar para **Auto Tuning**.
3. Pressione **Enter**.
4. Pressione ▲ ou ▼ para navegar até **País** e, em seguida, pressione ◀ ou ▶ para selecionar seu país.
5. Pressione ▲ ou ▼ para navegar até o **Tipo Digital** e, em seguida, pressione ◀ ou ▶ para selecionar seu padrão de TV digital.
6. Pressione **Enter** para procurar por canais.

## Procurar Canais de TV para sintonizador DVB



1. Pressione ◀ ou ▶ para navegar para **Canal**.
2. Pressione ▲ ou ▼ para navegar para **Sintonização Automática**.
3. Pressione **Enter**.
4. Pressione ▲ ou ▼ para navegar até **País** e, em seguida, pressione ◀ ou ▶ para selecionar seu país.
5. Pressione ▲ ou ▼ para navegar para **Tipo Digital** e, em seguida, pressione ◀ ou ▶ para selecionar seu padrão de TV digital.

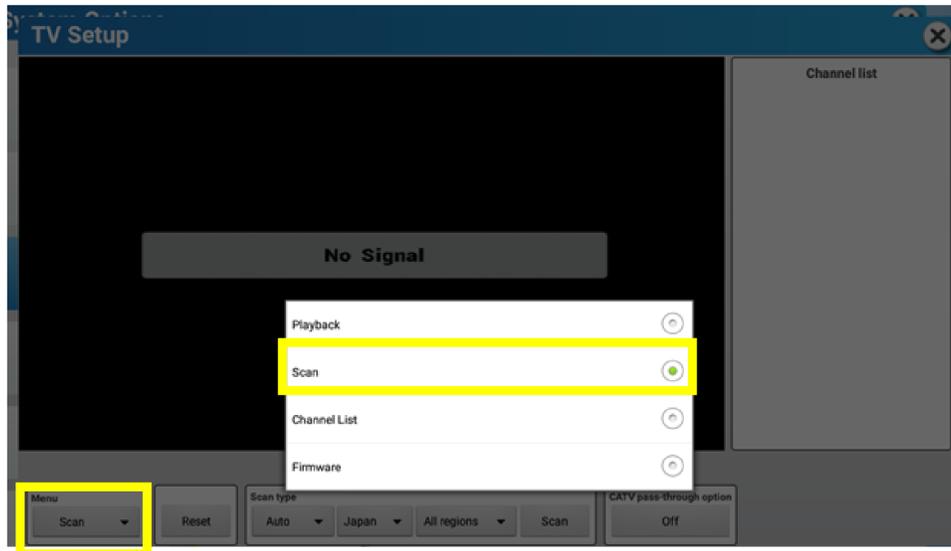
Se for escolhido **DVB-S** como o **Tipo Digital**, selecione **País** e o tipo de **Satélite** usando ◀ ou ▶ antes de iniciar a varredura de canais.



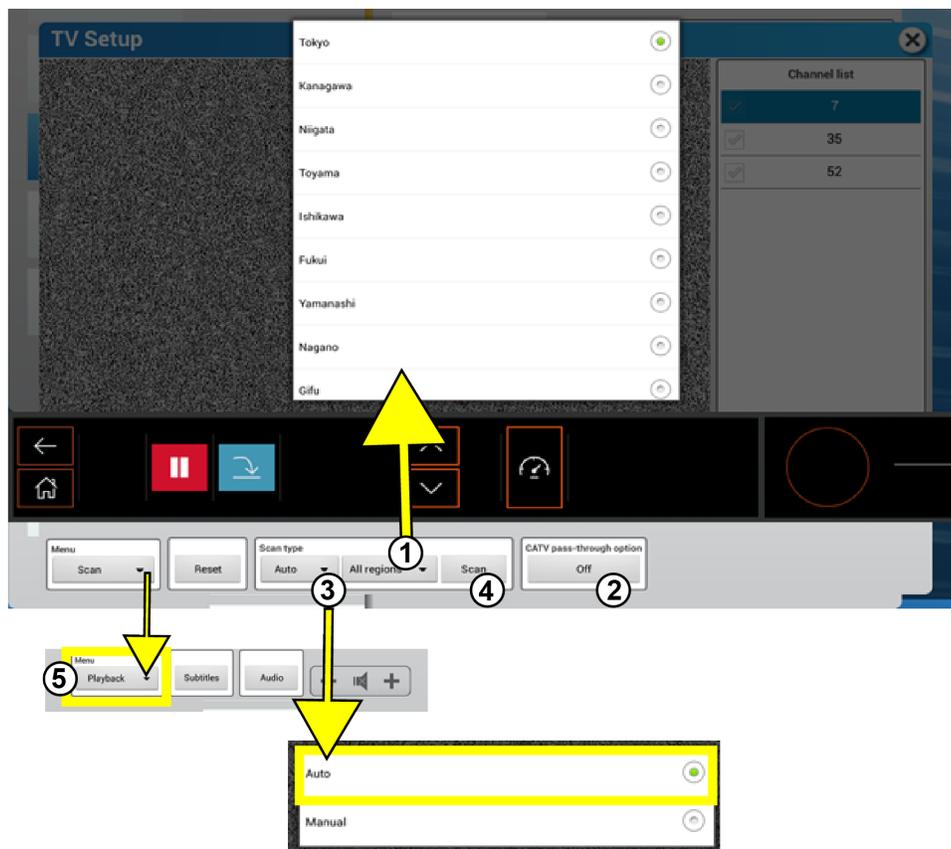
6. Pressione **Enter** para procurar por canais.
7. Pressione ▲ ou ▼ para navegar entre os tipos de sinal se **DVB-S** estiver selecionado como o **Tipo Digital**.

## Procurar Canais de TV para o Sintonizador ISDB-T

Selecione **Procurar** nas opções do Menu de Configuração da TV.



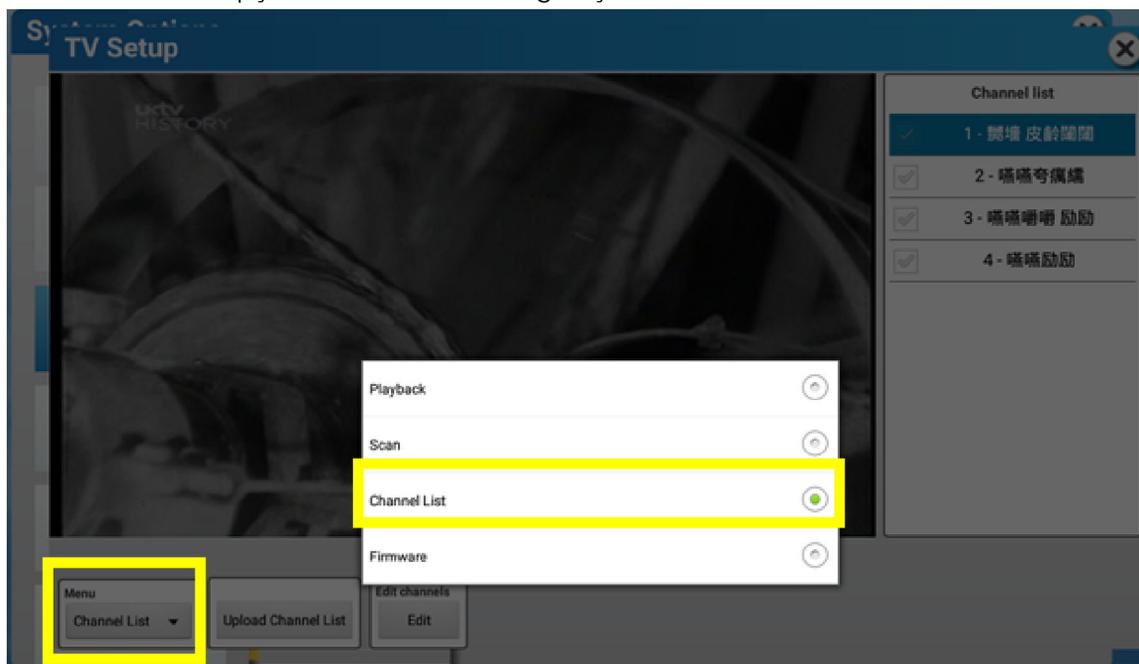
1. Selecione **Todas as regiões** para abrir uma lista de regiões disponíveis. Escolha uma região aplicável.
2. Defina a **Opção de passagem CATV** como **DESABILITADA**.
3. Escolha **Auto** para seleção do **Tipo de procura**.
4. Pressione **Procurar** para começar a procurar canais.
5. Escolha **Reproduzir** nas opções do Menu para visualizar o vídeo.



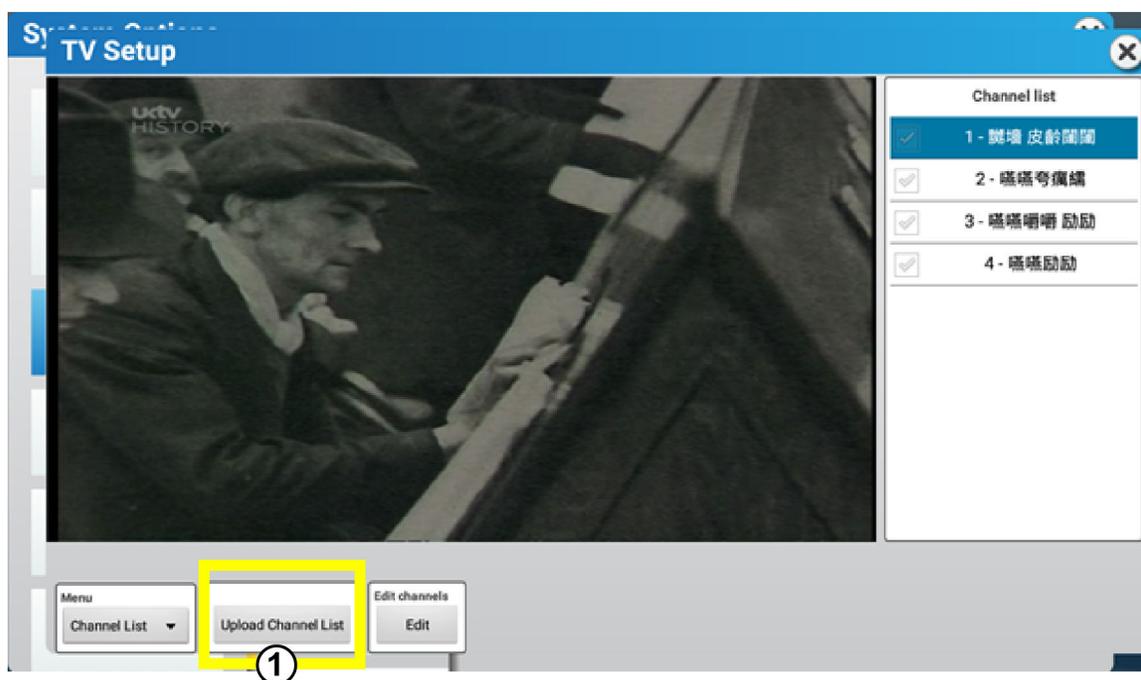
**NOTA:** Se o sintonizador não encontrar canais, defina a **Opção de passagem CATV** como **HABILITADA** e efetue a procura de canais novamente.

## Gerenciamento de lista de canais para o sintonizador ISDB-T

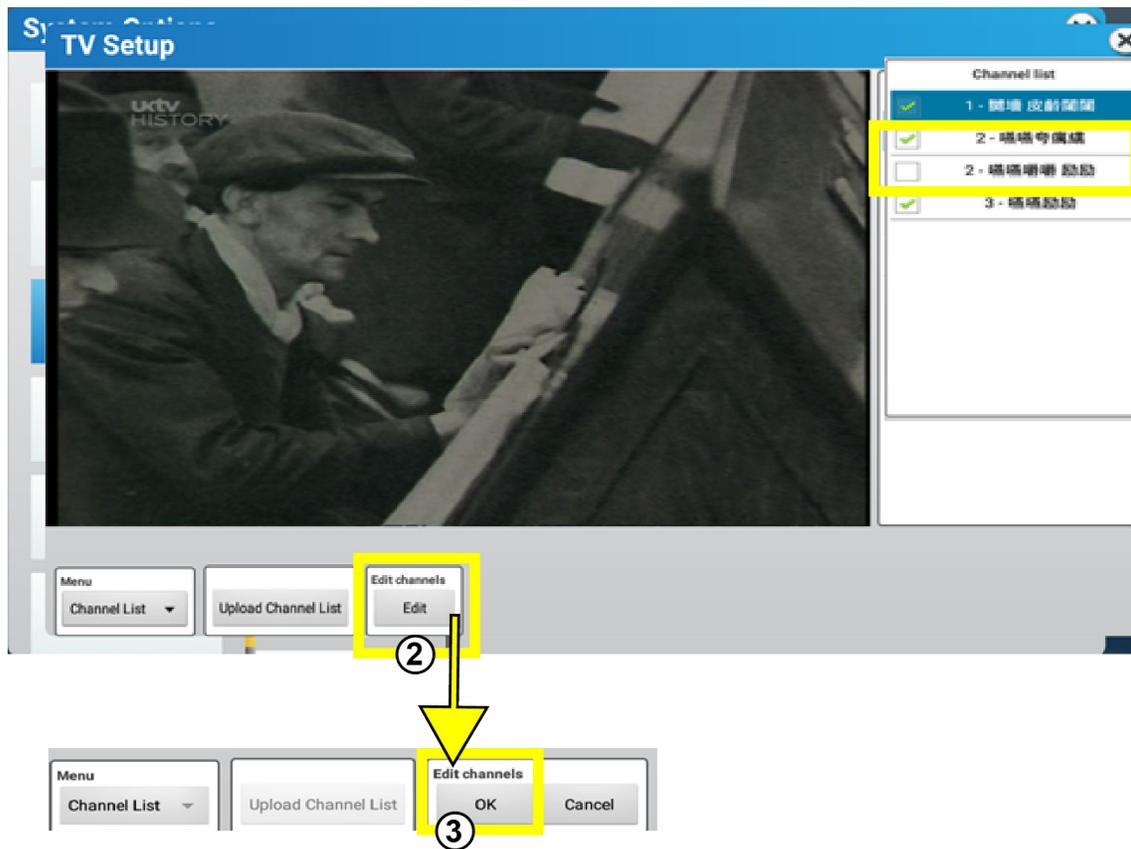
Selecione **Lista de canais** nas opções do Menu de Configuração da TV.



1. Selecione **Carregar lista de canais** para carregar uma lista de canais na Nuvem da Halo Fitness (se conectado).

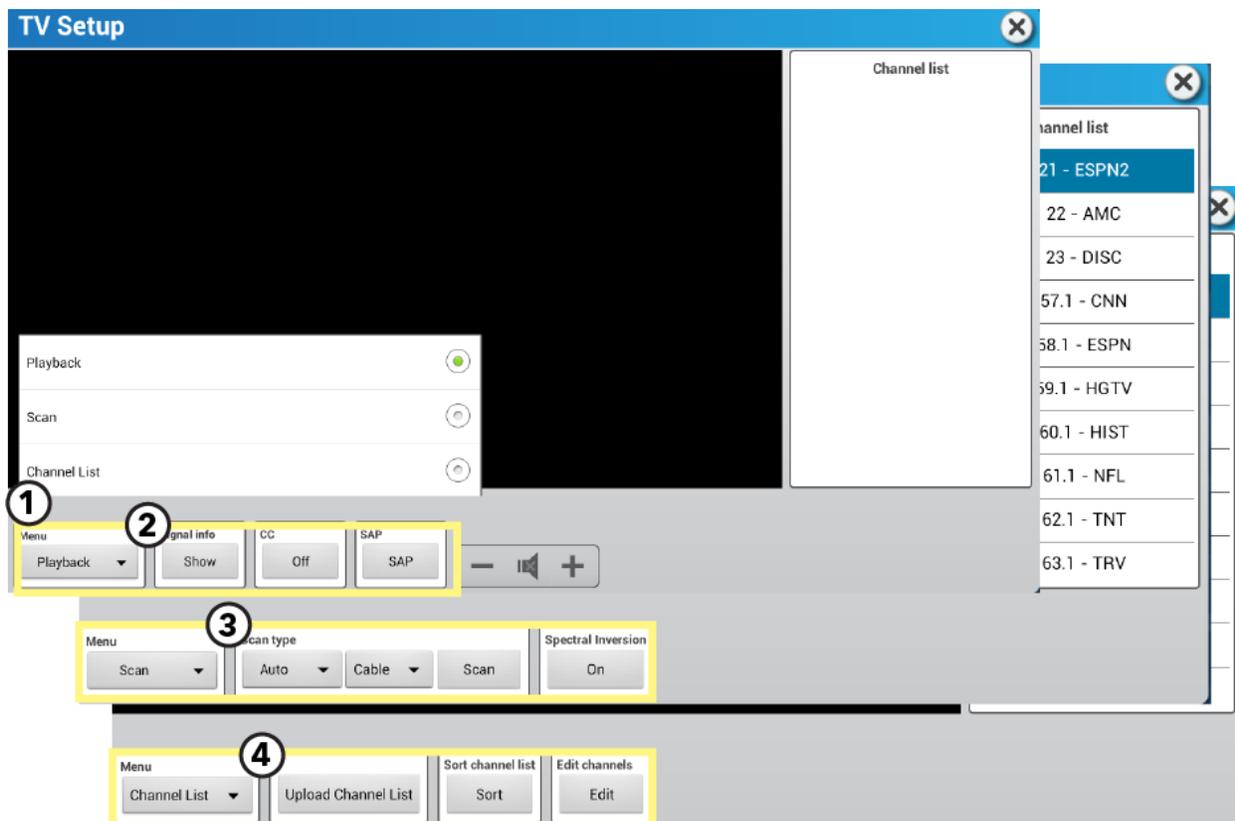


2. Selecione **Editar** para editar a lista de canais. Desmarque os canais para ocultá-los do usuário. Canais ocultos não serão uma opção válida durante os treinos.



# TV USB

## Configuração da TV USB para o Sintonizador ATSC



### 1. Menu

- Playback (*Padrão*)
- Buscar
- Lista de canais

### 2. Menu Playback

- Informação do Sinal (*fornece o status atual do sinal*)
- CC (Ligado/Desligado)
- SAP (*alterna entre fontes de áudio quando vários estão disponíveis*)

### 3. Procurar Menu

- Procurar Tipo
  - Automático / Manual
  - Cabo / Ar
  - Buscar
- Inversão Espectral

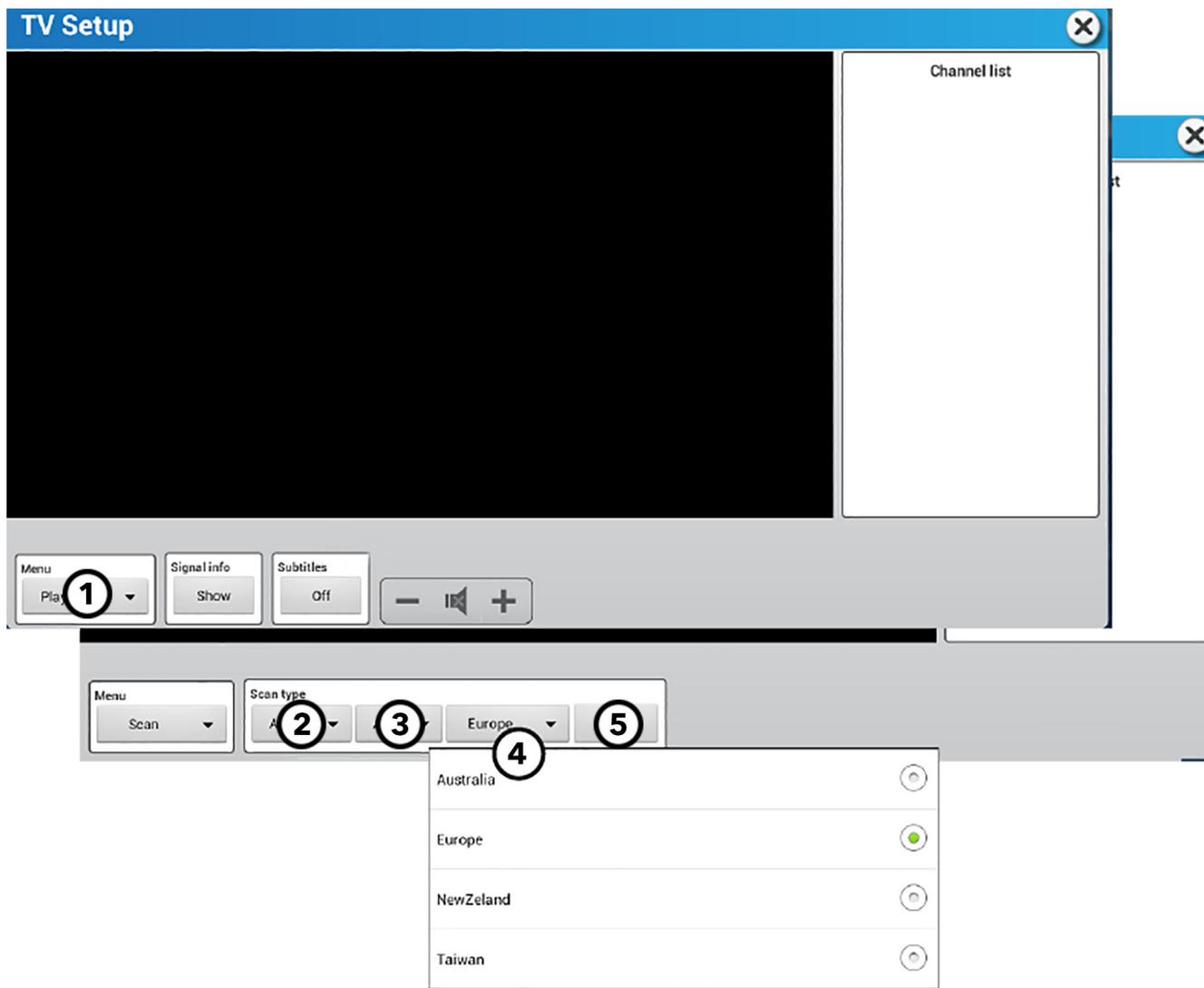
Usado com a busca de canal para permitir a captura de canais invertidos produzidos a partir do headend da TV.

**NOTA:** Consulte o A/V Integrator se não tiver certeza se a inversão é usada.

### 4. Menu da lista de canais

- Carregar lista de canais (*enviar lista de canais para o LF Connect*)
- Ordenar lista de canais (*reorder canais*)
- Editar Canais (*Mudar nomes dos canais*)

## Configuração da TV USB para o Sintonizador DVB



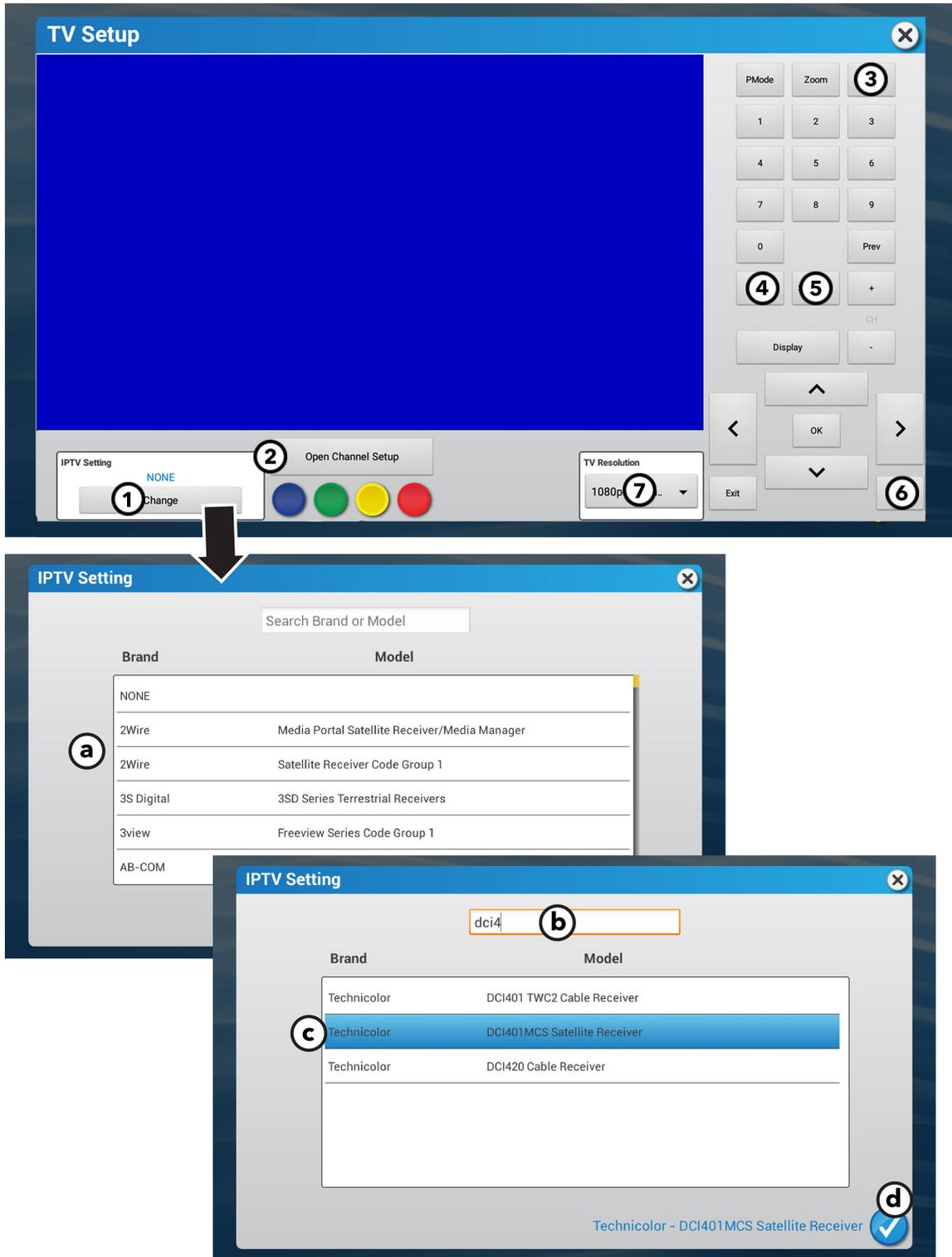
Pressionar o botão no campo **Menu** exibirá as seguintes opções:

- **Playback**
- **Buscar**
- **Lista de canais**

1. Selecione **Buscar**.
2. Selecione **Automático** ou **Manual**.
3. Selecione **Ar** ou **Cabo**.
4. Selecione seu país.
5. Pressione **buscar** para procurar canais.

# SINCRONIZAÇÃO STB

**NOTA:** Selecione a Configuração IPTV durante a instalação para corresponder ao fabricante da Set-Top-Box no armário AV da instalação.



Estes comandos são enviados para as STB correspondentes. As STB determinam as ações. Consulte a documentação do fabricante do STB para obter informações detalhadas sobre funcionalidade e descrições.

## 1. Configuração IPTV

Selecione **Alterar**.

Procure a marca e o modelo da STB.

- a. Percorra a lista de marcas e modelos ou digite o nome da marca ou modelo na caixa **Pesquisar marca ou modelo**.
- b. Selecione a linha com sua marca e modelo desejados.
- c. A marca e o modelo selecionados são exibidos.
- d. Pressione a marca de seleção para confirmar.

**NOTA:** Selecione a Configuração IPTV durante a instalação para corresponder ao fabricante da STB no armário AV da instalação.

**NOTA:** Podem existir múltiplas filas para a mesma marca e modelo. Cada fila terá códigos diferentes do controle remoto da STB pelo que pode ser necessário experimentar múltiplas filas durante a configuração.

**NOTA:** As filas contendo a descrição do modelo **"Produto legado - não usar para instalações de novos consoles"** não deve ser selecionada manualmente durante a instalação de novos consoles, independentemente da STB correspondente ser nova ou não.

## 2. Botões Coloridos Genéricos

A STB define as ações.

## 3. EPG (*se disponível*)

Lista o programa atual e os futuros para os canais selecionados.

## 4. SAP (*se disponível*)

Alterna entre o canal de áudio normal e SAP.

## 5. Legendas

Pressione para ativar/desativar as legendas.

## 6. Menu

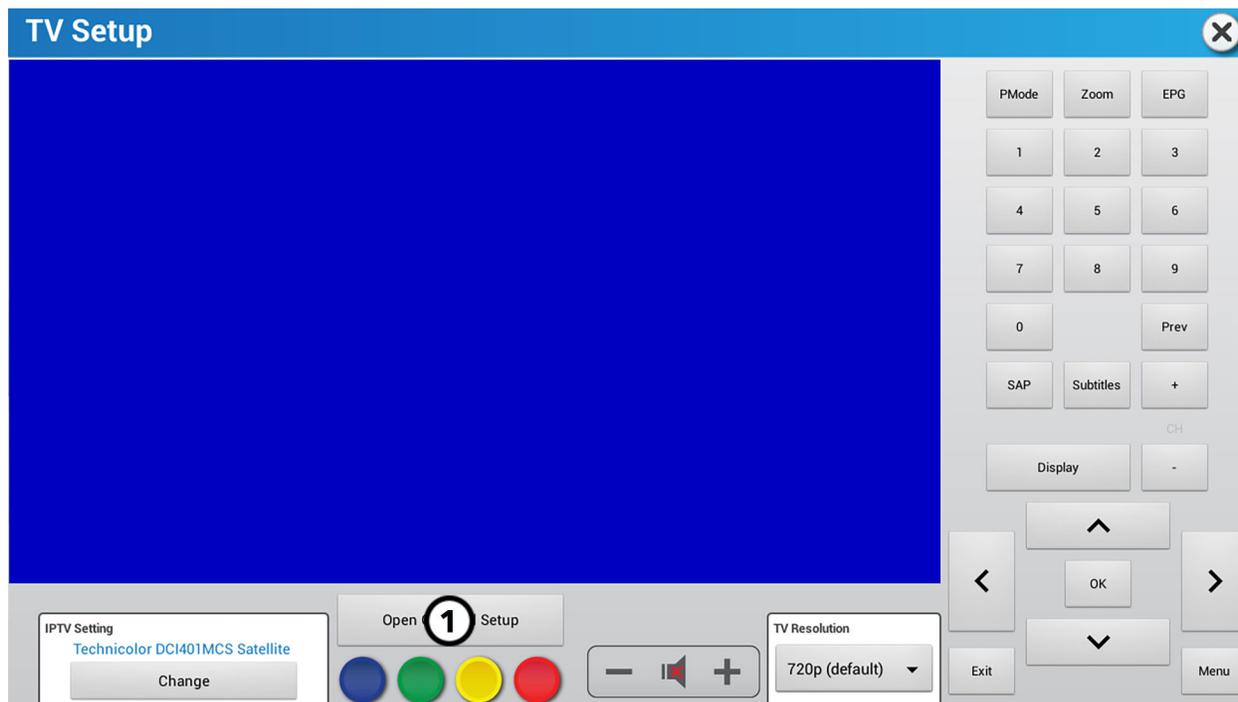
Menu STB (*se disponível*)

## 7. Resolução da TV

Altera a resolução da TV.

- A configuração padrão da resolução da TV é selecionada.
- A mudança da resolução da TV somente é aplicável dentro do menu **Configuração da TV** e é reposta para a predefinição depois de sair do menu **Configuração da TV**.

## Configuração de Canal Aberto



Depois de procurar canais ou instalar um STB, pressione **Configuração de canal aberto** para personalizar sua lista de canais para a tela de exercícios.

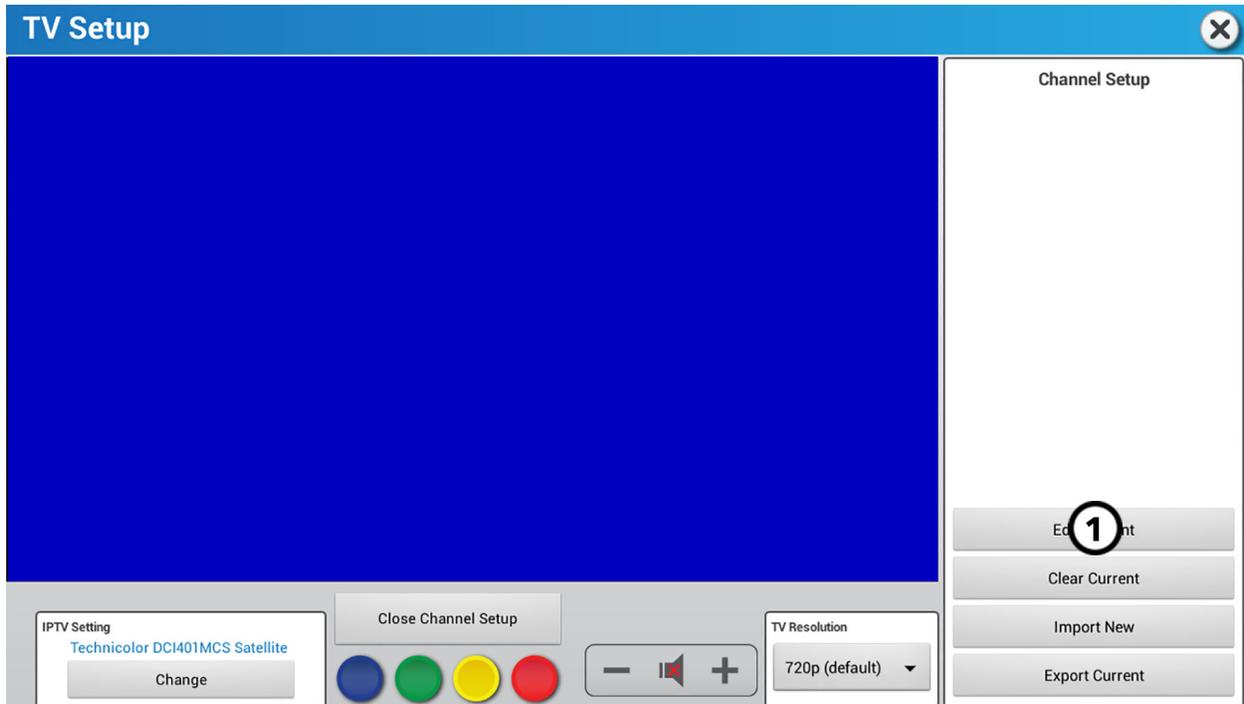
O menu Configuração de canal aberto possui quatro opções:

- [Editar atual](#) Editar títulos, adicionar títulos, remover títulos e salvar títulos.
- [Apagar atual](#) Exclui listas de canais existentes.
- [Importar Novo](#) - Replica uma lista de canais de uma unidade diferente.
- [Exportar Atual](#) - Salva uma lista de canais em uma unidade flash USB para replicação em diferentes unidades.

## Editar atual

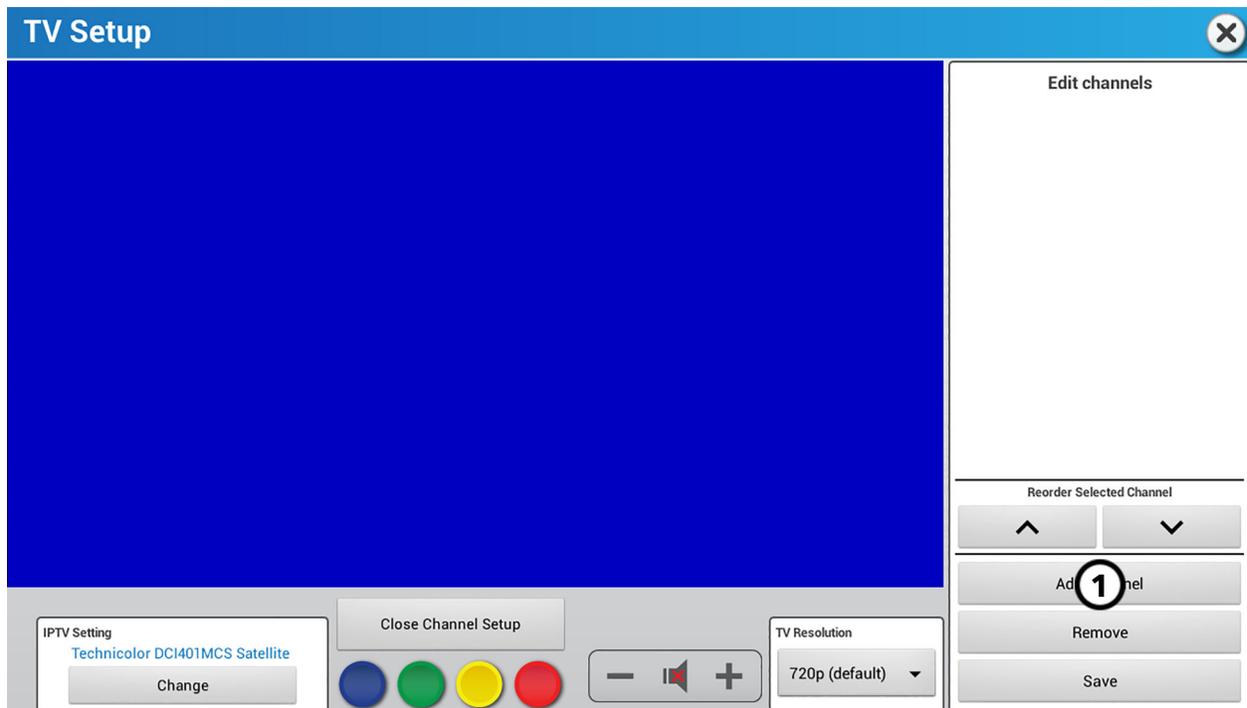
Pressione **Editar Atual** para acessar as seguintes opções de menu:

- [Adicionar canal](#) - Adicione um ou mais canais e edite os títulos dos canais.
- [Remover](#) - Remova os canais indesejados.

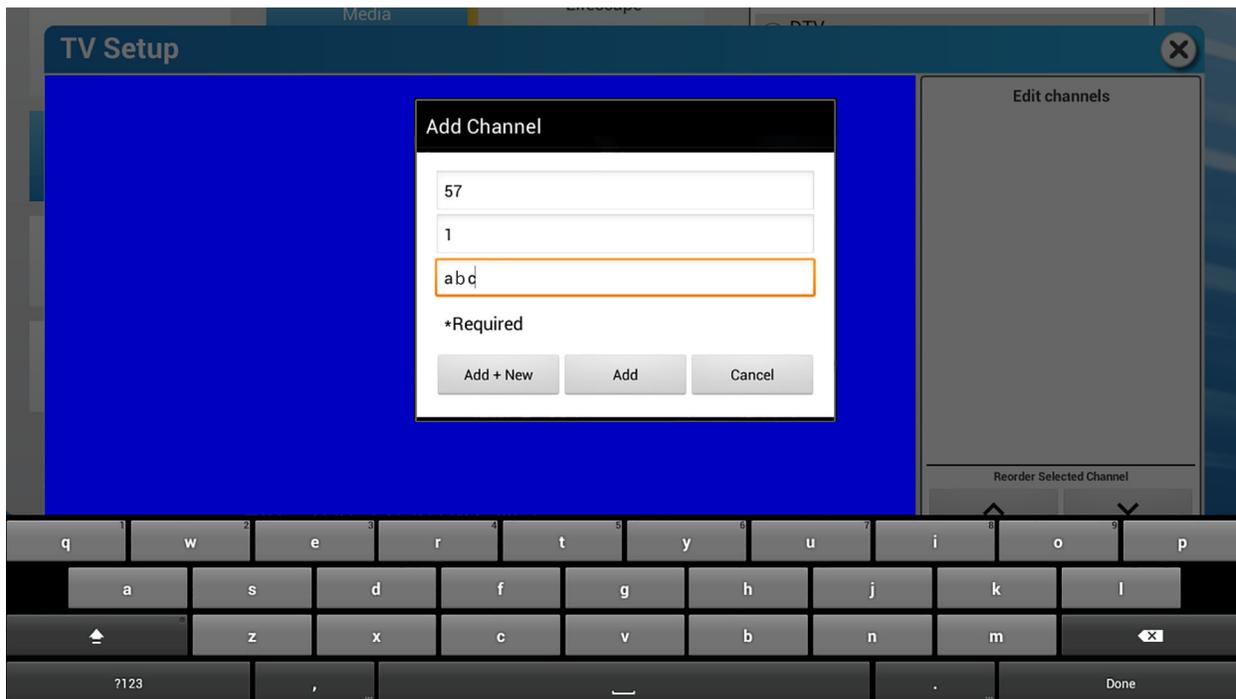


## Adicionar canal

1. Pressione **Adicionar Canal**.



2. Digite o número do canal na caixa **número principal**.

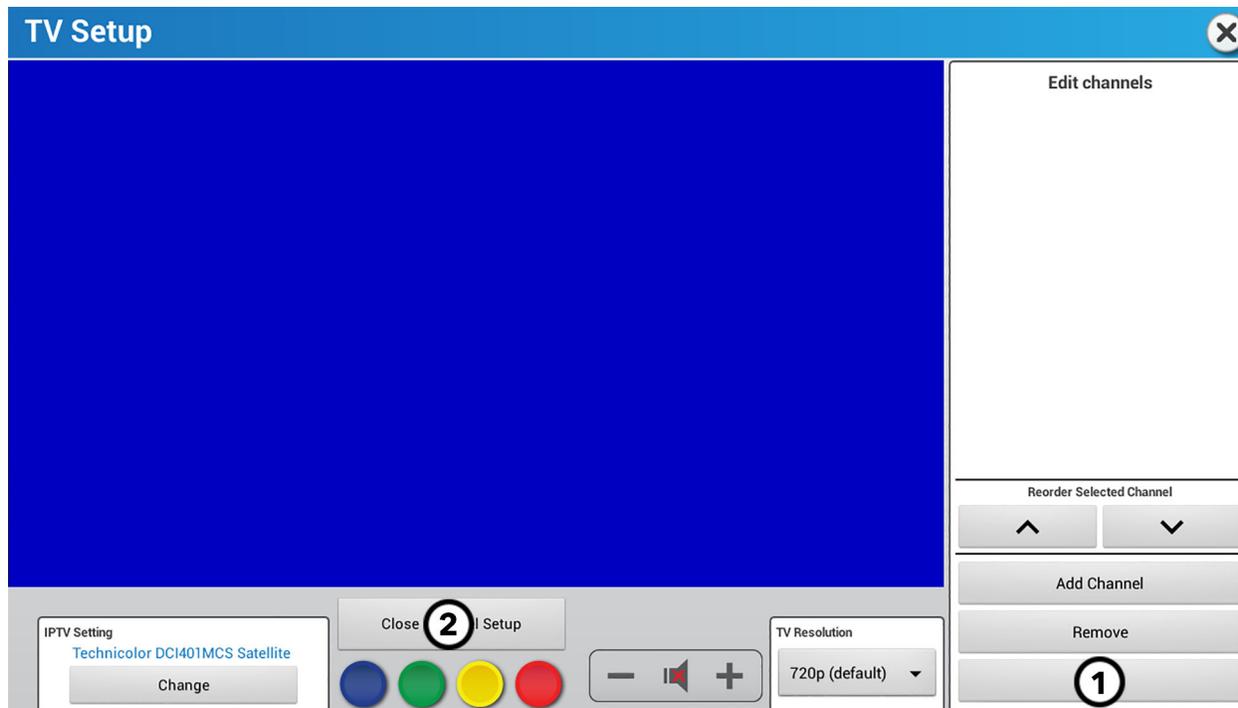


3. Digite o número de sub-canal ou o número do programa na caixa **Número menor**.

4. Digite o nome do canal na caixa **Nome do canal\***.

5. Escolha um dos seguintes:

- Pressione **Adicionar + Novo** se tiver mais canais para adicionar à sua lista de canais.
- Pressione **Adicionar** se você tiver apenas um canal para adicionar à sua lista de canais.
- Pressione **Cancelar** se você não quiser adicionar seu canal.

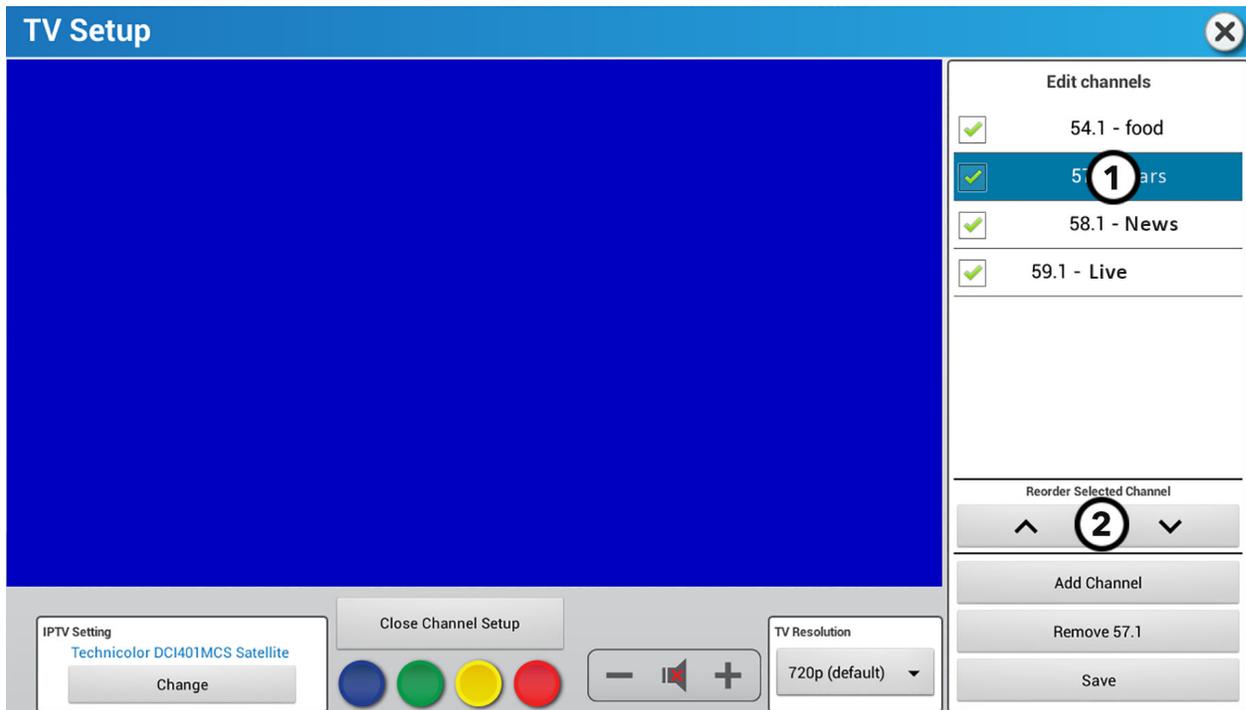


1. Pressione **Salvar** quando terminar de adicionar canais.

2. Pressione **Fechar a configuração do canal** se você tiver terminado com sua lista de canais.

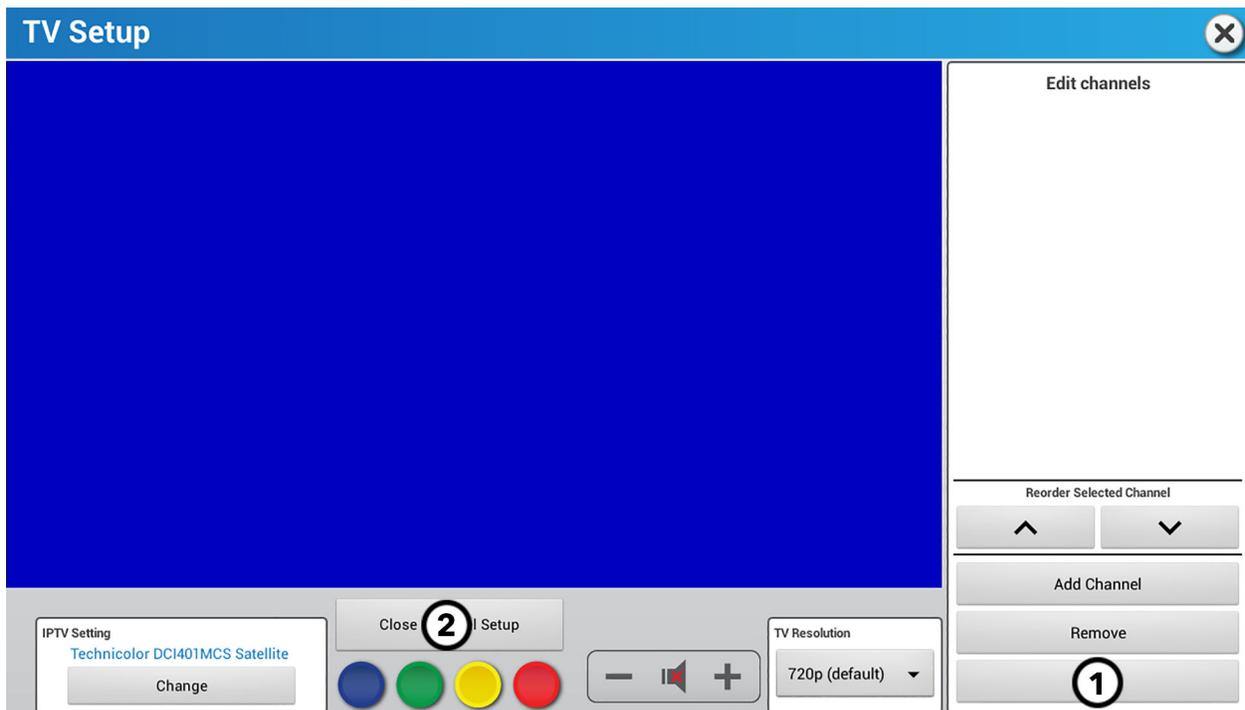
## Reordenar canal selecionado

1. Pressione no canal que você deseja reordenar da sua lista de canais.



**NOTA:** A ordem da lista de canais que você criar aparecerá no menu de exercícios.

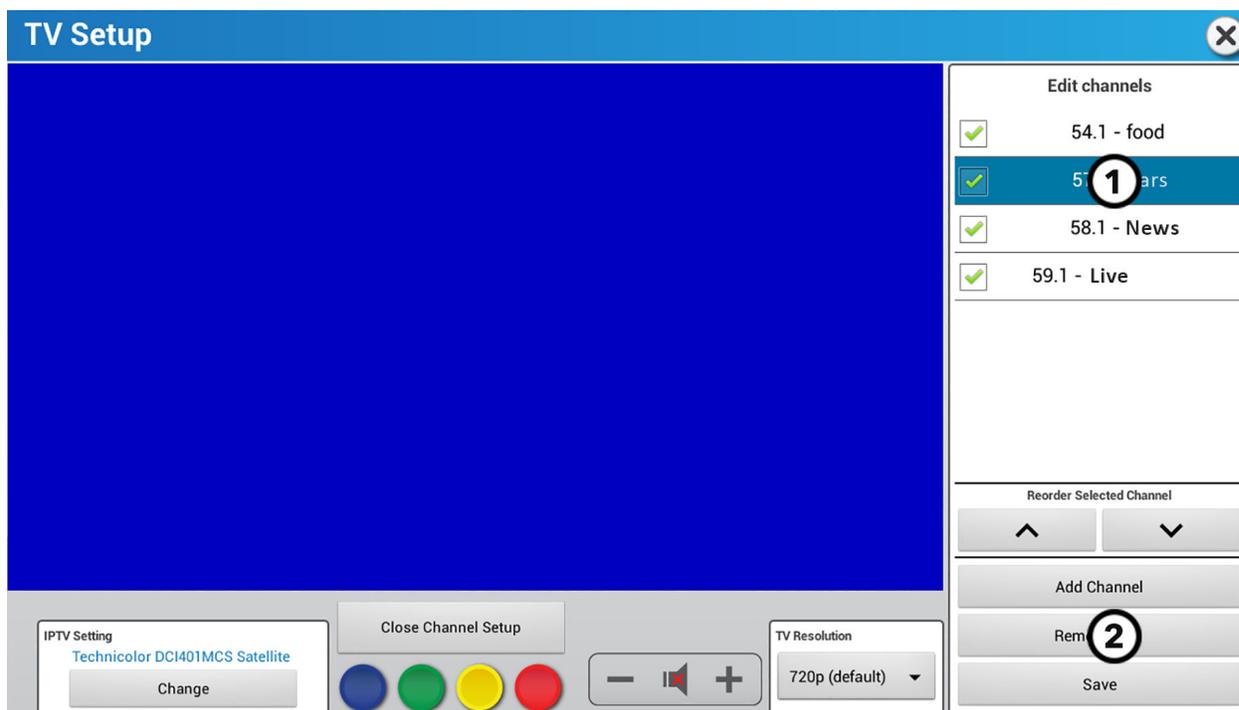
2. Pressione ▲ ou ▼ para reorganizar o canal na sua lista de canais.



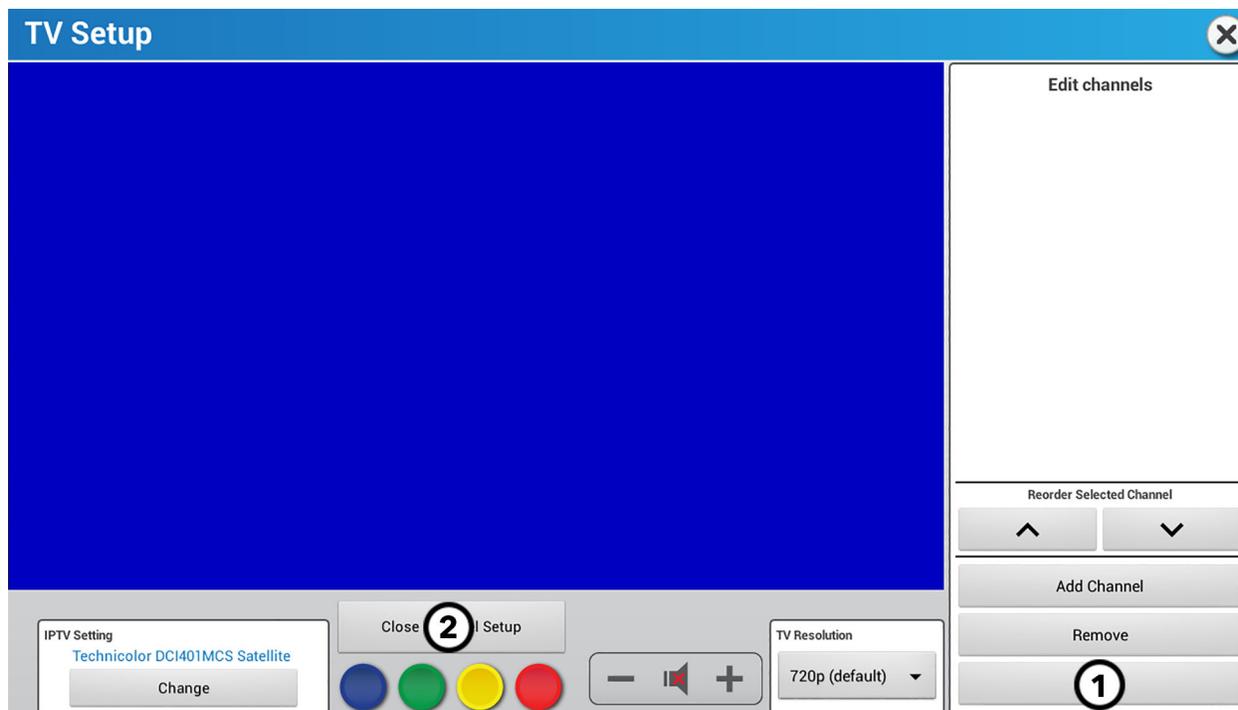
1. Pressione **Salvar** quando terminar de reordenar seus canais.
2. Pressione **Fechar a configuração do canal** se você tiver terminado com sua lista de canais.

## Remover

1. Pressione no canal que você deseja remover da sua lista de canais.



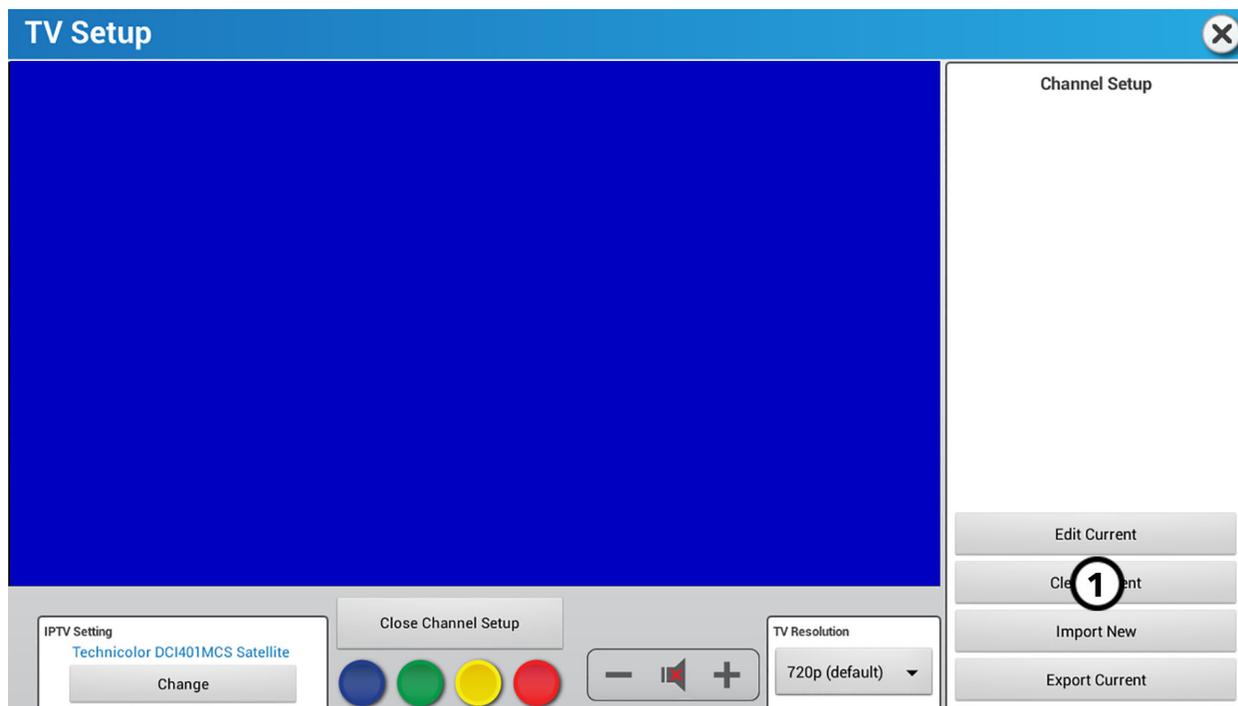
2. Pressione **Remover**.



1. Pressione **Salvar** quando terminar de remover canais.
2. Pressione **Fechar a configuração do canal** se você tiver terminado com sua lista de canais.

## Apagar atual

Pressione **Apagar atual** para excluir uma lista existente de canais e criar uma nova lista de canais.

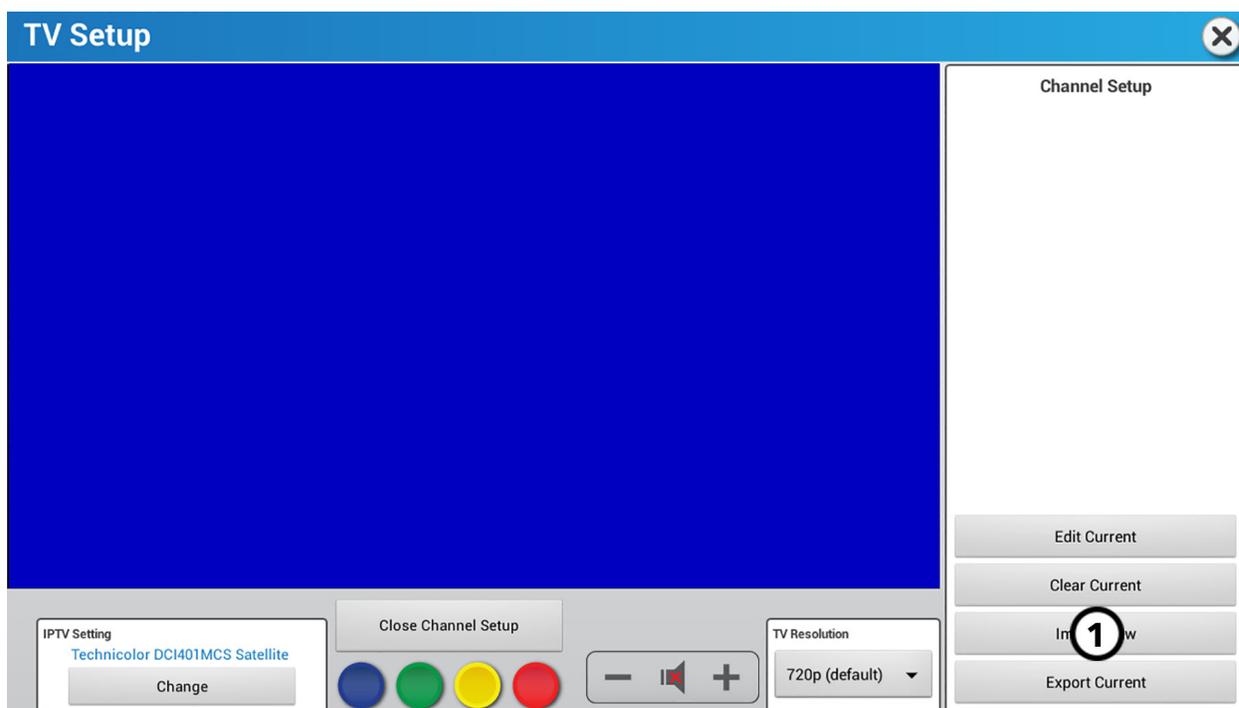


## Importar novo

O recurso Importar Novo requer uma lista de canais em uma unidade diferente e uma unidade flash USB. Você usará o recurso Exportar Atual em outra unidade antes de usar o recurso Importar Novo.

Importe uma lista de canais de uma unidade diferente:

1. Localize outra unidade com uma lista de canais atual.
2. Insira uma unidade flash USB na porta USB da unidade.
3. Execute uma [Exportar atual](#) na unidade.
4. Remova a unidade flash USB dessa unidade.
5. Instale a unidade flash USB na sua unidade.
6. Pressione **Importar Novo**.



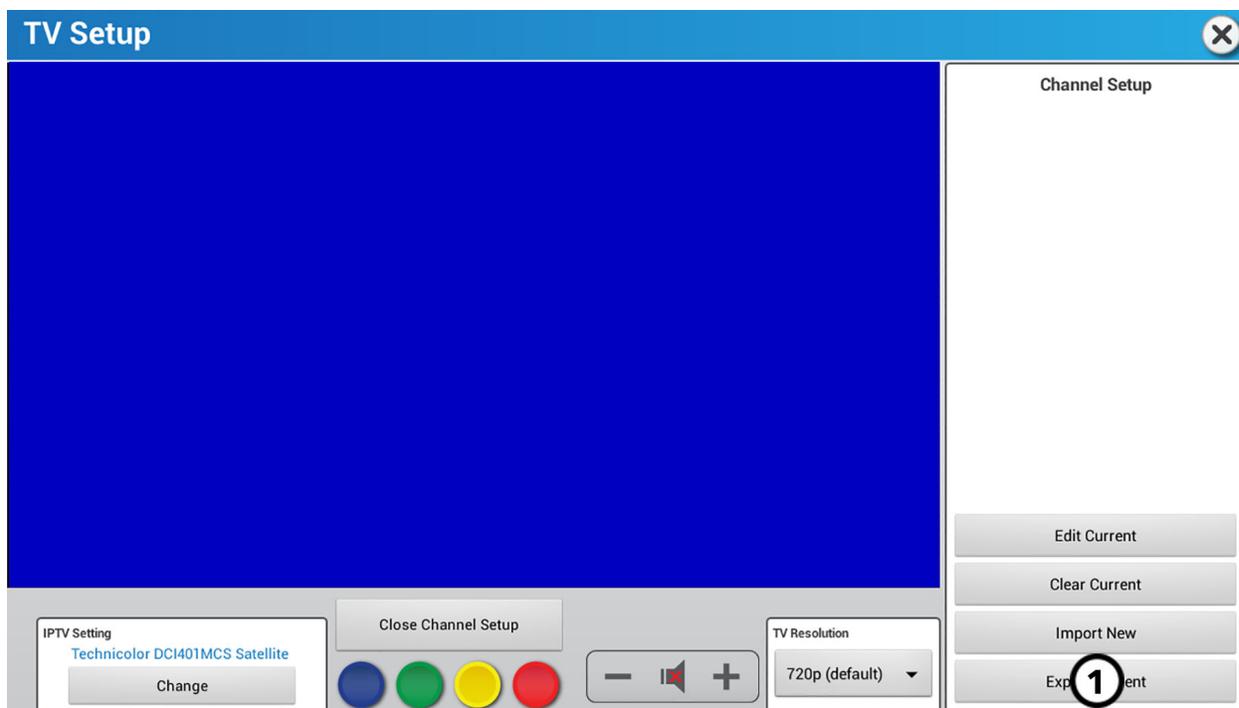
7. Verifique se sua unidade importou a lista de canais da outra unidade.

### Exportar atual

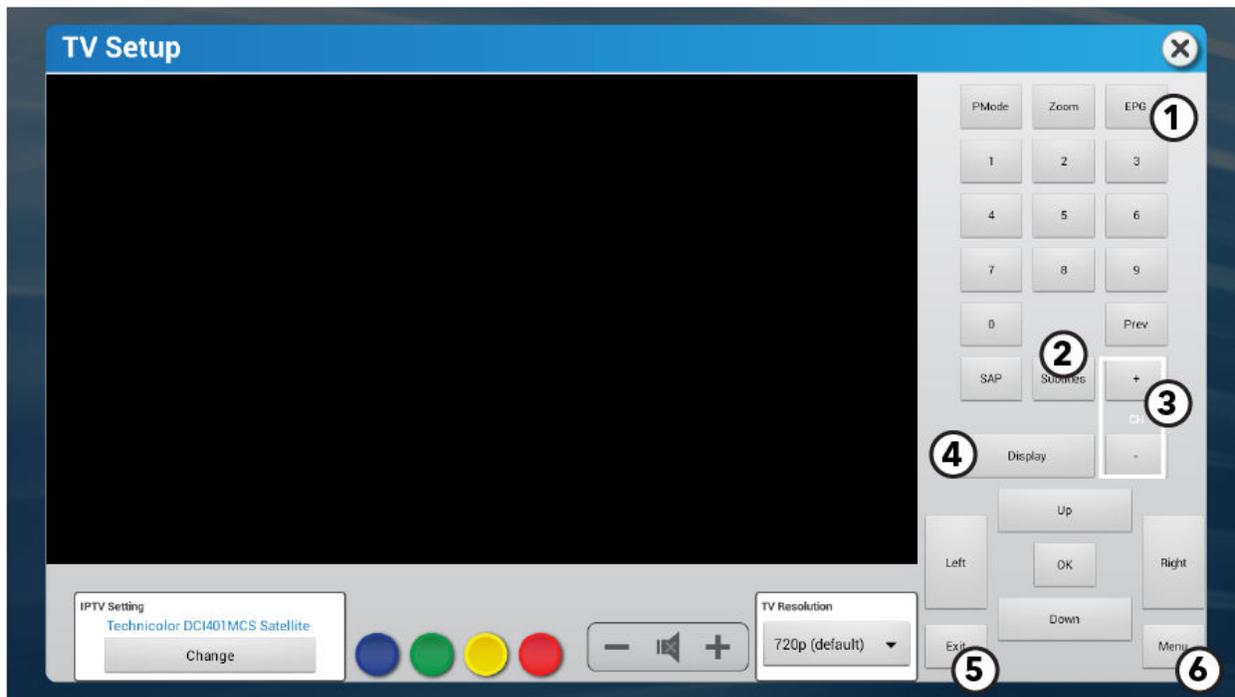
O recurso Exportar atual é usado quando você deseja salvar sua lista de canais atual em várias máquinas. Você usará o recurso Importar Novo depois de usar o recurso e Exportar atual.

Para exportar a lista de canais atual de uma unidade:

1. Insira uma unidade flash USB na porta USB frontal de uma unidade com uma lista de canais atual.
2. Pressione **Exportar atual**.



Consulte [Importar Novo](#) para obter instruções sobre como importar sua lista de canais na unidade flash USB para outras máquinas.



Para acessar o menu **Configuração de TV do Pro:Idiom**, use o tipo de sintonizador **STB IPTV**.

**1. EPG (Guia)**

Pressione para acessar o Guia Eletrônico de Programação.

**2. Legendas**

Pressione para ativar/desativar as legendas.

**3. Chaves de canal**

Use para mover os canais para cima (+) ou para baixo (-).

**4. Tela**

São exibidas informações do canal atual.

**5. Sair**

Pressione para sair do menu **Configuração da TV**.

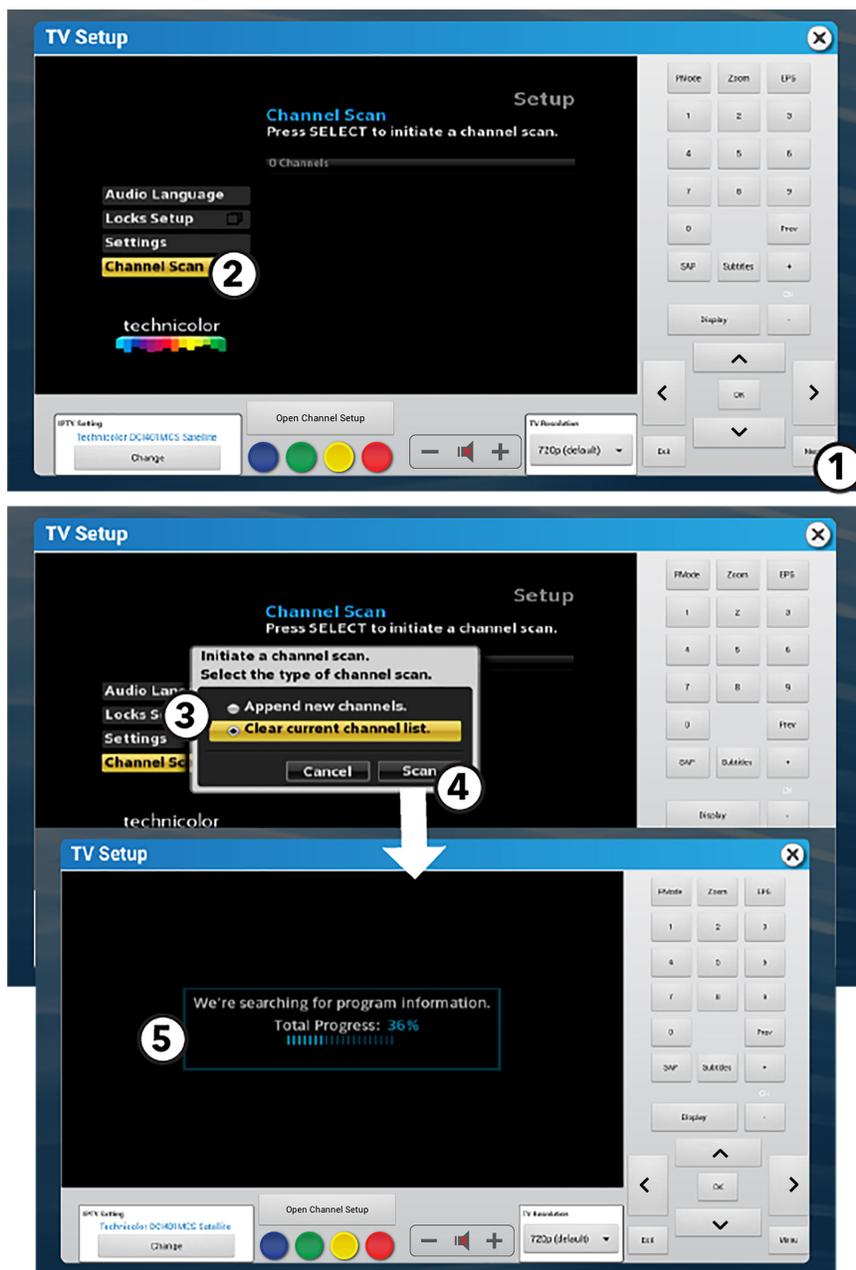
**6. Menu**

Acesse as opções do menu Configuração do sintonizador:

- Configuração do sintonizador
- Vídeo
- Canal
- V Chip

Para a configuração de IPTV, o padrão deve ser definido como receptor de satélite Technicolor DCI401MCS. Se o controle da solução Pro: Idiom não estiver funcionando, verifique se essa configuração está correta.

## Escaneamento de canal



Estes comandos são enviados para as Set-Top Boxes correspondentes. As Set-Top-Boxes determinam as ações. Consulte a documentação do fabricante das Set-Top-Box para obter descrições detalhadas da funcionalidade.

### 1. Menu

Pressione para acessar o menu **Configuração da TV**.

### 2. Escaneamento de canal

Use as ▲ e ▼ para rolar até a opção **Escaneamento de canal**. Pressione **Ok** para entrar na seleção.

### 3. Iniciar um escaneamento de canal

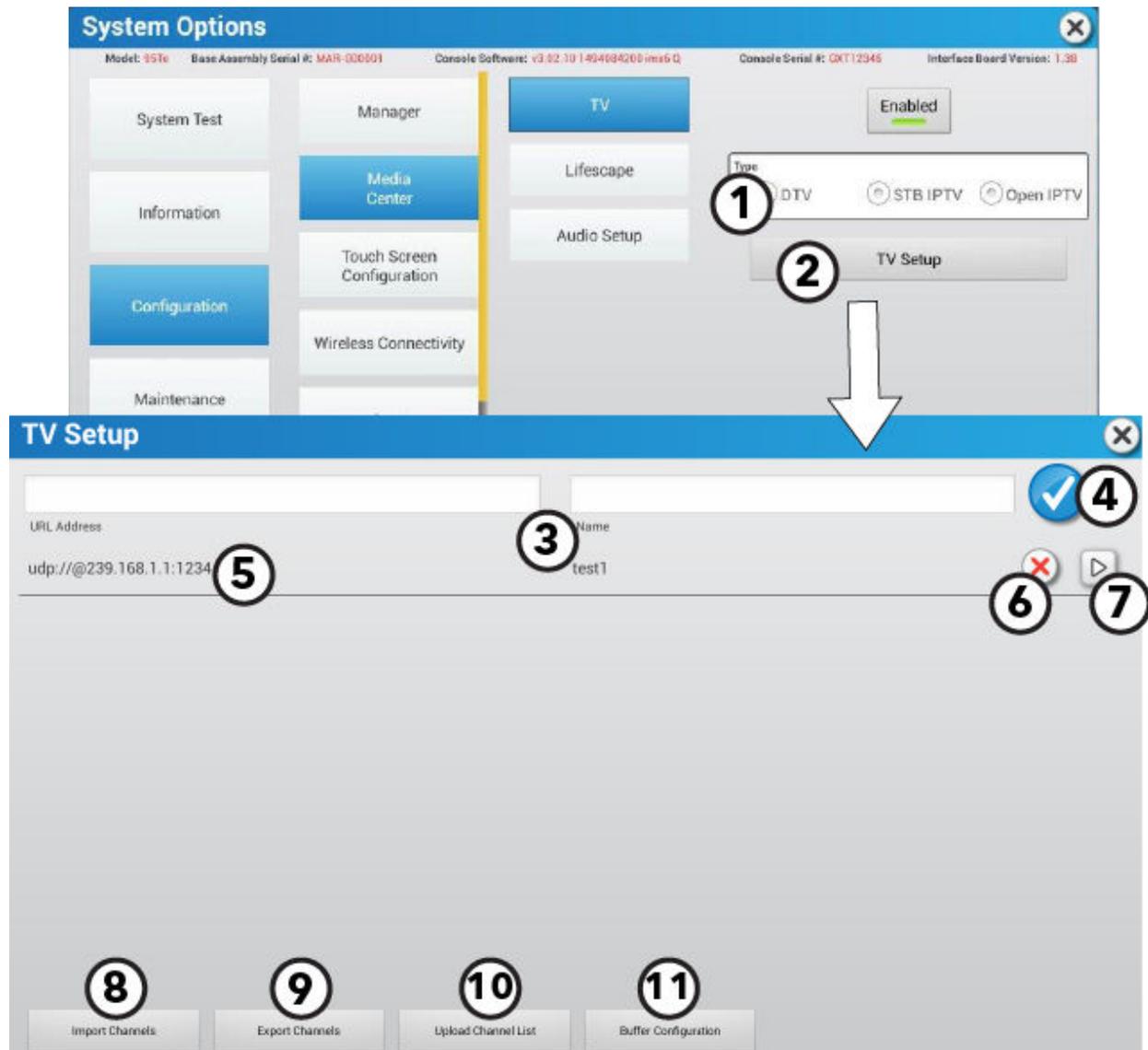
Selecione **Limpar lista atual de canais**.

### 4. Buscar

Pressiona para iniciar o escaneamento de canais.

### 5. Tela de progresso

Exibe o progresso do escaneamento



IPTV aberto permite a criação de canais personalizados.

**1. Tipo do sintonizador**

O tipo de sintonizador IPTV Aberto só é exibido quando o painel está configurado para IPTV aberto.

**2. Configuração da TV**

Pressione para acessar o menu IPTV Aberto **Configuração da TV**.

**3. Canal personalizado**

- Endereço do URL de entrada - digite cada endereço UDP atribuído a cada canal.

**NOTA:** O formato deve usar `udp://@(endereço IP: Porta)`

- Crie o nome do canal

**4. Pressione a marca de seleção para salvar o canal na lista de canais.**

**5. Tabela de canais**

Endereço de URL e nome do canal são preenchidos em uma tabela de canais.

**6. Pressione o X para excluir o canal selecionado.**

**7. Canal de pré-visualização**

Pressione ► para abrir uma janela separada para pré-visualizar o canal selecionado.

**8. Importar Canais**

Importar lista de canais de um pendrive inserido.

## **9. Exportar Canais**

Importar lista de canais para um pendrive inserido.

## **10. Upload da lista de canais**

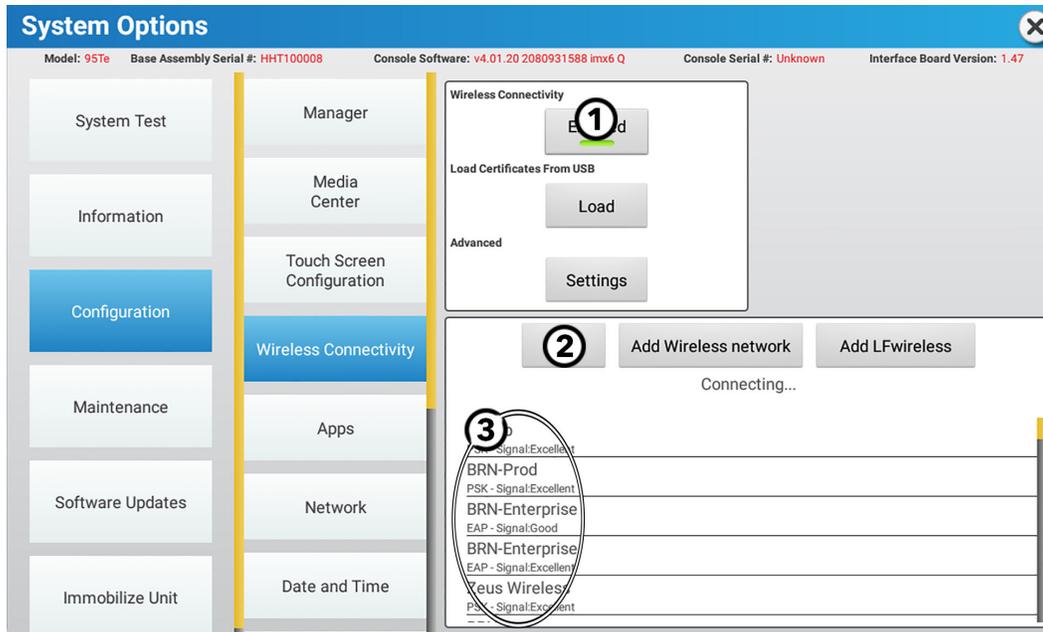
Carrega sua lista de canais para o Halo Fitness Cloud (se conectado) e instantaneamente para todas as unidades da instalação, se as unidades estiverem conectadas à Internet.

## **11. Configuração de Buffer**

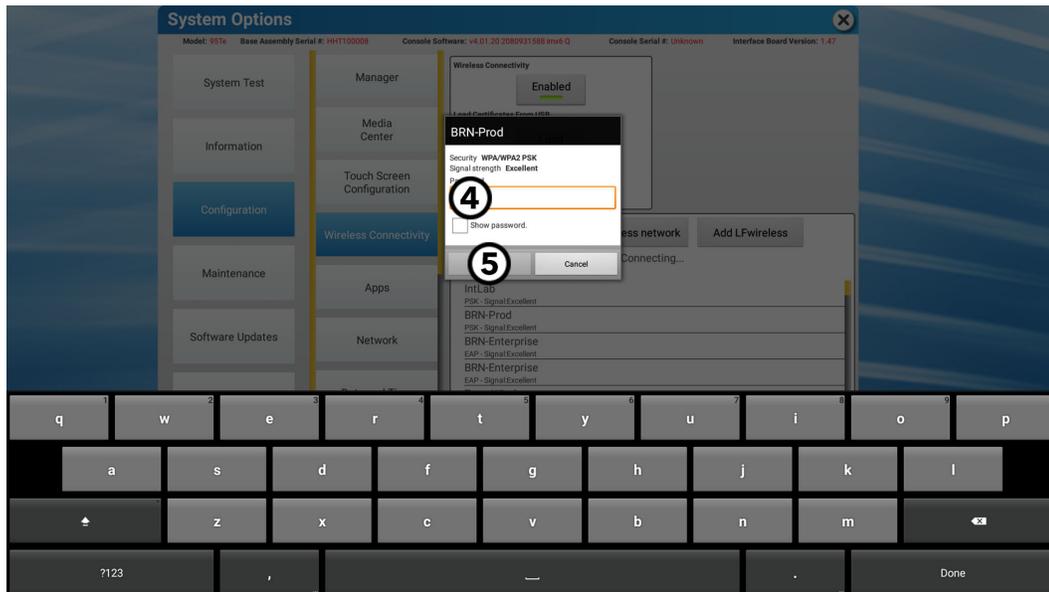
Altere a quantidade de dados em buffer para otimizar o fluxo de vídeo.

## Conectividade Sem Fio

**NOTA:** Se o seu equipamento estiver conectado à internet com um cabo Ethernet, consulte a seção Ethernet em [Menu de Configuração](#).



1. Pressione **Ativar/Desativar** para ativar ou desativar habilidades sem fio.
2. Pressione **Buscar** para procurar redes sem fio na sua área.
3. Encontre e selecione seu roteador sem fio pressionando na tela.



4. Digite a senha do seu roteador sem fio.
5. Pressione **Confirmar** para estabelecer uma conexão com seu roteador sem fio.

## Requisitos para a Internet

Requisitos mínimos de largura de banda de download para 1-16 unidades:

- 2,5 mbps
- +0,25 mbps para mais de 16 unidades.

Requisitos mínimos de banda larga de upload para 1-20 unidades:

- 0,5 mbps
- +0,25 mbps para mais de 20 unidades.

Requisitos de rede local (LAN):

Você precisará fornecer os endereços DHCP para todas as suas unidades se as suas unidades estiverem conectadas á internet usando um cabo Ethernet. Você irá precisar de um switch capaz de agregar toda os cabos Ethernet individuais.

Unidades 1-7

- 8-portas 10/100/1000

Unidades 8-23

- 24-portas 10/100/1000

Unidades 24-47

- 48-portas 10/100/1000

Requisitos de rede local (LAN):

- Roteador sem fio de banda dupla de 2,4/5 Ghz
- Segurança do roteador sem fio WPA2-PSK
- O equipamento deve ser montado no teto ou na parede. Não coloque seus roteadores sem fio no chão.

## 7. Manutenção e resolução de problemas

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

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

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

### Produtos de limpeza aprovados e compatíveis

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

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

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

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

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

## Solução de problemas

Problema	Causa provável	Medida corretiva
Falta de energia.	A chave LIGA/DESLIGA não está na posição correta.	Ligue o interruptor.
	A alimentação de energia é insuficiente.	Conecte a esteira ergométrica a um circuito exclusivo de 20 ampères. Com um voltímetro, verifique a energia na tomada. Se não houver energia, rearme o disjuntor no painel.
	O cabo de alimentação está danificado.	Troque o cabo de alimentação. <a href="#">Contact Life Fitness Customer Support Services.</a>
	Cabo de alimentação conectado incorretamente na tomada.	Inspeccione a conexão na tomada e na máquina e verifique se o contato está correto.
	<b>NOTA:</b> Esteiras International Platinum Club Series (PCST) apenas: Você pode estar no "Modo de Economia de Energia".	A esteira entrará no modo de economia de energia após 5 minutos de inatividade. Para despertar o console, caminhe sobre a correia da esteira. A esteira despertará automaticamente e o console acenderá. Acordar a esteira leva aproximadamente 50 segundos depois de pisar na correia.
	<b>NOTA:</b> Esteiras International Platinum Club Series (PCST) apenas: Você pode estar no "Modo de Economia de Energia".	A unidade entrará no modo de economia de energia após 5 minutos de inatividade. Para despertar o console, pedale até ouvir um bipe. A unidade despertará automaticamente e o console acenderá. Para despertar a unidade leva cerca de 50 segundos depois de começar a pedalar.
A faixa da esteira escapa de sua posição centralizada.	A superfície está desnivelada.	Verifique os niveladores e nivele a esteira ergométrica. Verifique a esteira e tensione novamente conforme necessário. Consulte as instruções de montagem da esteira Elevation Series 95T & esteira PCS Discover ST, Discover SI e Explore.
A velocidade máxima é reduzida.	O usuário está empurrando a esteira. Isso ocorre quando o corredor está correndo mais depressa que o movimento da esteira, empurrando a esteira com os pés.	Instrua os usuários para que não empurrem a esteira em nenhuma direção.
	O usuário está segurando a esteira. Isso ocorrerá com usuários mais pesados em baixas velocidades da esteira. A esteira ficará imobilizada se o usuário avançar com menos velocidade do que a esteira.	
	Defeito na esteira/plataforma. O laminado da plataforma ou o lado inferior da esteira está desgastado (duro, brilhante).	Troque a esteira e plataforma <a href="#">Entre em contato Life Fitness com o Serviço de Atendimento ao Cliente</a>
	A alimentação de energia é insuficiente.	Conecte a esteira ergométrica a um circuito exclusivo de 20 ampères.
Há som indicativo de atrito saindo de debaixo da esteira.	Objetos estranhos podem estar presos sob a máquina.	Examine sob a esteira e sob a máquina. Remova detritos ou objetos que possam interferir no funcionamento da esteira ergométrica.

Problema	Causa provável	Medida corretiva
A tela não acende quando a máquina é ligada.	Conexão frouxa no console da tela ou na placa de controle do motor.	Verifique todas as conexões elétricas e observe se estão firmes. Entre em contato com o <a href="#">Serviço de Atendimento ao Cliente</a> .

## Solução de problemas - Leitura de frequência cardíaca

Problema	Causa provável	Medida corretiva
Inicialmente, a leitura da frequência cardíaca é detectada e funciona normalmente, mas depois é perdida.	A utilização de aparelhos eletrônicos pessoais como celulares e reprodutores portáteis de MP3 causa interferência de ruídos externos.	Remova a fonte de ruídos ou reposicione o equipamento de exercícios.
	O equipamento está próximo de outras fontes de interferência como equipamentos de áudio/vídeo, ventiladores, rádios de comunicação e linhas de alta tensão/alta voltagem.	
As leituras da frequência cardíaca estão anormalmente elevadas.	Conjuntos de TV e/ou antenas, celulares, computadores, carros, linhas de alta tensão, equipamentos de exercício propelidos por motor ou outro transmissor de frequência cardíaca a 3 pés (0,9 m) geram interferência eletromagnética.	Afaste o produto alguns centímetros da causa provável ou afaste a causa provável alguns centímetros do produto até que as leituras de frequência cardíaca fiquem corretas.
A leitura da frequência cardíaca é irregular ou totalmente ausente.	Os eletrodos do transmissor de lona não estão suficientemente úmidos para detectar as leituras de frequência cardíaca com precisão.	Umedeça os eletrodos de transmissão da cinta (veja <a href="#">Cinta torácica opcional Polar para telemetria da frequência cardíaca</a> ).
	Os eletrodos do transmissor da cinta não estão assentados sobre a pele.	Ensure the belt transmitter electrodes are laying flat against the skin (see <a href="#">Cinta torácica opcional Polar para telemetria da frequência cardíaca</a> ).
	O transmissor da lona precisa ser limpo.	Lave o transmissor da lona regularmente com água e sabão suave.
	O transmissor da lona não está a menos de 3 pés (0,9 m) de distância do receptor de frequência cardíaca.	Verifique se o transmissor da cinta de telemetria está a menos de 3 pés (0,9 m) do receptor da frequência cardíaca.
	A pilha da cinta torácica Polar de telemetria da frequência cardíaca está descarregada.	Entre em contato <i>Life Fitness</i> com o serviço de atendimento ao cliente para obter instruções sobre como substituir a cinta torácica polar de telemetria da frequência cardíaca.
	A cinta torácica Polar de telemetria da frequência cardíaca não ficou sincronizada com o receptor de frequência cardíaca.	<p>Certifique-se de que a cinta torácica Polar de telemetria da frequência cardíaca está corretamente presa ao tórax do usuário e se aproxime do receptor de frequência cardíaca dentro do console. Espere até 10 segundos para que a frequência cardíaca seja exibida no console. O alcance geral da cinta de frequência cardíaca é de aproximadamente 3 pés (0,9 m) após a comunicação com o receptor. A cinta deve estar entre 1,5 e 2 pés (0,5 e 0,6 m) distante do receptor a fim de iniciar a comunicação. Quando a tela exibir um valor de frequência cardíaca, mantenha-se a pelo menos 3 pés (0,9 m).</p> <p>Observações:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verifique a aderência da cinta torácica Polar de telemetria da frequência cardíaca no tórax do usuário.</li> <li>2. Assegure-se de que há condutividade entre os eletrodos e o tórax do usuário.</li> <li>3. Caso necessário, utilize o relógio Polar para verificar a operação da faixa torácica.</li> </ol>

# 8. Direitos Autorais e Marcas Registradas

## Lista de direitos autorais e marcas registradas

### Life Fitness

Life Fitness®, Todos os direitos reservados. Life Fitness é uma marca registrada.

Discover™, FitPower™, Frequência Cardíaca +™, LFconnect™, Lifepulse™, Lifescape™, MaxBlox™, PowerMill™, SureStepSystem™, Passar o dedo™ e Perspectivas de treino™ são marcas comerciais da Life Fitness.

### Outros

FitLinxx™ é uma marca comercial da ActiveLinxx.

Bluetooth® é uma marca registrada da Bluetooth SIG, Inc.

Polar® é uma marca registrada da Polar Electro, Inc.

iPad®, iPhone®, iPod® e Apple Watch® são marcas registradas da Apple Inc.

Android™ é uma marca comercial da Google Inc. PM-038-13. (3,14)

Gym Wipes® é uma marca registrada da The 2XL Corporation.

PureGreen 24™ é uma marca comercial da Pure Green.

RunSocial® é uma marca registrada da Paofit Holdings Pte Ltd.

Samsung Galaxy Watch® Samsung, Galaxy S and Shop Samsung are all trademarks of Samsung Electronics Co., Ltd.

## 9. Especificações

Tipo de tela do painel:	Tela LCD sensível ao toque com superfície capacitiva
Tamanho da tela Discover ST HD LCD sensível ao toque:	21" diagonal ( <i>Esteira</i> ) 16" diagonal ( <i>Bicicletas, Cross-Trainer, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer</i> )
Requisitos de energia da tela LCD sensível ao toque:	20,5 - 25,5 VCC a 3,5 A
Portas:	Porta intercambiável tipo RJ45 pronta para rede e para o sistema de entretenimento ( <i>compatível com a especificação de alimentação de energia FitLinxx CSAFE de 4 de agosto de 2004: 4,75 VCC para 10 VCC; corrente máxima de 85 mA</i> ).
Saída do fone de ouvidos:	3,5 mm estéreo
Faixa de temperatura ambiente ( <i>funcionamento</i> )	10 °C - 40 °C ( <i>nominal 25 °C</i> )
Faixa de temperatura ( <i>armazenamento/envio</i> )	-20 °C - 60 °C ( <i>principal item limitante: tela LCD sensível ao toque</i> )
Faixa de umidade ( <i>funcionamento</i> )	5% - 85% de UR ( <i>nominal 40% de UR, sem condensação</i> )
Sistemas de monitoramento da frequência cardíaca:	Sistema patenteado Lifepulse™ de monitoramento digital da frequência cardíaca por contato e sistema Polar® compatível com telemetria para monitoramento da frequência cardíaca
Faixa de velocidade ( <i>Esteira</i> ):	Unidades comerciais: 0,5 a 14,0 mph (0,8 a 23 km/h) Unidades residenciais: 0,5 a 12,0 mph (0,8 a 19 km/h)
Faixa de velocidade ( <i>PowerMill</i> ):	20 a 160 spm
Níveis de Inclinação ( <i>Esteira</i> ):	0% - 15%
Níveis de resistência: 16" diagonal ( <i>Bicicletas, Cross-Trainer, FlexStrider, PowerMill, GSC Trainer</i> ):	26 (0 - 25) ( <i>ajustável para bicicletas; velocidade independente para cross-trainer e FlexStrider; dependente de velocidade para PowerMill</i> )
Carga do dispositivo USB:	Pode ser usado com um carregador de dispositivo USB tipo A.
Recursos do receptor de transmissão:	NTSC/ATSC ou PAL/DVB-T/DVB-T2 ou NTSC/ISDB-T ( <i>quatro sintonizadores separados</i> ). NTSC/ISDB-T compatíveis com as versões do Japão e Brasil do padrão ISDB, inclusive B-CAS. Também é compatível com PAL-M e PAL-N (codificação PAL exclusiva para Argentina, Brasil, Paraguai e Uruguai, onde não houver disponibilidade de transmissão digital).
Recursos do receptor de cabo e/ou satélite:	QAM-B ou DVB-C/DVB-S/DVB-S2 QAM-B inclui a capacidades decodificação do Pro:Idiom.

### Dimensões do painel

	Dimensões físicas				Dimensões para envio:			
	Profundidade	Largura	Altura	Peso	Profundidade	Largura	Altura	Peso
<b>Discover ST HD Console</b> ( <i>Esteira</i> )	4.43 in. (112.5 mm)	20.75 in. (527 mm)	16.62 in. (422.2 mm)	16,6 lbs. (7,53 kg)	6.77 in. (172 mm)	25.59 in. (650 mm)	18.98 in. (482 mm)	21,6 lbs. (9,80 kg)

	Dimensões físicas				Dimensões para envio:			
<b>Discover ST HD Console</b> (Bicicletas, Cross-Trainer, FlexStrider, PowerMill)	4.32 in. (109.7 mm)	16.54 in. (420 mm)	15.36 in. (390.1 mm)	11,4 lbs. (5,17 kg)	7.28 in. (185 mm)	21.1 in. (536 mm)	18.11 in. (460 mm)	15,5 lbs. (7,03 kg)

# 10. Garantia

## O que está coberto

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

## Quem está coberto

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

## Qual é o tempo de cobertura

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

## Quem paga o transporte e o seguro de manutenção

Caso o Produto ou qualquer peça coberta precise ser enviado a qualquer centro de assistência técnica para reparos, Nós, a Life Fitness Family of Brands, pagaremos todos os encargos de transporte e seguro durante o primeiro ano. Você é responsável pelos custos com o transporte e o seguro depois do primeiro ano.

## O que faremos para corrigir os defeitos cobertos

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

## O que não está coberto

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

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

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

## O que você deve fazer

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

## Como obter peças e manutenção

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

## Garantia exclusiva

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

qualquer natureza decorrente da utilização ou da incapacidade da utilização deste Produto. Alguns estados não permitem a exclusão ou limitação das garantias implícitas ou da responsabilidade por danos incidentais ou consequentes. Assim, as limitações ou exclusões acima podem não se aplicar a você.

### **Mudanças na garantia não autorizadas**

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

### **Efeitos de leis estaduais**

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

### **Terms of Warranty Coverage**

Please use the link below to access component warranty terms:

<http://lifefitness.com/warranties>

