

# Console Symbio™

Symbio Incline Elliptical, Symbio Recumbent Cycle, Symbio Runner, Symbio Upright LifeCycle®, and Symbio Upright SwitchCycle

Manual do proprietário





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

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

### Escritórios Internacionais

#### AMÉRICAS

##### América do Norte

###### Life Fitness, LLC

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

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

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

##### Bélgica, Holanda e Luxemburgo

###### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAÍSES BAIXOS  
+3118064666  
E-mail de atendimento ao cliente:  
[service.benelux@lifefitness.com](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

Unit 109<sup>a</sup>  
Lancaster Way Business Park  
Ely, Cambs, CB6 3NX  
Telefone: escritório geral (+44)  
1353.666017  
Atendimento ao cliente (+44) 1353-665507  
E-mail de atendimento ao cliente:  
[uk.support@lifefitness.com](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 5,1<sup>o</sup>A  
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)

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

###### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAÍSES BAIXOS  
+3118064666  
E-mail de atendimento:  
[EMEAServiceSupport@lifefitness.com](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 de vendas/marketing:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

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

###### Life Fitness Asia Pacific LTD

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

<https://fn.fit/SupportDocuments>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

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

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

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

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

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

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

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

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

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

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

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

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

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

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

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

# Sumário

## Segurança

|   |    |
|---|----|
| Instruções de segurança.....                  | 4  |
| Antes do uso.....                             | 8  |
| Informações funcionais.....                   | 8  |
| Método de imobilização - Somente esteira..... | 10 |

## Conectando-se

|  |    |
|--|----|
| Requisitos para a Internet.....  | 12 |
| Requisitos de rede local (LAN).....                                    | 12 |
| Posicionamento do equipamento de rede e requisitos de alimentação..... | 12 |
| Configuração das portas.....   | 12 |
| URLs de destino.....   | 12 |

## Guia Rápido

|  |    |
|--|----|
| Recursos do console.....                   | 13 |
| Controles auxiliares.....                  | 14 |
| Conexão do dispositivo.....                | 18 |
| Carregador sem fio por indução Qi®.....    | 22 |
| O Sistema Lifepulse™.....                  | 24 |
| Como ajustar a iluminação inteligente..... | 24 |

## Operação

|   |    |
|---|----|
| Tela Principal.....   | 27 |
| Visualizações durante o exercício e opções de entretenimento..... | 32 |
| Pausar treino.....  | 39 |
| Desacelerar.....  | 40 |
| Modo híbrido.....   | 41 |

## Treinos

|  |    |
|--|----|
| Lista de treinos.....                              | 42 |
| Descrição dos Exercícios.....                      | 43 |
| Configuração do exercício - Entradas de dados..... | 45 |
| Início rápido.....                                 | 55 |
| LFOD+™.....  | 56 |
| Metas padrão.....                                  | 64 |
| Testes de Condicionamento.....                     | 65 |

## Manutenção e resolução de problemas

|  |    |
|--|----|
| Produtos de limpeza aprovados e compatíveis..... | 68 |
| Solução de problemas.....                        | 68 |

## Configuração do Gerente

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Opções de sistemas de acesso..... | 74 |
| Configurações-padrão.....         | 76 |
| TV.....                           | 78 |

## Especificações

|                               |     |
|-------------------------------|-----|
| Especificações do painel..... | 108 |
|-------------------------------|-----|

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Dimensões do painel..... | 109 |
|--------------------------|-----|

## Direitos Autorais e Marcas Registradas


|  |     |
|--|-----|
| Lista de direitos autorais e marcas registradas..... | 110 |
|--|-----|

## Garantia


|   |     |
|---|-----|
| O que tem cobertura.....                              | 111 |
| Quem está coberto.....                                | 111 |
| Qual é o tempo de cobertura.....                      | 111 |
| Quem paga o transporte e o seguro de manutenção.....  | 111 |
| O que faremos para corrigir os defeitos cobertos..... | 111 |
| O que não está coberto.....                           | 111 |
| O que você deve fazer.....                            | 111 |
| Como obter peças e manutenção.....                    | 111 |
| Garantia exclusiva.....                               | 111 |
| Mudanças na garantia não autorizadas.....             | 112 |
| Efeitos de leis estaduais.....                        | 112 |
| Termos da cobertura da garantia.....                  | 112 |

# 1. Segurança

## Instruções de segurança

 Leia todas as instruções antes de usar.

### TODOS OS PRODUTOS


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


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


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

Algumas cintas peitorais podem conter uma bateria removível.

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

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





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

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


- Life Fitness não garante ou assegura que as partes dos componentes usados na fabricação dos produtos oferecidos Life Fitness são livres de látex. Os usuários destes produtos precisam tomar todas as precauções necessárias para evitar qualquer contato acidental que possa causar reação adversa ao látex.
- 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.
- Este equipamento não foi desenvolvido para uso por crianças. Mantenha crianças com menos de 14 anos de idade longe da máquina.
- Não utilize esse produto ao ar livre, próximo a piscinas ou em áreas com alta umidade.
- Nunca opere um produto com as passagens de ar bloqueadas. Mantenha as passagens de ar livres de fiapos, cabelos ou qualquer outro material que cause obstrução.
- Nunca insira objetos em qualquer abertura nesses produtos. Caso um objeto caia no interior, desligue a energia, desconecte o cabo de alimentação e cuidadosamente recupere o objeto. Caso o item não possa ser alcançado, entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente.
- Nunca coloque líquidos de qualquer tipo diretamente sobre a unidade, exceto no porta-acessórios ou um suporte adequado. Recomenda-se o uso de recipientes com tampas.

- Não utilize esses produtos descalço. Sempre use calçados. Use calçados com solado de borracha ou de alta tração. Não use calçados com saltos, solados em couro, travas ou cravos. Certifique-se de que nenhuma pedra esteja embutida nas solas.
- 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.
- 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 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 sob carga é maior 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.

## CROSS-TRAINER

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

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

**GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES PARA REFERÊNCIA FUTURA.**

## Informações de cumprimento com a ANATEL - Brasil

Este equipamento integra produtos aprovados pela ANATEL sob os seguintes números:

| MÓDULO             | NÚMERO ANATEL  |
|--------------------|----------------|
| WI-FI/BLUETOOTH    | 08437-23-09600 |
| CARREGADOR SEM FIO | 01535-21-13620 |
| RFID               | 18033-20-07558 |
| NFC                | 13389-21-14239 |
| ANT+               | 00127819       |

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

## 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 20957 Classe SA (Bicicletas, Cross-Trainer): Uso profissional e/ou comercial.

EN ISO 20957 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.**

EN ISO 20957 Classe HA (Bicicletas, Cross-Trainer): Uso profissional e/ou comercial. A Upright SwitchCyle é apenas para uso comercial.

EN ISO 20957 Classe HB (Somente esteira): Uso profissional e/ou comercial.

**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:**

#### **Cross-Trainers:**

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

## **Informações funcionais**

Este Manual do Proprietário descreve as funções do console Symbio com as seguintes bases:

- Symbio™ Incline Elliptical
- Symbio™ Runner
- Symbio™ Recumbent Cycle
- Bicicleta ergométrica vertical Symbio™
- Symbio™ Upright LifeCycle®

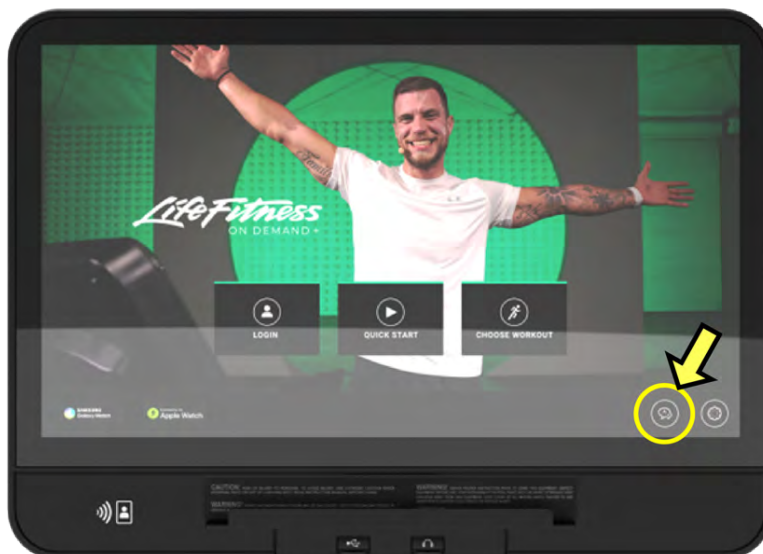
**Declarações de finalidade:**

- A esteira Symbio Runner™ é uma máquina de exercícios que permite que os usuários caminhem ou corram, no lugar, dentro de casa, em uma superfície móvel.
- A Symbio™ Incline Elliptical é uma máquina de exercícios que combina pedaladas elípticas de baixo impacto com movimentos de empurrar/puxar os braços para proporcionar um treino eficiente e eficaz para todo o corpo em ambientes fechados.
- As bicicletas ergométricas Symbio™ Recumbent Cycle, Symbio™ Upright SwitchCycle e Symbio™ Upright LifeCycle® são máquinas que simulam os movimentos de andar de bicicleta em ambientes fechados em várias velocidades e níveis de resistência.

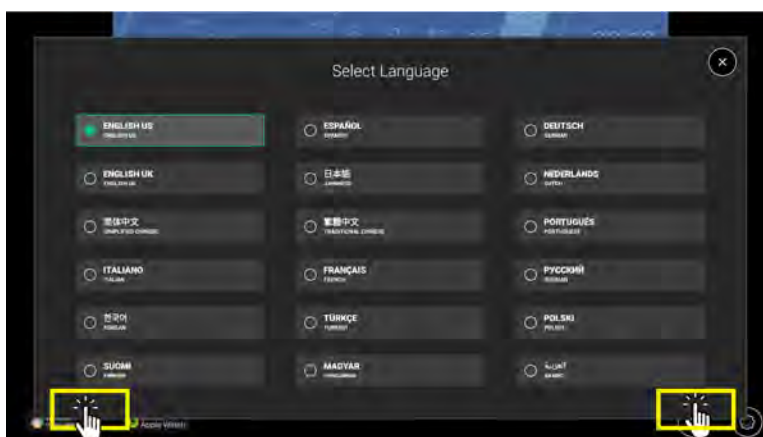
## Método de imobilização - Somente esteira

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

1. Toque no ícone **IDIOMA**, na **TELA ATTRACT**, para acessar a tela **SELECIONAR IDIOMA**. (A posição do ícone Idioma pode variar dependendo do console).



2. Toque na parte inferior da tela **SELECIONAR IDIOMA** na seguinte sequência: **Inferior esquerdo**, **Inferior direito**, **Inferior esquerdo** e **Inferior direito**.



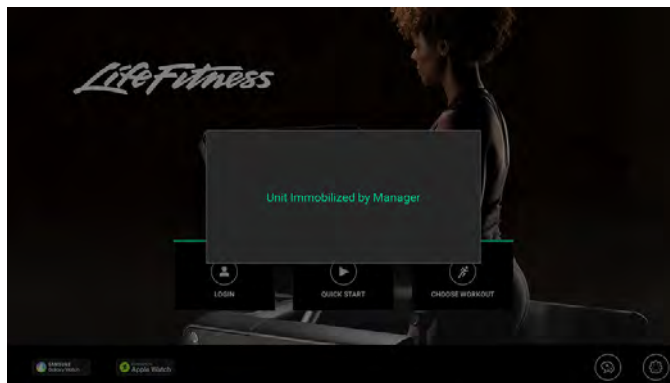
3. Toque no ícone **Imobilizar unidade**. **Ativado** será exibido.



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

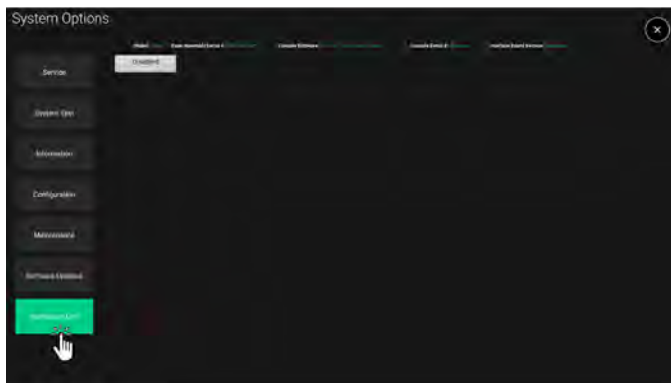
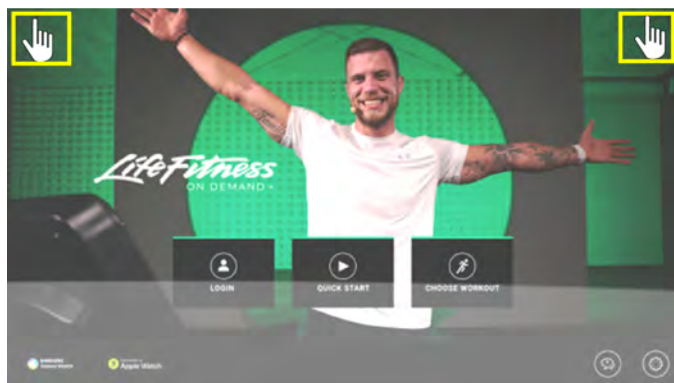
4. Toque no ícone Sair **X** para sair das **Opções do sistema**.
5. A unidade será reinicializada.

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.



## 2. Conectando-se

### Requisitos para a Internet

Requisitos mínimos de largura de banda de download para 1-8 unidades:

- 2,5 mbps
- +0,25 mbps para cada unidade adicional.

Requisito mínimo de largura de banda de upload:

- 0,5 mbps

Requisitos de rede local (LAN):

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

| Unidades 1-7         | Unidades 8-23         | Unidades 24-47        |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 8-portas 10/100/1000 | 24-portas 10/100/1000 | 48-portas 10/100/1000 |

### Requisitos de rede local (LAN)

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

#### Pontos de Acesso

- A Life Fitness recomenda uma proporção máxima de 15 produtos por ponto de acesso sem fio. Se esse limite for ultrapassado, os treinos poderão ser interrompidos e poderá haver problemas com a conexão.
- O console requer uma conexão com uma rede sem fio com SSID de LFwireless. Se você comprou um ponto de acesso da Life Fitness (ACCESS-POINT-01), ele virá com um SSID instalado como padrão. Entre em contato com o serviço de atendimento da Life Fitness pelo telefone 1.800.351.3737 ou com o seu representante da Life Fitness para receber a senha do SSID antes de configurar essa rede.

#### Requisitos mínimos

- Classe comercial
- Ponto de acesso wireless-N (802.11n)
- Banda: Banda dupla de 2,4 / 5 GHz
- Segurança: WPA2-PSK
- Montagem: parede ou teto (ex.: Meraki MR32 ou Ruckus R500)

Recursos recomendados: Ponto de acesso sem fio-CA (802,11ca)

#### Requisitos de cabeamento

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

### Posicionamento do equipamento de rede e requisitos de alimentação

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

### Configuração das portas

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

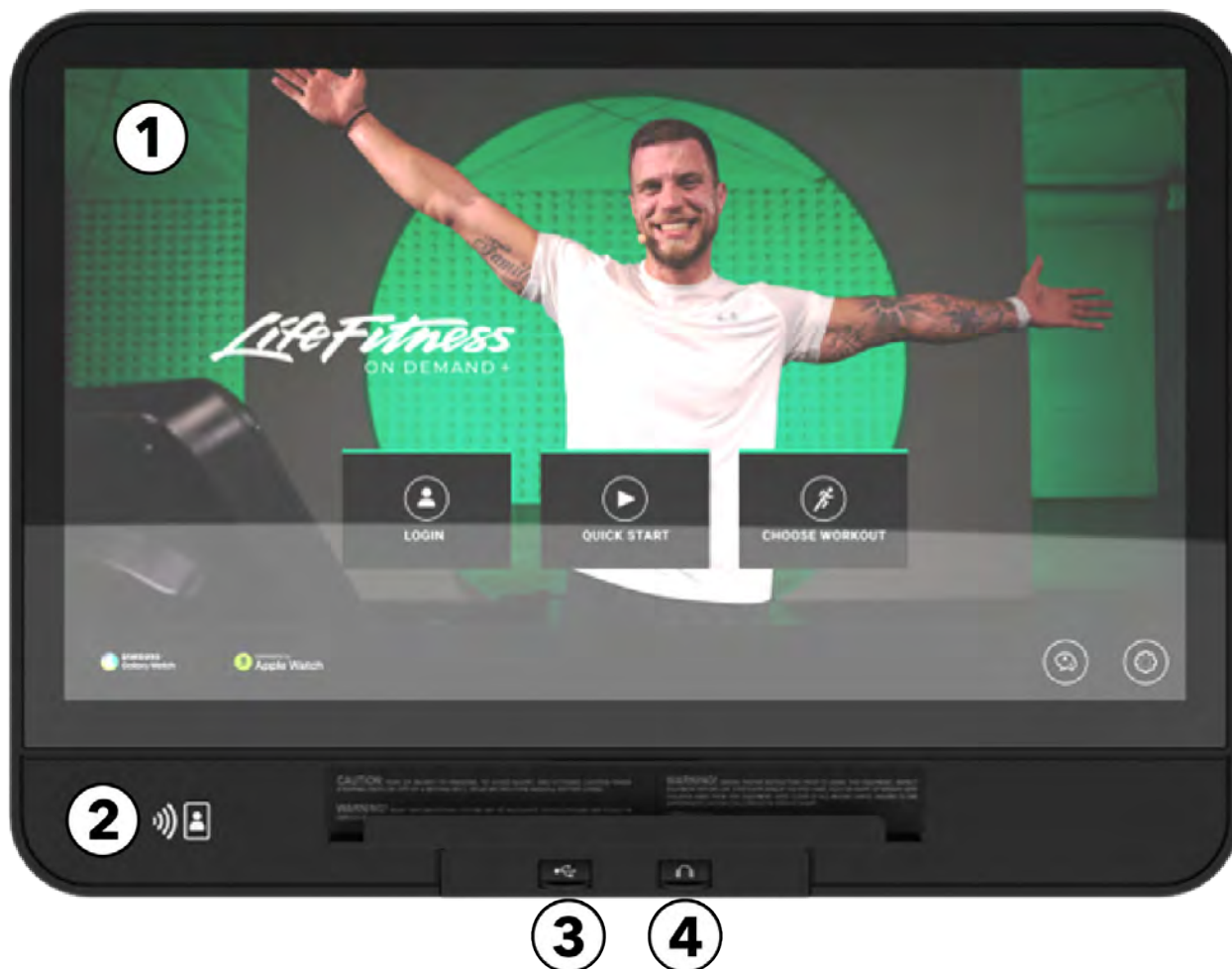
- TCP/UDP porta 80
- TCP/UDP porta 443
- TCP/UDP porta 1883
- TCP/UDP 8883
- UDP porta 1194

### URLs de destino

As máquinas de cardio entrarão em contato com \*.halo.fitness.com, \*.lfconnect.com e \*.s3.amazonaws.com.

# 3. Guia Rápido

## Recursos do console



### 1. Tela tátil

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

### 2. NFC (comunicação de campo próximo)/RFID (identificação por radiofrequência) opcional:

- **NFC:** conecte-se ao Apple Watch, ao Samsung Galaxy Watch e a outros dispositivos móveis compatíveis com a tecnologia NFC para obter emparelhamento e compartilhamento de dados sem interrupções.
- **RFID:** 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. O módulo RFID também oferece suporte a todos os recursos incluídos no módulo NFC.

### 3. USB: carregue dispositivos USB e use para fazer atualizações de software do console.

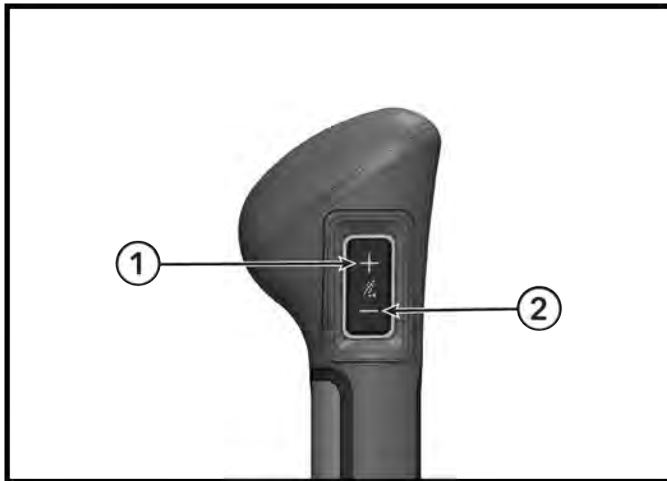
### 4. Fones de ouvido: Conecte os fones de ouvido para ouvir a TV e opções de entretenimento.

## Controles auxiliares

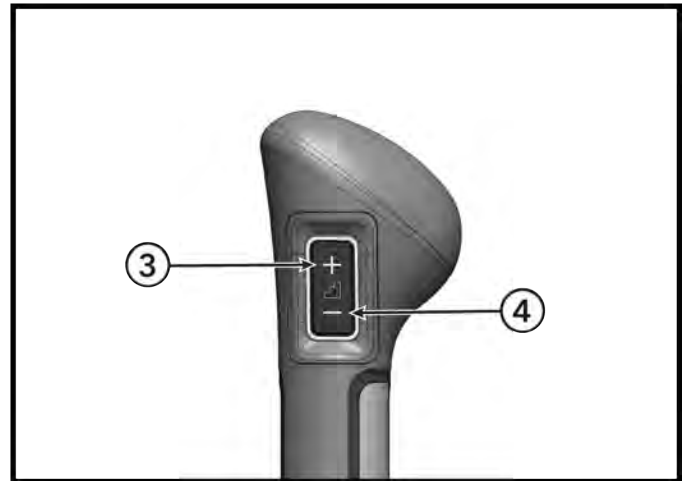
### Elíptico de inclinação Symbio

A alça esquerda controla a inclinação. A alça direita controla a resistência.

Alça esquerda, inclinada



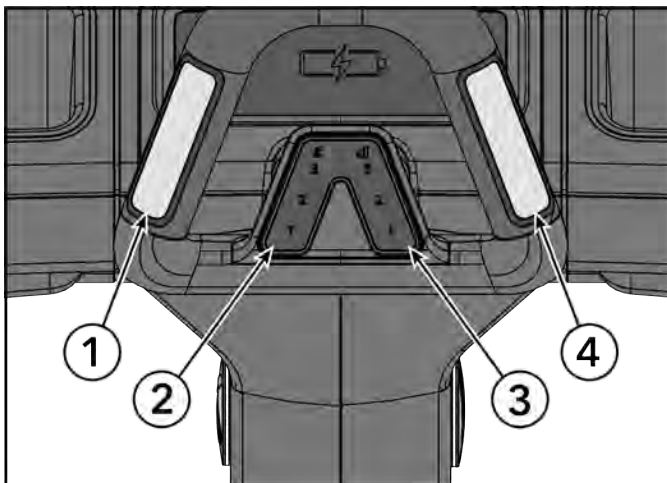
Alça direita, resistência



| Item | Descrição              | Qtde. |
|------|------------------------|-------|
| 1    | Aumentar a inclinação  | 1     |
| 2    | Diminuir a inclinação  | 1     |
| 3    | Aumento da resistência | 1     |
| 4    | Resistência reduzida   | 1     |

A zona de atividade tem três níveis de inclinação padrão e três níveis de resistência padrão.

### Zona de atividade



| Item | Descrição   | Qtde. |
|------|---|-------|
| 1    | Punho de frequência cardíaca esquerda             | 1     |
| 2    | Teclas rápidas de nível de inclinação, 1, 2, 3    | 1     |
| 3    | Teclas rápidas dos níveis de resistência, 1, 2, 3 | 1     |
| 4    | Punho de frequência cardíaca esquerda             | 1     |

Para programar teclas rápidas, selecione o nível de inclinação ou resistência desejado. Uma vez alcançado, pressione e mantenha pressionada a tecla rápida por 3 segundos para programar a tecla rápida. O processo pode ser repetido para as teclas rápidas restantes, se desejado.

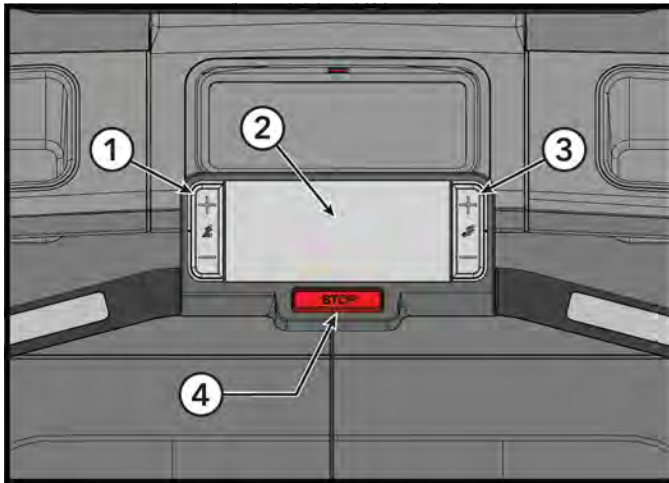
**NOTA:** Quando um dos botões da zona de atividade for pressionado, a luz de fundo desse botão específico se acenderá, indicando qual nível de seleção rápida foi ativado. A luz de fundo desses botões permanecerá apagada até que seja selecionada pelo usuário ou até que o nível de resistência corresponda aos níveis pré-selecionados.

## Esteira Symbio

O painel de controle permite que os usuários ajustem a inclinação, as configurações do Adaptive Flex Deck® e a velocidade.

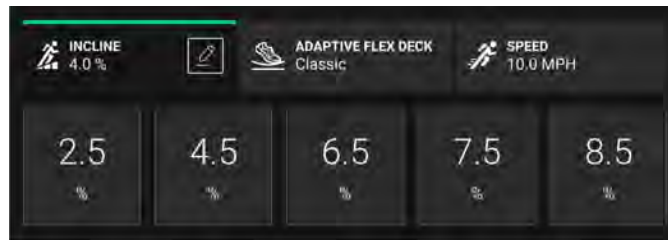
Ele também inclui o botão E-Stop. Pressione uma vez durante um exercício para pausar o exercício. Puxar o cordão de segurança encerrará o exercício.

### Painel de controle



| Item | Descrição                                    | Qtde. |
|------|--|-------|
| 1    | Inclinação para cima, inclinação para baixo  | 1     |
| 2    | Console central                              | 1     |
| 3    | Aumentar a velocidade, diminuir a velocidade | 1     |
| 4    | Botão de parada de emergência                | 1     |

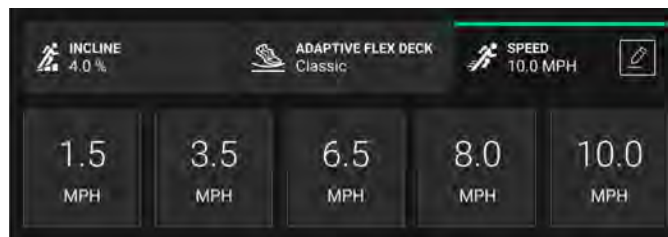
### Configurações de inclinação no painel de controle



### Configurações do Adaptive Flex Deck no painel de controle



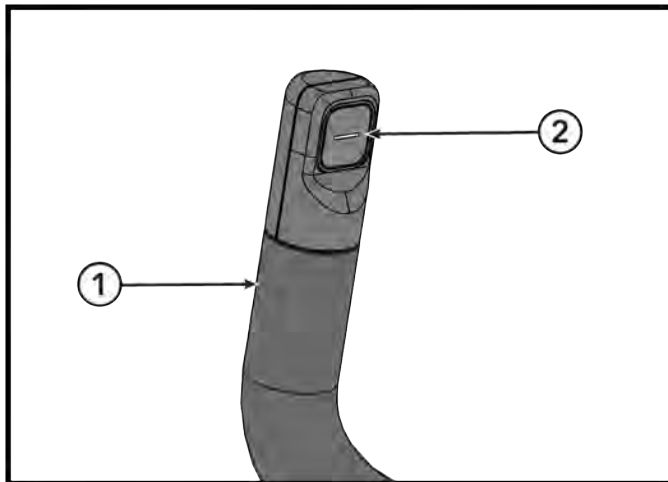
### Configurações de velocidade no painel de controle



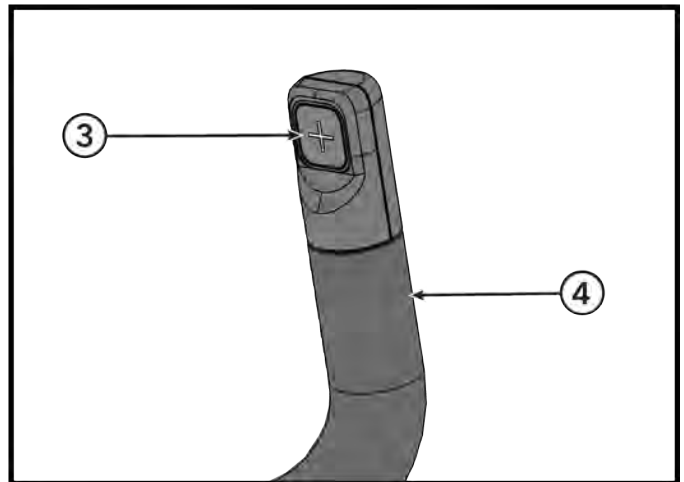
## Symbio Upright LifeCycle e Symbio Upright SwitchCycle

A alça esquerda controla a resistência para baixo. A alça direita controla a resistência para cima.

Alça esquerda, resistência para baixo



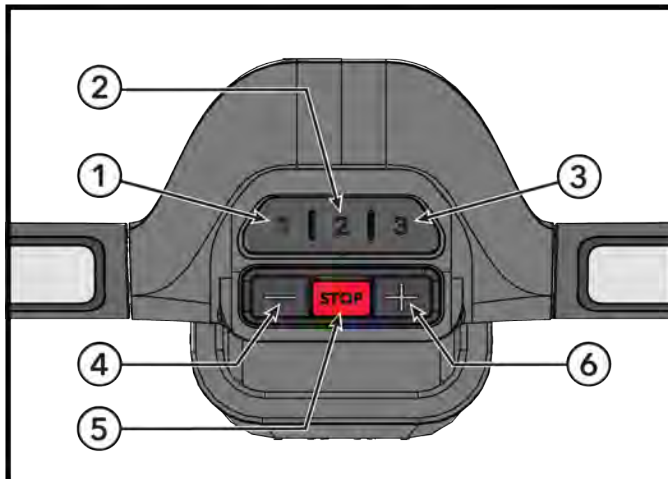
Alça direita, resistência para cima



| Item | Descrição              | Qtde. |
|------|------------------------|-------|
| 1    | Apoio de mão esquerdo  | 1     |
| 2    | Resistência reduzida   | 1     |
| 3    | Aumento da resistência | 1     |
| 4    | Apoio de mão direito   | 1     |

A zona de atividade tem três níveis de resistência padrão, resistência para cima, resistência para baixo e PARADA.

### Zona de atividade



| Item | Descrição  | Qtde. |
|------|--|-------|
| 1    | Tecla rápida do nível de resistência 1<br>LifeCycle 5, SwitchCycle 20  | 1     |
| 2    | Tecla rápida do nível de resistência 2<br>LifeCycle 10, SwitchCycle 40 | 1     |
| 3    | Tecla rápida do nível de resistência 3<br>LifeCycle 15, SwitchCycle 60 | 1     |
| 4    | Resistência reduzida   | 1     |
| 5    | Parada (somente no modelo SwitchCycle)                                 | 1     |
| 6    | Aumento da resistência   | 1     |

Para programar teclas rápidas, selecione o nível de resistência desejado. Uma vez alcançado, pressione e mantenha pressionada a tecla rápida por 3 segundos para programar a tecla rápida. O processo pode ser repetido para as teclas rápidas restantes, se desejado.

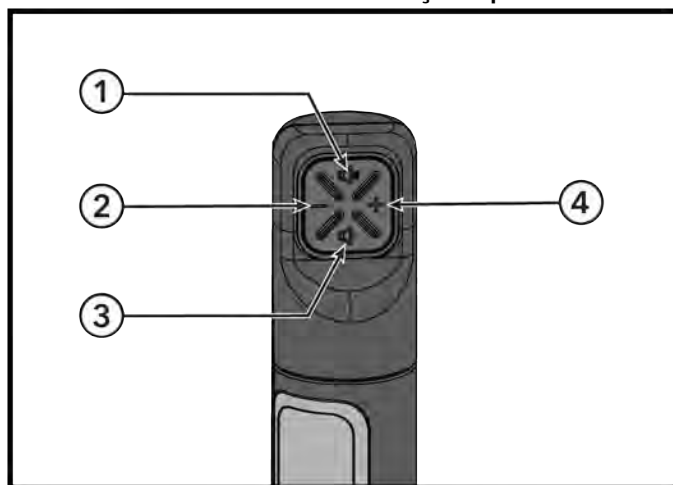
**NOTA:** Quando um dos botões da zona de atividade for pressionado, a luz de fundo desse botão específico se acenderá, indicando qual nível de seleção rápida foi ativado. A luz de fundo desses botões permanecerá apagada até que seja selecionada pelo usuário ou até que o nível de resistência corresponda aos níveis pré-selecionados.

## Bicicleta ergométrica horizontal

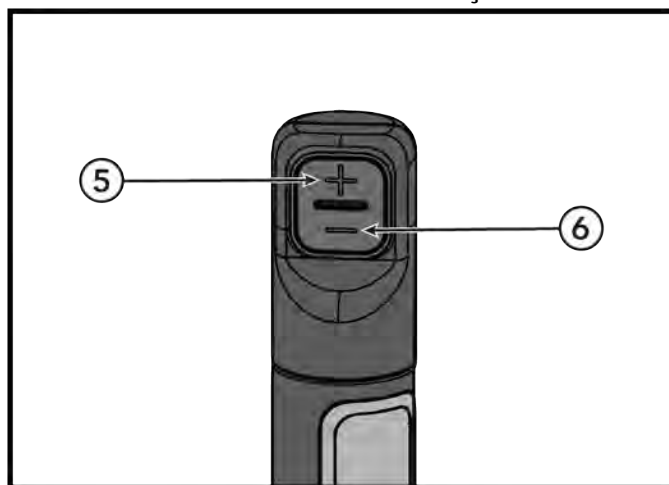
A alça esquerda tem controles de mídia para aumentar e diminuir o volume, aumentar e diminuir o canal.

A alça direita tem controles de resistência para aumentar e diminuir a resistência.

Controles de mídia da alça esquerda



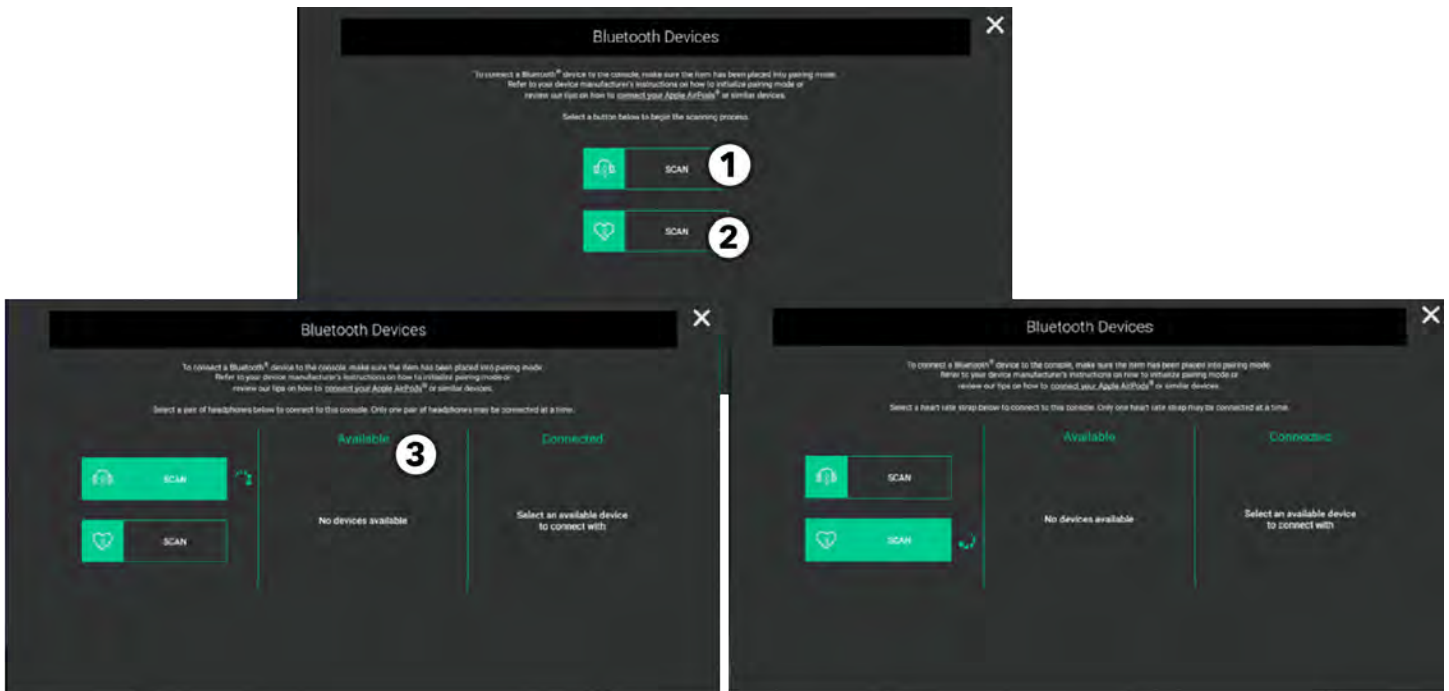
Controles de resistência da alça direita



| Item | Descrição              | Qtde. |
|------|------------------------|-------|
| 1    | Aumentar o volume      | 1     |
| 2    | Canal anterior         | 1     |
| 3    | Diminuir o volume      | 1     |
| 4    | Canal seguinte         | 1     |
| 5    | Aumento da resistência | 1     |
| 6    | Resistência reduzida   | 1     |

# Conexão do dispositivo

## 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

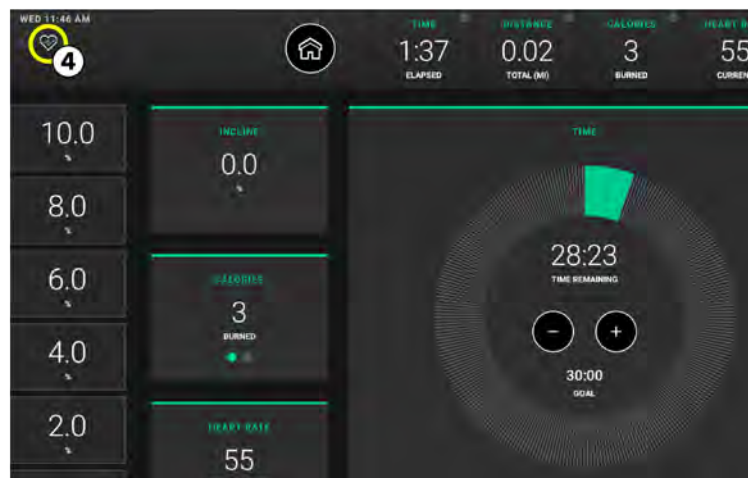
Pressione para procurar dispositivos Bluetooth disponíveis (exemplo: ANT+)

### 3. Dispositivos disponíveis

Percorra a lista de dispositivos disponíveis. Clique no símbolo + para parear seu dispositivo.

### 4. Símbolo de frequência cardíaca

O símbolo de frequência cardíaca no canto superior esquerdo da tela acenderá.





Conectar-se ao Apple Watch: Pressione  para saber mais sobre como conectar seu dispositivo Apple Watch.

1. A qualquer momento antes da tela de resumo do treino, coloque o Apple Watch no canto inferior esquerdo da estação de carregamento sem fio próximo ao leitor NFC. **O mostrador do relógio deve estar voltado para o console para se conectar.**

**NOTA:** Os usuários também podem abrir o aplicativo de exercícios no Apple Watch e segurá-lo próximo ao leitor para começar.

2. O Apple Watch está conectado quando o símbolo  fica visível no canto superior esquerdo da tela.



## Samsung Galaxy Watch®

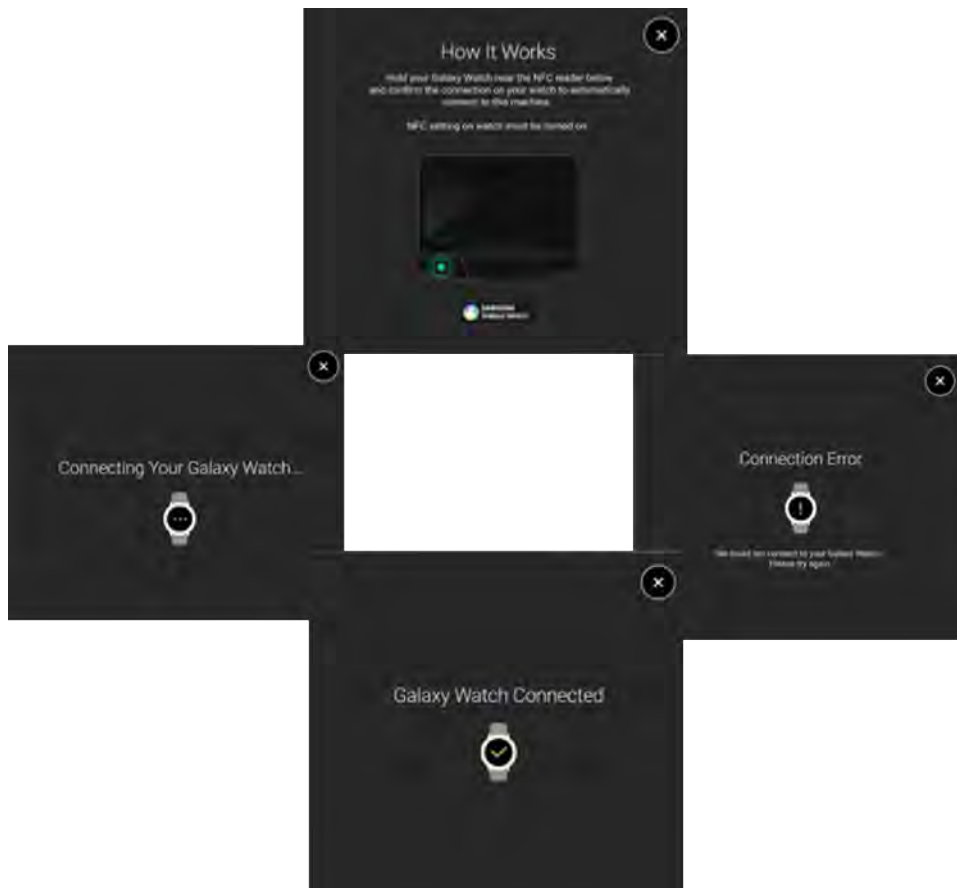


Pressione o botão Samsung Galaxy Watch  para saber mais sobre como se conectar ao seu dispositivo Samsung Galaxy watch.

1. A qualquer momento antes da tela de resumo do treino, coloque seu Samsung Galaxy Watch no canto inferior esquerdo da estação de carregamento sem fio próximo ao leitor NFC. **O mostrador do relógio deve estar voltado para o console para se conectar.**

**NOTA:** A configuração NFC do relógio deve estar ativada.

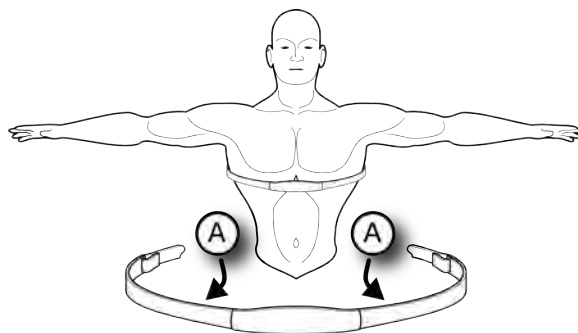
2. O Samsung Galaxy Watch está conectado quando o símbolo do relógio fica visível no canto superior esquerdo da tela.



## A 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 de transmissão 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 umedeça-os novamente.

**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 será de 7,2 km/h ou 4,5 mi/h (somente esteiras). Se uma cinta torácica Polar de telemetria da frequência cardíaca for detectada, o usuário poderá se exercitar na velocidade máxima permitida definida no menu **Gerenciador de configurações**.

## Carregador sem fio por indução Qi®

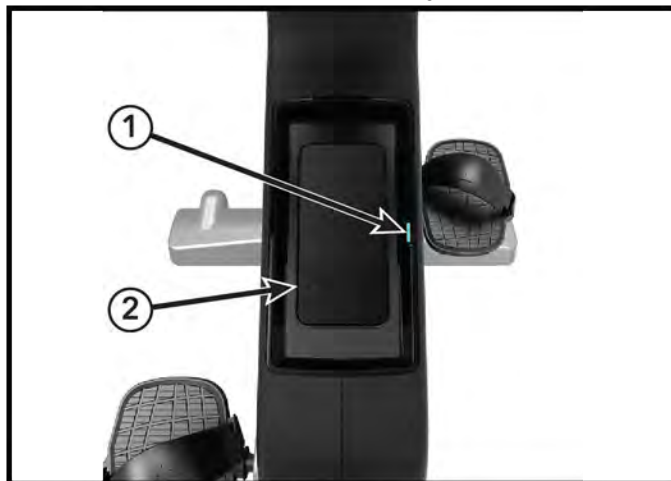
Como usar:

1. Coloque seu dispositivo na estação de carregamento de borracha sem fio indicada com o símbolo de carregamento.

Elíptico de inclinação Symbio



Bicicleta reclinada Symbio



Esteira Symbio



Symbio Upright LifeCycle e SwitchCycle



| Item | Descrição                                      | Qtde. |
|------|--|-------|
| 1    | Luz indicadora azul                            | 1     |
| 2    | Dispositivo na estação de carregamento sem fio | 1     |

2. Se o seu dispositivo for compatível com o carregamento sem fio Qi, a luz indicadora azul ficará azul, juntamente com uma notificação no seu celular de que o dispositivo está sendo carregado.

**NOTA:** Consulte [Especificações do painel](#) as especificações do carregador sem fio por indução Qi.

**NOTA:** Para obter informações sobre solução de problemas, consulte [Resolução de problemas - Carregador sem fio](#).

### Isenções de responsabilidade e precauções:

- Suporte a dispositivos Android e Apple e seus perfis de energia de carga rápida.
- O carregador sem fio foi projetado apenas para carregar celulares. O carregamento de outros dispositivos periféricos, como AirPods ou relógios inteligentes, não é garantido.
- Não coloque o celular no carregador sem fio se materiais condutores, como objetos de metal e ímãs, estiverem situados entre o celular e o carregador sem fio. Isso pode fazer o celular não carregar corretamente ou superaquecer, e o celular e os cartões podem ser danificados.

- Não coloque o celular no carregador sem fio com um cartão de crédito ou um cartão de identificação por radiofrequência (RFID) (como um cartão de transporte ou um cartão-chave) colocado entre a parte traseira do celular e a tampa do celular.
- Mantenha cartões de crédito e cartões RFID (como cartões de transporte ou de acesso) longe da área de carregamento.
- Se você usar uma capa no seu celular para guardar cartões de crédito ou outros cartões RFID, remova-a antes de usar o carregador sem fio.
- Dependendo da localização da bobina de carregamento sem fio do celular, ele pode não carregar corretamente. Ajuste seu celular, conforme necessário, até que a luz indicadora de carregamento acenda e/ou seu celular indique que está carregando.
- O carregamento sem fio pode não funcionar corretamente caso seu celular tenha uma capa grossa. Se esse for o caso, remova a capa antes de colocar o celular no carregador sem fio.
- Se você conectar um carregador ao celular durante o carregamento sem fio, o recurso de carregamento sem fio ficará indisponível.
- Se você estiver usando o celular com um fone de ouvido conectado, coloque o dispositivo na posição horizontal. Colocar o celular na posição vertical pode fazer com que a bobina de carregamento fique fora da posição de carregamento.
- Se você estiver usando uma capa de carregamento sem fio conectada ao seu celular, nunca coloque apenas a capa no carregador. Isso pode superaquecer a base de carregamento e/ou a capa, gerando risco de incêndio e ferimentos.
- O carregador sem fio não possui um botão liga/desliga.

## O Sistema Lifepulse™

Os sensores patenteados do sistema Lifepulse são o sistema de monitoramento da frequência cardíaca integrado 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 mostrada para referência



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:

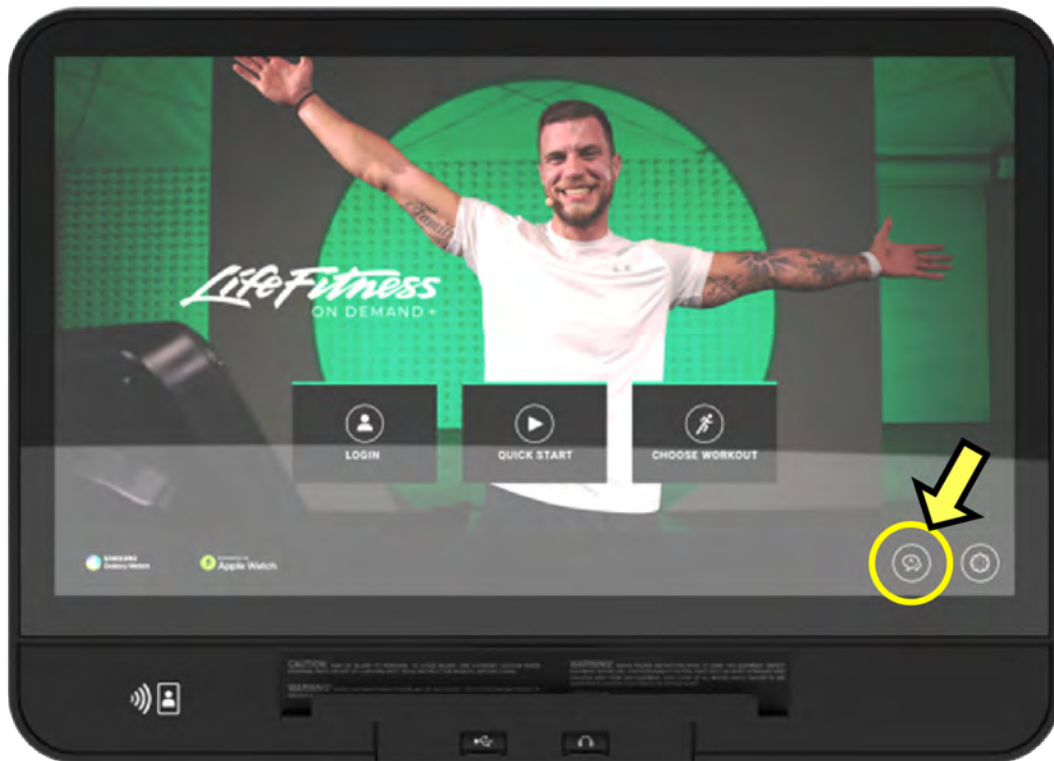
- posicionamento incorreto das mãos nos sensores
- atividade dos membros superiores, creme ou sujeira nas mãos
- pressão excessiva ou insuficiente ao segurar os sensores.

**NOTA:** Não tente segurar os sensores de uma esteira a velocidades acima de 7,2 km/h ou 4,5 mi/h. Para essas velocidades, recomenda-se o uso de uma cinta torácica Polar de telemetria da frequência cardíaca.

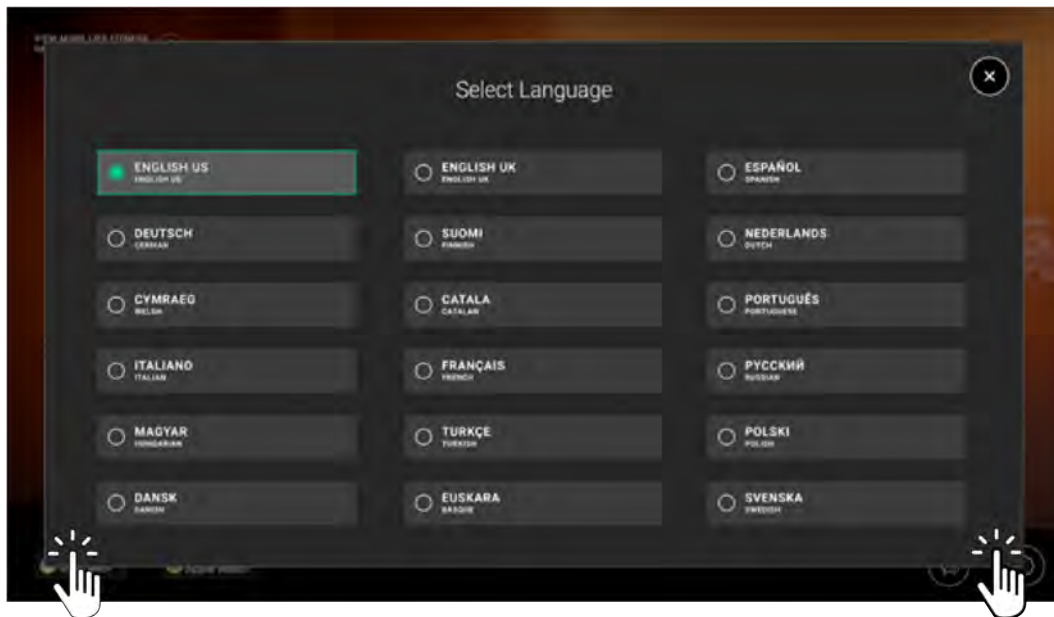
### Como ajustar a iluminação inteligente

A base é equipada com iluminação que pode ser ligada ou desligada, tem três configurações de brilho e 16 cores.

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

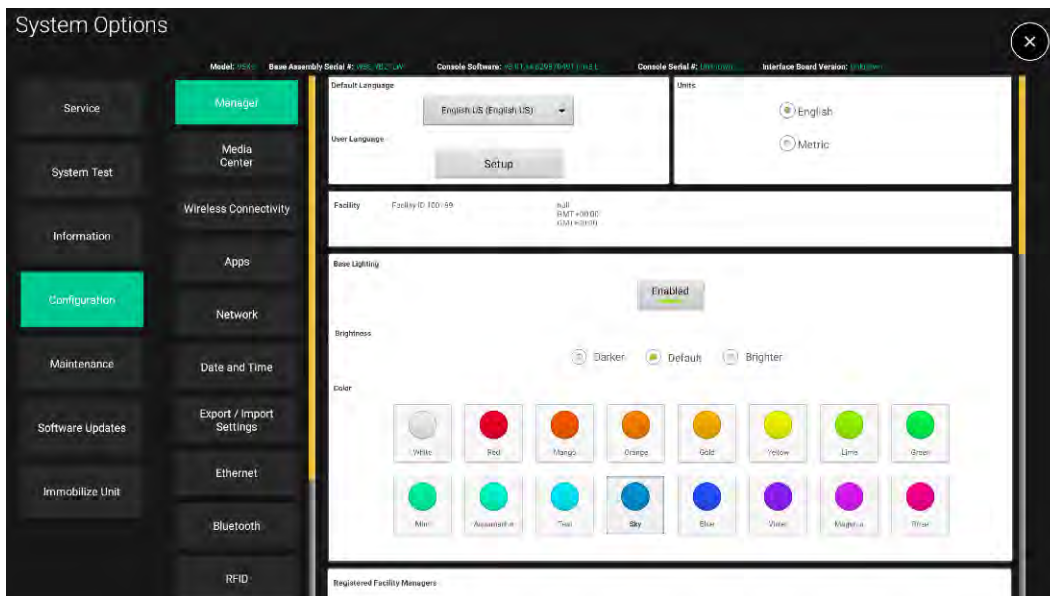


2. Toque na parte inferior da tela de **seleção do idioma** na seguinte sequência: **Inferior esquerdo, Inferior direito, Inferior esquerdo, Inferior direito**.



**NOTA:** Certifique-se de tocar DENTRO do quadrado preto!

3. Navegue pelo menu de Opções do sistema até **Configurações > Gerenciador**.



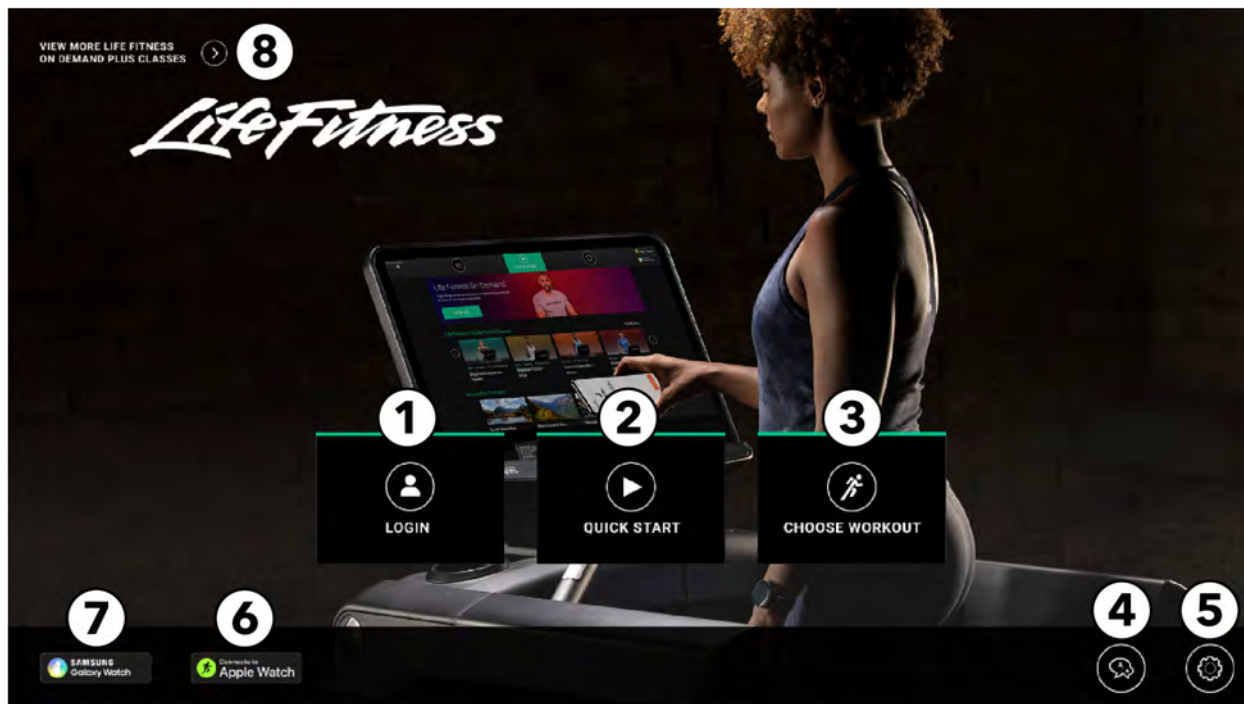
4. Role para baixo até **Iluminação inteligente**.
5. Alterne o botão **Ativado** para ligar ou desligar as luzes.
6. Ajuste o **brilho** conforme necessário.
7. Ajuste a **cor** para sua preferência escolhendo entre 16 cores.

# 4. Operação

## Tela Principal

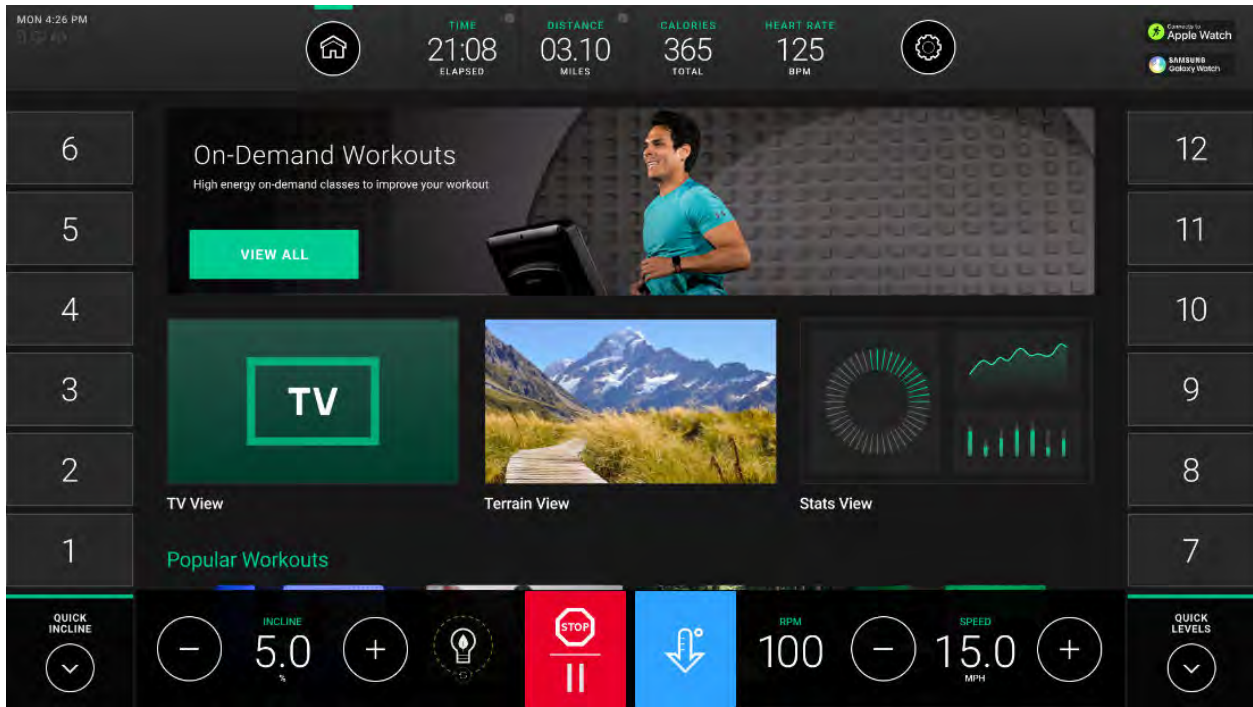
A intuitiva tela LCD sensível ao toque permite que o usuário:

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



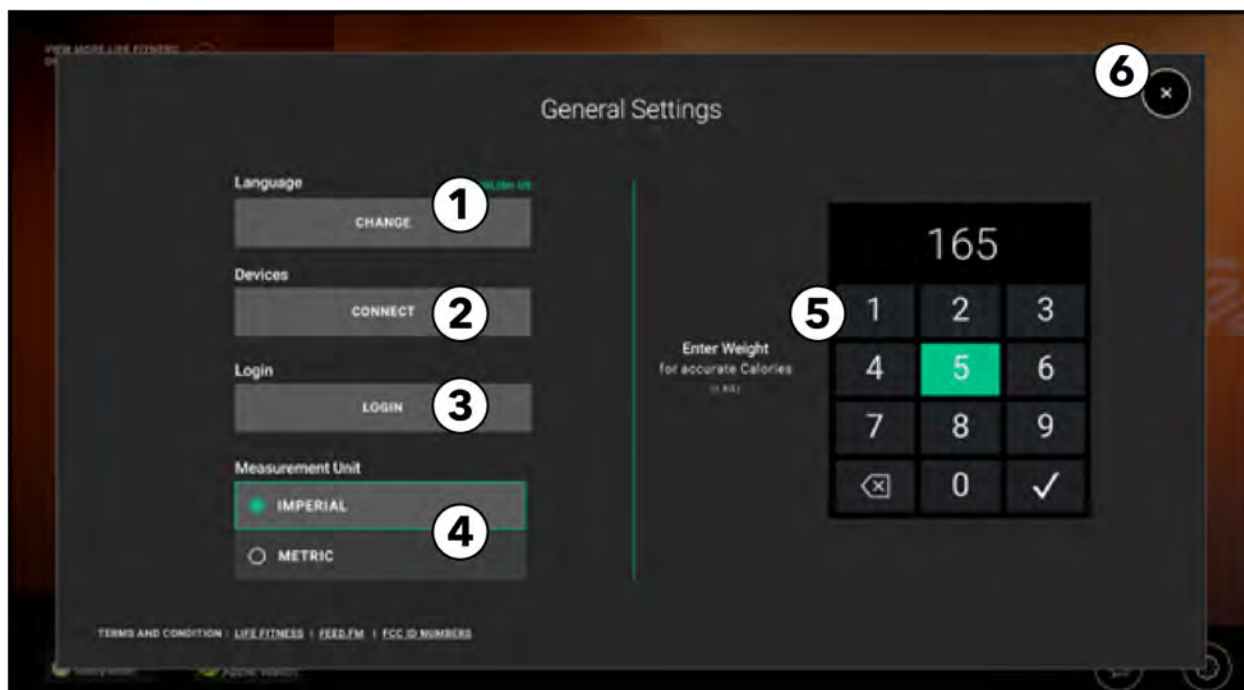
1. **Login:** Pressione para efetuar login na sua conta LFconnect ou Halo.
2. **Início rápido:** pressione para iniciar um exercício imediatamente, sem ter que configurar ou definir uma meta.
3. **Escolher exercício:** Selecione um exercício dentre as seguintes categorias:
  - Exercícios populares
  - Aulas com instrutores sob demanda
  - Terrenos interativos
  - Metas padrão
  - Testes de Aptidão Física
  - Início rápido
4. **Idioma:** Selecione um idioma para usar durante um exercício.
5. **Configurações:** Pressione para inserir seu peso ou alterar as unidades (sistema imperial ou métrico).
6. **Conectar-se ao Apple Watch®:** Pressione para saber mais sobre como conectar seu dispositivo Apple Watch.
7. **Samsung Galaxy Watch:** Pressione para saber mais sobre como conectar seu dispositivo Samsung Galaxy Watch.

8. **Acessar a biblioteca de exercícios sob demanda:** pressione para visualizar a biblioteca de exercícios sob demanda.



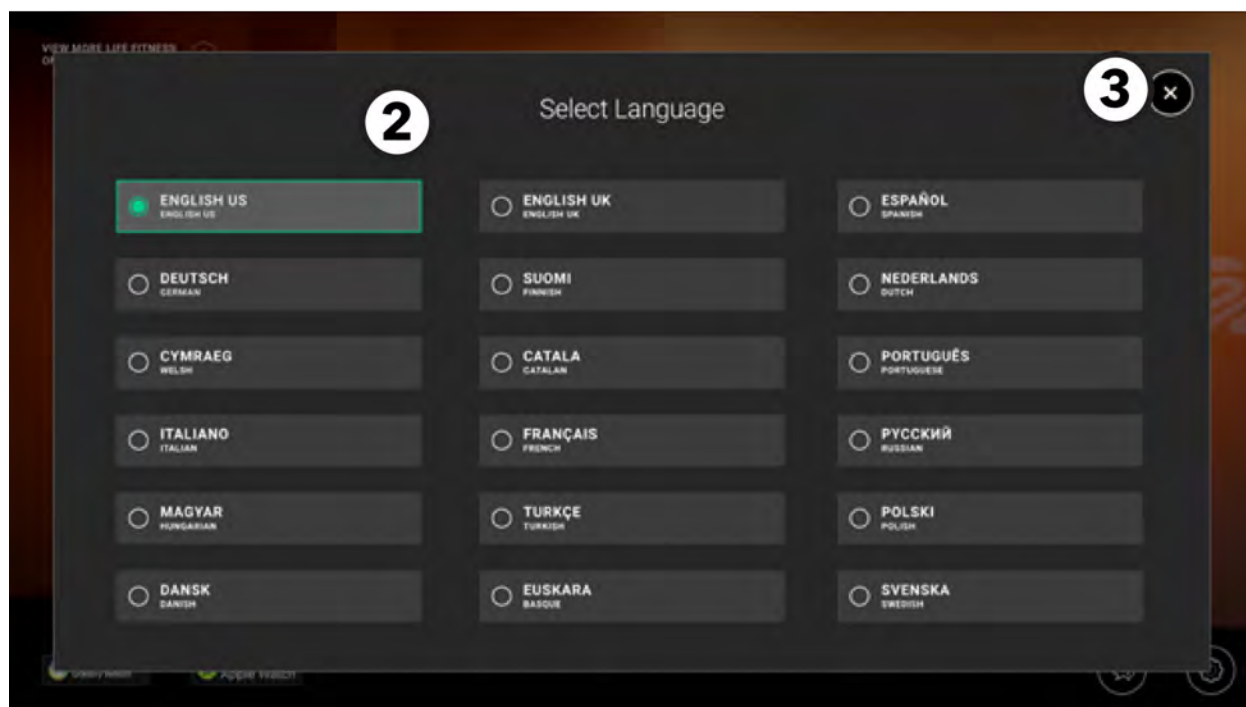
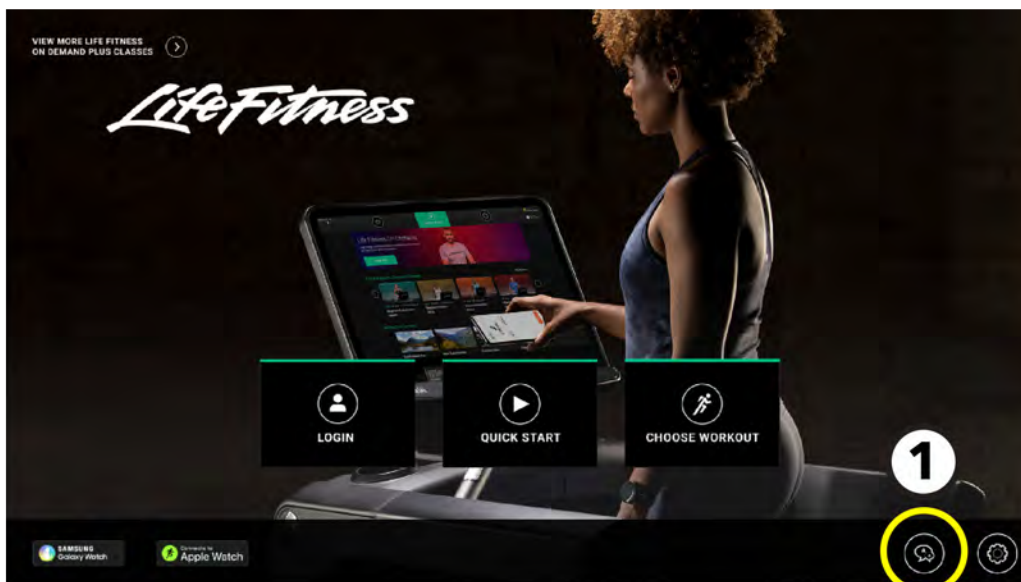
## Configurações gerais

Selecione as configurações do exercício. Essas configurações também podem ser acessadas em um exercício.



1. **Idioma:** Selecione um idioma para usar durante um exercício.
2. **Dispositivos:** faça uma busca por fones de ouvido ou dispositivos de frequência cardíaca compatíveis com Bluetooth.
3. **Login:** Acesse sua conta LFconnect ou Halo.
4. **Unidade de medida:** selecione unidade imperial ou métrica.
5. **Inserir peso:** use o teclado numérico para inserir um valor de peso.
6. **Sair:** pressione para sair da tela de Configurações e retornar à Tela Principal.

## Selecionar idioma



1. Pressione o ícone **Selecionar 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.

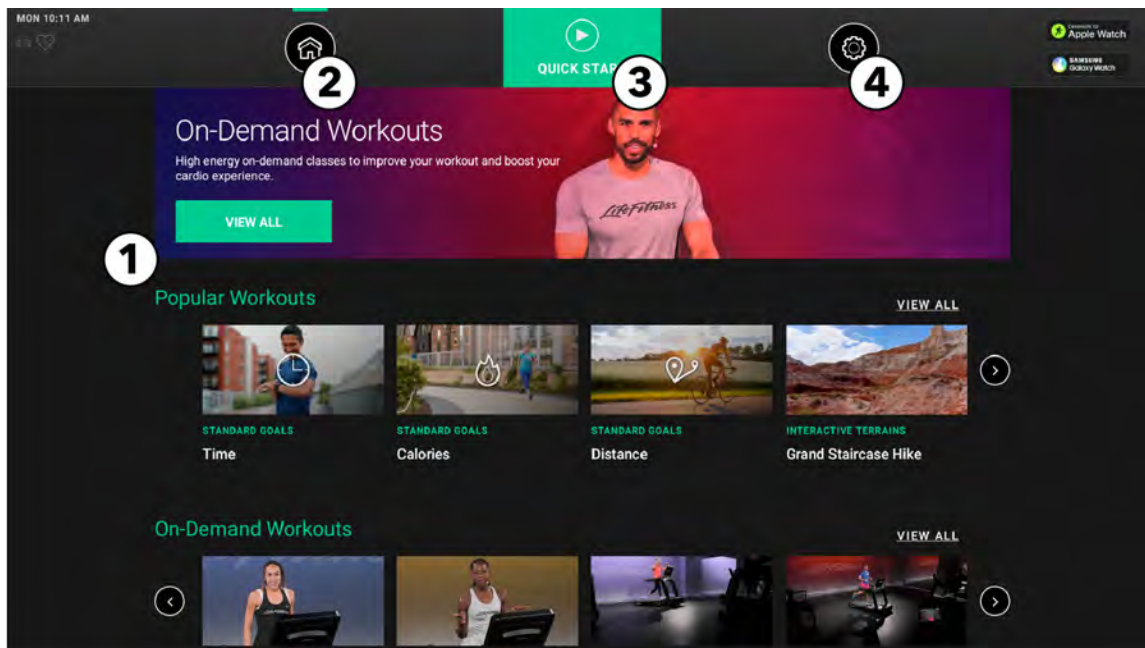
Depois que uma seleção é feita, o idioma é salvo, a tela **Select Language** (Selecionar idioma) é fechada e a tela **inicial** é exibida no idioma selecionado.

3. Saia da tela **Select Language** (Selecionar idioma) e retorne à tela **inicial**.

## Selecionar exercício

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

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

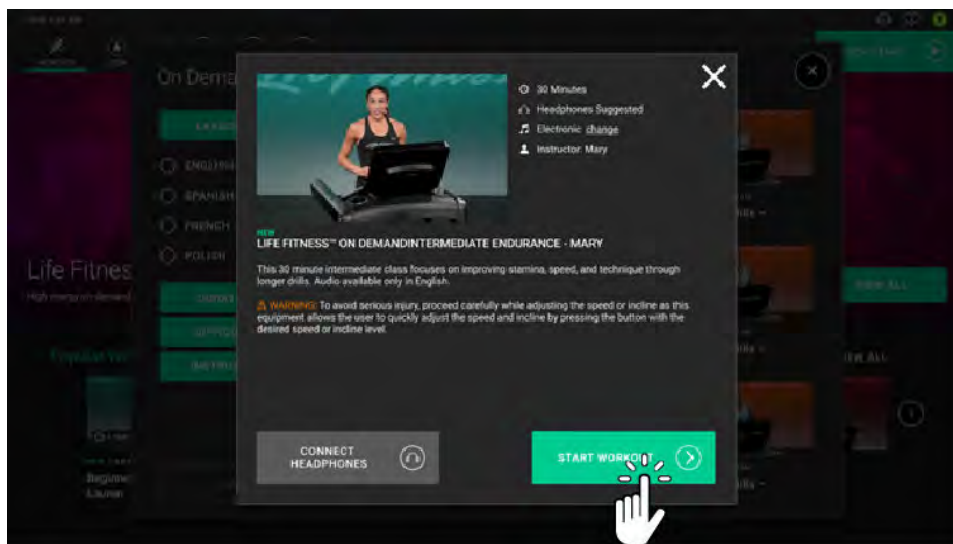


1. Role para ver todas as opções de exercício:

- **Exercícios Populares** - Selecione um treino frequentemente escolhido pelos praticantes de exercícios.
- **Exercícios sob demanda** - Selecione uma aula com instrutor transmitida pela internet.
- **Terrenos interativos** - Selecione entre os percursos de vídeo de terrenos interativos disponíveis.
- **Metas Padrão** - Escolha um exercício com base na meta desejada.
- **Testes de aptidão física** - Selecione entre os testes de aptidão física disponíveis.
- **Início Rápido** - Inicie um exercício imediatamente, sem ter que configurar ou definir uma meta.

Pressione sobre o treino desejado para acessar a descrição detalhada do treino.

Pressione **Iniciar Exercício** para acessar as configurações do exercício.



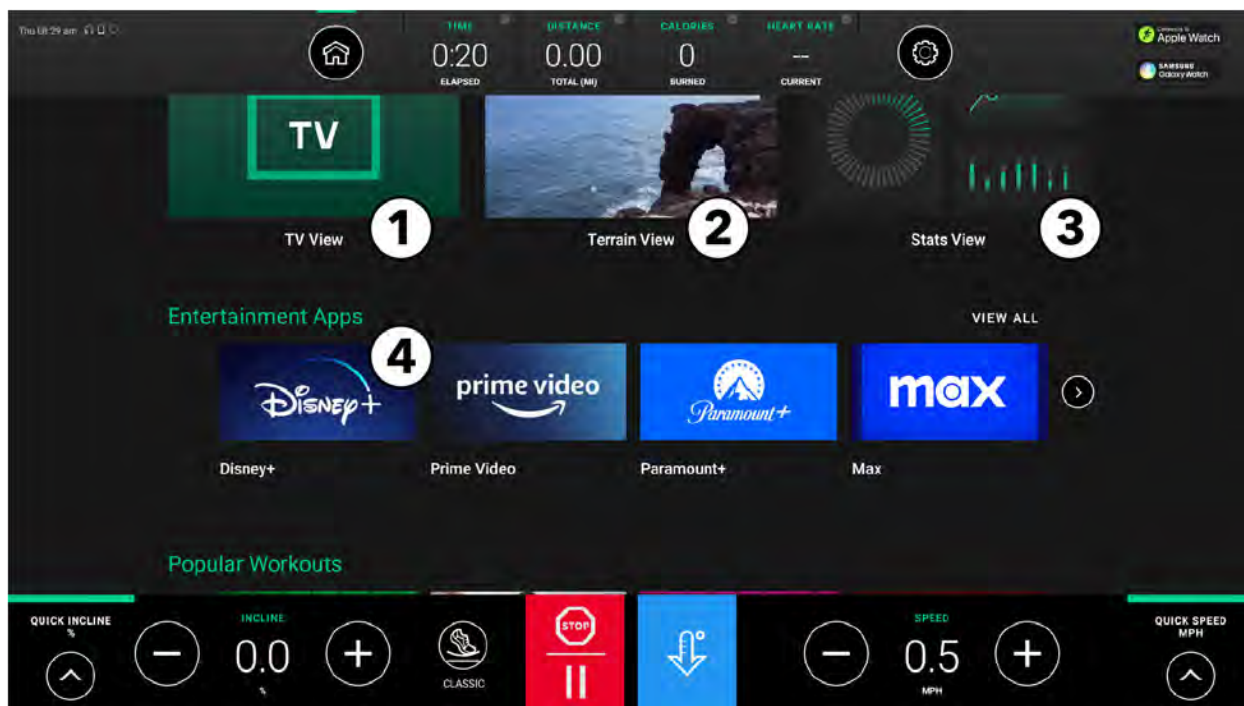
2. **Tela Principal** - Pressione para retornar à Tela Principal.

3. **Início rápido** - Pressione para iniciar um exercício imediatamente, sem ter que configurar ou definir uma meta.

4. **Configurações gerais** - Pressione para acessar as opções de Configurações gerais.

## Visualizações durante o exercício e opções de entretenimento

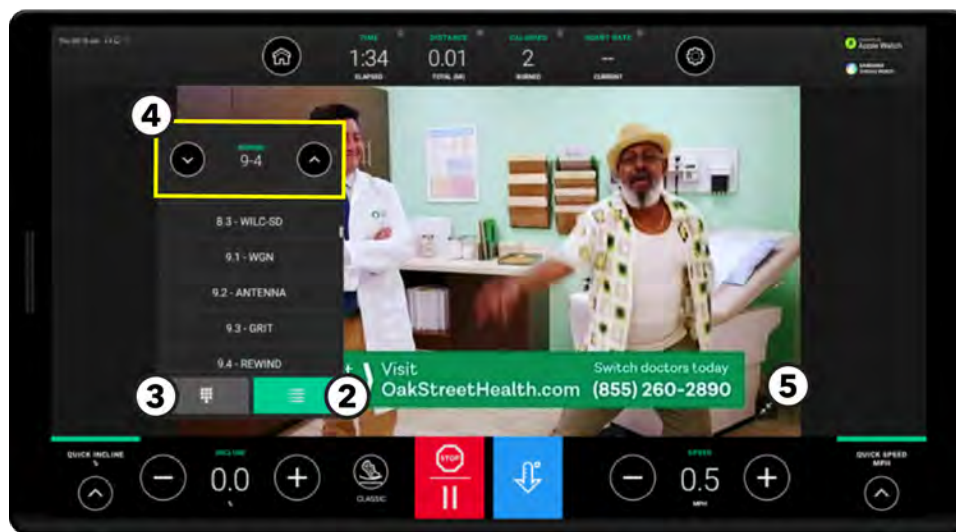
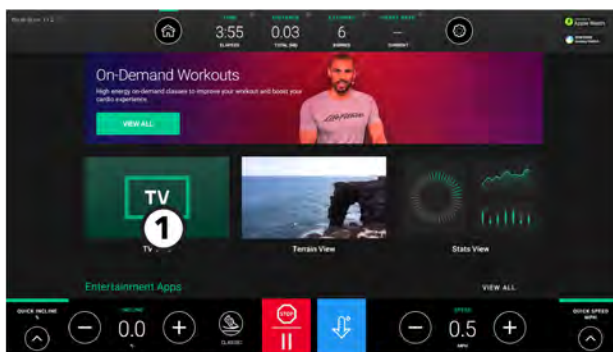
Os usuários podem selecionar várias visualizações e opções de entretenimento durante os exercícios.



1. **Visualização de TV:** selecione para assistir TV durante um exercício.
2. **Visualização de terreno:** selecione para se exercitar assistindo a um percurso em vídeo, filmado em perspectiva de primeira pessoa, passando por cenários, paisagens urbanas e eventos.
3. **Visualização de estatísticas:** selecione para visualizar estatísticas atualizadas durante um exercício.
4. **Aplicativos de entretenimento:** selecione de uma variedade de aplicativos de entretenimento para desfrutar durante um exercício.

## Visualização de TV

Os usuários devem estar em um exercício para acessar a Visualização de TV.



1. Pressione **Visualização de TV** para assistir à TV.

2. **Lista de canais**

Pressione para acessar a lista de todos os canais disponíveis.

**NOTA:** Exibido na imagem.

3. **Teclado de Canais**

Pressione para acessar um teclado numérico e inserir o número do canal.

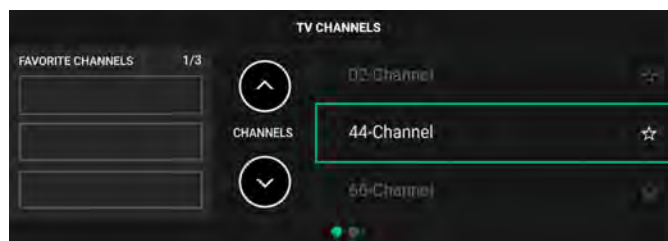
4. **Setas para cima e para baixo**

Use as setas para navegar pelos canais.

5. **Alternar Tamanho da Tela**

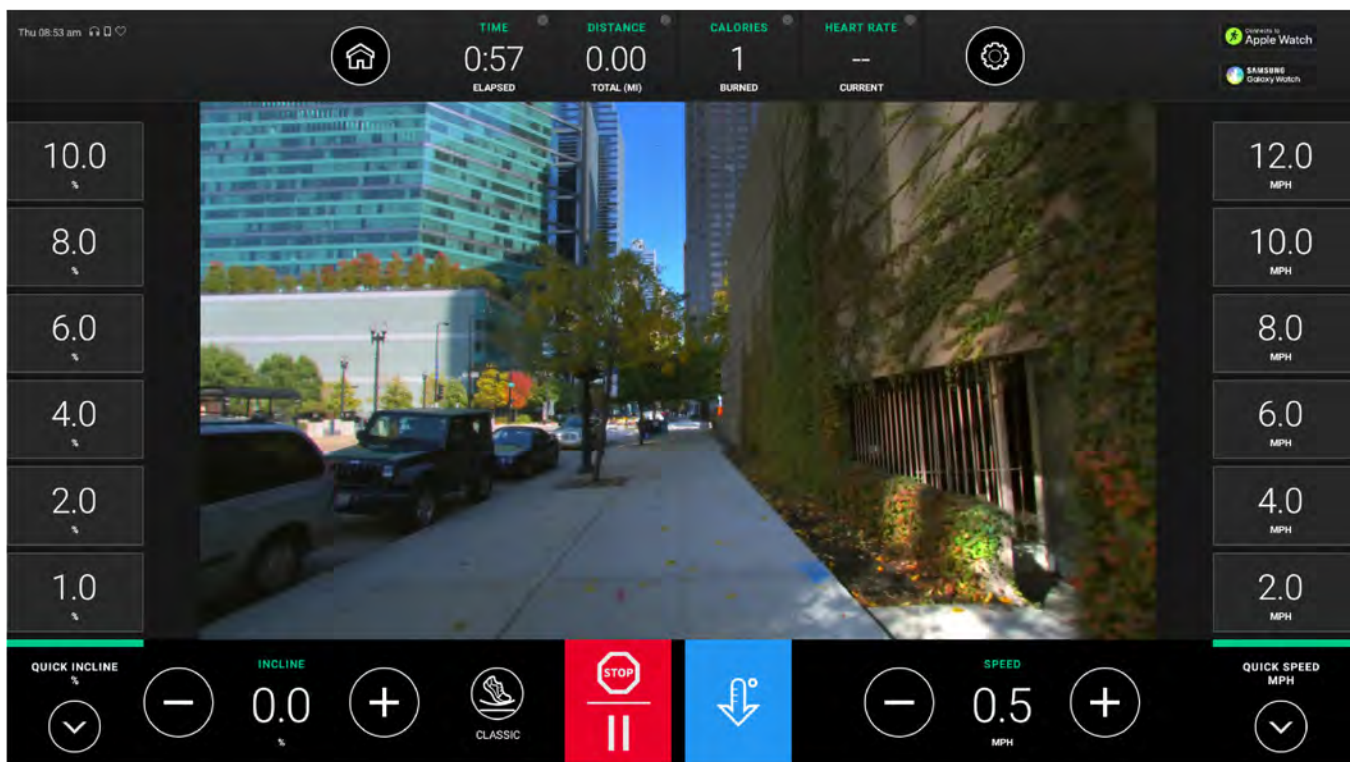
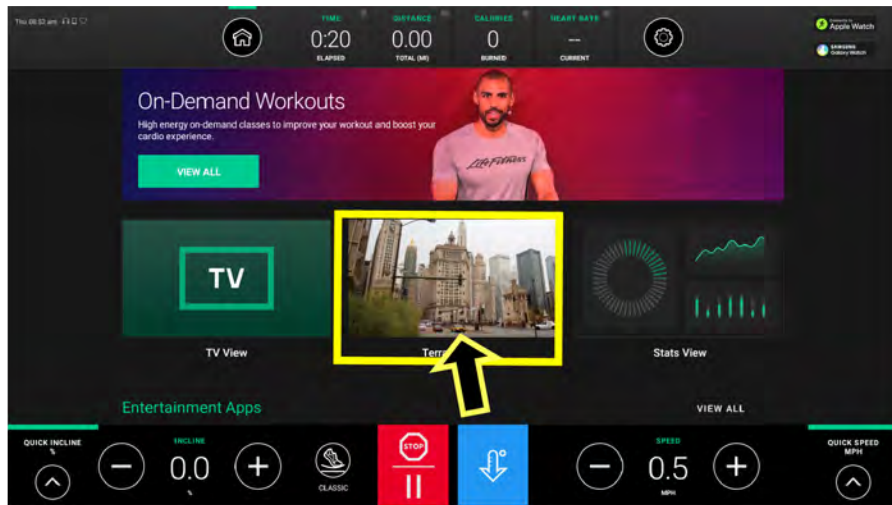
Pressione para alternar entre os tamanhos de tela minimizado e tela cheia.

**Para a Esteira Symbio, configurações de canal de TV no painel de controle**



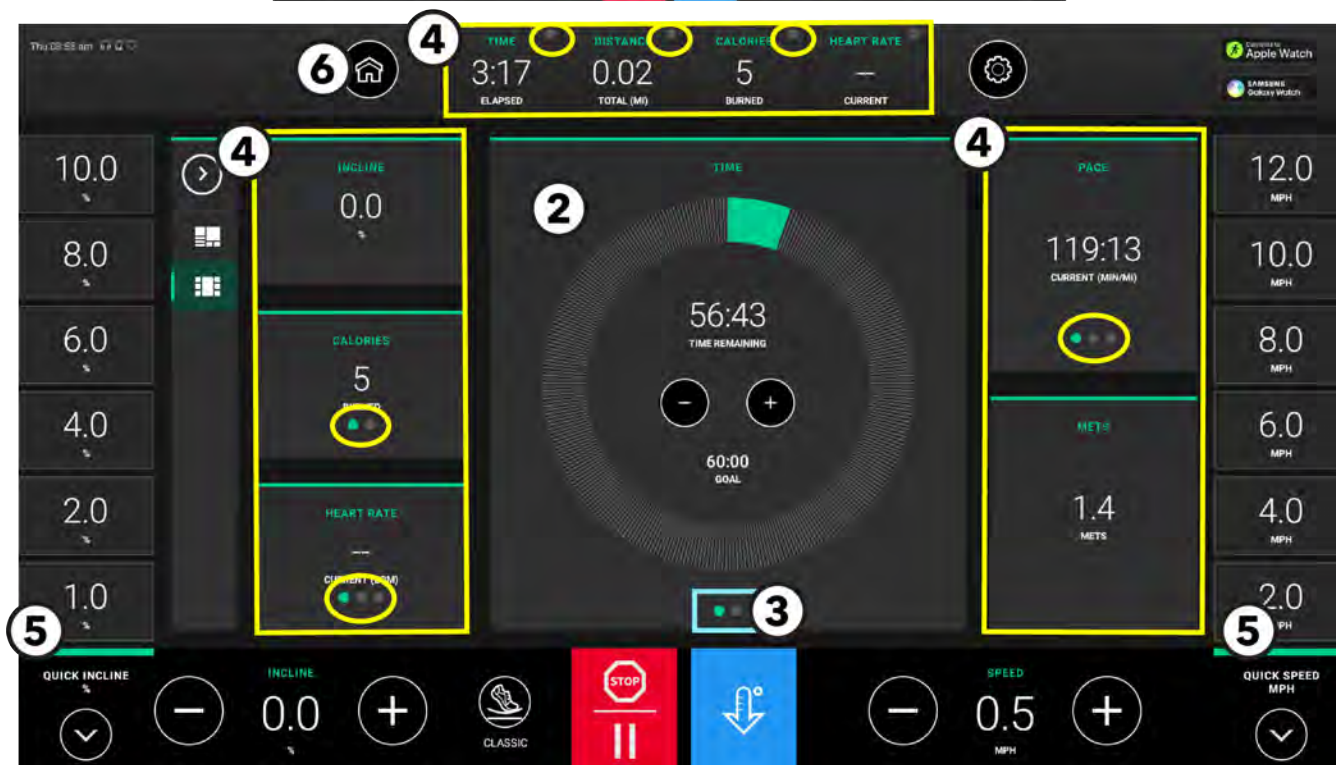
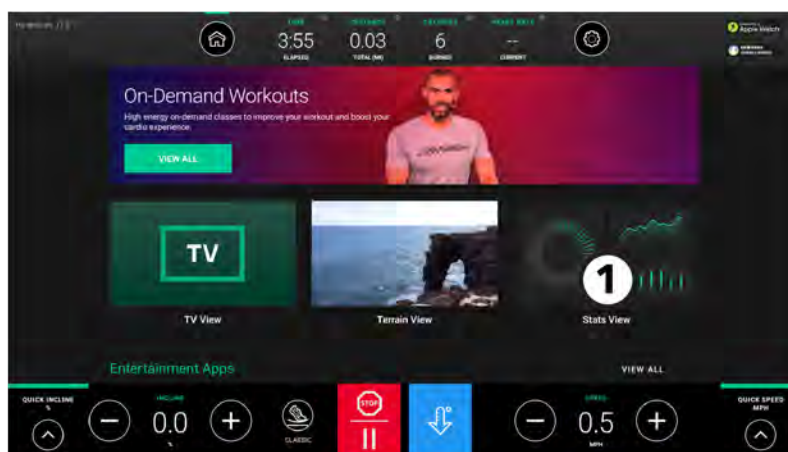
## Visualização de terreno

Os usuários podem selecionar a **Visualização de terreno** para se exercitar assistindo a um vídeo de percurso



## Visualização de estatísticas

Os usuários podem visualizar e alternar as estatísticas durante um exercício.



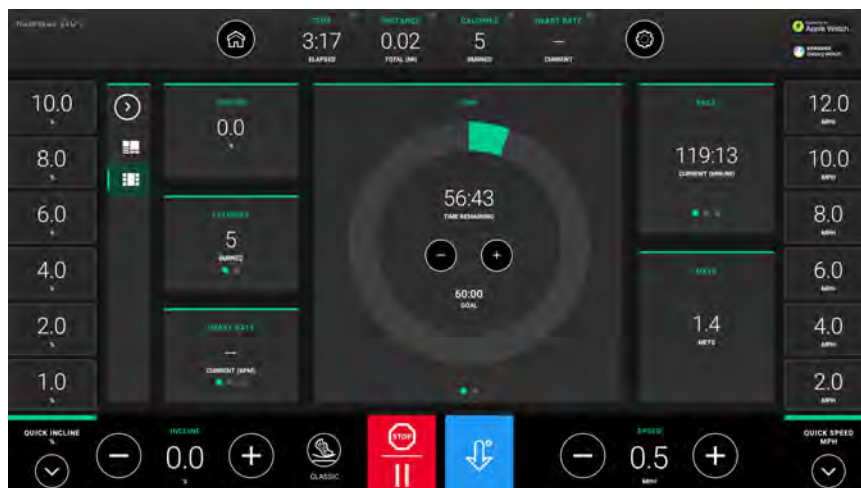
**NOTA:** A meta de tempo em uma esteira é o exercício selecionado exibido na imagem como exemplo.

1. Pressione **Visualização de estatísticas**.
2. O **Perfil do treino** é mostrado no bloco central.
  - Imagem do progresso da meta
  - Aumente ou diminua a métrica exibida.

### 3. Deslize para ver perfis de exercício adicionais.

**NOTA:** Os perfis de exercícios disponíveis variam de acordo com o tipo de base e do exercício selecionado.

#### Visualização de voltas



### 4. Estatísticas e estatísticas adicionais

**NOTA:** As estatísticas disponíveis variam de acordo com o tipo de base e do exercício selecionado.

As estatísticas são exibidas na barra superior e nos componentes laterais. Estatísticas adicionais estão disponíveis:

- Pressione a **seta para baixo** ao lado das estatísticas na barra superior.
- Deslize os círculos na parte inferior da exibição de estatísticas nos componentes laterais.

#### Estatísticas disponíveis usando a seta para baixo na barra superior/círculos nos componentes

| Tempo                             | Distância                    | Calorias                         | Frequência cardíaca | Ritmo                             |
|-----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|---------------------|-----------------------------------|
| Tempo decorrido                   | Distância Total<br>(mi / km) | Calorias Queimadas<br>(total)    | Atual (BPM)         | Ritmo atual<br>(min/mi ou min/km) |
| Tempo Restante                    | Escalado (pés)               | Calorias Queimadas<br>(por hora) | Média (BPM)         | Ritmo médio<br>(min/mi ou min/km) |
| Ritmo atual<br>(min/mi ou min/km) |                              | Energia<br>(METS)                | Máx. (BPM)          | Velocidade Média<br>(mph / kph)   |
| Velocidade Média<br>(mph / kph)   |                              | Potência<br>(WATTS)              |                     |                                   |

### 5. Botões de teclas rápidas

**NOTA:** As seleções de Toque rápido variam de acordo com o tipo de base.

- **Inclinação:** Pressione um dos botões de inclinação rápida para alterar rapidamente a inclinação durante o exercício.
- **Velocidade:** Pressione um dos botões de teclas rápidas de velocidade para alterar rapidamente a velocidade durante o exercício.
- **Resistência:** Pressione um dos botões de resistência de tecla rápida para alterar rapidamente a resistência durante o exercício.
- **Nível:** Pressione um dos botões de nível da tecla rápida para alterar rapidamente o nível durante o treino.

### 6. Tela Principal

Pressione para voltar à Tela Principal.

**NOTA:** Os degraus do PowerMill e o tapete da esteira continuam em movimento quando a **tela inicial** é pressionada durante um exercício.

## Telas de visualização de estatísticas avançadas

Altere entre as visualizações **Avançada** e **Básica** tocando nesses ícones.

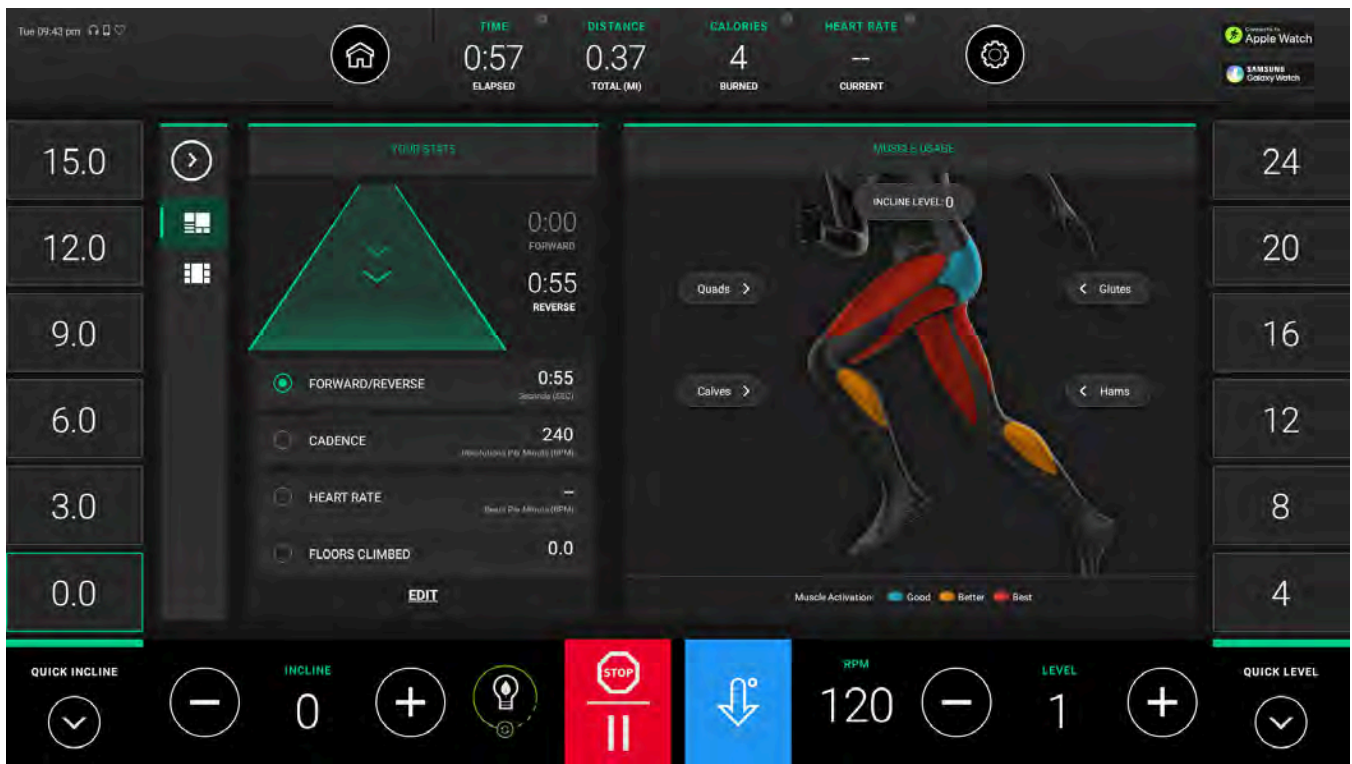


## Esteira Symbio



# Elíptico de inclinação Symbio

## Tela de visualização de estatísticas avançadas



Clique nos vários grupos musculares na animação para ajustar instantaneamente a inclinação ideal para atingir aquele músculo.

## Symbio Upright LifeCycle e Symbio Upright SwitchCycle

Gráfico de linhas



Gráfico de potência



## Bicicleta reclinada Symbio

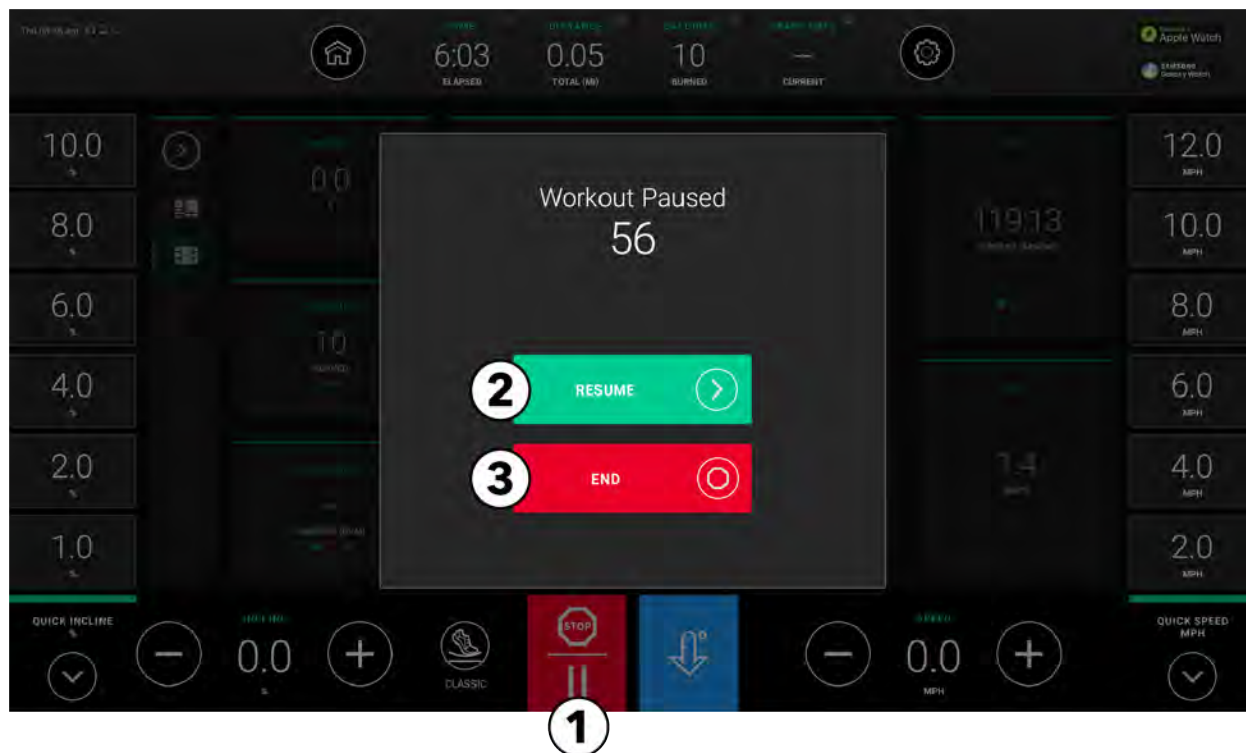
Gráfico de linhas



Gráfico de potência

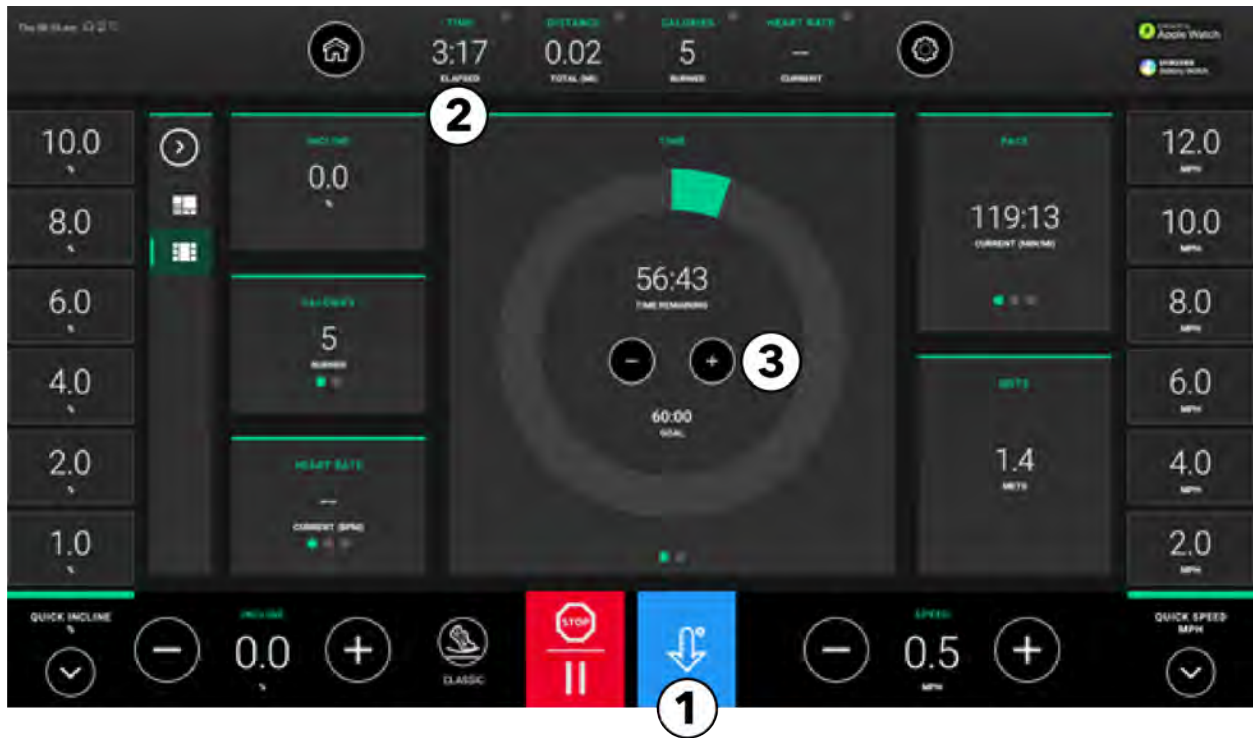


## Pausar treino



1. Pressione o botão **Pausar/Parar** para pausar um exercício.  
Escolha uma das opções a seguir no modo Pausar:
2. **Continuar**  
Pressione para continuar o exercício atual.
3. **Terminar exercício**  
Pressione para encerrar o exercício atual e exibir o resumo do exercício.

## Desacelerar



1. Pressione o botão **Desacelerar** a qualquer momento durante um exercício para iniciar o modo de Desaceleração.

### 2. Exibição de tempo

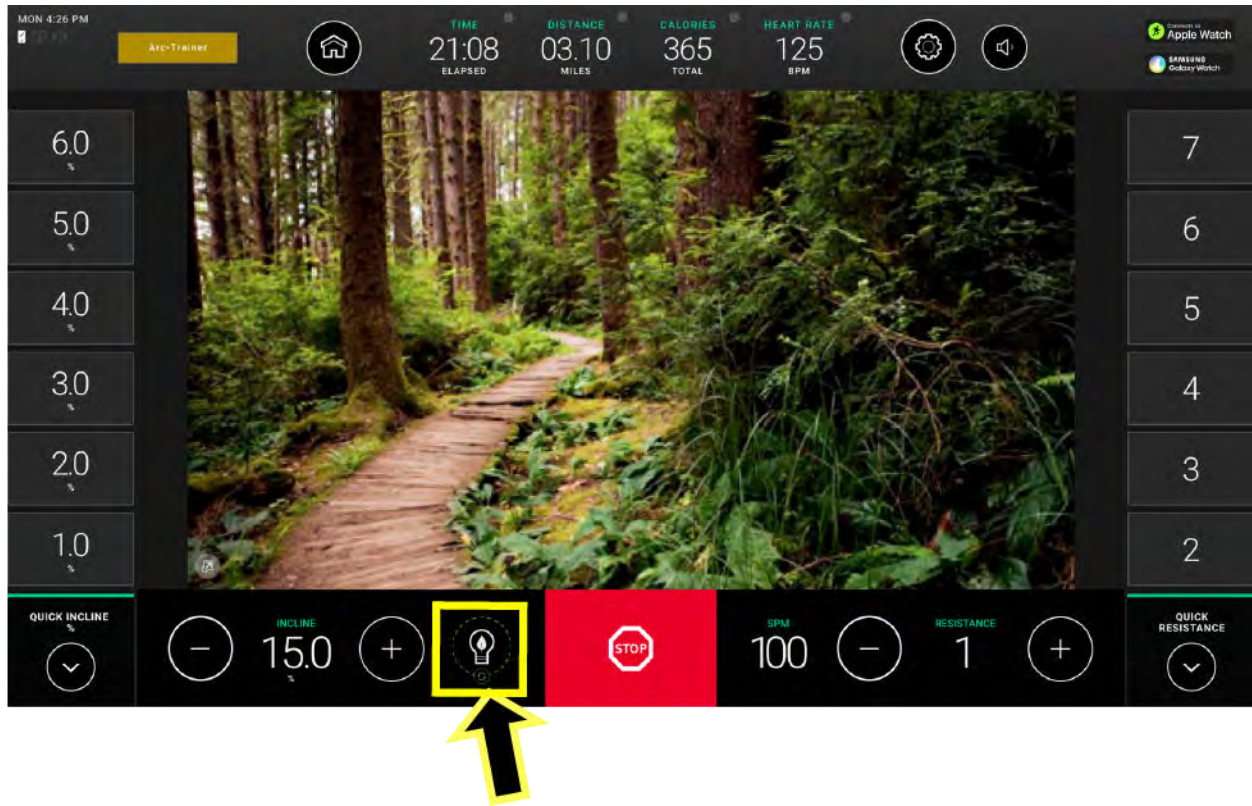
- O **Tempo** mudará para **Desaceleração** quando o modo de Desaceleração for ativado.
- A exibição de tempo mostra inicialmente a quantidade de tempo em minutos que um exercício específico precisa para entrar no modo de Desaceleração.
- A exibição de tempo fará contagem regressiva até atingir 00:00.

### 3. 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.

**NOTA:** A velocidade nas bases da esteira diminui automaticamente após pressionar o botão **Cool Down**.

## Modo híbrido



**NOTA:** O Modo Híbrido existe somente em equipamentos não motorizados (Cross-Trainers e bicicletas)!

O Modo híbrido (se ativado) exibirá a lâmpada na barra inferior de visualização durante o exercício. A lâmpada é animada para mostrar que está enchendo conforme o usuário pedala para produzir eletricidade, reduzindo o consumo de energia. A tela de resumo do exercício exibirá uma mensagem sobre o exercício, reduzindo a quantidade de energia necessária para alimentar o equipamento.

# 5. Treinos

## Lista de treinos

| Symbio Runner  | Elíptico de inclinação Symbio   | Bicicleta reclinada Symbio, Symbio Upright LifeCycle® e Symbio Upright SwitchCycle   |
|--|---|--|
| <b>Início rápido</b>   | <b>Início rápido</b>  | <b>Início rápido</b>   |
| <b>Metas padrão</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo</li> <li>• Distância</li> <li>• Calorias</li> <li>• Escalada</li> <li>• Frequência cardíaca               <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Moderada, vigorosa)</li> </ul> </li> <li>• Intervalos               <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Personalizado, Alta intensidade, Resistência)</li> </ul> </li> <li>• Iniciante</li> </ul> | <b>Metas padrão</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo</li> <li>• Distância</li> <li>• Calorias</li> <li>• Frequência cardíaca               <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Moderada, vigorosa)</li> </ul> </li> <li>• Intervalos               <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Iniciante, Alta intensidade, Resistência)</li> </ul> </li> <li>• Potência constante</li> <li>• Potência adaptativa</li> <li>• Aeróbico</li> <li>• Inverso</li> </ul> | <b>Metas padrão</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo</li> <li>• Distância</li> <li>• Calorias</li> <li>• Frequência cardíaca               <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Moderada, vigorosa)</li> </ul> </li> <li>• Intervalos               <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Iniciante, Alta intensidade, Resistência)</li> </ul> </li> <li>• Potência constante</li> <li>• Potência adaptativa</li> <li>• Aeróbico</li> <li>• METs</li> </ul> |
| <b>Testes de Condicionamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de condicionamento LF</li> <li>• Marinha dos EUA</li> <li>• Exército dos EUA</li> <li>• Fuzileiros Navais dos EUA</li> <li>• Força Aérea dos EUA</li> <li>• Protocolo WFI Submax</li> <li>• Bateria de eficiência física</li> <li>• IPPT</li> </ul>  | <b>Testes de Condicionamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de condicionamento LF</li> <li>• Marinha dos EUA</li> </ul>   | <b>Testes de Condicionamento</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Teste de condicionamento LF</li> <li>• Marinha dos EUA</li> </ul>  |

## Descrição dos Exercícios

**NOTA:** Os treinos disponíveis variam de acordo com o tipo de base. Consulte [Lista de treinos](#).

| <b>Início rápido</b>   |   |
|--|---|
| Treino manual que pula a configuração e dá início ao treino. |   |
| <b>Metas padrão</b>  |   |
| <b>Meta de Tempo</b>   | Exercício cujo único requisito é terminar de acordo com uma duração específica.   |
| <b>Meta de Distância</b>                                     | Treino cujo único requisito é terminar após uma distância específica ser alcançada.   |
| <b>Meta de Calorias</b>                                      | Treino cujo único requisito é terminar após uma quantidade específica de calorias ser queimada.   |
| <b>Meta de Escalada</b>                                      | Treino cujo único requisito é terminar após uma elevação específica ser subida.   |
| <b>Frequência cardíaca</b>                                   |   |
| • Moderado   | A resistência/inclinação se ajustarão para alcançar 65% da frequência cardíaca máxima.  |
| • Vigorosa   | A resistência/inclinação se ajustarão para alcançar 80% da frequência cardíaca máxima.  |
| <b>Intervalos</b>  |   |
| • Personalizado  | Crie seu próprio treino com intervalos personalizando dois botões de velocidade diferentes. Eles permitem mudanças com rápida velocidade.   |
| • Alta intensidade   | Treino com intervalo de alta intensidade usando 2 níveis / 2 velocidades. Proporção: 1:3 (30 segundo ativo: 90 segundos de recuperação). Determine uma velocidade em que seria difícil continuar correndo durante mais de um minuto. Determine uma velocidade de trote ou caminhada. Este exercício tem como objetivo aprimorar as capacidades máximas de velocidade e de VO <sub>2</sub> . |
| • Resistência  | Treino com intervalo de intensidade moderada usando 2 níveis / 2 velocidades. Proporção: 3:1 (180 segundos ativos: 60 segundos de recuperação). Determine uma velocidade em que seria difícil correr 5 km. Determine uma velocidade de trote para recuperação. Este treino tem como objetivo aprimorar a resistência em corridas de 5 km ou de maior distância.                             |
| • Iniciante  | Um treino desafiador de intervalo 1:1 que evolui de intervalos de baixa intensidade até intervalos de alta intensidade.   |
| • Duas velocidades   | Crie seu próprio treino com intervalos personalizando dois botões de velocidade diferentes. Eles permitem mudanças com rápida velocidade.   |
| • Três velocidades   | Crie seu próprio treino com intervalos personalizando três botões de velocidade diferentes. Eles permitem mudanças com rápida velocidade.   |
| <b>Potência constante</b>                                    | A potência permanecerá constante independente da velocidade. Treino ideal para manter a intensidade constante.  |
| <b>Potência adaptativa</b>                                   | A potência aumentará ainda mais com a velocidade alta. Bom para treino intervalado.   |
| <b>Aeróbico</b>  | Um treino guiado que varia os músculos utilizados e a intensidade.  |
| <b>Inverso</b>   | Divida seus exercícios em porções na direção normal e inversa.  |
| <b>METs</b>  | Escolha sua queima de calorias selecionando a intensidade constante de METs.  |

| <b>Testes de Condicionamento</b>                                   |  |
|--|--|
| <b>Teste de condicionamento Life Fitness</b>                       | Um teste submáximo de cinco minutos para prever o VO <sub>2</sub> máximo. Estima a aptidão cardiovascular e pode ser utilizado para monitorar melhorias na resistência a cada quatro a seis semanas. Consulte <a href="#">Teste de condicionamento Life Fitness</a> para obter mais informações.   |
| <b>Teste de Preparo Físico da Marinha dos EUA (PRT)</b>            | Um teste de 5 minutos com meta de distância baseado no tempo necessário para completar a distância exigida e é usado pelas academias da Marinha dos EUA para medir a capacidade aeróbica.  |
| <b>Teste de Aptidão Física do Exército dos EUA (PFT)</b>           | Um teste de desempenho físico de 5 minutos usado para avaliar a resistência muscular e o preparo cardiorrespiratório.  |
| <b>Teste de Aptidão Física dos Fuzileiros Navais dos EUA (PFT)</b> | Um teste de desempenho físico usado para avaliar a resistência muscular e o preparo cardiorrespiratório.   |
| <b>Teste de Aptidão da Aeronáutica dos EUA</b>                     | Um teste de desempenho físico usado para avaliar a resistência muscular e o preparo cardiorrespiratório.   |
| <b>Protocolo WFI Submax</b>  | Uma avaliação submax graduada usada para prever a capacidade aeróbica de bombeiros. Esse teste aumenta automaticamente a velocidade e a inclinação (esteira apenas) até que a frequência cardíaca alvo seja atingida. Essa avaliação substitui a avaliação de Gerkin. Depois que a frequência cardíaca alvo tiver sido ultrapassada por 15 segundos, o programa entra em modo de resfriamento. |
| <b>Bateria de Eficiência Física (PEB)</b>                          | É usada pelas Agências Policiais Federais dos EUA, o FBI e outras organizações federais na contratação e manutenção de indivíduos em cargos federais.  |
| <b>Teste de Proficiência Física Individual (IPPT)</b>              | É a parte de 2,4 km do teste padrão de aptidão física utilizado pelas Forças Armadas, Força Policial e Força de Defesa Civil de Cingapura.   |
| <b>Teste de Capacidade Física do Candidato</b>                     | 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.   |

## Configuração do exercício - Entradas de dados

### Symbio Runner

| Metas padrão               | 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, Intervalo de colinas, Colinas ondulantes, Aleatório, Kilimanjaro</i>)</li><li>• Nível (<i>disponível se uma das opções Intervalo de colinas, Aleatório, Colinas ondulantes ou Kilimanjaro for escolhida</i>)</li><li>• Velocidade</li><li>• Peso</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, Intervalo de colinas, Colinas ondulantes, Aleatório, Kilimanjaro</i>)</li><li>• Nível (<i>disponível se uma das opções Intervalo de colinas, Aleatório, Colinas ondulantes ou Kilimanjaro for escolhida</i>)</li><li>• Velocidade</li><li>• Peso</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, Intervalo de colinas, Colinas ondulantes, Aleatório, Kilimanjaro</i>)</li><li>• Nível (<i>disponível se uma das opções Intervalo de colinas, Aleatório, Colinas ondulantes ou Kilimanjaro for escolhida</i>)</li><li>• Velocidade</li><li>• Peso</li></ul>  |
| <b>Escalada</b>            | <ul style="list-style-type: none"><li>• Três valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir a quantidade desejada em pés</li><li>• Terreno (<i>Plano, Intervalo de colinas, Colinas ondulantes, Aleatório, Kilimanjaro</i>)</li><li>• Nível (<i>disponível se uma das opções Intervalo de colinas, Aleatório, Colinas ondulantes ou Kilimanjaro for escolhida</i>)</li><li>• Inclinação (<i>disponível se a opção Plano for selecionada</i>)</li><li>• Velocidade</li><li>• Peso</li></ul> |
| <b>Frequência cardíaca</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir o tempo desejado</li><li>• Idade</li><li>• Exercício (<i>Queima moderada ou Queima intensa</i>)</li><li>• Frequência cardíaca alvo</li><li>• Velocidade</li><li>• Peso</li></ul>  |
| <b>Intervalos</b>          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Configurações (<i>Personalizado, Alta intensidade, Resistência</i>)</li><li>• Tempo (<i>disponível se a opção Personalizado for selecionada</i>)</li><li>• Baixa velocidade</li><li>• Alta velocidade</li><li>• Peso</li></ul>   |

## Symbio Incline Elliptical, Symbio Recumbent Cycle, Symbio Upright LifeCycle, and Symbio Upright SwitchCycle

| Metas padrão               | 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, Intervalo de colinas, Colinas ondulantes, Aleatório, Kilimanjaro</i>)</li> <li>• Nível</li> <li>• Peso</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, Intervalo de colinas, Colinas ondulantes, Aleatório, Kilimanjaro</i>)</li> <li>• Nível</li> <li>• Peso</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, Intervalo de colinas, Colinas ondulantes, Aleatório, Kilimanjaro</i>)</li> <li>• Nível</li> <li>• Peso</li> </ul> |
| <b>Frequência cardíaca</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 valores predefinidos ou utilize o teclado para inserir o tempo desejado</li> <li>• Idade</li> <li>• Exercício (<i>Queima moderada ou Queima intensa</i>)</li> <li>• Nível</li> <li>• Peso</li> </ul>   |
| <b>Intervalos</b>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Configurações (<i>Iniciante</i>)</li> <li>• Tempo</li> <li>• Nível</li> <li>• Peso</li> </ul>  |
|                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Configurações (<i>Alta intensidade, Resistência</i>)</li> <li>• Intervalos</li> <li>• Nível ativo</li> <li>• Nível de recuperação</li> <li>• Peso</li> </ul>   |
| <b>Potência constante</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo</li> <li>• Watts</li> <li>• Peso</li> </ul>  |
| <b>Potência adaptativa</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo</li> <li>• Nível</li> <li>• Peso</li> </ul>  |
| <b>Aeróbico</b>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo</li> <li>• Nível</li> <li>• Peso</li> </ul>  |
| <b>Inverso</b>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo</li> <li>• Nível</li> <li>• Peso</li> </ul>  |
| <b>METs</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tempo</li> <li>• METs</li> <li>• Peso</li> </ul>   |

## Faixas de Entrada do Usuário

|             |  |
|-------------|--|
| Tempo       | 1 - 60 minutos   |
| Peso        | 75 - 400 lb (34 -181 kg)   |
| Inclinação  | 0.0 - 15.0   |
| Velocidade  | 0,5 a 23 km/h (0,5 a 14,0 mi/h) <i>(unidades comerciais)</i><br>0,5 - 12,0 MPH (0,5 - 19 KPH) <i>(unidades residenciais)</i> |
| Idade       | 10 - 99 anos   |
| Altura      | 91 - 228 cm  |
| Watts       | 50 - 500   |
| METs        | 2,5 - 21   |
| 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      |

## 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.

## Configurações da bicicleta reclinada Symbio

1. Sente no assento e coloque a parte dianteira do pé nos pedais.

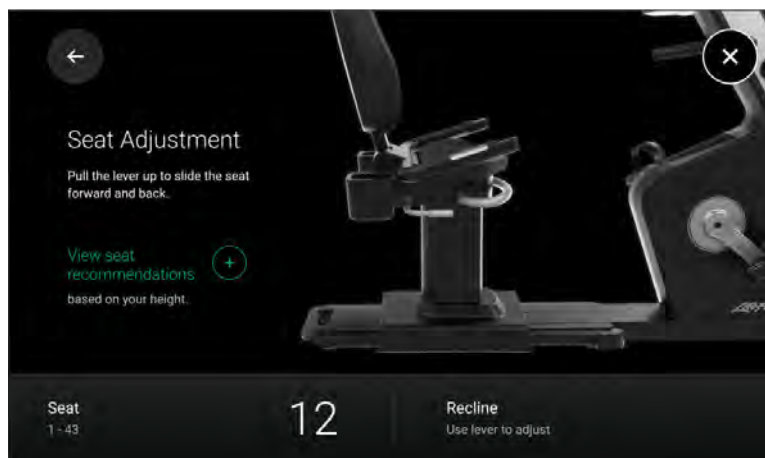
**NOTA:** Uma boa posição permite um movimento até a parte inferior do ciclo sem travar os joelhos ou esbarrar no assento. Os joelhos devem estar ligeiramente arqueados no ponto da extensão total da perna.

2. Levante a barra de ajuste do assento localizada embaixo do assento.
3. Segure a barra de ajuste do assento com uma mão e use a outra mão para segurar a parte traseira do assento.  
 **CUIDADO:** Não tente ajustar o assento enquanto pedala a bicicleta. Fazer isso pode resultar em lesões ou em desconforto na prática de exercícios.
4. Deslize o assento para frente ou para trás conforme for necessário até atingir a posição adequada. Solte a barra de ajuste do assento para completar o acionamento.

**NOTA:** O console exibirá informações e ajustes para **reclinação, ajuste do assento e forma adequada**. A configuração de **ajuste do assento** será salva para usuários conectados.

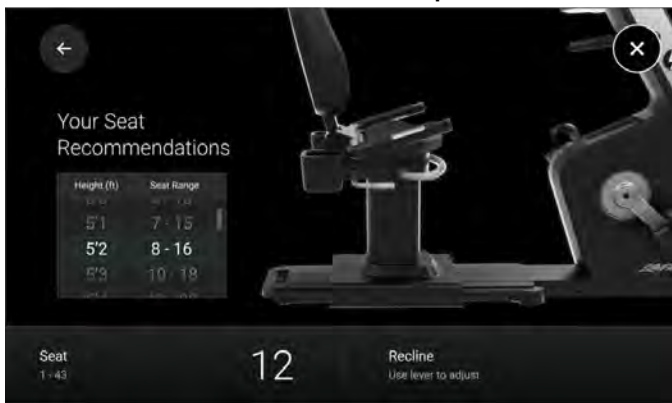


5. Empurre gentilmente o assento para frente e para trás a fim de garantir que esteja travado.
6. Toque no símbolo + destacado para **Ajuste do Assento**. A tela de informações de **ajuste do assento** será exibida.



7. Toque no símbolo + destacado para **ver recomendações de assentos**.  
A tela de informações **Recomendações de assentos** será exibida.

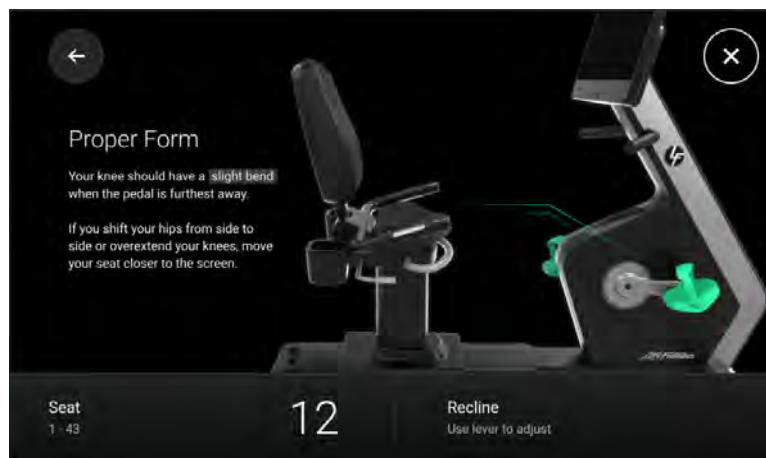
Altura do usuário, Imperial



Altura do usuário, métrica



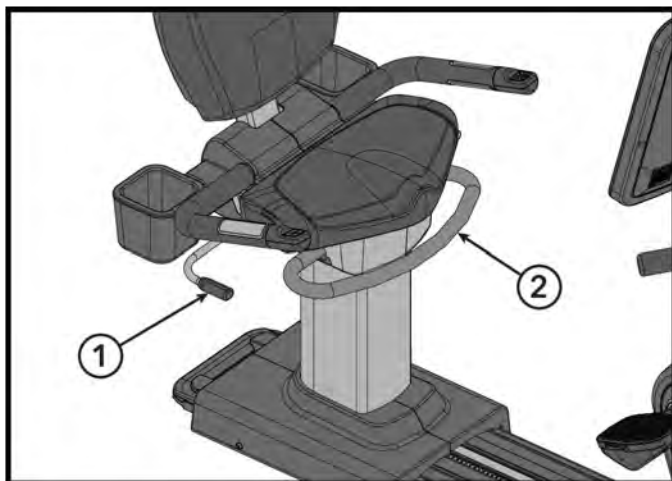
8. Toque na **seta Voltar** para retornar à tela **Ajuste do assento**.
9. Verifique a distância do assento e reajuste conforme necessário.
10. Toque na **seta Voltar** para retornar à tela de ajustes e informações.
11. Toque no símbolo + destacado para **Forma Adequada**.  
A tela de informações do **Forma Adequada** será exibida.



12. Toque na **seta Voltar** para retornar à tela de ajustes e informações.
13. Toque no símbolo + destacado para **Reclinar**.  
A tela de informações de **reclinação** será exibida.

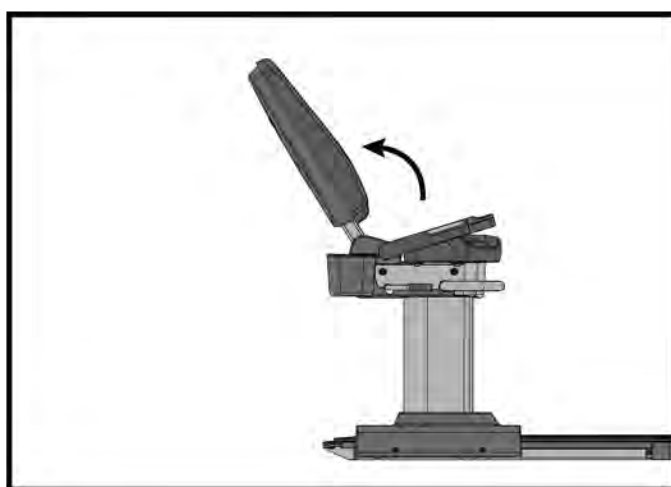
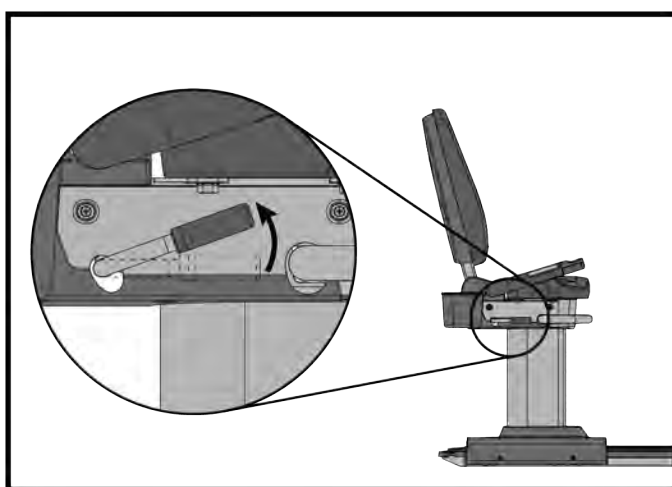


14. Sente-se no assento, levante a alça de reclinção e segure.



| Item | Descrição                  | Qtde. |
|------|----------------------------|-------|
| 1    | Alça de reclinção          | 1     |
| 2    | Barra de ajuste do assento | 1     |

15. Empurre a almofada superior do assento para trás até a posição desejada.



16. Solte a alavanca de reclinção para completar o engate.

17. Toque na **seta Voltar** para retornar à tela de ajustes e informações.

18. Toque no ícone **X** para sair da tela **Forma Adequada**.

19. Toque no ícone **X** para sair da tela de configurações da bicicleta reclinada.

## Configurações da Upright LifeCycle e SwitchCycle

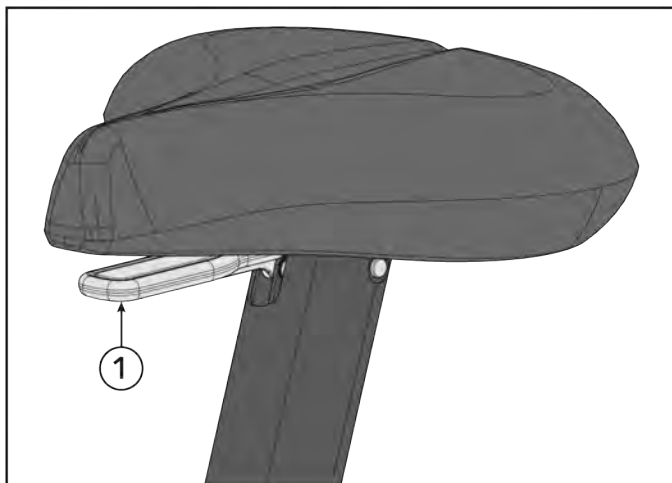
1. Sente no assento e coloque a parte dianteira do pé nos pedais.

**NOTA:** Uma boa posição permite um movimento até a parte inferior do ciclo sem travar os joelhos, mover-se no assento ou estender os quadris forçadamente. Os joelhos devem estar ligeiramente arqueados no ponto da extensão total da perna.

2. Caso o assento precise ser ajustado para baixo, levante a alça de ajuste com molas localizado abaixo da parte frontal do assento.



**CUIDADO:** Não tente ajustar o assento enquanto pedala a bicicleta ou está sentado no assento. Fazer isso pode resultar em lesões ou em desconforto na prática de exercícios.



| Item | Descrição                 | Qtde. |
|------|---------------------------|-------|
| 1    | Alça de ajuste do assento | 1     |

3. Segure a alça e a parte frontal do assento com uma mão e utilize a outra mão para segurar a parte traseira do assento.
4. Deslize a alça e o assento para baixo até atingir a posição adequada. Libere a alça para completar o acionamento.

**NOTA:** O console exibirá informações e ajustes para ajuste de **altura do assento**, **ajuste de barras de apoio** e **forma adequada**. As configurações de **ajuste de altura do assento** e **ajuste de barras de apoio** serão salvas para usuários conectados.

### Upright LifeCycle

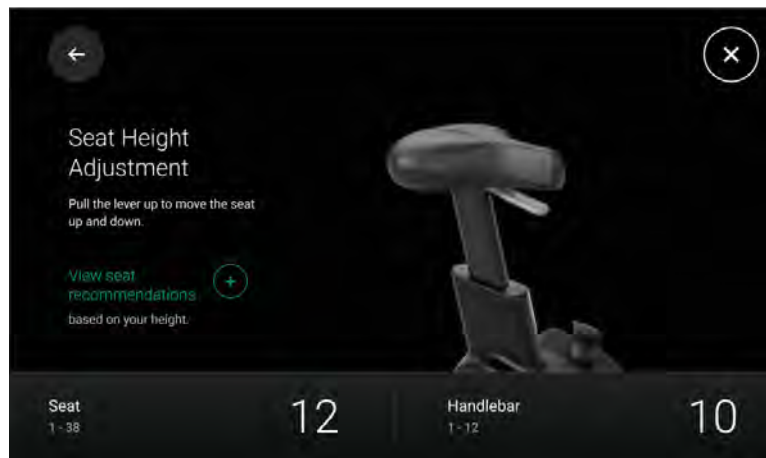


### Upright SwitchCycle



5. Empurre cuidadosamente o assento para frente e para trás a fim de se certificar de que esteja travado.

6. Toque no símbolo + destacado para **Ajuste de Altura do Assento**.  
A tela de informações de **ajuste de altura do assento** será exibida.



7. Toque no símbolo + destacado para **ver recomendações de assentos**.  
A tela de informações **Recomendações de assentos** será exibida.

Altura do usuário, Imperial



Altura do usuário, métrica

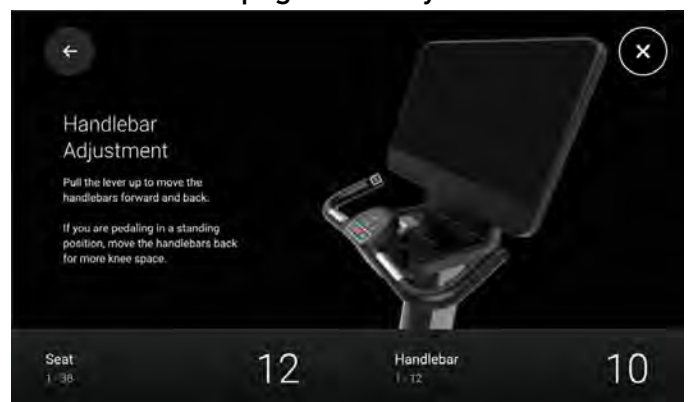


8. Toque na **seta Voltar** para retornar à tela **Ajuste do assento**.
9. Verifique a distância do assento e reajuste conforme necessário.
10. Caso o assento precise ser ajustado para cima, segure o assento e deslize-o até a posição adequada. Ao ajustar o assento para uma posição mais alta, o usuário não precisa levantar a alça de ajuste.
11. Toque na **seta Voltar** para retornar à tela de ajustes e informações.
12. Toque no símbolo + destacado para **Ajuste da barra de apoio**.  
A tela de informações de **ajuste da barra de apoio** será exibida.

Upright LifeCycle



Upright SwitchCycle



13. Levante a alavanca de ajuste da barra de apoio e segure.
14. Deslize a barra de apoio para a posição correta. Libere a alça para completar o acionamento.

**NOTA:** O console exibirá o número da posição da barra de apoio e será salvo para usuários conectados.

15. Toque na **seta Voltar** para retornar à tela de ajustes e informações.

16. Toque no símbolo **+** destacado para **Forma Adequada**.

A tela de informações do **Forma Adequada** será exibida.



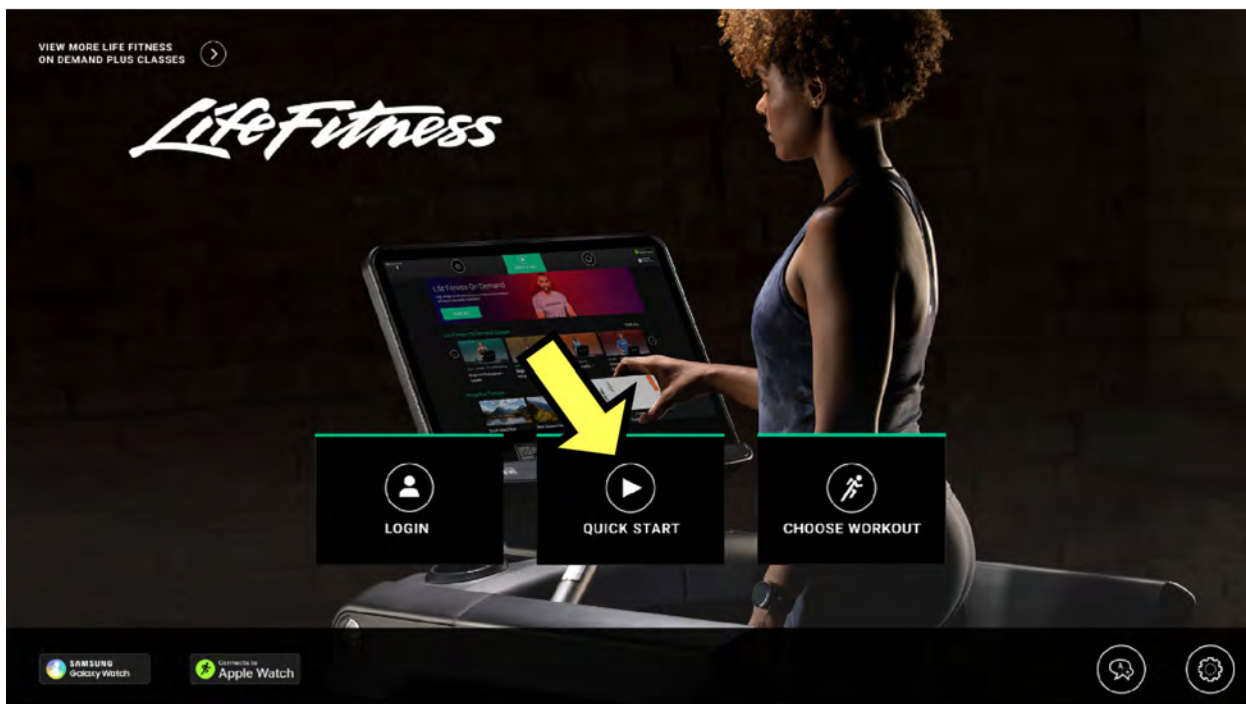
17. Toque no ícone **X** para sair da tela **Forma Adequada**.

18. Toque no ícone **X** para sair da tela de configurações da bicicleta reclinada.

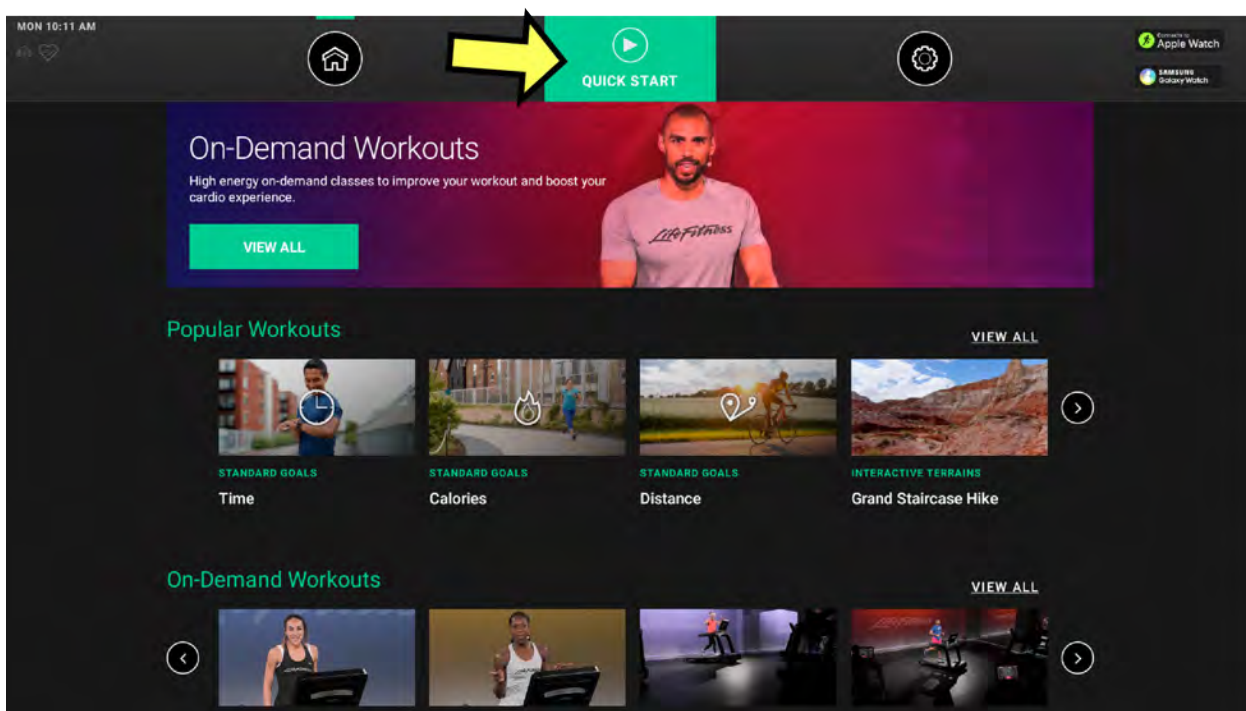
## Início rápido

Os usuários têm duas maneiras de selecionar um treino por **Início rápido**.

- Pressione o botão **Início rápido** na tela inicial.



- Pressione o botão **Quick Start** (Início rápido) na parte superior da tela **Choose Workout** (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.
- **NOTA: Esteira:** Um treino de Início Rápido começa a uma velocidade de 0,5 milhas por hora (MPH) / 0,8 quilômetros por hora (KPH) e uma inclinação de 0,0%.

## LFOD+™

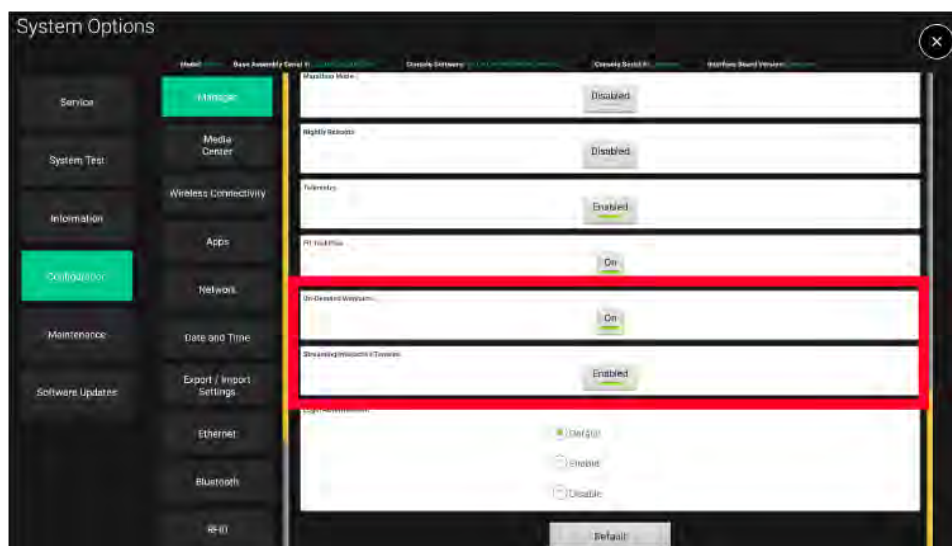
O software de cortesia da Life Fitness On Demand+ inclui exercícios sob demanda com instrutores e transmissão de terrenos interativos.

- **Exercícios sob demanda:** Escolha entre mais de 400 aulas motivacionais, conduzidas por instrutor, com duração de 10 a 40 minutos, disponíveis nas esteiras, Cross-Trainers, bicicletas verticais e bicicletas reclinadas da Life Fitness. As aulas têm nível de dificuldade variado e são apresentadas pelos melhores instrutores do mundo para ajudar você a obter os resultados desejados com cada exercício. Disponíveis em inglês, espanhol, alemão, francês, japonês e russo. As aulas são transmitidas pela internet. Não são necessárias atualizações de software para visualizar novas classes.
- **Transmissão de terrenos interativos:** Selecione mais de 100 corridas e pedaladas pelas paisagens mais bonitas do mundo. A inclinação e a resistência são ajustadas de acordo com o terreno, assim você se concentra na intensidade no exercício e nem vê o tempo passar.

**NOTA:** Uma quantidade restrita de exercícios com terreno interativo está disponível em consoles que não requerem acesso à internet.

**NOTA:** O Life Fitness On Demand+ pode ser habilitado por meio do [Halo.Fitness](#) ou [Opções de sistemas de acesso](#).

As configurações dos exercícios sob demanda ou da transmissão dos terrenos interativos precisam ser **Ativadas / Ligadas** na Configuração do gerente para você poder acessar a biblioteca **completa** de exercícios com transmissão.



### Requisitos de largura de banda da internet

O Life Fitness On Demand+ requer uma boa conexão com a internet para proporcionar uma experiência otimizada ao usuário. **Recomenda-se pelo menos 2,5 Mbps por máquina.**

A largura de banda da internet, também conhecida como velocidade de conexão de rede, é medida em Megabits por segundo (Mbps). Para descobrir qual é a largura de banda da sua instalação, recomendamos sites on-line gratuitos, como o [speedtest.net](#) ou o [fast.com](#). Basta abrir um desses sites em um dispositivo com navegador que esteja conectado à sua internet com fio ou à sua rede Wi-Fi. O site mostrará uma medição da velocidade da sua conexão em Mbps e, em seguida, comparará com a tabela abaixo.

### Requisitos mínimos de largura de banda para download

| Serviços  | Até 8 unidades | Cada unidade adicional |
|---|----------------|------------------------|
| Gerenciamento de ativos, atualizações remotas de software e acompanhamento de exercícios do usuário | 2,5 Mbps       | 0,25 Mbps              |
| Serviços acima e acesso à navegação na web  | 4 Mbps         | 0,25 Mbps              |
| Serviços acima e vídeo da web, por exemplo YouTube  | 4 Mbps         | 0,5 Mbps               |
| Serviços acima e aplicativos de streaming de vídeo, por exemplo Netflix                             | 8 Mbps         | 1,0 Mbps               |
| <b>Serviços acima e exercícios do Life Fitness On Demand+</b>                                       | <b>20 Mbps</b> | <b>2,5 Mbps</b>        |

Se a sua instalação tiver baixa largura de banda, recomendamos que ative o Life Fitness On Demand+ apenas em uma quantidade restrita de unidades. Você pode ter problemas de conectividade com a internet se não dispuser da largura de banda apropriada. Use este gráfico como um guia:

| Largura de banda em Mbps | Número recomendado de unidades ativadas |
|--------------------------|---|
| 20                       | 8                                       |
| 40                       | 16                                      |
| 60                       | 24                                      |
| 80                       | 32                                      |
| 100                      | 40                                      |

## Exercícios sob demanda

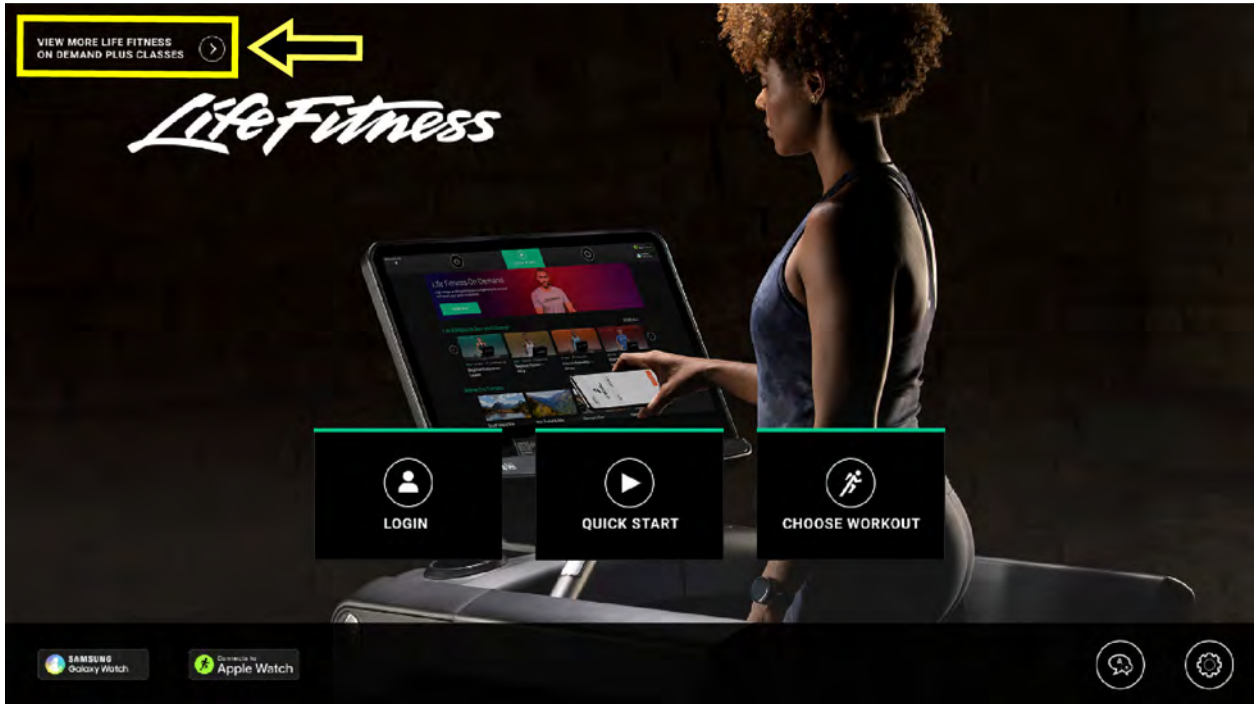
As seguintes condições devem ser atendidas para que a biblioteca de vídeos de exercícios sob demanda seja exibida:

- Os exercícios sob demanda precisam ser ativados na unidade. Ative no [Halo.Fitness](#) ou em [Opções de sistemas de acesso](#).
- A unidade deve estar conectada à internet.
- A unidade deve estar atualizada com a versão de software 4.10 (ou mais recente).

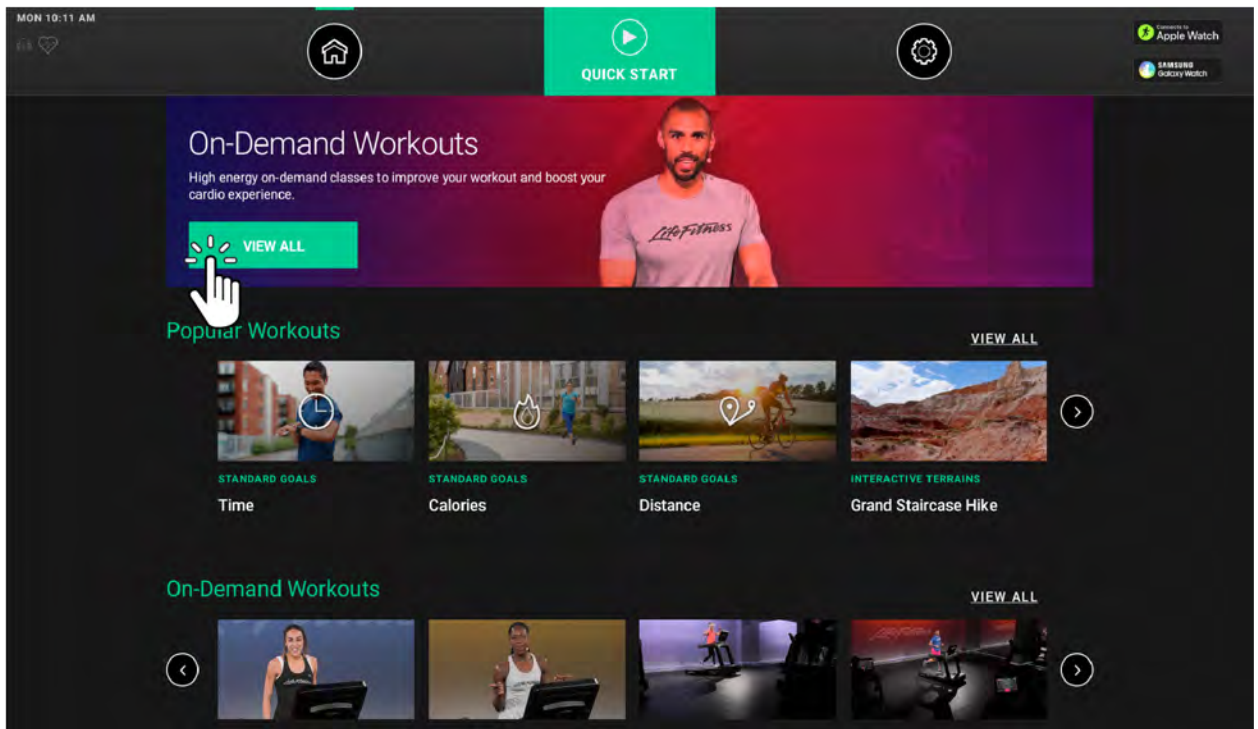
### Selecionando e usando um vídeo

1. Acesse Exercícios sob demanda por meio das seguintes opções:

- **Tela Principal:** pressione **Visualizar mais aulas da Life Fitness On Demand**.

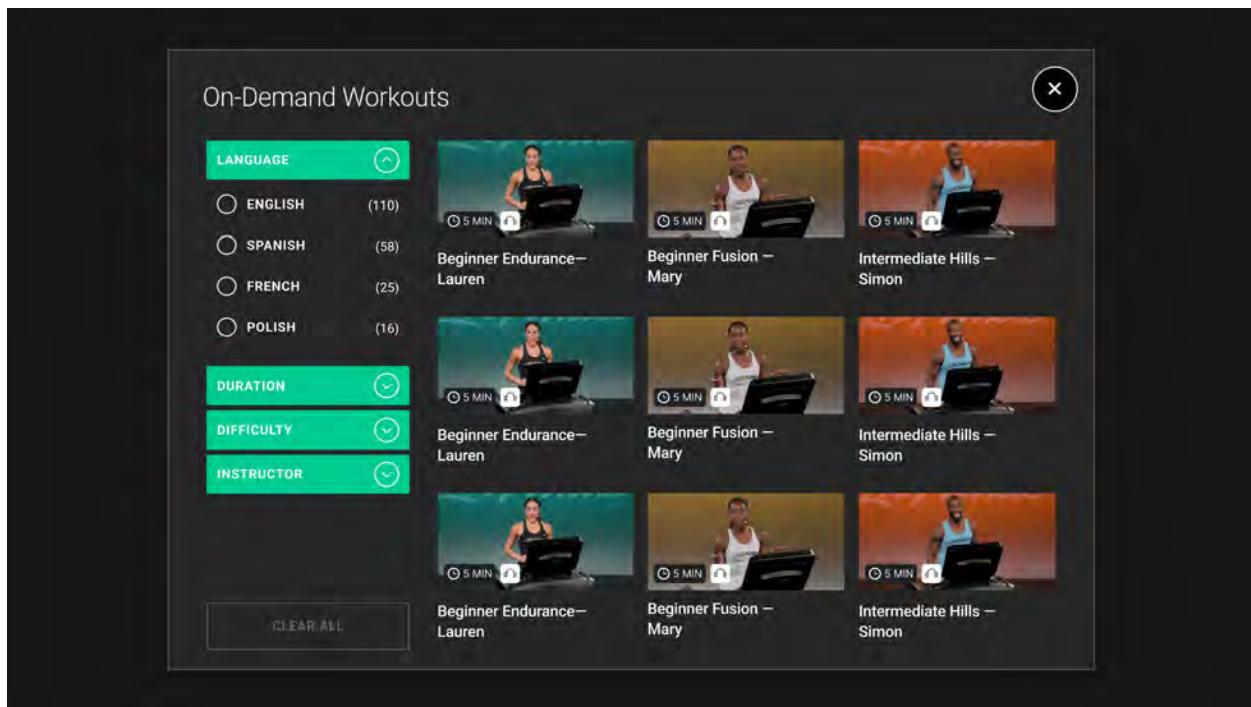


- **Selecionar a tela de exercício:**
  - Role até a categoria **Exercício sob demanda** e pressione **Visualizar tudo** para ver a biblioteca completa de Exercícios sob demanda.
  - Vá até **Exercícios populares** e escolha um vídeo.

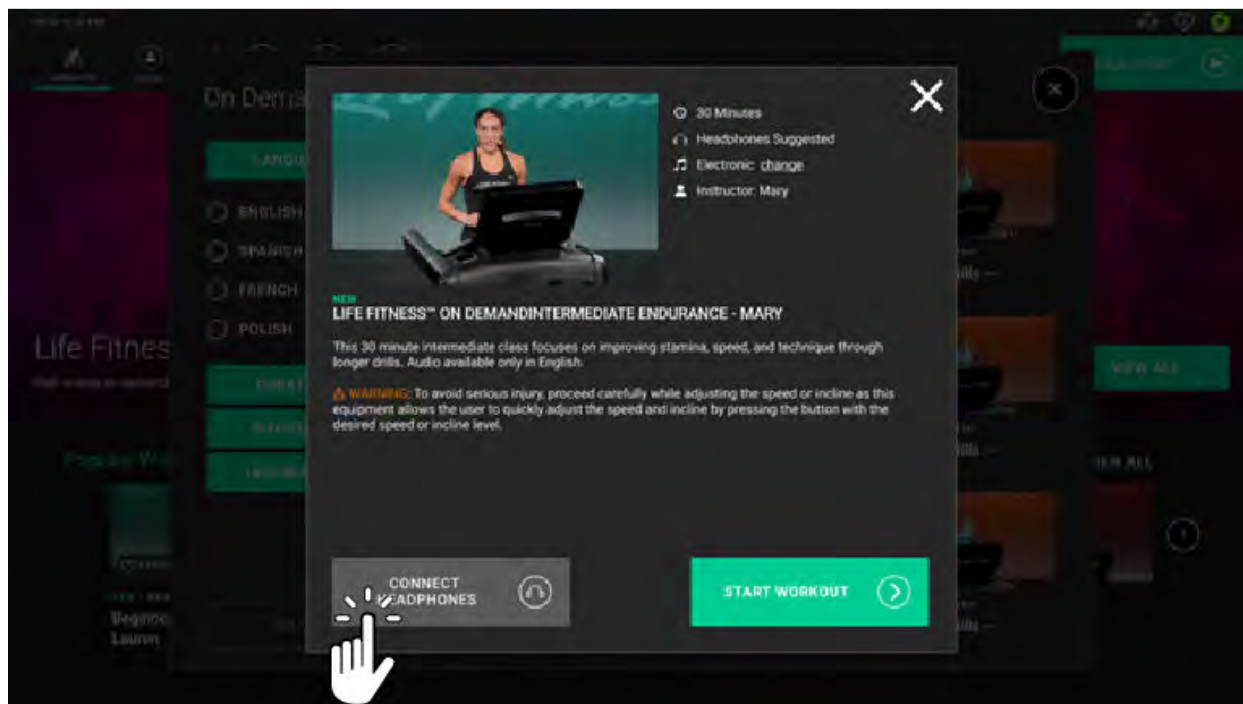


2. A biblioteca de exercícios sob demanda permite que os usuários filtrem os exercícios de acordo com as seguintes categorias:

- Idioma
- Duração
- Dificuldade
- Instrutor

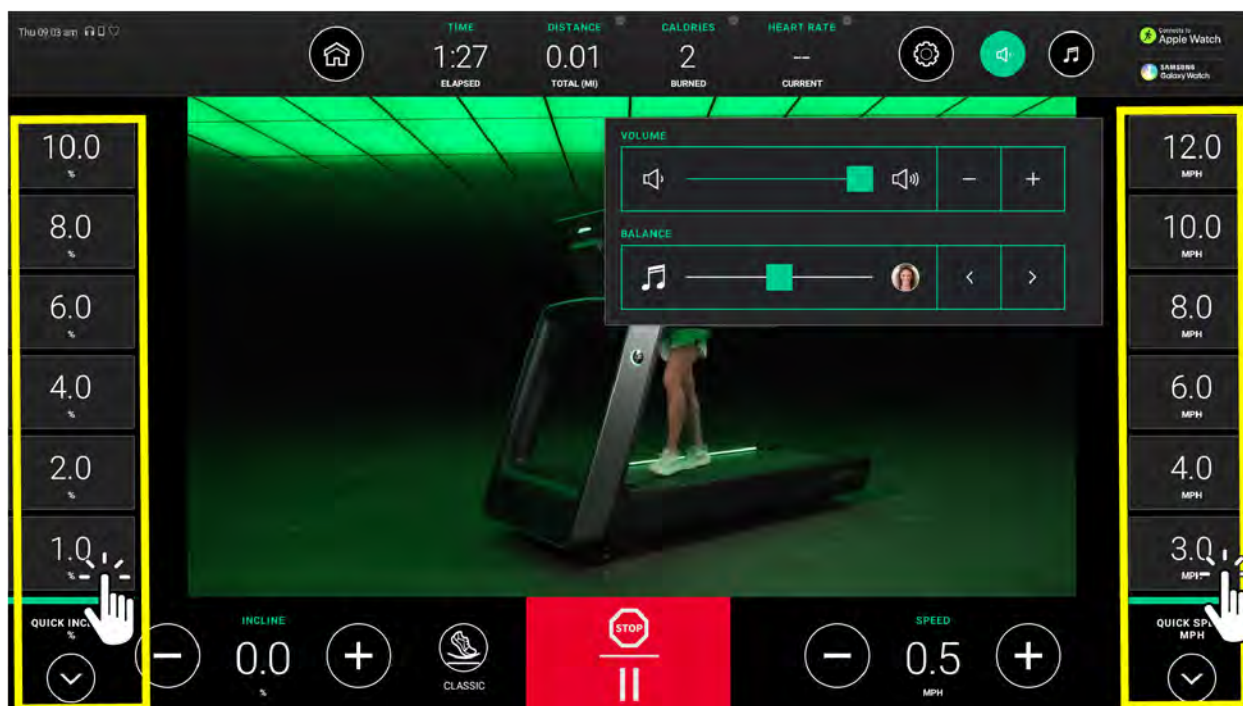


3. Toque em um bloco de exercícios sob demanda para exibir mais detalhes sobre a aula selecionada. Os praticantes podem emparelhar seus fones de ouvido Bluetooth tocando em **Conectar fones de ouvido** e seguindo as instruções na tela. Pressione **Iniciar o Exercício**.



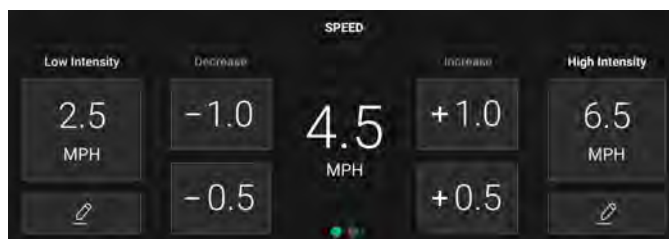
4. Use os botões de toque rápido para ajustar as configurações do treino como velocidade, inclinação e resistência.

**NOTA:** Os botões de toque rápido variam de acordo com o treino. A imagem mostrada é um treino em esteira.

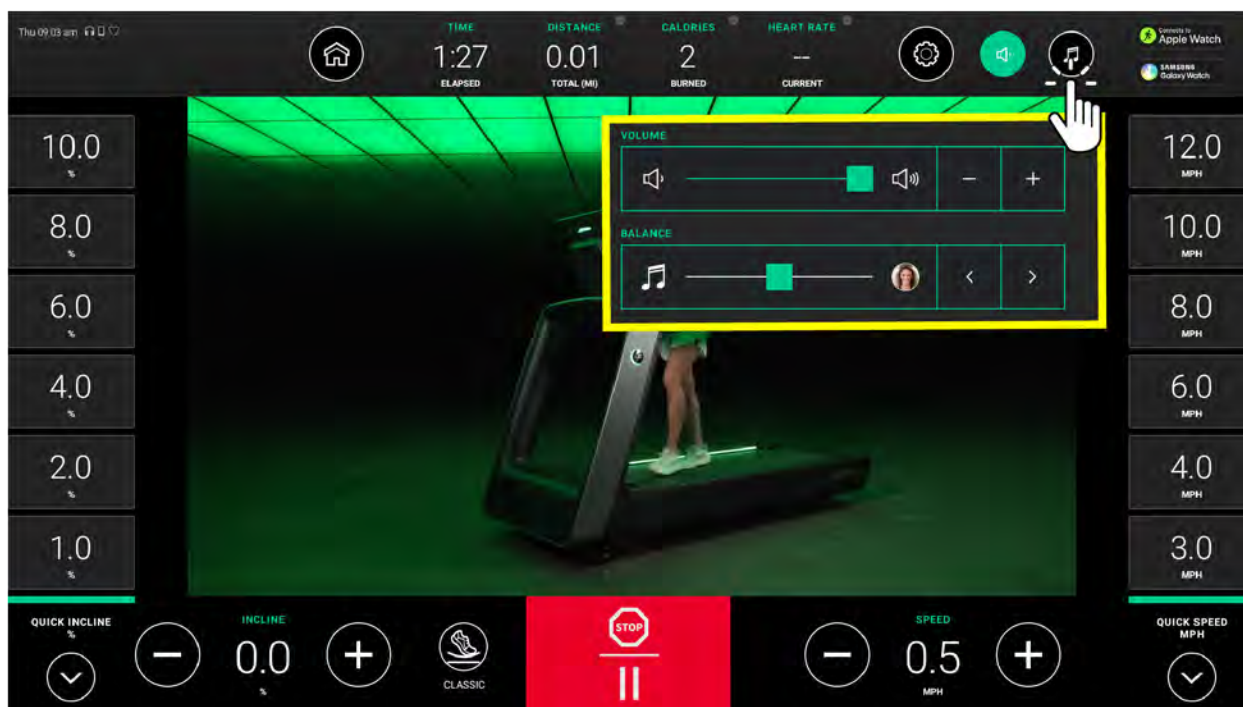


Para o Symbio Runner, as configurações de velocidade também podem ser ajustadas usando o painel de controle.

### Configurações de velocidade do curso On Demand no painel de controle



5. Pressione a **nota de música** para acessar as opções de volume da música que está sendo reproduzida e o equilíbrio entre música e instrutor.

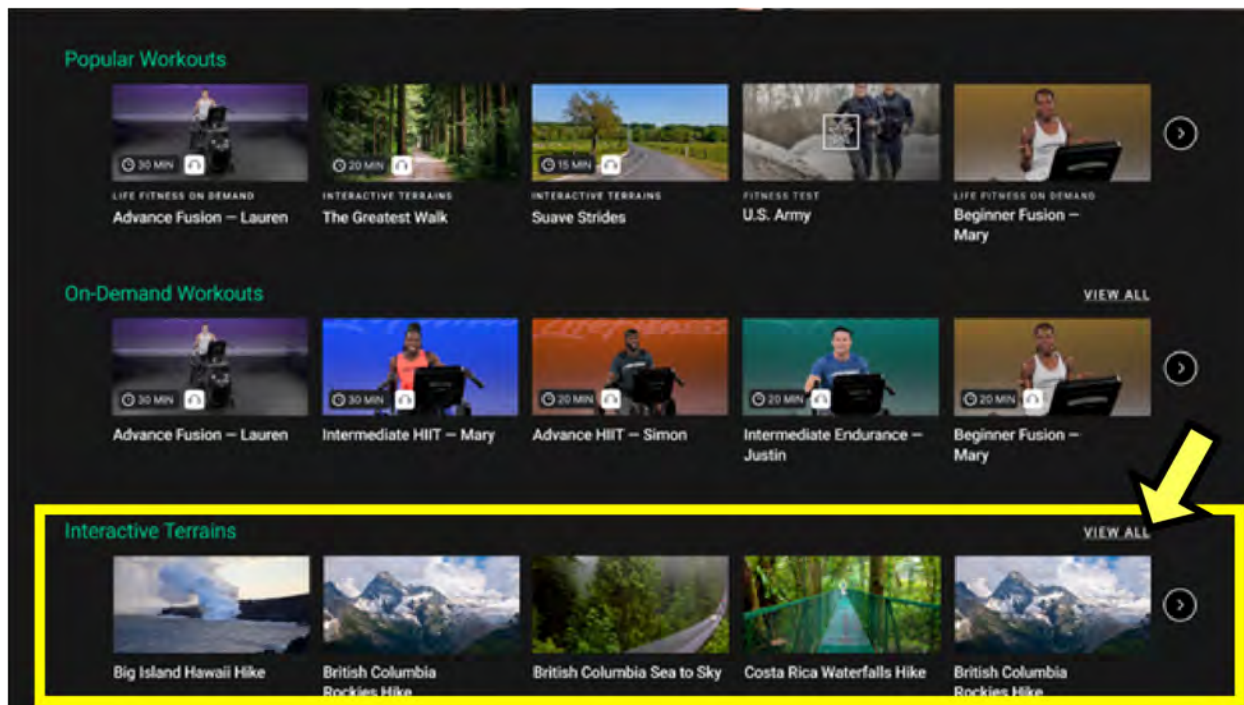




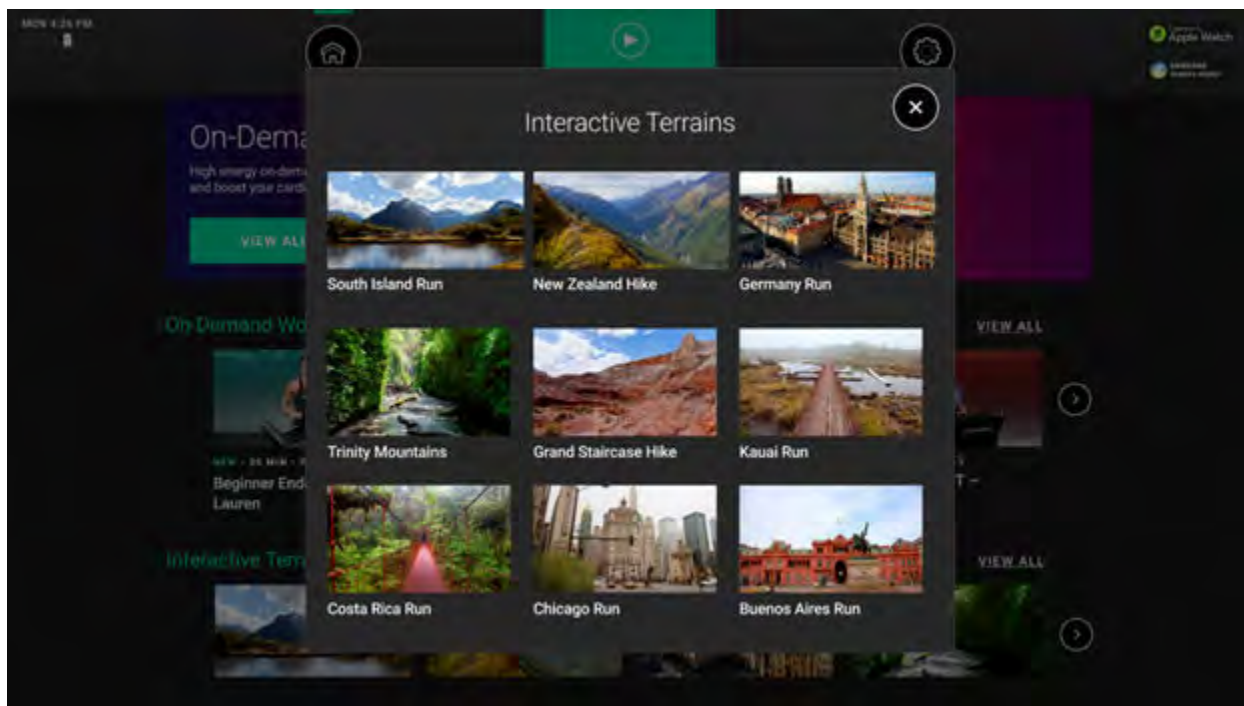
## Terrenos interativos

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.



Pressione **EXIBIR TUDO** para acessar a biblioteca de exercícios de Terrenos interativos e selecionar o percurso desejado.



**NOTA:** O Life Fitness On Demand+ pode ser habilitado por meio do [Halo.Fitness](#) ou [Opções de sistemas de acesso](#).

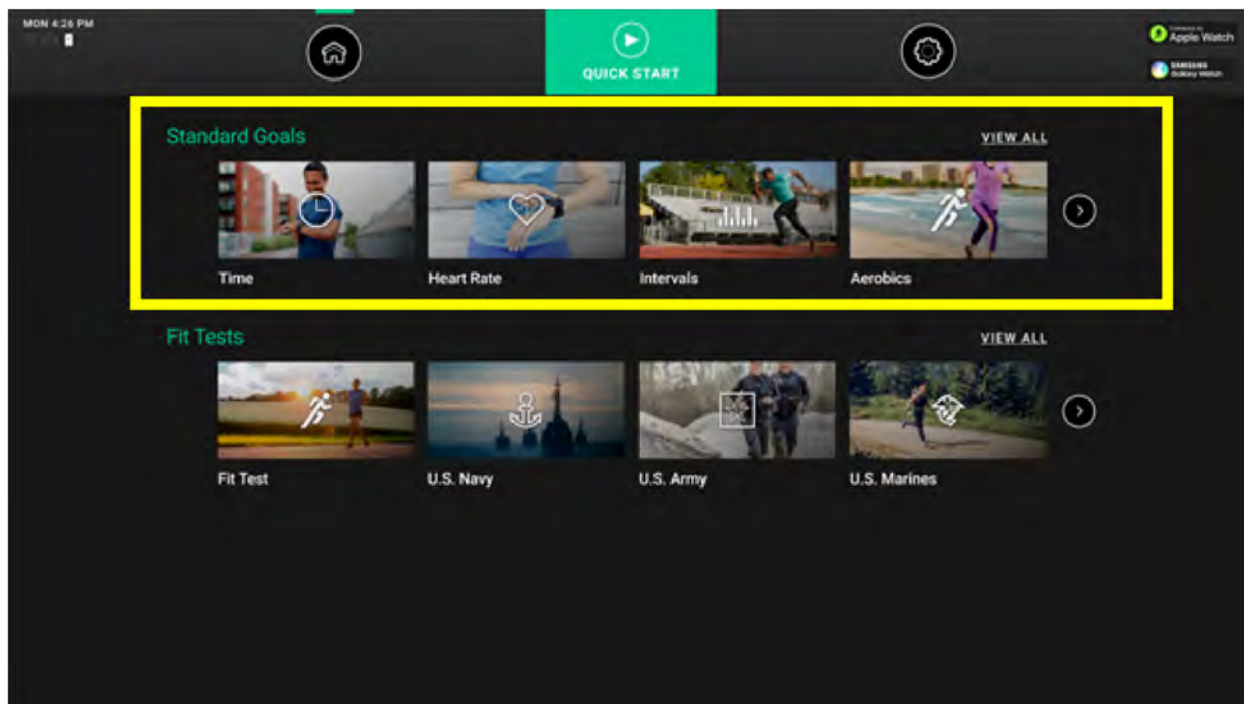
Uma quantidade restrita de exercícios com terreno interativo está disponível em consoles que não requerem acesso à internet. As configurações da transmissão dos terrenos interativos precisam ser **Ativadas** na Configuração do gerente para você poder acessar a biblioteca **completa** de exercícios com transmissão.

## Metas padrão

Selecione a meta desejada.

**NOTA:** Os exercícios com metas disponíveis variam de acordo com o tipo de base.

**NOTA:** Consulte [Lista de treinos](#), [Descrição dos Exercícios](#) e [Configuração do exercício - Entradas de dados](#).

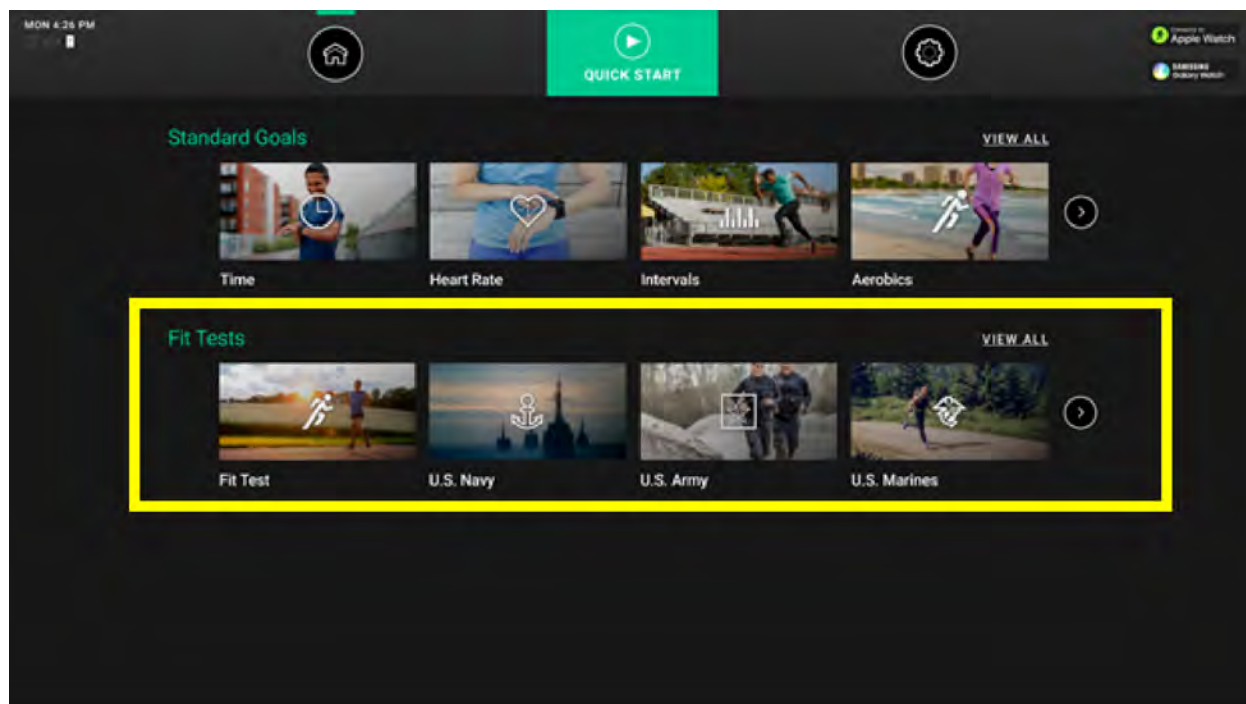


## Testes de Condicionamento

Escolha o teste de aptidão física desejado.

**NOTA:** Os exercícios de teste de aptidão física disponíveis variam dependendo do tipo de base.

**NOTA:** Consulte [Lista de treinos](#), [Descrição dos Exercícios](#) e [Configuração do exercício - Entradas de dados](#).



## Teste de condicionamento Life Fitness

- O teste de aptidão física Life Fitness estima a aptidão cardiovascular e pode ser utilizado para monitorar melhorias na resistência a cada quatro a seis semanas.
- O teste de aptidão física é considerado um teste de  $VO_2$  (volume de oxigênio) submáximo e mede a capacidade do coração de fornecer sangue oxigenado para os músculos durante o exercício e quão eficientemente esses músculos recebem oxigênio do sangue.
- Médicos e educadores físicos geralmente indicam esse teste como um bom instrumento de medição da capacidade aeróbica.
- O exercício dura um total de 5 minutos.
- Sempre faça o teste de aptidão física 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.

A 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>                               | 2 - 3 mph (3,2 - 4,8 kph)   | 3 - 4 mph (4,8 - 6,4 kph)    | 3.5 - 4.5 mph (5,6 - 7,2 kph) |
| <b>Cross-Trainer</b>                         | N 2-4 homem<br>N 1-2 mulher | N 3-10 homem<br>L 2-5 mulher | L 7-15 homem<br>N 3-10 mulher |
| <b>Bicicletas ergométricas<br/>LifeCycle</b> | L 4-6 homem<br>L 2-4 mulher | L 5-10 homem<br>L 3-7 mulher | L 8-14 homem<br>L 6-10 mulher |

Dentro de cada faixa sugerida, utilize essas orientações adicionais:

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

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

Observe que as pontuações máximas estimadas de  $VO_2$  alcançadas serão de 10 a 15% menores em bicicletas ergométricas do que aquelas alcançadas em outros equipamentos cardiovasculares 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 taxa mais alta de fadiga corresponde a níveis mais baixos de pontuações máximas estimadas de  $VO_2$ .

### Classificação relativa de aptidão para HOMENS

| Classificação  | Elite           | Excelente    | Muito boa    | Acima da média | Média        | Abaixo da média | Baixo        | Muito Baixa      |
|--|-----------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|--------------|------------------|
| VO <sub>2</sub> máximo estimado (ml/kg/min) por categoria de idade |                 |              |              |                |              |                 |              |                  |
| 20 - 29 anos de idade  | Mais de 55 anos | 53 - 54 anos | 50 - 52 anos | 45 - 49 anos   | 40 - 44 anos | 38 - 39 anos    | 35 - 37 anos | Menos de 35 anos |
| 30 - 39 anos de idade  | Mais de 52 anos | 50 - 51 anos | 48 - 49 anos | 43 - 47 anos   | 38 - 42 anos | 36 - 37 anos    | 34 - 35 anos | Menos de 34 anos |
| 40 - 49 anos de idade  | Mais de 51 anos | 49 - 50 anos | 46 - 48 anos | 42 - 45 anos   | 37 - 41 anos | 34 - 36 anos    | 32 - 33 anos | Menos de 32 anos |
| 50 - 59 anos de idade  | Mais de 47 anos | 45 - 46 anos | 43 - 44 anos | 39 - 42 anos   | 34 - 38 anos | 32 - 33 anos    | 29 - 31 anos | Menos de 29 anos |
| 60 anos de idade ou mais   | Mais de 43 anos | 41 - 42 anos | 39 - 40 anos | 35 - 38 anos   | 31 - 34 anos | 29 - 30 anos    | 26 - 28 anos | Menos de 26 anos |

### Classificação relativa de aptidão para MULHERES

| Classificação  | Elite           | Excelente    | Muito boa    | Acima da média | Média        | Abaixo da média | Baixo        | Muito Baixa      |
|--|-----------------|--------------|--------------|----------------|--------------|-----------------|--------------|------------------|
| VO <sub>2</sub> máximo estimado (ml/kg/min) por categoria de idade |                 |              |              |                |              |                 |              |                  |
| 20 - 29 anos de idade  | Mais de 47 anos | 45 - 46 anos | 43 - 44 anos | 38 - 42 anos   | 33 - 37 anos | 31 - 32 anos    | 28 - 30 anos | Menos de 28 anos |
| 30 - 39 anos de idade  | Mais de 44 anos | 42 - 43 anos | 40 - 41 anos | 36 - 39 anos   | 31 - 35 anos | 29 - 30 anos    | 27 - 28 anos | Menos de 27 anos |
| 40 - 49 anos de idade  | Mais de 42 anos | 40 - 41 anos | 38 - 39 anos | 34 - 37 anos   | 30 - 33 anos | 28 - 29 anos    | 25 - 27 anos | Menos de 25 anos |
| 50 - 59 anos de idade  | Mais de 37 anos | 35 - 36 anos | 33 - 34 anos | 30 - 32 anos   | 26 - 29 anos | 24 - 25 anos    | 22 - 23 anos | Menos de 22 anos |
| 60 anos de idade ou mais   | Mais de 35 anos | 33 - 34 anos | 31 - 32 anos | 27 - 30 anos   | 24 - 26 anos | 22 - 23 anos    | 20 - 21 anos | Menos de 20 anos |

A Life Fitness desenvolveu essa escala de classificação com base nas distribuições de percentil máximo de VO<sub>2</sub> referenciadas nas Guidelines for Exercise Testing and Prescription (Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios) do American College of Sports Medicine (8ª Edição, 2010). Ela foi desenvolvida para fornecer uma descrição qualitativa da estimativa de VO<sub>2</sub> máximo de um usuário e para servir como um meio de avaliar o nível inicial de condicionamento físico e, assim, monitorar sua melhoria.

## 6. 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

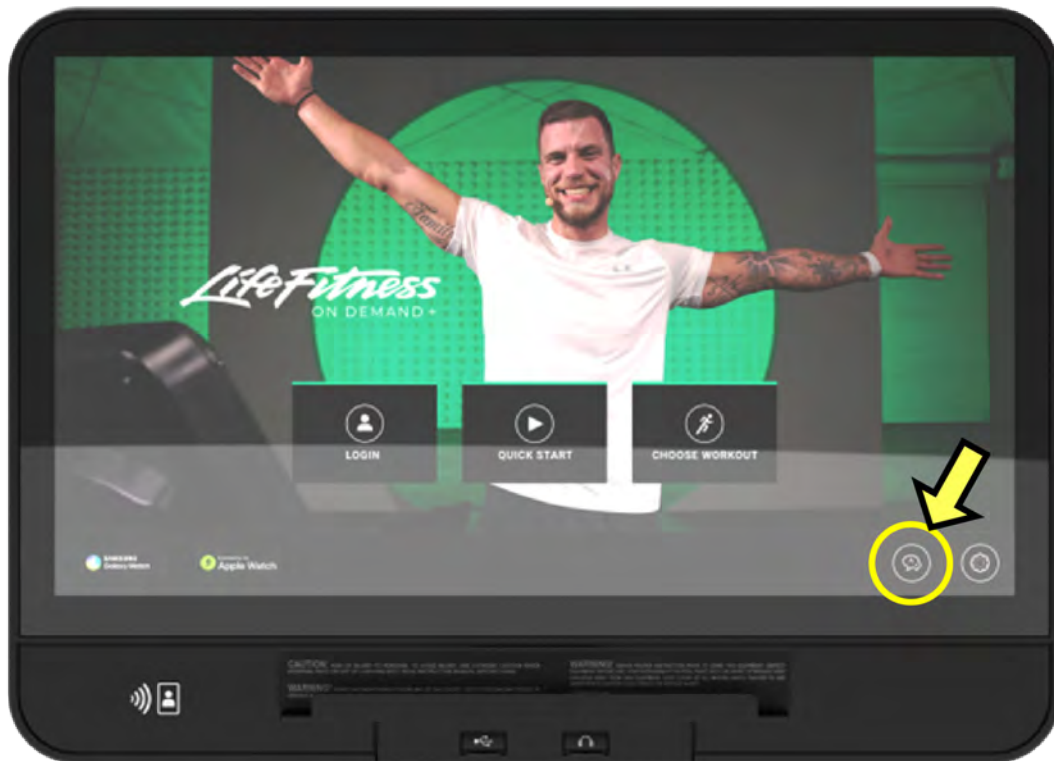
#### Base de conhecimentos

Consulte <https://lfn.fit/KnowledgeBase> para obter informações mais detalhadas.

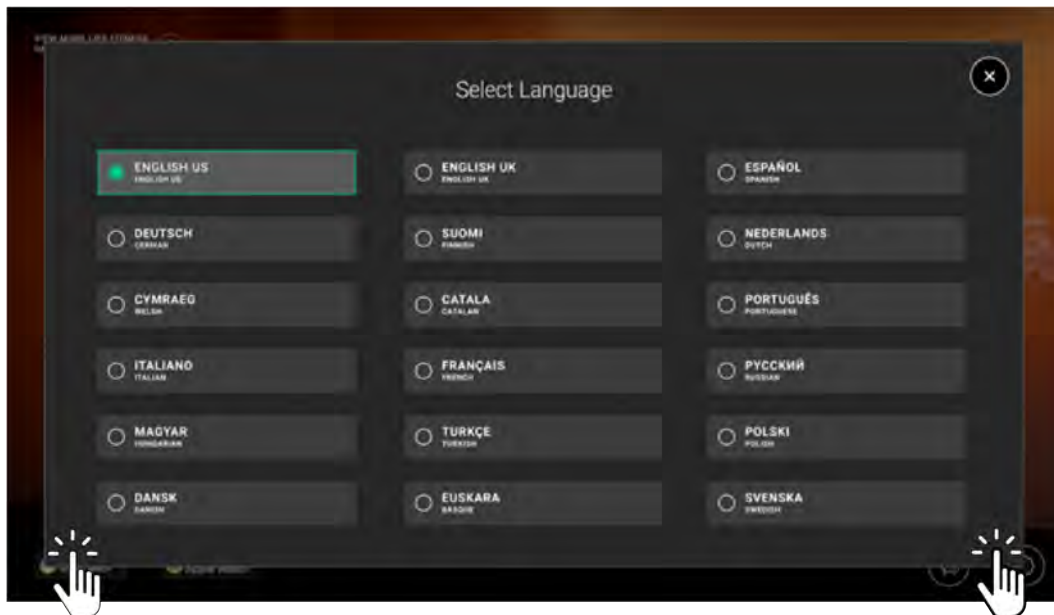
#### Solução de problemas - Iluminação inteligente

A base é equipada com iluminação que pode ser ligada ou desligada, tem três configurações de brilho e 16 cores.

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

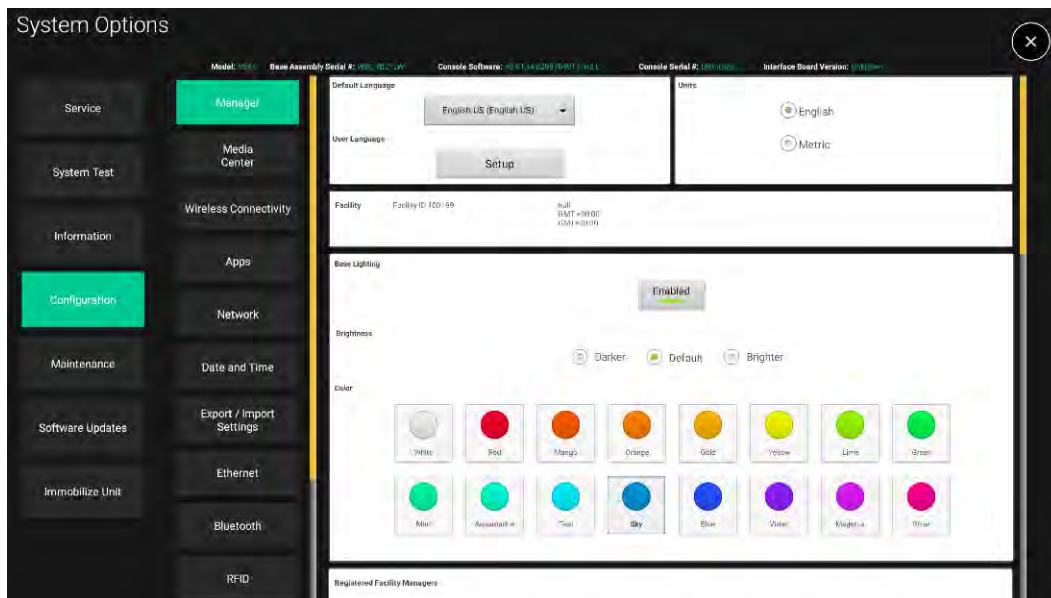


2. Toque na parte inferior da tela de **seleção do idioma** na seguinte sequência: **Inferior esquerdo, Inferior direito, Inferior esquerdo, Inferior direito**.



**NOTA:** Certifique-se de tocar DENTRO do quadrado preto!

3. Navegue pelo menu de Opções do sistema até **Configurações > Gerenciador**.



4. Role para baixo até **Iluminação inteligente**.

5. Alterne o botão **Ativado** para garantir que as luzes sejam ligadas.

6. Ajuste a configuração de **brilho** para testar a visibilidade.

7. Ajuste a **cor** para testar as opções de cores claras.

## 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. | Afasto 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="#">A Cinta torácica opcional Polar para telemetria da frequência cardíaca</a> ).   |
|  | Os eletrodos do transmissor da cinta não estão assentados sobre a pele.   | Verifique se os eletrodos do transmissor da cinta estão em contato direto com a pele (consulte <a href="#">A 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 Life Fitness 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> |

## Resolução de problemas - Life Fitness On Demand+

| Problema   | Causa provável   | Medida corretiva   |
|--|--|--|
| A biblioteca de exercícios sob demanda e/ou a transmissão de terreno interativo não está aparecendo.   | Os exercícios sob demanda e/ou a transmissão de terreno interativo não foram ativados. | Ative os exercícios sob demanda e/ou a transmissão de terreno interativo por meio da Configuração do gerente ou em <a href="#">Halo.Fitness</a> .  |
|  | O equipamento não está conectado à internet.   | Verifique a conectividade da rede nas Configurações do Gerente. Use o teste de velocidade de rede no console para verificar se a sua instalação possui 2,5 Mbps de largura de banda por unidade.   |
| O vídeo dos exercícios sob demanda e/ou da transmissão de terreno interativo está atrasado ou cortado. | Largura de banda da internet insuficiente.   | Desative os exercícios sob demanda / a transmissão de terreno interativo em algumas unidades para diminuir a tensão da largura de banda. Consulte <a href="#">Requisitos mínimos de largura de banda para download</a> para ver as especificações. |
|  | A unidade requer reinicialização.  | Reiniciar a unidade. Para um funcionamento ideal, habilite as Reinicializações Noturnas na configuração do gerente.  |
| Má qualidade de áudio.   | Conexão com fio do fone de ouvido fraca.   | Se estiver usando fones de ouvido com fio, garanta a conectividade adequada do conector na entrada de fone de ouvido. Pequenos ajustes no encaixe do conector podem resultar em áudio nítido e claro.  |
|  | Mau funcionamento do emparelhamento Bluetooth.   | Desemparelhe e repare o fone de ouvido Bluetooth no console. Siga as instruções na tela.   |

## Resolução de problemas - Carregador sem fio

Há um indicador de LED azul localizado na frente da base do carregador sem fio. Consulte a tabela abaixo para obter a descrição e o status do indicador de LED.

| Status               | Descrição  | Indicador de LED   |           |
|----------------------|--|--|-----------|
| Inicialização        | O console está LIGADO.   | LIGADO   |           |
| Em espera            | O carregador está aguardando o dispositivo ser posicionado.  | DESLIGADO  |           |
| Carregando           | O carregador está carregando um dispositivo posicionado corretamente.  | LIGADO   |           |
| Carga completa       | O carregador concluiu o carregamento de um dispositivo.  | LIGADO   |           |
| Erro de carregamento | <p>Possíveis problemas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Um objeto estranho (cartão RFID, ímãs, objetos de metal etc.) foi detectado nas bobinas do carregador.</li> <li>A capa do celular é muito grossa.</li> <li>O carregador sem fio está danificado.</li> </ol> | <p>Medidas corretivas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Remova o objeto estranho do carregador sem fio. Reposicione seu celular.</li> <li>Remova a capa do celular. Coloque o telefone no carregador sem fio.</li> <li>Entre em contato com o serviço de atendimento ao cliente Life Fitness.</li> </ol> | DESLIGADO |

## Resolução de problemas - Fones de ouvido sem fio

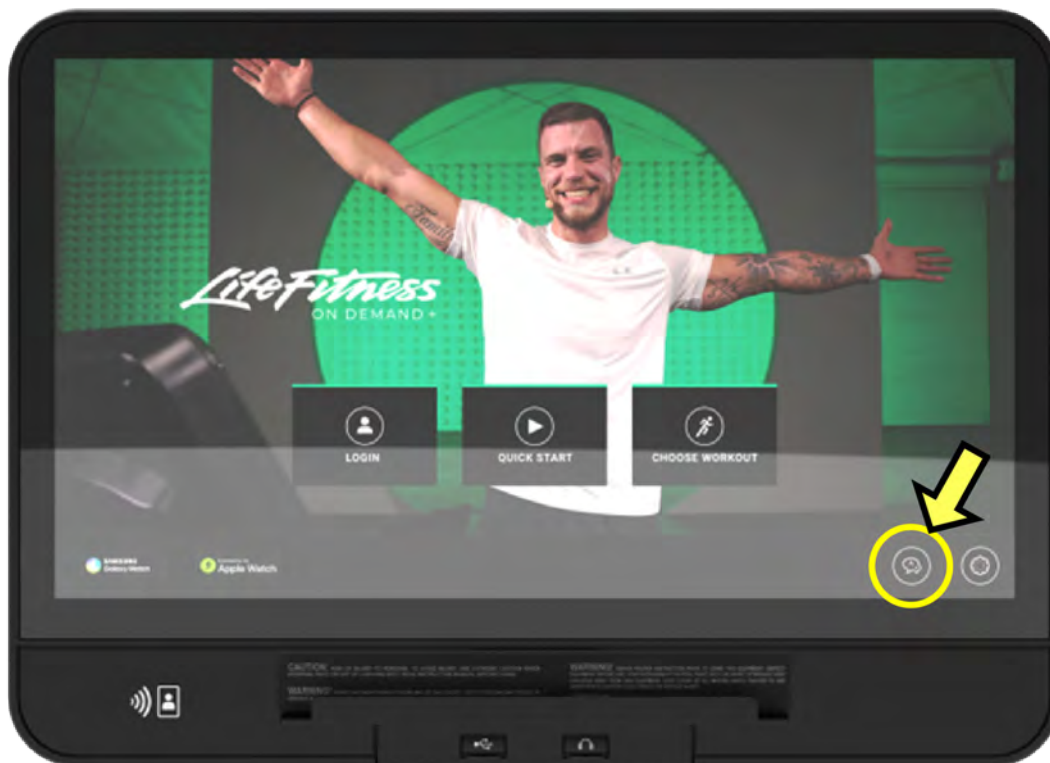
Antes de conectar os fones de ouvido ao console:

1. Conecte os fones de ouvido ao dispositivo móvel (se ainda não estiverem conectados).
2. Ajuste o nível de volume no dispositivo móvel/fones de ouvido para o volume máximo.
3. Conecte os fones de ouvido ao console.

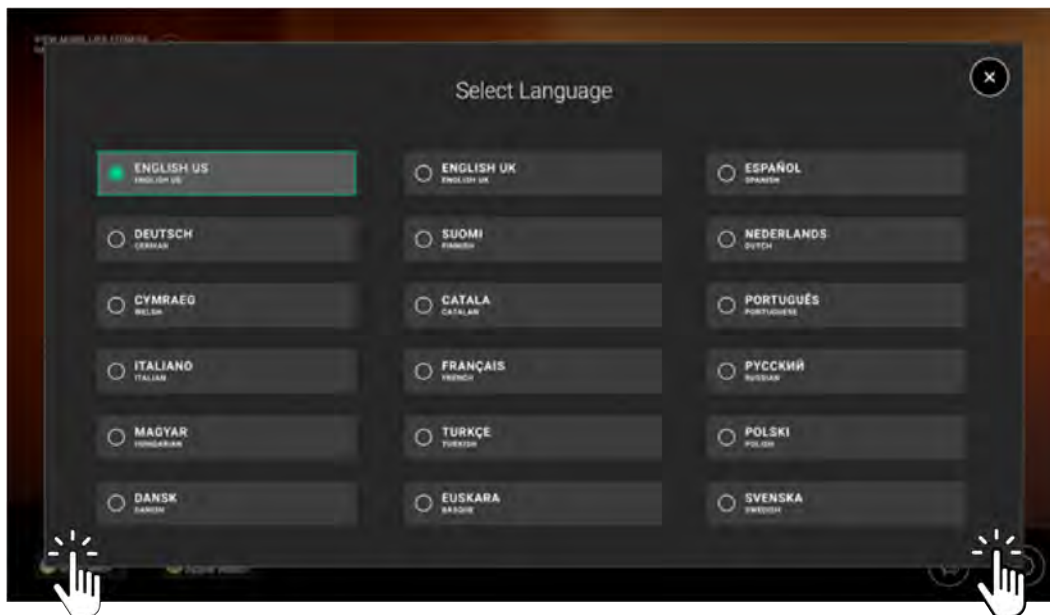
# 7. Configuração do Gerente

## Opções de sistemas de acesso

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

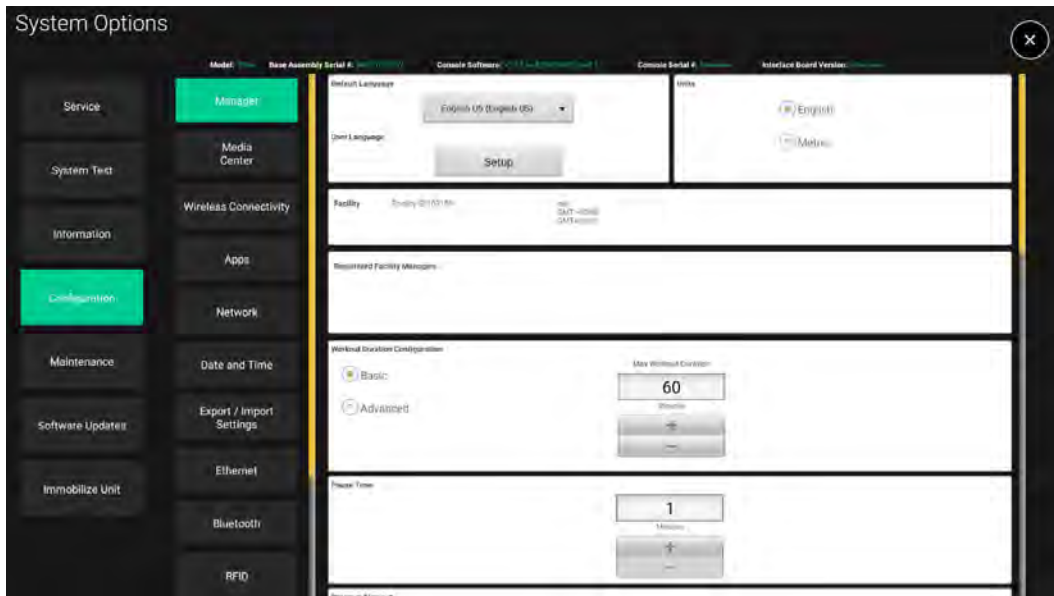


2. Toque na parte inferior da tela de **seleção do idioma** na seguinte sequência: **Inferior esquerdo, Inferior direito, Inferior esquerdo, Inferior direito**.




**NOTA:** Certifique-se de tocar DENTRO do quadrado preto!

3. Navegue pelo menu de Opções do sistema até **Configurações > Gerenciador**.



# Configurações-padrão

## Bases de Cardio

| Configuração                            | Padrão                                | Descrição  |
|---|---------------------------------------|--|
| Idioma-padrão                           | Inglês EUA                            | Esta opção configura um novo idioma padrão.<br>As opções incluem: inglês dos EUA, inglês do Reino Unido, espanhol, alemão, japonês, holandês, chinês simplificado, chinês tradicional, português, italiano, francês, russo, coreano, turco, polonês, finlandês, húngaro, árabe, catalão, basco, galês, hebraico, dinamarquês e sueco.  |
| Idioma do Usuário                       | Inglês EUA                            | Esta opção apresenta uma lista de todos os idiomas possíveis que um usuário pode selecionar e a capacidade de reordená-los. O padrão é o conjunto completo de idiomas.<br>As opções incluem: inglês dos EUA, inglês do Reino Unido, espanhol, alemão, japonês, holandês, chinês simplificado, chinês tradicional, português, italiano, francês, russo, coreano, turco, polonês, finlandês, húngaro, árabe, catalão, basco, galês, hebraico, dinamarquês e sueco. |
| Unidades                                | Inglês                                | Define o tipo de unidade de medida para peso, distância, altura e velocidade.<br>As opções são a unidade imperial ou métrica.  |
| Academia                                | N/D                                   | Esta seção contém informações de ID da academia geradas automaticamente, que são usadas para o Halo.   |
| Iluminação inteligente                  | Ativada<br>Brilho: Padrão<br>Cor: Céu | A iluminação inteligente pode ser ativada ou desativada com o botão <b>Enabled</b> (Ativado)<br>Três configurações de brilho: Mais escuro, Padrão, Mais claro<br>16 opções de cores<br>  |
| Administradores da academia registrados | N/D                                   | Esta seção contém todos os administradores registrados da academia adicionados no Halo.  |
| Configuração da Duração do treinamento  | Básico; 60 minutos no máximo          | Defina os limites máximos de duração do exercício, que variam de 20 a 240 minutos. A configuração avançada permite definir a duração de dois horários de pico diferentes.  |
| Tempo de Pausa                          | 1 minuto                              | Define o tempo máximo durante o qual um treinamento pode permanecer no modo de pausa. Varia de um a 99 minutos.  |
| Limite de Tempo do Programa             | 30 segundos                           | Quantidade de tempo, variando de 20 a 255 segundos, que um usuário pode ficar sem tocar na tela LCD sensível ao toque do dispositivo durante a configuração de um exercício antes que a unidade seja reinicializada e retorne à Tela inicial. O usuário será desconectado, todas as alterações feitas no idioma serão perdidas e todos os dispositivos Bluetooth serão desconectados.  |

| Configuração  | Padrão            | Descrição   |
|---|-------------------|---|
| Economia de energia                                 | LIGADO/30 minutos | Quando ligada, esta configuração permite que a base e o console entrem no modo de "Economia de energia" após o tempo de inatividade selecionado.<br>Varia de 0 a 23:59 horas. Trinta minutos é a configuração-padrão.   |
| Desl Auto / Lig Auto                                | DESLIGADO         | Define a hora do dia para que o sistema desligue automaticamente a iluminação de fundo da tela LCD sensível ao toque. Defina a hora do dia para ligar a luz de fundo e outro horário para desligá-la.   |
| Sons do Sistema                                     | LIGADO            | Essa opção controla se o bip do alto-falante do sistema será gerado mediante o pressionamento das teclas.   |
| Configuração de carregamento sem fio                | LIGADO            | Essa opção define quando o carregador sem fio pode ser usado para carregar dispositivos compatíveis.<br>As opções incluem: LIGADO / DESLIGADO / Apenas para exercícios  |
| Modo Maratona                                       | Desativada        | Esta opção aplica-se apenas a exercícios com meta de tempo. Ela permite que o usuário fazendo este exercício tenha duração ilimitada se estiver Ativada. Os exercícios com meta de tempo aderirão à configuração de duração do exercício se a opção estiver Desativada.                                   |
| Reinicializações noturnas                           | DESLIGADO         | Quando ativado, este recurso fará com que o console detecte o horário do dia de menor atividade para aquela unidade e reinicie automaticamente a cada 24 horas. Opção recomendada para o melhor funcionamento de exercícios de transmissão, como exercícios sob demanda, terrenos interativos ou Netflix. |
| Exercícios sob demanda                              | DESLIGADO         | Essa opção ativa o acesso completo à crescente biblioteca de aulas ministradas por instrutores do Life Fitness.<br><b>NOTA:</b> A biblioteca aparecerá apenas se a unidade estiver conectada à internet. Recomenda-se largura de banda de 2,5 Mbps por unidade para funcionamento ideal.                  |
| Transmissão de terrenos interativos                 | DESLIGADO         | Esta opção ativa o acesso completo à biblioteca de exercícios com transmissão de terreno interativo.<br><b>NOTA:</b> A biblioteca aparecerá apenas se a unidade estiver conectada à internet. Recomenda-se largura de banda de 2,5 Mbps por unidade para funcionamento ideal.                             |
| Anúncio de login                                    | Ativada           | Define se o console anuncia as opções de login na tela principal de atração.  |
| Telemetria  | Ativada           | Ligar a função de telemetria possibilita utilizar os exercícios da Zona de Frequência Cardíaca compatível com Polar®/ANT+ por meio de uma cinta peitoral de frequência cardíaca Polar/ANT+ para monitorar a frequência cardíaca.  |
| Limite de Aumento de Velocidade com Tecla para Cima | Ativada           | Quando ativado, esse recurso permite ao usuário aumentar a velocidade em incrementos de 3 mi/h ao pressionar e segurar botão de aumento de velocidade. Quando desativado, o usuário não poderá pressionar e segurar para aumentar a velocidade.   |
| Teste de Condicionamento Plus                       | LIGADO            | Quando desativado, esse recurso desabilita todos os Testes de aptidão física, exceto os testes de aptidão física Life Fitness.  |

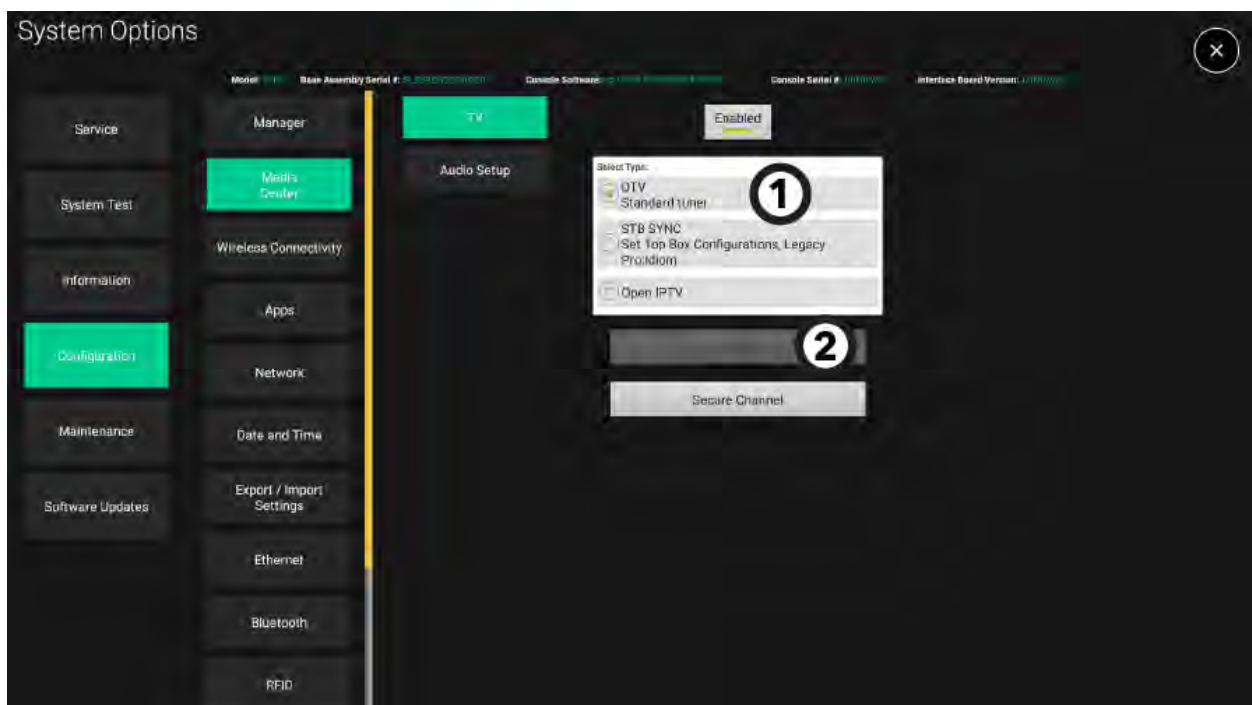
## Somente Symbio Runner

| Configuração  | Padrão            | Descrição  |
|---|-------------------|--|
| Velocidade Máxima   | 16,0 MPH (25 KPH) | Defina a velocidade máxima para a operação da esteira. Varia de 0,5 a 16 MPH (0,5 a 25 KPH).                       |
| Velocidade Mínima   | 0,5 MPH (0,8 KPH) | Defina a velocidade mínima para a operação da esteira. Varia de 0,5 a 16 MPH (0,5 a 25 KPH).                       |
| Inclinação Máxima %   | 15.0              | Defina a inclinação máxima permitida para a plataforma da esteira. Varia entre 0 e 15%.                            |
| Teclas de velocidade do teclado de controle<br><i>(aplicável a modelos específicos)</i> | Ativada           | Essa opção permite que o usuário defina a velocidade da esteira para os valores de Andar / Trotar / Correr.        |
| Sensor de Passada<br><i>(aplicável a modelos específicos)</i>                           | LIGADO            | Se essa opção estiver ativada, ela pausará automaticamente o exercício caso o usuário pise fora da esteira.        |
| Taxa de Aceleração  | 3                 | A taxa na qual a esteira acelera até a velocidade selecionada.<br>Varia entre 1 (mais lenta) e 5 (mais rápida).    |
| Taxa de Desaceleração   | 3                 | A taxa na qual a esteira desacelera até a velocidade selecionada.<br>Varia entre 1 (mais lenta) e 5 (mais rápida). |

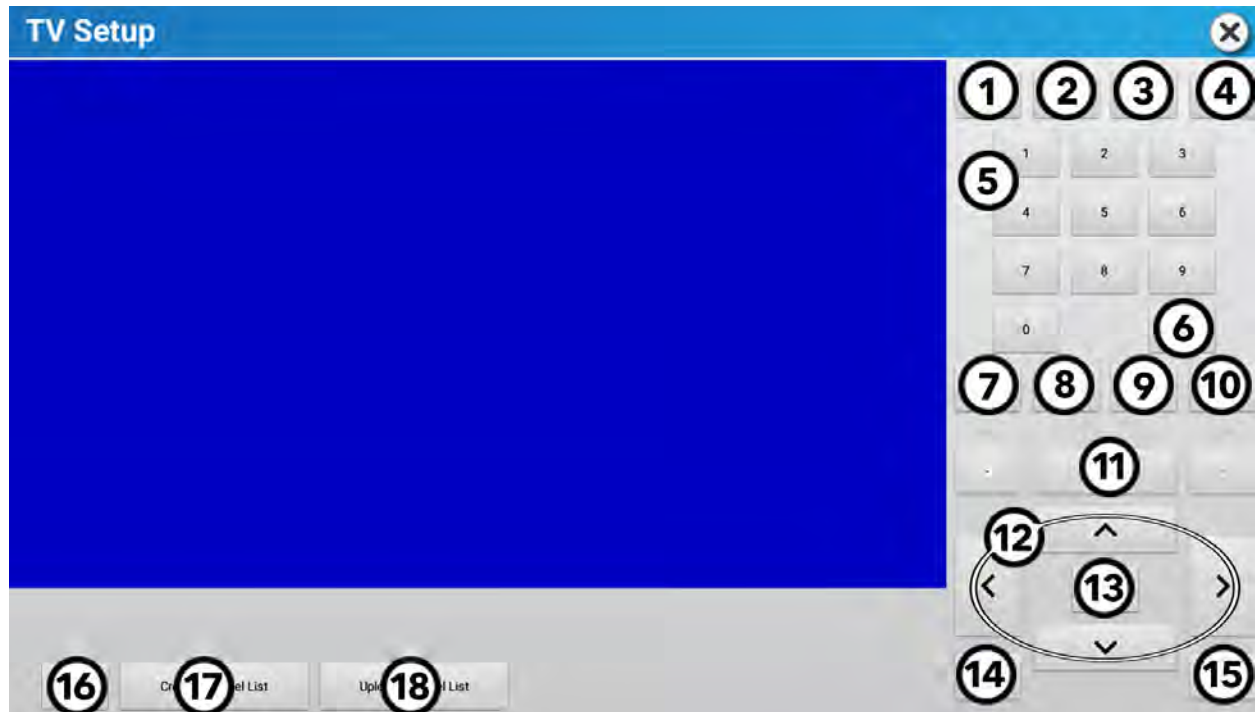
## TV

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

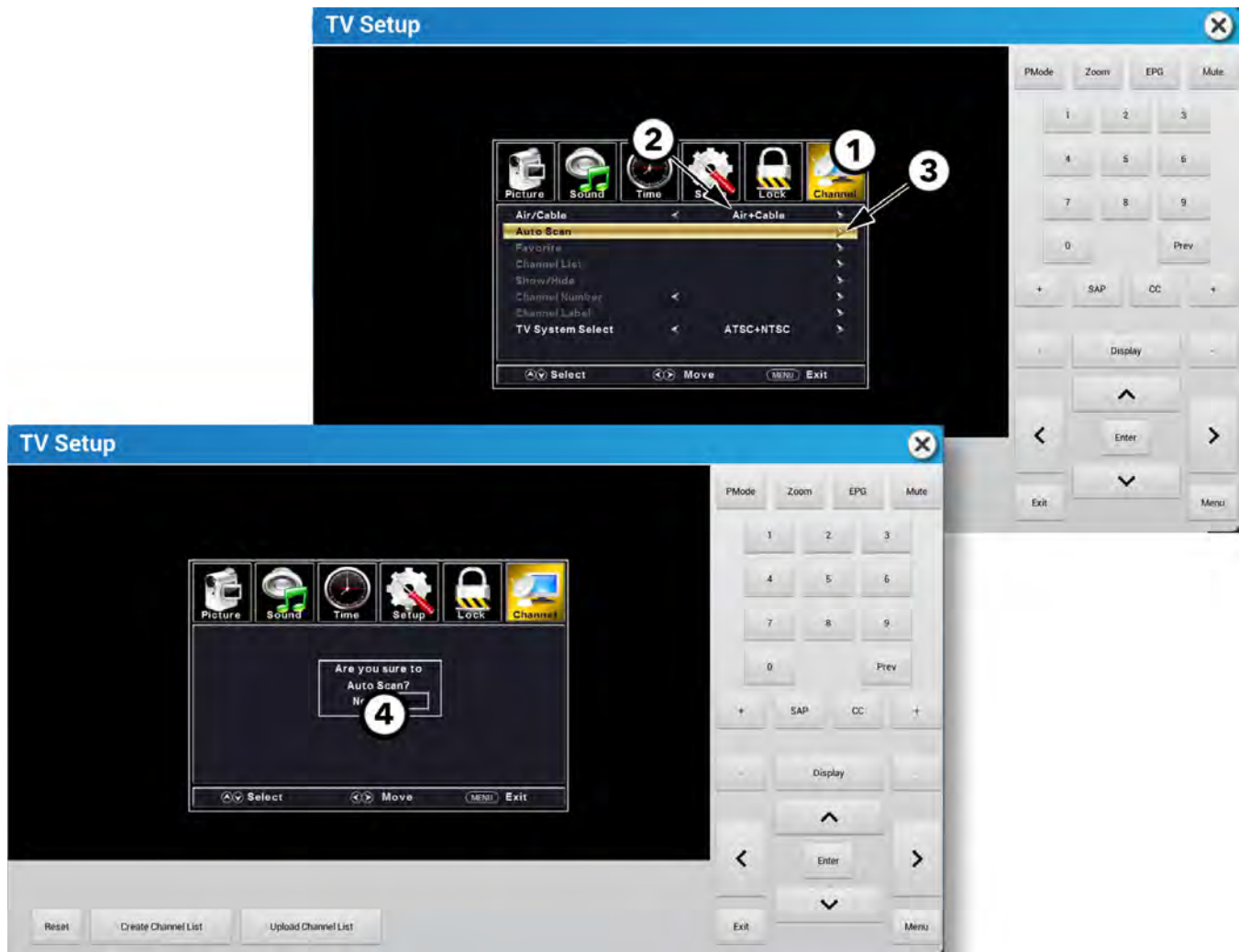
- **DTV** é a seleção padrão para as configurações PRO:IDIOM™ (Coaxial ou IPTV), DVB e ISDB.
- **SINCRONIZAÇÃO STB** é a seleção-padrão para as configurações STB SYNC e STB Connector Kit.
- **Open IPTV** é a seleção-padrão para transmissão de mídia sobre IP usando os protocolos RTP, UDP ou similares.



2. Pressione **Configurar TV** para visualizar a tela de configuração do 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 estiver disponível)</b> | Lista o programa atual e os futuros para os canais selecionados.   | 12 | <b>Setas para cima e para baixo/esquerda e direita</b> | 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 estiver 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.   |



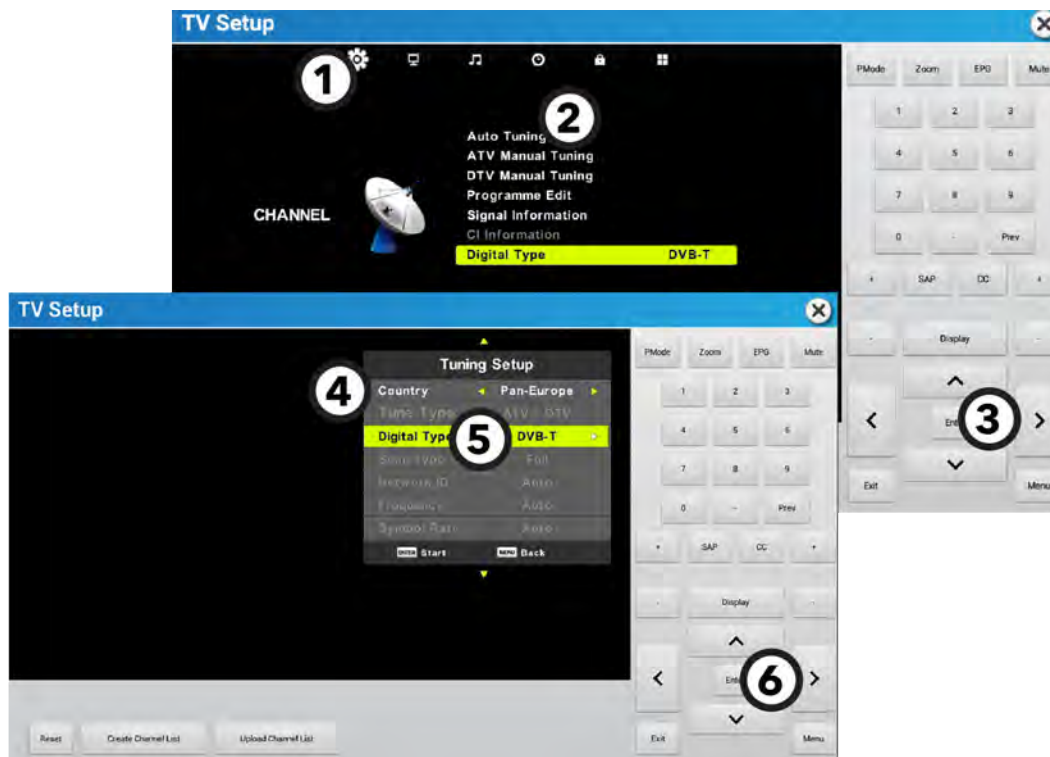
1. Pressione a ◀ ou ▶ para navegar ao **Canal**.
2. Pressione ▲ ou ▼ para navegar até **Ar/Cabo** e pressione ◀ ou ▶ para selecionar sua configuração.

### 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 de sinal ATSC pela antena terrestre local.
- Varredura dos **signals aberto e a cabo** em busca de todos os tipos de canais.

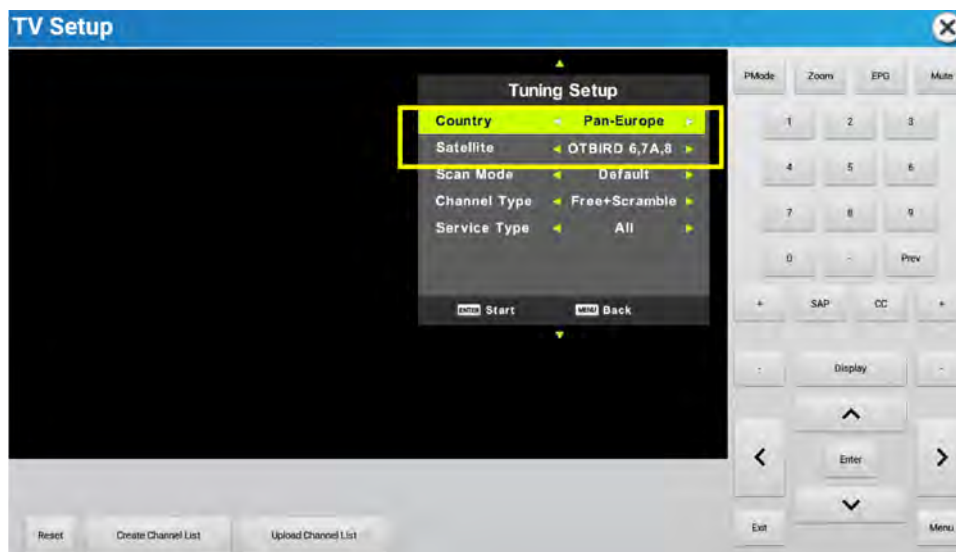
3. Pressione a ▲ ou ▼ para navegar até a **busca automática** e pressione ▶ ou **Enter** para procurar canais.
4. Pressione a ◀ ou ▶ para selecionar **Não** ou **Sim** e pressione **Enter**.

## Procurar Canais de TV para 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.

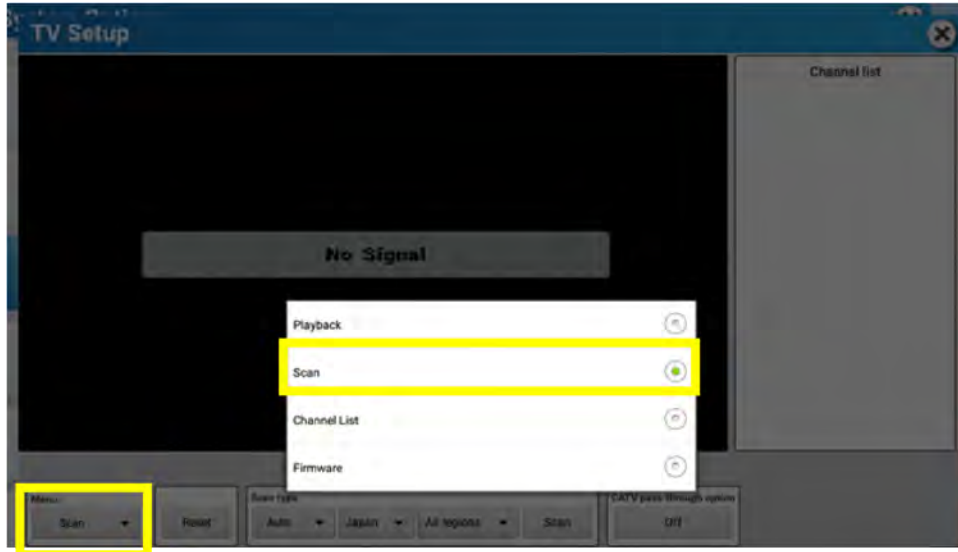
Se for escolhido **DVB-S** como o **Tipo Digital**, selecione **País** e o tipo de **Satélite** usando ◀ ou ▶ antes de iniciar a varredura de canais.



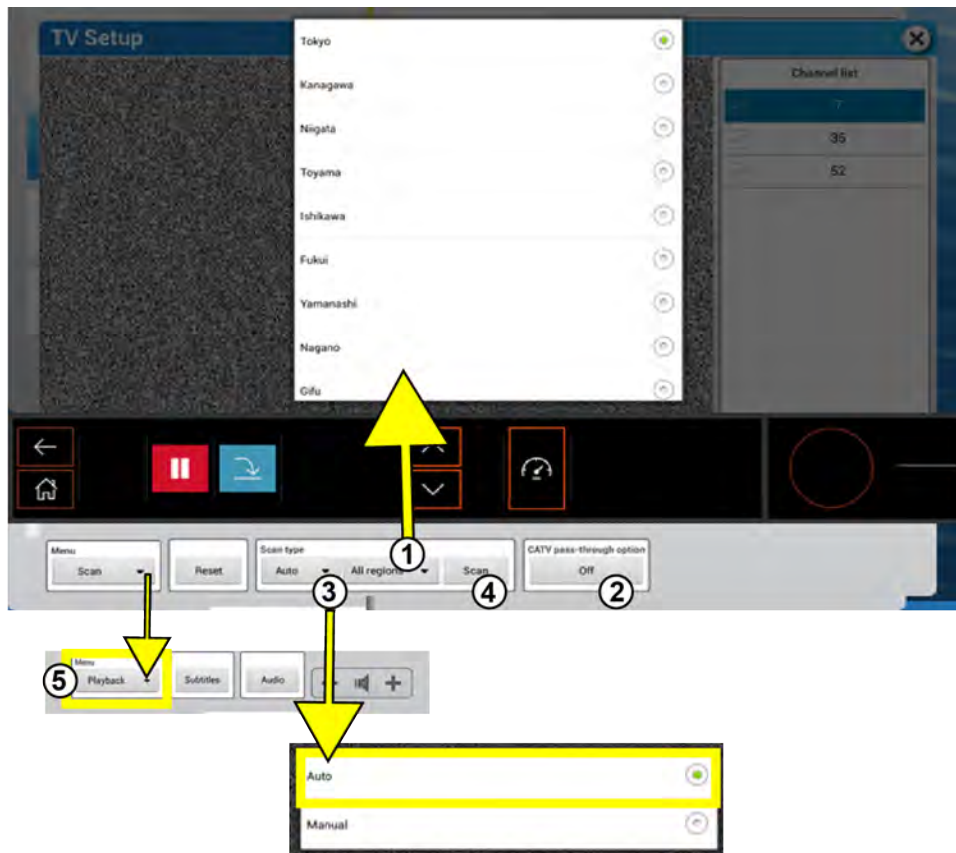
6. Pressione **Enter** para procurar por canais.
7. Pressione ▲ ou ▼ para navegar entre os tipos de sinal se **DVB-S** estiver selecionado como o **Tipo Digital**.

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

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



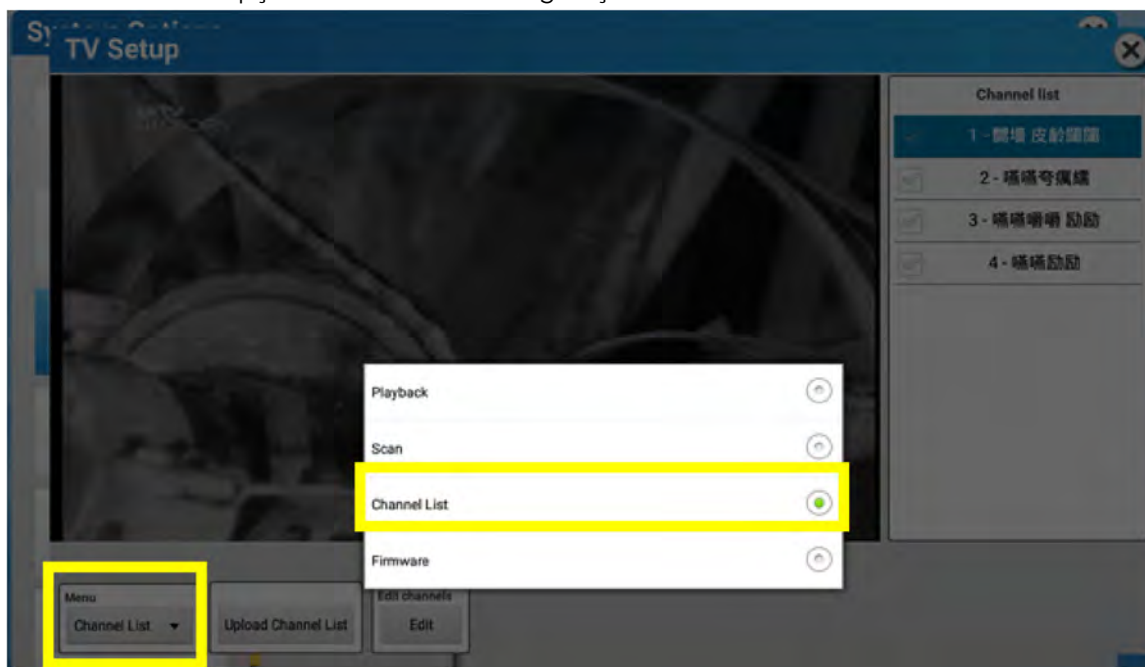
1. Selecione **Todas as regiões** para abrir uma lista de regiões disponíveis. Escolha uma região aplicável.
2. Defina a **Opção de passagem CATV** como **DESABILITADA**.
3. Escolha **Auto** para seleção do **Tipo de procura**.
4. Pressione **Procurar** para começar a procurar canais.
5. Escolha **Reproduzir**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



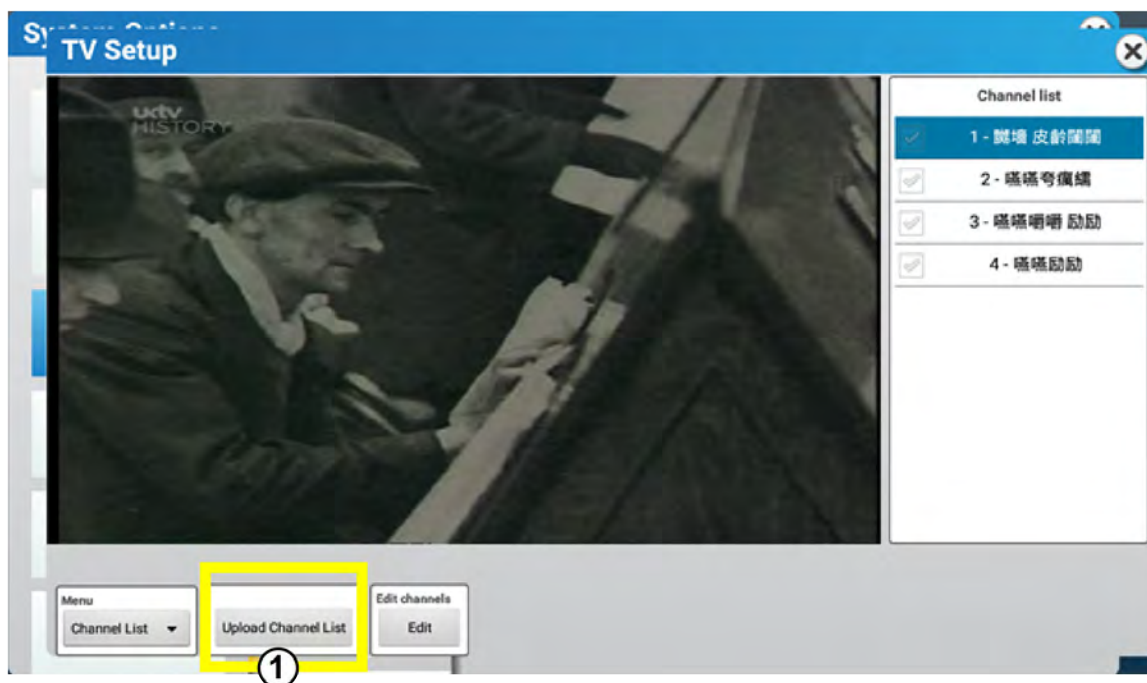
**NOTA:** Se o sintonizador não encontrar canais, defina a **Opção de passagem CATV** como **HABILITADA** e efetue a procura de canais novamente.

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

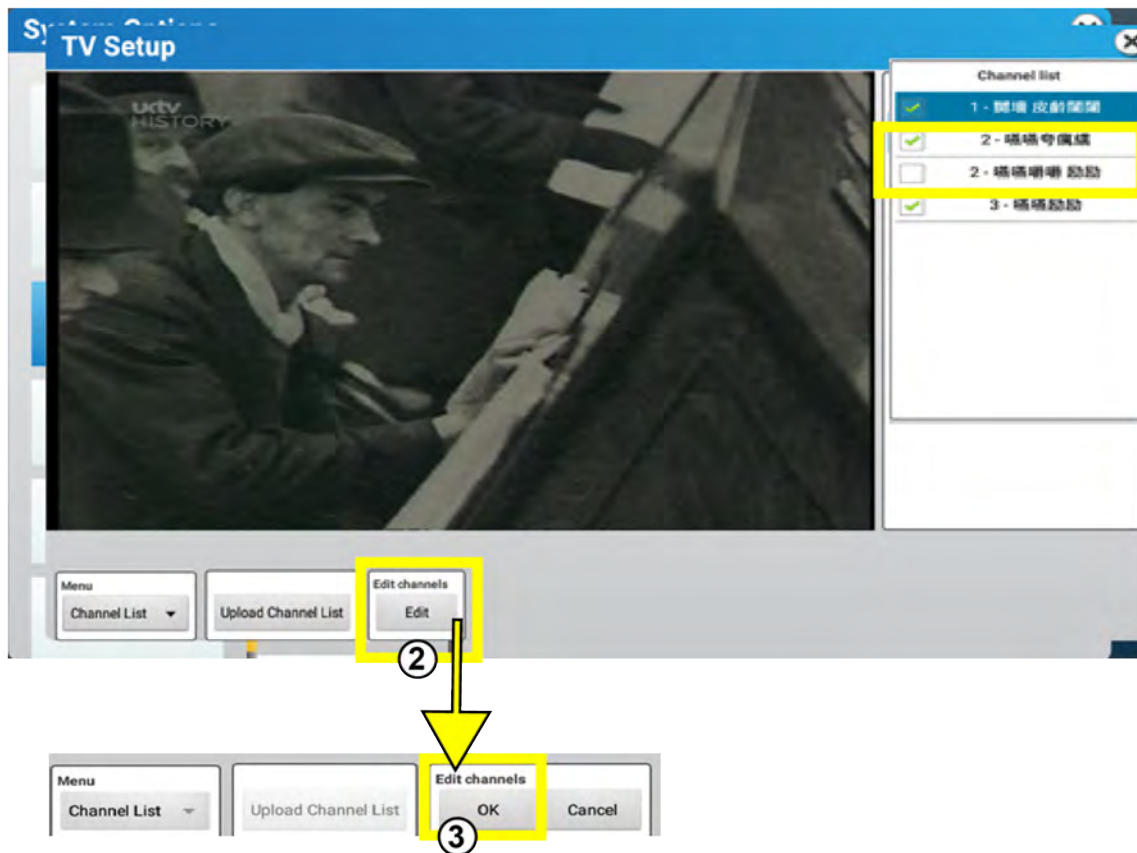
Selecione **Lista de canais** nas opções do Menu de Configuração da TV.



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.



## Pro:Idiom™ IPTV Tuner

### Pré-requisitos.

A academia precisará fornecer:

- **Acesso à rede IPTV** por meio de uma conexão com fio CAT-5e/CAT-6 para cada produto cardio Life Fitness que contém o Pro:Idiom IPTV DTB. O Pro:Idiom não é suportado em uma conexão WLAN.
- **Atribuição de endereço IP estático (IPv4 - 32 bits)** para cada peça de equipamento cardio que contém o Pro:Idiom IPTV DTB.
- **Atribuição de tag de ID de VLAN (LAN virtual)**, se for necessário.
- **Informações da lista de canais**, incluindo o protocolo de streaming usado (UDP é o mais comum), o endereço IP de cada canal, a atribuição de porta e o nome do canal associado a cada canal. Endereço IP, porta e nome do canal associados a cada canal.

### Limitações

- O Pro:Idiom IPTV DTB não oferece suporte à atribuição de endereço IP dinâmico.
- O Pro:Idiom IPTV DTB não suporta Pro:Idiom IPTV criptografado por conectividade sem fio (ou WLAN).

### Configuração inicial

- A configuração inicial de uma academia com o Pro:Idiom IPTV DTB requer a obtenção de informações vitais de configuração, incluindo atribuição de endereço IP estático para cada DTB e a lista de canais IPTV do integrador A/V ou administrador da academia para integração diretamente no DTB. Sem essas informações, o DTB não pode ser configurado.
- Cada Pro:Idiom DTB dentro de uma academia precisará ser programado manualmente com um [Endereço IP estático](#), bem como o [VLAN ID](#) (se for necessário).
- O [Lista de canais IPTV](#) precisará ser implementado em um Pro:Idiom DTB e pode ser clonado para o restante dentro da academia usando a Importação/exportação USB ou via Halo.

### Especificações técnicas

|   |   |
|---|---|
| Entrada IPTV:                           | Estilo RJ-45 via Ethernet com fio CAT-6   |
| Endereçamento IPv4:                     | Apenas atribuição de IP estático  |
| Suporte a IP Multicast IPv4:            | Sim   |
| Suporte a IGMP:                         | Sim   |
| Suporte a VLAN:                         | Sim   |
| Protocolos de transmissão IPTV:         | UDP e RTP   |
| Intervalo de IP multicast:              | 224.0.0.0 - 239.255.255.255   |
| Atribuição de porta:                    | 0001-9999   |
| Suporte a fluxo de transporte:          | Fluxo de transporte de programa único (SPTS) e fluxo de transporte de programa múltiplo (MPTS) de até 20 Mbps |
| Suporte a codecs de vídeo:              | MPEG-2, MPEG-4, H.264, HEVC   |
| Suporte a codecs de áudio:              | Camada MPEG 1/2, Dolby, AAC   |
| Suporte a descryptografia do Pro:Idiom: | Sim   |

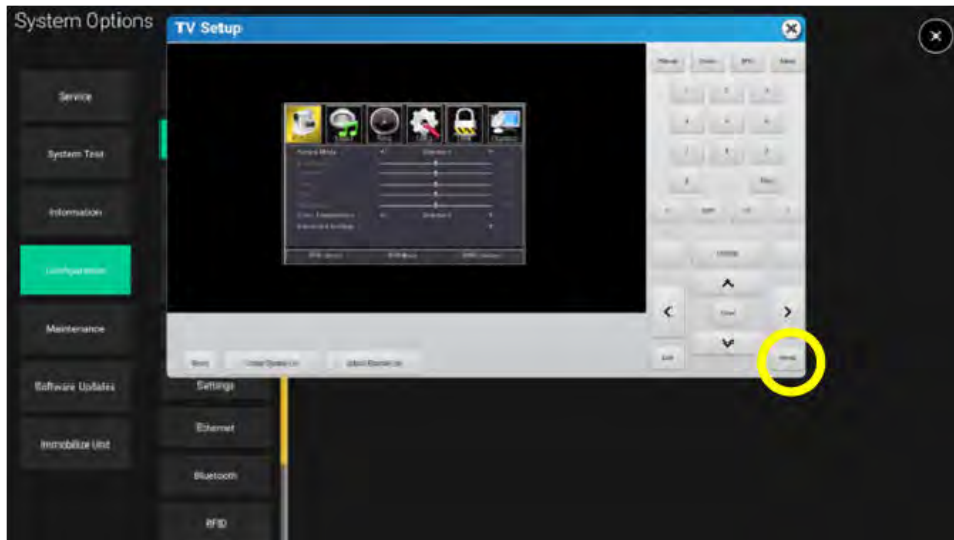
## Endereço IP estático

Cada Pro:Idiom™ IPTV DTB precisa ser programado com um endereço IP estático. A atribuição ou faixa do endereço IP estático deve ser fornecida pelo administrador da academia ou integrador A/V.

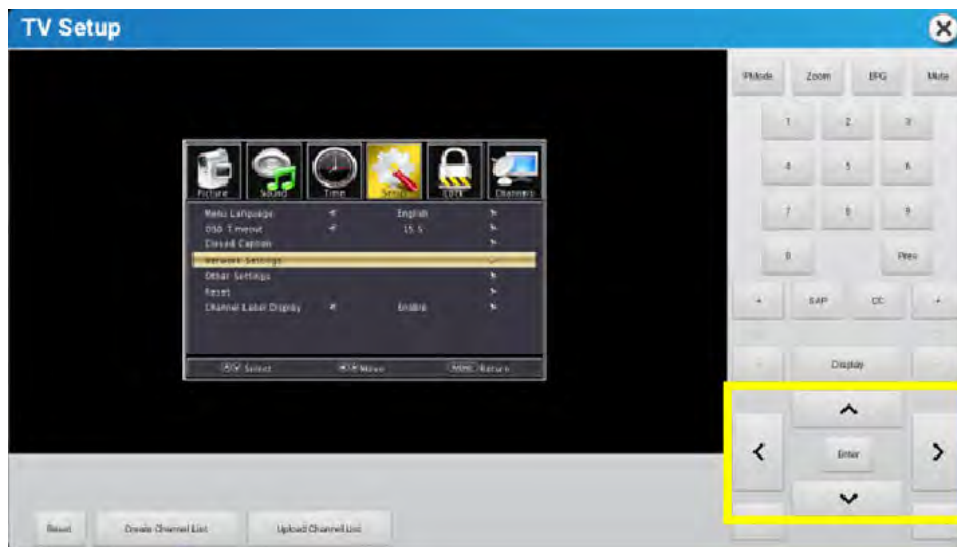
**Menu de Configuração da primeira vez:** siga as instruções para configurar os parâmetros de configuração do sintonizador. Durante a Configuração da primeira vez, digite o endereço IP estático.

Se você sair do menu Configuração da primeira vez, é possível acessar o menu DTB da seguinte forma:

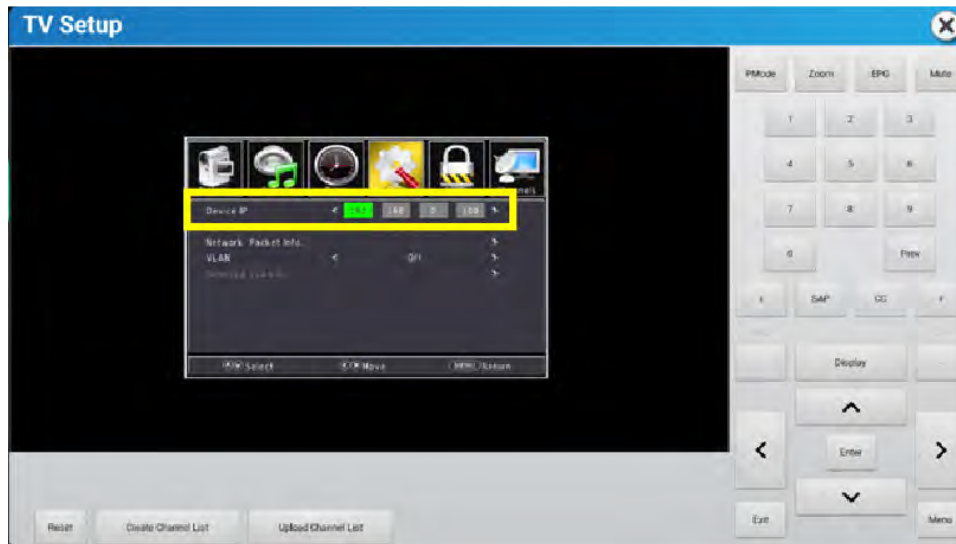
1. Acesse **Opções do sistema > Configurações > Centro de mídia > Opção DTV > Configurar TV**.
2. Selecione **Menu** no canto inferior direito da janela de configuração da TV.



3. Pressione ◀ ou ▶ para navegar para **Configurações**.
4. Pressione ▲ ou ▼ para navegar para **Configurações de rede**. Pressione Enter ou ▶.



5. Insira o endereço IP estático na seção **IP do dispositivo**. Cada uma das quatro caixas (a primeira é verde) precisa ser preenchida usando o teclado numérico e as setas direita e esquerda para navegação. No exemplo abaixo, o endereço IP estático desta unidade é 192.168.0.100.



6. Depois que o endereço IP estático for inserido, você poderá ativar a VLAN (Rede de área local virtual) para adicionar um ID de VLAN ou atribuição de tag de VLAN. O ID da VLAN deve ser fornecido pelo administrador da academia ou integrador A/V. Esse recurso não é obrigatório, mas ajuda a direcionar o tráfego que contém Internet e IPTV juntos.

**NOTA:** Se não for necessário colocar o ID de VLAN, pule a seção de configuração do ID de VLAN.

### Configuração de ID da VLAN

1. Use as setas de navegação e habilite a VLAN para **LIGADO**.



2. Acesse **ID da VLAN selecionada**. Pressione **Enter** ou ► para acessar a tabela Entrada de ID da VLAN.

3. Insira o Port VLAN ID (ou PVID), que é um ID de VLAN padrão atribuído para designar o segmento de VLAN ao qual esta porta está conectada. Quaisquer VLANs adicionais necessárias para acessar o tráfego de IPTV podem ser colocadas nas caixas adjacentes, começando da esquerda para a direita. Quaisquer alterações serão salvas após sair do menu.



### Lista de canais IPTV

Esta seção aborda como criar e preencher a lista inicial de canais IPTV.

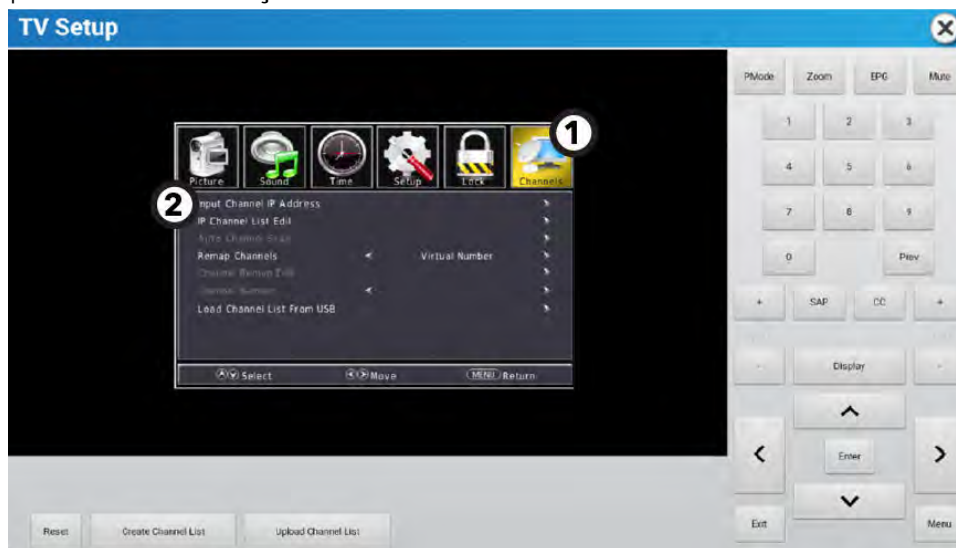
### Lista de canais fornecida (exemplo)

| Número | Endereço IP  | Porta | Número do canal | Nome do Canal |
|--------|--------------|-------|-----------------|---------------|
| 1      | 239.10.10.23 | 1234  | 1-1             | AMC           |
| 2      | 239.10.10.24 | 1234  | 1-2             | FX            |
| 3      | 239.10.10.25 | 1234  | 2-1             | SYFY          |
| 4      | 239.10.10.26 | 1234  | 3-1             | TRV           |
| 5      | 239.10.10.27 | 1234  | 4-1             | WEATH         |
| 6      | 239.10.10.28 | 1234  | 5-1             | HIST          |
| 7      | 239.10.10.29 | 1234  | 6-1             | TNT           |
| 8      | 239.10.10.30 | 1234  | 7-1             | WTTW          |
| 9      | 239.10.10.31 | 1234  | 8-1             | ESPN          |
| 10     | 239.10.10.31 | 1234  | 8-2             | WFLD          |
| 11     | 239.10.10.31 | 1234  | 8-3             | CNN           |
| 12     | 239.10.10.31 | 1234  | 8-4             | ABC           |
| 13     | 239.10.10.31 | 1234  | 8-5             | NBC           |
| 14     | 239.10.10.31 | 1234  | 8-6             | WGN           |
| 15     | 239.10.10.31 | 1234  | 8-7             | CBS           |

### Configuração de canal: configuração manual da lista de canais

1. Pressione ◀ ou ▶ no menu da TV para acessar **Canais**.

2. Pressione ▲ ou ▼ para acessar **Endereço IP do canal de entrada**. Pressione **Enter** ou ►.



3. Insira o endereço IP multicast do primeiro canal e o número da porta usando ◀ ou ▶ para navegar até cada célula. Pressione **Enter** para salvar o canal. Repita para cada canal dentro da lista de canais.

**NOTA:**

- O intervalo de endereço IP multicast é de 224.0.0.0 a 239.255.255.255
- A atribuição de porta geralmente tem quatro dígitos e segue o endereço multicast com dois pontos (:).
- Exemplo: 239.10.10.23:4598



4. Pressione ▲ ou ▼ para acessar **Varredura automática de canais**. Pressione Enter ou ►.



5. Uma solicitação para confirmar sua seleção será exibida. Pressione ◀ ou ▶ para selecionar **Não** ou **Sim**. Pressione Enter.



Após a varredura, todos os canais com o endereço correto e os parâmetros de atribuição de porta reproduzirão o conteúdo.

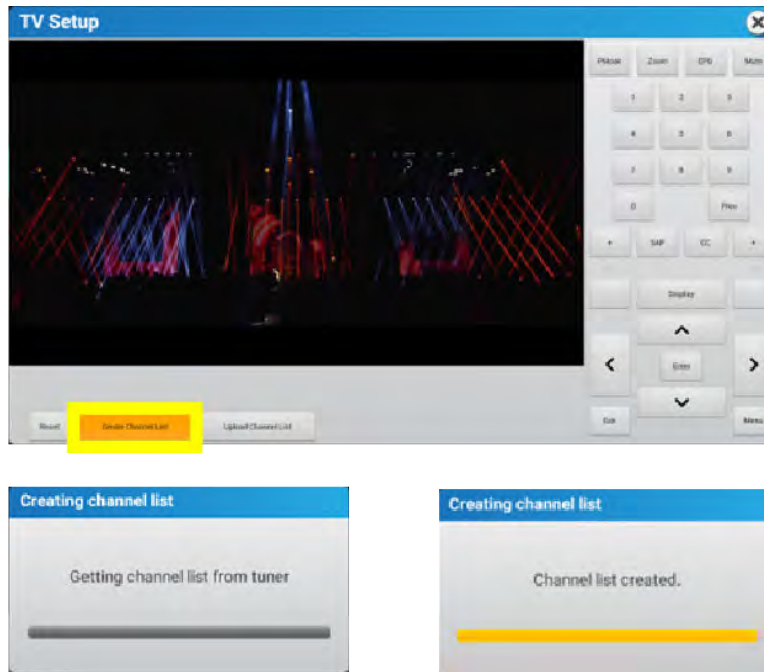
6. Para visualizar ou editar a lista completa de canais, acesse **Editar lista de canais IP**. Verifique se todos os canais da lista de canais estão sintonizados e exibem o conteúdo conforme o esperado. Quaisquer problemas podem ser resolvidos usando a opção **Editar lista de canais IP**.



7. Repita a **Varredura automática de canais** conforme necessário.

## Criar lista de canais

Após a verificação de todos os canais, use a função **Criar lista de canais** para importar a lista de canais para a GUI do console. Uma caixa de diálogo exibirá o progresso.



Saia das **Opções do sistema** e inicie um exercício para verificar se os canais de TV são exibidos corretamente.



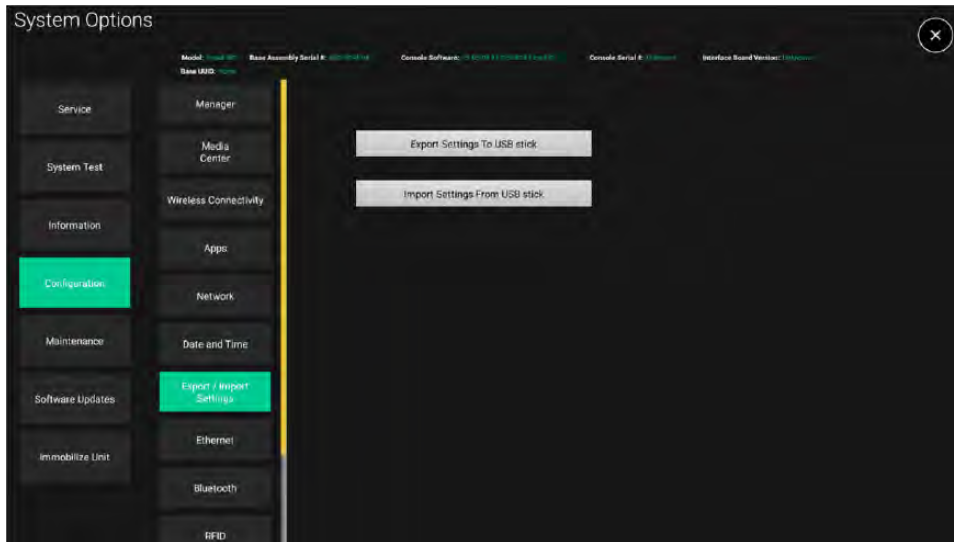
## Recurso de exportação/importação das configurações do console

As configurações do console podem ser exportadas e importadas entre os consoles locais usando a porta USB do painel frontal. Esse recurso transferirá quaisquer alterações para o menu Opções do sistema, incluindo a lista de canais do sintonizador para outros consoles locais.

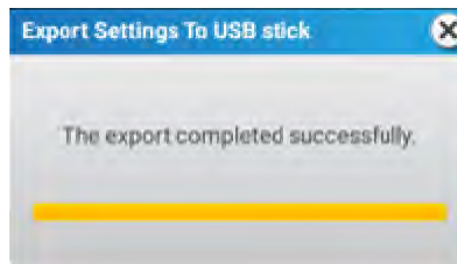
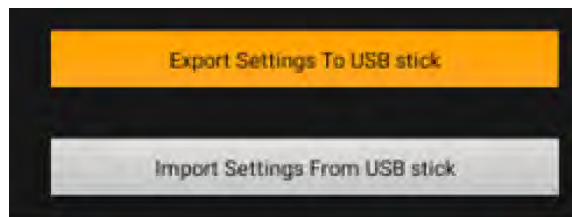
**NOTA:** A função Criar lista de canais deve ser executada antes que você possa exportar a lista de canais corretamente.

1. Insira uma unidade flash USB vazia no painel frontal do console do qual você deseja exportar as configurações. Este deve ser o console no qual o sintonizador foi configurado e os canais, digitalizados.

2. Acesse **Opções do sistema > Configurações > Configurações de exportação/importação**.

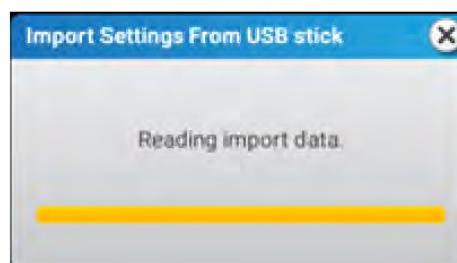
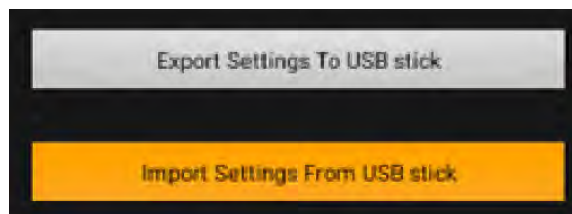


3. Selecione **Configurações de exportação para unidade USB**. Uma janela mostrará o progresso.



4. Após uma exportação bem-sucedida, insira a unidade flash USB em um console que não tenha as configurações e acesse **Opções do sistema > Configurações > Configurações de exportação/importação**.

5. Selecione **Configurações de importação da unidade USB**. Uma janela mostrará o progresso.



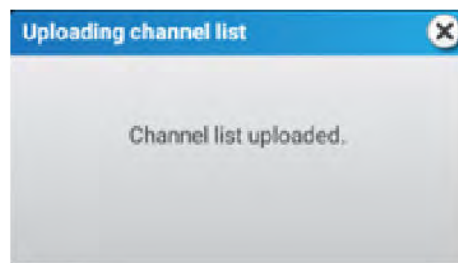
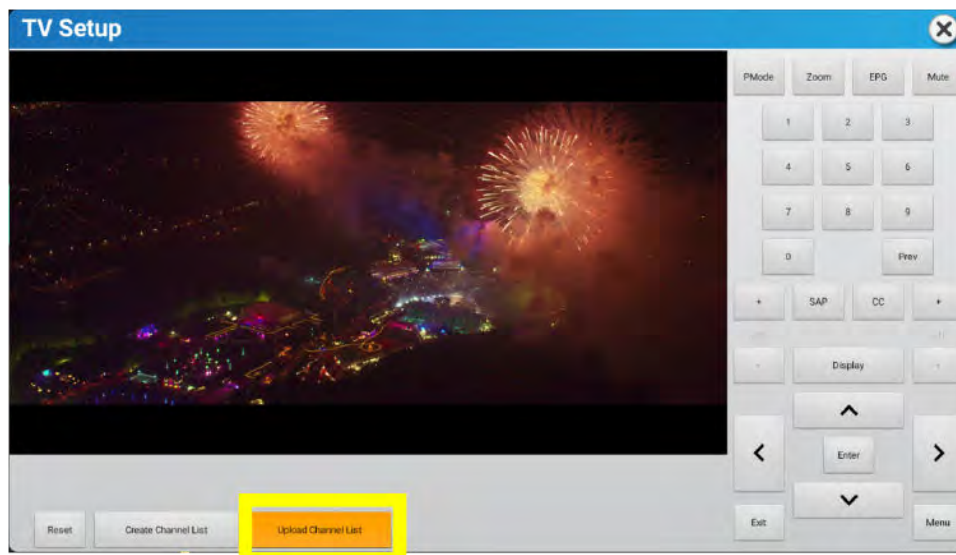
6. Repita o processo de importação em cada console na academia que ainda não tenha as configurações do console.

**NOTA:** As listas de canais do sintonizador só serão importadas se o sintonizador for do mesmo tipo e estiver na mesma versão de software.

### Upload da lista de canais

Recurso para enviar uma lista de canais para o Halo para gerenciamento de canais e para enviar a lista de canais para outros consoles Discover conectados ao Halo dentro da academia que compartilham o mesmo tipo de sintonizador e versão de software do sintonizador.

Acesse o menu **Configurações da TV** e selecione **Fazer upload da lista de canais**. Uma janela mostrará o progresso.

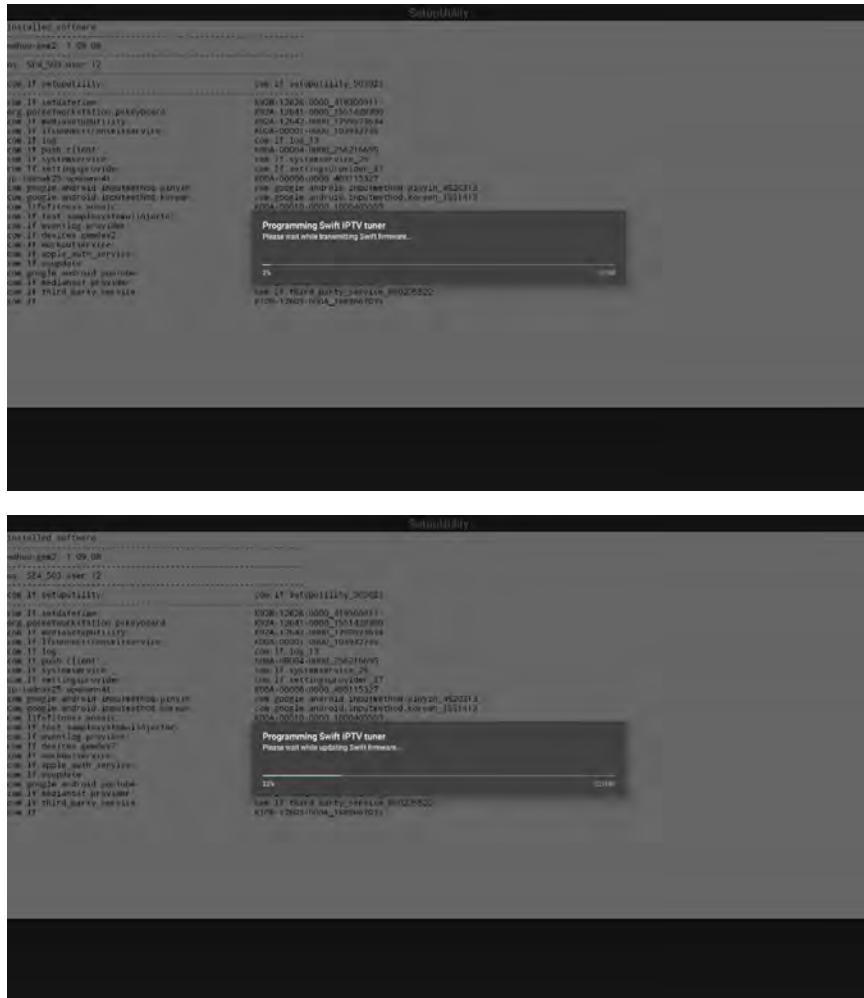


Usando uma conta Halo para a academia específica, é possível editar a lista de canais e publicar as alterações no restante das unidades dentro da academia.

### Processo de atualização de software: atualização automática

As atualizações para este sintonizador foram adicionadas ao pacote de atualização de software da LF, realizadas somente por meio da porta USB do painel frontal do console. O sintonizador não será atualizado por meio de uma conexão de nuvem com o Halo. Se o DTB não tiver o firmware mais recente, ele será atualizado durante o processo de atualização do pacote de software da LF.

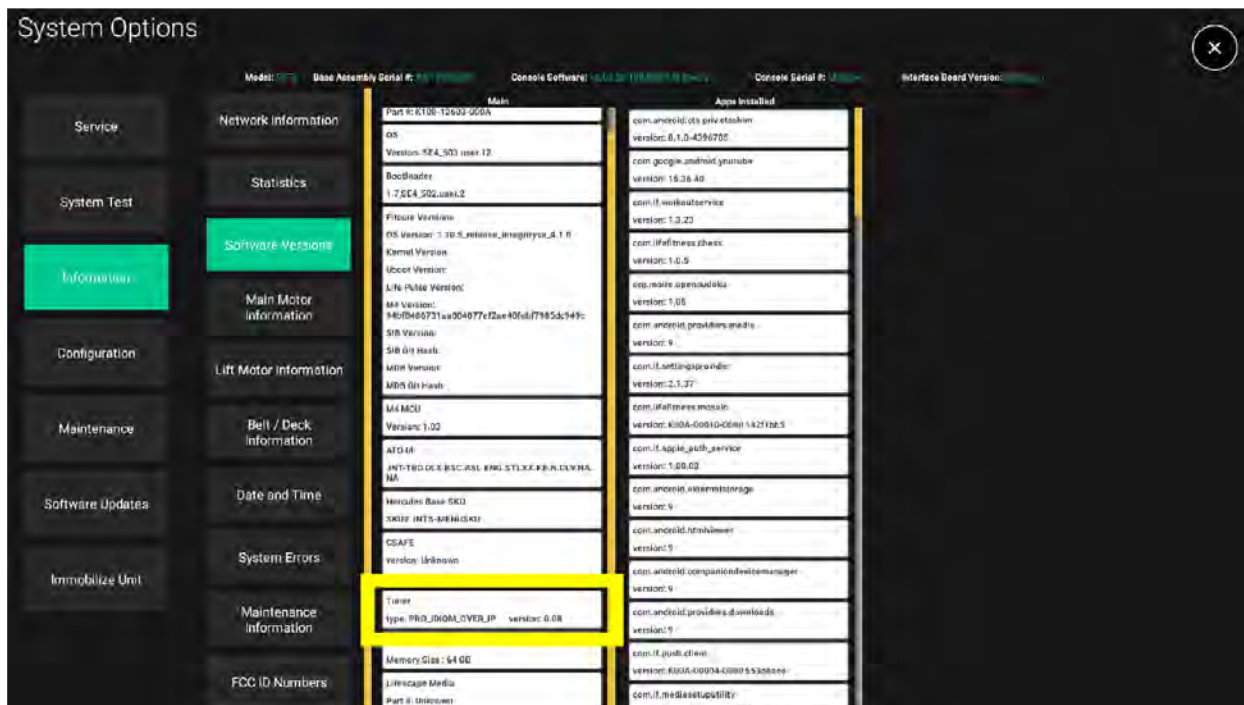
A atualização ocorrerá em duas etapas: a transmissão dos dados do console para o DTB e a própria atualização. Esse processo pode levar até dois minutos.



Se o firmware do sintonizador já estiver atualizado, esse processo não ocorrerá durante a atualização do console.

### Tipo de sintonizador e verificação da versão do firmware do sintonizador

Para verificar o tipo de sintonizador ou a versão do firmware, acesse **Opções do sistema > Informações > Versão do software > Sintonizador** para consultar o tipo de sintonizador e a versão do firmware.





## 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

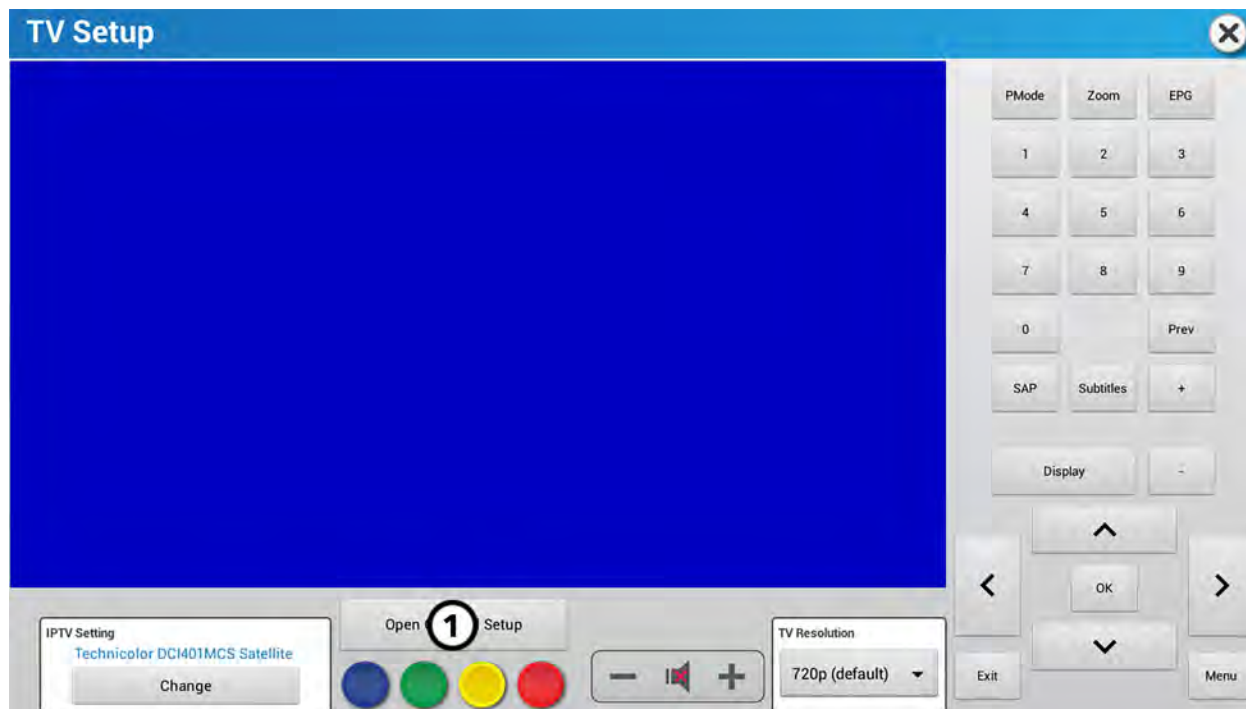
Menu STB (*se disponível*)

## 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.

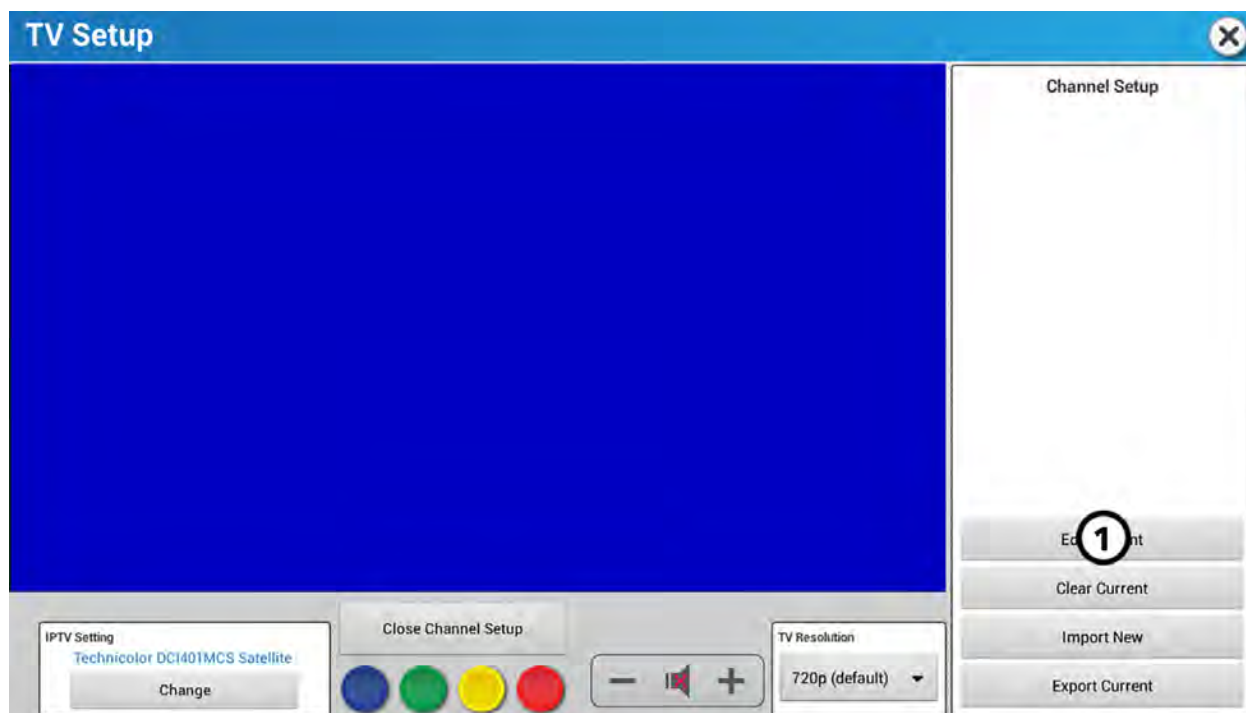
O menu Configuração de canal aberto possui quatro opções:

- [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

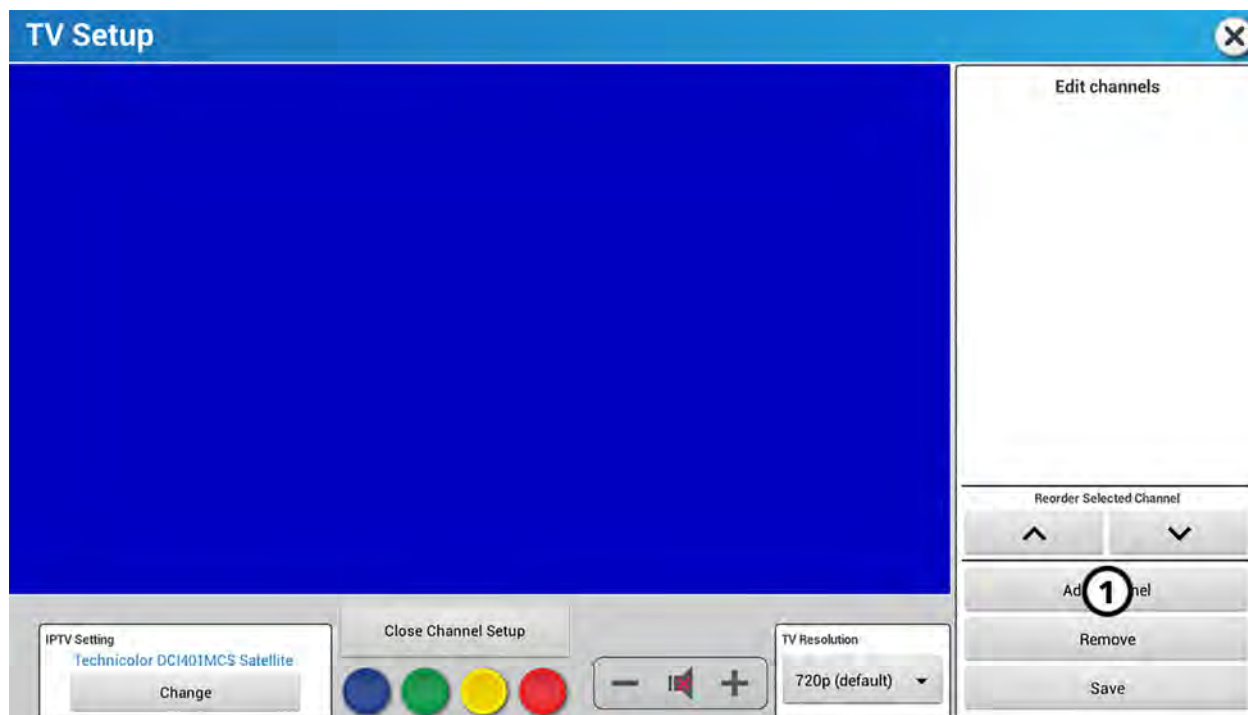
Pressione **Editar Atual** para acessar as seguintes opções de menu:

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

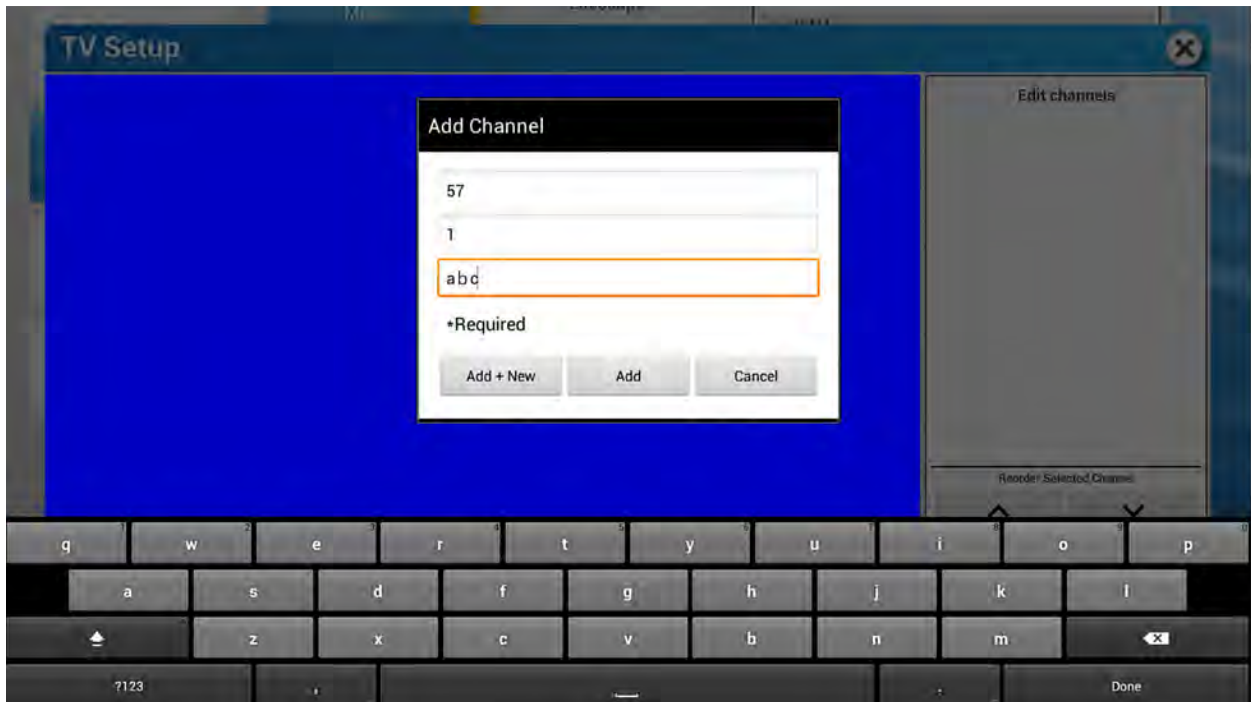


## Adicionar canal

1. Pressione **Adicionar Canal**.



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

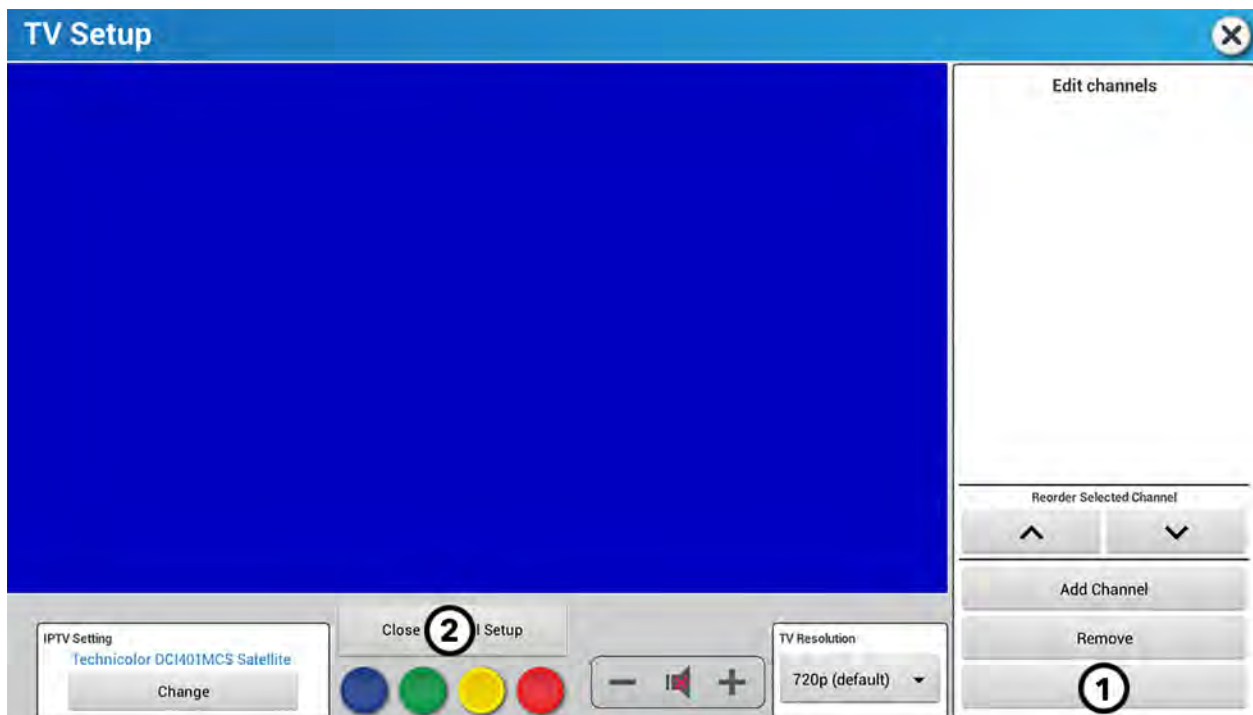


3. Digite o número de sub-canal ou o número do programa na caixa **Número menor**.

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.

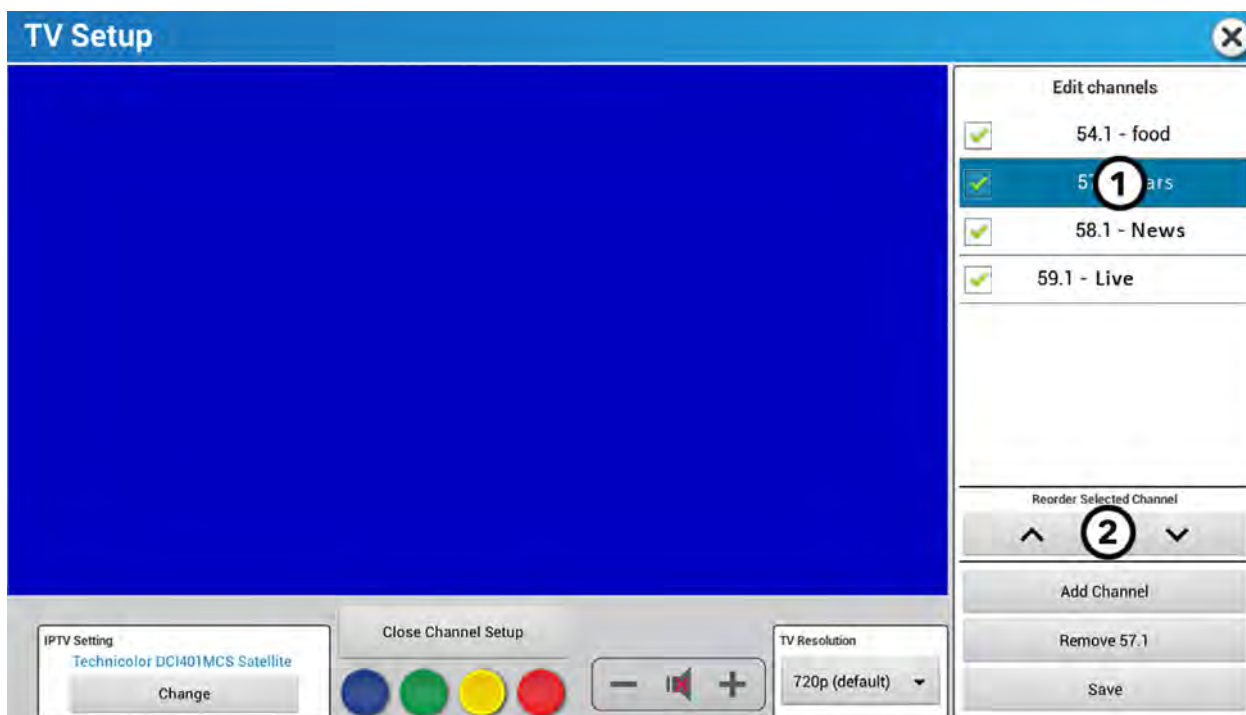


1. Pressione **Salvar** quando terminar de adicionar canais.

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

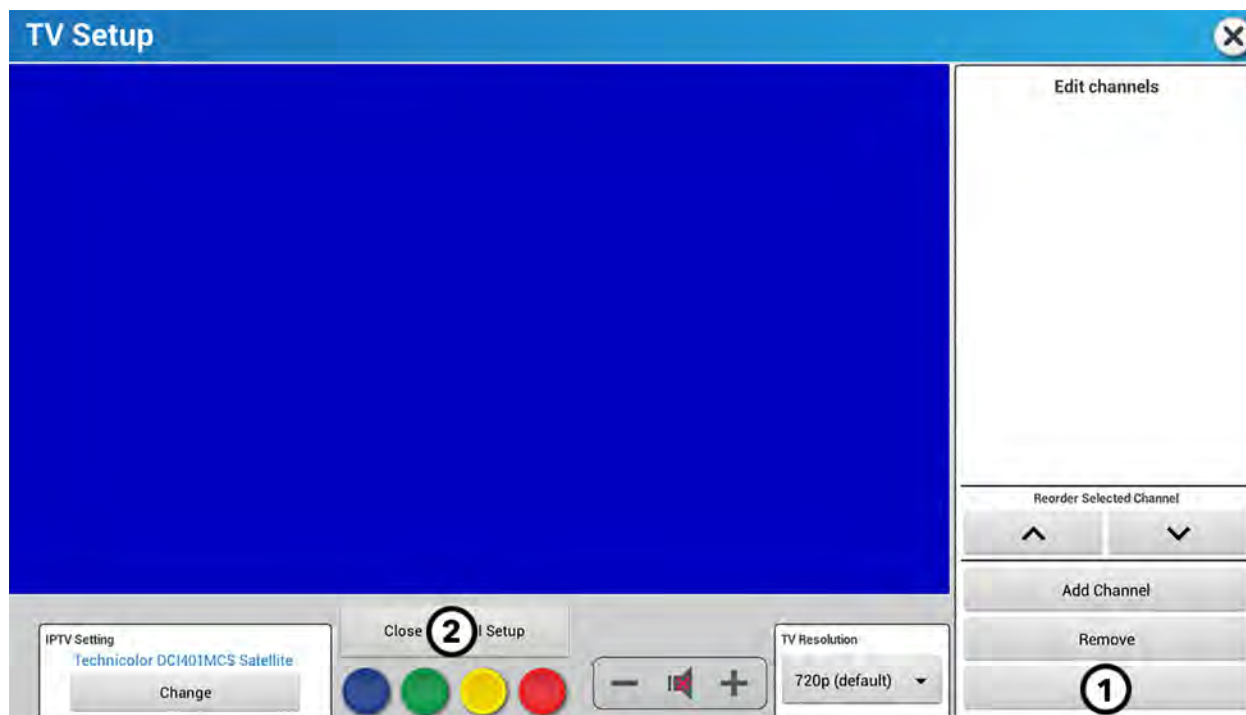
## Reordenar canal selecionado

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.

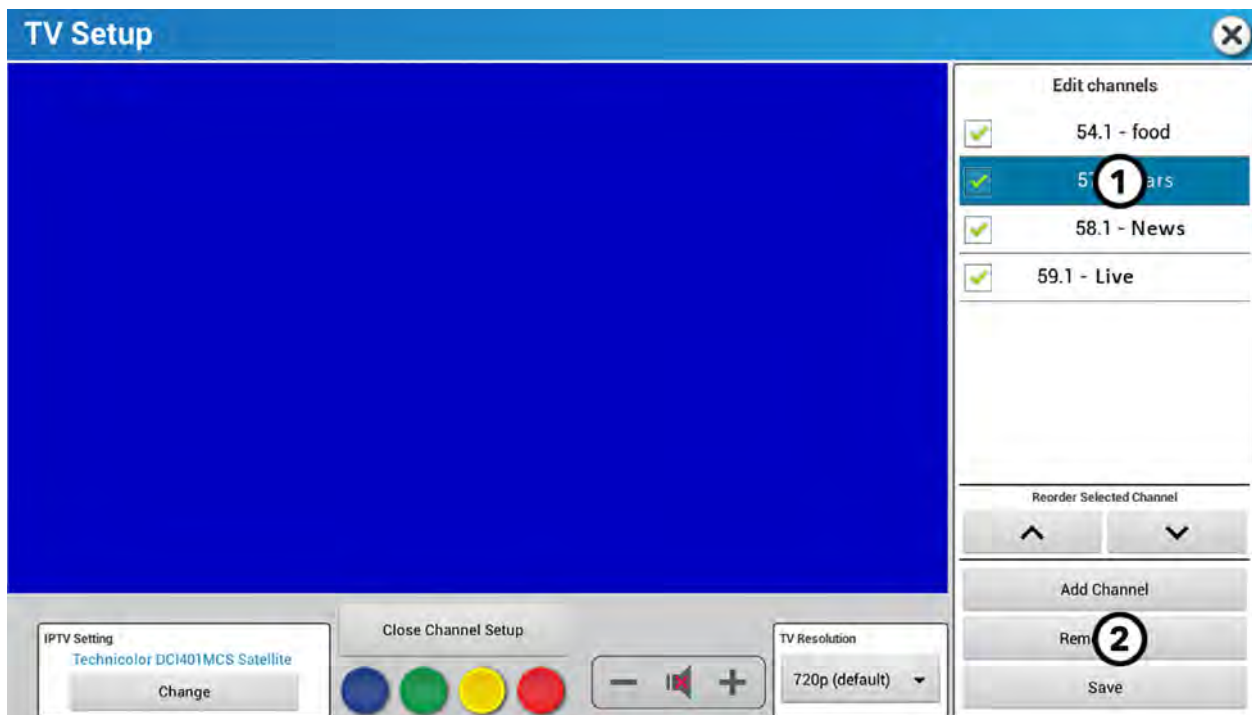
2. Pressione ▲ ou ▼ para reorganizar o canal na sua lista de canais.



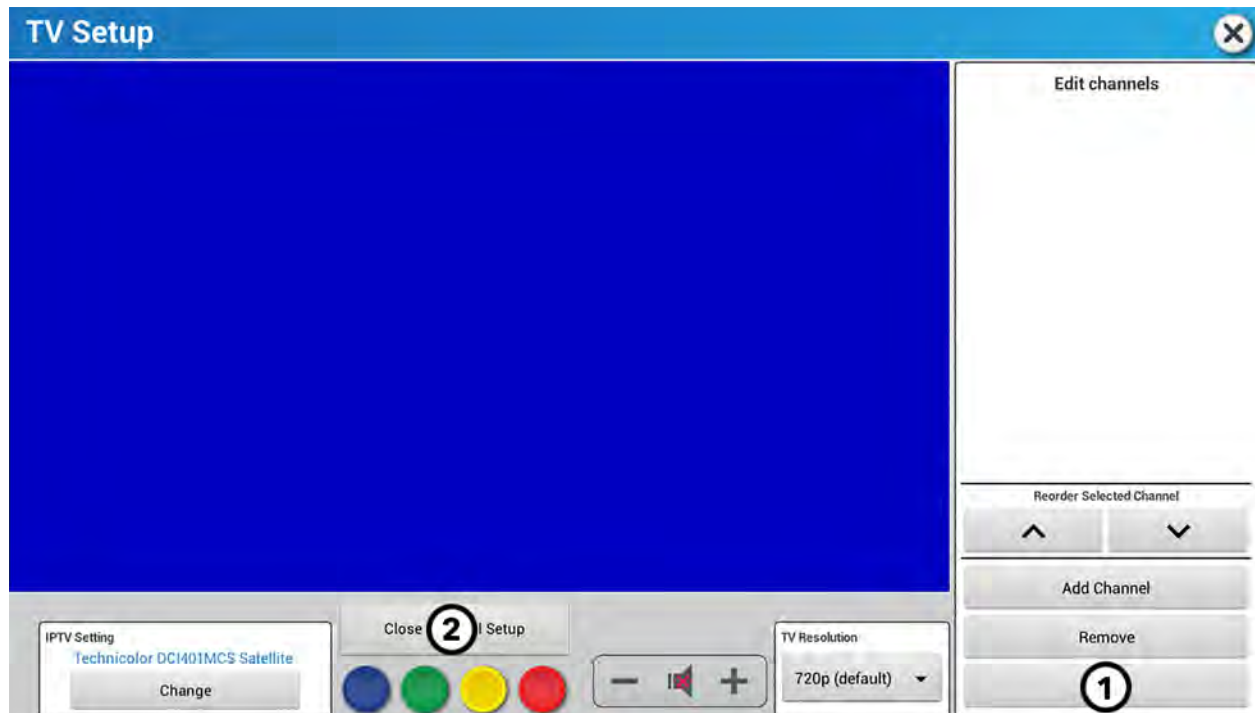
1. Pressione **Salvar** quando terminar de reordenar seus canais.
2. Pressione **Fechar a configuração do canal** se você tiver terminado com sua lista de canais.

## Remover

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



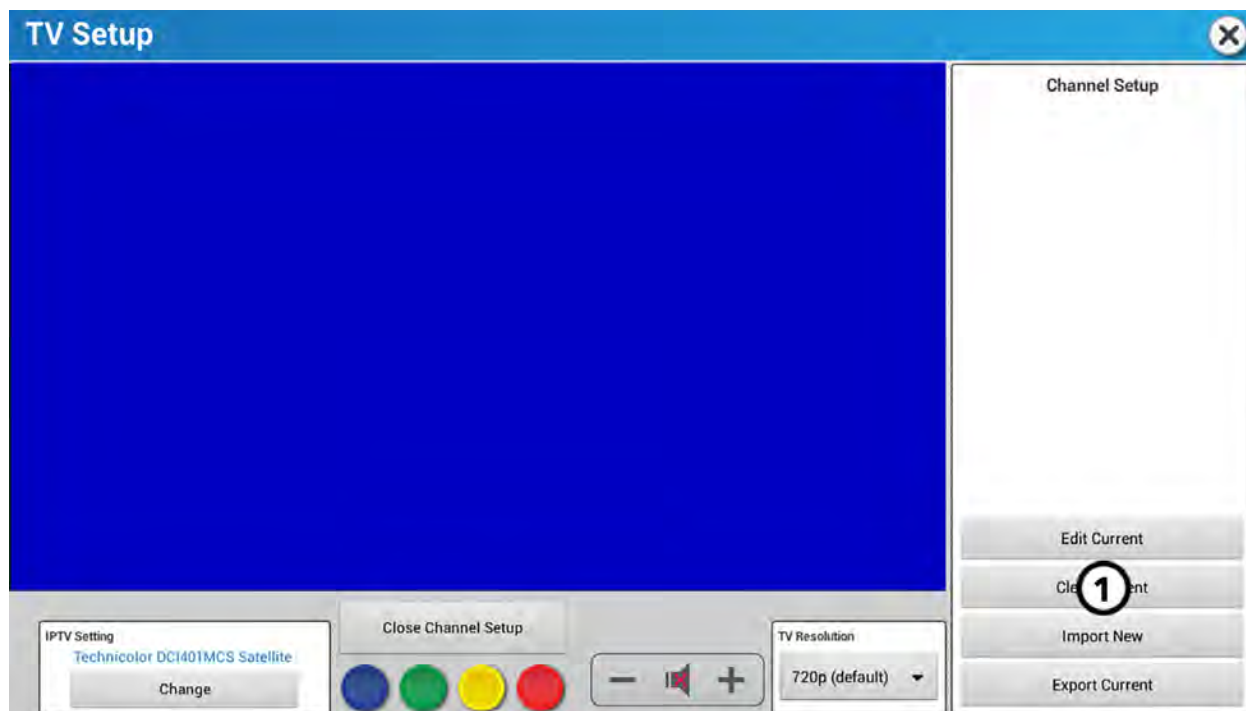
2. Pressione **Remover**.



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.

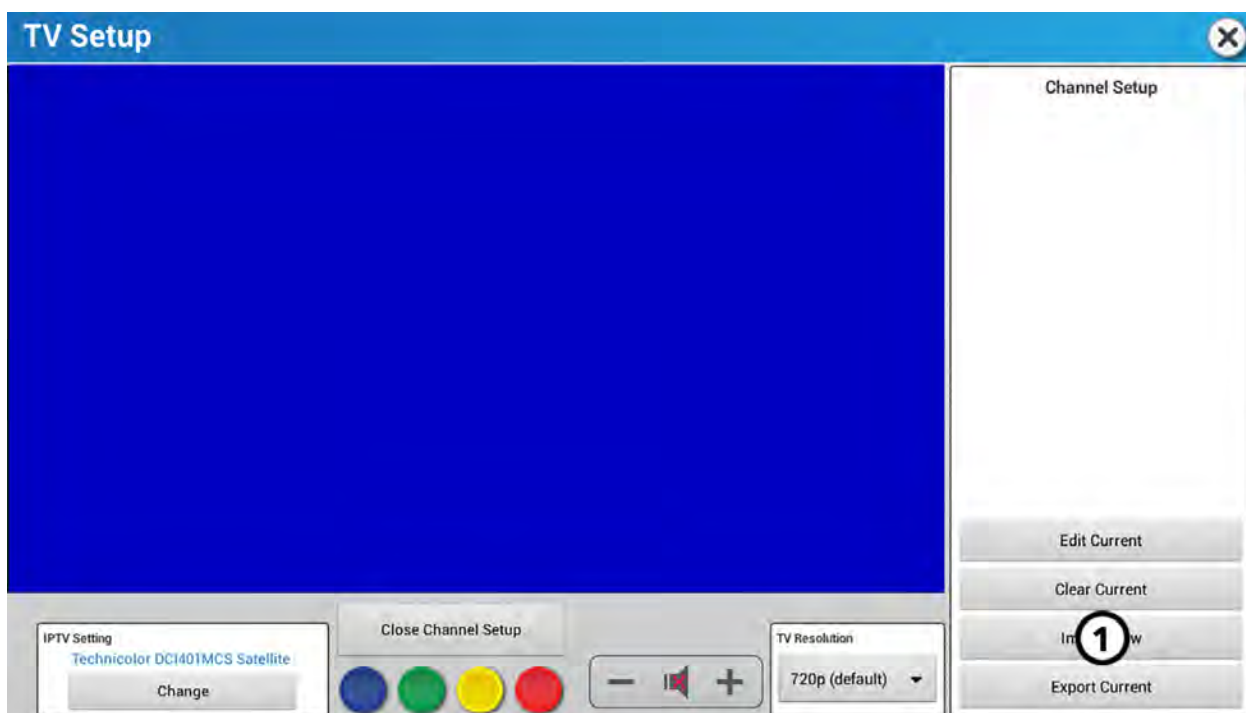


## Importar novo

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**.



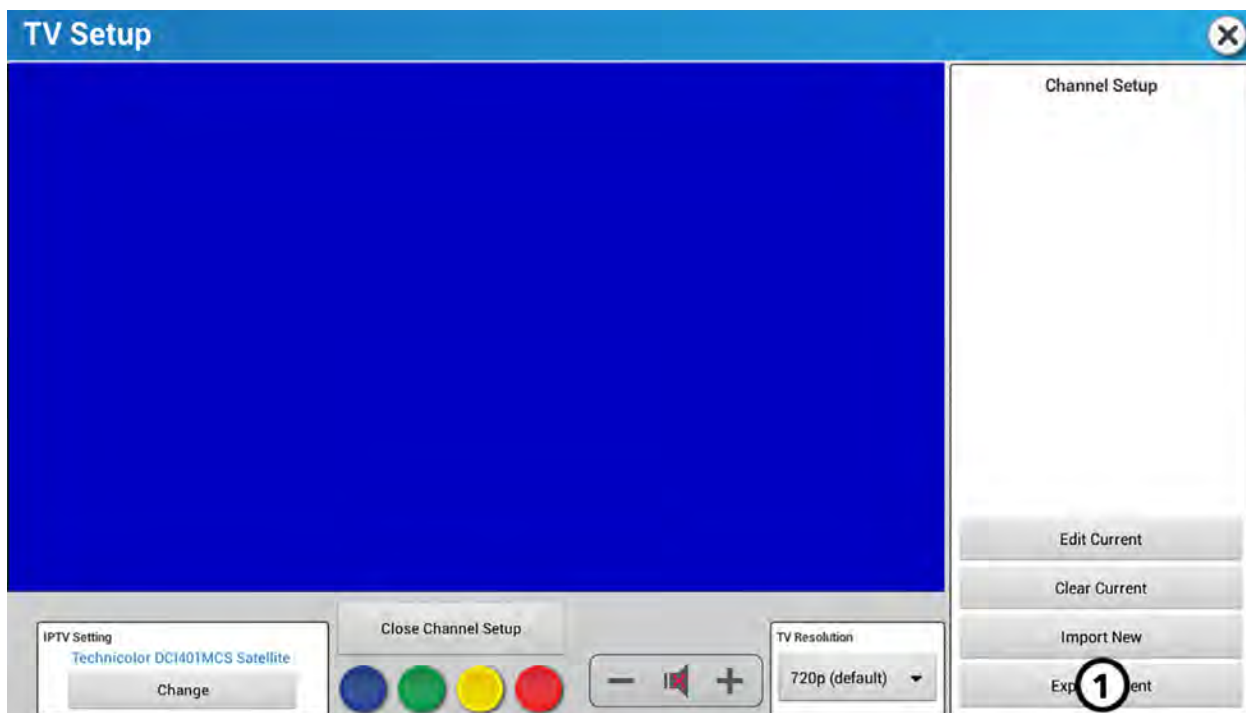
7. Verifique se sua unidade importou a lista de canais da outra unidade.

### 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.



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.

# 8. Especificações

## Especificações do painel

|  |   |
|--|---|
| Tipo de tela do painel:                                    | LCD com tela de toque capacitiva projetada integrada  |
| Tamanho da tela LCD sensível ao toque:                     | 23,8 pol (60,5 cm) diagonal   |
| Requisitos de energia da tela LCD sensível ao toque:       | 20,5 - 25,5 VCC a 3,5 A   |
| Portas:  | CSAFE: Tipo RJ45, conexão intercambiável pronta para rede e porta de entretenimento de fitness (alimentação em conformidade com a especificação FitLinxx CSAFE datada de 4 de agosto de 2004: 4,75 VCC a 10 VCC; corrente máxima de 85 mA).   |
| Saída do fone de ouvidos:                                  | 3,5 mm estéreo  |
| Faixa de temperatura ambiente (operacional)                | 10°C - 40°C (nominal 25 C)  |
| Faixa de temperatura (armazenamento/envio não operacional) | -33 °C a 71 °C (principal item limitante: tela LCD sensível ao toque)   |
| Faixa de umidade (operacional)                             | 5% - 85% de UR (nominal 40% de UR, sem condensação)   |
| Sistemas de monitoramento da frequência cardíaca:          | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sistema patenteado Lifepulse™ de monitoramento digital da frequência cardíaca por contato e sistema Polar® compatível com telemetria para monitoramento da frequência cardíaca</li><li>• Compatível com dispositivos de monitoramento de frequência cardíaca ANT+ e Bluetooth</li></ul>   |
| Meta de frequência cardíaca, treino                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mínimo: 50 batimentos por minuto</li><li>• Máximo: 210 batimentos por minuto</li></ul>  |
| Variação de velocidade:                                    | Esteira Symbio Runner: 0,5 - 16,0 MPH (0,8 - 25 KPH) em incrementos de 0,1  |
| Níveis de inclinação:                                      | Esteira Symbio Runner: 0 - 15%<br>Symbio Incline Elliptical: 0 - 15   |
| Níveis de resistência:                                     | Symbio Upright LifeCycle™ e Symbio Recumbent Cycle: 0-25<br>Symbio Upright SwitchCycle: 0 - 99<br>Symbio Incline Elliptical: 0-25   |
| Carregamento de dispositivo USB:                           | Pode ser usada em combinação com cabos Apple Lightning, Apple USB-C, Android USB-C e Android micro USB para carregar dispositivos compatíveis.  |
| Carregamento sem fio:                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Área de carregamento: 50 mm x 80 mm (aproximadamente 2 pol. x 3 pol.)</li><li>• Tempo de resposta de carregamento: menos de três segundos</li><li>• Saída máxima: 10 W</li><li>• Compatibilidade do protocolo de carregamento: Qi Fast Charging</li></ul>   |
| Recursos do receptor de transmissão:                       | NTSC/ATSC ou PAL/DVB-T/DVB-T2 ou NTSC/ISDB-T/DTMB (três sintonizadores separados).<br>NTSC/ISDB-T compatíveis com as versões do Japão e Brasil do padrão ISDB, incluindo B-CAS, e suporta as versões da China do padrão DTMB (ou DMB-TH). 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<br>O QAM-B inclui recursos de decodificação Pro:Idiom™.   |
| Recursos do receptor de IPTV:                              | Suporte a IPTV criptografada Clear e Pro:Idiom™ usando os protocolos Multicast UDP e RTP.   |

## Dimensões do painel

|              | Dimensões físicas (fora da caixa) |
|--------------|-----------------------------------|
| Profundidade | 3,4 pol / 8,6 cm                  |
| Largura      | 22,76 pol / 57,8 cm               |
| Altura       | 16,4 pol / 41,6 cm                |
| Peso         | 24 lb / 10,9 kg                   |

# 9. 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™, Heart Rate+™, LFconnect™, Lifepulse™, Lifescape™, MaxBlox™, PowerMill™, SureStepSystem™, Swipe™ e Workout Landscape™ são marcas comerciais da Life Fitness.

### Outros

FitLinx™ é uma marca comercial da ActiveLinx.

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.

Qi® é uma marca registrada da Wireless Power Consortium, Inc.

Samsung Galaxy Watch® Samsung, Galaxy S e Shop Samsung são marcas comerciais da Samsung Electronics Co. Ltd.

# 10. Garantia

## O que tem cobertura

Este produto de equipamento de exercícios comercial Life Fitness 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, 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.

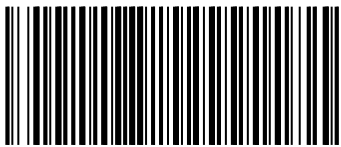
## **Termos da cobertura da garantia**

Use o link abaixo para acessar os termos de garantia do componente:

<http://lifel FITNESS.com/warranties>







1022784-0011