

Tapis de course 91Ti et 90T

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Cintas de andar 91Ti, 90T

MANUAL DE OPERACIÓN

Esteiras Ergométricas 91Ti e 90T

MANUAL DE OPERAÇÃO



LifeFitness

SIÈGE SOCIAL

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • États-Unis
847.288.3300 • Télécopie : 847.288.3702
800 735 3867 (numéro d'appel gratuit aux États-Unis et au Canada)

BUREAUX INTERNATIONAUX

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Téléphone : (+852) 2891.6677
Télécopie : (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV

LIFE FITNESS BENELUX

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAYS-BAS
Téléphone : (+31) 180.646.666
Télécopie : (+31) 180.646.699

LIFE FITNESS BENELUX NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIQUE
Téléphone : (+32) 87.300.942
Télécopie : (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRAZIL

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRÉSIL
Téléphone : (+55) 11.4193.8282
Télécopie : (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS AUSTRIA

Vertriebs GmbH
Hinschiggasse 1
1100 Vienna
AUTRICHE
Téléphone : (+43) 1.61 57 198
Télécopie : (+43) 1.61 57 198.20

LIFE FITNESS IBERIA

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
Espagne
Téléphone : (+34) 93.672.4660
TÉLÉCOPIE : (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH

Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
ALLEMAGNE
Téléphone : (+49) 89.31 77 51.0
Télécopie : (+49) 89.31 77 51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.

Via San Pieretto
37010 AFFI (Verona)
ITALIE
Téléphone : (+39) 045.7238204
Télécopie : (+39) 045.7238197

LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176
États-Unis
Téléphone : (+1) 847.288.3300
Télécopie : (+1) 847.288.3762

LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
GRANDE-BRETAGNE
Téléphone : (+44) 1.353.666 017
Télécopie : (+44) 1.353.666 018

LIFE FITNESS JAPAN

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
Japon 151-0051
Téléphone : (+81) 3.3359.4309
Télécopie : (+81) 3.3359.4307

Avant d'utiliser ce produit, il est impératif de lire ce manuel d'utilisation en ENTIER, ainsi que TOUTES les instructions de montage.

Ce manuel explique comment installer l'équipement et comment l'utiliser correctement et sans danger.

Avertissement de la FCC : Possibilité d'interférences radio/télévision

REMARQUE : *Ce matériel a été testé et jugé conforme aux limites des dispositifs numériques de classe A, en vertu de la section 15 des réglementations de la FCC. Ces limites sont destinées à fournir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles lorsqu'un appareil est utilisé dans un environnement commercial. Ce matériel produit, utilise et peut faire rayonner de l'énergie haute fréquence, et il risque de provoquer des interférences nuisibles pour les communications radio s'il n'est pas installé et employé conformément aux instructions du présent manuel. En zone résidentielle, le fonctionnement risque de provoquer des interférences gênantes, auquel cas il incombe à l'utilisateur de remédier au problème à ses propres frais.*

Classe SB (Studio) : Usage commercial et/ou professionnel.



MISE EN GARDE : Toute changement ou toute modification de ce matériel peut annuler la garantie du produit.

Toute réparation, à l'exception du nettoyage et de l'entretien à la charge de l'utilisateur, doit être effectuée par un technicien agréé. Aucune pièce ne peut être réparée par l'utilisateur.

TABLE DES MATIÈRES

Section	Description	Page
1.	Pour commencer	5
1.1	Consignes de sécurité importantes	5
1.2	Installation	7
	Caractéristiques électriques // Instructions de mise à la terre // Retrait et remplacement de la poche de cire // Positionnement et stabilisation du l'appareil Life Fitness® // Interrupteur d'alimentation // Immobilisation du tapis // Connexion au réseau de mise en forme et divertissement // Acheminement du cordon d'alimentation	
2.	Console d'affichage	13
2.1	Généralités	13
2.2	Descriptions	14
2.3	Système d'arrêt d'urgence	16
2.4	Support de lecture	16
2.5	Plateaux d'accessoires	16
3.	Exercice Heart Rate Zone Training	17
3.1	Objectif de l'exercice Heart Rate Zone Training	17
3.2	Contrôle de la fréquence cardiaque	18
	Système Lifepulse™ de contrôle numérique de la fréquence cardiaque // Ceinture thoracique Polar® de contrôle de la fréquence cardiaque par télémesure	
4.	Les exercices	19
4.1	Présentation des exercices	20
4.2	Utilisation des exercices	20
	Accès au réseau // Préparation des exercices sans raccordement au réseau // Préparation d'un exercice // Utilisation de Départ rapide // Sélection du niveau // Sélection d'un autre type d'objectif // Récupération	
4.3	Description des exercices	23
	Manuel // Colline // Aléatoire // Élimination des graisses // Cardio	
5.	Configuration gérant	26
5.1	Accès à Configuration gérant et utilisation	26
5.2	Paramètres de configuration	27
	Paramètres du 91Ti // 90T	
6.	Entretien et données techniques	29
6.1	Conseils de maintenance préventive	29
6.2	Calendrier de maintenance préventive	30
6.3	Dépannage des capteurs du système Lifepulse	31
6.4	Dépannage de la ceinture thoracique Polar de contrôle de la fréquence cardiaque	31
	La mesure du rythme cardiaque erratique ou complètement inexistante // La mesure de la fréquence cardiaque erratique ou très élevée	
6.5	Dépose des plateaux d'accessoires	32
6.6	Réglage et tension du tapis	32
	Vis de tension du tapis // Centrage du tapis // Tension d'un tapis déjà en place	
6.7	Réparation des produits	35
7.	Caractéristiques techniques	36
7.1	Caractéristiques techniques du tapis de course Life Fitness 91Ti	36
7.2	Caractéristiques du tapis de course Life Fitness 90T	37

Ce manuel de l'utilisateur décrit le fonctionnement des produits suivants :

Tapis de course Life Fitness :

91Ti, 90T

Référez-vous à la Section « Caractéristiques techniques » de ce manuel pour obtenir les caractéristiques spécifiques des produits.

Avis d'utilisation : Le tapis de course est un appareil d'exercice qui permet de marcher ou de courir sur place, sur une surface en mouvement.

L'utilisation incorrecte ou pendant une durée excessive du matériel d'exercice est susceptible de nuire à la santé. Life Fitness conseille VIVEMENT de consulter un médecin pour subir un examen médical complet avant de commencer tout programme d'exercice, et tout particulièrement si l'utilisateur a des antécédents familiaux d'hypertension ou de troubles cardiaques, ou s'il a plus de 45 ans, s'il fume, s'il a du cholestérol, s'il est obèse ou n'a pas fait d'exercice régulièrement depuis un an. Life Fitness recommande également de consulter un professionnel du conditionnement physique pour savoir comment utiliser correctement ce produit.

Si, pendant l'usage de l'appareil, l'utilisateur éprouve un malaise, des vertiges, des douleurs ou des difficultés à respirer, il doit s'arrêter immédiatement.

1 POUR COMMENCER

1.1 CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser le tapis de course.

- **DANGER** : Pour réduire les risques de décharges électriques, l'appareil Life Fitness doit toujours être débranché avant tout nettoyage ou travail d'entretien.
- **AVERTISSEMENT** : Pour réduire les risques de brûlures, d'incendies, de décharges électriques ou de blessures, tout appareil doit être branché impérativement sur une prise électrique correctement mise à la terre.
- Ne faites jamais fonctionner un appareil Life Fitness dont le cordon d'alimentation ou la fiche serait abîmé(e), qui aurait fait une chute ou qui aurait été endommagé ou partiellement plongé dans l'eau. Contactez le service après-vente de Life Fitness.
- Placez ce produit de manière à ce que l'utilisateur puisse accéder à la fiche du cordon d'alimentation.
- Éloignez le cordon d'alimentation de surfaces chauffées. Ne tirez pas l'appareil par son cordon et n'utilisez pas celui-ci comme une poignée. Ne faites pas passer le cordon sous le tapis de course ni le long de l'appareil.
- Si le cordon d'alimentation électrique est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant, par un réparateur agréé ou par une personne qualifiée afin d'éviter tout danger.
- N'utilisez pas ce produit dans des zones où vous employez des aérosols ou administrez de l'oxygène. De telles substances pourraient entraîner des risques d'incendie et d'explosion.
- Pour un fonctionnement correct, suivez toujours les instructions de la console.
- Une surveillance étroite est nécessaire en cas d'utilisation par des enfants, des personnes invalides ou handicapées.
- N'utilisez pas ce produit à l'extérieur, près d'une piscine ou dans des endroits très humides.
- Ne faites jamais fonctionner un produit Life Fitness dont les bouches d'aération seraient bloquées. Maintenez les bouches d'aération exemptes de peluches, de cheveux ou de toute obstruction.
- N'insérez jamais d'objet dans les ouvertures de cet appareil. Si un objet tombe dedans, coupez l'alimentation électrique, débranchez le cordon de la prise et récupérez-le avec précaution. Si vous ne pouvez pas l'atteindre, consultez le service après-vente de Life Fitness.
- Ne placez jamais de liquides d'aucune sorte directement sur l'appareil, sauf si vous disposez d'un support ou d'un plateau pour accessoires. Nous vous recommandons d'utiliser un récipient muni d'un couvercle ou d'un bouchon.
- Portez des chaussures avec semelles en caoutchouc ou antidérapantes. N'utilisez pas de chaussures à talons, de semelles en cuir ou à crampons. Assurez-vous qu'aucun caillou ne s'est incrusté dans les semelles.

- Maintenez les vêtements lâches, les lacets et les serviettes à l'écart des pièces en mouvement.
- N'utilisez pas cet appareil sans chaussures.
- Ne placez pas les mains sous ou dans l'appareil, et ne le renversez pas sur le côté pendant le fonctionnement.
- Derrière le tapis de course, conservez une zone de 6 ft. (2 m) sur 3 ft. (1 m) libre de toute obstruction (aucun mur, meuble ou autre appareil).
- Les barres latérales peuvent servir à améliorer la stabilité, le cas échéant, mais elles ne sont pas conçues pour être utilisées de façon continue.
- Ne montez jamais sur le tapis de course et n'en descendez jamais pendant qu'il tourne. Le cas échéant, utilisez les barres latérales pour renforcer votre stabilité. En cas d'urgence, si vous trébuchez par exemple, saisissez les barres latérales et placez les pieds sur les plates-formes latérales.
- Ne marchez et ne courez jamais à l'envers sur cet appareil.
- Il est impossible de faire fonctionner un tapis immobilisé. Le moteur principal, la pente et la cireuse sont désactivés. Pour immobiliser le tapis 91Ti, réglez l'affichage de manière à obtenir « SÉLECTIONNER EXERCICE ». Pour cela, appuyez deux fois sur la touche STOP si ce message n'apparaît pas au niveau du CENTRE DES MESSAGES. Maintenez ensuite la flèche DIMINUTION VITESSE enfoncée et appuyez sur la touche STOP. La console du tapis immobilisé affiche « IMMOBILISÉ » dans le CENTRE DES MESSAGES. Pour reprendre le fonctionnement normal, maintenez à nouveau la flèche DIMINUTION VITESSE enfoncée et appuyez sur STOP. Pour immobiliser le tapis de modèle 90T, maintenez la flèche DURÉE vers le BAS enfoncée et appuyez sur la touche STOP. La console du tapis immobilisé affiche trois lignes horizontales dans chacune des fenêtres d'affichage de données. Pour reprendre le fonctionnement normal, maintenez à nouveau la flèche DURÉE vers le BAS enfoncée et appuyez sur STOP.
- Cet appareil ne doit être utilisé que selon l'usage pour lequel il est conçu, conformément au présent manuel. N'utilisez pas d'accessoires non conseillés par le fabricant.
- Vous devez toujours porter l'agrafe d'arrêt d'urgence lorsque vous utilisez le tapis de course.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR TOUT USAGE ULTÉRIEUR.

1.2 INSTALLATION

Lisez le manuel de l'utilisateur avant d'installer le tapis de course Life Fitness. Placez l'appareil sur son lieu d'utilisation avant de commencer l'installation.

CARACTÉRISTIQUES ÉLECTRIQUES

Le tapis de course Life Fitness est conçu pour être utilisé avec une alimentation électrique normale de 120 volts aux États-Unis et au Canada. Le tableau suivant fournit les normes électriques de ce produit en fonction de la tension d'alimentation. Assurez-vous que ce modèle d'appareil correspond à la tension du secteur sur lequel il doit être installé avant de le brancher.

Tension d'alimentation (V c.a.)	Fréquence (Hz)	Intensité nominale (A)
100	50 / 60	12
120	50 / 60	12
200	50 / 60	6
220	50 / 60	6
230	50 / 60	6
240+	50 / 60	6

INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Ce produit Life Fitness doit être correctement mis à la terre. Si l'appareil ne fonctionne pas correctement ou tombe en panne, une mise à la terre adéquate fournit un chemin de résistance moindre au courant, ce qui réduit les risques de décharges électriques pour les personnes en contact avec ses éléments. Chaque appareil est muni d'un cordon d'alimentation qui comporte un fil et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être insérée dans une prise correctement installée et mise à la terre, conformément aux codes et règlements locaux.

IL EST ABSOLUMENT INTERDIT d'employer un adaptateur temporaire pour brancher cette fiche sur une prise à deux pôles en Amérique du Nord. Si aucune prise de 20 A correctement mise à la terre n'est disponible, il convient d'en faire installer une par un électricien qualifié. Les modèles utilisant 16 A ou plus doivent être installés sur des lignes qui leur sont réservées.

DANGER : Un branchement incorrect du fil de terre peut entraîner des risques de décharges électriques. Consultez un électricien si des doutes subsistent quant à la technique de mise à la masse. **NE MODIFIEZ PAS** la fiche fournie avec l'appareil. Si elle ne s'adapte pas à une prise, faites-en installer une correcte par un électricien qualifié.

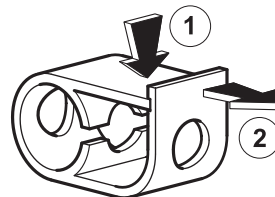
RETRAIT ET REMPLACEMENT DE LA POCHE DE CIRE

Le système de lubrification est standard sur le modèle 91Ti et sur le modèle 90T international. Les tapis de course dotés de cette option contrôlent automatiquement le niveau de la cire. Lorsque la poche de cire du 91Ti atteint six pour cent de sa capacité, la console affiche « FAIRE APPEL TECHNICIEN ENTRETIEN : REMPLIR APPLICATEUR DE CIRE ». Lorsque la poche est vide, le tapis de course s'arrête et la console affiche « FAIRÉ APPEL TECHNICIEN ENTRETIEN : CARTOUCHE DE CIRE VIDE ». Sur le modèle 90T doté de l'option de lubrification, la fenêtre d'affichage indique « Err9 » lorsque la poche de cire atteint six pour cent de sa capacité. Lorsqu'elle est vide, l'appareil s'arrête et la fenêtre d'affichage indique « Err10 ».

La poche de cire s'installe sous le plateau du moteur du tapis de course. Pour faciliter au maximum son remplacement, utilisez la FLÈCHE NIVEAU VERS LE HAUT afin d'élever le tapis et d'obtenir une pente de 15 pour cent.

Avant de commencer le remplacement, coupez l'alimentation électrique au niveau de l'interrupteur de marche / arrêt, et débranchez l'appareil de la prise murale.

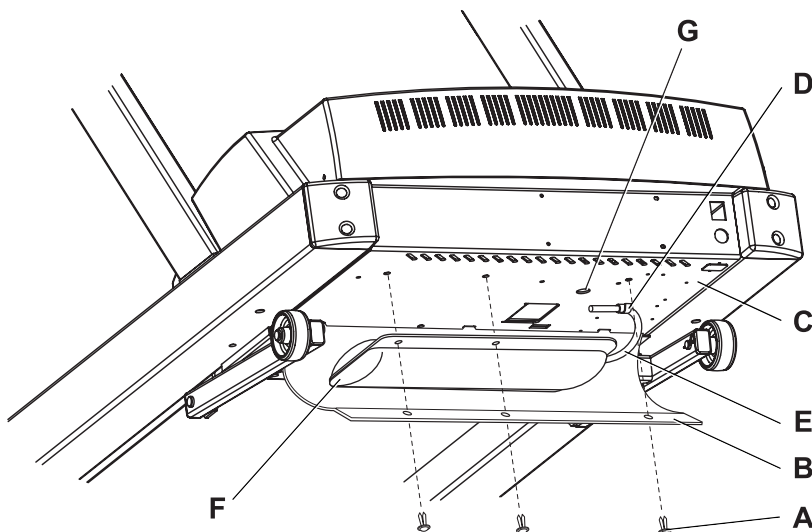
Ouverture du plateau de cire : Tirez sur les rivets-poussoirs (A) qui fixent la partie frontale du plateau de cire (B) au bas du plateau du moteur (C). Si besoin est, utilisez un tournevis plat pour dégager les rivets. Ces derniers sont réutilisables. Déposez la partie frontale du plateau de cire avec la poche de cire dessus.



Remarque : La partie arrière du plateau de cire est fixée au plateau du moteur à l'usine.

Retrait de la poche de cire usagée : Retirez le capot du moteur. Enclenchez (1) la bride (D) du tuyau de la poche de cire afin d'éviter tout déversement. Dégagez ensuite délicatement le tuyau de la poche de cire de la buse cannelée du tuyau d'entrée de la pompe à cire située dans le compartiment moteur. Ouvrez (2) la bride du tuyau et faites-la glisser. Jetez la poche de cire usagée.

Fixation de la bride de tuyau sur la nouvelle poche de cire : Faites glisser la bride du tuyau (D) sur l'extrémité du tuyau de sortie de la poche de cire neuve (E). Placez-la à environ 3 in. (7,5 cm) de l'extrémité du tuyau et serrez-la (1) sur le tuyau de la poche de cire afin d'éviter toute fuite.



Mise en place de la poche de cire sous le cadre : Placez la poche de cire (F) sur le plateau de cire de manière à ce qu'elle se trouve juste sous le plateau du moteur de l'appareil (C), sa bride dirigée vers l'avant de tapis de course et son tuyau proche de l'orifice (G) au fond du plateau du moteur par lequel vous passerez le tuyau à l'étape suivante.

Connectez le tuyau au tuyau d'entrée de la pompe : Coupez l'extrémité du tuyau de la poche de cire (E) à 12 mm de son extrémité. Passez le tuyau dans l'orifice (G) au fond du plateau du moteur et faites-le glisser sur la buse cannelée du tuyau d'alimentation de la pompe à cire, à l'intérieur du compartiment moteur. Veillez à bien fixer le tuyau du sac sur le tuyau d'alimentation. Relâchez (2) la bride de serrage (D).



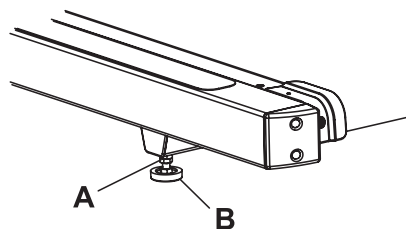
MISE EN GARDE : La bride de serrage doit être relâchée sans quoi la durée de vie du tapis risque d'être considérablement réduite.

Fermeture du plateau de cire : Alignement du plateau de cire : Alignez les deux trous de la bride de serrage de la poche de cire sur ceux situés le long de la partie frontale du plateau de cire (B) et sur ceux du fond du plateau du moteur (C) de l'appareil. Fixez le plateau de cire et la poche de cire (F) sur le plateau du moteur avec deux rivets-poussoirs (A), en poussant simplement chaque rivet dans les deux groupes de trous alignés. Lorsqu'un rivet est poussé aussi loin que possible dans les trous, son embout s'ouvre pour fixer le plateau et la poche de cire au plateau du moteur. Enfoncez un troisième rivet dans les derniers trous alignés du plateau de cire et du fond du plateau du moteur de l'appareil.

Indication au système de l'installation d'une poche de cire neuve : Accédez à Configuration gérant. Référez-vous à la section 5.1, « Accès à Configuration gérant et utilisation », pour obtenir de plus amples informations. Sur le 91Ti, faites défiler l'affichage jusqu'au paramètre de configuration Remplir applicateur de cire. Appuyez sur ENTRÉE. Le CENTRE DES MESSAGES affiche « RÉPARATION ENREGISTRÉE ». Appuyez trois fois sur la touche REMISE À ZÉRO pour sortir de Configuration gérant. Sur le modèle 90T, sélectionnez le paramètre de configuration Applicateur de cire installé. Appuyez une fois sur la FLÈCHE DE VITESSE VERS LE BAS pour modifier le réglage et obtenir « non ». Appuyez ensuite une fois sur la FLÈCHE DE VITESSE VERS LE HAUT pour modifier le réglage et obtenir « oui ». Appuyez une fois sur la touche STOP pour sortir de Configuration gérant.

POSITIONNEMENT ET STABILISATION DE L'APPAREIL LIFE FITNESS®

Suivez toutes les consignes de sécurité de la section 1.1 pour placer l'appareil à l'endroit où il doit être utilisé. Consultez la Section 7, intitulée *Caractéristiques*, pour les dimensions au sol. Laissez une distance latérale de 8 in. (21 cm) entre le tapis de course et tout autre appareil. Laissez 6 ft. (deux mètres) entre l'arrière de l'appareil et tout objet ou toute surface.



Après avoir placé l'appareil sur son lieu d'utilisation, vérifiez-en la stabilité. S'il est bancal (même s'il ne s'agit que d'un décalage minime), repérez le pied qui ne repose pas sur le sol. Pour procéder à un réglage, desserrez le CONTRE-ÉCROU (A) et tournez le PIED STABILISATEUR (B) jusqu'à ce que le déséquilibre disparaisse et que les deux pieds reposent bien sur le sol. Resserrez le CONTRE-ÉCROU.

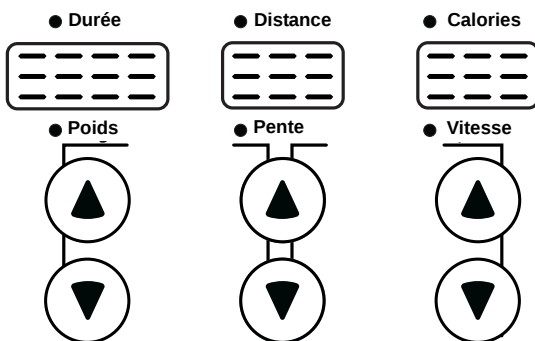
REMARQUE : Un réglage correct des pieds stabilisateurs est absolument indispensable au bon fonctionnement de l'appareil. Un mauvais équilibre risque d'entraîner un défaut d'alignement du tapis.

INTERRUPTEUR D'ALIMENTATION

L'interrupteur de marche/arrêt se trouve sur le panneau avant, à la base de l'appareil. Il comporte deux positions : « 1 » (un) pour Marche et « 0 » (zéro) pour Arrêt.

IMMOBILISATION DU TAPIS

Il est impossible de faire fonctionner un tapis immobilisé. Le moteur principal, la pente et la cireuse sont désactivés. Pour immobiliser le tapis 91Ti, réglez l'affichage de manière à obtenir « SÉLECTIONNER EXERCICE ». Pour cela, appuyez deux fois sur la touche STOP si ce message n'apparaît pas au niveau du CENTRE DES MESSAGES. Maintenez ensuite la flèche DIMINUTION VITESSE enfoncée et appuyez sur la touche STOP. La console du tapis immobilisé affiche « IMMOBILISÉ » dans le CENTRE DES MESSAGES. Pour reprendre le fonctionnement normal, maintenez à nouveau la flèche DIMINUTION VITESSE enfoncée et appuyez sur STOP. Pour immobiliser le tapis de modèle 90T, maintenez la flèche DURÉE vers le BAS enfoncée et appuyez sur la touche STOP. La console du tapis immobilisé affiche trois lignes horizontales dans chacune des fenêtres d'affichage de données. Pour reprendre le fonctionnement normal, maintenez à nouveau la flèche DURÉE vers le BAS enfoncée et appuyez sur STOP.



L’AFFICHAGE DES DONNÉES d’un tapis de course de modèle 90T

Une fois l'appareil installé et de niveau, il convient de vérifier si le tapis est centré. Commencez par brancher le cordon d'alimentation sur une prise appropriée. (cf. « Caractéristiques électriques » au début de cette section), puis allumez l'appareil (sur « I »).

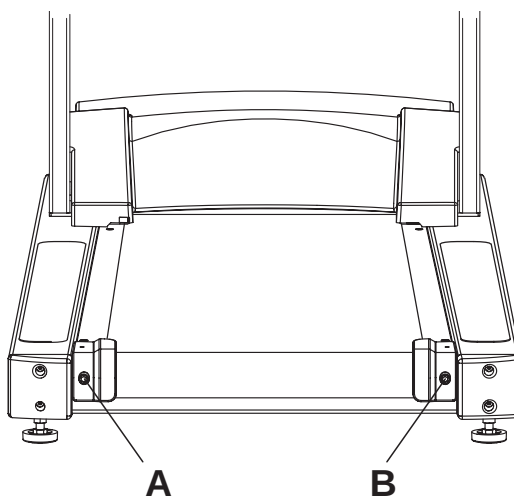
Tenez-vous debout sur les rails latéraux, par-dessus le tapis. Appuyez sur la flèche AUGMENTATION VITESSE, et augmentez la vitesse à 4.0 mph (6,4 km/h).

Pendant que l'appareil est en marche, si le tapis dévie vers la droite, demandez à une deuxième personne de tourner la vis de tension de droite (A) d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis celui de gauche d'un quart de tour dans le sens inverse.

(cf. illustration ci-dessous). Cela redirige le tapis vers le centre du rouleau. Si le tapis se déplace vers la gauche, tournez la vis de tension gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis la vis de tension de droite d'un quart de tour dans le sens contraire, afin de le recentrer par rapport au rouleau.

Répétez ces réglages jusqu'à ce que le tapis soit centré. Laissez tourner l'appareil pendant plusieurs minutes afin d'observer s'il est stable.

REMARQUE : Ne tournez pas la vis de réglage de plus d'un tour complet dans un sens ou dans l'autre. Si après un tour complet le tapis n'est toujours pas aligné, contactez le service après-vente. Les numéros de téléphone figurent à la Section 6.7, « Réparation des produits ».



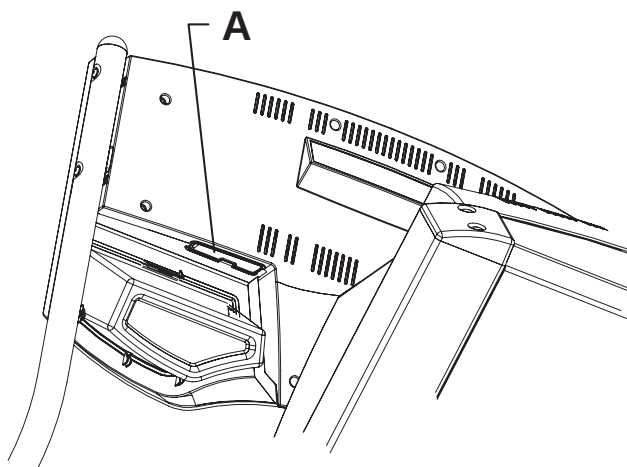
CONNEXION AU RÉSEAU DE MISE EN FORME ET DIVERTISSEMENT

Grâce au port réseau de sa console, le tapis de course Life Fitness peut être branché sur un système et/ou un réseau de divertissement de mise en forme, tel que le réseau interactif FitLinxx™.

Mise sur réseau : la connexion au réseau permet à la console de télécharger les statistiques d'exercice de l'utilisateur sur une base de données de mise en forme ou de récupérer des informations stockées à distance, comme un programme spécifique par exemple. Référez-vous à la section 4.2, « Utilisation des exercices », pour de plus amples informations sur l'accès au réseau.

Divertissement : La connexion au réseau permet à la console d'alimenter un récepteur pouvant être utilisé avec un service tel que le système de divertissement Cardio Theater® ou BroadcastVision™.

Ce port se trouve à l'intérieur de la console. Pour y accéder, retirez le plateau d'accessoires gauche. Référez-vous à la section 6.5 pour obtenir de plus amples informations. Retirez ensuite le volet de protection de la console. Repérez le port et branchez le câble réseau. Remettez le volet de la console et le plateau d'accessoires en place. Toute utilisation de ce port pour un usage différent de celui pour lequel il a été conçu pourrait annuler la garantie de l'appareil.



ACHEMINEMENT DU CORDON D'ALIMENTATION

Le cordon d'alimentation est fixé au plateau du moteur de l'appareil. Sur les modèles vendus aux États-Unis, il sort du panneau avant, sur la droite de ce plateau.

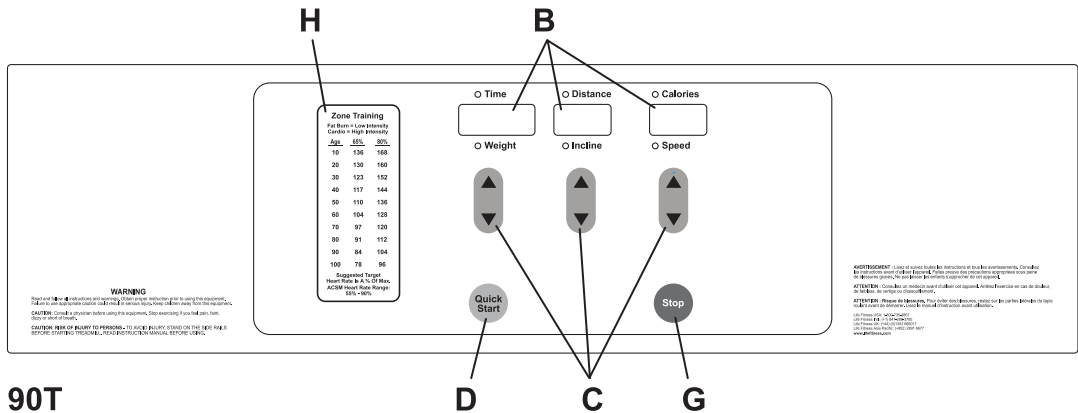
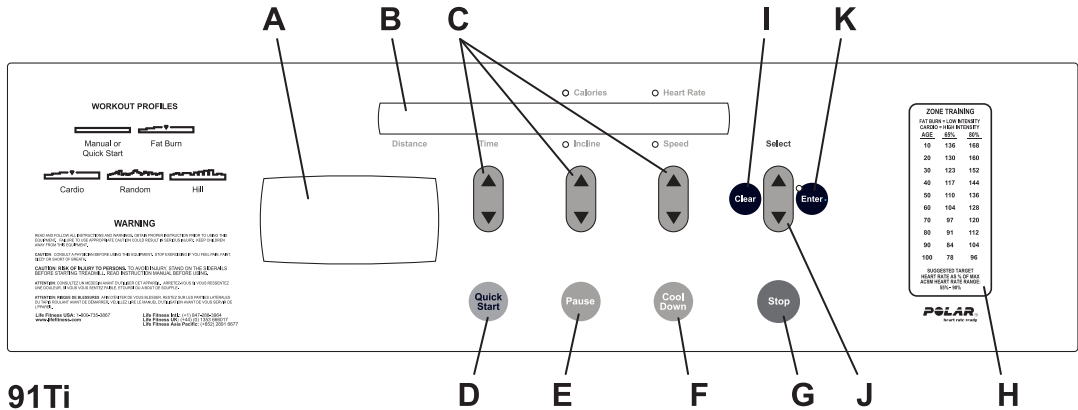
Sur les modèles vendus dans les autres pays, le cordon se branche au bas du plateau du moteur, près du coin avant gauche, par rapport à l'utilisateur. Il est maintenu en place par un dispositif de retenue.

Le cordon doit toujours être acheminé devant le tapis de course pour être branché. Il ne doit pas passer en dessous ni le long de l'appareil.

2 CONSOLE D’AFFICHAGE

2.1 GÉNÉRALITÉS

La console d’affichage électronique du tapis de course permet à l’utilisateur d’adapter son entraînement en fonction de ses besoins et de ses capacités, et d’en suivre le déroulement. Elle représente en outre un moyen facile de suivre les progrès effectués d’un exercice à l’autre.



2.2 DESCRIPTIONS

A FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE (uniquement sur le 91T). Cette fenêtre affiche des colonnes lumineuses qui représentent la pente et les niveaux d'intensité de l'exercice en cours. La hauteur de la colonne la plus à gauche est proportionnelle à la pente actuelle et à son niveau de difficulté. Pendant un exercice de type **ÉLIMINATION DES GRAISSES*** ou **CARDIO***, qui exige l'utilisation des capteurs du système Lifepulse ou de la ceinture thoracique Polar de contrôle de la fréquence cardiaque, la FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE affiche la forme d'un cœur pour demander le signal de fréquence cardiaque de l'utilisateur. Si la console ne détecte pas de signal, le CENTRE DES MESSAGES affiche l'invite suivante : « FRÉQUENCE CARDIAQUE NÉCESSAIRE : PLACER MAINS SUR CAPTEURS OU UTILISER CEINTURE TÉLÉMESURE ». Si la console ne reçoit pas de signal dans les trois minutes, l'exercice passe automatiquement en mode **MANUEL**.

**Ces exercices sont uniquement disponibles sur le modèle 91Ti.*

- B CENTRE DES MESSAGES** (91Ti uniquement) Cette fenêtre affiche progressivement les instructions nécessaires à la sélection d'un exercice. Pendant un exercice, elle affiche les statistiques sur le déroulement de l'exercice lui-même.
- **Calories** : le nombre total de calories brûlées depuis le début de l'exercice.
 - **Durée** : le nombre de minutes écoulées depuis le début de l'exercice.
 - **Distance** : Distance totale parcourue.
 - **Pente** : le niveau de pente sélectionné pour l'exercice.
 - **Fréquence cardiaque** : la fréquence cardiaque détectée si l'utilisateur porte la ceinture Polar ou s'il saisit les capteurs du système Lifepulse.
 - **Vitesse** : la vitesse de l'utilisateur.
 - **Calories par heure** : la quantité de calories brûlées en une heure.
 - **Cadence** : la moyenne en minutes par mille ou kilomètre.
 - **Watts** : Niveau d'effort en Watts. Le Watt est une unité de production de puissance ou l'expression du taux mécanique du travail.
 - **Mets** : le niveau d'effort en Mets. Le Met est une expression du taux de travail de l'organisme humain au repos, ou d'un équivalent métabolique ; un Met équivaut approximativement au métabolisme d'une personne au repos.
 - **Dénivellation parcourue** : calcul de la dénivellation parcourue en pieds ou en mètres, fondé sur la vitesse et sur la pente.
- C AFFICHAGE DES DONNÉES** (90T uniquement). Pendant un exercice, ces trois fenêtres affichent des statistiques sur le déroulement de l'exercice lui-même.
- **Durée** : le nombre de minutes écoulées depuis le début de l'exercice.
 - **Distance** : distance totale parcourue.
 - **Calories** : le nombre total de calories brûlées depuis le début de l'exercice.
 - **Pente** : le niveau de pente sélectionné pour l'exercice.
 - **Vitesse** : la vitesse de l'utilisateur.
 - **Fréquence cardiaque** : la fréquence cardiaque détectée si l'utilisateur porte la ceinture Polar ou s'il saisit les capteurs du système Lifepulse.

[†]Défini par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.

* La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique. La FCC d'un utilisateur de 40 ans, par exemple, pour l'exercice **ÉLIMINATION DES GRAISSES** est de 117. Comme ce type d'exercice vise 65 pour cent du maximum, l'équation utilisée est $(220-40) \times 0,65 = 117$.

Lorsqu'un nouvel exercice est en cours depuis 12 secondes, l'**AFFICHAGE DES DONNÉES** de gauche fait clignoter une valeur de poids par défaut de 150 lbs (68 kg) pour indiquer que l'ordinateur demande le poids de l'utilisateur afin de calculer le nombre de calories brûlées. Utilisez les **FLÈCHES DE POIDS** pour entrer le poids correct. Si aucun poids n'est entré, l'ordinateur utilise la valeur par défaut pour calculer les calories brûlées.

Touches **DURÉE**, **PENTE** et **VITESSE** (91T uniquement). Ces touches permettent d'augmenter ou de diminuer la durée de l'exercice, ainsi que la pente et la vitesse du tapis. La **CENTRALE DE MESSAGES** affiche les données entrées dans les sections situées juste au-dessus des touches.

Touches **DURÉE / POIDS**, **PENTE** et **VITESSE** (90T uniquement). Ces touches permettent d'augmenter ou de diminuer la durée de l'exercice, ainsi que la pente et la vitesse du tapis. L'**AFFICHAGE DES DONNÉES** affiche les informations entrées dans les sections situées juste au-dessus des touches.

- D DÉPART RAPIDE** : Cette touche permet de lancer immédiatement un exercice manuel. Lorsque l'exercice est lancé, vous pouvez utiliser les **TOUCHES FLÉCHÉES** pour en modifier les paramètres.
- E PAUSE** (91Ti uniquement). Cette touche permet d'arrêter le tapis et de conserver l'exercice en cours jusqu'à la reprise lancée à l'aide de la touche **ENTRÉE**. Lorsque la fin de la durée de pause est atteinte, la console se réinitialise et demande de spécifier un nouvel exercice.
- F RÉCUPÉRATION** (91Ti uniquement). Cette touche permet d'entamer un arrêt progressif automatiquement personnalisé.
- G STOP** : Arrête le tapis et l'exercice en cours. Le **CENTRE DES MESSAGES** affiche ensuite un résumé de l'exercice, y compris la durée écoulée, la distance parcourue et le total des calories brûlées. Si vous appuyez sur **STOP** une deuxième fois, le **CENTRE DES MESSAGES** demande de programmer un nouvel exercice.
- H TABLEAU DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POUR ENTRAÎNEMENT DANS UNE PLAGE SPÉCIFIQUE**. Ce tableau permet de sélectionner une fréquence cardiaque cible* pour un âge spécifique et un pourcentage de la fréquence cardiaque maximum théorique. Pour de plus amples informations, référez-vous à la section 3, *Exercice Heart Rate Zone Training*.
- I REMISE à ZÉRO** (91Ti uniquement). Lors de la programmation d'un exercice, cette touche permet d'effacer les données incorrectes, pour l'âge ou le poids par exemple, avant d'avoir appuyé sur la touche **ENTRÉE**. Pendant un exercice, l'activation de cette touche place l'appareil en mode de **PAUSE**. Pour modifier ce réglage, appuyez sur la touche **ENTRÉE**. Appuyez deux fois de suite sur **REMISE À ZÉRO** pour mettre fin à l'exercice. Lorsque le tapis de course est en mode de **PAUSE**, le **CENTRE DES MESSAGES** affiche un compte à rebours. Lorsqu'il arrive à zéro, l'exercice se termine. Référez-vous à la rubrique Paramètres, de la section 5, « Configuration gérant », pour obtenir de plus amples informations sur la réduction ou l'augmentation de la durée de pause.
- J FLÈCHES DE SÉLECTION** (uniquement sur le 91Ti). Ces touches permettent de saisir des données, de faire défiler les exercices et de les sélectionner, et de modifier la fréquence cardiaque cible pendant les exercices **ÉLIMINATION DES GRAISSES** ou **CARDIO**.
- K ENTRÉE** (91Ti uniquement). Cette touche permet de saisir les données de configuration d'exercices affichées au niveau du **CENTRE DES MESSAGES**.

2.3 SYSTÈME D'ARRÊT D'URGENCE

Il est relié à un cordon muni d'une pince. Avant de débiter un exercice, fixez la pince sur vos vêtements. Pour arrêter le tapis de l'appareil en cas d'urgence, tirez sur le cordon afin de retirer la clé de la console. Remettez ensuite la clé en place afin de réinitialiser le système.

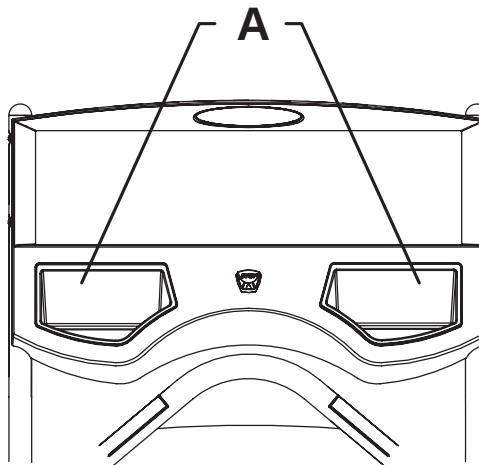


2.4 SUPPORT DE LECTURE

La console d'affichage comporte un support de lecture intégré qui permet de poser un livre ou un magazine pendant l'exercice.

2.5 PLATEAUX D'ACCESSOIRES

Des plateaux d'accessoires (A) amovibles sont situés d'un côté ou de l'autre de la console d'affichage. Ils doivent être nettoyés régulièrement. Référez-vous au chapitre 6, *Entretien et données techniques*, pour plus de détails.



3 EXERCICE HEART RATE ZONE TRAINING

3.1 OBJECTIF DE L'EXERCICE HEART RATE ZONE TRAINING

Des travaux de recherche ont prouvé que les exercices effectués dans une plage de fréquences cardiaques spécifique permettent de contrôler au mieux l'intensité de l'effort et d'obtenir des résultats optimaux. L'approche de l'exercice Heart Rate Zone Training de Life Fitness repose sur cette théorie.

Cet exercice identifie une plage ou zone de fréquences cardiaques idéale pour brûler des calories ou augmenter les conditions cardiovasculaires. Les valeurs incluses dans cette plage dépendent de l'exercice.

Remarque: *il est conseillé de consulter un entraîneur afin de déterminer des objectifs spécifiques et de concevoir un programme d'entraînement.*

ZONE TRAINING		
LIMINATION DES GRAISSES = FAIBLE INTENSIT		
CARDIO = FORTE INTENSIT		
AGE	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96
FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE EN % DE LA PLAGE DE FRÉQUENCES CARDIAQUES MAX ACSM 55 % - 90 %		

Le tapis de course 91Ti propose des exercices exclusifs, conçus pour profiter au maximum des avantages de la fonction Heart Rate Zone Training : **ÉLIMINATION DES GRAISSES** et **CARDIO**. Chaque exercice vise un objectif différent, comme expliqué à la Section 4 *Exercices*.

Pendant l'un de ces exercices, saisissez les capteurs du système Lifepulse ou portez la ceinture thoracique Polar pour permettre à l'ordinateur intégré de contrôler la fréquence cardiaque. L'ordinateur règle automatiquement le niveau de résistance en fonction du rythme détecté afin de maintenir la fréquence cardiaque cible*. Utilisez les **FLÈCHES DE SÉLECTION** pour modifier la fréquence cardiaque cible pendant un exercice.

Même si le modèle 90T n'offre pas les exercices **ÉLIMINATION DES GRAISSES** et **CARDIO**, il est équipé de l'option Polar de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure. La ceinture

*La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique (FC max). La FCC conseillée pour un utilisateur de 40 ans pour l'exercice COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE est de 144. Comme ce type d'exercice vise 80 pour cent du maximum, l'équation utilisée est $(220-40) \times 0,8 = 144$.

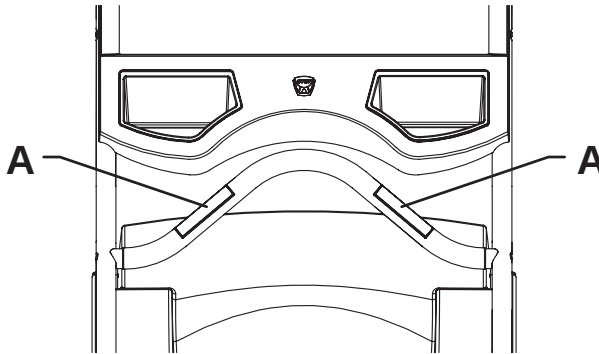
thoracique Polar est vendue séparément pour les modèles 90T et 91Ti.

3.2 CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

SYSTÈME LIFEPUULSE™ DE CONTRÔLE NUMÉRIQUE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour utiliser le système Lifepulse™ de l'appareil afin de vérifier votre fréquence cardiaque pendant un exercice, saisissez les capteurs (A) en acier inoxydable de la barre frontale Ergo™. Maintenez les quatre capteurs pendant tout l'exercice pour obtenir une lecture de la fréquence cardiaque. La console affiche le rythme cardiaque dans les 20 à 30 secondes suivant le contact.

Il n'est pas conseillé de saisir les capteurs à des vitesses supérieures à 4.5 MPH (7,2 km/h). Dans ce cas, il est recommandé d'utiliser une ceinture thoracique de contrôle de la fréquence cardiaque.

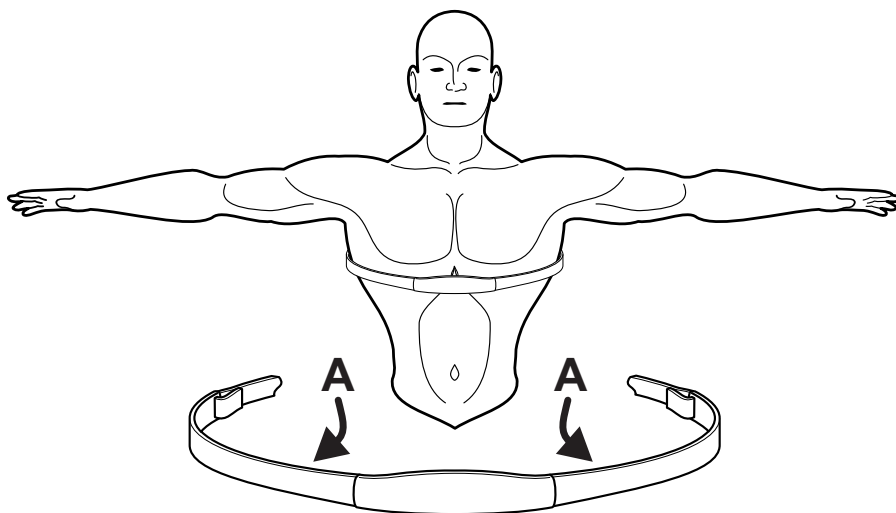


CEINTURE THORACIQUE POLAR® DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR TÉLÉMESURE

Le tapis de course Life Fitness est doté d'une ceinture de télémessure Polar, un système de contrôle de la fréquence cardiaque dans lequel des électrodes placées contre la peau transmettent les signaux du rythme cardiaque à la console de l'appareil. Ces électrodes sont fixées sur une ceinture thoracique portée par l'utilisateur pendant les exercices. Cette ceinture est disponible en option. Pour la commander, référez-vous à la section 6.7, *Réparation des produits*.

Reportez-vous au schéma ci-dessous pour savoir comment placer la ceinture thoracique. Les électrodes (A) (les deux surfaces rainurées sous la ceinture) doivent rester humides pour transmettre avec précision les impulsions électriques du cœur au récepteur. Humidifiez les électrodes. Placez ensuite la ceinture aussi haut que possible sous les muscles thoraciques. Elle doit être serrée sans pour autant gêner la respiration.

La ceinture de l'émetteur transmet une lecture optimale de la fréquence cardiaque lorsque les électrodes sont directement en contact avec la peau. Cependant, elle peut aussi fonctionner correctement à travers un vêtement fin. S'il s'avère nécessaire de réhumidifier les électrodes, saisissez le centre de la bande, tirez-le afin de l'écarter de la cage thoracique et d'exposer les deux électrodes, et réhumidifiez-les dans cette position.



4 LES EXERCICES

4.1 PRÉSENTATION DES EXERCICES

Les exercices ci-dessous sont programmés à l'avance sur le tapis de course Life Fitness. Vous pouvez y accéder au moyen des FLÈCHES DE SÉLECTION.

MANUEL constitue un exercice lors duquel le niveau d'intensité n'est pas modifié automatiquement. Il est disponible sur les modèles 91Ti et 90T. Sur le 91Ti, l'exercice **MANUEL** peut être programmé en fonction de certains objectifs différents de l'objectif de durée par défaut. Référez-vous à la rubrique *Sélection d'un autre type d'objectif* de la section suivante.

Les exercices suivants sont uniquement disponibles sur le modèle 91Ti:

COLLINE représente un exercice d'entraînement fractionné, Les intervalles constituent des périodes d'exercice aérobic intenses séparées par des périodes normales de plus faible intensité.

ALÉATOIRE est un exercice d'entraînement fractionné comportant des niveaux de résistance variés dans un ordre aléatoire et sans progression.

ÉLIMINATION DES GRAISSES est un exercice de faible intensité qui permet de brûler les réserves de graisse de l'organisme. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique Polar de contrôle de la fréquence cardiaque ou maintenir de façon continue les capteurs du système Lifepulse. Le programme règle le niveau d'intensité de l'exercice en fonction de la fréquence cardiaque, afin de maintenir un rythme égal à 65 pour cent du maximum théorique¹.

CARDIO représente un exercice plus intensif pour des utilisateurs en meilleure condition physique. Il met l'accent sur les avantages cardiovasculaires et sur une élimination maximale des graisses. L'utilisateur doit porter une ceinture thoracique Polar de contrôle de la fréquence cardiaque ou maintenir de façon continue les capteurs du système Lifepulse. Le programme règle le niveau d'intensité de l'exercice en fonction de la fréquence cardiaque, afin de maintenir un rythme égal à 80 pour cent du maximum théorique.

4.2 UTILISATION DES EXERCICES

ACCÈS AU RÉSEAU (91 Ti UNIQUEMENT)

Si le tapis de course Life Fitness est connecté à un réseau de mise en forme, la console télécharge des exercices personnels et configurés au préalable, auquel cas il n'est pas nécessaire de spécifier manuellement un exercice. Pour lancer un exercice tandis que la fonction d'accès au réseau est activée, commencez par monter sur le tapis. Le CENTRE DES MESSAGES demande de se connecter en entrant un numéro d'identification personnel. Appuyez sur ENTRÉE. Pour sélectionner chaque chiffre de votre numéro, utilisez les FLÈCHES DE SÉLECTION et appuyez sur ENTRÉE. Répétez l'opération pour chaque chiffre du numéro d'identification. Lorsque le CENTRE DES MESSAGES vous le demande, commencez l'exercice.

¹Défini par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.

*La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique (FC max). La FCC conseillée par exemple pour un utilisateur de 40 ans pour l'exercice ÉLIMINATION DES GRAISSES est de 117. Comme ce type d'exercice vise 65 pour cent du maximum, l'équation utilisée est $(220-40) \times 0,65 = 117$.

PRÉPARATION DES EXERCICES SANS RACCORDEMENT AU RÉSEAU

Sélection d'un exercice : Lorsque le CENTRE DES MESSAGES demande de sélectionner un exercice, appuyez plusieurs fois sur les FLÈCHES DE SÉLECTION pour faire défiler les options disponibles. Appuyez sur ENTRÉE lorsque le nom de l'exercice souhaité s'affiche.

Saisie de paramètres de configuration : Le CENTRE DES MESSAGES demande des informations pour configurer l'exercice (poids et vitesse souhaitée, par exemple). À chaque demande d'information, utilisez les FLÈCHES DE SÉLECTION pour obtenir la valeur souhaitée, et appuyez sur ENTRÉE.

Lorsque le CENTRE DES MESSAGES vous le demande, commencez l'exercice.

Modification des paramètres pendant un exercice : Utilisez les FLÈCHES DE DURÉE, DE PENTE et DE VITESSE pour modifier les paramètres d'un exercice en cours.

Interruption d'un exercice avant la fin de sa durée normale : Appuyez sur la touche STOP. Un tableau indiquant toutes les étapes nécessaires à la configuration de chaque exercice est fourni plus loin dans cette section.

PRÉPARATION D'UN EXERCICE (90T UNIQUEMENT)

Démarrage du tapis de course : Il suffit d'appuyer sur DÉPART RAPIDE ou sur la FLÈCHE DE VITESSE VERS LE HAUT. Lorsque le tapis de course commence à se déplacer, appuyez sur la FLÈCHE DE VITESSE VERS LE HAUT pour obtenir la vitesse souhaitée.

Augmentation de la pente : appuyez sur la FLÈCHE DE PENTE VERS LE HAUT.

Réglage du poids : Lorsqu'un nouvel exercice est en cours depuis 12 secondes, l'AFFICHAGE DES DONNÉES de gauche fait clignoter une valeur de poids par défaut de 68 kg pour indiquer que l'ordinateur demande le poids de l'utilisateur afin de calculer le nombre de calories brûlées. Utilisez les FLÈCHES DE POIDS pour entrer le poids correct, et appuyez sur DÉPART RAPIDE pour accepter la valeur saisie. Si aucun poids n'est entré, l'ordinateur utilise la valeur par défaut pour calculer les calories brûlées.

Interruption d'un exercice avant la fin de sa durée normale : appuyez sur la touche STOP.

UTILISATION DE DÉPART RAPIDE

Appuyez sur la touche DÉPART RAPIDE pour faire démarrer le tapis de course. Utilisez les FLÈCHES DE PENTE et DE VITESSE pour régler les paramètres correspondants.

Sur le modèle 91Ti : Lorsqu'un nouvel exercice est lancé depuis 12 secondes, le CENTRE DES MESSAGES demande le poids de l'utilisateur. Utilisez les FLÈCHES DE SÉLECTION pour entrer le poids correct, et appuyez sur DÉPART RAPIDE pour accepter la valeur saisie. Ce paramètre permet à l'ordinateur de calculer de façon précise la quantité de calories brûlées.

ÉTAPES DE CONFIGURATION DES EXERCICES DU TAPIS DE COURSE LIFE FITNESS 91Ti

MANUEL

Appuyez sur MANUEL.
Entrez le poids.
Entrez la durée.**
Sélectionnez le niveau.
Commencez l'exercice.

ALÉATOIRE

Appuyez sur ALÉATOIRE.
Entrez le poids.
Entrez la durée.**
Sélectionnez le niveau.
Commencez l'exercice

COLLINE

Appuyez plusieurs fois sur
COLLINE PLUS jusqu'à
l'apparition de COLLINE,
puis appuyez sur ENTER.
Entrez le poids.
Entrez la durée.**
Sélectionnez le niveau.
Commencez l'exercice.

ÉLIMINATION DES GRAISSES*

Appuyez sur ÉLIMINATION
DES GRAISSES.
Entrez le poids.
Entrez la durée.**
Entrez l'âge.
Acceptez la FCC**.
Commencez l'exercice.

CARDIO*

Appuyez sur CARDIO.
Entrez le poids.
Entrez la durée.**
Entrez l'âge.
Acceptez la FCC.
Commencez l'exercice.

* La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique. La FCC d'un utilisateur de 40 ans pour l'exercice **COLLINE / FRÉQUENCE CARDIAQUE** sera par exemple de 144. Comme ce type d'exercice vise 80 pour cent du maximum, l'équation utilisée est $(220-40) * 0,8 = 144$.

** Cet exercice exige l'utilisation de la ceinture thoracique de télémesure de la fréquence cardiaque ou l'emploi des capteurs du système Lifepulse.

Sur le modèle 90T : Lorsqu'un nouvel exercice est en cours depuis 12 secondes, l'**AFFICHAGE DES DONNÉES** de gauche fait clignoter une valeur par défaut de 68 kg. Utilisez la **FLÈCHE DE POIDS** pour entrer le poids correct, et appuyez sur **DÉPART RAPIDE** pour accepter la valeur saisie. Ce paramètre permet à l'ordinateur de calculer de façon précise la quantité de calories brûlées.

SÉLECTION D'UN NIVEAU (91 Ti UNIQUEMENT)

Pour préparer un exercice **COLLINE** ou **ALÉATOIRE**, il convient de sélectionner un niveau. Le mot « niveau » correspond à une plage de pourcentages de pente. L'appareil propose 20 niveaux, le niveau 1 ayant la pente la plus faible et le 20 la plus raide.

NIVEAU	% de pente	NIVEAU	% de pente
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	3,0 - 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

Chaque niveau comporte sept pourcentages de pente ou collines. Pendant un exercice, les collines s'affichent dans la **FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE** sous la forme de colonnes lumineuses. La taille des colonnes correspond à un pourcentage de pente. Pour le niveau 5 par exemple, la pente la plus faible est de 0 pour cent et est représentée par une rangée lumineuse. La pente la plus raide est de 4,3 pour cent et est représentée par une colonne de sept rangées. Pour les exercices **COLLINE** et **ALÉATOIRE**, ces collines variées se présentent pendant des durées égales, comme spécifié dans la description de l'exercice **COLLINE**. Il est possible de modifier manuellement le niveau. Pour modifier les niveaux pendant un exercice, vous devez utiliser les **FLÈCHES DE SÉLECTION**.

Utilisation de la commande de vitesse ZerOut™ Si, pendant un exercice, l'utilisateur réduit la vitesse au minimum et continue de maintenir la **FLÈCHE DE VITESSE VERS LE BAS** enfoncée, la vitesse chute à 0 km/h, et l'exercice passe en mode de pause.

SÉLECTION D'UN AUTRE TYPE D'OBJECTIF (91Ti UNIQUEMENT)

Un exercice **MANUEL** peut être programmé en fonction d'objectifs différents de l'objectif de durée :

- Calories
- Distance

L'exercice **Calories Goal (objectif calories)** a pour but la perte et le contrôle du poids. L'utilisateur doit spécifier un objectif en calories pendant la configuration de l'exercice. Une fois l'objectif atteint, l'exercice passe automatiquement en phase de récupération, puis s'arrête. Procédez comme indiqué ci-dessous pour utiliser cette option.

1. Lorsque l'appareil demande de sélectionner un exercice, appuyez plusieurs fois sur la **FLÈCHE VERS LE HAUT** jusqu'à l'apparition de « EXTRA ». Appuyez sur **ENTRÉE**.
2. Le **CENTRE DES MESSAGES** affiche « SÉLECTIONNER LE TYPE EXTRA AVEC LES TOUCHES FLÉCHÉES ». Continuez d'appuyer sur la **FLÈCHE VERS LE HAUT** jusqu'à l'apparition de « OBJECTIF CALORIES » dans le **CENTRE DES MESSAGES**. Appuyez sur **ENTRÉE**.
3. Avec la **FLÈCHE VERS LE HAUT**, entrez une valeur pour l'objectif calories située entre 100 et 2 000 calories. Appuyez sur **ENTRÉE**.

4. Utilisez la FLÈCHE VERS LE HAUT pour entrer le poids. Appuyez sur ENTRÉE.
5. Utilisez la FLÈCHE VERS LE HAUT pour entrer la vitesse. Appuyez sur ENTRÉE.
6. Commencez l'exercice.

L'exercice **Objectif distance** vise à développer l'endurance. L'utilisateur doit spécifier un objectif de distance pendant la configuration de l'exercice. Une fois l'objectif atteint, l'exercice passe automatiquement en phase de récupération, puis s'arrête. Procédez comme indiqué ci-dessous pour utiliser cette option.

1. Lorsque l'appareil demande de sélectionner un exercice, appuyez plusieurs fois sur la FLÈCHE VERS LE HAUT jusqu'à l'apparition de « EXTRA ». Appuyez sur ENTRÉE.
2. Le CENTRE DES MESSAGES affiche « SÉLECTIONNER LE TYPE EXTRA AVEC LES TOUCHES FLÉCHÉES ». Continuez d'appuyer sur la FLÈCHE VERS LE HAUT jusqu'à l'apparition de « OBJECTIF DISTANCE » dans le CENTRE DES MESSAGES. Appuyez sur ENTRÉE.
3. Avec la FLÈCHE VERS LE HAUT, entrez une valeur pour l'objectif distance située entre 0,1 et 50 mph (100 km). Appuyez sur ENTRÉE.
4. Utilisez la FLÈCHE VERS LE HAUT pour entrer le poids. Appuyez sur ENTRÉE.
5. Utilisez la FLÈCHE VERS LE HAUT pour entrer la vitesse. Appuyez sur ENTRÉE.
6. Commencez l'exercice.

RÉCUPÉRATION (91Ti UNIQUEMENT)

Ce protocole de récupération unique de Life Fitness personnalise automatiquement l'arrêt progressif en fonction des performances de chaque utilisateur. Les différents aspects, tels que la vitesse, la pente, la durée et la fréquence cardiaque, permettent de déterminer la durée et l'intensité de la période de récupération.

4.3 DESCRIPTION DES EXERCICES

MANUEL

Le programme **MANUEL** implique un niveau d'effort qui ne change pas automatiquement. Pendant l'exercice, il suffit d'utiliser les touches fléchées VITESSE et / ou PENTE pour augmenter ou diminuer le degré de difficulté.

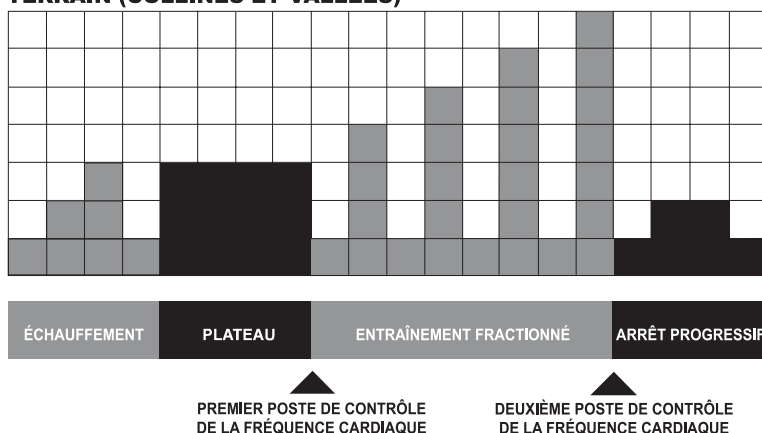
COLLINE (91Ti UNIQUEMENT)

Cet exercice breveté de Life Fitness offre diverses possibilités d'entraînement fractionné. Il est composé de périodes d'exercice cardiovasculaire intenses séparées par des périodes normales de plus faible intensité. La FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE représente les intervalles de faible et de forte intensité par des colonnes lumineuses qui indiquent des collines et des vallées. Il a été scientifiquement prouvé que l'entraînement fractionné ou par intervalles produit des progrès cardiorespiratoires supérieurs à ceux obtenus avec un entraînement régulier.

L'exercice **COLLINE** comporte quatre phases, chacune ayant son propre niveau d'intensité. La fenêtre de PROGRAMME D'EXERCICE indique la progression de ces phases. Comme indiqué dans les descriptions ci-dessous, la fréquence cardiaque doit être mesurée à deux points de l'exercice afin d'évaluer son efficacité. Vous devez porter la ceinture thoracique ou maintenir continuellement les capteurs du système Lifepulse (91Ti uniquement). Le CENTRE DES MESSAGES n'affiche pas d'invites pour les mesures de fréquence cardiaque comme il le fait avec **CARDIO** ou **ÉLIMINATION DES GRAISSES**.

- 1 **Échauffement** correspond à une phase de résistance faible à augmentation progressive qui amène la fréquence cardiaque dans la partie inférieure de la plage cible et augmente la respiration et le débit sanguin des muscles sollicités.
- 2 **Plateau** augmente légèrement l'intensité et la maintient afin de conserver la fréquence cardiaque dans la partie inférieure de la plage ciblée. Vérifiez la fréquence cardiaque à la fin de cette phase.
- 3 **Entraînement fractionné** correspond à une série de collines de plus en plus pentues, séparées l'une de l'autre par une vallée ou une période de récupération. La fréquence cardiaque doit s'élever à la limite supérieure de la plage prévue. Vérifiez la fréquence cardiaque à la fin de cette phase.
- 4 **Récupération** correspond à une phase de faible intensité qui permet à l'organisme de commencer à éliminer l'acide lactique et d'autres substances qui s'accumulent dans les muscles pendant l'exercice et contribuent aux courbatures.

TERRAIN (COLLINES ET VALLÉES)



Comme indiqué dans la FENÊTRE DE PROGRAMME D'EXERCICE et dans le schéma ci-dessus, chaque colonne représente un intervalle. La durée totale de l'exercice détermine la longueur de chaque intervalle. Chaque exercice est composé de 20 intervalles. La durée de chaque intervalle correspond donc à la durée totale de l'exercice divisée par 20.

De 1 à 9 minutes : Un exercice de moins de 10 minutes ne suffit pas pour le déroulement correct des quatre phases du programme COLLINE qui condense donc plusieurs phases de l'exercice.

De 10 à 19 minutes : La durée des intervalles est normalement de 30 secondes pour un entraînement de 10 minutes. Pour chaque minute supplémentaire, les intervalles s'allongent de 3 secondes. Un exercice de 15 minutes comprendra donc 20 intervalles de 45 secondes chacun.

De 20 à 99 minutes : tous les intervalles durent 60 secondes. Si, pendant l'exercice, l'utilisateur ajoute des minutes à la durée prédéterminée, le programme ajoute des collines et des vallées identiques aux huit premiers intervalles de la phase Entraînement fractionné. Cet enchaînement se répète jusqu'à la fin de l'exercice.

ALÉATOIRE (91Ti UNIQUEMENT)

Le programme **ALÉATOIRE** crée un enchaînement de vallées et de collines qui varie à chaque exercice. Plus d'un million de combinaisons différentes sont possibles.

ÉLIMINATION DES GRAISSES (91Ti UNIQUEMENT)

L'exercice **ÉLIMINATION DES GRAISSES** est conçu pour maintenir la fréquence cardiaque à 65 pour cent du maximum théorique[†] afin d'obtenir des résultats optimaux. L'utilisateur doit porter la ceinture thoracique ou maintenir les capteurs du système Lifepulse. Si l'utilisateur ne porte pas de ceinture thoracique Polar ou ne maintient pas les capteurs du système Lifepulse, la FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE affiche un cœur et le CENTRE DES MESSAGES invite à saisir les capteurs. La console affiche et contrôle en permanence la fréquence cardiaque et règle le niveau d'intensité de l'exercice afin d'atteindre et de conserver la plage de fréquence cardiaque cible. Ce système élimine les entraînements insuffisants ou surintensifs, et maximise les bienfaits aérobiques de l'exercice en utilisant les graisses stockées dans l'organisme.

CARDIO (91Ti UNIQUEMENT).

L'exercice **CARDIO** est pratiquement identique à l'exercice **ÉLIMINATION DES GRAISSES** sauf que la fréquence cardiaque cible est calculée à 80 % du maximum théorique. Ce pourcentage supérieur vise à accentuer les progrès cardiovasculaires en imposant au cœur un effort plus important.

REMARQUE : *Les FLÈCHES DE SÉLECTION permettent de modifier à tout moment la fréquence cardiaque cible pour les exercices **ÉLIMINATION DES GRAISSES** ou **CARDIO**.*

5 CONFIGURATION GÉRANT

5.1 ACCÈS AU MENU UTILISATEUR ET UTILISATION

Modèle 91Ti : Maintenez la touche PAUSE enfoncée et appuyez deux fois sur la touche REMISE À ZÉRO. Maintenez la touche PAUSE enfoncée jusqu'à l'apparition de « MENU SERVICE » dans le CENTRE DES MESSAGES, puis relâchez-la et appuyez sur DÉPART RAPIDE. Le CENTRE DES MESSAGES affiche « CONFIG GÉRANT ». Appuyez sur ENTRÉE. Le CENTRE DES MESSAGES affiche ensuite tour à tour chaque paramètre de configuration. Utilisez les touches fléchées TEMPS pour faire défiler la liste des paramètres ou laissez le CENTRE DES MESSAGES présenter automatiquement les options. Pour interrompre le défilement automatique, appuyez sur PAUSE. Pour reprendre le défilement automatique, appuyez à nouveau sur PAUSE. Pour sélectionner une option affichée, appuyez sur ENTRÉE.

Les paramètres de Configuration gérant sont répertoriés à la page suivante dans l'ordre dans lequel ils apparaissent dans la CENTRALE DE MESSAGES. Utilisez les touches PENTE ou VITESSE pour modifier les paramètres. Dans la plupart des cas, la modification d'un paramètre consiste à l'activer ou à le désactiver. Reportez-vous au tableau de la page suivante pour de plus amples informations.

Pour repasser en mode de paramétrage, appuyez plusieurs fois sur REMISE À ZÉRO jusqu'à ce que le CENTRE DES MESSAGES demande de paramétrer un exercice.

Modèle 90Ti : Maintenez la touche DURÉE VERS LE HAUT enfoncée et appuyez deux fois sur STOP. L'AFFICHAGE DES DONNÉES indique « PARAMÈTRES ». Utilisez les FLÈCHES DE DURÉE pour faire défiler la liste des paramètres. Les FLÈCHES DE VITESSE permettent de modifier les paramètres. Reportez-vous au tableau de la page suivante pour de plus amples informations sur les paramètres. Pour repasser en mode de configuration d'exercice, appuyez une fois sur la touche STOP.

5.2 PARAMÈTRES DE CONFIGURATION

PARAMÈTRES DU MODÈLE 91Ti

PARAMÈTRE PAR	DÉFAUT	DESCRIPTION
LANGUE	ANGLAIS	La langue de la CENTRALE DE MESSAGES. Les langues disponibles sont le portugais, l'espagnol, le hollandais, le japonais, l'italien, le français et l'allemand.
SYSTÈME ANGLO-SAXON / SYSTÈME MÉTRIQUE	IMPÉRIAL	Le type d'unités de mesure pour le poids, la distance et la vitesse.
VITESSE MAXIMALE	10 MPH (16,1 KM/H)	Il s'agit de la vitesse maximale de fonctionnement de l'appareil. Elle peut aller de la vitesse minimum à 10 mph (16,1 km/h).
VITESSE MINIMALE	0,5 MPH (0,8 KM/H)	Il s'agit de la vitesse minimale de fonctionnement de l'appareil. Elle peut aller de 0.5 mph (0,8 km/h) à la vitesse maximum.
PENTE MAXIMUM	15.0	Cette option change le degré de pente maximum en une valeur inférieure à 15 pour cent.
DURÉE MAXIMUM	60	Il s'agit de la durée la plus longue acceptée pour la configuration d'un exercice. Elle va de 1 à 99.
TÉLÉMESURE	ACTIVÉ	L'activation de la télémesure permet d'utiliser la ceinture thoracique Polar de contrôle de la fréquence cardiaque.
DURÉE DE PAUSE	1 (minute)	Il s'agit de la durée maximale pendant laquelle un exercice peut rester en mode de pause.
AFFICHAGE WATTS	DÉSACTIVÉ (Modèle international : ACTIVE)	Si cette option est activée, le CENTRE DES MESSAGES affiche l'équivalent Watts de la cadence.
AFFICHAGE METS	DÉSACTIVÉ	Si cette option est activée, le CENTRE DES MESSAGES affiche l'équivalent METS de la cadence.
AFFICHAGE CADENCE	ACTIVÉ	Cette fonction affiche le nombre de minutes par kilomètre.
AFFICHAGE CALORIES PAR HEURE	ACTIVÉ (Modèle international : DÉSACTIVÉ)	Si cette option est activée, le CENTRE DES MESSAGES affiche le nombre de calories éliminées par heure d'exercice.
AFFICHAGE DISTANCE GRIMPÉE	DESACTIVE	Il s'agit de la distance totale grimpée, calculée en fonction de la pente et de la vitesse du tapis de course.
VITESSE D'ACCÉLÉRATION	3	La vitesse à laquelle le tapis accélère à la vitesse sélectionnée, de 1 (la plus lente) à 5 (la plus rapide).
VITESSE DE RALENTISSEMENT	3	La vitesse à laquelle le tapis ralentit à la vitesse sélectionnée, de 1 (la plus lente) à 5 (la plus rapide).

[†]Défini par les « Guidelines for Exercise Testing and Prescription » de l'American College of Sports Medicine comme 220 moins l'âge de l'utilisateur.

*La fréquence cardiaque cible (FCC) est un pourcentage du maximum théorique. La FCC d'un utilisateur de 40 ans, par exemple, pour ÉLIMINATION DES GRAISSES est de 117. Comme ce type d'exercice vise 65 pour cent du maximum, l'équation utilisée est $(220-40) \times 0,65 = 117$.

PARAMÈTRES DU 90T

Utilisez la FLÈCHE DURÉE / POIDS VERS LE HAUT pour avancer dans les paramètres. Utilisez la FLÈCHE DURÉE / POIDS VERS LE BAS pour reculer dans les paramètres. Pour modifier un réglage, appuyez sur la FLÈCHE VITESSE. Si le mode d'affichage est désactivé, chaque paramètre est identifié comme un chiffre uniquement.

PARAMÈTRE PAR DÉFAUT

DESCRIPTION

MODE D'AFFICHAGE	« AFFICH. OUI » (1)*	Ce paramètre permet à la console d'afficher ou non des messages en mode Paramètres.
SYSTÈME ANGLO-SAXON / SYSTÈME MÉTRIQUE	« UnitS LbS » (2)	Le type d'unités de mesure pour le poids, la distance et la vitesse. « LbS » représente le système anglo-saxon et « grS » le système métrique.
DURÉE D'EXERCICE MAXIMUM	« tinE 99 » (3)	Il s'agit de la durée maximale permise pour un exercice. Elle va de 0 à 99 minutes.
VITESSE MAXIMALE	« SPd 10.0 » (4)	Il s'agit de la vitesse maximale de fonctionnement de l'appareil. La gamme s'étend de 0.5 à 10 MPH (0,8 à 16 KM/H).
PENTE MAXIMUM	« 15.0 » (5)	Il s'agit du pourcentage maximum de réglage de la pente. Elle va de 0 à 15 pour cent.
ANIMATION ACTIVÉE/DÉSACTIVÉE	« Fly ON »	(6) Ceci fait référence aux cercles qui apparaissent dans l'AFFICHAGE DES DONNÉES lorsque le tapis de course est allumé.
POLAR ACTIVÉE/DÉSACTIVÉE	« PoLAR ON » (7)	L'activation de cette fonction permet d'utiliser la ceinture thoracique Polar de contrôle de la fréquence cardiaque.
VITESSE D'ACCÉLÉRATION	« AccEL = 3 » (8)	La vitesse à laquelle le tapis accélère à la vitesse sélectionnée, de 1 (la plus lente) à 5 (la plus rapide).
VITESSE DE RALENTISSEMENT	« dEcEL = 3 » (9)	La vitesse à laquelle le tapis ralentit à la vitesse sélectionnée, de 1 (la plus lente) à 5 (la plus rapide).
APPLICATEUR DE CIRE INSTALLÉ	« Lub SyS = no » (10)	Ce paramètre indique si un applicateur de cire est installé dans l'appareil. Il est modifié lorsque la poche de cire est remplacée sur les appareils dotés de l'option de cire installée en usine. Référez-vous à la rubrique Retrait et remplacement de la poche de cire de la section 1.2 pour obtenir de plus amples informations.

*Si le mode d'affichage est désactivé, chaque paramètre est identifié comme un chiffre uniquement.

6 ENTRETIEN ET DONNÉES TECHNIQUES

6.1 CONSEILS DE MAINTENANCE PRÉVENTIVE

Le tapis de course Life Fitness jouit de l'excellence et de la fiabilité technique de Life Fitness et est l'un des appareils d'exercice les plus solides et les plus irréprochables disponibles sur le marché à l'heure actuelle. Les tapis de course commerciaux Life Fitness font partie des appareils d'exercice les plus demandés au monde et peuvent supporter des utilisations marathoniennes allant jusqu'à 18 heures par jour, 7 jours sur 7, dans des salles de remise en forme, des collèges et des installations militaires.

REMARQUE : *Pour conserver un matériel sûr, il convient de l'inspecter régulièrement afin de déceler tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil tant que les pièces défectueuses n'ont pas été réparées ou remplacées. Portez une attention toute particulière aux pièces qui s'usent, comme indiqué ci-dessous.*

REMARQUE : *Pour conserver un matériel sûr, il convient de l'inspecter régulièrement afin de déceler tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil tant que les pièces défectueuses n'ont pas été réparées ou remplacées. Portez une attention toute particulière aux pièces qui s'usent, comme indiqué ci-dessous.*

Les conseils de maintenance préventive suivants vous permettront de profiter au mieux des capacités de votre tapis de course Life Fitness.

- Nettoyez régulièrement la console d'affichage et toutes les surfaces externes à l'eau et au savon doux, ou avec un nettoyant ménager doux. N'UTILISEZ PAS de serviettes en papier, d'ammoniac ou de nettoyant à base d'acide.*
- Vérifiez le fonctionnement du système d'arrêt d'urgence une fois par semaine.
- Vérifiez le fonctionnement de la touche d'arrêt une fois par semaine.
- Inspectez le sol sous l'appareil et passez-y l'aspirateur régulièrement.
- Passez régulièrement l'aspirateur autour du tapis pour empêcher l'accumulation de saleté.
- Examinez régulièrement les pièces externes, particulièrement le tapis et le plateau, afin de déceler toute trace d'usure.
- Vérifiez la position (le centrage) du tapis.

La position de fonctionnement optimale du tapis va de 1.5 in. (38 mm) à 2 in. (51 mm) de chaque côté du cadre. Si le tapis dépasse ces limites, référez-vous à la Section 6.5 *Réglage et tension du tapis* ou contactez le service après-vente de Life Fitness au 1 800 351 3737 (aux États-Unis) pour obtenir des instructions d'alignement. Référez-vous à la section 6.6, « Réparation des produits », pour le service après-vente en dehors des États-Unis.

***REMARQUE :** *Lorsque vous nettoyez l'extérieur de l'appareil, il est vivement conseillé d'utiliser un produit non abrasif et un chiffon en coton doux. N'appliquez jamais de nettoyant directement sur l'appareil. Placez un produit non abrasif sur un chiffon en coton, puis essuyez l'appareil.*

6.2 CALENDRIER DE MAINTENANCE PRÉVENTIVE

Suivez le calendrier ci-dessous afin d'assurer un fonctionnement correct de l'appareil.

ÉLÉMENT	TOUTES LES SEMAINES	TOUS LES MOIS	TOUS LES 6 MOIS	TOUS LES ANS
Cordons antistatiques	I	R		
Vis de fixation de la console		I		
Cadre	C			I
Tapis (partie supérieure)	C		I	
Plateau	C (aspirer)			I
Cordon d'alimentation	I			
Console d'affichage	C	I		
Plateaux d'accessoires	C	I		
Barre frontale C		I		
Vis des barres latérales		I		
Vis de la barre frontale		I		
Rouleau avant		I		
Rouleau arrière			I	
Touche d'arrêt	I			
Protection du rouleau arrière		C et I		
Courroie du moteur d'entraînement			I	
Conteneur de cire		I		
Connexions du système de lubrification		I		
Remplir applicateur de cire ¹ Selon notification système				

LÉGENDE : C=Nettoyer; I=Inspecter; R=Remplacer

6.3 DÉPANNAGE DES CAPTEURS DU SYSTÈME LIFE PULSE

Si la mesure de la fréquence cardiaque est erratique ou complètement inexistante, procédez aux vérifications suivantes :

- essuyez-vous les mains si elles sont humides pour éviter qu'elles ne glissent ;
- placez les mains sur les quatre capteurs (deux dans chaque main) ;
- saisissez fermement les capteurs ;
- appliquez une pression constante autour des capteurs ;
- nettoyez les capteurs avec un chiffon humide.

6.4 DÉPANNAGE DE LA CEINTURE THORACIQUE POLAR DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

LA MESURE DU RYTHME CARDIAQUE EST ERRATIQUE OU COMPLÈTEMENT INEXISTANTE

- Réhumidifiez les électrodes. Référez-vous à la section 3.2 « Contrôle de la fréquence cardiaque ». Les électrodes doivent être humides pour capter et transmettre avec précision la fréquence cardiaque.
- Vérifiez que les électrodes sont bien à plat sur la peau.
- Lavez régulièrement l'émetteur de la ceinture à l'eau et au savon doux.
- Vérifiez si l'émetteur de la ceinture n'est pas à plus d'un mètre du récepteur de fréquence cardiaque.
- L'émetteur de la ceinture contient une pile et finit par s'arrêter de fonctionner. Si la pile est trop faible, contactez le service après-vente de Life Fitness au **1 800 351 3737** afin de savoir comment faire remplacer la ceinture thoracique.

LA MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE EST ERRATIQUE OU TRÈS ÉLEVÉE

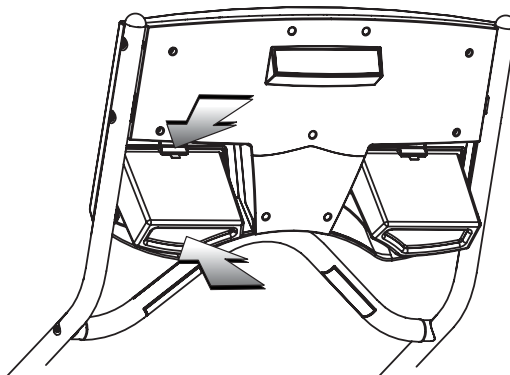
Lors du port de la ceinture de contrôle de la fréquence cardiaque en option, l'utilisateur peut entrer dans le rayon de signaux électromagnétiques assez puissants pour produire des données de fréquence cardiaque anormalement élevées.

PARMI LES SOURCES POSSIBLES DE TELS SIGNAUX, ON PEUT MENTIONNER :

- les postes de télévision et/ou les antennes, les téléphones mobiles, les ordinateurs, les voitures, les lignes haute tension et les appareils d'exercice motorisés ;
- un autre émetteur de fréquence cardiaque dans un rayon d'un mètre peut également produire des mesures anormales.

6.5 DÉPOSE DES PLATEAUX D'ACCESSOIRES

Les plateaux d'accessoires doivent être retirés et nettoyés régulièrement. Référez-vous à la section 6.2, *Calendrier de maintenance préventive*. Pour retirer un plateau, appuyez sur la fixation située à l'arrière et tirez le plateau. Pour le remettre en place, alignez l'encoche située à l'avant sur la petite fente et enclenchez le bord supérieur.



6.6 RÉGLAGE ET TENSION DU TAPIS

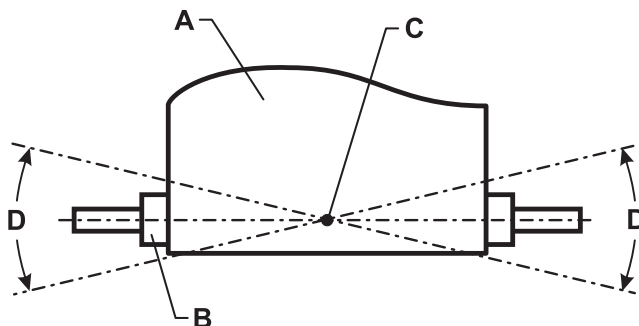
Ne bougez pas l'appareil et ne placez pas vos mains dessous quand il est branché sur le secteur.

VIS DE TENSION DU TAPIS

Une clé hexagonale de 5/16 in. est nécessaire pour tendre le tapis. Les panneaux de protection du rouleau arrière du tapis de course Life Fitness comportent des orifices d'accès aux vis de tension. Ces vis servent à régler l'alignement et le centrage du tapis (A) sans retirer les volets protecteurs.

REMARQUE : *Il est absolument indispensable que l'appareil soit de niveau avant tout équilibrage du tapis. Tout problème de stabilité risque de provoquer un mauvais alignement de ce dernier. Référez-vous à la rubrique Stabilisation du tapis de course Life Fitness de la section 1.2, « Installation », avant toute tentative de réglage du rouleau arrière.*

Examinez tout d'abord le point de pivot (C) du ROULEAU ARRIÈRE (B). Chaque réglage apporté sur un côté du ROULEAU doit être compensé par un réglage égal et opposé (D) de l'autre côté afin de maintenir une tension idéale du tapis au point de pivot.



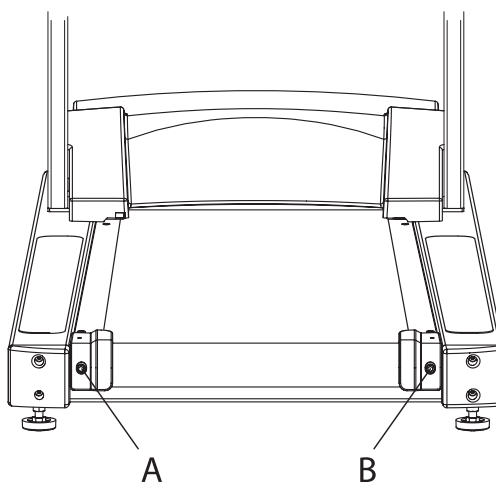
CENTRAGE DU TAPIS

Deux personnes sont nécessaires pour effectuer cette opération.

- 1 Localisez les deux orifices d'accès aux vis de tension du tapis sur chaque panneau de protection du rouleau arrière.
- 2 Tenez-vous sur les côtés de l'appareil, à cheval sur le tapis sans monter dessus. Entrez l'exercice **MANUEL** et réglez la vitesse sur 4 mph (6,4 km/h).
- 3 Si le tapis dévie vers la droite, tournez la vis de tension de droite (B) d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre à l'aide de la clé hexagonale de 1/4 in., puis celui de gauche (A) d'un quart de tour dans le sens inverse pour rediriger le tapis vers le centre du rouleau.

Si le tapis se déplace vers la gauche, tournez la vis de tension de gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre et celui de droite d'un quart de tour dans le sens inverse afin de rediriger le tapis vers le centre du rouleau. Répétez ces réglages jusqu'à ce que le tapis soit centré. Laissez fonctionner l'appareil pendant plusieurs minutes pour vérifier s'il reste centré.

REMARQUE : Ne tournez pas la vis de réglage de plus d'un tour complet dans un sens ou dans l'autre. Si après un tour complet le tapis n'est toujours pas aligné, contactez le service après-vente. Les numéros de téléphone figurent dans la section « Réparation des produits ».



TENSION D'UN TAPIS DÉJÀ EN PLACE

- 1 Sélectionnez l'exercice Manuel et faites fonctionner le tapis pendant cinq minutes à 5.0 mph (8 km/h).

REMARQUE : NE COURREZ PAS SUR LE TAPIS.

- 2 Réduisez la vitesse à 2 mph (3,2 km/h). Marchez sur le tapis. Saisissez fermement les barres latérales et essayez de bloquer le tapis. S'il patine, passez au point 3. Sinon, la tension est correcte.
- 3 Arrêtez le tapis au moyen de la touche STOP. Tournez les vis de tension du tapis d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre de chaque côté. Ne dépassez pas un tour complet (quatre fois un quart de tour) de chaque côté.
- 4 Sélectionnez l'exercice **MANUEL** et faites fonctionner l'appareil à 2.0 mph (3,2 km/h), puis vérifiez si le centrage est correct. Si le tapis se déplace d'un côté ou de l'autre, référez-vous à la rubrique *Centrage d'un tapis neuf ou déjà installé* à la page précédente.

Ne serrez pas trop les vis de tension lors des réglages du tapis. Tout serrage excessif risque d'étirer et d'endommager le tapis ou les roulements des rouleaux. Ne dépassez pas un tour complet pour chaque vis, quel que soit le sens du réglage.

6.7 RÉPARATION DES PRODUITS

1. Vérifiez les symptômes et consultez le mode d'emploi. Le problème peut provenir d'un manque d'habitude de l'appareil, de ses fonctions et des exercices proposés.
2. Repérez et notez le numéro de série de l'appareil qui se trouve sur une plaque proche de l'interrupteur d'alimentation.
3. Contactez le service après-vente de Life Fitness sur le Web à l'adresse suivante : www.lifefitness.com, ou consultez le groupe de service après-vente Life Fitness le plus proche de chez vous.

Pour les réparations effectuées
aux États-Unis et au Canada :

Téléphone : (+1) 847.451.0036
Télécopie : (+1) 847.288.3702
Numéro d'appel gratuit : 800.351.3737

Pour le service après-vente en dehors de
l'Amérique du Nord :

Life Fitness Atlantic BV
Life Fitness Benelux
Bijdorpplein 25-31
NL-2992 LB Barendrecht
Pays Bas

Life Fitness Allemagne & Autriche
Life Fitness Europe GmbH
Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
Allemagne

Life Fitness UKLTD
Queen Adelaide
Ely
Cambridgeshire
CB7 4UB

For Life Fitness Iberia (Espagne)
C/Frederic Mompou 5
Edificio Euro 3
08960 Sant Just Desvern
(Barcelona) Espagne

Life Fitness Italy
Centro Assistenza Tecnica ABS
Viale Kennedy 15/A
24066 Pedrengo
Brescia - Italie

7

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

7.1 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DU TAPIS DE COURSE LIFE FITNESS 91Ti

Usage prévu :	Usage standard
Poids utilisateur maxi. :	350 lb (159 kilogrammes)
Plage de vitesse :	0,5 - 10 mph (0,8 - 16,1 km/h) par incréments de 0.1 mile (0,16 km/h)
Plage de pentes :	0 % - 15 % (par incréments de 0,5 %)
Type de moteur :	courant continu
Taille du moteur :	3,0 ch, fonctionnement continu
Alimentation requise :	120 V, 20 A (USA). Consultez la rubrique Caractéristiques électriques pour toute utilisation en dehors des États-Unis.
Rouleaux :	2.75 in. (7 cm) de diamètre, bombé, en acier de précision, avant et arrière
Tapis :	60 in. Length x 20 in. Width (152 longueur x 51 cm largeur), multicouche
Système de lubrification à cire :	Système de lubrification automatique breveté avec système de buse auto-nettoyante Everwax™, pont enduit de cire
Système d'absorption des chocs :	Système d'absorption des chocs breveté FlexDeck®
Type de plateau :	Panneau de fibre de moyenne densité, 3/4 in. (19 mm), réversible
Guidon :	Barre Ergo surmoulée avec capteurs du système Lifepulse ; 1.625 in. (4,1 cm) de diamètre
Barres d'appui latérales :	22 in. (56 cm) de long, en porte-à-faux
Dispositifs d'arrêt :	Touche Stop rouge et cordon du système d'arrêt d'urgence magnétique
Exercices :	Manuel, Colline, Aléatoire, Élimination des graisses, Cardio
Niveaux :	20 (exercices Colline et Aléatoire)
Contrôle de la fréquence cardiaque :	Contrôle numérique de la fréquence cardiaque LifePulse et système Polar de contrôle de la fréquence cardiaque par télémesure
Plateau pour accessoires :	Deux plateaux amovibles standard
Support de lecture :	Standard, intégré à la console
Affichages de la console :	Durée, distance, total des calories brûlées, calories à l'heure, vitesse, pente, fréquence cardiaque, cadence, Watts, Mets, dénivellation parcourue
Port de communication :	1 type RJ45, compatible C-Safe ; connexion de réseau de mise en forme et de divertissement (source d'alimentation)

DIMENSIONS HORS TOUT

Longueur :	81 in. (205,7 cm)
Largeur :	32 in. (81,3 cm)
Hauteur :	57.7 in. (146,6 cm)
Poids :	330 lb (149,7 kg)

DIMENSIONS À L'EXPÉDITION

Longueur :	85 in. (216 cm)
Largeur :	39 in. (99 cm)
Hauteur :	19.5 in. (49,5 cm)
Poids :	372 lb (168,7 kg)

7.2 CARACTÉRISTIQUES DU TAPIS DE COURSE LIFE FITNESS 90T

Usage prévu :	Usage standard
Poids utilisateur maxi. :	350 lb (159 kg)
Plage de vitesse :	0.5 - 10 mph (0,8 - 16,1 km/h) par incréments de 0.1 mile (0,16 km/h)
Plage de pentes :	0-15 % (par incréments de 0,5 %) standard
Type de moteur :	courant continu
Taille du moteur :	3,0 ch, fonctionnement continu
Alimentation requise :	120 V, 20 A (USA). Consultez la rubrique Caractéristiques électriques pour toute utilisation en dehors des États-Unis.
Rouleaux :	2.75 in. (7 cm) de diamètre, acier, bombé, avant et arrière
Tapis :	60 in. Length x 20 in. Width (152 longueur x 51 cm largeur), multicouche
Système de lubrification à cire :	États-Unis : Tapis prélubrifié et pont enduit de cire ; identique au modèle 9000 le cas échéant International : Système de lubrification automatique breveté avec système de buse auto-nettoyante Everwax™, pont enduit de cire
Système d'absorption des chocs :	Système d'absorption des chocs breveté FlexDeck®
Type de plateau :	Panneau de fibre de moyenne densité, 3/4 in. (19 mm), réversible
Guidon :	Barre Ergo en acier ; 15 in. (3,8 cm) de diamètre
Barres d'appui latérales :	22 in. (56 cm) de long, en porte-à-faux
Dispositifs d'arrêt :	Touche Stop rouge et cordon du système d'arrêt d'urgence magnétique
Exercices :	Départ rapide / Manuel
Contrôle de la fréquence cardiaque :	Contrôle numérique de la fréquence cardiaque LifePulse et système Polar de contrôle de la fréquence cardiaque par télémesure
Plateau pour accessoires :	Deux plateaux amovibles standard
Support de lecture :	Standard, intégré à la console
Affichages de la console :	Durée, distance, calories, pente, vitesse, fréquence cardiaque

DIMENSIONS HORS TOUT

Longueur :	81 in. (205,7 cm)
Largeur :	32 in. (81,3 cm)
Hauteur :	57.7 in. (146,6 cm)
Poids :	330 lb (149,7 kg)

DIMENSIONS À L'EXPÉDITION

Longueur :	85 in. (216 cm)
Largeur :	39 in. (99 cm)
Hauteur :	19.5 in. (49,5 cm)
Poids :	372 lb (168,7 kg)

Cintas de andar 91Ti, 90T

MANUAL DE OPERACIÓN

LifeFitness

OFICINAS CENTRALES

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • EE.UU.
+1 847.288.3300 • FAX: 847.288.3702
800.735.3867 (Gratis dentro de EE.UU. y Canadá)

OFICINAS INTERNACIONALES

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Teléfono: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV

LIFE FITNESS BENELUX

Bijdorpplein 25 -31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699

LIFE FITNESS BENELUX NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BÉLGICA
Teléfono: (+32) 87.300.942
FAX: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRAZIL

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRASIL
Teléfono (+55) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS AUSTRIA

Vertriebs GmbH
Hinschiggasse 1
1100 Vienna
AUSTRIA
Teléfono: (+43) 1.61 57 198
FAX: (+43) 1.61 57 198.20

LIFE FITNESS IBERIA

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
España
Teléfono: (+34) 93.672.4660
FAX: (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH

Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
ALEMANIA
Teléfono: (+49) 89.31 77 51.0
FAX: (+49) 89.31 77 51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.

Via San Pieretto
37010 AFFI (Verona)
ITALIA
Teléfono: (+39) 045.7238204
FAX: (+39) 045.7238197

LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176
EE.UU.
Teléfono: (+1) 847.288.3300
FAX: (+1) 847.288.3762

LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
REINO UNIDO
Teléfono: (+44) 1.353.666 017
FAX: (+44) 1.353.666 018

LIFE FITNESS JAPAN

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
Japón 151-0051
Teléfono: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

Antes de usar este producto es indispensable leer la TOTALIDAD de este manual de operación y TODAS las instrucciones de instalación.

El manual describe la configuración del equipo e instruye a los usuarios sobre cómo usarlo correctamente y de manera segura.

Advertencia de la FCC: posible interferencia de radio y televisión

NOTA: *este equipo ha sido probado y se ha determinado que satisface los límites para dispositivos digitales Clase A, según la parte 15 del reglamento de la FCC. Estos límites han sido diseñados para proporcionar una protección razonable contra las interferencias perjudiciales cuando el equipo funcione en un entorno comercial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia, y si no se instala y emplea según lo indicado en el manual de instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales a las comunicaciones de radio. Es posible que el funcionamiento de este equipo en un área residencial cause interferencias perjudiciales, en cuyo caso se exigirá al usuario que corrija la interferencia y corra con los gastos.*

Clase SB (Estudio): uso profesional o comercial.



PRECAUCIÓN: Cualquier cambio o modificación a este equipo podría anular la garantía del producto.

Cualquier servicio, excepto la limpieza o el mantenimiento, debe realizarlo un representante autorizado de servicio. No hay piezas de cuyo servicio se pueda ocupar el usuario.

TABLA DE CONTENIDO

Sección	Descripción	Página
1.	Para comenzar	5
1.1	Instrucciones importantes de seguridad	5
1.2	Montaje	7
	Requisitos del suministro eléctrico // Instrucciones de puesta a tierra // Retirada y sustitución de la bolsa de cera // Cómo situar y estabilizar la cinta de andar Life Fitness® // Interruptor de encendido // Inmovilización de la cinta de andar // Conexión a red para ejercicio y entretenimiento // Tendido del cable eléctrico	
2.	Consola de información	13
2.1	Visión general de la consola de información	13
2.2	Descripciones de la consola de información	14
2.3	Sistema de parada de emergencia	16
2.4	Repisa de lectura	16
2.5	Bandejas para accesorios	16
3.	Ejercicio Heart Rate Zone Training	17
3.1	¿Por qué elegir el ejercicio Heart Rate Zone Training?	17
3.2	Control de la frecuencia cardíaca	18
	El sistema digital de control de frecuencia cardíaca Lifepulse™ // La banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar	
4.	Las rutinas	20
4.1	Visión general de las rutinas	20
4.2	Uso de las rutinas	20
	Apertura de sesión en una red (sólo 91Ti) // Configuración de las rutinas sin la red activada (sólo 91Ti) // Configuración de una rutina (sólo 90T) // Uso de Inicio Rápido // Selección de un nivel // Uso del control de velocidad ZerOut™ (sólo 91Ti) // Selección de un tipo de meta alternativo (sólo 91Ti) // Enfriamiento (sólo 91Ti)	
4.3	Descripciones de las rutinas	23
	Manual // Colina (sólo 91Ti) // Al azar (sólo 91Ti) // Quema de grasa // Cardio (sólo 91Ti)	
5.	La configuración del administrador	26
5.1	Introducción y uso de la configuración del administrador	26
5.2	Parámetros de configuración	27
	Parámetros de 91Ti // Parámetros de 90T	
6.	Datos técnicos y de mantenimiento	29
6.1	Sugerencias de mantenimiento preventivo	29
6.2	Programa de mantenimiento preventivo	30
6.3	Diagnóstico y reparación de los sensores del sistema Lifepulse	31
6.4	Diagnóstico y reparación de la banda pectoral de frecuencia cardíaca Polar	31
	La lectura de la frecuencia cardíaca es errática o no existe // La lectura de la frecuencia cardíaca es errática o extremadamente alta	
6.5	Retirada de las bandejas para accesorios	32
6.6	Cómo ajustar y tensar la banda para caminar en la cinta de andar Life Fitness	32
	Tornillos tensores de la banda // Alineamiento (centrado) de una banda para caminar // Tensado de una banda para caminar existente	
6.7	Cómo obtener servicio del producto	35
7.	Especificaciones	36
7.1	Especificaciones de la cinta de andar Life Fitness 91Ti	36
7.2	Especificaciones de la cinta de andar Life Fitness 90T	37

En este Manual de funcionamiento se describen las funciones de los siguientes productos:

Cintas de andar Life Fitness:

91Ti, 90T

Consulte las características específicas del producto en la sección “Especificaciones” de este manual.

Declaración de objeto: la caminadora es una máquina de ejercicios que permite que el usuario camine o corra sobre una superficie en movimiento, en un lugar fijo.

Las lesiones relacionadas con la salud pueden ser fruto del uso excesivo o incorrecto del equipo de ejercicio. Life Fitness recomienda **ENÉRGICAMENTE** hacerse un examen médico completo antes de emprender un programa de ejercicios, especialmente si el usuario tiene un historial familiar de hipertensión o enfermedades del corazón, es mayor de 45 años, fuma, tiene el colesterol elevado, es obeso o no se ha ejercitado de manera regular durante el último año. Life Fitness también recomienda consultar a un profesional especialista en educación física sobre el uso correcto de este producto.

Si, en cualquier momento durante el ejercicio, el usuario experimenta debilidad, mareo, dolor o dificultad para respirar, debe detenerse inmediatamente.

1 PARA COMENZAR

1.1 INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Lea todas las instrucciones antes de usar la cinta de andar.

- **PELIGRO:** para reducir el riesgo de descargas eléctricas, desenchufe siempre este producto Life Fitness antes de limpiar o intentar cualquier actividad de mantenimiento.
- **ADVERTENCIA:** para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones, es imprescindible conectar cada producto a una toma de corriente con una puesta a tierra adecuada.
- Nunca use un producto Life Fitness si el cordón o el enchufe eléctrico está dañado, o si se ha caído, deteriorado o sumergido parcialmente en agua. Contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness.
- Instale este producto de manera que el usuario tenga acceso fácil al enchufe del cable eléctrico.
- Mantenga alejado el cable eléctrico de superficies calientes. No tire del equipo por el cable eléctrico ni lo use como si fuera un asa. No tienda el cable eléctrico debajo o a lo largo de un lado de la cinta de andar.
- Si el cable de suministro eléctrico está dañado, lo debe reemplazar el fabricante, un agente de servicio autorizado o una persona de similar cualificación para evitar riesgos.
- No use este producto en áreas donde se empleen productos de rociado de aerosol o donde se esté administrando oxígeno. Tales sustancias crean peligro de combustión y explosión.
- Respete siempre las instrucciones de la consola para conseguir un funcionamiento correcto.
- Es necesaria la supervisión directa cuando se use cerca de niños y personas inválidas o con impedimentos físicos.
- No utilice este quipo en el exterior, junto a piscinas o en áreas con un nivel de humedad elevado.
- Nunca utilice un producto Life Fitness con las aberturas de ventilación bloqueadas. Mantenga las aberturas de ventilación libres de pelusa, cabellos o cualquier material que pueda causar obstrucción.
- Nunca inserte objetos en ninguna de las cavidades del producto. Si se cayera un objeto dentro de la unidad, apague la unidad, desenchufe el cordón del tomacorriente y trate de recuperar el objeto con mucho cuidado. Si no lo puede alcanzar, comuníquese al departamento de Soporte a Clientes de Life Fitness.
- Nunca coloque líquidos de ninguna clase directamente sobre la unidad, excepto dentro de una bandeja para accesorios o soporte. Se recomienda utilizar recipientes con tapa.

- Utilice zapatos con suela de goma o de alta tracción. No utilice zapatos con tacón, suela de cuero, cuñas o clavos. Asegúrese de que el calzado no tenga piedras atoradas en la suela.
- Mantenga las ropas sueltas, los cordones de zapatos y las toallas alejados de las partes en movimiento.
- No utilice este producto descalzo.
- No trate de meter la mano dentro o debajo de la unidad, ni la incline sobre un lado mientras esté funcionando.
- Mantenga libre de obstrucciones un área de dos metros por un metro detrás de la cinta de andar, incluyendo paredes, muebles y otros equipos.
- Puede agarrarse de los barandales para mejorar la estabilidad, pero no de forma continua.
- Nunca se suba ni se baje de la cinta de andar mientras la banda para correr esté en movimiento. Agárrese de las barandillas siempre que necesite mayor estabilidad. En caso de emergencia, como cuando tropieza, sujete las barandillas y ponga los pies en las plataformas laterales.
- Nunca camine ni trote retrocediendo en la cinta de andar.
- No se puede utilizar una cinta de andar inmovilizada. El motor principal, la inclinación y el encerador están deshabilitados. Para inmovilizar la cinta de andar 91Ti, ajuste la pantalla para que aparezca “SELECCIONAR RUTINA”. Pulse dos veces la tecla PARAR si este mensaje no aparece en el CENTRO DE MENSAJES. Después, mantenga pulsada la tecla DISMINUIR VELOCIDAD y pulse la tecla PARAR. La consola de la cinta de andar inmovilizada muestra “INMOVILIZADA” en el CENTRO DE MENSAJES. Para restaurar el funcionamiento, repita el paso de mantener pulsada la tecla DISMINUIR VELOCIDAD y pulse la tecla PARAR. Para inmovilizar la cinta de andar modelo 90T, mantenga pulsada la tecla DISMINUIR TIEMPO y pulse la tecla PARAR. La consola de la cinta de andar inmovilizada muestra tres líneas horizontales en cada una de las ventanas de la pantalla de datos. Para volver al funcionamiento normal, repita el paso de mantener pulsada la tecla DISMINUIR TIEMPO y pulse la tecla PARAR.
- Utilice este aparato sólo para el uso previsto, tal como se describe en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- Cuando use la cinta de andar, lleve puesto siempre el gancho de parada de emergencia.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES COMO REFERENCIA FUTURA.

1.2 MONTAJE

Lea el Manual de Operación antes de configurar la cinta de andar Life Fitness. Antes de empezar el procedimiento de configuración, coloque la cinta de andar donde se va a usar.

REQUISITOS DEL SUMINISTRO ELÉCTRICO

El uso de la mayoría de las cintas de andar Life Fitness está previsto en un circuito eléctrico normal de 120 voltios en Estados Unidos y Canadá. La tabla siguiente ofrece la clasificación de corriente para este producto según el voltaje de suministro. Cerciérese de que este modelo de cinta de andar admite el voltaje de línea del lugar donde se va a instalar antes de enchufarlo en la toma de corriente.

Voltaje de suministro (V CA)	Frecuencia (Hz)	Corriente nominal (amperios)
100	50 / 60	12
120	50 / 60	12
200	50 / 60	6
220	50 / 60	6
230	50 / 60	6
240+	50 / 60	6

INSTRUCCIONES DE PUESTA A TIERRA

El producto Life Fitness debe disponer de una conexión a tierra adecuada. Si la unidad funciona mal o se rompe, la puesta a tierra correcta proporcionará la ruta de mínima resistencia para la corriente eléctrica, reduciéndose el riesgo de descarga eléctrica a cualquier persona que toque o use el equipo. Cada unidad está equipada con un cable eléctrico que incluye un conductor para la conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. Se debe insertar el enchufe en una toma de corriente que se haya instalado y conectado a tierra correctamente según las normativas locales aplicables.

En Estados Unidos **NO SE DEBE USAR** un adaptador temporal para conectar este enchufe a una toma de corriente de 2 polos. Si no se dispone de una toma de corriente de 20 amperios, correctamente conectada a tierra, debe pedir a un electricista cualificado que instale una. Los modelos que consuman 16 amperios o más se deben instalar en una línea dedicada.

PELIGRO: la conexión incorrecta del conductor de puesta a tierra del equipo puede causar riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista cualificado si tiene dudas sobre la técnica de puesta a tierra correcta. NO modifique el enchufe suministrado con el producto. Si no entra en la toma de corriente, pida a un electricista cualificado que instale una adecuada.

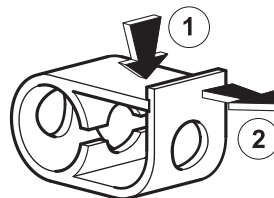
RETIRADA Y SUSTITUCIÓN DE LA BOLSA DE CERA

El sistema de lubricación con cera es una característica estándar en el modelo 91Ti y el modelo internacional 90T. Las cintas de andar con encerador pueden controlar automáticamente los niveles de cera. En la 91Ti, cuando la bolsa de cera contiene un 6% de su capacidad, la consola muestra “AVISAR A MANTENIMIENTO - ES NECESARIO RELLENAR CERA”. Cuando la bolsa está vacía, la cinta de andar se apaga y la consola muestra “AVISAR A MANTENIMIENTO - ENCERADOR VACÍO”. En un modelo 90T equipado con encerador, cuando la bolsa de cera contiene un 6% de su capacidad, las ventanas de la PANTALLA DE DATOS muestran “Err9”. Cuando la bolsa está vacía, la cinta de andar se apaga y las ventanas de la PANTALLA DE DATOS muestran “Err10”.

La bolsa de cera se instala debajo de la bandeja del motor de la cinta de andar. Para facilitar el reemplazo de la bolsa, use la tecla de FLECHA ARRIBA para elevar la cinta de andar hasta una inclinación del 15%.

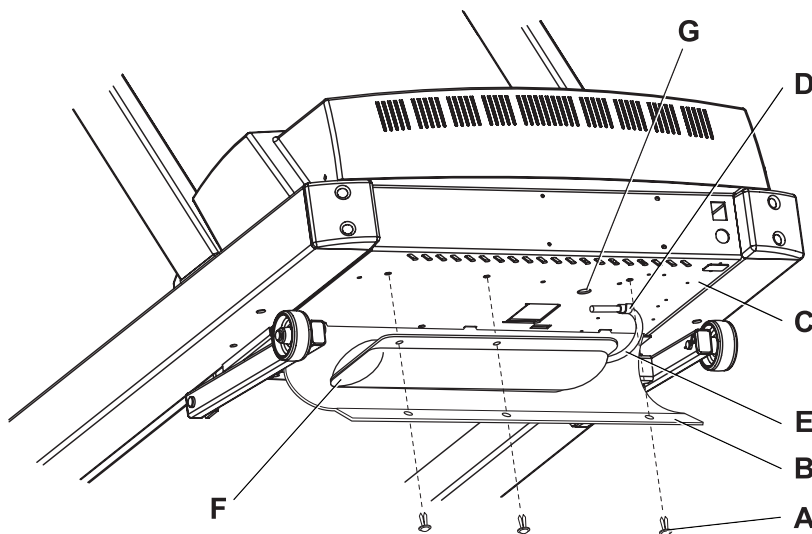
Antes de iniciar el procedimiento, desactive el suministro eléctrico (“I”) con el interruptor de encendido/apagado y desconecte la unidad de la toma de corriente.

Abra la bandeja de cera: extraiga los tres remaches encajables (A) que sujetan el borde delantero de la bandeja de cera (B) a la parte inferior de la bandeja del motor (C). Si es necesario, use un destornillador de borde plano para desprender los remaches. Los remaches son reutilizables. Coloque el borde delantero de la bandeja de cera con la bolsa de cera encima.



Nota: el borde trasero de la bandeja de cera se fija a la bandeja del motor durante el montaje en fábrica.

Quite la bolsa de cera usada: quite la tapa del motor. Apriete (1) la abrazadera para manguera de la bolsa de cera (D) para evitar que escapen residuos de cera de la bolsa. Después, desconecte con cuidado la manguera de la bolsa de cera deslizándola de la boquilla dentada en la manguera de entrada de la bomba de cera situada dentro del compartimiento del motor. Abra (2) la abrazadera para manguera y deslícela para sacarla. Deseche la bolsa de cera usada.



Conecte la abrazadera para manguera a la bolsa de cera nueva: deslice la abrazadera para manguera (D) sobre el extremo de la manguera de salida de la bolsa de cera nueva (E). Sitúe la abrazadera a aproximadamente 3 in. (7,5 cm) del extremo de la manguera y asegúrela (1) en la manguera de la bolsa de cera para evitar el derrame.

Sitúe la bolsa de cera debajo del bastidor: coloque la bolsa de cera (F) encima de la bandeja de cera, de modo que quede directamente debajo de la bandeja del motor de la cinta de andar (C), la brida de la bolsa de cera quede hacia la parte delantera de la cinta de andar y la manguera de la bolsa de cera quede cerca del orificio (G) en la parte inferior de la bandeja del motor, por donde pasará la manguera en el paso siguiente.

Conecte la manguera de la bolsa de cera a la manguera de entrada de la bomba: corte el extremo de la manguera de la bolsa de cera (E) a una distancia de 1/2 in. (1,3 cm) del extremo. Pase la manguera por el orificio (G) en la parte inferior de la bandeja del motor, y deslícela sobre la boquilla dentada en la manguera de entrada de la bomba de cera situada dentro del compartimiento del motor. Asegúrese de asentar completamente la manguera de la bolsa de cera sobre la manguera de entrada. Suelte (2) la abrazadera para manguera (D).



PRECAUCIÓN: si no se suelta la abrazadera para manguera se acortará mucho la vida útil de la banda.

Cierre la bandeja de cera: alinee la bandeja de cera: Alinee dos orificios de la brida de la bolsa de cera con los dos orificios del borde delantero de la bandeja de cera (B) y los dos orificios de la parte inferior de la bandeja del motor de la cinta de andar (C). Fije la bandeja de cera y la bolsa de cera (F) a la bandeja del motor con dos de los remaches encajables (A), empujándolos hacia arriba a través de los dos grupos de orificios alineados. Una vez introducidos los remaches en los orificios, las puntas se abren para mantener la bandeja y la bolsa de cera fijas a la bandeja del motor. Introduzca un tercer remache encajable a través de los orificios alineados restantes en la bandeja de cera y la parte inferior de la bandeja del motor de la cinta de andar.

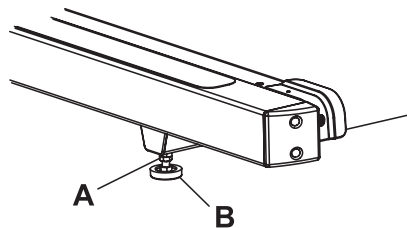
Informe al sistema que se ha instalado una bolsa de cera nueva: entre en la configuración del administrador. Vea los detalles en la sección 5.1, *Introducción y uso de la configuración del administrador*. En el modelo 91Ti, desplácese hasta el parámetro de configuración Rellenar sistema de encerador. Pulse ENTRAR. El CENTRO DE MENSAJES muestra “REPARACIÓN INICIADA”. Pulse la tecla BORRAR tres veces para salir de la configuración del administrador. En el modelo 90T, seleccione el parámetro de configuración Sistema de encerador instalado. Cambie el valor a “no” pulsando una vez la tecla de FLECHA PARA DISMINUIR VELOCIDAD. Después, cambie el valor a “sí” pulsando una vez la tecla de FLECHA PARA AUMENTAR VELOCIDAD. Pulse una vez la tecla PARAR para salir de la configuración del administrador.

CÓMO SITUAR Y ESTABILIZAR LA CINTA DE ANDAR LIFE FITNESS®

Siguiendo todas las instrucciones de seguridad de la sección 1.1, mueva la cinta de andar al lugar donde se va a usar. Consulte en la sección 7, *Especificaciones*, las medidas del espacio que va a ocupar. Deje una distancia libre 8 in. (21 cm) a cada lado entre la cinta de andar y otras unidades. Deje una distancia libre de 6 ft (2 m) entre la parte trasera de la cinta de andar y cualquier objeto o superficie.

Después de ubicar la unidad donde se vaya a utilizar, compruebe su estabilidad. Si se detecta el más mínimo movimiento de balanceo o la unidad no es estable, determine la pata estabilizadora que está mal apoyada sobre el suelo. Para ajustar, afloje la TUERCA DE INMOVILIZACIÓN (A) y gire la PATA ESTABILIZADORA (B) hasta que cese el balanceo y ambas patas estabilizadoras se asienten firmemente sobre el suelo. Vuelva a apretar la TUERCA DE INMOVILIZACIÓN.

NOTA: es de suma importancia que la pata estabilizadora se ajuste correctamente para un funcionamiento adecuado. Una unidad desequilibrada puede causar la desalineación de la banda para caminar.

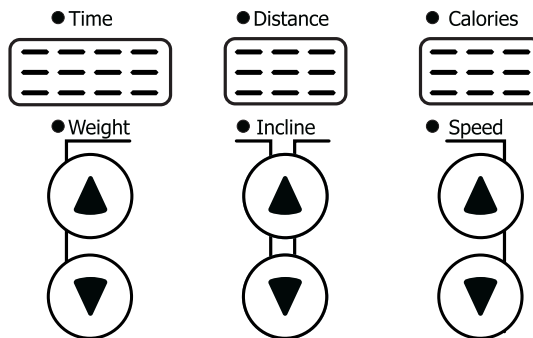


INTERRUPTOR DE ENCENDIDO

Situado sobre el panel delantero en la base de la cinta de andar, el interruptor de encendido/apagado tiene dos posiciones: “1” (uno) para ENCENDIDO y “0” (cero) para APAGADO.

INMOVILIZACIÓN DE LA CINTA DE ANDAR

No se puede utilizar una cinta de andar inmovilizada. El motor principal, la inclinación y el encendedor están deshabilitados. Para inmovilizar la cinta de andar 91Ti, ajuste la pantalla para que aparezca “SELECCIONAR RUTINA”. Pulse dos veces la tecla PARAR si este mensaje no aparece en el CENTRO DE MENSAJES. Después, mantenga pulsada la tecla DISMINUIR VELOCIDAD y pulse la tecla PARAR. La consola de la cinta de andar inmovilizada muestra “INMOVILIZADA” en el CENTRO DE MENSAJES. Para restaurar el funcionamiento, repita el paso de mantener pulsada la tecla DISMINUIR VELOCIDAD y pulse la tecla PARAR. Para inmovilizar la cinta de andar modelo 90T, mantenga pulsada la tecla DISMINUIR TIEMPO y pulse la tecla PARAR. La consola de la cinta de andar inmovilizada muestra tres líneas horizontales en cada una de las ventanas de la pantalla de datos. Para volver al funcionamiento normal, repita el paso de mantener pulsada la tecla DISMINUIR TIEMPO y pulse la tecla PARAR.



The DATA DISPLAY on a Model 90T treadmill

Después de instalar y nivelar la cinta de andar, revise la banda para comprobar que sigue la trayectoria correcta. Primero, enchufe el cable eléctrico en una toma de corriente apropiada. Consulte los detalles en Requisitos del suministro eléctrico, al comienzo de esta sección. A continuación, encienda la cinta de andar ("I").

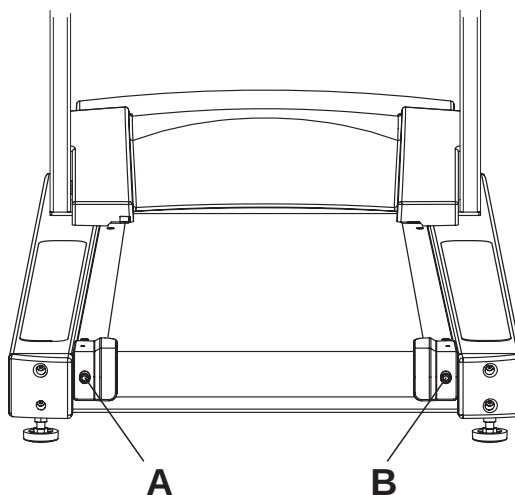
Póngase de pie sobre los rieles laterales de la cinta de andar y camine por la banda a horcajadas. Pulse la tecla de FLECHA PARA AUMENTAR VELOCIDAD, y aumente la velocidad hasta 4.0 mi/h (6,4 km/h).

Si la banda para caminar se mueve a la derecha mientras corre, haga que otra persona gire un cuarto de vuelta el perno tensor de la derecha en sentido horario y después gire un cuarto de vuelta el perno tensor de la izquierda (A) en sentido antihorario.

Consulte la ilustración siguiente. Esta acción sitúa la trayectoria de la banda para caminar en el centro del rodillo. Si la banda para caminar se mueve hacia la izquierda, gire el perno tensor de la izquierda un cuarto de vuelta en sentido horario y, a continuación, el perno tensor de la derecha un cuarto de vuelta en sentido antihorario, para dirigir la trayectoria de la banda para caminar hacia el centro del rodillo.

Repita estos ajustes hasta que la banda para caminar aparezca centrada. Deje que la banda continúe funcionando durante varios minutos para cerciorarse de que se ha estabilizado la trayectoria.

NOTA: no exceda de una vuelta completa de los tornillos de ajuste en ninguna dirección. Si después de una vuelta completa la trayectoria de la banda no es la correcta, contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente. Los números de teléfono se indican en la sección 6.7, Cómo obtener servicio del producto.



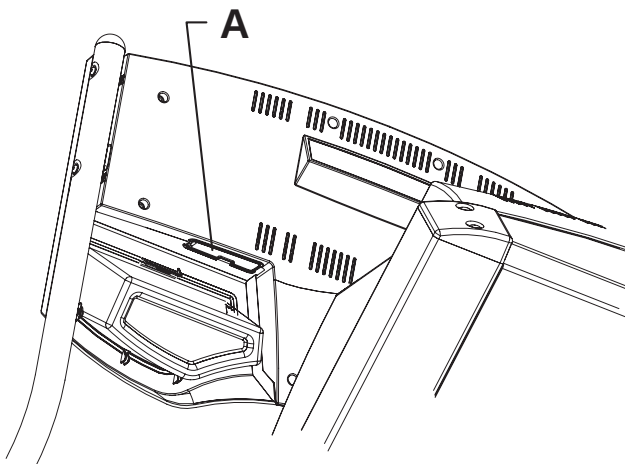
CONEXIÓN A RED PARA EJERCICIO Y ENTRETENIMIENTO

Un puerto de red en la consola de la cinta de andar Life Fitness permite conectar la unidad a un sistema y/o red de entretenimiento para ejercicio, tal como la red de ejercicio interactiva FitLinxx™.

Red para ejercicio: la conexión a red permite que la consola cargue estadísticas de la rutina del usuario en una base de datos de ejercicio o descargue información almacenada remotamente, por ejemplo un programa de rutina predefinido. Consulte la sección 4.2, Uso de las rutinas, para obtener información sobre cómo iniciar sesión en una red.

Entretenimiento: la conexión a red permite que la consola active un receptor de información de terceros para utilizarlo con un servicio como el sistema de entretenimiento Cardio Theater® o el sistema de entretenimiento BroadcastVision™.

Este puerto se encuentra dentro del conjunto de consola. Para tener acceso al puerto, quite la bandeja para accesorios de la izquierda. Consulte los detalles en la sección 6.5. Después, quite la cubierta del conjunto de consola. Busque el puerto y enchufe el cable de red. Vuelva a fijar la compuerta del conjunto de consola y la bandeja para accesorios. Cualquier uso del puerto para fines distintos del propósito previsto puede anular la garantía de producto.



TENDIDO DEL CABLE ELÉCTRICO

El cable eléctrico se conecta a la bandeja del motor de la cinta de andar. En las unidades vendidas en Estados Unidos, el cable sale del panel delantero de la bandeja del motor por el lado derecho.

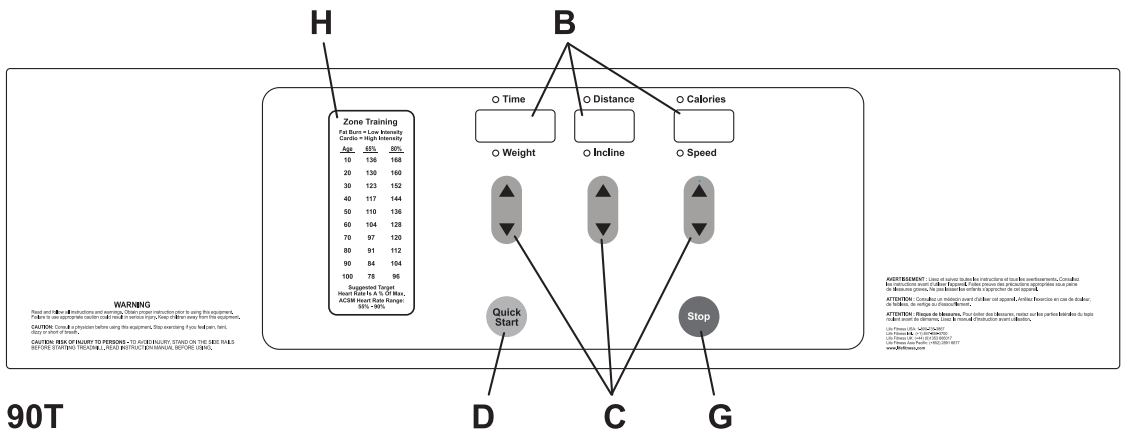
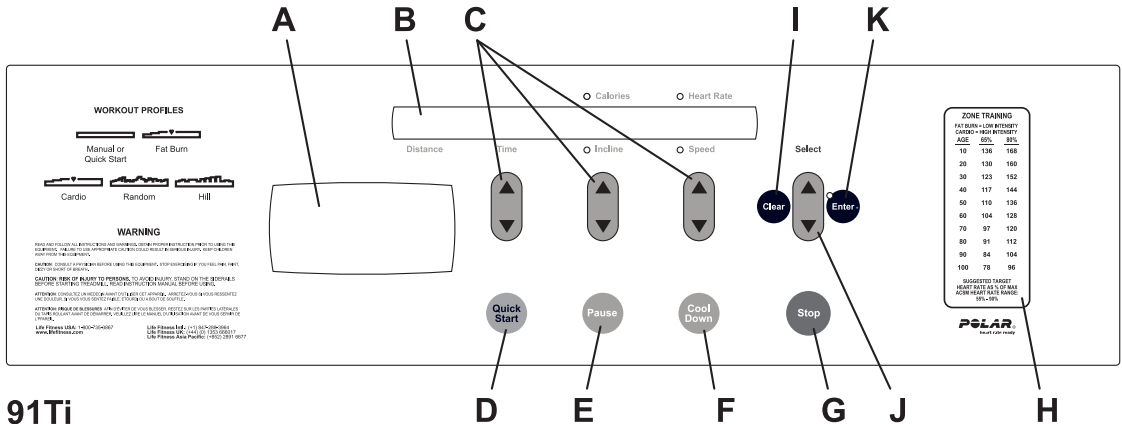
En las unidades vendidas en otros países, el cable se enchufa en la parte inferior de la bandeja del motor, cerca de la esquina izquierda delantera del usuario. Un gancho lo mantiene en su sitio.

Siempre tienda el cable eléctrico delante de la cinta de andar para enchufarlo. No tienda el cordón eléctrico debajo o a lo largo del lado de la unidad.

2 CONSOLA DE INFORMACIÓN

2.1 VISIÓN GENERAL DE LA CONSOLA DE INFORMACIÓN

La consola de información informatizada de la cinta de andar permite que el usuario ajuste la rutina a su capacidad física y sus metas, mientras controla su evolución. Con esta consola de fácil uso, el usuario puede vigilar la mejora de su condición física entre una rutina y la próxima.



2.2 DESCRIPCIONES DE LA CONSOLA DE INFORMACIÓN

- A** Ventana PERFIL DE RUTINA (sólo 91Ti): esta ventana muestra formas, compuestas de columnas de luces, que representan la inclinación y los niveles de intensidad de una rutina activa. La altura de la columna más a la izquierda es proporcional al nivel de inclinación e intensidad actual. Durante una rutina **QUEMA DE GRASA*** o **CARDIO***, que requiere usar los sensores del sistema Lifepulse o la banda pectoral de frecuencia cardíaca Polar, la ventana PERFIL DE LA RUTINA muestra una forma de corazón para pedir la señal de la frecuencia cardíaca del usuario. Si la consola no detecta una señal, el CENTRO DE MENSAJES muestra el aviso “NECESITA FRECUENCIA CARDÍACA - PONGA LAS MANOS SOBRE LOS SENSORES O USE LA CORREA DE TELEMETRÍA”. Si la consola no recibe la señal en los siguientes tres minutos, la rutina se convierte automáticamente en un programa **MANUAL**.

**Estas rutinas sólo están disponibles para el modelo 91Ti.*

- B** CENTRO DE MENSAJES (sólo 91Ti): Esta ventana muestra los pasos para configurar una rutina. Durante un entrenamiento, muestra estadísticas sobre el progreso del entrenamiento:
- **Calorías:** el número de calorías quemadas desde el inicio de la rutina.
 - **Tiempo:** el número de minutos transcurridos desde el inicio de la rutina.
 - **Distancia:** la distancia total recorrida.
 - **Inclinación:** el nivel de inclinación seleccionado de la rutina.
 - **Frecuencia cardíaca:** la frecuencia cardíaca detectada si el usuario sujeta los sensores del sistema LifePulse o lleva puesta la banda pectoral de frecuencia cardíaca Polar.
 - **Velocidad:** la velocidad del usuario.
 - **Calorías por hora:** el promedio de calorías quemadas por hora.
 - **Cadencia:** el promedio de minutos por milla o kilómetro.
 - **Vatios:** el nivel de esfuerzo en vatios. El Vatio es una unidad de salida de energía o la expresión de la cantidad de trabajo mecánico.
 - **METS:** el nivel de esfuerzo en METS. Un MET es una expresión de la cantidad de trabajo del cuerpo humano en descanso o un equivalente metabólico; un MET es aproximadamente igual al metabolismo de una persona en descanso.
 - **Distancia escalada:** un cálculo en pies o metros que depende de la velocidad y la inclinación.
- C** PANTALLA DE DATOS (sólo 90T): durante una rutina, estas tres ventanas muestran estadísticas sobre el progreso de la misma:
- **Tiempo:** el número de minutos transcurridos desde el inicio de la rutina.
 - **Distancia:** la distancia total recorrida.
 - **Calorías:** el número de calorías quemadas desde el inicio de la rutina.
 - **Inclinación:** el nivel de inclinación seleccionado de la rutina.
 - **Velocidad:** la velocidad del usuario.
 - **Frecuencia cardíaca:** la frecuencia cardíaca detectada si el usuario sujeta los sensores del sistema LifePulse o lleva puesta la banda pectoral de frecuencia cardíaca Polar.

Después de 12 segundos en una rutina nueva, la ventana de la PANTALLA DE DATOS de la izquierda destella un valor predeterminado de 150 lbs (68 kg), indicando que el ordenador está solicitando el peso del usuario para calcular el número de calorías quemadas. Utilice las teclas de FLECHA DE PESO para introducir el peso correcto. Si no se introduce el peso, el ordenador utiliza el valor predeterminado para calcular las calorías quemadas.

[†] Definido por las “Guidelines for Exercise Testing and Prescription” (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine como igual a 220 menos la edad de la persona.

* La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico. Por ejemplo, la FCO de un usuario de 40 años para la rutina **QUEMA DE GRASA** es 117. Esta rutina tiene como objetivo el 65 por ciento del máximo, por lo que la ecuación sería $(220 - 40) \times 0,65 = 117$.

Teclas de FLECHA DE TIEMPO, INCLINACIÓN y VELOCIDAD (sólo 91Ti): pulse estas teclas para aumentar o disminuir el tiempo de la rutina, la inclinación de la cinta de andar o la velocidad de la banda para caminar. El CENTRO DE MENSAJES muestra los datos de entrada en secciones ubicadas justo encima de las teclas.

Teclas de FLECHA DE TIEMPO/PESO, INCLINACIÓN y VELOCIDAD (sólo 90T): pulse estas teclas para aumentar o disminuir el tiempo de la rutina, la inclinación de la cinta de andar o la velocidad de la banda para caminar. La PANTALLA DE DATOS muestra los datos de entrada en secciones ubicadas justo encima de las teclas.

- D** INICIO RÁPIDO: pulse esta tecla para comenzar de inmediato una rutina manual. Una vez en la rutina, use las teclas de FLECHA para cambiar los parámetros de la rutina como desee.
- E** PAUSA (sólo 91Ti): pulse esta tecla para detener la banda y poner en suspensión la rutina activa. Continúe la rutina pulsando la tecla ENTRAR. Cuando se llega a la duración de la pausa, la consola se reinicia y muestra un aviso para configurar una nueva rutina.
- F** ENFRIAMIENTO (sólo 91Ti): pulse esta tecla para comenzar un enfriamiento de rutina personalizado automáticamente.
- G** PARAR: pulse esta tecla para detener la banda y la rutina. El CENTRO DE MENSAJES presenta un resumen de la rutina que incluye el tiempo total transcurrido, la distancia total recorrida y el total de calorías quemadas. Al pulsar PARAR otra vez, el CENTRO DE MENSAJES pide al usuario que vuelva a configurar la rutina.
- H** CUADRO DE FRECUENCIA CARDÍACA PARA ENTRENAMIENTO EN ZONA: consulte este cuadro para seleccionar una frecuencia cardíaca objetivo* para una edad específica y un porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima teórica. Para obtener más información, consulte la sección 3 *Ejercicio Heart Rate Zone Training*.
- I** BORRAR (sólo 91Ti): Presione esta tecla, cuando programe una rutina, para borrar datos incorrectos tales como peso o edad, antes de presionar la tecla ENTRAR. Al pulsar la tecla durante una rutina, ésta pasa a modo de PAUSA. Para reanudar la rutina, pulse la tecla ENTRAR. Pulse la tecla BORRAR dos veces consecutivas para terminar la rutina. Cuando la cinta de andar está en el modo PAUSA, el CENTRO DE MENSAJES muestra un reloj que cuenta hacia atrás. Una vez que transcurre el tiempo del reloj, se termina la rutina. Consulte el tema Parámetros en la sección 5, La configuración del administrador, para obtener información sobre cómo reducir o aumentar la duración de la pausa.
- J** Teclas de FLECHA DE SELECCIÓN (sólo 91Ti): use estas teclas para introducir datos, recorrer y seleccionar rutinas, y cambiar la frecuencia cardíaca objetivo durante una rutina QUEMA DE GRASA o CARDIO.
- K** ENTRAR (sólo 91Ti): pulse esta tecla para confirmar las entradas de los valores de configuración de la rutina mostrados en el CENTRO DE MENSAJES.

2.3 SISTEMA DE PARADA DE EMERGENCIA

Un cable con un gancho está unido a esta tecla magnetizada. Antes de iniciar una rutina, fije el gancho a la ropa. Para detener la banda para caminar de la cinta de andar, tire del cable, quitando la llave de la consola. Vuelva a colocar la llave para reiniciar el sistema.

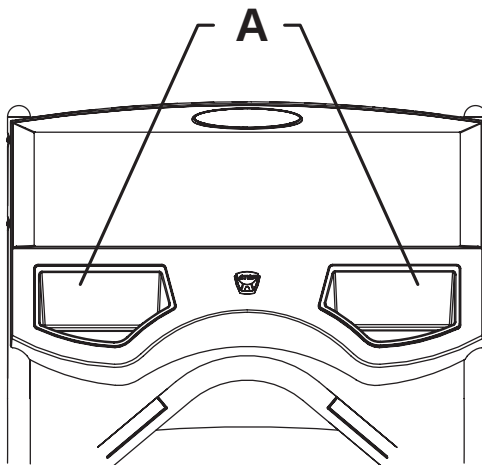


2.4 REPISA DE LECTURA

El diseño de la consola de información incluye una repisa de lectura integrada que permite apoyar un libro o una revista durante la rutina.

2.5 BANDEJAS PARA ACCESORIOS

Las bandejas para accesorios (A) que se encuentran en cualquiera de los lados de la consola de información son extraíbles. Debe limpiarlas periódicamente. Consulte los detalles en el capítulo 6, *Datos técnicos y de mantenimiento*.



3 EJERCICIO HEART RATE ZONE TRAINING

3.1 ¿POR QUÉ ELEGIR EL EJERCICIO HEART RATE ZONE TRAINING?

La investigación demuestra que el mantenimiento de una frecuencia cardíaca específica durante los ejercicios es la manera óptima de controlar la intensidad de una rutina y lograr los mejores resultados. Esa es la idea de detrás de la propuesta de ejercicio del heart rate zone training de Life Fitness.

El entrenamiento en zona identifica el intervalo o zona ideal de la frecuencia cardíaca de una persona, para quemar grasa o mejorar la condición cardiovascular. Los valores dentro de la zona dependen del entrenamiento.

Nota: se recomienda consultar con un entrenador físico para definir metas específicas de condición física y diseñar un programa de rutinas.

ENTRENAMIENTO EN ZONA:		
QUEMA DE GRASA = BAJA INTENSIDAD		
CARDIO = ALTA INTENSIDAD		
EDAD	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96
RITMO CARDIACO OBJETIVO SUGERIDO		
COMO % DEL INTERVALO MÁXIMO DEL		
RITMO CARDIACO ACSM:		
55% - 90%		

La cinta de andar modelo 91Ti ofrece rutinas exclusivas diseñadas para aprovechar al máximo las ventajas del ejercicio de entrenamiento en zona de frecuencia cardíaca. **QUEMA DE GRASA** y **CARDIO**. Cada rutina ofrece diferentes beneficios, tal como se indica en la sección 4, *Las rutinas*.

Durante una de estas rutinas, sujete los sensores del sistema LifePulse o póngase la banda pectoral de frecuencia cardíaca Polar para que el ordenador integrado pueda controlar la frecuencia cardíaca. El ordenador ajusta automáticamente el nivel de resistencia para mantener la frecuencia cardíaca* según la frecuencia real. Para cambiar la frecuencia cardíaca objetivo durante una rutina, use las teclas de FLECHA DE SELECCIÓN.

Aunque el modelo 90T no ofrece las rutinas **QUEMA DE GRASA** ni **CARDIO**, está equipado con los sensores del sistema LifePulse y el control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar. La banda pectoral de frecuencia cardíaca Polar se vende por separado en los modelos 91Ti y 90T.

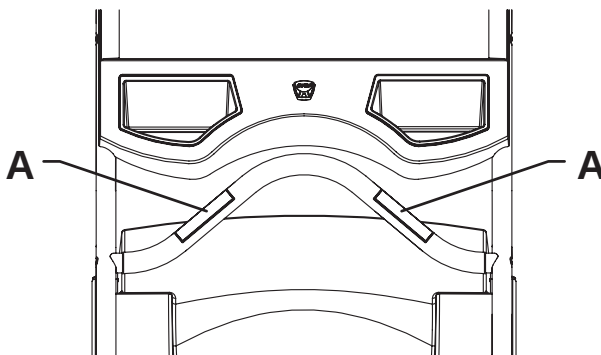
* La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico (FCmáx). Por ejemplo, la FCO recomendada para un usuario de 40 años para la rutina HEART RATE HILL es 144, o el 80 por ciento del máximo, por lo que la ecuación sería $(220-40)*0,80=144$.

3.2 CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

EL SISTEMA DIGITAL DE CONTROL DE FRECUENCIA CARDÍACA LIFEPUULSE™

Para usar el sistema Lifepulse™ de la cinta de andar para verificar la frecuencia cardíaca durante una rutina, sujete los sensores (A) en el manillar delantero Ergo™. Mantenga contacto con los cuatro sensores durante la rutina para obtener la lectura de la frecuencia cardíaca. La consola muestra la frecuencia cardíaca después de 20 a 30 segundos de contacto con los sensores.

No se recomienda sujetar los sensores a velocidades superiores a 4.5 mi/h (7,2 km/h). Para estas velocidades, se recomienda usar una banda pectoral de frecuencia cardíaca.

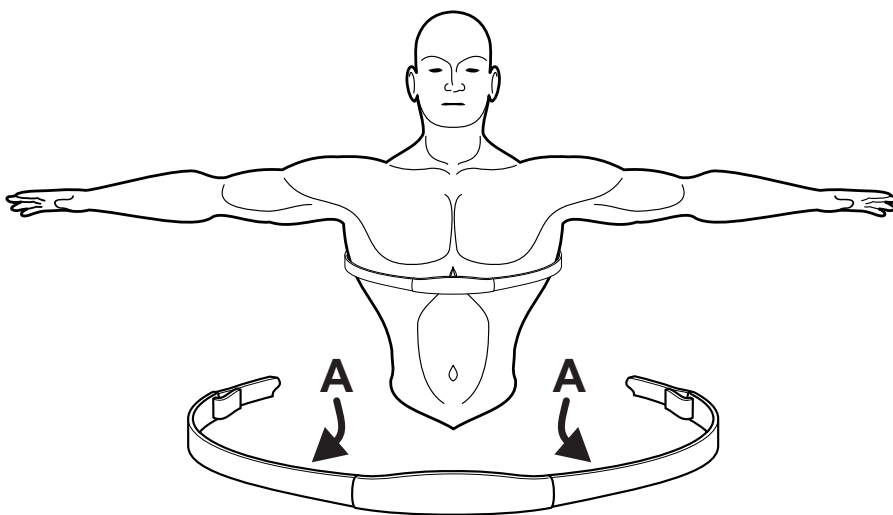


LA BANDA PECTORAL DE CONTROL DE FRECUENCIA CARDÍACA CON TELEMETRÍA POLAR®

La cinta de andar Life Fitness está equipada con telemetría Polar, un sistema de control de frecuencia cardíaca que, mediante electrodos presionados contra la piel, transfiere señales de la frecuencia cardíaca a la consola de la cinta de andar. Estos electrodos están unidos a una banda para el pecho que el usuario lleva durante el entrenamiento. La banda para el pecho es opcional. Para informarse sobre cómo realizar pedidos, consulte la sección 6.7, *Cómo obtener servicio del producto*.

Véase en el diagrama siguiente la posición correcta de la banda. Los electrodos (A), que son las dos superficies ranuradas en la parte interior de la banda pectoral, deben permanecer húmedos para transmitir fielmente los impulsos eléctricos del corazón al receptor. Humedezca los electrodos. A continuación, sujete la banda pectoral lo más alto posible debajo de los pectorales. La banda pectoral debe estar ligeramente apretada, pero lo suficientemente cómoda como para permitir la respiración normal.

La banda transmisora produce una lectura óptima de la frecuencia cardíaca cuando los electrodos hacen contacto directo con la piel. Sin embargo, funciona correctamente a través de una capa fina de ropa húmeda. Si resulta necesario volver a humedecer los electrodos de la banda pectoral, sujete el centro de la banda, retírela del pecho para dejar al descubierto los dos electrodos y humedézcalos.



4 LAS RUTINAS

4.1 VISIÓN GENERAL DE LAS RUTINAS

Las siguientes son rutinas preprogramadas para la cinta de andar Life Fitness. Puede acceder a ellas pulsando las teclas de FLECHA DE SELECCIÓN.

MANUAL es un entrenamiento en el que el nivel de intensidad no cambia automáticamente. Esta disponible en los modelos 91Ti y 90T. En el modelo 91Ti, se puede programar una rutina **MANUAL** para seleccionar cierto tipo de metas distintas de la meta de tiempo predeterminado. Consulte el tema titulado *Selección de un tipo de meta alternativo*, en la próxima sección.

Las siguientes rutinas sólo están disponibles para el modelo 91Ti:

COLINA es una rutina de entrenamiento en intervalos. Los intervalos son periodos de ejercicio aeróbico intenso separados por periodos regulares de ejercicio de baja intensidad.

AL AZAR es una rutina de entrenamiento de intervalos con niveles de intensidad que cambian constantemente sin seguir un patrón ni una progresión regular.

QUEMA DE GRASA es una rutina de baja intensidad para consumir las reservas de grasa del cuerpo. El usuario sujeta continuamente los sensores del sistema Lifepulse o lleva puesta una banda pectoral de frecuencia cardíaca Polar. El programa ajusta el nivel de intensidad, según la frecuencia cardíaca real, para mantener la frecuencia objetivo* al 65% del máximo teórico†.

CARDIO es una rutina de mayor intensidad para usuarios que están muy en forma, que fomenta los beneficios cardiovasculares y la quema máxima de grasa. El usuario sujeta continuamente los sensores del sistema Lifepulse o lleva puesta una banda pectoral de frecuencia cardíaca Polar. El programa ajusta el nivel de intensidad, según la frecuencia cardíaca real, para mantener la frecuencia objetivo al 80% del máximo teórico.

4.2 USO DE LAS RUTINAS

APERTURA DE SESIÓN EN UNA RED (SÓLO 91Ti)

Si la cinta de andar Life Fitness está conectada a una red para ejercicio, la consola descarga rutinas personales preconfiguradas, eliminando la necesidad de configurar rutinas manualmente. Para comenzar una rutina con la conexión a red activada, póngase primero de pie en la cinta de andar. El CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para conectarse con un número de identificación personal. Pulse ENTRAR. Seleccione los dígitos del número usando las teclas de FLECHA DE SELECCIÓN y pulsando ENTRAR. Repita este paso para todos los dígitos del número de identificación. Cuando el CENTRO DE MENSAJES lo indique, comience la rutina.

† Definido por las "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine como igual a 220 menos la edad de la persona.

* La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico (FCmáx). Por ejemplo, la FCO recomendada para un usuario de 40 años para la rutina QUEMA DE GRASA es 117, o el 65 por ciento del máximo, por lo que la ecuación sería $(220-40)*0,65=117$.

CONFIGURACIÓN DE LAS RUTINAS SIN LA RED ACTIVADA

Para seleccionar una rutina: ante el aviso del CENTRO DE MENSAJES para seleccionar una rutina, pulse varias veces las teclas de FLECHA DE SELECCIÓN para recorrer las opciones de rutina mostradas. Pulse ENTRAR cuando aparezca el nombre de la rutina deseada.

Para introducir información de configuración: el CENTRO DE MENSAJES muestra avisos para la información de configuración de la rutina, tales como el peso y la velocidad deseada. En cada aviso, use las teclas de FLECHA DE SELECCIÓN para avanzar hasta el valor deseado, y después pulse ENTRAR.

Cuando el CENTRO DE MENSAJES lo indique, comience la rutina.

Para cambiar información de la rutina durante la misma: use las teclas de FLECHA DE TIEMPO, INCLINACIÓN y VELOCIDAD para cambiar los atributos mientras se ejecuta la rutina.

Para detener una rutina antes del final: pulse la tecla PARAR. Más adelante en esta sección se incluye un cuadro que enumera los pasos para configurar cada rutina.

CONFIGURACIÓN DE UNA RUTINA (SÓLO 90T)

Para arrancar la cinta de andar: sólo tiene que pulsar INICIO RÁPIDO o la tecla de FLECHA PARA AUMENTAR VELOCIDAD. Al comenzar a moverse la cinta de andar, pulse la tecla de FLECHA PARA AUMENTAR VELOCIDAD para llegar a la velocidad deseada.

Para aumentar la inclinación: pulse la tecla de FLECHA PARA AUMENTAR INCLINACIÓN.

Para fijar el peso: después de 12 segundos en una rutina nueva, la ventana de la PANTALLA DE DATOS de la izquierda destella un valor predeterminado de 150 lbs (68 kg), indicando que el ordenador está solicitando el peso del usuario para calcular el número de calorías quemadas. Utilice las teclas de FLECHA DE PESO para introducir el peso correcto, y después pulse la tecla INICIO RÁPIDO para aceptar el peso introducido. Si no se introduce el peso, el ordenador utiliza el valor predeterminado para calcular las calorías quemadas.

Para detener una rutina antes del final: pulse la tecla PARAR.

USO DE INICIO RÁPIDO

Pulse la tecla INICIO RÁPIDO para arrancar la cinta de andar. Use las teclas de FLECHA DE INCLINACIÓN y VELOCIDAD para ajustar estos parámetros.

En el modelo 91Ti: después de 12 segundos en una rutina nueva, el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso solicitando el peso del usuario. Utilice las teclas de FLECHA DE SELECCIÓN para introducir el peso real, y después pulse la tecla INICIO RÁPIDO para aceptar el peso introducido. Al hacerlo se habilita al ordenador de la cinta de andar para que calcule con precisión las calorías quemadas.

PASOS DE CONFIGURACIÓN DE RUTINAS EN UN CINTAS DE ANDAR LIFE FITNESS 91Ti

MANUAL

Presione MANUAL
Introduzca el peso
Introduzca el tiempo
Seleccione el nivel
Empiece la rutina

ALEATORIA

Presione ALEATORIA
Introduzca el peso
Introduzca el tiempo
Seleccione el nivel
Empiece la rutina

COLINA

Presione COLINA
Introduzca el peso
Introduzca el tiempo
Seleccione el nivel
Empiece la rutina

QUEMA DE GRASA**

Presione QUEMA DE GRASA
Introduzca el peso
Introduzca el tiempo
Introduzca la edad
Acepte el THR*
Empiece la rutina

CARDIO**

Presione CARDIO
Introduzca el peso
Introduzca el tiempo
Introduzca la edad
Acepte el THR*
Empiece la rutina

**El ritmo cardíaco objetivo (THR) es un porcentaje del máximo teórico. Por ejemplo, el ritmo cardíaco objetivo de un usuario de 40 años de edad para la rutina COLINA DE RITMO CARDIACO es 144. Esta rutina trata de llegar al 80 por ciento del máximo, de modo que la ecuación sería $(220-40) \times 0,80=144$.*

*** Esta rutina requiere que el usuario use la banda pectoral de telemetría o sujete los sensores del sistema Lifepulse.*

En el modelo 90T: después de 12 segundos en una rutina nueva, la ventana PANTALLA DE DATOS de la izquierda destella un valor de peso predeterminado de 150 lbs (68 kg). Use la tecla de FLECHA DE PESO para ajustar el valor al peso real, y después pulse la tecla INICIO RÁPIDO para aceptar el peso introducido. Al hacerlo se habilita al ordenador de la cinta de andar para que calcule con precisión las calorías quemadas.

SELECCIÓN DE UN NIVEL (SÓLO 91Ti)

Los pasos para configurar una rutina **COLINA** o **ALEATORIA** incluyen la selección de un nivel. La palabra “nivel” se refiere a un intervalo de porcentajes de inclinación. La cinta de andar dispone de 20 niveles, siendo el Nivel 1 el grado de inclinación medio más bajo y el Nivel 20 el más alto.

NIVEL	% de inclinación	NIVEL	% de inclinación
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	3,0 - 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

Dentro de cada nivel hay siete porcentajes de inclinación o colinas. Durante una rutina, cada colina aparece en la ventana de PERFIL DE LA RUTINA como hileras de luces organizadas en una columna. El número de hileras iluminadas dentro de una columna corresponde a un porcentaje de inclinación. Por ejemplo, en el nivel 5, la inclinación más baja es 0,0 por ciento y se representa como una hilera iluminada. La inclinación más alta, 4,3 por ciento, se representa mediante una columna con las siete hileras iluminadas. En las rutinas **COLINA** y **ALEATORIA**, estas colinas variables se producen en duraciones iguales, tal como se indica en la descripción de la rutina **COLINA**. Es posible cambiar el nivel manualmente. Para cambiar niveles durante una rutina, use las teclas de FLECHA DE SELECCIÓN.

USO DEL CONTROL DE VELOCIDAD ZEROUT™ (SÓLO 91Ti)

Si, durante una rutina, el usuario disminuye la velocidad hasta el mínimo y continúa pulsando la tecla de FLECHA PARA DISMINUIR VELOCIDAD, la velocidad disminuye hasta 0 mi/h, y la rutina entra en el modo de pausa.

SELECCIÓN DE UN TIPO DE META ALTERNATIVO (SÓLO 91Ti)

Se puede programar una rutina **MANUAL** para lograr ciertos tipos de metas distintos de la meta de tiempo:

- Calorías
- Distancia

La función **Meta de calorías** se ha diseñado para fomentar la pérdida y el control del peso. El usuario establece una meta de calorías durante la configuración de la rutina. Una vez cumplida la meta, la rutina automáticamente entra en una fase de enfriamiento, y después termina. Para usar esta función:

1. Cuando se le pida que seleccione una rutina, pulse varias veces la tecla de FLECHA ARRIBA hasta que aparezca “CUSTOM PLUS”. Pulse ENTRAR.
2. El CENTRO DE MENSAJES muestra “SELECCIONE TIPO CUSTOM PLUS”. Continúe pulsando la tecla de FLECHA ARRIBA hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre “META DE CALORÍAS”. Pulse ENTRAR.

3. Mediante las teclas de FLECHA ARRIBA, introduzca el valor de meta de calorías deseado, que puede oscilar entre 100 y 2000 calorías. Pulse ENTRAR.
4. Mediante las teclas de FLECHA ARRIBA, introduzca el peso. Pulse ENTRAR.
5. Mediante las teclas de FLECHA ARRIBA, introduzca la velocidad. Pulse ENTRAR.
6. Comience la rutina.

La función **Meta de distancia** ha sido diseñada para aumentar la resistencia. El usuario establece una meta de distancia durante la configuración de la rutina. Una vez cumplida la meta, la rutina automáticamente entra en una fase de enfriamiento, y después termina. Para usar esta función:

1. Cuando se le pida que seleccione una rutina, pulse varias veces la tecla de FLECHA ARRIBA hasta que aparezca "CUSTOM PLUS". Pulse ENTRAR.
2. El CENTRO DE MENSAJES muestra "SELECCIONE TIPO CUSTOM PLUS". Continúe pulsando la tecla de FLECHA ARRIBA hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre "META DE DISTANCIA". Pulse ENTRAR.
3. Mediante las teclas de FLECHA ARRIBA, introduzca el valor de meta de distancia deseado, que puede oscilar de 0,1 millas o kilómetros a 50 millas o 100 kilómetros. Pulse ENTRAR.
4. Mediante las teclas de FLECHA ARRIBA, introduzca el peso. Pulse ENTRAR.
5. Mediante las teclas de FLECHA ARRIBA, introduzca la velocidad. Pulse ENTRAR.
6. Comience la rutina.

ENFRIAMIENTO (SÓLO 91Ti)

El exclusivo protocolo de enfriamiento de Life Fitness adapta automáticamente cada enfriamiento al rendimiento de la rutina de cada usuario. Los factores de rendimiento de la rutina, tales como velocidad, inclinación, duración y frecuencia cardíaca, determinan la duración y la intensidad del enfriamiento.

4.3 DESCRIPCIONES DE LAS RUTINAS

MANUAL

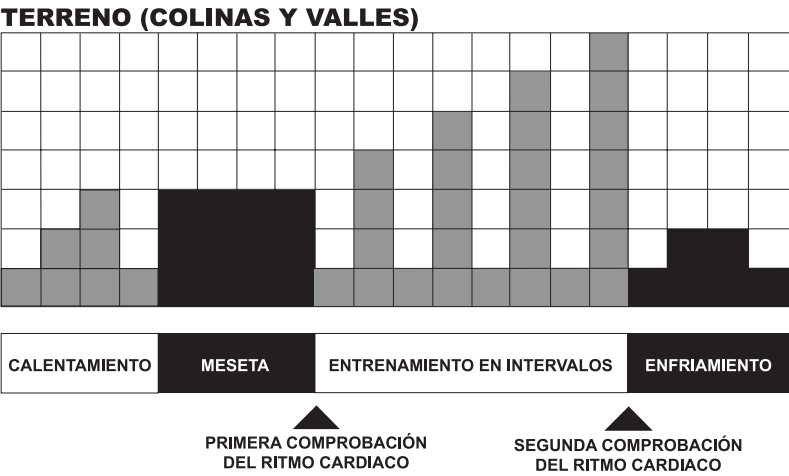
El programa **MANUAL** fija un nivel de intensidad que no cambia automáticamente. Mientras se lleva a cabo la rutina, aumente o disminuya el nivel de intensidad como desee mediante las teclas de FLECHA DE VELOCIDAD y/o INCLINACIÓN.

COLINA (SÓLO 91Ti)

La rutina **COLINA** patentada por Life Fitness ofrece una variedad de configuraciones para un entrenamiento en intervalos. Los intervalos son períodos de ejercicio cardiovascular intenso separados por períodos regulares de ejercicio de menor intensidad. La ventana de PERFIL DE ENTRENAMIENTO representa estos intervalos altos y bajos con columnas de luz, que al juntarlas tiene la apariencia de colinas y valles. Se ha demostrado científicamente que la rutina informática de entrenamiento en intervalos produce una mayor mejora cardiorrespiratoria que el entrenamiento a paso constante.

La rutina **COLINA** pasa por cuatro fases, cada una marcada con un nivel de intensidad diferente. La ventana PERFIL DE LA RUTINA muestra el progreso de estas fases. Tal como se observa en las descripciones a continuación, se debe medir la frecuencia cardíaca en dos etapas de la rutina para calcular su efectividad. Lleve puesta la banda pectoral o sujete de forma continua los sensores del sistema Lifepulse (sólo 91Ti). El CENTRO DE MENSAJES no muestra una solicitud para medir la frecuencia cardíaca, lo que sí hace con **CARDIO** y **QUEMA DE GRASA**.

- 1 **Calentamiento** es una fase de resistencia baja en aumento gradual, que dirige la frecuencia cardíaca hacia el límite inferior de la zona objetivo y aumenta la respiración y el flujo sanguíneo a los músculos que están trabajando.
- 2 **Meseta** aumenta la intensidad levemente y la mantiene estable, para que la frecuencia cardíaca alcance el límite inferior de la zona objetivo. Revise el ritmo cardíaco al final de esta fase.
- 3 **Entrenamiento en intervalos** es una serie de colinas cada vez más empinadas que alterna con valles o períodos de recuperación. El ritmo cardíaco deberá aumentar hasta el límite superior de la zona a la que se busca llegar. Revise el ritmo cardíaco al final de esta fase.
- 4 **Enfriamiento** es una fase de baja intensidad que permite al cuerpo comenzar a eliminar ácido láctico y otros subproductos del ejercicio que se acumulan en los músculos y producen dolor muscular.



Cada columna, tal como se ve en la VENTANA PERFIL DE LA RUTINA y en el diagrama anterior, representa un intervalo. La duración general del entrenamiento determina la duración de cada intervalo. Cada rutina está compuesta de 20 intervalos, por lo que la duración de cada intervalo es igual a la duración de la rutina completa dividida entre 20.

1 a 9 minutos: una rutina con una duración menor de 10 minutos no es suficiente para que el programa COLINA complete adecuadamente las cuatro fases. Por consiguiente, el programa condensa una rutina de esta duración en varias etapas.

10 a 19 minutos: las duraciones de los intervalos normalmente se configuran en 30 segundos para una rutina de 10 minutos. Por cada minuto después de 10, cada intervalo aumenta tres segundos. Una rutina de 15 minutos consta de 20 intervalos de 45 segundos cada uno.

20 a 99 minutos: todos los intervalos duran 60 segundos. Si el usuario agrega minutos a la duración preestablecida al estar entrenando, el programa agrega colinas y valles que son idénticos a los primeros ocho intervalos de la fase de Entrenamiento por intervalos. Este patrón se repite hasta que se completa el entrenamiento.

AL AZAR (SÓLO 91Ti)

El programa **AL AZAR** crea un terreno de colinas y valles que varía en cada rutina. Hay más de un millón de patrones posibles.

QUEMA DE GRASA (SÓLO PARA EL MODELO 91Ti)

La rutina **QUEMA DE GRASA** está diseñada para mantener la frecuencia cardíaca del usuario al 65% del máximo teórico[†] para obtener resultados óptimos. Durante la rutina, el usuario lleva puesta una banda pectoral o sujeta los sensores del sistema Lifepulse. Si el usuario no lleva puesta una banda pectoral de frecuencia cardíaca Polar ni sujeta los sensores del sistema Lifepulse, la VENTANA PERFIL DE LA RUTINA muestra la figura de un corazón y el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para sujetar los sensores. La consola vigila y muestra continuamente la frecuencia cardíaca, ajustando el nivel de intensidad de la cinta de andar para alcanzar y mantener la frecuencia cardíaca objetivo*. Este sistema elimina el exceso o la falta de entrenamiento, y maximiza los beneficios aeróbicos del ejercicio usando las reservas de grasa del cuerpo.

CARDIO (SÓLO 91Ti)

La rutina **CARDIO** es casi idéntica a **QUEMA DE GRASA**; sin embargo, la frecuencia cardíaca objetivo se calcula al 80% del máximo teórico. El objetivo más alto fomenta la mejora cardiovascular, imponiendo una carga de trabajo más fuerte sobre los músculos del corazón.

NOTA: *puede cambiar la frecuencia cardíaca objetivo de una rutina **QUEMA DE GRASA** o **CARDIO** en cualquier momento con las teclas de FLECHA DE SELECCIÓN.*

[†] Definido por las "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine como igual a 220 menos la edad de la persona.

* La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico. Por ejemplo, la FCO de un usuario de 40 años para la rutina EXTREME HEART RATE™ es 117. Esta rutina tiene como objetivo el 65 por ciento del máximo, por lo que la ecuación sería $(220-40)*0,65=117$.

5 LA CONFIGURACIÓN DEL ADMINISTRADOR

5.1 INTRODUCCIÓN Y USO DE LA CONFIGURACIÓN DEL ADMINISTRADOR

Modelo 91Ti: mantenga pulsada la tecla PAUSA, y después pulse dos veces la tecla BORRAR. Continúe pulsando la tecla PAUSA hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre MENÚ DE SERVICIO. Después, suelte la tecla PAUSA y pulse la tecla INICIO RÁPIDO. El CENTRO DE MENSAJES muestra “CONFIG. DEL ADMINISTRADOR”. Pulse ENTRAR. A continuación, el CENTRO DE MENSAJES muestra cada uno de los parámetros de configuración. Use las teclas de FLECHA DE TIEMPO para recorrer la lista de parámetros, o deje que el CENTRO DE MENSAJES recorra las opciones automáticamente. Para detener el recorrido automático, pulse la tecla PAUSA. Para reanudar el recorrido automático, pulse otra vez la tecla PAUSA. Para seleccionar la opción mostrada, pulse la tecla ENTRAR.

En la página siguiente se muestran los parámetros de la configuración del administrador en el orden en que aparecen en el CENTRO DE MENSAJES. Use las teclas de INCLINACIÓN o VELOCIDAD para cambiar los parámetros. En la mayoría de los casos, cambiar un parámetro significa activarlo o desactivarlo. Consulte la tabla de la página siguiente para obtener más información.

Para volver al estado de configuración de la rutina, pulse varias veces la tecla BORRAR hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre el aviso para configurar una rutina.

MODELO 90Ti : mantenga pulsada la tecla de FLECHA DE AUMENTAR TIEMPO y pulse dos veces la tecla PARAR. Las ventanas PANTALLA DE DATOS muestran “PARÁMETROS”. Use las teclas de FLECHA DE TIEMPO para recorrer la lista mostrada de parámetros. Utilice las teclas de FLECHA DE VELOCIDAD para cambiar los parámetros. Consulte la tabla de la página siguiente para obtener más información sobre los parámetros. Para volver al modo de configuración de rutina, pulse una vez la tecla PARAR.

5.2 PARÁMETROS DE CONFIGURACIÓN

PARÁMETROS DE 91Ti

AJUSTE	PARÁMETRO PREDETERMINADO DE FÁBRICA	DESCRIPCIÓN
IDIOMA	INGLÉS	El idioma de la pantalla del CENTRO DE MENSAJES. Las opciones son Portugués, Español, Holandés, Japonés, Italiano, Francés y Alemán.
UNIDADES IMPERIALES/ MÉTRICAS	INGLÉS	El tipo de unidad de medida para peso, distancia y velocidad.
VELOCIDAD MÁXIMA	10 mi/h (16,1 km/h)	Ésta es la mayor velocidad a la que puede funcionar la cinta de andar. El valor puede variar entre el valor de velocidad mínima y 10 mi/h.
VELOCIDAD MÍNIMA	0.5 mi/h (0,8 km/h)	Ésta es la velocidad mínima a la que puede funcionar la cinta de andar. El valor puede variar entre 0.5 mi/h y el valor de velocidad máxima.
INCLINACIÓN MÁXIMA	15,0	Esta opción cambia el grado de inclinación máxima a un valor inferior al 15%.
DURACIÓN MÁXIMA	60	Es la duración máxima posible con que se puede configurar una rutina. El intervalo es de 1 a 99.
TELEMETRÍA	ENCENDIDO	La activación de la función de telemetría permite usar la banda pectoral de frecuencia cardíaca Polar para controlar la frecuencia cardíaca.
TIEMPO LÍMITE DE PAUSA	1 (minuto)	Éste es el tiempo máximo durante el cual una rutina puede permanecer en el modo de pausa.
PANTALLA DE VATIOS	APAGADO (Internacional: ENCENDIDO)	Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra los Vatios equivalentes de la frecuencia de pasos.
PANTALLA DE METS	DESACTIVADO	Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra los METS equivalentes de la frecuencia de pasos.
PANTALLA DE CADENCIA	ENCENDIDO	Esta función muestra promedio de minutos por milla.
PANTALLA DE CALORÍAS POR HORA	ENCENDIDO (Internacional: APAGADO)	Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra el número de calorías quemadas por hora durante la rutina.
PANTALLA DE DISTANCIA ESCALADA	DESACTIVADO	La distancia total escalada, basada en la inclinación y velocidad de la cinta de andar.
TASA DE ACELERACIÓN	3	La tasa con la que la cinta de andar desacelera hasta la velocidad seleccionada, que varía desde 1 (la más lenta) hasta 5 (la más rápida).
TASA DE DECELERACIÓN	3	La tasa con la que la cinta de andar acelera hasta la velocidad seleccionada, que varía desde 1 (la más lenta) hasta 5 (la más rápida).

[†] Definido por las "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Pautas para la prueba y prescripción de ejercicios) del American College of Sports Medicine como igual a 220 menos la edad de la persona.

* La frecuencia cardíaca objetivo (FCO) es un porcentaje del máximo teórico. Por ejemplo, la FCO de un usuario de 40 años para la rutina QUEMA DE GRASA es 153. Esta rutina tiene como objetivo el 85 por ciento del máximo, por lo que la ecuación sería $(220-40)*0,85=153$.

PARÁMETROS DE 90T

Utilice la tecla de FLECHA DE AUMENTAR TIEMPO/PESO para desplazarse por los parámetros de forma ascendente. Utilice la tecla FLECHA DE DISMINUIR TIEMPO/PESO para recorrer estos parámetros de forma descendente. Para cambiar un parámetro, utilice la tecla de FLECHA DE VELOCIDAD. Si el modo de pantalla está desactivado, cada parámetro se identifica sólo como un número.

AJUSTE	PARÁMETRO PREDETERMINADO DE FÁBRICA	DESCRIPCIÓN
MODO DE PANTALLA	"PANT ENC" (1)*	Este parámetro activa y desactiva la capacidad de la consola para mostrar mensajes mientras se encuentra en el modo Parámetros.
UNIDADES IMPERIALES/ MÉTRICAS	"UNID LbS" (2)	El tipo de unidad de medida para peso, distancia y velocidad. "LbS" representa el sistema imperial, y "grS" representa el sistema métrico.
TIEMPO MÁXIMO DE RUTINA	"TIEMPO 99" (3)	Ésta es la duración máxima permisible de una rutina. El intervalo es de 1 a 99.
VELOCIDAD MÁXIMA	"VELOC 10,0" (4)	Ésta es la mayor velocidad a la que puede funcionar la cinta de andar. El intervalo es de 0.5 mi/h a 10 mi/h (0,8 km/h a 16 km/h).
INCLINACIÓN MÁXIMA	"15,0" (5)	Éste es el porcentaje máximo en el que se puede definir la inclinación. Puede oscilar entre 0,0% y 15%.
VOLANTES ENC/APAG	"VOLANT ENC"	(6) Los volantes son círculos animados que aparecen en la PANTALLA DE DATOS cuando la cinta de andar está encendida.
POLAR ENC/APAG	"POLAR ENC" (7)	El encender esta función es posible usar la banda pectoral de frecuencia cardíaca Polar.
TASA DE ACELERACIÓN	"ACEL = 3" (8)	La tasa con la que la cinta de andar desacelera hasta la velocidad seleccionada, que varía desde 1 (la más lenta) hasta 5 (la más rápida).
TASA DE DECELERACIÓN	"DECEL = 3" (9)	La tasa con la que la cinta de andar acelera hasta la velocidad seleccionada, que varía desde 1 (la más lenta) hasta 5 (la más rápida).
SISTEMA ENCERADOR INSTALADO	"Sist lub = no" (10)	Ese valor indica si se ha instalado un sistema encerador en la cinta de andar. Este parámetro cambia cuando se reemplaza la bolsa de cera en las unidades con la opción de encerador instalada de fábrica. Consulte más información en el tema titulado Retirada y sustitución de la bolsa de cera, en la sección 1.2.

**Si el modo de pantalla está desactivado, cada parámetro se identifica sólo como un número.*

6 DATOS TÉCNICOS Y DE MANTENIMIENTO

6.1 SUGERENCIAS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

La cinta de andar Life Fitness está respaldada por la excelencia y fiabilidad de la ingeniería de Life Fitness, y es uno de los equipos de ejercicios más resistentes y libres de problemas del mercado actual. Las cintas de andar comerciales Life Fitness son las más populares de los entrenadores de aeróbic, ya que resisten un uso de 18 horas diarias, los 7 días de la semana, en gimnasios, universidades e instalaciones militares de todo el mundo.

NOTA: *la seguridad del equipo se puede mantener sólo si se revisa regularmente el equipo por si hay señales de daño o desgaste. No ponga el equipo en servicio hasta que se repare o reemplacen las piezas defectuosas. Preste especial atención a las piezas sujetas a desgaste, tal como se indica a continuación.*

REMARQUE: *pour conserver un matériel sûr, il convient de l'inspecter régulièrement afin de déceler tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil tant que les pièces défectueuses n'ont pas été réparées ou remplacées. Portez une attention toute particulière aux pièces qui s'usent, comme indiqué ci-dessous.*

Las siguientes sugerencias de mantenimiento mantendrán la cinta de andar Life Fitness funcionando a su máximo rendimiento:

- Limpie con regularidad la consola de información y todas las superficies exteriores con jabón suave y agua, o bien un limpiador doméstico suave. NO use toallas de papel, amoníaco ni limpiadores a base de ácido.*
- Revise una vez por semana el funcionamiento del sistema de parada de emergencia.
- Revise una vez por semana el funcionamiento del botón de parada.
- Inspeccione y aspire regularmente el área debajo de la unidad.
- Aspire regularmente alrededor de la cinta de caminar a fin de evitar la acumulación de desechos.
- Inspeccione regularmente las partes exteriores por si hay señales de desgaste, especialmente la cinta de andar y la plataforma.
- Revise la posición (centrado) de la banda para caminar.

La posición de funcionamiento óptimo de la banda para caminar se establece entre 1.5 y 2.0 in. (38 y 51 mm) desde cada lado del armazón. Si la banda para caminar sobrepasa esta posición, consulte la sección 6.6, *Cómo ajustar y tensar la banda para caminar* o póngase en contacto con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness para recibir instrucciones sobre la alineación correcta llamando al 1-800-351-3737 (EE.UU.). Para informarse sobre la asistencia al cliente fuera de los Estados Unidos, consulte la Sección 6.7, titulada *Cómo obtener servicio del producto*.

***NOTA:** *se recomienda encarecidamente usar un limpiador no abrasivo y un paño suave de algodón para limpiar el exterior de la unidad. En ningún momento se debe aplicar el limpiador directamente al equipo; aplique el limpiador no abrasivo a un paño suave y luego limpie la unidad.*

6.2 PROGRAMA DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Siga este programa para asegurar el funcionamiento correcto del producto.

ARTÍCULO	SEMANALMENTE	MENSUALMENTE	CADA DOS AÑOS	ANUALMENTE
Cables antiestáticos		I		R
Tornillos de montaje de la consola		I		
Bastidor	L			I
Banda para caminar (arriba)	L			I
Plataforma	L (vacío)			I
Cable eléctrico	I			
Consola de visualización	L	I		
Bandejas para accesorios	L	I		
Manillar	L			I
Pernos de la barandilla				I
Pernos del manillar				I
Rodillo delantero				I
Rodillo trasero				I
Tecla Parar		I		
Protector del rodillo trasero		L e I		
Banda del motor de mando				I
Depósito de cera				I
Conexiones del sistema de cera		I		
Rellenado de cera ¹	Cuando lo notifique el sistema			

CLAVE: L=limpiar; I=inspeccionar; R=reemplazar

6.3 DIAGNÓSTICO Y REPARACIÓN DE LOS SENSORES DEL SISTEMA LIFE PULSE

Si la lectura de la frecuencia cardíaca es errática o no aparece, compruebe lo siguiente:

- Seque las manos húmedas para evitar que resbalen.
- Ponga las manos en los cuatro sensores, dos en cada mano.
- Sostenga firmemente los sensores.
- Aplique una presión constante a los sensores.
- Limpie los sensores con un paño húmedo.

6.4 DIAGNÓSTICO Y REPARACIÓN DE LA BANDA PECTORAL DE FRECUENCIA CARDÍACA POLAR

LA LECTURA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA ES ERRÁTICA O NO EXISTE

- Repita el procedimiento de humectación de los electrodos. Consulte la sección 3.2, Control de la frecuencia cardíaca. Los electrodos deben estar húmedos para que puedan captar y transmitir con precisión las lecturas de la frecuencia cardíaca.
- Asegúrese de que los electrodos están bien colocados sobre la piel.
- Lave el transmisor de la banda de forma regular con jabón suave y agua.
- Asegúrese que la banda pectoral transmisora esté a menos de un metro del receptor de frecuencia cardíaca.
- La banda pectoral se acciona mediante una pila y dejará de funcionar en algún momento. Si se descarga totalmente la pila de la banda pectoral, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness llamando en Estados Unidos al **1-800-351-3737** para recibir instrucciones sobre cómo cambiar la banda pectoral. En otros países, contacte con su representante local.

LA LECTURA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA ES ERRÁTICA O EXTREMADAMENTE ALTA

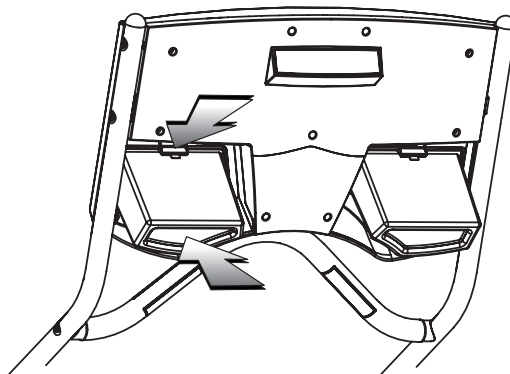
Al hacer ejercicio con la banda pectoral de frecuencia cardíaca opcional, el usuario puede quedar dentro del área de influencia de señales electromagnéticas lo suficientemente fuertes para causar lecturas de la frecuencia cardíaca anormalmente elevadas.

LAS POSIBLES FUENTES DE TALES SEÑALES INCLUYEN:

- Televisores y/o antenas, teléfonos móviles, ordenadores, coches, líneas eléctricas de alto voltaje y equipos de ejercicios accionados por motores.
- Otro transmisor de frecuencia cardíaca que se encuentre a menos de tres pies (un metro) de distancia puede causar también lecturas anormales de la frecuencia cardíaca.

6.5 RETIRADA DE LAS BANDEJAS PARA ACCESORIOS

Las bandejas para accesorios se deben retirar y limpiar periódicamente. Consulte la sección 6.2, *Programa de mantenimiento preventivo*. Para quitar una bandeja, presione el gancho en la parte trasera de la bandeja y tire de ella hacia fuera. Para volver a colocar la bandeja, alinee la muesca en la parte delantera con la pequeña ranura y encaje el borde superior asegurándolo en su sitio.



6.6 CÓMO AJUSTAR Y TENSAR LA BANDA PARA CAMINAR EN LA CINTA DE ANDAR LIFE FITNESS

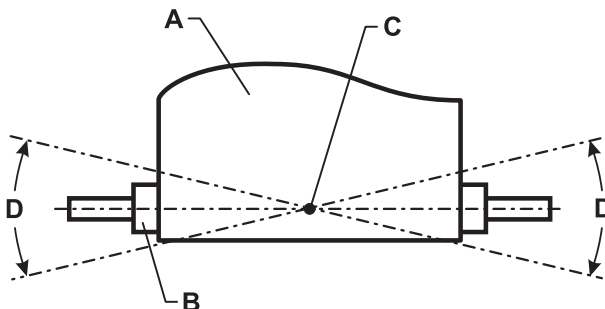
No mueva la cinta de andar ni ponga las manos debajo de la misma mientras esté enchufada en una toma de corriente.

TORNILLOS TENSORES DE LA BANDA

Para realizar esta tarea se necesita una llave para tuercas hexagonales de 5/16 pulgadas. La cinta de andar Life Fitness tiene orificios de acceso en los protectores del rodillo trasero que permiten acceder para tensar los pernos. Estos pernos tensores hacen posible el alineamiento y centrado de la banda para caminar (A) sin tener que quitar los protectores.

NOTA: es sumamente importante que la cinta de andar esté correctamente nivelada antes de realizar cualquier ajuste de alineamiento. Una unidad inestable puede causar la desalineación de la banda para caminar. Consulte el tema *Cómo situar y estabilizar la cinta de andar Life Fitness en la sección 1.2, Instalación*, antes de intentar cualquier ajuste del rodillo trasero.

Antes de proceder, es útil visualizar el punto pivote (C) del RODILLO TRASERO (B). Cada ajuste realizado en un lado del RODILLO debe compensarse con un ajuste igual y opuesto (D) del otro lado del mismo para mantener una tensión ideal de la banda en el punto pivote.



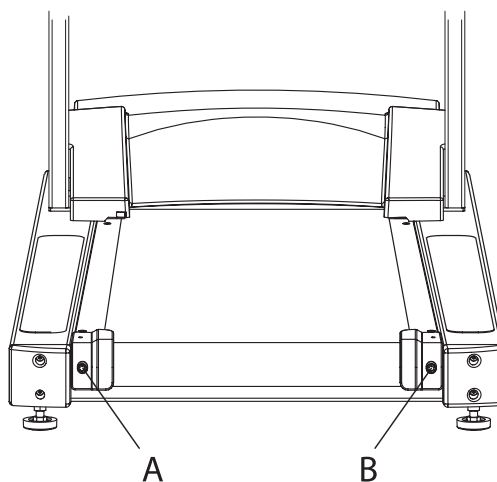
ALINEAMIENTO (CENTRADO) DE UNA BANDA PARA CAMINAR

Este procedimiento lo deben realizar dos personas.

- 1 Localice los dos orificios de acceso a los pernos tensores de la banda en cada uno de los protectores del rodillo trasero.
- 2 Sitúese en los laterales de la cinta de andar y camine por la banda sin pararse en la misma. Inicie una rutina **MANUAL** y fije la velocidad de la banda a 4.0 mi/h (6,4 km/h).
- 3 Si la banda para caminar se ha movido hacia la derecha, gire el perno tensor de la derecha (B) en sentido horario con la llave Allen suministrada y gire el perno tensor de la izquierda (A) en sentido antihorario para devolver la trayectoria de la banda para caminar al centro del rodillo.

Si la banda para caminar se ha movido hacia la izquierda, gire el perno tensor de la izquierda en sentido horario y gire el perno tensor de la derecha en sentido antihorario para devolver la trayectoria de la banda para caminar al centro del rodillo. Repita los ajustes hasta que la banda para caminar parezca centrada. Deje que la máquina continúe funcionando durante varios minutos para observar si la trayectoria permanece estabilizada.

NOTA: no exceda de una vuelta completa de los tornillos de ajuste en ninguna dirección. Si después de una vuelta completa la trayectoria de la banda no es la correcta, contacte con el Servicio de Asistencia al Cliente. Los números de teléfono se indican en "Cómo obtener servicio del producto".



TENSADO DE UNA BANDA PARA CAMINAR EXISTENTE

- 1 Entre en la rutina Manual y haga funcionar la cinta de andar durante cinco minutos a 5.0 mi/h (8,0 km/h).

NOTA: NO CORRA EN LA BANDA.

- 2 *Reduzca la velocidad a 2.0 mi/h (3,2 km/h). Camine sobre la cinta de andar. Sujete firmemente las barandillas y trate de detener la banda para caminar. Si la banda resbala, continúe con el paso 3. Si no resbala, la tensión es la correcta.*
- 3 *Usando la tecla PARAR, pare la cinta de andar. Gire los pernos tensores de la banda un cuarto de vuelta en sentido horario en cada lado. No exceda de una vuelta completa (cuatro cuartos de vuelta) por lado.*
- 4 Entre en la rutina **MANUAL** y haga funcionar la cinta de andar a 2.0 mi/h (3,2 km/h); verifique que la trayectoria de la banda sea la correcta. Si la banda para caminar se desvía hacia la izquierda o la derecha, consulte el tema *Alineamiento (centrado) de una banda para caminar* en la página anterior.

No apriete demasiado los pernos tensores mientras realiza los ajustes de la banda. El apriete excesivo de los pernos puede estirar demasiado la banda para caminar y dañarla al igual que los cojinetes de los rodillos. No exceda de una vuelta completa ninguno de los pernos en ninguna dirección.

6.7 CÓMO OBTENER SERVICIO DEL PRODUCTO

1. Verifique la señal y revise las instrucciones de operación. El problema puede ser que no se ha familiarizado con el producto y sus características y entrenamientos.
2. Localice y anote el número de serie de la unidad, que se encuentra en una placa cerca del interruptor de encendido.
3. Comuníquese con el departamento de soporte a clientes de Life Fitness por Internet en: www.lifefitness.com, o llame al grupo más cercano de Servicio de Asistencia al Cliente:

Para solicitar servicio para su producto dentro de los Estados Unidos y Canadá:

Teléfono: (+1) 847.451.0036

FAX: (+1) 847.288.3702

Teléfono gratuito: 800.351.3737

Para solicitar servicio para su producto en el resto del mundo:

Life Fitness Atlantic BV

Life Fitness Benelux

Bijdorpplein 25-31

NL-2992 LB Barendrecht

Países Bajos

Life Fitness Germany & Austria

Life Fitness Europe GmbH

Siemensstrasse 3

85716 Unterschleissheim

Alemania

Life Fitness UKLTD

Queen Adelaide

Ely

Cambridgeshire

CB7 4U

Para Life Fitness Iberia (España)

C/Frederic Mompou 5

Edificio Euro 3

08960 Sant Just Desvern

(Barcelona) España

Life Fitness Italy

Centro Assistenza Tecnica ABS

Viale Kennedy 15/A

24066 Pedrengo

Brescia - IT

7 ESPECIFICACIONES

7.1 ESPECIFICACIONES DE LA CINTA DE ANDAR LIFE FITNESS 91Ti

Uso previsto:	Servicio normal
Peso máximo del usuario:	350 lbs. (159 kilogramos)
Intervalo de velocidad:	0.5 - 10.0 mph (0,8 - 16,1 KPH) en incrementos de 0,1
Intervalo de elevación:	0% - 15% (en incrementos de 0.5%)
Tipo de motor:	CC
Potencia del motor:	3,0 HP en servicio continuo
Requerimientos de energía:	120 voltios, 20 amperios (EE.UU.). Consulte los requisitos eléctricos para obtener información sobre los requisitos fuera de Estados Unidos.
Rodillos:	2.75 in. (7 cm) de diámetro, con remate de acero de precisión, delante y detrás
Banda para caminar:	60 in. de largo x 20 in. de ancho (152 x 51 cm), varias capas
Sistema de lubricación con cera:	Sistema automático patentado de lubricación con cera con el sistema de boquilla de limpieza automática Everwax™, plataforma con recubrimiento de cera
Sistema de absorción de impactos:	Sistema de absorción de impactos patentado FlexDeck®
Tipo de plataforma:	Tablero reversible de fibra de densidad media de 3/4" (19 mm)
Barandillas delanteras:	Barra moldeada Ergo con sensores del sistema Lifepulse; 1.625 in. (4,1 cm) de diámetro
Barandillas laterales:	22 in. (56 cm) de largo, en voladizo
Sistemas de parada:	Llave de parada roja y sistema de parada de emergencia con cuerda magnética
Rutinas:	Manual, Colina, Al azar, Quema de grasa, Cardio
Niveles:	20 (rutinas Colina y Al azar)
Control de frecuencia cardíaca:	Control digital de frecuencia cardíaca Lifepulse y control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar
Bandeja para accesorios:	Dos bandejas extraíbles estándar
Repisa de lectura:	Estándar, integrada en la consola
Información visualizada en la consola:	Tiempo, distancia total, calorías totales quemadas, calorías quemadas por hora, velocidad, inclinación, frecuencia cardíaca, cadencia, vatios, METS, distancia escalada
Puerto de comunicaciones:	1 de tipo RJ45, compatible con C-Safe; conexión a red para ejercicio y entretenimiento para ejercicio (suministro eléctrico)

DIMENSIONES FÍSICAS

Largo:	81 in. (205,7 centímetros)
Ancho:	32 in. (81,3 centímetros)
Altura:	57 in. (146,6 centímetros)
Peso:	330 lbs. (149,7 kilogramos)

DIMENSIONES DE TRANSPORTE

Largo:	81 in. (216 centímetros)
Ancho:	39 in. (99 centímetros)
Altura:	19.5 in. (49,5 centímetros)
Peso:	372 lbs (168,7 kilogramos)

7.2 ESPECIFICACIONES DE LA CINTA DE ANDAR LIFE FITNESS 90T

Uso previsto:	Servicio normal
Peso máximo del usuario:	350 lbs. (159 kilogramos)
Intervalo de velocidad:	0.5 - 10.0 mph (0,8 - 16,1 KPH) en incrementos de 0,1
Intervalo de elevación:	0%-15% (en incrementos de 0,5%) estándar
Tipo de motor:	CC
Potencia del motor:	3,0 HP en servicio continuo
Requerimientos de energía:	120 voltios, 20 amperios (EE.UU.). Consulte los requisitos eléctricos para obtener información sobre los requisitos fuera de Estados Unidos.
Rodillos:	2.75 in. (7 cm) de diámetro, con remate de acero de precisión, delante y detrás
Banda para caminar:	60 in. de largo x 20 in. de ancho (152 x 51 cm), varias capas
Sistema de lubricación con cera:	Nacional: banda prelubricada y plataforma recubierta de cera; igual que el modelo 90Ti, cuando corresponda Internacional: sistema automático patentado de lubricación con cera con el sistema de boquilla de limpieza automática Everwax™, plataforma con recubrimiento de cera
Sistema de absorción de impactos:	Sistema de absorción de impactos patentado FlexDeck®
Tipo de plataforma:	Tablero reversible de fibra de densidad media de 3/4 in. (19 mm)
Barandillas delanteras:	Barra de acero Ergo, 1.5 in. (3,8 cm) de diámetro
Barandillas laterales:	22 in. (56 cm) de largo, en voladizo
Sistemas de parada:	Llave de parada roja y sistema de parada de emergencia con cuerda magnética
Rutinas:	Inicio Rápido/Manual
Control de frecuencia cardíaca:	Control digital de frecuencia cardíaca Lifepulse y control de frecuencia cardíaca con telemetría Polar
Bandeja para accesorios:	Dos bandejas extraíbles estándar
Repisa de lectura:	Estándar, integrada en la consola
Información visualizada en la consola:	Tiempo, distancia, calorías, inclinación, velocidad, frecuencia cardíaca

DIMENSIONES FÍSICAS

Largo:	81 in. (205,7 centímetros)
Ancho:	32 in. (81,3 centímetros)
Altura:	57 in. (146,6 centímetros)
Peso:	330 lbs. (149,7 kilogramos)

DIMENSIONES DE TRANSPORTE

Largo:	81 in. (216 centímetros)
Ancho:	39 in. (99 centímetros)
Altura:	19.5 in. (49,5 centímetros)
Peso:	372 lbs. (168,7 kilogramos)

Esteiras Ergométricas 91Ti e 90T

MANUAL DE OPERAÇÃO

LifeFitness

SEDE CORPORATIVA

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • EUA
847.288.3300 • FAX: 847.288.3702
800.735.3867 (Ligação gratuita nos EUA e no Canadá)

ESCRITÓRIOS INTERNACIONAIS

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD

Sala 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Telefone: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV

LIFE FITNESS BENELUX

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAIXOS
Telefone: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699

LIFE FITNESS BENELUX NV

Parque Industrial de Petit-Rechain
4800 Verviers
BÉLGICA
Telefone: (+32) 87.300.942
FAX: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRASIL

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRASIL
Telefone (+55) (11) 4193-8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

LIFE FITNESS AUSTRIA

Vertriebs GmbH
Hinschiggasse 1
1100 Viena
ÁUSTRIA
Telefone: (+43) 1.61 57 198
FAX: (+43) 1.61 57 198.20

LIFE FITNESS IBERIA

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
Espanha
Telefone: (+34) 93.672.4660
FAX: (+34) 93.672.4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH

Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
ALEMANHA
Telefone: (+49) 89.31 77 51.0
FAX: (+49) 89.31 77 51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.

Via San Pieretto
37010 AFFI (Verona)
ITÁLIA
Telefone: (+39) 045.7238204
FAX: (+39) 045.7238197

LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176
EUA.
Telefone: (+1) 847.288.3300
FAX: (+1) 847.288.3762

LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
REINO UNIDO
Telefone: (+44) 1.353.666 017
FAX: (+44) 1.353.666 018

LIFE FITNESS JAPAN

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tóquio
Japão 151-0051
Telefone: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

Antes de utilizar este produto, é essencial a leitura COMPLETA deste manual de operação e de TODAS as instruções de instalação.

Ele descreve a montagem do equipamento e ensina aos membros como utilizá-lo corretamente e com segurança.

Advertência da Comissão Federal de Comunicações dos EUA (FCC) - Este equipamento pode interferir no funcionamento de aparelhos de rádio ou televisão

NOTA: *Este equipamento foi testado e está em conformidade com os limites estabelecidos para os dispositivos digitais da Classe A de acordo com a seção 15 do regulamento da FCC. Esses limites destinam-se a proporcionar uma proteção razoável contra interferências prejudiciais, quando o equipamento é operado em um ambiente comercial. O equipamento gera, usa e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado conforme o manual de instruções, poderá causar interferência prejudicial às comunicações de rádio. É provável que a operação deste equipamento em uma área residencial cause interferências prejudiciais e, nesse caso, será necessário que o usuário as elimine, cabendo-lhe as respectivas despesas incorridas.*

Classe SB (Studio): Uso profissional e/ou comercial.



CUIDADO: Quaisquer mudanças ou alterações neste equipamento podem anular a garantia do produto.

Qualquer serviço que não seja de limpeza ou de conservação deve ser realizado por um técnico autorizado. Este equipamento não possui peças que possam ser consertadas pelo usuário.

SUMÁRIO

Seção	Descrição	Página
1	Introdução	5
1.1	Instruções importantes de segurança	5
1.2	Configuração	7
	Exigências de Energia Elétrica // Instruções de Aterramento // Remoção e Substituição do Recipiente de Cera // Como posicionar e estabilizar a Esteira Ergométrica Life Fitness® // Interruptor de Energia // Imobilização da Esteira Ergométrica // Rede de Entretenimento e Aptidão Física // Encaminhamento do Cabo de Alimentação	
2.	O console	13
2.1	Visão geral do console	13
2.2	Descrições do console	14
2.3	Sistema de Parada de Emergência	16
2.4	Suporte para leitura	16
2.5	Porta-acessórios	16
3.	Exercício Heart Rate Zone Training	17
3.1	Por que o exercício Heart Rate Zone Training?	17
3.2	Monitoramento do batimento cardíaco	18
	Sistema Lifepulse™ de monitoramento digital do batimento cardíaco // Cinta de telemetria Polar® para monitoramento do batimento cardíaco	
4.	Os exercícios	20
4.1	Resumo dos exercícios	20
4.2	Uso dos exercícios	20
	Realização do processo de aceitação na rede // Configuração da rede ser a rede ativada // Configuração de um exercício // Uso do Início Rápido // Seleção de um nível // Seleção de um tipo de objetivo alternativo // Moderação	
4.3	Instruções dos exercícios	23
	Manual // Montanha // Aleatório // Queima de Gordura // Cardio	
5.	A Configuração do Gerente	26
5.1	Inserção e uso do Menu do usuário	26
5.2	Ajustes de Configuração	27
	Configurações da 91 Ti // Configurações da 90T	
6.	Serviço e dados técnicos	29
6.1	Conselhos sobre manutenção preventiva	29
6.2	Programa de manutenção preventiva	30
6.3	Diagnóstico e correção de problemas dos sensores do sistema Lifepulse	31
6.4	Diagnóstico e correção de problemas da cinta de telemetria Polar	31
	O pulso está irregular ou completamente ausente // A leitura do pulso está irregular ou extremamente alta	
6.5	Remoção dos porta-acessórios	32
6.6	Como ajustar e tensionar a correia de andar	32
	Os parafusos tensionadores da esteira // Regulagem (centragem) da esteira // Tensionamento de uma esteira existente	
6.7	Como obter assistência técnica para o produto	35
7.	Especificações	36
7.1	Especificações da Esteira Ergométrica Life Fitness 91Ti	36
7.2	Especificações da Esteira Ergométrica Life Fitness 90T	37

©2006 Life Fitness, uma divisão da Brunswick Corporation. Todos os direitos reservados. Life Fitness, Lifecycle, FlexDeck e Heart Rate Zone Training são marcas registradas, e Sport Training, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, Extreme Heart Rate, Zone Training+, InstaPace, ZerOut, MaxTime, Lifepulse, Intelli, Ergo, Your Zone, Power Factor Plus, Lifespring, Everwax e Custom Plus são marcas registradas de Brunswick Corporation. Polar é marca registrada da Polar Electro, Inc. Cardio Theater é marca registrada da Cardio Theater Holdings e subsidiária integral da ClubCom Corporation. Broadcast Vision é uma marca registrada de Broadcast Vision, Inc. Fitlinxx é uma marca registrada de Integrated Fitness Corp. Qualquer uso dessas marcas registradas, sem o consentimento expresso por escrito da Life Fitness ou das respectivas companhias é proibido.

Este Manual de Operação descreve as funções dos seguintes produtos:

Esteiras Ergométricas Life Fitness:

91Ti, 90T

Consulte “Especificações” neste manual para obter informações sobre as características específicas do produto.

Declaração de finalidade: A esteira ergométrica é uma máquina de exercícios que permite que os usuários caminhem ou corram, no lugar, sobre uma superfície em movimento.

O uso incorreto ou excessivo do equipamento de exercício pode causar lesões físicas. A Life Fitness recomenda **ENFATICAMENTE** que o usuário consulte um médico e faça um exame médico completo antes de submeter-se a um programa de exercícios, especialmente se houver um histórico familiar de pressão sanguínea alta ou doença cardíaca, tiver mais de 45 anos de idade, for fumante, tiver colesterol alto, for obeso ou não tiver feito exercícios regularmente no ano anterior. A Life Fitness também recomenda consultar um profissional da área de educação física sobre o uso correto deste produto.

O usuário deve parar imediatamente se, em qualquer momento, ao fazer exercícios, sentir fraqueza, vertigens, dor ou falta de ar.

1 INTRODUÇÃO

1.1 INSTRUÇÕES IMPORTANTES DE SEGURANÇA

Leia todas as instruções antes de usar a esteira.

- **PERIGO:** Para reduzir o risco de choque elétrico, desligue sempre o equipamento da tomada antes de limpar ou tentar realizar qualquer atividade de manutenção.
- **ADVERTÊNCIA:** Para reduzir o risco de queimaduras, incêndio, choque elétrico ou lesões, é fundamental conectar cada produto a uma tomada elétrica aterrada corretamente.
- Nunca opere um produto Life Fitness se tiver uma tomada ou cabo elétrico danificado ou se ele tiver caído, se estiver danificado ou mesmo parcialmente imerso em água. Contate os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness.
- Posicione esse produto de modo que a tomada do cabo elétrico seja acessível ao usuário.
- Mantenha o cabo elétrico distante de superfícies aquecidas. Não puxe o equipamento pelo cabo elétrico nem use-o como alça. Não passe o cabo elétrico por baixo nem pela lateral da esteira.
- Se o cabo elétrico estiver danificado, deverá ser substituído pelo fabricante, agente de serviços autorizado ou uma pessoa qualificada similarmente para evitar riscos.
- Não o use esse produto em áreas em que produtos em aerossol (spray) estiverem sendo usados ou onde oxigênio estiver sendo administrado. Tais substâncias geram o perigo de combustão e explosão.
- Siga sempre as instruções apresentadas no console para operar o equipamento corretamente.
- É necessária uma supervisão rigorosa quando usado próximo a crianças, deficientes ou pessoas incapacitadas.
- Não utilize esse produto ao ar livre, próximo a piscinas nem em áreas com alta umidade.
- Nunca opere um produto Life Fitness com as aberturas de ventilação bloqueadas. Mantenha as aberturas de ventilação livres de fibras, cabelos ou qualquer material que possa obstruir as aberturas.
- Nunca insira objetos em nenhuma abertura deste produto. Caso um objeto caia na parte interna, desligue a energia, desconecte o cabo elétrico da tomada e retire-o cuidadosamente. Se o item não puder ser alcançado, entre em contato com o Serviço de Atendimento ao Cliente da Life Fitness.
- Nunca coloque líquidos de qualquer tipo diretamente sobre a unidade, exceto em um porta-acessórios ou suporte. Recipientes com líquido são recomendados.
- Use calçados que tenham solas de borracha ou de alta tração. Não use calçados com saltos, solas de couro, travas ou pregos. Sempre retire pedras encravadas nas solas.

- Mantenha roupas soltas, cordões de calçado e toalhas afastados das peças em movimento.
- Não use esse produto se estiver descalço.
- Não coloque a mão dentro do equipamento ou embaixo dele nem o incline para o lado durante a operação.
- Mantenha uma área 6 ft x 3 ft (2 metros x 1 metro) atrás da esteira livre de qualquer obstrução, inclusive paredes, móveis e outros equipamentos.
- Os corrimãos podem ser segurados para aumentar a estabilidade conforme necessário, mas não são para uso contínuo.
- Nunca suba nem desça da esteira enquanto a correia estiver em movimento. Use os corrimãos sempre que for necessário ter mais estabilidade. Em caso de uma emergência, como tropeções, segure nos corrimãos e coloque os pés nas plataformas laterais.
- Nunca caminhe ou corra de costas na esteira.
- Uma esteira imobilizada não pode ser operada. O motor principal, a inclinação e o lubrificador estão desativados. Para imobilizar a esteira 91Ti, ajuste a indicação do mostrador para “SELECIONAR EXERCÍCIO”. Pressione a tecla PARAR duas vezes para fazer isso se essa mensagem não aparecer no CENTRO DE MENSAGENS. Em seguida, segure a tecla DESACELERAR e pressione a tecla PARAR. O console da esteira imobilizada exibe “IMOBILIZADA” no CENTRO DE MENSAGENS. Para continuar a operação, repita o passo de segura a tecla DESACELERAR e pressione a tecla PARAR. Para imobilizar a esteira modelo 90T, segure a tecla DIMINUIR TEMPO e pressione a tecla PARAR. O console da esteira imobilizada exibe três linhas horizontais em cada uma das janelas do mostrador de dados. Para continuar a operação normal, repita o passo de segura a tecla DIMINUIR TEMPO e pressione a tecla PARAR.
- Use o equipamento somente para a função a que se destina e de acordo com este manual. Não use acessórios não recomendados pelo fabricante.
- Use sempre a presilha de parada de emergência quando usar a esteira.

GUARDE ESTAS INSTRUÇÕES PARA CONSULTAR FUTURAMENTE.

1.2 CONFIGURAÇÃO

Leia o Manual de Operação antes de configurar a esteira Life Fitness. Coloque a esteira onde será usada antes de começar o procedimento de configuração.

EXIGÊNCIAS DE ENERGIA ELÉTRICA

A esteira Life Fitness foi projetada para uso em rede elétrica normal de 120 volts nos Estados Unidos e Canadá. A tabela a seguir fornece a corrente utilizada pelo produto com base na voltagem de alimentação. Certifique-se de que esse modelo de esteira suporte a voltagem adequada da linha do local da instalação antes de ligá-la na tomada.

Tensão de Alimentação (VCA)	Frequência (Hz)	Corrente nominal (A)
100	50 / 60	12
120	50 / 60	12
200	50 / 60	6
220	50 / 60	6
230	50 / 60	6
240+	50 / 60	6

INSTRUÇÕES DE ATERRAMENTO

Esse produto Life Fitness deve ser adequadamente aterrado. Se a unidade apresentar defeito ou falhar, o aterramento adequado fornece um caminho de menor resistência para a corrente elétrica, o que reduz o risco de choque para qualquer pessoa que toque ou use o equipamento. Cada unidade é equipada com um cabo elétrico que inclui um condutor de aterramento do equipamento e um plugue de aterramento. O plugue deve ser introduzido em uma tomada que tenha sido instalada corretamente e ligada à terra em conformidade com todos os códigos e regulamentos locais.

NÃO USE um adaptador temporário para conectar este plugue a uma tomada de 2 pólos na América do Norte. Quando uma tomada de 20 ampères aterrada não está disponível, um eletricista qualificado deverá instalar uma. Os modelos com um consumo de 16 ampères ou mais devem ser instalados em uma linha dedicada.

PERIGO: *Uma conexão incorreta do fio de aterramento do equipamento pode resultar num risco de choque elétrico. No caso de dúvida, verifique com um eletricista qualificado sobre a técnica correta de aterramento. NÃO modifique o plugue fornecido com o produto. Se ele não se encaixar na tomada elétrica, providencie a instalação de uma tomada elétrica adequada por um eletricista qualificado.*

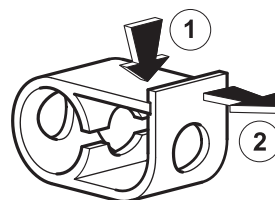
REMOÇÃO E SUBSTITUIÇÃO DO RECIPIENTE DE CERA

O sistema de lubrificação de cera é um recurso padrão nos modelos 91Ti e no modelo 90T internacionais. As esteiras ergométricas com recipientes de cera são equipadas para monitorar automaticamente os níveis de cera. Nos modelos 91Ti, quando o recipiente de cera estiver com apenas seis por cento de cera, o console exibe “NOTIFICAR MANUTENÇÃO – LUBRIFICADOR NECESSITA REABASTECIMENTO”. Quando o recipiente estiver vazio, a esteira se desligará e o console exibirá “NOTIFICAR MANUTENÇÃO – LUBRIFICADOR VAZIO”. Em um modelo 90T equipado com lubrificador, quando o recipiente de cera contiver apenas seis por cento de cera, a janela do DISPLAY DE DADOS mostrará “Err9”. Quando o recipiente de cera estiver vazio, a esteira ergométrica se desligará e as janelas do MOSTRADOR DE DADOS exibirá “Err10”.

O recipiente de cera está instalado embaixo do protetor do motor da esteira ergométrica. Para tornar a substituição do recipiente tão fácil quanto possível, utilize a tecla da SETA DE NÍVEL PARA CIMA a fim de elevar a esteira ergométrica até 15 por cento de inclinação.

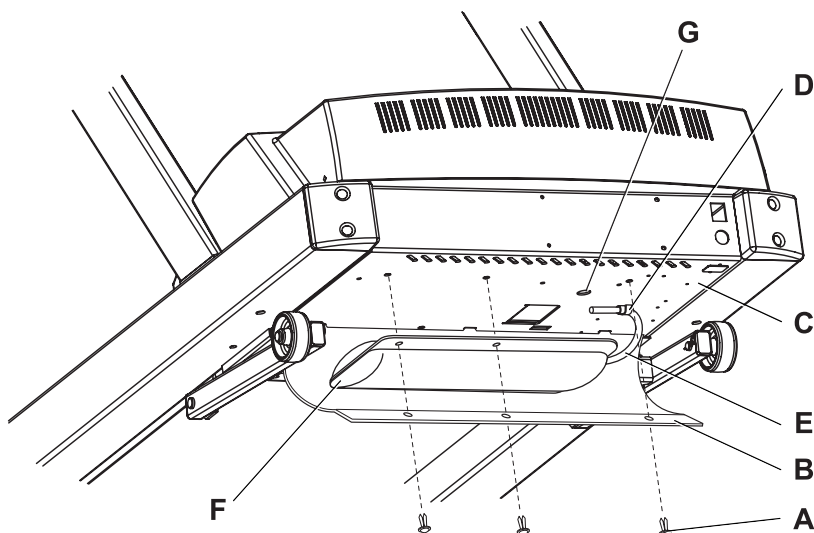
Antes de começar o procedimento, coloque o interruptor LIGA/DESLIGA em desligar (“O”) e retire o plugue do equipamento da tomada elétrica.

Abra a bandeja para cera: Puxe para fora os três rebites (A) que prendem a borda dianteira da bandeja para cera (B) na parte inferior do protetor do motor (C). Se for necessário, utilize uma chave de fenda plana para fazer alavanca nos rebites e retirá-los. Os rebites são reutilizáveis. Assente o recipiente de cera em cima da borda dianteira da bandeja de cera.



Nota: A borda traseira da bandeja de cera foi afixada ao protetor do motor durante a montagem na fábrica.

Desprenda o recipiente velho de cera: Remova a tampa do motor. Engate (1) a braçadeira da mangueira do recipiente de cera (D) para evitar que qualquer resíduo de cera vaze do recipiente. Depois, desprenda cuidadosamente a mangueira do recipiente de cera, do bocal farpado da mangueira de entrada da bomba de cera, que está localizado dentro do compartimento do motor. Abra (2) a braçadeira da mangueira e deslize-a para fora. Descarte o recipiente velho de cera.



Prenda a braçadeira da mangueira no novo recipiente de cera: Deslize a braçadeira da mangueira (D) sobre a ponta da mangueira de saída do recipiente de cera novo (E). Coloque a braçadeira a aproximadamente 3 in. (76 mm) a partir da ponta da mangueira e prenda-a (1) na mangueira do recipiente de cera para evitar derramamento.

Coloque o recipiente de cera embaixo da estrutura: Coloque o recipiente de cera (F) em cima da bandeja de cera, de modo que ele fique diretamente embaixo do protetor do motor da esteira (C), o flange do recipiente de cera fique voltado para fora, em direção à frente da esteira, e a mangueira do recipiente de cera esteja perto do furo (G), na parte inferior do protetor do motor, por meio do qual, a mangueira será enfiada no próximo passo.

Conecte a mangueira do recipiente de cera na mangueira de entrada da bomba: Corte 1/2 in. (13 mm) a partir da ponta da mangueira do recipiente de cera (E). Passe a mangueira pelo furo (G) da parte inferior do protetor do motor e deslize-a no bocal farpado da mangueira de entrada da bomba de cera, localizado dentro do compartimento do motor. Assegure-se de assentar completamente a mangueira do recipiente de cera na mangueira de entrada. Solte (2) a braçadeira da mangueira (D).



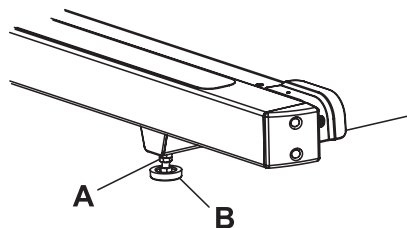
CUIDADO: A vida da correia diminuirá consideravelmente, se a braçadeira da mangueira não for solta.

Feche a bandeja de cera: Alinhe a bandeja para cera: Alinhe os dois furos do flange do recipiente de cera com os dois furos ao longo da borda dianteira da bandeja de cera (B) e os dois furos na parte inferior do protetor do motor da esteira (C). Prenda a bandeja de cera e o recipiente de cera (F) ao protetor do motor com dois rebites (A), empurrando simplesmente cada um dos rebites para cima, por dentro dos dois conjuntos de furos alinhados. Uma vez que cada um dos rebites estejam empurrados pelos furos tão profundamente quanto for possível, suas pontas dianteiras sobressairão para manter a bandeja e o recipiente de cera afixados ao protetor do motor. Empurre um terceiro rebite dentro dos furos alinhados restantes da bandeja de cera e a parte inferior do protetor do motor da esteira.

Informe ao sistema que foi instalado um recipiente novo de cera: Acesse a configuração do gerente. Para obter mais detalhes, consulte a Seção 5.1, intitulada *Entrada e Uso da Configuração das opções do Gerente*. No modelo 91Ti, faça a rolagem pelas posições de configuração do Reabastecimento do Sistema de Lubrificação. Pressione ENTRAR. O CENTRO DE MENSAGENS exibe “REPARAR REGISTRADO”. Pressione a tecla LIMPAR três vezes para sair da Configuração do Gerente. No modelo 90T, selecione a posição de configuração - Sistema de Lubrificação Instalado. Mude a posição para “não”, apertando uma vez a tecla da SETA DESACELERAR. Depois, mude a posição para “sim”, apertando uma vez a tecla da SETA AUMENTAR VELOCIDADE. Aperte o botão PARAR uma vez para sair da Configuração do Gerente.

COMO POSICIONAR E ESTABILIZAR A ESTEIRA ERGOMÉTRICA LIFE FITNESS®

Siga todas as instruções de segurança contidas na Seção 1.1. e mova a esteira ergométrica para o local onde será usada. Consulte a Seção 7, intitulada *Especificações*, para obter as dimensões de assentamento. Deixe uma distância de 21 cm entre a esteira ergométrica e outros equipamentos de cada lado. Deixe uma distância de dois metros entre a parte traseira da esteira ergométrica e qualquer objeto ou superfície.



Depois de colocar o equipamento onde ele será usado, verifique a estabilidade dele. Se houver, até mesmo, um movimento oscilante ligeiro ou o equipamento não estiver estável, determine qual é o suporte estabilizador que não está apoiado no chão. Para ajustar, afrouxe a CONTRA-PORCA (A) e gire o SUPORTE ESTABILIZADOR (B) até que o movimento oscilante pare, e ambos os suportes estabilizadores se apoiem firmemente no chão. Reaperte a CONTRA-PORCA.

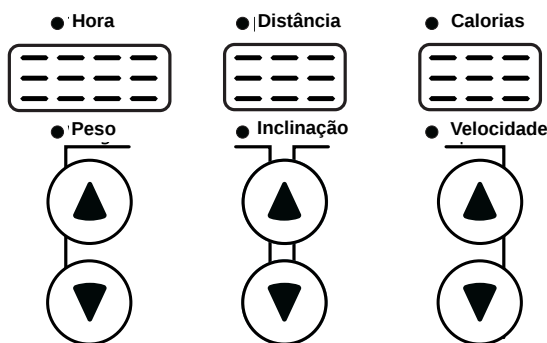
NOTA: Para que o equipamento funcione corretamente, é extremamente importante que o suporte estabilizador esteja ajustado corretamente. Um equipamento desbalanceado poderá causar o desalinhamento da esteira.

INTERRUPTOR DE ENERGIA

Localizado no painel frontal, na base da esteira ergométrica, o interruptor LIGA/DESLIGA tem duas posições. “1” (um) para LIGA e “0” (zero) para DESLIGA.

IMOBILIZAÇÃO DA ESTEIRA ERGOMÉTRICA

Uma esteira imobilizada não pode ser operada. O motor principal, o inclinador e o aplicador de cera estarão todos desativados. Para imobilizar a esteira 91Ti, ajuste a indicação do mostrador para “SELECIONAR EXERCÍCIO”. Pressione a tecla PARAR duas vezes para fazer isso se essa mensagem não aparecer no CENTRO DE MENSAGENS. Em seguida, segure a tecla DESACELERAR e pressione a tecla PARAR. O console da esteira imobilizada exibe “IMOBILIZADA” no CENTRO DE MENSAGENS. Para continuar a operação, repita o passo de segure a tecla DESACELERAR e pressione a tecla PARAR. Para imobilizar a esteira modelo 90T, segure a tecla DIMINUIR TEMPO e pressione a tecla PARAR. O console da esteira imobilizada exibe três linhas horizontais em cada uma das janelas do mostrador de dados. Para restaurar a operação normal, repita o passo de apertar e segurar pressionada a tecla REDUZIR TEMPO e aperte o botão de PARADA.



O MOSTRADOR DE DADOS numa esteira ergométrica do modelo 90T

Depois de instalar e nivelar a esteira ergométrica, examine-a para garantir que está alinhada corretamente. Primeiro, conecte o cabo de alimentação na tomada adequada. Consulte os Exigências de Energia Elétrica, no começo desta seção para obter os detalhes. Depois, ligue a esteira ("I").

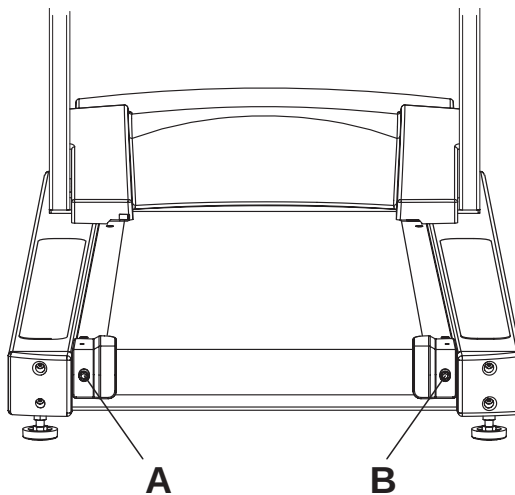
Fique em pé nas plataformas laterais da esteira, de maneira que a esteira fique entre as suas pernas. Aperte a tecla da SETA AUMENTAR VELOCIDADE e aumente a velocidade para 4.0 mph (6,4 kph).

Se a esteira se mover para a direita enquanto estiver em funcionamento, providencie para que uma segunda pessoa gire o parafuso tensionador direito um quarto de volta no sentido horário e depois gire o parafuso tensionador esquerdo (A) um quarto de volta no sentido anti-horário.

Veja a ilustração abaixo. Esta ação volta a esteira para o centro do rolo. Se a esteira se mover para a esquerda, gire o parafuso tensionador esquerdo um quarto de volta no sentido horário e depois gire o parafuso tensionador direito um quarto de volta no sentido anti-horário para fazer a esteira voltar para o centro do rolo.

Repita estes ajustes até que a esteira pareça estar centrada. Deixe a esteira continuar girando durante vários minutos para assegurar-se de que está estabilizada.

NOTA: Não exceda uma volta completa dos parafusos de ajuste em qualquer direção. Depois de uma volta completa, se a esteira não tiver uma trajetória adequada, entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente. Os números dos telefones estão listados na Seção 6.7, intitulada "Como obter assistência técnica para o produto".



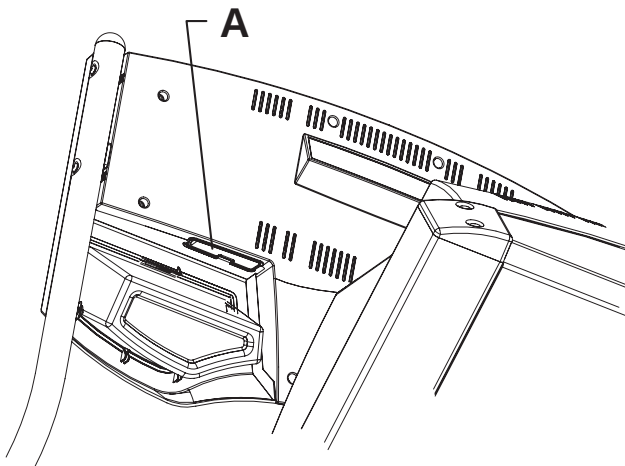
REDE DE ENTRETENIMENTO E APTIDÃO FÍSICA

Uma porta de rede do console da esteira Life Fitness permite que o aparelho seja conectado a um sistema de entretenimento durante os exercícios de aptidão física e/ou em uma rede, tal como, a rede de aptidão física interativa FitLinxx™.

Rede de exercícios de aptidão física: A conexão de rede permite que o console transfira as estatísticas dos exercícios do usuário para um banco de dados de aptidão física ou baixe informações armazenadas remotamente, como um programa preestabelecido de exercícios. Consulte a Seção 4.2, intitulada Uso dos exercícios, para obter informações sobre como fazer o acesso à rede.

Entretenimento: A conexão de rede permite que o console energize um receptor de terceiros para ser usado com um serviço, como o sistema de entretenimento Cardio Theater® ou o sistema de entretenimento BroadcastVision™.

Esta porta está localizada dentro do conjunto de console. Para acessá-la, remova o porta-acessórios esquerdo. Consulte a Seção 6.5 para obter mais detalhes. Depois, remova a porta da tampa do conjunto do console. Procure a porta e conecte o cabo de rede. Reinstale a porta da tampa do conjunto de console e o porta-acessórios. O uso da porta para qualquer finalidade diferente daquela para a qual foi projetada pode anular a garantia do produto.



ENCAMINHAMENTO DO CABO DE ALIMENTAÇÃO

O cabo de alimentação é afixado ao protetor do motor da esteira ergométrica. Nas unidades vendidas nos Estados Unidos, o cabo sai do painel frontal do protetor do motor pelo lado direito.

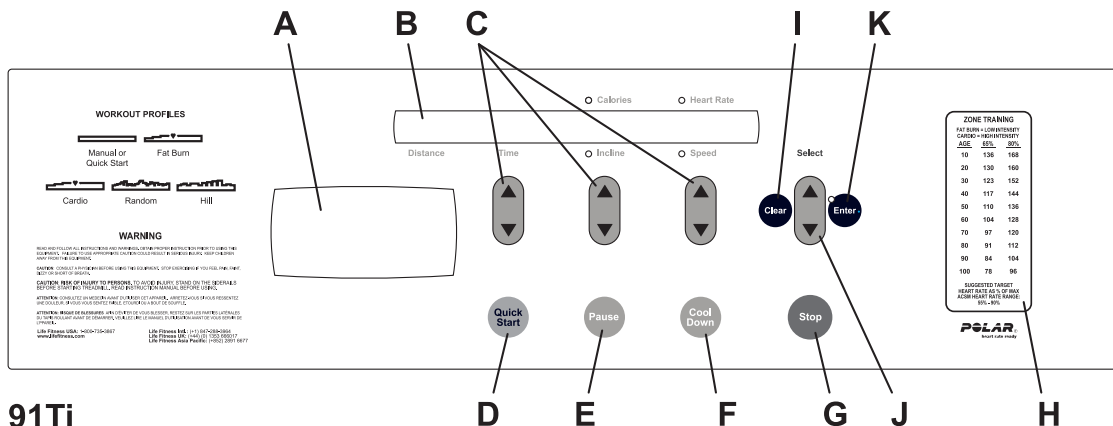
Nas unidades vendidas em outros lugares, o cabo está conectado dentro da parte inferior do protetor do motor, próximo à frente, no canto esquerdo ao usuário. Ele é mantido no lugar por uma presilha.

Passe sempre o cabo de alimentação pela frente da esteira ergométrica para conectá-lo. Não passe o cabo de alimentação debaixo ou junto ao lado da unidade.

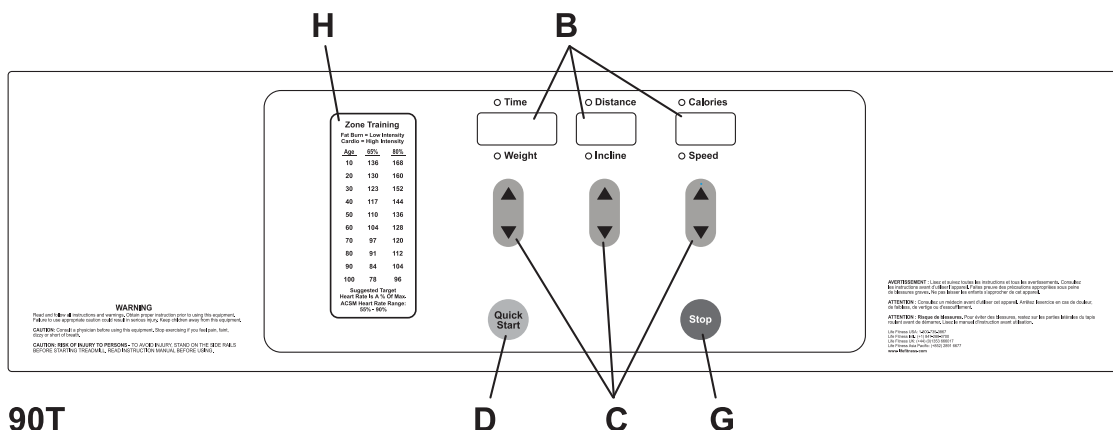
2 O CONSOLE

2.1 VISÃO GERAL DO CONSOLE

O console computadorizado na esteira ergométrica permite que o usuário adapte um exercício de acordo com a capacidade física e os objetivos individuais, como também monitore o seu progresso. Com este console fácil de usar, o usuário pode acompanhar a melhoria de sua aptidão física ao passar de um exercício para outro.



91Ti



90T

2.2 DESCRIÇÕES DO CONSOLE

A Janela PERFIL DO EXERCÍCIO (91Ti somente): Esta janela exibe formatos, feitos de colunas de luzes, que representam inclinações e níveis de intensidade para um exercício em andamento. A altura da coluna mais para a esquerda é proporcional ao nível atual de inclinação e de intensidade. Durante um exercício de **QUEIMA DE GORDURA*** ou **CARDIO***, que requer o uso dos sensores do sistema Lifepulse ou da fita peitoral Polar para medir o pulso, a janela dos TIPOS DE EXERCÍCIOS exibe um formato de coração para solicitar o sinal de pulso do usuário. Se o console não detectar um sinal, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá a mensagem “BATIMENTO CARDÍACO NECESSÁRIO – COLOQUE AS MÃOS NOS SENSORES OU USE A CINTA DE TELEMETRIA”. Se o console não receber o sinal dentro de três minutos, o exercício é convertido automaticamente em um programa **MANUAL**.

**Esses exercícios estão disponíveis no modelo 91Ti somente.*

B CENTRO DE MENSAGENS (91Ti somente): esta janela exibe as instruções passo a passo para configurar um exercício. Durante um exercício, ela exibe estatísticas sobre o progresso do exercício:

- **Calorias:** o número total de calorias queimadas desde o início do exercício.
- **Tempo:** o número de minutos transcorridos desde o início do exercício.
- **Distância:** a distância total percorrida.
- **Inclinação:** o nível de inclinação selecionado do exercício.
- **Batimento Cardíaco:** o pulso detectado quando o usuário estiver segurando os sensores do sistema Lifepulse ou vestindo a fita peitoral Polar.
- **Velocidade:** a velocidade do usuário.
- **Calorias por hora:** a quantidade de calorias queimadas por hora.
- **Cadência:** a taxa de minutos por milha ou quilômetros.
- **Watts:** nível de esforço em watts. O watt é uma unidade de saída de potência ou a expressão de taxa mecânica de trabalho.
- **Mets:** nível de esforço em Mets. O Met é uma expressão de taxa de trabalho para o corpo humano, ou um equivalente metabólico; um Met é aproximadamente igual ao metabolismo de uma pessoa em repouso.
- **Distância subida:** um cálculo de pés ou metros baseados na velocidade e na inclinação.

C MOSTRADOR DE DADOS (90T somente): durante um exercício, estas três janelas exibem as estatísticas sobre o progresso do exercício:

- **Tempo:** o número de minutos transcorridos desde o início do exercício.
- **Distância:** a distância total percorrida.
- **Calorias:** o número total de calorias queimadas desde o início do exercício.
- **Inclinação:** o nível de inclinação selecionado do exercício.
- **Velocidade:** a velocidade do usuário.
- **Batimento Cardíaco:** o pulso detectado quando o usuário estiver segurando os sensores do sistema LifePulse ou vestindo a fita peitoral Polar.

[†] Definida nas “Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios” pela Faculdade Americana de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como 220 menos a idade do indivíduo.

* O Batimento Cardíaco Alvo (THR) é uma porcentagem do máximo teórico. Por exemplo, o batimento cardíaco alvo do exercício de **QUEIMA DE GORDURA** para um usuário de 40 anos de idade é de 117. Esse exercício visa 65% do batimento cardíaco máximo, de modo que a equação seria $(220 - 40) \times 0,65 = 117$.

Depois que um exercício novo estiver em andamento por 12 segundos, a janela esquerda do MOSTRADOR DE DADOS piscará um valor de peso de 150 lb (68 kg) correspondente ao parâmetro básico, para indicar que o computador está solicitando o peso do usuário para calcular o número de calorias queimadas. Utilize as teclas das SETAS DO PESO para informar o peso correto. Se nenhum peso for informado, o computador utilizará o valor do parâmetro básico para calcular as calorias queimadas.

Teclas das SETAS de TEMPO, INCLINAÇÃO e VELOCIDADE (91Ti somente): aperte essas teclas para aumentar ou para diminuir o tempo do exercício, a inclinação da plataforma da esteira ergométrica ou a velocidade da correia. O CENTRO DE MENSAGENS exibe os dados de entrada em seções localizadas apenas acima das teclas.

Teclas das SETAS TEMPO/PESO, INCLINAÇÃO e VELOCIDADE (90T somente): aperte essas teclas para aumentar ou para diminuir o tempo do exercício, a inclinação da plataforma da esteira ergométrica ou a velocidade da correia. O DISPLAY DE DADOS exibe os dados de entrada em seções localizadas apenas acima das teclas.

- D** INÍCIO RÁPIDO: aperte esta tecla para começar um exercício manual imediatamente. Uma vez que o exercício esteja em andamento, use as teclas das SETAS para mudar as configurações do exercício, conforme desejar.
- E** PAUSA (91Ti somente): Aperte esta tecla para parar a esteira e manter o exercício atual. Continue o exercício pressionando a tecla ENTRAR. Quando a duração da pausa for alcançada, o console se restaura e exibe uma mensagem para que se configure um exercício.
- F** MODERAÇÃO (91Ti somente): Aperte esta tecla para começar a moderação de um exercício personalizado automaticamente.
- G** PARAR: aperte este botão para parar a correia e exercício. O CENTRO DE MENSAGENS exibe então um resumo do exercício, incluindo o tempo total transcorrido, a distância percorrida e o total de calorias queimadas. O aperto do botão de PARADA pela segunda vez fará com que o CENTRO DE MENSAGENS indique ao usuário para que faça uma nova configuração do exercício.
- H** TABELA ZONE TRAINING HEART RATE: Consulte esta tabela para selecionar um pulso meta* para uma idade específica e porcentagem do pulso máximo teórico. Consulte a seção 3, intitulada *Exercício Heart Rate Zone Training*, para obter mais informações.
- I** LIMPAR (91Ti somente): aperte esta tecla, durante a programação de um exercício, para apagar dados errados, tal como o peso ou a idade, antes de apertar a tecla ENTRAR. O aperto da tecla durante um exercício, põe o exercício em modo de PAUSA. Para continuar o exercício, aperte a tecla ENTRAR. Aperte a tecla LIMPAR duas vezes em sequência para terminar o exercício. Quando a esteira está em modo de PAUSA, o CENTRO DE MENSAGEM exibe um relógio que conta o tempo em modo regressivo. Uma vez que expira o tempo deste relógio, o exercício termina. Consulte o tópico Posições na seção 5, intitulada Configuração do Gerente para obter informações sobre como reduzir ou aumentar a duração da pausa.
- J** SELECIONAR teclas de SETAS (91Ti somente): utilize estas teclas para informar dados, fazer rolagem e selecionar exercícios, e para mudar o pulso meta durante um exercício de QUEIMA DE GORDURA ou CARDIO.
- K** ENTRAR (91Ti somente): aperte esta tecla para confirmar as entradas dos valores configurados para o exercício exibidos no CENTRO DE MENSAGENS.

2.3 SISTEMA DE PARADA DE EMERGÊNCIA

Um cordão com uma presilha está preso neste botão magnetizado. Antes de iniciar um exercício, prenda a presilha na roupa. Para parar a correia na esteira durante uma emergência, puxe o cordão removendo o botão do console. Volte a colocar o botão na posição adequada para restabelecer o sistema.

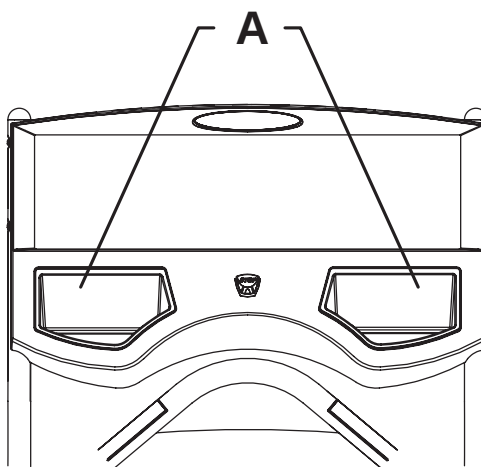


2.4 SUPORTE PARA LEITURA

O desenho do console inclui um suporte para leitura integrado que permite que um livro ou uma revista seja apoiado durante o exercício.

2.5 PORTA-ACESSÓRIOS

Os porta-acessórios (A), localizados em ambos os lados do painel do console, são removíveis. Eles devem ser limpadados periodicamente. Consulte o Capítulo 6, intitulado *Serviço e dados técnicos* para obter mais detalhes.



3 EXERCÍCIO HEART RATE ZONE TRAINING

3.1 POR QUE O EXERCÍCIO HEART RATE ZONE TRAINING?

As pesquisas indicam que fazer exercícios mantendo um batimento cardíaco específico é a maneira ideal de monitorar a intensidade do exercício e maximizar os resultados. Essa é a idéia por trás do método Heart Rate Zone Training da Life Fitness para exercícios.

O treinamento por zona identifica uma faixa, ou zona, de batimento cardíaco ideal para o exercício de queima de gordura ou de aumento da capacidade cardiovascular. Os parâmetros que se enquadram nessa zona dependem do exercício.

Nota: Recomenda-se consultar um instrutor de educação física para definir os objetivos específicos de aptidão física e planejar um programa de exercícios.

ZONE TRAINING		
QUEIMA DE GORDURA = BAIXA INTENSIDADE		
CARDIO = ALTA INTENSIDADE		
IDADE	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96
PULSO META SUGERIDO COMO		
A % DO LIMITE DE PULSO		
MÁXIMO DO ACSM:		
55% - 90%		

A esteira do modelo 91Ti tem exercícios exclusivos que foram projetados para aproveitar completamente os benefícios do exercício heart rate zone training (zona de cardiotreino).

QUEIMA DE GORDURA e **CARDIO**. Cada exercício oferece benefícios diferentes, conforme é discutido na Seção 4, intitulada *Os Exercícios*.

Durante um desses exercícios, segure os sensores do sistema Lifepulse ou vista a fita peitoral Polar para permitir que o computador de bordo monitore o pulso. O computador ajustará automaticamente o nível de resistência para manter o objetivo de batimento cardíaco* baseado no batimento cardíaco real. Para mudar o pulso meta durante um exercício, use as teclas DAS SETAS DE SELEÇÃO.

Embora o modelo 90T não ofereça exercícios de **QUEIMA DE GORDURA** e **CARDIO**, ele está equipado com Telemetria Polar para o monitoramento do pulso. A fita peitoral Polar é vendida separadamente tanto para o modelo 91Ti, como para o 90T.

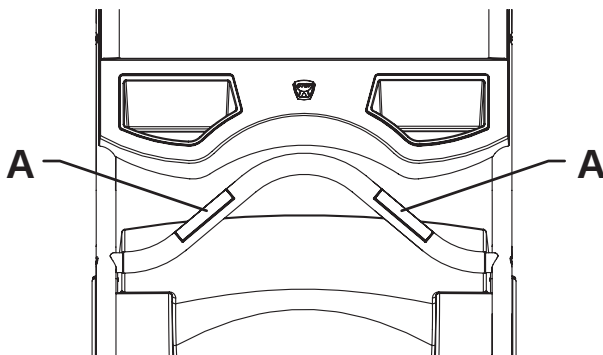
* O objetivo de batimento cardíaco (OBM) é uma porcentagem do máximo teórico (BMmax). O OBM recomendado para um usuário de 40 anos de idade no exercício "HEAR RATE HILL" é de 144, ou 80 por cento do máximo, de modo que a equação seria $(220 - 40) * 0,8 = 144$.

3.2 MONITORAMENTO DO BATIMENTO CARDÍACO

SISTEMA LIFEPUULSE™ DE MONITORAMENTO DIGITAL DO BATIMENTO CARDÍACO

Para utilizar o sistema Lifepulse™ da esteira para verificar o batimento cardíaco durante um exercício, segure os sensores (A) localizados na barra de apoio dianteira Ergo™. Mantenha contato com todos os quatro sensores durante o exercício a fim de obter uma leitura do pulso. O console exibe um batimento cardíaco 20 a 30 segundos depois do contato com os sensores.

Não se recomenda segurar os sensores em velocidades superiores a 4.5 MPH ou 7,2 KPH. Para essas velocidades, recomenda-se utilizar uma cinta de telemetria.

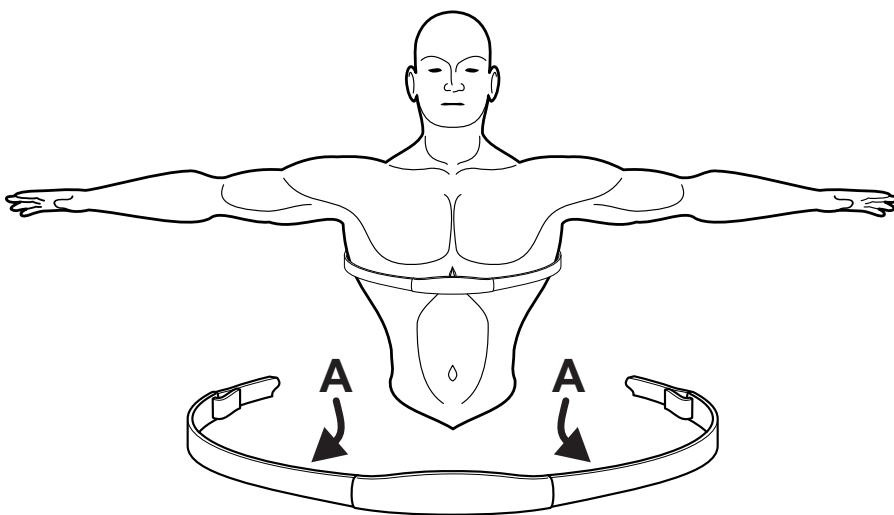


CINTA DE TELEMETRIA POLAR® PARA MONITORAMENTO DO BATIMENTO CARDÍACO

A esteira ergométrica Life Fitness está equipada com telemetria Polar, um sistema de monitoramento do pulso no qual os eletrodos, pressionados contra a pele, transferem sinais do pulso para o console da esteira. Esses eletrodos são presos a uma cinta de telemetria que o usuário veste durante o exercício. A cinta de telemetria é um acessório opcional. Para obter informações sobre como fazer o pedido, consulte a seção 6.7, intitulada *Como obter assistência técnica do produto*.

Consulte o diagrama abaixo para o posicionamento correto da cinta. Os eletrodos (A), que são as duas superfícies ranhuradas no lado interior da cinta, devem permanecer molhados para transmitir com precisão os impulsos elétricos do coração de volta para o receptor. Molhe os eletrodos. Em seguida, prenda a cinta tão elevada quanto possível debaixo dos músculos do peito. A cinta deverá estar bem justa, porém suficientemente confortável para permitir a respiração normal.

A cinta transmissora fornecerá a melhor leitura do batimento cardíaco quando os eletrodos estiverem diretamente em contato com a pele nua. Apesar disso, ela funcionará adequadamente através de uma camada fina de roupa molhada. Se for necessário reumedecer os eletrodos da cinta de telemetria, segure o centro da cinta, puxe-o para afastá-lo do peito e expor os dois eletrodos e reumedeça-os.



4 Os EXERCÍCIOS

4.1 RESUMO DOS EXERCÍCIOS

Os seguintes exercícios são pré-programados para a esteira Life Fitness. Acesse-os apertando as teclas DAS SETAS DE SELEÇÃO.

MANUAL é um exercício em que o nível de intensidade não muda automaticamente. Ele está disponível nos modelos 91Ti e 90T. No modelo 91Ti, pode ser programado um exercício **MANUAL** que tenha por objetivo determinados tipos de metas diferentes da de tempo do parâmetro básico: Consulte o tópico intitulado *Seleção de um Tipo de Meta Alternativa* na seguinte seção.

Os seguintes exercícios estão disponíveis no modelo 91Ti somente:

MONTANHA é um exercício de treinamento intervalado. Intervalos são períodos de exercício aeróbico intenso separados por períodos regulares de exercício de menor intensidade.

ALEATÓRIO é um exercício de treinamento intervalado com níveis de intensidade que mudam constantemente e que ocorrem sem modelo ou progressão regular.

QUEIMA DE GORDURA é um exercício de intensidade mais baixa para queimar as reservas de gordura do corpo. O usuário tem que segurar os sensores do sistema Lifepulse continuamente ou vestir um fita peitoral Polar. O programa ajusta o nível de intensidade, baseado no pulso real, para manter o pulso meta a 65 por cento do máximo teórico[†].

CARDIO é um exercício de maior intensidade que enfatiza os benefícios cardiovasculares e maximiza a queima de gordura para usuários com maior aptidão física. O usuário tem que segurar os sensores do sistema Lifepulse continuamente ou vestir um fita peitoral Polar. O programa ajusta o nível de intensidade, baseado no pulso real, para manter o pulso meta a 80 por cento do máximo teórico.

4.2 USO DOS EXERCÍCIOS

REALIZAÇÃO DO PROCESSO DE ACEITAÇÃO NA REDE (91Ti SOMENTE)

Se a esteira Life Fitness estiver conectada a uma rede de aptidão física, o console baixa exercícios pessoais pré-configurados, tornando desnecessária a configuração de um exercício manualmente. Para começar um exercício com a rede ativada, primeiro pise na esteira. O CENTRO DE MENSAGENS exibe uma mensagem para efetuar o processo de aceitação na rede com um número de identificação pessoal. Pressione ENTRAR. Selecione cada dígito do número, utilizando as teclas das SETAS DE SELEÇÃO e aperte ENTRAR. Repita isso para todos os dígitos da sua identificação pessoal. Depois, quando indicado pelo CENTRO DE MENSAGENS, inicie o exercício.

[†] Definida nas "Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios" pela Faculdade Americana de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como $220 \text{ menos a idade do indivíduo}$.

* O objetivo de batimento cardíaco (OBM) é uma porcentagem do máximo teórico (BMmax). Por exemplo, o objetivo de batimento cardíaco (THR) do exercício de QUEIMA DE GORDURA recomendado para um usuário de 40 anos de idade é de 117, ou 65 por cento do batimento cardíaco máximo, de modo que a equação seria $(220 - 40) * 0,65 = 117$.

CONFIGURAÇÃO DA REDE SEM A REDE ATIVADA

Para selecionar um exercício: Na indicação do CENTRO DE MENSAGENS para selecionar um exercício, aperte as teclas das SETAS DE SELEÇÃO repetidamente para fazer a rolagem pelas opções de exercícios exibidos. Aperte ENTRAR quando o nome do exercício desejado aparecer.

Para entrar informação de configuração: O CENTRO DE MENSAGENS exibe mensagens no que se refere à informação de configuração do exercício, tal como peso e velocidade desejada. A cada mensagem, utilize as teclas das SETAS DE SELEÇÃO para fazer a rolagem até o valor desejado e aperte ENTRAR.

Depois, quando indicado pelo CENTRO DE MENSAGENS, inicie o exercício.

Para mudar a informação do exercício durante um exercício: Utilize as teclas das SETAS DE TEMPO, INCLINAÇÃO e VELOCIDADE para mudar os atributos enquanto o exercício está em andamento.

Para parar um exercício antes do final da duração: Aperte a tecla PARAR. Uma tabela que relaciona todos os passos para a configuração de cada exercício aparece mais tarde nesta seção.

CONFIGURAÇÃO DE UM EXERCÍCIO (90T SOMENTE)

Para iniciar a esteira: Aperte simplesmente a tecla INÍCIO RÁPIDO ou a seta AUMENTAR VELOCIDADE. À medida que a esteira comece a se mover, aperte a tecla da SETA PARA CIMA DE VELOCIDADE a fim de atingir a velocidade desejada.

Para aumentar a inclinação: Aperte a tecla da seta INCLINAR PARA CIMA.

Para ajustar o peso: Depois que um exercício novo estiver em andamento por 12 segundos, a janela esquerda do MOSTRADOR DE DADOS piscará um valor de peso de 150 lbs (68 kg) correspondente ao parâmetro básico, para indicar que o computador está solicitando o peso do usuário para calcular o número de calorias queimadas. Utilize as teclas das SETAS DO PESO para informar o peso correto e depois aperte a tecla de INÍCIO RÁPIDO para aceitar o peso informado. Se nenhum peso for informado, o computador utilizará o valor do parâmetro básico para calcular as calorias queimadas.

Para parar um exercício antes do final da duração: Aperte a tecla PARAR.

Uso do INÍCIO RÁPIDO

Aperte a tecla INÍCIO RÁPIDO para iniciar a esteira. Utilize as teclas DAS SETAS DE INCLINAÇÃO e VELOCIDADE para ajustar essas posições.

PASSOS DE PREPARAÇÃO PARA FAZER EXERCÍCIOS NA ESTERIA ERGOMÉTRICA 91Ti

MANUAL Selecione MANUAL Informe o peso Informe o tempo Informe o nível Informe a velocidade Comece o exercício	QUEIMA DE GORDURA** Selecione QUEIMA DE GORDURA Informe o peso Informe o tempo Informe a idade Informe o THR* Informe a velocidade Comece o exercício
ALEATÓRIO Selecione ALEATÓRIO Informe o peso Informe o tempo Informe o nível Informe a velocidade Comece o exercício	CARDIO** Selecione CARDIO Informe o peso Informe o tempo Informe a idade Informe o THR* Informe a velocidade Comece o exercício
COLINA Selecione COLINA Informe o peso Informe o tempo Informe o nível Informe a velocidade Comece o exercício	

** O objetivo de batimento cardíaco (THR) é uma porcentagem do máximo teórico. Por exemplo, o objetivo de batimento cardíaco de um usuário de 40 anos de idade para o exercício **CARDIO** é de 144. Este exercício visa 80 por cento do batimento cardíaco máximo, de modo que a equação seria $(220 - 40) \times 0,80 = 144$.*

*** Este exercício exige que o usuário segure os sensores do sistema Lifepulse ou vista uma cinta de telemetria Polar.*

No modelo 91Ti: Depois que um novo exercício estiver em andamento por 12 segundos, o CENTRO DE MENSAGENS exibirá uma mensagem para que seja informado o peso do usuário. Utilize as teclas das SETAS DE SELEÇÃO para selecionar o peso real e depois, aperte a tecla de INÍCIO RÁPIDO para aceitar o peso informado. Isso permite que o computador da esteira calcule as calorias queimadas com precisão.

No modelo 90T: Depois que um novo exercício estiver em andamento por 12 segundos, a janela esquerda do MOSTRADOR DE DADOS piscará um valor de peso padrão de 150 lb (68 kg). Utilize a tecla da SETA DE PESO para ajustar o valor do peso real e depois, aperte a tecla de INÍCIO RÁPIDO para aceitar o peso informado. Isso permite que o computador da esteira calcule as calorias queimadas com precisão.

SELEÇÃO DE UM NÍVEL (91Ti SOMENTE)

Os passos para configurar um exercício de **MONTANHA** ou **ALEATÓRIO** incluem a seleção de um nível. A palavra “nível” refere-se a uma faixa de porcentagens de inclinação. A esteira tem 20 níveis, sendo que o Nível 1 tem o grau de inclinação médio mais baixo e o Nível 20, o mais alto.

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	3,0 - 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

Dentro de cada nível estão sete porcentagens de inclinação ou montanhas. Durante um exercício, cada montanha aparece na janela PERFIL DO EXERCÍCIO como colunas de luzes. O número de fileiras iluminadas dentro de uma coluna corresponde a uma porcentagem da inclinação. Por exemplo, no Nível 5, a inclinação mais baixa é de 0,0 por cento e é representada como uma fileira iluminada. A inclinação mais alta, 4,3 por cento, é representada por uma coluna com todas as sete fileiras iluminadas. Nos exercícios **MONTANHA** e **ALEATÓRIO**, estas montanhas variantes ocorrem em durações iguais, conforme foi discutido na descrição do exercício de **MONTANHA**. É possível mudar o nível manualmente. Para mudar os níveis durante o exercício, use as teclas das SETAS DE SELEÇÃO.

Usando o Controle de Velocidade ZerOut™ (91Ti SOMENTE), durante um exercício, se um usuário diminuir a velocidade para o mínimo e continuar apertando a SETA REDUZIR VELOCIDADE, a velocidade cairá para 0 MPH, e o exercício entrará no modo de pausa.

SELEÇÃO DE UM TIPO DE OBJETIVO ALTERNATIVO (91Ti SOMENTE)

Um exercício **MANUAL** pode ser programado visando determinados tipos de objetivos diferentes do objetivo de tempo:

- Calorias
- Distância

O recurso **Objetivo de calorias** foi concebido para promover perda e controle de peso. O usuário estabelece um objetivo de calorias durante a configuração do exercício. Uma vez atingido o objetivo, o exercício vai automaticamente para uma fase de moderação e depois disso, termina. Para usar esse recurso:

1. Quando se indique para selecionar um exercício, aperte a tecla da SETA PARA CIMA repetidamente até que “CUSTOM PLUS” apareça. Pressione ENTRAR.
2. O CENTRO DE MENSAGENS exibe “SELECIONAR TIPO DE CUSTOM PLUS”. Continue a apertar a tecla SETA PARA CIMA até que o CENTRO DE MENSAGENS exiba “META DE CALORIAS”. Pressione ENTRAR.
3. Utilizando as teclas das SETAS PARA CIMA, entre o valor da meta de caloria desejada, que pode variar de 100 a 2000 calorias. Pressione ENTRAR.
4. Utilizando as teclas das SETAS PARA CIMA, informe o peso. Pressione ENTRAR.
5. Utilizando as teclas das SETAS PARA CIMA, entre a velocidade. Pressione ENTRAR.
6. Comece o exercício.

O recurso de **Objetivo de distância** foi concebido para melhorar a resistência. O usuário estabelece um objetivo de distância durante a configuração do exercício. Uma vez atingido o objetivo, o exercício vai automaticamente para uma fase de moderação e depois disso, termina. Para usar esse recurso:

1. Quando indicado para selecionar um exercício, aperte a tecla da SETA PARA CIMA repetidamente até que “CUSTOM PLUS” apareça. Pressione ENTRAR.
2. O CENTRO DE MENSAGENS exibe “SELECIONAR TIPO DE CUSTOM PLUS”. Continue a apertar a tecla SETA PARA CIMA até que o CENTRO DE MENSAGENS exiba “META DE DISTÂNCIA”. Pressione ENTRAR.
3. Utilizando as teclas das SETAS PARA CIMA, entre o valor da meta de distância desejada, que pode variar de 1 até 100 quilômetros ou de 1 milha até 50 milhas. Pressione ENTRAR.
4. Utilizando as teclas das SETAS PARA CIMA, informe o peso. Pressione ENTRAR.
5. Utilizando as teclas das SETAS PARA CIMA, entre a velocidade. Pressione ENTRAR.
6. Comece o exercício.

MODERAÇÃO (91Ti SOMENTE)

O Protocolo de Moderação, exclusivo da Life Fitness, personaliza automaticamente cada moderação baseada no desempenho do exercício de cada usuário. Os fatores de desempenho do exercício, como velocidade, inclinação, duração e batimento cardíaco, determinam a duração e intensidade da moderação.

4.3 INSTRUÇÕES DOS EXERCÍCIOS

MANUAL

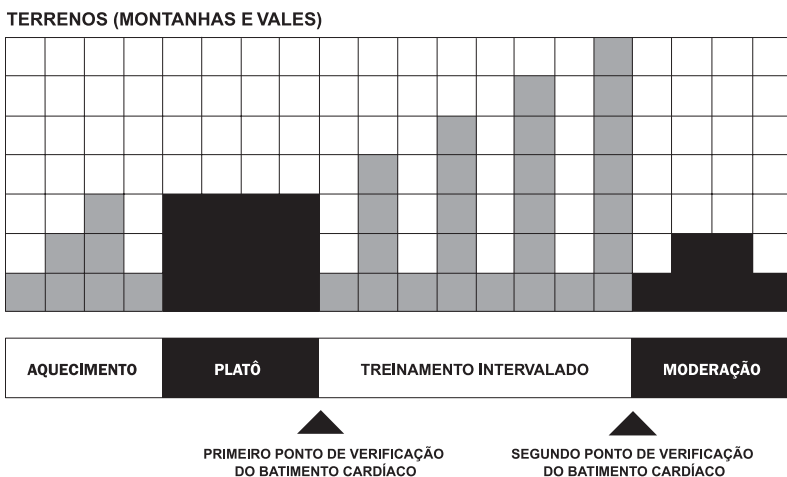
O programa **MANUAL** estabelece um nível de intensidade que não muda automaticamente. Enquanto o exercício está em progresso, aumente ou diminua o nível de intensidade conforme desejar, usando as teclas das SETAS de VELOCIDADE e/ou de INCLINAÇÃO.

MONTANHA (91Ti SOMENTE)

O exercício de **MONTANHA**, patenteado pela Life Fitness, oferece uma variedade de configurações para o treinamento intervalado. Intervalos são períodos de exercício cardiovascular intenso separados por períodos regulares de exercício de menor intensidade. A JANELA DO PERFIL DO EXERCÍCIO representa esses intervalos altos e baixos como colunas de luzes, as quais, em conjunto, têm a aparência de montanhas e vales. Foi cientificamente demonstrado que o exercício computadorizado de treinamento intervalado promove uma melhoria cardiorrespiratória maior que a do treinamento de cadência constante.

O exercício de **MONTANHA** desenvolve-se por meio de quatro fases, cada uma marcada por níveis diferentes de intensidade. A janela do PERFIL DO EXERCÍCIO exibe o progresso dessas fases. Conforme foi mencionado nas descrições abaixo, o batimento cardíaco deve ser medido em duas etapas durante o exercício para calcular a sua eficácia. Vista a fita peitoral ou segure continuamente nos sensores do sistema Lifepulse (91Ti somente). O CENTRO DE MENSAGENS não exibe uma solicitação de medição do pulso, como faz com o **CARDIO** e com **QUEIMA DE GORDURA**.

- 1 Aquecimento é uma fase de resistência baixa com aumento gradativo, que leva o batimento cardíaco para o limite inferior da zona de batimento cardíaco desejado* e aumenta a respiração, como também o fluxo sanguíneo para os músculos que estão trabalhando.
- 2 **Platô** aumenta a intensidade ligeiramente e a mantém constante para levar o batimento cardíaco para o limite inferior da zona de batimento cardíaco desejado. Verifique o batimento cardíaco no fim desta fase.
- 3 **Treinamento Intervalado** é uma série de montanhas que vão ficando cada vez mais íngremes, alternando com vales ou períodos de recuperação. O batimento cardíaco deve subir até o limite superior da zona de batimento cardíaco desejado. Verifique o batimento cardíaco no fim desta fase.
- 4 **Moderação** é uma fase de baixa intensidade que permite que o corpo comece a remover ácido láctico e outros produtos derivados do exercício, que se acumulam nos músculos e contribuem para que fiquem doloridos.



Cada coluna, conforme vista na JANELA DO PERFIL DOS EXERCÍCIOS e na tabela acima, representa um intervalo. A duração global do exercício determina a duração de cada intervalo. Cada exercício consiste em 20 intervalos, de modo que a duração de cada intervalo é igual à duração do exercício inteiro dividido por 20.

1 a 9 minutos: Um exercício com duração inferior a 10 minutos é insuficiente para que o programa MONTANHA complete as quatro fases adequadamente. O programa, portanto, condensa um exercício dessa duração em várias etapas.

10 a 19 minutos: As durações dos intervalos são estabelecidas inicialmente em 30 segundos para um exercício de 10 minutos. Para cada minuto acima de 10, cada um dos intervalos aumenta três segundos. Um exercício de 15 minutos consiste de 20 intervalos de 45 segundos cada um.

20 a 99 minutos: Todos os intervalos duram 60 segundos. Se o usuário acrescentar minutos à duração preestabelecida enquanto o exercício está em andamento, o programa acrescentará montanhas e vales que são idênticos aos primeiros oito intervalos da fase de treinamento Intervalado. Esse modelo repete-se até a conclusão do exercício.

ALEATÓRIO (91Ti SOMENTE)

O programa **ALEATÓRIO** cria um terreno de montanhas e vales que varia com cada um dos exercícios. Mais de um milhão de modelos diferentes são possíveis.

QUEIMA DE GORDURA (91Ti SOMENTE)

O exercício de **QUEIMA DE GORDURA** foi concebido para manter o batimento cardíaco de um usuário em 65% do máximo teórico[†] a fim de proporcionar os resultados ideais. Do princípio ao fim do exercício, o usuário veste uma cinta de telemetria ou segura os sensores do sistema Lifepulse. Se o usuário não estiver segurando os sensores do sistema Lifepulse ou vestindo uma fita peitoral Polar, a JANELA DOS TIPOS DE EXERCÍCIO exibirá um formato de coração e o CENTRO DE MENSAGENS exibirá uma mensagem para que o usuário segure os sensores. O console monitora continuamente e exibe o batimento cardíaco, ajustando o nível de intensidade da esteira ergométrica para atingir e manter o batimento cardíaco objetivo*. Esse sistema elimina o sobretreino e o subtreino, além de maximizar os benefícios aeróbicos do exercício empregando as reservas de gordura do corpo como combustível.

CARDIO (91Ti SOMENTE)

O exercício **CARDIO** é virtualmente idêntico ao de **QUEIMA DE GORDURA**, exceto que a meta* de batimento cardíaco é calculada a 80% do máximo teórico. O objetivo mais alto promove a melhoria cardiovascular impondo uma carga de trabalho mais pesada ao músculo do coração.

NOTA: *Mude o batimento cardíaco alvo para um exercício de QUEIMA DE GORDURA ou CARDIO a qualquer momento, utilizando as teclas das SETAS DE SELEÇÃO.*

[†] Definida nas "Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios" pela Faculdade Americana de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como 220 menos a idade do indivíduo.

*O objetivo de batimento cardíaco (THR) é uma porcentagem do máximo teórico. Por exemplo, o objetivo de batimento cardíaco do exercício de QUEIMA DE GORDURA para um usuário de 40 anos de idade é de 117. Esse exercício visa 65 por cento do batimento cardíaco máximo, de modo que a equação seria $(220 - 40) \times 0,65 = 117$.

5 A CONFIGURAÇÃO DO GERENTE

5.1 INSERÇÃO E USO DO MENU DO USUÁRIO

Modelo 91Ti: Aperte e mantenha apertada a tecla PAUSA e aperte a tecla LIMPAR duas vezes. Continue a apertar a tecla de PAUSA até que o CENTRO DE MENSAGENS exiba MENU DE SERVIÇO. Depois disso, solte a tecla PAUSA, aperte a tecla INÍCIO RÁPIDO. O CENTRO DE MENSAGENS exibirá “CONFIG. DO GERENTE”. Pressione ENTRAR. O CENTRO DE MENSAGENS exibirá então, por sua vez, cada uma das posições de configuração. Utilize as teclas de seta de TEMPO para percorrer a lista de posições ou deixe o CENTRO DE MENSAGENS percorrer automaticamente todas as opções. Para parar de percorrer automaticamente, aperte a tecla PAUSA. Para continuar a percorrer automaticamente, aperte a tecla PAUSA outra vez. Para selecionar uma opção exibida, aperte a tecla ENTRAR.

As posições de Configuração das Opções do Gerente estão listadas na página seguinte e na ordem em que elas aparecem no mostrador do CENTRO DE MENSAGENS. Use as teclas de INCLINAÇÃO ou de VELOCIDADE para mudar de posições. Na maioria dos casos, mudar uma posição significa ativá-la ou desativá-la. Consulte a tabela na página seguinte para obter mais informações.

Para retornar ao estado da configuração do exercício, aperte a tecla LIMPAR repetidamente até que o CENTRO DE MENSAGENS exiba a mensagem para configurar um exercício.

Modelo 90Ti : Aperte e mantenha apertada a tecla da SETA PARA CIMA DO TEMPO e aperte o botão de PARADA duas vezes. A janela do MOSTRADOR DE DADOS mostra “CONFIGURAÇÕES”. Utilize as teclas das SETAS DE TEMPO para fazer a rolagem pela lista de posições exibidas. Utilize as teclas das SETAS DE VELOCIDADE para mudar as posições. Consulte a tabela na página seguinte para obter informações pormenorizadas sobre as posições. Para retornar ao modo de configuração do exercício, aperte o botão de PARADA uma vez.

5.2 AJUSTES DE CONFIGURAÇÃO

CONFIGURAÇÕES DA 91Ti

CONFIGURAÇÃO	PADRÃO DE FÁBRICA	DESCRIÇÃO
IDIOMA	INGLÊS	O idioma do mostrador do CENTRO DE MENSAGENS. As opções incluem Português, Espanhol, Holandês, Japonês, Italiano, Francês e Alemão.
UNIDADES MÉTRICAS/EM INGLÊS	INGLÊS	O tipo de unidade de medida para peso, distância e velocidade.
VELOCIDADE MÁXIMA	10 MPH (16,1 KPH)	Esta é a velocidade mais rápida na qual a esteira ergométrica pode trabalhar. O valor pode variar entre o de velocidade mínima e 10 MPH.
VELOCIDADE MÍNIMA	0.5 MPH (0,8 KPH)	Esta é a velocidade mais lenta na qual a esteira ergométrica pode trabalhar. O valor pode variar entre 0,5 MPH e o de velocidade máxima.
INCLINAÇÃO MÁXIMA	15.0	Esta opção muda o grau de inclinação máxima para um valor inferior a 15 por cento.
DURAÇÃO MÁXIMA	60	Esta é a duração mais longa possível para a qual um exercício pode ser configurado. Os limites são de 1 a 99.
TELEMETRIA	LIGADO	Ao fazer a troca para a característica de telemetria, torna-se possível o uso da fita peitoral Polar para monitorar o pulso.
INTERVALO DA PAUSA	1 (minuto)	Este é o tempo máximo durante o qual um exercício pode permanecer no modo de pausa.
MOSTRADOR DE WATTS	DESLIGADO (Internacional: LIGADO)	Se esta opção for ativada, o CENTRO DE MENSAGENS exibe os Watts equivalentes ao ritmo dos passos.
MOSTRADOR METS	DESLIGADO	Se esta opção for ativada, o CENTRO DE MENSAGENS exibe os METs equivalentes ao ritmo dos passos.
MOSTRADOR DA CADÊNCIA	LIGADO	Esse recurso exibe a taxa de minutos por milha
MOSTRADOR DE CALORIAS POR HORA	LIGADO (Internacional: DESLIGADO)	Se esta opção for ativada, o CENTRO DE MENSAGENS exibe o número de calorias queimadas por hora durante o exercício.
MOSTRADOR DE DISTÂNCIA ESCALADA	DESLIGADO	A distância total subida, baseada na inclinação e na velocidade da esteira ergométrica
TAXA DE ACELERAÇÃO	3	O grau pelo qual a esteira ergométrica aumenta a velocidade até a selecionada, que varia de 1 (a mais baixa) até 5 (a mais rápida).
TAXA DE DESACELERAÇÃO	3	O grau pelo qual a esteira ergométrica reduz a velocidade até a selecionada, que varia de 1 (a mais baixa) até 5 (a mais rápida).

[†] Definida nas “Diretrizes para Teste e Prescrição de Exercícios” pela Faculdade Americana de Medicina Esportiva (American College of Sports Medicine) como 220 menos a idade do indivíduo.

* O objetivo de batimento cardíaco (OBM) é uma porcentagem do máximo teórico (BM_{max}). Por exemplo, o objetivo de batimento cardíaco (THR) do exercício EXTREME HEART RATE™ recomendado para um usuário de 40 anos de idade é de 153. O programa de exercício visa um padrão de 85 por cento do batimento cardíaco máximo, de modo que a equação seria (220 – 40)* 0,85=153.

CONFIGURAÇÕES DA 90T

Utilize a tecla das SETAS AUMENTO DE TEMPO/PESO para mover adiante pelas posições. Utilize a tecla das SETAS REDUÇÃO DE TEMPO/PESO para mover para trás pelas posições. Para mudar uma posição, utilize a tecla da SETA DE VELOCIDADE. Se o modo display estiver desligado, cada posição será identificada como um numeral somente.

CONFIGURAÇÃO	PADRÃO DE FÁBRICA	DESCRIÇÃO
MODO DISPLAY	"diSP ON" (1)*	Esta posição liga e desliga a capacidade do console para exibir mensagens enquanto está no modo de Posições.
UNIDADES MÉTRICAS/EM INGLÊS	"UnitS LbS" (2)	O tipo de unidade de medida para peso, distância e velocidade. "LbS" representa o sistema INGLÊS, e "grS" representa o sistema Métrico.
TEMPO MÁXIMO DO EXERCÍCIO	"tinE 99" (3)	Esta é a duração máxima permitida de um exercício. O limite é de 1 a 99 minutos.
VELOCIDADE MÁXIMA	"SPd 10,0" (4)	Esta é a velocidade mais rápida na qual a esteira ergométrica pode trabalhar. A faixa é de 0.5 MPH a 10 MPH (0,8 KPH a 16 KPH).
INCLINAÇÃO MÁXIMA	"15,0" (5)	Esta é a porcentagem máxima para a qual a inclinação pode ser colocada. Os limites são de 0,0 por cento a 15 por cento.
VOADORES LIGAR/DESLIGAR:	"Fly ON"	(6) Voadores são círculos animados que aparecem no MOSTRADOR DE DADOS quando a esteira estiver ligada.
POLAR LIGAR/DESLIGAR:	"PoLAR ON" (7)	Ao fazer a troca para esta característica, torna-se possível o uso da fita peitoral Polar para monitorar o pulso.
TAXA DE ACELERAÇÃO	"AccEL = 3" (8)	O grau pelo qual a esteira ergométrica aumenta a velocidade até a selecionada, que varia de 1 (a mais baixa) até 5 (a mais rápida).
TAXA DE DESACELERAÇÃO	"dEcEL = 3" (9)	O grau pelo qual a esteira ergométrica reduz a velocidade até a selecionada, que varia de 1 (a mais baixa) até 5 (a mais rápida).
SISTEMA LUBRIFICADOR INSTALADO	"Lub SyS = no" (10)	Esta posição indica se um sistema lubrificador com cera foi instalado na esteira. Esta posição é mudada quando o recipiente de cera é substituído nas unidades com opção de lubrificador instalado na fábrica. Consulte o tópico intitulado Remoção e Substituição do Recipiente de Cera na Seção 1.2 para obter mais informações.

* Se o modo display estiver desligado, cada posição será identificada como um numeral somente.

6 SERVIÇO E DADOS TÉCNICOS

6.1 CONSELHOS SOBRE MANUTENÇÃO PREVENTIVA

A Esteira Ergométrica Life Fitness é respaldada pela excelência em engenharia e a confiabilidade da Life Fitness e é um dos equipamentos de exercício mais robustos e livres de problemas do mercado. As esteiras ergométricas comerciais Life Fitness estão entre os treinadores aeróbicos mais populares, agüentando regularmente o uso maratona – 18 horas por dia, sete dias por semana – em salas de musculação, universidades e instalações militares do mundo inteiro.

NOTA: *A segurança do equipamento pode ser mantida somente se o equipamento for examinado regularmente quanto a avarias e desgaste. Não use o equipamento até que as peças defeituosas sejam reparadas ou substituídas. Preste bastante atenção nas peças que estão sujeitas ao desgaste, conforme descrevemos abaixo.*

Os seguintes conselhos de manutenção preventiva conservarão a esteira ergométrica Life Fitness funcionando com o rendimento máximo:

- Limpe o console e todas as superfícies externas regularmente com água e sabão neutro ou com um produto de limpeza doméstica suave. NÃO use toalhas de papel, amônia ou produtos de limpeza com base ácida.*
- Verifique o funcionamento do botão de parada de emergência uma vez por semana.
- Verifique o funcionamento do botão de parada uma vez por semana.
- Inspeccione e passe aspirador de pó regularmente na área embaixo do equipamento.
- Passe regularmente aspirador de pó ao redor da esteira para evitar o acúmulo de detritos.
- Inspeccione regularmente as peças externas para ver se há desgaste, particularmente a correia e a plataforma.
- Verifique a posição (centragem) da esteira.

A posição ótima de funcionamento da correia é de 1.5 in. (38 mm) a 2.0 in. (51 mm) de qualquer um dos lados da estrutura. Se a esteira sair dessa posição, consulte a seção 6.6, intitulada *Como Ajustar e Tensionar a Esteira* ou entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness para obter as instruções corretas de alinhamento, 1-800-351-3737 (nos EUA). Consulte a seção 6.7, intitulada *Como obter assistência técnica do produto* para obter apoio ao cliente fora dos Estados Unidos.

***NOTA:** *Ao fazer a limpeza da parte externa do equipamento, recomenda-se bastante o uso de um produto de limpeza não abrasivo e de um pano de algodão macio. Em nenhum momento, um produto de limpeza deverá ser aplicado diretamente em qualquer parte do equipamento. Embeba ligeiramente o produto de limpeza não abrasivo em um pano macio e depois passe-o no equipamento.*

6.2 PROGRAMA DE MANUTENÇÃO PREVENTIVA

Siga o programa abaixo para garantir o funcionamento adequado do produto.

ITEM	SEMANALMENTE	MENSALMENTE	SEMESTRALMENTE	ANUALMENTE
Cabos antiestáticos		I	R	
Parafusos de montagem do console		I		
Quadro	C			I
Correia (superior)	C		I	
Plataforma	C (vácuo)		I	
Cabo de força	I			
Console	C	I		
Porta-acessórios	C	I		
Alça	C		I	
Parafusos do Corrimão			I	
Parafusos da Alça			I	
Rolo dianteiro			I	
Rolo traseiro			I	
Botão de parada	I			
Protetor do rolo traseiro		C e I		
Correia do motor de acionamento			I	
Recipiente de cera		I		
Conectores do sistema de lubrificação		I		
Refil de Cera ¹		Por Notificação do Sistema		

LEGENDA: C=Limpo; I=Inspeccionar; R=Substituir

6.3 DIAGNÓSTICO E CORREÇÃO DE PROBLEMAS DOS SENSORES DO SISTEMA LIFE PULSE

Se a leitura da pulsação cardíaca for errática ou estiver faltando, verifique o seguinte:

- Se as mãos estiverem úmidas, seque-as para não escorregarem.
- Aplique as mãos em todos os quatro sensores, dois em cada mão.
- Segure os sensores com firmeza.
- Aplique uma pressão constante ao redor dos sensores.
- Limpe os sensores com um pano umedecido.

6.4 DIAGNÓSTICO E CORREÇÃO DE PROBLEMAS DA CINTA DE TELEMETRIA POLAR

O PULSO ESTÁ IRREGULAR OU COMPLETAMENTE AUSENTE

- Repita o procedimento de umedecimento dos eletrodos. Consulte a Seção 3.2, intitulada Monitoramento do Pulso. Os eletrodos devem estar molhados para captar e transmitir as leituras precisas do pulso.
- Assegure-se de que os eletrodos estejam planos contra a pele.
- Lave o transmissor da fita regularmente com água e sabão neutro.
- Certifique-se de que o emissor da cinta de telemetria está a menos de um metro do receptor do batimento cardíaco.
- A fita peitoral é operada com bateria e, eventualmente, parará de funcionar. Se a carga da bateria do emissor da fita peitoral tiver acabado, contate os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness nos EUA através do telefone **1-800-351-3737** para obter as instruções de como obter uma fita peitoral de reposição.

A LEITURA DO PULSO É ERRÁTICA OU EXTREMAMENTE ALTA

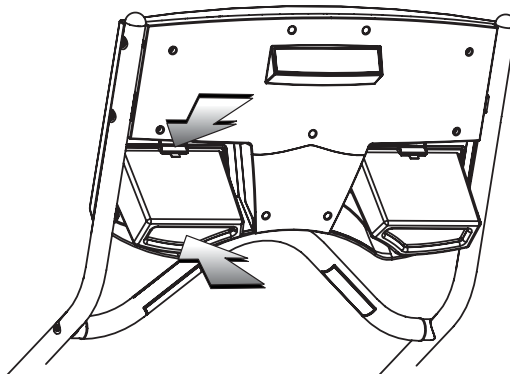
Quando o exercício estiver sendo feito com a fita peitoral acessória, o usuário pode se situar dentro de uma amplitude de sinais eletromagnéticos suficientemente fortes para causar leituras do pulso anormalmente elevadas.

FONTES POSSÍVEIS DE TAIS SINAIS INCLUEM:

- Televisões e/ou antenas, telefones celulares, computadores, carros, linhas elétricas de alta voltagem e equipamentos de exercícios acionados por motor.
- Um outro emissor do pulso a menos de um metro também pode causar leituras anormais do pulso.

6.5 REMOÇÃO DOS PORTA-ACESSÓRIOS

Os porta-acessórios devem ser removidos e limpos periodicamente. Consulte a seção 6.2, intitulada *Programa de Manutenção Preventiva*. Para remover o porta-acessórios, aperte a presilha para dentro, que está localizada na parte traseira dele, e puxe-o para fora. Para reinserir o porta-acessórios, alinhe o entalhe na frente com a fenda pequena e encaixe a borda superior novamente até que fique na posição travada.



6.6 COMO AJUSTAR E TENSIONAR A CORREIA DE ANDAR

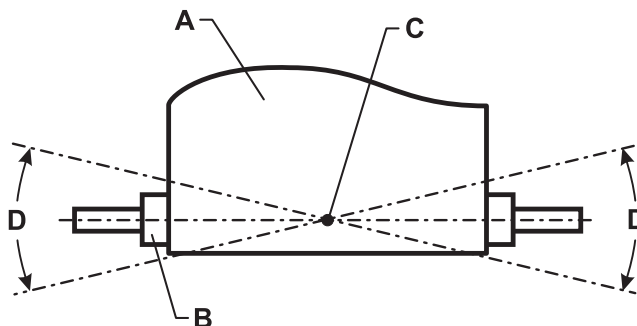
Não mova a esteira ergométrica ou coloque as suas mãos embaixo dela enquanto estiver conectada numa tomada elétrica!

OS PARAFUSOS TENSIONADORES DA ESTEIRA

Uma chave Allen de 5/16 in. é necessária para esta tarefa. A esteira ergométrica Life Fitness tem furos de acesso nos protetores do rolo traseiro que permitem o acesso aos parafusos tensionadores. Esses parafusos tensionadores possibilitam a regulagem e centragem da esteira (A), sem necessidade de remover os protetores.

NOTA: É extremamente importante que a esteira ergométrica esteja nivelada corretamente, antes de fazer quaisquer regulagens. Um equipamento instável pode causar o desalinhamento da esteira. Consulte o tópico intitulado *Como estabilizar a esteira ergométrica Life Fitness na Seção 1.2, intitulada Preparo, antes de tentar fazer qualquer regulagem nos rolos traseiros*.

Antes de continuar, é útil visualizar o ponto pivô (C) do ROLO TRASEIRO (B). Cada ajuste feito em um lado do ROLO deve ser feito com a mesma quantidade e de maneira oposta (D) no outro lado do ROLO para manter uma tensão ideal da esteira no ponto pivô.



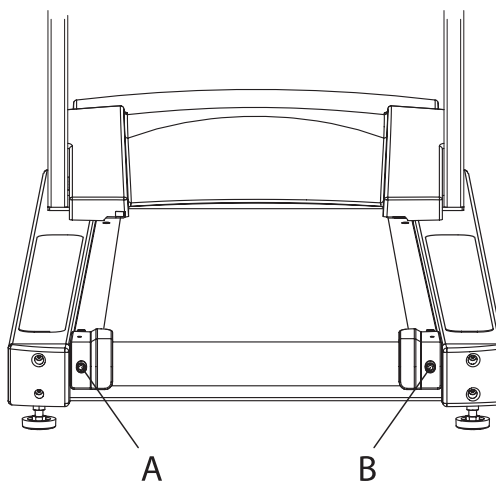
REGULAGEM (CENTRAGEM) DA ESTEIRA

Duas pessoas são necessárias para executar este procedimento.

- 1 Localize os dois orifícios de acesso para os parafusos tensionadores da esteira em cada um dos protetores do rolo traseiro.
- 2 Fique em pé nos lados da esteira ergométrica de maneira que a correia fique entre as pernas; não fique em pé sobre a correia neste momento. Comece o exercício **MANUAL** e ajuste a velocidade da correia para que funcione a 4.0 mph (6,4 kph).
- 3 Se a correia tiver se movido para a direita, gire o parafuso tensionador direito (B) / no sentido horário com a Chave Allen fornecida de e a seguir, gire o parafuso tensionador esquerdo (A) / sentido anti-horário para fazer a pista da correia voltar para o centro do rolo.

Se a correia tiver se movido para a esquerda, gire o parafuso tensionador esquerdo no sentido horário e depois, gire o parafuso tensionador direito no sentido anti-horário para fazer que a pista da correia volte para o centro do rolo. Repita os ajustes até que a correia pareça estar centrada. Deixe a máquina continuar funcionando durante vários minutos para observar se a pista continua estabilizada.

NOTA: Não exceda uma volta completa dos parafusos de ajuste em qualquer direção. Se depois de uma volta completa a esteira não tiver uma trajetória adequada, entre em contato com os Serviços de Atendimento ao Cliente. Os números dos telefones estão relacionados em “Como Obter a Assistência Técnica do Produto”.



TENSIONAMENTO DE UMA ESTEIRA EXISTENTE

- 1 Entre o exercício Manual e opere a esteira ergométrica durante cinco minutos a 5.0 mph (8,0 km/h).

NOTA: NÃO CORRA NA ESTEIRA.

- 2 *Reduza a velocidade para 2.0 mph (3,2 km/h). Ande na esteira ergométrica. Segure firmemente os corrimãos e tente parar a correia. Se a esteira deslizar, continue com a Etapa 3. Se ela não deslizar, a tensão estará correta.*
- 3 *Pare a esteira ergométrica com o botão PARAR. Gire os parafusos tensionadores da esteira um quarto de volta no sentido horário em cada lado. Não exceda uma volta completa (quatro quartos de volta) em cada lado.*
- 4 Entre o exercício **MANUAL** e opere a esteira ergométrica a 2.0 mph (3,2 km/h) e verifique para garantir que a pista está funcionando de modo adequado. Se a esteira deslizar para a esquerda ou direita, consulte o tópico intitulado *Regulagem (Centragem) da Esteira*, na página anterior.

Não aperte demasiadamente os parafusos tensionadores ao fazer os ajustes da esteira. O aperto excessivo dos parafusos pode esticar demasiadamente a esteira e danificar não só a esteira como também os rolamentos dos rolos. Não exceda uma volta completa em qualquer um dos parafusos em qualquer direção.

6.7 COMO OBTER ASSISTÊNCIA TÉCNICA PARA O PRODUTO

1. Verifique o sintoma e examine as instruções de operação. O problema pode ser a falta de familiaridade com o produto, seus recursos e exercícios.
2. Localize e escreva o número de série do equipamento, que está localizado em uma plaqueta próxima ao interruptor de energia.
3. Contate os Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness por meio da Web em: www.lifefitness.com, ou telefone para o Grupo de Serviços de Atendimento ao Cliente da Life Fitness:

Para obter assistência técnica para o produto dentro dos Estados Unidos e Canadá:

Telefone: (+1) 847.451.0036

FAX: (+1) 847.288.3702

Linha gratuita: 800.351.3737

Para atendimento internacional:

Life Fitness Atlantic BV

Life Fitness Benelux

Bijdorpplein 25-31

-2992 LB Barendrecht

Países Baixos

Life Fitness Germany & Austria

Life Fitness Europe GmbH

Siemensstrasse 3

85716 Unterschleissheim

Alemanha

Life Fitness UKLTD

Queen Adelaide

Ely

Cambridgeshire

CB7 4UB

For Life Fitness Iberia (Spain)

C/Frederic Mompou 5

Edificio Euro 3

08960 Sant Just Desvern

(Barcelona) Espanha

Life Fitness Italy

Centro Assistenza Tecnica ABS

Viale Kennedy 15/A

24066 Pedrengo

Brescia - IT

7

ESPECIFICAÇÕES

7.1 ESPECIFICAÇÕES DA ESTEIRA ERGOMÉTRICA LIFE FITNESS 91Ti

Uso projetado:	Trabalho normal
Peso máximo do usuário:	350 lb (159 quilogramas)
Limite de velocidade:	0.5 - 10.0 mph (0,8 a 16,1 km/h) em incrementos de 0.1 mph (0,16 km/h)
Faixa de elevação:	0% a 15% (em incrementos de 0,5%)
Tipo de motor:	DC
Tamanho do motor:	3,0 HP de trabalho contínuo
Requisitos de potência:	120 volts, 20 ampères (EUA). Consulte os Requisitos de Energia Elétrica para as especificações fora dos EUA.
Rolos:	2.75 in. (7 centímetros) de diâmetro, aço abaulado com precisão, dianteiro e traseiro
Correia:	60 in. de comprimento x 20 in. (152 cm x 51 cm) de largura, multicamadas
Sistema de lubrificação com cera:	Sistema patenteado de lubrificação automática com cera, com o sistema de bocal de autolimpeza Everwax™, plataforma coberta de cera.
Sistema de absorção de choque:	Sistema de absorção de choque FlexDeck® patenteado
Tipo de plataforma:	Placa de fibra de densidade média de 3/4 in. (19 mm), reversível
Corrimãos dianteiros:	Barra Ergo sobremoldada com sensores do sistema Lifepulse; 1.625 in. (4,1 cm) de diâmetro
Barras de Apoio laterais:	22 in. (56 cm) de comprimento, cantiléver
Sistemas de parada:	Botão de parada vermelho e sistema de parada de emergência com cordão magnético
Exercícios:	Manual, Montanha, Aleatório, Queima de Gordura, Cardio
Níveis:	20 (Exercícios de Montanha e Aleatório)
Monitoramento do pulso:	Monitoramento digital do pulso Lifepulse e monitoramento do pulso de telemetria Polar
Porta-acessórios:	Dois como padrão, bandejas removíveis
Suporte para leitura:	Padrão, integrado no console
Mostradores do console:	Tempo, distância, total de calorias queimadas, calorias queimadas por hora, velocidade, inclinação, pulso, cadência, Watts, Mets, distância subida
Porta de comunicação:	1 tipo RJ45, Compatível com C-Safe; conexão de rede e entretenimento para exercícios de aptidão física (fonte de energia)

DIMENSÕES FÍSICAS

Comprimento:	81 in. (205,7 centímetros)
Largura	32 in. (81,3 centímetros)
Altura:	57.7 in. (146,6 centímetros)
Peso:	330 lb (149,7 quilogramas)

DIMENSÕES PARA EXPEDIÇÃO

Comprimento:	85 in. (216 centímetros)
Largura	39 in. (99 centímetros)
Altura:	19.5 in. (49,5 centímetros)
Peso:	372 lb (168,7 quilogramas)

7.2 ESPECIFICAÇÕES DA ESTEIRA ERGOMÉTRICA LIFE FITNESS 90T

Uso projetado:	Trabalho normal
Peso máximo do usuário:	350 lb (159 quilogramas)
Limite de velocidade:	0,5 - 10 mph (0,8 a 16,1 km/h) em incrementos de 0.1 mile (0,16 km/h)
Faixa de elevação:	0% a 15% (em incrementos de 0,5%) padrão
Tipo de motor:	DC
Tamanho do motor:	3,0 HP de trabalho contínuo
Requisitos de potência:	120 volts, 20 ampères (EUA). Consulte os Requisitos de Energia Elétrica para as especificações fora dos EUA.
Rolos:	2.75 in. (7 cm) de diâmetro, aço abaulado com precisão, dianteiro e traseiro
Correia:	60 in. Length x 20 in. Width (152 cm de comprimento x 51 cm de largur), multicamadas
Sistema de lubrificação com cera:	Doméstico: Correia pré-lubrificada e plataforma coberta de cera; o mesmo no modelo 9000 quando for aplicável. Fora dos EUA: Sistema patenteado de lubrificação automática com cera, com o sistema de bocal de autolimpeza Everwax™, plataforma coberta de cera.
Sistema de absorção de choque:	Sistema de absorção de choque FlexDeck® patenteado
Tipo de plataforma:	Placa de fibra de densidade média de 3/4 in. (19 mm), reversível
Corrimãos dianteiros:	Barra Ergométrica de aço; 1.5 in (3,8 cm) de diâmetro
Barras de Apoio laterais:	22 in. (56 cm) de comprimento, cantiléver
Sistemas de parada:	Botão de parada vermelho e sistema de parada de emergência com cordão magnético
Exercícios:	Início Rápido/Manual
Monitoramento do pulso:	Monitoramento digital do pulso Lifepulse e monitoramento do pulso de telemetria Polar
Porta-acessórios:	Dois como padrão, bandejas removíveis
Suporte para leitura:	Padrão, integrado no console
Mostradores do console:	Tempo, distância, calorias, inclinação, velocidade, batimento cardíaco

DIMENSÕES FÍSICAS

Comprimento:	81 in. (205,7 centímetros)
Largura	32 in. (81,3 centímetros)
Altura:	57.7 in. (146,6 centímetros)
Peso:	330 lb (149,7 quilogramas)

DIMENSÕES PARA EXPEDIÇÃO

Comprimento:	85 in. (216 centímetros)
Largura	39 in. (99 centímetros)
Altura:	19.5 in. (49,5 centímetros)
Peso:	372 lb (168,7 quilogramas)



M051-00K60-A080

Life Fitness World Headquarters
5100 North River Road
Schiller Park, IL 60176