

EQUIPO DE ENTRENAMIENTO CROSS-TRAINER ELÍPTICO PARA TODO EL CUERPO X1

Manual del usuario

8997301 REV. A-1



LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR

OFICINA CENTRAL

5100 River Road

Schiller Park, Illinois 60176 • EE. UU.

+1 847.288.3300 • FAX: +1 847.288.3703

Teléfono para obtener servicio: +1 800.351.3737 (gratuito en EE. UU. y Canadá)

Sitio web internacional: www.lifefitness.com

OFICINAS INTERNACIONALES

AMÉRICA

Norteamérica Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 EE. UU.
Teléfono: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Teléfono del área de servicio: (800) 351 3737
Correo electrónico del área de servicio:
customersupport@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
consumerproducts@lifefitness.com
Horario: 7:00 - 18:00 (Horario Estándar Central, CST)

Brasil Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRASIL
Servicio de Asistencia al Cliente: 0800 773 8282
Teléfono: +55 (11) 3095 5200
Fax: +55 (11) 3095 5201
Correo electrónico del área de servicio:
suporte@lifefitness.com.br
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
lifefitness@lifefitness.com.br
Horario de atención del área de servicio:
09:00 - 17:00 (Hora local) (lunes-viernes)
Horario de la tienda:
9:00 - 20:00 (Hora local) (lunes-viernes)
10:00 - 16:00 (Hora local) (sábados)

Latinoamérica y Caribe* Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 EE. UU.
Teléfono: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
Correo electrónico del área de servicio:
customersupport@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
commercialsales@lifefitness.com
Horario: 7:00 - 18:00 (Horario Estándar Central, CST)

EUROPA, ORIENTE MEDIO Y ÁFRICA (EMEA)

Países Bajos y Luxemburgo Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
Correo electrónico del área de servicio:
service.benelux@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
marketing.benelux@lifefitness.com
Horario de atención: 9:00 - 17:00 (CET)

Reino Unido e Irlanda Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Teléfono: Oficina central (+44) 1353.666017
Asistencia al Cliente (+44) 1353.665507
Fax: (+44) 1353.666018
Correo electrónico del área de servicio:
uk.support@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
life@lifefitness.com

Horario de atención:
Oficina central: 9:00 - 17:00 (GMT)
Asistencia al Cliente: 08:30 - 17:00 (Hora local)

Alemania y Suiza Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
ALEMANIA
Teléfono: (+49) 89.31 77 51.0 (Alemania)
(+41) 0848 000 901 (Suiza)
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Alemania)
(+41) 043 818 07 20 (Suiza)
Correo electrónico del área de servicio:
kundendienst@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
kundenberatung@lifefitness.com
Horario de atención: 08:30 - 16:30 (Hora local)

Austria Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückerstraße 7-9/3/36
1220 Viena
AUSTRIA
Teléfono: (+43) 1.61.57.198
Fax: (+43) 1.61.57.198.20
Correo electrónico del área de servicio:
kundendienst@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
kundenberatung@lifefitness.com
Horario de atención: 08:30 - 16:30 (Hora Central Europea)

España Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1º 1ª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
ESPAÑA
Teléfono: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670
Correo electrónico del área de servicio:
servicio.tecnico@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
info.iberia@lifefitness.com
Horario de atención:
09:00 - 18:00 (lunes-jueves)
8:30 - 15:00 (viernes)

Bélgica Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BÉLGICA
Teléfono: (+32) 87 300 942
Fax: (+32) 87 300 943
Correo electrónico del área de servicio:
service.benelux@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
marketing.benelux@lifefitness.com
Horario de atención: 9:00 - 17:00 (CET)

Italia Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
ALEMANIA
Teléfono: (+39) 02-55378611
Servicio: 800438836 (en Italia)
Fax: (+39) 02-55378699
Correo electrónico del área de servicio:
assistenza@lifefitness.com

Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
info@lifefitnessitalia.com
Horario de atención: 08:30 - 16:30 (Hora local)

Todos los demás países de Europa, Oriente Medio y África (EMEA) y comercio distribuidor de Europa Central, Oriente Medio y África (C-EMEA)*

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180 646 644
Fax: (+31) 180 646 699
Correo electrónico del área de servicio:
service.db.cemea@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Horario: 09:00 - 17:00 (Hora local)

ASIA PACÍFICO (AP)

Japón 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
Correo electrónico del área de servicio:
service@lifefitnessjapan.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
sales@lifefitnessjapan.com
Horario de atención: 9:00 - 17:00 (Japón)

China y Hong Kong Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Teléfono: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Correo electrónico del área de servicio:
HongKongEnquiry@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Horario de atención: 9:00 - 18:00

Restantes países de Asia-Pacífico y comercio distribuidor Asia-Pacífico*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Teléfono: (+852) 2891.6677
Fax: (+852) 2575.6001
Correo electrónico del área de servicio:
HongKongEnquiry@lifefitness.com
Correo electrónico del área de ventas y comercialización:
ChinaEnquiry@lifefitness.com
Horario de atención: 9:00 - 18:00

Gracias por comprar un equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo de Life Fitness. Antes de utilizar este producto, lea por completo el manual del usuario para saber cómo operar de manera segura y correcta todas las funciones del equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo. Esperamos que logre la experiencia deseada con el producto. Si tiene algún problema, consulte la sección Cómo obtener servicio de mantenimiento, que le brindará información sobre cómo obtener asistencia técnica.

Advertencia de la Comisión Federal de Comunicaciones de los Estados Unidos (FCC): posible interferencia de radio o televisión

Nota: las pruebas efectuadas han demostrado que este equipo cumple con los límites de un dispositivo digital clase B, según el artículo 15 de las normas FCC. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia; si no se instala y utiliza conforme al manual de instrucciones, puede causar interferencias perjudiciales en las comunicaciones de radio. Sin embargo, no se garantiza que no se produzcan interferencias en una instalación en particular. Si el equipo provoca interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, lo cual puede determinarse al apagar y encender el equipo, el usuario puede corregir la interferencia mediante una o varias de las siguientes medidas:

- Cambie la orientación o la ubicación de la antena de recepción.
- Aumente la separación entre el equipo y el receptor.
- Conecte el equipo a un tomacorriente de un circuito que no sea aquél al que está conectado el receptor.
- Solicite ayuda al distribuidor o a un técnico de radio/TV experimentado.

Clase HB (Hogar): Uso doméstico.

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

Todo servicio que no sea de limpieza o de mantenimiento por parte del usuario debe realizarlo un representante de servicio autorizado. No contiene piezas que el usuario pueda reparar.

CONTENIDO

1.	Instrucciones de seguridad importantes	5
2.	Descripción general del Equipo de entrenamiento Cross-Trainer elíptico para todo el cuerpo X1	7
3.	Montaje	8
3.1	Herramientas y tornillería	8
3.2	Envoltorio	9
3.3	Montaje del estabilizador	9
3.4	Montaje de la columna vertical de la consola	9
3.5	Conexión del cableado base	9
3.6	Montaje de los apoyabrazos basculantes	10
3.7	Montaje de los brazos móviles con los pedales	11
3.8	Montaje de la cubierta de la base delantera; soporte de la consola a la columna vertical	12
3.9	Conexión de todo el cableado de la consola; la consola al soporte de la consola; la parte posterior de la carcasa de plástico	13
3.10	Enchufar la unidad	13
4.	Configuración inicial	14
5.	Servicio y mantenimiento del producto	16
5.1	Resolución de problemas	16
5.2.	Consejos de mantenimiento preventivo	18
5.3	Cómo obtener servicio de mantenimiento	18
6.	Especificaciones	19
7.	Información sobre la garantía	20

Este manual de funcionamiento describe las funciones del siguiente producto:

Modelo de Cross-Trainer de Life Fitness:

X1

Declaración de propósito: El equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo de Life Fitness es un aparato de gimnasia que combina un pedaleo elíptico de bajo impacto, en el que la resistencia es independiente de la velocidad, con movimientos de brazo de empuje y tracción, logrando una rutina eficiente y efectiva para todo el cuerpo.

 **PRECAUCIÓN:** El uso incorrecto o excesivo de este equipo puede ocasionar daños en la salud. El fabricante recomienda **ENCARECIDAMENTE** visitar a un médico para someterse a un examen médico exhaustivo antes de empezar un programa de ejercicios, especialmente si el usuario tiene antecedentes familiares de hipertensión o enfermedades cardíacas, tiene más de 45 años, es fumador, tiene colesterol alto, es obeso o no ha realizado ejercicios con regularidad durante el último año. El fabricante también recomienda consultar a un entrenador profesional sobre el uso correcto de este producto.

Si en cualquier momento durante el ejercicio el usuario experimenta debilidad, mareos, dolor o falta de aire, debe detenerse inmediatamente.



1 INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

ADVERTENCIA: lea todas las instrucciones antes de usar el equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo. Guarde estas instrucciones.

ADVERTENCIA: los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. Ejercitar en exceso puede provocar lesiones graves o la muerte.

ADVERTENCIA: no se debe dejar que sobresalga ningún dispositivo de ajuste que pudiera interferir con el movimiento del usuario.

PELIGRO: para reducir el riesgo de descargas eléctricas, siempre desenchufe este producto Life Fitness antes de limpiarlo o realizar cualquier tarea de mantenimiento.



ADVERTENCIA DE SEGURIDAD: la seguridad del producto se mantiene sólo si se lo examina periódicamente para comprobar si presenta daños o desgaste. Para más detalles, consulte la sección Mantenimiento preventivo.



Los sensores de contacto de frecuencia cardíaca proporcionan un valor aproximado de la misma. No son dispositivos médicos y no se deben utilizar para ningún uso médico.

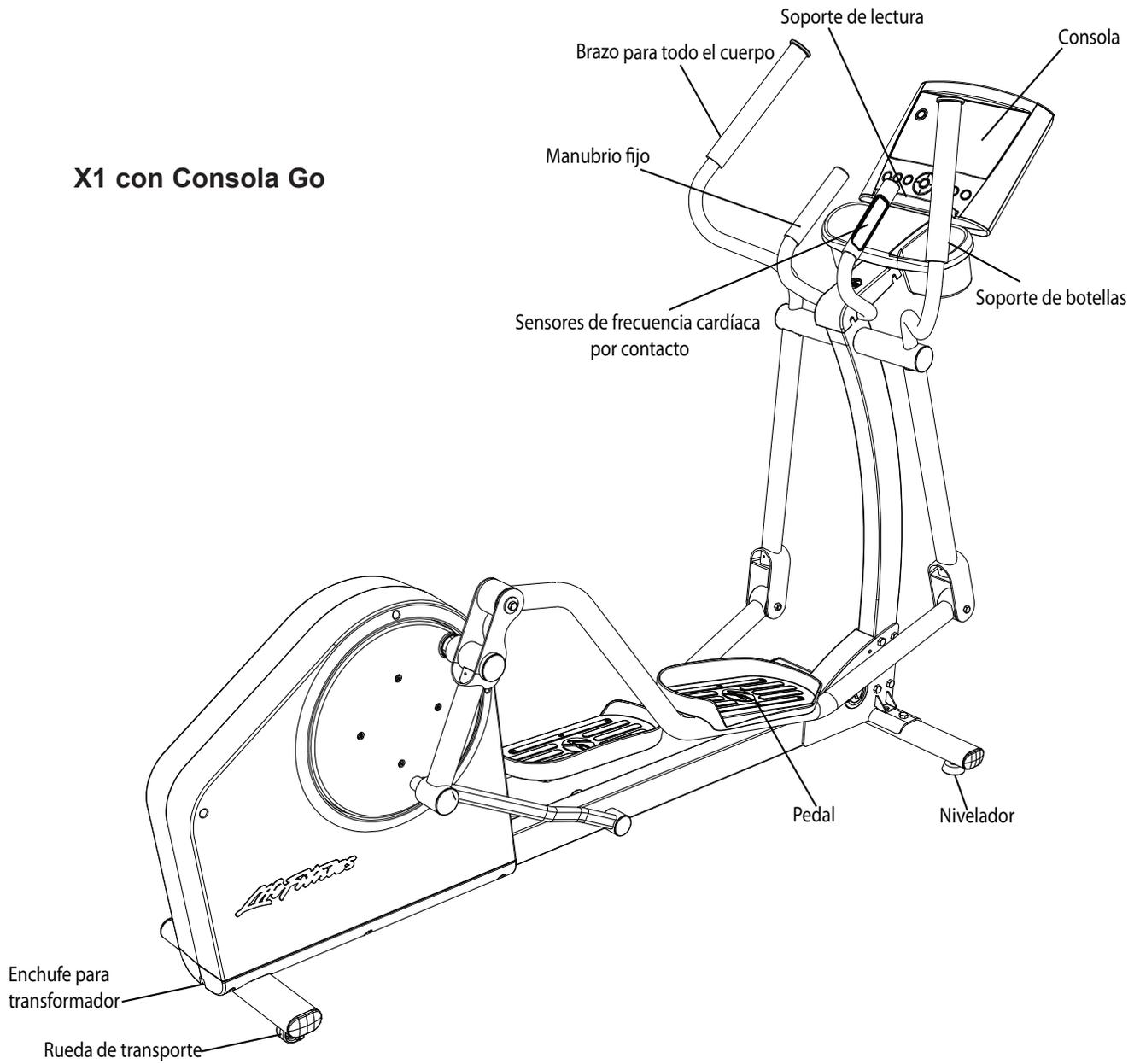
- Antes de usar este producto, es imprescindible leer el manual de funcionamiento COMPLETO y TODAS las instrucciones. El Equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo está diseñado exclusivamente para usar tal como se describe en este manual.
- Siga siempre las instrucciones de la consola para operar correctamente el producto.
- Este dispositivo no debe ser utilizado por personas (incluso niños) con discapacidades físicas, sensoriales o mentales, o falta de experiencia y conocimiento, a menos que los supervise o instruya sobre el uso una persona responsable de su seguridad.
- Debe supervisarse a los niños para que no jueguen con el dispositivo.
- Nunca introduzca objetos en ninguna de las aberturas de este producto. Si cae un objeto dentro, apague el aparato, desconecte el cable de alimentación del tomacorriente y extraiga el objeto con cuidado. Si no puede alcanzarlo, comuníquese con el servicio de atención al cliente de Life Fitness.
- Nunca coloque líquidos de ningún tipo directamente sobre la unidad, salvo en una bandeja adicional. Se recomienda el uso de contenedores con tapa.
- No utilice el equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo al aire libre, cerca de piscinas ni en áreas de mucha humedad.
- Mantenga todas las prendas anchas, los cordones y las toallas lejos de los pedales del equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo.
- Mantenga el área alrededor del equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo libre de obstáculos, incluso las paredes y los muebles.
- Tenga cuidado al subirse o bajarse del equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo. Mientras se ejercita, siempre debe sostenerse de los brazos para el usuario o del manubrio fijo.
- No utilice nunca un producto de Life Fitness que se haya caído, dañado o sumergido en agua, aunque sólo haya sido parcialmente. Comuníquese con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness.
- Mantenga el cable de alimentación alejado de superficies calientes. No arrastre el equipo tirando del cable de alimentación ni utilice el cable como asa.
- No coloque el cable eléctrico en el suelo por debajo o al lado del equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo.
- Lleve calzado con suela de goma o de alta tracción. No use calzado con tacones, suelas de cuero, tacos o clavos. No use el equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo descalzo.
- No incline el equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo mientras esté funcionando.
- Mantenga manos y pies alejados de las piezas en movimiento.
- Para garantizar el funcionamiento correcto de este producto, no instale anexos ni accesorios no suministrados o recomendados por Life Fitness.
- Use este producto en un área bien ventilada.
- Use este producto sobre una superficie sólida y nivelada.
- Compruebe que todos los componentes estén bien sujetos.

- Nunca se debe dejar un aparato eléctrico desatendido cuando esté enchufado. Desconéctelo del tomacorriente cuando no se esté usando, y antes de poner o sacar las piezas.
- No lo utilice debajo de una manta o almohada. Puede sobrecalentarse y provocar un incendio, una descarga eléctrica o lesiones a personas.
- Nunca utilice este equipo si tiene un cable o enchufe dañado, no funciona correctamente, se ha caído o dañado o se ha caído al agua. Comuníquese con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness.
- No utilice nunca el equipo con las aberturas de ventilación bloqueadas. Mantenga las aberturas libres de pelusa, cabello o cualquier material similar.
- Para desconectarlo, coloque todos los controles en la posición de apagado (off), luego desenchufe el cable.
- Deje que las consolas LCD se “normalicen” con respecto a la temperatura durante una hora antes de conectar la unidad o de utilizarla.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA USAR EN CASA.

2 DESCRIPCIÓN GENERAL DEL EQUIPO DE ENTRENAMIENTO CROSS-TRAINER ELÍPTICO PARA TODO EL CUERPO X1

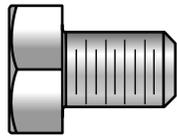
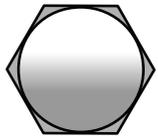
X1 con Consola Go



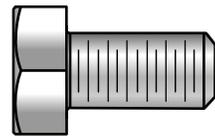
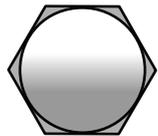
3 MONTAJE

3.1 HERRAMIENTAS Y TORNILLERÍA

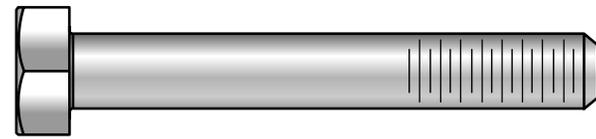
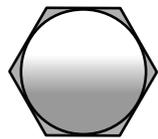
Identifique los siguientes componentes después de desembalar el cross-trainer:



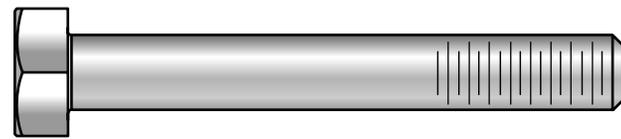
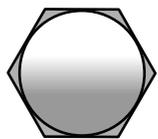
**PERNO PLATEADO DE CABEZA HEXAGONAL
M10 X 15 MM (CANT. 4)**



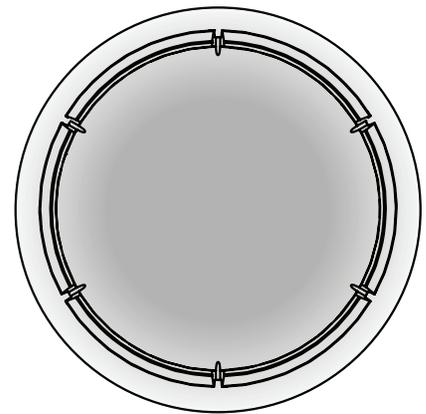
**PERNO CINCADO BLANCO DE CABEZA
HEXAGONAL M10 X 20 MM (CANT. 3)**



PERNO PLATEADO DE CABEZA HEXAGONAL M10 X 70 MM (CANT. 3)



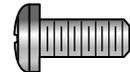
PERNO NEGRO DE CABEZA HEXAGONAL M10 X 74 MM (CANT. 2)



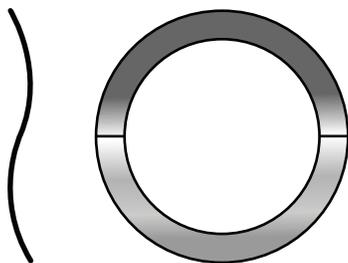
TAPA PLÁSTICA (CANT. 2)



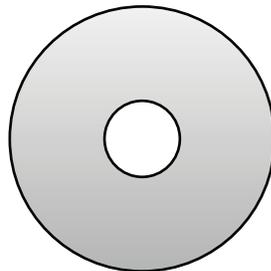
TUERCA HEXAGONAL M10 (CANT. 2)



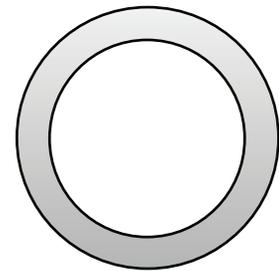
**TORNILLO CINCADO BLANCO
DE CABEZA PHILLIPS M5 X 12 MM (CANT. 4)**



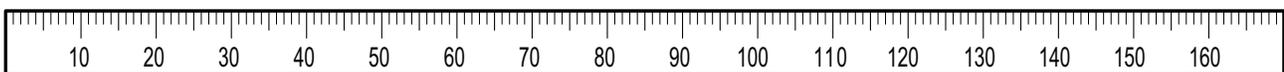
ARANDELA ONDULADA (CANT. 2)



ARANDELA PLANA DE 10 MM DI (CANT. 2)



ARANDELA PLANA GRANDE (CANT. 2)



Herramientas para el montaje:

- Destornillador de cabeza Phillips
- Llave tubo de 17 mm
- Llave de extremo abierto de 17 mm

3.2 ENVOLTORIO

Piezas: ninguna

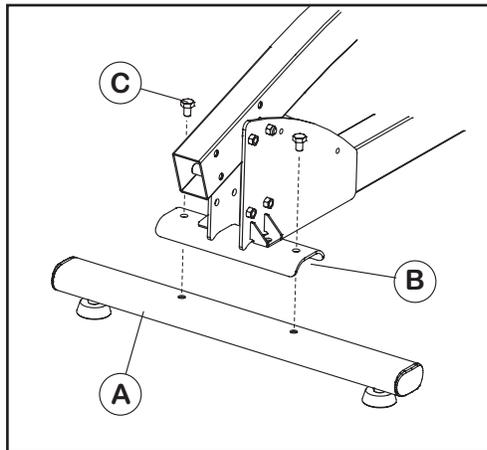
Quite todo los envoltorios y coloque los componentes principales a un costado de la caja. Despliegue la caja en cada una de las cuatro esquinas.

3.3 MONTAJE DEL ESTABILIZADOR

Piezas: bolsa de tornillos N.º 1 (2 pernos plateados de cabeza hexagonal M10 X 15 mm)

Herramienta: llave tubo de 17 mm

Fije el tubo estabilizador (pie) (A) al soporte inferior (B) del producto con dos pernos plateados de cabeza hexagonal M10 X 15 mm (C).



3.4 MONTAJE DE LA COLUMNA VERTICAL DE LA CONSOLA

Piezas: bolsa de tornillos N.º 2 (3 pernos largos plateados de cabeza hexagonal M10 X 70 mm)

(1 perno cincado blanco de cabeza hexagonal M10 X 20 mm)

Herramienta: llave tubo de 17 mm

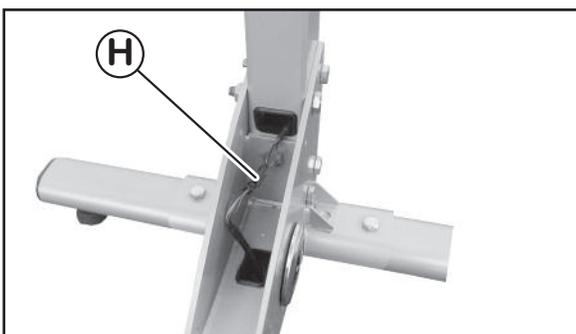
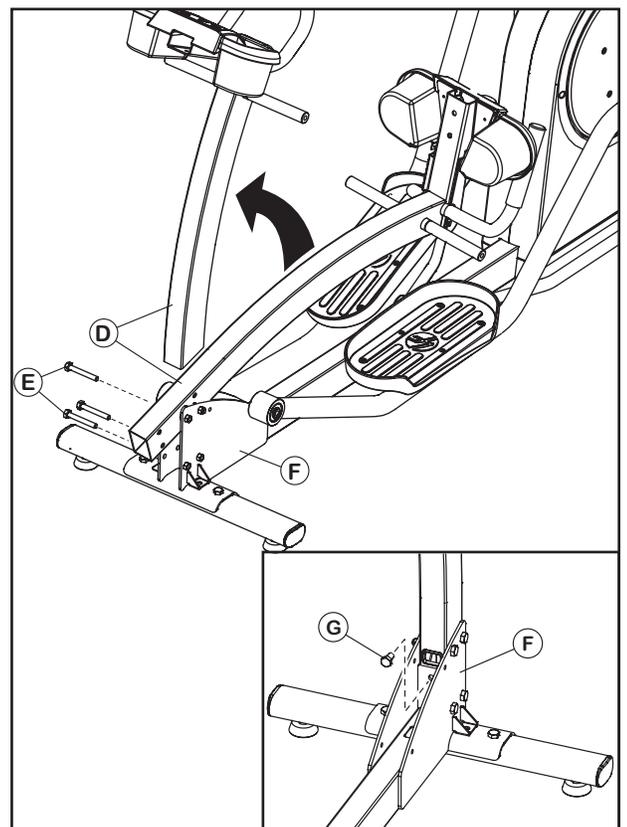
El tubo de la columna vertical (D) viene montado previamente con un perno para que se pueda elevar a su lugar simplemente girándolo hacia arriba. Sostenga la columna en posición e inserte tres pernos largos plateados de cabeza hexagonal M10 X 70 mm (E) en la parte lateral del soporte principal (F). Coloque un perno cincado blanco de cabeza hexagonal M10 X 20 mm (G) en el frente del soporte.

PRECAUCIÓN: No pellizque los cables mientras realiza el montaje de la columna vertical.

3.5 CONEXIÓN DEL CABLEADO BASE

Piezas: ninguna

Conecte los dos enchufes (H) a la base de la columna vertical.



3.6 MONTAJE DE LOS APOYABRAZOS BASCULANTES

Piezas: bolsa de tornillos N.º 3 (2 arandelas onduladas, 2 arandelas planas grandes)
(2 arandelas planas)
(2 pernos de cabeza hexagonal M10 x 20 mm)
(2 tapas plásticas)

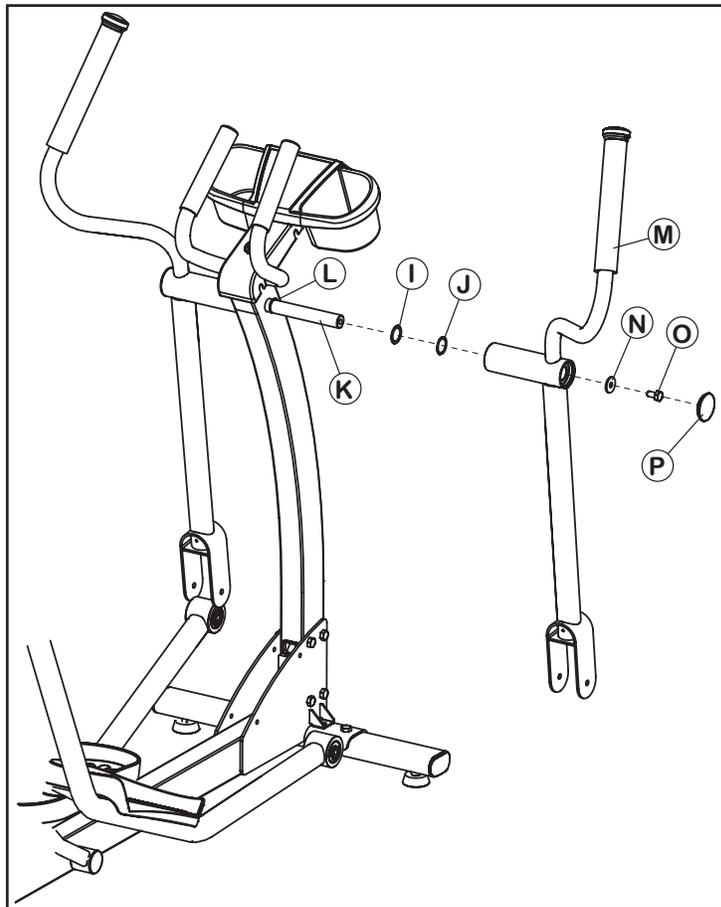
Herramientas: llave tubo de 17 mm, destornillador Phillips, mazo de goma

Introduzca una arandela plana grande (I) y una arandela ondulada (J) sobre el eje del brazo basculante derecho (K). Introduzca las arandelas completamente sobre el eje del brazo basculante hasta que asienten contra el anillo limitador preinstalado (L).

Ubique el brazo basculante derecho (M) marcado con una "R". Con el mango superior mirando hacia el frente de la unidad, introduzca el brazo basculante derecho sobre su eje hasta que asiente contra las arandelas.

Fije el brazo basculante a su eje con una arandela plana (N) y un perno de cabeza hexagonal M10 X 20 mm (O). Apriete el perno con firmeza. Repita el procedimiento para montar el brazo basculante izquierdo.

Utilice un mazo de goma para golpear el extremo redondo de las tapas plásticas (P) e insertarlo en el lado de los brazos basculantes.

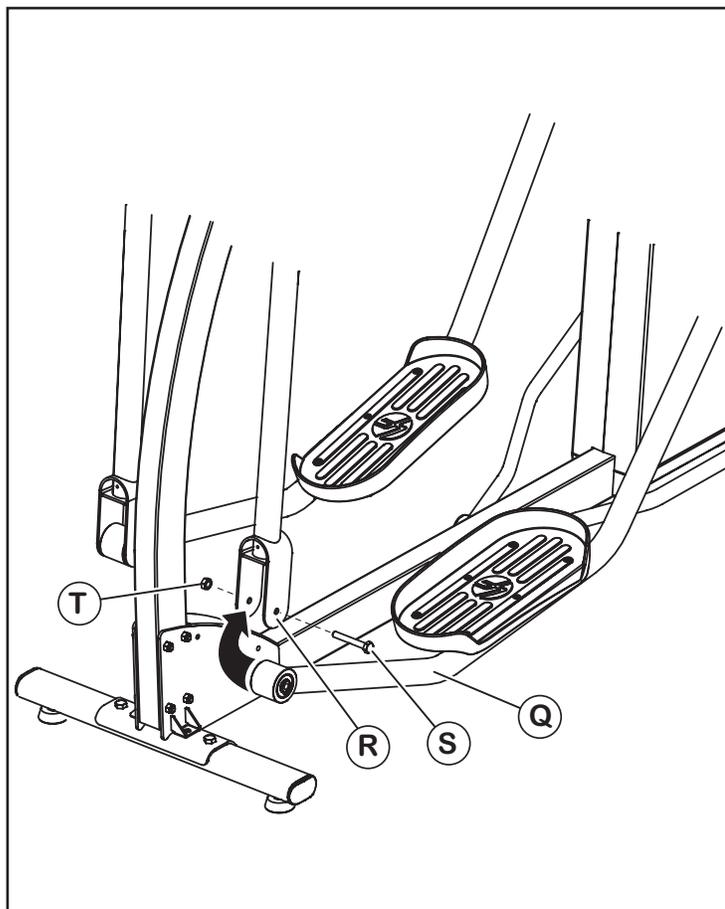


3.7 MONTAJE DE LOS BRAZOS MÓVILES CON LOS PEDALES

Piezas: bolsa de tornillos N.º 4 (2 pernos negros de cabeza hexagonal M10 X 74 mm)
(2 tuercas hexagonales M10)

Herramientas: llave tubo de 17 mm, destornillador Phillips

Levante el frente del balancín del pedal izquierdo (Q) hasta llegar a la horquilla del brazo basculante izquierdo (R). Fije el balancín del pedal a la horquilla del brazo basculante con un perno hexagonal negro M10 X 74 mm (S) y una tuerca hexagonal M10 (T). Apriete el perno y la tuerca con firmeza. Repita el mismo procedimiento para el balancín del pedal y la horquilla del brazo basculante derechos.



3.8 MONTAJE DE LA CUBIERTA DE LA BASE DELANTERA; SOPORTE DE LA CONSOLA A LA COLUMNA VERTICAL

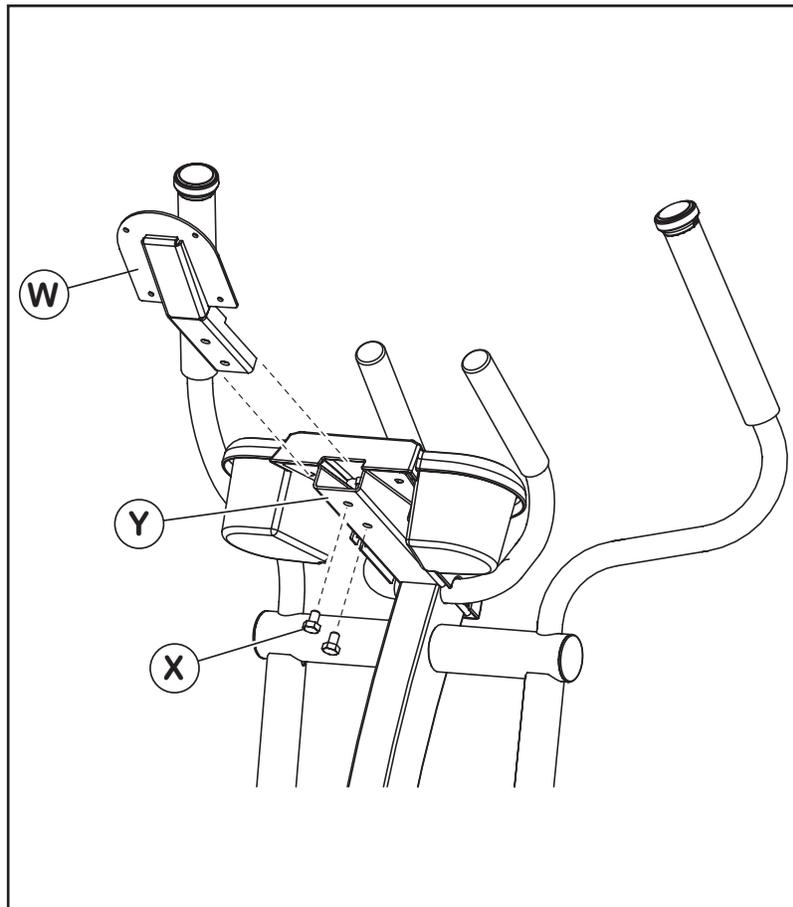
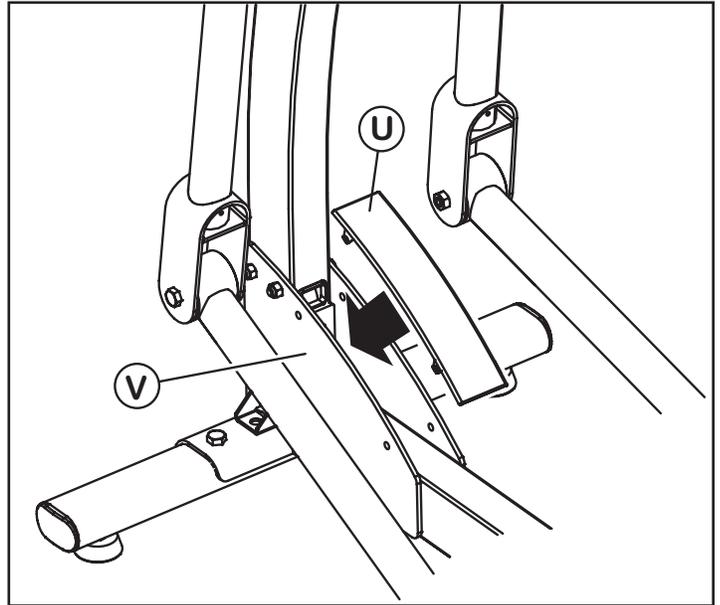
Piezas: bolsa de tornillos N.º 5 (2 pernos plateados de cabeza hexagonal M10 X 15 mm)

Herramientas: destornillador Phillips, llave tubo de 17 mm

Coloque la cubierta de la base delantera (U) sobre el soporte principal (V). Alinee las cuatro pestañas en la cubierta de la base delantera con los cuatro orificios en el soporte principal. Encaje a presión.

Introduzca el soporte de la consola (W) dentro de la columna vertical. Utilice dos pernos plateados de cabeza hexagonal M10 X 15 mm (X) para fijar el soporte de la consola a la columna vertical (Y).

Nota: evite pellizcar los cables de la consola.



3.9 CONEXIÓN DE TODO EL CABLEADO DE LA CONSOLA; LA CONSOLA AL SOPORTE DE LA CONSOLA; LA PARTE POSTERIOR DE LA CARCASA DE PLÁSTICO

Piezas: bolsa de tornillos N.º 6 (4 tornillos Phillips plateados M5 X 12 mm)

Herramienta: destornillador Phillips

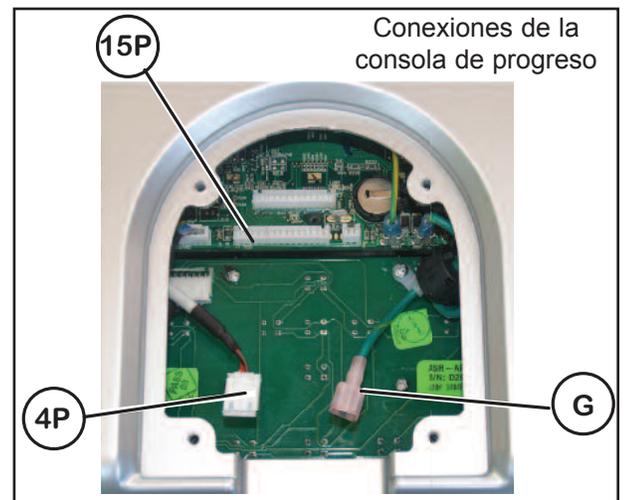
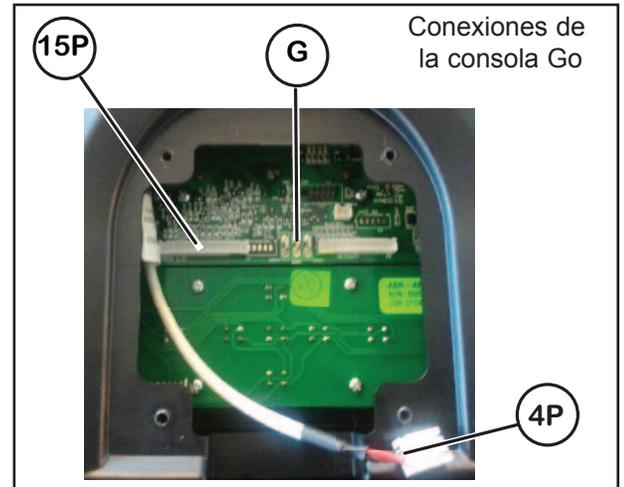
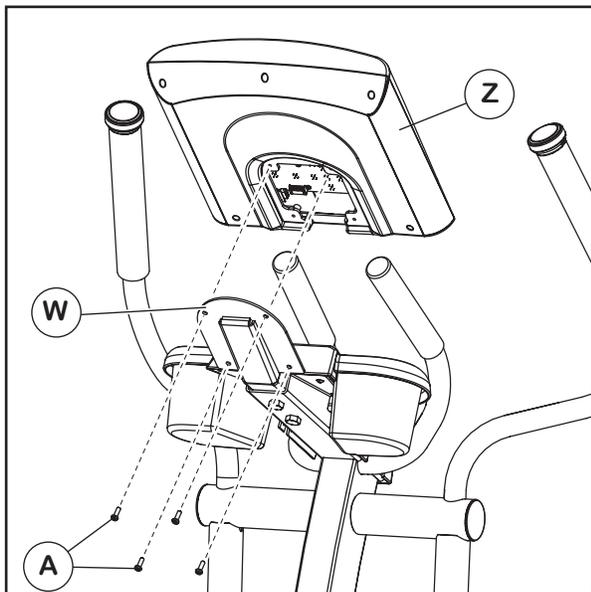
Coloque la consola (Z) cerca del soporte de la consola (W) y siga las instrucciones que figuran a continuación para conectar todo el cableado.

Enchufe los cables en la parte posterior de la consola de visualización:

1. Enchufe el conector de 15 terminales ubicado en el extremo superior del cable preformado, al conector de 15 terminales (15P) en la parte posterior de la consola de visualización. Verifique que el conector encaje a presión.
2. Enchufe el conector de 4 terminales ubicado en el extremo del cable de frecuencia cardíaca de contacto al cable de 4 terminales (4P) ubicado en la consola.
3. Conecte el cable a tierra (cable verde, una sola horquilla) de la base del producto a cualquiera de los tres terminales metálicos del piso (G) en la consola Go, o en el conector (G) que se dirige desde la parte posterior de la consola de progreso.
4. Empuje el excedente de los cables dentro de la abertura del tubo vertical.

Alinee los cuatro orificios del soporte de la consola con los cuatro huecos de la parte de atrás de la consola de la pantalla. Fije la consola de visualización con cuatro tornillos Phillips plateados M5 X 12 mm (A). Tenga cuidado de no pellizcar los cables entre la consola y el soporte de la consola. Antes de apretar cada tornillo, asegúrese de que estén todos colocados.

Nota: para evitar rebabas, evite apretar los tornillos excesivamente.



3.10 ENCHUFAR LA UNIDAD

Piezas: transformador eléctrico

Enchufe el cable negro a la parte posterior del aparato y a un tomacorriente común.

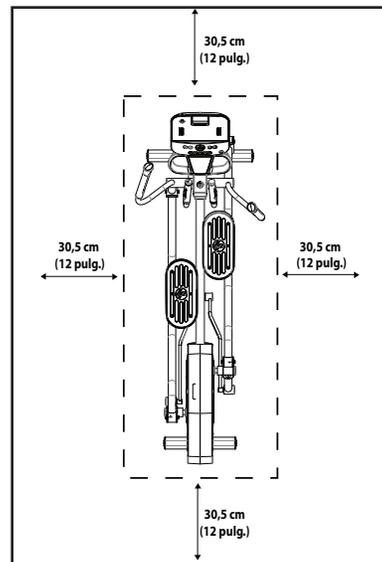
4 CONFIGURACIÓN INICIAL

Lea completo el Manual del usuario antes de configurar el equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo.

Nota: este equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo es independiente de la velocidad. La resistencia puede ajustarse por otros medios que no sea la velocidad.

DÓNDE COLOCAR EL EQUIPO DE ENTRENAMIENTO ELÉCTRICO CROSS-TRAINER PARA TODO EL CUERPO

Después de seguir todas las instrucciones de seguridad, mueva el equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo hasta el lugar donde será utilizado. Deje un espacio mínimo de 30,5 cm (12 pulg.) alrededor del producto. Si fuera necesario, consulte las especificaciones para conocer las dimensiones totales. El equipo viene con ruedas traseras, por lo que resulta fácil empujarlo o arrastrarlo hasta su ubicación definitiva. Simplemente levante la parte delantera del equipo de entrenamiento eléctrico Cross-Trainer para todo el cuerpo para moverlo. Una vez que el equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo esté correctamente ubicado, deje espacio suficiente al frente para el movimiento de los resortes de los pedales. También asegúrese de dejar espacio a los costados para que sea fácil subirse al equipo de entrenamiento eléctrico Cross-Trainer para todo el cuerpo desde el costado.



PRECAUCIÓN: asegúrese de tener amplio espacio para el balanceo de los brazos móviles.

PRECAUCIÓN: coloque el equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo en un lugar seco. No lo coloque en zonas muy húmedas, como cerca de una piscina, ya que se podría oxidar o corroer.

CÓMO ESTABILIZAR EL EQUIPO DE ENTRENAMIENTO ELÍPTICO CROSS-TRAINER PARA TODO EL CUERPO

Una vez que el equipo de entrenamiento esté ubicado en la habitación, ajuste los niveladores del estabilizador frontal. Los niveladores mantendrán al equipo fijo al suelo mientras lo utiliza.

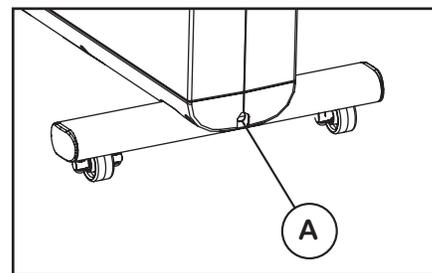
PRECAUCIÓN: no utilice el equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo sin que los niveladores toquen el suelo.

Luego de ubicarlo donde será usado, compruebe su estabilidad. Si percibe incluso un leve movimiento oscilante, o la unidad no está estable, deberá ajustar los niveladores. Determine cuál de los niveladores no está apoyado firmemente sobre el suelo. Para ajustar los niveladores hacia abajo, gire la parte de goma de la pata en sentido antihorario. Para ajustarlos hacia arriba, hágalo en sentido horario. Asegúrese de que haya una rosca mínima de 5 mm (0,20 pulg.) que se muestre entre el nivelador y la tuerca de retención del nivelador.

Nota: después de que el Cross-Trainer esté a nivel, asegúrese de apretar la tuerca en el nivelador contra el tubo estabilizador. Si no está apretada, se producirá ruido.

ENCENDIDO DEL EQUIPO DE ENTRENAMIENTO ELÍPTICO CROSS-TRAINER PARA TODO EL CUERPO

El equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo de Life Fitness puede estar provisto de una fuente de alimentación estadounidense o bien de una de las varias opciones de alimentación internacional. Introduzca el adaptador que corresponda al conector (A) en la parte posterior del equipo. Luego conecte el enchufe al tomacorriente. Compruebe que el cable esté colocado de manera que no se enrede ni se pise. Luego, revise que la consola se encienda. Si no lo están, revise el enchufe y las conexiones de la pared y asegúrese de que el tomacorriente tenga electricidad.



CÓMO SUBIRSE AL EQUIPO

Para subirse al equipo se recomienda que el pedal más cercano al usuario esté en la posición más baja. Esto se logra empujando los brazos para hacer girar el pedal hasta que quede centrado del lado del usuario y en la posición más baja. Si se para a la izquierda del equipo, mirando hacia la consola, coloque el pie izquierdo sobre el pedal más cercano y luego pase su pierna derecha por arriba hacia el pedal derecho. Utilice el manubrio fijo para mantener el equilibrio.

CÓMO BAJARSE DEL EQUIPO

Detenga la máquina. Se recomienda colocar el pedal en la posición más baja en el costado de la unidad por el que usted se bajará. Si se va a bajar del equipo por el costado izquierdo, cuando esté de frente a la consola, bájese primero con la pierna derecha seguida de la pierna izquierda. Utilice el manubrio fijo para mantener el equilibrio.

FRECUENCIA CARDÍACA DE CONTACTO

En el manubrio fijo, el equipo X1 incluye sensores de contacto que son un sistema incorporado de control de la frecuencia cardíaca. Durante una rutina, sosténgalos para controlar su frecuencia cardíaca. Le recomendamos utilizar la banda pectoral de frecuencia cardíaca que viene con su consola durante las rutinas y, en cambio, utilizar los sensores de contacto sólo para un control ocasional de la frecuencia cardíaca cuando no utiliza la banda pectoral. Además, para aprovechar las rutinas de ritmo cardíaco controlado se debe utilizar la banda pectoral. Para obtener una lectura más precisa, sujétese confortablemente. La consola mostrará una frecuencia cardíaca después de 15 a 20 segundos.

Los sensores de contacto pueden trabajar de manera diferente según los diferentes tipos corporales. Es posible que en algunas personas sea más difícil lograr una medición de la frecuencia cardíaca. Siga los consejos que aparecen a continuación para mejorar la medición de la frecuencia cardíaca:

- Retire las manos de los sensores de frecuencia cardíaca y espere que la pantalla de las pulsaciones se despeje. Vuelva a sujetar los sensores.
- Asegúrese de que sus manos hagan buen contacto con los sensores.
- Séquese las manos periódicamente durante el uso.
- Restrinja el movimiento.
- Limpie los sensores de contacto.

Nota: los sensores de contacto de frecuencia cardíaca proporcionan un valor aproximado de la misma. No son dispositivos médicos y no se deben utilizar para ningún uso médico.

5 SERVICIO Y MANTENIMIENTO DEL PRODUCTO

5.1 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causa/Solución
No hay suministro eléctrico.	Compruebe que el cable de alimentación esté enchufado correctamente en la parte posterior del Cross-Trainer y en el tomacorriente. Asegúrese de que el cable de alimentación esté bien alojado en la parte posterior del equipo.
	Tal vez se encuentre en el "Modo de Ahorro de energía". Presione el botón "Energy Saver" (Ahorro de energía) para ver si la consola se enciende.
	Verifique que todas las conexiones para montaje por el cliente estén funcionando adecuadamente. Desenchufe y vuelva a enchufar cada conexión para verificarla. Controle que ningún cable haya sido apretado durante el montaje.
Los brazos para todo el cuerpo se sienten flojos.	Retire las cubiertas de los ejes rotatorios del brazo móvil y compruebe que el perno que sostiene el brazo para todo el cuerpo esté en su lugar y bien apretado. Si aún se sienten flojos, es posible que desee desmontar los brazos para todo el cuerpo y comprobar si se utilizaron todos los tornillos que corresponden según las instrucciones de montaje.
Los pedales hacen ruido.	Es normal que los pedales hagan un poco de ruido. Variará según el peso del usuario. Revise los tornillos del montaje debajo del pedal para comprobar si están apretados.
Escucha ruido a medida que aumenta la velocidad.	Es normal que todo aparato mecánico sea más ruidoso a medida que aumenta la velocidad.
La resistencia de inicio parece muy difícil.	Su producto tal vez se encuentre en "Modo de Seguridad". Consulte el manual de la consola para ver cómo desactivar esta configuración.
	Apague la unidad y luego vuelva a encenderla.
No se siente un cambio de resistencia en los niveles iniciales.	La curva de resistencia del equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo está diseñada para que se perciba una mayor diferencia de resistencia a niveles más altos.
La frecuencia cardíaca inalámbrica no funciona.	<p>Los posibles motivos de que la frecuencia cardíaca inalámbrica no funcione adecuadamente incluyen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La frecuencia cardíaca inalámbrica está "OFF" (APAGADA) en el Menú Ajustes. Ingrese al menú Ajustes y verifique que WIRELESS HR esté "ON" (ENCENDIDA). 2. Hay un contacto deficiente entre la banda de control de frecuencia cardíaca con telemetría y la piel. 3. Hay interferencia eléctrica entre dispositivos eléctricos y la banda de control de frecuencia cardíaca con telemetría desde luces fluorescentes, electrodomésticos, etc. Mueva el equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo a una ubicación diferente o aleje los dispositivos eléctricos del equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo. 4. La batería de la Banda de control de frecuencia cardíaca con telemetría debe ser reemplazada. La batería es una CR2032 (3 V).

Problema	Causa/Solución
Los estabilizadores crujen.	Es muy importante que la tuerca que está en el nivelador esté apretada contra el tubo estabilizador después de que el producto esté nivelado. Asegúrese de que esta tuerca esté apretada.
Se muestra "OFF" (APAGADO) en la ventana LEVEL (NIVEL) de la consola.	Apague la unidad y luego vuelva a encenderla.
	Si apagar y encender el producto no funcionó, hay un problema con el sistema de resistencia. Comuníquese con el servicio al cliente para recibir asistencia.
Los sensores de frecuencia cardíaca de contacto no leen mi frecuencia cardíaca adecuadamente.	Asegúrese de sujetar los sensores firmemente y no mueva las manos. Si la frecuencia cardíaca parece ser sustancialmente más alta o más baja de lo esperado, quite las manos de los sensores hasta que la frecuencia cardíaca desaparezca.
	<p>Sugerencias para la frecuencia cardíaca de contacto:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Séquese las manos para evitar resbalarse en los sensores. 2. Aplique las manos a los cuatro sensores (dos en cada mano). 3. Sujete los sensores firmemente. 4. Aplique presión constante a los sensores. 5. Es posible que demore más en mostrar la frecuencia cardíaca. <p>Nota: Los sensores de pulso manual de frecuencia cardíaca proporcionan un valor aproximado de la misma. No son dispositivos médicos y no se deben utilizar para ningún uso médico.</p>
<p>El iPod no se reconoció.</p> <p>Nota: Únicamente se aplica a la consola de progreso.</p>	<p>Esto se muestra si su versión del reproductor iPod no es admitida por el cross-trainer.</p> <p>También se puede mostrar si el conector del cross-trainer o del iPod están dañados.</p>
<p>El iPod no se carga mientras está en modo de Ahorro de energía.</p> <p>Nota: Únicamente se aplica a la consola de progreso.</p>	<p>Su iPod no se cargará si el cross-trainer entra en modo de Ahorro de energía. Esto es normal.</p>
<p>El mensaje "Low Battery" (batería baja) se muestra en la consola.</p> <p>Nota: Únicamente se aplica a la consola de progreso.</p>	<p>La consola tiene una batería interna que mantiene el reloj de tiempo real en funcionamiento si el cross-trainer está desconectado. Este reloj de tiempo real sólo se necesita si utiliza el sitio web "Entrenador virtual" de Life Fitness. No necesita reemplazar la batería si no utiliza el sitio web. Comuníquese con el Servicio al cliente para obtener orientación sobre cómo cambiar la batería. La batería es una CR1632 (3 V).</p>
<p>Cuando intento guardar la rutina en el dispositivo USB, recibo el siguiente mensaje: UNABLE TO SAVE SEE MANUAL. (NO PUEDE GUARDAR. VER MANUAL).</p> <p>Nota: Únicamente se aplica a la consola de progreso.</p>	<p>La consola tal vez no reconoció el dispositivo USB. Intente desconectar y volver a conectar el dispositivo USB.</p> <p>Tal vez el dispositivo USB está lleno.</p> <p>El dispositivo USB puede no ser compatible con el producto.</p> <p>Intente utilizar un dispositivo USB diferente.</p>

5.2 CONSEJOS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

El equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo de Life Fitness cuenta con el respaldo de la excelencia y la confiabilidad de la ingeniería de Life Fitness y es uno de los equipos de ejercicios más resistentes y libres de problemas del mercado actual.

Nota: la seguridad puede mantenerse sólo si se examina el equipo periódicamente para comprobar si presenta daños o desgaste. No use el producto hasta que se reparen o reemplacen las piezas defectuosas. Preste especial atención a las piezas susceptibles de desgaste, como se indica a continuación.

Con los siguientes consejos de mantenimiento preventivo logrará que el equipo de entrenamiento elíptico Cross-Trainer para todo el cuerpo de Life Fitness funcione con un rendimiento óptimo:

Importante: Apague el cross-trainer y desconéctelo antes de realizar cualquier tarea de mantenimiento.	
Semanales	Inspeccione el cable de alimentación. Si el cable está dañado llame al soporte técnico. Asegúrese de que el cable esté colocado en una ubicación donde no se dañe.
Mensuales	Limpie la superficie superior de los pedales.
	Limpie la consola de información y todas las superficies exteriores con jabón neutro, agua y un paño de algodón suave o un limpiador aprobado por Life Fitness. Nota: No utilice toallas de papel, amoníaco ni limpiadores a base de ácido sobre el producto. Bajo ninguna circunstancia se debe aplicar limpiador directamente sobre ninguna parte del equipo; rocíe el limpiador en un paño suave y luego limpie la unidad.
	Inspeccione las piezas exteriores para comprobar si presentan desgaste y verifique que los tornillos de montaje por el usuario todavía estén apretados.

Nota: las uñas largas pueden dañar o rayar la superficie de la consola. Use la yema de los dedos para presionar los botones.

LIMPIADORES APROBADOS POR LIFE FITNESS

Los expertos de confianza de Life Fitness han elegido dos productos: PureGreen 24 y Gym Wipes. Ambos limpiadores quitarán la suciedad y el sudor del equipo de forma segura y eficaz. PureGreen 24 y la fórmula antibacterial de Gym Wipes son desinfectantes que resultan eficaces contra el SARM y el H1N1.

PureGreen 24 está disponible en un cómodo aerosol. Aplique el aerosol a un paño de microfibra y limpie el equipo. Use PureGreen 24 en el equipo al menos por dos minutos para efectuar una desinfección general y por 10 minutos, para el control de hongos y virus.

Gym Wipes son toallas prehumedecidas grandes y duraderas, que se pueden usar en el equipo antes y después de las rutinas. Úselas en el equipo al menos por 2 minutos para lograr una desinfección general.

Para solicitar estos limpiadores, comuníquese con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness. Llame al +1-800-351-3737 ((+34) 93.672.4660) o envíe un correo electrónico a customersupport@lifefitness.com (info.iberia@lifefitness.com).

LIMPIADORES COMPATIBLES CON LIFE FITNESS

También es posible usar jabón neutro y agua o un limpiador no abrasivo para limpiar las pantallas y las superficies exteriores. Use sólo un paño de algodón suave. Aplique el limpiador al paño de algodón antes de limpiar. NO utilice amoníaco ni limpiadores a base de ácido. NO utilice limpiadores abrasivos. NO use toallas de papel. NO aplique limpiadores directamente a las superficies del equipo.

5.3 CÓMO OBTENER SERVICIO DE MANTENIMIENTO

1. Comuníquese con su distribuidor o con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness al +1-800-351-3737 ((+34) 93.672.4660).
2. Compruebe el problema y examine las instrucciones de funcionamiento y la tabla de resolución de problemas.
3. Localice y anote el número de serie de la unidad. La placa con el número de serie está en la estructura principal al frente de las tapas traseras. También debe contar con los datos del comprobante de la compra.

6 ESPECIFICACIONES

ESPECIFICACIONES DE CROSS-TRAINER X1 DE LIFE FITNESS:

Uso previsto:	Hogar
Peso máximo del usuario:	159 kilogramos/350 lbs
Altura máx. de escalón:	16,5 centímetros/6,5 pulg.
Sistema de resistencia:	Corriente de Foucault
Largo del paso:	50,8 cm (20 pulg.)
Alimentación:	120 voltios (EE. UU), 220 voltios (Europa), 240+ voltios (Australia)

DIMENSIONES DEL PRODUCTO MONTADO / EN FUNCIONAMIENTO:

Longitud:	206 centímetros/81 pulg.
Ancho:	76 centímetros/30 pulg.
Altura:	150 centímetros/59 pulg.
Peso:	98 kilogramos/215 lbs

DIMENSIONES PARA EL ENVÍO:

Longitud:	206 centímetros/81 pulg.
Ancho:	51 centímetros/21 pulg.
Altura:	81 centímetros/32 pulg.
Peso:	110 kilogramos/242 lbs

7 INFORMACIÓN DE LA GARANTÍA .

Modelo	De por vida limitada	3 años	1 años
Base del Cross-Trainer X1	Estructura	Piezas eléctricas y piezas mecánicas	Mano de obra

COBERTURA DE LA GARANTÍA:

Se garantiza que este artículo de consumo Life Fitness (el “Producto”) no tiene ningún defecto de material ni de mano de obra.

BENEFICIARIO DE LA GARANTÍA:

El comprador original o cualquier persona que reciba un Producto recién comprado como regalo del comprador original. La garantía se anulará en las subsiguientes transferencias.

DURACIÓN DE LA GARANTÍA:

Residencial: La mano de obra y todos los componentes eléctricos y mecánicos están cubiertos, después de la fecha de compra, como se indica en el cuadro que se encuentra más arriba.

No residencial: garantía nula (este Producto está diseñado solamente para uso residencial).

PAGO DEL ENVÍO Y EL SEGURO DE SERVICIO:

Si debe devolverse el Producto o alguna pieza cubierta por la garantía a las instalaciones de servicio para su reparación, Life Fitness pagará todos los gastos de envío y seguro durante el período de la garantía (sólo dentro de los Estados Unidos). El comprador será responsable de los cargos de envío y seguro una vez que la garantía haya caducado.

MEDIDAS DE LA EMPRESA PARA CORREGIR LOS DEFECTOS CUBIERTOS POR LA GARANTÍA:

Podremos optar entre enviarle cualquier pieza o componente nuevo o reconstruido, y reemplazar el Producto. Estos repuestos tienen garantía durante el resto del período original de la garantía.

CONCEPTOS NO CUBIERTOS POR LA GARANTÍA:

No quedan cubiertos daños ni fallas causados por servicio no autorizado, mal uso, accidente, negligencia, instalación o montaje incorrectos, escombros procedentes de cualquier actividad de construcción en el entorno del Producto, óxido o corrosión como resultado de la ubicación del Producto, alteraciones o modificaciones sin nuestra autorización por escrito o por no utilizar, manipular y mantener el Producto como se indica en el manual del usuario (“Manual”). Todos los términos de esta garantía son nulos si este Producto se saca de los límites continentales de los Estados Unidos de América (excepto Alaska, Hawai y Canadá), con lo cual quedarán sometidos a las condiciones estipuladas por el representante local autorizado de Life Fitness.

OBLIGACIONES DEL COMPRADOR:

Guarde el comprobante de la compra. Utilice, maneje y mantenga el Producto como se especifica en el Manual; comuníquese al lugar de compra cualquier defecto dentro de los 10 días siguientes a su detección; cuando se le indique, devuelva las piezas defectuosas para su sustitución o, si fuera necesario, devuelva todo el producto para su reparación. Life Fitness se reserva el derecho de decidir si un producto puede devolverse para su reparación.

MANUAL DEL USUARIO:

Es MUY IMPORTANTE QUE LEA EL MANUAL antes de utilizar el producto. No olvide cumplir los requisitos de mantenimiento periódico especificados en el Manual, para garantizar el funcionamiento correcto y su permanente satisfacción con el producto.

REGISTRO DEL PRODUCTO:

Regístrese en la página www.lifefitness.com/home/product-registration.html. Nuestra recepción garantiza que su nombre, dirección y fecha de compra estén archivados como propietario registrado del Producto. Ser un propietario registrado garantiza la cobertura en caso de que pierda su comprobante de compra. Conserve siempre el comprobante de la compra; por ejemplo, la factura o el recibo.

OBTENCIÓN DE PIEZAS Y SERVICIO:

Consulte la página uno de este manual para ver la información de contacto de su servicio local. Mencione su nombre, dirección y número de serie del Producto (las consolas y las estructuras pueden tener números de serie separados). Se le informará cómo obtener un repuesto, o, si es necesario, acordarán el servicio donde se encuentre su Producto..

GARANTÍA EXCLUSIVA:

ESTA GARANTÍA LIMITADA SE OTORGA EN LUGAR DE CUALQUIER OTRA GARANTÍA DE CUALQUIER TIPO, EXPRESA O IMPLÍCITA, INCLUIDAS, ENTRE OTRAS, LAS GARANTÍAS IMPLÍCITAS DE COMERCIALIZACIÓN E IDONEIDAD PARA UN FIN DETERMINADO, ASÍ COMO OTRAS OBLIGACIONES O RESPONSABILIDADES POR NUESTRA PARTE. No asumimos ni autorizamos a ninguna persona a que asuma en nuestro nombre, cualquier otra obligación o responsabilidad en relación con la venta de este producto. En ningún caso seremos responsables, en virtud de esta garantía o de otro modo, de cualquier daño a personas o propiedades, incluida la pérdida de lucro o ahorros, por cualquier daño especial, indirecto, secundario, incidental o consecuente de cualquier naturaleza, provocado por el uso o por la imposibilidad de uso de este producto. Dado que algunos Estados no permiten la exclusión o limitación de garantías implícitas o de responsabilidad de daños incidentales o consecuentes, es posible que las limitaciones o exclusiones anteriores no se apliquen a su caso. Las garantías fuera de los Estados Unidos pueden variar. Comuníquese con Life Fitness para obtener detalles.

CAMBIOS NO AUTORIZADOS EN LA GARANTÍA:

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

EFECTOS DE LA LEGISLACIÓN ESTATAL:

Esta garantía otorga derechos legales específicos al usuario, que puede disfrutar de otros derechos en función del Estado en que resida.