

# CAMINADORA LIFE FITNESS

Manual del usuario

01.18.12 9134101 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](http://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

Antes de usar este producto, es imprescindible leer el manual de funcionamiento COMPLETO y TODAS las instrucciones de instalación.

Esto ayudará a configurar el equipo rápidamente y a explicarles a los demás cómo usarlo de manera correcta y segura.

**Nota:** *este equipo genera, usa y puede irradiar energía de radiofrecuencia; si no se instala y utiliza conforme al manual de funcionamiento, 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 causa interferencias perjudiciales en la recepción de radio o televisión, lo cual puede determinarse apagando y encendiendo el equipo, el usuario puede corregir la interferencia adoptando 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 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 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 de la caminadora Life Fitness .....	.7
3.	Ensamblaje .....	.8
3.1	Desembalaje .....	.8
3.2	Lista de componentes y tornillería .....	.8
3.3	Instalación de las columnas .....	.9
3.4	Instalación del ensamblaje de la consola .....	.10
3.5	Instalación de los pasamanos .....	.11
3.6	Ajuste de los tornillos .....	.11
3.7	Colocación del cable de alimentación .....	.11
4.	Configuración .....	.12
5.	Descripción general de la consola y la zona de actividad .....	.14
6.	Pantallas de la consola .....	.16
7.	Descripciones generales de las rutinas .....	.19
8.	Entrenador virtual .....	.23
9.	Entrenamiento Heart Rate Zone Training® .....	.24
9.1	¿Por qué entrenar con Heart Rate Zone Training®? .....	.24
10.	Menú Ajustes .....	.25
10.1	Ajustes .....	.25
10.2	Menú Ajustes – Estados y opciones de selección .....	.25
11.	Información técnica y de servicio .....	.27
11.1	Resolución de problemas .....	.27
11.2	Cómo ajustar y tensar la banda para caminar .....	.29
11.3	Consejos de mantenimiento preventivo .....	.30
11.4	Uso y prueba del cordón de parada de emergencia .....	.31
11.5	Cómo obtener servicio de mantenimiento .....	.31
12.	Especificaciones .....	.32
13.	Información sobre la garantía .....	.33

Este Manual de funcionamiento describe las funciones del siguiente producto:

Modelo de la caminadora Life Fitness:

### **Caminadora FTR Life Fitness**

Gracias por adquirir una caminadora Life Fitness. Antes de utilizar este producto, lea por completo el manual del usuario para asegurarse de que conoce cómo operar de manera segura y correcta todas las funciones de su caminadora. Esperamos que logre la experiencia deseada con su caminadora. Si tiene algún problema, consulte la sección *Cómo obtener servicio de mantenimiento*, que le brindará información sobre cómo obtener asistencia técnica local e internacional. Consulte la sección *Especificaciones* de este manual para conocer las características específicas del producto.

Declaración de propósito: la caminadora es una máquina de ejercicio que permite a los usuarios caminar o correr sobre una superficie en movimiento sin desplazarse.



#### **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, si tiene más de 45 años, si es fumador, tiene colesterol alto, es obeso o si 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 siente debilidad, mareos, dolor o falta de aire, debe detenerse inmediatamente.

# 1 INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

**ADVERTENCIA: LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES ANTES DE USAR LA CAMINADORA. GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES.**

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

**ADVERTENCIA:** para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones, es imprescindible conectar cada producto a un tomacorriente que cuente con la conexión a tierra adecuada.

**ADVERTENCIA:** la caminadora no debe utilizarse cuando está plegada.

**ADVERTENCIA:** esta caminadora tiene un software de inmovilización. Sólo active este bloqueo cuando la caminadora no se esté utilizando. Consulte el Manual del usuario para obtener instrucciones sobre cómo bloquear la caminadora. Mantenga las instrucciones fuera del alcance de los niños.

**ADVERTENCIA:** pliegue la caminadora en su posición vertical y bloqueada ANTES de colocarla de costado o de levantarla del suelo. La base o la estructura plegable pueden girar inesperadamente si no se sigue este procedimiento.

**ADVERTENCIA:** no mueva la caminadora levantando la consola. No utilice la consola como un manillar durante la rutina de entrenamiento.

**ADVERTENCIA:** permita que la superficie para correr se detenga por completo antes del plegado.

**ADVERTENCIA:** los sistemas de control de la frecuencia cardíaca pueden ser imprecisos. Ejercitar en exceso puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de ejercitar de inmediato.

**ADVERTENCIA:** permita que la superficie para correr se detenga por completo antes del plegado.

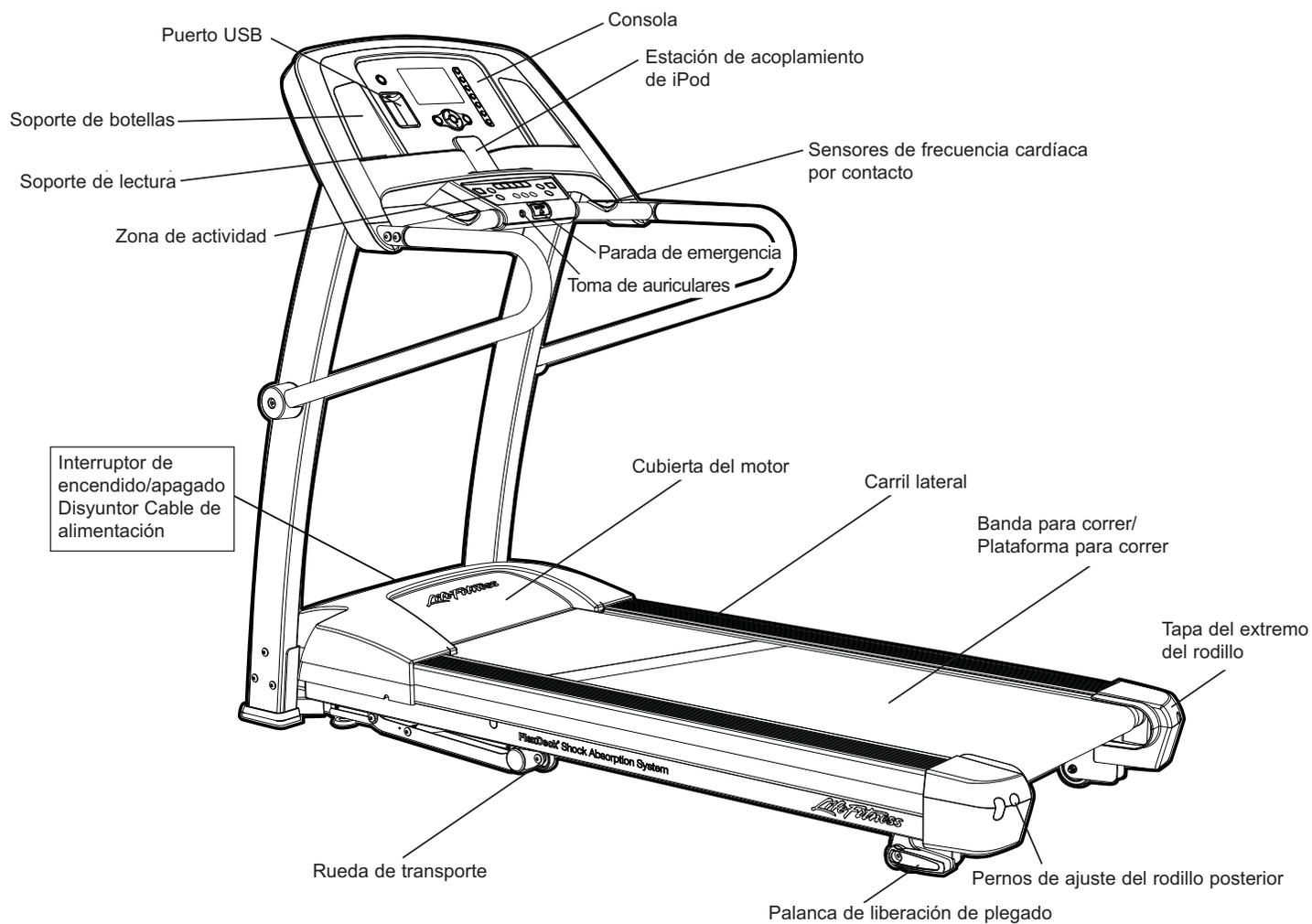
Riesgo de lesión para personas: para evitar lesiones, sea muy cuidadoso al subir a la banda en movimiento o al bajarse de ella.

- Para desconectar, coloque el interruptor ON/OFF (ENCENDIDO/APAGADO) en OFF (APAGADO) y luego quite el enchufe del tomacorriente.
- No utilice nunca un producto Life Fitness que tenga un cable de alimentación o un enchufe dañado, que se haya caído al suelo, esté deteriorado o se haya sumergido parcialmente en agua. Comuníquese con el Servicio de atención al cliente de Life Fitness.
- Coloque este producto de manera que el usuario tenga acceso al enchufe del cable de alimentación.
- 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 de alimentación por el suelo, por debajo o por un costado de la caminadora.
- El reemplazo de un cable de alimentación dañado debe realizarlo el fabricante, un agente de servicio autorizado u otra persona igualmente cualificada, a fin de evitar riesgos.
- No use este producto en áreas donde se utilicen aerosoles o donde se administra oxígeno. Dichas sustancias pueden provocar combustiones y explosiones.
- 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.
- No utilice este producto al aire libre, cerca de piscinas o en áreas de gran humedad.
- No utilice nunca 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 una obstrucción.
- Nunca introduzca objetos en ninguna de las aberturas de este producto. Si accidentalmente se cae un objeto en el interior, 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, excepto en un soporte de botellas o en una bandeja adicional. Se recomienda utilizar envases con tapa.
- Cuando utilice la caminadora, lleve calzado con suela de goma o de alta tracción. No use calzado con tacones, suelas de cuero, tacos o clavos. Compruebe que las suelas no tengan piedras incrustadas. No utilice este producto si está descalzo. Mantenga todas las prendas holgadas, los cordones y las toallas lejos de las piezas móviles.
- No ponga las manos dentro o debajo de la unidad, ni incline el equipo hacia un lado durante el uso.

- Mantenga un área despejada de 2 metros (6,5 pies) por 1 metro (3 pies) detrás de la caminadora, libre de obstrucciones, lo que incluye paredes, muebles u otros equipos.
- Use los pasamanos cuando necesite estabilidad adicional. En caso de emergencia, como un tropiezo, el usuario debe aferrarse a los pasamanos y colocar los pies en las plataformas laterales. Puede aferrarse a los pasamanos para mejorar la estabilidad, pero no son para uso continuo.
- Nunca camine o corra hacia atrás en la caminadora.
- Bloquee la caminadora para que los motores no funcionen cuando la unidad no esté en uso. Para hacerlo, mantenga presionadas la tecla de dirección SPEED DOWN (Desacelerar) y la tecla STOP (Parar) en la consola.
- Sea cuidadoso cuando pliegue y despliegue la caminadora. No permita que la caminadora descienda hacia el piso sin su intervención. Guíe la plataforma hacia el piso con las manos.
- Utilice esta unidad sólo para el fin indicado en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
- De acuerdo con la Directiva europea de maquinaria 2006/42/EC, este equipo funciona a niveles de presión sonora menores a 70 dB (A), a la velocidad de operación media de 8 km/h.
- El símbolo universal de conexión eléctrica a tierra es:



## 2 DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CAMINADORA LIFE FITNESS



# 3 ENSAMBLAJE

Por cuestiones de seguridad, y para ahorrar tiempo y esfuerzo, lea por completo el Manual del usuario antes de instalar la caminadora Life Fitness. Coloque la caminadora donde se utilizará antes de comenzar el procedimiento de desembalaje.

## 3.1 DESEMBALAJE

Estas instrucciones de desembalaje suponen que usted ya realizó lo siguiente:

- Quitó la parte superior del cartón de embalaje.
- Quitó el Manual del usuario de la parte superior del material embalado.

El mejor método para desembalar el resto de la caminadora es el siguiente:

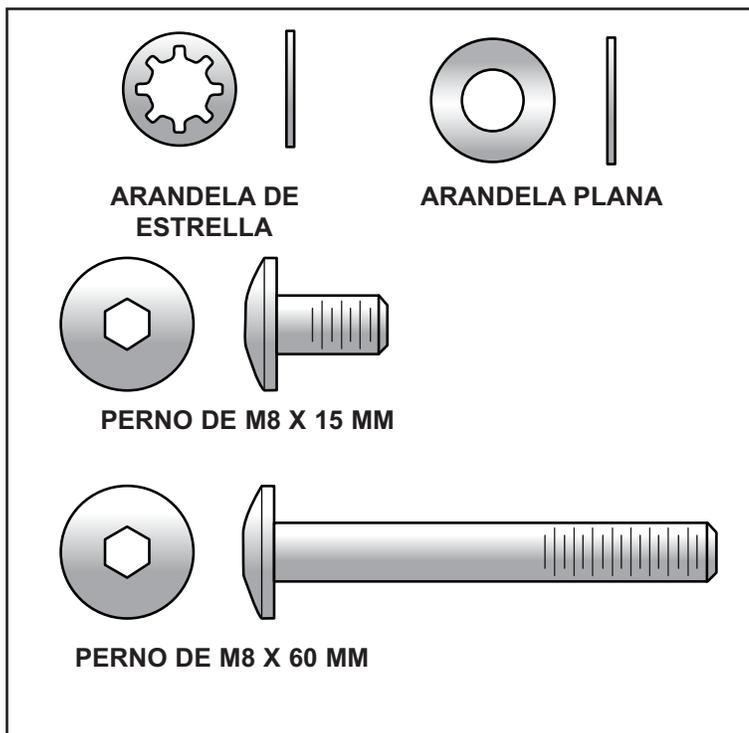
- Quite todos los elementos de la parte superior de la banda para correr.
- Rompa los laterales del cartón interno de embalaje.
- NO quite ni destrabe la correa que se encuentra sobre la superficie para caminar.
- Siga las instrucciones de ensamblaje que comienzan en la página 9.

**ADVERTENCIA:** pliegue la caminadora en su posición vertical y bloqueada antes de colocarla de costado o de levantarla del suelo. La base o la estructura plegable pueden girar inesperadamente si no se sigue este procedimiento.

## 3.2 LISTA DE COMPONENTES Y TORNILLERÍA

Identifique los siguientes componentes después de desembalar la caminadora:

1. Columna izquierda. . . . . Cant.: 1
2. Perno de M8 X 60 MM (plateado) . Cant.: 6
3. Arandelas de estrella. . . . . Cant.: 14
4. Columna derecha. . . . . Cant.: 1
5. Ensamblaje de la consola . . . . . Cant.: 1
6. Perno de M8 X 60 MM (negro) . . . Cant.: 2
7. Pasamanos izquierdo . . . . . Cant.: 1
8. Perno de M8 X 15 MM (negro) . . . Cant.: 4
9. Perno de M8 X 15 MM (plateado) . Cant.: 6
10. Llave hexagonal de 6 MM . . . . . Cant.: 1
11. Cable de alimentación. . . . . Cant.: 1
12. Cordón de parada de emergencia Cant.: 1
13. Arandela plana . . . . . Cant.: 4
14. Pasamanos derecho . . . . . Cant.: 1



### Herramienta para el ensamblaje:

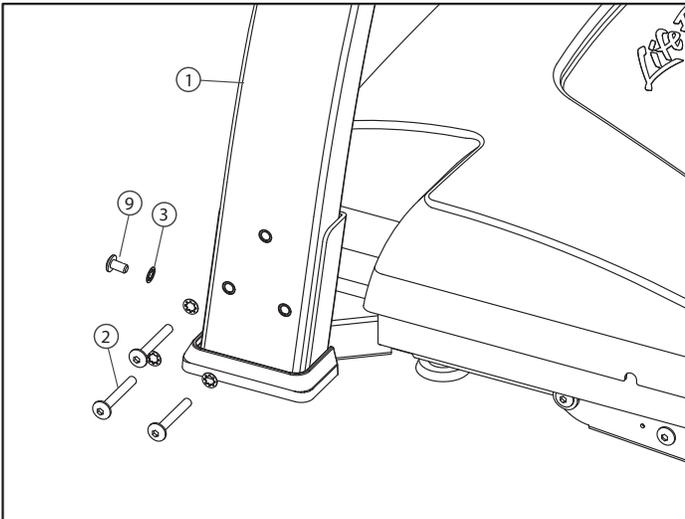
- Llave hexagonal de 6 MM  
(incluida)

### 3.3 INSTALACIÓN DE LAS COLUMNAS

Busque la COLUMNA IZQUIERDA (1). La columna está marcada con una "L". Ubique la COLUMNA IZQUIERDA cerca de la parte interior del soporte izquierdo.

- a) Una los dos conectores eléctricos en la parte inferior de la columna.
- b) Coloque la columna en su posición mientras pasa el cable por ella.
- c) Instale toda la tornillería y ajuste con las manos en este momento. Asegure la COLUMNA IZQUIERDA en el soporte izquierdo usando tres PERNOS PLATEADOS DE M8 X 60 MM (2) y tres ARANDELAS DE ESTRELLA (3). Asegure la parte delantera de la columna instalando un PERNO PLATEADO de M8 X 15 MM (9) y una ARANDELA DE ESTRELLA (3).

**PRECAUCIÓN:** no pellizque el cable cuando coloque la columna izquierda en el soporte de columna izquierdo. Introduzca cuidadosamente cualquier cable sobrante en el tubo de la columna. Los conectores deben estar dentro del tubo vertical después de la instalación.



Busque la COLUMNA DERECHA (4). La columna está marcada con una "R". Ubique la COLUMNA DERECHA cerca de la parte interior del soporte derecho. Instale toda la tornillería y ajuste con las manos en este momento. Asegure la COLUMNA DERECHA en el soporte derecho usando tres PERNOS PLATEADOS de M8 X 60 MM (2) y tres ARANDELAS DE ESTRELLA (3). Asegure la parte delantera de la columna instalando un PERNO PLATEADO de M8 X 15 MM (9) y una ARANDELA DE ESTRELLA (3).

### 3.4 INSTALACIÓN DEL ENSAMBLAJE DE LA CONSOLA

Se recomienda contar con una segunda persona que mantenga el ensamblaje de la consola en su lugar.

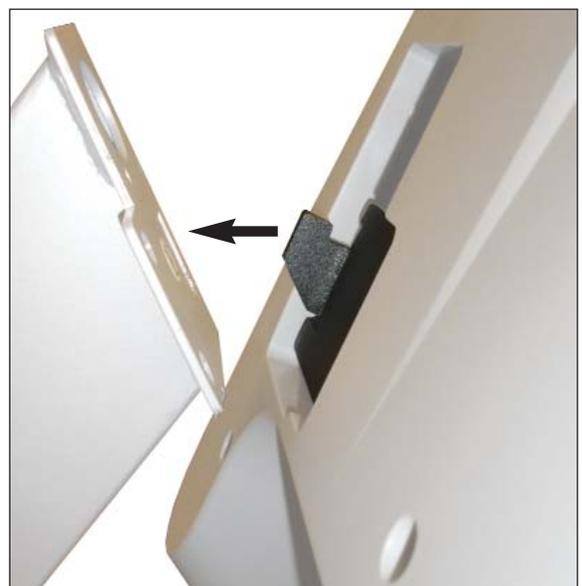
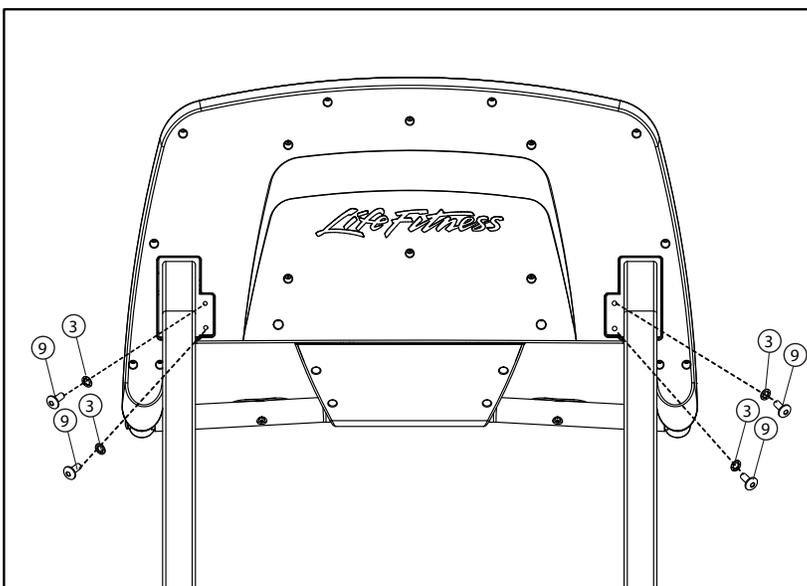
**ADVERTENCIA:** no incline la caminadora sobre un lado. La estructura base puede girar inesperadamente si no se sigue este procedimiento.

Desabroche la correa en la parte superior de la caminadora.



Pliegue hacia arriba la superficie para correr de la caminadora. Quite el ENSAMBLAJE DE LA CONSOLA (5) que se encuentra debajo de la banda para caminar. Ahora vuelva a doblar hacia abajo la superficie de la caminadora.

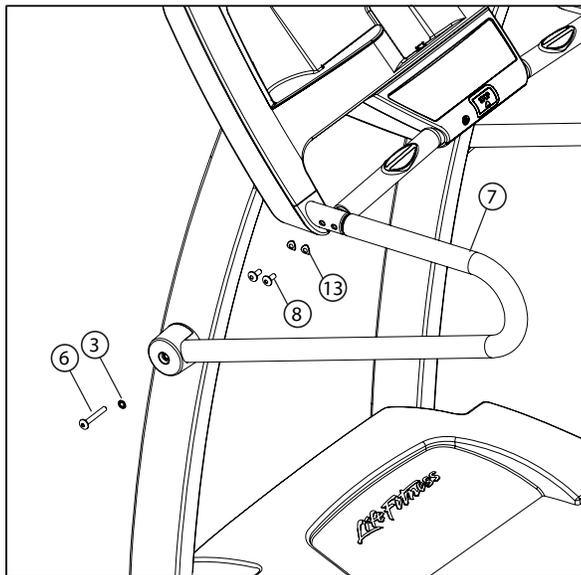
- Coloque el ensamblaje de la consola en la ranura de la columna derecha. (imagen derecha inferior)
- Una los dos conectores eléctricos entre la COLUMNA IZQUIERDA y el ENSAMBLAJE DE LA CONSOLA. Introduzca cualquier cable sobrante en la columna o en el ensamblaje de la consola.
- Coloque la consola sobre las columnas mientras empuja los conectores hacia dentro de la columna. Las pestañas en la consola encajan en ranuras de las columnas para ayudar a ubicar el ensamblaje.
- Instale los cuatro TORNILLOS PLATEADOS de M8 X 15 MM y las ARANDELAS DE ESTRELLA que mantienen la consola en la columna. Ajuste los tornillos con las manos.



### 3.5 INSTALACIÓN DE LOS PASAMANOS

Coloque el PASAMANOS DERECHO (7). Los pasamanos están marcados con una "R" (Derecho) o una "L" (Izquierdo).

- a) Deslice el pasamanos por el tubo de la consola.
- b) Instale dos TORNILLOS NEGROS de M8 X 15 MM (8) con dos ARANDELAS PLANAS (13) en la parte superior del pasamanos. Ajuste los tornillos con las manos.
- c) Instale los TORNILLOS NEGROS de M8 X 60 MM (6) y la ARANDELA DE ESTRELLA (3) en la parte inferior del pasamanos. Ajuste los tornillos con las manos.



Repita el procedimiento anterior con el PASAMANOS IZQUIERDO (7).

### 3.6 AJUSTE DE LOS TORNILLOS

Utilice la LLAVE HEXAGONAL de 6 MM proporcionada para ajustar los 18 tornillos en los puntos de ensamblaje del usuario.

### 3.7 COLOCACIÓN DEL CABLE DE ALIMENTACIÓN

Coloque el conector hembra del cable de alimentación de su caminadora en la salida macho junto al interruptor de encendido de la caminadora.

# 4 CONFIGURACIÓN

## REQUISITOS DE SUMINISTRO ELÉCTRICO

La mayoría de las caminadoras Life Fitness están diseñadas para usarse en un circuito normal de 120 voltios en los Estados Unidos y Canadá. La siguiente tabla indica la corriente nominal de este producto en función del voltaje de alimentación. Asegúrese de que el modelo de la caminadora sea compatible con el voltaje de línea correspondiente del lugar de instalación antes de conectar la caminadora al tomacorriente. El voltaje de línea figura en la etiqueta de número de serie del producto.

Voltaje de alimentación (VCA)	Frecuencia (Hz)	Corriente máxima (amperios)
120	50 / 60	12
230	50 / 60	10

## REQUISITOS DE CONEXIÓN A TIERRA

Este producto Life Fitness debe estar correctamente conectado a tierra. Si la unidad no funciona bien o se avería, la conexión a tierra adecuada proporciona la ruta de menor resistencia para la corriente eléctrica, lo que reduce el riesgo de descargas eléctricas si alguien toca o utiliza el aparato. Cada unidad está equipada con un cable eléctrico, que incluye un conductor y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe insertarse en un tomacorriente que se haya instalado y conectado a tierra correctamente, de conformidad con todas las normas locales. No debe utilizarse un adaptador temporario para conectar este enchufe a un receptáculo de dos polos en América del Norte. Si no se cuenta con un tomacorriente con conexión a tierra y amperaje correctos, un electricista calificado deberá instalar uno.

**PELIGRO:** una conexión incorrecta del equipo al conductor de conexión a tierra puede ocasionar un riesgo de descarga eléctrica. Consulte a un electricista calificado si tiene dudas acerca de las técnicas adecuadas de conexión a tierra. No modifique el enchufe que trae este producto. Si no es adecuado para el tomacorriente, solicite a un electricista calificado que instale uno.

## ENCENDIDO DE LA UNIDAD

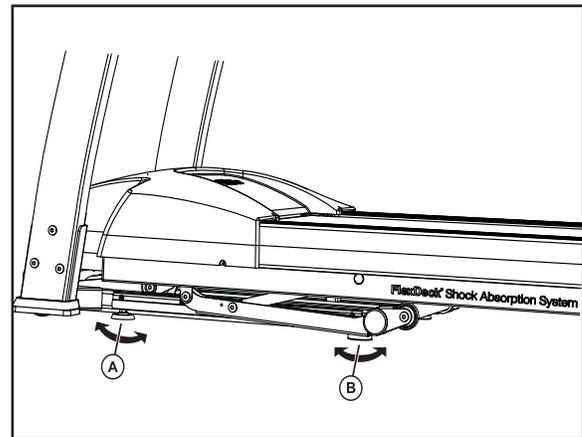
Para encender la caminadora, busque el interruptor ON/OFF (Encendido/Apagado) en la parte frontal de la caminadora, cerca del cable de alimentación, y colóquelo en ON (Encendido).

## CÓMO ESTABILIZAR LA CAMINADORA LIFE FITNESS

Después de colocar la unidad en el lugar donde se va a utilizar, compruebe su estabilidad. Si se detecta el más mínimo movimiento de balanceo o la unidad no está estable, determine qué barra estabilizadora no está bien apoyada en el suelo. Para ajustarla, gire la BARRA ESTABILIZADORA (A) o (B) hasta que cese el balanceo y ambas barras queden firmemente apoyadas en el suelo.

**Nota:** si se produce una vibración excesiva durante el uso, ajuste la altura de los niveladores (A) que están más cerca de las columnas. No ajuste la altura de los niveladores (B) que están más alejados de las columnas.

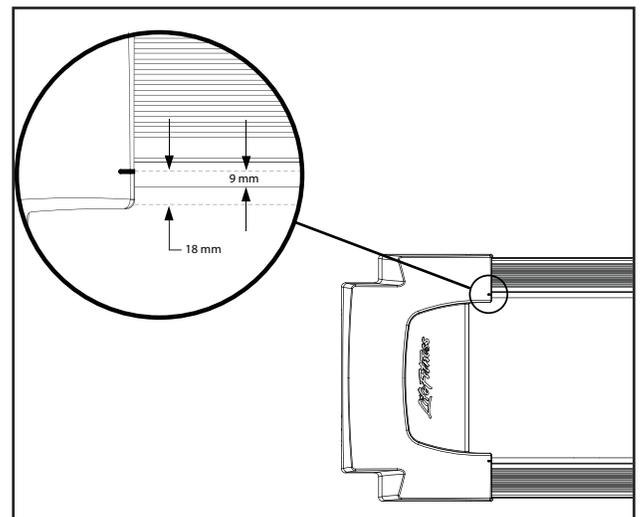
**Nota:** es muy importante que la barra estabilizadora esté bien ajustada para lograr el funcionamiento adecuado.



## VERIFICACIÓN DE LA BANDA

Una vez que la caminadora haya sido instalada y estabilizada, se debe verificar la banda para confirmar una alineación correcta. Primero, asegúrese de que el cable de alimentación esté conectado a un tomacorriente adecuado, como se describió anteriormente en la sección *Requisitos de suministro eléctrico*. A continuación, encienda la caminadora. Permanezca en los carriles laterales de la caminadora y súbase a la banda. Para encender la banda, presione la tecla WALK (Caminar) y luego presione la tecla de dirección SPEED UP (Acelerar) hasta que la caminadora alcance 6,4 kph/4.0 mph. Si la banda para caminar parece descentrada, consulte las instrucciones en *Alineación (centrado) de una banda para caminar nueva o existente* (Sección 11.2).

**Nota:** la posición de funcionamiento normal de la banda es cuando se encuentra entre los indicadores de posición de recorrido de la banda en la cubierta del motor (consulte la ilustración a la derecha). Si la banda no está en esta posición, consulte la Sección 11.2.



## **PLEGADO Y DESPLEGADO DE LA CAMINADORA**

La plataforma de la caminadora puede plegarse cuando no está en uso. Para hacerlo, asegúrese de que la inclinación esté ajustada en 0%. Simplemente tome la plataforma y elévela hasta que se bloquee. Para bajar la plataforma, mientras empuja la superficie para correr con una mano, tire de la palanca de liberación y bájela lentamente hasta el piso. Asegúrese de haber bajado completamente la plataforma antes de usar la caminadora.

## **INTERRUPTOR DE ENCENDIDO**

El interruptor ON/OFF (Encendido/Apagado), ubicado en el panel frontal de la base de la caminadora, tiene dos posiciones: "1" (uno) para el encendido y "0" (cero) para el apagado.

## **CÓMO MOVER LA CAMINADORA**

Apague la caminadora y desconecte el cable de alimentación. Luego, levante la plataforma.

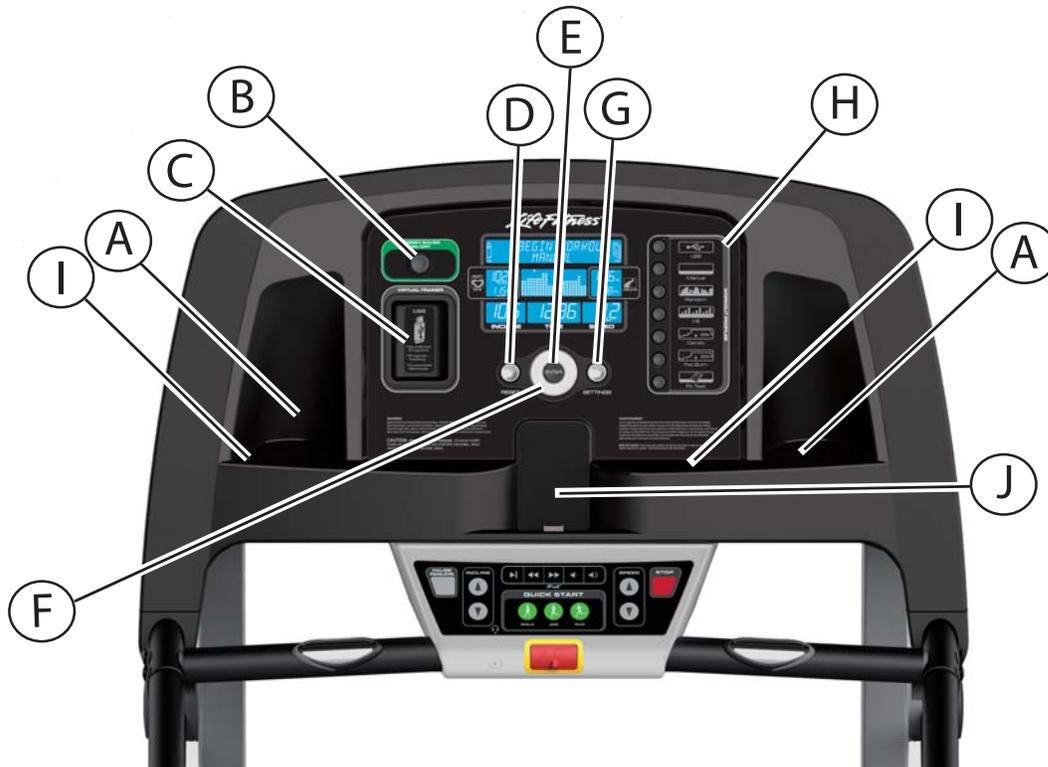
**Nota:** *si se hicieron ajustes en los niveladores delanteros durante la instalación, asegúrese de apretarlos contra la estructura base antes del traslado.*

En este momento, se puede mover la caminadora sobre las ruedas de la plataforma frontal empujando y tirando de sus pasamanos. No intente mover la caminadora empujando o tirando de la plataforma o del tubo de soporte de la plataforma.

## **BLOQUEO DE LA CAMINADORA**

Cuando sea necesario bloquear la caminadora, mantenga presionadas la tecla de dirección SPEED DOWN (Desacelerar) y la tecla STOP (Parar) en la consola. Utilice la misma secuencia de teclas para desbloquear la caminadora.

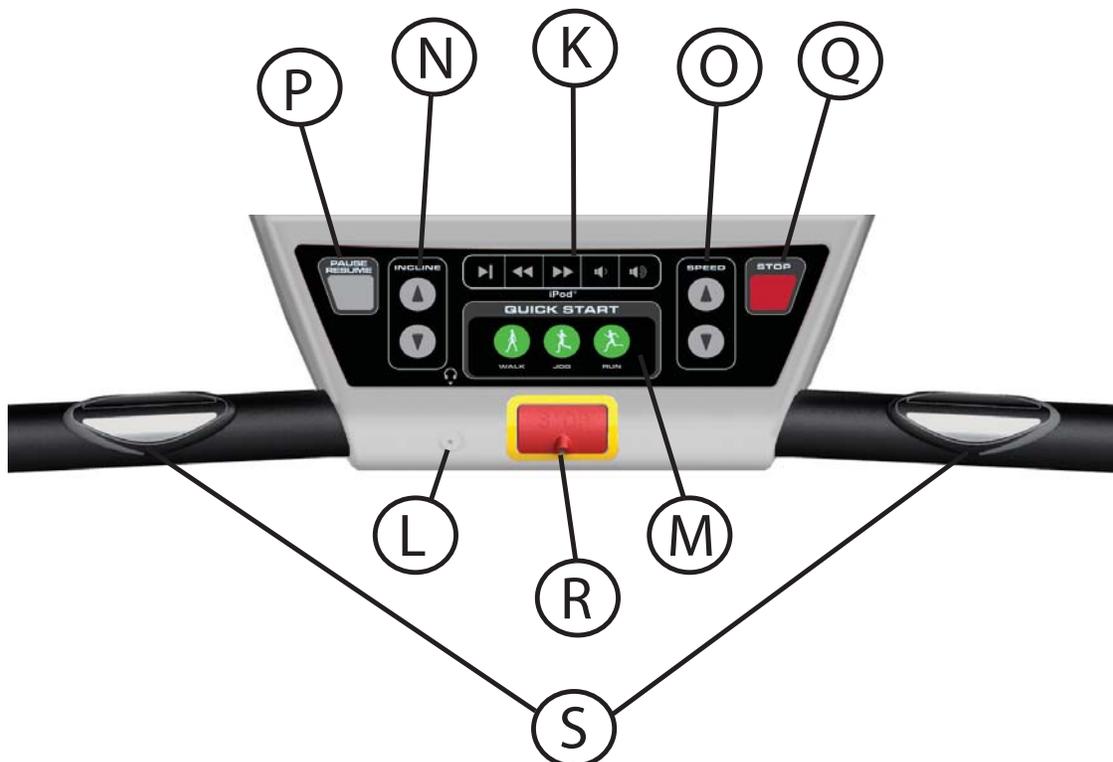
# 5 DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CONSOLA Y LA ZONA DE ACTIVIDAD



- A. **Bandejas adicionales y soportes de botellas** en ambos lados de la consola de información.
- B. **Energy Saver On/Off (Ahorro de energía encendido/apagado)**: el modo Energy Saver se utiliza para minimizar el consumo de energía cuando la caminadora no se está utilizando. La caminadora entrará automáticamente en este modo cuando finalice la rutina de entrenamiento. Presione el botón ENERGY SAVER (Ahorro de energía) para activar la caminadora o para que ingrese en el modo Energy Saver. Este modo puede desactivarse en el menú Settings (Ajustes). Un LED indicador parpadeará cuando la unidad esté en modo Energy Saver.
- C. **Virtual Trainer (Entrenador virtual)**: el puerto USB se utiliza para cargar programas con objetivos y rutinas personalizadas de [www.LifeFitnessvirtualtrainer.com](http://www.LifeFitnessvirtualtrainer.com). Los usuarios también pueden guardar las rutinas en el USB y controlar su progreso en [www.LifeFitnessvirtualtrainer.com](http://www.LifeFitnessvirtualtrainer.com). Para obtener más información sobre el entrenador virtual, consulte la Sección 8.
- D. **Reset (Restablecer)**: utilice el botón RESET como tecla de eliminación cuando ingrese datos de rutinas de entrenamiento. Presione el botón Reset tres veces para salir de cualquier rutina.
- E. **OK (Aceptar)**: utilice esta tecla cuando ingrese datos durante la configuración de rutinas.
- F. **Navigation (Navegación)**: utilice este botón para desplazarse hacia adelante, hacia atrás, hacia arriba y hacia abajo durante la configuración de rutinas o de la consola, y cuando haga ajustes de inclinación, tiempo y velocidad. Cuando **configure una rutina**, utilice las flechas LEFT (IZQUIERDA) RIGHT (DERECHA) para desplazarse por las opciones de configuración de rutina, y luego use las flechas UP (ARRIBA) DOWN (ABAJO) para ajustar los valores. **Durante una rutina de entrenamiento**, utilice las flechas IZQUIERDA/DERECHA para ajustar el nivel de dificultad de la rutina o la frecuencia cardíaca objetivo en programas HR (Frecuencia cardíaca). Utilice las flechas UP (ARRIBA) DOWN (ABAJO) para ajustar el tiempo.
- G. **Settings (Ajustes)**: presione este botón para ingresar a un menú desde donde se pueden ajustar las configuraciones de la caminadora.
- H. **Workout selection (Selección de rutina)**: seleccione una de las siguientes rutinas presionando el botón correspondiente: USB (Virtual Trainer [Entrenador virtual]), Manual, Random (Aleatoria), Hill (Colina), Fat Burn (Quema de grasa), Cardio (Cardiovascular) o Fit Test (Prueba física), e inicie la configuración de la rutina (consulte *Descripciones generales de las rutinas* para obtener una descripción completa).
- I. **Reading Rack (Soporte de lectura)**: los usuarios pueden colocar Kindles®, iPads®, libros, revistas u otros dispositivos de lectura en el soporte integrado.
- J. **iPod® Docking station (Estación de acoplamiento de iPod®)**: los usuarios pueden acoplar, controlar y cargar sus iPods durante las rutinas. (Consulte *K. Controles de iPod*). Se incluye una almohadilla adicional para iPod® con la caminadora. Coloque la almohadilla detrás de los reproductores iPod más pequeños cuando estén acoplados. Es posible que deba quitar la funda protectora de su dispositivo para que se acople correctamente. El conector del iPod puede tener un sujetador de protección. Retírelo antes de acoplar el dispositivo.

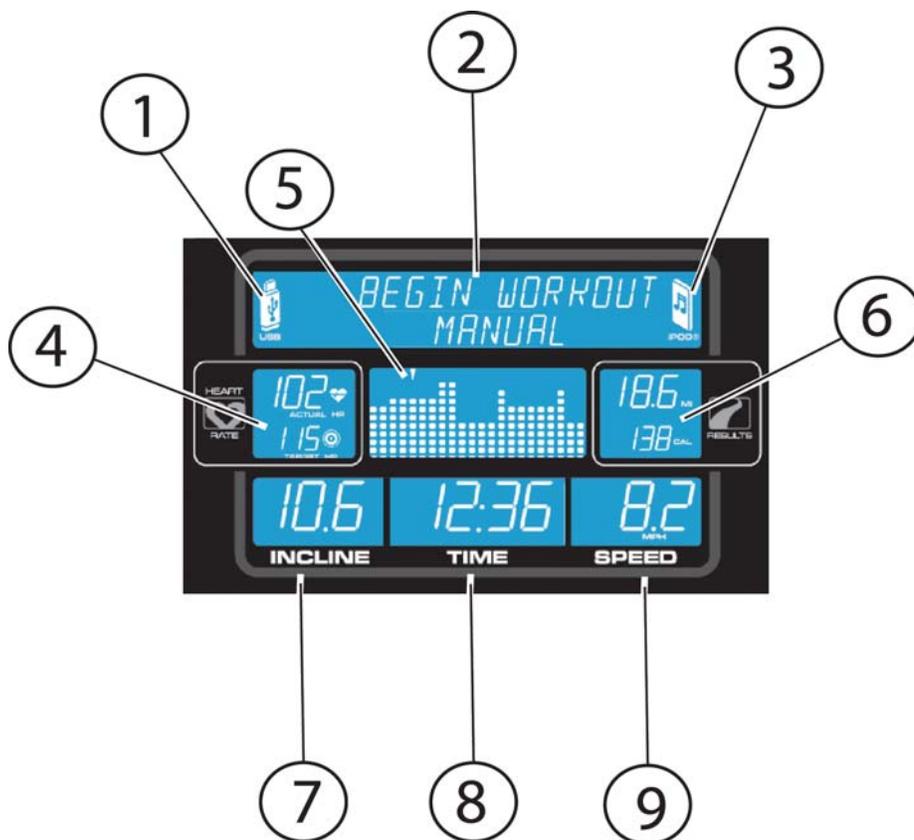
## ZONA DE ACTIVIDAD

- K. iPod CONTROLS (CONTROLES DE IPOD):** use estas teclas para reproducir/poner en pausa, retroceder, adelantar, bajar el volumen y subir el volumen.
1. Debe conectar sus auriculares en la toma de auriculares (L) de la caminadora para que funcionen los controles de volumen de la caminadora.
  2. Todos los controles de su iPod todavía estarán activos cuando esté acoplado a la caminadora, excepto el control de volumen.
  3. El nivel del volumen siempre está ajustado en "Bajo" cuando se acopla un iPod a la caminadora.
- L. Headphone Jack (Toma de auriculares):** conecte los auriculares a la toma para escuchar su iPod acoplado.
- M. Quick Start (Walk, Jog, Run) (Inicio rápido [Caminar, Trotar, Correr]):** presione una de las teclas de inicio rápido antes de una rutina para que la banda de la caminadora comience a moverse a un valor preestablecido. Los valores preestablecidos son 3,2 kph/2 mph (caminar), 6,4 kph/4 mph (trotar) y 9,7 kph/6 mph (correr). Durante una rutina, presione estos botones para cambiar inmediatamente la velocidad de la banda al valor preestablecido. El usuario puede personalizar las velocidades preestablecidas presionando las teclas de dirección SPEED UP/ DOWN (Acelerar/Desacelerar) y manteniendo presionado el botón Walk (Caminar), Jog (Trotar), Run (Correr) durante 5 segundos para ajustar la velocidad mostrada en el botón que está manteniendo presionado.
- N. Incline Up/ Down (Inclinación ascendente/descendente):** use las teclas de dirección INCLINE UP/ DOWN (Inclinación ascendente/descendente) para cambiar la inclinación de la cinta en incrementos de 0,5% cada vez que se presionan las flechas.
- O. Speed Up/Down (Acelerar/Desacelerar):** use las teclas de dirección SPEED UP/ DOWN (Acelerar/Desacelerar) para cambiar la velocidad de la cinta en incrementos de 0,1 mph cada vez que se presionan las flechas.
- P. Pause/Resume (Poner en pausa/Reanudar):** presione esta tecla una vez para poner en pausa la rutina. Presione la tecla nuevamente para reanudarla. Después de una pausa, la velocidad de la caminadora será de 0,8 kph (0,5 mph). El tiempo de la pausa es de 5 minutos. La pantalla empieza la cuenta regresiva desde 5.00 apenas se presiona la tecla PAUSE. Si no se reanuda el funcionamiento después de la pausa, la caminadora entrará en modo de ahorro de energía.
- Q. Stop (Parar):** presione una vez para ver información de la rutina. Presione dos veces para restablecer la rutina.
- R. Emergency stop magnet (Imán de parada de emergencia):** este imán es parte del cordón de parada de emergencia. El cordón es una función de seguridad que debe abrocharse a la indumentaria del usuario cuando está usando la caminadora. Si el usuario se tropieza o se cae, el cordón se desconectará de la zona de actividad, detendrá la banda de la caminadora y restablecerá la consola. Para restablecer el sistema, simplemente vuelva a conectar el imán del cordón a la zona de actividad.
- S. Heart Rate sensors (Sensores de frecuencia cardíaca):** los sensores del pulso en la mano son el sistema de control de la frecuencia cardíaca incorporado en la caminadora. Durante una rutina, tome los sensores que se encuentran en los manillares. Para obtener una lectura precisa, sujétese confortablemente. La consola muestra la frecuencia cardíaca después de 15 a 20 segundos.



# 6 PANTALLAS DE LA CONSOLA

La pantalla de la consola fue diseñada para disminuir la búsqueda de información de la rutina. El diseño de cada botón en la consola de la caminadora fue creado para brindarle al usuario una respuesta táctil. Cada dato de la rutina, incluida la inclinación, el tiempo, la velocidad, la frecuencia cardíaca, las calorías y la distancia, tiene su propia ventana.



## 1. USB

El icono de USB a la izquierda del CENTRO DE MENSAJES aparece cuando se conecta una unidad USB. El USB puede ejecutar una rutina de [www.Lifefitnessvirtualtrainer.com](http://www.Lifefitnessvirtualtrainer.com). Consulte la sección 8 para obtener más información sobre el sitio web Life Fitness Virtual Trainer.

## 2. Centro de mensajes

El centro de mensajes ofrece información instructiva al usuario. Le indicará cómo configurar una rutina, incluida la selección de una rutina y el ajuste del tiempo, la inclinación y otra información específica. Asimismo, si durante la rutina se activa algún dato particular de ella —como el ritmo— en el menú Settings (Ajustes), el centro de mensajes mostrará periódicamente esa información.

## 3. iPod®

El icono de iPod a la derecha del CENTRO DE MENSAJES aparece cuando se acopla un iPod compatible.

#### 4. Centro de frecuencia cardíaca

##### Pantalla de frecuencia cardíaca

La pantalla de frecuencia cardíaca calcula la frecuencia cardíaca real del usuario en contracciones o latidos por minuto durante una rutina. El usuario debe estar tocando los electrodos de frecuencia cardíaca o debe estar usando una banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría para que funcione esta pantalla. Consulte *Banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría*. Life Fitness recomienda usar la banda pectoral para obtener la lectura más precisa de la frecuencia cardíaca. Si tiene problemas con la lectura de la frecuencia cardíaca, lea la sección *Frecuencia cardíaca por contacto* para obtener recomendaciones sobre cómo mejorar esta lectura.

##### Pantalla de frecuencia cardíaca objetivo

La frecuencia cardíaca objetivo es un porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima de un usuario. El objetivo es alcanzar una frecuencia que les permita al corazón y a los pulmones beneficiarse al máximo con una rutina. La consola calcula la frecuencia cardíaca objetivo tomando la frecuencia cardíaca máxima (220 menos la edad del usuario) y multiplicándola por un nivel de intensidad. Los niveles de intensidad de Life Fitness son del 65% para perder peso y quemar grasas, y del 80% para mejorar la resistencia cardiovascular. La pantalla alternará entre los niveles de intensidad de 65% y 80%. Se iluminará una flecha hacia arriba o hacia abajo para indicar cuándo la frecuencia cardíaca real del usuario supera la frecuencia cardíaca objetivo o cuándo se encuentra por debajo de ella.

**Ejemplo:** la edad del usuario es 45.  $220 - 45 = 175$ . 175 es la frecuencia cardíaca máxima para una persona de 45 años.  $175 \times 65\% = 114$ . 114 es la frecuencia cardíaca objetivo óptima para perder peso y quemar grasas.

#### 5. Pantalla de perfil de rutina

El perfil de rutina muestra gráficamente la intensidad de una rutina con columnas de varias alturas. Durante la rutina, el nivel de intensidad actual del usuario se indica con una flecha ubicada sobre la columna correspondiente.

Durante una rutina de frecuencia cardíaca, el perfil de rutina actúa como un gráfico del porcentaje de la frecuencia cardíaca objetivo del usuario. Cada una de las nueve filas del perfil representará la frecuencia cardíaca real del usuario como un porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima. Por lo tanto, al final de la rutina, el usuario podrá ver los intervalos de la frecuencia cardíaca objetivo durante el entrenamiento.

Fila	Intervalo del porcentaje de la frecuencia cardíaca objetivo
1	20 – 29%
2	30 – 39%
3	40 – 49%
4	50 – 59%
5	60 – 69%
6	70 – 79%
7	80 – 89%
8	90 – 99%
9	100%

**Nota:** el porcentaje en la tabla representa la frecuencia cardíaca real del usuario como un porcentaje de su frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima es 220 menos la edad del usuario, por ejemplo, la frecuencia cardíaca máxima de una persona de 40 años será  $220 - 40 = 180$ . Durante el primer intervalo de su rutina, la frecuencia cardíaca real fue de 100. Por lo tanto,  $100/180 = 0,56$  ó 56%, y el perfil mostrará al usuario en la fila 4 para el primer intervalo de la rutina.

## 6. Centro de resultados

### Pantalla de distancia

En el Centro de resultados, la distancia se muestra en millas o kilómetros. La fórmula de distancia intenta copiar las millas como si el ejercicio se estuviera haciendo al aire libre. La fórmula de distancia no siempre coincidirá con otros productos Life Fitness o con productos de otros fabricantes. La distancia puede ajustarse en kilómetros o millas. Consulte el *Menú Settings (Ajustes)*.

### Pantalla de calorías

Una caloría es una unidad utilizada para medir energía. Representa la cantidad de energía obtenida de los alimentos. Una caloría es, aproximadamente, la energía suficiente para aumentar la temperatura de un gramo de agua en un grado Celsius. La consola calcula una quema calórica promedio basada en la ecuación de calorías de Life Fitness. Es posible que esta fórmula no coincida con las máquinas de otros fabricantes o con otras máquinas de Life Fitness. Esta ventana puede cambiarse para que muestre vatios. Consulte las instrucciones en la sección *Menú Settings (Ajustes)*.

## 7. Pantalla Incline (Inclinación)

Hay dos tipos de niveles utilizados en las caminadoras Life Fitness. Los usuarios pueden ajustar el segmento de tiempo actual y el porcentaje de inclinación durante las rutinas RANDOM (ALEATORIA), HILL (COLINA), HEART RATE (FRECUENCIA CARDÍACA) o VIRTUAL TRAINER (ENTRENADOR VIRTUAL). El primer nivel de dificultad se corresponde con un intervalo de porcentajes de inclinación real. Los niveles de dificultad se utilizan en las rutinas RANDOM (ALEATORIA), HILL (COLINA), HEART RATE (FRECUENCIA CARDÍACA) y VIRTUAL TRAINER (ENTRENADOR VIRTUAL). Por lo tanto, cuando un usuario selecciona un nivel de dificultad 10, se corresponde con un intervalo de porcentajes de inclinación de entre 3% y 7%. Durante las rutinas RANDOM (ALEATORIA) y HILL (COLINA), el nivel de dificultad se mostrará sólo durante la configuración de la rutina. Sin embargo, en todo momento, podrá verse el porcentaje de inclinación. Consulte la siguiente tabla. El segundo tipo de nivel es un porcentaje o nivel de inclinación. El usuario puede ajustar manualmente el nivel de inclinación en una rutina MANUAL. El intervalo de los porcentajes de inclinación posible es de 0 – 12% y puede ajustarse en incrementos de 0,5%.

Nivel de dificultad	Nivel de inclinación	
20	8,0 – 12,0	Nota: se ajusta en incrementos de 0,5%
19	7,5 – 11,5	Nota: se ajusta en incrementos de 0,5%
18	7,0 – 11,0	Nota: se ajusta en incrementos de 0,5%
17	6,5 – 10,5	Nota: se ajusta en incrementos de 0,5%
16	6,0 – 10,0	Nota: se ajusta en incrementos de 0,5%
15	5,5 – 9,5	Nota: se ajusta en incrementos de 0,5%
14	5,0 – 9,0	Nota: se ajusta en incrementos de 0,5%
13	4,5 – 8,5	Nota: se ajusta en incrementos de 0,5%
12	4,0 – 8,0	Nota: se ajusta en incrementos de 0,5%
11	3,5 – 7,5	Nota: se ajusta en incrementos de 0,5%
10	3,0 – 7,0	Nota: se ajusta en incrementos de 0,5%
9	2,5 – 6,5	Nota: se ajusta en incrementos de 0,5%
8	2,0 – 6,0	Nota: se ajusta en incrementos de 0,5%
7	1,5 – 5,5	Nota: se ajusta en incrementos de 0,5%
6	1,0 – 5,0	Nota: se ajusta en incrementos de 0,5%
5	0,5 – 4,5	Nota: se ajusta en incrementos de 0,5%
4	0,0 – 4,0	Nota: se ajusta en incrementos de 0,5%
3	0,0 – 3,0	Nota: se ajusta en incrementos de 0,3%
2	0,0 – 2,0	Nota: se ajusta en incrementos de 0,15%
1	0,0 – 1,0	Nota: se ajusta en incrementos de 0,1%

## 8. Pantalla Time (Tiempo)

La ventana Time muestra el tiempo de entrenamiento total ajustado por el usuario durante la configuración de la rutina, que será un intervalo de 99 a 1 minuto en función del programa. Durante la rutina, se hará un conteo regresivo del tiempo de entrenamiento total. El tiempo ajustado puede cambiarse en cualquier momento durante la rutina con las flechas hacia arriba y hacia abajo.

## 9. Pantalla Speed (Velocidad)

La velocidad se muestra en millas por hora (MPH) o en kilómetros por hora (KPH). La fórmula intenta copiar las millas por hora como si el ejercicio se estuviera haciendo al aire libre. El intervalo de velocidad es de 0,8 kph (0.5 mph) a 16 kph (10 mph) y puede ajustarse en incrementos de 0.1 mph. Las unidades de velocidad pueden visualizarse en MPH o en KPH utilizando el menú Settings (Ajustes). Consulte el *Menú Settings (Ajustes)*.

# 7 DESCRIPCIONES GENERALES DE LAS RUTINAS

Hay seis rutinas preprogramadas para la caminadora Life Fitness. Cada rutina tiene un objetivo diferente. Lea atentamente las descripciones de las rutinas de manera que pueda desarrollar una rutina de entrenamiento que se centre en alcanzar sus objetivos específicos.

**Nota:** el puerto USB del Virtual trainer (Entrenador virtual) le otorga la capacidad para descargar y personalizar más de 40 rutinas. Puede obtener programas de entrenamiento recomendados basados en sus objetivos individuales. Visite [www.LifeFitnessvirtualtrainer.com](http://www.LifeFitnessvirtualtrainer.com) para obtener acceso gratuito. Consulte cómo utilizar el Virtual Trainer (Entrenador virtual) en la sección 8.

Todas las descripciones de las rutinas en las siguientes páginas tienen encabezados etiquetados con Principiante-Recién comenzando, Experimentado-En forma y Avanzado-A atleta. Las rutinas para Principiante son rutinas diseñadas para usuarios que recién comienzan a entrenar o que recién comienzan una rutina de entrenamiento. Estas rutinas tienen limitados ajustes graduales de intensidad. Las rutinas para Experimentado están diseñadas para usuarios que buscan una rutina más exigente. Estos usuarios deben tener una condición física de base más resistente. Las rutinas para Avanzado están diseñadas para el entrenamiento de atletas para resistencia cardiovascular y eventos especiales.

Las distintas rutinas tienen diferentes pasos de configuración. Esta sección proporciona detalles acerca de los pasos.

## PERFIL DE LA RUTINA

Para iniciar una rutina, seleccione uno de los botones de las seis rutinas preprogramadas en la parte derecha de la consola o conecte su USB y seleccione el botón USB workout (Ejercicios USB).

Cuando se selecciona una rutina, el CENTRO DE MENSAJES muestra el primer paso de configuración de la rutina y exhibe el valor actual para los parámetros de configuración. Durante el proceso de configuración de la rutina, utilice las flechas UP (Arriba)/DOWN (Abajo) en el NAVIGATION BUTTON (Botón de navegación) para ajustar el valor que se selecciona. Utilice las flechas LEFT (Izquierda)/RIGHT (Derecha) en el NAVIGATION BUTTON (Botón de navegación) para desplazarse hacia atrás y hacia adelante entre los diferentes pasos. Para avanzar al siguiente paso, presione la flecha RIGHT (Derecha) o la tecla OK (Aceptar). Después de ingresar en el último paso, presione OK (Aceptar) para comenzar la rutina.



Las rutinas **QUICK START (INICIO RÁPIDO)** son la forma más rápida de comenzar a ejercitarse y omite los pasos para seleccionar un programa específico de rutinas de entrenamiento. Comience una rutina QUICK START (INICIO RÁPIDO), presionando los botones **WALK (CAMINAR)**, **JOG (TROTAR)** o **RUN (CORRER)** en la zona de actividad. Luego de presionar la tecla WALK (CAMINAR), JOG (TROTAR) o RUN (CORRER), comienza inmediatamente una rutina MANUAL a la velocidad preprogramada para la respectiva tecla que se presionó. Mientras esté en esta rutina MANUAL, el usuario puede alternar en cualquier momento entre las tres velocidades preprogramadas: caminar (3,2 kph / 2 mph), trotar (6,4 kph / 4 mph) y correr (9,7 kph / 6 mph). La frecuencia cardíaca objetivo no se mostrará durante una rutina QUICK START (INICIO RÁPIDO).

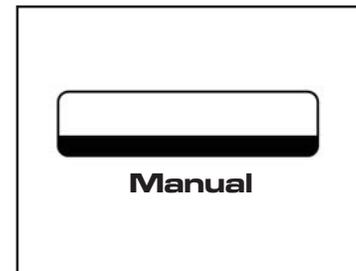


## RUTINA MANUAL (Principiante – Recién comenzando)

**Acceso:** esta rutina se puede iniciar presionando la tecla de rutina MANUAL.

**Descripción:** la rutina MANUAL es una rutina simple que no tiene niveles de intensidad predefinidos. La rutina MANUAL comienza a 0,8 KPH (0.5 MPH) y 0% de inclinación. El usuario está en pleno control de los ajustes de velocidad e inclinación.

**Objetivo:** esta rutina fue diseñada para usuarios que no tienen mucha experiencia entrenando en un producto y que desean tener control de los ajustes de velocidad/inclinación y del nivel.



## RUTINA ALEATORIO (Experimentado – En forma)

**Acceso:** esta rutina se puede iniciar presionando la tecla de rutina RANDOM (Aleatorio).

**Descripción:** en esta rutina, la consola crea un terreno de diferentes colinas y valles. Más de 1 millón de patrones diferentes son posibles. La rutina RANDOM (Aleatorio) utiliza ajustes de inclinación para crear colinas/valles. El usuario controla la velocidad.

**Objetivo:** esta rutina fue diseñada para ofrecerle al usuario final una variedad ilimitada de rutinas. El objetivo es evitar el aburrimiento de las rutinas y fomentar la motivación.



## RUTINA COLINA (Experimentado – En forma)

**Acceso:** esta rutina se puede iniciar presionando la tecla de rutina HILL (Colina).

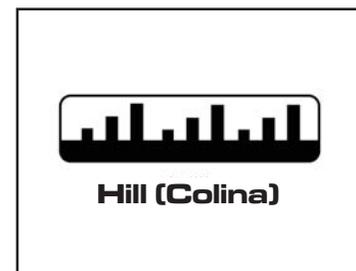
**Descripción:** la rutina colina patentada de Life Fitness es una rutina de entrenamiento en intervalos. Los intervalos son períodos de ejercicio aeróbico intenso. La ventana de perfil de la rutina muestra los niveles de los intervalos, que juntos tienen la apariencia de colinas y valles. Los ajustes de inclinación se utilizan para simular colinas/valles, el usuario controla la velocidad.

La rutina HILL (Colina) tiene dos fases principales entre el calentamiento y la relajación.

**Plateau (Meseta):** aumenta la inclinación levemente y la mantiene estable, para que la frecuencia cardíaca alcance el límite inferior de la zona objetivo.

**Interval training (Entrenamiento en intervalos):** es una serie de colinas cada vez más empinadas, que alternan con valles o períodos de recuperación. La frecuencia cardíaca debe subir hasta el extremo más alto de la zona objetivo durante este segmento.

**Objetivo:** se ha demostrado científicamente que la rutina computarizada en intervalos genera una mejora cardiorrespiratoria más pronunciada que el entrenamiento a paso constante. El objetivo de esta rutina es mejorar la resistencia cardiovascular y atravesar mesetas de condición física.



## RUTINA QUEMA GRASA \* (Principiante – Recién comenzando)

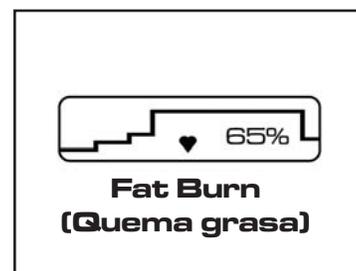
\*Se debe utilizar una banda pectoral para ejecutar la rutina

**Acceso:** esta rutina se puede iniciar presionando la tecla de rutina FAT BURN (Quema grasa).

**Descripción:** el usuario debe colocarse una banda pectoral para que esta rutina funcione adecuadamente. Este programa utiliza ajustes de inclinación para aumentar y disminuir la frecuencia cardíaca. FAT BURN (QUEMA GRASA) mantiene al usuario al 65% de su valor máximo teórico de frecuencia cardíaca. La consola controla y muestra continuamente la frecuencia cardíaca, ajustando el nivel de intensidad del producto para alcanzar y mantener un rango de frecuencia cardíaca objetivo. La intensidad no cambiará mientras el usuario se encuentre entre el 60% – 72% de su frecuencia cardíaca objetivo.

Si la frecuencia cardíaca del usuario no puede alcanzar el valor objetivo utilizando la inclinación, aparecerá un mensaje en el CENTRO DE MENSAJES que solicitará al usuario que cambie la velocidad.

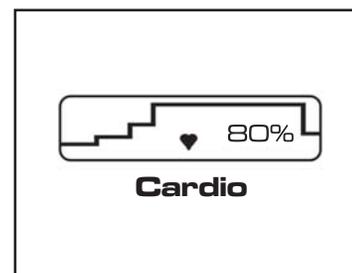
**Objetivo:** la meta de la rutina FAT BURN (Quema grasa) es quemar grasa de manera eficiente, eliminando el exceso o la deficiencia de entrenamiento y maximizando también los beneficios aeróbicos del ejercicio, utilizando las reservas de grasa del cuerpo para obtener energía.



## RUTINA CARDIO \*(Experimentado – En forma) \*Se debe utilizar una banda pectoral para ejecutar la rutina

**Acceso:** esta rutina se puede iniciar presionando la tecla de rutina CARDIO.

**Descripción:** el usuario debe colocarse una banda pectoral para que esta rutina funcione adecuadamente. Este programa utiliza ajustes de inclinación para aumentar y disminuir la frecuencia cardíaca. CARDIO mantiene al usuario al 80% de su valor máximo teórico de frecuencia cardíaca. La consola controla y muestra continuamente la frecuencia cardíaca, ajustando el nivel de intensidad del producto para alcanzar y mantener el rango de frecuencia cardíaca objetivo. La intensidad no cambiará mientras el usuario se encuentre entre el 72% – 85% de su frecuencia cardíaca objetivo.



Si la frecuencia cardíaca del usuario no puede alcanzar el valor objetivo utilizando la inclinación, aparecerá un mensaje en el CENTRO DE MENSAJES que solicitará al usuario que cambie la velocidad.

**Objetivo:** el objetivo de la rutina CARDIO es colocar una carga de trabajo más pesada sobre el músculo cardíaco para acentuar la resistencia cardiovascular.

## PRUEBA FÍSICA (Todos los niveles)

**Acceso:** esta rutina se puede iniciar presionando la tecla de rutina FIT TEST (Prueba física).

**Descripción:** la rutina FIT TEST (PRUEBA FÍSICA) evalúa la condición cardiovascular y se puede usar para controlar las mejoras de la resistencia cada cuatro a seis semanas. El usuario debe colocarse una banda pectoral de control de frecuencia cardíaca con telemetría, ya que los cálculos de la puntuación de la prueba se basan en la lectura de la frecuencia cardíaca. La duración de la rutina será de cinco minutos con una inclinación del 5%. Inmediatamente después, la consola tomará la lectura de la frecuencia cardíaca del usuario, calculará una calificación de condición física y mostrará la calificación en el CENTRO DE MENSAJES.

El Fit Test (Prueba física) se considera una prueba de VO<sub>2</sub> (volumen de oxígeno) por debajo del esfuerzo máximo. Evalúa la eficacia del corazón para suministrar sangre oxigenada a los músculos ejercitados y con cuánta eficiencia esos músculos reciben oxígeno de la sangre. Generalmente, los médicos y fisiólogos consideran que esta prueba es una buena medida de la capacidad aeróbica.

**Objetivo:** el objetivo de la rutina FIT TEST (PRUEBA FÍSICA) es elevar la frecuencia cardíaca del usuario a un nivel que está entre 60% – 85% de su valor máximo teórico de frecuencia cardíaca.

### Niveles de esfuerzo sugeridos

	Inactivo	Activo	Muy activo
Nivel de la Prueba física de la caminadora	2 – 3 mph	3 – 4 mph	3.5 – 4.5 mph
	3,2 – 4,8 kph	4,8 – 6,4 kph	5,6 – 7,2 kph

**Nota:** la caminadora se inclinará a 5% después de un minuto de calentamiento.

Dentro de cada intervalo sugerido, se pueden usar estas pautas adicionales:

Mitad inferior del intervalo	Mitad superior del intervalo
mayor edad	menor edad
menor peso	mayor peso*
menor estatura	mayor estatura

\* En casos de peso excesivo, use la mitad inferior del intervalo

La caminadora no aceptará:

- frecuencias cardíacas inferiores a 52 ni superiores a 200 latidos por minuto
- pesos corporales inferiores a 34 kg (75 libras) ni mayores que 181 kg (400 libras)
- edades inferiores a 10 ni superiores a 99 años
- entradas de datos que excedan las posibilidades humanas

Si desea corregir un error cometido al introducir cualquier dato de la Prueba física, utilice la flecha hacia atrás, introduzca la información correcta y presione OK (Aceptar). Una vez que la prueba comienza, no puede cambiar el tiempo o la velocidad de la rutina. Utilice las teclas STOP (Parar), RESET (Restablecer), SPEEDUP (Acelerar), SPEED DOWN (Desacelerar) o PAUSE (Pausa) para finalizar la prueba.

Es importante que cada vez que realice la Prueba física lo haga en circunstancias similares. La frecuencia cardíaca depende de muchos factores, entre ellos:

- las horas que durmió la noche anterior (se recomienda un mínimo de siete horas)
- la hora del día
- el tiempo transcurrido desde la última comida (se recomiendan dos a cuatro horas después de la última comida)
- el tiempo transcurrido desde la última vez que bebió un líquido que contenía cafeína o alcohol, o que fumó un cigarrillo (se recomienda un mínimo de cuatro horas)
- el tiempo transcurrido desde que realizó ejercicio por última vez (se recomienda un mínimo de seis horas)

Para obtener los resultados más precisos de la Prueba física, debe realizar la prueba por tres días consecutivos y promediar las tres calificaciones.

**NOTA:** para recibir la calificación correcta de la Prueba física, el ejercicio se debe realizar dentro de una zona de frecuencia cardíaca para entrenamiento con un 60 a 85% del valor máximo teórico de frecuencia cardíaca (FC<sub>máx</sub>). Esta frecuencia es definida por el American College of Sports Medicine "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio), como 220 menos la edad de un individuo.

Las siguientes tablas muestran una lista de resultados de la prueba física.

#### CLASIFICACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA RELATIVA PARA HOMBRES

##### Hombres VO<sub>2</sub> máximo estimado (ml/kg/min) por categoría de edad

Clasificación	10 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60+
Elite	55+	53+	51+	47+	43+
Excelente	53 – 54	50 – 52	49 – 50	45 – 46	41 – 42
Muy bueno	50 – 52	48 – 49	46 – 48	43 – 44	39 – 40
Superior a la media	45 – 49	43 – 47	42 – 45	39 – 42	35 – 38
Medio	41 – 44	38 – 42	37 – 41	34 – 38	31 – 34
Inferior a la media	38 – 40	36 – 37	34 – 36	32 – 33	29 – 30
Bajo	35 – 37	34 – 35	32 – 33	29 – 31	26 – 28
Muy bajo	<35	<34	<32	<29	<26

#### CLASIFICACIÓN DE CONDICIÓN FÍSICA RELATIVA PARA MUJERES

##### Mujeres VO<sub>2</sub> máximo estimado (ml/kg/min) por categoría de edad

Clasificación	10 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60+
Elite	47+	44+	42+	37+	35+
Excelente	45 – 46	42 – 43	40 – 41	35 – 36	33 – 34
Muy bueno	43 – 44	40 – 41	38 – 39	33 – 34	31 – 32
Superior a la media	38 – 42	36 – 39	34 – 37	30 – 32	27 – 30
Medio	33 – 37	31 – 35	30 – 33	26 – 29	24 – 26
Inferior a la media	31 – 32	29 – 30	28 – 29	24 – 25	22 – 23
Bajo	28 – 30	27 – 28	25 – 27	22 – 23	20 – 21
Muy bajo	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness desarrolló esta escala de valoración basada en las distribuciones de percentiles máximos de VO<sub>2</sub> referenciadas en el American College of Sports Medicine "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" (Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio) (7.ª edición, 2006), que se obtuvieron de los datos recopilados por el Aerobics Center Longitudinal Study (Estudio longitudinal del centro de actividades aeróbicas) del Cooper Institute, 1970 – 2002. Está diseñada para proporcionar una descripción cualitativa de la estimación máxima de VO<sub>2</sub> de un usuario, y un medio para evaluar el nivel de condición física inicial y realizar un seguimiento de las mejoras.

# 8 ENTRENADOR VIRTUAL

El Entrenador virtual de Life Fitness es un sitio web único que le permite crear sus rutinas favoritas en cualquier momento y en cualquier lugar, y también le permite acceder a las mismas rutinas que utiliza en las caminadoras Life Fitness en gimnasios, hoteles o centros de recreación. Aproveche los beneficios de estas características y maximice el tiempo de su rutina. Las rutinas que crea en el sitio web se pueden descargar y guardar en cualquier unidad USB. Simplemente conecte su dispositivo USB a su caminadora y comience su rutina favorita de inmediato.

Para comenzar, visite [www.virtualtrainer.lifefitness.com](http://www.virtualtrainer.lifefitness.com)



1. Descargue y guarde rutinas: elija una de las siguientes dos opciones para comenzar: “Create Popular Workouts” (Crear rutinas populares) o “Create Personalized Workouts” (Crear rutinas personalizadas).
2. Una vez que haya guardado su rutina, conecte el USB al puerto USB del equipo y comience su rutina.
3. Cargue los resultados guardados de su rutina: cargue los resultados de su rutina desde su dispositivo USB al sitio web. Miles de usuarios cargan los resultados de su rutina periódicamente para realizar un seguimiento de su progreso. Para utilizar esta característica, simplemente haga clic en el botón UPLOAD RESULTS (CARGAR RESULTADOS) para ver una lista de los resultados de la rutina más recientes en su USB y elija el que desee cargar.
4. Realice un seguimiento de su progreso: si ha cargado los resultados de la rutina, al hacer clic en el botón TRACK PROGRESS (REALIZAR UN SEGUIMIENTO DEL PROGRESO) se mostrará un gráfico que muestra su progreso durante el último mes. Puede ajustar fácilmente las fechas de inicio y de finalización para verificar el progreso durante períodos de su elección.

## Cómo comenzar una rutina desde su USB:

Paso 1: conecte su USB en el puerto USB del Entrenador virtual (consulte la página 14).

Paso 2: seleccione el botón USB en el área Selección de rutina (consulte la página 14).

Paso 3: las rutinas guardadas en su USB aparecerán en el centro de mensajes de la consola; utilice las flechas de la consola para desplazarse hasta el programa que desee. Seleccione OK (ACEPTAR).

Paso 4: comience su rutina del Entrenador virtual.

## Cómo guardar los datos de la rutina de su caminadora en su USB:

1. Debe haber insertado un USB en el puerto de la caminadora o debe insertar el dispositivo USB dentro de los 5 minutos de la finalización de la rutina y de que se muestre “Resum ejercicio” en la consola.
2. La consola le indicará que presione el botón “USB” para guardar los datos.
3. La consola le confirmará una vez que los datos se hayan guardado.

**Nota:** si presiona OK (Aceptar), RESET (Restablecer) o tira de la parada de emergencia antes de guardar los datos, éstos se perderán.

# 9 ENTRENAMIENTO HEART RATE ZONE TRAINING®

## 9.1 ¿POR QUÉ ENTRENAR CON HEART RATE ZONE TRAINING®?

Estudios realizados demuestran que mantener una frecuencia cardíaca específica durante el ejercicio es la manera óptima de controlar la intensidad de una rutina y de lograr los mejores resultados. Ésa es la idea que subyace al método de ejercicios de entrenamiento en zona de frecuencia cardíaca Life Fitness Heart Rate Zone Training®. Zone Training (entrenamiento en zona) identifica la frecuencia cardíaca o la zona ideal para quemar grasas o mejorar la salud cardiovascular. La zona es un porcentaje del máximo teórico (FC<sub>máx</sub>) y su valor depende de la rutina. Esta caminadora Life Fitness ofrece dos rutinas exclusivas diseñadas para aprovechar al máximo los beneficios de Heart Rate Zone Training+ (entrenamiento en zona de frecuencia cardíaca):

• **FAT BURN (QUEMA GRASA)**

• **CARDIO**

Cada rutina ofrece beneficios diferentes, que se analizan en *Descripciones generales de las rutinas*.

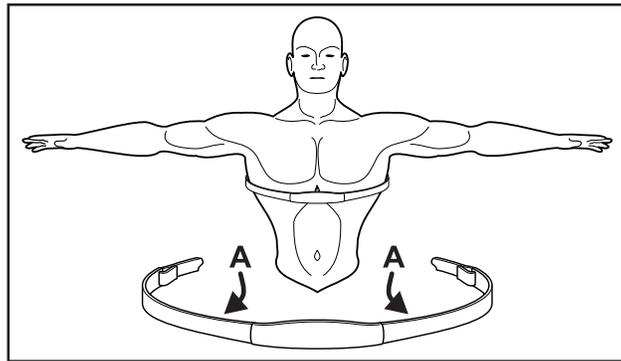
**Nota:** se recomienda consultar a un entrenador que lo ayude a diseñar un programa de entrenamiento y a marcarse metas específicas.

Para cambiar la frecuencia cardíaca objetivo durante una rutina, simplemente introduzca una nueva frecuencia cardíaca objetivo mediante el teclado NUMÉRICO. Para alternar entre programas durante una rutina, use las teclas de SELECCIÓN DE RUTINA. Los programas de entrenamiento Heart Rate Zone Training® miden la frecuencia cardíaca. Colóquese la banda pectoral con telemetría o sujete los sensores Lifepulse™ para que la computadora de la caminadora controle la frecuencia cardíaca durante una rutina. La computadora ajusta automáticamente la inclinación para mantener la frecuencia cardíaca objetivo en función de la frecuencia cardíaca real.

### BANDA PECTORAL CON TELEMETRÍA PARA CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

La consola está equipada con un sistema de control de frecuencia cardíaca inalámbrico que, mediante electrodos presionados contra la piel, transfiere las señales de la frecuencia cardíaca desde el usuario a la consola. Los electrodos están dentro de la banda pectoral (A) que el usuario se coloca durante la rutina. La banda transmisora produce una lectura óptima de la frecuencia cardíaca cuando los electrodos hacen contacto directo con la piel o una delgada capa de ropa húmeda. Los electrodos son dos superficies estriadas en el lado inferior de la banda y deben permanecer húmedos para transmitir con precisión los impulsos eléctricos del corazón al receptor. Para utilizar los electrodos, primero humidézcalos. Luego, ajuste la banda tan arriba cuanto sea posible debajo de los músculos pectorales. La banda debe estar ceñida pero debe dar la comodidad suficiente como para respirar normalmente. Los electrodos deben estar húmedos para funcionar adecuadamente. Si es necesario volver a humidecerlos, sujete el centro de la banda, retírela del pecho para dejar al descubierto los dos electrodos y humidézcalos. Consulte el diagrama que se muestra a continuación para ver el posicionamiento correcto de la banda.

**Nota:** la utilización de la banda pectoral inalámbrica ofrecerá lecturas de la frecuencia cardíaca más precisas que las de los sensores de pulso manuales.



**Nota:** para garantizar el más alto rendimiento, utilice la banda pectoral inalámbrica que se proporciona con el producto.

### FRECUENCIA CARDÍACA DE CONTACTO

Cuando utilice la Frecuencia cardíaca de contacto, asegúrese de sujetar los sensores firmemente y no mover 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. Séquese las manos y sujete los sensores de nuevo hasta que la frecuencia cardíaca parezca ser precisa. Si esto no funciona, tal vez necesite desacelerar la máquina para obtener una lectura precisa. Life Fitness recomienda por cuestiones de seguridad y para obtener lecturas precisas de la frecuencia cardíaca, que el usuario se pare en los carriles laterales cuando intente controlar la frecuencia cardíaca con los electrodos de contacto.

**Nota:** el sistema de frecuencia cardíaca de contacto puede ser más o menos preciso con diferentes individuos.

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%

# 10 MENÚ AJUSTES

## 10.1 AJUSTES

Se puede acceder al menú Ajustes presionando la tecla SETTINGS (Ajustes) cuando esté en la pantalla SELECT WORK-OUT (SELEC EJERCICIO). Al entrar al menú Ajustes, la pantalla mostrará ""SETTINGS MENU" (MENÚ AJUSTES)".

- Desplácese a través de las opciones de Ajustes utilizando los NAVIGATION BUTTONS (Botones de navegación).
- Modifique los elementos de Ajustes con las teclas de flecha UP (Arriba) y DOWN (Abajo).
- Utilice la tecla OK ( Aceptar) o las teclas de flecha LEFT (Izquierda)/ RIGHT (Derecha) para guardar las modificaciones y desplazarse a la siguiente opción.
- Utilice la tecla RESET (Restablecer) para salir del menú Ajustes.

## 10.2 MENÚ AJUSTES – ESTADOS Y OPCIONES DE SELECCIÓN

### 1. Unidades

- Cambia la unidad de medida para la velocidad y la distancia.
- Las opciones de selección son: INGLÉS (millas y millas por hora) o MÉTRICA (kilómetros o kilómetros por hora).

### 2. Configurar hora

- Configure la fecha y la hora más la zona horaria para realizar el seguimiento de la rutina en el sitio web del Entrenador virtual de Life Fitness. La fecha y la hora son su hora local. La zona horaria se basa en su ubicación en comparación con la hora del meridiano de Greenwich.

#### Principales ciudadesValores de zona horaria

Londres	0
Ciudad de Nueva York	-4
Minneapolis	-5
Los Ángeles	-7
Hong Kong	+8
Berlín	+2

La hora sólo se usa para la transferencia de datos del Entrenador virtual a través del USB.

### 3. Bips

- Enciende o apaga la retroalimentación de audio.
- Las opciones de selección son: ON (ENC) o OFF (APAG).

### 4. Paso

- Enciende o apaga la pantalla Paso en el centro de mensajes.
- Las opciones de selección son: ON (ENC) o OFF (APAG).

### 5. Estadísticas

- Muestra las horas totales y la distancia acumulada en la caminadora.
- Presione OK (Aceptar) para mostrar las estadísticas.

### 6. Versión del software

- Muestra la versión del software y el número de pieza.
- Presione OK (Aceptar) para mostrar la versión del software y fecha de desarrollo.

## **7. Brillo**

- Cambia la intensidad del LED de iluminación del visor.
- El rango de brillo es 1 – 10.

## **8. Contraste**

- Cambia el contraste de la pantalla.
- El rango de contraste es 1 – 99.

## **9. Frecuencia cardíaca inalámbrica**

- Enciende o apaga el receptor de frecuencia cardíaca con telemetría.
- Las opciones de selección son: ON (ENC) o OFF (APAG).

## **10. Modelo piso**

- Controla la capacidad de la caminadora para entrar al modo de Ahorro de energía; si Modelo piso está encendido, se apaga la función de Ahorro de energía.
- Las opciones de selección son: ON (ENC) o OFF (APAG).

## **11. Temporizador de lubricación de banda**

- Realiza un seguimiento de las horas totales de entrenamiento y el tiempo de enfriamiento desde la última lubricación de banda. Cuando el temporizador alcanza las 75 horas, activa un mensaje recordatorio durante cada rutina.
- Presione y mantenga pulsada la tecla de flecha DOWN (Abajo) durante 5 segundos para restablecer el tiempo.

# 11 INFORMACIÓN TÉCNICA Y DE SERVICIO

## 11.1 RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Problema	Causa / Solución
<p>La consola de la caminadora no se enciende cuando el interruptor de ENCENDIDO/APAGADO se coloca en la posición de encendido.</p>	<p>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.</p>
	<p>Verifique si la caminadora está conectada y si el interruptor de ENCENDIDO/APAGADO está encendido. Si el interruptor de ENCENDIDO/APAGADO no está iluminado, verifique que el cable de alimentación de la caminadora no esté dañado y que el tomacorriente de pared esté funcionando (magnetotérmico disparado en la casa).</p>
	<p>Si el interruptor de ENCENDIDO/APAGADO está iluminado, verifique que todas las conexiones para montaje por el cliente estén funcionando adecuadamente. Desenchufe y vuelva a enchufar cada conexión para verificarla. Controle que ninguno de los cables haya sido apretado durante el montaje.</p>
<p>Tengo problemas para atornillar las piezas al realizar el montaje de la unidad.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. No ajuste los tornillos hasta que las columnas, la consola y los pasamanos estén todos instalados.</li> <li>2. Verifique que las roscas de los tornillos no estén dañadas.</li> <li>3. Ajuste los accesorios de montaje después de que todos los componentes estén instalados.</li> </ol>
<p>La caminadora se sacude mucho cuando corro sobre ella.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. APAGUE la caminadora. Asegúrese de que todos los accesorios de montaje estén ajustados.</li> <li>2. Si se sigue sacudiendo, ajuste los niveladores que se encuentran debajo de la estructura fija hasta que las sacudidas disminuyan. Consulte <i>Cómo estabilizar la caminadora Life Fitness</i>.</li> </ol>
<p>Los sensores de frecuencia cardíaca de contacto no leen mi frecuencia cardíaca adecuadamente.</p>	<p>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. Life Fitness recomienda que el usuario se pare en los carriles laterales cuando intente controlar la frecuencia cardíaca con los sensores de contacto.</p>
	<p>Sugerencias para la frecuencia cardíaca de contacto:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Séquese las manos para evitar resbalarse en los sensores.</li> <li>2. Aplique las manos a los cuatro sensores (dos en cada mano).</li> <li>3. Sujete los sensores firmemente.</li> <li>4. Aplique presión constante a los sensores.</li> </ol>
<p>La banda para correr se alinea hacia la derecha o hacia la izquierda.</p>	<p>Consulte <i>Cómo ajustar y tensar la banda para caminar</i>.</p>
<p>La banda parece resbalarse cuando corro sobre ella.</p>	<p>Tal vez necesite ajustar la banda para caminar. Consulte <i>Cómo ajustar y tensar la banda para caminar</i>.</p>
<p>La caminadora no se bloquea cuando la pliego.</p>	<p>La caminadora debe tener una inclinación del 0% antes de plegarla. Si la inclinación no es del 0%, la caminadora no se bloqueará.</p>
<p>La caminadora no se despliega.</p>	<p>Asegúrese de tirar de la palanca de liberación ubicada en la parte superior izquierda de la plataforma. Tal vez necesite empujar hacia arriba en la parte plegada de la caminadora mientras tira de la palanca para ayudar a liberar la clavija de bloqueo.</p>

Problema	Causa / Solución
<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>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>
<p>La frecuencia cardíaca inalámbrica no funciona.</p>	<p>Los posibles motivos de que la frecuencia cardíaca inalámbrica no funcione adecuadamente incluyen:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La frecuencia cardíaca inalámbrica está APAGADA en el Menú Ajustes. Ingrese al Menú Ajustes y verifique que FC INALÁMBRICA esté ENCENDIDA.</li> <li>2. Hay un contacto deficiente entre la banda de control de frecuencia cardíaca con telemetría y la piel. Consulte <i>Banda de control de frecuencia cardíaca con telemetría</i> para obtener más detalles.</li> <li>3. Hay interferencia eléctrica entre dispositivos eléctricos y la banda de control de frecuencia cardíaca con telemetría desde luces fluorescentes, electrodomésticos, etc. Mueva la caminadora a una ubicación diferente o aleje los dispositivos eléctricos de la caminadora.</li> <li>4. La batería de la Banda de control de frecuencia cardíaca con telemetría debe ser reemplazada. La batería es una CR2032 (3 V).</li> </ol>
<p>La lectura de la frecuencia cardíaca se detecta inicialmente y funciona de forma normal, pero luego se pierde.</p>	<p>El uso de dispositivos electrónicos personales, como teléfonos celulares y reproductores de MP3, produce interferencia de ruidos externos.</p> <p>El equipo está muy cerca de otras fuentes de ruido, como equipos de audio o video, ventiladores, radios bidireccionales y líneas de electricidad de alto voltaje o elevada intensidad de corriente.</p> <p>Quite la fuente de ruido o cambie de lugar el equipo de ejercicio.</p>
<p>Se muestra "OFF" (APAG) en la ventana de inclinación.</p>	<p>Este mensaje se relaciona con un problema con el sistema de inclinación.</p> <p>Si la inclinación se ha movido repetidamente hacia arriba y hacia abajo en un programa manual, el motor de elevación puede haber activado un dispositivo de protección térmica.</p> <p>Simplemente deje que la caminadora descanse durante 30 minutos y conéctela nuevamente.</p>
<p>"Immobilized" (Inmovilizado) se muestra en la ventana.</p>	<p>La caminadora se ha inmovilizado mediante el software. Presione la TECLA SPEED DOWN (Desacelerar) y STOP (Parar) para salir de este estado.</p>
<p>El iPod no se reconoció.</p>	<p>Esto se muestra si su versión del reproductor iPod no es admitida por la caminadora.</p> <p>También se puede mostrar si el conector de la caminadora o del iPod están dañados.</p>
<p>El iPod no se carga mientras está en modo de Ahorro de energía.</p>	<p>Su iPod no se cargará si la caminadora 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>La consola tiene una batería interna que mantiene el reloj de tiempo real en funcionamiento si la caminadora está desconectada. 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>

## 11.2 CÓMO AJUSTAR Y TENSAR LA BANDA PARA CAMINAR

No mueva la caminadora ni ponga las manos debajo de ésta mientras esté enchufada en un tomacorriente.

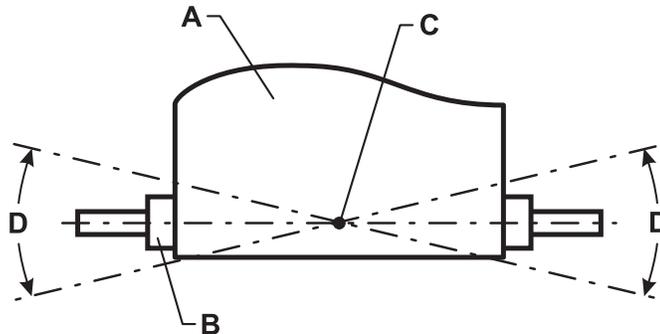
**Herramienta requerida:** llave de tuercas hexagonal de 6 MM

### PERNOS TENSORES DE LA BANDA

La caminadora Life Fitness tiene unos orificios de acceso en los protectores del rodillo posterior que permiten el acceso a los tornillos tensores. Estos tornillos tensores hacen posible el ajuste de la alineación y el centrado de la banda para caminar (A) sin tener que quitar los protectores.

**Nota:** es sumamente importante que la caminadora esté correctamente nivelada antes de realizar cualquier ajuste de alineación. Una unidad inestable puede causar la desalineación de la cinta. Consulte Cómo estabilizar la caminadora Life Fitness antes de intentar cualquier ajuste del rodillo posterior.

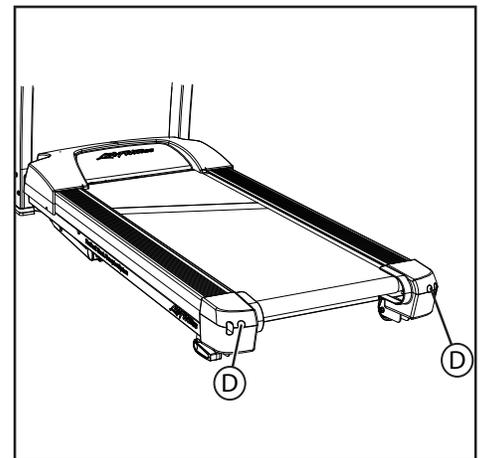
Antes de proceder, es útil visualizar el punto de pivote (C) del RODILLO POSTERIOR (B). Cada ajuste que se realice en un lado del RODILLO debe compensarse con un ajuste igual y opuesto (D) del otro lado para mantener una tensión ideal de la banda en el punto de pivote.



### ALINEACIÓN (CENTRADO) DE UNA BANDA PARA CAMINAR NUEVA O EXISTENTE

1. Localice los dos orificios de acceso a los TORNILLOS TENSORES DE LA BANDA (D) de cada uno de los protectores del rodillo posterior.
2. Párese en los lados de la caminadora y súbase a la banda. Ingrese en la rutina MANUAL y configure la velocidad de la banda para correr a 6,4 kph (4,0 mph).
3. Si la banda para caminar se ha desplazado hacia la derecha, gire el tornillo tensor de la derecha un cuarto de vuelta en sentido horario con la llave de tuercas hexagonal de 6 MM que se proporciona y a continuación gire el tornillo tensor de la izquierda un cuarto de vuelta en sentido antihorario para alinear la banda para caminar con el centro del rodillo.
4. Si la banda para caminar se ha desplazado hacia la izquierda, gire el tornillo tensor izquierdo un cuarto de vuelta en sentido horario y después gire el tornillo tensor derecho un cuarto de vuelta en sentido antihorario para alinear la banda para caminar con el centro del rodillo. Repita los ajustes hasta que la banda para caminar parezca centrada. Permita que la máquina continúe funcionando durante varios minutos para observar si la alineación permanece estabilizada.

**Nota:** no gire los tornillos de ajuste más de una vuelta completa en ninguna dirección. Si después de una vuelta completa la trayectoria de la banda no es la correcta, comuníquese con el Servicio de atención al cliente.



### TENSIÓN DE UNA BANDA PARA CAMINAR EXISTENTE

En circunstancias de uso normales, la banda para caminar de la caminadora puede estirarse levemente. Si la banda comienza a resbalarse durante el uso, siga los pasos que se enumeran a continuación para corregir la tensión.

1. Con la tecla STOP (Parar), detenga la caminadora.
2. Gire los tornillos tensores de la banda un cuarto de vuelta en sentido horario en cada lado para tensar la cinta. No gire los tornillos más de una vuelta completa (cuatro cuartos por lado).
3. Configure la caminadora en 3,2 kph (2.0 mph) y súbase para asegurarse de que la banda ya no se resbala. Además, verifique la alineación de la banda para caminar. Si la banda se desplaza hacia la izquierda o la derecha, consulte *Alineación (centrado) de una banda para caminar nueva o existente*.

**Nota:** no ajuste demasiado los tornillos tensores mientras realiza los ajustes de la banda. Ajustar excesivamente los tornillos puede estirar demasiado y dañar la banda o los cojinetes del rodillo. No sobrepase una vuelta completa de ninguno de los tornillos, en ninguna dirección.

## 11.3 CONSEJOS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

La caminadora 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.

Las siguientes sugerencias de mantenimiento preventivo mantendrán el funcionamiento de su caminadora Life Fitness en su máximo rendimiento:

<b>IMPORTANTE:</b> apague la caminadora y desconéctela antes de realizar cualquier tarea de mantenimiento.	
<b>Semanales</b>	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.
	Verifique el funcionamiento del Sistema de parada de emergencia.
	Verifique el funcionamiento de la tecla Stop (Parar).
	Compruebe la posición (el centrado) de la banda para caminar.
<b>Mensuales</b>	Pase la aspiradora alrededor y debajo de la banda para caminar. Es normal que haya un poco de polvo negro de la banda para caminar detrás de la unidad.
	Limpe la consola de información y todas las superficies exteriores con jabón neutro, agua y un paño de algodón suave o utilice un limpiador aprobado por Life Fitness. <b>Nota:</b> 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 ajustados.
<b>Anuales</b>	Recibirá un mensaje LUBRICATE WALKING BELT (LUBRIQUE BANDA PARA CAMINAR) en la consola, que le recuerda que debe volver a lubricar la banda a intervalos fijos. El procedimiento para lubricar la banda para caminar se enumera a continuación.

### Lubricación de la banda para caminar

1. Apague la caminadora con el interruptor de ENCENDIDO/APAGADO y luego desconecte el cable de alimentación del tomacorriente.
2. Afloje los tornillos de ajuste del rodillo posterior aproximadamente 10 vueltas completas. Asegúrese de observar cuántas vueltas ha rotado los tornillos, ya que ésta es la cantidad de vueltas que los ajustará al final de este procedimiento.
3. Utilizando el lubricante de silicio aprobado por Life Fitness, aplique la mitad de la botella a la superficie de la plataforma entre la banda y la plataforma. Intente aplicar la mayor parte del lubricante al centro de la plataforma.
4. Verifique visualmente que la banda para caminar esté centrada en la plataforma y luego ajuste los tornillos de ajuste del rodillo posterior la misma cantidad de vueltas que los aflojó.
5. Conecte la caminadora y encienda el interruptor de ENCENDIDO/APAGADO.
6. Haga funcionar la caminadora a 5 kph/3 mph y verifique que la banda funcione centrada. De no ser así, siga las instrucciones en *Cómo ajustar y tensar la banda para caminar*.
7. Restablezca el mensaje LUBRICATE WALKING BELT (LUBRIQUE BANDA PARA CAMINAR) en la consola. Para restablecer el mensaje ingrese al Menú Ajustes. Desplácese hasta el mensaje: HOURS SINCE BELT LUBRICATION (HORAS DESDE LUB DE BANDA) = XXXX. Presione y mantenga pulsada la tecla de flecha DOWN (Abajo) durante 10 segundos para restablecer el temporizador de lubricación.

## **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 aerosol, lo que resulta práctico para que lo utilice el personal del gimnasio. 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 o envíe un correo electrónico a [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@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.

## **11.4 USO Y PRUEBA DEL CORDÓN DE PARADA DE EMERGENCIA**

Durante el funcionamiento de la caminadora, el cordón de parada de emergencia debe estar sujetado a algún elemento de la vestimenta del usuario.

Cuando la caminadora esté encendida y la pantalla de la consola esté activa, quite el cordón de parada de emergencia de la caminadora. En la consola, aparecerá un mensaje similar a “EMERGENCY STOP – REPLACE KEY” (“Parada de emergencia. Volver a colocar la llave”). Sin el cordón de parada de emergencia, no funcionará ninguna tecla de la caminadora.

Coloque el cordón de parada de emergencia en su lugar. La caminadora se restablecerá y estará lista para funcionar nuevamente.

## **11.5 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.
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 caminadora. El número de serie se encuentra en la parte frontal de la caminadora, cerca del interruptor de encendido. También debe contar con los datos del comprobante de la compra.

# 12

## ESPECIFICACIONES

### ESPECIFICACIONES DE LA CAMINADORA LIFE FITNESS

Uso previsto:	Hogar
Peso máximo del usuario:	136 kilogramos/300 libras
Intervalo de velocidades:	0,8 – 16 kph (0,5 – 10 mph) en incrementos de 0,1
Intervalo de elevación:	0% – 12% (en incrementos de 0,5%)
Motor:	2,5 HP de servicio continuo CC
Rodillos:	Delanteros: de precisión de 67 mm (2,6") Traseros: de precisión de 50 mm (2,0")
Correa:	147 cm de largo x 50 cm de ancho (55" de largo x 20" de ancho), múltiples capas
Plataforma:	Amortiguación Flex Deck
Pasamanos:	Barra Ergo con pasamanos laterales.
Bandeja de accesorios:	Estándar, diseñada en el sistema

<b>Dimensiones físicas:</b>	<b>Desplegada</b>	<b>Plegada</b>
Longitud:	196 cm/77 pulg.	89 cm/35 pulg.
Ancho:	86 cm/34 pulg.	86 cm/34 pulg.
Altura:	150 cm/59 pulg.	190,5 cm/75 pulg.
Peso:	117 kg/259 libras	

#### **Dimensiones para el envío:**

Largo de la caja:	219 cm/86,25 pulg.
Ancho de la caja:	84 cm/33 pulg.
Alto de la caja:	35,5 cm/14 pulg.
Peso total:	129 kg/284 libras

# 13

## INFORMACIÓN SOBRE LA GARANTÍA

Model	Lifetime	10 Years	5 Years	1 Year
Caminadora Life Fitness	Estructura y Lifesprings	Motor	Piezas eléctricas, piezas mecánicas y piezas de la consola*	Mano de obra, batería de la consola y batería de la banda pectoral de control de frecuencia cardíaca

\*1 año de garantía para la batería de la consola y la batería de la banda pectoral de control de frecuencia cardíaca

### 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.

### 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 de la siguiente página.

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 elemento o componente nuevo o reconstruido, y reemplazar el Producto. Estos reemplazos 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 un servicio no autorizado, mal uso, accidente, negligencia, instalación o ensamblaje 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, Hawái 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 (nuestra recepción de la tarjeta de registro adjunta confirma el registro de la información de compra, pero no es necesaria); utilice, maneje y mantenga el producto como se especifica en el Manual; comunique 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](http://www.lifefitness.com/home/product-registration.html). Nuestra recepción garantiza que su nombre, dirección y fecha de compra están archivados como propietario registrado del Producto. Si no devuelve la tarjeta, sus derechos contemplados en esta garantía no se verán afectados. 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:**

Simplemente llame a Servicio al cliente al 1-800-351-3737 o al (+1) 847-288-3300, de lunes a viernes de 8:00 a. m. a 5:00 p. m., Hora Central Estándar, y proporcione su nombre, dirección y el número de serie de su Producto (las consolas y las estructuras pueden tener números de serie distintos). 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. Ni 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.

**EFFECTOS 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.