

91X Total Body Trainer

Operation Manual

Total Body Trainer 91X

Mode D'Emploi

Entrenador para todo el cuerpo 91X

Manual De Operación



LifeFitness

CORPORATE HEADQUARTERS

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
800.735.3867 (Toll-free within U.S.A., Canada)

www.lifefitness.com

INTERNATIONAL OFFICES

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD

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

LIFE FITNESS ATLANTIC BV LIFE FITNESS BENELUX

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
Telephone: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699
Telephone: (+32) 87.300.942
FAX: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRAZIL

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

LIFE FITNESS VERTRIEBS GMBH

Dückerstraße 7-9/3/36
1220 Vienna
AUSTRIA
Telephone: (+43) 1.61 57 198
FAX: (+43) 1.61 57 198.20

LIFE FITNESS IBERIA

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

LIFE FITNESS EUROPE GMBH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Telephone: (+49) 89.31 77 51.0
FAX: (+49) 89.31 77 51.99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.

Via Vittorio Veneto, 57/A
39042 Bressanone (Bolzano)
ITALY
Telephone: (+39) 0472.835 470
FAX: (+39) 0472.833 150

LIFE FITNESS LATIN AMERICA and CARIBBEAN

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176
U.S.A.
Telephone: (+1) 847.288.3300
FAX: (+1) 847.288.3886

LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
UNITED KINGDOM
Telephone: (+44) 1353.666017
FAX: (+44) 1353.666018

LIFE FITNESS JAPAN

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

M051-00K61-A093

04/05

Before using this product, it is essential that this ENTIRE operation manual and ALL installation instructions be read.

This will help in setting up the equipment quickly and in instructing others on how to use it correctly and safely.

Avant toute utilisation de ce produit, il est indispensable de lire ce manuel d'utilisation dans son INTÉGRALITÉ, ainsi que TOUTES les instructions d'installations.

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

FCC Warning - Possible Radio / Television Interference

NOTE: *This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference when the equipment is operated in a commercial environment. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy, and if not installed and used in accordance with the operation manual, may cause harmful interference to radio communications. Operation of this equipment in a residential area is likely to cause harmful interference in which case the user will be required to correct the interference at his own expense.*

Class S (Studio): Professional and / or commercial use.



CAUTION: Any changes or modifications to this equipment could void the product warranty.



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

Any service, other than cleaning or user maintenance, must be performed by an authorized service representative. There are no user serviceable parts.

TABLE OF CONTENTS

Section	Description	Page
1.	Getting Started	5
1.1	Important Safety Instructions	5
1.2	Setup	7
	Where to Place the Life Fitness® Cross-trainer // How to Stabilize the Life Fitness Cross-trainer // Check for Power	
2.	The Display Console	8
2.1	Display Console Overview	8
2.2	Display Console Descriptions	8
2.3	The Accessory Tray / Reading Rack	10
3.	Heart Rate Monitoring	11
3.1	The Lifepulse™ Digital Heart Rate Monitoring System	11
3.2	The Polar® Telemetry Heart Rate Monitoring Chest Strap	12
4.	The Workouts	13
4.1	Workout Overviews	13
4.2	Using the Workouts	13
	To Begin a Workout // Select and Using Quick Start // Selecting a Workout // Entering Weight // Entering Time // Selecting and Adjusting the Resistance Level // Selecting a Workout Mode // Switching Workouts “On-the-fly” // Pausing Workouts // Ending Workouts Early //	
	Life Fitness Cross-trainer Workout Setup Steps (chart)	
4.3	Workout Descriptions	15
	Quick Start // Manual // Random // Hill // Cross-train Aerobics // Cross-train Reverse	
5.	Optional Settings	18
5.1	Entering and Using the Optional Settings Feature	18
6.	Service And Technical Data	19
6.1	Preventive Maintenance Tips	19
6.2	Preventive Maintenance Schedule	20
6.3	Troubleshooting the Polar Heart Rate Chest Strap	20
	Heart Rate Reading Is Erratic or Absent Entirely //	
	Heart Rate Reading Is Erratic or Extremely High	
6.4	Troubleshooting the Lifepulse System Sensors	21
6.5	How to Obtain Product Service	21
7.	Specifications	22
7.1	Life Fitness 91X Cross-trainer Specifications	22

© 2005 Life Fitness, a division of Brunswick Corporation. All rights reserved. Life Fitness, Heart Rate Zone Training, and Lifepulse are registered trademarks of Brunswick Corporation. Heart Rate Zone Training+, Heart Rate Hill, Heart Rate Interval, and Extreme Heart Rate are trademarks of Brunswick Corporation. Polar is a registered trademark of Polar Electro, Inc. Cardio Theater is a registered trademark of the Cardio Theater Holdings. FitLinxx is a registered trademark of the Integrated Fitness Corp. Any use of these trademarks, without the express written consent of Life Fitness or the corresponding companies is forbidden.

This Operation Manual describes the functions of the following product:

Life Fitness rear drive total body cross-trainer

91X

See "Specifications" page in this manual for product specific features.

Statement of Purpose: The Life Fitness cross-trainer is an exercise machine that combines low-impact elliptical pedaling with push/pull arm motion to provide an efficient, effective total body workout.



CAUTION: Life Fitness STRONGLY recommends seeing a physician for a complete medical exam before undertaking an exercise program, particularly if the user has a family history of high blood pressure or heart disease, or is over the age of 45, or smokes, has high cholesterol, is obese, or has not exercised regularly in the past year.

If, at any time while exercising, the user experiences faintness, dizziness, pain, or shortness of breath, he or she must stop immediately.



MISE EN GARDE: Life Fitness conseille VIVEMENT de consulter un médecin pour subir un examen médical complet avant de commencer tout programme d'exercice, et tout particulièrement si l'utilisateur a des antécédents familiaux d'hypertension ou de troubles cardiaques, ou s'il a plus de 45 ans, s'il fume, s'il a du cholestérol, s'il est obèse ou n'a pas fait d'exercice régulièrement depuis un an.

Si, pendant l'utilisation de l'appareil, l'utilisateur ressent un malaise, des vertiges, des douleurs ou des difficultés à respirer, il doit cesser immédiatement.

1 GETTING STARTED

1.1 IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS



SAFETY WARNING: The safety of the product can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear. See Preventative Maintenance section for details.

- If this Life Fitness product does not function properly after it has been dropped, damaged, or even partially immersed in water, contact Life Fitness Customer Support Services for assistance.
- Always follow the console instructions for proper operation.
- Close supervision is necessary when used by children, invalids or disabled persons.
- Do not use this product outdoors, near swimming pools or in areas of high humidity.
- Never operate a Life Fitness product with the air openings blocked. Keep air openings free of lint, hair or any obstructing material.
- Never insert objects into any opening in this product. If an object should drop inside, carefully retrieve it. If the item cannot be reached, contact Life Fitness Customer Support Services.
- Never place liquids of any type directly on the unit, except in the accessory tray water bottle holder. Containers with lids are recommended.
- Wear shoes with rubber or high-traction soles. Do not use shoes with heels, leather soles, cleats or spikes. Make sure no stones are embedded in the soles.
- Keep all loose clothing, shoelaces and towels away from moving parts.
- Do not use this product in bare feet.
- Do not tip the unit on its side during operation.
- Keep the area around the Life Fitness product clear of any obstructions, including walls and furniture. Ensure that there is at least one foot of clearance in front of the Life Fitness cross-trainer.
- Use caution when mounting or dismounting the Life Fitness cross-trainer. Use the stationary handlebar whenever additional stability is required. While exercising, hold onto the moving arms.
- Never use the Life Fitness cross-trainer while facing backward.

SAVE THESE INSTRUCTIONS FOR FUTURE REFERENCE.

1 POINT DE DÉPART

1.1 CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



CONSIGNE DE SÉCURITÉ : pour un emploi sûr, le produit doit être inspecté régulièrement afin de s'assurer qu'il n'est pas usé ni endommagé. Consultez la section de Maintenance préventive pour obtenir de plus amples informations.

- Si l'appareil Life Fitness ne fonctionne pas correctement après avoir subi une chute, des dommages ou une immersion même partielle dans l'eau, contactez le service d'assistance clientèle de Life Fitness.
- Pour un fonctionnement correct, suivez toujours les instructions de la console.
- Une surveillance étroite est nécessaire en cas d'utilisation par des enfants, des personnes invalides ou handicapées.
- N'utilisez pas ce produit à l'extérieur, près d'une piscine ou dans endroits très humides.
- Ne faites jamais fonctionner de produit Life Fitness dont les bouches d'aération seraient bloquées. Maintenez-les exemptes de peluches, de cheveux ou de toute obstruction.
- N'insérez jamais d'objet dans les ouvertures de cet appareil. Si un objet tombe dedans, coupez l'alimentation électrique, débranchez le cordon de la prise et récupérez-le avec précaution. Si vous ne pouvez pas l'atteindre, consultez le service après-vente de Life Fitness.
- Ne placez jamais de liquides d'aucune sorte directement sur l'appareil, sauf si vous disposez d'un support ou d'un plateau pour accessoires. Il est recommandé d'utiliser des conteneurs munis d'un couvercle.
- Portez des chaussures avec semelles en caoutchouc ou antidérapantes. N'utilisez pas de chaussures à talons, de semelles en cuir ou à crampons. Assurez-vous qu'aucun caillou ne s'est incrusté dans les semelles.
- Maintenez les vêtements lâches, les lacets et les serviettes à l'écart des pièces en mouvement.
- N'utilisez pas cet appareil sans chaussures.
- Ne faites pas basculer l'appareil sur le côté tandis qu'il fonctionne.
- Maintenez la zone autour du produit Life Fitness exempte d'obstructions, y compris de murs et de meubles. Veillez à laisser au moins 30 cm d'espace autour du Life Fitness cross-trainer.
- Procédez avec précaution lors du montage ou du démontage de la machine. Utilisez la barre fixe pour renforcer votre stabilité. Pendant les exercices, saisissez les bras mobiles.
- N'utilisez jamais cet appareil en vous tournant vers l'arrière.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR USAGE ULTÉRIEUR.

1.2 SETUP

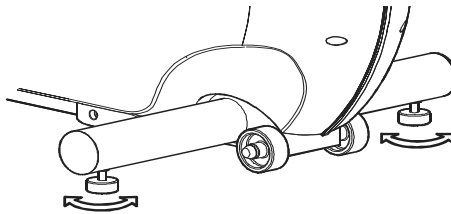
Read the Operation Manual before setting up the Life Fitness cross-trainer.

WHERE TO PLACE THE LIFE FITNESS® CROSS-TRAINER

Following all safety instructions in Section 1.1, move the Life Fitness cross-trainer to the location in which it will be used. See Section 7, titled *Specifications*, for the dimensions of the footprint. Allow one foot of clearance in front of the Life Fitness cross-trainer to allow for movement of the pedal levers. It should be easy to mount the Life Fitness cross-trainer from the side.

HOW TO STABILIZE THE LIFE FITNESS CROSS-TRAINER

After placing the Life Fitness cross-trainer in position, check the unit's stability by attempting to rock it. Any slight rocking indicates that the unit must be leveled. Check the stabilizing feet to determine which foot does not rest fully on the floor. Rotate the foot counter-clockwise to lower it. Recheck the stability and adjust again as needed until the Life Fitness cross-trainer is stable and no longer rocks. **Lock the adjustment into position by tightening the jam nut against the stabilizer bar with an open end 9/16 inch wrench.**



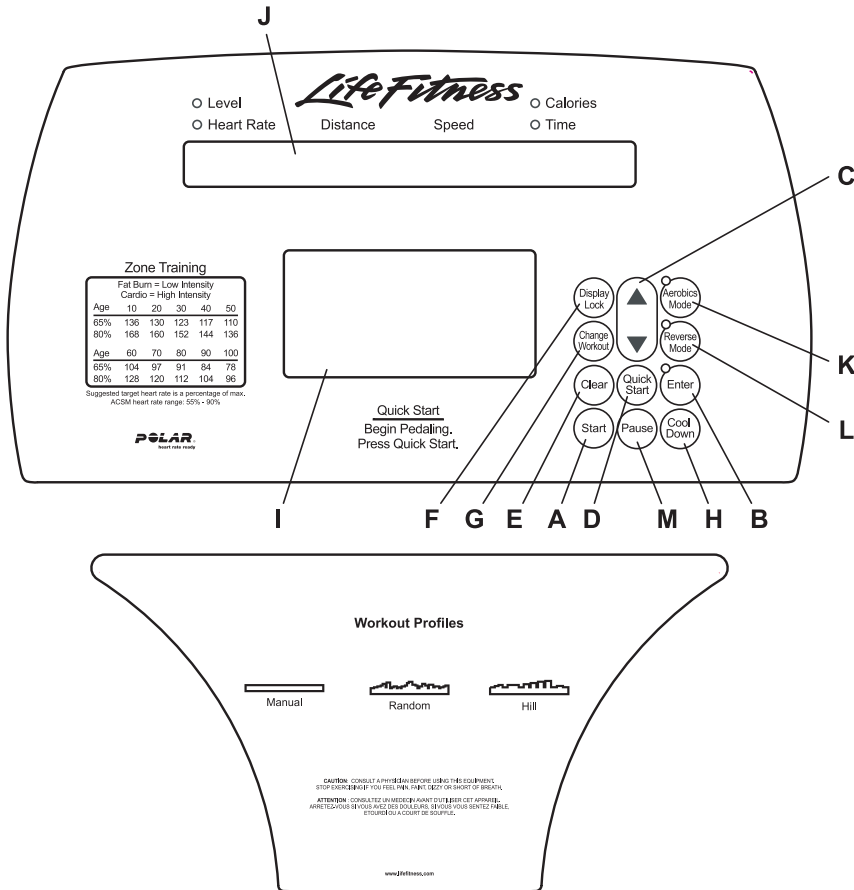
CHECK FOR POWER

The console is powered by a rechargeable 6-volt battery. Check the battery by pressing the START key. The console should light up, and the MESSAGE CENTER should display a prompt to set up a workout. If this does not occur, mount the Life Fitness cross-trainer and begin pedaling. The console should then light up, making it possible to program a workout. Pedal for 10 to 20 minutes at 25 RPM or faster during a workout to charge the battery. Afterwards, the pedal action during workouts keeps the battery charged. If the console still does not light, contact Life Fitness Customer Service. See section 6.5, titled *How to Obtain Product Service*, for more information.

2 THE DISPLAY CONSOLE

2.1 DISPLAY CONSOLE OVERVIEW

The computerized display console allows the user to tailor a workout to personal fitness abilities and goals and to monitor progress. With this easy-to-use console, the user can track fitness improvement from one workout to the next.



2.2 DISPLAY CONSOLE DESCRIPTIONS

This section lists and describes the functions for the keys and display windows on the console. See Section 4, titled *The Workouts*, for detailed information on using the console to set up workouts.

- A START:** Press this key to activate the console for programming a new workout. The activated console lights up and displays "SELECT WORKOUT OR PRESS QUICK START". If no key is pressed for 15 seconds, and the user stops pedaling, the console shuts down again.

NOTE: The Life Fitness cross-trainer's AutoStart feature also activates the console when the user steps on the pedals and begins pedaling.

- B** ENTER: Press this key after entering each value, such as weight or workout time, when prompted by console display messages.
- C** ARROW keys: Use the UP and DOWN ARROW keys to change workout parameters displayed on the console, such as length of workout, weight, and intensity level.
- D** QUICK START: Press this key to begin a manual workout immediately, without having to select a workout program. Once the workout is in progress, use the ARROW KEYS to change the intensity level.
- E** CLEAR: When programming a workout, press this key, to clear incorrect data, such as weight, before pressing the ENTER key. Pressing CLEAR during a workout stops it immediately, at which point the MESSAGE CENTER displays a summary of the workout, including total time elapsed, total distance traveled, and total calories burned. Pressing CLEAR a second time causes the MESSAGE CENTER to prompt the user for a new workout setup.
- F** DISPLAY LOCK: During a workout, the MESSAGE CENTER alternately displays the number of CALORIES burned and the amount of TIME elapsed. Pressing the DISPLAY LOCK key when the MESSAGE CENTER displays either statistic forces the MESSAGE CENTER to display that statistic continuously throughout the workout. Pressing DISPLAY LOCK again allows the MESSAGE CENTER to resume toggling between both statistics.
- G** CHANGE WORKOUT: Press this key to switch to another workout while a workout is in progress.
- H** COOLDOWN: workouts end automatically in a Cooldown mode, which lowers the intensity level. Press the COOLDOWN key at any desired point during a workout to go immediately into Cooldown mode. In this phase of a workout the body begins to remove lactic acid and other accumulated by-products of exercise, which build up in muscles during a workout and contribute to muscle soreness. The console automatically adjusts each workout's Cooldown level according to the individual user's performance. Each time the user presses the COOLDOWN key, the Cooldown duration shortens by one minute.
- I** WORKOUT PROFILE WINDOW: This window displays shapes, made of columns of lights, that represent the levels of intensity in a workout-in-progress. The height of the column is proportional to the level of the intensity.
- J** MESSAGE CENTER: This window displays step-by-step instructions for setting up a workout. During a workout, it displays statistics about the progress of the workout:
- **Level:** programmed intensity level. Toggles with **Heart Rate**.
 - **Heart Rate:** the detected heart rate if the user is wearing the chest strap or grasping sensors. Toggles with **Level**. If the on-board computer does not detect a heart rate, only **Level** is displayed throughout the workout.
 - **Distance:** the total distance traveled in miles (or kilometers if enabled).
 - **Speed:** the pedaling speed or rate in miles per hour (or kilometers per hour if enabled).
 - **Calories:** the number of calories burned since beginning the workout. Toggles with **Time**.
 - **Time:** time elapsed since the start of the workout. Toggles with **Calories**.

If programmed to do so, the MESSAGE CENTER displays any or all of these three values each time the intensity level changes during the workout:

- **Calories per Hour:** the rate of calories burned per hour.
- **Watts:** effort level in Watts. The Watt is a unit of power output or the expression of the mechanical rate of work.
- **METs:** effort level in METs. The MET is an expression of the rate of work for the human body at rest, or a metabolic equivalent; one MET is approximately equal to the metabolism of a person at rest.

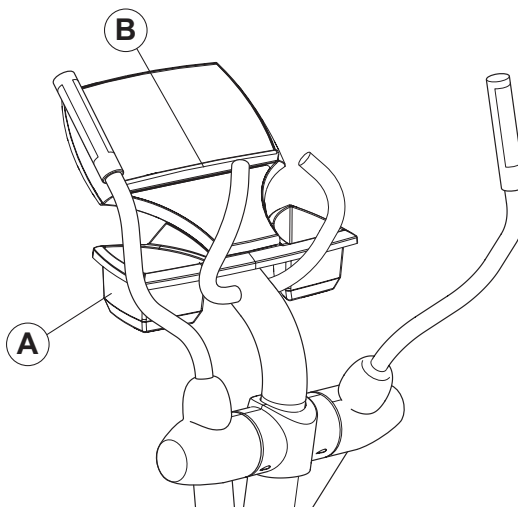
See Chapter 5, titled *Internal Settings* for information about enabling the MESSAGE CENTER to display these additional settings.

- K AEROBICS MODE:** Press this key to activate a workout mode in which the MESSAGE CENTER displays prompts that vary the workload and emphasize different muscle groups during the workout. It can be used with any workout.
- L REVERSE MODE:** Press this key to activate a workout mode that alternates five minutes of forward motion with two minutes of reverse motion. It can be used with any workout.
- M PAUSE:** Press this key to pause the current workout. Continue the workout by pressing the PAUSE key again. For more information, see the topic titled *Pausing a Workout* in Section 4.2, titled *Using the Workouts*.

For more information about Aerobics Mode and Reverse Mode, see the topic *Using the Two Workout Modes* in Section 4.2, titled, the *Using the Workouts*.

2.3 THE ACCESSORY TRAY / READING RACK

The accessory tray (A), which is mounted near the base of the console, provides dual storage trays with space for items such as water bottles, personal stereos, and cell phones. Additionally, an integrated reading rack (B) for supporting a book or magazine is located at the base of the upper panel of the console.



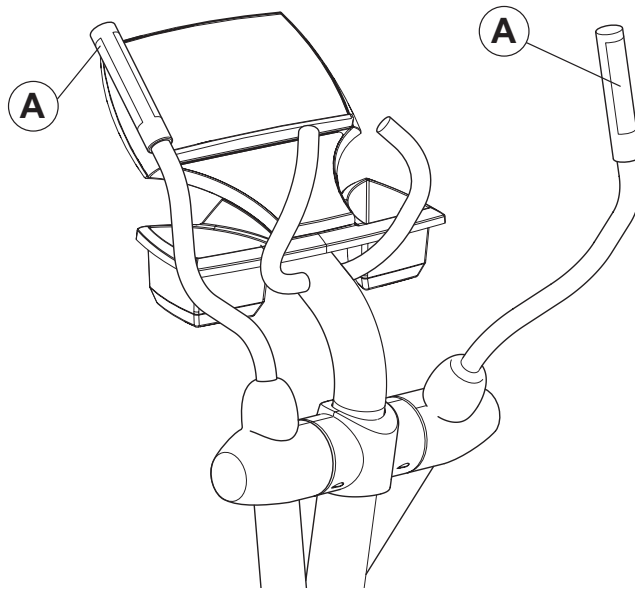
3 HEART RATE MONITORING

3.1 THE LIFEPUULSE™ DIGITAL HEART RATE MONITORING SYSTEM

The patented Lifepulse system sensors are the built-in heart rate monitoring system on the Life Fitness cross-trainer. For the most accurate reading possible, during a workout:

- Grasp the sensors (A) firmly.
- Hold each sensors at the vertical midpoint.
- Keep hands steady and in place.

The console displays the heart rate within 10 to 40 seconds after the user grasps the sensors.



3.2 THE POLAR® TELEMETRY HEART RATE MONITORING CHEST STRAP

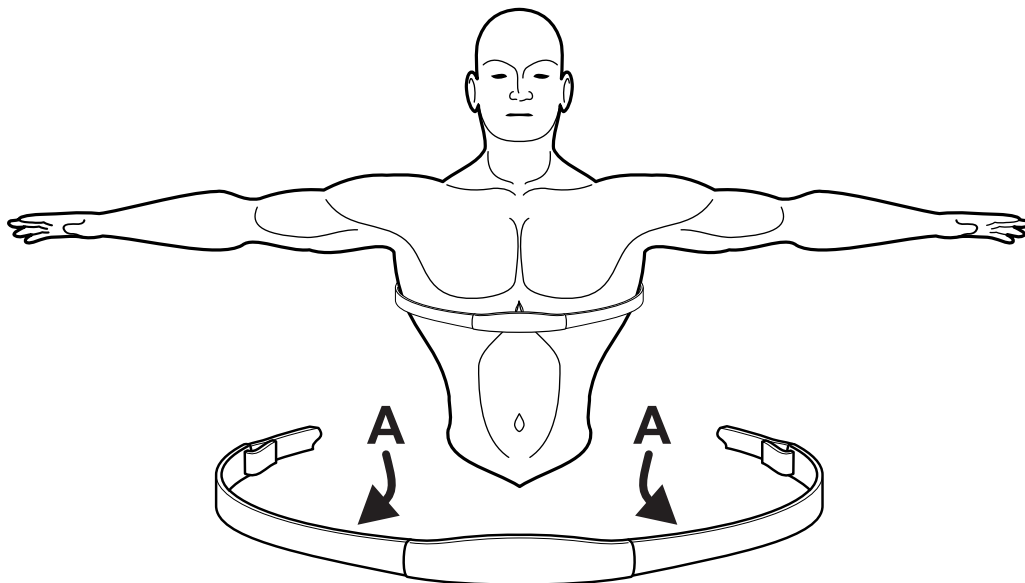
The Life Fitness cross-trainer is equipped with Polar heart rate monitoring system in which electrodes, pressed against the skin, transfer heart rate signals to the console. These electrodes are attached to a chest strap that the user wears during the workout. The chest strap is optional. To order it, call Life Fitness Customer Support Services. See Section 6.5, titled *How to Obtain Product Service*.

See the diagram below for correct positioning of the strap. The electrodes (A), which are the two grooved surfaces on the underside of the strap, must remain wet to transmit accurately the electrical impulses of the heart back to the receiver. Moisten the electrodes. Then, secure the strap as high under the chest muscles as possible. The strap should be snug, but comfortable enough to allow for normal breathing.

The transmitter strap delivers an optimal heart rate reading when the electrodes are in direct contact with skin. However, it also functions properly through a thin layer of wet clothing.

If it becomes necessary to re-moisten the chest strap electrodes, grasp the center of the strap, pull it away from the chest to expose the two electrodes, and moisten them.

NOTE: *If the Lifepulse system sensors are grasped while the chest strap is worn, and if the signals from the sensors are valid, the on-board computer uses the sensor signals for calculating the heart rate instead of those transmitted with the chest strap.*



4 THE WORKOUTS

4.1 WORKOUT OVERVIEWS

This section lists the Total Body Trainer's pre-programmed workouts. For more detailed information, see Section 4.2, titled *Using the Workouts*. The following workouts are accessible via the ARROW keys.

QUICK START is the fastest way to begin exercising and bypasses the steps involved in selecting a specific workout program. After the QUICK START key is pressed, a constant-level workout begins. The intensity level does not change automatically.

MANUAL is a workout in which the intensity level does not change automatically.

RANDOM is an interval training workout of constantly changing intensity levels that occur in no regular pattern or progression.

CROSS-TRAIN AEROBICS simulates the experience of working with a personal trainer. The MESSAGE CENTER displays prompts at different times to emphasize pushing, pulling, total body, lower body, speed changes, and forward/reverse motion. This versatile workout promotes maximum cross-training benefits.

CROSS-TRAIN REVERSE continuously alternates five minutes of forward motion with two minutes of backward motion to cross-train different muscle groups.

HILL is an interval-training workout combining "hills" and "valleys" of different intensity levels, which is proven to provide effective, time-efficient cardiovascular results.

4.2 USING THE WORKOUTS

This section provides detailed information on setting up and using workouts. For quick-reference setup steps, see the chart near the end of the section.

To BEGIN A WORKOUT

To mount the Total Body Trainer, grasp the handles and carefully step on the pedals. To dismount, step off the pedals while still holding the handles. Then let go of the handles.

Press START or begin pedaling to activate the console. The MESSAGE CENTER displays, "SELECT WORKOUT USING ARROW KEYS OR PRESS QUICK START". If it displays a different message, press the CLEAR key twice in rapid succession.

SELECTING AND USING QUICK START

QUICK START is the fastest way to begin exercising and bypasses the steps of selecting a specific workout program. At the MESSAGE CENTER prompt to select a workout, press the QUICK START key. The workout begins at an intensity level that remains the same unless manually changed. After 12 seconds, the MESSAGE CENTER displays a prompt to enter weight, which the computer requires to calculate total calories.

SELECTING A WORKOUT

For **MANUAL, RANDOM, HILL, CROSS-TRAIN REVERSE** and **CROSS-TRAIN AEROBICS**: When prompted to select a workout, use the **ARROW KEYS** to scroll through the workout names as they appear in the **MESSAGE CENTER**. When the desired workout appears, press **ENTER**.

ENTERING WEIGHT

When prompted by the **MESSAGE CENTER** to enter weight, use the **ARROW KEYS** to increase or decrease the displayed weight to the correct value and press **ENTER**. The default weight is 150 pounds or 68 kilograms. The on-board computer calculates the number and rate of calories burned using the entered weight as well as the pedaling speed.

ENTERING TIME

When prompted by the **MESSAGE CENTER** to enter a time, use the **ARROW KEYS** to increase or decrease the displayed time to the desired value and press **ENTER**.

SELECTING AND ADJUSTING THE RESISTANCE LEVEL

When prompted by the **MESSAGE CENTER**, use the **ARROW KEYS** to increase or decrease the displayed intensity level or target heart rate to the desired value and press **ENTER**. Adjust the level as needed or desired during the workout.

- **Resistance level:** The Total Body Trainer provides a selection of 25 resistance levels. The resistance is independent of speed. The resistance level appears in the **WORKOUT PROFILE** window as rows of lights arranged in columns. Selecting a low intensity level at first is recommended. As physical conditioning improves, the levels can increase.

SELECTING A WORKOUT MODE

Two workout mode options on the Total Body Trainer feature alternate ways to vary workouts.

- **Aerobics Mode:** This workout mode simulates the experience of working out with a trainer. Throughout the workout, the **MESSAGE CENTER** displays prompts to vary the workload and emphasize different muscle groups, such as upper- and lower-body. This feature can be used with any workout.
- **Reverse Mode:** This workout mode continuously alternates five minutes of forward motion with two minutes of reverse motion, to exercise different leg muscles. This feature can be used with any workout.

SWITCHING WORKOUTS “ON-THE-FLY”

It is possible, during a workout, to switch to another workout program. After a switch, the console retains all the progress information about the workout since its beginning. To change workouts “on-the-fly,” press **CHANGE WORKOUT** key and then select a new workout. This feature is available for all workouts.

PAUSING WORKOUTS

To pause a workout, simply stop pedaling. To continue the workout, resume pedaling. The pause duration lasts 60 seconds, after which the console automatically shuts down.

ENDING WORKOUTS EARLY

To end a workout before the pre-set duration expires, press **CLEAR** once. The **MESSAGE CENTER** then displays a workout summary, which includes the distance travelled, the total calories burned, and other statistics. Press **CLEAR** a second time and the **MESSAGE CENTER** displays “**SELECT WORKOUT USING ARROW KEYS OR PRESS QUICK START**” for a new workout.

LIFE FITNESS CROSS-TRAINER WORKOUT SETUP STEPS

QUICK START

Press QUICK START
Begin workout

MANUAL

Press ARROW KEYS repeatedly until MANUAL appears; press ENTER
Enter weight
Enter time
Select level
Begin workout

RANDOM

Press ARROW KEYS repeatedly until RANDOM appears; press ENTER
Enter weight
Enter time
Select level
Begin workout

HILL

Press ARROW KEYS repeatedly until HILL appears; press ENTER
Enter weight
Enter time
Select level
Begin workout

CROSS-TRAIN AEROBICS

Press ARROW KEYS repeatedly until CROSS-TRAIN AEROBICS appears; press ENTER
Enter weight
Enter time
Select level
Begin workout

CROSS-TRAIN REVERSE

Press ARROW KEYS repeatedly until CROSS-TRAIN REVERSE appears; press ENTER
Enter weight
Enter time
Select level
Begin workout

4.3 WORKOUT DESCRIPTIONS

QUICK START

QUICK START is the fastest way to begin exercising and bypasses the steps of selecting a specific workout program. The intensity level for the workout is set automatically and remains the same unless manually changed. To change the level, press the UP or DOWN ARROW keys to enter a higher or lower level number. After the workout has been in progress for 12 seconds, the MESSAGE CENTER displays "ENTER WEIGHT", which the computer requires to calculate total calories. Using the ARROW KEYS, increase or decrease the displayed weight to the correct value.

MANUAL

The **MANUAL** program sets an intensity level that does not change automatically. While the workout is in progress, increase or lower the intensity level as desired using the ARROW keys.

RANDOM

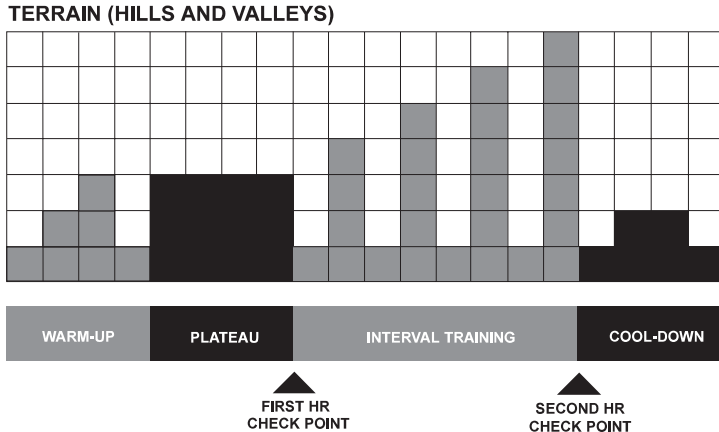
The **RANDOM** program creates a terrain of hills and valleys that varies with each workout. More than one million different patterns are possible. Because workout levels are greater in this workout than in the **HILL** workout, it is recommended that the **RANDOM** workout be set one or two levels lower than the workout level which would normally be selected in the **HILL** workout.

HILL

The Life Fitness-patented **HILL** workout offers a variety of configurations for interval training. Intervals are periods of intense aerobic exercise separated by regular periods of lower-intensity exercise. The WORKOUT PROFILE window represents these high and low intervals as columns of light, which together have the appearance of hills and valleys. The computerized interval training workout has been scientifically demonstrated to promote greater cardio-respiratory improvement than steady-pace training.

Each **HILL** workout goes through four phases, each marked by different intensity levels. The **WORKOUT PROFILE** window displays the progress of these phases, as seen in the chart following these descriptions below. As noted in the descriptions, the heart rate should be measured at two stages in the workout to gauge its effectiveness. To do so, wear the chest strap or grasp the sensors. Note that the **MESSAGE CENTER** does not display a request for a heart rate measurement during a **HILL** workout.

- 1 **Warm-up** is a phase of low, gradually rising resistance, which brings the heart rate into the lower end of the target zone and increases respiration and blood flow to working muscles.
- 2 **Plateau** increases the intensity slightly, and keeps it steady, to bring the heart rate to the low end of the target zone. Check the heart rate at the end of this phase.
- 3 **Interval Training** is a series of increasingly steeper hills, alternating with valleys (or periods of recovery). The heart rate should rise to the high end of the target zone. Check the heart rate at the end of this phase.
- 4 **Cool-down** is a low-intensity phase that allows the body to begin removing lactic acid and other exercise by-products, which build up in muscles and contribute to soreness.



Each column, as seen in the **WORKOUT PROFILE** window and the chart above, represents one interval. The overall duration of the workout determines the length of each interval. Each workout is made up of 20 intervals, so the duration of each interval is equal to the duration of the entire workout divided by 20.

10 to 19 minutes: The interval durations initially are set at 30 seconds for a 10-minute workout. For every minute added by the user “on-the-fly,” each interval increases by three seconds. A 15-minute workout consists of 20 intervals at 45 seconds each.

20 to 99 minutes: All intervals last 60 seconds. If the user adds minutes to the pre-set duration while the workout is in progress, the program adds hills and valleys that are identical to the first eight intervals of the Interval Training phase. This pattern repeats until the workout is completed.

CROSS-TRAIN AEROBICS

During this workout, the MESSAGE CENTER displays prompts to emphasize different muscle groups. To emphasize upper-body muscles, the MESSAGE CENTER displays prompts to focus on pushing and pulling the moving arms at various times. To emphasize lower-body muscles, MESSAGE CENTER displays prompts to rest the hands on the stationary handlebar, thus forcing the legs to do all the work. The program also alternates between forward and reverse motion as well as different speeds.

Ten seconds after prompting the user to change pedaling direction, the workout applies “braking resistance,” that is, a high resistance level that essentially forces the user to stop pedaling. Once the user stops pedaling, the workout resumes the normal resistance level. The actual level of braking resistance depends on the user’s speed. If the user is pedaling at a rate equal to, or faster than, 6.2 mph (10.0 km/h), the workout applies the maximum level of braking resistance. If the user is pedaling at a speed below 6.2 mph (10.0 km/h), the workout applies 92 percent of the maximum.

CROSS-TRAIN AEROBICS is a constant-resistance workout. However, for a similar experience with a variable-resistance-level workout, the user can start any workout and then press the AEROBICS MODE key.

CROSS-TRAIN REVERSE

During this workout, the MESSAGE CENTER displays alternating prompts to use pedal forward (for five minutes) and then backward (for two minutes.) This feature varies the emphasis on different leg muscles.

Ten seconds after prompting the user to change pedaling direction, the workout applies “braking resistance,” that is, a high resistance level that essentially forces the user to stop pedaling. Once the user stops pedaling, the workout resumes the normal resistance level. The actual level of braking resistance depends on the user’s speed. If the user is pedaling at a rate equal to, or faster than, 6.2 mph (10.0 km/h), the workout applies the maximum level of braking resistance. If the user is pedaling at a speed below 6.2 mph (10.0 km/h), the workout applies 92 percent of the maximum.

CROSS-TRAIN REVERSE is a constant-resistance workout. However, for a similar experience with a variable-resistance-level workout, the user can start any workout and then press the REVERSE MODE key.

5 OPTIONAL SETTINGS

5.1 ENTERING AND USING THE OPTIONAL SETTINGS FEATURE

Fitness club managers and other authorized personnel can use the Optional Settings feature to change default settings or to enable or disable certain workouts or displays on the Total Body Trainer console.

OPTIONAL SETTINGS		
Setting	Default Value	Description
MAX WORKOUT DURATION	60 minutes	This is the maximum possible duration for a workout. The value can range from 10 to 99.
ENGLISH/METRIC UNITS	ENGLISH	This option determines the units used for entering weight and measuring distance.
WATTS DISPLAY ENABLE/DISABLE	DISABLED	If this option is enabled, the MESSAGE CENTER displays the of Watts equivalent pedaling rate.
METS DISPLAY ENABLE/DISABLE	DISABLED	If this option is enabled, the MESSAGE CENTER displays the METs equivalent of the pedaling rate.
CAL/HR DISPLAY ENABLE/DISABLE	DISABLED	If this option is enabled, the MESSAGE CENTER displays the number of calories burned per hour during the workout.
USER LANGUAGE SELECT	DISABLED	This option, if enabled, gives users the ability to select a language for use during a workout. See the topic entitled <i>User Language Select</i> , in this section.

To enter the Optional Settings, while the unit is on, hold down the UP ARROW key and press CLEAR twice. The MESSAGE CENTER displays OPTIONAL SETTINGS and then the first configuration option. Scroll forward through the options using the ENTER key or backward using the CLEAR key. For each feature or setting option, the MESSAGE CENTER displays the default setting. To change the default, press the UP or DOWN ARROW key for the desired value. Press ENTER to select the new value or setting.

To exit Optional Settings, press the CLEAR key repeatedly until the MESSAGE CENTER displays "SELECT WORKOUT USING ARROW KEYS OR PRESS QUICK START".

USER LANGUAGE SELECT

If enabled, this option allows users to select the language by which to interact with the unit during a workout.

To use the option, enable User Language Select (see below).

Begin pedalling. The console will display the message "SELECT LANGUAGE USING ARROW KEYS". The user can select from a list of available languages using any of the arrow keys. Press enter when the desired language appears to select that language. A workout can now be started using the selected language.

Selecting a language is not necessary to begin a workout. Simply press the Quick Start key to start a workout or any of the program keys to begin workout programming using the default language.

The user may select from the following languages:

English, French, Spanish, and Portuguese

To enable the User Language Select option, enter the Optional Settings (see section 5.1). Scroll forward through the options using the ENTER key, or backward, using the CLEAR key until LANGUAGE SEL appears. Once LANGUAGE SEL appears in the Message Center, press any of the UP/DOWN ARROW KEYS to toggle the mode from OFF to ON.

6 SERVICE AND TECHNICAL DATA

6.1 PREVENTIVE MAINTENANCE TIPS

The Total Body Trainer is backed by the engineering excellence of Life Fitness and is one of the most rugged and trouble-free pieces of exercise equipment on the market today. Commercial Life Fitness products have proven to be durable in health clubs, colleges, and military facilities the world over. This same technology, engineering expertise, and reliability have gone into the Total Body Trainer.

NOTE: The safety of the equipment can be maintained only if the equipment is examined regularly for damage or wear. Keep the equipment out of use until defective parts are repaired or replaced. Pay special attention to parts that are subject to wear as outlined in the Preventive Maintenance Schedule.

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

The following preventive maintenance tips will keep your Total Body Trainer operating at peak performance:

- Locate the Total Body Trainer in a cool, dry place.
- Clean the top surface of the pedals regularly.
- Keep the display console free of fingerprints and salt build-up caused by sweat.
- Use a 100% cotton cloth, lightly moistened with water and mild liquid detergent, to clean the cross-trainer. Other fabrics, including paper towels, may scratch the surface. Do not use ammonia, chlorine, or acid-based cleaners.
- Long fingernails may damage or scratch the surface of the console; use the pad of the finger to press the selection buttons on the console.
- Clean the housing and moving arms thoroughly on a regular basis.



NOTE: When cleaning the exterior of the unit, a non-abrasive cleaner and soft cotton cloth are strongly recommended. At no time should cleaner be applied directly to any part of the equipment; apply the non-abrasive cleaner on a soft cloth and then wipe the unit.

6.2 PREVENTIVE MAINTENANCE SCHEDULE

Follow the schedule below to ensure proper operation of the product.

ITEM	WEEKLY	MONTHLY	BI-ANNUALLY	ANNUALLY
Display Console	Clean	Inspect		
Console Mounting Bolts			Inspect	
Accessory Tray	Clean	Inspect		
Frame	Clean			Inspect
Plastic Covers	Clean	Inspect		

6.3 TROUBLESHOOTING THE POLAR® HEART RATE CHEST STRAP

Malfunction	Probable Cause	Corrective Action
Heart rate reading is erratic or absent entirely	Belt transmitter electrodes are not wet enough to pick up accurate heart rate readings.	Wet the belt transmitter electrodes (see section 3.2).
	Belt transmitter electrodes are not laying flat against the skin.	Ensure the belt transmitter electrodes are laying flat against the skin (see section 3.2).
	Belt transmitter needs cleaning.	Wash the belt transmitter with mild soap and water.
	Belt transmitter is not within 3 feet (one meter) of the heart rate receiver.	Make sure the chest strap transmitter is within three feet (one meter) of the heart rate receiver.
	Chest strap battery is depleted.	Contact Life Fitness Customer Support Services* for instructions on how to have the chest strap replaced.
Abnormally elevated heart rate readings	Electromagnetic interference from television sets and/or antennas.	Move the cross-trainer a few inches away from the probable cause, or move the probable cause a few inches away from the cross-trainer, until the heart rate readings are accurate.
	Electromagnetic interference from cell phones.	
	Electromagnetic interference from computers.	
	Electromagnetic interference from cars.	
	Electromagnetic interference from high voltage power lines.	
	Electromagnetic interference from motor driven exercise equipment.	
	Electromagnetic interference from another heart rate transmitter within three feet (one meter).	

* See Section 6.6 "How to Obtain Product Service" for contact information.

6.4 TROUBLESHOOTING THE LIFE PULSE SYSTEM SENSORS

If the heart rate reading is erratic or missing, do the following:

- Dry the hands if necessary to prevent slipping.
- Apply hands to all four sensors; two in each hand.
- Grasp the sensors firmly.
- Apply constant pressure around the sensors.

6.5 HOW TO OBTAIN PRODUCT SERVICE

1. Verify the symptom and review the operating instructions. The problem may be unfamiliarity with the product and its features and workouts.
2. Locate the serial number plate, which is at the back end of the unit. Document the serial number, which consists of three letters followed by six numerals.
3. Contact Life Fitness Customer Support Services via the Web at: www.lifefitness.com, or call the nearest Life Fitness Customer Support Services group:

For Product Service within
the United States and Canada:

Telephone: (+1) 847.451.0036
FAX: (+1) 847.288.3702
Toll-free telephone: 800.351.3737

For Product Service Internationally:

Life Fitness Europe GmbH (Germany)
Telephone: (+49) 089.317.751.66
FAX: (+49) 089.317.751.38

Life Fitness (UK) LTD
Telephone: (+44) 1353.665.507
FAX: (+44) 1353.666.719

*Life Fitness Atlantic BV (Europe, Middle
East & Africa, except local LF offices)*
Life Fitness Benelux
Telephone: +31 180.646.666
FAX: +31 180.646.699

Life Fitness Italia S.R.L.
Telephone: 800.438.836
FAX: (+39) 0457.238.197

Life Fitness Austria Vertriebs GmbH
Telephone: (+43) 1615.7198
FAX: (+43) 1615.7198.20

*Life Fitness Asia Pacific Ltd (Asia &
Australia, except local LF offices)*
Telephone: (+852) 2891.6677
FAX: (+852) 2575.6001

*Life Fitness Latin America
and Caribbean*
Telephone: (+1) 847.288.3964
FAX: (+1) 847 288.3886

Life Fitness Brazil
Telephone: (+55) 11.4193.8282
FAX: (+55) 11.4193.8283

Life Fitness Japan
Telephone: (+81) 3.3359.4309
FAX: (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Iberia (Spain)
Telephone: (+34) 93.672.4660
FAX: (+34) 93.672.4670

7 SPECIFICATIONS

7.1 LIFE FITNESS 91X CROSS-TRAINER SPECIFICATIONS

Designed use:	Heavy/Commercial
Maximum user weight:	350 pounds / 160 kilograms
Power requirements:	None.
Console:	
Type:	MESSAGE CENTER with ARROW keys
Displays:	Elapsed time, speed, level, calories, heart rate, distance, calories burned per hour (when enabled), METS (when enabled), and watts (when enabled)
Summaries:	Total elapsed time of workout, total calories burned, total distance
Character size:	0.54 inches
Workouts and Goals:	Quick Start, Manual, Random, Hill, Cross-train Aerobics, Cross-train Reverse
Modes:	Aerobics and Reverse modes during all workouts
Heart rate monitor:	Polar telemetry heart rate monitoring system Lifepulse system sensors Polar heart rate chest strap: optional
Resistance Levels:	25
Pedal speed range:	2.2 - 12.7 MPH
Drive type:	Belt/alternator
Accessory Tray:	Standard
Integrated Reading Rack:	Standard
Color:	Silver with gray accents

PHYSICAL DIMENSIONS:

Length:	83 inches / 211 centimeters
Width:	28 inches / 71 centimeters
Height:	61 inches / 155 centimeters
Weight:	235 pounds / 106.5 kilograms

SHIPPING DIMENSIONS:

Length:	81.3 inches / 206.5 centimeters
Width:	29.6 inches / 75 centimeters
Height:	47 inches / 119.3 centimeters
Weight:	250 pounds / 113.4 kilograms

Total Body Trainer 9IX

MODE D'EMPLOI



LifeFitness

SIEGE SOCIAL

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.
847.288.3300 • FAX: 847 288 3703
800 735 3867 (numéro d'appel gratuit aux États-Unis et au Canada)

www.lifefitness.com

BUREAUX INTERNATIONAUX

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
Téléphone : (+852) 2891 6677
Télécopier : (+852) 2575 6001

LIFE FITNESS ATLANTIC BV

LIFE FITNESS BENELUX

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAYS-BAS
Téléphone : (+31) 180 646 666
Télécopier : (+31) 180 646 699
Téléphone : (+32) 87 300 942
Télécopier : (+32) 87 300 943

LIFE FITNESS DO BRAZIL

Av. Dr. Dib Sauaia Neto 1478
Alphaville, Barueri, SP
06465-140
BRÉSIL
Telephone (+55) 11 4193 8282
Télécopier : (+55) 11 4193 8283

LIFE FITNESS VERTRIEBS GMBH

Dückerstraße 7-9/3/36
1220 Vienna
AUTRICHE
Téléphone : (+43) 1 61 57 198
Télécopier : (+43) 1 61 57 198 20

LIFE FITNESS IBERIA

Pol. Ind. Molí dels Frares. c/C, nº 12
08620 Sant Vicenç dels Horts (Barcelona)
ESPAGNE
Téléphone : (+34) 93 672 4660
Télécopier : (+34) 93 672 4670

LIFE FITNESS EUROPE GMBH

Siemensstrasse 3
85716 Unterschleissheim
ALLEMAGNE
Téléphone : (+49) 89 31 77 51 0
Télécopier : (+49) 89 31 77 51 99

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.

Via Vittorio Veneto, 57/A
39042 Bressanone (Balzano)
ITALIE
Téléphone : (+39) 0472.835 470
Télécopier : (+39) 0472 833 150

LIFE FITNESS AMÉRIQUE LATINE et CARAÏBES

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176
ÉTATS-UNIS
Téléphone : (+1) 847 288 3300
Télécopier : (+1) 847 288 3762

LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs CB7 4UB
ROYAUME-UNI
Téléphone : (+44) 1 353 666 017
Télécopier : (+44) 1 353 666 018

LIFE FITNESS JAPON

Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
JAPON 151-0051
Téléphone : (+81) 3 3359 4309
Télécopier : (+81) 3 3359 4307

M051-00K61-A093

04/05

Avant d'utiliser ce produit, il est impératif de lire ce manuel de l'utilisateur dans son INTÉGRALITÉ, ainsi que TOUTES les instructions d'installation.

Ceci permet d'installer rapidement le matériel et d'expliquer aux autres comment l'utiliser correctement et en toute sécurité.

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

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

Classe S (Studio) : usage commercial et/ou professionnel.



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

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

TABLE DES MATIÈRES

Section	Description	Page
1.	Point de départ	5
1.1	Consignes de sécurité importantes	5
1.2	Installation	6
	Emplacement du Cross-trainer Life Fitness® // Stabilisation du Cross-trainer Life Fitness // Vérification de l'alimentation	
2.	Console d'affichage	7
2.1	Généralités	7
2.2	Description	7
2.3	Plateau d'accessoires / Pupitre de lecture	9
3.	Exercice Heart Rate Zone Training	10
3.1	Système Lifepulse™ de contrôle numérique de la fréquence cardiaque	10
3.2	Ceinture thoracique Polar® de contrôle de la fréquence cardiaque par télémétrie	11
4.	Exercices	12
4.1	Généralités	12
4.2	Utilisation des exercices	12
	Lancement d'un exercice // Sélection et utilisation de Départ rapide // Sélection d'un exercice // Entrée du poids // Entrée de l'heure // Sélection et réglage du niveau de résistance // Sélection d'un mode d'exercice // Passage d'un exercice à un autre en cours de route // Pause pendant un exercice // Interruption des exercices // Étapes de configuration des exercices avec le cross-trainer Life Fitness (tableau)	
4.3	Description des exercices	14
	Départ rapide // Manuel // Aléatoire // Colline // Cross-training Aérobie // Cross-training Arrière	
5.	Paramètres en option	17
5.1	Accès aux paramètres en option et utilisation	17
6.	Entretien et données techniques	19
6.1	Conseils de maintenance préventive	19
6.2	Calendrier de maintenance préventive	20
6.3	Dépannage de la ceinture thoracique Polar de contrôle de la fréquence cardiaque	20
	Mesure de la fréquence cardiaque erratique ou complètement inexistante // Mesure de la fréquence cardiaque erratique ou très élevée	
6.4	Réparation des produits	21
7.	Caractéristiques techniques	22
7.1	Caractéristiques techniques du Cross-trainer Life Fitness 91X	22

© 2005 Life Fitness, une division de Brunswick Corporation. Tous droits réservés. Life Fitness, Heart Rate Zone Training et Lifepulse sont des marques déposées de Brunswick Corporation. Polar est une marque déposée de Polar Electro, Inc. Cardio Theater est une marque déposée de Cardio Theater Holdings. FitLinxx est une marque déposée d'Integrated Fitness Corp. Toute utilisation de ces marques est interdite sans la permission écrite expresse de Life Fitness ou de la société correspondante.

Ce manuel de l'utilisateur décrit le fonctionnement du produit suivant :

Cross-trainer Life Fitness pour exercice total à entraînement arrière

91X

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

Avis d'utilisation: Ce cross-trainer Life Fitness est un appareil d'exercice qui allie un pédalage elliptique à faible impact à un mouvement de poussée et de traction des bras visant à fournir un entraînement bénéficiant de manière efficace à tout le corps.



MISE EN GARDE : Life Fitness conseille VIVEMENT de consulter un médecin pour subir un examen médical complet avant de commencer tout programme d'exercice, et tout particulièrement si l'utilisateur a des antécédents familiaux d'hypertension ou de troubles cardiaques, ou s'il a plus de 45 ans, s'il fume, s'il a du cholestérol, s'il est obèse ou n'a pas fait d'exercice régulièrement depuis un an.

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

1

POINT DE DÉPART

1.1 CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES



CONSIGNE DE SÉCURITÉ : pour un emploi sûr, le produit doit être inspecté régulièrement afin de s'assurer qu'il n'est pas usé ni endommagé. Consultez la section de Maintenance préventive pour obtenir de plus amples informations.

- Si ce produit Life Fitness ne fonctionne pas correctement après avoir subi une chute, ou après avoir été endommagé ou partiellement plongé dans l'eau, contactez le service après-vente de Life Fitness.
- Pour un fonctionnement correct, suivez toujours les instructions de la console.
- Une surveillance étroite est nécessaire en cas d'utilisation par des enfants, des personnes invalides ou handicapées.
- N'utilisez pas ce produit à l'extérieur, près d'une piscine ou dans des endroits très humides.
- Ne faites jamais fonctionner de produit Life Fitness dont les bouches d'aération seraient bloquées. Maintenez-les exemptes de peluches, de cheveux ou de toute obstruction.
- N'insérez jamais d'objet dans les ouvertures de cet appareil. Tout objet accidentellement tombé à l'intérieur doit être récupéré. Si vous ne pouvez pas l'atteindre, consultez le service après-vente de Life Fitness.
- Ne placez jamais de liquides d'aucune sorte directement sur l'appareil, sauf dans le support pour bouteille du plateau d'accessoires. Il est recommandé d'utiliser des gobelets munis d'un couvercle.
- Portez des chaussures avec semelles en caoutchouc ou antidérapantes. N'utilisez pas de chaussures à talons, de semelles en cuir ou à crampons. Assurez-vous qu'aucun caillou ne s'est incrusté dans les semelles.
- Maintenez les vêtements lâches, les lacets et les serviettes à l'écart des pièces en mouvement.
- N'utilisez pas cet appareil sans chaussures.
- Ne renversez pas l'appareil sur le côté pendant son fonctionnement.
- Maintenez la zone autour de l'appareil libre de toute obstruction, y compris murs et meubles. Veillez à laisser un dégagement d'au moins 30 cm devant l'appareil.
- Montez et descendez avec précaution du cross-trainer Life Fitness. Utilisez la barre fixe lorsque vous avez besoin de renforcer votre équilibre. Pendant les exercices, saisissez les bras mobiles.
- N'utilisez jamais le cross-trainer Life Fitness en vous tournant à l'envers.

CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS POUR UN USAGE ULTÉRIEUR.

1.2 INSTALLATION

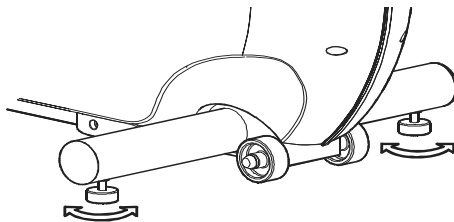
Lisez le manuel de l'utilisateur avant d'installer le cross-trainer Life Fitness.

EMPLACEMENT DU CROSS-TRAINER LIFE FITNESS®

Suivez toutes les consignes de sécurité de la section 1.1 pour placer l'appareil à l'endroit où il doit être utilisé. Référez-vous à la section 7, *Caractéristiques techniques*, pour connaître les dimensions au sol. Laissez un dégagement de 30 cm devant l'appareil pour permettre le mouvement des leviers des pédales. Vous devez pouvoir monter facilement sur le cross-trainer Life Fitness en l'abordant sur le côté.

STABILISATION DU CROSS-TRAINER LIFE FITNESS

Après avoir mis l'appareil en place, vérifiez sa stabilité en essayant de le balancer d'un côté à l'autre. Le moindre mouvement indique qu'il doit être mis de niveau. Examinez les pieds de stabilisation pour déterminer celui qui ne repose pas complètement au sol. Faites tourner le pied dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour l'abaisser. Vérifiez à nouveau la stabilité et procédez aux réglages nécessaires jusqu'à ce que l'appareil soit parfaitement stable. **Pour bloquer le réglage, resserrez le contre-écrou sur la barre de stabilisation au moyen d'une clé de 14.**



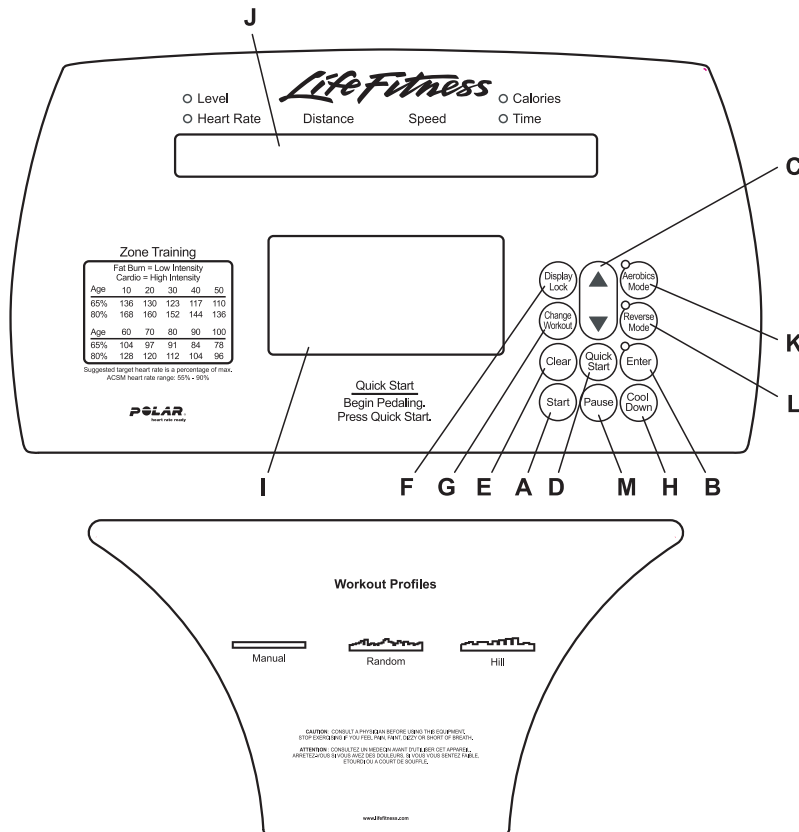
VÉRIFICATION DE L'ALIMENTATION

La console est alimentée par une batterie rechargeable de 6 volts. Appuyez sur la touche DÉPART pour vérifier l'état de la batterie. La console doit s'allumer et le CENTRE DES MESSAGES demander de sélectionner un exercice. Dans le cas contraire, montez sur le cross-trainer Life Fitness et commencez à pédaler. La console doit alors s'allumer et permettre la programmation d'un exercice. Pédalez pendant 10 à 20 minutes à une vitesse minimum de 25 tr/min pendant un exercice pour charger la batterie. Le mouvement des pédales pendant les exercices garde ensuite la batterie chargée. Si la console ne s'allume toujours pas, contactez le service clientèle de Life Fitness. Consultez la section 6.5, *Réparation des produits*, pour obtenir de plus amples informations.

2 CONSOLE D'AFFICHAGE

2.1 GÉNÉRALITÉS

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



2.2 DESCRIPTION

Cette section indique et décrit les fonctions associées aux touches et aux fenêtres d'affichage de la console. Référez-vous à la section 4, *Exercices*, pour obtenir de plus amples informations sur la préparation des exercices au moyen de la console.

A DÉPART. Cette touche permet d'activer la console afin de programmer un nouvel exercice. La console activée s'allume et affiche « SÉLECTIONNER UN EXERCICE OU APPUYER SUR DÉPART RAPIDE ». Si aucune touche n'est actionnée dans les 15 secondes et si l'utilisateur s'arrête de pédaler, la console s'éteint à nouveau.

REMARQUE : la fonction Départ automatique du cross-trainer Life Fitness active également la console lorsque l'utilisateur appuie sur les pédales et commence à pédaler.

- B** ENTER. Appuyez sur cette touche après avoir saisi chaque valeur, telle que le poids ou la durée de l'exercice, lorsque les messages de la console vous le demandent.
- C** TOUCHES FLÉCHÉES. Utilisez les FLÈCHES VERS LE BAS et VERS LE HAUT pour changer les paramètres d'exercices affichés au niveau de la console, tels que la durée de l'exercice, le poids, et le niveau de difficulté.
- D** DÉPART RAPIDE. Cette touche permet de lancer immédiatement un exercice manuel sans avoir à sélectionner tout un programme. Lorsque l'exercice est lancé, vous pouvez utiliser les TOUCHES FLÉCHÉES pour en modifier la difficulté.
- E** REMISE À ZÉRO. Lors de la programmation d'un exercice, cette touche permet d'effacer les données incorrectes, pour le poids par exemple, avant d'avoir appuyé sur la touche ENTER. Elle interrompt immédiatement le déroulement d'un exercice ; le CENTRE DES MESSAGES affiche alors un résumé de ce dernier, y compris la durée totale écoulée, la distance totale parcourue et le total des calories brûlées. Si vous appuyez sur REMISE À ZÉRO une deuxième fois, le CENTRE DES MESSAGES demande de programmer un nouvel exercice.
- F** ÉCRAN BLOQUÉ. Pendant un exercice, le CENTRE DES MESSAGES affiche tour à tour le nombre de calories brûlées et la durée écoulée. L'activation de la touche ÉCRAN BLOQUÉ tandis que l'une de ces statistiques est affichée, force le CENTRE DES MESSAGES à l'afficher en permanence pendant tout l'exercice. Appuyez à nouveau sur ÉCRAN BLOQUÉ pour restaurer l'affichage alterné des deux statistiques.
- G** MODIFIER EXERCICE. Cette touche permet de passer à un autre exercice pendant que le premier est en cours.
- H** RÉCUPÉRATION. Les exercices s'arrêtent automatiquement en mode Récupération qui diminue le niveau de difficulté. Vous pouvez appuyer sur la touche RÉCUPÉRATION à tout moment de l'exercice pour passer immédiatement en mode Récupération. Pendant cette phase, l'organisme commence à éliminer l'acide lactique et d'autres substances dérivées de l'effort qui s'accumulent au niveau des muscles pendant l'exercice et contribuent aux courbatures. La console règle automatiquement le niveau de récupération de chaque exercice en fonction des performances de l'utilisateur. À chaque activation de la touche RÉCUPÉRATION, la durée de récupération est réduite d'une minute.
- I** FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE. Cette fenêtre affiche des colonnes lumineuses qui représentent les niveaux d'intensité de l'exercice en cours. La hauteur de chaque colonne est proportionnelle à la difficulté.
- J** CENTRE DES MESSAGES. Cette fenêtre affiche progressivement les instructions nécessaires à la sélection d'un exercice. Pendant un exercice, elle affiche les statistiques sur le déroulement de l'exercice lui-même.
- **Niveau** : niveau d'intensité programmé. S'affiche en alternance avec **Fréquence cardiaque**.
 - **Fréquence cardiaque** : La fréquence cardiaque détectée si l'utilisateur porte une ceinture de télémétrie ou saisit les sondes.. S'affiche en alternance avec **Niveau**. Si l'ordinateur intégré ne détecte pas de fréquence cardiaque, seul le **niveau** est affiché pendant l'exercice.
 - **Distance** : la distance totale parcourue en kilomètres.
 - **Vitesse** : la cadence ou vitesse de pédalage en milles à l'heure (ou en kilomètres à l'heure si l'option est activée).
 - **Calories** : le nombre de calories brûlées depuis le début de l'exercice. S'affiche en alternance avec **Durée**.
 - **Durée** : temps écoulé depuis le début de l'exercice. S'affiche en alternance avec **Calories**.

Suivant sa programmation, le CENTRE DES MESSAGES affiche toutes ces valeurs ou une partie d'entre elles à chaque modification de la difficulté ou du niveau d'intensité pendant l'exercice.

- **Calories à l'heure** : la quantité de calories brûlées en une heure.
- **Watts** : le niveau d'effort en Watts. Le Watt est une unité de production de puissance ou l'expression du taux mécanique du travail.
- **METs** : le niveau d'effort en METs. Le MET est une expression du taux de travail de l'organisme humain au repos, ou d'un équivalent métabolique; un MET équivaut approximativement au métabolisme d'une personne au repos.

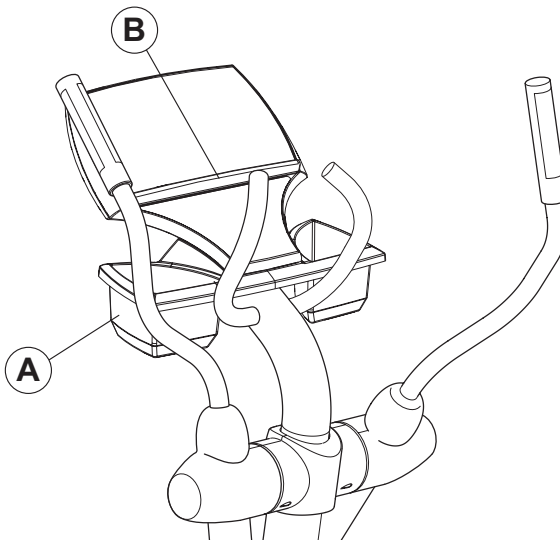
Référez-vous au chapitre 5, « *Paramètres en option* », pour obtenir de plus amples informations sur l'affichage de ces paramètres supplémentaires au niveau du CENTRE DES MESSAGES.

- K** **MODE AÉROBIC.** Appuyez sur cette touche pour lancer un mode dans lequel le CENTRE DES MESSAGES affiche des invites pour varier l'effort et solliciter divers groupes de muscles pendant l'exercice. Ce mode peut s'employer avec n'importe quel exercice,.
- L** **MODE ARRIÈRE.** Appuyez sur cette touche pour activer un mode qui fait alterner cinq minutes de mouvement vers l'avant et deux minutes de mouvement vers l'arrière. Ce mode peut s'employer avec n'importe quel exercice.
- M** **PAUSE.** Cette touche permet de faire une pause pendant l'exercice en cours. Pour le relancer, il suffit d'appuyer à nouveau sur PAUSE. Pour obtenir de plus amples informations, référez-vous à la rubrique *Pause pendant un exercice* de la section 4.2, *Utilisation des exercices*.

Pour en savoir plus sur les modes Aérobie et Arrière, référez-vous à la rubrique « *Sélection d'un mode d'exercice* » de la section 4.2, « *Utilisation des exercices* ».

2.3 PLATEAU D'ACCESSOIRES / PUPITRE DE LECTURE

Le plateau d'accessoires (A) est monté près de la base de la console et constitue une double surface de rangement avec un espace pour les bidons d'eau, les baladeurs et les téléphones portables. Un pupitre de lecture intégré (B) destiné à soutenir un livre ou un magazine se trouve aussi à la base du panneau supérieur de la console.



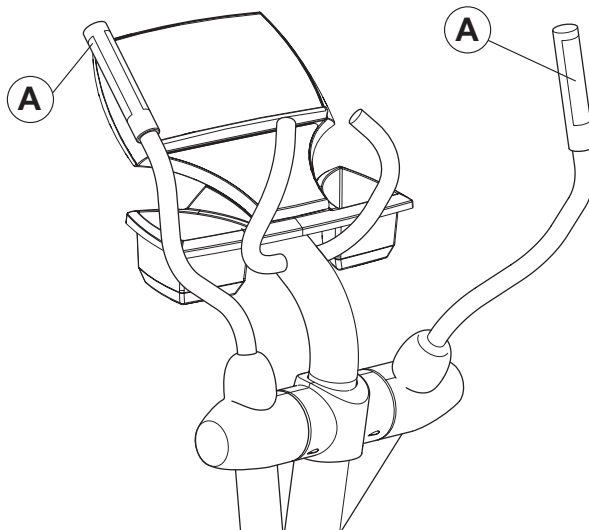
3 EXERCICE HEART RATE ZONE TRAINING

3.1 SYSTÈME LIFE PULSE™ DE CONTRÔLE NUMÉRIQUE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Les capteurs du système Lifepulse breveté constituent le système de contrôle de la fréquence cardiaque intégré du cross-trainer Life Fitness. Pour obtenir une mesure aussi précise que possible pendant un exercice :

- saisissez fermement les capteurs (A) ;
- maintenez chaque capteur verticalement au point médian ;
- gardez les mains immobiles et en position.

La console affiche la fréquence cardiaque dans les 10 à 40 secondes suivant le contact avec les capteurs.



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

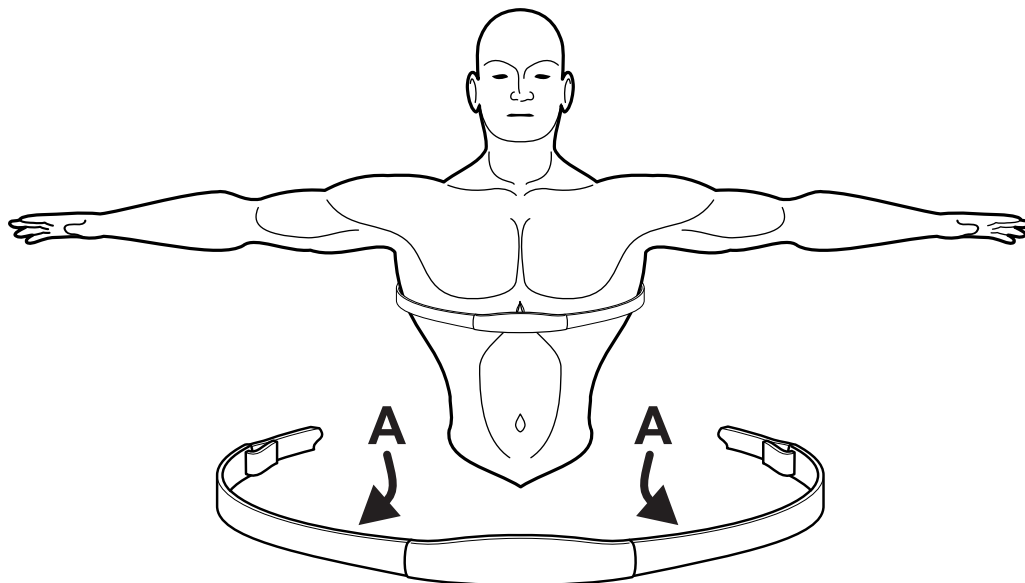
Le cross-trainer Life Fitness est doté d'une ceinture Polar®, un système de contrôle de la fréquence cardiaque dans lequel des électrodes placées contre la peau transmettent les signaux du rythme cardiaque à la console de l'appareil. Ces électrodes sont fixées sur une ceinture thoracique portée par l'utilisateur pendant les exercices. Cette ceinture est disponible en option. Pour la commander, contactez le service après-vente de Life Fitness. Référez-vous à la section 6.5, *Réparation des produits*.

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

La bande de l'émetteur transmet une lecture optimale de la fréquence cardiaque lorsque les électrodes sont directement en contact avec la peau. Cependant, elle peut aussi fonctionner correctement à travers un vêtement fin et humide.

S'il s'avère nécessaire de réhumidifier les électrodes, saisissez le centre de la bande, tirez-le afin de l'écarter de la cage thoracique et d'exposer les deux électrodes, et réhumidifiez-les dans cette position.

REMARQUE : *Si l'utilisateur saisit les capteurs du système Lifepulse tandis qu'il porte la ceinture thoracique, et si les signaux des capteurs sont valides, l'ordinateur utilise ces derniers au lieu de ceux transmis par la ceinture thoracique pour calculer la fréquence cardiaque.*



4 EXERCICES

4.1 GÉNÉRALITÉS

Cette section répertorie les exercices préprogrammés du Total Body Trainer. Pour obtenir de plus amples informations, référez-vous à la section 4.2, « *Utilisation des exercices* ». Les exercices suivants sont accessibles par le biais des TOUCHES FLÉCHÉES.

DÉPART RAPIDE représente la manière la plus rapide de lancer une séance d'exercice car l'utilisateur n'a pas besoin d'effectuer les sélections d'un programme spécifique. L'activation de DÉPART RAPIDE entraîne le lancement d'un exercice de difficulté constante. Le niveau d'intensité ne change pas automatiquement.

MANUEL constitue un exercice lors duquel le niveau d'intensité n'est pas modifié automatiquement.

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

CROSS-TRAINING AÉROBIC simule une séance avec un entraîneur personnel. Le CENTRE DES MESSAGES affiche des invites à divers moments pour mettre l'accent sur certains types de mouvements (poussée, traction, corps entier, bas du corps, changements de vitesse, pédalage avant / arrière). Cet exercice polyvalent permet de profiter au maximum des avantages du cross-training.

CROSS-TRAINING ARRIÈRE alterne continuellement entre cinq minutes de mouvement vers l'avant et deux minutes de mouvement inverse pour solliciter divers groupes de muscles.

COLLINE est un exercice d'entraînement fractionné composé de « collines » et de « vallées » de différents niveaux de difficulté qui permettent d'obtenir des résultats cardiovasculaires efficaces en un temps limité.

4.2 UTILISATION DES EXERCICES

Cette section fournit des informations détaillées sur la programmation et l'utilisation des exercices. Pour obtenir des informations de programmation en un clin d'œil, référez-vous au tableau à la fin de cette section.

LANCEMENT D'UN EXERCICE

Pour monter sur le Total Body Trainer, saisissez les poignées et placez avec précaution les pieds sur les pédales. Pour en descendre, retirez les pieds des pédales tout en maintenant les poignées, puis lâchez ces dernières.

Appuyez sur DÉPART ou commencez à pédaler pour activer la console. Le CENTRE DES MESSAGES affiche « SÉLECTIONNER UN EXERCICE AVEC LES TOUCHES FLÉCHÉES OU APPUYER SUR DÉPART RAPIDE ». Si le message affiché est différent, appuyez rapidement deux fois de suite sur la touche REMISE À ZÉRO.

SÉLECTION ET UTILISATION DE DÉPART RAPIDE

DÉPART RAPIDE représente la manière la plus rapide de lancer une séance d'exercice car l'utilisateur n'a pas besoin d'effectuer les sélections d'un programme spécifique. Lorsque le CENTRE DES MESSAGES vous invite à sélectionner un exercice, appuyez sur la touche DÉPART RAPIDE. L'exercice commence à un niveau d'intensité qui reste constant tant qu'il n'est pas modifié manuellement. Après 12 secondes, le CENTRE DES MESSAGES demande d'entrer le poids nécessaire à l'ordinateur pour calculer les calories brûlées.

SÉLECTION D'UN EXERCICE

Pour **MANUEL, ALÉATOIRE, COLLINE, CROSS-TRAINING ARRIÈRE** et **CROSS-TRAINING AÉROBIC**: lorsque le CENTRE DES MESSAGES demande de sélectionner un exercice, utilisez les TOUCHES FLÉCHÉES pour faire défiler les noms d'exercices. Lorsque l'exercice voulu apparaît, appuyez sur ENTER.

ENTRÉE DU POIDS

Lorsque le CENTRE DES MESSAGES demande d'entrer le poids, utilisez les TOUCHES FLÉCHÉES pour réduire ou augmenter le poids affiché. Une fois la valeur correcte obtenue, appuyez sur ENTER. Le poids par défaut est de 68 kilogrammes. L'ordinateur intégré se base sur le poids entré et sur la vitesse de pédalage (en tours par minute) pour calculer la quantité de calories brûlées.

ENTRÉE DE LA DURÉE

Lorsque le CENTRE DES MESSAGES demande d'entrer une durée, utilisez les TOUCHES FLÉCHÉES pour réduire ou augmenter la durée affichée. Une fois la valeur correcte obtenue, appuyez sur ENTER.

SÉLECTION ET RÉGLAGE DU NIVEAU DE RÉSISTANCE

Lorsque le CENTRE DES MESSAGES vous le demande, utilisez les TOUCHES FLÉCHÉES pour réduire ou augmenter le niveau d'intensité ou la fréquence cardiaque cible affichés afin d'obtenir la valeur désirée, puis appuyez sur ENTER. Réglez le niveau selon vos besoins ou vos désirs pendant l'exercice.

- Niveau de résistance – Le Total Body Trainer offre 25 niveaux de résistance. Cette dernière ne dépend pas de la vitesse. Le niveau de résistance apparaît dans la FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE sous la forme de colonnes lumineuses. Il est conseillé de commencer par sélectionner un faible niveau d'intensité. Vous pouvez ensuite passer aux niveaux supérieurs à mesure que votre condition physique s'améliore.

SÉLECTION D'UN MODE D'EXERCICE

Les deux modes d'exercices du Total Body Trainer permettent de varier l'entraînement.

- **Le mode Aérobie** simule un exercice avec un entraîneur personnel. Pendant l'exercice, le CENTRE DES MESSAGES demande de varier la difficulté, met l'accent sur divers groupes de muscles et insiste par exemple sur le bas ou le haut du corps. Il peut s'employer avec n'importe quel exercice.
- **Le mode Arrière** alterne continuellement entre cinq minutes de mouvement vers l'avant et deux minutes de mouvement inverse pour muscler différents muscles des jambes. Il peut s'employer avec n'importe quel exercice.

PASSAGE D'UN EXERCICE À L'AUTRE EN COURS DE ROUTE

Il est possible de passer à un autre programme pendant un exercice. Après un changement, la console conserve toutes les informations relatives à l'entraînement depuis le début. Pour changer d'exercice « en cours de route », appuyez sur la touche MODIF EXERCICE, puis sélectionnez un nouvel exercice.

PAUSE PENDANT UN EXERCICE

Pour effectuer une pause pendant un exercice, il suffit de s'arrêter de pédaler et de recommencer pour le reprendre. La pause dure 60 secondes avant que la console ne s'éteigne automatiquement.

INTERRUPTION DES EXERCICES

Pour interrompre un exercice avant que la durée programmée ne se soit écoulée, appuyez une fois sur REMISE À ZÉRO. Le CENTRE DES MESSAGES affiche ensuite un résumé de l'exercice qui comporte la distance parcourue, les calories brûlées et d'autres statistiques. Si vous appuyez à nouveau sur REMISE À ZÉRO, le CENTRE DES MESSAGES affiche « SÉLECTIONNER UN EXERCICE AVEC LES TOUCHES FLÉCHÉES OU APPUYER SUR DÉPART RAPIDE » pour passer à un nouvel exercice.

ÉTAPES DE CONFIGURATION DES EXERCICES AVEC LE CROSS-TRAINER LIFE FITNESS

DEPART RAPIDE

Appuyez sur DÉPART RAPIDE.
Commencez l'exercice.

MANUEL

Appuyez plusieurs fois sur TOUCHES FLÉCHÉES jusqu'à l'apparition de MANUEL, puis appuyez sur ENTRER.
Entrez le poids.
Entrez la durée.
Sélectionnez le niveau.
Commencez l'exercice.

ALÉATOIRE

Appuyez plusieurs fois sur TOUCHES FLÉCHÉES jusqu'à l'apparition de ALÉATOIRE, puis appuyez sur ENTRER.
Entrez le poids.
Entrez la durée.
Sélectionnez le niveau.
Commencez l'exercice.

COLLINE

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

CROSS-TRAINING AÉROBIC

Appuyez plusieurs fois sur TOUCHES FLÉCHÉES jusqu'à l'apparition de CROSS-TRAINING AÉROBIC, puis appuyez sur ENTRER.
Entrez le poids.
Entrez la durée.
Sélectionnez le niveau.
Commencez l'exercice.

CROSS-TRAINING ARRIÈRE

Appuyez plusieurs fois sur TOUCHES FLÉCHÉES jusqu'à l'apparition de CROSS-TRAINING ARRIÈRE, puis appuyez sur ENTRER.
Entrez le poids.
Entrez la durée.
Sélectionnez le niveau.
Commencez l'exercice.

4.3 DESCRIPTION DES EXERCICES

DÉPART RAPIDE

DÉPART RAPIDE représente la manière la plus rapide de lancer une séance d'exercice car l'utilisateur n'a pas besoin d'effectuer les sélections d'un programme spécifique. Le niveau d'intensité de l'exercice est réglé automatiquement et reste constant tant qu'il n'est pas modifié manuellement. Pour modifier le niveau, appuyez sur les TOUCHES FLÉCHÉES HAUT et BAS afin d'augmenter ou de réduire la valeur affichée. Après 12 secondes d'exercice, le CENTRE DES MESSAGES affiche « ENTRER POIDS », donnée indispensable à l'ordinateur pour calculer les calories brûlées. Utilisez les TOUCHES FLÉCHÉES pour augmenter ou réduire le poids affiché.

MANUEL

Le programme **MANUEL** implique un niveau d'effort qui ne change pas automatiquement. Pendant l'exercice, il suffit d'utiliser les TOUCHES FLÉCHÉES pour augmenter ou diminuer le degré d'intensité.

ALÉATOIRE

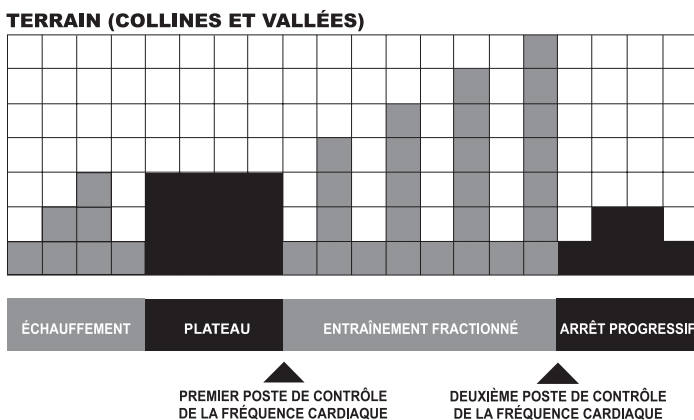
Le programme **ALÉATOIRE** crée un enchaînement de vallées et de collines qui varie à chaque exercice. Plus d'un million de combinaisons différentes sont possibles. Comme les niveaux sont plus élevés pour cet exercice que pour celui de type **COLLINE**, il est recommandé de régler l'exercice **ALÉATOIRE** un ou deux niveaux au-dessous de la difficulté normalement sélectionnée pour **COLLINE**.

COLLINE

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

L'exercice **COLLINE** comporte quatre phases, chacune ayant son propre niveau d'intensité. La FENÊTRE DE TOPOGRAPHIE affiche la progression de ces phases, comme indiqué dans le schéma placé sous les descriptions suivantes. Ces dernières indiquent aussi que la fréquence cardiaque doit être mesurée à deux points de l'exercice afin d'évaluer son efficacité. Vous devez pour cela porter une ceinture thoracique ou saisissez les sondes. Notez bien que le CENTRE DES MESSAGES n'affiche pas de demande de la fréquence cardiaque pendant l'exercice **COLLINE**.

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



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

De 10 à 19 minutes - La durée des intervalles est normalement de 30 secondes pour un entraînement de 10 minutes. Pour chaque minute ajoutée par l'utilisateur « en cours de route », chaque intervalle augmente de trois secondes. Un exercice de 15 minutes comprendra donc 20 intervalles de 45 secondes chacun.

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

CROSS-TRAINING AÉROBIC

Pendant cet exercice, le CENTRE DES MESSAGES demande de solliciter divers groupes de muscles. Pour mettre l'accent sur les muscles du haut du corps, le CENTRE DES MESSAGES demande de se concentrer sur la poussée et la traction des bras mobiles à divers moments. Pour solliciter plus particulièrement les muscles du bas du corps, le CENTRE DES MESSAGES demande de poser les mains sur la barre fixe et de faire tout le travail avec les jambes. Ce programme alterne également entre le mouvement vers l'avant et vers l'arrière, et propose différentes vitesses.

Dix secondes après avoir demandé à l'utilisateur de changer de sens de pédalage, l'exercice applique un freinage, c'est-à-dire un niveau de résistance qui force essentiellement l'utilisateur à s'arrêter de pédaler. Dès l'arrêt du pédalage, l'exercice repasse au niveau de résistance normal. Le niveau de résistance de freinage dépend de la vitesse de l'utilisateur. S'il pédale à 10 km/h ou plus, l'exercice applique le niveau de freinage maximum. S'il pédale au-dessous de 10 km/h, l'exercice applique 92 pour cent du maximum.

CROSS-TRAINING AÉROBIC représente un exercice à résistance constante. Cependant, pour obtenir une expérience similaire avec un exercice à résistance variable, l'utilisateur peut lancer n'importe quel exercice, puis appuyer sur la touche MODE AÉROBIC.

CROSS-TRAINING ARRIÈRE

Pendant cet exercice, le CENTRE DES MESSAGES demande tour à tour de pédaler en avant (pendant cinq minutes) et en arrière (pendant deux minutes). Cette option permet de varier les muscles sollicités au niveau des jambes.

Dix secondes après avoir demandé à l'utilisateur de changer de sens de pédalage, l'exercice applique un freinage, c'est-à-dire un niveau de résistance qui force essentiellement l'utilisateur à s'arrêter de pédaler. Dès l'arrêt du pédalage, l'exercice repasse au niveau de résistance normal. Le niveau de résistance de freinage dépend de la vitesse de l'utilisateur. S'il pédale à 10 km/h ou plus, l'exercice applique le niveau de freinage maximum. S'il pédale au-dessous de 10 km/h, l'exercice applique 92 pour cent du maximum.

CROSS-TRAINING ARRIÈRE représente un exercice à résistance constante. Cependant, pour obtenir une expérience similaire avec un exercice à résistance variable, l'utilisateur peut lancer n'importe quel exercice, puis appuyer sur la touche MODE ARRIÈRE.

5 PARAMÈTRES EN OPTION

5.1 ACCÈS AUX PARAMÈTRES EN OPTION ET UTILISATION

Les directeurs de salles de mise en forme et le personnel autorisé peuvent utiliser la fonction Paramètres en option pour modifier les paramètres par défaut, ou pour activer ou désactiver certains exercices ou affichages au niveau de la console du Total Body Trainer.

PARAMÈTRES EN OPTION		
Paramètre	Valeur par défaut	Description
DURÉE MAX. EXERCICE	60 minutes	Il s'agit de la durée maximale possible pour un exercice. Cette valeur peut aller de 10 à 99.
SYSTÈME IMPÉRIAL / MÉTRIQUE	IMPÉRIAL	Cette option détermine les unités utilisées pour entrer le poids et mesurer la distance.
AFFICHAGE WATTS ACTIVÉ / DÉSACTIVÉ	DÉSACTIVÉ	Si cette option est activée, le CENTRE DES MESSAGES affiche l'équivalent Watts de la cadence de pédalage.
AFFICHAGE METS ACTIVÉ / DÉSACTIVÉ	DÉSACTIVÉ	Si cette option est activée, le CENTRE DES MESSAGES affiche l'équivalent METS de la cadence de pédalage.
AFFICHAGE CAL/H ACTIVÉ / DÉSACTIVÉ	DÉSACTIVÉ	Si cette option est activée, le CENTRE DES MESSAGES affiche le nombre de calories éliminées par heure d'exercice.
SÉLECTION LANGUE UTILISATEUR	DÉSACTIVÉ	Si elle est activée, cette option permet à l'utilisateur de sélectionner une langue à utiliser pendant un exercice. Référez-vous à la rubrique « <i>Sélection de la langue utilisateur</i> » de cette section

Pour accéder aux Paramètres en option tandis que l'appareil est allumé, maintenez la FLÈCHE VERS LE HAUT enfoncée et appuyez deux fois sur REMISE À ZÉRO. Le CENTRE DES MESSAGES affiche PARAMÈTRES EN OPTION, puis la première option de configuration. Faites défiler les options en avant avec la touche ENTER ou en arrière avec la touche REMISE À ZÉRO. Pour chaque fonction ou option, le CENTRE DES MESSAGES affiche le paramètre par défaut. Pour le modifier, appuyez sur la FLÈCHE VERS LE BAS ou VERS LE HAUT jusqu'à obtention de la valeur recherchée. Appuyez sur ENTER pour sélectionner la nouvelle valeur ou le nouveau paramètre.

Pour quitter les Paramètres en option, appuyez plusieurs fois sur la touche REMISE À ZÉRO jusqu'à ce que le CENTRE DES MESSAGES affiche « SÉLECTIONNER UN EXERCICE AVEC LES TOUCHES FLÉCHÉES OU APPUYER SUR DÉPART RAPIDE ».

SÉLECTION LANGUE UTILISATEUR

Si elle est activée, cette option permet à l'utilisateur de sélectionner la langue d'interaction avec l'appareil pendant un exercice.

Pour utiliser cette option, activez Sélection langue utilisateur (cf. ci-dessous).

Commencez à pédaler. La console affiche le message « SÉLECTIONNEZ UNE LANGUE AU MOYEN DES TOUCHES FLÉCHÉES ». L'utilisateur peut utiliser une touche fléchée quelconque pour opérer une sélection dans la liste de langues disponibles. Lorsque la langue souhaitée apparaît, appuyez sur ENTRÉE afin de la sélectionner. Un exercice peut désormais démarrer en utilisant la langue sélectionnée. Il n'est cependant pas nécessaire de choisir une langue pour lancer un exercice. Il suffit d'appuyer sur la touche Départ rapide pour lancer un exercice, ou sur n'importe quelle touche de programmation pour commencer à définir un exercice dans la langue par défaut.

L'utilisateur peut sélectionner une des langues suivantes :

anglais, allemand, français, italien, néerlandais, espagnol, portugais et turc.

Le japonais est disponible si l'appareil est doté d'une console à caractères complexes.

Pour activer l'option Sélection langue utilisateur, accédez à Paramètres en option (cf. section 5.1). Faites défiler les options en avant avec la touche ENTRÉE ou en arrière avec la touche REMISE À ZÉRO, jusqu'à l'apparition de SEL LANGUE. Une fois que SEL LANGUE est affiché dans le centre des messages, appuyez sur l'une des TOUCHES FLÉCHÉES VERS LE BAS OU VERS LE HAUT pour l'activer.

6 ENTRETIEN ET DONNÉES TECHNIQUES

6.1 CONSEILS DE MAINTENANCE PRÉVENTIVE

Le Total Body Trainer jouit de l'excellence technique de Life Fitness et est l'un des appareils d'exercice les plus solides et les plus irréprochables disponibles sur le marché à l'heure actuelle. Les produits commerciaux Life Fitness ont fait leurs preuves dans les clubs de mise en forme, les universités et les installations militaires du monde entier. Ce Total Body Trainer est basé sur la même technologie et sur la même technicité, et il est tout aussi fiable.

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

Les conseils de maintenance préventive suivants vous permettront de profiter au mieux des capacités de votre Total Body Trainer.

- Placez le Total Body Trainer dans un endroit sec et frais.
- Nettoyez régulièrement la surface supérieure et les pédales.
- Maintenez la console d'affichage exempte de traces de doigts et d'accumulations de sel dues à la transpiration.
- Pour nettoyer l'appareil, utilisez un chiffon 100 % coton imprégné d'une solution d'eau et de détergent liquide doux. D'autres types de tissus, y compris les serviettes en papier, risqueraient de rayer les surfaces. N'utilisez pas de nettoyeurs à base d'acide, de chlore ou d'ammoniac.
- Les ongles longs risquent d'endommager ou de rayer la surface de la console ; appuyez sur les touches avec les doigts et non avec les ongles.
- Nettoyez soigneusement et régulièrement le boîtier et les bras mobiles.



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

6.2 CALENDRIER DE MAINTENANCE PRÉVENTIVE

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

ÉLÉMENT	HEBDOMADAIRE	MENSUEL	SEMESTRIEL	ANNUEL
Console d'affichage	Nettoyage	Inspection		
Boulons de fixation de la console			Inspection	
Plateau d'accessoires	Nettoyage	Inspection		
Cadre	Nettoyage			Inspection
Plaques de protection en plastique	Nettoyage	Inspection		

6.3 DÉPANNAGE DE LA CEINTURE THORACIQUE POLAR® DE CONTRÔLE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Dysfonctionnement	Cause probable	Mesure corrective
La mesure de la fréquence cardiaque est irrégulière ou complètement inexistante.	Les électrodes émettrices de la ceinture ne sont pas assez humides pour détecter avec précision la fréquence cardiaque.	Humidifiez les électrodes émettrice de la ceinture (cf. section 3.2).
	Les électrodes émettrices de la ceinture ne sont pas à plat sur la peau.	Assurez-vous que les électrodes émettrices de la ceinture sont à plat sur la peau (cf. section 3.2).
	L'émetteur de la ceinture a besoin d'être nettoyé.	Lavez l'émetteur de la ceinture à l'eau et au savon doux.
	L'émetteur de la ceinture se trouve à plus d'un mètre du récepteur de fréquence cardiaque.	Vérifiez si l'émetteur de la ceinture n'est pas à plus d'un mètre du récepteur de fréquence cardiaque.
	La batterie de la ceinture thoracique est épuisée.	Contactez le service après-vente de Life Fitness* pour savoir comment faire remplacer la ceinture thoracique.
Mesures de fréquence cardiaque anormalement élevées	Interférences électromagnétiques dues à des antennes ou des postes de télévision.	Déplacez légèrement l'appareil afin de l'éloigner de la cause probable, ou éloignez la cause probable de l'appareil jusqu'à l'obtention d'une mesure de fréquence cardiaque correcte.
	Interférences électromagnétiques dues à des téléphones portables.	
	Interférences électromagnétiques dues à des ordinateurs.	
	Interférences électromagnétiques dues à des voitures.	
	Interférences électromagnétiques dues à des lignes haute tension.	
	Interférence électromagnétiques dues à des appareils d'exercice à moteur.	
	Interférences électromagnétiques dues à un autre émetteur de fréquence cardiaque situé à moins d'un mètre.	

6.4 RÉPARATION DES PRODUITS

1. Vérifiez les symptômes et consultez le mode d'emploi. Le problème peut provenir d'un manque d'habitude de l'appareil, de ses fonctions et des exercices proposés.
2. Recherchez la plaque signalétique qui se trouve au dos de l'appareil. Relevez le numéro de série composé de trois lettres suivies de six chiffres.
3. Contactez le service après-vente de Life Fitness sur le Web à l'adresse suivante : www.lifefitness.com, ou consultez le groupe de service après-vente Life Fitness le plus proche de chez vous.

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

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

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

Life Fitness Europe GmbH (Allemagne)
Téléphone : (+49) 089.317.751.66
Télécopie : (+49) 089.317.751.38

Life Fitness (UK) LTD
Téléphone : (+44) 1353.665.507
Télécopie : (+44) 1353.666.719

Life Fitness Atlantic BV (Europe, Moyen-Orient et Afrique, sauf bureaux LF locaux)
Life Fitness Benelux
Téléphone : (+31) 180.646.666
Télécopie : (+31) 180.646.699

Life Fitness Italia S.R.L.
Téléphone : 800.438.836
Télécopie : (+39) 0457.238.197

Life Fitness Austria Vertriebs GmbH
Téléphone : (+43) 1615.7198
Télécopie : (+43) 1615.7198.20

Life Fitness Asia Pacific Ltd (Asie et Australie, sauf bureaux LF locaux)
Téléphone : (+852) 2891.6677
Télécopie : (+852) 2575.6001

Life Fitness Amérique latine et Caraïbes
Téléphone : (+1) 847.288.3964
Télécopie : (+1) 847.288.3886

Life Fitness Brésil
Téléphone : (+55) 11.4193.8282
Télécopie : (+55) 11.4193.8283

Life Fitness Japon
Téléphone : (+81) 3.3359.4309
Télécopie : (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Iberia (Espagne)
Téléphone : (+34) 93.672.4660
Télécopie : (+34) 93.672.4670

7 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

7.1 CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DU CROSS-TRAINER LIFE FITNESS 91X

Utilisation prévue :	Intensive/Commerciale
Poids utilisateur max. :	160 kilogrammes
Alimentation requise :	Aucune
Console :	
Type :	CENTRE DES MESSAGES avec TOUCHES FLÉCHÉES
Affichage :	Durée écoulée, vitesse, niveau, calories, fréquence cardiaque, distance, calories brûlées à l'heure (si activé), watts (si activé) et METS (si activé)
Résumés :	Durée écoulée totale depuis le début de l'exercice, total des calories brûlées, distance totale parcourue
Taille des caractères :	14 millimètres
Exercices et objectifs :	Départ rapide, Manuel, Aléatoire, Colline, Cross-training Aérobic, Cross-training Arrière
Modes :	Modes Aérobic et Arrière pour tous les exercices
Moniteur de fréquence cardiaque :	Système Polar de contrôle de la fréquence cardiaque par télémessure Capteurs du système Lifepulse Ceinture thoracique Polar de contrôle de la fréquence cardiaque : en option
Niveaux de résistance :	25
Plage de vitesse de pédalage :	3.5 - 20.4 KPH
Type d'entraînement :	Courroie / Alternateur
Plateau d'accessoires :	Standard
Pupitre de lecture intégré :	Standard
Couleur :	Argent avec touches de gris

DIMENSIONS HORS TOUT :


Longueur :	211 centimètres
Largeur :	71 centimètres
Hauteur :	155 centimètres
Poids :	106,5 kilogrammes

DIMENSIONS À L'EXPÉDITION :

Longueur :	206,5 centimètres
Largeur :	75 centimètres
Hauteur :	119,3 centimètres
Poids :	113,4 kilogrammes

Entrenador para todo el cuerpo 9IX

MANUAL DE OPERACIÓN



LifeFitness

OFICINA MATRIZ CORPORATIVA

5100 North River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • EE.UU.
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
800.735.3867 (Gratis dentro de EE.UU. y Canadá)

www.lifefitness.com

OFICINAS INTERNACIONALES

LIFE FITNESS ASIA PACIFIC LTD

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

LIFE FITNESS ATLANTIC BV

LIFE FITNESS BENELUX

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAÍSES BAJOS
Teléfono: (+31) 180.646.666
FAX: (+31) 180.646.699
Teléfono: (+32) 87.300.942
FAX: (+32) 87.300.943

LIFE FITNESS DO BRAZIL

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

LIFE FITNESS VERTRIEBS GMBH

Dückerstraße 7-9/3/36
1220 Vienna
AUSTRIA
Teléfono: (+43) 1.61 57 198
FAX: (+43) 1.61 57 198.20

LIFE FITNESS IBERIA

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

LIFE FITNESS EUROPE GMBH

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

LIFE FITNESS ITALIA S.R.L.

Via Vittorio Veneto, 57/A
39042 Bressanone (Balzano)
ITALIA
Teléfono: (+39) 0472.835 470
FAX: (+39) 0472.833 150

LIFE FITNESS AMÉRICA LATINA y EL CARIBE

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

LIFE FITNESS UK LTD

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

LIFE FITNESS JAPAN

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

M051-00K61-A093

04/05

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

Esto ayudará en la configuración rápida del equipo y en la instrucción a otros sobre el uso correcto y seguro del equipo.

Advertencia de la FCC - Posible interferencia de radio y televisión

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

Clase S (Estudio): Uso profesional y/o comercial.



ATENCIÓN: Cualquier cambio o modificación a este equipo puede anular la garantía de producto.

Cualquier servicio, distinto de la limpieza o el mantenimiento, debe realizarlo un representante autorizado de servicio. No hay piezas a las que el usuario pueda realizarles servicio.

TABLA DE MATERIAS

Sección	Descripción	Página
1.	Para empezar	5
1.1	Instrucciones importantes de seguridad	5
1.2	Configuración	6
	Dónde colocar el Cross-trainer Life Fitness® // Cómo estabilizar el Cross-trainer Life Fitness // Verificación de carga	
2.	La consola de información	7
2.1	Generalidades de la consola de información	7
2.2	Descripciones de la consola de información	7
2.3	La bandeja para accesorios y la repisa de lectura	9
3.	Ejercicio Entrenamiento en zona de ritmo cardiaco	10
3.1	El sistema digital de control del ritmo cardiaco LifePulse™	10
3.2	La banda pectoral de control del ritmo cardiaco con telemetría Polar®	11
4.	Las rutinas	12
4.1	Generalidades de las rutinas	12
4.2	Cómo usar las rutinas	12
	Para empezar una rutina // Selección y uso del Inicio rápido // Selección de una rutina // Introducción del peso // Introducción del tiempo // Selección y ajuste del nivel de resistencia // Selección de un modo de rutina // Cambio de rutinas "al vuelo" // Pausa en las rutinas // Terminar rutinas más pronto // Pasos para configurar rutinas en el Cross-trainer Life Fitness (cuadro)	
4.3	Descripciones de las rutinas	14
	Inicio rápido // Manual // Aleatoria // Colina // Aeróbicos con entrenamiento combinado // Entrenamiento combinado inverso	
5.	Parámetros opcionales	17
5.1	Introducción y uso de la función Parámetros opcionales	17
6.	Datos técnicos y de servicio	19
6.1	Sugerencias de mantenimiento preventivo	19
6.2	Programa de mantenimiento preventivo	20
6.3	Diagnóstico y reparación de la banda pectoral del ritmo cardiaco Polar	20
	La lectura del ritmo cardiaco es errática o no existe en absoluto //	
	La lectura del ritmo cardiaco es errática o extremadamente alta	
6.4	Cómo obtener servicio de producto	21
7.	Especificaciones	22
7.1	Especificaciones del Cross-trainer Life Fitness 91X	22

© 2005 Life Fitness, una división de Brunswick Corporation. Reservados todos los derechos. Life Fitness, Heart Rate Zone Training y Lifepulse son marcas registradas de Brunswick Corporation. Polar es una marca registrada de Polar Electro, Inc. Cardio Theater es una marca registrada de Cardio Theater Holdings. FitLinxx es una marca registrada de Integrated Fitness Corp. Queda prohibido el uso de cualesquiera de estas marcas, sin el consentimiento expreso escrito de Life Fitness o las empresas correspondientes.

Este Manual de Operación describe las funciones del siguiente producto:
Cross-trainer Life Fitness con mando trasero para ejercitar todo el cuerpo

91X

Consulte las características específicas del producto en la página
"Especificaciones" de este manual.

Declaración de finalidad: El Cross-trainer Life Fitness es una máquina para hacer ejercicios que combina el pedaleo elíptico de bajo impacto con el movimiento de empujar / tirar del brazo para proporcionar una rutina eficiente y efectiva para todo el cuerpo.



ATENCIÓN: Life Fitness recomienda ENFÁTICAMENTE hacerse un examen médico completo antes de emprender un programa de ejercicios, especialmente si el usuario tiene un historial familiar de hipertensión o enfermedades del corazón, si es mayor de 45 años de edad, o si fuma, tiene el colesterol elevado y es obeso, o no se ha ejercitado de manera regular durante el último año.

Si en cualquier momento durante los ejercicios el usuario sufre desmayo, mareo, dolor o dificultades para respirar, debe parar de inmediato.

1 PARA EMPEZAR

1.1 INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD



ADVERTENCIA DE SEGURIDAD: La seguridad de este producto puede mantenerse sólo si se examina regularmente por si hubiera daños y desgaste. Para más detalles consulte la sección **Mantenimiento preventivo**.

- Si este producto Life Fitness no funciona bien después de caerse, dañarse o sumergirse parcialmente en agua, póngase en contacto con el Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness para obtener asistencia.
- Siempre siga las instrucciones de la consola para el funcionamiento correcto.
- Es necesaria la supervisión directa cuando lo usen niños y personas inválidas o con impedimentos físicos.
- No use este producto a la intemperie, cerca de piscinas o en áreas de mucha humedad.
- Nunca haga funcionar un producto Life Fitness con las aberturas de ventilación bloqueadas. Mantenga las aberturas de ventilación libres de pelusa, cabellos o cualquier material que pueda causar obstrucción.
- Nunca inserte objetos en ninguna abertura de este producto. Si cayera un objeto dentro de la unidad, recójalo con cuidado. Si no puede alcanzarlo, contacte al Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness.
- Nunca coloque líquidos de ninguna clase directamente sobre la unidad, excepto en el soporte para botella de agua de la bandeja para accesorios. Se recomienda usar recipientes con tapas.
- Use zapatos con suela de goma o de alta tracción. No use zapatos con tacones, suela de cuero, cuñas o púas. Cerciórese de que no hayan piedras incrustadas en la suela.
- Mantenga las ropas sueltas, los cordones de zapatos y las toallas alejados de las partes en movimiento.
- No use este producto estando descalzo.
- No incline la unidad hacia un lado mientras esté funcionando.
- Mantenga el área alrededor del producto Life Fitness libre de obstrucciones, incluyendo paredes y muebles. Asegúrese de que haya cuando menos 30 cm de espacio libre delante del Cross-trainer Life Fitness.
- Tenga cuidado al subirse o bajarse del Cross-trainer Life Fitness. Use el barandal estacionario cuando necesite mayor estabilidad. Mientras se ejercita, agárrese de los brazos móviles.
- Nunca use el Cross-trainer Life Fitness mientras esté de espaldas.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES PARA REFERENCIA FUTURA.

1.2 CONFIGURACIÓN

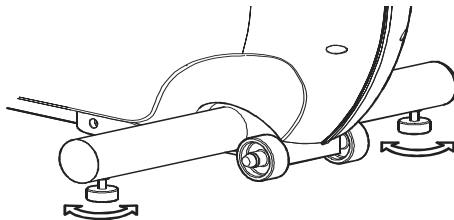
Lea el Manual de Operación antes de instalar el Cross-trainer Life Fitness.

DÓNDE COLOCAR EL CROSS-TRAINER LIFE FITNESS®

Siguiendo todas las instrucciones de seguridad de la Sección 1.1, mueva el Cross-trainer Life Fitness al lugar donde se va a usar. Consulte en la Sección 7, *Especificaciones*, las medidas del espacio a ocupar. Mantenga un espacio libre de 30 cm delante del Cross-trainer Life Fitness para permitir el movimiento de las manivelas de los pedales. Debe ser fácil subir al Cross-trainer Life Fitness desde un costado.

CÓMO ESTABILIZAR EL CROSS-TRAINER LIFE FITNESS

Después de poner el Cross-trainer Life Fitness en su sitio, compruebe la estabilidad de la unidad tratando de balancearla. El mínimo balanceo indica que se debe nivelar la unidad. Revise los pies estabilizadores para determinar el que no se apoya bien en el suelo. Gire el pie en sentido antihorario para bajarlo. Vuelva a revisar la estabilidad y el ajuste hasta que el Cross-trainer Life Fitness esté estable y no se balancee. **Bloquee el ajuste en su posición apretando la tuerca inmovilizadora contra la barra estabilizadora con una llave de tuercas de 9/16".**



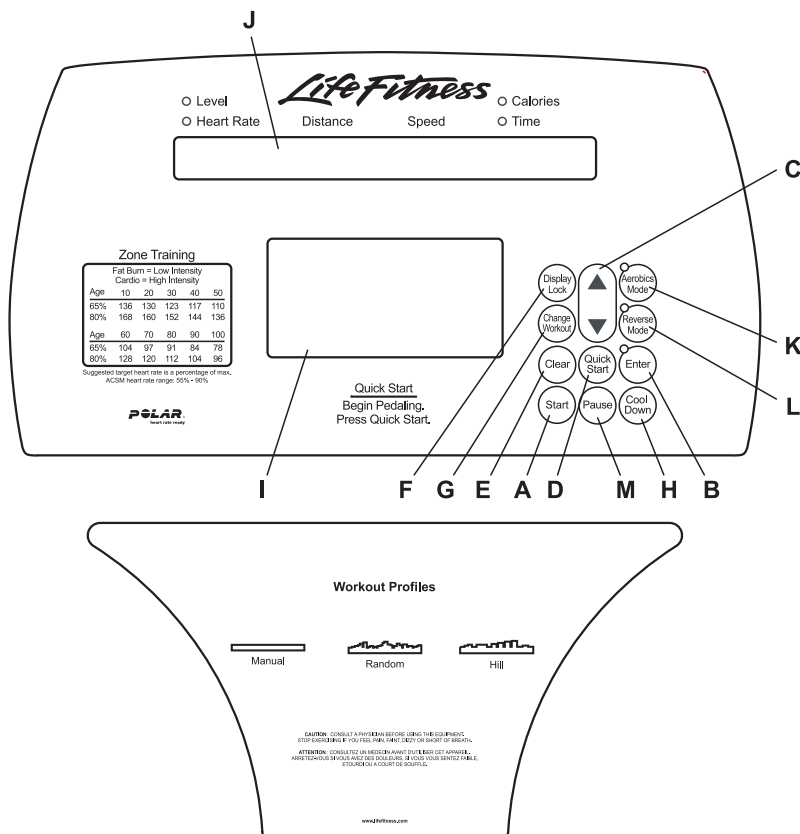
VERIFICACIÓN DE CARGA

La consola es accionada por una batería recargable de 6 voltios. Verifique la batería presionando la tecla INICIO. Se debe iluminar la consola, y el CENTRO DE MENSAJES debe presentar un aviso para configurar una rutina. Si no ocurre esto, súbase al Cross-trainer Life Fitness y comience a pedalear. Ahora se debe iluminar la consola y debe ser posible programar una rutina. Para cargar la batería pedalee de 10 a 20 minutos a 25 RPM o más rápido durante una rutina. En adelante, la acción de pedalear durante las rutinas mantendrá cargada la batería. Si aún no se enciende la consola, contacte al Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness. Para obtener más información, consulte la sección 6.5, titulada *Cómo obtener servicio de producto*.

2 LA CONSOLA DE INFORMACIÓN

2.1 GENERALIDADES DE LA CONSOLA DE INFORMACIÓN

La consola de información computarizada permite que el usuario ajuste la rutina a su capacidad y metas de condición física, y vigile su evolución. Con esta consola de fácil uso, el usuario puede vigilar el mejoramiento de su condición física entre una rutina y la próxima.



2.2 DESCRIPCIONES DE LA CONSOLA DE INFORMACIÓN

Esta sección enumera y describe las funciones de las teclas y ventanas de información de la consola. Para obtener información detallada sobre el uso de la consola para configurar rutinas, consulte la Sección 4.1, titulada *Las rutinas*.

A INICIO: Presione esta tecla para activar la consola y programar una nueva rutina. La consola activada se ilumina y muestra "SELECCIONE RUTINA O PRESIONE INICIO RÁPIDO". Si no se presiona ninguna tecla durante 15 segundos y el usuario deja de pedalear, la consola se apaga.

NOTA: La función AutoStart del Cross-trainer Life Fitness también activa la consola cuando el usuario pisa los pedales y comienza a pedalear.

- B INTRODUCIR:** Presione esta tecla después de introducir cada valor, como peso o tiempo de la rutina, cuando los mensajes de la consola lo indiquen.
- C Teclas de FLECHA:** Use las teclas de FLECHA ARRIBA y ABAJO para cambiar los parámetros de la rutina mostrados en la consola, como duración de la rutina, peso, y nivel de intensidad.
- D INICIO RÁPIDO:** Presione esta tecla para comenzar de inmediato una rutina manual, sin tener que seleccionar un programa de rutina. Una vez en la rutina, use las TECLAS DE FLECHA para cambiar el nivel de intensidad.
- E BORRAR:** Presione esta tecla, cuando programe una rutina, para borrar datos incorrectos tales como peso, antes de presionar la tecla INTRODUCIR. Cuando se presiona BORRAR durante una rutina ésta se detiene de inmediato, y en ese momento el CENTRO DE MENSAJES muestra un resumen de la rutina, incluyendo los totales de tiempo transcurrido, distancia recorrida y calorías quemadas. Si se presiona BORRAR por segunda vez, el CENTRO DE MENSAJES le pide al usuario que configure una nueva rutina.
- F BLOQUEO DE PANTALLA:** Durante una rutina, el CENTRO DE MENSAJES muestra de forma alternada el número de CALORÍAS quemadas y el TIEMPO transcurrido. Si presiona la tecla BLOQUEO DE PANTALLA cuando el CENTRO DE MENSAJES está presentando una de las estadísticas, esto obliga a que esta estadística se muestre continuamente durante toda la rutina. Si se presiona nuevamente BLOQUEO DE PANTALLA se permite que el CENTRO DE MENSAJES reanude el cambio entre las dos estadísticas.
- G CAMBIAR RUTINA :** Presione esta tecla para cambiar a otra rutina mientras está en una.
- H ENFRIAMIENTO:** Las rutinas finalizan automáticamente en el modo de Enfriamiento, lo que disminuye el nivel de intensidad. Presione la tecla ENFRIAMIENTO en cualquier momento durante una rutina para entrar directamente en el modo de Enfriamiento. En esta fase de una rutina, el cuerpo empieza a eliminar ácido láctico y otros subproductos acumulados del ejercicio, que se acumulan en los músculos durante la rutina y contribuyen al dolor muscular. La consola ajusta automáticamente el nivel de Enfriamiento de cada rutina según el rendimiento del usuario. Cada vez que el usuario presiona la tecla ENFRIAMIENTO, la duración del Enfriamiento disminuye en un minuto.
- I VENTANA DE PERFIL DE LA RUTINA:** Esta ventana muestra formas, compuestas de columnas de luces, que representan los niveles de intensidad en una rutina activa. La altura de la columna es proporcional al nivel de la intensidad.
- J CENTRO DE MENSAJES:** Esta ventana muestra instrucciones paso a paso para configurar una rutina. Durante una rutina, presenta estadísticas acerca del progreso de la misma.
- **Nivel:** nivel de intensidad programado. Alterna con **Ritmo cardiaco**.
 - **Ritmo cardiaco:** el ritmo cardiaco detectado si el usuario tiene puesta la banda pectoral o asió los sensores. Alterna con **Nivel**. Si el ordenador integrado no detecta un ritmo cardiaco, sólo se mostrará el **Nivel** durante la rutina.
 - **Distancia:** la distancia total recorrida en kilómetros.
 - **Velocidad:** la velocidad o frecuencia de pedaleo en kilómetros por hora.
 - **Calorías:** número de calorías quemadas desde el inicio de la rutina. Alterna con **Tiempo**.
 - **Tiempo:** el tiempo transcurrido desde el inicio de la rutina. Alterna con **Calorías**.

Si está programado para hacerlo, el CENTRO DE MENSAJES muestra cualquiera de los tres valores, o todos ellos, cada vez que el nivel de intensidad cambie durante la rutina.

- **Calorías por hora:** el promedio de calorías quemadas por hora.
- **Vatios:** el nivel de esfuerzo en vatios. El vatio es una unidad de potencia o la expresión de ritmo mecánico de trabajo.
- **MET:** el nivel de esfuerzo en MET. El MET es una expresión del ritmo de trabajo del cuerpo humano en reposo, o un equivalente metabólico; un MET es aproximadamente igual al metabolismo de una persona en reposo.

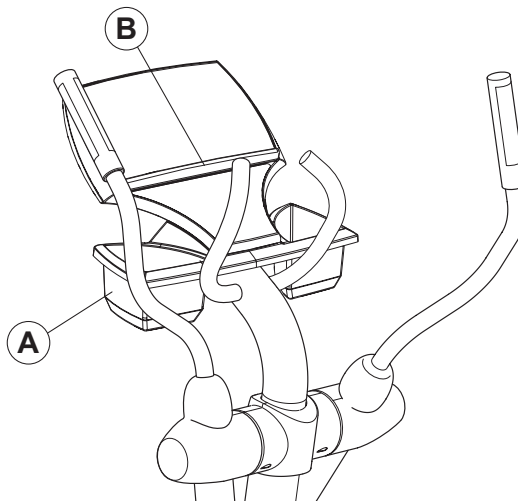
Para obtener información sobre cómo activar el CENTRO DE MENSAJES para que muestre estos valores adicionales, consulte el Capítulo 5, *Parámetros opcionales*.

- K** MODO AERÓBICOS: Presione esta tecla para activar un modo de rutina donde el CENTRO DE MENSAJES presente avisos que varían la carga de trabajo y enfatizan diferentes grupos de músculos durante la rutina. Se puede usar con cualquier rutina.
- L** MODO INVERSO: Presione esta tecla para activar un modo de rutina que alterne cinco minutos de movimiento de avance con dos minutos de movimiento de retroceso. Se puede usar con cualquier rutina.
- M** PAUSA: Presione esta tecla para hacer una pausa en la rutina activa. Continúe la rutina presionando nuevamente la tecla PAUSA. Para obtener más información, consulte el tema Pausa en una rutina, en la Sección 4.2, titulada *Cómo usar las rutinas*.

Para obtener más información sobre el Modo Aeróbicos y el Modo Inverso, consulte el tema *Cómo usar los dos modos de rutina* en la Sección 4.2, titulada *Cómo usar las rutinas*.

2.3 LA BANDEJA PARA ACCESORIOS Y LA REPISA DE LECTURA

La bandeja para accesorios (A), que se encuentra instalada cerca de la base de la consola tiene bandejas de almacenamiento doble, con espacio para artículos tales como botellas de agua, equipos de música personales y teléfonos móviles. Además, en la base del panel superior de la consola hay una repisa de lectura integrada (B) para apoyar un libro o una revista.



3

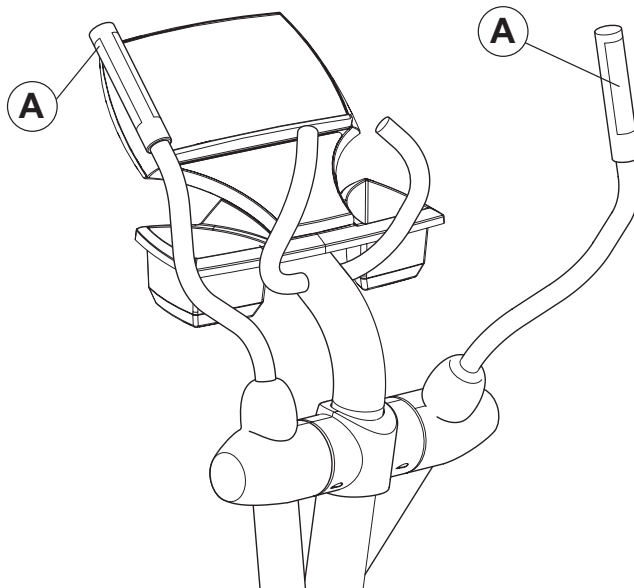
EJERCICIO ENTRENAMIENTO EN ZONA DE RITMO CARDIACO

3.1 EL SISTEMA DIGITAL DE CONTROL DEL RITMO CARDIACO LIFE PULSE™

Los sensores del sistema patentado Lifepulse constituyen el sistema de control del ritmo cardiaco integrado en el Cross-trainer Life Fitness. Durante una rutina, para obtener la lectura más precisa posible:

- Sujete firmemente los sensores (A).
- Sujete cada sensor en el punto medio vertical.
- Mantenga las manos estables y en su sitio.

La consola muestra el ritmo cardiaco en un período de 10 a 40 segundos después que el usuario sujeta los sensores.



3.2 LA BANDA PECTORAL DE CONTROL DEL RITMO CARDIACO CON TELEMETRÍA POLAR®

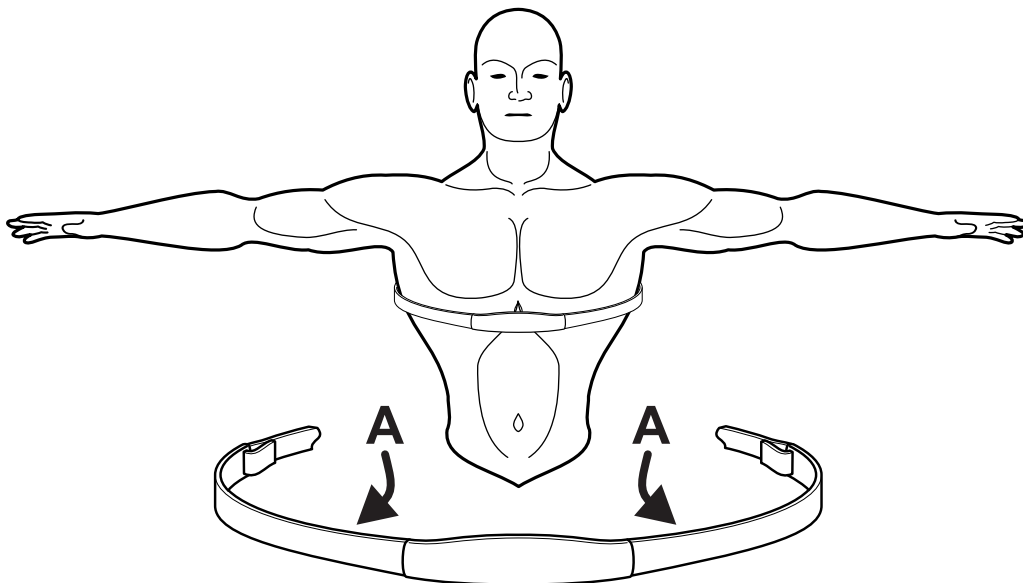
El Cross-trainer Life Fitness está equipado con un sistema de control del ritmo cardiaco Polar que usando electrodos, presionados contra la piel, transfiere las señales del ritmo cardiaco a la consola. Estos electrodos están conectados a una banda pectoral que el usuario lleva puesta durante la rutina. La banda pectoral es opcional. Para solicitarla, llame a Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness. Consulte la Sección 6.5, titulada *Cómo obtener servicio de producto*.

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

La banda transmisora produce una lectura óptima del ritmo cardiaco cuando los electrodos están en contacto directo con la piel. Sin embargo, también funciona correctamente a través de una capa fina de ropa húmeda.

Si es necesario volver a humedecer los electrodos de la banda pectoral, sujete el centro de la banda, retírela del pecho para dejar al descubierto los dos electrodos y vuélvalos a humedecer.

NOTA: Si se sujetan los sensores del sistema Lifepulse cuando se lleva puesta la banda pectoral, y si las señales de los sensores son válidas, el ordenador integrado usa las señales de los sensores para calcular el ritmo cardiaco en lugar de las que transmite la banda pectoral.



4 LAS RUTINAS

4.1 GENERALIDADES DE LAS RUTINAS

Esta sección enumera las rutinas preprogramadas del Entrenador para todo el cuerpo. Para obtener información detallada, consulte la Sección 4.2, titulada *Cómo usar las rutinas*. Las siguientes rutinas se pueden acceder mediante las teclas de FLECHA.

INICIO RÁPIDO, es la forma más rápida para comenzar a ejercitarse, y omite los pasos para seleccionar un programa específico de rutina. Después de presionar la tecla INICIO RÁPIDO, comienza una rutina de nivel constante. El nivel de intensidad no cambia automáticamente.

MANUAL, es una rutina en la que el nivel de intensidad no cambia automáticamente.

ALEATORIA, es una rutina de entrenamiento en intervalos con niveles de intensidad que cambian constantemente sin seguir un patrón o progresión regular.

AERÓBICOS CROSS-TRAIN, simula la experiencia de trabajar con un entrenador personal. El CENTRO DE MENSAJES presenta avisos en momentos distintos para enfatizar los movimientos de empujar, tirar, de todo el cuerpo, de la parte inferior del cuerpo, cambios de velocidad y avance/retroceso. Esta versátil rutina fomenta beneficios máximos del entrenamiento combinado.

CROSS-TRAIN INVERSO, alterna continuamente cinco minutos de movimiento de avance con dos minutos de movimiento de retroceso para el ejercicio combinado de grupos de músculos diferentes.

COLINA, es una rutina de entrenamiento en intervalos que combina “colinas” y “valles” con niveles de intensidad diferentes, que ha demostrado producir resultados cardiovasculares efectivos y oportunos.

4.2 CÓMO USAR LAS RUTINAS

Esta sección ofrece información detallada sobre cómo configurar y usar las rutinas. Véase en el diagrama cerca del fin de esta sección los pasos de referencia rápida para la configuración.

PARA EMPEZAR UNA RUTINA

Para subirse al Entrenador para todo el cuerpo, sujete los manubrios y pise con cuidado los pedales. Para desmontar, bájese de los pedales sin dejar de sujetar los manubrios. Después, suelte los manubrios.

Presione INICIO o comience a pedalear para activar la consola. El CENTRO DE MENSAJES muestra el mensaje “SELECCIONE RUTINA USANDO TECLAS DE FLECHA O PRESIONE INICIO RÁPIDO”. Si muestra otro mensaje, presione dos veces sucesivas la tecla BORRAR.

SELECCIÓN Y USO DEL INICIO RÁPIDO

INICIO RÁPIDO es la forma más rápida para comenzar a ejercitarse, y omite los pasos para seleccionar un programa específico de rutina. Cuando aparezca el aviso del CENTRO DE MENSAJES para seleccionar una rutina, presione la tecla INICIO RÁPIDO. La rutina comienza en un nivel de intensidad que permanece igual hasta que se cambie manualmente. Después de 12 segundos, el CENTRO DE MENSAJES muestra un aviso para introducir el peso, que es necesario para calcular el total de calorías.

SELECCIÓN DE UNA RUTINA

Para las rutinas **MANUAL, ALEATORIA, COLINA, CROSS-TRAIN INVERSO** y **AERÓBICOS CROSS-TRAIN**: Cuando se le pida que seleccione una rutina, use las **TECLAS DE FLECHA** para recorrer los nombres de rutinas que aparecen en el **CENTRO DE MENSAJES**. Cuando aparezca la rutina deseada, presione **INTRODUCIR**.

INTRODUCCIÓN DEL PESO

Cuando el **CENTRO DE MENSAJES** le pida que introduzca el peso, use las **TECLAS DE FLECHA** para aumentar o disminuir el peso mostrado hasta el valor correcto, y presione **INTRODUCIR**. El peso predeterminado es de 68 kilogramos. El ordenador integrado calcula el número y la rapidez de quema de calorías usando el peso introducido y la velocidad de pedaleo.

INTRODUCCIÓN DEL TIEMPO

Cuando el **CENTRO DE MENSAJES** le pida que introduzca un tiempo, use las teclas de flecha para aumentar o disminuir el tiempo mostrado hasta el valor deseado, después presione **INTRODUCIR**.

SELECCIÓN Y AJUSTE DEL NIVEL DE RESISTENCIA

Cuando lo pida el **CENTRO DE MENSAJES**, use las **TECLAS DE FLECHA** para aumentar o disminuir el nivel de intensidad o el ritmo cardíaco objetivo mostrados hasta el valor deseado, y presione **INTRODUCIR**. Ajuste el nivel según sea necesario, o se desee, durante la rutina.

- **Nivel de resistencia:** El Entrenador para todo el cuerpo ofrece una selección de 25 niveles de resistencia. La resistencia es independiente de la velocidad. El nivel de resistencia aparece en la ventana **PERFIL DE LA RUTINA** como hileras de luces organizadas en columnas. Se recomienda seleccionar primero un nivel de intensidad baja. A medida que mejoren las condiciones físicas, los niveles pueden incrementarse.

SELECCIÓN DE UN MODO DE RUTINA

Dos opciones de modos de rutina en el Entrenador para todo el cuerpo presentan formas alternas para variar las rutinas.

- **Modo Aeróbicos:** Este modo de rutina simula la experiencia de ejercitarse con un entrenador. Durante la rutina, el **CENTRO DE MENSAJES** muestra avisos para variar la carga de trabajo y enfatizar diferentes grupos de músculos, tales como la parte alta y baja del cuerpo. Se puede usar esta función con cualquier rutina.
- **Modo inverso:** Esta rutina alterna continuamente cinco minutos de movimiento de avance con dos minutos de movimiento de retroceso, para ejercitar diferentes músculos de la pierna. Se puede usar esta función con cualquier rutina.

CAMBIO DE RUTINAS “AL VUELO”

Durante una rutina es posible cambiar a otro programa de rutina. Después del cambio, la consola retiene toda la información de la evolución de la rutina desde el principio. Para cambiar las rutinas “al vuelo”, presione la tecla **CAMBIAR RUTINA** y seleccione una nueva rutina. Todas las rutinas disponen de esta función.

PAUSA EN LAS RUTINAS

Para hacer una pausa en una rutina, simplemente deje de pedalear. Para continuar la rutina, vuelva a pedalear. La duración de la pausa es de 60 segundos, después de los cuales la consola automáticamente se apaga.

TERMINAR RUTINAS MÁS PRONTO

Para terminar una rutina antes de que caduque la duración predefinida, presione una vez la tecla BORRAR. El CENTRO DE MENSAJES muestra un resumen de la rutina, que incluye la distancia recorrida, las calorías totales quemadas y otras estadísticas. Presione BORRAR una segunda vez, y el CENTRO DE MENSAJES mostrará "SELECCIONE RUTINA USANDO TECLAS DE FLECHA O PRESIONE INICIO RÁPIDO" para elegir una rutina nueva.

PASOS DE CONFIGURACIÓN DE RUTINA EN EL CROSS-TRAINER LIFE FITNESS

INICIO RÁPIDO

Presione INICIO RÁPIDO
Empiece la rutina

MANUAL

Presione TECLAS DE FLECHA varias veces hasta que aparezca MANUAL; presione INTRODUCIR.
Introduzca el peso
Introduzca el tiempo
Seleccione el nivel
Empiece la rutina

ALEATORIA

Presione TECLAS DE FLECHA varias veces hasta que aparezca ALEATORIA; presione INTRODUCIR.
Introduzca el peso
Introduzca el tiempo
Seleccione el nivel
Empiece la rutina

COLINA

Presione TECLAS DE FLECHA varias veces hasta que aparezca COLINA; presione INTRODUCIR.
Introduzca el peso
Introduzca el tiempo
Seleccione el nivel
Empiece la rutina

AERÓBICOS CROSS-TRAIN

Presione TECLAS DE FLECHA varias veces hasta que aparezca AERÓBICOS CROSS-TRAIN; presione INTRODUCIR.
Introduzca el peso
Introduzca el tiempo
Seleccione el nivel
Empiece la rutina

CROSS-TRAIN INVERSO

Presione TECLAS DE FLECHA varias veces hasta que aparezca CROSS-TRAIN INVERSO; presione INTRODUCIR.
Introduzca el peso
Introduzca el tiempo
Seleccione el nivel
Empiece la rutina

4.3 DESCRIPCIONES DE LAS RUTINAS

INICIO RÁPIDO

INICIO RÁPIDO es la forma más rápida para comenzar a ejercitarse, y omite los pasos para seleccionar un programa específico de rutina. El nivel de intensidad de la rutina es definido automáticamente y permanece igual, a menos que se cambie manualmente. Para cambiar el nivel, presione las teclas de flecha ASCENDENTE o DESCENDENTE para introducir un número de nivel más alto o más bajo. Después de 12 segundos en la rutina, el CENTRO DE MENSAJES muestra "INTRODUZCA PESO", información que necesita el ordenador para calcular las calorías totales. Usando las TECLAS DE FLECHA, aumente o disminuya el peso mostrado hasta el valor correcto.

MANUAL

El programa **MANUAL** establece un nivel de intensidad que no cambia automáticamente. Mientras se lleva a cabo la rutina, aumente o disminuya el nivel de intensidad a su gusto, usando las teclas de FLECHA.

ALEATORIA

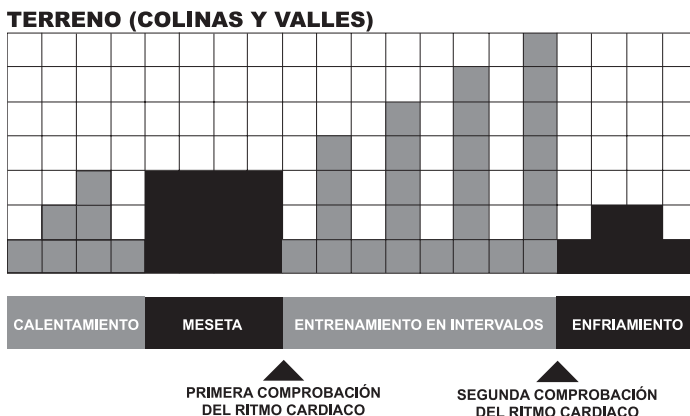
El programa **ALEATORIO** crea un terreno de colinas y valles que varía con cada rutina. Es posible crear más de un millón de modelos diferentes. Debido a que los niveles de la rutina son más altos en esta rutina que en **COLINA**, se recomienda fijar la rutina **ALEATORIA** uno o dos niveles por debajo del nivel de rutina que normalmente se seleccionaría en la rutina **COLINA**.

COLINA

La rutina patentada **COLINA** de Life Fitness ofrece una variedad de configuraciones para el entrenamiento en intervalos. Los intervalos son períodos de ejercicio aeróbico intenso separados por períodos regulares de ejercicio de menor intensidad. La ventana **PERFIL DE LA RUTINA** representa estos intervalos de alta y baja intensidad como columnas de luces que en conjunto parecen colinas y valles. Se ha demostrado científicamente que la rutina computarizada de entrenamiento en intervalos produce una mayor mejora cardiorrespiratoria que el entrenamiento a paso constante.

Cada rutina **COLINA** pasa por cuatro fases, cada una de ellas marcada por niveles de diferente intensidad. La ventana **PERFIL DE LA RUTINA** presenta la evolución de estas fases, tal como se ve en el diagrama que sigue a estas descripciones, a continuación. Tal como se observa en las descripciones, se debe medir el ritmo cardiaco en dos etapas de la rutina para calcular su efectividad. Para ello, póngase la banda pectoral o asga los sensores. Observe que el **CENTRO DE MENSAJES** no muestra una solicitud para medir el ritmo cardiaco durante una rutina **COLINA**.

- 1 **Calentamiento** es una fase de baja resistencia, que aumenta gradualmente, y sitúa al ritmo cardiaco dentro del extremo inferior de la zona objetivo, aumentando la respiración y el flujo sanguíneo a los músculos ejercitados.
- 2 **Meseta** aumenta ligeramente la intensidad, y la mantiene constante, para situar el ritmo cardiaco en el extremo inferior de la zona objetivo. Verifique el ritmo cardiaco al final de esta fase.
- 3 **Entrenamiento en intervalos** es una serie de colinas cada vez más empinadas que alterna con valles (o períodos de recuperación). El ritmo cardiaco debe subir hasta el extremo superior de la zona objetivo. Verifique el ritmo cardiaco al final de esta fase.
- 4 **Enfriamiento** es una fase de baja intensidad que permite que el cuerpo empiece a eliminar el ácido láctico y otros subproductos de los ejercicios, que se acumulan en los músculos y contribuyen al dolor.



Cada columna, tal como se ve en la ventana PERFIL DE LA RUTINA y en el diagrama anterior, representa un intervalo. La duración total de la rutina determina la longitud de cada intervalo. Cada rutina está compuesta de 20 intervalos, o sea que la duración de cada intervalo es igual a la duración de la rutina completa dividida entre 20.

10 a 19 minutos: Las duraciones de los intervalos se fijan inicialmente en 30 segundos para las rutinas de 10 minutos. Por cada minuto que el usuario añade “al vuelo”, cada intervalo aumenta tres segundos. Una rutina de 15 minutos consta de 20 intervalos de 45 segundos cada uno.

20 a 99 minutos: Todos los intervalos duran 60 segundos. Si el usuario añade minutos a la duración predefinida mientras se desarrolla la rutina, el programa añade colinas y valles idénticos a los ocho primeros intervalos de la fase de Entrenamiento en intervalos. Esta secuencia se repite hasta que se completa la rutina.

AERÓBICOS CROSS-TRAIN

Durante esta rutina, el CENTRO DE MENSAJES muestra avisos para enfatizar diferentes grupos de músculos. Para enfatizar los músculos de la parte superior del cuerpo, el CENTRO DE MENSAJES muestra avisos para concentrarse en empujar y tirar de los brazos móviles en varias ocasiones. Para enfatizar los músculos de la parte inferior del cuerpo, el CENTRO DE MENSAJES muestra avisos para descansar las manos sobre el manillar estacionario, obligando así a que las piernas hagan todo el trabajo. El programa también alterna entre los movimientos de avance y retroceso así como en diferentes velocidades.

Diez segundos después de avisar al usuario que cambie la dirección de pedaleo, la rutina aplica una “resistencia de frenado”, que es un alto nivel de resistencia que esencialmente obliga al usuario a dejar de pedalear. Cuando el usuario deja de pedalear, la rutina reanuda el nivel de resistencia normal. El nivel efectivo de resistencia de frenado depende de la velocidad del usuario. Si el usuario pedalea a una velocidad igual o mayor que 10,0 km/h, la rutina aplica el nivel máximo de resistencia de frenado. Si el usuario pedalea a una velocidad menor de 10,0 km/h, la rutina aplica el 92 por ciento del máximo.

AERÓBICOS CROSS-TRAIN es una rutina de resistencia constante. Sin embargo, para una experiencia similar con una rutina de nivel de resistencia variable, el usuario puede empezar en cualquier rutina y después presionar la tecla MODO AERÓBICOS.

CROSS-TRAIN INVERSO

Durante esta rutina, el CENTRO DE MENSAJES muestra avisos alternos para pedalear hacia adelante (durante cinco minutos) y después hacia atrás (por dos minutos). Esta característica varía el énfasis en diferentes músculos de la pierna.

Diez segundos después de avisar al usuario que cambie la dirección de pedaleo, la rutina aplica una “resistencia de frenado”, que es un alto nivel de resistencia que esencialmente obliga al usuario a dejar de pedalear. Cuando el usuario deja de pedalear, la rutina reanuda el nivel de resistencia normal. El nivel efectivo de resistencia de frenado depende de la velocidad del usuario. Si el usuario pedalea a una velocidad igual o mayor que 10,0 km/h, la rutina aplica el nivel máximo de resistencia de frenado. Si el usuario pedalea a una velocidad menor de 10,0 km/h, la rutina aplica el 92 por ciento del máximo.

CROSS-TRAIN INVERSO es una rutina de resistencia constante. Sin embargo, para una experiencia similar con una rutina de nivel de resistencia variable, el usuario puede empezar en cualquier rutina y después presionar la tecla MODO INVERSO.

5 PARÁMETROS OPCIONALES

5.1 INTRODUCCIÓN Y USO DE LA FUNCIÓN PARÁMETROS OPCIONALES

Los administradores de gimnasios y otro personal autorizado pueden usar la función Parámetros opcionales para cambiar la configuración predeterminada, o para activar o desactivar ciertas rutinas o pantallas en la consola del Entrenador para todo el cuerpo.

PARÁMETROS OPCIONALES		
Parámetro	Valor predeterminado	Descripción
DURACIÓN MÁX DE RUTINA	60 minutos	Ésta es la duración máxima posible de una rutina. El valor puede variar de 10 a 99.
UNIDADES INGLESAS/ MÉTRICAS:	INGLESAS	Esta opción determina las unidades usadas para introducir el peso y medir la distancia.
PANTALLA DE VATIOS ACTIVAR/DESACTIVAR	DESACTIVADA	Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra la frecuencia de pedaleo equivalente en vatios.
PANTALLA DE METS ACTIVAR/DESACTIVAR	DESACTIVADA	Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra el equivalente en METs de la frecuencia de pedaleo.
PANTALLA CAL/HR ACTIVAR/DESACTIVAR	DESACTIVADA	Si esta opción está activada, el CENTRO DE MENSAJES muestra el número de calorías quemadas por hora durante la rutina.
SELECCIÓN DEL IDIOMA DEL USUARIO	DESACTIVADA	Cuando esta opción está activada el usuario puede seleccionar un idioma para uso durante la rutina. Véase <i>Selección del idioma del usuario</i> , en esta sección.

Para introducir los Parámetros opcionales, mientras la unidad está encendida, mantenga oprimida la tecla FLECHA ARRIBA y presione BORRAR dos veces. El CENTRO DE MENSAJES muestra los PARÁMETROS OPCIONALES, y después, la primera opción de configuración. Avance por las opciones usando la tecla INTRODUCIR, o retroceda, usando la tecla BORRAR. Por cada función u opción de configuración, el CENTRO DE MENSAJES muestra la configuración predeterminada. Para cambiar el valor predeterminado, presione la tecla FLECHA ARRIBA o ABAJO hasta ver el valor deseado. Presione INTRODUCIR para seleccionar el nuevo valor o configuración.

Para salir de Parámetros opcionales, presione varias veces la tecla BORRAR hasta que el CENTRO DE MENSAJES muestre "SELECCIONE RUTINA USANDO TECLAS DE FLECHA O PRESIONE INICIO RÁPIDO".

SELECCIÓN DEL IDIOMA DEL USUARIO

Si está activada, esta opción permite que el usuario seleccione el idioma para comunicarse con la unidad durante una rutina.

Para usar la opción, active Selección del idioma del usuario (ver a continuación).

Comience a pedalear. La consola mostrará el mensaje "SELECCIONE IDIOMA USANDO TECLAS DE FLECHA". El usuario puede seleccionar de una lista de idiomas disponibles mediante las teclas de flecha. Presione introducir cuando aparezca el idioma deseado para seleccionarlo. En este momento se puede iniciar una rutina usando el idioma seleccionado. No es necesario seleccionar un idioma para comenzar una rutina. Simplemente presione la tecla Inicio rápido para iniciar una rutina o cualquiera de las teclas de programa para comenzar a programar la rutina usando el idioma predeterminado.

El usuario puede seleccionar entre los siguientes idiomas:

Inglés, alemán, francés, italiano, holandés, español, portugués y turco.

El idioma japonés está disponible si la unidad está equipada con la consola CCD.

Para activar la opción Selección del idioma del usuario, acceda a Parámetros opcionales (véase la sección 5.1). Avance por las opciones usando la tecla INTRODUCIR, o retroceda, usando la tecla BORRAR hasta que aparezca SEL IDIOMA. Cuando aparezca SEL IDIOMA en el Centro de mensajes, presione cualquiera de las teclas de FLECHA ASCENDENTE/DESCENDENTE para activar o desactivar el modo.

6 DATOS TÉCNICOS Y DE SERVICIO

6.1 SUGERENCIAS DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

El Entrenador para todo el cuerpo está respaldado por la excelencia en ingeniería de Life Fitness y es uno de los equipos para ejercicios más resistentes y libres de problemas del mercado actual. Los productos comerciales Life Fitness han demostrado ser duraderos en gimnasios, universidades e instalaciones militares en todo el mundo. Esta misma tecnología, experiencia en ingeniería y fiabilidad se encuentran en el Entrenador para todo el cuerpo.

NOTA: La seguridad del equipo se puede mantener sólo si se examina regularmente para ver si hay daños o desgaste. No ponga el equipo en servicio hasta que se repare o reemplacen las piezas defectuosas. Preste especial atención a las piezas sometidas a desgaste, tal como se describe en el Programa de mantenimiento preventivo.

Los siguientes consejos de mantenimiento preventivo mantendrán su Entrenador para todo el cuerpo funcionando a rendimiento máximo:

- Coloque el Entrenador para todo el cuerpo en un lugar fresco y seco.
- Limpie la superficie superior de los pedales con regularidad.
- Mantenga la consola de información libre de huellas digitales y de la acumulación de sal causada por el sudor.
- Use un paño de puro algodón humedecido con agua y detergente líquido suave para limpiar el Cross-trainer. Otras telas, incluyendo las toallas de papel, podrían rayar la superficie. No utilice amoníaco, cloro ni limpiadores a base de ácido.
- Las uñas largas podrían dañar o rayar la superficie de la consola; utilice la yema de los dedos para presionar los botones de selección en la consola.
- Limpie completamente la cubierta y los brazos móviles con regularidad.



NOTA: Se recomienda usar un limpiador no abrasivo y un paño de algodón suave para limpiar el exterior de la unidad. En ningún momento se debe aplicar el limpiador directamente a ninguna parte del equipo; vierta limpiador no abrasivo en un paño suave y luego limpie la unidad.

6.2 PROGRAMA DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Siga este programa para asegurar el funcionamiento correcto del sistema.

ELEMENTO	SEMANAL	MENSUAL	SEMESTRAL	ANUAL
Consola de información	Limpiar	Inspeccionar		
Tornillos de montaje de la consola			Inspeccionar	
Bandeja para accesorios	Limpiar	Inspeccionar		
Armazón	Limpiar			Inspeccionar
Cubiertas de plástico	Limpiar	Inspeccionar		

6.3 DIAGNÓSTICO Y REPARACIÓN DE LA BANDA PECTORAL DEL RITMO CARDIACO POLAR®

Desperfecto	Causa probable	Acción correctiva
La lectura del ritmo cardiaco es errática o no existe en absoluto	Los electrodos del transmisor de la banda pectoral no están lo suficientemente húmedos como para captar lecturas exactas del ritmo cardiaco.	Humedezca los electrodos del transmisor de la banda pectoral (véase la sección 3.2).
	Los electrodos del transmisor de la banda pectoral no se apoyan bien en la piel.	Compruebe que los electrodos del transmisor de la banda pectoral se apoyen bien contra la piel (véase la sección 3.2).
	Hace falta limpiar el transmisor de la banda pectoral.	Lave el transmisor de la banda pectoral con jabón suave y agua.
	El transmisor de la banda pectoral se encuentra a más de un metro del receptor del ritmo cardiaco.	Compruebe que el transmisor de la banda pectoral se encuentre a una distancia no mayor de un metro del receptor del ritmo cardiaco.
	Se ha desgastado la pila de la banda pectoral.	Contacte al Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness* para recibir instrucciones sobre cómo reemplazar la banda pectoral.
Las lecturas del ritmo cardiaco son anormalmente elevadas	Interferencia electromagnética de los aparatos de televisión y/o las antenas.	Aleje el Cross-Trainer unos cuantos centímetros de la causa probable, o aleje la causa probable unos cuantos centímetros del Cross-Trainer, hasta que las lecturas del ritmo cardiaco sean precisas.
	Interferencia electromagnética de los teléfonos móviles.	
	Interferencia electromagnética de los ordenadores.	
	Interferencia electromagnética de los autos.	
	Interferencia electromagnética de las líneas eléctricas de alta tensión.	
	Interferencia electromagnética de los equipos de ejercicios accionados por motor.	
	Interferencia electromagnética de otro transmisor del ritmo cardiaco a menos de un metro.	

6.4 CÓMO OBTENER SERVICIO DE PRODUCTO

1. Verifique el síntoma y revise las instrucciones de funcionamiento. El problema puede ser la falta de familiaridad con el producto, sus funciones y rutinas.
2. Busque la placa con el número de serie, que se encuentra en el extremo posterior de la unidad. Anote el número de serie, que consta de tres letras seguidas de seis dígitos.
3. Contacte al Servicio de Asistencia al Cliente conectándose en la web a: www.lifefitness.com, o llame al grupo más cercano de Servicio de Asistencia al Cliente de Life Fitness:

Para obtener Servicio de producto dentro de los Estados Unidos y Canadá:

Teléfono: (+1) 847.451.0036
FAX: (+1) 847.288.3702
Teléfono gratuito: 800.351.3737

Para Servicio de producto en otros países:

Life Fitness Europe GmbH (Alemania)

Teléfono: (+49) 089.317.751.66

FAX: (+49) 089.317.751.38

Life Fitness (UK) LTD

Teléfono: (+44) 1353.665.507

FAX: (+44) 1353.666.719

Life Fitness Atlantic BV (Europa, Oriente Medio y África, excepto las oficinas locales de Life Fitness)

Life Fitness Benelux

Teléfono: (+31) 180.646.666

FAX: (+31) 180.646.699

Life Fitness Italia S.R.L.

Teléfono: 800.438.836

FAX: (+39) 0457.238.197

Life Fitness Vertriebs GmbH

Teléfono: (+43) 1615.7198

FAX: (+43) 1615.7198.20

Life Fitness Asia Pacific Ltd (Asia y Australia, excepto las oficinas locales de Life Fitness)

Teléfono: (+852) 2891.6677

FAX: (+852) 2575.6001

Life Fitness América Latina y El Caribe

Teléfono: (+1) 847.288.3964

FAX: (+1) 847.288.3886

Life Fitness Brazil

Teléfono: (+55) 11.4193.8282

FAX: (+55) 11.4193.8283

Life Fitness Japan

Teléfono: (+81) 3.3359.4309

FAX: (+81) 3.3359.4307

Life Fitness Iberia (España)

Teléfono: (+34) 93.672.4660

FAX: (+34) 93.672.4670

7 ESPECIFICACIONES

7.1 ESPECIFICACIONES DEL CROSS-TRAINER LIFE FITNESS 91X

Uso previsto:	Exigente/Comercial
Peso máximo del usuario:	160 kilos
Requisitos del suministro eléctrico:	Ninguno.
Consola:	
Tipo:	CENTRO DE MENSAJES con teclas de FLECHA
Pantallas:	Tiempo transcurrido, velocidad, nivel, calorías, ritmo cardiaco, distancia, calorías quemadas por hora (cuando está activada), METS (cuando está activada) y vatios (cuando está activada)
Resúmenes:	Tiempo total transcurrido de la rutina, calorías totales quemadas, distancia total
Tamaño de caracteres:	1,4 centímetros

Rutinas y metas:	Inicio rápido, Manual, Aleatoria, Colina, Aeróbicos con entrenamiento combinado, Entrenamiento combinado Inverso
Modos:	Modos Aeróbicos e Inverso durante todas las rutinas
Monitor del ritmo cardiaco:	Sistema de control del ritmo cardiaco con telemetría Polar Sensores del sistema Lifepulse Banda pectoral del ritmo cardiaco Polar: opcional
Niveles de resistencia:	25
Intervalo de velocidad de pedaleo:	3.5 - 20.4 RPM
Tipo de transmisión:	Correa/alternador
Bandeja para accesorios:	Estándar
Repisa de lectura integrada:	Estándar
Color:	Plateado con detalles en gris

MEDIDAS FÍSICAS:

Longitud:	211 centímetros
Anchura:	71 centímetros
Altura:	155 centímetros
Peso:	106,5 kilos

MEDIDAS PARA ENVÍO:

Longitud:	206,5 centímetros
Anchura:	75 centímetros
Altura:	119,3 centímetros
Peso:	113,4 kilos



M051-00K61-A093

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

Free Manuals Download Website

<http://myh66.com>

<http://usermanuals.us>

<http://www.somanuals.com>

<http://www.4manuals.cc>

<http://www.manual-lib.com>

<http://www.404manual.com>

<http://www.luxmanual.com>

<http://aubethermostatmanual.com>

Golf course search by state

<http://golfingnear.com>

Email search by domain

<http://emailbydomain.com>

Auto manuals search

<http://auto.somanuals.com>

TV manuals search

<http://tv.somanuals.com>