

Elevation Series

CONSOLLE TABLET DISCOVER SE3

Tapis roulant

Cross-Trainer

Cyclette verticali e orizzontali Lifecycle®

Cross-trainer a falcata variabile FlexStrider™

Stair climber PowerMill™

Manuale di funzionamento



SEDE PRINCIPALE

Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • Stati Uniti

847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Numero telefonico assistenza: 800.351.3737 (numero verde per Stati Uniti e Canada)

Sito Web globale: www.lifefitness.com

SEDI INTERNAZIONALI

AMERICHE

Nord America Life Fitness, Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 Stati Uniti
Telefono: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
E-mail assistenza:
customersupport@lifefitness.com
Sito web assistenza: www.lifefitness.com/parts
E-mail vendite/marketing:
commercialsales@lifefitness.com
Orario di apertura: 7:00 am - 6:00 pm (CST)

Brasile Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRASILE
SAC: 0800 773 8282
Telefono: +55 (11) 3095 5200
Fax: +55 (11) 3095 5201
E-mail assistenza: suporte@lifefitness.com.br
E-mail vendite/marketing:
lifefitness@lifefitness.com.br
Orario di apertura per l'assistenza:
9:00 - 17:00 (BRT) (lunedì - venerdì)
Orario di apertura negozi:
9:00 - 20:00 (BRT) (lunedì - venerdì)
10:00 - 16:00 (BRT) (sabato)

America Latina e Caraibi* Life Fitness Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 Stati Uniti
Telefono: (847) 288 3300
Fax: (847) 288 3703
E-mail assistenza:
customersupport@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
commercialsales@lifefitness.com
Orario di apertura: 7:00am - 6:00pm (CST)

EUROPA, MEDIO ORIENTE e AFRICA (EMEA)

Paesi Bassi e Lussemburgo Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAESI BASSI
Telefono: (+31) 180 646 666
Fax: (+31) 180 646 699
E-mail assistenza:
service.benelux@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com
Orario di apertura: 9:00 - 17:00 (CET)

Regno Unito e Irlanda Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefono: Sede generale (+44)
1353.666017
Assistenza clienti: (+44) 1353.665507
Fax: (+44) 1353.666018
E-mail assistenza: uk.support@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing: life@lifefitness.com
Orario di apertura:
Sede generale: 9.00am - 5.00pm (GMT)
Assistenza clienti: 8.30am - 5.00pm (GMT)

Germania e Svizzera Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
GERMANIA
Telefono: (+49) 89.31 77 51.0 (Germania)
(+41) 0848 000 901 (Svizzera)
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Germania)
(+41) 043 818 07 20 (Svizzera)
E-mail assistenza:
kundendienst@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
kundenberatung@lifefitness.com
Orario di apertura: 08:30 - 16:30 (CET)

Austria Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückerstraße 7-9/3/36
1220 Vienna
AUSTRIA
Telefono: (+43) 1.61.57.198
Fax: (+43) 1.61.57.198.20
E-mail assistenza: kundendienst@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
kundenberatung@lifefitness.com
Orario di apertura: 8:30 - 16:30 (MEZ)

Spagna Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ª^a
08960 Sant Just Desvern Barcellona
SPAGNA
Telefono: (+34) 93.672.4660
Fax: (+34) 93.672.4670
E-mail assistenza:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
info.iberia@lifefitness.com
Orario di apertura:
9.00-18.00 (lunedì-venerdì)
8:30 - 15:00 (venerdì)

Belgio Life Fitness Benelux NV

Parc Industrial de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIO
Telefono: (+32) 87 300 942
Fax: (+32) 87 300 943
E-mail assistenza:
service.benelux@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com
Orario di apertura: 9:00 - 17:00 (CET)

Tutti gli altri paesi EMEA e attività di distribuzione C-EMEA*

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAESI BASSI
Telefono: (+31) 180 646 644
Fax: (+31) 180 646 699
E-mail assistenza:
service.db.cemea@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
marketing.db.cemea@lifefitness.com
Orario di apertura: 9:00 - 17:00 (CET)

ASIA PACIFICO (AP)

Giappone Life Fitness Japan

Japan Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
Giappone 151-0051
Telefono: (+81) 3.3359.4309
Fax: (+81) 3.3359.4307
E-mail assistenza: service@lifefitnessjapan.com
E-mail vendite/marketing:
sales@lifefitnessjapan.com
Orario di apertura: 9.00 - 17.00 (GIAPPONE)

Hong Kong Life Fitness Asia Pacific LTD

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
HONG KONG
Telefono: (+852) 2575.6262
Fax: (+852) 2575.6894
E-mail assistenza:
HongKongEnquiry@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
Marketing.HK.Asia@lifefitness.com
Orario di apertura: 9.00 - 17.00
Orario di apertura per l'assistenza: 9.00 - 18.00

Tutti gli altri paesi dell'Asia Pacifico e attività di distribuzione in Asia Pacifico* Life Fitness Asia Pacific LTD

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
HONG KONG
Telefono: (+852) 2575.6262
Fax: (+852) 2575.6894
E-mail assistenza:
HongKongEnquiry@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
Marketing.HK.Asia@lifefitness.com
Orario di apertura: 9.00 - 17.00
Orario di apertura per l'assistenza: 9.00 - 18.00

* Per informazioni relative al rappresentante o al distributore/concessionario di zona, consultare anche il sito www.lifefitness.com

Indice

Importanti istruzioni di sicurezza	5
Icone manuale Discover SE3	8
Descrizione generale della console Discover SE3	9
Descrizione generale della schermata Home	10
Accesso	11
Crea un account LFconnect	12
Seleziona lingua	13
Selezione allenamento - Avvio rapido	14
Scelta allenamento - Corsi interattivi	15
Impostazione allenamento - Corsi interattivi	16
Scelta allenamento - Obiettivi	18
Obiettivi - Terreni	19
Impostazione allenamento - Obiettivo frequenza cardiaca	20
Allenamenti frequenza cardiaca obiettivo	21
Scelta allenamento - Test di fitness	23
Fit Test Life Fitness	24
Opzioni di inserimento dati	26
Descrizione generale modalità allenamento	32
Menu	34
Statistiche estese	37
Pausa allenamento	42
Defaticamento	43
Riepilogo allenamento	44
Selezione intrattenimento	45
Menu delle opzioni del sistema	48
Menu di configurazione	49
Menu di configurazione - Manager	50
Impostazione TV	53
DTV	54
STB IPTV	55
Pro:Idiom	58
Apertura IPTV	62
Consigli per la manutenzione preventiva	63
Risoluzione dei problemi	64
Caratteristiche tecniche	67
Garanzia	68

Prima di utilizzare questo prodotto si raccomanda di leggere PER INTERO questo manuale di funzionamento e TUTTE le istruzioni di montaggio.

Nel presente manuale è descritta l'installazione del prodotto e vengono fornite le istruzioni necessarie per un utilizzo corretto e sicuro.

Avviso FCC - Possibili interferenze radiotelevisive

Nota: questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti per i dispositivi digitali di classe A, ai sensi dell'articolo 15 del regolamento FCC. Tali limiti sono stati stabiliti allo scopo di impedire, per quanto possibile, eventuali interferenze dannose durante l'utilizzo dell'apparecchio in ambienti commerciali. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia di radiofrequenza e pertanto, se non viene installato ed utilizzato conformemente a quanto indicato nel presente manuale, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. L'utilizzo di questa apparecchiatura in aree residenziali può causare interferenze dannose, nel qual caso l'utente è tenuto ad eliminare l'interferenza a proprie spese.

EN 957 Classe SB (solo tapis roulant e stair climber PowerMill): uso professionale e/o commerciale.

EN 957 Classe SA (solo cyclette, cross-trainer e cross-trainer a falcata variabile FlexStrider): uso professionale e/o commerciale.



ATTENZIONE: qualsiasi variazione o modifica apportata a questo prodotto potrebbe invalidarne la garanzia.

Ad eccezione delle operazioni di pulizia e manutenzione ordinaria da parte dell'utente, qualsiasi tipo di intervento sul prodotto deve essere eseguito da un tecnico autorizzato.

Solo cross-trainer:

Per la prova di accuratezza EN 957-9 Classe A, la potenza meccanica in ingresso è stata misurata collegando il dispositivo di resistenza (generatore) con la console a un dinamometro. Sono stati registrati i dati della prova di coppia per tutte le impostazioni dei livelli di resistenza e velocità disponibili. In seguito, è stata determinata la resistenza meccanica mediante una prova di decelerazione senza utente sull'attrezzo, misurando esattamente la velocità di partenza e il tempo trascorso fino all'arresto dei pedali. Dall'inerzia del sistema, la velocità in ingresso e il tempo di arresto, è stata calcolata la coppia necessaria ad arrestare l'unità, che è stata poi sommata ai dati del dinamometro per ottenere la coppia totale di sistema. Dalla misurazione della coppia e della velocità sono state calcolate la potenza meccanica in ingresso e la varianza rispetto alla potenza visualizzata. A livello 10 con una velocità costante di 55 giri/minuto, il valore in Watt visualizzato era di 107, con una varianza del 4,7% rispetto alla potenza in ingresso misurata sull'attrezzatura di prova. A livello 12 con una velocità costante di 80 giri/minuto, il valore in Watt visualizzato era di 136, con una varianza del 1,6% rispetto alla potenza in ingresso misurata sull'attrezzatura di prova.

Solo cross-trainer a falcata variabile FlexStrider:

Per la prova di accuratezza EN 957-9 Classe A, la potenza meccanica in ingresso è stata misurata collegando il dispositivo di resistenza (generatore) con la console a un dinamometro. Sono stati registrati i dati della prova di coppia per tutte le impostazioni dei livelli di resistenza e velocità disponibili. In seguito, è stata determinata la resistenza meccanica mediante una prova di decelerazione senza utente sull'attrezzo, misurando esattamente entrambi i movimenti presentati dal prodotto: 1) la decelerazione di rotazione misurata dalla velocità e il tempo iniziale, a falcata minima, finché il meccanismo di rotazione non si arresta e 2) la decelerazione angolare misurata da un angolo e tempo di partenza finché il gruppo leva pedale gamba non si arresta. Dall'inerzia del sistema, la velocità in ingresso, l'angolo e il tempo di arresto, è stata calcolata la coppia necessaria ad arrestare l'unità, che è stata poi sommata ai dati del dinamometro per ottenere la coppia totale di sistema. Dalla misurazione della coppia e della velocità sono state calcolate la potenza meccanica in ingresso e la varianza rispetto alla potenza visualizzata. A livello 10 con una velocità costante di 40 giri/minuto, il valore in Watt visualizzato era di 128, con una varianza del 2,1% rispetto alla potenza in ingresso misurata sull'attrezzatura di prova. A livello 15 con una velocità costante di 60 giri/minuto, il valore in Watt visualizzato era di 167, con una varianza del 4,6% rispetto alla potenza in ingresso misurata sull'attrezzatura di prova.

Il presente manuale descrive il funzionamento dei seguenti prodotti:

Tapis roulant Discover SE3 Elevation Series
Cross-Trainer Discover SE3 Elevation Series
Cyclette orizzontale Lifecycle® Discover SE3 Elevation Series
Cyclette verticale Lifecycle® Discover SE3 Elevation Series
Cross-trainer a falcata variabile FlexStrider™ Discover SE3 Elevation Series
Stair climber PowerMill™ Discover SE3 Elevation Series

Per le caratteristiche specifiche del prodotto, vedere la sezione "Specifiche" nel presente manuale.

Uso previsto:

- il tapis roulant Life Fitness è un attrezzo ginnico che consente all'utente di allenarsi camminando o correndo in modo stazionario, in interni, su una superficie mobile.
- il cross-trainer Life Fitness è un attrezzo ginnico che consente di allenare in modo efficiente ed efficace l'intero corpo poiché integra la pedalata ellittica a basso impatto con il movimento di spinta/trazione degli arti superiori.
- la cyclette Life Fitness Lifecycle è un attrezzo ginnico che simula il movimento di una bicicletta a varie velocità e livelli di resistenza diversi.
- Il cross-trainer Life Fitness FlexStrider a falcata variabile è un attrezzo ginnico commerciale che consente agli utenti di scegliere istantaneamente la lunghezza della falcata ellittica per un allenamento total-body a basso impatto.
- Lo stair climber Life Fitness PowerMill è un attrezzo ginnico commerciale che consente agli utenti di salire una scala girevole a un'ampia varietà di velocità.



ATTENZIONE: un uso scorretto o eccessivo dell'apparecchiatura può provocare traumi e lesioni. Life Fitness raccomanda CALDAMENTE di sottoporsi a una visita medica completa prima di intraprendere un programma di attività fisica, in particolare in caso di predisposizione genetica all'alta pressione sanguigna e a malattie cardiovascolari e a chi ha superato i 45 anni, ai fumatori, a coloro che hanno valori elevati di colesterolo, agli obesi e a chiunque non abbia effettuato alcuna attività fisica regolare nel corso dell'ultimo anno.

Se in qualsiasi momento durante l'utilizzo dell'apparecchiatura si avvertono vertigini, capogiri, dolore o mancanza di respiro, interrompere immediatamente l'attività.

IMPORTANTI ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

Leggere tutte le istruzioni prima di usare i prodotti Life Fitness.

TUTTI I PRODOTTI



ATTENZIONE: qualsiasi variazione o modifica apportata a questo prodotto potrebbe invalidarne la garanzia.

- **PERICOLO:** per ridurre il rischio di scosse elettriche, scollegare sempre i prodotti Life Fitness prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o di manutenzione.
- **AVVERTENZA:** per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni, è estremamente importante che ogni prodotto sia collegato a una presa elettrica dotata di messa a terra.
- **AVVERTENZA:** I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inaccurati. Un allenamento eccessivo potrebbe provocare infortuni gravi o mortali. Qualora si avverta un senso di svenimento, interrompere immediatamente l'allenamento.
- Non utilizzare mai alcun prodotto Life Fitness se il cavo di alimentazione o la spina elettrica sono danneggiati, o se l'apparecchio è stato fatto cadere, danneggiato o immerso in acqua anche soltanto parzialmente. Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Posizionare il prodotto in modo che la spina del cavo di alimentazione a parete sia facilmente accessibile. Assicurarsi che il cavo di alimentazione non sia annodato o attorcigliato e che non sia bloccato sotto qualunque attrezzatura o altro oggetto.
- Se il cavo di alimentazione elettrica è danneggiato, richiederne la sostituzione al produttore, ad un servizio assistenza autorizzato o a personale tecnico qualificato per evitare di esporsi a pericoli.
- Affinché il prodotto funzioni correttamente, seguire sempre le istruzioni fornite sulla console.
- L'uso di questo prodotto non è da intendersi per chi (inclusi i bambini) presenti capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure per chi non abbia alcun tipo di conoscenza a meno che non sia supervisionato o riceva le giuste istruzioni per usare l'apparecchio da una persona responsabile della sicurezza.
- Non utilizzare questo prodotto all'aperto, in prossimità di piscine o in aree altamente umide.
- Non utilizzare mai alcun prodotto Life Fitness se le bocchette per l'aria sono bloccate. Mantenere le bocchette dell'aria libere da polvere, lanugine, capelli o altro materiale ostruente.
- Non inserite mai oggetti in nessuna delle bocchette o fessure di questi prodotti. Qualora cadano oggetti all'interno del prodotto, scollegare l'alimentazione, disconnettere il cavo elettrico dalla presa di rete e recuperare con cautela l'oggetto caduto. Se non si riesce ad accedere all'oggetto, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Non appoggiare mai bevande di qualsiasi tipo direttamente sul prodotto, ad eccezione del porta accessori o di un apposito contenitore porta bevande. Si raccomanda di utilizzare contenitori con coperchio.
- Non utilizzare questo prodotto a piedi nudi. Indossare sempre le scarpe. Utilizzare scarpe con suola di gomma o ad alta trazione. Non usare scarpe con tacchi, soles di cuoio, con tacchetti o chiodate. Assicurarsi che nelle soles non ci sia della ghiaia.
- Tenere indumenti ampi, lacci da scarpe ed asciugamani lontano dalle parti mobili.
- Durante il funzionamento dell'unità, non toccare le parti interne o il lato inferiore, né inclinare su un lato il tapis roulant.
- Tenere l'apparecchiatura fuori dalla portata dei bambini.
- Non lasciare che altre persone interferiscano con l'utente o con l'apparecchiatura nel corso di una sessione di allenamento.
- Lasciare che le console LCD si "normalizzino" rispetto alla temperatura ambiente per un'ora prima di collegare e utilizzare l'unità.
- Questi prodotti devono essere utilizzati soltanto per l'uso descritto nel presente manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- Prima di iniziare l'allenamento, leggere tutte le avvertenze relative a ciascun prodotto.
- In caso di avvertenze mancanti o danneggiate, contattare immediatamente LIFE FITNESS per richiedere etichette di ricambio. Le etichette di avvertenza vengono fornite con ogni prodotto e devono essere applicate prima dell'utilizzo. Life Fitness non è responsabile per etichette di avvertenza mancanti o danneggiate.
- Avviso sulle normative a salvaguardia della salute e dell'ambiente: questo prodotto può contenere sostanze chimiche che lo stato della California ha riconosciuto cancerogene e teratogene, nonché causa di anomalie all'apparato riproduttivo. Per ulteriori informazioni sulla normativa CE N. 1907/2006 (REACH) e il California Safe Drinking Water and Toxic Enforcement Act del 1986 (Proposition 65), consultare il sito <https://www.lftechsupport.com/web/guest/environmental-regulations-information>.

IMPORTANTI ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

TAPIS ROULANT

- **AVVERTENZA:** assicurarsi che dietro il tapis roulant Life Fitness vi sia un'area di 2 metri per 1 metro sgombra da qualsiasi ostruzione, compresi pareti, mobili e altre attrezzature.
- **AVVERTENZA:** prima di iniziare l'allenamento, accertarsi che il cavo di arresto di emergenza sia ben agganciato all'utente e fissato correttamente al tapis roulant.
- **AVVERTENZA:** la regolazione del centraggio del nastro deve essere eseguita se il nastro non si trova tra i segni che indicano le posizioni laterali massime consentite. Consultare le *Istruzioni per l'assemblaggio del tapis roulant 95T Elevation Series*.
- **ATTENZIONE:** per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione quando si sale o si scende dal nastro in movimento. Leggere il manuale delle istruzioni di assemblaggio prima dell'uso.
 - Il prodotto non deve mai essere lasciato incustodito quando è collegato all'alimentazione elettrica. Scollegare il prodotto dalla presa elettrica quando non viene utilizzato e prima di installare o rimuoverne i componenti. Per scollegare l'apparecchio, disattivare l'alimentazione agendo sull'interruttore ON/OFF e scollegare la spina dalla presa elettrica.
 - Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici calde. Non tirare l'apparecchio per il cavo di alimentazione, né usare il cavo come impugnatura. Non far correre il cavo sul pavimento lungo i lati del tapis roulant o sotto di esso. Consultare le *Istruzioni per l'assemblaggio del tapis roulant Elevation Series 95T e del tapis roulant PCS Discover SE3, Discover SI, e Explore*.
 - I manubri servono a conferire maggior stabilità e pertanto possono essere utilizzati come appoggio, ma non costantemente.
 - Non salire né scendere dal tapis roulant quando il nastro scorrevole è in movimento. Utilizzare i manubri ogniqualvolta si desidera maggior stabilità. In caso di emergenza o qualora si inciampi, afferrare i manubri e posizionare i piedi sulle piattaforme laterali.
 - Non camminare né correre mai all'indietro sul tapis roulant.
 - Non utilizzare il prodotto in aree dove vengono usati aerosol spray o dove viene effettuata la somministrazione di ossigeno poiché in presenza di tali sostanze vi è pericolo di combustione e di esplosione.
 - All'attivazione di una sequenza predefinita di tasti, il sistema immobilizza il tapis roulant. Al momento la sequenza è: 3 pressioni del tasto di arresto seguite da 3 pressioni della FRECCIA VELOCITÀ GIÙ del tastierino Activity Zone. Per evitare l'attivazione accidentale della funzionalità di immobilizzazione, la sequenza deve essere eseguita entro 5-10 secondi.
 - Ai sensi della Direttiva macchine 2006/42/CE dell'Unione europea, questa apparecchiatura, senza carico, funziona a livelli di pressione acustica inferiori a 70 dB(A) alla velocità di funzionamento media di 12 km/h. L'emissione sonora sotto carico è inferiore a quella senza carico.

CROSS-TRAINER E FLEXSTRIDER

- **AVVERTENZA:** Assicurarsi che vi siano almeno 30 cm di spazio libero davanti al cross-trainer Life Fitness e almeno 60 cm sui lati.
- **AVVERTENZA:** Assicurarsi che vi siano almeno 60 cm di spazio libero dietro e sui lati del Life Fitness FlexStrider.
- **AVVERTENZA:** Il cross-trainer e il FlexStrider non sono dotati di ruota libera, pertanto, non è possibile arrestarli immediatamente.

IMPORTANTI ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

CROSS-TRAINER E FLEXSTRIDER

- Non stare in piedi o seduti sulle protezioni in plastica posteriori del cross-trainer.
- Non stare in piedi sul tubo centrale del cross-trainer.
- La potenza necessaria a ciascun utente per eseguire un esercizio può essere diversa dalla potenza meccanica visualizzata sul cross-trainer e sul FlexStrider.
- Prestare cautela quando si sale o si scende dal Cross-Trainer e dal FlexStrider. Prima di salire, utilizzare le impugnature mobili per portare il pedale più vicino a sé in posizione bassa. Utilizzare il manubrio stazionario ogniqualvolta si desidera maggior stabilità. Durante l'allenamento, reggersi alle impugnature mobili.
- Non utilizzare mai il Cross-Trainer o il FlexStrider stando rivolti all'indietro.

CYCLETTE LIFECYCLE

- **AVVERTENZA:** Lasciare una distanza laterale di 41 cm tra la parte più larga della cyclette e altri oggetti. Lasciare almeno 90 cm di spazio tra la parte anteriore o posteriore della cyclette Life Fitness e qualsiasi altro oggetto e 60 cm nella direzione da cui si accede.
- Non stare in piedi o seduti sulle protezioni in plastica.
- Prestare attenzione quando si sale o si scende dalla cyclette Lifecycle. Utilizzare il manubrio stazionario ogniqualvolta si desidera maggior stabilità.

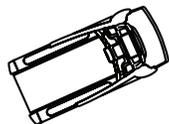
STAIR CLIMBER POWERMILL

- **AVVERTENZA:** Lasciare uno spazio di almeno 1 m dietro lo stair climber PowerMill Life Fitness e 30 cm su ciascun lato.
- I manubri servono a conferire maggior stabilità e pertanto possono essere utilizzati come appoggio, ma non costantemente.
- Il prodotto non deve mai essere lasciato incustodito quando è collegato all'alimentazione elettrica. Scollegare il prodotto dalla presa elettrica quando non viene utilizzato e prima di installare o rimuoverne i componenti. Per scollegare l'apparecchio, disattivare l'alimentazione agendo sull'interruttore ON/OFF e scollegare la spina dalla presa elettrica.
- Non camminare né correre mai all'indietro sullo stair climber PowerMill.
- A differenza delle cyclette, dei cross-trainer o degli stair climber tradizionali, questo è un prodotto motorizzato. Il prodotto motorizzato determina la discesa dei gradini a velocità variabili, operando quindi su diversi piani contemporaneamente. Durante l'utilizzo del prodotto in un normale allenamento, l'utente deve concentrarsi completamente sul coordinamento dei propri sforzi sui gradini mobili, pertanto non è in grado di vedere se qualcuno o qualcosa si avvicina da dietro. Per questa ragione, il prodotto **deve essere utilizzato esclusivamente in un ambiente controllato. Lo stair climber PowerMill Climber non è adatto all'impiego domestico e non deve essere utilizzato in ambienti accessibili a bambini o animali.**
- Quando è necessario immobilizzare il prodotto impostare il display in modo che appaia la scritta SELEZIONARE ALLENAMENTO. (Se tale scritta non è già visualizzata, premere due volte il tasto PAUSA/STOP). Tenere premuto il tasto freccia RIDUZIONE LIVELLO, quindi premere il tasto PAUSA/STOP. Verrà visualizzata la scritta IMMOBILIZZATO. In questo stato, non è possibile azionare il prodotto, poiché il motore è disattivato. Il prodotto rimane in questo stato anche se vengono eseguiti ripristini, cicli di attivazione, ecc. Per ripristinare il funzionamento normale, occorre premere nuovamente la stessa sequenza di tasti: mantenendo premuto il tasto RIDUZIONE LIVELLO, premere il tasto PAUSA/ARRESTO. Il prodotto visualizzerà nuovamente SELEZIONARE ALLENAMENTO.

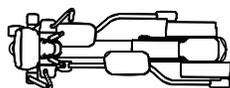
CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI PER UN EVENTUALE RIFERIMENTO FUTURO.

ICONE MANUALE DISCOVER SE3

Il manuale Discover SE3 Elevation Series contiene le informazioni relative a diversi prodotti cardio. Per facilitare l'individuazione, sono state utilizzate le seguenti icone.



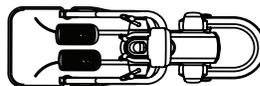
FUNZIONE SOLO TAPIS ROULANT



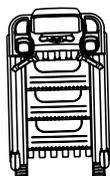
FUNZIONE SOLO CROSS-TRAINER



FUNZIONE SOLO CYCLETTE



FUNZIONE SOLO FLEXSTRIDER



FUNZIONE SOLO POWERMILL

DESCRIZIONE GENERALE DELLA CONSOLE DISCOVER SE3

In figura, tapis roulant



1. Schermo tattile

- Serve per selezionare, impostare, monitorare e salvare gli allenamenti.
- Accesso alle opzioni di intrattenimento.

2. RFID (Radio Frequency Identification) opzionale

I proprietari dei centri fitness possono ordinare questa opzione per i loro utenti consentendo loro di scorrere la scheda di identificazione centro sulla console. L'hardware della console è compatibile con le due frequenze principali (125kHz e 13,56Mhz) utilizzate per la schede RFID.

3. Leggio / supporto tablet

Supporto integrato per il materiale di lettura tradizionale nonché per dispositivi mobili e tablet.

4. USB

Carica i dispositivi USB.

5. Cuffie

Inserire le cuffie per ascoltare la TV e le opzioni di intrattenimento.

6. Zona attività

Questo dispositivo esterno permette all'utente di selezionare i comandi più utilizzati con la massima rapidità:

a. Pendenza

questi pulsanti consentono di aumentare o diminuire la pendenza del tapis roulant.

b. Velocità

Premere questi tasti per aumentare o diminuire la velocità del nastro scorrevole.

c. Arresta

Premere per arrestare il nastro scorrevole.

d. Avvia

Premere per avviare automaticamente un allenamento ad avvio rapido.

e. Camminata, Jogging, Corsa

Premere per portare immediatamente la velocità del nastro ai valori preimpostati per Camminata, Jogging, Corsa.

f. Interruttore magnetico di arresto

Questo magnete funge da dispositivo di sicurezza, arrestando il nastro qualora l'utente dovesse inciampare o cadere.

- Prima di iniziare un allenamento, agganciare la clip a un indumento.
- Per arrestare il nastro scorrevole del tapis roulant, tirare il cavo scollegando il magnete dalla console.
- Per resettare il sistema reinserire il magnete.

DESCRIZIONE GENERALE DELLA SCHERMATA HOME

Il touch screen LCD intuitivo della console Discover SE3 permette agli utenti di:

- selezionare, impostare, monitorare e salvare gli allenamenti.
- Accesso alle app di intrattenimento integrate.



1. Accesso

Premere per accedere al proprio account LFconnect.

2. Crea un account

Create un account LFconnect per personalizzare la vostra esperienza di allenamento.

3. Vai a Allenamenti

Premere per selezionare un allenamento tra le seguenti categorie:

- Sfoglia allenamenti
- Percorsi interattivi
- Avvio rapido

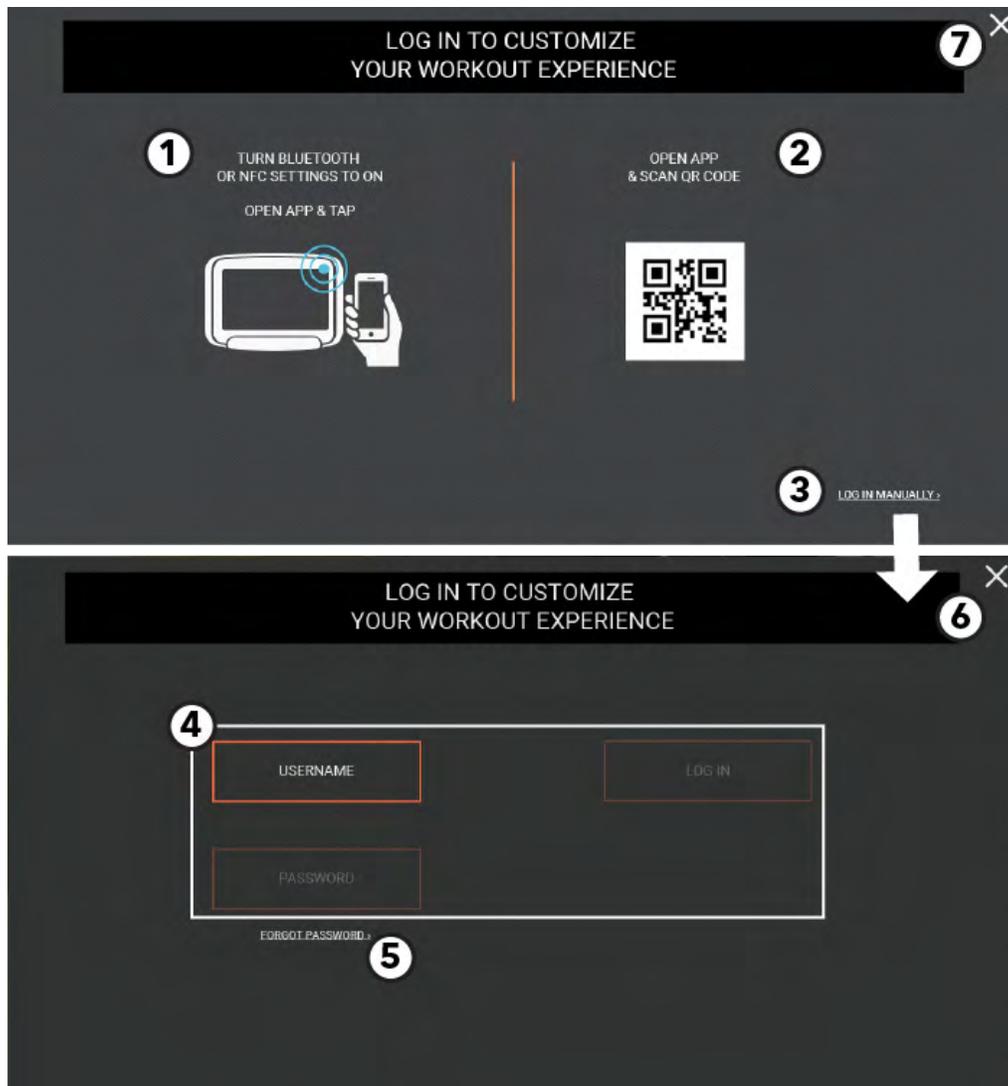
4. Seleziona lingua

Gli utenti possono selezionare la lingua da utilizzare durante l'allenamento.

5. Accesso alla app LFconnect

Premere per visualizzare i vari modi di accesso alla console tramite la app LFconnect.

ACCESSO



Accedere alla console per tenere traccia e salvare gli allenamenti sulla app LFconnect.

1. Prossimità

- Su un **iPhone**, abilitare Bluetooth, aprire la app LFconnect e attivare la funzione di accesso prossimità Bluetooth.
- Su un **Android**, abilitare NFC e aprire la app LFconnect.
- Toccare il proprio telefono sull'angolo in alto a destra della console per collegarsi automaticamente.

2. Effettuare la scansione del codice QR.

- Aprire la app LFconnect sul vostro dispositivo mobile.
- Selezionare il lettore codice QR sull'angolo in alto a destra.
- Effettuare una scansione del codice QR con il proprio telefono.

3. Accesso manuale

Premere per accedere alla schermata con le indicazioni per accedere manualmente.

4. Seguire le indicazioni per accedere al proprio account

- Immettere il nome utente.
- Immettere la password.
- Premere Accedi.

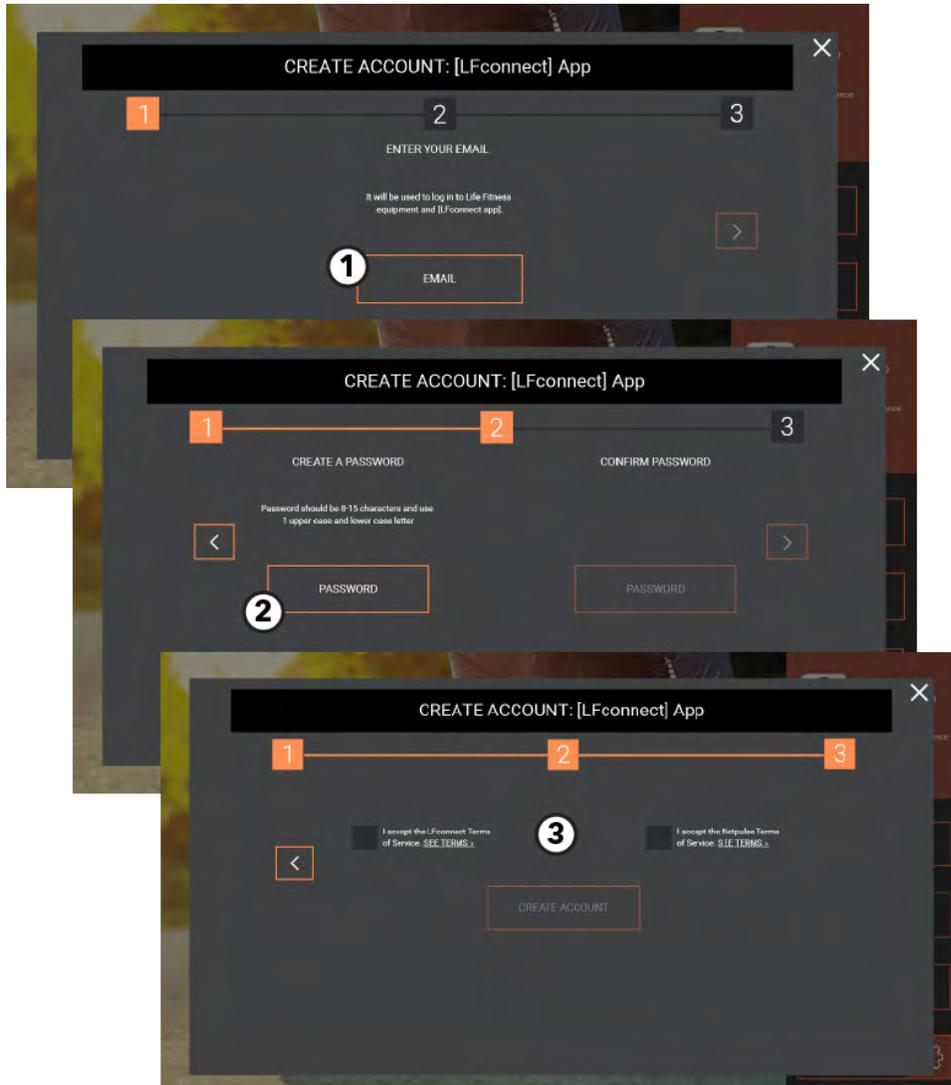
5. Password dimenticata

Immettere l'indirizzo email associato all'account LFconnect.

6. Uscire dalla schermata di accesso manuale e tornare alla schermata iniziale.

7. Uscire dalla schermata di accesso e tornare alla schermata iniziale.

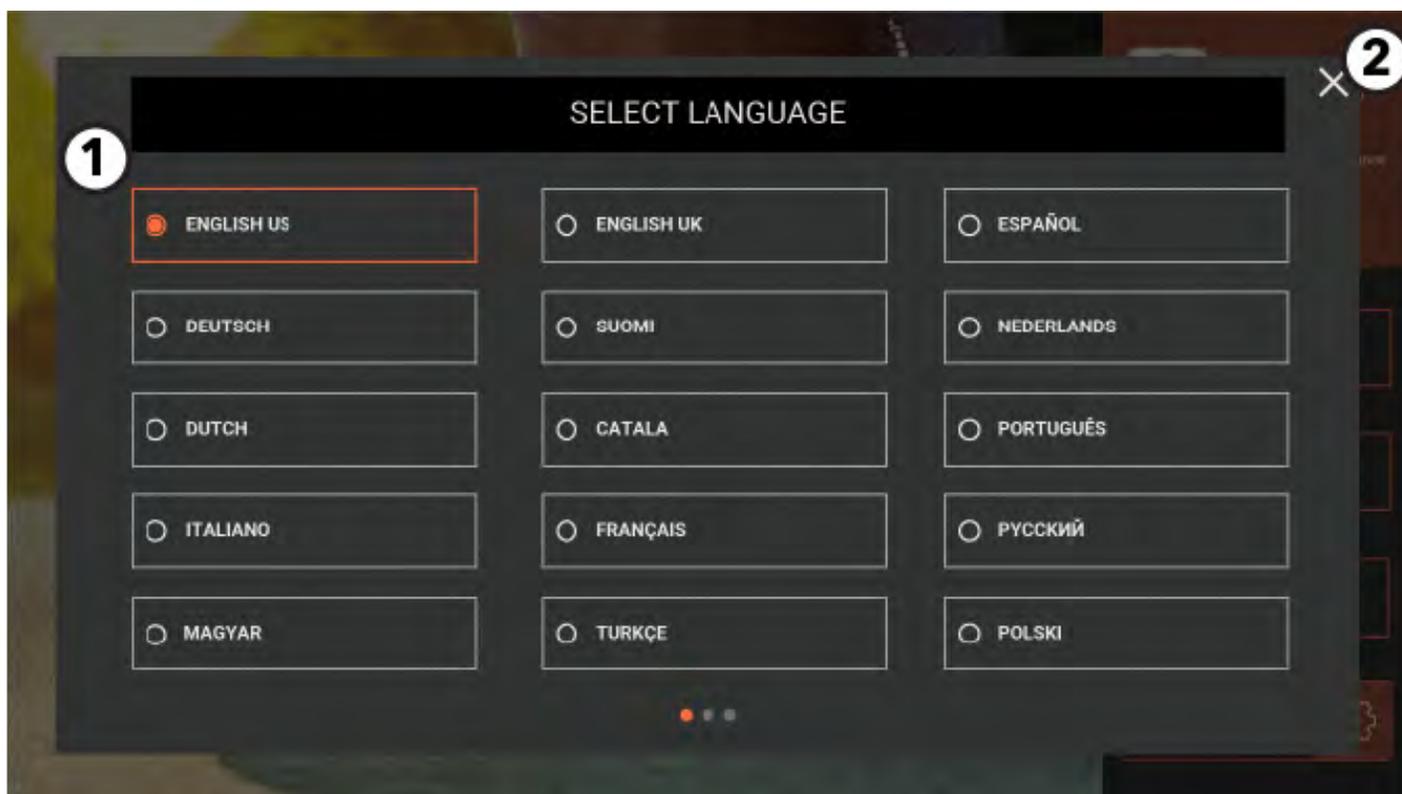
CREA ACCOUNT LFCONNECT



Creare un account gratuito Lfconnect.

- 1. Inserire l'indirizzo e-mail.**
- 2. Creare e confermare la password.**
- 3. Accettare i termini.**

SELEZIONARE LA LINGUA



1. Opzioni lingua

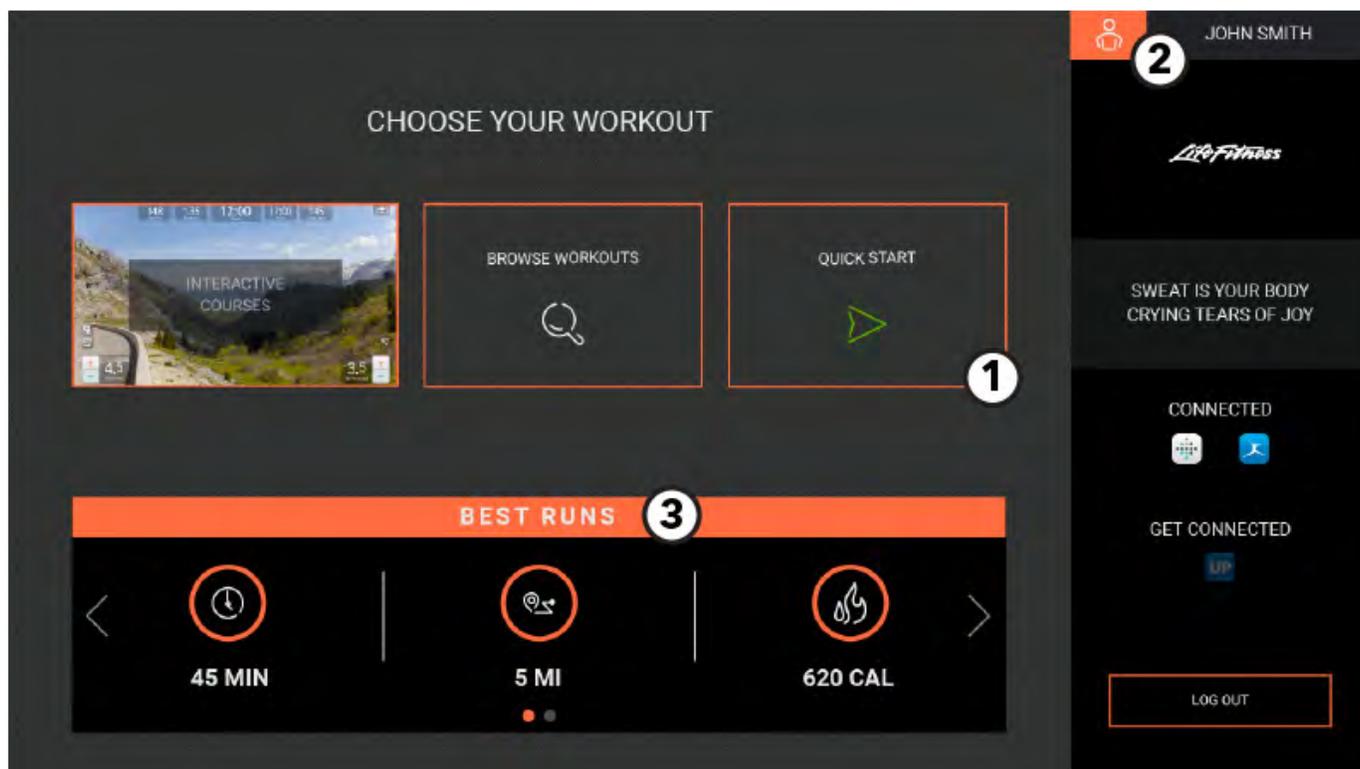
Gli utenti possono selezionare la lingua da utilizzare durante l'allenamento.

Nota: Verranno visualizzate solo le lingue specifiche abilitate dal responsabile.

Dopo aver effettuato la selezione, la lingua viene salvata, la schermata di selezione della lingua si chiude e la schermata iniziale si apre nella lingua selezionata.

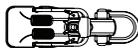
2. Uscire dalla schermata di selezione della lingua e tornare alla schermata iniziale.

SELEZIONE ALLENAMENTO - AVVIO RAPIDO



1. Selezionare AVVIO RAPIDO

- Viene visualizzata una schermata con il conto alla rovescia "3, 2, 1" dell'allenamento.
- Una volta iniziato l'allenamento, gli utenti possono modificarne alcuni parametri.
- L'allenamento Avvio rapido inizia a una velocità di 0,5 m/h - 0,8 km/h e con una pendenza di 0,0%. 

- Un allenamento Avvio rapido inizia al livello 6. 
- Un allenamento Avvio rapido inizia con 20 passi al minuto (SPM). 

2. Informazioni utente connesso

Il nome utente compare nell'angolo in alto a destra.

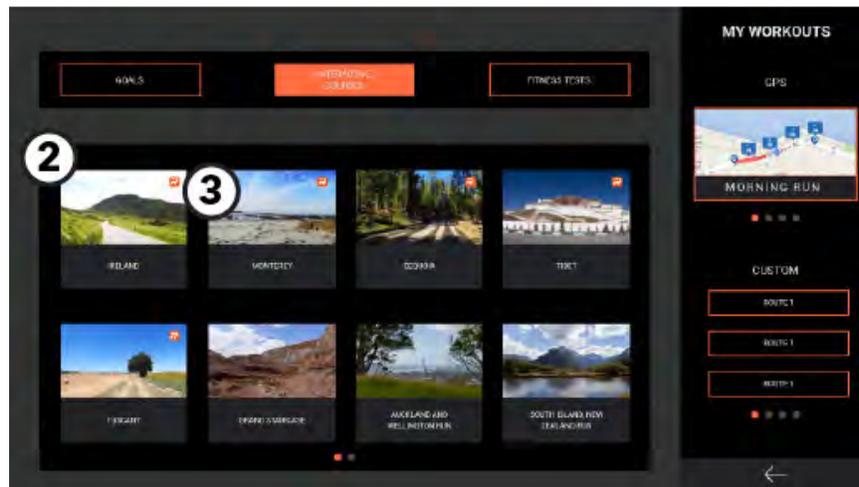
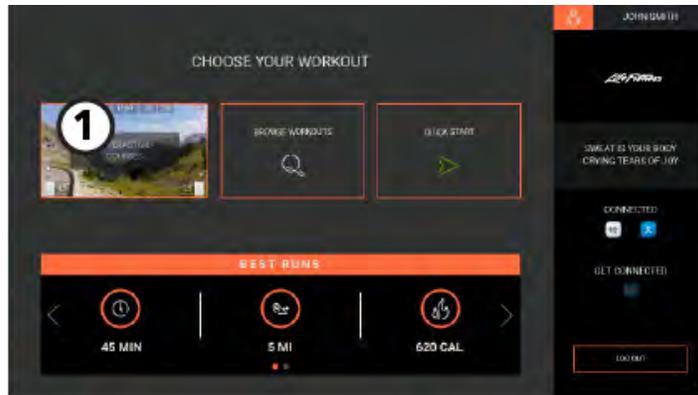
Nota: L'utente deve essere connesso a LFconnect per visualizzare le informazioni.

3. Dati accesso

Vengono visualizzati i dati precedentemente salvati, incluso il tempo, la distanza e le calorie.

Nota: L'utente deve essere connesso a LFconnect per visualizzare le informazioni.

SCelta ALLENAMENTO - PERCORSI INTERATTIVI



I percorsi interattivi sono percorsi video con prospettiva in prima persona che trasportano in panorami naturali e paesaggi urbani, nonché in eventi di tutto il mondo. Questa funzionalità interagisce con l'attrezzatura fitness, assicurando all'utente un'esperienza coinvolgente.

Nota: Il percorso accelera o rallenta con la velocità del tapis roulant. L'inclinazione del tapis roulant aumenta o diminuisce automaticamente per adattarsi alle colline virtuali del percorso.

1. Selezionare **PERCORSI INTERATTIVI** come opzione di allenamento

2. Opzioni percorso

Scegliere tra i percorsi disponibili.

3. RunSocial

I percorsi RunSocial presentano l'icona della app RunSocial nell'angolo in alto a destra. Quando collegati a internet, è possibile gareggiare con altri corridori del centro o nel mondo utilizzando avatar virtuali (*purché tutti gli utenti siano sullo stesso percorso contemporaneamente*).

IMPOSTAZIONE ALLENAMENTO - PERCORSI INTERATTIVI



1. Scegliere un obiettivo

- Tempo
- Distanza

2. Freccia indietro

Premere per tornare alla schermata precedente.

3. Valori temporali predefiniti

Scegliere dai valori di default.

4. Tastiera tempi

Premere per utilizzare una tastiera numerica per immettere un valore temporale di allenamento.

5. Livello (se applicabile)

Premere per scegliere un livello predefinito o inserire un valore di livello.

6. Inserire il peso

Premere per utilizzare una tastiera numerica per immettere un valore ponderale.

7. Scegliere un'unità di misura

- Sistema metrico
- Sistema imperiale britannico

8. Successivo

Premere per passare alla schermata di impostazione successiva.

9. Uscire

dalla schermata impostazioni e tornare alla schermata di selezione allenamento con percorsi interattivi.

10. Preparatori di percorsi?

Scegliere un punto di partenza del percorso.

11. Avviare un percorso interattivo

Sulla schermata compare un conto alla rovescia allenamento "3, 2, 1", quindi inizia il percorso.

IMPOSTAZIONE ALLENAMENTO - PERCORSI INTERATTIVI - RUNSOCIAL



RunSocial abbina la corsa virtuale con percorsi video del mondo reale. Per correre sui percorsi con amici, colleghi e altri nel mondo in tempo reale. La pendenza del tapis roulant si adatta al percorso video.

1. Scegliere un obiettivo

- Tempo
- Distanza

2. Selezione del tempo dell'allenamento

Selezionare un valore preimpostato oppure usare la tastiera numerica per immettere un valore temporale.

3. Inserire il peso

Premere per utilizzare una tastiera numerica per immettere un valore ponderale.

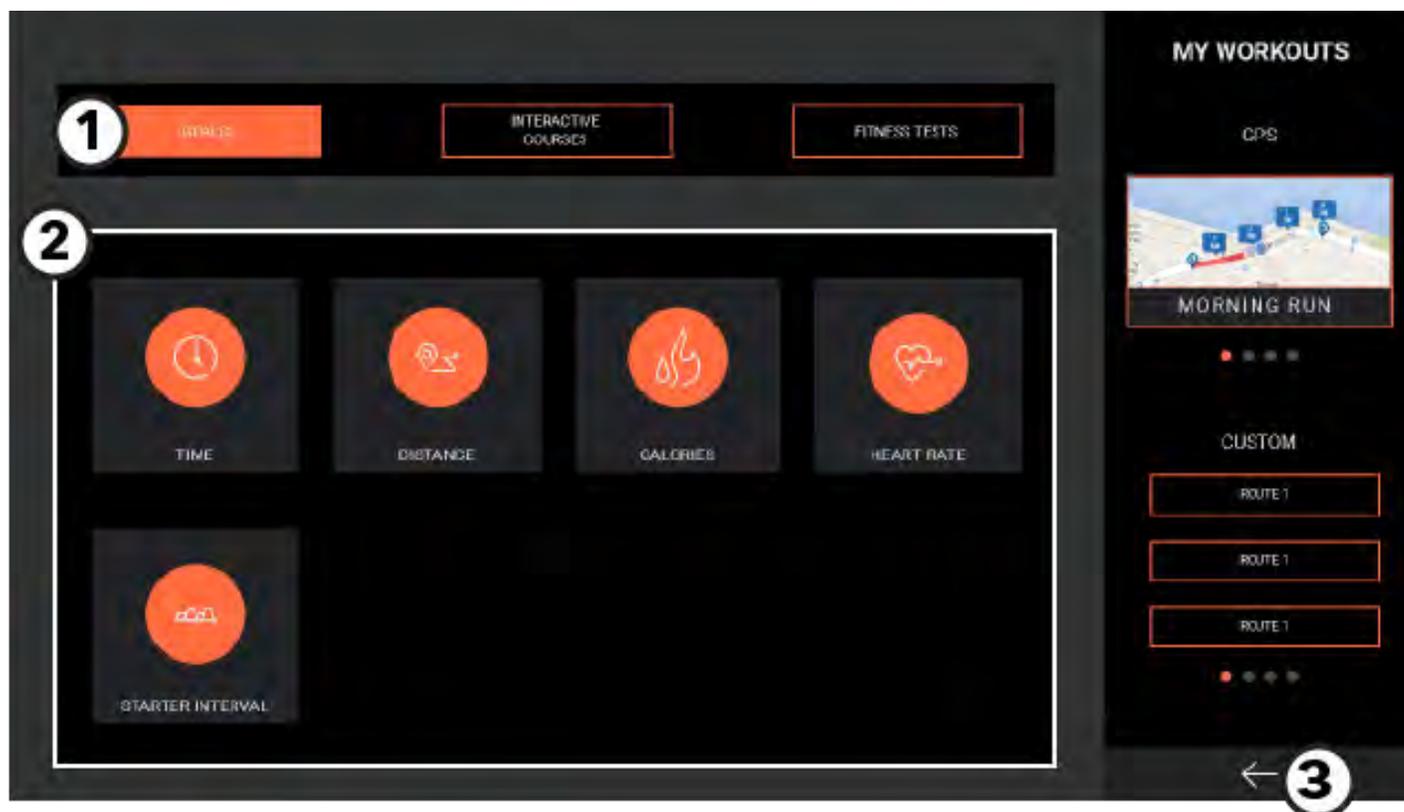
4. Scegliere un'unità di misura

- Sistema metrico
- Sistema imperiale britannico

5. Avvio

Premere per iniziare l'allenamento.

SCelta ALLENAMENTO - OBIETTIVI



1. Selezionare OBIETTIVI come opzione di allenamento

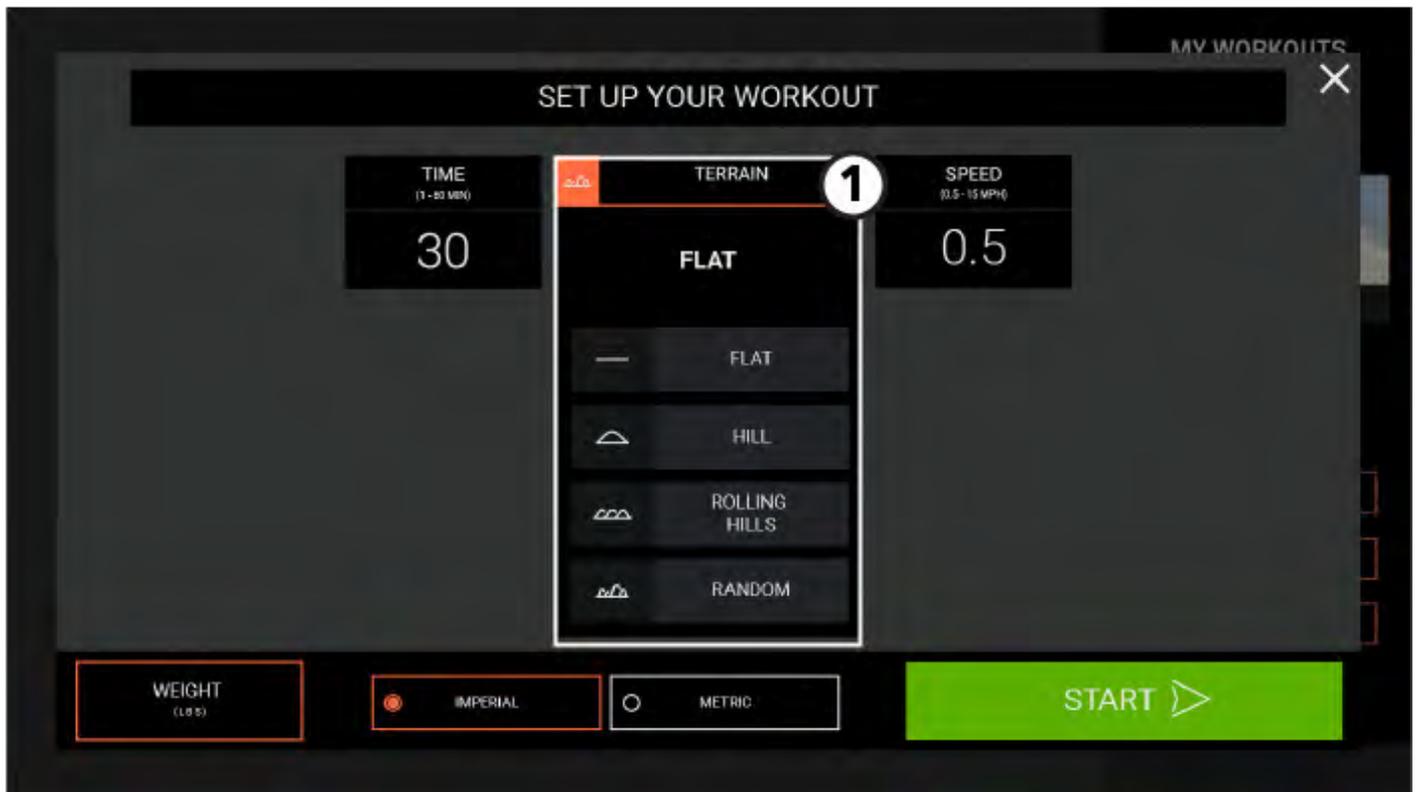
2. Scegliere un obiettivo

- Obiettivi tapis roulant (*tempo, distanza, calorie, salita, frequenza cardiaca, intervallo a 2 velocità*)
- Obiettivi cross-trainer (*tempo, distanza, calorie, frequenza cardiaca, aerobica, senso inverso, intervallo di partenza*)
- Obiettivi cyclette Lifecycle (*tempo, distanza, calorie, frequenza cardiaca, aerobica, intervallo di partenza*)
- Obiettivi FlexStrider (*tempo, distanza, calorie, frequenza cardiaca, intervallo di partenza*)
- Obiettivi PowerMill (*tempo, calorie, salita, frequenza cardiaca, intervallo a 2 velocità, intervallo a 3 velocità*)

3. Freccia indietro

Chiude la schermata corrente e ritorna alla schermata di selezione allenamento.

OBIETTIVI - TERRENI



1. Scelta del terreno

- **Pianeggiante** è un allenamento a sforzo costante che consente all'utente di cambiare la pendenza, il livello o la velocità in qualsiasi momento.
- **Collinare** è un allenamento a intervalli. Gli intervalli consistono in periodi di attività aerobica intensa intercalati da periodi regolari di allenamento a minore intensità. La durata totale dell'allenamento determina la lunghezza di ciascun intervallo.
- **Dossi** è un questo allenamento che presenta una serie di dossi a basso livello di intensità.
- **Casuale** è un esercizio a intervalli durante il quale il livello di intensità cambia costantemente senza alcuno schema ripetitivo fisso.

IMPOSTAZIONE ALLENAMENTO - OBIETTIVO FREQUENZA CARDIACA



1. Tempo

Premere per utilizzare una tastiera numerica per immettere un valore temporale di allenamento.

2. Età

Premere per utilizzare una tastiera numerica per immettere l'età.

3. Scelta di un allenamento frequenza cardiaca

- **Consumo moderato** è un allenamento cardio a bassa intensità. Il programma regola il livello di intensità cambiando costantemente la pendenza in base alla frequenza cardiaca effettiva, per mantenere la frequenza al 65% del valore massimo teorico.
- **Consumo intenso** è un esercizio a intensità più elevata per utenti allenati concepito per ottenere i massimi vantaggi cardiovascolari e bruciare il massimo delle calorie totali. Il programma regola il livello di intensità in base alla frequenza cardiaca effettiva per mantenere la frequenza all'80% del valore massimo teorico.
- **Intervallo di tempo fisso** è un allenamento che prevede tre colline con parametri variabili in base a tre frequenze cardiache obiettivo.
- **Intervallo di tempo variabile** alterna colline e avvallamenti con parametri variabili in base alla frequenza cardiaca obiettivo.

4. Frequenza cardiaca obiettivo

Premere per usare la tastiera numerica per immettere un valore per la frequenza cardiaca obiettivo.

5. Livello o velocità

Premere per usare la tastiera numerica per immettere un valore per il livello o la velocità.

6. Uscire dalla schermata di impostazione della frequenza cardiaca obiettivo e ritornare alla schermata di selezione obiettivo.

ALLENAMENTI FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO

La ricerca dimostra che il mantenimento di una determinata frequenza cardiaca durante l'allenamento è il modo ideale di monitorare l'intensità dell'allenamento e di ottenere risultati ottimali. Questo concetto è alla base dell'approccio adottato da Life Fitness per l'esercizio Heart Rate Zone Training. La funzione "Zone Training" identifica l'intervallo di frequenza cardiaca ottimale di ciascun utente per il consumo di grassi o per il miglioramento delle condizioni cardiovascolari. L'intervallo di frequenza cardiaca rappresenta una percentuale del massimo teorico (freq. max.) e il suo valore dipende dall'allenamento. La formula per la frequenza cardiaca massima è definita dalle *Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici* dell'American College of Sports Medicine, ottava edizione, 2010. La frequenza cardiaca massima è uguale a 206,9 meno il totale di 0,67 moltiplicato per l'età della persona.

$$\text{Freq.max.} = 206,9 - (0,67 * \text{età})$$

Frequenze cardiache teoriche massime e le frequenze cardiache obiettivo

Consultare il grafico qui di seguito per conoscere le frequenze cardiache teoriche massime e le frequenze cardiache obiettivo.

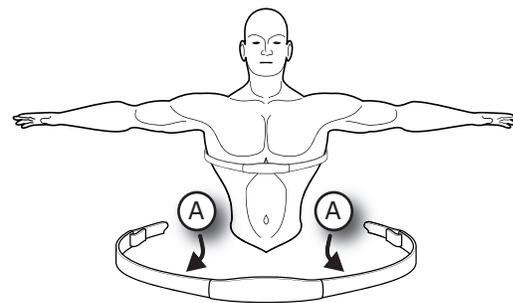
Età	Frequenza cardiaca teorica massima	65% (Consumo moderato)	80% (Consumo intenso)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

Per attivare il monitoraggio della frequenza cardiaca durante l'allenamento mediante il computer integrato, occorre indossare la fascia toracica telemetrica opzionale Polar® o afferrare i sensori Lifepulse™. Il computer regola automaticamente il livello di pendenza per mantenere la frequenza cardiaca obiettivo* in base alla frequenza cardiaca effettiva.

Fascia toracica telemetrica opzionale Polar®

Quando gli elettrodi sono premuti contro la cute, il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca Polar trasferisce i segnali della frequenza cardiaca alla console. Gli elettrodi sono fissati alla fascia toracica telemetrica Polar indossata dall'utente durante l'allenamento. La fascia toracica telemetrica Polar è opzionale. Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness per le ordinazioni.

Per il posizionamento corretto della fascia toracica telemetrica Polar, consultare lo schema a destra del presente paragrafo. Gli elettrodi (A), che consistono nelle due superfici scanalate poste sotto la fascia toracica, devono rimanere bagnati per poter trasmettere accuratamente gli impulsi elettrici del cuore al ricevitore. Occorre pertanto inumidire gli elettrodi. Posizionare quindi la fascia nel punto più alto possibile sotto i muscoli del torace. La fascia deve essere aderente, ma comoda abbastanza da consentire di respirare normalmente.



Affinché la fascia trasmittente legga in modo corretto la frequenza cardiaca, gli elettrodi devono essere a contatto diretto con la cute. Tuttavia, funziona correttamente anche attraverso uno strato sottile di indumenti bagnati. Se è necessario umettare nuovamente gli elettrodi della fascia toracica, afferrare la parte centrale della fascia, allontanarla dal torace per esporre i due elettrodi e bagnarli.

Nota: se si afferrano i sensori Lifepulse mentre si indossa la fascia toracica e i sensori trasmettono segnali validi, il computer incorporato rileva la frequenza cardiaca utilizzando i segnali ricevuti dai sensori anziché quelli trasmessi dalla fascia toracica.

Nota: Durante l'impostazione di un allenamento con zone obiettivo di frequenza cardiaca, l'utente deve immettere la velocità iniziale desiderata. Se il sistema non rileva la presenza della fascia toracica Polar la velocità massima consentita è 4,5 m/h (7,2 km/h). Se il sistema rileva la presenza della fascia toracica, gli utenti possono allenarsi alla velocità massima impostata nella configurazione del responsabile.

ALLENAMENTI FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO

Sistema Lifepulse™

I sensori (B) del sistema Lifepulse brevettato costituiscono il sistema integrato di monitoraggio della frequenza cardiaca. Affinché la lettura della frequenza cardiaca rilevata durante l'allenamento sia accurata:

- Afferrare saldamente i sensori.
- Posizionare le mani al centro di ogni sensore.
- Mantenere le mani ferme sui sensori.



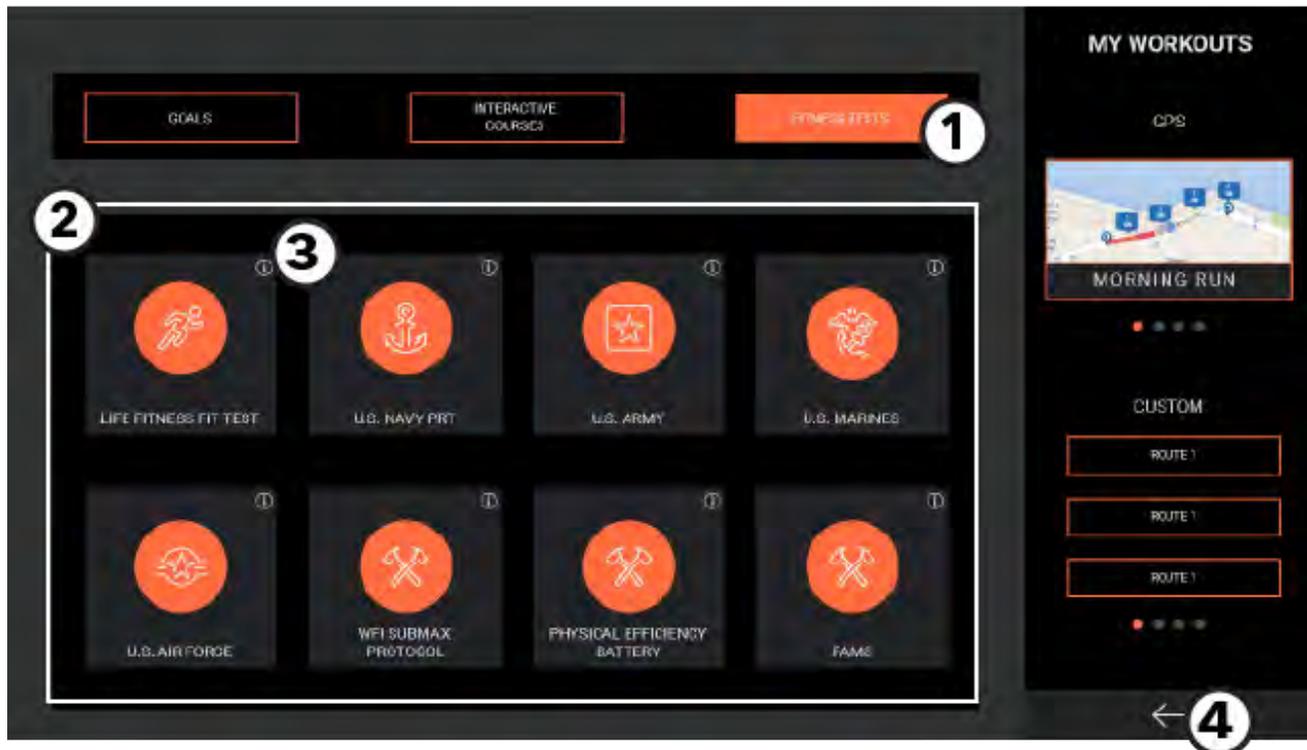
Una volta afferrati i sensori, la console visualizza la frequenza cardiaca entro 10-40 secondi. I seguenti fattori possono condizionare la lettura dei valori Lifepulse:

- errato posizionamento delle mani sui sensori,
- attività della parte superiore del corpo, lozioni o sudore sulle mani,
- pressione eccessiva o insufficiente nell'afferrare i sensori.



Nota: Non afferrare i sensori se il tapis roulant funziona a velocità superiore a 4,5 m/h (7,2 km/h). Per gli allenamenti a velocità elevata, si raccomanda di utilizzare la fascia toracica telemetrica Polar.

SCELTA ALLENAMENTO - TEST DI FITNESS



1. Selezionare TEST DI FITNESS come opzione di allenamento

2. Selezionare un test di fitness

- Il **Fit Test di Life Fitness** valuta le condizioni cardiovascolari pertanto può essere utilizzato per monitorare l'aumento della resistenza ogni 4-6 settimane. *(Consultare la pagina successiva per conoscere i dettagli della configurazione e dei risultati).*
- Il **test di preparazione fisica per la marina (PRT)** è un test di 5 minuti con obiettivo distanza, basato sul tempo necessario per completare la distanza prestabilita, usato dalla Marina statunitense e dalle accademie navali per valutare la capacità aerobica. **Nota:** non disponibile su FlexStrider o PowerMill.
- Il **test di forma fisica per l'esercito (PFT)** è un test di forma fisica di 5 minuti concepito per valutare la resistenza muscolare e la preparazione cardiorespiratoria.
- Il **test di forma fisica per i marines (PFT)** è un test di forma fisica finalizzato a valutare la resistenza muscolare e la preparazione cardiorespiratoria.
- Il **test di forma fisica per l'aviazione (PRT)** è un test di forma fisica concepito per valutare la resistenza muscolare e la preparazione cardiorespiratoria.
- Il **protocollo submassimale WFI** è una valutazione submassimale utilizzata per prevedere la capacità aerobica di un pompiere. Il test aumenta automaticamente la velocità e la pendenza fino a raggiungere una frequenza cardiaca obiettivo. Questa valutazione sostituisce quella di Gerkin. Una volta che la frequenza cardiaca obiettivo è stata superata per 15 secondi,

il programma passa in fase di defaticamento per 3 minuti a 3 m/h con pendenza dello 0%.

- Il **Physical Efficiency Battery (PEB)** viene usato dalle forze di polizia USA, dall'F.B.I. e da altri enti federali statunitensi per l'assunzione e l'addestramento dei dipendenti.
- Il **IFAMS** è un test di un ciclo di 12 minuti. Il test è un'alternativa ad una corsa da 1,5 miglia.
- Il **Candidate Physical Ability Test** è usato per prevedere la capacità di effettuare attività antincendio base sviluppato dalla Associazione Internazionale dei Vigili del Fuoco. Il test inizia con un periodo di riscaldamento di 20 secondi a una velocità di stepping di 50 passi al minuto seguito da un test di 3 minuti a una velocità di stepping di 60 passi al minuto.

3. Informazioni

Premere l'icona sopra ciascun test di fitness per una breve descrizione del test corrispondente. ⓘ

4. Freccia indietro

Chiude la schermata corrente e ritorna alla schermata di selezione allenamento.

FIT TEST LIFE FITNESS

- Il Fit Test di Life Fitness valuta le condizioni cardiovascolari pertanto può essere utilizzato per monitorare l'aumento della resistenza ogni 4-6 settimane.
- Il Fit Test è considerato un test submassimale VO_2 (volume o ossigeno), ovvero una misurazione della capacità del cuore di supplire sangue ossigenato ai muscoli sottoposti ad esercizio e dell'efficienza con cui tali muscoli ricevono ossigeno dal cuore.
- I medici ed i fisiologi che prescrivono gli allenamenti considerano questo test un buon metodo di misurazione della capacità aerobica.
- La durata totale dell'allenamento è di 5 minuti.
- Eseguire il Fit Test ogni volta in condizioni analoghe. Per risultati accurati, eseguire il Fit Test per tre giorni consecutivi e calcolare la media dei tre risultati ottenuti.
- per ottenere un punteggio valido, durante l'esercizio la frequenza cardiaca deve rientrare nella gamma di valori della frequenza obiettivo, ovvero tra il 60% e l'85% della frequenza cardiaca massima teorica (freq. max.).

L'utente deve sempre afferrare saldamente i sensori o indossare la fascia toracica telemetrica Polar quando lo richiede il sistema, poiché i calcoli dei risultati dei test sono basati sulla lettura della frequenza cardiaca.

Nota: Se dopo 2,5 minuti non viene rilevata la frequenza cardiaca, l'allenamento viene terminato.

La frequenza cardiaca è influenzata da molti fattori, tra i quali:

- le ore di sonno della notte precedente (*si raccomandano almeno sette ore di riposo*)
- l'ora del giorno
- il tempo trascorso dall'ultimo pasto (*si raccomanda di far trascorrere da due a quattro ore*)
- il tempo trascorso dall'ultima bevanda consumata contenente caffeina o alcool, o dall'ultima sigaretta fumata (*si raccomanda di far trascorrere almeno quattro ore*)
- il tempo trascorso dall'ultimo allenamento (*si raccomanda di attendere almeno sei ore*)

I livelli di sforzo consigliati devono essere usati come linea di condotta per l'impostazione del Fit Test. L'obiettivo è di portare la frequenza cardiaca dell'utente a un livello compreso tra il 60% e l'85% della frequenza massima teorica dell'utente stesso.

	Inattivo	Attivo	Molto attivo
Tapis roulant	3,2 - 4,8 km/h	4,8 - 6,4 km/h	5,6 - 7,2 km/h
Cross-Trainer	L 2-4 uomini L 1-2 donne	L 3-10 uomini L 2-5 donne	L 7-15 uomini L 3-10 donne
Cyclette Lifecycle	L 4-6 uomini L 2-4 donne	L 5-10 uomini L 3-7 donne	L 8-14 uomini L 6-10 donne
Stair climber PowerMill	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
FlexStrider	L6 - L10	L8 - L10	L10 - L14

FIT TEST LIFE FITNESS

Per ogni intervallo consigliato, utilizzare anche le seguenti linee guida:

Metà inferiore dell'intervallo	Metà superiore dell'intervallo
età più avanzata	età più giovane
peso più basso	peso più alto (in caso di peso eccessivo, utilizzare la metà inferiore dell'intervallo raccomandato)
statura meno elevata	statura più elevata

Il FIT TEST dura cinque minuti; una volta terminato, il sistema visualizza il risultato ottenuto.

Si noti che i valori VO₂ massimi stimati per le cyclette stazionarie sono dal 10 al 15 percento inferiori a quelli ottenuti con altre attrezzature cardiovascolari Life Fitness. L'allenamento su cyclette comporta una percentuale superiore di affaticamento muscolare dei quadricipiti se paragonato alla camminata / alla corsa su pedana o all'utilizzo di una bicicletta. La maggiore percentuale di affaticamento corrisponde a livelli inferiori dei valori VO₂ massimi stimati.

Punteggio Medio Relativo Per Gli Uomini

Punteggio	<i>Ottimo</i>	<i>Eccellente</i>	<i>Molto buono</i>	<i>Sopra la media</i>	<i>Media</i>	<i>Sotto la media</i>	<i>scarso</i>	<i>Molto scarso</i>
VO₂ massimo stimato (ml/kg/min) per categoria di età								
20 - 29 anni	Oltre 55 anni	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 anni	Oltre 52 anni	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 anni	Oltre 51 anni	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 anni	Oltre 47 anni	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
oltre 60 anni	Oltre 43 anni	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

Punteggio Medio Relativo Per Le Donne

Punteggio	<i>Ottimo</i>	<i>Eccellente</i>	<i>Molto buono</i>	<i>Sopra la media</i>	<i>Media</i>	<i>Sotto la media</i>	<i>scarso</i>	<i>Molto scarso</i>
VO₂ massimo stimato (ml/kg/min) per categoria di età								
20 - 29 anni	Oltre 47 anni	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 anni	Oltre 44 anni	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 anni	Oltre 42 anni	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 anni	Oltre 37 anni	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
oltre 60 anni	Oltre 35 anni	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Life Fitness ha redatto queste tabelle di punteggi in base alle distribuzioni in percentuale dei valori VO₂ massimi indicate nelle "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine (ottava edizione 2010). Questi punteggi sono stati concepiti per fornire una descrizione qualitativa del valore VO₂ massimo stimato dell'utente, per valutarne il livello di forma fisica iniziale e per monitorarne i progressi.

OPZIONI DI INSERIMENTO DATI - TAPIS ROULANT

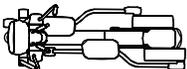
Fare riferimento alle tabelle delle pagine seguenti per un elenco dei dati utenti da inserire per ciascuna categoria e tipo di allenamento.

CATEGORIA DI ALLENAMENTO	TIPO DI ALLENAMENTO	DATI INSERITI DALL'UTENTE
OBIETTIVI	Tempo	3 valori preimpostati oppure utilizzare la tastiera per inserire il tempo desiderato
		Terreno (<i>pianeggiante, random, collina, dossi</i>)
		Livello (<i>se si sceglie collina, random o dossi</i>)
		Velocità
		Peso (<i>inserire in basso a sinistra dello schermo</i>)
	Distanza	3 valori preimpostati oppure utilizzare la tastiera per inserire la distanza desiderata
		Terreno (<i>pianeggiante, random, collina, dossi</i>)
		Livello (<i>se si sceglie collina, random o dossi</i>)
		Velocità
		Peso (<i>inserire in basso a sinistra dello schermo</i>)
	Calorie	3 valori preimpostati oppure utilizzare la tastiera per inserire le calorie desiderate
		Peso
		Terreno (<i>pianeggiante, random, collina, dossi</i>)
		Livello (<i>se si sceglie collina, random o dossi</i>)
		Velocità
	Salita	3 valori preimpostati oppure utilizzare la tastiera per inserire i piani desiderati
		Terreno (<i>pianeggiante, random, collina, dossi</i>)
		Livello (<i>se si sceglie collina, random o dossi</i>)
		Pendenza (<i>livello se viene scelto pianeggiante</i>)
		Velocità
		Peso (<i>inserire in basso a sinistra dello schermo</i>)
	Frequenza cardiaca	Obiettivo (<i>tempo, distanza, calorie, salita, tempo in zona</i>)
		Età
		Allenamento (<i>consumo moderato, consumo intenso, tempo fisso, tempo variabile</i>)
Frequenza cardiaca target		
Velocità		
Intervallo a 2 velocità	3 valori preimpostati oppure utilizzare la tastiera per inserire il tempo desiderato	
	Bassa velocità	
	Alta velocità	
	Peso (<i>inserire in basso a sinistra dello schermo</i>)	

OPZIONI DI INSERIMENTO DATI - TAPIS ROULANT

CATEGORIA DI ALLENAMENTO	TIPO DI ALLENAMENTO	DATI INSERITI DALL'UTENTE
TEST DI FORMA FISICA	<i>Fit Test Life Fitness</i>	Sesso, età, peso, velocità
	<i>Test di preparazione fisica per la marina</i>	Altitudine (>5000 piedi / <5000 piedi), sesso, età, peso, velocità
	<i>Test di forma fisica dell'esercito USA</i>	Sesso, età, peso, velocità
	<i>Test di forma fisica dei marines USA</i>	Altitudine (>5000 piedi / <5000 piedi), sesso, peso, velocità
	<i>Test di forma fisica per l'aviazione USA</i>	Test (1,5 miglia di corsa o 1,0 miglia di camminata), sesso, età, peso, velocità
	<i>Protocollo submassimale WFI</i>	Età, altezza, peso
	<i>Batteria Efficienza Fisica</i>	Sesso, età, peso, velocità

OPZIONI DI INSERIMENTO DATI - CROSS-TRAINER E CYCLETTE

CATEGORIA DI ALLENAMENTO	TIPO DI ALLENAMENTO	DATI INSERITI DALL'UTENTE
OBIETTIVI	Tempo	3 valori preimpostati oppure utilizzare la tastiera per inserire il tempo desiderato
		Terreno (<i>pianeggiante, random, collina, dossi</i>)
		Livello
		Peso (<i>inserire in basso a sinistra dello schermo</i>)
	Distanza	3 valori preimpostati oppure utilizzare la tastiera per inserire la distanza desiderata
		Terreno (<i>pianeggiante, random, collina, dossi</i>)
		Livello
		Peso (<i>inserire in basso a sinistra dello schermo</i>)
	Calorie	3 valori preimpostati oppure utilizzare la tastiera per inserire le calorie desiderate
		Peso
		Terreno (<i>pianeggiante, random, collina, dossi</i>)
		Livello
	Frequenza cardiaca	Obiettivo (<i>tempo, distanza, calorie, tempo in zona</i>)
		Età
		Allenamento (<i>consumo moderato, consumo intenso, tempo fisso</i>)
		Frequenza cardiaca target
		Livello
		Peso (<i>inserire in basso a sinistra dello schermo</i>)
	Aerobico	Obiettivo (<i>tempo, distanza, calorie</i>)
		Livello
		Peso (<i>inserire in basso a sinistra dello schermo</i>)
Intervallo di partenza	3 valori preimpostati oppure utilizzare la tastiera per inserire il tempo desiderato	
	Livello	
	Peso (<i>inserire in basso a sinistra dello schermo</i>)	
Senso Inverso 	Obiettivo (<i>tempo, distanza, calorie</i>)	
	Livello	
	Peso (<i>inserire in basso a sinistra dello schermo</i>)	
TEST DI FORMA FISICA	Fit Test Life Fitness	Sesso, età, peso, livello
	Test di preparazione fisica per la marina	Altitudine (>5000 piedi / <5000 piedi), sesso, età, peso, livello
	FAMS 	Sesso, peso, livello

OPZIONI DI INSERIMENTO DATI - FLEXSTRIDER

CATEGORIA DI ALLENAMENTO	TIPO DI ALLENAMENTO	DATI INSERITI DALL'UTENTE
OBIETTIVI	Tempo	3 valori preimpostati oppure utilizzare la tastiera per inserire il tempo desiderato
		Terreno (<i>pianeggiante, random, collina, dossi</i>)
		Livello
		Peso (<i>inserire in basso a sinistra dello schermo</i>)
	Distanza	3 valori preimpostati oppure utilizzare la tastiera per inserire la distanza desiderata
		Terreno (<i>pianeggiante, random, collina, dossi</i>)
		Livello
		Peso (<i>inserire in basso a sinistra dello schermo</i>)
	Calorie	3 valori preimpostati oppure utilizzare la tastiera per inserire le calorie desiderate
		Peso
		Terreno (<i>pianeggiante, random, collina, dossi</i>)
		Livello
	Frequenza cardiaca	Obiettivo (<i>tempo, distanza, calorie, tempo in zona</i>)
		Età
		Allenamento (<i>consumo moderato, consumo intenso, tempo fisso</i>)
		Frequenza cardiaca target
Livello		
Intervallo di partenza	3 valori preimpostati oppure utilizzare la tastiera per inserire il tempo desiderato	
	Livello	
	Peso (<i>inserire in basso a sinistra dello schermo</i>)	
TEST DI FORMA FISICA	Fit Test Life Fitness	Sesso, età, peso, livello

OPZIONI DI INSERIMENTO DATI - POWERMILL

CATEGORIA DI ALLENAMENTO	TIPO DI ALLENAMENTO	DATI INSERITI DALL'UTENTE
OBIETTIVI	Tempo	3 valori preimpostati oppure utilizzare la tastiera per inserire il tempo desiderato
		Terreno (<i>pianeggiante, random, collina, dossi</i>)
		Velocità o livello (<i>se viene scelto pianeggiante</i>)
		Livello (<i>se si sceglie collina, random o dossi</i>)
		Peso (<i>inserire in basso a sinistra dello schermo</i>)
	Calorie	3 valori preimpostati oppure utilizzare la tastiera per inserire le calorie desiderate
		Peso
		Terreno (<i>pianeggiante, random, collina, dossi</i>)
		Velocità o livello (<i>se viene scelto pianeggiante</i>)
		Livello (<i>se si sceglie collina, random o dossi</i>)
	Salita	3 valori preimpostati oppure utilizzare la tastiera per inserire i piani desiderati
		Terreno (<i>pianeggiante, random, collina, dossi</i>)
		Velocità o livello (<i>se viene scelto pianeggiante</i>)
		Livello (<i>se si sceglie collina, random o dossi</i>)
	Frequenza cardiaca	Obiettivo (<i>tempo, calorie, salita, tempo in zona</i>)
		Età
		Allenamento (<i>consumo moderato, consumo intenso, tempo fisso, tempo variabile</i>)
		FC obiettivo
		Livello
	Intervalli	3 valori preimpostati oppure utilizzare la tastiera per inserire il tempo desiderato
Numero di intervalli (<i>2 o 3</i>)		
Bassa velocità		
Velocità media (<i>solo per intervallo a 3 velocità</i>)		
Alta velocità		
TEST DI FORMA FISICA	Fit Test Life Fitness	Sesso, età, peso, livello
	Protocollo submassimale WFI	Età, altezza, peso
	CPAT	- nessun inserimento -

OPZIONI DI INSERIMENTO DATI - GAMME INSERITE DALL'UTENTE

Tempo

1 - 60 minuti

Peso

75 - 400 lb. (34 -181 kg)

Pendenza

0,0 - 15,0

Velocità

0,5 - 14,0 m/h

20 - 160 spm (solo PowerMill)

Età

10 - 99 anni

Altezza

36 - 90 pollici

Livello medio

1 - 20

Per livello si intende un intervallo di percentuali di pendenza.

Livello	% Pendenza	Livello	% Pendenza
1	0,0 - 1,5	11	2,0 - 8,5
2	0,0 - 2,2	12	3,0 - 9,2
3	0,0 - 2,9	13	3,5 - 9,9
4	0,0 - 3,6	14	5,0 - 10,6
5	0,0 - 4,3	15	5,5 - 11,3
6	0,0 - 5,0	16	6,5 - 12,0
7	0,0 - 5,7	17	7,0 - 12,7
8	0,0 - 6,4	18	8,0 - 13,4
9	0,5 - 7,1	19	8,7 - 14,1
10	1,5 - 7,8	20	9,0 - 15,0

PowerMill:

Configurabile * : Livello 0 - 20

Configurabile * : 12 - 185 SPM

* Se l'opzione "livello zero" è abilitata, il livello minimo diventa 0 e l'SPM minimo è 12.

* Se l'opzione "livello 21 - 25" è disabilitata, il livello massimo è 20 e l'SPM massimo è 159.

I livelli 21 - 25 e i corrispondenti valori SPM da 160 a 185 sono consentiti solo negli allenamenti MANUALE e a INTERVALLO VELOCITÀ .

DESCRIZIONE GENERALE MODALITÀ ALLENAMENTO

In figura, visualizzazione del profilo di allenamento classico con tapis roulant



1. Visualizzazioni del profilo di allenamento

- Scegliere la visualizzazione interattiva o classica
- Una cornice arancione intorno a una visualizzazione profilo di allenamento indica la visualizzazione corrente.

2. Visualizzazione profilo di allenamento corrente

È illustrata la visualizzazione classica.

3. Dimensioni schermata Selezione

Premere per passare dalla visualizzazione standard (illustrata) a schermo intero.

4. Stop / Pausa

- Premere per interrompere un allenamento.
- Scegliere *defaticamento*, *riprendi* o *fine allenamento*.
Nota (solo prodotti serie International Platinum Club): il tapis roulant entra in modalità risparmio energia dopo 5 minuti di inattività. Per attivare la console, salire sulla pedana del tapis roulant. Il tapis roulant si attiverà automaticamente e la console si accenderà. L'attivazione del tapis roulant richiederà circa 50 secondi a partire dal momento in cui si sale sulla pedana.

5. Defaticamento

- Premere durante l'allenamento per iniziare un periodo di defaticamento.
- Scegliere *defaticamento*, *riprendi* o *fine allenamento*.

6. Pendenza

Utilizzare le frecce su e giù per aumentare e diminuire la pendenza a intervalli di 0,5%.

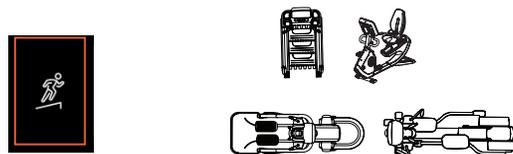
Livello

Utilizzare le frecce su e giù per aumentare e diminuire il livello di 1.

7. Velocità preimpostata

Premere per selezionare una velocità preimpostata.

Livello di resistenza preimpostato



Premere per selezionare un livello di resistenza preimpostato.

DESCRIZIONE GENERALE MODALITÀ ALLENAMENTO

In figura, visualizzazione del profilo di allenamento classico con tapis roulant



8. Velocità



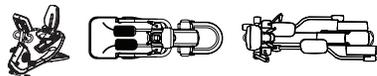
Utilizzare le frecce su e giù per aumentare e diminuire la velocità a intervalli di 0,1 mph.

SPM



Utilizzare le frecce su e giù per aumentare e diminuire SPM di 1.

RPM



Visualizza la velocità in RPM o M/H.

9. Statistiche estese

Premere per visualizzare le statistiche di allenamento in tempo reale.

10. Statistica obiettivo di allenamento primario

Viene visualizzata la statistica dell'obiettivo di allenamento primario.

11. Selezionare l'opzione di intrattenimento

Le opzioni possono includere TV, Internet, Netflix, Solitaire, Pandora e You Tube.

12. Menu

- Premere per accedere a LFconnect o per vedere le statistiche se già connessi.
- Effettuare la scansione per i dispositivi Bluetooth®.
- Impostare le unità di misura e inserire il peso per le calorie precise.

MENU - CONNESSO / PROFILO



Premere l'icona del menu in qualsiasi momento durante un allenamento.



1. Connesso / Menu Profilo

Premere l'icona Connesso / Profilo per fare quanto segue:

- accedere a LFconnect
- Visualizzare le statistiche salvate in precedenza (*se connessi*)

2. Statistiche

Visualizza le statistiche e le medie degli allenamento precedentemente salvate.

3. Icona Menu

Premere per uscire dalla schermata Connesso / Profilo e ritornare alla visualizzazione profilo di allenamento.

MENU - DISPOSITIVI BLUETOOTH



Premere l'icona del menu  in qualsiasi momento durante un allenamento.

1. Menu Dispositivi Bluetooth

Premere l'icona Bluetooth per visualizzare il menu Dispositivi Bluetooth.

2. Scansione

Effettua una scansione per verificare i dispositivi Bluetooth disponibili.

Nota: Per le cuffie Bluetooth, accertarsi che siano in modalità abbinata. Le cuffie che utilizzano un segnale Bluetooth a bassa energia o le cuffie ad auricolare singolo non sono compatibili.

3. Dispositivi disponibili

Scorrere l'elenco di dispositivi Bluetooth disponibili.

4. Segno più (+)

Fare clic sul simbolo + per abbinare il dispositivo.

MENU - IMPOSTAZIONI



Premere l'icona del menu  in qualsiasi momento durante un allenamento.

1. Menu Impostazioni

Premere l'icona Impostazioni per visualizzare il relativo menu.

2. Scegliere un'unità di misura

- Sistema imperiale britannico
- Sistema metrico

3. Inserire il peso

Utilizzare la tastiera numerica per immettere un valore ponderale.

4. Cancella

Premere per cancellare l'inserimento di un valore ponderato errato.

5. Invio

Premere per inserire un valore ponderale.

STATISTICHE ESTESE

In figura, il tapis roulant



1. Statistiche estese

- Premere durante un allenamento per visualizzare le statistiche di allenamento in tempo reale.
- Premere in visualizzazione statistiche estese per tornare alla visualizzazione modalità allenamento.

2. Obiettivo primario

L'obiettivo primario viene visualizzato nel rotore.

3. Statistiche aggiuntive

In base all'allenamento e all'obiettivo selezionati, vengono visualizzate statistiche aggiuntive.

STATISTICHE ESTESE - TAPIS ROULANT

Base	Obiettivo primario nel rotore	Statistiche estese
Tapis roulant	Tempo	Tempo (<i>se in allenamento FC</i>)
		Tempo in zona (<i>se in allenamento FC</i>)
		Distanza (totale e salita)
		Calorie (consumate e calorie per ora)
		Frequenza cardiaca (FC corrente, media (BPM), FC max)
		Andatura (corrente, tempo/velocità media, velocità media)
		MET
		Watt
	Tempo in zona	Tempo (trascorso)
		Distanza (totale e salita)
		Calorie (consumate e calorie per ora)
		Frequenza cardiaca (FC corrente, media (BPM), FC max)
		Andatura (corrente e tempo/velocità media, velocità media)
		MET
		Watt
	Distanza	Tempo (trascorso) e tempo in zona (<i>se in allenamento FC</i>)
		Distanza (salita)
		Calorie (consumate e calorie per ora)
		Frequenza cardiaca (FC corrente, media (BPM), FC max)
		Andatura (corrente, tempo/velocità media, velocità media)
		MET
		Watt
	Distanza percorsa	Tempo (trascorso) e tempo in zona (<i>se in allenamento FC</i>)
		Distanza (totale)
		Calorie (consumate e calorie per ora)
		Frequenza cardiaca (FC corrente, media (BPM), FC max)
		Andatura (corrente, tempo/velocità media, velocità media)
		MET
Watt		
Calorie	Tempo (trascorso) e tempo in zona (<i>se in allenamento FC</i>)	
	Distanza (totale e salita)	
	Calorie (calorie all'ora)	
	Frequenza cardiaca (FC corrente, media (BPM), FC max)	
	Andatura (corrente, tempo/velocità media, velocità media)	
	MET	
	Watt	

STATISTICHE ESTESE - POWERMILL

Base	Obiettivo primario nel rotore	Statistiche estese
Powermill	Tempo	Tempo in zona (<i>se in allenamento FC</i>)
		Distanza (piani saliti e passi)
		Calorie (consumate e calorie per ora)
		Frequenza cardiaca (FC corrente, media (BPM), FC max)
		Velocità media (SPM)
		MET
		Watt
	Tempo in zona	Tempo (trascorso)
		Distanza (piani saliti e passi)
		Calorie (consumate e calorie per ora)
		Frequenza cardiaca (FC corrente, media (BPM), FC max)
		Velocità media (SPM)
		MET
		Watt
	Distanza	Tempo (trascorso) e tempo in zona (<i>se in allenamento FC</i>)
		Distanza (passi)
		Calorie (consumate e calorie per ora)
		Frequenza cardiaca (FC media (BPM), FC max)
		Velocità media (SPM)
		MET
		Watt
	Calorie	Tempo (trascorso) e tempo in zona (<i>se in allenamento FC</i>)
		Distanza (piani saliti e passi)
		Calorie (calorie all'ora)
		Frequenza cardiaca (FC media (BPM), FC max)
		Velocità media (SPM)
		MET
		Watt

STATISTICHE ESTESE - CROSS-TRAINER E CYCLETTE

Base	Obiettivo primario nel rotore	Statistiche estese
Cross-trainer e cyclette	Tempo	Tempo (<i>se in allenamento FC</i>)
		Tempo in zona (<i>se in allenamento FC</i>)
		Distanza (totale)
		Calorie (consumate e calorie per ora)
		Frequenza cardiaca (FC corrente, media (BPM), FC max)
		Andatura (corrente e tempo/velocità media)
		Velocità media (MPH o KPH) e RPM medi
		MET
		Watt
	Tempo in zona	Tempo (trascorso)
		Distanza (totale)
		Calorie (consumate e calorie per ora)
		Frequenza cardiaca (FC corrente, media (BPM), FC max)
		Andatura (corrente e tempo/velocità media)
		Velocità media (MPH o KPH) e RPM medi
		MET
		Watt
	Distanza	Tempo (trascorso) e tempo in zona (<i>se in allenamento FC</i>)
		Calorie (consumate e calorie per ora)
		Frequenza cardiaca (FC corrente, media (BPM), FC max)
		Andatura (corrente e tempo/velocità media)
		Velocità media (MPH o KPH) e RPM medi
		MET
		Watt
	Calorie	Tempo (trascorso) e tempo in zona (<i>se in allenamento FC</i>)
		Distanza (totale)
		Calorie (calorie all'ora)
		Frequenza cardiaca (FC corrente, media (BPM), FC max)
		Andatura (corrente e tempo/velocità media)
		Velocità media (MPH o KPH) e RPM medi
		MET
		Watt

STATISTICHE ESTESE - FLEXSTRIDER

Base	Obiettivo primario nel rotore	Statistiche estese
FlexStrider	Tempo	Tempo (<i>se in allenamento FC</i>)
		Tempo in zona (<i>se in allenamento FC</i>)
		Distanza (totale)
		Calorie (consumate e calorie per ora)
		Frequenza cardiaca (FC corrente, media (BPM), FC max)
		Andatura (corrente e tempo/velocità media)
		Velocità media (MPH o KPH), RPM medi e SPM medi
		Falcata (media e max)
		MET
		Watt
		Tempo in zona
	Distanza (totale)	
	Calorie (consumate e calorie per ora)	
	Frequenza cardiaca (FC corrente, media (BPM), FC max)	
	Andatura (corrente e tempo/velocità media)	
	Velocità media (MPH o KPH), RPM medi e SPM medi	
	Falcata (media e max)	
	MET	
	Watt	
	Distanza	Tempo (trascorso) e tempo in zona (<i>se in allenamento FC</i>)
		Calorie (consumate e calorie per ora)
		Frequenza cardiaca (FC corrente, media (BPM), FC max)
		Andatura (corrente e tempo/velocità media)
		Velocità media (MPH o KPH), RPM medi e SPM medi
		Falcata (media e max)
		MET
		Watt
	Calorie	Tempo (trascorso) e tempo in zona (<i>se in allenamento FC</i>)
		Distanza (totale)
		Calorie (calorie all'ora)
		Frequenza cardiaca (FC corrente, media (BPM), FC max)
		Andatura (corrente e tempo/velocità media)
		Velocità media (MPH o KPH), RPM medi e SPM medi
		Falcata (media e max)
		MET
		Watt



Premere il pulsante Pausa / Stop per fare una pausa durante un allenamento.

Scegliere una delle seguenti opzioni mentre in modalità Pausa:

1. Defaticamento

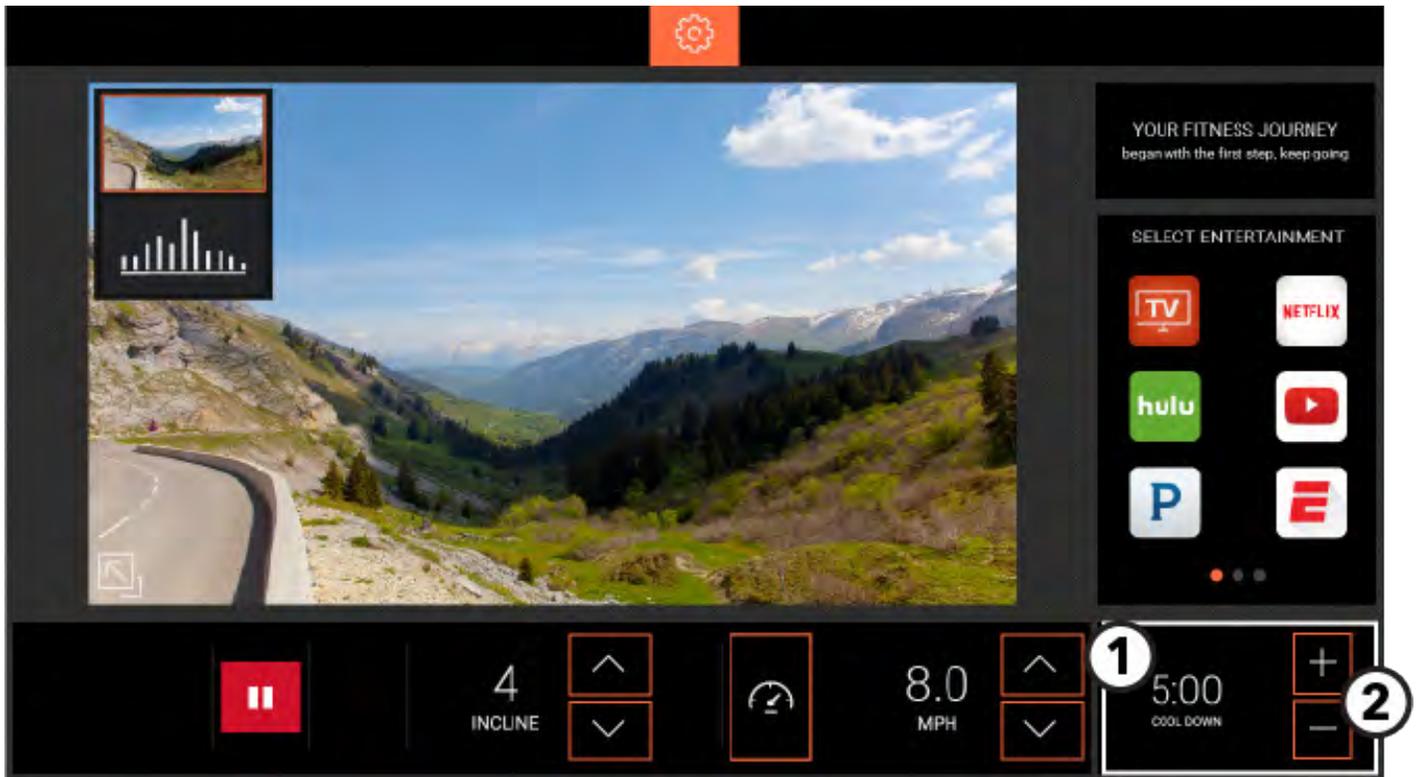
Premere per entrare nella modalità defaticamento.

2. Riprendi

Premere per continuare l'allenamento corrente.

3. Fine

Premere per terminare l'allenamento corrente e visualizzare il riepilogo dell'allenamento.



Premere il pulsante Defaticamento in qualsiasi momento durante un allenamento per avviare la modalità di defaticamento.

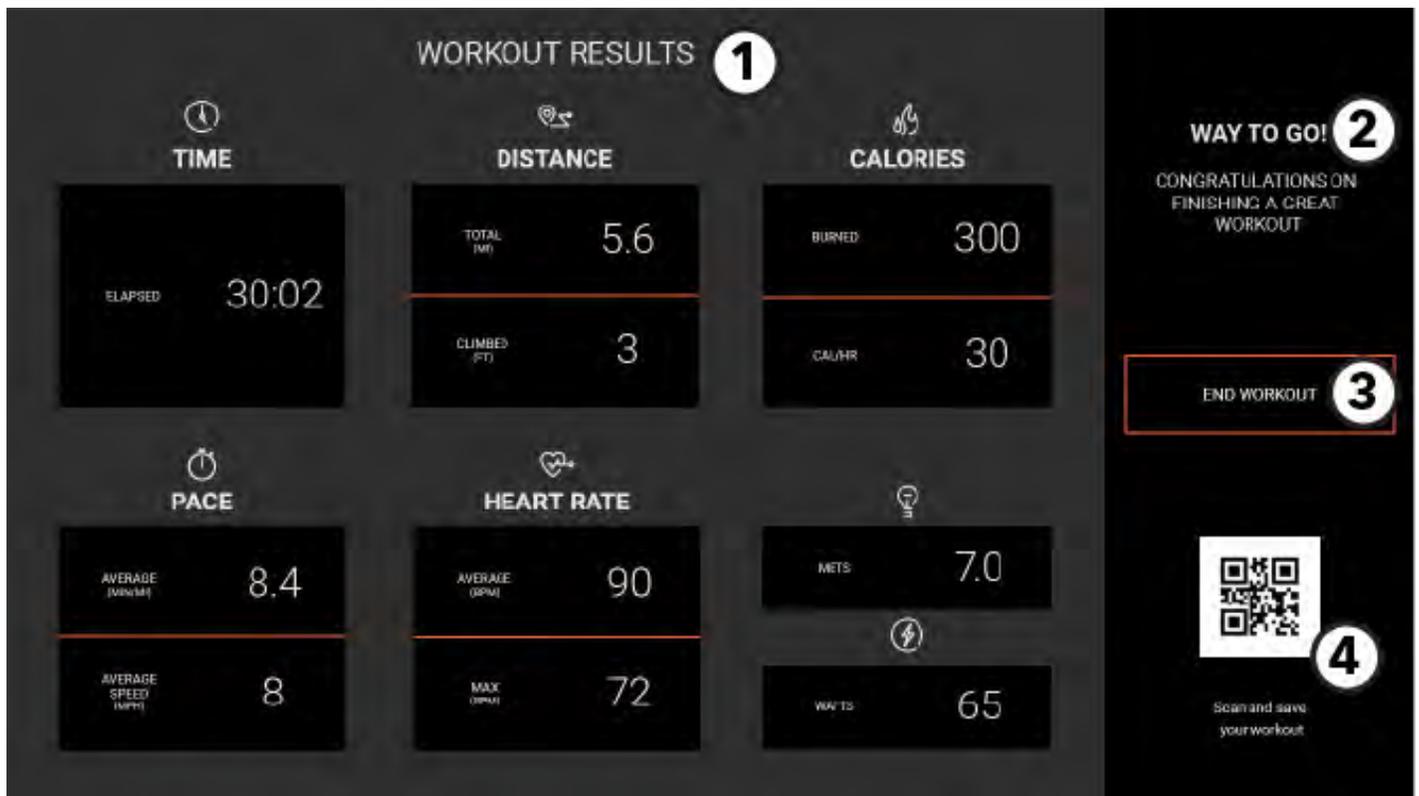
1. Visualizzazione tempo

- Quando si accede alla modalità defaticamento, l'opzione "Tempo" cambia in "Defaticamento".
- La visualizzazione del tempo inizialmente indica il tempo in minuti necessario a uno specifico allenamento per passare in modalità defaticamento.
- Il pulsante tempo avvia un conto alla rovescia fino a raggiungere 0:00.

2. Aumenta / diminuisci tempo

- Premere "-" per diminuire il tempo di defaticamento con intervalli di 1 minuto.
- Premere "+" per aumentare il tempo di defaticamento con intervalli di 1 minuto.

RIEPILOGO ALLENAMENTO



La schermata di riepilogo allenamento viene visualizzata quando la sessione di allenamento termina o viene interrotta dall'utente.

1. Riepilogo dei parametri di allenamento

- I dati relativi ai parametri di allenamento vengono visualizzati per 60 secondi.
- I dati visualizzati dipendono dall'allenamento e dall'obiettivo selezionati.

2. Messaggio

Viene visualizzato un messaggio di *Congratulazioni*.

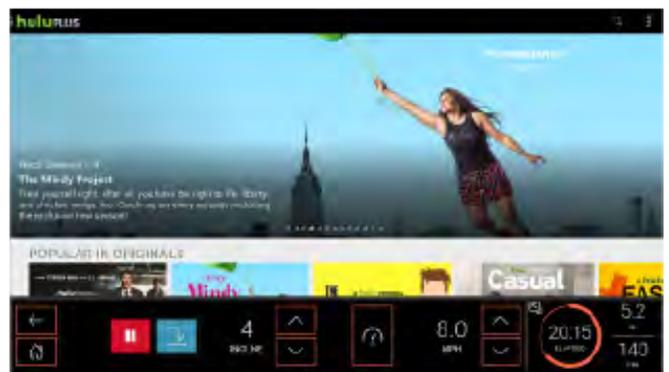
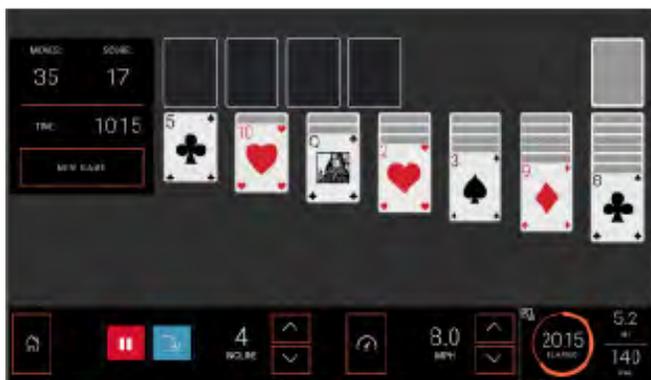
3. Fine allenamento

Premere per uscire dalla schermata di riepilogo allenamento, scollegarsi da collegamento e tornare alla schermata iniziale.

4. Scansione e memorizzazione dell'allenamento

Gli allenamenti vengono salvati automaticamente se è già stato effettuato l'accesso o se la app LFconnect viene rilevata ed è attiva.

SELEZIONE INTRATTENIMENTO



Nota: Questa funzione è disponibile solo in modalità allenamento.

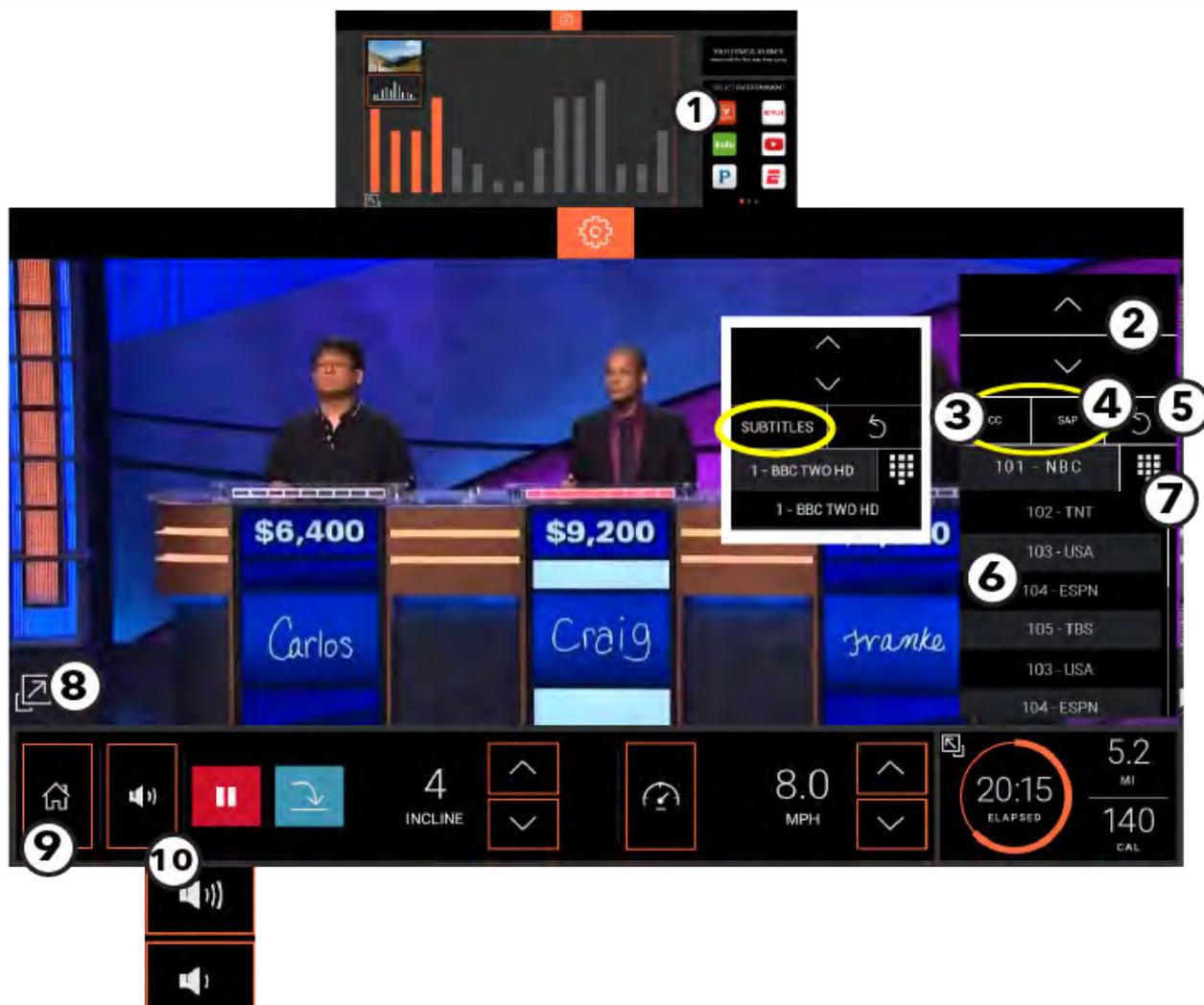
1. Selezione opzioni di intrattenimento

Guardare la normale TV o accedere al proprio account personale Netflix o Hulu. Le seguenti app sono integrate nella console:

- TV
- Internet Browser
- Netflix
- Hulu
- Pandora Radio
- YouTube
- ESPN
- BBC
- Newsy
- Economist

SELEZIONE INTRATTENIMENTO - TV

SCHERMO INTERO CON ELENCO CANALI



Nota: Questa funzione è disponibile solo in modalità allenamento.

1. Opzione TV

Scegliere per guardare la TV durante una sessione di allenamento.

2. Pulsanti freccia su e giù canali

- Premere la "freccia su" per andare avanti di un numero di canale.
- Premere la "freccia giù" per andare indietro di un numero di canale.

3. CC (Sottotitoli)

Premere per attivare o disattivare i sottotitoli.

Nota: Le configurazioni sintonizzatore DVB-T2 sostituiscono Sottotitoli opzionali con Sottotitoli. Premere Sottotitoli per attivare/disattivare la funzione.

4. SAP (Programmazione audio secondaria)

Premere per attivare la programmazione audio secondaria.

Nota: La trasmissione SAP deve essere disponibile all'uso.

5. Canale precedente

Premere il pulsante canale precedente per tornare all'ultimo canale visualizzato.

6. Elenco canali

Elenco di tutti i canali disponibili.

7. Elenco canali e selezione tastiera canali

Premere per passare a Elenco canali a Tastiera canali.

8. Dimensioni schermata Selezione

Premere per passare dalla visualizzazione schermo intero a ridotto.

9. Premere per andare alla visualizzazione Home.

10. Comandi audio TV

(L'icona altoparlanti viene visualizzata solo quando le cuffie sono inserite nel relativo jack o le cuffie Bluetooth sono abbinate). Premere le icone corrispondenti per aumentare e diminuire il volume.

SELEZIONE INTRATTENIMENTO - TV - STB IPTV

SCHERMO RIDOTTO



IPTV STB è una soluzione alternativa alla fornitura di programmi TV che utilizza i cavi e i segnali Ethernet con protocollo Internet (IP) al posto del tradizionale cavo coassiale e dei segnali RF.

1. Sottotitoli (se supportato)

Premere per attivare o disattivare i sottotitoli.

2. Tastiera numerica

Premere per far comparire una tastiera numerica per la selezione dei canali.

3. Guida elettronica dei programmi (se supportata)

4. Tasti freccia

Usare per navigare nei menu STB su schermo.

5. Pulsanti colori generici (se supportati)

IPTV Set-Top-Box definisce le azioni dei pulsanti colori generici.

6. Menu Set-Top-Box (se supportato)

7. Pulsanti freccia su e giù canali

- Premere la "freccia su" per andare avanti di un numero di canale.
- Premere la "freccia giù" per andare indietro di un numero di canale.

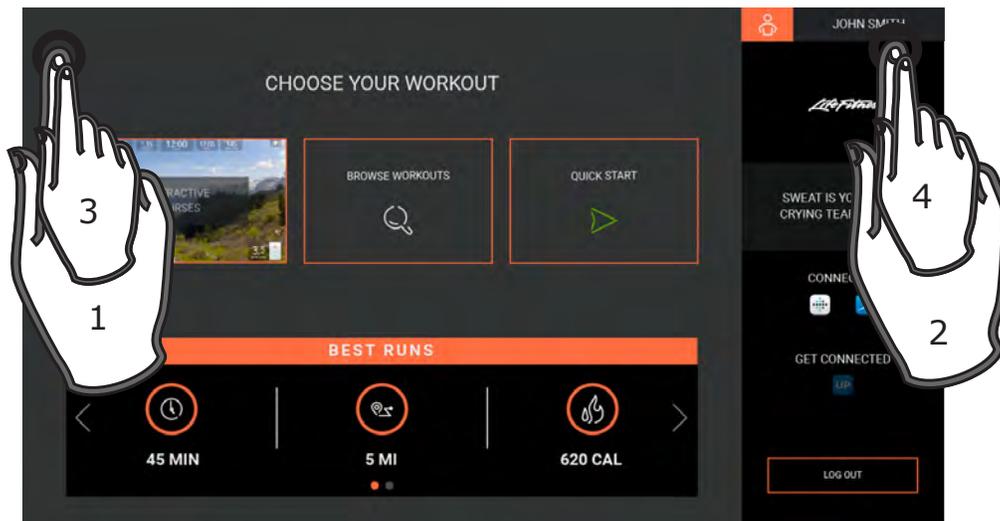
8. Invio

Premere per accedere ai sottomenu e per confermare le selezioni.

MENU DELLE OPZIONI DEL SISTEMA

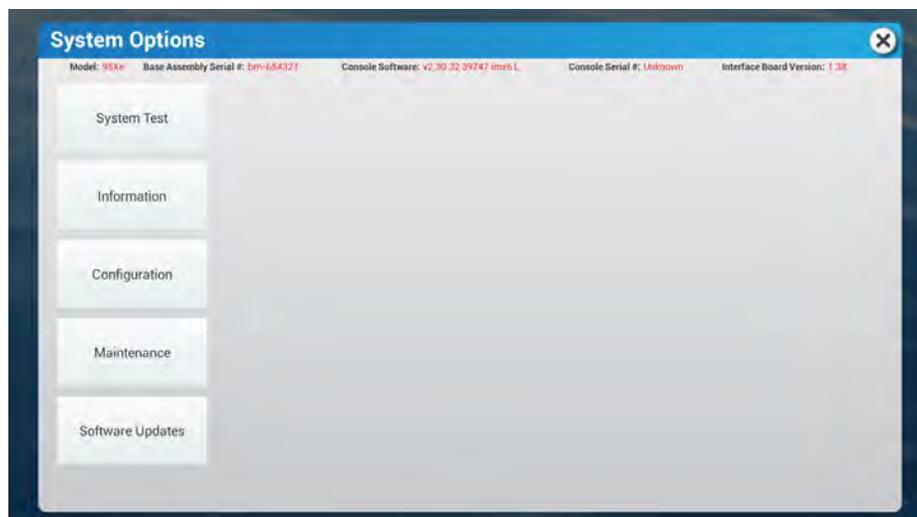
Accesso al menu delle opzioni del sistema

- Andare alla schermata di selezione degli allenamenti.
- La sequenza sullo schermo tattile è IN ALTO A SINISTRA, IN ALTO A DESTRA, IN ALTO A SINISTRA e IN ALTO A DESTRA.



Menù principale delle opzioni del sistema

- Test del sistema
- Informazioni
- Configurazione
- Manutenzione
- Aggiornamenti software



MENU OPZIONI DEL SISTEMA: MENU CONFIGURAZIONE

Il menù di configurazione consente ai responsabili dei centri fitness di configurare le funzionalità di base del prodotto nonché le impostazioni dei media e della rete. Il pulsante dell'opzione selezionata è blu. Quando viene selezionata un'opzione, la relativa schermata di menù appare sul lato destro.

Responsabile

Impostare i valori predefiniti dell'unità.

Media Center

- TV
- Lifescape
- Impostazione audio

Configurazione schermo tattile

Per calibrare lo schermo tattile, seguire le istruzioni visualizzate sulla schermata. Dopo ripetuti tentativi di calibrazione non riusciti, contattare il Servizio Assistenza Clienti Life Fitness.

Connettività wireless

- Abilitare o disabilitare la connettività wireless.
- Opzione per aggiunta rete wireless.
- Disabilitare la connettività wireless per cambiare la banda di frequenza.

App

Elenca le app predisposte sulla console.

Rete

Scegliere la rete.

Data / ora

Impostare la data e l'ora.

Esporta / Importa impostazioni

- Esportare le impostazioni sulla chiavetta USB.
- Importare le impostazioni dalla chiavetta USB.

Ethernet

Impostazioni avanzate ethernet

Bluetooth

Abilita / Disabilita la funzione Bluetooth.

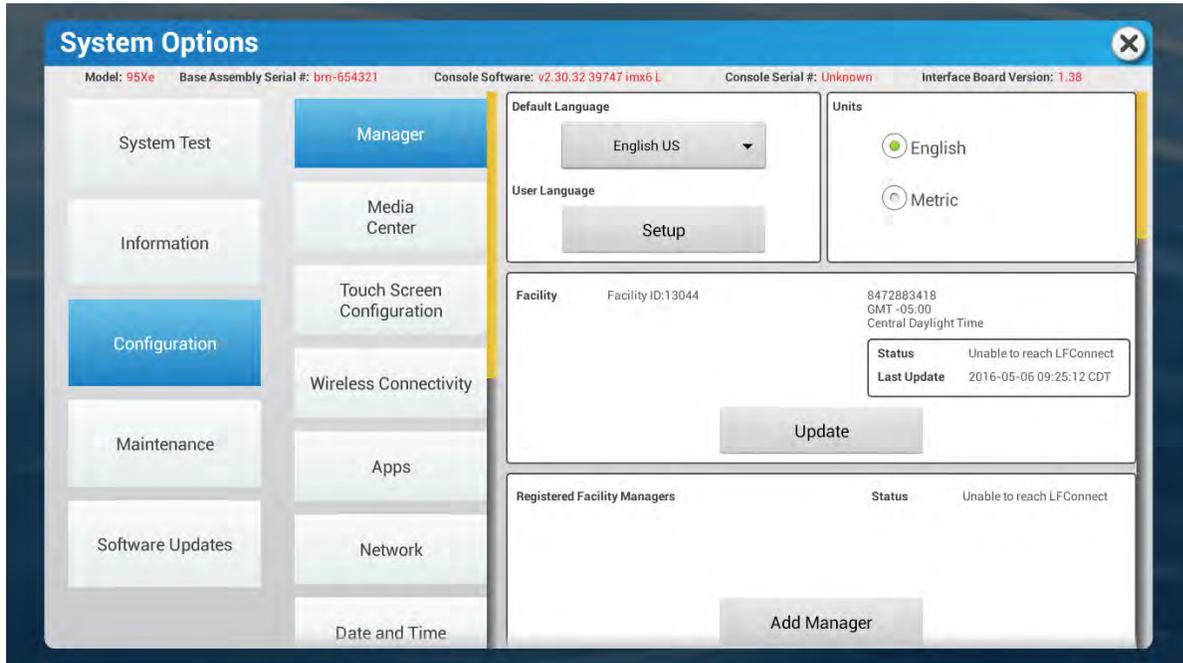
RFID

- Abilita RFID.
- Selezionare il tipo di tag.

Impostazione media

- Tipo di attrezzatura (*tapis roulant o esclusi*)
- File media archivio
- Spazio disponibile e spazio richiesto

MENU DI CONFIGURAZIONE: RESPONSABILE



MENU DI CONFIGURAZIONE: RESPONSABILE: DEFAULT

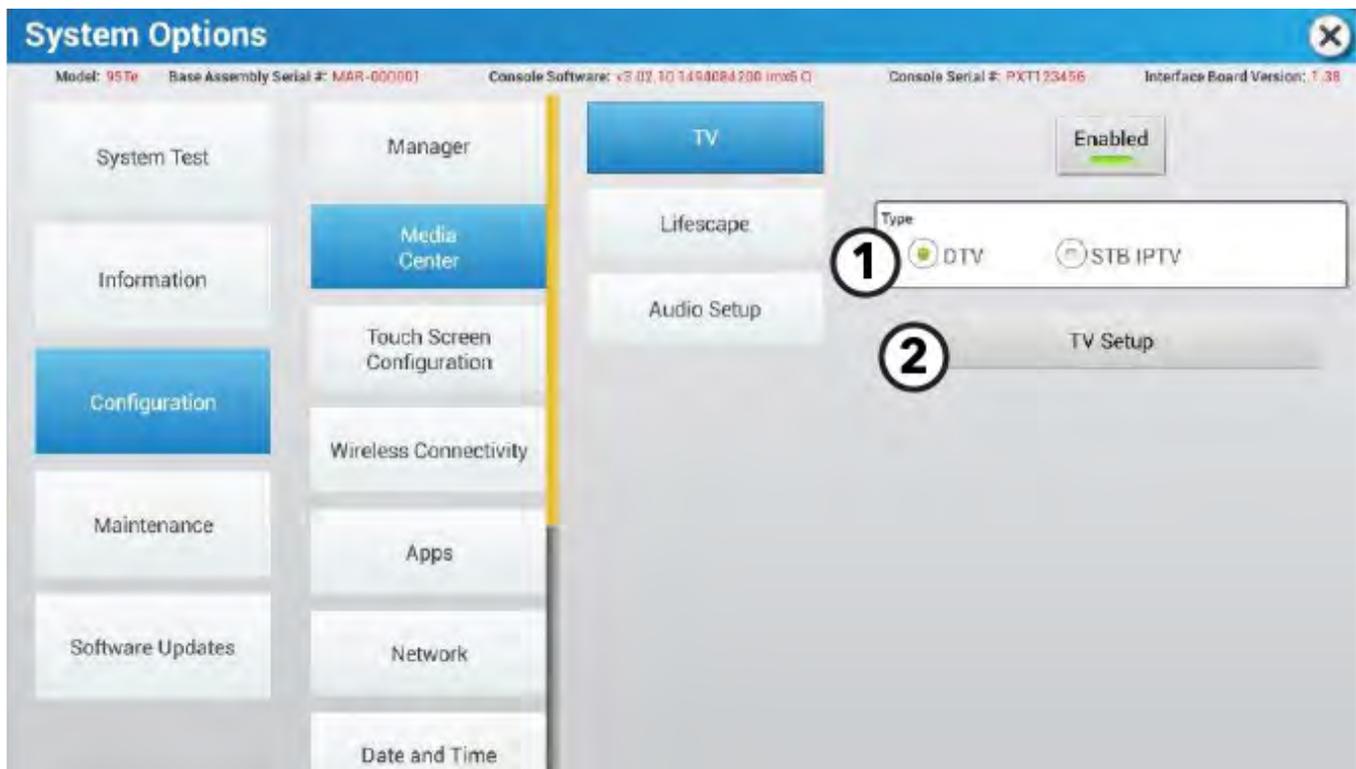
Impostazione	Impostazione predefinita	Descrizione
PRODOTTI CARDIO Discover SE3		
Lingua utente predefinita	<i>Inglese americano</i>	Questa opzione consente l'impostazione di una nuova lingua predefinita per i messaggi per l'utente e di servizio. È possibile scegliere tra <i>inglese, giapponese, italiano, turco, arabo, inglese britannico, olandese, francese, polacco, catalano, cinese semplificato, cinese tradizionale, spagnolo, russo, finlandese, basco, tedesco, portoghese, coreano e ungherese</i> .
Unità di misura	<i>Inglese</i>	Impostare l'unità di misura da utilizzare per visualizzare il peso, la distanza, l'altezza e la velocità. Nota: Sistema metrico disponibile.
Timer di inattività	<i>On, 2 ore</i>	Impostare la durata del tempo di inattività previsto prima che il sistema spenga automaticamente lo schermo tattile LCD retroilluminato.
Auto Off / Auto On	<i>Off</i>	Impostare l'ora di spegnimento automatico dello schermo tattile LCD retroilluminato.
Suoni sistema	<i>On</i>	Questa opzione controlla se i segnali acustici del sistema vengono generati quando viene premuto il tasto.
Durata allenamento Configurazione	<i>60 minuti max.</i>	Impostare i limiti della durata massima dell'allenamento. 99 minuti max.
Pausa	<i>1 minuto</i>	Impostare la durata massima della modalità di pausa nel corso di un allenamento. 99 minuti max.
Messaggio personalizzato	<i>Disattivato</i>	Impostare un messaggio a scorrimento personalizzato. Abilitare la visualizzazione ogni 5 minuti del messaggio personalizzato durante un allenamento.
Telemetria	<i>Attivato</i>	Se la funzione Telemetria è attivata (ON), è possibile utilizzare la fascia toracica telemetrica Polar® compatibile con l'allenamento Heart Rate Zone Training per monitorare la frequenza cardiaca.
Canale di sicurezza	<i>Off</i>	Accesso a un canale di sicurezza, se attivato.
Canale Promo	<i>Off</i>	Se attivato, consente di selezionare un canale d'ingresso esistente come canale dedicato per uso promozionale interno.
Modalità maratona	<i>Attivato</i>	Questa opzione consente all'utente di allenarsi per un tempo indefinito.
Visualizzazione andatura	<i>On</i>	Se questa opzione è attivata, viene visualizzata la frequenza di minuti per miglio.
Time-out programma	<i>30 secondi</i>	Periodo di tempo, da 0 a 255 secondi, che trascorre dall'ultimo sfioramento dello schermo tattile durante l'impostazione di un allenamento prima che la console ritorni alla schermata iniziale.

MENU DI CONFIGURAZIONE: RESPONSABILE: DEFAULT

Impostazione	Impostazione predefinita	Descrizione
SOLO TAPIS ROULANT		
Velocità massima	14,0 m/h (23 km/h)	Impostare la velocità massima di funzionamento del tapis roulant.
Velocità minima	0,5 m/h (0,8 km/p)	Impostare la velocità minima di funzionamento del tapis roulant.
% pendenza massima	15,0	Questa opzione serve a cambiare la pendenza massima con un valore inferiore al 15%.
Tasti di velocità zona attività	Attivato	Questa opzione permette all'utente di assegnare la velocità del nastro ai valori Camminata / Jogging / Corsa.
Sensore di avanzamento	On	Questa opzione interrompe automaticamente l'allenamento se l'utente scende dalla pedana.
Fit Test Plus	On	Questa opzione permette di abilitare i seguenti Fit Test: test di forma fisica per l'esercito, test di preparazione fisica per la marina, test di forma fisica per i marines, test di forma fisica per l'aviazione, protocollo submassimale WFI e Physical Efficiency Battery.
Tasso di decelerazione	3	Il tasso di decelerazione della pedana in base alla velocità selezionata; può variare da 1 (più lento) a 5 (più veloce).
Tasso di accelerazione	3	Il tasso di accelerazione della pedana in base alla velocità selezionata; può variare da 1 (più lento) a 5 (più veloce).

Impostazione	Impostazione predefinita	Descrizione
SOLO POWERMILL		
Visualizzazione calorie all'ora (CPH)	On (Tutti gli altri paesi: Off)	Se questa opzione è attivata, il CENTRO MESSAGGI visualizza il numero di calorie bruciate all'ora dall'utente.
Display passi saliti	Off	Se questa impostazione è abilitata, il numero totale di passi effettuati viene periodicamente visualizzato durante un allenamento.
Tasso di accelerazione massimo	3	imposta il tasso di accelerazione dello stair climber PowerMill in base alla velocità selezionata; può variare da 1 (più lento) a 5 (più veloce).
Tasso di decelerazione massimo	3	imposta il tasso di decelerazione dello stair climber PowerMill in base alla velocità selezionata; può variare da 1 (più lento) a 5 (più veloce).
On / Off Lvl 0 (12-19 SPM) Livello velocità di riscaldamento	Off	Questa opzione, se abilitata, controlla se il livello 0 può essere usato nell'impostazione programma o durante un allenamento. Il livello 0 corrisponde ai livelli di intensità inferiori a 1.
On / Off Lvl 21 - 25 (160-182 SPM) Livello alta velocità	On	Questa opzione controlla se i livelli da 21 a 25 possono essere utilizzati in un'impostazione programma o durante un allenamento (SOLO allenamenti MANUALI e a INTERVALLI DI VELOCITÀ).
Velocità minima (SPM)	20 SPM	Imposta la velocità minima di funzionamento del PowerMill.
Velocità massima (SPM)	160 SPM	Imposta la velocità massima di funzionamento del PowerMill.

MENU DI CONFIGURAZIONE: MEDIA CENTER: IMPOSTAZIONE TV



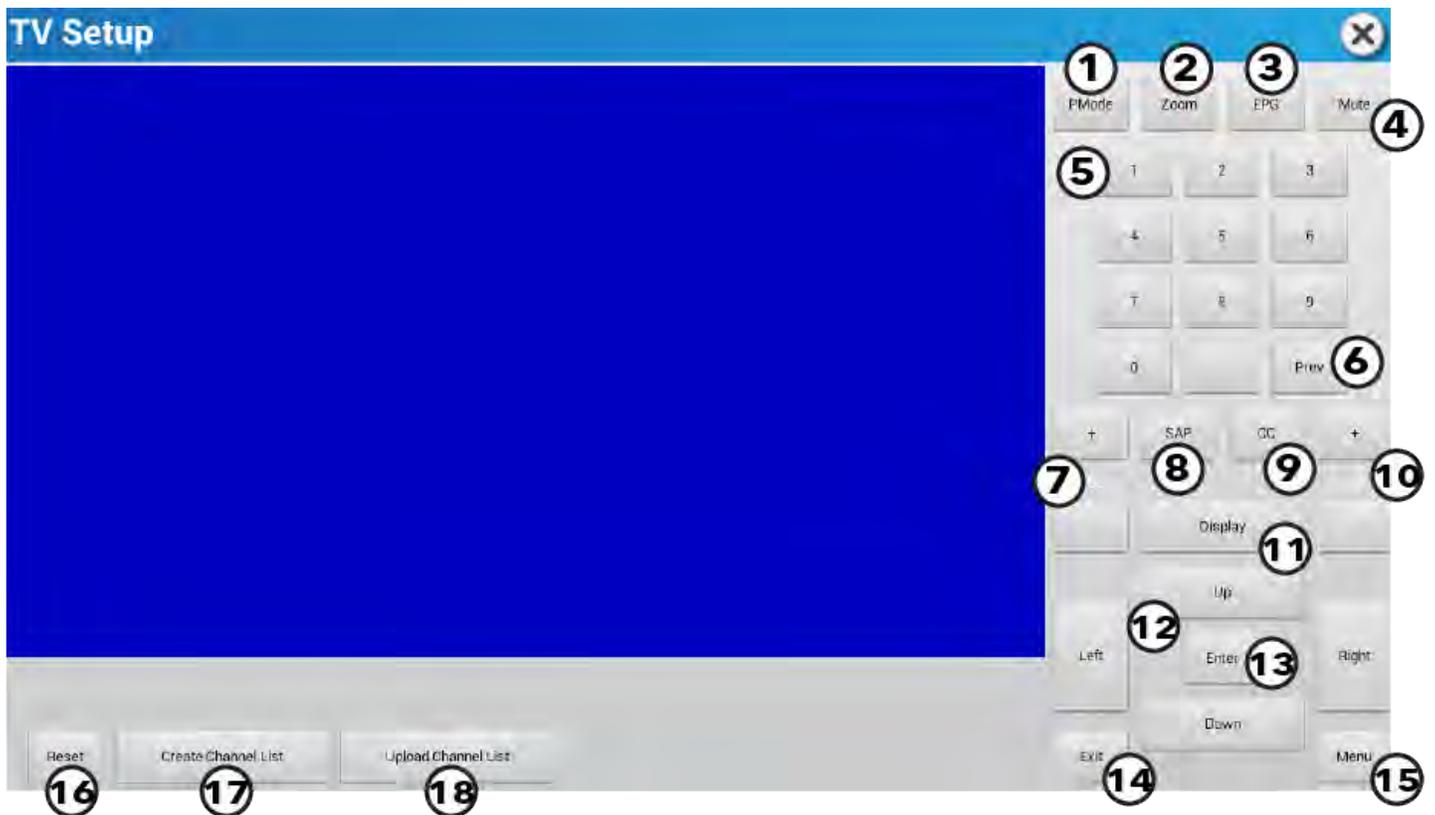
1. Tipo di sintonizzatore

- DTV è la selezione di default per le configurazioni ATSC, DVB-T2, e ISDB-T.
- STB IPTV è la selezione di default per le configurazioni STB IPTV Hardware e Pro:Idiom.

2. Impostazione TV

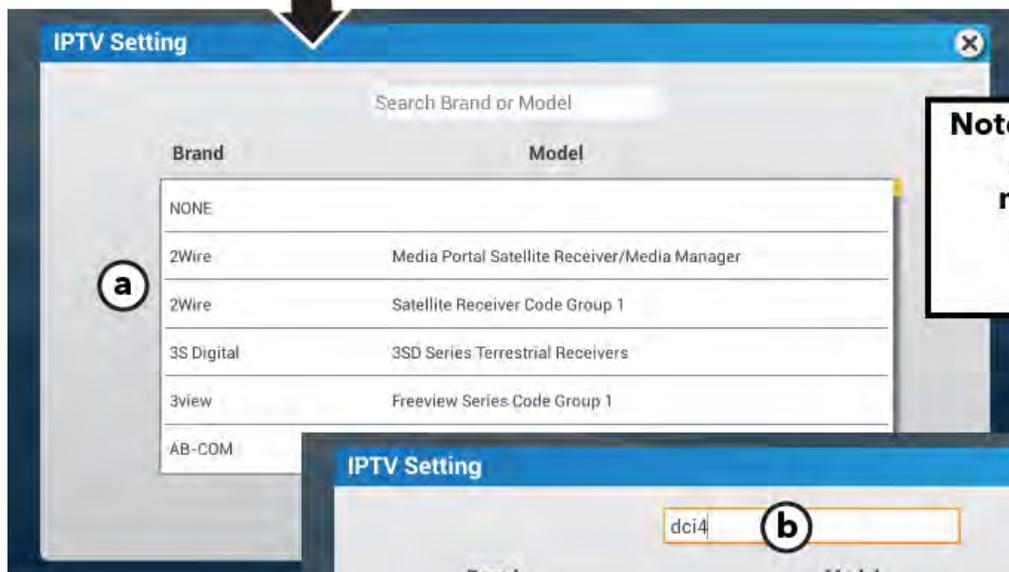
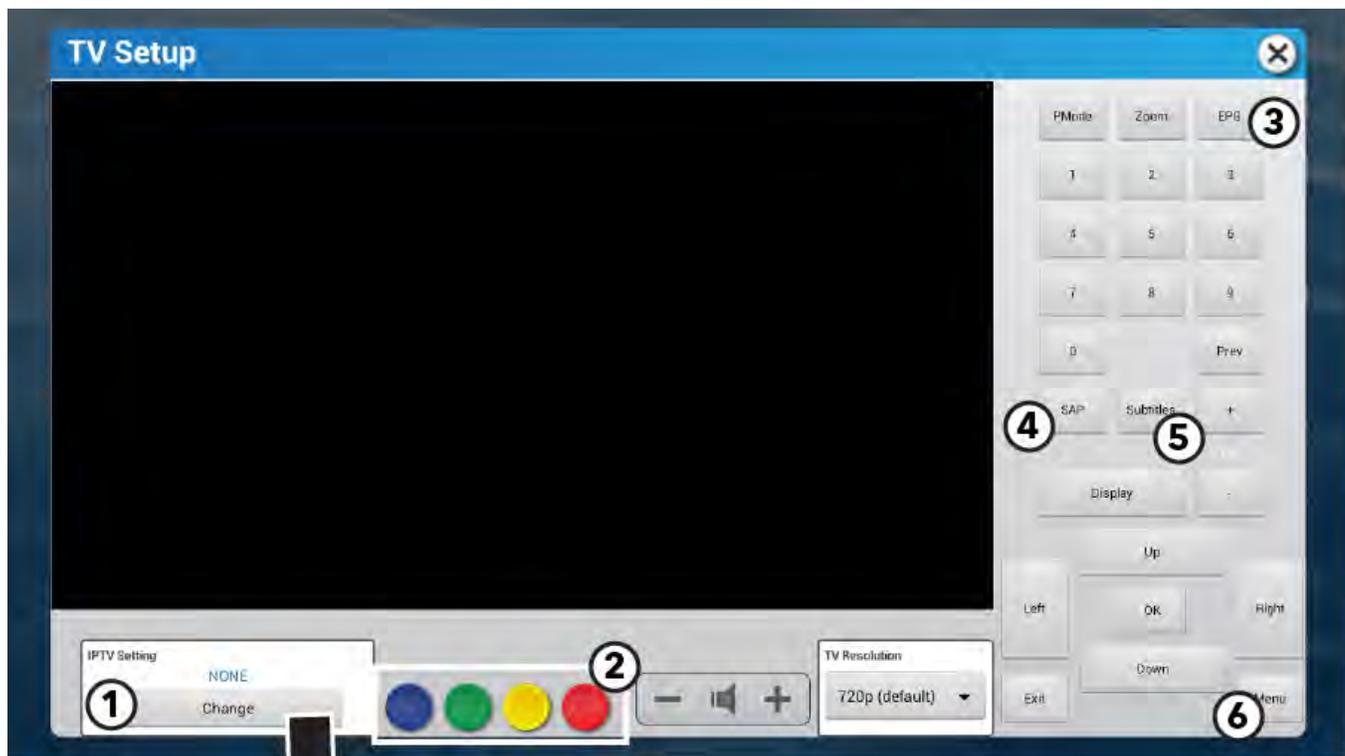
Premere per visualizzare la schermata Impostazione TV per il tipo di sintonizzatore scelto.

MENU DI CONFIGURAZIONE: MEDIA CENTER: IMPOSTAZIONE TV: DTV

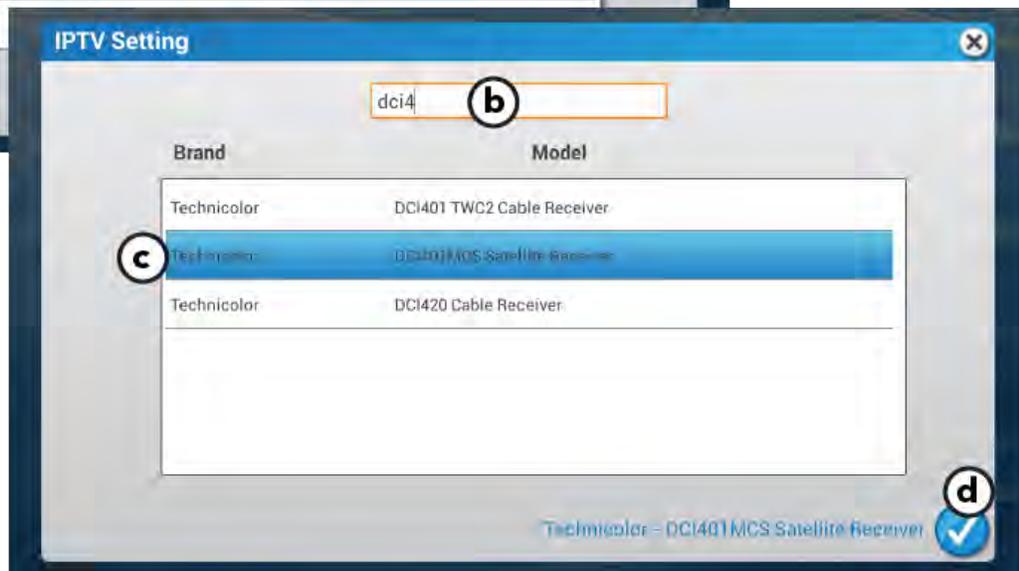


- 1. PMODE**
Selezionare Modalità pellicola
- 2. Zoom**
Dimensioni pellicola
- 3. EPG (se disponibile)**
Elenca i programmi attuali e previsti per i canali selezionati.
- 4. Mute**
Toglie l'audio alla TV.
- 5. Tastiera**
Utilizzare per inserire manualmente i canali. Utilizzare il trattino (-) per immettere la numerazione sequenziale dei canali.
- 6. Prec**
Premere per visualizzare il canale precedente.
- 7. Tasti volume**
Utilizzare per aumentare (+) o diminuire (-) il volume specifico per il sintonizzatore.
- 8. SAP (se disponibile)**
Premere per attivare la programmazione audio secondaria.
- 9. CC**
Premere per attivare o disattivare i sottotitoli.
- 10. Tasti canali**
Utilizzare per passare al canale successivo (+) o precedente (-).
- 11. Display**
Visualizza le informazioni sul canale corrente.
- 12. Frecche navigazione**
Utilizzare per navigare nelle opzioni menu di impostazione sintonizzatore TV.
- 13. INVIO**
Conferma le selezioni.
- 14. ESCI**
Premere per uscire dal menu impostazioni TV.
- 15. Accesso al menu Impostazioni sintonizzatore**
 - Impostazioni sintonizzatore
 - Video
 - Canale
 - V Chip
- 16. Reset**
Ripristina il sintonizzatore allo stato di default.
- 17. Crea elenco canali**
Crea un elenco di canali ai quali gli utenti possono accedere durante gli allenamenti.
- 18. Caricamento elenco canali**
Carica l'elenco dei canali su LFconnect (se connesso) e istantaneamente a tutte le altre unità del centro se sono connesse a internet.

IMPOSTAZIONE TV: STB IPTV



Note: Select the IPTV Setting AT INSTALLATION to match the Set-Top-Box Brand / Model in the facility's AV closet.



IMPOSTAZIONE TV: STB IPTV

Questi comandi sono inviati ai Set-Top Box corrispondenti. I Set-Top Box stabiliscono gli interventi. Per descrizioni dettagliate delle funzioni consultare la documentazione del produttore del Set-Top Box.

1. Impostazioni IPTV

Selezionare i codici di controllo IR dei Set-Top Box.

Cercare la marca e il modello del Set-Top Box.

- a. Scorrere l'elenco delle marche e dei modelli.

OPPURE

- b. Digitare il nome della marca o del modello nella casella Cerca.
- c. Selezionare la riga corrispondente alla marca e al modello desiderati.
- d. Verranno visualizzati la marca e il modello selezionati.

Nota: durante l'INSTALLAZIONE, selezionare le impostazioni IPTV facendole corrispondere alla marca/modello del Set-Top Box nell'armadio AV del centro.

Nota: per alcune marche e modelli potrebbero essere disponibili più righe. Ogni riga avrà diversi codici per il controllo da remoto del decoder per cui, durante la configurazione, sarà necessario provare più righe.

Nota: le righe che contengono la descrizione del modello "**Prodotto Legacy - non utilizzare per l'installazione di nuove console**" non devono essere selezionate manualmente durante l'installazione di nuove console, indipendentemente dal fatto che il decoder corrispondente sia o meno nuovo.

2. Pulsanti colori generici

Il Set-Top-Box definisce gli interventi.

3. EPG (se disponibile)

Elenca i programmi attuali e previsti per i canali selezionati.

4. SAP (se disponibile)

Passa dal canale audio Normale a quello SAP.

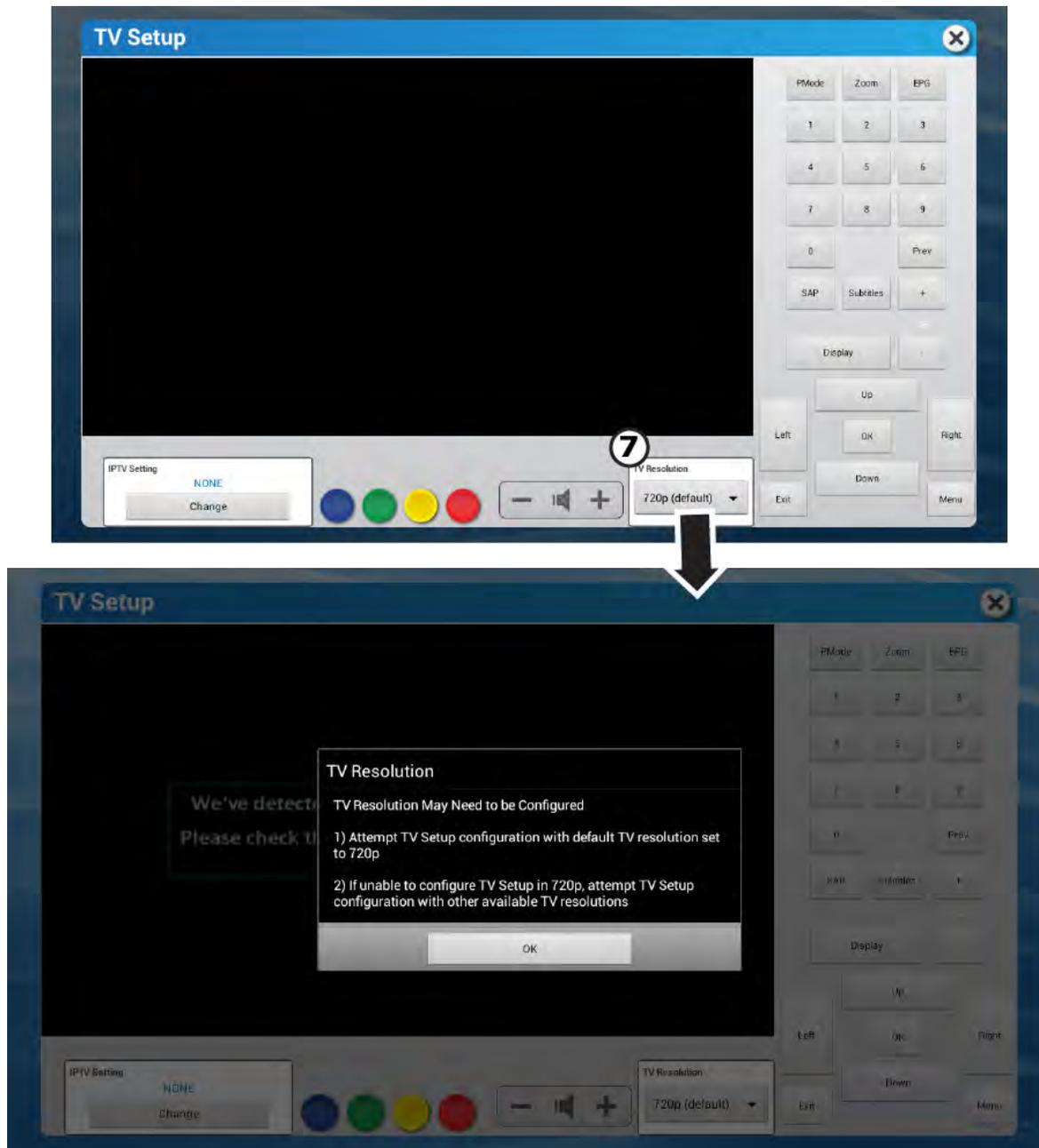
5. Sottotitoli

Premere per attivare/disattivare i sottotitoli.

6. Menu

Set-Top-Box Menu (se disponibile)

IMPOSTAZIONE TV: STB IPTV



7. Risoluzione TV

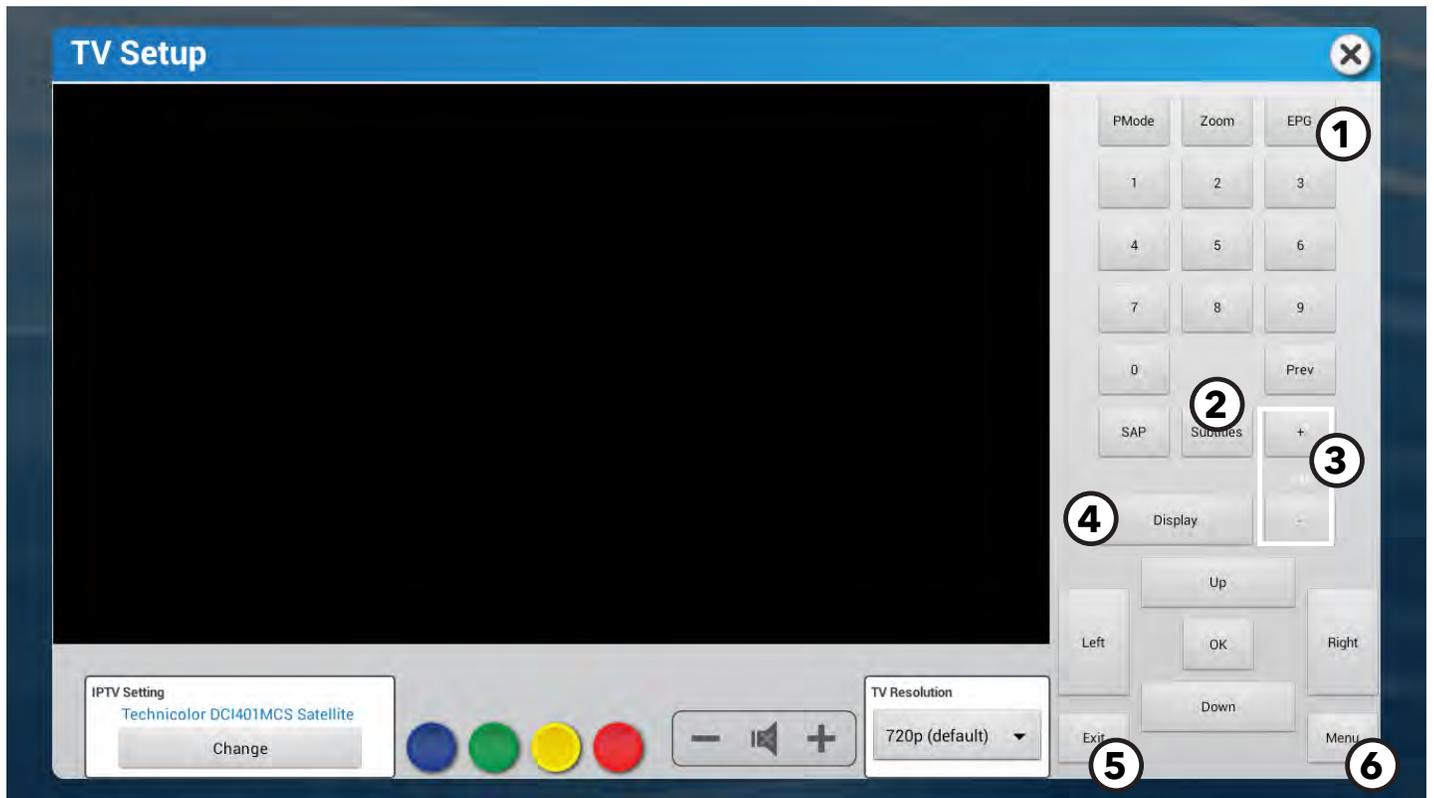
Cambiare la risoluzione TV.

- È selezionata l'impostazione predefinita della risoluzione TV.
- La modifica della risoluzione TV è applicabile unicamente dal menù Impostazione TV; il valore tornerà a quello predefinito una volta usciti dal menù Impostazioni.

Per la risoluzione dei problemi durante l'installazione, è possibile cambiare la risoluzione della consola ma **SOLO** mentre si naviga nel menù Impostazione TV. Una volta usciti dal menù Impostazioni sintonizzatore TV la risoluzione tornerà ai valori di default.

IMPOSTAZIONE TV: PRO:IDIOM

Per accedere al menu di impostazione sintonizzatore Pro:Idiom, utilizzare il sintonizzatore tipo STB IPTV.



1. EPG

Premere per accedere alla guida programmi elettronica.

2. Sottotitoli

Premere per attivare/disattivare i sottotitoli.

3. Tasti canali

Utilizzare per passare al canale successivo (+) o precedente (-).

4. Display

Visualizza le informazioni sul canale corrente.

5. ESCI

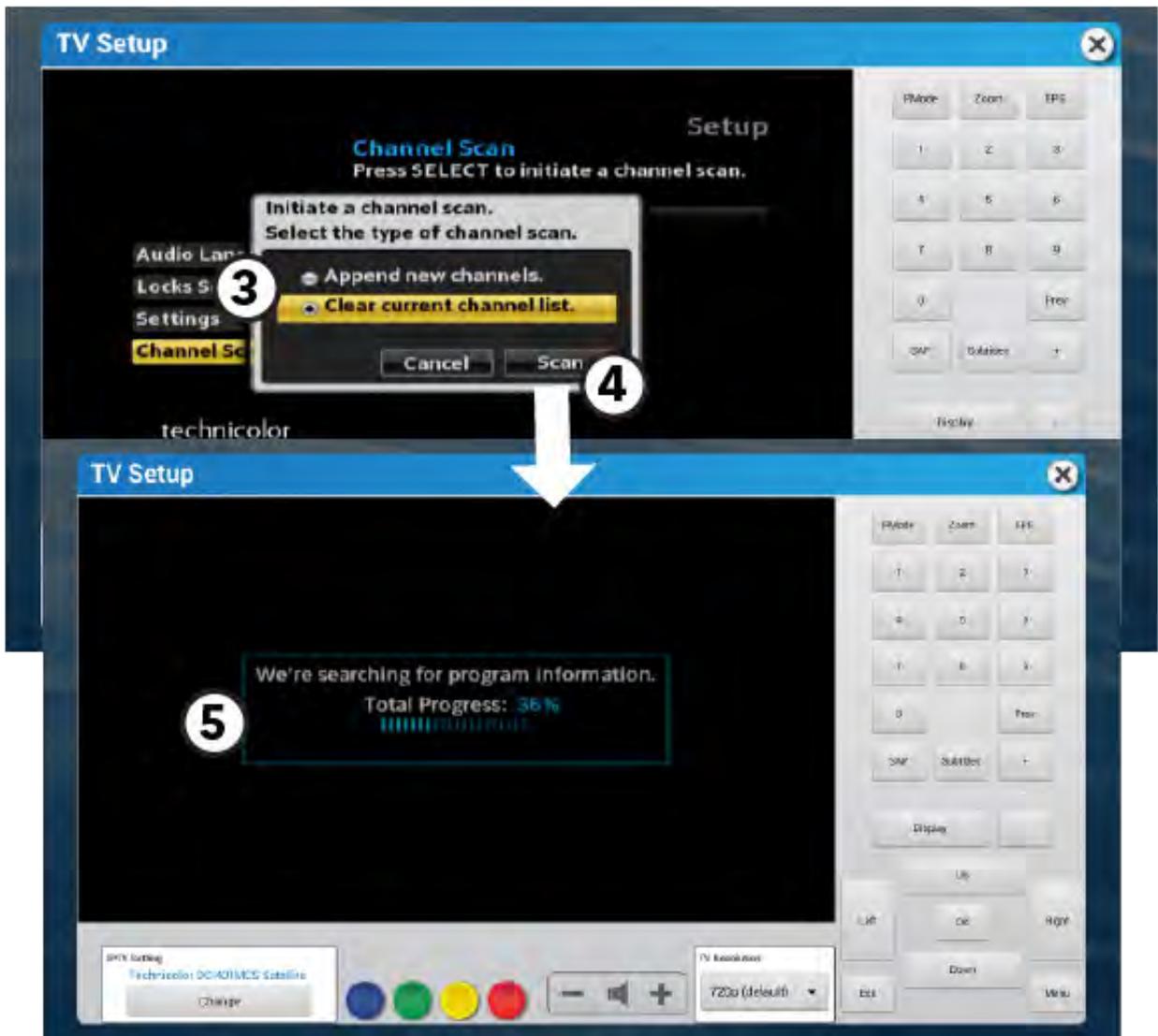
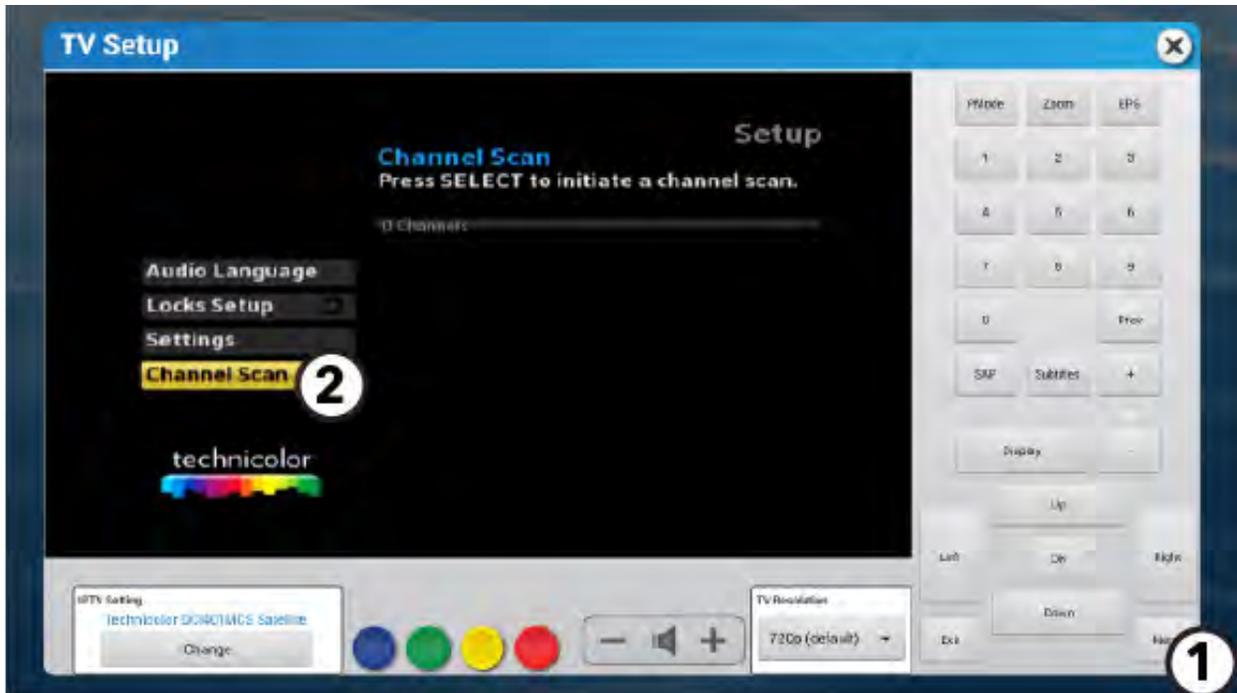
Premere per uscire dal menu impostazioni sintonizzatore.

6. Accesso al menu Impostazioni sintonizzatore

- Impostazioni sintonizzatore
- Video
- Canale
- V Chip

Per le impostazioni IPTV, il valore di default deve essere impostato su Technicolor DCI401MCS Satellite Receiver. Se il comando della soluzione Pro:Idiom non funziona, accertarsi che questa impostazione sia corretta.

IMPOSTAZIONE TV: PRO:IDIOM - SCANSIONE CANALI



IMPOSTAZIONE TV: PRO:IDIOM - SCANSIONE CANALI

1. Menu

Premere per accedere al menu impostazioni sintonizzatore TV.

2. Scansione canali

Utilizzare i tasti SU e GIÙ per scorrere l'opzione di SCANSIONE CANALI. Premere OK per confermare la selezione effettuata.

3. Selezione del tipo di scansione canali

Scegliere ANNULLA ELENCO CANALI CORRENTE.

4. Scansione

Premere per avviare la scansione dei canali.

5. Schermata progresso

Visualizza il progresso della scansione.

IMPOSTAZIONE TV: PRO:IDIOM - EPG



EPG è una guida elettronica ai programmi che elenca l'abbinamento di canali corrente. L'elenco contiene i numeri dei canali con il logo della stazione corrispondente (se disponibile).

1. Guida (EPG)

Premere per accedere alla guida programmi elettronica.

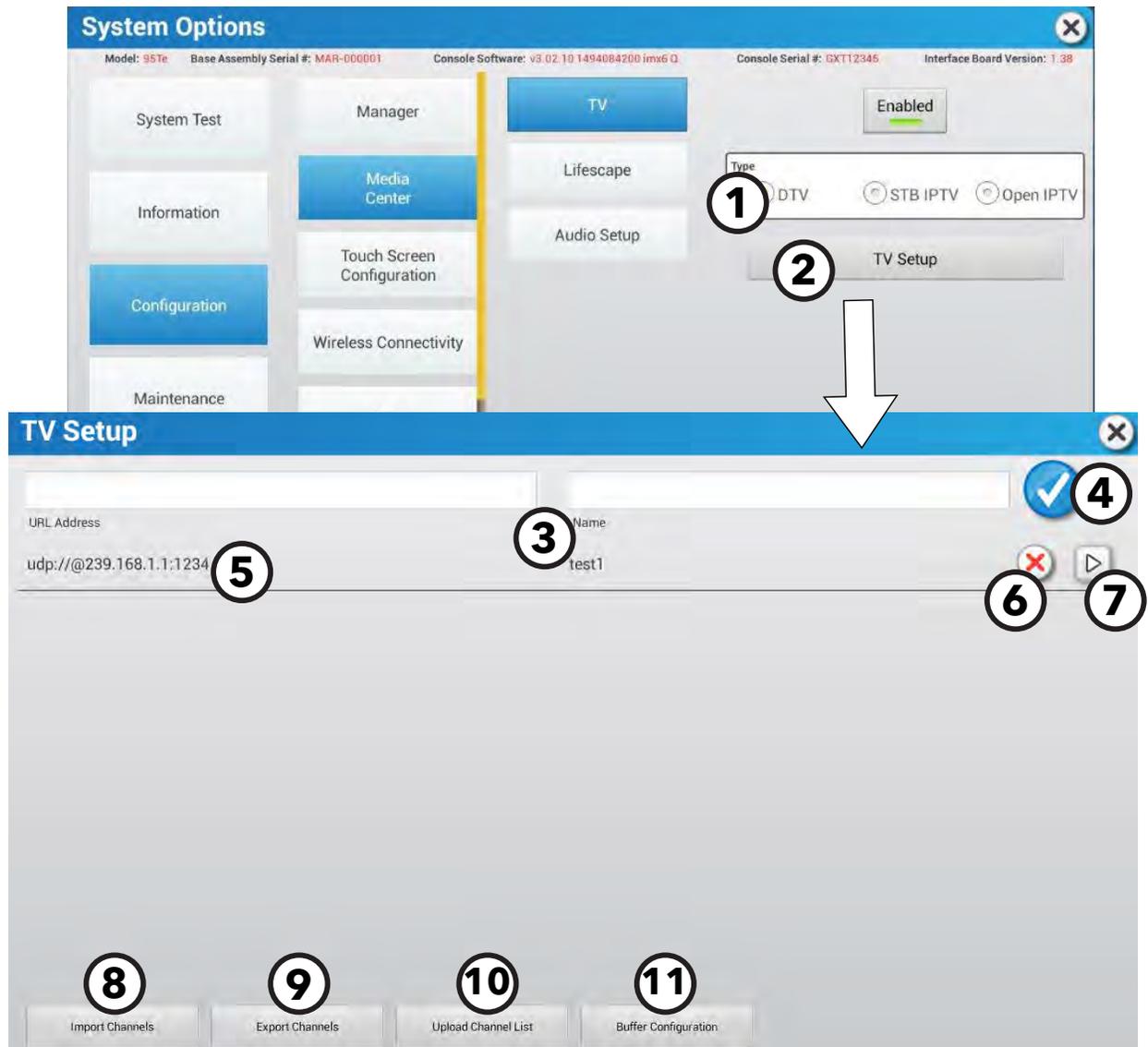
2. Elenco canali

Visualizza l'elenco dei canali disponibili.

3. Frecche navigazione / Invio

Utilizzare per navigare e selezionare il canale desiderato e i programmi proposti.

IMPOSTAZIONE TV: APERTURA IPTV



IPTV aperto consente la creazione di canali personalizzati.

1. Tipo di sintonizzatore

Il tipo di sintonizzatore IPTV aperto viene visualizzato solo quando la console è configurata per IPTV aperto.

2. Impostazione TV

Premere per accedere al menu Impostazione sintonizzatore IPTV aperto.

3. Personalizzazione canale

- Inserire l'indirizzo URL.
- Creare il nome del canale.

4. Salvare il canale.

5. Tabella canali

L'indirizzo URL e il nome del canale vengono inseriti in una tabella dei canali

6. Cancella il canale selezionato.

7. Anteprima canale

Premere per aprire una finestra a parte e visualizzare l'anteprima del canale selezionato.

8. Importa canali

Importa l'elenco dei canali da una chiavetta USB inserita.

9. Esporta canali

Esporta l'elenco dei canali da una chiavetta USB inserita.

10. Caricamento elenco canali

Carica l'elenco dei canali su LFconnect (se connesso) e istantaneamente a tutte le altre unità del centro se sono connesse a internet.

11. Configurazione buffer

Modifica la quantità di dati registrati per ottimizzare lo streaming video.

CONSIGLI PER LA MANUTENZIONE PREVENTIVA

I prodotti Life Fitness sono stati realizzati con la massima competenza tecnica, offrono affidabilità poiché presentano il nome Life Fitness e sono una delle attrezzature per esercizi aerobici più resistenti e sicure disponibili attualmente sul mercato. La durata delle attrezzature Life Fitness a uso commerciale è stata ampiamente dimostrata dagli allenatori di aerobica in fitness club, istituti universitari e infrastrutture militari in ogni parte del mondo.

Nota: *l'apparecchiatura può essere considerata sicura soltanto se sottoposta a ispezioni regolari. Qualora sia necessario riparare o sostituire componenti difettosi, non utilizzare l'apparecchiatura.*

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.*

Affinché il prodotto Life Fitness continui a fornire prestazioni ottimali, attenersi ai seguenti suggerimenti per la manutenzione preventiva:

- Posizionare l'attrezzatura in un luogo fresco e asciutto.
- Pulire la console e le superfici esterne con un detergente approvato o compatibile (vedi *Detergenti Life Fitness approvati*) e con un panno in microfibra.
- Le unghie lunghe possono danneggiare o graffiare la superficie della console; per premere i tasti della console usare i polpastrelli.

Detergenti Life Fitness approvati *(solo per gli Stati Uniti)*

Gli esperti di Life Fitness hanno approvato due detergenti preferiti: PureGreen 24 e Gym Wipes. Entrambi questi detergenti toglieranno efficacemente e in modo sicuro sporcizia e sudore dall'attrezzatura. PureGreen 24 e la formula antibatterica Force di Gym Wipes sono disinfettanti efficaci contro le infezioni MRSA e H1N1. PureGreen 24 è disponibile in formato spray, comodo da usare per il personale della palestra. Applicare lo spray su un panno di microfibra e pulire l'attrezzatura. Per una disinfezione generale, usare PureGreen 24 sull'attrezzatura per almeno 2 minuti e per almeno 10 minuti per il controllo di funghi e virus. Gym Wipes sono salviette preinumidite, di grandi dimensioni e resistenti, da usare sull'attrezzatura prima e dopo gli allenamenti. Usare le salviette Gym Wipes sull'attrezzatura per almeno 2 minuti per una disinfezione generale.

Contattare l'assistenza clienti per ordinare questi detergenti (1-800-351-3737 o per e-mail: customersupport@lifefitness.com).

Detergenti Life Fitness compatibili

Per pulire il display e tutte le superfici esterne è possibile usare anche un sapone delicato e acqua, o un detersivo delicato per uso domestico. Usare soltanto un panno morbido in microfibra. Versare il detergente sul panno di cotone prima della pulizia. NON usare ammoniaca o detergenti a base di acidi. NON usare detergenti abrasivi. NON usare salviette di carta. NON applicare il detergente direttamente sull'apparecchiatura.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Malfunzionamento	Probabile causa	Azione correttiva
Assenza di alimentazione.	L'interruttore ON/OFF non è nella posizione giusta.	Portare l'interruttore in posizione ON (acceso).
	Alimentazione insufficiente	Collegare la pedana ad un circuito dedicato da 20 A. Verificare che la presa a muro eroghi corrente elettrica usando un voltmetro. Se non viene erogata corrente, ripristinare l'interruttore automatico saltato sul quadro elettrico.
	Cavo di alimentazione danneggiato.	Sostituire il cavo di alimentazione. Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
	Cavo di alimentazione inserito incorrettamente.	Ispezionare la connessione elettrica alla presa a muro e all'apparecchio per verificare che vi sia il contatto giusto.
	Nota: Solo Tapis roulant serie International Platinum Club (PCST): L'attrezzatura potrebbe essere in "Modalità di risparmio energetico".	Il tapis roulant passa alla modalità di risparmio energetico dopo 5 minuti di inattività. Per attivare la console, salire sulla pedana del tapis roulant. Il tapis roulant si attiverà automaticamente e la console si accenderà. L'attivazione del tapis roulant richiederà circa 50 secondi a partire dal momento in cui si sale sulla pedana.
	Nota: Solo unità serie International Platinum Club (PCSC, PCSR, PCSX): L'attrezzatura potrebbe essere in "Modalità di risparmio energetico".	L'unità passa alla modalità di risparmio energetico dopo 5 minuti di inattività. Per riattivare la console, pedalare finché non si sente un segnale acustico. L'unità si attiverà automaticamente e la console si accenderà. L'attivazione dell'unità richiederà circa 50 secondi a partire dal momento in cui inizia a pedalare.
Slittamento laterale del nastro scorrevole del tapis roulant.	Superficie del pavimento non in piano.	Regolare i piedini di livellamento e livellare la pedana. Controllare il nastro scorrevole e regolarne la tensione se necessario. Consultare le <i>Istruzioni per l'assemblaggio del tapis roulant Elevation Series 95T e del tapis roulant PCS Discover SE3, Discover SI, e Explore.</i>
La velocità massima del nastro scorrevole viene ridotta.	L'utente spinge il nastro scorrevole fuori posto. Ciò può verificarsi se l'utente corre più velocemente del nastro, di conseguenza il nastro viene spinto dai piedi dell'utente.	Avvertire gli utenti di non spingere lateralmente il nastro scorrevole.
	L'utente frena il nastro scorrevole. Ciò può verificarsi se un utente pesante utilizza il nastro scorrevole a bassa velocità. Il nastro rallenta o si blocca se l'utente corre più lentamente della velocità del nastro.	
	Malfunzionamento del nastro scorrevole/della piattaforma. Laminatura della piattaforma logorata, o lato inferiore del nastro scorrevole troppo liscio (aspetto lucido e indurito).	Sostituire il nastro e la piattaforma. Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
	Alimentazione insufficiente.	Collegare la pedana ad un circuito dedicato da 20 A.
Rumore di sfregamento proveniente dalla parte inferiore del tapis roulant.	Oggetti estranei incastrati sotto il tapis roulant.	Ispezionare l'area sotto il nastro e il tapis roulant. Rimuovere eventuali ostruzioni, sporcizia o oggetti che possono interferire con la pedana.
Mancata illuminazione del display all'accensione della macchina.	Connessione pin allentata alla console o alla scheda di controllo motore.	Verificare che tutte le connessioni elettriche siano ben collegate. Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI - LETTURA FREQUENZA CARDIACA

Malfunzionamento	Probabile causa	Azione correttiva
<p>Inizialmente la lettura della frequenza cardiaca viene rilevata e funziona normalmente, ma poi scompare.</p>	L'uso di dispositivi elettronici come cellulari e MP3 portatili causa interferenze esterne di rumore.	Eliminare la sorgente di rumore o spostare l'attrezzatura.
	L'attrezzatura si trova vicino ad altre sorgenti di rumore come apparecchio audio/video, ventilatori, radio a due vie e linee di alimentazione ad alta corrente/alta tensione.	
<p>I valori della lettura della frequenza cardiaca sono atipicamente alti.</p>	Televisori e/o antenne, telefoni cellulari, computer, automobili, linee elettriche ad alta tensione e apparecchiature per allenamento azionate a motore e altri trasmettitori della frequenza cardiaca entro 3 piedi (1 metro) generano interferenze elettromagnetiche.	Allontanare il tapis roulant dalla probabile causa dell'interferenza o spostare la causa dell'interferenza fino a che i valori letti non siano accurati.
<p>Frequenza cardiaca irregolare o assente.</p>	Gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica non sono bagnati a sufficienza per poter rilevare la frequenza cardiaca con accuratezza.	Elettrodi del trasmettitore della fascia bagnati (vedere <i>La fascia toracica frequenza cardiaca telemetrica Polar® opzionale</i>).
	Gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica non aderiscono perfettamente alla cute.	Accertarsi che gli elettrodi del trasmettitore della fascia aderiscano perfettamente alla cute (vedere <i>La fascia toracica frequenza cardiaca telemetrica Polar® opzionale</i>).
	Il trasmettitore della fascia toracica deve essere pulito.	Lavare il trasmettitore della fascia toracica con sapone neutro e acqua.
	Il trasmettitore della fascia toracica è ubicato a oltre 3 piedi (1 metro) dal ricevitore della frequenza cardiaca.	Assicurarsi che il trasmettitore della fascia si trovi entro 3 piedi (1 metro) dal ricevitore della frequenza cardiaca.
	La batteria della fascia toracica telemetrica Polar è scarica.	Per istruzioni sulla sostituzione della fascia toracica telemetrica Polar, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
	La fascia toracica telemetrica Polar non si blocca nel ricevitore della frequenza cardiaca.	Verificare che la fascia toracica telemetrica Polar sia correttamente collegata al torace dell'utente e spostarla più vicino al ricevitore all'interno della console. Attendere 10 secondi per la visualizzazione della frequenza cardiaca sulla console. Il campo complessivo della fascia toracica telemetrica è di circa 3 piedi (1 m) dopo la comunicazione con il ricevitore. La fascia deve trovarsi a una distanza di 1,5 - 2 piedi (0,5 - 0,6 m) dal ricevitore per poter iniziare a comunicare. Quando il display visualizza un valore di frequenza cardiaca, rimanere entro un distanza di 3 piedi (1 m). <p><i>Note:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verificare la corretta aderenza della fascia toracica telemetrica Polar al torace dell'utente. 2. Verificare la corretta conduttività fra gli elettrodi e il torace dell'utente. 3. Se necessario, usare l'orologio Polar per verificare il corretto funzionamento della fascia.

CARATTERISTICHE TECNICHE DELLA CONSOLE DISCOVER SE3

Tipo di schermo della console:	Schermo tattile LCD capacitivo
Dimensioni schermo tattile LCD Discover SE3:	19" diagonale (<i>Tapis roulant</i>); rapporto 16:9 16" diagonale (<i>cyclette, cross-trainer, FlexStrider, PowerMill</i>); rapporto 16:9
Requisiti di potenza schermo tattile LCD:	20.5 -25.5 VDC a 3,5 A
Porte:	Connessione di rete intercambiabile tipo RJ45 e porta Fitness Entertainment (<i>alimentazione conforme alle specifiche Fitlinxx CSAFE, datate 4 agosto 2004: da 4,75 V c.c. a 10 V c.c.; corrente massima 85 mA</i>).
Presa per cuffie:	Stereo 3,5 mm
Gamma temperatura ambiente (<i>Operativa</i>)	10°C - 40°C (<i>nominale 25°C</i>)
Gamma temperatura (<i>Stoccaggio/Spedizione</i>)	-20°C - 60°C (<i>elemento limite principale: schermo tattile LCD</i>)
Intervallo di umidità (<i>Operativa</i>)	5% - 85% RH (<i>nominale 40% RH, senza condensazione</i>)
Sistemi di monitoraggio frequenza cardiaca:	Sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca digitale brevettate Lifepulse™ compatibile con telemetria Polar®
Gamma di velocità (<i>tapis roulant</i>):	0,5 - 14,0 mph / 0,8 - 23 kph
Gamma di velocità (<i>PowerMill</i>):	20 - 160 spm
Livelli di pendenza (<i>tapis roulant</i>):	15
Livelli di resistenza: (<i>cyclette, cross-trainer, FlexStrider e PowerMill</i>):	26 (0 - 25) (<i>regolabili per cyclette; velocità indipendente per cross-trainer e FlexStrider; dipendente dalla velocità per PowerMill</i>)
Ricarica dispositivo USB:	può essere utilizzata insieme al cavo 30-pin di Apple, il Lightning Apple e i cavi micro-USB Android per cambiare i dispositivi compatibili.
Capacità ricevitore di radiotrasmissione:	NTSC/ATSC o PAL/DVB-T/DVB-T2 o NTSC/ISDB-T (<i>tre sintonizzatori a parte</i>). Il Giappone utilizza un proprio sintonizzatore in ragione della scheda ad accesso condizionato (B-CAS). NTSC/ATSC supporta PAL-M e PAL-N (<i>Codifica PAL esclusiva per Argentina, Brasile, Paraguay e Uruguay dove non è disponibile la trasmissione digitale</i>). Il sintonizzatore PAL/SECAM/DVB-T/DVB-T2 supporta PAL, PAL-M, PAL-N, SECAM-B/G, SECAM-D/K e DVB-T/T2.

Livelli di pressione suono del tapis roulant: inferiore a 70 db(A) a 7,5 MPH (12 KMPH), alla posizione di ascolto dell'utente, nastro senza carico. L'emissione sonora sotto carico è superiore a quella senza carico."

	Dimensioni fisiche:				Dimensioni imballaggio			
	Profondità	Larghezza	Altezza	Peso	Profondità	Larghezza	Altezza	Peso
Console Discover SE3 (<i>Tapis roulant</i>)	4,48 in (114 mm)	20,75 in (527 mm)	15,35 in (390 mm)	16 lb (7 kg)	7 in (177,8 mm)	24,75 in (628,65 mm)	18,25 in (463,55 mm)	20,2 lb / 9 kg
Console Discover SE3 (<i>cyclette, cross-trainer, FlexStrider e PowerMill</i>)	4,53 in (115 mm)	16,5 in (419 mm)	15,4 in (390 mm)	13 lb (5,89 kg)	7,5 in (190,50 mm)	23 in (584 mm)	19,5 in (495 mm)	20,4 lb (9,25 kg)

CARATTERISTICHE TECNICHE DELLA CONSOLE DISCOVER SE3

Allenamenti:

<p><i>Tapis roulant</i></p>	<p>Obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ tempo, distanza, calorie, salita (terreno pianeggiante, collina, dossi, random) ▪ Frequenza cardiaca (consumo moderato, consumo intenso, intervallo di tempo fisso, intervallo di tempo variabile) ▪ Intervallo a 2 velocità <p>Test di forma fisica: Fit Test Life Fitness, PRT marina USA, Esercito USA, Marines USA, Aeronautica USA, Protocollo submassimale WFI, Batteria efficienza fisica</p> <p>Percorsi interattivi (<i>varia</i>) Percorsi RunSocial (<i>varia</i>)</p>
<p><i>Cross-Trainer</i></p>	<p>Obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ tempo, distanza, calorie, (terreno pianeggiante, collina, dossi, random) ▪ Frequenza cardiaca (consumo moderato, consumo intenso, intervallo di tempo fisso, intervallo di tempo variabile) ▪ Aerobico ▪ Senso Inverso ▪ Intervallo di partenza <p>Test di forma fisica: Fit Test Life Fitness, PRT marina USA</p> <p>Percorsi interattivi (<i>varia</i>)</p>
<p><i>Cyclette Lifecycle</i></p>	<p>Obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ tempo, distanza, calorie, (terreno pianeggiante, collina, dossi, random) ▪ Frequenza cardiaca (consumo moderato, consumo intenso, intervallo di tempo fisso, intervallo di tempo variabile) ▪ Aerobico ▪ Intervallo di partenza <p>Test di forma fisica: Fit Test Life Fitness, PRT marina USA, FAMS</p> <p>Percorsi interattivi (<i>varia</i>)</p>
<p><i>FlexStrider</i></p>	<p>Obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ tempo, distanza, calorie, (terreno pianeggiante, collina, dossi, random) ▪ Frequenza cardiaca (consumo moderato, consumo intenso, intervallo di tempo fisso, intervallo di tempo variabile) ▪ Intervallo di partenza <p>Test di forma fisica: Fit Test Life Fitness</p> <p>Percorsi interattivi (<i>varia</i>)</p>
<p><i>PowerMill</i></p>	<p>Obiettivi:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ tempo, calorie, salita (terreno pianeggiante, collina, dossi, random) ▪ Frequenza cardiaca (consumo moderato, consumo intenso, intervallo di tempo fisso, intervallo di tempo variabile) ▪ Intervallo a 2 velocità ▪ Intervallo a 3 velocità <p>Test di forma fisica: Fit Test Life Fitness, Protocollo submassimale WFI, CPAT</p> <p>Percorsi interattivi (<i>varia</i>)</p>

© 2016 Life Fitness, una divisione della Brunswick Corporation. Tutti i diritti riservati. Life Fitness è un marchio registrato di Brunswick Corporation. Discover, FitPower, Heart Rate+, LFconnect, Lifepulse, Lifescape, MaxBlox, PowerMill, SureStepSystem, Swipe e Workout Landscape sono marchi commerciali di Brunswick Corporation. FitLinxx è un marchio di Integrated Fitness Corp. Polar è un marchio registrato di Polar Electro, Inc.

iPad, iPhone e iPod sono marchi registrati di Apple Inc. Android è un marchio registrato di Google Inc. PM-038-13. (3.14) Fitlinxx è un marchio commerciale di Fitlinxx, Inc. Polar è un marchio registrato di Polar Electro, Inc. Gym Wipes® è un marchio registrato di The 2XL Corporation. PureGreen 24 è un marchio commerciale di Pure Green. RunSocial è un marchio registrato di Paofit Holdings Pte Ltd.

INFORMAZIONI SULLA GARANZIA

COPERTURA DELLA GARANZIA.

Si garantisce che questa apparecchiatura commerciale per l'esercizio LIFE FITNESS (il "Prodotto") è priva di difetti di materiali e di manodopera.

COPERTURA DELLA GARANZIA.

L'acquirente originale o qualsiasi persona che riceva un Prodotto appena acquistato quale dono da parte dell'acquirente originale. La garanzia non è valida per i successivi passaggi di proprietà.

DURATA DELLA GARANZIA.

La copertura viene fornita in base al Prodotto specifico secondo le linee guida indicate nella tabella qui di seguito.

SPESE DI TRASPORTO E ASSICURAZIONE PER LA MANUTENZIONE.

Se è necessario restituire il prodotto o qualsiasi componente coperto da garanzia a un centro di assistenza per la riparazione, LIFE FITNESS si assumerà gli oneri di trasporto e assicurazione per il primo anno. L'acquirente sarà responsabile per gli oneri di trasporto e assicurazione durante il secondo e il terzo anno (se applicabile).

MISURE CORRETTIVE PER I DIFETTI COPERTI.

Ci occuperemo della spedizione di parti o componenti nuovi o ricostruiti o, a scelta dell'acquirente, della sostituzione del Prodotto. Tali componenti sostitutivi sono coperti da garanzia per il periodo di copertura residuo della garanzia originale.

ESCLUSIONE DALLA GARANZIA.

Eventuali guasti o danni causati da manutenzione non autorizzata, utilizzo inappropriato, incidente, negligenza, montaggio o installazione non adeguati, detriti risultanti da attività di costruzione nell'ambiente in cui si trova il Prodotto, ruggine o corrosione quale conseguenza della posizione del Prodotto, alterazioni o modifiche senza l'autorizzazione scritta oppure dalla mancata osservanza delle istruzioni relative a uso, funzionamento e manutenzione del Prodotto contenute nel Manuale di funzionamento ("il Manuale") in dotazione.

La connessione di rete intercambiabile tipo RJ45 e la porta Fitness Entertainment sono a corredo del Prodotto. Questa porta è conforme alle specifiche FitLinxx CSAFE, in data 4 agosto 2004 e indicante: da 4,75 V c.c. a 10 V c.c.; corrente massima 85 mA. I danni provocati al prodotto da un carico superiore alle specifiche FitLinxx CSAFE non sono coperti da garanzia.

Tutti i termini della presente garanzia saranno resi invalidi se il prodotto verrà portato oltre i confini continentali degli Stati Uniti d'America (esclusi Alaska, Hawaii e Canada) e saranno quindi soggetti ai termini forniti dal rappresentante LIFE FITNESS autorizzato di zona per tale paese.

OBBLIGHI PER L'ACQUIRENTE.

Conservare lo scontrino; usare, far funzionare e mantenere il Prodotto come specificato nel manuale; comunicare al servizio assistenza clienti ogni difetto entro 10 giorni dall'evidenza del difetto, in caso di richiesta; restituire eventuali parti difettose per la sostituzione o, se necessario, l'intero Prodotto per la riparazione.

MANUALE DI FUNZIONAMENTO: È DI FONDAMENTALE IMPORTANZA LEGGERE IL MANUALE prima di utilizzare il Prodotto. Ricordarsi di eseguire la manutenzione periodica secondo i requisiti specificati nel Manuale al fine di assicurare il funzionamento corretto del prodotto e la soddisfazione dell'utente.

COME OTTENERE PEZZI DI RICAMBIO E ASSISTENZA.

Consultare la prima pagina del presente manuale per le informazioni di contatto dell'assistenza locale. Comunicare il proprio nome, indirizzo e numero di serie del Prodotto (*console e telai possono avere numeri di serie separati*). Il servizio assistenza clienti fornirà informazioni su come ottenere i pezzi di ricambio o, se necessario, organizzerà la manutenzione sul posto.

GARANZIA ESCLUSIVA.

QUESTA GARANZIA LIMITATA SOSTITUISCE TUTTE LE ALTRE GARANZIE DI QUALSIASI TIPO, SIANO ESSE ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSE, A TITOLO ESPLICATIVO MA NON ESAUSTIVO, EVENTUALI GARANZIE IMPLICITE DI COMMERCIALIZZABILITÀ E DI IDONEITÀ PER UNO SCOPO PARTICOLARE, NONCHÉ TUTTI GLI ALTRI OBBLIGHI E LE RESPONSABILITÀ DA PARTE DI LIFE FITNESS. InMovement non si assume né autorizza terzi ad assumersi alcun altro obbligo o responsabilità in relazione alla vendita di questo Prodotto. In nessuna circostanza Life Fitness potrà essere ritenuta responsabile ai sensi della presente garanzia o in altro modo, di eventuali danni a persone o cose, inclusa la perdita di profitti o di risparmi, per eventuali danni speciali, indiretti, secondari, accidentali o consequenziali di qualsiasi natura derivanti dall'uso o dall'impossibilità di usare questo Prodotto. Alcune giurisdizioni non consentono l'esclusione o la limitazione di garanzie implicite o di responsabilità per danni accidentali o consequenziali; in tali giurisdizioni le limitazioni o esclusioni sopra descritte non saranno applicabili.

MODIFICHE NON AUTORIZZATE ALLA GARANZIA.

Life Fitness non autorizza alcuna entità a modificare, cambiare o estendere i termini di questa garanzia limitata.

EFFETTO DELLE NORME STATALI.

Questa garanzia fornisce diritti legali specifici e potrebbero sussistere altri diritti che variano da stato a stato.

LA NOSTRA PROMESSA NEI VOSTRI CONFRONTI.

I nostri prodotti sono progettati e realizzati secondo gli standard più elevati. Desideriamo che i nostri clienti siano completamente soddisfatti dei nostri Prodotti e faremo il possibile nell'ambito dei termini di questa garanzia per riconfermare la certezza da parte dei nostri clienti di aver effettuato l'acquisto migliore.

	6 mesi	1 anno	2 anni
Componente dell'impianto elettrico			X
Parti meccaniche			X
Manodopera		X	
Etichetta	X		
Componenti soggetti a usura elevata (presa per cuffie, porta USB)	X		