

# **INTEGRITY SERIES TREADMILL (CLST) (PEDANE INTEGRITY SERIES)**

MANUALE DI FUNZIONAMENTO

09/20/10 M051-00K58-A383



**LifeFitness**  
WHAT WE LIVE FOR

## SEDE CENTRALE

5100 River Road  
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.  
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703  
800.735.3867 (Numero verde per U.S.A. e Canada)

Sito Web globale: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## SEDI INTERNAZIONALI

### AMERICHE

#### America del Nord Life Fitness Inc.

5100 N River Road  
Schiller Park, IL 60176 U.S.A.  
Telefono: (847) 288 3300  
Fax: (847) 288 3703  
E-mail assistenza: [commercialservicereply@lifefitness.com](mailto:commercialservicereply@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing: [commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 7:00 - 18:00  
(fuso orario della zona centrale degli Stati Uniti)

#### Brasile Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900  
Jd. Paulistano  
San Paolo, 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](mailto:suporte@lifefitness.com.br)  
E-mail vendite/marketing: [lifefitness@lifefitness.com.br](mailto: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.

5100 N River Road  
Schiller Park, IL 60176 U.S.A.  
Telefono: (847) 288 3300  
Fax: (847) 288 3703  
E-mail assistenza: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing: [commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 7:00 - 18:00  
(fuso orario della zona centrale degli Stati Uniti)

### EUROPA, MEDIO ORIENTE E AFRICA (EMEA)

#### Paesi Bassi e Lussemburgo Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAESI BASSI  
Telefono: (+31) 180 646 666  
Fax: (+31) 180 646 699  
E-mail assistenza: [service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 9:00 - 17:00  
(fuso orario dell'Europa centrale)

#### 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](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing: [life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)  
Orario di apertura:  
Sede generale: 9:00 - 17:00 (fuso orario di Greenwich)  
Assistenza clienti: 8:30 - 17:00 (fuso orario di Greenwich)

#### 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](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing: [kundenberatung@lifefitness.com](mailto:kundenberatung@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 08:30 - 16:30  
(fuso orario dell'Europa centrale)

#### 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](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing: [kundenberatung@lifefitness.com](mailto:kundenberatung@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 9:00 - 17:00  
(fuso orario dell'Europa centrale)

#### Spagna Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1ª 1ª  
08960 Sant Just Desvern Barcellona  
SPAGNA  
Telefono: (+34) 93.672.4660  
Fax: (+34) 93.672.4670  
E-mail assistenza: [info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing: [info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)  
Orario di apertura:  
9:00 - 18:00 (lunedì-giovedì)  
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: [internationalservicesupport@lifefitness.com](mailto:internationalservicesupport@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing: [marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 9:00 - 17:00  
(fuso orario dell'Europa centrale)

#### Italia Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3  
85716 Unterschleißheim  
GERMANIA  
Telefono: (+39) 02-55378611  
Assistenza: 800438836 (dall'Italia)  
Fax: (+39) 02-55378699  
E-mail assistenza: [assistenza@lifefitness.com](mailto:assistenza@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing: [info@lifefitnessitalia.com](mailto:info@lifefitnessitalia.com)  
Orario di apertura: 08:30 - 16:30  
(fuso orario dell'Europa centrale)

#### Tutti gli altri paesi dell'area EMEA e attività di distribuzione C-EMEA\*

Bijdorplein 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](mailto:service.db.cemea@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[marketing.db.cemea@lifefitness.com](mailto:marketing.db.cemea@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 9:00 - 17:00  
(fuso orario dell'Europa centrale)

### ASIA PACIFICO

#### Giappone Life Fitness 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](mailto:service@lifefitnessjapan.com)  
E-mail vendite/marketing: [sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)  
Orario di apertura: 9:00 - 17:00 (GIAPPONE)

#### Cina e Hong Kong Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG  
Telefono: (+852) 2891.6677  
Fax: (+852) 2575.6001  
E-mail assistenza: [HongKongEnquiry@lifefitness.com](mailto:HongKongEnquiry@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing: [ChinaEnquiry@lifefitness.com](mailto:ChinaEnquiry@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 9:00 - 18:00

#### Tutti gli altri paesi dell'Asia Pacifico e attività di distribuzione in Asia Pacifico\*

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG  
Telefono: (+852) 2891.6677  
Fax: (+852) 2575.6001  
E-mail assistenza: [HongKongEnquiry@lifefitness.com](mailto:HongKongEnquiry@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing: [ChinaEnquiry@lifefitness.com](mailto:ChinaEnquiry@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 9:00 - 18:00

\* Per informazioni relative al rappresentante o al distributore/concessionario di zona, consultare anche il sito [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com).

# INDICE

Sezione	Descrizione	
1.	Operazioni preliminari	5
1.1	Importanti istruzioni di sicurezza	5
1.2	Installazione	7
2.	Cornice della console	10
2.1	Descrizione generale della cornice della console	10
2.2	Descrizione della cornice della console	11
2.3	Leggio e porta accessori	13
3.	Esercizio Heart Rate Zone Training®	14
3.1	Benefici dell'esercizio Heart Rate Zone Training®	14
3.2	Monitoraggio della frequenza cardiaca	15
4.	Gli allenamenti	16
4.1	Descrizione generale degli allenamenti	16
4.2	Criteri di selezione degli allenamenti	17
4.3	Descrizione di ciascun tipo di allenamento	18
4.4	Come ottenere benefici ottimali utilizzando la pedana Life Fitness	27
4.5	Accesso alla rete	28
5.	Menu manutenzione	29
5.1	Accesso e utilizzo del menu manutenzione	29
5.2	Configurazioni del responsabile (impostazioni opzionali)	30
6.	Manutenzione e dati tecnici	34
6.1	Consigli per la manutenzione preventiva	34
6.2	Programma di manutenzione preventiva	35
6.3	Risoluzione dei problemi relativi alla pedana	36
6.4	Risoluzione dei problemi relativi alla fascia toracica telemetrica opzionale per il monitoraggio della frequenza cardiaca Polar®	39
6.5	Risoluzione dei problemi dell'iPod®	41
6.6	Regolazione della tensione del nastro scorrevole	43
6.7	Avviso importante di usura nastro	44
6.8	Come richiedere assistenza per il prodotto / posizione del numero di serie	44
7.	Caratteristiche tecniche	45
7.1	Caratteristiche tecniche della pedana CLST Life Fitness	45
7.2	Informazioni relative alla garanzia della pedana CLST	46

© 2010 Life Fitness, una divisione di Brunswick Corporation. Tutti i diritti riservati.

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 usarlo in modo 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 per fornire protezione ragionevole contro eventuali interferenze dannose durante l'utilizzo dell'apparecchiatura in ambienti commerciali. Questa apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e pertanto, se non viene installata e utilizzata 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 a eliminare l'interferenza a proprie spese.*

Classe SB (Studio): uso professionale e/o commerciale.



**ATTENZIONE:** qualsiasi cambiamento o modifica apportato/a a questo apparecchio potrebbe invalidare la garanzia del prodotto.

Qualsiasi intervento di manutenzione, tranne le operazioni di pulizia e di manutenzione per l'uso, deve essere effettuato da un tecnico autorizzato. Non sono presenti componenti riparabili dall'utente.

Il presente manuale descrive il funzionamento del seguente prodotto:

**Pedane Integrity Series (CLST)**

Per le caratteristiche specifiche di ciascun prodotto, vedere la sezione “Caratteristiche tecniche” nel presente manuale.

**Uso previsto:** la pedana è un attrezzo ginnico che consente all’utente di allenarsi camminando o correndo in modo stazionario su una superficie mobile.

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, capogiro, dolore o mancanza di respiro, interrompere immediatamente l’attività.

# 1 OPERAZIONI PRELIMINARI

## 1.1 IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Prima di utilizzare la pedana, leggere tutte le istruzioni.

- **PERICOLO:** per ridurre il rischio di scosse elettriche, scollegare sempre il prodotto Life Fitness prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o 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:** assicurarsi che dietro la pedana vi sia un'area di 6,5 piedi (2 metri) per 3 piedi (1 metro) sgombra da qualsiasi ostruzione, compresi pareti, mobili e altre apparecchiature.
- **AVVERTENZA:** prima di iniziare qualsiasi allenamento, assicurarsi che l'interruttore del cavo salvavita sia collegato all'utente e che si trovi nella posizione corretta sulla pedana.
- Per scollegare l'apparecchio, disattivare l'alimentazione premendo l'interruttore ON/OFF e scollegare la spina dalla presa elettrica.
- Non utilizzare mai un prodotto Life Fitness se il cavo di alimentazione o la spina elettrica sono danneggiati, o se l'apparecchio è stato fatto cadere, è stato danneggiato o immerso in acqua, anche solo parzialmente. In tal caso, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Posizionare il prodotto in modo che la spina del cavo di alimentazione sia facilmente accessibile.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici riscaldate. Non tirare l'apparecchio usando il cavo di alimentazione, né usare il cavo come impugnatura. Non far correre il cavo sul pavimento lungo i lati della pedana o sotto di essa. Per la disposizione corretta del cavo di alimentazione, vedere la sezione 1.2.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato, richiedere una sostituzione al produttore, a un tecnico del servizio assistenza autorizzato o a personale tecnico qualificato per evitare l'esposizione a rischi.
- Non utilizzare il prodotto in aree dove vengono usati spray aerosol o dove viene effettuata la somministrazione di ossigeno poiché in presenza di tali sostanze vi è pericolo di combustione e di esplosione.
- Affinché il prodotto funzioni correttamente, seguire sempre le istruzioni fornite sulla console.
- Se il prodotto viene utilizzato in prossimità di bambini, persone invalide o handicappate, è necessaria un'attenta supervisione.
- Non utilizzare questo prodotto all'aperto, in prossimità di piscine o in aree con elevata umidità.
- Non utilizzare mai un prodotto Life Fitness se le bocchette dell'aria sono bloccate. Mantenere le bocchette dell'aria libere da polvere, lanugine, capelli o altro materiale ostruente.
- Non inserire oggetti nelle bocchette. Qualora cadano oggetti all'interno del prodotto, scollegare l'alimentazione, disconnettere il cavo elettrico dalla presa di rete e recuperare l'oggetto caduto con cautela. Se non si riesce ad accedere all'oggetto, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Non poggiare mai bevande di qualsiasi tipo direttamente sul prodotto, tranne sul porta accessori o in un apposito contenitore portabevande. Si raccomanda di utilizzare contenitori con coperchio.
- Non utilizzare questo prodotto a piedi nudi. Indossare sempre le scarpe. Indossare 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 sia infilata della ghiaia.
- Mantenere indumenti sciolti, lacci da scarpe e asciugamani lontano dalle parti mobili.
- Durante il funzionamento dell'unità, non toccare le parti interne o il lato inferiore, né coricare su un lato la pedana.
- I corrimano servono a conferire maggior stabilità e pertanto possono essere utilizzati come appoggio, ma non costantemente.

- Non salire né scendere dalla pedana quando la superficie di corsa è in movimento. Utilizzare i corrimano ogniqualvolta si desidera maggior stabilità. In caso di emergenza o qualora si inciampi, afferrare i corrimano e posizionare i piedi sulle piattaforme laterali.
- Non camminare né correre mai all'indietro sulla pedana.
- Quando è necessario immobilizzare la pedana, impostare il display in modo che appaia la scritta SELEZIONARE ALLENAMENTO (se tale scritta non è già visualizzata, premere due volte il tasto STOP). Tenere premuto il tasto RIDUZIONE VELOCITÀ premendo contemporaneamente il tasto PAUSA. A tal punto, appare la scritta IMMOBILIZZATO. Quando si trova in questo stato, la pedana non può essere usata. I motori del nastro e della pendenza sono disattivati. La pedana 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 VELOCITÀ, premere il tasto PAUSA. Apparirà nuovamente la scritta SELEZIONARE ALLENAMENTO.
- Questo prodotto deve essere utilizzato soltanto per l'uso descritto nel presente manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.

**CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI PER  
EVENTUALE RIFERIMENTO IN FUTURO.**

## 1.2 INSTALLAZIONE

Prima di installare la pedana Life Fitness, leggere il manuale di funzionamento. Prima di iniziare la procedura di installazione, collocare la pedana nel luogo in cui sarà usata.

### REQUISITI DI ALIMENTAZIONE ELETTRICA

Per il funzionamento della pedana Life Fitness è necessaria una linea elettrica dedicata\* con massa isolata conforme ai requisiti indicati nella tabella sottostante.

Alimentazione (V c.a.)	Frequenza (Hz)	Potenza nominale (A)
100	50 / 60	18
120	50 / 60	18
200	50 / 60	9
220	50 / 60	9
230	50 / 60	9
240+	50 / 60	9

\* Un circuito derivato dedicato per ogni pedana, conformemente agli articoli del codice elettrico USA NEC 210-21 (b) (1) e 210-23 (o alle normative elettriche locali pertinenti). I cavi sotto tensione e di terra devono essere disposti separatamente (non ad anello o connessi ad altri circuiti).

**Nota:** non modificare in alcun modo la spina in dotazione con il prodotto. Se la spina non si inserisce nella presa elettrica, fare installare una presa adatta da un tecnico qualificato.

### ISTRUZIONI PER LA MESSA A TERRA

La pedana Life Fitness deve essere collegata a terra in modo corretto. Se si verifica un malfunzionamento o un guasto del prodotto, il collegamento di terra crea un percorso con resistenza inferiore per la corrente elettrica, riducendo in tal modo il rischio di scossa elettrica per chiunque tocchi o utilizzi l'apparecchio. Ogni unità è corredata di un cavo elettrico con conduttore di terra e spina di terra. La spina deve essere inserita in una presa installata e messa a terra in modo conforme ai requisiti e ai regolamenti locali in merito.

**Se la pedana viene usata in America del Nord, NON UTILIZZARE adattatori provvisori per collegare la spina a prese di corrente bipolari. Se non è disponibile una presa di corrente da 20 A con collegamento di terra, è necessario farne installare una da un elettricista qualificato. I modelli che consumano 16 A o oltre devono essere installati su una linea dedicata.**

**PERICOLO: se il conduttore di terra viene collegato in modo scorretto, vi può essere il rischio di scossa elettrica. In caso di dubbi circa la tecnica da utilizzare per la messa a terra, consultare un tecnico qualificato. NON modificare in alcun modo la spina in dotazione con il prodotto. Se questa non corrisponde alla presa elettrica, fare installare una presa adatta da un tecnico qualificato. Qualsiasi modifica alla spina elettrica fa decadere la garanzia.**



## POSIZIONAMENTO E STABILIZZAZIONE DELLA PEDANA LIFE FITNESS

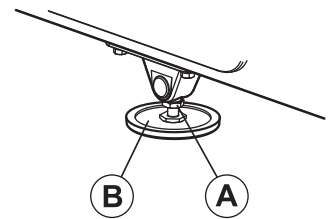
Seguendo tutte le istruzioni di sicurezza fornite alla sezione 1.1, posizionare la pedana nel luogo in cui si intende utilizzarla. Per le dimensioni del luogo di installazione (a prodotto assemblato), consultare la sezione 7.

### DISTANZE DI SICUREZZA

Le seguenti informazioni vengono fornite come dati di riferimento locali in merito alle pratiche e alle formalità di sicurezza per l'area immediatamente circostante la pedana.

- **UE:** lo standard europeo sulla sicurezza EN957 Safety Standard stabilisce una distanza di almeno 2 metri (6,5 piedi) dalla parte posteriore della pedana a ogni altro oggetto o superficie.
- **Stati Uniti e altre regioni:** lo standard internazionale ASTM F2115 - 05 raccomanda una dimensione minima di 0,5 metri (1,64 piedi) per ogni lato della pedana e di 1 metro (3 piedi) dietro il bordo posteriore della superficie in movimento oppure 2 metri (6,5 piedi) dietro l'ostruzione più posteriore, per consentire di scendere dalla pedana in caso di emergenza.

Dopo aver collocato l'unità nel punto in cui verrà utilizzata, controllare che sia stabile. Se si nota anche soltanto un leggero dondolio o se la pedana non è stabile, determinare quale piedino di livellamento non poggia sul pavimento. Per regolare un piedino, allentare il CONTRODADO (A) e ruotare il PIEDINO DI LIVELLAMENTO (B) fino a che la pedana smette di dondolare ed entrambi i piedini poggiano fermamente sul pavimento. Serrare nuovamente il CONTRODADO.



**Nota:** è estremamente importante che il piedino di livellamento sia regolato correttamente affinché l'unità funzioni correttamente. Se l'apparecchio è instabile, il nastro scorrevole può risultare allineato incorrettamente. Affinché la pedana sia ben livellata, si raccomanda di utilizzare una livella a bolla.

### INTERRUTTORE DI ACCENSIONE

L'interruttore di accensione ON/OFF è situato sul pannello anteriore, alla base della pedana, e ha due posizioni: la posizione "1" (uno) di accensione [ON] e la posizione "0" (zero) di spegnimento [OFF].

### CENTRAGGIO DEL NASTRO SCORREVOLE

Dopo aver installato e livellato la pedana, occorre verificare che il nastro scorra correttamente. Dapprima, inserire il cavo di alimentazione in una presa di rete. Per istruzioni dettagliate in merito, vedere *Requisiti di alimentazione elettrica* all'inizio di questa sezione. Accendere quindi la pedana.

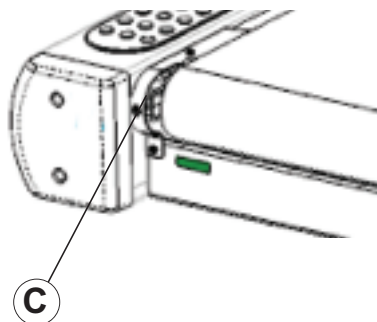
Salire sulla pedana e poggiare ciascun piede sulle piattaforme ai lati del nastro. Non sostare sul nastro. Premere il tasto AVVIO RAPIDO e aumentare la velocità a 4,0 miglia all'ora (MPH [6,4 chilometri all'ora – km/h]), usando la freccia AUMENTO VELOCITÀ.

Se il nastro si sposta verso destra mentre scorre, far ruotare il bullone destro di regolazione della tensione di un quarto di giro in senso orario da un'altra persona, quindi ruotare il bullone sinistro di regolazione della tensione (C) di un quarto di giro in senso antiorario. Vedere l'illustrazione sottostante. Questa operazione serve a riposizionare il nastro scorrevole al centro del rullo.

Se il nastro si sposta verso sinistra mentre scorre, ruotare il bullone sinistro di regolazione della tensione di un quarto di giro in senso orario, quindi ruotare il bullone destro di regolazione della tensione di un quarto di giro in senso antiorario per riposizionare il nastro al centro del rullo.

Ripetere questa procedura di regolazione fino a che il nastro è ben centrato. Lasciare scorrere il nastro per vari minuti per assicurarsi che rimanga centrato correttamente.

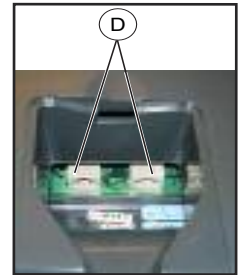
**Nota:** non ruotare i bulloni di regolazione oltre un giro completo in entrambe le direzioni. Se dopo un giro completo il nastro non è centrato correttamente, contattare un servizio assistenza clienti Life Fitness.



## ALLENAMENTI CON COLLEGAMENTO IN RETE

Le due porte di connessione di rete intercambiabili di tipo RJ45 (D) sono situate sul retro della console del display. Tali porte, situate dietro allo sportello di accesso posteriore della console del display, consentono di collegare la pedana a un sistema di intrattenimento e/o a una rete di fitness, come ad esempio FitLinxx®.

- **Collegamento in rete:** le porte di rete incorporate consentono lo scambio di informazioni relative agli allenamenti tra la pedana e un database di rete di fitness.
- **Sistema di intrattenimento:** la connessione in rete consente alla console di attivare un ricevitore di terze parti per l'uso di un sistema di intrattenimento, quali ad esempio Cardio Theater® e BroadcastVision™, durante gli allenamenti.

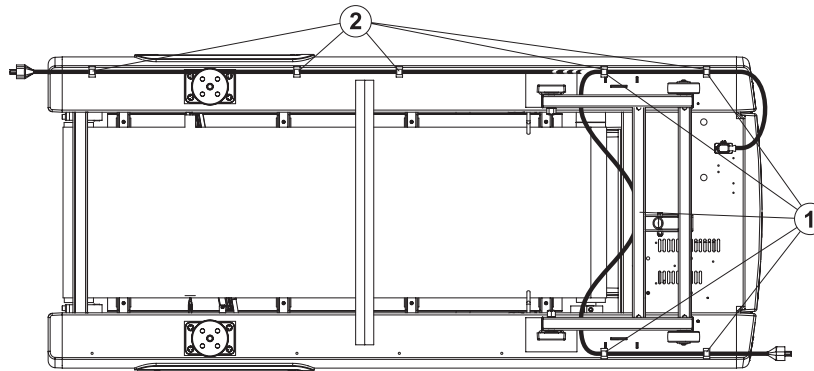


## DISPOSIZIONE DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

Il cavo di alimentazione può essere accorciato e fatto uscire direttamente sul lato anteriore sinistro della pedana oppure può essere fatto passare sotto l'intelaiatura e fatto uscire sul lato posteriore destro usando gli appositi fermagli.

Per una disposizione più efficiente, si raccomanda di attenersi a una delle configurazioni seguenti:

Con il cavo di alimentazione scollegato, inserire i fermagli negli appositi fori. Vedere l'illustrazione sottostante. Usare la serie di fori n. 1 o 2 per posizionare i fermagli e fissare in posizione il cavo di alimentazione con i fermagli, eliminando ogni eventuale gioco tra un fermaglio e l'altro.



**Nota:** per disporre correttamente il cavo di alimentazione, potrebbe essere necessario sollevare leggermente la pedana.

Per inserire il cavo di alimentazione in una presa sul lato anteriore della pedana, usare la serie di fori n. 1.

**Nota:** a causa della pendenza della pedana, se la presa di alimentazione si trova sul lato anteriore della pedana, il cavo di alimentazione deve avere una lunghezza di almeno due piedi o 24 in. (60 cm) tra la presa di alimentazione e l'ultimo fermaglio fermacavo utilizzato.

Per inserire il cavo di alimentazione in una presa sul lato posteriore della pedana, usare la serie di fori n. 2.

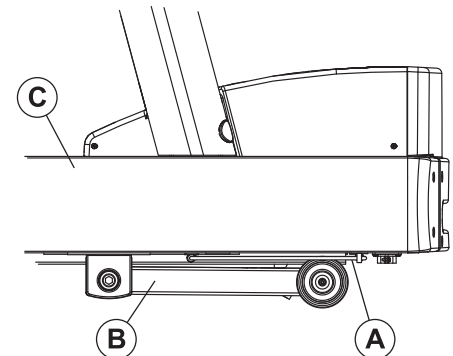


**AVVERTENZA:** assicurarsi che vi sia una distanza libera di 6,5 piedi (2 metri) dietro la pedana. Se occorre un cavo di alimentazione opzionale di lunghezza maggiore, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.



**AVVERTENZA:** assicurarsi che il cavo di alimentazione (A) non entri in contatto con il nastro scorrevole e che non rimanga pizzicato tra l'intelaiatura (C) e il braccio di sollevamento (B) o la ruota. La mancata osservanza di tale avvertenza potrebbe causare gravi lesioni.

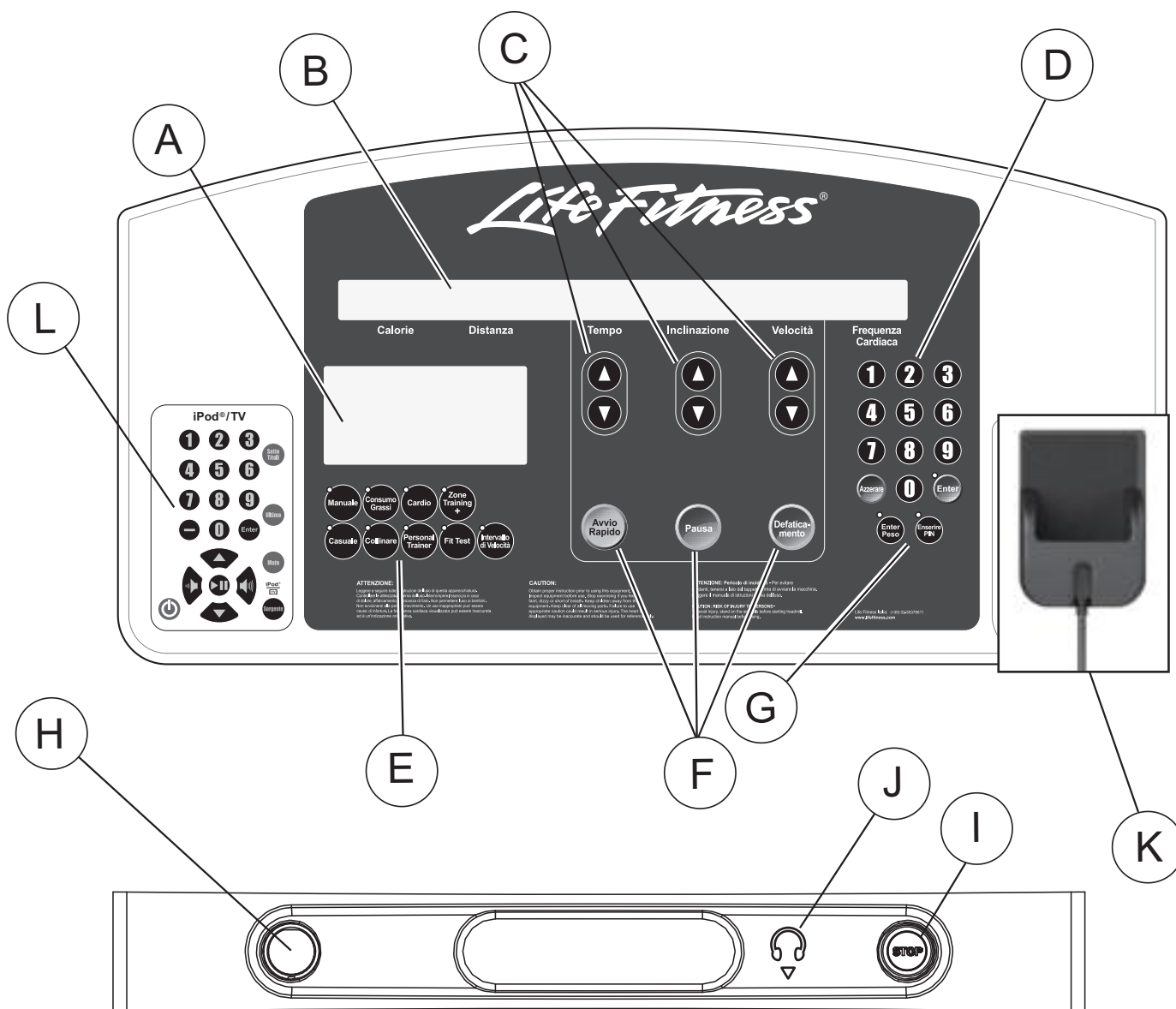
**Nota:** se si utilizza la serie di fori n. 1, è estremamente importante che il cavo di alimentazione sia instradato TRA l'intelaiatura sollevabile e l'intelaiatura principale.



# 2 CORNICE DELLA CONSOLE

## 2.1 DESCRIZIONE GENERALE DELLA CORNICE DELLA CONSOLE

La console computerizzata della pedana consente all'utente di personalizzare l'allenamento in base alle proprie capacità fisiche e agli obiettivi, nonché di monitorare i progressi. Con questa console di facile utilizzo, l'utente può tenere sempre sotto controllo la propria attività fisica, da un allenamento all'altro.



## 2.2 DESCRIZIONE DELLA CORNICE DELLA CONSOLE

- A. **SCHERMATA PROFILI DI ALLENAMENTO:** durante gli allenamenti, in questa schermata appaiono colline e avvallamenti visualizzati come colonne di righe luminose. Il numero di righe illuminate in ogni colonna corrisponde a una percentuale di pendenza.
- B. **CENTRO MESSAGGI:** in questa schermata vengono visualizzate istruzioni dettagliate per l'impostazione degli allenamenti. Durante un allenamento, qui vengono visualizzati le calorie, la distanza, il tempo trascorso, la pendenza, la velocità e la frequenza cardiaca. Nel CENTRO MESSAGGI vengono inoltre visualizzati i seguenti dati: calorie consumate all'ora, MET, watt, andamento espresso in minuti al miglio/chilometro e la distanza percorsa, se attivata nella configurazione del responsabile. Fare riferimento alla sezione 5.1 *Accesso e utilizzo del menu manutenzione*.
- C. **Tasti freccia ORA, PENDENZA e VELOCITÀ:** premere questi tasti per prolungare o ridurre la durata dell'allenamento, la pendenza della pedana o la velocità del nastro scorrevole. Il CENTRO MESSAGGI visualizza i dati immessi in finestre situate direttamente sopra i tasti. Si può inoltre impostare un allenamento o cambiare le impostazioni della configurazione del responsabile premendo uno qualsiasi dei suddetti tasti.
- D. **Tastierino NUMERICO:** i tasti NUMERICI possono essere utilizzati per immettere la durata dell'allenamento, il livello di difficoltà, la velocità del nastro, il peso, la distanza da percorrere, obiettivo impostazione, il sesso, la frequenza cardiaca obiettivo, nonché per selezionare l'obiettivo desiderato.

Tasto **ANNULLA:** premere una volta questo tasto per azzerare i dati. Premerlo due volte di seguito durante la programmazione per ripristinare la pedana e riavviare la sequenza di programmazione.

Tasto **INVIO:** premere questo tasto per confermare l'immissione dei dati relativi all'impostazione di un allenamento, visualizzati nel CENTRO MESSAGGI.

- E. **Tasti SELEZIONE ALLENAMENTO:** se si preme uno di questi tasti, viene selezionato il programma indicato sul tasto in questione. I programmi selezionabili mediante questi tasti sono: **MANUALE, CONSUMO GRASSI, CARDIO, ZONE TRAINING +, CASUALE, COLLINARE, PERSONAL TRAINER, FIT TEST e SPEED INTERVAL.**
- F. **Tasto AVVIO RAPIDO:** premere questo tasto per iniziare immediatamente un allenamento manuale senza dover selezionare un programma di allenamento. Una volta iniziato l'allenamento, si possono usare i tasti freccia o il TASTIERINO NUMERICO per cambiare il livello di intensità o la durata dell'allenamento, se desiderato.

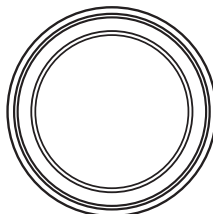
Tasto **PAUSA:** premere questo tasto per arrestare il nastro e sospendere l'allenamento in corso. Per riprendere l'allenamento, premere il tasto INVIO.

Tasto **DEFATICAMENTO:** premere questo tasto per iniziare automaticamente una fase di defaticamento personalizzata.

- G. **Tasto IMMETTERE PESO:** premere questo tasto per immettere il peso di un utente durante un allenamento. Usare i tasti FRECCIA ORA o il tastierino NUMERICO per immettere il peso.

Tasto **INSERIRE PIN:** accesso alla rete FitLinxx Interactive Fitness Network con un PIN personale. La rete FitLinxx Interactive Fitness Network è supportata dal connettore della porta della console CSAFE come dispositivo compatibile con CSAFE.

- H. Sul lato sinistro del pannello sottostante la console è situato un pulsante di arresto rotondo magnetico contrassegnato con la scritta STOP. Tale pulsante è collegato a un cavo mediante un fermaglio. Prima di iniziare un allenamento, agganciare il fermaglio agli indumenti. Per arrestare il nastro scorrevole della pedana, tirare il cavo rimuovendo il pulsante magnetico dalla console. Per ripristinare il sistema, reinserire il pulsante magnetico.

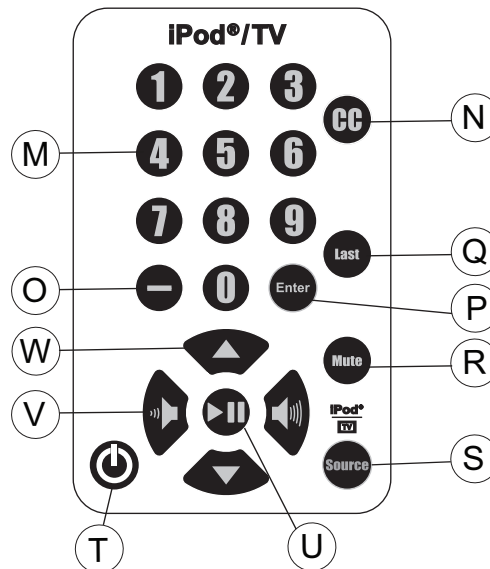


- I. Sul lato destro del pannello sottostante la console è situato un pulsante di arresto rotondo contrassegnato con la scritta STOP. Premere questo pulsante per arrestare il nastro e terminare l'allenamento in corso.



- J. PRESA CUFFIE: per ascoltare l'audio di iPod, TV o dispositivi di intrattenimento compatibili, occorre collegare le cuffie alla pedana. La presa non è un componente sostituibile dall'utente. Per informazioni in merito, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- K. SUPPORTO IPOD: l'utente può collegare un iPod mediante un connettore a 30 pin. Utilizzare i comandi iPod/TV per la riproduzione o selezionare brani o video dall'iPod.
- Nota:** se non è collegata una TV Life Fitness, gli utenti possono guardare i video dall'iPod.
- L. TASTIERINO IPOD/TV: i tasti servono per controllare i sistemi di intrattenimento opzionali (quali TV collegabile Life Fitness, iPod e Cardio Theater). Questi tasti NON si utilizzano per i programmi di allenamento.

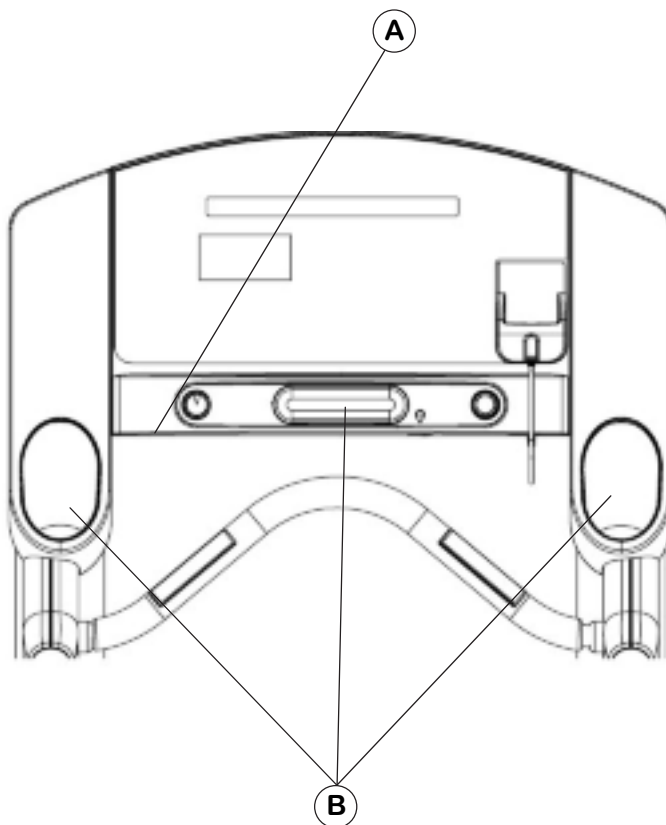
## TASTIERINO IPOD/TV



- M. Tasti NUMERICI: premere questi tasti per immettere canali (TV/CSAFE).
- N. CC: usare questo tasto per abilitare l'opzione Closed Caption (TV/CSAFE).
- O. Tasto ENTRATA SUB-CANALE DIGITAL TV TUNER (-): utilizzare questo tasto per immettere canali della TV digitale.
- P. INVIO: utilizzare questo tasto per immettere selezioni di intrattenimento.
- Q. ULTIMO: premere questo tasto per vedere l'ultimo canale visualizzato (solo TV).
- R. MUTE: premere questo tasto per disattivare l'audio (sorgente selezionata attualmente).
- S. SORGENTE TV/iPOD: utilizzare questo tasto per selezionare sorgenti audio TV, iPod o AUX (ausiliarie) opzionali.
- T. ALIMENTAZIONE: utilizzare questo tasto per accendere o spegnere l'alimentazione (solo TV).
- U. PLAY/PAUSE: utilizzare questo tasto per riprodurre o mettere in pausa il brano in riproduzione (solo iPod).
- V. Tasti FRECCIA SINISTRA e DESTRA: utilizzare questi tasti per regolare il volume (sorgente attualmente selezionata).
- W. Tasti FRECCIA SU e GIÙ: utilizzare questi tasti per cambiare canale (TV). Utilizzare questi tasti per selezionare il brano successivo e quello precedente (iPod).

## 2.3 LEGGIO E PORTA ACCESSORI

La console è dotata di un leggio incorporato (A), sul quale si possono poggiare libri o riviste durante l'allenamento. Sono anche inclusi tre supporti accessori incorporati (B), due supporti laterali in grado di contenere oggetti di grandi dimensioni, come ad esempio bottiglie d'acqua, e un supporto centrale per oggetti più piccoli.



# 3 ESERCIZIO HEART RATE ZONE TRAINING®

## 3.1 BENEFICI DELL'ESERCIZIO HEART RATE ZONE TRAINING®

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. L'allenamento Life Fitness Heart Rate Zone Training® adotta questo tipo di approccio.

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 "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" ("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.

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

La pedana Life Fitness consente di eseguire cinque allenamenti esclusivi, appositamente concepiti per trarre il massimo vantaggio dall'esercizio Heart Rate Zone Training+:

- CONSUMO GRASSI
- HEART RATE HILL™
- EXTREME HEART RATE™
- CARDIO
- HEART RATE INTERVAL™

Come indicato alla sezione 4, *Gli allenamenti*, ogni allenamento offre benefici diversi.

**Nota:** per la definizione di obiettivi di fitness specifici e la pianificazione di un programma di allenamento, si raccomanda di consultare un allenatore.

Per cambiare la frequenza cardiaca obiettivo durante un allenamento, basta immettere una nuova frequenza obiettivo usando il tastierino NUMERICO.

Per cambiare programma durante un allenamento, utilizzare i tasti SELEZIONE ALLENAMENTO.

Gli allenamenti Heart Rate Zone Training® misurano la frequenza cardiaca. Per attivare il monitoraggio della frequenza cardiaca mediante il computer incorporato della pedana, occorre indossare la fascia toracica telemetrica opzionale Polar® o afferrare i sensori Lifepulse™ durante l'allenamento. Il computer regola automaticamente il livello di pendenza per mantenere la frequenza cardiaca obiettivo in base alla frequenza cardiaca effettiva.

Età	Frequenza cardiaca teorica massima	65% (Consumo grassi)	80% (Cardio)
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

**Nota:** consultare il grafico di cui sopra per le frequenze cardiache teoriche massime e le frequenze cardiache obiettivo.

## 3.2 MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA

### IL SISTEMA LIFE PULSE™

Per monitorare la frequenza cardiaca durante un allenamento mediante il sistema Lifepulse™ della pedana, afferrare i sensori in acciaio inossidabile situati sul corrimano anteriore Ergo™. Vi sono due sensori su ciascun corrimano. Affinché il sistema rilevi la frequenza cardiaca, occorre che vi sia contatto cutaneo con tutti e quattro i sensori. Una volta afferrati i sensori, la console visualizza la frequenza cardiaca entro 20-30 secondi.

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

### FASCIA TORACICA TELEMETRICA OPZIONALE PER IL MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA POLAR®

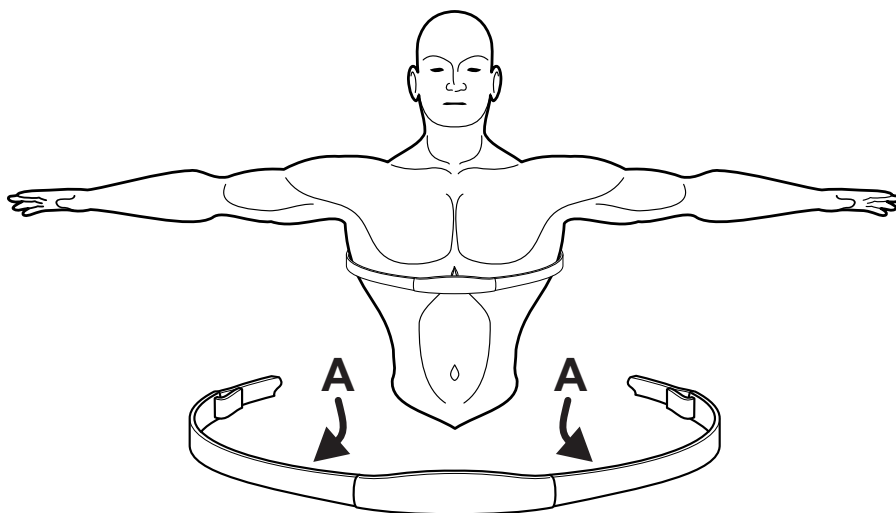
La pedana Life Fitness è dotata di un sistema per il monitoraggio della frequenza cardiaca Polar® di monitoraggio telemetrico della frequenza cardiaca mediante degli elettrodi che aderiscono alla cute dell'utente e trasmettono alla console della pedana i segnali relativi alla frequenza cardiaca. Gli 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, vedere lo schema sottostante. 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 toracica telemetrica Polar 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 telemetrica Polar, afferrare la parte centrale della fascia, allontanarla dal torace per esporre i due elettrodi e bagnarli.

Durante l'impostazione di un allenamento che prevede il monitoraggio della frequenza cardiaca, l'utente deve immettere una velocità iniziale. Se il sistema non rileva la presenza della fascia toracica telemetrica Polar, la velocità massima consentita è 4,5 mph (7,2 km/h). Se il sistema rileva la presenza della fascia toracica telemetrica Polar, la velocità massima consentita è 14 mph (23 km/h).





# 4 GLI ALLENAMENTI

## 4.1 DESCRIZIONE GENERALE DEGLI ALLENAMENTI

Sulla pedana Life Fitness sono preprogrammati gli allenamenti seguenti.

**AVVIO RAPIDO** è il modo più rapido di iniziare ad allenarsi. Non appena viene premuto il tasto **AVVIO RAPIDO**, ha inizio l'allenamento **MANUALE**.

**MANUALE** è un allenamento a sforzo costante che consente all'utente di cambiare il livello di pendenza e la velocità in qualsiasi momento.

**CASUALE** è un allenamento a intervalli durante il quale il livello di intensità cambia costantemente senza alcuno schema ripetitivo fisso.

**COLLINARE** è un allenamento a intervalli. Gli intervalli consistono in periodi di attività aerobica intensa intercalati da periodi regolari di allenamento a più bassa intensità.

**INTERVALLO VELOCITÀ** consente all'utente di commutare tra due velocità selezionate con la pressione di un singolo pulsante.

**SPORT TRAINING™ (5K)** è un allenamento con distanza obiettivo che simula un percorso reale con livelli di pendenza variabili. È concepito per l'allenamento dei corridori per corse da 5 chilometri (3,1 miglia). Accessibile tramite il pulsante degli allenamenti **PERSONAL TRAINER**.

**SPORT TRAINING™ (10K)** è un allenamento con distanza obiettivo che simula un percorso reale con livelli di pendenza variabili. È concepito per l'allenamento dei corridori per corse da 10 chilometri (6,2 miglia). Accessibile tramite il pulsante degli allenamenti **PERSONAL TRAINER**.

Agli allenamenti **PERSONAL TRAINER** si accede attraverso il tasto omonimo. Tali allenamenti includono la **DISTANZA OBIETTIVO**, le **CALORIE OBIETTIVO** e il **TEMPO DI PERMANENZA IN FREQ. CARD. OBIETTIVO**, tutti preprogrammati, nonché sei ulteriori esercizi personalizzati che possono essere programmati dal manager del fitness club o da personale autorizzato.

**HEART RATE HILL™** consiste in tre colline con parametri variabili in base alla frequenza cardiaca obiettivo. L'utente deve indossare la fascia toracica telemetrica Polar o afferrare i sensori Lifepulse™ per l'intera durata dell'allenamento.

**HEART RATE INTERVAL™** alterna colline e avvallamenti con parametri variabili in base alla frequenza cardiaca obiettivo. L'utente deve indossare la fascia toracica telemetrica Polar o afferrare i sensori Lifepulse™ per l'intera durata dell'allenamento.

**EXTREME HEART RATE™** è un allenamento intensivo per utenti esperti. È concepito per far aumentare e abbassare la frequenza cardiaca il più rapidamente possibile. L'utente deve indossare la fascia toracica telemetrica Polar o afferrare i sensori Lifepulse™ per l'intera durata dell'allenamento.

**CONSUMO GRASSI** è un esercizio a bassa intensità concepito per consumare una percentuale superiore di calorie da grassi. L'utente deve indossare la fascia toracica telemetrica Polar o afferrare i sensori Lifepulse™ per l'intera durata dell'allenamento. 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.

**CARDIO** è un esercizio a intensità più elevata per utenti allenati, concepito per ottenere i massimi vantaggi cardiovascolari e bruciare il massimo delle calorie totali. L'utente deve indossare la fascia toracica telemetrica Polar o afferrare i sensori Lifepulse™ per l'intera durata dell'allenamento. Il programma regola il livello di intensità in base alla frequenza cardiaca effettiva per mantenere la frequenza all'80% del valore massimo teorico.

### TEST DI FORMA FISICA

**FIT TEST LIFE FITNESS** misura le condizioni cardiovascolari e può pertanto essere utilizzato per monitorare i miglioramenti della resistenza ogni 4-6 settimane.

**GLI ULTERIORI TEST DI FORMA FISICA** sono simili all'allenamento **FIT TEST**, ma sono basati su protocolli specifici predefiniti. I test disponibili sono:

- **TEST DI FORMA FISICA PER L'ESERCITO (PFT)** – (FORZE ARMATE U.S.A.)
- **TEST DI FORMA FISICA PER LA MARINA (PRT)** – (FORZE ARMATE U.S.A.)
- **TEST DI FORMA FISICA PER I MARINES (PFT)** – (FORZE ARMATE U.S.A.)
- **TEST DI FORMA FISICA PER L'AVIAZIONE (PRT)** – (FORZE ARMATE U.S.A.)
- **PROTOCOLLO SUBMAX WFI** – (ASSOCIAZIONE INTERNAZIONALE DEI VIGILI DEL FUOCO)
- **TEST DI EFFICIENZA FISICA (PEB)** – (FORZE DELL'ORDINE FEDERALI U.S.A.)

## 4.2 CRITERI DI SELEZIONE DEGLI ALLENAMENTI

Selezionare un allenamento oppure accedere a un database di allenamenti in rete. Per istruzioni dettagliate in merito, vedere la sezione 4.5 intitolata *Accesso alla rete*. Nella tabella seguente è descritta la procedura per l'impostazione di ciascun allenamento. Quando lo richiede il CENTRO MESSAGGI, immettere i valori desiderati usando il tastierino NUMERICO o utilizzare i tasti freccia ORA, PENDENZA o VELOCITÀ per selezionare i dati desiderati tra quelli visualizzati. Premere INVIO per confermare ogni selezione effettuata. È possibile cambiare i valori selezionati durante qualsiasi allenamento tranne quelli del pulsante **FIT TEST**.

<p><b>AVVIO RAPIDO</b> Premere <b>AVVIO RAPIDO</b> Iniziare l'allenamento</p> <p><b>MANUALE</b> Premere <b>MANUALE</b> Immettere il peso Immettere la durata desiderata Immettere la pendenza Immettere la velocità Iniziare l'allenamento</p> <p><b>CASUALE</b> Premere <b>CASUALE</b> Immettere il peso Immettere la durata desiderata Immettere il livello Immettere la velocità Iniziare l'allenamento</p> <p><b>CONSUMO GRASSI</b> Premere <b>CONSUMO GRASSI</b> Immettere il peso Immettere la durata desiderata Immettere l'età Immettere la frequenza cardiaca obiettivo Immettere la velocità Iniziare l'allenamento</p> <p><b>CARDIO</b> Premere <b>CARDIO</b> Immettere il peso Immettere la durata desiderata Immettere l'età Immettere la frequenza cardiaca obiettivo Immettere la velocità Iniziare l'allenamento</p> <p><b>COLLINARE</b> Premere <b>COLLINARE</b> Immettere il peso Immettere la durata desiderata Immettere il livello Immettere la velocità Iniziare l'allenamento</p> <p><b>ALLENAMENTI PERSONAL TRAINER</b> Premere ripetutamente il tasto <b>PERSONAL TRAINER</b> sino a che appare <b>ALLENAMENTI PERSONAL TRAINER</b>; premere <b>INVIO</b> Selezionare il numero dell'allenamento desiderato, da 1 a 6, e premere <b>INVIO</b> Iniziare l'allenamento</p> <p><b>CALORIE OBIETTIVO</b> Premere ripetutamente il tasto <b>PERSONAL TRAINER</b> sino a che appare <b>CALORIE OBIETTIVO</b>; premere <b>INVIO</b></p>	<p>Immettere il peso Immettere le calorie Immettere la pendenza Immettere la velocità Iniziare l'allenamento</p> <p><b>DISTANZA OBIETTIVO</b> Premere ripetutamente <b>PERSONAL TRAINER</b> fino a che compare <b>DISTANZA OBIETTIVO</b>, quindi premere <b>INVIO</b> Immettere il peso Immettere la distanza Immettere la pendenza Immettere la velocità Iniziare l'allenamento</p> <p><b>TEMPO DI PERMANENZA IN FREQ. CARD. OBIETTIVO</b> Premere ripetutamente <b>PERSONAL TRAINER</b> fino a che compare <b>TEMPO DI PERMANENZA IN FREQ. CARD. OBIETTIVO</b>, quindi premere <b>INVIO</b> Immettere il peso Immettere la durata desiderata Selezionare <b>Consumo grassi</b> oppure <b>Cardio</b> Immettere l'età Immettere la frequenza cardiaca obiettivo Immettere la velocità Iniziare l'allenamento</p> <p><b>SPORT TRAINING™</b> Premere ripetutamente <b>PERSONAL TRAINER</b> fino a che compare la scritta <b>SPORT TRAINING 5K</b> o <b>SPORT TRAINING 10K</b>, quindi premere <b>INVIO</b> Immettere il peso Immettere il livello Immettere la velocità Iniziare l'allenamento</p> <p><b>HEART RATE HILL™</b> Premere ripetutamente <b>ZONE TRAINING+</b> fino a che compare la scritta <b>HEART RATE HILL</b>, quindi premere <b>INVIO</b> Immettere il peso Immettere la durata desiderata Immettere l'età Immettere la frequenza cardiaca obiettivo Immettere la velocità Iniziare l'allenamento</p> <p><b>HEART RATE INTERVAL™</b> Premere ripetutamente <b>ZONE TRAINING+</b> fino a che compare la scritta <b>HEART RATE</b></p>	<p><b>INTERVAL</b>, quindi premere <b>INVIO</b> Immettere il peso Immettere la durata desiderata Immettere l'età Immettere la frequenza cardiaca obiettivo Immettere la velocità Iniziare l'allenamento</p> <p><b>EXTREME HEART RATE™</b> Premere ripetutamente <b>ZONE TRAINING+</b> fino a che compare la scritta <b>EXTREME HEART RATE</b>, quindi premere <b>INVIO</b> Immettere il peso Immettere la durata desiderata Immettere l'età Immettere la frequenza cardiaca obiettivo Immettere la velocità di cammino Immettere la velocità di jogging Iniziare l'allenamento</p> <p><b>FIT TEST LIFE FITNESS</b> Premere ripetutamente <b>FIT TEST</b> fino a che compare la scritta <b>FIT TEST = 5 MIN</b>, quindi premere <b>INVIO</b> Immettere il peso Immettere l'età Immettere il sesso Immettere la velocità Iniziare l'allenamento</p> <p><b>PFT PER L'ESERCITO</b> Premere ripetutamente <b>FIT TEST</b> fino a che compare la scritta <b>ARMY PFT</b>, quindi premere <b>INVIO</b> Immettere il peso Immettere l'età Immettere il sesso Immettere la velocità Iniziare l'allenamento</p> <p><b>PFT PER LA MARINA</b> Premere ripetutamente <b>FIT TEST</b> fino a che compare la scritta <b>NAVY PFT</b>, quindi premere <b>INVIO</b> Selezionare <b>Sì</b> o <b>NO</b> in risposta alla seguente domanda: <b>TI TROVI AD ALTITUDINE INFERIORE A 5000 PIEDI (1524 METRI) SUL LIVELLO DEL MARE?</b> Immettere il peso Immettere l'età Immettere il sesso Immettere la velocità</p>	<p>Iniziare il test su 1,5 miglia (2,4 chilometri)</p> <p><b>PFT PER I MARINES</b> Premere ripetutamente <b>FIT TEST</b> fino a che compare la scritta <b>MARINE PFT</b>, quindi premere <b>INVIO</b> Selezionare <b>Sì</b> o <b>NO</b> in risposta alla seguente domanda: <b>TI TROVI AD ALTITUDINE INFERIORE A 4500 PIEDI (1372 METRI) SUL LIVELLO DEL MARE?</b> Immettere il peso Immettere il sesso Immettere la velocità Iniziare il test su 3 miglia (4,8 chilometri)</p> <p><b>PRT PER L'AVIAZIONE</b> Premere ripetutamente <b>FIT TEST</b> fino a che compare la scritta <b>AIR FORCE PRT</b>, quindi premere <b>INVIO</b> Immettere il peso Immettere l'età Immettere il sesso Immettere la velocità Iniziare il test su 1,5 miglia (2,4 chilometri)</p> <p><b>PROTOCOLLO SUBMAX WFI</b> Premere ripetutamente <b>FIT TEST</b> fino a quando appare il protocollo <b>SUBMAX WFI</b>, quindi premere <b>INVIO</b> Immettere il peso Immettere l'altezza Immettere l'età Iniziare il riscaldamento di 3 minuti Iniziare il test</p> <p><b>TEST DI EFFICIENZA FISICA</b> Premere ripetutamente <b>FIT TEST</b> finché compare <b>TEST DI EFFICIENZA FISICA</b>, quindi premere <b>INVIO</b> Immettere il peso Immettere l'età Immettere il sesso Immettere la velocità Iniziare il test</p> <p><b>INTERVALLO DI VELOCITÀ</b> Premere <b>INTERVALLO DI VELOCITÀ</b> Immettere il peso Immettere la durata desiderata Immettere la pendenza Immettere la velocità di jogging Immettere la velocità di corsa</p>
---	--	--	--

## 4.3 DESCRIZIONE DI CIASCUN TIPO DI ALLENAMENTO

### AVVIO RAPIDO

**AVVIO RAPIDO** è il modo più rapido per iniziare ad allenarsi. Quando viene premuto il tasto **AVVIO RAPIDO**, ha inizio un allenamento **MANUALE**. Per ottenere un calcolo accurato del consumo calorico, inserire il peso usando il pulsante **IMMETTERE PESO**. Il livello di pendenza predefinito è zero. Modificare il livello utilizzando il tasto freccia **PENDENZA**. Modificare la velocità usando il tasto **VELOCITÀ** aumentando o diminuendo a piacere oppure utilizzando il tastierino **NUMERICO** per inserire la nuova velocità.

### MANUALE

Il programma **MANUALE** è un allenamento a sforzo costante che permette all'utente di cambiare in qualsiasi momento il livello di pendenza o la velocità.

### CASUALE

Il programma **CASUALE** crea un percorso di colline e avvallamenti che varia a ogni allenamento. Esiste oltre un milione di sequenze possibili.

### CONSUMO GRASSI

L'allenamento **CONSUMO GRASSI** è concepito per mantenere la frequenza cardiaca dell'utente al 65% del massimo teorico (freq. max.) per risultati ottimali. L'utente deve indossare la fascia toracica telemetrica Polar o afferrare i sensori Lifepulse™ per l'intera durata dell'allenamento. Se l'utente non indossa la fascia toracica telemetrica Polar, la **SCHERMATA PROFILI DI ALLENAMENTO** visualizza il simbolo del cuore e sul **CENTRO MESSAGGI** appare un messaggio che chiede di afferrare i sensori. La console monitorizza e visualizza continuamente la frequenza cardiaca, regolando il livello di intensità dell'allenamento in modo da raggiungere e mantenere la frequenza obiettivo. Questo sistema elimina la possibilità di allenarsi in maniera eccessiva o insufficiente, ottimizzando nel contempo i benefici aerobici poiché utilizza le riserve di grasso dell'organismo come carburante.

***Nota:** il livello di intensità cambia in base alla pendenza, mentre la velocità può essere cambiata soltanto dall'utente.*

### CARDIO

L'allenamento **CARDIO** è praticamente identico a **CONSUMO GRASSI**; tuttavia la frequenza cardiaca obiettivo è calcolata all'80% del massimo teorico (freq. max.). L'obiettivo più elevato favorisce un miglioramento cardiovascolare, poiché pone un maggior carico sul muscolo cardiaco.

***Nota:** il livello di intensità cambia in base alla pendenza, mentre la velocità può essere cambiata soltanto dall'utente.*

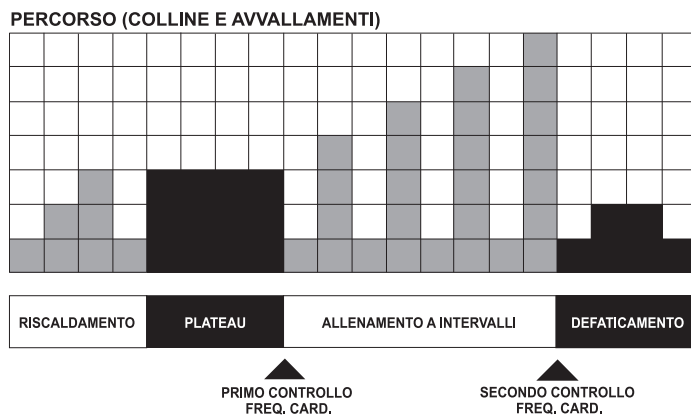
***Nota:** la frequenza cardiaca obiettivo può essere cambiata in qualsiasi momento mediante il **TASTIERINO NUMERICO**.*

## COLLINARE

L'allenamento **COLLINARE** brevettato da Life Fitness offre svariate configurazioni di esercizi a intervalli. Gli intervalli consistono in periodi di attività cardiovascolare intensa intercalati da periodi regolari di allenamento a più bassa intensità. La schermata PROFILI DI ALLENAMENTO rappresenta gli intervalli alti e bassi come colonne di LED illuminati che, visualizzate in sequenza, hanno l'aspetto di colline e avvallamenti. È scientificamente dimostrato che gli allenamenti a intervalli computerizzati stimolano l'attività cardiorespiratoria maggiormente degli esercizi ad andatura regolare.

L'allenamento **COLLINARE** consiste in quattro fasi, ognuna contrassegnata con livelli di intensità diversi. La schermata PROFILI DI ALLENAMENTO visualizza il progresso compiuto durante ogni fase. Come indicato sotto, la frequenza cardiaca deve essere misurata a due stadi diversi dell'allenamento per monitorarne l'efficacia. Indossare sempre la fascia toracica telemetrica Polar o afferrare i sensori Lifepulse™ sui corrimano. Durante questo allenamento, il CENTRO MESSAGGI non visualizza alcuna richiesta di misurazione della frequenza cardiaca, come avviene invece durante gli allenamenti **CARDIO**, **CONSUMO GRASSI** e **HEART RATE ZONE TRAINING**.

1. **Riscaldamento** è una fase di resistenza che parte da un livello basso e aumenta gradatamente fino a portare la frequenza cardiaca al livello inferiore dell'intervallo obiettivo, aumentando la respirazione e il flusso sanguigno ai muscoli sotto sforzo.
2. **Plateau** aumenta leggermente l'intensità e la mantiene regolare al fine di portare la frequenza cardiaca entro il limite inferiore della gamma di frequenza obiettivo. Al termine di questa fase, controllare la frequenza cardiaca.
3. **Allenamento a intervalli** consiste in una serie di colline sempre più ripide, alternate con avvallamenti o periodi di recupero. La frequenza cardiaca dovrebbe raggiungere il limite massimo dell'intervallo obiettivo. Al termine di questa fase, controllare la frequenza cardiaca.
4. **Defaticamento** è una fase a bassa intensità che consente al corpo di eliminare l'acido lattico e altri sottoprodotti che si accumulano nei muscoli e contribuiscono al loro indolenzimento.



Come si può vedere nella SCHERMATA PROFILI DI ALLENAMENTO e nella tabella sopra, ogni colonna rappresenta un intervallo. La durata totale dell'allenamento determina la lunghezza di ciascun intervallo. Ogni allenamento consiste in 20 intervalli, pertanto la durata di un intervallo equivale alla durata dell'intero allenamento divisa per 20.

**Da 1 a 9 minuti:** se viene selezionata una durata inferiore a 10 minuti, il programma **COLLINARE** non ha tempo sufficiente per completare adeguatamente tutte e quattro le fasi. Di conseguenza, l'allenamento viene condensato in vari stadi.

**Da 10 a 19 minuti:** per un allenamento di 10 minuti, la durata di ciascun intervallo viene inizialmente impostata a 30 secondi. Ciascun intervallo viene incrementato di tre secondi per ogni minuto di allenamento oltre i 10 minuti. Un allenamento di 15 minuti consiste in 20 intervalli di 45 secondi ciascuno.

**Da 20 a 99 minuti:** tutti gli intervalli durano 60 secondi. Se durante l'allenamento l'utente incrementa la durata preimpostata, il programma aggiunge ulteriori colline e avvallamenti identici ai primi otto intervalli della fase di allenamento a intervalli. Questa sequenza viene ripetuta fino al termine dell'allenamento.

## ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

La console può memorizzare fino a sei allenamenti personalizzati. Gli allenamenti devono essere creati dai manager dei fitness club o da personale autorizzato. Per informazioni su come creare questi allenamenti, vedere *Programmazione degli allenamenti personalizzati* nella sezione 5.

Per utilizzare un allenamento personalizzato, premere ripetutamente il pulsante PERSONAL TRAINER fino a che sul CENTRO MESSAGGI non compare la scritta "ALLENAMENTI PERSONAL TRAINER". Premere quindi INVIO. A questo punto, il CENTRO MESSAGGI chiederà di selezionare un numero corrispondente a un allenamento personalizzato, da 1 a 6. Selezionare il numero desiderato usando i tasti freccia o il TASTIERINO NUMERICO e premere INVIO. Se non è stato creato alcun allenamento corrispondente al numero selezionato, il CENTRO MESSAGGI passa al numero successivo. Se è stato creato un allenamento corrispondente al numero selezionato, il CENTRO MESSAGGI chiede di immettere il proprio peso o età in funzione del programma personalizzato e di selezionare una velocità. Una volta immessi i dati necessari, ha inizio l'allenamento.

### OBIETTIVO CALORIE

Questo allenamento è concepito per favorire la perdita di peso e mantenere il proprio peso sotto controllo. L'obiettivo consiste nel bruciare un determinato numero di calorie nel periodo di tempo selezionato. Al termine della durata impostata, inizia la fase di defaticamento, dopo la quale finisce l'esercizio.

### OBIETTIVO DISTANZA

Questo allenamento è concepito per accrescere la resistenza dell'utente. L'obiettivo consiste nel percorrere una determinata distanza in miglia. Al termine della durata impostata, inizia la fase di defaticamento, dopo la quale finisce l'esercizio.

*Nota: se l'utente imposta un obiettivo usando i tasti freccia ORA, la console visualizza i valori in incrementi di 0,10 miglia (160 metri).*

### TEMPO DI PERMANENZA IN FREQ. CARD. OBIETTIVO

Il programma Tempo di permanenza in freq. card. obiettivo, che costituisce una funzione dell'allenamento Heart Rate Zone Training®, accresce l'efficacia degli allenamenti **CONSUMO GRASSI** e **CARDIO** perché imposta un tempo minimo per il quale la frequenza cardiaca dell'utente deve rimanere nell'intervallo di valori obiettivo. Al termine della durata impostata, inizia la fase di defaticamento.

### SPORT TRAINING™

Si tratta di un allenamento con distanza obiettivo concepito per i corridori che si allenano per le gare. Il programma crea percorsi realistici mediante l'impostazione di pendenze diverse durante l'intero allenamento. La pendenza dipende dal livello di difficoltà selezionato durante l'impostazione dell'allenamento. Una pendenza dell'1,5%, corrispondente al livello della linea di base, simula un percorso di corsa piatto. Una percentuale di pendenza zero simula la corsa in discesa. Ogni pendenza dura dai 30 ai 60 secondi. Il percorso termina quando viene raggiunta la distanza obiettivo. Si possono selezionare due programmi Sport Training™:

- **SPORT TRAINING™ (5K)** corrisponde a una corsa di 5 chilometri (3,1 miglia).
- **SPORT TRAINING™ (10K)** corrisponde a una corsa di 10 chilometri (6,2 miglia).

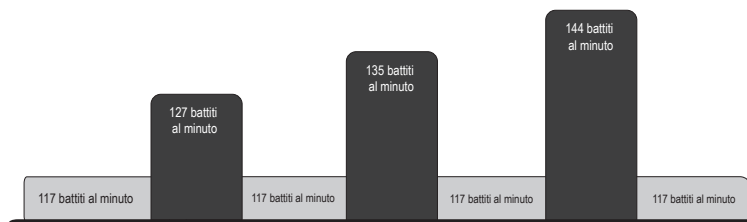
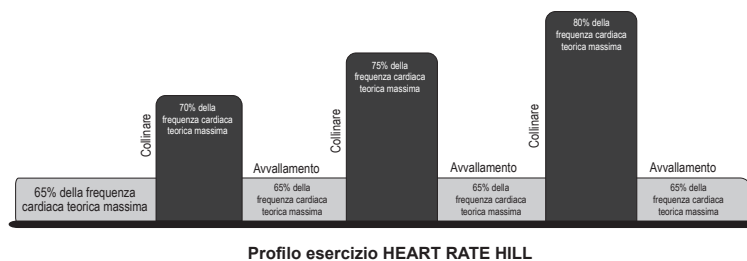
## HEART RATE HILL™

Questo programma coniuga il profilo standard dell'allenamento **COLLINARE** con il concetto dell'allenamento Heart Rate Zone Training. La frequenza cardiaca obiettivo predefinita viene calcolata come 80% del massimo teorico (freq. max.), tuttavia l'utente ha la facoltà di regolarla durante l'impostazione iniziale dell'allenamento. Tutte le colline e gli avvallamenti sono espressi in percentuali della frequenza cardiaca massima teorica. Questo allenamento consiste in tre colline con tre obiettivi di frequenza cardiaca diversi:

- La prima collina porta la frequenza cardiaca al 70% della frequenza cardiaca massima teorica.
- La seconda collina aumenta la frequenza cardiaca al 75% del valore massimo teorico.
- La terza collina raggiunge la frequenza cardiaca obiettivo portandola all'80% di quella massima teorica.

Gli avvallamenti sono sempre impostati sul 65% della frequenza cardiaca massima teorica.

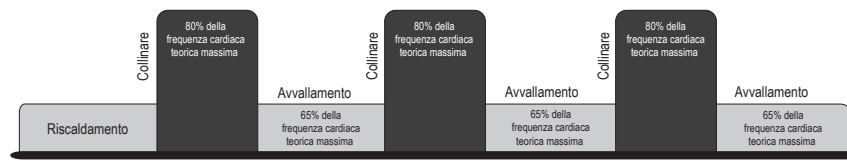
Dopo tre minuti di riscaldamento, l'esercizio procede con la prima collina e la prima frequenza cardiaca obiettivo. Quando l'utente raggiunge il 70% della frequenza cardiaca massima teorica, la collina continua per un minuto. Allo scadere del minuto, inizia l'avvallamento. Quando la frequenza cardiaca dell'utente scende al 65% della frequenza massima teorica, l'avvallamento continua per un minuto, quindi inizia la prossima collina con la frequenza cardiaca obiettivo corrispondente. Una volta completati la terza collina e il terzo avvallamento, il programma ritorna alla prima collina e ripete il ciclo per la durata dell'allenamento. Al termine della durata impostata, inizia la fase di defaticamento. Se la frequenza cardiaca supera il massimo teorico per più di 45 secondi, la pedana entra automaticamente nella modalità di pausa. Se l'utente non raggiunge la frequenza cardiaca obiettivo entro cinque minuti, il CENTRO MESSAGGI della console visualizza un messaggio che indica di aumentare o ridurre la velocità, a seconda della fase di allenamento in corso (collina o avvallamento). Il programma non passa a un'altra frequenza cardiaca fino a quando l'utente non raggiunge l'obiettivo corrente.



Esempio: 80 percento del massimo teorico (età utente 40 anni / 144 battiti al minuto raccomandata)

## HEART RATE INTERVAL™

Anche questo programma coniuga il profilo standard dell'allenamento **COLLINARE** con il concetto dell'allenamento Heart Rate Zone Training. La frequenza cardiaca obiettivo predefinita viene calcolata come 80% del massimo teorico (freq. max.), tuttavia l'utente ha la facoltà di regolarla durante l'impostazione iniziale dell'allenamento. Questo allenamento alterna le colline, che portano la frequenza cardiaca alla frequenza obiettivo pari all'80% di quella massima teorica, agli avvallamenti, che abbassano la frequenza cardiaca al 65% della frequenza massima teorica. Dopo tre minuti di riscaldamento, l'esercizio procede con la prima collina e la prima frequenza cardiaca obiettivo. Una volta raggiunto l'obiettivo, la collina continua per tre minuti, quindi il livello si riduce in un avvallamento. Quando viene raggiunta una frequenza pari al 65% di quella massima teorica, l'avvallamento continua per tre minuti e poi inizia la collina successiva. Il numero di colline e di avvallamenti che si incontrano durante l'esercizio dipende dal livello di preparazione fisica dell'utente. Al termine della durata impostata, inizia la fase di defaticamento. Se la frequenza cardiaca supera il massimo teorico per più di 45 secondi, la pedana entra automaticamente nella modalità di pausa. Se l'utente non raggiunge la frequenza cardiaca obiettivo entro cinque minuti, il CENTRO MESSAGGI della console visualizza un messaggio che indica di aumentare o ridurre la velocità, a seconda della fase di allenamento in corso (collina o avvallamento). Il programma non passa ad un'altra frequenza cardiaca fino a quando l'utente non raggiunge l'obiettivo corrente.



Profilo esercizio HEART RATE INTERVAL



Esempio: 80 per cento del massimo teorico (età utente 40 anni / 144 battiti al minuto raccomandata)

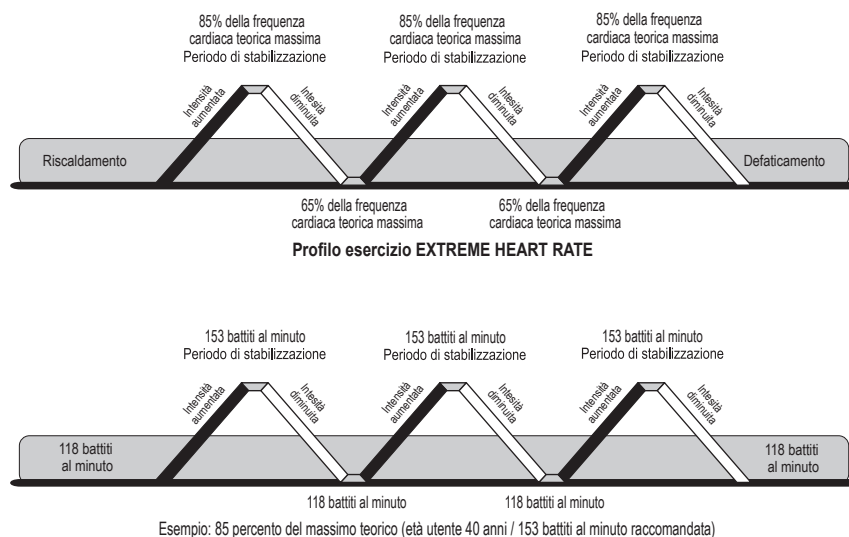
## EXTREME HEART RATE™

Si tratta di un allenamento intenso e variato, concepito per utenti esperti che desiderano accrescere ulteriormente il livello di preparazione fisica. Questo esercizio alterna due frequenze cardiache obiettivo il più rapidamente possibile. L'effetto è simile a quello che si ottiene con la corsa di velocità su percorso breve. L'utente deve indossare una fascia toracica telemetrica Polar o afferrare i sensori Lifepulse™ per l'intera durata dell'allenamento.

**Nota:** agli utenti che corrono a velocità superiore a 4,5 mph (7,2 km/h), si raccomanda di utilizzare una fascia toracica telemetrica Polar anziché i sensori Lifepulse™.

Quando l'utente imposta l'esercizio, immette una frequenza cardiaca obiettivo e seleziona una velocità di cammino e una velocità di jogging. Dopo un riscaldamento standard di tre minuti, la pedana accelera fino a raggiungere la velocità di jogging, poi aumenta la pendenza, fino a che l'utente raggiunge la frequenza cardiaca obiettivo, corrispondente all'85% del valore massimo teorico (freq. max.). La frequenza cardiaca obiettivo viene mantenuta per un periodo di stabilizzazione. La pendenza viene quindi ridotta allo 0% e la pedana rallenta fino a raggiungere la velocità di cammino. Quando la frequenza cardiaca scende al 65% della frequenza massima teorica, viene mantenuta a tale livello per un periodo di stabilizzazione. Il programma ripete alternativamente le velocità e i livelli di pendenza, continuando per l'intera durata dell'allenamento.

Se l'utente non raggiunge la frequenza cardiaca obiettivo entro cinque minuti, il CENTRO MESSAGGI della console visualizza un messaggio che indica di aumentare o ridurre la velocità, a seconda della fase di allenamento in corso (collina o avvallamento). Il programma non passa a un'altra frequenza cardiaca fino a quando l'utente non raggiunge l'obiettivo corrente.





## Fit Test

Il Fit Test per pedana costituisce una tra le tante opzioni esclusive di questa versatile apparecchiatura. L'allenamento Fit Test valuta le condizioni cardiovascolari e pertanto può essere utilizzato per monitorare l'aumento della resistenza ogni 4-6 settimane. L'utente deve sempre afferrare saldamente i sensori (se provvisti) 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. La durata dell'allenamento sarà di cinque minuti con un minuto di riscaldamento allo 0% di pendenza seguito da quattro minuti con il 5% di pendenza. Subito dopo, la console legge la frequenza cardiaca dell'utente, calcola il risultato del test e lo visualizza nel CENTRO MESSAGGI.

Il Fit Test è considerato un test VO<sub>2</sub> (volume di ossigeno) sottomassimale. Questo test misura l'efficienza con cui il cuore eroga sangue ossigenato ai muscoli sotto esercizio e l'efficienza con cui i muscoli assorbono l'ossigeno dal sangue. I medici e i fisiologi che prescrivono gli allenamenti considerano questo test un buon metodo di misurazione della capacità aerobica.

Per impostare il Fit Test:

- Premere ripetutamente il pulsante FIT TEST fino a che sul centro messaggi non compare l'opzione FIT TEST. Premere INVIO per selezionare l'opzione FIT TEST.
- Il centro messaggi richiederà di immettere il proprio peso (DIGITARE PESO). Immettere il proprio peso usando il TASTIERINO NUMERICO o i tasti freccia SU/GIÙ. Premere INVIO per confermare il peso digitato.
- Il centro messaggi richiederà di immettere la propria età (INSERIRE ETÀ). Immettere la propria età usando il TASTIERINO NUMERICO o i tasti freccia SU/GIÙ. Premere INVIO per confermare l'età digitata.
- Il centro messaggi richiederà di immettere il proprio sesso (DIGITARE SESSO). Selezionare il proprio sesso usando i tasti freccia SU/GIÙ. Premere INVIO per confermare il sesso selezionato.
- Il centro messaggi richiederà di selezionare un livello di allenamento (DIGITARE VELOCITÀ) (2-4,5 mph [3,2-7,2 km/h]). Consultare la tabella seguente per selezionare il livello di allenamento raccomandato in base alla propria età, al proprio sesso e alla forma fisica. Immettere il livello desiderato usando il TASTIERINO NUMERICO o i tasti freccia VELOCITÀ SU/GIÙ.

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

### LIVELLI DI SFORZO CONSIGLIATI PER IL FIT TEST

	Utente inattivo	Utente attivo	Utente molto attivo
Livello Fit Test su pedana	2-3 mph	3-4 mph	3,5-4,5 mph
	3,2-4,8 km/h	4,8-6,4 km/h	5,6-7,2 km/h

**Nota:** la pedana si imposta su una pendenza del 5% dopo una fase di riscaldamento di un minuto.

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.

Per ogni livello consigliato, si possono utilizzare anche le seguenti linee di condotta:

Metà inferiore livello	Metà superiore livello
età più elevata	età meno elevata
peso più basso	peso più alto*
statura più bassa	statura più alta

\* In caso di peso eccessivo, utilizzare la metà inferiore del livello raccomandato.

Il computer non accetta:

- una frequenza cardiaca inferiore a 52 o superiore a 200 battiti al minuto
- un peso corporeo inferiore a 75 lb (34 kg) o superiore a 400 lb (181 kg)
- un'età inferiore a 10 o superiore a 99 anni
- qualsiasi tipo di dato superiore al potenziale umano

Per correggere eventuali errori commessi durante l'immissione dei dati per il Fit Test, premere AZZERARE, immettere i dati corretti, quindi premere INVIO.

È importante che il Fit Test venga eseguito ogni volta in condizioni analoghe. 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)

Per risultati accurati, si dovrebbe eseguire il Fit Test per tre giorni consecutivi e calcolare la media dei tre risultati ottenuti.

**Nota:** 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.).

Nelle tabelle seguenti sono elencati i risultati del Fit Test.

<b>PUNTEGGIO MEDIO RELATIVO PER GLI UOMINI</b>					
	VO <sub>2</sub> massimo stimato (ml/kg/min) per categoria di età				
Punteggio	<b>20-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60+</b>
Ottimale	55+	52+	51+	47+	43+
Eccellente	53-54	50-51	49-50	45-46	41-42
Molto alto	50-52	48-49	46-48	43-44	39-40
Sopra la media	45-49	43-47	42-45	39-42	35-38
Nella media	40-44	38-42	37-41	34-38	31-34
Sotto la media	38-39	36-37	34-36	32-33	29-30
Basso	35-37	34-35	32-33	29-31	26-28
Molto basso	<35	<34	<32	<29	<26

<b>PUNTEGGIO MEDIO RELATIVO PER LE DONNE</b>					
	VO <sub>2</sub> massimo stimato (ml/kg/min) per categoria di età				
Punteggio	<b>20-29</b>	<b>30-39</b>	<b>40-49</b>	<b>50-59</b>	<b>60+</b>
Ottimale	47+	44+	42+	37+	35+
Eccellente	45-46	42-43	40-41	35-36	33-34
Molto alto	43-44	40-41	38-39	33-34	31-32
Sopra la media	38-42	36-39	34-37	30-32	27-30
Nella media	33-37	31-35	30-33	26-29	24-26
Sotto la media	31-32	29-30	28-29	24-25	22-23
Basso	28-30	27-28	25-27	22-23	20-21
Molto basso	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness ha redatto queste tabelle di punteggi in base alle distribuzioni in percentuale dei valori VO<sub>2</sub> massimi indicate nelle "Guidelines for Exercise Testing and Prescription" ("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 VO<sub>2</sub> massimo stimato dell'utente, per valutarne il livello di forma fisica iniziale e per monitorarne i progressi.

## TEST DI FORMA FISICA

La pedana Life Fitness consente di eseguire ulteriori test di forma fisica basati su protocolli specifici predefiniti.

- **PFT PER L'ESERCITO:** 2,0 miglia (3,2 chilometri)  
Test di forma fisica per l'Esercito USA concepito per valutare la resistenza muscolare e la preparazione cardiorespiratoria.
- **PRT MARINA:** 1,5 miglia (2,4 chilometri)  
Si tratta di un test 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.
- **PFT MARINES:** 3,0 miglia (4,8 chilometri)  
Test di forma fisica per i Marines USA concepito per valutare la resistenza muscolare e la preparazione cardiorespiratoria.
- **PRT PER L'AVIAZIONE:** 1,5 miglia (2,4 chilometri)  
Test di forma fisica per l'Aviazione USA concepito per valutare la resistenza muscolare e la preparazione cardiorespiratoria.
- **Protocollo Submax WFI:** VO<sub>2</sub> sottomassimale  
Il protocollo Submax WFI è una valutazione sottomassimale in scala usata per predire la capacità aerobica di un vigile del fuoco. Questo test aumenta automaticamente la velocità e la pendenza fino a raggiungere una frequenza cardiaca obiettivo. Questa valutazione sostituisce quella di Gerkin.
- **TEST DI EFFICIENZA FISICA:** 1,5 miglia (2,4 chilometri)  
Test utilizzato dalle forze dell'ordine federali USA, dall'F.B.I. e da altri enti federali statunitensi per l'assunzione e l'addestramento dei dipendenti.

I risultati di questi test sono basati sul tempo impiegato, sull'età e sul sesso.

Per impostare uno di questi test, premere ripetutamente il tasto FIT TEST fino a che il CENTRO MESSAGGI della console visualizza il nome del test desiderato, quindi premere INVIO. Se il test selezionato è quello per la **MARINA** o per i **MARINES**, il CENTRO MESSAGGI chiede se il luogo dove viene effettuato il test è al di sotto di una determinata altitudine. Per il test per la **MARINA**, l'altitudine massima è di 5000 piedi (1524 metri) sopra il livello del mare; per il test per i **MARINES**, l'altitudine massima è di 4500 piedi (1372 metri) sopra il livello del mare. Premere 1 per SÌ e 2 per NO, quindi premere Invio.

Quando viene richiesto dal CENTRO MESSAGGI, immettere il proprio peso, età, sesso e velocità desiderata usando i tasti freccia o il TASTIERINO NUMERICO. Dopo ogni immissione, premere INVIO. A questo punto, si può iniziare l'allenamento. Per assicurarsi che il risultato del test sia accurato, non cambiare i dati immessi dopo l'inizio dell'esercizio.

Una volta raggiunta la distanza obiettivo, inizia la fase di defaticamento per tutti i **FITNESS TEST tranne che per il PROTOCOLLO SUBMAX WFI**. La durata di questa fase dipende dal tempo impiegato per completare il test. Se il test è durato meno di cinque minuti, la fase di defaticamento dura un minuto. Se il test è durato da cinque a quindici minuti, la fase di defaticamento dura tre minuti. Se il test dura più a lungo, la fase di defaticamento dura cinque minuti. L'utente può interrompere la fase di defaticamento premendo il pulsante STOP o il tasto ANNULLA. Una volta terminata o interrotta la fase di defaticamento, il CENTRO MESSAGGI visualizza il tempo impiegato e il risultato ottenuto per i test PEB, Esercito o Marines, mentre per il test della Marina visualizza un risultato qualitativo, come ad esempio OTTIMO.

Per il **PROTOCOLLO SUBMAX WFI**, una volta che la frequenza cardiaca obiettivo è stata superata per 15 secondi, il programma passa in defaticamento. Il defaticamento dura tre minuti a 3 mph (4,8 km/h) a pendenza dello 0%. Il riepilogo dell'allenamento comprende le informazioni seguenti:

- Il tempo del test viene visualizzato nella finestra TEMPO.
- Il punteggio del test VO<sub>2</sub> massimo è visualizzato nella finestra VELOCITÀ.
- La frequenza cardiaca di recupero viene visualizzata nella finestra FREQUENZA CARDIACA.

## INTERVALLO DI VELOCITÀ

Questo programma consente di passare alternativamente da velocità personalizzate per JOGGING a quelle per la CORSA. Il pulsante INTERVALLO DI VELOCITÀ lampeggerà per tutta la durata dell'allenamento. Durante l'allenamento, l'utente può passare da una velocità all'altra in ogni momento premendo il pulsante intervallo di velocità. La velocità corrente viene visualizzata nella finestra del display della velocità.

Le velocità preimpostate di JOGGING e CORSA non possono essere modificate durante l'allenamento. La velocità può essere regolata in ogni momento durante l'allenamento utilizzando il tasto freccia VELOCITÀ. Il passaggio dalla velocità di JOGGING a quella di CORSA usando il pulsante INTERVALLO DI VELOCITÀ ripristina le velocità preimpostate.

## 4.4 COME OTTENERE BENEFICI OTTIMALI UTILIZZANDO LA PEDANA LIFE FITNESS

### SELEZIONE DI UN LIVELLO

La procedura di impostazione degli allenamenti **COLLINARE**, **CASUALE**, **SPORT TRAINING 5K** e **SPORT TRAINING 10K** prevede la selezione di un livello. Per livello si intende un intervallo di percentuali di pendenza. La pedana dispone di 20 livelli: il livello 1 corrisponde alla pendenza più bassa e il livello 20 alla pendenza maggiore.

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

Per ogni livello vi sono sette percentuali di pendenza, o colline. Durante gli allenamenti, nella schermata **PROFILI DI ALLENAMENTO** appaiono le colline visualizzate come colonne di righe luminose. Il numero di righe illuminate in ogni colonna corrisponde a una percentuale di pendenza. Ad esempio, al livello 5, la pendenza più bassa corrisponde allo 0,0% ed è rappresentata da una riga illuminata. La pendenza maggiore corrisponde al 4,3% ed è rappresentata da una colonna di sette righe illuminate.

Nel corso degli allenamenti **COLLINARE** e **CASUALE** tali variazioni di pendenza si susseguono a intervalli regolari, come indicato nella descrizione dell'allenamento **COLLINARE**. Non appena sopraggiunge la collina seguente, la percentuale di pendenza cambia automaticamente in relazione alla pendenza della collina. Per cambiare livello durante un allenamento, usare i tasti freccia o il **TASTIERINO NUMERICO**.

### UTILIZZO DEL MONITORAGGIO INSTAPACE™

La funzione Monitoraggio InstaPace™ consente all'utente di monitorare il proprio passo, ossia i minuti per miglio, durante l'uso della pedana. Per attivare questa funzione occorre accedere alla configurazione del responsabile. Per ulteriori informazioni, vedere la sezione 5. Quando l'utente regola la velocità della pedana mediante i tasti freccia, il **CENTRO MESSAGGI** della console visualizza contemporaneamente il passo e la velocità in MPH (KM/H). Se l'utente regola la velocità mediante il **TASTIERINO NUMERICO**, il **CENTRO MESSAGGI** della console visualizza il passo non appena la pedana raggiunge la nuova velocità impostata.

### CONTROLLO VELOCITÀ ZERO™

Se, durante un allenamento, l'utente riduce la velocità al minimo e continua a tenere premuta la freccia **RIDUZIONE VELOCITÀ**, la velocità scende a 0 mph (km/h), attivando la modalità di pausa. La velocità minima è di 0,5 mph (0,8 km/h), salvo se modificata nella configurazione del responsabile. Per ulteriori informazioni, vedere la sezione 5.

## DEFATICAMENTO

L'esclusivo protocollo di defaticamento Life Fitness personalizza automaticamente ogni fase di defaticamento in base alle prestazioni individuali. La durata e l'intensità della fase di defaticamento sono determinate da fattori legati alle prestazioni fisiche durante l'allenamento, quali la velocità, la pendenza, la durata e la frequenza cardiaca.

## OSCURAMENTO

La funzione di oscuramento controlla l'intensità luminosa della console. Per cambiare l'impostazione predefinita della luminosità, premere ripetutamente il pulsante PERSONAL TRAINER fino a che sul CENTRO MESSAGGI non compare la scritta OSCURAMENTO e premere INVIO. Usare quindi i tasti freccia per aumentare o diminuire la luminosità, dopodiché premere INVIO per salvare la nuova impostazione oppure premere ANNULLA per ripristinare l'impostazione predefinita.

Se per un allenamento viene selezionata una nuova impostazione della luminosità, tale impostazione rimane attiva fino a che non viene modificata manualmente o fino al termine dell'allenamento in corso. Quando si inizia un nuovo allenamento, la luminosità ritorna all'impostazione predefinita.

## 4.5 ACCESSO ALLA RETE

Quando la pedana è collegata in rete, il CENTRO MESSAGGI richiede di immettere un numero di identificazione personale per accedere alla rete. Premere INSERIRE PIN, quindi immettere le cifre del proprio numero di identificazione usando il TASTIERINO NUMERICO e premere INVIO. Vedere la sezione 5 *"Utilizzo della disattivazione di Avvio rapido"* per informazioni dettagliate riguardanti le opzioni di configurazione della rete.

# 5 MENU MANUTENZIONE

## 5.1 ACCESSO E UTILIZZO DEL MENU MANUTENZIONE

I manager e il personale autorizzato possono utilizzare il menu manutenzione per accedere alle funzioni diagnostiche, alle informazioni, alla manutenzione e ai sottomenu di configurazione. Accedere a questo menu premendo e tenendo premuto il tasto PAUSA e premendo due volte il tasto ANNULLA. Continuare a tenere premuto il tasto PAUSA fino a che sul CENTRO MESSAGGI si visualizza la scritta MENU DI MANUTENZIONE. Rilasciare quindi il tasto PAUSA e premere il tasto AVVIO RAPIDO. Il CENTRO MESSAGGI visualizza quindi la scritta CONFIGURAZIONE RESPONSABILE. Utilizzare i tasti freccia SU e GIÙ per navigare nei due sottomenu di configurazione:

- Configurazione del responsabile. Consultare la pagina seguente per un elenco della Configurazione del responsabile (impostazioni opzionali).
- Configurazione del produttore

**Nota:** il tasto INVIO non può essere usato per selezionare il sottomenu di configurazione del produttore che contiene impostazioni che non possono essere modificate dall'utente.

### PANORAMICA DEL MENU DI MANUTENZIONE

#### DIAGNOSTICA

Il sottomenu Diagnostica consente al personale tecnico di eseguire la diagnostica del sistema. Utilizzare i tasti freccia SU e GIÙ per navigare nell'elenco delle funzioni diagnostiche. Utilizzare il tasto INVIO per selezionare la funzione richiamata. Premere il tasto ANNULLA per uscire dalla funzione di diagnostica attuale. Premere il tasto ANNULLA ripetutamente per uscire dal menu diagnostica.

**Nota:** questi test devono essere effettuati soltanto da personale tecnico qualificato Life Fitness (o su istruzione dello stesso).

#### INFORMAZIONI

Il sottomenu Informazioni consente al personale autorizzato di vedere le statistiche del sistema e altri dettagli. Utilizzare i tasti freccia SU e GIÙ per navigare nell'elenco delle funzioni diagnostiche e/o visualizzare informazioni. Utilizzare il tasto INVIO per selezionare la funzione richiamata. Premere il tasto ANNULLA per uscire dalla funzione diagnostica attuale. Premere il tasto ANNULLA ripetutamente per uscire dal menu Informazioni.

Statistiche del sistema	Versione software
Informazioni motore principale	Informazioni motore sollevamento
Errori sistema	Informazioni di manutenzione
Informazioni nastro/piattaforma	

#### MANUTENZIONE

I sottomenu di manutenzione consentono al personale autorizzato di vedere e registrare gli eventi della manutenzione.

## 5.2 CONFIGURAZIONE DEL RESPONSABILE (IMPOSTAZIONI OPZIONALI)

Impostazione	Valore predefinito	Descrizione
Selezione lingua utente	Italiano	Questa opzione consente l'impostazione di una nuova lingua predefinita per i messaggi per l'utente e di servizio.
Durata massima dell'allenamento	60 minuti	Questa funzione consente l'impostazione di limiti massimi della durata dell'allenamento.
Unità di misura anglosassoni/metriche	Anglosassone (Internazionale: metrica)	Questa opzione imposta l'unità di misura utilizzata per visualizzare il peso, la distanza percorsa e la velocità.
Immissione allenamento personalizzato	Nessuno definito	Questa funzione consente la creazione o la modifica di sei allenamenti personal trainer personalizzati.
Telemetria	On	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.
Velocità massima	14,0 mph (Internazionale: 23 km/h)	Questa opzione consente di impostare la velocità massima di funzionamento della pedana.
Velocità minima	0,5 mph (Internazionale: 0,8 km/h)	Questa opzione consente di impostare la velocità minima di funzionamento della pedana.
Timeout pausa	1 Minuto	Questo è il tempo massimo di durata della modalità di pausa nel corso dell'allenamento.
Visualizzazione WATT	Off (Internazionale: On)	Se questa opzione è attivata, il CENTRO MESSAGGI visualizza l'equivalente in watt della velocità dell'utente.
Visualizzazione MET	Off	Se questa opzione è attivata, il CENTRO MESSAGGI visualizza l'equivalente in MET della velocità dell'utente.
Visualizzazione passo	On	Se questa opzione è abilitata, viene visualizzata la frequenza di minuti per miglio.
Visualizzazione calorie all'ora (CPH)	On (Internazionale: Off)	Se questa opzione è attivata, il CENTRO MESSAGGI visualizza il numero di calorie bruciate all'ora dall'utente.
Distanza percorsa	Off	Se è abilitata questa opzione, la distanza totale percorsa viene visualizzata sulla base della pendenza e della velocità della pedana.
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).
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)

## CONFIGURAZIONE DEL RESPONSABILE (IMPOSTAZIONI OPZIONALI) (SEGUE)

Impostazione	Valore predefinito	Descrizione
Cancella Allenamenti personalizzati	Non applicabile	Se è stata selezionata questa opzione, saranno cancellati tutti i sei programmi di allenamento personalizzati.
Pendenza massima	15,0	Questa opzione serve a cambiare la pendenza massima con un valore inferiore al 15%.
Impostazione messaggio iniziale	NESSUN MESSAGGIO	Questa opzione consente ai manager di creare e modificare il messaggio iniziale.
Avvio rapido tramite il tastierino numerico	Consentito	Usare questa opzione per disattivare o attivare allenamenti ad AVVIO RAPIDO tramite il tastierino numerico. Fare riferimento a <i>Utilizzo della disattivazione di Avvio rapido</i> .
Fit Test Plus	On ( <i>Internazionale: Off</i> )	Questa opzione abilita/disabilita i Fit Test aggiuntivi. Questi includono: PFT Esercito; PRT Marina; PFT Marines; Protocollo Submax WFI e PEB.
Segnali acustici sistema	On	Questa opzione controlla se i segnali acustici del sistema vengono generati quando viene premuto il tasto.
Scelta della lingua	Off	Se questa opzione è abilitata, gli utenti possono impostare la lingua. Le scelte includono: inglese, tedesco, francese, spagnolo, italiano, olandese e russo.
Modalità maratona	Off	Questa opzione consente all'utente di allenarsi per un tempo indefinito.
Avviso usura nastro	Off	Se abilitata, questa opzione avverte un manager in caso di allarme nastro.
iPod Video	Attiva	Questa funzione consente il controllo della riproduzione della tracce video dell'iPod se la TV Life Fitness collegabile è presente. Se la funzione è abilitata, selezionando On e la traccia video iPod, il video può essere inviato alla TV. In caso contrario non è possibile.
ACCESSO TV	2	Questa impostazione consente il controllo del volume delle cuffie attraverso la console per la sorgente TV Life Fitness collegabile. La gamma delle impostazioni va da 0 (basso) a 7 (alto).
Sorgente AUX	Off	Questa impostazione consente la selezione del controllo di un dispositivo audio compatibile opzionale CSAFE collegato al connettore CSAFE come sorgente audio mediante il tasto di selezione sorgente.



## PROGRAMMAZIONE DEGLI ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

Una volta entrati nella configurazione del responsabile (impostazioni opzionali), usare i tasti freccia ORA per passare in rassegna tutte le opzioni di configurazione o lasciare che il CENTRO MESSAGGI faccia scorrere automaticamente le opzioni disponibili. Quando appare l'opzione "IMMISSIONE ALLENAMENTO PERSONALIZZATO", premere INVIO per selezionarla.

Gli allenamenti personalizzati sono identificati con i numeri da 1 a 6. Immettere il numero corrispondente all'allenamento desiderato usando il TASTIERINO NUMERICO o usare i tasti freccia per far scorrere le opzioni fino al numero desiderato. Premere INVIO per confermare il numero selezionato. Se non è stato creato alcun allenamento corrispondente al numero selezionato, il CENTRO MESSAGGI richiede di creare l'allenamento.

Se esiste un allenamento corrispondente al numero selezionato, il CENTRO MESSAGGI conferma che esiste l'allenamento desiderato e chiede se si desidera modificarlo. La procedura di modifica di un allenamento è identica a quella usata per creare un nuovo allenamento:

Selezionare la durata dell'allenamento in minuti usando i tasti freccia ORA o il TASTIERINO NUMERICO e premere INVIO. La durata dell'allenamento non può essere superiore al TEMPO MASSIMO impostato nella configurazione del responsabile.

Selezionare quindi il tipo di intervallo. Usare i tasti freccia per far scorrere le opzioni disponibili e premere INVIO per selezionare il tipo di intervallo desiderato. Le opzioni disponibili sono:

- Velocità/Pendenza, per la quale occorre selezionare la velocità della pedana e/o la pendenza per ciascun intervallo.
- Frequenza cardiaca obiettivo, per la quale occorre selezionare la frequenza cardiaca obiettivo massima per ciascun intervallo.

Il numero di intervalli è sempre 30, pertanto la durata di un intervallo equivale alla durata selezionata divisa per 30. Ogni intervallo è identificato dall'ora in cui ha inizio durante l'allenamento.

Se si seleziona l'opzione Velocità/Pendenza, il CENTRO MESSAGGI visualizza ciascun intervallo indicando l'ora di inizio. Per ogni intervallo visualizzato, immettere la velocità usando i tasti freccia VELOCITÀ e/o immettere la pendenza usando i tasti freccia PENDENZA. Premere INVIO per confermare ogni selezione effettuata. Una volta selezionate la velocità e/o pendenza per i 30 intervalli, sul CENTRO MESSAGGI appare la scritta "ALLENAMENTO PERSONALIZZATO COMPLETATO" seguita dal prompt per la creazione dell'allenamento successivo.

Se viene selezionata una frequenza cardiaca obiettivo, il CENTRO MESSAGGI visualizza ciascun intervallo con il numero corrispondente, compreso tra 1 e 30. Per ogni intervallo visualizzato, immettere la frequenza cardiaca obiettivo usando i tasti freccia. Premere INVIO per confermare ogni selezione effettuata. Una volta selezionate la velocità e/o pendenza per i 30 intervalli, sul CENTRO MESSAGGI appare la scritta "ALLENAMENTO PERSONALIZZATO COMPLETATO" seguita dal prompt per la creazione dell'allenamento successivo.

## UTILIZZO DELLA DISATTIVAZIONE DI AVVIO RAPIDO

Questa configurazione ha due possibili opzioni selezionabili utilizzando i tasti freccia pendenza.

Le opzioni sono le seguenti:

- Avvio rapido con tasti numerici "attivati"
- Avvio rapido con tasti numerici "disattivati"

L'opzione predefinita è "attivati". Ciò significa che l'utente può iniziare un allenamento AVVIO RAPIDO immettendo semplicemente la velocità di allenamento desiderata utilizzando unicamente i tasti numerici. Se la configurazione viene impostata su "disattivati", l'utente non può utilizzare i tasti numerici per iniziare un allenamento AVVIO RAPIDO. Questa opzione impedisce agli utenti di iniziare un allenamento AVVIO RAPIDO su pedane collegate a un sistema di rete che richieda un ID UTENTE e la pressione di INVIO prima dell'inizio di un allenamento. Si può sempre iniziare un allenamento AVVIO RAPIDO premendo il tasto omonimo.

## USO DELL'IMPOSTAZIONE MESSAGGIO INIZIALE

Questa configurazione consente la visualizzazione di un messaggio di avvio personalizzato prima del messaggio predefinito "Selezionare allenamento o premere Avvio rapido". Il messaggio personalizzato può contenere sino a 52 caratteri.

## CREARE/MODIFICARE UN MESSAGGIO DI AVVIO

Accedere alla Configurazione del responsabile (impostazioni opzionali), scorrere sino all'opzione IMPOSTAZIONE MESSAGGIO AVVIO quindi premere INVIO. Usare i tasti freccia VELOCITÀ per selezionare una lettera, numero o carattere speciale disponibile. Usare i tasti freccia PENDENZA per andare avanti e indietro nel messaggio o per inserire spazi, un carattere alla volta. Il carattere correntemente selezionato lampeggia sino a che non venga spostata la posizione tramite i tasti freccia PENDENZA.

## **SALVATAGGIO DI UN MESSAGGIO DI AVVIO**

Per salvare il MESSAGGIO DI AVVIO, premere INVIO. Il centro messaggi visualizza la scritta "MESSAGGIO SALVATO" per confermare l'avvenuta memorizzazione. Per uscire dall'impostazione del messaggio di avvio senza salvare, premere due volte il tasto Annulla. "MESSAGGIO NON SALVATO" sarà visualizzato nel CENTRO MESSAGGI a conferma che il messaggio non è stato salvato.

## **CANCELLAZIONE DI UN MESSAGGIO DI AVVIO**

Accedere alla Configurazione del responsabile (impostazioni opzionali), scorrere sino all'opzione IMPOSTAZIONE MESSAGGIO AVVIO, quindi premere INVIO. Premere Invio per accedere al MESSAGGIO DI AVVIO corrente. Premere il tasto DEFATICAMENTO per cancellare il MESSAGGIO DI AVVIO corrente. "MESSAGGIO CANCELLATO" sarà visualizzato nel CENTRO MESSAGGI indicando che il messaggio è stato cancellato.

## **MODALITÀ MARATONA**

La Modalità maratona non ha preimpostazioni o obiettivi impostabili. Consente all'utente di allenarsi per un tempo indefinito. Un allenamento in Modalità maratona finisce solo quando l'utente decide di terminarlo o quando viene attivato uno stop di sistema.

**Per attivare la Modalità maratona**, accedere alla Configurazione del responsabile (impostazioni opzionali). Utilizzando i tasti freccia DURATA SU/GIÙ, scorrere sino a MODALITÀ MARATONA. Quando sul centro messaggi viene visualizzata la scritta MODALITÀ MARATONA, premere un qualsiasi TASTO freccia PENDENZA o VELOCITÀ SU/GIÙ per passare da OFF a ON.

Durante l'impostazione di un allenamento, digitare una durata maggiore di quella della soglia massima visualizzata sulla console. Quando viene superato il valore della soglia massima, il centro messaggi visualizza la MODALITÀ MARATONA.

Durante un allenamento, si può porre fine alla Modalità maratona premendo il tasto DURATA. Premendo il tasto DURATA è possibile impostare una durata non inferiore a quella già trascorsa nell'allenamento.

## **SELEZIONE LINGUA UTENTE**

Se attivata, questa opzione consente agli utenti di selezionare la lingua impiegata per l'interazione con l'apparecchio durante un allenamento.

**Per attivare la scelta della lingua utente**, accedere alla Configurazione del responsabile (impostazioni opzionali). Scorrere sino a SEL. LINGUA utilizzando i tasti freccia DURATA SU/GIÙ. Quando SEL. LINGUA viene visualizzato nel centro messaggi, premere il tasto freccia PENDENZA o VELOCITÀ SU/GIÙ per passare da OFF a ON.

La console visualizza il messaggio "SELEZIONARE LA LINGUA UTILIZZANDO I TASTI FRECCIA". L'utente può selezionare da un elenco di lingue disponibili (inglese, tedesco, francese, spagnolo, italiano, olandese e russo) usando i tasti freccia. Per selezionarla, premere Invio quando appare la lingua desiderata. A questo punto è possibile avviare un allenamento che utilizzi la lingua selezionata. Non è necessario selezionare una lingua per iniziare l'allenamento. Per iniziare un allenamento premere semplicemente il tasto AVVIO RAPIDO o uno dei tasti programma per iniziare la programmazione dell'allenamento con la lingua predefinita.

# 6 MANUTENZIONE E DATI TECNICI

## 6.1 CONSIGLI PER LA MANUTENZIONE PREVENTIVA

La pedana Life Fitness è stata realizzata con la massima competenza tecnica, offre affidabilità poiché reca il nome Life Fitness ed è una delle attrezzature per esercizi aerobici più resistenti e sicure disponibili attualmente sul mercato. La durata delle pedane 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'apparecchio può essere considerato sicuro soltanto se sottoposto a ispezioni regolari. Qualora risulti necessario riparare o sostituire parti difettose, non utilizzare l'apparecchiatura. Tenere sotto particolare controllo i componenti soggetti a logorio, come indicato di seguito.*

I seguenti suggerimenti di manutenzione preventiva servono a garantire il funzionamento ottimale della pedana Life Fitness:

- Pulire la console e le superfici esterne con un detergente approvato o compatibile (vedi *Detergenti Life Fitness approvati*) e con un panno di cotone morbido.
- Verificare il funzionamento del sistema di arresto di emergenza ogni settimana.
- Verificare il funzionamento del pulsante di arresto ogni settimana.
- Pulire con l'aspirapolvere e ispezionare regolarmente l'area circostante e sottostante l'unità.
- Pulire regolarmente con l'aspirapolvere l'area intorno il nastro scorrevole per evitare l'accumulo di sporcizia.
- Controllare regolarmente che le parti esterne non siano logorate, in particolare il nastro scorrevole, la pedana e il cavo di alimentazione.
- Verificare che l'unità sia ben livellata.
- Controllare la posizione (centratura) del nastro scorrevole.

Affinché funzioni in modo ottimale, il nastro scorrevole deve trovarsi da 1,5 a 2,0 in. (38-51 mm) di distanza da entrambi i lati dell'intelaiatura. Se il nastro si sposta oltre tali limiti, vedere *Regolazione della tensione del nastro scorrevole* o contattare un servizio assistenza clienti Life Fitness per istruzioni sull'allineamento corretto del nastro.

### DETERGENTI LIFE FITNESS APPROVATI

Gli esperti di Life Fitness hanno approvato due detergenti in particolare: 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](mailto:customersupport@lifefitness.com)).

### DETERGENTI LIFE FITNESS COMPATIBILI

Per pulire il display e tutte le superfici esterne si possono anche usare un detersivo delicato e acqua o un detersivo delicato per uso domestico non abrasivo. Usare soltanto un panno di cotone morbido. 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 carta assorbente. NON applicare il detergente direttamente sull'apparecchiatura.

## 6.2 PROGRAMMA DI MANUTENZIONE PREVENTIVA

COMPONENTE	SETTIMANALE	MENSILE	TRIMESTRALE	SEMESTRALE	ANNUALE
<b>GRUPPO CONSOLE</b>					
Hardware			Ispezionare		
Cornice della console	Pulire			Ispezionare	
Contenitori accessori	Pulire				Ispezionare
Interruttore di stop	Pulire			Ispezionare	
Interruttore di emergenza/magnetico	Pulire			Ispezionare	
<b>MONTAGGIO CORRIMANO</b>					
Hardware				Ispezionare	
Corrimano anteriore Ergo™	Pulire			Ispezionare	
Corrimano laterali	Pulire			Ispezionare	
Sensori Lifepulse	Pulire/Ispezionare				
<b>GRUPPO INTELAIATURA</b>					
Hardware				Ispezionare	
Coperchio motore	Pulire	Pulire/Pulire con aspirapolvere			
Comparto elettronico motore				Ispezionare	
Cinghia di trasmissione				Ispezionare	
Staffa antistatica cinghia di trasmissione		Ispezionare			
Piedini di livellamento		Ispezionare/Regolare			
Rullo anteriore				Ispezionare	
Rullo posteriore				Ispezionare	
Gradino laterale	Pulire		Ispezionare		
<b>GENERALE</b>					
Livellamento apparecchiatura	* Ispezionare				
Centatura nastro scorrevole	Ispezionare				
Intelaiatura, protezioni piedi, supporti termina		Ispezionare visivamente			
* Per l'ispezione, utilizzare una livella a bolla.					

## 6.3 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI RELATIVI ALLA PEDANA

Malfunzionamento	Probabile causa	Azione correttiva
Mancanza alimentazione.	L'interruttore ON/OFF non è nella posizione giusta.	Portare l'interruttore in posizione ON.
	Alimentazione insufficiente.	Collegare la pedana a un circuito dedicato da 20 A.  Controllare l'alimentazione erogata dalla presa usando un voltmetro. Se non viene erogata alimentazione, ripristinare l'interruttore automatico al quadro elettrico.
	Cavo di alimentazione danneggiato.	Sostituire il cavo di alimentazione. In tal caso, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
	Cavo di alimentazione inserito incorrettamente.	Controllare che la connessione dell'alimentazione faccia contatto alla presa a muro e all'apparecchiatura.
	L'interruttore automatico è saltato.	Verificare che l'interruttore automatico non sia aperto. Se è aperto, ripristinarlo. L'interruttore automatico si trova all'esterno della pedana, accanto all'interruttore di ON/OFF (ACCENSIONE/SPEGNIMENTO). È un disco rotondo con un pulsante bianco. Se è aperto, il pulsante bianco sporge all'esterno. Per ripristinarlo, premere il pulsante bianco.

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI RELATIVI ALLA PEDANA (SEGUE)

Malfunzionamento	Probabile causa	Azione correttiva
Slittamento laterale del nastro scorrevole.	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. Fare riferimento alla sezione 6.6.
Velocità massima ridotta.	L'utente esercita troppa spinta sul nastro. Ciò accade quando l'utente corre a velocità maggiore di quella del nastro e di conseguenza il nastro viene spinto dai piedi dell'utente.	Avvertire gli utenti di non spingere in nessuna direzione il nastro scorrevole.
	L'utente sta rallentando il nastro scorrevole. Questa evenienza si verifica nel caso di utenti più pesanti a velocità inferiori del nastro scorrevole. Il nastro scorrevole rallenta se l'utente corre a velocità inferiore di quella 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.
	Alimentazione insufficiente.	Collegare la pedana a un circuito dedicato da 20 A.
Rumore di sfregamento proveniente da sotto la pedana.	Oggetti estranei incastrati sotto la pedana.	Ispezionare l'area sotto il nastro e la pedana. Rimuovere eventuali oggetti estranei che possano causare interferenza con la pedana.
Il display non si illumina quando la pedana è accesa.	Connessione 10 pin allentata alla console o alla scheda di controllo motore DSP.	Verificare che tutte le connessioni elettriche siano ben collegate. In tal caso, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI RELATIVI ALLA PEDANA (SEGUE)

Malfunzionamento	Probabile causa	Azione correttiva
La pedana si ripristina casualmente o entra in pausa.	Alimentazione insufficiente.	Collegare la pedana a un circuito dedicato da 20 A.
	Cavo di alimentazione o polo di terra danneggiato.	Sostituire il cavo di alimentazione.
	Cavo di alimentazione inserito incorrettamente nella presa elettrica.	Controllare che la connessione dell'alimentazione faccia contatto alla presa a muro e all'apparecchiatura.
	Interruttore magnetico di arresto di emergenza non inserito.	Reinserire l'interruttore magnetico di arresto di emergenza.
	Un asciugamano o altro oggetto potrebbe entrare in contatto con l'interruttore di arresto mentre l'utente è in corsa.	Spostare tutte le possibili ostruzioni dalla console e dai corrimano.
	L'interruttore di arresto si attiva con una pressione molto leggera o ritorna lentamente alla posizione iniziale quando viene premuto.	In tal caso, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
	Il cavo dell'interruttore di arresto non fa contatto.	In tal caso, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
	Cavo principale del cablaggio pizzicato.	In tal caso, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
Percorso di terra aperto.	In tal caso, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.	

## 6.4 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI RELATIVI ALLA FASCIA TORACICA TELEMETRICA OPZIONALE PER IL MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA POLAR®

Malfunzionamento	Probabile causa	Azione correttiva
<p>Inizialmente la lettura della frequenza cardiaca viene rilevata e funziona normalmente, ma poi scompare.</p>	<p>L'uso di dispositivi elettronici come cellulari e MP3 portatili causa interferenze esterne di rumore.</p>	<p>Eliminare la sorgente di rumore o spostare l'attrezzatura.</p>
	<p>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>	
<p>I valori della lettura della frequenza cardiaca sono atipicamente alti.</p>	<p>I televisori e/o le antenne causano interferenze elettromagnetiche.</p>	<p>Allontanare la pedana dalla probabile causa o allontanare la probabile causa dell'interferenza dalla pedana fino a che i valori della frequenza cardiaca sono accurati.</p>
	<p>I cellulari generano interferenze elettromagnetiche.</p>	
	<p>I PC generano interferenze elettromagnetiche.</p>	
	<p>Le auto generano interferenze elettromagnetiche.</p>	
	<p>Le linee di alimentazione dell'alta tensione generano interferenze elettromagnetiche.</p>	
	<p>Le attrezzature ginniche a motore generano interferenze elettromagnetiche.</p>	
	<p>Altri trasmettitori della frequenza cardiaca entro 3 piedi (1 metro) generano interferenze elettromagnetiche.</p>	



**RISOLUZIONE DEI PROBLEMI RELATIVI FASCIA TORACICA TELEMETRICA OPZIONALE PER IL MONITORAGGIO DELLA FREQUENZA CARDIACA POLAR® (SEGUE)**

<b>Malfunzionamento</b>	<b>Probabile causa</b>	<b>Azione correttiva</b>
Frequenza cardiaca irregolare o assente.	Gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica non sono bagnati a sufficienza per poter rilevare la frequenza cardiaca con accuratezza.	Inumidire gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica ( <i>vedere la sezione 3.2</i> ).
	Gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica non aderiscono perfettamente alla cute.	Assicurarsi che gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica aderiscano perfettamente alla cute ( <i>vedere la sezione 3.2</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 installata e spostarla più vicino al ricevitore. Attendere 10 secondi per la visualizzazione della frequenza cardiaca sulla console.  <b>Note:</b> 1. <i>Verificare la corretta aderenza della fascia toracica telemetrica Polar al torace dell'utente.</i> 2. <i>Verificare la corretta conduttività fra gli elettrodi e il torace dell'utente.</i> 3. <i>Se necessario, usare l'orologio Polar per verificare il corretto funzionamento della fascia.</i>

## 6.5 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI DELL'IPOD®

<b>Malfunzionamento</b>	<b>Probabile causa</b>	<b>Azione correttiva</b>
Non è possibile controllare l'iPod usando i comandi del tastierino della console.	L'iPod non è completamente collegato a causa di interferenze di custodie di protezione per iPod non compatibili.	Rimuovere la custodia dell'iPod e ricollegare.
Non è possibile sentire l'iPod.	iPod in pausa.	Usare i comandi del tastierino dell'iPod della console per effettuare una selezione.
	La sorgente selezionata non è attualmente impostata sull'iPod.	Premere il tasto selezione sorgente fino a che viene visualizzato l'iPod.
	È stato premuto il tasto Mute.	Premere il tasto Mute per ripristinare l'audio della sorgente iPod.
Non è possibile controllare il volume dell'iPod usando i comandi del tastierino della console.	Le cuffie sono collegate all'iPod invece che alla presa delle cuffie della console.	Collegarle correttamente.
	Il controllo del volume dell'iPod viene usato con le cuffie collegate alla presa della console.	Usare i comandi volume del tastierino dell'iPod della console.
Sulla console viene visualizzato un messaggio che indica di aggiornare il firmware dell'iPod.	L'iPod non è compatibile a causa di firmware non aggiornato.	Visitare <b>www.apple.com</b> per istruzioni su come aggiornare il firmware dell'iPod.
La console visualizza un messaggio che indica "TIMEOUT COMUNICAZIONE iPod".	L'uso di iPod più vecchi di terza generazione (o meno recenti) non è supportato.	Usare un modello di iPod più nuovo.
	La carica della batteria dell'iPod è estremamente bassa.	Caricare l'iPod almeno a un livello minimo prima dell'uso.

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI DELL'IPOD® (SEGUE)

Malfunzionamento	Probabile causa	Azione correttiva
Il video iPod non è visibile sulla TV Life Fitness collegabile quando si riproduce.	TV non collegata.	Collegare una TV Life Fitness.
	La sorgente selezionata è TV anziché iPod.	Premere il tasto selezione sorgente fino a che viene visualizzato il messaggio iPod.
	L'iPod è stato collegato durante la riproduzione di una selezione di video ( <i>problema Apple noto con firmware iPod</i> ).	Interrompere la riproduzione video. Navigare alla selezione video e riavviare il video usando l'iPod o i comandi del tastierino della console.
	La traccia audio che contiene video inizia la riproduzione come parte di una playlist audio ( <i>problema Apple noto con firmware iPod</i> ).	Riproduzione traccia come selezione video.
Non è possibile navigare fra i menu dell'iPod.	Uso dei comandi del tastierino della console per navigare fra i menu dell'iPod.	Usare i comandi iPod per navigare fra i menu e selezionare le playlist. Usare i comandi del tastierino della console per riprodurre/interrompere e modificare il volume e le tracce.
Non è possibile controllare il volume dell'iPod usando l'anello cursore dell'iPod.	Usare i comandi dell'anello cursore dell'iPod per regolarne il volume quando le cuffie sono collegate nella presa della console.	Usare i tasti freccia volume della console per controllare il volume.
Non sono disponibili comandi per modificare la playlist sulla console.	Uso dei comandi del tastierino della console per modificare la playlist dell'iPod.	Selezionare la playlist sull'iPod usando i comandi iPod.

## 6.6 REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO SCORREVOLE

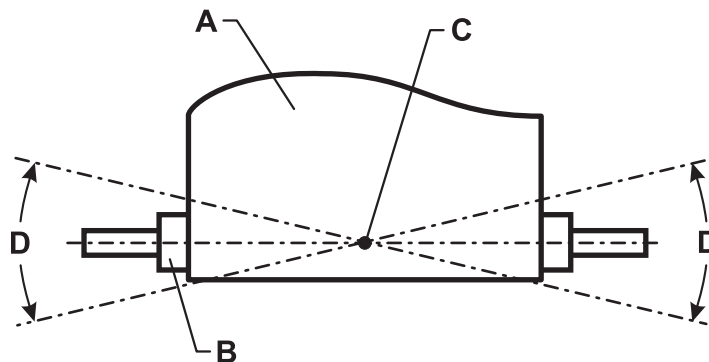
Non spostare la pedana né collocare le mani sotto di essa quando è collegata all'alimentazione elettrica.

### BULLONI DI REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO

Per questa operazione occorre una chiave esagonale da 5/16 in. (8 mm). La pedana Life Fitness è dotata di fori di accesso situati sulle protezioni dei rulli posteriori che consentono di accedere ai bulloni di tensionamento. Tali bulloni consentono di regolare la trazione e di centrare il nastro scorrevole (A) senza dover rimuovere le protezioni.

**Nota:** è estremamente importante che la pedana sia livellata correttamente prima di effettuare qualsiasi regolazione. Se l'unità è instabile, il nastro scorrevole può risultare allineato incorrettamente. Vedere "Posizionamento e stabilizzazione della pedana Life Fitness" alla sezione 1.2 prima di accingersi a regolare il rullo posteriore.

Prima di procedere, individuare il punto di rotazione (C) del RULLO POSTERIORE (B). Per ogni regolazione laterale del RULLO occorre effettuare una regolazione equivalente in senso opposto (D) sull'altro lato del RULLO affinché il nastro mantenga una tensione ottimale nel punto di rotazione.



### CENTRAGGIO DEL NASTRO SCORREVOLE

Per eseguire questa procedura sono necessarie due persone.

1. Individuare i due fori di accesso ai bulloni di regolazione della tensione nastro sulle protezioni del rullo posteriore.
2. Una persona deve posizionarsi sulle guide laterali della pedana e sostare a cavalcioni sul nastro. Tale persona deve selezionare l'allenamento MANUALE e impostare la velocità del nastro a 2,5 mph (4,0 km/h).
3. Se il nastro si sposta verso destra, la seconda persona deve ruotare il bullone destro di regolazione della tensione di un quarto di giro in senso orario e deve quindi ruotare il bullone di regolazione sinistro di un quarto di giro in senso antiorario per riposizionare il nastro al centro del rullo.

Se il nastro si sposta verso sinistra, ruotare il bullone sinistro di regolazione della tensione di un quarto di giro in senso orario, quindi ruotare il bullone di regolazione destro di un quarto di giro in senso antiorario per riposizionare il nastro al centro del rullo.

4. Ripetere questa procedura di regolazione fino a che il nastro è ben centrato. Lasciare scorrere il nastro per vari minuti a 4,0 mph (6,4 km/h) per assicurarsi che rimanga centrato correttamente e ben stabilizzato.

**Nota:** non ruotare i bulloni di regolazione oltre un giro completo in entrambe le direzioni. Se anche dopo aver ruotato i bulloni di un giro completo il nastro non è centrato correttamente, contattare un centro di assistenza clienti. Non serrare eccessivamente i bulloni durante la regolazione del nastro. Un serraggio eccessivo dei bulloni potrebbe tendere a dismisura o danneggiare il nastro o il rullo.

## TENSIONE DI UN NASTRO SCORREVOLE ESISTENTE

1. Selezionare l'allenamento MANUALE e lasciare funzionare la pedana per cinque minuti a 5,0 mph (8,0 km/h).  
**Nota: NON CORRERE O CAMMINARE SUL NASTRO SCORREVOLE.**
2. Ridurre la velocità a 2,0 mph (3,2 km/h). Salire sulla pedana e camminare. Afferrare i corrimano e esercitare forza con i piedi sul nastro scorrevole in prossimità del coperchio motore, in direzione opposta a quella del nastro. Se il nastro scivola, passare al punto 3. Se non scivola, significa che la tensione è ben regolata.
3. Interrompere il funzionamento della pedana premendo il tasto STOP. Ruotare i bulloni di tensionamento del nastro di un quarto di giro in senso orario su ciascun lato.
4. Ripetere quanto indicato ai PUNTI 2 e 3 fino a che il nastro non scivola più. Non ruotare i bulloni di tensionamento oltre un giro completo (quattro quarti di giro) per lato.
5. Selezionare l'allenamento MANUALE e far funzionare la pedana a 2,0 mph (3,2 km/h) controllando che il nastro sia ben centrato. Se il nastro si sposta a sinistra o a destra, consultare la sezione intitolata *Centraggio del nastro scorrevole* alla pagina precedente.

Non serrare eccessivamente i bulloni durante la regolazione del nastro. Un serraggio eccessivo dei bulloni potrebbe tendere a dismisura e danneggiare il nastro e rovinare i cuscinetti del rullo. Non ruotare i bulloni oltre un giro completo in entrambe le direzioni.

## 6.7 AVVISO IMPORTANTE DI USURA NASTRO

La pedana comunica automaticamente lo stato di usura del nastro al responsabile della struttura attraverso l'esecuzione della diagnostica. Se occorre controllare il nastro, nella console della pedana si accenderà un'unica spia (se attivata dal responsabile). Questa spia si trova nell'angolo superiore sinistro della schermata profili di allenamento.

- Promemoria automatico per il controllo del nastro a 30.000 miglia (48.000 km)
- Avviso basato su errori "Impossibile raggiungere la velocità obiettivo" in relazione a specifici pesi utente/velocità: (il messaggio di errore effettivo riporta "IMPOSSIBILE RAGGIUNGERE VELOCITÀ OBIETTIVO").

### CONTROLLO DEGLI AVVISI:

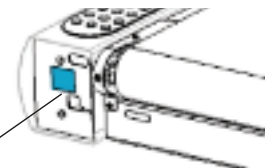
Per accedere alle informazioni Nastro/Piattaforma, tenere premuto il tasto PAUSA e premere due volte il tasto ANNULLA. Continuare a tenere premuto il tasto PAUSA fino a che sul CENTRO MESSAGGI viene visualizzata la scritta "MENU DI MANUTENZIONE". Usare i tasti freccia DURATA SU e GIÙ per navigare al menu INFORMAZIONI.

**Nota:** gli avvisi si cancellano automaticamente dopo essere stati visualizzati.

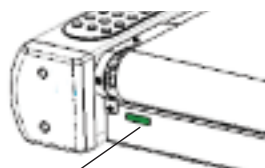
## 6.8 COME RICHIEDERE ASSISTENZA PER IL PRODOTTO / POSIZIONE DEL NUMERO DI SERIE

1. Verificare l'esistenza del problema e rivedere le istruzioni di funzionamento. Il problema potrebbe essere causato da mancanza di familiarità con il prodotto, con le sue funzioni e con i programmi di allenamento.
2. Rilevare e segnare il numero di serie dell'unità, sul retro della macchina vicino alla protezione piedi e al di sotto del supporto terminale posteriore sinistro.
3. Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.

Rimuovere la protezione di plastica per individuare la posizione dell'etichetta del numero di serie grande.



Etichetta del numero di serie grande



Etichetta del numero di serie piccola

# 7 CARATTERISTICHE TECNICHE

## 7.1 CARATTERISTICHE TECNICHE DELLA PEDANA CLST LIFE FITNESS

Uso previsto:	pesante/commerciale
Peso massimo utente:	400 libbre (181 chilogrammi)
Velocità:	0,3-14,0 mph (0,5-23 km/h) in incrementi di 0,1
Inclinazione:	0%-15% (in incrementi di 0,1%)
Treno di trasmissione:	motore c.a. con controller motore MagnaDrive™
Tipo di motore:	c.a. a velocità variabile
Potenza motore:	4,0 HP a uso continuo
Requisiti di alimentazione:	120 V, 20 A (U.S.A.) – Per gli altri Paesi, vedere i <i>Requisiti elettrici</i> .
Rulli:	diametro di 3,5 in. (9 centimetri), con bombatura di precisione, anteriore e posteriore
Nastro scorrevole:	60 in. lunghezza x 20 in. larghezza (152 cm x 51 cm), a strati multipli
Sistema di inceratura:	nastro scorrevole cosparso di lubrificante
Tipo di pedana:	piattaforma in fibra reversibile di densità media, 3/4 in. (19 mm) di spessore
Ammortizzatore:	sistema di ammortizzazione brevettato FlexDeck® con molle Lifespring™
Corrimano anteriore Ergo™:	impugnature elastomeriche sagomate ergonomiche
Corrimano laterali:	impugnature elastomeriche sagomate, bombate, a sbalzo, lunghezza 26 in. (66 cm)
Sistemi di arresto:	sistema di arresto di emergenza con cavo magnetico rosso e giallo e pulsante di interruzione sessione facilmente accessibile
Allenamenti:	Avvio rapido, Manuale, Cardio, Consumo grassi, Heart Rate Hill™, Heart Rate Interval™, Extreme Heart Rate™ Casuale, Collinare, Sport Training™ (5K e 10K), allenamento Intervallo di velocità, Calorie obiettivo, Distanza obiettivo, Tempo di permanenza in freq. card. obiettivo, Obiettivo su base tempo, allenamenti personalizzati (6), Fit Test Life Fitness, PFT esercito, PRT marina, PRT aviazione, Marine PFT, Protocollo Submax WFI, Physical Efficiency Battery (PEB), modalità defaticamento, modalità maratona
Livelli:	20 (allenamenti Collinare, Casuale, 5K e 10K)
Sistemi di monitoraggio frequenza cardiaca:	sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca digitale a contatto brevettato Lifepulse™ compatibile con telemetria Polar®
Dati visualizzati su console:	tempo trascorso, distanza totale, distanza percorsa, totale calorie bruciate, passo, calorie bruciate all'ora, frequenza cardiaca, frequenza cardiaca obiettivo, watt, MET, profilo allenamento, messaggio iniziale personalizzato, velocità, pendenza
Porte (2):	connessione di rete intercambiabile tipo RJ45 e porta Fitness Entertainment (alimentazione conforme alle specifiche FitLinxx CSAFE, in data 4 agosto 2004: da 4,75 V c.c. a 10 V c.c.; corrente massima 85 mA)
Potenza e carica iPod:	5 V c.c. a 500 mA
Compatibilità iPod:	Play/Pause Controllo volume/Mute Traccia precedente/traccia successiva (premere il pulsante) Scansione avanti/scansione indietro (tenere premuto il pulsante)
Presca cuffie:	0.14 in. (3,5 mm) Stereo, 150 mW max

DIMENSIONI FISICHE		
	Solo base	Solo console
Lunghezza:	83 in. (211 cm)	33,5 in. (85 cm)
Larghezza:	37 in. (94 cm)	5 in. (13 cm)
Altezza:	63,5 in. (166 cm)	15,75 in. (40 cm)
Tensione bassa:	403 lb. (161 kg)	9 lb. (4 kg)
Tensione alta:	413 lb. (187 kg)	
Altezza gradino:	11 in. (28 cm)	
DIMENSIONI IMBALLAGGIO		
Lunghezza:	87 in. (221 cm)	36,5 in. (93 cm)
Larghezza:	43 in. (109 cm)	6,5 in. (85 cm)
Altezza:	26 in. (60 cm)	19 in. (48 cm)
Tensione bassa:	465 lb. (211 kg)	14 lb. (6 kg)
Tensione alta:	475 lb. (215 kg)	

## 7.2 INFORMAZIONI RELATIVE ALLA GARANZIA DELLA PEDANA CLST

### COPERTURA DI GARANZIA: PEDANA CLST

**NOTA:** se il prodotto commerciale viene posto in una residenza privata (abitazione), viene automaticamente attivata la copertura di garanzia per tale categoria di prodotto. La copertura di garanzia ha inizio alla data originale della vendita.

#### COSA PREVEDE LA COPERTURA:

Si garantisce che questa apparecchiatura commerciale per l'esercizio **Life Fitness** ("il Prodotto") è priva di difetti nei materiali e nella manodopera.

#### A CHI È RIVOLTA LA COPERTURA:

L'acquirente originale o qualsiasi persona che riceva il Prodotto quale dono da parte dell'acquirente originale.

#### DURATA DELLA COPERTURA:

La copertura viene fornita in base al Prodotto specifico secondo le linee guida indicate nella tabella che accompagna la presente scheda di garanzia.

#### SPESE DI TRASPORTO E ASSICURAZIONE PER LA MANUTENZIONE:

Se il prodotto o un componente coperto dalla garanzia devono essere restituiti a un centro per la manutenzione per la riparazione, la **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:

**Life Fitness** si occuperà della spedizione di parti o componenti nuovi o ricostruiti o, a scelta di **Life Fitness**, della sostituzione del prodotto. Tali componenti sostitutivi sono coperti da garanzia per il periodo rimanente della copertura di garanzia originale.

#### LA COPERTURA NON INCLUDE:

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 le porte Fitness Entertainment sono allegate al prodotto. Queste porte sono conformi alle specifiche FitLinxx CSAFE, in data 4 agosto 2004 e indicanti: 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 di questa 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 (la ricevuta della cartolina di registrazione allegata garantisce la registrazione delle informazioni di acquisto ma non è richiesta);

**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** le parti difettose per la sostituzione o se necessario inviare alla riparazione tutto il prodotto.

#### MANUALE DI FUNZIONAMENTO:

È **FONDAMENTALE 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.

#### PER OTTENERE PEZZI DI RICAMBIO E ASSISTENZA:

Contattare il servizio assistenza clienti al numero (800) 351-3737 o (847) 451-0036, dal lunedì al venerdì dalle 8.00 alle 18.00 (ora standard della zona centrale degli Stati Uniti) e comunicare nome, indirizzo e numero di serie del Prodotto (per informazioni su come contattare l'assistenza vedere pagina 1). Il servizio assistenza clienti fornirà informazioni su come ottenere i pezzi di ricambio o, se necessario, organizzerà la manutenzione sul posto o fornirà istruzioni su come e dove effettuare la spedizione del Prodotto per la manutenzione.

Prima della spedizione:

1. **ottenere** un codice di autorizzazione per la restituzione (**RA#**) dal servizio assistenza clienti
2. **imballare** accuratamente la console (se possibile utilizzare l'imballaggio originale)
3. **apporre** il codice **RA#** all'esterno della confezione
4. **assicurare** la console e
5. **includere** una lettera che illustri il difetto o il problema nonché una copia della prova d'acquisto, se si ritiene che il servizio sia coperto da garanzia

#### 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. **Life Fitness non 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.*

MODELLO	7 anni	2 anni	1 anno	6 mesi
<b>Pedana CLST</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Ammortizzatori Life-spring™</li><li>✓ Motore</li><li>✓ Telaio</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Elettronica (es. PCB quali controller del motore e pannello della console)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Meccanica (es. nastro e piattaforma)</li><li>✓ Elettromeccanica (es. interruttori, motorino di sollevamento, elettrodi)</li><li>✓ Manodopera</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ Cornice della console</li><li>✓ Cavo di alimentazione</li><li>✓ Componenti di plastica</li></ul>

## Free Manuals Download Website

<http://myh66.com>

<http://usermanuals.us>

<http://www.somanuals.com>

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

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

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

<http://www.luxmanual.com>

<http://aubethermostatmanual.com>

Golf course search by state

<http://golfingnear.com>

Email search by domain

<http://emailbydomain.com>

Auto manuals search

<http://auto.somanuals.com>

TV manuals search

<http://tv.somanuals.com>