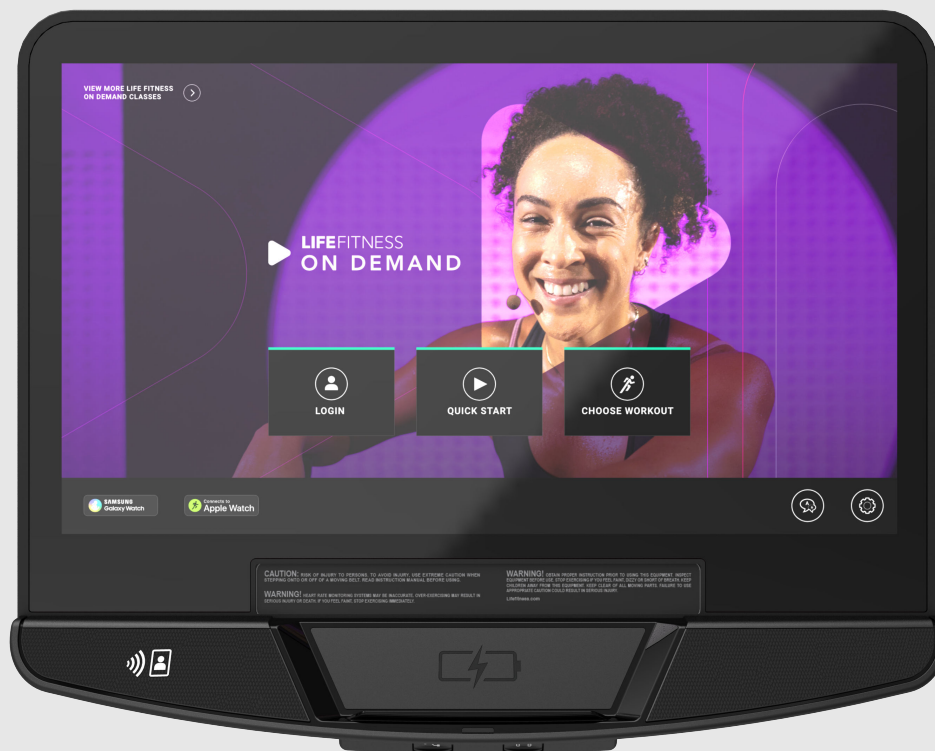


Manuale della console Discover SE4

Treadmill, Cross-Trainer, Upright and Recumbent Lifecycle® Exercise Bikes, PowerMill™ Climber, Arc Trainer™

Manuale utente



Sede principale

10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • U. S. A.
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Numero di telefono per assistenza: 800.351.3737 (numero verde per Stati Uniti e Canada)
Sito Web generale: www.lifefitness.com

Sedi internazionali

AMERICHE

Nord America

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.
Telefono: +1 (847) 288 3300
E-mail assistenza:
customersupport@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
commercialsales@lifefitness.com

Brasile

Life Fitness Brasile

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282 opzione 2
Telefono: +55 (11) 3095 5200 opzione 2
E-mail assistenza:
suportebr@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
vendasbr@lifefitness.com

America Latina e Caraibi*

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.
Telefono: +1 (847) 288 3300
E-mail assistenza:
customersupport@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
commercialsales@lifefitness.com

EUROPA, MEDIO ORIENTE e AFRICA (EMEA)

Belgio, Paesi Bassi e Lussemburgo

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAESI BASSI
Telefono: (+31) 180 646 666
E-mail assistenza:
service.benelux@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Regno Unito

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefono sede generale (+44) 1353.666017
Assistenza clienti: (+44) 1353.665507
E-mail assistenza:
uk.support@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
life@lifefitness.com

Germania, Austria e Svizzera

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
Germania
Telefono:
+49 (0) 89 / 31775166 Germania
+43 (0) 1 / 6157198 Austria
+41 (0) 848 / 000901 Svizzera
E-mail assistenza:
kundendienst@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Spagna

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^a
08960 Sant Just Desvern Barcellona
SPAIN
Telefono: (+34) 93.672.4660
E-mail assistenza:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
info.iberia@lifefitness.com

Tutti gli altri Paesi dell'EMEA e attività di distribuzione EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
PAESI BASSI
Telefono: (+31) 180 646 644
E-mail assistenza:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ASIA PACIFICO (AP)

Giappone

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Giappone
Telefono: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03-5770-5059
E-mail assistenza: service.lfj@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
sales@lifefitnessjapan.com

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefono: (+852) 2575.6262
Fax: (+852) 2575.6894
E-mail assistenza:
service.hk@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Tutti gli altri paesi dell'Asia Pacifico e attività di distribuzione della zona Asia Pacifico*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefono: (+852) 2575.6262
Fax: (+852) 2575.6894
Email di assistenza:
service.ap@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

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

Link documenti utente e assistenza

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wa websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες ονλάιν χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באתר האינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

Viðbótarupplýsingar eru fáanlegar á netinu með því að smella á tengilinn hér fyrir ofan.

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

Informații suplimentare sunt disponibile online, utilizând link-ul de mai sus.

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Sommario

Sicurezza

Istruzioni di sicurezza.....	4
Prima dell'uso.....	8
Informazioni funzionali.....	9
Procedura di immobilizzazione - Console Discover SE4.....	10

Entra in contatto

Requisiti Internet.....	12
Requisiti della LAN wireless.....	12
Posizionamento degli apparecchi di rete e requisiti di alimentazione.....	12
Configurazione della porta.....	13
URL di destinazione.....	13

Operazioni preliminari

Funzionalità della console.....	14
Caricatore wireless a induzione Qi®.....	15
Connettività del dispositivo.....	16
Il sistema Lifepulse™.....	20

Funzionamento

Schermata iniziale.....	21
Visualizzazione Allenamento e scelte di intrattenimento.....	26
Pausa allentamento.....	31
Defaticamento.....	32
Modalità ibrida.....	33

Allenamenti

Elenco degli allenamenti.....	34
Descrizione di ciascun tipo di allenamento.....	35
Impostazione allenamento - inserimento dati.....	38
Avvio rapido.....	46
LFOD+™.....	47
Obiettivi standard.....	54
Fit test.....	55

Manutenzione e risoluzione dei problemi

Detergenti approvati e compatibili.....	58
Risoluzione dei problemi.....	58

Configurazione del manager

Accesso alle opzioni del sistema.....	62
Impostazioni predefinite.....	64
TV.....	67

Specifiche

Caratteristiche tecniche della console.....	96
Dimensioni console.....	97

Copyright e marchi registrati

Elenco dei copyright e marchi registrati.....	98
---	----

Garanzia

Copertura della garanzia.....	99
A chi è rivolta la copertura.....	99
Durata della copertura.....	99
Chi paga per trasporto e assicurazione per le riparazioni.....	99
Misure correttive per i difetti coperti.....	99
Esclusione di garanzia.....	99
Doveri dell'utilizzatore.....	99
Per ottenere pezzi di ricambio e assistenza.....	99
Garanzia esclusiva.....	99
Modifiche alla garanzia non autorizzate.....	100
Effetto delle norme statali.....	100
Termini di copertura della garanzia.....	100

1. Sicurezza

Istruzioni di sicurezza

 Leggere le istruzioni prima dell'uso.

TUTTI I PRODOTTI



AVVERTENZA: Un uso scorretto o eccessivo dell'apparecchiatura può provocare traumi e lesioni. Life Fitness Family of Brands Raccomanda CALDAMENTE di sottoporsi ad una visita medica completa prima di intraprendere un programma di attività fisica, in particolare in caso di predisposizione genetica all'alta pressione cardiaca e a malattie cardiovascolari, o se l'utente ha un'età superiore a 45 anni, fuma, ha un alto livello di colesterolo, è obeso o non ha effettuato alcuna attività fisica regolare nel corso dell'ultimo anno. Se in qualsiasi momento durante l'utilizzo dell'apparecchiatura si avvertono vertigini, capogiri, dolore o mancanza di respiro, interrompere immediatamente l'attività.



AVVERTENZA: Qualsiasi variazione o modifica apportata a questo prodotto potrebbe invalidarne la garanzia.



AVVERTENZA: Tenere le batterie lontano dalla portata dei bambini.

Alcune fasce toraciche possono contenere batterie rimovibili.

- L'ingestione di tali batterie può causare in 2 ore lesioni gravi o letali, poiché provoca ustioni chimiche che possono portare persino alla perforazione dell'esofago.
- Se esiste il sospetto che un bambino abbia ingerito una batteria, telefonare immediatamente al centro antiveleni locale per ricevere tempestivamente consigli da parte di esperti.
- Esaminare i dispositivi per accertarsi che il vano batteria sia chiuso correttamente, ossia che la vite (o altro meccanismo di chiusura) sia serrata. Non utilizzare l'attrezzo se il vano batteria non è chiuso correttamente.
- Smaltire le batterie a bottone utilizzate immediatamente e in modo sicuro. Le batterie scariche possono essere ancora pericolose.
- Comunicare ad altri i rischi associati alle batterie a bottone e istruirli su come tenere al sicuro i propri figli.



AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni a persone, è molto importante che ogni prodotto sia collegato ad una presa elettrica con collegamento a terra.



AVVERTENZA: I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbero non presentare risultati precisi. Un allenamento eccessivo potrebbe provocare infortuni gravi o mortali. Qualora si avverta un senso di svenimento, interrompere immediatamente l'allenamento.







PERICOLO: Per ridurre il rischio di scosse elettriche o lesioni causate dalle parti in movimento, scollegare sempre il prodotto prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o di manutenzione.

- Life Fitness Family of Brands non garantisce che i componenti utilizzati nella fabbricazione dei prodotti offerti nell'ambito di Life Fitness Family of Brands siano privi di lattice. Gli utilizzatori di questi prodotti devono prendere tutte le precauzioni necessarie per evitare contatti accidentali che potrebbero causare una reazione avversa al lattice.
- Non utilizzare mai il prodotto se il cavo di alimentazione o la spina elettrica sono danneggiati, o se l'apparecchio è stato fatto cadere, è danneggiato o è stato immerso anche solo parzialmente in acqua. Contattare il Servizio assistenza clienti.
- Posizionare il prodotto in modo tale che la spina del cavo di alimentazione a parete sia facilmente accessibile per l'utente. Assicurarsi che il cavo di alimentazione non sia annodato o attorcigliato e che non sia bloccato sotto qualunque apparecchiatura o altro oggetto.
- Se il cavo di alimentazione elettrica è danneggiato, deve essere sostituito dal produttore, da un servizio di assistenza autorizzato o da personale tecnico qualificato di natura analoga per evitare di esporsi a pericoli.
- Per garantire un funzionamento corretto del prodotto, seguire sempre le istruzioni visualizzate sulla console.
- Questo prodotto non è destinato all'uso da parte di persone (inclusi i bambini) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure da parte di persone che non abbiano esperienza o conoscenza a meno che non siano supervisionate o non ricevano le giuste istruzioni sull'uso dell'apparecchio da una persona responsabile della loro sicurezza.
- Questa apparecchiatura non è destinata all'uso da parte dei bambini. Tenere lontano dalla macchina i bambini di età inferiore a 14 anni.
- Non utilizzare questo prodotto all'aperto, in prossimità di piscine o in aree caratterizzate da un elevato tasso di umidità.
- Non utilizzare mai il prodotto se le bocchette per l'aria sono bloccate. Mantenere le bocchette dell'aria libere da lanugine, capelli o altro materiale ostruente.


- Non inserire mai oggetti in nessuna delle bocchette di questi prodotti. Qualora cadano oggetti all'interno del prodotto, scollegare l'alimentazione, disconnettere il cavo elettrico dalla presa di corrente e recuperare con cautela l'oggetto caduto. Se non si riesce ad accedere all'oggetto, contattare il servizio di assistenza clienti.
- Non appoggiare mai bevande di qualsiasi tipo direttamente sull'unità; appoggiarle su un ripiano portaoggetti o su un apposito supporto. Si raccomanda di utilizzare contenitori con coperchio.
- Non utilizzare questi prodotti a piedi nudi. Indossare sempre le scarpe. Utilizzare scarpe con suola in gomma o ad alta trazione. Non usare scarpe con tacchi, suole di cuoio, con tacchetti o chiodate. Assicurarsi che nelle suole non sia presente della ghiaia.
- Tenere eventuali indumenti ampi, lacci di scarpe ed asciugamani lontani dalle parti mobili.
- Durante il funzionamento dell'unità non toccare le parti interne o il lato inferiore, né inclinare l'apparecchiatura su un lato.
- Non lasciare che altre persone interferiscano con l'utente o con l'apparecchiatura nel corso di una sessione di allenamento.
- Lasciare che le console LCD si "normalizzino" rispetto alla temperatura ambiente per un'ora prima di collegare e utilizzare l'apparecchiatura.
- Questi prodotti devono essere utilizzati soltanto come descritto nel presente manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- L'attrezzatura a installazione libera deve essere posizionata su una superficie stabile e uniforme.
- Prima di iniziare un allenamento, leggere tutte le avvertenze relative a ciascun prodotto.
- In caso di avvertenze mancanti o danneggiate, contattare immediatamente il Servizio di Assistenza Clienti per richiedere etichette di avvertenza di ricambio. Le etichette di avvertenza vengono fornite in dotazione con ogni prodotto e devono essere applicate prima del suo utilizzo. Life Fitness Family of Brands declina ogni responsabilità in caso di etichette di avvertenza mancanti o danneggiate.

TAPIS ROULANT


-  **AVVERTENZA:** Rischio di danni alle persone: per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione quando si sale o si scende dal nastro in movimento. Leggere il manuale delle istruzioni di assemblaggio prima dell'uso.
-  **AVVERTENZA:** Assicurarsi che dietro il tapis roulant vi sia un'area di 2 metri per 90 centimetri sgombra da qualsiasi ostruzione, comprese pareti, mobili e altre attrezzature. Se occorre un cavo di alimentazione più lungo di quello fornito, contattare il Servizio Assistenza Clienti.
-  **AVVERTENZA:** Prima di iniziare l'allenamento, accertarsi che il cavo di arresto di emergenza sia ben agganciato all'utente e fissato correttamente al tapis roulant.
-  **AVVERTENZA:** La regolazione del centraggio del nastro deve essere eseguita se il nastro non si trova tra i segni che indicano le posizioni laterali massime consentite. Fare riferimento alle istruzioni per l'assemblaggio del tapis roulant.


- raccomanda di scollegare il prodotto, Life Fitness quando non lo si usa. Scollegare dalla presa elettrica quando non è in uso e prima di inserire o togliere parti. Per scollegare l'apparecchio, disattivare l'alimentazione premendo l'interruttore ON/OFF e scollegare la spina dalla presa elettrica.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici calde. Non tirare l'apparecchio per il cavo di alimentazione né usare il cavo come impugnatura. Non far passare il cavo sul pavimento lungo i lati del tapis roulant o sotto di esso.
- I corrimano possono essere utilizzati per migliorare la stabilità quando necessario, ma non è possibile farlo costantemente.
- Non salire né scendere dal tapis roulant quando il nastro scorrevole è in movimento. Utilizzare i manubri ogniqualvolta si desidera maggiore stabilità. In caso di emergenza o qualora si inciampi, afferrare i manubri e posizionare i piedi sulle piattaforme laterali.
- Non camminare né correre mai all'indietro sul tapis roulant.
- Non utilizzare il prodotto in aree in cui vengono usati aerosol spray o dove viene effettuata la somministrazione di ossigeno. In presenza di tali sostanze vi è pericolo di combustione e di esplosione.
- Ai sensi della Direttiva Macchine dell'Unione Europea 2006/42/CE, questa apparecchiatura senza carico funziona a livelli di pressione sonora inferiori a 70 dB (A) alla velocità di funzionamento media di 12 km/h (unità commerciali) e di 8 km/h (unità domestiche). L'emissione sonora sotto carico è maggiore rispetto a quella senza carico.


CYCLETTE LIFECYCLE®

-  **AVVERTENZA:** Lasciare una distanza laterale di 41 cm tra la parte più larga della bicicletta e altri oggetti a entrambi i lati. Lasciare almeno 90 cm di spazio tra la parte anteriore o posteriore della cyclette e qualsiasi altro oggetto, e 60 cm nella direzione di accesso all'attrezzatura.
- Non stare in piedi o seduti sulle protezioni in plastica.
- Prestare attenzione quando si sale o si scende dalla cyclette. Utilizzare il manubrio stazionario ogniqualvolta si desidera maggiore stabilità.

ARC TRAINER


 **AVVERTENZA:** Assicurarsi che vi sia uno spazio libero di almeno 60 cm dietro il prodotto e di almeno 30 cm sui lati.


 **AVVERTENZA:** Il prodotto non è dotato di ruote libere. Pertanto, non è possibile arrestarlo immediatamente.

 **AVVERTENZA:** Parti mobili e rischio di caduta.

- Per evitare gravi lesioni, prima di scendere dall'apparecchiatura attendere finché le pedane di appoggio non siano completamente ferme.
- È impossibile arrestare immediatamente le parti mobili; l'apparecchiatura non è dotata di ruote libere.
- La potenza necessaria a ciascun utente per eseguire un esercizio può essere diversa dalla potenza meccanica visualizzata sul prodotto.
- Prestare cautela quando si sale o si scende dal prodotto. Prima di salire, utilizzare le impugnature mobili per portare la pedana più vicino a sé in posizione bassa. Utilizzare il manubrio stazionario ogniqualvolta si necessita di una maggiore stabilità. Durante l'allenamento, reggersi alle impugnature mobili.
- Non utilizzare mai il prodotto stando rivolti all'indietro.


CROSS-TRAINER

 **AVVERTENZA:** Assicurarsi che vi sia uno spazio libero di almeno 30 cm davanti al Cross-Trainer e almeno 60 cm sui lati.

 **AVVERTENZA:** Il Cross-Trainer non è dotato di ruote libere. Pertanto, il prodotto non può essere arrestato immediatamente.

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

POWERMILL™ CLIMBER

 **AVVERTENZA:** Assicurarsi che vi sia un'area di almeno 1 m dietro e 30 cm su ciascun lato dell'unità, senza ostacoli, incluse pareti, mobili e altre attrezzature.

- I corrimano possono essere utilizzati per migliorare la stabilità quando necessario, ma non è possibile farlo costantemente.
- raccomanda di scollegare il prodotto, Life Fitness quando non lo si usa. Scollegare dalla presa elettrica quando non è in uso e prima di inserire o togliere parti. Per scollegare l'apparecchio, disattivare l'alimentazione premendo l'interruttore ON/OFF e scollegare la spina dalla presa elettrica.
- Non camminare né correre mai all'indietro sul PowerMill Climber.
- A differenza di cyclette, cross-trainer o stair climber tradizionali, questo prodotto è motorizzato. Il prodotto motorizzato determina la discesa dei gradini a velocità variabili, e opera quindi su diversi piani contemporaneamente. Durante l'utilizzo del prodotto in una normale sessione di allenamento, l'utente deve concentrarsi completamente sul coordinamento dei propri sforzi sui gradini mobili. e pertanto non è in grado di vedere se qualcuno o qualcosa si avvicina da dietro. Per questa ragione, il prodotto deve **essere utilizzato esclusivamente in un ambiente controllato. Il PowerMill Climber non è adatto all'impiego domestico e non deve essere utilizzato in ambienti accessibili a bambini o animali.**

CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI PER EVENTUALE RIFERIMENTO FUTURO.

Informazioni sulla conformità ANATEL - Brasile

Questo apparecchio incorpora i prodotti approvati da ANATEL con i seguenti numeri:

ANTICIPO	NUMERO ANATEL
WIFI / BLUETOOTH	08437-23-09600
STAZIONE DI RICARICA WIRELESS	01535-21-13620
RFID	18033-20-07558
NFC	13389-21-14239
ANT+	00127819

Questo apparecchio non ha diritto alla protezione contro le interferenze dannose e non può causare interferenze in sistemi debitamente autorizzati.

Prima dell'uso

Prima di utilizzare questo prodotto, si raccomanda di leggere INTERAMENTE il presente manuale d'uso 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.

Qualsiasi intervento di assistenza, tranne le operazioni di pulizia e di manutenzione di competenza dell'utente, deve essere effettuato da un tecnico autorizzato.

 **AVVERTENZA:** Qualsiasi variazione o modifica apportata a questo prodotto potrebbe invalidarne la garanzia.

Avviso FCC - Possibili interferenze radiotelevisive

EN ISO 20957 Classe SA (solo cyclette, Cross-Trainer e Arc Trainer): uso professionale e/o commerciale.

EN ISO 20957 Class SB (solo tapis roulant e PowerMill Climber): uso professionale e/o commerciale.

EN ISO 20957 classe S: uso professionale e/o commerciale.

NOTA: Questo apparecchio è stato collaudato ed è risultato conforme ai limiti previsti per i dispositivi digitali di classe A ai sensi dell'articolo 15 del regolamento FCC. Tali limiti sono stati stabiliti allo scopo di impedire, per quanto possibile, eventuali interferenze dannose durante l'utilizzo dell'apparecchio in ambienti commerciali. Questo apparecchio genera, utilizza e può irradiare energia di radiofrequenza. Se non viene installato ed utilizzato conformemente a quanto indicato nel presente manuale di istruzioni, può dunque causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. L'utilizzo dell'apparecchio in aree residenziali può causare interferenze dannose. In questo caso l'utente è tenuto ad eliminare tali interferenze a proprie spese.

EN ISO 20957 Classe H: uso domestico.

NOTA: Questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti per i dispositivi digitali di classe B, ai sensi dell'articolo 15 del regolamento FCC. Tali limiti sono stati stabiliti per fornire una ragionevole protezione contro eventuali interferenze dannose in aree residenziali. Questo attrezzo genera, usa e può emettere energia di frequenza radio e, se non è installato correttamente e usato secondo le indicazioni del manuale per l'uso, potrebbe causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Non vi è tuttavia alcuna garanzia che le interferenze non si verifichino in una installazione particolare. Se questo apparecchio causa interferenze dannose alla ricezione di radio o televisione, che possono essere verificate accendendo e spegnendo l'apparecchio stesso, l'utente viene incoraggiato a cercare di correggere l'interferenza adottando le seguenti precauzioni:

- Riorientare o riposizionare le antenne riceventi.
- Aumentare la distanza tra l'apparecchio ed il ricevitore.
- Collegare l'apparecchio ad una presa su un circuito diverso da quello al quale è collegato il ricevitore.
- Per aiuto, consultare il rivenditore o un tecnico radio/TV con esperienza.

Solo cross-trainer:

Cross-Trainers:

Per le prove di precisione di classe SA dello standard EN ISO 20957-9: 2016, la potenza sull'albero a gomiti è stata misurata collegando l'attrezzatura di allenamento a un dinamometro. La manovella è stata ruotata e la coppia misurata conformemente alle condizioni delle prove di funzionamento di classe SA dello standard EN ISO 20957-9: 2016. È stato riscontrato che lo scostamento tra watt visualizzati sulla console e watt effettivi misurati col dinamometro rientrava nei limiti di tolleranza previsti dalla classe SA dello standard EN ISO 20957-9: 2016 (+/-5 watt fino a 50 watt e +/- 10% oltre i 50 watt).

Solo Arc Trainer:

Arc Trainers:

Per le prove di precisione di classe SA dello standard EN ISO 20957-9: 2016, la potenza sull'albero a gomiti è stata misurata collegando l'attrezzatura di allenamento a un dinamometro. La manovella è stata ruotata e la coppia misurata conformemente alle condizioni delle prove di funzionamento di classe SA dello standard EN ISO 20957-9: 2016. È stato riscontrato che lo scostamento tra watt visualizzati sulla console e watt effettivi misurati col dinamometro rientrava nei limiti di tolleranza previsti dalla classe SA dello standard EN ISO 20957-9: 2016 (+/-5 watt fino a 50 watt e +/- 10% oltre i 50 watt).

Informazioni funzionali

Il presente manuale d'uso descrive le funzioni della console Discover SE4 con le seguenti basi:

- Serie *Integrity/Integrity+* (Tapis roulant, Cross-Trainer, Cyclette verticali e orizzontali Lifecycle®)
- Serie *Aspire* (Tapis roulant, Cross-Trainer, Cyclette verticali e orizzontali Lifecycle®)
- Serie+ *Club* (Tapis roulant, Cross-Trainer, Cyclette verticali e orizzontali Lifecycle®)
- *Life Fitness PowerMill™ Climber*
- *Arc Trainer Life Fitness*

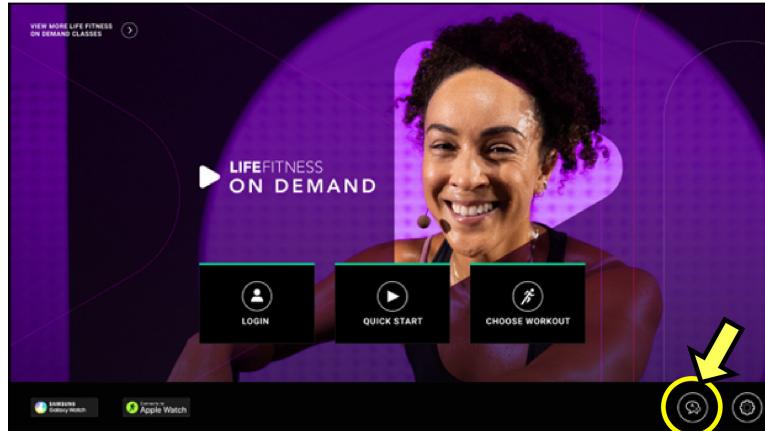
Uso previsto:

- Il tapis roulant *Life Fitness* è un attrezzo ginnico che consente all'utente di allenarsi camminando o correndo in modo stazionario al chiuso su una superficie mobile.
- L'ellittica di *Life Fitness* è un attrezzo ginnico che combina la pedalata Cross-Trainer a basso impatto con un movimento di spinta/trazione delle braccia per allenare in modo efficiente ed efficace tutto il corpo.
- La *Life Fitness* cyclette Lifecycle è un attrezzo ginnico che simula il movimento di una bicicletta a varie velocità e livelli di resistenza diversi.
- Il *Life Fitness PowerMill Climber* è un'apparecchiatura per allenamento che permette agli utenti di scalare una scala girevole a diversi livelli di velocità.
- L' *Life Fitness Arc Trainer* è un cross trainer senza impatto, portante, utilizzato applicando forza sui pedali.

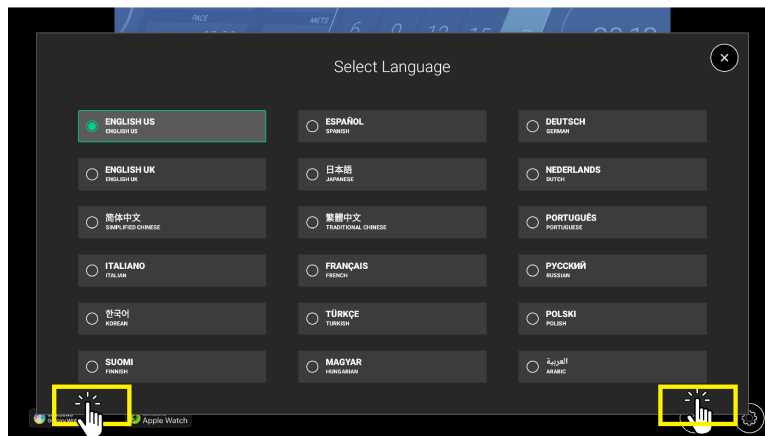
Procedura di immobilizzazione - Console Discover SE4

Lo scopo dell'immobilizzazione dell'unità è impedire l'utilizzo non autorizzato. Quando viene attivato, il sistema immobilizza l'unità.

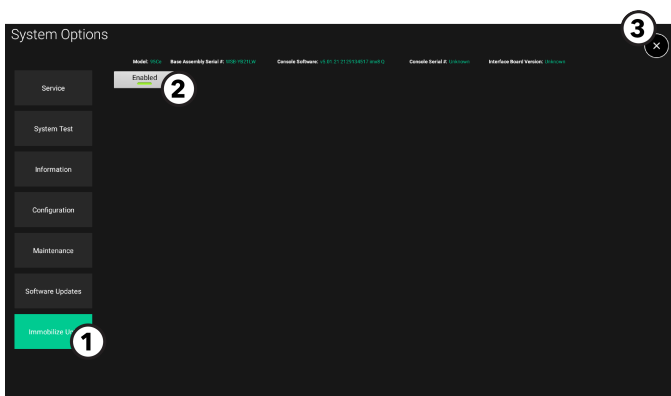
1. Toccare l'icona **LINGUA** sulla **SCHERMATA INTRODUTTIVA** per accedere alla schermata **SELEZIONA LINGUA**. (La posizione dell'icona della lingua può variare a seconda della console.)



2. Tap the lower part of the **SELECT LANGUAGE** screen in the following sequence: **Lower-Left**, **Lower-Right**, **Lower-Left**, and **Lower-Right**.



3. Toccare l'icona **Immobilizza unità**. Viene visualizzato **Attivato**.



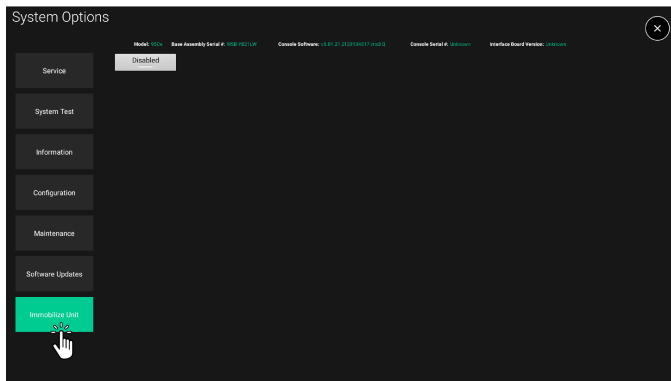
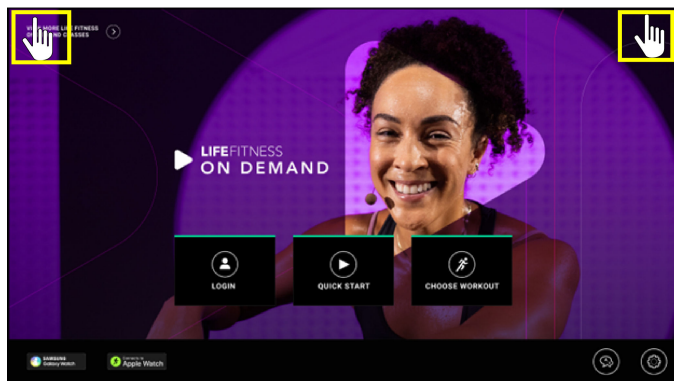
Componente	Descrizione
1	Icona Immobilizza unità
2	Icona Attivato
3	Icona Esci

4. Toccare l'icona Esci (X) per uscire dalle **Opzioni di sistema**.
5. L'unità si riavvierà.

6. Sullo schermo appare il messaggio UNIT IMMOBILIZED BY MANAGER (UNITÀ IMMOBILIZZATA DAL MANAGER).



7. Toccare la parte alta della **SCHERMATA INTRODUTTIVA** in questa sequenza: in **alto a sinistra**, in **alto a destra**, in **alto a sinistra**, e in **alto a destra** per accedere alle **OPZIONI DI SISTEMA**.
8. Toccare l'icona **Immobilizza unità** per disattivare.



2. Entra in contatto

Requisiti Internet

Requisiti larghezza di banda di download minima per 1-16 unità:

- 2,5 mbps
- +0,25 mbps per oltre 16 unità.

Requisiti larghezza di banda di upload minima per 1-20 unità:

- 0,5 mbps
- +0,25 mbps per oltre 20 unità.

Requisiti Wired Local Area Network (LAN):

È necessario fornire gli indirizzi DHCP di tutte le proprie unità, se queste sono connesse a Internet utilizzando un cavo Ethernet. È necessario uno switch in grado di aggregare i singoli cavi Ethernet.

1-7 unità

- 8 porte 10/100/1000

8-23 unità

- 24 porte 10/100/1000

24-47 unità

- 48 porte 10/100/1000

Requisiti della LAN wireless

NOTA: Si consiglia di disporre di una linea internet dedicata. È inoltre necessario consentire che il traffico lungo la connessione internet avvenga senza filtri o blocchi di alcun tipo.

Punti di accesso

- Life Fitness raccomanda un rapporto massimo di 20 prodotti della serie Integrity per punto di accesso wireless. Il superamento di questo rapporto comporta la potenziale interruzione degli allenamenti e problemi di connessione.
- La console Discover SE4 richiede una connessione a una rete wireless con SSID di LFWireless. Se si acquista il punto di accesso da Life Fitness (ACCESS-POINT-01), il punto di accesso avrà questo SSID installato di default. Contattare il servizio clienti Life Fitness al numero 1.800.351.3737 o il proprio rappresentante Life Fitness prima di impostare la rete per ricevere la password necessaria per questo SSID.
- Requisiti minimi:
 - Uso commerciale
 - Punto di accesso Wireless-N (802.11n)
 - Banda: 2,4 / 5 GHz
 - Protocollo: 802.11n
 - Sicurezza: WPA2-PSK
 - Montaggio: a parete o a soffitto (per esempio Meraki MR32 o Rukus R500)

Funzionalità consigliate

- Punto di accesso Wireless-AC (802.11ac)

Requisiti di cablaggio

- È possibile utilizzare un cavo CAT 5e o CAT 6 per collegare i punti di accesso wireless alla rete cablata. Life Fitness raccomanda di utilizzare un cavo CAT 6 a tale scopo.

Posizionamento degli apparecchi di rete e requisiti di alimentazione

Gli apparecchi di rete come i modem, i router cablati e gli switch richiedono alimentazione; fare riferimento alle specifiche del prodotto per i requisiti esatti. Ciascun punto di accesso deve essere alimentato tramite un PoE (Power over Ethernet) o un adattatore di alimentazione aggiuntivo. Fare riferimento ai requisiti di alimentazione raccomandati dal produttore per ulteriori informazioni.

Configurazione della porta

Tutto il traffico avviato dalle nostre console è in uscita (cioè i dati fluiscono solo in uscita dalle nostre console). Se non si blocca il traffico in uscita e il traffico di ritorno associato, non sono necessarie altre configurazioni. Diversamente, se la rete limita il traffico in uscita, è necessario aprire connessioni in uscita su queste porte specifiche:

- TCP/UDP babordo 80
- Porta TCP/UDP 443
- Porta TCP/UDP 1883
- TCP/UDP 8883
- Porta UDP 1194

URL di destinazione

Gli attrezzi cardio contatteranno *.halo.fitness.com e *.s3.amazonaws.com.

3. Operazioni preliminari

Funzionalità della console



1. Touch screen

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

2. NFC (comunicazione di prossimità) / RFID (identificazione di radiofrequenza) opzionale :

- **NFC:** Connessione a dispositivi mobili abilitati NFC, Apple Watch e Samsung Galaxy Watch per l'accoppiamento e la condivisione dei dati senza soluzione di continuità.
- **RFID:** I proprietari dei centri fitness possono ordinare questa opzione per consentire agli utenti di identificarsi avvicinando la propria scheda alla console. L'hardware della console è compatibile con le due principali frequenze (125kHz e 13.56Mhz) utilizzate per le schede RFID. Il modulo RFID include il supporto di tutte le funzionalità incluse nel modulo NFC.

3. Stazione di ricarica wireless / supporto per il telefono: ricarica smartphone Android e Apple. Vedere [Caricatore wireless a induzione Qi](#) per ulteriori informazioni.

4. USB: ricarica dispositivi USB; utilizzato per effettuare aggiornamenti software della console.

5. Presa jack per cuffie: Collegare le cuffie per ascoltare la TV e le opzioni di intrattenimento.

Caricatore wireless a induzione Qi®

Istruzioni per l'uso:

1. Posizionare il dispositivo con lo schermo in orizzontale sulla stazione di ricarica inclinata in gomma identificata dal simbolo di ricarica.
2. Se il dispositivo supporta la ricarica wireless Qi, la spia nella parte bassa della console si illuminerà di blu e sul telefono comparirà la notifica che il dispositivo è in carica.



NOTA: Fare riferimento a [Caratteristiche tecniche della console](#) per le specifiche sulla ricarica wireless a induzione Qi.

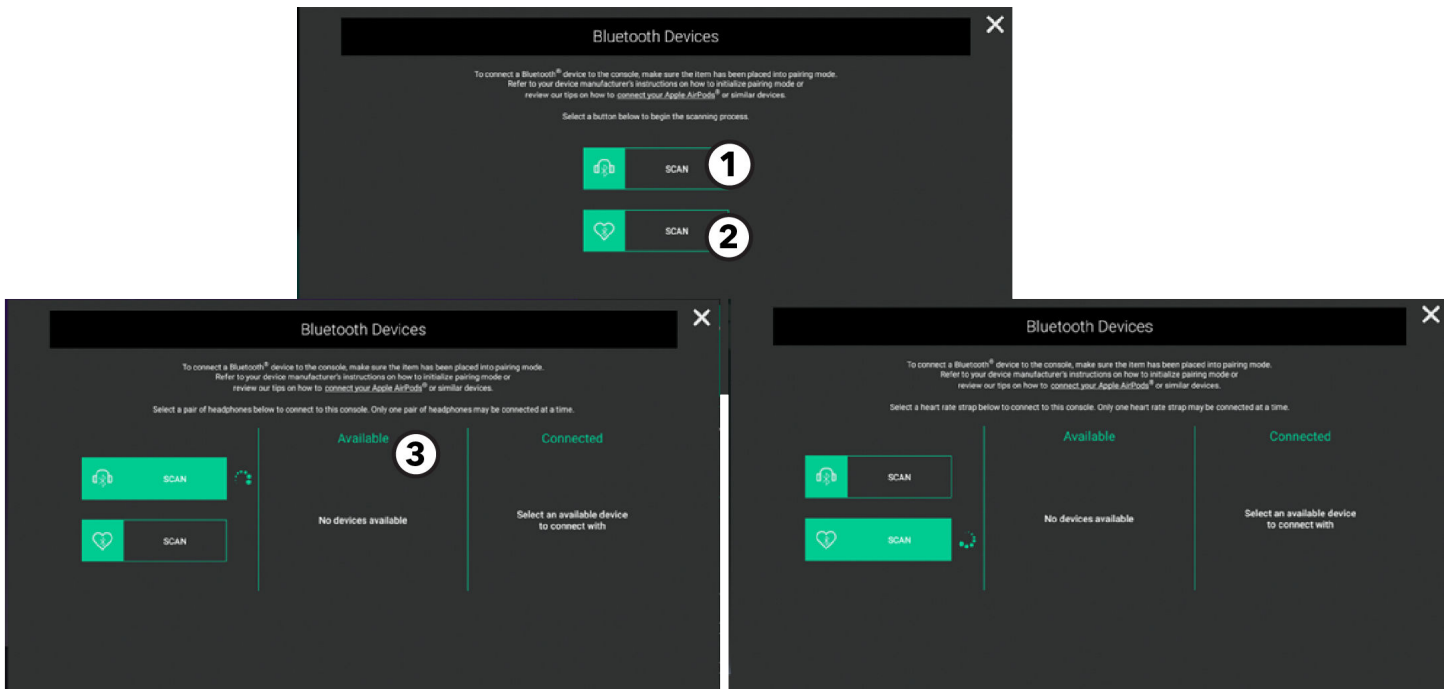
NOTA: Vedere [Analisi dei problemi - Stazione di ricarica wireless](#) per ulteriori informazioni.

Esclusioni di responsabilità e precauzioni:

- Supporta dispositivi Android e Apple e il loro profilo di ricarica rapida.
- La ricarica wireless è destinata esclusivamente alla ricarica di smartphone. Non si garantisce la ricarica di altre periferiche come ad esempio AirPods o smartwatch.
- Non posizionare lo smartphone sulla stazione di ricarica wireless quando tra lo smartphone e la stazione sono presenti materiali conduttivi come oggetti di metallo e magneti. Lo smartphone potrebbe non ricaricarsi correttamente o surriscaldarsi, o smartphone e le carte potrebbero subire dei danni.
- Non posizionare lo smartphone sulla stazione di ricarica con carte di credito o carte RFID (identificazione a radiofrequenza) come carte per i trasporti o chiavi magnetiche posizionate sul retro del telefono o della cover del telefono.
- Tenere carte di credito e carte RFID (come carte per i trasporti o chiavi magnetiche) lontane dall'area di ricarica.
- Se la cover del telefono ospita carte di credito o carte con RFID, rimuovere la cover prima di usare la ricarica wireless.
- A seconda del posizionamento del circuito di ricarica dello smartphone, il telefono potrebbe non ricaricarsi correttamente. Sistemare lo smartphone finché si attiva la luce che indica la ricarica e/o il telefono indica che si sta ricaricando.
- La ricarica wireless potrebbe non funzionare correttamente se al telefono è stata applicata una cover molto spessa. Se la cover è molto spessa, rimuoverla prima di posizionare il telefono sulla stazione di ricarica wireless.
- Se si collega un caricabatterie allo smartphone durante la ricarica wireless, la funzionalità di ricarica wireless non sarà più disponibile.
- Se sono presenti delle cuffie collegate allo smartphone, posizionare quest'ultimo in orizzontale. Posizionare il telefono in verticale potrebbe spostare il circuito di ricarica lontano dalla posizione utile alla ricarica.
- Se si sta utilizzando il telefono con una cover con ricarica wireless, non posizionare mai la cover da sola sulla stazione di ricarica. La stazione di ricarica e/o la cover potrebbero surriscaldarsi e creare rischi di incendio e lesioni.
- La stazione di ricarica non ha interruttori di accensione.

Connettività del dispositivo

Dispositivi Bluetooth®



Il menu Dispositivo Bluetooth offre due opzioni di scansione:

- Cuffie
- Fascia toracica

1. Cuffie

Premere per fare la ricerca di dispositivi Bluetooth disponibili.

NOTA: Accertarsi che le proprie cuffie siano in modalità associazione. Le cuffie che utilizzano un segnale Bluetooth a bassa energia o le cuffie mono orecchio non sono compatibili.

NOTA: Le opzioni STB Sync e Set Top Box relative alla configurazione da pavimento non consentono la diffusione dell'audio Bluetooth dalla TV alle cuffie.

2. Fascia toracica

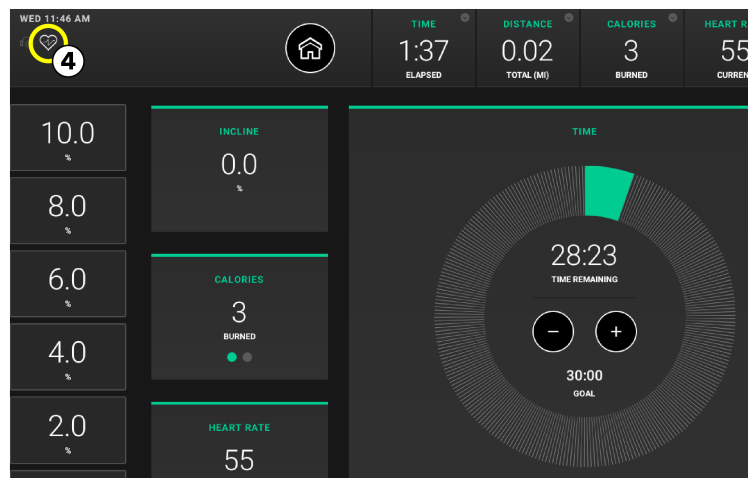
Premere per effettuare la ricerca di dispositivi Bluetooth disponibili (esempio: ANT+)

3. Dispositivi disponibili

Scorrere l'elenco dei dispositivi disponibili. Cliccare il simbolo + per associare il dispositivo.

4. Simbolo frequenza cardiaca

Il simbolo della frequenza cardiaca nell'angolo in alto a destra dello schermo si illuminerà.



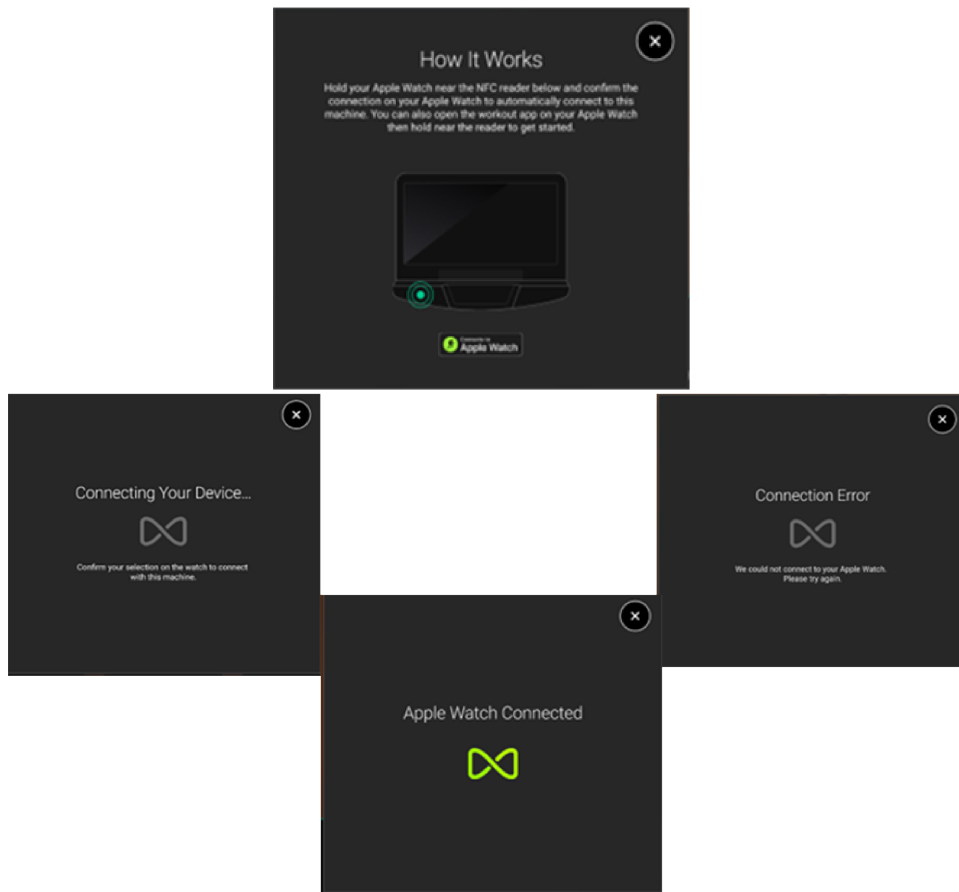


Premere il pulsante Collegamento ad Apple Watch  per saperne di più sul collegamento del dispositivo Apple Watch.

1. In qualsiasi momento prima della schermata di riepilogo dell'allenamento, posizionare l'Apple Watch nell'angolo in basso a sinistra della stazione di ricarica wireless vicino al lettore NFC. **Il quadrante dell'orologio deve essere rivolto verso il supporto tablet per il collegamento.**

NOTA: È anche possibile avviare l'app di allenamento sull'Apple Watch e avvicinarla al lettore per iniziare.

2. L'Apple Watch è collegato quando il simbolo ∞ è visibile nell'angolo superiore sinistro dello schermo.



Samsung Galaxy Watch®

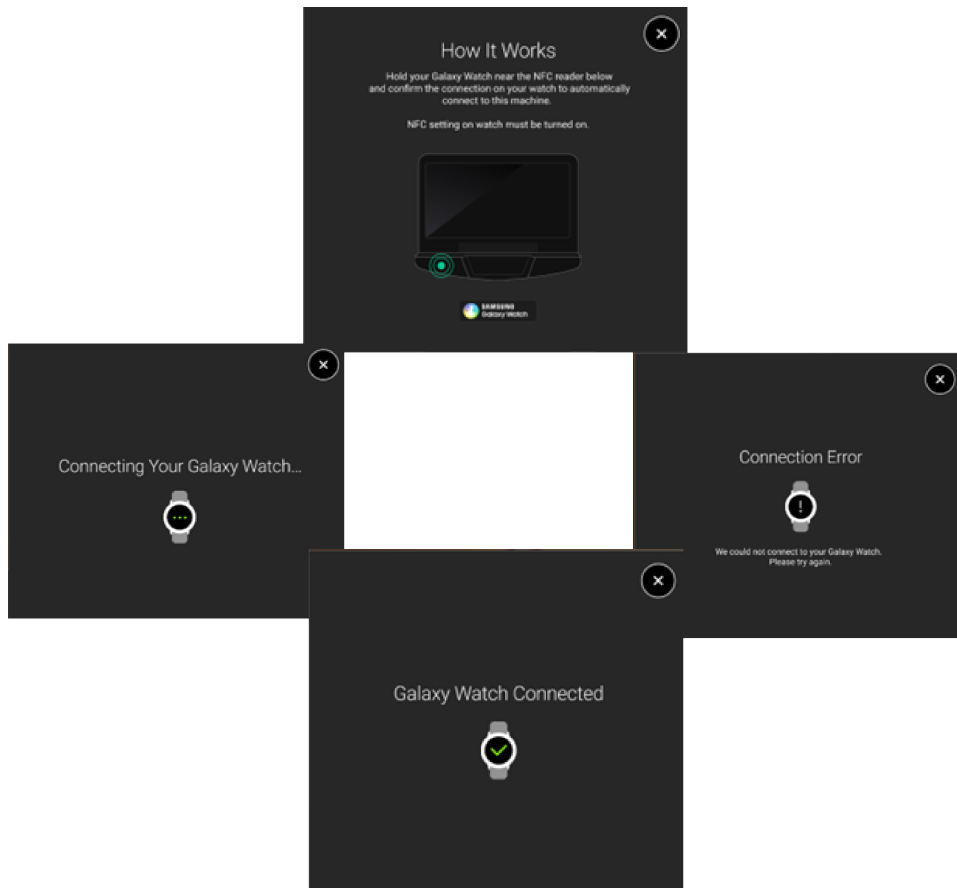


Premere il pulsante Samsung Galaxy Watch per ottenere maggiori informazioni sul collegamento del dispositivo Samsung Galaxy Watch.

1. In qualsiasi momento prima della schermata di riepilogo dell'allenamento, posizionare il Samsung Galaxy Watch nell'angolo in basso a sinistra della stazione di ricarica wireless vicino al lettore NFC. **La parte laterale dell'orologio deve essere rivolta verso il supporto tablet per il collegamento.**

NOTA: L'impostazione relativa all'NFC dell'orologio deve essere attivata.

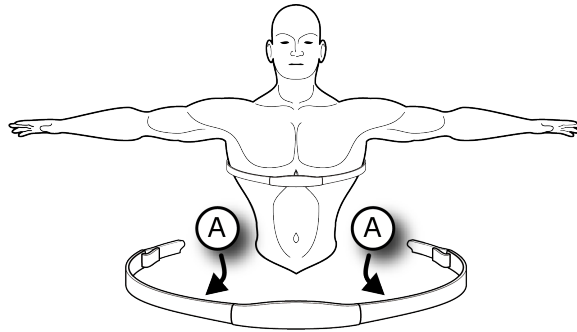
2. Il Samsung Galaxy Watch è collegato quando il simbolo dell'orologio è visibile nell'angolo superiore sinistro dello schermo.



Fascia toracica telemetrica opzionale Polar® per la misurazione della frequenza cardiaca

Quando gli elettrodi sono premuti contro la cute, il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca Polar trasferisce i segnali della frequenza cardiaca alla console. Gli elettrodi sono fissati alla fascia toracica per la telemetria Polar indossata dall'utente durante l'allenamento. La fascia toracica telemetrica Polar è opzionale. Per ordinare, contattare il [Servizio assistenza clienti Life Fitness](#).

Per il posizionamento corretto della fascia toracica telemetrica Polar, fare riferimento allo schema. 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. È necessario dunque inumidirli. Posizionare quindi la fascia toracica telemetrica Polar nel punto più alto possibile sotto i muscoli del torace. La fascia deve essere aderente e tuttavia sufficientemente comoda da consentire di respirare normalmente.



La fascia trasmittente consente un'ottima lettura della frequenza cardiaca quando gli elettrodi sono a contatto diretto con la cute. Essa funziona tuttavia correttamente anche attraverso un sottile strato di indumenti umidi. Se è necessario umettare nuovamente gli elettrodi della fascia toracica per la telemetria Polar, afferrare quest'ultima nella sua parte centrale, allontanarla dal torace fino a scoprire i due elettrodi e inumidirli.

NOTA: Se si afferrano i sensori del sistema Lifepulse mentre si indossa la fascia toracica e i sensori trasmettono dei segnali validi, il computer integrato rileva la frequenza cardiaca utilizzando i segnali ricevuti dai sensori anziché quelli trasmessi dalla fascia toracica per la telemetria Polar.

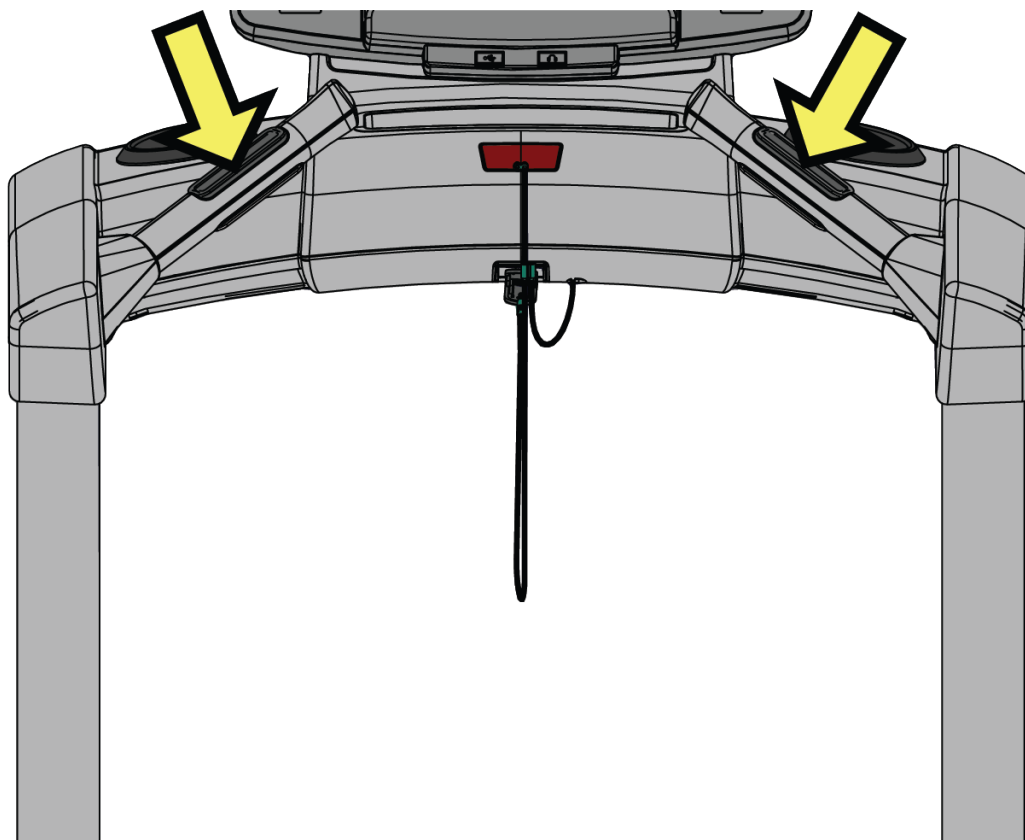
NOTA: Durante l'impostazione di un allenamento con zone obiettivo di frequenza cardiaca, l'utente deve immettere la velocità iniziale desiderata. Se il sistema non rileva la presenza della fascia toracica Polar, la velocità massima consentita è 4,5 mi/h (7,2 km/h). Se il sistema rileva la presenza di una fascia toracica per la telemetria Polar, gli utenti possono allenarsi alla velocità massima impostata nel menù di **Gestione della Configurazione**

Il sistema Lifepulse™

I sensori del sistema Lifepulse brevettato costituiscono il sistema integrato di monitoraggio della frequenza. Per consentire una lettura accurata della frequenza cardiaca durante l'allenamento occorre:

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

Tapis roulant



La console visualizza la frequenza cardiaca entro 10-40 secondi dal momento in cui l'utente afferra i sensori. I seguenti fattori possono condizionare la lettura dei valori Lifepulse:

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

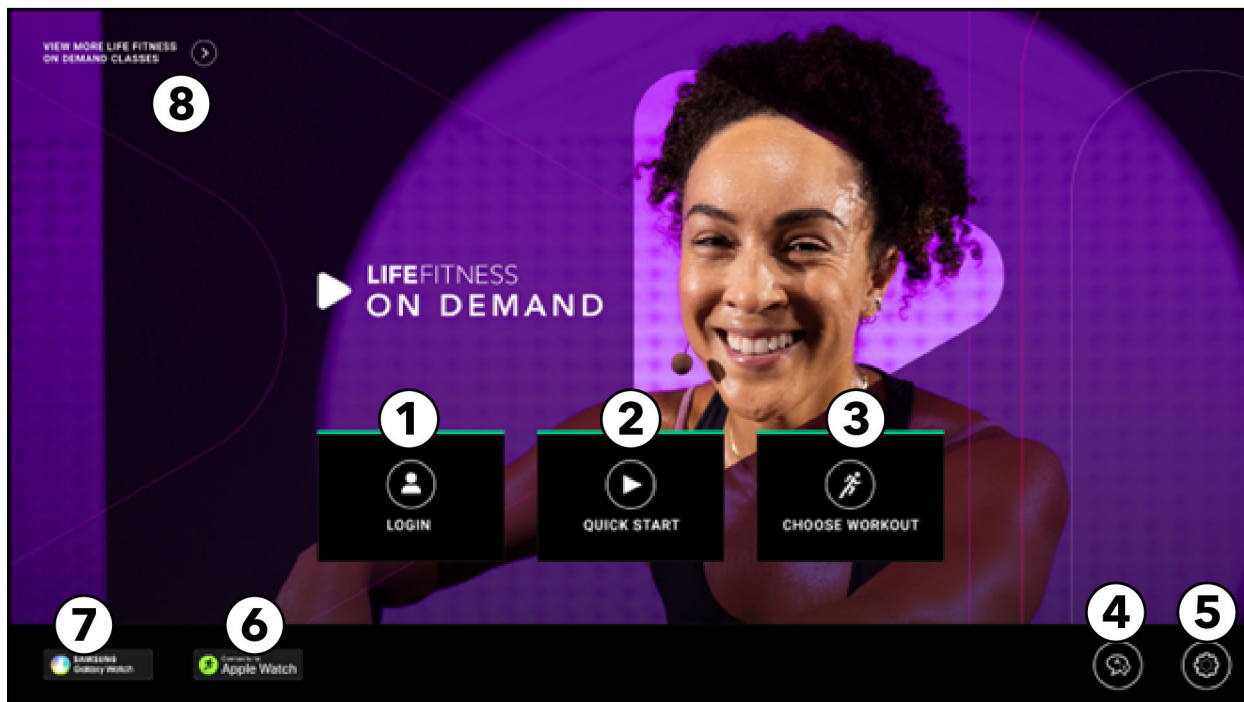
NOTA: Non afferrare i sensori se il tapis roulant funziona a velocità superiore a 7,2 km/h (4,5 mi/h). Per gli allenamenti a queste velocità si raccomanda di utilizzare una fascia toracica telemetrica Polar.

4. Funzionamento

Schermata iniziale

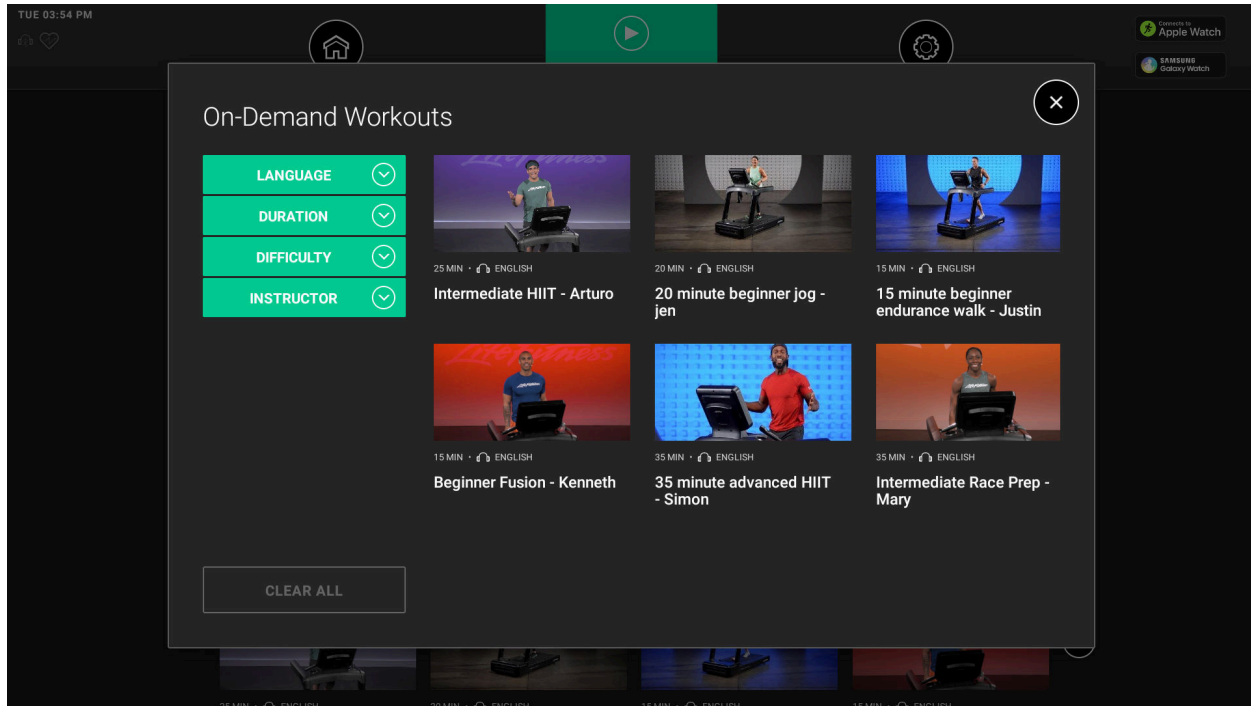
Il touch screen LCD intuitivo permette all'utente di:

- selezionare, impostare, monitorare e salvare gli allenamenti,
- accedere alle opzioni di intrattenimento.



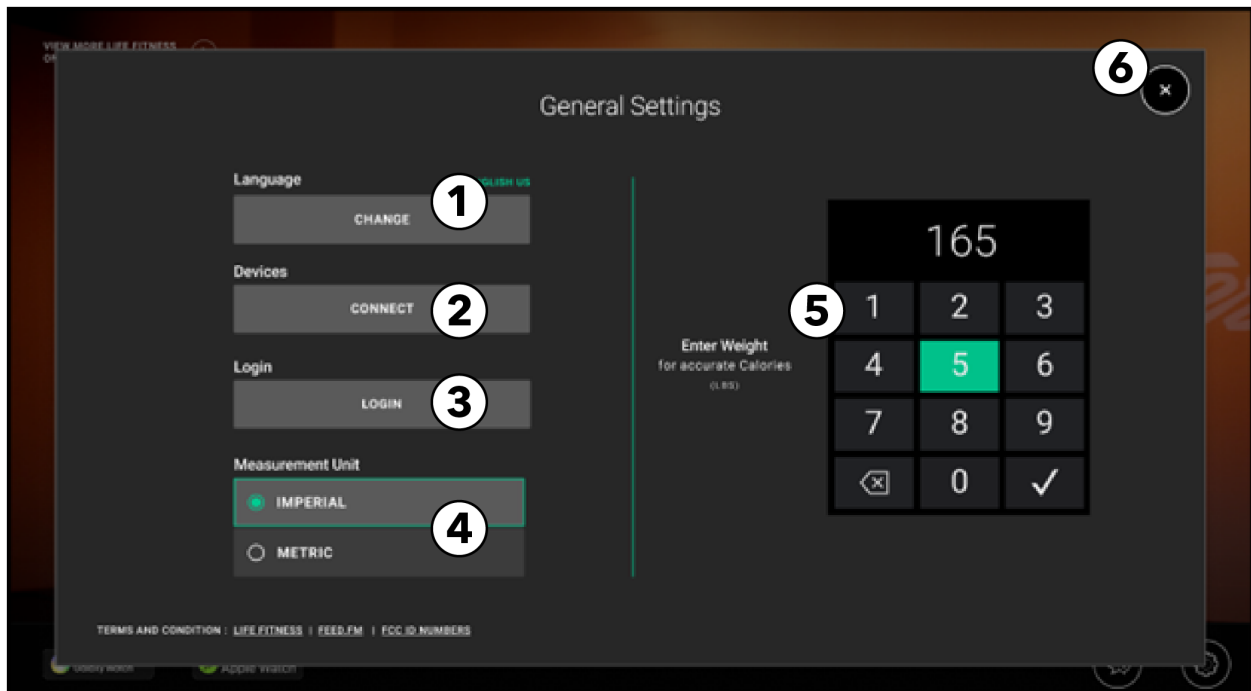
1. **Login** - Premere per accedere al proprio account LFconnect o Halo.
2. **Avvio rapido**: Iniziare immediatamente un allenamento senza impostare o selezionare un obiettivo.
3. **Scegli allenamento**: Selezionare un allenamento tra le seguenti categorie:
 - Allenamenti in voga
 - Lezioni On Demand guidate da un istruttore
 - Terreni interattivi
 - Obiettivi standard
 - Test di forma fisica
 - Avvio rapido
4. **Lingua** - Selezionare una lingua da usare durante l'allenamento.
5. **Impostazioni**: Premere per inserire il peso o modificare le unità di misura (imperiale o metrica).
6. **Collegamenti all'Apple Watch®**: Premere per saperne di più sul collegamento del dispositivo Apple Watch.
7. **Samsung Galaxy Watch®**: Premere per ottenere maggiori informazioni sul collegamento del dispositivo Samsung Watch.

8. **Accedere alla libreria di allenamenti on demand:** Premere per vedere la libreria di allenamenti on demand.



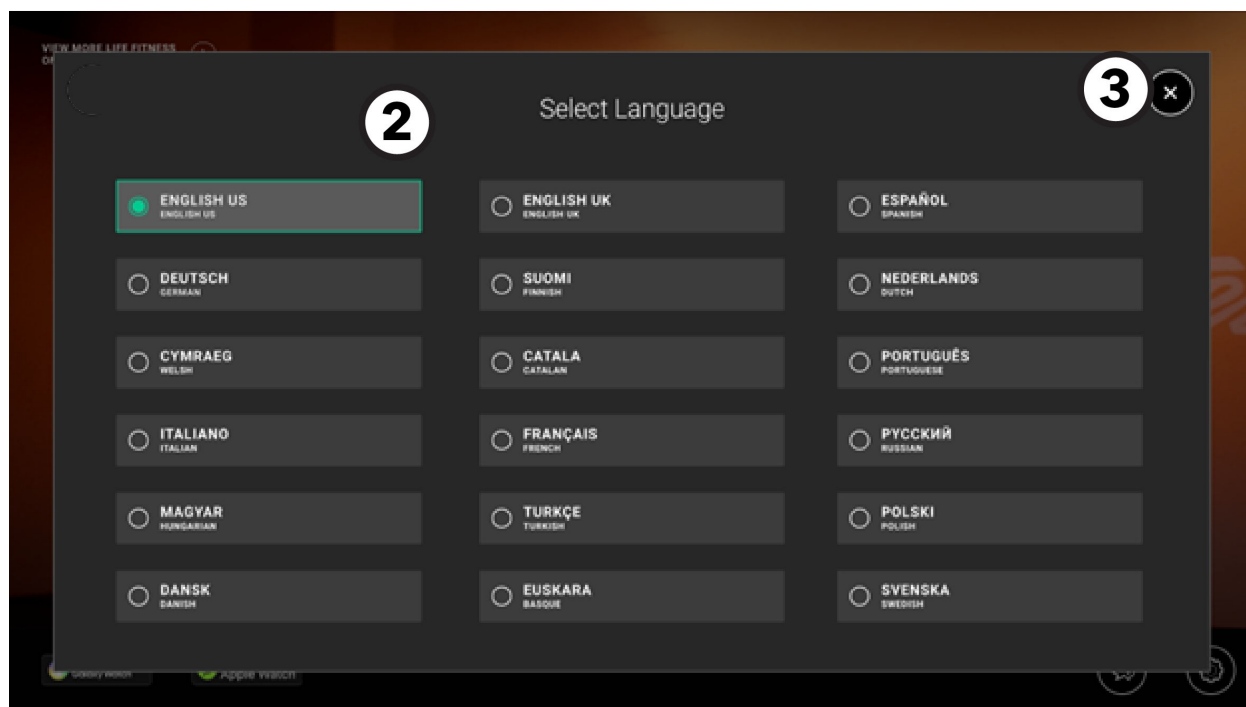
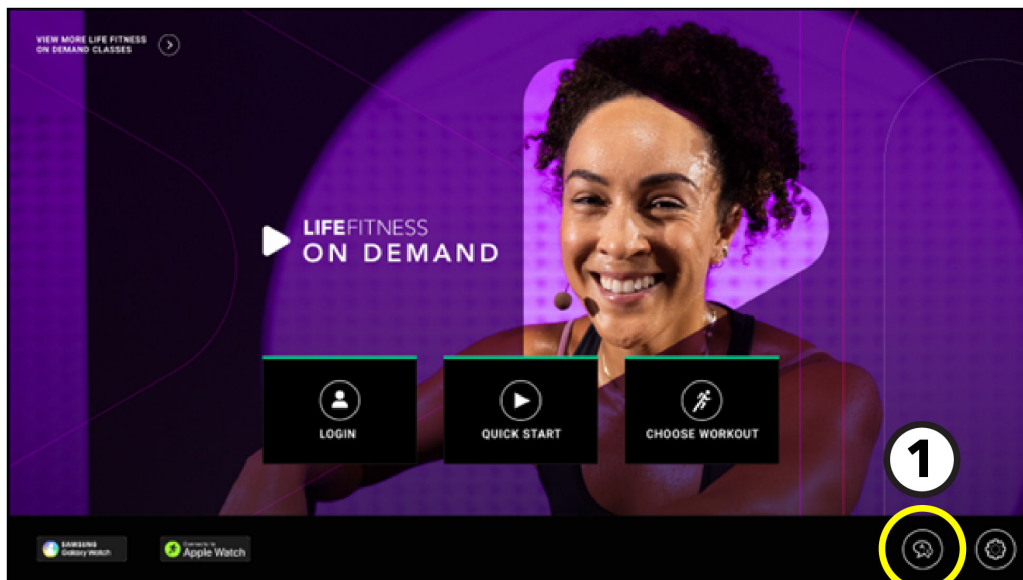
Impostazioni generali

Scegliere le impostazioni per l'allenamento. Si può accedere a queste impostazioni anche dall'allenamento.



1. **Lingua** - Selezionare una lingua da usare durante l'allenamento.
2. **Dispositivi**: Ricerca di cuffie o dispositivi per la frequenza cardiaca abilitati Bluetooth.
3. **Login** - Accedere al proprio account LFconnect o Halo.
4. **Unità di misura**: Scegliere il sistema imperiale o metrico.
5. **Inserire peso**: Usare il tastierino numerico per inserire un valore relativo al peso.
6. **Uscita**: Premere per uscire dalla schermata Impostazioni e tornare alla schermata iniziale.

Seleziona la lingua



1. Premere l'icona **Seleziona lingua** nella schermata iniziale.
2. Scegliere la lingua desiderata dalla schermata **Seleziona lingua**.
Gli utenti possono selezionare la lingua da utilizzare durante l'allenamento.

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

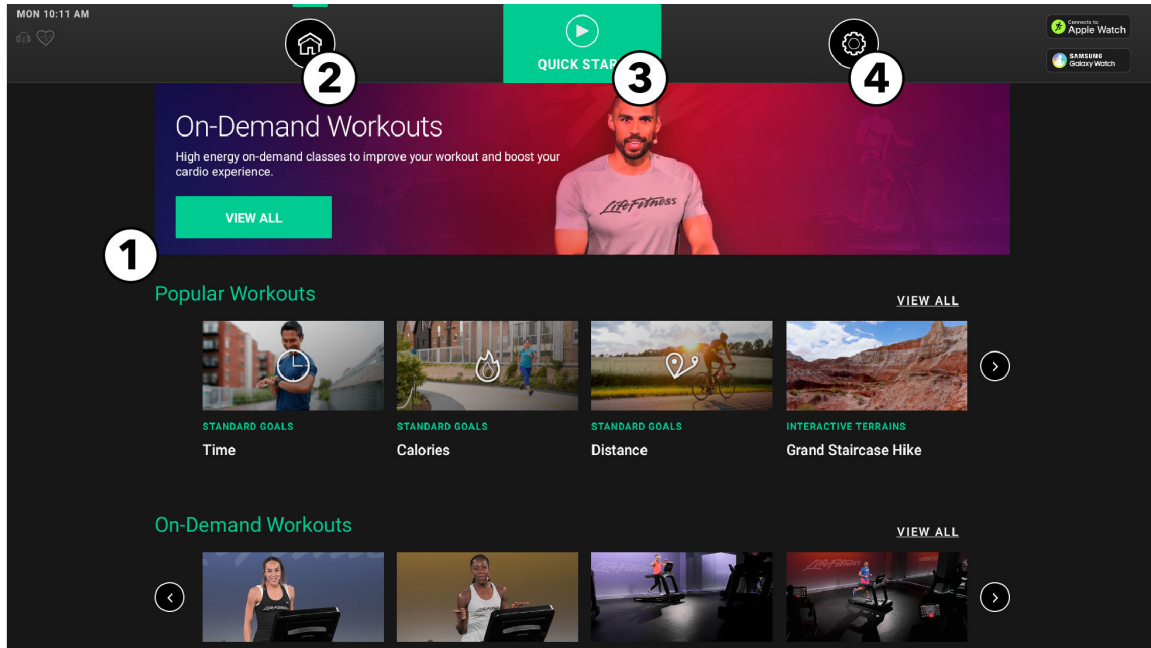
Una volta effettuata la selezione, la lingua viene salvata, la schermata Seleziona lingua si chiude e la schermata iniziale viene visualizzata nella lingua selezionata.

3. **Uscire** dalla schermata Seleziona lingua e tornare alla schermata iniziale.

Selezionare un allenamento

Scorrere la schermata **Scegli allenamento** per visualizzare le opzioni di allenamento disponibili.

NOTA: Gli allenamenti disponibili variano a seconda del tipo di base.

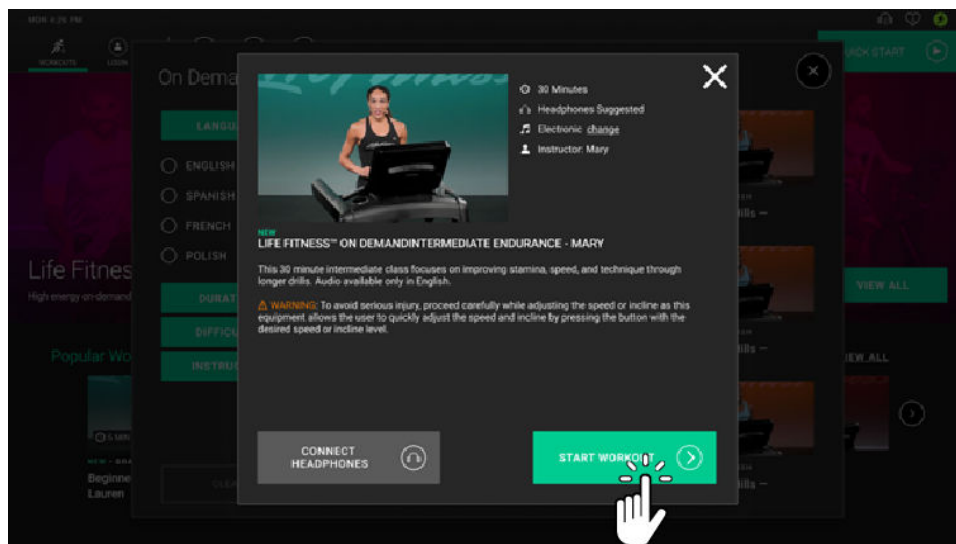


1. Navigare tra le opzioni di allenamento:

- **Allenamenti popolari** - Selezionare un allenamento che viene scelto frequentemente dagli utenti.
- **Allenamenti On Demand** - Seleziona una classe guidata da un istruttore in streaming su internet.
- **Terreni interattivi** - selezionare tra i video di terreni interattivi disponibili.
- **Obiettivi standard** - Scegliere un allenamento in base all'obiettivo desiderato.
- **Test di fitness** - Scegliere tra i test di fitness disponibili.
- **Avvio rapido** - Iniziare immediatamente un allenamento senza impostare o selezionare un obiettivo.

Premere sull'allenamento desiderato per accedere a una descrizione dell'allenamento selezionato.

Premere **Avvia allenamento** per accedere alla configurazione dell'allenamento.



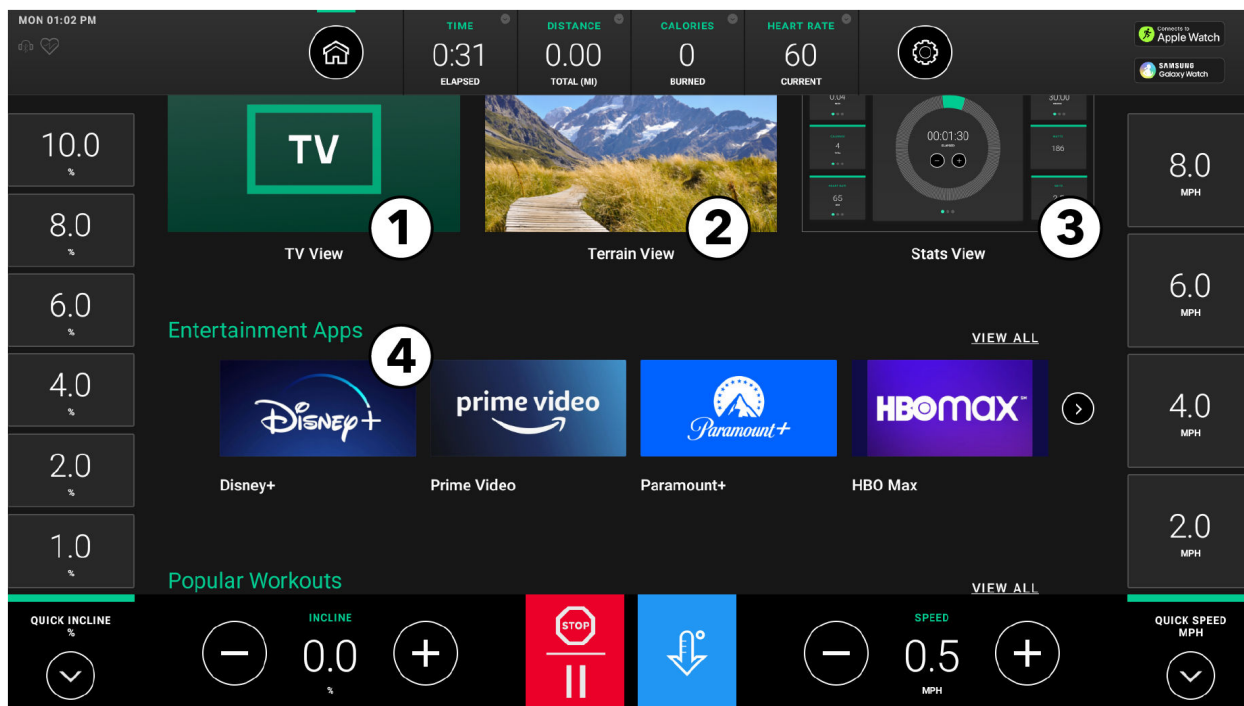
2. **Schermata iniziale** - Premere per ritornare alla schermata iniziale.

3. **Avvio rapido** - Iniziare immediatamente un allenamento senza impostare o selezionare un obiettivo.

4. **Impostazioni generali** - Premere per accedere alle opzioni delle impostazioni generali.

Visualizzazione Allenamento e scelte di intrattenimento

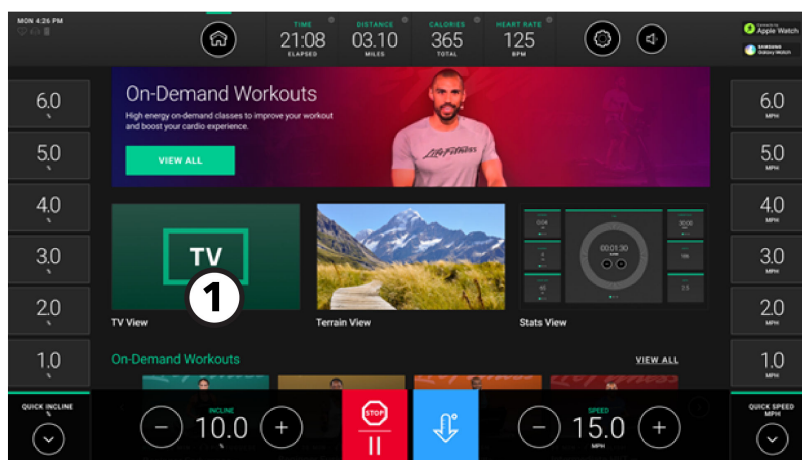
Gli utenti possono selezionare varie visualizzazioni e opzioni di intrattenimento durante gli allenamenti.



1. **Visualizzazione TV:** scegliere di guardare la TV durante una sessione di allenamento.
2. **Visualizzazione terreno:** scegliere di allenarsi guardando un video girato con prospettiva in prima persona attraverso paesaggi naturali, cittadini ed eventi.
3. **Visualizzazione statistiche:** scegliere di vedere statistiche aggiornate durante un allenamento.
4. **App di intrattenimento:** scegliere da una selezione di app di intrattenimento durante un allenamento.

Visualizzazione TV

Gli utenti devono avere un allenamento attivo per accedere alla visualizzazione TV.



1. Premere **Visualizzazione TV** per guardare la TV.

2. Elenco canali

Premere per accedere alla lista di tutti i canali disponibili.

NOTA: Come mostrato nell'immagine.

3. Tastierino canali

Premere per accedere a un tastierino numerico con cui inserire il numero del canale.

4. Pulsanti freccia su e giù

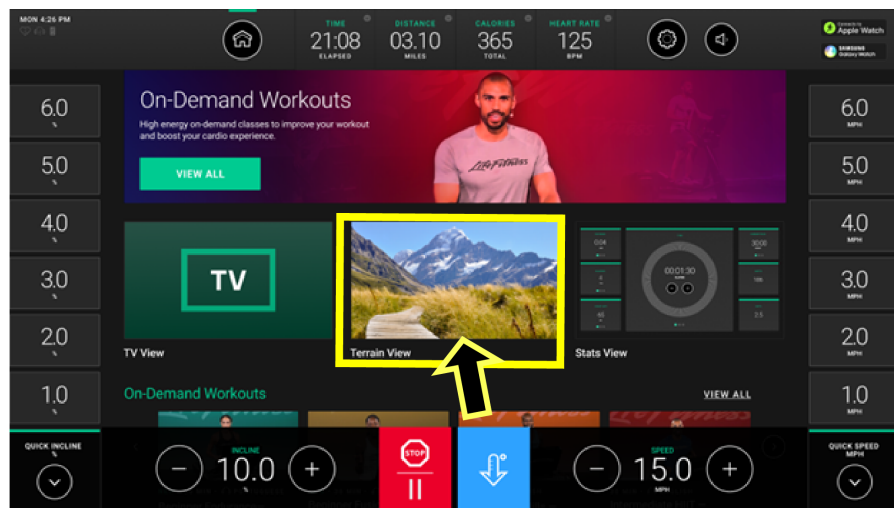
Usare le frecce per scorrere fra i canali.

5. Commutazione dimensioni schermo

Premere per commutare tra schermo intero e schermo minimo.

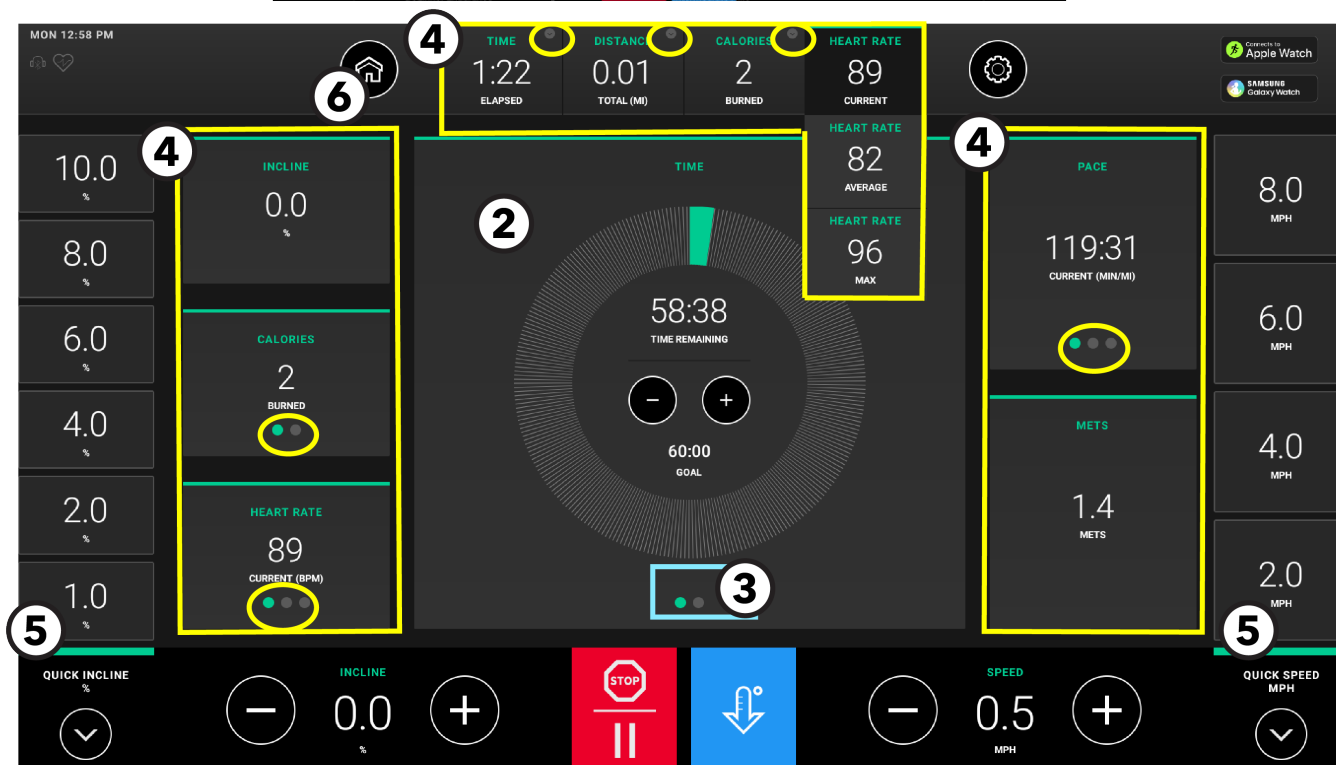
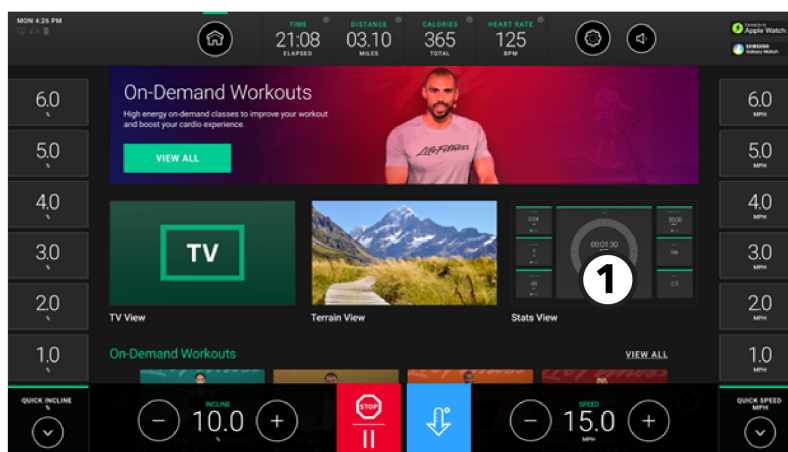
Visualizzazione terreno

È possibile selezionare la **Visualizzazione terreno** per allenarsi guardando un video.



Visualizzazione statistiche

Gli utenti possono vedere e selezionare diverse statistiche da visualizzare durante un allenamento.



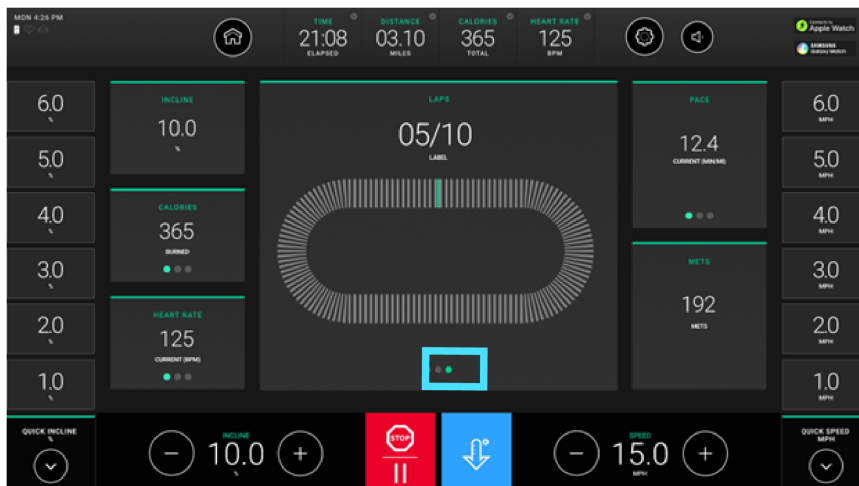
NOTA: L'obiettivo di tempo su un tapis roulant è l'allenamento scelto nell'immagine come esempio.

1. Premere **Visualizzazione statistiche**.
2. Il **Profilo di allenamento** è mostrato nell'area centrale.
 - Visualizzazione del progresso verso l'obiettivo
 - Aumentare o diminuire la metrica visualizzata.

3. Fare swipe per ulteriori profili di allenamento.

NOTA: I profili di allenamento disponibili variano a seconda del tipo di base e dell'allenamento selezionato.

Visualizzazione giri



4. Statistiche e statistiche aggiuntive

NOTA: Le statistiche disponibili variano a seconda del tipo di base e dell'allenamento selezionato.

Le statistiche sono mostrate sulla barra superiore e sulle aree laterali. Sono disponibili statistiche aggiuntive:

- Premere la freccia giù vicino alla statistica sulla barra superiore.
- Fare swipe sui cerchi in fondo alle statistiche mostrate sulle aree laterali.

Statistiche disponibili premendo la freccia giù sulla barra superiore o i cerchi sulle aree laterali

Durata	Distanza	Calorie	Frequenza cardiaca	Andatura
Tempo trascorso	Distanza totale (mi / km)	Calorie bruciate (totale)	Attuali (BPM)	Passo attuale (min / mi o min / km)
Tempo rimanente	Percorsi (piedi)	Calorie bruciate (all'ora)	Media (BPM)	Ritmo medio (min / mi o min / km)
Passo attuale (min / mi o min / km)		Energia (METS)	Massimo (BPM)	Velocità media (mph / kph)
Velocità media (mph / kph)		Alimentazione (Watt)		

5. Bottoni Rapidi

NOTA: Le selezioni rapide variano a seconda del tipo di base.

- **Pendenza:** Premere uno dei bottoni per l'aggiustamento rapido della pendenza per cambiare pendenza rapidamente durante l'allenamento.
- **Velocità:** Premere uno dei bottoni per l'aggiustamento rapido della velocità per cambiare velocità rapidamente durante l'allenamento.
- **Resistenza:** Premere uno dei bottoni per la variazione rapida della resistenza per cambiare velocemente la resistenza durante l'allenamento.
- **Livello:** Premere uno dei bottoni per la variazione rapida del livello per cambiare livello durante l'allenamento.

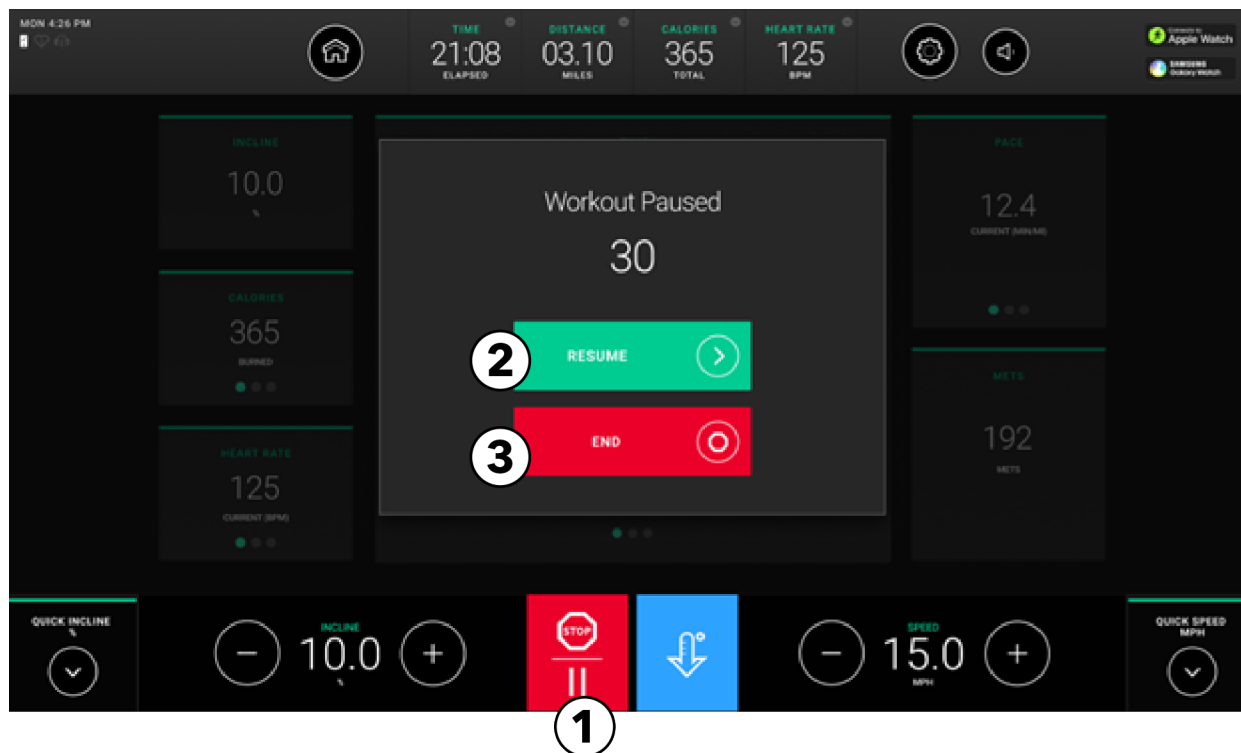
6. Schermata iniziale

Premere per tornare alla schermata iniziale.

NOTA: La cinghia del tapis roulant continua a muoversi quando si preme la schermata iniziale durante un allenamento.

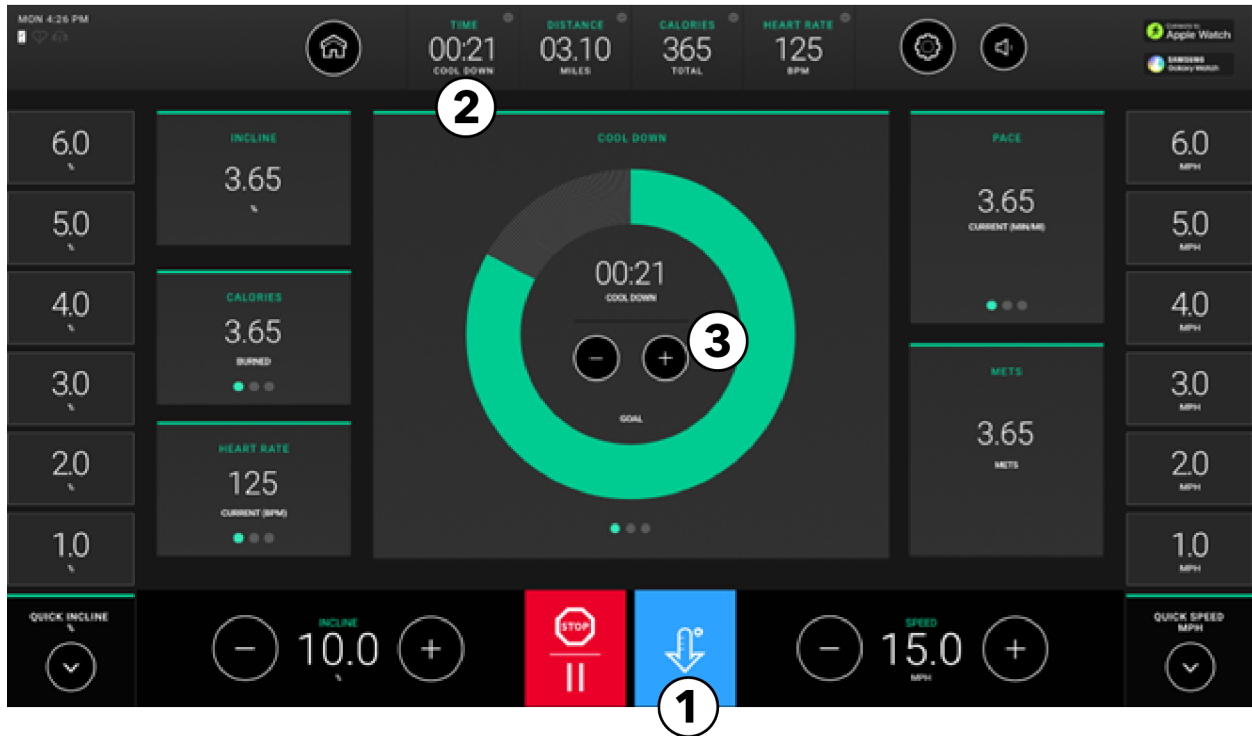
NOTA: Il motore di PowerMill continua a muoversi quando si preme la schermata iniziale durante un allenamento.

Pausa allenamento



1. Premere il pulsante **Pausa / Stop** per sospendere un allenamento.
Durante la modalità Pausa, scegliere una delle seguenti opzioni:
2. **Riprendi**
Premere per continuare l'allenamento corrente.
3. **Fine allenamento**
Premere per terminare l'allenamento e visualizzare il riepilogo dell'allenamento.

Defaticamento



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

2. Visualizzazione Time (durata)

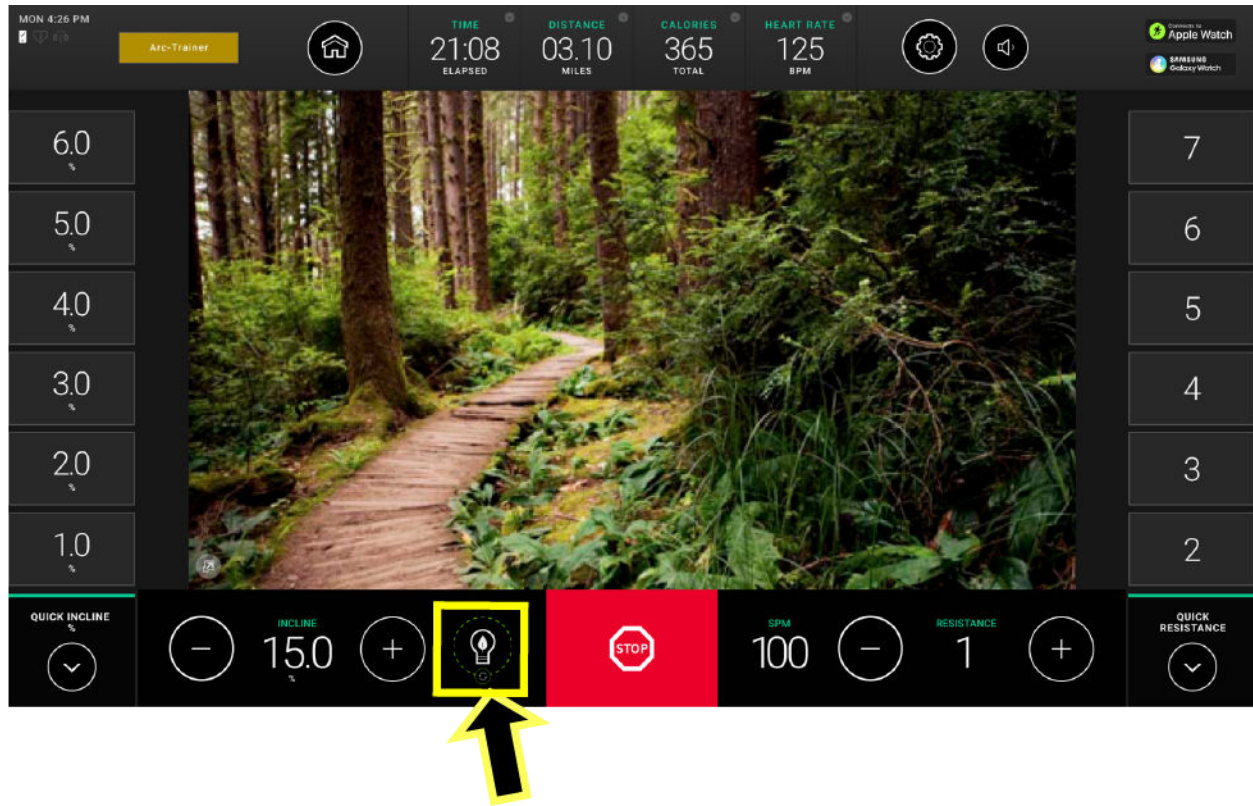
- L'opzione **Tempo** cambia in **Defaticamento** quando si accede alla modalità.
- Il display del tempo inizialmente mostra il tempo in minuti necessario a uno specifico allenamento per passare in modalità defaticamento.
- Il display del tempo avvia un conto alla rovescia fino a raggiungere 0:00.

3. Aumenta / diminuisci tempo

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

NOTA: La velocità del PowerMill e del tapis roulant diminuiranno automaticamente dopo aver premuto il pulsante **Defaticamento**.

Modalità ibrida



NOTA: La modalità ibrida esiste solo su attrezzatura senza alimentazione (arc trainer, cross-trainer e cyclette)!

La modalità ibrida (se abilitata) mostra la lampadina sulla barra inferiore della schermata Allenamento. La lampadina mostrerà un'animazione di riempimento mentre l'utente pedala per produrre elettricità che diminuisce il consumo di energia. La schermata riepilogativa dell'allenamento mostrerà un messaggio sul fatto che l'allenamento sta riducendo la quantità di energia necessaria ad alimentare l'attrezzatura.

5. Allenamenti

Elenco degli allenamenti

Tapis roulant	Cross-Trainer	Cyclette	PowerMill	Arc Trainer
Avvio rapido	Avvio rapido	Avvio rapido	Avvio rapido	Avvio rapido
Obiettivi standard <ul style="list-style-type: none"> • Durata • Distanza • Calorie • Scalata • Frequenza cardiaca <ul style="list-style-type: none"> • (Moderato, intenso) • Intervalli <ul style="list-style-type: none"> • (Personalizzato, alta intensità, resistenza) 	Obiettivi standard <ul style="list-style-type: none"> • Durata • Distanza • Calorie • Frequenza cardiaca <ul style="list-style-type: none"> • (Moderato, intenso) • Intervalli <ul style="list-style-type: none"> • (Principiante, alta intensità, resistenza) • Sforzo costante • Sforzo adattivo • Aerobico • Retromarcia 	Obiettivi standard <ul style="list-style-type: none"> • Durata • Distanza • Calorie • Frequenza cardiaca <ul style="list-style-type: none"> • (Moderato, intenso) • Intervalli <ul style="list-style-type: none"> • (Principiante, alta intensità, resistenza) • Sforzo costante • Sforzo adattivo • Aerobico • MET 	Obiettivi standard <ul style="list-style-type: none"> • Durata • Calorie • Scalata • Frequenza cardiaca <ul style="list-style-type: none"> • (Moderato, intenso) • Intervalli <ul style="list-style-type: none"> • (2 velocità, 3 velocità, alta intensità, resistenza) 	Obiettivi standard <ul style="list-style-type: none"> • Durata • Distanza • Calorie • Frequenza cardiaca <ul style="list-style-type: none"> • (Moderato, intenso) • Intervalli <ul style="list-style-type: none"> • (Alta intensità, resistenza) • Sforzo costante
				Focus muscolare <ul style="list-style-type: none"> • Campo glutei • Scatto di potenza • Allenamento completo gambe
Fit test <ul style="list-style-type: none"> • Fit Test LF • Test di forma fisica della marina USA • Test di forma fisica dell'esercito USA • Marina USA • Test di forma fisica dell'aeronautica USA • Protocollo submassimale WFI • Batteria Efficienza Fisica • IPPT 	Fit test <ul style="list-style-type: none"> • Fit Test LF • Test di forma fisica della marina USA 	Fit test <ul style="list-style-type: none"> • Fit Test LF • Test di forma fisica della marina USA 	Fit test <ul style="list-style-type: none"> • Fit Test LF • Protocollo submassimale WFI • CPAT 	Fit test <ul style="list-style-type: none"> • Fit Test LF

Descrizione di ciascun tipo di allenamento

NOTA: Gli allenamenti disponibili variano a seconda del tipo di base. Vedere [Elenco degli allenamenti](#).

Avvio rapido	
Allenamento manuale che salta l'impostazione dell'allenamento e va direttamente all'allenamento.	
Obiettivi standard	
Obiettivo Durata	Allenamento manuale che ha solo il requisito di terminare in un tempo specifico.
Obiettivo Distanza	Allenamento che ha solo l'obbligo di terminare a una determinata distanza percorsa.
Obiettivo calorie	Allenamento che ha solo l'obbligo di terminare con determinate calorie bruciate.
Obiettivo di salita	Allenamento che ha solo l'obbligo di terminare ad una specifica quota scalata.
Frequenza cardiaca	
• Moderato	La resistenza/pendenza si regola per raggiungere l'65% della frequenza cardiaca massima.
• Vigoroso	La resistenza/pendenza si regola per raggiungere l'80% della frequenza cardiaca massima.
Intervali	
• Personalizzato:	Crea il tuo allenamento a intervalli personalizzando due diversi pulsanti di velocità. Consentono rapidi cambi di velocità.
• Alta intensità	Allenamento a intervalli ad alta intensità con 2 livelli / 2 velocità. Rapporto: 1:3 (30 secondi attivi: 90 secondi di recupero). Inserire una velocità che sarebbe difficile da eseguire per più di un minuto. Inserire una velocità di jogging o di camminata di recupero. Questo allenamento ha lo scopo di migliorare le capacità di velocità massima e il VO ₂ max.
• Resistenza	Allenamento a intervalli a intensità moderata con 2 livelli / 2 velocità. Rapporto: 3:1 (180 secondi attivi: 60 secondi di recupero). Inserisci una velocità che sarebbe difficile da correre per 5 km. Inserire una velocità di jogging di recupero. Questo allenamento ha lo scopo di migliorare la resistenza ai 5 km e alle corse più lunghe.
• Motorino di avviamento	Un allenamento impegnativo a intervalli di 1:1 che passa da intervalli di bassa intensità a intervalli di alta intensità.
• 2 velocità	Crea il tuo allenamento a intervalli personalizzando due diversi pulsanti di velocità. Consentono rapidi cambi di velocità.
• 3 velocità	Crea il tuo allenamento a intervalli personalizzando tre diversi pulsanti di velocità. Consentono rapidi cambi di velocità.
Sforzo costante	La potenza rimarrà costante in tutte le velocità. Allenamento ideale per mantenere un'intensità costante.
Sforzo adattivo	La potenza aumenterà ancora di più con le alte velocità. Ideale per l'allenamento a intervalli.
Aerobico	Un allenamento guidato che varia a seconda dei muscoli utilizzati e dell'intensità.
Retromarcia	Dividere gli allenamenti sia in avanti sia all'indietro.
MET	Scegliere le calorie bruciate selezionando l'intensità costante METs durante l'allenamento.
Focus muscolare	
Campo glutei	Resistenza progressiva e pendenza per colpire gli estensori dell'anca, seguiti da un minuto di riposo.
Scatto di potenza	Brevi intervalli ad alta intensità per sviluppare la forza.

Focus muscolare

**Allenamento completo
gambe**

Alternanza di resistenza e intervalli di pendenza per cambiare i muscoli interessati.

Fit test	
Fit Test Life Fitness	Un test submassimale di 5 minuti per prevedere il VO ₂ massimo. Stima l'idoneità cardiovascolare e può essere utilizzato per monitorare i miglioramenti nella resistenza ogni 4 - 6 settimane. Vedere Fit Test Life Fitness per ulteriori informazioni.
Test di preparazione fisica della marina statunitense (PRT)	Un test con obiettivo di distanza di 5 minuti basato sul tempo necessario per completare la distanza richiesta ed è usato dalla Marina degli Stati Uniti e dalle accademie navali per valutare la capacità aerobica.
Test di idoneità per l'esercito (PFT)	Test della prestanza fisica di 5 minuti utilizzato per determinare la resistenza muscolare e la capacità respiratoria e cardiaca.
Test di idoneità per i marines (PFT)	Test della prestanza fisica utilizzato per determinare la resistenza muscolare e la capacità respiratoria e cardiaca.
Test di idoneità per l'aviazione statunitense	Test della prestanza fisica utilizzato per determinare la resistenza muscolare e la capacità respiratoria e cardiaca.
Protocollo submassimale WFI	Una valutazione submassimale utilizzata per prevedere la capacità aerobica di un pompiere. Questo test aumenta automaticamente la velocità e l'inclinazione (solo su tapis roulant) fino al raggiungimento della frequenza cardiaca desiderata. Questa valutazione sostituisce quella di Gerkin. Una volta che la frequenza cardiaca target è stata superata per 15 secondi, il programma passa a una modalità di defaticamento.
Batteria Efficienza Fisica (PEB)	Utilizzato dalle forze di polizia USA, dall'F.B.I. e da altri enti federali statunitensi per l'assunzione e l'addestramento dei dipendenti.
Test di idoneità fisica individuale (IPPT)	La parte di 2,4 chilometri di un test standard di idoneità fisica utilizzato dalle forze armate, dalle forze di polizia e dalla difesa civile di Singapore.
Test di idoneità fisica del candidato	Viene utilizzato per prevedere la capacità di eseguire i compiti di base dei vigili del fuoco sviluppati dall'Associazione Internazionale dei Vigili del Fuoco. Il test inizia con un periodo di riscaldamento di 20 secondi con una frequenza di passi impostata di 50 passi al minuto, seguito dal test di 3 minuti a una frequenza di passi impostata di 60 passi al minuto.

Impostazione allenamento - inserimento dati

Tapis roulant

Obiettivi standard	Inserimento utente
Durata	<ul style="list-style-type: none">• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato• Terreno (<i>pianura, colline, dossi, casuale, Kilimanjaro</i>)• Livello (<i>se è stato selezionato collina, casuale, dossi o Kilimanjaro</i>)• Velocità• Peso
Distanza	<ul style="list-style-type: none">• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere la distanza desiderata• Terreno (<i>pianura, colline, dossi, casuale, Kilimanjaro</i>)• Livello (<i>se è stato selezionato collina, casuale, dossi o Kilimanjaro</i>)• Velocità• Peso
Calorie	<ul style="list-style-type: none">• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere le calorie desiderate• Peso• Terreno (<i>pianura, colline, dossi, casuale, Kilimanjaro</i>)• Livello (<i>se è stato selezionato collina, casuale, dossi o Kilimanjaro</i>)• Velocità• Peso
Scalata	<ul style="list-style-type: none">• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere l'altezza desiderata• Terreno (<i>pianura, colline, dossi, casuale, Kilimanjaro</i>)• Livello (<i>se è stato selezionato collina, casuale, dossi o Kilimanjaro</i>)• Pendenza (<i>se è stata scelta la pianura</i>)• Velocità• Peso
Frequenza cardiaca	<ul style="list-style-type: none">• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato• Età• Allenamento (<i>consumo moderato o consumo intenso</i>)• Frequenza cardiaca obiettivo:• Velocità• Peso
Intervalli	<ul style="list-style-type: none">• Impostazioni (<i>personalizzate, alta intensità, resistenza</i>)• Tempo (<i>se si è scelto Personalizzate</i>)• Bassa velocità• Alta velocità• Peso

Cross-Trainer e cyclette

Obiettivi standard	Inserimento utente
Durata	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato • Terreno (<i>pianura, colline, dossi, casuale, Kilimanjaro</i>) • Livello • Peso
Distanza	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere la distanza desiderata • Terreno (<i>pianura, colline, dossi, casuale, Kilimanjaro</i>) • Livello • Peso
Calorie	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere le calorie desiderate • Peso • Terreno (<i>pianura, colline, dossi, casuale, Kilimanjaro</i>) • Livello • Peso
Frequenza cardiaca	<ul style="list-style-type: none"> • 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato • Età • Allenamento (<i>consumo moderato o consumo intenso</i>) • Livello • Peso
Intervalli	<ul style="list-style-type: none"> • Impostazioni (<i>principiante</i>) • Durata • Livello • Peso
	<ul style="list-style-type: none"> • Impostazioni (<i>alta intensità, resistenza</i>) • Intervalli • Livello attivo • Livello di recupero • Peso
Sforzo costante	<ul style="list-style-type: none"> • Durata • Watt • Peso
Sforzo adattivo	<ul style="list-style-type: none"> • Durata • Livello • Peso
Aerobico	<ul style="list-style-type: none"> • Durata • Livello • Peso
Retromarcia	<ul style="list-style-type: none"> • Durata • Livello • Peso

Obiettivi standard	Inserimento utente
MET	<ul style="list-style-type: none">• Durata• MET• Peso

Arc Trainer

Obiettivi standard	Inserimento utente
Durata	<ul style="list-style-type: none">• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato• Terreno (<i>pianura, colline, dossi, casuale</i>)• Resistenza (<i>se si è scelta la pianura</i>)• Livello (<i>se è stato selezionato colline, casuali o dossi</i>)• Peso
Distanza	<ul style="list-style-type: none">• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere la distanza desiderata• Terreno (<i>pianura, colline, dossi, casuale</i>)• Resistenza (<i>se si è scelta la pianura</i>)• Livello (<i>se è stato selezionato colline, casuali o dossi</i>)• Peso
Calorie	<ul style="list-style-type: none">• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere le calorie desiderate• Peso• Terreno (<i>pianura, colline, dossi, casuale</i>)• Resistenza (<i>se si è scelta la pianura</i>)• Livello (<i>se è stato selezionato colline, casuali o dossi</i>)• Peso
Frequenza cardiaca	<ul style="list-style-type: none">• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato• Età• Allenamento (<i>consumo moderato o consumo intenso</i>)• Frequenza cardiaca obiettivo:• Livello• Peso
Intervalli	<ul style="list-style-type: none">• Impostazioni (<i>alta intensità, resistenza</i>)• Intervalli• Livello attivo• Livello di recupero• Peso
Sforzo costante	<ul style="list-style-type: none">• Durata• Watt• Peso

Arc Trainer

Focus muscolare	Inserimento utente
Campo glutei	<ul style="list-style-type: none">• Durata• Livello• Peso
Scatto di potenza	<ul style="list-style-type: none">• Durata• Livello• Peso
Allenamento completo gambe	<ul style="list-style-type: none">• Durata• Livello• Peso

PowerMill Climber

Obiettivi standard	Inserimento utente
Durata	<ul style="list-style-type: none">• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato• Terreno (<i>pianura, colline, dossi, casuale, Kilimanjaro</i>)• Livello (<i>se è stato selezionato collina, casuale, dossi o Kilimanjaro</i>)• Velocità• Peso
Calorie	<ul style="list-style-type: none">• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere le calorie desiderate• Peso• Terreno (<i>pianura, colline, dossi, casuale, Kilimanjaro</i>)• Livello (<i>se è stato selezionato collina, casuale, dossi o Kilimanjaro</i>)• Velocità
Scalata	<ul style="list-style-type: none">• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere l'altezza desiderata• Terreno (<i>pianura, colline, dossi, casuale, Kilimanjaro</i>)• Livello (<i>se è stato selezionato collina, casuale, dossi o Kilimanjaro</i>)• Velocità• Peso
Frequenza cardiaca	<ul style="list-style-type: none">• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato• Età• Allenamento (<i>consumo moderato o consumo intenso</i>)• Frequenza cardiaca obiettivo:• Velocità• Peso
Intervalli	<ul style="list-style-type: none">• Impostazioni (<i>alta intensità, resistenza</i>)• Bassa velocità• Alta velocità• Peso
Sforzo costante	<ul style="list-style-type: none">• Durata• Watt• Peso

Intervalli inserimento utente

Durata	1 - 60 minuti
Peso	34 -181 kg (75 - 400 lbs.)
Pendenza	0,0 - 15,0
Velocità	0,5 - 14,0 mph (0,5 - 23 km/h) (<i>unità commerciali</i>) 0,5 - 12,0 mph (0,5 - 19 km/h) (<i>unità domestiche</i>) 20 - 160 SPM (<i>solo PowerMill</i>)
Età	10 - 99 anni
Altezza	36 - 90 pollici
Watt	50 - 500
MET	2,5 - 21
Livello medio	1 - 20

Per livello si intende un intervallo di percentuali di pendenza.

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

PowerMill: Configurabile * : Livello 0 - 20
Configurabile * : 12 - 185 SPM

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

* Se l'opzione **Livello 21 - 25** è disabilitata, il livello massimo è 20 e l'SPM massimo è 159. I livelli 21 - 25 e i numeri di SPM corrispondenti da 160 a 185 sono consentiti solo con gli allenamenti Manuale e Intervallo velocità.

Frequenze cardiache teoriche massime e le frequenze cardiache obiettivo

Consultare il grafico qui di seguito per conoscere le frequenze cardiache teoriche massime e le frequenze cardiache obiettivo. Elencato come BPM (battiti al minuto).

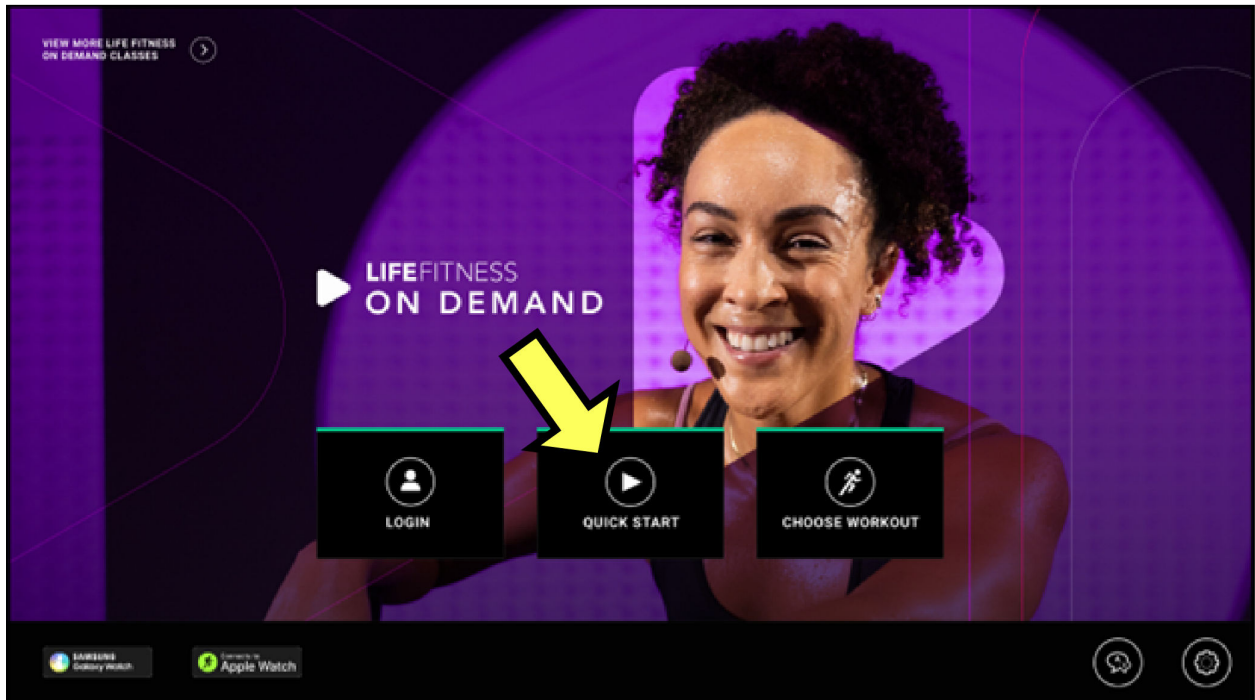
Età	Frequenza cardiaca teorica massima	65% (Consumo moderato)	80% (Consumo intenso)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

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

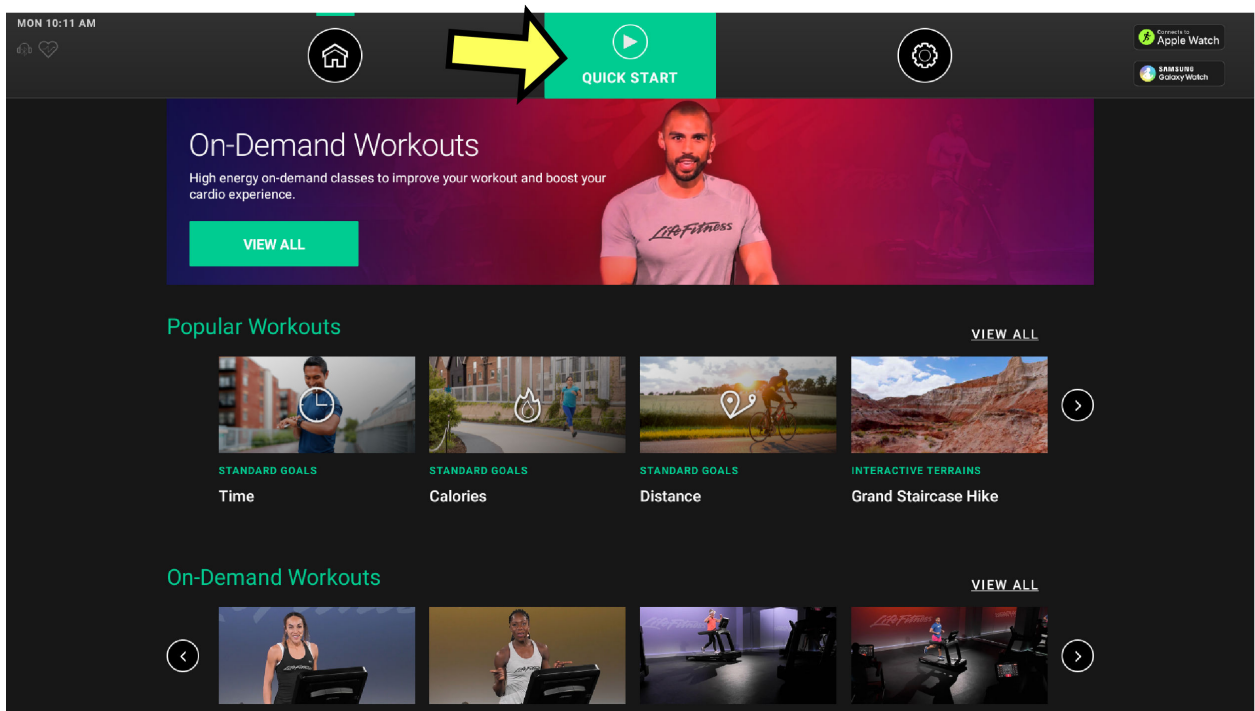
Avvio rapido

Gli utenti hanno due modi di selezionare un allenamento ad avvio rapido.

- Premere il pulsante **Avvio rapido** nella schermata iniziale.



- Premere il pulsante **Freccia verde Avvio rapido** nella parte superiore della schermata **Scegli allenamento**.



- Appare una schermata con il conto alla rovescia 3, 2, 1.
- Una volta iniziato un allenamento, gli utenti possono modificare alcuni parametri.
- **NOTA:**
 - **Tapis roulant:** Un allenamento con avvio rapido inizia ad una velocità di 0,5 miglia all'ora (mi/h) / 0,8 chilometri all'ora (km/h) e una pendenza di 0,0%.
 - **Arc Trainer e Cross-Trainer:** Un allenamento con avvio rapido inizia con la pendenza 6.
 - **PowerMill Climber:** Un allenamento Avvio rapido inizia a 20 passi al minuto (SPM).

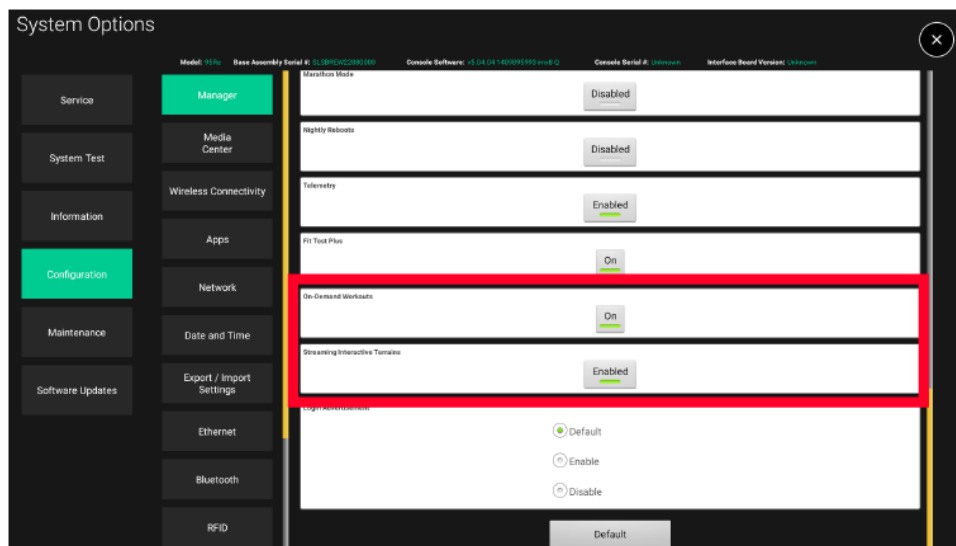
Il software gratuito Life Fitness On Demand+ comprende allenamenti guidati da un istruttore e allenamenti interattivi in streaming.

- **Allenamenti On-Demand:** Scegliete tra oltre 400 lezioni motivazionali con istruttore, della durata compresa tra 10 e 40 minuti, disponibili su tapis roulant Life Fitness, cross-trainer, arc trainer, cyclette verticali, cyclette orizzontali PowerMill. Le lezioni variano per difficoltà e sono condotte dai migliori istruttori del mondo per ottenere risultati. Disponibile in inglese, spagnolo, tedesco, francese, giapponese e russo. Le classi sono trasmesse in streaming attraverso internet. Non sono necessari aggiornamenti software per visualizzare nuove classi.
- **Terreni interattivi in streaming:** scegliete tra oltre 100 corse e percorsi in scenari mozzafiato in tutto il mondo. L'inclinazione e la resistenza si adattano al terreno per un'esperienza coinvolgente che consente di allenarsi a intensità più elevate e di perdere la cognizione del tempo.

NOTA: Sulla console è disponibile una piccola selezione di allenamenti su terreno interattivo che non richiedono l'accesso a Internet.

NOTA: Life Fitness On Demand+ può essere abilitato attraverso [Halo.Fitness](#) o [Accesso alle opzioni del sistema](#).

Le impostazioni di Allenamenti On Demand e Terreni interattivi in streaming devono essere **Abilitate / Attivate** nella Configurazione del manager per accedere alla libreria **completa** di allenamenti in streaming.



Requisiti di larghezza di banda Internet

Life Fitness On Demand+ richiede una buona connessione a internet per garantire un'esperienza utente ottimale. **Si raccomandano almeno 2,5 Mbps per macchina.**

La larghezza di banda Internet, altrimenti nota come velocità di connessione di rete, è misurata in Megabit al secondo (Mbps). Per scoprire qual è la larghezza di banda della propria struttura, consigliamo siti web gratuiti online come [speedtest.net](#) o [fast.com](#). È sufficiente aprire uno di questi siti web su un dispositivo con un browser collegato a Internet via cavo o alla rete WiFi. Il sito web mostrerà una misura della velocità di connessione in Mbps, quindi confrontarla con la tabella seguente.

Requisiti minimi di larghezza di banda di download

Servizi	Fino a 8 unità	Ogni unità aggiuntiva
Gestione delle risorse, aggiornamenti software remoti e monitoraggio dell'allenamento degli utenti	2,5 mbps	0,25 Mbps
Oltre i servizi e l'accesso alla navigazione web	4 Mbps	0,25 Mbps
Oltre servizi e video web, ad esempio YouTube	4 Mbps	0,5 Mbps
Oltre i servizi e le applicazioni per lo streaming video, ad esempio Netflix	8 Mbps	1,0 Mbps
Oltre i servizi e gli allenamenti Life Fitness On Demand+	20 Mbps	2,5 mbps

Se la struttura ha una larghezza di banda bassa, si consiglia di abilitare Life Fitness On Demand+ solo su un numero selezionato di unità. Se non si dispone della larghezza di banda appropriata, è possibile che si verifichi un ritardo nella connettività Internet. Utilizzare questa tabella come guida:

Larghezza di banda in Mbps	Numero consigliato di unità abilitate
20	8
40	16
60	24
80	32
100	40

Allenamenti On-Demand

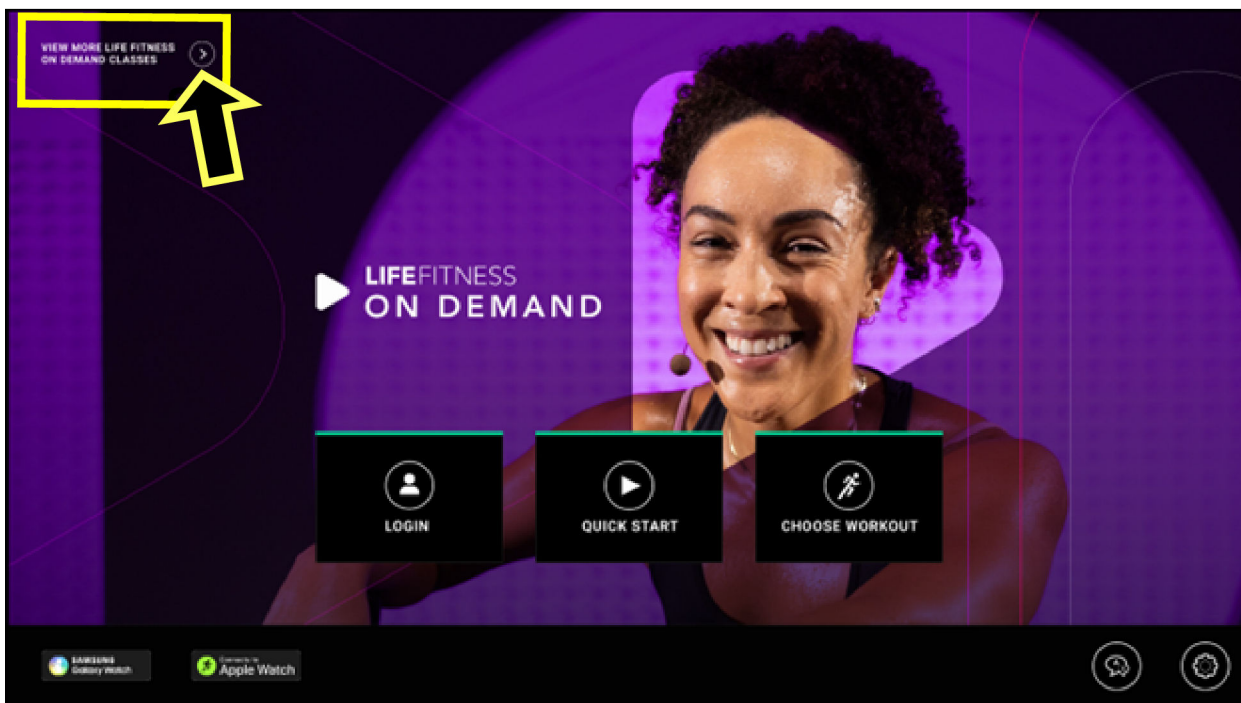
Affinché la videoteca appaia, devono essere soddisfatte le seguenti condizioni:

- Gli Allenamenti On Demand devono essere abilitati sull'unità. Abilitare su [Halo.Fitness](#) o su [Accesso alle opzioni del sistema](#).
- L'unità deve essere collegata a Internet.
- L'unità deve essere aggiornata con la versione software 4.10 o successiva.

Selezione e utilizzo di un video

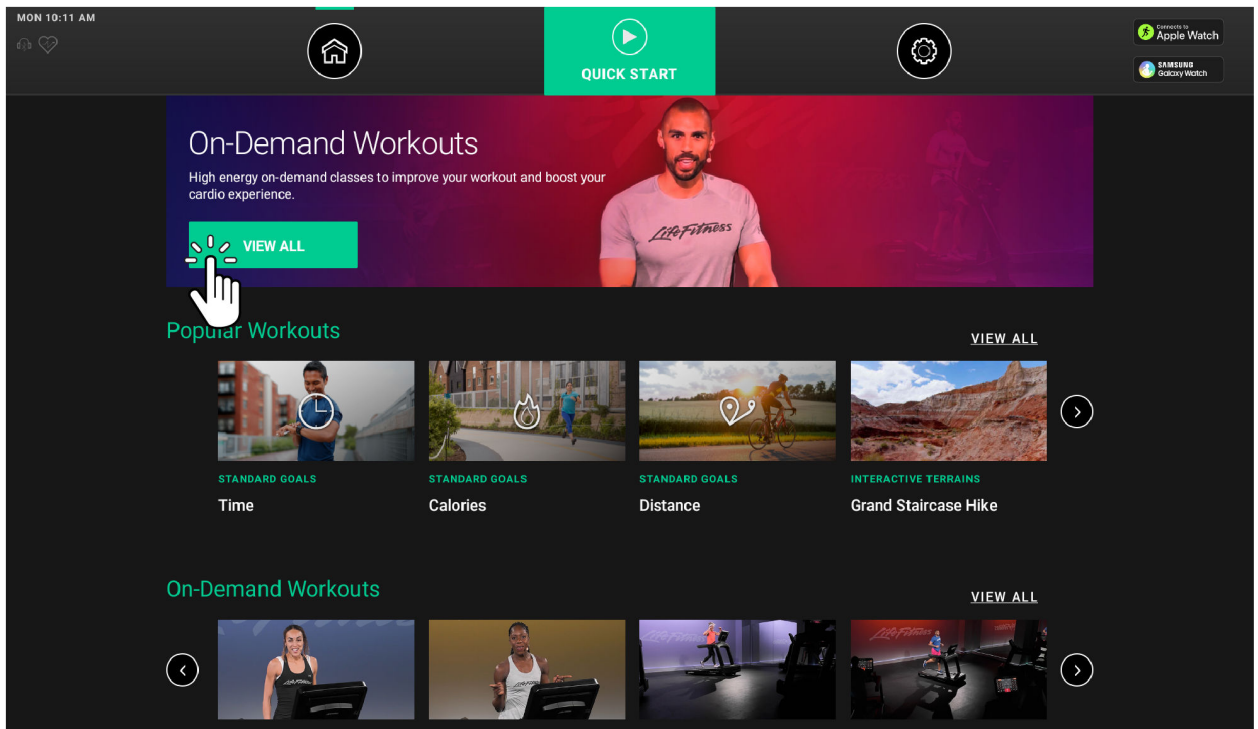
1. Accedere agli allenamenti on demand tramite queste opzioni:

- **Schermata iniziale:** Premere **Visualizzare altri allenamenti Life Fitness on demand**.



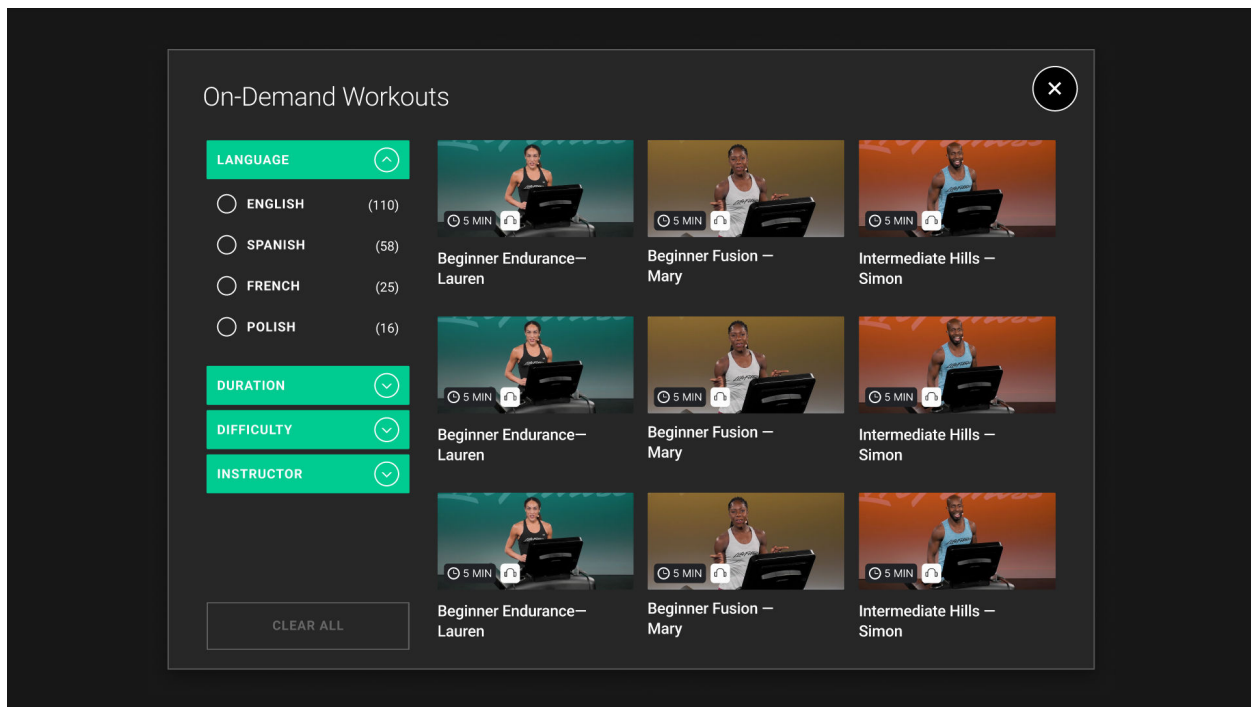
• **Schermata Scelta allenamento:**

- Scorrere fino alla categoria **Allenamenti on demand** e premere **Visualizza tutti** per accedere a tutti i contenuti della videoteca.
- Scorrere fino a **Allenamenti popolari** e scegliere un video.

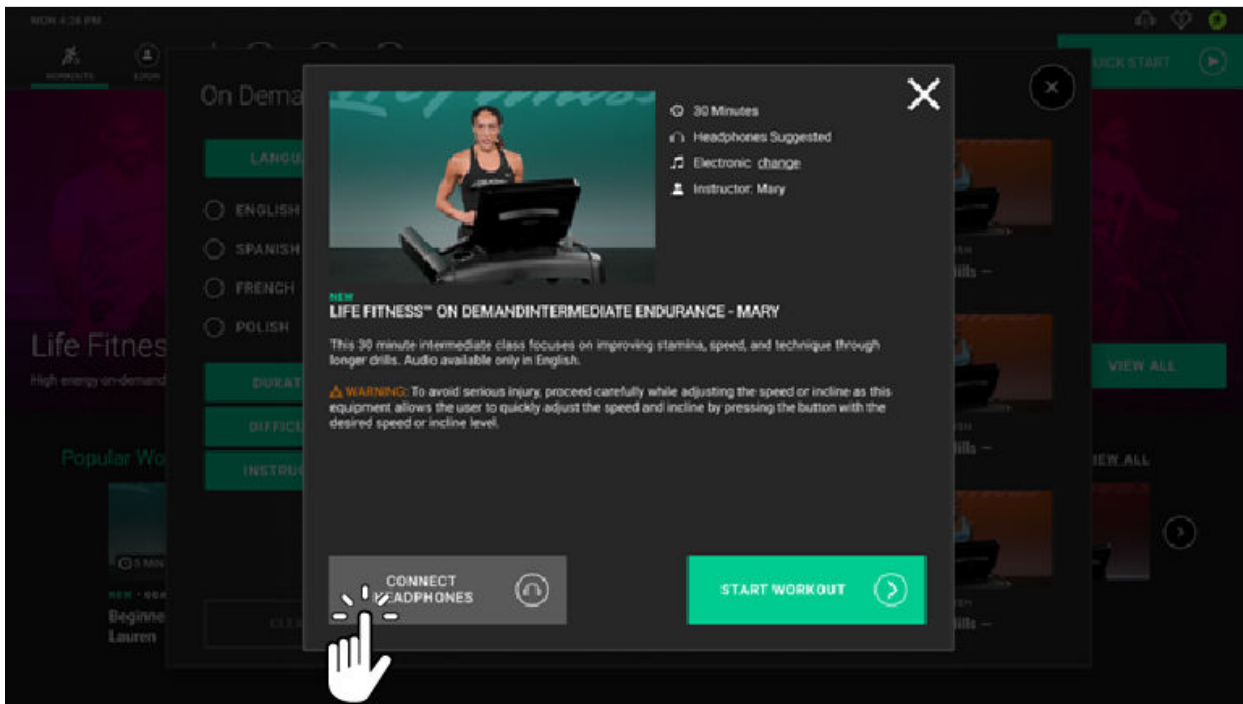


2. La libreria degli Allenamenti On Demand consente agli utenti di filtrare gli allenamenti in base alle seguenti categorie:

- Lingua
- Durata
- Difficoltà
- Istruttore

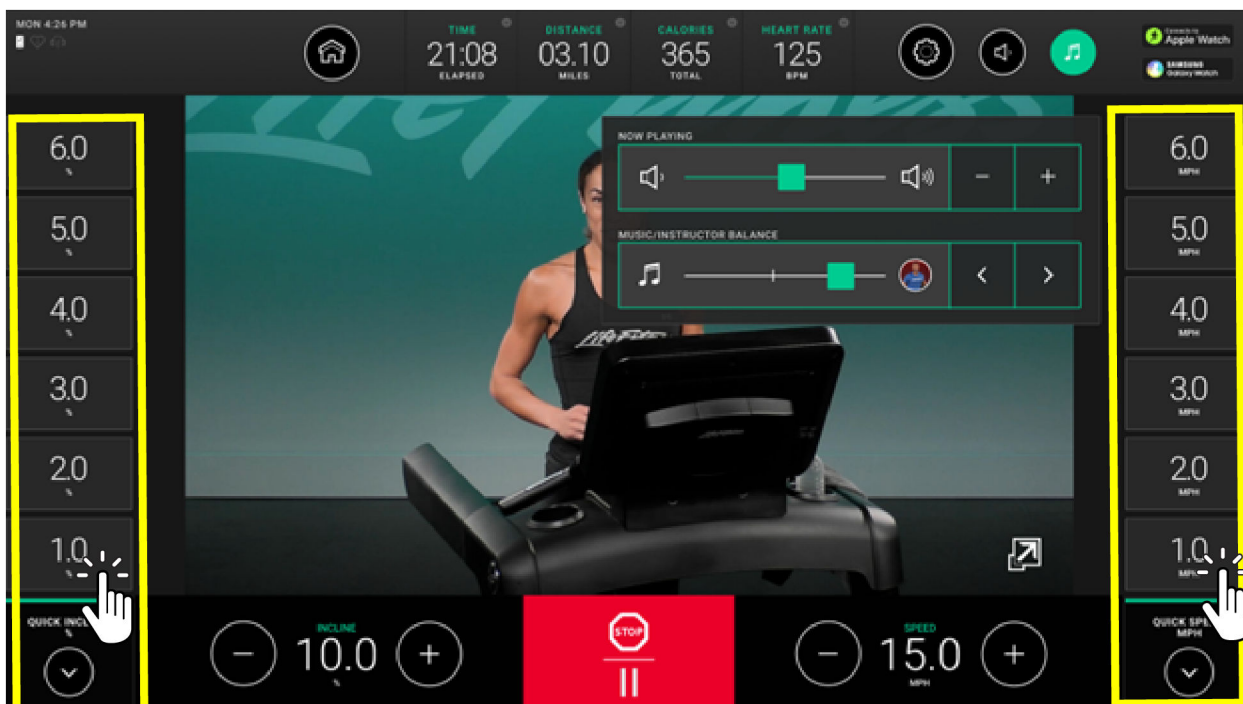


3. Toccare una tessera di Allenamento On Demand per visualizzare maggiori dettagli sulla classe selezionata. Gli atleti possono accoppiare le loro cuffie Bluetooth toccando **Connetti cuffie** e seguendo le istruzioni. Premere **Iniziare l'allenamento**.

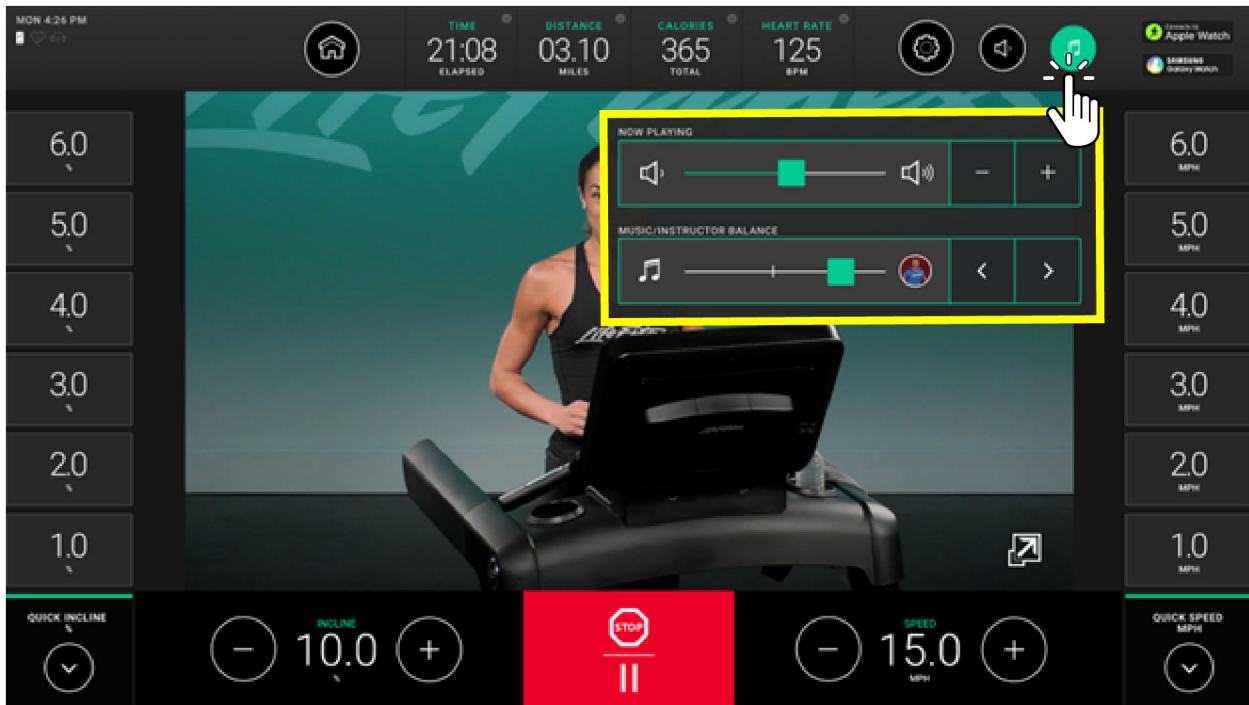


4. Utilizzare i pulsanti a tocco rapido per regolare le impostazioni dell'allenamento come la velocità, la pendenza e la resistenza.

NOTA: I pulsanti a tocco rapido variano a seconda dell'allenamento. L'immagine mostrata è un allenamento su tapis roulant.



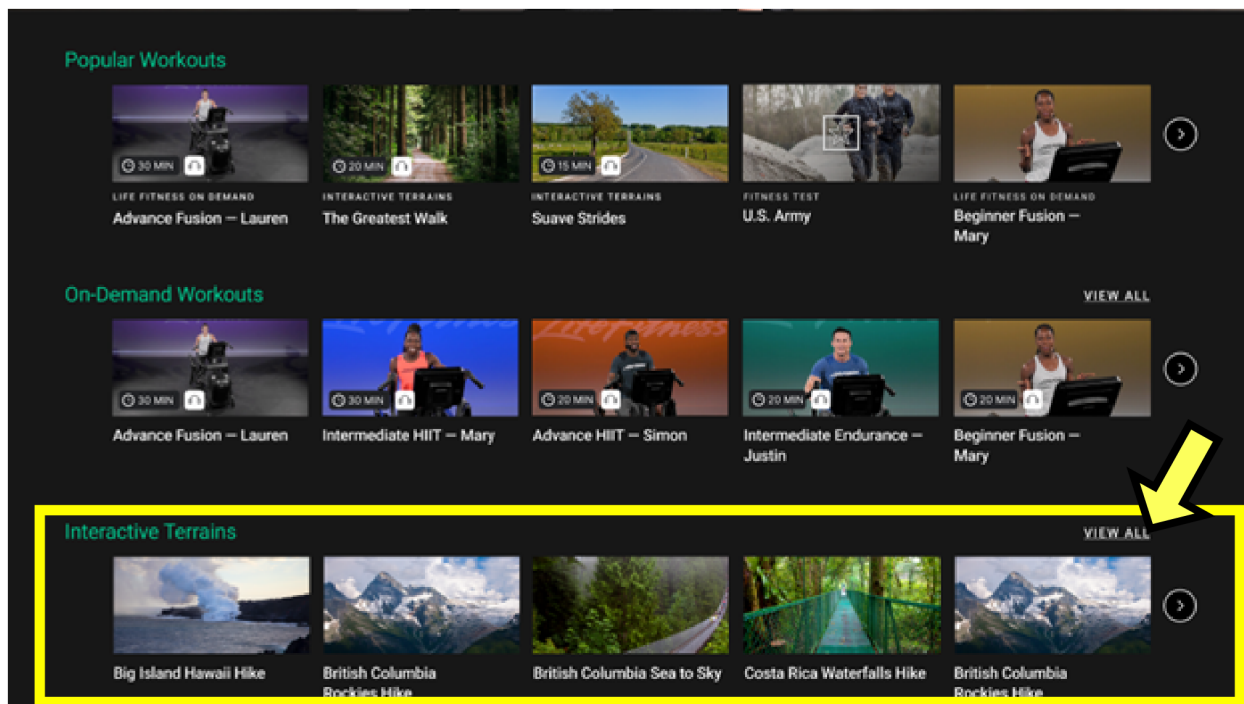
5. Premere la **Nota musicale** per accedere alle opzioni del volume della canzone in riproduzione e al bilanciamento del volume tra musica e istruttore.



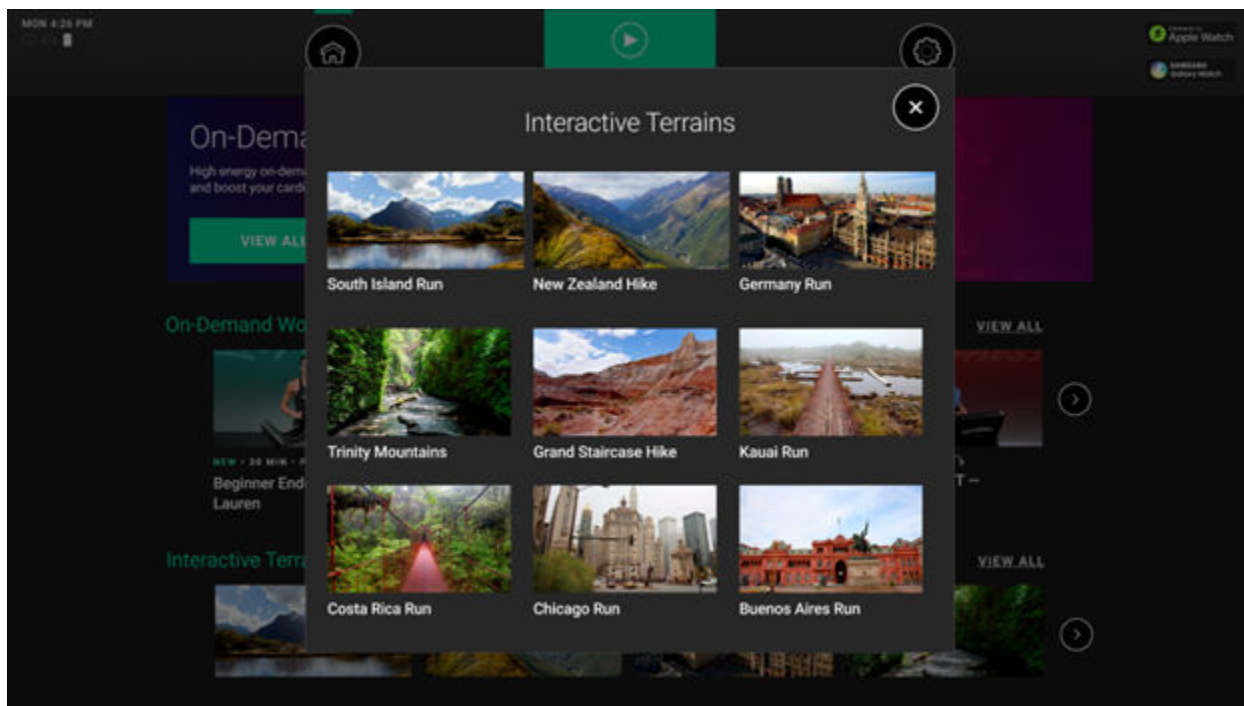
Terreni interattivi

I Terreni interattivi sono corsi video, girati in prima persona attraverso paesaggi, scenari urbani ed eventi da tutto il mondo. Questa funzionalità interagisce con l'attrezzatura fitness, assicurando all'utente un'esperienza coinvolgente.

NOTA: La pendenza del tapis roulant aumenta o diminuisce automaticamente per corrispondere alle colline virtuali del corso.



Premere **VISUALIZZA TUTTO** per accedere alla libreria di terreni interattivi per l'allenamento e scegliere quello desiderato.



NOTA: Life Fitness On Demand+ può essere abilitato attraverso [Halo.Fitness](#) o [Accesso alle opzioni del sistema](#).

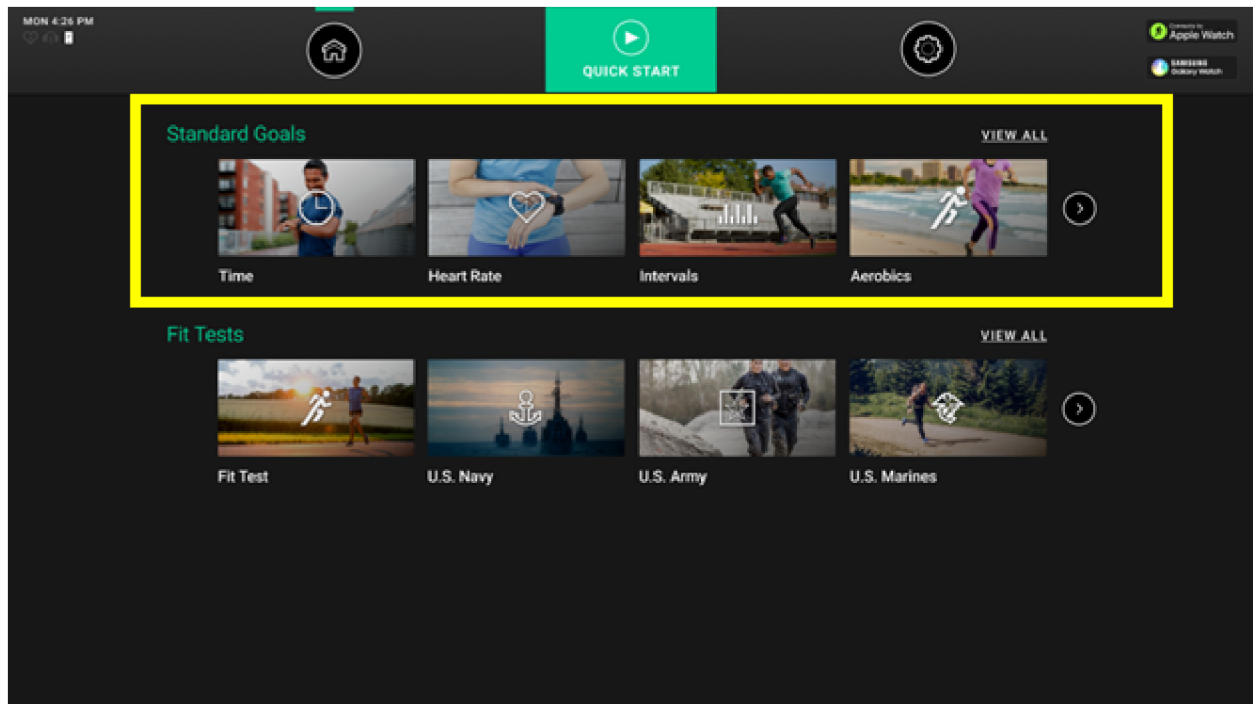
Sulla console è disponibile una piccola selezione di allenamenti su terreno interattivo che non richiedono l'accesso a Internet. Le impostazioni di Terreni interattivi in streaming devono essere **Abilitate** nella Configurazione del manager per accedere alla libreria **completa** di allenamenti in streaming.

Obiettivi standard

Scegliere l'obiettivo desiderato.

NOTA: Gli obiettivi di allenamento disponibili variano a seconda del tipo di base.

NOTA: Vedere [Elenco degli allenamenti](#), [Descrizione di ciascun tipo di allenamento](#) e [Impostazione allenamento - inserimento dati](#).

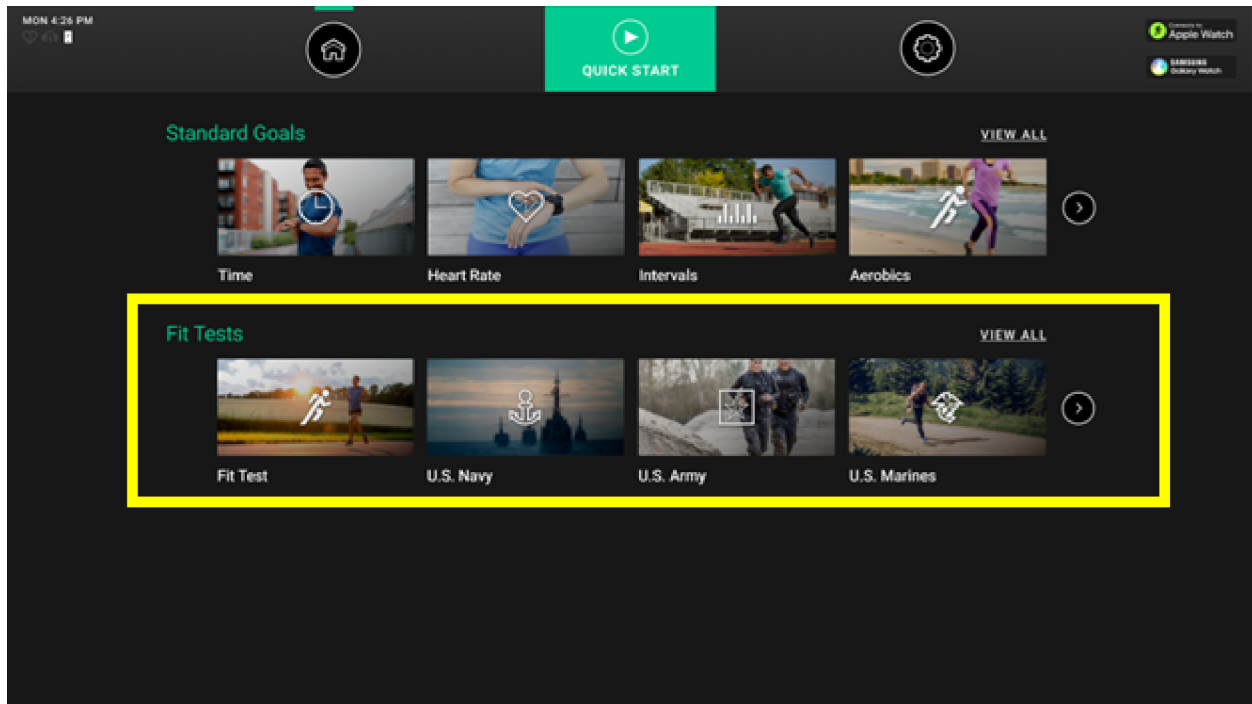


Fit test

Scegliere il test di fitness desiderato.

NOTA: Gli allenamenti disponibili variano a seconda del tipo di base.

NOTA: Vedere [Elenco degli allenamenti](#), [Descrizione di ciascun tipo di allenamento](#) e [Impostazione allenamento - inserimento dati](#).



Fit Test Life Fitness

- Il Fit Test Life Fitness valuta l'attività cardiovascolare e pertanto può essere utilizzato per monitorare l'aumento della resistenza ogni 4 - 6 settimane.
- Il Fit Test è considerato un test submassimale VO₂ (volume di ossigeno) e misura la capacità del cuore di fornire sangue ossigenato ai muscoli sottoposti ad esercizio e l'efficienza con cui i muscoli ricevono ossigeno dal sangue.
- I medici e i fisioterapisti considerano questo test un buon metodo di misurazione della capacità aerobica.
- La durata totale dell'allenamento è di 5 minuti.
- Eseguire il Fit Test ogni volta in condizioni analoghe. Per ottenere risultati più accurati, eseguire il Fit Test per tre giorni consecutivi e calcolare la media dei tre risultati ottenuti.
- Per ottenere un punteggio valido, durante l'esercizio la frequenza cardiaca deve rientrare nell'intervallo di frequenza cardiaca ottimale, ovvero tra il 60% e l'85% della frequenza cardiaca massima teorica (freq. max.).

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

NOTA: Se non viene rilevata una frequenza cardiaca dopo 2,5 minuti, l'allenamento terminerà.

La frequenza cardiaca è influenzata da numerosi 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 2 a 4 ore)
- il tempo trascorso dall'ultima bevanda consumata contenente caffeina o alcool o dall'ultima sigaretta (si raccomanda di far trascorrere almeno 4 ore)
- il tempo trascorso dall'ultimo allenamento (si raccomanda di attendere almeno 6 ore)

I livelli di sforzo consigliati devono essere utilizzati come linee guida per impostare il programma 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.

	Poco attivo	Attivo	Molto attivo
Tapis roulant	3,2 - 4,8 km/h	4,8 - 6,4 km/h	5,6 - 7,2 km/h
Cross-Trainer	L 2-4 uomini L 1-2 donne	L 3-10 uomini L 2-5 donne	L 7-15 uomini L 3-10 donne
Cyclette Lifecycle	L 4-6 uomini L 2-4 donne	L 5-10 uomini L 3-7 donne	L 8-14 uomini L 6-10 donne
PowerMill Climber	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
Arc Trainer	L 2-4 uomini L 1-2 donne	L 3-10 uomini L 2-5 donne	L 7-15 uomini L 3-10 donne

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

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

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

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

Punteggio Medio Relativo Per Gli Uomini

Punteggio	Ottimo	Eccellente	Molto alto	Sopra la media	Nella media	Sotto la media	Basso	Molto basso
VO ₂ massimo stimato (ml/kg/min) per categorie di età								
20 - 29 anni	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 anni	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 anni	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 anni	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
oltre 60 anni	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

Punteggio Medio Relativo Per Le Donne

Punteggio	Ottimo	Eccellente	Molto alto	Sopra la media	Nella media	Sotto la media	Basso	Molto basso
VO ₂ massimo stimato (ml/kg/min) per categorie di età								
20 - 29 anni	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 anni	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 anni	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 anni	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
oltre 60 anni	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

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

6. Manutenzione e risoluzione dei problemi

NOTA: L'apparecchio può essere considerato sicuro soltanto se sottoposto a ispezioni regolari per verificare l'eventuale presenza di danneggiamenti o usura. Qualora sia necessario riparare o sostituire componenti difettosi, non utilizzare l'apparecchiatura.

Affinché il prodotto continui a fornire prestazioni ottimali, si consiglia di attenersi ai seguenti suggerimenti di manutenzione preventiva:

- Posizionare il prodotto in un luogo fresco e asciutto.
- Pulire la console del display e tutte le superfici esterne con un detergente approvato o compatibile (vedere la sezione Detergenti Approvati e Compatibili) e con un panno in microfibra.
- Le unghie lunghe possono graffiare o danneggiare la superficie della console; usare i polpastrelli per premere i tasti di selezione sulla console.

Detergenti approvati e compatibili

Gli esperti di 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. Utilizzare le salviette Gym Wipes sull'attrezzatura per almeno 2 minuti per una disinfezione generale.

Contattare l'assistenza clienti per ordinare questi prodotti telefonando al numero 1.800.351.3737 o scrivendo a customersupport@lifefitness.com.

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

Risoluzione dei problemi

Base conoscitiva

Fare riferimento a [Base conoscitiva](#) per informazioni più dettagliate.

Risoluzione dei problemi - Lettura frequenza cardiaca

Malfunzionamento	Causa probabile	Azione correttiva
Inizialmente la lettura della frequenza cardiaca viene rilevata e funziona normalmente, ma poi scompare.	L'uso di dispositivi elettronici come cellulari e MP3 portatili causa interferenze esterne.	Eliminare la sorgente di rumore o spostare l'attrezzatura.
	L'attrezzatura si trova vicino ad altre sorgenti di rumore quali apparecchi audio/video, ventilatori, radio ricetrasmittenti e linee di alimentazione ad alta corrente/alta tensione.	
Le letture della frequenza cardiaca sono anormalmente elevate.	Televisori e/o antenne, telefoni cellulari, computer, automobili, linee elettriche ad alta tensione e apparecchiature per allenamento azionate a motore e altri trasmettitori della frequenza cardiaca entro 3 piedi (0,9 metri) generano interferenze elettromagnetiche.	Allontanare il tapis roulant dalla probabile causa dell'interferenza o spostare la causa dell'interferenza fino a che i valori letti non siano accurati.
Frequenza cardiaca irregolare o completamente 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 (vedere Fascia toracica telemetrica opzionale Polar per la misurazione della frequenza cardiaca).
	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 (vedere Fascia toracica telemetrica opzionale Polar per la misurazione della frequenza cardiaca).
	Il trasmettitore della fascia toracica dev'essere pulito.	Lavare il trasmettitore della fascia toracica con sapone neutro e acqua.
	Il trasmettitore della fascia toracica è ubicato a oltre 3 piedi (0,9 metri) dal ricevitore della frequenza cardiaca.	Assicurarsi che il trasmettitore della fascia si trovi entro 3 piedi (0,9 metri) dal ricevitore della frequenza cardiaca.
	La batteria della fascia toracica telemetrica Polar è esaurita.	Per istruzioni sulla sostituzione della fascia toracica telemetrica <i>Life Fitness</i> Polar <i>Life Fitness</i> per il rilevamento della frequenza cardiaca, contattare il Servizio di assistenza clienti.
	La fascia toracica telemetrica Polar non si è bloccata con il ricevitore della frequenza cardiaca.	Verificare che la fascia toracica telemetrica Polar sia correttamente collegata al torace dell'utente e spostarla più vicino al ricevitore all'interno della console. Attendere 10 secondi per la visualizzazione della frequenza cardiaca sulla console. Il campo complessivo della fascia toracica telemetrica è di circa 3 piedi (0,9 metri) dopo la comunicazione con il ricevitore. La fascia deve trovarsi a una distanza di 1,5 - 2 piedi (0,5 - 0,6 m) dal ricevitore per poter iniziare a comunicare. Quando il display visualizza un valore di frequenza cardiaca, rimanere entro un distanza di 3 piedi (0,9 metri). Note: <ol style="list-style-type: none"> 1. Verificare la corretta aderenza della fascia toracica telemetrica Polar al torace dell'utente. 2. Verificare la corretta conduttività fra gli elettrodi e il torace dell'utente. 3. Se necessario, usare l'orologio Polar per verificare il corretto funzionamento della fascia.

Risoluzione dei problemi - Life Fitness On Demand+

Malfunzionamento	Causa probabile	Azione correttiva
La libreria di allenamenti on-demand / streaming di terreni interattivi non viene mostrata.	La libreria di allenamenti on-demand / streaming di terreni interattivi non è stata attivata.	Attivare Allenamenti On-Demand / Terreni interattivi in streaming tramite la Configurazione del manager o su Halo.Fitness .
	L'attrezzatura non è collegata a Internet.	Verificare la connettività di rete nella configurazione Manager. Utilizzare il test della velocità di rete su console per verificare che la struttura disponga di 2,5 Mbps di larghezza di banda per unità.
I video di degli allenamenti On-Demand / Terreni interattivi in streaming sono lentissimi o discontinui.	Larghezza di banda Internet insufficiente.	Disattivare gli allenamenti On-Demand / Terreni interattivi in streaming su un numero selezionato di unità per ridurre l'affaticamento della larghezza di banda. Fare riferimento a Requisiti minimi di larghezza di banda di download per le specifiche.
	L'unità richiede il riavvio.	Riavviare l'unità. Per un funzionamento ottimale, attivare i Riavvii notturni nella configurazione Manager.
Scarsa qualità audio.	Collegamento delle cuffie con cavi difettosi.	Se si utilizzano cuffie con cavo, accertarsi che la connettività all'interno del jack per cuffie sia corretta. Piccole regolazioni nel posizionamento del jack dovrebbero produrre un audio nitido e chiaro.
	Malfunzionamento dell'accoppiamento Bluetooth.	Scollegare e riparare le cuffie Bluetooth con la console. Seguire le istruzioni sullo schermo.

Analisi dei problemi - Stazione di ricarica wireless

Una spia LED blu è posizionata sul davanti della stazione di ricarica wireless. Fare riferimento alla tabella di seguito per la descrizione e lo status degli indicatori LED.

Stato	Descrizione	Indicatore LED	
Avviamento	La console è accesa.	Acceso	
Modalità di attesa	La stazione di ricarica è pronta a ricaricare un dispositivo.	OFF (Disattivato)	
Ricarica	La stazione di ricarica sta ricaricando un dispositivo correttamente posizionato.	Acceso	
Ricarica completa	Il caricabatterie ha completato la ricarica di un dispositivo.	Acceso	
Errore di ricarica	<p>Possibili errori:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Individuato un oggetto estraneo (carta RFID, oggetti metallici, ecc) sul circuito di ricarica. 2. La cover dello smartphone è troppo spessa. 3. La stazione di ricarica wireless è danneggiata. 	<p>Azioni correttive:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Rimuovere l'oggetto estraneo dalla stazione di ricarica. Riposizionare il telefono. 2. Rimuovere la cover del telefono. Posizionare il telefono sulla stazione di ricarica wireless. 3. Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness. 	OFF (Disattivato)

Analisi dei problemi - Cuffie wireless

Prima di collegare le cuffie alla console:

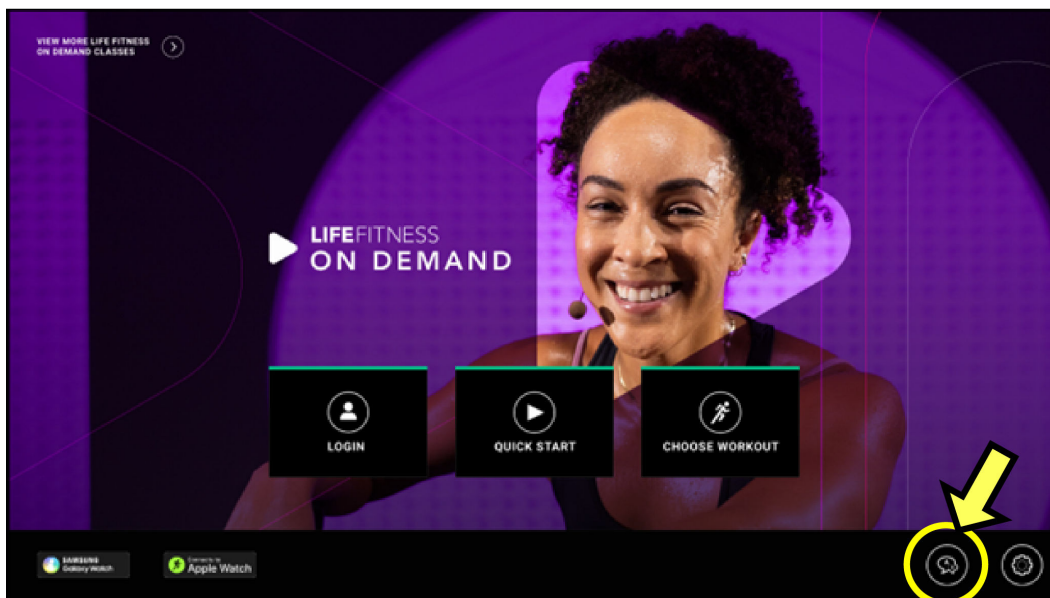
1. Collegare le cuffie allo smartphone (se non sono già collegate).

2. Impostare il volume al massimo sullo smartphone o sulle cuffie.
3. Collegare le cuffie alla console.

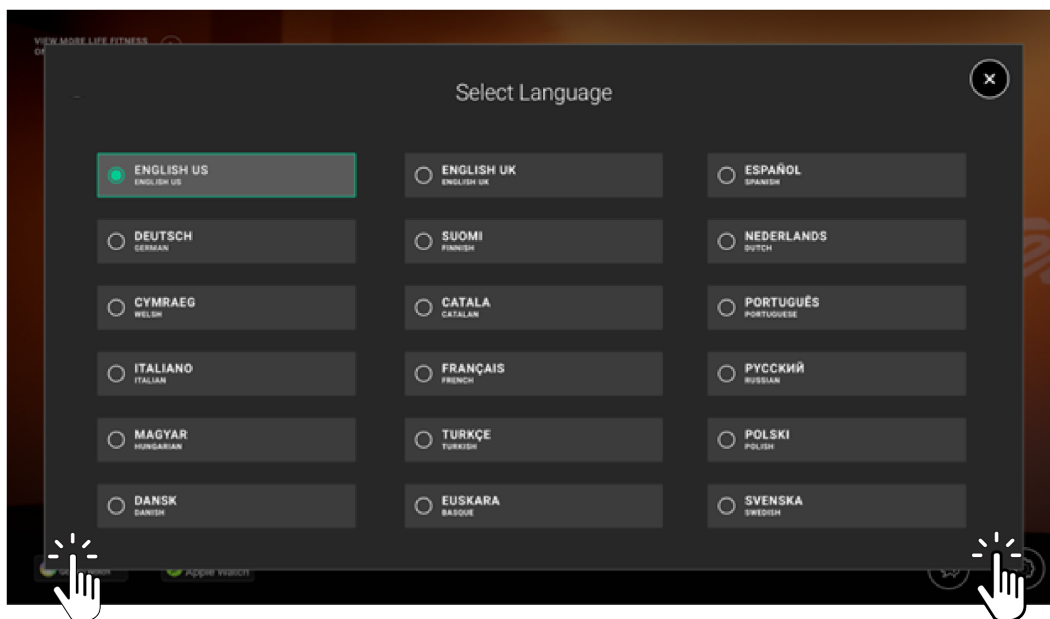
7. Configurazione del manager

Accesso alle opzioni del sistema

1. Selezionare l'icona **Lingua** dalla Schermata introduttiva per accedere alla schermata **Seleziona lingua**.

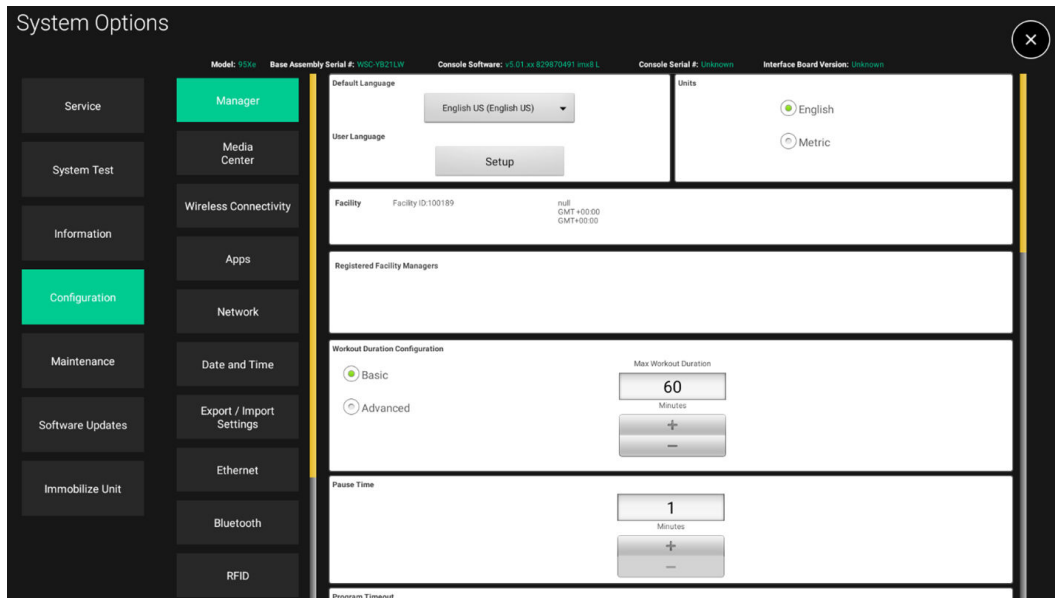


2. Toccare la parte inferiore della schermata **Seleziona lingua** nella sequenza seguente: **In basso a sinistra, in basso a destra, in basso a sinistra, in basso a destra**.



NOTA: Accertarsi di toccare DENTRO al quadrato nero!

3. Navigare nel menu Opzioni del sistema fino a **Configurazione > Gestore**.



Impostazioni predefinite

Basi cardio con console SE4

Impostazione	Impostazioni predefinite	Descrizione
Lingua predefinita	Inglese americano	Questa opzione imposta una nuova lingua di default. Le opzioni includono: inglese americano, inglese britannico, spagnolo, tedesco, giapponese, olandese, cinese semplificato, cinese tradizionale, portoghese, italiano, francese, russo, coreano, turco, polacco, finlandese, ungherese, arabo, catalano, basco, gallese, ebraico, danese e svedese.
Lingua utente	Inglese americano	Questa opzione presenta una lista di tutte le lingue tra cui è possibile scegliere e l'opzione di metterle in ordine. L'impostazione predefinita comprende tutta la lista di lingue. Le opzioni includono: inglese americano, inglese britannico, spagnolo, tedesco, giapponese, olandese, cinese semplificato, cinese tradizionale, portoghese, italiano, francese, russo, coreano, turco, polacco, finlandese, ungherese, arabo, catalano, basco, gallese, ebraico, danese e svedese.
Unità di misura	Inglese	Impostare l'unità di misura da utilizzare per visualizzare il peso, la distanza, l'altezza e la velocità. Le scelte sono sistema imperiale inglese o metrico.
Personalizzazione	N/D	Questa sezione contiene informazioni di identificazione dell'impianto generate automaticamente usate per Halo.
Gestori della struttura registrati	N/D	Questa sezione contiene tutti i gestori della struttura registrati in Halo.
Configurazione durata allenamento	Base; massimo 60 minuti	Impostare i limiti della durata massima dell'allenamento in un intervallo tra 20 e 240 minuti. Le impostazioni avanzate permettono di impostare la durata di 2 diversi orari di picco.
Pausa	1 minuto	Impostare la durata massima della modalità di pausa nel corso di un allenamento. In un intervallo tra 1 e 99 minuti.
Programma spegnimento	30 secondi	Periodo di tempo, da 20 a 255 secondi, che trascorre dall'ultimo sfioramento del touch screen LCD durante l'impostazione di un allenamento prima che l'unità si reimposti e ritorni alla schermata iniziale. L'utente verrà disconnesso, i cambiamenti alla scelta della lingua andranno persi e i dispositivi Bluetooth verranno disconnessi.
Risparmio energetico	Acceso / 30 minuti	Quando accesa, questa funzionalità permette alla base e alla console di entrare in modalità "Risparmio energetico" dopo il periodo di inattività scelto. In un intervallo tra 0-23:59 ore. L'impostazione predefinita è 30 minuti.
Spegnimento automatico (Auto Off) / Accensione automatica (Auto On)	OFF (Disattivato)	Impostare l'ora di spegnimento automatico dello schermo tattile LCD retroilluminato. Impostare gli orari di accensione e spegnimento della retroilluminazione.
Suoni sistema	Acceso	Questa opzione controlla se i segnali acustici del sistema vengono generati quando viene premuto il tasto.
Configurazione ricarica wireless	Acceso	Imposta quando la stazione di ricarica wireless può essere utilizzata per ricaricare dispositivi compatibili. Scelte possibili: Acceso / Spento / Solo allenamento

Impostazione	Impostazioni predefinite	Descrizione
Modalità maratona	Disattivato	Questa opzione si applica solo a un allenamento con obiettivo di tempo. Permette all'utente che sta eseguendo questo allenamento di avere durata illimitata se abilitato. Gli allenamenti con obiettivo di tempo seguiranno l'impostazione della configurazione della durata dell'allenamento se disabilitati.
Riavvii notturni	OFF (Disattivato)	Quando è accesa, la console rileverà l'ora del giorno meno attiva per l'unità e si riavvierà automaticamente ogni 24 ore in quel momento. Questo è consigliato per il funzionamento ottimale dei servizi di streaming, come gli Allenamenti On-Demand, i Terreni Interattivi in Streaming o Netflix.
Allenamenti On-Demand	OFF (Disattivato)	Questa opzione attiva l'accesso completo alla sempre più ampia libreria di lezioni guidate da istruttori di Life Fitness. NOTA: La libreria apparirà solo se l'unità è collegata a Internet. 2,5 Mbps di larghezza di banda per unità consigliati per un funzionamento ottimale.
Terreni interattivi in streaming	OFF (Disattivato)	Questa opzione attiva l'accesso completo alla libreria di allenamenti di Terreni interattivi in streaming. NOTA: La libreria apparirà solo se l'unità è collegata a Internet. 2,5 Mbps di larghezza di banda per unità consigliati per un funzionamento ottimale.
Schermata pubblicitaria per incoraggiare l'accesso	Attivato	Impostare se la console incoraggia le opzioni di accesso dalla schermata principale.
Telemetria	Attivato	Se la funzione telemetria è attivata, è possibile utilizzare la fascia toracica telemetrica Polar®/ANT+ compatibile con l'allenamento Heart Rate Zone Training per monitorare la frequenza cardiaca.
Limitazione aumento velocità con tasto Su	Attivato	Se l'opzione è abilitata e il bottone per aumentare la velocità viene tenuto premuto, l'utente sarà in grado di aumentare la velocità solo per incrementi di 3 mph finché non lascia il bottone e lo tiene premuto di nuovo. Quando è disabilitata, l'utente non sarà in grado di tenere premuto per aumentare la velocità.
Fit Test Plus	Acceso	Disattiva tutti i Fit Test tranne i Life Fitness Fit Test quando è su "Spento".

Solo tapis roulant

Impostazione	Impostazioni predefinite	Descrizione
Velocità massima	Unità commerciali: 14,0 mph (23 km/h)	Imposta la velocità massima della cinghia del tapis roulant. In un intervallo compreso tra 0,5-14 mph (0,5 - 23 km/h).
	Unità domestiche: 12,0 mph (19 km/h)	Imposta la velocità massima della cinghia del tapis roulant. In un intervallo compreso tra 0,5-12 mph (0,5 - 19 km/h).
Velocità minima	Unità commerciali: 0,5 mph (0,8 km/h).	Imposta la velocità minima della cinghia del tapis roulant. In un intervallo compreso tra 0,5-14 mph (0,5 - 23 km/h).
	Unità domestiche: 0,5 mph (0,8 km/h)	Imposta la velocità minima della cinghia del tapis roulant. In un intervallo compreso tra 0,5-12 mph (0,5 - 19 km/h).
% pendenza massima	15.0	Imposta la pendenza massima del tapis roulant. In un intervallo tra 0-15,0%.

Impostazione	Impostazioni predefinite	Descrizione
Tasti di velocità zona attività (si applica a modelli specifici)	Attivato	Questa opzione permette all'utente di assegnare la velocità del nastro ai valori Camminata / Jogging / Corsa.
Sensore passo salita (si applica a modelli specifici)	Acceso	Questa opzione interrompe automaticamente l'allenamento se l'utente scende dalla pedana.
Tasso di accelerazione	3	Il tasso con il quale la pedana accelera per raggiungere la velocità selezionata. In un intervallo compreso tra 1 (più lento) e 5 (più veloce).
Tasso di decelerazione	3	Il tasso con il quale la pedana rallenta per raggiungere la velocità selezionata. In un intervallo compreso tra 1 (più lento) e 5 (più veloce).

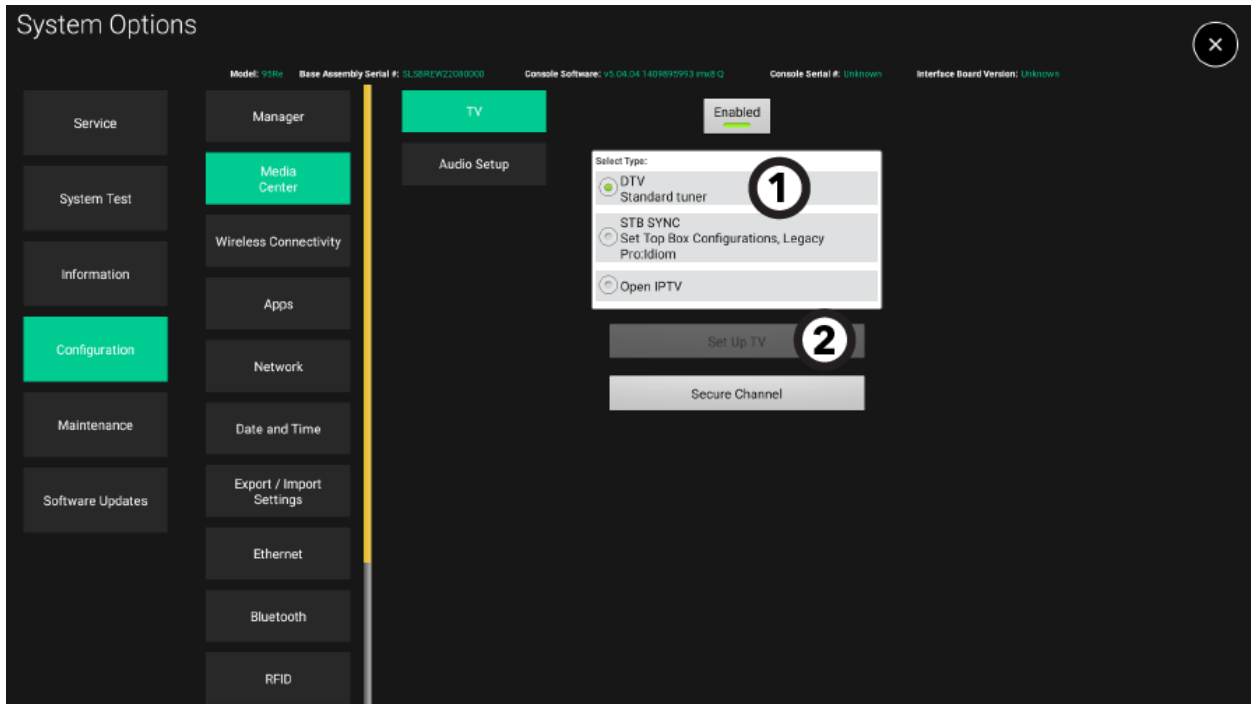
Solo PowerMill Climber

Impostazione	Impostazioni predefinite	Descrizione
Velocità di riscaldamento: Livello 0 (12-19 SPM)	Disattivato	Questa opzione, se abilitata, controlla se è possibile utilizzare il Livello 0 nella configurazione del programma o durante un allenamento Il Livello 0 corrisponde al livello di intensità inferiore al Livello 1. Se si tenta di andare al Livello 0 quando questa opzione è disabilitata, l'allenamento verrà messo in pausa.
Velocità elevate: Livello 21-25 (160-182 SPM)	Attivato	Questa opzione controlla se è possibile utilizzare i livelli da 21 a 25 nella configurazione del programma o durante un allenamento (SOLO allenamenti MANUALE e INTERVALLO DI VELOCITÀ).
Tasso di accelerazione max	3	Imposta la frequenza con cui PowerMill Climber accelera per arrivare alla velocità selezionata. In un intervallo compreso tra 1 (più lento) e 5 (più veloce).
Tasso di decelerazione max	3	Imposta la frequenza con cui PowerMill Climber rallenta per arrivare alla velocità selezionata. In un intervallo compreso tra 1 (più lento) e 5 (più veloce).

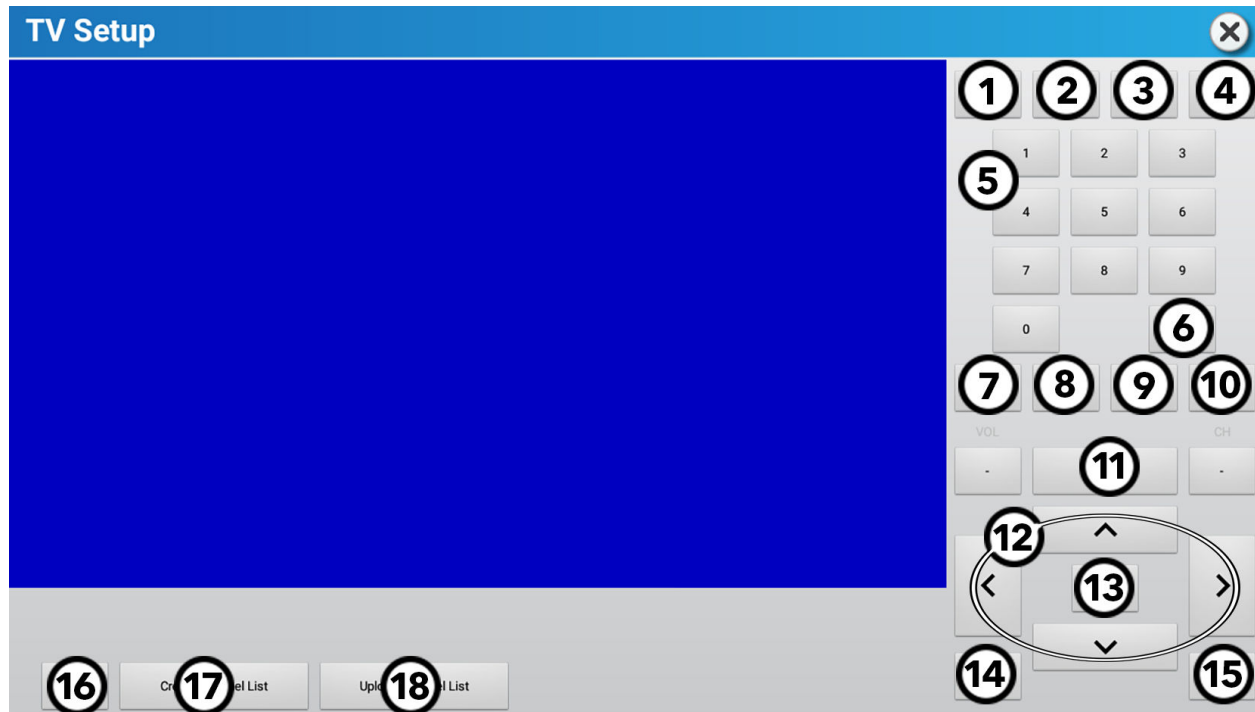
TV

1. Selezionare **Tipo di sintonizzatore**.

- **DTV** è la selezione predefinita per le configurazioni ATSC, PRO:IDIOM, DVB e ISDB.
- **STB SYNC** è la selezione predefinita per le configurazioni STB SYNC e STB Connector Kit,
- **Apri IPTV** è la selezione predefinita per lo streaming di contenuti multimediali su IP utilizzando protocolli RTP, UDP e simili.

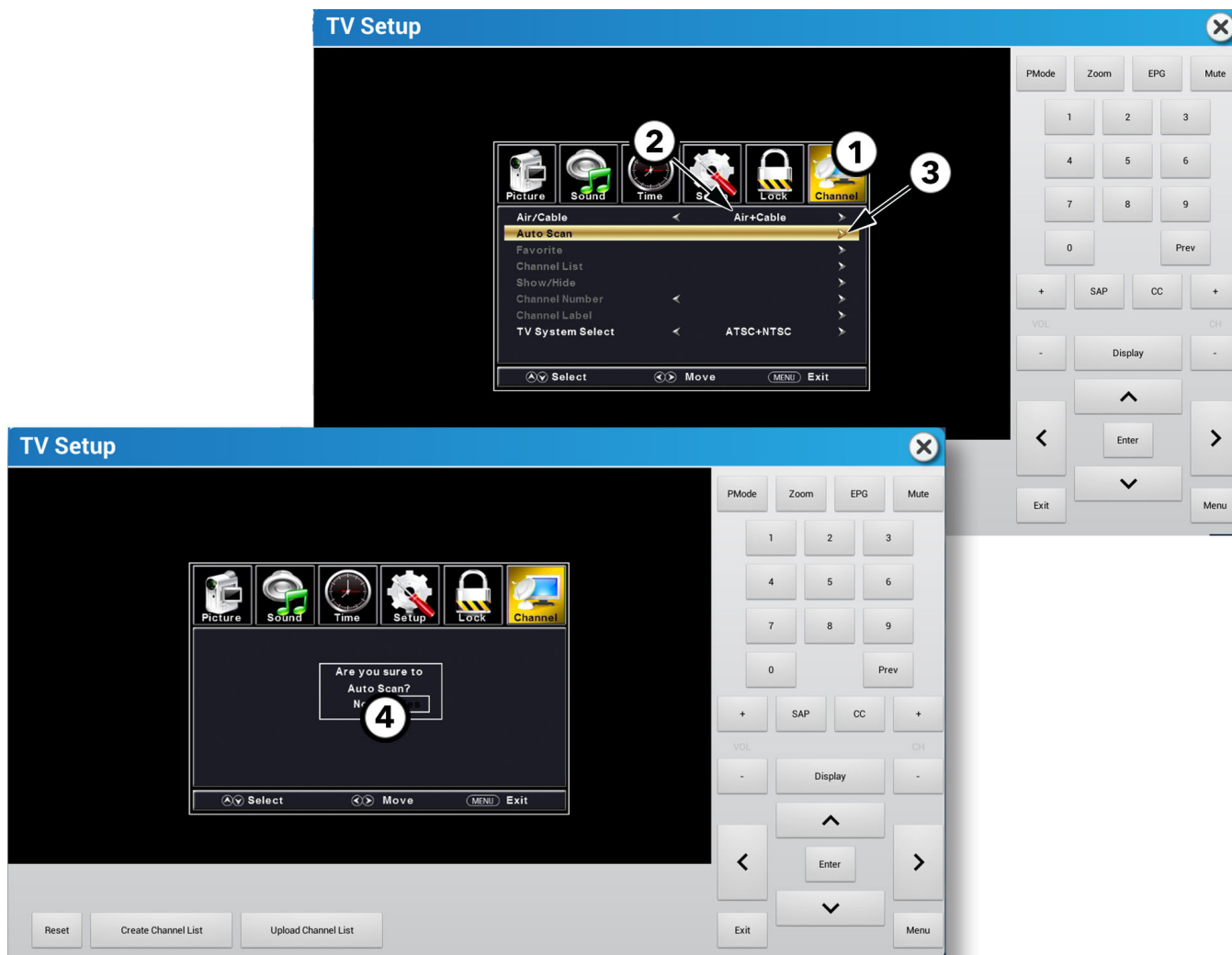


2. Premere **Impostazione TV** per visualizzare la schermata del tipo di sintonizzatore scelto.

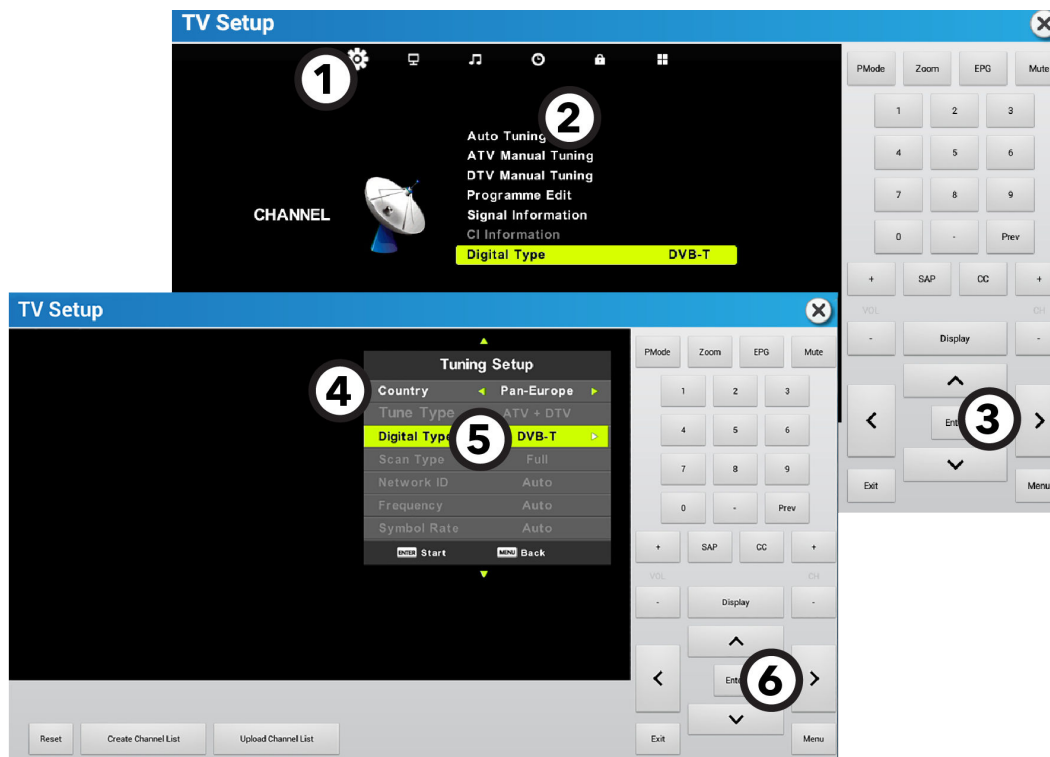


1	PMode	Selezionare Modalità immagine	10	CH	Premere + e - per cambiare i canali.
2	Zoom	Dimensione immagine.	11	Display	Visualizza le informazioni sul canale corrente.
3	EPG (se disponibile)	Elenca i programmi attuali e previsti per i canali selezionati.	12	Frecce su-giù / destra-sinistra	Premere per navigare tra le opzioni del menu Impostazione TV.
4	Muto	Disattiva audio TV.	13	Invio	Effettuare le selezioni.
5	Tastierino	Utilizzare per inserire manualmente i canali. Utilizzare il trattino per (-) inserire i numeri del canale maggiore/minore.	14	Esci	Premere per uscire dal menu Impostazione TV.
6	Prec	Premere per visualizzare il canale precedente.	15	Menu	Premere per accedere: <ul style="list-style-type: none"> • Impostazioni canali • Impostazioni immagine • Impostazioni audio • Impostazioni ora • Impostazioni di blocco • Impostazioni di configurazione
7	VOL	Premere + e - per modificare il volume audio.	16	Ripristino	Ripristina lo stato predefinito del sintonizzatore.
8	SAP (se disponibile)	Premere per attivare la programmazione audio secondaria (SAP).	17	Crea elenco canali	Creare una lista di canali a cui gli utenti possono accedere durante gli allenamenti.
9	CC	Premere per attivare o disattivare i sottotitoli.	18	Carica elenco canali	Carica l'elenco dei canali in Halo Fitness Cloud (se connesso) e istantaneamente in tutte le altre unità nella struttura, se sono connesse a Internet.

Scansione canali TV per sintonizzatore Pro:Idiom

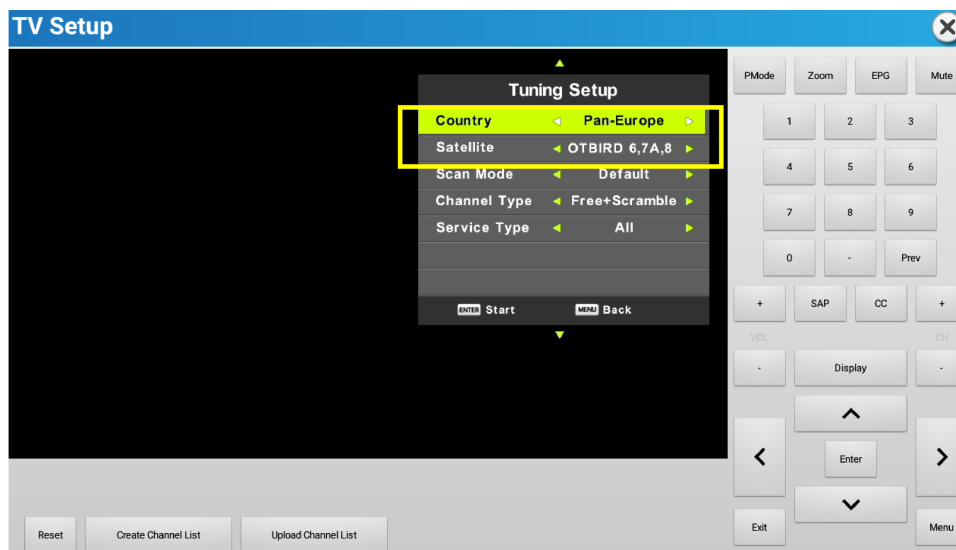


Scansione canali TV per sintonizzatore DVB



1. Premere ◀ o ▶ per navigare in **Canale**.
2. Premere ▲ o ▼ per navigare in **Sintonizzazione automatica**.
3. Premere **INVIO**.
4. Premere ▲ o ▼ per navigare in **Paese**, quindi premere ◀ o ▶ per selezionare il proprio Paese.
5. Premere ▲ o ▼ per navigare in **Tipo digitale**, quindi premere ◀ o ▶ per selezionare lo standard di TV digitale.

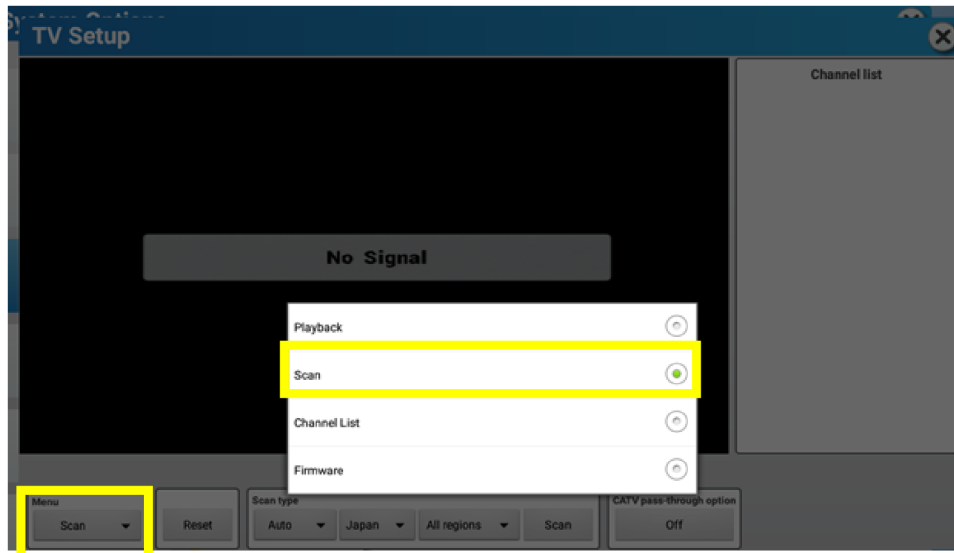
Se viene scelto **DVB-S** per **Tipo digitale**, selezionare **Paese** e **Satellite** utilizzando ◀ o ▶ prima di avviare la scansione dei canali.



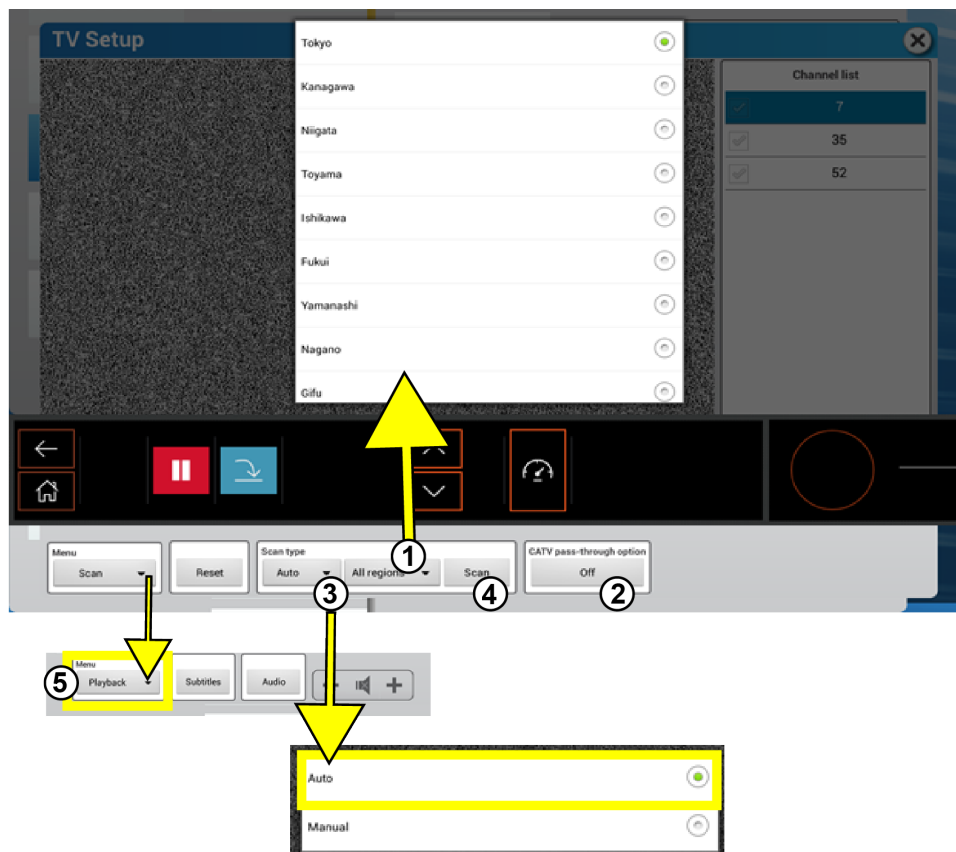
6. Premere **INVIO** per eseguire la scansione dei canali.
7. Premere ▲ o ▼ per navigare nei tipi di segnale se è stato selezionato **DVB-S** come **Tipo digitale**.

Scansione canali TV per sintonizzatore DCI ISDB-T Tuner

Selezionare **Scansione** dalle opzioni del menu di configurazione TV.



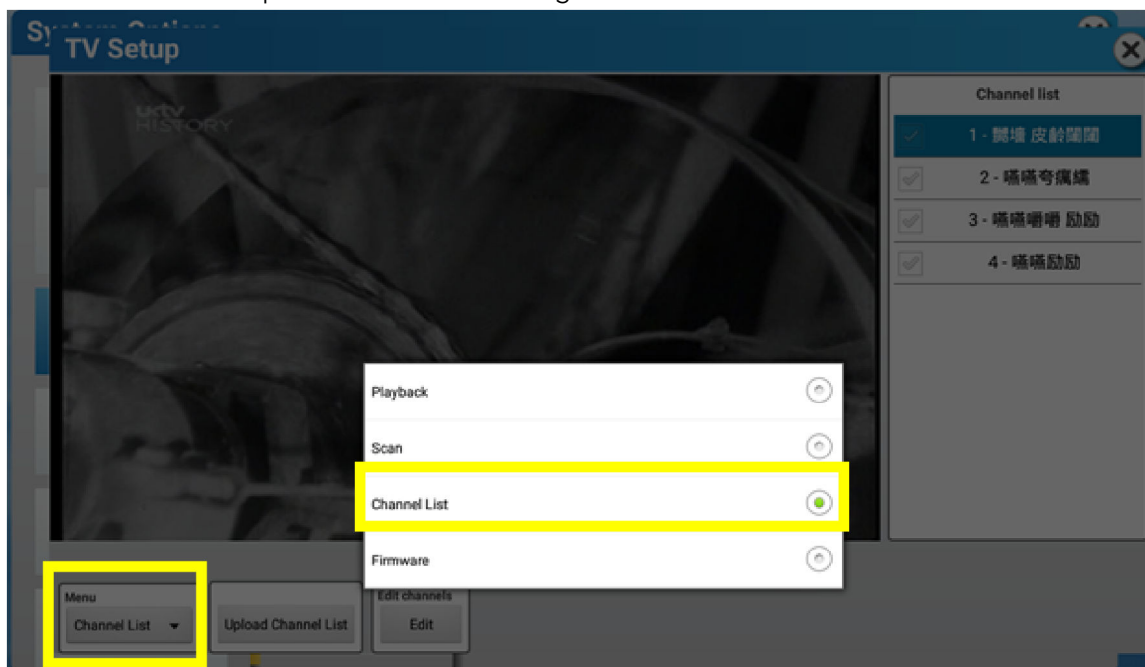
1. Selezionare **Tutte le regioni** per ottenere una lista di regioni. Scegliere la regione applicabile.
2. Impostare **Opzione CATV Pass Through** su **OFF**.
3. Scegliere **Auto** per selezionare **Tipo di scansione**.
4. Premere **Esegui scansione** per avviare la scansione dei canali.
5. Scegliere **Playback** dalle opzioni del Menu per visualizzare il video.



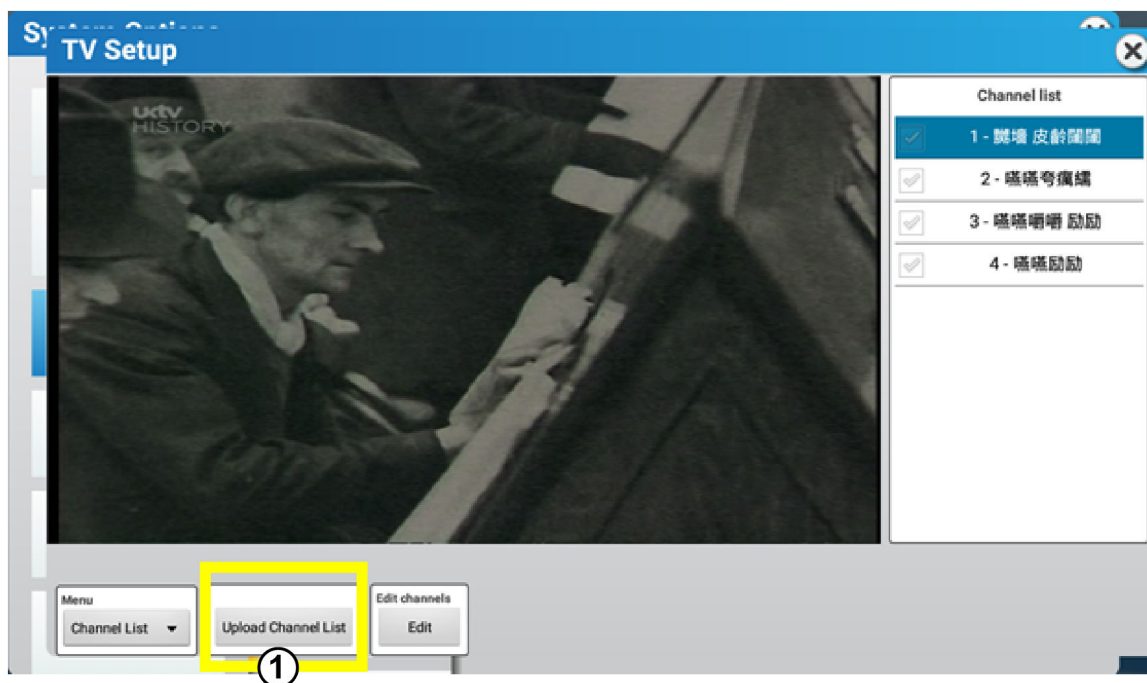
NOTA: Se il sintonizzatore non rileva i canali, impostare **Opzione CATV Pass Through** su **ON** e ripetere la scansione dei canali.

Gestione liste canali per sintonizzatore DCI ISDB-T

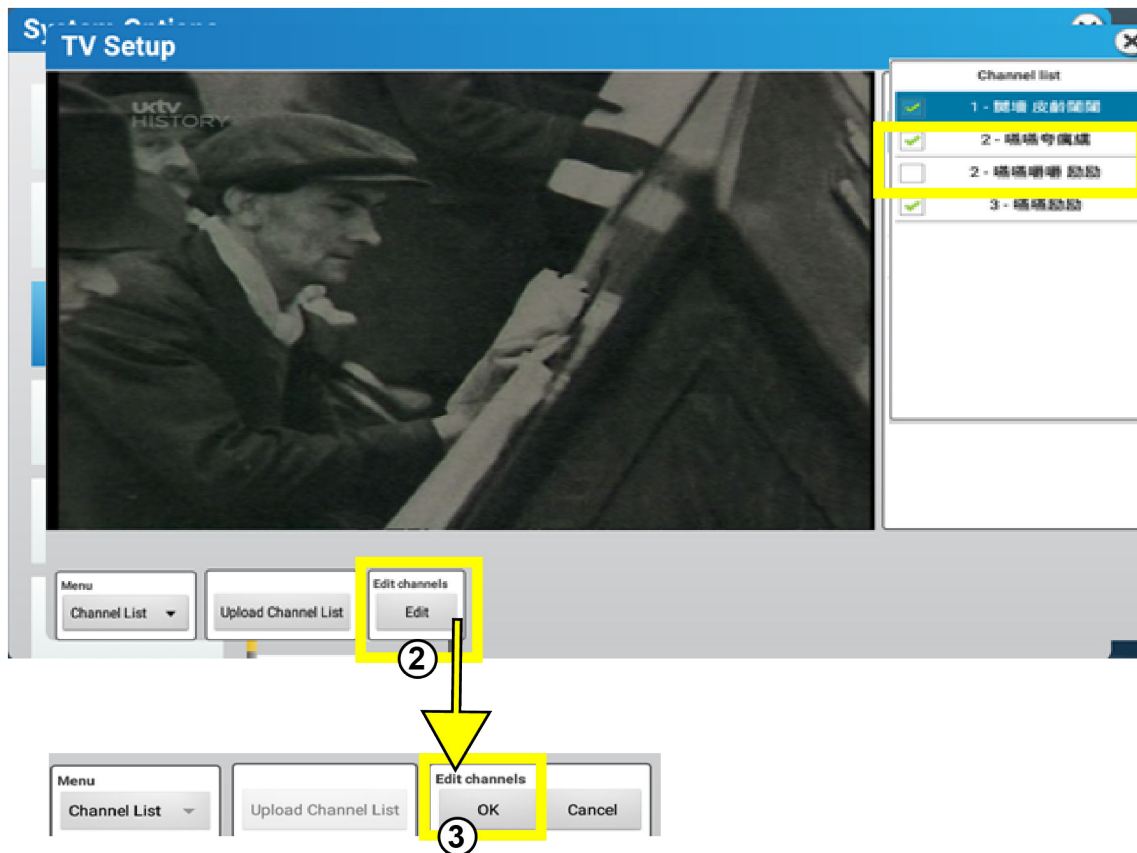
Selezionare **Elenco canali** dalle opzioni del menu di configurazione TV.



1. Selezionare **Carica elenco canali** per caricare un elenco di canali in Halo Fitness Cloud (se collegato).



2. Selezionare **Modifica** per modificare l'elenco dei canali. Deselezionare i canali per nascondere i canali all'utente. I canali nascosti non saranno opzioni durante gli allenamenti.



Sintonizzatore IPTV Pro:Idiom

Prerequisiti.

L'impianto dovrà fornire:

- **L'accesso alla propria rete IPTV** tramite connessione cablata CAT-5e/CAT-6 per ciascun prodotto cardio Life Fitness che contiene il DTB IPTV Pro:Idiom. Non supportare Pro:Idiom tramite connessione WLAN.
- **Assegnazione indirizzo IP statico (IPv4 - 32 bit)** per ogni unità di attrezzatura cardio che contiene il DTB IPTV Pro:Idiom.
- **Assegnazione del tag identificativo VLAN (LAN virtuale)** se richiesto.
- **Informazioni sulla lista dei canali** incluso il protocollo di streaming utilizzato (il più comune è UDP), l'indirizzo IP per ciascun canale, l'assegnazione della porta, e il nome associato a ciascun canale. Indirizzo IP, porta e nome associato a ciascun canale.

Limitazioni

- Il DTB IPTV Pro:Idiom non supporta l'assegnazione di indirizzi IP dinamici.
- Il DTB IPTV Pro:Idiom non supporta IPTV Pro:Idiom criptate trasmesse tramite reti wireless (o WLAN).

Configurazione iniziale

- L'impostazione iniziale dei DTB IPTV Pro:Idiom di un centro fitness richiede essere in possesso di informazioni vitali tra cui l'assegnazione di un indirizzo statico per ogni DTB e la lista di canali IPTV dall'impiantista audio/video o dal gestore della struttura affinché sia integrato direttamente nel DTB. Senza queste informazioni, il DTB non può essere inizializzato.
- Ogni DTB Pro:Idiom in un impianto va configurato manualmente con un [Indirizzo IP statico](#) e con l'[ID VLAN](#) (se richiesto).
- [Elenco canali IPTV](#) andrà implementato su un Pro:Idiom DTB e può essere clonato su tutti gli altri presenti nell'impianto usando le funzionalità di importazione/esportazione tramite USB o via Halo.

Specifiche tecniche

Input IPTV:	Ethernet RJ-45 cablato via CAT-6
Indirizzo IPv4:	Solo indirizzi IP statici
Supporto IPv4 Multicast	Sì
Supporto IGMP:	Sì
Supporto VLAN:	Sì
Protocolli di streaming IPTV:	UDP e RTP:
Intervallo IP multicast:	224.0.0.0 - 239.255.255.255
Assegnazione porte:	0001-9999
Supporto per transport stream:	Single Program Transport Stream (SPTS) e Multiple Program Transport Stream (MPTS) fino a 20Mbps
Supporto codec video:	MPEG-2, MPEG-4, H.264, HEVC
Supporto codec audio:	MPEG Layer 1/2, Dolby, AAC
Supporto decrittazione Pro:Idiom:	Sì

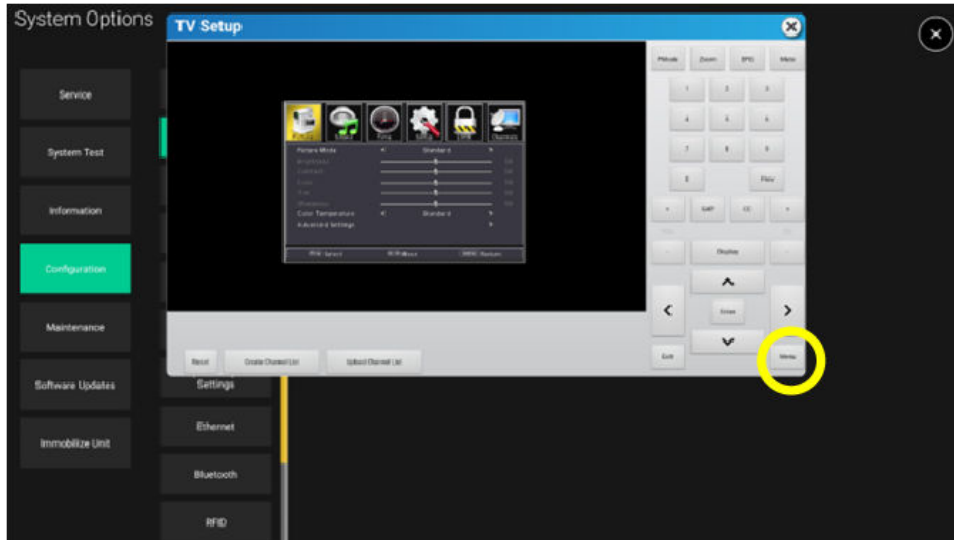
Indirizzo IP statico

Ogni DTM IPTV Pro-Idiom deve essere programmato con un indirizzo IP statico. L'assegnazione di un indirizzo o di un intervallo di IP statici dovrebbe essere gestito dal gestore della struttura o dall'impiantista audio/video.

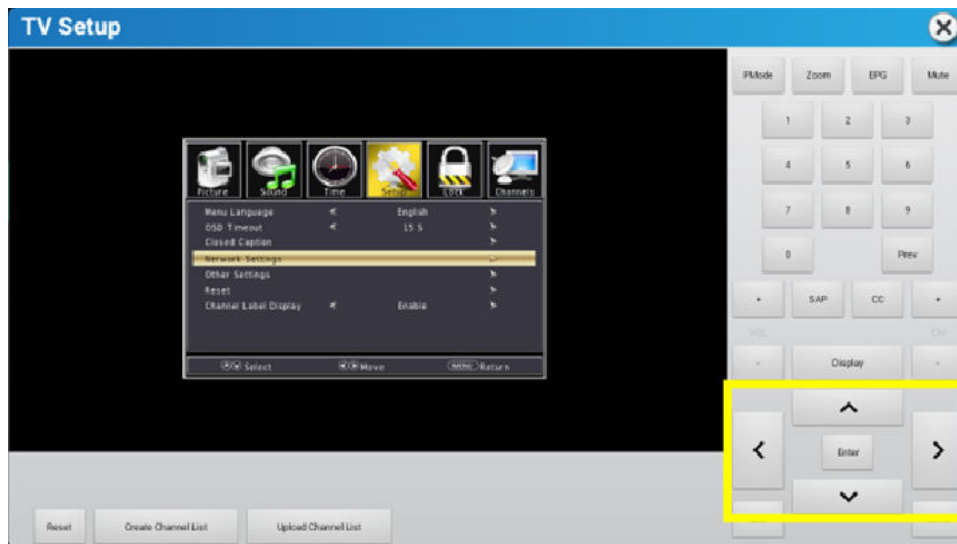
Menù prima impostazione: seguire le istruzioni per impostare i parametri per il primo avvio del sintonizzatore. Durante la prima impostazione, inserire questo indirizzo IP statico.

Se si esce dal menù di prima impostazione, si può accedere al menù DTB nel seguente modo:

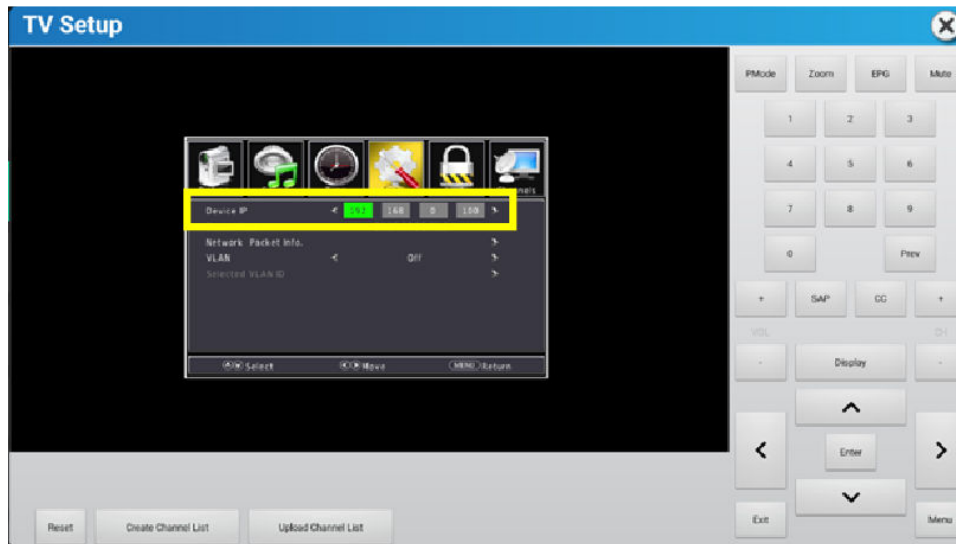
1. Navigare a **Opzioni di sistema > Configurazione > Media Center > Opzioni DTV > Impostazione TV**
2. Selezionare **Menù** nell'angolo in basso a destra della finestra Impostazione TV.



3. Premere ◀ o ▶ per navigare fino a **Impostazioni**.
4. Premere ▲ o ▼ per navigare fino a **Impostazioni di rete**. Premere **Invio** o ▶.



5. Inserire l'indirizzo IP statico nella sezione **IP del dispositivo**. Ciascuno dei 4 box (il primo è verde) deve essere riempito usando il tastierino numerico e le frecce destra e sinistra per navigare. Nell'esempio sottostante, l'indirizzo IP statico per l'unità è 192.168.0.100.



6. Dopo che l'indirizzo IP statico è stato inserito, è possibile abilitare la VLAN (LAN virtuale) per aggiungere un ID VLAN o l'assegnazione del tag VLAN. L'ID VLAN deve essere fornito dal gestore della struttura o dall'impiantista audio/video. Questa funzionalità non è obbligatoria ma aiuta a gestire il traffico che contiene sia dati Internet che IPTV.

NOTA: Se l'ID VLAN non è richiesto, saltare la sezione di impostazione del VLAN ID.

Impostazione ID VLAN

1. Usare le frecce di navigazione e impostare la VLAN su **Acceso**.



2. Navigare fino a selezionare **VLAN ID**. Premere **Invio** o ► per accedere la tabella di input di ID VLAN.

- Inserire la porta ID VLAN (o PVID) che è un ID VLAN predefinito assegnato per definire il segmento VLAN a cui questa porta è connessa. Qualsiasi VLAN aggiuntiva necessaria ad accedere al traffico IPTV può essere inserita nei box adiacenti da sinistra a destra. Tutti i cambiamenti saranno salvati all'uscita.



Elenco canali IPTV

Questa sezione illustra come creare la lista iniziale di canali IPTV.

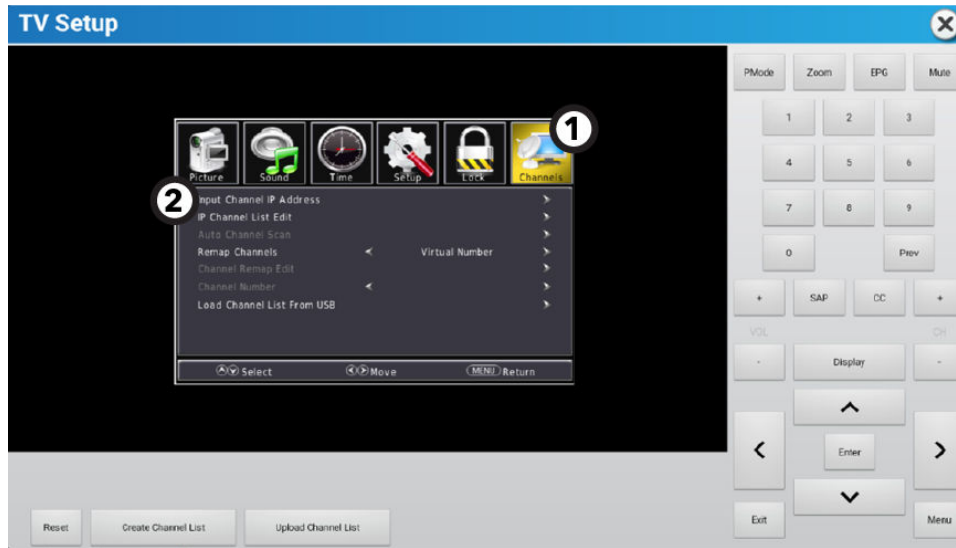
Lista di canali fornita (esempio)

Numero	Indirizzo IP	Babordo	Numero di canale	Nome canale
1	239.10.10.23	1234	1-1	AMC
2	239.10.10.24	1234	1-2	FX
3	239.10.10.25	1234	2-1	SYFY
4	239.10.10.26	1234	3-1	TRV
5	239.10.10.27	1234	4-1	WEATH
6	239.10.10.28	1234	5-1	HIST
7	239.10.10.29	1234	6-1	TNT
8	239.10.10.30	1234	7-1	WTTW
9	239.10.10.31	1234	8-1	ESPN
10	239.10.10.31	1234	8-2	WFLD
11	239.10.10.31	1234	8-3	CNN
12	239.10.10.31	1234	8-4	ABC
13	239.10.10.31	1234	8-5	NBC
14	239.10.10.31	1234	8-6	WGN
15	239.10.10.31	1234	8-7	CBS

Impostazione dei canali: impostazione manuale della lista dei canali

- Premere ◀ o ▶ sul menù TV per navigare fino a **Canali**.

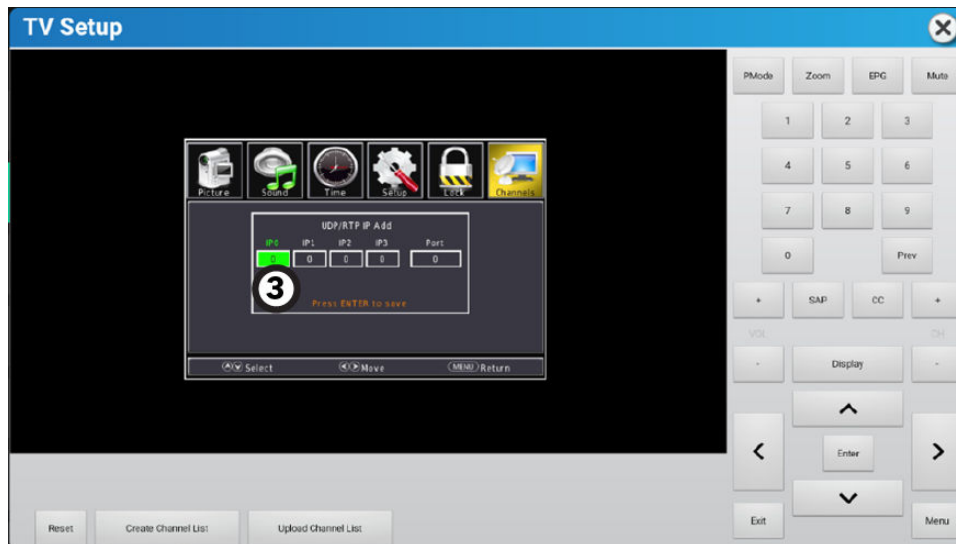
2. Premere ▲ o ▼ per navigare fino a **Inserire Indirizzo IP del canale**. Premere **Invio** o ►.



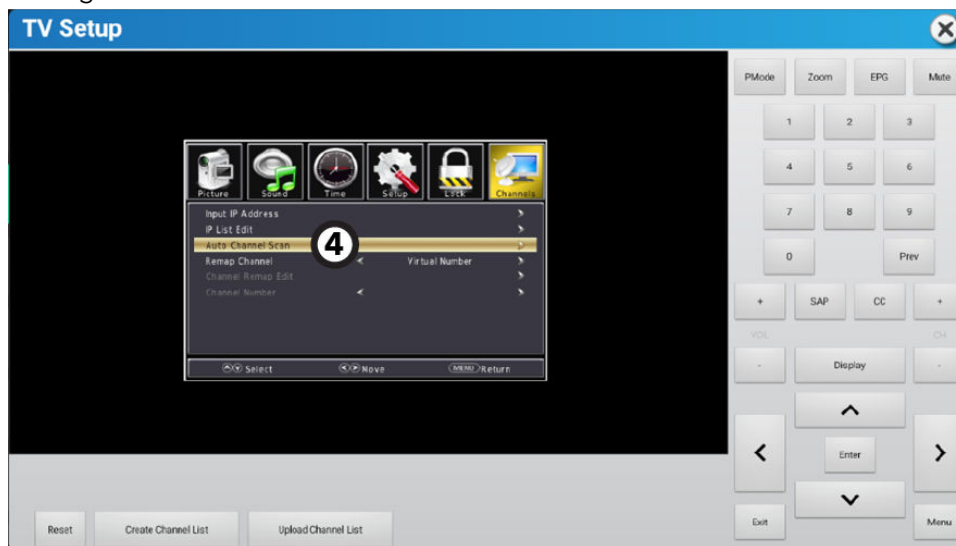
3. Inserire l'indirizzo IP multicast del primo canale e il numero della porta usando ◀ o ▶ per navigare tra le celle. Premere **Invio** per salvare il canale. Ripetere per ogni canale nella lista di canali.

NOTA:

- L'intervallo per gli indirizzi IP multicast va da 224.0.0.0 a 239.255.255.255
- L'assegnazione della porta è normalmente costituita da 4 cifre e segue l'indirizzo multicast da cui è separata da due punti (:).
- Esempio: 239.10.10.23:4598



4. Premere ▲ o ▼ per navigare fino alla **Scansione automatica dei canali**. Premere **Invio** o ►.

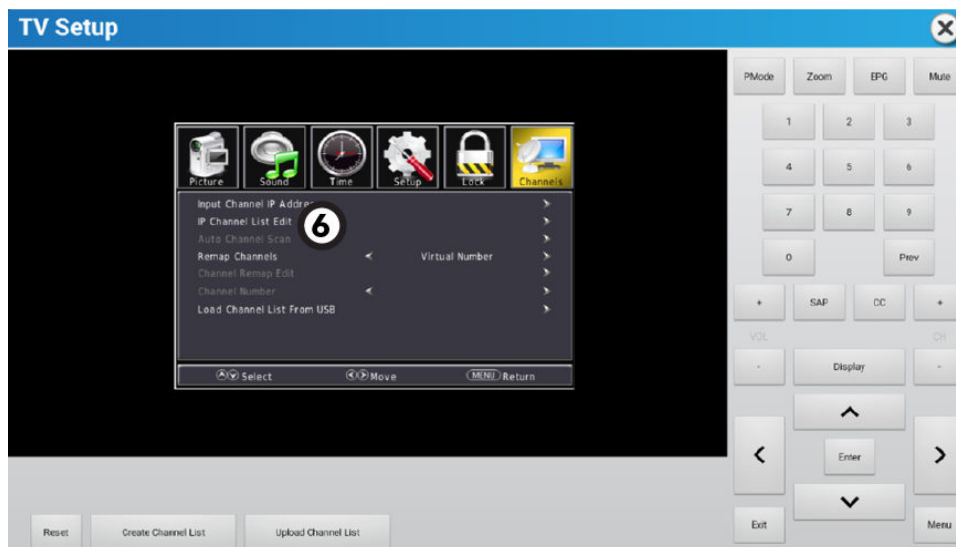


5. Comparirà una finestra di conferma della selezione. Premere ◀ o ▶ per selezionare **No** o **Sì**. Premere **INVIO**.



Dopo la scansione, tutti i canali dotati di indirizzo e parametri di assegnazione della porta corretti riprodurranno dei contenuti.

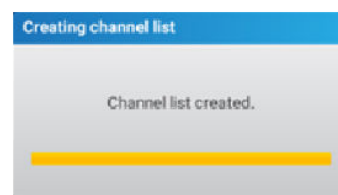
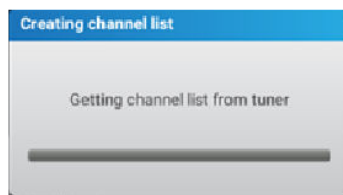
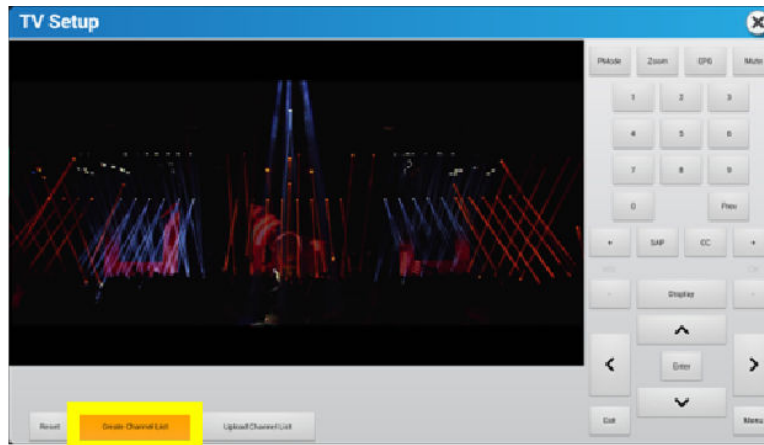
6. Per vedere o modificare la lista completa di canali, navigare fino a **Modifica IP Lista Canali**. Verificare che tutti i canali nella lista siano sintonizzati e mostrino contenuti come previsto. Eventuali problemi possono essere risolti con la funzione **Modifica IP Lista Canali**.



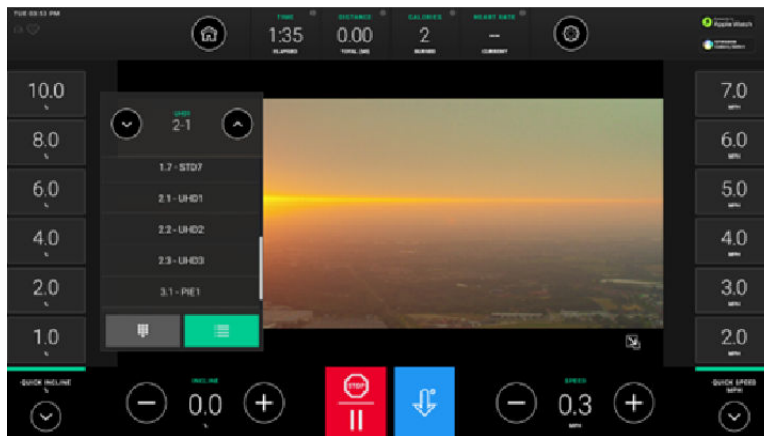
7. Ripetere la **Scansione automatica canali** se necessario.

Crea elenco canali

Dopo che tutti i canali sono stati verificati, usare la funzione **Creare lista canali** per importare la lista di canali nell'interfaccia della console. Una finestra di dialogo comparirà e mostrerà il progresso.



Uscire dalle **Opzioni di sistema** e avviare un allenamento per verificare che i canali televisivi vengano mostrati correttamente.



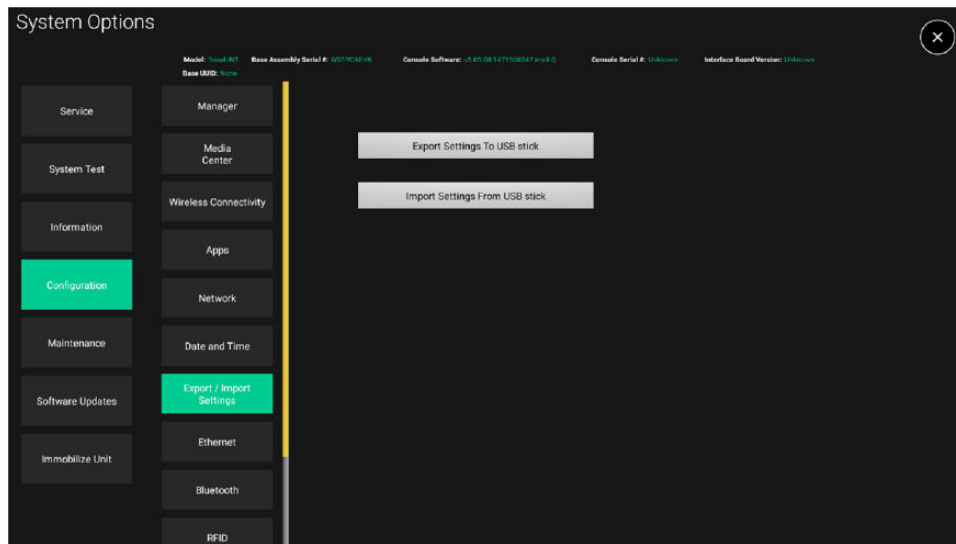
Funzionalità di esportazione / importazione impostazioni della console

Le impostazioni della console possono essere esportate e importate tra console locali utilizzando la porta USB del pannello frontale. Questo processo trasferirà tutte le modifiche apportate al menù Opzioni di sistema, inclusa la lista di canali del sintonizzatore, ad altre console.

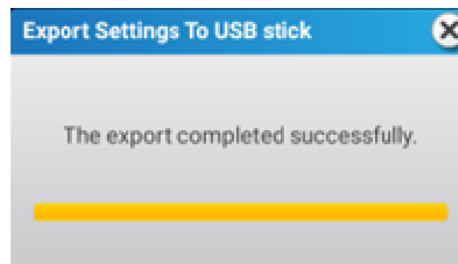
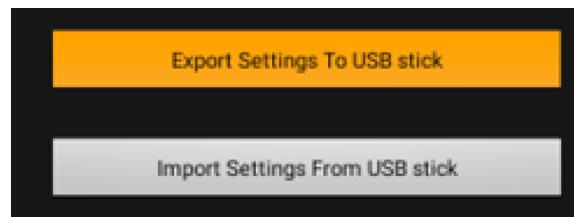
NOTA: La funzione Crea lista canali deve essere eseguita prima che la lista di canali possa essere esportata correttamente.

1. Inserire un supporto USB vuoto nel pannello frontale della console da cui si vogliono esportare le impostazioni. Questa console di origine è quella in cui il sintonizzatore è impostato ed è stata effettuata la scansione dei canali.

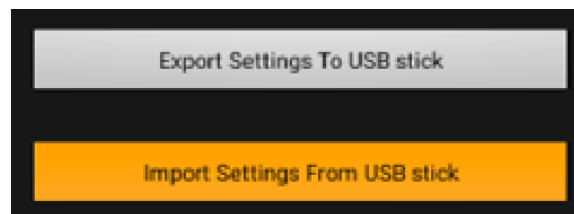
2. Navigare fino a **Opzioni di sistema > Configurazione > Impostazioni di esportazione/importazione.**



3. Selezionare **Esporta le impostazioni su supporto USB.** Una finestra di dialogo mostrerà il progresso.



4. Dopo la corretta conclusione dell'esportazione, inserire il supporto USB in una console che non ha le impostazioni salvate, e navigare fino a **Opzioni di sistema > Configurazione > Impostazioni di esportazione/importazione.**
5. Selezionare **Importare da supporto USB.** Una finestra di dialogo mostrerà il progresso.



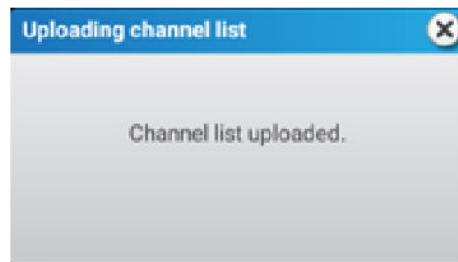
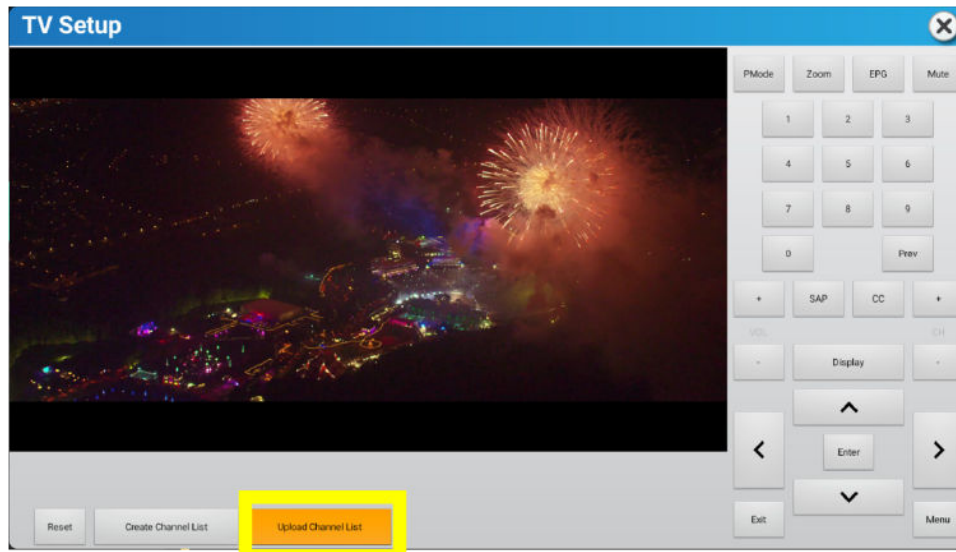
6. Ripetere il processo di importazione per ogni console nell'impianto che non ha le impostazioni salvate.

NOTA: La lista dei canali del sintonizzatore verrà importata solo se il sintonizzatore è dello stesso tipo e dotato della stessa versione di software.

Carica elenco canali

Funzionalità per inviare una lista di canali ad Halo ai fini della gestione e dell'invio della lista di canali ad altre console Discover connesse tramite Halo all'interno dell'impianto che hanno lo stesso tipo di sintonizzatore e versione del software.

Navigare fino al menù **Impostazioni TV** e selezionare **Caricare lista canali**. Una finestra di dialogo mostrerà il progresso.



Usando un account Halo per lo specifico impianto, è possibile modificare la lista di canali e pubblicare le modifiche nel resto delle unità dell'impianto.

Processo di aggiornamento del software: aggiornamento automatico

Gli aggiornamenti per questo sintonizzatore sono stati aggiunti al pacchetto di aggiornamento software LF soltanto tramite la porta USB frontale della console. Il sintonizzatore non verrà aggiornato tramite connessioni cloud ad Halo. Se il DTB non è aggiornato con l'ultimo firmware, si aggiornerà durante il processo di aggiornamento del pacchetto di software di LF.

L'aggiornamento prevede due fasi: la trasmissione dei dati dalla console al DTB e l'aggiornamento vero e proprio. Il processo può richiedere fino a due minuti.

```
SetupUtility
-----
Installed software
-----
mahoo-gsm2: 1.09.08
-----
os: S54_503 user: 12
-----
com.lf.setuputility: com.lf.setuputility_503023
-----
com.lf.setdatetitle: K92B-12626-0000_419300911
org.pocketnetworkstation.pkeyboard: K92A-12641-0000_1541426380
com.lf.nediasetsetuputility: K92A-12642-0000_1799573634
com.lf.lfconnecttransmitservice: K92A-00010-0000_103932725
com.lf.log: com.lf.log_13
com.lf.push.client: K92A-00004-0000_256216695
com.lf.systemservice: com.lf.systemservice_25
com.lf.settingsprovider: com.lf.settingsprovider_37
jp.tadain25.openmediat: K92A-00006-0000_409115327
com.google.android.inputmethod.pinyin: com.google.android.inputmethod.pinyin_4520313
com.google.android.inputmethod.korean: com.google.android.inputmethod.korean_1551413
com.lifefitness.essac: K92A-00010-0000_100305559
com.lf.test.samplestemiinjector:
com.lf.devices.gemdev2:
com.lf.workoutservice:
com.lf.apple_auth_service:
com.lf.osupdate:
com.google.android.youtube:
com.lf.nediahost.provider:
com.lf.third_party_service:
com.lf:
-----
Programming Swift IPTV tuner
Please wait while transmitting Swift firmware...
-----
2% 2/100
-----
com.lf.third_party_service:860295522
K108-12603-000A_1683667035
```

```
SetupUtility
-----
Installed software
-----
mahoo-gsm2: 1.09.08
-----
os: S54_503 user: 12
-----
com.lf.setuputility: com.lf.setuputility_503023
-----
com.lf.setdatetitle: K92B-12626-0000_419300911
org.pocketnetworkstation.pkeyboard: K92A-12641-0000_1541426380
com.lf.nediasetsetuputility: K92A-12642-0000_1799573634
com.lf.lfconnecttransmitservice: K92A-00010-0000_103932725
com.lf.log: com.lf.log_13
com.lf.push.client: K92A-00004-0000_256216695
com.lf.systemservice: com.lf.systemservice_25
com.lf.settingsprovider: com.lf.settingsprovider_37
jp.tadain25.openmediat: K92A-00006-0000_409115327
com.google.android.inputmethod.pinyin: com.google.android.inputmethod.pinyin_4520313
com.google.android.inputmethod.korean: com.google.android.inputmethod.korean_1551413
com.lifefitness.essac: K92A-00010-0000_100305559
com.lf.test.samplestemiinjector:
com.lf.devices.gemdev2:
com.lf.workoutservice:
com.lf.apple_auth_service:
com.lf.osupdate:
com.google.android.youtube:
com.lf.nediahost.provider:
com.lf.third_party_service:
com.lf:
-----
Programming Swift IPTV tuner
Please wait while updating Swift firmware...
-----
22% 22/100
-----
com.lf.third_party_service:860295522
K108-12603-000A_1683667035
```

Se non si riscontra il processo di aggiornamento durante l'aggiornamento della console, normalmente è perchè il firmware del sintonizzatore è già aggiornato.

Verifica del tipo e della versione del firmware del sintonizzatore

Per verificare il tipo o la versione del firmware del sintonizzatore, navigare in **Opzioni di sistema > Informazioni > Versione software > Sintonizzatore** per vedere il tipo di sintonizzatore e la versione del firmware.

The screenshot displays the 'System Options' interface. The 'Information' menu item is selected, leading to the 'Software Versions' section. The 'Tuner' entry is highlighted in yellow, showing the following details:

Section	Item	Value
Main	Part #	X108-1243-000A
	OS	
	Version	6E4_S00.com.12
	Bootloader	1.2.004.002.com.2
	Firmware Versions	
	OS Version	1.10.3_release_integrity_A.1.0
	Kernel Version	
	Libc Version	
	Libc Pkgs Version	
	MT Version	940f8487f1a200447f472e404b5f7985a840
	SIB Version	
	SIB OS Hash	
	MSB Version	
	MSB OS Hash	
	MT MCU	
Version	1.00	
ATC-66		
J201-F10-04-K-86C-ASL-EN6-5T5-XX7-E/N-0LX/NA		
NA		
Processor Base SW		
SWID-INTS-48762020		
ESAFN		
Version Unknown		
Tuner		
Type	PRO_SHOW_OVER_IP	
Version	0.08	
MTX		
LifeCycle Media		
Part # Unknown		
Apps Installed	com.android.cts.priv.ctsdhdm	
	version	8.1.0-4394705
	com.google.android.youtube	
	version	15.05.40
	com.if.workoutservice	
	version	1.0.20
	com.stofence.libss	
	version	1.0.5
	org.mozilla.opermobile	
	version	1.00
	com.android.providers.media	
	version	9
	com.if.settings.provider	
	version	2.1.07
	com.stofence.music	
version	K004-00010-0000-14271460	
com.if.sppr_mqtt_service		
version	1.00.00	
com.android.externalstorage		
version	9	
com.android.healthspace		
version	9	
com.android.settings.provider		
version	9	
com.android.providers.downloads		
version	9	
com.if.push.alert		
version	K004-00004-0000-15316000	
com.if.mediacapability		

STB SYNC

NOTA: Selezionare l'impostazione IPTV al momento dell'installazione per abbinare la marca o il modello di decoder (STB) nell'armadio AV della struttura.

The first screenshot shows the 'TV Setup' menu. At the bottom left, the 'IPTV Setting' is currently set to 'NONE'. A circled '1' points to the 'Change' button. To the right, a circled '2' points to the 'Open Channel Setup' button. At the bottom right, the 'TV Resolution' is set to '1080p', with a circled '7' pointing to the dropdown arrow. A remote control interface is visible on the right side of the screen, with circled numbers 3, 4, 5, and 6 pointing to specific buttons: 3 (Zoom), 4 (0), 5 (+), and 6 (Exit).

The second screenshot shows the 'IPTV Setting' menu with a search bar at the top labeled 'Search Brand or Model'. Below it is a table with two columns: 'Brand' and 'Model'. A circled 'a' is next to the table.

Brand	Model
NONE	
2Wire	Media Portal Satellite Receiver/Media Manager
2Wire	Satellite Receiver Code Group 1
3S Digital	3SD Series Terrestrial Receivers
3view	Freeview Series Code Group 1
AB-COM	

The third screenshot shows the 'IPTV Setting' menu with 'dc14' entered in the search bar, indicated by a circled 'b'. The table below shows the search results. A circled 'c' is next to the selected row. A circled 'd' is next to a checkmark icon at the bottom right of the screen.

Brand	Model
Technicolor	DCI401 TWC2 Cable Receiver
Technicolor	DCI401MCS Satellite Receiver
Technicolor	DCI420 Cable Receiver

Technicolor - DCI401MCS Satellite Receiver ✓

Questi comandi vengono inviati al decoder corrispondente. Gli STB stabiliscono gli interventi. Per descrizioni dettagliate delle funzioni consultare la documentazione del produttore del decoder.

1. Impostazione IPTV

Selezionare **Cambia**.

Cercare la marca e il modello del decoder.

- a. Scorrere l'elenco delle marche e dei modelli o digitare il nome della marca o del modello nella casella **Cerca marca o modello**.
- b. Selezionare la riga corrispondente alla marca e al modello desiderati.
- c. Verranno visualizzati la marca e il modello selezionati.
- d. Premere il segno di spunta per confermare.

NOTA: Selezionare l'impostazione IPTV al momento dell'installazione per abbinare la marca o il modello di decoder nell'armadio AV della struttura.

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

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

2. Pulsanti generici colorati

Il decoder definisce gli interventi.

3. EPG (*se disponibile*)

Elenca i programmi attuali e previsti per i canali selezionati.

4. SAP (*se disponibile*)

Passa dal canale audio normale a quello SAP.

5. Sottotitoli

Premere per attivare/disattivare i sottotitoli.

6. Menu

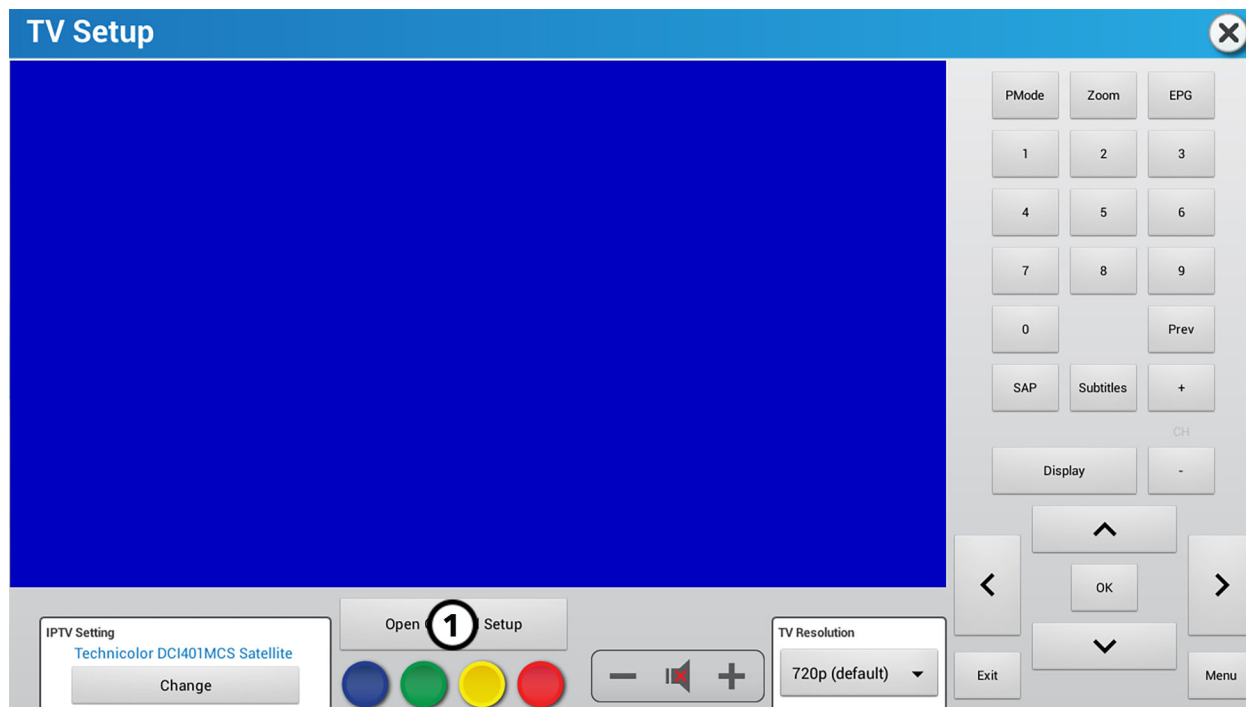
Menu decoder (*se disponibile*)

7. Risoluzione TV

Cambiare la risoluzione TV.

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

Apri impostazione canali



Dopo la scansione dei canali o l'installazione di un decoder, premere **Apri impostazione canali** per personalizzare l'elenco dei canali per la schermata Allenamento.

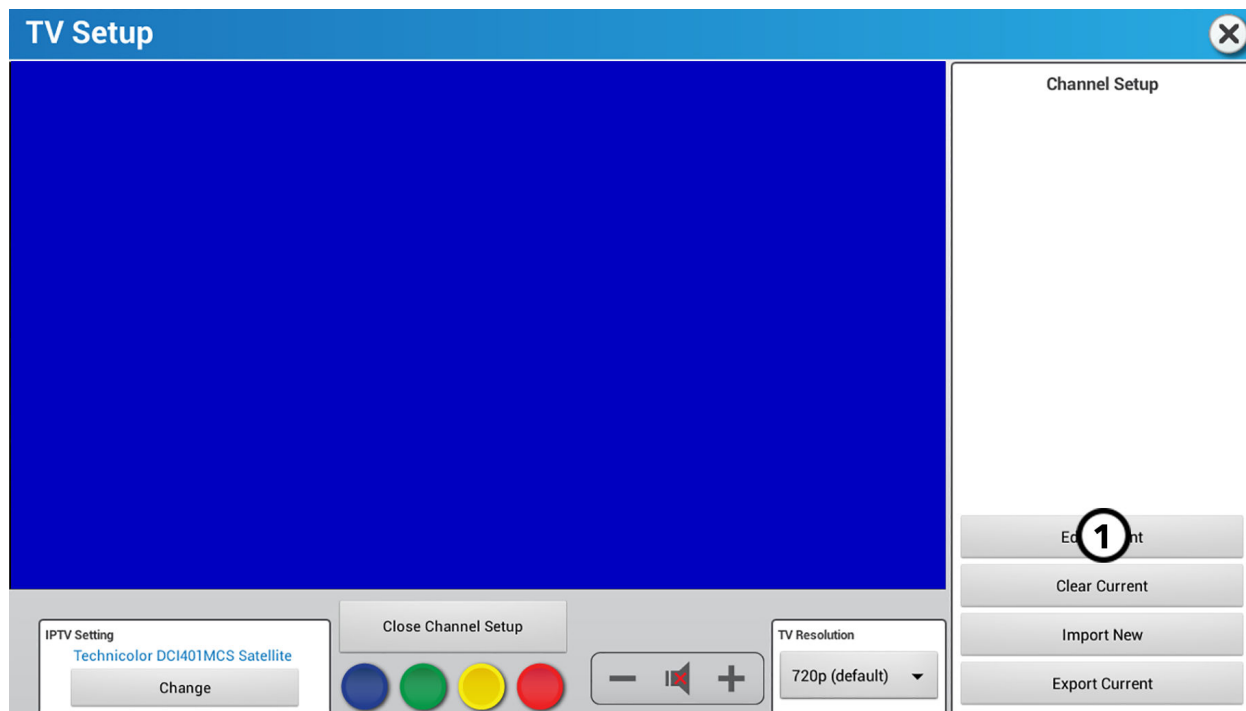
Il menu Apri impostazione canali include quattro opzioni:

- [Modifica impostazioni correnti](#) - Modificare titoli, aggiungere titoli, rimuovere titoli e salvare titoli.
- [Cancella valori correnti](#) - Eliminare le liste di canali esistenti.
- [Importa nuove impostazioni](#) - Replica un elenco di canali da un'unità diversa.
- [Esporta impostazioni correnti](#) - Salva un elenco di canali in un'unità flash USB per la replica su unità diverse.

Modifica impostazioni correnti

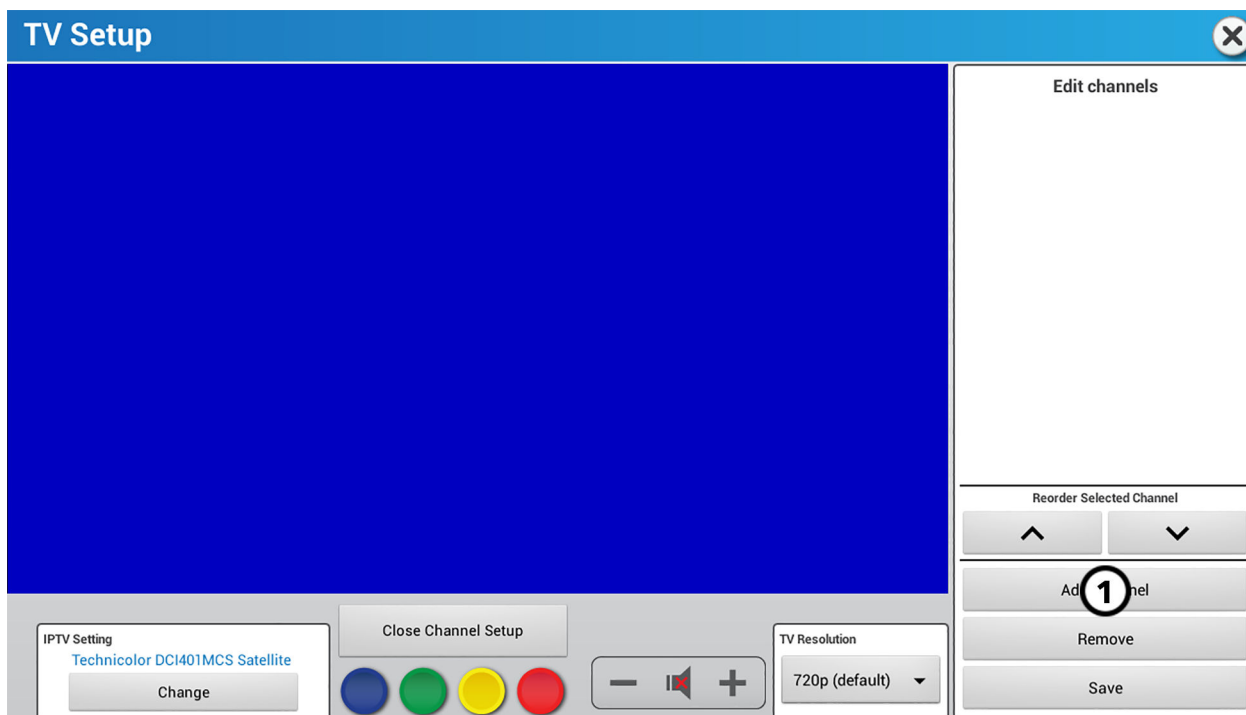
Premere **Modifica impostazioni correnti** per accedere alle seguenti opzioni del menu:

- [Aggiungi canale](#) - Aggiungere uno o più canali e modificare i titoli dei canali.
- [Rimuovi](#) - Rimuovere i canali indesiderati.

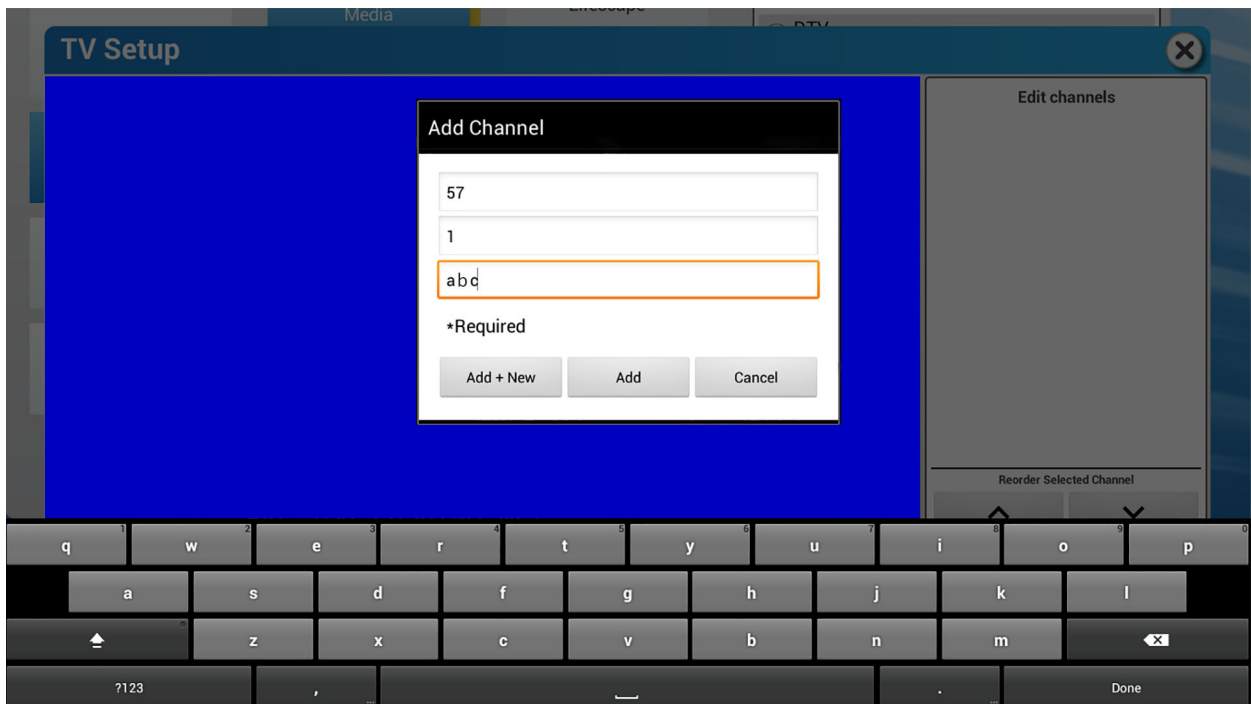


Aggiungi canale

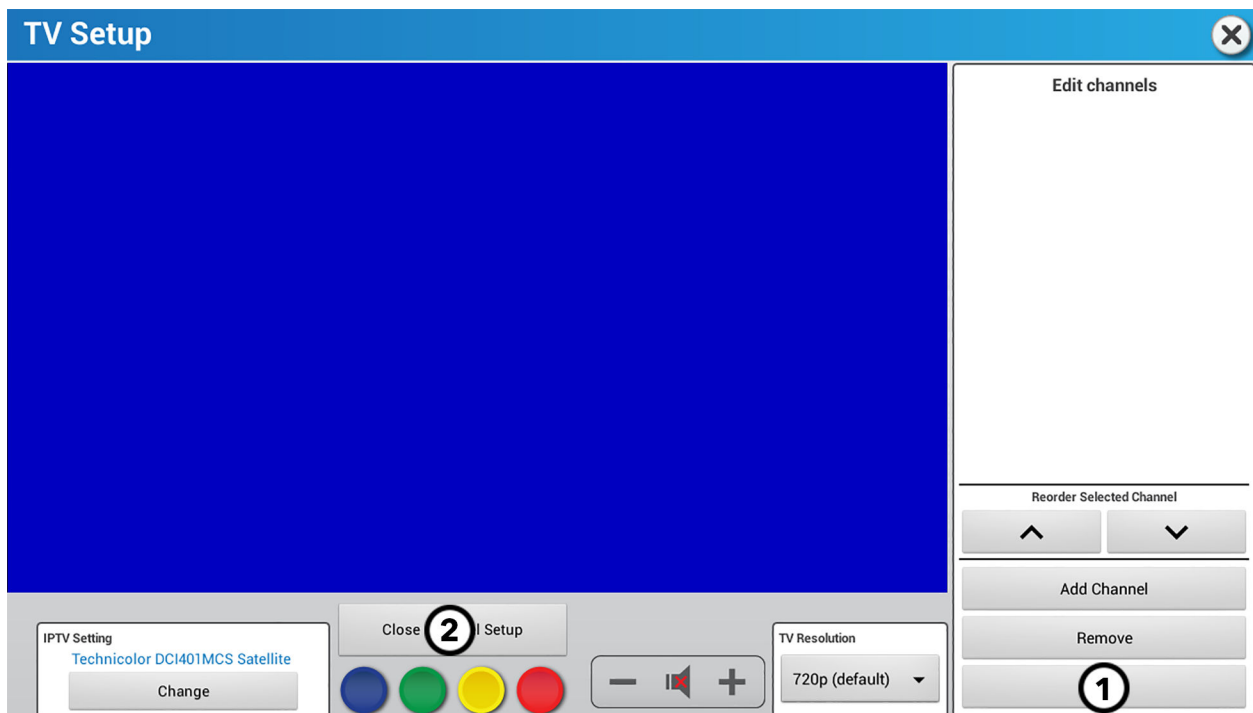
1. Premere **Aggiungi canale**.



2. Digitare il numero del canale nella casella **Numero maggiore***.



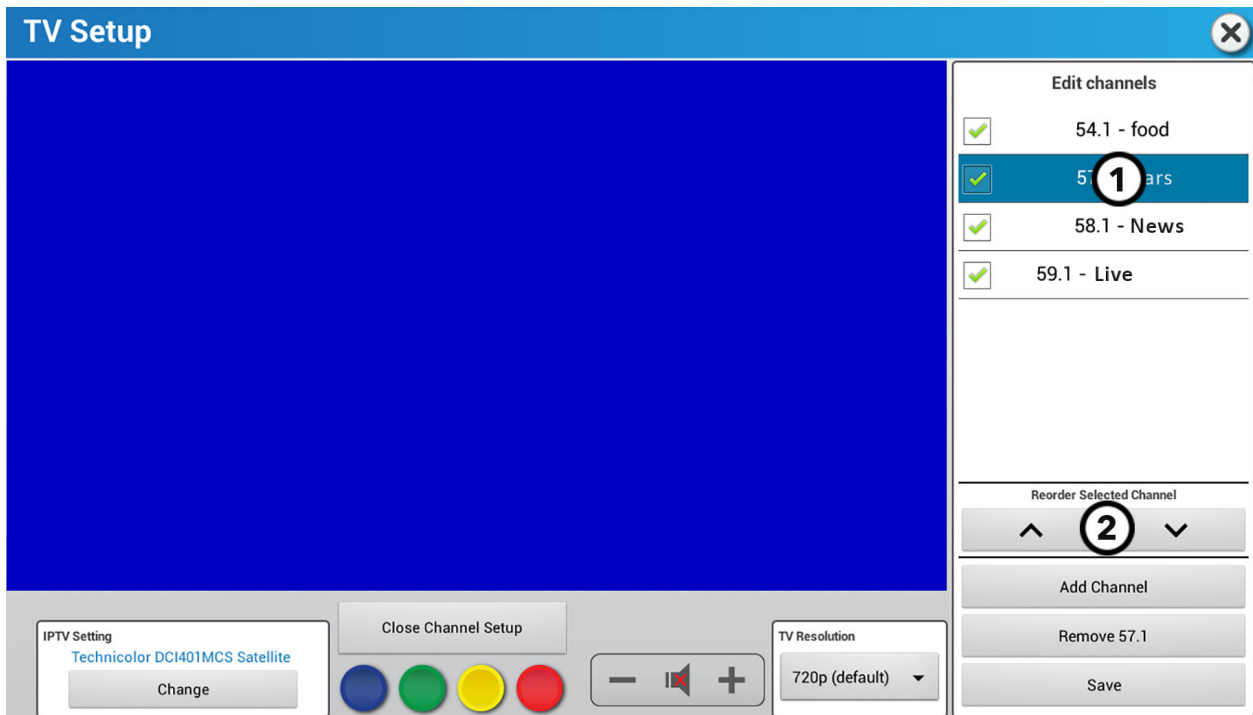
3. Digitare il numero secondario del canale o il numero del programma nella casella **Numero minore**.
4. Digitare il nome del canale nella casella **Nome canale***.
5. Scegliere una delle seguenti opzioni:
 - Premere **Aggiungi + Nuovo** se sono disponibili più canali da aggiungere all'elenco dei canali.
 - Premere **Aggiungi** se è disponibile solo un canale da aggiungere all'elenco dei canali.
 - Premere **Annulla** se non si desidera aggiungere il canale.



1. Premere **Salva** al termine dell'aggiunta dei canali.
2. Premere **Chiudi configurazione canali** al termine della configurazione dell'elenco dei canali.

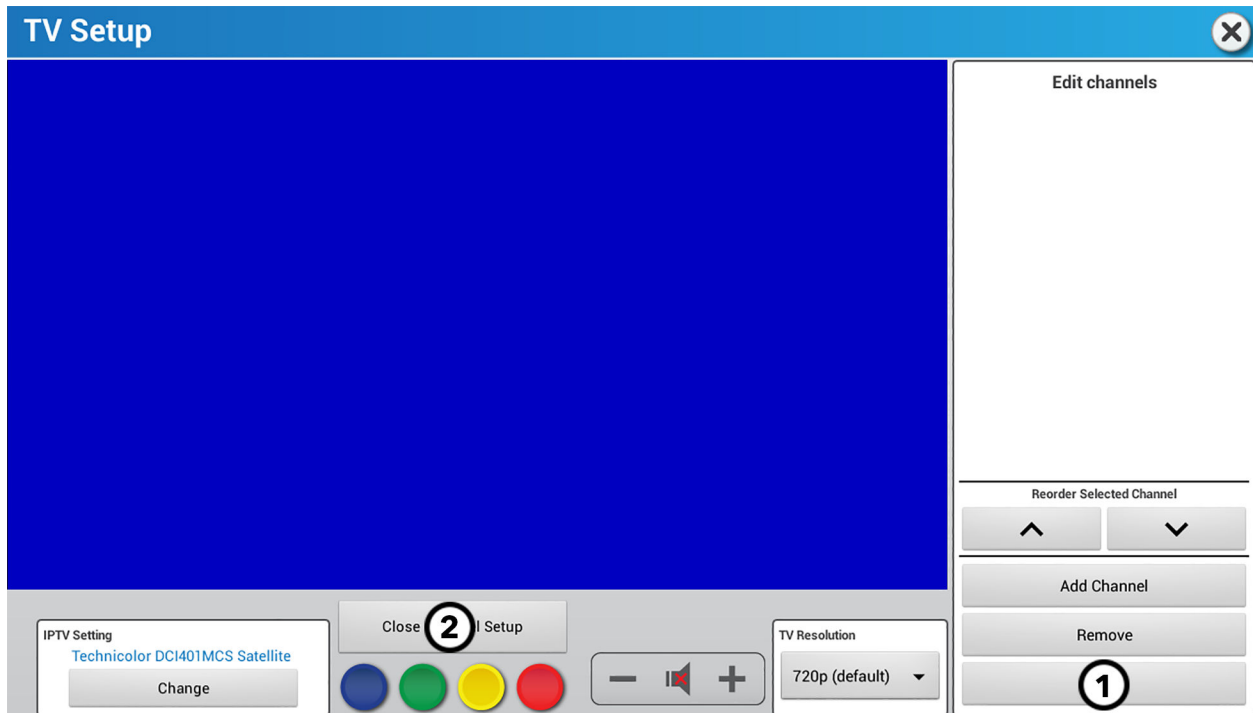
Riordina canali selezionati

1. Premere sul canale da riordinare nell'elenco dei canali.



NOTA: L'ordine dell'elenco dei canali creato viene visualizzato all'interno del menu di allenamento.

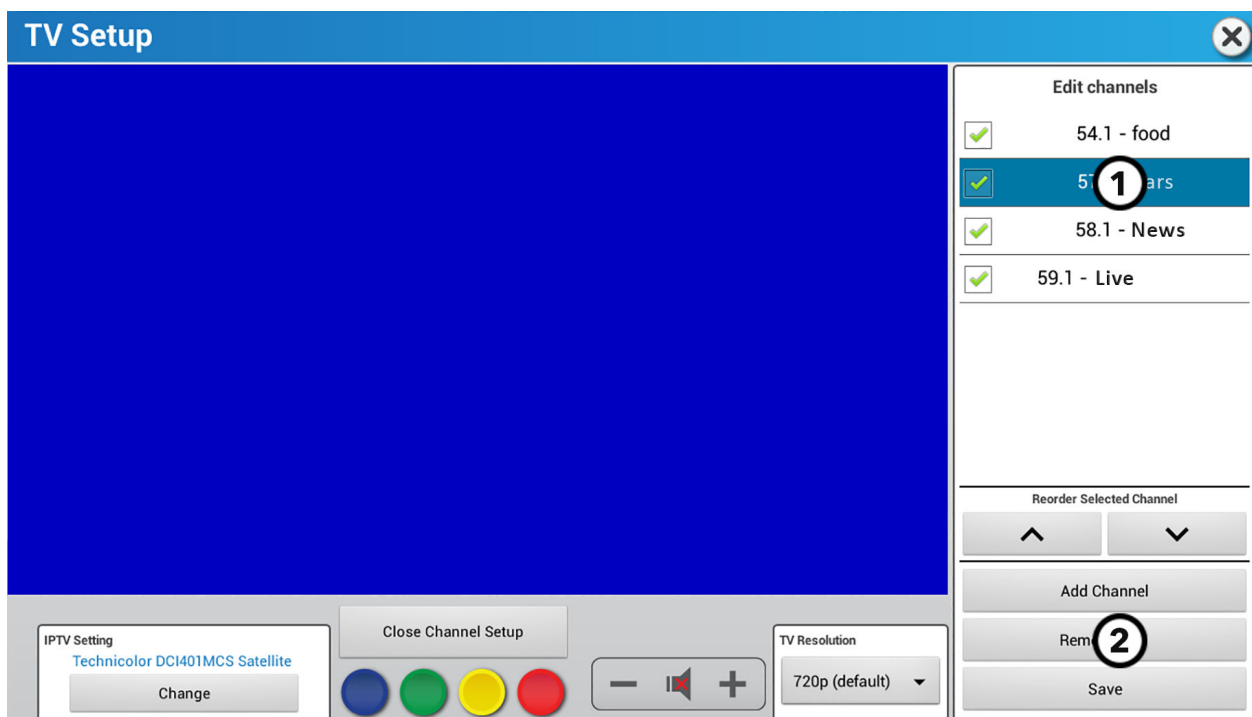
2. Premere ▲ o ▼ per riordinare i canali nell'elenco dei canali.



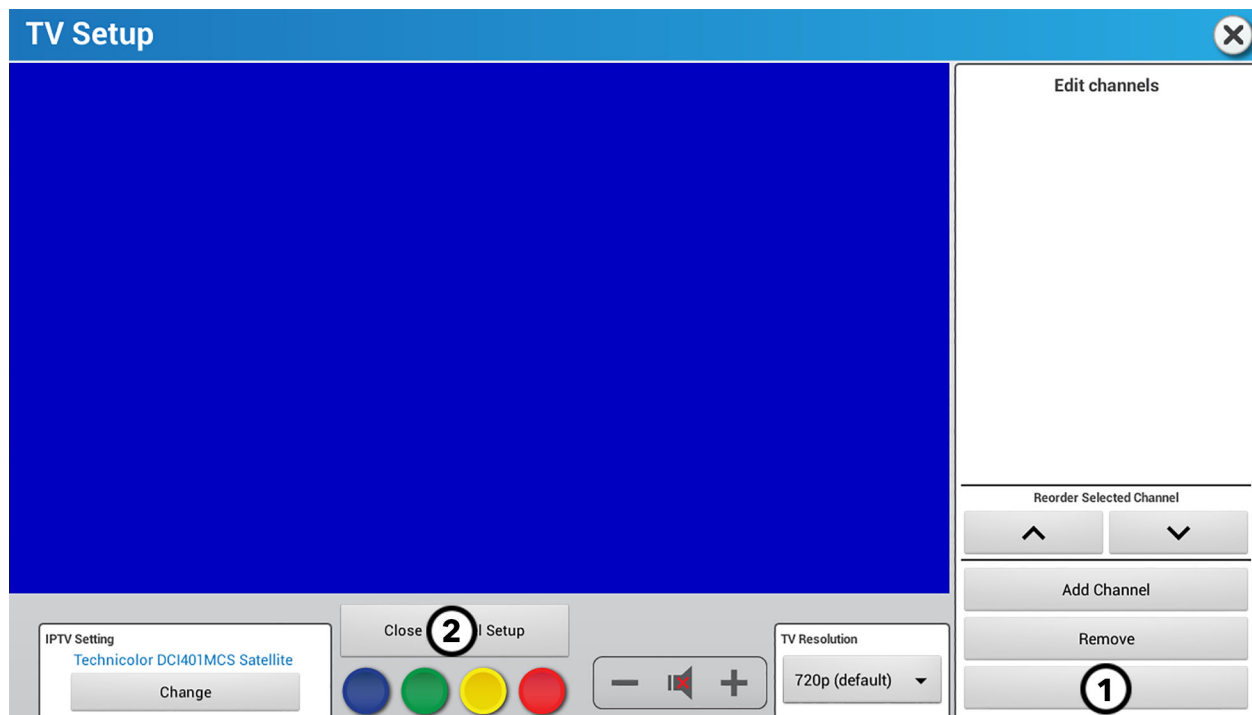
1. Premere **Salva** dopo aver riordinato i canali.
2. Premere **Chiudi configurazione canali** al termine della configurazione dell'elenco dei canali.

Rimuovi

1. Premere sul canale da rimuovere dall'elenco dei canali.



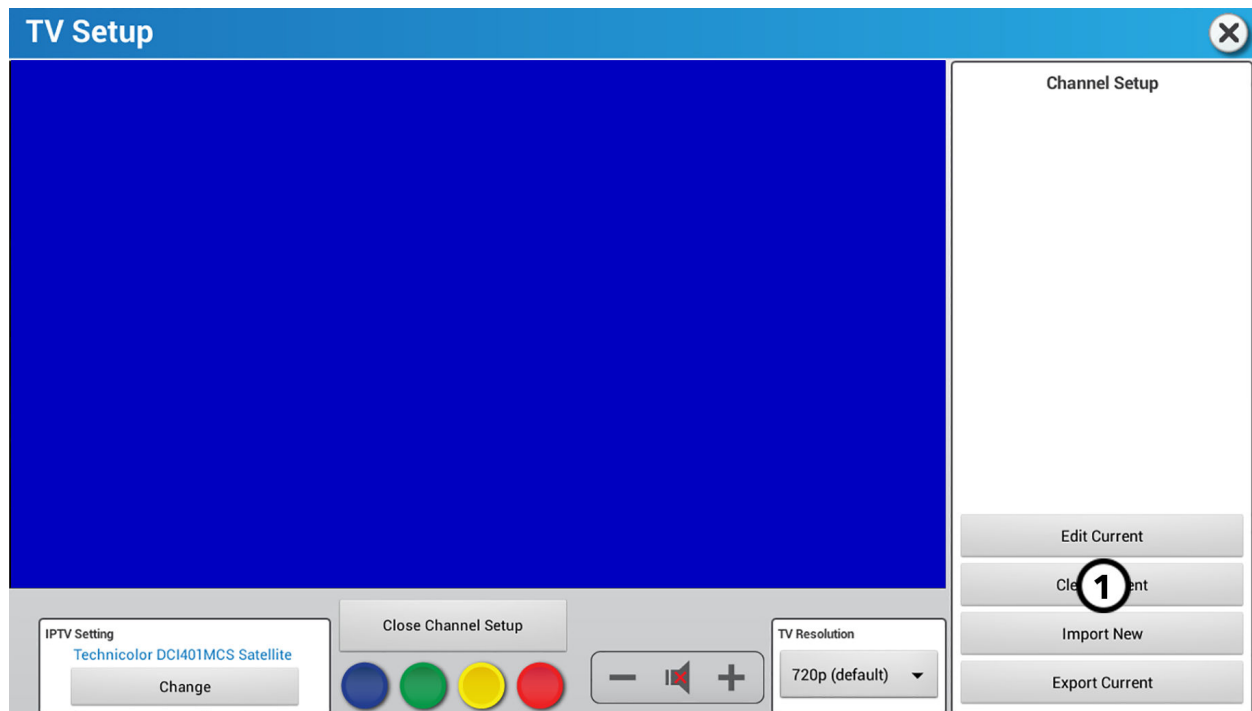
2. Premere **Rimuovi**.



1. Premere **Salva** al termine della rimozione dei canali.
2. Premere **Chiudi configurazione canali** al termine della configurazione dell'elenco dei canali.

Cancella valori correnti

Premere **Cancella valori correnti** per eliminare un elenco esistente di canali e crearne uno nuovo.



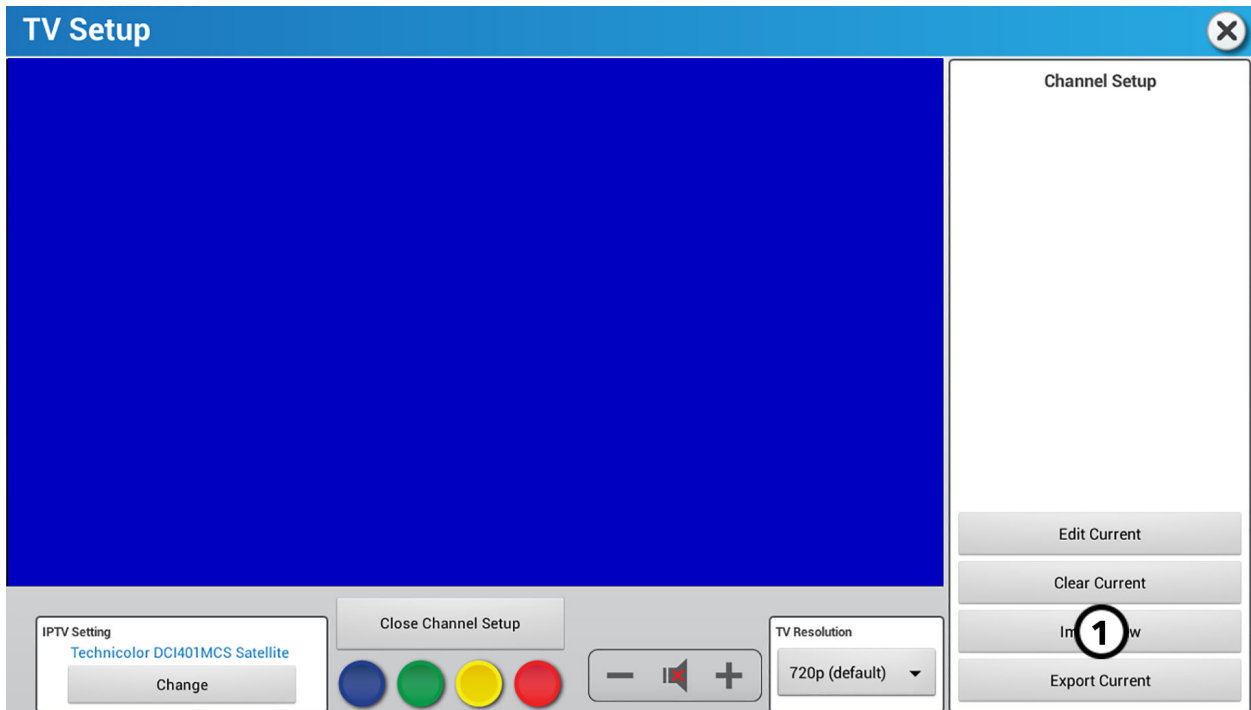
Importa nuove impostazioni

La funzionalità Importa nuove impostazioni richiede un elenco dei canali su un'unità diversa e un'unità flash USB. La funzionalità Esporta impostazioni correnti viene utilizzata su un'altra unità prima di utilizzare la funzionalità Importa nuove impostazioni.

Importare un elenco di canali da un'unità diversa:

1. Individuare un'altra unità con un elenco dei canali correnti.
2. Inserire un'unità flash USB nella porta USB dell'unità.
3. Eseguire un'operazione [Esporta impostazioni correnti](#) sull'unità.
4. Rimuovere l'unità flash USB dall'unità.
5. Installare l'unità flash USB sulla propria unità.

6. Premere **Importa nuove impostazioni**.



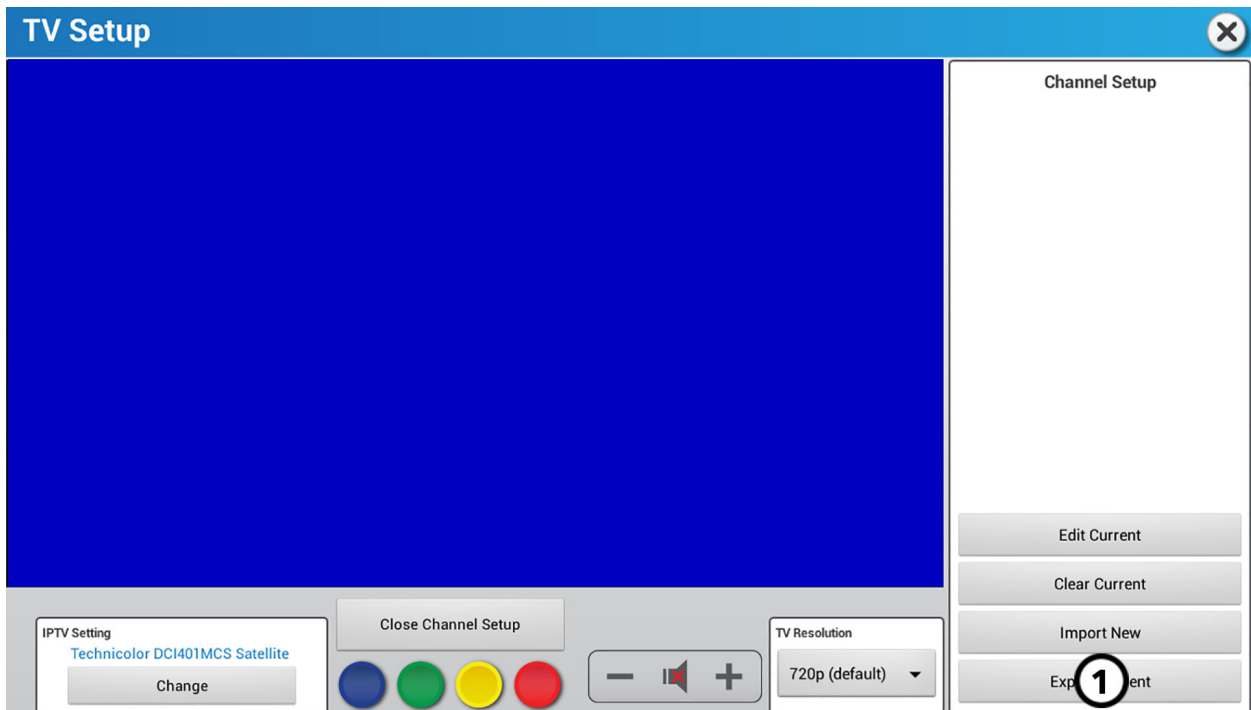
7. Verificare che la propria unità abbia importato l'elenco dei canali dall'altra unità.

Esporta impostazioni correnti

La funzionalità Esporta impostazioni correnti è utilizzata per salvare l'elenco dei canali correnti su più macchine. Dopo aver utilizzato la funzionalità Esporta impostazioni correnti sarà possibile utilizzare la funzionalità Importa nuove impostazioni.

Per esportare l'elenco di canali correnti di un'unità:

1. Inserire un'unità flash USB nella porta USB anteriore di un'unità contenente l'elenco dei canali correnti.
2. Premere **Esporta impostazioni correnti**.



Consultare [Importa nuove impostazioni](#) per indicazioni su come importare l'elenco dei canali dell'unità flash USB su altre macchine.

Open IPTV



Open IPTV consente la creazione di canali personalizzati.

1. Tipo di sintonizzatore

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

2. Impostazione TV

Premere per accedere al menu **Impostazione TV** di Open IPTV.

3. Canale personalizzato

- Immettere indirizzo URL - Immettere ogni indirizzo UDP assegnato a ogni canale.

NOTA: Il formato da utilizzare è `udp://@(Indirizzo IP: Porta)`

- Crea nome canale

4. Premere il segno di spunta per salvare il canale nell'elenco dei canali.

5. Tabella dei canali

L'indirizzo URL e il nome del canale popolano la tabella dei canali.

6. Premere la **X** per eliminare il canale selezionato.

7. Anteprima canale

Premere ► per aprire una finestra separata e visualizzare in anteprima il canale selezionato.

8. Importa canali

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

9. Esporta canali

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

10. Carica elenco canali

Carica il proprio elenco dei canali in Halo Fitness Cloud (se connesso) e istantaneamente in tutte le unità nella struttura, se sono connesse a Internet.

11. Configurazione buffer

Cambia la quantità di dati in buffer per ottimizzare lo streaming video.

8. Specifiche

Caratteristiche tecniche della console

Tipo di schermo della console:	LCD con touch screen capacitivo proiettato integrato
Dimensione del touch screen Discover SE4 LCD:	23,8 pollici (60,5 cm) in diagonale o 15,6 pollici (39,6 cm) in diagonale
Requisiti di alimentazione del touch screen LCD:	20,5 -25,5 V c.c. @ 3,5 A
Porte:	CSAFE: connessione di rete intercambiabile tipo RJ45 e porta Fitness Entertainment (alimentazione conforme alle specifiche FitLinxx CSAFE del 4 agosto 2004: da 4,75V c.c. a 10V c.c.; corrente massima di 85mA).
Presa per cuffie:	Stereo 3,5 mm
Intervallo di temperatura ambiente (operativa)	da 10°C a 40°C (nominale 25°C)
Intervallo di temperatura (stoccaggio/spedizione non operativa)	da -33°C a 71°C (elemento limite principale: touch screen LCD)
Intervallo umidità (operativa)	umidità relativa dal 5% all'85% (umidità relativa nominale al 40%, senza condensa)
Sistemi di monitoraggio frequenza cardiaca:	<ul style="list-style-type: none">• Sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca digitale brevettato Lifepulse™ compatibile con telemetria Polar®• Compatibile con ANT+ e sistemi di monitoraggio del battito cardiaco Bluetooth
Intervallo di velocità (tapis roulant):	Unità commerciali: da 0,5 a 14,0 mph/da 0,8 a 23 km/h Unità domestiche: da 0,5 a 12,0 mph /da 0,8 a 19 km/h)
Intervallo di velocità (PowerMill Climber):	20 - 160 spm
Livelli di pendenza (tapis roulant):	15
Livelli (Arc Trainer):	100 (0 - 99) (controlla pendenza e resistenza)
Livelli di resistenza: (Cyclette, Cross-Trainer, PowerMill Climber):	26 (0 - 25) (regolabile per cyclette; indipendente dalla velocità per cross-trainer e FlexStrider; dipendente dalla velocità per PowerMill)
Ricarica dispositivo USB:	Utilizzabile insieme al cavo Lightning e i cavi USB-C e micro USB Android per caricare i dispositivi compatibili.
Stazione di ricarica wireless:	<ul style="list-style-type: none">• Area di ricarica: 50 mm x 80 mm (circa 2 pollici x 3 pollici)• Tempo di risposta della ricarica: meno di 3 secondi• Potenza utile massima: 10W• Compatibilità protocollo di ricarica: Ricarica rapida Qi
Funzionalità di telericezione:	NTSC/ATSC o PAL/DVB-T/DVB-T2 o NTSC/ISDB-T (tre sintonizzatori separati). NTSC/ISDB-T supportano le versioni Giappone e Brasile dello standard ISDB, compreso B-CAS e supporta DTMB (o DMB-TH) per la Cina. In aggiunta, supporta PAL-M e PAL-N (codifica PAL specifica per Argentina, Brasile, Paraguay e Uruguay dove non è presente lo standard televisivo digitale).
Capacità del ricevitore via cavo/satellite:	QAM-B o DVB-C/DVB-S/DVB-S2 QAM-B include funzionalità di decodifica Pro:Idiom.
Funzionalità di ricezione IPTV:	Supporta segnali IPTV in chiaro e crittato Pro:Idiom usando protocolli UDP multicast e RTP.

Dimensioni console

	Dimensioni fisiche (fuori dall'imballaggio)				Dimensioni dell'imballaggio			
	Profondità	Larghezza	Altezza	Peso	Profondità	Larghezza	Altezza	Peso
Console Discover SE4 (Tapis roulant)	5,21 in 13,23 cm	22,83 in 58 cm	18,36 in 46,63 cm	20 lb 9 kg	8,9 in 22,6 cm	21,7 in 54 cm	27,9 in 71 cm	25,45 lb 11,54 kg
Console Discover SE4 (Esclusione tapis roulant)	4,78 in 12,14 cm	16,54 in 42 cm	15,38 in 39 cm	10,5 lb 4,8 kg	8 in 20 cm	18,7 in 47,5 cm	21,2 in 53,8 cm	14,1 lb 6,4 kg

9. Copyright e marchi registrati

Elenco dei copyright e marchi registrati

Life Fitness

Life Fitness® Tutti i diritti riservati. Life Fitness è un marchio registrato.

Discover™, FitPower™, Heart Rate+™, LFconnect™, Lifepulse™, Lifescape™, MaxBlox™, PowerMill™, SureStepSystem™, Swipe™ e Workout Landscape™ sono marchi di fabbrica di Life Fitness.

Altro

FitLinxx™ è un marchio registrato di ActiveLinxx.

Bluetooth® è un marchio registrato di proprietà di Bluetooth SIG, Inc.

Polar® è un marchio registrato di Polar Electro, Inc.

iPad®, iPhone®, iPod® e Apple Watch® sono marchi registrati di Apple Inc.

Android™ è un marchio registrato di Google Inc. PM-038-13. (3.14)

Gym Wipes® è un marchio registrato di The 2XL Corporation.

PureGreen 24™ è un marchio registrato di Pure Green.

Qi® è un marchio registrato di Wireless Power Consortium, Inc.

Samsung Galaxy Watch® Samsung, Galaxy S e Shop Samsung sono marchi commerciali di Samsung Electronics Co. Ltd.

10. Garanzia

Copertura della garanzia

Si garantisce che questa apparecchiatura per l'esercizio commerciale Life Fitness Family of Brands è priva di difetti di materiali e fabbricazione.

A chi è rivolta la copertura

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

Durata della copertura

La copertura per ciascun prodotto viene fornita in base alle linee guida indicate nelle Informazioni sulla garanzia.

Chi paga per trasporto e assicurazione per le riparazioni

Se il Prodotto, o qualsiasi componente coperto dalla garanzia, deve essere restituito a un centro di assistenza per la riparazione, Life Fitness Family of Brands si assumerà gli oneri di trasporto e assicurazione per il primo anno dalla consegna. Trascorso il primo anno, tali oneri saranno a carico dell'utente.

Misure correttive per i difetti coperti

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

Esclusione di garanzia

Eventuali guasti o danni causati da manutenzione non autorizzata, utilizzo inappropriato, incidenti, 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 la mancata osservanza delle istruzioni relative a uso, funzionamento e manutenzione del prodotto contenute nel Manuale di funzionamento in dotazione ("Manuale").

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

Tutti i termini della presente garanzia saranno invalidati se il prodotto verrà portato oltre i confini continentali degli Stati Uniti (esclusi Alaska, Hawaii e Canada) e saranno quindi soggetti ai termini forniti dal rappresentante di zona autorizzato da *Life Fitness* per tale Paese.

Doveri dell'utilizzatore

Conservare la prova d'acquisto. 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 avvenuta richiesta, restituire eventuali parti difettose per la sostituzione o, se necessario, l'intero Prodotto per la riparazione. *Life Fitness* si riserva il diritto di stabilire se un prodotto può o essere o meno restituito per la riparazione.

Per ottenere pezzi di ricambio e assistenza

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

Garanzia esclusiva

QUESTA GARANZIA LIMITATA SOSTITUISCE TUTTE LE ALTRE GARANZIE DI QUALSIASI TIPO, SIANO ESSE ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSE, A TITOLO ESPLICATIVO MA NON ESAUSTIVO, EVENTUALI GARANZIE IMPLICITE DI COMMERCIALIZZABILITÀ E DI IDONEITÀ PER UNO SCOPO PARTICOLARE, NONCHÉ TUTTI GLI ALTRI OBBLIGHI E LE RESPONSABILITÀ DA PARTE DELLA SOCIETÀ. Life Fitness non si assume né autorizza terzi ad assumersi alcun altro obbligo o responsabilità in relazione alla vendita di questo Prodotto. In nessuna circostanza Life Fitness potrà essere ritenuta responsabile ai sensi della presente garanzia o in altro modo, di eventuali danni a persone o cose, inclusa la perdita di profitti o di risparmi, per eventuali danni speciali, indiretti, secondari, accidentali o consequenziali di

qualsiasi natura derivanti dall'uso o dall'impossibilità di usare questo Prodotto. Alcune giurisdizioni non consentono l'esclusione o la limitazione di garanzie implicite o di responsabilità per danni accidentali o consequenziali; in tali giurisdizioni le limitazioni o esclusioni sopra descritte non saranno applicabili.

Modifiche alla garanzia non autorizzate

Nessuna entità è autorizzata a modificare, cambiare o estendere i termini di questa garanzia limitata.

Effetto delle norme statali

La presente garanzia conferisce diritti legali specifici. L'acquirente potrebbe avere altri diritti legali, che variano da giurisdizione a giurisdizione.

Termini di copertura della garanzia

Per accedere ai termini di garanzia dei componenti, utilizzare il link sottostante:

<http://lifefitness.com/warranties>

