

Console Integrity SL

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)

Paesi Bassi e Lussemburgo

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 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

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
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 5,1ª^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

Belgio

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIUM
Telefono: (+32) 87 300 942
E-mail assistenza:
service.benelux@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

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

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 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

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hong Kong
Telefono: (+852) 2575.6262
E-mail assistenza:
Service.HK@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
hongkong.sales@lifefitness.com

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

Life Fitness Asia Pacific LTD

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hong Kong
Telefono: (+852) 2575.6262
Fax: (+852) 2575.6894
E-mail assistenza:
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 ewa atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפוא רש בקבל לבאיטניאט 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

Operazioni preliminari

Istruzioni di sicurezza.....	8
Procedura di immobilizzazione - Integrity SL - Tapis roulant.....	11
Procedura di immobilizzazione - Integrity SL - PowerMill.....	12

Panoramica

Descrizione generale della console - Tapis roulant.....	13
Descrizione generale della console - Cyclette e Cross-Trainer.....	15
Descrizione generale della console - PowerMill.....	17
Descrizione generale della console - Arc Trainer...	19

Allenamenti

Elenco degli allenamenti.....	21
Descrizione di ciascun tipo di allenamento.....	22
Impostazione dell'allenamento - Tapis roulant.....	26
Impostazione dell'allenamento - Esclusione tapis roulant	33
Modalità defaticamento	41

Entra in contatto

Requisiti di larghezza di banda.....	43
Requisiti della LAN wireless.....	43
Posizionamento degli apparecchi di rete e requisiti di alimentazione.....	43
Configurazione della porta.....	43
URL di destinazione.....	44
Registrazione del prodotto con Halo.....	44

Manutenzione e risoluzione dei problemi

Detergenti approvati e compatibili.....	45
Indicatore LED di manutenzione Bluetooth WiFi....	46
Risoluzione dei problemi.....	47

Configurazione strumento di gestione

Accedere alla configurazione di gestione - Tapis roulant.....	50
Opzioni di configurazione di gestione - Tapis roulant.....	51
Accedere alla configurazione di gestione - Esclusione tapis roulant.....	53
Opzioni di configurazione di gestione - Cyclette e Cross-Trainer.....	54
Configurazione strumento di gestione - PowerMill.....	55
Configurazione di gestione - Arc Trainer.....	57

Specifiche

Specifiche.....	58
-----------------	----

Garanzia

Copertura della garanzia.....	60
A chi è rivolta la copertura.....	60
Durata della copertura.....	60
Chi paga per trasporto e assicurazione per le riparazioni.....	60
Misure correttive per i difetti coperti.....	60
Esclusione di garanzia.....	60
Cosa fare.....	60
Per ottenere pezzi di ricambio e assistenza.....	60
Garanzia esclusiva.....	60
Modifiche alla garanzia non autorizzate.....	61
Effetto delle norme statali.....	61
Informazioni sulla garanzia.....	61

Informazioni sulla conformità FCC

Prima di utilizzare questo prodotto, si raccomanda di leggere INTERAMENTE il presente manuale d'uso e TUTTE le istruzioni di montaggio. Il manuale fornisce le istruzioni necessarie per l'installazione dell'apparecchio e per l'utilizzo in modo corretto e sicuro da parte dei suoi utenti.

Avviso FCC - Possibili interferenze radiotelevisive

Contiene:

FCC ID: XRH-NPE-109; IC: 11922A-NPE109

FCC ID: PANCL8821CUV2; IC: 6225A-CL8821CUV2

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.



AVVERTENZA: Le modifiche apportate non espressamente approvate dalla parte responsabile per la conformità potrebbero invalidare l'autorità dell'utente a utilizzare l'apparecchio.

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

Dichiarazione FCC sull'esposizione RF

Il dispositivo deve essere utilizzato in modo tale da ridurre al minimo il potenziale di contatto umano durante il normale funzionamento. Questo apparecchio è conforme ai limiti di esposizione alle radiazioni FCC stabiliti per un ambiente non controllato. Questo apparecchio deve essere installato e utilizzato con una distanza minima di 20 cm tra il radiatore e il corpo. Questo dispositivo e la sua antenna (o le sue antenne) non devono essere posizionati o funzionare insieme a qualsiasi altra antenna o trasmettitore.

Dichiarazione di conformità ISED del Canada

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

Questo dispositivo è conforme agli RSS esenti da licenza di Industry Canada. Il funzionamento è soggetto alle due condizioni seguenti:

- Questo dispositivo non può causare interferenze; e
- Questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, comprese le interferenze che possono causare un funzionamento indesiderato del dispositivo.

In base alle normative di Industry Canada, quando viene utilizzato nella gamma di frequenza da 5150 a 5250 MHz, questo dispositivo è limitato all'uso interno per ridurre il potenziale di interferenze dannose con i sistemi satellitari mobili co-canali. Si avvisano gli utenti che i radar ad alta potenza sono assegnati come utenti primari (cioè utenti prioritari) delle bande 5250-5350 MHz e 5650-5850MHz e che questi radar potrebbero causare interferenze e/o danni ai dispositivi LE-LAN.

Dichiarazione sull'esposizione RF del Canada

Il dispositivo deve essere utilizzato in modo tale da ridurre al minimo il potenziale di contatto umano durante il normale funzionamento. Questo apparecchio è conforme ai limiti di esposizione alle radiazioni RSS-102. Questo apparecchio deve essere installato e utilizzato con una distanza minima di 20 cm tra il radiatore e il corpo. Questo dispositivo e la sua antenna (o le sue antenne) non devono essere posizionati o funzionare insieme a qualsiasi altra antenna o trasmettitore.

Cyclette:

Per le prove di precisione di classe SA dello standard EN ISO 20957-5: 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 20957-5: 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 20957-5: 2016 (+/- 5 watt fino a 50 watt e +/- 10% oltre i 50 watt).

Arc Trainer e Cross-Trainer:

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. La precisione dei watt risultanti visualizzati sulla console e dei Watt effettivi misurati dal dinamometro è stata riscontrata entro la tolleranza della classe SA dello standard EN ISO 20957-9: 2016 (+/- 5 Watt fino a 50 Watt e +/- 10% oltre i 50 Watt).

Informazioni sulla conformità ANATEL - Brasile

Questo apparecchio incorpora il prodotto approvato da ANATEL con i numeri ANATEL:00054-21-13575 e ANATEL:04800-21-05919.

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

Informazioni sul manuale

Il presente manuale d'uso descrive le funzioni della console Integrity SL con le seguenti basi:

- *Tapis roulant Integrity Series, Cross-Trainer, Cyclette verticali e orizzontali Lifecycle®*
- *Tapis roulant Club Series +, Cross-Trainer, Cyclette verticali e orizzontali Lifecycle®*
- *PowerMill™ Climber*
- *Arc Trainer*

Per ulteriori informazioni sulle caratteristiche specifiche dei prodotti, vedere la sezione [Specifiche](#) in questo manuale.

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 cyclette *Life Fitness Lifecycle™* è un attrezzo ginnico che simula il movimento di una bicicletta a varie velocità e livelli di resistenza diversi.
- L' *Life Fitness Arc Trainer* è un'apparecchiatura per allenamento che combina la pedalata ellittica a basso impatto con un movimento di spinta/trazione delle braccia, per allenare in modo efficiente ed efficace l'intero corpo.
- Il *Life Fitness PowerMill Climber* è un'apparecchiatura per allenamento che permette agli utenti di scalare una scala girevole a diversi livelli di velocità.

1. Operazioni preliminari

Istruzioni di sicurezza

Leggere tutte le istruzioni prima di utilizzare i prodotti di *Life Fitness*.

Tutti i prodotti



AVVERTENZA: Un uso scorretto o eccessivo dell'apparecchiatura può provocare traumi e lesioni. Si 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.

- 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.
- 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, soles di cuoio, con tacchetti o chiodate. Assicurarsi che nelle soles 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.
- Questa apparecchiatura non è destinata all'uso da parte dei bambini. Tenere lontano dalla macchina i bambini di età inferiore a 14 anni.
- Non lasciare che altre persone interferiscano con l'utente o con l'apparecchiatura nel corso di una sessione di allenamento.
- 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.
- 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.

Arc Trainer

-  **AVVERTENZA:** Assicurarsi che vi siano almeno 30 cm di spazio libero davanti all'Arc Trainer e almeno 60 cm sui lati.
-  **AVVERTENZA:** L'Arc 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 dell'Arc Trainer.
- La potenza necessaria a ciascun utente per eseguire un esercizio può essere diversa dalla potenza meccanica visualizzata sull'Arc Trainer.
- Prestare cautela quando si sale o si scende dall'Arc 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 l'Arc Trainer 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.

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.

POWERMILL™ CLIMBER



AVVERTENZA: Assicurarsi che vi sia un'area di almeno 1 m (3 ft.) dietro e 30 cm (1 ft.) su ciascun lato dell'unità, senza ostacoli, incluse pareti, mobili e altre attrezzature.

- 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.

Procedura di immobilizzazione - Integrity SL - Tapis roulant

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

1. Immissione della configurazione del manager:

- Premere i tasti freccia **SPEED UP / DOWN** in questa sequenza: **UP, DOWN, UP, DOWN**.
- Premere **STOP**.



2. Far scorrere fino a **Immobilizzazione** e premere **INVIO**.

3. Display **IMMOBILIZE:XXX** in cui **XXX** è ON o OFF. Scorrere tra ON e OFF usando i tasti freccia **SPEED UP/DOWN**.

4. Selezionare ON o OFF e premere **INVIO**.

5. Premere **STOP** per uscire.

Procedura di immobilizzazione - Integrity SL - PowerMill

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

1. Immissione della configurazione del manager:

- Premere i tasti freccia **LEVEL UP / DOWN** in questa sequenza: **UP, DOWN, UP, DOWN**.
- Premere **STOP**.



2. Far scorrere fino a **Immobilizzazione** e premere **INVIO**.
3. Display **IMMOBILIZE:XXX** in cui XXX è ON o OFF. Scorrere tra ON e OFF usando i tasti freccia **LEVEL UP/DOWN**.
4. Selezionare ON o OFF e premere **INVIO**.
5. Premere **STOP** per uscire.

2. Panoramica

Descrizione generale della console - Tapis roulant



1	Display a LED	Visualizza SPM / Velocità / Calorie, Pendenza, Tempo rimanente / Tempo trascorso, Livello, WATTS / Distanza / Frequenza cardiaca
2	Tasti freccia QUICK INCLINE e INCLINE UP e INCLINE DOWN	Premere uno di questi tre tasti durante un allenamento per far sì che il piano del tapis roulant si inclini al valore preimpostato. I valori preimpostati sono: 3%, 9% e 15%. Utilizzare i tasti freccia su e giù per aumentare / diminuire la pendenza.
3	Finestra del profilo	Viene mostrato il profilo dell'allenamento attualmente selezionato. Vengono anche visualizzati i cambi di volume e il conto alla rovescia dei cambi di velocità.
4	Tasti WORKOUT SELECTION (SELEZIONE ALLENAMENTO) e i tasti freccia UP (SU) e DOWN	Seleziona una delle categorie di allenamento: Manuale, Intervallo, Frequenza cardiaca, Collina, Obiettivo +, Test di forma. Usate i tasti freccia su e giù per scorrere gli allenamenti all'interno delle categorie.

5	Bluetooth	Accoppiamento di dispositivi audio Bluetooth e cinghie per la frequenza cardiaca wireless.
6	VAI	Premere per iniziare automaticamente un allenamento ad avvio rapido. Premere per riprendere un allenamento in pausa.
7	STOP	Premere una volta durante un allenamento per mettere in pausa l'allenamento. Premere mentre si è in pausa per interrompere l'allenamento.
8	DEFATICAMENTO	Premere per attivare la modalità di defaticamento in un allenamento.
9	Accoppiamento del dispositivo mobile	Associare il proprio dispositivo mobile alla console tramite Bluetooth di prossimità o NFC per l'accesso e il monitoraggio degli allenamenti all'app Life Fitness Connect.
10	Leggio / Supporto per tablet	Supporto integrato per il materiale di lettura tradizionale nonché per dispositivi mobili e tablet.
11	Porta USB	Una porta USB coperta usata per caricare i dispositivi e aggiornare il software.
12	Jack audio	Un jack per cuffie da 3,5 mm coperto, usato per cuffie audio cablate.
13	Apple Watch	Collegare il proprio Apple Watch alla console per il monitoraggio degli allenamenti e la condivisione dei dati in tempo reale tramite Apple GymKit.
14	Comandi dei media	Comandi TV integrati: alimentazione, canale su/giù, volume su/giù, sottotitoli in chiaro (CC). Questi pulsanti controllano anche il volume e il canale su un dispositivo MyE.
15	Tastiera numerica	<ul style="list-style-type: none"> • Da usare per l'impostazione dell'allenamento e per i cambi di resistenza precisi. • Enter (Invio): Premere Enter (Invio) per confermare la selezione quando richiesto. • Enter Weight (Inserire il peso): Inserire il peso in qualsiasi momento durante l'allenamento per ottenere dati calorici più precisi.
16	Tasti freccia QUICK SPEED e SPEED UP e SPEED DOWN	<p>Premere uno di questi tre tasti durante un allenamento per far muovere il nastro del tapis roulant al valore preimpostato. I valori preimpostati sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 mph / 5 km/h • 5 mph / 8 km/h • 7 mph / 11 km/h <p>Usa i tasti freccia su e giù per aumentare / diminuire la velocità.</p> <p>NOTA: In Configurazione del responsabile si può attivare un passaggio di conferma aggiuntivo per questi tasti di velocità.</p>
17	Tasti freccia TIME UP e TIME DOWN	Usa i tasti freccia su e giù per aumentare / diminuire il tempo di allenamento / defaticamento.
18	Pulsanti di commutazione	Da usare per passare da una metrica all'altra.

Descrizione generale della console - Cyclette e Cross-Trainer



1	Display a LED	Visualizza RPM, MPH/km/h, Calorie, Distanza, Tempo rimanente / Tempo trascorso, Livello, Watt, Frequenza cardiaca
2	Finestra del profilo	Viene mostrato il profilo dell'allenamento attualmente selezionato. Vengono anche visualizzati i cambiamenti di volume.
3	Tasti WORKOUT SELECTION (SELEZIONE ALLENAMENTO) e i tasti freccia UP (SU) e DOWN	Seleziona una delle categorie di allenamento: Manuale, Potenza, Frequenza cardiaca, Collina, Obiettivo +, Test di forma. Usate i tasti freccia su e giù per scorrere gli allenamenti all'interno delle categorie.
4	Bluetooth	Accoppiamento di dispositivi audio Bluetooth e cinghie per la frequenza cardiaca wireless.
5	VAI	Premere per iniziare automaticamente un allenamento ad avvio rapido. Premere per riprendere un allenamento in pausa.
6	STOP	Premere una volta durante un allenamento per mettere in pausa l'allenamento. Premere mentre si è in pausa per interrompere l'allenamento.

7	DEFATICAMENTO	Premere per attivare la modalità di defaticamento in un allenamento.
8	Accoppiamento del dispositivo mobile	Associare il proprio dispositivo mobile alla console tramite Bluetooth di prossimità o NFC per l'accesso e il monitoraggio degli allenamenti all'app Life Fitness Connect.
9	Leggio / Supporto per tablet	Supporto integrato per il materiale di lettura tradizionale nonché per dispositivi mobili e tablet.
10	Porta USB	Una porta USB coperta usata per caricare i dispositivi e aggiornare il software.
11	Jack audio	Un jack per cuffie da 3,5 mm coperto, usato per cuffie audio cablate.
12	Apple Watch	Collegare il proprio Apple Watch alla console per il monitoraggio degli allenamenti e la condivisione dei dati in tempo reale tramite Apple GymKit.
13	Comandi dei media	Comandi TV integrati: alimentazione, canale su/giù, volume su/giù, sottotitoli in chiaro (CC). Questi pulsanti controllano anche il volume e il canale su un dispositivo MyE.
14	Tastiera numerica	<ul style="list-style-type: none"> • Da usare per l'impostazione dell'allenamento e per i cambi di resistenza precisi. • Enter (Invio): Premere Enter (Invio) per confermare la selezione quando richiesto. • Enter Weight (Inserire il peso): Inserire il peso in qualsiasi momento durante l'allenamento per ottenere dati calorici più precisi.
15	Tasti freccia LEVEL UP e LEVEL DOWN	Usa i tasti freccia su e giù per aumentare / diminuire i livelli.
16	Tasti freccia TIME UP e TIME DOWN	Usa i tasti freccia su e giù per aumentare / diminuire il tempo di allenamento / defaticamento.
17	Pulsanti di commutazione	Da usare per passare da una metrica all'altra.

Descrizione generale della console - PowerMill



1	Display a LED	Visualizza Piedi / Metri / Passi totali / Calorie, SPM, Tempo rimanente / Tempo trascorso, Livello, Piani saliti / Frequenza cardiaca
2	Finestra del profilo	Viene mostrato il profilo dell'allenamento attualmente selezionato. Vengono anche visualizzati i cambiamenti di volume.
3	Tasti WORKOUT SELECTION (SELEZIONE ALLENAMENTO) e i tasti freccia UP (SU) e DOWN	Seleziona una delle categorie di allenamento: Manuale, Potenza, Frequenza cardiaca, Collina, Obiettivo +, Test di forma. Usate i tasti freccia su e giù per scorrere gli allenamenti all'interno delle categorie.
4	Bluetooth	Accoppiamento di dispositivi audio Bluetooth e cinghie per la frequenza cardiaca wireless.
5	VAI	Premere per iniziare automaticamente un allenamento ad avvio rapido. Premere per riprendere un allenamento in pausa.

6	STOP	Premere una volta durante un allenamento per mettere in pausa l'allenamento. Premere mentre si è in pausa per interrompere l'allenamento.
7	DEFATICAMENTO	Premere per attivare la modalità di defaticamento in un allenamento.
8	Accoppiamento del dispositivo mobile	Associare il proprio dispositivo mobile alla console tramite Bluetooth di prossimità o NFC per l'accesso e il monitoraggio degli allenamenti all'app Life Fitness Connect.
9	Leggio / Supporto per tablet	Supporto integrato per il materiale di lettura tradizionale nonché per dispositivi mobili e tablet.
10	Porta USB	Una porta USB coperta usata per caricare i dispositivi e aggiornare il software.
11	Jack audio	Un jack per cuffie da 3,5 mm coperto, usato per cuffie audio cablate.
12	Apple Watch	Collegare il proprio Apple Watch alla console per il monitoraggio degli allenamenti e la condivisione dei dati in tempo reale tramite Apple GymKit.
13	Comandi dei media	Comandi TV integrati: alimentazione, canale su/giù, volume su/giù, sottotitoli in chiaro (CC). Questi pulsanti controllano anche il volume e il canale su un dispositivo MyE.
14	Tastiera numerica	<ul style="list-style-type: none"> • Da usare per l'impostazione dell'allenamento e per i cambi di resistenza precisi. • Enter (Invio): Premere Enter (Invio) per confermare la selezione quando richiesto. • Enter Weight (Inserire il peso): Inserire il peso in qualsiasi momento durante l'allenamento per ottenere dati calorici più precisi.
15	Tasti freccia LEVEL UP e LEVEL DOWN	Usa i tasti freccia su e giù per aumentare / diminuire i livelli.
16	Tasti freccia TIME UP e TIME DOWN	Usa i tasti freccia su e giù per aumentare / diminuire il tempo di allenamento / defaticamento.
17	Pulsanti di commutazione	Da usare per passare da una metrica all'altra.

Descrizione generale della console - Arc Trainer



1	Display a LED	Visualizza SPM / Velocità / Calorie, Pendenza, Tempo rimanente / Tempo trascorso, Livello, WATTS / Distanza / Frequenza cardiaca
2	Finestra del profilo	Viene mostrato il profilo dell'allenamento attualmente selezionato. Vengono anche visualizzati i cambiamenti di volume.
3	Tasti WORKOUT SELECTION (SELEZIONE ALLENAMENTO) e i tasti freccia UP (SU) e DOWN	Seleziona una delle categorie di allenamento: Manuale, Potenza, Frequenza cardiaca, Collina, Obiettivo +, Test di forma. Usate i tasti freccia su e giù per scorrere gli allenamenti all'interno delle categorie.
4	Bluetooth	Accoppiamento di dispositivi audio Bluetooth e cinghie per la frequenza cardiaca wireless.
5	VAI	Premere per iniziare automaticamente un allenamento ad avvio rapido. Premere per riprendere un allenamento in pausa.

6	STOP	Premere una volta durante un allenamento per mettere in pausa l'allenamento. Premere mentre si è in pausa per interrompere l'allenamento.
7	DEFATICAMENTO	Premere per attivare la modalità di defaticamento in un allenamento.
8	Accoppiamento del dispositivo mobile	Associare il proprio dispositivo mobile alla console tramite Bluetooth di prossimità o NFC per l'accesso e il monitoraggio degli allenamenti all'app Life Fitness Connect.
9	Leggio / Supporto per tablet	Supporto integrato per il materiale di lettura tradizionale nonché per dispositivi mobili e tablet.
10	Porta USB	Una porta USB coperta usata per caricare i dispositivi e aggiornare il software.
11	Jack audio	Un jack per cuffie da 3,5 mm coperto, usato per cuffie audio cablate.
12	Apple Watch	Collegare il proprio Apple Watch alla console per il monitoraggio degli allenamenti e la condivisione dei dati in tempo reale tramite Apple GymKit.
13	Comandi dei media	Comandi TV integrati: alimentazione, canale su/giù, volume su/giù, sottotitoli in chiaro (CC). Questi pulsanti controllano anche il volume e il canale su un dispositivo MyE.
14	Tastiera numerica	<ul style="list-style-type: none"> • Da usare per l'impostazione dell'allenamento e per i cambi di resistenza precisi. • Enter (Invio): Premere Enter (Invio) per confermare la selezione quando richiesto. • Enter Weight (Inserire il peso): Inserire il peso in qualsiasi momento durante l'allenamento per ottenere dati calorici più precisi.
15	Tasti freccia LEVEL UP e LEVEL DOWN	Usa i tasti freccia su e giù per aumentare / diminuire i livelli.
16	Tasti freccia TIME UP e TIME DOWN	Usa i tasti freccia su e giù per aumentare / diminuire il tempo di allenamento / defaticamento.
17	Tasti freccia INCLINE UP e INCLINE DOWN	Utilizzare i tasti freccia su e giù per aumentare / diminuire la pendenza.
18	Pulsanti di commutazione	Da usare per passare da una metrica all'altra.

3. Allenamenti

Elenco degli allenamenti

Tapis roulant	Cross-Trainer	Cyclette	PowerMill	Arc Trainer
Avvio rapido	Avvio rapido	Avvio rapido	Avvio rapido	Avvio rapido
Manuale Obiettivo Durata	Manuale Obiettivo Durata	Manuale Obiettivo Durata	Manuale Obiettivo Durata	Manuale Obiettivo Durata
Collina <ul style="list-style-type: none"> Dossi Intervallo Collina Kilimanjaro Attività casuali Collina 	Collina <ul style="list-style-type: none"> Dossi Intervallo Collina Kilimanjaro Attività casuali Collina 	Collina <ul style="list-style-type: none"> Dossi Intervallo Collina Kilimanjaro Attività casuali Collina 	Collina <ul style="list-style-type: none"> Dossi Intervallo Collina Kilimanjaro Attività casuali Collina 	Collina <ul style="list-style-type: none"> Campo glutei Scatto di potenza Allenamento completo gambe
Intervalli <ul style="list-style-type: none"> Alta intensità (HIIT) Resistenza 	Alimentazione <ul style="list-style-type: none"> Sforzo costante (Manuale) Potenza adattiva (manuale) 	Alimentazione <ul style="list-style-type: none"> Sforzo costante (Manuale) Potenza adattiva (manuale) 	Alimentazione <ul style="list-style-type: none"> Alta intensità (HIIT) Resistenza 	Alimentazione <ul style="list-style-type: none"> Sforzo costante (Manuale) Potenza adattiva (manuale)
Allenamento con frequenza cardiaca <ul style="list-style-type: none"> Frequenza cardiaca vigorosa Frequenza cardiaca moderata Frequenza cardiaca personalizzata 	Allenamento con frequenza cardiaca <ul style="list-style-type: none"> Frequenza cardiaca vigorosa Frequenza cardiaca moderata Frequenza cardiaca personalizzata 	Allenamento con frequenza cardiaca <ul style="list-style-type: none"> Frequenza cardiaca vigorosa Frequenza cardiaca moderata Frequenza cardiaca personalizzata 	Allenamento con frequenza cardiaca <ul style="list-style-type: none"> Frequenza cardiaca vigorosa Frequenza cardiaca moderata Frequenza cardiaca personalizzata 	Allenamento con frequenza cardiaca <ul style="list-style-type: none"> Frequenza cardiaca vigorosa Frequenza cardiaca moderata Frequenza cardiaca personalizzata
Goal+ (Obiettivo+) <ul style="list-style-type: none"> Obiettivo Distanza Obiettivo calorie Obiettivo di salita 	Goal+ (Obiettivo+) <ul style="list-style-type: none"> Obiettivo Distanza Obiettivo calorie Alta intensità (HIIT) Resistenza Allenamento inverso 	Goal+ (Obiettivo+) <ul style="list-style-type: none"> Obiettivo Distanza Obiettivo calorie Alta intensità (HIIT) Resistenza 	Goal+ (Obiettivo+) <ul style="list-style-type: none"> Obiettivo di elevazione Obiettivo calorie Obiettivo di salita 	Goal+ (Obiettivo+) <ul style="list-style-type: none"> Obiettivo Distanza Obiettivo calorie Alta intensità (HIIT) Resistenza
Test di idoneità <ul style="list-style-type: none"> Fit Test LF Test di idoneità della Marina Militare degli Stati Uniti Test di idoneità dell'Esercito degli Stati Uniti Test di idoneità della Marina degli Stati Uniti Test di idoneità per l'aviazione statunitense Protocollo submassimale WFI Batteria Efficienza Fisica Test di idoneità IPPT 	Test di idoneità <ul style="list-style-type: none"> Fit Test LF Test di idoneità della Marina Militare degli Stati Uniti 	Test di idoneità <ul style="list-style-type: none"> Fit Test LF Test di idoneità della Marina Militare degli Stati Uniti 	Test di idoneità <ul style="list-style-type: none"> Fit Test LF Protocollo submassimale WFI CPAT 	Test di idoneità <ul style="list-style-type: none"> Fit Test LF

Descrizione di ciascun tipo di allenamento

NOTA: Le categorie di allenamento disponibili e gli allenamenti 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.	
Manuale	
Obiettivo Durata	Allenamento manuale che ha solo l'obbligo di terminare in un tempo specifico.
Collina	
Dossi	Allenamento in collina ripetuto di intensità moderata.
Kilimanjaro	Allenamento in collina ripetuto ad alta intensità.
Attività casuali Collina	Un nuovo allenamento ogni volta. La pendenza aumenterà e diminuirà in modo casuale.
Intervallo Collina	Allenamento a intervalli con colline con aumento di intensità.
Campo glutei	Resistenza progressiva e pendenza per colpire gli estensori dell'anca.
Scatto di potenza	Brevi intervalli ad alta intensità per sviluppare la forza.
Allenamento completo gambe	Alternanza di resistenza e intervalli di pendenza per cambiare i muscoli interessati.
Intervallo / Potenza	
Alta intensità (HIIT)	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 VO2 max.
Intensità di resistenza (LIIT)	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.
Sforzo costante (Manuale)	La potenza rimarrà costante in tutte le velocità. Allenamento ideale per mantenere un'intensità costante.
Potenza adattiva (manuale)	La potenza aumenterà ancora di più con le alte velocità. Ideale per l'allenamento a intervalli.
Allenamento con frequenza cardiaca	
Frequenza cardiaca vigorosa	La resistenza/pendenza si regola per raggiungere l'80% della frequenza cardiaca massima.
Frequenza cardiaca moderata	La resistenza/pendenza si regola per raggiungere l'65% della frequenza cardiaca massima.
Frequenza cardiaca personalizzata	Scegliere una frequenza cardiaca di riferimento e la resistenza/pendenza si regolerà di conseguenza.
Goals+ (Obiettivi+)	
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.
Allenamento inverso	Il programma indicherà quando andare avanti e indietro.

Fit test	
Fit Test Life Fitness	Un test submassimale di 5 minuti per prevedere il VO2 max. Stima la 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.

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 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
VO2 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

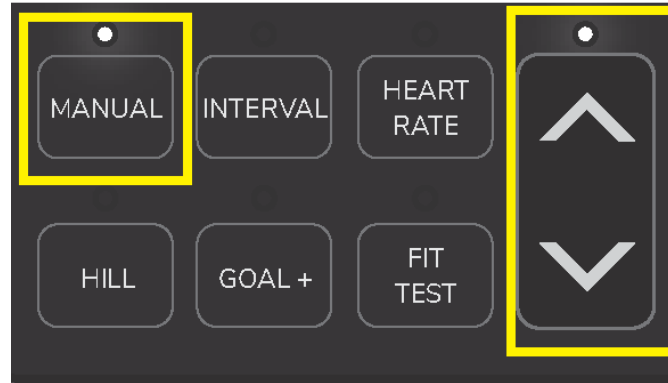
Punteggio Medio Relativo Per Le Donne

Punteggio	Ottimo	Eccellente	Molto alto	Sopra la media	Nella media	Sotto la media	Basso	Molto basso
VO2 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.

Impostazione dell'allenamento - Tapis roulant

Allenamenti in collina (Tapis roulant)



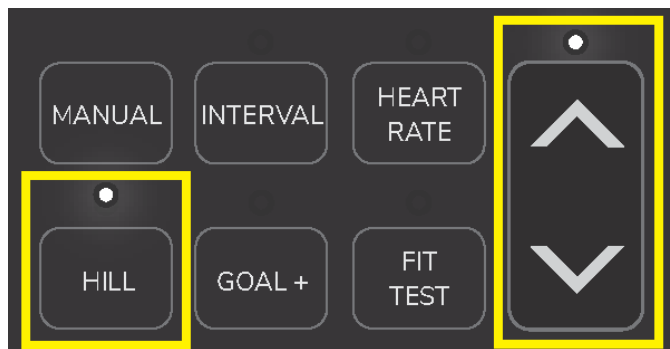
1. Premere il tasto di selezione dell'allenamento **Hill** (Collina).
2. Utilizzare i **tasti freccia di selezione dell'allenamento su e giù** per scorrere fino a quando non viene mostrata l'**Ora**.
3. Premere **INVIO**.

Allenamento	Inserimento utente	
Obiettivo Durata	• Tempo	Inserire un intervallo da 1 a 60 minuti sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia su e giù per il tempo o i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 30 minuti. Premere INVIO .
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .

Durante l'allenamento, gli utenti possono regolare:

- **Velocità** (in incrementi di 0,1 mph / 0,1 km/h) utilizzando il **tastierino numerico**, i **tasti freccia su e giù della velocità** o i **tasti di velocità rapida**.
- **Pendenza** (in incrementi dello 0,5%) utilizzando i **tasti freccia su e giù** o i **tasti di pendenza rapida**.
- Il **Tempo** in incrementi di un minuto utilizzando i **tasti freccia su e giù** o il **tastierino numerico**.

Allenamenti in collina (Tapis roulant)



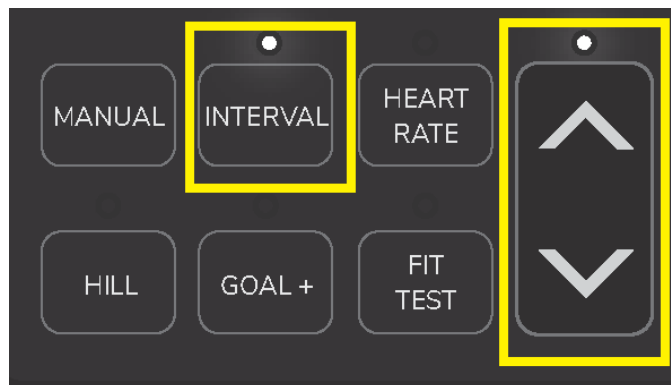
1. Premere il tasto di selezione dell'allenamento **Hill** (Collina).
2. Utilizzare i **tasti freccia di selezione dell'allenamento su e giù** per scorrere fino a quando non viene mostrato l'allenamento desiderato.
3. Premere **INVIO**.

Allenamento	Inserimento utente	
<ul style="list-style-type: none"> • Dossi • Intervallo Collina • Kilimanjaro • Attività casuali Collina 	<ul style="list-style-type: none"> • Livello di intensità 	Inserire un livello di intensità da 1-15 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 1. Premere Enter (Invio) NOTA: La finestra di anteprima del profilo mostrerà la pendenza massima correlata al livello di intensità per agevolare la selezione.
	<ul style="list-style-type: none"> • Tempo 	Inserire un intervallo da 1 a 60 minuti sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia su e giù per il tempo o i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 30 minuti. Premere INVIO .
	<ul style="list-style-type: none"> • Peso 	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .

Durante l'allenamento, gli utenti possono regolare:

- **Velocità** (in incrementi di 0,1 mph / 0,1 km/h) utilizzando il **tastierino numerico**, i **tasti freccia su e giù della velocità** o i **tasti di velocità rapida**.
- **Pendenza** (in incrementi dello 0,5%) utilizzando i **tasti freccia su e giù** o i **tasti di pendenza rapida**.
- Il **Tempo** in incrementi di un minuto utilizzando i **tasti freccia su e giù** o il **tastierino numerico**.

Allenamenti a intervalli (Tapis roulant)



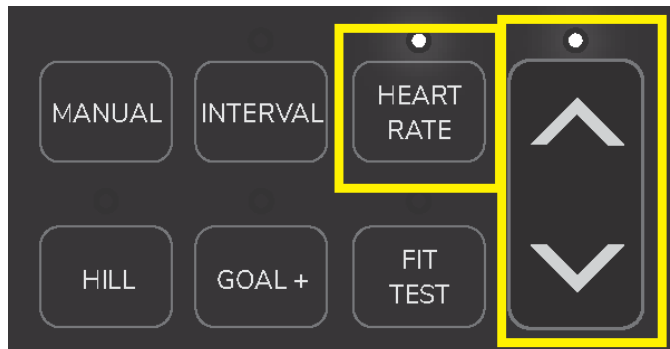
1. Premere il tasto di selezione dell'allenamento **Interval** (Intervallo).
2. Utilizzare i **tasti freccia di selezione dell'allenamento su e giù** per scorrere fino a quando non viene mostrato l'allenamento desiderato.
3. Premere **INVIO**.

Allenamenti	Inserimento utente	
<ul style="list-style-type: none"> • Alta intensità (HIIT) • Resistenza 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervalli 	Inserire un intervallo da 4-15 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 8. Premere Enter (Invio).
	<ul style="list-style-type: none"> • Velocità (attiva) 	Inserire un intervallo da 0,6-14 mph (0,9-23 km/h) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di velocità su e giù . Premere INVIO .
	<ul style="list-style-type: none"> • Velocità (recupero) 	Inserire un intervallo di velocità di recupero sul tastierino numerico o usare i tasti freccia di velocità su e giù . Premere INVIO .
	<ul style="list-style-type: none"> • Peso 	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .
	Viene visualizzato il messaggio: <i>Warning: Speed will increase automatically during this program (Attenzione: la velocità aumenterà automaticamente durante questo programma).</i> Premere Enter (Invio) per accettare. Premere INVIO .	

Durante l'allenamento, gli utenti possono regolare:

- **Velocità** (in incrementi di 0,1 mph / 0,1 km/h) utilizzando il **tastierino numerico**, i **tasti freccia su e giù della velocità** o i **tasti di velocità rapida**.
- **NOTA:** La velocità tornerà sempre alla velocità attiva e di recupero originale all'ora programmata.
- **Pendenza** (in incrementi dello 0,5%) utilizzando i **tasti freccia su e giù** o i **tasti di pendenza rapida**.
- Il **Tempo** in incrementi di un minuto utilizzando i **tasti freccia su e giù** o il **tastierino numerico**.

Allenamenti per la frequenza cardiaca (Tapis roulant)



1. Premere il tasto di selezione dell'allenamento **Heart Rate** (Frequenza cardiaca).
2. Utilizzare i **tasti freccia di selezione dell'allenamento su e giù** per scorrere fino a quando non viene mostrato l'allenamento desiderato.
3. Premere **INVIO**.

Allenamento	Inserimento utente	
• Vigoroso	• Tempo	Inserire un intervallo da 1 a 60 minuti sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia su e giù per il tempo o i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 30 minuti. Premere INVIO .
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .
	• Età	Inserire l'età sul tastierino numerico o usare i tasti freccia di velocità su e giù . La fascia d'età è 10-99. Il valore predefinito è 40. Premere INVIO .
	• Velocità (inizio)	Inserire un intervallo di velocità da 2-4,5 mph (3,2-7,2 km/h) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 2 mph (3,2 km/h). Premere INVIO .
	• Frequenza cardiaca	Inserire un valore massimo di frequenza cardiaca compreso tra 80 e 190 BPM sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 144 BPM. Premere INVIO .

Allenamento	Inserimento utente	
• Moderato	• Tempo	Inserire un intervallo da 1 a 60 minuti sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia su e giù per il tempo o i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 30 minuti. Premere INVIO .
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .
	• Età	Inserire l'età sul tastierino numerico o usare i tasti freccia di velocità su e giù . La fascia d'età è 10-99. Il valore predefinito è 40. Premere INVIO .
	• Velocità (inizio)	Inserire un intervallo di velocità da 2-4,5 mph (3,2-7,2 km/h) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 2 mph (3,2 km/h). Premere INVIO .
	• Frequenza cardiaca	Inserire un valore massimo di frequenza cardiaca compreso tra 80 e 190 BPM sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 117 BPM. Premere INVIO .
• Custom (Personalizzato)	• Tempo	Inserire un intervallo da 1 a 60 minuti sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia su e giù per il tempo o i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 30 minuti. Premere INVIO .
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .
	• Età	Inserire l'età sul tastierino numerico o usare i tasti freccia di velocità su e giù . La fascia d'età è 10-99. Il valore predefinito è 40. Premere INVIO .
	• Velocità (inizio)	Inserire un intervallo di velocità da 2-4,5 mph (3,2-7,2 km/h) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 2 mph (3,2 km/h). Premere INVIO .
	• Frequenza cardiaca	Inserire un valore massimo di frequenza cardiaca compreso tra 80 e 190 BPM sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 120 BPM. Premere INVIO .

Frequenze cardiache teoriche massime e le frequenze cardiache obiettivo

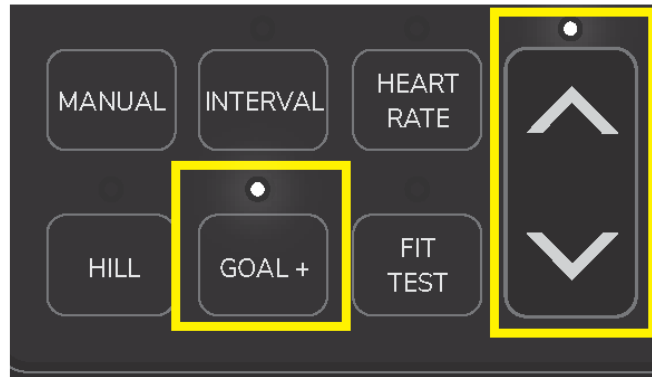
Consultare il grafico qui di seguito per conoscere le frequenze cardiache teoriche massime e le frequenze cardiache obiettivo. Elencato come BPM (battiti al minuto).

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

Età	Frequenza cardiaca teorica massima	65% (Consumo moderato)	80% (Consumo intenso)
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.

Obiettivi + Allenamenti (Tapis roulant)



1. Premere il tasto di selezione dell'allenamento **Goal +** (Obiettivo +).
2. Utilizzare i **tasti freccia di selezione dell'allenamento su e giù** per scorrere fino a quando non viene mostrato l'allenamento desiderato.
3. Premere **INVIO**.

Allenamento	Inserimento utente	
Obiettivo Distanza	• Distanza	Inserire un intervallo da 0,5-30 miglia (0,8-48 km) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è di 3 miglia (4,8 km). Premere INVIO .
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .
Obiettivo calorie	• Calorie	Inserire un intervallo da 50-1500 calorie sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 300. Premere INVIO .
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .
Obiettivo di salita	• Altezza	Inserire un intervallo da 50-5000 piedi sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 1000 piedi. Premere INVIO .
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di velocità su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .

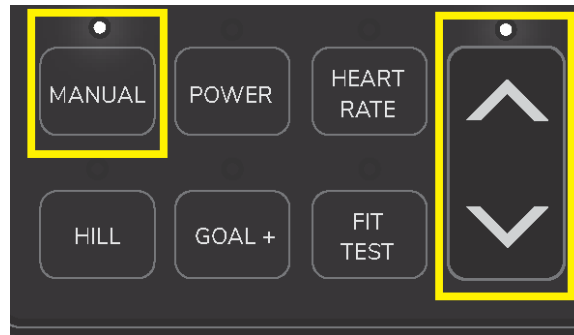
Durante l'allenamento, gli utenti possono regolare:

- **Velocità** (in incrementi di 0,1 mph / 0,1 km/h) utilizzando il **tastierino numerico**, i **tasti freccia su e giù della velocità** o i **tasti di velocità rapida**.
- **Pendenza** (in incrementi dello 0,5%) utilizzando i **tasti freccia su e giù** o i **tasti di pendenza rapida**.
- Il **Tempo** in incrementi di un minuto utilizzando i **tasti freccia su e giù** o il **tastierino numerico**.

Impostazione dell'allenamento - Esclusione tapis roulant

NOTA: Gli allenamenti disponibili variano a seconda del tipo di base (Cross-Trainer, Upright Bike, Recumbent Bike, PowerMill Climber e Arc Trainer)

Allenamenti in collina (Esclusione tapis roulant)



1. Premere il tasto di selezione dell'allenamento **Hill** (Collina).
2. Utilizzare i **tasti freccia di selezione dell'allenamento su e giù** per scorrere fino a quando non viene mostrata l'**Ora**.
3. Premere **INVIO**.

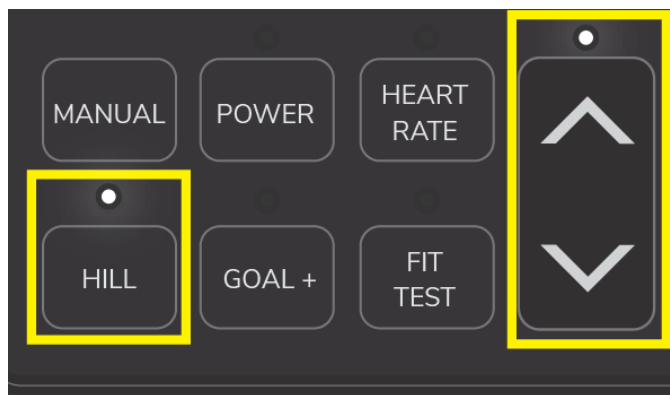
Allenamento	Inserimento utente	
Obiettivo Durata	• Tempo	Inserire un intervallo da 1 a 60 minuti sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia su e giù per il tempo o i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 30 minuti. Premere INVIO .
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .
	• Livello	Inserire un intervallo da 1-25 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 1. Premere Enter (Invio).

Durante l'allenamento, gli utenti possono regolare:

- Il **Livello** utilizzando il **tastierino numerico** o i **tasti freccia su e giù del livello**.
- Il **Tempo** in incrementi di un minuto utilizzando i **tasti freccia su e giù** o il **tastierino numerico**.

Allenamenti in collina (Esclusione tapis roulant)

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



1. Premere il tasto di selezione dell'allenamento **Hill** (Collina).
2. Utilizzare i **tasti freccia di selezione dell'allenamento su e giù** per scorrere fino a quando non viene mostrato l'allenamento desiderato.
3. Premere **INVIO**.

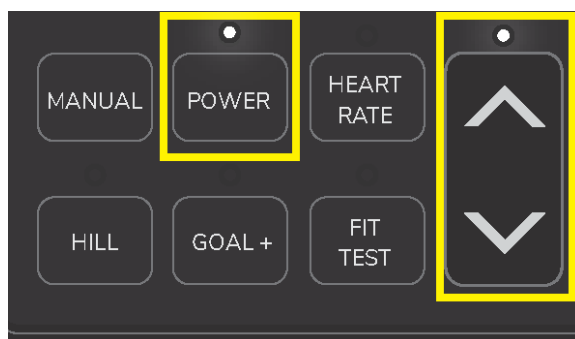
Allenamento	Inserimento utente	
<ul style="list-style-type: none">• Dossi• Intervallo Collina• Kiliminjaro• Attività casuali Collina• Campo glutei• Scatto di potenza• Allenamento completo gambe	<ul style="list-style-type: none">• Livello di intensità	Inserire un livello di intensità da 1-25 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 1. Premere Enter (Invio) NOTA: La finestra di anteprima del profilo mostrerà la pendenza massima correlata al livello di intensità per agevolare la selezione.
	<ul style="list-style-type: none">• Tempo	Inserire un intervallo da 1 a 60 minuti sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia su e giù per il tempo o i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 30 minuti. Premere INVIO .
	<ul style="list-style-type: none">• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .

Durante l'allenamento, gli utenti possono regolare:

- Il **Livello** utilizzando il **tastierino numerico** o i **tasti freccia su e giù del livello**.
- Il **Tempo** in incrementi di un minuto utilizzando i **tasti freccia su e giù** o il **tastierino numerico**.

Allenamenti di potenza (Esclusione tapis roulant)

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



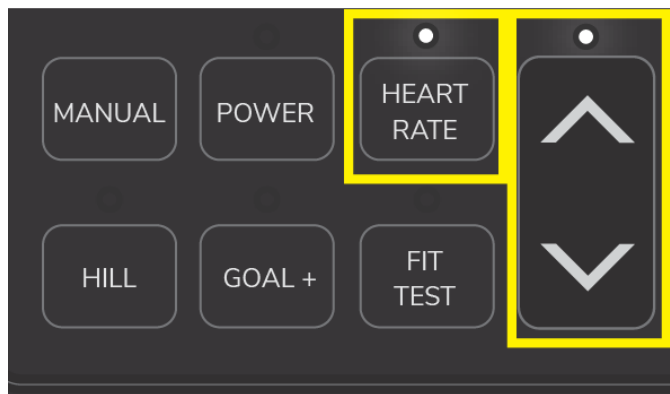
1. Premere il tasto di selezione dell'allenamento **Power** (Potenza).
2. Utilizzare i **tasti freccia di selezione dell'allenamento su e giù** per scorrere fino a quando non viene mostrato l'allenamento desiderato.
3. Premere **INVIO**.

Allenamento	Inserimento utente	
• Adattivo • Costante	• Tempo	Inserire un intervallo da 1 a 60 minuti sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia su e giù per il tempo o i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 30 minuti. Premere INVIO .
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .
	• Livello	Inserire un intervallo da 1-25 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 1. Premere Enter (Invio).
• Alta intensità (HIIT) • Resistenza	• Intervalli	Inserire un intervallo da 4-15 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 8. Premere Enter (Invio).
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .
	• Livello	Inserire un intervallo da 1-25 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 1. Premere Enter (Invio).

Durante l'allenamento, gli utenti possono regolare:

- Il **Livello** utilizzando il **tastierino numerico** o i **tasti freccia su e giù del livello**.
- Il **Tempo** in incrementi di un minuto utilizzando i **tasti freccia su e giù** o il **tastierino numerico**.

Allenamenti per la frequenza cardiaca (Esclusione tapis roulant)



1. Premere il tasto di selezione dell'allenamento **Heart Rate** (Frequenza cardiaca).
2. Utilizzare i **tasti freccia di selezione dell'allenamento su e giù** per scorrere fino a quando non viene mostrato l'allenamento desiderato.
3. Premere **INVIO**.

Allenamento	Inserimento utente	
• Vigoroso	• Tempo	Inserire un intervallo da 1 a 60 minuti sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia su e giù per il tempo o i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 30 minuti. Premere INVIO .
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg) Premere Enter (Invio).
	• Età	Inserire un intervallo da 10-99 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 40. Premere INVIO .
	• Livello	Inserire un intervallo da 1-20 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 1. Premere Enter (Invio).
	• Frequenza cardiaca	Inserire un valore massimo di frequenza cardiaca compreso tra 80 e 190 BPM sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 144 BPM. Premere INVIO .

Allenamento	Inserimento utente	
• Moderato	• Tempo	Inserire un intervallo da 1 a 60 minuti sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia su e giù per il tempo o i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 30 minuti. Premere INVIO .
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg) Premere Enter (Invio).
	• Età	Inserire un intervallo da 10-99 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 40. Premere INVIO .
	• Livello	Inserire un intervallo da 1-20 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 1. Premere Enter (Invio).
	• Frequenza cardiaca	Inserire un valore massimo di frequenza cardiaca compreso tra 80 e 190 BPM sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 117 BPM. Premere INVIO .
• Custom (Personalizzato)	• Tempo	Inserire un intervallo da 1 a 60 minuti sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia su e giù per il tempo o i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 30 minuti. Premere INVIO .
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg) Premere Enter (Invio).
	• Età	Inserire un intervallo da 10-99 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 40. Premere INVIO .
	• Livello	Inserire un intervallo da 1-20 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 1. Premere Enter (Invio).
	• Frequenza cardiaca	Inserire un valore massimo di frequenza cardiaca compreso tra 80 e 190 BPM sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 120 BPM. Premere INVIO .

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).

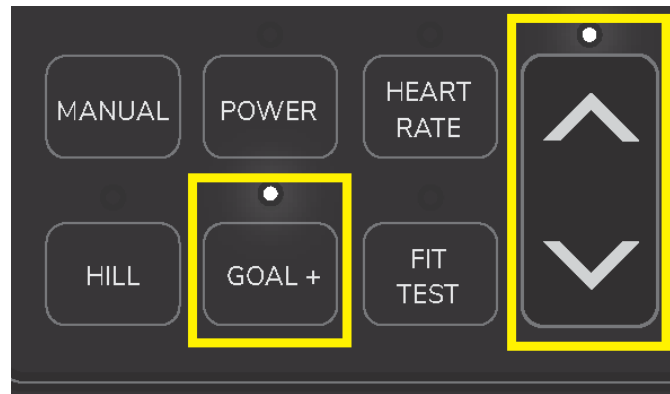
Età	Frequenza cardiaca teorica massima	65% (Consumo moderato)	80% (Consumo intenso)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123

Età	Frequenza cardiaca teorica massima	65% (Consumo moderato)	80% (Consumo intenso)
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.

Obiettivi + Allenamenti (Esclusione tapis roulant)

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



1. Premere il tasto di selezione dell'allenamento **Goal +** (Obiettivo +).
2. Utilizzare i **tasti freccia di selezione dell'allenamento su e giù** per scorrere fino a quando non viene mostrato l'allenamento desiderato.
3. Premere **INVIO**.

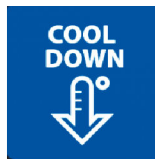
Allenamento	Inserimento utente	
Obiettivo Distanza	• Distanza	Inserire un intervallo da 0,5-30 miglia (0,8-48 km) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è di 3 miglia (4,8 km). Premere INVIO .
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .
	• Livello	Inserire un livello di intensità da 1-25 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 1. Premere Enter (Invio)
Obiettivo calorie	• Calorie	Inserire un intervallo da 50-2000 calorie sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Premere INVIO .
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .
	• Livello	Inserire un livello di intensità da 1-25 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 1. Premere Enter (Invio)
Obiettivo di elevazione	• Altezza	Inserire un intervallo da 50-5000 piedi sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 1000 piedi. Premere INVIO .
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .

Allenamento	Inserimento utente	
Piani saliti	• Piani	Inserire un intervallo da 5-200 piani sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 50. Premere INVIO .
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .
	• Livello	Inserire un livello di intensità da 1-25 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 1. Premere Enter (Invio)
<ul style="list-style-type: none"> • Alta intensità (HIIT) • Resistenza 	• Intervalli	Inserire un intervallo da 4-15 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 8. Premere Enter (Invio).
	• Livello attivo	Inserire un intervallo da 2-25 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 1. Premere Enter (Invio).
	• Livello di recupero	Il livello di recupero è 1. Premere Enter (Invio).
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .
Allenamento inverso	• Tempo	Inserire un intervallo da 1 a 60 minuti sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia su e giù per il tempo o i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 30 minuti. Premere INVIO .
	• Livello	Inserire un livello di intensità da 1-25 sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 1. Premere Enter (Invio)
	• Peso	Inserire un intervallo da 75-400 lbs. (34-180 kg) sul tastierino numerico o utilizzare i tasti freccia di livello su e giù . Il valore predefinito è 165 lbs. (75 kg). Premere INVIO .

Durante l'allenamento, gli utenti possono regolare:

- Il **Livello** utilizzando il **tastierino numerico** o i **tasti freccia su e giù del livello**.
- Il **Tempo** in incrementi di un minuto utilizzando i **tasti freccia su e giù** o il **tastierino numerico**.

Modalità defaticamento



Premere **Cool Down** (defaticamento) per attivare la modalità di defaticamento in un allenamento.

Gli utenti possono mettere in pausa la modalità di defaticamento premendo una volta **Stop** (Arresto).

Gli utenti possono terminare la modalità di defaticamento premendo due volte **Stop** (Arresto).

Tapis roulant

Durata dell'allenamento (allenamenti senza frequenza cardiaca)	Durata defaticamento
Inferiore a 5 minuti	1 minuto
Inferiore o uguale a 15 minuti	3 minuti
Superiore a 15 minuti	5 minuti

NOTA: Gli utenti possono regolare la durata della modalità di defaticamento utilizzando i **tasti freccia su e giù**. Il defaticamento non può essere prolungato oltre i 10 minuti.

Durata dell'allenamento con frequenza cardiaca valida*	Durata defaticamento
Inferiore a 1 minuto	1 minuto
Inferiore a 10 minuti	Durata allenamento
Superiore a 10 minuti	10 minuti

NOTA: * Se la frequenza cardiaca dell'utente non viene più rilevata, e l'allenamento viene commutato in un allenamento manuale prima della modalità di defaticamento, utilizzare le durate dell'allenamento senza frequenza cardiaca.

NOTA: Se l'utente preme **Cool Down** (Defaticamento) in modalità Defaticamento, la velocità diminuisce del 10% e la durata viene diminuita di 1 minuto, se rimane almeno 1 minuto in modalità Defaticamento. Se manca meno di 1 minuto, il tempo non diminuisce ma la velocità continua a diminuire del 10% ad ogni pressione fino a raggiungere 0,5 mph (0,8 km/h).

Se la Velocità alla fine dell'allenamento è	Velocità iniziale del defaticamento
Maggiore o uguale a 8,0 mph (12,8 km/h)	4 mph (6,4 km/h)
Inferiore a 8,0 mph (12,8 km/h)	La velocità viene dimezzata

NOTA: La velocità diminuirà automaticamente del 10% ogni 30 secondi per la durata della modalità di defaticamento. Una volta raggiunti 0,5 mph (0,8 km/h), la velocità non verrà diminuita ulteriormente.

NOTA: La velocità e la pendenza possono essere regolate manualmente dall'utente tramite i **tasti freccia su e giù della velocità**, i **tasti freccia su e giù della pendenza** e il **tastierino numerico** (per la velocità).

Esclusione tapis roulant

Durata allenamento	Durata defaticamento
Inferiore a 5 minuti	1 minuto
Inferiore o uguale a 15 minuti	3 minuti
Superiore a 15 minuti	5 minuti

NOTA: Gli utenti possono regolare la durata della modalità di defaticamento utilizzando i **tasti freccia su e giù**. Il defaticamento non può essere prolungato oltre i 10 minuti.

- Il livello di resistenza sarà dimezzato per gli allenamenti senza frequenza cardiaca.
- Per gli allenamenti con Frequenza cardiaca, Watt o Met, il software individuerà il livello di resistenza che si avvicina di più ai Watt finali e userà quel livello di resistenza dimezzato.
- Dopo ogni minuto trascorso in modalità Defaticamento, la resistenza verrà dimezzata fino a raggiungere il Livello 1. Una volta raggiunto il Livello 1, rimane al Livello 1.

NOTA: Se l'utente preme **Cool Down** (Defaticamento) in modalità Defaticamento, la resistenza si dimezza e la durata viene diminuita di 1 minuto, se rimane almeno 1 minuto in modalità Defaticamento. Se manca meno di 1 minuto, il tempo non diminuisce ma la resistenza continua a dimezzarsi ad ogni pressione fino a raggiungere il Livello 1.

4. Entra in contatto

Requisiti di larghezza di banda

Le tabelle seguenti mostrano la larghezza di banda raccomandata in base all'applicazione.

Scaricato

Numero di unità	Larghezza di banda richiesta
Fino a 16 prodotti Integrity	4 Mbps
+17 prodotti Integrity	4Mbps + 0,25 Mbps per ogni prodotto aggiuntivo

Carica

Numero di unità	Larghezza di banda richiesta
20 prodotti Integrity	512 Kbps
21+ prodotti Integrity	512 Kbps +512 Kbps per 20 prodotti aggiuntivi

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 Integrity SL 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.
- Quando si collegano prodotti della serie Integrity a punti di accesso wireless, vedere [Requisiti di larghezza di banda](#) per il numero consigliato di unità e la larghezza di banda.
- Punti di accesso di tipo commerciale che soddisfano i seguenti requisiti minimi:
 - Punto di accesso Wireless-N (802.11n) con 2x2 MIMO
 - Banda: 2,4 / 5 GHz Protocollo: IEEE 802.11 n
 - Sicurezza: WPA2-PSK
 - Montaggio: a parete o a soffitto (per esempio Meraki MR32 o Ruckus R500)

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.

Registrazione del prodotto con Halo

1. Vai sul sito web Halo: <https://www.halo.fitness>
2. Fai clic sul collegamento **Sign Up** (Registrati ora). Se hai già un account, **Log In** (Accedi).
3. Fare clic sul collegamento **Sign Up** (Registrati) della sezione **Manager** (Gestione).
4. Inserisci le tue informazioni e fai clic su **Create Account** (Crea account) per completare il processo.
5. Fare clic sul pulsante **Add Now** (Aggiungi ora) nella sezione **Equipment** (Attrezzatura)
6. Inserire il numero di serie dell'attrezzatura per aggiungerla. Dopo aver inserito un numero di serie, il resto dell'attrezzatura connessa viene identificato automaticamente.

5. 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@lifecyclefitness.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.

Indicatore LED di manutenzione Bluetooth WiFi

Nell'opzione di configurazione di gestione si possono impostare diversi parametri di chilometraggio.

1. Premere i tasti freccia (Tapis roulant) **SPEED UP / DOWN** o (non tapis roulant) **LEVEL UP / DOWN** in questa sequenza: **UP, DOWN, UP, DOWN**.
2. Premere **STOP**.
3. Navigare attraverso le opzioni di configurazione di gestione usando un qualsiasi tasto **FRECCIA** per accedere a **Manutenzione**.
4. Premere **INVIO**.
5. Premere un tasto **FRECCIA** qualsiasi per passare da un'opzione di selezione all'altra.

Componente	Opzione	Descrizione
Manutenzione	0 - Chilometraggio del nastro (solo tapis roulant)	Parametro di chilometraggio impostato manualmente per attivare l'indicatore di manutenzione Per visualizzare il chilometraggio del nastro, attendere 3 secondi senza premere alcun tasto.
	1 - Reset del nastro (solo tapis roulant)	Resetta il chilometraggio del nastro dopo la sostituzione
	2 - Ore prodotto	Impostare manualmente le ore del prodotto per attivare l'indicatore di manutenzione Per visualizzare le ore prodotto, attendere 3 secondi senza premere alcun tasto.

NOTA: I parametri relativi al **chilometraggio del nastro** e alle **ore prodotto** sono complementari al programma di manutenzione preventiva e alle raccomandazioni di ispezione del prodotto, e non garantiscono la responsabilità della garanzia relativa alla sostituzione delle parti.

6. Premere **INVIO** per effettuare la selezione o **BACK / STOP** per uscire.

L'indicatore LED del Bluetooth WiFi si trova sopra l'icona del Bluetooth al centro della console.



Il LED Bluetooth è inoltre acceso quando viene stabilita una connessione Bluetooth.

Manutenzione: Il LED Bluetooth è spento in uno stato normale. Se una di queste soglie di Chilometraggio o di Ore prodotto è impostata e raggiunta, il LED Bluetooth sarà costantemente acceso nella schermata introduttiva.

Connettività wireless: Il LED Bluetooth lampeggia una volta ogni 3 secondi se la connettività wireless è scollegata. Poiché la connettività wireless della console sarà abilitata di default, il LED rimarrà spento se l'utente disabilita intenzionalmente la connettività wireless nella configurazione di gestione.

Risoluzione dei problemi

Base conoscitiva

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

Risoluzione dei problemi - Lettura frequenza cardiaca

Inizialmente la lettura della frequenza cardiaca viene rilevata e funziona normalmente, ma poi scompare.

Causa probabile	Possibili soluzioni
L'uso di dispositivi elettronici come cellulari e MP3 portatili causa interferenze esterne di rumore.	Eliminare la sorgente di rumore o spostare l'attrezzatura.
L'attrezzatura si trova vicino ad altre sorgenti di rumore quali apparecchi audio/video, ventilatori, radio ricetrasmittenti e linee di alimentazione ad alta corrente/ alta tensione.	

Le letture della frequenza cardiaca sono anormalmente elevate.

Causa probabile	Possibili soluzioni
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.

Causa probabile	Possibili soluzioni
Gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica non sono bagnati a sufficienza per poter rilevare la frequenza cardiaca con accuratezza.	Bagnare gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica (vedere Fascia toracica telemetrica della frequenza cardiaca Polar® opzionale).
Gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica non aderiscono perfettamente alla cute.	Assicurarsi che gli elettrodi del trasmettitore aderiscano perfettamente alla cute (vedere Fascia toracica telemetrica della frequenza cardiaca Polar® opzionale).
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 Polar®, contattare il servizio di assistenza clienti Life Fitness.

Causa probabile	Possibili soluzioni
<p>La fascia toracica telemetrica Polar® non si è bloccata con il ricevitore della frequenza cardiaca.</p>	<p>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).</p> <p>Note:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Verificare la corretta aderenza della fascia toracica telemetrica Polar al torace dell'utente. 2. Verificare la corretta conduttività fra gli elettrodi e il torace dell'utente. 3. Se necessario, usare l'orologio Polar per verificare il corretto funzionamento della fascia.

6. Configurazione strumento di gestione

Accedere alla configurazione di gestione - Tapis roulant

1. Immissione della configurazione del manager:

- Premere i tasti freccia **SPEED UP / DOWN** in questa sequenza: **UP, DOWN, UP, DOWN**.
- Premere **STOP**.



2. Navigare attraverso le opzioni di configurazione di gestione usando un qualsiasi tasto **FRECCIA**.
3. Premere **INVIO** per accedere a qualsiasi configurazione specifica.
4. Premere un tasto **FRECCIA** qualsiasi per passare da un'opzione di selezione all'altra.
5. Premere **INVIO** per effettuare la selezione o **BACK / STOP** per uscire.

Opzioni di configurazione di gestione - Tapis roulant

Componente	Opzione	Descrizione	Impostazioni predefinite
0: Versione SW		Mostra quale versione del software è attualmente installata.	N/D
1: Unità	0	Unità di misura britanniche	Imperiale per gli sku dell'inglese statunitense
	1	Metriche	Metrico per tutti gli sku eccetto l'inglese statunitense
2: Lingua (dipendente da LCD o LED)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - Inglese • 1 - Olandese • 2 - Tedesco • 3 - Spagnolo • 4 - Francese • 5 - Italiano • 6 - Turco • 7 - Polacco • 8 - Ungherese • 9 - Danese • 10 - Svedese • 11 - Portoghese (brasiliano) • 12 - Cinese semplificato • 13 - Cinese tradizionale • 14 - Coreano • 15 - Ebraico • 16 - Arabo • 17 - Giapponese • 18 - Russo 	Lingua predefinita basata sull'opzione console acquistata.
3: Suono	0	Off	On (acceso)
	1	On (acceso)	
4: Modalità maratona	0	Off	Off
	1	On (acceso)	
5: Velocità minima	0,3 - 1,2 mph	Inserire manualmente la velocità minima con la tastiera	0,5 mph
6: Velocità massima	0,6 - 14 mph	Inserire la velocità massima manualmente con la tastiera	14 mph
7: Tempo massimo	20-240 min	Inserire manualmente il tempo massimo usando la tastiera	60 minuti
8: Tempo di pausa	1-99 sec	Inserire manualmente il tempo di pausa usando la tastiera.	60 secondi
9: Pendenza massima	0-15	Inserire manualmente la pendenza massima usando la tastiera	15
10: Accelerazione	da 1 a 5	Inserire manualmente il tasso di accelerazione usando la tastiera	3
11: Decelerazione	da 1 a 5	Inserire manualmente il tasso di decelerazione usando la tastiera	3
12. Conferma velocità rapida	0 - On, 1 - Off	Visualizza la conferma per i tasti di velocità rapida.	Off
13: Manutenzione	0 - Chilometraggio del nastro	<p>Parametro di chilometraggio impostato manualmente per attivare l'indicatore di manutenzione.</p> <p>Per visualizzare il chilometraggio totale del nastro e il totale di ore di utilizzo, attendere 3 secondi senza premere alcun tasto.</p> <p>Per visualizzare l'impostazione della soglia corrente, attendere 10 secondi senza premere alcun tasto.</p>	
	1 - Reset del nastro	Resetta il chilometraggio del nastro dopo la sostituzione	
	2 - Ore prodotto	<p>Impostare manualmente le ore del prodotto per attivare l'indicatore di manutenzione</p> <p>Per visualizzare le ore prodotto, attendere 3 secondi senza premere alcun tasto.</p>	
14: Radio	0 - Off, 1 - On	0 - Polar	On (acceso)
	0 - Off, 1 - On	1 - Bluetooth	
	0 - Off, 1 - On	2 - Connettività wireless	
	0 - Off, 1 - On	3 - NFC / BLE	

Componente	Opzione	Descrizione	Impostazioni predefinite
15: Connettività	0	SSID, Visualizza l'SSID corrente	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
16: Immobilizzazione	0	Off	Off
	1	On (acceso)	
17: N. SERIE		Visualizza il numero di serie	N/D
18: ATO		Visualizza la configurazione ATO	N/D
19: Riavvio		Riavvia la console	N/D
20. Diagnostica	Solo per i tecnici di manutenzione LF.		
21. Aggiornamento SW	Avvia l'aggiornamento del software manualmente		

Accedere alla configurazione di gestione - Esclusione tapis roulant

1. Immissione della configurazione del manager:

- Premere i tasti freccia **LEVEL UP / DOWN** in questa sequenza: **UP, DOWN, UP, DOWN**.
- Premere **STOP**.

Console della cyclette mostrata



2. Navigare attraverso le opzioni di configurazione di gestione usando un qualsiasi tasto **FRECCIA**.
3. Premere **ENTER** per accedere a qualsiasi configurazione specifica.
4. Premere un tasto **FRECCIA** qualsiasi per passare da un'opzione di selezione all'altra.
5. Premere **ENTER** per effettuare la selezione o **BACK / STOP** per uscire.

Opzioni di configurazione di gestione - Cyclette e Cross-Trainer

Componente	Opzione	Descrizione	Impostazioni predefinite
0: Versione SW		Mostra quale versione del software è attualmente installata.	N/D
1: Unità	0	Unità di misura britanniche	Imperiale per gli sku dell'inglese statunitense
	1	Metriche	Metrico per tutti gli sku eccetto l'inglese statunitense
2: Lingua (dipendente da LCD o LED)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - Inglese • 1 - Olandese • 2 - Tedesco • 3 - Spagnolo • 4 - Francese • 5 - Italiano • 6 - Turco • 7 - Polacco • 8 - Ungherese • 9 - Danese • 10 - Svedese • 11 - Portoghese (brasiliano) • 12 - Cinese semplificato • 13 - Cinese tradizionale • 14 - Coreano • 15 - Ebraico • 16 - Arabo • 17 - Giapponese • 18 - Russo 	Lingua predefinita basata sull'opzione console acquistata.
3: Suono	0	Off	On (acceso)
	1	On (acceso)	
4: Modalità maratona	0	Off	Off
	1	On (acceso)	
5: Tempo massimo	20-240 min	Inserire manualmente il tempo massimo usando la tastiera	60 minuti
6: Tempo di pausa	1-99 sec	Inserire manualmente il tempo di pausa usando la tastiera.	60 secondi
7: Manutenzione	0 - Ore prodotto	<p>Impostare manualmente le ore del prodotto per attivare l'indicatore di manutenzione.</p> <p>Per visualizzare il totale di ore di utilizzo, attendere 3 secondi senza premere alcun tasto.</p> <p>Per visualizzare l'impostazione della soglia corrente, attendere 10 secondi senza premere alcun tasto.</p>	
8: Radio	0 - Off, 1 - On	0 - Polar	On (acceso)
	0 - Off, 1 - On	1 - Bluetooth	
	0 - Off, 1 - On	2 - Connettività wireless	
	0 - Off, 1 - On	3 - NFC / BLE	
9: Connettività	0	SSID, Visualizza l'SSID corrente	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
10. N. SERIE		Visualizza il numero di serie	N/D
11: SKU		Visualizza lo SKU corrente	N/D
12: ATO		Visualizza la configurazione ATO	N/D
13: Riavvio		Riavvia la console	N/D
14. Diagnostica	Solo per i tecnici di manutenzione LF.		
15. Aggiornamento SW	Avvia l'aggiornamento del software manualmente		

Configurazione strumento di gestione - PowerMill

Componente	Opzione	Descrizione	Impostazioni predefinite
0: Versione SW		Mostra quale versione del software è attualmente installata.	N/D
1: Unità	0	Unità di misura britanniche	Imperiale per gli sku dell'inglese statunitense
	1	Metriche	Metrico per tutti gli sku eccetto l'inglese statunitense
2: Lingua (dipendente da LCD o LED)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - Inglese • 1 - Olandese • 2 - Tedesco • 3 - Spagnolo • 4 - Francese • 5 - Italiano • 6 - Turco • 7 - Polacco • 8 - Ungherese • 9 - Danese • 10 - Svedese • 11 - Portoghese (brasiliano) • 12 - Cinese semplificato • 13 - Cinese tradizionale • 14 - Coreano • 15 - Ebraico • 16 - Arabo • 17 - Giapponese • 18 - Russo 	Lingua predefinita basata sull'opzione console acquistata.
3: Suono	0	Off	On (acceso)
	1	On (acceso)	
4: Modalità maratona	0	Off	Off
	1	On (acceso)	
5: Tempo massimo	20-240 min	Inserire manualmente il tempo massimo usando la tastiera	60 minuti
6: Tempo di pausa	1-99 sec	Inserire manualmente il tempo di pausa usando la tastiera	60 secondi
7: Manutenzione	0 - Ore prodotto	<p>Impostare manualmente le ore del prodotto per attivare l'indicatore di manutenzione.</p> <p>Per visualizzare il totale di ore di utilizzo, attendere 3 secondi senza premere alcun tasto.</p> <p>Per visualizzare l'impostazione della soglia corrente, attendere 10 secondi senza premere alcun tasto.</p>	
8: Radio	0 - Off, 1 - On	0 - Polar	On (acceso)
	0 - Off, 1 - On	1 - Bluetooth	
	0 - Off, 1 - On	2 - Connettività wireless	
	0 - Off, 1 - On	3 - NFC / BLE	
9: Connettività	0	SSID, Visualizza l'SSID corrente	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
10: Immobilizzazione	0	off	Off
	1	On (acceso)	
11: N. SERIE		Visualizza il numero di serie	N/D
12: SKU		Visualizza lo SKU corrente	N/D
13: ATO		Visualizza la configurazione ATO	N/D
14: Riavvio		Riavvia la console	N/D
15: Diagnostica	Solo per i tecnici di manutenzione LF		
16: Aggiornamento SW	Avvia l'aggiornamento del software manualmente		

Configurazione di gestione - Arc Trainer

Componente	Opzione	Descrizione	Impostazioni predefinite
0: Versione SW		Mostra quale versione del software è attualmente installata.	N/D
1: Unità	0	Unità di misura britanniche	Imperiale per gli sku dell'inglese statunitense
	1	Metriche	Metrico per tutti gli sku eccetto l'inglese statunitense
2: Lingua (dipendente da LCD o LED)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - Inglese • 1 - Olandese • 2 - Tedesco • 3 - Spagnolo • 4 - Francese • 5 - Italiano • 6 - Turco • 7 - Polacco • 8 - Ungherese • 9 - Danese • 10 - Svedese • 11 - Portoghese (brasiliano) • 12 - Cinese semplificato • 13 - Cinese tradizionale • 14 - Coreano • 15 - Ebraico • 16 - Arabo • 17 - Giapponese • 18 - Russo 	Lingua predefinita basata sull'opzione console acquistata.
3: Suono	0	Off	On (acceso)
	1	On (acceso)	
4: Modalità maratona	0	Off	Off
	1	On (acceso)	
5: Tempo massimo	20-240 min	Inserire manualmente il tempo massimo usando la tastiera	60 minuti
6: Tempo di pausa	1-99 sec	Inserire manualmente il tempo di pausa usando la tastiera.	60 secondi
7: Manutenzione	0 - Ore prodotto	<p>Impostare manualmente le ore del prodotto per attivare l'indicatore di manutenzione.</p> <p>Per visualizzare il totale di ore di utilizzo, attendere 3 secondi senza premere alcun tasto.</p> <p>Per visualizzare l'impostazione della soglia corrente, attendere 10 secondi senza premere alcun tasto.</p>	
8: Radio	0 - Off, 1 - On	0 - Polar	On (acceso)
	0 - Off, 1 - On	1 - Bluetooth	
	0 - Off, 1 - On	2 - Connettività wireless	
	0 - Off, 1 - On	3 - NFC / BLE	
9: Connettività	0	SSID, Visualizza l'SSID corrente	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
10. N. SERIE		Visualizza il numero di serie	N/D
11: SKU		Visualizza lo SKU corrente	N/D
12: ATO		Visualizza la configurazione ATO	N/D
13: Riavvio		Riavvia la console	N/D
14. Diagnostica	Solo per i tecnici di manutenzione LF.		
15. Aggiornamento SW	Avvia l'aggiornamento del software manualmente		

7. Specifiche

Specifiche

Display	LED o LCD*
Intervallo di temperatura ambiente: (operativa)	Da 10°C a +40°C (da 50°F a 104°F) @ 85% RH (senza condensa)
Intervallo di temperature di stoccaggio e spedizione	da -33°C a 71°C (da -27°F a 160°F)
Sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca	Monitoraggio digitale brevettato della frequenza cardiaca a contatto Lifepulse™ con DSP (Digital Signal Processing) e sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca compatibile con la telemetria Polar®
Connettività del dispositivo	Apple GymKit, Bluetooth audio, BLE, ANT+, NFC, Polar, Wireless
Soluzioni digitali	<ul style="list-style-type: none"> Gestione delle risorse Halo Facility App LFConnect
Ricarica dispositivo USB	<ul style="list-style-type: none"> Utilizzabile insieme al cavo a 30 pin di Apple, i cavi Lightning Apple e micro-USB Android per caricare i dispositivi compatibili. La porta USB può fornire fino a 2,1A di corrente di carica. La porta USB è di tipo A.

NOTA: * La versione LCD è disponibile solo in determinate lingue.

Informazioni sull'allenamento

Base	Numero di allenamenti	Metriche di allenamento visualizzate
Tapis roulant	22	Calorie, Distanza, Pendenza, Tempo trascorso, Tempo rimanente, Velocità, Passo, Frequenza cardiaca media
Cross-Trainer	18	RPM, Velocità, Calorie, Distanza, Tempo rimanente, Tempo trascorso, Livello, Watt, Frequenza cardiaca
Cyclette	17	RPM, Velocità, Calorie, Distanza, Tempo rimanente, Tempo trascorso, Livello, Watt, Frequenza cardiaca
PowerMill Climber	17	Piedi saliti, Passi totali, Calorie, SPM, Tempo rimanente, Tempo trascorso, Livello, Piani saliti, Frequenza cardiaca
Arc Trainer	15	RPM, Velocità, Calorie, Distanza, Tempo rimanente, Tempo trascorso, Livello, Watt, Frequenza cardiaca

Dimensioni fisiche

	Tapis roulant (LED)	Esclusione tapis roulant (LED)	Tapis roulant (LCD)	Esclusione tapis roulant (LCD)
Profondità	2,92 poll. (7,4cm)	2,92 poll. (7,4cm)	2,92 poll. (7,4cm)	2,92 poll. (7,4cm)
Larghezza	20,49 poll. (52 cm)	16,5 poll. (41,9 cm)	20,49 poll. (52 cm)	16,5 poll. (41,9 cm)
Altezza	14,92 poll. (37,89 cm)	14,92 poll. (37,89 cm)	14,92 poll. (37,89 cm)	14,92 poll. (37,89 cm)
Peso	5,4 lbs. (2,49 kg)	4,8 lbs. (2,18 kg)	5,2 lbs. (2,36 kg)	4,8 lbs. (2,18 kg)

Dimensioni dell'imballaggio per la spedizione

	Tapis roulant (LED)	Esclusione tapis roulant (LED)	Tapis roulant (LCD)	Esclusione tapis roulant (LCD)
Profondità	6,75 poll. (17 cm)	6,75 poll. (17 cm)	6,75 poll. (17 cm)	6,75 poll. (17 cm)
Larghezza	22,5 poll. (57,15 cm)	18,5 poll. (47 cm)	22,5 poll. (57,15 cm)	18,5 poll. (47 cm)
Altezza	18,5 poll. (47 cm)	18,375 poll. (46,67 cm)	18,375 poll. (46,67 cm)	18,375 poll. (46,67 cm)
Peso	6,5 lbs. (2,94 kg)	5,5 lbs. (2,49 kg)	6,5 lbs. (2,94 kg)	5,5 lbs. (2,49 kg)

8. 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 è necessario restituire il prodotto o qualsiasi componente coperto da garanzia a un centro di assistenza per la riparazione, Life Fitness si assumerà gli oneri di trasporto e assicurazione per il primo anno. 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.

Cosa fare

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. La copertura e i termini della garanzia possono variare al di fuori degli Stati Uniti. Per ricevere informazioni specifiche sulle condizioni locali della garanzia contattare la sede Life Fitness responsabile dell'assistenza nel proprio paese (le informazioni di contatto sono presenti all'inizio del presente manuale) o visitare il sito internet locale di Life Fitness.

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.

Informazioni sulla garanzia

	2 anni	1 anno	6 mesi
Console Integrity SL	Componenti elettrici e meccanici	Manodopera	Cornice, spinotto per le cuffie e porta USB

