

DISCOVER ST

Tapis roulant, cross-trainer, cyclette Lifecycle® verticali e orizzontali, cross-trainer a falcata variabile FlexStrider™, stair climber PowerMill™, Arc Trainer

Manuale utente



Sede principale

10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • U. S. A.

847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

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

Sito Web generale: www.lifefitness.com

Sedi internazionali

AMERICHE

Nord America

Life Fitness, LLC

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

Brasile

Life Fitness Brasile

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

America Latina e Caraibi*

Life Fitness, LLC

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

EUROPA, MEDIO ORIENTE e AFRICA (EMEA)

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 5,1ªª
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

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefono: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
Email di servizio: 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

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefono: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
Email di servizio: service.hk@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
hongkong.sales@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.

ಹೀಗೆ የተዘረዘረውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አገላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afororo aka ho wo websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

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

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

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

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Sommario

Sicurezza

Istruzioni di sicurezza.....	4
Prima dell'uso.....	7
Informazioni funzionali.....	9
Procedura di immobilizzazione - Console	
Discover.....	10
Icone utilizzate nel presente manuale.....	11

Panoramica

Console.....	12
Il sistema Lifepulse™.....	13
Fascia toracica telemetrica opzionale Polar® per il rilevamento della frequenza cardiaca.....	13

Funzionamento

Schermata iniziale.....	15
Login.....	16
Seleziona la lingua.....	17

Scegli il tuo allenamento

Terreni interattivi.....	19
Obiettivi standard.....	21
Test di forma fisica.....	31
Avvio rapido.....	34
Intervalli inserimento utente.....	35

Modalità di allenamento

Le mie statistiche.....	38
Dispositivi Bluetooth®.....	39
Seleziona intrattenimento - DTV e STB IPTV.....	40
Impostazioni.....	42
Statistica estesa.....	43
Schermata Pausa Allenamento.....	44
Schermata di defaticamento.....	45
Risultati degli allenamenti.....	46

Configurazione strumento di gestione

Accesso alle opzioni del sistema.....	47
Informazioni.....	49
Menù di configurazione.....	50
Manager - Impostazioni predefinite.....	51
Media Center.....	53
TV.....	53
Connettività wireless.....	77

Manutenzione e risoluzione dei problemi

Detergenti approvati e compatibili.....	79
Risoluzione dei problemi.....	80
Risoluzione dei problemi - Lettura frequenza cardiaca.....	82

Copyright e marchi registrati

Elenco dei copyright e marchi registrati.....	83
---	----

Specifiche

Dimensioni console.....	84
-------------------------	----

Garanzia

Copertura della garanzia.....	85
A chi è rivolta la copertura.....	85
Durata della copertura.....	85
Chi paga per trasporto e assicurazione per le riparazioni.....	85
Misure correttive per i difetti coperti.....	85
Esclusione di garanzia.....	85
Doveri dell'utilizzatore.....	85
Per ottenere pezzi di ricambio e assistenza.....	85
Garanzia esclusiva.....	85
Modifiche alla garanzia non autorizzate.....	86
Effetto delle norme statali.....	86
Terms of Warranty Coverage.....	86

1. Sicurezza

Istruzioni di sicurezza

 Leggere le istruzioni prima dell'uso.

TUTTI I PRODOTTI



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



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, suole di cuoio, con tacchetti o chiodate. Assicurarsi che nelle suole non sia presente della ghiaia.
- Tenere eventuali indumenti ampi, lacci di scarpe ed asciugamani lontani dalle parti mobili.
- Durante il funzionamento dell'unità non toccare le parti interne o il lato inferiore, né inclinare l'apparecchiatura su un lato.
- 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.
- Lasciare che le console LCD si "normalizzino" rispetto alla temperatura ambiente per un'ora prima di collegare e utilizzare l'apparecchiatura.
- Questi prodotti devono essere utilizzati soltanto come descritto nel presente manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- L'attrezzatura a installazione libera deve essere posizionata su una superficie stabile e uniforme.
- Prima di iniziare un allenamento, leggere tutte le avvertenze relative a ciascun prodotto.
- In caso di avvertenze mancanti o danneggiate, contattare immediatamente il Servizio di Assistenza Clienti per richiedere etichette di avvertenza di ricambio. Le etichette di avvertenza vengono fornite in dotazione con ogni prodotto e devono essere applicate prima del suo utilizzo. Life Fitness Family of Brands declina ogni responsabilità in caso di etichette di avvertenza mancanti o danneggiate.

TAPIS ROULANT

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

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

CYCLETTE LIFECYCLE®

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

ARC TRAINER

-  **AVVERTENZA:** Assicurarsi che vi sia uno spazio libero di almeno 60 cm dietro il prodotto e di almeno 30 cm sui lati.
-  **AVVERTENZA:** Il prodotto non è dotato di ruote libere. Pertanto, non è possibile arrestarlo immediatamente.
-  **AVVERTENZA:** Parti mobili e rischio di caduta.
 - Per evitare gravi lesioni, prima di scendere dall'apparecchiatura attendere finché le pedane di appoggio non siano completamente ferme.
 - È impossibile arrestare immediatamente le parti mobili; l'apparecchiatura non è dotata di ruote libere.
- La potenza necessaria a ciascun utente per eseguire un esercizio può essere diversa dalla potenza meccanica visualizzata sul prodotto.
- Prestare cautela quando si sale o si scende dal prodotto. Prima di salire, utilizzare le impugnature mobili per portare la pedana più vicino a sé in posizione bassa. Utilizzare il manubrio stazionario ogniqualvolta si necessita di una maggiore stabilità. Durante l'allenamento, reggersi alle impugnature mobili.
- Non utilizzare mai il prodotto stando rivolti all'indietro.

CROSS-TRAINER e FLEXSTRIDER

-  **AVVERTENZA:** Assicurarsi che vi sia uno spazio libero di almeno 30 cm davanti al Cross-Trainer e almeno 60 cm sui lati.
-  **AVVERTENZA:** Assicurarsi che vi sia uno spazio libero di almeno 60 cm dietro e su ogni lato del FlexStrider.
-  **AVVERTENZA:** Cross-Trainer e FlexStrider non sono dotati di ruote libere. Pertanto, non è possibile arrestarli immediatamente.

FlexStrider

Cross-Trainer

- 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 e sul FlexStrider.
- Prestare cautela quando si sale o si scende dal Cross-Trainer e dal FlexStrider. Prima di salire, utilizzare le impugnature mobili per portare il pedale più vicino a sé in posizione bassa. Utilizzare il manubrio stazionario ogniqualvolta si necessita di una maggiore stabilità. Durante l'allenamento, reggersi alle impugnature mobili.
- Non utilizzare mai il Cross-Trainer o il FlexStrider stando rivolti all'indietro.

POWERMILL™CLIMBER



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

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

CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI PER EVENTUALE RIFERIMENTO FUTURO.

Prima dell'uso

Prima di utilizzare questo prodotto, si raccomanda di leggere **INTERAMENTE** il presente manuale d'uso e **TUTTE** le istruzioni di montaggio. Nel presente manuale è descritta l'installazione del prodotto e vengono fornite le istruzioni necessarie per usarlo in modo corretto e sicuro.

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



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

Avviso FCC – Possibili interferenze radiotelevisive

EN ISO 20975 Classe SA (solo cyclette e Arc Trainer): uso professionale e/o commerciale.

EN ISO 20975 Classe SB (solo tapis roulant): uso professionale e/o commerciale.

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

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

EN ISO 20957 Classe H: uso domestico.

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

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

Solo cross-trainer:

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

Solo FlexStrider Variable Stride Trainer:

Per la prova di accuratezza EN 957-9 Classe A, la potenza meccanica in ingresso è stata misurata collegando il dispositivo di resistenza (generatore) con la console a un dinamometro. Sono stati registrati i dati della prova di coppia per tutte le impostazioni dei livelli di resistenza e velocità disponibili. La resistenza meccanica è stata determinata tramite un test di decelerazione senza un utente alla guida, misurando con precisione entrambi i movimenti effettuati dal prodotto: 1) la decelerazione della rotazione dalla velocità e dall'orario iniziale, all'andatura minima, fino all'arresto del meccanismo di rotazione, e 2) la decelerazione angolare misurata da un angolo e un orario iniziale fino all'arresto della leva della gamba al pedale. La coppia necessaria per arrestare l'unità è stata quindi calcolata dall'inerzia del sistema, dalla velocità di ingresso, dall'angolo e dal tempo prima dell'arresto, e successivamente aggiunta ai dati del

dinamometro per ottenere la coppia totale del sistema. Dalla misurazione della coppia e della velocità sono state calcolate la potenza meccanica in ingresso e la varianza rispetto alla potenza visualizzata. A livello 10 e velocità costante di 40 RPM, il wattaggio visualizzato era 128 Watt, con una variazione del 2,1% dalla potenza in ingresso sull'attrezzatura in prova. A livello 15 e velocità costante di 60 RPM, il wattaggio visualizzato era 167 Watt, con una variazione del 4,6% dalla potenza in ingresso sull'attrezzatura in prova.

Informazioni funzionali

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

- *Tapis roulant Elevation Series, Cross-Trainer, Cyclette verticali e orizzontali Lifecycle®, FlexStrider™ Variable Stride Trainer*
- *Tapis roulant Club Series Platinum, Cross-Trainer, Cyclette verticali e orizzontali Lifecycle®*
- *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*

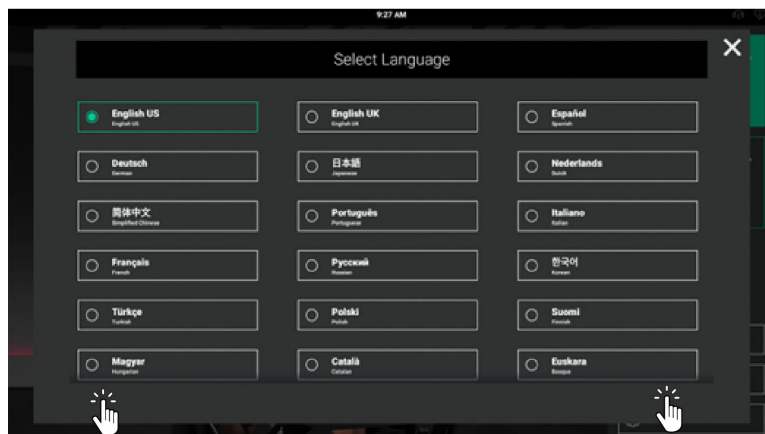
Uso previsto:

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

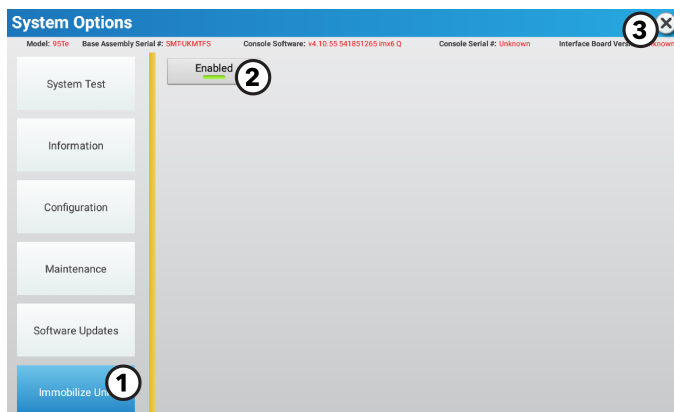
Procedura di immobilizzazione - Console Discover

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

1. Toccare l'icona **LINGUA** per accedere alla schermata **SELEZIONA LINGUA**.
2. Toccare la parte inferiore della schermata nella sequenza seguente: **In basso a sinistra, In basso a destra, In basso a sinistra, e In basso a destra**.

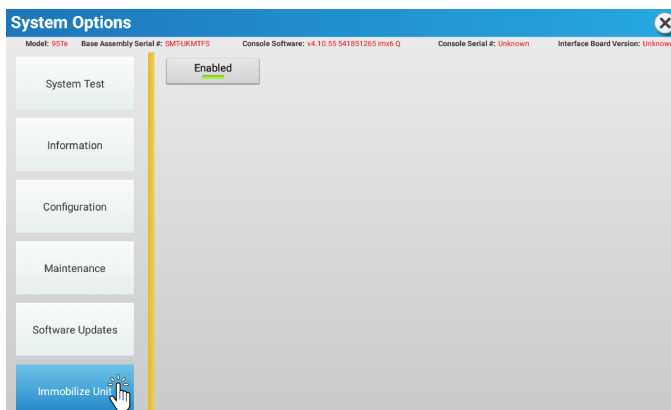


3. Toccare l'icona **Immobilizza unità**. Viene visualizzato **Attivato**.



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

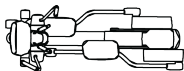
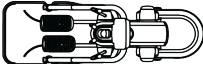
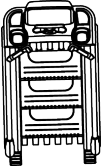
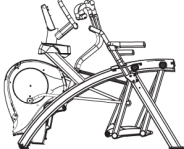
4. Toccare l'icona Esci (X) per uscire dalle **Opzioni di sistema**.
5. L'unità si spegnerà.
6. Sullo schermo appare il messaggio **UNIT IMMOBILIZED BY MANAGER (UNITÀ IMMOBILIZZATA DAL MANAGER)**
7. Toccare la parte superiore di **SCHERMATA INTRODUTTIVA** in the following sequence: **In alto a sinistra, In alto a destra, In alto a sinistra e In alto a destra** per accedere alle **Opzioni di sistema**.
8. Toccare l'icona **Immobilizza unità** per disattivare.



NOTA: Console Discover SE3HD visualizzata.

Icone utilizzate nel presente manuale

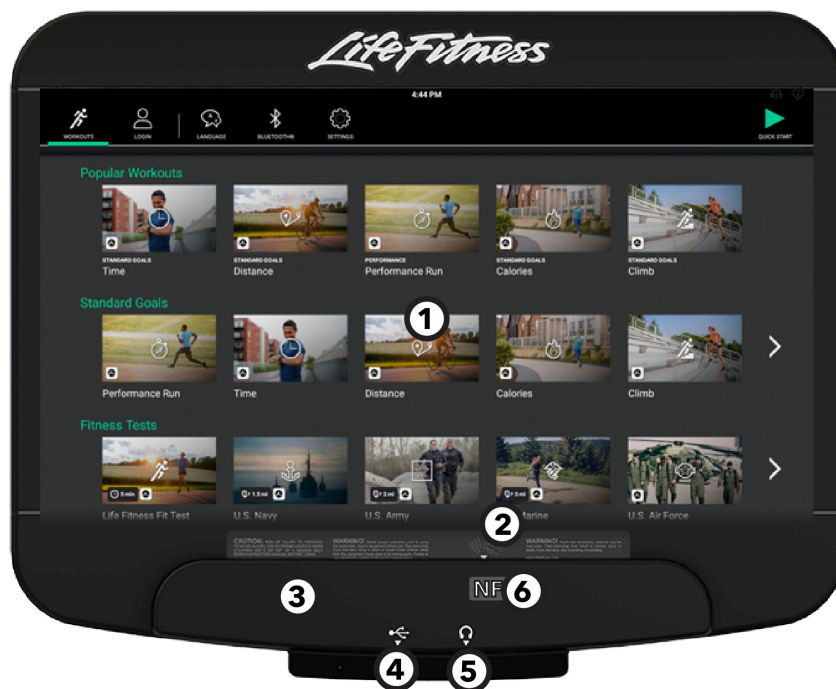
Il manuale Discover ST contiene informazioni per più prodotti cardio. Per aiutare nel differenziare, utilizziamo le seguenti icone.

	Funzionalità solo per tapis roulant
	Funzionalità solo per Cross-Trainer
	Funzionalità solo per cyclette
	Funzionalità solo per FlexStrider
	Funzionalità solo per PowerMill
	Funzionalità solo per Arc Trainer

2. Panoramica

Console

Tapis roulant mostrato



1. Touch screen

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

2. RFID (identificazione a radiofrequenza) opzionale: I proprietari dei centri fitness possono ordinare questa opzione per consentire agli utenti di identificarsi avvicinando la propria scheda alla console. L'hardware della console è compatibile con le due principali frequenze (125kHz e 13.56Mhz) utilizzate per le schede RFID.

3. Supporto per materiale di lettura tradizionale/tablet: Questo supporto integrato consente di posizionare il materiale di lettura tradizionale nonché i dispositivi mobili e tablet.

4. USB: Ricaricare i dispositivi USB.

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

6. NFC (Near Field Communication): Connessione a dispositivi mobili abilitati NFC per l'accoppiamento e la condivisione dei dati senza soluzione di continuità.

Il sistema Lifepulse™

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

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

Tapis roulant



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

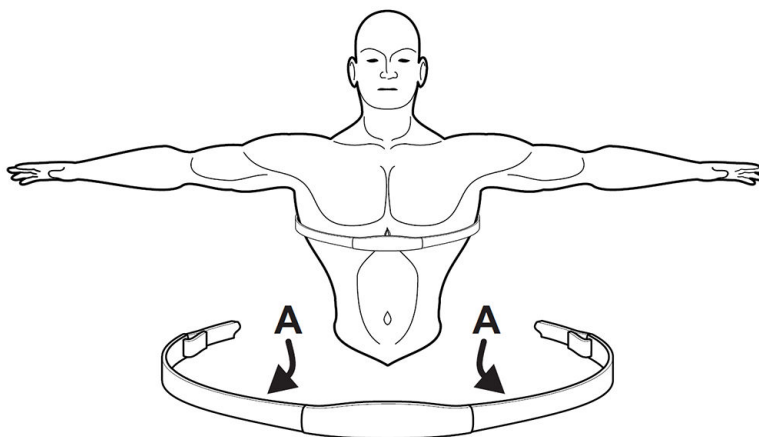
- errato posizionamento delle mani sui sensori
- attività della parte superiore del corpo, lozioni o sudore sulle mani
- pressione eccessiva o insufficiente nell'afferrare i sensori

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

Fascia toracica telemetrica opzionale Polar® per il rilevamento della frequenza cardiaca

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

Per il posizionamento corretto della fascia toracica telemetrica Polar, fare riferimento allo schema. Gli elettrodi (A), che consistono nelle due superfici scanalate poste sotto la fascia toracica, devono rimanere bagnati per poter trasmettere accuratamente gli impulsi elettrici del cuore al ricevitore. È necessario dunque inumidirli. Posizionare quindi la fascia toracica telemetrica Polar nel punto più alto possibile sotto i muscoli del torace. La fascia deve essere aderente e tuttavia sufficientemente comoda da consentire di respirare normalmente.



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

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

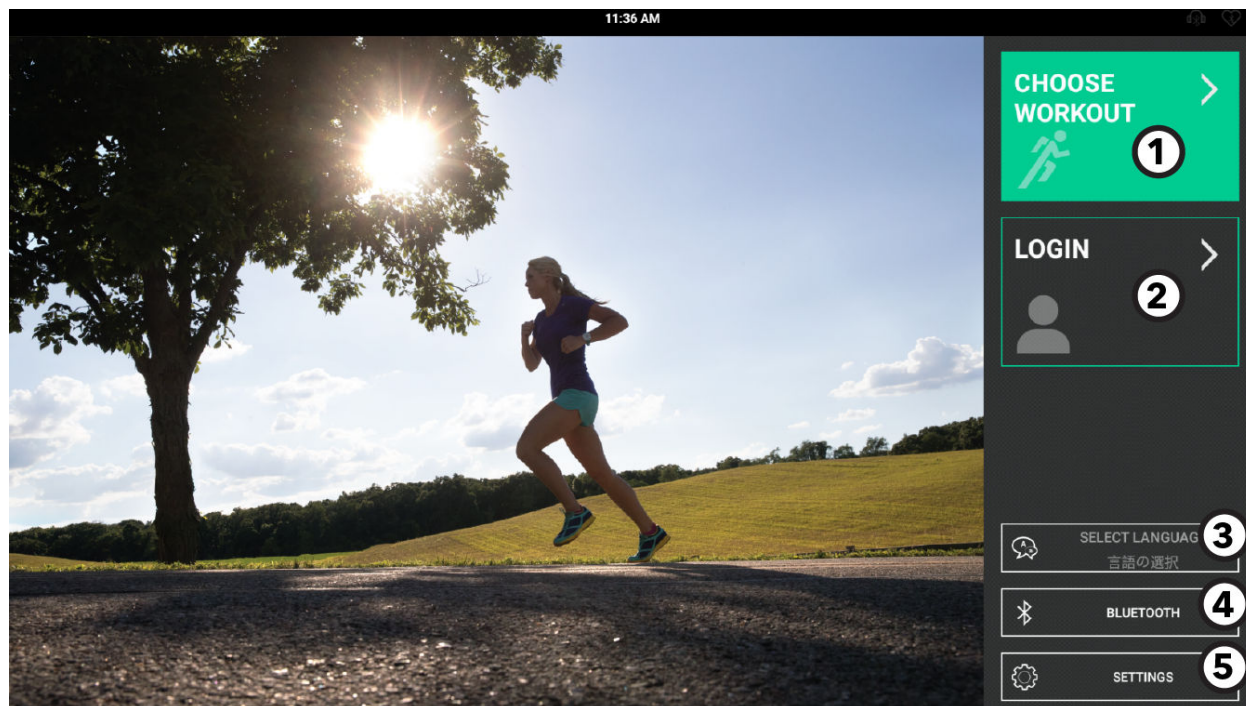
NOTA: Durante l'impostazione di un allenamento con zone obiettivo di frequenza cardiaca, l'utente deve immettere la velocità iniziale desiderata. Se il sistema non rileva la presenza della fascia toracica Polar, la velocità massima consentita è 4,5 m/h (7,2 km/h). Se il sistema rileva la presenza di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

3. Funzionamento

Schermata iniziale

Il touch screen LCD intuitivo permette all'utente di:

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



1. **Scegli allenamento:** Selezionare un allenamento tra le seguenti categorie:

- Obiettivi standard
- Terreni interattivi
- Test di forma fisica
- Avvio rapido

2. **Login** - Premere per accedere al proprio account LFconnect o Halo.

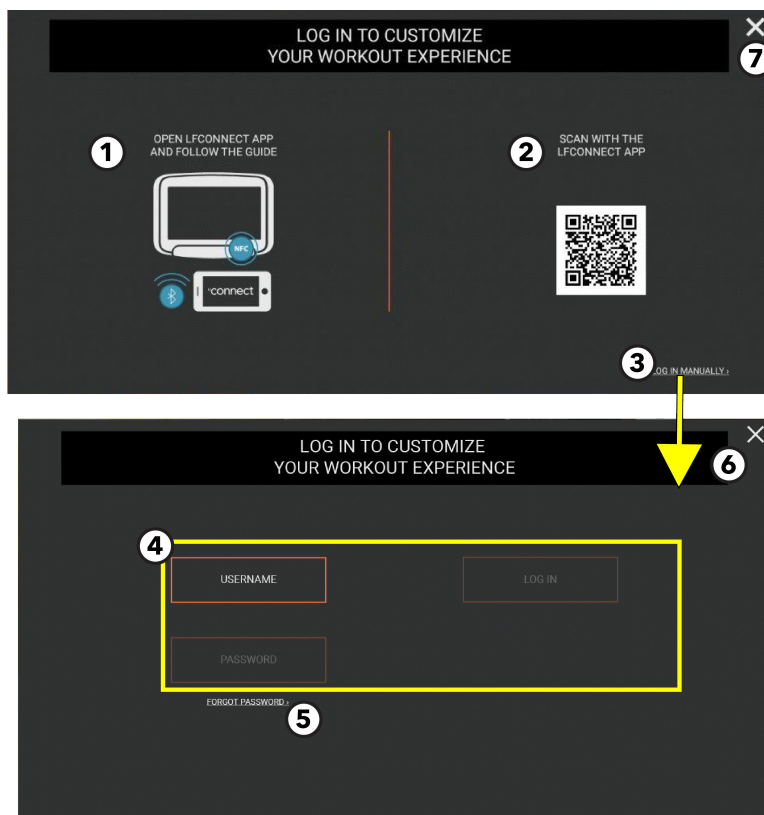
3. **Lingua** - Selezionare una lingua da usare durante l'allenamento.

4. **Bluetooth®**: Ricerca di cuffie o dispositivi per la frequenza cardiaca abilitati Bluetooth.

5. **Impostazioni**: Premere per inserire il peso o modificare le unità di misura (imperiale o metrica).

NOTA: (Solo prodotti International Platinum Club Series): il tapis roulant entrerà in modalità Risparmio energetico dopo 5 minuti di inattività. Per attivare la console, salire sulla pedana del tapis roulant. Il tapis roulant si riattiverà automaticamente e la console si accenderà. L'attivazione del tapis roulant richiederà circa 50 secondi a partire dal momento in cui si sale sulla pedana.

Login



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

1. Vicinanze

- Su un **iPhone**, abilitare il Bluetooth, aprire l'app LFconnect e attivare la funzionalità di accesso di prossimità Bluetooth.
- Su un dispositivo **Android**, abilitare la funzionalità NFC e aprire l'app LFconnect.
- Toccare il telefono nell'angolo in basso a destra del supporto per materiale di lettura per connettersi automaticamente.

2. Scan QR Code (Scansione codice QR)

- Aprire l'app LFconnect sul proprio dispositivo mobile.
- Selezionare il lettore di codice QR nell'angolo in alto a destra.
- Eseguire la scansione del codice QR con il proprio telefono.

3. Effettuare il login manuale

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

4. Seguire le richieste per effettuare l'accesso al proprio account.

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

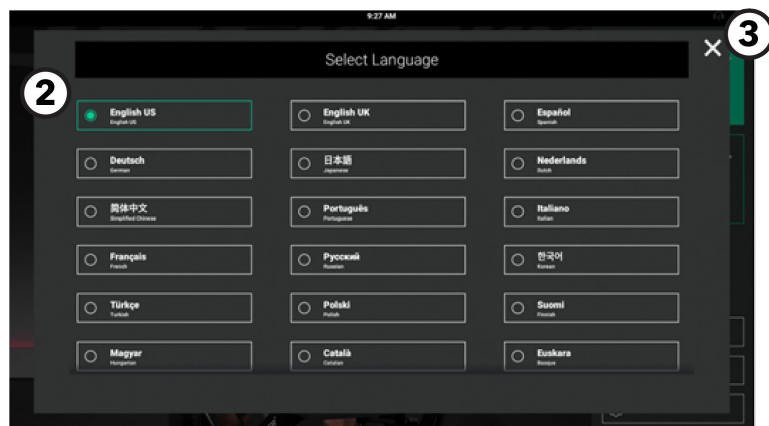
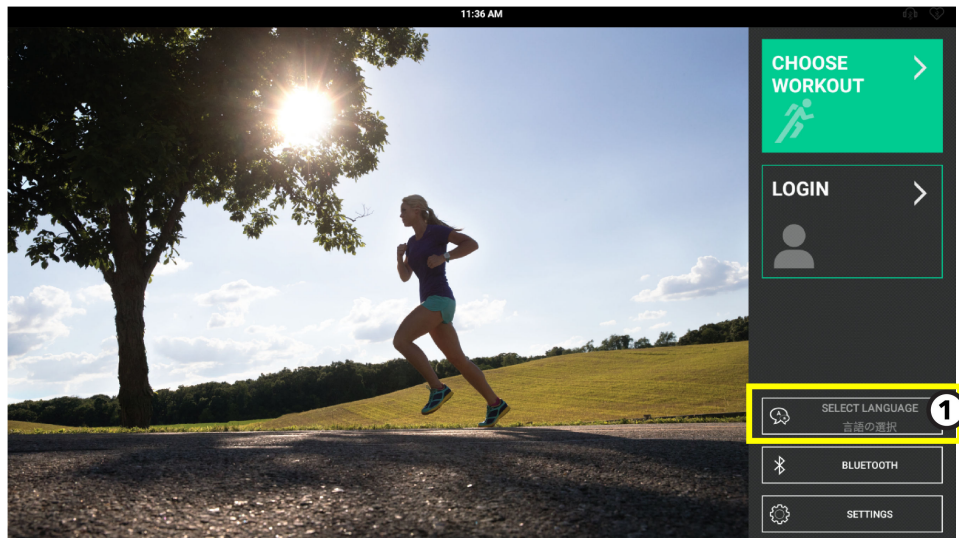
5. Password dimenticata?

Inserire l'indirizzo e-mail associato all'account LFconnect.

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

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

Seleziona la lingua



1. Premere **Seleziona lingua** nella schermata iniziale.
2. Scegliere la lingua desiderata dalla schermata **Seleziona lingua**.

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

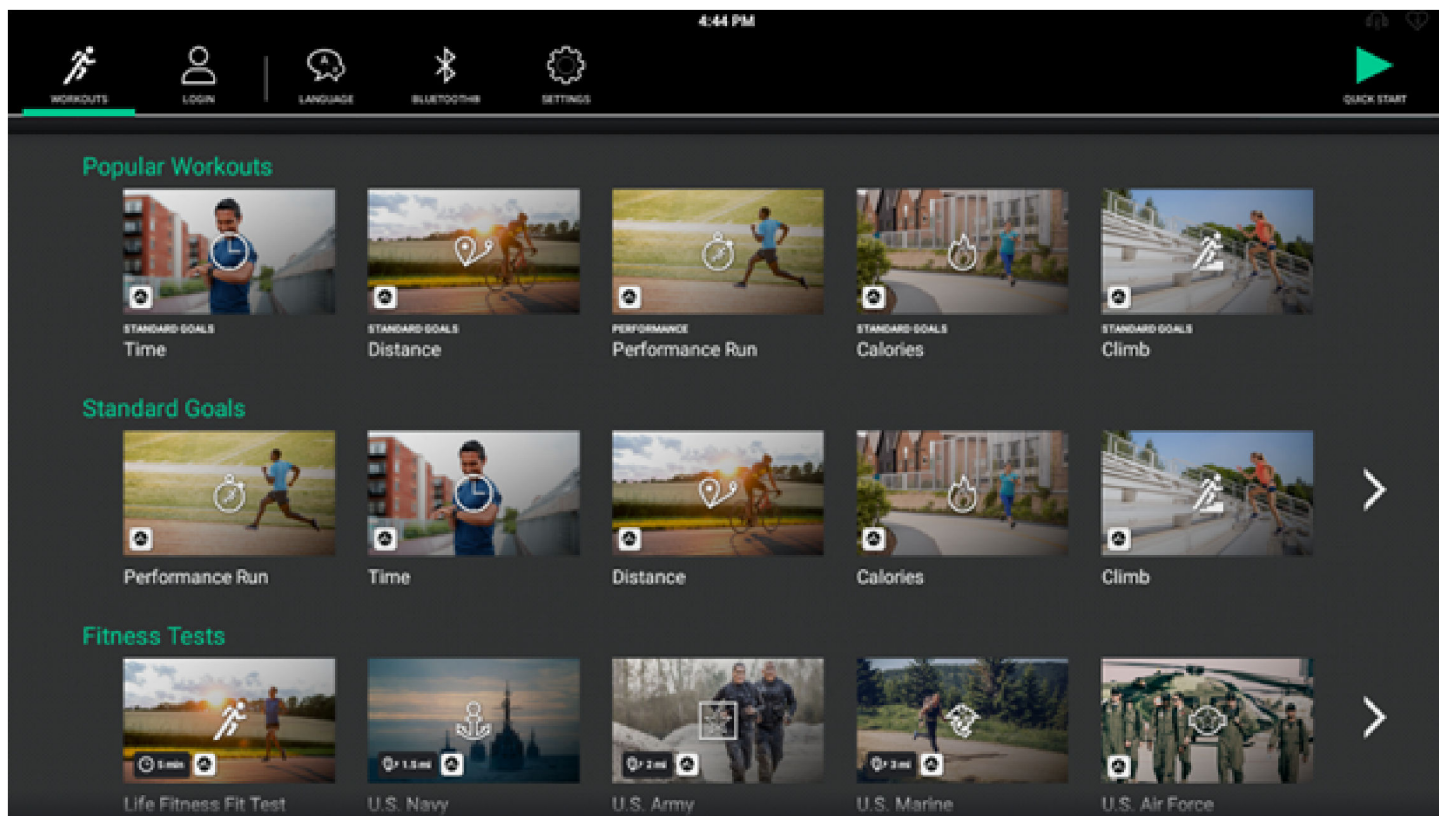
NOTA: Verranno visualizzate solo le lingue specifiche abilitate dal responsabile.

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

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

4. Scegli il tuo allenamento

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



Gli allenamenti includono:

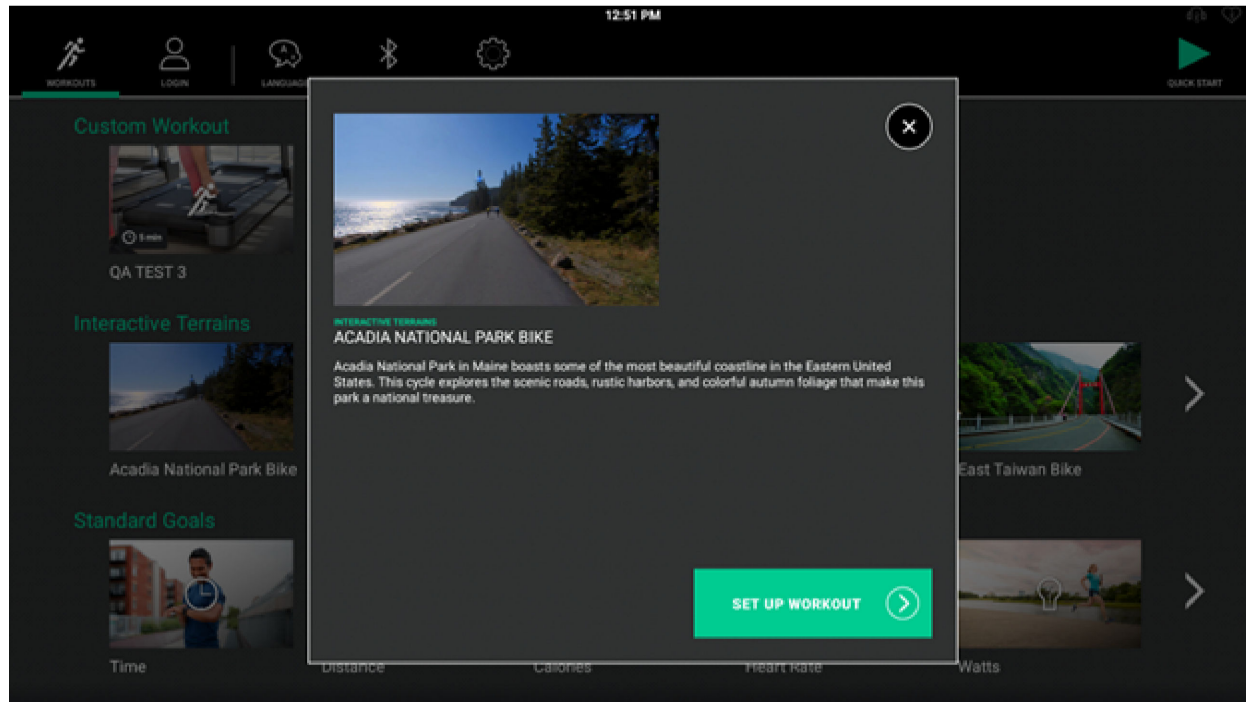
- **Obiettivi standard** - Scegliere un allenamento in base all'obiettivo desiderato.
- **Terreni interattivi** - Selezionare un terreno interattivo e allenarsi con amici o altri utenti in qualsiasi parte del mondo in tempo reale.
- **Test di fitness** - Scegliere tra i test di fitness disponibili.
- **Avvio rapido** - Iniziare immediatamente un allenamento senza impostare o selezionare un obiettivo.

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

Terreni interattivi

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

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



- Scegliere il corso desiderato.

Configurazione allenamento - Terreni interattivi



1. Scegliere un obiettivo

- Tempo
- Distanza

2. Freccia indietro

Premere per tornare alla schermata precedente.

3. Valori di tempo preimpostati

Scegliere tra i valori predefiniti.

4. Tastierino del tempo

Premere per usare il tastierino numerico per inserire un valore temporale per l'allenamento.

5. Livello (se applicabile)

Premere per scegliere un livello preimpostato o immettere un valore del livello.

6. Inserire il peso

Premere per usare il tastierino numerico per inserire un valore relativo al peso.

7. Selezionare unità di misura

- Metriche
- Unità di misura britanniche

8. Avanti

Premere per passare alla schermata successiva.

9. Uscire dalla schermata delle impostazioni e tornare alla schermata di selezione dell'allenamento Terreni interattivi.

10. Marcatori del percorso

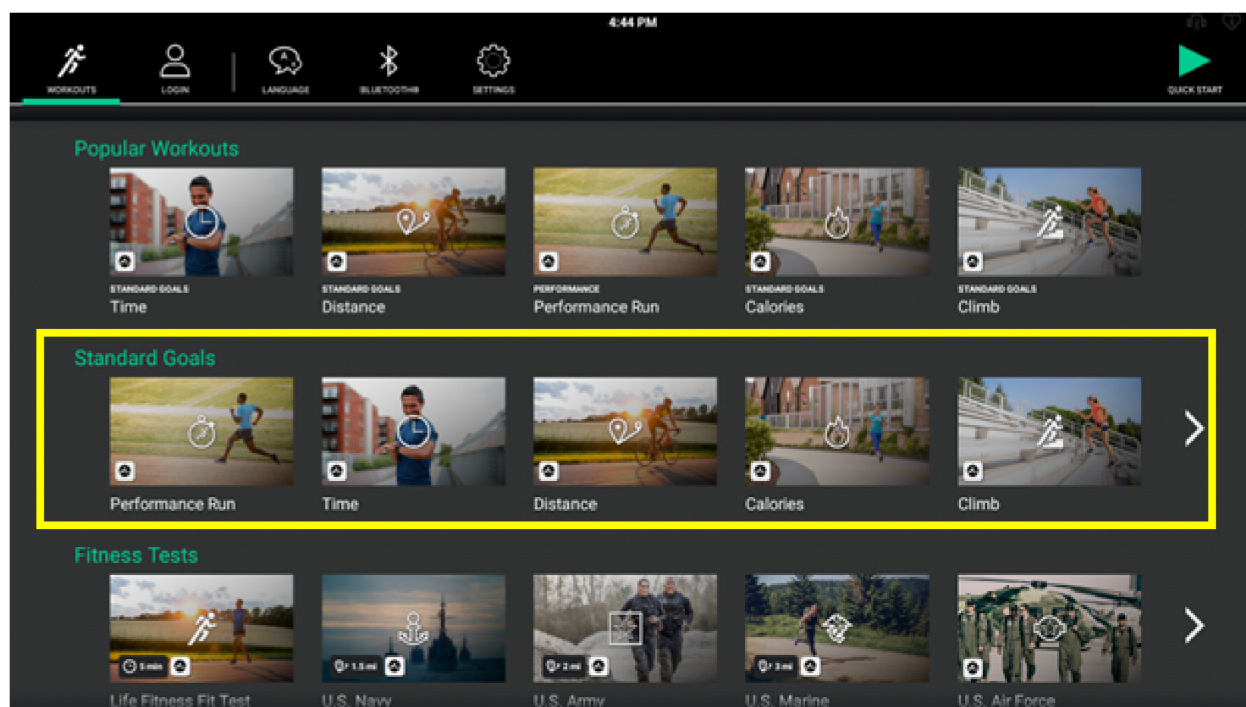
Scegliere un punto iniziale del percorso.

11. Avvio del terreno interattivo

Appare una schermata con il conto alla rovescia 3, 2, 1 e il corso inizia.

Obiettivi standard

Gli obiettivi variano a seconda del tipo di base.



Tipo di allenamento	Descrizione	Tipo di base
Tempo	Scegli il tuo terreno e il tempo totale del tuo allenamento.	Tapis Roulant, Cross-Trainer, Biciclette, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer
Distanza	Scegliere un obiettivo in termini di distanza. Scegliere il terreno e la distanza totale dell'allenamento.	Tapis Roulant, Cross-Trainer, Biciclette, FlexStrider, Arc Trainer
Calorie	Scegliere il terreno e quante calorie si desidera bruciare.	Tapis Roulant, Cross-Trainer, Biciclette, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer
Salita	Scegliere il terreno e la distanza totale che si desidera scalare.	Tapis roulant, PowerMill
Frequenza Cardiaca	Selezionare un allenamento in base alla frequenza cardiaca target.	Tapis Roulant, Cross-Trainer, Biciclette, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer
Sforzo costante	Un allenamento con intensità costante. I watt rimangono costanti durante l'allenamento e la coppia varia a seconda delle variazioni di velocità.	Arc Trainer
Adaptive Power	Un allenamento HIIT ideale. La resistenza aumenta esponenzialmente con l'aumentare della velocità.	Arc Trainer
Watt:	Scegliere l'intensità costante di Watt per l'allenamento.	Cyclette
MET	Scegliere le calorie bruciate selezionando l'intensità costante METs durante l'allenamento.	Cyclette
2 Intervallo di velocità	Crea il tuo allenamento a intervalli personalizzando due diversi pulsanti di velocità. Consentono rapidi cambi di velocità.	PowerMill
3 Intervallo di velocità	Crea il tuo allenamento a intervalli personalizzando tre diversi pulsanti di velocità. Consentono rapidi cambi di velocità.	PowerMill
Intervallo di partenza	Un allenamento impegnativo a intervalli di 1:1 che passa da intervalli di bassa intensità a intervalli di alta intensità.	Tapis Roulant, Cross-Trainer, Biciclette, FlexStrider
Aerobica	Un allenamento guidato che varia a seconda dei muscoli utilizzati e dell'intensità.	Cross-trainer, Cyclette
Retromarcia	Dividere gli allenamenti sia in avanti sia all'indietro.	Cross-Trainer

Opzioni di immissione dati

Fare riferimento ai grafici nelle pagine di seguito per un elenco di immissioni dell'utente necessarie per ogni categoria e tipo di allenamento.

Tapis roulant

Obiettivi

Tipo di allenamento	Inserimento utente
Tempo	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato • Terreno (<i>piano, casuale, colline, dossi</i>) • Livello (<i>se è stato selezionato Collina, Casuale o Dossi</i>) • Velocità • Peso (<i>inserire nella parte inferiore sinistra della schermata</i>)
Distanza	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere la distanza desiderata • Terreno (<i>piano, casuale, colline, dossi</i>) • Livello (<i>se è stato selezionato Collina, Casuale o Dossi</i>) • Velocità • Peso (<i>inserire nella parte inferiore sinistra della schermata</i>)
Calorie	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere le calorie desiderate • Peso • Terreno (<i>piano, casuale, colline, dossi</i>) • Livello (<i>se è stato selezionato Collina, Casuale o Dossi</i>) • Velocità
Salita	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per inserire i fondi desiderati • Terreno (<i>piano, casuale, colline, dossi</i>) • Livello (<i>se è stato selezionato Collina, Casuale o Dossi</i>) • Pendenza (<i>livello, se è selezionato piano</i>) • Velocità • Peso (<i>inserire nella parte inferiore sinistra della schermata</i>)
Frequenza Cardiaca	• Obiettivo (<i>tempo, distanza, calorie, salita, tempo in zona</i>) • Età • Allenamento (<i>consumo moderato, consumo intenso, tempo fisso, tempo variabile</i>) • Frequenza cardiaca obiettivo • Velocità
Intervallo di partenza	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato • Bassa velocità • Alta velocità • Peso (<i>inserire nella parte inferiore sinistra della schermata</i>)

Obiettivi

Tipo di allenamento	Inserimento utente
Tempo	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato • Terreno (<i>piano, casuale, colline, dossi</i>) • Livello • Peso (<i>inserire nella parte inferiore sinistra della schermata</i>)
Distanza	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere la distanza desiderata • Terreno (<i>piano, casuale, colline, dossi</i>) • Livello • Peso (<i>inserire nella parte inferiore sinistra della schermata</i>)
Calorie	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere le calorie desiderate • Peso • Terreno (<i>piano, casuale, colline, dossi</i>) • Livello
Frequenza Cardiaca	• Obiettivo (<i>tempo, distanza, calorie, tempo in zona</i>) • Età • Allenamento (<i>consumo moderato, consumo intenso, tempo fisso</i>) • Frequenza cardiaca obiettivo • Livello • Peso (<i>inserire nella parte inferiore sinistra della schermata</i>)
Aerobica	• Obiettivo (<i>tempo, distanza, calorie</i>) • Livello • Peso (<i>inserire nella parte inferiore sinistra della schermata</i>)
Watt 	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato • Watt: • Peso
Mets 	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato • Mets • Peso
Intervallo di partenza	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato • Livello • Peso (<i>inserire nella parte inferiore sinistra della schermata</i>)
Retromarcia 	• Obiettivo (<i>tempo, distanza, calorie</i>) • Livello • Peso (<i>inserire nella parte inferiore sinistra della schermata</i>)

Obiettivi

Tipo di allenamento	Inserimento utente
Tempo	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato • Terreno (<i>piano, casuale, colline, dossi</i>) • Resistenza • Peso (<i>inserire nella parte inferiore sinistra della schermata</i>)
Distanza	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato • Terreno (<i>piano, casuale, colline, dossi</i>) • Resistenza • Peso (<i>inserire nella parte inferiore sinistra della schermata</i>)
Calorie	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere le calorie desiderate • Peso • Terreno (<i>piano, casuale, colline, dossi</i>) • Resistenza
Frequenza Cardiaca	• Obiettivo (<i>tempo, distanza, calorie, tempo in zona</i>) • Età • Allenamento (<i>consumo moderato, consumo intenso, tempo fisso</i>) • Frequenza cardiaca obiettivo • Livello • Peso (<i>inserire nella parte inferiore sinistra della schermata</i>)
Sforzo costante	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato • Watt:
Adaptive Power	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato • Livello • Peso

FlexStrider

Obiettivi

Tipo di allenamento	Inserimento utente
Tempo	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato • Terreno (<i>piano, casuale, colline, dossi</i>) • Livello • Peso (<i>inserire nella parte inferiore sinistra della schermata</i>)
Distanza	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere la distanza desiderata • Terreno (<i>piano, casuale, colline, dossi</i>) • Livello • Peso (<i>inserire nella parte inferiore sinistra della schermata</i>)

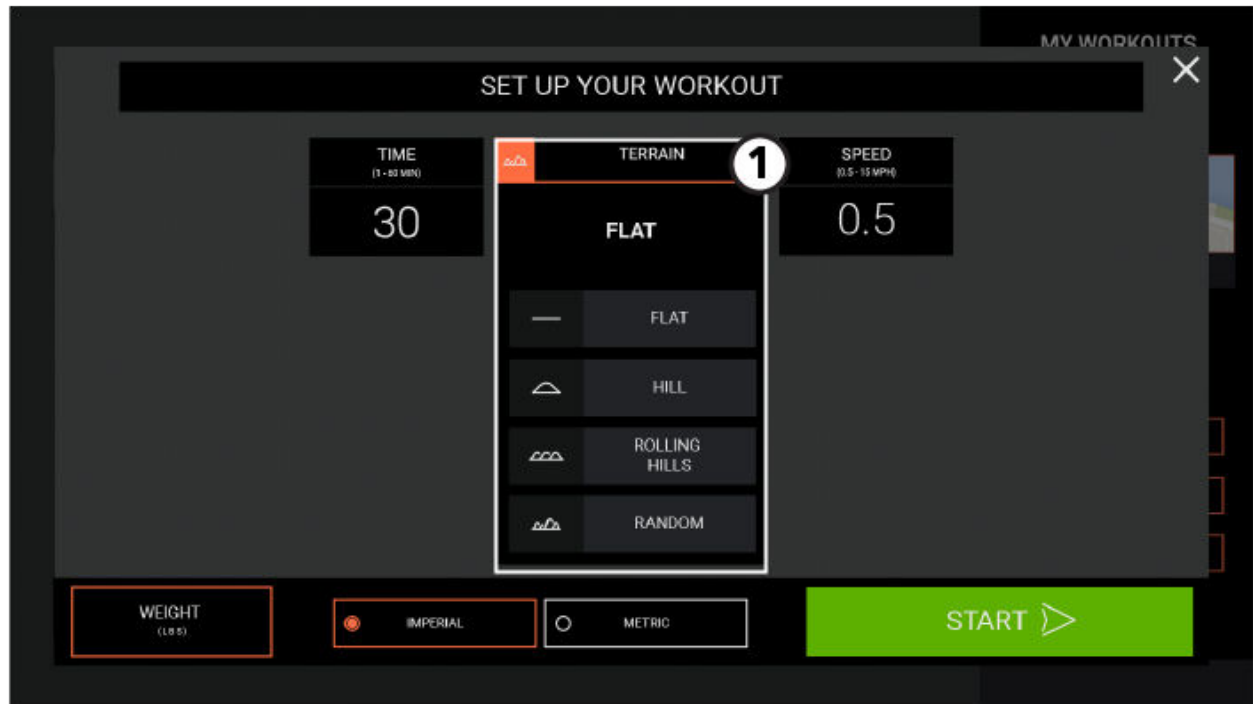
Tipo di allenamento	Inserimento utente
Calorie	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere le calorie desiderate • Peso • Terreno (<i>piano, casuale, colline, dossi</i>) • Livello
Frequenza Cardiaca	• Obiettivo (<i>tempo, distanza, calorie, tempo in zona</i>) • Età • Allenamento (<i>consumo moderato, consumo intenso, tempo fisso</i>) • Frequenza cardiaca obiettivo • Livello • Peso
Intervallo di partenza	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato • Livello • Peso (<i>inserire nella parte inferiore sinistra della schermata</i>)

PowerMill

Obiettivi

Tipo di allenamento	Inserimento utente
Tempo	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato • Terreno (<i>piano, casuale, colline, dossi</i>) • Livello (<i>se è stato selezionato Collina, Casuale o Dossi</i>) • Velocità • Peso (<i>inserire nella parte inferiore sinistra della schermata</i>)
Calorie	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere le calorie desiderate • Peso • Terreno (<i>piano, casuale, colline, dossi</i>) • Velocità o Livello (<i>se è stato selezionato Piano</i>) • Livello (<i>se è stato selezionato Collina, Casuale o Dossi</i>)
Salita	• 3 valori preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per inserire i fondi desiderati • Terreno (<i>piano, casuale, colline, dossi</i>) • Velocità o Livello (<i>se è stato selezionato Piano</i>) • Livello (<i>se è stato selezionato Collina, Casuale o Dossi</i>)
Frequenza Cardiaca	• Obiettivo (<i>Tempo, Calorie, Salita, Tempo in zona</i>) • Età • Allenamento (<i>consumo moderato, consumo intenso, tempo fisso, tempo variabile</i>) • FC obiettivo • Livello (<i>se è stato selezionato Collina, Casuale o Dossi</i>)
Intervalli	• 3 valori di tempo preimpostati oppure utilizzare il tastierino numerico per immettere il tempo desiderato • Numero di intervalli (2 o 3) • Bassa velocità • Media velocità (<i>solo per Intervallo a 3 velocità</i>) • Alta velocità

Configurare l'allenamento - Terreno



1. Scegliere il terreno

- **Piano** è un allenamento a sforzo costante nel quale l'utente può variare in qualsiasi momento la pendenza, il livello o la velocità.
- **Hill** (Collinare) è un allenamento ad intervalli. Gli intervalli consistono in periodi di attività aerobica intensa intercalati regolarmente da periodi di allenamento a minore intensità. La durata totale dell'allenamento determina la lunghezza di ogni intervallo.
- **Dossi** è un allenamento che presenta una serie di dossi a basso livello di intensità.
- **Casuale** è un allenamento a intervalli durante il quale i livelli di intensità variano costantemente senza uno schema ripetitivo fisso.

Allenamenti obiettivi frequenza cardiaca

La ricerca dimostra che il mantenimento di una frequenza cardiaca specifica durante l'allenamento è il modo ideale per monitorare l'intensità dell'allenamento e ottenere ottimi risultati. La funzione "Zone Training" identifica l'intervallo di frequenza cardiaca ottimale di ciascun utente per il consumo di grassi o per il miglioramento delle condizioni cardiovascolari. La zona rappresenta una percentuale del massimo teorico (freq. max.) e il suo valore dipende dal tipo di allenamento. La formula per la frequenza cardiaca è definita dalle Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici dell'American College of Sports Medicine, ottava edizione, 2010. La frequenza cardiaca massima è uguale a 206,9 meno il totale di 0,67 moltiplicato per l'età della persona.

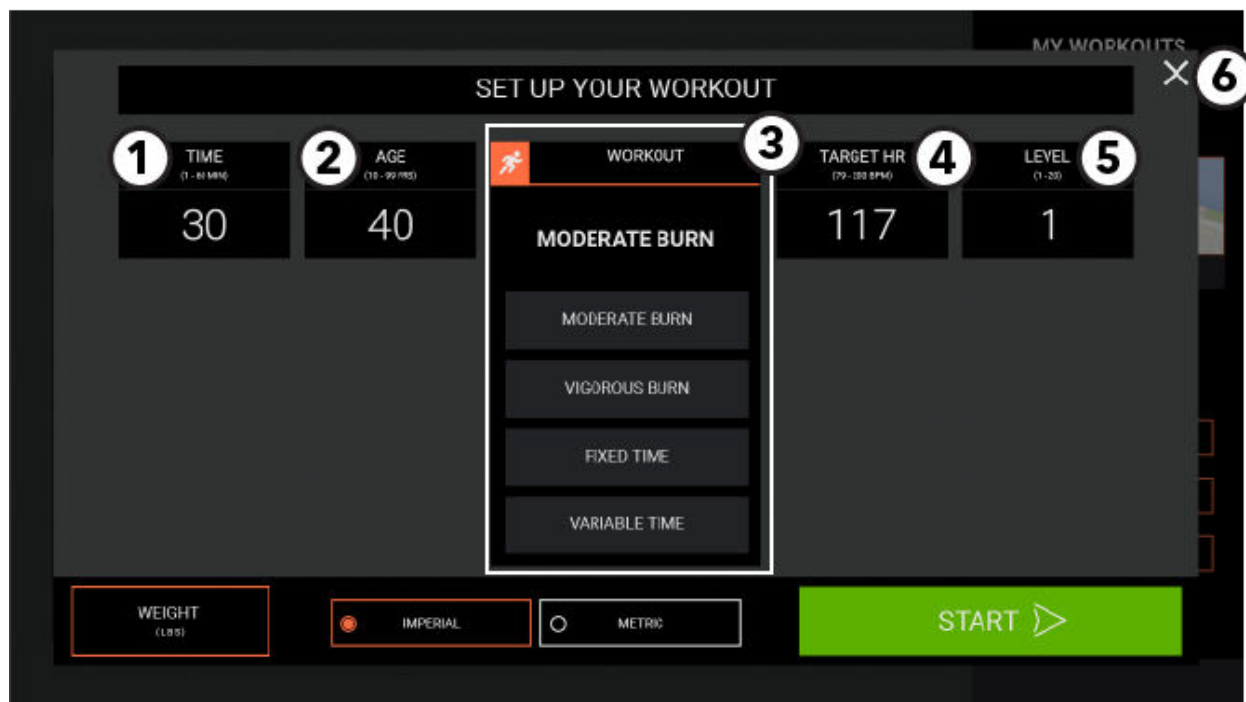
Freq. max. = $206,9 - (0,67 * \text{età})$

Frequenze cardiache teoriche massime e le frequenze cardiache obiettivo

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

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

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



1. Tempo

Premere per usare il tastierino numerico per inserire un valore temporale per l'allenamento.

2. Età

Premere per usare il tastierino numerico per inserire un'età.

3. Allenamento Frequenza cardiaca

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

4. FC obiettivo

Premere per usare il tastierino numerico per inserire un valore di frequenza cardiaca obiettivo.

5. Livello o Velocità

Premere per usare il tastierino numerico per inserire un livello o una velocità

6. Premere per uscire dalla schermata **Imposta il tuo allenamento**, e torna alla schermata **Selezione obiettivo**.

Corsa ad alte prestazioni

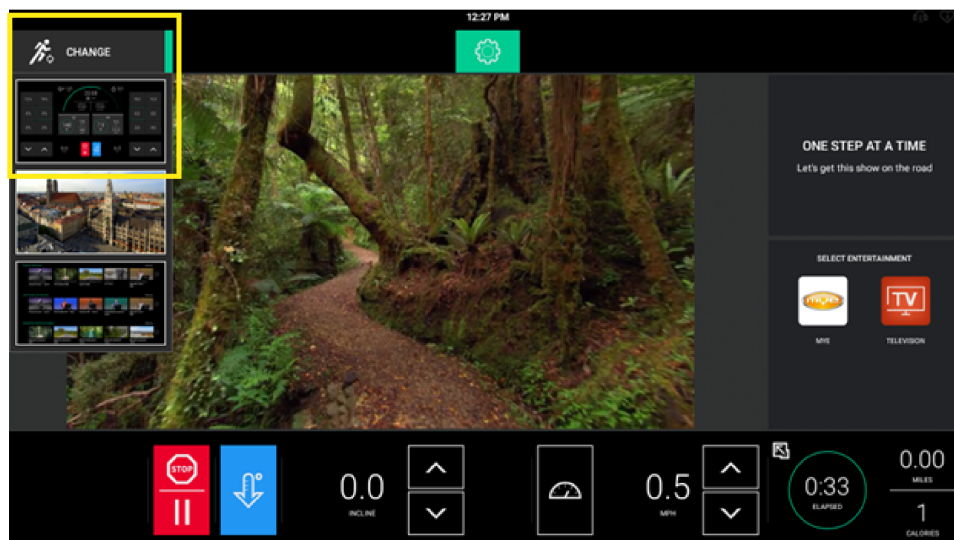
Disponibile solo su tapis roulant. 



Questo allenamento ha lo scopo di permettere a chi svolge attività fisica di configurare il proprio training a intervalli selezionando la pendenza, la velocità e il tempo. L'utente definisce una bassa velocità e un'alta velocità e può alternarle manualmente con i pulsanti.

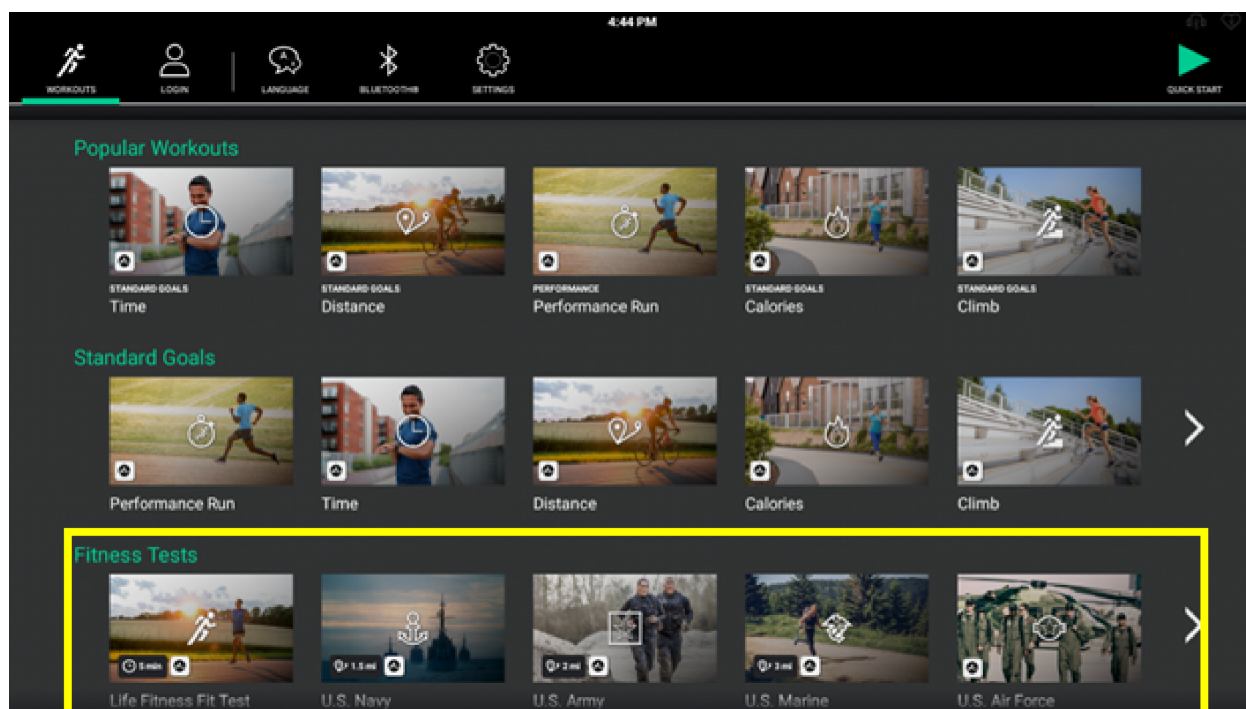
1. Premere  per creare manualmente una pendenza.
2. Premere qualunque percentuale per selezionare una pendenza pre-programmata.
3. Premere la ▲ e la ▼ per aumentare e ridurre la pendenza a intervalli dello 0,5%.
4. Premere  per sospendere un allenamento.
5. Premere la ▲ e la ▼ per aumentare e diminuire la velocità a intervalli di 0,1.
6. Premere  per creare manualmente una velocità.
7. Premere  per creare manualmente una velocità.
8. Premere  per iniziare un periodo di defaticamento.

NOTA: Gli utenti hanno la possibilità di accedere alla Corsa ad alte prestazioni come opzione di allenamento pre-programmata e come selezione di visualizzazione all'interno di Avvio rapido.



Test di forma fisica

Scegliere il test di fitness desiderato.



- **Fit Test Life Fitness** stima il fitness cardiovascolare e può essere utilizzato per monitorare i miglioramenti della resistenza ogni 4 - 6 settimane.
- Il **test di preparazione fisica per la marina (PRT - U.S. Navy Physical Readiness Test)** è un test di 5 minuti con obiettivo distanza, basato sul tempo necessario per completare la distanza prestabilita, usato dalla Marina statunitense e dalle accademie navali per valutare la capacità aerobica.

NOTA: Non disponibile su FlexStrider o PowerMill.

- Il **test di forma fisica per l'esercito (PFT - U.S. Army Physical Fitness Test)** è un test di forma fisica di 5 minuti concepito per valutare la resistenza muscolare e la preparazione cardiorespiratoria.
- Il **test di forma fisica per i marines (PFT - U.S. Army Physical Fitness Test)** è un test di forma fisica finalizzato a valutare la resistenza muscolare e la preparazione cardiorespiratoria.
- Il **test di forma fisica per l'aviazione** è un test di forma fisica concepito per valutare la resistenza muscolare e la preparazione cardiorespiratoria.
- Il **WFI Submax Protocol** è una valutazione submassimale utilizzata per prevedere la capacità aerobica di un vigile del fuoco. 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.
- Il **test di efficienza fisica (PEB - Physical Efficiency Battery)** è usato dalle forze di polizia USA, dall'F.B.I. e da altri enti federali statunitensi per l'assunzione e l'addestramento dei dipendenti.
- Il **FAMS** è un test di un ciclo di 12 minuti. Il test è un'alternativa ad una corsa da 1,5 miglia.
- Il **test di abilità fisica del candidato** è utilizzato per prevedere la capacità di svolgere i compiti fondamentali di lotta antincendio 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.
- Il **test di competenza fisica individuale (IPPT - Individual Physical Proficiency Test)** è la porzione di 2,4 chilometri di un test standard di fitness fisico utilizzato dalle forze armate, dalla polizia e dalla protezione civile di Singapore.

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
FlexStrider	L6 - L10	L8 - L10	L10 - L14

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

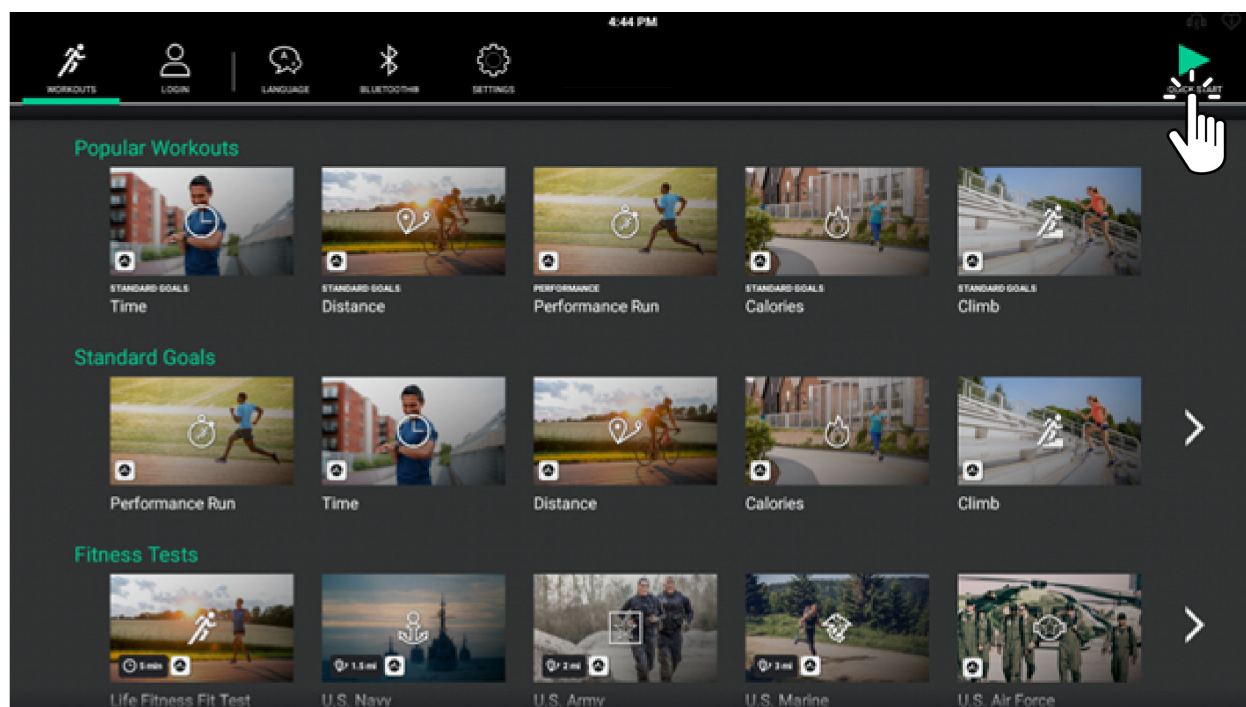
Punteggio Medio Relativo Per Le Donne

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.

Avvio rapido

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



- Appare una schermata con il conto alla rovescia 3, 2, 1.
 - Una volta iniziato un allenamento, gli utenti possono modificare alcuni parametri.
 - Un allenamento con avvio rapido inizia ad una velocità di 0,5 miglia all'ora (mi/h) / 0,8 chilometri all'ora (km/h) e una pendenza di 0,0%.
 - Un allenamento Avvio rapido inizia con Pendenza 6.
- NOTA:** L'utente deve essere connesso a LFconnect per visualizzare le informazioni.
- Un allenamento Avvio rapido inizia a 20 passi al minuto (SPM).

Intervalli inserimento utente

Tempo	1 - 60 minuti
Peso	34 -181 kg (75 - 400 lbs.)
Pendenza	0,0 - 15,0
Velocità	0,5 - 14,0 mi/h 20 - 160 SPM (<i>solo PowerMill</i>)
Età	10 - 99 anni
Altezza	36 - 90 pollici
Livello medio	1 - 20

Per livello si intende un intervallo di percentuali di pendenza.

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

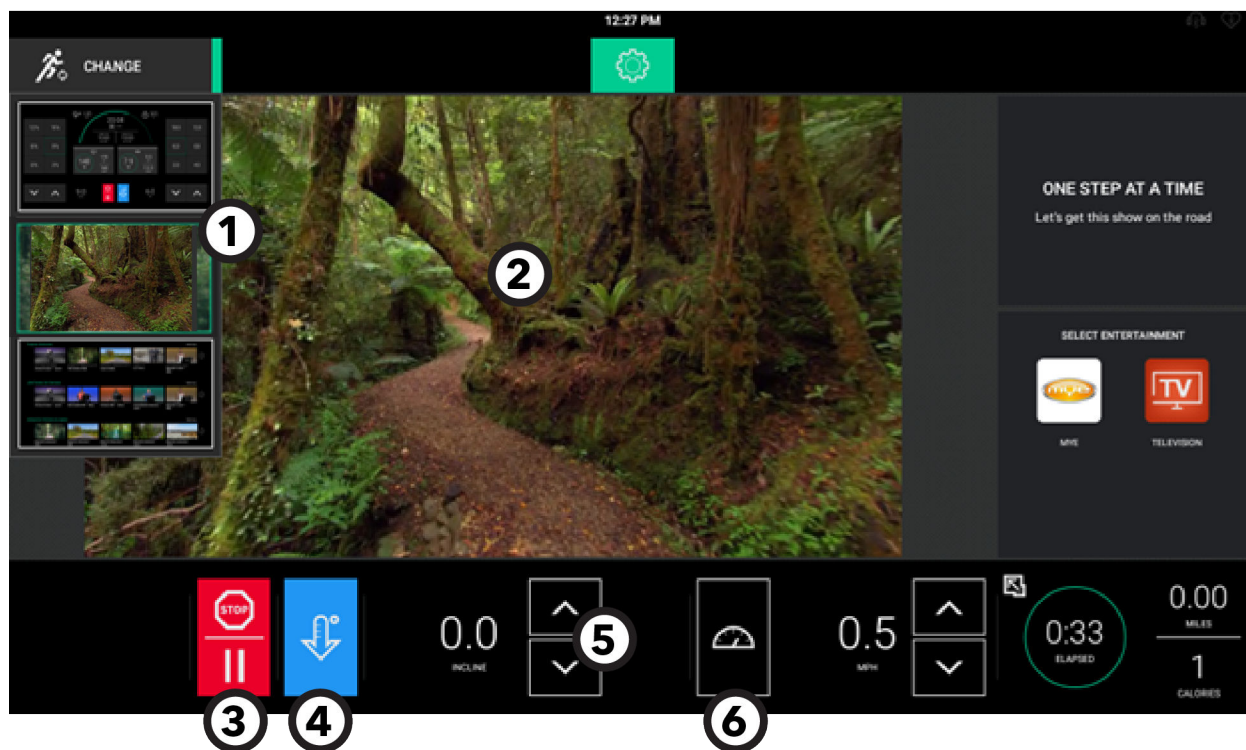
PowerMill: Configurabile * : Livello 0 - 20
Configurabile * : 12 - 185 SPM

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

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

5. Modalità di allenamento

Visualizzazione della modalità di allenamento su tapis roulant.



1. Visualizzazioni del profilo di allenamento

- Scegliere la visualizzazione Interattiva o Classica.
- Un riquadro arancione che circonda la visualizzazione di un profilo di allenamento rappresenta la visualizzazione attuale.

2. Visualizzazione profilo di allenamento attuale

Viene mostrata la vista interattiva.

3. Stop / Pausa

- Premere per sospendere un allenamento.
- Selezionare Defaticamento, Ripresa o Fine allenamento.

4. Defaticamento

- Premere durante l'allenamento per iniziare un periodo di defaticamento.
- Selezionare Defaticamento, Ripresa o Fine allenamento.

5. Pendenza

Utilizzare la freccia verso l'alto e la freccia verso il basso per aumentare e ridurre la pendenza a intervalli dello 0,5%.

Livello     

Utilizzare la freccia verso l'alto e la freccia verso il basso per aumentare e diminuire i livelli con progressione 1.

Il livello controlla sia le impostazioni della pendenza sia quelle della resistenza. 

6. Velocità preimpostata

Premere per selezionare una velocità preimpostata.

Livello di resistenza preimpostato     

Premere per selezionare un livello di resistenza preimpostato.

7. Velocità

Utilizzare la freccia verso l'alto e la freccia verso il basso per aumentare e ridurre la velocità a intervalli di 0,1 mph.

Vogate/min.

Utilizzare la freccia verso l'alto e la freccia verso il basso per aumentare e diminuire SPM di 1. 

Giri/min.   

Visualizza la velocità in RPM o M/H.

8. Espandi statistiche

Premere per visualizzare le statistiche dell'allenamento in tempo reale.

9. Statistiche allenamento a obiettivo principale

Sono visualizzate le statistiche relative all'allenamento a obiettivo principale.

10. Selezionare l'opzione di intrattenimento

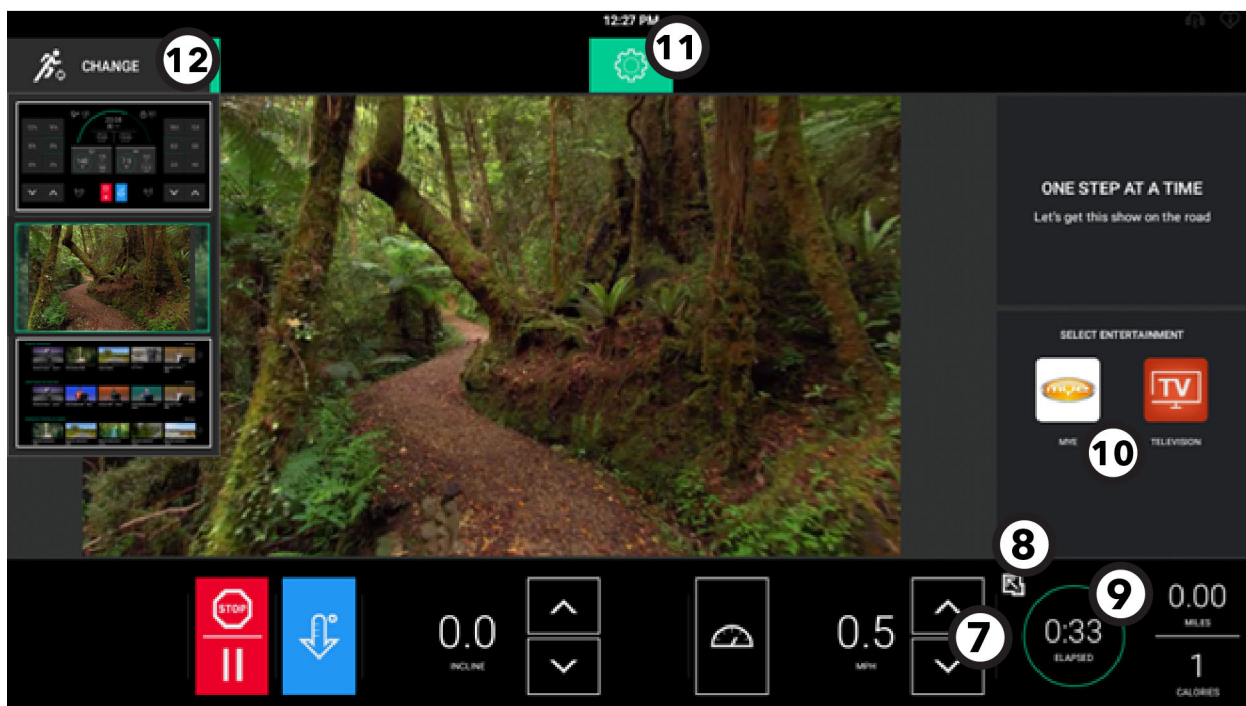
Le opzioni possono includere TV, Internet, Netflix, Solitario, Pandora e YouTube.

11. Menu

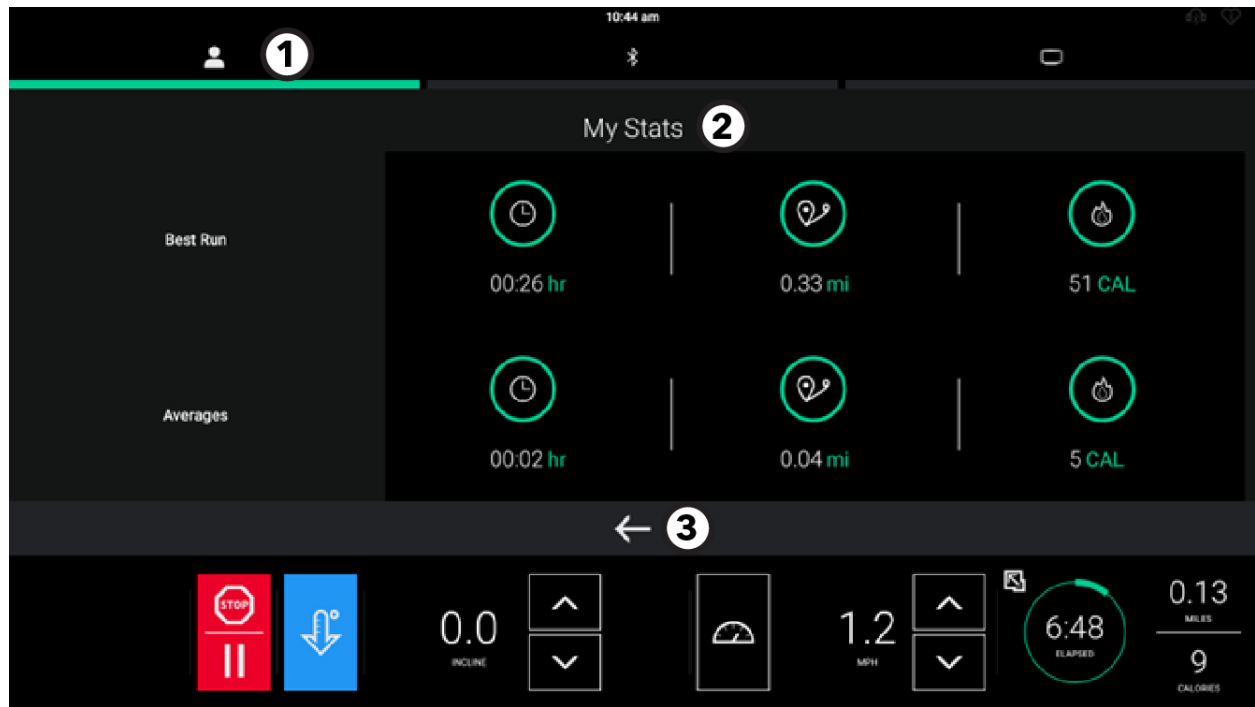
- Premere per accedere a LFconnect o per visualizzare le statistiche se connessi.
- Eseguire la scansione dei dispositivi Bluetooth®.
- Impostare le unità di misura e inserire il peso per un calcolo preciso delle calorie.

12. Cambia

Premere per modificare la selezione dell'allenamento o la visualizzazione del profilo.



Le mie statistiche



1. Menu Login / Profilo

Premere l'icona login / profilo per:

- eseguire il login a LFconnect.
- visualizzare statistiche salvate in precedenza (se il login è stato eseguito).

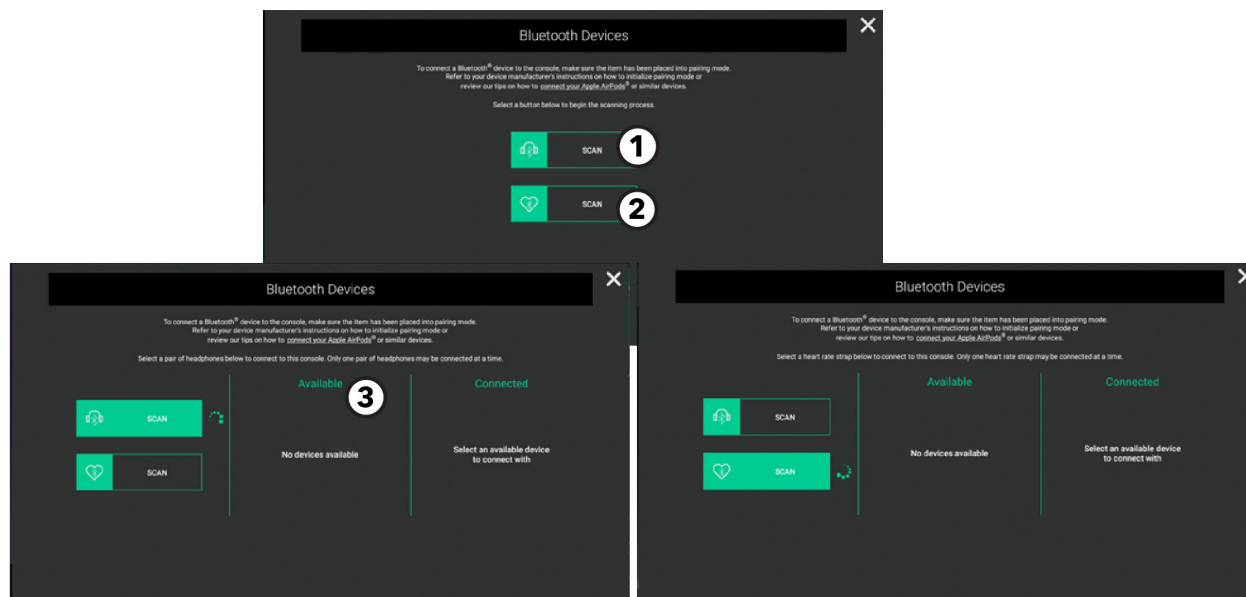
2. Statist.

Visualizzare statistiche e medie di allenamento salvate in precedenza.

3. Freccia indietro

Premere per uscire dalla schermata **Le mie statistiche** e ritornare alla visualizzazione del profilo di allenamento.

Dispositivi Bluetooth®



Il menu Dispositivo Bluetooth offre due opzioni di scansione:

- Cuffie
- Fascia toracica

1. Cuffie

Premere per fare la ricerca di dispositivi Bluetooth disponibili.

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

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

2. Fascia toracica

Premere per fare la ricerca di dispositivi Bluetooth disponibili.

3. Dispositivi disponibili

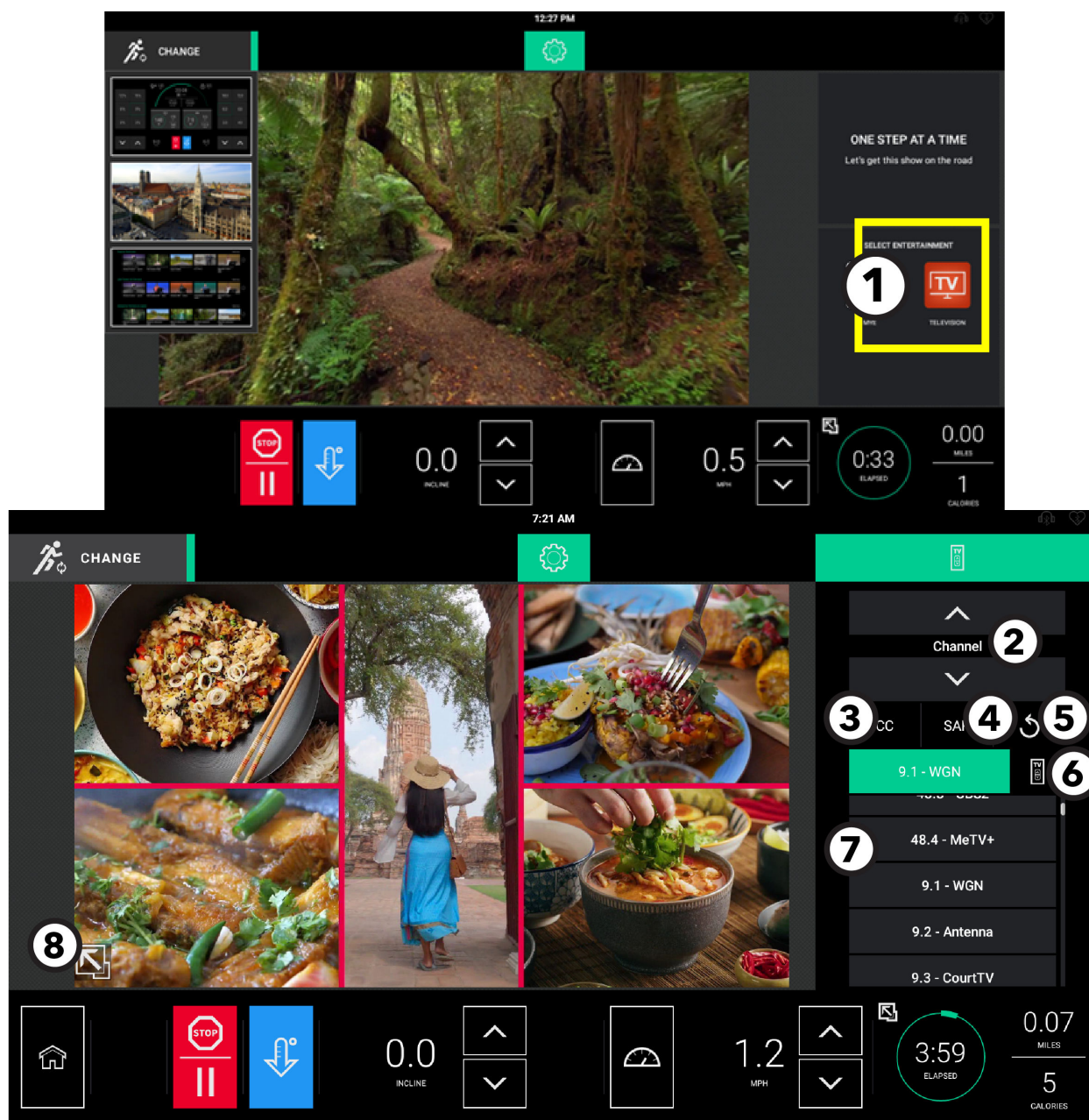
Scorrere l'elenco dei dispositivi disponibili.

4. Simbolo più

Cliccare il simbolo + per associare il dispositivo.

Selezione intrattenimento - DTV e STB IPTV

Schermo intero con elenco canali



NOTA: Questa funzione è disponibile solo in modalità allenamento.

1. Opzione TV

Premere per vedere la TV durante una sessione di allenamento.

2. ▲ e ▼

- Premere la ▲ per selezionare un canale.
- Premere ▼ per selezionare un canale.

3. CC (sottotitoli)

Premere per attivare o disattivare i sottotitoli.

NOTA: Le configurazioni del sintonizzatore DVB-T2 sostituiscono i Sottotitoli per non udenti con sottotitoli. Premere Sottotitoli per attivarli/disattivarli.

4. **SAP (programmazione audio secondaria)**

Premere per attivare SAP.

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

5. **Canale precedente**

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

6. **Elenco canali e tastierino canali**

Premere per passare dall'elenco canali e al tastierino canali.

7. **Elenco canali**

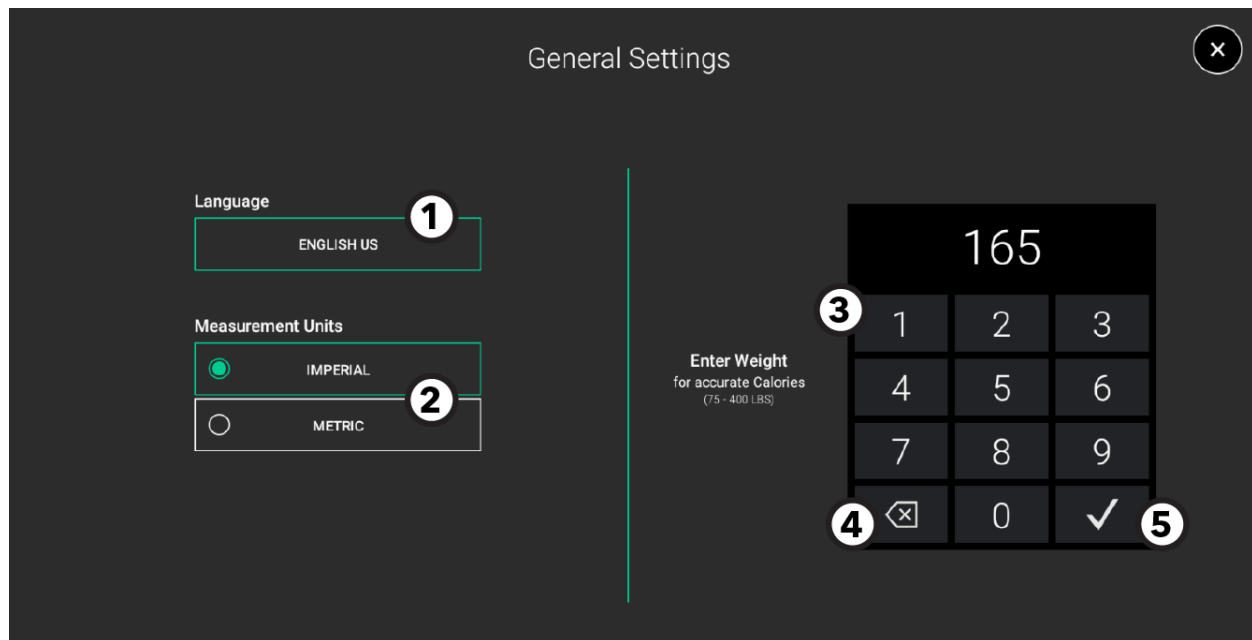
Elenco di tutti i canali disponibili.

8. **Commutazione dimensioni schermo**

Premere per commutare tra schermo intero e schermo minimo.

Controlli audio TV: l'icona dell'altoparlante appare solo quando le cuffie sono inserite nell'apposita presa o le cuffie Bluetooth sono associate. Premere le icone corrispondenti per alzare e abbassare il volume.

Impostazioni



Premere l'icona Impostazioni in qualsiasi momento durante l'allenamento.

1. Lingua

Viene visualizzata la lingua selezionata.

2. Selezionare unità di misura

- Unità di misura britanniche
- Metriche

3. Inserire il peso

Usare il tastierino numerico per inserire un valore relativo al peso.

4. Cancella

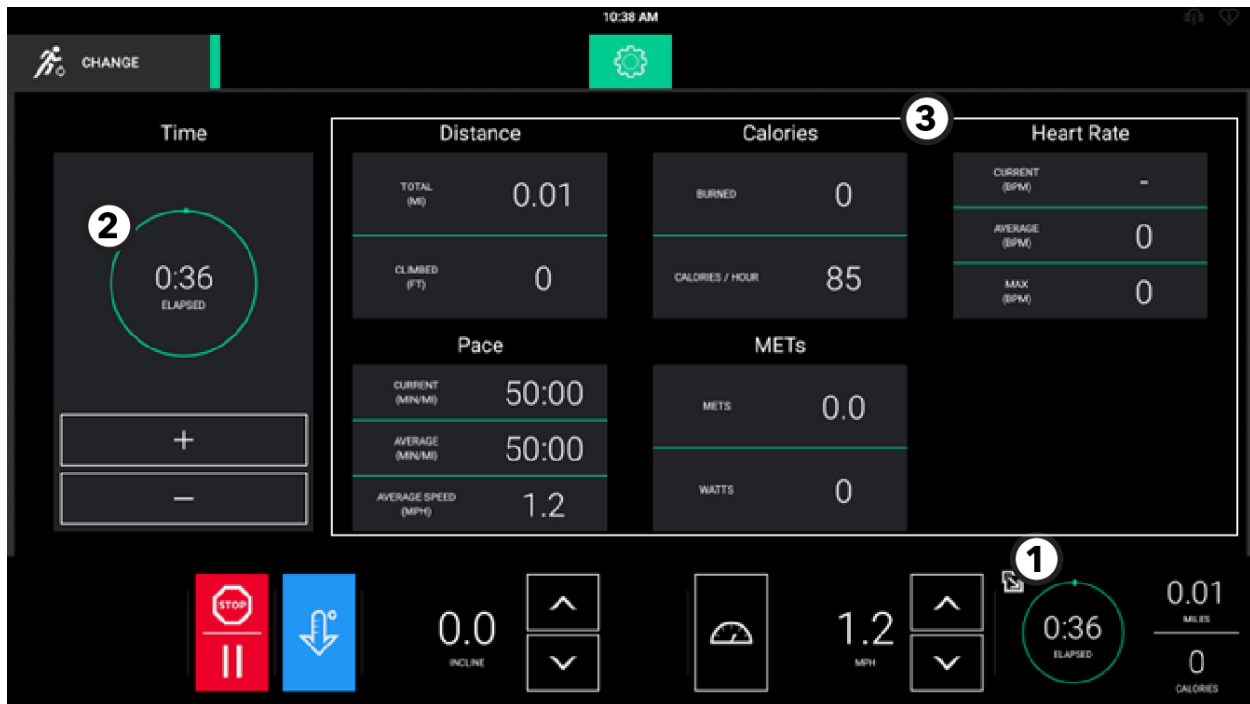
Premere l'icona per cancellare un valore di peso inserito erroneamente.

5. Invio

Premere il contrassegno per inserire il valore di peso.

Statistica estesa

Tapis roulant mostrato



1. Statistica estesa

- Premere durante un allenamento per visualizzare statistiche di allenamento in tempo reale.
- Premere nella vista Statistiche estese per ritornare alla vista Modalità allenamento.

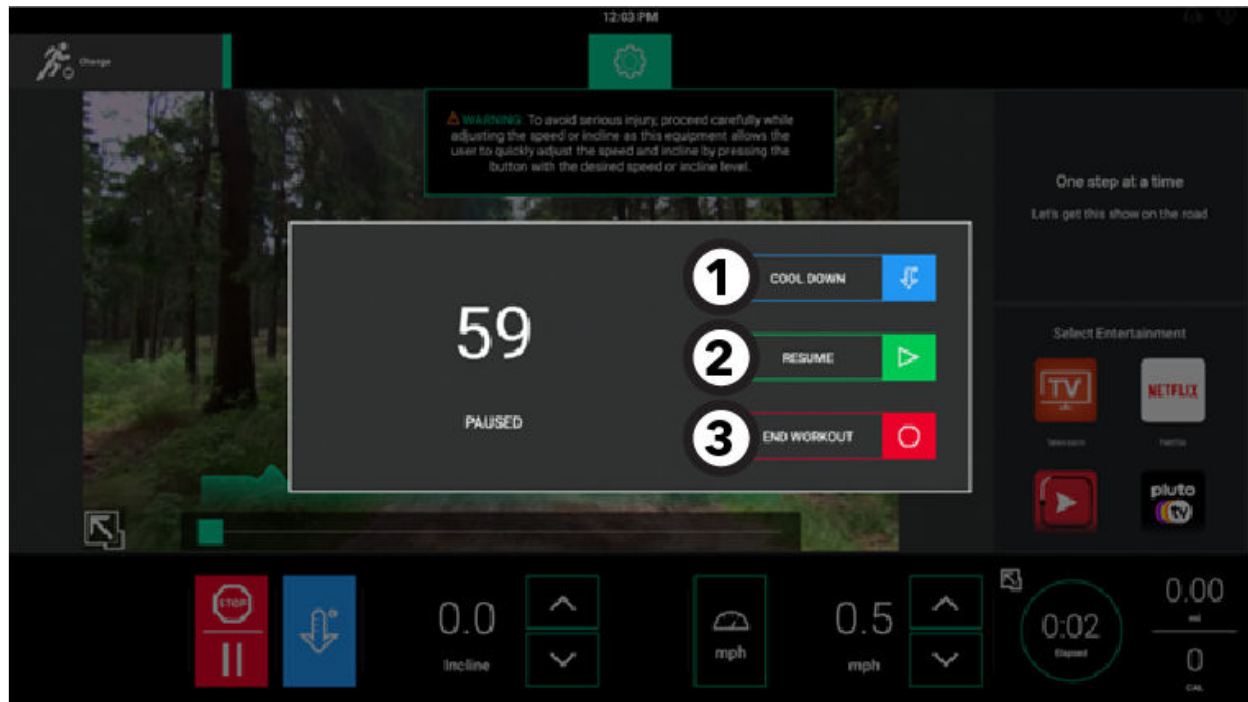
2. Obiettivo primario

L'obiettivo primario è mostrato nel quadrante.

3. Statistiche aggiuntive

Statistiche di allenamento aggiuntive sono visualizzate in funzione dell'allenamento e dell'obiettivo selezionati.

Schermata Pausa Allenamento



Premere il pulsante **Pausa / Stop** per sospendere un allenamento.

Durante la modalità Pausa, scegliere una delle seguenti opzioni:

1. Defaticamento

Premere per entrare in modalità di defaticamento.

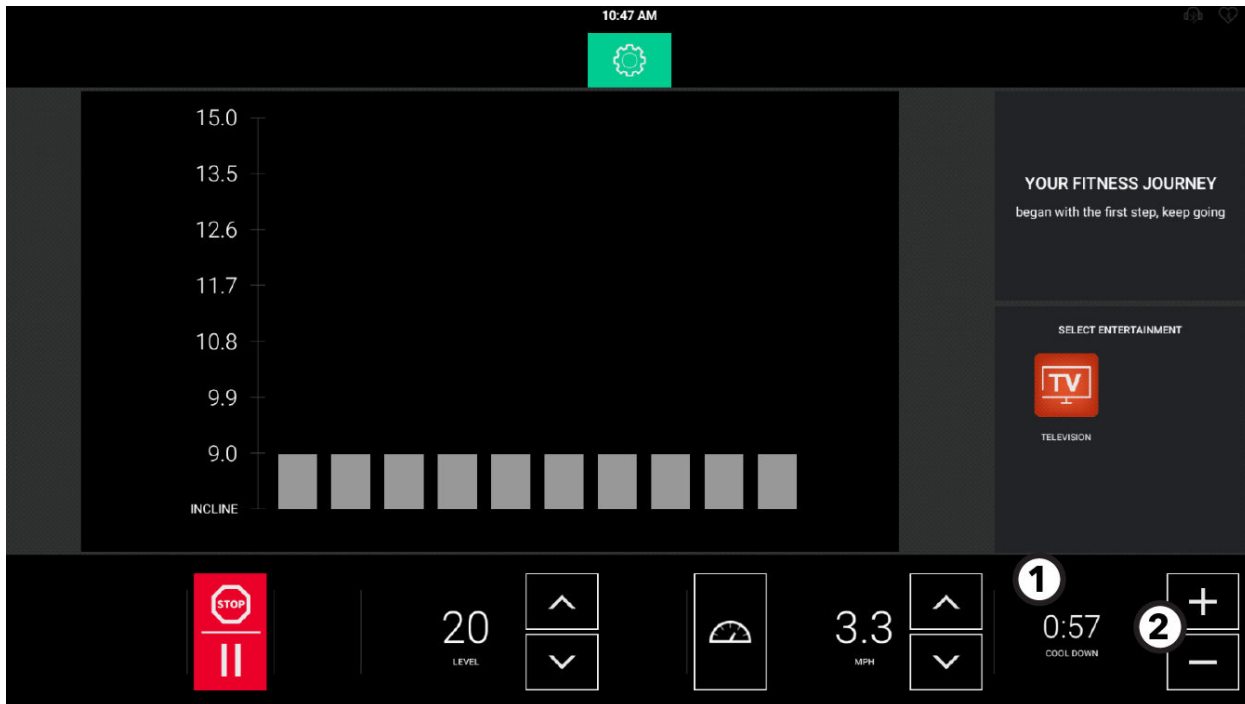
2. Riprendi

Premere per continuare l'allenamento corrente.

3. Fine allenamento

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

Schermata di defaticamento



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

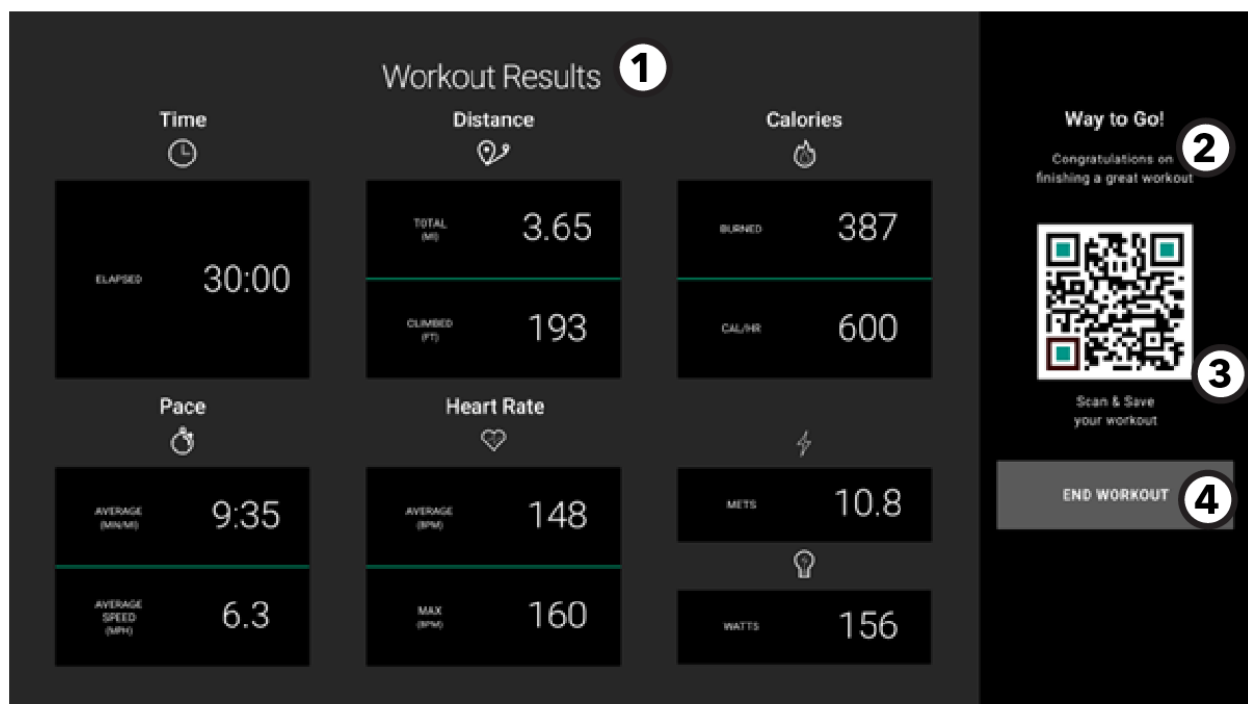
1. Visualizzazione Time (durata)

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

2. Aumenta / diminuisci tempo

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

Risultati degli allenamenti



La schermata **Risultati degli allenamenti** è visualizzata quando la sessione di allenamento termina o è interrotta dall'utente.

1. Riepilogo dei parametri di allenamento

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

2. Messaggio

- Appare un messaggio di **Congratulazioni**.

3. Salvare l'allenamento

- Gli allenamenti sono salvati in automatico. Carica i dati alle applicazioni mobili.

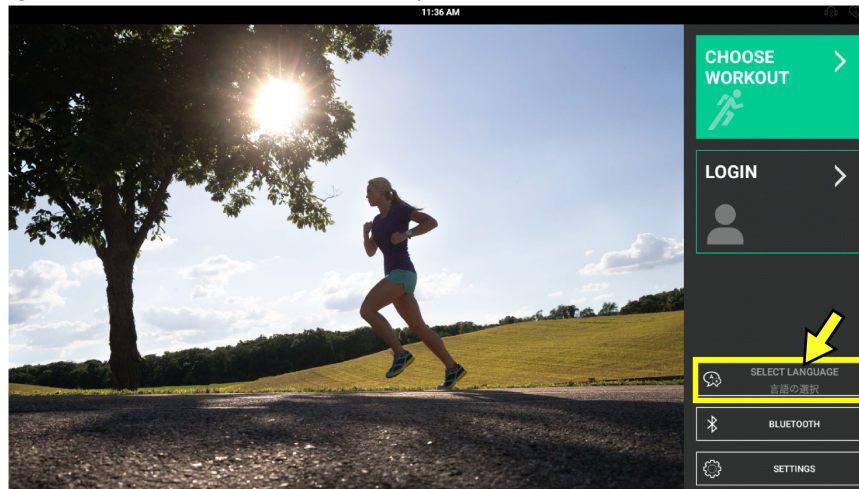
4. Fine allenamento

- Premere per uscire dalla schermata **Riepilogo allenamenti**, scollegarsi dai collegamenti e tornare alla schermata iniziale.

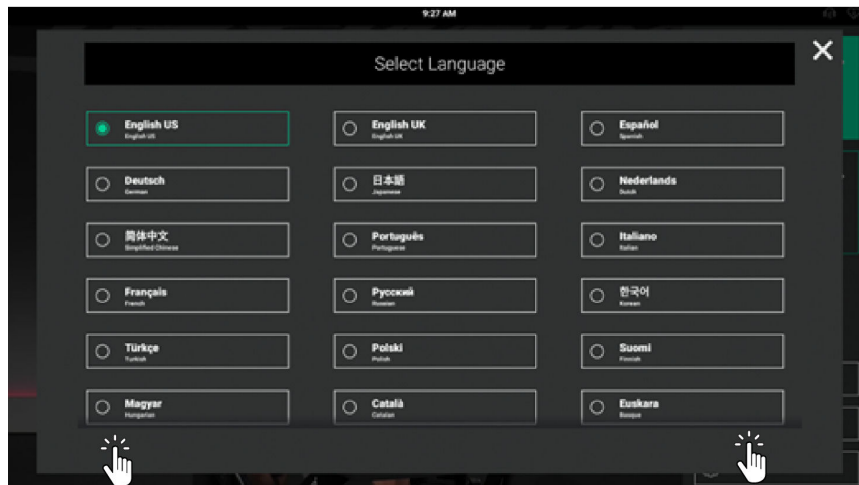
6. Configurazione strumento di gestione

Accesso alle opzioni del sistema

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



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

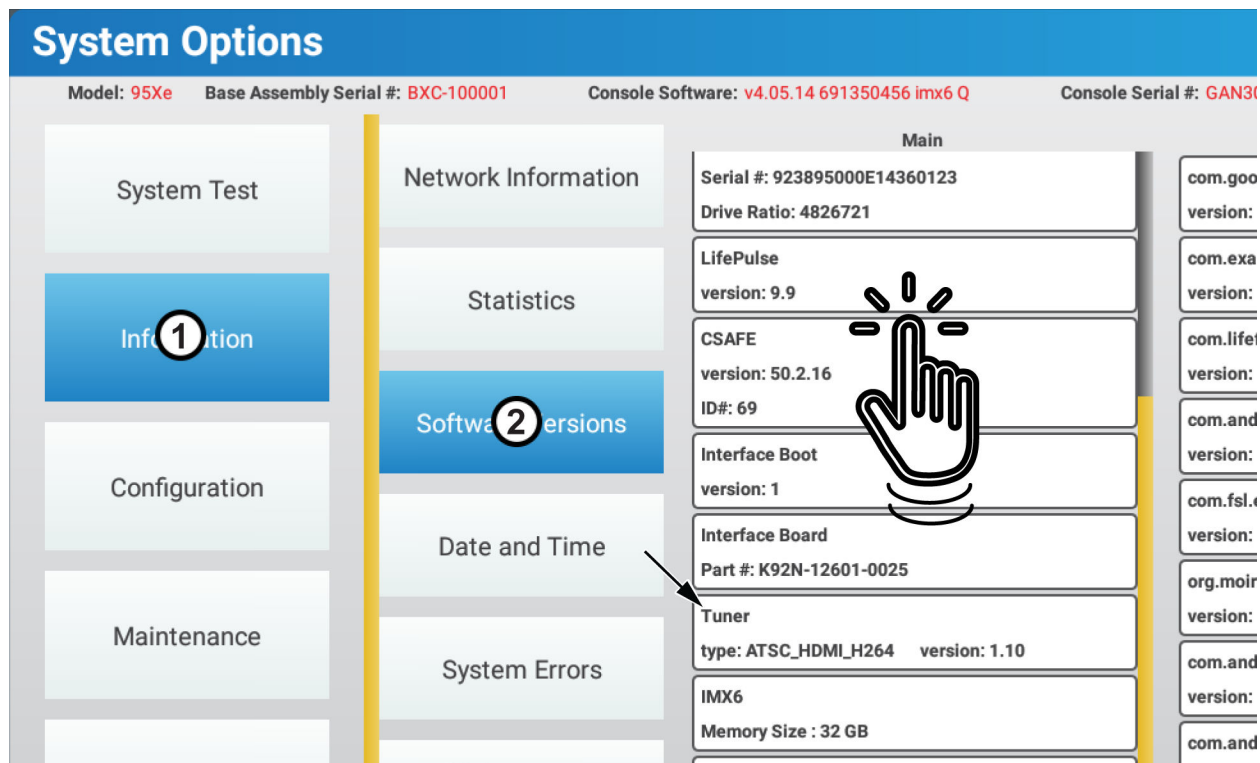


3. Navigare nel menu Opzioni del sistema.



Informazioni

Prima di tentare di regolare le impostazioni del televisore, individuare il tipo di sintonizzatore sulla console. La seguente procedura consente di individuare il tipo di sintonizzatore.



1. Premere **Informazioni**.

2. Premere **Versioni software**.

Tenere premuto qualunque elemento della colonna **Principale**. Scorrere verso l'alto o verso il basso fino a individuare **Sintonizzatore**.

NOTA: Se l'apparecchiatura utilizza un Set Top Box (STB) o un sintonizzatore Pro:Idiom, le informazioni non verranno visualizzate nella sezione **Sintonizzatore**. Consultare [STB SYNC](#) o [Legacy Pro:Idiom](#) per le opzioni di configurazione TV. Se la vostra attrezzatura non dispone di un sintonizzatore STP o Pro:Idiom, scegliere tra le seguenti selezioni.

DTV Consultare [DTV](#).

USBTV Vedere [TV USB](#).

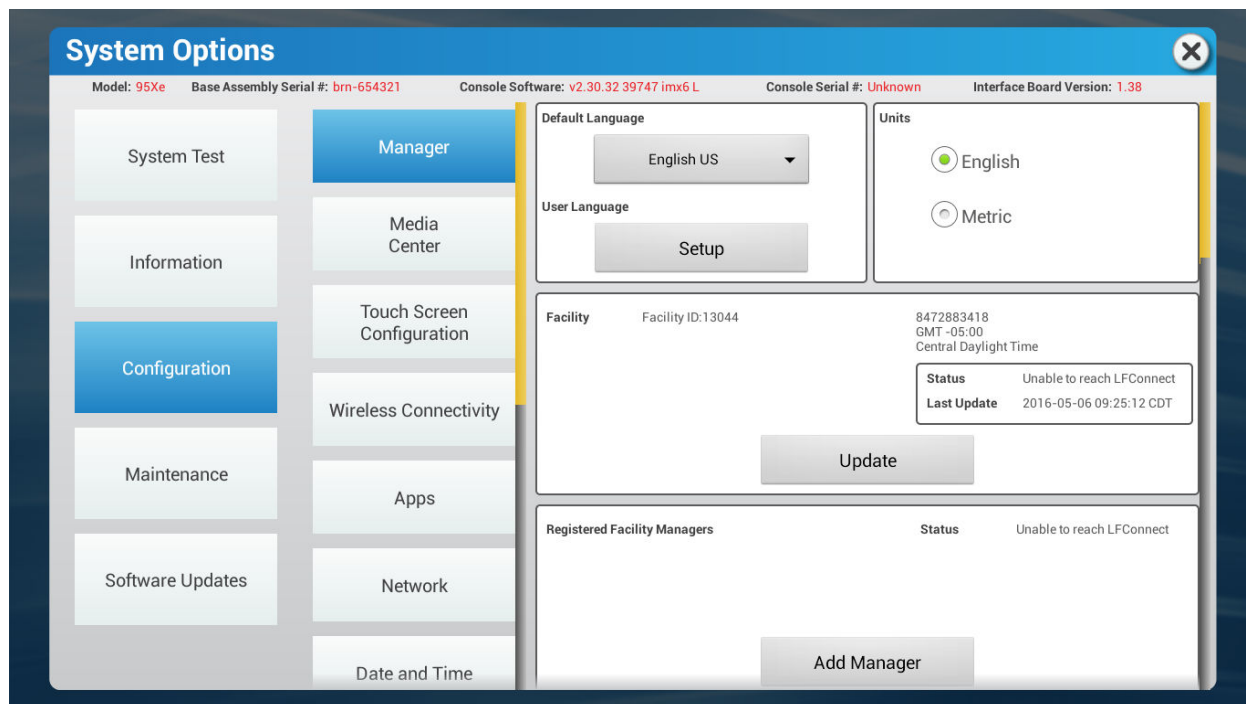
Open IPTV Vedere [Open IPTV](#).

Menù di configurazione

Il menu **Configurazione** consente ai gestori della struttura di fitness di configurare funzionalità di base del prodotto e le impostazioni di rete e multimediali. Il pulsante dell'opzione selezionata è blu. Quando viene effettuata una selezione, la schermata del menu **Opzioni di sistema** viene visualizzata a destra.

Responsabile	Impostare i valori predefiniti dell'unità.
Media Center	• TV • Lifescape • Impostazione audio • Impostazione immagine
Configurazione schermo tattile	Per calibrare lo schermo tattile, seguire le istruzioni visualizzate sulla schermata. Dopo ripetuti tentativi di calibrazione non riusciti, contattare il Servizio Assistenza Clienti .
Connettività wireless	• Abilitazione o disabilitazione della connettività wireless. • Opzione per aggiungere la rete wireless. • Disabilitare la connettività wireless per cambiare la banda di frequenza.
App	Sono elencate le app in evidenza nella console.
rete wireless	• Identificazione • Livello di accesso a internet • SafeSearch Google • Richiedere l'identificazione utente per l'accesso a Internet?
Data/Ora	Impostare la data e l'ora.
Impostazioni Export / Import	• Esportare le impostazioni su chiavetta USB. • Importare le impostazioni da chiavetta USB.
Ethernet	Impostazioni avanzate Ethernet
Bluetooth	Abilitazione/Disabilitazione Bluetooth.
RFID	• Abilita RFID • Selezionare il tipo di tag.
Configurazione dei supporti	• Tipo di apparecchiatura (tapis roulant o senza tapis roulant) • Archivia file multimediali • Spazio disponibile e spazio richiesto

Manager - Impostazioni predefinite



Scopri i prodotti ST Cardio

Impostazione	Impostazioni predefinite	Descrizione
Lingua predefinita	Inglese US	Questa opzione imposta una nuova lingua di default. Le lingue disponibili sono: <i>inglese, spagnolo e francese</i> .
Lingua utente	Inglese US	Questa opzione imposta la lingua dei messaggi utente e dei messaggi di assistenza. Le lingue disponibili sono <i>inglese, giapponese, italiano, turco, arabo, inglese britannico, olandese, francese, polacco, catalano, cinese semplificato, cinese tradizionale, spagnolo, russo, finlandese, basco, tedesco, portoghese, coreano, ungherese, ebraico e gallese</i> .
Unità di misura	Inglese	Impostare l'unità di misura da utilizzare per visualizzare il peso, la distanza, l'altezza e la velocità. NOTA: Sistema metrico disponibile.
Personalizzazione	On (acceso)	Questa opzione crea informazioni sulla struttura.
Direttore della struttura registrato	On (acceso)	Questa opzione crea informazioni sulla gestione della struttura.
Configurazione durata allenamento	60 minuti max.	Impostare i limiti della durata massima dell'allenamento. Massimo 99 minuti.
Pausa	1 minuto	Impostare la durata massima della modalità di pausa nel corso di un allenamento. Massimo 99 minuti.
Programma spegnimento	30 secondi	Periodo di tempo, da 0 a 255 secondi, che trascorre dall'ultimo sfioramento del touch screen LCD durante l'impostazione di un allenamento prima che l'unità ritorni alla schermata iniziale.
Timer di inattività	On, 2 ore	Impostare la durata del tempo di inattività previsto prima che il sistema spenga automaticamente lo schermo tattile LCD retroilluminato.
Spegnimento automatico (Auto Off) / Accensione automatica (Auto On)	Off	Impostare l'ora di spegnimento automatico dello schermo tattile LCD retroilluminato.
Suoni sistema	On (acceso)	Questa opzione controlla se i segnali acustici del sistema vengono generati quando viene premuto il tasto.

Impostazione	Impostazioni predefinite	Descrizione
Modalità maratona	Attivato	Questa opzione consente all'utente di allenarsi per un tempo indefinito.
Telemetria	Attivato	Se la funzione telemetria è attivata (ON), è possibile utilizzare la fascia toracica telemetrica Polar® compatibile con l'allenamento Heart Rate Zone Training per monitorare la frequenza cardiaca.
Limitazione aumento velocità con tasto Su	Off	Se abilitato, l'utente non può premere e tenere premuto il pulsante della velocità per aumentarla.

Solo tapis roulant

Impostazione	Impostazioni predefinite	Descrizione
Velocità massima	23 km/h (14 mi/h)	Impostare la velocità massima di funzionamento del tapis roulant.
Velocità minima	0,8 km/h (0,5 mi/h)	Impostare la velocità minima di funzionamento del tapis roulant.
% pendenza massima	15.0	Questa opzione serve a cambiare la pendenza massima con un valore inferiore al 15%.
Tasti di velocità zona attività	Attivato	Questa opzione permette all'utente di assegnare la velocità del nastro ai valori Camminata / Jogging / Corsa.
Sensore falcata (solo 95T)	On (acceso)	Questa opzione interrompe automaticamente l'allenamento se l'utente scende dalla pedana.
Tasso di decelerazione	3	Il tasso di decelerazione della pedana in base alla velocità selezionata; può variare da 1 (più lento) a 5 (più veloce).
Tasso di accelerazione	3	Il tasso di accelerazione della pedana in base alla velocità selezionata; può variare da 1 (più lento) a 5 (più veloce).
Disattiva (OFF) notifica sensore falcata	Pulsante sensore falcata attivo (ON) pulsante pausa disabilitato	Questa opzione rileva un utente che utilizza un tapis roulant, ma non andrà in modalità Pausa se non rileva un utente.

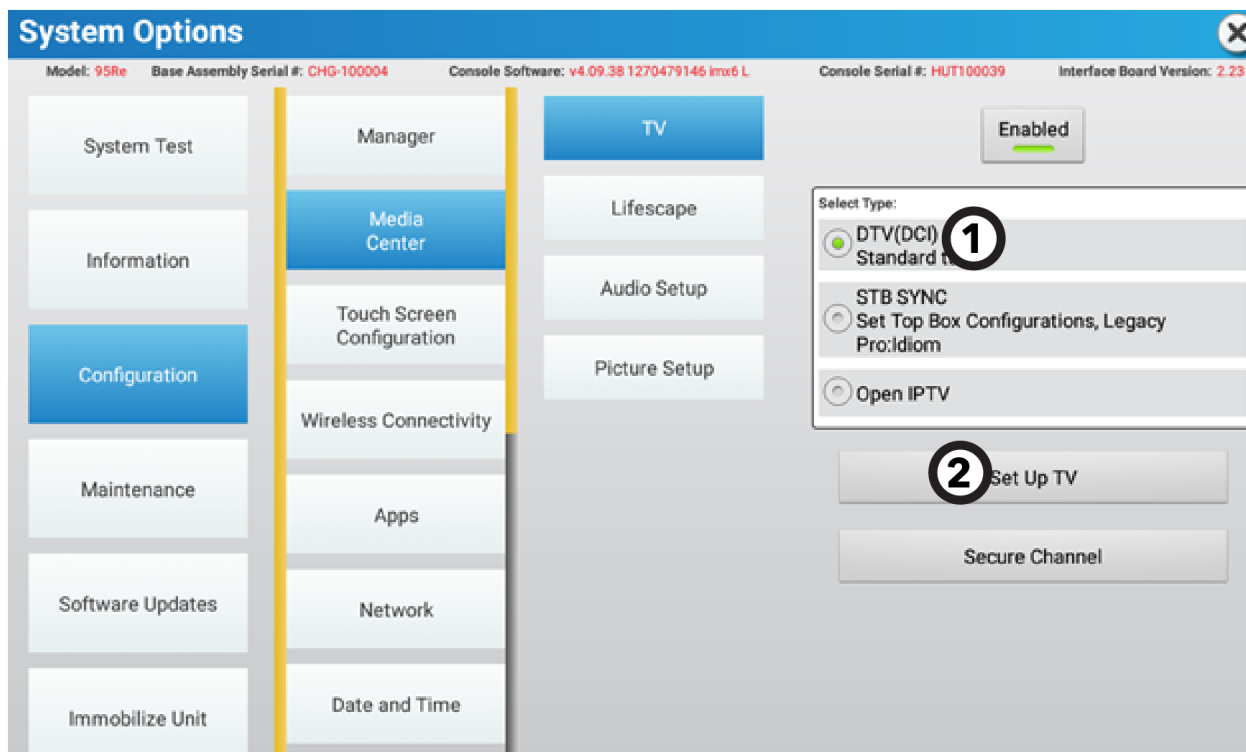
Solo PowerMill

Impostazione	Impostazioni predefinite	Descrizione
Velocità di riscaldamento: Livello 0 (12-19 SPM)	Off	Questa opzione, se abilitata, controlla se è possibile utilizzare il Livello 0 nella configurazione del programma o durante un allenamento. Livello 0 corrisponde a livelli di intensità inferiori a Livello 1.
Velocità elevate: Livello 21-25 (160-182 SPM)	On (acceso)	Questa opzione controlla se è possibile utilizzare i livelli da 21 a 25 nella configurazione del programma o durante un allenamento (SOLO allenamenti MANUALE e INTERVALLO DI VELOCITÀ).
Visualizzazione calorie all'ora (CPH)	On (Internazionale: Off)	Se questa opzione è attivata, il CENTRO MESSAGGI visualizza il numero di calorie bruciate all'ora dall'utente.
Visualizzazione gradini percorsi	Off	Se questa impostazione è abilitata, il numero totale di gradini percorsi viene visualizzato periodicamente durante un allenamento.
Tasso di accelerazione max.	3	Imposta la frequenza con cui PowerMill Climber accelera alla velocità selezionata, variando da uno (più lento) a cinque (più veloce).
Tasso di decelerazione max.	3	Imposta la frequenza con cui PowerMill Climber decelera alla velocità selezionata, variando da uno (più lento) a cinque (più veloce).
Velocità minima (SPM)	20 SPM	Imposta la velocità minima a cui il PowerMill può funzionare.
Velocità massima (SPM)	160 SPM	Imposta la velocità massima a cui il PowerMill può funzionare.

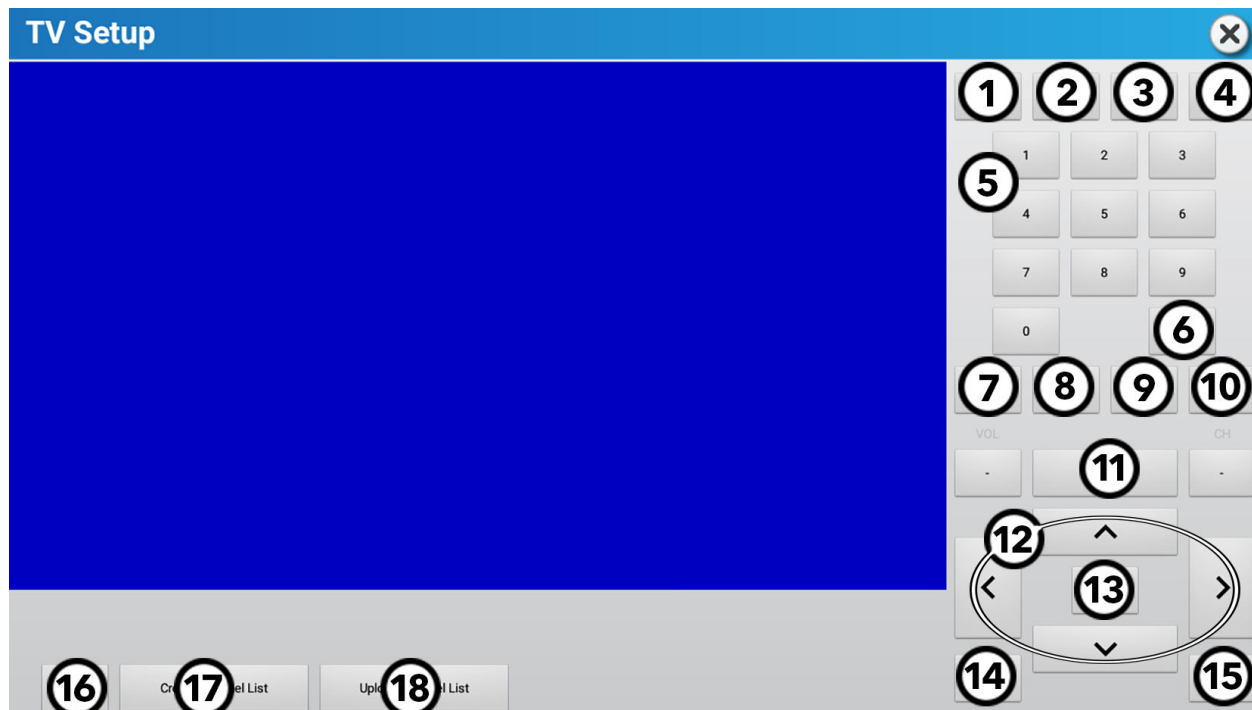
TV

1. Selezionare **Tipo di sintonizzatore**.

- **DTV** è la selezione predefinita per le configurazioni ATSC, PRO:IDIOM, DVB e ISDB.
- **USBTV** è la selezione predefinita per le configurazioni del sintonizzatore ATSC e DVB-T2 USB.
- **STB SYNC** è la selezione predefinita per STB SYNC, STB Connector Kit e Legacy PRO:IDIOM.
- **Apri IPTV** è la selezione predefinita per lo streaming di contenuti multimediali su IP utilizzando protocolli RTP, UDP e simili.

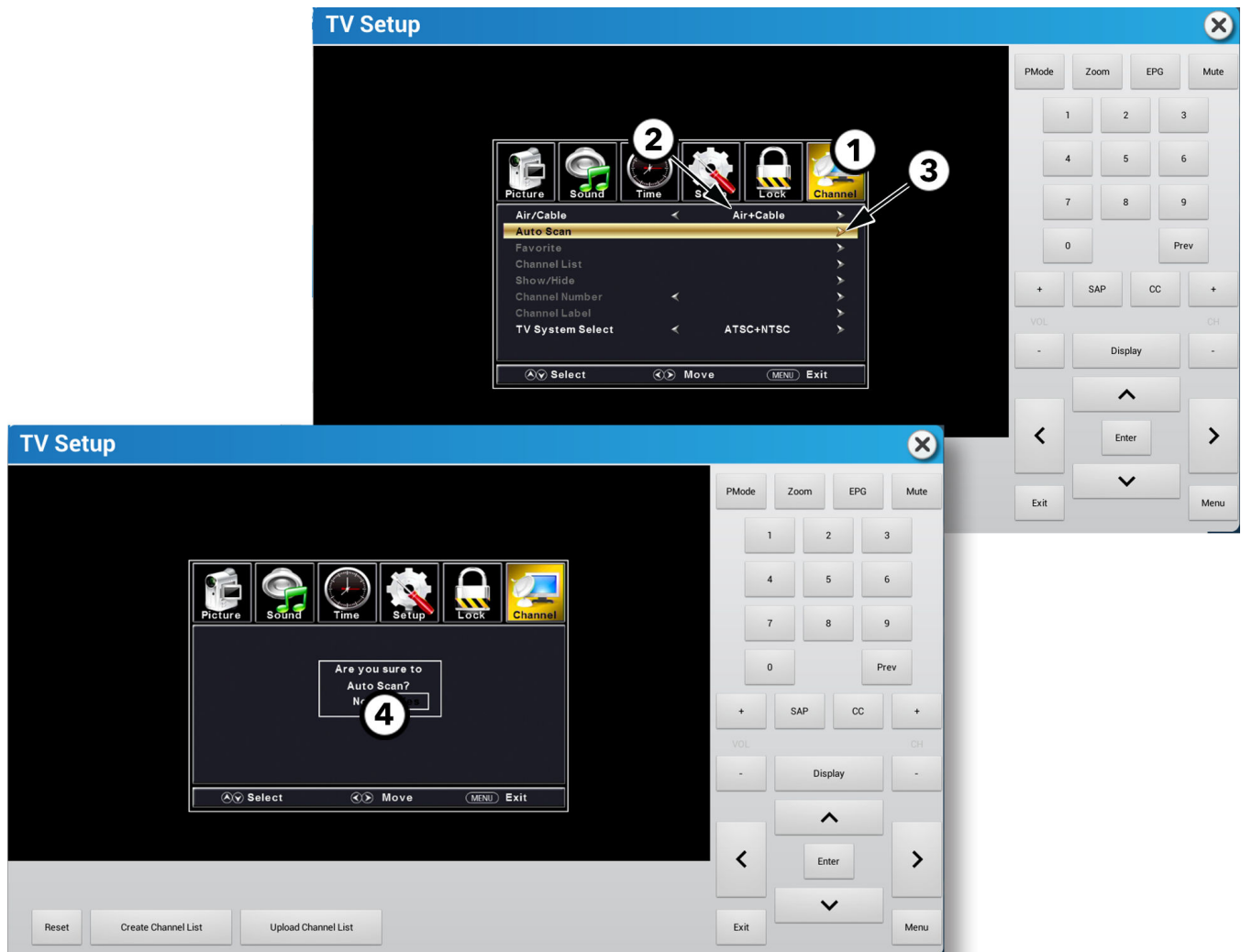


2. Premere **Impostazione TV** per visualizzare la schermata del tipo di sintonizzatore scelto.

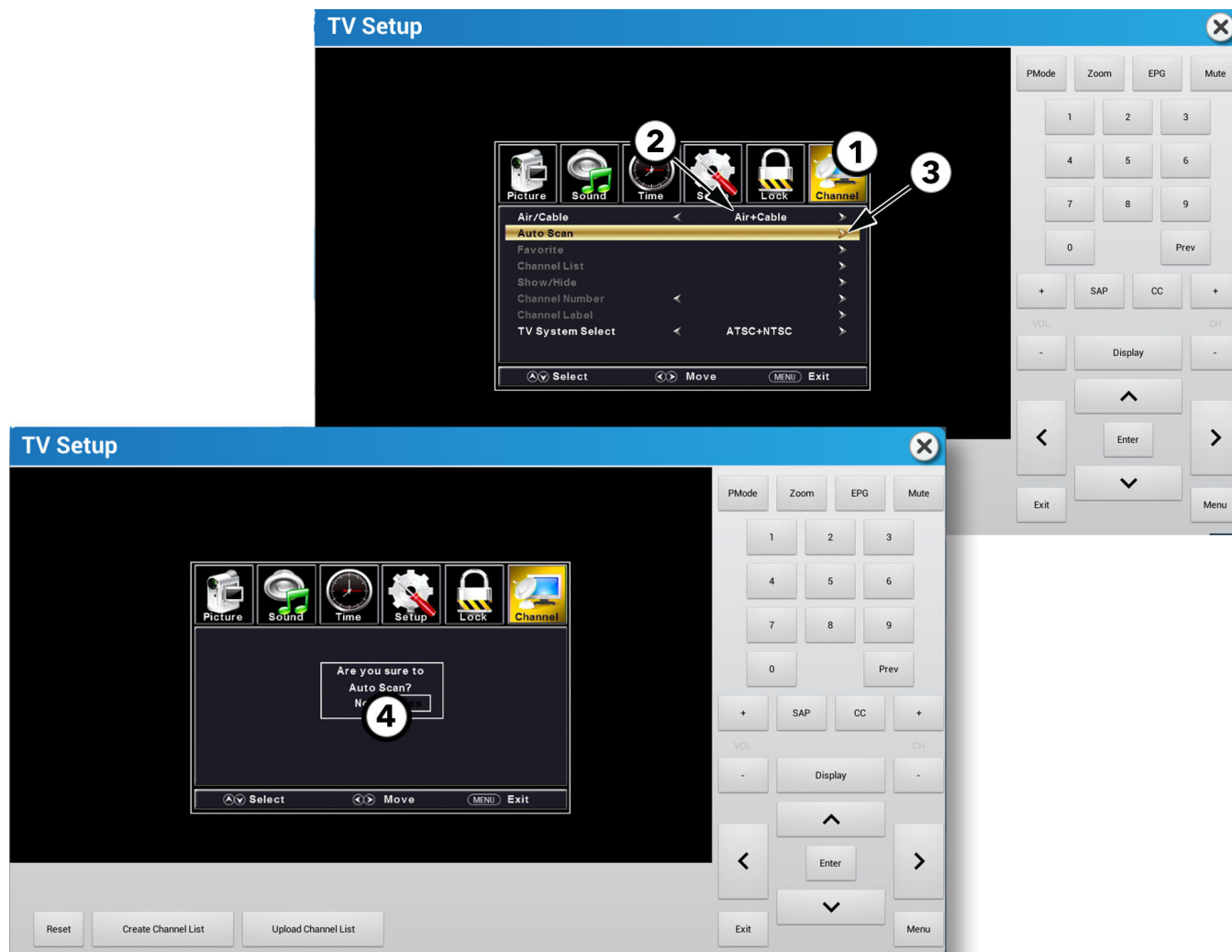


1	PMode	Selezionare Modalità immagine	10	CH	Premere + e - per cambiare i canali.
2	Zoom	Dimensione immagine.	11	Display	Visualizza le informazioni sul canale corrente.
3	EPG (se disponibile)	Elenca i programmi attuali e previsti per i canali selezionati.	12	◀ ▲ ▶ ▼	Premere per navigare tra le opzioni del menu Impostazione TV.
4	Muto	Disattiva audio TV.	13	Invio	Effettuare le selezioni.
5	Tastierino	Utilizzare per inserire manualmente i canali. Utilizzare il trattino per (-) inserire i numeri del canale maggiore/minore.	14	Esci	Premere per uscire dal menu Impostazione TV.
6	Prec	Premere per visualizzare il canale precedente.	15	Menu	Premere per accedere: • Impostazioni canali • Impostazioni immagine • Impostazioni audio • Impostazioni ora • Impostazioni di blocco • Impostazioni di configurazione
7	VOL	Premere + e - per modificare il volume audio.	16	Ripristino	Ripristina lo stato predefinito del sintonizzatore.
8	SAP (se disponibile)	Premere per attivare la programmazione audio secondaria (SAP).	17	Crea elenco canali	Creare una lista di canali a cui gli utenti possono accedere durante gli allenamenti.
9	CC	Premere per attivare o disattivare i sottotitoli.	18	Carica elenco canali	Carica l'elenco dei canali in Halo Fitness Cloud (se connesso) e istantaneamente in tutte le altre unità nella struttura, se sono connesse a Internet.

Scansione canali TV per sintonizzatore ATSC



1. Premere ◀ o ▶ per navigare su **Canale**.
2. Premere ▲ o ▼ per navigare in **Aria/Cavo** e premere ◀ o ▶ per selezionare la configurazione.
3. Premere ▲ o ▼ per navigare in **Scansione automatica** e premere ▶ o **INVIO** per eseguire la scansione dei canali.
4. Premere ◀ o ▶ per selezionare **No** o **Sì** e premere **INVIO**.



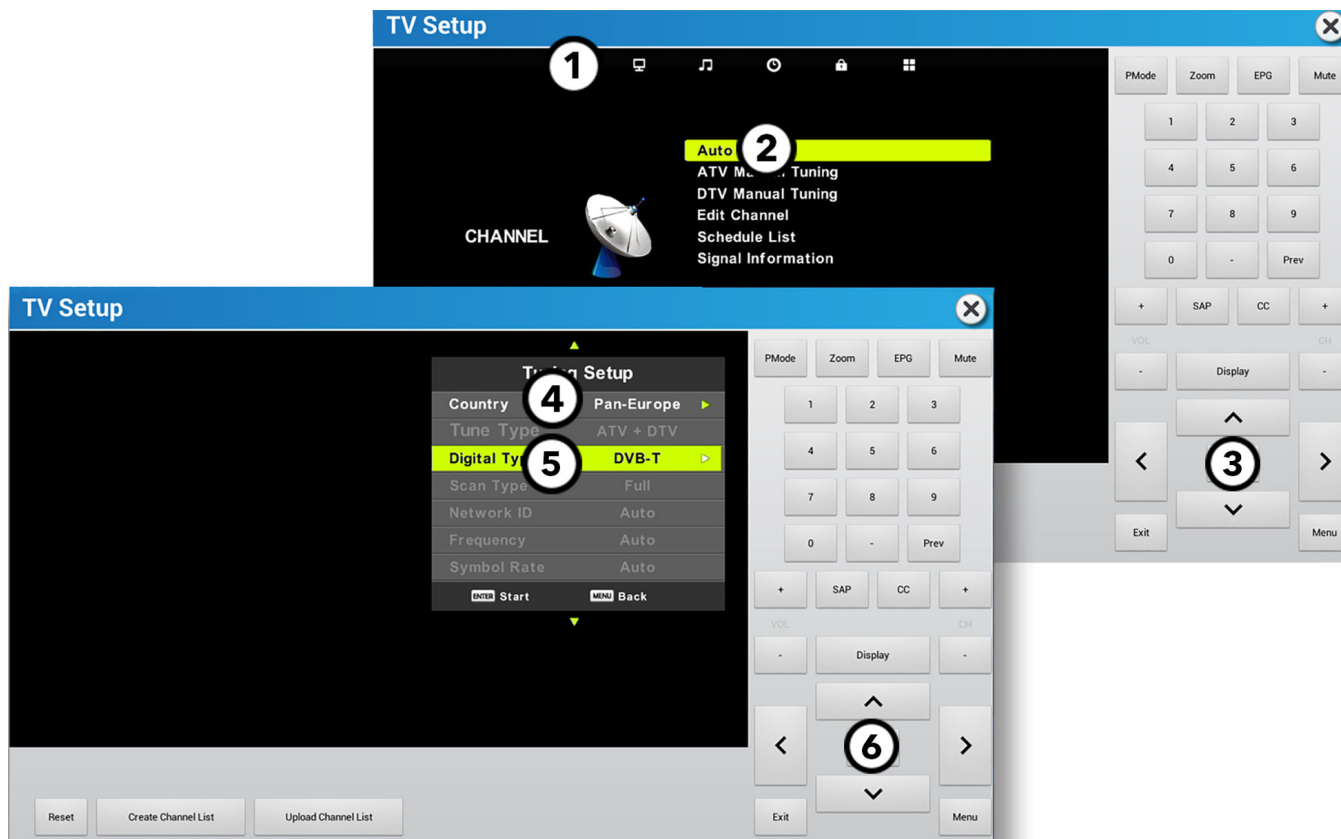
1. Premere ◀ o ▶ per navigare su **Canale**.
2. Premere ▲ o ▼ per navigare in **Aria/Cavo** e premere ◀ o ▶ per selezionare la configurazione.

NOTA:

- **Cavo** ricerca il digitale criptato Pro:Idiom, il digitale in chiaro e i canali analogici.
- **Aria** ricerca i canali digitali dall'antenna terrestre.
- **Aria + Cavo** ricerca tutti i tipi di segnali.

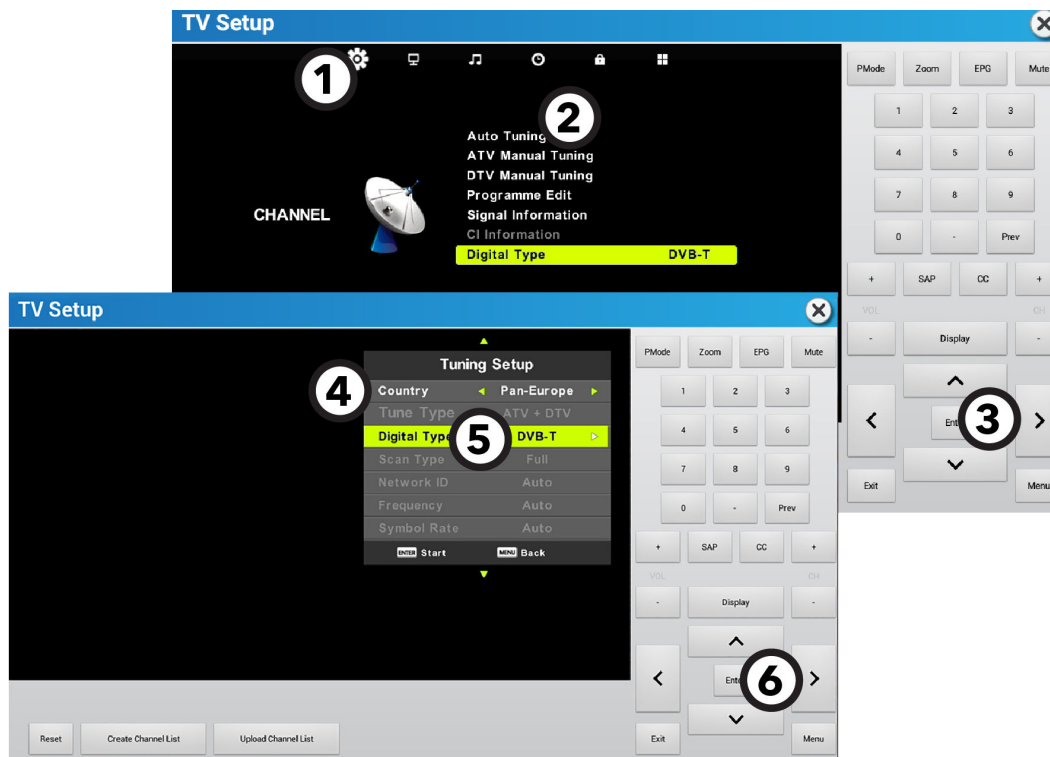
3. Premere ▲ o ▼ per navigare in **Scansione automatica** e premere ► o **INVIO** per eseguire la scansione dei canali.
4. Premere ◀ o ▶ per selezionare **No** o **Sì** e premere **INVIO**.

Scansione canali TV per sintonizzatore DVB



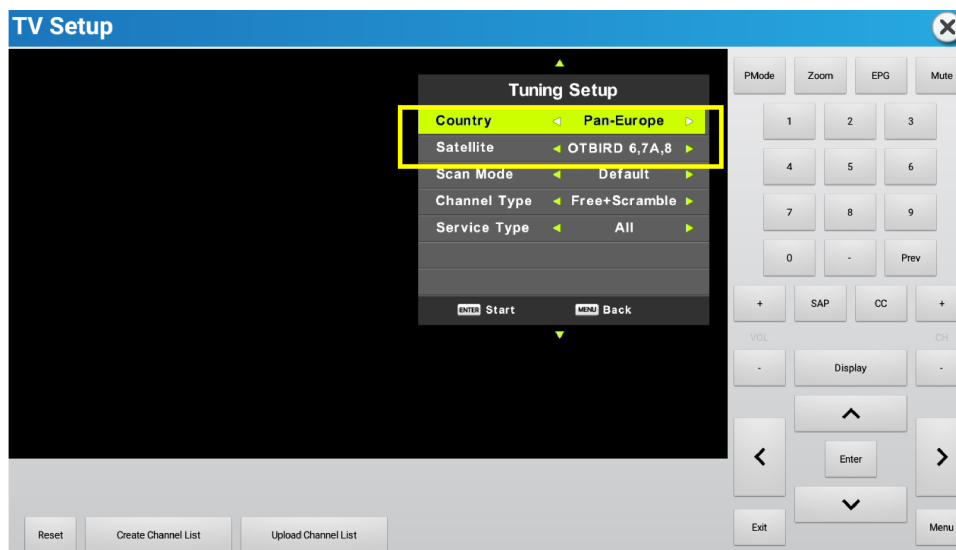
1. Premere ◀ o ▶ per navigare su **Canale**.
2. Premere ▲ o ▼ per navigare in **Sintonizzazione automatica**.
3. Premere **INVIO**.
4. Premere ▲ o ▼ per navigare in **Paese**, quindi premere ◀ o ▶ per selezionare il proprio paese.
5. Premere ▲ o ▼ per navigare in **Tipo digitale**, quindi premere ◀ o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

Scansione canali TV per sintonizzatore DVB



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

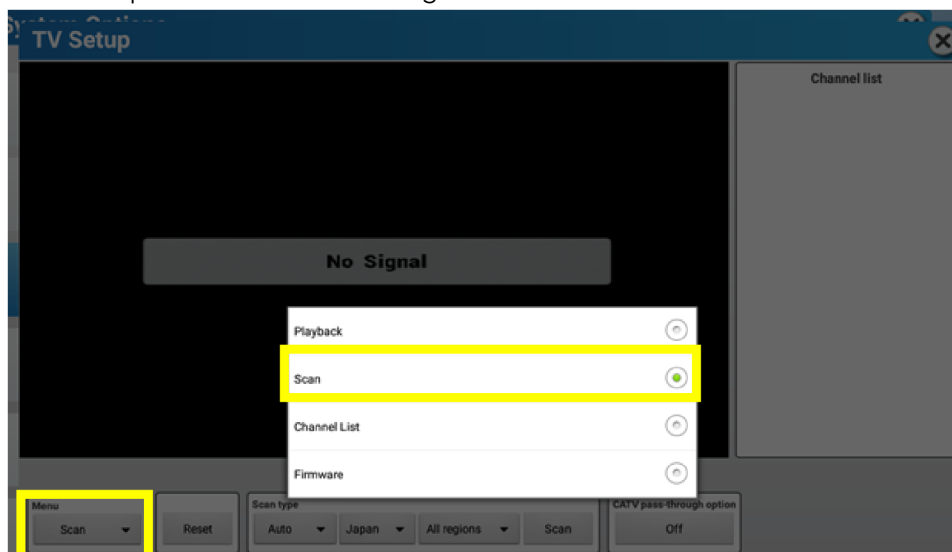
Se viene scelto **DVB-S** per **Tipo digitale**, selezionare **Paese** e **Satellite** utilizzando ◀ o ▶ prima di avviare la scansione dei canali.



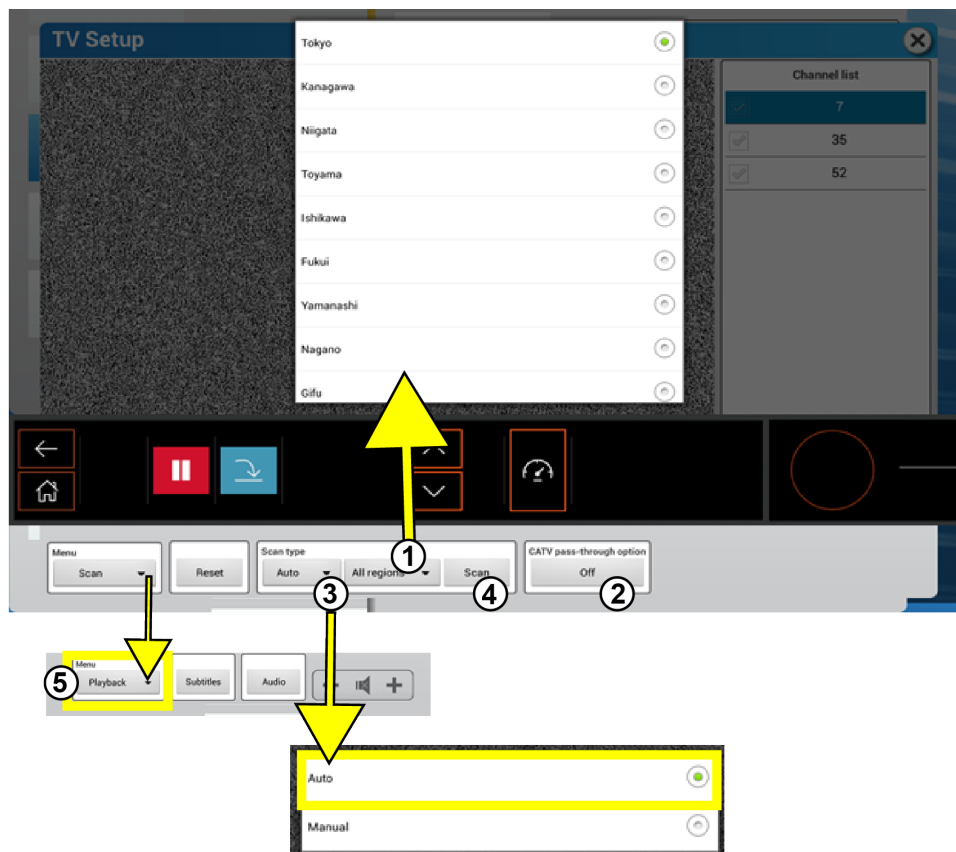
6. Premere **INVIO** per eseguire la scansione dei canali.
7. Premere ▲ o ▼ per navigare nei tipi di segnale se è stato selezionato **DVB-S** come **Tipo digitale**.

Scansione canali TV per sintonizzatore DCI ISDB-T Tuner

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



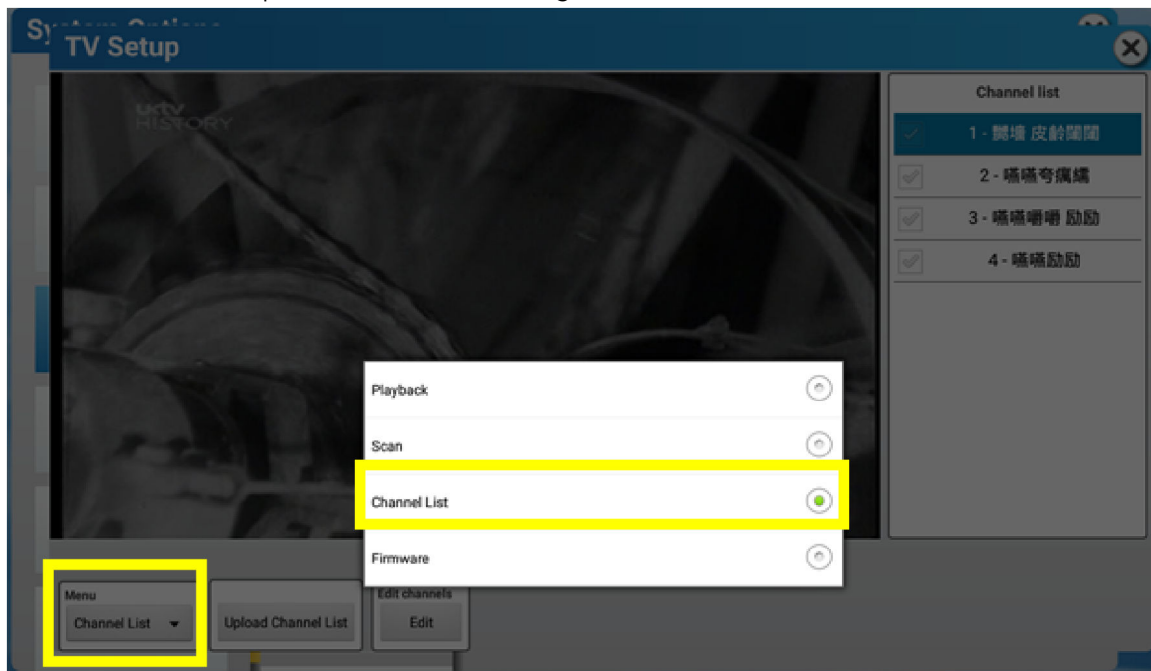
1. Selezionare **Tutte le regioni** per ottenere una lista di regioni. Scegliere la regione applicabile.
2. Impostare **Opzione CATV Pass Through** su **OFF**.
3. Scegliere **Auto** per selezionare **Tipo di scansione**.
4. Premere **Esegui scansione** per avviare la scansione dei canali.
5. Scegliere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



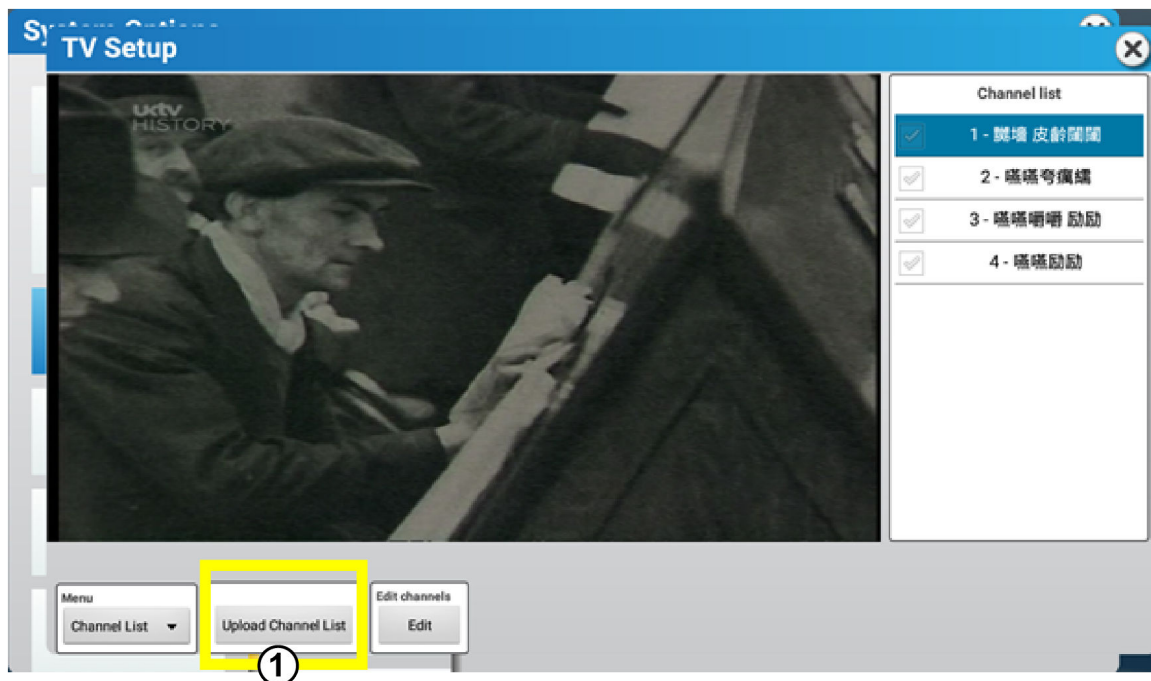
NOTA: Se il sintonizzatore non rileva i canali, impostare **Opzione CATV Pass Through** su **ON** e ripetere la scansione dei canali.

Gestione liste canali per sintonizzatore DCI ISDB-T

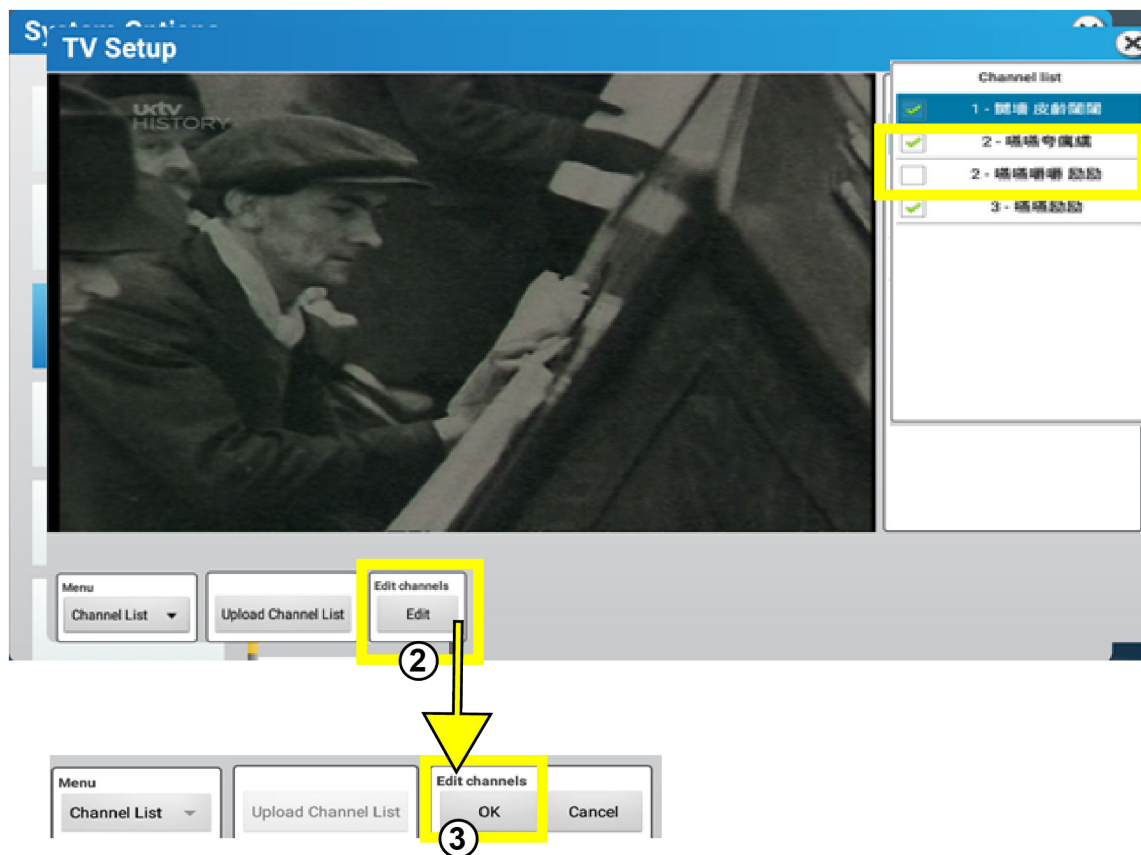
Selezionare **Elenco canali** dalle opzioni del menu di configurazione TV.



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

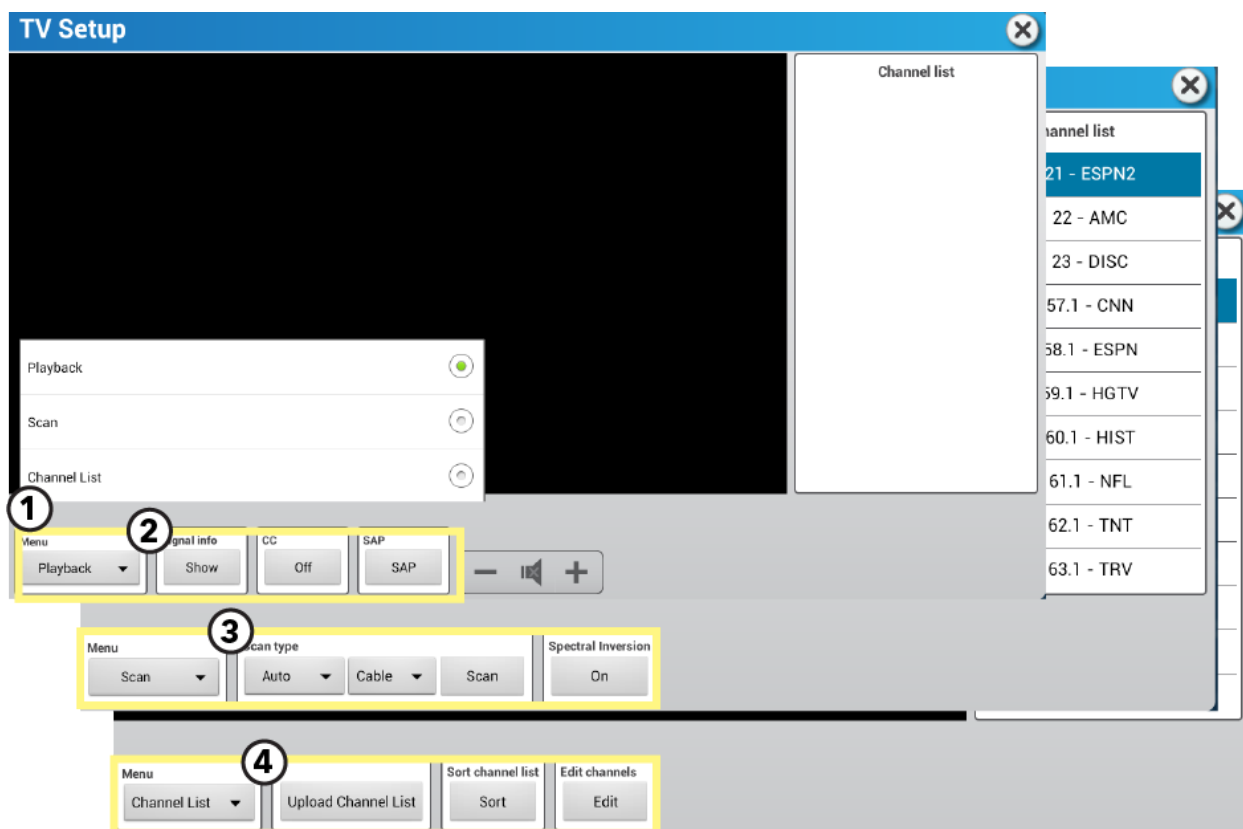


2. Selezionare **Modifica** per modificare l'elenco dei canali. Deselezionare i canali per nascondere i canali all'utente. I canali nascosti non saranno opzioni durante gli allenamenti.



TV USB

Configurazione TV USB per sintonizzatore ATSC



1. Menu

- Playback (*predefinita*)
- Scansione
- Elenco canali

2. Menu Playback

- Informazioni segnale (*fornisce lo stato attuale del segnale*)
- CC (acceso/spento)
- SAP (*passa da una fonte audio all'altra quando sono disponibili più opzioni*)

3. Menu Scansione

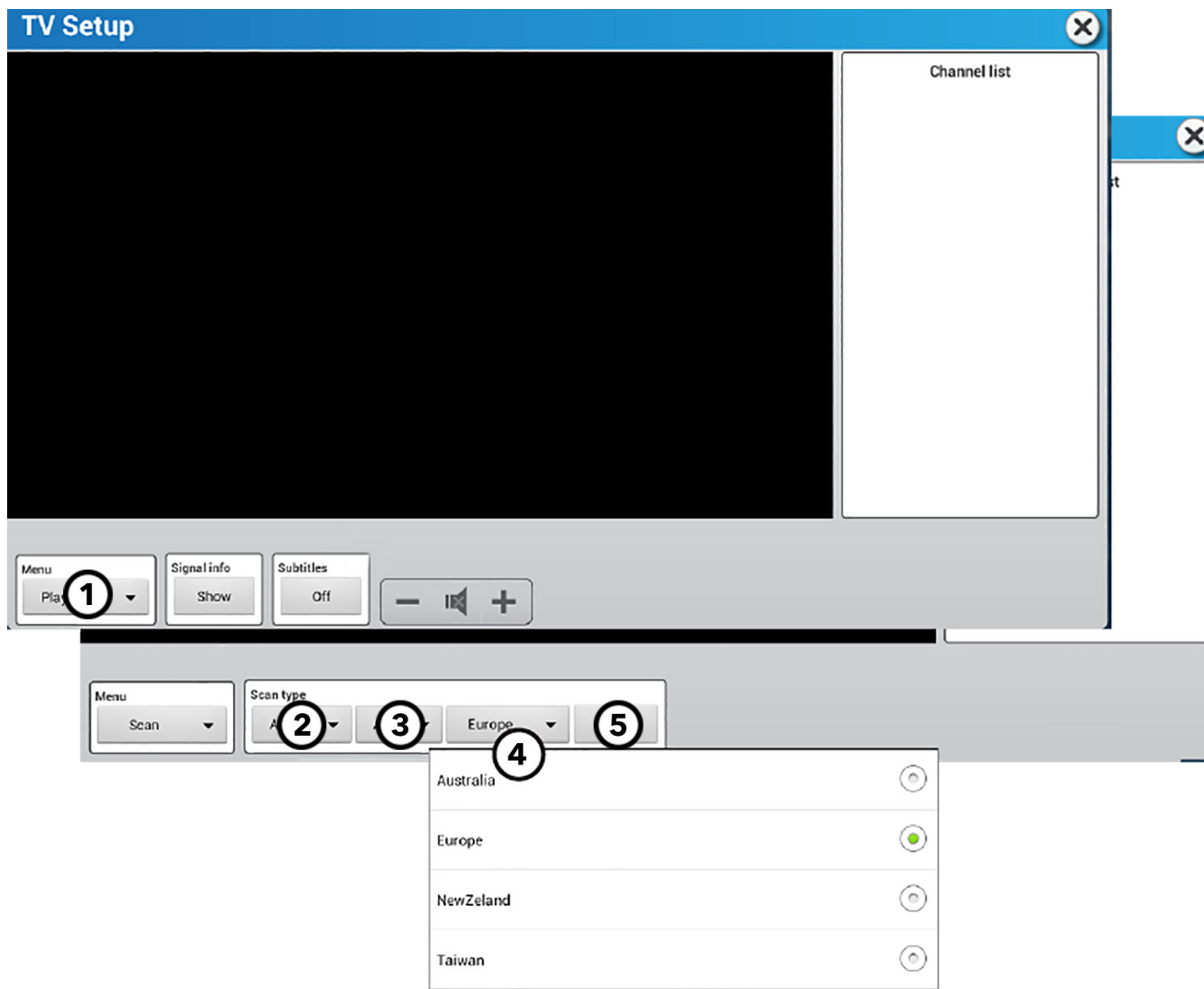
- Scan Type (Tipo di scansione)
 - Auto/Manuale
 - Cavo/Aria
 - Scansione
- Inversione dello spettro

Utilizzato con la scansione dei canali per abilitare l'acquisizione di canali invertiti prodotti dal sistema headend della TV.

NOTA: Consultare Integratore A/V se non si è certi dell'utilizzo dell'inversione.

4. Menu Elenco canali

- Carica elenco canali (*invia elenco canali a LF Connect*)
- Ordina elenco canali (*riordina i canali*)
- Modifica canali (*cambia i nomi dei canali*)



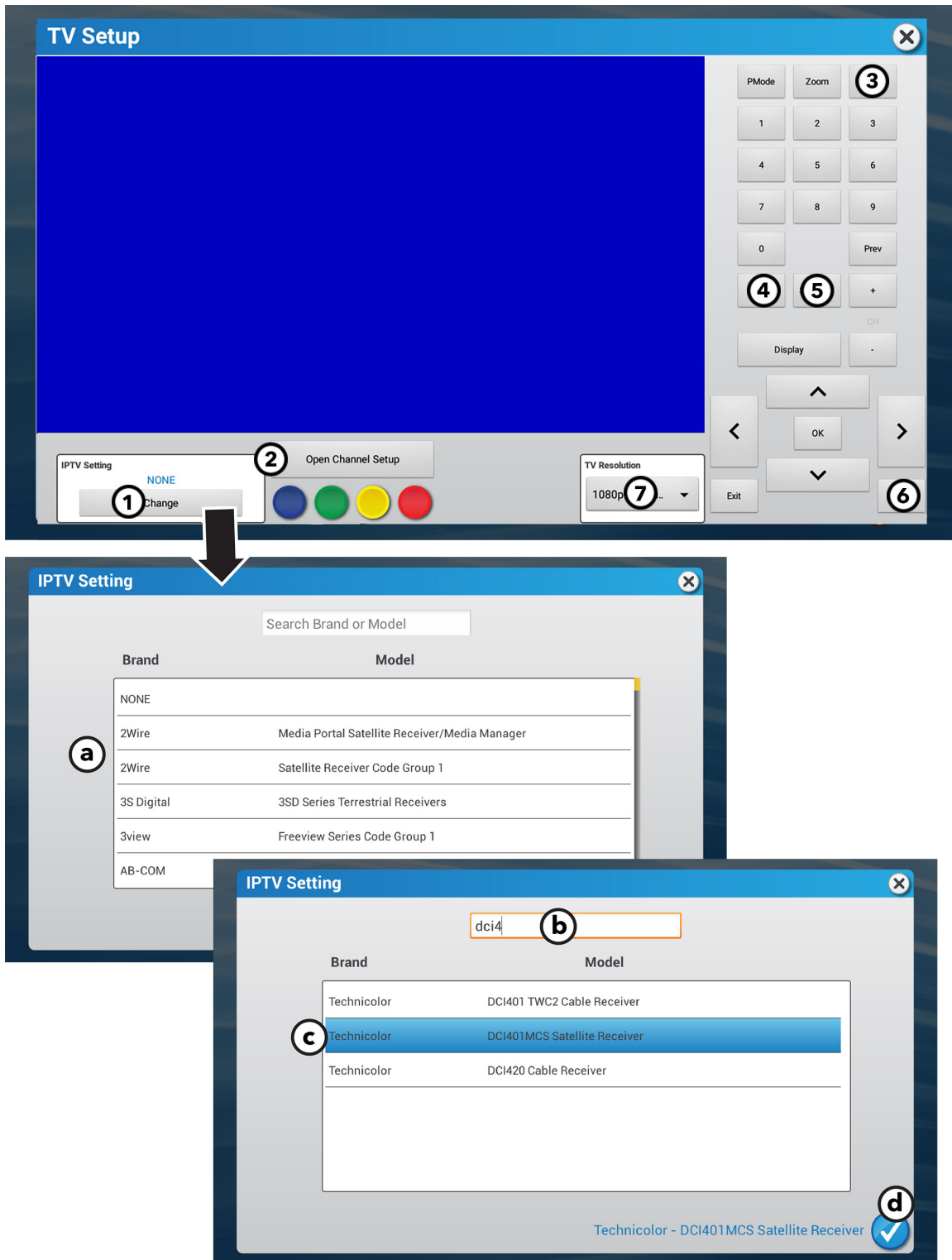
Premendo il pulsante nel campo **Menu**, è possibile visualizzare le seguenti opzioni:

- **Playback**
- **Scansione**
- **Elenco canali**

1. Selezionare **Esegui scansione**.
2. Selezionare **Auto** o **Manuale**.
3. Selezionare **Aria** o **Cavo**.
4. Selezionare il proprio Paese.
5. Premere **Esegui scansione** per eseguire la scansione dei canali.

STB SYNC

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



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

1. Impostazione IPTV

Selezionare **Cambia**.

Cercare la marca e il modello del decoder.

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

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

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

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

2. Pulsanti generici colorati

Il decoder definisce gli interventi.

3. EPG (*se disponibile*)

Elenca i programmi attuali e previsti per i canali selezionati.

4. SAP (*se disponibile*)

Passa dal canale audio normale a quello SAP.

5. Sottotitoli

Premere per attivare/disattivare i sottotitoli.

6. Menu

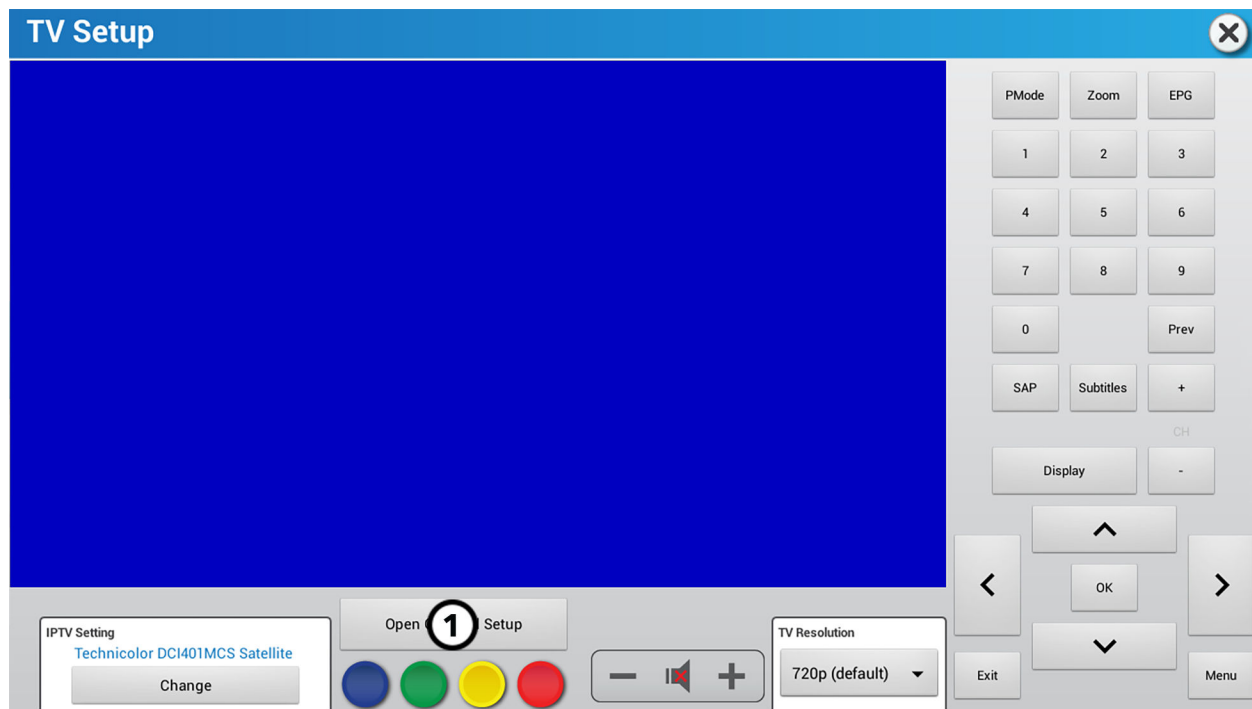
Menu decoder (*se disponibile*)

7. Risoluzione TV

Cambiare la risoluzione TV.

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

Apri impostazione canali



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

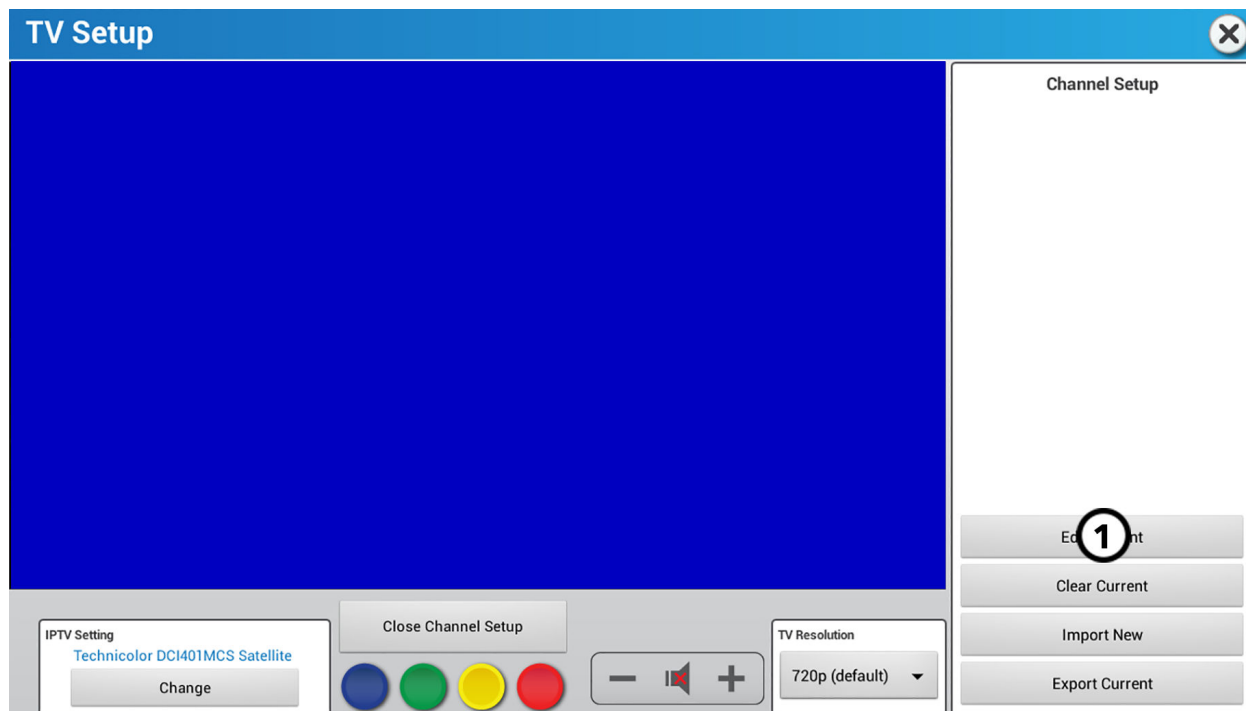
Il menu Apri impostazione canali include quattro opzioni:

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

Modifica impostazioni correnti

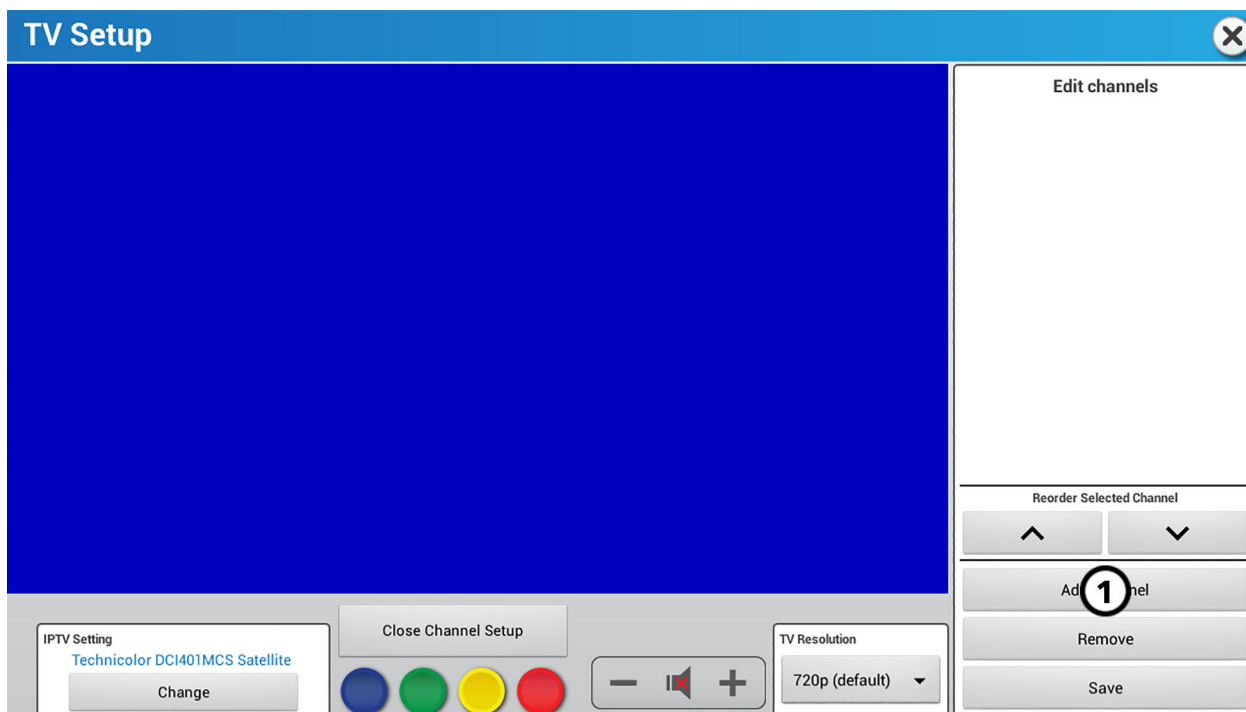
Premere **Modifica impostazioni correnti** per accedere alle seguenti opzioni del menu:

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

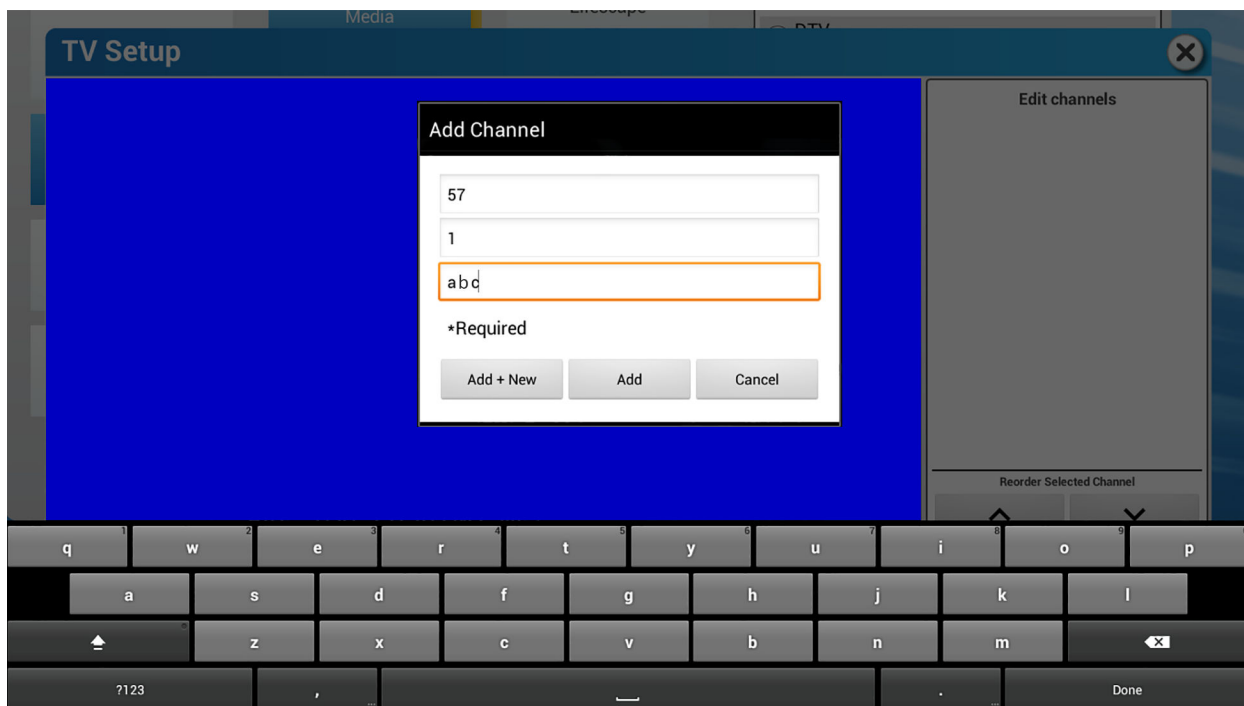


Aggiungi canale

1. Premere **Aggiungi canale**.



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

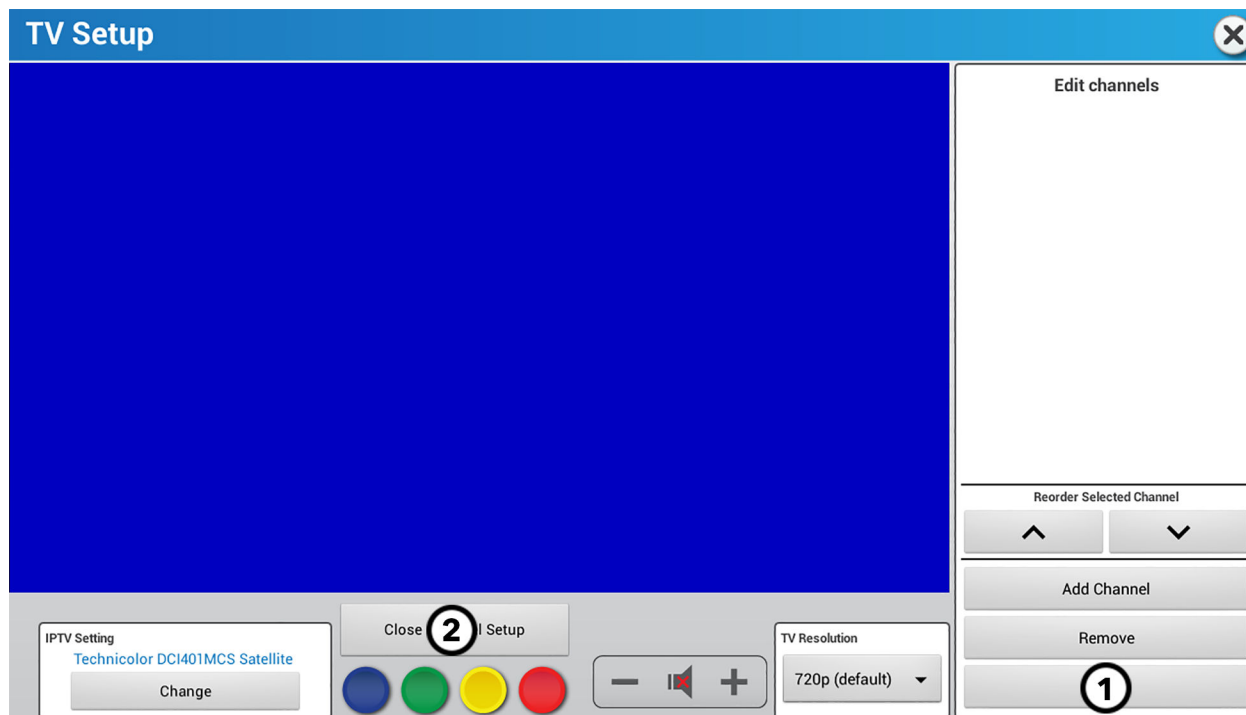


3. Digitare il numero secondario del canale o il numero del programma nella casella **Numero minore**.

4. Digitare il nome del canale nella casella **Nome canale***.

5. Scegliere una delle seguenti opzioni:

- Premere **Aggiungi + Nuovo** se sono disponibili più canali da aggiungere all'elenco dei canali.
- Premere **Aggiungi** se è disponibile solo un canale da aggiungere all'elenco dei canali.
- Premere **Annulla** se non si desidera aggiungere il canale.

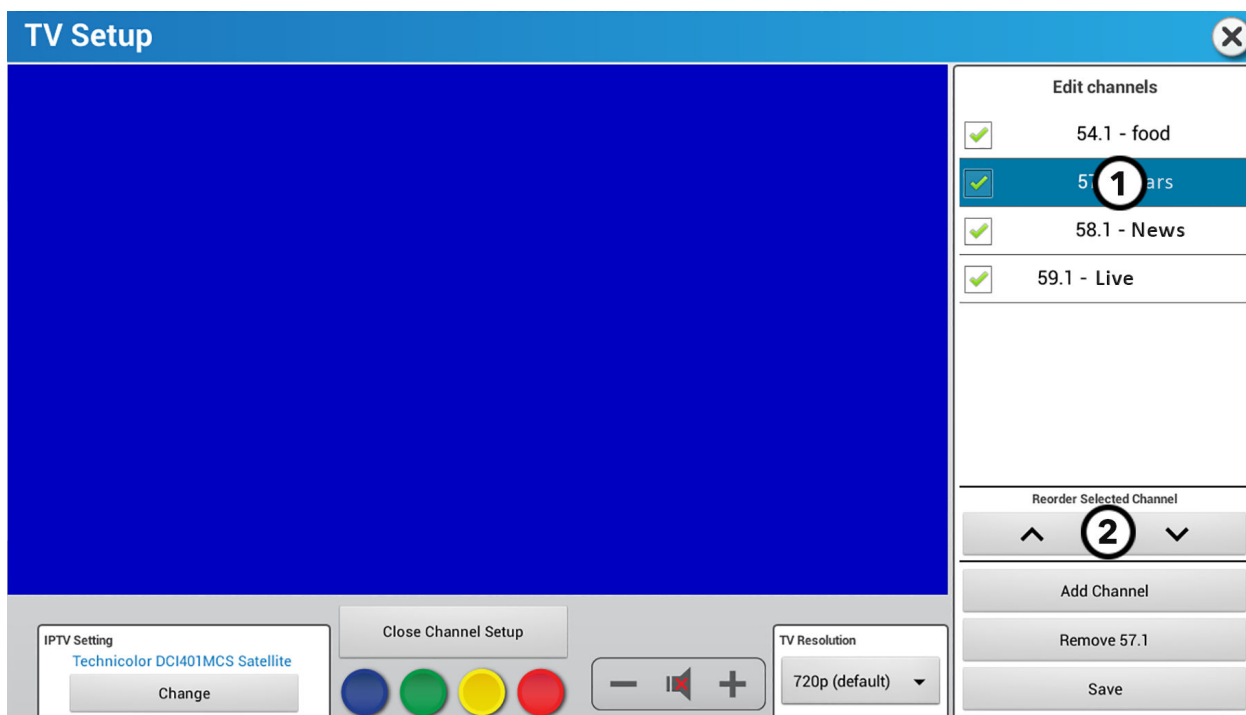


1. Premere **Salva** al termine dell'aggiunta dei canali.

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

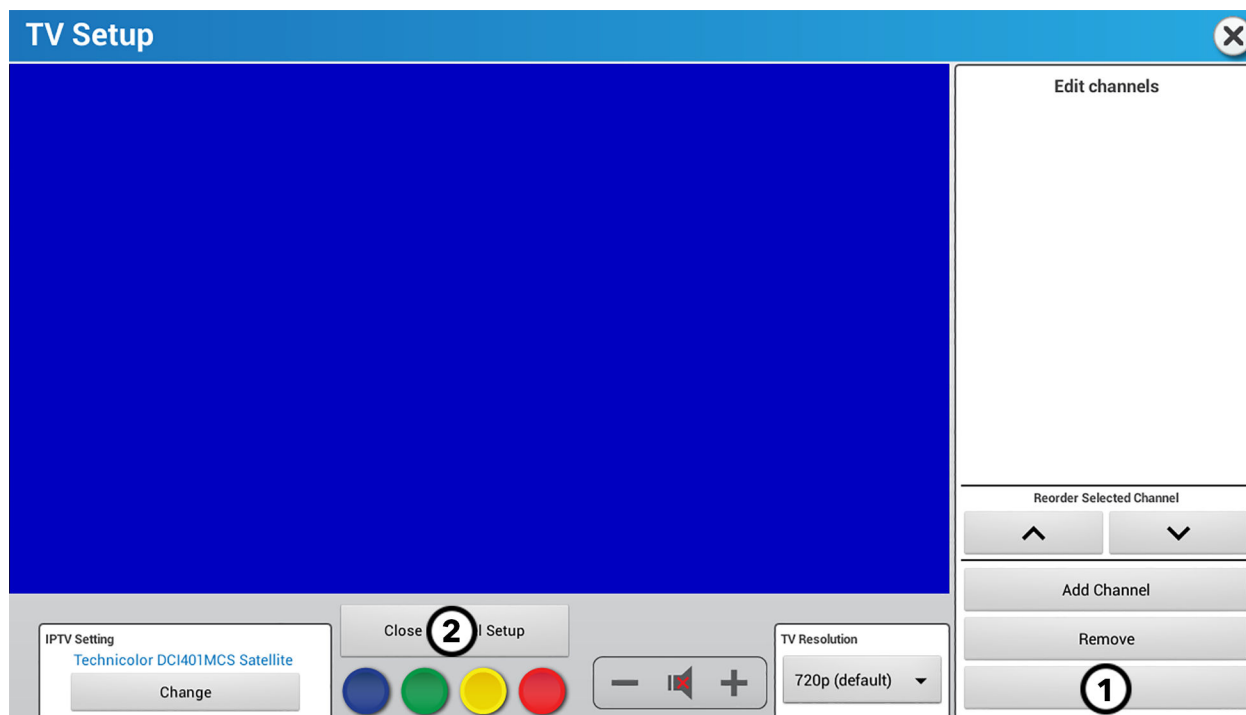
Riordina canali selezionati

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



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

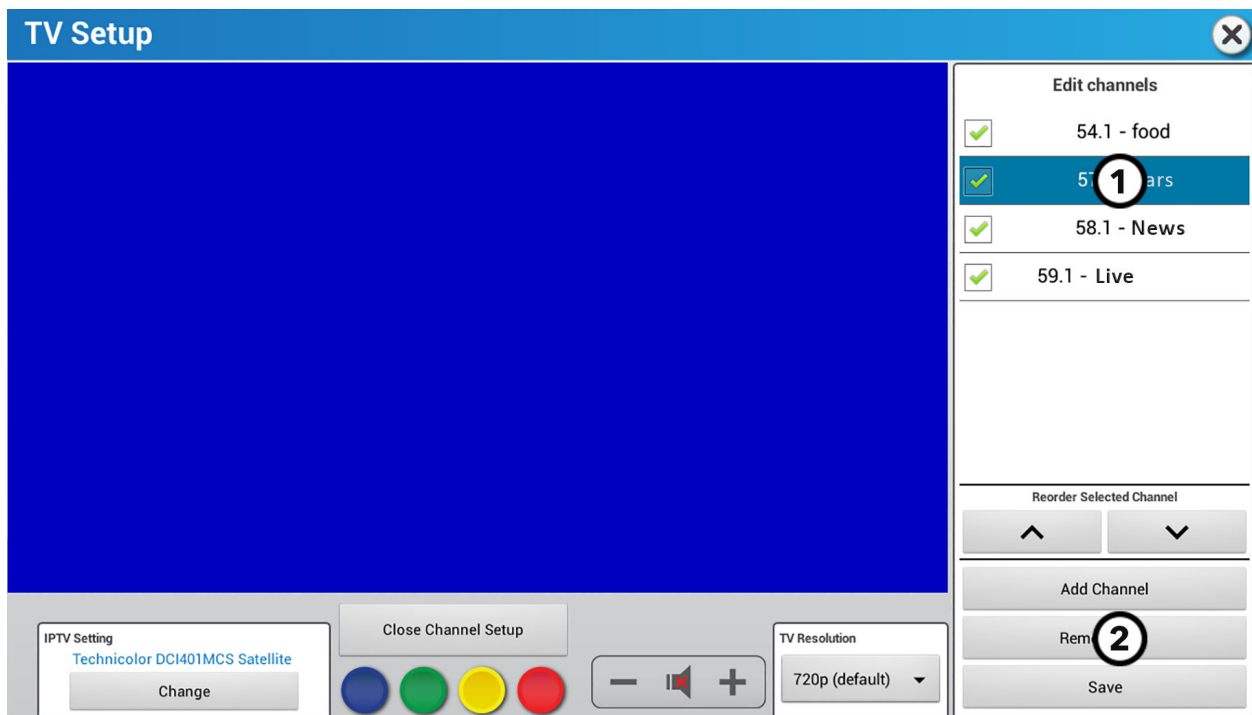
2. Premere ▲ o ▼ per riordinare i canali nell'elenco dei canali.



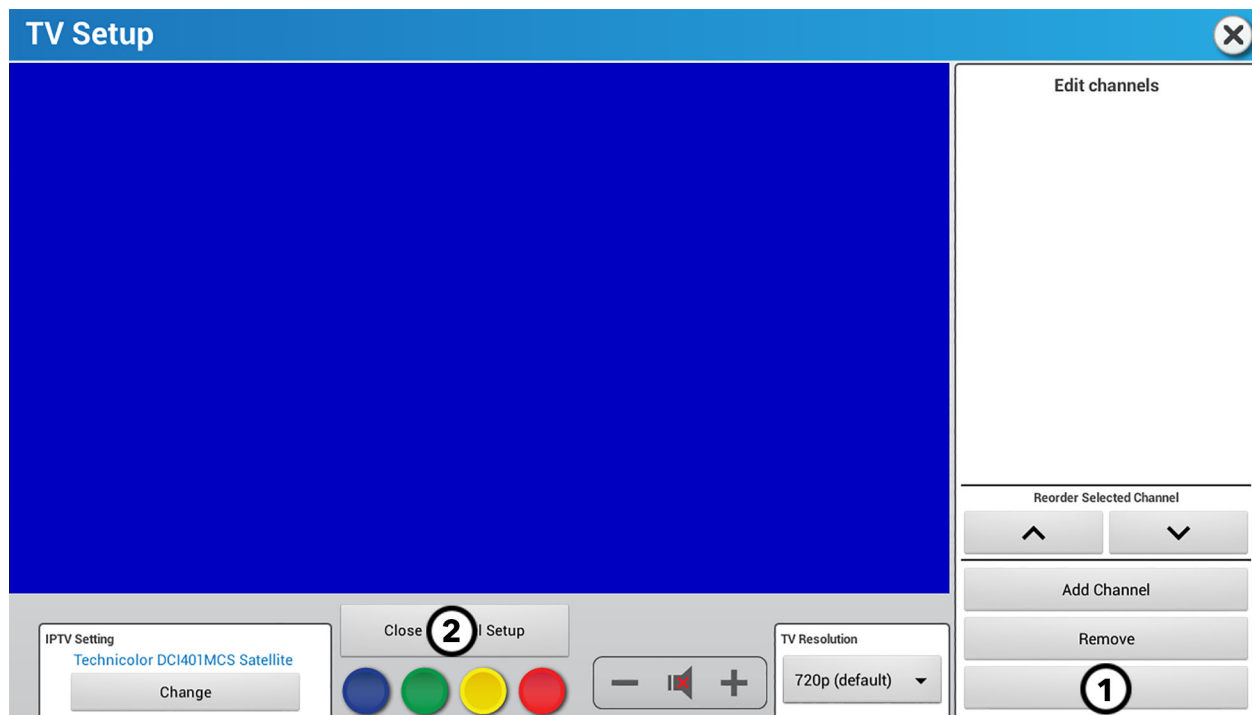
1. Premere **Salva** dopo aver riordinato i canali.
2. Premere **Chiudi configurazione canali** al termine della configurazione dell'elenco dei canali.

Rimuovi

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



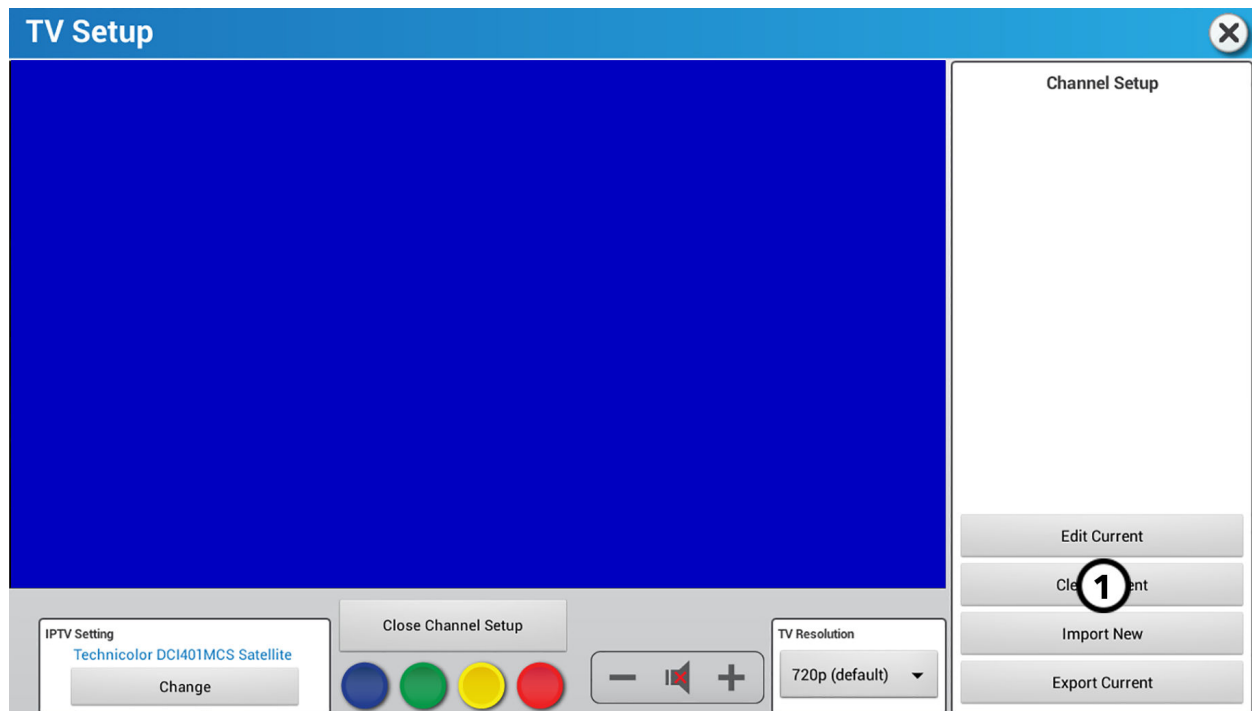
2. Premere **Rimuovi**.



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

Cancella valori correnti

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



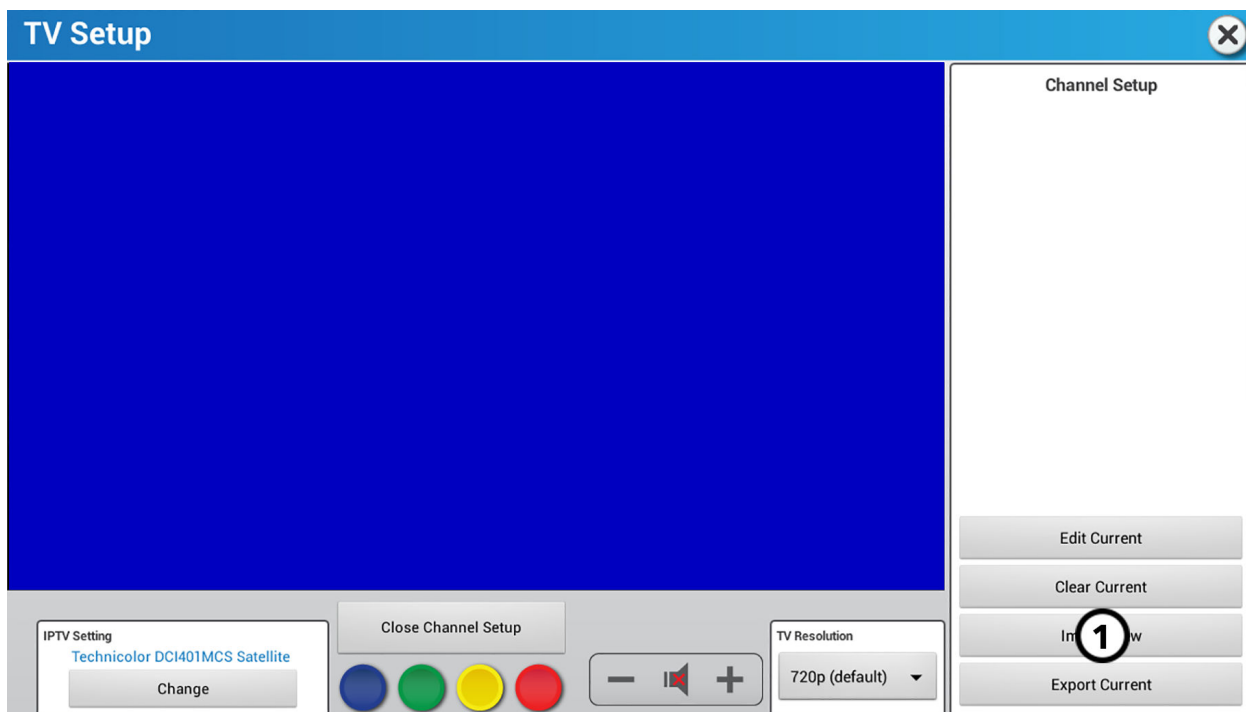
Importa nuove impostazioni

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

Importare un elenco di canali da un'unità diversa:

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

6. Premere **Importa nuove impostazioni**.



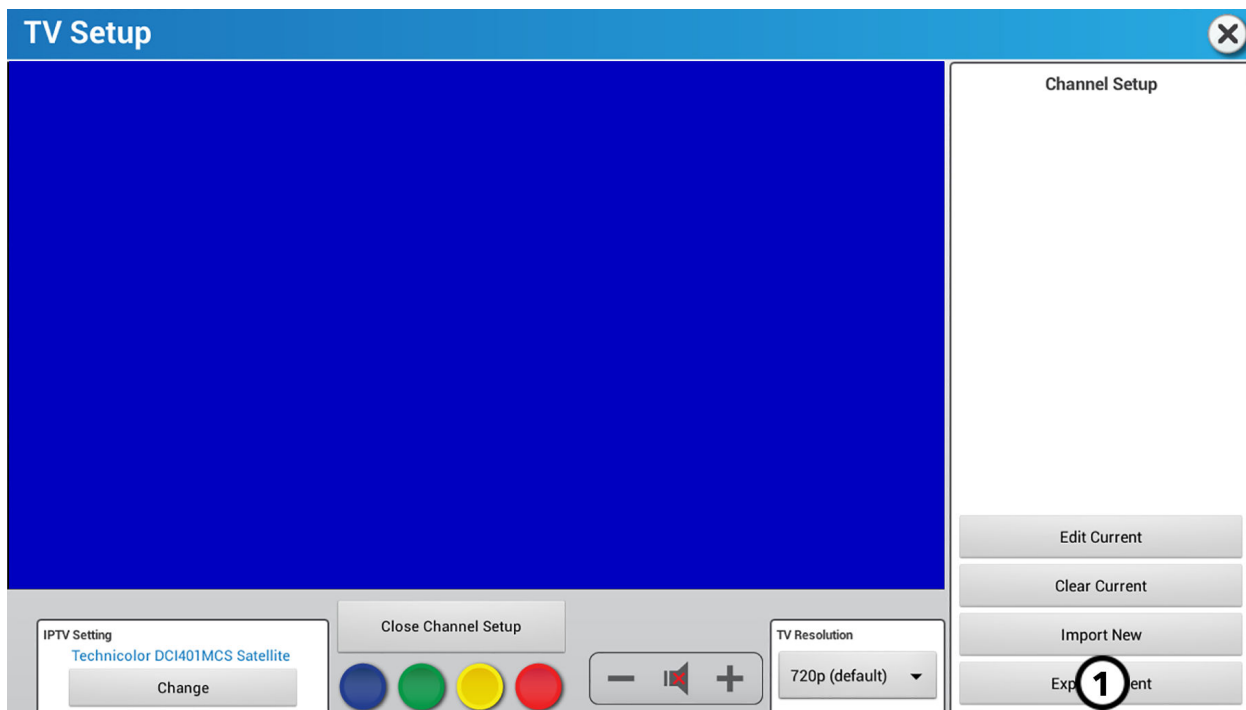
7. Verificare che la propria unità abbia importato l'elenco dei canali dall'altra unità.

Esporta impostazioni correnti

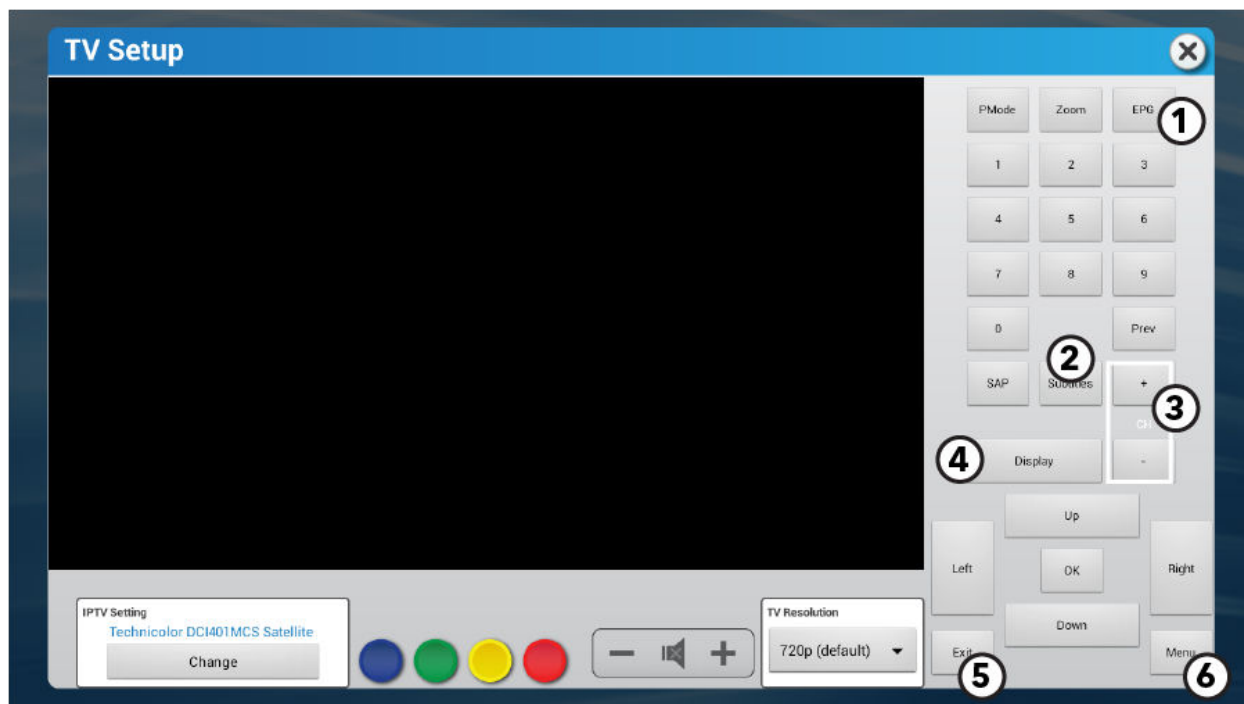
La funzionalità Esporta impostazioni correnti è utilizzata per salvare l'elenco dei canali correnti su più macchine. Dopo aver utilizzato la funzionalità Esporta impostazioni correnti sarà possibile utilizzare la funzionalità Importa nuove impostazioni.

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

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



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



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

1. EPG

Premere per accedere alla Guida Elettronica dei Canali.

2. Sottotitoli

Premere per attivare/disattivare i sottotitoli.

3. Pulsanti canale

Utilizzare per spostare i canali verso l'alto (+) o verso il basso (-).

4. Display

Visualizza le informazioni sul canale corrente.

5. Esci

Premere per uscire dal menu **Impostazione TV**.

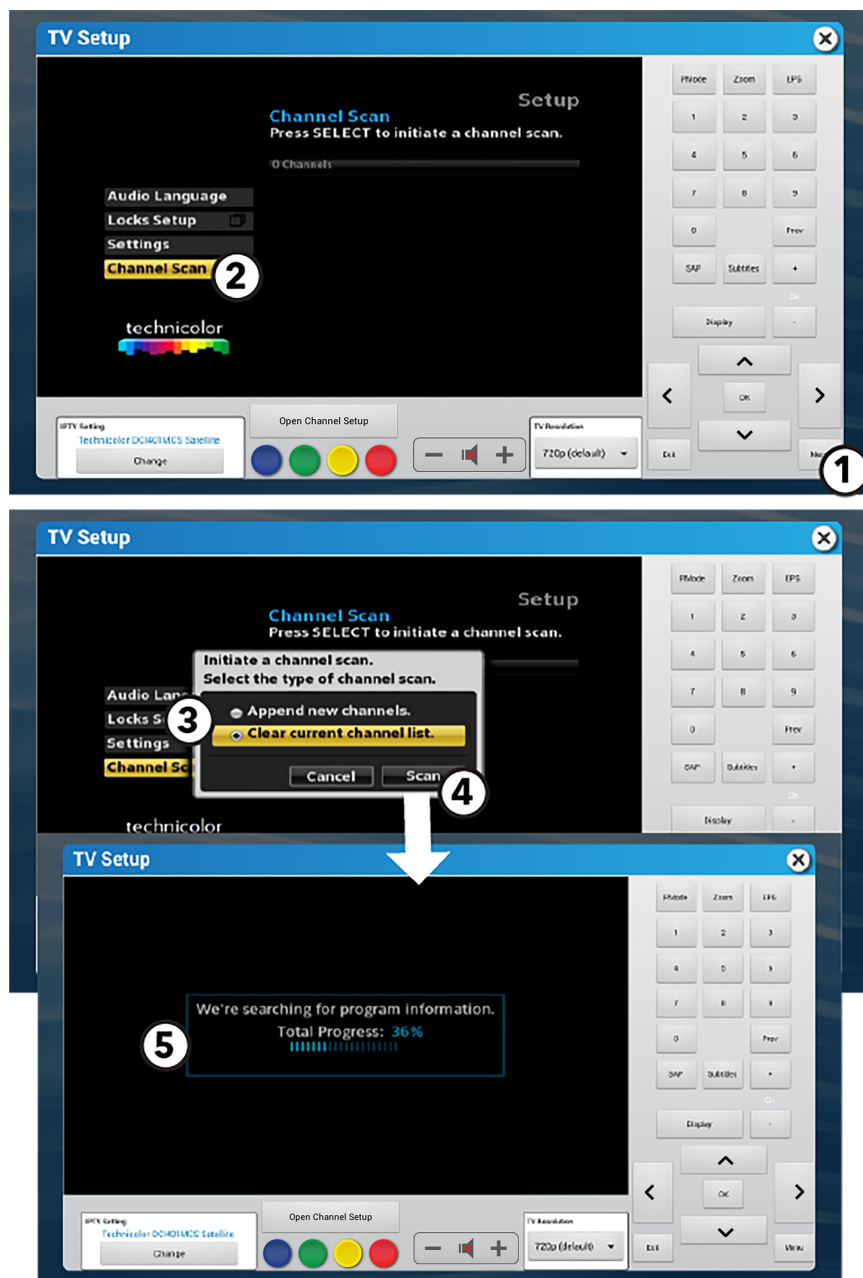
6. Menu

Accedere alle opzioni del menu Impostazione sintonizzatore:

- Impostazione sintonizzatore
- Video
- Canale
- V Chip

Per l'impostazione IPTV, il valore predefinito deve essere impostato su ricevitore satellitare Technicolor DCI401MCS. Se il controllo della soluzione Pro:Idiom non funziona, assicurarsi che l'impostazione sia corretta.

Scansione dei canali



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

1. Menu

Premere per accedere al menu **Impostazione TV**.

2. Scansione dei canali

Utilizzare ▲ e ▼ per scorrere fino all'opzione **Scansione canali**. Premere **Ok** per inserire la selezione.

3. Avviare una scansione dei canali

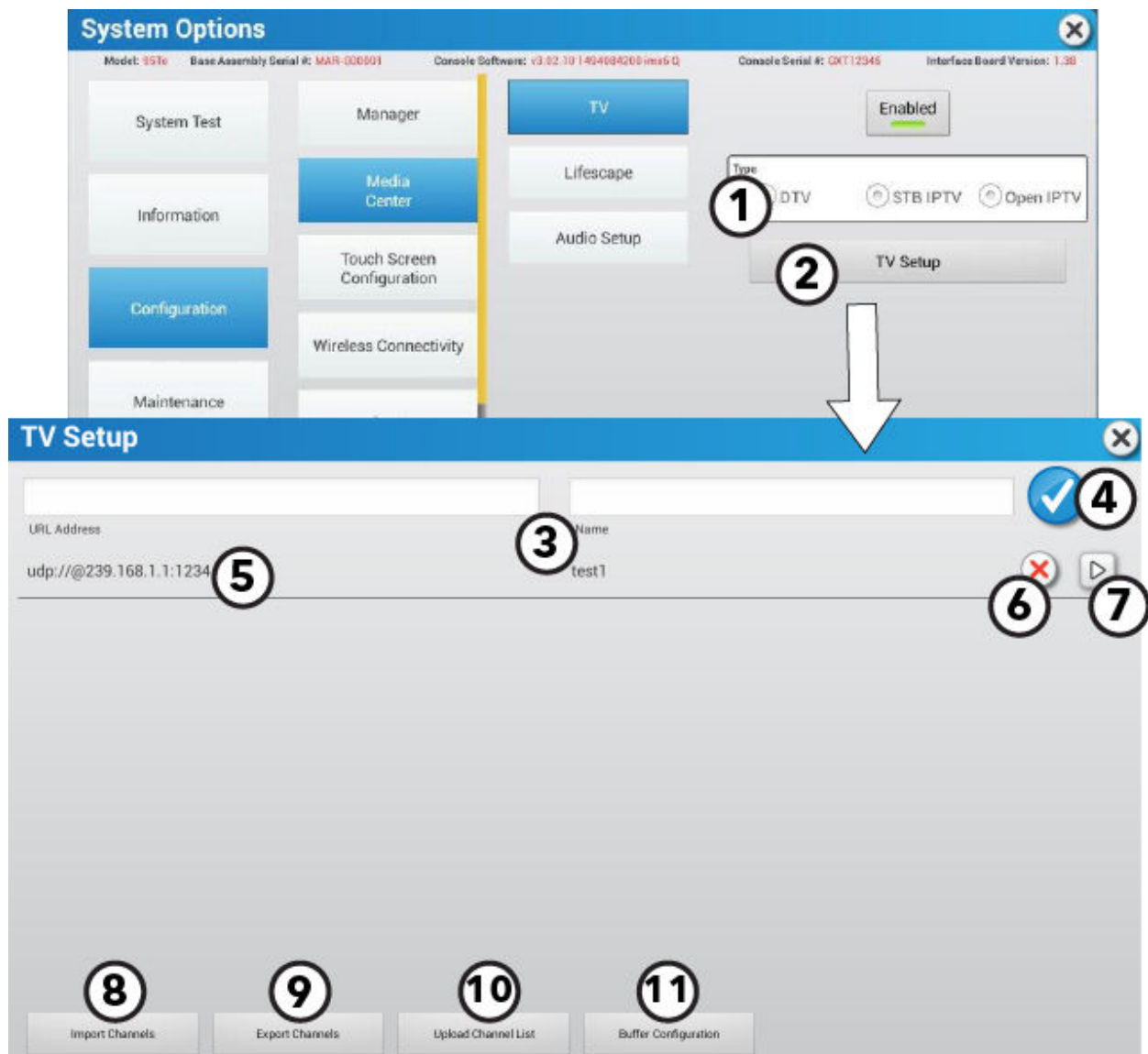
Scegliere **Cancella elenco corrente dei canali**.

4. Scansione

Premere per iniziare la scansione dei canali.

5. Schermata Avanzamento

Visualizza l'avanzamento della scansione.



Open IPTV consente la creazione di canali personalizzati.

1. Tipo di sintonizzatore

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

2. Impostazione TV

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

3. Canale personalizzato

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

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

- Crea nome canale

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

5. Tabella dei canali

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

6. Premere la X per eliminare il canale selezionato.

7. Anteprima canale

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

8. Importa canali

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

9. Esporta canali

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

10. Carica elenco canali

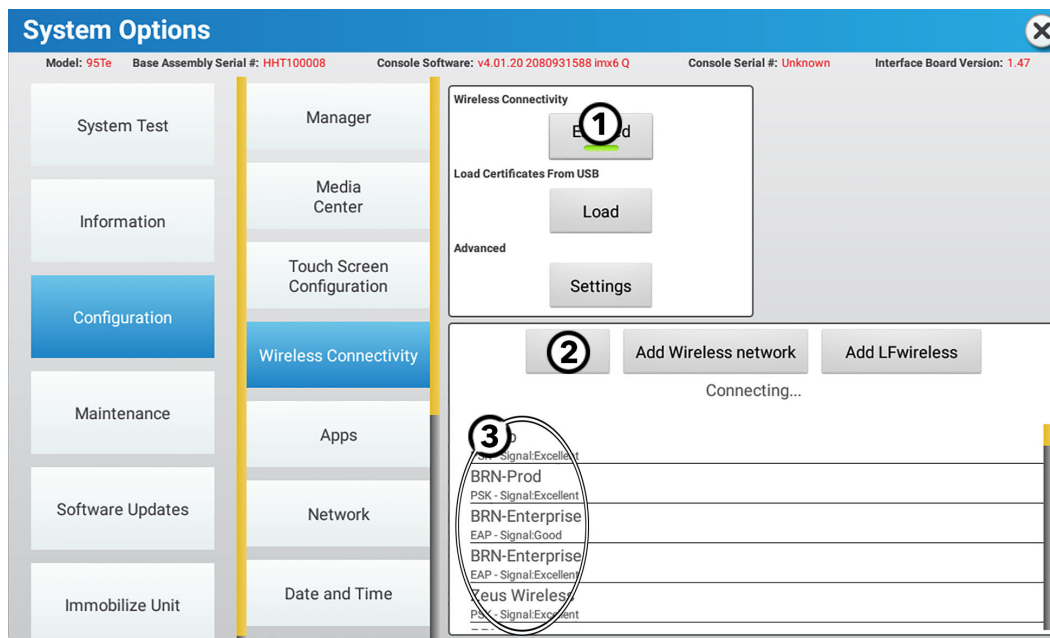
Carica il proprio elenco dei canali in Halo Fitness Cloud (se connesso) e istantaneamente in tutte le unità nella struttura, se sono connesse a Internet.

11. Configurazione buffer

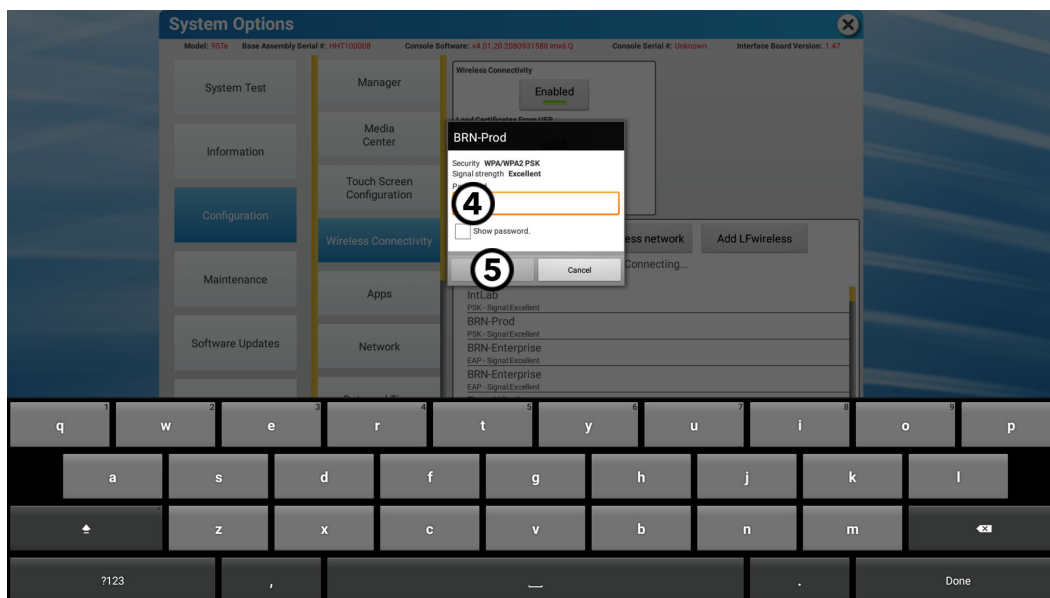
Cambia la quantità di dati in buffer per ottimizzare lo streaming video.

Connettività wireless

NOTA: Se l'attrezzatura è connessa a Internet con un cavo Ethernet, consultare la sezione Ethernet nel menu [Menù di configurazione](#).



1. Premere **Abilita/Disabilita** per attivare o disattivare la funzionalità wireless.
2. Premere **Esegui scansione** per eseguire la scansione delle reti wireless nella propria area.
3. Cercare e selezionare il proprio router wireless premendo sullo schermo.



4. Immettere la password del proprio router wireless.
5. Premere **Conferma** per stabilire una connessione con il proprio router wireless.

Requisiti Internet

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

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

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

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

Requisiti Wired Local Area Network (LAN):

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

1-7 unità

- 8 porte 10/100/1000

8-23 unità

- 24 porte 10/100/1000

24-47 unità

- 48 porte 10/100/1000

Requisiti Wired Local Area Network (LAN):

- Router wireless dual band 2,4/5 GHz
- Sicurezza router wireless WPA2-PSK
- L'attrezzatura deve essere installata sul soffitto o su una parete. Non posizionare i routers wireless sul pavimento.

7. 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.

Risoluzione dei problemi

Malfunzionamento	Causa probabile	Azione correttiva
Assenza di alimentazione.	L'interruttore ON/OFF non è nella posizione giusta.	Mettere l'interruttore in posizione ON (acceso).
	Alimentazione insufficiente.	Collegare la pedana ad un circuito dedicato da 20 A. Verificare che la presa a muro eroghi corrente elettrica usando un voltmetro. Se non viene erogata corrente, ripristinare l'interruttore di protezione scattato sul quadro elettrico.
	Cavo di alimentazione danneggiato.	Sostituire il cavo di alimentazione. Contattare il Life Fitness Servizio di assistenza clienti.
	Cavo di alimentazione non inserito correttamente nella presa.	Ispezionare la connessione elettrica alla presa a muro e all'apparecchio per verificare che vi sia il contatto giusto.
	NOTA: Solo tapis roulant International Platinum Club Series (PCST): potrebbe essere attiva la "Modalità risparmio energetico".	Il tapis roulant passa alla modalità di risparmio energetico dopo 5 minuti di inattività. Per attivare la console, salire sulla pedana del tapis roulant. Il tapis roulant si attiverà automaticamente e la console si accenderà. L'attivazione del tapis roulant richiederà circa 50 secondi a partire dal momento in cui si sale sulla pedana.
	NOTA: Solo unità International Platinum Club Series (PCSC, PCSR, PCSX): potrebbe essere attiva la "Modalità risparmio energetico".	L'unità andrà in modalità di risparmio energetico dopo 5 minuti di inattività. Per attivare la console, pedalare fino a sentire un segnale acustico (bip). L'unità si attiverà automaticamente e la console si accenderà. L'attivazione dell'unità richiede approssimativamente 50 secondi dopo aver iniziato a pedalare.
Slittamento laterale del nastro scorrevole del tapis roulant.	Superficie del pavimento non in piano.	Controllare i piedini di livellamento e livellare la pedana. Controllare il nastro scorrevole e regolarne la tensione, se necessario. Consultare le Istruzioni di montaggio per Elevation Series 95T Treadmill e PCS Treadmill Discover ST, Discover SL.

Malfunzionamento	Causa probabile	Azione correttiva
La velocità massima del tapis roulant risulta ridotta.	L'utente spinge il nastro scorrevole. Ciò si verifica quando l'utente corre a una velocità superiore a quella di scorrimento del nastro con il risultato di spingere il nastro con i piedi.	Avvertire gli utenti di non spingere il nastro scorrevole in alcuna direzione.
	L'utente frena il nastro scorrevole. Ciò si verifica quando un utente pesante utilizza il nastro scorrevole a bassa velocità. Il nastro rallenta o si blocca se l'utente corre a una velocità minore di quella di scorrimento del nastro.	
	Malfunzionamento del nastro scorrevole/ della piattaforma. Laminatura della piattaforma logorata o lato inferiore del nastro scorrevole troppo liscio (aspetto lucido e indurito).	Sostituire il nastro e la piattaforma. Contattare il Life Fitness Servizio di assistenza clienti.
	Alimentazione insufficiente.	Collegare la pedana ad un circuito dedicato da 20 A.
Rumore di sfregamento proveniente dall'area sottostante il tapis roulant.	Oggetti estranei incastrati sotto la macchina.	Ispezionare l'area sottostante il nastro e il tapis roulant. Rimuovere eventuali ostruzioni, sporcizia o oggetti che possono interferire con la pedana.
Mancata illuminazione del display all'accensione della macchina.	Connessione alla console o alla scheda di controllo motore allentata.	Controllare il corretto inserimento dei connettori elettrici. Contattare il Servizio di assistenza clienti.

Risoluzione dei problemi - Lettura frequenza cardiaca

Malfunzionamento	Causa probabile	Azione correttiva
Inizialmente la lettura della frequenza cardiaca viene rilevata e funziona normalmente, ma poi scompare.	L'uso di dispositivi elettronici come cellulari e MP3 portatili causa interferenze esterne.	Eliminare la sorgente di rumore o spostare l'attrezzatura.
	L'attrezzatura si trova vicino ad altre sorgenti di rumore quali apparecchi audio/video, ventilatori, radio ricetrasmittenti e linee di alimentazione ad alta corrente/alta tensione.	
Le letture della frequenza cardiaca sono anormalmente elevate.	Televisori e/o antenne, telefoni cellulari, computer, automobili, linee elettriche ad alta tensione e apparecchiature per allenamento azionate a motore e altri trasmettitori della frequenza cardiaca entro 3 piedi (0,9 metri) generano interferenze elettromagnetiche.	Allontanare il tapis roulant dalla probabile causa dell'interferenza o spostare la causa dell'interferenza fino a che i valori letti non siano accurati.
Frequenza cardiaca irregolare o completamente assente.	Gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica non sono bagnati a sufficienza per poter rilevare la frequenza cardiaca con accuratezza.	Inumidire gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica (vedere Fascia toracica telemetrica opzionale Polar per il rilevamento della frequenza cardiaca).
	Gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica non aderiscono perfettamente alla cute.	Assicurarsi che gli elettrodi del trasmettitore della fascia toracica aderiscano perfettamente alla cute (vedere Fascia toracica telemetrica opzionale Polar per il rilevamento della frequenza cardiaca).
	Il trasmettitore della fascia toracica dev'essere pulito.	Lavare il trasmettitore della fascia toracica con sapone neutro e acqua.
	Il trasmettitore della fascia toracica è ubicato a oltre 3 piedi (0,9 metri) dal ricevitore della frequenza cardiaca.	Assicurarsi che il trasmettitore della fascia si trovi entro 3 piedi (0,9 metri) dal ricevitore della frequenza cardiaca.
	La batteria della fascia toracica telemetrica Polar è esaurita.	Per istruzioni sulla sostituzione della fascia toracica telemetrica <i>Life Fitness</i> Polar <i>Life Fitness</i> per il rilevamento della frequenza cardiaca, contattare il Servizio di assistenza clienti.
	La fascia toracica telemetrica Polar non si è bloccata con il ricevitore della frequenza cardiaca.	Verificare che la fascia toracica telemetrica Polar sia correttamente collegata al torace dell'utente e spostarla più vicino al ricevitore all'interno della console. Attendere 10 secondi per la visualizzazione della frequenza cardiaca sulla console. Il campo complessivo della fascia toracica telemetrica è di circa 3 piedi (0,9 metri) dopo la comunicazione con il ricevitore. La fascia deve trovarsi a una distanza di 1,5 - 2 piedi (0,5 - 0,6 m) dal ricevitore per poter iniziare a comunicare. Quando il display visualizza un valore di frequenza cardiaca, rimanere entro un distanza di 3 piedi (1 m). Note: 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.

8. Copyright e marchi registrati

Elenco dei copyright e marchi registrati

Life Fitness

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

Discover™, FitPower™, Frequenza Cardiaca+™, LFconnect™, Lifepulse™, Lifescape™, MaxBlox™, PowerMill™, SureStepSystem™, Sfiora™ e Sfondo di allenamento™ sono marchi di fabbrica di Life Fitness.

Altro

FitLinxx™ è un marchio registrato di ActiveLinxx.

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

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

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

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

Salviette per la palestra® è un marchio registrato di The 2XL Corporation.

PureGreen 24™ è un marchio registrato di Pure Green.

RunSocial® è un marchio registrato di Paofit Holdings Pte Ltd.

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

9. Specifiche

Tipo di schermo della console:	Schermo tattile LCD a tecnologia capacitiva
Dimensione del touch screen Discover ST HD LCD:	Diagonale da 21 pollici (<i>tapis roulant</i>) Diagonale da 16 pollici (<i>Cyclette, Cross-trainer, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer</i>)
Requisiti di alimentazione del touch screen LCD:	20,5 -25,5 V c.c. @ 3,5 A
Porte:	connessione di rete intercambiabile tipo RJ45 e porta Fitness Entertainment (<i>alimentazione conforme alle specifiche FitLinxx CSAFE del 4 agosto 2004: da 4,75V c.c. a 10V c.c.; corrente massima di 85mA</i>).
Presa per cuffie:	Stereo 3,5 mm
Intervallo di temperatura ambiente (<i>operativo</i>)	da 10°C a 40°C (<i>nominale 25°C</i>)
Intervallo di temperatura (<i>stoccaggio/spedizione</i>)	da -20°C a 60°C (<i>elemento limite principale: touch screen LCD</i>)
Umidità (<i>operativa</i>)	umidità relativa dal 5% all'85% (<i>umidità relativa nominale al 40%, senza condensa</i>)
Sistemi di monitoraggio frequenza cardiaca:	Sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca digitale brevettato Lifepulse™ compatibile con telemetria Polar®
Intervallo di velocità (<i>tapis roulant</i>):	Unità commerciali: da 0,5 a 14,0 mph/da 0,8 a 23 km/h Unità domestiche: da 0,5 a 12,0 mph /da 0,8 a 19 km/h
Intervallo di velocità (<i>PowerMill</i>):	20 - 160 spm
Livelli di pendenza (<i>tapis roulant</i>):	0% - 15%
Livelli di resistenza: (<i>cyclette, Cross-Trainer, FlexStrider e PowerMill</i>):	26 (0 - 25) (<i>regolabile per cyclette; indipendente dalla velocità per cross-trainer e FlexStrider; dipendente dalla velocità per PowerMill</i>)
Ricarica dispositivo USB:	possibilità di usarlo con un caricabatterie per dispositivi USB tipo A.
Funzionalità di telericezione:	NTSC/ATSC o PAL/DVB-T/DVB-T2 o NTSC/ISDB-T (<i>tre sintonizzatori separati</i>). NTSC/ISDB-T supportano le versioni Giappone e Brasile dello standard ISDB, compreso B-CAS. In aggiunta, supporta PAL-M e PAL-N (codifica PAL specifica per Argentina, Brasile, Paraguay e Uruguay dove non è presente lo standard televisivo digitale).
Capacità del ricevitore via cavo/satellite:	QAM-B o DVB-C/DVB-S/DVB-S2 QAM-B include funzionalità di decodifica Pro:Idiom.

Dimensioni console

	Dimensioni fisiche				Dimensioni dell'imballaggio			
	Profondità	Larghezza	Altezza	Peso	Profondità	Larghezza	Altezza	Peso
Console Discover ST HD (<i>tapis roulant</i>)	4,43 in. (112,5 mm)	20,75 in. (527 mm)	16,62 in. (422,2 mm)	7,53 kg	6,77 in. (172 mm)	25,59 in. (650 mm)	18,98 in. (482 mm)	9,80 kg
Console Discover ST HD (<i>cyclette, cross-trainer, FlexStrider, PowerMill</i>)	4,32 in. (109,7 mm)	16,54 in. (420 mm)	15,36 in. (390,1 mm)	5,17 kg	7,28 in. (185 mm)	21,1 in. (536 mm)	18,11 in. (460 mm)	7,03 kg

10. Garanzia

Copertura della garanzia

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

A chi è rivolta la copertura

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

Durata della copertura

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

Chi paga per trasporto e assicurazione per le riparazioni

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

Misure correttive per i difetti coperti

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

Esclusione di garanzia

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

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

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

Doveri dell'utilizzatore

Conservare la prova d'acquisto. Usare, far funzionare e mantenere il Prodotto come specificato nel manuale; comunicare al servizio assistenza clienti ogni difetto entro 10 giorni dall'evidenza del difetto; in caso di avvenuta richiesta, restituire eventuali parti difettose per la sostituzione o, se necessario, l'intero Prodotto per la riparazione. Life Fitness si riserva il diritto di stabilire se un prodotto può o essere o meno restituito per la riparazione.

Per ottenere pezzi di ricambio e assistenza

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

Garanzia esclusiva

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

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

Modifiche alla garanzia non autorizzate

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

Effetto delle norme statali

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

Terms of Warranty Coverage

Please use the link below to access component warranty terms:

<http://lifefitness.com/warranties>

