

CONSOLE TRACK+ MANUALE PER L'UTENTE

9429201 REV A-1



SEDE PRINCIPALE

Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • U.S.A.

847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

Numero telefonico assistenza: 800.351.3737 (Numero verde per U.S.A. e Canada)

Sito web globale: www.lifefitness.com

SEDI INTERNAZIONALI

AMERICHE

Nord America

Life Fitness, Inc.

Columbia Centre III

9525 West Bryn Mawr Avenue

Rosemont, IL 60018 U.S.A

Telefono: (847) 288 3300

Fax: (847) 288 3703

E-mail assistenza: customersupport@lifefitness.com

Sito web assistenza: www.lifefitness.com/parts

Email vendite/marketing:

consumerproducts@lifefitness.com

Orario di apertura: 7:00 - 18:00 (CST)

Brasile

Life Fitness Brasile

Av. Cidade Jardim, 900

Jd. Paulistano

San Paolo, SP 01454-000

BRASILE

SAC: 0800 773 8282

Telefono: +55 (11) 3095 5200

Fax: +55 (11) 3095 5201

E-mail assistenza: suporte@lifefitness.com.br

Email vendite/marketing: lifefitness@lifefitness.com.br

Orario di apertura per l'assistenza:

9:00 - 17:00 (BRT) (lunedì-venerdì)

Orario di apertura negozi:

9:00 - 20:00 (BRT) (lunedì-venerdì)

10:00 - 16:00 (BRT) (sabato)

America Latina e Caraibi*

Life Fitness Inc.

Columbia Centre III

9525 West Bryn Mawr Avenue

Rosemont, IL 60018 U.S.A

Telefono: (847) 288 3300

Fax: (847) 288 3703

E-mail assistenza: customersupport@lifefitness.com

E-mail vendite/marketing:

consumerproducts@lifefitness.com

Orario di apertura: 07:00 - 18:00 (CST)

EUROPA, MEDIO ORIENTE e AFRICA (EMEA)

Paesi Bassi e Lussemburgo

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31

2992 LB Barendrecht

PAESI BASSI

Telefono: (+31) 180 646 666

Fax: (+31) 180 646 699

E-mail assistenza: service.benelux@lifefitness.com

Email vendite/marketing:

marketing.benelux@lifefitness.com

Orario di apertura: 9:00 - 17:00 (CET)

Regno Unito e Irlanda

Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide

Ely, Cambs, CB7 4UB

Telefono: Sede generale (+44)

1353.666017

Assistenza clienti: (+44) 1353.665507

Fax: (+44) 1353.666018

E-mail assistenza: uk.support@lifefitness.com

Email vendite/marketing: life@lifefitness.com

Orario di apertura:

Sede generale: 9:00 - 17:00 (GMT)

Assistenza clienti: 8:30 - 17:00 (GMT)

Germania e Svizzera

Life Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3

85716 Unterschleißheim

GERMANIA

Telefono: (+49) 89.31 77 51.0 (Germania)

(+41) 0848 000 901 (Svizzera)

Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Germania)

(+41) 043 818 07 20 (Svizzera)

E-mail assistenza: kundendienst@lifefitness.com

E-mail vendite/marketing:

kundenberatung@lifefitness.com

Orario di apertura: 08:30 - 16:30 (CET)

Austria

Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.

Dückerstraße 7-9/3/36

1220 Vienna

AUSTRIA

Telefono: (+43) 1.61.57.198

Fax: (+43) 1.61.57.198.20

E-mail assistenza: kundendienst@lifefitness.com

E-mail vendite/marketing:

kundenberatung@lifefitness.com

Orario di apertura: 08:30-16:30 (MEZ)

Spagna

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ª^a

08960 Sant Just Desvern Barcellona

SPAGNA

Telefono: (+34) 93.672.4660

Fax: (+34) 93.672.4670

E-mail assistenza: servicio.tecnico@lifefitness.com

E-mail vendite/marketing: info.iberia@lifefitness.com

Orario di apertura:

9:00 - 18:00 (lunedì-giovedì)

8:30 - 15:00 (venerdì)

Belgio

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain

4800 Verviers

BELGIO

Telefono: (+32) 87 300 942

Fax: (+32) 87 300 943

E-mail assistenza: service.benelux@lifefitness.com

E-mail vendite/marketing:

marketing.benelux@lifefitness.com

Orario di apertura: 9:00 - 17:00 (CET)

Italia

Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3

85716 Unterschleißheim

GERMANIA

Telefono: (+39) 02-55378611

Assistenza: 800438836 (in Italia)

Fax: (+39) 02-55378699

E-mail assistenza: assistenza@lifefitness.com

E-mail vendite/marketing: info@lifefitnessitalia.com

Orario di apertura: 08:30 - 16:30 (CET)

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

Bijdorplein 25-31

2992 LB Barendrecht

PAESI BASSI

Telefono: (+31) 180 646 644

Fax: (+31) 180 646 699

E-mail assistenza: service.db.cemea@lifefitness.com

E-mail vendite/marketing:

marketing.db.cemea@lifefitness.com

Orario di apertura: 9:00 - 17:00 (CET)

ASIA PACIFICO (AP)

Giappone

Life Fitness Japan

Japan Nippon Brunswick Bldg., #8F

5-27-7 Sendagaya

Shibuya-Ku, Tokyo

GIAPPONE 151-0051

Telefono: (+81) 3.3359.4309

Fax: (+81) 3.3359.4307

E-mail assistenza: service@lifefitnessjapan.com

E-mail vendite/marketing: sales@lifefitnessjapan.com

Orario di apertura: 9:00 - 17:00 (GIAPPONE)

Cina e Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower

132 Nathan Road

Tsimshatsui, Kowloon

HONG KONG

Telefono: (+852) 2891.6677

Fax: (+852) 2575.6001

E-mail assistenza: HongKongEnquiry@lifefitness.com

E-mail vendite/marketing:

ChinaEnquiry@lifefitness.com

Orario di apertura: 9:00 - 18:00

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

Room 2610, Miramar Tower

132 Nathan Road

Tsimshatsui, Kowloon

HONG KONG

Telefono: (+852) 2891.6677

Fax: (+852) 2575.6001

E-mail assistenza: HongKongEnquiry@lifefitness.com

E-mail vendite/marketing:

ChinaEnquiry@lifefitness.com

Orario di apertura: 9:00 - 18:00

Grazie per aver acquistato un prodotto Life Fitness. Prima di utilizzare questo prodotto, vi raccomandiamo di leggere il presente manuale per l'utente insieme al manuale di montaggio in modo da acquisire le conoscenze necessarie per utilizzare in modo corretto e sicuro tutte le funzioni del prodotto. Ci auguriamo che il prodotto sia all'altezza delle vostre aspettative, ma per qualsiasi problema vi invitiamo a consultare la sezione 'Come ottenere assistenza tecnica' dove troverete le informazioni necessarie per richiedere assistenza per il prodotto.

Avviso FCC – Possibili interferenze radiotelevisive

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 apparecchio genera, utilizza e può irradiare energia di radiofrequenza e pertanto, se non viene installato ed utilizzato conformemente a quanto indicato nel presente manuale, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. 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 e 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.

Classe HB (Abitazione): Uso domestico.



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

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

INDICE

1. Importanti istruzioni di sicurezza	5
2. Operazioni preliminari	7
2.1 Fascia toracica telemetrica per il rilevamento delle frequenza cardiaca	7
2.2 Frequenza cardiaca a contatto	7
2.3 Esercizio Heart Rate Zone Training®	8
3. Descrizione generale della console Track+	9
4. Utilizzo della console Track+	11
4.1 Indicatore USB	11
4.2 Centro messaggi	11
4.3 Indicatore iPod®	11
4.4 Visualizzazione Heart Rate (frequenza cardiaca)	11
4.5 Visualizzazione Target Heart Rate (frequenza cardiaca obiettivo)	11
4.6 Visualizzazione Workout Profile (profilo di allenamento)	12
4.7 Indicatore a freccia del profilo di allenamento	12
4.8 Visualizzazione Distance (distanza)	12
4.9 Visualizzazione Calorie (calorie)	12
4.10 Visualizzazione Level / Incline (livello / pendenza)	13
4.11 Visualizzazione Time (durata)	14
4.12 Visualizzazione Speed (velocità)	14
4.12 Tasto Settings (impostazioni)	14
4.14 Tasto Pause / Resume (Pausa / Riprendi)	14
4.15 Tasto stop / reset (ripristino)	14
4.13 Tasto User Profiles (profili utente)	14
4.17 Comandi iPod®	14
4.16 Tasto Enter / Start (invio / avvio)	15
4.15 Tasto Navigation (navigazione)	15
4.20 Tasti per la selezione dell'allenamento	15
4.21 Tasto Energy Saver (risparmio energetico)	15
4.22 Portaoggetti	15
5. Allenamenti, tasti per la selezione degli allenamenti e impostazioni	16
5.1 Descrizione generale degli allenamenti	16
5.2 Utilizzo degli allenamenti	17
5.3 Utilizzo degli allenamenti personalizzati	23
5.4 Utilizzo di Users Profiles (profili utente)	24
5.5 Modalità Safety (sicurezza)	25
5.6 Utilizzo del menù Settings (impostazioni)	25
6. LFconnect	27
7. Assistenza e manutenzione	29
8. Caratteristiche tecniche della console Track+	32
9. Informazioni sulla garanzia	33

Il presente manuale descrive il funzionamento del seguente prodotto:

Console Track +**LIFE FITNESS**



ATTENZIONE: un uso scorretto o eccessivo dell'apparecchiatura può provocare traumi e lesioni. Life Fitness raccomanda CALOROSAMENTE di sottoporsi ad una visita medica completa prima di intraprendere un programma di attività fisica, in particolare in caso di predisposizione genetica all'alta pressione cardiaca e a malattie cardiovascolari, o se l'utente ha un'età superiore a 45 anni, fuma, ha un alto livello di colesterolo, è obeso o non ha effettuato alcuna attività fisica regolare nel corso dell'ultimo anno.

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

1 IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

AVVERTENZA: Prima di utilizzare questo prodotto, leggere tutte le istruzioni.

AVVERTENZA: i sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inaccurati. Un allenamento eccessivo potrebbe provocare infortuni gravi o mortali.

PERICOLO: per ridurre il rischio di scosse elettriche, scollegare sempre il prodotto Life Fitness prima di effettuare qualsiasi operazione di pulizia o manutenzione.



AVVERTENZA DI SICUREZZA: l'apparecchiatura può essere considerata sicura soltanto se sottoposta ad ispezioni regolari per verificarne l'integrità e l'usura. Per dettagli in merito, vedere la voce Assistenza e manutenzione del prodotto.



I sensori della frequenza cardiaca dell'impugnatura indicano un valore approssimativo. I sensori non sono dispositivi medici e non devono essere utilizzati in nessun tipo di applicazione medica.

- Prima di utilizzare questo prodotto si raccomanda di leggere PER INTERO questo manuale di funzionamento e TUTTE le istruzioni. Questo prodotto deve essere utilizzato soltanto per l'uso descritto nel presente manuale.
- Affinché il prodotto funzioni correttamente, seguire sempre le istruzioni fornite sulla console.
- L'uso di questo prodotto non è da intendersi per chi (inclusi i bambini) presenti capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte oppure per chi non abbia alcun tipo di esperienza e conoscenza a meno che non sia supervisionato o riceva le istruzioni per usare l'apparecchio da parte di persona responsabile della sicurezza.
- I bambini devono essere tenuti sotto controllo per assicurarsi che non giochino con l'attrezzatura.
- Non inserire oggetti nelle bocchette. Qualora cadano oggetti all'interno del prodotto, scollegare l'alimentazione, disconnettere il cavo elettrico dalla presa di rete e recuperare l'oggetto caduto con cautela. Se non si riesce ad accedere all'oggetto, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Non appoggiare mai liquidi direttamente sul prodotto, ma utilizzare il ripiano portaoggetti. Si raccomanda di utilizzare contenitori con coperchio.
- Non utilizzare questo prodotto all'aperto, in prossimità di piscine o in aree altamente umide.
- Tenere indumenti ampi, lacci da scarpe ed asciugamani lontano dal prodotto.
- Mantenere l'area circostante il prodotto sgombra di ostacoli, compresi mobili e pareti.
- Prestare cautela quando si sale o si scende dal prodotto.
- Non utilizzare mai alcun prodotto Life Fitness se è stato fatto cadere, danneggiato o immerso in acqua anche soltanto parzialmente. Contattare il Servizio Assistenza Clienti Life Fitness.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici calde. Non tirare l'apparecchio per il cavo di alimentazione, né usare il cavo come impugnatura.
- Utilizzare scarpe con suola di gomma o ad alta trazione. Non usare scarpe con tacchi, soles di cuoio, con tacchetti o chiodate. Non utilizzare questo prodotto a piedi nudi.
- Non appoggiare su un lato il prodotto quando è in funzione.
- Tenere mani e piedi lontano dalle parti in movimento.
- Per garantire il corretto funzionamento di questo prodotto, non montare accessori non forniti o consigliati da Life Fitness.
- Utilizzare il prodotto in un'area ben ventilata.
- Utilizzare il prodotto su una superficie solida, in piano.
- Assicurarsi che tutti i componenti siano saldamente fissati.

- L'apparecchiatura elettrica non deve mai essere lasciata incustodita quando inserita. Disinserirla dalla presa quando non in uso e prima di montare o smontare componenti.
- Non far funzionare sotto una coperta o cuscino. Può generarsi calore eccessivo e causare incendio, scossa elettrica o lesioni alle persone.
- Non azionare questa apparecchiatura se il cavo di alimentazione o la spina sono danneggiati, se non funziona correttamente, se è caduta o ha subito danni o se è caduta in acqua. Contattare il Servizio Assistenza Clienti Life Fitness.
- Non utilizzare mai l'apparecchiatura se le bocchette dell'aria sono bloccate. Mantenere le bocchette dell'aria libere da polvere, lanugine, capelli o simili.
- Per scollegare l'apparecchiatura, portare tutti i comandi in posizione disinserita e scollegare la spina dalla presa elettrica.
- Lasciare che le console LCD si adattino alla temperatura ambiente per un'ora prima di collegare e utilizzare l'unità.

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI PER USO DOMESTICO.

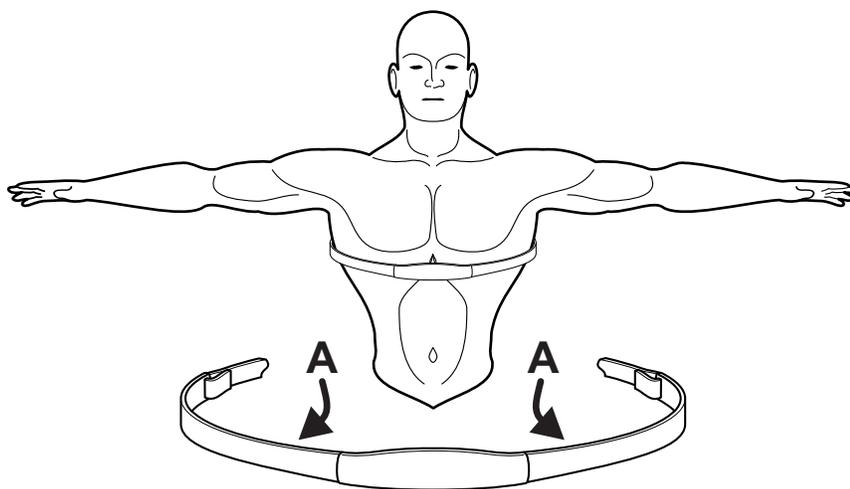
2 OPERAZIONI PRELIMINARI

2.1 FASCIA TORACICA TELEMETRICA PER IL RILEVAMENTO DELLE FREQUENZA CARDIACA

La console è dotata di un sistema di monitoraggio wireless della frequenza cardiaca mediante elettrodi che aderiscono alla cute dell'utente e trasmettono alla console i segnali relativi alla frequenza. Gli elettrodi sono inseriti nella fascia toracica (A) indossata dall'utente durante l'allenamento. Affinché la fascia trasmittente legga in modo corretto la frequenza cardiaca, gli elettrodi devono essere a contatto diretto con la cute. Tuttavia, funziona correttamente anche attraverso uno strato sottile di indumenti bagnati. Gli elettrodi, che consistono in due superfici scanalate poste sotto la fascia toracica, devono rimanere bagnati per poter trasmettere accuratamente gli impulsi elettrici del cuore al ricevitore. Per usare la fascia, inumidire prima gli elettrodi. Posizionare quindi la fascia nel punto più alto possibile sotto i muscoli del torace. La fascia deve essere aderente, ma comoda abbastanza da consentire di respirare normalmente. Per funzionare correttamente, gli elettrodi devono essere bagnati. Se è necessario umettare nuovamente gli elettrodi della fascia toracica, per farlo afferrare la parte centrale della fascia, allontanarla dal torace, esporre i due elettrodi e bagnarli. Per il posizionamento corretto della fascia, vedere lo schema sottostante.

Nota: la fascia toracica telemetrica fornisce misurazioni della frequenza cardiaca più precise di quelle disponibili tramite i sensori di impulsi dell'impugnatura.

Nota: per ottenere risultati ottimali, servirsi della fascia toracica telemetrica in dotazione con il prodotto.



2.2 FREQUENZA CARDIACA A CONTATTO

Quando si attiva la funzione Frequenza cardiaca a contatto, accertarsi di tenere saldamente i sensori e di mantenere le mani ferme. Se la frequenza cardiaca sembra sostanzialmente più alta o più bassa del previsto, allontanare le mani dai sensori fino a quando il segnale scompare. Asciugare le mani e afferrare nuovamente i sensori fino a che la frequenza cardiaca sembra precisa. Se questa operazione non risolve il problema, potrebbe essere necessario rallentare l'attrezzatura per ottenere una misurazione precisa. Per motivi di sicurezza e per ottenere misurazioni precise, Life Fitness consiglia che l'utente resti in piedi sulle fasce laterali del tapis roulant quando tenta di monitorare la frequenza cardiaca con elettrodi a contatto



Nota: la precisione del sistema di misura della frequenza cardiaca a contatto può variare da persona a persona.

2.3 ESERCIZIO HEART RATE ZONE TRAINING®

La ricerca dimostra che il mantenimento di una determinata frequenza cardiaca durante l'allenamento è il modo ideale di monitorare l'intensità dell'allenamento e di ottenere risultati ottimali. L'allenamento LIFE FITNESS Heart Rate Zone Training® adotta questo tipo di approccio.

La funzione "Zone Training" identifica l'intervallo di frequenza cardiaca ottimale di ciascun utente per il consumo di grassi o per il miglioramento delle condizioni cardiovascolari. L'intervallo di frequenza cardiaca rappresenta una percentuale del massimo teorico (freq. max.) e il suo valore dipende dall'allenamento. La formula per la frequenza cardiaca massima è definita dalle "Linee di condotta per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici" dell'American College of Sports Medicine, ottava edizione, 2009. La frequenza cardiaca massima è uguale a 206,9 meno il totale di 0,67 moltiplicato per l'età della persona.

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

Il tapis roulant LIFE FITNESS consente di eseguire cinque allenamenti esclusivi, appositamente concepiti per trarre il massimo vantaggio dall'esercizio Heart Rate Zone Training+:

• CONSUMO GRASSI • CARDIO • HEART RATE HILL • HEART RATE INTERVAL • EXTREME HEART RATE

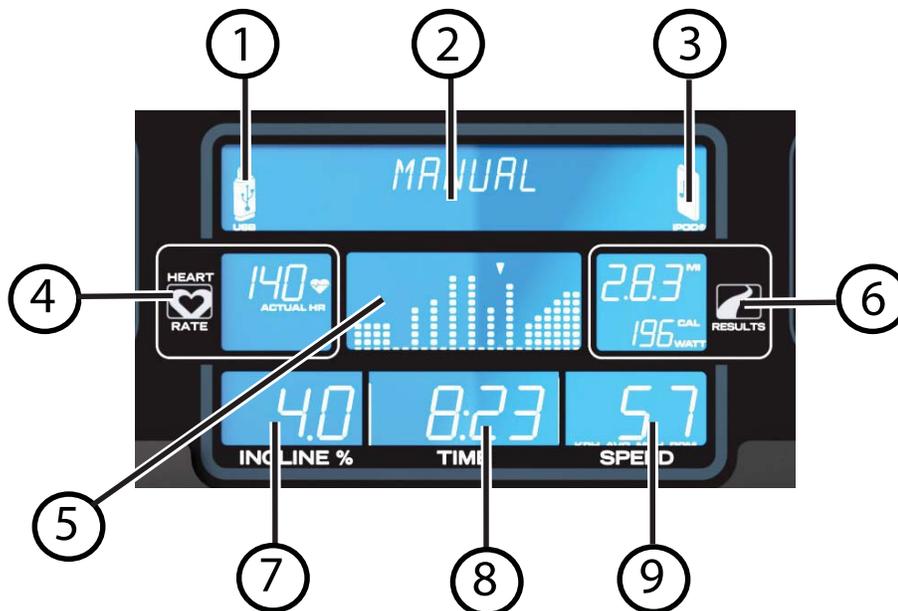
Nota: per la definizione di obiettivi di fitness specifici e la pianificazione di un programma di allenamento, si raccomanda di consultare un allenatore.

I programmi di allenamento HeartSync misurano la frequenza cardiaca. Per attivare il monitoraggio della frequenza cardiaca mediante il computer incorporato nel tapis roulant, occorre indossare la fascia toracica telemetrica o afferrare i sensori per il monitoraggio della frequenza cardiaca a contatto durante l'allenamento. Il computer regola automaticamente il livello di pendenza per mantenere la frequenza cardiaca obiettivo in base alla frequenza cardiaca effettiva.

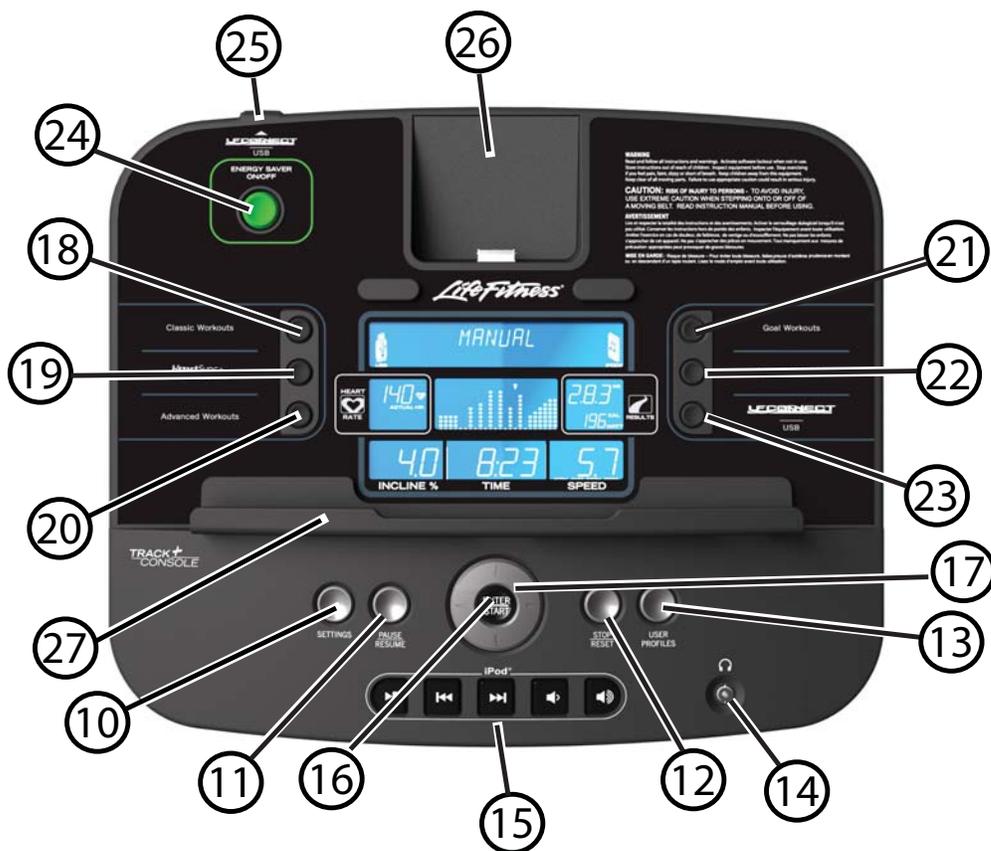
Età	Frequenza cardiaca teorica allenamento Heart Rate (frequenza cardiaca)	65% (Consumo grassi)	80% (Cardio)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

3 DESCRIZIONE GENERALE DELLA CONSOLE TRACK+

Leggere l'intero manuale per l'utente prima di configurare l'attrezzatura.



1. Indicatore USB
2. Centro messaggi
3. Indicatore [®] iPod
4. Centro frequenza cardiaca
5. Visualizzazione Workout Profile (profilo di allenamento)
6. Centro risultati: visualizzazione Distance (distanza) e visualizzazione Calorie (calorie)
7. Visualizzazione Level (livello) / Incline (pendenza)
8. Visualizzazione tempo
9. Visualizzazione Speed (velocità)



- 10. Tasto Settings (impostazioni)
- 11. Tasto Pause / Resume (pausa / riprendi)
- 12. Stop (arresto) / Tasto Reset (ripristino)
- 13. Tasto User Profiles (profili utente)
- 14. Presa per cuffie
- 15. Comandi iPod
- 16. Tasto Enter / Start (invio / avvio)
- 17. Tasto Navigation (navigazione)
- 18. Allenamenti tradizionali
- 19. Allenamenti HeartSync™
- 20. Allenamenti avanzati
- 21. Allenamenti a obiettivo
- 22. Allenamenti personalizzati
- 23. LFCconnect / USB
- 24. Tasto Energy Saver (risparmio energetico)
- 25. Porta USB / Android
- 26. Dock per iPhone / iPod
- 27. Portaoggetti

4 UTILIZZO DELLA CONSOLE TRACK+

La console Track+ è stata progettata per semplificare al massimo la navigazione mediante l'utilizzo di particolari colori e tasti. Lo schermo della console è stato realizzato in modo da ridurre l'esigenza di entrare e uscire da una visualizzazione per accedere ai dati relativi all'allenamento. I tasti della console sono stati ideati per dare all'utente una risposta tattile. Ogni elemento del feedback sull'allenamento, come livello, durata e velocità, ha la propria finestra dedicata

4.1 INDICATORE USB



L'icona USB a sinistra del Centro messaggi appare tutte le volte che si inserisce una chiavetta USB o dispositivo Android compatibile. Il dispositivo USB può eseguire un allenamento dal sito **www.lfconnect.com**. oppure aggiornare il software della console. Consultare la sezione 6 maggiori informazioni sul sito web LFconnect.

4.2 CENTRO MESSAGGI



Dal momento in cui viene premuto il primo tasto, il Centro messaggi fornisce informazioni all'utente per aiutarlo a impostare un allenamento, con istruzioni su come selezionarlo e su come inserire durata, livello e altri parametri specifici. Inoltre, se nel menù Settings (Impostazioni) sono state attivate determinate funzioni di feedback, quali andatura e MET, il Centro messaggi ne visualizza periodicamente i dati durante l'allenamento.

4.3 Indicatore iPod



L'icona iPod a destra del Centro messaggi appare quando viene inserito un iPod/iPhone compatibile.

4.4 VISUALIZZAZIONE HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA)



La visualizzazione della frequenza cardiaca calcola l'effettiva frequenza cardiaca dell'utente in contrazioni o battiti al minuto durante un allenamento. Per ottenere questo dato, l'utente deve impugnare saldamente gli appositi elettrodi o indossare una fascia toracica telemetrica per il rilevamento della frequenza cardiaca. Vedere sezione 2.1, *Fascia toracica telemetrica per il rilevamento delle frequenza cardiaca*. Life Fitness consiglia di indossare la fascia toracica per ottenere i valori più accurati. Se si verificano problemi con i valori della frequenza cardiaca a contatto, leggere la sezione 2.2, *Frequenza cardiaca a contatto* per consigli su come migliorare la lettura di tali valori.

4.5 VISUALIZZAZIONE TARGET HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO)



La frequenza cardiaca obiettivo è una percentuale della frequenza cardiaca massima dell'utente. L'obiettivo è di raggiungere una gamma che consenta a cuore e polmoni di ottenere i massimi benefici da un allenamento. La console calcola la frequenza cardiaca obiettivo moltiplicando la frequenza cardiaca massima per un livello di intensità. Frequenza cardiaca massima = $206,9 - (0,67 \times \text{età dell'utente})$. La frequenza cardiaca obiettivo rimane costantemente visualizzata durante un allenamento HeartSync. È possibile cambiare la frequenza cardiaca obiettivo in qualsiasi momento durante un allenamento.

Esempio: l'età dell'utente è 45.

$$206,9 - (0,67 \times 45) = 176,75.$$

177 è la frequenza cardiaca massima per un utente di 45 anni.

$177 \times 65\% = 115$. 115 è la frequenza cardiaca obiettivo ottimale per perdita di peso e consumo grassi.

4.6 VISUALIZZAZIONE WORKOUT PROFILE (PROFILO DI ALLENAMENTO)

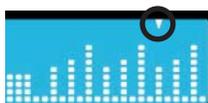


Il profilo dell'allenamento visualizza graficamente l'intensità di un allenamento con colonne di varia altezza. Durante l'allenamento, il livello di intensità effettivo in cui si trova l'utente viene rappresentato da una freccia sopra la relativa colonna. Durante un allenamento basato sulla frequenza cardiaca, il profilo allenamento funge da diagramma della frequenza cardiaca dell'utente. Ciascuna delle nove righe del profilo rappresenta l'effettiva frequenza cardiaca dell'utente come percentuale della sua frequenza cardiaca massima. Pertanto, al termine dell'allenamento, l'utente sarà in grado di controllare visivamente le proprie gamme di frequenza cardiaca nel corso dell'intero allenamento

Riga	Gamma percentuale frequenza cardiaca obiettivo
1	<30%
2	30 - 39%
3	40 - 49%
4	50 - 59%
5	60 - 69%
6	70 - 79%
7	80 - 89%
8	90 - 99%
9	100%

Nota: la percentuale nella tabella rappresenta la frequenza cardiaca effettiva dell'utente come percentuale della sua frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima è $206,9 - (0,67 \times \text{età dell'utente})$. Per esempio: Per esempio: la frequenza cardiaca massima di un utente di 40 anni è pari a $220 - 40 = 180$. Durante l'allenamento, la sua frequenza cardiaca effettiva al primo intervallo era pari a 100. Pertanto, $100/180 = 0,56$ o 56% e il profilo visualizzerebbe l'utente nella quarta riga per il primo intervallo dell'allenamento.

4.7 INDICATORE A FRECCIA DEL PROFILO DI ALLENAMENTO



La freccia posizionata sopra le colonne nel profilo di allenamento visualizza la posizione dell'utente durante l'allenamento. La posizione è rappresentata dalla durata inserita durante l'impostazione dell'allenamento divisa per il numero delle colonne (24). Ad esempio, nel corso di un allenamento di 24 minuti la freccia si sposta da una colonna all'altra ogni minuto.

4.8 VISUALIZZAZIONE DISTANCE (Distanza)



La distanza viene visualizzata in miglia. La formula utilizzata per il calcolo della distanza cerca di imitare le condizioni di un allenamento all'aperto. La formula della distanza non è necessariamente la stessa di altri prodotti LIFE FITNESS o di altri costruttori. È possibile convertire la distanza in chilometri nel menù Settings (impostazioni). Vedere la sezione 5.6., *Utilizzo del menù Settings (impostazioni)*.

4.9 VISUALIZZAZIONE CALORIE (CALORIE)



La caloria è un'unità di misura dell'energia e rappresenta la quantità di energia ottenuta dal cibo. Una caloria corrisponde grossomodo alla quantità di energia necessaria per aumentare di 1 grado Celsius la temperatura di 1 grammo di acqua. La console calcola il consumo calorico medio in base a LIFE FITNESS di Life Fitness. Questa formula potrebbe non corrispondere a quella di altre attrezzature Life Fitness o di diversi costruttori.

4.10 VISUALIZZAZIONE LEVEL / INCLINE (LIVELLO / PENDENZA)

a. Visualizzazione Level (livello) (cross-trainer / cyclette) – Esistono due tipi di livelli utilizzati nelle cyclette e nei cross-trainer Life Fitness. Il primo tipo di livello corrisponde al livello effettivo di resistenza del freno. Questo tipo di livello è regolabile dall'utente solo durante un allenamento manuale. La gamma di possibili livelli di resistenza del freno è 1-20. Il secondo tipo di livello è il livello difficile. Sono disponibili cinque livelli di difficoltà. Il livello di difficoltà corrisponde a una gamma di livelli di resistenza freno effettiva ed è utilizzato solo negli allenamenti RANDOM (casuale), HILL (collina), EZ INCLINE (inclinazione EZ) e SPORTS TRAINING (sportivo). Pertanto, quando si seleziona un livello di difficoltà 10, corrisponde a una gamma di livelli di resistenza effettiva del freno di 5-14. Durante gli allenamenti RANDOM, HILL, EZ INCLINE, e SPORTS TRAINING il livello di difficoltà verrà visualizzato solo nella fase di impostazione dell'allenamento e quando si sceglie di modificare il livello durante l'allenamento. In qualsiasi altro momento durante un allenamento viene visualizzato il livello effettivo.



b. Visualizzazione Level / Incline (livello / pendenza) (tapis roulant) – Esistono due tipi di livello nei tapis roulant LIFE FITNESS. Il primo tipo di livello corrisponde al livello o alla percentuale di pendenza. Il livello di pendenza è regolabile dall'utente solo in un allenamento MANUAL (manuale). La gamma di possibili percentuali di pendenza è 0 - 12% (F3), 0 - 15% (T3) e 0,8 - 15% (T5) ed è regolabile in incrementi di 0,5%. Il secondo livello di difficoltà prevede una gamma di percentuali di pendenza effettive. I livelli di difficoltà vengono utilizzati solo negli allenamenti RANDOM (casuale), HILL (collina), EZ INCLINE (inclinazione EZ) e SPORTS TRAINING (sportivo). Perciò, quando un utente seleziona un livello di difficoltà 10, questo equivale alla gamma delle percentuali di pendenza tra 3,0 - 7,0 (F3 e T3) e 3,8% - 7,5% (T5). Durante gli allenamenti RANDOM (casuale), HILL (collina), EZ INCLINE (inclinazione EZ) e SPORTS TRAINING (sportivo), il livello di difficoltà viene visualizzato solo nella fase di impostazione dell'allenamento e quando si modifica il livello di difficoltà nel corso dell'allenamento. In qualsiasi altro momento durante questi allenamenti viene visualizzata la percentuale di pendenza.

c. Modifica del livello durante un allenamento – Servirsi delle frecce Sinistra / Destra per aumentare o diminuire il livello durante un allenamento.

Livello di difficoltà	Livello freno (cross-trainer e cyclette)	Livello di pendenza (tapis roulant)	Livello di pendenza (solo T5)
20	12 - 20	8.0 - 12.0	10.5 - 15.0
19	11 - 19	7.5 - 11.5	9.8 - 14.3
18	10 - 18	7.0 - 11.0	9.0 - 13.5
17	9 - 17	6.5 - 10.5	8.3 - 12.8
16	8 - 17	6.0 - 10.0	7.5 - 12.0
15	8 - 16	5.5 - 9.5	6.8 - 10.5
14	7 - 16	5.0 - 9.0	6.0 - 9.8
13	7 - 15	4.5 - 8.5	5.3 - 9.0
12	6 - 15	4.0 - 8.0	4.5 - 8.3
11	6 - 14	3.5 - 7.5	4.5 - 7.5
10	5 - 14	3.0 - 7.0	3.8 - 7.5
9	5 - 13	2.5 - 6.5	3.0 - 6.8
8	4 - 13	2.0 - 6.0	3.0 - 6.0
7	4 - 12	1.5 - 5.5	2.3 - 6.0
6	3 - 12	1.0 - 5.0	2.3 - 5.3
5	3 - 11	0.5 - 4.5	1.5 - 5.3
4	2 - 11	0.0 - 4.0	1.5 - 4.5
3	2 - 10	0.0 - 3.0	0.8 - 4.5
2	1 - 10	0.0 - 2.0	0.8 - 4.5
1	1 - 9	0.0 - 1.0	0.8 - 3.8

4.11 VISUALIZZAZIONE TIME (DURATA)



La finestra Time (Durata) visualizza la durata complessiva dell'allenamento fissata dall'utente nella fase di impostazione, che rientra nell'intervallo compreso tra 1 e 99 minuti in base al programma. Durante l'allenamento il tempo viene calcolato alla rovescia partendo dalla durata totale dell'allenamento. Nel menù Settings (impostazioni) è possibile impostare il conteggio in avanti, in tal modo la visualizzazione mostrerà il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento.

Vedere Sezione 5.6 *Utilizzo del menù Settings (impostazioni)*. L'impostazione della durata può essere modificata in qualsiasi momento durante l'allenamento mediante le frecce Su / Giù.

4.12 VISUALIZZAZIONE SPEED (VELOCITÀ)



La velocità è visualizzata in miglia all'ora (MPH). La formula utilizzata cerca di imitare le condizioni di un allenamento all'aperto. La gamma della velocità va da 0,5 mph a 12,0 mph ed è regolabile in incrementi di 0,1 mph. È possibile convertire la velocità in chilometri all'ora nel menù Settings (impostazioni). Vedere Sezione 5.6, *Utilizzo del menù Settings (impostazioni)*.

4.13 TASTO SETTINGS (IMPOSTAZIONI)



Premere una volta questo tasto per accedere al menù Settings (impostazioni) della console. Nel menù Settings (impostazioni), l'utente può impostare le preferenze per il display della console. Vedere Sezione 5.6, *Utilizzo del menù Settings (impostazioni)*.

4.14 TASTO PAUSE / RESUME (PAUSA / RIPRENDI)



Premere questo tasto una volta durante l'allenamento per effettuare una pausa di cinque minuti. Premere nuovamente per riprendere l'allenamento. Se il tasto non viene premuto di nuovo entro cinque minuti, la console elimina l'allenamento in corso ed entra in modalità Energy Saver (risparmio energetico).

4.15 TASTO STOP / RESET (RIPRISTINO)



Premere questo tasto durante la programmazione dell'allenamento per cancellare dati errati, quali peso o età. Premendo il tasto STOP / RESET (ripristino) due volte consecutivamente, l'utente interrompe immediatamente l'allenamento e torna alla schermata Select Workout (selezione allenamento).

4.16 TASTO USER PROFILES (PROFILI UTENTE)



Premere una volta questo tasto per selezionare uno dei quattro profili utente a cui accedere. Una volta programmata, l'impostazione USER PROFILES (profili utente) salva i dati di allenamento dei quattro utenti principali. Tenendo premuto il tasto per 3 secondi, si accede alla modalità di modifica USER PROFILES (profili utente). Vedere Sezione 5.4, *Utilizzo di Users Profiles (profili utente)*.

4.17 COMANDI IPOD

Utilizzare questi tasti per avviare/arrestare, tornare indietro, andare avanti, abbassare o alzare il volume.



1. Si devono inserire gli auricolari nell'apposito jack per consentire il funzionamento dei comandi del volume.
2. Tutti i comandi sull'iPod continuano a essere abilitati mentre il dispositivo è inserito sull'unità, ad eccezione del comando volume.
3. Il livello del volume è sempre impostato su "Low" (basso) quando l'iPod è collegato al prodotto.

4.18 TASTO ENTER / START (INVIO / AVVIO)



Il tasto ENTER / START (invio / avvio) può essere premuto in qualsiasi momento durante l'inizializzazione per iniziare un allenamento manuale di 30 minuti con avvio rapido. Durante l'impostazione dell'allenamento, funge da tasto di selezione per la scelta dei parametri del programma.

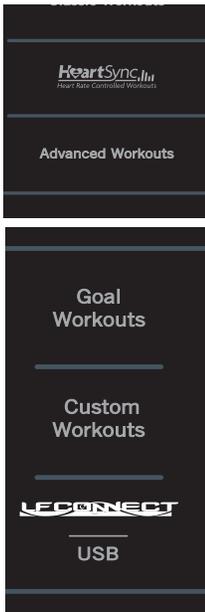
4.19 TASTO NAVIGATION

Permette di navigare nel software della console spostandosi avanti, indietro, in alto e in basso, nonché di regolare livello e durata. Mentre si imposta un allenamento, usare le frecce Sinistra / Destra per far scorrere le opzioni di impostazione, quindi usare le frecce Su / Giù per regolare i valori. Durante un allenamento, servirsi delle frecce Sinistra / Destra per modificare il livello e delle frecce Su / Giù per regolare la durata.



4.20 TASTI PER LA SELEZIONE DELL'ALLENAMENTO

Premere questi tasti per scorrere le varie opzioni di allenamento.



- 1. Allenamenti classici:** premere questo tasto per selezionare gli allenamenti MANUAL (manuale), RANDOM (casuale) o HILL (collina).
- 2. Allenamenti HeartSync™:** premere questo tasto per selezionare gli allenamenti FAT BURN (consumo grassi), CARDIO, HEART RATE HILL (collina frequenza cardiaca), HEART RATE INTERVAL (intervallo frequenza cardiaca), HEART RATE MARATHON (maratona frequenza cardiaca)(T5) e EXTREME HEART RATE (frequenza cardiaca estrema).
- 3. Allenamenti avanzati:** premere questo tasto per selezionare gli allenamenti FIT TEST, SPORTS TRAINING (sportivo), MARATHON MODE (modalità maratona) (T5) e EZ INCLINE (pendenza EZ).
- 4. Allenamenti a obiettivo:** premere questo tasto per selezionare gli allenamenti con obiettivo CALORIE, DISTANCE (distanza) e TARGET HEART RATE (frequenza cardiaca obiettivo).
- 5. Allenamenti personalizzati:** premere questo tasto per selezionare gli allenamenti CUSTOM 1 (personalizzato 1), CUSTOM 2 (personalizzato 2) o CUSTOM 3 (personalizzato 3) per ogni profilo utente. **Nota:** per accedere a questi allenamenti l'utente DEVE AVER EFFETTUATO L'ACCESSO a uno dei profili. Vedere Sezione 5.4 Utilizzo di Users Profiles (profili utente).
- 6. LFconnect / USB:** la porta USB viene utilizzata per caricare programmi basati su obiettivi e allenamenti personalizzati dal sito www.lfconnect.com o per aggiornare il software della console. Gli utenti possono inoltre salvare gli allenamenti sulla chiavetta USB e controllare i progressi compiuti sul sito www.lfconnect.com. Premendo questo pulsante l'utente può accedere agli allenamenti personalizzati memorizzati sul proprio dispositivo Apple o Android. Vedere Sezione 6, LFconnect, per maggiori informazioni sul sito LFconnect. Gli utenti possono inoltre utilizzare la porta USB per le app LFconnect Android di Life Fitness o altre app compatibili di terzi. (L'utente deve disporre di USB e micro cavo USB propri).

4.21 TASTO ENERGY SAVER (RISPARMIO ENERGETICO)



La modalità Energy Saver (risparmio energetico) serve a ridurre il consumo di elettricità quando l'attrezzatura non è in uso. L'attrezzatura passa automaticamente alla modalità Energy Saver (risparmio energetico) cinque minuti dopo la fine di un allenamento. Premere il tasto ENERGY SAVER (risparmio energetico) per attivare la console oppure per configurarla in modalità Energy Saver (risparmio energetico). La modalità Energy Saver (risparmio energetico) può essere disattivata nel menu Settings (Impostazioni). Una spia LED lampeggia quando l'attrezzatura è in modalità Energy Saver (risparmio energetico).

4.22 PORTAOGGETTI



Utilizzare il portaoggetti per riviste, tablet, e-reader, ecc.

5 ALLENAMENTI, TASTI PER LA SELEZIONE

DEGLI ALLENAMENTI E IMPOSTAZIONI

5.1 DESCRIZIONE GENERALE DEGLI ALLENAMENTI

La console Track+ offre 14 allenamenti preprogrammati, sviluppati appositamente da LIFE FITNESS. **Nota:** *Sul tapis roulant T5 Life Fitness sono preprogrammati 16 allenamenti.*

Ogni allenamento ha un obiettivo diverso. Leggere attentamente le descrizioni degli allenamenti per creare un programma mirato al conseguimento dei propri obiettivi specifici. Le descrizioni degli allenamenti nelle pagine successive sono tutte precedute da intestazioni con l'indicazione:

- Principiante – Inizio programma
- Esperto – Fisicamente preparato
- Avanzato – Atleta

Gli allenamenti per principianti sono concepiti per utenti che iniziano ad allenarsi o che iniziano un programma di allenamento regolare. Questi allenamenti offrono regolazioni graduali di intensità limitate. Gli allenamenti per esperti sono concepiti per utenti che desiderano sottoporsi ad allenamenti più impegnativi. Questi utenti devono possedere una maggiore preparazione fisica. Gli allenamenti avanzati sono concepiti per atleti che si allenano per resistenza cardiovascolare e per eventi speciali.

I vari allenamenti richiedono operazioni di impostazione diverse. Questa sezione contiene informazioni su tali operazioni. La schermata principale della console è denominata "Select Workout" (Selezione allenamento), come illustrato nella figura seguente:



Quando appare questa schermata, servirsi dei tasti WORKOUT SELECTION (selezione allenamento) per scorrere tutte le opzioni di allenamento ed effettuare la selezione premendo ENTER (invio). Per iniziare un allenamento QUICK START (avvio rapido), premere il tasto ENTER (invio) quando appare la schermata "Select Workout" (selezione allenamento).

Durante la procedura di impostazione dell'allenamento, le frecce Su / Giù servono per regolare il valore selezionato e le frecce Sinistra / Destra per andare avanti e indietro da un'operazione all'altra. Per passare all'operazione successiva, premere la freccia Destra o il tasto ENTER (invio). Completata l'ultima operazione, premere Enter (invio) per iniziare l'allenamento.

QUICK START (avvio rapido) è il modo più rapido di iniziare ad allenarsi, poiché consente di saltare la procedura di selezione di un programma di allenamento specifico. Per iniziare un allenamento QUICK START (avvio rapido), premere il tasto ENTER (invio) nella schermata Select Workout (selezione allenamento). Dopo aver premuto ENTER (invio), inizia un allenamento di livello costante. Nel corso di questo allenamento, il livello di intensità non cambia automaticamente. Per cambiarlo, occorre servirsi delle frecce.

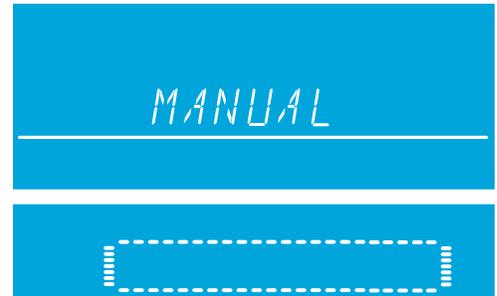
5.2 UTILIZZO DEGLI ALLENAMENTI

1. Allenamento Manual (manuale) *(Principiante – Inizio programma)*

Accesso: per avviare questo allenamento selezionare il profilo allenamento MANUAL (MANUALE) mediante il tasto CLASSIC WORKOUTS (allenamenti classici) e premere ENTER (INVIO).

Descrizione: l'allenamento MANUAL (manuale) è un allenamento semplice, senza livelli di intensità predefiniti. Con l'allenamento MANUAL (manuale), l'utente inizia il programma a una velocità di 0,5 MPH e una pendenza di 0%. L'utente ha il controllo completo delle impostazioni del livello o di velocità/pendenza.

Obiettivo: questo allenamento è stato concepito per utenti che non hanno molta esperienza nell'esercizio con un attrezzo e che desiderano controllare le impostazioni del livello e di velocità/pendenza.



2. Allenamento Random (casuale) *(Esperto – Fisicamente preparato)*

Accesso: per avviare questo allenamento selezionare il profilo allenamento RANDOM (casuale) mediante il tasto CLASSIC WORKOUTS (allenamenti classici) e premere ENTER (invio).

Descrizione: in questo allenamento la console crea un terreno con colline e avvallamenti diversi. Sono disponibili oltre 1 milione di schermate differenti. L'ALLENAMENTO RANDOM (casuale) crea colline e avvallamenti in base a diverse regolazioni della pendenza. La velocità è controllata dall'utente.

Obiettivo: questo allenamento è stato concepito per offrire all'utente finale una varietà illimitata di allenamento. Obiettivo di questo allenamento è evitare che l'utente si annoi e migliorarne la motivazione.



3. Allenamento Hill (collina) *(Esperto – Fisicamente preparato)*

Accesso: per avviare questo allenamento selezionare il profilo allenamento HILL (COLLINA) mediante il tasto CLASSIC WORKOUTS (allenamenti classici) e premere ENTER (INVIO).

Descrizione: L'allenamento HILL (collina) è un allenamento a intervalli. Gli intervalli sono periodi di intenso esercizio aerobico. La finestra del profilo di allenamento visualizza i livelli degli intervalli; complessivamente, il diagramma ha un andamento che suggerisce colline e avvallamenti. Regolando il livello della pendenza, l'allenamento simula colline e avvallamenti, la velocità è controllata dall'utente.



Tra la fase di riscaldamento e quella di defaticamento, l'allenamento HILL (collina) presenta due fasi principali.

- **Plateau:** aumenta leggermente l'intensità, mantenendola costante, per portare la frequenza cardiaca entro il limite inferiore della gamma obiettivo.
- **Allenamento a intervalli:** consiste in una serie di colline sempre più ripide, alternate ad avvallamenti, ovvero a periodi di recupero. In questa fase, la frequenza cardiaca dovrebbe aumentare entro il limite massimo della gamma obiettivo.

Obiettivo: È scientificamente dimostrato che gli allenamenti ad intervalli computerizzati stimolano l'attività cardiorespiratoria più degli esercizi ad andatura costante. Obiettivo di questo allenamento è migliorare la resistenza cardiovascolare e il livello di preparazione fisica.

4. Allenamento Fat Burn (consumo grassi) (Principiante – Inizio programma)

*Per eseguire l'allenamento è necessario indossare la fascia toracica.

Accesso: per avviare questo allenamento selezionare il profilo allenamento FAT BURN (CONSUMO GRASSI mediante il tasto HEARTSYNC WORKOUTS (ALLENAMENTI HEARTSYNC) e premere ENTER (INVIO).

Descrizione: per garantire l'adeguato svolgimento di questo allenamento, l'utente deve indossare una fascia toracica. Questo programma utilizza solo regolazioni di pendenza per aumentare e ridurre la frequenza cardiaca. L'ALLENAMENTO FAT BURN (consumo grassi) mantiene l'utente al 65% della sua frequenza cardiaca massima teorica. La console monitora e visualizza continuamente la frequenza cardiaca, regolando il livello di intensità del prodotto in modo da raggiungere e mantenere una gamma di frequenze cardiache obiettivo. L'intensità non cambia finché l'utente si trova al 60%-72% della sua frequenza cardiaca obiettivo.

Obiettivo: obiettivo dell'allenamento FAT BURN (consumo grassi) è ottenere un efficiente consumo di grassi evitando allenamenti eccessivi o inadeguati e ottimizzando nel contempo i benefici aerobici dell'esercizio con l'utilizzo dell'energia garantita dalle riserve di grasso dell'organismo.

5. Allenamento Cardio (Esperto – Fisicamente preparato)

*Per eseguire l'allenamento è necessario indossare la fascia toracica.

Accesso: per avviare questo allenamento selezionare il profilo allenamento CARDIO mediante il tasto CARDIO HEARTSYNC WORKOUTS (allenamenti Heartsync) e premere ENTER (INVIO).

Descrizione: per garantire l'adeguato svolgimento di questo allenamento, l'utente deve indossare una fascia toracica. Questo programma utilizza solo regolazioni di pendenza per aumentare e ridurre la frequenza cardiaca. L'allenamento Cardio mantiene l'utente all'80% della sua frequenza cardiaca massima teorica. La console monitora e visualizza continuamente la frequenza cardiaca, regolando il livello di intensità del prodotto in modo da raggiungere e mantenere la gamma di frequenze cardiache obiettivo. L'intensità non cambia finché l'utente si trova al 72%-85% della sua frequenza cardiaca obiettivo.

Obiettivo: obiettivo dell'allenamento CARDIO è sottoporre il tessuto muscolare del cuore a un carico di lavoro più intenso per migliorare la resistenza cardiovascolare

6. Allenamento Heart Rate Hill (collina frequenza cardiaca) (Esperto – Fisicamente preparato)

*Per eseguire l'allenamento è necessario indossare la fascia toracica.

Accesso: per avviare questo allenamento selezionare il profilo allenamento HEART RATE HILL (COLLINA FREQUENZA CARDIACA) mediante il tasto HEARTSYNC WORKOUTS (ALLENAMENTI HEARTSYNC) e premere ENTER (INVIO).

Descrizione: per garantire l'adeguato svolgimento di questo allenamento, l'utente deve indossare una fascia toracica. Questo programma utilizza solo regolazioni di pendenza per aumentare e ridurre la frequenza cardiaca. L'ALLENAMENTO HEART RATE HILL (collina frequenza cardiaca) consiste in una serie di tre colline e tre avvallamenti, la cui durata è determinata dalla frequenza cardiaca dell'utente. Dopo la fase di riscaldamento, l'intensità dell'allenamento aumenta fino a quando l'utente raggiunge il 70% della sua frequenza cardiaca massima, che corrisponde alla prima collina. Una volta che l'utente ha raggiunto il 70% della sua frequenza cardiaca massima, il programma mantiene il livello di intensità per 1 minuto. Completata la collina, il programma riduce l'intensità e la frequenza cardiaca obiettivo al 65% della frequenza cardiaca massima dell'utente, per simulare le condizioni di un avvallamento, ovvero per un periodo di recupero. Quando la frequenza cardiaca dell'utente scende al 65% della sua frequenza cardiaca massima, il programma mantiene il livello di intensità per 1 minuto. Successivamente, il programma aumenta l'intensità fino a quando l'utente raggiunge il 75% della sua frequenza cardiaca massima: questa è la seconda collina, seguita da un avvallamento con frequenza cardiaca obiettivo del 65%. Infine, la terza collina aumenta l'intensità fino a quando l'utente raggiunge l'80% della sua frequenza cardiaca massima, che mantiene per 1 minuto, per passare all'avvallamento finale del 65%. Superata la serie di colline e avvallamenti, l'allenamento entra in fase di defaticamento. Va osservato che se l'utente non raggiunge la frequenza cardiaca obiettivo entro cinque minuti, il Centro messaggi visualizza un invito ad aumentare o ridurre la velocità, a seconda della fase di allenamento in corso (collina o avvallamento). Il programma non passa a un altro obiettivo di frequenza cardiaca finché l'utente non raggiunge l'obiettivo corrente.

Obiettivo: l'allenamento HEART RATE HILL (collina frequenza cardiaca) è stato concepito per sviluppare un programma adattabile al livello di preparazione fisica dell'utente. Acquistando gradualmente una maggiore preparazione fisica, l'utente affronta altre colline e avvallamenti nel corso dello stesso programma. Ciò è dovuto al fatto che la sua frequenza cardiaca recupera più rapidamente durante gli avvallamenti.

FAT BURN



CARDIO



HR HILL



7. Allenamento Heart Rate Interval (intervallo frequenza cardiaca)

(Esperto – Fisicamente preparato)

*Per eseguire l'allenamento è necessario indossare la fascia toracica.

Accesso: per avviare questo allenamento selezionare il profilo allenamento HEART RATE INTERVAL (INTERVALLO FREQUENZA CARDIACA) mediante il tasto HEARTSYNC WORKOUTS (ALLENAMENTI HEARTSYNC) e premere ENTER (INVIO).

Descrizione: per garantire l'adeguato svolgimento di questo allenamento, l'utente deve indossare una fascia toracica. Questo programma utilizza solo regolazioni di pendenza per aumentare e ridurre la frequenza cardiaca. Il programma alterna una collina, che porta la frequenza cardiaca obiettivo all'80% della frequenza cardiaca massima dell'utente a un avvallamento, che abbassa la frequenza cardiaca obiettivo al 65% della frequenza cardiaca massima dell'utente. Dopo la fase di riscaldamento, l'intensità dell'allenamento aumenta fino a quando l'utente raggiunge il 80% della sua frequenza cardiaca massima, che corrisponde alla prima collina. Una volta che l'utente ha raggiunto una frequenza cardiaca obiettivo dell'80%, il programma mantiene il livello di intensità per 3 minuti. Completata la collina, il programma crea un avvallamento, riducendo l'intensità fino a quando viene raggiunta una frequenza cardiaca obiettivo del 65%. Questa sequenza continua fino al completamento delle tre colline e dei tre avvallamenti. Superata la serie di colline e avvallamenti, l'allenamento entra in fase di defaticamento. Va osservato che se l'utente non raggiunge la frequenza cardiaca obiettivo entro cinque minuti, il Centro messaggi visualizza un invito ad aumentare o ridurre la velocità, a seconda della fase di allenamento in corso (collina o avvallamento). Il programma non passa a un altro obiettivo di frequenza cardiaca finché l'utente non raggiunge l'obiettivo corrente.

Obiettivo: L'allenamento HEART RATE INTERVAL (intervallo frequenza cardiaca) è stato concepito per sviluppare un programma adattabile al livello di preparazione fisica dell'utente ed è più impegnativo dell'allenamento HEART RATE HILL (collina frequenza cardiaca). Acquistando gradualmente una maggiore preparazione fisica, l'utente affronta altre colline e avvallamenti nel corso dello stesso programma. Ciò è dovuto al fatto che la sua frequenza cardiaca recupera più rapidamente durante gli avvallamenti.

8. Allenamento Extreme Heart Rate (frequenza cardiaca estrema)

(Avanzato – Atleta)

*Per eseguire l'allenamento è necessario indossare la fascia toracica.

Accesso: per avviare questo allenamento selezionare il profilo allenamento EXTREME HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA ESTREMA) mediante il tasto HEARTSYNC WORKOUTS (ALLENAMENTI HEARTSYNC) e premere ENTER (INVIO).

Descrizione: per garantire l'adeguato svolgimento di questo allenamento, l'utente deve indossare una fascia toracica. Questo programma utilizza solo regolazioni di pendenza per aumentare e ridurre la frequenza cardiaca. Il programma alterna il più rapidamente possibile due frequenze cardiache obiettivo, pari rispettivamente all'85% e al 65% della frequenza cardiaca massima dell'utente. L'effetto è simile a quello che si ottiene con una serie di sprint. Durante l'allenamento, raggiunta una delle due frequenze cardiache obiettivo, l'intensità viene mantenuta per 20 secondi, poi cambia per raggiungere l'altra frequenza cardiaca obiettivo.

Obiettivo: questo allenamento è stato concepito specificamente per prestazioni sportive, impegnando l'utente con brevi scatti di resistenza. Obiettivo dell'allenamento è aiutare gli utenti avanzati ad accrescere ulteriormente il livello di preparazione fisica.

9. Allenamento Heart Rate Marathon (maratona frequenza cardiaca)(Solo T5) (Avanzato – Atleta)

*Per eseguire l'allenamento è necessario indossare la fascia toracica.

Accesso: per avviare questo allenamento selezionare il profilo allenamento HEART RATE MARATHON (maratona frequenza cardiaca) mediante il tasto HEARTSYNC WORKOUTS (allenamenti Heartsync) e premere ENTER (invio).

Descrizione: per garantire l'adeguato svolgimento di questo allenamento, l'utente deve indossare una fascia toracica. Questo programma utilizza solo regolazioni di pendenza per aumentare e ridurre la frequenza cardiaca. Nell'allenamento HEART RATE MARATHON (maratona frequenza cardiaca), l'utente definisce la frequenza cardiaca che desidera mantenere. La console monitora e visualizza continuamente la frequenza cardiaca, regolando il livello di intensità del prodotto in modo da raggiungere e mantenere una gamma di frequenze cardiache obiettivo. Non vi sono limiti di tempo per questo allenamento.

Obiettivo: Obiettivo dell'allenamento HEART RATE MARATHON (maratona frequenza cardiaca) è mantenere una frequenza cardiaca obiettivo durante per una durata prolungata.



10. Allenamento Fit Test (tutti i livelli)

*Per eseguire l'allenamento è necessario indossare la fascia toracica.

Accesso: per avviare questo allenamento selezionare il profilo allenamento Fit test mediante il tasto ADVANCED WORKOUTS (allenamenti avanzati) e premere ENTER (invio).

Descrizione: L'allenamento FIT TEST valuta le condizioni cardiovascolari e pertanto può essere utilizzato per monitorare l'aumento della resistenza ogni 4-6 settimane. L'utente deve sempre afferrare saldamente i sensori (se provvisti) o indossare la fascia toracica telemetrica Polar quando lo richiede il sistema, poiché i calcoli dei risultati dei test sono basati sulla lettura della frequenza cardiaca. Il Fit Test è considerato un test VO (volume di ossigeno) submassimale₂ (volume di ossigeno) sottomassimale. Questo test misura l'efficienza con cui il cuore eroga sangue ossigenato ai muscoli sotto esercizio e l'efficienza con cui i muscoli assorbono l'ossigeno dal sangue. I medici ed i fisiologi che prescrivono gli allenamenti considerano questo test un buon metodo di misurazione della capacità aerobica. Si noti tuttavia che i valori massimi VO stimati₂ per le cyclette stazionarie saranno inferiori del 10-15% rispetto a quelli ottenuti su altri apparecchi cardiovascolari Life Fitness. L'allenamento su cyclette comporta una percentuale superiore di affaticamento muscolare dei quadricipiti in confronto alla camminata / corsa su pedana, all'uso delle stair climber o della cyclette. La maggiore percentuale di affaticamento corrisponde a livelli inferiori dei valori VO₂ ₂ massimi stimati.

Obiettivo: l'obiettivo dell'allenamento FIT TEST è portare la frequenza cardiaca dell'utente a un livello compreso tra il 60% e l'85% della frequenza massima teorica dell'utente stesso.

Livelli di sforzo consigliati

	Inattivo	Attivo	Molto attivo
Tapis roulant	3,2 - 4,8 km/h	4,8 - 6,4 km/h	5,6 - 7,2 km/h
Cross-trainer	L 2 - 4 uomini L 1 - 2 donne	L 3 - 10 uomini L 2 - 5 donne	L 7 - 15 uomini L 3 - 10 donne
Cyclette Lifecycle	L 4 - 6 uomini L 2 - 4 donne	L 5 - 10 uomini L 3 - 7 donne	L 8 - 14 uomini L 6 - 10 donne

Nota (solo tapis roulant): La durata dell'allenamento sarà di cinque minuti con un minuto di riscaldamento allo 0% di pendenza seguito da quattro minuti con il 5% di pendenza. Subito dopo, la console legge la frequenza cardiaca dell'utente, calcola il risultato del test e lo visualizza nel CENTRO MESSAGGI .

Il FIT TEST dura cinque minuti; una volta terminato, il sistema visualizza il risultato ottenuto. Per ogni intervallo consigliato, utilizzare anche le seguenti linee guida:

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

Il computer non accetta:

- frequenze cardiache inferiori a 52 o superiori a 200 battiti al minuto
- un peso corporeo inferiore a 34 kg o superiore a 181 kg
- età inferiore a 10 o superiore a 99 anni
- qualsiasi tipo di dato superiore al potenziale umano

È importante che il Fit Test venga eseguito ogni volta in condizioni analoghe. La frequenza cardiaca è influenzata da molti fattori, tra i quali:

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

Per risultati accurati, eseguire il Fit Test per tre giorni consecutivi e calcolare la media dei tre risultati ottenuti. **Nota:** Per ottenere un punteggio valido, durante l'esercizio la frequenza cardiaca deve rientrare nella gamma di valori della frequenza obiettivo, ovvero tra il 60% e l'85% della frequenza cardiaca massima teorica (freq. max.).

I risultati del Fit Test sono elencati nelle tabelle che seguono.

Punteggio Medio Relativo Per Gli Uomini

Punteggio	<i>Ottimo</i>	<i>Ecce-lente</i>	<i>Molto buono</i>	<i>Superiore alla Media</i>	<i>Media</i>	<i>Inferiore alla Media</i>	<i>scarso</i>	<i>Molto scarso</i>
VO max. stimato₂ (ml/kg/min) per categoria 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	<i>Ottimo</i>	<i>Ecce-lente</i>	<i>Molto buono</i>	<i>Superiore alla Media</i>	<i>Media</i>	<i>Inferiore alla Media</i>	<i>scarso</i>	<i>Molto scarso</i>
VO max. stimato₂ (ml/kg/min) per categoria 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 questa tabella di punteggi in base alle distribuzioni in percentuale dei valori VO₂ massimi indicate nelle "Linee guida 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.

11. Allenamento Sports Training (sportivo) *(Esperto – Fisicamente preparato)*

Accesso: per avviare questo allenamento selezionare il profilo allenamento SPORTS TRAINING (SPORTIVO) mediante il tasto ADVANCED WORKOUTS (allenamenti avanzati) e premere ENTER (INVIO).

Descrizione: SPORTS TRAINING è un profilo che imita le condizioni di un allenamento all'aperto utilizzando un valore di riferimento per simulare un terreno piano. Il programma simula poi le salite con valori superiori e le discese con valori inferiori a quello di riferimento. Le regolazioni sopra e sotto il valore di riferimento sono cambiamenti di pendenza. La velocità è controllata dall'utente.

Obiettivo: obiettivo di questo allenamento è imitare le condizioni di un allenamento all'aperto.



12. EZ Incline / Resistance (Pendenza / Resistenza EZ) *(Esperto – Fisicamente preparato)*

Accesso: per avviare questo allenamento selezionare il profilo allenamento EZ INCLINE (pendenza EZ) mediante il tasto ADVANCED WORKOUTS (allenamenti avanzati) e premere Enter (invio).

Descrizione: Il programma EZ INCLINE consiste in un'unica collina. Durante l'impostazione dell'allenamento, l'utente determina l'altezza della collina. La cima viene raggiunta dopo il completamento del 75% della durata dell'allenamento. Dopo questa fase, la pendenza torna gradualmente al livello 1 o allo 0%, rispettivamente.

Obiettivo: in questo allenamento, i graduali cambiamenti di altezza sono minimi, pertanto lo sforzo percepito risulta minore. L'allenamento cardiovascolare è al tempo stesso efficace, efficiente e gradevole. L'obiettivo principale di questo allenamento è migliorare la resistenza cardiovascolare senza sottoporsi alla fatica di un esercizio fisico intenso.



13. Marathon Mode (modalità maratona) (Solo T5) *(Tutti i livelli)*

Accesso: per avviare questo allenamento selezionare il profilo allenamento Marathon Mode (modalità maratona) mediante il tasto ADVANCED WORKOUTS (allenamenti avanzati) e premere ENTER (invio).

Descrizione: L'allenamento Marathon Mode (modalità maratona) non prevede limiti di tempo o livelli di intensità predefiniti. Questo profilo funziona come un allenamento MANUAL (manuale) senza alcun limite di tempo, con partenza a una velocità di 0,5 MPH e una pendenza di 0%. L'utente ha il controllo completo delle impostazioni del livello o di velocità/pendenza.

Obiettivo: Questo profilo è stato studiato per gli utenti che desiderano effettuare un allenamento senza limiti di tempo imposti.

14. Goal Workouts (allenamenti a obiettivo) *(Tutti i livelli)*

Accesso: questi allenamenti possono essere avviati premendo il tasto GOAL WORKOUTS (allenamenti a obiettivo) in modo da scorrere le tre opzioni di allenamento mediante le frecce Su / Giù o Sinistra / Destra. Le tre opzioni di allenamento sono: CALORIE GOAL (OBIETTIVO CALORIE), DISTANCE GOAL (OBIETTIVO DISTANZA) e TARGET HEART RATE GOAL (OBIETTIVO FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO). Selezionare uno di questi tre allenamenti premendo ENTER (INVIO) quando l'opzione desiderata viene visualizzata sulla schermata. Questi allenamenti funzionano come un allenamento MANUAL (manuale), in cui è l'utente a controllare velocità e pendenza/livello. L'allenamento termina quando viene conseguito l'obiettivo definito in fase di impostazione.

Descrizione: Impostare questi allenamenti prima selezionando poi confermando un obiettivo specifico. Continuare a impostare gli altri parametri analogamente a quanto illustrato per gli allenamenti citati in precedenza.

Obiettivi:

- L'allenamento **Calorie Goal** (obiettivo calorie) consente all'utente di selezionare un obiettivo calorico da conseguire con il programma. Durante l'allenamento, la finestra delle calorie visualizza l'obiettivo iniziale impostato dall'utente e poi esegue il conto alla rovescia fino a zero.
Nota: GLI ALLENAMENTI CALORIE GOAL (obiettivo calorie) hanno una durata massima di 99 minuti.
- L'allenamento **Distance Goal** (obiettivo distanza) consente all'utente di selezionare un obiettivo di distanza da conseguire con il programma. Durante l'allenamento, l'obiettivo di distanza viene visualizzato entro un percorso nella finestra del profilo allenamento.
Nota: GLI ALLENAMENTI DISTANCE GOAL (obiettivo distanza) hanno una durata massima di 99 minuti.
- L'allenamento **Target Heart Rate Goal** (Obiettivo frequenza cardiaca obiettivo) consente all'utente di selezionare la frequenza cardiaca obiettivo da raggiungere e mantenere per l'intera durata del programma. L'attrezzatura mantiene l'utente alla frequenza cardiaca obiettivo per tutto il programma.

5.3 UTILIZZO DEGLI ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

PANORAMICA

La console Track+ offre tre allenamenti personalizzati per ogni profilo di utente. Quando si accede a uno dei quattro profili disponibili, è possibile selezionare gli allenamenti personalizzati scorrendo con il tasto CUSTOM WORKOUTS (allenamenti personalizzati) sulla console

Per creare un allenamento personalizzato, premere prima il tasto USER PROFILES (PROFILI UTENTE) quindi selezionare uno dei quattro profili. Una volta selezionato il profilo desiderato, tenere premuto il tasto USER PROFILES (PROFILI UTENTE) per accedere alla modalità di modifica.

Scorrere fino all'opzione "Custom Workout" (allenamento personalizzato) e premere ENTER (invio) per creare l'allenamento. Dopo aver premuto ENTER (INVIO), il Centro messaggi visualizza "Workout = Manual" (allenamento = manuale). Servendosi delle frecce Su / Giù, scorrere tra ALLENAMENTO MANUAL (MANUALE) e ALLENAMENTO HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA), poi premere ENTER (INVIO) per selezionare. Successivamente appare il messaggio "Select Workout Time" (selezionare durata allenamento). L'allenamento prevede 24 intervalli, ciascuno dei quali dura 1/24 della durata dell'allenamento selezionata. Per esempio, se l'utente ha selezionato un allenamento di 24 minuti, ogni intervallo avrà la durata di 1 minuto.

MODIFICA DI UN ALLENAMENTO MANUAL (MANUALE) PERSONALIZZATO---

Se l'utente seleziona un allenamento MANUAL (manuale), dopo l'impostazione della durata, si verifica quanto segue. Il Centro messaggi visualizza per circa 3 secondi "Set Speed + Incl" (impostare velocità + pendenza). Successivamente, il Centro messaggi visualizza "Interval 1" (Intervallo 1). L'utente deve selezionare la pendenza e premere ENTER (invio) per passare a "Interval 2" (intervallo 2). Questa sequenza continua fino a quando sono stati impostati tutti e 24 gli intervalli e viene ripetuta per impostare la velocità di ogni intervallo. Per spostarsi da un intervallo all'altro, servirsi delle frecce Sinistra / Destra.

Nota: dopo che ogni intervallo è stato impostato e salvato, il profilo allenamento offre la rappresentazione grafica della pendenza. Pertanto, al termine dell'impostazione, l'utente può vedere il profilo del proprio allenamento personalizzato.

MODIFICA DI UN ALLENAMENTO HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA) PERSONALIZZATO---

Se l'utente seleziona un allenamento basato sulla frequenza cardiaca, dopo l'impostazione della durata, si verifica quanto segue. Il Centro messaggi visualizza per circa 3 secondi "Set Target HR" (impostare freq card obiettivo). Successivamente, il Centro messaggi visualizza "Interval 1" (Intervallo 1). L'utente deve immettere la frequenza cardiaca obiettivo prescelta nell'apposita finestra e premere ENTER (invio) per passare a "Interval 2" (Intervallo 2). Questa sequenza continua fino a quando sono stati impostati tutti e 24 gli intervalli. Per spostarsi da un intervallo all'altro, servirsi delle frecce Sinistra / Destra. Il Centro messaggi visualizza quindi "Workout Saved" (Allenamento salvato). Occorre inoltre osservare che, una volta impostato e salvato ogni intervallo, la rappresentazione grafica della frequenza cardiaca obiettivo appare nel profilo allenamento.

Riga	Gamma percentuale frequenza cardiaca obiettivo
1	20 - 29%
2	30 - 39%
3	40 - 49%
4	50 - 59%
5	60 - 69%
6	70 - 79%
7	80 - 89%
8	90 - 99%
9	100%

Nota: la percentuale nella tabella rappresenta la frequenza cardiaca effettiva dell'utente come percentuale della sua frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca massima è $206,9 - (0,67 \times \text{età dell'utente})$. Per esempio: la frequenza cardiaca massima di un utente di 40 anni è pari a $206,9 - (0,67 \times 40) = 180$. Durante l'allenamento, la sua effettiva frequenza cardiaca al primo intervallo era pari a 100. Pertanto, $100/180 = 0,56$ o 56% e il profilo visualizzerebbe l'utente nella quarta riga per il primo intervallo dell'allenamento.

NUOVA MODIFICA DI UN ALLENAMENTO PERSONALIZZATO PRECEDENTEMENTE DEFINITO

Per tornare a un allenamento personalizzato precedentemente definito e modificarlo, accedere nuovamente al menù User Profiles (profili utente) e scorrere fino all'opzione CUSTOM WORKOUT (allenamento personalizzato) per apportare le modifiche. Vedere Sezione 5.4, *Utilizzo di Users Profiles (profili utente)* per accedere alla modalità di modifica. In modalità di modifica, selezionare l'ALLENAMENTO PERSONALIZZATO già definito e premere ENTER (invio) per visualizzare "Interval 1" (intervallo 1) e i relativi parametri precedentemente impostati. Dopo aver visualizzato "Interval 1" (Intervallo 1), servirsi delle frecce per modificarne le impostazioni correnti oppure premere ENTER (invio) per passare a "Interval 2" (Intervallo 2). Questa sequenza continua finché non sono stati impostati tutti e 24 gli intervalli. A questo punto il Centro messaggi visualizza "Workout Saved" (Allenamento salvato).

5.4 UTILIZZO DI USERS PROFILES (PROFILI UTENTE)

La console Track+ permette di impostare quattro profili utente. Ogni profilo consente all'utente di salvare le informazioni personali per una rapida impostazione del proprio allenamento. Per accedere a un profilo utente, premere il tasto USER PROFILE (profilo utente), scorrere fino al profilo desiderato e poi premere ENTER (INVIO). Se il profilo è stato creato, il Centro messaggi visualizza "Logged In" (accesso effettuato). Se invece il profilo non è stato creato, il Centro messaggi visualizza "Undefined" (non definito).

IMPOSTAZIONE DI UN PROFILO UTENTE

Per impostare un profilo utente, premere il tasto USER PROFILE (profilo utente) e scorrere fino al nome di un profilo. Quindi tenere premuto il tasto USER PROFILE (profilo utente) per tre secondi per accedere alla modalità di modifica; il Centro messaggi visualizza "Edit Profile" (modificare profilo). Per spostarsi nella modalità di modifica di User Profile (profilo utente), usare i seguenti tasti:

- Freccia Sinistra / Destra per scorrere le opzioni di modifica.
- Freccia Su / Giù per regolare le opzioni di modifica, *ad eccezione di Change Name (cambio nome) e Custom Workout (allenamento personalizzato)*.
- Tasto ENTER (invio) o frecce Sinistra / Destra per salvare le modifiche e procedere all'opzione successiva..
- Tasto RESET (ripristino) per ripristinare il valore predefinito.

Il CENTRO MESSAGGI visualizza "Edit Profile" (modificare profilo), per passare quindi al menu di impostazione del profilo. Per spostarsi all'interno del menù, utilizzare le frecce Sinistra / Destra Premendo ENTER (invio) si passa alla voce successiva.

CHANGE NAME (CAMBIO NOME) – PREMERE ENTER (INVIO) PER SELEZIONARE

Se l'utente seleziona questa opzione premendo ENTER (invio), il Centro messaggi visualizza PROFILE (profilo) con la lettera "P" lampeggiante. A questo punto, l'utente può utilizzare le frecce Su / Giù per cambiare i caratteri, le frecce Sinistra / Destra per spostarsi da un carattere all'altro e il tasto RESET (ripristino) per cancellare i caratteri. Una volta inserito il nome corretto, premere ENTER (invio) per salvare. In caso di inattività per più di 10 secondi, il Centro messaggi visualizza "PRESS ENTER TO SAVE" (premere invio per salvare).

Dopo aver premuto ENTER (invio) per salvare, l'utente inserisce le rimanenti impostazioni del profilo utente, a partire da WEIGHT (peso).

- **Peso**
Il Centro messaggi visualizza "Weight = XXX" (Peso = XXX).
Le opzioni selezionabili vanno da 34 kg al valore massimo per il prodotto.
- **Età**
Il Centro messaggi visualizza "Age = XXX" (Età = XXX).
Le opzioni selezionabili vanno da 10 a 99 anni.
- **Livello**
Il Centro messaggi visualizza "Level = XX" (Livello = XX).
Le opzioni selezionabili vanno da 1 a 20.
- **Velocità di camminata (solo tapis roulant)**
Il Centro messaggi visualizza "Walk Speed = XX.X" (Velocità di camminata = XX,X).
Le opzioni di selezione sono 0,8-16 kph su F3 o 0,8-19 kph su T3 e T5.
- **Velocità di jogging (solo tapis roulant)**
Il Centro messaggi visualizza "Jog Speed = XX.X" (Velocità di jogging = XX,X).
Le opzioni di selezione sono 0,8-16 kph su F3 o 0,8-19 kph su T3 e T5.
- **Velocità di corsa (solo tapis roulant)**
Il Centro messaggi visualizza "Run Speed = XX.X" (Velocità di corsa = XX,X).
Le opzioni di selezione sono 0,8-16 kph su F3 o 0,8-19 kph su T3 e T5.
- **Velocità di default (solo tapis roulant)**
Il Centro messaggi visualizza "Def Speed = XX.X" (Velocità predef. = XX,X).
Le opzioni di selezione sono 0,8-16 kph su F3 o 0,8-19 kph su T3 e T5.

- **Bassa pendenza (solo tapis roulant)**
Il Centro messaggi visualizza "Low Inc = XX.X" (Bassa pend. = XX,X).
Le opzioni selezionabili sono 0-12% (F3) o 0-15% (T3 e T5).
- **Media pendenza (solo tapis roulant)**
Il Centro messaggi visualizza "Mid Inc = XX.X" (Media pend. = XX,X).
Le opzioni selezionabili sono 0-12% (F3) o 0-15% (T3 e T5).
- **Alta pendenza (solo tapis roulant)**
Il Centro messaggi visualizza "High Inc = XX.X" (Alta pend. = XX,X).
Le opzioni selezionabili sono 0-12% (F3) o 0-15% (T3 e T5).
- **Obiettivo Distanza**
Il Centro messaggi visualizza "Dist Goal = XX.X" (Obiettivo dist. = XX,X).
Le opzioni selezionabili sono 1,6 - 161 km.
- **Obiettivo Durata**
Il Centro messaggi visualizza "Time Goal = XX:XX" (Obiettivo durata = XX:XX).
Le opzioni selezionabili vanno da 05:00 a 99:00.
- **Durata riscaldamento**
Il Centro messaggi visualizza "Warm Up = XX:XX" (Riscaldamento = XX:XX).
Le opzioni selezionabili vanno da 01:00:00 a 99:00.
- **Durata defaticamento**
Il Centro messaggi visualizza "Cool Down = XX:XX" (Defaticamento = XX:XX).
Le opzioni selezionabili vanno da 01:00:00 a 99:00.
- **Allenamento personalizzato** – per selezionare premere ENTER (invio).
Fare riferimento alla sezione Custom Workout (Allenamento personalizzato).

5.5 MODALITÀ SAFETY (SICUREZZA)

La modalità Safety è un'opzione sui tapis roulant e i cross-trainer. Quando viene attivata questa opzione, la tastiera si blocca dopo 1 minuto e 30 secondi di inattività sui tapis roulant e 1 minuto sui cross-trainer in qualsiasi modalità. Per tornare all'ultima schermata, premere ENTER (invio). Quando in modalità Safety, i cross trainer impostano la resistenza a livello 20, rendendo difficile muovere i pedali. I tapis roulant vengono immobilizzati. L'impostazione predefinita per la modalità di sicurezza è Safety Mode On (modalità di sicurezza attiva). La modalità di sicurezza può essere disattivata nel menù Settings (impostazioni). Vedere Sezione 5.6, *Utilizzo del menù Settings (impostazioni)*.

5.6 UTILIZZO DEL MENÙ SETTINGS (IMPOSTAZIONI)

Per accedere al menù Settings (Impostazioni), premere il tasto SETTINGS (impostazioni) nella schermata "Select Workout" (selezione allenamento). Effettuato l'accesso al menù Settings (Impostazioni), la schermata visualizza "SETTINGS MENU" (menù impostazioni).

- Far scorrere le opzioni di impostazione mediante le frecce Sinistra / Destra.
- Regolare le voci di impostazione mediante le frecce Su / Giù.
- Utilizzare il tasto ENTER (invio) o le frecce Sinistra / Destra per salvare le modifiche e passare all'opzione successiva.
- Uscire dal menù Settings (Impostazioni) mediante il tasto RESET (ripristino).

Qui di seguito sono elencate le impostazioni e le opzioni selezionabili.

- **Unità di misura**
Modifica l'unità di misura per velocità e distanza.
Visualizzazione "Units" (Unità).
Le opzioni selezionabili sono: inglese e metrico.
- **Impostare ora**
Imposta data e ora e il fuso orario per seguire l'allenamento sul sito LFconnect di LIFE FITNESS. Data e ora sono quelle locali. Il fuso orario si basa sull'ubicazione dell'utente rispetto all'ora di Greenwich.

Città principali	Fuso orario	
Londra	0	
New York City	-4	L'ora viene utilizzata solo per il trasferimento dei dati di LFconnect
Chicago	-5	tramite la chiavetta USB o l'App.
Los Angeles	-7	
Hong Kong	+8	
Berlino	+2	

- **Segnali acustici**
Accende o spegne il feedback audio.
Visualizzazione "Beeps" (Segnali acustici).
Le opzioni selezionabili sono: On (attiva) e Off (disattiva).
- **Timer allenamento**
Visualizzazione "Time" (durata).
Le opzioni selezionabili sono: Up (su) o Down (giù)
- **MET**
Visualizzazione "MET = OFF".
Le opzioni selezionabili sono: On (attiva) e Off (disattiva).
- **Andatura (solo tapis roulant)**
Visualizzazione "PACE = OFF" (Andatura = Off).
Le opzioni selezionabili sono: On (attiva) e Off (disattiva).
- **RPM (solo cyclette e cross-trainer)**
Visualizzazione "RPM = OFF" (Giri/min. = Off).
Le opzioni selezionabili sono: On (attiva) e Off (disattiva).
- **Contrasto**
Modifica il contrasto del display.
Visualizzazione "Contrast = XX" (Contrasto = XX).
Le opzioni selezionabili sono: 1-99.
- **Luminosità**
Modifica l'intensità dei LED del display.
Visualizzazione "Brightness = X" (Luminosità =X).
Le opzioni selezionabili vanno da 1 a 10.
- **Telemetria della frequenza cardiaca**
Accende e spegne il ricevitore della frequenza.
Visualizzazione "WIRELESS HR = ON" (freq. card. wireless = on).
Le opzioni selezionabili sono: On (attiva) e Off (disattiva).
- **Statistiche** – premere ENTER (invio) per selezionare
"Total Hours" (Ore totali) (numero totale di ore di utilizzo del prodotto in un allenamento)
"Total Miles" (Miglia totali) (numero totale di miglia per cui il prodotto è stato utilizzato)
- **Modalità di sicurezza**
Visualizzazione "Safety Mode = ON" (Modalità di sicurezza = attiva).
Le opzioni selezionabili sono: On (attiva) e Off (disattiva).
- **Versione software** – premere ENTER (invio) per selezionare
Versione software console
Codice software console
Data di creazione software console
- **Modello pavimento** – disattiva la modalità risparmio energetico
Controlla la capacità del prodotto di passare alla modalità di risparmio energetico; Modello pavimento ON disattiva la funzione Energy Saver (risparmio energetico).
Le opzioni selezionabili sono On (attiva) o Off (disattiva).
L'impostazione predefinita è Off (disattiva) (Risparmio energetico attivo)
- **Timer di lubrificazione del nastro (solo tapis roulant)**
Conta il totale delle ore di allenamento e raffreddamento dall'ultima lubrificazione del nastro scorrevole. Quando il timer raggiunge 75 ore, attiva un messaggio di sollecito durante ogni allenamento. Tenere premuta la freccia DOWN (giù) per 5 secondi per azzerare il timer.

6 LFCONNECT

LFconnect è un sito web esclusivo che consente di creare gli allenamenti preferiti in qualsiasi momento e ovunque, offrendo inoltre l'accesso ad alcuni degli stessi allenamenti utilizzati sui prodotti LIFE FITNESS nelle palestre, negli hotel o nei centri ricreativi. Gli utenti possono sfruttare queste funzioni e utilizzare al massimo il tempo dell'allenamento. Gli allenamenti creati nel sito web possono essere scaricati e salvati su una chiavetta USB o sono accessibili tramite l'app LFconnect di LIFE FITNESS per dispositivi Apple e smartphone Android. Basta collegarsi e si può iniziare immediatamente l'allenamento preferito.

Per ottenere l'account GRATUITO, registrarsi all'indirizzo www.lfconnect.com.



1. Crea allenamenti personalizzati. per iniziare, scegliere una delle due opzioni seguenti: "Custom Interval Workouts" (allenamenti a intervallo personalizzati) o "Life Fitness Workouts" (allenamenti Life Fitness).
2. Salvare l'allenamento sulla chiavetta USB per potervi accedere tramite l'apposita porta sulla console oppure salvarlo nella Workout Library (libreria allenamenti) del sito per accedervi tramite l'app con iPhone, iPod Touch o dispositivo Android.
3. Caricare i risultati di allenamento salvati: caricare i risultati degli allenamenti dalla chiavetta USB al sito web. Migliaia di utenti caricano i loro risultati regolarmente per controllare i progressi compiuti. Per usare questa funzione, basta fare clic sul tasto Upload Results (caricare risultati) per vedere un elenco dei risultati degli allenamenti più recenti sulla chiavetta USB e scegliere quello che si desidera caricare. Se si utilizza l'app LFconnect App i risultati verranno sincronizzati sul sito web in modalità wireless dopo averli salvati!
4. Controllare i progressi: se si sono caricati dei risultati di allenamento, facendo clic sul tasto Track Progress (controlla progressi) del sito web si visualizza un grafico che mostra i progressi compiuti nell'ultimo mese. Si possono facilmente modificare le date di inizio e fine per controllare i progressi fatti nei periodi prescelti.

AVVIO DI UN ALLENAMENTO DALLA CHIAVETTA USB:

Fase 1: Inserire la chiavetta USB nell'apposita porta per LFconnect (vedere Sezione 3, *Descrizione generale della console Track+*).

Fase 2: Selezionare il tasto LFconnect / USB nell'area "Workout Selection" (Selezione allenamento) (vedere Sezione 3, *Descrizione generale della console Track+*).

Fase 3: Gli allenamenti salvati sulla chiavetta USB appaiono nel Centro messaggi della console. Utilizzare il tasto LFconnect / USB sulla console per scorrere fino al programma desiderato. Selezionare ENTER (invio).

Fase 4: Iniziare l'allenamento LFconnect.

SALVATAGGIO DEI DATI DELL'ALLENAMENTO SULLA CHIAVETTA USB:

Fase 1: La chiavetta USB deve essere già posizionata nell'apposita porta oppure deve essere inserita entro 5 minuti dalla fine dell'allenamento quando sulla console appare "Workout Summary" (riepilogo allenamento).

Fase 2: I risultati dell'allenamento vengono automaticamente inviati alla USB.

Fase 3: La console visualizza un messaggio di conferma una volta che i dati sono stati salvati.

Nota: se si preme ENTER (invio) o STOP / RESET (ripristino) prima di salvare i dati, questi saranno persi.

AVVIO DI UN ALLENAMENTO DALL'APP LFCONNECT SU DISPOSITIVO APPLE O SMARTPHONE ANDROID:

- Fase 1: Collegarsi all'app LFconnect su dispositivo Apple o smartphone Android. Inserire il dispositivo Apple nell'apposito dock dell'iPod in cima alla console (vedere Sezione 3, *Descrizione generale della console Track+*) oppure collegare lo smartphone Android alla porta USB in cima alla console mediante il cavo in dotazione con connettore micro USB.
- Fase 2: Selezionare il tasto LFconnect / USB nell'area "Workout Selection" (Selezione allenamento) (vedere Sezione 3, *Descrizione generale della console Track+*).
- Fase 3: Gli allenamenti salvati nella Workout Library (libreria allenamenti) appaiono nel Centro messaggi della console. Utilizzare il tasto LFconnect / USB per scorrere fino al programma desiderato. Selezionare Enter (invio).
- Fase 4: Iniziare l'allenamento LFconnect.

SALVATAGGIO DEI DATI DELL'ALLENAMENTO MEDIANTE L'APP LFCONNECT:

- Fase 1: Assicurarsi di essere collegati all'app e che l'iPhone o l'iPod Touch sia saldamente inserito nell'apposito dock in cima alla console, o che lo smartphone Android sia collegato alla porta USB in cima alla console.
- Fase 2: Al termine dell'allenamento, i risultati verranno automaticamente inviati al dispositivo Apple/Android con la app LFconnect.
- Fase 3: La console visualizza un messaggio di conferma una volta che i dati sono stati salvati. L'app conferma che i dati sono stati salvati sul sito web.

Nota: se si preme *ENTER* (invio) o *RESET* (ripristino) prima di salvare i dati, questi saranno persi..

APP COMPATIBILI DI TERZI:

È possibile utilizzare app compatibili Life Fitness di terzi sulla console Track+ e migliorare l'esperienza dell'allenamento. Visitate www.lifefitness.com/open per visualizzare l'elenco completo delle app compatibili.

7 ASSISTENZA E MANUTENZIONE

I prodotti LIFE FITNESS sono garantiti dall'eccellenza tecnica e dall'affidabilità che contraddistinguono il marchio LIFE FITNESS e si collocano tra le attrezzature per esercizi aerobici più resistenti e sicure attualmente disponibili sul mercato.

Nota: *l'apparecchio può essere considerato sicuro soltanto se sottoposto a ispezioni regolari. L'apparecchio deve rimanere inutilizzato in caso sia necessario riparare o sostituire componenti difettosi.*

7.1 CONSIGLI PER LA MANUTENZIONE PREVENTIVA

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

- Posizionare l'attrezzatura in un luogo fresco e asciutto.
- Mantenere la console priva di impronte digitali e depositi salini dovuti al sudore.
- Pulire l'attrezzatura con un **panno di puro cotone**, inumidito con acqua e detergente liquido non abrasivo. Altri tessuti, comprese le carte assorbenti, potrebbero graffiare la superficie. **Non usare ammoniaca o detergenti a base di acidi.**
- Pulire la console e le superfici esterne con un detergente approvato o compatibile (vedere *detergenti approvati da LIFE FITNESS*) e con un panno di microfibra.
- Le unghie lunghe possono danneggiare o graffiare la superficie della console; per premere i tasti della console usare i polpastrelli.
- Pulire regolarmente e accuratamente l'involucro dell'attrezzatura.

Detergenti approvati da LIFE FITNESS *(solo per Stati Uniti)*

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

Per ordinare questi detergenti contattare il servizio di assistenza ai clienti (1-800-351-3737 o inviare una email a: customersupport@lifefitness.com).

Detergenti compatibili con i prodotti LIFE FITNESS

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

7.2 INDIVIDUAZIONE DEI GUASTI

PROBLEMA	CAUSA / SOLUZIONE
<i>Assenza di alimentazione.</i>	Verificare che il cavo di alimentazione sia completamente inserito sul lato posteriore del prodotto e nella presa elettrica. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia completamente inserito sul lato posteriore del prodotto.
	L'attrezzatura potrebbe essere in modalità di risparmio energetico. Premere il tasto "Energy Saver" (risparmio energetico) per vedere se la console si illumina.
	Controllare che tutte le connessioni effettuate dal cliente funzionino correttamente. A questo scopo, scollegare e ricollegare tutte le connessioni. Controllare che durante il montaggio non si siano pizzicati dei cavi.
<i>La frequenza cardiaca wireless non funziona.</i>	<p>I potenziali motivi del mancato funzionamento della frequenza cardiaca wireless sono i seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ La funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca wireless si trova in posizione OFF (disattiva) nel menù Settings (Impostazioni). Accedere al menù Settings (impostazioni) e controllare che WIRELESS HR (freq card wireless) sia su ON (attiva). ▪ Il contatto tra la fascia toracica telemetrica e la pelle è insufficiente. ▪ C'è un'interferenza con la fascia toracica proveniente da apparecchiature elettriche come lampade al neon, elettrodomestici, ecc. Spostare il prodotto in una posizione diversa o allontanare le apparecchiature elettriche dal prodotto. ▪ La batteria della fascia toracica telemetrica deve essere sostituita. La batteria è una CR2032 (3V).
<i>Inizialmente la lettura della frequenza cardiaca viene rilevata e funziona normalmente, ma poi scompare.</i>	<p>L'uso di dispositivi elettronici, quali cellulari e MP3 portatili, causa disturbi da interferenza.</p> <p>L'attrezzatura si trova vicino ad altre sorgenti di rumore come apparecchio audio/video, ventilatori, radio a due vie e linee di alimentazione ad alta corrente/alta tensione.</p> <p>Eliminare la sorgente di rumore o spostare l'attrezzatura.</p>
<i>I sensori della frequenza cardiaca a contatto non leggono la frequenza cardiaca in modo corretto.</i>	Accertarsi di impugnare i sensori con fermezza e di mantenere le mani ferme. Se la frequenza cardiaca sembra sostanzialmente più alta o più bassa del previsto, allontanare le mani dai sensori fino a quando il segnale scompare.
	<p>Consigli per rilevare la frequenza cardiaca tramite i sensori a contatto:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Asciugarsi le mani per evitare che scivolino dai sensori. ▪ Far aderire le mani a tutti e quattro i sensori (due per mano). ▪ Impugnare saldamente i sensori. ▪ Applicare pressione costante sui sensori. Potrebbe essere necessario attendere più a lungo per la visualizzazione della frequenza cardiaca.
	Nota: <i>i sensori della frequenza cardiaca dell'impugnatura indicano un valore approssimativo. Questi sensori non sono dei dispositivi medici e non devono essere utilizzati in nessun tipo di applicazione medica.</i>

INDIVIDUAZIONE DEI GUASTI

PROBLEMA	CAUSA / SOLUZIONE
<i>Visualizzazione "errore tasto bloccato".</i>	Uno dei tasti è bloccato sotto la copertura di plastica della console. Controllare tutti i tasti e sbloccare quello bloccato. Se non dovesse funzionare, scollegare l'unità e ricollegarla.
<i>La console si spegne quando non è in uso.</i>	L'attrezzatura passa alla modalità di risparmio energetico dopo 5 minuti di inattività. Premere il tasto ENERGY SAVER (risparmio energetico) per accendere la console.
<i>Il display della console ha un aspetto insolito oppure presenta un messaggio di errore e non funziona.</i>	Scollegare o spegnere l'unità per resettare la console, poi riaccenderla o ricollegarla. Ripetere più volte l'operazione se è ancora visualizzato il messaggio di errore. Se il problema persiste, contattare il Servizio Assistenza Clienti.
<i>Quando si cerca di salvare un allenamento sulla chiavetta USB viene visualizzato il seguente messaggio: UNABLE TO SAVE SEE MANUAL (impossibile salvare, vedere il manuale).</i>	La console potrebbe non aver riconosciuto la chiavetta USB. Provare a scollegare e ricollegare la chiavetta. La memoria della chiavetta USB potrebbe essere piena. La chiavetta USB potrebbe non essere compatibile con il prodotto. Provare a utilizzare una chiavetta USB diversa.
<i>L'iPod non viene riconosciuto.</i>	Questo accade se la versione del lettore iPod dell'utente non è supportata dal prodotto. Potrebbe anche indicare che il connettore sul prodotto o l'iPod è danneggiato.
<i>L'iPod non si ricarica in modalità Energy Saver (risparmio energetico).</i>	Se il prodotto si trova in modalità Energy Saver (risparmio energetico) l'iPod non si ricarica. Ciò è del tutto normale.
<i>La console visualizza il messaggio "Low Battery" (batteria scarica).</i>	La console è dotata di una batteria interna che fa funzionare l'orologio in tempo reale quando il prodotto non è collegato all'alimentazione. Questo orologio serve soltanto quando si utilizza il sito web LFconnect di LIFE FITNESS. Se non si utilizza tale sito, non occorre sostituire la batteria dell'orologio. Contattare l'assistenza clienti per istruzioni su come cambiare la batteria. La batteria è una CR1632 (3V).
<i>La connessione dell'iPod è intermittente.</i>	L'iPod deve essere inserito correttamente nell'apposito dock. Rimuovere qualsiasi copertura prima di inserirlo.

7.3 COME OTTENERE ASSISTENZA TECNICA

1. Verificare l'esistenza del problema e rivedere le istruzioni di funzionamento. Il problema potrebbe essere causato da mancanza di familiarità con il prodotto, con le sue caratteristiche e con i programmi di allenamento.
2. Individuare e annotare il numero di serie dell'unità di base e della console.

Tapis roulant: situato sul lato anteriore dell'attrezzatura, in prossimità dell'interruttore di alimentazione.

Cross-trainer: situato sul telaio principale davanti alle coperture protettive posteriori.

Cyclette: situato sullo stabilizzatore anteriore sotto la copertura protettiva.

Console: situata sul lato posteriore della console

3. Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness via internet all'indirizzo: www.lifefitness.com, oppure chiamare il centro assistenza clienti più vicino.

8 TRACK+ CARATTERISTICHE TECNICHE DELLA CONSOLE

Numero di allenamenti:	14 (Nota: La T5 ha 16 allenamenti preprogrammati).
Profili utente:	4
Programmazione frequenza cardiaca interattiva:	Sì
Telemetria frequenza cardiaca:	Sì
Frequenza cardiaca a contatto:	Sì
Livelli:	20
Centro messaggi:	Sì (16 caratteri)
Tipo di display:	LCD con incisione personalizzata
Risparmio energetico:	Sì
Garanzia:	Componenti 3 anni, manodopera e batterie 1 anno
Compatibilità iPod:	iPhone, iPod, iPod Touch, iPod Nano (3a, 4a, 5a e 6a generazione)
LFconnect:	Programmi accessibili tramite porta USB o app LFconnect Apple o Android

Dimensioni imballaggio	del passo	Larghezza	Altezza	Peso
Console Track+ <i>(tapis roulant)</i>	452 mm	438 mm	159 mm	3,17 kg
Console Track+ <i>(solo T5)</i>	584 mm	495 mm	159 mm	3,1 kg
Console Track+ <i>(cyclette e cross-trainer)</i>	432 mm	394 mm	121 mm	2,70 kg

9 INFORMAZIONI SULLA GARANZIA

Modello	3 anni	1 anno
Track+ Gruppo	Componenti elettrici e meccanici Nota: Escluse batterie 3V	Manodopera

COPERTURA DELLA GARANZIA

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

COPERTURA DELLA GARANZIA

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

DURATA DELLA GARANZIA.

Residenziale: tutti i componenti elettrici e meccanici e la manodopera sono coperti, dopo la data di acquisto, come sopra indicato.

Non residenziale: La garanzia è nulla (*il Prodotto è inteso esclusivamente per uso residenziale*).

SPESE DI TRASPORTO E ASSICURAZIONE PER LA MANUTENZIONE.

Se il Prodotto, o qualsiasi componente coperto dalla garanzia, deve essere restituito a un centro di assistenza per la riparazione, LIFE FITNESS si assumerà gli oneri di trasporto e assicurazione per il periodo di garanzia (*unicamente nel territorio degli Stati Uniti*). L'acquirente è responsabile delle spese di spedizione e assicurazione dopo la scadenza della garanzia.

MISURE CORRETTIVE PER I DIFETTI COPERTI

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

ESCLUSIONE DALLA GARANZIA

Eventuali guasti o danni causati da manutenzione non autorizzata, utilizzo inappropriato, incidente, negligenza, montaggio o installazione non adeguati, detriti risultanti da attività di costruzione nell'ambiente in cui si trova il Prodotto, ruggine o corrosione quale conseguenza della posizione del Prodotto, alterazioni o modifiche senza l'autorizzazione scritta oppure dalla mancata osservanza delle istruzioni relative a uso, funzionamento e manutenzione del Prodotto contenute nel Manuale per l'utente ("il Manuale") in dotazione. Tutti i termini di questa garanzia saranno resi invalidi se il Prodotto verrà portato oltre i confini continentali degli Stati Uniti d'America (*esclusi Alaska, Hawaii e Canada*) e saranno quindi soggetti ai termini forniti dal rappresentante Life Fitness autorizzato di zona per tale paese.

OBBLIGHI PER L'ACQUIRENTE:

Conservare la prova d'acquisto (la nostra ricevuta della scheda di registrazione allegata assicura la registrazione delle informazioni relative all'acquisto, ma non è obbligatoria); utilizzare, far funzionare ed eseguire la manutenzione del Prodotto secondo quanto specificato nel Manuale; notificare al rivenditore qualunque difetto entro 10 giorni dalla comparsa del medesimo; se richiesto, restituire eventuali componenti difettosi per la sostituzione o, se necessario, l'intero Prodotto per la riparazione. LIFE FITNESS si riserva il diritto di decidere se un prodotto deve essere restituito o meno per la riparazione.

REGISTRAZIONE DEL PRODOTTO

Registrare il prodotto online all'indirizzo www.lifefitness.com/home/product-registration.html.

La nostra ricevuta assicura che il nome, l'indirizzo e la data dell'acquisto sono registrati e qualificano l'acquirente quale proprietario registrato del Prodotto. La condizione di proprietario registrato assicura la copertura in caso di smarrimento della prova d'acquisto. Si prega di conservare la prova di acquisto, come la fattura d'acquisto o la ricevuta.

MANUALE PER L'UTENTE.

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

COME OTTENERE PEZZI DI RICAMBIO E ASSISTENZA

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

GARANZIA ESCLUSIVA.

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

MODIFICHE NON AUTORIZZATE ALLA GARANZIA.

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

EFFETTO DELLE NORME STATALI.

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