

LifeCycle
GX

TRAINING MANUAL

LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR

**LifeCycle
GX**



SEDI AZIENDALI

5100 N River Road, Schiller Park, IL 60176, USA
Telefono: (847) 288 3300 Fax: (847) 288 3703
Telefono riparazioni: 800 351 3737 (numero verde gratuito in USA e Canada)

AMERICHE

Nord America Life Fitness Inc.
5100 N River Road, Schiller Park, IL 60176, USA
Telefono: (847) 288 3300 Fax: (847) 288 3703
Telefono riparazioni: (847) 351 3737 Email riparazioni: customersupport@lifefitness.com
Website riparazioni: www.lifefitness.com/parts Email vendite/marketing: commercialsales@lifefitness.com
Orario di esercizio: 07:00-18:00 (CST)

Brasile Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900 Jd. Paulistano, São Paulo, SP 01454-000, BRAZIL Telefono: (+55) 11 3095 5200
Fax: (+55) 11 3095 5201 SAC: 0800 773 8282
Email riparazioni: suporte@lifefitness.com.br Email vendite/marketing: lifefitness@lifefitness.com.br
Orario di esercizio riparazioni: 09:00-17:00 (BRT) (lunedì-venerdì) Orario di apertura negozio: 09:00-20:00 (BRT) (lunedì-venerdì) 10:00-16:00 (sabato)

America Latina e Caraibi* Life Fitness Inc.

5100 N River Road, Schiller Park, IL 60176, USA
Telefono: (847) 288 3300 Fax: (847) 288 3703
Telefono riparazioni: 800 351 3737 (numero verde gratuito in USA e Canada)

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 Email riparazioni: service.benelux@lifefitness.com Email vendite/marketing: marketing.benelux@lifefitness.com
Orario di esercizio: 09:00-17:00 (CET)

Regno Unito e Irlanda Life Fitness UK Ltd

Queen Adelaide, Ely, Cambs CB7 4UB, UK Telefono: (+44) 1353 666017 Assistenza clienti (+44) 1353 665507 Fax: (+44) 1353 666018
Email riparazioni: uk.support@lifefitness.com Email vendite/marketing: life@lifefitness.com Orario di esercizio: uffici: 09:00-17:00 (GMT) assistenza clienti: 08:30-17:00 (GMT)
Website globale: www.lifefitness.com

UFFICI INTERNAZIONALI

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) Email riparazioni: kundendienst@lifefitness.com Email vendite/marketing: kundenberatung@lifefitness.com Orario di esercizio: 08:30-16:30 (CET)

Austria Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H. Dückegasse 7-09/03/36, 1220 Vienna, AUSTRIA Telefono: (+43) 1 61 57 198 Fax: (+43) 1 61 57 198 20 Email riparazioni: kundendienst@lifefitness.com Marketing/sales email: kundenberatung@lifefitness.com Orario di esercizio: 08:00-16:30 (CET)

Spagna Life Fitness Iberia

C/Frederic Mompou 5.1*1 08960 Sant Just Desvern, Barcelona, SPAIN Telefono: (+34) 93 672 4660 Fax: (+34) 93 672 4670 Email riparazioni: servicio.tecnico@lifefitness.com Email vendite/marketing: info.iberia@lifefitness.com Orario di esercizio: 09:00-18:00 (lunedì-giovedì) 08:30-15:00 (venerdì)

Belgio Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain 4800, Verviers, BELGIO Telefono: (+32) 87 300 942 Fax: (+31) 87 300 943 Email riparazioni: service.benelux@lifefitness.com Email vendite/marketing: marketing.benelux@lifefitness.com Orario di esercizio: 09:00-17:00 (CET)

Italia Life Fitness Europe GmbH

Siemensstraße 3, 85716 Unterschleißheim, GERMANIA Telefono: (+39) 02 55378611 Service: 800 438836 (in Italy) Fax: (+39) 02 55378699 Email riparazioni: assistenzatecnica@lifefitness.com Email vendite/marketing: info@lifefitnessitalia.com Orario di esercizio: 08:30-16:30 (CET)

Tutti gli altri Paesi EMEA e distributori C-EMEA*

Bijdorplein 25-31, 2992 LB Barendrecht, PAESI BASSI/NEHERLANDS Telefono: (+31) 180 646 644 Fax: (+31) 180 646 699 Email riparazioni: service.benelux@lifefitness.com Email vendite/marketing: marketing.benelux@lifefitness.com Orario di esercizio 09:00-17:00 (CET)

ASIA PACIFICO (AP)

Giappone Life Fitness Japan

Nippon Brunswick Bldg., #8F 5-27-7 Sendagaya Shibuya-Ku, Tokyo, GIAPPONE 151-0051 Telefono: (+81) 3 3359 4309 Fax: (+81) 3 3359 4307 Email riparazioni: service@lifefitnessjapan.com Email vendite/marketing: sales@lifefitnessjapan.com Orario di esercizio: 09:00-17:00

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 Email riparazioni: HongKongEnquiry@lifefitness.com Email vendite/marketing: ChinaEnquiry@lifefitness.com Orario di esercizio: 09:00-18:00

TUTTI GLI ALTRI PAESI DELL'ASIA PACIFICO E DISTRIBUTORI DELL'ASIA PACIFICO*

Room 2610, Miramar Tower, 132 Nathan Road, Tsimshatsui, Kowloon, HONG KONG Telefono: (+852) 2891 6677 Fax: (+852) 2575 6001 Email riparazioni: HongKongEnquiry@lifefitness.com Email vendite/marketing: ChinaEnquiry@lifefitness.com Orario di esercizio: 09:00-18:00

* Vedere anche www.lifefitness.com per rappresentanti e distributori/concessionari locali.

Prima di usare questo prodotto è essenziale leggere l'INTERO manuale operativo e TUTTE le istruzioni di montaggio. Descrive l'allestimento dell'attrezzo e insegna ai soci come usarlo in modo corretto e sicuro.

Gli operatori e gli utenti di LifeCycle GX dovrebbero assicurarsi che TUTTI i soci e gli istruttori seguano queste istruzioni. Il mancato rispetto delle norme operative e di sicurezza potrebbe causare infortuni o seri rischi per la salute.

⚠ Avvertenza FCC - possibile interferenza radio/televisione

Attenzione: Questo attrezzo è stato testato e si conferma che rispetta i limiti di un dispositivo digitale di Classe B, ai sensi della sezione 15 delle norme FCC. Questi limiti sono ideati per offrire una protezione ragionevole contro interferenze nocive in un'installazione residenziale. Questo attrezzo genera, usa e può emettere energia di frequenza radio e, se non è installato correttamente e usato secondo le indicazioni del manuale per l'uso, potrebbe causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non possiamo garantire che non si verifichino interferenze in una particolare installazione. Se questo attrezzo dovesse causare interferenze dannose alla ricezione radio o televisiva, il che si può determinare accendendo e spegnendo l'attrezzo, si raccomanda all'utente di cercare di correggere l'interferenza in uno o più dei seguenti modi:

- Riorientare o riposizionare l'antenna ricevente
- Aumentare la distanza tra l'attrezzo e il ricevitore
- Connettere l'attrezzo alla presa di un circuito elettrico diverso da quello a cui è collegato il ricevitore
- Consultare il concessionario o un tecnico per radio e televisione

Classe HB (Casa): Uso domestico. Classe B non è adatta per scopi terapeutici.
EN 957 Classe S: Uso professionale e/o commerciale.

⚠ ATTENZIONE: Qualsiasi cambiamento o modifica apportati a questo attrezzo potrebbero invalidare la garanzia del prodotto. Qualsiasi riparazione, a parte la pulizia e la manutenzione dell'utente, deve essere effettuata da un rappresentante autorizzato alle riparazioni. Non ci sono parti riparabili dall'utente.

Questo manuale operativo descrive le funzioni del seguente prodotto: LIFECYCLE GX. Consultare il manuale per caratteristiche specifiche per ciascun tipo di prodotto.

Dichiarazione d'intenti

La cyclette da allenamento Life Fitness LifeCycle è una macchina che simula il pedalare in bicicletta a diverse velocità e con diversi livelli di resistenza.

⚠ ATTENZIONE! L'incorretto o eccessivo uso di attrezzature da allenamento potrebbe risultare infortuni alla salute. Life Fitness raccomanda VIVAMENTE una visita medica per un esame medico completo prima di sottoporsi a un programma di allenamento fisico, particolarmente se l'utente ha un'anamnesi di pressione alta e problemi di cuore, ha più di 45 anni, fuma, ha il colesterolo alto, è obeso o non ha compiuto attività fisica regolare nell'ultimo anno.

Se, in qualunque momento nel corso dell'allenamento, l'utente avverte giramenti di testa, svenimento, dolore o affanno, deve fermarsi immediatamente.



SOMMARIO

LIFECYCLE GX

PRIMA DI COMINCIARE

Importanti istruzioni per la sicurezza

POSIZIONE E ALLESTIMENTO DI LIFECYCLE GX

- 10 Altezza della sella
- 11 Posizionamento della sella
- 11 Altezza del manubrio
- 12 Posizionamento del manubrio
- 13 Regolazione del cinturino del pedale e uso dell'SPD
- 13 Controllo della resistenza/leva del freno
- 14 Display sulla console

ABILITÀ PER ISTRUTTORI

- 20 Tecnica di pedalata corretta
- 23 Comandi per l'addestramento

INFORMAZIONI SULL'ALLENAMENTO

- 24 Controllo della frequenza cardiaca durante l'allenamento
- 25 Riscaldamento e raffreddamento
- 28 LIFECYCLE GX campioni di allenamento

RIPARAZIONI E DATI TECNICI

- 30 Consigli di manutenzione preventiva
- 30 Prodotti per la pulizia approvati da Life Fitness
- 30 Prodotti per la pulizia compatibili con Life Fitness
- 30 Calendario di manutenzione preventiva

GARANZIA

- 31 Informazioni sulla garanzia
- 31 Copertura della garanzia

SPECIFICHE



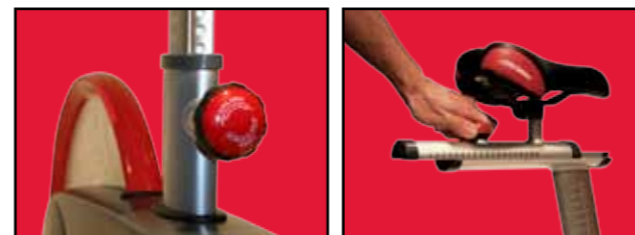
PRIMA DI COMINCIARE

IMPORTANTI ISTRUZIONI PER LA SICUREZZA

Leggere tutte le istruzioni prima di usare i prodotti Life Fitness.

- **AVVERTENZA.** I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbero non essere accurati. Allenarsi troppo potrebbe provocare seri infortuni o morte. Se vi sentite svenire, interrompete immediatamente l'allenamento.
- **AVVERTENZA.** Lasciate una distanza di almeno 41 cm tra la parte più ampia della cyclette e altri oggetti da entrambi i lati. Lasciate almeno 0,9 m davanti e dietro la cyclette Life Fitness per separarla da altri oggetti.
- **ATTENZIONE!** Installate sempre il prodotto su un pavimento fisso e bilanciatelo bene.
- **ATTENZIONE!** Non lasciare sporgere nessun dispositivo di regolazione che potrebbe interferire con i movimenti dell'utente.
- **ATTENZIONE!** Non sollevate la sella o il manubrio oltre il contrassegno "STOP".
- Usate solo la LifeCycle GX per lo scopo originario come descritto in questo manuale. Un uso improprio potrebbe causare infortuni.
- Usate la LifeCycle GX in un ambiente monitorato da istruttori qualificati. Tenere lontano dalla portata dei bambini.
- Non impiegate un prodotto Life Fitness se è stato fatto cadere, danneggiato o parzialmente immerso in acqua. Contattate il servizio di assistenza clienti Life Fitness.
- Seguite sempre le istruzioni sulla console per l'uso corretto.
- Non usate il prodotto all'aperto, vicino a piscine o in aree ad alta umidità.
- Non inserite mai oggetti in nessuna delle bocchette o fessure di questi prodotti. Contattate il servizio di assistenza clienti Life Fitness.
- Non ponete mai liquidi di alcun tipo direttamente nell'unità, usate solo l'apposito vassoio o portaoggetti. Si raccomanda l'uso di contenitori con coperchi e tappi.
- Non usate questi prodotti a piedi nudi. Indossate sempre scarpe. Indossate scarpe con soles di gomma o ad alta trazione. Non usate scarpe con i tacchi, con la suola in cuoio, con tacchetti o chiodi. Assicuratevi che non ci siano sassolini incastrati nella suola.
- Tenete tutti gli accessori e capi di abbigliamento penzolanti, stringhe e asciugamani lontani dalle parti mobili.
- Non cercate di raggiungere le parti all'interno o sotto l'unità e non rovescietela sul fianco quando è in funzione.

- Non consentite ad altri di interferire in alcun modo con l'utente o l'attrezzo durante l'allenamento.
- Non usate prolunghe o accessori che non siano stati raccomandati dal produttore.
- Assicuratevi che TUTTE le viti di regolazione siano sicure (altezza del sedile, posizione avanti-indietro del sedile, altezza del manubrio, posizione avanti-indietro del manubrio).



- Prestate attenzione quando montate o smontate dalla cyclette LifeCycle.
- Non state in piedi o seduti sui rivestimenti in plastica.
- Non inserite alcun oggetto o alcuna parte del corpo quando il volano è in movimento.

- Non girate a mano le braccia della manovella.
- Non rivolgetevi mai all'indietro quando usate una cyclette LifeCycle.
- Questa unità NON è dotata di un sistema a ruota libera. Se il volano è in movimento, i pedali saranno anch'essi in movimento. Non tentate di fermare l'unità applicando pressione ai pedali in senso contrario perché questo potrebbe provocare infortuni alle ginocchia.
- Attendete che il volano rallenti fino ad arrestarsi completamente. Se desiderate fermare il volano rapidamente, premete fermamente sulla leva del freno.
- Non smontate dalla cyclette LifeCycle finché i pedali e il volano non si siano fermati completamente. Far girare i pedali potrebbe causare seri infortuni.
- Per applicare l'arresto di emergenza, premete con forza verso il basso sulla leva della resistenza finché i cuscinetti del freno non abbiano bloccato il volano.

CONSERVATE QUESTE ISTRUZIONI PER RIFERIMENTO FUTURO.



POSIZIONE E ALLESTIMENTO DI LIFECYCLE GX

POSIZIONE E ALLESTIMENTO DI LIFECYCLE GX

Questa sezione comprende una guida dettagliata per assicurare che l'utente sia ben preparato.

La corretta sequenza di preparazione è la seguente:

1. Altezza del sedile
2. Posizione avanti e indietro del sedile
3. Altezza del manubrio
4. Posizione avanti e indietro del manubrio
5. Regolazione del cinturino del pedale e uso dell'SPD
6. Regolazione della leva del freno

1

ALTEZZA DEL SEDILE

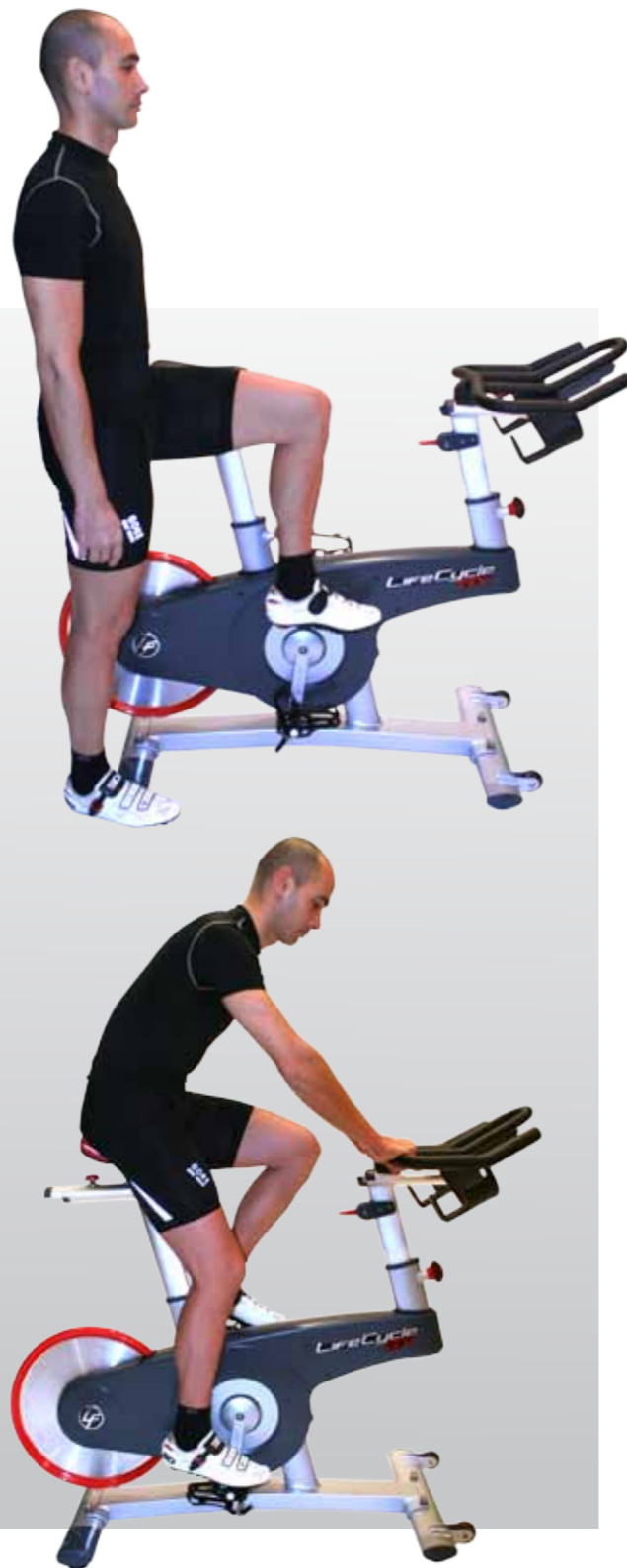
La corretta altezza del sedile assicura la massima efficienza e comfort e riduce il rischio di infortuni. I passi seguenti assicurano la corretta regolazione dell'altezza del sedile:

- Ponete l'utente in posizione eretta accanto alla sella e rivolto in avanti verso il manubrio
- Sollevare la sella in modo che la parte alta sia a livello con la cresta iliaca
- Inserite il perno per fissarlo prima che l'utente monti sulla cyclette. Assicurarsi che il perno si innesti nel foro prestabilito e girare la manovella in senso orario per fissarlo.
- Fate sedere l'utente sulla cyclette e posizionate i pedali in posizione verticale, uno in alto e uno in basso
- Appoggiate il tallone del piede sul pedale in basso - la gamba dovrebbe essere tesa MA non bloccata
- Con il piede incastrato nella gabbia o nel cinturino del pedale, il ginocchio dovrebbe risultare leggermente flessa e la caviglia dovrebbe essere libera di muoversi
- Regolate come necessario per stabilire l'altezza corretta:
- Se l'utente avverte disagio al ginocchio anteriore, sollevate il sedile in modo che il ginocchio sia flessa a 15-20°
- Se avverte disagio al ginocchio posteriore, compreso un dolore al polpaccio o al tendine, abbassate il sedile in modo che il ginocchio sia flessa a 25-35°

ATTENZIONE! SCENDERE SEMPRE dalla cyclette prima di regolare la sella.

ATTENZIONE! Non sollevate la sella o il manubrio oltre il contrassegno "STOP".

Chiedete all'utente di pedalare all'indietro; le anche non dovrebbero ondulare troppo e le ginocchia non dovrebbero essere bloccate



2

SELLA IN POSIZIONE ORIZZONTALE

Una volta che è stata stabilita la corretta altezza della sella, portate i pedali in posizione orizzontale, paralleli al pavimento. Regolate la posizione della sella avanti e indietro per assicurarvi che le ginocchia siano allineate con i pedali. Stringete la manopola.



3

ALTEZZA DEL MANUBRIO

L'altezza del manubrio varia a seconda delle preferenze dell'utente e del suo livello di allenamento e flessibilità. Per iniziare, regolate l'altezza del manubrio in modo che sia allineato con la sella. Se si desidera abbassarlo, fate attenzione che non sia più di 4-10 cm più basso

della sella. Questa posizione assicurerà il corretto angolo rispetto alle anche.

I principianti e quanti avessero problemi alla zona lombare potrebbero preferire alzarlo leggermente sopra la sella.





4

POSIZIONE AVANTI E INDIETRO DEL MANUBRIO

La posizione del manubrio avanti e indietro assicura che l'utente sottoponga al minor sforzo possibile la spina dorsale, i muscoli lombari, le spalle e il collo.

Gli utenti dovrebbero essere in grado di raggiungere la Posizione 3 senza dover scivolare in avanti sulla sella (vedere alle pagine 22-23 per una descrizione delle posizioni per il corpo e le mani). Le braccia dovrebbero essere flesse a formare un angolo retto. Se si avverte una certa tensione, avvicinare leggermente il manubrio al corpo.



5

REGOLAZIONE DEL CINTURINO DEL PEDALE E USO DELL'SPD

Cinturini del pedale: regolateli in modo che aderiscano perfettamente alle scarpe e che tengano bene il piede in posizione sul pedale.

1. Inserite il piede nel cinturino del pedale in modo che la pianta del piede appoggi esattamente sopra l'asse del pedale
2. Ruotate lentamente i pedali finché un piede non arrivi a portata di mano e stringete il cinturino
3. Ripetete l'operazione per l'altro piede
4. Effettuate diverse rotazioni dei pedali per assicurarvi che il piede sia incastrato bene e che si possa pedalare in modo confortevole

SPD: Gli SPD normalmente sono usati da ciclisti esperti o frequentatori assidui di corsi. Ricordate agli utenti che dovrebbero sentire un distinto CLICK quando i tacchetti della scarpa si incastrano nel pedale e assicuratevi che possano infilare e sfilare il piede senza problemi.



6

CONTROLLO DELLA RESISTENZA/ LEVA DEL FRENO

Il livello di resistenza alla pedalata si regola con una leva graduale del freno posta sotto il manubrio. Azionando la leva si può regolare l'intensità e la cadenza dell'esercizio. La leva

della resistenza presenta 20 livelli diversi per regolare la resistenza desiderata a seconda degli obiettivi della lezione. Spingete la leva verso il basso per aumentare la resistenza e verso l'alto per ridurla. La risposta al livello di resistenza consente all'istruttore di monitorare la classe, assicurandosi che i partecipanti si allenino nel rispetto delle loro abilità e in linea con il livello di addestramento della classe. Se usano la console opzionale, gli utenti potranno verificare il livello di resistenza sullo schermo.

Per applicare l'arresto di emergenza, premete con forza verso il basso sulla leva della resistenza finché i cuscinetti del freno non abbiano bloccato il volano.



CONSOLE CON DISPLAY OPZIONALE

SE SI È ACQUISTATO LA CONSOLE CON DISPLAY OPZIONALE, È IMPORTANTE LEGGERE LE SEGUENTI INFORMAZIONI.

ATTENZIONE: I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbero non essere accurati. Allenarsi troppo potrebbe provocare seri infortuni o morte. Se vi sentite svenire, interrompete immediatamente l'allenamento.

La console visualizzerà informazioni relative a: velocità, distanza, cadenza, calorie, tempo, frequenza cardiaca (HR) e percentuale (%) della frequenza cardiaca massima. La percentuale della frequenza cardiaca massima consente all'istruttore di implementare programmi nuovi e interessanti. Le marche compatibili con LifeCycle GX al momento sono:

Polar® e tutti i marchi compatibili con Polar. La precisione di marchi diversi da Polar potrebbe variare.

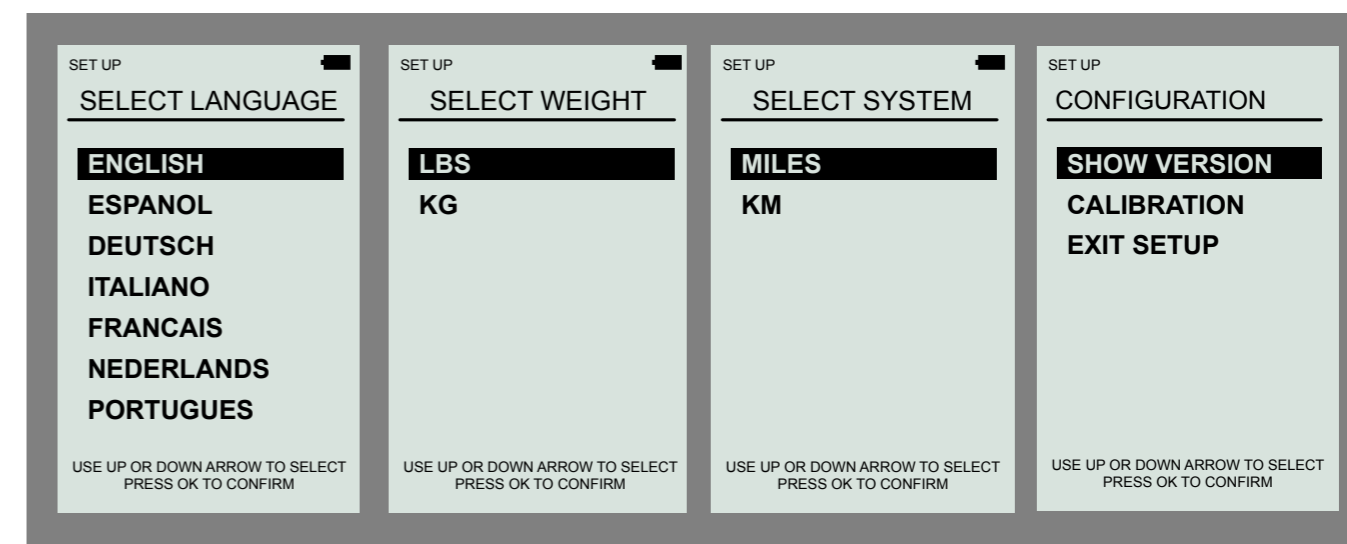
La console presenta anche un Display 2 sul quale i valori medi di tutti i dati mostrati precedentemente potranno essere visualizzati nel corso dell'allenamento e alla sua conclusione. Il computer mostrerà anche il livello di resistenza (20 livelli disponibili), una funzione ideale per seguire i progressi e quantificare l'allenamento.

La corretta impostazione della console assicurerà all'utente di avere un feedback accurato e un'esperienza di allenamento positiva.

IMPOSTAZIONE CONSOLE

- Cambiare lingua (inglese, spagnolo, tedesco, italiano, francese, olandese, portoghese)
- Cambiare l'impostazione del peso: lbs o kg
- Cambiare l'impostazione del sistema: miglia o km
- Dopo aver completato l'impostazione per la prima volta, questi valori diventeranno i valori default.

Se il freno non è tarato, nel riquadro LEVEL sulla console apparirà un "!". Per la procedura di taratura dei freni, consultare il Manuale per il montaggio.



Pedalarre per attivare la console

USER LOGO: premete all'incirca 2 secondi per resettare funzioni display e dati dell'utente (torna a default)

FRECCIA IN GIÙ: premete brevemente una volta per DISPLAY MODE 1 e 2

OK e LOGO: premete simultaneamente per tre secondi per accedere alla modalità SETUP

OK e LOGO: premete brevemente una volta per accendere lo schermo

FRECCIA IN SU: Premete brevemente una volta pe DISPLAY MODE 1 e 2

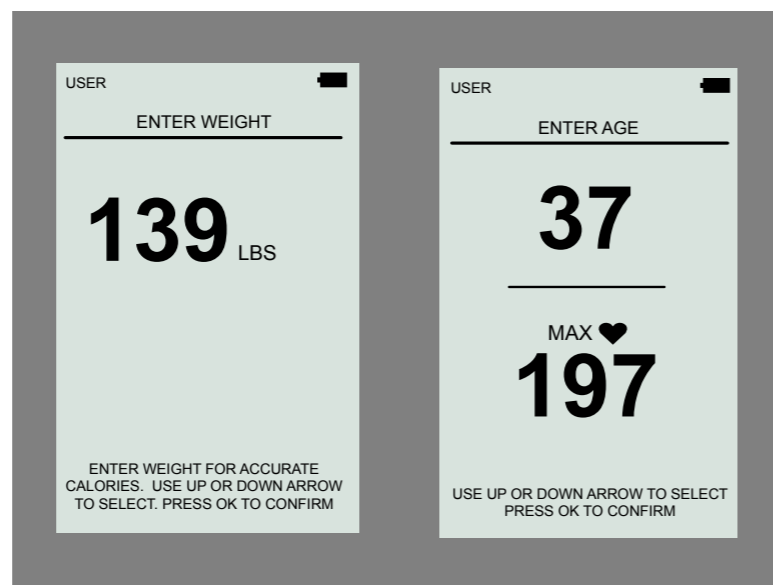
LA MODALITÀ SETUP

1. Per accedere alla modalità SETUP da un'altra modalità, premete e mantenete premuti i tasti OK e LOGO simultaneamente per tre secondi
2. Usate i tasti a freccia per selezionare la lingua
3. Premete il tasto OK
4. Usate i tasti a freccia per selezionare l'indicatore di peso (libbre o kg) per la funzione USER
5. Premete il tasto OK
6. Usate i tasti a freccia per selezionare l'indicatore di sistema per la distanza (miglia o km) e la velocità (mph o km/h)
7. Usate i tasti a freccia per salvare la configurazione, visualizzare la versione del software e procedere alla taratura dei freni.
8. Premete il tasto OK.
9. Usate la freccia per uscire dalla modalità di configurazione e premete il tasto OK per tornare alla modalità Display 1.



IMPOSTAZIONI UTENTE

- Impostare il peso: libbre o kg (come definito nella modalità SETUP) (iniziate con il valore default)
- Impostare l'età (iniziate con il valore default)



LA MODALITÀ USER

1. Per accedere alla funzione USER da un'altra modalità, premete il tasto LOGO
2. Usare i tasti a freccia per selezionare il peso: lbs o kg basato sull'impostazione di SETUP
3. Premete OK
4. Usate i tasti a freccia per selezionare l'età
5. Premete OK
6. Tornate alla modalità DISPLAY 1

NOTA: I dati possono venire resettati ai valori default tenendo premuto il tasto LOGO per 3 secondi, oppure dopo 5 minuti con nessuna cadenza.

DISPLAY 1 - INFORMAZIONI SULLO SCHERMO

Tutte le informazioni sull'allenamento saranno aggiornate una volta al secondo in tempo reale. È necessario applicare una fascia toracica per monitorare la frequenza cardiaca attuale e la percentuale di frequenza cardiaca massima.

Cadenza reale

Calorie all'ora*

Livello di resistenza appare come 'Level'

Percentuale della frequenza massima (necessaria fascia HR)

Totale calorie bruciate

Velocità reale (MPH o KM/H a seconda dell'impostazione per tutte le lingue)

Tempo totale

Distanza totale (MIGLIA o KM a seconda dell'impostazione per tutte le lingue)

Picco della frequenza cardiaca e il valore percentuale della frequenza cardiaca massima (necessaria fascia HR)

Valore medio delle calorie all'ora

*** ATTENZIONE: CAL/HR è un indicatore dello sforzo relativo dell'utente e non può essere usato come strumento di motivazione per l'utente. CAL/HR non è direttamente correlato al consumo di calorie individuale.**

DISPLAY 2 - INFORMAZIONI SULLO SCHERMO

Tutte le informazioni sull'allenamento saranno aggiornate una volta al secondo in tempo reale. È necessaria una fascia HR per monitorare la frequenza cardiaca massima (HR max), la percentuale della frequenza cardiaca massima, la media e la percentuale della media.

Cadenza massima e media (RPM)

Velocità massima e media (MPH o KM/H MAX e AVG in base alle impostazioni)

ACCENSIONE ON/OFF

- La console si accende quando viene ricevuto un segnale di cadenza.
- La console si spegne automaticamente dopo cinque minuti se non riceve alcun segnale (cadenza o HR)

IMPOSTAZIONE PREDEFINITA.

L'impostazione predefinita si applica se non viene inserito alcun dato nella modalità impostazioni (setup) o utente (user). Questi valori sono inseriti in produzione.

Valori di impostazione predefiniti

- Lingua: inglese
- Indicatore peso: lbs
- Indicatore sistema: miglia

Valori default dell'utente

- Peso: 75 kg o 165 lbs
- Età: 35

Requisiti di alimentazione

- Batteria: 2 batterie D-Cell
- Durata approssimativa della batteria: 800 h

Valore medio delle calorie all'ora



INDICAZIONI PER GLI ISTRUTTORI

LifeCycle
GX

INDICAZIONI PER GLI ISTRUTTORI

TECNICA DI PEDALATA CORRETTA

Una volta che la cyclette è stata preparata in modo corretto, l'utente è in grado di avviare un allenamento sicuro, efficace e piacevole.

Le seguenti istruzioni dovrebbero essere impartite durante ogni riscaldamento per assicurarsi che l'utente adotti la corretta posizione sulla cyclette:

- Sedete con l'area lombare sufficiente indietro sulla sella in modo che le ossa del bacino siano ben sostenute
- Sollevate il petto e guardate dritto davanti a voi
- Spingetevi leggermente in avanti, facendo perno sulle anche, SENZA inarcare la schiena
- Ponete le mani sul manubrio in Posizione 2 e rilassate leggermente le spalle e le braccia (vedere alle pagine 22-23 per una descrizione delle posizioni per il corpo e le mani)
- Gli addominali dovrebbero essere contratti per mantenere un buon equilibrio



PEDALARE

La fase di spinta

Se immaginate il quadrante di un orologio, la fase di spinta inizia nel punto in cui la lancetta segna le 2 e termina nel punto in cui la lancetta segna le 5. Questa fase produce la maggior quantità di potenza coinvolgendo i muscoli dei glutei, i quadricipiti e i muscoli del polpaccio.

La fase di trazione/recupero

Questa inizia nel punto in cui la lancetta segna le 7 e termina verso le 11, quando lo sforzo si sposta verso i muscoli ischiocrurali e i flessori dell'anca.

È importante prestare attenzione a ENTRAMBE le fasi per assicurare un allenamento fluido e ben bilanciato.

PUNTI CHIAVE PER L'ADDESTRAMENTO ALLA TECNICA DI PEDALATA DI BASE:

- Fate scivolare le anche verso la parte posteriore della sella
- Spingete in avanti il pedale abbassando il tallone
- Raschiate la pianta del piede (come se voleste rimuovere del fango dalla suola)
- Sollevate il tallone nella fase di sollevamento/spinta per ingaggiare i muscoli ischiocrurali

POSIZIONE DI CAVIGLIA/PIEDE DURANTE ALLENAMENTI A CADENZA ELEVATA O BASSA

Cadenza alta (sprint)

Durante gli allenamenti a cadenza elevata, la caviglia rimane nella stessa posizione per tutta la rotazione: formando un angolo di 90° con le dita del piede situate leggermente più in basso rispetto ai talloni. Riduce l'angolo attraverso cui deve ruotare la caviglia, rendendo ciascuna evoluzione più veloce.



CADENZA ALTA

Istruzioni da usare durante gli allenamenti a cadenza elevata:

- Contraete gli addominali
- Dita leggermente abbassate
- Aggiungete resistenza se saltellate sulla sella
- Rilassate la parte superiore del corpo
- Guardate in avanti
- Riducete leggermente la resistenza se le gambe cominciano a rallentare

Cadenza bassa (forza muscolare)

L'obiettivo è la massima forza attraverso la potenza delle gambe. Usando la caviglia per cambiare l'angolo del piede con il pedale per tutta la rotazione vi consentirà di applicare maggior forza e di produrre maggiore potenza.

I movimenti base sono

- Spingete in avanti e verso il basso, abbassate il tallone per superare il punto di spinta
- Sollevate il tallone mentre spingete verso il basso come se grattaste il pavimento con le dita dei piedi (dita al livello più basso)
- Riabbassate il tallone tirando all'indietro e sollevando il ginocchio durante la risalita

ISTRUZIONI DA USARE PER L'ALLENAMENTO A VELOCITÀ RIDOTTA CON FORTE RESISTENZA:

- Scivolare indietro
- Spingete e tirate
- Abbassate il tallone
- Spingete il ginocchio verso il manubrio quando siete al picco della pedalata
- Raschiate il pedale in basso



CADENZA BASSA

POSIZIONI DELLA PARTE SUPERIORE DEL CORPO E DELLE MANI

La posizione della parte superiore del corpo durante la lezione è fondamentale per raggiungere una buona forma e una tecnica corretta. La posizione delle mani determinerà la postura, la respirazione, i livelli di comfort e può determinare l'obiettivo per il particolare blocco di allenamento come seated climb (seduti e in salita) o sprint.

POSIZIONE 1 (SEATED CLIMB, RISCALDAMENTO E RAFFREDDAMENTO)

In Posizione 1 le mani sono poste sulla parte orizzontale del manubrio. Questa posizione normalmente è adottata per seated climb (seduti e in salita) e per il recupero.

- Questa posizione incoraggia una posizione comoda ed eretta, assicurando una buona espansione della gabbia toracica dell'utente e un'agevole respirazione
- Incoraggiate gli utenti a rilassare le spalle, applicare una presa morbida alle barre del manubrio e tenere i gomiti morbidi - questa posizione assicura che la tensione sia ridotta e che non venga sprecata energia



POSIZIONE 2 (CLIMB, JUMP, HOVER, SPRINT)

In Posizione 2 le mani sono estese nella posizione in avanti. Questa posizione normalmente è adottata per climb, jump, hover e sprint dove è necessaria una certa capacità di pressione

- Questa posizione in avanti incoraggia un ulteriore impegno delle anche ed è una posizione che produce più potenza, da usare quando si fa sprint o si affrontano salite, seduti o in piedi
- Incoraggiate gli utenti a rilassare le spalle, a mantenere i gomiti morbidi e a guardare in avanti
- Controllate che la schiena non sia troppo inarcata, in quanto ciò indicherebbe che l'utente sta tirando troppo sulle barre, accumulando tensione sui muscoli della schiena e sprecando energia



POSIZIONE 3 (PROVA A CRONOMETRO, SFORZO PROLUNGATO)

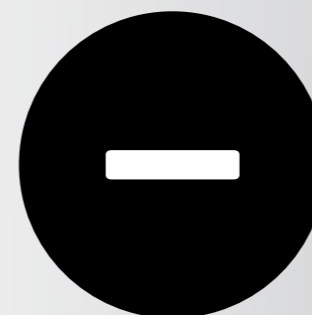
In Posizione 3 le mani sono poste nella posizione aerodinamica al centro della barra del manubrio. Questa posizione normalmente è adottata per sforzi prolungati e sforzi ad alta cadenza da seduti in una posizione raccolta.

- Incoraggiate gli utenti a mantenere le spalle rilassate e ad evitare una tensione eccessiva



COMANDI PER L'ADDESTRAMENTO

Quando istruite gli utenti sulla tecnica, invece di focalizzare l'attenzione su quello che stanno compiendo in maniera sbagliata, concentratevi quello che dovrebbero fare in maniera corretta.



COMANDI NEGATIVI

- Non accumulate tensione
- Non spingete semplicemente verso il basso
- Non superate 95rpm
- Non puntate le dita dei piedi

COMANDI POSITIVI

- Rilassate la parte superiore del corpo, fate lavorare le gambe
- Mantenete una pedalata fluida e concentratevi sulla tecnica
- Mantenete la cadenza al di sotto di 95 rpm
- Mantenete il tallone in basso mentre spingete per tutta la pedalata

INFORMAZIONI SULL'ALLENAMENTO

CONTROLLO DELLA FREQUENZA CARDIACA DURANTE L'ALLENAMENTO

Usando la console LifeCycle GX insieme a un monitor per la frequenza cardiaca, l'utente può misurare l'intensità dell'esercizio. L'uso del monitor per la frequenza cardiaca assicura che i partecipanti si allenino all'interno di una zona specifica di frequenza cardiaca controllando la loro frequenza cardiaca attuale o la percentuale della frequenza cardiaca massima (% max HR) sulla console. Usando la console e il monitor HR, un utente può assicurarsi di non sovraccaricarsi o di rendere meno del previsto. Usando entrambi, è possibile monitorare e misurare il progresso in ciascuna lezione, aumentando la motivazione.

Quando allenate un socio/partecipante usando uno strumento di monitoraggio della frequenza cardiaca dovete prendere in considerazione alcuni elementi importanti:

- Approvazione medica dell'allenamento (questionario pre-allenamento e controllo medico), pressione sanguigna, circolazione e respiro sono tutti elementi da considerare e valutare prima dell'allenamento
- Se insegnate a un gruppo, le cyclette devono essere adeguatamente distanziate tra loro in modo da ridurre le possibilità di interferenza (1 m sarebbe ideale, ove possibile)
- Ciascun partecipante deve conoscere le proprie zone di frequenza cardiaca di allenamento per seguire le istruzioni durante la lezione
- Gli istruttori devono strutturare l'allenamento o la lezione
- Un aumento graduale dell'intensità consente un innalzamento della frequenza cardiaca in tutta sicurezza
- Bisogna dare abbastanza tempo ai partecipanti per mantenere il loro obiettivo in termini di frequenza cardiaca
- Recupero dopo ciascun componente/intervallo

RISCALDAMENTO E RAFFREDDAMENTO

Il riscaldamento è essenziale per preparare fisicamente e mentalmente il corpo all'allenamento e dovrebbe prevedere quanto segue:

- Progresso naturale in modo controllato
- Dovrebbe essere un'esperienza positiva per gli utenti in modo che siano motivati e pronti per la lezione
- L'intensità dovrebbe essere sufficiente ad aumentare la frequenza cardiaca e la temperatura del corpo
- Gli utenti dovrebbero iniziare a traspirare e ad avvertire il ritmo aumentato della propria respirazione

Il riscaldamento è anche un momento ideale per consentire all'istruttore di

- Controllare le impostazioni delle cyclette degli utenti e la loro posizione
- Ricordare le giuste tecniche di pedalata e la posizione corretta delle mani
- Ricordare che se hanno giramenti di testa o si sentono male devono rallentare o/e smettere
- Spiegare il display sulla console
- Spiegare il tipo di percorso in programma

Il livello di intensità da raggiungere nelle fasi di riscaldamento, allenamento e raffreddamento è espresso in termini di Frequenza cardiaca massima (MHR) e Valutazione dello sforzo percepito (RPE). La scala RPE è mostrata a pagina 26.

Riscaldamento tipico per una lezione di 60 minuti:

- **5min** easy spin 60-65% MHR
- **3min**, aumento del livello ogni minuto, mantenendo la cadenza tra 90-95rpm, 65-70-75% MHR
- **2min** easy spin 60-65% MHR
- **1min** cadenza veloce 100rpm+
- **1min** spinning rilassato 60-65% MHR
- **1min** cadenza veloce 100rpm+
- **2min** easy spin prima del gruppo principale 60-65% MHR

Il **raffreddamento** è altrettanto importante del riscaldamento ed è parte integrante di qualsiasi lezione di indoor cycling e dovrebbe includere le fasi seguenti:

- Progresso naturale in modo controllato
- Si può monitorare attraverso HR per assicurare una riduzione della frequenza cardiaca
- Dovrebbe includere un po' di stiramenti chiave relativi ai gruppi muscolari usati durante la lezione (polpacci, quadricipiti, ischiocrurali, flessori dell'anca, estensori della schiena, ecc.)



- Fate i complimenti alla classe
- Ricordate ai partecipanti l'importanza dell'idratazione durante e dopo la lezione e date consigli nutrizionali di base come fare uno snack entro un'ora dopo l'allenamento per mantenere i livelli di energia
- Dovrebbe essere un'esperienza positiva per i partecipanti in modo che siano motivati

Un **raffreddamento** tipico per una lezione di indoor cycling di 60 minuti dovrebbe durare 5-10 minuti a seconda dell'intensità della sessione. Un raffreddamento inizia con pedalate dolci nella zona 1 HR o meno di 65 MHR per assicurare una riduzione graduale della frequenza cardiaca e la dispersione delle tossine dalle gambe.

RPE - VALUTAZIONE DELO SFORZO PERCEPITO

La scala RPE è usata per misurare l'intensità del vostro allenamento. La scala RPE va da 0 a 10. I numeri seguenti si riferiscono alle definizioni usate per classificare quanto trovate facile o difficile quest'attività.

- 0 - NULLO**
- 1 - MOLTO LEGGERO**
- 2 - PIUTTOSTO LEGGERO**
- 3 - MODERATO**
- 4 - PIUTTOSTO INTENSO**
- 5 - INTENSO**
- 6 - INTENSO**
- 7 - MOLTO INTENSO**
- 8 - MOLTO INTENSO**
- 9 - MOLTO INTENSO**
- 10 - DAVVERO MOLTO INTENSO**





LIFECYCLE GX CAMPIONI DI ALLENAMENTO

Tutti questi allenamenti sono adatti a partecipanti principianti e avanzati a seconda della loro frequenza cardiaca massima.

LADDER/UP AND DOWN

RISCALDAMENTO

- 4min easy spin 90rpm+ or 60-65% MHR, RPE 2, Posizione 1
- 1min sforzo intenso 85-90% MHR, RPE 6, Posizione 2
- 1min sforzo intenso 87-92% MHR, RPE 7, Posizione 2
- 4min easy spin 90rpm+ or 60-65% MHR, RPE 2, Posizione 1

RIPETERE X2

- 2min 70-75% MHR, RPE 4, Posizione 1
- 2min 75-80% MHR, RPE 5, Posizione 2
- 2min 80-90% MHR, RPE 6, Posizione 2 sollevati dalla sella
- 2min 75-80% MHR, RPE 5, Posizione 2
- 2min 70-75% MHR, RPE 4, Posizione 3
- 1min easy spin 60-65% MHR, RPE 2, Posizione 1

RECUPERO

- 5min easy spin 60-65% MHR, RPE 2, Posizione 1

RIPETERE X1

- 2min 70-75% MHR, RPE 4, Posizione 1
- 2min 75-80% MHR, RPE 5, Posizione 2
- 2min 80-90% MHR, RPE 6, Posizione 2 sollevati dalla sella
- 2min 75-80% MHR, RPE 5, Posizione 2
- 2min 70-75% MHR, RPE 4, Posizione 3
- 1min easy spin 60-65% MHR, RPE 2, Posizione 1

RIPETERE X1

- 2min 70-75% MHR, RPE 4, Posizione 1
- 2min 75-80% MHR, RPE 5, Posizione 2
- 2min 80-90% MHR, RPE 6, Posizione 2 sollevati dalla sella

RAFFREDDAMENTO

- 7min easy spin 60-65% MHR, RPE 2, Posizione 1

ATTACK/JUMP

RISCALDAMENTO

- 4min easy spin 90rpm+ or 60-65% MHR, RPE 2, Posizione 1
- 45sec 75-80% MHR, RPE 5, Posizione 3
- 15sec Posizione 2 sollevati dalla sella, RPE 7
- 45sec 75-80% MHR, RPE 5, Posizione 3
- 15sec Posizione 2 sollevati dalla sella, RPE 7

- 45sec 75-80% MHR, RPE 5, Posizione 3
- 4min easy spin 90rpm+ or 60-65% MHR, RPE 2, Posizione 1

RIPETERE X6

- 45sec 75-80% MHR, RPE 5, Posizione 3
- 15sec Posizione 2 sollevati dalla sella, RPE 7

RECUPERO

- 3min easy spin 60-65% MHR, RPE 2, Posizione 1

RIPETERE X5

- 45sec 80-85% MHR, RPE 6, Posizione 3
- 15sec Posizione 2 sollevati dalla sella, RPE 7

RECUPERO

- 3min easy spin 60-65% MHR, RPE 2, Posizione 1

RIPETERE X10

- 45sec 85-90% MHR, RPE 6, Posizione 3
- 15sec Posizione 2 sollevati dalla sella, RPE 7

RECUPERO

- 3min easy spin 60-65% MHR, RPE 2, Posizione 1

RIPETERE X9

- 45sec 75-80% MHR, RPE 5, Posizione 3
- 15sec Posizione 2 sollevati dalla sella, RPE 7

RAFFREDDAMENTO

- 8min easy spin 60-65% MHR, RPE 2, Posizione 1

DROP DOWN

RISCALDAMENTO

- 4min easy spin 90rpm+ o 60-65% MHR, RPE 2, Posizione 1
- 3min aumentando % MHR ogni minuto da 70-75% - RPE 4, 75-80 - RPE 5, 80-85% MHR - RPE 6, Posizione 3
- 2min easy spin 60-65% MHR, RPE 2, Posizione 1
- 1min 85-95% MHR, RPE 8, Posizione 2
- 5min easy spin 60-65% MHR Posizione 1

RIPETERE X3

- 1min 85-95% MHR, RPE 8, Posizione 2 sollevati dalla sella
- 2min 80-85% MHR, RPE 6, Posizione 2 seduti
- 4min 75-80% MHR, RPE 5, Posizione 3
- 5min easy spin 60-65% MHR, RPE 2, Posizione 1

RIPETERE X1

- 1min 85-95% MHR, RPE 8, Posizione 2 sollevati dalla sella
- 1min 80-85% MHR, RPE 6, Posizione 2 seduti
- 1min 75-80% MHR, RPE 5, Posizione 3

RAFFREDDAMENTO

- 6min easy spin 60-65% MHR, RPE 2, Posizione 1.

DATI TECNICI E PER LE RIPARAZIONI

CONSIGLI PER LA MANUTENZIONE PREVENTIVA

Tutti i prodotti Life Fitness si basano sul know-how tecnico e sull'affidabilità di Life Fitness e sono tra le attrezzature da allenamento più robuste disponibili sul mercato. I prodotti commerciali Life Fitness sono tra i più diffusi per l'allenamento aerobico nelle palestre, nei college e nelle caserme militari in tutto il mondo.

Attenzione! La sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuta solo se l'attrezzatura è ispezionata regolarmente per danni o usura. Mantene l'attrezzatura fuori uso finché le parti difettate non siano state riparate o sostituite. Prestate particolare attenzione alle parti soggette a usura, come indicato qui sotto.

I seguenti consigli di manutenzione preventiva manterranno il prodotto Life Fitness operativo al meglio delle sue prestazioni:

- Posizionate il prodotto in un luogo fresco e asciutto.
- Applicare il lubrificante su un panno di cotone e passarlo sulla superficie superiore dei cursori anteriore e posteriore a seconda delle necessità. Nota: bastano poche gocce per applicazione.
- Pulite il display sulla console e tutte le superfici esterne con un prodotto approvato e compatibile (vedere Prodotti per la pulizia approvati da Life Fitness) e un panno in microfibra.
- Le unghie lunghe possono danneggiare o graffiare la superficie della console; usate i polpastrelli per premere i tasti selezionati della console.
- Pulite la superficie dei pedali a intervalli regolari.
- Mantene i cinturini dei pedali allacciati in modo sicuro quando usate le bici.

LUBRIFICANTE APPROVATO DA LIFE FITNESS

Break Free®, Life Fitness parte numero SK50-P005-0000.

PRODOTTI PER LA PULIZIA APPROVATI DA LIFE FITNESS

Gli esperti di manutenzione Life Fitness hanno approvato due prodotti per la pulizia: PureGreen 24 e Gym Wipes. Entrambi i prodotti rimuovono sporco, unto e sudore dall'attrezzo senza danneggiarlo. PureGreen 24 e la formula antibatterica delle salviette Gym Wipes sono entrambi disinfettanti efficaci contro MRSA e H1N1. PureGreen 24 è disponibile come spray di facile uso per il personale della palestra. Spruzzate lo spray su un panno in microfibra e passatelo sull'attrezzatura. Usate PureGreen 24 sull'attrezzo per almeno due minuti per disinfettarlo e per almeno 10 minuti per combattere funghi e virus. Le Gym Wipes sono salviette umide ampie e durature, ideali per pulire le attrezzature prima e dopo gli allenamenti. Pulite gli attrezzi con le Gym Wipes per almeno due minuti per disinfettarli.

Contattare i servizi di assistenza clienti per ordinare questi prodotti per la pulizia (1 800 351 3737 o email: customersupport@lifefitness.com).

PRODOTTI PER LA PULIZIA COMPATIBILI CON LIFE FITNESS

Per pulire il display e tutte le superfici esterne si può usare del sapone delicato e acqua o un detergente casalingo non abrasivo. Usare solo un panno morbido in microfibra. Applicare il detergente al panno in microfibra prima di pulire. **NON** usare ammoniaca o detergenti a base acida. **NON** usare detergenti abrasivi. **NON** usare carta da cucina. **NON** applicare i detergenti direttamente sulla superficie dell'attrezzo.

CALENDARIO DI MANUTENZIONE PREVENTIVA

ARTICOLO	UNA VOLTA ALLA SETTIMANA	UNA VOLTA AL MESE	DUE VOLTE ALL'ANNO
RIVESTIMENTI DELLA CONSOLE	Pulizia		Ispezione
PORTABOTTIGLIE/VASSOIO DEGLI ACCESSORI	Pulizia		
BULLONI PER IL MONTAGGIO DELLA CONSOLE			Ispezione
HARDWARE			Ispezione
CORNICI	Pulizia		Ispezione
COPERTURE IN PLASTICA	Pulizia	Ispezione	Ispezione
PEDALI E CINTURINI	Pulizia	Ispezione	
CURSORI ANTERIORE E POSTERIORE PER REGOLAZIONE SELLINO E MANUBRIO		Lubrificazione	

GARANZIA

INFORMAZIONI SULLA GARANZIA: LifeCycle GX

Attenzione! Una volta che siano stati posizionati in una residenza privata (casa), i prodotti ricadono automaticamente sotto quella categoria della garanzia. La copertura della garanzia inizia dalla data di acquisto originaria.

CHE COSA COPRE?

Questo attrezzo di allenamento commerciale Life Fitness ('Prodotto') è garantito privo di difetti di produzione e dei materiali.

CHI È COPERTO?

L'acquirente originale o qualsiasi persona che abbia ricevuto in dono il Prodotto appena acquistato da parte dell'acquirente originale. La garanzia sarà invalidata per i trasferimenti successivi.

PER QUANTO DURA?

Tutta la copertura è fornita per il prodotto specifico secondo le linee guida indicate nella tabella della garanzia.

CHI PAGA PER IL TRASPORTO E L'ASSICURAZIONE PER LE RIPARAZIONI?

Se il prodotto o una qualunque delle parti coperte dalla garanzia deve essere inviata al centro assistenza per le riparazioni, noi, Life Fitness, pagheremo le spese di trasporto e assicurazione per il primo anno. Voi siete responsabili per le spese di trasporto e assicurazione nel corso del secondo e del terzo anno (se rilevante).

COSA FAREMO PER CORREGGERE I DIFETTI COPERTI DALLA GARANZIA:

Noi vi spediremo pezzi di ricambio o componenti nuovi o ricostruiti o, a nostra discrezione, sostituiremo il prodotto. Tali parti di ricambio sono garantite per la rimanente porzione del periodo originale della garanzia.

CHE COSA È ESCLUSO

Qualsiasi guasto o danno causato da riparazioni non autorizzate, uso incorretto, incidenti, negligenza, installazione o montaggio errati, detriti derivanti da operazioni di tipo edile nell'ambiente dove si trova il prodotto, ruggine o corrosione risultanti dalla località in cui si trova il prodotto, alterazioni o modifiche apportate senza la nostra autorizzazione scritta o in seguito alla vostra inosservanza delle norme per l'uso, l'operatività e la manutenzione del prodotto indicate nel manuale operativo ('manuale').

Con il prodotto è fornita una porta tipo RJ45 intercambiabile pronta per l'uso in rete e adatta a intrattenimenti da palestra. Questa porta rispetta le specifiche FitLinxx CSAFE datate 04 agosto 2004 che richiedono: 4,75VDC a 10VDC; corrente massima di 85mA. Qualsiasi tipo di danno al prodotto causato da un carico eccessivo rispetto a queste specifiche FitLinxx CSAFE non è coperto dalla garanzia.

Tutti i termini di questa garanzia saranno invalidati se questo prodotto verrà trasportato fuori dai confini degli Stati Uniti d'America (con l'esclusione di Alaska, Hawaii e Canada) e sono invece soggetti ai termini offerti dal rappresentante autorizzato Life Fitness di quel Paese.

CHE COSA BISOGNA FARE

Conservare la prova d'acquisto; usare, operare e mantenere il prodotto secondo quanto specificato nel manuale; in caso di qualsiasi difetto, notificarlo ai servizi di assistenza clienti entro 10 giorni dalla scoperta dello stesso; a seconda delle istruzioni ricevute, restituire qualsiasi parte difettosa per la sua sostituzione o, se necessario, l'intero prodotto per le riparazioni.

MANUALE OPERATIVO: È MOLTO IMPORTANTE CHE LEGGIATE IL MANUALE prima di utilizzare il prodotto. Ricordate di effettuare i controlli di manutenzione periodica specificati nel manuale per assicurare la corretta operatività dell'attrezzo e la vostra continua soddisfazione.

COME OTTENERE I PEZZI DI RICAMBIO E ASSISTENZA PER LE RIPARAZIONI

Andate alla prima pagina di questo manuale per i recapiti del vostro servizio di assistenza locale. Citate il vostro nome, indirizzo e il numero di serie del vostro prodotto (console e telai potrebbero avere numeri di serie diversi). Vi diranno come procurarvi un pezzo di ricambio o, se necessario, organizzare la riparazione nel luogo dove si trova il vostro prodotto.

GARANZIA ESCLUSIVA

QUESTA GARANZIA LIMITATA SOSTITUISCE TUTTE LE GARANZIE DI QUALSIASI TIPO CHE SIANO ESPRESSAMENTE INDICATE O IMPLICITE, E COMPRENDE, SEPPURE IN MANIERA NON ESCLUSIVA, LE IMPLICITE GARANZIE DI COMMERCIALIZZAZIONE E ADEGUATEZZA PER UN PARTICOLARE SCOPO E TUTTI GLI ALTRI OBBLIGHI O RESPONSABILITÀ DA PARTE NOSTRA. Non ci assumiamo né autorizziamo alcuno ad assumersi nessun altro obbligo o responsabilità inerente alla vendita di questo prodotto. In nessuna circostanza saremo responsabili sotto i termini di questa garanzia o in altro modo di danni a persone o proprietà, compresi mancati guadagni o risparmi, per qualsiasi danno speciale, indiretto, secondario, accidentale o consequenziale di qualsiasi natura derivanti

dall'uso o dall'inabilità di usare questo prodotto. Alcuni Stati non consentono l'esclusione o la limitazione delle garanzie implicite o della responsabilità per danni accidentali o consequenziali, per cui le limitazioni di cui sopra potrebbero non applicarsi nel vostro caso.

CAMBIAMENTI NON AUTORIZZATI DELLA GARANZIA

Nessuno è autorizzato a cambiare, modificare o estendere i termini di questa garanzia limitata.

EFFETTO DELLE LEGGI DELLO STATO

Questa garanzia vi assicura specifici diritti legali e potreste godere di altri diritti a seconda dello Stato in cui vivete.

COSA VI PROMETTIAMO

I nostri prodotti sono progettati e realizzati nel rispetto dei massimi standard.

Desideriamo che siate completamente soddisfatti dei nostri prodotti e faremo tutto il possibile entro i termini della garanzia per rassicurarvi che avete comprato il meglio!

	CINQUE ANNI	TRE ANNI	UN ANNO	SEI MESI	90 GIORNI
STRUTTURA	X				
CONSOLE			X		
PEDALI			X		
COMPONENTI MECCANICI (manovelle, volano, manubrio, asta del manubrio, asta del sedile, cuscinetti, meccanismi per la regolazione del sedile e del manubrio, meccanismi di trasmissione, meccanismi di resistenza)		X		X	
ARTICOLI SOGGETTI A USURA (sella, rivestimenti, cinturini dei pedali, portabottiglie)					X
MANODOPERA					X
COMPONENTI ORNAMENTALI				X	

COPERTURA GARANZIA SPECIFICHE

Destinazione d'uso: pesante/commerciale
 Peso massimo utente: 350 lbs
 Tipo di display: LCD
 Intervallo di velocità dei pedali: 60-140 rpm
 Pedale: 3,5" x 3,5" dual-sided SPD compatibile
 Tipo di trasmissione: cinghia dentata
 Livelli di resistenza: 20
 Display sulla console 1: livello di resistenza, rpm, battito, calorie all'ora, calorie, distanza, velocità, tempo
 Display sulla console 2: speed max, speed average, rpm max, rpm average, valore medio delle calorie all'ora, frequenza cardiaca max., % di frequenza cardiaca max.

DIMENSIONI FISICHE

Lunghezza: 139 cm
 Larghezza: 58,5 cm
 Altezza: 100 cm
 Peso: 55 kg
 Peso massimo utente: 158 kg

DIMENSIONI PER LA SPEDIZIONE

Lunghezza: 126 cm
 Larghezza: 24,5 cm
 Altezza: 104 cm
 Peso: 62 kg

LifeCycle GX

LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR

YOUR PARTNER FOR SUCCESS

800.634.8637 lifefitness.com follow us



twitter



You Tube

Broadcast Yourself™

© 2012 Life Fitness, a division of Brunswick Corporation. All rights reserved. Life Fitness and LifeCycle are a registered trademark of Brunswick Corporation. Printed in USA. PM-034-11 (12.11)