

TAPIS ROULANT LIFE FITNESS

Manuale per il proprietario

01.18.12 9099001 REV A-2



LifeFitness
WHAT WE LIVE FOR

SEDE CENTRALE

5100 River Road
Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.
+1 847.288.3300 • FAX: +1 847.288.3703
Numero di telefono assistenza: +1 800.351.3737 (numero verde per U.S.A. e Canada)
Sito Web globale: www.lifefitness.com

SEDI INTERNAZIONALI

AMERICHE

Nord America Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 U.S.A.
Telefono: +1 (847) 288 3300
Fax: +1 (847) 288 3703
Telefono assistenza: (800) 351 3737
E-mail assistenza: customersupport@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
consumerproducts@lifefitness.com
Orario di apertura: 7.00 -18.00 (fuso orario della zona centrale degli Stati Uniti)

Brasile Life Fitness Brasil

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
E-mail vendite/marketing: lifefitness@lifefitness.com.br
Orario di apertura per l'assistenza:
9.00 - 17.00 (fuso orario del Brasile) (lunedì-venerdì)
Orario di apertura negozi:
9.00 - 20.00 (fuso orario del Brasile) (lunedì-venerdì)
10.00 - 16.00 (fuso orario del Brasile) (sabato)

America Latina e Caraibi* Life Fitness Inc.

5100 N River Road
Schiller Park, IL 60176 U.S.A.
Telefono: +1 (847) 288 3300
Fax: +1 (847) 288 3703
E-mail assistenza: customersupport@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
commercialsales@lifefitness.com
Orario di apertura: 7.00 - 18.00 (fuso orario della zona centrale degli Stati Uniti)

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
E-mail vendite/marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com
Orario di apertura: 9.00 - 17.00 (fuso orario dell'Europa centrale)

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
E-mail vendite/marketing: life@lifefitness.com
Orario di apertura:
Sede generale: 9.00 - 17.00 (fuso orario di Greenwich)
Assistenza clienti: 8.30 - 17.00 (fuso orario di Greenwich)

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: 8.30 - 16.30 (fuso orario dell'Europa centrale)

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: 8.30 - 16.30 (fuso orario dell'Europa centrale)

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 (fuso orario dell'Europa centrale)

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: assistenzatecnica@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing: info@lifefitnessitalia.com
Orario di apertura: 8.30 - 16.30 (fuso orario dell'Europa centrale)

Tutti gli altri paesi EMEA e attività di distribuzione in 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 (fuso orario dell'Europa centrale)

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
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 Pacifico*

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

Prima di utilizzare questo prodotto si raccomanda di leggere PER INTERO questo manuale di funzionamento e TUTTE le istruzioni di installazione.

L'osservanza di queste raccomandazioni consente di approntare l'attrezzatura rapidamente e fornire istruzioni agli altri utenti per l'uso corretto e sicuro del prodotto.

Nota: questa attrezzatura genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e pertanto, se non viene installata e utilizzata 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 specifica installazione. Se questa attrezzatura causa interferenze dannose alla ricezione radiotelevisiva, condizione che può essere verificata accendendo e spegnendo l'attrezzatura stessa, l'utente viene incoraggiato a cercare di correggere l'interferenza adottando le seguenti precauzioni:

- Riorientare o riposizionare l'antenna ricevente.
- Aumentare la distanza tra l'attrezzatura ed il ricevitore.
- Collegare l'attrezzatura 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 assistenza.

Classe HB (domestico): per uso domestico.

 **ATTENZIONE: qualsiasi cambiamento o modifica apportato/a a questa attrezzatura 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.	Descrizione generale del tapis roulant Life Fitness	.7
3.	Montaggio	.8
3.1	Disimballaggio	.8
3.2	Elenco dei componenti e bulloneria	.8
3.3	Installazione dei montanti	.9
3.4	Installazione del gruppo console	.10
3.5	Installazione dei corrimano	.11
3.6	Serraggio delle viti	.11
3.7	Collegamento del cavo di alimentazione	.11
4.	Impostazione	.12
5.	Descrizione generale della console e zona attività	.14
6.	Display della console	.16
7.	Descrizione generale degli allenamenti	.19
8.	Virtual Trainer	.23
9.	Esercizio Heart Rate Zone Training®	.24
9.1	Benefici dell'esercizio Heart Rate Zone Training®	.24
9.2	Monitoraggio della frequenza cardiaca	.24
10.	Menu Settings (Impostazioni)	.25
10.1	Impostazioni	.25
10.2	Stati del menu Settings (Impostazioni) e opzioni di selezione	.25
11.	Manutenzione e dati tecnici	.27
11.1	Risoluzione dei problemi	.27
11.2	Regolazione della tensione del nastro scorrevole	.29
11.3	Consigli per la manutenzione preventiva	.30
11.4	Utilizzo e test del cavo salvavita	.31
11.5	Assistenza tecnica	.31
12.	Caratteristiche tecniche	.32
13.	Informazioni relative alla garanzia	.33

Il presente manuale descrive il funzionamento del seguente prodotto:

Tapis roulant Life Fitness modello:

Tapis roulant Life Fitness FTR

Grazie per aver acquistato un tapis roulant Life Fitness. Prima di utilizzare questo prodotto si raccomanda di leggere per intero questo manuale per l'utente per assicurarsi di aver capito come attivare in modo sicuro e corretto tutte le funzioni del tapis roulant. Ci auguriamo che il tapis roulant soddisfi le Sue aspettative, ma se si verificassero problemi di manutenzione, La preghiamo di consultare la sezione *Assistenza tecnica* che contiene le informazioni su come ottenere assistenza sia a livello nazionale che internazionale. Per le caratteristiche specifiche di ciascun prodotto, vedere la sezione *Caratteristiche tecniche* nel presente manuale.

Uso previsto: il tapis roulant è un attrezzo ginnico che consente all'utente di allenarsi camminando o correndo in modo stazionario su una superficie mobile.



ATTENZIONE:

Un uso scorretto o eccessivo dell'attrezzatura può provocare traumi e lesioni. Life Fitness raccomanda **CALDAMENTE** di sottoporsi ad una visita medica completa prima di intraprendere un programma di attività fisica, in particolare in caso di predisposizione genetica all'alta pressione cardiaca e a malattie cardiovascolari e a chi ha superato i 45 anni, ai fumatori, a coloro che hanno valori elevati di colesterolo, agli obesi e a chiunque non abbia effettuato alcuna attività fisica regolare nel corso dell'ultimo anno. Life Fitness raccomanda inoltre di consultare un allenatore professionista circa l'uso corretto di questo prodotto.

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

1 IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

AVVERTENZA: PRIMA DI UTILIZZARE IL TAPIS ROULANT, LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI. CONSERVARE LE ISTRUZIONI.

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

AVVERTENZA: per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni, è estremamente importante che ogni prodotto sia collegato a una presa elettrica dotata di messa a terra.

AVVERTENZA: non usare il tapis roulant quando è chiuso (ripiegato).

AVVERTENZA: questo tapis roulant è dotato di un software di immobilizzazione. Attivare tale software solo quando il tapis roulant non viene utilizzato. Per le istruzioni su come immobilizzare il tapis roulant consultare il manuale per il proprietario. Conservare le istruzioni lontano dalla portata dei bambini.

AVVERTENZA: ripiegare il tapis roulant in posizione verticale e bloccata PRIMA di capovolgerlo sul lato o di sollevarlo dal pavimento. Se non si segue tale accorgimento, la base o il telaio pieghevole potrebbe capovolgersi improvvisamente.

AVVERTENZA: non spostare il tapis roulant sollevandolo dalla console. Non usare la console come un manubrio durante l'allenamento.

AVVERTENZA: attendere che il piano di corsa si arresti completamente prima di piegare il tapis roulant.

AVVERTENZA: i sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inaccurati. Un allenamento eccessivo potrebbe provocare lesioni gravi o mortali. Se si avverte un senso di svenimento, interrompere immediatamente l'allenamento.

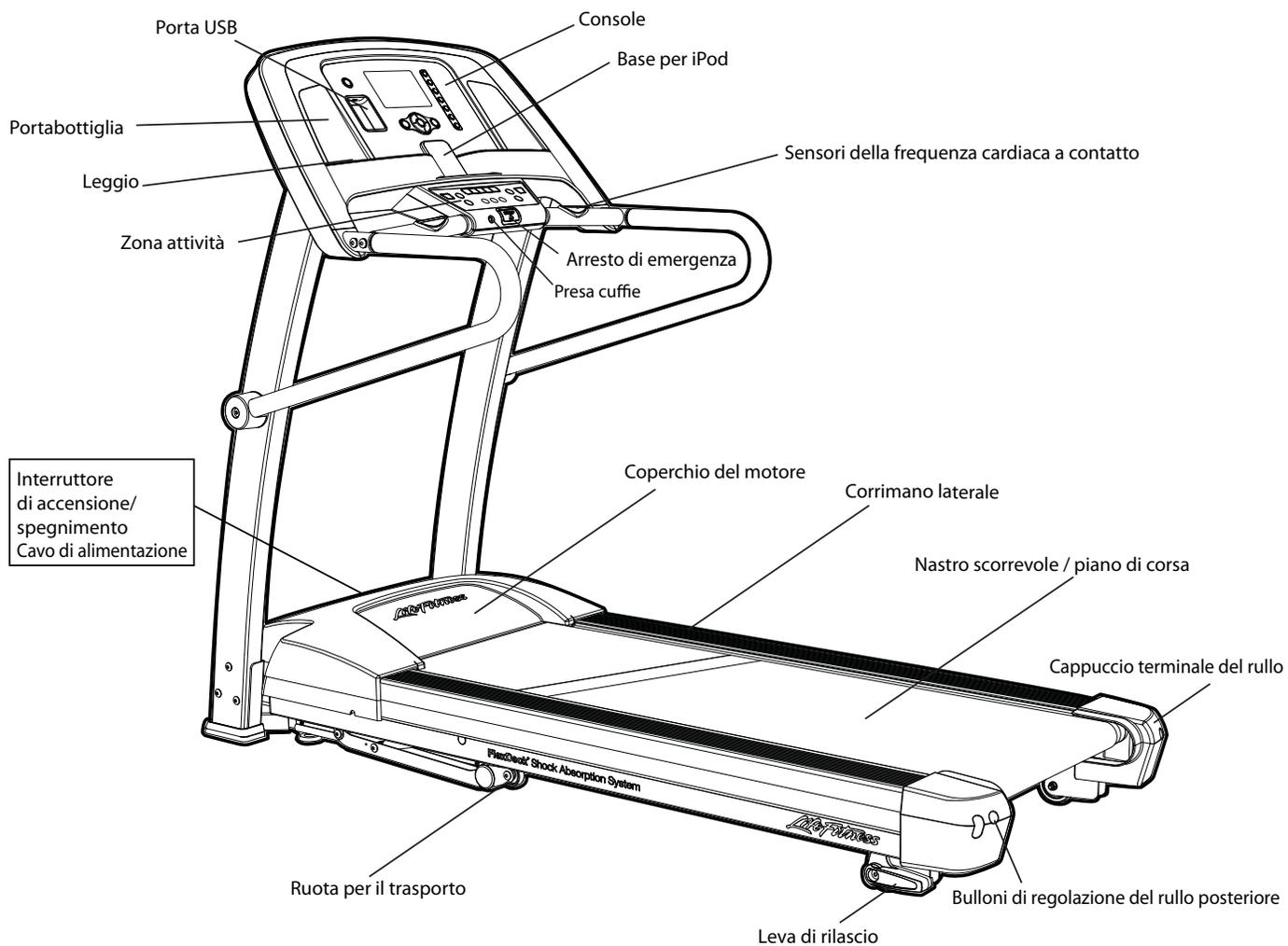
Rischio di lesioni alle persone – Per evitare lesioni, prestare estrema attenzione quando si sale o si scende dal nastro in movimento.

- Per scollegare l'attrezzatura, disattivare l'alimentazione premendo l'interruttore di accensione/spegnimento e scollegare la spina dalla presa elettrica.
- Non utilizzare mai un prodotto Life Fitness se il cavo di alimentazione o la spina elettrica sono danneggiati, o se l'attrezzatura è stata fatta cadere, è stata danneggiata o immersa in acqua, anche solo parzialmente. Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Posizionare il prodotto in modo che la spina del cavo di alimentazione sia accessibile all'utente.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici calde. Non tirare l'attrezzatura usando il cavo di alimentazione, né usare il cavo come impugnatura. Non far correre il cavo sul pavimento lungo i lati del tapis roulant o sotto di esso.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito dal produttore, da un rappresentante autorizzato o da un tecnico qualificato al fine di evitare pericoli.
- Non utilizzare il prodotto in aree dove vengono usati spray aerosol o dove viene effettuata la somministrazione di ossigeno poiché in presenza di tali sostanze vi è pericolo di combustione e di esplosione.
- Affinché il prodotto funzioni correttamente, seguire sempre le istruzioni fornite sulla console.
- Questa attrezzatura non deve essere utilizzata da persone, compresi i bambini, con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali, o con mancanza di esperienza e consapevolezza, salvo nel caso in cui una persona responsabile della loro sicurezza controlli o informi tali persone su come usare l'attrezzatura.
- I bambini devono essere tenuti sotto controllo per assicurarsi che non giochino con l'attrezzatura.
- Non utilizzare questo prodotto all'aperto, in prossimità di piscine o in aree ad elevata umidità.
- Non utilizzare mai alcun prodotto Life Fitness se le bocchette dell'aria sono bloccate. Mantenere le bocchette dell'aria libere da polvere, lanugine, capelli o altro materiale ostruente.
- Non inserire oggetti nelle bocchette. In caso un oggetto penetri all'interno del prodotto, spegnere l'attrezzatura, scollegare il cavo di alimentazione dalla presa elettrica e recuperare l'oggetto con cautela. Se non si riesce a recuperare l'oggetto, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Non poggiare mai liquidi di qualsiasi tipo direttamente sull'unità, tranne sul porta accessori o nel portabottiglia. Si raccomanda di utilizzare contenitori con coperchio.
- Quando si usa il tapis roulant, indossare scarpe con suola di gomma o ad alta trazione. Non usare scarpe con tacchi, soles di cuoio, con tacchetti o chiodate. Assicurarsi che nelle soles non sia infilata della ghiaia. Non utilizzare questo prodotto a piedi nudi. Mantenere indumenti non aderenti, lacci da scarpe e asciugamani lontano dalle parti mobili.
- Non infilare le mani all'interno o sotto il tapis roulant, né inclinarlo lateralmente quando è in funzione.

- Mantenere un'area dietro il tapis roulant di almeno 2 m (6,5 ft) x 1 m (3 ft) sgombra da ostacoli, compresi mobili e pareti e altre attrezzature.
- Utilizzare i corrimano ogniqualvolta si desidera maggior stabilità. In caso di emergenza o qualora si inciampi, afferrare i corrimano e posizionare i piedi sulle piattaforme laterali. I corrimano servono a conferire maggior stabilità e pertanto possono essere utilizzati come appoggio, ma non costantemente.
- Non camminare né correre mai all'indietro sul tapis roulant.
- Quando non è in uso, immobilizzare il tapis roulant in modo che i motori non funzionino. Per farlo, premere senza rilasciare il tasto FRECCIA GIÙ SPEED (VELOCITÀ) e il tasto STOP sulla console.
- Prestare attenzione quando si chiude e si apre il tapis roulant. Non consentire che il tapis roulant tocchi il pavimento senza accompagnarlo. Accompagnare il tapis roulant sul pavimento con la mano.
- Questo prodotto deve essere utilizzato soltanto per l'uso descritto nel presente manuale. Non utilizzare accessori non raccomandati dal produttore.
- Ai sensi della direttiva macchine dell'Unione europea 2006/42/CE, questa attrezzatura funziona a livelli di pressione sonora inferiori a 70 dB(A) alla velocità di funzionamento media di 8 km/h.
- Il simbolo di messa a terra universale è:



2 DESCRIZIONE GENERALE DEL TAPIS ROULANT LIFE FITNESS



3 MONTAGGIO

Per ragioni di sicurezza e per risparmiare tempo e fatica, leggere interamente il presente manuale per il proprietario prima di installare il tapis roulant Life Fitness. Prima di iniziare la procedura di disimballaggio, collocare il tapis roulant nel luogo in cui sarà usato.

3.1 DISIMBALLAGGIO

Le presenti istruzioni prevedono che siano già state svolte le operazioni seguenti:

- Rimossa la porzione superiore della scatola d'imballaggio.
- Estratto il manuale per il proprietario in cima al materiale imballato.

Il metodo migliore per disimballare il resto del tapis roulant è il seguente:

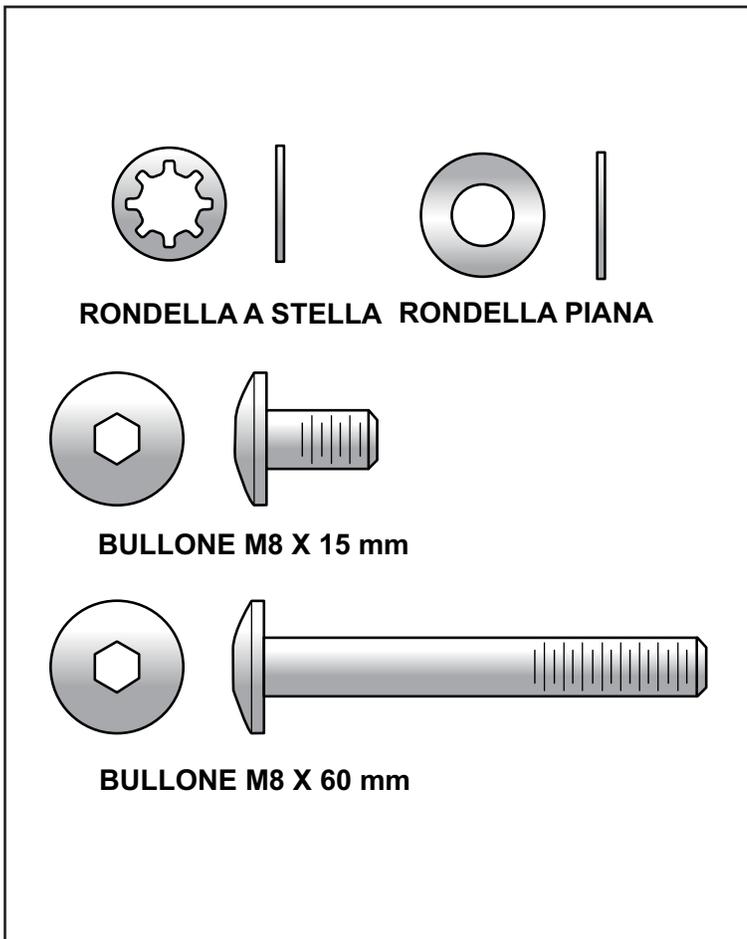
- Togliere tutti gli oggetti sopra il nastro scorrevole.
- Piegare e abbassare i lati della scatola di imballaggio interna.
- NON togliere o slacciare la cinghia posta sulla superficie di corsa.
- Seguire le istruzioni di montaggio a pagina 9.

AVVERTENZA: ripiegare il tapis roulant in posizione verticale e bloccata prima di capovolgerlo sul lato o di sollevarlo dal pavimento. Se non si segue tale accorgimento, la base o il telaio pieghevole potrebbe capovolgersi improvvisamente.

3.2 ELENCO DEI COMPONENTI E BULLONERIA

Individuare i seguenti componenti dopo aver disimballato il tapis roulant:

1. **Montante sinistro** Qtà: 1
2. **Bulloni M8 x 60 mm (argento)** Qtà: 6
3. **Rondelle a stella** Qtà: 14
4. **Montante destro** Qtà: 1
5. **Gruppo console** Qtà: 1
6. **Bulloni M8 x 60 mm (nero)**. Qtà: 2
7. **Corrimano sinistro** Qtà: 1
8. **Bulloni M8 x 15 mm (nero)**. Qtà: 4
9. **Bulloni M8 x 15 mm (argento)** Qtà: 6
10. **Chiave esagonale da 6 mm** Qtà: 1
12. **Cavetto per arresto di emergenza** . Qtà: 1
13. **Rondelle piane** Qtà: 4
14. **Corrimano destro** Qtà: 1



Utensili necessari per l'assemblaggio:

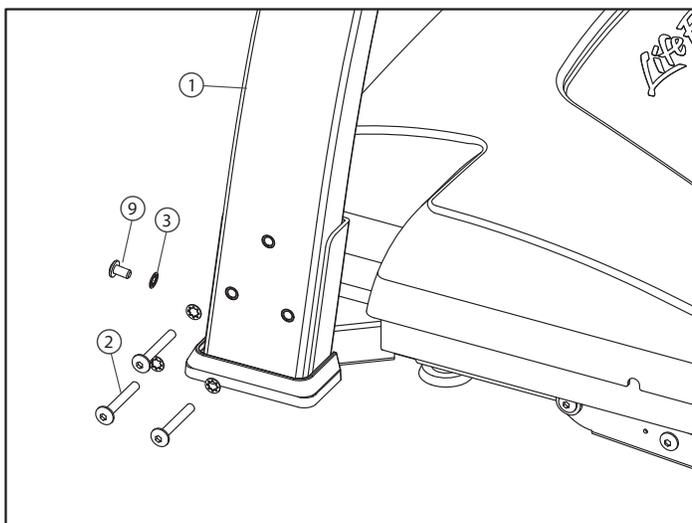
- Chiave esagonale da 6 mm
(in dotazione)

3.3 INSTALLAZIONE DEI MONTANTI

Individuare il MONTANTE SINISTRO (1). Il montante è contrassegnato da una "L". Posizionare il MONTANTE SINISTRO vicino alla parte interna della staffa sinistra.

- a) Collegare i due connettori elettrici in fondo al montante.
- b) Mettere il montante in posizione inserendovi il cavo.
- c) Installare tutta la bulloneria e per ora avvitarla manualmente. Fissare il MONTANTE SINISTRO alla staffa sinistra con tre BULLONI M8 x 60 mm ARGENTO (2) e tre RONDELLE A STELLA (3). Fissare la parte anteriore del montante usando un BULLONE M8 x 15 mm ARGENTO (9) e una RONDELLA A STELLA (3).

ATTENZIONE: non pizzicare il cavo quando si fissa il montante sinistro alla rispettiva staffa. Inserire la porzione in eccesso del cavo nel tubo del montante. Dopo l'installazione i connettori devono trovarsi all'interno del tubo del montante.



Individuare il MONTANTE DESTRO (4). Il montante è contrassegnato da una "R". Posizionare il MONTANTE DESTRO vicino alla parte interna della staffa destra. Installare tutta la bulloneria e per ora avvitarla manualmente. Fissare il MONTANTE DESTRO alla staffa destra con tre BULLONI M8 x 60 mm ARGENTO (2) e tre RONDELLE A STELLA (3). Fissare la parte anteriore del montante usando un BULLONE M8 x 15 mm ARGENTO (9) e una RONDELLA A STELLA (3).

3.4 INSTALLAZIONE DEL GRUPPO CONSOLE

Si consiglia di chiedere l'assistenza di una seconda persona, che tenga il gruppo console in posizione.

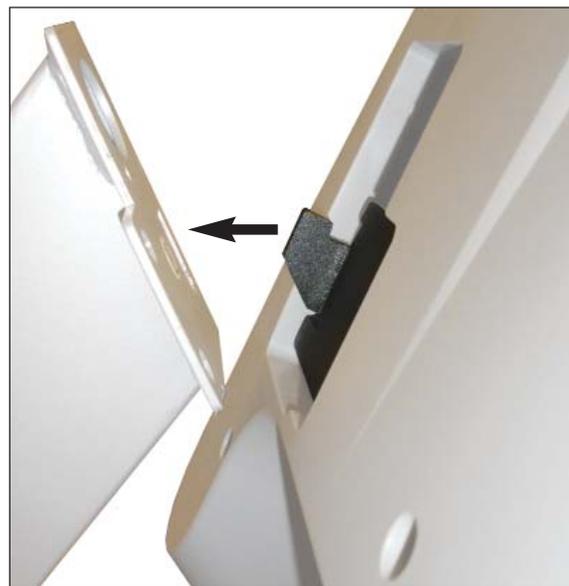
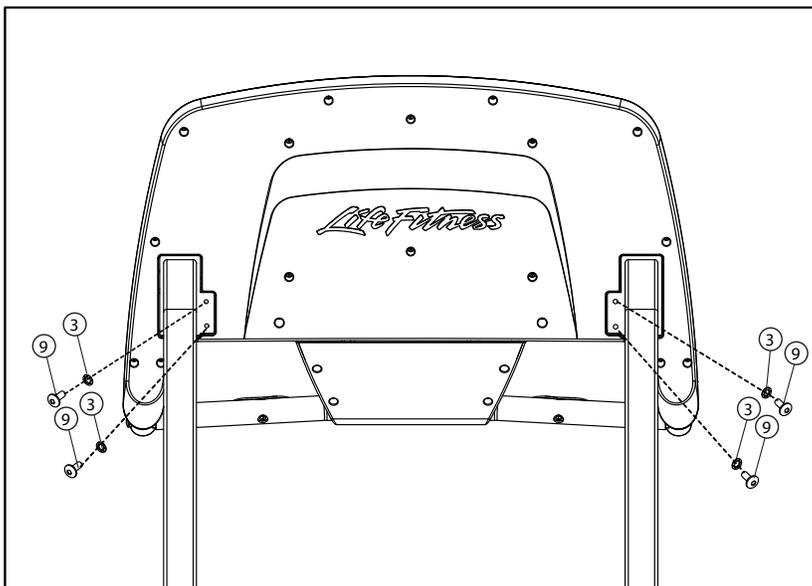
AVVERTENZA: non capovolgere il tapis roulant su un fianco, altrimenti il telaio della base potrebbe capovolgersi improvvisamente.

Slacciare la cinghia sulla sommità del tapis roulant.



Ripiegare il piano di corsa del tapis roulant. Sfilare il GRUPPO CONSOLE (5) da sotto il nastro scorrevole. Riabbassare la superficie di corsa del tapis roulant.

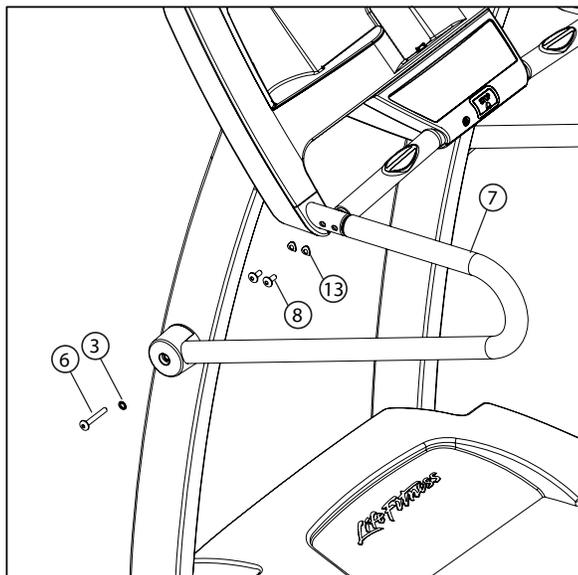
- Infilare il gruppo console nella fessura del montante destro (illustrazione in basso a destra).
- Collegare i due connettori elettrici tra il MONTANTE SINISTRO e il GRUPPO CONSOLE. Inserire eventuale cavo in eccesso all'interno del montante o del gruppo console.
- Posizionare la console sopra i montanti spingendo i connettori nel montante. Le linguette sulla console entrano nelle fessure dei montanti per agevolare il posizionamento del gruppo.
- Installare le quattro VITI M8 x 15 mm ARGENTO e le RONDELLE A STELLA che fissano la console al montante. Stringere a mano le viti.



3.5 INSTALLAZIONE DEI CORRIMANO

Attaccare il CORRIMANO DESTRO (7). I corrimano sono contrassegnati da "R" (destra) o "L" (sinistra).

- a) Infilare il corrimano nel tubo all'altezza della console.
- b) Installare due VITI M8 x 15 mm NERE (8) con due RONDELLE PIANE (13) in cima al corrimano. Stringere a mano i viti.
- c) Installare le VITI M8 x 60 mm NERE (6) e due RONDELLE PIANE (3) alla base del corrimano. Stringere a mano le viti.



Ripetere la procedura per il CORRIMANO SINISTRO (7).

3.6 SERRAGGIO DELLE VITI

Servirsi della CHIAVE ESAGONALE da 6 mm in dotazione per stringere tutte le 18 viti in corrispondenza dei punti di assemblaggio da parte dell'utente.

3.7 COLLEGAMENTO DEL CAVO DI ALIMENTAZIONE

Inserire la spina femmina del cavo di alimentazione del tapis roulant nella presa maschio vicina all'interruttore di alimentazione del tapis roulant.

4 IMPOSTAZIONE

REQUISITI DI ALIMENTAZIONE ELETTRICA

Negli Stati Uniti e in Canada, la maggior parte dei tapis roulant Life Fitness devono essere utilizzati su un normale circuito elettrico a 120 V. Nella tabella seguente è indicata la potenza nominale del prodotto in base all'alimentazione del luogo. Assicurarsi che questo modello di tapis roulant supporti l'alimentazione erogata nel luogo in cui si intende effettuare l'installazione prima di collegarlo alla presa di rete. La tensione di alimentazione è indicata sull'etichetta di serie del prodotto.

Alimentazione (V c.a.)	Frequenza (Hz)	Corrente massima (A)
120	50 / 60	12
230	50 / 60	10

REQUISITI DI MESSA A TERRA

Il tapis roulant Life Fitness deve essere collegato a terra in modo corretto. Se si verifica un malfunzionamento o un guasto del prodotto, il collegamento di terra crea un percorso con resistenza inferiore per la corrente elettrica, riducendo in tal modo il rischio di scossa elettrica per chiunque tocchi o utilizzi l'attrezzatura. Ogni unità è corredata di un cavo elettrico con conduttore di terra e spina di terra. La spina deve essere inserita in una presa installata e messa a terra in modo conforme ai requisiti e ai regolamenti locali in merito. Se il tapis roulant viene usato in America del Nord, non utilizzare adattatori provvisori per collegare la spina a prese di corrente bipolari. Se non è disponibile una presa di amperaggio corretto con l'idonea messa a terra, un elettricista qualificato ne deve installare una.

PERICOLO: se il conduttore di messa terra viene collegato in modo scorretto, vi può essere il rischio di scossa elettrica. In caso di dubbi circa la tecnica da utilizzare per la messa a terra, consultare un tecnico qualificato. Non modificare in alcun modo la spina in dotazione con il prodotto. Se la spina non corrisponde alla presa elettrica, fare installare una presa adatta da un tecnico qualificato.

ACCENSIONE DELL'UNITÀ

Per accendere il tapis roulant, individuare l'interruttore di ON/OFF (ACCENSIONE/SPEGNIMENTO) sulla parte anteriore del tapis roulant, vicino al cavo di alimentazione, e portarlo in posizione di ON (ACCENSIONE) (I).

STABILIZZAZIONE DEL TAPIS ROULANT LIFE FITNESS

Dopo aver collocato l'unità nel punto in cui verrà utilizzata, controllare che sia stabile. Se si nota anche soltanto un leggero dondolio o se il tapis roulant non è stabile, determinare quale piedino di livellamento non poggia sul pavimento. Per regolare l'unità, girare il PIEDINO DI LIVELLAMENTO (A) o (B) fino a che il dondolio non cessa ed entrambi i piedini poggiano sul pavimento.

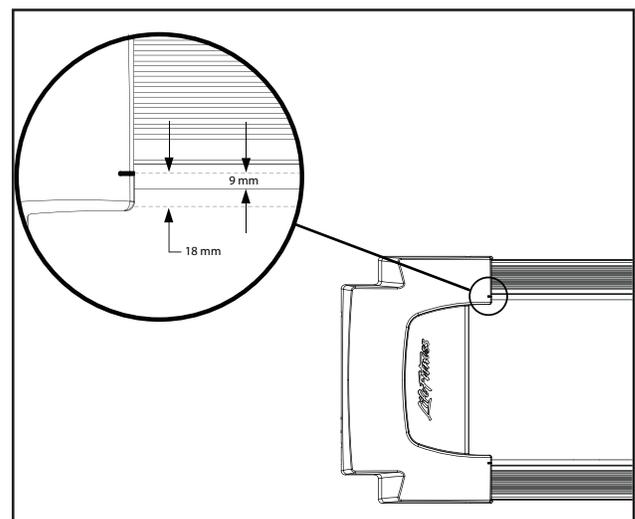
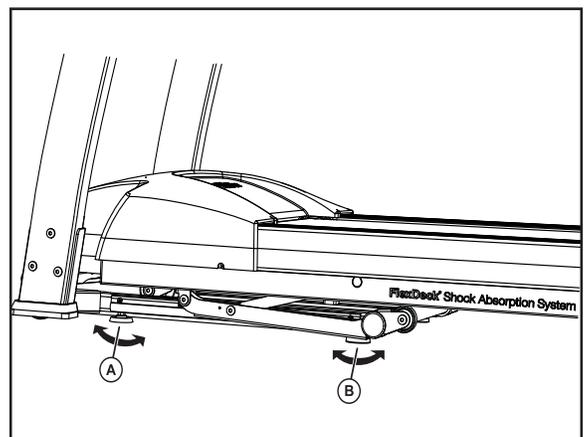
Nota: se durante l'uso si nota una vibrazione eccessiva, regolare l'altezza dei piedini di livellamento (A) più vicini ai montanti. Non regolare l'altezza dei piedini di livellamento (B) più distanti dai montanti.

Nota: è estremamente importante che il piedino di livellamento sia regolato correttamente affinché l'unità funzioni correttamente.

CONTROLLO DEL NASTRO SCORREVOLE

Dopo aver installato e livellato il tapis roulant, occorre controllare che il nastro scorrevole sia centrato correttamente. Per prima cosa controllare che il cavo di alimentazione sia collegato a una presa idonea, come descritto sopra nella sezione *Requisiti elettrici*. Quindi accendere il tapis roulant. Salire sulle fasce laterali del tapis roulant e sostare a cavalcioni del nastro. Per avviare il nastro, premere il tasto WALK (CAMMINATA) e poi il tasto freccia SU SPEED (VELOCITÀ) fino a raggiungere la velocità di 6,4 km/h (4,0 mph). Se il nastro scorrevole risulta scenterato, leggere le istruzioni riportate in *Centratura di un nastro scorrevole già usato o nuovo (sezione 11.2)*.

Nota: la normale posizione di funzionamento del nastro deve essere tra gli indicatori di movimento del nastro sul coperchio del motore (vedere il disegno a destra). Se il nastro non si trova nella posizione corretta, consultare la sezione 11.2.



APERTURA E CHIUSURA DEL TAPIS ROULANT

Il piano del tapis roulant si può chiudere quando non è in uso. Per farlo, assicurarsi che la pendenza sia impostata su 0%, quindi afferrare il piano e sollevarlo fino a quando si blocca in posizione. Per abbassarlo nuovamente, con una mano premere sulla superficie di corsa e tirare la leva di rilascio per portarlo lentamente a terra. Prima di usare il tapis roulant accertarsi che il piano sia completamente abbassato.

INTERRUTTORE DI ACCENSIONE

L'interruttore di ON/OFF (ACCENSIONE/SPEGNIMENTO) è situato sul pannello anteriore alla base del tapis roulant e ha due posizioni: "1" (uno) corrispondente ad ON (ACCENSIONE) e "0" (zero) corrispondente a OFF (SPEGNIMENTO).

SPOSTAMENTO DEL TAPIS ROULANT

Spegnerne il tapis roulant e scollegare la presa, quindi sollevare il piano.

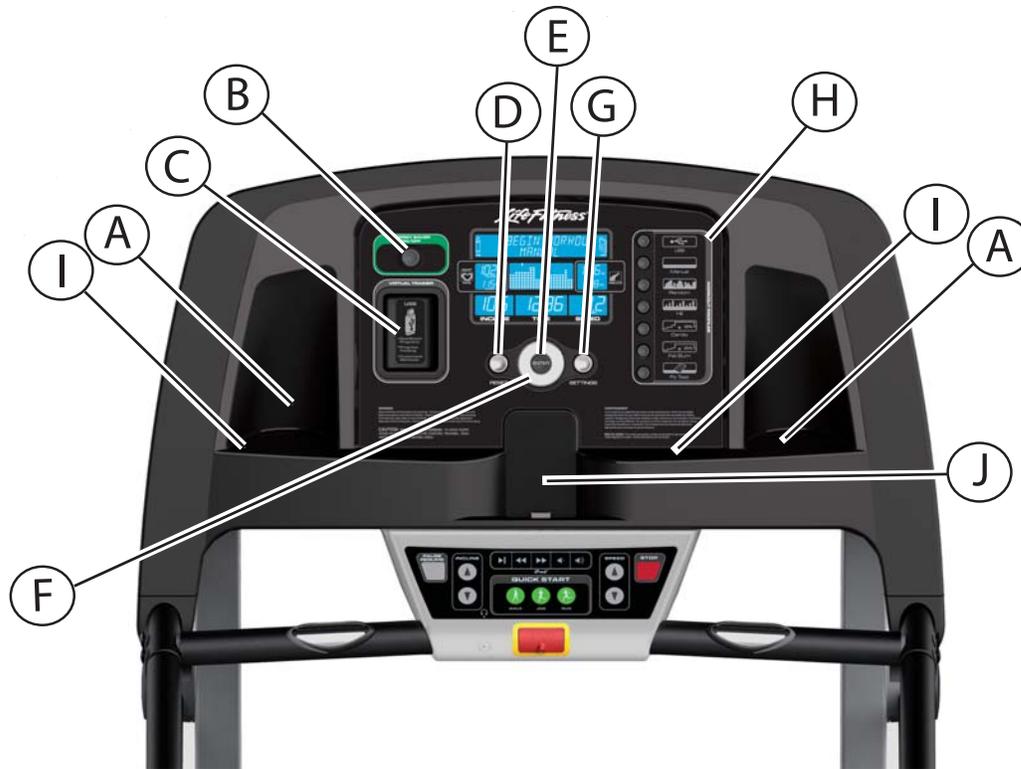
Nota: se durante l'installazione sono stati regolati i piedini di livellamento anteriori, accertarsi di serrarli saldamente contro il telaio della base prima di spostare l'unità.

Ora si può spostare il tapis roulant sulle ruote anteriori spingendolo e tirandolo dai corrimano. Non cercare di spostare il tapis roulant spingendo o tirando il piano o i componenti di supporto del piano.

IMMOBILIZZAZIONE DEL TAPIS ROULANT

Quando si deve immobilizzare il tapis roulant, premere e tenere premuti i tasti FRECCIA GIÙ SPEED (VELOCITÀ) e STOP sulla console. Per rimettere in movimento il tapis roulant usare la stessa combinazione di tasti.

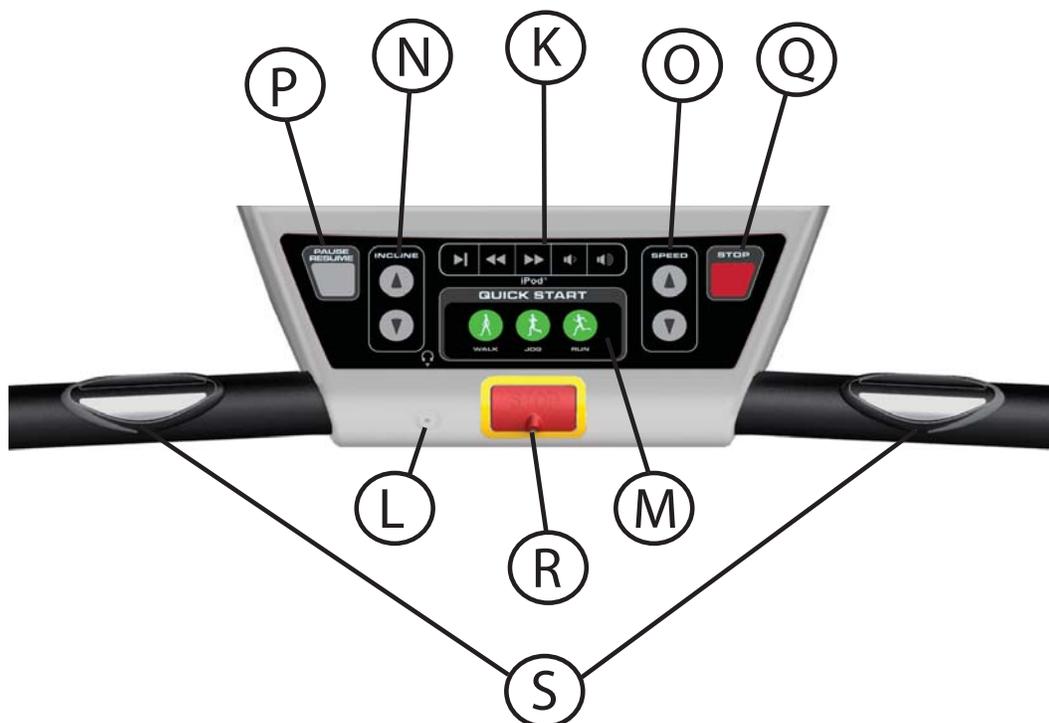
5 DESCRIZIONE GENERALE DELLA CONSOLE E ZONA ATTIVITÀ



- A. I porta accessori e i porta bottiglia sono situati su entrambi i lati della console di visualizzazione.
- B. **Attivazione / disattivazione della funzione di risparmio energetico:** la modalità di risparmio energetico consente di ridurre il consumo di elettricità quando l'attrezzatura non viene usata. Il tapis roulant passa automaticamente alla modalità di risparmio energetico dopo la fine di un allenamento. Premere il pulsante ENERGY SAVER (RISPARMIO ENERGETICO) per attivare la console oppure per portarla in modalità di risparmio energetico. La modalità di risparmio energetico può essere disattivata nel menu Settings (Impostazioni). Una spia LED lampeggia quando l'attrezzatura è in modalità di risparmio energetico.
- C. **Virtual Trainer:** la porta USB consente di caricare programmi basati su obiettivi e allenamenti personalizzati dal sito www.LifeFitnessvirtualtrainer.com. Gli utenti possono anche salvare gli allenamenti su una chiavetta USB e seguire i progressi compiuti all'indirizzo www.LifeFitnessvirtualtrainer.com. Per maggiori informazioni su Virtual Trainer, consultare la sezione 8.
- D. **Reset (Ripristino):** usare il pulsante RESET (RIPRISTINO) come tasto di cancellazione quando si inseriscono i dati relativi a un allenamento. Premere il pulsante Reset (Ripristino) 3 volte per uscire da un allenamento.
- E. **Enter (Invio):** usare questo tasto per inserire i dati durante l'impostazione di un allenamento.
- F. **Navigation (Navigazione):** usare questo pulsante per spostarsi avanti, indietro, in alto e in basso durante un allenamento o la configurazione della console, nonché per la regolazione di pendenza, durata e velocità dell'allenamento. Mentre si **imposta un allenamento** usare le frecce DESTRA/SINISTRA per scorrere tra le opzioni di impostazione, quindi usare le frecce SU/GIÙ per regolare i valori. **Durante un allenamento**, usare le frecce DESTRA / SINISTRA per regolare il livello di difficoltà o l'HR Target (obiettivo frequenza cardiaca) nei programmi HR. Utilizzare i tasti freccia SU/GIÙ per regolare la durata.
- G. **Settings (Impostazioni):** premere questo pulsante per accedere a un menu dal quale si possono regolare le impostazioni del tapis roulant.
- H. **Selezione dell'allenamento:** selezionare uno dei seguenti allenamenti premendo il pulsante corrispondente: USB (Virtual Trainer), Manual (Manuale), Random (Casuale), Hill (Collina), Fat Burn (Consumo grassi), Cardio o Fit Test e avviare l'impostazione dell'allenamento (per una descrizione completa vedere *Descrizione generale degli allenamenti*).
- I. **Leggio integrato:** gli utenti possono appoggiare Kindles®, iPad®, libri, riviste o altri dispositivi di lettura sul leggio incorporato.
- J. **Base per iPod® :** gli utenti possono inserire, controllare e caricare i dispositivi iPod durante gli allenamenti (vedere K. *Comandi per iPod*). Il tapis roulant viene consegnato con un supporto per iPod® aggiuntivo. Collocare il supporto dietro i lettori iPod di dimensioni inferiori quando sono inseriti. Per un inserimento corretto potrebbe essere necessario togliere la custodia di protezione del dispositivo. Sul connettore dell'iPod potrebbe esserci una clip di protezione. Toglietela prima di inserire il dispositivo.

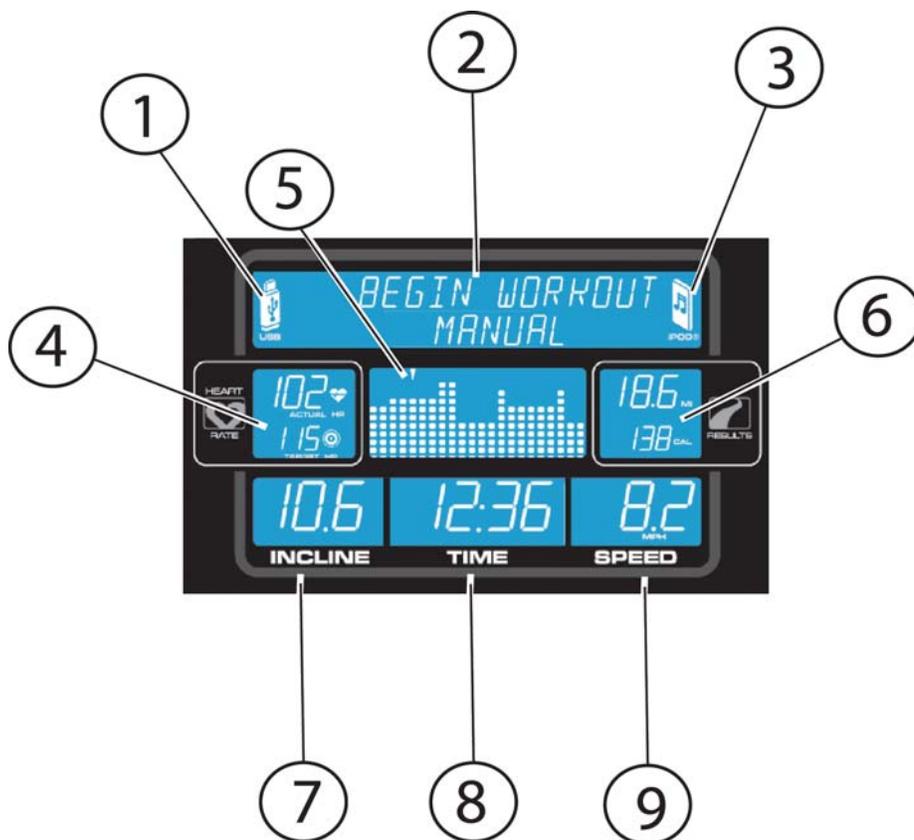
ZONA ATTIVITÀ

- K. COMANDI iPod:** Usare questi tasti per accendere, mettere in pausa, andare indietro, andare avanti, abbassare o alzare il volume.
1. Perché i comandi del volume sul tapis roulant siano attivi, le cuffie devono essere collegate all'apposita presa (L) sul tapis roulant.
 2. Quando l'iPod è inserito nel tapis roulant, tutti i comandi continuano a funzionare eccetto quello per controllare il volume.
 3. Quando l'iPod è collegato al tapis roulant, il livello del volume è sempre impostato su 'basso'.
- L. Presa per cuffie:** inserire le cuffie nella presa per ascoltare brani dall'iPod inserito.
- M. Quick Start (Walk, Jog, Run) [Avvio rapido (Camminata, Jogging, Corsa)]:** premere uno dei tre tasti Quick Start (Avvio rapido) prima di un allenamento per far muovere il nastro alla velocità preimpostata. I valori preimpostati sono 3,2 km/h (2 mph) per Walk (Camminata), 6,4 km/h (4 mph) per Jog (Jogging) e 9,7 km/h (6 mph) per Run (Corsa). Durante un allenamento, premere questi pulsanti per cambiare immediatamente la velocità del nastro al valore preimpostato. L'utente può personalizzare le velocità preimpostate premendo i tasti freccia SU/GIÙ SPEED (VELOCITÀ) e tenendo contemporaneamente premuto per 5 secondi il pulsante Walk, Jog, Run (Camminata, Jogging o Corsa) per impostare la velocità visualizzata per la funzione prescelta.
- N. Su/ Giù Incline (Pendenza):** utilizzare i tasti freccia SU/GIÙ INCLINE (PENDENZA) per cambiare l'inclinazione del nastro a incrementi dello 0,5% con ogni pressione sui tasti freccia.
- O. Su/Giù Speed (Velocità):** utilizzare i tasti freccia SU/GIÙ SPEED (VELOCITÀ) per modificare la velocità del nastro a incrementi di 0,16 km/h (0,1 mph) con ogni pressione dei tasti freccia.
- P. Pause / Resume (Pausa / Riprendi):** premere questo tasto una volta durante un allenamento per effettuare una pausa. Premere nuovamente il tasto per riprendere l'allenamento. Dopo una Pausa, la velocità del tapis roulant sarà di 0,8 km/h (0,5 mph). Il tempo di pausa è impostato su 5 minuti. Non appena si preme il tasto PAUSE (PAUSA), il display inizia il conto alla rovescia partendo da 5:00. Se dopo la pausa il tapis roulant non viene riavviato, la macchina entra in modalità di risparmio energetico.
- Q. Stop (Arresto):** premere una volta per visualizzare i dati relativi all'allenamento; premere due volte per ripristinare l'allenamento.
- R. Magnete arresto di emergenza:** il magnete fa parte del cavetto per l'arresto di emergenza. Il cavetto costituisce una misura di sicurezza e deve essere agganciato agli indumenti dell'utente mentre il tapis roulant è in uso. In caso l'utente inciampi o cada, il cavetto si stacca dalla zona attività, arrestando il tapis roulant e ripristinando la console. Per ripristinare il sistema, è sufficiente ricollegare il magnete alla zona attività.
- S. Sensori della frequenza cardiaca:** i sensori di impulsi dell'impugnatura rappresentano un sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca incorporato sul tapis roulant. Durante l'allenamento, l'utente deve posizionare le mani sui sensori incorporati sui corrimano. Affinché la lettura della frequenza cardiaca sia accurata, non stringere eccessivamente i sensori. Il valore della frequenza cardiaca viene visualizzato sulla console entro 15 - 20 secondi.



6 DISPLAY DELLA CONSOLE

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 pulsanti della console sono stati ideati per dare all'utente una risposta tattile. Ogni elemento del feedback sull'allenamento, come pendenza, durata, velocità, frequenza cardiaca, calorie e distanza ha la propria finestra dedicata.



1. USB

L'icona USB sul lato sinistro del CENTRO MESSAGGI viene visualizzata ogni qual volta si collega una chiavetta USB. L'USB consente di eseguire un allenamento dal sito www.Lifefitnessvirtualtrainer.com. Per maggiori informazioni sul sito Life Fitness Virtual Trainer consultare la sezione 8.

2. Centro messaggi

Il Centro messaggi fornisce istruzioni all'utente per aiutarlo a impostare un allenamento, con istruzioni su come selezionarlo e su come inserire durata, pendenza e altri parametri specifici. Inoltre, se nel menu Settings (Impostazioni) sono state attivate le funzioni di feedback come il passo, il Centro messaggi ne visualizza periodicamente i relativi dati.

3. IPOD®

L'icona iPod sul lato destro del CENTRO MESSAGGI appare quando viene inserito un iPod compatibile con la macchina.

4 Centro Heart Rate (Frequenza cardiaca)

Visualizzazione della 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 *Fascia toracica telemetrica per il rilevamento della 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 intitolata *Frequenza cardiaca a contatto* per consigli su come migliorare la lettura di tali valori.

Visualizzazione della 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 (220 meno l'età dell'utente) per un livello di intensità. I livelli di intensità di Life Fitness sono il 65% per perdita di peso e consumo grassi e l'80% per il miglioramento della resistenza cardiovascolare. La visualizzazione passa dal livello di intensità del 65% a quello dell'80% e viceversa. Quando l'effettiva frequenza cardiaca dell'utente si trova sopra o sotto la frequenza cardiaca obiettivo, appare una freccia luminosa rivolta rispettivamente verso l'alto o verso il basso.

Esempio: l'età dell'utente è 45. $220 - 45 = 175$. Questa è la frequenza cardiaca massima per un utente di 45 anni. $175 \times 65\% = 114$. 114 è la frequenza cardiaca obiettivo ottimale per perdita di peso e consumo grassi.

5. Visualizzazione del profilo dell'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 con monitoraggio della frequenza cardiaca, il profilo allenamento funge da diagramma della percentuale della frequenza cardiaca obiettivo 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	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 $220 - \text{età dell'utente}$. 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.

6. Centro Results (Risultati)

Visualizzazione della distanza

Nel centro Results (Risultati) la distanza viene visualizzata in miglia o in chilometri. 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. La distanza si può impostare in chilometri o miglia. Vedere *Menu Settings (Impostazioni)*.

Visualizzazione delle calorie

La caloria è un'unità di misura dell'energia e rappresenta la quantità di energia ottenuta dal cibo. Una caloria corrisponde grosso modo 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 un'equazione brevettata di Life Fitness. Questa formula potrebbe non corrispondere a quella di altre attrezzature Life Fitness o di altri produttori. Questa finestra può essere modificata per visualizzare i watt. Vedere le istruzioni nella sezione *Menu Settings (Impostazioni)*.

7. Visualizzazione Incline (Pendenza)

Esistono due tipi di livelli sui tapis roulant Life Fitness. Gli utenti possono regolare il segmento temporale e la percentuale di pendenza attuali durante allenamenti RANDOM (CASUALE), HILL (COLLINA), HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA) o VIRTUAL TRAINER. Il primo livello di difficoltà corrisponde a una gamma di percentuali di pendenza effettive. I livelli di difficoltà sono utilizzati durante gli allenamenti RANDOM (CASUALE), HILL (COLLINA), HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA) o VIRTUAL TRAINER. Perciò il livello di difficoltà 10 corrisponde alla gamma 3%–7% delle percentuali di pendenza. Durante gli allenamenti RANDOM (CASUALE) e HILL (COLLINA) il livello di difficoltà viene visualizzato soltanto durante l'impostazione dell'allenamento. In qualsiasi altro momento durante questi allenamenti viene visualizzata la percentuale di pendenza. Vedere la tabella sottostante. Il secondo tipo è un livello o 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%, regolabile a incrementi di 0,5%.

Livello di difficoltà	Livello di pendenza	
20	8,0 - 12,0	Nota: regolazioni a incrementi di 0,5%
19	7,5 - 11,5	Nota: regolazioni a incrementi di 0,5%
18	7,0 - 11,0	Nota: regolazioni a incrementi di 0,5%
17	6,5 - 10,5	Nota: regolazioni a incrementi di 0,5%
16	6,0 - 10,0	Nota: regolazioni a incrementi di 0,5%
15	5,5 - 9,5	Nota: regolazioni a incrementi di 0,5%
14	5,0 - 9,0	Nota: regolazioni a incrementi di 0,5%
13	4,5 - 8,5	Nota: regolazioni a incrementi di 0,5%
12	4,0 - 8,0	Nota: regolazioni a incrementi di 0,5%
11	3,5 - 7,5	Nota: regolazioni a incrementi di 0,5%
10	3,0 - 7,0	Nota: regolazioni a incrementi di 0,5%
9	2,5 - 6,5	Nota: regolazioni a incrementi di 0,5%
8	2,0 - 6,0	Nota: regolazioni a incrementi di 0,5%
7	1,5 - 5,5	Nota: regolazioni a incrementi di 0,5%
6	1,0 - 5,0	Nota: regolazioni a incrementi di 0,5%
5	0,5 - 4,5	Nota: regolazioni a incrementi di 0,5%
4	0,0 - 4,0	Nota: regolazioni a incrementi di 0,5%
3	0,0 - 3,0	Nota: regolazioni a incrementi di 0.3%
2	0,0 - 2,0	Nota: regolazioni a incrementi di 0.15%
1	0,0 - 1,0	Nota: regolazioni a incrementi di 0.1%

8. 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 99 minuti e 1 minuto in base al programma. Durante l'allenamento il tempo viene calcolato alla rovescia partendo dalla durata totale dell'allenamento. La durata impostata può essere modificata in qualsiasi momento durante l'allenamento utilizzando i tasti freccia su e giù.

9. Visualizzazione Speed (Velocità)

La velocità è visualizzata in miglia all'ora (MPH) o in chilometri all'ora (KPH - km/h). La formula utilizzata cerca di imitare le condizioni di un allenamento all'aperto. L'intervallo della velocità va da 0,8 km/h (0,5 mph) a 16 km/h (10,0 mph) e si può regolare a incrementi di 0,16 km/h (0,1 mph). Le unità di misura della velocità si possono visualizzare in MPH o KPH (km/h) per mezzo del Menu Settings (Impostazioni). Vedere *Menu Settings (Impostazioni)*.

7 DESCRIZIONE GENERALE DEGLI ALLENAMENTI

Sul tapis roulant Life Fitness sono preprogrammati sei allenamenti. Ogni allenamento ha un obiettivo diverso. Leggere attentamente le descrizioni degli allenamenti per creare un programma mirato al conseguimento dei propri obiettivi specifici.

Nota: la porta USB di Virtual Trainer consente di scaricare e personalizzare oltre 40 diversi allenamenti. Si possono ottenere programmi di allenamento consigliati appositamente in base ai propri obiettivi individuali. Andare all'indirizzo www.LifeFitnessvirtualtrainer.com per accedervi gratuitamente. Per informazioni su come utilizzare Virtual Trainer vedere la sezione 8.

Le descrizioni degli allenamenti nelle pagine successive sono tutte precedute da intestazioni con l'indicazione: Principiante-Inizio programma, Esperto-Fisicamente preparato e Avanzato-Atleta. Gli allenamenti per principianti sono concepiti per utenti che stanno iniziando ad allenarsi o che stanno iniziando un programma di allenamento. 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 esercitano per migliorare la resistenza cardiovascolare e per eventi speciali.

I vari allenamenti richiedono operazioni di impostazione diverse. Questa sezione contiene informazioni su tali operazioni.

PROFILO DI ALLENAMENTO

Per iniziare un allenamento, selezionare uno dei sei pulsanti pre-programmati sul lato destro della console, oppure collegare la chiavetta USB e selezionare il pulsante di allenamento USB.

Quando viene scelto un allenamento, il CENTRO MESSAGGI visualizza la prima fase di impostazione dell'allenamento e indica i valori attuali dei parametri di impostazione. Durante il processo di impostazione dell'allenamento, usare le frecce SU/GIÙ sul PULSANTE DI NAVIGAZIONE per regolare il valore selezionato. Per passare da una fase all'altra, servirsi delle frecce SINISTRA/DESTRA sul PULSANTE DI NAVIGAZIONE. Per passare alla fase successiva, premere la freccia DESTRA o il tasto ENTER (INVIO). Una volta completata l'ultima fase, 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. Iniziare un allenamento QUICK START (AVVIO RAPIDO) premendo i tasti **WALK (CAMMINATA)**, **JOG (JOGGING)**, o **RUN (CORSA)** nella zona attività. Dopo aver premuto il tasto WALK (CAMMINATA), JOG (JOGGING) o RUN (CORSA), inizia immediatamente un allenamento MANUALE (MANUALE) alla velocità preprogrammata per il tasto selezionato. Durante l'allenamento MANUALE (MANUALE), l'utente può alternare in qualsiasi momento le tre velocità preprogrammate: Walk (Camminata) (3,2 km/h / 2 mph), Jog (Jogging) (6,4 km/h / 4 mph), Run (Corsa) (9,7 km/h / 6 mph). Durante un allenamento QUICK START (AVVIO RAPIDO) la frequenza cardiaca obiettivo non viene visualizzata.

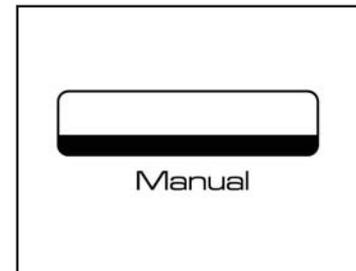


ALLENAMENTO MANUAL (MANUALE) (Principiante-Inizio programma)

Accesso: per avviare questo allenamento premere il tasto MANUAL (MANUALE).

Descrizione: l'allenamento MANUAL (MANUALE) è un allenamento semplice, senza livelli di intensità predefiniti. Il nastro inizia a muoversi a una velocità di 0,8 km/h (0,5 mph) con una pendenza pari allo 0%. L'utente ha il controllo completo delle impostazioni di velocità e pendenza.

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

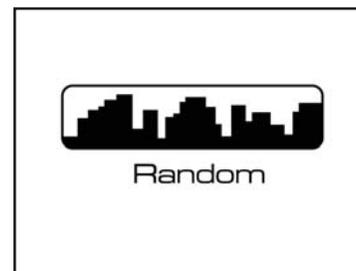


ALLENAMENTO RANDOM (CASUALE) (Esperto – Fisicamente preparato)

Accesso: per avviare questo allenamento premere il tasto RANDOM (CASUALE).

Descrizione: in questo allenamento la console crea un terreno di colline e avvallamenti diversi. Sono possibili oltre 1 milione di schemi diversi. 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 un allenamento infinitamente vario. Obiettivo di questo allenamento è evitare che l'utente si annoi e migliorarne la motivazione.



ALLENAMENTO HILL (COLLINARE) (Esperto – Fisicamente preparato)

Accesso: per avviare questo allenamento premere il tasto HILL (COLLINA).

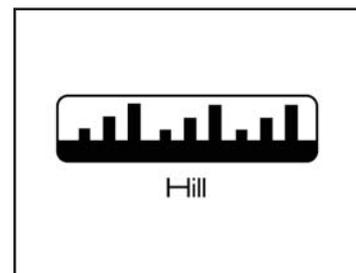
Descrizione: l'allenamento Hill (Collina), brevettato da Life Fitness, è un allenamento a intervalli. Gli intervalli sono periodi di intenso esercizio aerobico. La finestra del profilo di allenamento visualizza i livelli degli intervalli; complessivamente, il diagramma ha un andamento che suggerisce colline e avvallamenti. Regolando il livello della pendenza, l'allenamento imita le condizioni di un terreno con colline e avvallamenti. La velocità è controllata dall'utente.

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

Plateau: aumenta leggermente la pendenza, 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. La frequenza cardiaca dovrebbe aumentare entro il limite massimo della gamma obiettivo.

Obiettivo: è scientificamente dimostrato che gli allenamenti a 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.



ALLENAMENTO FAT BURN* (CONSUMO GRASSI) (Principiante – Inizio programma)

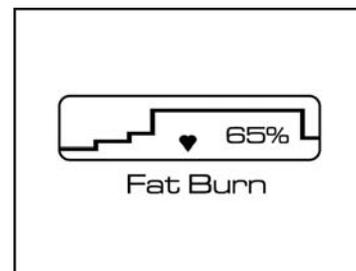
*Per eseguire l'allenamento è necessario indossare la fascia toracica.

Accesso: per avviare questo allenamento premere il tasto FAT BURN (CONSUMO GRASSI).

Descrizione: per garantire il corretto funzionamento di questo allenamento, l'utente deve indossare una fascia toracica. Questo programma utilizza regolazioni della pendenza per aumentare e ridurre la frequenza cardiaca. 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.

Se la frequenza cardiaca dell'utente non raggiunge il valore obiettivo usando la pendenza, sul CENTRO MESSAGGI appare un messaggio che invita a cambiare la velocità.

Obiettivo: l'obiettivo dell'allenamento FAT BURN (CONSUMO GRASSI) è realizzare un'efficiente combustione dei grassi eliminando allenamenti eccessivi o inadeguati e ottimizzando al contempo i benefici aerobici dell'esercizio con l'utilizzo dell'energia derivante dalle riserve di grasso dell'organismo.

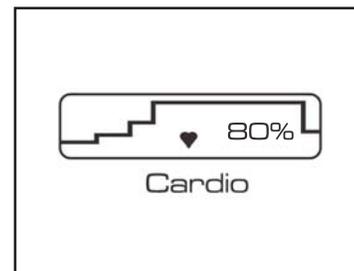


ALLENAMENTO CARDIO* (Esperto – Fisicamente preparato)

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

Accesso: per avviare questo allenamento premere il tasto CARDIO.

Descrizione: per garantire il corretto funzionamento di questo allenamento, l'utente deve indossare una fascia toracica. Questo programma utilizza regolazioni della pendenza per aumentare e ridurre la frequenza cardiaca. 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.



Se la frequenza cardiaca dell'utente non raggiunge il valore obiettivo usando la pendenza, sul CENTRO MESSAGGI appare un messaggio che invita a cambiare la velocità.

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

FIT TEST (tutti i livelli)

Accesso: per avviare questo allenamento premere il tasto FIT TEST.

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 indossare la fascia toracica, perché i calcoli dei risultati dei test sono basati sulla lettura della frequenza cardiaca. La durata dell'allenamento è di cinque minuti al 5% di pendenza. Subito dopo la console rileva i valori della frequenza cardiaca dell'utente, calcola un punteggio di fitness e lo visualizza nel CENTRO MESSAGGI.

Il Fit Test è considerato un test VO₂ (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 e i fisiologi che prescrivono gli allenamenti considerano questo test un buon metodo di misurazione della capacità aerobica.

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

Livelli di sforzo consigliati

	Utente inattivo	Utente attivo	Utente molto attivo
Livello Fit Test su tapis roulant	2-3 mph	3-4 mph	3,5-4,5 mph
	3,2-4,8 km/h	4,8-6,4 km/h	5,6-7,2 km/h

Nota: dopo una fase di riscaldamento di un minuto la pendenza del tapis roulant viene impostata al 5%.

Per ogni livello consigliato, si possono utilizzare anche le seguenti linee guida:

Metà inferiore livello	Metà superiore livello
età più elevata	età meno elevata
peso minore	peso maggiore*
statura più bassa	statura più alta

* In caso di peso eccessivo, utilizzare la metà inferiore del livello raccomandato.

Non è possibile immettere:

- una frequenza cardiaca inferiore a 52 o superiore a 200 battiti al minuto
- un peso corporeo inferiore a 34 kg (75 lb) o superiore a 181 kg (400 lb)
- un'età inferiore a 10 o superiore a 99 anni
- qualsiasi tipo di dato superiore al potenziale umano

Per correggere eventuali errori commessi durante l'immissione dei dati per il Fit Test, usare la freccia indietro, immettere i dati corretti, quindi premere ENTER (INVIO). Una volta iniziato il test non è possibile modificare velocità o durata dell'allenamento. Per terminare il test usare uno dei seguenti tasti: STOP, RESET (RIPRISTINO), SPEED UP (AUMENTO VELOCITÀ), SPEED DOWN (RIDUZIONE VELOCITÀ) o PAUSE (PAUSA).

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 i risultati più accurati, si dovrebbe eseguire il Fit Test per tre giorni consecutivi e calcolare la media dei tre risultati ottenuti.

NOTA: per ottenere un risultato Fit Test corretto, l'allenamento deve essere effettuato ad un intervallo di frequenza cardiaca compreso tra il 60 e l'85 percento della frequenza cardiaca massima teorica (HRmax). La frequenza cardiaca massima teorica è stabilita nelle Linee guida per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici dell'American College of Sports Medicine, sottraendo l'età della persona a 220.

Nella tabella seguente sono elencati i risultati del Fit Test.

PUNTEGGIO MEDIO RELATIVO PER GLI UOMINI

Uomini	VO ₂ massimo stimato (ml/kg/min) per categoria di età				
Valutazione	10 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60+
Ottimale	55+	53+	51+	47+	43+
Eccellente	53 - 54	50 - 52	49 - 50	45 - 46	41 - 42
Molto buono	50 - 52	48 - 49	46 - 48	43 - 44	39 - 40
Superiore alla media	45 - 49	43 - 47	42 - 45	39 - 42	35 - 38
Nella media	41 - 44	38 - 42	37 - 41	34 - 38	31 - 34
Inferiore alla media	38 - 40	36 - 37	34 - 36	32 - 33	29 - 30
Basso	35 - 37	34 - 35	32 - 33	29 - 31	26 - 28
Molto basso	<35	<34	<32	<29	<26

PUNTEGGIO MEDIO RELATIVO PER LE DONNE

Donne	VO ₂ massimo stimato (ml/kg/min) per categoria di età				
Valutazione	10 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60+
Ottimale	47+	44+	42+	37+	35+
Eccellente	45 - 46	42 - 43	40 - 41	35 - 36	33 - 34
Molto buono	43 - 44	40 - 41	38 - 39	33 - 34	31 - 32
Superiore alla media	38 - 42	36 - 39	34 - 37	30 - 32	27 - 30
Nella media	33 - 37	31 - 35	30 - 33	26 - 29	24 - 26
Inferiore alla media	31 - 32	29 - 30	28 - 29	24 - 25	22 - 23
Basso	28 - 30	27 - 28	25 - 27	22 - 23	20 - 21
Molto basso	<28	<27	<25	<22	<20

Life Fitness ha sviluppato la scala dei punteggi in base alle distribuzioni percentili massime di VO₂ a cui si fa riferimento nel documento *Guidelines for Exercise Testing and Prescription (Linee guida per il monitoraggio e la prescrizione degli esercizi fisici)* dell'American College of Sports Medicine (7a ed. 2006), le quali sono state ottenute dai dati raccolti durante il Cooper Institute Aerobics Center Longitudinal Study, 1970 - 2002. La scala è concepita per fornire una descrizione qualitativa della stima del VO₂ massimo dell'utente e quale mezzo per assistere la valutazione e migliorare il monitoraggio.

8 VIRTUAL TRAINER

Virtual Trainer di Life Fitness 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. È sufficiente collegare la chiavetta al tapis roulant e il proprio allenamento preferito è pronto per iniziare.

Per iniziare andare all'indirizzo www.virtualtrainer.lifefitness.com



1. Scaricare e salvare gli allenamenti: per iniziare, scegliere una delle due opzioni seguenti: "Create Popular Workouts" (Crea allenamenti in voga) oppure "Create Personalized Workouts" (Crea allenamenti personalizzati).
2. Dopo aver salvato l'allenamento, inserire la chiavetta USB nell'apposita porta sull'attrezzatura e iniziare l'allenamento.
3. Caricare i risultati di allenamento salvati: caricare i risultati degli allenamenti dalla chiavetta USB sul sito web. Migliaia di utenti caricano i loro risultati regolarmente per tenere traccia dei progressi compiuti. Per usare questa funzione, fare clic sul pulsante UPLOAD RESULTS (CARICA RISULTATI) per visualizzare l'elenco degli allenamenti più recenti sulla chiavetta USB e scegliere quelli da caricare.
4. Tenere traccia del proprio progresso: se si sono caricati i risultati dell'allenamento, fare clic sul pulsante TRACK PROGRESS (REGISTRA PROGRESSO) per visualizzare un grafico che mostra il progresso nel mese precedente. Regolare la data di inizio e finale per visualizzare il progresso nell'arco di tempo scelto.

Come iniziare un allenamento dalla chiavetta USB:

Fase 1. Inserire la chiavetta USB nell'apposita porta per Virtual Trainer (vedere pagina 14).

Fase 2. Selezionare il pulsante USB nell'area di selezione allenamento (vedere pagina 14).

Fase 3. Gli allenamenti salvati sulla chiavetta USB appaiono nel centro messaggi della console; usare le frecce sulla console per scorrere fino al programma prescelto. Selezionare ENTER (INVIO).

Fase 4. Iniziare l'allenamento Virtual Trainer.

Come salvare i dati dell'allenamento sulla chiavetta USB:

1. La chiavetta USB deve essere già inserita nell'apposita porta oppure deve essere inserita entro 5 minuti dalla fine dell'allenamento e dalla comparsa sulla console di "Workout Summary" (Riepilogo allenamento).
2. La console invita l'utente a premere il pulsante "USB" per salvare i dati.
3. La console visualizza un messaggio di conferma una volta che i dati sono stati salvati.

Nota: se si preme ENTER (INVIO) o RESET (RIPRISTINO) oppure se si tira il cavetto per l'arresto di emergenza prima di salvare i dati, i dati saranno persi.

9 ESERCIZIO HEART RATE ZONE TRAINING®

9.1 BENEFICI DELL'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. Questo concetto è alla base dell'approccio adottato da Life Fitness per l'esercizio Heart Rate Zone Training®. 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 è una percentuale del massimo teorico (HRmax) ed il suo valore dipende dall'allenamento. Il tapis roulant Life Fitness consente di eseguire due allenamenti esclusivi, appositamente concepiti per trarre il massimo vantaggio dall'esercizio Heart Rate Zone Training+:

- FAT BURN (CONSUMO GRASSI)
- CARDIO

Come indicato nella sezione "Descrizione generale degli allenamenti", ogni allenamento offre benefici diversi.

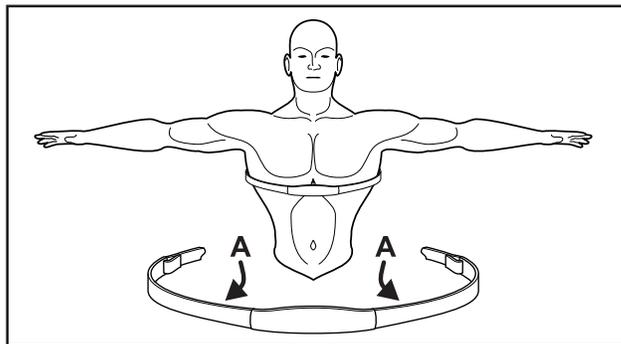
Nota: per la definizione di obiettivi di fitness specifici e la pianificazione di un programma di allenamento, si raccomanda di consultare un allenatore.

Per cambiare la frequenza cardiaca obiettivo durante un allenamento, basta immettere una nuova frequenza obiettivo usando il tastierino NUMERICO. Per cambiare programma durante un allenamento, utilizzare i tasti per la WORKOUT SELECTION (SELEZIONE DELL'ALLENAMENTO). Gli allenamenti Heart Rate Zone Training® misurano la frequenza cardiaca. Per attivare il monitoraggio della frequenza cardiaca mediante il computer incorporato del tapis roulant, occorre indossare la fascia toracica telemetrica opzionale o afferrare i sensori Lifepulse™ durante l'allenamento. Il computer regola automaticamente il livello di pendenza per mantenere la frequenza cardiaca obiettivo in base alla frequenza cardiaca effettiva.

FASCIA TORACICA TELEMETRICA PER IL RILEVAMENTO DELLA FREQUENZA CARDIACA

La console è dotata di un sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca wireless mediante degli elettrodi che aderiscono alla pelle dell'utente e trasmettono alla console i segnali relativi alla frequenza cardiaca. Gli elettrodi sono fissati a una 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 o 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, afferrare la parte centrale della fascia, allontanarla dal torace, esporre i due elettrodi e bagnarli. Per il posizionamento corretto della fascia, vedere la figura seguente.

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.

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.

ALLENAMENTO A ZONE		
CONSUMO GRASSI = BASSA INTENSITÀ		
CARDIO = ALTA INTENSITÀ		
ETÀ	65%	80%
10	136	168
20	130	160
30	123	152
40	117	144
50	110	136
60	104	128
70	97	120
80	91	112
90	84	104
100	78	96

LA FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO STABILITÀ È ESPRESSA COME PERCENTUALE DELL'INTERVALLO DELLA FREQUENZA CARDIACA MASSIMA: 55% - 90%

10 MENU SETTINGS (IMPOSTAZIONI)

10.1 SETTINGS (IMPOSTAZIONI)

Per accedere al menu Settings (Impostazioni), premere il tasto SETTINGS (IMPOSTAZIONI) nella schermata di SELECT WORKOUT (SELEZIONE ALLENAMENTO). Una volta effettuato l'accesso al menu Settings (Impostazioni), sulla schermata viene visualizzato "SETTINGS MENU" (MENU IMPOSTAZIONI).

- Far scorrere le opzioni di impostazione usando i NAVIGATION BUTTONS (PULSANTI DI NAVIGAZIONE).
- Regolare le voci di impostazione mediante le frecce UP/DOWN (SU/GIÙ).
- Salvare le modifiche e passare all'opzione successiva mediante le frecce LEFT/RIGHT (SINISTRA/DESTRA) o il tasto ENTER (INVIO).
- Per uscire dal menu Settings (Impostazioni) premere il tasto RESET (RIPRISTINO).

10.2 STATI DEL MENU SETTINGS (IMPOSTAZIONI) E OPZIONI DI SELEZIONE

1. Units (Unità)

- Consente di modificare le unità di misura per distanza e velocità.
- Le opzioni disponibili sono: ENGLISH (ANGLOSASSONE, miglia e miglia all'ora) o METRIC (METRICO, chilometri o chilometri all'ora).

2. Set time (Impostazione ora)

- Consente di impostare data e ora e anche il fuso orario per seguire l'allenamento sul sito Web Virtual Trainer di Life Fitness. Data e ora sono nel fuso orario locale. Il fuso orario si basa sull'ubicazione dell'utente rispetto all'ora di Greenwich.

<u>Città principali</u>	<u>Fuso orario</u>	
Londra	0	
New York City	-4	L'ora viene utilizzata solo per il trasferimento dei dati del Virtual Trainer tramite USB.
Minneapolis	-5	
Los Angeles	-7	
Hong Kong	+8	
Berlino	+2	

3. Beeps (Segnali acustici)

- Consente di ON o OFF (ATTIVARE o DISATTIVARE) il feedback sonoro.
- Le opzioni disponibili sono: ON (ATTIVA) e OFF (DISATTIVA).

4. Pace (Passo)

- Consente di ON o OFF (ATTIVARE o DISATTIVARE) la visualizzazione del passo nel centro messaggi.
- Le opzioni disponibili sono: ON (ATTIVA) e OFF (DISATTIVA).

5. Statistics (Statistiche)

- Mostra le ore totali e la distanza accumulata sul tapis roulant.
- Premere ENTER (INVIO) per visualizzare le statistiche.

6. Software Version (Versione software)

- Mostra la versione del software e il codice del prodotto.
- Premere ENTER (INVIO) per visualizzare la versione del software e la data di fabbricazione.

7. Brightness (Luminosità)

- Consente di modificare l'intensità dei LED della luce di fondo del display.
- La gamma di luminosità va da 1 a 10.

8. Contrast (Contrasto)

- Consente di regolare il contrasto della visualizzazione.
- La gamma di contrasto va da 1 a 99.

9. Wireless Heart Rate (Frequenza cardiaca wireless)

- Consente di ON o OFF (ATTIVARE o DISATTIVARE) il ricevitore telemetrico della frequenza cardiaca.
- Le opzioni disponibili sono: ON (ATTIVA) e OFF (DISATTIVA).

10. Floor Model (Modello pavimento)

- Consente di controllare la capacità del prodotto di passare alla modalità di risparmio energetico; selezionando ON (ATTIVA) si disattiva la funzione di risparmio energetico.
- Le opzioni disponibili sono: ON (ATTIVA) e OFF (DISATTIVA).

11. Belt Lube Timer (Timer di lubrificazione del nastro)

- Consente di tenere traccia del totale delle ore di allenamento e defaticamento dall'ultima lubrificazione del nastro scorrevole. Quando il timer raggiunge 75 ore, attiva un messaggio promemoria durante ogni allenamento.
- Per azzerare il numero di ore, tenere premuto il tasto freccia DOWN (GIÙ) per 5 secondi.

11

MANUTENZIONE E DATI TECNICI

11.1 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Problema	Causa / Soluzione
La console del tapis roulant non si accende quando l'interruttore di ON/OFF (ACCENSIONE/SPEGNIMENTO) è in posizione di accensione.	L'attrezzatura potrebbe essere in modalità di risparmio energetico. Premere il pulsante "Energy Saver" (Risparmio energetico) per vedere se la console si illumina.
	Controllare che il tapis roulant sia collegato alla presa di corrente e che l'interruttore di ON/OFF (ACCENSIONE/SPEGNIMENTO) sia in posizione di accensione. Se l'interruttore di ON/OFF (ACCENSIONE/SPEGNIMENTO) non è acceso, controllare che il cavo elettrico non sia danneggiato e che la presa di rete funzioni (che non sia scattato il salvavita).
	Se l'interruttore di ON/OFF (ACCENSIONE/SPEGNIMENTO) è acceso, controllare che tutti i collegamenti delle parti montate dal cliente funzionino correttamente. Per eseguire questa verifica, scollegare e ricollegare tutti i cavi. Controllare che durante il montaggio non si siano pizzicati dei cavi.
Difficoltà ad avvitare le parti insieme durante il montaggio.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Non serrare le viti fino a quando non sono installati i montanti, la console e i corrimano. 2. Controllare che le filettature delle viti non siano danneggiate. 3. Stringere la bulloneria dopo aver installato tutti i componenti.
Il tapis roulant vibra eccessivamente durante la corsa.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Spegnerne il tapis roulant (OFF). Controllare che tutta la bulloneria sia ben serrata. 2. Se il tapis roulant continua a vibrare, regolare i piedini di livellamento sotto il telaio fino a quando le vibrazioni diminuiscono. Consultare <i>Come stabilizzare il tapis roulant Life Fitness</i>.
I sensori a contatto per il rilevamento della frequenza cardiaca non rilevano la frequenza cardiaca in modo corretto.	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. Life Fitness consiglia all'utente di salire sulle fasce laterali mentre cerca di controllare la frequenza cardiaca tramite i sensori a contatto.
	<p>Consigli per rilevare la frequenza cardiaca tramite i sensori a contatto:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Asciugare le mani per evitare che scivolino sui sensori. 2. Tenere nelle mani tutti e quattro i sensori (due per mano). 3. Afferrare saldamente i sensori. 4. Applicare una pressione costante sui sensori.
Il nastro scorrevole tende a destra o a sinistra.	Consultare <i>Regolazione della tensione del nastro scorrevole</i> .
Il nastro sembra scivolare via durante la corsa.	Potrebbe essere necessario tendere il nastro scorrevole. Consultare <i>Regolazione della tensione del nastro scorrevole</i> .
Il tapis roulant non si blocca quando viene ripiegato.	Prima di chiudere il tapis roulant la pendenza deve essere dello 0%, altrimenti il tapis roulant non si chiude.
Non è possibile aprire il tapis roulant.	Accertarsi di tirare la leva di rilascio ubicata in alto a sinistra sul piano. Potrebbe essere necessario premere sulla parte piegata del tapis roulant mentre si tira la leva per rilasciare la spina di bloccaggio.

Problema	Causa / Soluzione
<p>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).</p>	<p>La console potrebbe non aver riconosciuto la chiavetta USB. Provare a scollegare la chiavetta USB e a ricollegarla.</p> <p>La memoria della chiavetta USB potrebbe essere piena.</p> <p>La chiavetta USB potrebbe non essere compatibile con il prodotto. Provare a usare una chiavetta USB diversa.</p>
<p>La frequenza cardiaca wireless non funziona.</p>	<p>Tra i possibili motivi per cui la frequenza cardiaca wireless non funziona rientrano:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca wireless è OFF (DISATTIVATA) nel menu Settings (Impostazioni). Andare al menu Settings (Impostazioni) e controllare che WIRELESS HR (FREQ. CARDIACA WIRELESS) sia su ON (ATTIVA). 2. Il contatto tra la fascia toracica telemetrica e la pelle è scarso. Per maggiori particolari consultare la sezione <i>Fascia toracica telemetrica</i> per il rilevamento della frequenza cardiaca. 3. C'è un'interferenza con la fascia toracica proveniente da apparecchiature elettriche come lampade al neon, elettrodomestici, ecc. Spostare il tapis roulant in una posizione diversa o allontanare le apparecchiature elettriche dal tapis roulant. 4. È necessario sostituire la batteria della fascia toracica telemetrica. La batteria è di tipo CR2032 (3 V).
<p>Inizialmente la lettura della frequenza cardiaca viene rilevata e funziona normalmente, ma poi scompare.</p>	<p>L'uso di dispositivi elettronici come cellulari e lettori MP3 portatili causa disturbi da interferenza.</p> <p>L'attrezzatura si trova vicino ad altre sorgenti di rumore come apparecchi audio/video, ventilatori, radio a due vie e linee di alimentazione ad alta corrente/alta tensione.</p> <p>Allontanare la sorgente dei disturbi o spostare l'attrezzatura per esercizio fisico.</p>
<p>Sul display della pendenza è visualizzata l'indicazione OFF (SPEGNIMENTO).</p>	<p>Il messaggio si riferisce a un problema del sistema della pendenza.</p> <p>Se la pendenza è stata ripetutamente aumentata e diminuita in un programma manuale, il motore di elevazione potrebbe aver attivato un dispositivo di protezione termica.</p> <p>È sufficiente lasciare il tapis roulant fermo per 30 minuti e poi spegnerlo e riaccenderlo.</p>
<p>Sul display viene visualizzata l'indicazione "Immobilized" (Immobilitato).</p>	<p>Il tapis roulant è stato immobilizzato dal software. Premere la FRECCIA GIÙ SPEED (VELOCITÀ) e STOP per uscire da questa condizione.</p>
<p>L'iPod non viene riconosciuto.</p>	<p>Questo accade se la versione del lettore iPod dell'utente non è supportata dal tapis roulant.</p> <p>Potrebbe anche indicare che il connettore sul tapis roulant o l'iPod è danneggiato.</p>
<p>L'iPod non si ricarica in modalità di risparmio energia.</p>	<p>Se il tapis roulant si trova in modalità di risparmio energetico l'iPod non si ricarica. Ciò è normale.</p>
<p>Il messaggio "Low Battery" (batteria scarica) appare sulla console.</p>	<p>La console è dotata di una batteria interna che fa funzionare l'orologio in tempo reale quando il tapis roulant non è collegato all'alimentazione. Questo orologio serve soltanto quando si utilizza il sito web Virtual Trainer di Life Fitness. Se non si utilizza il sito Web, non occorre sostituire la batteria dell'orologio. Contattare l'assistenza clienti per istruzioni su come cambiare la batteria. La batteria è di tipo CR1632 (3 V).</p>

11.2 REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO SCORREVOLE

Non spostare il tapis roulant né collocare le mani sotto di esso quando è collegato all'alimentazione elettrica.

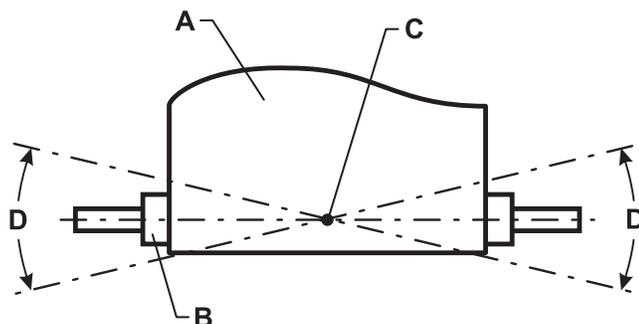
Utensili necessari: chiave esagonale da 6 mm

BULLONI DI REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO

Sulle protezioni del rullo posteriore del tapis roulant Life Fitness sono situati dei fori che consentono di accedere ai bulloni di regolazione della tensione. Tali bulloni consentono di regolare l'allineamento e di centrare il nastro scorrevole (A) senza dover rimuovere le protezioni.

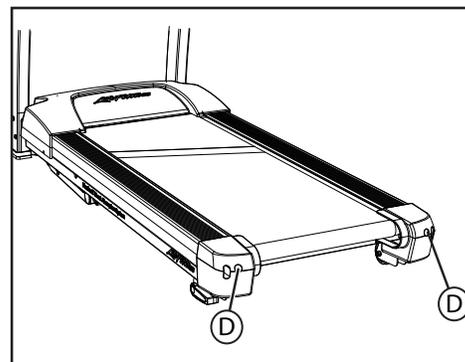
Nota: è estremamente importante che il tapis roulant sia livellato correttamente prima di effettuare qualsiasi regolazione. Se l'unità è instabile, il nastro scorrevole può risultare allineato incorrettamente. Vedere Stabilizzazione del tapis roulant Life Fitness prima di accingersi a regolare il rullo posteriore.

Prima di procedere, individuare il punto di rotazione (C) del RULLO POSTERIORE (B). Per ogni regolazione effettuata su un lato del RULLO occorre effettuare una regolazione equivalente in senso opposto (D) sull'altro lato del RULLO affinché il nastro mantenga una tensione ottimale nel punto di snodo.



CENTRATURA DI UN NASTRO SCORREVOLE GIÀ USATO O NUOVO

1. Individuare i due fori di accesso ai BULLONI DI REGOLAZIONE DELLA TENSIONE NASTRO (D) sulle protezioni del rullo posteriore.
2. Salire sulle fasce laterali del tapis roulant e sostare a cavalcioni del nastro. Selezionare l'allenamento MANUAL (Manuale) e impostare la velocità del nastro a 6,4 km/h (4,0 mph).
3. Se il nastro si è spostato verso destra, girare il bullone destro di 1/4 di giro in senso orario con la chiave esagonale da 6 mm fornita e girare il bullone sinistro di 1/4 di giro in senso antiorario come regolazione iniziale per la centratura del rullo.
4. Se il nastro si è spostato verso sinistra, ruotare il bullone sinistro di 1/4 di giro in senso orario e ruotare il bullone destro di 1/4 di giro in senso antiorario come regolazione iniziale per la centratura del rullo. Ripetere la regolazione fino a che il nastro appare centrato. Lasciare scorrere il nastro per vari minuti per assicurarsi che rimanga centrato correttamente e ben stabilizzato.



Nota: non ruotare i bulloni di regolazione oltre un giro completo in entrambe le direzioni. Se anche dopo aver ruotato i bulloni di un giro completo il nastro non è centrato correttamente, contattare il servizio assistenza clienti.

REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DI UN NASTRO GIÀ USATO

In condizioni di utilizzo normali, il nastro potrebbe allungarsi leggermente. Se il nastro inizia a scivolare durante l'uso, seguire la procedura indicata di seguito per correggere la tensione.

1. Interrompere il funzionamento del tapis roulant premendo il tasto STOP.
2. Ruotare i bulloni di tensionamento del nastro di un quarto di giro in senso orario su ciascun lato per tendere il nastro. Non ruotarli oltre un giro completo (quattro quarti di giro per lato).
3. Impostare il tapis roulant a 3,2 km/h (2,0 mph) e montarvi sopra per accertarsi che il nastro non slitti più. Controllare anche la centratura del nastro. Se il nastro si sposta a sinistra o a destra, vedere *Centratura di un nastro scorrevole già usato o nuovo*.

Nota: non serrare eccessivamente i bulloni durante la regolazione del nastro. Un serraggio eccessivo dei bulloni potrebbe causare una tensione eccessiva del nastro, con conseguenti danni al nastro o ai cuscinetti del rullo. Non ruotare i bulloni oltre un giro completo in entrambe le direzioni.

11.3 CONSIGLI PER LA MANUTENZIONE PREVENTIVA

Il tapis roulant Life Fitness è stato realizzato con la massima competenza tecnica, offre l'affidabilità del marchio Life Fitness, ed è una delle attrezzature per esercizi aerobici più resistenti e sicure disponibili attualmente sul mercato.

Nota: *l'attrezzatura può essere considerata sicura soltanto se sottoposta a ispezioni regolari per verificare l'esistenza di eventuali danni o segni di usura. Qualora sia necessario riparare o sostituire parti difettose, mettere l'attrezzatura fuori servizio. Prestare particolare attenzione ai componenti soggetti a usura, come indicato di seguito.*

Affinché il tapis roulant Life Fitness continui a fornire prestazioni ottimali, attenersi ai seguenti suggerimenti per la manutenzione preventiva:

IMPORTANTE: spegnere il tapis roulant e scollegarlo dalla presa di corrente prima di eseguire qualsiasi operazione di manutenzione.	
Settimanalmente	Controllare il cavo di alimentazione. Se appare danneggiato, rivolgersi all'assistenza tecnica. Assicurarsi che il cavo si trovi in una posizione in cui non viene danneggiato.
	Controllare il funzionamento del sistema di arresto di emergenza.
	Controllare il funzionamento del tasto Stop.
	Controllare la posizione (centrata) del nastro scorrevole.
Mensilmente	Passare l'aspirapolvere intorno e sotto il nastro scorrevole. È normale che ci sia polvere nera dietro l'unità; proviene dal nastro.
	Pulire la console e tutte le superfici esterne con detergente delicato, acqua e un panno di cotone morbido oppure usare un detergente approvato da Life Fitness. Nota: <i>non usare carta assorbente, ammoniaca o detersivi a base di acidi. Non applicare mai direttamente il prodotto detergente sull'attrezzatura; applicarlo su un panno morbido e poi passare il panno sull'attrezzatura.</i>
	Controllare le parti esterne per verificare che non vi siano segni di usura e che i bulloni montati dall'utente siano ancora ben serrati.
Annualmente	Sulla console verrà visualizzato il messaggio 'LUBRICATE WALKING BELT' (LUBRIFICARE IL NASTRO), che ricorda di lubrificare il nastro dopo un determinato numero di ore di utilizzo. La procedura per la lubrificazione del nastro è descritta di seguito.

Lubrificazione del nastro scorrevole

- Spegnere il tapis roulant mediante l'interruttore di ON/OFF (ACCENSIONE/SPEGNIMENTO) e poi scollegare il cavo di alimentazione dalla presa elettrica.
- Allentare i bulloni di regolazione del rullo posteriore eseguendo circa 10 giri completi. Assicurarsi di ricordare quanti giri si sono fatti con le viti per poterle riavvitare con lo stesso numero di giri alla fine della procedura.
- Utilizzando il lubrificante al silicone approvato da Life Fitness, applicare metà flacone sulla superficie del piano tra il nastro e il piano. Cercare di applicare la maggior parte del lubrificante al centro del piano.
- Controllare che il nastro scorrevole sia centrato sul piano e quindi serrare i bulloni di regolazione del rullo posteriore con lo stesso numero di giri applicati quando erano stati allentati.
- Collegare il cavo di alimentazione del tapis roulant alla presa elettrica e accendere il tapis roulant mediante l'interruttore di ON/OFF (ACCENSIONE/SPEGNIMENTO).
- Far funzionare il tapis roulant a 5 km/h (3 mph) e controllare che il nastro sia centrato. In caso contrario, seguire le istruzioni riportate in *Regolazione della tensione del nastro scorrevole*.
- Cancellare il messaggio LUBRICATE WALKING BELT (LUBRIFICARE IL NASTRO) sulla console. Per cancellare il messaggio accedere al menu Settings (Impostazioni). Scorrere fino al messaggio: HOURS SINCE BELT LUBRICATION = XXXX (ORE DALL'ULTIMA LUBRIFICAZIONE DELLA CINGHIA = XXXX). Per azzerare il numero di ore, tenere premuto il tasto freccia GIÙ per 10 secondi.

DETERGENTI APPROVATI DA LIFE FITNESS

Gli esperti di Life Fitness hanno approvato due detergenti in particolare: PureGreen 24 e Gym Wipes. Entrambi questi detergenti toglieranno efficacemente e in modo sicuro sporcizia e sudore dall'attrezzatura. PureGreen 24 e la formula antibatterica Force di Gym Wipes sono disinfettanti efficaci contro le infezioni MRSA e H1N1.

PureGreen 24 è disponibile in formato spray, comodo da usare per il personale della palestra. Applicare lo spray su un panno di microfibra e pulire l'attrezzatura. Per una disinfezione generale, usare PureGreen 24 sull'attrezzatura per almeno 2 minuti e per almeno 10 minuti per il controllo di funghi e virus.

Gym Wipes sono salviette preinumidite, di grandi dimensioni e resistenti, da usare sull'attrezzatura prima e dopo gli allenamenti. Usare le salviette Gym Wipes sull'attrezzatura per almeno 2 minuti per una disinfezione generale.

Contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness per ordinare questi detergenti.

Telefonare al numero +1-800-351-3737 o inviare un'e-mail all'indirizzo: customersupport@lifefitness.com ((+39) 02-55378611; 800438836 (dall'Italia); E-mail assistenza: assistentatecnica@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 esclusivamente un panno di cotone morbido. 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'attrezzatura.

11.4 UTILIZZO E TEST DEL CAVO SALVAVITA

Durante il funzionamento del tapis roulant, l'interruttore del cavo salvavita deve essere fissato a un capo di abbigliamento dell'utente.

Mentre il tapis roulant è acceso e il display della console è attivo, rimuovere il cavo salvavita dall'unità. Sulla console viene visualizzato un messaggio di tipo "EMERGENCY STOP - REPLACE KEY" (ARRESTO DI EMERGENZA, RIPOSIZIONARE IL TASTO). Quando il cavo salvavita è rimosso non è possibile utilizzare alcun tasto del tapis roulant.

Ricollegare il cavo salvavita. Il tapis roulant verrà ripristinato e sarà pronto per il funzionamento.

11.5 ASSISTENZA TECNICA

1. Contattare il distributore locale o l'assistenza clienti Life Fitness al numero +1-800-351-3737 ((+39) 02-55378611; 800438836 (dall'Italia)).
2. Verificare l'esistenza del problema e rivedere le istruzioni di funzionamento e la sezione sulla risoluzione dei problemi.
3. Individuare e annotare il numero di serie del tapis roulant. Il numero di serie del tapis roulant si trova sulla parte anteriore, vicino all'interruttore di alimentazione. Si prega anche di tenere a portata di mano le informazioni sull'acquisto.

12

CARATTERISTICHE TECNICHE

CARATTERISTICHE TECNICHE DEL TAPIS ROULANT LIFE FITNESS

Uso previsto:	domestico
Peso massimo utente:	136 kg / 300 libbre
Velocità:	0,6 - 16,0 km/h (0,5 - 10,0 mph) a incrementi di 0,1
Pendenza:	0% - 12% (a incrementi di 0,5%)
Motore:	2,5 HP a ciclo continuo c.c.
Rulli:	Anteriore: bombato di precisione, 67 mm (2,6 pollici) Posteriore: bombato di precisione, 50 mm (2,0 pollici)
Nastro:	147 cm di lunghezza x 50 cm di larghezza (55 pollici lunghezza x 20 pollici larghezza) multistrato
Piano:	imbottitura Flex Deck
Corrimano:	barra Ergo e corrimano laterali.
Porta accessori:	standard, integrato nel sistema

Dimensioni fisiche:	Tapis roulant aperto	Tapis roulant ripiegato
Lunghezza:	196 centimetri / 77 pollici	89 centimetri / 35 pollici
Larghezza:	86 centimetri / 34 pollici	86 centimetri / 34 pollici
Altezza:	150 centimetri / 59 pollici	190,5 centimetri / 75 pollici
Peso:	117 kg / 259 libbre	

Dimensioni imballaggio:

Lunghezza della scatola:	219 centimetri / 86,25 pollici
Larghezza della scatola:	84 centimetri / 33 pollici
Altezza della scatola:	35,5 centimetri / 14 pollici
Peso totale:	129 kg / 284 libbre

13

INFORMAZIONI RELATIVE ALLA GARANZIA

Modello	Durata	10 anni	5 anni	1 anno
Tapis roulant Life Fitness	Telaio e molle Lifespring	Motore	Parti elettriche e meccaniche e parti della console*	Manodopera, batteria della console e batteria della fascia toracica per il rilevamento della frequenza cardiaca

*Batteria della console e batteria della fascia toracica per il rilevamento della frequenza cardiaca: garanzia di 1 anno

COSA PREVEDE LA COPERTURA:

Si garantisce che questo prodotto ("Prodotto") per l'esercizio Life Fitness è privo di difetti di materiali e di manodopera.

A CHI È RIVOLTA LA COPERTURA:

L'acquirente originale o qualsiasi persona che riceva il Prodotto appena acquistato quale dono da parte dell'acquirente originale.

DURATA DELLA COPERTURA:

Residenziale: tutti i componenti elettrici e meccanici e la manodopera sono coperti, dopo la data di acquisto, come indicato nella tabella alla pagina seguente.

Non residenziale: la garanzia non vale (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, la Life Fitness si assumerà gli oneri di trasporto e assicurazione durante il periodo della garanzia (soltanto entro gli 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 discrezione, della sostituzione del Prodotto. Tali componenti sostitutivi sono coperti da garanzia per il periodo rimanente della copertura di garanzia originale.

LA COPERTURA NON INCLUDE:

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 ("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); usare, far funzionare ed eseguire la manutenzione del Prodotto secondo quanto specificato nel Manuale; notificare il servizio assistenza clienti di eventuali difetti entro 10 giorni dalla comparsa del difetto; se richiesto, restituire eventuali parti difettose 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.

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.

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 mancata restituzione della scheda non influisce sui diritti previsti dalla presente garanzia. 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.

PER OTTENERE PEZZI DI RICAMBIO E ASSISTENZA:

Contattare il servizio assistenza clienti al numero +1-800-351-3737 o +1 (847) 288-3300 (((+39) 02-55378611; 800438836 (dall'Italia)), dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 17:00 (ora standard della zona centrale degli Stati Uniti) e comunicare nome, indirizzo e numero di serie del Prodotto (console e telai potrebbero avere numeri di serie diversi). Il servizio assistenza clienti fornirà informazioni su come ottenere i pezzi di ricambio o, se necessario, organizzerà la manutenzione sul posto.

GARANZIA ESCLUSIVA:

QUESTA GARANZIA LIMITATA SOSTITUISCE TUTTE LE ALTRE GARANZIE DI QUALSIASI TIPO, SIANO ESSE ESPRESSE O IMPLICITE, INCLUSE, A TITOLO ESPLICATIVO MA NON ESAUSTIVO, EVENTUALI GARANZIE IMPLICITE DI COMMERCIALIZZABILITÀ E DI IDONEITÀ PER UNO SCOPO PARTICOLARE, NONCHÉ TUTTI GLI ALTRI OBBLIGHI E LE RESPONSABILITÀ DA PARTE 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 al di fuori degli Stati Uniti possono variare. 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 U.S.A.:

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