

# CONSOLE GO T5

## MANUALE PER L'UTENTE

M051-00K59-0022 REV A



# SEDE PRINCIPALE

5100 River Road, Schiller Park, Illinois 60176 • U.S.A.

847.288.3300 • FAX: 847.288.3703

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

Sito web globale: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## SEDI INTERNAZIONALI

### AMERICHE

#### Nord America

##### LIFE FITNESS, Inc.

5100 N River Road  
Schiller Park, IL 60176 U.S.A  
Telefono: (847) 288 3300  
Fax: (847) 288 3703  
E-mail assistenza: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
Sito web assistenza: [www.lifefitness.com/parts](http://www.lifefitness.com/parts)  
Email vendite/marketing:  
[consumerproducts@lifefitness.com](mailto:consumerproducts@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 7:00 - 18:00 (CST)

#### 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](mailto:suporte@lifefitness.com.br)  
Email vendite/marketing: [lifefitness@lifefitness.com.br](mailto:lifefitness@lifefitness.com.br)  
Orario di apertura per l'assistenza:  
9:00 - 17:00 (BRT) (lunedì-venerdì)  
Orario di apertura negozi:  
9:00 - 20:00 (BRT) (lunedì-venerdì)  
10:00 - 16:00 (BRT) (sabato)

#### America Latina e Caraibi\*

##### LIFE FITNESS Inc.

5100 N River Road  
Schiller Park, IL 60176 U.S.A  
Telefono: (847) 288 3300  
Fax: (847) 288 3703  
E-mail assistenza: [customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 07:00 - 18:00 (CST)

### EUROPA, MEDIO ORIENTE e AFRICA (EMEA)

#### Paesi Bassi e Lussemburgo

##### LIFE FITNESS Atlantic BV

Bijdorplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAESI BASSI  
Telefono: (+31) 180 646 666  
Fax: (+31) 180 646 699  
E-mail assistenza: [service.belnelux@lifefitness.com](mailto:service.belnelux@lifefitness.com)  
Email vendite/marketing:  
[marketing.belnelux@lifefitness.com](mailto:marketing.belnelux@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 9:00 - 17:00 (CET)

#### Regno Unito e Irlanda

##### LIFE FITNESS UK LTD

Queen Adelaide  
Ely, Cambs, CB7 4UB  
Telefono: Sede generale (+44)  
1353.666017  
Assistenza clienti: (+44) 1353.665507  
Fax: (+44) 1353.666018  
E-mail assistenza: [uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
Email vendite/marketing: [life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)  
Orario di apertura:  
Sede generale: 9:00 - 17:00 (GMT)  
Assistenza clienti: 8:30 - 17:00 (GMT)

#### Germania e Svizzera

##### LIFE FITNESS Europe GMBH

Siemensstraße 3  
85716 Unterschleißheim  
GERMANIA  
Telefono: (+49) 89.31 77 51.0 (Germania)  
(+41) 0848 000 901 (Svizzera)  
Fax: (+49) 89.31 77 51.99 (Germania)  
(+41) 043 818 07 20 (Svizzera)  
E-mail assistenza: [kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[kundenberatung@lifefitness.com](mailto:kundenberatung@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 08:30 - 16:30 (CET)

#### Austria

##### LIFE FITNESS Austria

Vertriebs G.m.b.H.  
Dückerstraße 7-9/3/36  
1220 Vienna  
AUSTRIA  
Telefono: (+43) 1.61.57.198  
Fax: (+43) 1.61.57.198.20  
E-mail assistenza: [kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[kundenberatung@lifefitness.com](mailto:kundenberatung@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 08:30-16:30 (MEZ)

#### Spagna

##### LIFE FITNESS IBERIA

C/Frederic Mompou 5, 1ª<sup>a</sup>  
08960 Sant Just Desvern Barcellona  
SPAGNA  
Telefono: (+34) 93.672.4660  
Fax: (+34) 93.672.4670  
E-mail assistenza: [servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing: [info.iberia@lifefitness.com](mailto: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.belnelux@lifefitness.com](mailto:service.belnelux@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[marketing.belnelux@lifefitness.com](mailto:marketing.belnelux@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 9:00 - 17:00 (CET)

#### Italia

##### LIFE FITNESS Europe GmbH

Siemensstraße 3  
85716 Unterschleißheim  
GERMANIA  
Telefono: (+39) 02-55378611  
Assistenza: 800438836 (in Italia)  
Fax: (+39) 02-55378699  
E-mail assistenza: [assistenza@lifefitness.com](mailto:assistenza@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing: [info@lifefitnessitalia.com](mailto:info@lifefitnessitalia.com)  
Orario di apertura: 08:30 - 16:30 (CET)

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

Bijdorplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
PAESI BASSI  
Telefono: (+31) 180 646 644  
Fax: (+31) 180 646 699  
E-mail assistenza: [service.db.cemea@lifefitness.com](mailto:service.db.cemea@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[marketing.db.cemea@lifefitness.com](mailto:marketing.db.cemea@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 9:00 - 17:00 (CET)

### ASIA PACIFICO (AP)

#### Giappone

##### LIFE FITNESS Japan

Japan Nippon Brunswick Bldg., #8F  
5-27-7 Sendagaya  
Shibuya-Ku, Tokyo  
GIAPPONE 151-0051  
Telefono: (+81) 3.3359.4309  
Fax: (+81) 3.3359.4307  
E-mail assistenza: [service@lifefitnessjapan.com](mailto:service@lifefitnessjapan.com)  
E-mail vendite/marketing: [sales@lifefitnessjapan.com](mailto: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](mailto:HongKongEnquiry@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[ChinaEnquiry@lifefitness.com](mailto:ChinaEnquiry@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 9:00 - 18:00

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

Room 2610, Miramar Tower  
132 Nathan Road  
Tsimshatsui, Kowloon  
HONG KONG  
Telefono: (+852) 2891.6677  
Fax: (+852) 2575.6001  
E-mail assistenza: [HongKongEnquiry@lifefitness.com](mailto:HongKongEnquiry@lifefitness.com)  
Email vendite/marketing:  
[ChinaEnquiry@lifefitness.com](mailto:ChinaEnquiry@lifefitness.com)  
Orario di apertura: 9:00 - 18:00

Per informazioni relative al rappresentante o al distributore/concessionario di zona, consultare anche il sito [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com).

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

#### Avviso FCC – Possibili interferenze radiotelevisive

**Nota:** Questo apparecchio genera, utilizza e può irradiare energia di radiofrequenza e pertanto, se non viene installato ed utilizzato conformemente a quanto indicato nel presente manuale, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Non vi è tuttavia alcuna garanzia che le interferenze non si verifichino in una installazione particolare. Se questo apparecchio causa interferenze dannose alla ricezione di radio o televisione, che possono essere verificate accendendo e spegnendo l'apparecchio stesso, l'utente viene incoraggiato a cercare di correggere l'interferenza adottando le seguenti precauzioni:

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

Classe HB (Abitazione): Uso domestico.



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

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

# INDICE

1. Importanti istruzioni di sicurezza	5
2. Operazioni preliminari	7
2.1 Fascia toracica telemetrica per il rilevamento delle frequenza cardiaca	7
2.2 Frequenza cardiaca a contatto	7
2.3 Esercizio Heart Rate Zone Training®	8
3. Descrizione generale della console Go	9
4. Utilizzo della console Go	11
4.1 Visualizzazione Level / Incline (livello / pendenza)	11
4.2 Visualizzazione Time (durata)	12
4.3 Visualizzazione Speed (velocità)	12
4.4 Centro messaggi	12
4.5 Visualizzazione Distance (distanza)	12
4.6 Visualizzazione Heart Rate (frequenza cardiaca)	12
4.7 Visualizzazione Target Heart Rate (frequenza cardiaca obiettivo)	13
4.8 Visualizzazione Calorie (calorie)	13
4.9 Visualizzazione Workout Profile (profilo di allenamento)	13
4.10 Indicatore a freccia del profilo di allenamento	14
4.11 Misuratore di livello	14
4.12 Tasto Settings (impostazioni)	14
4.13 Tasto User Profiles (profili utente)	14
4.14 Tasto Pause / Resume (Pausa / Riprendi)	14
4.15 Tasto Navigation (navigazione)	15
4.16 Tasto Enter / Start (invio / avvio)	15
4.17 Tasto Reset (ripristino)	15
4.18 Tasto Race Mode (modalità corsa)	15
4.19 Tasto Goal Workouts (allenamenti a obiettivo)	15
4.20 Tasto Energy Saver (risparmio energetico)	15
5. Allenamenti, tasti per la selezione degli allenamenti e impostazioni	16
5.1 Descrizione generale degli allenamenti	16
5.2 Utilizzo degli allenamenti	17
5.3 Utilizzo degli allenamenti personalizzati	21
5.4 Utilizzo di Race Mode (modalità corsa)	22
5.5 Utilizzo di Users Profiles (profili utente)	22
5.6 Modalità Safety (sicurezza)	24
5.7 Utilizzo del menù Settings (impostazioni)	24
6. Assistenza e manutenzione	26
6.1 Suggerimenti per la manutenzione preventiva	26
6.2 Risoluzione dei problemi	27
6.3 Come ottenere assistenza tecnica	28
7. Specifiche della console Go T5	29
8. Informazioni sulla garanzia	30

Il presente manuale descrive il funzionamento del seguente prodotto:

**Console Go T5** Life Fitness



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

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

# 1 IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

**AVVERTENZA:** LEGGERE E SALVARE TUTTE LE ISTRUZIONI PRIMA DI UTILIZZARE IL TAPIS ROULANT.

**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:** il tapis roulant è dotato di software di immobilizzazione. Attivare tale software solo quando il tapis roulant non viene utilizzato. Per le istruzioni sull'uso del software di immobilizzazione, consultare il manuale per l'utente del tapis roulant T5. Conservare le istruzioni fuori dalla portata dei bambini.

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

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

**AVVERTENZA:** l'attrezzatura deve essere installata su una base stabile e correttamente livellata.

**AVVERTENZA:** prima di iniziare l'allenamento, accertarsi che il cavo di arresto di emergenza sia ben agganciato all'utente e fissato correttamente al tapis roulant.

**AVVERTENZA:** la regolazione del centraggio del nastro deve essere eseguita se il nastro non si trova tra i segni che indicano le posizioni laterali massime consentite. Consultare il manuale per l'utente del tapis roulant T5.

**ATTENZIONE:** per ridurre il rischio di lesioni, fare estrema attenzione quando si sale o si scende dal nastro in movimento.

- Per scollegare l'apparecchio, disattivare l'alimentazione premendo l'interruttore ON/OFF e scollegare la spina dalla presa elettrica.
- Non utilizzare mai alcun prodotto Life Fitness se il cavo di alimentazione o la spina elettrica sono danneggiati, o se l'apparecchio è stato fatto cadere, danneggiato o immerso in acqua anche soltanto parzialmente. Contattare il Servizio Assistenza Clienti Life Fitness.
- Posizionare il prodotto il modo che la spina del cavo di alimentazione sia accessibile all'utente.
- Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici calde. Non tirare l'apparecchio per il cavo di alimentazione, né usare il cavo come impugnatura. Non far correre il cavo sul pavimento lungo i lati della pedana o sotto di essa.
- 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 si usano spray aerosol o dove si somministra 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.
- L'uso di questo prodotto non è da intendersi per chi (inclusi i bambini) presenti capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure per chi non abbia alcun tipo di conoscenza a meno che non sia supervisionato o riceva le giuste istruzioni per usare l'apparecchio da una persona responsabile della sicurezza.
- 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 altamente umide.
- Non utilizzare mai alcun prodotto Life Fitness se le bocchette per l'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 il tapis roulant, scollegare il cavo di alimentazione dalla presa elettrica e recuperare l'oggetto con cautela. Se non si riesce ad accedere all'oggetto, contattare il servizio assistenza clienti Life Fitness.
- Non appoggiare mai liquidi direttamente sul prodotto, ma utilizzare il ripiano portaoggetti o un apposito contenitore. 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, lacci da scarpe ed asciugamani lontano dalle parti mobili.

- Non toccare l'interno o il lato inferiore del tapis roulant, né capovolgerlo su un fianco quando è in funzione.
- Non lasciare che altre persone interferiscano con l'utente o con il tapis roulant durante una sessione di allenamento.
- Assicurarsi che dietro la pedana vi sia un'area di 2 metri per 1 metro sgombra da qualsiasi ostruzione, incluse pareti, mobili e altre apparecchiature.
- Lasciare che le console LCD si adattino alla temperatura ambiente per un'ora prima di collegare e utilizzare l'unità.
- Utilizzare i corrimano ogniqualvolta si desidera maggiore 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 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, mantenere premute i tasti FRECCIA GIÙ VELOCITÀ e il tasto STOP nella zona di attività.
- 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:



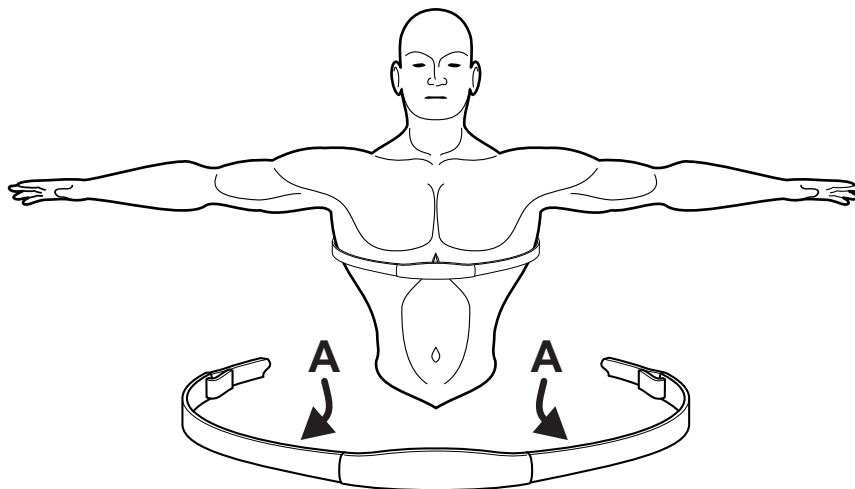
# 2 OPERAZIONI PRELIMINARI

## 2.1 FASCIA TORACICA TELEMETRICA PER IL RILEVAMENTO DELLE FREQUENZA CARDIACA

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

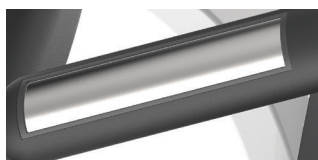
**Nota:** la fascia toracica telemetrica fornisce misurazioni della frequenza cardiaca più precise di quelle disponibili tramite i sensori di impulsi dell'impugnatura.

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



## 2.2 FREQUENZA CARDIACA A CONTATTO

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



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



## 2.3 ESERCIZIO HEART RATE ZONE TRAINING®

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

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

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

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

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

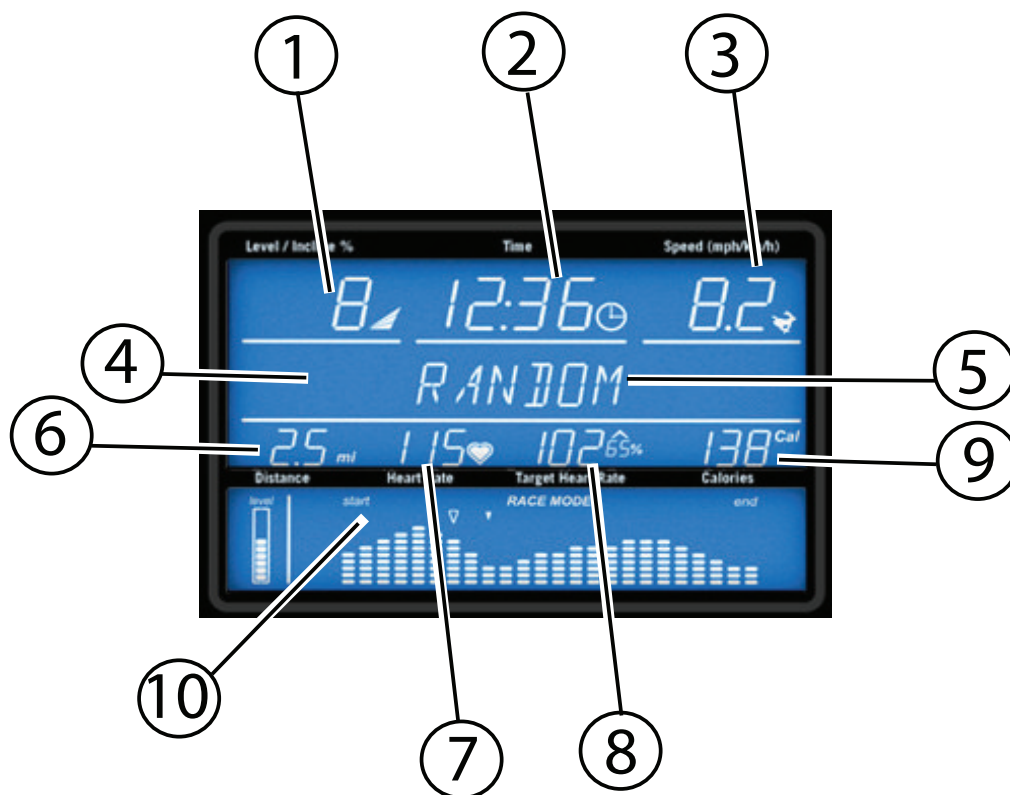
**Nota:** per la definizione di obiettivi di fitness specifici e la pianificazione di un programma di allenamento, si raccomanda di consultare un allenatore.

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

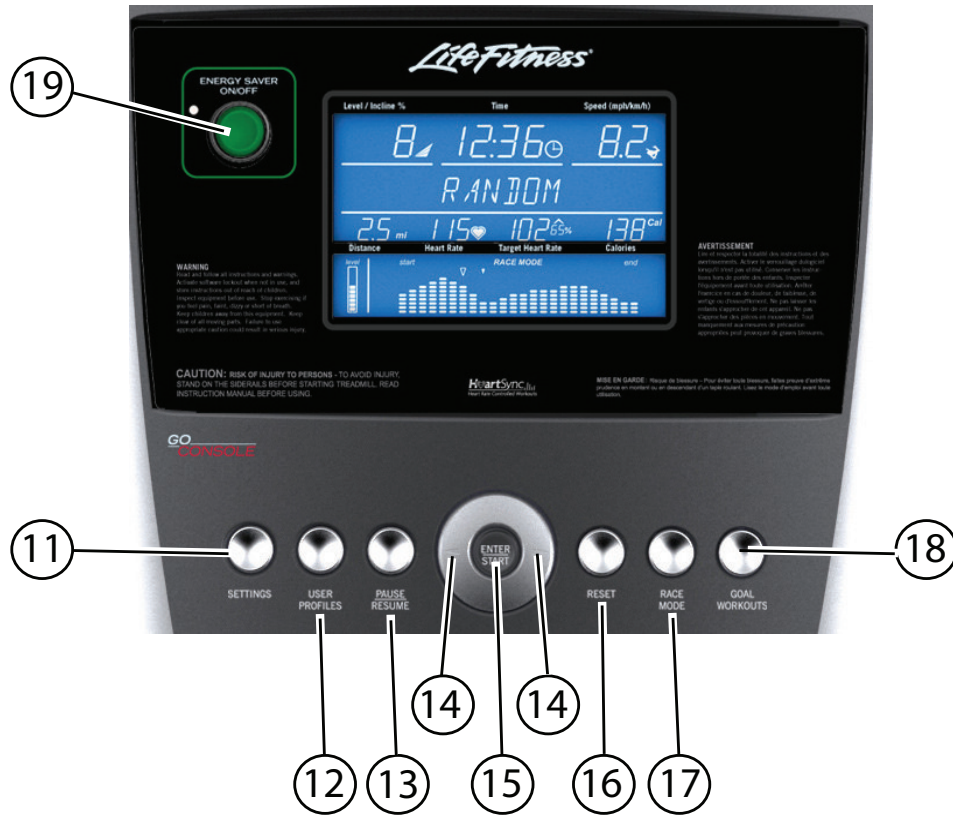
Età	Frequenza cardiaca teorica massima	65% (Consumo grassi)	80% (Cardio)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

# 3 DESCRIZIONE GENERALE DELLA CONSOLE Go

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



1. Visualizzazione Level (livello)
2. Visualizzazione Time (durata)
3. Visualizzazione Speed (velocità)
4. Icona procedura di impostazione (1,2,3,4,5)
5. Centro messaggi
6. Visualizzazione Distance (distanza)
7. Visualizzazione Heart Rate (frequenza cardiaca)
8. Visualizzazione Target Heart Rate (frequenza cardiaca obiettivo)
9. Visualizzazione Calorie (calorie)
10. Visualizzazione Workout Profile (profilo di allenamento)



- 11. Tasto Settings (impostazioni)
- 12. Tasto User Profiles (profili utente)
- 13. Tasto Pause / Resume (pausa / riprendi)
- 14. Tasto Navigation (navigazione)
- 15. Tasto Enter / Start (invio / avvio)
- 16. Tasto Reset (ripristino)
- 17. Tasto Race Mode (modalità corsa)
- 18. Tasto Goal Workouts (allenamenti a obiettivo)
- 19. Tasto Energy Saver (risparmio energetico)

# 4 UTILIZZO DELLA CONSOLE Go

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

## 4.1 VISUALIZZAZIONE LEVEL / INCLINE (LIVELLO / PENDENZA)



**a. Visualizzazione Level / Incline** – Esistono due tipi di livelli sui TAPIS ROULANT Life Fitness. Il primo tipo di livello corrisponde al livello o alla percentuale di pendenza. Il livello di pendenza è regolabile solo manualmente dall'utente durante un ALLENAMENTO Manual (manuale). La gamma di possibili percentuali di pendenza è 0,8-15%, regolabile con incrementi di 0,5%. Il secondo livello di difficoltà prevede una gamma di percentuali di pendenza effettive. I livelli di difficoltà sono utilizzati solo durante gli allenamenti RANDOM (CASUALE), HILL (COLLINA), EZ INCLINE (PENDENZA EZ) e SPORTS TRAINING (sportivo). Pertanto, quando l'utente seleziona un livello di difficoltà 10, questo equivale alla gamma 3,8%–7,5% delle percentuali di pendenza. Durante GLI ALLENAMENTI RANDOM (CASUALE), HILL (COLLINA), EZ INCLINE (PENDENZA EZ) e SPORTS TRAINING (SPORTIVO) il livello di difficoltà viene visualizzato soltanto durante l'impostazione dell'allenamento e ad ogni cambiamento del livello di difficoltà nel corso dell'allenamento. In qualsiasi altro momento durante questi allenamenti viene visualizzata la percentuale di pendenza.

**b. Come cambiare il livello durante un allenamento** – Per cambiare il livello durante un allenamento, è necessario che il trattino sottostante la riga superiore del feedback di allenamento sia posizionato sotto LEVEL (livello). Se il trattino non si trova sotto LEVEL (livello), è possibile spostarlo utilizzando le frecce Sinistra / Destra. Per regolare il livello, è sufficiente premere le frecce Su / Giù.

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

## 4.2 VISUALIZZAZIONE TIME (DURATA)



La finestra Time (Durata) visualizza la durata complessiva dell'allenamento fissata dall'utente nella fase di impostazione, che rientra nell'intervallo compreso tra 1 e 99 minuti in base al programma. Durante l'allenamento il tempo viene calcolato alla rovescia partendo dalla durata totale dell'allenamento. Nel menù Settings (impostazioni) è possibile impostare il conteggio in avanti, in tal modo la visualizzazione mostrerà il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento. Vedere Sezione 5.7, *Utilizzo del menù Settings (impostazioni)*. La durata impostata può essere modificata in qualsiasi momento durante l'allenamento, evidenziando la finestra Time con il trattino mediante le frecce Sinistra / Destra, quindi modificando la durata con le frecce Su / Giù. L'icona dell'orologio con la lancetta dei minuti avanzerà in incrementi di 15 minuti. Ad esempio, se il tempo restante dell'allenamento è di 10 minuti, l'orologio leggerà 12:15.

## 4.3 VISUALIZZAZIONE SPEED (VELOCITÀ)



La velocità è visualizzata in miglia all'ora (MPH). La formula utilizzata cerca di imitare le condizioni di un allenamento all'aperto. L'intervallo della velocità va da 0,5 mph a 12,0 mph ed è regolabile in incrementi di 0,1 mph. È possibile convertire la velocità in chilometri all'ora nel menù Settings (impostazioni). Vedere Sezione 5.7, *Utilizzo del menù Settings (impostazioni)*.

## 4.4 CENTRO MESSAGGI



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

## 4.5 VISUALIZZAZIONE DISTANCE (DISTANZA)



La distanza viene visualizzata in miglia. La formula utilizzata per il calcolo della distanza cerca di imitare le condizioni di un allenamento all'aperto. La formula della distanza non è necessariamente la stessa di altri prodotti LIFE FITNESS o di altri costruttori. È possibile convertire la distanza in chilometri nel menù Settings (impostazioni). Vedere Sezione 5.7 *Utilizzo del menù Settings (impostazioni)*.

## 4.6 VISUALIZZAZIONE HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA)



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

#### 4.7 VISUALIZZAZIONE TARGET HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO)



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

**Esempio:** l'età dell'utente è 45.

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

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

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

#### 4.8 VISUALIZZAZIONE CALORIE (CALORIE)



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

#### 4.9 VISUALIZZAZIONE WORKOUT PROFILE (PROFILO DI ALLENAMENTO)

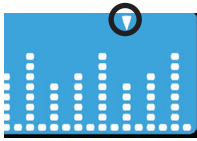


Il profilo dell'allenamento visualizza graficamente l'intensità di un allenamento con colonne di varia altezza. Durante l'allenamento, il livello di intensità effettivo in cui si trova l'utente viene rappresentato da una freccia sopra la relativa colonna. Durante un ALLENAMENTO CON MONITORAGGIO DELLA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

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

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

## 4.10 INDICATORE A FRECCIA DEL PROFILO DI ALLENAMENTO



La freccia posizionata sopra le colonne nel profilo di allenamento visualizza la posizione dell'utente durante l'allenamento. La posizione è rappresentata dalla durata inserita durante l'impostazione dell'allenamento divisa per il numero delle colonne (24). Ad esempio, nel corso di un allenamento di 24 minuti la freccia si sposta da una colonna all'altra ogni minuto. Durante LA RACE MODE (MODALITÀ CORSA) la freccia si divide in due frecce separate, una piena e l'altra vuota, che simulano l'utente e il misuratore di andatura.

## 4.11 MISURATORE DI LIVELLO

Indica l'intensità dell'allenamento in base al livello impostato dall'utente. Più alto è il riempimento del misuratore, maggiore è la difficoltà dell'allenamento. Fate riferimento alla tabella sotto per vedere come viene determinato il livello di difficoltà.

Gamma di livello	level	Gamma di pendenza
19 - 20		13,0 - 15,0%
17 - 18		11,0 - 12,5%
15 - 16		9,0 - 10,5%
13 - 14		7,0 - 8,5%
11 - 12		6,0 - 6,5%
9 - 10		5,0 - 5,5%
7 - 8		4,0 - 4,5%
5 - 6		3,0 - 3,5%
3 - 4		2,0 - 2,5%
1 - 2		0,0 - 1,5%

## 4.12 TASTO SETTINGS (IMPOSTAZIONI)



Premere una volta questo tasto per accedere al menù Settings (impostazioni) della console. Nel menù Settings (impostazioni), l'utente può impostare le preferenze per il display della console. Vedere la sezione 5.7, *Utilizzo del menù Settings (impostazioni)*.

## 4.13 TASTO USER PROFILES (PROFILI UTENTE)



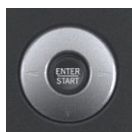
Premere una volta questo tasto per selezionare uno dei due profili utente a cui accedere. Una volta programmata, l'impostazione User Profiles salva i dati di allenamento dei due utenti principali. Tenendo premuto il tasto per 3 secondi, si accede alla modalità di modifica User Profiles (profili utente). Vedere la sezione 5.5, *Utilizzo di Users Profiles (profili utente)*.

## 4.14 TASTO PAUSE / RESUME (PAUSA / RIPRENDI)



Premere questo tasto una volta durante l'allenamento per effettuare una pausa di cinque minuti. Premere nuovamente per riprendere l'allenamento. Se il tasto non viene premuto di nuovo entro cinque minuti, la console elimina l'allenamento in corso ed entra in MODALITÀ ENERGY SAVER (RISPARMIO ENERGETICO). **Nota:** Quando la MODALITÀ ENERGY SAVER (RISPARMIO ENERGETICO) è attiva, la macchina si spegne dopo cinque minuti di inutilizzo, indipendentemente dallo stato di pausa.

#### 4.15 TASTO NAVIGATION (NAVIGAZIONE)



Permette di navigare nel software della console spostandosi avanti, indietro, in alto e in basso, nonché di regolare intervallo, durata e velocità dell'allenamento. Mentre si imposta un allenamento, usare le frecce Sinistra / Destra per far scorrere le opzioni di impostazione, quindi usare le frecce Su / Giù per regolare i valori. Durante un allenamento, usare le frecce Sinistra / Destra per commutare tra opzioni quali livello e durata, poi usare le frecce Su / Giù per regolare tali valori.

#### 4.16 TASTO ENTER / START (INVIO / AVVIO)



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

#### 4.17 TASTO RESET (RIPRISTINO)



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

#### 4.18 TASTO RACE MODE (MODALITÀ CORSA)



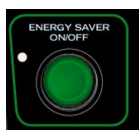
Premere questo tasto una volta durante un allenamento MANUAL (MANUALE), RANDOM (CASUALE), HILL (COLLINA), EZ INCLINE (PENDENZA EZ) o SPORTS (SPORTIVO) per passare in RACE MODE (MODALITÀ CORSA). Questa modalità permette all'utente di gareggiare contro un'andatura simulata personalizzata. Premere nuovamente il tasto mentre RACE MODE (MODALITÀ CORSA) è attivata per spegnerla. Vedere la sezione 5.4, *Utilizzo di Race Mode (modalità corsa)*.

#### 4.19 TASTO GOAL WORKOUTS (ALLENAMENTI A OBIETTIVO)



Premere questo tasto una volta per accedere alla schermata di selezione GOAL WORKOUTS (ALLENAMENTI A OBIETTIVO). Sono disponibili tre ALLENAMENTI AVANZATI: OBIETTIVO CALORIE, OBIETTIVO FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO e OBIETTIVO DISTANZA. L'utente può impostare il proprio obiettivo per ciascun allenamento.

#### 4.20 TASTO ENERGY SAVER BUTTO (RISPARMIO ENERGETICO)



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



# 5 ALLENAMENTI, TASTI PER LA SELEZIONE DEGLI ALLENAMENTI E IMPOSTAZIONI

## 5.1 DESCRIZIONE GENERALE DEGLI ALLENAMENTI

La console Go offre 10 allenamenti preprogrammati, sviluppati appositamente da LIFE FITNESS. Ogni allenamento ha un obiettivo diverso. Leggere attentamente le descrizioni degli allenamenti per creare un programma mirato al conseguimento dei propri obiettivi specifici. Le descrizioni degli allenamenti nelle pagine successive sono tutte precedute da intestazioni con l'indicazione:

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

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

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



Quando appare questa schermata, utilizzare le frecce Su / Giù o Sinistra / Destra per far scorrere tutte le opzioni di allenamento ed effettuare la selezione premendo ENTER (INVIO). Per iniziare un allenamento QUICK START (AVVIO RAPIDO), premere ENTER (INVIO) quando appare la schermata "Select Workout" (selezione allenamento) illustrata nella figura precedente.

Quando viene selezionato un allenamento, il display visualizza **Setup workout 1 2 3 4 5** in base al numero di operazioni necessarie per impostare l'allenamento. L'operazione in corso lampeggia per mostrare all'utente a che punto del processo di impostazione si trova. Durante la procedura di impostazione dell'allenamento, le frecce Su / Giù servono per regolare il valore selezionato e le frecce Sinistra / Destra per andare avanti e indietro da un'operazione all'altra. Per passare all'operazione successiva, premere la freccia Destra o il tasto ENTER (invio). Completata l'ultima operazione, premere ENTER (invio) per iniziare l'allenamento.

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

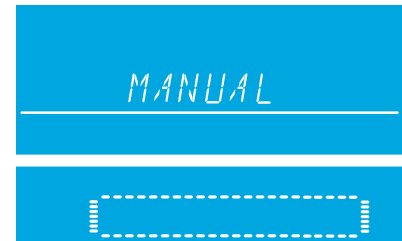
## 5.2 UTILIZZO DEGLI ALLENAMENTI

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

**Accesso:** per iniziare questo allenamento, selezionare il profilo MANUAL (manuale) mediante i tasti di navigazione, poi premere ENTER (invio).

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

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



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

**Accesso:** per iniziare questo allenamento, selezionare il profilo RANDOM (casuale) mediante i tasti di navigazione, poi premere ENTER (invio).

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

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



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

**Accesso:** per iniziare questo allenamento, selezionare il profilo HILL (collina) mediante i tasti di navigazione, poi premere ENTER (invio).

**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 simula colline e avvallamenti, la velocità è controllata dall'utente.

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

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

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



#### 4. Allenamento EZ Incline™ (pendenza EZ) (Principiante-Inizio programma)

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

**Accesso:** per iniziare questo allenamento, selezionare il profilo EZ INCLINE mediante i tasti di navigazione, poi premere ENTER (invio).

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

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



#### 5. Allenamento Sports Training (sportivo) (Esperto – Fisicamente preparato)

**Accesso:** per iniziare questo allenamento, selezionare il profilo SPORTS TRAINING(sportivo) mediante i tasti di navigazione, poi premere ENTER (invio).

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

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



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

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

**Accesso:** per iniziare questo allenamento, selezionare il profilo FAT BURN (consumo grassi) mediante i tasti di navigazione, poi premere ENTER (invio).

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

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



#### 7. Allenamento Cardio (Esperto – Fisicamente preparato)

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

**Accesso:** per iniziare questo allenamento, selezionare il profilo CARDIO mediante i tasti di navigazione, poi premere ENTER (invio).

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

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



## 8. Allenamento Heart Rate Hill (collina frequenza cardiaca)

*(Esperto – Fisicamente preparato)*

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

**Accesso:** per iniziare questo allenamento, selezionare il profilo HEART RATE HILL (collina frequenza cardiaca) mediante i tasti di navigazione, poi premere ENTER (invio).

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

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

## 9. Allenamento Heart Rate Interval (intervallo frequenza cardiaca)

*(Esperto – Fisicamente preparato)*

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

**Accesso:** per iniziare questo allenamento, selezionare il profilo HEART RATE INTERVAL (intervallo frequenza cardiaca) mediante i tasti di navigazione, poi premere ENTER (invio).

**Descrizione:** per garantire l'adeguato svolgimento di questo allenamento, l'utente deve indossare una fascia toracica. Questo programma utilizza solo regolazioni di pendenza per aumentare e ridurre la frequenza cardiaca. Il programma alterna una collina, che porta la frequenza cardiaca obiettivo all'80% della frequenza cardiaca massima dell'utente a un avvallamento, che abbassa la frequenza cardiaca obiettivo al 65% della frequenza cardiaca massima dell'utente.

Dopo la fase di riscaldamento, l'intensità dell'allenamento aumenta fino a quando l'utente raggiunge il 80% della sua frequenza cardiaca massima, che corrisponde alla prima collina. Una volta che l'utente ha raggiunto una frequenza cardiaca obiettivo dell'80%, il programma mantiene il livello di intensità per 3 minuti. Completata la collina, il programma crea un avvallamento, riducendo l'intensità fino a quando viene raggiunta una frequenza cardiaca obiettivo del 65%.

Questa sequenza continua fino al completamento delle tre colline e dei tre avvallamenti. Superata la serie di colline e avvallamenti, l'allenamento entra in fase di defaticamento. Va osservato che se l'utente non raggiunge la frequenza cardiaca obiettivo entro cinque minuti, il Centro messaggi visualizza un invito ad aumentare o ridurre la velocità, a seconda della fase di allenamento in corso (collina o avvallamento). Il programma non passa a un altro obiettivo di frequenza cardiaca finché l'utente non raggiunge l'obiettivo corrente.

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



## 10. Allenamento Extreme Heart Rate (frequenza cardiaca estrema)

(Avanzato – Atleta)

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

**Accesso:** per iniziare questo allenamento, selezionare il profilo EXTREME HEART RATE (frequenza cardiaca estrema) mediante i tasti di navigazione, poi premere ENTER (invio).

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

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

## 11. Goal Workouts (allenamenti a obiettivo) (Tutti i livelli)

Accedere a GOAL WORKOUTS (ALLENAMENTI A OBIETTIVO) premendo il tasto GOAL WORKOUTS. Una volta premuto il tasto GOAL WORKOUTS, l'utente può far scorrere le tre opzioni di allenamento mediante le frecce Su / Giù o Sinistra / Destra. Le tre opzioni di allenamento sono: CALORIE GOAL (OBIETTIVO CALORIE), TARGET HEART RATE GOAL (OBIETTIVO FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO) e DISTANCE GOAL (OBIETTIVO DISTANZA). Selezionare uno di questi tre allenamenti premendo ENTER (INVIO) quando l'opzione desiderata viene visualizzata sulla schermata.

Questi allenamenti funzionano come un allenamento Manual (manuale), in cui è l'utente a controllare velocità e pendenza/ livello. L'allenamento termina quando viene conseguito l'obiettivo definito in fase di impostazione. Impostare questi allenamenti prima selezionando poi confermando un obiettivo specifico. Continuare a impostare gli altri parametri analogamente a quanto illustrato per gli allenamenti citati in precedenza.

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



## 5.3 UTILIZZO DEGLI ALLENAMENTI PERSONALIZZATI

### DESCRIZIONE GENERALE

La console Go offre due allenamenti personalizzati, uno per ciascun profilo utente. Quando si accede a uno dei due profili utente disponibili, L'ELENCO DEGLI ALLENAMENTI MOSTRA l'opzione dell'allenamento personalizzato precedentemente impostato. L'allenamento personalizzato viene visualizzato dopo L'ALLENAMENTO EXTREME HEART RATE (frequenza cardiaca estrema). Per eseguire, premere ENTER (INVIO) quando L'ALLENAMENTO PERSONALIZZATO appare nelle scelte opzioni di allenamento.

Per creare un ALLENAMENTO PERSONALIZZATO, premere prima il tasto USER PROFILES (PROFILI UTENTE) quindi selezionare Profilo 1 o Profilo 2. Una volta selezionato il profilo, tenere premuto il tasto USER PROFILES (PROFILI UTENTE) per accedere alla modalità di modifica.

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

### CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO MANUAL (MANUALE) PERSONALIZZATO

Se l'utente seleziona un allenamento MANUALE, dopo l'impostazione della durata, si verifica quanto segue. Il Centro messaggi visualizza per circa 3 secondi "Set Speed + Incl" (impostare velocità + pendenza). Successivamente, il Centro messaggi visualizza "Interval 1" (Intervallo 1). L'utente deve selezionare velocità e pendenza nelle apposite finestre, poi premere ENTER (INVIO) per passare a "Interval 2" (intervallo 2). Questa sequenza continua finché non sono stati impostati tutti e 24 gli intervalli. A questo punto il Centro messaggi visualizza "Workout Saved" (Allenamento salvato). Per spostarsi da un intervallo all'altro, servirsi delle frecce Sinistra / Destra. **Nota:** dopo che ogni intervallo è stato impostato e salvato, il profilo allenamento offre la rappresentazione grafica della pendenza. Pertanto, al termine dell'impostazione, l'utente può vedere il profilo del proprio allenamento personalizzato.

### CREAZIONE DI UN ALLENAMENTO HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA) PERSONALIZZATO

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

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

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

## 5.4 UTILIZZO DI RACE MODE (MODALITÀ CORSA)

### DESCRIZIONE GENERALE

È POSSIBILE ATTIVARE RACE MODE (modalità corsa) durante un allenamento premendo il tasto RACE MODE sulla console. Questa funzione può essere utilizzata solo durante un allenamento MANUAL (MANUALE), RANDOM (CASUALE), HILL (COLLINA), EZ INCLINE (PENDENZA EZ) o SPORTS TRAINING (SPORTIVO). RACE MODE è una funzione che permette all'utente di gareggiare contro una velocità simulata, che viene determinata all'attivazione di RACE MODE. L'utente è rappresentato da una freccia piena sopra il profilo dell'allenamento, mentre il misuratore di andatura è simboleggiato da una freccia vuota. Quando la funzione RACE MODE è attiva, la colonna del profilo di allenamento lampeggia per indicare all'utente la sua posizione nel profilo.

### AVVIO DI RACE MODE (MODALITÀ CORSA)

Per attivare la funzione RACE MODE (MODALITÀ CORSA), premere il tasto Race Mode durante un allenamento MANUAL (MANUALE), RANDOM (CASUALE), HILL (COLLINA), EZ INCLINE (PENDENZA EZ) o SPORTS TRAINING (sportivo). A questo punto, il simbolo RACE MODE si illumina e viene visualizzato un messaggio che invita a inserire la velocità desiderata. Per variare la velocità, servirsi delle frecce Su / Giù arrows. La velocità impostata costituirà la velocità del misuratore di andatura durante la gara. Una volta inserita la velocità di gara, le frecce del misuratore di andatura e dell'utente partono dalla prima colonna e gareggiano per l'intero profilo di allenamento. Il misuratore di andatura è simboleggiato da una freccia vuota, mentre l'utente è rappresentato da una freccia piena. Lo spostamento del misuratore di andatura lungo il profilo è determinati dalla velocità di gara impostata e dal tempo rimanente per l'allenamento. Pertanto, se si regola la durata dell'allenamento durante la gara, le impostazioni del misuratore di andatura vengono riconfigurate e la gara riparte dalla prima colonna.

## 5.5 UTILIZZO DI USERS PROFILES (PROFILI UTENTE)

La console Go permette di impostare due profili utente. Ciascun profilo consente all'utente di configurare tutte le impostazioni personali e le informazioni sugli allenamenti. Pertanto, accedendo a un profilo specifico, l'utente può iniziare rapidamente l'allenamento senza dover reinserire i relativi dati. Per accedere a un profilo utente, premere il tasto USER PROFILE (profilo utente), scorrere fino al profilo desiderato e poi premere ENTER (INVIO). Se il profilo è stato creato, il Centro messaggi visualizza "Logged In" (accesso effettuato). Se invece il profilo non è stato creato, il Centro messaggi visualizza "Undefined" (non definito).

### IMPOSTAZIONE DI UN PROFILO UTENTE

Per impostare un profilo utente, premere il tasto USER PROFILE (profilo utente) e scorrere fino a User Profile 1 (profilo utente 1) o User Profile 2 (profilo utente 2). Quindi tenere premuto il tasto USER PROFILE (profilo utente) per tre secondi per accedere alla modalità di modifica; il Centro messaggi visualizza "Edit Profile" (Modificare profilo). Per spostarsi nella modalità di modifica del profilo utente, usare i seguenti tasti:

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

Dopo aver visualizzato "Edit Profile" (modificare profilo), il Centro messaggi passa "My Profile Setup" (impostazione profilo personale). Premere ENTER (invio) quando viene visualizzato "My Profile Setup" (impostazione profilo personale) per far scorrere le seguenti opzioni da modificare:

- **Velocità di jogging**  
Il Centro messaggi visualizza "Jog Speed = XX.X" (Velocità di jogging = XX,X).  
Le opzioni selezionabili sono 0,5-12 mph (0,8-19 km/h).
- **Velocità di corsa**  
Il Centro messaggi visualizza "Run Speed = XX.X" (Velocità di corsa = XX,X).  
Le opzioni selezionabili sono 0,5-12 mph (0,8-19 km/h).
- **Velocità predefinita**  
Il Centro messaggi visualizza "Def Speed = XX.X" (Velocità predef. = XX,X).  
Le opzioni selezionabili sono 0,5-12 mph (0,8-19 km/h).

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

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

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

- **Peso**

Il Centro messaggi visualizza "Weight = 150" (Peso = 150).  
Le opzioni selezionabili vanno da 34 kg al valore massimo per il prodotto.

- **Età**

Il Centro messaggi visualizza "Age = 40" (Età = 40).  
Le opzioni selezionabili vanno da 10 a 99 anni.

- **Livello**

Il Centro messaggi visualizza "Level = 1" (Livello = 1).  
Le opzioni selezionabili vanno da 1 a 20.

- **Velocità di camminata**

Il Centro messaggi visualizza "Walk Speed = 0.5" (Velocità di camminata = 0,5).  
Le opzioni selezionabili sono 0,5-12 mph (0,8-19 km/h).

- **Velocità di jogging**

Il Centro messaggi visualizza "Jog Speed = 0.5" (Velocità di jogging = 0,5).  
Le opzioni selezionabili sono 0,5-12 mph (0,8-19 km/h).

- **Velocità di corsa**

Il Centro messaggi visualizza "Run Speed = 0.5" (Velocità di corsa = 0,5).  
Le opzioni selezionabili sono 0,5-12 mph (0,8-19 km/h).

- **Velocità predefinita**

Il Centro messaggi visualizza "Def Speed = 0.5" (Velocità predef. = 0,5).  
Le opzioni selezionabili sono 0,5-12 mph (0,8-19 km/h).

- **Bassa pendenza**

Il Centro messaggi visualizza "Low Inc = 1.5" (Bassa pend. = 1,5).  
Le opzioni selezionabili sono 0-15%.

- **Media pendenza**

Il Centro messaggi visualizza "Mid Inc = 3,0" (Media pend. = 3,0).  
Le opzioni selezionabili sono 0-15%.

- **Alta pendenza**

Il Centro messaggi visualizza "High Inc = 5,0" (Alta pend. = 1,5).  
Le opzioni selezionabili sono 0-15%.

- **Obiettivo Distanza**

Il Centro messaggi visualizza "Dist Goal = 1.0" (Obiettivo dist. = 1,0).  
Le opzioni selezionabili sono 1,6 - 161 km.

- **Obiettivo Durata**

Il Centro messaggi visualizza "Time Goal = 30:00" (Obiettivo durata = 30:00X).  
Le opzioni selezionabili vanno da 05:00 a 99:00.

- **Durata riscaldamento**

Il Centro messaggi visualizza "Warm Up = 02:00" (Riscaldamento = 02:00).  
Le opzioni selezionabili vanno da 01:00:00 a 99:00.

- **Durata defaticamento**

Il Centro messaggi visualizza "Cool Down = 02:00" (Defaticamento = 02:00).  
Le opzioni selezionabili vanno da 01:00:00 a 99:00.

- **Allenamento personalizzato** – per selezionare, premere ENTER (invio).

Fare riferimento alla sezione Custom Workout (Allenamento personalizzato).



## 5.6 SAFETY MODE (MODALITÀ DI SICUREZZA)

Quando viene attivata questa opzione, la tastiera si blocca dopo 1 minuto e 30 secondi di inattività in qualsiasi modalità. Per tornare all'ultima schermata, premere ENTER (invio). L'impostazione predefinita per la modalità di sicurezza è Safety Mode On (modalità di sicurezza attiva). La modalità di sicurezza può essere disattivata nel menù Settings (impostazioni). Vedere Sezione 5.7, *Utilizzo del menù Settings (impostazioni)*.

## 5.7 UTILIZZO DEL MENÙ SETTINGS (IMPOSTAZIONI)

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

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

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

- **Modalità inglese metrica**  
Visualizzazione "Units" (Unità).  
Le opzioni selezionabili sono: inglese e metrico.
- **Segnali acustici**  
Visualizzazione "Beeps" (Segnali acustici).  
Le opzioni selezionabili sono: On (attiva) e Off (disattiva).
- **Telemetria della frequenza cardiaca**  
Visualizzazione "WIRELESS HR = ON" (freq. card. wireless = on).  
Le opzioni selezionabili sono: On (attiva) e Off (disattiva).
- **Timer allenamento**  
Visualizzazione "Timer".  
Le opzioni selezionabili sono: Up (su) o Down (giù).
- **MET**  
Visualizzazione "MET = OFF".  
Le opzioni selezionabili sono: On (attiva) e Off (disattiva).
- **Andatura**  
Visualizzazione "PACE = OFF" (Andatura = Off).  
Le opzioni selezionabili sono: On (attiva) e Off (disattiva).
- **Contrasto**  
Visualizzazione "Contrast = XX" (Contrasto = XX).  
Le opzioni selezionabili sono: 1-99.
- **Luminosità**  
Le opzioni selezionabili vanno da 1 a 10.
- **Modalità di sicurezza**  
Visualizzazione "Safety Mode" (modalità di sicurezza).  
Le opzioni selezionabili sono: On (attiva) e Off (disattiva).
- **Statistiche** – premere ENTER (invio) per selezionare  
"Total Hours" (Ore totali) (numero totale di ore di utilizzo del prodotto in un allenamento)  
"Total Miles" (Miglia totali) (numero totale di miglia per cui il prodotto è stato utilizzato)
- **Versione software** – premere ENTER (invio) per selezionare  
Versione software console  
Codice software console  
Data di creazione software console

- **Modello pavimento** – disattiva la modalità risparmio energetico  
Le opzioni selezionabili sono On (attiva) o Off (disattiva).  
L'impostazione predefinita è Off (disattiva) (Risparmio energetico attivo)
- **Timer di lubrificazione del nastro**  
Conta il totale delle ore di allenamento e raffreddamento dall'ultima lubrificazione del nastro scorrevole. Quando il timer raggiunge 75 ore, attiva un messaggio di sollecito durante ogni allenamento. Tenere premuta la freccia DOWN (giù) per 5 secondi per azzerare il timer.

## LUBRIFICAZIONE DEL NASTRO SCORREVOLE

1. Spegnerne il tapis roulant mediante l'interruttore di ON/OFF (accensione/spegnimento), poi scollegare il cavo di alimentazione dalla presa elettrica.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. Collegare il cavo di alimentazione del tapis roulant alla presa elettrica e accendere il tapis roulant mediante l'interruttore di ON/OFF (accensione/spegnimento).
6. Far funzionare il tapis roulant a 5 km/h e controllare che il nastro sia centrato. In caso contrario, consultare la sezione *Regolazione della tensione del nastro scorrevole* nel Manuale per l'utente del tapis roulant T5.
7. Cancellare il messaggio "LUBRICATE WALKING BELT" (lubrificare il nastro) sulla console. Per cancellare il messaggio, accedere al menù Settings (impostazioni). Far scorrere fino al messaggio: "HOURS SINCE BELT LUBRICATION = XXXX" (ore dall'ultima lubrificazione della cinghia = XXX). Per azzerare il numero di ore, tenere premuta la freccia Down (giù) per 10 secondi.

# 6 ASSISTENZA E MANUTENZIONE

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

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

**REMARQUE:** *pour conserver un matériel sûr, il convient de l'inspecter régulièrement afin de déceler tout signe d'usure ou d'endommagement. N'utilisez pas l'appareil tant que les pièces défectueuses n'ont pas été réparées ou remplacées. Portez une attention toute particulière aux pièces qui s'usent, comme indiqué ci-dessous.*

## 6.1 CONSIGLI PER LA MANUTENZIONE PREVENTIVA

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

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

### DETERGENTI APPROVATI DA LIFE FITNESS (solo per Stati Uniti)

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

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

### DETERGENTI COMPATIBILI CON I PRODOTTI LIFE FITNESS

Per pulire il display e tutte le superfici esterne si possono anche usare un detersivo delicato e acqua o un detersivo delicato per uso domestico non abrasivo. Usare soltanto un panno morbido in microfibra. Versare il detergente sul panno di cotone prima della pulizia. **NON** usare ammoniaca o detersivi a base di acidi. **NON** usare detersivi abrasivi. **NON** usare carta assorbente. **NON** applicare il detergente direttamente sull'apparecchiatura.

## 6.2 RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

PROBLEMA	CAUSA / SOLUZIONE
<i>Assenza di alimentazione.</i>	Verificare che il cavo di alimentazione sia completamente inserito sul lato posteriore del prodotto e nella presa elettrica. Accertarsi che il cavo di alimentazione sia completamente inserito sul lato posteriore del prodotto.
	L'attrezzatura potrebbe essere in modalità di risparmio energetico. Premere il tasto "Energy Saver" (risparmio energetico) per vedere se la console si illumina.
	Controllare che tutte le connessioni effettuate dal cliente funzionino correttamente. A questo scopo, scollegare e ricollegare tutte le connessioni. Controllare che durante il montaggio non si siano pizzicati dei cavi.
<i>La frequenza cardiaca wireless non funziona.</i>	<p>I potenziali motivi del mancato funzionamento della frequenza cardiaca wireless sono i seguenti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca wireless si trova in posizione OFF (disattiva) nel menù Settings (Impostazioni). Accedere al menù Settings (impostazioni) e controllare che WIRELESS HR (freq card wireless) sia su ON (attiva).</li> <li>▪ Il contatto tra la fascia toracica telemetrica e la pelle è insufficiente.</li> <li>▪ C'è un'interferenza con la fascia toracica proveniente da apparecchiature elettriche come lampade al neon, elettrodomestici, ecc. Spostare il prodotto in una posizione diversa o allontanare le apparecchiature elettriche dal prodotto.</li> <li>▪ La batteria della fascia toracica telemetrica deve essere sostituita. La batteria è una CR2032 (3V).</li> </ul>
<i>Inizialmente la lettura della frequenza cardiaca viene rilevata e funziona normalmente, ma poi scompare.</i>	L'uso di dispositivi elettronici, quali cellulari e MP3 portatili, causa disturbi da interferenza.
	L'attrezzatura si trova vicino ad altre sorgenti di rumore come apparecchio audio/video, ventilatori, radio a due vie e linee di alimentazione ad alta corrente/alta tensione.
	Eliminare la sorgente di rumore o spostare l'attrezzatura.
<i>I sensori della frequenza cardiaca a contatto non leggono la frequenza cardiaca in modo corretto</i>	Accertarsi di impugnare i sensori con fermezza e di mantenere le mani ferme. Se la frequenza cardiaca sembra sostanzialmente più alta o più bassa del previsto, allontanare le mani dai sensori fino a quando il segnale scompare.
	<p>Consigli per rilevare la frequenza cardiaca tramite i sensori a contatto:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Asciugarsi le mani per evitare che scivolino dai sensori.</li> <li>▪ Far aderire le mani a tutti e quattro i sensori (due per mano).</li> <li>▪ Impugnare saldamente i sensori.</li> <li>▪ Applicare pressione costante sui sensori.</li> <li>▪ Potrebbe essere necessario attendere più a lungo per la visualizzazione della frequenza cardiaca.</li> </ul>
	<b>Nota:</b> i sensori della frequenza cardiaca dell'impugnatura indicano un valore approssimativo. Questi sensori non sono dei dispositivi medici e non devono essere utilizzati in nessun tipo di applicazione medica.
<i>Visualizzazione 'errore tasto bloccato'.</i>	Uno dei tasti è bloccato sotto la copertura di plastica della console. Controllare tutti i tasti e sbloccare quello bloccato. Se non dovesse funzionare, scollegare l'unità e ricollegarla.
<i>La console si spegne quando non è in uso.</i>	L'attrezzatura passa alla modalità di risparmio energetico dopo 5 minuti di inattività. Premere il tasto ENERGY SAVER (risparmio energetico) per accendere la console.
<i>Il display della console ha un aspetto insolito oppure presenta un messaggio di errore e non funziona.</i>	Scollegare o spegnere l'unità per resettare la console, poi riaccenderla o ricollegarla. Ripetere più volte l'operazione se è ancora visualizzato il messaggio di errore. Se il problema persiste, contattare il Servizio Assistenza Clienti.

## 6.3 COME OTTENERE ASSISTENZA TECNICA

1. Verificare l'esistenza del problema e rivedere le istruzioni di funzionamento. Il problema potrebbe essere causato da mancanza di familiarità con il prodotto, con le sue caratteristiche e con i programmi di allenamento.
2. Individuare e annotare il numero di serie dell'unità di base e della console.  
Tapis roulant T5: situato sul lato anteriore dell'attrezzatura, in prossimità dell'interruttore di alimentazione.  
Console Go T5: situato sul lato posteriore della console.
3. Contattare il Servizio Assistenza Clienti tramite internet all'indirizzo **[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)**, oppure chiamare il centro assistenza clienti più vicino.

# 7 SPECIFICHE DELLA CONSOLE GO T5

Numero di allenamenti:	10
Profili utente:	2
Programmazione frequenza cardiaca interattiva:	Sì
Telemetria frequenza cardiaca:	Sì
Frequenza cardiaca a contatto:	Sì
Allenamenti a obiettivo:	Sì (3)
Race Mode:	Sì
Livelli:	20
Centro messaggi:	Sì (16 caratteri)
Tipo di display:	LCD con incisione personalizzata
Risparmio energetico:	Sì
Garanzia:	Componenti 3 anni, manodopera e batterie 1 anno

<b>CONSOLE GO T5</b> <i>Dimensioni imballaggio</i>	
Lunghezza:	45,7 cm
Larghezza:	45,7 cm
Altezza:	12,7 cm
Peso:	2,72 kg

# 8 INFORMAZIONI SULLA GARANZIA

Modello	3 anni	1 anno
Console Go	Componenti elettrici e meccanici <i>Nota: Escluse batterie 3V</i>	Manodopera

## **COPERTURA DELLA GARANZIA**

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

## **COPERTURA DELLA GARANZIA**

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

## **DURATA DELLA GARANZIA.**

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

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

## **SPESE DI TRASPORTO E ASSICURAZIONE PER LA MANUTENZIONE.**

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

## **MISURE CORRETTIVE PER I DIFETTI COPERTI**

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

## **ESCLUSIONE DALLA GARANZIA**

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

## **OBBLIGHI PER L'ACQUIRENTE:**

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

## **REGISTRAZIONE DEL PRODOTTO**

Registrare il prodotto online all'indirizzo [www.lifefitness.com/home/product-registration.html](http://www.lifefitness.com/home/product-registration.html).

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

## **MANUALE PER L'UTENTE.**

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

## **COME OTTENERE PEZZI DI RICAMBIO E ASSISTENZA**

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

## **GARANZIA ESCLUSIVA.**

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

## **MODIFICHE NON AUTORIZZATE ALLA GARANZIA.**

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

## **EFFETTO DELLE NORME STATALI.**

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