

# Discover SE4 控制台手册

Treadmill, Cross-Trainer, Upright and Recumbent Lifecycle® Exercise Bikes, PowerMill™ Climber, Arc Trainer™

用户手册





10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 · U. S. A  
847.288.3300 · 传真: 847.288.3703  
服务部电话: 800.351.3737 (美国和加拿大境内免费)  
全球网站: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## 世界各地办事处

### 美洲

#### 北美洲

##### Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave  
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.  
电话: (847) 288 3300  
服务部电子邮箱:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
销售/市场部电子邮箱:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

### 巴西

##### Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315  
Pinheiros  
São Paulo, SP 05401-300  
BRAZIL  
SAC: 0800 773 8282 选项 2  
电话: +55 (11) 3095 5200 选项 2  
服务部电子邮件: [suporte@lifefitness.com.br](mailto:suporte@lifefitness.com.br)  
销售/市场部电子邮件:  
[vendasbr@lifefitness.com](mailto:vendasbr@lifefitness.com)

### 拉丁美洲和加勒比海地区\*

##### Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave  
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.  
电话: (847) 288 3300  
服务部电子邮箱:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
销售/市场部电子邮箱:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

### 欧洲、中东和非洲 (EMEA)

#### 比利时、荷兰和卢森堡

##### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
THE NETHERLANDS  
电话: (+31) 180 646 666  
服务部电子邮箱:  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
销售/市场部电子邮箱:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

### 英国

##### Life Fitness UK LTD

Unit 109<sup>a</sup>  
Lancaster Way Business Park  
Ely, Cambs, CB6 3NX  
电话: 办公室 (+44) 1353.666017  
客户支持 (+44) 1353.665507  
服务部电子邮箱: [uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
销售/市场部电子邮箱: [life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)

### 德国、奥地利和瑞士

##### Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9  
85716 Unterschleißheim  
GERMANY  
电话:  
+49 (0) 89 / 31775166 德国  
+43 (0) 1 / 6157198 奥地利  
+41 (0) 848 / 000901 瑞士  
服务部电子邮件: [kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
销售/市场部电子邮件: [vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

### 西班牙

##### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1<sup>a</sup>  
08960 Sant Just Desvern Barcelona  
SPAIN  
电话: (+34) 93.672.4660  
服务部电子邮件:  
[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)  
销售/市场部电子邮件:  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)

### 所有其他欧洲、中东和非洲国家以及位于欧洲、中东和非洲的分销商公司\*

##### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
THE NETHERLANDS  
电话: (+31) 180 646 644  
服务部电子邮箱:  
[EMEAServiceSupport@lifefitness.com](mailto:EMEAServiceSupport@lifefitness.com)

### 亚太地区 (AP)

#### 日本

##### Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F  
Minato-ku - Tokyo 107-0062  
日本  
电话: (+81) 0120.114.482  
传真: (+81) 03-5770-5059  
服务部电子邮件 [Service.lf@lifefitness.com](mailto:Service.lf@lifefitness.com)  
销售/市场部电子邮件:  
[sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)

### 香港

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
黄竹坑  
香港  
电话: (+852) 25756262  
传真: (+852) 25756894  
服务部电子邮箱: [service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)  
销售/市场部电子邮箱:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

### 所有其他亚太地区国家和位于亚太地区的分销商公司\*

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
黄竹坑  
香港  
电话: (+852) 25756262  
传真: (+852) 25756894  
服务部电子邮件: [service.ap@lifefitness.com](mailto:service.ap@lifefitness.com)  
销售/市场部电子邮箱:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

\*请访问 [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) 查看当地代表或分销商/代理商

## 用户与服务文件链接

---

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

Vous trouverez plus d'informations en ligne à l'aide du lien ci-dessus.

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

Informações adicionais estão disponíveis on-line, através do link acima.

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

Mediante el enlace anterior podrá acceder a información adicional en línea.

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Дополнительная информация может быть найдена онлайн, как и из приведенной ссылки.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació addicional en línia.

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ (ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አገልግሎት ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsɛm afoforo aka ho wɔ wɛbɛsait so denam asɛm a ɛwɔ atifi ho a wubemia so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online λήνοντας τη σχετική σύνδεση που αναφέρεται παραπάνω.

למידע נוסף על השירותים שלנו, לחצו על הקישור למעלה.

További információk elérhetők online, a fenti hivatkozás segítségével.

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

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkové informácie sú dostupné online pod vyšším odkazom.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

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

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.



# 目录

## 安全系统

安全说明	4
使用前	8
功能信息	9
固定方法 — Discover SE4 控制台	10

## 上网

互联网要求	12
无线 LAN 要求	12
网络设备放置和电源要求	12
端口配置	12
目标网址	13

## 准备开始

控制台功能	14
Qi® 无线感应充电器	15
设备连接	16
Lifepulse™ 系统	20

## 操作

主屏幕	21
健身视图和娱乐选择	26
暂停健身	31
放松	32
混合模式	33

## 锻炼

锻炼列表	34
健身程序说明	35
健身设置 - 数据输入	37
快速开始	44
LFOD+™	45
标准目标	51
体能测试	52

## 维护和故障排除

许可和兼容清洁剂	55
故障排除	55

## 管理人员配置

访问系统选项	58
默认设置	60
电视	62

## 规格

控制台规格	90
控制台尺寸	91

## 版权与商标


版权与商标清单	92
---------	----

## 保证


保修范围	93
保修对象	93
保修期限	93
维修运费及保险费用承担	93
如何修理保修零件缺陷	93
非保修内容	93
您必须做什么	93
如何获得零件和服务	93
排他性保修	93
不可擅自变更保修	93
国家法律有效	93
保修条款	93


# 1. 安全系统


## 安全说明

 使用前请通读所有说明。

### 所有产品


 **警告:** 不当使用或过度使用健身设备，都可能给健康造成伤害。Life Fitness Family of Brands 强烈建议在开始健身计划之前做一次全面体检，特别是用户家族史中有患高血压或心脏病的先例，或用户年龄超过 45 岁、吸烟、胆固醇高、肥胖或过去几年未进行过定期锻炼。如在健身过程中出现昏厥、眩晕、疼痛或气短，用户必须立即停止锻炼。


 **警告:** 对本设备进行任何更改或改造将使产品保修失效。


 **警告:** 将电池放在儿童接触不到的地方。

某些胸带可能包含可拆卸电池。

- 吞咽电池可在短短 2 小时内导致严重受伤或死亡，因为会产生化学灼伤，并且食道可能会穿孔。
- 如果怀疑您的孩子将电池吞入肚中，请立即致电当地的毒物控制中心，寻求快速的专家建议。
- 检查设备，并确保电池盒正确固定，例如螺钉或其它机械紧固件已拧紧。如果电池盒未固定，请不要使用。
- 立即安全处理用过的纽扣电池。扁电池同样很危险。
- 告诉他人纽扣电池的风险以及如何让孩子保持安全。


 **警告:** 为降低灼伤、起火、触电或受伤的风险，务必将各产品连接到正确接地的插座。


 **警告:** 心率监测系统可能不准确。运动过度可能导致使用者严重受伤，甚至死亡。如果感到头晕，应立即停止锻炼。

 **危险:** 为降低触电或移动部件所致受伤的风险，在清洁或进行任何维护活动之前务必拔下产品的电源插头。

- Life Fitness Family of Brands 不担保也不保证根据 Life Fitness Family of Brands 提供的产品所用零部件不含乳胶。这些产品的用户必须采取一切必要的预防措施，以防止可能导致不良乳胶反应的意外接触。
- 切勿使用电源线或电源插头破损以及曾经掉落、破损甚至部分进水的产品。请联系客户支持部门。
- 将本产品置于方便用户将电源线插头拔插到墙上的位置。确保电源线未打结或扭曲，且未卡在任何设备或其他物体下方。
- 如果电源线损坏，必须由制造商、经认可的维修代表或类似的合格人员进行更换，以免发生危险。
- 始终遵循控制台说明，进行正确操作。
- 本器械不适合身体、感官或精神不健全的人士（包括儿童）使用，也不适合缺乏一定经验或知识的人群使用，除非有人监督，或由安全负责人指导他们使用本器械。
- 儿童不得使用本设备。请让 14 岁以下的儿童远离训练机。
- 请勿在户外、游泳池旁或湿度高的区域使用本产品。
- 切勿使用通风孔阻塞的产品。保持通风孔无棉绒、头发或其他任何阻塞物。
- 切勿将异物塞入本产品的任何缝隙。如果有异物掉落其中，请关闭电源，拔下电源线插头，小心地将其取出。如果无法取出异物，请联系客户服务部门。
- 切勿直接将任何液体放在设备上，除非是放在储物格或支架中。建议使用带盖子的容器储存液体。
- 不要赤足使用本产品。务必穿上鞋。穿橡胶底或防滑鞋底的鞋。不要穿有跟、皮底、带有耐磨钉或鞋钉的鞋子。确保鞋钉之间没有卡住的石子之类物体。
- 使所有松散的衣物、鞋带和毛巾远离运动部件。
- 不要在设备运行时将手伸入设备内部或底部，或将其侧放。
- 请勿在锻炼期间允许他人以任何方式打扰用户或干扰设备运行。
- 在接通电源使用之前，应让 LCD 控制台“复温”一个小时。
- 请按照本手册规定的用途使用产品。切勿使用制造商未推荐的附件。
- 无障碍站立设备应安装在牢固而平坦的表面。
- 在启动健身程序之前，应阅读每个产品上的所有警告。
- 如果警告牌丢失或损坏，请立即联系客户服务支持部门以更换警告牌。警告牌随同每个产品附送，并应于使用产品前安装好。若警告牌遗失或损坏，Life Fitness Family of Brands 概不负责。

### 跑步机

 **警告:** 人身伤害的危险——为了避免受伤，在上下移动中的跑步带时应特别小心。使用前，请阅读装配说明手册。

 **警告:** 请保持跑步机后面 6.5 英尺（2 米）乘 3 英尺（0.9 米）的空间无任何障碍物，包括墙壁、家具和其他设备。如有必要，请联系客户支持服务部选购加长电源线。



**警告:** 请确保在开始健身之前，紧急停止系索夹于用户身上，且置于跑步机上适当的位置。



**警告:** 如果跑步带不在允许的最大侧位标记之间，必须进行跑步带居中调整。请参见跑步机装配说明。

- SCIFIT 建议不使用产品时，Life Fitness 建议将其拔下。不使用以及在放置或取下部件之前，断开与电源插座的连接。断开时，先将开/关按钮上的电源关闭，再从插座上拔下插头。
- 使电源线远离发热表面。请勿拉动设备旁电源线，也不要将电源线用作手柄。不要从跑步机下方或沿跑步机侧面布设电源线。
- 必要时可抓住扶手以保持身体平衡，但不要长时间使用。
- 切勿在跑步带运转时安装或拆卸跑步机。在需要保持平衡时使用扶手。出现跌倒等紧急情况时，请抓住扶手，把脚放到旁侧平台上。
- 切勿在跑步机上倒走或倒跑。
- 不要在使用喷雾剂产品或供给氧气的区域使用本产品。此类物质有易燃和爆炸等危险。
- 遵照欧盟机械指令 2006/42/EC，该设备空载时的声压级低于 70 dB (A)，运行速度为 12 km/hr（商业设备）及 8 km/hr（家庭设备）。欠载时的噪声散射高于空载时的噪声散射。

## LIFECYCLE® 健身单车



**警告:** 健身车最宽部位应与其两侧的物体保持 16 英寸（41 厘米）的距离。确保健身车前方或后方与任何其他物体至少保持 3 英尺（0.9 米）的距离，在靠近设备的芳香上至少保持 2 英尺（0.6 米）。

- 请勿站在或坐在塑料外壳上。
- 安装或拆卸健身车时要小心谨慎。在需要保持平衡时，应使用固定扶手。

## ARC TRAINER



**警告:** 确保产品的后方和旁侧分别有 0.6 米（23.6 英寸）和 30 厘米（12 英寸）的空间。



**警告:** 产品不具备自由运转功能。因此，它无法立即停止。



**警告:** 移动部件和跌倒危险。

- 为避免受伤，在从设备上走下来之前，请耐心等待踏板完全停止。
- 移动部件无法立刻停止；此设备并未配备飞轮。
- 进行锻炼所需的个人力量可能与产品上显示的机械功率有所不同。
- 安装或拆卸产品时要小心谨慎。安装前，使用活动扶手，将离你最近的脚踏板移动到最低位置。在需要保持平衡时使用固定扶手。锻炼时，握住活动扶手。
- 使用本产品时切勿扭头后望。

## CROSS-TRAINER



**警告:** 确保 Cross-Trainer 前方至少有 1 英尺（0.3 米）的空间，旁侧至少有 2 英尺（0.6 米）的空间。



**警告:** Cross-Trainer 不具备自由运转功能。因此，本产品无法立即停止。

- 请勿站在或坐在 Cross-Trainer 后面的塑料盖上。
- 请勿站在 Cross-Trainer 的中心管上。
- 进行锻炼所需的个人力量可能与 Cross-Trainer 上显示的机械功率不同。
- 安装或拆卸 Cross-Trainer 时要小心谨慎。安装前，使用活动扶手，将离你最近的脚踏板移动到最低位置。在需要保持平衡时使用固定扶手。锻炼时，握住活动扶手。
- 使用 Cross-Trainer 时，切记不要面朝后。

## POWERMILL™ 楼梯机



**警告:** 请保持距该设备后至少 1 米（3 英尺）和距其两侧 0.3 米（1 英尺）的距离无任何障碍物，包括墙壁、家具和其他物件。

- 必要时可抓住扶手以保持身体平衡，但不要长时间使用。
- SCIFIT 建议不使用产品时，Life Fitness 建议将其拔下。不使用以及在放置或取下部件之前，断开与电源插座的连接。断开时，先将开/关按钮上的电源关闭，再从插座上拔下插头。
- 切勿在 PowerMill Climber 上倒走或倒跑。
- 不同于健身车、交叉训练机或其他传统爬梯机，这是一款电动产品。该电动产品可让台阶变速下降并因此可同时在不同平面上运行。然而典型训练中运行产品，要求用户完全集中精神在运动的台阶上协调他或她的动作。因此，用户无法看见是否后轮来人或任何物品接近。因为以上原因，该装置专为在可控环境中使用而设计。PowerMill Climber 不是为家庭使用设计并且不可在儿童或动物可进入的环境中使用。

请保存好上述说明以备日后参考。

## ANATEL 合规信息 - 巴西

本设备采用 ANATEL 批准的产品，编号如下：

模块	ANATEL 编号
WIFI/蓝牙	08437-23-09600
无线充电器	01535-21-13620
射频识别	18033-20-07558
NFC	13389-21-14239
ANT+	00127819

本设备没有防有害干扰的保护，也不可能对正式授权的系统造成干扰。

## 使用前

在使用本产品之前，请务必通读本操作手册和所有组装说明。本手册旨在说明设备的设置方法，并指导用户如何正确和安全地使用设备。

除清洁或用户维护外，所有维修必须由授权服务代表进行。



**警告：**对本设备进行任何更改或改造将使产品保修失效。

FCC 警告—本设备可能会干扰收音机/电视机

EN ISO 20957 Class SA（健身单车、Cross-Trainer、Arc Trainer）：专业及/或商业用途。

EN ISO 20957 SB 级（仅限跑步机和 PowerMill Climber）：专业及/或商业用途。

### **EN ISO 20957 S 级：专业及/商业用途。**

**注：**本设备已经过测试，符合 FCC 条例第 15 部分关于 A 类数字设备的限制。这些限制旨在，于商业环境中操作本设备时提供合理保护，防止有害干扰。本设备会产生、使用和发射无线电频率能量，如未按照本说明手册进行安装和使用，可能会对无线电通信造成有害干扰。在住宅区使用本设备可能造成有害干扰，在这种情况下，用户需要自费消除干扰。

### **EN ISO 20957 H 类：家用。**

**注：**本设备已经过测试，符合 FCC 条例第 15 部分关于 B 类数字设备的限制。这些限制旨在针对住宅安装提供合理保护，防止有害干扰。本设备会产生、使用和发射无线电频率能量，如未按照本用户手册进行安装和使用，可能会对无线电通信造成有害干扰。然而，我们无法保证干扰不会出现在某个安装中。如果本设备确实会对无线电或电视信号的接收产生有害干扰（可通过打开和关闭设备确定），我们鼓励用户使用以下一种或多种方法消除该干扰：

- 调整接收天线的方向或位置。
- 扩大设备和接收器之间的距离。
- 将设备连接到不同于接收器连接的电路插座上。
- 咨询经销商或有经验的无线电/电视技术人员获得帮助。

### **只限多功能健身器：**

#### **多功能健身器：**

EN ISO 20957-9: 2016 Class SA 精度测试，曲轴处的功率通过将培训设备连接到测力计上进行测量。按照 EN ISO 20957-9: 2016 Class SA 操作测试条件旋转曲柄并测量其扭矩。控制台上显示的瓦特数结果和测力计测量得到的实际瓦特数的精度都在 EN ISO 20957-9: 2016 Class SA 规定的误差范围内（50 瓦特以下误差为 +/- 5%，50 瓦特以上误差为 +/- 10%）。

#### **仅弧步训练机：**

#### **交叉训练机：**

EN ISO 20957-9: 2016 Class SA 精度测试，曲轴处的功率通过将培训设备连接到测力计上进行测量。按照 EN ISO 20957-9: 2016 Class SA 操作测试条件旋转曲柄并测量其扭矩。控制台上显示的瓦特数结果和测力计测量得到的实际瓦特数的精度都在 EN ISO 20957-9: 2016 Class SA 规定的误差范围内（50 瓦特以下误差为 +/- 5%，50 瓦特以上误差为 +/- 10%）。

## 功能信息

本《用户手册》描述了 Discover SE4 控制台的功能，如下：

- *Integrity/Integrity+ 系列* (跑步机、Cross-Trainer、立式和卧式 Lifecycle® 健身单车)
- *Aspire 系列* (跑步机、Cross-Trainer、立式和卧式 Lifecycle® 健身单车)
- *Club Series+ 系列* (跑步机、Cross-Trainer、立式和卧式 Lifecycle® 健身单车)
- *Life Fitness PowerMill™ Climber*
- *Life Fitness Arc Trainer*

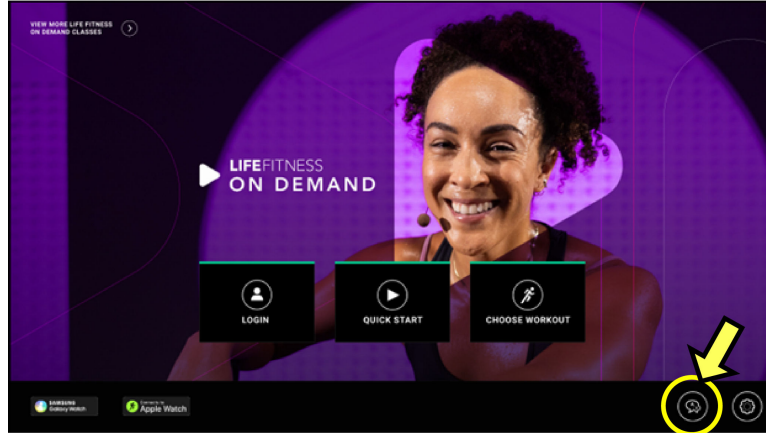
### 用途声明：

- *Life Fitness* 跑步机是一种让用户在移动表面上原地行走或奔跑的健身器材。
- *Life Fitness* Cross-Trainer 是一种将低冲击椭圆踏蹬运动与手臂推拉运动结合在一起，便于用户在室内进行有效和高效全身训练的健身器械。
- *Life Fitness* Lifecycle 健身单车是一种可在室内以各种速度和阻力水平模拟自行车骑行运动的健身设备。
- *Life Fitness* PowerMill Climber 是一款商用训练设备，用户可以用多样的速度设置踩踏循环出现的台阶。
- *Life Fitness* Arc Trainer 是一款无冲击，承重的多功能健身器，通过对脚踏板施加力来使用。

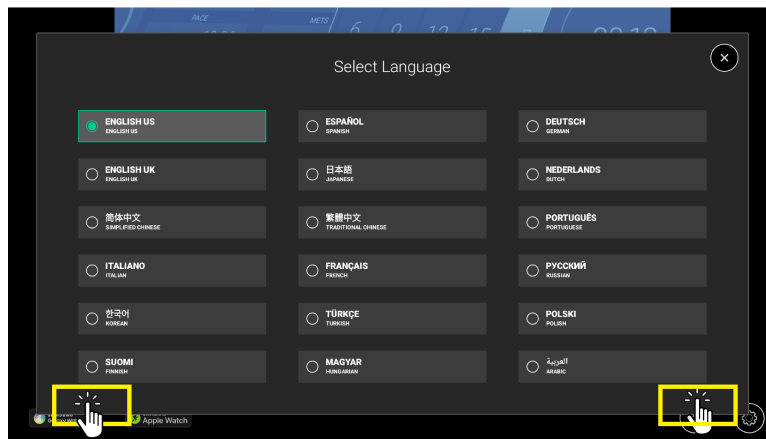
## 固定方法 – Discover SE4 控制台

固定装置的目的是为了防止未经授权的使用。一旦启动，系统将使装置停止运行。

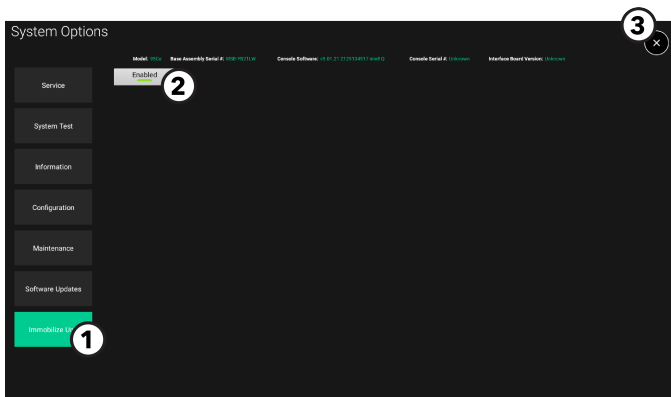
1. 轻触 ATTRACT 屏幕上的语言图标，可访问选择语言屏幕。（语言图标的位置可能因控制台而异。）



2. 按以下顺序轻触选择语言屏幕的底部：左下、右下、左下和右下。



3. 轻触固定装置图标。将显示已启用。



部件	描述
1	固定装置图标
2	已启用图标
3	退出图标

4. 轻触退出图标 X 以退出系统选项。
5. 设备将会重新启动。

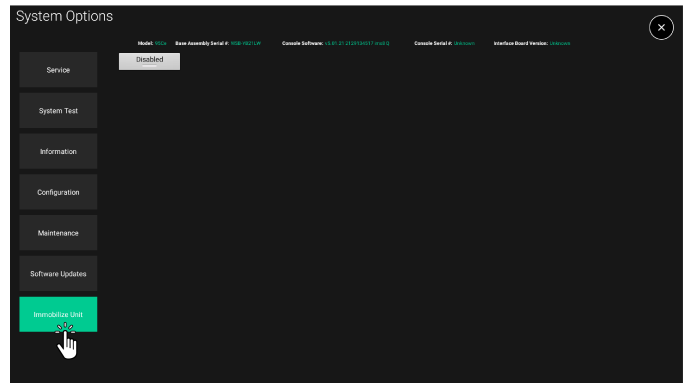
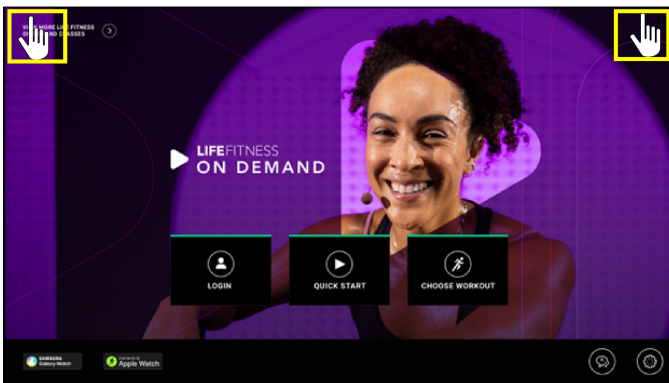


6. 单元被管理器固定 消息出现在屏幕上。



7. 按以下顺序轻触兴趣屏幕的上部：左上、右上、左上和右上，以进入系统选项。

8. 轻触固定装置图标以禁用。



## 2. 上网

### 互联网要求

1-16 台设备最小下载网络带宽要求:

- 2.5 mbps
- 如多于 16 台, 则需每台对应 +0.25 mbps。

1-20 台设备最小上传网络带宽要求:

- 0.5 mbps
- 如多于 20 台, 则需每台对应 +0.25 mbps。

无线 LAN (局域网) 要求

您将需要为每台设备均提供 DHCP 地址, 如果您的设备是采用网线通过有线方式连接至互联网的话。您需要一个能够汇聚所有以太网电缆的交换机

1-7 台单元

- 8-端口 10/100/1000

8-23 台单元

- 24-端口 10/100/1000

24-47 台

- 48-端口 10/100/1000

### 无线 LAN 要求

**注:** 建议采用专用网络连接。您需要允许出站流量, 避免对您的互联网连接进行过滤或阻塞。

#### 接入点

- Life Fitness 建议每个无线接入点的最大比例为 20 个 Integrity 系列产品。超过这个比率可能会导致训练中断和连接问题。
- Discover SE4 控制台需要通过 LFWireless 的 SSID 连接到无线网络。如果您购买 Life Fitness (ACCESS-POINT-01) 的接入点, 则接入点默认已安装此 SSID。在设置此网络, 接收此 SSID 的必要密码前, 联系 Life Fitness 客服部: 1.800.351.3737 或您的 Life Fitness 代表。
- 最低要求:
  - 商用级
  - Wireless-N 访问接入点 (802.11n)
  - 波段: 2.4 / 5 GHz
  - 协议: 802.11n
  - 安全: WPA2-PSK
  - 安装: 可安装在墙壁或天花板 (例如, Meraki MR32 或 Ruckus R500)

#### 推荐功能

- Wireless-AC 访问接入点 (802.11ac)

#### 布线要求

- 使用 5e 类或 6 类电缆将无线访问接入点连接至有线网络。为达到此目的, Life Fitness 建议使用 6 类电缆。

### 网络设备放置和电源要求

网络设备 (调制解调器、路由器和交换机) 需要电源, 具体要求请参阅产品规格。各访问接入点均需通过 PoE (以太网供电) 或额外选配的电源适配器获取电源更多信息请参见推荐的制造商功率要求。

#### 端口配置

所有从我们的控制台发出的流量都是向外的 (即数据只从我们的控制台流出)。如果您不阻塞出站流量和相关的返回流量, 那就无需额外的配置。否则, 如果您的网络限制出站流量, 您需要在这些特定的端口上打开出站连接:

- TCP/UDP 端口 80
- TCP/UDP 端口 443
- TCP/UDP 端口 1883
- TCP/UDP 8883
- UDP 端口 1194

## 目标网址

欲了解与有氧运动器材相关的信息，请访问 \*.halo.fitness.com 和 \*.s3.amazonaws.com。

# 3. 准备开始

## 控制台功能



### 1. 触摸屏显示

- 用于选择、设置、监视和保存锻炼程序。
- 访问娱乐选项。

### 2. NFC (近场通信) / 可选 RFID (无线射频识别) :

- **NFC**: 连接到支持 NFC 的移动设备、Apple Watch 和 Samsung Galaxy Watch 以进行无缝配对和数据共享。
- **RFID**: 健身场馆设施业主可订购此选件, 以在控制台上刷设施标识卡。控制台的硬件与为 RFID 卡而使用的两个主频兼容 (125kHz 和 13.56Mhz)。RFID 模块同样支持 NFC 模块内的内容。

### 3. 无线充电台/手机支架: 可为 Android 和 Apple 手机设备充电。参见 [Qi 无线感应充电器](#), 获取更多信息。

### 4. USB: 为 USB 设备充电并用于更新控制台软件。

### 5. 耳机: 插入耳机收听电视和娱乐节目。

## Qi® 无线感应充电器

如何使用：

1. 将设备横向放置在标有充电标志的倾斜橡胶充电座上。
2. 如果设备支持 Qi 无线充电功能，控制台下方的蓝色指示灯会亮蓝灯，同时手机会显示设备正在充电的通知。



**注：**参见 [控制台规格](#) 获取无线感应充电器规格信息。

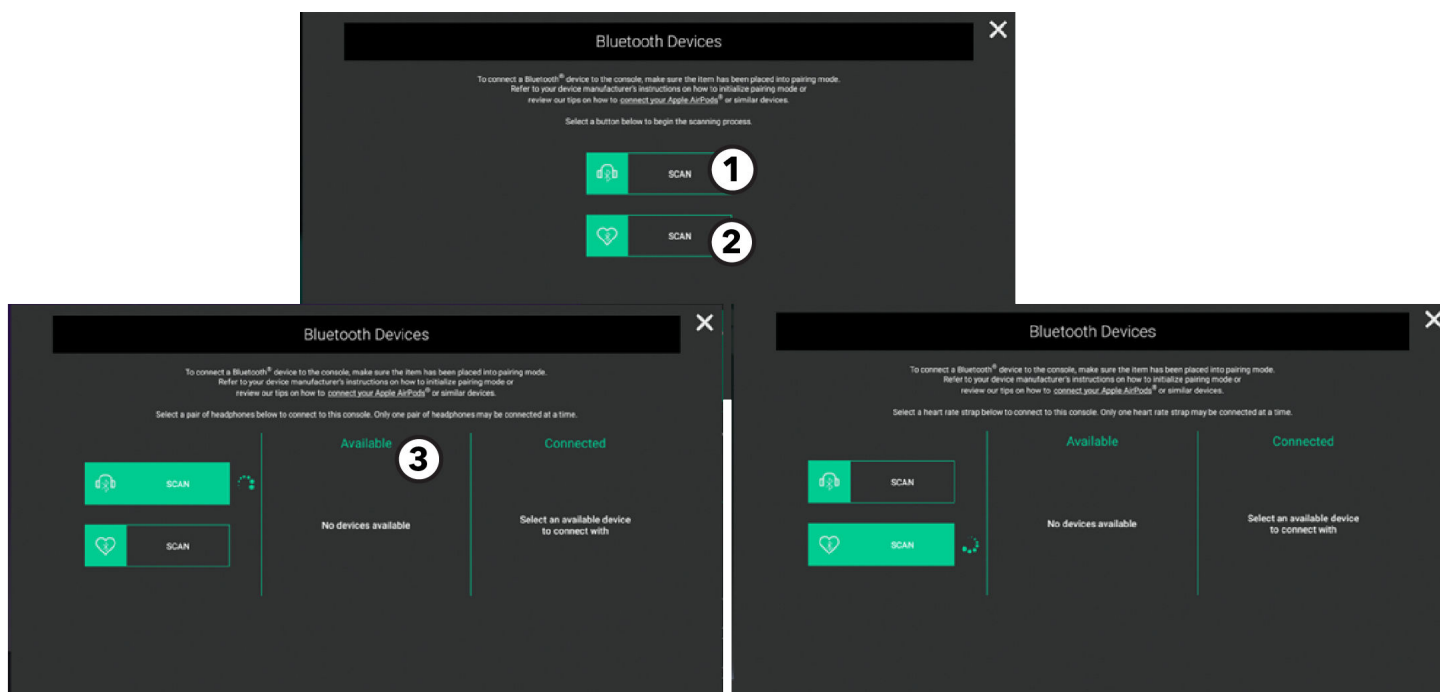
**注：**参见 [故障排除 - 无线充电器](#) 获取相关信息。

### 免责声明和注意事项：

- 支持和安卓和 Apple 设备及其快速充电电源配置文件。
- 无线充电台只能为手机充电。不能为 AirPods 或智能手表等其他外围设备充电。
- 手机和无线充电器之间存在导电材料（如金属物体和磁铁）时，请勿将手机放在无线充电器上。这会导致手机充电不当或过热，或手机和卡损坏。
- 信用卡或射频识别卡（如交通卡或门禁卡）放在手机背面和手机壳之间时，请勿将手机放在无线充电台上。
- 将信用卡和 RFID 卡（如交通卡或门禁卡）置于远离充电区域的位置。
- 如果手机壳内存放了信用卡或其他 RFID 卡，在使用无线充电台前请取下手机壳。
- 根据手机无线充电线圈的位置，手机可能无法正常充电。必要时调整手机的位置，直至充电指示灯亮起和/或手机显示进入充电状态。
- 如果手机安装的手机壳较厚，可能无法正常使用无线充电功能。如果手机壳较厚，请取下手机壳，再将手机置于无线充电台上。
- 如果在使用无线充电功能期间使用充电器连接手机，将无法使用无线充电功能。
- 如果您在使用手机时连接了耳机，请将手机横向放置。竖向放置手机可能会使充电线圈离开充电位置。
- 如果在手机上使用附带的无线充电手机壳，请勿仅将充电器于充电板上。这可能会导致充电板和/或充电器过热，存在起火和受伤风险。
- 无线充电器没有电源开关。

# 设备连接

## 蓝牙®设备



“Bluetooth Device”（蓝牙设备）菜单提供了两个扫描方式：

- 耳机
- 心率胸带

### 1. 耳机

按下以扫描可用的蓝牙设备。

**注：**请确保您的耳机处于配对模式。不兼容使用低能量蓝牙信号的耳机或单耳耳机。

**注：**STB Sync 和 Set Top Box 的基础设置不允许蓝牙音频从 TV 输送到耳机。

### 2. 心率胸带

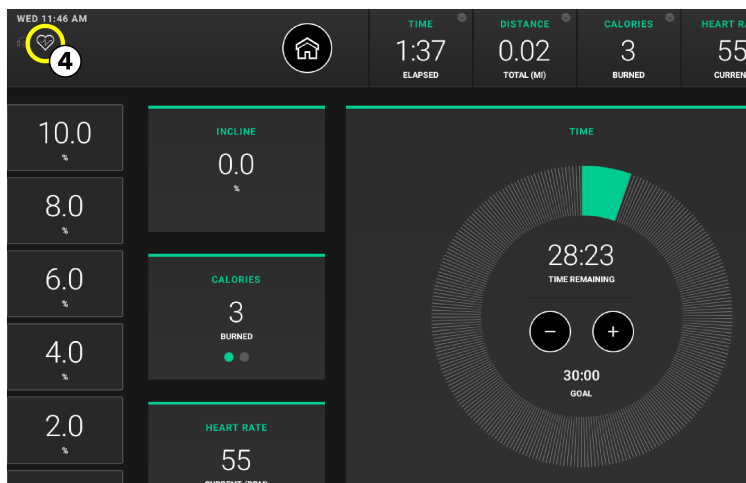
按下以扫描可用的蓝牙设备（例如：ANT+）

### 3. 可用设备

滚动可用的设备列表。点击 + 符号，为您的设备配对。

### 4. 心率符号

屏幕左上角的心率符号会亮起。





按下“Connect to Apple Watch”（连接到 Apple Watch）按钮 ，了解有关连接 Apple Watch 设备的更多操作。

1. 在显示锻炼摘要屏幕之前的任何时候，将 Apple Watch 放在无线充电台左下角靠近 NFC 读取器的位置。**表盘必须面向平板电脑支架才能连接。**

**注：**用户也可打开 Apple Watch 上的健身应用程序，并将手表靠近读取器以开始连接。

2. 屏幕左上角可以清楚地看到 ∞ 符号时，说明 Apple Watch 已经连接。





## Samsung Galaxy Watch®

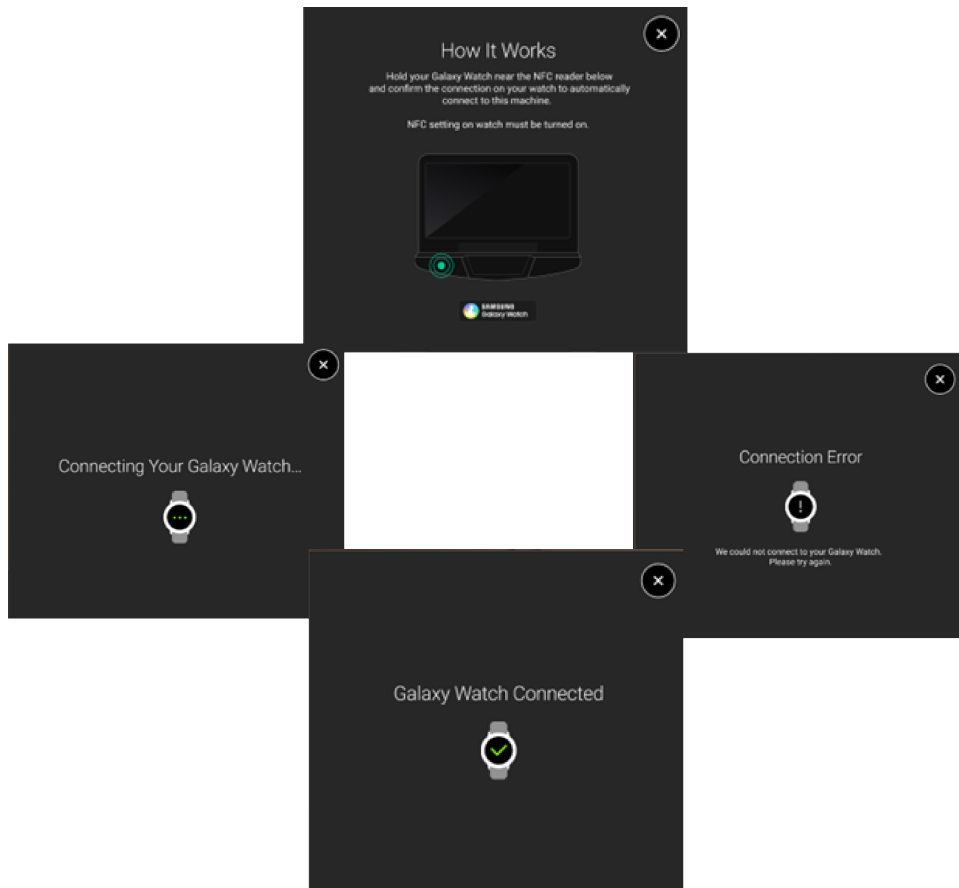


按下 Samsung Galaxy Watch 按钮，了解有关连接 Samsung Galaxy Watch 设备的更多操作。

1. 在显示锻炼摘要屏幕之前的任何时候，将 Samsung Galaxy Watch 放在无线充电台左下角靠近 NFC 读取器的位置。手表侧面必须面向平板电脑支架才能连接。

**注：**必须打开手表上的 NFC 设置。

2. 当在屏幕的左上角可以清楚地看到手表符号时，说明 Samsung Galaxy Watch 已经连接。

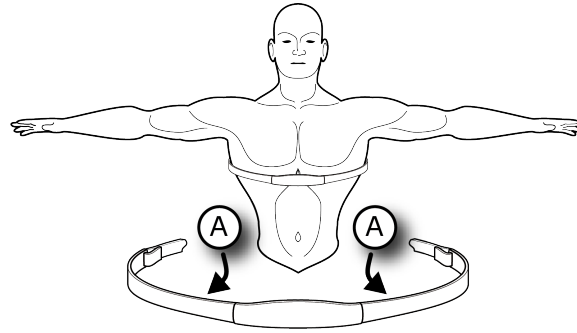


## Polar® 心率遥感监测胸带选件

电极压在皮肤上时，Polar 心率遥感监测系统可将心率信号传递至控制台。这些电极可在用户健身时，附着在其身穿的 Polar 心率遥感监测胸带上。Polar 心率遥感监测胸带是选配的。请与 [Life Fitness](#) 客户支持服务部门联系订购。



有关 Polar 心率遥感监测胸带的正确佩戴，详见图示。电极 (A) 是胸带内面的两个凹槽表面，必须保持湿润以便准确地将心脏的电子脉冲发送回接收器中。湿润电极。然后，将 Polar 心率遥感监测胸带固定在胸肌下方尽可能高的位置。胸带应贴身，不过也要求舒适，不影响正常呼吸。



电极直接接触皮肤时，胸带传送器才可以获取最准确的心率读数。不过，它也可以透过湿润的薄衫正常工作。如果要重新打湿 Polar 心率遥感监测胸带电极，应抓住胸带中心，将其拉出腰部，使两根电极露在外面，再重新打湿。

**注：**如果在穿着胸带时抓取了 Lifepulse 系统传感器，且传感器的信号有效，那么板载计算机就会使用这些传感器信号来计算心率，而不会使用 Polar 心率遥感监测胸带传输的信号。

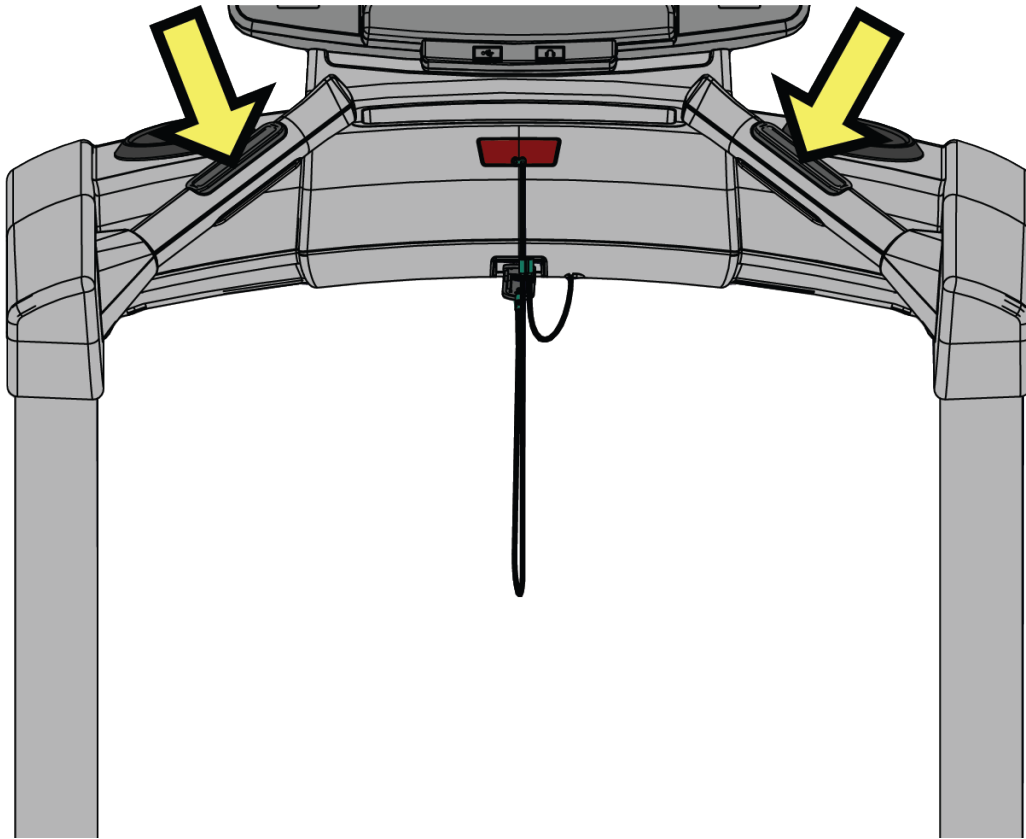
**注：**在设置最佳心率范围健身程序时，用户需要输入开始速度。如果未探测到 Polar 心率遥感监测胸带，那么允许的最大速度为 4.5 MPH/7.2 KPH（仅限跑步机）。如果探测到 Polar 心率遥感监测胸带，用户可以 **Configuration Manager（配置管理器）** 菜单中设定的最大许可速度进行锻炼。

## Lifepulse™ 系统

该产品内置专利 Lifepulse 系统传感器用于心率监测。为了尽量获得准确的读数，在锻炼期间，应当：

- 紧握传感器。
- 抓住每个传感器的中间点。
- 保持双手稳定，不移位。

### 跑步机



控制台会在用户抓紧传感器后 10-40 秒内显示心率。下列因素可能会影响 Lifepulse 读数：

- 手握传感器的方式不当
- 上身运动，手上留有药液或污物
- 手握传感器时使的劲过大或过小

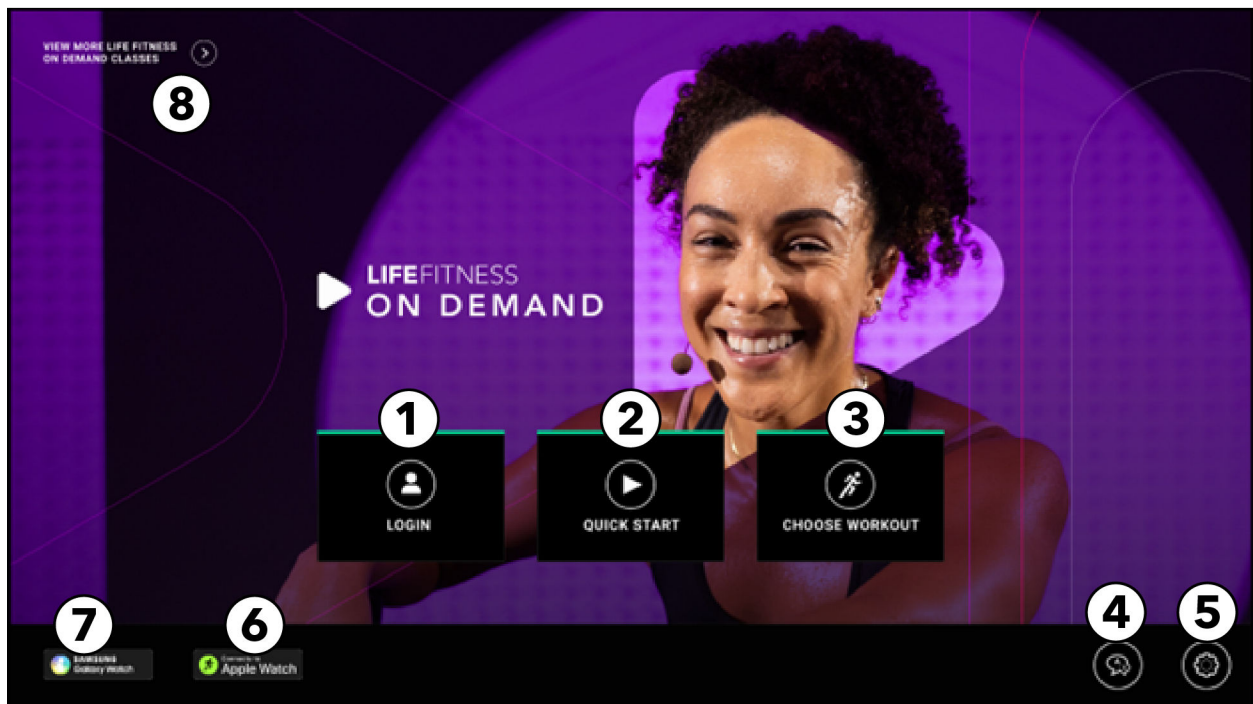
**注：**当跑步机运行的速度超过 4.5 MPH 或 7.2 KPH 时，不得试图握住传感器。以上速度，建议使用 Polar 心率遥感监测胸带。

## 4. 操作

### 主屏幕

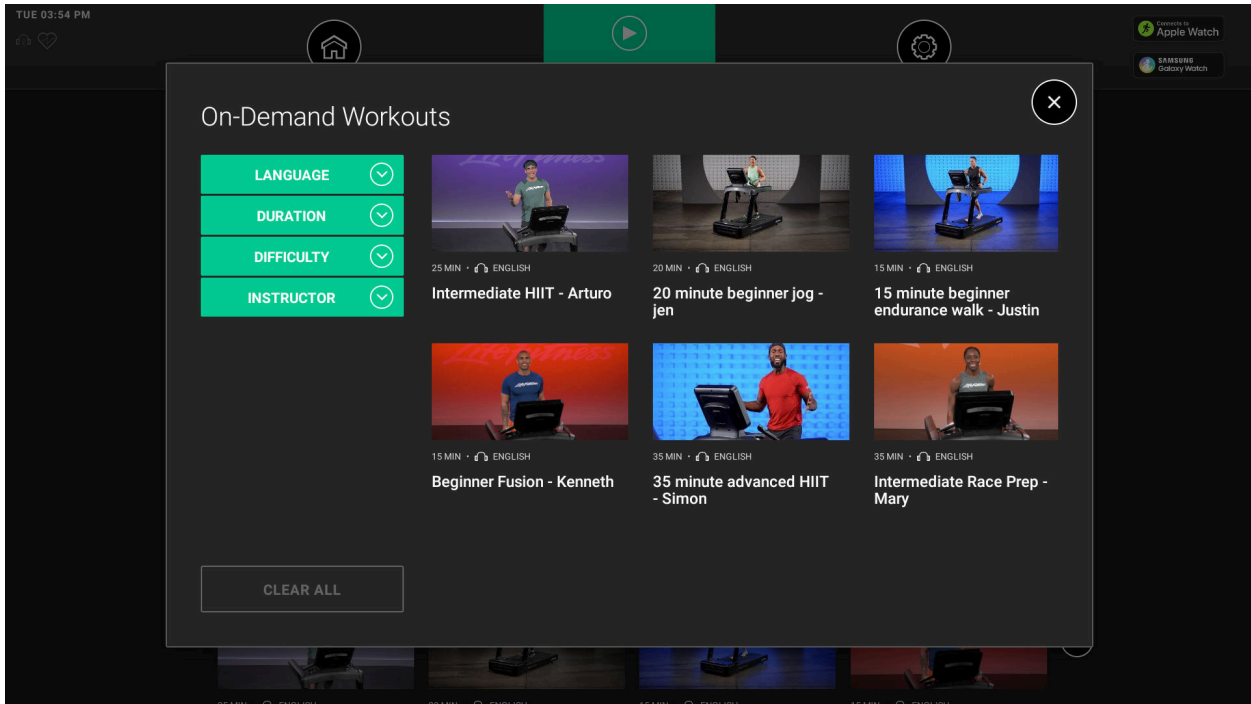
直观的 LCD 触摸屏便于用户：

- 选择、设置、监视和保存锻炼程序。
- 访问娱乐选择。



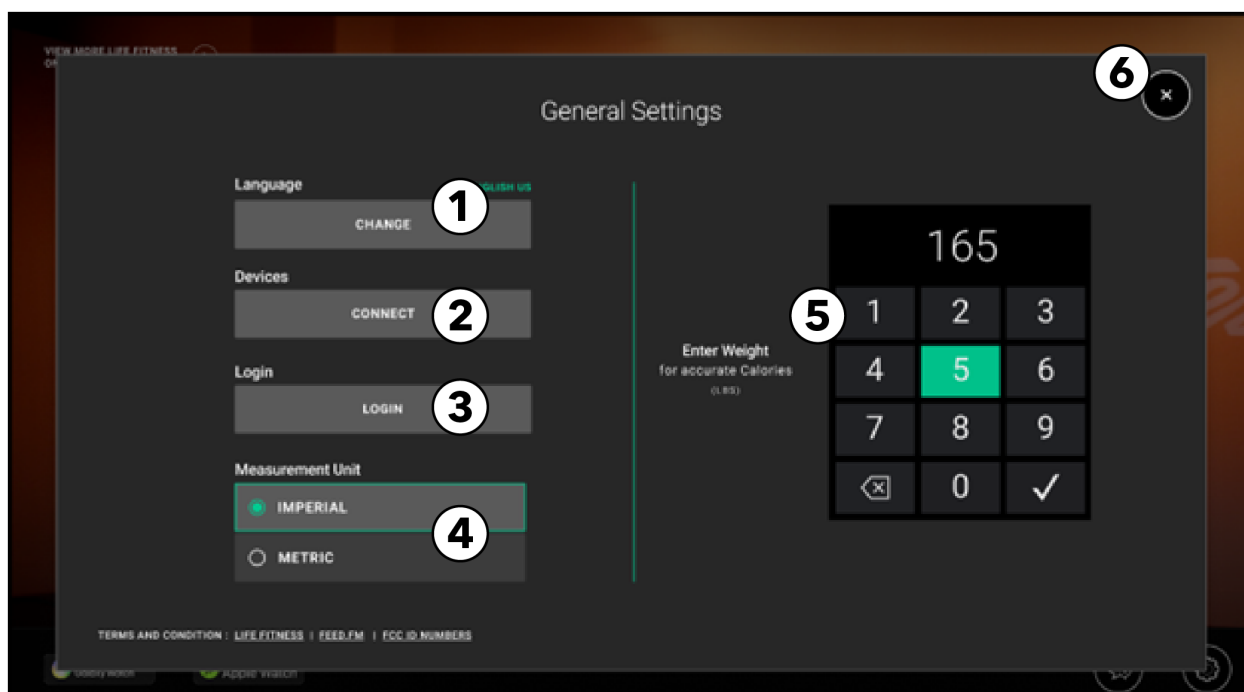
1. **登录**：按下以登录您的 LFconnect 或 Halo 账户。
2. **快速开始**：无需设置或选择目标，只需按键即可立即开始健身。
3. **选择健身程序**—可从下列类别中选择一项健身程序：
  - 热门的健身程序
  - 点播讲师指导课程
  - 交互式地形
  - 标准目标
  - 体能测试
  - 快速开始
4. **选择语言**：选择一种语言，以便在健身过程中使用。
5. **设置**：按输入您的体重或更改单位（英制或公制）。
6. **连接到 Apple Watch®**：按下以了解有关连接 Apple Watch 设备的更多操作。
7. **Samsung Galaxy Watch®**：按下以了解有关连接 Samsung Galaxy Watch 设备的更多操作。

8. 访问点播健身库：按下以查看点播健身库。



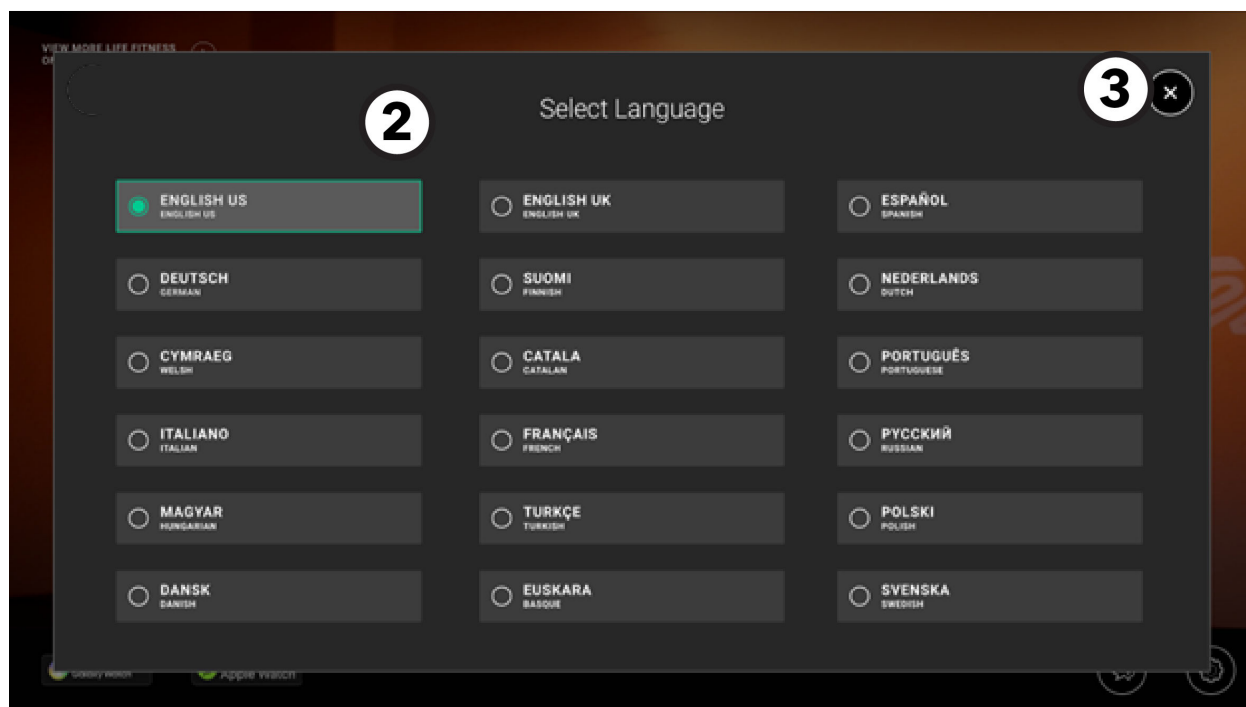
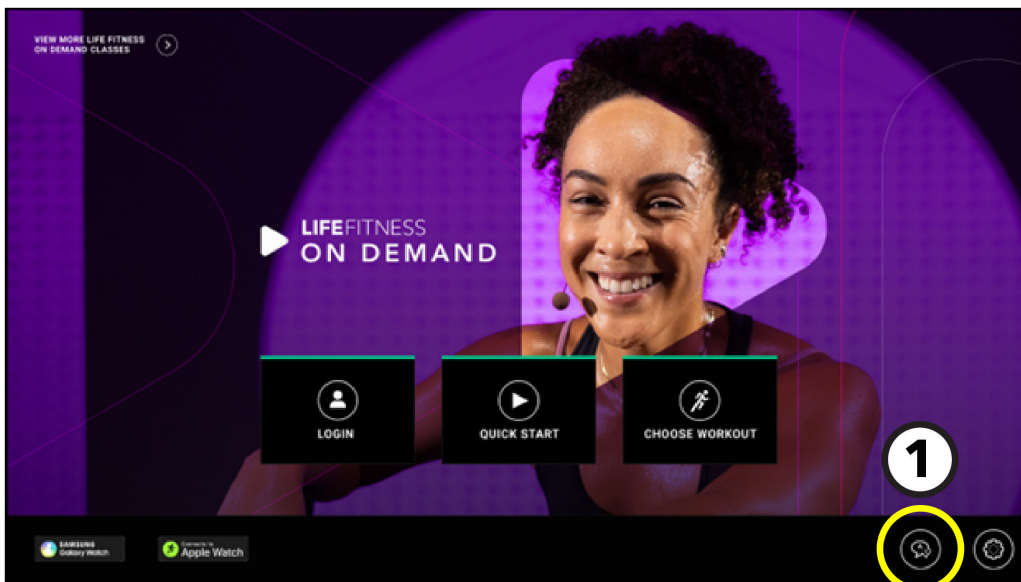
## 一般设置

选择健身设置。这些设置也可在健身中进行访问。



1. **选择语言**：选择一种语言，以便在健身过程中使用。
2. **设备**：扫描支持蓝牙的耳机或心率设备。
3. **登录**：登录 LFconnect 或 Halo 账户。
4. **测量单位**：选择英制或公制。
5. **输入体重**：使用数字键盘输入体重值。
6. **退出**：按下即可退出设置屏幕并返回至主屏幕。

## 选择语言

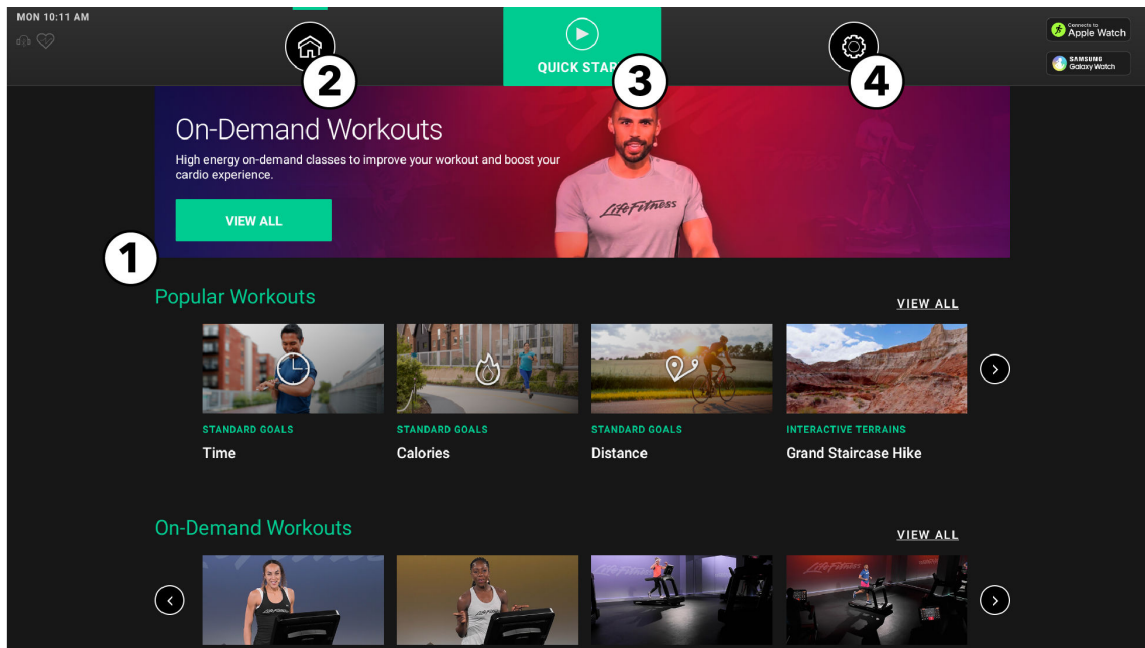


1. 在主屏幕按下**选择语言**图标。
2. 从 **Select Language (选择语言)** 屏幕中选择所需的语言。  
用户可选择一种语言，在锻炼过程中使用。  
**注：**只会显示被管理员启用的特定语言。  
选择好后，会保存该语言，并关闭语言选择屏幕，此时主页屏幕以所选语言显示。
3. **退出** 选择语言屏幕并返回到主屏幕。

## 选择健身程序

滚动至 **Choose Workout (选择健身程序)** 屏幕以查看可用的健身选项。

**注:** 可用的健身方式因基座类型而异。

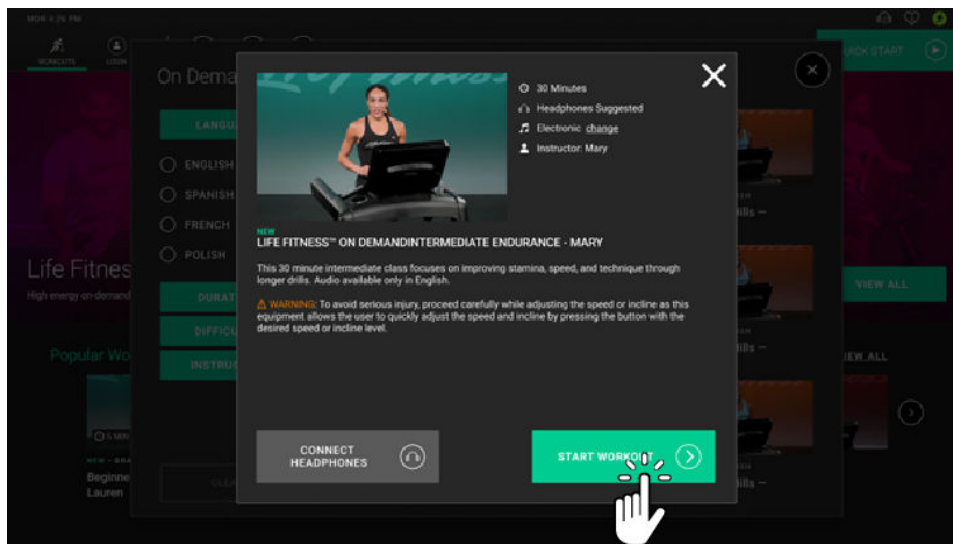


1. 滚动查看健身选项:

- **热门健身程序** - 选择健身者经常选择的健身程序。
- **点播健身程序** - 选择通过互联网以流的形式传输的讲师指导课程。
- **互动地形** - 从可用的互动地形视频课程中进行选择。
- **标准目标** - 根据期望的目标选择健身程序。
- **体能测试** - 从可用的体能测试中选择。
- **快速开始** - 无需设置或选择目标即可立即开始健身。

按下所需健身程序，访问有关所选健身程序的说明。

按下 **Start Workout (开始健身)** 以进入健身程序设置。



2. **主屏幕** - 按键即可返回主屏幕。
3. **快速开始** - 无需设置或选择目标，只需按键即可立即开始健身。
4. **一般设置** - 按键即可访问“General Settings”（一般设置）选项。



## 健身视图和娱乐选择

健身期间，用户可选择多种视图和娱乐选项。

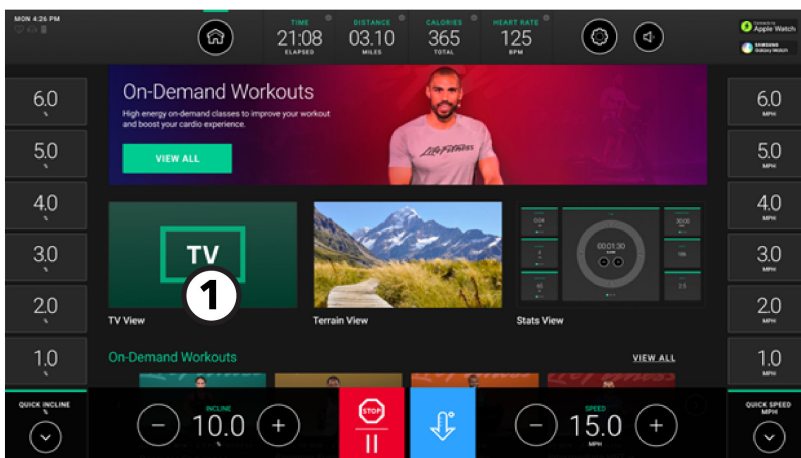


1. **电视视图**：选择在锻炼期间观看的电视。
2. **地形视图**：选择观看视频课程进行健身，课程以第一人称视角展示风景、城市景观和比赛的情景。
3. **统计视图**：选择在健身过程中查看最新的健身统计数据。
4. **娱乐应用程序**：在健身期间，从一系列娱乐应用程序中进行选择，并尽情享受。



## 电视视图

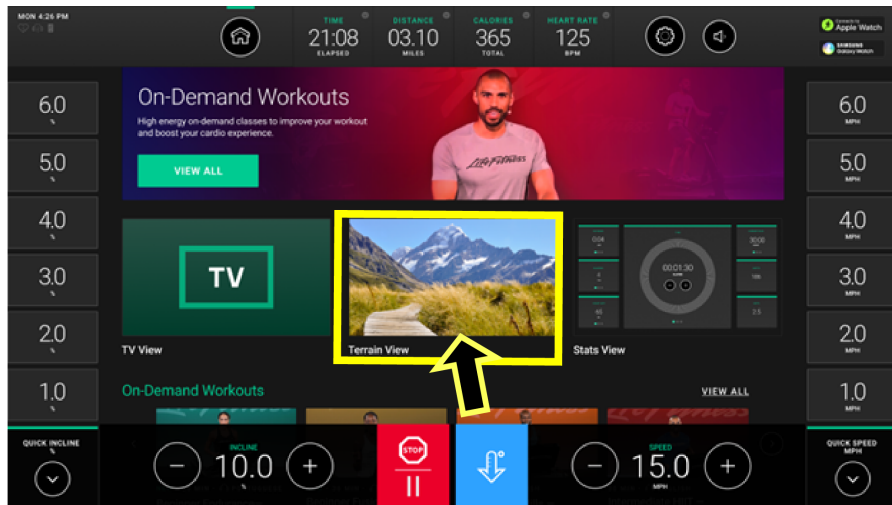
用户必须在健身中才能访问电视视图。



1. 按下 TV View (电视视图) 以收看电视。
2. 频道列表  
按下以访问所有现有频道列表。  
注: 如图所示。
3. 频道小键盘  
按下以访问数字小键盘, 可输入频道编号。
4. 向上和向下箭头  
使用向上和向下箭头以滚动查看频道。
5. 屏幕大小切换  
按下后, 在标准屏幕大小和全屏大小之间切换。

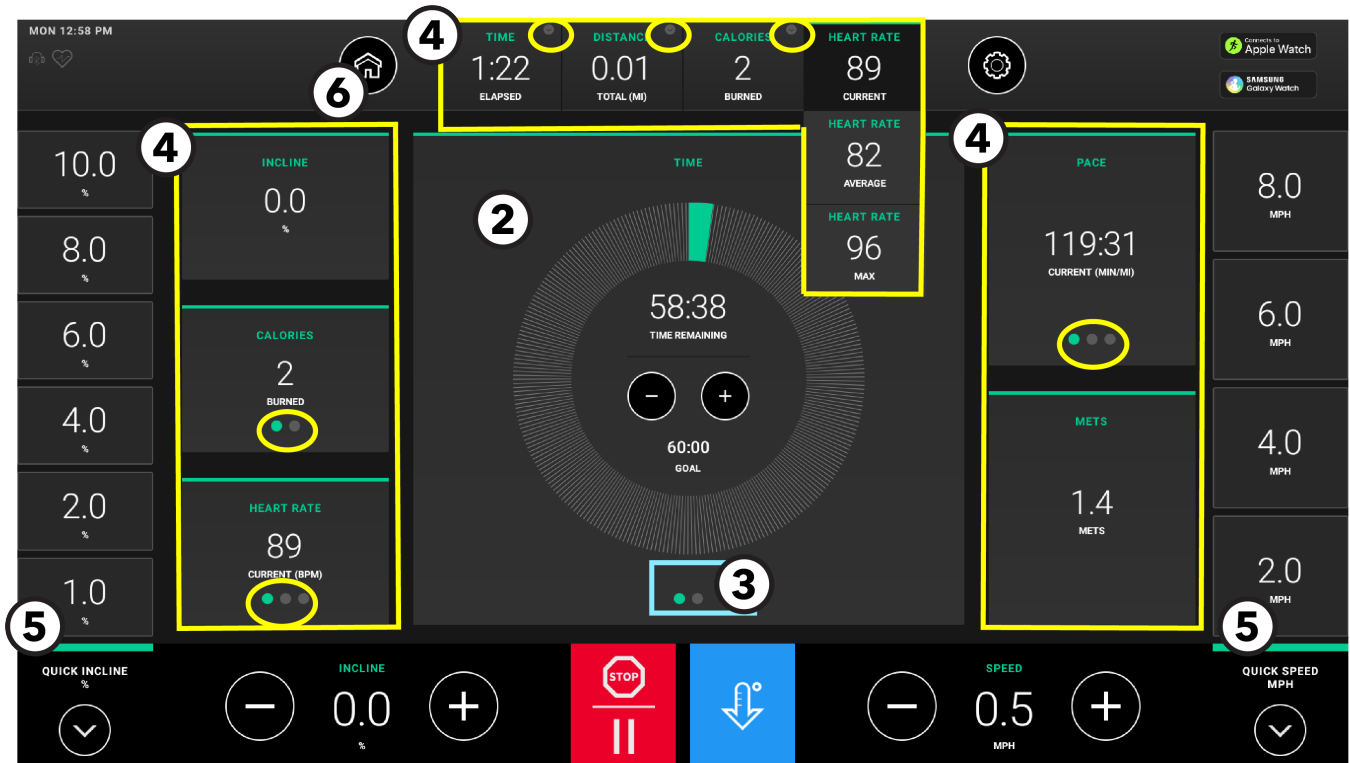
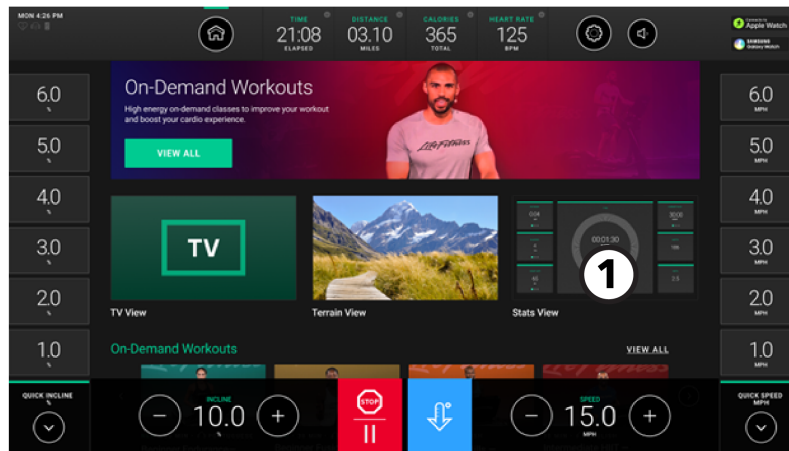
## 地形视图

用户可选择 Terrain View（地形视图）以在视频课程中享受健身。



## 统计视图

用户可在健身期间查看并切换不同的健身统计。



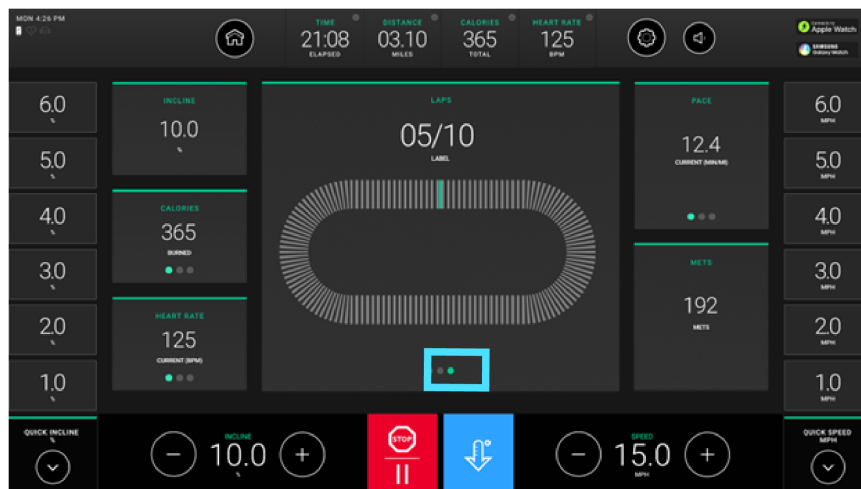
注：跑步机上的时间目标为选择的健身，如图所示。

1. 按下 Stats View (统计视图)。
2. 健身概况在中心平铺窗口中显示，
  - 直观显示目标进度
  - 增加或减少显示的指标。

### 3. 滑动和查看更多健身概况。

**注:** 可查看的健身概况因基座类型和所选健身方式而异。

#### 圈数视图



### 4. 统计和其他统计

**注:** 可查看的统计因基座类型和所选健身方式而异。

统计显示在顶部栏和侧边平铺窗口上。可查看其他统计：

- 按下顶部栏统计旁的向下箭头。
- 滑动侧边平铺窗口上显示的统计底部的圆圈。

顶栏上的向下箭头/平铺窗口上的圆圈可查看的统计数据

时间	距离	卡路里	心率	步速
已过时间	总距离 (英里/千米)	消耗的卡路里 (总计)	当前 (次/分钟)	当前步速 (英里/分钟或千米/分钟)
剩余时间	已攀爬 (英尺)	消耗的卡路里 (每小时)	平均 (次/分钟)	平均节奏 (英里/分钟或千米/分钟)
当前步速 (英里/分钟或千米/分钟)		能量 (METS)	最大 (次/分钟)	平均速度 (英里每小时/公里每小时)
平均速度 (英里每小时/公里每小时)		功率 (WATTS)		

### 5. 快触按钮

**注:** 快触按钮因基座类型不同而异。

- **坡度:** 在健身过程中，按下快触坡度按钮之一，可快速改变坡度。
- **速度:** 在健身过程中，按下快触速度按钮之一，可快速改变速度。
- **阻力:** 在健身过程中，按下快触阻力按钮之一，可快速改变阻力。
- **级别:** 在健身过程中，按下快触级别按钮之一，可快速改变级别。

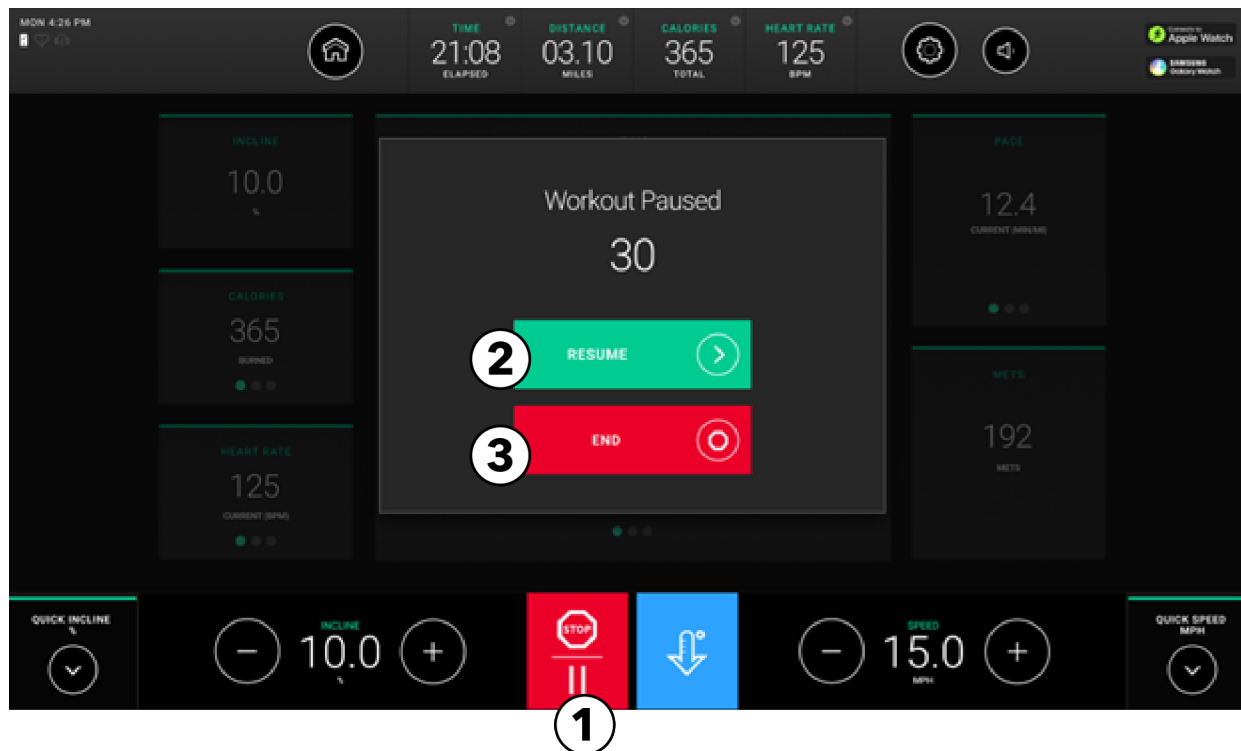
### 6. 主屏幕

按键以返回主屏幕。

**注:** 在健身过程中按下主屏幕，跑步机的跑带会保持运行。

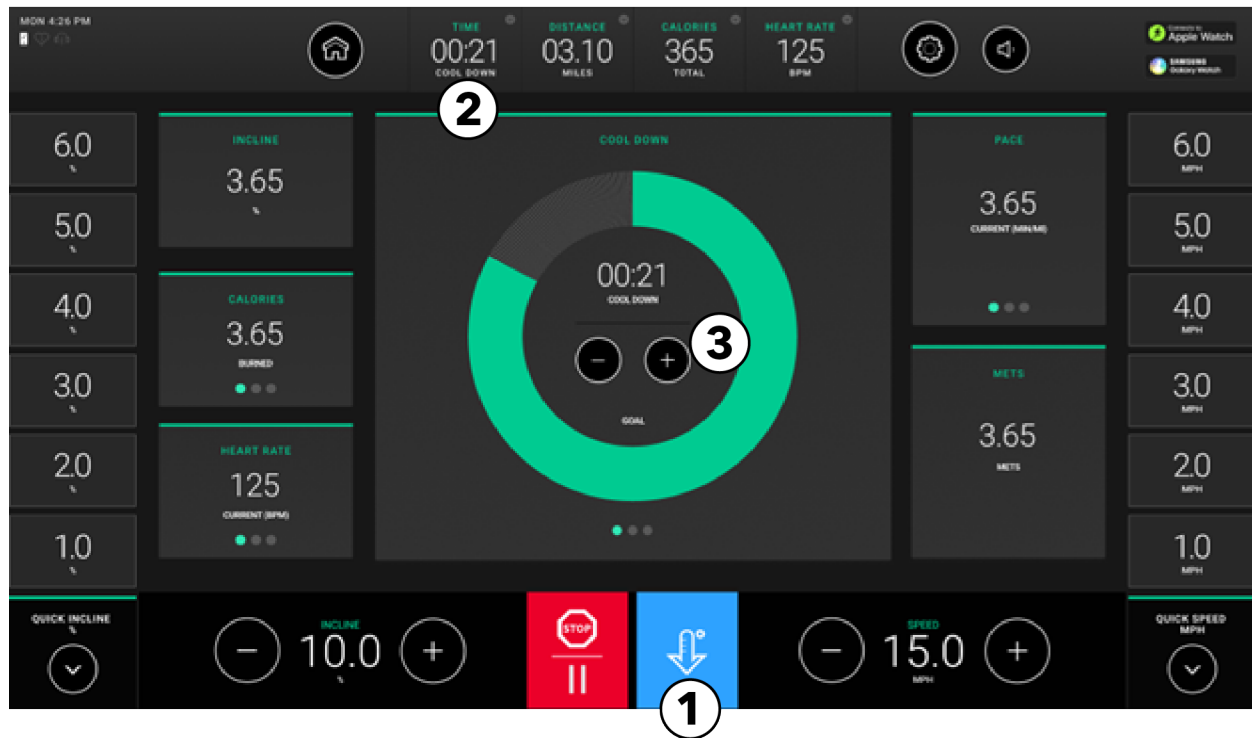
**注:** 在健身过程中按下主屏幕，PowerMill 的电机会使阶梯保持运行。

## 暂停健身



1. 按下 **Pause/Stop**（暂停/停止）按钮，以暂停健身。  
暂停模式时选择以下任一选项：
2. **继续**  
按下以继续当前健身。
3. **结束锻炼**  
按下可结束当前健身并查看健身总结。

# 放松



1. 在锻炼期间随时按下 Cool Down (放松) 按钮，以开启放松模式。

## 2. 时间显示

- 在进入放松模式后，时间将切换为放松。
- 时间显示最初会显示某项特定健身程序需要处于“放松”模式下多长时间（分钟）。
- 时间显示采用倒计时方式，直至到达 00:00。

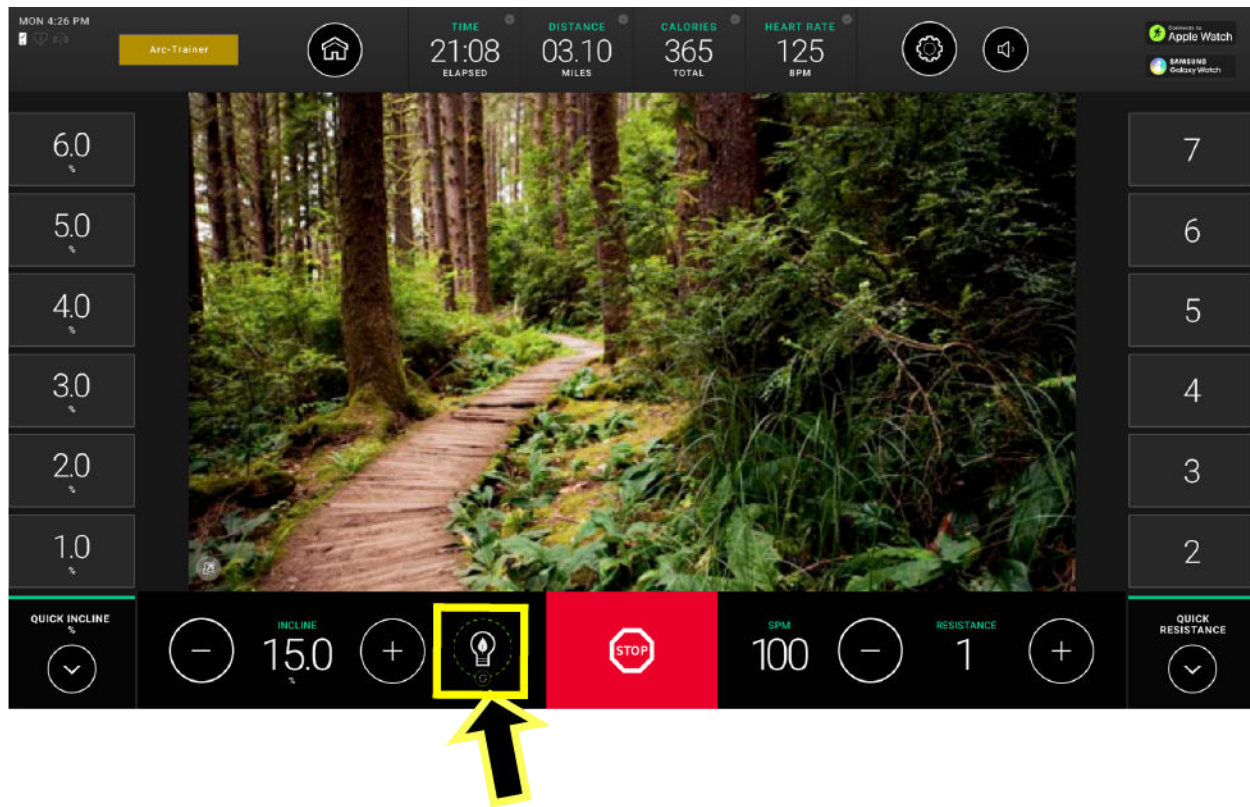
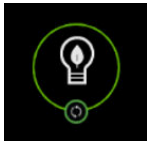
## 3. 增加/减少时间

- 轻按 - 将放松时间缩短 1 分钟。
- 轻按 + 将放松时间增加 1 分钟。

注: 按下 Cool Down (放松) 按钮后，PowerMill 和跑步机的基座会自动降低。



## 混合模式



**注:** 混合模式仅用于非动力器材（用于弧步训练器、交叉训练器和健身单车）！

混合模式（如启用）会在健身视图的底部栏显示灯泡图标。当用户踩下踏板进行发电时，灯泡会以动画的形式显示充电状态，从而减少耗电量健身摘要屏幕会显示信息，说明健身过程减少了该设备的耗电量。

# 5. 锻炼

## 锻炼列表

跑步机	Cross-Trainer	健身单车	PowerMill	Arc Trainer
快速开始	快速开始	快速开始	快速开始	快速开始
<b>标准目标</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 时间</li> <li>· 距离</li> <li>· 卡路里</li> <li>· 攀登</li> <li>· 心率                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· (温和、高强度)</li> </ul> </li> <li>· 间歇                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· (自定义、高强度、耐力)</li> </ul> </li> </ul>	<b>标准目标</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 时间</li> <li>· 距离</li> <li>· 卡路里</li> <li>· 心率                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· (温和、高强度)</li> </ul> </li> <li>· 间歇                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· (初学者、高强度、耐力)</li> </ul> </li> <li>· 恒定功率</li> <li>· 自适应功率</li> <li>· 有氧运动</li> <li>· 倒退</li> </ul>	<b>标准目标</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 时间</li> <li>· 距离</li> <li>· 卡路里</li> <li>· 心率                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· (温和、高强度)</li> </ul> </li> <li>· 间歇                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· (初学者、高强度、耐力)</li> </ul> </li> <li>· 恒定功率</li> <li>· 自适应功率</li> <li>· 有氧运动</li> <li>· MET 数</li> </ul>	<b>标准目标</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 时间</li> <li>· 卡路里</li> <li>· 攀登</li> <li>· 心率                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· (温和、高强度)</li> </ul> </li> <li>· 间歇                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· (2-速度、3-速度、高强度、耐力)</li> </ul> </li> </ul>	<b>标准目标</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 时间</li> <li>· 距离</li> <li>· 卡路里</li> <li>· 心率                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· (温和、高强度)</li> </ul> </li> <li>· 间歇                             <ul style="list-style-type: none"> <li>· (高强度、耐力)</li> </ul> </li> <li>· 恒定功率</li> </ul>
				<b>针对肌肉</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· 臀部肌肉群</li> <li>· 力量爆发</li> <li>· 整条腿</li> </ul>
<b>体能测试</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· LF 体能测试</li> <li>· 美国海军</li> <li>· 美国陆军</li> <li>· 美国海军陆战队</li> <li>· 美国空军</li> <li>· WFI Submax 方案</li> <li>· 身体素质测试 (PEB)</li> <li>· 个人体能测试</li> </ul>	<b>体能测试</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· LF 体能测试</li> <li>· 美国海军</li> </ul>	<b>体能测试</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· LF 体能测试</li> <li>· 美国海军</li> </ul>	<b>体能测试</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· LF 体能测试</li> <li>· WFI Submax 方案</li> <li>· 候选者体能测试 (CPAT)</li> </ul>	<b>体能测试</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>· LF 体能测试</li> </ul>



## 健身程序说明

注: 可用的锻炼因基础类型而异。见 [锻炼列表](#)。

快速开始	
人工训练跳过训练设置环节, 直接进行训练。	
标准目标	
时间目标	这一训练仅有在特定期限结束的要求。
距离目标	这一训练仅有在特定距离内结束的要求。
卡路里目标	这一训练仅有在燃烧特定卡路里范围内结束的要求。
攀爬目标	这一训练仅有在攀爬到特定高度时结束的要求。
心率	
· 中級	阻力 / 坡度将会调整, 达到最大心率的 65%。
· 高强度	阻力 / 坡度将会调整, 达到最大心率的 80%。
间歇	
· 定制	通过自定义两个不同的速度按钮创建自己的间歇锻炼。它们允许快速更改速度。
· 高强度	高强度间隔训练, 使用 2 种级别 / 2 种速度。比率: 1:3 (30 秒活跃: 90 秒恢复)。输入一个很难坚持超过一分钟的速度。输入恢复性慢跑或步行速度。这种类别的健身目标是提高您的最高速度能力和 VO <sub>2</sub> max。
· 耐力	中等强度间隔训练, 使用 2 种级别 / 2 种速度。比率: 3:1 (180 秒活跃: 60 秒恢复)。输入一个 5 Km 跑时很难坚持的速度。输入恢复性慢跑速度。这种类别的锻炼目标是提高您在 5 千米及以上距离内的耐久性。
· 初学者	具有挑战性的 1:1 间歇锻炼, 从低强度间歇向高强度间歇推进。
· 2-速度	通过自定义两个不同的速度按钮创建自己的间歇锻炼。它们允许快速更改速度。
· 3-速度	通过自定义三个不同的速度按钮创建自己的间歇锻炼。它们允许快速更改速度。
恒定功率	速度变化时, 功率不变。是一种保持稳定强度的理想锻炼方式。
自适应功率	功率会增加, 高速度时增加的更多。适合间隔训练。
有氧运动	指导性健身程序, 可改变所使用的肌肉和强度。
倒退	将您的锻炼分为前进部分和倒退部分。
MET 数	通过选择恒定的 MET 强度来选择卡路里消耗。
针对肌肉	
臀部肌肉群	阻力逐步增加, 坡度以臀部伸肌为目标, 然后进行 1 分钟休息。
力量爆发	较短的高强度间隔, 用于锻炼力量。
整条腿	其他阻力和坡度区间用于改变目标肌肉。

体能测试	
Life Fitness 体能测试	5分钟亚极量测试，用来预测最高VO <sub>2</sub> 。可评估心血管健康状况，可用于每隔4-6周监测耐力的改善。参见 <a href="#">Life Fitness 体能测试</a> ，获取更多信息。
美国海军体格测试 (PRT)	它是一项5分钟的距离目标测试，根据跑完全程所需的时间来确定，美国海军和海军学院将其用于测量有氧耐力。
美国陆军体能测试 (PFT)	5分钟的身体素质测试，用于评估肌肉耐力和心肺健康状况。
美国海军陆战队体能测试 (PFT)	身体素质测试，用于评估肌肉耐力和心肺健康状况。
美国空军体能测试	身体素质测试，用于评估肌肉耐力和心肺健康状况。
WFI Submax 方案	一种用以预测消防员的有氧耐力的分级亚极限评估方法。该项测试会自动加大速度和坡度（仅跑步机），直至达到目标心率。该项评估可替代 Gerkin 评估。一旦超过目标心率15秒钟，程序就会转为放松模式。
体能素质测试系列 (PEB)	体能素质测试系列由美国联邦执法部门、美国联邦调查局以及其他联邦机构用于雇佣工作人员和维持正常的联邦工作。
个人体能测试 (IPPT)	是新加坡武装部队、警察部队和民防部队使用的标准体能测试中的2.4公里测试部分。
候选人体能测试	用于预测执行国际消防员协会所制定基本消防任务的身体能力。测试以20秒热身开始，设定的步进速率为每分钟50步，然后以每分钟60步的设定步进速率进行3分钟的测试。

## 健身设置 - 数据输入

### 跑步机

标准目标	用户输入
时间	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 个预设值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 地形 (平地、山坡、丘陵、随机、乞力马扎罗山)</li> <li>· 级别 (如果选择了山坡、随机、丘陵或乞力马扎罗山)</li> <li>· 速度</li> <li>· 重量</li> </ul>
距离	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 个预设值或使用小键盘输入需要的距离</li> <li>· 地形 (平地、山坡、丘陵、随机、乞力马扎罗山)</li> <li>· 级别 (如果选择了山坡、随机、丘陵或乞力马扎罗山)</li> <li>· 速度</li> <li>· 重量</li> </ul>
卡路里	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 个预设值或使用小键盘输入需要的卡路里</li> <li>· 重量</li> <li>· 地形 (平地、山坡、丘陵、随机、乞力马扎罗山)</li> <li>· 级别 (如果选择了山坡、随机、丘陵或乞力马扎罗山)</li> <li>· 速度</li> <li>· 重量</li> </ul>
攀登	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 个预设值或使用小键盘输入需要的英尺数</li> <li>· 地形 (平地、山坡、丘陵、随机、乞力马扎罗山)</li> <li>· 级别 (如果选择了山坡、随机、丘陵或乞力马扎罗山)</li> <li>· 坡度 (如果选择平地)</li> <li>· 速度</li> <li>· 重量</li> </ul>
心率	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 个预设值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 年龄</li> <li>· 健身 (温和燃脂或剧烈燃脂)</li> <li>· 目标心率</li> <li>· 速度</li> <li>· 重量</li> </ul>
间歇	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 设置 (自定义、高强度、耐力)</li> <li>· 时间 (如果选择了自定义)</li> <li>· 低速</li> <li>· 高速</li> <li>· 重量</li> </ul>

**Cross-Trainer 和健身单车:**

标准目标	用户输入
时间	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 个预设值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 地形 (平地、山坡、丘陵、随机、乞力马扎罗山)</li> <li>· 级别</li> <li>· 重量</li> </ul>
距离	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 个预设值或使用小键盘输入需要的距离</li> <li>· 地形 (平地、山坡、丘陵、随机、乞力马扎罗山)</li> <li>· 级别</li> <li>· 重量</li> </ul>
卡路里	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 个预设值或使用小键盘输入需要的卡路里</li> <li>· 重量</li> <li>· 地形 (平地、山坡、丘陵、随机、乞力马扎罗山)</li> <li>· 级别</li> <li>· 重量</li> </ul>
心率	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 个预设值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 年龄</li> <li>· 健身 (温和燃脂或剧烈燃脂)</li> <li>· 级别</li> <li>· 重量</li> </ul>
间歇	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 设置 (初学者)</li> <li>· 时间</li> <li>· 级别</li> <li>· 重量</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 设置 (高强度、耐力)</li> <li>· 间歇</li> <li>· 活跃级别</li> <li>· 恢复级别</li> <li>· 重量</li> </ul>
恒定功率	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 时间</li> <li>· 瓦特</li> <li>· 重量</li> </ul>
自适应功率	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 时间</li> <li>· 级别</li> <li>· 重量</li> </ul>
有氧运动	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 时间</li> <li>· 级别</li> <li>· 重量</li> </ul>
倒退	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 时间</li> <li>· 级别</li> <li>· 重量</li> </ul>
MET 数	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 时间</li> <li>· MET 数</li> <li>· 重量</li> </ul>

## Arc Trainer

标准目标	用户输入
时间	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预设值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 地形 (平地、山坡、丘陵、随机)</li> <li>· 阻力 (如果选择了平地)</li> <li>· 级别 (如果选择了山坡、随机或丘陵)</li> <li>· 重量</li> </ul>
距离	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预设值或使用小键盘输入需要的距离</li> <li>· 地形 (平地、山坡、丘陵、随机)</li> <li>· 阻力 (如果选择了平地)</li> <li>· 级别 (如果选择了山坡、随机或丘陵)</li> <li>· 重量</li> </ul>
卡路里	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预设值或使用小键盘输入需要的卡路里</li> <li>· 重量</li> <li>· 地形 (平地、山坡、丘陵、随机)</li> <li>· 阻力 (如果选择了平地)</li> <li>· 级别 (如果选择了山坡、随机或丘陵)</li> <li>· 重量</li> </ul>
心率	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预设值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 年龄</li> <li>· 健身 (温和燃脂或剧烈燃脂)</li> <li>· 目标心率</li> <li>· 级别</li> <li>· 重量</li> </ul>
间歇	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 设置 (高强度、耐力)</li> <li>· 间歇</li> <li>· 活跃级别</li> <li>· 恢复级别</li> <li>· 重量</li> </ul>
恒定功率	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 时间</li> <li>· 瓦特</li> <li>· 重量</li> </ul>

## Arc Trainer

针对肌肉	用户输入
臀部肌肉群	<ul style="list-style-type: none"><li>· 时间</li><li>· 级别</li><li>· 重量</li></ul>
力量爆发	<ul style="list-style-type: none"><li>· 时间</li><li>· 级别</li><li>· 重量</li></ul>
整条腿	<ul style="list-style-type: none"><li>· 时间</li><li>· 级别</li><li>· 重量</li></ul>

## PowerMill Climber

标准目标	用户输入
时间	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预设值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 地形 (平地、山坡、丘陵、随机、乞力马扎罗山)</li> <li>· 级别 (如果选择了山坡、随机、丘陵或乞力马扎罗山)</li> <li>· 速度</li> <li>· 重量</li> </ul>
卡路里	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预设值或使用小键盘输入需要的卡路里</li> <li>· 重量</li> <li>· 地形 (平地、山坡、丘陵、随机、乞力马扎罗山)</li> <li>· 级别 (如果选择了山坡、随机、丘陵或乞力马扎罗山)</li> <li>· 速度</li> </ul>
攀登	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预设值或使用小键盘输入攀爬的英尺数</li> <li>· 地形 (平地、山坡、丘陵、随机、乞力马扎罗山)</li> <li>· 级别 (如果选择了山坡、随机、丘陵或乞力马扎罗山)</li> <li>· 速度</li> <li>· 重量</li> </ul>
心率	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预设值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 年龄</li> <li>· 健身 (温和燃脂或剧烈燃脂)</li> <li>· 目标心率</li> <li>· 速度</li> <li>· 重量</li> </ul>
间歇	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 设置 (高强度、耐力)</li> <li>· 低速</li> <li>· 高速</li> <li>· 重量</li> </ul>
恒定功率	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 时间</li> <li>· 瓦特</li> <li>· 重量</li> </ul>

## 用户输入范围

时间	1 - 60 分钟
重量	75 - 400 lbs. (34 - 181 kg)
坡度	0.0 - 15.0
速度	0.5 - 14.0 英里/小时 (0.5 - 23 千米/小时) (商用设备) 0.5 - 12.0 英里/小时 (0.5 - 19 千米/小时) (家用设备) 20 - 160 SPM (仅 PowerMill)
年龄	10 - 99 岁
高	36 - 90 英寸
瓦特	50 - 500
MET 数	2.5 - 21
平均水平	1 - 20

“水平”是指一系列倾斜度。

级别	% 坡度	级别	% 坡度
1	0.0 - 1.5	11	2.0 - 8.5
2	0.0 - 2.2	12	3.0 - 9.2
3	0.0 - 2.9	13	3.5 - 9.9
4	0.0 - 3.6	14	5.0 - 10.6
5	0.0 - 4.3	15	5.5 - 11.3
6	0.0 - 5.0	16	6.5 - 12.0
7	0.0 - 5.7	17	7.0 - 12.7
8	0.0 - 6.4	18	8.0 - 13.4
9	0.5 - 7.1	19	8.7 - 14.1
10	1.5 - 7.8	20	9.0 - 15.0

PowerMill: 可配置\*: 0 - 20 级  
可配置\*: 12 - 185 SPM

\* 如果启用了**等级零**选项，则最小等级会变为 0，最小 SPM 会变为 12。

\* 如果停用了**等级 21 - 25**，则最大等级会变为 20，最大 SPM 会变为 159。等级 21 - 25 和对应的 SPM 160 到 185 均仅允许用于手动和速度间歇锻炼。



## 理论最大心率和目标心率

理论最大心率和目标心率详见下图。列为 BPM（每分钟心跳）。

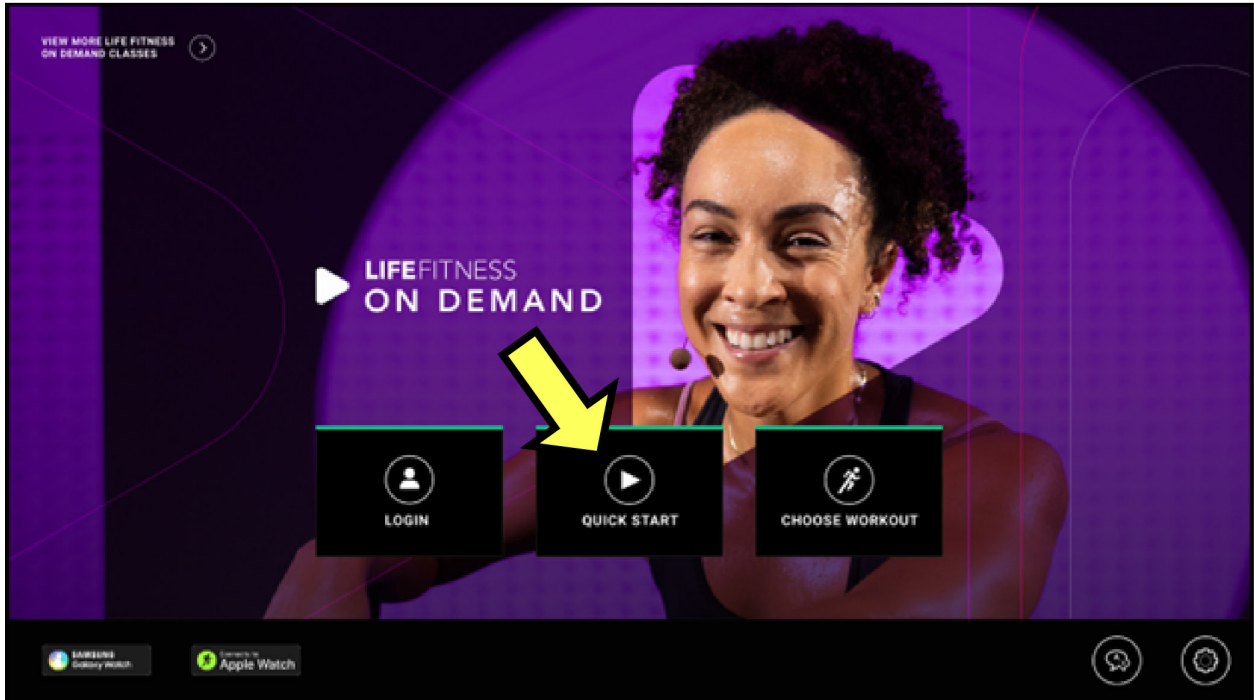
年龄	理论最大心率	65%（温和燃脂）	80%（剧烈燃脂）
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

系上可选的 Polar® 心率遥感监测胸带，或握紧 Lifepulse™ 传感器，启动板载计算机监测训练过程中的心率。计算机会自动调节坡度以根据实际心率维持目标心率（仅跑步机）。

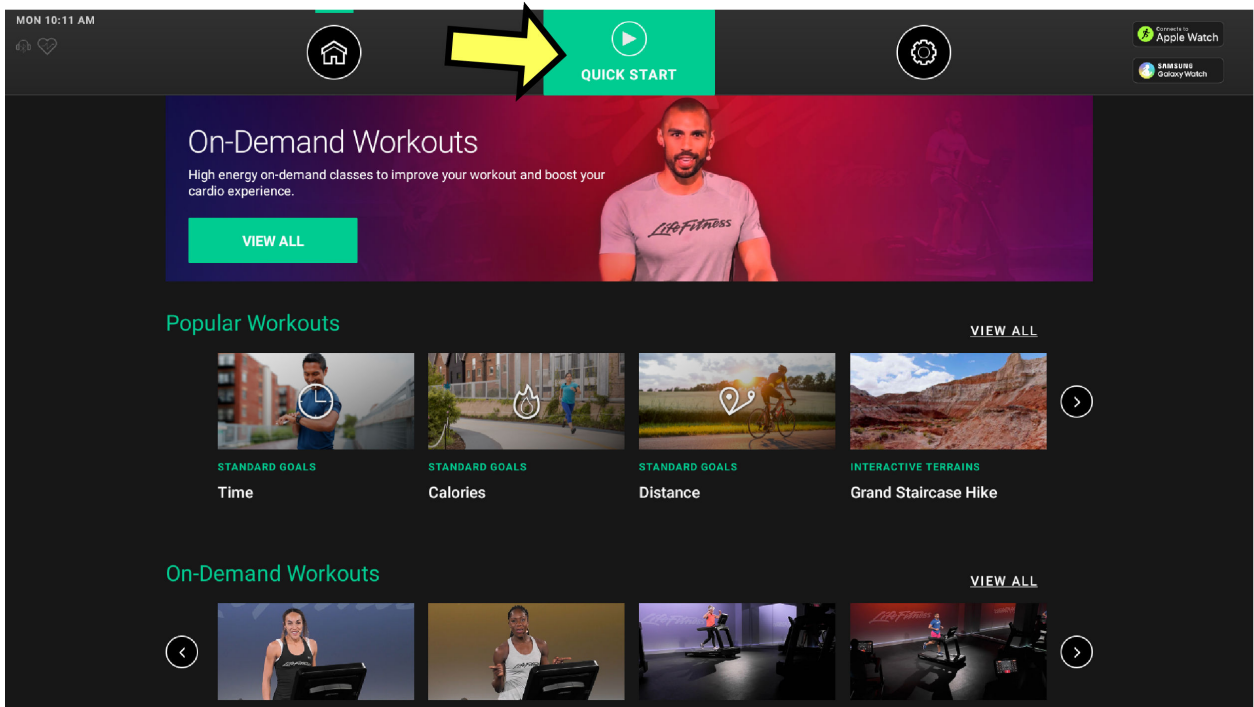
## 快速开始

用户有两种方式选择快速开始健身。

- 按下主屏幕上的 **Quick Start (快速开始)** 按钮。



- 按下 **Choose Workout (选择健身程序)** 屏幕顶部的绿色箭头快速开始按钮。



- 会显示健身倒计时 3、2、1 屏幕。
- 用户可在启动锻炼程序后对其进行调节。
- **注:**

- **跑步机:** 快速启动训练的开始速度为每小时 0.5 英里 (MPH)/每小时 0.8 公里 (KPH), 坡度为 0.0%。
- **Arc Trainer and Cross-Trainer:** 快速启动锻炼程序从坡度 6 开始。
- **PowerMill Climber:** 快速开始健身以每分钟 20 步 (SPM) 开始。

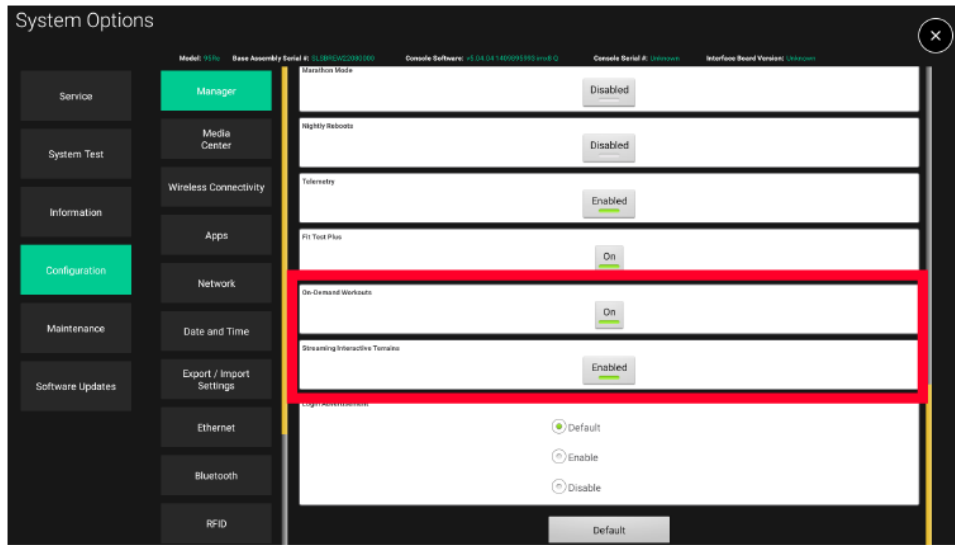
Life Fitness On Demand+ 免费软件包括点播讲师指导健身和流式交互式地形健身。

- **点播健身**提供了 400 多种激励性的、由讲师指导的课程，时长 10 分钟到 40 分钟不等，适用于 Life Fitness 跑步机、Cross-Trainers、Arc Trainer、直立式自行车、卧式自行车和 PowerMill。课程难度各异，并全球一流的教练指导，以达到锻炼的效果。英语、西班牙语、德语、法语、日语和俄语可供选择。课程通过互联网以流的形式传输。无需软件更新即可查看新课程。
- **流式交互式地形**：100 多种跑步和骑乘环境可供选择，穿越世界各地令人惊叹的风景。根据地形调整倾斜和阻力调整来获取沉浸式体验，让健身者在更高强度下锻炼，忘却时间。

**注：**控制台上提供了一小部分交互式地形健身可供选择，这些项目无需联网即可使用。

**注：**可以通过 [Halo.Fitness](#) 或[访问系统选项](#)启用 Life Fitness On Demand+。

点播健身和流式交互式地形的设置在管理器的配置中必须为**启用 / 开启**，才能访问流式健身的**完整库**。



## 网络带宽要求

Life Fitness On Demand+ 需要较强的网络连接以提供最佳用户体验。**建议每台机器至少达到 2.5 Mbps。**

互联网带宽（也称为网络连接速度）以兆比特/秒 (Mbps) 为单位进行测量。要了解您的设施带宽是多少，我们建议您使用免费的在线网站，例如 [speedtest.net](#) 或 [fast.com](#)。只需使用连接到有线互联网或 WiFi 网络的浏览器，并在设备上打开这些网站之一。网站将显示以 Mbps 表示的连接速度的度量，然后将其与下表进行比较。

## 最下载带宽要求

服务	最多 8 个单元	每个额外单元
资产管理、远程软件更新和用户锻炼跟踪	2.5 Mbps	0.25 Mbps
以上服务和网页浏览访问	4 Mbps	0.25 Mbps
以上服务和网络视频，例如 YouTube	4 Mbps	0.5 Mbps
以上服务和视频流应用，例如 Netflix	8 Mbps	1.0 Mbps
<b>以上服务和 Life Fitness On Demand+ 健身程序</b>	<b>20 Mbps</b>	<b>2.5 Mbps</b>

如果您的设施带宽较低，我们建议您仅在选定数量的单元上启用 Life Fitness On Demand+。如果未达到相应的带宽，则可能会出现互联网连接延迟。使用此图表作为指南：

以 Mbps 表示的带宽	建议的启用单元数
20	8
40	16
60	24

以 Mbps 表示的带宽	建议的启用单元数
80	32
100	40

## 点播健身

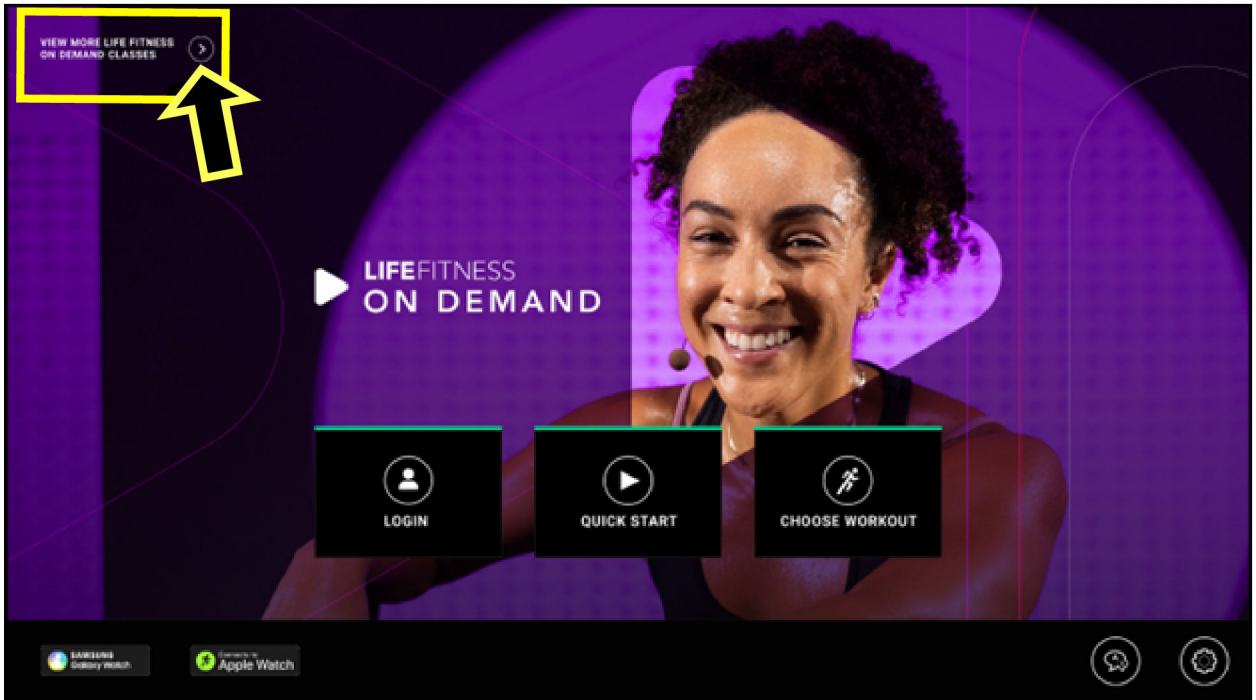
必须满足以下条件才能显示点播健身视频库：

- 点播健身必须已在单元上启用。在 [Halo.Fitness](#) 或 [访问系统选项](#) 中启用。
- 单元必须连接到互联网。
- 单元的软件版本必须更新至 4.10 或更高版本。

### 选择和使用视频

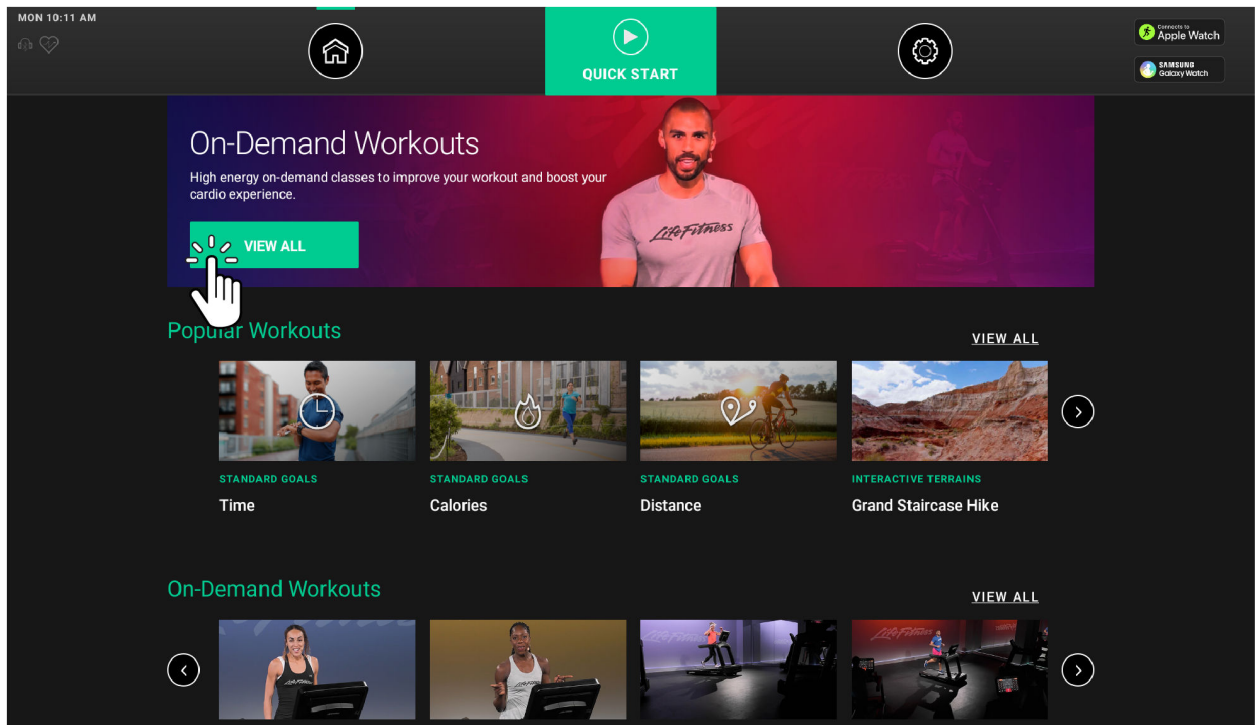
1. 通过以下选项访问点播健身：

- 主屏幕：按下 [查看更多 Life Fitness On Demand 课程](#)。



· 选择健身程序屏幕：

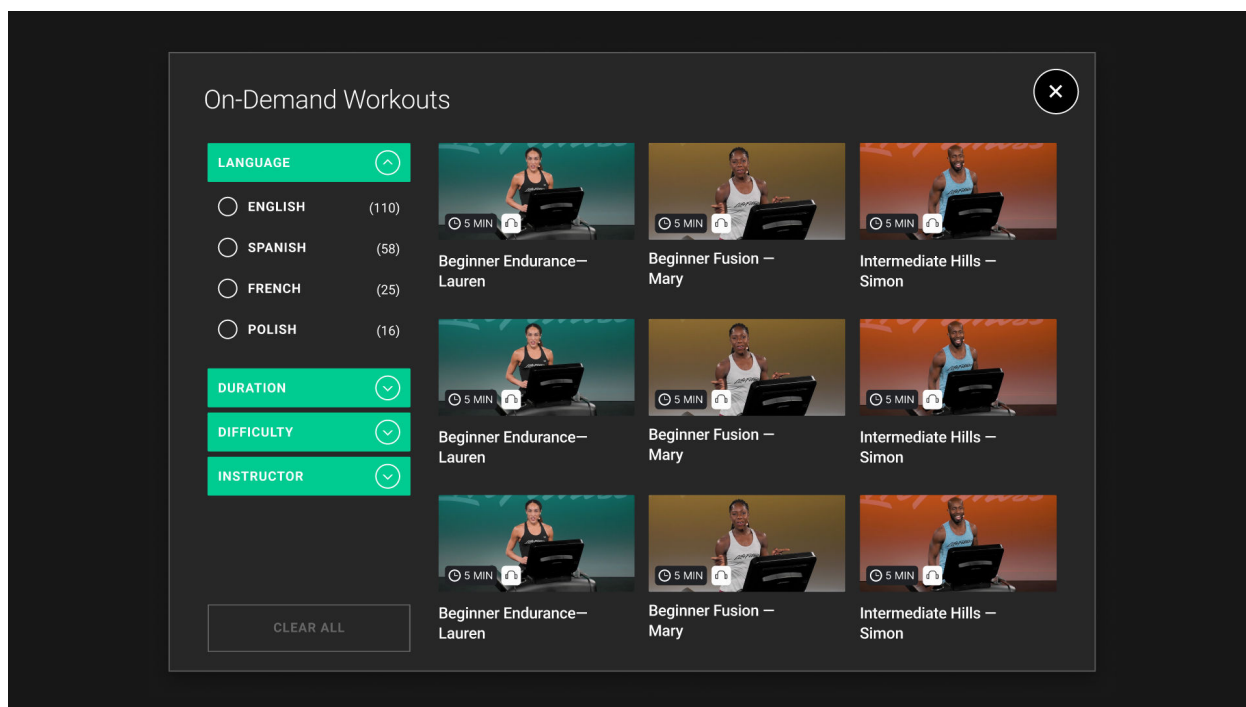
- 滚动至 On-Demand Workout（点播健身）分类，并按下 View All（查看全部）以查看完整点播健身库。
- 滚动至 Popular Workouts（热门健身程序）并选择一条视频。



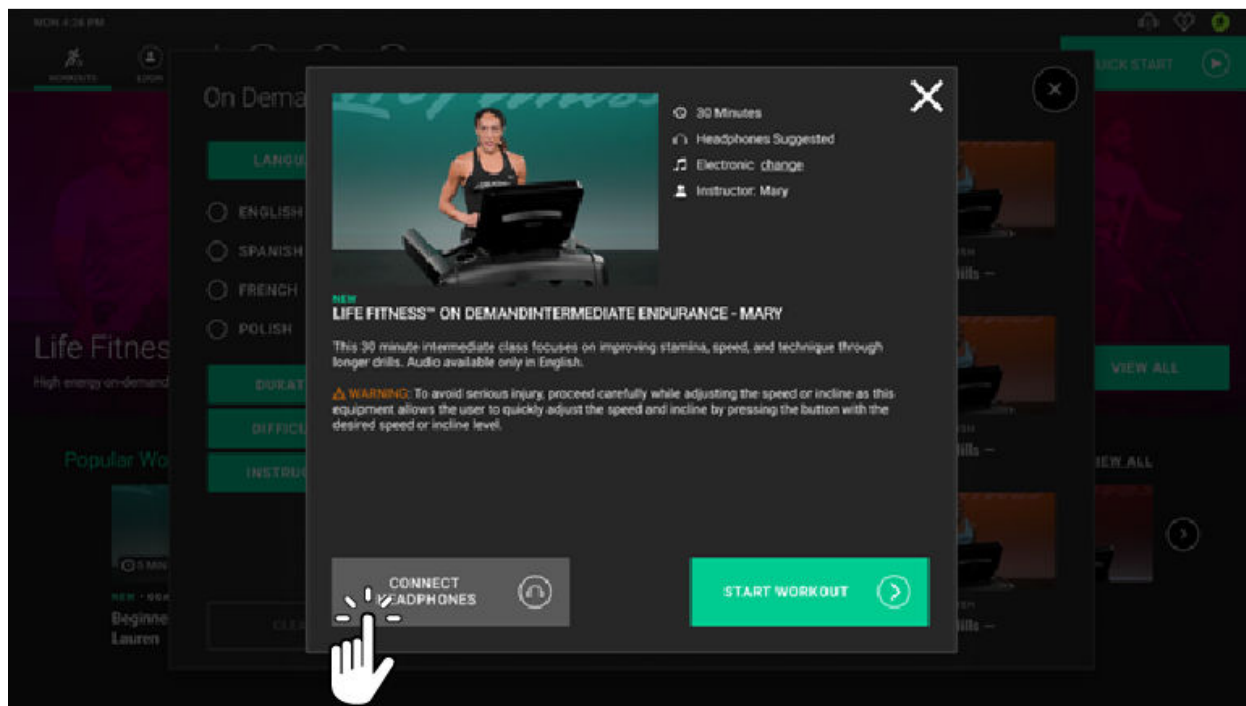
2. 点播健身库允许用户根据以下类别筛选健身程序：

- 语言
- 時間

- 难度
- 指导者



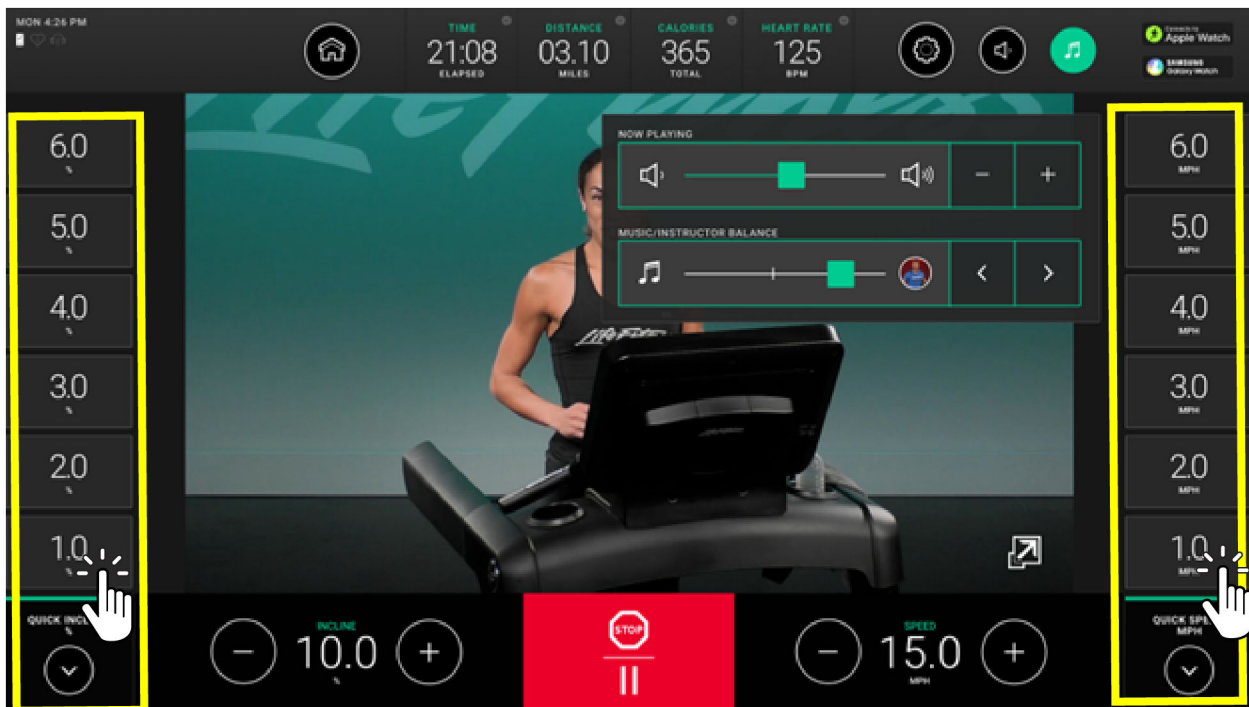
3. 轻触点播健身方块以显示有关所选课程的更多详细信息。锻炼者可以通过轻触 **Connect Headphones (连接耳机)** 并按照提示进行配对。按下 **Start Workout (开始健身)**。



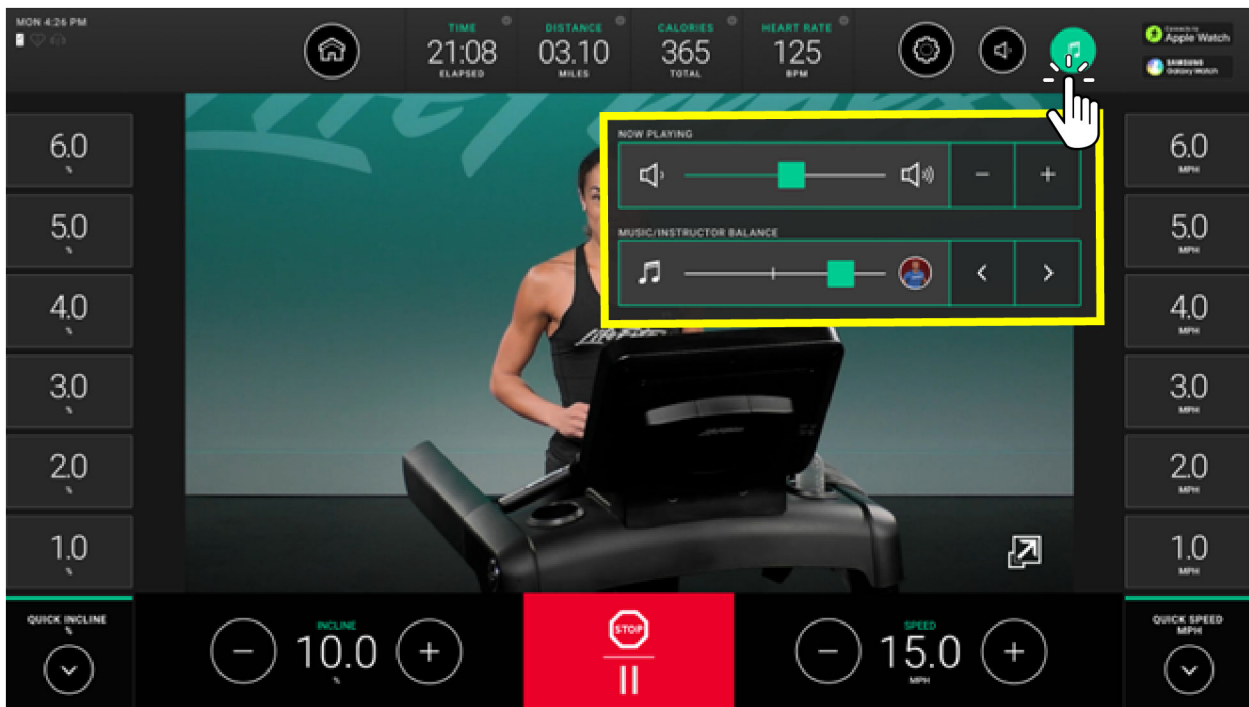


4. 使用快速触摸按钮调整健身设置，如速度、坡度和阻力。

**注：**快速触摸按钮因健身程序而异。所显示的图像是跑步机健身程序。



5. 按下音符以访问音乐播放音量选项和音乐/指导者平衡。

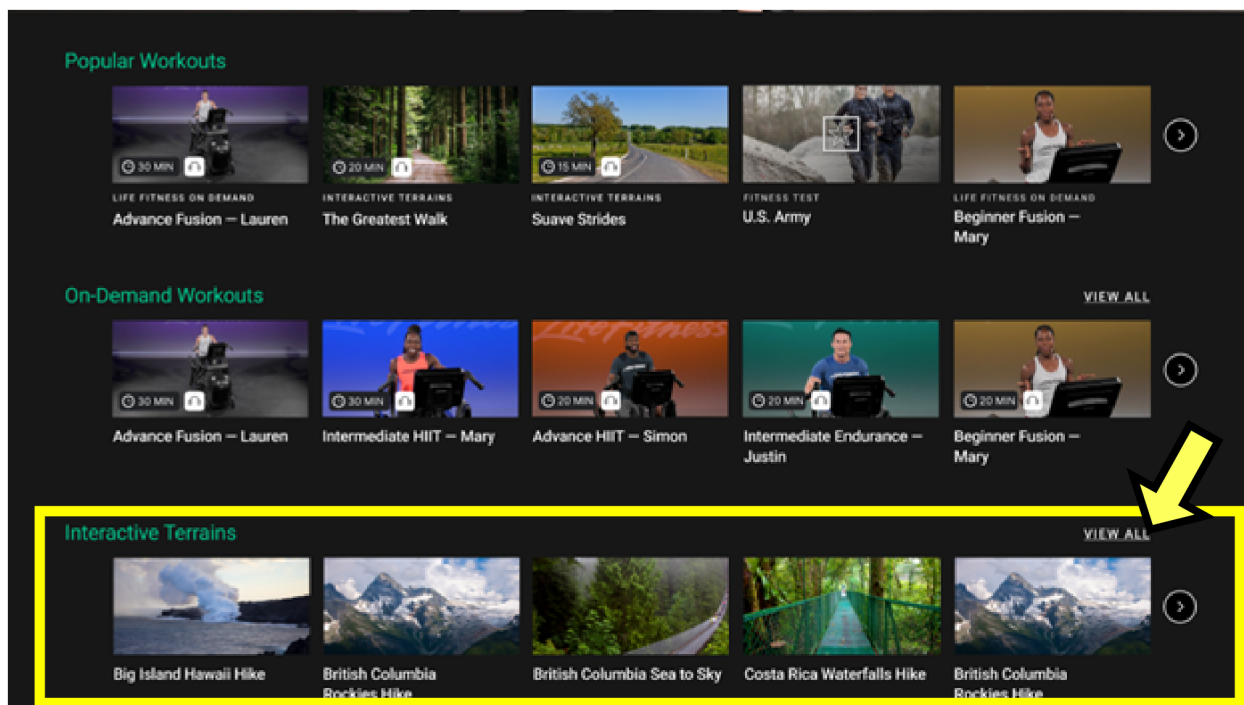




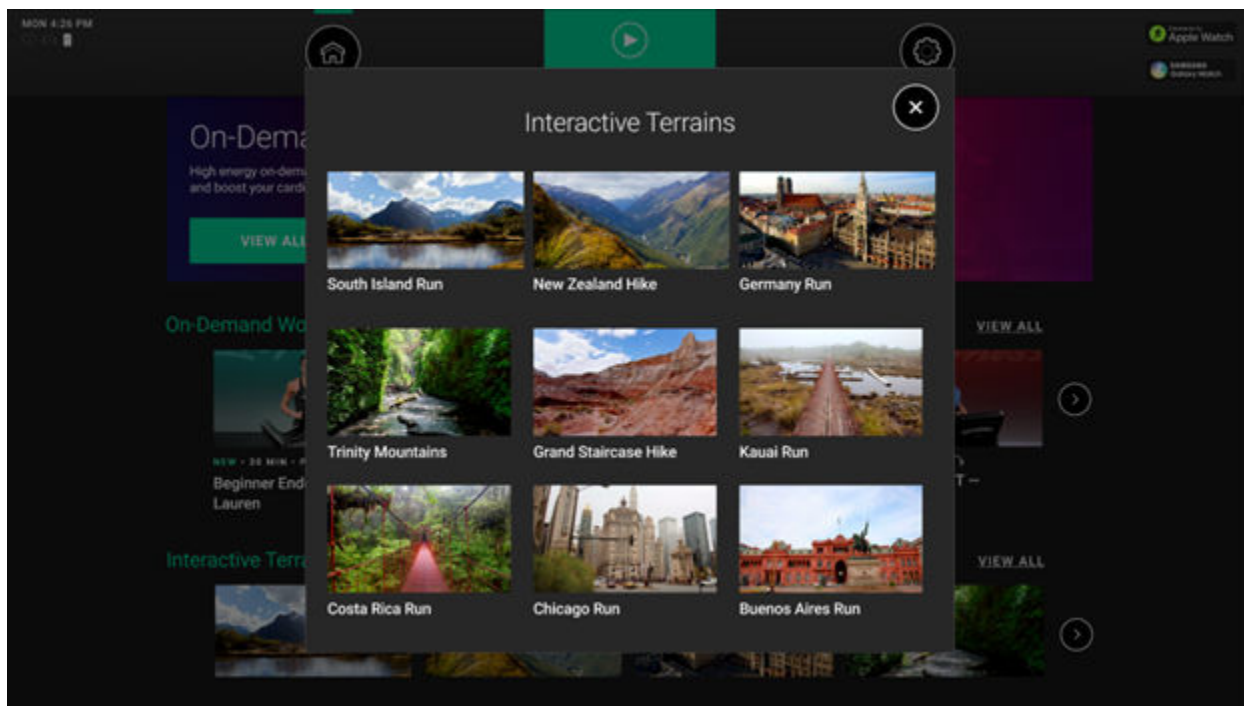
## 交互式地形

“交互式地形”为视频课程，从第一人称的角度呈现了风景地貌、都市风光甚至全球景象。这些特点可与健身设备形成互动，给用户带来身临其境的体验。

注：跑步机的坡度也会根据课程视频中呈现的虚拟山坡，自动增大或减小。



按下 **VIEW ALL** (查看全部) 以访问交互式地形健身库，并选择所需的课程。



注：可以通过 [Halo.Fitness](https://halofitness.com) 或访问系统选项启用 Life Fitness On Demand+。

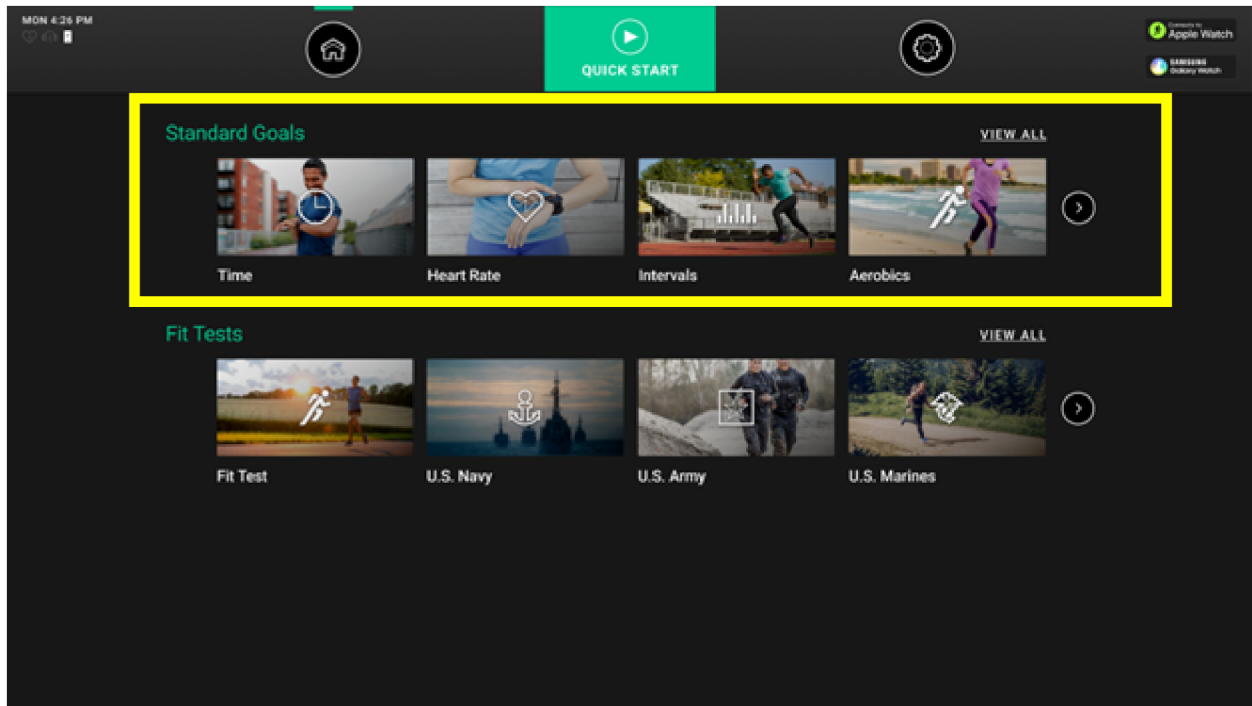
控制台上提供了一小部分交互式地形健身可供选择，这些项目无需联网即可使用。流式交互式地形的设置在管理器的配置中必须为 **Enabled** (启用)，才能访问流式健身的完整库。

# 标准目标

选择所需目标。

**注:** 可用的健身目标因基座类型而异。

**注:** 参见 [锻炼列表](#)、[健身程序说明](#) 和 [健身设置 - 数据输入](#)

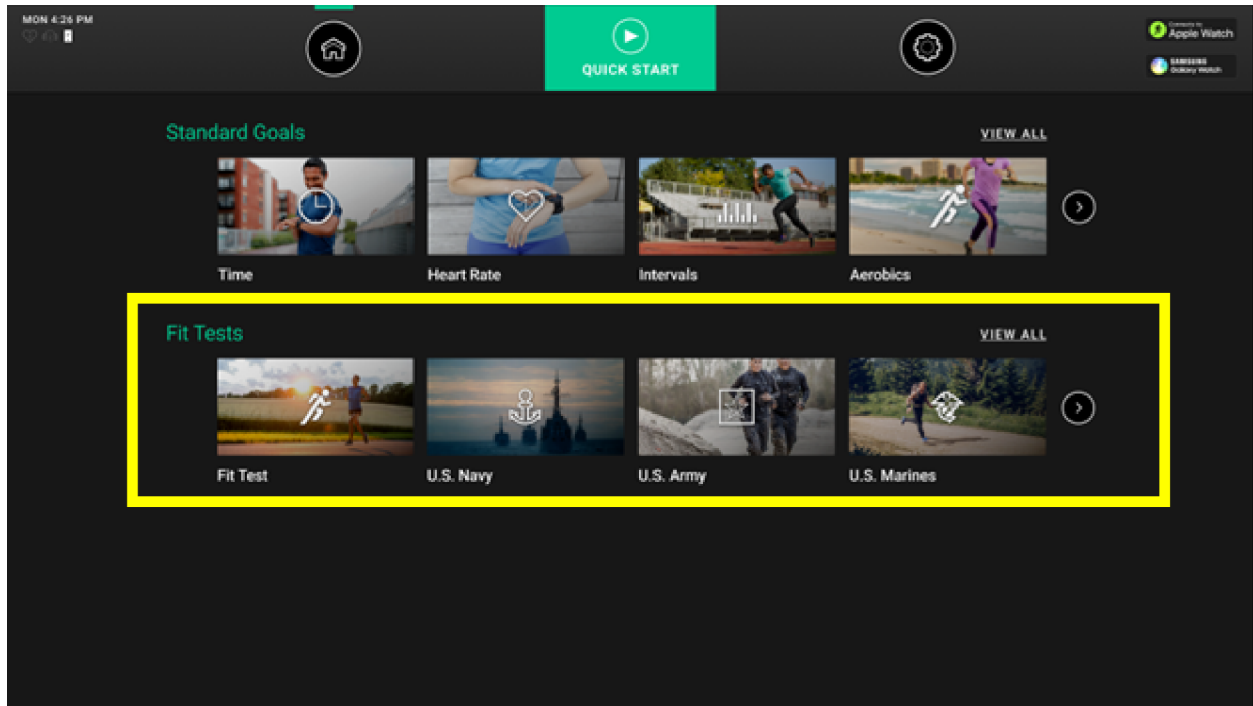


# 体能测试

选择所需的体能测试。

**注:** 可用的体能测试健身因基座类型而异。

**注:** 参见 [锻炼列表](#)、[健身程序说明](#) 和 [健身设置 - 数据输入](#)



## Life Fitness 体能测试

- Life Fitness 体能测试可评估心血管活动，可用于每隔 4 - 6 周监测的耐力改善。
- 体能测试是次最大摄氧量 (VO<sub>2</sub>) (氧气量) 测试，用于测算心脏向运动肌肉供应含氧血液的情况，以及这些肌肉接收血液氧气的效率。
- 医生和运动生理学家通常将这项测试作为测量有氧耐力的一个好办法。
- 锻炼持续时间一共为 5 分钟。
- 请注意，每次体能测试都应在相同的条件下进行。为了取得最准确的健康测试结果，应当连续三天进行健康测试，算出三个分数的平均值。
- 要得到正确的“健康测试”分数，测试必须在训练的最佳心率范围（即最高理论心率 HRmax 的 60% 至 85%）内完成。

由于测试的分数是根据心率读数进行计算的，因此用户必须在看到提示时抓紧手持传感器，或穿上 Polar 心率遥感监测胸带。

**注：**若 2.5 分钟后检测不到心率则锻炼中止。

心率取决于很多因素，如：

- 前一晚的睡眠时长（建议至少为七个小时）
- 当日的天气
- 上次就餐的时间（建议在上次就餐之后的 2 到 4 个小时进行测试）。
- 距离上次饮用含咖啡因或酒精的饮料，或距离上次吸烟有多长时间（建议至少为 4 个小时）。
- 距上次锻炼的时间（建议至少为 6 个小时）

建议的强度水平应用来指导如何设置健身程序。其目的是将用户的心率水平提高到最高理论心率的 60%-85% 之间。

	不活跃	活跃	非常活跃
跑步机	2 - 3 mph (3.2 - 4.8 kph)	3 - 4 mph (4.8 - 6.4 kph)	3.5 - 4.5 mph (5.6 - 7.2 kph)
Cross-Trainer	L 2-4 男 L 1-2, 女	L 3-10 男 L 2-5 女	L7-15 男 L 3-10 女
Lifecycle 健身单车	L 4-6 男 L 2-4 女	L 5-10 男 L 3-7 女	L 8-14 男 L 6-10 女
PowerMill Climber	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
弧步训练机	L 2-4 男 L 1-2, 女	L 3-10 男 L 2-5 女	L7-15 男 L 3-10 女

在每个建议的范围内，使用这些附加指导准则：

中值以下部分	范围的上半部分较高值
年龄较大	年龄较小
体重较轻	体重较重（如果超重，使用范围的下半段）
较矮	较高

5 分钟的健康测试一过，就会显示健康测试分数和等级。

请注意，在固定健身车上达到的 VO<sub>2</sub> 最大分数值要比在其他 Life Fitness 心肺功能训练器械上得到的分数低 10-15%。对于固定健身车，股四头肌的孤立肌群疲劳度比在跑步机上步行/跑步或者骑自行车要高。在此器械上锻炼时的疲劳度较高，因此预期的 VO<sub>2</sub> 最大分数值较低，二者是吻合的。

### 男性相对体能等级

等级	精英	卓越	优秀	高于平均水平	平均水平	低于平均水平	低	极差
每个年龄段的估算 VO <sub>2</sub> Max (ml/kg/min)								

等级	精英	卓越	优秀	高于平均水平	平均水平	低于平均水平	低	极差
20 - 29 岁	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 岁	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 岁	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 岁	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60 岁或以上	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

### 女性相对体能等级

等级	精英	卓越	优秀	高于平均水平	平均水平	低于平均水平	低	极差
每个年龄段的估算 $\text{VO}_2 \text{ Max}$ (ml/kg/min)								
20 - 29 岁	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 岁	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 岁	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 岁	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60 岁或以上	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Life Fitness 根据美国运动医学会在“运动测试及处方指引”（2010年第8版）中提及的  $\text{VO}_2 \text{ max}$  百分点分布，制定了该评估表。它旨在为用户的  $\text{VO}_2 \text{ max}$  估计提供定性说明，还可用于评估训练前的健康等级并跟踪健康状况的发展情况。

## 6. 维护和故障排除

**注:** 只有在定期进行损坏或磨损检查的前提下才能保持本设备的安全性。必须先修理或更换故障部件，才能继续使用本设备。

下列预防性维护小窍门将使产品保持最佳工作性能：

- 将产品放置在阴凉、干燥处。
- 使用经过批准的或相匹配的清洁剂和超细纤维抹布清洁显示控制台和所有外表面（参见经过批准的和相匹配的清洁剂）。
- 长指甲可能会损伤或划伤控制台表面，因而按控制台上的选项按钮时请使用指腹。

### 许可和兼容清洁剂

稳定性专家批准了两种优先使用的清洁剂：PureGreen 24 和 Gym Wipes。这两种清洁剂都能安全有效地去除设备上的灰尘、污点和汗水。PureGreen 24 和 Gym Wipes 的抗菌力配方都是消毒剂，能够有效对抗 MRSA and H1N1。

PureGreen 24 为喷雾型，方便健身房员工使用。将清洁剂喷在超细纤维抹布上，然后自上而下擦拭设备。对于常规消毒，应将 PureGreen 24 在设备上停留至少 2 分钟，如要控制真菌或病毒，则应停留至少 10 分钟。

Gym Wipes 是一种大且耐用的湿巾，可在锻炼之前或之后擦拭设备。对于常规消毒，应利用 Gym Wipes 至少擦拭设备 2 分钟。

如要订购这些清洁剂，请联系客户支持服务部门（1-800-351-3737 或电子邮件：[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)）。

也可以用温和的肥皂水或温和的非磨损性家用清洁剂清洁显示控制台和所有外表面。只能使用柔软的超细纤维布。请用超细纤维布蘸上清洁剂进行清洁。切勿使用含有氨水或酸性成份的清洁剂。切勿使用磨损性清洁剂。切勿使用纸巾。切勿将清洁剂直接涂抹在本设备表面。

### 故障排除

#### 知识库

详情请参阅[知识库](#)。

## 故障排除 - 心率读数

故障	可能原因	纠正措施
开始时能监测到心率读数，也很正常，但随后会丢失。	使用了个人电子设备，如手机和便携式 MP3 播放器等，造成了外部噪声干扰。	取走噪声源，或移动健身设备的位置。
	设备离其他噪声源太近，如音频/视频设备、风扇、双向无线电设备、高压线/高电流电源线等。	
心率读数异常升高。	距离其 0.9 m (3 ft.) 内有电视和/或天线、手机、计算机、汽车、高压电源线、电机驱动健身设备，以及其他心率传感器对其产生了电磁干扰。	移动产品，使其与上述可能的干扰源保持数英寸距离，或反之，直至心率读数准确。
心率读数不稳定或没有读数。	胸带传感器电极不够潮湿，无法准确读取的心率读数。	使胸带传感器电极润湿（请参见 <a href="#">Polar 心率遥感监测胸带选件</a> ）。
	感应带电极未平贴在皮肤上。	确保胸带传感器电极平贴在皮肤上（请参见 <a href="#">Polar 心率遥感监测胸带选件</a> ）。
	需要清洁胸带传感器。	使用温和的肥皂水清洁胸带传感器。
	胸带传感器与心率接收器的距离超过 3 英尺（0.9 米）。	确保胸带传感器与心率接收器的距离在 3 英尺（0.9 米）之内。
	Polar 遥测心率胸带电池耗尽。	联系 <i>Life Fitness</i> 客户支持部门，询问如何更换 Polar 心率遥感监测胸带。
	Polar 遥测心率胸带未与心率接收器锁定。	<p>用户应确保将 Polar 心率遥感监测胸带正确佩戴在胸前，尽量靠近控制台内的心率接收器。等待 10 秒，使心率显示在控制台上。与接收器通信后的心率胸带总体范围约为 3 英尺（0.9 米）。胸带必须距离接收器 1.5 - 2 英尺（0.5 - 0.6 米）才能开始通信。显示心率值时，停留在 0.9 米（3 英尺）范围内。</p> <p>注意：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 确保 Polar 遥测心率胸带贴合在使用者的胸部。</li> <li>2. 确保电极和用户的胸部之间具有良好的传导性。</li> <li>3. 必要时，使用 Polar 心率遥测表检验胸带是否正常工作。</li> </ol>



## 故障排除 - Life Fitness On Demand+

故障	可能原因	纠正措施
点播健身功能/ 流式交互式地形库未显示。	点播健身功能/ 流式交互式地形尚未激活。	通过管理器配置或在 <a href="#">Halo.Fitness</a> 上激活点播健身功能/ 流式交互式地形。
	设备未连接到互联网。	在管理器配置中检查网络连接。使用控制台上的网络速度测试来验证您的场馆设施中每台单元的带宽是否达到 2.5 Mbps。
点播健身功能/ 流式交互式地形视频滞后或断断续续。	网络带宽不足。	在选定数量的单元上禁用点播健身功能/ 流式交互式地形来减小带宽压力。有关技术规格，请参阅 <a href="#">最低下载带宽要求</a> 。
	单元需要重启。	重新启动单元。要获得最佳功能，请在管理器的配置中启用“每晚重启”。
音频质量差。	有线耳机连接信号弱。	如果使用有线耳机，请确保耳机在插孔内正确连接。插孔放置的微调应能够产生清晰的音频。
	蓝牙配对故障。	在控制台取消配对并修复蓝牙耳机。按照屏幕提示操作。

## 故障排除 - 无线充电器

无线充电支架正面有一个蓝色 LED 指示灯。LED 指示灯状态和描述请参见下表。

状态	描述	LED 指示灯	
启动	控制台电源开启。	ON (开)	
待机	充电器等待设备放置其上。	OFF (关)	
充电	充电器正为正确放置的设备充电。	ON (开)	
充电完成	充电器已完成设备充电。	ON (开)	
充电错误	<p>可能出现的错误：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>充电线圈上检测到了异物（RFID 卡、磁铁、金属物体等）。</li> <li>手机壳过厚。</li> <li>无线充电器损坏。</li> </ol>	<p>解决措施：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>将无线充电器上的异物移开。调整手机的位置。</li> <li>取下手机壳。将手机放置在无线充电器上。</li> <li>有关上述问题，请联系 Life Fitness 客户支持服务部门。</li> </ol>	OFF (关)

## 故障排除 - 无线耳机

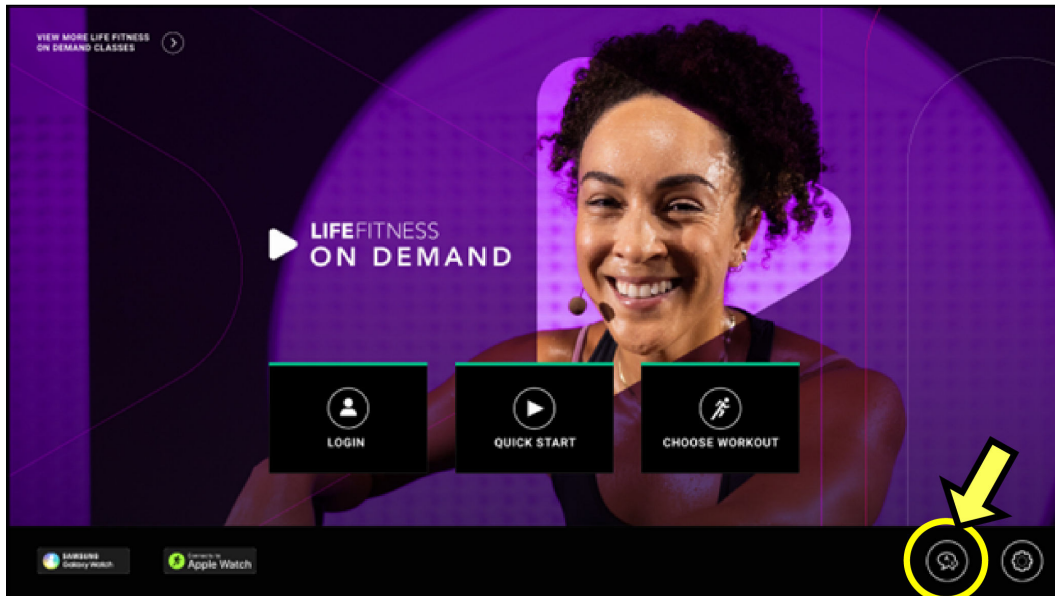
将耳机连接至控制台之前：

- 将耳机连接至移动设备（如还未连接）。
- 将移动设备/耳机的音量调至最大。
- 将耳机连接至控制台。

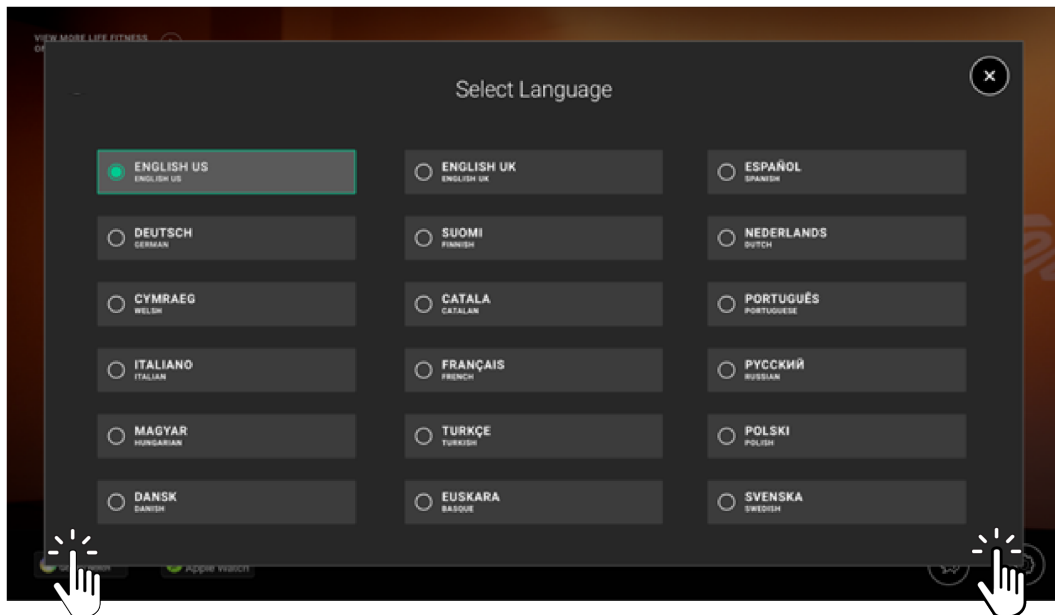
# 7. 管理人员配置

## 访问系统选项

1. 从“兴趣屏幕”中选择 Language (语言) 图标以访问 Select Language (选择语言) 屏幕。

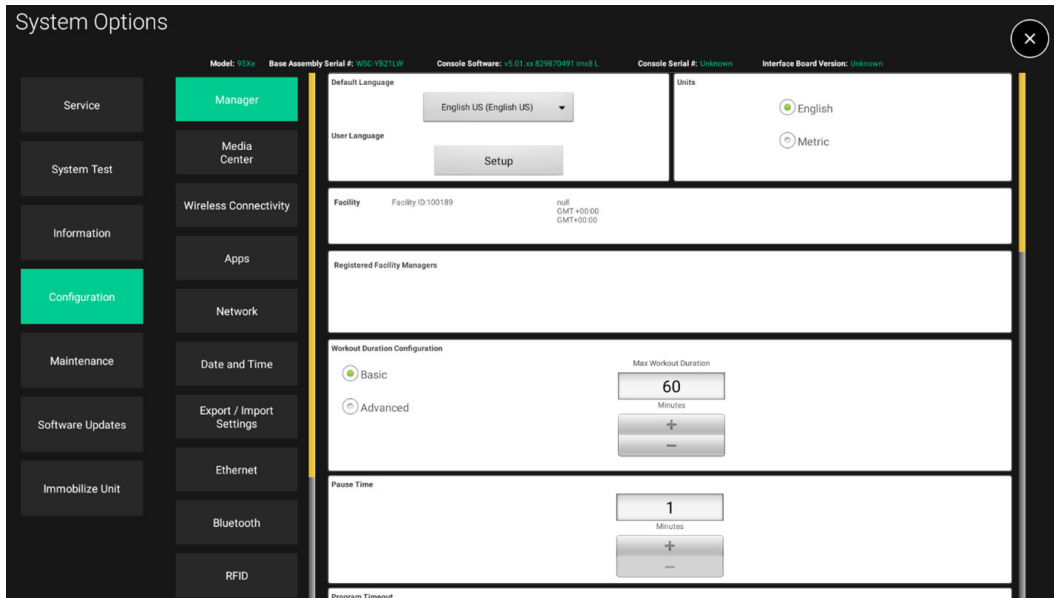


2. 按以下顺序点按 Select Language (选择语言) 屏幕的底部：左下、右下、左下、右下。



**注:** 确保单击位置在黑色方框之内!

3. 通过"System Options" (系统选项) 菜单导航至 Configuration > Manager (配置管理器)。



# 默认设置

## 带 SE4 控制台的有氧健身基座

设置	默认值	描述
默认语言	美式英语	此选项设置新的默认语言。 选项包括：美式英语、英式英语、西班牙语、德语、日语、荷兰语、简体中文、繁体中文、葡萄牙语、意大利语、法语、俄语、韩语、土耳其语、波兰语、芬兰语、匈牙利语、阿拉伯语、加泰罗尼亚语、巴斯克语、威尔士语、希伯来语、丹麦语和瑞典语。
用户语言	美式英语	此选项列出了用户可选择的所有语言，并可重新进行排序。默认设置为全部语言。 选项包括：美式英语、英式英语、西班牙语、德语、日语、荷兰语、简体中文、繁体中文、葡萄牙语、意大利语、法语、俄语、韩语、土耳其语、波兰语、芬兰语、匈牙利语、阿拉伯语、加泰罗尼亚语、巴斯克语、威尔士语、希伯来语、丹麦语和瑞典语。
单位	英语	设置重量、距离、高度和速度等的测量单位类型。 可选择英制或公制。
场馆设施	不适用	此部分包括 Halo 使用的自动生成的场馆设施 ID 信息。
注册场馆设施管理员	不适用	此部分包含所有添加至 Halo 的注册场馆设施管理员。
健身程序持续时间配置	基础；最长 60 分钟	设置最长健身程序持续时间限制，设置范围为 20-240 分钟。高级设置可设置 2 个不同的高峰时段。
暂停时间	1 分钟	设置某健身程序在暂停模式所能保持的最长时间。设置范围为 1-99 分钟。
程序超时	30 秒	设备重启并返回主屏幕前，用户在运动设置过程中可不触摸液晶触摸屏的时间，设置范围为 20 秒到 255 秒。用户将被注销，所有语言更改都将丢失，所有蓝牙设备都将断开连接。
省电模式	ON (开) /30 分钟	开启后，此设置会在达到设定的闲置时间后使基座和控制台进入“省电”模式。 设置范围为 0-23:59 小时。默认设置为 30 分钟。
自动关/自动开	OFF (关)	设置系统在当天某个时间点自动关闭 LCD 触摸屏背光灯。设置一天中背光开启和关闭的时间。
系统提示音	ON (开)	该选项可以控制当按键按下时，系统扬声器是否哔哔响。
无线充电配置	ON (开)	此配置将对何时可以使用无线充电器为兼容设备充电进行设置。 可选择：开/关/仅健身
马拉松模式	已禁用	此选项仅应用于 Time Goal 训练。启用后，此选项允许用户在训练期间不受时间限制。禁用后，Time Goal 训练将遵循健身程序持续时间配置的设置。
每晚重启	OFF (关)	开启后，控制台将检测设备一天中使用频率最低的时间，并每隔 24 小时在该时间自动重启。建议以此来优化流媒体服务功能，例如点播健身、流式交互式地形或 Netflix。
点播健身	OFF (关)	此选项可激活对不断丰富的 Life Fitness 讲师指导课程库的完全访问权限。 <b>注：</b> 仅当单元连接至互联网时，才会显示库。建议每单元的带宽为 2.5 Mbps，以实现最佳功能。
流式交互式地形	OFF (关)	此选项激活了对流式交互式地形健身库的完全访问。 <b>注：</b> 仅当单元连接至互联网时，才会显示库。建议每单元的带宽为 2.5 Mbps，以实现最佳功能。

设置	默认值	描述
登录广告	已启用	设置控制台是否在主兴趣屏幕上的登录选项显示广告。
遥感监测	已启用	打开遥感功能，可使用与 Polar®/ANT+- 兼容的“最佳心率范围训练”锻炼，利用 Polar®/ANT+- 遥感心率带来监测心率。
用向上键设置速度增加限值	已启用	启用后，按住增速按钮时，用户只能以每小时 3 英里的速度递增，然后需要松开并再次按住。禁用后，用户将无法按住该键以增加速度。
增强型体能测试	ON (开)	处于关闭状态时，关闭除 Life Fitness 体能测试外的所有体能测试。

## 仅限跑步机

设置	默认值	描述
最大速度	商用设备：14.0 英里/小时 (23 公里/小时)	为跑步机的跑带设置最大运行速度。设置范围为 0.5-14 英里/小时 (0.5-23 公里/小时)。
	家用设备：12.0 英里/小时 (19 公里/小时)	为跑步机的跑带设置最大运行速度。设置范围为 0.5-12 英里/小时 (0.5-19 公里/小时)。
最小速度	商用设备：0.5 英里/小时 (0.8 千米/小时)	为跑步机的跑带设置最小运行速度。设置范围为 0.5-14 英里/小时 (0.5-23 公里/小时)。
	家用设备：0.5 英里/小时 (0.8 千米/小时)	为跑步机的跑带设置最小运行速度。设置范围为 0.5-12 英里/小时 (0.5-19 公里/小时)。
最大坡度百分比	15.0	为跑步机的跑板设置最大坡度。设置范围为 0-15.0%。
活动区域速度键 (适用于特定机型)	已启用	该选项可让用户将跑带速度指定为走路/慢跑/快跑值。
步幅感应器 (适用于特定机型)	ON (开)	该选项开启后，可在用户走出跑带时，自动暂停健身程序。
加速率	3	指跑步机加快至所选速度的速率。 设置范围为 1 (最慢) 至 5 (最快) 级。
减速率	3	指跑步机减慢至所选速度的速率。 设置范围为 1 (最慢) 至 5 (最快) 级。

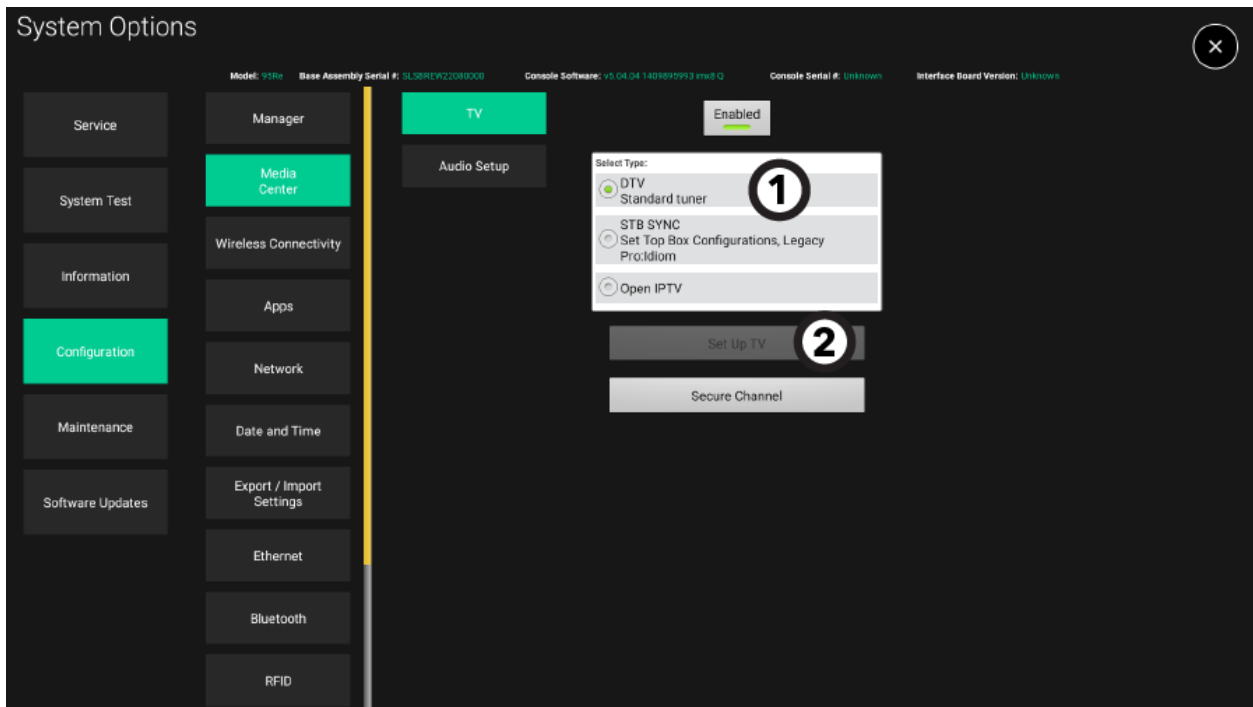
## 仅适用于 PowerMill Climber

设置	默认值	描述
热身速度：等级 0 (12-19 SPM)	已禁用	该选项如启用，将用于控制是否在程序设置或进行锻炼过程中可以使用等级 0。 等级 0 对应的强度低于等级 1。在禁用状态下尝试进入等级 0 将暂停健身。
高速：等级 21-25 (160-182 SPM)	已启用	该选项用于控制是否在程序设置或进行锻炼过程中可以使用等级 21 到 25 (仅手动和速度间隔锻炼)。
最大加速率	3	用于设置 PowerMill Climber 加速到所选速度的速率。 设置范围为 1 (最慢) 至 5 (最快) 级。
最大减速率	3	用于设置 PowerMill Climber 减速到所选速度的速率。 设置范围为 1 (最慢) 至 5 (最快) 级。

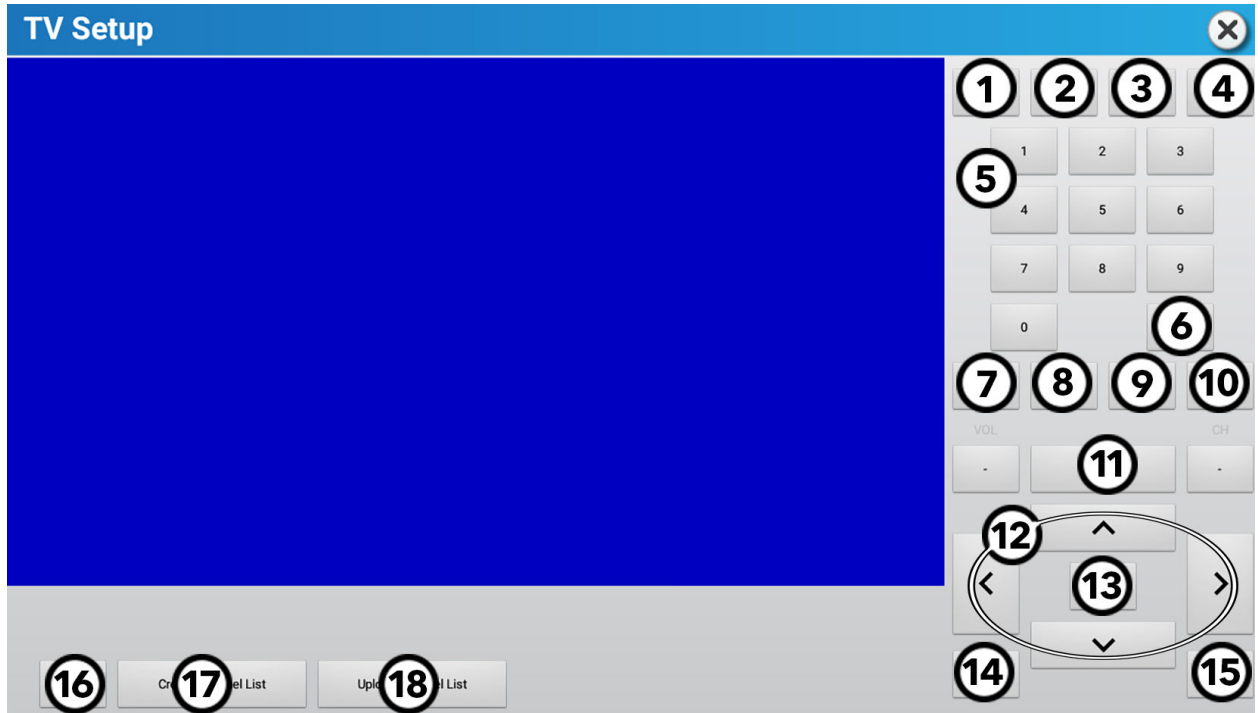
# 电视

## 1. 选择 Tuner Type (调谐器类型)。

- DTV 是 PRO:IDIOM、DVB 和 ISDB 配置的默认选择。
- STB SYNC 是 STB SYNC 和 STB 连接套件配置的默认选择。
- Open IPTV 是使用 RTP、UDP 和类似协议的 IP 上流媒体的默认选择。

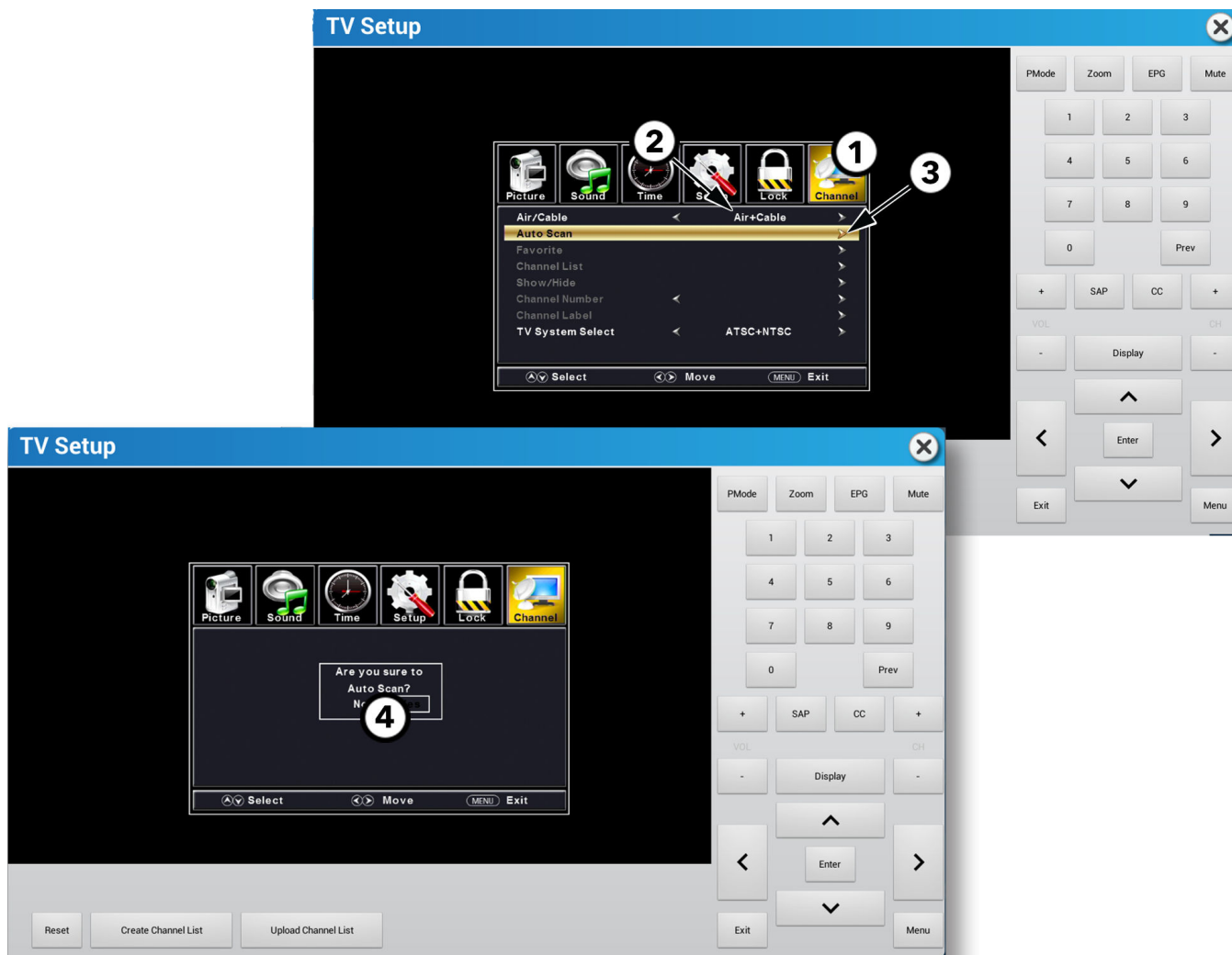


## 2. 按下 Set Up TV (设置电视) 查看所选调谐器配置的画面。

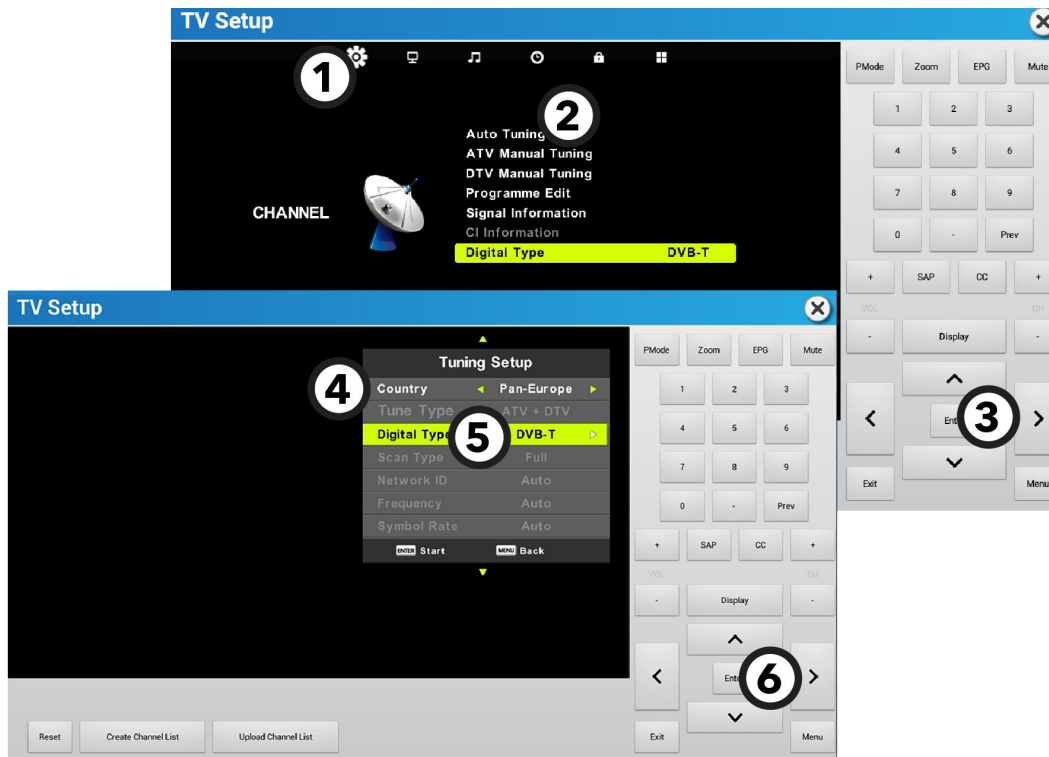


1	<b>PMode (图像模式)</b>	设置画面模式	10	<b>频道</b>	按下 + 和 - 来换频道。
2	<b>缩放</b>	画面尺寸	11	<b>显示屏</b>	显示当前频道的信息。
3	<b>EPG (如果可用)</b>	列出所选频道的当前以及即将播出的节目。	12	<b>上和下/左和右箭头</b>	按下以导航至 TV Setup (电视设置) 菜单选项。
4	<b>Mute (静音)</b>	将 TV 音频静音。	13	<b>输入</b>	进行选择。
5	<b>小键盘</b>	用于手动输入频道。使用符号 (-) 来输入大到小频道编号。	14	<b>退出</b>	按下以退出 TV Setup (电视设置) 菜单。
6	<b>前一频道</b>	按下即可观看前一频道。	15	<b>菜单</b>	按下即可访问： · 频道设置 · 画面设置 · 声音设置 · 时间设置 · 锁定设置 · 设定设置
7	<b>音量</b>	按下 + 和 - 来调整音量大小。	16	<b>还原</b>	将调谐器重置为默认状态。
8	<b>SAP (如果可用)</b>	按下可激活辅助音频程序 (SAP)。	17	<b>创建频道列表</b>	创建用户锻炼时可观看频道的列表。
9	<b>隐藏字幕</b>	按下后可开启/关闭隐藏字幕。	18	<b>上传频道列表</b>	将频道列表上传至 Halo Fitness Cloud (如已连接)，也会立即上传给附近的所有健身设备，如果这些设备均已连接至互联网的话。



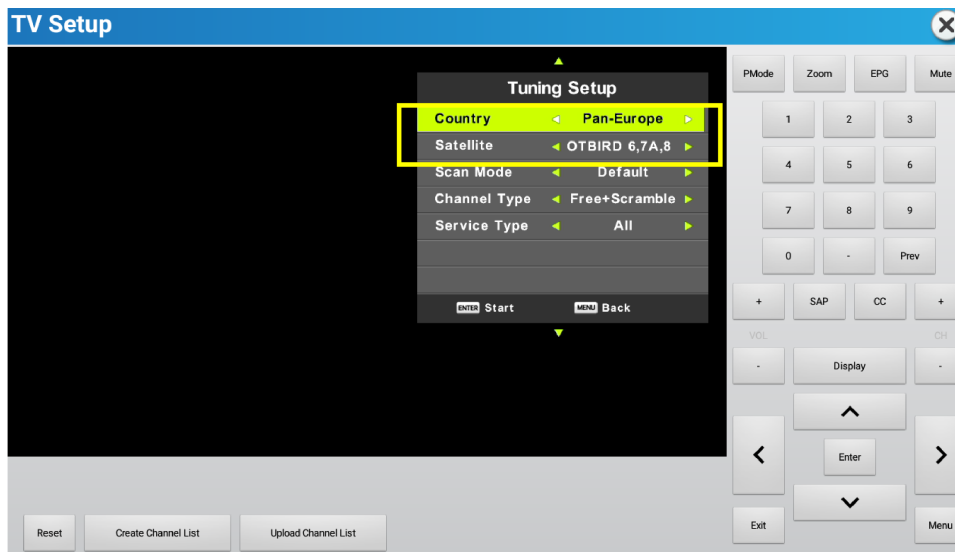


1. 按下◀或▶以导航到频道。
2. 按下▲或▼箭头，导航至 Air/Cable (无线/有线)，然后按下◀或▶箭头来选择您的配置。  
注：
  - 有线扫描 Pro:Idiom 加密数字、高清数字和模拟频道。
  - 无线扫描本地地面天线的数字 ATSC 频道。
  - 无线 + 有线扫描所有信号类型。
3. 按下▲或▼箭头，导航至 Auto Scan (自动扫描)，然后按下▶或确定键来进行频道扫描。
4. 按下◀或▶，选择 No (否) 或 Yes (是)，然后按下 Enter (确定)。



1. 按下◀或▶前往频道。
2. 按下▲或▼前往自动调谐。
3. 按下确定。
4. 按下▲或▼前往国家，然后按下◀或▶选择您的国家。
5. 按下▲或▼前往数字类型，然后按下◀或▶选择您的数字电视标准。

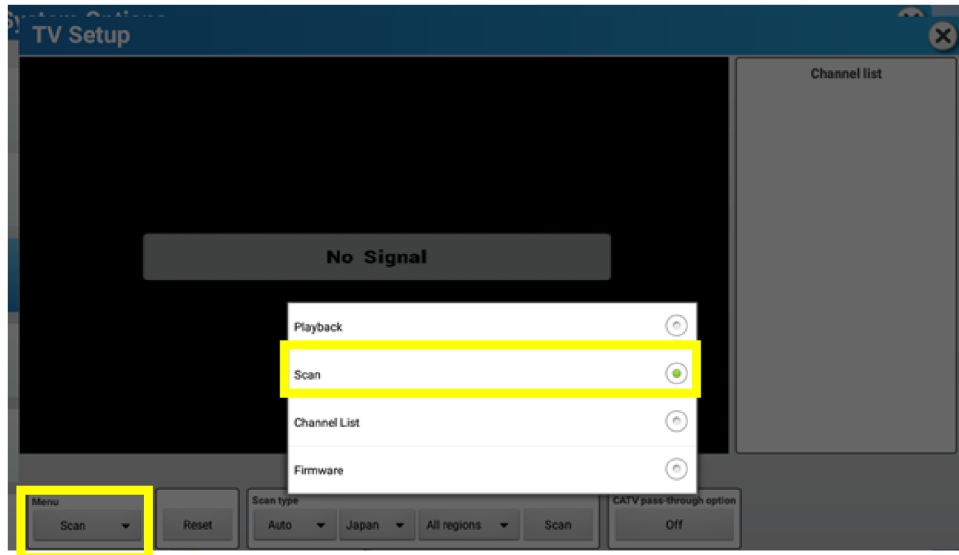
如果 DVB-S 被选为了数字类型，请在启动频道扫描前，使用◀或▶选择国家和卫星类型。



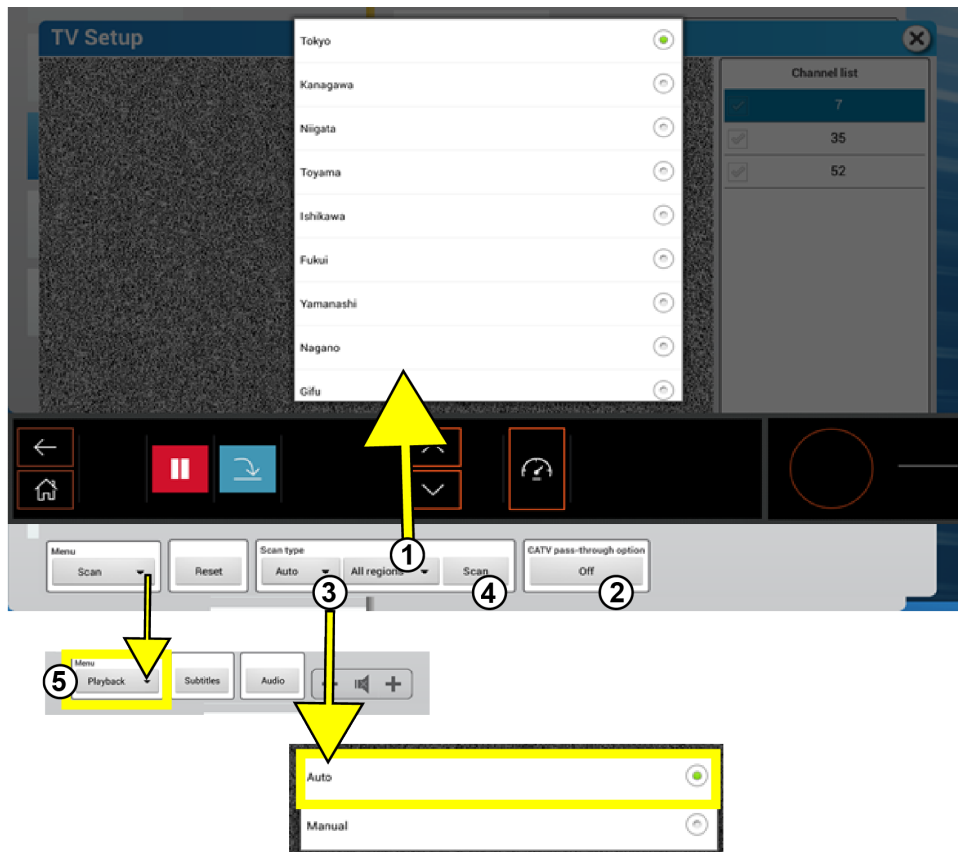
6. 按下确定，开始扫描频道。
7. 如果 DVB-S 被选为数字类型，请按下▲或▼前往信号类型。

## ISDB-T 调谐器的电视频道扫描

从电视设置菜单选项中选择 **扫描**。



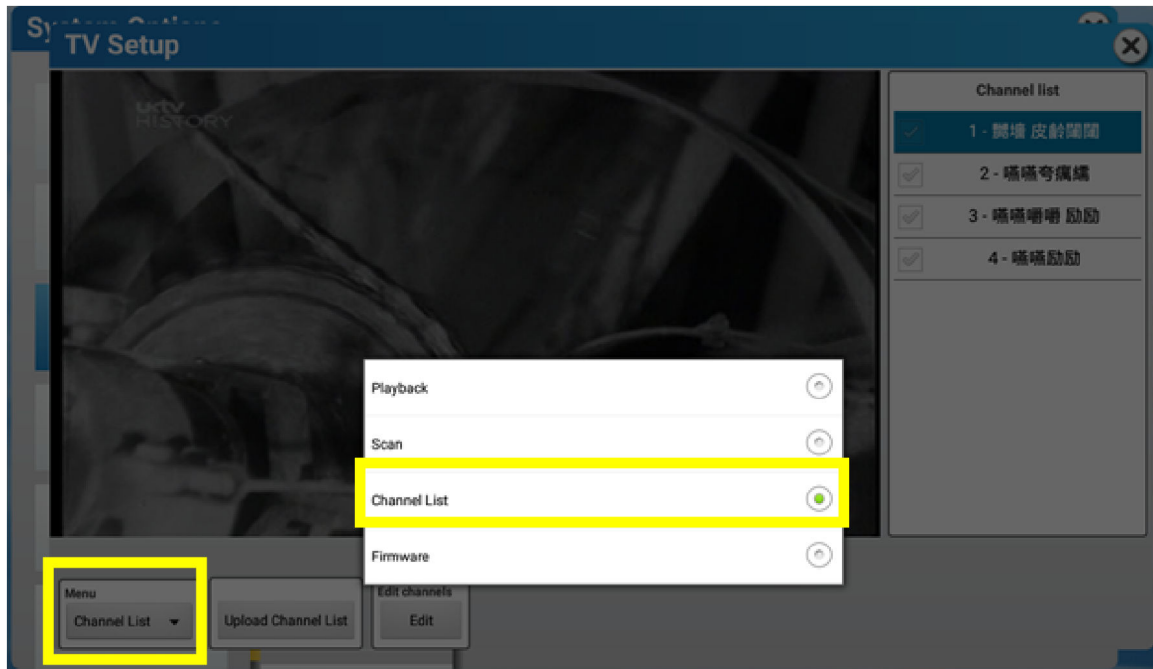
1. 选择**所有区域**以上拉区域列表。选择适用区域。
2. 将**有线电视直通选项**设置为**关闭**。
3. 选择**自动扫描类型**选项。
4. 按下**扫描**，以扫描可用频道。
5. 从菜单选项中选择**播放**以观看视频。



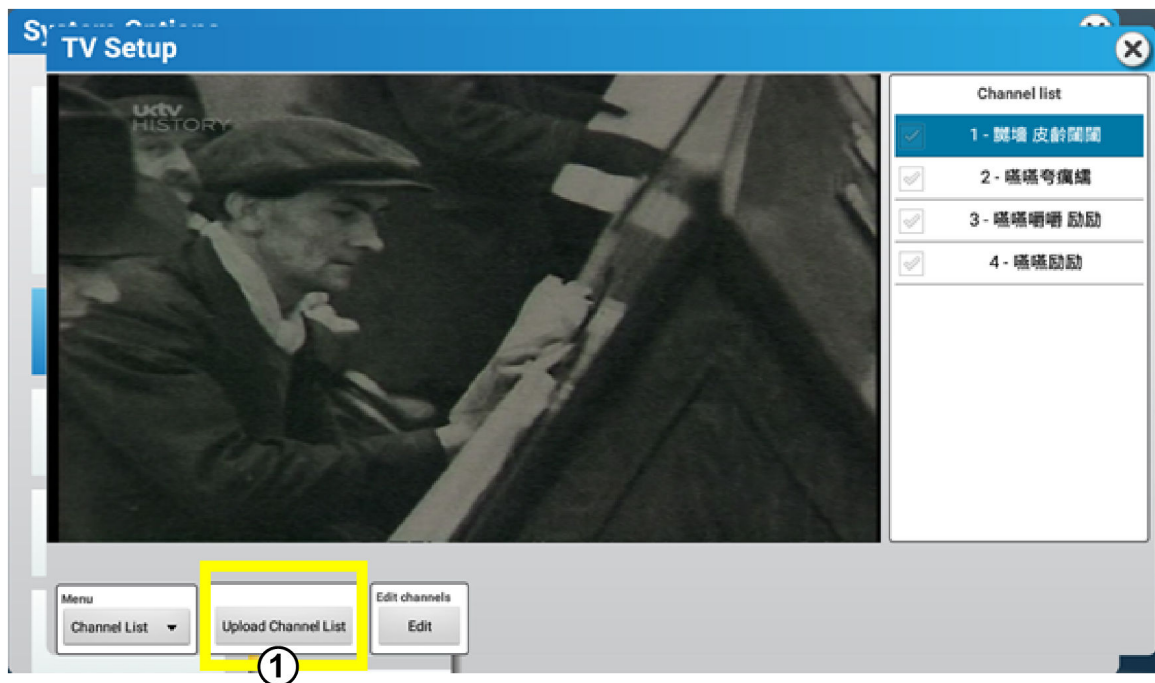
**注:** 如果调谐器无法接收频道，请将**有线电视直通选项**设置为**打开**并重新扫描频道。

## ISDB-T 调谐器的频道列表管理

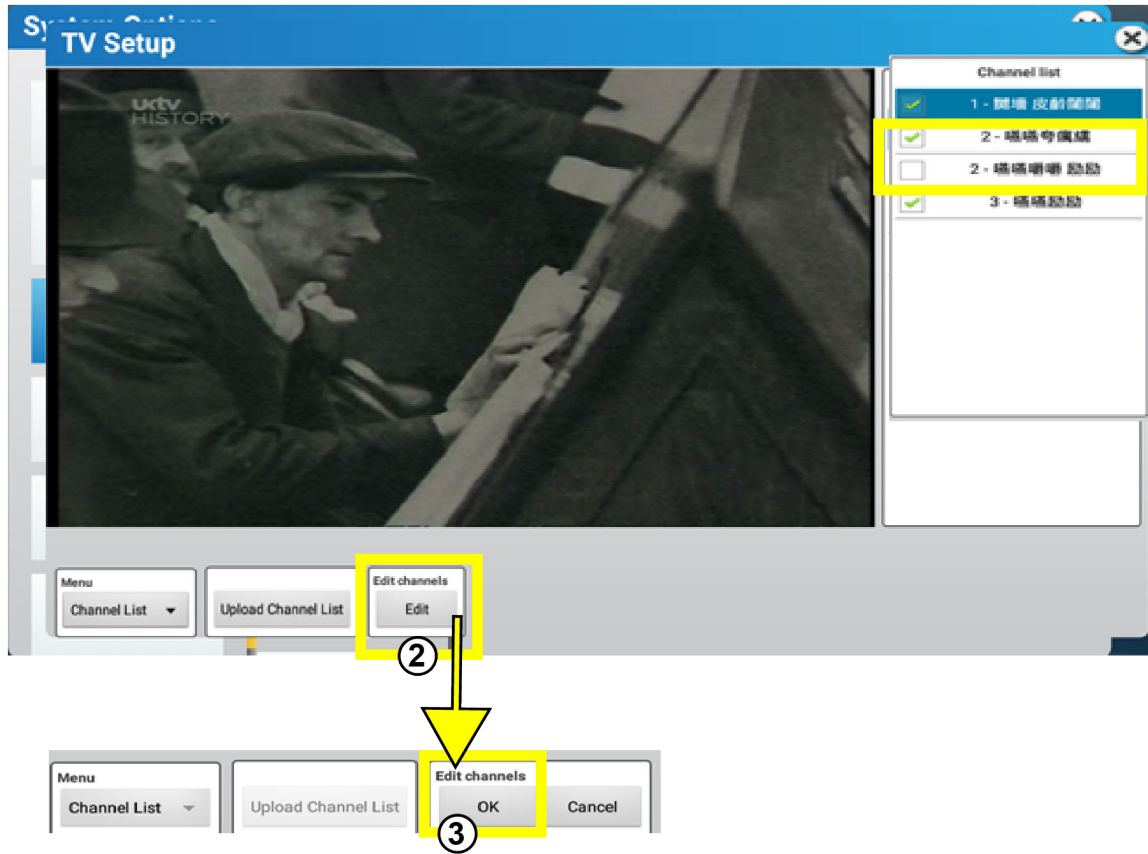
从电视设置菜单选项中选择 **频道列表**。



1. 选择 **上传频道列表** 可将频道列表上传至 Halo Fitness Cloud (如果已连接)。



2. 选择 **编辑** 以编辑频道列表。取消选中频道以向用户隐藏频道。隐藏频道的选项将不会在训练期间出现。



## Pro:Idiom IPTV 调谐器

### 前提要求。

场馆设施需提供：

- 通过 CAT-5e/CAT-6 有线连接，为每一台包含 Pro:Idiom IPTV DTB 的 Life Fitness 有氧健身产品接入 IPTV 网络。WLAN 连接不支持 Pro:Idiom。
- 为每台包含 Pro:Idiom IPTV DTB 的有氧运动设备分配静态 IP 地址 (IPv4 - 32 位)。
- 需要时，可分配 VLAN (虚拟局域网) ID 标签。
- 频道列表信息，包括使用的流媒体协议 (最常见为 UDP)、每个频道的 IP 地址、端口分配以及与每个频道相关的频道名称。IP 地址、端口和与每个频道相关的频道名称

### 局限

- Pro:Idiom IPTV DTB 不支持分配动态 IP 地址。
- Pro:Idiom IPTV DTB 不支持通过无线连接 (或 WLAN) 使用 Pro:Idiom 加密 IPTV。

### 初始设置

- 使用 Pro:Idiom IPTV DTB 对设施进行初始设置时，需要获取重要的设置信息，包括每个 DTB 分配的静态 IP 地址，以及从 A/V 集成商或设施管理员处获取的 IPTV 频道列表，以便直接集成至 DTB 中。若无此信息，则 DTB 无法进行设置。
- 设施中的每个 Pro:Idiom DTB 均需通过手动方式设置静态 IP 地址和 VLAN ID (如果需要)。
- IPTV 频道列表需要通过 Pro:Idiom DTB 执行，并可使用 USB 导入/导出或通过 Halo 复制到设施内的其他器械中。

### 技术规格

IPTV 输入：	RJ-45 型，通过 CAT-6 有线以太网
IPv4 寻址：	只可分配静态 IP
支持 IPv4 组播 IP 地址：	是
支持 IGMP：	是
支持 VLAN：	是
IPTV 流媒体协议：	UDP 和 RTP
IP 组播范围：	224.0.0.0 - 239.255.255.255
端口分配：	0001-9999
支持传输流：	单节目传输流 (SPTS) 和多节目传输流 (MPTS)，可达 20 Mbps
支持视频编解码器：	MPEG-2、MPEG-4、H.264、HEVC
支持音频编解码器：	MPEG Layer 1/2、杜比、AAC
支持 Pro:Idiom 解密：	是

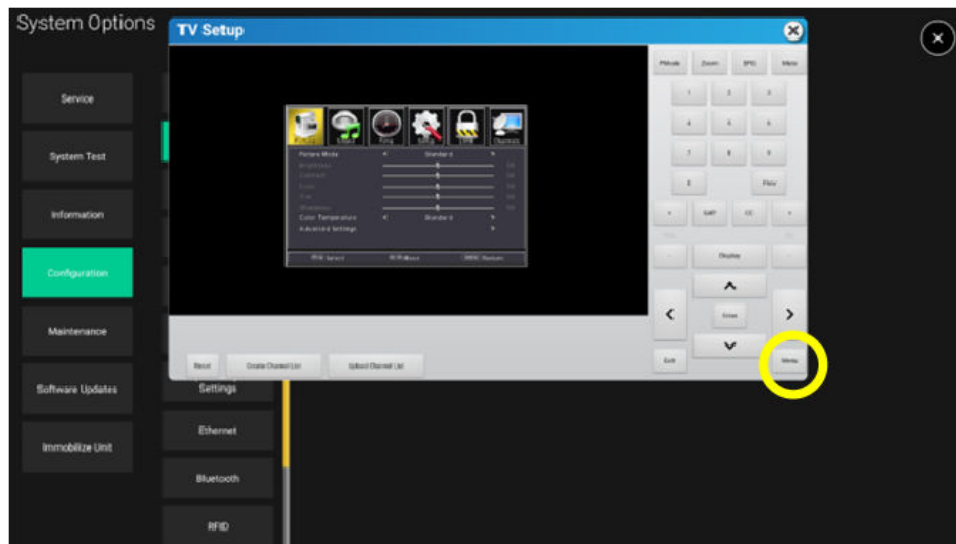
## 静态 IP 地址

每个 Pro:Idiom IPTV DTB 都需要设置静态 IP 地址。静态 IP 地址分配或范围应由设施管理员或 A/V 集成商提供。

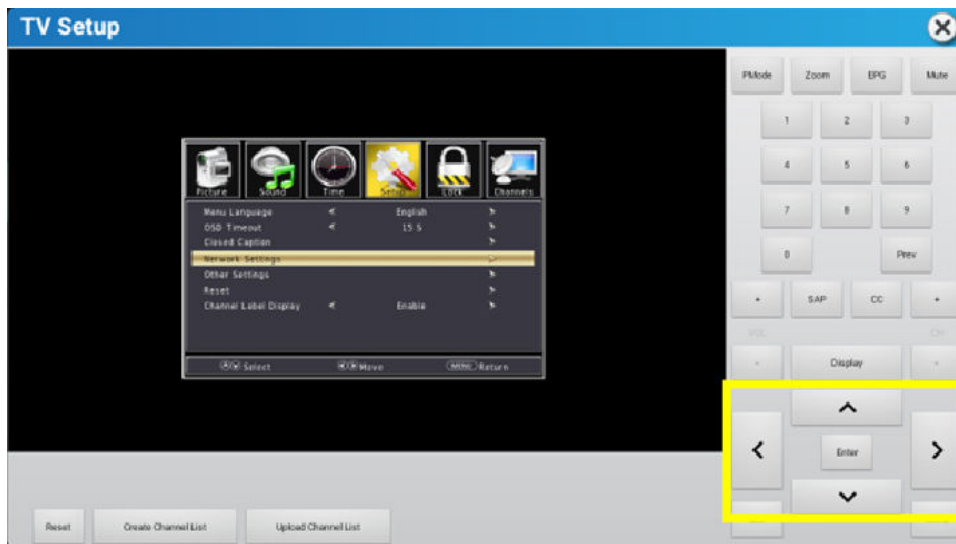
“First Time Setup”（首次设置）菜单：按照说明设置调谐器的设置参数。首次设置期间，输入此静态 IP 地址。

如果退出了“First Time Setup”（首次设置）菜单，可通过以下方式访问 DTB 菜单：

1. 前往 System Options（系统选项） > Configuration（配置） > Media Center（媒体中心） > DTV Option（DTV 选项） > Set Up TV（设置电视）。
2. 在“TV Setup”（电视设置）窗口的右下角选择 Menu（菜单）。

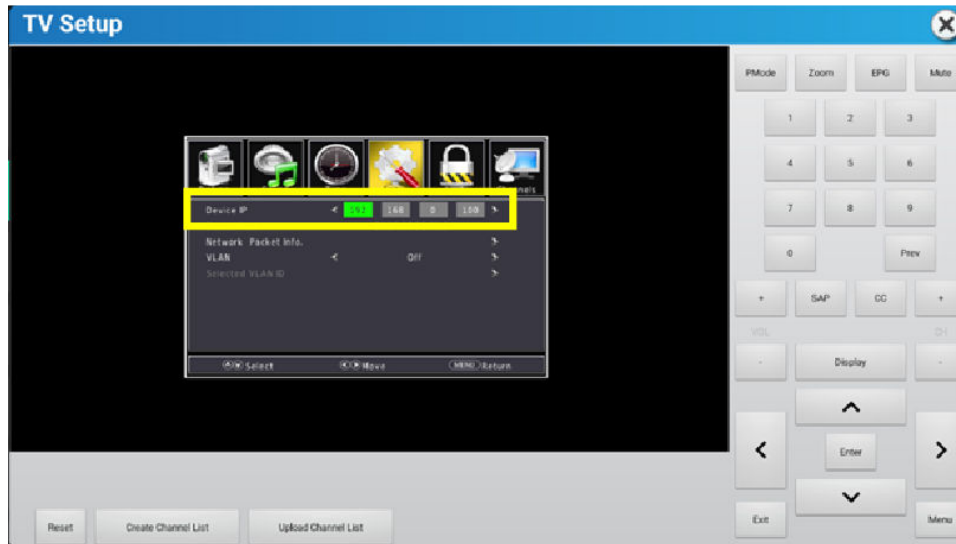


3. 按下 ◀ 或 ▶ 前往 Setup（设置）。
4. 按下 ▲ 或 ▼ 前往 Network Settings（网络设置）。按下 ENTER（确定）或 ▶。





- 在 **Device IP (设备 IP)** 部分下方输入静态 IP 地址。需要使用数字键盘和左右箭头填写所有 4 个方框 (第一个方框为绿色)。在下方的示例中, 此设备的静态 IP 地址为 192.168.0.100。



- 输入静态 IP 地址后, 可启用 VLAN (虚拟局域网), 以添加 VLAN ID 或进行 VLAN 标签分配。VLAN ID 由设施管理员或 A/V 集成商提供。此功能并非必需, 但有助于定向包含互联网和 IPTV 的流量。

**注:** 如果不需要 VLAN ID, 则跳过 VLAN ID 设置部分。

### VLAN ID 设置

- 使用导航箭头并将 VLAN 设置为 ON (开)。



- 前往 **Selected VLAN ID (已选 VLAN ID)**。按下 **Enter (确定)** 或 **▶** 访问 VLAD ID 输入表。



3. 输入端口 VLAN ID（简称 PVID），其为分配以指定此端口所连接的 VLAN 网段的默认 VLAN ID。访问 IPTV 流量所需的其他 VLAN 可从左到右依次放入相邻的方框中。所有更改都将在退出后保存。



### IPTV 频道列表

此部分包含创建和建立初始 IPTV 频道列表的方法。

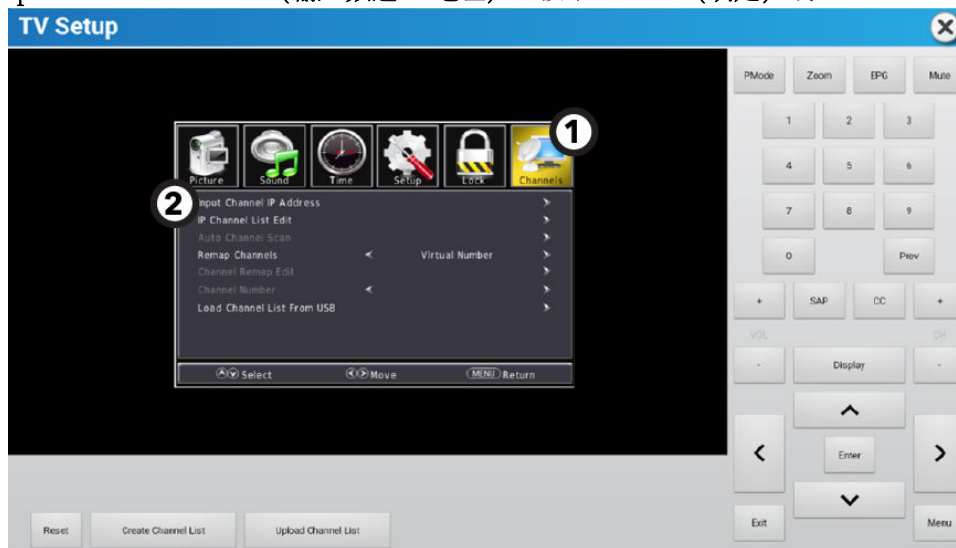
#### 所提供频道列表（示例）

编号	IP 地址	端口	频道编号	频道名称
1	239.10.10.23	1234	1-1	AMC
2	239.10.10.24	1234	1-2	FX
3	239.10.10.25	1234	2-1	SYFY
4	239.10.10.26	1234	3-1	TRV
5	239.10.10.27	1234	4-1	WEATH
6	239.10.10.28	1234	5-1	HIST
7	239.10.10.29	1234	6-1	TNT
8	239.10.10.30	1234	7-1	WTTW
9	239.10.10.31	1234	8-1	ESPN
10	239.10.10.31	1234	8-2	WFLD
11	239.10.10.31	1234	8-3	CNN
12	239.10.10.31	1234	8-4	ABC
13	239.10.10.31	1234	8-5	NBC
14	239.10.10.31	1234	8-6	WGN
15	239.10.10.31	1234	8-7	CBS

#### 频道设置：手动频道列表设置

1. 在电视菜单上按下 ◀ 或 ▶ 前往 Channels（频道）。

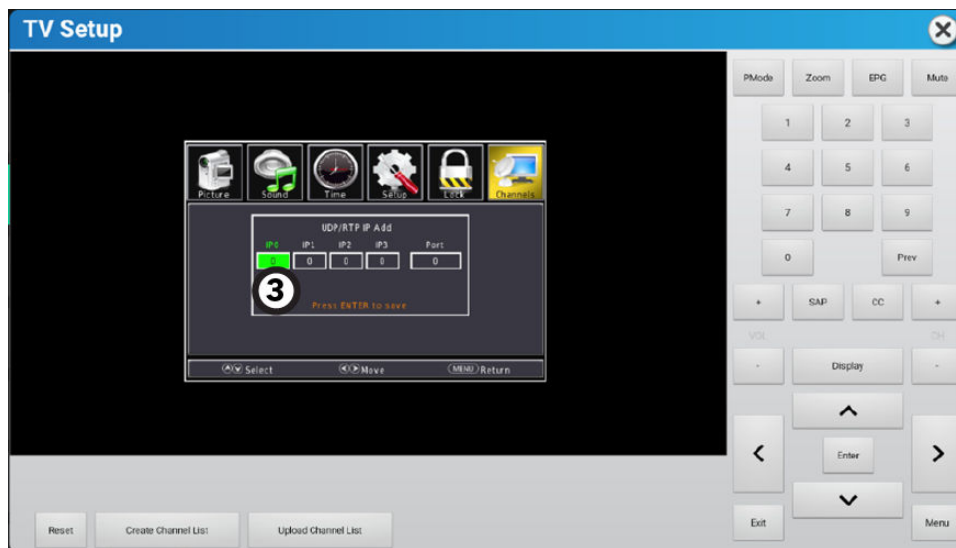
2. 按下 ▲ 或 ▼ 前往 Input Channel IP Address (输入频道 IP 地址)。按下 ENTER (确定) 或 ►。



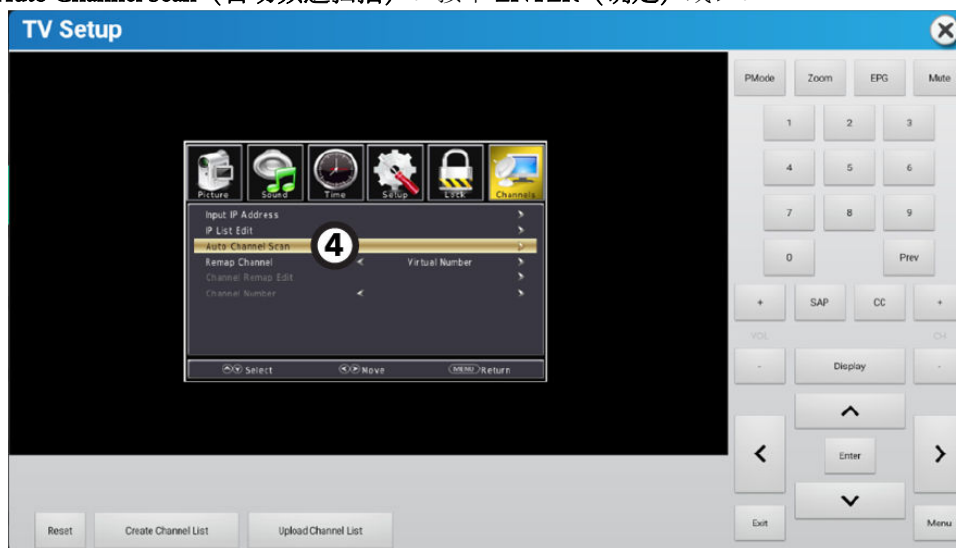
3. 输入第一个频道的 IP 组播地址和端口号，使用 ◀ 或 ▶ 浏览每个单元。按下 Enter (确定) 保存频道。在频道列表中对每个频道重复该步骤。

**注:**

- IP 组播地址的范围为 224.0.0.0 至 239.255.255.255
- 端口分配一般为 4 位数，位于组播地址的冒号后 (x)。
  - 如：239.10.10.23:4598



4. 按下 ▲ 或 ▼ 前往 Auto Channel Scan (自动频道扫描)。按下 ENTER (确定) 或 ►。

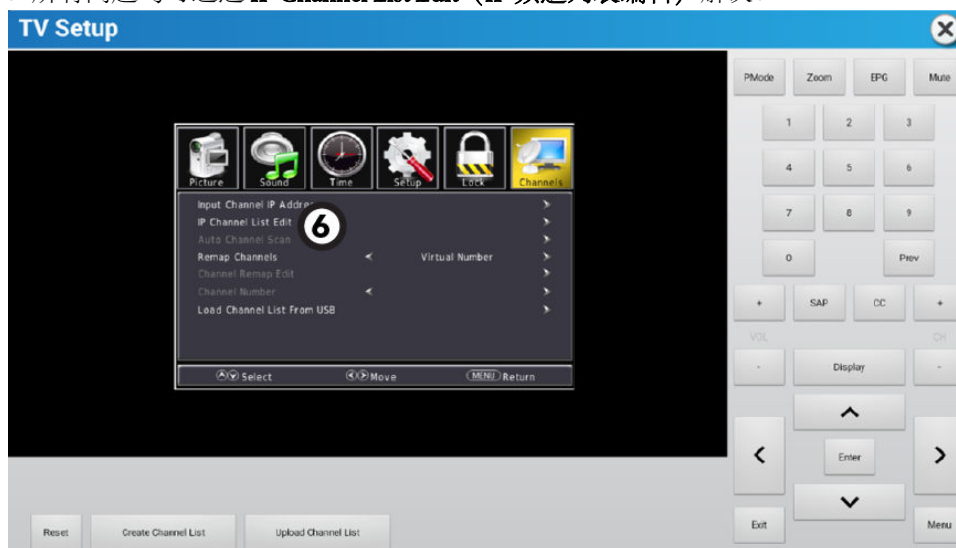


5. 此时将会出现确认选择的提示。按下 ◀ 或 ▶ 选择 No (否) 或 Yes (是)。按下 ENTER (确定)。



扫描结束后，所有具有正确地址和端口分配参数的频道都将播放内容。

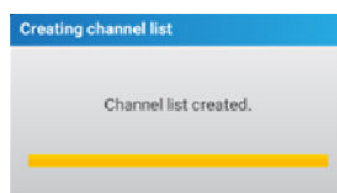
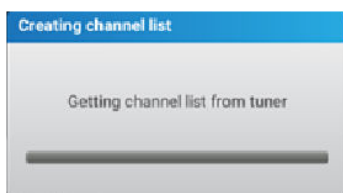
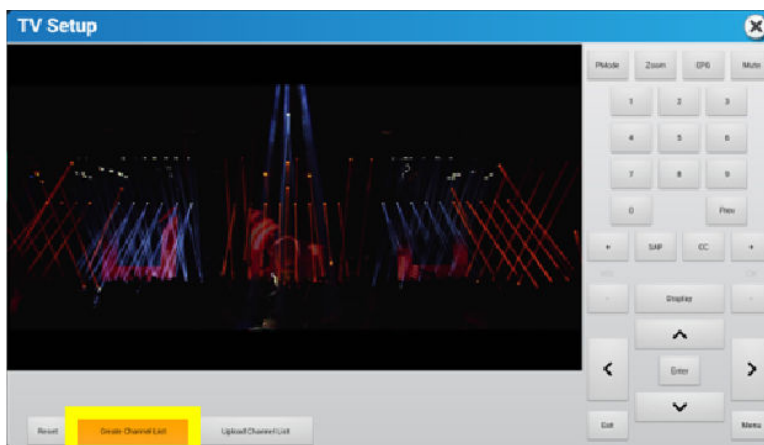
6. 要查看或编辑完整频道列表，前往 IP Channel List Edit (IP 频道列表编辑)。确认频道列表中的所有频道都已进行调谐，并按预期显示内容。所有问题均可通过 IP Channel List Edit (IP 频道列表编辑) 解决。



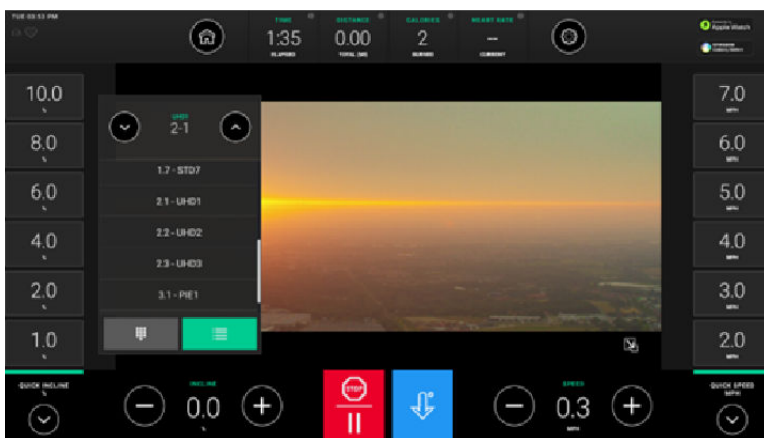
7. 必要时重复 Auto Channel Scan (自动频道扫描)。

## 创建频道列表

所有频道均进行验证后，使用 **Create Channel List (创建频道列表)** 功能将频道列表导入控制台图形用户界面。此时会出现显示进度的对话框。



退出 **System Options (系统选项)** 并开始锻炼，以验证频道是否正常显示。



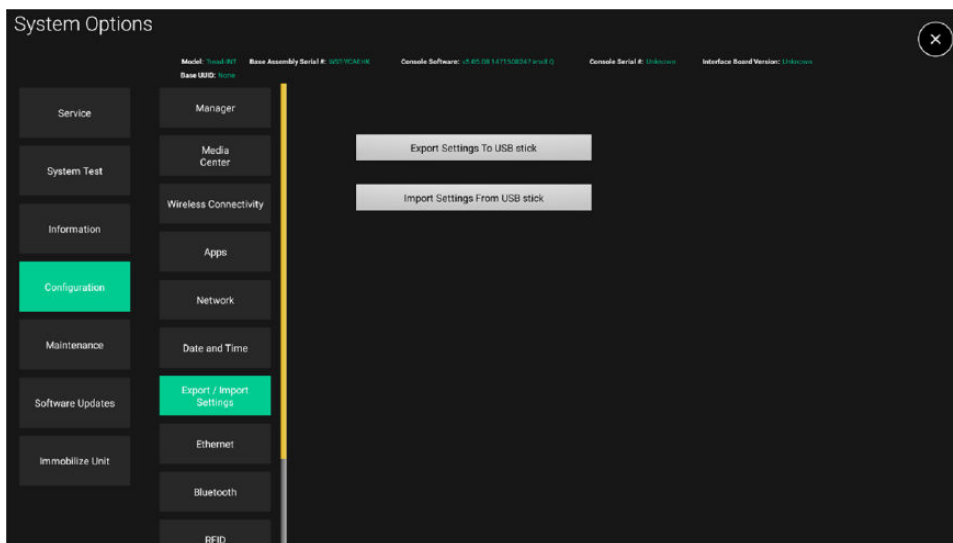
## 控制台设置导出/导入功能

使用前面板 USB 端口，可在本地控制台之间进行导出和导入控制台设置。此功能可将系统选项菜单（包括调谐器频道列表）进行的任何更改传输到其他本地控制台。

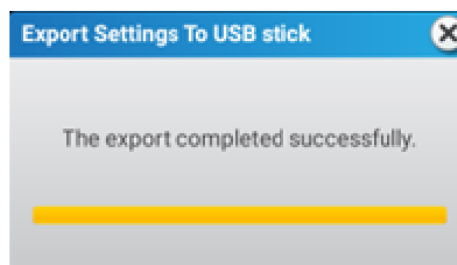
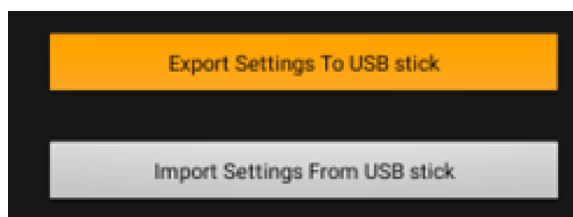
**注：**正常导出频道列表前，必须执行创建频道列表功能。

1. 将空白 USB 闪存驱动器插入要进行设置导出的控制台前面板。此控制台必须已设置调谐器且频道已扫描至其中。

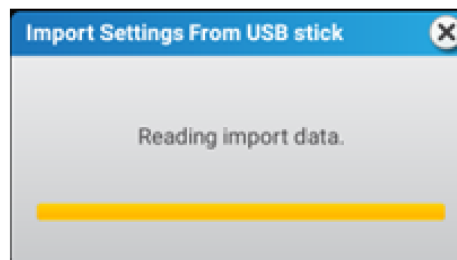
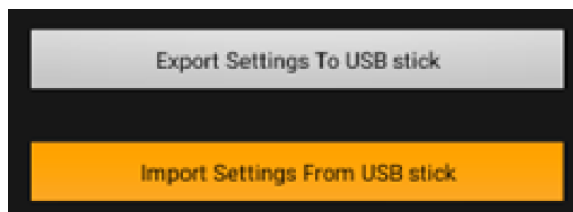
2. 前往 System Options (系统选项) > Configuration (配置) > Export / Import Settings (导出/导入设置)。



3. 选择将设置导出至 USB 存储棒。会出现进度提示。



4. 成功导出后，将 USB 闪存驱动器插入没有相关设置的控制台，前往 System Options (系统选项) > Configuration (配置) > Export / Import Settings (导出/导入设置)。
5. 选择 Import Settings from USB stick (导入 USB 存储棒中的设置)。会出现进度提示。



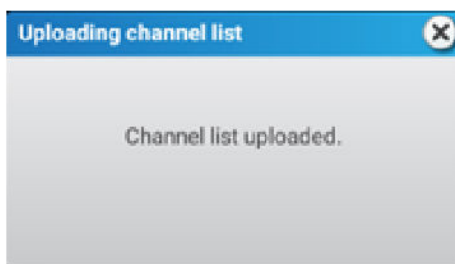
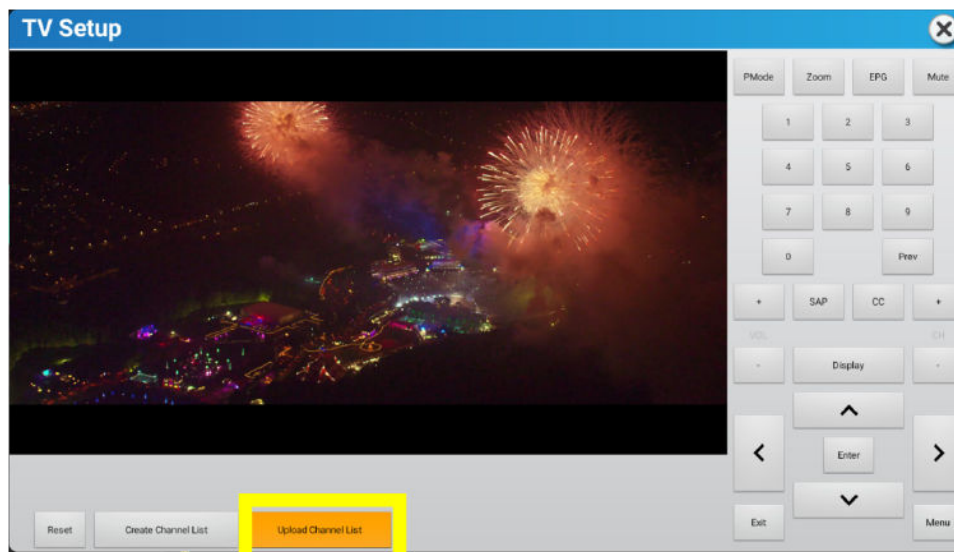
6. 为场馆设施中每个未进行控制台设置的控制台重复导入流程。

**注:** 调谐器频道列表只有在调谐器类型相同、软件版本相同时才能导入。

### 上传频道列表

可将频道列表推送到 Halo 以进行频道管理，并将频道列表发送到设施内连接 Halo 的其他 Discover 控制台，这些控制台使用相同的调谐器类型和调谐器软件版本。

前往 TV Setup (电视设置) 菜单，并选择 Upload Channel List (上传频道列表)。此时会出现进度提示。

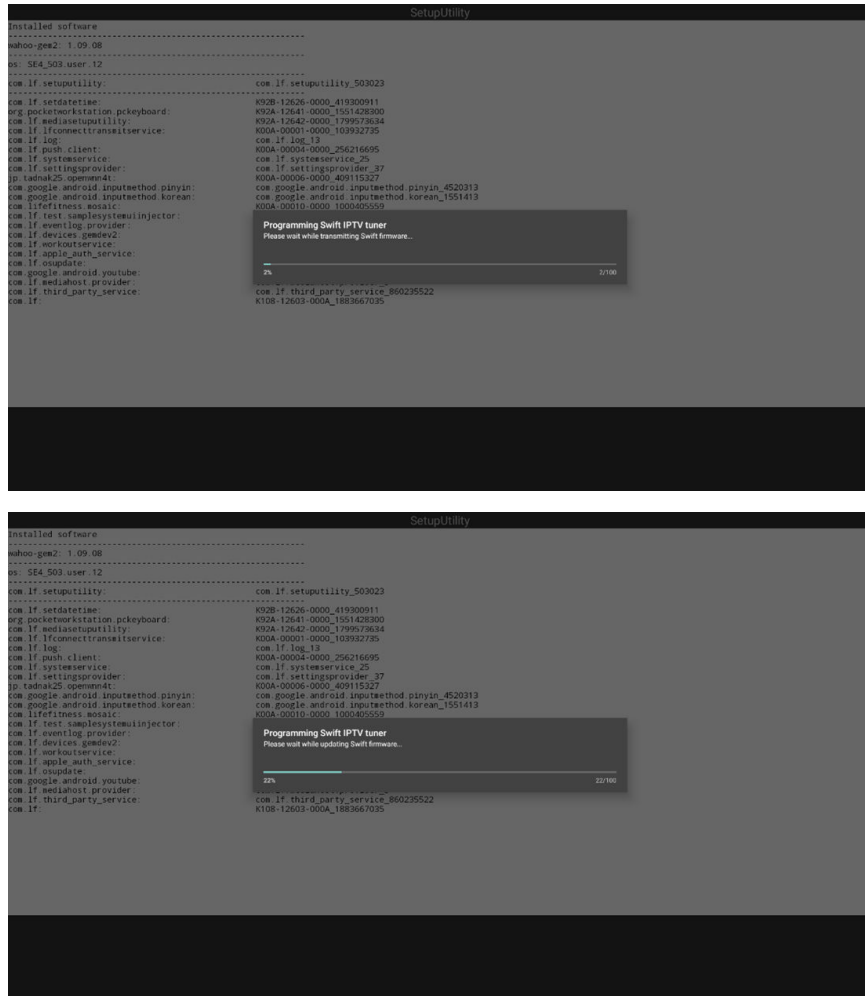


使用特定机构的 Halo 账号，可编辑频道列表，并将变更发布设施至内的其他设备。

### 软件更新流程：自动更新

调谐器的更新已添加至 LF 软件更新包，只能通过控制台前面板 USB 端口进行添加。调谐器不会通过与 Halo 的云连接进行更新。如果 DTB 没有最新的固件，DBT 会在 LF 软件包更新流程中进行更新。

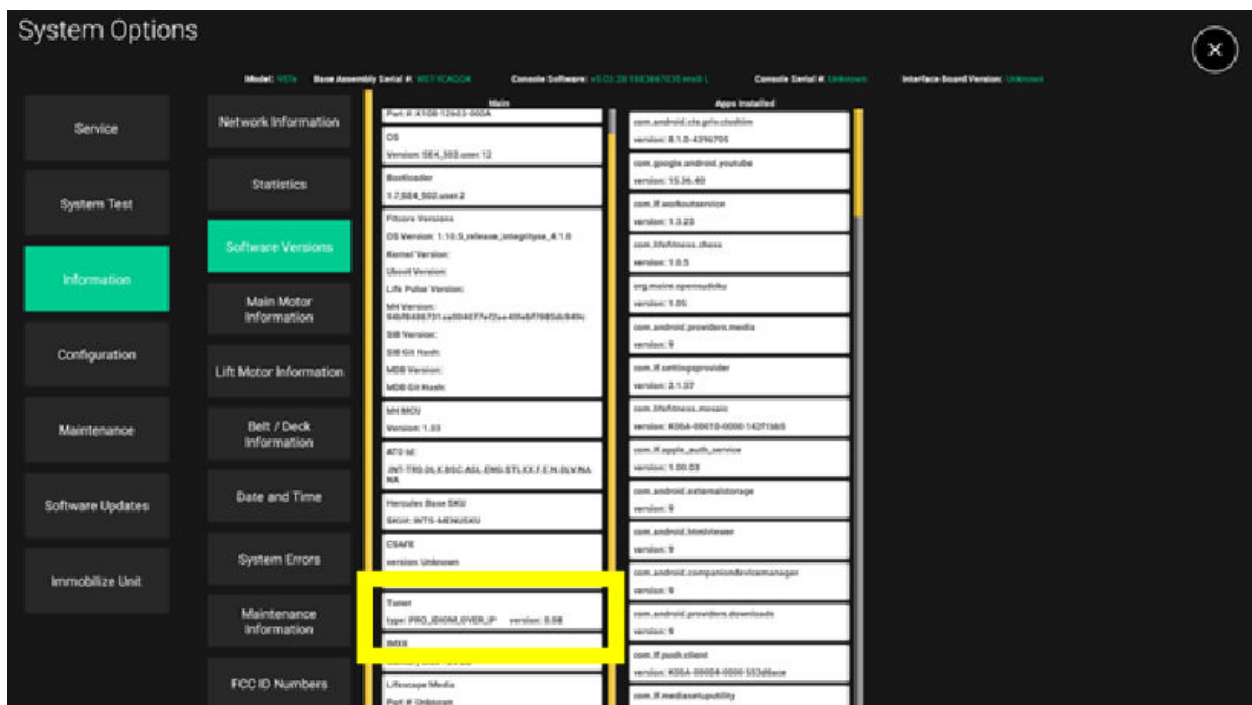
更新将分两个阶段进行：从控制台向 DTB 传输数据和实际更新。此过程可能需要 2 分钟。



如果在控制台更新过程中未看到更新过程，表示调谐器固件已更新至最新版本。

### 调谐器类型和调谐器固件版本检查

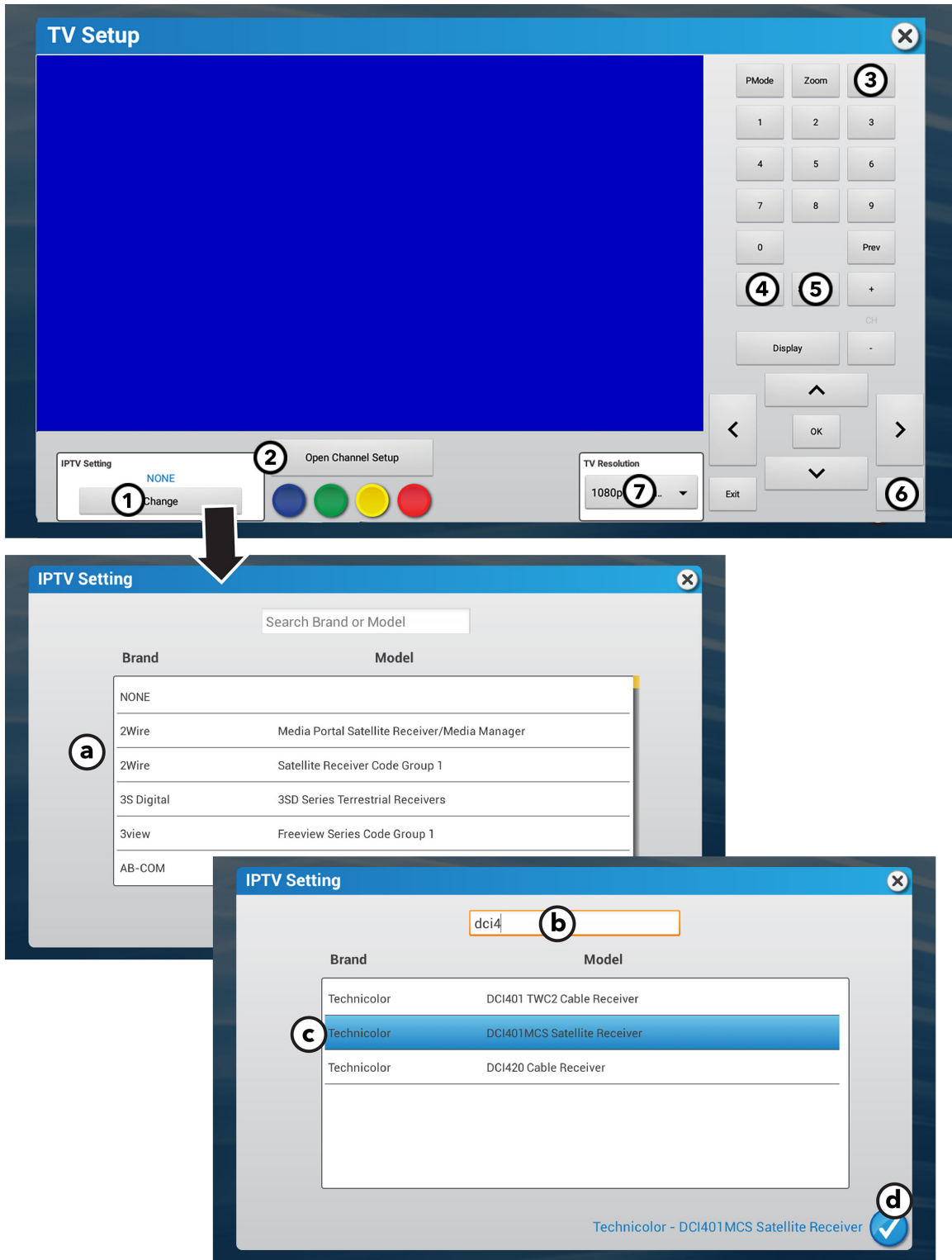
要检查调谐器类型或固件版本，前往 **System Options (系统选项) > Information (信息) > Software Version (软件版本) > Tuner (调谐器)** 以查看调谐器类型和固件版本。





# STB SYNC

注: 在“安装”上选择 IPTV 设置, 以匹配设施的 AV 壁柜中的机顶盒制造商。





这些命令被发送至相应的机顶盒。IPTV 机顶盒决定操作。有关详细的功能说明，请参见机顶盒制造商的文档。

## 1. IPTV 设置

选择**更改**。

搜索机顶盒品牌和型号。

- a. 滚动查看品牌和型号列表，或在**搜索品牌或型号**一栏中输入品牌或型号名称。
- b. 选择所想品牌和型号所在的行。
- c. 所选品牌和型号显示出来。
- d. 按下勾选标记以确认。

**注：**在“安装”上选择 IPTV 设置，以匹配设施的 AV 壁柜中的机顶盒制造商。

**注：**同一品牌和型号可能有多行。每一行均有不同的机顶盒遥控编码，这在配置期间可能需要尝试多行。

**注：**不管相应的机顶盒是否为新的，在安装新控制台期间不应手动选择包含型号说明为**传统产品** — 不用于安装新控制台的行。

## 2. 通用色彩键

机顶盒定义操作。

## 3. EPG (如果可用)

列出所选频道的当前以及即将播出的节目。

## 4. SAP (如果可用)

在正常和第二音频节目 (SAP) 音频频道之间切换。

## 5. 字幕

按下即可开启/关闭字幕。

## 6. 菜单

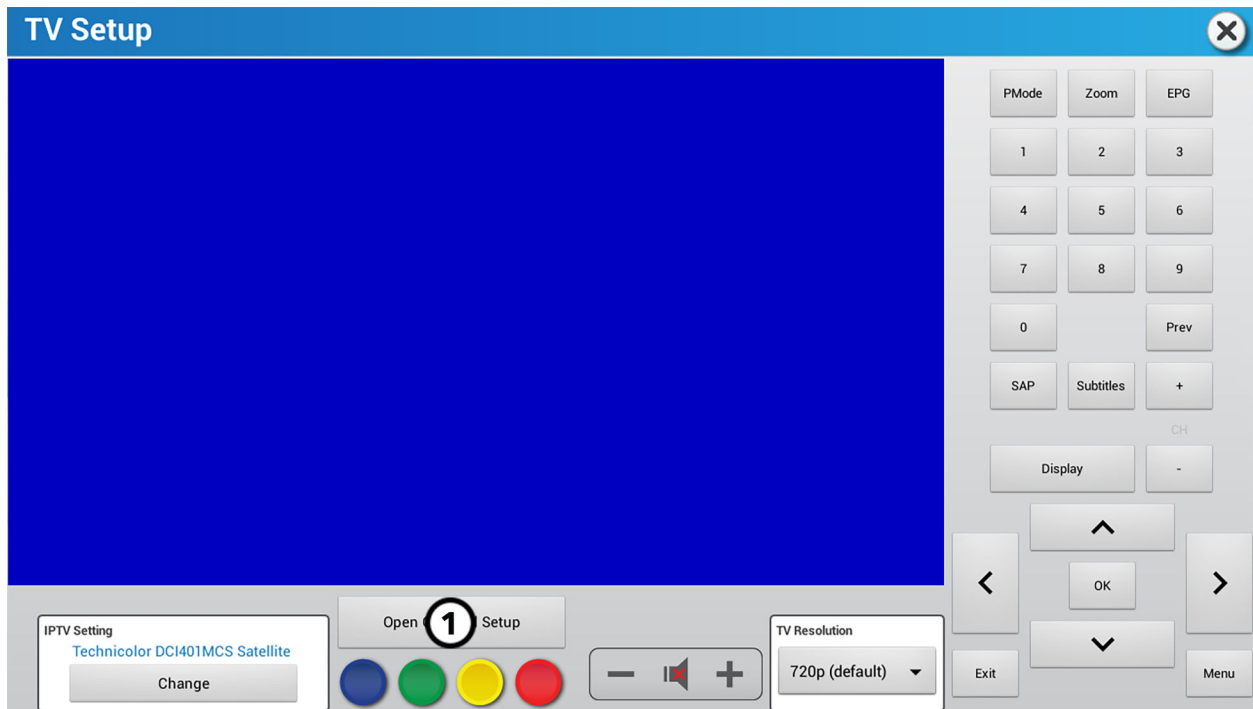
机顶盒菜单 (如可用)

## 7. 电视分辨率

更改电视分辨率。

- 已选电视分辨率默认设置。
- 电视分辨率更改仅适用于在 **TV 设置** 菜单内，且将在退出 **TV 调谐器设置** 菜单后重置为默认。

## 打开频道设置



扫描频道后或安装了机顶盒后，按下**开放频道设置**，来为您的锻炼画面定制频道列表。

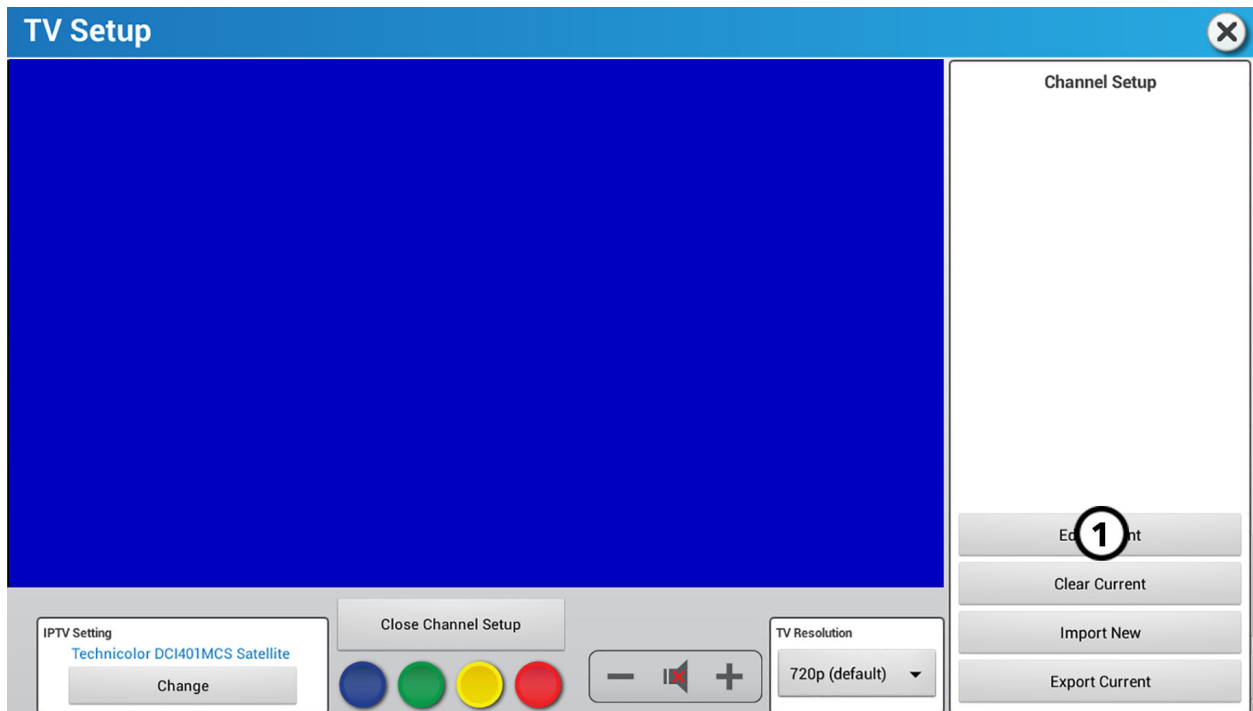
开放频道设置菜单内有四个选项：

- **编辑当前** 编辑频道标题、添加标题、移除标题和保存标题。
- **清除当前** - 删除已有频道列表。
- **导入新的** - 复制来自另一台设备的频道列表。
- **导出当前** - 将频道列表保存到 U 盘上，以便在其它设备上使用。

## 编辑当前

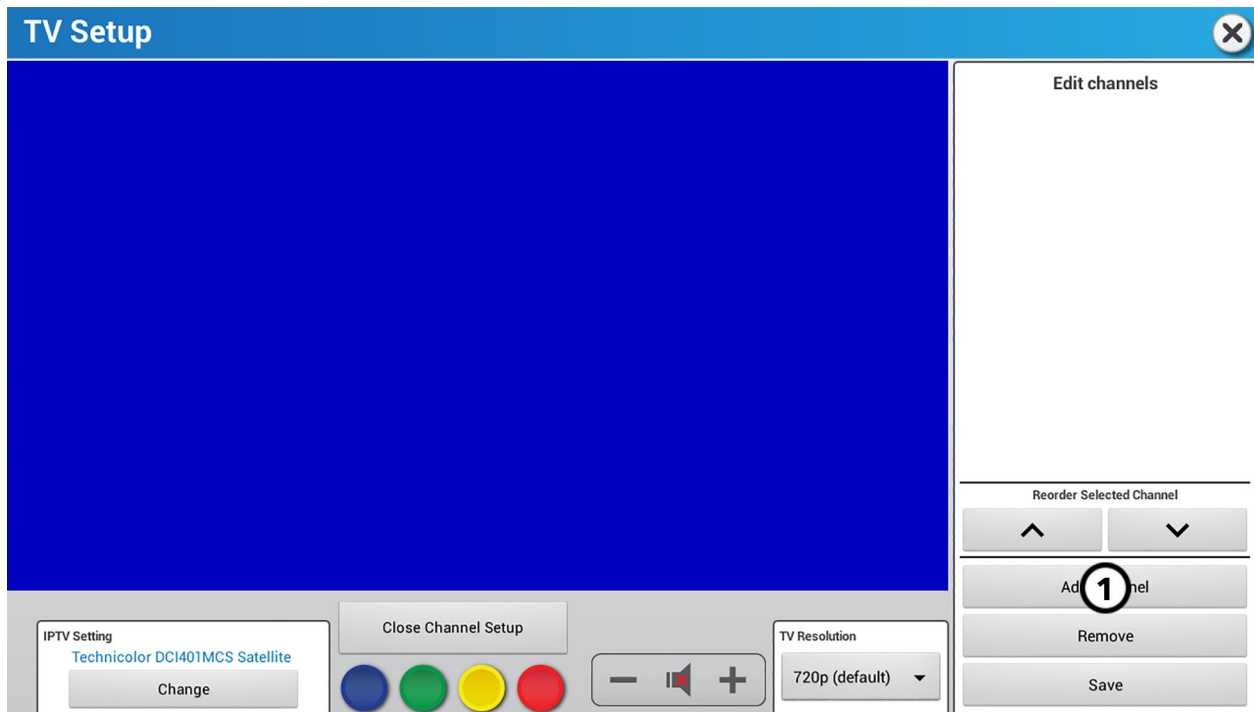
按下**编辑当前**，访问以下菜单选项：

- **添加频道** - 添加一个或多个频道并编辑频道标题。
- **移除** - 移除不想要的频道。

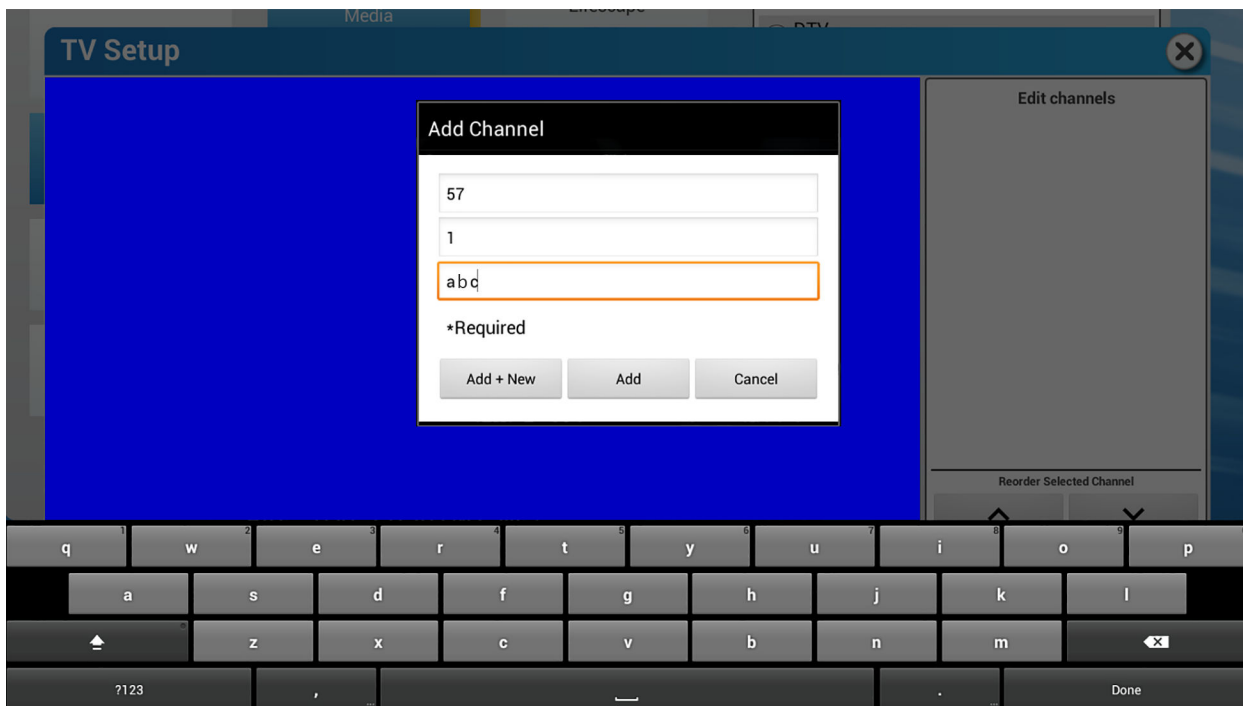


## 添加频道

1. 按压**添加频道**。



2. 在 **Major number\***框中输入频道号。

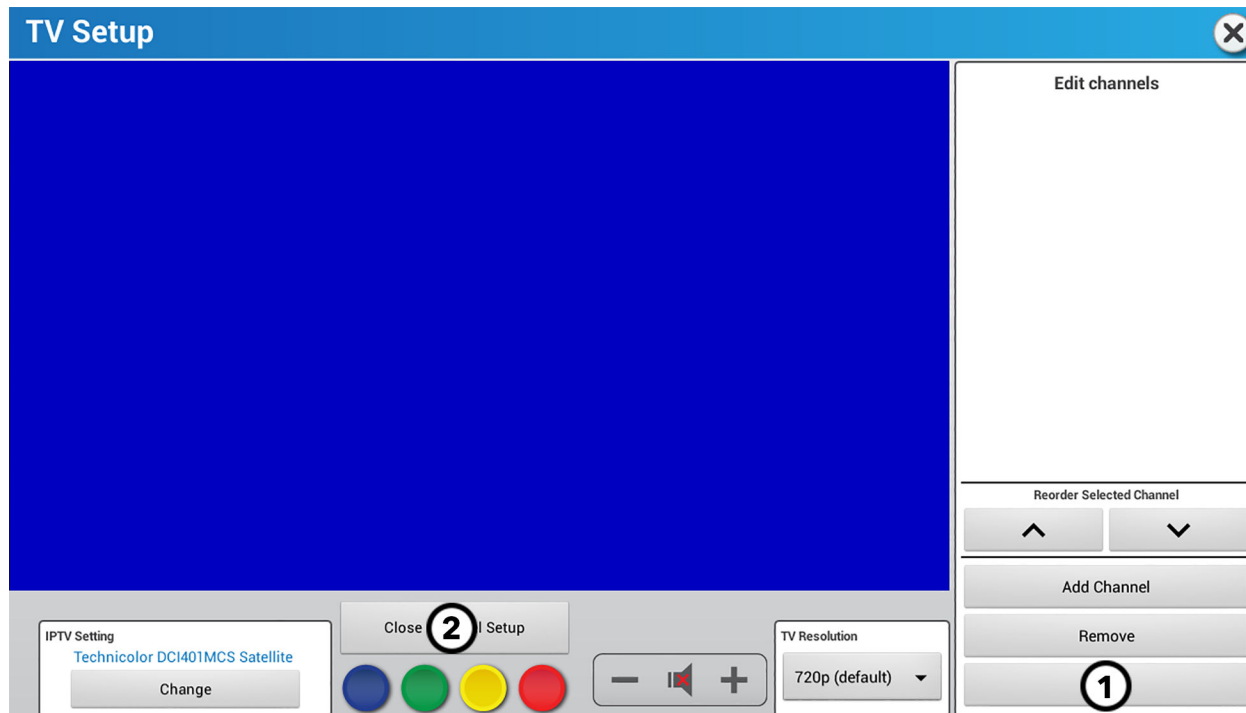


3. 在 **Minor number** 框中输入频道子号或节目编号。

4. 在**频道名\***框中输入频道名。

5. 选择以下之一：

- 如果您要向频道列表中添加不止一个频道，则按下**添加新**。
- 如果您仅要向频道列表中添加一个频道，则按下**添加**。
- 如果您不想添加频道了，则可按下**取消**。

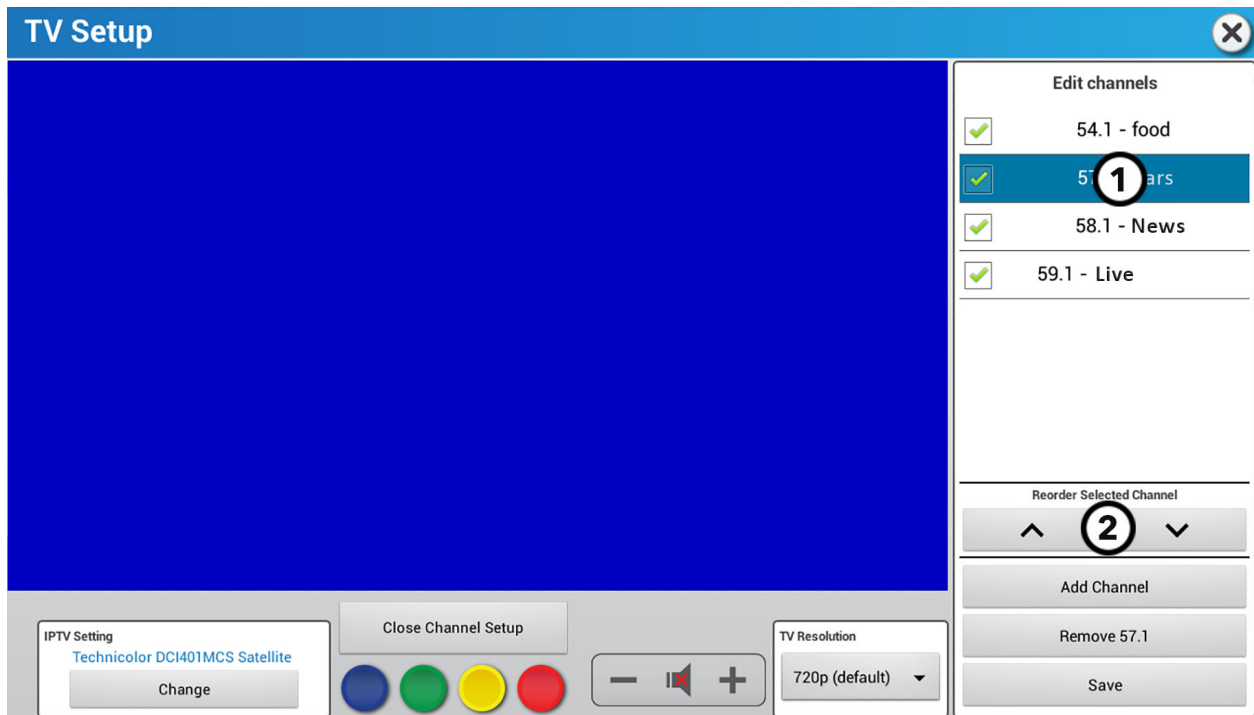


1. 频道添加完成后，按下**保存**。

2. 如果您已完成频道列表编辑，按下**关闭频道设置**。

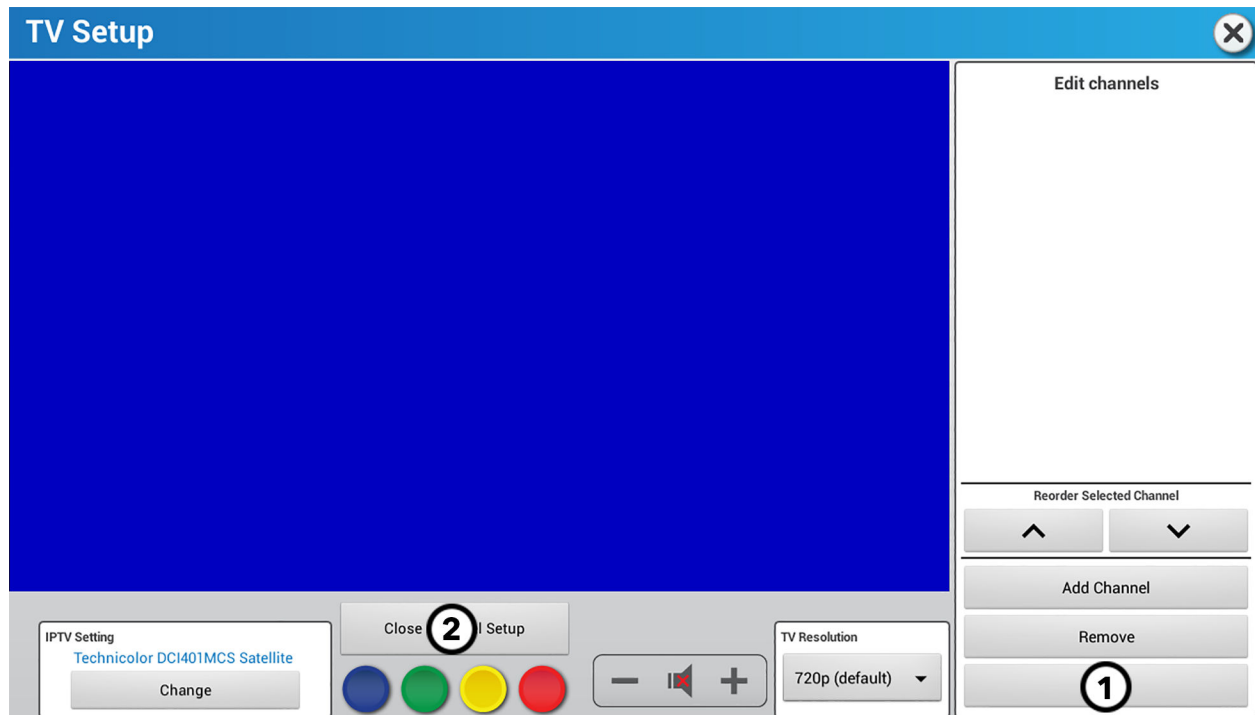
## 重新排序所选频道

1. 按下以选中您想要从列表中重新调整排序的频道。



**注：**您创建的频道列表顺序将会出现在锻炼菜单中。

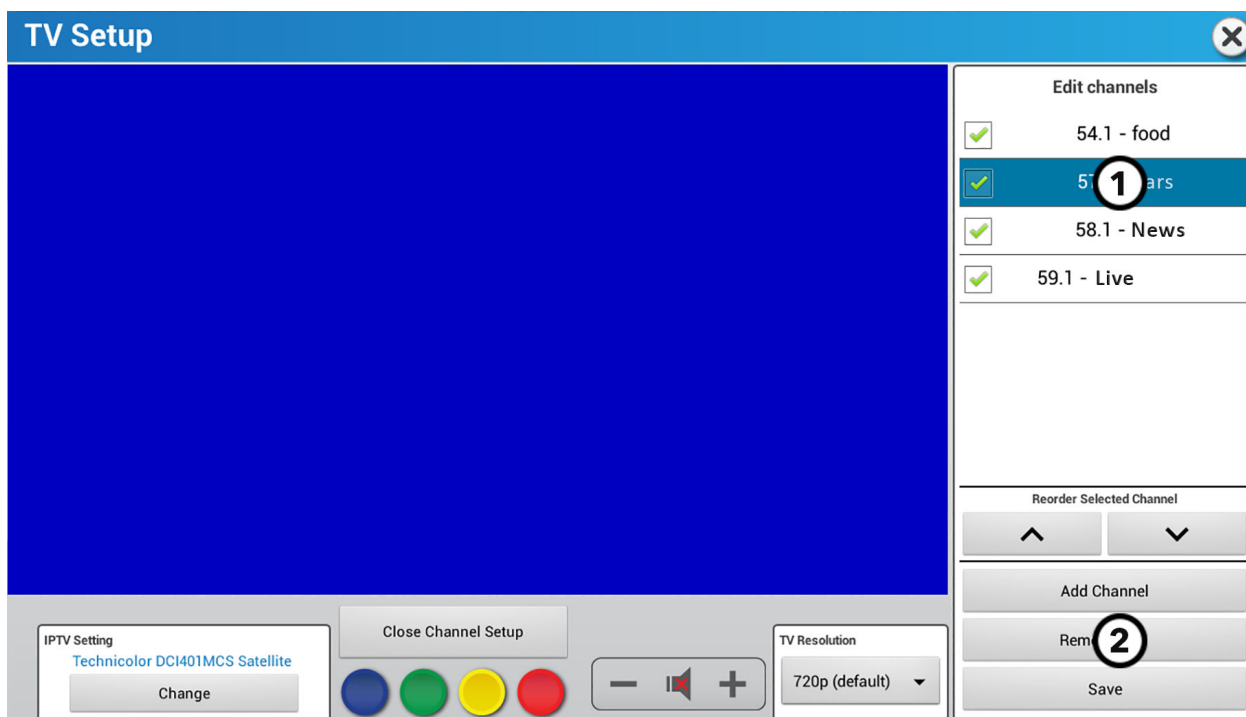
2. 按下▲或▼箭头，在您的频道列表中重新排序这个频道。



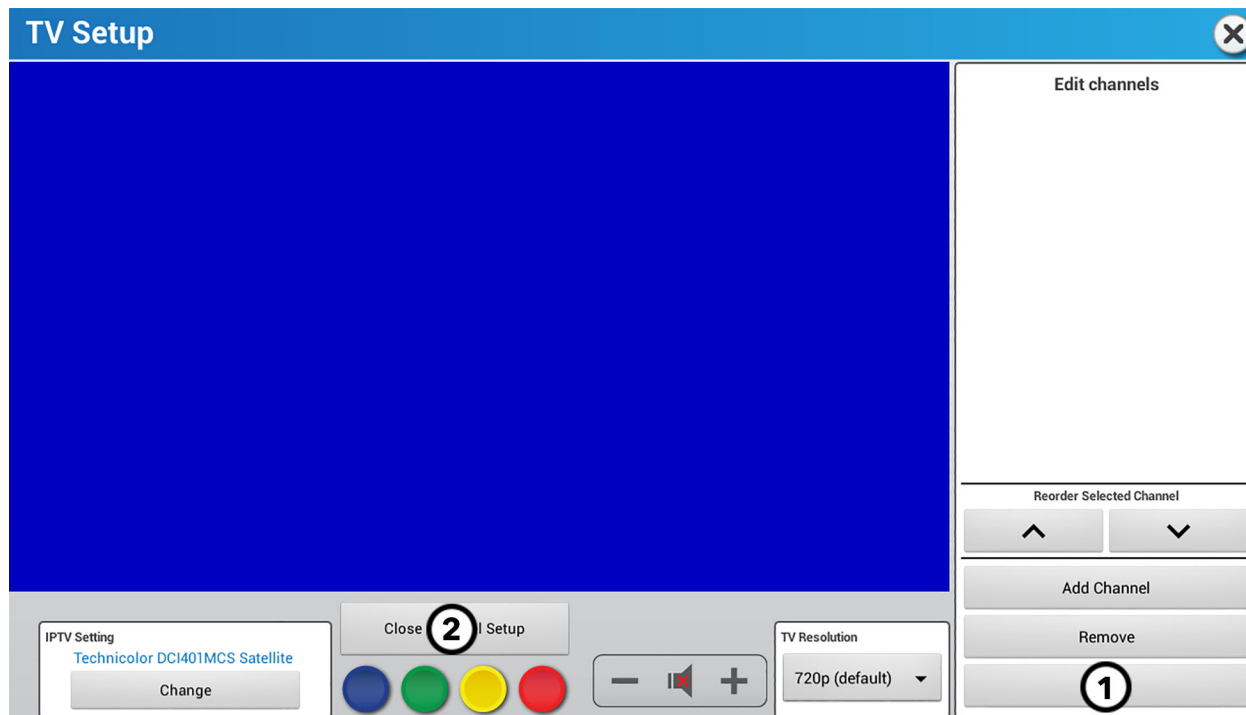
1. 频道重新排序完成后，按下**保存**。
2. 如果您已完成频道列表编辑，按下**关闭频道设置**。

## 移除

1. 按下以选中您想要从列表中删除的频道。



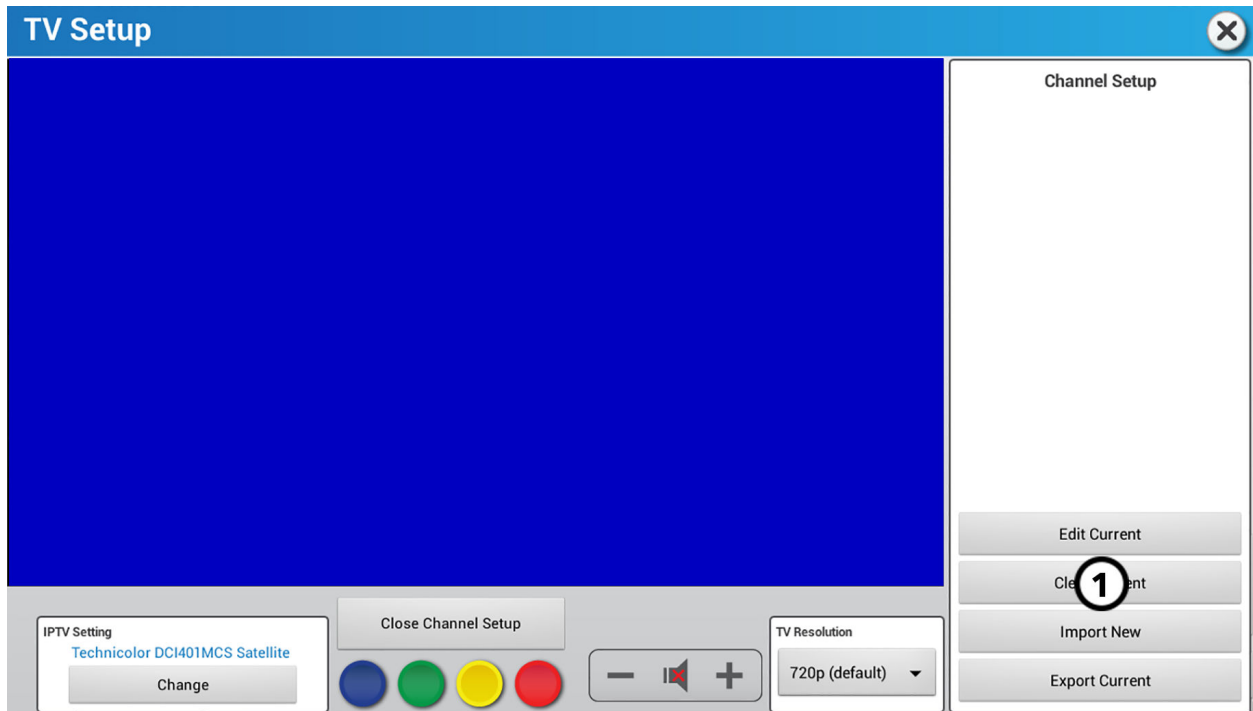
2. 按下**移除**。



1. 频道移除完成后，按下**保存**。
2. 如果您已完成频道列表编辑，按下**关闭频道设置**。

## 清除当前

按下**清除当前**以删除已有的频道列表，并创建一个新的频道列表。

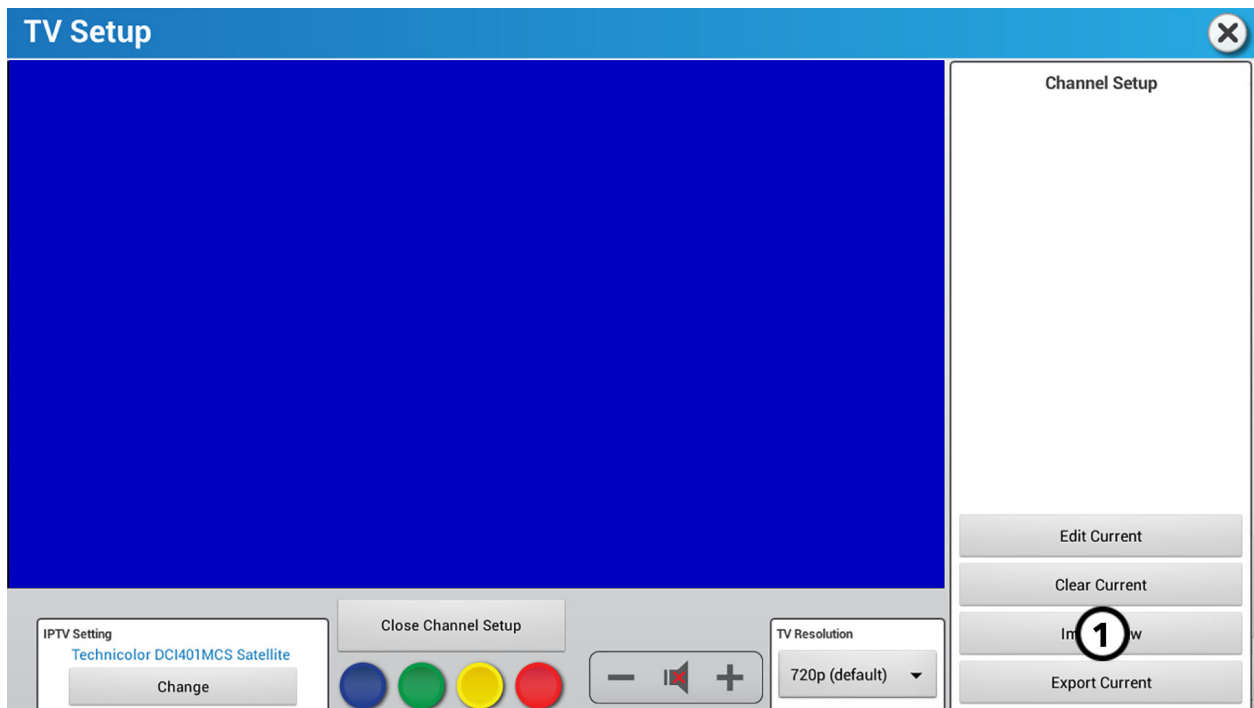


## 导入新的

‘导入新的’功能需要用到来自另一设备的频道列表，以及用于存放该列表的U盘。您需在另一台设备上使用导出当前功能后，才可以使用‘导入新的’功能。

从其它设备导入频道列表

1. 找到已经有当前频道列表的另一台设备。
2. 将U盘插入USB端口。
3. 在这台设备上执行一次**导出当前**。
4. 将U盘从这台设备上拔下。
5. 将U盘插入到您的设备上。
6. 按下**导入新的**。



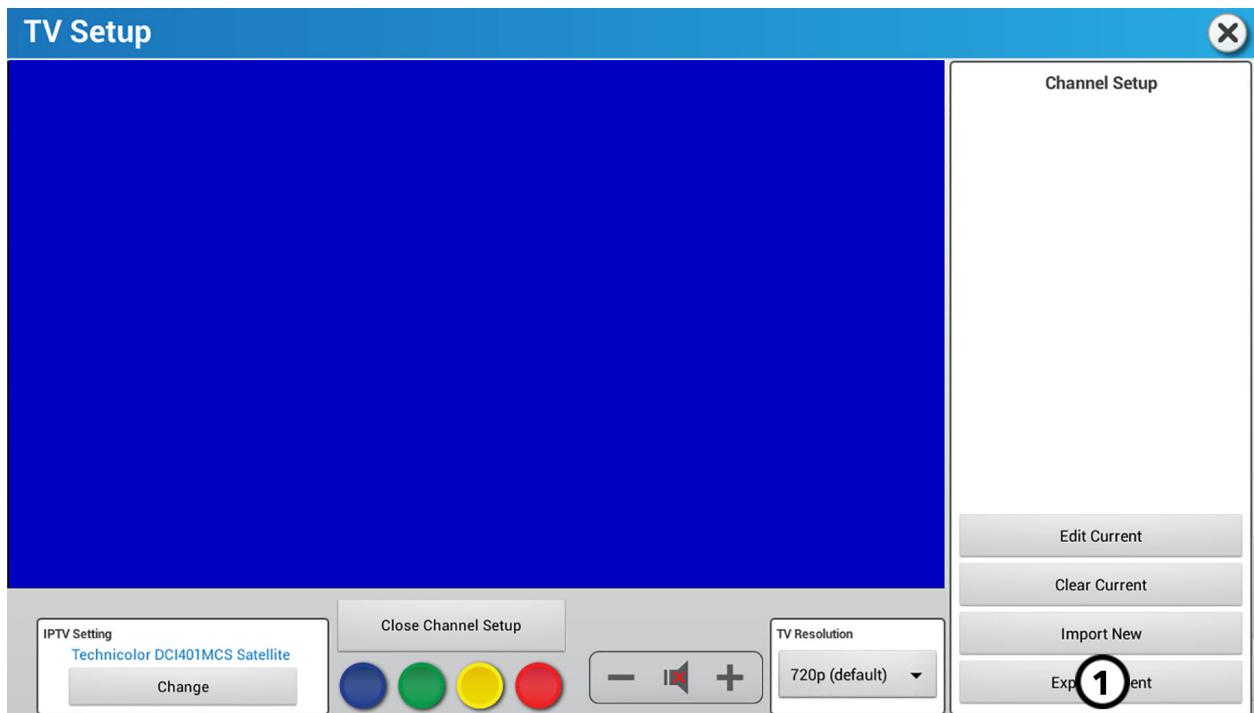
7. 检查您的设备是否已导入了来自另一台设备的频道列表。

### 导出当前

导出当前功能用于您向将当前频道列表保存至多媒体设备上时。您在使用导出当前功能后，可以使用‘导入新的’功能。

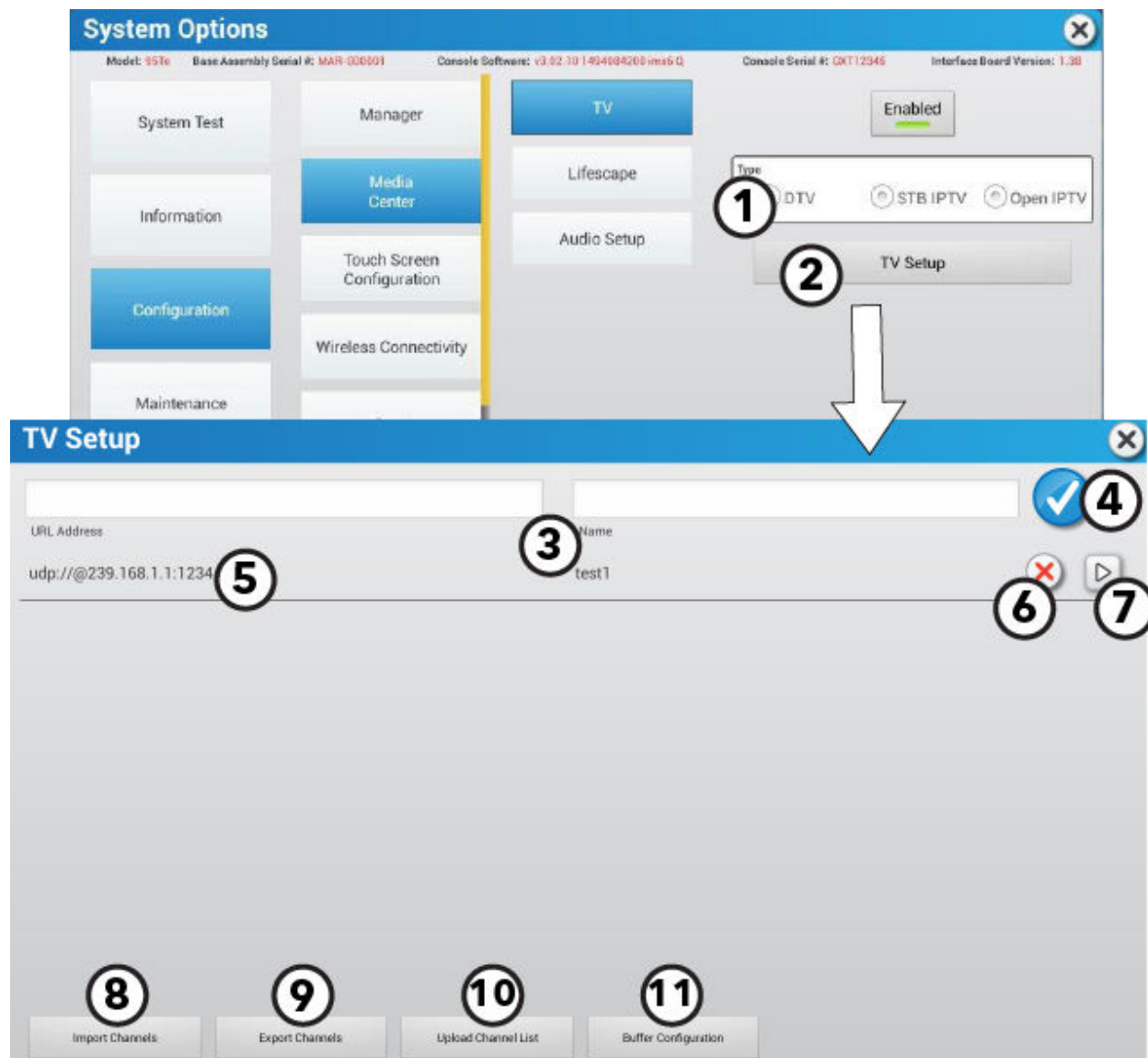
如要导出设备的当前频道列表：

1. 将 U 盘插入一台已有当前频道列表的设备的前部 USB 插口。
2. 按下**导出当前**。



请见 [导入新的](#) 中有关如何将 U 盘上频道列表导入到设备中的说明。





开放式 IPTV 能够创建自定频道。

1. 调谐器类型

开放 IPTV 调谐器类型仅在控制台采用针对开放 IPTV 的配置后才会显示。

2. 电视设置

按下以进入开放式 IPTV 的 TV 设置菜单。

3. 自定频道

- 输入 URL 地址 - 输入指定给各个频道的 UDP 地址

**注:** 格式应为 use udp://@(IP 地址: 端口)

- 创建频道名称

4. 按下打勾，将频道保存到频道列表中。

5. 频道表

URL 地址和频道名称填入到频道表中。

6. 按下 X 可删除所选频道。

7. 预览频道

按下▶箭头来打开单独一个窗口以预览所选频道。

8. 导入频道

从插入的 U 盘上导入频道。

## 9. 导出频道

将频道导出到插入的 U 盘中。

## 10. 上传频道列表

将频道列表上传至 Halo Fitness Cloud (如已连接), 也会立即上传给附近的所有健身设备, 如果这些设备均已连接至互联网的话。

## 11. 管理人员配置

更改缓存数据设置, 优化视频流传输。

# 8. 规格

## 控制台规格

控制台屏幕类型:	带集成投射电容触摸屏的 LCD
Discover SE4 LCD 触摸屏尺寸 (对角线):	23.8 英寸 (60.5 厘米) 或 15.6 英寸 (39.6 厘米)
LCD 触摸屏电源要求:	20.5 -25.5 VDC @ 3.5 A
端口:	CSAFE: RJ45 类, 可互换网络连接和健身娱乐端口 (电源符合 FitLinxx CSAFE 规格, 2004 年 8 月 4 日: 4.75VDC 到 10VDC; 最大电流 85mA)。
耳机插孔:	3.5mm 立体声
环境温度范围 (运行中)	10C - 40C (额定 25C)
温度范围 (储存/运输)	-33 - 71C (键限制物件: LCD 触摸屏)
湿度范围 (运行中)	5% - 85% RH (额定 40% RH, 无冷凝)
心率监测系统	<ul style="list-style-type: none"><li>· 专利 Lifepulse™ 数字接触式和 Polar® 遥测兼容心率监控系统</li><li>· 与 ANT+ 和蓝牙心率监测设备兼容</li></ul>
速度范围 (跑步机):	商用设备: 0.5 - 14.0 英里/小时 (0.8 - 23 千米/小时) 家用设备: 0.5 - 12.0 英里/小时 (0.8 - 19 千米/小时)
速度范围 (PowerMill Climber):	20 - 160 spm
坡度 (跑步机):	15
级别 (Arc Trainer):	100 (0 - 99) (控制坡度和阻力)
阻力水平: (健身单车、Cross-Trainer、PowerMill Climber):	26 (0 - 25) (健身单车可调; 多功能健身器和 FlexStrider 上不受速度限制; PowerMill 上取决于速度)
USB 设备充电:	可用于与苹果 (Apple) Lightning、安卓 USB-C 和安卓 micro-USB 电缆结合使用, 为相兼容的设备充电。
无线充电:	<ul style="list-style-type: none"><li>· 充电区域: 50 毫米 x 80 毫米 (约 2 英寸 x 3 英寸)</li><li>· 充电响应时间: 3 秒之内</li><li>· 最大输出: 10W</li><li>· 充电协议兼容: Qi 快速充电</li></ul>
广播接收器功能:	NTSC/ATSC 或 PAL/DVB-T/DVB-T2 或 NTSC/ISDB-T/DTMB (三个独立的调频器)。 NTSC/ISDB-T 支持日本和巴西版本的 ISDB 标准, 包括 B-CAS, 并支持中国的 DTMB (或 DMB-TH)。此外还支持 PAL-M 和 PAL-N (独特的 PAL 编码, 为阿根廷、巴西、巴拉圭和乌拉圭等没有数字广播的国家服务)。
电缆/卫星接收器功能:	QAM-B 或 DVB-C/DVB-S/DVB-S2 QAM-B 包括 Pro:Idiom 解密功能。
IPTV 接收器功能:	支持使用组播 UDP 和 RTP 协议的 Clear 和 Pro:Idiom 加密 IPTV。

## 控制台尺寸

	外形尺寸 (未包装)				运输尺寸 (已包装)			
	深	宽	高	重量	深	宽	高	重量
<b>Discover SE4 控制台</b> (跑步机)	5.21 in 13.23 cm	22.83 in 58 cm	18.36 in 46.63 cm	20 lbs 9 kg	8.9 in 22.6 cm	21.7 in 54 cm	27.9 in 71 cm	25.45 lbs 11.54 kg
<b>Discover SE4 控制台</b> (非跑步机)	4.78 in 12.14 cm	16.54 in 42 cm	15.38 in 39 cm	10.5 lbs 4.8 kg	8 in 20 cm	18.7 in 47.5 cm	21.2 in 53.8 cm	14.1 lbs 6.4 kg

# 9. 版权与商标

## 版权与商标清单

### Life Fitness

Life Fitness<sup>®</sup>，版权所有。Life Fitness 是注册商标。

Discover<sup>™</sup>、FitPower<sup>™</sup>、Heart Rate+<sup>™</sup>、LFconnect<sup>™</sup>、LifePulse<sup>™</sup>、Lifescape<sup>™</sup>、MaxBlox<sup>™</sup>、PowerMill<sup>™</sup>、SureStepSystem<sup>™</sup>、Swipe<sup>™</sup> 和 Workout Landscape<sup>™</sup> 是 Life Fitness 的注册商标。

### 其他

FitLinxx<sup>™</sup> 是 ActiveLinxx 的商标。

蓝牙<sup>®</sup> 是 Bluetooth SIG 公司拥有的注册商标

Polar<sup>®</sup> 是 Polar Electro, Inc. 的注册商标

iPad<sup>®</sup>、iPhone<sup>®</sup>、iPod<sup>®</sup>和 Apple 手表<sup>®</sup>是苹果公司的注册商标

Android<sup>™</sup> 是 Google Inc. PM-038-13. (3.14) 的商标

Gym Wipes<sup>®</sup> 是 2XL Corporation 的注册商标。

PureGreen 24<sup>™</sup> 是 Pure Green 的商标。

Qi<sup>®</sup> 是 Wireless Power Consortium, Inc 的注册商标。

Samsung Galaxy Watch<sup>®</sup> Samsung、Galaxy S 和 Shop Samsung 均为 Samsung Electronics Co. Ltd. 的注册商标。

# 10. 保证

## 保修范围

此 Life Fitness Family of Brands 商用健身设备产品不存在任何材料及工艺缺陷。

## 保修对象

原始购买者或从原始购买者手中接受本产品馈赠的受赠方。对于接下来的馈赠，保修将失效。

## 保修期限

所有保修都由指定的产品根据 Warranty Information（保修信息）所列的指导原则来进行。

## 维修运费及保险费用承担

如果本产品或任何保修部件必须退回维修部进行维修，Life Fitness Family of Brands 将支付第一年内的所有运费及保险费用。您将负责第一年后后的运输和保险费用。

## 如何修理保修零件缺陷

我们将向您发送新的或维修过的替代零件或部件，也可根据我们的意愿对产品进行更换。上述替代零件的保修期为原始保修期的剩余时间。

## 非保修内容

擅自维修、滥用、事故、疏忽、装配或安装不当、在产品附近进行建筑活动产生的残渣、产品存放地点不当导致生锈或腐蚀、未经我方书面授权擅自改装或改造、贵方未能依照操作手册（“手册”）对产品进行使用、操作及维护导致的任何故障或损坏。

本产品随附可互换型 RJ45 网络端口和 Fitness 娱乐端口。该端口符合 2004 年 8 月 4 日制定的 FitLinxx CSAFE 规格，该规格规定：电压为 4.75 伏直流至 10 伏直流；最大电流为 85 毫安。任何由于超出 FitlinXXCSAFE 规格负载引起的产品损坏不在保修范围之内。

如将本产品运出美国陆地边界（不含阿拉斯加、夏威夷及加拿大），本保修的所有条款均告无效。此时应该遵守产品所在国家/地区的当地 *Life Fitness* 授权代表提供的条款。

## 您必须做什么

按照“手册”中的要求保留购买、使用、操作并维护本产品的证据；在发现任何缺陷之后的十天内通知购买地点；根据要求退还缺陷的部件进行更换，或在必要时退还整个产品进行维修。*Life Fitness* 保留决定产品是否可被退还以进行维修的权利。

## 如何获得零件和服务

有关当地服务联系信息，请参见本手册“企业总部”一节。留下您的姓名、地址以及产品序列号（控制台和车架可能有不同序列号）。他们会告诉您如何得到更换零件，或如有必要派遣服务人员至您的产品所在地。

## 排他性保修

本有限保修取代所有其它明示或暗示的保修，包括但不限于对于适销性和适于特定用途的暗示保证以及我方的所有其它责任或义务。我们未授权任何人代表我们保证提供与此产品销售有关的任何其他责任或义务。在任何情况下，依据本保修或其它条款，对于因使用或无法使用本产品导致的任何性质的人身或财产损失（包括任何利润损失或储蓄损失）、特殊、次要、随附或间接损失，我们均不承担任何责任。某些国家或地区不允许排除或限制暗示保证、随附损失或间接损失的责任，因此上述限制或排除条款可能并不适用于您。

## 不可擅自变更保修

任何人均无权变更、修改或延长此有限保修的条款。

## 国家法律有效

此保修赋予您特定的法律权利。根据各州/省和国家/地区的不同，您可能还拥有其他权利。

## 保修条款

请使用以下链接查看部件保修条款：

<http://lifefitness.com/warranties>

