

Integrity SL 控制台

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

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 销售/市场部电子邮箱: commercialsales@lifefitness.com	英国 Life Fitness UK LTD Queen Adelaide Ely, Cambs, CB7 4UB 电话: 办公室 (+44) 1353.666017 客户支持 (+44) 1353.665507 服务部电子邮件: uk.support@lifefitness.com 销售/市场部电子邮件: life@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 Bijdorpplein 25-31 2992 LB Barendrecht THE NETHERLANDS 电话: (+31) 180 646 644 服务部电子邮箱: EMEAServiceSupport@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 销售/市场部电子邮件: ventasbr@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 销售/市场部电子邮件: vertrieb@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.lfj@lifefitness.com 销售/市场部电子邮件: sales@lifefitnessjapan.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 销售/市场部电子邮箱: commercialsales@lifefitness.com	西班牙 Life Fitness IBERIA C/Frederic Mompou 5,1º1ª 08960 Sant Just Desvern Barcelona SPAIN 电话: (+34) 93.672.4660 服务部电子邮件: servicio.tecnico@lifefitness.com 销售/市场部电子邮件: info.iberia@lifefitness.com	香港 Life Fitness Asia Pacific LTD 32/F, Global Trade Square 21 Wong Chuk Hang Road 香港 电话: (+852) 2575.6262 服务部电子邮件 Service.HK@lifefitness.com 销售/市场部电子邮件: hongkong@lifefitness.com
欧洲、中东和非洲 (EMEA) 荷兰和卢森堡 Life Fitness Atlantic BV Bijdorpplein 25-31 2992 LB Barendrecht THE NETHERLANDS 电话: (+31) 180 646 666 服务部电子邮件: service.benelux@lifefitness.com 销售/市场部电子邮件: marketing.benelux@lifefitness.com	比利时 Life Fitness Benelux NV Parc Industriel de Petit-Rechain 4800 Verviers BELGIUM 电话: (+32) 87 300 942 服务部电子邮件: service.benelux@lifefitness.com 销售/市场部电子邮件: marketing.benelux@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 32/F, Global Trade Square 21 Wong Chuk Hang Road Hong Kong 电话: (+852) 2575.6262 传真: (+852) 2575.6894 服务部电子邮件: Service.AP@lifefitness.com 销售/市场部电子邮件: Marketing.HK.Asia@lifefitness.com

*请访问 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.

Ytterligere 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 изпользуйте врезку та по-горе.

Mitjançant l'enllaç anterior podreu accedir a informació adicional 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 አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsɛm afoforo aka ho wo weɛsait so denam asɛm a ɛwo atifi ho a wubemia so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online λήψιν χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

למידע נוסף ניתן להשתמש בלינק 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

准备开始

安全说明	7
固定方法 — Integrity SL — 跑步机	9
固定方法 — Integrity SL — PowerMill	10

排他性保修	52
不可擅自变更保修	52
国家法律有效	52
保修信息	53

概览

控制台概览—跑步机	11
控制台概览 - 健身单车和交叉训练机	13
控制台概览 - PowerMill	15
控制台概览 - 交叉训练机	17

锻炼

锻炼列表	19
健身程序说明	20
锻炼设置 - 跑步机	24
锻炼设置 - 非踏板	30
放松模式。	37

上网

带宽要求	38
无线 LAN 要求	38
网络设备放置和电源要求	38
端口配置	38
目标网址	38
将产品在 Halo 上注册	38

维护和故障排除

许可和兼容清洁剂	40
维护与 WiFi 和蓝牙 LED 指示器	41
故障排除	41

管理人员配置

访问管理人员的配置 - 跑步机	43
管理人员配置选项 - 跑步机	44
访问管理器的配置 - 非跑步机	46
管理人员配置选项 - 单车和交叉训练机	47
管理人员配置 - PowerMill	48
管理人员配置 - Arc Trainer	49

规格

规格	50
----	----

保证

保修范围	52
保修对象	52
保修期限	52
维修运费及保险费用承担	52
如何修理保修零件缺陷	52
非保修内容	52
您必须做什么	52
如何获得零件和服务	52

FCC 合规信息

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。

FCC 警告—本设备可能会干扰收音机/电视机

含：

FCC ID: XRH-NPE-109; IC: 11922A-NPE109

FCC ID: PANCL8821CUV2; IC: 6225A-CL8821CUV2

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。



警告：未获得负责合规的一方的明确批准，对本设备的更改或修改将导致用户无权操作设备。

除清洁或用户维护外，所有维修必须由授权服务代表进行。

FCC RF 暴露声明

本设备应以尽量减少人体接触正常操作可能性的方式使用。本设备符合 FCC 就非控制环境规定的辐射暴露限值。安装和操作本设备时，辐射体与身体之间的距离应至少 20cm。本设备及其天线不得与任何其他天线或发射器共处一处或同时操作。

加拿大 ICES 合规声明

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

本设备符合加拿大工业许可证豁免 RSS。操作需满足以下两个条件：

- 本设备不会引起干扰；以及
- 设备会接受任何干扰，包括可能导致不必要设备操作的干扰。

根据加拿大工业法规，当在 5150 至 5250 MHz 频率范围内运行时，本设备仅限室内使用，减少对同信道移动卫星系统有害干扰的可能性。告知用户，在频段分配方面，高功率雷达作为 5250-5350MHz 和 5650-5850MHz 频段的主要用户（即优先用户），这些雷达可能对 LE-LAN 设备造成干扰和/或损坏。

加拿大 FCC RF 暴露声明

本设备应以尽量减少人体接触正常操作可能性的方式使用。本设备符合 RSS-102 辐射暴露限值。安装和操作本设备时，辐射体与身体之间的距离应至少 20cm。本设备及其天线不得与任何其他天线或发射器共处一处或同时操作。

健身单车：

EN ISO 20957-5: 2016 Class SA 精确性测试，将培训设备连接到测力计上可测量曲轴处的功率。按照 EN ISO 20957-5: 2016 Class SA 操作测试条件旋转曲柄并测量其扭矩。控制台上显示的合成瓦特和测力计测量得到的实际瓦特数的精度都在 EN ISO 20957-5: 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%）。

Arc 训练机和交叉训练机：

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%）。

ANATEL 合规信息 - 巴西

本设备包含经 ANATEL 批准的产品，编号为：ANATEL:00054-21-13575 和 ANATEL:04800-21-05919。

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。

本《用户手册》描述了 Integrity SL 控制台的以下功能：

- *Integrity* 系列跑步机、*Cross-Trainer*、立式和卧式 *Lifecycle*® 健身车
- *Club Series +* 系列跑步机、*Cross-Trainer*、立式和卧式 *Lifecycle*® 健身车
- *PowerMill Climber*™
- 弧步训练机

有关产品的具体特性，请参阅本手册中的[规格](#)部分。

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* 多功能健身器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设备。
- *Life Fitness Lifecycle*™健身车是一种模拟在室内以各种速度和阻力水平骑单车的运动的机器。
- *Life Fitness* 交叉训练机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设备。
- *Life Fitness PowerMill* 登山机是一种商业性训练设备，用户可以用多样的速度设置踩踏循环出现的台阶。


1. 准备开始


安全说明

在使用 *Life Fitness* 产品之前，请阅读所有说明。


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。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。


- 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。
- 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。
- 儿童不得使用本设备。请让 14 岁以下的儿童远离训练机。
- 请勿在锻炼期间允许他人以任何方式打扰用户或干扰设备运行。
- 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。不使用时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。
- 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。

Arc Trainer



警告：确保交叉训练机前方至少有 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：交叉训练机不具备自由运转功能。因此，本产品无法立即停止。

- 请勿站在或坐在交叉训练机后面的塑料盖上。
- 进行锻炼所需的个人力量可能与交叉训练机上显示的机械功率不同。
- 安装或拆卸交叉训练机时要小心谨慎。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。
- 使用交叉训练机时切勿扭头后望。

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。

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。

POWERMILL™ CLIMBER



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。

- 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 是为家庭使用而设计的，并且不可在儿童或动物可接触的环境中使用。

请保存好上述说明以备日后参考。

固定方法 – Integrity SL – 跑步机

固定跑步机的目的是为了防止未经授权的使用。一旦启动，系统将使跑步机停止。

1. 进入管理人员配置：

- 以下列顺序按**增速/减速**箭头键：**增速、减速、增速、减速**。
- 按**停止**。



2. 滚动到**固定**并按下 **ENTER** 键。
3. 显示 **IMMOBILIZE: XXX**, XXX 是 ON 或 OFF。使用**增速/减速**箭头键滚动选择 ON 和 OFF。
4. 选择 ON 或 OFF, 按**输入**。
5. 按**停止**退出。

固定方法 – Integrity SL – PowerMill

固定 PowerMill 的目的是为了防止未经授权的使用。一旦启动，系统将使 PowerMill 停止。

1. 进入管理人员配置：

- 以下列顺序按**升级/降级**箭头键：**升级、降级、升级、降级**。
- 按**停止**。



2. 滚动到**固定**并按下 **ENTER** 键。

3. 显示 **IMMOBILIZE: XXX**，XXX 是 ON 或 OFF。使用**升级/降级**箭头键滚动选择 ON 和 OFF。

4. 选择 ON 或 OFF，按**输入**。

5. 按**停止**退出。

2. 概览

控制台概览-跑步机



1	LED 显示屏	显示卡路里；距离；斜坡度；剩余时间/流逝时间；速度/速率/心率
2	快速斜坡键和斜坡上和斜坡下箭头键	在锻炼过程中按这三个键中的一个，让跑步机面按预设值倾斜。预设值为：3%、9% 和 15%。 按向上箭头和向下箭头键，增加或降低坡度。
3	概要窗口	显示当前选择的锻炼的概要。 也显示量变化和速度变化倒数。
4	锻炼选择键和上/下箭头键	选择一个锻炼类型：手动、间距、心率、山丘、目标+、健康测试。 使用向上和向下箭头键来滚动类别中的训练。
5	蓝牙	配对蓝牙音频设备和无线心率带。
6	前往	按键可自动开启快速启动健身。 按下暂停锻炼。
7	停止	健身期间任何时候按下停止暂停健身。暂停期间按该键停止锻炼。

8	放松	在锻炼中按该键启动放松模式。
9	移动设备配对	通过蓝牙或 NFC 将您的移动设备与控制台配对，登录并跟踪 Life Fitness Connect 应用程序。
10	阅读架/平板电脑托架	将普通阅读材料、移动设备和平板电脑放在该内置托架上。
11	USB 端口	覆盖的 USB 端口，用于充电设备和更新软件。
12	音频插座	含 3.5 毫米耳机插孔，用于有线音频耳机。
13	Apple 手表	将您的 Apple Watch 连接到控制台，通过 Apple GymKit 进行锻炼跟踪和实时数据共享。
14	媒体控制	集成电视控制：电源、频道升/降、音量升/降、隐藏字幕 (CC)。这些按钮还可以控制 MyE 设备上的音量和频道。
15	数字键盘	<ul style="list-style-type: none"> · 用于锻炼设置和精确的阻力变化。 · 回车：收到提示时，按 回车 确认选择。 · 输入体重：为了获得更准确的卡路里数据，在锻炼过程中随时输入体重。
16	快速键和加速和减速箭头键	<p>在锻炼过程中按这三个键中的一个，让跑步机皮带按预设值移动。预设值为：</p> <ul style="list-style-type: none"> · 3 mph / 5 kph · 5 mph / 8 kph · 7 mph / 11 kph <p>使用上下箭头键增加/减少速度。</p> <p>注：可在“管理人员配置”中打开这些速度键的其他确认步骤。</p>
17	时间向上和 时间向下箭头键	按向上箭头和向下箭头键，增加锻炼/放松时间。
18	切换按钮	使用该按钮进行度量之间的切换

控制台概览 - 健身单车和交叉训练机



1	LED 显示屏	显示每分钟转数；英里每小时/公里每小时；卡路里；距离；剩余时间/流逝时间；级别；瓦特；心率
2	概要窗口	显示当前选择的锻炼的概要。 也显示量的变化。
3	锻炼选择键和上与下箭头键	选择一个锻炼类型：手动、力量、心率、山丘、目标+、健康测试。 使用向上和向下箭头键来滚动类别中的训练。
4	蓝牙	配对蓝牙音频设备和无线心率带。
5	前往	按键可自动开启快速启动健身。 按下暂停锻炼。
6	停止	健身期间任何时候按下停止暂停健身。暂停期间按该键停止锻炼。
7	放松	在锻炼中按该键启动放松模式。
8	移动设备配对	通过蓝牙或 NFC 将您的移动设备与控制台配对，登录并跟踪 Life Fitness Connect 应用程序。
9	阅读架/平板电脑托架	将普通阅读材料、移动设备和平板电脑放在该内置托架上。

10	USB 端口	覆盖的 USB 端口，用于充电设备和更新软件。
11	音频插座	含 3.5 毫米耳机插孔，用于有线音频耳机。
12	Apple Watch	将您的 Apple Watch 连接到控制台，通过 Apple GymKit 进行锻炼跟踪和实时数据共享。
13	媒体控制	集成电视控制器：电源、频道升/降、音量升/降、隐藏字幕 (CC)。这些按钮还可以控制 MyE 设备上的音量和频道。
14	数字键盘	<ul style="list-style-type: none"> · 用于锻炼设置和精确的阻力变化。 · 回车：收到提示时，按回车确认选择。 · 输入体重：为了获得更准确的卡路里数据，在锻炼过程中随时输入体重。
15	升级和降级 箭头键	按向上箭头和向下箭头键，增加或降低级别。
16	时间向上和 时间向下 箭头键	按向上箭头和向下箭头键，增加锻炼/放松时间。
17	切换按钮	使用该按钮进行度量之间的切换



1	LED 显示屏	显示英尺/米/总步数/卡路里; SPM; 剩余时间/流逝时间; 级别; 爬升地板/心率
2	概要窗口	显示当前选择的锻炼的概要。 也显示量的变化。
3	锻炼选择键和上与下箭头键	选择一个锻炼类型: 手动、力量、心率、山丘、目标+、健康测试。 使用向上和向下箭头键来滚动类别中的训练。
4	蓝牙	配对蓝牙音频设备和无线心率带。
5	前往	按键可自动开启快速启动健身。 按下暂停锻炼。
6	停止	健身期间任何时候按下停止暂停健身。暂停期间按该键停止锻炼。
7	放松	在锻炼中按该键启动放松模式。
8	移动设备配对	通过蓝牙或 NFC 将您的移动设备与控制台配对, 登录并跟踪 Life Fitness Connect 应用程序。

9	阅读架/平板电脑托架	将普通阅读材料、移动设备和平板电脑放在该内置托架上。
10	USB 端口	覆盖的 USB 端口，用于充电设备和更新软件。
11	音频插座	含 3.5 毫米耳机插孔，用于有线音频耳机。
12	Apple Watch	将您的 Apple Watch 连接到控制台，通过 Apple GymKit 进行锻炼跟踪和实时数据共享。
13	媒体控制	集成电视控制：电源、频道升/降、音量升/降、隐藏字幕 (CC)。这些按钮还可以控制 MyE 设备上的音量和频道。
14	数字键盘	<ul style="list-style-type: none"> · 用于锻炼设置和精确的阻力变化。 · 回车：收到提示时，按 回车确认选择。 · 输入体重：为了获得更准确的卡路里数据，在锻炼过程中随时输入体重。
15	升级和降级 箭头键	按向上箭头和向下箭头键，增加或降低级别。
16	时间向上和 时间向下 箭头键	按向上箭头和向下箭头键，增加锻炼/放松时间。
17	切换按钮	使用该按钮进行度量之间的切换



1	LED 显示屏	显示 SPM / 速度 / 卡路里; 斜坡; 剩余时间 / 流逝时间; 级别; 瓦特 / 距离 / 心率
2	概要窗口	显示当前选择的锻炼的概要。 也显示量的变化。
3	锻炼选择键和上与下 箭头键	选择一个锻炼类型: 手动、力量、心率、山丘、目标+、健康测试。 使用向上和向下箭头键来滚动类别中的训练。
4	蓝牙	配对蓝牙音频设备和无线心率带。
5	前往	按键可自动开启快速启动健身。 按下暂停锻炼。
6	停止	健身期间任何时候按下停止暂停健身。暂停期间按该键停止锻炼。
7	放松	在锻炼中按该键启动放松模式。
8	移动设备配对	通过蓝牙或 NFC 将您的移动设备与控制台配对, 登录并跟踪 Life Fitness Connect 应用程序。
9	阅读架/平板电脑托架	将普通阅读材料、移动设备和平板电脑放在该内置托架上。

10	USB 端口	覆盖的 USB 端口，用于充电设备和更新软件。
11	音频插座	含 3.5 毫米耳机插孔，用于有线音频耳机。
12	Apple Watch	将您的 Apple Watch 连接到控制台，通过 Apple GymKit 进行锻炼跟踪和实时数据共享。
13	媒体控制	集成电视控制器：电源、频道升/降、音量升/降、隐藏字幕 (CC)。这些按钮还可以控制 MyE 设备上的音量和频道。
14	数字键盘	<ul style="list-style-type: none"> · 用于锻炼设置和精确的阻力变化。 · 回车：收到提示时，按回车确认选择。 · 输入体重：为了获得更准确的卡路里数据，在锻炼过程中随时输入体重。
15	升级和降级 箭头键	按向上箭头和向下箭头键，增加或降低级别。
16	时间向上 和 时间向下 箭头键	按向上箭头和向下箭头键，增加锻炼/放松时间。
17	斜坡上 和 斜坡下 箭头键	按向上箭头和向下箭头键，增加或降低坡度。
18	切换按钮	使用该按钮进行度量之间的切换。

3. 锻炼

锻炼列表

跑步机	Cross-Trainer	健身单车	PowerMill	弧步训练机
快速开始	快速开始	快速开始	快速开始	快速开始
手动 时间目标	手动 时间目标	手动 时间目标	手动 时间目标	手动 时间目标
登山 · 경사진 언덕 · 间隔山 · 乞力马扎罗山 · 随机山	登山 · 경사진 언덕 · 间隔山 · 乞力马扎罗山 · 随机山	登山 · 경사진 언덕 · 间隔山 · 乞力马扎罗山 · 随机山	登山 · 경사진 언덕 · 间隔山 · 乞力马扎罗山 · 随机山	登山 · 臀部肌肉群 · 力量爆发 · 整条腿
间隔 · 高强度 (HIIT) · 耐力	功率 · 不变功率 (人工) · 自适应功率 (人工)	功率 · 不变功率 (人工) · 自适应功率 (人工)	功率 · 高强度 (HIIT) · 耐力	功率 · 不变功率 (人工) · 自适应功率 (人工)
心率培训 · 充沛的心率 · 中等心率 · 自定义心率	心率培训 · 充沛的心率 · 中等心率 · 自定义心率	心率培训 · 充沛的心率 · 中等心率 · 自定义心率	心率培训 · 充沛的心率 · 中等心率 · 自定义心率	心率培训 · 充沛的心率 · 中等心率 · 自定义心率
目标 + · 距离目标 · 卡路里目标 · 攀爬目标	目标 + · 距离目标 · 卡路里目标 · 高强度 (HIIT) · 耐力 · 逆向培训	目标 + · 距离目标 · 卡路里目标 · 高强度 (HIIT) · 耐力	目标 + · 提升目标 · 卡路里目标 · 攀爬目标	目标 + · 距离目标 · 卡路里目标 · 高强度 (HIIT) · 耐力
体适能测试 · LF 体能测试 · 美国海军体格测试 · 美国陆军体能测试 · 美国海军陆战队体能测试 · 美国空军体能测试 · WFI Submax 方案 · 身体素质测试 (PEB) · 个人体能测试	体适能测试 · LF 体能测试 · 美国海军体格测试	体适能测试 · LF 体能测试 · 美国海军体格测试	体适能测试 · LF 体能测试 · WFI Submax 方案 · 候选者体能测试 (CPAT)	体适能测试 · LF 体能测试

健身程序说明

注: 可用的训练根据基础类型的不同而不同。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。	
手动	
时间目标	人工训练仅有在特定期限结束的要求。
登山	
경사진 언덕	中等强度重复山训练。
乞力马扎罗山	高强度重复山训练。
随机山	每次训练采用一种新类别。坡度以随机模式增减。
间隔山	山形间隔训练, 强度逐步增加。
臀部肌肉群	阻力逐步增加, 坡度以臀部伸肌为目标。
力量爆发	较短的高强度间隔, 用于锻炼力量。
整条腿	其他阻力和坡度间隔用于改变目标肌肉。
间隔 / 功率	
高强度 (HIIT)	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。这种类别的锻炼目标是提高您的最高速度能力和最高 VO ₂ 。
耐久性强度 (LIIT)	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。这种类别的锻炼目标是提高您在 5 千米及以上距离内的耐久性。
不变功率 (人工)	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 (人工)	功率会增加, 高速度时增加的更多。适合间隔训练。
心率培训	
充沛的心率	阻力 / 坡度将会调整, 以达到最高心率的 80%。
中等心率	阻力 / 坡度将会调整, 以达到最高心率的 65%。
自定义心率	选择目标心率, 阻力 / 坡度会相应调整。
目标+	
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。
逆向培训	前进和后退时, 将提示该计划。

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 ₂ 。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 Life Fitness 体能测试 ，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倾斜度（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 秒预热开始，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。

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 (VO₂) (体积或氧气) 测试，用于测算心脏向运动肌肉供应含氧血液的情况如何，这些肌肉接收血液氧气的效率如何。
- 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 HR_{max} 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)
- 当日的时段
- 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 VO₂ 最大分数值要比在其他 Life Fitness 心血管健身设备上得到的分数低 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。此项疲劳度较高与估计的 VO₂ 最大分数值较低是吻合的。

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 ₂ 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

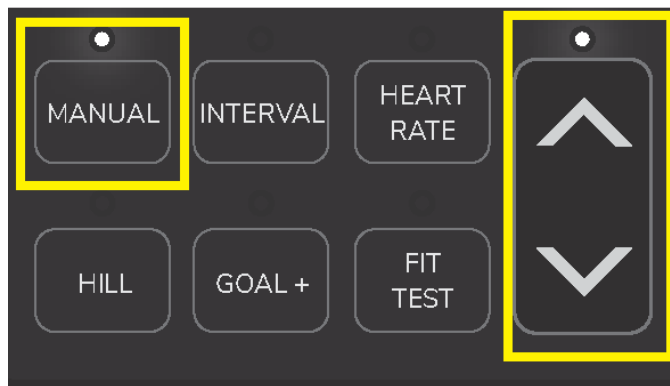
女性相对体能等级

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 V02 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）中提及的最大摄氧量百分点分布，制定了该评估表。它旨在为用户的最大摄氧量 2 估计提供定性说明，还可用于评估健身前的健康等级并对健康状况的发展进行后续跟踪。

锻炼设置 - 跑步机

心率锻炼程序



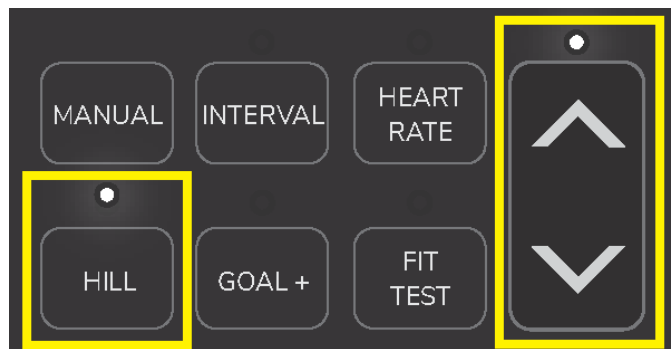
1. 按**手动 +**锻炼选择键。
2. 使用**锻炼上下箭头键**滚动，直到出现所需的锻炼。
3. 按下**确定**。

锻炼	用户输入	
时间目标	· 时间	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入 1-60 分钟的范围。默认值为 30 分钟。按下 确定 。
	· 重量	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入 75-400 磅 (34-180 公斤)。默认值为 165 磅 (75 公斤)。按下 确定 。

锻炼期间，用户可以调整：

- **速度** (0.1 mph / 0.1 kph 增量) 使用 **数字键盘速度上下箭头键**或**快捷速度键**。
- **斜坡** (0.5% 增量) 使用 **斜坡上下箭头键**或**快速斜坡键**。
- **时间** 一分钟增量使用**时间上下箭头键**或**数字键盘**。

心率锻炼程序



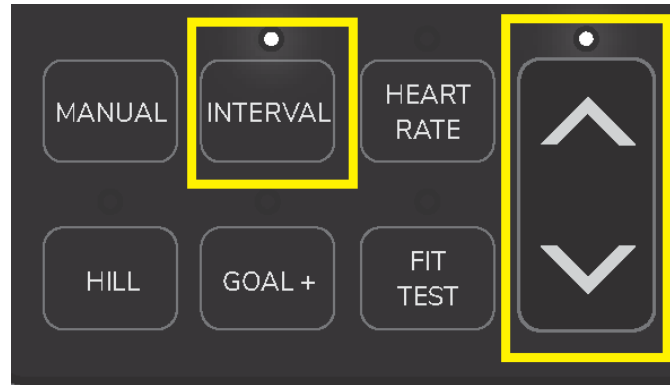
1. 按**目标 +**锻炼选择键。
2. 使用**锻炼上下箭头键**滚动，直到出现所需的锻炼。
3. 按下**确定**。

锻炼	用户输入	
<ul style="list-style-type: none"> · 경사진 언덕 · 间隔山 · 乞力马扎罗山 · 随机山 	· 强度级别	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入 1-15 的范围。默认值为 1。按下 回车 注： 轮廓预览窗口将显示与强度级别相关的最大倾斜度以帮助选择。
	· 时间	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入 1- 60 分钟的范围。默认值为 30 分钟。按下 确定 。
	· 重量	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入 75-400 磅 (34-180 公斤)。默认值为 165 磅 (75 公斤)。按下 确定 。

锻炼期间，用户可以调整：

- **速度** (0.1 mph / 0.1 kph 增量) 使用 **数字键盘速度上下箭头键**或**快捷速度键**。
- **斜坡** (0.5% 增量) 使用 **斜坡上下箭头键**或**快捷斜坡键**。
- **时间** 一分钟增量使用时间**上下箭头键**或**数字键盘**。

间隔健身程序（非跑步机）



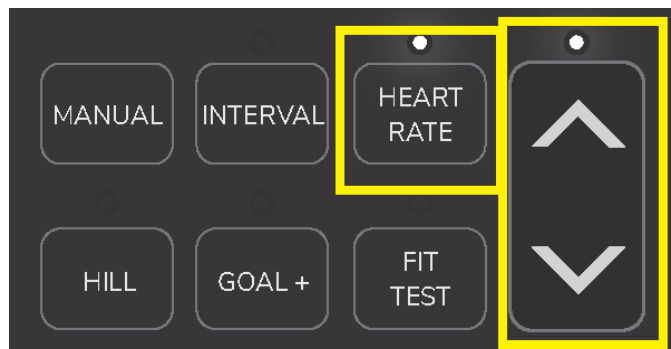
1. 按目标 + 锻炼选择键。
2. 使用锻炼上下箭头键滚动，直到出现所需的锻炼。
3. 按下确定。

锻炼	用户输入	
<ul style="list-style-type: none"> · 高强度 (HIIT) · 耐力 	· 强度区间	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 4-15 的范围。默认值为 8。按下回车
	· 速度 (行动)	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 0.6-14 mph (0.9-23 kph) 的范围。按下 确定。
	· 速度 (覆盖)	在数字键盘上输入恢复速度范围或使用 升级和降级箭头键。按下 确定。
	· 重量	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 75-400 磅 (34-180 公斤)。默认值为 165 磅 (75 公斤)。按下 确定。
显示消息: 警告: 在此程序期间速度将自动增加。按“输入”键确认年龄。按下 确定。		

锻炼期间，用户可以调整：

- 速度 (0.1 mph / 0.1 kph 增量) 使用 数字键盘速度上下箭头键或快捷速度键。
注: 速度将始终默认返回到编程时间的原始活动和恢复速度。
- 斜坡 (0.5% 增量) 使用 斜坡上下箭头键或 快速斜坡键。
- 时间 一分钟增量使用时间上下箭头键或数字键盘。

心率锻炼程序（跑步机）



1. 按**心率**锻炼选择键。
2. 使用**锻炼上下箭头键**滚动，直到出现所需的锻炼。
3. 按下**确定**。

锻炼	用户输入	
· 高强度	· 时间	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入1-60分钟的范围。默认值为30分钟。按下 确定 。
	· 重量	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入75-400磅（34-180公斤）。默认值为165磅（75公斤）。按下 确定 。
	· 年龄	在 数字键盘 上输入年龄或使用 升级和降级箭头键 。年龄范围为10-99。默认值为40。按下 确定 。
	· 速度（开始）	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入2-4.5 mph（3.2 - 7.2 kph）的范围。默认值为2 mph（3.2 kph）。按下 确定 。
	· 心率	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入80-190的范围。默认值为1 BPM。按下 确定 。
· 中級	· 时间	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入1-60分钟的范围。默认值为30分钟。按下 确定 。
	· 重量	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入75-400磅（34-180公斤）。默认值为165磅（75公斤）。按下 确定 。
	· 年龄	在 数字键盘 上输入年龄或使用 升级和降级箭头键 。年龄范围为10-99。默认值为40。按下 确定 。
	· 速度（开始）	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入2-4.5（3.2 - 7.2）的范围。默认值为2 mph（3.2 kph）。按下 确定 。
	· 心率	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入80-190的范围。默认值为117 BPM。按下 确定 。
· 自定义	· 时间	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入1 - 60分钟的范围。默认值为30分钟。按下 确定 。
	· 重量	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入75-400磅（34-180公斤）。默认值为165磅（75公斤）。按下 确定 。
	· 年龄	在 数字键盘 上输入年龄或使用 升级和降级箭头键 。年龄范围为10-99。默认值为40。按下 确定 。
	· 速度（开始）	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入2-4.5（3.2 - 7.2）的范围。默认值为2 mph（3.2 kph）。按下 确定 。
	· 心率	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入80-190的范围。默认值为120 BPM。按下 确定 。

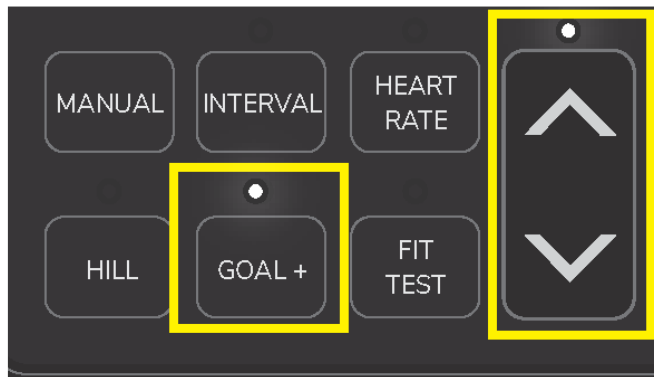
理论最大心率和目标心率

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。计算机会自动调节倾斜度以根据实际心率维持目标心率（仅跑步机）。

目标 + 锻炼（非跑步机）



1. 按**目标 + 锻炼**选择键。
2. 使用**锻炼上下箭头键**滚动，直到出现所需的锻炼。
3. 按下**确定**。

锻炼	用户输入	
距离目标	· 距离	在 数字键盘 上或使用 速度上下箭头键 ，输入 0.5-30 英里 (0.8-48 km)。默认为 3 英里 (4.8 千米)。按下 确定 。
	· 重量	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入 75-400 磅 (34-180 公斤)。默认值为 165 磅 (75 公斤)。按下 确定 。
卡路里目标	· 卡路里	在 数字键盘 上或使用 速度上下箭头键 ，输入 50-1,500 卡路里。默认值为 300。按下 确定 。
	· 重量	在 数字键盘 上或使用 速度上下箭头键 ，输入 75-400 磅 (34-180 公斤)。默认值为 165 磅 (75 公斤)。按下 确定 。
攀爬目标	· 高	在 数字键盘 上或使用 速度上下箭头键 ，输入 50-5,000 英尺。默认值为 1000 英尺。按下 确定 。
	· 重量	在 数字键盘 上或使用 速度上下箭头键 ，输入 75-400 磅 (34-180 公斤)。默认值为 165 磅 (75 公斤)。按下 确定 。

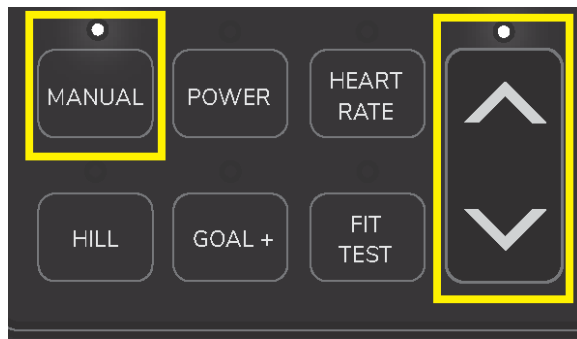
锻炼期间，用户可以调整：

- **速度** (0.1 mph / 0.1 kph 增量) 使用 **数字键盘速度上下箭头键**或**快捷速度键**。
- **斜坡** (0.5% 增量) 使用 **斜坡上下箭头键**或**快捷斜坡键**。
- **时间** 一分钟增量使用**时间上下箭头键**或**数字键盘**。

锻炼设置 - 非踏板

注: 可用的锻炼因基础类型而异 (Cross-Trainer、直立单车、卧式单车、PowerMill Climber、弧步训练机)

心率锻炼程序



1. 按手动 + 锻炼选择键。
2. 使用锻炼上下箭头键滚动, 直到出现所需的锻炼。
3. 按下确定。

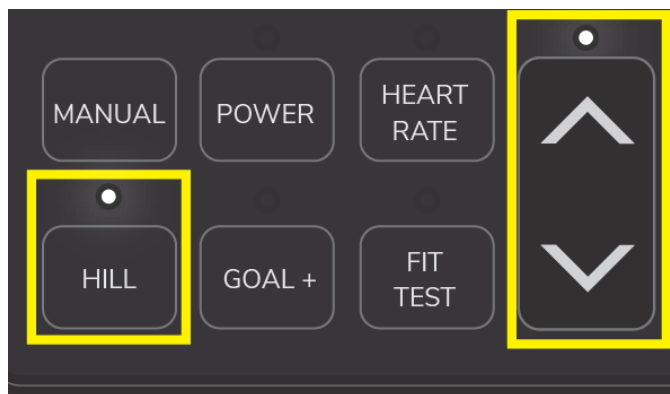
锻炼	用户输入	
时间目标	· 时间	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键, 输入 1-60 分钟的范围。默认值为 30 分钟。按下 确定。
	· 重量	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键, 输入 75-400 磅 (34-180 kg)。默认值为 165 磅 (75 公斤) 。按下 确定。
	· 级别	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键, 输入 1-25 的范围。默认值为 1。按下回车

锻炼期间, 用户可以调整:

- 级别 使用数字键盘或升级和降级箭头键。
- 时间 一分钟增量使用时间上下箭头键或数字键盘。

心率锻炼程序

注: 可用的锻炼因基础类型而异。



1. 按目标 +锻炼选择键。
2. 使用**锻炼上下箭头键**滚动, 直到出现所需的锻炼。
3. 按下 **确定**。

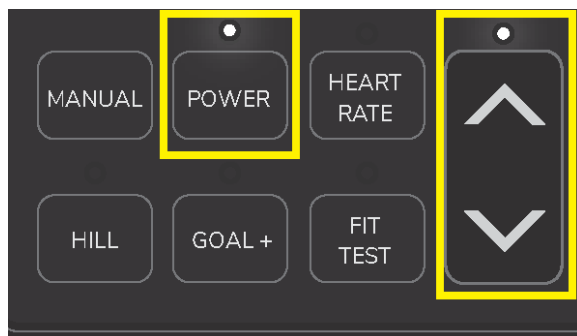
锻炼	用户输入	
· 경사진 언덕 · 间隔山 · 乞力明扎罗山 · 随机山 · 臀部肌肉群 · 力量爆发 · 整条腿	· 强度级别	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 , 输入 1-25 的强度范围。默认值为 1。按下回车 注: 概要预览窗口将显示与强度级别相关的最大倾斜度以帮助选择。
	· 时间	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 , 输入 1-60 分钟的范围。默认值为 30 分钟。按下 确定 。
	· 重量	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 , 输入 75-400 磅 (34-180 kg)。默认值为 165 磅 (75 公斤) 。按下 确定 。

锻炼期间, 用户可以调整:

- **级别** 使用**数字键盘**或**升级和降级箭头键**。
- **时间** 一分钟增量使用**时间上下箭头键**或**数字键盘**。

心率锻炼程序

注：可用的锻炼因基础类型而异。



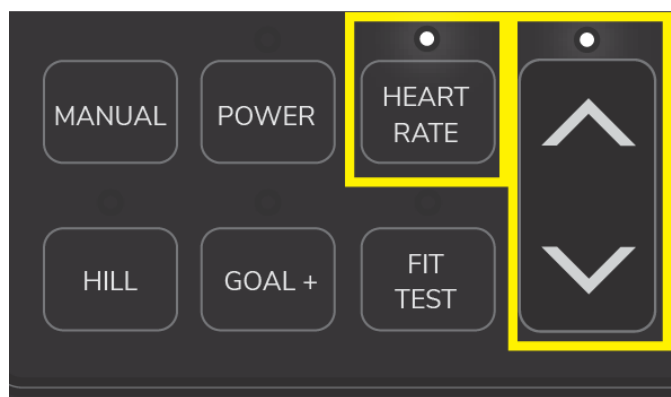
1. 按**力量**+锻炼选择键。
2. 使用**锻炼上下箭头键**滚动，直到出现所需的锻炼。
3. 按下**确定**。

锻炼	用户输入	
· 自适应 · 不变	· 时间	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入 1-60 分钟的范围。默认值为 30 分钟。按下 确定 。
	· 重量	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入 75-400 磅 (34-180 kg)。默认值为 165 磅 (75 公斤)。按下 确定 。
	· 级别	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入 1-25 的范围。默认值为 1。按下 回车 。
· 高强度 (HIIT) · 耐力	· 强度区间	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入 4-15 的范围。默认值为 8。按下 回车 。
	· 重量	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入 75-400 磅 (34-180 kg)。默认值为 165 磅 (75 公斤)。按下 确定 。
	· 级别	在 数字键盘 上或使用 升级和降级箭头键 ，输入 1-25 的范围。默认值为 1。按下 回车 。

锻炼期间，用户可以调整：

- **级别** 使用**数字键盘**或**升级和降级箭头键**。
- **时间** 一分钟增量使用**时间上下箭头键**或**数字键盘**。

心率锻炼程序（非跑步机）



1. 按心率锻炼选择键。
2. 使用锻炼上下箭头键滚动，直到出现所需的锻炼。
3. 按下确定。

锻炼	用户输入	
· 高强度	· 时间	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 1-60 分钟的范围。默认值为 30 分钟。按下 确定。
	· 重量	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 75-400 英里 (34-180 kg)。默认值为 165 磅 (75kg) 按下回车。
	· 年龄	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 10-99 的范围。默认值为 40。按下 确定。
	· 级别	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 1-20 的范围。默认值为 1。按下回车。
	· 心率	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 80-190 的范围。默认值为 1 BPM。按下 确定。
· 中級	· 时间	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 1-60 分钟的范围。默认值为 30 分钟。按下 确定。
	· 重量	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 75-400 磅 (34-180 kg)。默认值为 165 磅 (75kg) 按下回车。
	· 年龄	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 10-99 的范围。默认值为 40。按下 确定。
	· 级别	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 1-20 的范围。默认值为 1。按下回车。
	· 心率	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 80-190 的范围。默认值为 117 BPM。按下 确定。
· 自定义	· 时间	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 1-60 分钟的范围。默认值为 30 分钟。按下 确定。
	· 重量	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 75-400 磅 (34-180 kg)。默认值为 165 磅 (75kg) 按下回车。
	· 年龄	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 10-99 的范围。默认值为 40。按下 确定。
	· 级别	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 1-20 的范围。默认值为 1。按下回车。
	· 心率	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 80-190 的范围。默认值为 120 BPM。按下 确定。

理论最大心率和目标心率

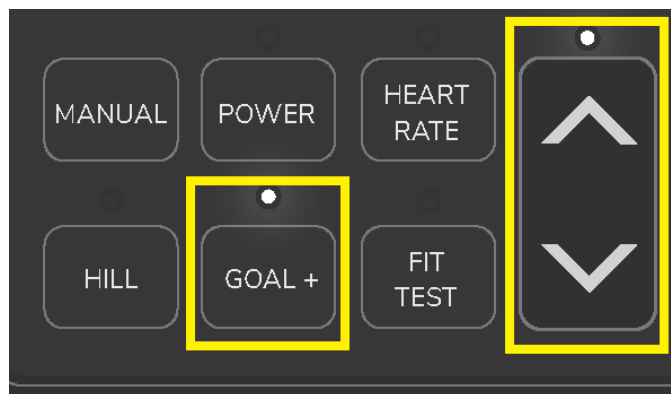
理论最大心率和目标心率详见下图。列为 BPM（每分钟心跳）。

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。计算机会自动调节倾斜度以根据实际心率维持目标心率（仅跑步机）。

目标 + 锻炼（非跑步机）

注：可用的锻炼因基础类型而异。



1. 按目标 + 锻炼选择键。
2. 使用锻炼上下箭头键滚动，直到出现所需的锻炼。
3. 按下确定。

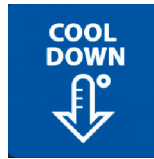
锻炼	用户输入	
距离目标	· 距离	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 0.5-30 英里 (0.8-48 km)。默认为 3 英里 (4.8 千米)。按下 确定。
	· 重量	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 75-400 磅 (34-180 公斤) 默认值为 165 磅 (75 公斤)。按下 确定。
	· 级别	在数字键盘上输入 1-25 之间的强度级别范围或使用 升级和降级箭头键默认值为 1。按下回车
卡路里目标	· 卡路里	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 50-2,000 卡路里。按下 确定。
	· 重量	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 75-400 磅 (34-180 公斤)。默认值为 165 磅 (75 公斤)。按下 确定。
	· 级别	在数字键盘上输入 1-25 之间的强度级别范围或使用 升级和降级箭头键默认值为 1。按下回车
提升目标	· 高	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 50-5,000 英尺。默认值为 1000 英尺。按下 确定。
	· 重量	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 75-400 磅 (34-180 公斤)。默认值为 165 磅 (75 公斤)。按下 确定。
已攀爬的楼层数	· 楼层	在数字键盘上或使用升级和降级箭头键，输入 5-200 楼层。默认值为 50。按下 确定。
	· 重量	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 75-400 磅 (34-180 公斤)。默认值为 165 磅 (75 公斤)。按下 确定。
	· 级别	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 1-25 强度级别范围。默认值为 1。按下回车
· 高强度 (HIIT) · 耐力	· 强度区间	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 4-15 的范围。默认值为 8。按下回车
	· 活跃级别	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 2-25 的范围。默认值为 1。按下回车
	· 恢复级别	恢复级别为 1。按下 回车。
	· 重量	在数字键盘上或使用 升级和降级箭头键，输入 75-400 磅 (34-180 公斤)。默认值为 165 磅 (75 公斤)。按下 确定。

锻炼	用户输入	
逆向培训	· 时间	在 数字键盘 上使用 升级和降级箭头键 ，输入 1-60 分钟的范围。默认值为 30 分钟。按下 确定 。
	· 级别	在 数字键盘 上使用 升级和降级箭头键 ，输入 1-25 的强度范围。默认值为 1。按下 回车
	· 重量	在 数字键盘 上使用 升级和降级箭头键 ，输入 75-400 磅 (34-180 kg)。默认值为 165 磅 (75 公斤)。按下 确定 。

锻炼期间，用户可以调整：

- **级别** 使用**数字键盘**或**升级和降级箭头键**。
- **时间** 一分钟增量使用**时间上下箭头键**或**数字键盘**。

放松模式。



在锻炼中按**放松**启动放松模式。

用户按一次**停止**，可以暂停放松模式。

用户按两次**停止**，可以结束放松模式。

跑步机

锻炼时间（非心率锻炼）	放松时间
不足 5 分钟	1 分钟
不足或等于 15 分钟	3 分钟
高于 15 分钟	5 分钟

注：用户按 **时间增减箭头键**，可以调整放松模式的时间。放松时间不能超过 10 分钟。

有效心率的锻炼时间*	放松时间
不足 1 分钟	1 分钟
不足 10 分钟	放松时间
高于 10 分钟	10 分钟

注：* 如果不再检测用户的心率，并且在放松模式前锻炼切换到手动锻炼，则使用非心率锻炼时间。

注：如果用户在放松模式期间按**放松**键，速度将下降 10%；如果在放松模式至少还有 1 分钟，持续时间将减少 1 分钟。如果剩下的时间不足 1 分钟，时间不会减少，但速度会继续每按一次减少 10%，直到达到 0.5 英里/小时（0.8 公里/小时）。

如果训练结束时速度为	放松初始速度
高于或等于 8.0 mph (12.8 kph)	4 mph (6.4 kph)
低于 8.0 mph (12.8 kph)	速度减半

注：在放松模式下，速度每 30 秒会自动降低 10%。一旦达到 0.5 mph (0.8 kph)，速度不会进一步降低。

注：用户可以通过 **速度上和下箭头键**；**斜坡上下箭头键**和 **（速度）数字键盘**，手动调节速度和斜坡。

非跑步机

放松时间	放松时间
不足 5 分钟	1 分钟
不足或等于 15 分钟	3 分钟
高于 15 分钟	5 分钟

注：用户按**时间增减箭头键**，可以调整放松模式的时间。放松时间不能超过 10 分钟。

- 对于非心率锻炼，阻力水平将减少一半。
- 对于心率、瓦特或 Mets 锻炼，软件会找到最接近最终瓦特的阻力水平，并将阻力水平降低一半。
- 放松模式每过一分钟，阻力就会减半，直至达到 1 级。一旦达到 1 级，就保持在 1 级。

注：如果用户在放松模式期间按**放松**键，阻力就会减半；如果在放松模式至少还有 1 分钟，持续时间将减少 1 分钟。如果剩下的时间不足 1 分钟，时间不会减少，但阻力会继续每按一次减半，直至达到 1 级。

4. 上网

带宽要求

下表为基于应用程序的推荐带宽。

下载

装置数量	所需的带宽
最多 16 个 Integrity 产品	4 Mbps
17 个以上 Integrity 产品	每个附加产品需 4 Mbps + 0.25 Mbps

上传

装置数量	所需的带宽
20 个 Integrity 产品	512 Kbps
21 个以上 Integrity 产品	512 Kbps + 512 Kbps 每增加 20 个产品

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。
- Integrity SL 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。
- 连接无线接入点的 Integrity 系列产品时，参阅**带宽要求**推荐的单位数和带宽。
- 符合以下最低要求的商业级接入点：
 - Wireless-N 访问接入点 (802.11n)，配备 2x2 MIMO
 - 频带：2.4 / 5 GHz 协议：IEEE 802.11 n
 - 安全：WPA2-PSK
 - 安装：可安装在墙壁或天花板（例如，Meraki MR32 或 Ruckus R500）

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。

将产品在 Halo 上注册

1. 前往 Halo 网站：<https://www.halo.fitness>
2. 单击 **Sign Up (注册)** 链接。如果您已经有一个帐户，则单击 **Log In (登录)**。
3. 单击 **Manager (管理员)** 一节的 **Sign Up (注册)** 链接。
4. 输入您的信息并单击 **Create Account (创建账号)** 完成注册过程。

5. 点击 **Equipment (设备)** 节下方的 **Add Now (现在添加)** 按钮
6. 输入设备序列号以添加设备。输入一个序列号后，将可自动发现您连接的其他设备。

5. 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）。

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。

维护与 WiFi 和蓝牙 LED 指示器

在管理人员配置选项中可以设置几个里程参数。

1. 以下列顺序按**增速/减速**箭头键（跑步机）或**升级/降级**箭头键（非跑步机）：**升级、降级、升级、降级**。
2. 按**停止**。
3. 使用**箭头键**，浏览管理人员的配置选项，以访问**维护**。
4. 按下 **ENTER（确定）**。
5. 按任何**箭头键**，在选择选项之间切换。

项目	选项	描述
维护	0 - 皮带里程（仅跑步机适用）	手动设置触发维护指示器的里程参数 不按任何按钮等待 3 秒，以显示皮带里程。
	1 - 皮带重置（仅跑步机适用）	更换后重置皮带里程
	2 - 产品时间	手动设置触发维护指示器的产品小时 不按任何按钮等待 3 秒，以显示产品时间。

注：皮带里程和产品时间参数是通过检查产品来补充预防性维护计划和建议，而不是保证与更换零件相关的保修责任。

6. 按**回车**作出您的选择或按**后退/停止**退出。

WiFi 蓝牙 LED 指示器位于控制台中心的蓝牙图标上方。



蓝牙连接时 LED 为 ON。

维护：正常状态时 LED 为 OFF。如果设置和达到这些里程或产品时间限值之一，蓝牙 LED 在交互式吸引屏幕上持续为 ON。

无线连接：如果无线连接断开，蓝牙 LED 每 3 秒闪烁一次。由于控制台无线连接在默认情况下启动，如果用户在管理人员配置下有意禁用无线连接，LED 将保持关闭状态。

故障排除

知识库

详情请参阅[知识库](#)。

故障排除-心率读数

开始时能监测到心率读数，也很正常，但随后会丢失。

可能原因	可能的解决方案
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。

可能原因	可能的解决方案
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。

可能原因	可能的解决方案
胸带传感器电极不够潮湿，无法准确读取的心率读数。	沾湿胸带传感器电极 (参见 The Optional Polar® 遥测心率胸带)。
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 (参见 The Optional Polar® 遥测心率胸带)。
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。	与 Life Fitness 客户支持服务部门联系，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。	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 m (3 ft.) 范围内。 注意： <ol style="list-style-type: none">1. 确保 Polar 遥测心率胸带贴合在使用者的胸部。2. 确保电极和用户的胸部之间具有良好的传导性。3. 必要时，使用 Polar 心率遥测表检验胸带是否正常工作。

6. 管理人员配置

访问管理人员的配置 - 跑步机

1. 进入管理人员配置:

- 以下列顺序按**增速/减速**箭头键：**增速、减速、增速、减速**。
- 按**停止**。



2. 使用**箭头**键，浏览管理人员的配置选项。
3. 按**回车**访问任何特定配置。
4. 按任何**箭头**键，在选择选项之间切换。
5. 按**回车**作出您的选择或按**后退/停止**退出。

管理人员配置选项 - 跑步机

项目	选项	描述	默认值
0: SW 版		显示当前安装的软件版本。	不适用
1: 单位	0	英制	美英库存单位度量衡
	1	公制	除美英所有库存单位的公制单位
2: 语言 (取决于 LCD 与 LED)		<ul style="list-style-type: none"> · 0 - 英语 · 1 - 荷兰语 · 2 - 德语 · 3 - 西班牙语 · 4 - 法语 · 5 - 意大利语 · 6 - 土耳其语 · 7 - 波兰语 · 8 - 匈牙利语 · 9 - 丹麦语 · 10 - 瑞典语 · 11 - 葡萄牙语 (巴西) · 12 - 中文 (简体) · 13 - 中文 (繁体) · 14 - 韩文 · 15 - 希伯来语 · 16 - 阿拉伯语 · 17 - 日语 · 18 - 俄语 	默认语言基于购买的控制台选项。
3: 声音	0	关	开
	1	开	
4: 马拉松模式	0	关	关
	1	开	
5: 最小速度	0.3 - 1.2 mph	使用键盘手动输入最小速度。	0.5 mph
6: 最大速度	0.6 - 14 mph	使用键盘手动输入最大速度。	14 mph
7: 最大时间	20-240 分钟	使用键盘手动输入最大时间。	60 分钟
8: 暂停时间	1-99 秒	使用键盘手动输入暂停时间。	60 秒
9: 最大倾斜度	0-15	使用键盘手动输入最大倾斜度。	15
10: 加速	1 到 5	使用键盘手动输入加速速率。	3
11: 加速	1 到 5	使用键盘手动输入减速速率。	3
12. 快捷速度确认信息	0 - 开; 1 - 关	显示快捷速度键的确认信息。	关
13: 维护	0 - 皮带里程	手动设置触发维护指示器的里程参数。 不按任何按钮等待 3 秒, 以显示总皮带里程和总使用时间。 不按任何按钮等待 10 秒, 以显示当前阈值设置。	
	1 - 皮带重置	更换后重置皮带里程	
	2 - 产品时间	手动设置触发维护指示器的产品小时 不按任何按钮等待 3 秒, 以显示产品时间。	
14: 无线电	0 - 关; 1 - 开	0 - 电极	开
	0 - 关; 1 - 开	1 - 蓝牙	
	0 - 关; 1 - 开	2 - 无线连接	
	0 - 关; 1 - 开	3 - NFC / BLE	
15: 连通性	0	SSID 显示当前 SSID	
	1	消息队列遥测传输 (MQTT)	
	2	HTTP	
	3	网络	
16: 固定	0	关	关
	1	开	
17: 序列号		显示序列号	不适用

项目	选项	描述	默认值
18: ATO		显示 ATO 配置	不适用
19: 重新启动		重新启动控制台	不适用
20. 诊断	仅供 LF 服务技术人员使用。		
21. SW 更新	手动开始软件更新。		

访问管理器的配置 - 非跑步机

1. 进入管理人员配置:

- 以下列顺序按**升级/降级**箭头键: **升级、降级、升级、降级**。
- 按**停止**。

显示单车控制台



2. 使用**箭头**键, 浏览管理器的配置选项。
3. 按**回车**访问任何特定配置。
4. 按任何**箭头**键, 在选择选项之间切换。
5. 按**回车**作出您的选择或按**后退/停止**退出。

管理人员配置选项 - 单车和交叉训练机

项目	选项	描述	默认值
0: SW 版		显示当前安装的软件版本。	不适用
1: 单位	0	英制	美英库存单位度量衡
	1	公制	除美英所有库存单位的公制单位
2: 语言 (取决于 LCD 与 LED)		<ul style="list-style-type: none"> · 0 - 英语 · 1 - 荷兰语 · 2 - 德语 · 3 - 西班牙语 · 4 - 法语 · 5 - 意大利语 · 6 - 土耳其语 · 7 - 波兰语 · 8 - 匈牙利语 · 9 - 丹麦语 · 10 - 瑞典语 · 11 - 葡萄牙语 (巴西) · 12 - 中文 (简体) · 13 - 中文 (繁体) · 14 - 韩文 · 15 - 希伯来语 · 16 - 阿拉伯语 · 17 - 日语 · 18 - 俄语 	默认语言基于购买的控制台选项。
3: 声音	0	关	开
	1	开	
4: 马拉松模式	0	关	关
	1	开	
5: 最大时间	20-240 分钟	使用键盘手动输入最大时间。	60 分钟
6: 暂停时间	1-99 秒	使用键盘手动输入暂停时间。	60 秒
7: 维护	0 - 产品时间	手动设置触发维护指示器的产品小时。 不按任何按钮等待 3 秒, 以显示总使用时间。 不按任何按钮等待 10 秒, 以显示当前阈值设置。	
8: 无线电	0 - 关; 1 - 开	0 - 电极	开
	0 - 关; 1 - 开	1 - 蓝牙	
	0 - 关; 1 - 开	2 - 无线连接	
	0 - 关; 1 - 开	3 - NFC / BLE	
9: 连接	0	SSID 显示当前 SSID	
	1	消息队列遥测传输 (MQTT)	
	2	HTTP	
	3	网络	
10. 序列号		显示序列号	不适用
11: 库存单位		显示当前库存单位	不适用
12: ATO		显示 ATO 配置	不适用
13: 重新启动		重新启动控制台	不适用
14. 诊断	仅供 LF 服务技术人员使用。		
15. SW 更新	手动开始软件更新。		

管理人员配置 - PowerMill

项目	选项	描述	默认值
0: SW 版		显示当前安装的软件版本。	不适用
1: 单位	0	英制	美英库存单位度量衡
	1	公制	除美英所有库存单位的公制单位
2: 语言 (取决于 LCD 与 LED)		<ul style="list-style-type: none"> · 0 - 英语 · 1 - 荷兰语 · 2 - 德语 · 3 - 西班牙语 · 4 - 法语 · 5 - 意大利语 · 6 - 土耳其语 · 7 - 波兰语 · 8 - 匈牙利语 · 9 - 丹麦语 · 10 - 瑞典语 · 11 - 葡萄牙语 (巴西) · 12 - 中文 (简体) · 13 - 中文 (繁体) · 14 - 韩文 · 15 - 希伯来语 · 16 - 阿拉伯语 · 17 - 日语 · 18 - 俄语 	默认语言基于购买的控制台选项。
3: 声音	0	关	开
	1	开	
4: 马拉松模式	0	关	关
	1	开	
5: 最大时间	20-240 分钟	使用键盘手动输入最大时间	60 分钟
6: 暂停时间	1-99 秒	使用键盘手动输入暂停时间	60 秒
7: 维护	0 - 产品时间	手动设置触发维护指示器的产品小时。 不按任何按钮等待 3 秒, 以显示总使用时间。 不按任何按钮等待 10 秒, 以显示当前阈值设置。	
8: 无线电	0 - 关; 1 - 开	0 - 电极	开
	0 - 关; 1 - 开	1 - 蓝牙	
	0 - 关; 1 - 开	2 - 无线连接	
	0 - 关; 1 - 开	3 - NFC / BLE	
9: 连接	0	SSID 显示当前 SSID	
	1	消息队列遥测传输 (MQTT)	
	2	HTTP	
	3	网络	
10: 固定	0	关	关
	1	开	
11: 序列号		显示序列号	不适用
12: 库存单位		显示当前库存单位	不适用
13: ATO		显示 ATO 配置	不适用
14: 重新启动		重新启动控制台	不适用
15: 诊断	仅供 LF 服务技术人员使用		
16: SW 更新	手动开始软件更新		

管理人员配置 - Arc Trainer

项目	选项	描述	默认值
0: SW 版		显示当前安装的软件版本。	不适用
1: 单位	0	英制	美英库存单位度量衡
	1	公制	除美英所有库存单位的公制单位
2: 语言 (取决于 LCD 与 LED)		<ul style="list-style-type: none"> · 0 - 英语 · 1 - 荷兰语 · 2 - 德语 · 3 - 西班牙语 · 4 - 法语 · 5 - 意大利语 · 6 - 土耳其语 · 7 - 波兰语 · 8 - 匈牙利语 · 9 - 丹麦语 · 10 - 瑞典语 · 11 - 葡萄牙语 (巴西) · 12 - 中文 (简体) · 13 - 中文 (繁体) · 14 - 韩文 · 15 - 希伯来语 · 16 - 阿拉伯语 · 17 - 日语 · 18 - 俄语 	默认语言基于购买的控制台选项。
3: 声音	0	关	开
	1	开	
4: 马拉松模式	0	关	关
	1	开	
5: 最大时间	20-240 分钟	使用键盘手动输入最大时间。	60 分钟
6: 暂停时间	1-99 秒	使用键盘手动输入暂停时间。	60 秒
7: 维护	0 - 产品时间	手动设置触发维护指示器的产品小时。 不按任何按钮等待 3 秒, 以显示总使用时间。 不按任何按钮等待 10 秒, 以显示当前阈值设置。	
8: 无线电	0 - 关; 1 - 开	0 - 电极	开
	0 - 关; 1 - 开	1 - 蓝牙	
	0 - 关; 1 - 开	2 - 无线连接	
	0 - 关; 1 - 开	3 - NFC / BLE	
9: 连接	0	SSID 显示当前 SSID	
	1	消息队列遥测传输 (MQTT)	
	2	HTTP	
	3	网络	
10. 序列号		显示序列号	不适用
11: 库存单位		显示当前库存单位	不适用
12: ATO		显示 ATO 配置	不适用
13: 重新启动		重新启动控制台	不适用
14. 诊断	仅供 LF 服务技术人员使用。		
15. SW 更新	手动开始软件更新。		

7. 规格

规格

显示屏	LED 或 LCD*
环境温度范围：（运行中）	10° C to +40° C (50° F to 104° F) @ 85% RH（不结露）
储存和运输温度范围	-33° C 到 71° C (-27° F 到 160° F)
心率监测系统	专利 Lifepulse™ DSP（数字信号处理）数字接触式心率监控和 Polar® 遥测兼容心率监控系统
设备连接	Apple GymKit、Bluetooth audio、BLE、ANT+、NFC、Polar、无线
数字解决方案	<ul style="list-style-type: none"> · Halo Facility 资产管理 · LFConnect 应用程序
USB 设备充电	<ul style="list-style-type: none"> · 可用于与苹果 (Apple) 30 针、苹果 (Apple) Lightning 和安卓 micro-USB 电缆结合以为相兼容的设备充电。 · USB 端口可提供最高 2.1A 的充电电流。 · USB 端口为 A 型。

注：* LCD 版本仅支持特定语言。

锻炼信息

底座	锻炼数量	显示锻炼度量
跑步机	22	卡路里；距离；斜坡；流逝时间；剩余时间；速度；速率；平均心率
Cross-Trainer	18	每分钟转数；卡路里；距离；剩余时间；流逝时间；级别；瓦特；心率
健身单车	17	每分钟转数；卡路里；距离；剩余时间；流逝时间；级别；瓦特；心率
PowerMill Climber	17	英尺；总步数；卡路里；SPM；剩余时间；流逝时间；级别；爬升地板；心率
弧步训练机	15	每分钟转数；速度；卡路里；斜坡；流逝时间；剩余时间；级别；瓦特；距离；心率

外形尺寸

	跑步机 (LED)	非跑步机 (LED)	跑步机 (LCD)	非跑步机 (LCD)
深	2.92 英寸 (7.4 厘米)	2.92 英寸 (7.4 厘米)	2.92 英寸 (7.4 厘米)	2.92 英寸 (7.4 厘米)
宽	20.49 英寸 (52 厘米)	16.5 英寸 (41.9 厘米)	20.49 英寸 (52 厘米)	16.5 英寸 (41.9 厘米)
高	14.92 英寸 (37.89 厘米)	14.92 英寸 (37.89 厘米)	14.92 英寸 (37.89 厘米)	14.92 英寸 (37.89 厘米)
重量	5.4 磅 (2.49 公斤)	4.8 磅 (2.18 公斤)	5.2 磅 (2.36 公斤)	4.8 磅 (2.18 公斤)

装运尺寸

	跑步机 (LED)	非跑步机 (LED)	跑步机 (LCD)	非跑步机 (LCD)
深	6.75 英寸 (17 厘米)	6.75 英寸 (17 厘米)	6.75 英寸 (17 厘米)	6.75 英寸 (17 厘米)
宽	22.5 英寸 (57.15 厘米)	18.5 英寸 (47 厘米)	22.5 英寸 (57.15 厘米)	18.5 英寸 (47 厘米)

	跑步机 (LED)	非跑步机 (LED)	跑步机 (LCD)	非跑步机 (LCD)
高	18.5 英寸 (47 厘米)	18.375 英寸 (46.67 厘米)	18.375 英寸 (46.67 厘米)	18.375 英寸 (46.67 厘米)
重量	6.5 磅 (2.94 公斤)	5.5 磅. (2.49 公斤)	6.5 磅 (2.94 公斤)	5.5 磅. (2.49 公斤)

8. 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

所有保修均根据具体产品，按照“保修信息” (Warranty Information) 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 将支付第一年内的所有运费及保险费用。第一年后运输和保险费用将由您承担。

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与此产品销售有关的任何其他责任或义务作出保证。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，我们概不负责。某些国家或地区不允许排除或限制暗示保证或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。在美国以外的国家/地区，保修范围和条款可能会不同。请联系为您所在国家/地区的 Life Fitness 服务办公室（联系信息见本手册的封面）或者访问适用的当地 Life Fitness 网站，获取顶所在国家/地区的特定保修信息。

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。

保修信息

	2 年	1 年	6 个月
Integrity SL 控制台	电气和机械零件	人工	覆盖、耳机插座和 USB 端口

