

Integrity SL 콘솔

사용 설명서



10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • U. S. A.
847.288.3300 • 팩스: 847.288.3703
서비스 전화번호: 800.351.3737(미국 및 캐나다 무료 통화)
글로벌 웹 사이트: www.lifefitness.com

전 세계 사무소

미주

북 아메리카

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.
전화번호: (847) 288 3300
서비스 이메일:
customersupport@lifefitness.com
판매/마케팅팀 이메일:
commercialsales@lifefitness.com

브라질

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
브라질
SAC: 0800 773 8282 옵션 2
전화: +55 (11) 3095 5200 옵션 2
서비스 Email: suportebr@lifefitness.com
영업/마케팅 Email:
vendasbr@lifefitness.com

라틴 아메리카 및 카리브해*

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.
전화번호: (847) 288 3300
서비스 이메일:
customersupport@lifefitness.com
판매/마케팅팀 이메일:
commercialsales@lifefitness.com

유럽, 중동 및 아프리카(EMEA)

네덜란드 및 룩셈부르크

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
네덜란드
전화: (+31) 180 646 666
서비스 Email:
service.benelux@lifefitness.com
영업/마케팅 Email:
marketing.benelux@lifefitness.com

영국

Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
전화: 일반 사무실 (+44) 1353.666017
고객 지원 (+44) 1353.665507
서비스 Email: uk.support@lifefitness.com
영업/마케팅 Email: life@lifefitness.com

독일, 오스트리아 및 스위스

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
독일
전화:
+49 (0) 89 / 31775166 독일
+43 (0) 1 / 6157198 오스트리아
+41 (0) 848 / 000901 스위스
서비스 Email: kundendienst@lifefitness.com
영업/마케팅 Email: vertrieb@lifefitness.com

스페인

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^oª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
스페인
전화: (+34) 93.672.4660
서비스 Email:
servicio.tecnico@lifefitness.com
영업/마케팅 Email:
info.iberia@lifefitness.com

벨기에

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
벨기에
전화: (+32) 87 300 942
서비스 Email:
service.benelux@lifefitness.com
영업/마케팅 Email:
marketing.benelux@lifefitness.com

기타 모든 EMEA 국가 및 EMEA 대리점*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
네덜란드
전화번호: (+31) 180 646 644
서비스 이메일:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

아시아 태평양 지역

일본

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
일본
전화: (+81) 0120.114.482
팩스: (+81) 03-5770-5059
서비스 Email: service.lfj@lifefitness.com
영업/마케팅 Email:
sales@lifefitnessjapan.com

홍콩

Life Fitness Asia Pacific LTD

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
홍콩
전화: (+852) 2575.6262
서비스 Email: Service.HK@lifefitness.com
영업/마케팅 Email:
hongkong.sales@lifefitness.com

기타 모든 아시아 태평양 국가 및 아시아 태평양 대리점*

Life Fitness Asia Pacific LTD

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
홍콩
전화번호: (+852) 2575.6262
팩스: (+852) 2575.6894
서비스 이메일: Service.AP@lifefitness.com
판매/마케팅팀 이메일:
Marketing.HK.Asia@lifefitness.com

*지역 영업점이나 대리점/판매점은 www.lifefitness.com에서 확인해 주십시오

사용자 및 서비스 문서 링크

<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.

Допълнителна информация можете да намерите онлайн, като използвате връзката по-горе.

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 አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afoforo aka ho wa websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες ονλάιν χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף זמין באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető 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.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

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.

목차

시작하기		제한 보증	55
안전 수칙	8	보증서의 변경은 허용되지 않습니다	55
고정 방법 - Integrity SL - 트레드밀	11	주법의 효력	55
고정 방법 - Integrity SL - 파워밀	12	보증 정보	56
개요			
콘솔 개요 - 트레드밀	13		
콘솔 개요 - 자전거 및 크로스 트레이너	15		
콘솔 개요 - 파워밀	17		
콘솔 개요 - Arc Trainer	19		
운동			
운동 목록	21		
운동 설명	22		
운동 설정 - 트레드밀	26		
운동 설정-트레드밀 제외	32		
정리 운동 모드	39		
연결			
대역폭 요건	41		
무선 LAN 요건	41		
네트워크 장비 설치 및 파워 요건	41		
포트 설정	41		
도착 URL	41		
Halo에 제품 등록	42		
유지보수 및 문제 해결			
승인 및 호환 가능 클리너	43		
유지보수 및 WiFi 블루투스 LED 표시기	44		
문제 해결	44		
관리자 설정			
액세스 관리자의 구성 - 트레드밀	46		
관리자 구성 옵션 - 트레드밀	47		
액세스 관리자의 구성 - 트레드밀 제외	49		
관리자 구성 옵션 - 자전거 및 크로스 트레이너	50		
관리자 설정 - 파워밀	51		
매니저 구성 - Arc Trainer	52		
사양			
사양	53		
보증			
보증 제품	55		
보증 대상	55		
보증 기간	55		
서비스에 대한 운송비 및 보험료 지불자	55		
보증이 적용되는 결함을 처리하는 방법	55		
보증이 적용되지 않는 경우	55		
사용자의 책임	55		
부품 및 서비스를 받는 방법	55		

FCC 준수 정보

이 제품을 사용하기 전에 전체 사용 설명서와 모든 조립 지침을 반드시 읽도록 하십시오. 장비 설치 및 올바르게 안전한 사용 방법에 대한 설명이 들어 있습니다.

FCC 경고 - 라디오/TV 간섭 가능성

다음은 포함합니다.

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

FCC ID: PANCL8821CUV2; IC: 6225A-CL8821CUV2


EN ISO 20957 S 등급: 전문가 및/또는 상업용.

주: 이 장비는 검사를 통해, FCC(연방 통신 위원회) 규정 15부에 따라 A등급 디지털 기기에 대한 제한 조항을 준수했음이 확인되었습니다. 이 조항은 이 기기를 상업 환경에서 작동할 때 유해한 간섭으로부터 합당하게 보호하기 위해 고안된 것입니다. 이 기기는 가청 무선 주파수를 방출하므로 설명서에 따라 설치, 사용하지 않으면 무선 통신에 유해한 간섭을 초래할 수도 있습니다. 주거 지역에서 이 기기를 작동하면 유해한 간섭을 초래할 수도 있습니다. 이 경우에 사용자가 자체 비용으로 간섭을 바로잡아야 합니다.

EN ISO 20957 H 등급: 가정용.

주: 이 장비는 검사를 통해, FCC(연방 통신 위원회) 규정의 15부에 준하여 B등급 디지털 기기에 대한 제한 조항을 준수했음이 확인되었습니다. 이 조항은 거주지에 알맞은 설치 시 유해한 간섭에 대하여 합당한 보호를 제공하기 위해 고안된 것입니다. 이 장비는 무선 주파수를 생성 및 사용, 방출할 수 있으며 사용 설명서에 따라 설치 및 사용하지 않으면 무선 통신에 유해한 간섭을 일으킬 수도 있습니다. 그러나 특정 설치 시 간섭이 발생하지 않는다는 보장은 없습니다. 기기가 라디오 또는 TV 수신에 유해한 간섭을 유발하는 경우(장비를 껐다가 켜서 확인할 수 있음), 다음 방법 중 하나 이상을 사용하여 문제를 해결하는 것을 권장합니다.

- 수신 안테나의 방향이나 위치를 바꿔 봅니다.
- 장비와 수신기 사이의 간격을 넓혀 봅니다.
- 장비를 수신기가 연결되어 있는 회로와 다른 회로의 콘센트에 연결해 봅니다.
- 대리점에 상담하거나 숙련된 라디오/TV 기술자에게 도움을 요청합니다.

 **경고:** 준수할 책임을 가지고 있는 당사자는 명시적으로 승인되지 않은 변경 또는 수정으로 인해 장비 작동에 관한 사용자의 권한이 무효화될 수 있습니다.

청소 또는 사용자 유지보수 이외의 정비는 허가 받은 정비 담당자가 수행해야 합니다.

FCC RF 노출 선언문

해당 장치는 사람과 접촉하는 일반 작동 가능성을 최소화하는 방식으로 사용해야 합니다. 이 장비는 통제되지 않은 환경을 위해 규정된 FCC 방사선 노출 제한을 준수합니다. 본 장비는 라디에이터와 신체 사이에 최소 20cm의 거리를 두고 설치 및 작동해야 합니다. 본 장비 및 안테나는 다른 안테나 또는 송신기와 함께 두거나 함께 작동해서는 안됩니다.

캐나다 ISED 준수 선언문

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

본 장비는 캐나다 산업부의 라이선스 면제 RSS를 준수합니다. 작동에는 다음 두 가지 조건이 적용됩니다.

- 본 장비는 간섭을 일으키지 않을 가능성이 있습니다.
- 본 장비는 불필요한 장비의 작동을 유발할 수 있는 간섭을 포함하여 모든 간섭을 수용할 수 있어야 합니다.

캐나다 산업의 규정에 따라 5150 ~ 5250MHz 주파수 범위에서 작동 시 해당 장비는 공동 채널 모바일 위성 시스템과의 유해한 간섭 가능성을 줄이기 위해 실내에서의 사용으로 제한됩니다. 고출력 레이더가 5250-5350MHz 및 5650-5850MHz 대역의 기본 사용자 (즉, 무선 사용자)로 할당되며 이러한 레이더가 LE-LAN 장치에 간섭 및 / 또는 손상을 일으킬 수 있음을 참고하시기 바랍니다.

캐나다 RF 노출 선언문

해당 장치는 사람과 접촉하는 일반 작동 가능성을 최소화하는 방식으로 사용해야 합니다. 본 장비는 RSS-102 방사선 노출 제한을 준수합니다. 본 장비는 라디에이터와 신체 사이에 최소 20cm의 거리를 두고 설치 및 작동해야 합니다. 본 장비 및 안테나는 다른 안테나 또는 송신기와 함께 두거나 함께 작동해서는 안됩니다.

자전거:

EN ISO 20957-5: 2016 Class SA 정확도 테스트를 위해 훈련 장비를 다이내모미터에 연결하여 크랭크축의 파워를 측정하였습니다. 크랭크를 회전시키고 EN ISO 20957-5: 2016 Class SA 작동 테스트 조건에 따라 토크를 측정하였습니다. 테스트 결과로 나온 와트 정확도가 콘솔에 표시되었으며 다이내모미터로 측정된 실제 와트는 EN ISO 20957-5: 2016 Class SA 허용오차 범위 이내인 것으로 확인되었습니다(50 와트 이하 +/- 5 와트 및 50 와트 초과 시 +/- 10%).

Arc Trainers 및 크로스 트레이너:

EN ISO 20957-9: 2016 Class SA 정확도 테스트를 위해 훈련 장비를 다이내모미터에 연결하여 크랭크축의 파워를 측정하였습니다. 크랭크를 회전시키고 EN ISO 20957-9: 2016 Class SA 작동 테스트 조건에 따라 토크를 측정하였습니다. 테스트 결과로 나온 와트 정확도가 콘솔에 표시되었으며 다이내모미터로 측정된 실제 와트는 EN ISO 20957-9: 2016 Class SA 허용오차 범위 이내인 것으로 확인되었습니다(50 와트 이하 +/- 5 와트 및 50 와트 초과 시 +/- 10%).

ANATEL 준수 정보-브라질

이 장비는 ANATEL: 00054-21-13575 및 ANATEL: 04800-21-05919의 번호로 ANATEL하에서 승인된 제품을 통합합니다.
이 장비는 유해한 간섭으로부터 보호되지 않으며 정식으로 승인된 시스템에서 간섭을 일으키지 않을 수 있습니다.

사용 설명서 정보

본 사용자 설명서에는 다음과 같은 기준으로 Integrity SL 콘솔의 기능이 설명되어 있습니다.

- 인티그리티 시리즈 트레드밀, Cross-Trainer, 업라이트 및 리컴버트 Lifecycle® 운동용 자전거
- 클럽 시리즈 + 트레드밀, Cross-Trainer, 업라이트 및 리컴버트 Lifecycle® 운동용 자전거
- PowerMill™ Climber
- Arc Trainer

제품별 특성은 이 설명서의 사양을 참조하십시오.

제품 용도:


- Life Fitness 트레드밀은 제 자리에서 움직이는 표면 위를 걷거나 달릴 수 있는 운동 기구입니다.
- Life Fitness Cross-Trainer는 저충격 타원형 페달 밟기와 팔 밀기/당기기 동작을 동시에 할 수 있어 실내에서 효율적이면서 효과적인 토털 바디 운동이 가능한 운동 기기입니다.
- Life Fitness Lifecycle™ 운동 자전거는 실내에서 다양한 속도와 저항 레벨로 자전거 운동을 시뮬레이션하는 기구입니다.
- Life Fitness Arc Trainer 저충격 타원형 페달 밟기와 팔 밀기/당기기 동작을 동시에 할 수 있어 실내에서 효율적이면서 효과적인 토털 바디 운동이 가능한 운동 기기입니다.
- Life Fitness PowerMill Climber는 사용자가 회전하는 계단을 다양한 속도로 조정할 수 있는 상용 운동 기구입니다.


1. 시작하기


안전 수칙

Life Fitness 제품을 사용하기 전에 모든 지침을 읽어 보십시오.

모든 제품


 **경고:** 운동 장비를 잘못 사용하거나 과도하게 사용할 경우 부상을 당할 수도 있습니다. 운동을 시작하기 전에 의사와부터 철저한 검진을 받으실 것을 강력하게 권장합니다. 특히 가족 중에 고혈압이나 심장병력이 있는 경우, 나이가 45세 이상인 경우, 흡연자인 경우, 콜레스테롤 수치가 높은 경우, 비만인 경우 또는 지난 1년 동안 규칙적인 운동을 하지 않은 경우에는 검진이 더욱 필요합니다. 운동 중 언제라도 실신, 현기증, 통증, 숨이 가빠오는 현상이 느껴지면, 즉시 운동을 멈추셔야 합니다.


 **경고:** 이 장비를 변형하거나 개조할 경우 제품 보증이 무효화될 수 있습니다.


 **경고:** 배터리를 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.

일부 휴대에는 탈착식 배터리가 들어있을 수 있습니다.

- 삼키면 화학적 화상 및 식도 천공이 발생할 수 있어 2시간 이내에 심각한 부상이나 사망에 이를 수 있습니다.
- 어린이가 배터리를 삼킨 것으로 의심되는 경우 즉시 현지 독극물 통제 센터로 연락하여 신속한 전문가 조언을 받으십시오.
- 기기를 점검하고 배터리함이 올바르게 고정(예: 나사 또는 기타 기계적 고정장치 체결)되었는지 확인하십시오. 배터리함이 고정되지 않은 경우 사용하지 마십시오.
- 사용한 버튼 배터리를 즉시 안전하게 폐기하십시오. 다 쓴 배터리는 위험할 수 있습니다.
- 다른 사람에게 버튼 배터리와 관련된 위험 및 어린이 안전 유지 방법에 대해 알리십시오.





 **경고:** 화상, 화재, 감전 또는 부상 위험을 줄이려면, 반드시 올바르게 접지된 전기 콘센트에 각 제품을 연결해야 합니다.

 **경고:** 심박수 점검 시스템은 정확하지 않을 수도 있습니다. 운동을 과다하게 하면 심각한 부상 또는 죽음에 이를 수 있습니다. 현기증이 느껴지면 즉시 운동을 중단하십시오.



 **위험:** 감전의 위험이나 움직이는 부분에 의한 부상을 줄이려면, 청소나 유지보수 활동을 시작하기 전에 항상 제품의 플러그를 빼십시오.

- 전원 코드나 플러그가 파손되었거나 제품을 떨어뜨렸거나 훼손되었거나 물 속에 일부분을 빠뜨렸을 경우에는 제품을 작동하지 마십시오. 고객 지원 서비스 센터에 연락하십시오.
- 콘센트에 연결된 파워 플러그가 사용자 손에 닿도록 제품을 배치하십시오. 파워 코드에 매듭이 없고 꼬이지 않았는지, 그리고 기타 장비 또는 다른 물체에 걸리지 않았는지 확인하십시오.
- 파워 코드가 파손되면, 제조업체, 허가 받은 정비 대행사, 또는 이와 동등한 자격을 갖춘 사람이 교체하여 위험을 피해야 합니다.
- 적절한 작동을 위해서 언제나 콘솔 설명서를 따르십시오.
- 육체적, 감각적 또는 정신적 능력이 떨어지거나 경험 또는 지식이 부족한 사람(어린이 포함)이 본 제품을 사용할 경우, 안전을 책임지고 있는 사람으로부터 제품 사용에 대한 감독이나 지시를 받아야 합니다.
- 수영장 근처 또는 다습한 장소와 같은 야외에서 이 제품을 사용하지 마십시오.
- 통풍구를 막아놓은 채로 제품을 작동하지 마십시오. 통풍구에 보푸라기, 머리카락 또는 기타 방해 물질이 끼지 않도록 하십시오.
- 이 제품의 구멍에 이물질을 집어넣지 마십시오. 이물질이 안에 떨어지면, 파워를 끄고 콘센트에서 플러그를 빼서 조심스럽게 이물질을 찾으십시오. 이물질에 손이 닿으면, 고객 지원 서비스에 연락하십시오.
- 부속 선반이나 홀더를 제외하고 유닛에 어떤 종류의 액체도 쏟지 마십시오. 뚜껑이 있는 용기를 권장합니다.
- 맨발로 이 제품을 사용하지 마십시오. 항상 신발을 신으십시오. 고무나 고무창 구두창으로 제조된 신발을 신으십시오. 뒤축, 가죽 구두창, 징 또는 스파이크가 있는 신발은 착용하지 마십시오. 밑창에 돌이 박혀있지 않은지 확인하십시오.
- 헐렁한 옷, 신발끈, 그리고 수건은 모두 움직이는 부분에서 멀리 떨어뜨려 놓으십시오.
- 작동 중에는 장치 안이나 밑에 손을 뻗거나 장치를 기울이지 마십시오.
- 이 장치는 아동용이 아닙니다. 14세 미만의 어린이는 기계에 접근하지 못하게 하십시오.
- 운동 중에 다른 사람들이 사용자나 장비를 어떤 방식으로든 방해하지 않게 하십시오.
- 이 설명서에 기재된 원래 용도로만 이 제품을 사용하십시오. 제조업체가 권장하지 않은 연결 장치는 사용하지 마십시오.
- 지지대 없이 단독으로 서는 장비는 안정적인 수평 표면에 설치해야 합니다.
- 운동을 시작하기 전에 각 제품에 부착된 경고 사항을 모두 읽으십시오.
- 경고 라벨이 누락되어 있거나 손상되어 있다면 고객 지원 서비스에 바로 연락해 경고 라벨을 교체받도록 하십시오. 경고 라벨은 모든 제품과 함께 제공되며 제품을 사용하기 전에 설치해야 합니다. Life Fitness Family of Brands 는 경고 라벨의 분실이나 손상에 대한 책임이 없습니다.



트레드밀

-  **경고:** 신체 부상 위험 - 부상을 피하려면 움직이는 벨트 위로 올라서거나 벨트에서 내려올 때 극히 주의하시기 바랍니다. 사용하기 전에 조립 지침 설명서를 읽으십시오.
 -  **경고:** 트레드밀 뒤 6.5피트(2m) x 3 피트(0.9m) 영역에는 벽, 가구, 기타 장비 등의 장애물이 없도록 하십시오. 더 긴 전원 코드(선택사양)가 필요하면 고객 지원 서비스에 문의하십시오.
 -  **경고:** 운동을 시작하기 전에 긴급 중지 랜야드가 트레드밀의 올바른 위치에 고정되어 있는지 확인하십시오.
 -  **경고:** 벨트가 측면의 최대 허용 위치를 나타내는 표시 사이에 있지 않으면 벨트의 가운데 맞춤을 조정해야 합니다. 트레드밀 조립 설명서를 참조하십시오.
- 제품 미사용 시에는 제품의 플러그 Life Fitness 를 뽑는 것이 좋습니다. 사용하지 않을 때와 부품을 장착 또는 분리하기 전에는 전기 콘센트에서 플러그를 빼십시오. 작동을 중지하려면 ON/OFF 스위치를 OFF로 돌린 다음, 콘센트에서 플러그를 빼십시오.
 - 파워 코드를 발열 표면에서 멀리 하십시오. 장비의 파워 코드를 당기거나 코드를 손잡이로 사용하지 마십시오.
 - 핸드레일은 필요에 따라 안정성을 높이기 위해 붙잡을 수 있지만, 지속적인 사용을 위해서는 잡지 않는 것이 좋습니다.
 - 런닝 벨트가 움직이는 동안에는 트레드밀에 오르거나 내려오지 마십시오. 안정성이 더 필요할 때에는 언제든지 핸드레일을 사용하십시오. 발이 걸려 넘어지는 상황 등 비상 시에는 핸드레일을 붙잡고 발을 측면 플랫폼에 두십시오.
 - 트레드밀에서 절대로 뒤로 걷거나 조깅하지 마십시오.
 - 에어졸 스프레이 제품을 사용하거나 산소가 투여되는 장소에서는 이 제품을 사용하지 마십시오. 이러한 물질은 연소와 폭발 위험을 초래합니다.
 - EU 기계지침(European Union Machinery Directive) 2006/42/EC에 따라 공차 상태의 이 장비는 평균 12 km/h 속도(상업용 제품)와 8 km/hr(가정용 제품) 속도에서 70 dB(A) 이하의 음압 수준으로 작동됩니다. 하중이 있을 때 소음은 하중이 없을 때보다 큽니다.


Arc Trainer

-  **경고:** Arc Trainer 앞쪽은 적어도 1피트(0.3m) 이상, 옆쪽은 적어도 2피트(0.6m) 이상 비워 두도록 하십시오.
 -  **경고:** Arc Trainer 에는 자동 바퀴 회전 기능이 없습니다. 따라서 이 제품들은 즉시 정지가 불가능합니다.
- Arc Trainer 의 후방 플라스틱 덮개 위에 서거나 앉지 마십시오.
 - 기기를 작동하고 운동하는 데 필요한 개개인의 힘은 Arc Trainer 에 표시된 기계 동력과 다를 수도 있습니다.
 - Arc Trainer 에 올라가거나 내려올 때에는 주의를 기울이십시오. 올라가기 전에 이동 손잡이를 사용해 페달을 최하단 위치로 가장 가까이 가져옵니다. 안정성이 더 필요할 때에는 언제든지 고정 핸드바를 사용하십시오. 운동 중에는 이동 손잡이를 잡으십시오.
 - Arc Trainer 를 사용할 때 뒤를 바라보지 마십시오.


Cross-Trainer

-  **경고:** Cross-Trainer 앞쪽은 적어도 1피트(0.3m) 이상, 옆쪽은 적어도 2피트(0.6m) 이상 비워 두도록 하십시오.
 -  **경고:** 이 Cross-Trainer 에는 자동 바퀴 회전 기능이 없습니다. 따라서 이 제품들은 즉시 정지가 불가능합니다.
- Cross-Trainer의 후방 플라스틱 덮개 위에 서거나 앉지 마십시오.
 - Cross-Trainer의 중앙 튜브 위에 서지 마십시오.
 - 기기를 작동하고 운동하는 데 필요한 개개인의 힘은 Cross-Trainer 에 표시된 기계 동력과 다를 수도 있습니다.
 - Cross-Trainer 에 올라가거나 내려올 때에는 주의를 기울이십시오. 올라가기 전에 이동 손잡이를 사용해 페달을 최하단 위치로 가장 가까이 가져옵니다. 안정성이 더 필요할 때에는 언제든지 고정 핸드바를 사용하십시오. 운동 중에는 이동 손잡이를 잡으십시오.
 - Cross-Trainer 뒤를 바라본 상태에서는 사용하지 마십시오.

Lifecycle 운동용 자전거

-  **경고:** 자전거의 가장 넓은 부분의 양쪽에서 다른 물건과의 거리를 16인치(41cm) 이상 두십시오. 자전거의 앞쪽이나 뒤쪽에서 다른 물건과의 간격을 3피트(0.9m) 이상 그리고 액세스하는 장비 방향에서는 2피트(0.6m) 이상 두어야 합니다.
- 플라스틱 덮개 위에 서거나 앉지 마십시오.
 - 자전거에 올라가거나 내려올 때에는 주의를 기울이십시오. 안정성이 더 필요할 때에는 언제든지 고정 핸드바를 사용하십시오.

POWERMILL™ 클라이머는

 **경고:** 장치 뒤로 적어도 3 피트(1m), 양 측면으로 1 피트(0.3m) 거리를 두고 벽, 가구 및 기타 장비 등의 장애물이 없도록 하십시오.

- PowerMill Climber는 에서 절대로 뒤로 걷거나 조깅하지 마십시오.
- 자전거, 크로스 트레이너 또는 전통적 패들 스테어클라이머와는 달리, 이 제품은 전동 제품입니다. 이 전동 제품에서는 계단의 스텝이 가변 속도로 하강하기 때문에 이 제품은 여러 면에서 동시에 작동합니다. 일반적인 운동을 위해 제품을 사용하는 동안 사용자는 계단에서 이동하기 위해 자신의 노력을 집중할 수 밖에 없습니다. 따라서 사용자는 뒤쪽에서 접근해 오는 사람이나 물건을 볼 수 없습니다. 이러한 이유로 본 장치는 **통제된 환경에서만 사용되도록 설계되었습니다**. PowerMill Climber는 가정에서 사용하도록 설계되지 않았으며, 어린이나 동물이 접근할 수 있는 환경에서 사용할 수 없습니다.

나중에 참고할 수 있도록 이 설명서를 보관해 두십시오.

고정 방법 - Integrity SL - 트레드밀

트레드밀 고정은 무단 사용을 방지하기 위한 것입니다. 활성화시키면 시스템에서 트레드밀을 작동 정지합니다.

1. 관리자 설정 입력:

- 다음 시퀀스로 **SPEED UP / DOWN** 화살표 키를 누릅니다: **UP, DOWN, UP, DOWN**.
- **STOP**을 누릅니다.



2. 이모빌라이제이션으로 스크롤하고 **Enter**키를 누르십시오.

3. XXX가 ON 또는 OFF인 **IMMOBILIZE:XXX**을 표시합니다. **SPEED UP/DOWN** 화살표 키를 사용하여 ON 및 OFF를 스크롤합니다.

4. ON 또는 OFF를 선택하고 **ENTER**를 누릅니다.

5. **STOP**을 눌러 종료합니다.

고정 방법 - Integrity SL - 파워밀

PowerMill 고정은 무단 사용을 방지하기 위한 것입니다. 활성화시키면 시스템에서 파워밀을 작동 정지합니다.

1. 관리자 설정 입력:

- 다음 시퀀스로 **LEVEL UP / DOWN** 화살표 키를 누릅니다: **UP, DOWN, UP, DOWN**.
- **STOP**을 누릅니다.



2. 이모빌라이제이션으로 스크롤하고 **Enter**키를 누르십시오.

3. XXX가 ON 또는 OFF인 **IMMOBILIZE:XXX**을 표시합니다. **LEVEL UP/DOWN** 화살표 키를 사용하여 ON 및 OFF를 스크롤합니다.

4. ON 또는 OFF를 선택하고 **ENTER**를 누릅니다.

5. **STOP**을 눌러 종료합니다.

2. 개요

콘솔 개요 - 트레드밀



1	LED 디스플레이	칼로리, 거리, 경사, 남은 시간 / 경과 시간, 속도, 페이스 / 심박수
2	QUICK INCLINE 키 및 INCLINE UP 및 INCLINE DOWN 화살표 키	러닝 머신 데크가 사전에 설정된 값으로 기울어지게 하려면 운동 중에 이 세 개의 키 중 하나를 누르십시오. 사전 설정 값은 3%, 9% 및 15%입니다. UP 화살표와 DOWN 화살표를 사용하여 경사를 높이거나 낮춥니다.
3	프로필 창	현재 선택한 운동의 프로필이 표시됩니다. 볼륨 변경 및 속도 변경 카운트 다운도 표시됩니다.
4	운동 선택 키 및 UP 및 DOWN 화살표 키	운동 범주 중 하나를 선택하십시오: 수동, 인터벌, 심박수, 언덕, 목표 +, 피트니스 테스트. Up 및 Down 화살표 키를 사용하여 카테고리 내에서 운동을 스크롤합니다.
5	블루투스	블루투스 오디오 장치와 무선 심박수 스트랩을 페어링하십시오.

6	시작	빠른 시작 운동을 자동으로 시작하려면 누릅니다. 일시 중지된 운동을 재개하려면 누르십시오.
7	정지	운동을 일시 중지하려면 운동 중에 한 번 누르십시오. 운동을 중지하려면 일시 중지 상태에서 누르십시오.
8	정리 운동	운동 중에 쿨 다운 모드를 활성화하려면 누르십시오.
9	모바일 기기 페어링	Life Fitness 커넥트 앱에 대한 로그인 및 운동 추적을 위해 블루투스 근접식 또는 NFC를 통해 모바일 장치를 본체에 페어링하십시오.
10	독서대 / 태블릿 거치대	기존의 도서 뿐만 아니라 휴대 장치와 태블릿을 이 내장형 홀더에 놓을 수 있습니다.
11	USB 포트	장치의 충전과 소프트웨어를 업데이트하는 데 사용되는 덮개를 가진 USB 포트입니다.
12	오디오 잭	유선 오디오 헤드셋에 사용하는 덮개를 가진 3.5mm 헤드폰 잭입니다.
13	애플 워치	Apple GymKit을 통한 운동 추적 및 실시간 데이터 공유를 하려면 애플 워치를 본체에 연결하십시오.
14	미디어 제어	통합 TV 제어: 파워, 채널 위/아래, 볼륨 업/다운, 자막(CC). 해당 버튼으로 MyE 장치의 볼륨 및 채널을 제어할 수 있습니다.
15	숫자 키패드	<ul style="list-style-type: none"> 운동 설정 및 정밀한 저항 변경에 사용합니다. 엔터: 프롬프트가 표시되면 엔터를 눌러 선택을 확정하십시오. 체중 입력: 더 정확한 칼로리 데이터를 위해 운동중 필요할 때 체중을 입력하십시오.
16	QUICK SPEED 키 및 SPEED UP 및 SPEED DOWN 화살표 키	<p>러닝 머신 벨트가 사전에 설정된 값으로 이동하게 하려면 운동 중에 이 세 개의 키 중 하나를 누르십시오. 사전 설정 값은 다음과 같습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 mph / 5 kph 5 mph / 8 kph 7 mph / 11 kph <p>속도를 높이거나 낮추려면 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오.</p> <p>주: 해당 단축 키에 대한 추가 확인 단계는 관리자의 구성을 통해 켜는 것이 가능합니다.</p>
17	TIME UP 및 TIME DOWN 화살표 키	Up 및 Down 화살표 키를 사용하여 운동 / 쿨다운 시간을 늘리거나 줄이십시오.
18	토글 버튼	메트릭간의 전환에 사용됩니다.

콘솔 개요 - 자전거 및 크로스 트레이너



1	LED 디스플레이	RPM, MPH/KPH, 칼로리, 거리, 남은 시간 / 경과 시간, 레벨, 와트, 심박수를 표시합니다
2	프로필 창	현재 선택한 운동의 프로필이 표시됩니다. 볼륨 변경 내용도 표시됩니다.
3	운동 선택 키 및 UP 및 DOWN 화살표 키	운동 범주 중 하나를 선택하십시오: 수동, 파워, 심박수, 언덕, 목표 +, 피트니스 테스트. Up 및 Down 화살표 키를 사용하여 카테고리 내에서 운동을 스크롤합니다.
4	블루투스	블루투스 오디오 장치와 무선 심박수 스트랩을 페어링하십시오.
5	시작	빠른 시작 운동을 자동으로 시작하려면 누릅니다. 일시 중지된 운동을 재개하려면 누르십시오.
6	정지	운동을 일시 중지하려면 운동 중에 한 번 누르십시오. 운동을 중지하려면 일시 중지 상태에서 누르십시오.
7	정리 운동	운동 중에 쿨 다운 모드를 활성화하려면 누르십시오.
8	모바일 기기 페어링	라이프 피트니스 커넥트 앱에 대한 로그인 및 운동 추적을 위해 블루투스 근접식 또는 NFC를 통해 모바일 장치를 본체에 페어링하십시오.

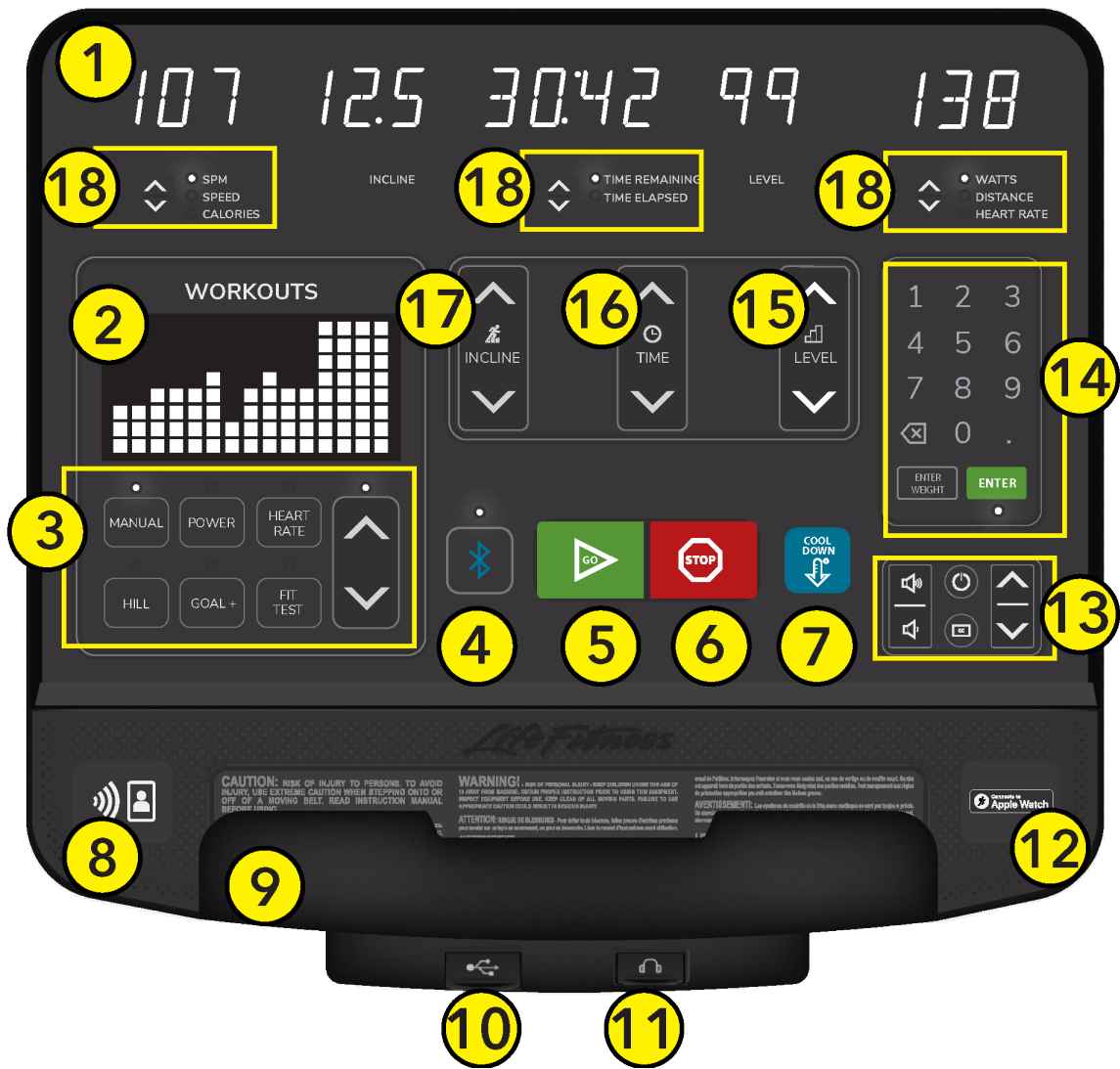
9	독서대 / 태블릿 거치대	기존의 도서 뿐만 아니라 휴대 장치와 태블릿을 이 내장형 홀더에 놓을 수 있습니다.
10	USB 포트	장치의 충전과 소프트웨어를 업데이트하는 데 사용되는 덮개를 가진 USB 포트입니다.
11	오디오 잭	유선 오디오 헤드셋에 사용하는 덮개를 가진 3.5mm 헤드폰 잭입니다.
12	애플 워치	Apple GymKit을 통한 운동 추적 및 실시간 데이터 공유를 하려면 애플 워치를 본체에 연결하십시오.
13	미디어 제어	통합 TV 제어: 파워, 채널 위/아래, 볼륨 업/다운, 자막(CC). 해당 버튼으로 MyE 장치의 볼륨 및 채널을 제어할 수 있습니다.
14	숫자 키패드	<ul style="list-style-type: none"> • 운동 설정 및 정밀한 저항 변경에 사용합니다. • 엔터: 프롬프트가 표시되면 엔터를 눌러 선택을 확정하십시오. • 체중 입력: 더 정확한 칼로리 데이터를 위해 운동 중 필요할 때 체중을 입력하십시오.
15	LEVEL UP 및 LEVEL DOWN 화살표 키	UP 화살표와 DOWN 화살표를 사용하여 레벨을 1 단위로 높이거나 낮춥니다.
16	TIME UP 및 TIME DOWN 화살표 키	Up 및 Down 화살표 키를 사용하여 운동 / 쿨다운 시간을 늘리거나 줄이십시오.
17	토글 버튼	메트릭간의 전환에 사용됩니다.



1	LED 디스플레이	피트 / 미터 / 총 걸음 수 / 칼로리, SPM, 남은 시간 / 경과 시간, 레벨, 올라간 층 수 / 심박수를 표시합니다.
2	프로필 창	현재 선택한 운동의 프로필이 표시됩니다. 볼륨 변경 내용도 표시됩니다.
3	운동 선택 키 및 UP 및 DOWN 화살표 키	운동 범주 중 하나를 선택하십시오: 수동, 파워, 심박수, 언덕, 목표 +, 피트니스 테스트. Up 및 Down 화살표 키를 사용하여 카테고리 내에서 운동을 스크롤합니다.
4	블루투스	블루투스 오디오 장치와 무선 심박수 스트랩을 페어링하십시오.
5	시작	빠른 시작 운동을 자동으로 시작하려면 누릅니다. 일시 중지된 운동을 재개하려면 누르십시오.
6	정지	운동을 일시 중지하려면 운동 중에 한 번 누르십시오. 운동을 중지하려면 일시 중지 상태에서 누르십시오.
7	정리 운동	운동 중에 쿨 다운 모드를 활성화하려면 누르십시오.

8	모바일 기기 페어링	라이프 피트니스 커넥트 앱에 대한 로그인 및 운동 추적을 위해 블루투스 근접식 또는 NFC를 통해 모바일 장치를 본체에 페어링하십시오.
9	독서대 / 태블릿 거치대	기존의 도서 뿐만 아니라 휴대 장치와 태블릿을 이 내장형 홀더에 놓을 수 있습니다.
10	USB 포트	장치의 충전과 소프트웨어를 업데이트하는 데 사용되는 덮개를 가진 USB 포트입니다.
11	오디오 잭	유선 오디오 헤드셋에 사용하는 덮개를 가진 3.5mm 헤드폰 잭입니다.
12	애플 워치	Apple GymKit을 통한 운동 추적 및 실시간 데이터 공유를 하려면 애플 워치를 본체에 연결하십시오.
13	미디어 제어	통합 TV 제어: 파워, 채널 위/아래, 볼륨 업/다운, 자막(CC). 해당 버튼으로 MyE 장치의 볼륨 및 채널을 제어할 수 있습니다.
14	숫자 키패드	<ul style="list-style-type: none"> • 운동 설정 및 정밀한 저항 변경에 사용합니다. • 엔터: 프롬프트가 표시되면 엔터를 눌러 선택을 확정하십시오. • 체중 입력: 더 정확한 칼로리 데이터를 위해 운동중 필요할 때 체중을 입력하십시오.
15	LEVEL UP 및 LEVEL DOWN 화살표 키	UP 화살표와 DOWN 화살표를 사용하여 레벨을 1 단위로 높이거나 낮춥니다.
16	TIME UP 및 TIME DOWN 화살표 키	Up 및 Down 화살표 키를 사용하여 운동 / 쿨다운 시간을 늘리거나 줄이십시오.
17	토글 버튼	메트릭간의 전환에 사용됩니다.

콘솔 개요 - Arc Trainer



1	LED 디스플레이	SPM / 속도 / 칼로리, 경사, 남은 시간 / 경과 시간, 레벨, 와트 / 거리 / 심박수를 표시합니다.
2	프로필 창	현재 선택한 운동의 프로필이 표시됩니다. 볼륨 변경 내용도 표시됩니다.
3	운동 선택 키 및 UP 및 DOWN 화살표 키	운동 범주 중 하나를 선택하십시오: 수동, 파워, 심박수, 언덕, 목표 +, 피트니스 테스트. Up 및 Down 화살표 키를 사용하여 카테고리 내에서 운동을 스크롤합니다.
4	블루투스	블루투스 오디오 장치와 무선 심박수 스트랩을 페어링하십시오.
5	시작	빠른 시작 운동을 자동으로 시작하려면 누릅니다. 일시 중지된 운동을 재개하려면 누르십시오.
6	정지	운동을 일시 중지하려면 운동 중에 한 번 누르십시오. 운동을 중지하려면 일시 중지 상태에서 누르십시오.
7	정리 운동	운동 중에 쿨 다운 모드를 활성화하려면 누르십시오.

8	모바일 기기 페어링	라이프 피트니스 커넥트 앱에 대한 로그인 및 운동 추적을 위해 블루투스 근접식 또는 NFC를 통해 모바일 장치를 본체에 페어링하십시오.
9	독서대 / 태블릿 거치대	기존의 도서 뿐만 아니라 휴대 장치와 태블릿을 이 내장형 홀더에 놓을 수 있습니다.
10	USB 포트	장치의 충전과 소프트웨어를 업데이트하는 데 사용되는 덮개를 가진 USB 포트입니다.
11	오디오 잭	유선 오디오 헤드셋에 사용하는 덮개를 가진 3.5mm 헤드폰 잭입니다.
12	애플 워치	Apple GymKit을 통한 운동 추적 및 실시간 데이터 공유를 하려면 애플 워치를 본체에 연결하십시오.
13	미디어 제어	통합 TV 제어: 파워, 채널 위/아래, 볼륨 업/다운, 자막(CC). 해당 버튼으로 MyE 장치의 볼륨 및 채널을 제어할 수 있습니다.
14	숫자 키패드	<ul style="list-style-type: none"> • 운동 설정 및 정밀한 저항 변경에 사용합니다. • 엔터: 프롬프트가 표시되면 엔터를 눌러 선택을 확정하십시오. • 체중 입력: 더 정확한 칼로리 데이터를 위해 운동중 필요할 때 체중을 입력하십시오.
15	LEVEL UP 및 LEVEL DOWN 화살표 키	UP 화살표와 DOWN 화살표를 사용하여 레벨을 1 단위로 높이거나 낮춥니다.
16	TIME UP 및 TIME DOWN 화살표 키	Up 및 Down 화살표 키를 사용하여 운동 / 쿨다운 시간을 늘리거나 줄이십시오.
17	INCLINE UP 및 INCLINE DOWN 화살표 키	UP 화살표와 DOWN 화살표를 사용하여 경사를 높이거나 낮춥니다.
18	토글 버튼	메트릭간의 전환에 사용됩니다.

3. 운동

운동 목록

트레드밀	Cross-Trainer	자전거	PowerMill	Arc Trainer
빠른 시작	빠른 시작	빠른 시작	빠른 시작	빠른 시작
수동 시간 목표	수동 시간 목표	수동 시간 목표	수동 시간 목표	수동 시간 목표
힐 <ul style="list-style-type: none"> 경사진 언덕 인터벌 언덕 킬리만자로 랜덤 언덕 	힐 <ul style="list-style-type: none"> 경사진 언덕 인터벌 언덕 킬리만자로 랜덤 언덕 	힐 <ul style="list-style-type: none"> 경사진 언덕 인터벌 언덕 킬리만자로 랜덤 언덕 	힐 <ul style="list-style-type: none"> 경사진 언덕 인터벌 언덕 킬리만자로 랜덤 언덕 	힐 <ul style="list-style-type: none"> 둔근 캠프 폭발적인 강도 총 하체
인터벌 <ul style="list-style-type: none"> 고강도 (HIIT) 지구력 	파워 <ul style="list-style-type: none"> 고정 파워 (수동) 적응 파워 (수동) 	파워 <ul style="list-style-type: none"> 고정 파워 (수동) 적응 파워 (수동) 	파워 <ul style="list-style-type: none"> 고강도 (HIIT) 지구력 	파워 <ul style="list-style-type: none"> 고정 파워 (수동) 적응 파워 (수동)
HR 훈련 <ul style="list-style-type: none"> 격렬한 HR 적당한 HR 맞춤형 HR 	HR 훈련 <ul style="list-style-type: none"> 격렬한 HR 적당한 HR 맞춤형 HR 	HR 훈련 <ul style="list-style-type: none"> 격렬한 HR 적당한 HR 맞춤형 HR 	HR 훈련 <ul style="list-style-type: none"> 격렬한 HR 적당한 HR 맞춤형 HR 	HR 훈련 <ul style="list-style-type: none"> 격렬한 HR 적당한 HR 맞춤형 HR
목표 + <ul style="list-style-type: none"> 거리 목표 칼로리 목표 등반 목표 	목표 + <ul style="list-style-type: none"> 거리 목표 칼로리 목표 고강도 (HIIT) 지구력 리버스 트레이닝 	목표 + <ul style="list-style-type: none"> 거리 목표 칼로리 목표 고강도 (HIIT) 지구력 	목표 + <ul style="list-style-type: none"> 승급 목표 칼로리 목표 등반 목표 	목표 + <ul style="list-style-type: none"> 거리 목표 칼로리 목표 고강도 (HIIT) 지구력
체력 테스트 <ul style="list-style-type: none"> LF 체력 테스트 미 해군 체력 테스트 미 육군 체력 테스트 미 해병대 체력 테스트 미 공군 체력 테스트 WFI 최대하 프로토콜 체력 능률성 배터리 IPPT 체력 테스트 	체력 테스트 <ul style="list-style-type: none"> LF 체력 테스트 미 해군 체력 테스트 	체력 테스트 <ul style="list-style-type: none"> LF 체력 테스트 미 해군 체력 테스트 	체력 테스트 <ul style="list-style-type: none"> LF 체력 테스트 WFI 최대하 프로토콜 CPAT 	체력 테스트 <ul style="list-style-type: none"> LF 체력 테스트

운동 설명

주: 이용 가능한 운동 카테고리 및 운동은 기본 유형에 따라 달라집니다. [운동 목록](#)을 참고하십시오.

빠른 시작	
운동 설정을 건너 뛰고 바로 운동으로 이동하는 수동 운동.	

수동	
시간 목표	특정 시간에 종료되어야 하는 수동 운동.

힐	
경사진 언덕	언덕 운동을 반복하는 적당한 강도.
킬리만자로	언덕 운동을 반복하는 고강도.
랜덤 언덕	매번 새로운 운동 경사는 무작위 패턴으로 증가 및 감소합니다.
인터벌 언덕	언덕의 강도가 증가하는 인터벌 운동.
둔근 캠프	고관절 신전근을 대상으로 하는 점진적인 저항 및 경사.
폭발적인 강도	근력 개발을 위한 짧은 고강도 인터벌.
총 하체	저항 및 경사 인터벌을 바꾸어가며 대상 근육을 변경합니다.

인터벌 / 파워	
고강도 (HIIT)	2 레벨 / 2 단계 속도를 사용하는 고강도 인터벌 운동. 비율: 1: 3 (30초 활성화: 90초 회복). 1분 이상은 달리기가 불가능한 속도를 입력하십시오. 회복 조깅 또는 보행 속도를 입력합니다. 해당 운동은 최대 속도 능력 및 최대 VO2 향상을 위한 것입니다.
지구력 강도 (LIIT)	2 레벨 / 2 단계 속도를 사용하는 적당한 강도 인터벌 운동. 비율: 3: 1 (180초 활성화: 60초 회복). 5km 이상은 달리기가 불가능한 속도를 입력하십시오. 회복 조깅 속도를 입력합니다. 해당 운동은 5km 이상 달리기에서 지구력의 향상을 위한 것입니다.
고정 파워 (수동)	파워는 속도에 상관없이 일정하게 유지됩니다. 일정한 강도 유지를 위한 이상적인 운동.
적응 파워 (수동)	파워가 고속으로 더욱 증가합니다. 인터벌 트레이닝에 좋음.

HR 훈련	
격렬한 HR	저항 / 경사는 최대 HR의 80%를 달성할 수 있도록 조정됩니다.
적당한 HR	저항 / 경사는 최대 HR의 65%를 달성할 수 있도록 조정됩니다.
맞춤형 HR	목표 HR을 선택하면 저항 / 경사가 조정됩니다.

목표+	
거리 목표	이동한 특정 거리에서만 종료되어야 하는 운동입니다.
칼로리 목표	소모된 특정 칼로리에서만 종료되어야 하는 운동입니다.
등반 목표	올라간 특정 높이에서만 종료되어야 하는 운동입니다.
리버스 트레이닝	프로그램이 앞뒤로 이동 시 메시지를 표시합니다.

체력 테스트	
Life Fitness 체력 테스트	최대 VO2를 예측하는 5분 이하의 테스트. 심혈관 건강을 추정하고 매 4~6주 지구력 향상 모니터링에 사용이 가능합니다. 더 자세한 정보는 Life Fitness 체력 테스트 를 참고하세요.
미 해군 체력 준비도 테스트 (PRT):	필요한 거리를 마치는 데 소요되는 시간을 측정하는 5분의 거리 목표 테스트로서, 미 해군과 해군 사관학교에서 유산소 능력을 측정하기 위해 사용합니다.
미 육군 체력 테스트(PFT)	근지구력과 심폐 체력을 측정하는 데 사용되는 5분 신체 체력 검사.
미 해병대 체력 테스트(PFT)	근지구력과 심폐 체력을 측정하는 데 사용되는 신체 체력 검사.
미 공군 체력 테스트	근지구력과 심폐 체력을 측정하는 데 사용되는 신체 체력 검사.
WFI 최대하 프로토콜	소방대원의 유산소능을 예측하는 데 사용되는 단계별 최대하 평가입니다. 이 테스트는 목표 심박수에 도달할 때까지 속도와 경사(트레드밀만 가능)를 자동으로 높입니다. 이 평가는 Gerkin 평가를 대체합니다. 15초간 목표 심박수를 초과하면 프로그램은 정리 운동 모드로 진입합니다.
체력 능률성 배터리(PEB)	미 연방법 집행당국, 미 FBI 및 기타 연방조직에서 연방직원 채용 및 관리에 사용합니다.
개별 신체 능력 테스트 (IPPT)	싱가포르 군대, 경찰, 민방위군이 이용하는 2.4킬로미터의 표준 체력 테스트입니다.
후보 신체 능력 테스트	이것은 국제 소방관협회에서 개발한 기본 소방 업무를 수행하는 능력을 예측하는 데 사용되는 테스트입니다. 테스트는 20초 워업 시간(분당 50스텝)으로 시작하며, 이어 분 당 60스텝의 설정 스텝 속도로 3분 동안 진행됩니다.

Life Fitness 체력 테스트

- Life Fitness 체력 테스트는 심혈관 활동을 예측하며 매 4주에서 6주마다 지구력 향상을 모니터링하는 데 사용 할 수 있습니다.
- 체력 테스트는 서브맥스 VO2(양 또는 산소) 테스트로, 심장이 운동 중인 근육으로 산소를 얼마나 잘 전달하는지, 해당 근육이 혈액으로부터 산소를 얼마나 잘 전달받는지를 측정합니다.
- 의사와 운동생리학자들은 일반적으로 이러한 테스트가 유산소 능력을 측정하기 위한 좋은 방법이라고 간주합니다.
- 운동 시간은 총 5분입니다.
- 체력 테스트는 매번 비슷한 환경에서 실시하는 것이 중요합니다. 가장 정확한 체력 테스트 결과를 위해서 3일 연속해서 체력 테스트를 한 후 3일의 결과의 평균을 내야 합니다.
- 올바른 체력 테스트 점수를 받으려면 적절한 심박수 범위 내에서 운동을 해야 하는데, 이는 이론상의 최대 심박수 (HRmax)의 60%부터 85% 사이입니다.

본 테스트의 점수는 심박수를 측정함으로써 계산되므로, 운동자는 지시가 있을 때마다 센서를 붙잡거나 Polar 원격 측정 심박수 가슴띠를 착용해야 합니다.

주: 심박수가 2.5분 동안 감지되지 않으면 운동은 종료됩니다.

심박수에 영향을 미치는 요소들은 아래와 같습니다.

- 전날 수면 시간(최소한 7시간 이상의 수면 권장)
- 하루 중 시간
- 마지막 식사 시간(마지막 식사 시간으로부터 2~4시간 이후에 운동할 것을 권장).
- 카페인이 함유된 음료나 알코올을 마지막으로 섭취한 시간 또는 마지막으로 담배를 핀 시간(최소한 4시간 이상 권장).
- 마지막으로 운동한 시간(최소한 6시간 권장).

권장 운동 레벨은 체력 테스트 프로그램을 설정할 때의 지침으로 사용되어야 합니다. 이론상 최대 심박수의 60%에서 85%의 수준으로 심박수를 높이는 것이 목표입니다.

	비활동적	활동적	매우 활동적
트레드밀	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 남자 L 1-2 여자	L 3-10 남자 L2-5 여자	L 7-15 남자 L 3-10 여자
Lifecycle 운동용 자전거	L 4-6 남자 L 2-4 여자	L 5-10 남자 L 3-7 여자	L 8-14 남자 L 6-10 여자
PowerMill Climber	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
Arc Trainer	L 2-4 남자 L 1-2 여자	L 3-10 남자 L2-5 여자	L 7-15 남자 L 3-10 여자

제안한 각 범위 내에서 다음과 같은 추가 지침을 사용하십시오.

낮은 범위	높은 범위
나이가 많은 경우	나이가 적은 경우
체중이 덜 나가는 경우	더 무거운 체중(체중이 과도하게 많이 나가는 경우 낮은 범위를 사용하십시오)
키가 작은 경우	키가 큰 경우

5분 간의 체력 테스트가 완료되면, 체력 테스트 점수와 등급이 표시됩니다.

고정식 자전거에서는 Life Fitness 심혈관 장비에 비해 달성 가능한 예상 VO2 최대 수치가 10~15% 낮아진다는 점에 유의하십시오. 고정식 사이클링을 사용할 때에는 트레드밀에서 걷기/달리기 또는 자전거에서 운동을 할 때보다 대퇴부 근육에 더 많은 피로가 느껴지게 됩니다. 피로의 정도가 높을수록 추정 VO2 최대 점수가 낮게 나타납니다.

상대적인 체력 분류(남성용)

평가	매우 훌륭	최고	매우 양호	평균 이상	평균	평균 이하	낮음	매우 낮음
나이 범주별 예상 V02 최대치 (ml/kg/min)								
20 - 29세	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39세	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49세	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59세	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60세 이상	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

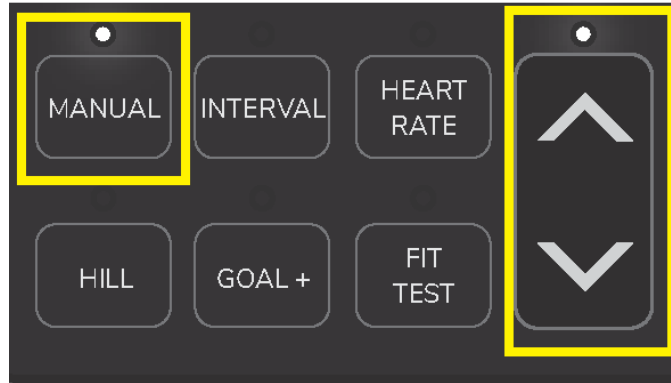
상대적인 체력 분류(여성용)

평가	매우 훌륭	최고	매우 양호	평균 이상	평균	평균 이하	낮음	매우 낮음
나이 범주별 예상 V02 최대치 (ml/kg/min)								
20 - 29세	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39세	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49세	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59세	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60세 이상	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Life Fitness는 VO2 최대 백분율 분포(American College of Sports Medicine의 운동 테스트 및 처방 지침(8차판, 2010)에서 제시) 기초하여 이 점수표를 만들었습니다 이 점수표는 사용자의 VO2 최대 예상치를 숫자로 보여주며 최초 체력 수준과 시간의 경과에 따른 향상을 기록/비교할 수 있는 도구로도 사용됩니다.

운동 설정 - 트레드밀

수동 운동 (트레드밀)



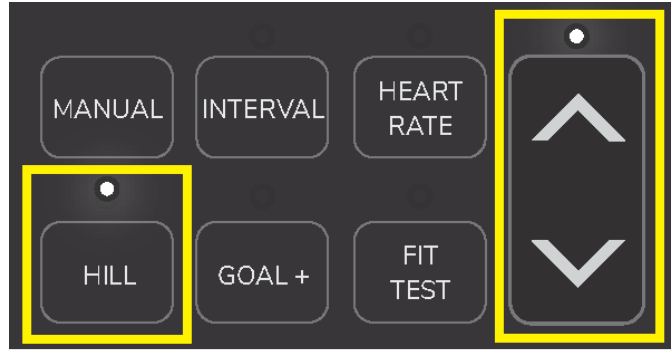
1. 수동 운동 선택 키를 누릅니다.
2. 운동 선택 Up 및 Down 화살표 키를 사용하여 시간이 표시될 때까지 스크롤하십시오.
3. 엔터를 누릅니다.

운동	사용자 입력	
시간 목표	• 시간	숫자 키패드에서 1-60 분 범위를 입력하거나 시간 Up 및 Down 화살표 키 또는 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 30분입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 중량	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. 엔터를 누릅니다.

운동 중에 사용자는 다음을 조정할 수 있습니다.

- 숫자 키패드, 속도 Up 및 Down 화살표 키 또는 빠른 속도 키를 사용한 속도 (0.1mph / 0.1km / h 단위).
- 경사 Up 및 Down 화살표 키 또는 빠른 경사 키를 사용하는 경사(0.5 % 증분)
- 시간 Up 및 Down 화살표 키 또는 숫자 키패드를 사용해서 1분씩 증가되는 시간입니다.

언덕 운동 (트레드밀)



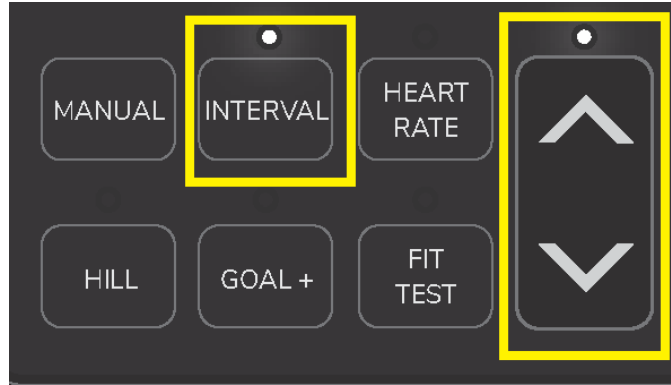
1. 언덕 운동 선택 키를 누릅니다.
2. 운동 선택 Up 및 Down 화살표 키를 사용하여 원하는 운동이 나타날 때까지 스크롤하십시오.
3. 엔터를 누릅니다.

운동	사용자 입력	
<ul style="list-style-type: none"> 경사진 언덕 인터벌 언덕 킬리만자로 랜덤 언덕 	<ul style="list-style-type: none"> 강도 레벨 	숫자 키패드에서 1-15 범위의 강도 수준을 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 1입니다. Enter 를 누르십시오. 주: 프로필 미리보기 창은 선택의 편의성을 위해 강도 수준 및 관련된 최대 경사를 표시합니다.
	<ul style="list-style-type: none"> 시간 	숫자 키패드에서 1-60 분 범위를 입력하거나 시간 Up 및 Down 화살표 키 또는 속도 Up 및 Down 화살표 키 를 사용하십시오. 기본값은 30분입니다. 엔터 를 누릅니다.
	<ul style="list-style-type: none"> 중량 	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. 엔터 를 누릅니다.

운동 중에 사용자는 다음을 조정할 수 있습니다.

- 숫자 키패드, 속도 Up 및 Down 화살표 키 또는 빠른 속도 키를 사용한 속도 (0.1mph / 0.1km / h 단위).
- 경사 Up 및 Down 화살표 키 또는 빠른 경사 키를 사용하는 경사(0.5 % 증분)
- 시간 Up 및 Down 화살표 키 또는 숫자 키패드를 사용해서 1분씩 증가되는 시간입니다.

인터벌 운동 (트레드밀)



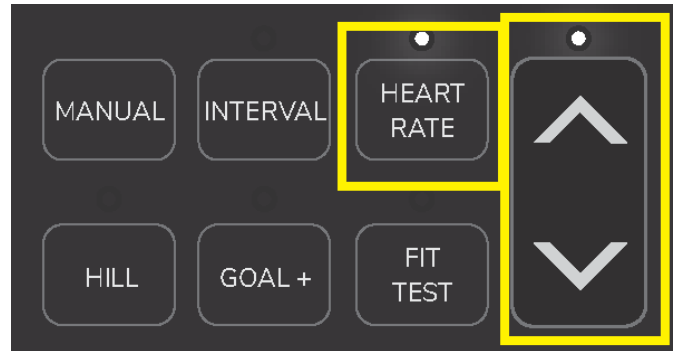
1. 인터벌 운동 선택 키를 누릅니다.
2. 운동 선택 Up 및 Down 화살표 키를 사용하여 원하는 운동이 나타날 때까지 스크롤하십시오.
3. 엔터를 누릅니다.

운동	사용자 입력	
<ul style="list-style-type: none"> 고강도 (HIIT) 지구력 	<ul style="list-style-type: none"> 인터벌 	숫자 키패드에서 4-15 사이의 값을 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 8입니다. Enter를 누르십시오.
	<ul style="list-style-type: none"> 속도 (활동) 	숫자 키패드에서 0.9-23 km/h(0.6-14 mph) 사이의 값을 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 엔터를 누릅니다.
	<ul style="list-style-type: none"> 속도 (회복) 	숫자 키패드에서 회복 속도 범위를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 엔터를 누릅니다.
	<ul style="list-style-type: none"> 중량 	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. 엔터를 누릅니다.
표시되는 메시지: 경고: 이 프로그램의 실행 중에는 속도가 자동으로 증가합니다. 엔터를 눌러 수락하십시오. 엔터를 누릅니다.		

운동 중에 사용자는 다음을 조정할 수 있습니다.

- 숫자 키패드, 속도 Up 및 Down 화살표 키 또는 빠른 속도 키를 사용한 속도 (0.1mph / 0.1km / h 단위).
주: 속도는 항상 미리 프로그래밍된 시간의 기존 활성 및 복구 속도로 기본 설정됩니다.
- 경사 Up 및 Down 화살표 키 또는 빠른 경사 키를 사용하는 경사(0.5 % 증분)
- 시간 Up 및 Down 화살표 키 또는 숫자 키패드를 사용해서 1분씩 증가되는 시간입니다.

심박수 운동 (트레드밀)



1. 심박수 운동 선택 키를 누릅니다.
2. 운동 선택 Up 및 Down 화살표 키를 사용하여 원하는 운동이 나타날 때까지 스크롤하십시오.
3. 엔터를 누릅니다.

운동	사용자 입력	
• 격렬한	• 시간	숫자 키패드에서 1-60 분 범위를 입력하거나 시간 Up 및 Down 화살표 키 또는 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 30분입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 중량	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 나이	숫자 키패드에서 나이를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 나이의 범위는 10-99입니다. 기본값은 40입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 속도 (시작)	숫자 키패드에서 3.2-7.2km/h(2-4.5mph) 속도 범위내의 숫자를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 3.2km/h(2mph)입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 심박수	숫자 키패드에서 80-190 BPM 사이의 최대 심박수 값을 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 144 BPM입니다. 엔터를 누릅니다.
• 적당한	• 시간	숫자 키패드에서 1-60 분 범위를 입력하거나 시간 Up 및 Down 화살표 키 또는 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 30분입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 중량	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 나이	숫자 키패드에서 나이를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 나이의 범위는 10-99입니다. 기본값은 40입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 속도 (시작)	숫자 키패드에서 3.2-7.2km/h(2-4.5mph) 속도 범위내의 숫자를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 3.2km/h(2mph)입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 심박수	숫자 키패드에서 80-190 BPM 사이의 최대 심박수 값을 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 117 BPM입니다. 엔터를 누릅니다.

운동	사용자 입력	
• 사용자 정의	• 시간	숫자 키패드에서 1-60 분 범위를 입력하거나 시간 Up 및 Down 화살표 키 또는 속도 Up 및 Down 화살표 키 를 사용하십시오. 기본값은 30분입니다. 엔터 를 누릅니다.
	• 중량	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키 를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. 엔터 를 누릅니다.
	• 나이	숫자 키패드에서 나이를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키 를 사용하십시오. 나이의 범위는 10-99입니다. 기본값은 40입니다. 엔터 를 누릅니다.
	• 속도 (시작)	숫자 키패드에서 3.2-7.2km/h(2-4.5mph) 속도 범위내의 숫자를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키 를 사용하십시오. 기본값은 3.2km/h(2mph)입니다. 엔터 를 누릅니다.
	• 심박수	숫자 키패드에서 80-190 BPM 사이의 최대 심박수 값을 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키 를 사용하십시오. 기본값은 120 BPM입니다. 엔터 를 누릅니다.

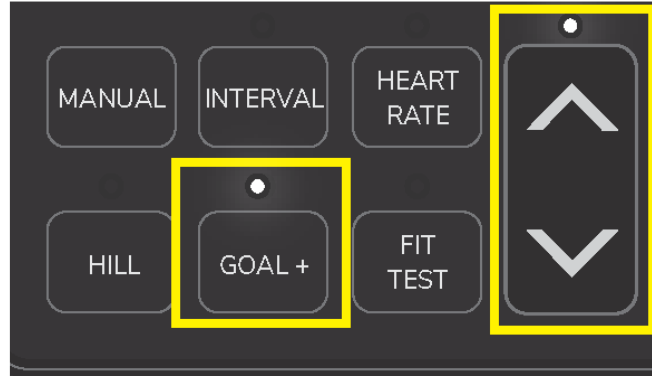
이론상 최대 심박수 및 목표 심박수

이론상 최대 심박수와 목표 심박수에 대한 아래의 차트를 참조하십시오. 분당 맥박수(BPM, Beats per Minute)로 나열됨.

나이	이론상 최대 심박수	65% (중급 열량 소모)	80% (격렬한 열량 소모)
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

옵션인Polar®원격 측정 심박수 가슴띠를 착용하거나 Lifepulse™ 센서를 붙잡아, 운동 중 탑재 컴퓨터로 심박수를 측정하도록 합니다. 컴퓨터가 실제 심박수를 토대로 경사 레벨(트레드밀 전용)을 자동으로 조절하여 목표 심박수를 유지합니다.

목표 + 운동 (트레드밀)



1. 목표 + 운동 선택 키를 누르십시오.
2. 운동 선택 Up 및 Down 화살표 키를 사용하여 원하는 운동이 나타날 때까지 스크롤하십시오.
3. 엔터를 누릅니다.

운동	사용자 입력	
거리 목표	• 거리	숫자 키패드에서 0.8-48km(0.5-30 마일)범위를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 4.8km(3 마일)입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 중량	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. 엔터를 누릅니다.
칼로리 목표	• 칼로리	숫자 키패드에서 50-1,500 칼로리를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 300입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 중량	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. 엔터를 누릅니다.
등반 목표	• 높이	숫자 키패드 에서 50-5,000 피트 범위내의 숫자를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 1000 피트입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 중량	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 속도 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. 엔터를 누릅니다.

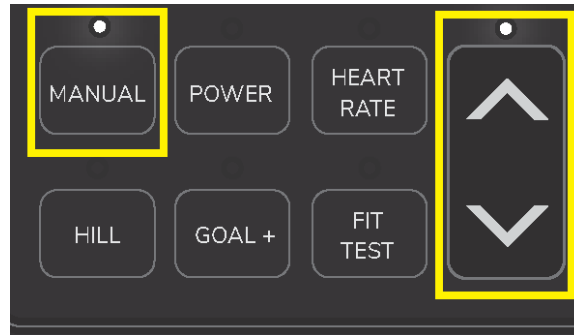
운동 중에 사용자는 다음을 조정할 수 있습니다.

- 숫자 키패드, 속도 Up 및 Down 화살표 키 또는 빠른 속도 키를 사용한 속도 (0.1mph / 0.1km / h 단위).
- 경사 Up 및 Down 화살표 키 또는 빠른 경사 키를 사용하는 경사(0.5 % 증분)
- 시간 Up 및 Down 화살표 키 또는 숫자 키패드를 사용해서 1분씩 증가되는 시간입니다.

운동 설정-트레드밀 제외

주: 이용 가능한 운동은 기본 유형(크로스 트레이너, 업라이트 바이크, 리컴버트 바이크, 파워밀 챔버 및 아크 트레이너)에 따라 다릅니다.

수동 운동 (비 트레드밀)



1. 수동 운동 선택 키를 누릅니다.
2. 운동 선택 **Up** 및 **Down** 화살표 키를 사용하여 시간이 표시될 때까지 스크롤하십시오.
3. 엔터를 누릅니다.

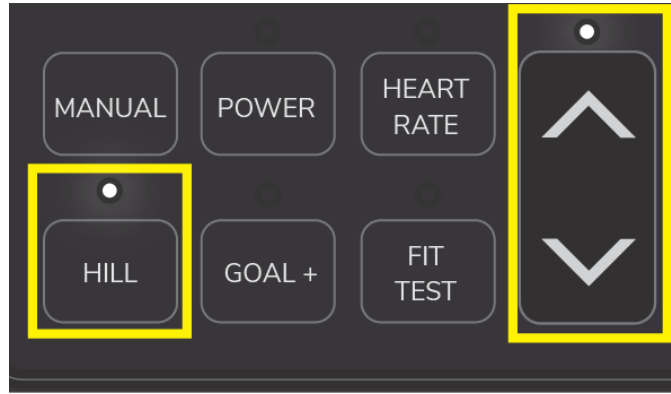
운동	사용자 입력	
시간 목표	• 시간	숫자 키패드에서 1-60 분 범위를 입력하거나 시간 Up 및 Down 화살표 키 또는 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 30분입니다. 엔터 를 누릅니다.
	• 중량	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. 엔터 를 누릅니다.
	• 레벨	숫자 키패드에서 1-25 사이의 값을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 1입니다. Enter 를 누르십시오.

운동 중에 사용자는 다음을 조정할 수 있습니다.

- 숫자 키패드 또는 **레벨 Up** 및 **Down** 화살표 키를 사용하여 수평을 맞추십시오.
- 시간 **Up** 및 **Down** 화살표 키 또는 숫자 키패드를 사용해서 1분씩 증가되는 시간입니다.

언덕 운동 (비 트레드밀)

주: 이용 가능한 운동은 기본 유형에 따라 달라집니다.



1. 언덕 운동 선택 키를 누릅니다.
2. 운동 선택 **Up** 및 **Down** 화살표 키를 사용하여 원하는 운동이 나타날 때까지 스크롤하십시오.
3. 엔터를 누릅니다.

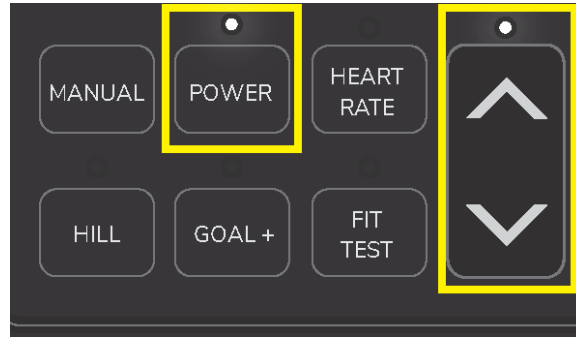
운동	사용자 입력	
<ul style="list-style-type: none"> 경사진 언덕 인터벌 언덕 킬리만자로 랜덤 언덕 둔근 캠프 폭발적인 강도 총 하체 	<ul style="list-style-type: none"> 강도 레벨 	숫자 키패드에서 1-25 범위의 강도 수준을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 1입니다. Enter 를 누르십시오. 주: 프로필 미리보기 창은 선택의 편의성을 위해 강도 수준 및 관련된 최대 경사를 표시합니다.
	<ul style="list-style-type: none"> 시간 	숫자 키패드에서 1-60 분 범위를 입력하거나 시간 Up 및 Down 화살표 키 또는 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 30분입니다. Enter 를 누릅니다.
	<ul style="list-style-type: none"> 중량 	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. Enter 를 누릅니다.

운동 중에 사용자는 다음을 조정할 수 있습니다.

- 숫자 키패드 또는 **레벨 Up 및 Down** 화살표 키를 사용하여 수평을 맞추십시오.
- **시간 Up 및 Down** 화살표 키 또는 숫자 키패드를 사용해서 1분씩 증가되는 시간입니다.

파워 운동 (비 트레드밀)

주: 이용 가능한 운동은 기본 유형에 따라 달라집니다.



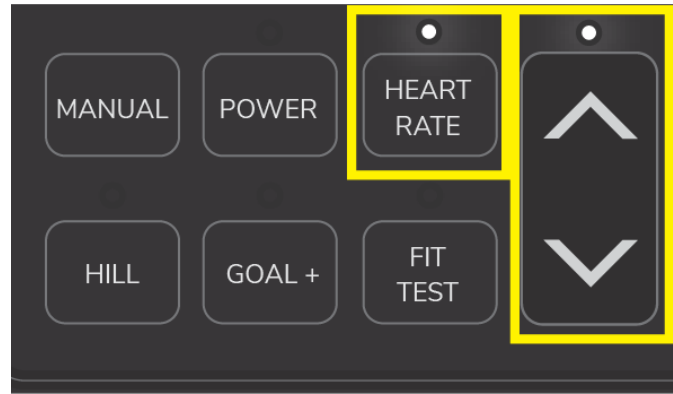
1. 파워 운동 선택 키를 누릅니다.
2. 운동 선택 Up 및 Down 화살표 키를 사용하여 원하는 운동이 나타날 때까지 스크롤하십시오.
3. 엔터를 누릅니다.

운동	사용자 입력	
<ul style="list-style-type: none"> • 적응 • 일정 	• 시간	숫자 키패드에서 1-60 분 범위를 입력하거나 시간 Up 및 Down 화살표 키 또는 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 30분입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 중량	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 레벨	숫자 키패드에서 1-25 사이의 값을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 1입니다. Enter를 누르십시오.
<ul style="list-style-type: none"> • 고강도 (HIIT) • 지구력 	• 인터벌	숫자 키패드에서 4-15 사이의 값을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 8입니다. Enter를 누르십시오.
	• 중량	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 레벨	숫자 키패드에서 1-25 사이의 값을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 1입니다. Enter를 누르십시오.

운동 중에 사용자는 다음을 조정할 수 있습니다.

- 숫자 키패드 또는 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하여 수평을 맞추십시오.
- 시간 Up 및 Down 화살표 키 또는 숫자 키패드를 사용해서 1분씩 증가되는 시간입니다.

심박수 운동 (비 트레드밀)



1. 심박수 운동 선택 키를 누릅니다.
2. 운동 선택 Up 및 Down 화살표 키를 사용하여 원하는 운동이 나타날 때까지 스크롤하십시오.
3. 엔터를 누릅니다.

운동	사용자 입력	
• 격렬한	• 시간	숫자 키패드에서 1-60 분 범위를 입력하거나 시간 Up 및 Down 화살표 키 또는 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 30분입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 중량	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. Enter를 누르십시오.
	• 나이	숫자 키패드에서 10-99 사이의 값을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 40입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 레벨	숫자 키패드에서 1-20 사이의 값을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 1입니다. Enter를 누르십시오.
	• 심박수	숫자 키패드에서 80-190 BPM 사이의 최대 심박수 값을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 144 BPM입니다. 엔터를 누릅니다.
• 적당한	• 시간	숫자 키패드에서 1-60 분 범위를 입력하거나 시간 Up 및 Down 화살표 키 또는 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 30분입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 중량	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. Enter를 누르십시오.
	• 나이	숫자 키패드에서 10-99 사이의 값을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 40입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 레벨	숫자 키패드에서 1-20 사이의 값을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 1입니다. Enter를 누르십시오.
	• 심박수	숫자 키패드에서 80-190 BPM 사이의 최대 심박수 값을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 117 BPM입니다. 엔터를 누릅니다.

운동	사용자 입력	
• 사용자 정의	• 시간	숫자 키패드에서 1-60 분 범위를 입력하거나 시간 Up 및 Down 화살표 키 또는 레벨 Up 및 Down 화살표 키 를 사용하십시오. 기본값은 30분입니다. 엔터 를 누릅니다.
	• 중량	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키 를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. Enter 를 누르십시오.
	• 나이	숫자 키패드에서 10-99 사이의 값을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키 를 사용하십시오. 기본값은 40입니다. 엔터 를 누릅니다.
	• 레벨	숫자 키패드에서 1-20 사이의 값을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키 를 사용하십시오. 기본값은 1입니다. Enter 를 누르십시오.
	• 심박수	숫자 키패드에서 80-190 BPM 사이의 최대 심박수 값을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키 를 사용하십시오. 기본값은 120 BPM입니다. 엔터 를 누릅니다.

이론상 최대 심박수 및 목표 심박수

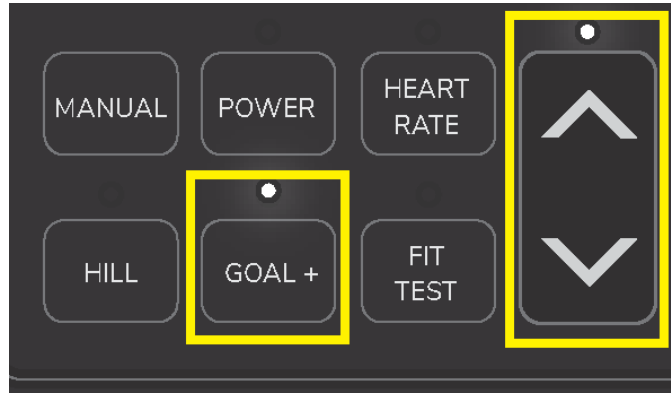
이론상 최대 심박수와 목표 심박수에 대한 아래의 차트를 참조하십시오. 분당 맥박수(BPM, Beats per Minute)로 나열됨.

나이	이론상 최대 심박수	65% (중급 열량 소모)	80% (격렬한 열량 소모)
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

옵션인Polar®원격 측정 심박수 가슴띠를 착용하거나 Lifepulse™ 센서를 붙잡아, 운동 중 탑재 컴퓨터로 심박수를 측정하도록 합니다. 컴퓨터가 실제 심박수를 토대로 경사 레벨(트레드밀 전용)을 자동으로 조절하여 목표 심박수를 유지합니다.

목표 + 운동 (비 트레드밀)

주: 이용 가능한 운동은 기본 유형에 따라 달라집니다.



1. 목표 + 운동 선택 키를 누르십시오.
2. 운동 선택 Up 및 Down 화살표 키를 사용하여 원하는 운동이 나타날 때까지 스크롤하십시오.
3. 엔터를 누릅니다.

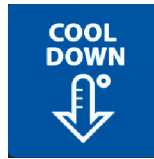
운동	사용자 입력	
거리 목표	• 거리	숫자 키패드에서 0.8-48km(0.5-30 마일)범위를 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 4.8km(3 마일)입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 중량	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 레벨	숫자 키패드에서 1-25 범위의 강도 수준을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 1입니다. Enter를 누르십시오.
칼로리 목표	• 칼로리	숫자 키패드에서 50-2,000 칼로리를 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 엔터를 누릅니다.
	• 중량	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 레벨	숫자 키패드에서 1-25 범위의 강도 수준을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 1입니다. Enter를 누르십시오.
승급 목표	• 높이	숫자 키패드에서 50-5,000 피트 범위내의 숫자를 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 1000 피트입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 중량	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. 엔터를 누릅니다.
올라간 층 수	• 층	숫자 키패드에서 5-200층 사이의 값을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 50입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 중량	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. 엔터를 누릅니다.
	• 레벨	숫자 키패드에서 1-25 범위의 강도 수준을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 1입니다. Enter를 누르십시오.

운동	사용자 입력	
<ul style="list-style-type: none"> 고강도 (HIIT) 지구력 	<ul style="list-style-type: none"> 인터벌 	숫자 키패드에서 4-15 사이의 값을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 8입니다. Enter 를 누르십시오.
	<ul style="list-style-type: none"> 활성 레벨 	숫자 키패드에서 2-25 사이의 값을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 1입니다. Enter 를 누르십시오.
	<ul style="list-style-type: none"> 회복 레벨 	회복 레벨은 1입니다. Enter 를 누르십시오.
	<ul style="list-style-type: none"> 중량 	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. 엔터 를 누릅니다.
리버스 트레이닝	<ul style="list-style-type: none"> 시간 	숫자 키패드에서 1-60 분 범위를 입력하거나 시간 Up 및 Down 화살표 키 또는 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 30분입니다. 엔터 를 누릅니다.
	<ul style="list-style-type: none"> 레벨 	숫자 키패드에서 1-25 범위의 강도 수준을 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 1입니다. Enter 를 누르십시오.
	<ul style="list-style-type: none"> 중량 	숫자 키패드에서 34-180 kg(75-400 lbs)범위를 입력하거나 레벨 Up 및 Down 화살표 키를 사용하십시오. 기본값은 75 kg(165 lbs)입니다. 엔터 를 누릅니다.

운동 중에 사용자는 다음을 조정할 수 있습니다.

- 숫자 키패드 또는 **레벨 Up 및 Down** 화살표 키를 사용하여 수평을 맞추십시오.
- **시간 Up 및 Down** 화살표 키 또는 숫자 키패드를 사용해서 1분씩 증가되는 시간입니다.

정리 운동 모드



운동 중에 정리 운동 모드를 활성화하려면 **Cool Down**을 누르십시오.

사용자는 **Stop**를 한 번 눌러 정리 운동 모드를 일시 중지할 수 있습니다.

사용자는 **Stop**를 두 번 눌러 정리 운동 모드를 종료할 수 있습니다.

트레드밀

운동 지속 시간 (심박수가 없는 운동)	정리 운동 지속시간
5분 미만	1분
15분 이하	3분
15분 초과	5분

주: 사용자는 **시간 Up 및 Down 화살표 키**를 사용하여 정리 운동 모드의 지속시간을 조정할 수 있습니다. 정리 운동은 10분 이상으로 늘릴 수 없습니다.

유효한 심박수*를 사용한 심박수 운동 지속시간	정리 운동 지속시간
1분 미만	1분
10분 미만	운동 지속 시간
10분 초과	10분

주: * 사용자의 심박수가 더 이상 감지되지 않고 운동이 정리 운동 모드 전에 수동 운동으로 전환된 경우에는 비심박 운동 지속 시간을 사용합니다.

주: 정리 운동 모드에서 사용자가 **Cool Down**을 누르면 속도가 10% 감소하고 정리 운동 모드에서 1분 이상 남은 경우 시간이 1분 줄어듭니다. 남은 시간이 1분 미만일 경우 시간은 줄어들지 않지만 0.5mph (0.8kph)에 도달 시까지 누를 때마다 속도가 10%씩 지속해서 줄어듭니다.

만일 운동 종료 시 속도가	정리 운동 초기 속도
12.8km/h (8.0mph) 이상	6.4km/h (4 mph)
12.8km/h (8.0 mph) 미만	속도가 반으로 줄어듭니다.

주: 정리 운동 모드 동안 속도는 30초마다 10%씩 자동으로 감소합니다. 속도가 0.8km/h(0.5mph)에 도달 시 더 이상 감소하지 않습니다.

주: 속도 및 경사는 사용자가 **속도 Up 및 Down 화살표 키**, **경사 Up 및 Down 화살표 키** 및 **숫자 키패드 (속도용)**를 사용해서 수동으로 조정이 가능합니다.

비 트레드밀

운동 지속시간	정리 운동 지속시간
5분 미만	1분
15분 이하	3분
15분 초과	5분

주: 사용자는 **시간 Up 및 Down 화살표 키**를 사용하여 정리 운동 모드의 지속 시간을 조정할 수 있습니다. 정리 운동은 10분 이상으로 늘릴 수 없습니다.

- 비 심박수 운동 시 저항 레벨이 절반으로 감소합니다.

- 심박수, 와트 또는 메츠 운동 시 소프트웨어는 최종 와트에 가장 가까운 저항 수준을 찾아 반으로 감소된 저항 수준을 적용합니다.
- 정리 운동 모드에서 1분이 지나면 레벨 1에 도달 시까지 저항이 반으로 줄어듭니다. 레벨 1에 도달 시 레벨 1로 유지됩니다.

주: 정리 운동 모드에서 사용자가 **Cool Down**을 누르면 저항이 반으로 감소하고 정리 운동 모드에서 1분 이상 남은 경우 시간이 1분 줄어듭니다. 남은 시간이 1분 미만일 경우 시간은 줄어들지 않지만 레벨 1에 도달 시까지 누를 때마다 저항이 반으로 지속해서 줄어듭니다.

4. 연결

대역폭 요건

다음 표는 애플리케이션에 따른 권장 대역폭을 나타냅니다.

다운로드

장치 수	필요 대역폭
최대 16개의 Integrity 제품	4Mbps
17개 이상의 Integrity 제품	각 추가 제품에 대해 4Mbps + 0.25Mbps

업로드

장치 수	필요 대역폭
20개의 Integrity 제품	512 Kbps
21개 이상의 Integrity 제품	추가 20개 제품 당 512Kbps + 512Kbps

무선 LAN 요건

주: 전용 인터넷 연결을 권장합니다. 인터넷 연결을 필터링하거나 차단하지 않고 트래픽 아웃 바운드를 허용하십시오.

접속점

- Life Fitness는 무선 액세스 포인트마다 최대 20개의 Integrity 시리즈 제품 비를 권장합니다. 해당 비율 초과 시 운동 중단 및 연결 문제 발생의 가능성이 있습니다.
- Integrity SL Console을 사용하기 위해서는 SSID가 LFWireless인 무선 네트워크에 연결되어야 합니다. Life Fitness (ACCESS-POINT-01)에서 액세스 포인트를 구매 시 액세스 포인트에 기본적으로 해당 SSID가 설치됩니다. 해당 SSID에 필요한 암호를 획득하기 위해 본 네트워크의 설정 전에 Life Fitness 고객 서비스 (1.800.351.3737) 또는 Life Fitness 담당자에게 문의하십시오.
- Integrity 시리즈 제품의 무선 액세스 포인트 연결 시 권장하는 장치 수 및 대역폭은 **대역폭 요건**을 참조하십시오.
- 다음의 최소 요건을 충족하는 상용 등급의 액세스 포인트:
 - 2x2 MIMO를 사용하는 무선-N 액세스 포인트 (802.11n)
 - 밴드: 2.4 / 5 GHz 프로토콜: IEEE 802.11 n
 - 보안: WPA2-PSK
 - 장착: 벽 또는 천장 장착 가능 (예: Meraki MR32 또는 Rukus R500)

배선 요건

- CAT 5e 또는 CAT 6 케이블을 통해 무선 액세스 포인트를 유선 네트워크에 연결할 수 있습니다. Life Fitness는 해당 목적을 위해 CAT 6 케이블의 사용을 권장합니다.

네트워크 장비 설치 및 파워 요건

모뎀, 유선 라우터 및 스위치와 같은 네트워크 장비에는 전원이 필요합니다. 정확한 요건은 제품 사양을 참조하시기 바랍니다. 각각의 액세스 포인트에는 PoE(이더넷 전원 연결) 또는 추가 옵션 전원 어댑터를 사용한 전원 공급이 필요합니다. 자세한 내용은 제조업체 권장 요건을 참조하십시오.

포트 설정

콘솔에서 시작되는 모든 트래픽은 아웃 바운드입니다(즉, 데이터는 콘솔에서만 유출됩니다). 아웃 바운드 트래픽 및 관련 반환 트래픽을 차단하지 않으면 추가 구성을 하지 않아도 됩니다. 그렇지 않으면 네트워크가 아웃 바운드 트래픽을 제한하는 경우에는 아래의 특정 포트에서 아웃 바운드 연결을 오픈해야 합니다.

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

도착 URL

유산소 운동기구는 *.halo.fitness.com 및 *.s3.amazonaws.com에 접속합니다.

Halo에 제품 등록

1. Halo 웹 사이트를 방문해보세요:<https://www.halo.fitness>
2. **바로 가입** 링크를 클릭하십시오. 이미 계정이 있는 경우, **로그인**.
3. **관리자** 섹션에서 **가입** 링크를 클릭하십시오.
4. 본인의 정보를 입력하고 **계정 생성**을 클릭하여 절차를 완료하십시오.
5. **장비** 섹션에서 **바로 추가** 버튼을 클릭하십시오
6. 장비 일련번호를 입력하여 장비를 추가하십시오. 일련번호 하나를 입력하면 나머지 연결된 장비가 자동으로 확인됩니다.

5. 유지보수 및 문제 해결

주: 정기적으로 파손이나 마모를 점검해주기만 하면, 장비의 안전성을 계속 유지할 수 있습니다. 고장난 부품을 수리하거나 교체할 때까지는 장비를 사용하지 마십시오.

다음과 같은 예방 차원의 유지보수 요령을 잘 지키면 제품을 최적의 상태로 사용할 수 있습니다.

- 시원하고 건조한 장소에 제품을 배치하십시오.
- 디스플레이 콘솔과 모든 외부 표면을 승인되거나 호환되는 클리너(승인 및 호환 클리너 참조)와 초미세 헝겊으로 청소하십시오.
- 손톱이 길면 콘솔 표면이 손상되거나 긁힐 수 있습니다. 콘솔에서 선택 버튼을 누를 때에는 손가락 패드를 사용하십시오.

승인 및 호환 가능 클리너

PureGreen 24 및 Gym Wipes라는 두 개의 클리너가 신뢰할 수 있는 전문가에 의해 승인되었습니다. 두 개의 클리너는 안전하고 효과적으로 기구에 묻은 먼지, 때 및 땀을 제거할 수 있습니다. PureGreen 24 및 Gym Wipes의 항균력 포물러는 둘 다 MRSA 및 H1N1에 효과가 있는 살균제입니다.

PureGreen 24는 체육관 직원들이 편리하게 사용할 수 있는 스프레이로 이용할 수 있습니다. 스프레이스 극세사 천에 뿌려서 기구를 닦으십시오. 일반 살균 목적으로는 최소 2분, 균 및 바이러스 제거에는 최소 10분간 기구에 PureGreen 24를 사용하십시오.

Gym Wipes는 운동 전후에 기구에 사용하는 크고 내구성이 강한 물티슈입니다. 일반 살균 목적으로 최소 2분간 기구에 Gym Wipes를 사용하십시오.

클리너를 주문하려면 고객 지원 서비스에 문의하십시오 (1-800-351-3737 또는 email: customersupport@lifefitness.com).

순한 비누 및 물 또는 마모를 일으키지 않는 순한 가정용 클리너로도 디스플레이 및 외부 표면을 전부를 청소할 수 있습니다. 부드러운 극세사 천만 사용하십시오. 청소하기 전에 극세사 천에 클리너를 묻혀주십시오. 암모니아 또는 산성 세제를 사용하지 마십시오. 마모를 일으키는 클리너를 사용하지 마십시오. 종이 수건을 사용하지 마십시오. 기구 표면에 클리너를 직접 묻히지 마십시오.

유지보수 및 WiFi 블루투스 LED 표시기

여러 마일리지 매개 변수는 관리자 구성 옵션에서 설정이 가능합니다.

1. 다음 순서로 **SPEED UP/DOWN** 화살표 키(Treadmill) 또는 **LEVEL UP/DOWN** 화살표 키(Non Treadmill)를 **UP, DOWN, UP, DOWN**을 누르십시오.
2. **STOP**을 누릅니다.
3. 유지 관리를 이용하려면 **ARROW** 키로 Manager의 구성 옵션을 탐색하십시오.
4. **ENTER**를 누릅니다.
5. 선택 옵션 사이에서 전환하려면 **화살표** 키를 누르십시오.

항목	옵션	설명
유지보수	0 - 벨트 마일리지 (트레드밀만 해당)	유지보수 표시기를 트리거할 수 있도록 마일리지 매개 변수를 수동으로 설정합니다. 벨트 마일리지가 나타날 때까지 버튼을 누르지 않은채 3초간 대기하십시오.
	1 - 벨트 마일리지 (트레드밀만 해당)	교체 후 벨트 마일리지를 재설정합니다
	2 - 제품 시간	유지보수 표시기를 트리거할 수 있도록 제품 시간을 수동으로 설정합니다. 제품 시간이 나타날 때까지 버튼을 누르지 않은채 3초간 대기하십시오.

주: 벨트 마일리지 및 제품 시간 매개 변수는 제품 검사를 통해 예방 유지보수 일정 및 권장 사항을 보완하기 위한 것이며 부품 교체와 관련된 보증 책임을 보장하지는 않습니다.

6. 엔터를 눌러 선택하거나 **BACK / STOP**을 눌러 종료하십시오.

WiFi 블루투스 LED 표시기는 본체 중앙의 블루투스 아이콘의 상단에 위치합니다.



블루투스가 연결되면 블루투스 LED가 켜집니다.

- 유지보수:** 정상 상태에서는 블루투스 LED가 꺼집니다. 이러한 마일리지 또는 제품 시간 임계값 중의 하나가 설정 및 도달하면 Attract 화면에서 블루투스 LED가 계속 켜지게 됩니다.
- 무선 연결:** 무선 연결이 끊어지면 블루투스 LED가 매 3초 한 번씩 깜박이게 됩니다. 콘솔 무선 연결은 기본적으로 활성화되기 때문에 사용자가 관리자 구성에서 필요에 따라 무선 연결을 비활성화시키면 LED가 꺼진 상태로 유지됩니다.

문제 해결 지식 기반

자세한 내용을 [Knowledge Base](#)를 참조하십시오.

문제해결 - 심박수 눈금

심박수가 처음에는 감지되고 정상적으로 작동하다가

예상 원인	가능한 솔루션
휴대 전화 및 휴대용 MP3 플레이어 등의 개인 전자 기기를 사용하면 외부 노이즈 장애가 발생합니다.	노이즈 출처를 제거하거나 운동 장비의 위치를 바꾸십시오.
장비가 오디오/비디오 장비, 팬, 송수신 겸용 무전기 및 고전압/고전류 전선과 같이 노이즈를 내는 다른 장비와 가까이 있습니다.	

비정상적으로 심박 수치가 높습니다.

예상 원인	가능한 솔루션
3 ft.(0.9미터) 안에 있는 TV 세트 및/또는 안테나, 휴대 전화, 컴퓨터, 자동차, 고전압 전선, 모터 구동식 운동 장비 및 또 다른 심박 송신기가 전자파 장애를 일으킵니다.	심박 수치가 정확해질 때까지, 제품을 예상 원인에서 몇 인치 떨어뜨려 놓거나 예상 원인을 제품에서 몇 인치 떨어진 곳으로 옮깁니다.

심박 수치가 불규칙하거나 아예 나타나지 않습니다.

예상 원인	가능한 솔루션
벨트 송신기 전극이 정확한 심박 수치를 판독할 만큼 충분히 젖지 않았습니다.	벨트 송신기 전극에 물을 적십니다(선택 사양폴라® 원격 측정 심박수 가슴 스트랩 참조).
벨트 송신기 전극이 피부에 편평하게 붙지 않습니다.	벨트 송신기 전극이 피부에 편평하게 놓여있는지 확인합니다(선택 사양 폴라® 원격 심박수 가슴 스트랩 참조).
벨트 송신기를 청소해야 합니다.	벨트 송신기를 부드러운 비누와 물로 닦습니다.
벨트 송신기가 심박 수신기에서 3피트(0.9미터) 이내에 없습니다.	가슴띠 송신기가 심박 수신기에서 3피트(0.9미터) 이내에 있는지 확인합니다.
폴라® 원격 측정 심박수 가슴 스트랩의 배터리가 나갔습니다.	Polar® 원격 측정 심박수 가슴띠 교체 방법에 대한 설명은 Life Fitness 고객 지원 서비스에 문의하십시오.
폴라® 원격 측정 심박수 가슴 스트랩이 심박 수신기와 함께 고정되지 않았습니다.	Polar® 원격 측정 심박수 가슴띠가 사용자의 가슴에 제대로 부착되어 있는지 확인하고 콘솔 안의 심박 수신기 쪽으로 가까이 갑니다. 콘솔에 심박수가 표시되도록 최대 10초간 기다립니다. 심박수 가슴띠는 수신기와 통신한 후 약 3피트(0.9미터) 이내 범위에서 작동합니다. 가슴띠가 통신을 시작하려면 수신기로부터 1.5 - 2피트(0.5 - 0.6미터) 범위 안에 있어야 합니다. 디스플레이에 심박수 값이 표시되면 3피트(0.9미터) 이내의 범위에 있도록 하십시오. 참고: <ol style="list-style-type: none"> 1. Polar 원격 측정 심박수 가슴띠가 사용자의 가슴에 잘 붙어 있도록 합니다. 2. 전극과 사용자의 가슴 사이의 전도율이 적절한지 확인하십시오. 3. 필요할 경우 Polar 시계를 통해 가슴띠가 작동하는지 확인합니다.

6. 관리자 설정

액세스 관리자의 구성 - 트레드밀

1. 관리자 설정 입력:

- 다음 시퀀스로 **SPEED UP / DOWN** 화살표 키를 누릅니다: **UP, DOWN, UP, DOWN**.
- **STOP**을 누릅니다.



2. **화살표** 키를 사용하여 관리자의 구성 옵션을 탐색하십시오.
3. 특정 구성에 접속하려면 **엔터**키를 누르십시오.
4. 선택 옵션 사이에서 전환하려면 **화살표** 키를 누르십시오.
5. **엔터**를 눌러 선택하거나 **BACK / STOP**을 눌러 종료하십시오.

관리자 구성 옵션 - 트레드밀

항목	옵션	설명	기본값
0: SW 버전		현재 설치된 소프트웨어 버전을 나타냅니다.	해당 없음
1: 장치	0	야드파운드법	미국 영어 skus의 임페리얼
	1	미터법	미국 영어를 제외한 모든 skus에 대한 메트릭
2: 언어 (LCD와 LED에 따라 다름)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - 영어 • 1 - 네덜란드어 • 2 - 독일어 • 3 - 스페인어 • 4 - 프랑스어 • 5 - 이탈리아어 • 6 - 터키어 • 7 - 폴란드어 • 8 - 헝가리어 • 9 - 덴마크어 • 10 - 스웨덴어 • 11 - 포르투갈어 (브라질) • 12 - 중국어 간체 • 13 - 중국어 전통 • 14 - 한국어 • 15 - 히브리어 • 16 - 아랍어 • 17 - 일본어 • 18 - 러시아어 	구매한 콘솔 옵션에 따른 기본 언어입니다.
3: 사운드	0	끄기	켜기
	1	켜기	
4: 마라톤 모드	0	끄기	끄기
	1	켜기	
5: 최소 속도	0.3 - 1.2 mph	키패드를 사용하여 수동으로 최소 속도를 입력하십시오.	0.5 mph
6: 최대 속도	0.6 - 14 mph	키패드를 사용하여 수동으로 최대 속도를 입력하십시오.	14 mph
7: 최대 시간	20-240분	키패드를 사용하여 수동으로 최대 시간을 입력하십시오.	60분
8: 시간 멈춤	1-99초	키패드를 사용하여 수동으로 일시 정지 시간을 입력하십시오.	60초
9: 최대 경사	0-15	키패드를 사용하여 수동으로 최대 경사를 입력하십시오.	15
10: 가속	1 ~ 5	키패드를 사용하여 수동으로 가속 속도를 입력하십시오.	3
11: 감속	1 ~ 5	키패드를 사용하여 수동으로 감속 속도를 입력하십시오.	3
12. 빠른 속도 확인	0 -켜기, 1 -끄기	빠른 속도 키에 대한 확인을 나타냅니다.	끄기
13: 유지보수	0 - 벨트 마일리지	<p>유지보수 표시기를 트리거할 수 있도록 마일리지 매개 변수를 수동으로 설정합니다.</p> <p>벨트 총 주행 거리 및 총 사용 시간이 나타나도록 버튼을 누르지 않은채 3초간 대기하십시오.</p> <p>현재 임계값 설정이 나타날 때까지 버튼을 누르지 않은채 10초간 대기하십시오.</p>	
	1 - 벨트 재설정	교체 후 벨트 마일리지를 재설정합니다	
	2 - 제품 시간	<p>유지보수 표시기를 트리거할 수 있도록 제품 시간을 수동으로 설정합니다.</p> <p>제품 시간이 나타날 때까지 버튼을 누르지 않은채 3초간 대기하십시오.</p>	
14: 라디오	0 - 끄기, 1 - 켜기	0 - 폴라	켜기
	0 - 끄기, 1 - 켜기	1 - 블루투스	
	0 - 끄기, 1 - 켜기	2 - 무선 연결:	
	0 - 끄기, 1 - 켜기	3 - NFC / 블루투스	
15: 연결	0	SSID, 현재 SSID 표시	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	인터넷	

항목	옵션	설명	기본값
16: 이모빌라이즈	0	끄기	끄기
	1	켜기	
17: SN		일련번호 표시	해당 없음
18: ATO		ATO 구성 표시	해당 없음
19: 재부팅		콘솔 재부팅	해당 없음
20. 진단	LF 서비스 기술자 전용		
21. 소프트웨어 업데이트	수동으로 소프트웨어 업데이트 시작		

액세스 관리자의 구성 - 트레드밀 제외

1. 관리자 설정 입력:

- 다음 시퀀스로 **LEVEL UP / DOWN** 화살표 키를 누릅니다: **UP, DOWN, UP, DOWN**.
- **STOP**을 누릅니다.
표시된 자전거 콘솔



2. **화살표** 키를 사용하여 관리자의 구성 옵션을 탐색하십시오.
3. 특정 구성에 접속하려면 **엔터**키를 누르십시오.
4. 선택 옵션 사이에서 전환하려면 **화살표** 키를 누르십시오.
5. **엔터**를 눌러 선택하거나 **BACK / STOP**을 눌러 종료하십시오.

관리자 구성 옵션 - 자전거 및 크로스 트레이너

항목	옵션	설명	기본값
0: SW 버전		현재 설치된 소프트웨어 버전을 나타냅니다.	해당 없음
1: 장치	0	야드파운드법	미국 영어 skus의 임페리얼
	1	미터법	미국 영어를 제외한 모든 skus에 대한 메트릭
2: 언어 (LCD와 LED에 따라 다름)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - 영어 • 1 - 네덜란드어 • 2 - 독일어 • 3 - 스페인어 • 4 - 프랑스어 • 5 - 이탈리아어 • 6 - 터키어 • 7 - 폴란드어 • 8 - 헝가리어 • 9 - 덴마크어 • 10 - 스웨덴어 • 11 - 포르투갈어 (브라질) • 12 - 중국어 간체 • 13 - 중국어 전통 • 14 - 한국어 • 15 - 히브리어 • 16 - 아랍어 • 17 - 일본어 • 18 - 러시아어 	구매한 콘솔 옵션에 따른 기본 언어입니다.
3: 사운드	0	끄기	켜기
	1	켜기	
4: 마라톤 모드	0	끄기	끄기
	1	켜기	
5: 최대 시간	20-240분	키패드를 사용하여 수동으로 최대 시간을 입력하십시오.	60분
6: 시간 멈춤	1-99초	키패드를 사용하여 수동으로 일시 정지 시간을 입력하십시오.	60초
7: 유지보수	0 - 제품 시간	<p>유지보수 표시기를 트리거할 수 있도록 제품 시간을 수동으로 설정합니다.</p> <p>총 사용 시간이 나타날 때까지 버튼을 누르지 않은채 3초간 대기하십시오.</p> <p>현재 임계값 설정이 나타날 때까지 버튼을 누르지 않은채 10초간 대기하십시오.</p>	
8: 라디오	0 - 끄기, 1 - 켜기	0 - 폴라	켜기
	0 - 끄기, 1 - 켜기	1 - 블루투스	
	0 - 끄기, 1 - 켜기	2 - 무선 연결:	
	0 - 끄기, 1 - 켜기	3 - NFC / 블루투스	
9: 연결	0	SSID, 현재 SSID 표시	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	인터넷	
10: 일련번호		일련번호 표시	해당 없음
11: SKU		현재 SKU 표시	해당 없음
12: ATO		ATO 구성 표시	해당 없음
13: 재부팅		콘솔 재부팅	해당 없음
14. 진단	LF 서비스 기술자 전용		
15. 소프트웨어 업데이트	수동으로 소프트웨어 업데이트 시작		

관리자 설정 - 파워밀

항목	옵션	설명	기본값
0: SW 버전		현재 설치된 소프트웨어 버전을 나타냅니다.	해당 없음
1: 장치	0	야드파운드법	미국 영어 skus의 임페리얼
	1	미터법	미국 영어를 제외한 모든 skus에 대한 메트릭
2: 언어 (LCD와 LED에 따라 다름)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - 영어 • 1 - 네덜란드어 • 2 - 독일어 • 3 - 스페인어 • 4 - 프랑스어 • 5 - 이탈리아어 • 6 - 터키어 • 7 - 폴란드어 • 8 - 헝가리어 • 9 - 덴마크어 • 10 - 스웨덴어 • 11 - 포르투갈어 (브라질) • 12 - 중국어 간체 • 13 - 중국어 전통 • 14 - 한국어 • 15 - 히브리어 • 16 - 아랍어 • 17 - 일본어 • 18 - 러시아어 	구매한 콘솔 옵션에 따른 기본 언어입니다.
3: 사운드	0	끄기	켜기
	1	켜기	
4: 마라톤 모드	0	끄기	끄기
	1	켜기	
5: 최대 시간	20-240분	키패드를 사용하여 수동으로 최대 시간을 입력하십시오.	60분
6: 시간 멈춤	1-99초	키패드를 사용하여 수동으로 일시 정지 시간을 입력하십시오.	60초
7: 유지보수	0 - 제품 시간	<p>유지보수 표시기를 트리거할 수 있도록 제품 시간을 수동으로 설정합니다.</p> <p>총 사용 시간이 나타날 때까지 버튼을 누르지 않은채 3초간 대기하십시오.</p> <p>현재 임계값 설정이 나타날 때까지 버튼을 누르지 않은채 10초간 대기하십시오.</p>	
8: 라디오	0 - 끄기, 1 - 켜기	0 - 폴라	켜기
	0 - 끄기, 1 - 켜기	1 - 블루투스	
	0 - 끄기, 1 - 켜기	2 - 무선 연결:	
	0 - 끄기, 1 - 켜기	3 - NFC / 블루투스	
9: 연결	0	SSID, 현재 SSID 표시	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	인터넷	
10: 이모빌라이즈	0	꺼짐	끄기
	1	켜기	
11: 일련번호		일련번호 표시	해당 없음
12: SKU		현재 SKU 표시	해당 없음
13: ATO		ATO 구성 표시	해당 없음
14: 재부팅		콘솔 재부팅	해당 없음
15. 진단	LF 서비스 기술자 전용		
16. 소프트웨어 업데이트	수동으로 소프트웨어 업데이트 시작		

매니저 구성 - Arc Trainer

항목	옵션	설명	기본값
0: SW 버전		현재 설치된 소프트웨어 버전을 나타냅니다.	해당 없음
1: 장치	0	야드파운드법	미국 영어 skus의 임페리얼
	1	미터법	미국 영어를 제외한 모든 skus에 대한 메트릭
2: 언어 (LCD와 LED에 따라 다름)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - 영어 • 1 - 네덜란드어 • 2 - 독일어 • 3 - 스페인어 • 4 - 프랑스어 • 5 - 이탈리아어 • 6 - 터키어 • 7 - 폴란드어 • 8 - 헝가리어 • 9 - 덴마크어 • 10 - 스웨덴어 • 11 - 포르투갈어 (브라질) • 12 - 중국어 간체 • 13 - 중국어 전통 • 14 - 한국어 • 15 - 히브리어 • 16 - 아랍어 • 17 - 일본어 • 18 - 러시아어 	구매한 콘솔 옵션에 따른 기본 언어입니다.
3: 사운드	0	끄기	켜기
	1	켜기	
4: 마라톤 모드	0	끄기	끄기
	1	켜기	
5: 최대 시간	20-240분	키패드를 사용하여 수동으로 최대 시간을 입력하십시오.	60분
6: 시간 멈춤	1-99초	키패드를 사용하여 수동으로 일시 정지 시간을 입력하십시오.	60초
7: 유지보수	0 - 제품 시간	<p>유지보수 표시기를 트리거할 수 있도록 제품 시간을 수동으로 설정합니다.</p> <p>총 사용 시간이 나타날 때까지 버튼을 누르지 않은채 3초간 대기하십시오.</p> <p>현재 임계값 설정이 나타날 때까지 버튼을 누르지 않은채 10초간 대기하십시오.</p>	
8: 라디오	0 - 끄기, 1 - 켜기	0 - 폴라	켜기
	0 - 끄기, 1 - 켜기	1 - 블루투스	
	0 - 끄기, 1 - 켜기	2 - 무선 연결:	
	0 - 끄기, 1 - 켜기	3 - NFC / 블루투스	
9: 연결	0	SSID, 현재 SSID 표시	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	인터넷	
10: 일련번호		일련번호 표시	해당 없음
11: SKU		현재 SKU 표시	해당 없음
12: ATO		ATO 구성 표시	해당 없음
13: 재부팅		콘솔 재부팅	해당 없음
14. 진단	LF 서비스 기술자 전용		
15. 소프트웨어 업데이트	수동으로 소프트웨어 업데이트 시작		

7. 사양

사양

디스플레이	LED 또는 LCD*
외부 온도 범위: (작동)	10°C~+40°C (50°F~104°F) @ 85% RH (비응축)
보관 및 운반 온도 범위	-33°C~71°C (-27°F~160°F)
심박수 모니터링 시스템	DSP (디지털 신호 처리) 및 Polar™ 원격 측정 호환 심박수 모니터링 시스템을 사용한 특허받은 Lifepulse® 디지털 접촉 심박수 모니터링
기기 연결	애플 GymKit, 블루투스 오디오, BLE, ANT+, NFC, Polar, 무선
디지털 솔루션	<ul style="list-style-type: none"> Halo Facility 애셋 관리 LFConnect 앱
USB 장치 충전	<ul style="list-style-type: none"> 충전 장치로 Apple 30핀, Apple 라이트닝 및 Android 마이크로 USB 케이블을 함께 사용할 수 있습니다. USB 포트는 최대 2.1A의 충전 전류의 제공이 가능합니다. USB 타입 A입니다.

주: * LCD 버전은 특정 언어만 이용 가능합니다.

운동 정보

발판	운동 숫자	표시되는 운동 지표
트레드밀	22	칼로리, 거리, 경사, 경과 시간, 남은 시간, 속도, 페이스, 평균 심박수
Cross-Trainer	18	RPM, 스피드, 칼로리, 거리, 남은 시간, 경과 시간, 레벨, 와트, 평균 심박수
자전거	17	RPM, 스피드, 칼로리, 거리, 남은 시간, 경과 시간, 레벨, 와트, 평균 심박수
PowerMill Climber	17	올라간 발, 총 걸음 수, 칼로리, SPM, 남은 시간, 경과 시간, 레벨, 올라간 층 수, 심박수
Arc Trainer	15	SPM, 속도, 칼로리, 경사, 경과 시간, 남은 시간, 레벨, 와트, 거리, 심박수

물리적 치수

	트레드밀 (LED)	비 트레드밀 (LED)	트레드밀 (LCD)	비 트레드밀 (LCD)
깊이	2.92 in. (7.4cm)	2.92 in. (7.4cm)	2.92 in. (7.4cm)	2.92 in. (7.4cm)
너비	20.49 in. (52 cm)	16.5 in. (41.9 cm)	20.49 in. (52 cm)	16.5 in. (41.9 cm)
높이	14.92 in. (37.89 cm)	14.92 in. (37.89 cm)	14.92 in. (37.89 cm)	14.92 in. (37.89 cm)
중량	5.4 파운드 (2.49 kg)	4.8 파운드 (2.18 kg)	5.2 파운드 (2.36 kg)	4.8 파운드 (2.18 kg)

배송 치수

	트레드밀 (LED)	비 트레드밀 (LED)	트레드밀 (LCD)	비 트레드밀 (LCD)
깊이	6.75 in. (17 cm)	6.75 in. (17 cm)	6.75 in. (17 cm)	6.75 in. (17 cm)
너비	22.5 in. (57.15 cm)	18.5 in. (47 cm)	22.5 in. (57.15 cm)	18.5 in. (47 cm)

	트레드밀 (LED)	비 트레드밀 (LED)	트레드밀 (LCD)	비 트레드밀 (LCD)
높이	18.5 in. (47 cm)	18.375 in. (46.67 cm)	18.375 in. (46.67 cm)	18.375 in. (46.67 cm)
중량	6.5 파운드 (2.94 kg)	5.5 파운드 (2.49 kg)	6.5 파운드 (2.94 kg)	5.5 파운드 (2.49 kg)

8. 보증

보증 제품

본 Life Fitness Family of Brands 상용 운동 장비 제품은 재료 및 기술상의 하자가 없음을 보증합니다.

보증 대상

원 구매자 또는 원 구매자로부터 제품을 인도 받은 사람. 차후 양도 시 보증이 취소됩니다.

보증 기간

보증 정보에 나와 있는 지침에 따라 각 제품별로 보증 기간이 달리 적용됩니다.

서비스에 대한 운송비 및 보험료 지불자

제품 또는 보증이 적용되는 부품의 수리를 위해 서비스 센터에 보내야 하는 경우 처음 1년 동안은 Life Fitness가 모든 운송비 및 보험료를 지불합니다. 1년 후부터는 구매자가 운송 및 보험료를 지불해야 합니다.

보증에 적용되는 결함을 처리하는 방법

당사는 새 부품이나 다시 만들어진 교체 부품 또는 구성품을 귀하에게 보내드리거나, 자체 판단에 따라 제품을 교체해 드립니다. 이러한 교체된 부품에 대한 보증은 원래 보증 기간의 나머지 기간 동안 적용됩니다.

보증에 적용되지 않는 경우

무단 서비스, 오용, 사고, 과실, 부적절한 조립이나 설치, 제품 설치 환경에서 공사 등의 활동으로 인한 파손, 제품 위치에 따른 녹이나 부식, 우리의 서면 허가 없이 변경하거나 개조하는 경우 또는 사용자가 사용 설명서("설명서")에 나와 있는 대로 사용, 작동 및 관리하지 않은 경우.

유형 RJ45 상호 교환 네트워크 준비 및 Fitness 엔터테인먼트 포트 하나가 제품과 함께 제공됩니다. 이 포트는 4.75VDC ~ 10VDC, 최대 전류 85mA인 2004년 8월 4일자 FitLinxx CSAFE 사양을 준수합니다. 이 FitLinxx CSAFE 사양을 초과하는 부하로 인한 모든 제품 손상은 보증 범위에 해당하지 않습니다.

이 보증의 모든 조항은 미합중국의 국경(알래스카, 하와이 및 캐나다 제외) 밖에서는 무효이며, 이 경우 해당 국가의 공인 Life Fitness 대리점에서 제공하는 조항의 적용을 받습니다.

사용자의 책임

구매 증명을 보관하고 설명서에 나와 있는 대로 제품을 사용, 작동 및 관리하며, 결함을 발견한 경우 10일 이내에 구입처에 연락하고, 지시된 경우 교체를 위해 결함 부품 또는 필요에 따라 수리를 위해 제품 전체를 반품해야 합니다. Life Fitness 은(는) 제품의 수리를 위한 반품 여부를 결정할 권한이 있습니다.

부품 및 서비스를 받는 방법

현지 정비 연락처 정보는 이 설명서의 본사 섹션을 참조하십시오. 이름 및 주소, 제품 일련 번호를 알려 주십시오(콘솔과 프레임의 일련 번호가 다를 수 있음). 그러면 교체용 부품을 받는 방법에 대해 알려드리거나 필요할 경우 제품이 있는 장소에서 정비를 받을 수 있도록 스케줄을 잡아 드립니다.

제한 보증

본 제한적 보증은 상업성 및 특정 목적에 대한 적합성 및 기타 우리 측의 모든 의무나 책임에 대한 묵시적 보증을 포함하되 이에 제한되지 않는 모든 종류의 기타 모든 명시적 또는 묵시적 보증을 대신합니다. 당사는 본 제품의 판매와 관련하여 여기에 명시되지 않은 당사의 기타 모든 의무나 책임을 보증할 어떠한 대리인도 승인하지 않습니다. 어떠한 상황에서도 이 보증에 의거하여 또는 다른 방법에 의해, 이익 손실, 예금 손실을 포함하여 본 제품의 사용 또는 사용하지 못함에 의해 발생하는 성격의 모든 특별한, 간접적, 이차적, 부수적 또는 결과적 손해에 대해 인적, 재산 상 손해를 책임지지 않습니다. 일부 주에서는 묵시적 보증 또는 부수적, 결과적 손해에 대한 책임의 배제나 제한을 허용하지 않으므로, 위의 제한이나 배제 조항이 귀하에게 적용되지 않을 수도 있습니다. 보증 적용 범위 및 조건은 미국 외 지역에서는 다를 수 있습니다. 귀하 국가의 Life Fitness 사무소에 문의하시거나(연락처 정보는 이 설명서의 앞 면에서 찾을 수 있습니다) 또는 지역 Life Fitness 웹사이트를 방문하시어 귀하 국가에 해당되는 보증 정보를 받으십시오.

보증서의 변경은 허용되지 않습니다.

본 제한적 보증의 조항을 변경, 수정 또는 확장하는 것은 허락되지 않습니다.

주법의 효력.

본 보증에서는 귀하에게 특정 법적 권리를 부여하며 귀하의 권리는 주마다 또한 국가마다 다를 수도 있습니다.

보증 정보

	2년	1년	6개월
Integrity SL 콘솔	전기적 및 기계적 부품	노동 요소	오버레이, 헤드폰 잭, USB 포트

