

Integrity SL Konsol

Kullanıcı Kılavuzu



10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • U.S.A.
847.288.3300 • FAKS: 847.288.3703
Servis telefon numarası: 800.351.3737 (ABD, Kanada içinde ücretsiz)
Global Web Sitesi: www.lifefitness.com

Uluslararası Şubeler

AMERİKA KITASI

Kuzey Amerika

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
Servis E-postası:
customersupport@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
commercialsales@lifefitness.com

Brezilya

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282 opsiyon 2
Telefon: +55 (11) 3095 5200 opsiyon 2
Servis E-posta: suportebr@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-posta:
vendasbr@lifefitness.com

Latin Amerika ve Karayipler*

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
Servis E-postası:
customersupport@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
commercialsales@lifefitness.com

AVRUPA, ORTA DOĞU ve AFRİKA (EMEA)

Hollanda ve Lüksemburg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
Telefon: (+31) 180 646 666
Servis E-posta:
service.benelux@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-posta:
marketing.benelux@lifefitness.com

İngiltere

Life Fitness (İNGİLTERE) LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefon: Genel Müdürlük (+44)
1353.666017
Müşteri Destek (+44) 1353.665507
Servis E-posta: uk.support@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-posta:
life@lifefitness.com

Almanya, Avusturya, İsviçre

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Telefon:
+49 (0) 89 / 31775166 Almanya
+43 (0) 1 / 6157198 Avusturya
+41 (0) 848 / 000901 İsviçre
Servis E-posta:
kundendienst@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-posta:
vendasbr@lifefitness.com

İspanya

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefon: (+34) 93.672.4660
Servis E-posta:
servicio.tecnico@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-posta:
info.iberia@lifefitness.com

BELÇİKA

Life Fitness Benelux NV

Parc Industrial de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIUM
Telefon: (+32) 87 300 942
Servis E-posta:
service.benelux@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-posta:
marketing.benelux@lifefitness.com

Tüm diğer EMEA ülkeleri ve EMEA* iş distribütörleri

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
Telefon: (+31) 180 646 644
Servis E-posta:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ASYA PASİFİK (AP)

Japonya

Life Fitness Japan, Ltd.

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japonya
Telefon:(+81) 0120.114.482
Faks: (+81) 03-5770-5059
Servis E-posta: service.lfj@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-posta:
sales@lifefitnessjapan.com

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hong Kong
Telefon: (+852) 2575.6262
Servis E-posta: Service.HK@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-posta:
hongkong.sales@lifefitness.com

Tüm Diğer Asya Pasifik ülkeleri ve Asya Pasifik distribütörü*

Life Fitness Asia Pacific LTD

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hong Kong
Telefon: (+852) 2575.6262
Faks: (+852) 2575.6894
Servis E-posta: Service.AP@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-posta:
Marketing.HK.Asia@lifefitness.com

* Ayrıca yerel temsilcilikler veya distribütörler/bayiler için www.lifefitness.com adresini ziyaret edin

Kullanıcı ve Servis Dokümanları Linki

<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 የተመጠውን 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 ewa atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל 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.

İçindekiler Tablosu

Başlarken

Güvenlik Talimatları.....	8
Bloke Etme Metodu - Integrity SL - Koşu Bandı.....	11
Bloke Etme Metodu - Integrity SL - PowerMill.....	12

Genel Görünüm

Konsol Genel Bilgilendirme - Koşu bandı.....	13
Konsola Genel Bakış - Bisikletler ve Cross-Trainer.....	15
Konsol Genel Bilgilendirme - PowerMill.....	17
Konsola Genel Bakış - Arc Trainer.....	19

Egzersizler

İdmanların Listesi.....	21
Antrenman Açıklamaları.....	22
İdman Kurulumu - Koşu Bandı.....	26
İdman Kurulumu - Koşu Dışı	32
Soğuma Modu	39

Bağlanın

Bant Geniliği Gereklilikleri.....	41
Kablosuz LAN Gereklilikleri.....	41
Ağ Ekipmanının Yerleştirilmesi ve Güç Gereklilikleri.....	41
Bağlantı Noktası Yapılandırması.....	41
Hedef URL'leri.....	41
Halo ile ürün kaydetme.....	42

Bakım ve Sorun Giderme

Onaylı ve Uyumlu Temizleyiciler.....	43
Bakım ve WiFi Bluetooth LED Göstergesi.....	44
Sorun Giderme.....	45

Yönetici Bilgileri

Yöneticinin Yapılandırmasına Erişim - Koşu Bandı.....	47
Yönetici Yapılandırması Seçenekleri - Koşu Bandı.....	48
Yöneticinin Yapılandırmasına Erişim - Koşu Dışı.....	50
Yönetici Yapılandırma Seçenekleri - Bisikletler ve Cross-Trainer.....	51
Yönetici Yapılandırması - PowerMill.....	52
Yönetici Yapılandırması - Arc Trainer.....	53

Özellikler

Özellikler.....	54
-----------------	----

Garanti

Neleri Kapsar.....	56
Kimleri Kapsar.....	56
Garanti Süresi.....	56

Servis Ulaştırma ve Sigortasını Kim Öder.....	56
Garanti Kapsamına Giren Kusurları Düzeltmek İçin Ne Yapacağız?.....	56
Garanti Kapsamına Girmeyenler.....	56
Ne Yapmalısınız.....	56
Parçalara ve Bakım Servislerine Erişim.....	56
Münhasır Garanti.....	56
Garantide Değişiklik Yapılması Yasaktır.....	57
Eyalet Kanunlarının Etkisi.....	57
Garanti Bilgisi.....	57

FCC Uygunluk Bilgisi

Bu ürünü kullanmadan önce bu kullanım kılavuzunun TAMAMINI ve BÜTÜN montaj talimatları okuyun. Bu kılavuzda ekipman ayarları açıklanmış ve kullanıcılara, ekipmanın doğru ve güvenli kullanımına yönelik talimatlar verilmiştir.

FCC Uyarısı - Olası Radyo/Televizyon Parazitleri

İçindekiler:

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

FCC ID: PANCL8821CUV2; IC: 6225A-CL8821CUV2

EN ISO 20957 Sınıf S: Profesyonel ve / veya ticari kullanım.

NOT: Bu cihaz, FCC Kuralları bölüm 15'e göre A Sınıfı dijital aygıtlar için test edilmiş ve cihazın belirtilen sınırlara uygun olduğu tespit edilmiştir. Bu sınırlar, cihaz ticari bir ortamda kullanılırken zararlı parazitlere karşı makul koruma sağlamak üzere belirlenmiştir. Bu cihaz, radyo frekans enerjisi üretir, kullanır ve yayabilir; dolayısıyla kullanım kılavuzuna uygun olarak kurulmaz ve kullanılmazsa, radyo yayınlarında zararlı parazitler oluşmasına neden olabilir. Bu ekipmanın yerleşim bölgelerinde kullanılması zararlı parazitlerin oluşmasına sebep olabilir ve bu durumda hasarın kullanıcı tarafından karşılanması gerekir.

EN ISO 20957 Sınıf H: Ev kullanımı.

NOT: Bu ekipman test edilmiş ve FCC kuralları Bölüm 15'e göre, B Sınıfı dijital aygıt sınırlarına uygun olduğu tespit edilmiştir. Bu sınırlar, evsel kurulumlarda zararlı parazitlere karşı makul düzeyde koruma sağlayacak şekilde tasarlanmıştır. Bu ekipman, radyo frekans enerjisi üretir, kullanır ve yayabilir ve kullanma kılavuzuna göre monte edilip kullanılmadığında radyo iletişimi için zararlı parazitlere neden olabilir. Bununla birlikte, belirli bir kurulum için parazit olmayacağına garanti yoktur. Bu ekipman, ekipmanın kapatılıp açılmasıyla tespit edilebilecek radyo ve televizyon yayınlarının izlenmesinde zararlı parazite neden olursa, kullanıcı, aşağıdaki yöntemlerden bir veya daha fazlasına başvurarak paraziti düzeltme konusunda teşvik edilir:

- Alıcı antenin yönünü ve yerini değiştirin.
- Ekipman ile alıcı arasındaki mesafeyi artırın
- Ekipmanı, alıcının bağlı olduğu devreden farklı bir devrede bulunan bir çıkışa bağlayın.
- Yardım için, bayinize veya deneyimli bir radyo/TV teknisyenine danışın.



DİKKAT: Uyumdan sorumlu tarafın açıkça onayladıkları dışındaki her türlü değişiklik veya modifikasyon, kullanıcının ekipmanı çalıştırma yetkisini geçersiz kılabilir.

Temizleme ya da bakım dışındaki her tür servis hizmeti yetkili bir servis temsilcisi tarafından yapılmalıdır.

FCC RF Maruz Kalma Beyanı

Cihaz, normal işletimde insan temasının asgariye düşürüldüğü bir biçimde kullanılmalıdır. Bu ekipman, kontrolsüz ortamlar için belirtilen FCC radyasyona maruz kalma sınırlarına uygundur. Bu ekipman, radyatör ile vücudunuz arasında en az 20 cm mesafe kalacak şekilde kurulmalı ve çalıştırılmalıdır. Cihaz ve anteni/antenleri, başka antenler veya vericiler ile aynı konuma yerleştirilmemeli veya bunlarla birlikte çalıştırılmamalıdır.

Kanada ISED Uygunluk Beyanı

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

Bu cihaz, Industry Canada'nın ruhsattan muaf RSS'lerine uygundur. Çalıştırılması aşağıdaki iki koşula tabidir:

- Cihaz parazite neden olamaz ve
- Bu cihaz, cihazın istenmedik şekilde çalışmasına neden olabilecek parazitler dahil olmak üzere her türlü paraziti kabul etmelidir.

Industry Canada yönetmelikleri kapsamında, 5150 ile 5250 MHz frekans aralığında çalıştırıldığında, bu cihaz ortak kanallı Mobil Uygü Sistemleri ile zararlı parazit potansiyelini azaltmak üzere kapalı alanda kullanımına sınırlandırılmıştır. Kullanıcılara 5250-5350 MHz ve 5650-5850MHz bantlarında yüksek güçlü radarları birincil kullanıcı (öncelikli kullanıcı) olarak tahsis etmeleri önerilir ve bu radarlar parazite ve/veya LE-LAN cihazlarında hasara neden olabilir.

Kanada RF Maruz Kalma Beyanı

Cihaz, normal işletimde insan temasının asgariye düşürüldüğü bir biçimde kullanılmalıdır. Bu ekipman, RSS-102 radyasyona maruz kalma limitleri ile uyumludur. Bu ekipman, radyatör ile vücudunuz arasında en az 20 cm mesafe kalacak şekilde kurulmalı ve çalıştırılmalıdır. Cihaz ve anteni/antenleri, başka antenler veya vericiler ile aynı konuma yerleştirilmemeli veya bunlarla birlikte çalıştırılmamalıdır.

Bisikletler:

EN ISO 20957-5 için: 2016 SA sınıfı hassaslık testi, krank milindeki güç egzersiz ekipmanı dinamometreye bağlanarak gerçekleştirilir. Krank dönerken tork EN ISO 20957-5'a göre ölçülür: 2016 SA Sınıfı kullanım testi koşulları. Konsolda görüntülenen sonuç watt ile dinamometrede ölçülen değer karşılaştırılarak hassaslığın, EN ISO 20957-5'a göre tolerans dahilinde bulunmuştur: 2016 Sınıf SA (50 watt'a kadar +/- 5 watt, 50 watt'ın üzerinde +/-%10).

Arc Trainer ve Cross-Trainer:

EN ISO 20957-9 için: 2016 SA sınıfı hassaslık testi, krank milindeki güç egzersiz ekipmanı dinamometreye bağlanarak gerçekleştirilir. Krank dönerken tork EN ISO 20957-9'a göre ölçülür: 2016 SA Sınıfı kullanım testi koşulları. Konsolda görüntülenen sonuç watt ile dinamometrede ölçülen değer karşılaştırılarak hassaslık, EN ISO 20957-9'a göre tolerans dahilinde bulunmuştur: 2016 Sınıf SA (50 watt'a kadar +/- 5 watt, 50 watt'ın üzerinde +/-%10).

ANATEL Uyumluluk Bilgileri - Brezilya

Bu ekipman, ANATEL:00054-21-13575 ve ANATEL:04800-21-05919 numaraları altında ANATEL tarafından onaylanmış ürünler içermektedir.

Bu ekipman zararlı parazite karşı koruma sağlamamaktadır ve usulüne uygun şekilde onaylanmış sistemlerde parazite neden olmayacaktır.

Kılavuz Bilgisi

Bu Kullanım Kılavuzu aşağıdaki tabanlarla Integrity SL konsolunun işlevlerini açıklamaktadır:

- *Integrity Series Koşu Bandı, Eliptik Bisiklet, Dikey ve Yatay Lifecycle® Egzersiz Bisikletleri*
- *Club Series + Koşu Bandı, Eliptik Bisiklet, Dikey ve Yatay Lifecycle® Egzersiz Bisikletleri*
- *PowerMill™ Tırmanış Cihazı*
- *Arc Trainer*

Ürünle ilgili özellikler için bu kılavuzdaki [Özellikler](#) bölümüne bakın.

Kullanım Amacı:


- *Life Fitness Bu Koşu bandı, kullanıcıların yerleşik olarak kapalı alanda hareketli bir zemin üzerinde koşup yürümesine imkan sağlayan bir egzersiz aletidir.*
- *Life Fitness Cross-Trainer, verimli, etkili bir genel vücut idmanı sağlamak üzere, düşük sarsıntılı eliptik pedal çevirme hareketini, kolların itme/çekme hareketi ile birleştiren bir egzersiz cihazıdır.*
- *Life Fitness Lifecycle™ Egzersiz Bisikleti, farklı hızlarda ve direnç seviyelerinde bir bisikleti sürerken yapılan hareketlere benzer hareketler sağlayan, hızdan bağımsız bir kapalı mekan makinesidir.*
- *Life Fitness Arc Trainer, verimli, etkili bir genel vücut idmanı sağlamak üzere, düşük sarsıntılı eliptik pedal çevirme hareketini, kolların itme/çekme hareketi ile birleştiren bir egzersiz cihazıdır.*
- *Life Fitness PowerMill Tırmanıcı, kullanıcıların dönen bir merdiven üzerinde çok çeşitli hızlarda merdiven çıkmalarına olanak veren ticari bir egzersiz makinesidir.*


1. Başlarken


Güvenlik Talimatları

Life Fitness Ürünleri kullanmadan önce bütün talimatları okuyun.

Tüm Ürünler


 **UYARI:** Egzersiz ekipmanının yanlış veya aşırı kullanımı sağlıkla ilgili yaralanmalara neden olabilir. Bir egzersiz programına başlamadan önce; kullanıcının özellikle aile geçmişinde yüksek tansiyon veya kalp rahatsızlığı varsa veya kullanıcı 45 yaşın üstündeyse veya sigara içiyorsa, kolesterol seviyesi yüksekse, obezite veya o ana kadar düzenli egzersiz yapmamışsa; bir doktora görünüp kapsamlı bir tıbbi muayeneden geçmesi ÖZELLİKLE tavsiye edilmektedir. Kullanıcı, egzersiz sırasında herhangi bir zamanda halsizlik, baş dönmesi, ağrı veya nefes daralması yaşarsa, egzersizi hemen bırakmalıdır.


 **DİKKAT:** Bu ekipmanda yapılan her türlü değişiklik veya modifikasyon ürün garantisini geçersiz kılar.


 **UYARI:** Pilleri çocukların ulaşamayacağı bir yerde saklayın.

Bazı göğüs bantları çıkarılabilir pil içerebilir.

- Pil yutmak özofagusta potansiyel yırtılma ve kimyasal yanık oluşumuna sebep olacağından, ciddi yaralanmalara ve 2 saat kadar kısa bir süre içinde ölüme sebebiyet verebilir.
- Eğer çocuğunuzun pil yuttuğundan şüpheleniyorsanız hemen yerel zehirlenme kontrol noktanızı arayarak uzman yardımına başvurun.
- Cihazları inceleyin ve pil bölümünün doğru şekilde emniyete alındığını kontrol edin. (örneğin vidanın ya da mekanik bağlantının sıkı olduğunu.) Eğer bölme emniyete alınmamışsa kullanmayın.
- Kullanılmış pilleri güvenli bir şekilde hemen atın. Bitmiş piller halen tehlikeli olabilir.
- Düşme pillerin doğurabileceği riskler ve çocukların güvenliğinin nasıl sağlanacağı ile ilgili çevrenizdekileri bilgilendirin.

 **UYARI:** Yanık, yangın, elektrik şoku veya yaralanma riskini azaltmak için, her bir ürünü uygun şekilde topraklanmış elektrik çıkışlarına bağlamak zorunludur.





 **UYARI:** Kalp atış hızı izleme sistemleri yanlış olabilir. Çok fazla egzersiz yapmak ciddi yaralanmalara hatta ölüme neden olabilir. Halsizlik hissederseniz egzersiz yapmayı hemen bırakın.

 **TEHLİKE:** Elektrik çarpması riskini azaltmak için temizlik veya bakım yapmadan önce ürünün fişini mutlaka çıkarın.



- Eğer ürün hasarlı bir güç kablosuna veya elektrik fişine sahipse ya da düşmüş, hasar görmüş veya bir bölümü su içerisine daldırılmışsa, kesinlikle çalıştırmayın. Müşteri Hizmetleri ile iletişime geçin.
- Ürünün konumunu belirlerken, güç kablosunun takılı olduğu priz kullanıcının erişebileceği bir mesafede olduğundan emin olun. Elektrik kablosunun dolanmadığından, bükülmediğinden ve diğer ekipmanların ya da cisimlerin altında sıkışmadığından emin olun.
- Eğer elektrik kaynak kablosu hasar görmüşse, üretici, yetkili bir servis bayisi veya benzer şekilde yetkili bir kişi tarafından tehlike oluşmasını engellemek için değiştirilmesi gerekir.
- Doğru kullanım için her zaman konsol talimatlarını uygulayın.
- Bu cihaz, güvenliklerinden sorumlu bir kişinin gözetiminde veya talimatıyla cihazı kullanmadıkları süre fiziksel, duyuşsal veya zihinsel melekeleri ya da tecrübe veya bilgisi yetersiz kişiler (çocuklar dahil) tarafından kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.
- Bu ürünü dış mekanlarda, havuz kenarında veya nemin yüksek olduğu alanlarda kullanmayınız.
- Ürünü asla hava delikleri kapatılmış şekilde kullanmayın. Hava deliklerini tüy, saç veya herhangi bir tıkaçıcı malzemeden uzak tutun.
- Bu ürünlerdeki herhangi bir açıklığa asla yabancı nesnelere sokmayın. İçine herhangi bir nesne düşerse; elektriğini kesin, elektrik kablosunu prizden çekin ve nesneyi düştüğü yerden dikkatlice çıkarmaya çalışın. Öğe ulaşamıyorsanız, müşteri destek hizmetleri ile iletişime geçin.
- Sıvı içeren kapları aksesuar gözü veya tablası dışında ünitenin üzerine koymayın. Kapaklı kaplar kullanmanız önerilmektedir.
- Bu ürünleri yalınayak kullanmayın. Daima ayakkabı giyin. Kauçuk veya tabanı kaymayan ayakkabılar giyin. Topuklu, kösele, çivili veya çivisiz kramponlar giymeyin. Ayakkabı tabanının arasına taş sıkışmadığından emin olun.
- Bol giysileri, ayakkabı bağcıklarını ve havluları hareketli kısımlardan uzak tutun.
- Kullanım esnasında aletin içine veya altına uzanmayın veya aleti yana doğru eğmeyin.
- Bu cihazın çocuklar tarafından kullanımı uygun değildir. 14 yaşın altındaki çocukları makineye yaklaştırmayın.
- Egzersiz sırasında başka kişilerin kullanıcıya ya da makineye müdahale etmesine izin vermeyin.

- Bu ürünleri bu kılavuzda anlatılan amacına uygun kullanın. Üretici tarafından önerilmeyen bağlantı parçalarını kullanmayın.
- Ayaklı ekipman sabit ve düz bir zemine monte edilmelidir.
- Egzersize başlamadan önce, ürün üzerindeki tüm uyarıları okuyun.
- Uyarılar eksikse veya okunmuyorsa, uyarı etiketlerinin yerleştirilmesi hakkında destek almak için Müşteri Destek Hizmetlerine danışın. Uyarı etiketleri her ürünle birlikte verilir ve ürün kullanılmadan önce mutlaka yerlerine yerleştirilmiş olmalıdır. Eksik veya kayıp uyarı etiketlerinden Life Fitness Family of Brands sorumlu değildir.



Koşu Bandı

-  **DİKKAT:** Yaralanma riski – yaralanmalara sebebiyet vermemek için, hareket eden bir banda çıkarken veya banttın inerken çok dikkat edin. Kullanmadan önce montaj talimatlarını okuyun.
-  **UYARI:** Koşu bandının arkasındaki 2 m (6,5 ft.) x 0,9 m (3 ft.) boyutundaki alanda duvar, mobilya veya başka ekipman dahil hiçbir engel olmamasına dikkat edin. İsteğe bağlı uzun bir güç kablosu için Müşteri Destek Hizmetlerine başvurun.
-  **UYARI:** Egzersize başlamadan önce, acil durdurma ipinin kullanıcıya takıldığından ve Koşu bandında uygun yere bağlandığından emin olun.
-  **UYARI:** Bant, izin verilen maksimum yanıl konumları belirten işaretler arasında değilse bant ortalama ayarı gerçekleştirilmelidir. Bkz. Koşu bandı Montaj Talimatları.
- Ürün kullanılmıyorsa LIFE FITNESS ürünün fişinin çekilmesini önerir. Kullanılmadığında ve parçaları takarken veya çıkarırken fişi elektrik prizinden çekin. Bağlantıyı kesmek için ON/OFF düğmesine basarak gücü KAPATIN, sonra da fişi prizden çıkarın.
- Güç kablosunu ısıtılmış yüzeylerden uzak tutun. Ekipmanı güç kablosundan çekmeyin veya kabloyu tutacak olarak kullanmayın.
- Tırabzanlar gerektiğinde denge sağlamak amacıyla tutulabilir ancak sürekli kullanım için uygun değildir.
- Koşu bandı çalışırken asla cihazın üzerine çıkmayın veya cihazdan inmeyin. Dengenizi korumanız gerektiğinde tırabzanları kullanın. Tökezleme benzeri acil durumlarda tırabzanlara tutun ve ayaklarınızı yan platformlara koyun.
- Koşu bandı üzerinde asla geriye doğru normal veya tempolu yürüyüş yapmayın.
- Bu ürünü, aerosol sprey ürünlerinin kullanıldığı veya oksijenin mevcut olduğu alanlarda kullanmayın. Bu tür maddeler, tutuşma ve patlama tehlikesi oluştururlar.
- Avrupa Birliği Makina Yönetmeliği'ne uygun olarak 2006/42/EC, bu ekipman, ortalama çalışma hızı olan 12 km/sa (ticari üniteler) ve 8 km/sa (ev üniteleri) hızda 70 dB (A) seviyesinin altında ses çıkarır. Yüklü iken çıkan ses emisyonu yüksüzken çıkandan daha fazladır.


Arc Trainer

-  **UYARI:** Arc Trainer'ın önünde en az 1 ft (0,3 m), yanında ise en az 2 ft (0,6 m) boşluk bulunduğundan emin olun.
-  **UYARI:** Arc Trainer, serbest tekerlek sistemi özelliğiyle donatılmamıştır. Bu nedenle, ürün anında durdurulamaz.
- Arc Trainer'ın arka plastik kapakları üzerine basmayın veya kapakların üzerinde oturmayın.
- Egzersiz yapmak için kişinin ihtiyaç duyduğu güç, Arc Trainer ekranında gösterilen mekanik güçten farklı olabilir.
- Arc Trainer'ı monte ederken veya sökerken dikkatli olun. Monte etmeden önce, pedalı kendinize en yakın ve en alçak konuma getirmek için hareketli kolları kullanın. Dengenizi korumanız gerektiğinde sabit gidonları kullanın. Egzersiz yaparken, hareketli kolları tutun.
- Arc Trainer'ı kullanırken asla geriye doğru bakmayın.

Eliptik Bisiklet


-  **UYARI:** Cross Trainer'ın önünde en az 1 ft (0,3 m), yanında ise en az 2 ft (0,6 m) boşluk bulunduğundan emin olun.
-  **UYARI:** Cross-Trainer, serbest tekerlek sistemi özelliğiyle donatılmamıştır. Bu nedenle, ürün anında durdurulamaz.
- Cross-Trainer'ın arka plastik kapakları üzerine basmayın veya kapakların üzerinde oturmayın.
- Cross-Trainer'ın orta tüpü üzerinde ayakta durmayın.
- Egzersiz yapmak için kişinin ihtiyaç duyduğu güç, Cross-Trainer üzerinde gösterilen mekanik güçten farklı olabilir.
- Cross-Trainer'ı monte ederken veya sökerken dikkatli olun. Monte etmeden önce, pedalı kendinize en yakın ve en alçak konuma getirmek için hareketli kolları kullanın. Dengenizi korumanız gerektiğinde sabit gidonları kullanın. Egzersiz yaparken, hareketli kolları tutun.
- Cross-Trainer'ı kullanırken asla geriye doğru bakmayın.

Lifecycle Egzersiz Bisikletleri

 **UYARI:** Bisikletin en geniş kenarı ile her iki taraftaki nesnelere arasında en az 41 cm (16 inç) mesafe bırakın. Bisikletin önünde ve arkasında en az 3ft. (0,9 m), bisiklete binilen yönde ise en az 2 ft. (0,6 m) boşluk bırakın.

- Plastik plakaların üzerine basmayın veya üzerinde oturmayın.
- Bisiklete binerken veya inerken dikkatli olun. Dengenizi korumanız gerektiğinde sabit tirabzanları kullanın.

POWERMILL™ CLIMBER EKİPMANI

 **UYARI:** Ünite ile duvarlar, mobilya ve diğer ekipman arasında cihazın arkasında en az 1 metre (3 ft.), diğer tüm taraflarında ise en az 0,3 metre (1 ft.) boşluk bırakın.

- PowerMill Climber ekipmanı üzerinde asla geriye doğru normal veya tempolu yürüyüş yapmayın.
- Bisikletlerin, cross-trainer'ların veya geleneksel step cihazlarının aksine, bu motorlu bir üründür. Bu motorlu ürün, basamakların değişken oranlarda azalmasını sağlar ve bu nedenle farklı düzlemlerde eşzamanlı çalışır. Kullanıcı tipik bir idman sırasında ürünü kullanırken, tüm konsantrasyonunu hareket eden merdivenlere vermek zorundadır. Bu nedenle kullanıcı, arkadan birinin yaklaşıp yaklaşmadığını göremez. Bu nedenlerden ötürü bu ünite **sadece kontrollü bir ayarla kullanılabilir biçimde tasarlanmıştır. PowerMill Climber ekipmanı evde kullanılmak üzere tasarlanmamıştır ve çocukların ya da hayvanların erişebileceği yerlerde kullanılmamalıdır.**

İLERİDE REFERANS OLARAK KULLANILMAK ÜZERE BU TALİMATLARI SAKLAYIN.

Bloke Etme Metodu - Integrity SL - Koşu Bandı

Koşu bandını bloke etmenin amacı izinsiz kullanımı engellemektir. Etkinleştirildiğinde sistem koşu bandını durdurur.

1. Yönetici Konfigürasyonu'na gidin:

- **HIZ ARTIRMA / AZALTMA** ok tuşlarına şu sırayla basın: **YUKARI, AŞAĞI, YUKARI, AŞAĞI**.
- **DURDUR** düğmesine basın.



2. **Bloke Etme**'ye kaydırın ve **ENTER**'a basın.

3. Ekranda **BLOKE ET:XXX** ifadesi görüntülenecektir; burada **XXX** AÇIK ya da KAPALI olacaktır. **HIZ ARTIRMA/ AZALTMA** ok tuşlarına basarak AÇIK ve KAPALI seçenekleri arasında gezin.

4. AÇIK ya da KAPALI seçimini yapın ve **ENTER** düğmesine basın.

5. Çıkmak için **DURDUR** düğmesine basın.

Bloke Etme Metodu - Integrity SL - PowerMill

PowerMill'i bloke etmenin amacı izinsiz kullanımı engellemektir. Sistem, etkinleştirildiğinde PowerMill'in bloke edilmesine neden olur.

1. Yönetici Konfigürasyonu'na gidin:

- **SEVİYE ARTIRMA / AZALTMA** ok tuşlarına şu sırayla basın: **YUKARI, AŞAĞI, YUKARI, AŞAĞI**.
- **DURDUR** düğmesine basın.



2. **Bloke Etme**'ye kaydırın ve **ENTER**'a basın.

3. Ekranda **BLOKE ET: XXX** ifadesi görüntülenecektir; burada XXX AÇIK ya da KAPALI olacaktır. **SEVİYE ARTIRMA/ AZALTMA** ok tuşlarına basarak AÇIK ve KAPALI seçenekleri arasında gezin.

4. AÇIK ya da KAPALI seçimini yapın ve **ENTER** düğmesine basın.

5. Çıkmak için **DURDUR** düğmesine basın.

2. Genel Görünüm

Konsol Genel Bilgilendirme - Koşu bandı



1	LED Ekran	Kalori, Mesafe, Eğim, Kalan Süre / Geçen Süre, Hız, Tempo / Nabız öğelerini görüntüler
2	HIZLI EĞİM tuşları ve EĞİM YUKARI ile EĞİM AŞAĞI ok tuşları	Koşu bandı zemininin önceden ayarlanmış değerlerde eğilmesi için idman sırasında bu üç tuştan birine basın. Önceden ayarlanan değerler: %3, %9 ve %15. Eğimi artırmak/azaltmak için Yukarı ve Aşağı ok tuşlarını kullanın.
3	Profil penceresi	O sırada seçili olan idmanın profili gösterilir. Ses düzeyi değişiklikleri ve hız değişikliği geri sayımı da görüntülenir.
4	İDMAN SEÇİMİ tuşları ve YUKARI ve AŞAĞI ok tuşları	Şu idman kategorilerinden birini seçin: Manuel, Aralıklı, Nabız, Tepe Çıkma, Hedef +, Form Testi. Kategoriler dahilindeki idmanlar arasında gezinmek için Yukarı ve Aşağı ok tuşlarını kullanın.
5	Bluetooth	Bluetooth ses cihazlarını ve kablosuz nabız bantlarını eşleştirin.

6	GİT	Otomatik olarak Hızlı Başlat egzersizini başlatmak için basın. Duraklatılmış bir idmana devam etmek için basın.
7	DURDUR	İdmanı Duraklatmak için idman sırasında bir kez basın. İdmanı Durdurmak için Duraklatma sırasında basın.
8	SOĞUMA	Bir idmanda soğuma modunu etkinleştirmek için basın.
9	Mobil Cihaz Eşleştirme	Life Fitness Connect uygulamasında oturum açmak ve idmanları takip etmek için mobil cihazınızı Bluetooth veya NFC aracılığıyla konsol ile eşleştirin.
10	Okuma Rafı / Tablet Tutucu	Klasik okuma materyallerinizi, mobil aygıtlarınızı veya tablet bilgisayarlarınızı bu dahili yuvaya yerleştirip kullanabilirsiniz.
11	USB bağlantı noktası	Cihazların şarj edilmesi ve yazılımın güncellenmesi için bir kapalı USB bağlantı noktası kullanılır.
12	Ses jakı	Kablolu kulaklık setleri için kapalı bir 3,5 mm'lik kulaklık jakı kullanılır.
13	Apple Watch	İdman takibi ve Apple GymKit ile gerçek zamanlı veri paylaşımı için Apple Watch cihazınızı konsola bağlayın.
14	Medya kontrolleri	Entegre TV kontrolleri: güç, kanal yukarı / aşağı, ses yukarı/ aşağı, alt yazı (CC). Bu düğmeler, aynı zamanda bir MyE cihazında kanalı ve ses düzeyini kontrol eder.
15	Sayısal tuş takımı	<ul style="list-style-type: none"> İdman kurulumu ve hassas direnç değişiklikleri için kullanın. Giriş: Sizden istendiğinde seçimi onaylamak için Giriş tuşuna basın. Kiloyu Gir: Daha doğru kalori verileri için herhangi bir zamanda kilonuzu girin.
16	HIZLI HIZ tuşları ve HIZ YUKARI ile HIZ AŞAĞI ok tuşları	<p>Koşu bandı bandının önceden ayarlanmış değerde hareket etmesi için idman sırasında bu üç tuştan birine basın. Önceden ayarlanan değerler:</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 m/s / 5 km/s 5 m/s / 8 km/s 7 m/s / 11 km/s <p>Hızı artırmak/azaltmak için Yukarı ve Aşağı ok tuşlarını kullanın.</p> <p>NOT: Bu hız tuşları için ek onay adımı Yöneticinin Yapılandırması'nda açılabilir.</p>
17	SÜRE YUKARI ve SÜRE AŞAĞI ok tuşları	İdman/soğuma süresini artırmak/azaltmak için Yukarı ve Aşağı ok tuşlarını kullanın.
18	Geçiş düğmeleri	Ölçümler arasında geçiş yapmak için kullanın.

Konsola Genel Bakış - Bisikletler ve Cross-Trainer



1	LED Ekran	RPM, MPH/KPH, Kalori, Mesafe, Kalan Süre / Geçen Süre, Seviye, Watt, Nabız öğelerini görüntüler
2	Profil penceresi	O sırada seçili olan idmanın profili gösterilir. Ses düzeyi değişiklikleri de görüntülenir.
3	İDMAN SEÇİMİ tuşları ve YUKARI ve AŞAĞI ok tuşları	Şu idman kategorilerinden birini seçin: Manuel, Güç, Nabız, Tepe Çıkma, Hedef +, Form Testi. Kategoriler dahilindeki idmanlar arasında gezinmek için Yukarı ve Aşağı ok tuşlarını kullanın.
4	Bluetooth	Bluetooth ses cihazlarını ve kablosuz nabız bantlarını eşleştirin.
5	GİT	Otomatik olarak Hızlı Başlat egzersizini başlatmak için basın. Duraklatılmış bir idmana devam etmek için basın.
6	DURDUR	İdmanı Duraklatmak için idman sırasında bir kez basın. İdmanı Durdurmak için Duraklatma sırasında basın.
7	SOĞUMA	Bir idmanda soğuma modunu etkinleştirmek için basın.

8	Mobil Cihaz Eşleştirme	Life Fitness Connect uygulamasında oturum açmak ve idmanları takip etmek için mobil cihazınızı Bluetooth veya NFC aracılığıyla konsol ile eşleştirin.
9	Okuma Rafı / Tablet Tutucu	Klasik okuma materyallerinizi, mobil aygıtlarınızı veya tablet bilgisayarlarınızı bu dahili yuvaya yerleştirip kullanabilirsiniz.
10	USB bağlantı noktası	Cihazların şarj edilmesi ve yazılımın güncellenmesi için bir kapalı USB bağlantı noktası kullanılır.
11	Ses jakı	Kablolu kulaklık setleri için kapalı bir 3,5 mm'lik kulaklık jakı kullanılır.
12	Apple Watch	İdman takibi ve Apple GymKit ile gerçek zamanlı veri paylaşımı için Apple Watch cihazınızı konsola bağlayın.
13	Medya kontrolleri	Entegre TV kontrolleri: güç, kanal yukarı / aşağı, ses yukarı/ aşağı, alt yazı (CC). Bu düğmeler, aynı zamanda bir MyE cihazında kanalı ve ses düzeyini kontrol eder.
14	Sayısal tuş takımı	<ul style="list-style-type: none">• İdman kurulumu ve hassas direnç değişiklikleri için kullanın.• Giriş: Sizden istendiğinde seçimi onaylamak için Giriş tuşuna basın.• Kiloyu Gir: Daha doğru kalori verileri için herhangi bir zamanda kilonuzu girin.
15	SEVİYE YUKARI ve SEVİYE AŞAĞI ok tuşları	Seviyeleri artırmak/azaltmak için Yukarı ve Aşağı ok tuşlarını kullanın.
16	SÜRE YUKARI ve SÜRE AŞAĞI ok tuşları	İdman/soğuma süresini artırmak/azaltmak için Yukarı ve Aşağı ok tuşlarını kullanın.
17	Geçiş düğmeleri	Ölçümler arasında geçiş yapmak için kullanın.

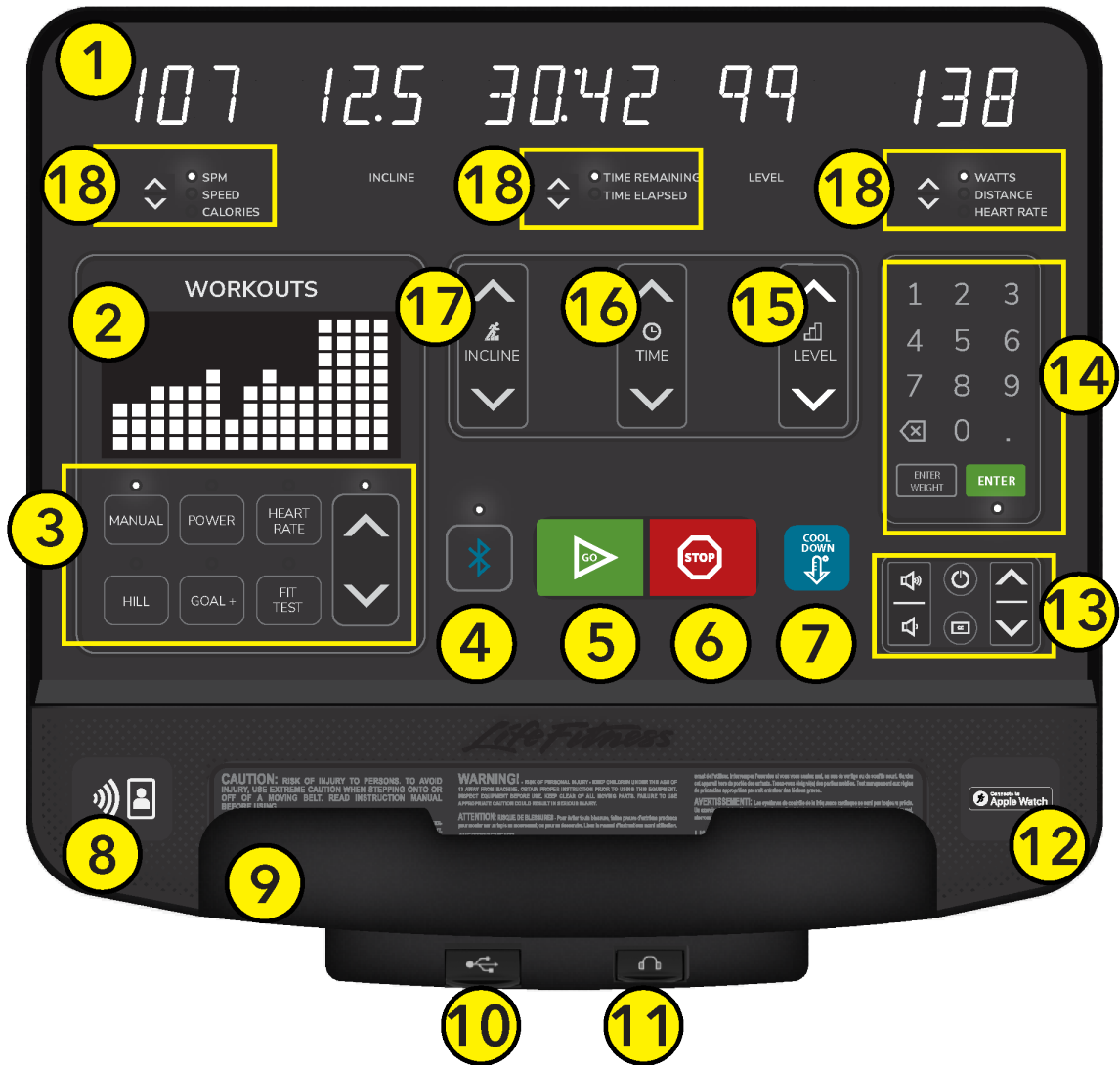
Konsol Genel Bilgilendirme - PowerMill



1	LED Ekran	Fit / Metre / Toplam Adım / Kalori, SPM, Kalan Süre / Geçen Süre, Seviye, Tırmanılan Kat Sayısı / Nabız öğelerini görüntüler
2	Profil penceresi	O sırada seçili olan idmanın profili gösterilir. Ses düzeyi değişiklikleri de görüntülenir.
3	İDMAN SEÇİMİ tuşları ve YUKARI ve AŞAĞI ok tuşları	Şu idman kategorilerinden birini seçin: Manuel, Güç, Nabız, Tepe Çıkma, Hedef +, Form Testi. Kategoriler dahilindeki idmanlar arasında gezinmek için Yukarı ve Aşağı ok tuşlarını kullanın.
4	Bluetooth	Bluetooth ses cihazlarını ve kablosuz nabız bantlarını eşleştirin.
5	GİT	Otomatik olarak Hızlı Başlat egzersizini başlatmak için basın. Duraklatılmış bir idmana devam etmek için basın.
6	DURDUR	İdmanı Duraklatmak için idman sırasında bir kez basın. İdmanı Durdurmak için Duraklatma sırasında basın.
7	SOĞUMA	Bir idmanda soğuma modunu etkinleştirmek için basın.

8	Mobil Cihaz Eşleştirme	Life Fitness Connect uygulamasında oturum açmak ve idmanları takip etmek için mobil cihazınızı Bluetooth veya NFC aracılığıyla konsol ile eşleştirin.
9	Okuma Rafı / Tablet Tutucu	Klasik okuma materyallerinizi, mobil aygıtlarınızı veya tablet bilgisayarlarınızı bu dahili yuvaya yerleştirip kullanabilirsiniz.
10	USB bağlantı noktası	Cihazların şarj edilmesi ve yazılımın güncellenmesi için bir kapalı USB bağlantı noktası kullanılır.
11	Ses jakı	Kablolu kulaklık setleri için kapalı bir 3,5 mm'lik kulaklık jakı kullanılır.
12	Apple Watch	İdman takibi ve Apple GymKit ile gerçek zamanlı veri paylaşımı için Apple Watch cihazınızı konsola bağlayın.
13	Medya kontrolleri	Entegre TV kontrolleri: güç, kanal yukarı / aşağı, ses yukarı/ aşağı, alt yazı (CC). Bu düğmeler, aynı zamanda bir MyE cihazında kanalı ve ses düzeyini kontrol eder.
14	Sayısal tuş takımı	<ul style="list-style-type: none">• İdman kurulumu ve hassas direnç değişiklikleri için kullanın.• Giriş: Sizden istendiğinde seçimi onaylamak için Giriş tuşuna basın.• Kiloyu Gir: Daha doğru kalori verileri için herhangi bir zamanda kilonuzu girin.
15	SEVİYE YUKARI ve SEVİYE AŞAĞI ok tuşları	Seviyeleri artırmak/azaltmak için Yukarı ve Aşağı ok tuşlarını kullanın.
16	SÜRE YUKARI ve SÜRE AŞAĞI ok tuşları	İdman/soğuma süresini artırmak/azaltmak için Yukarı ve Aşağı ok tuşlarını kullanın.
17	Geçiş düğmeleri	Ölçümler arasında geçiş yapmak için kullanın.

Konsola Genel Bakış - Arc Trainer



1	LED Ekran	SPM / Hız / Kalori, Eğim, Kalan Süre / Geçen Süre, Seviye, WATT / Mesafe / Nabız öğelerini görüntüler
2	Profil penceresi	O sırada seçili olan idmanın profili gösterilir. Ses düzeyi değişiklikleri de görüntülenir.
3	İDMAN SEÇİMİ tuşları ve YUKARI ve AŞAĞI ok tuşları	Şu idman kategorilerinden birini seçin: Manuel, Güç, Nabız, Tepe Çıkma, Hedef +, Form Testi. Kategoriler dahilindeki idmanlar arasında gezinmek için Yukarı ve Aşağı ok tuşlarını kullanın.
4	Bluetooth	Bluetooth ses cihazlarını ve kablosuz nabız bantlarını eşleştirin.
5	GİT	Otomatik olarak Hızlı Başlat egzersizini başlatmak için basın. Duraklatılmış bir idmana devam etmek için basın.
6	DURDUR	İdmanı Duraklatmak için idman sırasında bir kez basın. İdmanı Durdurmak için Duraklatma sırasında basın.
7	SOĞUMA	Bir idmanda soğuma modunu etkinleştirmek için basın.

8	Mobil Cihaz Eşleştirme	Life Fitness Connect uygulamasında oturum açmak ve idmanları takip etmek için mobil cihazınızı Bluetooth veya NFC aracılığıyla konsol ile eşleştirin.
9	Okuma Rafı / Tablet Tutucu	Klasik okuma materyallerinizi, mobil aygıtlarınızı veya tablet bilgisayarlarınızı bu dahili yuvaya yerleştirip kullanabilirsiniz.
10	USB bağlantı noktası	Cihazların şarj edilmesi ve yazılımın güncellenmesi için bir kapalı USB bağlantı noktası kullanılır.
11	Ses jakı	Kablolu kulaklık setleri için kapalı bir 3,5 mm'lik kulaklık jakı kullanılır.
12	Apple Watch	İdman takibi ve Apple GymKit ile gerçek zamanlı veri paylaşımı için Apple Watch cihazınızı konsola bağlayın.
13	Medya kontrolleri	Entegre TV kontrolleri: güç, kanal yukarı / aşağı, ses yukarı/ aşağı, alt yazı (CC). Bu düğmeler, aynı zamanda bir MyE cihazında kanalı ve ses düzeyini kontrol eder.
14	Sayısal tuş takımı	<ul style="list-style-type: none">• İdman kurulumu ve hassas direnç değişiklikleri için kullanın.• Giriş: Sizden istendiğinde seçimi onaylamak için Giriş tuşuna basın.• Kiloyu Gir: Daha doğru kalori verileri için herhangi bir zamanda kilonuzu girin.
15	SEVİYE YUKARI ve SEVİYE AŞAĞI ok tuşları	Sevileri artırmak/azaltmak için Yukarı ve Aşağı ok tuşlarını kullanın.
16	SÜRE YUKARI ve SÜRE AŞAĞI ok tuşları	İdman/soğuma süresini artırmak/azaltmak için Yukarı ve Aşağı ok tuşlarını kullanın.
17	EĞİM YUKARI ve EĞİM AŞAĞI ok tuşları	Eğimi artırmak/azaltmak için Yukarı ve Aşağı ok tuşlarını kullanın.
18	Geçiş düğmeleri	Ölçümler arasında geçiş yapmak için kullanın.

3. Egzersizler

İdmanların Listesi

Koşu Bandı	Eliptik Bisiklet	Bisikletler	PowerMill	Arc Trainer
Hızlı Başlat	Hızlı Başlat	Hızlı Başlat	Hızlı Başlat	Hızlı Başlat
Manuel Süre Hedefi	Manuel Süre Hedefi	Manuel Süre Hedefi	Manuel Süre Hedefi	Manuel Süre Hedefi
Tepe <ul style="list-style-type: none">Alçak TepeAralıklı TepeKilimanjaroGelişigüzel Tepe	Tepe <ul style="list-style-type: none">Alçak TepeAralıklı TepeKilimanjaroGelişigüzel Tepe	Tepe <ul style="list-style-type: none">Alçak TepeAralıklı TepeKilimanjaroGelişigüzel Tepe	Tepe <ul style="list-style-type: none">Alçak TepeAralıklı TepeKilimanjaroGelişigüzel Tepe	Tepe <ul style="list-style-type: none">Kalça Kası KampıKuvvet PatlamasıToplam Bacak
Aralık <ul style="list-style-type: none">Yüksek Yoğunluk (HIIT)Dayanıklılık	Güç <ul style="list-style-type: none">Sabit Güç (Manuel)Uyarlanabilir Güç (Manuel)	Güç <ul style="list-style-type: none">Sabit Güç (Manuel)Uyarlanabilir Güç (Manuel)	Güç <ul style="list-style-type: none">Yüksek Yoğunluk (HIIT)Dayanıklılık	Güç <ul style="list-style-type: none">Sabit Güç (Manuel)Uyarlanabilir Güç (Manuel)
Nabız İdmanı <ul style="list-style-type: none">Yoğun NabızOrta Seviye NabızÖzel Nabız	Nabız İdmanı <ul style="list-style-type: none">Yoğun NabızOrta Seviye NabızÖzel Nabız	Nabız İdmanı <ul style="list-style-type: none">Yoğun NabızOrta Seviye NabızÖzel Nabız	Nabız İdmanı <ul style="list-style-type: none">Yoğun NabızOrta Seviye NabızÖzel Nabız	Nabız İdmanı <ul style="list-style-type: none">Yoğun NabızOrta Seviye NabızÖzel Nabız
Hedef+ <ul style="list-style-type: none">Mesafe HedefiKalori HedefiTırmanma Hedefi	Hedef+ <ul style="list-style-type: none">Mesafe HedefiKalori HedefiYüksek Yoğunluk (HIIT)DayanıklılıkGeriye Doğru İdman	Hedef+ <ul style="list-style-type: none">Mesafe HedefiKalori HedefiYüksek Yoğunluk (HIIT)Dayanıklılık	Hedef+ <ul style="list-style-type: none">Yükseltme HedefiKalori HedefiTırmanma Hedefi	Hedef+ <ul style="list-style-type: none">Mesafe HedefiKalori HedefiYüksek Yoğunluk (HIIT)Dayanıklılık
Form Testi <ul style="list-style-type: none">LF Form TestiABD Donanması Form TestiABD Ordusu Form TestiABD Deniz Kuvvetleri Form TestiABD Hava Kuvvetleri Form TestiWFI Submax ProtokolüFiziksel Etkinlik KuvvetiIPPT Form Testi	Form Testi <ul style="list-style-type: none">LF Form TestiABD Donanması Form Testi	Form Testi <ul style="list-style-type: none">LF Form TestiABD Donanması Form Testi	Form Testi <ul style="list-style-type: none">LF Form TestiWFI Submax ProtokolüCPAT	Form Testi <ul style="list-style-type: none">LF Form Testi

Antrenman Açıklamaları

NOT: Kullanılabilir idman kategorileri ve idmanlar, taban türe göre değişiklik gösterecektir. Bakınız [İdmanların Listesi](#).

Hızlı Başlat	
İdman kurulumunu atlayıp doğrudan idmana geçen manuel idman.	
Manuel	
Süre Hedefi	Yalnızca belirli bir süre geçtikten sonra sonlandırılma gerekliliği olan manuel idman.
Tepe	
Alçak Tepe	Orta yoğunlukta yinelenen tepe çıkma idmanı.
Kilimanjaro	Yüksek yoğunlukta yinelenen tepe çıkma idmanı.
Gelişigüzel Tepe	Her seferinde yeni bir idman. Eğitim, gelişigüzel olarak artar ve azalır.
Aralıklı Tepe	Tepeli, yoğunluğu artan aralıklı idman.
Kalça Kası Kampı	Kalça gerici kasları hedef almak için ilerlemeli direnç ve eğitim.
Kuvvet Patlaması	Kuvvet geliştirmek için kısa süreli yüksek yoğunluklu aralıklar.
Toplam Bacak	Hedef alınan kasları değiştirmek için alternatif direnç ve eğitim aralıkları.
Aralık / Güç	
Yüksek Yoğunluk (HIIT)	2 seviyenin / 2 hızın kullanıldığı yüksek yoğunlukta aralıklı idman. Oran: 1:3 (30 saniye aktif: 90 saniye toparlanma). Bir dakikadan daha uzun süreyle koşmanın zor olacağı bir hız girin. Toparlanma için bir yavaş koşu ya da yürüme hızı girin. Bu idman maksimum hız yeterliliklerinizi ve maksimum VO2'nizi iyileştirmeyi amaçlamaktadır.
Dayanıklılık Yoğunluğu (LIIT)	2 seviyenin / 2 hızın kullanıldığı orta yoğunlukta aralıklı idman. Oran: 3:1 (180 saniye aktif: 60 saniye toparlanma). 5 km koşmanın zor olacağı bir hız girin. Toparlanma için bir yavaş koşu hızı girin. Bu idman 5 km ve daha uzun koşularda dayanıklılığınızı artırmayı amaçlamaktadır.
Sabit Güç (Manuel)	Hızlar arasında güç sabit kalacaktır. Sabit yoğunluğu korumak için ideal idman.
Uyarlanabilir Güç (Manuel)	Daha yüksek hızlarda güç artacaktır. Aralıklı idman için iyi bir seçenektir.
Nabız İdmanı	
Yoğun Nabız	Direnç/eğitim maks. nabızın %80'ine ulaşacak şekilde ayarlanacaktır.
Orta Seviye Nabız	Direnç/eğitim maks. nabızın %65'ine ulaşacak şekilde ayarlanacaktır.
Özel Nabız	Bir hedef nabız seçtiğinizde, direnç / eğitim ayarlanacaktır.
Hedefler+	
Mesafe Hedefi	Yalnızca belirli bir mesafe katedildikten sonra sonlanma gerekliliği olan idman.
Kalori Hedefi	Yalnızca belirli bir değerde kalori yakıldıktan sonra sonlanma gerekliliği olan idman.
Tırmanma Hedefi	Yalnızca belirli bir yükseltiyeye tırmanıldıktan sonra sonlanma gerekliliği olan idman.
Geriye Doğru İdman	Program ne zaman ileri ve geri gidileceğini belirtecektir.

Form Testleri	
Life Fitness Form Testi	Maksimum V02'nin tahmin edilmesi için 5 dakikalık bir maksimal altı test. Kardiyovasküler form durumunu ölçer ve dayanıklılık açısından sağlanan gelişmeleri her 4 ila 6 haftada bir görmek için kullanılabilir. Daha fazla bilgi için bkz. Life Fitness Form Testi .
ABD Donanma Fiziki Hazırlık Testi (PRT)	İstenen mesafeyi tamamlamak için gereken süreye dayanan 5 dakikalık bir mesafe hedefli testtir ve ABD Donanması ve Deniz Kuvvetleri akademileri tarafından aerobik kapasitenin ölçülmesinde kullanılır.
ABD Ordusu Fiziki Hazırlık Testi (PFT)	Kas dayanıklılığı ve kalp solunum durumunu değerlendirmek için kullanılan 5 dakikalık fiziksel performans testi.
ABD Donanması Fiziki Hazırlık Testi (PFT)	Kas dayanıklılığı ve kalp solunum durumunu değerlendirmek için kullanılan fiziksel performans testi.
ABD Hava Kuvvetleri Kondisyon Testi	Kas dayanıklılığı ve kalp solunum durumunu değerlendirmek için kullanılan fiziksel performans testi.
WFI Submax Protokolü	Derecelendirilmiş submax değerlendirmesi bir itfaiyecinin aerobik kapasitesini tahmin etmek için kullanılır. Bu testte, belli bir nabız oranına ulaşılan kadar hız ve eğitim (yalnızca koşu bantlarında) otomatik olarak artırılır. Bu değerlendirme, Gerkin değerlendirmesinin yerini alır. Hedef nabız 15 saniye boyunca aşıldıca, program bir soğuma periyoduna girer.
Fiziksel Etkinlik Kuvveti (PEB)	ABD Federal İcra Dairesi, ABD Federal Soruşturma Bürosu ve diğer federal organizasyonlar tarafından federal işlere eleman alma ve bu işleri yürütme amacıyla kullanılır.
Bireysel Fiziksel Yeterlilik Testi (IPPT)	Singapur Silahlı Kuvvetlerinin, Polis Ekibinin ve Sivil Savunma Kuvvetlerinin kullandığı standart fiziksel kondisyon testinin 2,4 kilometrelik parçasıdır.
Aday Fiziksel Kabiliyet Testi	Uluslararası İtfaiyeciler Birliği tarafından geliştirilmiş temel yangın söndürme becerilerini tahmin etmek için kullanılır. Test dakikada 50 adımlık 20 saniye ısınma periyodu ile başlar ve ardından 3 dakikalık dakikada 60 adım hız periyodu ile devam eder.

Life Fitness Form Testi

- Life Fitness Form Testi kardiyovasküler aktivite durumunu ölçer ve dayanıklılık açısından sağlanan gelişmeleri 4- 6 haftalık periyotlarda görmek için kullanılabilir.
- Form Testi, bir submax VO2 (hacim ve oksijen) testi olarak bilinir ve kalbin oksijenli kanı çalışan kaslara gönderme başarısını ve bu kasların oksijenli kanı aldıkları etkinlik derecesini ölçmektedir.
- Doktorlar ve egzersiz fizyolojisi uzmanları bu testi genellikle aerobik kapasiteyi ölçen iyi bir test olarak kabul ederler.
- İdman süresi toplam 5 dakikadır.
- Form Testini her seferinde benzer koşullar altında gerçekleştirin. En doğru Form Testi sonuçlarını alabilmek için Form Testini üç gün arka arkaya yapmalı ve bu üç günün skorlarının ortalamasını almalısınız.
- Doğru bir Form Testi skoru alabilmek için, idmanı, maksimum teorik nabızın (TNmax) yüzde 60'ı ile yüzde 85'i oranındaki nabız aralığında yapmalısınız.

Test sonucunun hesaplanması nabız oranı değerine bağlı olduğu için kullanıcı, kendisine ikazda bulunduğu zaman, el sensörlerini sıkıca tutmalı ya da bir Polar telemetri nabız oranı bandını göğsüne takmalıdır.

NOT: 2,5 dakika sonunda nabız tespit edilemezse egzersiz iptal edilecektir.

Nabız atışınız birçok etmene bağlıdır; bunlardan bazıları aşağıda belirtilmektedir:

- bir önceki gece uykuda geçen süre (en az 7 saat tavsiye edilmektedir)
- günün hangi saatinde olduğunuz
- en son yemek yediğiniz saat (son öğünden 2 - 4 saat sonrası tavsiye edilmektedir)
- en son içinde kafein ya da alkol bulunan bir içki ya da sigara içme saatiniz (en az 4 saat sonrası tavsiye edilmektedir)
- en son yaptığınız egzersizden bu yana geçen süre (en az 6 saat geçmiş olması tavsiye edilmektedir)

Önerilen efor seviyeleri Form Testi programı ayarları için rehber olarak kullanılmalıdır. Buradaki amaç, kullanıcıların nabız oranını, teorik maksimum nabız oranının %60 ile %85'i düzeyine çıkarmaktır.

	Aktif olmayan	Aktif	Çok Aktif
Koşu Bandı	2 - 3 mil/s (3,2 - 4,8 km/s)	3 - 4 mil/s (4,8 - 6,4 km/s)	3,5 - 4,5 mil/s (5,6 - 7,2 km/s)
Eliptik Bisiklet	L 2-4 erkekler L 1-2 kadınlar	L 3-10 erkekler L 2-5 kadınlar	L 7-15 erkekler L 3-10 kadınlar
Lifecycle Egzersiz Bisikletleri	L 4-6 erkekler L 2-4 kadınlar	L 5-10 erkekler L 3-7 kadınlar	L 8-14 erkekler L 6-10 kadınlar
PowerMill Tırmanış Cihazı	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
Arc Trainer	L 2-4 erkekler L 1-2 kadınlar	L 3-10 erkekler L 2-5 kadınlar	L 7-15 erkekler L 3-10 kadınlar

Burada önerilen her aralık için aşağıdaki ek talimatlar kullanılabilir:

Aralığın Alt Yarısı	Üst Yarı Aralığı
ileri yaş	küçük yaş
düşük kilo	yüksek kilo (aşırı kilolu olma durumlarında, aralığın alt yarısını kullanın)
daha kısa	daha uzun boy

Beş dakikalık FORM TESTİ tamamlandıktan sonra, ekranda FORM TESTİ skoru ve derecelendirme gösterilecektir.

Sabit egzersiz bisikletlerinde elde edilen maksimum tahmini VO2 maksimum skorlarının diğer Life Fitness kardiyovasküler ekipmanında elde edilenlere göre, yüzde 10 ile yüzde 15 daha düşük olacağına lütfen dikkat edin. Dört başlı kaslardaki izole kas yorgunluğu oranı, yürüyüş bantlarındaki yürümeye/koşmaya ya da bir bisiklet kullanmaya göre sabit bisikletlerde daha yüksektir. Bu yüksek yorgunluk oranı, tahmini VO2 max skorlarının daha düşük düzeylerine tekabül etmektedir.

Erkekler İçin Göreceli Kondisyon Sınıflandırması

Derecelendirme	Seçkin	Mükemmel	Çok İyi	Ortalama Üzeri	Ortalama	Ortalama Altı	Düşük	Çok Düşük
Her Yaş Sınıfı İçin Tahmini V02 Maksimum (ml/kg/min)								
20 - 29 yaş	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 yaşları	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 yaşları	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 yaşları	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60+ yaş	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

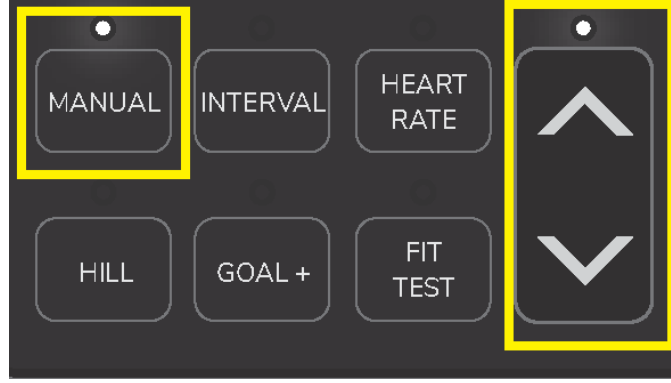
Kadınlar İçin Göreceli kondisyon Sınıflandırması

Derecelendirme	Seçkin	Mükemmel	Çok İyi	Ortalama Üzeri	Ortalama	Ortalama Altı	Düşük	Çok Düşük
Her Yaş Sınıfı İçin Tahmini V02 Maksimum (ml/kg/min)								
20 - 29 yaş	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 yaşları	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 yaşları	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 yaşları	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60+ yaş	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Life Fitness bu derecelendirme skalasını VO2 maksimum yüzde dağılımlarına dayanarak "Amerikan Spor Hekimliği Okulu'nun "Egzersiz Testleri ve Reçeteleri"nde (6.Baskı, 2000) belirtilen şekilde hazırlamıştır. Kullanıcının maksimum VO2 değerine ilişkin niteliksel bir açıklama yapmak ve başlangıçtaki kondüsyon seviyesini değerlendirme ve gelişmeleri izleme aracı olarak kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

İdman Kurulumu - Koşu Bandı

Manuel İdmanlar (Koşu)



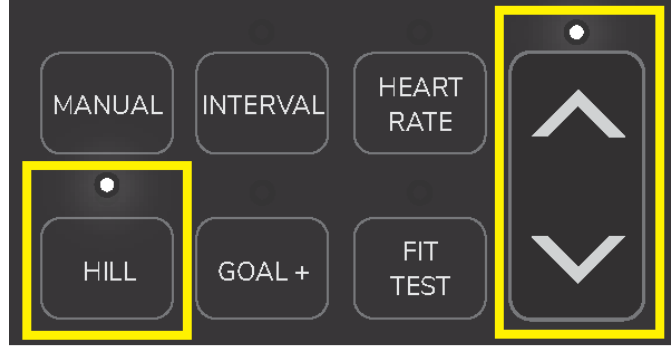
1. Manuel idman seçim tuşuna basın.
2. Süre gösterilene kadar gezinmek için İdman Seçimi Yukarı ve Aşağı Tuşlarını kullanın.
3. Giriş tuşuna basın.

Egzersiz	Kullanıcı Girişi	
Süre Hedefi	• Süre	Sayısal Tuş Takımı ile 1-60 dakika arası bir aralık girin veya Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını ya da Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 30 dakikadır. Giriş tuşuna basın.
	• Ağırlık	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.

İdman sırasında kullanıcılar aşağıdakileri ayarlayabilir:

- Hız (0,1 m/s / 0,1 km/s kademelerle) - Sayısal Tuş Takımı, Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşları ya da Hızlı Hız Tuşları kullanılarak.
- Eğim (%0,5 kademelerle) - Eğim Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşları veya Hızlı Eğim Tuşları kullanılarak.
- Süre - Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını veya Sayısal Tuş Takımını kullanarak bir dakikalık kademelerle.

Tepe Çıkma İdmanları (Koşu)



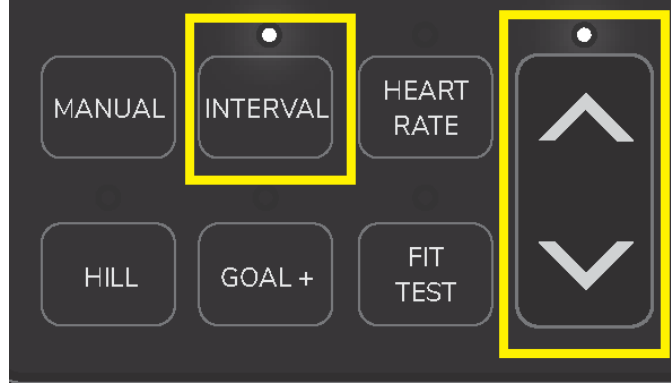
1. **Tepe Çıkma** idman seçim tuşuna basın.
2. İstenilen idman gösterilene kadar gezinmek için **İdman Seçimi Yukarı ve Aşağı Tuşlarını** kullanın.
3. **Giriş** tuşuna basın.

Egzersiz	Kullanıcı Girişi	
<ul style="list-style-type: none">• Alçak Tepe• Aralıklı Tepe• Kilimanjaro• Gelişigüzel Tepe	<ul style="list-style-type: none">• Yoğunluk Seviyesi	Sayısal Tuş Takımı ile 1-15 arası bir direnç seviyesi aralığı girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 1'dir. Giriş tuşuna basın NOT: Profil önizleme penceresinde seçime yardımcı olmak üzere yoğunluk seviyesine karşılık gelen maksimum eğim görüntülenecektir.
	<ul style="list-style-type: none">• Süre	Sayısal Tuş Takımı ile 1-60 dakika arası bir aralık girin veya Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını ya da Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 30 dakikadır. Giriş tuşuna basın.
	<ul style="list-style-type: none">• Ağırlık	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.

İdman sırasında kullanıcılar aşağıdakileri ayarlayabilir:

- **Hız** (0,1 m/s / 0,1 km/s kademelerle) - **Sayısal Tuş Takımı**, **Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşları** ya da **Hızlı Hız Tuşları** kullanılarak.
- **Eğim** (%0,5 kademelerle) - **Eğim Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşları** veya **Hızlı Eğim Tuşları** kullanılarak.
- **Süre** - **Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını** veya **Sayısal Tuş Takımını** kullanarak bir dakikalık kademelerle.

Aralıklı İdmanlar (Koşu)



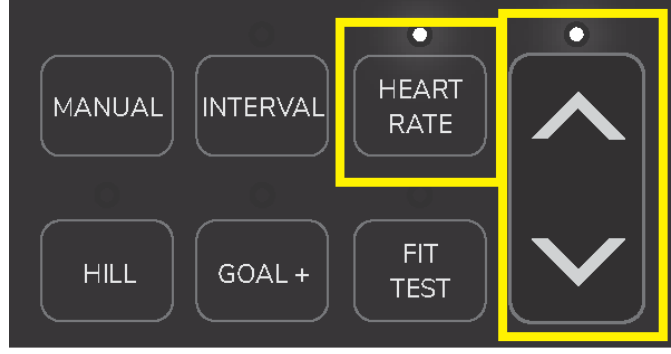
1. Aralıklı idman seçim tuşuna basın.
2. İstenilen idman gösterilene kadar gezinmek için **İdman Seçimi Yukarı ve Aşağı Tuşlarını** kullanın.
3. **Giriş** tuşuna basın.

Egzersizler	Kullanıcı Girişi
• Yüksek Yoğunluk (HIIT) • Dayanıklılık	• Aralıklar Sayısal Tuş Takımı ile 4-15 arası bir aralık girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 8'dir. Giriş tuşuna basın.
	• Hız (Aktif) Sayısal Tuş Takımı ile 0,6-14 m/s (0,9-23 km/s) arası bir aralık girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Giriş tuşuna basın.
	• Hız (Toparlanma) Sayısal Tuş Takımı ile bir toparlanma hızı aralığı girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Giriş tuşuna basın.
	• Ağırlık Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.
	Görüntülenen mesaj: <i>Uyarı: Bu program sırasında hız otomatik olarak artırılabilecektir. Kabul etmek için Giriş tuşuna basın.</i> Giriş tuşuna basın.

İdman sırasında kullanıcılar aşağıdakileri ayarlayabilir:

- **Hız** (0,1 m/s / 0,1 km/s kademelerle) - **Sayısal Tuş Takımı**, **Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşları** ya da **Hızlı Hız Tuşları** kullanılarak.
- **NOT:** Programlanan sürede hız her zaman varsayılan orijinal aktif ve toparlanma hızına geri dönecektir.
- **Eğim** (%0,5 kademelerle) - **Eğim Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşları** veya **Hızlı Eğim Tuşları** kullanılarak.
- **Süre** - **Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını** veya **Sayısal Tuş Takımını** kullanarak bir dakikalık kademelerle.

Nabız İdmanları (Koşu)



1. Nabız idman seçim tuşuna basın.
2. İstenilen idman gösterilene kadar gezinmek için **İdman Seçimi Yukarı ve Aşağı Tuşlarını** kullanın.
3. **Giriş** tuşuna basın.

Egzersiz	Kullanıcı Girişi	
• Şiddetli	• Süre	Sayısal Tuş Takımı ile 1-60 dakika arası bir aralık girin veya Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını ya da Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 30 dakikadır. Giriş tuşuna basın.
	• Ağırlık	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.
	• Yaş	Sayısal Tuş Takımı ile yaşı girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Yaş aralığı 10-99'dür. Varsayılan 40'tır. Giriş tuşuna basın.
	• Hız (Başlangıç)	Sayısal Tuş Takımı ile 2-4,5 m/s (3,2-7,2 km/s) arası bir hız aralığı girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 2 m/s'dir (3,2 km/s). Giriş tuşuna basın.
	• Nabız	Sayısal Tuş Takımı ile 80-190 BPM arası bir maksimum nabız değeri girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 144 BPM'dir. Giriş tuşuna basın.
• Orta derecede	• Süre	Sayısal Tuş Takımı ile 1-60 dakika arası bir aralık girin veya Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını ya da Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 30 dakikadır. Giriş tuşuna basın.
	• Ağırlık	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.
	• Yaş	Sayısal Tuş Takımı ile yaşı girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Yaş aralığı 10-99'dür. Varsayılan 40'tır. Giriş tuşuna basın.
	• Hız (Başlangıç)	Sayısal Tuş Takımı ile 2-4,5 m/s (3,2-7,2 km/s) arası bir hız aralığı girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 2 m/s'dir (3,2 km/s). Giriş tuşuna basın.
	• Nabız	Sayısal Tuş Takımı ile 80-190 BPM arası bir maksimum nabız değeri girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 117 BPM'dir. Giriş tuşuna basın.

Egzersiz	Kullanıcı Girişi	
• Özel	• Süre	Sayısal Tuş Takımı ile 1-60 dakika arası bir aralık girin veya Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını ya da Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 30 dakikadır. Giriş tuşuna basın.
	• Ağırlık	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.
	• Yaş	Sayısal Tuş Takımı ile yaşı girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Yaş aralığı 10-99'dur. Varsayılan 40'tır. Giriş tuşuna basın.
	• Hız (Başlangıç)	Sayısal Tuş Takımı ile 2-4,5 m/s (3,2-7,2 km/s) arası bir hız aralığı girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 2 m/s'dir (3,2 km/s). Giriş tuşuna basın.
	• Nabız	Sayısal Tuş Takımı ile 80-190 BPM arası bir maksimum nabız değeri girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 120 BPM'dir. Giriş tuşuna basın.

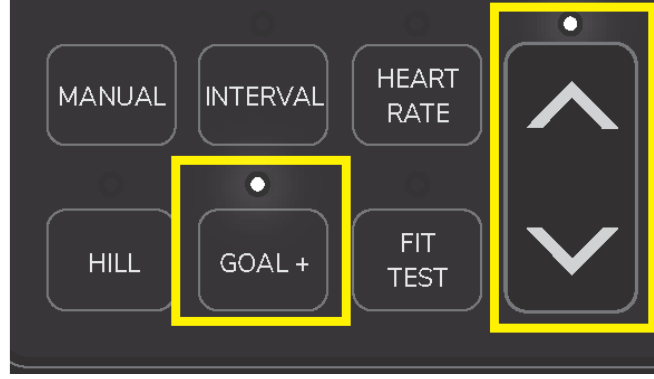
Teorik Maksimum Nabız ve Hedef Nabızlar

Teorik Maksimum Nabız ve Hedef Nabızlar için aşağıdaki tabloya bakabilirsiniz. BPM (Dakikadaki Kalp Atış Hızı)

Yaş	Teorik Maksimum Nabız Hızı	65% (Orta Seviye)	80% (Zorlu Seviye)
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

Koşu bandının yerleşik bilgisayarının idman sırasında nabız oranını ölçebilmesi için opsiyonel Polar® telemetri göğüs bandını takın veya Lifepulse™ sensörlerini sıkıca tutun. Asıl nabız oranını temel alan hedef nabız oranını elde etmek için bilgisayar otomatik olarak eğitim seviyesini (yalnızca koşu bantları için) ayarlayacaktır.

Hedefler + İdmanlar (Koşu)



1. **Hedef +** idman seçim tuşuna basın.
2. İstenilen idman gösterilene kadar gezinmek için **İdman Seçimi Yukarı ve Aşağı Tuşlarını** kullanın.
3. **Giriş** tuşuna basın.

Egzersiz	Kullanıcı Girişi	
Mesafe Hedefi	• Mesafe	Sayısal Tuş Takımı ile 0,5-30 mil (0,8-48 km) arası bir aralık girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan değer 3 mildir (4,8 km). Giriş tuşuna basın.
	• Ağırlık	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.
Kalori Hedefi	• Kalori	Sayısal Tuş Takımı ile 50-1.500 kalori arası bir aralık girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 300'dür. Giriş tuşuna basın.
	• Ağırlık	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.
Tırmanma Hedefi	• Yükseklik	Sayısal Tuş Takımı ile 50-5.000 fit arası bir aralık girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 1000 fittir. Giriş tuşuna basın.
	• Ağırlık	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.

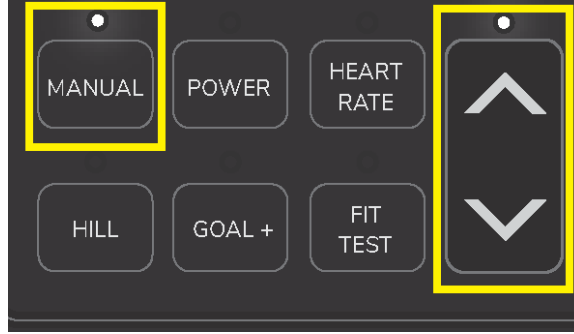
İdman sırasında kullanıcılar aşağıdakileri ayarlayabilir:

- **Hız** (0,1 m/s / 0,1 km/s kademelerle) - **Sayısal Tuş Takımı, Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşları** ya da **Hızlı Hız Tuşları** kullanılarak.
- **Eğim** (%0,5 kademelerle) - **Eğim Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşları** veya **Hızlı Eğim Tuşları** kullanılarak.
- **Süre** - **Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını** veya **Sayısal Tuş Takımını** kullanarak bir dakikalık kademelerle.

İdman Kurulumu - Koşu Dışı

NOT: Sunulan idmanlar taban türe göre farklılık gösterir (Cross-Trainer, Dikey Bisiklet, Yatay Bisiklet, PowerMill Tırmanma Ekipmanı ve Arc Trainer)

Manuel İdmanlar (Koşu Dışı)



1. Manuel idman seçim tuşuna basın.
2. Süre gösterilene kadar gezinmek için **İdman Seçimi Yukarı ve Aşağı Tuşlarını** kullanın.
3. Giriş tuşuna basın.

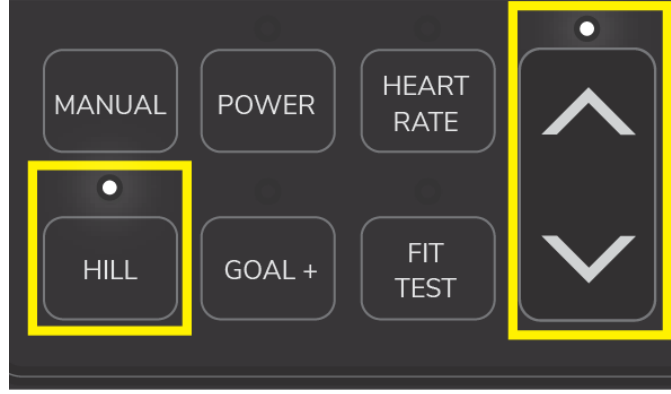
Egzersiz	Kullanıcı Girişi	
Süre Hedefi	• Süre	Sayısal Tuş Takımı ile 1-60 dakika arası bir aralık girin veya Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını ya da Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 30 dakikadır. Giriş tuşuna basın.
	• Ağırlık	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.
	• Seviye	Sayısal Tuş Takımı ile 1-25 arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 1'dir. Giriş tuşuna basın.

İdman sırasında kullanıcılar aşağıdakileri ayarlayabilir:

- **Seviye** - **Sayısal Tuş Takımı** veya **Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını** kullanarak.
- **Süre** - **Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını** veya **Sayısal Tuş Takımını** kullanarak bir dakikalık kademelerle.

Tepe Çıkma İdmanları (Koşu Dışı)

NOT: Kullanılabilir idmanlar, taban türe göre değişiklik gösterecektir.



1. **Tepe Çıkma** idman seçim tuşuna basın.
2. İstenilen idman gösterilene kadar gezinmek için **İdman Seçimi Yukarı ve Aşağı Tuşlarını** kullanın.
3. **Giriş** tuşuna basın.

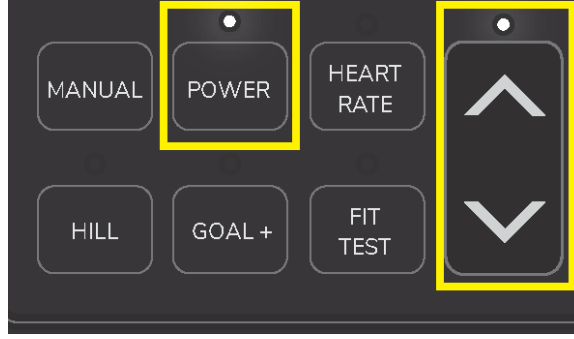
Egzersiz	Kullanıcı Girişi	
<ul style="list-style-type: none">• Alçak Tepe• Aralıklı Tepe• Kiliminjaro• Gelişigüzel Tepe• Kalça Kası Kampı• Kuvvet Patlaması• Toplam Bacak	<ul style="list-style-type: none">• Yoğunluk Seviyesi	<p>Sayısal Tuş Takımı ile 1-25 arası bir direnç seviyesi aralığı girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 1'dir. Giriş tuşuna basın</p> <p>NOT: Profil önizleme penceresinde seçime yardımcı olmak üzere yoğunluk seviyesine karşılık gelen maksimum eğim görüntülenecektir.</p>
	<ul style="list-style-type: none">• Süre	<p>Sayısal Tuş Takımı ile 1-60 dakika arası bir aralık girin veya Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını ya da Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 30 dakikadır. Giriş tuşuna basın.</p>
	<ul style="list-style-type: none">• Ağırlık	<p>Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.</p>

İdman sırasında kullanıcılar aşağıdakileri ayarlayabilir:

- **Seviye** - **Sayısal Tuş Takımı** veya **Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını** kullanarak.
- **Süre** - **Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını** veya **Sayısal Tuş Takımını** kullanarak bir dakikalık kademelerle.

Güç İdmanları (Koşu Dışı)

NOT: Kullanılabilir idmanlar, taban türe göre değişiklik gösterecektir.



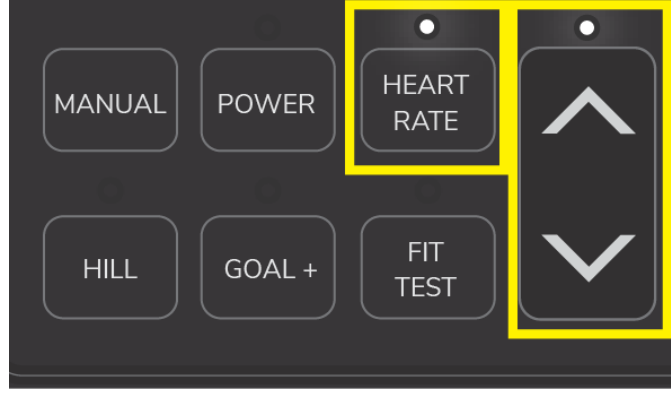
1. **Güç** idman seçim tuşuna basın.
2. İstenilen idman gösterilene kadar gezinmek için **İdman Seçimi Yukarı ve Aşağı Tuşlarını** kullanın.
3. **Giriş** tuşuna basın.

Egzersiz	Kullanıcı Girişi	
• Uyarlanabilir • Sabit	• Süre	Sayısal Tuş Takımı ile 1-60 dakika arası bir aralık girin veya Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını ya da Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 30 dakikadır. Giriş tuşuna basın.
	• Ağırlık	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.
	• Seviye	Sayısal Tuş Takımı ile 1-25 arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 1'dir. Giriş tuşuna basın.
• Yüksek Yoğunluk (HIIT) • Dayanıklılık	• Aralıklar	Sayısal Tuş Takımı ile 4-15 arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 8'dir. Giriş tuşuna basın.
	• Ağırlık	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.
	• Seviye	Sayısal Tuş Takımı ile 1-25 arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 1'dir. Giriş tuşuna basın.

İdman sırasında kullanıcılar aşağıdakileri ayarlayabilir:

- **Seviye** - **Sayısal Tuş Takımı** veya **Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını** kullanarak.
- **Süre** - **Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını** veya **Sayısal Tuş Takımını** kullanarak bir dakikalık kademelerle.

Nabız İdmanları (Koşu Dışı)



1. **Nabız** idman seçim tuşuna basın.
2. İstenilen idman gösterilene kadar gezinmek için **İdman Seçimi Yukarı ve Aşağı Tuşlarını** kullanın.
3. **Giriş** tuşuna basın.

Egzersiz	Kullanıcı Girişi	
• Şiddetli	• Süre	Sayısal Tuş Takımı ile 1-60 dakika arası bir aralık girin veya Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını ya da Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 30 dakikadır. Giriş tuşuna basın.
	• Ağırlık	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg) Giriş tuşuna basın.
	• Yaş	Sayısal Tuş Takımı ile 10-99 arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 40'tır. Giriş tuşuna basın.
	• Seviye	Sayısal Tuş Takımı ile 1-20 arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 1'dir. Giriş tuşuna basın.
	• Nabız	Sayısal Tuş Takımı ile 80-190 BPM arası bir maksimum nabız değeri girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 144 BPM'dir. Giriş tuşuna basın.
• Orta derecede	• Süre	Sayısal Tuş Takımı ile 1-60 dakika arası bir aralık girin veya Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını ya da Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 30 dakikadır. Giriş tuşuna basın.
	• Ağırlık	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg) Giriş tuşuna basın.
	• Yaş	Sayısal Tuş Takımı ile 10 -99 arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 40'tır. Giriş tuşuna basın.
	• Seviye	Sayısal Tuş Takımı ile 1-20 arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 1'dir. Giriş tuşuna basın.
	• Nabız	Sayısal Tuş Takımı ile 80-190 BPM arası bir maksimum nabız değeri girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 117 BPM'dir. Giriş tuşuna basın.

Egzersiz	Kullanıcı Giriş	
• Özel	• Süre	Sayısal Tuş Takımı ile 1-60 dakika arası bir aralık girin veya Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını ya da Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 30 dakikadır. Giriş tuşuna basın.
	• Ağırlık	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg) Giriş tuşuna basın.
	• Yaş	Sayısal Tuş Takımı ile 10-99 arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 40'tır. Giriş tuşuna basın.
	• Seviye	Sayısal Tuş Takımı ile 1-20 arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 1'dir. Giriş tuşuna basın.
	• Nabız	Sayısal Tuş Takımı ile 80-190 BPM arası bir maksimum nabız değeri girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 120 BPM'dir. Giriş tuşuna basın.

Teorik Maksimum Nabız ve Hedef Nabızlar

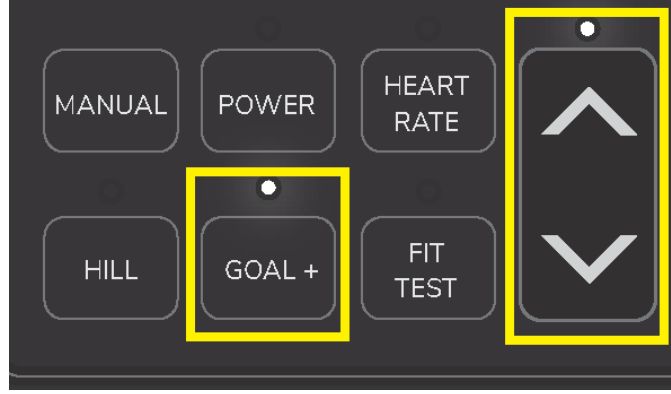
Teorik Maksimum Nabız ve Hedef Nabızlar için aşağıdaki tabloya bakabilirsiniz. BPM (Dakikadaki Kalp Atış Hızı)

Yaş	Teorik Maksimum Nabız Hızı	65% (Orta Seviye)	80% (Zorlu Seviye)
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

Koşu bandının yerleşik bilgisayarının idman sırasında nabız oranını ölçebilmesi için opsiyonel Polar® telemetri göğüs bandını takın veya Lifepulse™ sensörlerini sıkıca tutun. Asıl nabız oranını temel alan hedef nabız oranını elde etmek için bilgisayar otomatik olarak eğitim seviyesini (yalnızca koşu bantları için) ayarlayacaktır.

Hedefler + İdmanlar (Koşu Dışı)

NOT: Kullanılabilir idmanlar, taban türe göre değişiklik gösterecektir.



1. **Hedef +** idman seçim tuşuna basın.
2. İstenilen idman gösterilene kadar gezinmek için **İdman Seçimi Yukarı ve Aşağı Tuşlarını** kullanın.
3. **Giriş** tuşuna basın.

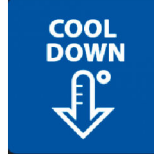
Egzersiz	Kullanıcı Girişi	
Mesafe Hedefi	• Mesafe	Sayısal Tuş Takımı ile 0,5-30 mil (0,8-48 km) arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan değer 3 mildir (4,8 km). Giriş tuşuna basın.
	• Ağırlık	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.
	• Seviye	Sayısal Tuş Takımı ile 1-25 arası bir direnç seviyesi aralığı girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 1'dir. Giriş tuşuna basın
Kalori Hedefi	• Kalori	Sayısal Tuş Takımı ile 50-2.000 kalori arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Giriş tuşuna basın.
	• Ağırlık	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.
	• Seviye	Sayısal Tuş Takımı ile 1-25 arası bir direnç seviyesi aralığı girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 1'dir. Giriş tuşuna basın
Yükseltme Hedefi	• Yükseklik	Sayısal Tuş Takımı ile 50-5.000 fit arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 1000 fittir. Giriş tuşuna basın.
	• Ağırlık	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.
Tırmanılan Kat Sayısı	• Kat Sayısı	Sayısal Tuş Takımı ile 5-200 kat arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 50'dir. Giriş tuşuna basın.
	• Ağırlık	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.
	• Seviye	Sayısal Tuş Takımı ile 1-25 arası bir direnç seviyesi aralığı girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 1'dir. Giriş tuşuna basın

Egzersiz	Kullanıcı Giriş	
<ul style="list-style-type: none"> • Yüksek Yoğunluk (HIIT) • Dayanıklılık 	<ul style="list-style-type: none"> • Aralıklar 	Sayısal Tuş Takımı ile 4-15 arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 8'dir. Giriş tuşuna basın.
	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiflik Seviyesi 	Sayısal Tuş Takımı ile 2-25 arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 1'dir. Giriş tuşuna basın.
	<ul style="list-style-type: none"> • Toparlanma Seviyesi 	Toparlanma seviyesi 1'dir. Giriş tuşuna basın.
	<ul style="list-style-type: none"> • Ağırlık 	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.
Geriye Doğru İdman	<ul style="list-style-type: none"> • Süre 	Sayısal Tuş Takımı ile 1-60 dakika arası bir aralık girin veya Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını ya da Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 30 dakikadır. Giriş tuşuna basın.
	<ul style="list-style-type: none"> • Seviye 	Sayısal Tuş Takımı ile 1-25 arası bir direnç seviyesi aralığı girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 1'dir. Giriş tuşuna basın
	<ul style="list-style-type: none"> • Ağırlık 	Sayısal Tuş Takımı ile 75-400 lbs. (34-180 kg) arası bir aralık girin veya Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını kullanın. Varsayılan 165 lbs'dir (75 kg). Giriş tuşuna basın.

İdman sırasında kullanıcılar aşağıdakileri ayarlayabilir:

- **Seviye** - Sayısal Tuş Takımı veya **Seviye Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını** kullanarak.
- **Süre** - **Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını** veya **Sayısal Tuş Takımını** kullanarak bir dakikalık kademelerle.

Soğuma Modu



Bir idmanda soğuma modunu etkinleştirmek için **Soğuma** ögesine basın.
Kullanıcılar bir defa **Durdur** ögesine basarak soğuma modunu duraklatabilir.
Kullanıcılar **Durdur** ögesine iki kez basarak doğuma modunu sonlandırabilir.

Koşu Bandı

İdman Süresi (Nabız Oranı Dışı İdmanlar)	Soğuma Süresi
5 dakikadan az	1 dakika
15 dakika ya da daha az	3 dakika
15 dakikadan fazla	5 dakika

NOT: Kullanıcılar **Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını** kullanarak soğumanın süresini ayarlayabilir. Soğuma, 10 dakikanın üzerine çıkarılamaz.

Geçerli Nabız ile Nabız İdmanı Süresi*	Soğuma Süresi
1 dakikadan az	1 dakika
10 dakikadan az	İdman süresi
10 dakikadan fazla	10 dakika

NOT: * Kullanıcının nabızı artık algılanmıyorsa ve idman Soğuma modu öncesinde bir Manuel idmana alındıysa, nabız dışı idman sürelerini kullanın.

NOT: Kullanıcı Soğuma modu sırasında **Soğuma** tuşuna basarsa ve Soğuma modunda en az 1 dakika varsa, hız %10 kadar azalacak ve süre 1 dakika kadar düşürülecektir. 1 dakikadan daha kısa süre kaldıysa sürede azalma olmayacak ancak hız 0,5 m/s (0,8 km/s) değerine ulaşılan kadar her basışta %10 azalmaya devam edecektir.

İdman sonundaki hız şu ise:	Soğuma Başlangıç Hızı
8,0 m/s (12,8 km/s) veya daha büyük	4 m/s (6,4 km/s)
8,0 m/s'den (12,8 km/s) küçük	Hız yarıya düşer

NOT: Soğuma modunun süresi boyunca 30 saniyede bir hız otomatik olarak %10 azaltılır. 0,5 m/s (0,8 km/s) değerine ulaşıldığında hız artık azaltılmayacaktır.

NOT: Hız ve eğim, kullanıcı tarafından **Hız Yukarı ve Aşağı Ok Tuşları**, **Eğim Yukarı ve Aşağı Ok Tuşları** ve **Sayısal Tuş Takımı** (hız için) aracılığıyla manuel olarak ayarlanabilir.

Koşu Dışı Ögeler

İdman Süresi	Soğuma Süresi
5 dakikadan az	1 dakika
15 dakika ya da daha az	3 dakika
15 dakikadan fazla	5 dakika

NOT: Kullanıcılar **Süre Yukarı ve Aşağı Ok Tuşlarını** kullanarak soğumanın süresini ayarlayabilir. Soğuma, 10 dakikanın üzerine çıkarılamaz.

- Nabız dışı idmanlar için direnç seviyesi yarıya düşürülecektir.

- Nabız, Watt veya Mets idmanları için yazılım, nihai Watt değerine yakın olan direnci bulacak ve bu direnç seviyesinin yarısını kullanacaktır.
- Soğuma modunda geçen her dakika için direnç Seviye 1'e ulaşılan kadar yarıya düşürülecektir. Seviye 1'e ulaştığında, Seviye 1'de kalacaktır.

NOT: Kullanıcı Soğuma modu sırasında **Soğuma** tuşuna basarsa ve Soğuma modunda en az 1 dakika varsa, direnç yarıya düşürülecek ve süre 1 dakika kadar düşürülecektir. 1 dakikadan daha kısa süre kaldıysa sürede azalma olmayacak ancak direnç Seviye 1'e ulaşılan kadar her basışta yarı oranda düşürülmeye devam edecektir.

4. Bağlanın

Bant Genişliği Gereklilikleri

Aşağıdaki tablolarda uygulamaya dayalı olarak önerilen bant genişliği gösterilmektedir.

İndir

Ünite Sayısı	Gerekli Bant Genişliği
16 Integrity Ürününe Kadar	4 Mbps
17+ Integrity Ürünü	4 Mbps + her ilave ürün için 0,25 Mbps

Karşıya Yükle

Ünite Sayısı	Gerekli Bant Genişliği
20 Integrity Ürünü	512 Kbps
21+ Integrity Ürünü	512 Kbps + ilave 20 ürün başına 512 Kbps

Kablosuz LAN Gereklilikleri

NOT: Özel bir internet bağlantısı tavsiye edilir. İnternet bağlantınızı filtrelemeden veya engellemeden karşıya trafik akışına izin vermeniz gerekir.

Erişim Noktaları

- Life Fitness, kablosuz erişim noktası başına en fazla 20 Integrity Serisi ürünü kullanılmasını önerir. Bu oranın aşılması, yarım bırakılan idman ve bağlantı sorunu potansiyelini ortaya çıkarır.
- Integrity SL Konsol, LFWireless SSID'si ile kablosuz bir ağa bağlanmasını gerektirir. Erişim noktanız Life Fitness'tan satın almanız durumunda (ACCESS-POINT-01), erişim noktasında bu SSID varsayılan olarak mevcut olacaktır. Bu SSID için gerekli parolayı almak üzere ağ kurulumu öncesinde 1.800.351.3737 numaralı telefonda Life Fitness Müşteri Hizmetlerini ya da Life Fitness temsilcinizi arayın.
- Integrity Serisi ürünleri kablosuz erişim noktalarına bağlarken önerilen birim sayısı ve bant genişliği için bkz. [Bant Genişliği Gereklilikleri](#).
- Aşağıdaki asgari gereklilikleri karşılayan ticari sınıf erişim noktaları:
 - 2x2 MIMO ile Wireless-N Erişim Noktası (802.11n)
 - Bant: 2.4 / 5 GHz Protokol: IEEE 802.11 n
 - Güvenlik: WPA2-PSK
 - Montaj: duvara veya tavana monte edilebilir (ör. Meraki MR32 veya Rokus R500)

Kablolama Gereklilikleri

- Kablosuz erişim noktalarınızı kablolu ağınıza bağlamak için Cat 5e veya Cat 6 kablolar kullanılabilir. Life Fitness, bu amaçla CAT 6 kablo kullanılmasını önerir.

Ağ Ekipmanının Yerleştirilmesi ve Güç Gereklilikleri

Modemler, kablolu yönlendiriciler ve sviçler gibi ağ ekipmanı için güç gerekecektir; tam gereklilikler için ürün özelliklerine başvurun. Her erişim noktası PoE (Ethernet üzerinden güç) veya isteğe bağlı ilave elektrik adaptörü aracılığıyla güç almaya ihtiyaç duyacaktır. Daha fazla bilgi için üreticinin önerdiği güç gerekliliklerine başvurun.

Bağlantı Noktası Yapılandırması

Konsollarımızın oluşturduğu tüm trafik giden yöndedir (konsollarımızda yalnızca veri çıkışı gerçekteştirilir). Giden trafiği ve bununla ilişkili dönüş trafiğini engellemezseniz ilave bir yapılandırmaya ihtiyaç yoktur. Ağınızın giden trafiği engellemesi durumunda şu bağlantı noktalarında giden bağlantıları açmanız gerekmektedir:

- TCP/UDP bağlantı noktası 80
- TCP/UDP bağlantı noktası 443
- TCP/UDP bağlantı noktası 1883
- TCP/UDP 8883
- UDP port 1194

Hedef URL'leri

Kardiyo makineleri *.halo.fitness.com ve *.s3.amazonaws.com ile iletişim kuracaktır.

Halo ile ürün kaydetme

1. Halo web sitesine gidin: <https://www.halo.fitness>
2. **Kayıt ol** linkine tıklayın. Hesabınız varsa, **Oturum Açın**.
3. **Yönetici** bölümündeki **Kaydolun** linkine tıklayın.
4. Bilgilerinizi girerek **Hesap Oluştur** butonuna basın ve işlemi tamamlayın.
5. **Ekipman** bölümündeki **Hemen Ekle** tuşuna basın
6. Ekipman seri numarasını girerek ekipmanı ekleyin. Bir seri numarası girdikten sonra bağlı ekipmanlarınızın geri kalanı otomatik olarak tanımlanacaktır.

5. Bakım ve Sorun Giderme

NOT: Ekipmanın güvenliği, yalnızca ekipman hasara veya aşınmaya karşı düzenli olarak kontrol edildiğinde sağlanabilir. Arızalı parçalar onarılmaya ya da değiştirilene kadar cihazı kullanmayın.

Aşağıda belirtilen önleyici bakım ipuçları ürünün her zaman yüksek performanslı çalışmasını sağlar:

- Ürünü serin, kuru bir ortama yerleştirin.
- Ekran konsolunu ve tüm dış yüzeyleri onaylı veya uyumlu bir temizlik maddesi (bkz. Onaylı Temizlik Maddeleri) ve mikro fiber bez ile temizleyin.
- Uzun tırnaklar konsol yüzeyinin zarar görmesine ya da çizilmesine neden olabilir; konsoldaki seçim düğmelerine basmak için parmak pedlerini kullanın.

Onaylı ve Uyumlu Temizleyiciler

Tercih edilen iki temizlik maddesi güvenilirlik uzmanları tarafından onaylanmıştır: PureGreen 24 ve Gym Wipes. Her iki temizlik maddesi de tozların, kirlerin ve terin ekipmandan güvenli ve etkili bir biçimde çıkarılmasını sağlar. PureGreen 24 ve Gym Wipes'in Anti-bakteriyel Güçlü Formülü MRSA ve H1N1'e karşı etkili dezenfektanlardır.

Sprey formatındaki PureGreen 24, spor salonu personeli tarafından kolayca kullanılabilir. Spreyi mikrofiber beze uygulayarak ekipmanı silin. PureGreen 24'ü genel dezenfektan olarak en az 2 dakika, mantar ve viral kontrolör olarak da en az 10 dakika boyunca ekipmana uygulayın.

Gym Wipes, egzersizlerden önce ve sonra olmak üzere ekipmana uygulanabilen dayanıklı ve önceden nemlendirilmiş bezlerdir. Gym Wipes'ı genel dezenfektan olarak en az 2 dakika boyunca ekipmana uygulayın.

Bu temizlik maddelerini sipariş etmek için Müşteri Destek Hizmetleri'yle iletişime geçin (1-800-351-3737 veya e-posta: customersupport@lifelife.com).

Ekranları ve dış yüzeylerin tümünü temizlemek için, hafif sabun ve su karışımı veya aşındırıcı olmayan yumuşak bir ev temizlik ürünü de kullanılabilir. Yalnızca mikrofiber bez kullanın. Temizlemeden önce temizlik maddesini mikrofiber beze uygulayın. Amonyak veya asit bazlı temizlik maddeleri KULLANMAYIN. Aşındırıcı temizlik maddeleri KULLANMAYIN. Kağıt havlu KULLANMAYIN. Temizlik maddelerini doğrudan ekipman yüzeyine UYGULAMAYIN.

Bakım ve WiFi Bluetooth LED Göstergesi

Yönetici yapılandırması seçeneğinde birkaç mesafe parametresi ayarlanabilir.

1. **HIZ ARTIRMA / AZALTMA** ok tuşlarına (Koşu Bandı) veya **SEVİYE ARTIRMA / AZALTMA** ok tuşlarına (Koşu Bandı Hariç) şu sırayla basın: **YUKARI, AŞAĞI, YUKARI, AŞAĞI**.
2. **DURDUR** düğmesine basın.
3. **Bakım**'a erişmek için herhangi bir **OK** tuşunu kullanarak Yöneticinin Yapılandırma Seçenekleri arasında gezinin.
4. **ENTER**'a basın.
5. Seçim seçenekleri arasında geçiş yapmak için herhangi bir **OK** tuşuna basın.

Parça	Seçenek	Açıklama
Bakım	0 - Bant Mesafesi (Yalnızca Koşu Bandı)	Bakım göstergesini tetiklemek için mesafe parametresini manuel olarak ayarlayın Bant mesafesinin görüntülenmesi için herhangi bir düğmeye basmadan 3 saniye boyunca bekleyin.
	1 - Bant Sıfırlama (Yalnızca Koşu Bandı)	Değiştirme sonrasında Bant Mesafesini sıfırlar
	2 - Ürün Süresi	Bakım göstergesini tetiklemek için ürün kullanım saatlerini manuel olarak ayarlayın Ürün saatinin görüntülenmesi için herhangi bir düğmeye basmadan 3 saniye boyunca bekleyin.

NOT: Bant Mesafesi ve Ürün Süresi parametreleri, parçaların değiştirilmesi ile ilgili garanti sorumluluğunu karşılamak için değil, ürünün incelenmesi ile Önerileri ve Önleyici Bakım Programını tamamlayıcı nitelikte sunulmuştur.

6. Seçiminizi yapmak için **GİRİŞ** tuşuna, çıkmak için **GERİ/DURDUR** tuşuna basın.

WiFi Bluetooth LED göstergesi, konsolun ortasında bulunan Bluetooth simgesinin üzerinde yer alır.



Bluetooth LED, bir Bluetooth bağlantısı yapıldığında da AÇIK hale getirilir.

Bakım: Normal durumda, Bluetooth LED KAPALI konumda olacaktır. Bu Mesafe veya Ürün Süresi eşiklerinden birinin ayarlanması ve bu eşiklere ulaşılması durumunda Attract ekranında Bluetooth LED'i sürekli olarak AÇIK olacaktır.

Kablosuz bağlantı: Bir kablosuz bağlantı kesildiğinde, Bluetooth LED 3 saniyede bir yanıp sönecektir. Konsol kablosuz bağlantısı varsayılan olarak etkinleştirileceğinden, kullanıcının yönetici yapılandırmasında kablosuz bağlantıyı kasıtlı olarak devre dışı bırakması durumunda LED kapalı kalacaktır.

Sorun Giderme

Bilgi Bankası

Daha ayrıntılı bilgi için bkz. [Bilgi Bankası](#).

Sorun Giderme - Nabız Ölçümü

Nabız okuması başlangıçta alındı ve normal çalışıyordu fakat sonra kayboldu.

Olası Neden	Olası Çözümler
Cep telefonu ve taşınabilir MP3 çalar gibi kişisel elektronik aygıtların kullanılması harici gürültü parazitlerine neden olur.	Gürültü kaynağını uzaklaştırın veya egzersiz ekipmanının yerini değiştirin.
Ekipman ses/görüntü ekipmanları, fanlar, iki yönlü telsizler ve yüksek gerilim / yüksek akım elektrik telleri gibi diğer parazit kaynaklarının yakınında.	

Anormal derecede yüksek nabız değerleri tespit edildi.

Olası Neden	Olası Çözümler
Ekipmanın 90 cm yakınında bulunan televizyon setleri ve/veya antenler, cep telefonları, bilgisayarlar, otomobiller, yüksek gerilimli elektrik hatları, motorlu egzersiz ekipmanları ve diğer nabız ölçerler manyetik parazit yaratabilir.	Nabız okuma doğru hale gelinceye kadar ürünü olası nedenden birkaç santim uzaklaştırın veya olası nedeni üründen birkaç santim uzaklaştırın.

Nabız oranı değeri hatalı veya tamamen eksik.

Olası Neden	Olası Çözümler
Kemerdeki vericinin elektrotları, doğru nabız değerlerinin elde edilmesini sağlayacak kadar ıslak değil.	Kemerin verici elektrotlarını ıslatın (bkz. Opsiyonel Polar® Telemetri Nabız Okuma Göğüs Bandı).
Kemerdeki verici elektrotları cilde düz temas etmiyor.	Kemerin verici elektrotlarının cilde düz temas ettiğinden emin olun (bkz. Opsiyonel Polar® Telemetri Nabız Okuma Göğüs Bandı).
Kemer vericisinin temizlenmesi gerekiyor.	Kemer vericisini yumuşak sabun ve suyla yıkayın.
Kemer vericisi, kalp atım hızı alıcısından 3 ft (90 cm) uzaklıkta değildir.	Göğüs bandı vericisinin nabız alıcısından en fazla 3 ft (90 cm) uzaklıkta olduğundan emin olun.
Polar® telemetri nabız ölçen göğüs bandının pili bitti.	Polar® telemetri nabız ölçen göğüs bandını değiştirme talimatları için Life Fitness Müşteri Destek Hizmetlerine başvurun.
Polar® telemetri nabız ölçen göğüs bandı, nabız alıcısına kenetlenmedi.	Polar® telemetri nabız ölçen göğüs bandının kullanıcının göğsüne uygun şekilde takılı olduğundan emin olun ve konsolun içinde nabız alıcısına yaklaştırın. Konsolda nabızın görüntülenmesi için 10 saniye kadar bekleyin. Nabız ölçen göğüs bandının toplam menzili, alıcıyla iletişim kurduktan sonra yaklaşık 90 cm'dir. İletişimin başlayabilmesi için bant, alıcıdan 50-60 cm uzakta olmalıdır. Ekranda nabız değeri görüntülenince 90 cm menzilden çıkmayın. Notlar: <ol style="list-style-type: none">1. Polar telemetri nabız ölçen göğüs bandının kullanıcının göğsüne düzgün oturduğundan emin olun.2. Elektrotlarla kullanıcının göğsü arasında temas olduğundan emin olun.3. Gerekliyse, göğüs bandının çalışmasını izlemek için Polar saat kullanın.

6. Yönetici Bilgileri

Yöneticinin Yapılandırmasına Erişim - Koşu Bandı

1. Yönetici Konfigürasyonu'na gidin:

- HIZ ARTIRMA / AZALTMA ok tuşlarına şu sırayla basın: YUKARI, AŞAĞI, YUKARI, AŞAĞI.
- DURDUR düğmesine basın.



2. Herhangi bir **OK** tuşunu kullanarak Yöneticinin Yapılandırması Seçenekleri arasında gezin.
3. Herhangi bir yapılandırmaya erişmek için **GİRİŞ** tuşuna basın.
4. Seçim seçenekleri arasında geçiş yapmak için herhangi bir **OK** tuşuna basın.
5. Seçiminizi yapmak için **GİRİŞ** tuşuna, çıkmak için **GERİ/DURDUR** tuşuna basın.

Yönetici Yapılandırması Seçenekleri - Koşu Bandı

Parça	Seçenek	Açıklama	Varsayılan
0: Yazılım Versiyonu		Mevcut durumda yüklü olan yazılım versiyonunu görüntüler.	Yok
1: Birimler	0	İngiliz birimi	ABD İngilizcesi SKU'lar için İngiliz birimi
	1	Metrik	ABD İngilizcesi haricinde tüm SKU'lar için metrik
2: Dil (LCD veya LED'e bağlı olarak)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - İngilizce • 1 - Felemenkçe • 2 - Almanca • 3 - İspanyolca • 4 - Fransızca • 5 - İtalyanca • 6 - Türkçe • 7 - Lehçe • 8 - Macarca • 9 - Danca • 10 - İsveççe • 11 - Portekizce (Brezilya) • 12 - Basitleştirilmiş Çince • 13 - Geleneksel Çince • 14 - Korece • 15 - İbranice • 16 - Arapça • 17 - Japonca • 18 - Rusça 	Varsayılan dil, satın alınan konsol seçeneğine bağlıdır.
3: Ses	0	Kapalı	Açık
	1	Açık	
4: Maraton Modu	0	Kapalı	Kapalı
	1	Açık	
5: Min Hız	0.3 - 1.2 mph	Tuş Takımını kullanarak Minimum hızı manuel olarak girin.	0.5 mph
6: Maks. Hız	0.6 - 14 mph	Tuş Takımını kullanarak Maksimum hızı manuel olarak girin.	14 mph
7: Maks. Süre	20-240 dak	Tuş Takımını kullanarak Maksimum Süreyi manuel olarak girin.	60 dakika
8: Duraklama Süresi	1-99 sn	Tuş Takımını kullanarak Duraklama Süresini manuel olarak girin.	60 saniye
9: Maks. Eğim	0-15	Tuş Takımını kullanarak Maksimum eğimi manuel olarak girin.	15
10: Hızlanma	1 ilâ 5	Tuş takımını kullanarak Hızlanma oranını manuel olarak girin.	3
11: Yavaşlama	1 ilâ 5	Tuş takımını kullanarak Yavaşlama oranını manuel olarak girin.	3
12. Hızlı Hız Onayı	0 - Açık, 1 - Kapalı	Hızlı hız tuşları için onayı görüntüler.	Kapalı
13: Bakım	0 - Bant Mesafesi	Bakım göstergesini tetiklemek için mesafe parametresini manuel olarak ayarlayın. Toplam bant mesafesinin ve toplam kullanım saatinin görüntülenmesi için herhangi bir düğmeye basmadan 3 saniye boyunca bekleyin. Geçerli eşik ayarının görüntülenmesi için herhangi bir düğmeye basmadan 10 saniye boyunca bekleyin.	
	1 - Bant Sıfırlama	Değiştirme sonrasında Bant Mesafesini sıfırlar	
	2 - Ürün Süresi	Bakım göstergesini tetiklemek için ürün kullanım saatlerini manuel olarak ayarlayın Ürün saatinin görüntülenmesi için herhangi bir düğmeye basmadan 3 saniye boyunca bekleyin.	
14: Radyolar	0 - Kapalı, 1 - Açık	0 - Polar	Açık
	0 - Kapalı, 1 - Açık	1 - Bluetooth	
	0 - Kapalı, 1 - Açık	2 - Kablosuz bağlantı	
	0 - Kapalı, 1 - Açık	3 - NFC / BLE	

Parça	Seçenek	Açıklama	Varsayılan
15: Bağlantı	0	SSID, Geçerli SSID'yi görüntüler	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	İnternet	
16: Bloke Et	0	Kapalı	Kapalı
	1	Açık	
17: SN		Seri numarasını görüntüler	Yok
18: ATO		ATO yapılandırmasını görüntüler	Yok
19: Yeniden Başlat		Konsolu Yeniden Başlatır	Yok
20. Tanılamalar	Yalnızca LF Servis Teknisyenleri içindir.		
21. Yazılım Güncellemesi	Yazılım güncellemesini manuel olarak başlatır.		

Yöneticinin Yapılandırmasına Erişim - Koşu Dışı

1. Yönetici Konfigürasyonu'na gidin:

- **SEVİYE ARTIRMA / AZALTMA** ok tuşlarına şu sırayla basın: **YUKARI, AŞAĞI, YUKARI, AŞAĞI**.
- **DURDUR** düğmesine basın.

Bisiklet konsolu gösterilmektedir



2. Herhangi bir **OK** tuşunu kullanarak Yöneticinin Yapılandırması Seçenekleri arasında gezin.
3. Herhangi bir yapılandırmaya erişmek için **GİRİŞ** tuşuna basın.
4. Seçim seçenekleri arasında geçiş yapmak için herhangi bir **OK** tuşuna basın.
5. Seçiminizi yapmak için **GİRİŞ** tuşuna, çıkmak için **GERİ/DURDUR** tuşuna basın.

Yönetici Yapılandırma Seçenekleri - Bisikletler ve Cross-Trainer

Parça	Seçenek	Açıklama	Varsayılan
0: Yazılım Versiyonu		Mevcut durumda yüklü olan yazılım versiyonunu görüntüler.	Yok
1: Birimler	0	İngiliz birimi	ABD İngilizcesi SKU'lar için İngiliz birimi
	1	Metrik	ABD İngilizcesi haricinde tüm SKU'lar için metrik
2: Dil (LCD veya LED'e bağlı olarak)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - İngilizce • 1 - Felemenkçe • 2 - Almanca • 3 - İspanyolca • 4 - Fransızca • 5 - İtalyanca • 6 - Türkçe • 7 - Lehçe • 8 - Macarca • 9 - Danca • 10 - İsveççe • 11 - Portekizce (Brezilya) • 12 - Basitleştirilmiş Çince • 13 - Geleneksel Çince • 14 - Korece • 15 - İbranice • 16 - Arapça • 17 - Japonca • 18 - Rusça 	Varsayılan dil, satın alınan konsol seçeneğine bağlıdır.
3: Ses	0	Kapalı	Açık
	1	Açık	
4: Maraton Modu	0	Kapalı	Kapalı
	1	Açık	
5: Maks. Süre	20-240 dak	Tuş Takımını kullanarak Maksimum Süreyi manuel olarak girin.	60 dakika
6: Duraklama Süresi	1-99 sn	Tuş Takımını kullanarak Duraklama Süresini manuel olarak girin.	60 saniye
7: Bakım	0 - Ürün Süresi	<p>Bakım göstergesini tetiklemek için ürün kullanım saatlerini manuel olarak ayarlayın.</p> <p>Toplam kullanım saatinin görüntülenmesi için herhangi bir düğmeye basmadan 3 saniye boyunca bekleyin.</p> <p>Geçerli eşik ayarının görüntülenmesi için herhangi bir düğmeye basmadan 10 saniye boyunca bekleyin.</p>	
8: Radyolar	0 - Kapalı, 1 - Açık	0 - Polar	Açık
	0 - Kapalı, 1 - Açık	1 - Bluetooth	
	0 - Kapalı, 1 - Açık	2 - Kablosuz bağlantı	
	0 - Kapalı, 1 - Açık	3 - NFC / BLE	
9: Bağlantı	0	SSID, Geçerli SSID'yi görüntüler	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	İnternet	
10: SN		Seri Numarasını Görüntüler	Yok
11: SKU		Geçerli SKU'yu görüntüler	Yok
12: ATO		ATO yapılandırmasını görüntüler	Yok
13: Yeniden Başlat		Konsolu Yeniden Başlatır	Yok
14. Tanılamalar	Yalnızca LF Servis Teknisyenleri içindir.		
15. Yazılım Güncellemesi	Yazılım güncellemesini manuel olarak başlatır.		

Yönetici Yapılandırması - PowerMill

Parça	Seçenek	Açıklama	Varsayılan
0: Yazılım Versiyonu		Mevcut durumda yüklü olan yazılım versiyonunu görüntüler.	Yok
1: Birimler	0	İngiliz birimi	ABD İngilizcesi SKU'lar için İngiliz birimi
	1	Metrik	ABD İngilizcesi haricinde tüm SKU'lar için metrik
2: Dil (LCD veya LED'e bağlı olarak)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - İngilizce • 1 - Felemenkçe • 2 - Almanca • 3 - İspanyolca • 4 - Fransızca • 5 - İtalyanca • 6 - Türkçe • 7 - Lehçe • 8 - Macarca • 9 - Danca • 10 - İsveççe • 11 - Portekizce (Brezilya) • 12 - Basitleştirilmiş Çince • 13 - Geleneksel Çince • 14 - Korece • 15 - İbranice • 16 - Arapça • 17 - Japonca • 18 - Rusça 	Varsayılan dil, satın alınan konsol seçeneğine bağlıdır.
3: Ses	0	Kapalı	Açık
	1	Açık	
4: Maraton Modu	0	Kapalı	Kapalı
	1	Açık	
5: Maks. Süre	20-240 dak	Tuş Takımını kullanarak Maksimum Süreyi manuel olarak girin	60 dakika
6: Duraklama Süresi	1-99 sn	Tuş Takımını kullanarak Duraklama Süresini manuel olarak girin	60 saniye
7: Bakım	0 - Ürün Süresi	<p>Bakım göstergesini tetiklemek için ürün kullanım saatlerini manuel olarak ayarlayın.</p> <p>Toplam kullanım saatinin görüntülenmesi için herhangi bir düğmeye basmadan 3 saniye boyunca bekleyin.</p> <p>Geçerli eşik ayarının görüntülenmesi için herhangi bir düğmeye basmadan 10 saniye boyunca bekleyin.</p>	
8: Radyolar	0 - Kapalı, 1 - Açık	0 - Polar	Açık
	0 - Kapalı, 1 - Açık	1 - Bluetooth	
	0 - Kapalı, 1 - Açık	2 - Kablosuz bağlantı	
	0 - Kapalı, 1 - Açık	3 - NFC / BLE	
9: Bağlantı	0	SSID, Geçerli SSID'yi görüntüler	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	İnternet	
10: Bloke Et	0	kapalı	Kapalı
	1	Açık	
11: SN		Seri Numarasını Görüntüler	Yok
12: SKU		Geçerli SKU'yu görüntüler	Yok
13: ATO		ATO yapılandırmasını görüntüler	Yok
14: Yeniden Başlat		Konsolu Yeniden Başlatır	Yok
15. Tanılamalar	Yalnızca LF Servis Teknisyenleri içindir		
16. Yazılım Güncellemesi	Yazılım güncellemesini manuel olarak başlatır		

Yönetici Yapılandırması - Arc Trainer

Parça	Seçenek	Açıklama	Varsayılan
0: Yazılım Versiyonu		Mevcut durumda yüklü olan yazılım versiyonunu görüntüler.	Yok
1: Birimler	0	İngiliz birimi	ABD İngilizcesi SKU'lar için İngiliz birimi
	1	Metrik	ABD İngilizcesi haricinde tüm SKU'lar için metrik
2: Dil (LCD veya LED'e bağlı olarak)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - İngilizce • 1 - Felemenkçe • 2 - Almanca • 3 - İspanyolca • 4 - Fransızca • 5 - İtalyanca • 6 - Türkçe • 7 - Lehçe • 8 - Macarca • 9 - Danca • 10 - İsveççe • 11 - Portekizce (Brezilya) • 12 - Basitleştirilmiş Çince • 13 - Geleneksel Çince • 14 - Korece • 15 - İbranice • 16 - Arapça • 17 - Japonca • 18 - Rusça 	Varsayılan dil, satın alınan konsol seçeneğine bağlıdır.
3: Ses	0	Kapalı	Açık
	1	Açık	
4: Maraton Modu	0	Kapalı	Kapalı
	1	Açık	
5: Maks. Süre	20-240 dak	Tuş Takımını kullanarak Maksimum Süreyi manuel olarak girin.	60 dakika
6: Duraklama Süresi	1-99 sn	Tuş Takımını kullanarak Duraklama Süresini manuel olarak girin.	60 saniye
7: Bakım	0 - Ürün Süresi	<p>Bakım göstergesini tetiklemek için ürün kullanım saatlerini manuel olarak ayarlayın.</p> <p>Toplam kullanım saatinin görüntülenmesi için herhangi bir düğmeye basmadan 3 saniye boyunca bekleyin.</p> <p>Geçerli eşik ayarının görüntülenmesi için herhangi bir düğmeye basmadan 10 saniye boyunca bekleyin.</p>	
8: Radyolar	0 - Kapalı, 1 - Açık	0 - Polar	Açık
	0 - Kapalı, 1 - Açık	1 - Bluetooth	
	0 - Kapalı, 1 - Açık	2 - Kablosuz bağlantı	
	0 - Kapalı, 1 - Açık	3 - NFC / BLE	
9: Bağlantı	0	SSID, Geçerli SSID'yi görüntüler	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	İnternet	
10. SN		Seri Numarasını Görüntüler	Yok
11: SKU		Geçerli SKU'yu görüntüler	Yok
12: ATO		ATO yapılandırmasını görüntüler	Yok
13: Yeniden Başlat		Konsolu Yeniden Başlatır	Yok
14. Tanılamalar	Yalnızca LF Servis Teknisyenleri içindir.		
15. Yazılım Güncellemesi	Yazılım güncellemesini manuel olarak başlatır.		

7. Özellikler

Özellikler

Ekran	LED veya LCD*
Ortam Isı Aralığı: (Çalışırken)	10°C ilâ +40°C (50°F ilâ 104°F), %85 BN'de (yoğuşmasız)
Depolama ve Nakliye Sıcaklık Aralığı	-33°C ilâ 71°C (-27°F ilâ 160°F)
Nabız İzleme Sistemleri	Patentli Lifepulse™ dijital temaslı ve DSP'li (Dijital Sinyal İşleme) nabız ile Polar® telemetri uyumlu nabız izleme sistemi
Cihaz Bağlantısı	Apple GymKit, Bluetooth ses, BLE, ANT+, NFC, Polar, Kablosuz
Dijital Çözümler	<ul style="list-style-type: none">Halo Tesis varlık yönetimiLFConnect Uygulaması
USB Cihaz Şarj Oluyor	<ul style="list-style-type: none">Apple 30-pin, Apple Lightning ve Android mikro USB kabloları ile şarj uyumlu cihazlarla kullanılabilir.USB bağlantı noktası, 2,1 A'ya kadar şarj akımı sağlayabilir.USB bağlantı noktası, A Tiptir.

NOT: * LCD versiyonu, yalnızca belirli dillerde sunulmaktadır.

İdman Bilgileri

Taban	İdman Sayısı	İdman Ölçümlerinin Görüntülenmesi
Koşu Bandı	22	Kalori, Mesafe, Eğim, Kalan Süre, Geçen Süre, Hız, Tempo, Ortalama Nabız
Eliptik Bisiklet	18	RPM, Hız, Kalori, Mesafe, Kalan Süre, Geçen Süre, Seviye, Watt, Nabız
Bisikletler	17	RPM, Hız, Kalori, Mesafe, Kalan Süre, Geçen Süre, Seviye, Watt, Nabız
PowerMill Tırmanış Cihazı	17	Tırmanılan Fit, Toplam Adım, Kalori, SPM, Kalan Süre, Geçen Süre, Seviye, Tırmanılan Kat Sayısı, Nabız
Arc Trainer	15	SPM, Hız, Kalori, Eğim, Geçen Süre, Kalan Süre, Seviye, Watt, Mesafe, Nabız

Fiziksel Boyutlar

	Koşu (LED)	Koşu Dışı (LED)	Koşu (LCD)	Koşu Dışı (LCD)
Derinlik	2,92 in. (7,4 cm)	2,92 in. (7,4 cm)	2,92 in. (7,4 cm)	2,92 in. (7,4 cm)
Genişlik	20,49 in. (52 cm)	16,5 in. (41,9 cm)	20,49 in. (52 cm)	16,5 in. (41,9 cm)
Yükseklik	14,92 in. (37,89 cm)	14,92 in. (37,89 cm)	14,92 in. (37,89 cm)	14,92 in. (37,89 cm)
Ağırlık	5,4 lbs. (2,49 kg)	4,8 lbs. (2,18 kg)	5,2 lbs. (2,36 kg)	4,8 lbs. (2,18 kg)

Gönderim Boyutları

	Koşu (LED)	Koşu Dışı (LED)	Koşu (LCD)	Koşu Dışı (LCD)
Derinlik	6,75 in. (17 cm)	6,75 in. (17 cm)	6,75 in. (17 cm)	6,75 in. (17 cm)

	Koşu (LED)	Koşu Dışı (LED)	Koşu (LCD)	Koşu Dışı (LCD)
Genişlik	22,5 in. (57,15 cm)	18,5 in. (47 cm)	22,5 in. (57,15 cm)	18,5 in. (47 cm)
Yükseklik	18,5 in. (47 cm)	18,375 in. (46,67 cm)	18,375 in. (46,67 cm)	18,375 in. (46,67 cm)
Ağırlık	6,5 lbs. (2,94 kg)	5,5 lbs. (2,49 kg)	6,5 lbs. (2,94 kg)	5,5 lbs. (2,49 kg)

8. Garanti

Neleri Kapsar

Bu Life Fitness Family of Brands markalı ticari egzersiz ekipmanı ürünü her türlü materyal ve işçilik kusurlarına karşı garanti altına alınmıştır.

Kimleri Kapsar

Ürünü ilk satın alan kişi veya ürünü ilk satın alıcıdan hediye olarak alan herhangi bir kişi. Sonraki devirlerde garanti geçersiz olur.

Garanti Süresi

Garanti Bilgisinde liste halinde verilen kılavuz bilgilere göre belirli ürün için tüm garanti kapsamı sağlanır.

Servis Ulaştırma ve Sigortasını Kim Öder

Ürün veya ürünün garanti kapsamındaki herhangi bir parçasının tamir için servis tesisine iade edilmesi gerektiğinde Biz, Life Fitness firması, ilk yıl için bütün taşıma ve sigorta masraflarını ödeyeceğiz. İlk yıldan sonra taşıma ve sigorta ücretleri sizin sorumluluğunuzdadır.

Garanti Kapsamına Giren Kusurları Düzeltmek İçin Ne Yapacağız?

Size tarafımızdan yeni veya onarılmış bir yedek parça ya da bileşen gönderilecek veya bizim kararımıza bağlı olarak Ürün değiştirilecektir. Bu yedek parçalar ilk garanti döneminin kalan süresi boyunca garanti altında olacaktır.

Garanti Kapsamına Girmeyenler

Ürünün izinsiz bakımı, yanlış kullanımı, kaza, ihmal, yanlış montaj veya kurulum, Ürünün bulunduğu ortamdaki inşaat işleri nedeniyle üründe moloz birikmesi, Ürünün bulunduğu yere bağlı olarak oluşan paslanma veya korozyon, yazılı izniniz olmaksızın yapılan değişiklik veya modifikasyonlar veya Ürünü Çalıştırma Kılavuzu'nuzda ("Kılavuz") belirtilen şekilde kullanmamanız, çalıştırmamanız ve muhafaza etmemenizden kaynaklanan türlü arıza veya hasar.

Bir RJ45 tipi, birbirinin yerine kullanılabilir Ağ için hazır ve Fitness Entertainment portu Ürün ile birlikte tedarik edilir. Bu port 4 Ağustos 2004 tarihli FitLinxx CSAFE: 4,75 VDC - 10 VDC; maksimum 85 mA'lık akım özelliğine uygundur. Bu FitLinxx CSAFE özelliğini aşan yüklemeye yapıldığında meydana gelebilecek herhangi bir hasar garanti kapsamına dahil değildir.

Ürün Amerika Birleşik Devletleri kıta sınırlarının dışına çıkarıldığı takdirde, bu garantinin bütün şartları geçersiz hale gelecek ve ürün bu durumda götürüldüğü ülkede bulunan *Life Fitness* yetkili temsilcisi tarafından koyulan garanti şartlarına tabi olacaktır.

Ne Yapmalısınız

Life Fitness Satın alma belgesini saklayın. Ürünü kılavuzda belirtilen şekilde kullanın, çalıştırın ve bakımını yapın; hasarın anlaşılmasından sonra 10 gün içerisinde her türlü hasarı satın aldığınız yere bildirin; talimatlarda belirtilmişse, değişim için hasarlı parçayı veya gerekiyorsa tüm Ürünü onarım için iade edin. Ürünün tamiri için iade edilip edilemeyeceğine karar verme hakkını saklı tutar.

Parçalara ve Bakım Servislerine Erişim

Bölgenizdeki Kurumsal Bölge Müdürlüğü iletişim bilgileri için bu kılavuzun Müşteri Hizmetleri Bölümüne bakın. Adınızı, adresinizi ve ürünün seri numarasını belirtin (konsol ve çerçevenin farklı seri numaraları olabilir). Bir yedek parçaya nasıl ulaşacağınızı size söyleyeceklerdir veya gerekirse Ürününüzün bulunduğu yerde bir servis ayarlayacaklardır.

Münhasır Garanti

BU SINIRLI GARANTİ, SINIRLI PAZARLANABİLİRLİK VE BELİRLİ BİR AMACA UYGUNLUK GARANTİSİ VE TAŞIDIĞIMIZ DİĞER BÜTÜN YÜKÜMLÜLÜK VE SORUMLULUKLAR DAHİL ANCAK BUNLARLA SINIRLI OLMAMAK ÜZERİ HER TÜRLÜ AÇIK VEYA ZİMNİ GARANTİNİN YERİNE GEÇMEKTEDİR. Ürünün satışına ilişkin başka bir yükümlülük veya sorumluluk üstlenilmez ve başka birine bu hususta herhangi bir izin verilmez. Hiçbir koşul altında bu garantiye göre veya başka bir şekilde bu Ürünün kullanımı veya kullanılmamasından doğan, her türlü kar kaybı veya tasarruf kaybı dahil, her türlü özel, dolaylı, ikincil veya arıza hasarlardan dolayı herhangi bir kişi veya mülkün uğradığı zarardan sorumlu değiliz. Bazı eyaletlerde zimni garantilerin veya arıza hasarların hariç tutulması veya sınırlandırılmasına izin verilmemektedir, dolayısıyla yukarıdaki sınırlamalar veya hariç tutulan durumlar sizin için geçerli olmayabilir. Garanti kapsamı ve şartları Amerika Birleşik Devletleri dışında değişebilir. Ülkenize özel garanti koşulları ile ilgili bilgi almak için lütfen ülkenizde hizmet

veren Life Fitness ofisine başvurun (iletişim bilgileri kılavuzun ön tarafındadır) veya yürürlükteki yerel Life Fitness web sitesini ziyaret edin.

Garantide Değişiklik Yapılması Yasaktır

Hiç kimse bu sınırlı garantinin şartlarını değiştiremez, tadil edemez veya kapsamını genişletemez.

Eyalet Kanunlarının Etkisi

Bu garanti size özel yasal haklar tanımaktadır ve ayrıca eyalete göre değişen başka haklara da sahip olabilirsiniz.

Garanti Bilgisi

	2 yıl	1 Yıl	6 Ay
Integrity SL Konsol	Elektrikli ve Mekanik Parçalar	İşçilik	Kaplama, Kulaklık Girişi ve USB portu

