

# DISCOVER ST

跑步机，多功能健身器，立式和卧式 Lifecycle® 健身车，FlexStrider™ 可变步伐训练器，PowerMill™ Climber，Arc Trainer

用户手册





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

## 世界各地办事处

<b>美洲</b> <b>北美洲</b> <b>Life Fitness, LLC</b> 10601 W Belmont Ave Franklin Park, IL 60131 U.S.A. 电话: (847) 288 3300 服务部电子邮箱: <a href="mailto:customersupport@lifefitness.com">customersupport@lifefitness.com</a> 销售/市场部电子邮箱: <a href="mailto:commercialsales@lifefitness.com">commercialsales@lifefitness.com</a>	<b>英国</b> <b>Life Fitness UK LTD</b> Queen Adelaide Ely, Cambs, CB7 4UB 电话: 办公室 (+44) 1353.666017 客户支持 (+44) 1353.665507 服务部电子邮件: <a href="mailto:uk.support@lifefitness.com">uk.support@lifefitness.com</a> 销售/市场部电子邮件: <a href="mailto:life@lifefitness.com">life@lifefitness.com</a>	<b>所有其他欧洲、中东和非洲国家以及位于欧洲、中东和非洲的分销商公司*</b> <b>Life Fitness Atlantic BV</b> Bijdorpplein 25-31 2992 LB Barendrecht THE NETHERLANDS 电话: (+31) 180 646 644 服务部电子邮箱: <a href="mailto:EMEAServiceSupport@lifefitness.com">EMEAServiceSupport@lifefitness.com</a>
<b>巴西</b> <b>Life Fitness Brasil</b> Av. Rebouças, 2315 Pinheiros São Paulo, SP 05401-300 BRAZIL SAC: 0800 773 8282 选项 2 电话: +55 (11) 3095 5200 选项 2 服务部电子邮件: <a href="mailto:suporte@lifefitness.com.br">suporte@lifefitness.com.br</a> 销售/市场部电子邮件: <a href="mailto:ventasbr@lifefitness.com">ventasbr@lifefitness.com</a>	<b>德国、奥地利和瑞士</b> <b>Life Fitness Europe GMBH</b> Neuhofweg 9 85716 Unterschleißheim GERMANY 电话: +49 (0) 89 / 31775166 德国 +43 (0) 1 / 6157198 奥地利 +41 (0) 848 / 000901 瑞士 服务部电子邮件: <a href="mailto:kundendienst@lifefitness.com">kundendienst@lifefitness.com</a> 销售/市场部电子邮件: <a href="mailto:vertrieb@lifefitness.com">vertrieb@lifefitness.com</a>	<b>亚太地区 (AP)</b> <b>日本</b> <b>Life Fitness Japan, Ltd</b> 4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F Minato-ku - Tokyo 107-0062 日本 电话: (+81) 0120.114.482 传真: (+81) 03-5770-5059 服务部电子邮件 <a href="mailto:Service.lfj@lifefitness.com">Service.lfj@lifefitness.com</a> 销售/市场部电子邮件: <a href="mailto:sales@lifefitnessjapan.com">sales@lifefitnessjapan.com</a>
<b>拉丁美洲和加勒比海地区*</b> <b>Life Fitness, LLC</b> 10601 W Belmont Ave Franklin Park, IL 60131 U.S.A. 电话: (847) 288 3300 服务部电子邮箱: <a href="mailto:customersupport@lifefitness.com">customersupport@lifefitness.com</a> 销售/市场部电子邮箱: <a href="mailto:commercialsales@lifefitness.com">commercialsales@lifefitness.com</a>	<b>西班牙</b> <b>Life Fitness IBERIA</b> C/Frederic Mompou 5,1 <sup>o</sup> 1 <sup>a</sup> 08960 Sant Just Desvern Barcelona SPAIN 电话: (+34) 93.672.4660 服务部电子邮件: <a href="mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com">servicio.tecnico@lifefitness.com</a> 销售/市场部电子邮件: <a href="mailto:info.iberia@lifefitness.com">info.iberia@lifefitness.com</a>	<b>香港</b> <b>Life Fitness Asia Pacific LTD</b> 26/F, Global Trade Square 21 Wong Chuk Hang Road 黄竹坑 香港 电话: (+852) 25756262 传真: (+852) 25756894 服务部电子邮箱: <a href="mailto:service.hk@lifefitness.com">service.hk@lifefitness.com</a> 销售/市场部电子邮箱: <a href="mailto:hongkong.sales@lifefitness.com">hongkong.sales@lifefitness.com</a>
<b>欧洲、中东和非洲 (EMEA)</b> <b>荷兰和卢森堡</b> <b>Life Fitness Atlantic BV</b> Bijdorpplein 25-31 2992 LB Barendrecht THE NETHERLANDS 电话: (+31) 180 646 666 服务部电子邮件: <a href="mailto:service.benelux@lifefitness.com">service.benelux@lifefitness.com</a> 销售/市场部电子邮件: <a href="mailto:marketing.benelux@lifefitness.com">marketing.benelux@lifefitness.com</a>	<b>比利时</b> <b>Life Fitness Benelux NV</b> Parc Industriel de Petit-Rechain 4800 Verviers BELGIUM 电话: (+32) 87 300 942 服务部电子邮件: <a href="mailto:service.benelux@lifefitness.com">service.benelux@lifefitness.com</a> 销售/市场部电子邮件: <a href="mailto:marketing.benelux@lifefitness.com">marketing.benelux@lifefitness.com</a>	<b>所有其他亚太地区国家和位于亚太地区的分销商公司*</b> <b>Life Fitness Asia Pacific LTD</b> 26/F, Global Trade Square 21 Wong Chuk Hang Road 黄竹坑 香港 电话: (+852) 25756262 传真: (+852) 25756894 服务部电子邮箱: <a href="mailto:service.hk@lifefitness.com">service.hk@lifefitness.com</a> 销售/市场部电子邮箱: <a href="mailto:hongkong.sales@lifefitness.com">hongkong.sales@lifefitness.com</a>

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

## 用户与服务文件链接

---

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

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

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

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

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

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

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

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

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

Дополнительная информация может быть найдена намеренно онлайн, как и использована в рекламе по-горю.

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

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ (ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አገልግሎት ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

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

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας τον σύνδεσμο παραπάνω.

למידע נוסף ניתן להשתמש בלינק למעלה.

További információk elérhetők online, a fenti hivatkozás segítségével.

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

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkové informácie sú dostupné online pod vyšším odkazom.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

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

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

# 目录

## 安全系统

安全说明	4
使用前	6
功能信息	7
固定方法 — Discover 控制台	8
本手册中使用的图标	9

## 概览

操控台	10
Lifepulse™ 系统	11
可选的 Polar® 心率遥感监测胸带	11

## 操作

主屏幕	12
登录	13
选择语言	14

## 选择您的健身程序

交互式地形	16
标准目标	18
体能测试	27
快速开始	30
用户输入范围	31

## 健身程序模式

我的统计数据	34
蓝牙®设备	35
选择娱乐设备 - DTV 和 STB IPTV	36
设置	38
扩展统计数据	39
暂停健身程序屏幕	40
放松屏幕	41
健身程序结果	42

## 管理人员配置

访问系统选项	43
信息	44
配置菜单	45
管理器 - 默认设置	46
媒体中心	48
电视	48
无线连接	72

## 维护和故障排除

许可和兼容清洁剂	74
故障排除	75
故障排除—心率读数	76

## 版权与商标

版权与商标清单	77
---------	----

## 规格

控制台尺寸	78
-------	----

## 保证

保修范围	79
保修对象	79
保修期限	79
维修运费及保险费用承担	79
如何修理保修零件缺陷	79
非保修内容	79
您必须做什么	79
如何获得零件和服务	79
排他性保修	79
不可擅自变更保修	79
国家法律有效	79
Terms of Warranty Coverage	79

# 1. 安全系统

## 安全说明

 使用前请通读所有说明。

### 所有产品

-  **警告:** 对本设备进行任何更改或改造将使产品保修失效。
-  **警告:** 为降低灼伤、起火、触电或受伤的风险，务必将各产品连接到正确接地的插座。
-  **警告:** 心率监测系统可能不准确。运动过度可能导致使用者严重受伤，甚至死亡。如果感到头晕，应立即停止锻炼。
-  **危险:** 为降低触电或移动部件所致受伤的风险，在清洁或进行任何维护活动之前务必拔下产品的电源插头。

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

### 跑步机

-  **警告:** 人身伤害的危险——为了避免受伤，在上下移动中的跑步带时应特别小心。使用前，请阅读装配说明手册。
-  **警告:** 请保持跑步机后面 6.5 英尺（2 米）乘 3 英尺（0.9 米）的空间无任何障碍物，包括墙壁、家具和其他设备。如有必要，请联系客户支持服务部选购加长电源线。
-  **警告:** 请确保在开始健身之前，紧急停止系索夹于用户身上，且置于跑步机上适当的位置。
-  **警告:** 如果跑步带不在允许的最大侧位标记之间，必须进行跑步带居中调整。请参见跑步机装配说明。

- SCIFIT 建议不使用产品时，Life Fitness 建议将其拔下。不使用时以及在放置或取下部件之前，断开与电源插座的连接。断开时，先将开/关按钮上的电源关闭，再从插座上拔下插头。
- 使电源线远离发热表面。请勿拉动设备旁电源线，也不要将电源线用作手柄。不要从跑步机下方或沿跑步机侧面布设电源线。
- 必要时可抓住扶手以保持身体平衡，但不要长时间使用。
- 切勿在跑步带运转时安装或拆卸跑步机。在需要保持平衡时使用扶手。出现跌倒等紧急情况时，请抓住扶手，把脚放到旁侧平台上。
- 切勿在跑步机上倒走或倒跑。
- 不要在使用喷雾剂产品或供给氧气的区域使用本产品。此类物质有易燃和爆炸等危险。

- 遵照欧盟机械指令 2006/42/EC，该设备空载时的声压级低于 70 dB (A)，运行速度为 12 km/hr（商业设备）及 8 km/hr（家庭设备）。欠载时的噪声散射高于空载时的噪声散射。

## LIFECYCLE® 健身单车

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

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

## 弧步训练机

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

 **警告:** 产品不具备自由运转功能。因此，它无法立即停止。

 **警告:** 移动部件和跌倒危险。

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

## CROSS-TRAINER 和 FLEXSTRIDER

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

 **警告:** 确保 FlexStrider 后方和旁侧至少有 2 英尺（0.6 米）的空间。

 **警告:** Cross-Trainer 和 FlexStrider 不具备自由运转功能。因此，它们无法立即停止。

### FlexStrider

### Cross-Trainer

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

## POWERMILL™ 楼梯机

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

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

请保存好上述说明以备日后参考。

## 使用前

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

除清洁或用户维护外，所有维修必须由授权服务代表进行。



**警告：**对本设备进行任何更改或改造将使产品保修失效。

FCC 警告——本设备可能会干扰收音机/电视机

EN ISO 20975 Class SA（仅限健身单车和多功能健身器）：专业及/或商业用途。

EN ISO 20975 Class SB（仅限跑步机）：专业及/或商业用途。

### **EN ISO 20957 S 级：专业及/商业用途。**

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

### **EN ISO 20957 H 类：家用。**

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

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

### **只限多功能健身器：**

EN 957-9 A 级精度测试时，应将带有控制台的电阻器件（发生器）连接到测力计上，以测量输入机械功率。记录了现行速度和各个阻力水平设置的扭矩测试数据。随后，在没有人骑行的情况下，通过减速试验确定机械阻力，精确测量起始速度和脚踏板停止运动前的时间。然后，通过系统惯性、输入速度和停止时间等计算出停止装置所需的扭矩，并加总到测力计数据上，得出系统总扭矩。根据测量出的扭矩和速度，即可算出输入功率及其与显示功率的差值。在 10 级和恒定 55 RPM 的情况下，显示的瓦数为 107 瓦，与测试设备上的输入功率偏差为 4.7%。在 12 级和恒定 80 RPM 的情况下，显示的瓦数为 136 瓦，与测试设备上的输入功率偏差为 1.6%。

### **仅 FlexStrider 可变步伐训练机**

EN 957-9 A 级精度测试时，应将带有控制台的电阻器件（发生器）连接到测力计上，以测量输入机械功率。记录了现行速度和各个阻力水平设置的扭矩测试数据。然后通过减速测试确定机械阻力，无需使用者骑行，能够精确测量产品表现出的两种运动：1) 从起始速度和时间开始测量的旋转减速度，最小步幅，直到旋转机构停止，以及 2) 从起动力度和时间测量的角度减速度，直到踏板腿杆组件停止。然后，通过系统惯性、输入速度、角度和停止时间等计算出停止装置所需的扭矩，并加总到测力计数据上，得出系统总扭矩。根据测量出的扭矩和速度，即可算出输入功率及其与显示功率的差值。在 10 级和恒定 40 RPM 的情况下，显示的瓦数为 128 瓦，与测试设备上的输入功率偏差为 2.1%。在 15 级和恒定 60 RPM 的情况下，显示的瓦数为 167 瓦，与测试设备上的输入功率偏差为 4.6%。

## 功能信息

本《用户手册》描述了 Discover ST 控制台的功能，如下：

- *Elevation* 系列跑步机、*Cross-Trainer*、立式和卧式 *Lifecycle*® 健身车、*FlexStrider*™ 可变步伐训练器
- *Platinum Club* 系列跑步机、*Cross-Trainer*、立式和卧式 *Lifecycle*® 健身车
- *Integrity* 系列跑步机、*Cross-Trainer*、立式和卧式 *Lifecycle*® 健身车
- *Club Series +* 系列跑步机、*Cross-Trainer*、立式和卧式 *Lifecycle*® 健身车
- *PowerMill*™ *Climber*
- *Arc Trainer*

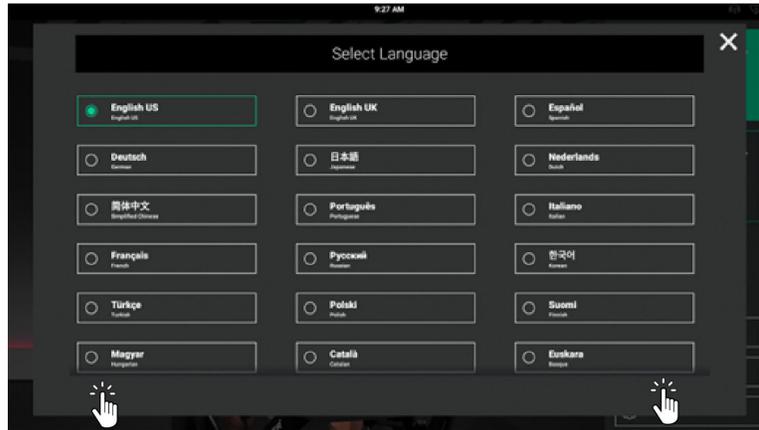
### 用途声明：

- *Life Fitness* 跑步机是一种让用户在移动表面上原地行走或奔跑的健身器材。
- *Life Fitness* 多功能健身器是一种将低冲击椭圆踏蹬运动与手臂推拉运动结合在一起，便于用户在室内进行有效和高效全身训练的健身设备。
- *Life Fitness Lifecycle* 健身车是一种可在室内以各种速度和阻力水平模拟自行车骑行运动的健身设备。
- *Life Fitness FlexStrider* 可变步伐训练机是一种商业性训练设备，锻炼者可即时选择椭圆大步长度，进行全身低冲击锻炼。
- *Life Fitness PowerMil Climber* 是一种商业性训练设备，用户可以用多样的速度设置踩踏循环出现的台阶。
- *Life Fitness Arc Trainer* 是一款无冲击，承重的多功能健身器，通过对脚踏板施加力来使用。

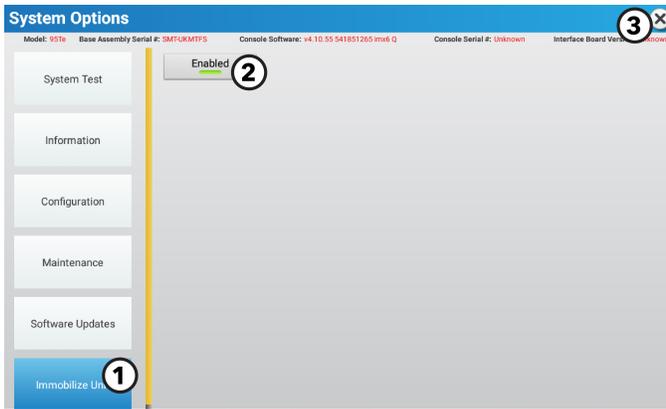
## 固定方法 – Discover 控制台

固定跑步机的目的是为了防止未经授权的使用。一旦启动，系统将使跑步机停止。

1. 轻触 **语言** 图标以访问 **选择语言** 屏幕。
2. 按以下顺序轻触屏幕的底部：左下、右下、左下和右下。

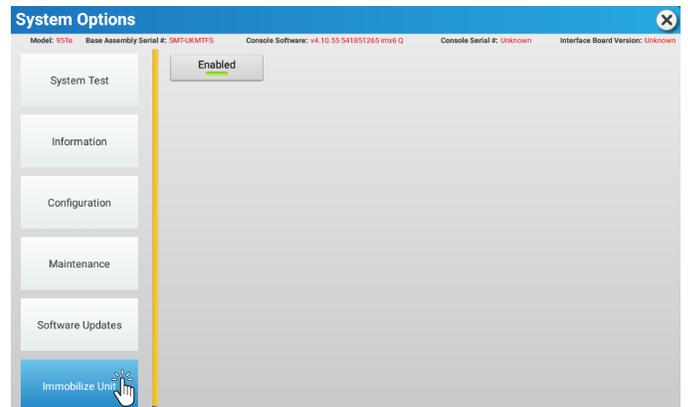


3. 轻触**固定装置**图标。将显示已启用。



项目	产品描述
1	固定装置图标
2	已启用图标
3	退出图标

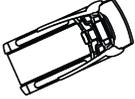
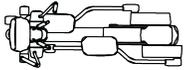
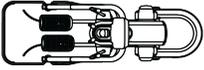
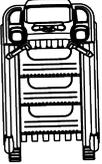
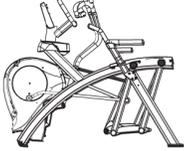
4. 轻触退出图标 X 以退出**系统选项**。
5. 单元将关闭。
6. **单元被管理器固定** 消息出现在屏幕上。
7. 按以下顺序轻触**兴趣**屏幕的上部：左上、右上、左上和右上，以进入**系统选项**。
8. 轻触**固定装置**图标以禁用。



**注：** Discover SB3HD 控制台已显示。

## 本手册中使用的图标

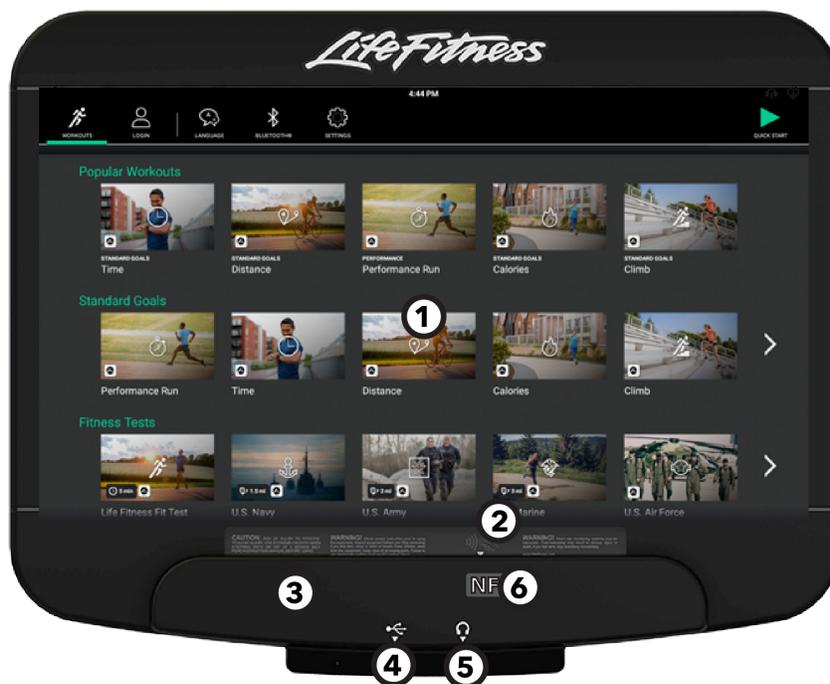
Discover ST 手册涵盖了多种有氧运动产品的信息。为了帮助区分，我们使用以下图标。

	跑步机专有功能
	多功能健身器专有功能
	健身单车专有功能
	步伐训练机专有功能
	楼梯机专有功能
	多功能健身器专有功能

## 2. 概览

### 操控台

#### 跑步机显示



#### 1. 触摸屏显示

- 用于选择、设置、监视和保存锻炼程序。
- 访问娱乐选择。

2. **可选 RFID (射频识别)**：健身设施所有者可以为其用户订购此选项，以允许他们在控制台上刷设施标识卡。控制台的硬件与为 RFID 卡而使用的两个主频兼容 (125kHz 和 13.56Mhz)。

3. **阅读架/平板电脑支架**将阅读材料以及移动设备和平板电脑放置在该嵌入式支架上。

4. **USB**：给 USB 设备充电。

5. **耳机**：插入耳机听取电视和娱乐节目。

6. **NFC (近场通信)**：连接到支持 NFC 的移动设备进行无缝配对和数据共享。

## Lifepulse™ 系统

获专利的 Lifepulse 系统传感器 (B) 是该产品上的内置心率监测系统。要尽量获得准确的读数，在锻炼期间，应当：

- 紧握传感器。
- 抓住每个传感器的中间点。
- 保持双手稳定，不移位。

### 跑步机



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

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

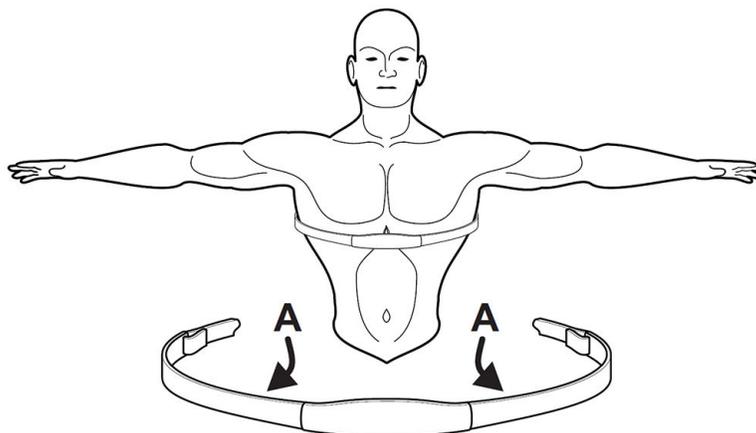
**注：**当跑步机运行的速度超过 4.5 MPH 或 7.2 KPH 时，不得试图握住传感器。以上速度，建议使用 Polar 心率遥感监测胸带。



### 可选的 Polar® 心率遥感监测胸带

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

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



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

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

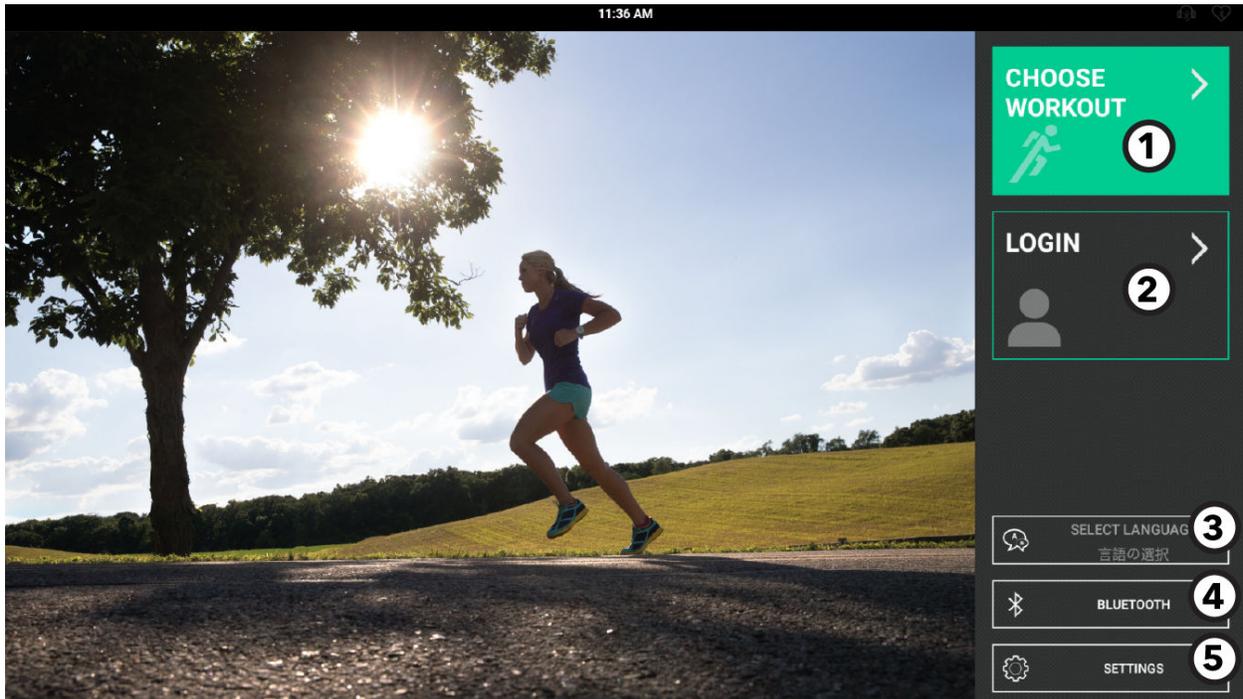
**注：**在设置最佳心率范围健身程序时，用户需要输入开始速度。如果未探测到 Polar 心率遥感监测胸带，那么许可的最大速度为 4.5 MPH / 7.2 KPH。如果探测到有 Polar 心率遥感监测胸带，用户可以以最大许可速度进行锻炼。

# 3. 操作

## 主屏幕

LCD 直观触摸屏便于用户：

- 选择、设置、监视和保存锻炼程序。
- 访问娱乐选择。



1. **选择健身程序**—可从下列类别中选择一项健身程序：

- 标准目标
- 交互式地形
- 体能测试
- 快速开始

2. **登录**：按下以登录您的 LFconnect 或 Halo 账户。

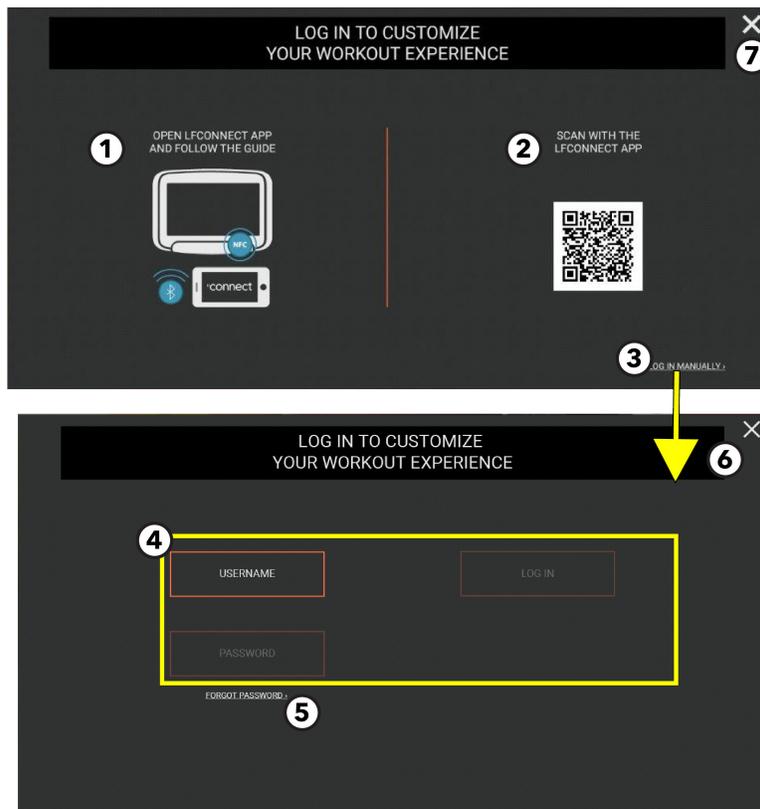
3. **选择语言**：选择一种语言，以便在健身过程中使用。

4. **蓝牙®**：扫描支持蓝牙的耳机或心率设备。

5. **设置**：按输入您的体重或更改单位（英制或公制）。

**注：（仅限国际白金俱乐部 (International Platinum) 系列产品）**：在不活跃时间超过 5 分钟后，跑步机将进入节能模式。要唤醒控制台，请踏上跑步机皮带。跑步机将自动唤醒，控制台将亮起。踏上皮带后，唤醒跑步机大约需要 50 秒钟。

# 登录



登录控制台，跟踪您的锻炼程序并将其保存在 Lfconnect 应用程序。

## 1. 附近

- 在 **iPhone** 上启用蓝牙，打开 Lfconnect 应用程序并打开蓝牙附近设备登录功能。
- 在 **安卓系统**中，启用 NFC 并打开 Lfconnect 应用程序。
- 用手机接触到阅读机架的右下角即可自动连接。

## 2. 扫描二维码

- 在您的移动设备端打开 Lfconnect 应用程序。
- 在右上角选择二维码阅读器。
- 使用您的手机扫描二维码。

## 3. 手动登录

按下，使用提示手动登录访问屏幕。

## 4. 按照提示登录您的帐户。

- 输入用户名。
- 输入密码。
- 按下登录。

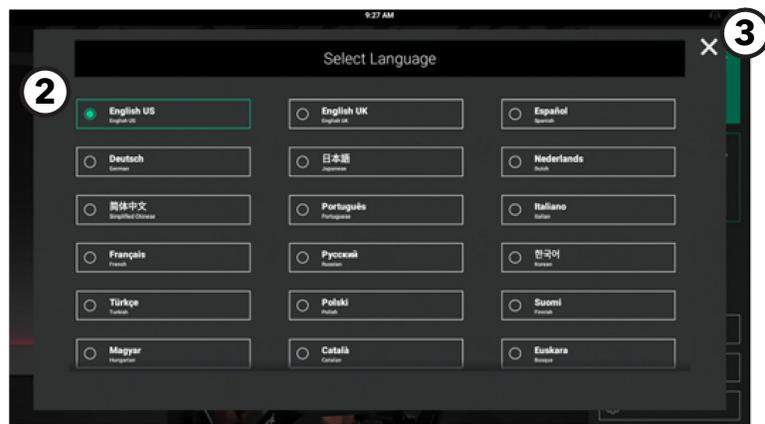
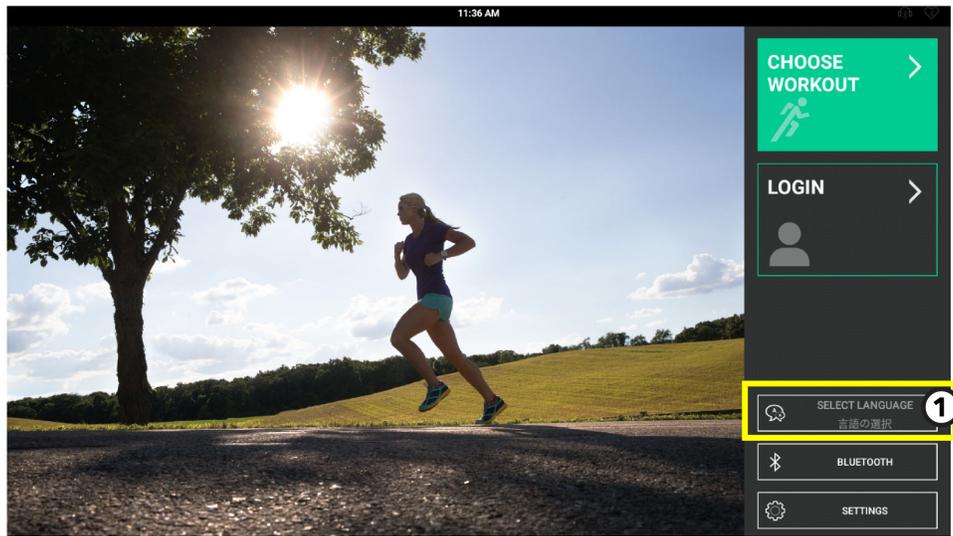
## 5. 忘记密码？

请输入与您的 Lfconnect 帐户相关联的电子邮件地址。

## 6. 退出手动登录屏幕并返回到主屏幕。

## 7. 退出登录屏幕并返回到主屏幕。

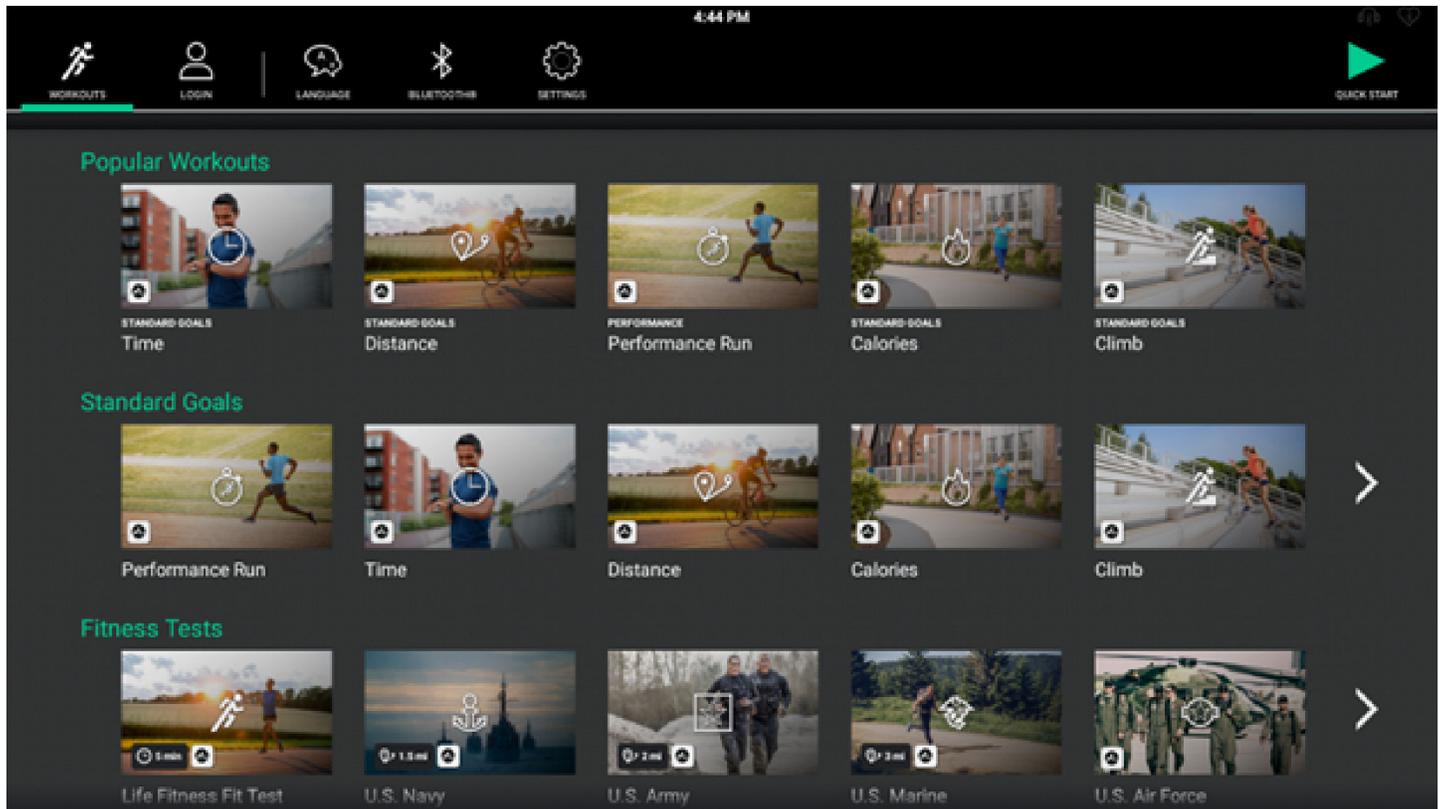
# 选择语言



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

## 4. 选择您的健身程序

滚动至**选择健身程序**屏幕以查看可用的健身选项。



健身程序包括：

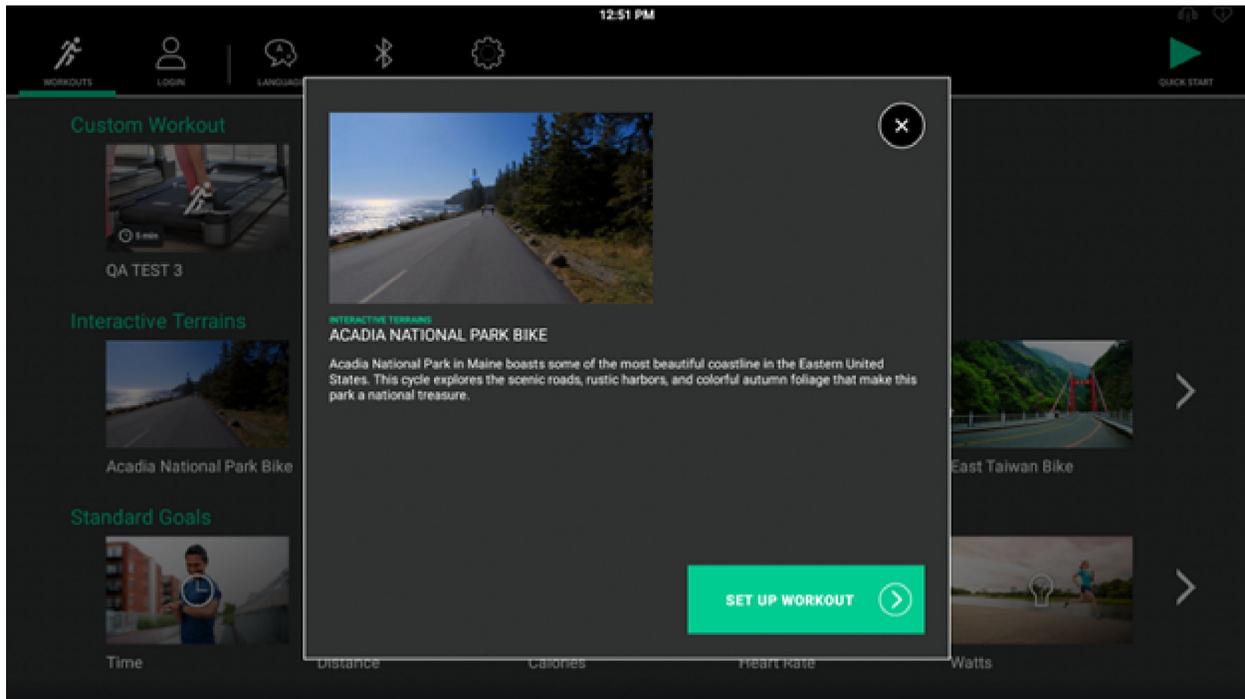
- **标准目标** —根据期望的目标选择健身程序。
- **交互式地形** —选择一个互动地形，并与朋友或其他健身者在世界任何地方实时健身。
- **健身测试** —从可用的健身测试中选择。
- **快速开始** —无需设置或选择目标即可立即开始健身。

按下所需健身程序，访问有关所选健身程序及健身设置的说明。

## 交互式地形

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

**注：**跑步机的倾斜度也会根据课程视频中呈现的虚拟山坡，自动增大或减小。



- 选择所需的课程。

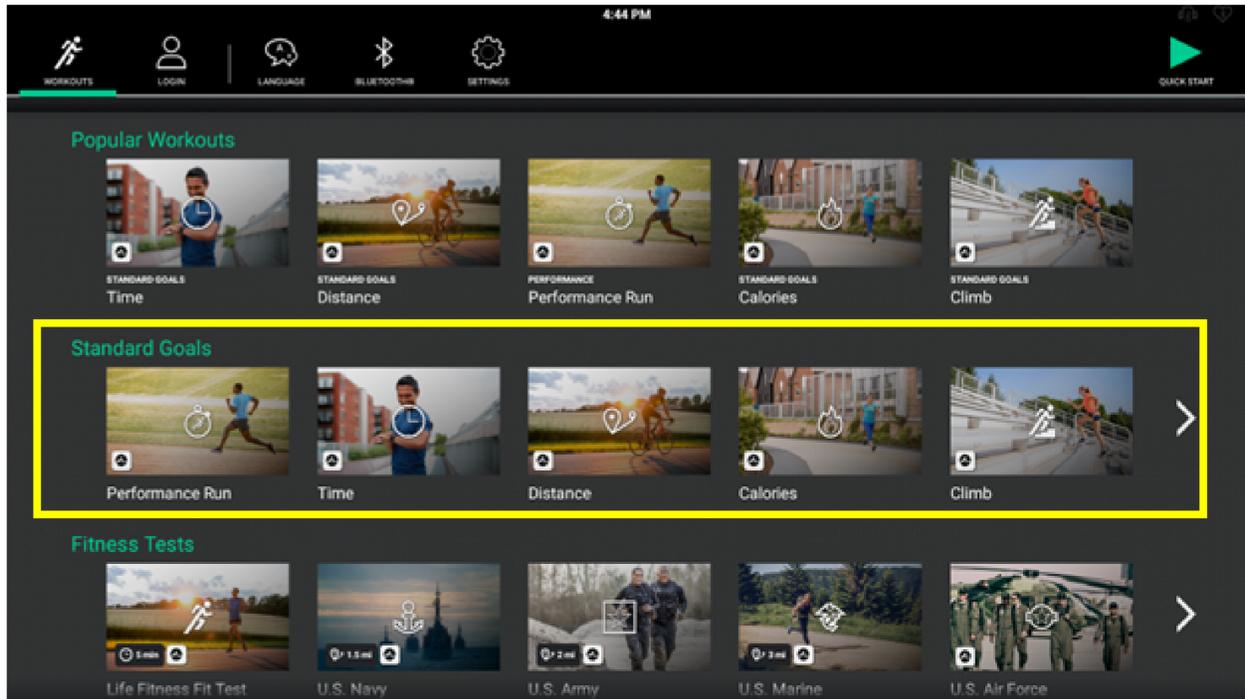
## 健身设置-互动地形



1. 选择目标
  - 时间
  - 距离
2. 后退箭头  
按键即可返回主屏幕。
3. 预设时间数值  
在默认数值中选择。
4. 时间键盘  
按下可使用数字小键盘来输入健身程序时间值。
5. 等级 (如可用)  
按下可选择预设等级或输入等级。
6. 输入体重  
按下即可使用数字键盘输入体重值。
7. 选择测量单位。
  - 公制
  - 英制
8. 下一步  
按下即可前往下一设置界面。
9. 退出 设置界面并回到互动地形健身选择界面。
10. 课程标记  
选择课程的开始点。
11. 开始互动地形  
会显示健身倒计时 3、2、1 屏幕，然后课程便会开始。

# 标准目标

目标因基本类型而异。



健身类型	产品描述	基本类型
时间	选择您的地形和锻炼的总时间。	跑步机、Cross-Trainer、健身车、FlexStrider、PowerMill、弧步训练机
距离	选择一个距离目标。选择地形和锻炼的总时间。	跑步机、Cross-Trainer、健身车、FlexStrider、弧步训练机
卡路里	选择地形和您想燃烧的卡路里数。	跑步机、Cross-Trainer、健身车、FlexStrider、PowerMill、弧步训练机
攀登	选择要爬升的地形和总距离。	跑步机、PowerMill
心率	根据您的目标心率选择健身程序。	跑步机、Cross-Trainer、健身车、FlexStrider、PowerMill、弧步训练机
恒定 FitPower	恒定强度的健身程序。在健身期间，瓦特保持不变，扭矩会因速度变化而变化。	弧步训练机
自适应功率	理想的 HIIT 健身程序。阻力随速度的增加而呈指数级增加。	弧步训练机
瓦特	为您的健身程序选择恒定的瓦特强度。	健身单车
MET 数	通过在健身期间选择恒定的 MET 强度来选择卡路里消耗。	健身单车
2 速间歇	通过自定义两个不同的速度按钮创建自己的间歇锻炼。它们允许快速速度更改。	PowerMill
3 速间歇	通过自定义三个不同的速度按钮创建自己的间歇锻炼。它们允许快速速度更改。	PowerMill
初学者间歇	具有挑战性的 1:1 间歇锻炼，从低强度间歇向高强度间歇推进。	跑步机、Cross-Trainer、健身车、FlexStrider
有氧运动	指导性健身程序，可改变所使用的肌肉和强度。	Cross-Trainer 和健身车：
倒退	将您的锻炼分为前进部分和倒退部分。	Cross-Trainer

## 数据输入选项

参考以下几页中的表格，内含各健身类别和健身类型所需用户输入信息的列表。

### 跑步机

#### 目标

健身类型	用户输入
时间	<ul style="list-style-type: none"><li>· 3 个预先设置值或使用小键盘输入需要的时间</li><li>· 地形 (平坦、随机、山坡、滚动山坡)</li><li>· 等级 (如果选择了山坡、随机或滚动山坡的话)</li><li>· 速度</li><li>· 体重 (在屏幕左下角输入)</li></ul>
距离	<ul style="list-style-type: none"><li>· 3 个预先设置值或使用小键盘输入需要的距离</li><li>· 地形 (平坦、随机、山坡、滚动山坡)</li><li>· 等级 (如果选择了山坡、随机或滚动山坡的话)</li><li>· 速度</li><li>· 体重 (在屏幕左下角输入)</li></ul>
卡路里	<ul style="list-style-type: none"><li>· 3 个预先设置值或使用小键盘输入需要的卡路里</li><li>· 重量</li><li>· 地形 (平坦、随机、山坡、滚动山坡)</li><li>· 等级 (如果选择了山坡、随机或滚动山坡的话)</li><li>· 速度</li></ul>
攀登	<ul style="list-style-type: none"><li>· 3 个预先设置值或使用小键盘输入需要的地板</li><li>· 地形 (平坦、随机、山坡、滚动山坡)</li><li>· 等级 (如果选择了山坡、随机或滚动山坡的话)</li><li>· 倾斜 (水平, 如果选择平地)</li><li>· 速度</li><li>· 体重 (在屏幕左下角输入)</li></ul>
心率	<ul style="list-style-type: none"><li>· 目标 (时间、距离、卡路里、攀爬、达标心率总时长)</li><li>· 年龄</li><li>· 锻炼程序 (温和燃脂、剧烈燃脂、变化时间)</li><li>· 目标心率</li><li>· 速度</li></ul>
初学者间歇	<ul style="list-style-type: none"><li>· 3 个预先设置值或使用小键盘输入需要的时间</li><li>· 低速</li><li>· 高速</li><li>· 体重 (在屏幕左下角输入)</li></ul>

全功能训练器和健身车:

目标

健身类型	用户输入
时间	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预先设置值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 地形 (平坦、随机、山坡、滚动山坡)</li> <li>· 级别</li> <li>· 体重 (在屏幕左下角输入)</li> </ul>
距离	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预先设置值或使用小键盘输入需要的距离</li> <li>· 地形 (平坦、随机、山坡、滚动山坡)</li> <li>· 级别</li> <li>· 体重 (在屏幕左下角输入)</li> </ul>
卡路里	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预先设置值或使用小键盘输入需要的卡路里</li> <li>· 重量</li> <li>· 地形 (平坦、随机、山坡、滚动山坡)</li> <li>· 级别</li> </ul>
心率	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 目标 (时间、距离、卡路里、处于最佳心率范围内的时间)</li> <li>· 年龄</li> <li>· 锻炼程序 (温和燃脂、剧烈燃脂、固定时间)</li> <li>· 目标心率</li> <li>· 级别</li> <li>· 体重 (在屏幕左下角输入)</li> </ul>
有氧运动	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 目标 (时间、距离、卡路里)</li> <li>· 级别</li> <li>· 体重 (在屏幕左下角输入)</li> </ul>
瓦特 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预先设置值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 瓦特</li> <li>· 重量</li> </ul>
MET 数 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预先设置值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· MET 数</li> <li>· 重量</li> </ul>
初始者间隔	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预先设置值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 级别</li> <li>· 体重 (在屏幕左下角输入)</li> </ul>
倒退 	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 目标 (时间、距离、卡路里)</li> <li>· 级别</li> <li>· 体重 (在屏幕左下角输入)</li> </ul>

## 弧步训练机

### 目标

健身类型	用户输入
时间	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 个预先设置值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 地形 (平坦、随机、山坡、滚动山坡)</li> <li>· 阻力</li> <li>· 体重 (在屏幕左下角输入)</li> </ul>
距离	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 个预先设置值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 地形 (平坦、随机、山坡、滚动山坡)</li> <li>· 阻力</li> <li>· 体重 (在屏幕左下角输入)</li> </ul>
卡路里	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 个预先设置值或使用小键盘输入需要的卡路里</li> <li>· 重量</li> <li>· 地形 (平坦、随机、山坡、滚动山坡)</li> <li>· 阻力</li> </ul>
心率	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 目标 (时间、距离、卡路里、处于最佳心率范围内的时间)</li> <li>· 年龄</li> <li>· 锻炼程序 (温和燃脂、剧烈燃脂、固定时间)</li> <li>· 目标心率</li> <li>· 级别</li> <li>· 体重 (在屏幕左下角输入)</li> </ul>
恒定 FitPower	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 个预先设置值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 瓦特</li> </ul>
自适应功率	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 个预先设置值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 级别</li> <li>· 重量</li> </ul>

## FlexStrider

### 目标

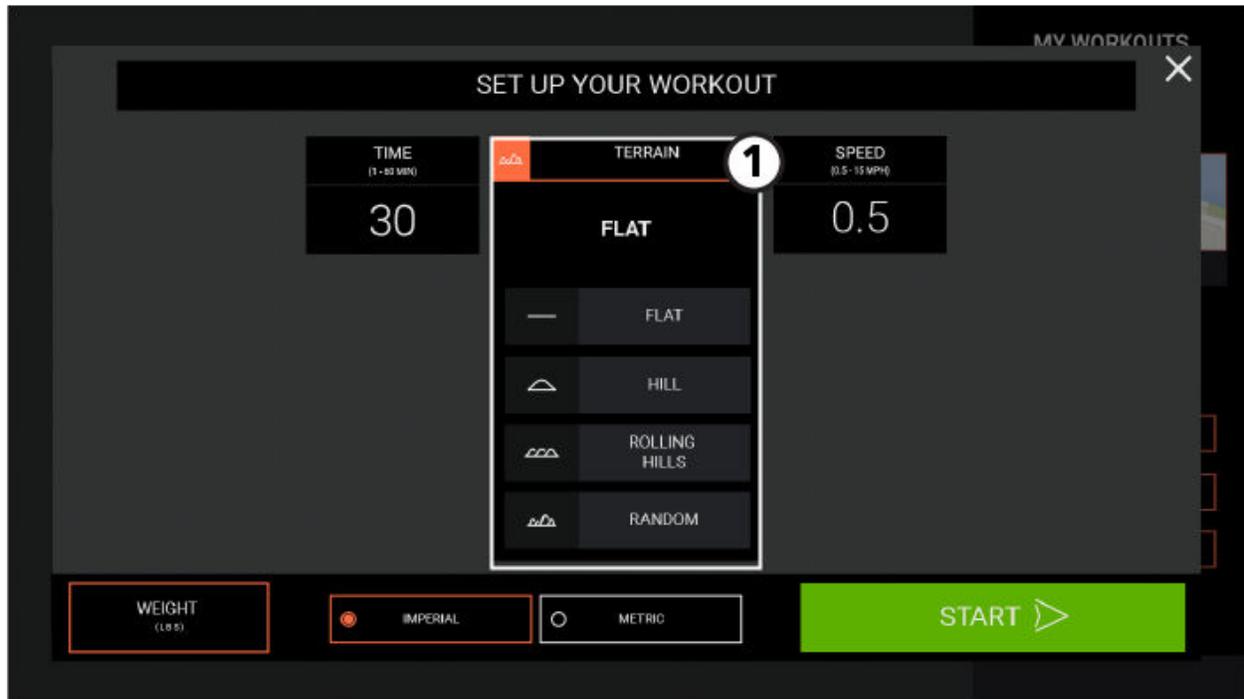
健身类型	用户输入
时间	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 个预先设置值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 地形 (平坦、随机、山坡、滚动山坡)</li> <li>· 级别</li> <li>· 体重 (在屏幕左下角输入)</li> </ul>
距离	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 个预先设置值或使用小键盘输入需要的距离</li> <li>· 地形 (平坦、随机、山坡、滚动山坡)</li> <li>· 级别</li> <li>· 体重 (在屏幕左下角输入)</li> </ul>
卡路里	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3 个预先设置值或使用小键盘输入需要的卡路里</li> <li>· 重量</li> <li>· 地形 (平坦、随机、山坡、滚动山坡)</li> <li>· 级别</li> </ul>

健身类型	用户输入
心率	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 目标 (时间、距离、卡路里、处于最佳心率范围内的时间)</li> <li>· 年龄</li> <li>· 锻炼程序 (温和燃脂、剧烈燃脂、固定时间)</li> <li>· 目标心率</li> <li>· 级别</li> <li>· 重量</li> </ul>
初始者间隔	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预先设置值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 级别</li> <li>· 体重 (在屏幕左下角输入)</li> </ul>

## PowerMill

### 目标

健身类型	用户输入
时间	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预先设置值或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 地形 (平坦、随机、山坡、滚动山坡)</li> <li>· 等级 (如果选择了山坡、随机或滚动山坡的话)</li> <li>· 速度</li> <li>· 体重 (在屏幕左下角输入)</li> </ul>
卡路里	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预先设置值或使用小键盘输入需要的卡路里</li> <li>· 重量</li> <li>· 地形 (平坦、随机、山坡、滚动山坡)</li> <li>· 速度或等级 (如果选择的是平坦的话)</li> <li>· 等级 (如果选择了山坡、随机或滚动山坡的话)</li> </ul>
攀登	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预先设置值或使用小键盘输入需要的地板</li> <li>· 地形 (平坦、随机、山坡、滚动山坡)</li> <li>· 速度或等级 (如果选择的是平坦的话)</li> <li>· 等级 (如果选择了山坡、随机或滚动山坡的话)</li> </ul>
心率	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 目标 (时间、卡路里、攀爬、达标心率总时长)</li> <li>· 年龄</li> <li>· 锻炼程序 (温和燃脂、剧烈燃脂、变化时间)</li> <li>· 目标心率</li> <li>· 等级 (如果选择了山坡、随机或滚动山坡的话)</li> </ul>
强度区间	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 3个预先时间设置或使用小键盘输入需要的时间</li> <li>· 间歇次数 (2 或 3)</li> <li>· 低速</li> <li>· 中等速度 (仅适用于 3-速间隔)</li> <li>· 高速</li> </ul>



### 1. 选择地形

- **平地**是一项需要持续努力的健身程序，用户可随时更改倾斜度或速度。
- **山坡 1**是一种间歇训练健身程序。间歇是指高强度的有氧运动和低强度运动有规律地交替。训练的总时长决定了每段间隔的长度。
- **滚动山坡**是一项模拟低缓丘陵地形的健身程序，强度级别较低。
- **随机**是一种间歇训练健身程序，强度级别不断改变，且无规则模式或连续性。

## 目标心率锻炼程序

研究表明，锻炼时保持一定的心率是监测健身强度并获得最佳锻炼效果的良方。“最佳心率范围训练”可以识别训练者燃烧脂肪或提高心血管健康状况的最佳心率范围。此范围是理论最大心率值(HRmax)的一个百分比，其值取决于健身程序。最大心率公式在美国运动医学会推出的运动测试与运动处方指南，2010年第8版中有所规定。HRmax 等于 206.9 减去 0.67 乘以该人员的年龄后的差值。

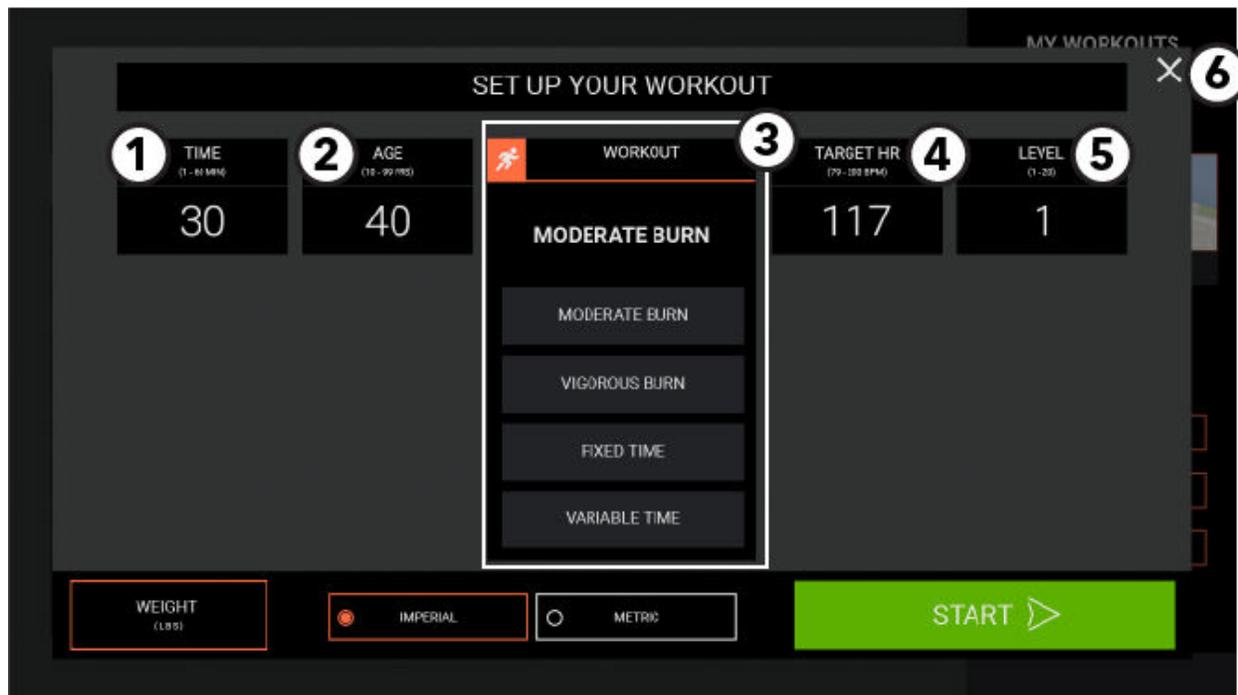
$$\text{HR 最大值} = 206.9 - (0.67 * \text{年龄})$$

### 理论最大心率和目标心率

理论最大心率和目标心率详见下图。列为 BPM（每分钟心跳）。

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

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



1. 时间

按下可使用数字小键盘来输入健身程序时间值。

2. 年龄

按下可使用数字小键盘来输入年龄值。

3. 心率锻炼程序

- **温和燃脂**是一项低强度的卡路里健身程序。该课程能根据实际心率，通过改变倾斜度（升高）的方式调节强度水平，以便将速率维持在理论最大值的 65% 水平。
- **剧烈燃脂**是一种适用于更多健身用户的高强度健身程序，对心血管的益处最大，燃烧的卡路里总量也最多。该课程能根据实际心率调节强度水平，以便将速率维持在理论最大值的 80% 水平。
- **固定时间**可通过设定三种不同的心率目标，带给用户三种不同的登山体验。
- **可变时间间隔**可根据目标心率，在山峰和山谷之间交替进行。

4. 目标心率

按下可使用数字小键盘来输入目标心率值。

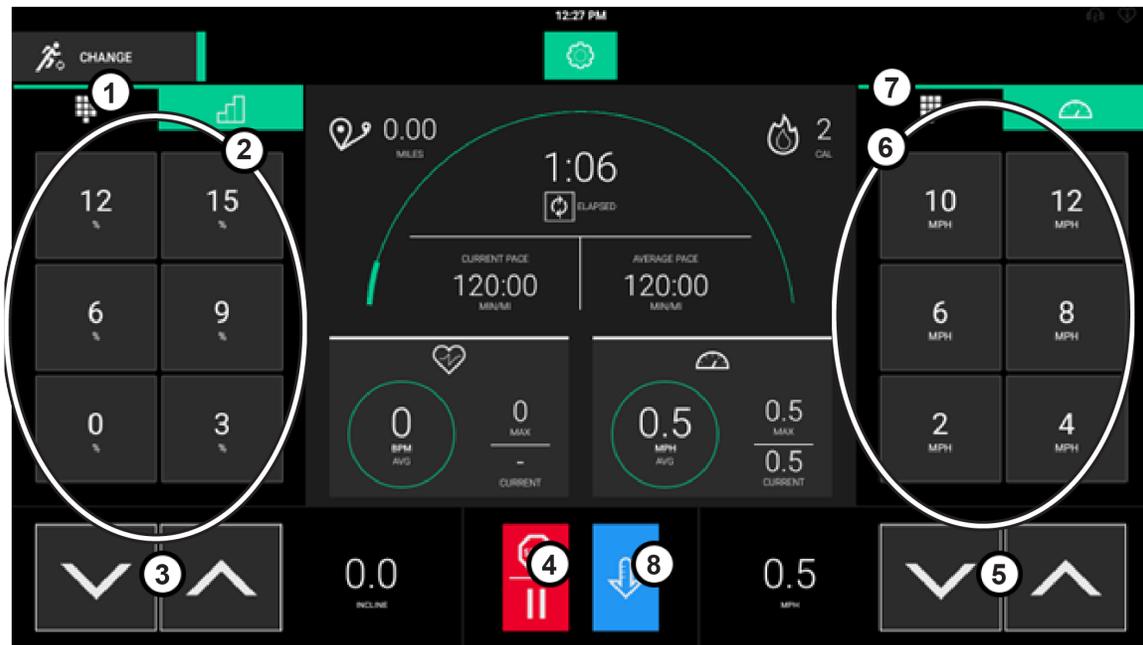
5. 水平或速度

按下可使用数字小键盘来输入水平或速度值。

6. 按下可退出**设置您的锻炼程序**屏幕，然后返回到**目标选择**屏幕。

## 表现测试

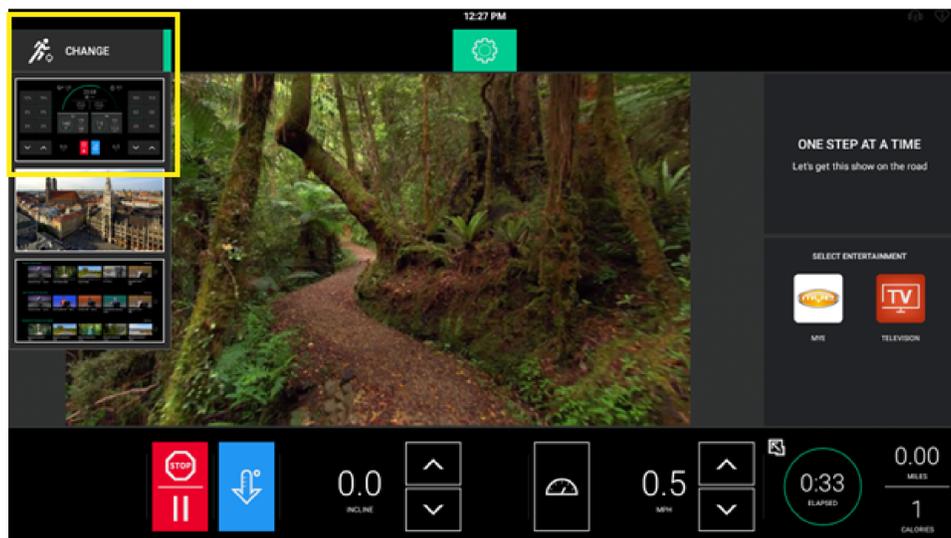
仅在跑步机上可用。 



此健身程序旨在通过选择倾斜度、速度和时间来帮助锻炼者塑造自己的间歇训练。用户可定义低速和高速，并可通过按钮在它们之间手动切换。

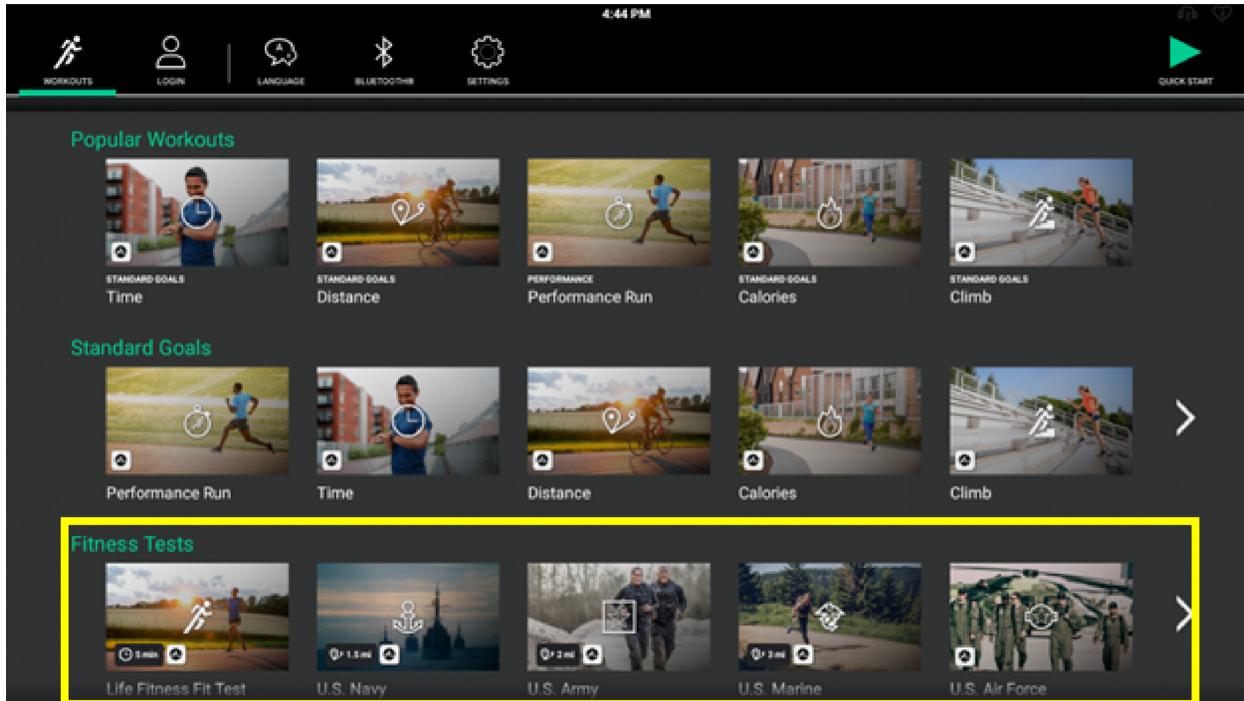
1. 手动按下  来创建一个倾斜角度。
2. 按下任一百分比选项，以选择一个预编程的倾斜角度。
3. 按▲和▼，以0.5%的幅度来增加或降低坡度。
4. 按下以停止或暂停锻炼程序。
5. 按▲和▼，以0.1的幅度来增加或降低速度。
6. 按下任一数字选项，以选择一个预编程的倾斜角度。
7. 手动按下  来创建一个速度。
8. 按下以进入放松阶段。

**注：**用户可以将表现测试作为预编程的健身选项进行访问，并在快速开始中作为视图选择。



# 体能测试

选择所需的健身测试。



- **Life Fitness 体能测试** 可评估心血管健康状况，可用于每隔 4 - 6 周监测耐力的改善。
- **美国海军体格测试 (PRT)** 是一项 5 分钟距离目标测试，它以达到既定距离需花费的时间为基础，常被美国海军和海军院校用来测定有氧代谢能力。  
**注:** 在 FlexStrider 或 PowerMill 上并未提供。
- **美国陆军体能测试 (PFT)** 是一项 5 分钟的身体素质测试，主要用于评定学员的肌肉耐力和心肺健康。
- **美国海军陆战队体能测试 (PFT)** 是一项身体素质测试，主要用于评定学员的肌肉耐力和心肺健康。
- **美国空军体能测试** 是一项身体素质测试，主要用于评定学员的肌肉耐力和心肺健康。
- **WFI 亚极限方案** 是一项划分等级的亚极限评估，用于预测消防员的有氧代谢能力。该项测试会自动加大速度和倾斜度（仅跑步机），直至达到目标心率。该项评估可替代 Gerkin 评估。一旦超过目标心率 15 秒钟，程序就会转为放松模式。
- **体能素质测试系列 (PEB)** 常被美国联邦执法部门、美国联邦调查局和其他联邦机构用于招聘和维持各种联邦工作。
- **FAMS** 为 12 分钟的循环测试。该测试可以 1.5 英里的跑步代替。
- **加拿大体能测试** 用于预测执行国际消防员协会所制定基本消防任务的身体能力。测试以 20 秒预热开始，设定的步进速率为每分钟 50 步，然后以每分钟 60 步的设定步进速率进行 3 分钟的测试。
- **个人体能测试 (IPPT)** 是新加坡武装部队、警察部队和民防部队使用的标准体能测试中的 2.4 公里部分。

## Life Fitness 体能测试

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

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

**注:** 若 2.5 分钟后检测不到心率则锻炼中止。

心率取决于很多因素，如：

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

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

	不活跃	活跃	非常活跃
跑步机	2 - 3 mph (3.2 - 4.8 kph)	3 - 4 mph (4.8 - 6.4 kph)	3.5 - 4.5 mph (5.6 - 7.2 kph)
Cross-Trainer	L 2-4 男 L 1-2, 女	L 3-10 男 L 2-5 女	L7-15 男 L 3-10 女
Lifecycle 健身单车	L 4-6 男 L 2-4 女	L 5-10 男 L 3-7 女	L 8-14 男 L 6-10 女
PowerMill Climber	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
FLEXSTRIDER 可变步幅训练器	L6 - L10	L8 - L10	L10 - L14

在每个建议的范围内，使用这些附加指导准则：

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

5 分钟的健康测试一过，就会显示健康测试分数和等级。

请注意，在固定健身车上达到的 VO<sub>2</sub> 最大分数值要比在其他 Life Fitness 心血管健身设备上得到的分数低 10-15%。对于固定健身车，股四头肌的孤立肌群疲劳度比在跑步机上步行/跑步或者骑自行车要高。此项疲劳度较高与估计的 VO<sub>2</sub> 最大分数值较低是吻合的。

### 男性相对体能等级

等级	精英	卓越	优秀	高于平均水平	平均水平	低于平均水平	低	极差
每个年龄段的估算 VO <sub>2</sub> Max (ml/kg/min)								
20 - 29 岁	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35

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

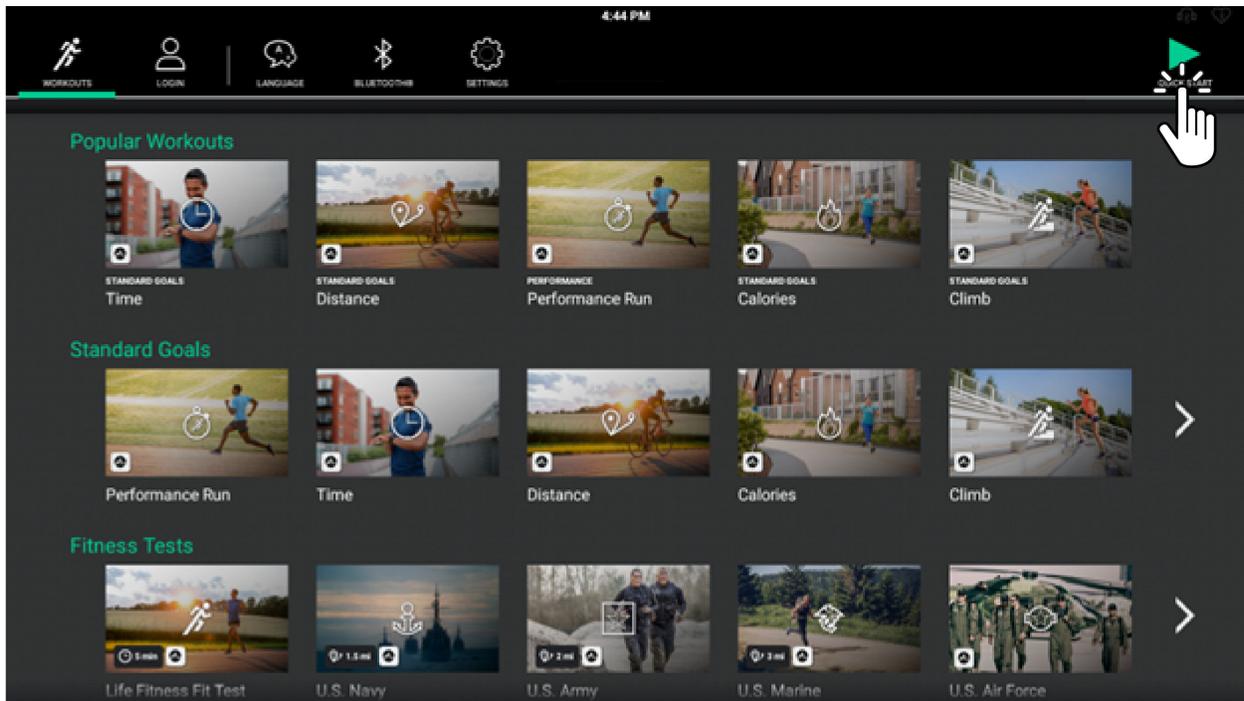
### 女性相对体能等级

等级	精英	卓越	优秀	高于平均水平	平均水平	低于平均水平	低	极差
每个年龄段的估算 V02 Max (ml/kg/min)								
20 - 29 岁	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 岁	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 岁	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 岁	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60 岁或以上	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Life Fitness 根据美国运动医学会在“运动测试及处方指引”（2010年第8版）中提及的最大摄氧量百分点分布，制定了该评估表。它旨在为用户的最大摄氧量<sub>2</sub>估计提供定性说明，还可用于评估健身前的健康等级并对健康状况的发展进行后续跟踪。

# 快速开始

按下选择健身程序屏幕顶部的绿色箭头快速开始按钮。



- 会显示健身倒计时 3、2、1 屏幕。
- 用户可在启动锻炼程序后对其进行调节。
- 快速启动训练的开始速度为每小时 0.5 英里 (MPH)/每小时 0.8 公里 (KPH)，坡度为 0.0%。 
- 快速开始健身在坡度 6 开始。  
- **注:** 使用者必须登录 LFCconnect 才能查看信息。
- 快速开始健身以每分钟 20 步 (SPM) 开始。 

## 用户输入范围

时间	1 - 60 分钟
重量	75 - 400 lbs. (34 - 181 kg)
坡度	0.0 - 15.0
速度	0.5 - 14.0 MPH 20 - 160 SPM (仅 PowerMill)
年龄	10 - 99 年
高	36 - 90 英寸
平均水平	1 - 20

“水平”是指一系列倾斜度。

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

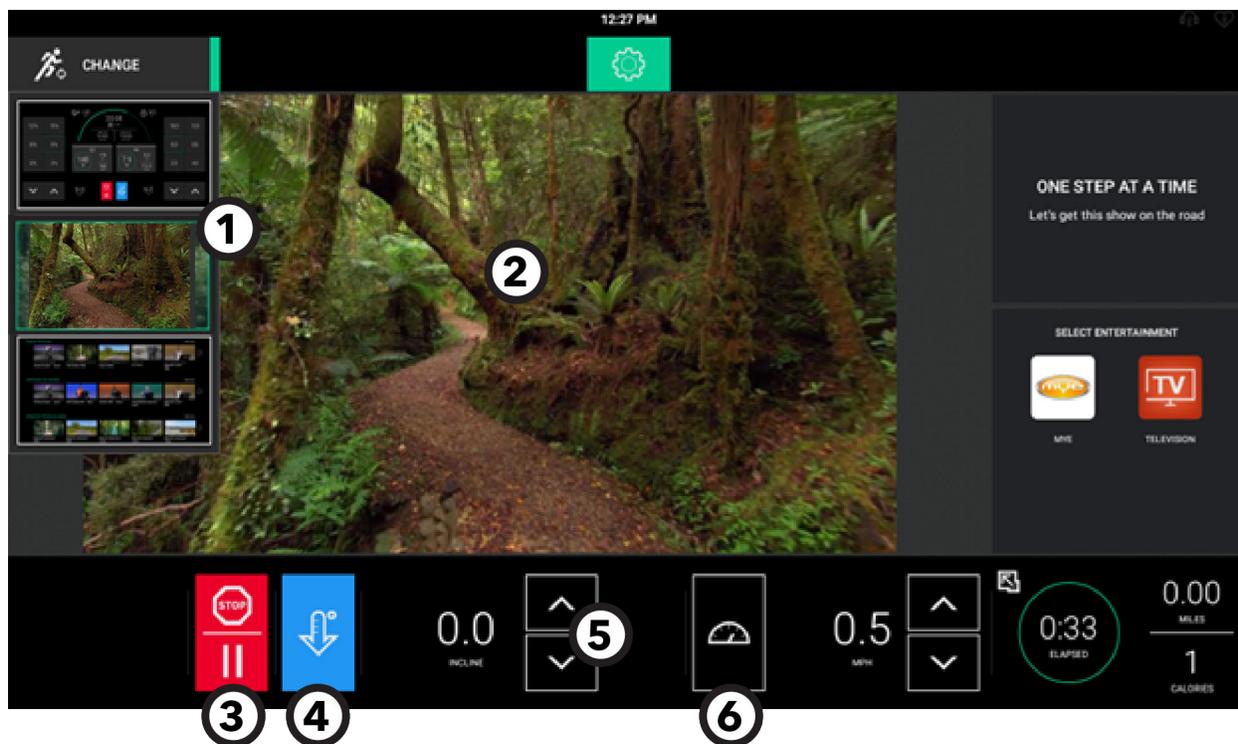
PowerMill: 可配置\*: 0 - 20 级  
可配置\*: 12 - 185 SPM

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

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

## 5. 健身程序模式

显示的跑步机锻炼模式。



### 1. 健身程序概况视图

- 选择互动视图或经典视图。
- 围绕锻炼简介视图的橙色框架表示当前视图。

### 2. 当前健身程序简介视图

显示交互式视图。

### 3. 停止/暂停

- 按下暂停锻炼。
- 选择放松、继续或结束锻炼程序。

### 4. 放松

- 在健身时按下，开始进入放松阶段。
- 选择放松、继续或结束锻炼程序。

### 5. 坡度

按向上箭头和向下箭头，以 0.5% 的幅度来增加或降低坡度。

级别       

按向上箭头和向下箭头，以步长 1 来增加或降低坡度。

等级可控制坡度和阻力设置。 

### 6. 预设速度

按下以预设速度。

预设阻力级别      

按下以选择当前阻力水平。

## 7. 速度

按向上箭头和向下箭头，以 0.1 mph 的幅度来增加或降低坡度。

SPM

按向上箭头和向下箭头，以 1 SPM 的幅度来增加或降低坡度。 

RPM   

以 RPM（每分钟转速）或 MPH（每小时英里数）显示速度。

## 8. 扩展统计数据

按下，以显示实时锻炼统计数据。

## 9. 主目标锻炼统计数据

显示主锻炼目标统计数据。

## 10. 选择娱乐选项

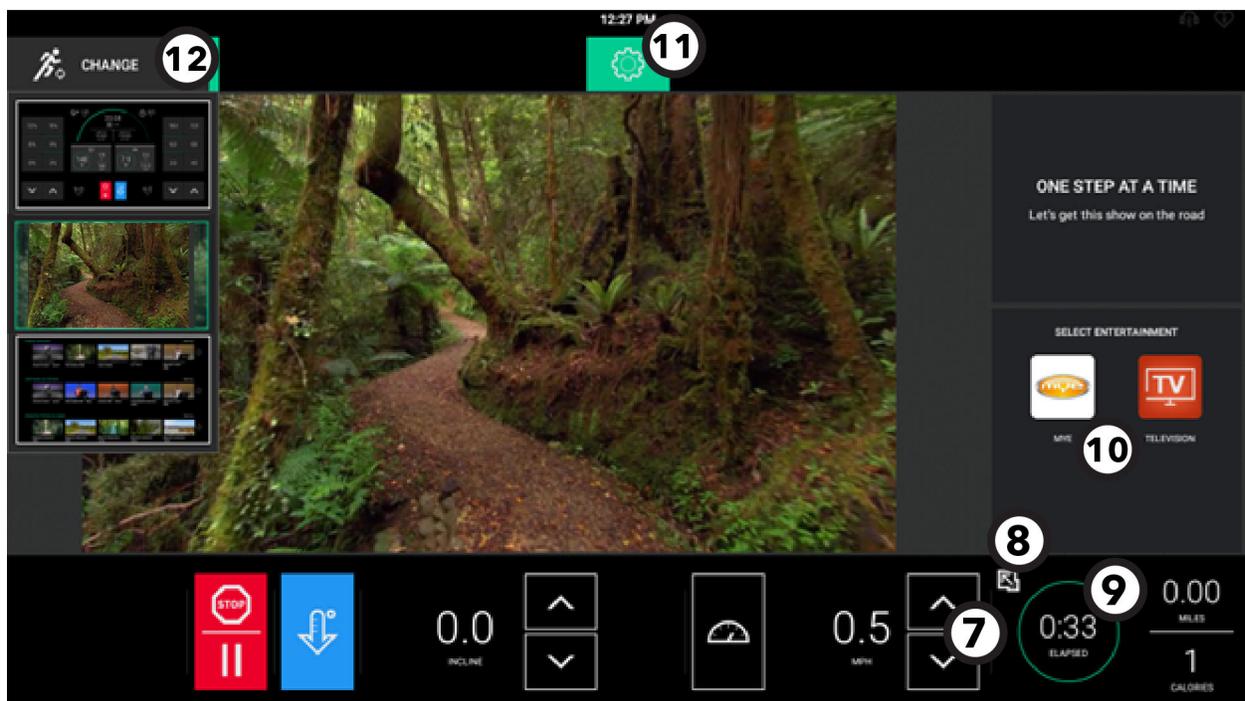
可用选项可能有电视、互联网、Netflix、Solitaire、Pandora 和 YouTube。

## 11. 菜单

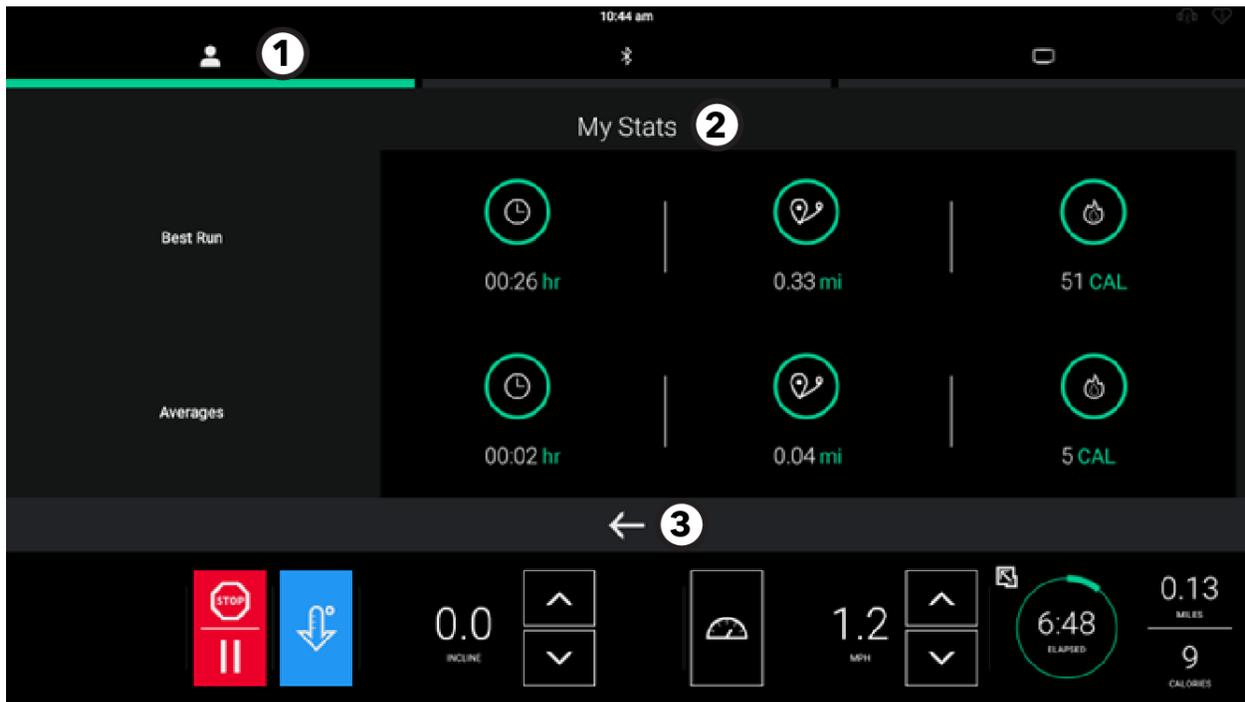
- 按下齿轮以登录到 LFconnect，或者查看统计数据屏幕，如果已经登录。
- 扫描 Bluetooth®设备。
- 设置测量单位并输入重量，以获取精确的卡路里值。

## 12. 更改

轻按以更改健身程序选择或概况视图。



# 我的统计数据



## 1. 登录/个人档案菜单

按登录/个人档案图标，以完成以下工作：

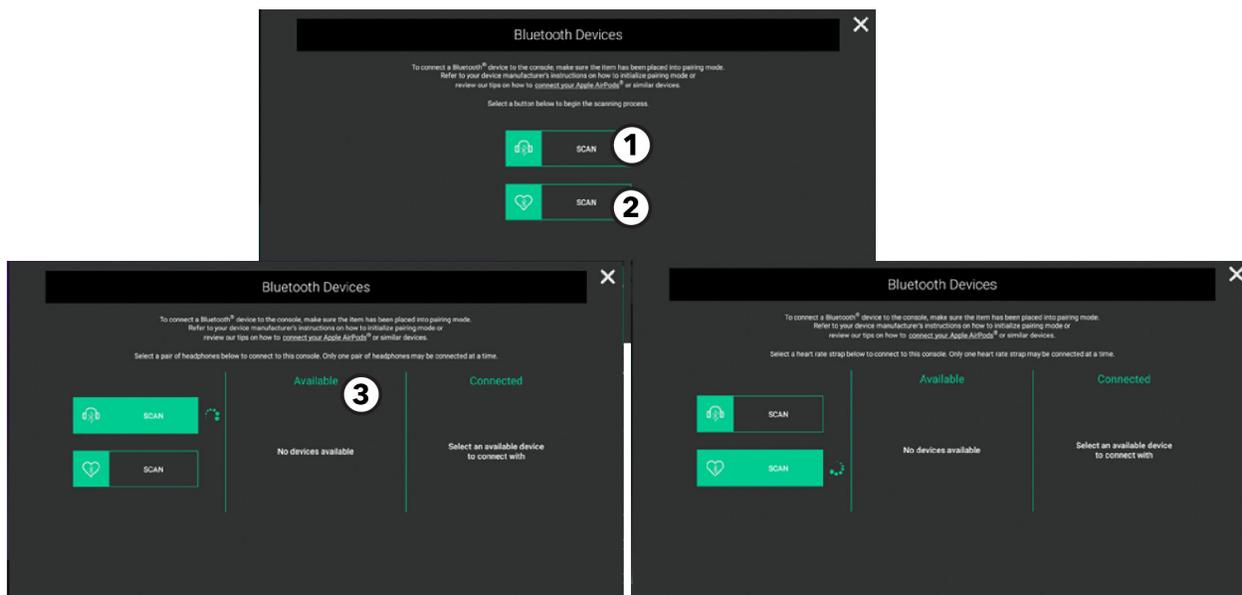
- 登录 LFconnect。
- 查看之前保存的统计数据（*如果已经登录*）。

## 2. 统计数据

查看之前保存的锻炼统计数据和平均值。

## 3. 后退箭头

按后退箭头以退出**我的统计数据**屏幕并返回到“健身程序概况”视图。



蓝牙设备菜单提供了两个扫描方式：

- 耳机
- 心率胸带

## 1. 耳机

按下以扫描可用的蓝牙设备。

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

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

## 2. 心率胸带

按下以扫描可用的蓝牙设备。

## 3. 可用设备

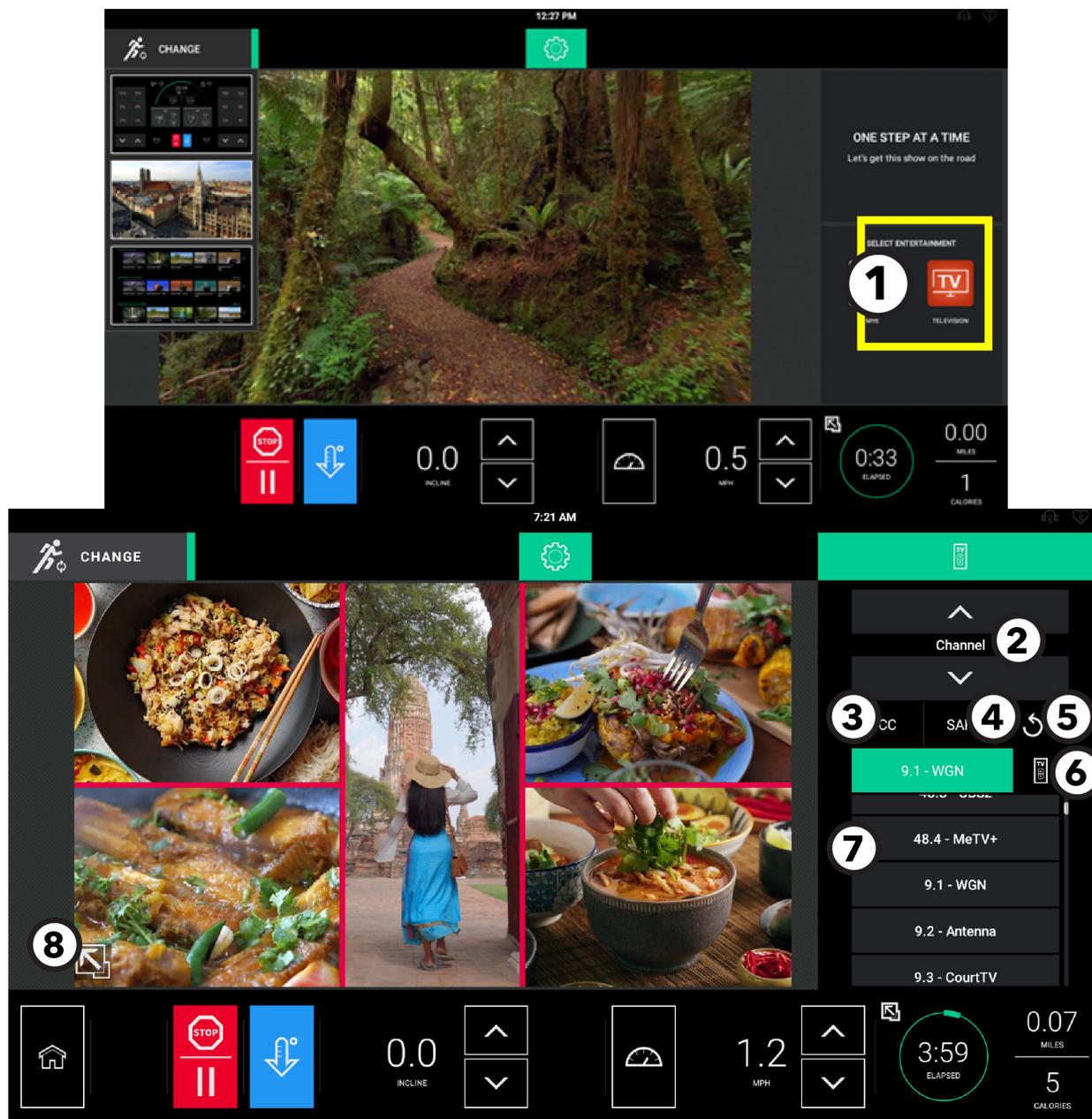
滚动可用的设备列表。

## 4. 加号

点击 + 号，为您的设备配对。

## 选择娱乐设备 - DTV 和 STB IPTV

带频道列表的电视全屏



**注:** 该功能只能在锻炼模式中使用。

### 1. 电视选项

在锻炼期间按下可观看电视。

### 2. ▲和▼

- 按▲以选择频道。
- 按▼以选择频道。

### 3. CC (隐藏字幕)

按下后可开启/关闭隐藏字幕。

**注:** DVB-T2 调谐器配置采用字幕取代了隐藏字幕。按字幕可在开启/关闭之间切换。

#### 4. SAP (辅助音频程序)

按下以激活 SAP。

**注:** SAP 广播必须可供使用。

#### 5. 上一频道

按**上一频道**按钮，可返回到之前观看的频道。

#### 6. 频道列表和频道小键盘

按下图标后，可在频道列表和频道小键盘之间切换。

#### 7. 频道列表

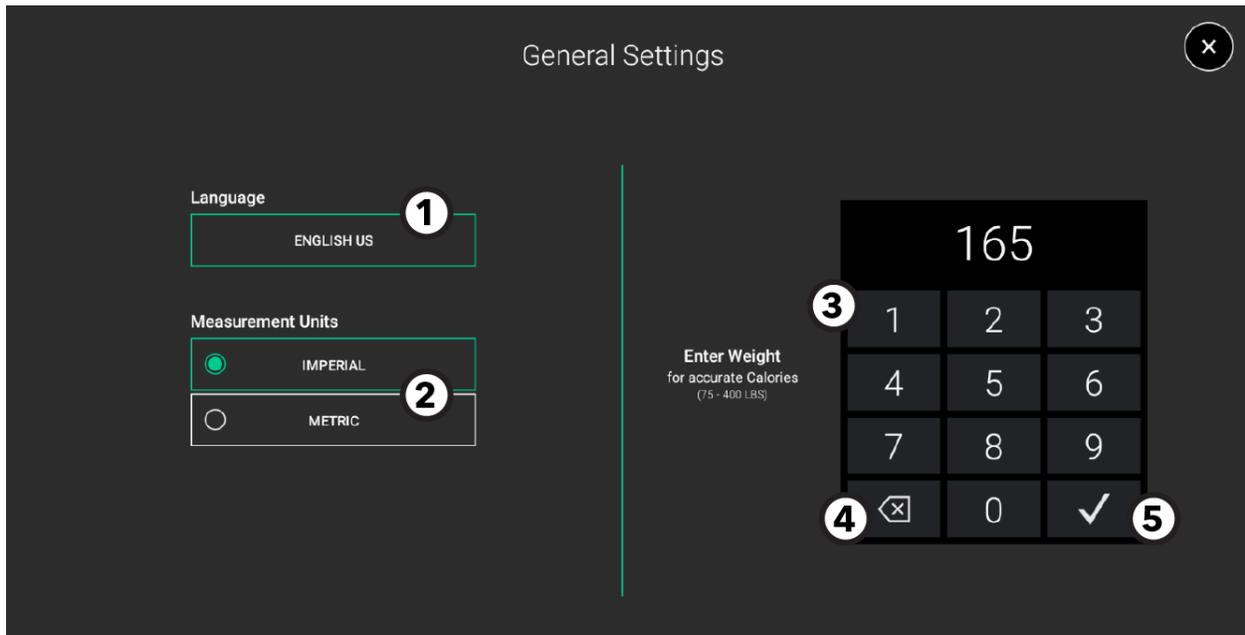
所有现有的频道列表。

#### 8. 屏幕大小切换

按下后，在标准屏幕大小和全屏大小之间切换。

电视音频控制：当耳机插入耳机插孔或蓝牙耳机配对时，才会显示扬声器图标。按相应的图标可增大和减小音量。

# 设置



在锻炼期间随时按下“设置”图标。

## 1. 语言

显示所选中语言。

## 2. 选择测量单位。

- 英制
- 公制

## 3. 输入体重

使用数字键盘输入体重值。

## 4. 清除

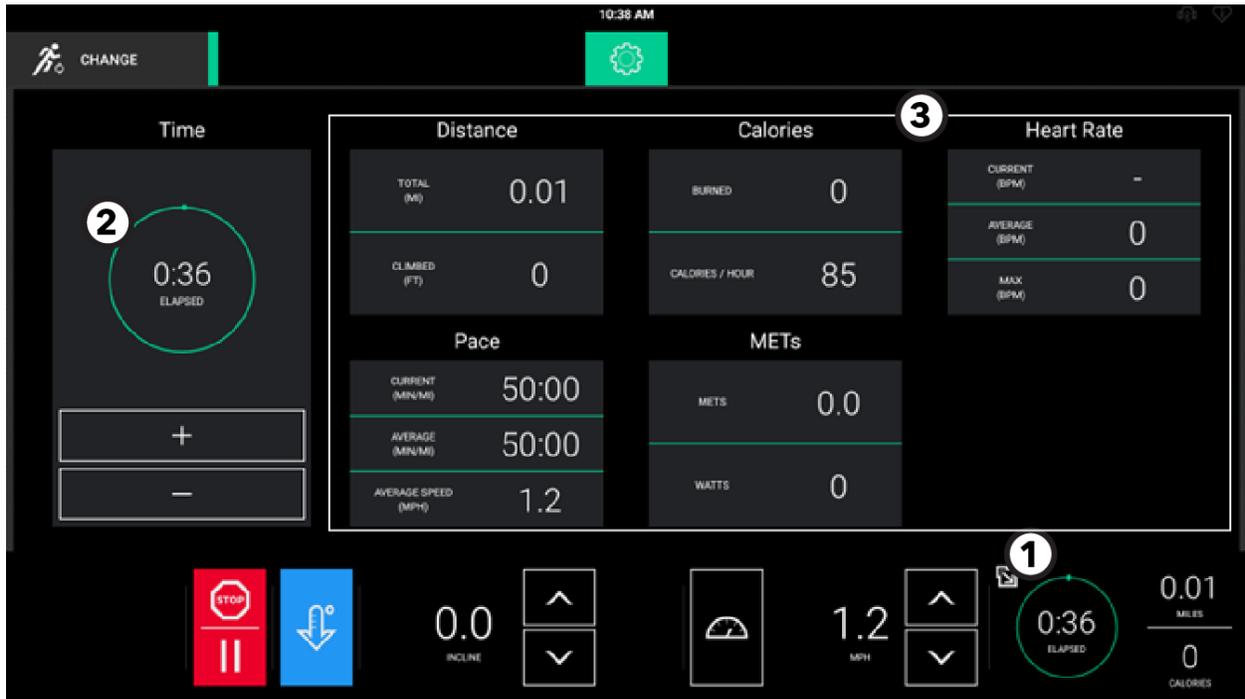
按下图标，以清除输入不正确的重量值。

## 5. 输入

选中复选标记以输入重量值。

# 扩展统计数据

跑步机显示



## 1. 扩展统计数据

- 在锻炼期间按下，以查看实时锻炼统计数据。
- 在“扩展统计数据”视图中按下，以返回“锻炼程序模式”视图。

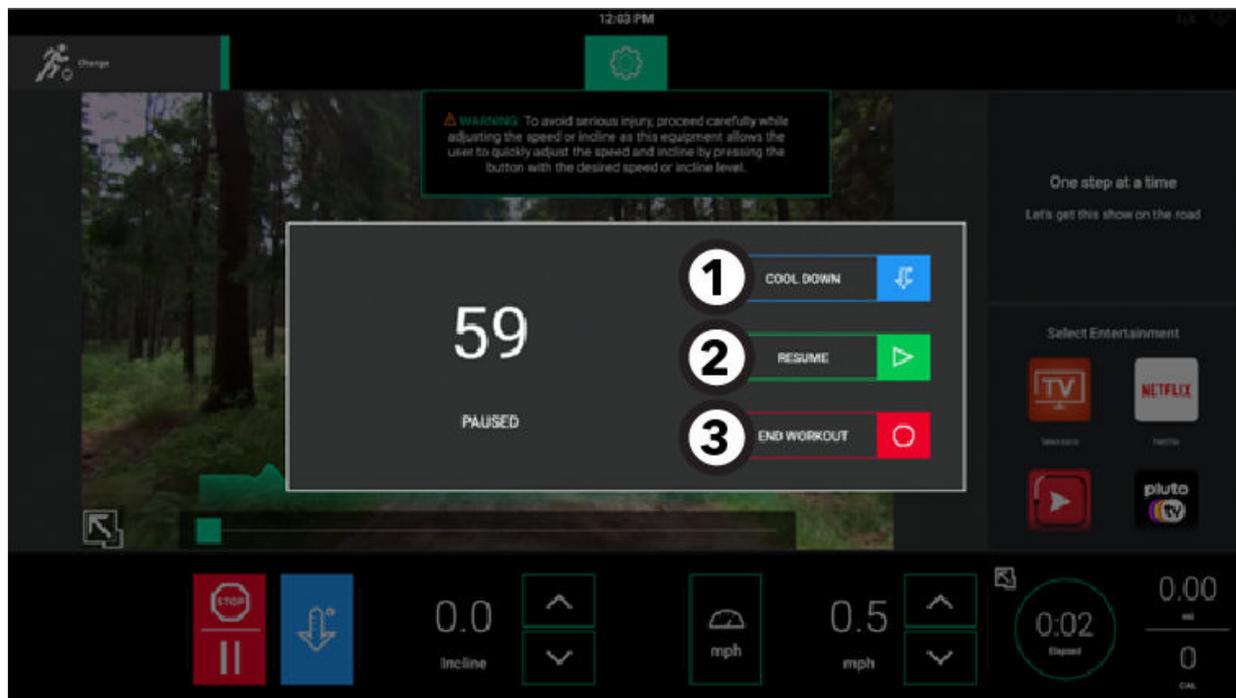
## 2. 首要目标

在表盘中显示首要目标

## 3. 其他统计数据

根据所选的锻炼程序和目标，显示其他锻炼程序统计数据。

## 暂停健身程序屏幕



按下**暂停/停止**按钮，以暂停健身。

暂停模式时选择一下选项之一：

1. **放松**

按下以进入放松模式。

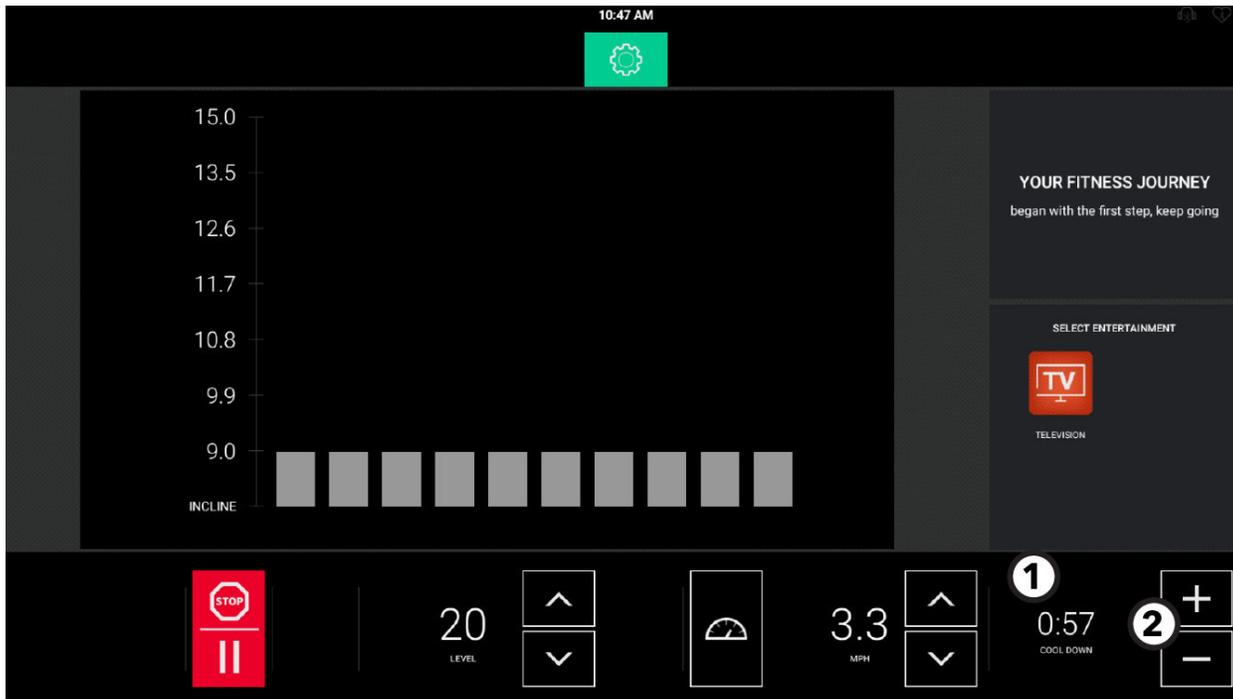
2. **继续**

按下以继续当前健身。

3. **结束运动程序**

按下可结束当前健身并查看健身总结。

# 放松屏幕



在锻炼期间随时按下**放松**按钮，以开始放松模式（显示）。

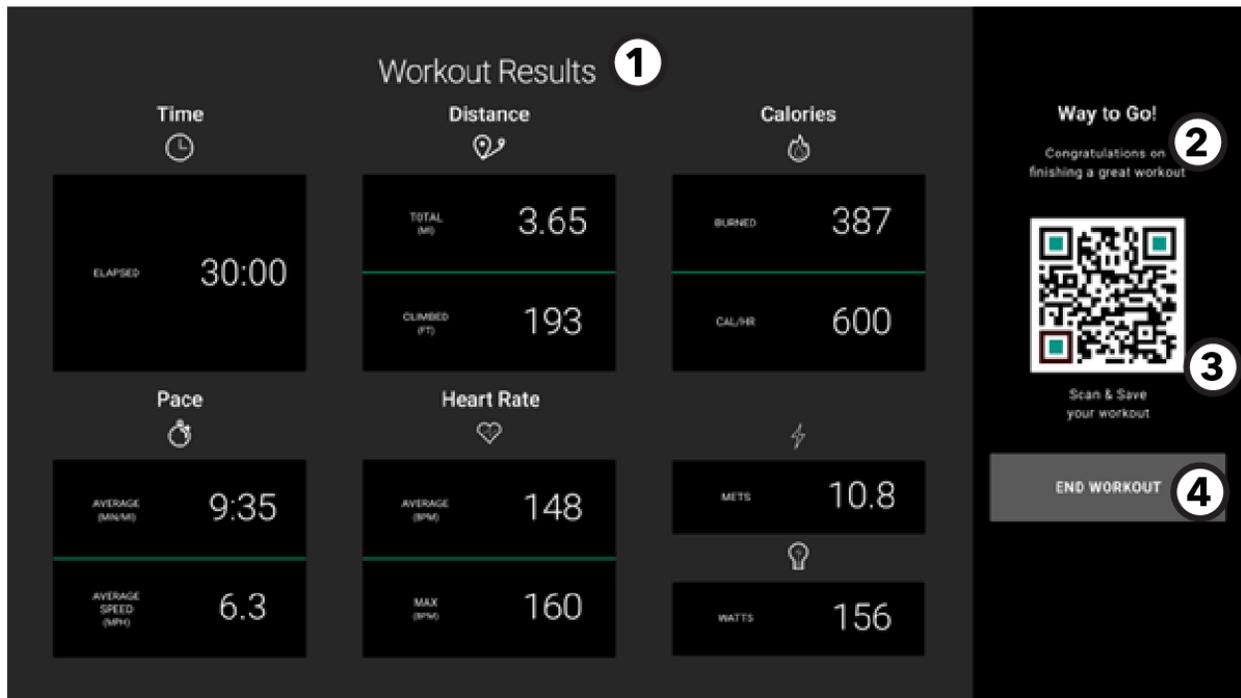
## 1. 时间显示

- 在进入放松模式后，**时间**将切换为**放松**。
- 时间显示最初会显示某项特定健身程序需要处于“放松”模式下多长时间（分钟）。
- 时间显示采用倒计时方式，直至到达 0:00。

## 2. 增加/减少时间

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

## 健身程序结果



当健身时间结束或被用户终止时，会显示**健身程序结果**屏幕。

### 1. 健身参数摘要

- 健身参数数据会显示 60 秒。
- 显示的数据取决于所选的健身程序/目标。

### 2. 消息

- 显示一条**配置消息**。

### 3. 保存您的健身程序

- 自动保存健身程序将数据上传到移动应用程序。

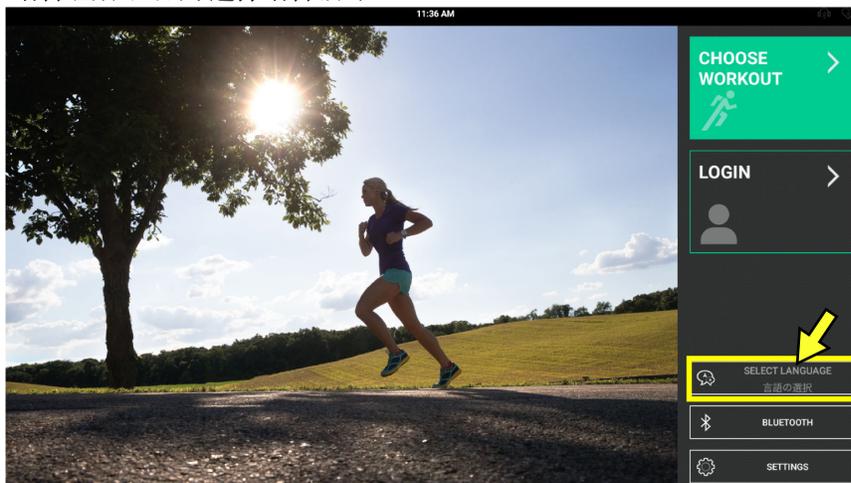
### 4. 结束运动程序

- 按下后可离开**健身程序摘要**屏幕，退出任何连接，返回到主页。

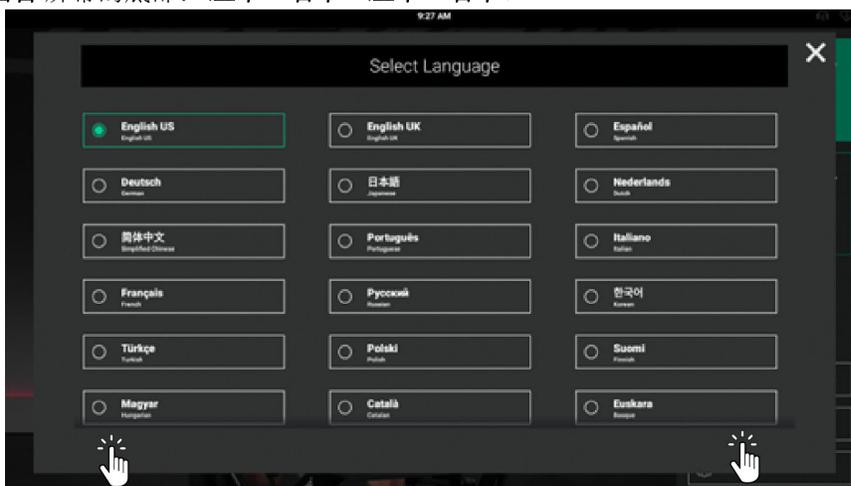
## 6. 管理人员配置

### 访问系统选项

1. 从“兴趣屏幕”中选择 **语言** 图标以访问 **选择语言** 屏幕。



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

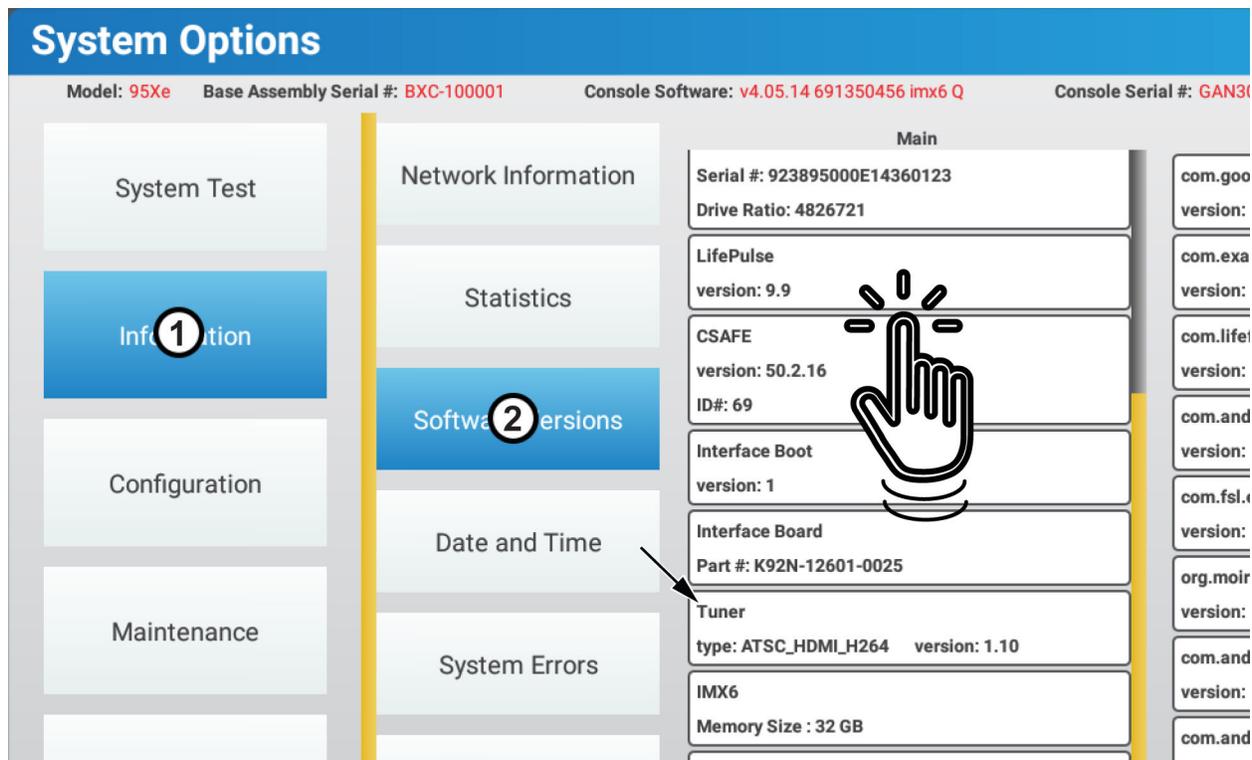


3. 浏览"系统选项"菜单。



# 信息

尝试调整 TV 设置之前，应找出控制台上调谐器的类型。可按照以下步骤找出调谐器类型：



1. 按下 **信息**。

2. 按下 **软件版本**。

在**主要**一列中按住任一项目不放。上下滚动，直至找到**调谐器**。

**注：**如果您的设备使用的是机顶盒 (STB) 或 Pro:Idiom 调谐器，则您将不会在**调谐器**选项中看到信息显示。请查看 [STB SYNC](#) 或 [Legacy Pro:Idiom](#) 来找到 TV 配置选项。如果您的设备未配有 STP 或 Pro:Idiom tuner，则可从以下选项中选择其一。

**数字电视**                    请参阅 [数字电视](#)。

**USB 电视**                    请参阅 [USB 电视](#)。

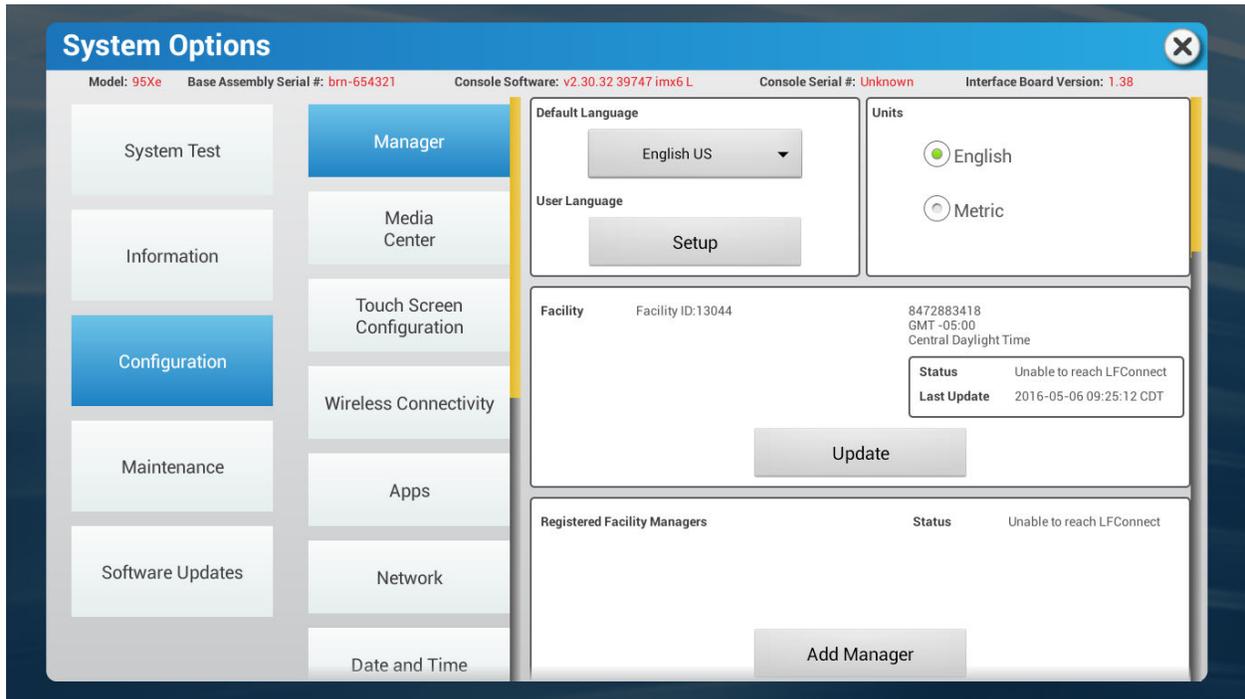
**开放式 IPTV**                请参阅 [开放式 IPTV](#)。

## 配置菜单

配置菜单便于健身设备管理员配置产品的基本功能、网络和媒体设置。选中选项的按钮呈蓝色。选中选项后，**系统选项**菜单屏幕会出现在右边。

经理	设置默认单位。
媒体中心	<ul style="list-style-type: none"><li>· 电视</li><li>· Lifescape</li><li>· 音频设置</li><li>· 图像设置</li></ul>
触摸屏配置	按屏幕上的说明重新校准触摸屏。如果多次尝试校准失败，请联系 <a href="#">客户服务</a>
无线连接	<ul style="list-style-type: none"><li>· 启用或停用无线连接</li><li>· 添加无线网络</li><li>· 停用无线连接以更改频段。</li></ul>
应用程序	列出了控制台所能够使用的应用。
网络	<ul style="list-style-type: none"><li>· 识别</li><li>· 互联网接入等级</li><li>· 谷歌安全搜索</li><li>· 需要用户识别才能使用互联网吗?</li></ul>
日期/时间	设置日期和时间
导出/导入设置	<ul style="list-style-type: none"><li>· 将设置导出到 U 盘中</li><li>· 从 U 盘中导入设置</li></ul>
以太网	以太网高级设置
蓝牙	启用/停用蓝牙。
射频识别	<ul style="list-style-type: none"><li>· 启用射频识别</li><li>· 选择标签类型。</li></ul>
媒体设置	<ul style="list-style-type: none"><li>· 设备类型（跑步机或非跑步类）</li><li>· 归档媒体文件</li><li>· 可用空间 &amp; 所需空间</li></ul>

## 管理器 - 默认设置



## DISCOVER SI 有氧健身产品

设置	默认值	产品描述
默认语言	美国英语	此选项设置新的默认语言。选择包括： <i>英语、西班牙语和法语。</i>
用户语言	美国英语	此选项设置用户消息和服务消息的语言。选择包括： <i>美式英语、日语、意大利语、土耳其语、阿拉伯语、英式英语、荷兰语、法语、波兰语、加泰罗尼亚语、简体中文、繁体中文、西班牙语、俄语、芬兰语、巴斯克语、德语、葡萄牙语、韩语、匈牙利语、希伯来语和威尔士语。</i>
单位	英语	设置重量、距离、高度和速度等的测量单位类型。 <b>注:</b> 可用公制。
健身房	开	此选项创建健身房信息。
注册健身房经理	开	此选项创建健身房管理信息。
健身程序持续时间配置	最长为 60 分钟	设置最长健身程序持续时间限值，最长为 99 分钟。
暂停时间	1 分钟	设置某健身程序一直处于暂停模式所能保持的最长时间，最长为 99 分钟。
程序超时	30 秒	用户进行健身程序设置时，若不碰触 LCD 触摸屏，设备在返回主屏幕前停留的时间，范围在 0 - 255 秒。
闲置计时器	开，2 小时	在系统自动关闭 LCD 触摸屏背光灯前，先设置所需的闲置时长。
自动关/自动开	关	设置系统在当天某个时间点自动关闭 LCD 触摸屏背光灯。
系统提示音	开	该选项可以控制当按键按下时，系统扬声器是否哗哗响。
马拉松模式	已启用	该选项可供用户无限制地进行锻炼。
遥感监测	已启用	打开遥感功能，可使用与 Polar® 兼容的“最佳心率范围训练”锻炼，利用 Polar 遥感心率胸带来监测心率。
用向上键增大速度限	关	在启用后，用户无法按下和按住速度按钮来增加速度。

## 仅限跑步机

设置	默认值	产品描述
最大速度	14.0 MPH (23 KPH)	设置跑步机能达到的最大速度。

设置	默认值	产品描述
最小速度	0.5 MPH (0.8 KPH)	设置跑步机能达到的最小速度。
最大倾斜度百分比	15.0	该选项可将最大倾斜度调整为 15% 以下的值。
活动区域速度键	已启用	该选项可使用户将跑步带速度指定为走路/慢跑/快跑值。
步幅传感器 (仅 95T)	开	该选项可在用户走出跑步带时, 自动暂停健身程序。
减速率	3	跑步机减速到所选速度的速率, 取值范围从 1 (最慢) 到 5 (最快)。
加速率	3	跑步机加速到所选速度的速率, 取值范围从 1 (最慢) 到 5 (最快)。
关闭步幅传感器通知	暂停按钮上的步幅传感器按钮禁用	此选项可检测使用跑步机的用户, 但如果未检测到用户, 则不会进入暂停模式。

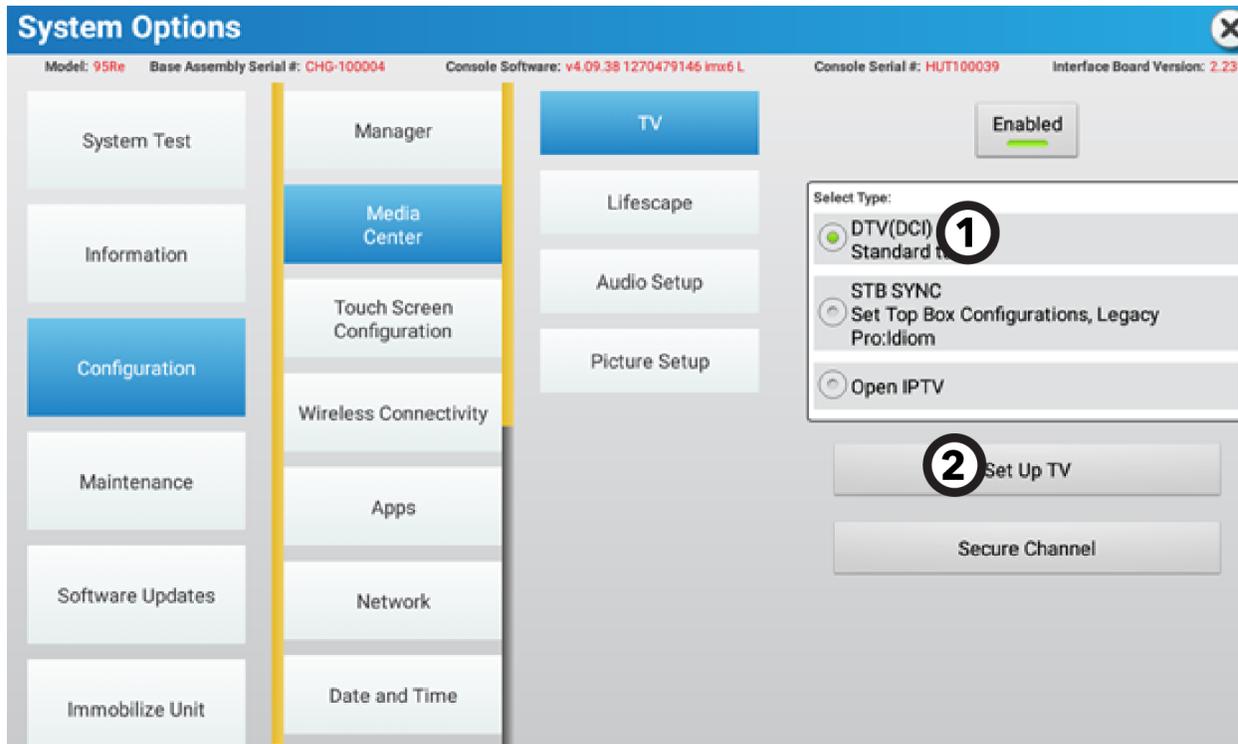
## 仅 PowerMill

设置	默认值	产品描述
预热速度: 等级 0 (12-19 SPM)	关	该选项如启用, 将用于控制是否在程序设置或进行锻炼过程中可以使用等级 0。等级 0 对应的是低于等级 1 的一个强度等级。
高速: 等级 121-25 (160-182 SPM)	开	该选项用于控制是否在程序设置或进行锻炼过程中可以使用等级 21 到 25 (仅手动和速度间隔锻炼)。
每小时卡路里 (CPH) 显示	开 (国际版为关)	如果启用该选项, “消息中心” 将显示健身过程中每小时消耗的卡路里数。
上踏步步数显示	关	如果启用该设置, 则在锻炼过程中会定时显示步数。
最大加速率	3	用于设置踏步机加速到所选速度的速率, 取值范围从 1 (最慢) 到 5 (最快)。
最大减速率	3	用于设置踏步机减速到所选速度的速率, 取值范围从 1 (最慢) 到 5 (最快)。
最小速度 (SPM)	20 SPM	设置踏步机可运行的最小速度。
最大速度 (SPM)	160 SPM	设置踏步机可运行的最大速度。

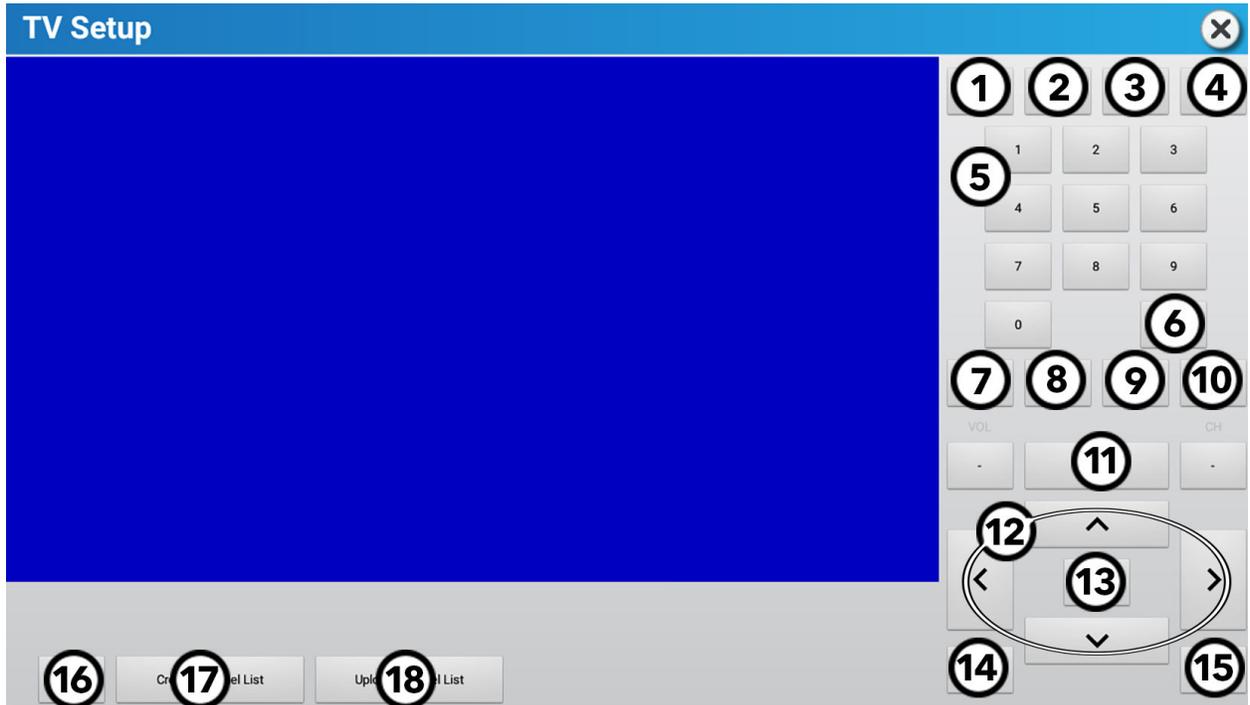
## 电视

### 1. 选择调谐器类型。

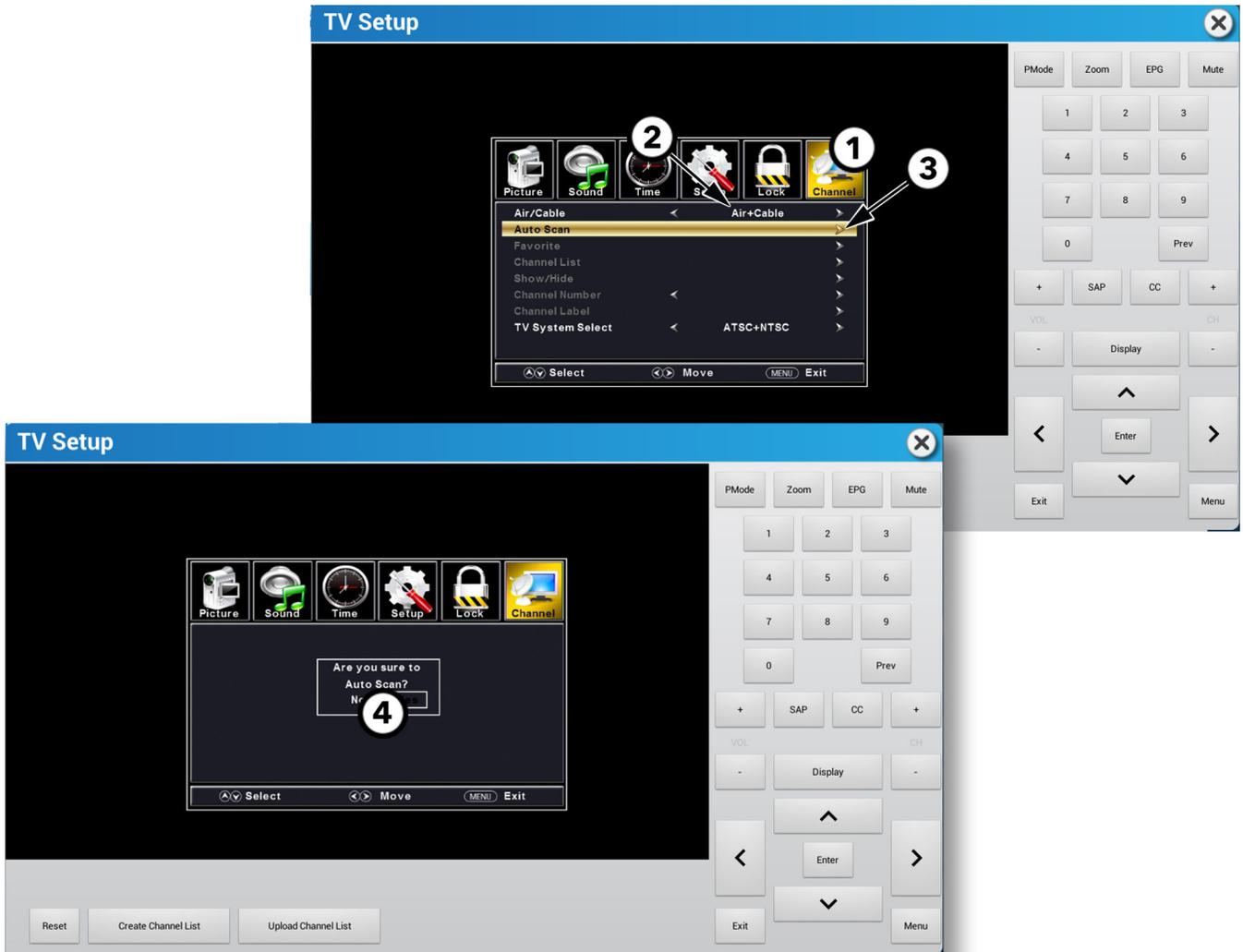
- DTV 是 ATSC、PRO:IDIOM、DVB 和 ISDB 配置的默认选择。
- USBTV 是 ATSC、DVB-T2 调谐器配置的默认选择。
- STB SYNC 是 STB SYNC、STB 连接套件和 Legacy Pro:IDIOM 配置的默认选择。
- Open IPTV 是使用 RTP、UDP 和类似协议的 IP 上流媒体的默认选择。



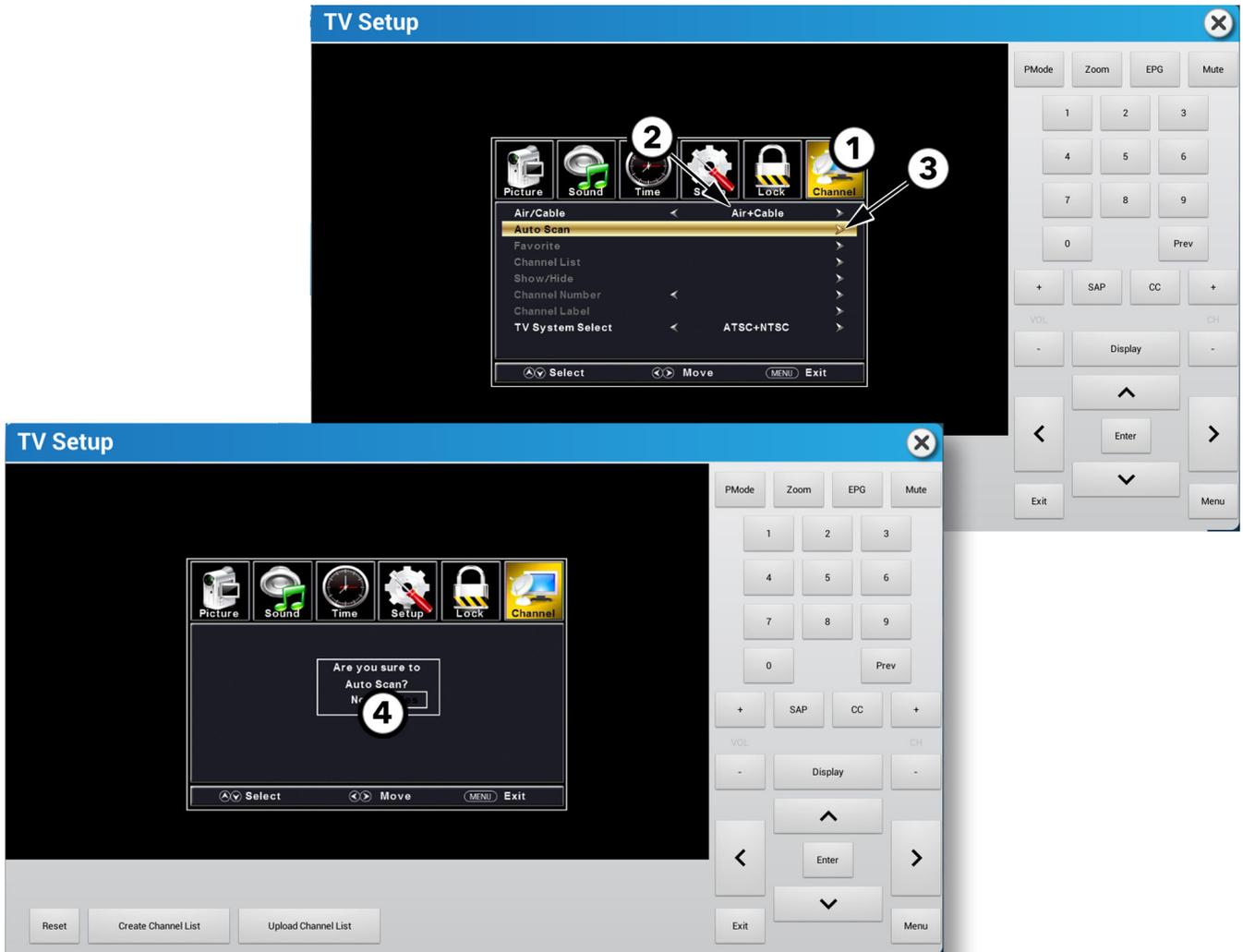
### 2. 按下设置电视查看所选调谐器类型的屏幕。



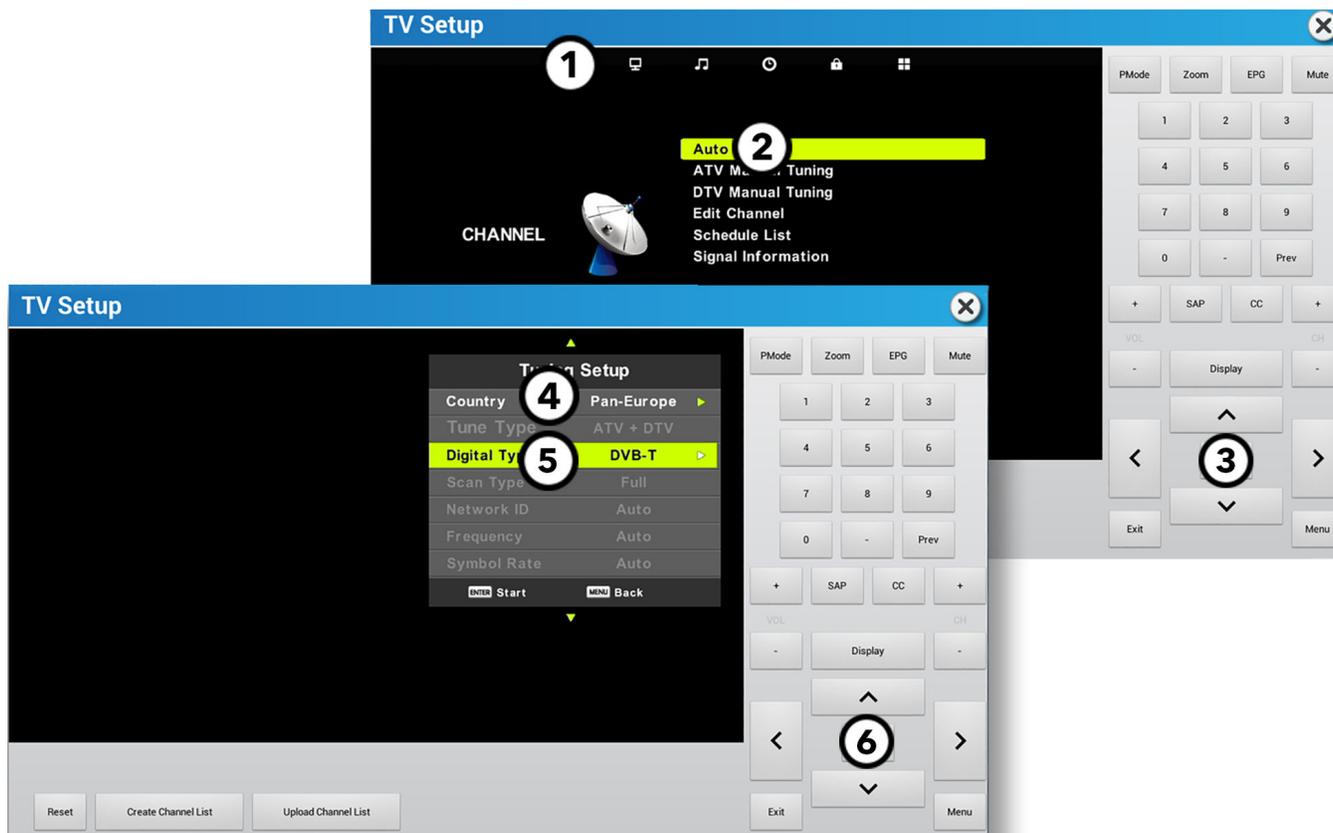
1	<b>PMode (图像模式)</b>	设置画面模式	10	<b>频道</b>	按下 + 和 - 来换频道。
2	<b>缩放</b>	画面尺寸	11	<b>显示屏</b>	显示当前频道的信息。
3	<b>EPG (如果可用)</b>	列出所选频道的当前以及即将播出的节目。	12	◀ ▲ ▶ ▼	按下以导航至 TV 设置菜单选项。
4	<b>Mute (静音)</b>	将 TV 音频静音。	13	<b>输入</b>	进行选择
5	<b>小键盘</b>	用于手动输入频道。使用符号 (-) 来输入大到小频道编号。	14	<b>退出</b>	按下以退出电视设置菜单。
6	<b>前一频道</b>	按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



1. 按下◀或▶以导航到频道。
2. 按下▲或▼箭头，导航至无线/有线，然后按下◀或▶箭头来选择您的配置。
3. 按下▲或▼箭头，导航至自动扫描，然后按下▶或确定键来进行频道扫描。
4. 按下◀或▶，选择否或是，然后按下确定。



1. 按下◀或▶以导航到频道。
2. 按下▲或▼箭头，导航至无线/有线，然后按下◀或▶箭头来选择您的配置。  
注：
  - 有线扫描 Pro:Idiom 加密数字、高清数字和模拟频道。
  - 无线扫描本地地面天线的数字频道。
  - 无线 + 有线扫描所有信号类型。
3. 按下▲或▼箭头，导航至自动扫描，然后按下▶或确定键来进行频道扫描。
4. 按下◀或▶，选择否或是，然后按下确定。

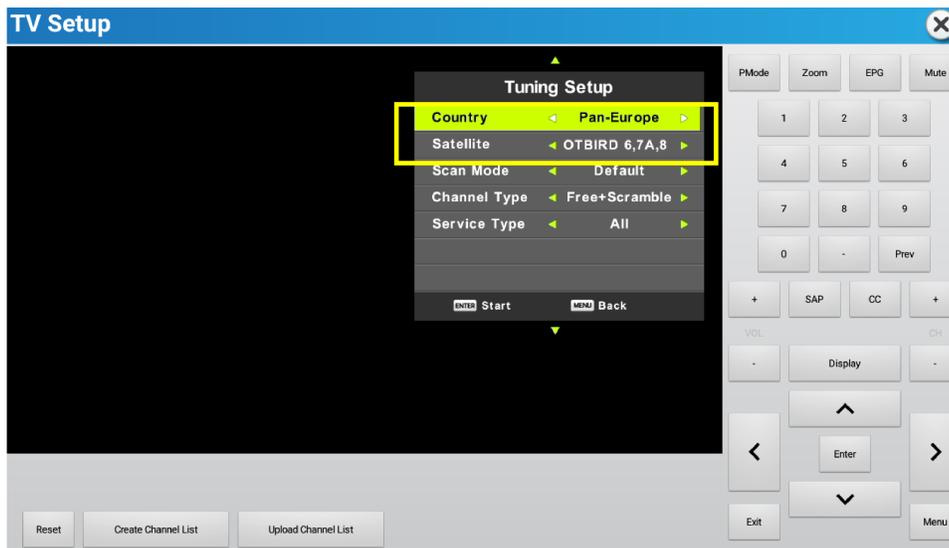


1. 按下◀或▶以导航到频道。
2. 按下▲或▼箭头，导航至自动调谐。
3. 按下确定。
4. 按下▲或▼箭头，导航至国家，然后按下◀或▶箭头来选择您的国家。
5. 按下▲或▼箭头，导航至数字类型，然后按下◀或▶箭头，选择您的数字电视标准。
6. 按下确定，开始扫描频道。



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

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



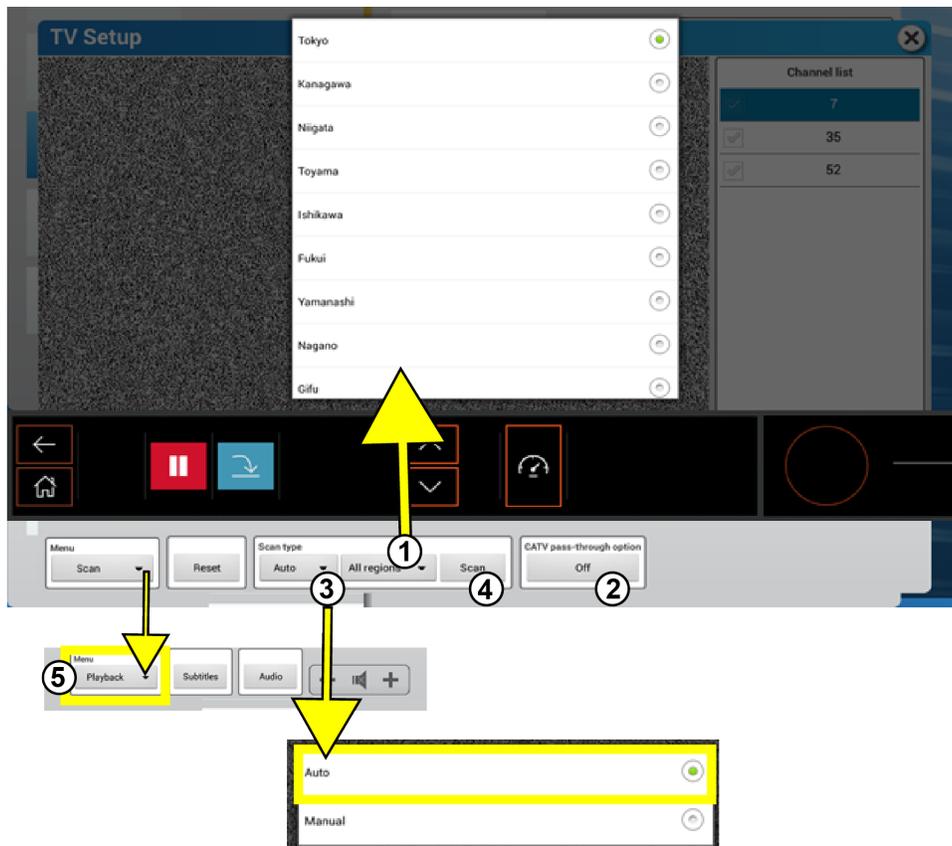
6. 按下确定，开始扫描频道。
7. 如果 DVB-S 被选为数字类型，请按下▲或▼前往信号类型。

## ISDB-T 调谐器的电视频道扫描

从电视设置菜单选项中选择 **扫描**。



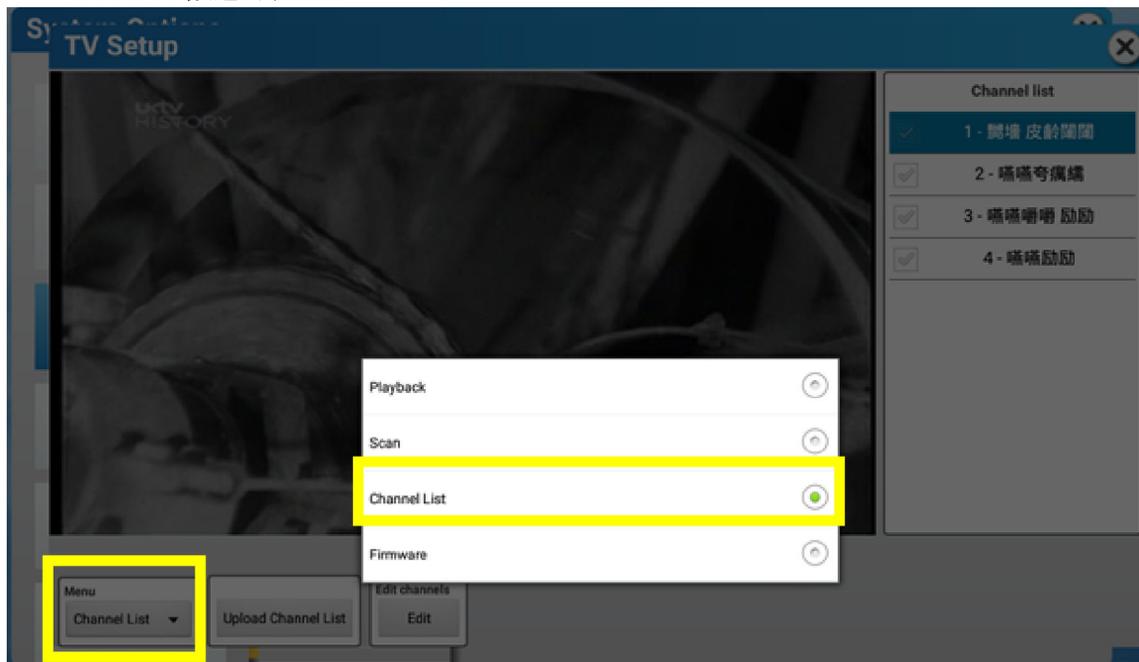
1. 选择**所有区域**以上拉区域列表。选择适用区域。
2. 将**有线电视直通选项**设置为**关闭**。
3. 选择**自动扫描类型**选项。
4. 按下**扫描**，以扫描可用频道。
5. 从菜单项中选择选择**播放**以观看视频。



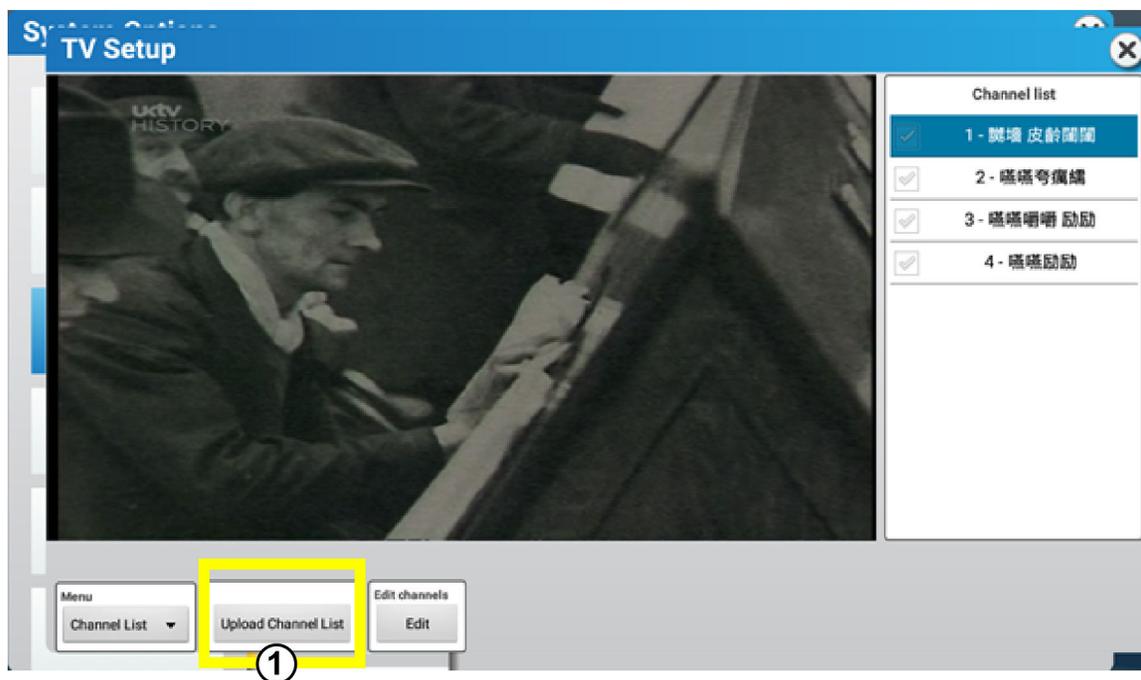
**注:** 如果调谐器无法接收频道，请将**有线电视直通选项**设置为**打开**并重新扫描频道。

## ISDB-T 调谐器的频道列表管理

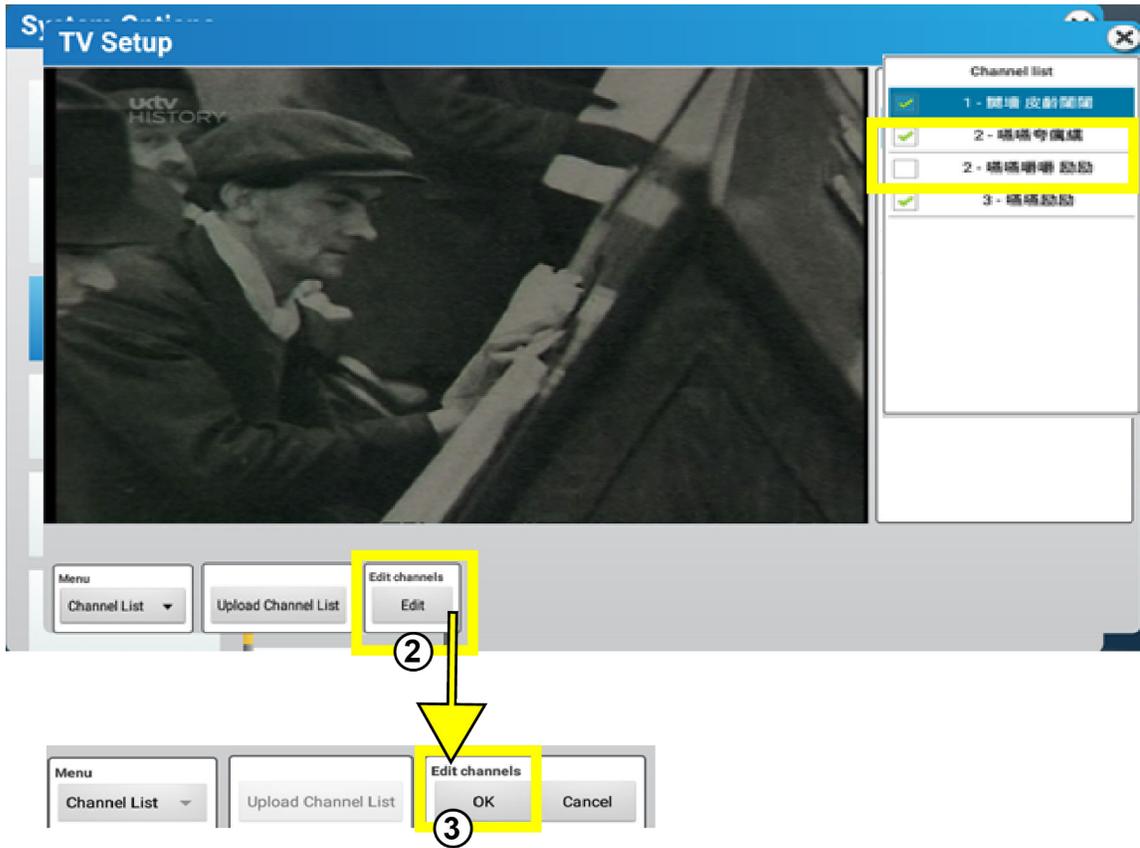
从电视设置菜单选项中选择 **频道列表**。



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

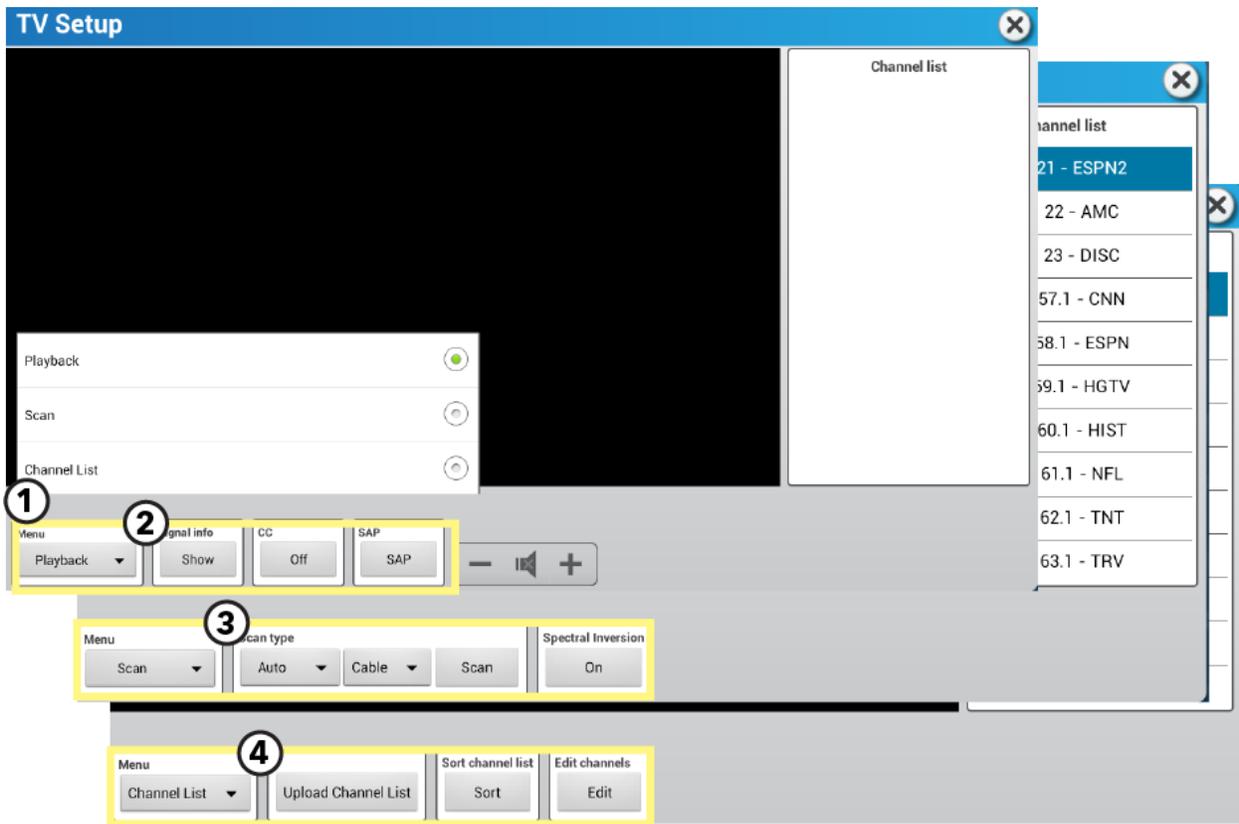


2. 选择 **编辑** 以编辑频道列表。取消选中频道以向用户隐藏频道。隐藏频道的选项将不会在训练期间出现。



# USB 电视

## ATSC 调谐器的电视设置



### 1. 菜单

- 回放 (默认)
- 扫描
- 频道列表

### 2. 回放菜单

- 信号信息 (提供当前信号状态)
- 关闭隐藏式字幕功能
- SAP (在多个音轨之间切换)

### 3. 扫描菜单

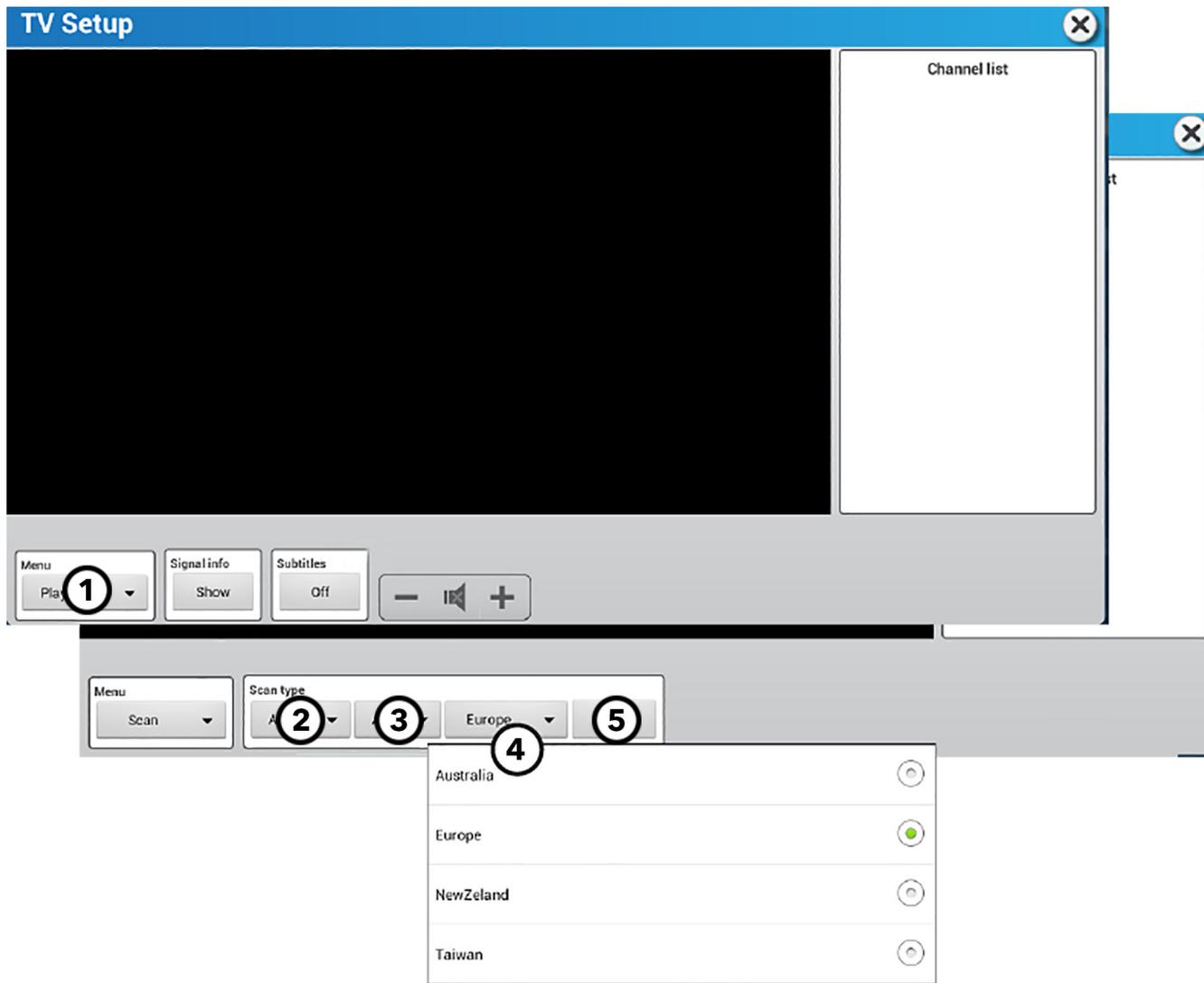
- 扫描类型
  - 自动/手动
  - 有线/无线
  - 扫描
- 频谱反转

与频道扫描仪器使用，可以捕获从电视头端产生的反向频道。

**注:** 如不确定是否采用了反转，请询问 A/V 整合商。

### 4. 频道列表菜单

- 上传频道列表 (发送频道列表至 LF Connect)
- 整理频道列表 (频道重新排序)
- 编辑频道 (更改频道名称)

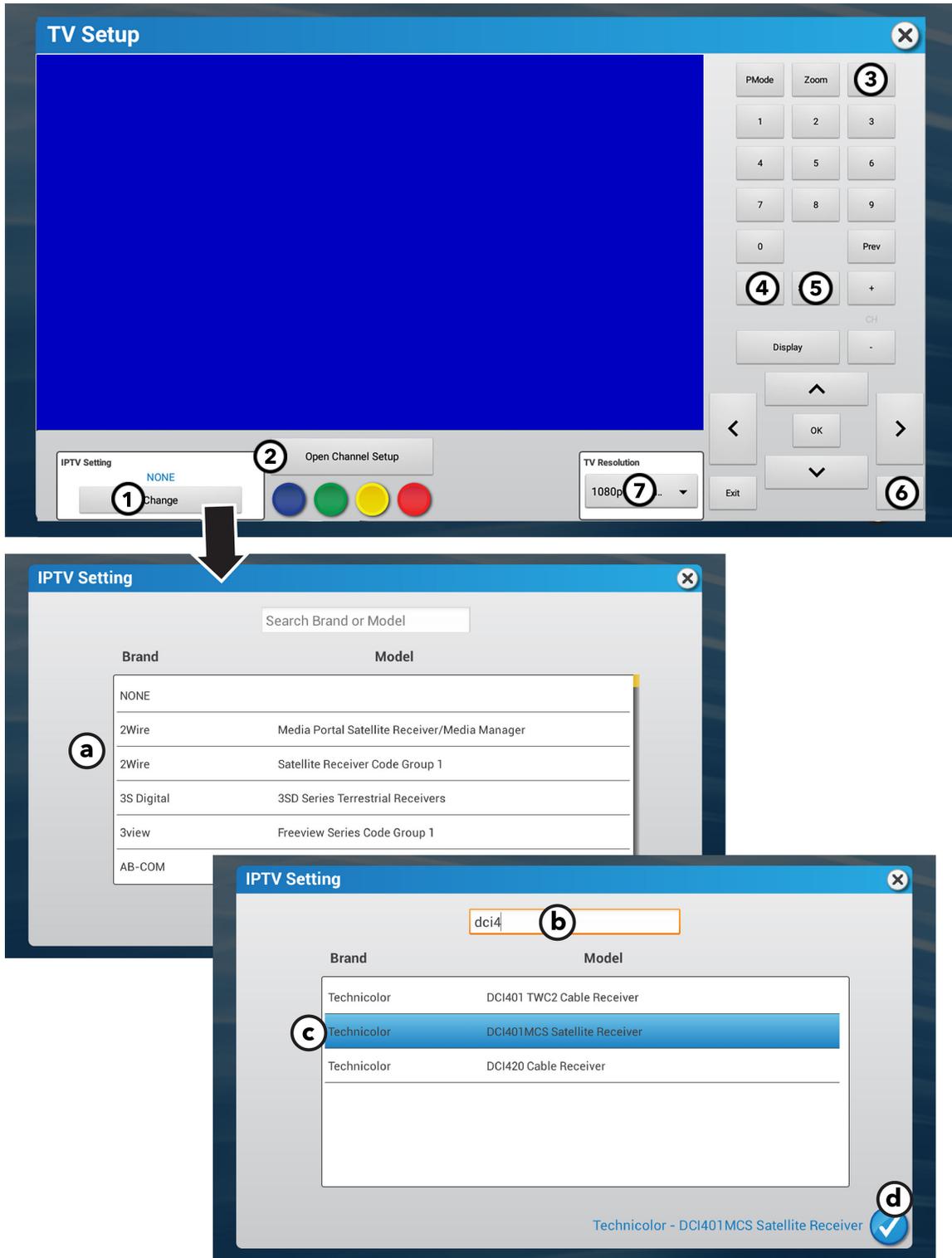


按下**菜单**栏位的按钮，将会显示以下选项：

- 回放
  - 扫描
  - 频道列表
1. 选择**扫描**。
  2. 选择**自动**或**手动**。
  3. 选择**无线**或**有线**。
  4. 选择您所在的国家/地区。
  5. 按下**扫描**，扫描可用频道。

# STB SYNC

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



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

## 1. IPTV 设置

选择**更改**。

搜索机顶盒品牌和型号。

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

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

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

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

## 2. 通用色彩键

机顶盒定义操作。

## 3. EPG (如果可用)

列出所选频道的当前以及即将播出的节目。

## 4. SAP (如果可用)

在正常和第二音频节目 (SAP) 音频频道之间切换。

## 5. 字幕

按下即可开启/关闭字幕。

## 6. 菜单

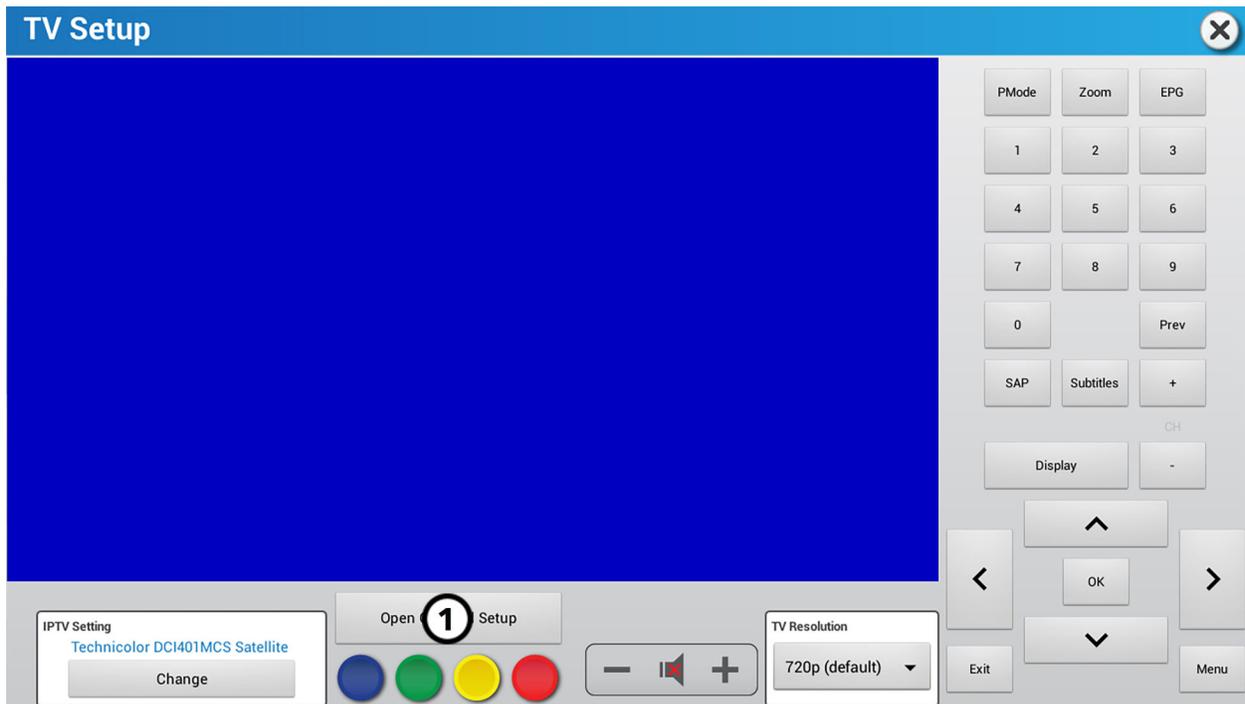
机顶盒菜单 (如可用)

## 7. 电视分辨率

更改电视分辨率。

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

## 打开频道设置



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

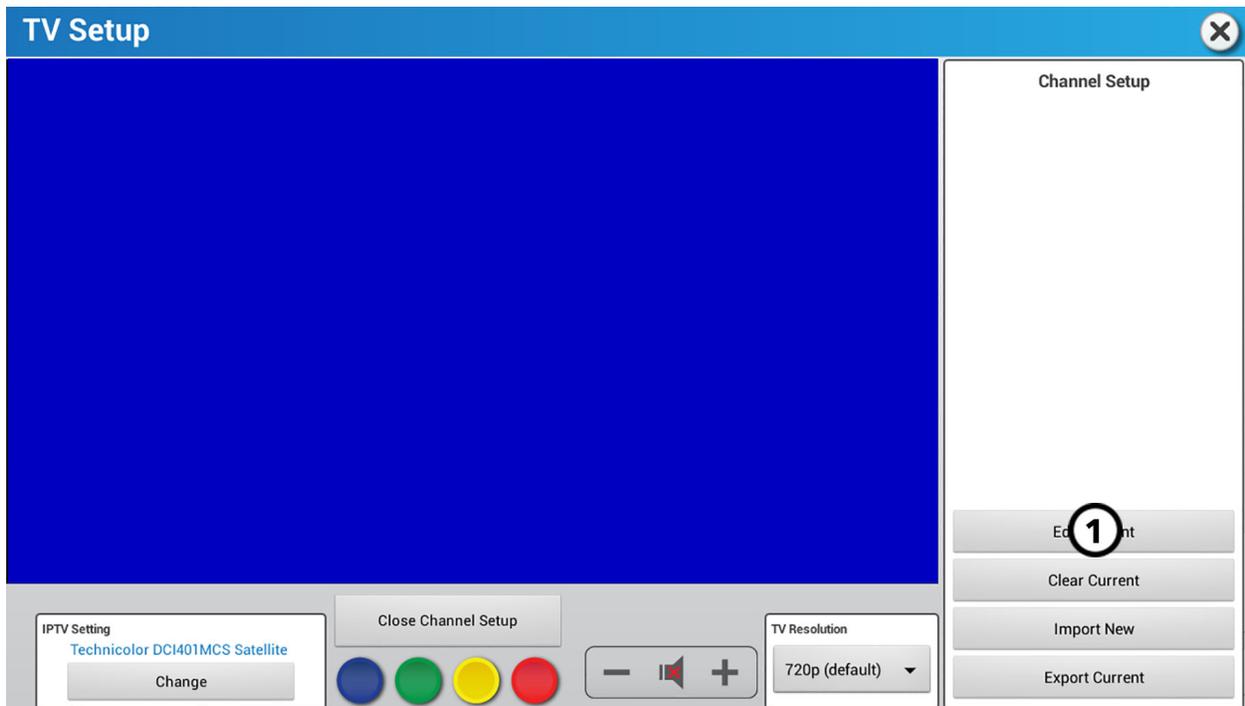
开放频道设置菜单内有四个选项：

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

## 编辑当前

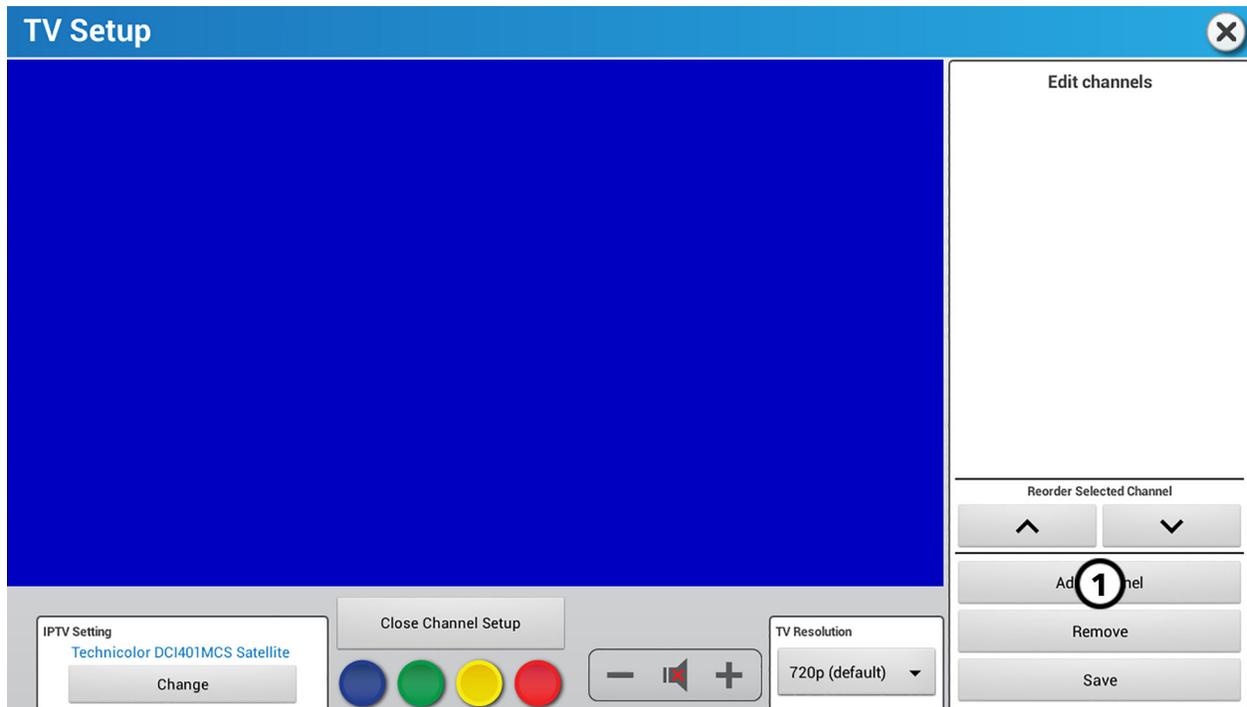
按下**编辑当前**，访问以下菜单选项：

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

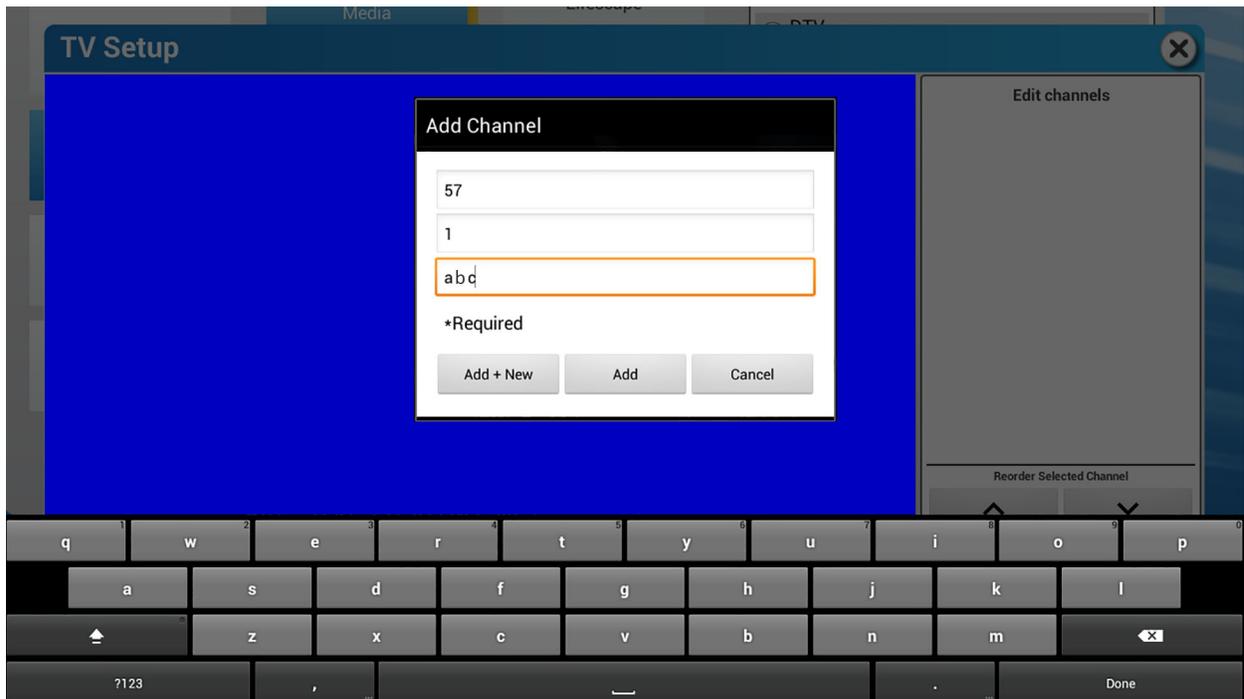


## 添加频道

1. 按压**添加频道**。



2. 在 **Major number\***框中输入频道号。

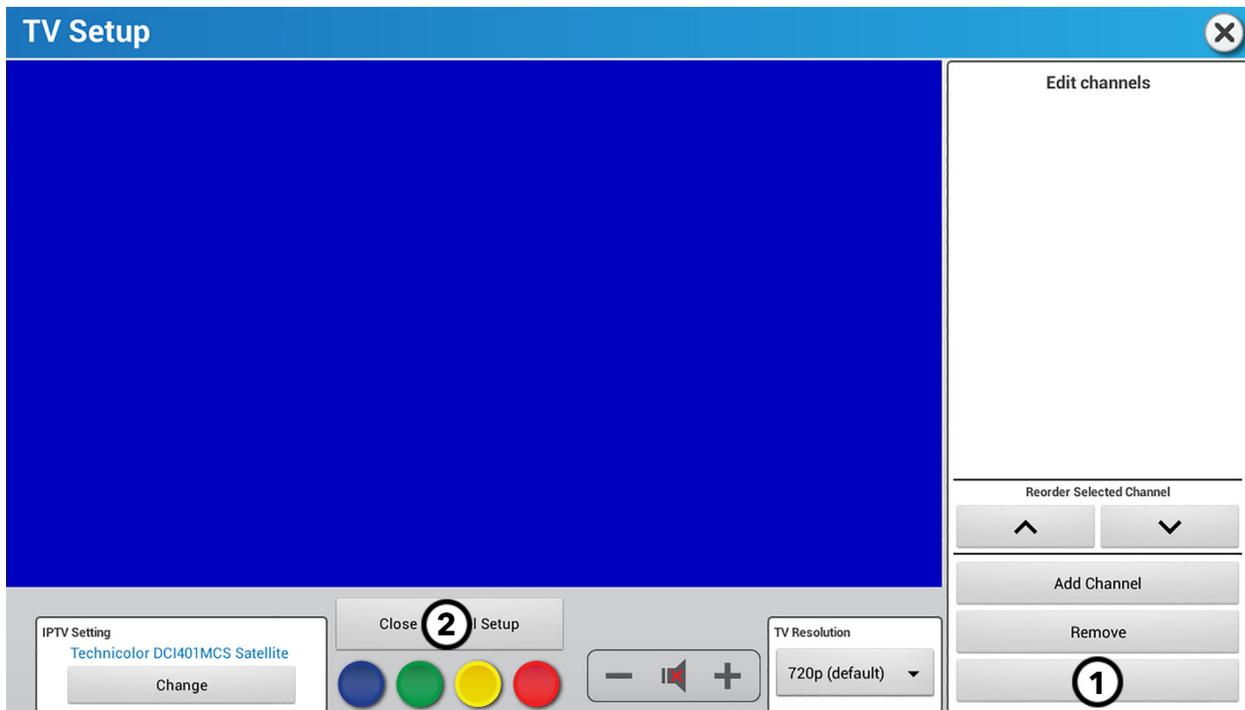


3. 在 **Minor number** 框中输入频道子号或节目编号。

4. 在**频道名\***框中输入频道名。

5. 选择以下之一：

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

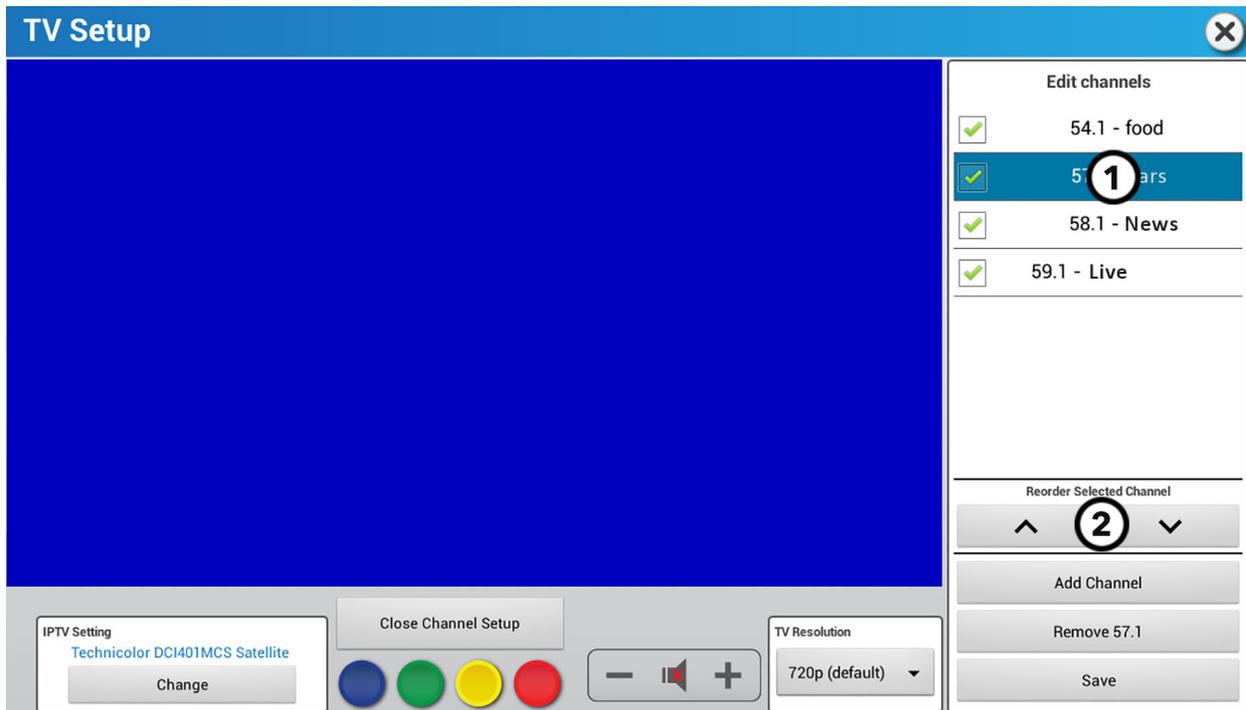


1. 频道添加完成后，按下**保存**。

2. 如果您已完成频道列表编辑，按下**关闭频道设置**。

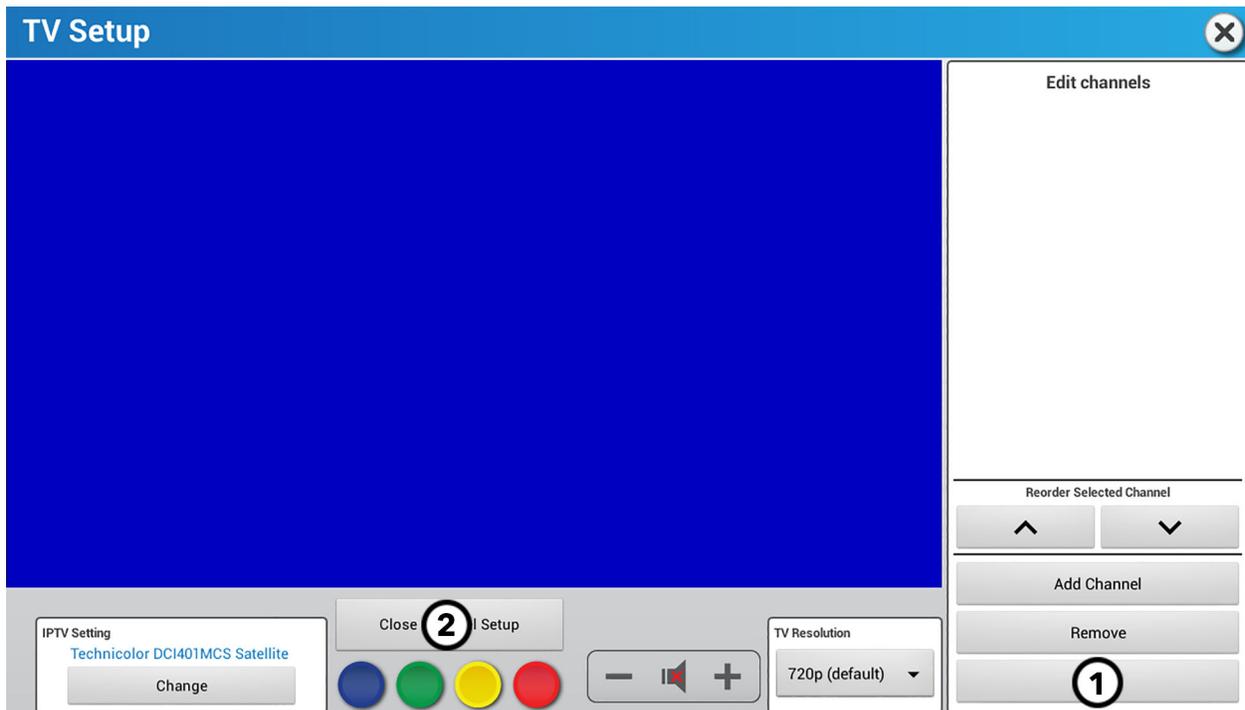
## 重新排序所选频道

1. 按下以选中您想要从列表中重新调整排序的频道。



**注：**您创建的频道列表顺序将会出现在锻炼菜单中。

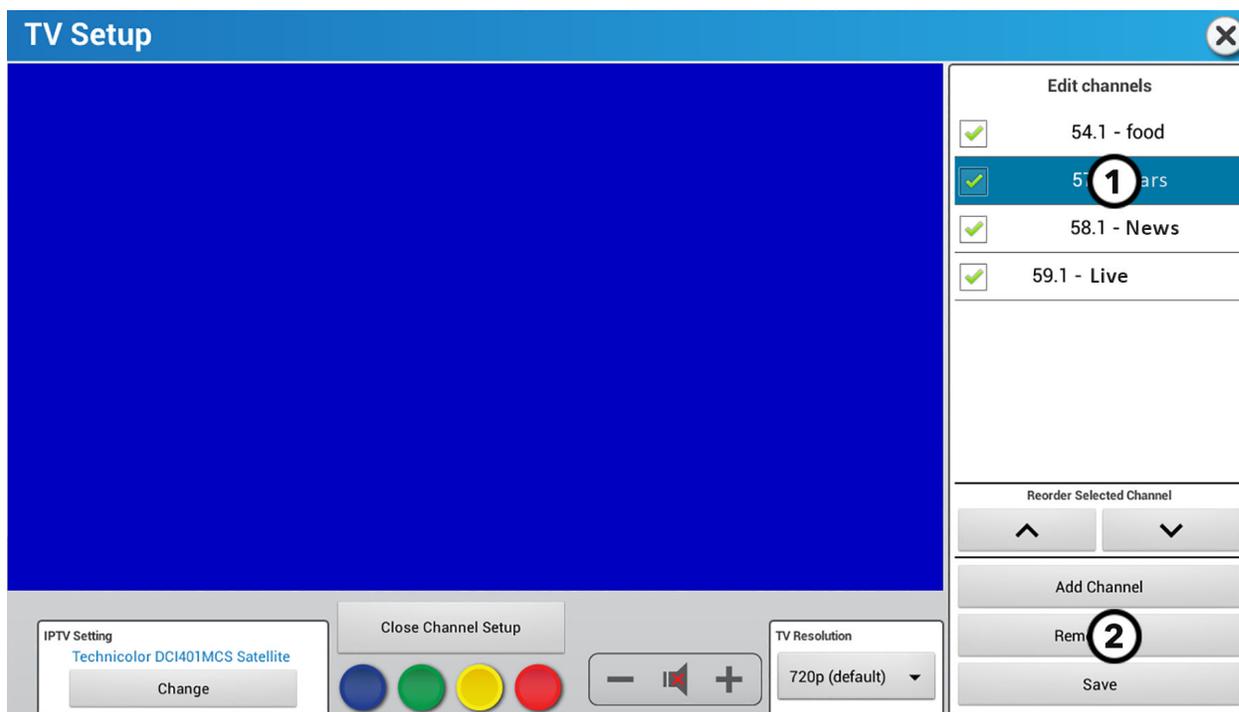
2. 按下▲或▼箭头，在您的频道列表中重新排序这个频道。



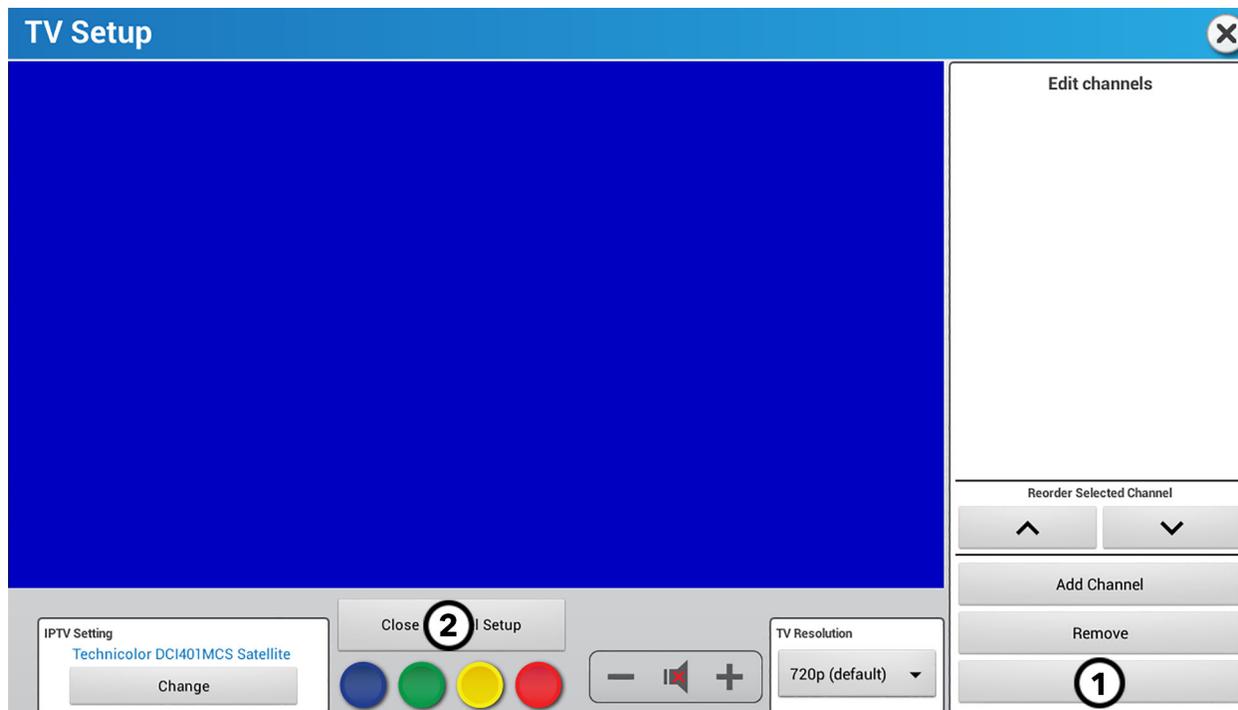
1. 频道重新排序完成后，按下**保存**。
2. 如果您已完成频道列表编辑，按下**关闭频道设置**。

## 移除

1. 按下以选中您想要从列表中删除的频道。



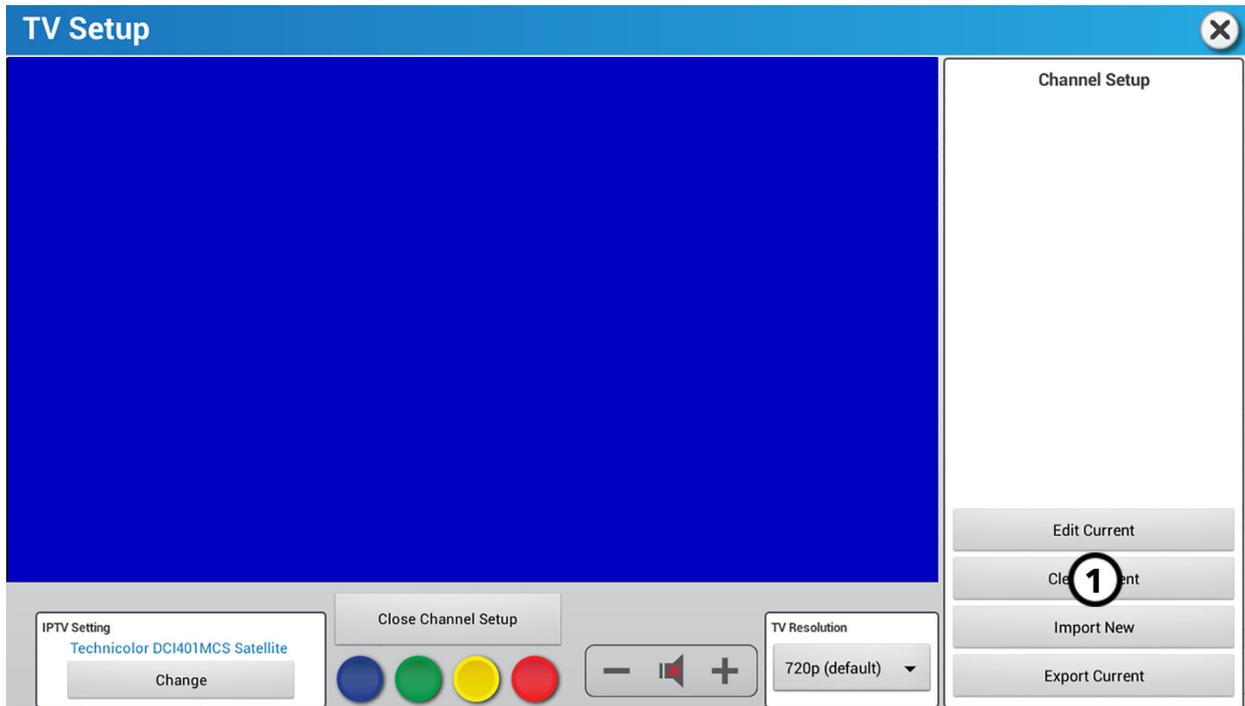
2. 按下**移除**。



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

## 清除当前

按下**清除当前**以删除已有的频道列表，并创建一个新的频道列表。

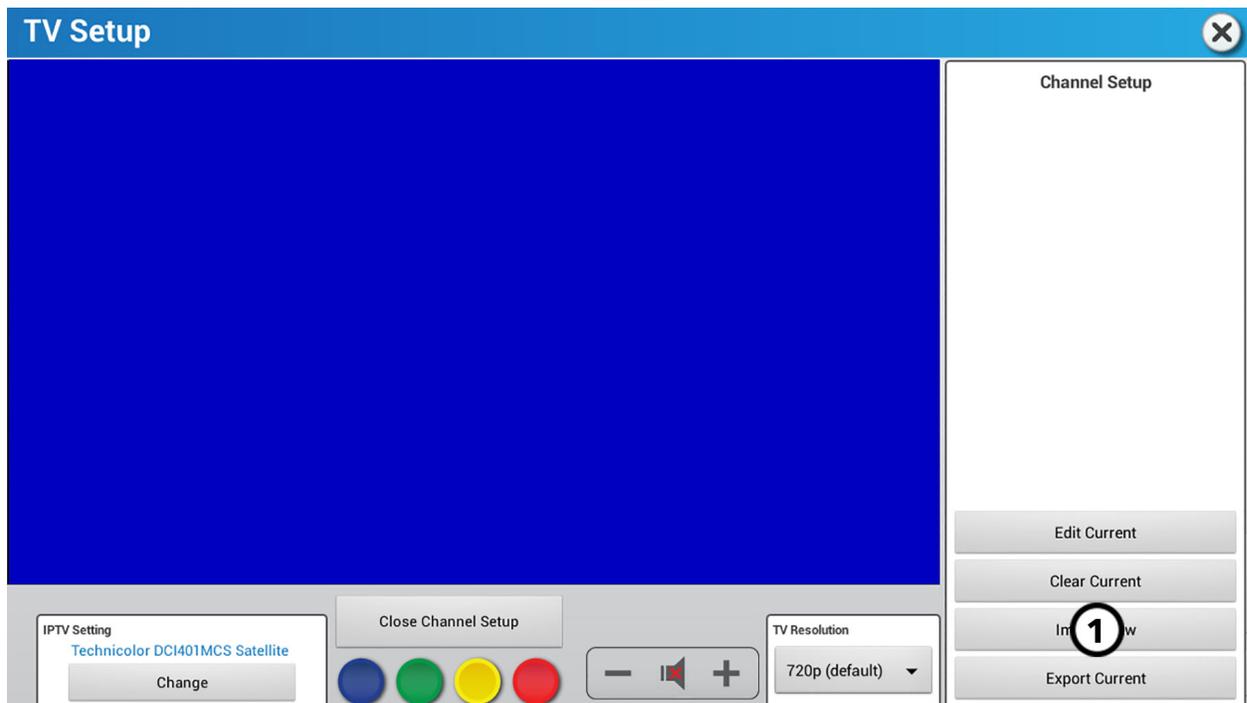


## 导入新的

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

从其它设备导入频道列表

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



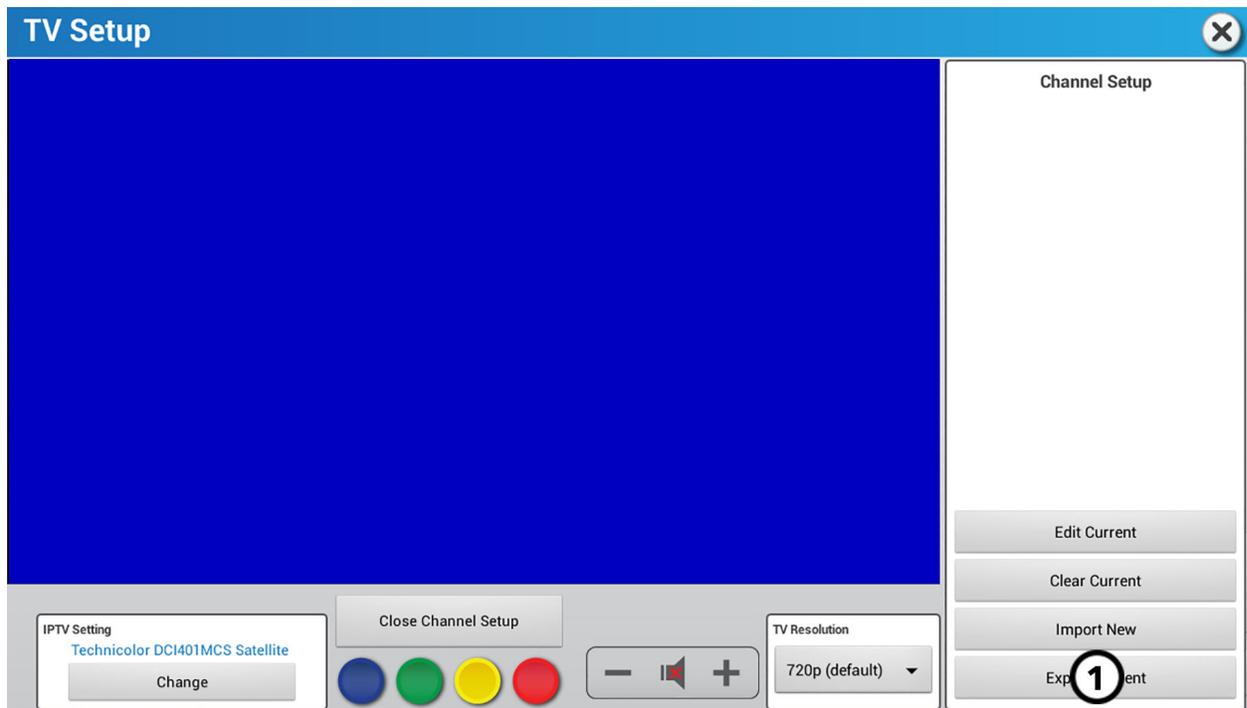
7. 检查您的设备是否已导入了来自另一台设备的频道列表。

### 导出当前

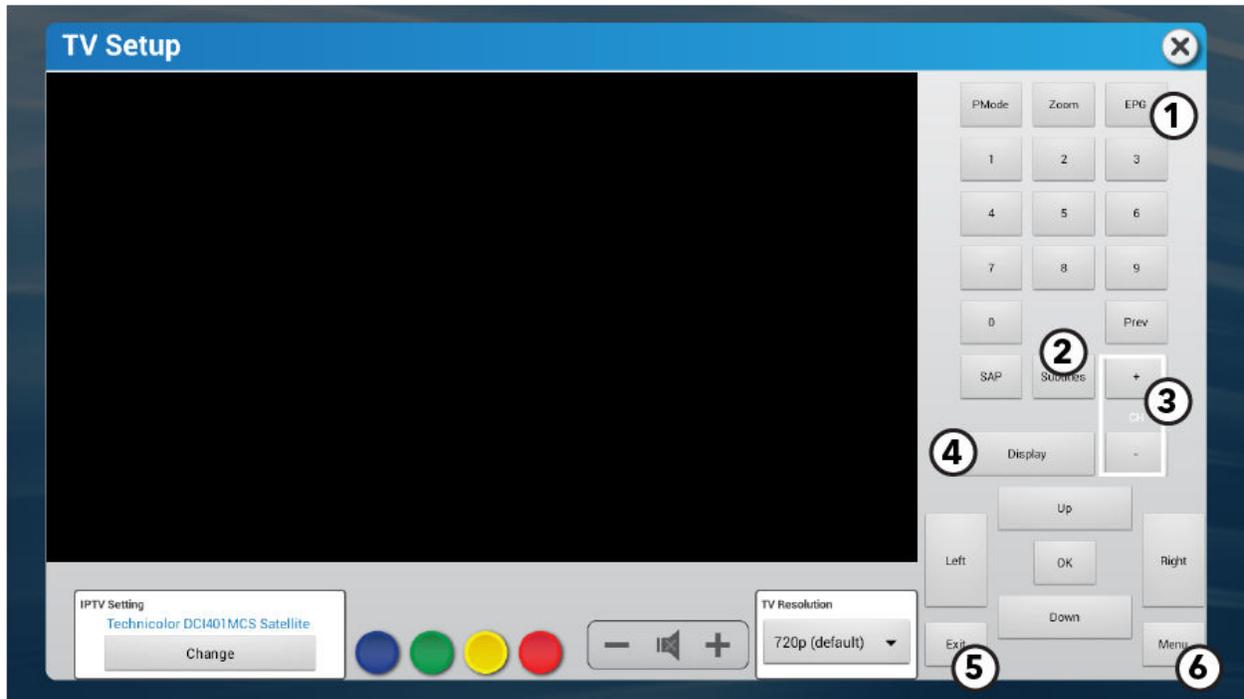
导出当前功能用于您向将当前频道列表保存至多媒体设备上时。您在使用导出当前功能后，可以使用‘导入新的’功能。

如要导出设备的当前频道列表：

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



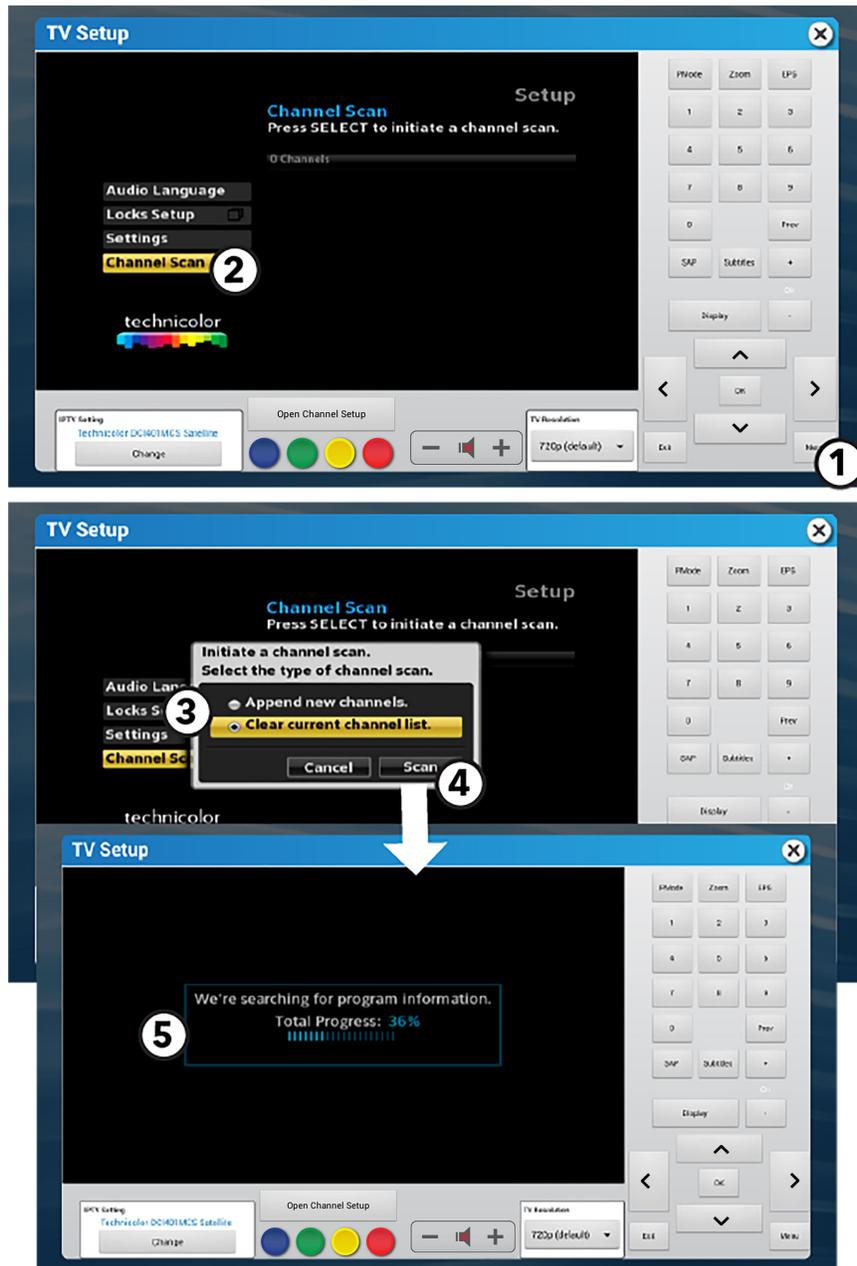
请见 [导入新的](#) 中有关如何将 U 盘上频道列表导入到设备中的说明。



如要访问 Pro:Idiom TV 设置菜单，请使用 STB IPTV 类型调谐器。

1. **EPG (电子节目指南)**  
按此键可查看电子节目指南 (EPG)。
2. **字幕**  
按下即可开启/关闭字幕。
3. **频道按键**  
用于在频道列表中上移 (+) 或下移 (-)。
4. **显示屏**  
显示当前频道的信息。
5. **退出**  
按下以退出**电视设置**菜单。
6. **菜单**  
访问调谐器设置选项：
  - 调谐器设置
  - 视频
  - Channel (频道)
  - V 芯片

对于 IPTV 设置来说，默认应设置为 Technicolor DCI401MCS 卫星接收器。如果 Pro:Idiom 方案的控制工作不正常，则应确保此项设置正确。



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

1. 菜单

按下以进入 TV 设置菜单。

2. 通道扫描

使用▲和▼滚定至频道扫描选项。按下 Ok 以确认选择。

3. 开始频道扫描

选择清除当前频道列表。

4. 扫描

按下以开始频道扫描

5. 进度画面

显示扫描进度。



开放式 IPTV 能够创建自定频道。

1. 调谐器类型

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

2. 电视设置

按下以进入开放式 IPTV 的 TV 设置菜单。

3. 自定频道

- 输入 URL 地址 - 输入指定给各个频道的 UDP 地址

**注:** 格式应为 use udp://@(IP 地址: 端口)

- 创建频道名称

4. 按下打勾，将频道保存到频道列表中。

5. 频道表

URL 地址和频道名称填入到频道表中。

6. 按下 X 可删除所选频道。

7. 预览频道

按下▶箭头来打开单独一个窗口以预览所选频道。

8. 导入频道

从插入的 U 盘上导入频道。

## 9. 导出频道

将频道导出到插入的 U 盘中。

## 10. 上传频道列表

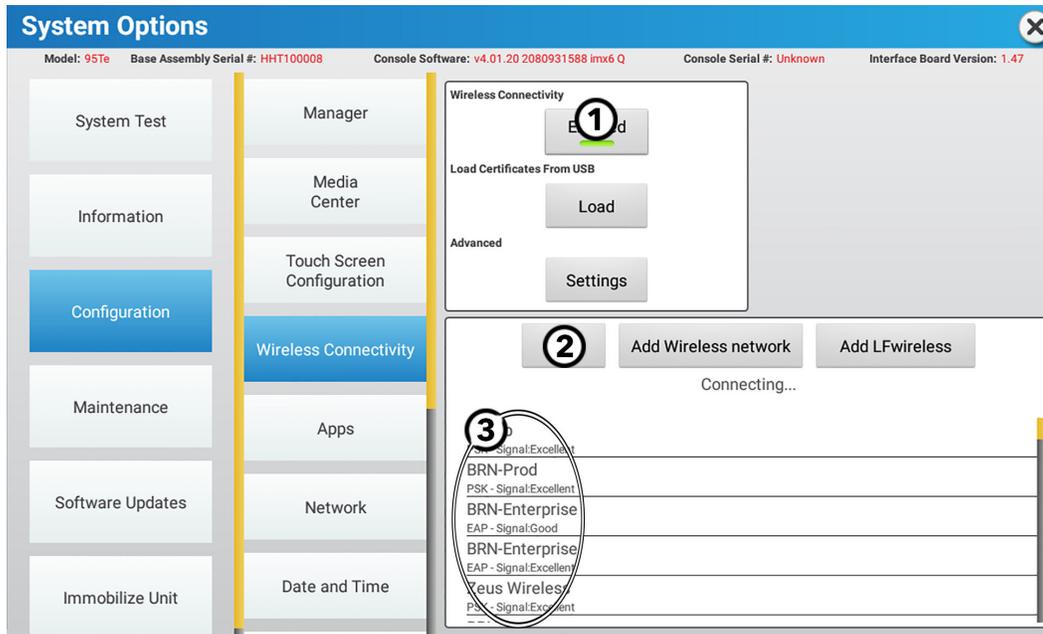
将频道列表上传至 Halo Fitness Cloud (如已连接), 也会立即上传给附近的所有健身设备, 如果这些设备均已连接至互联网的话。

## 11. 管理人员配置

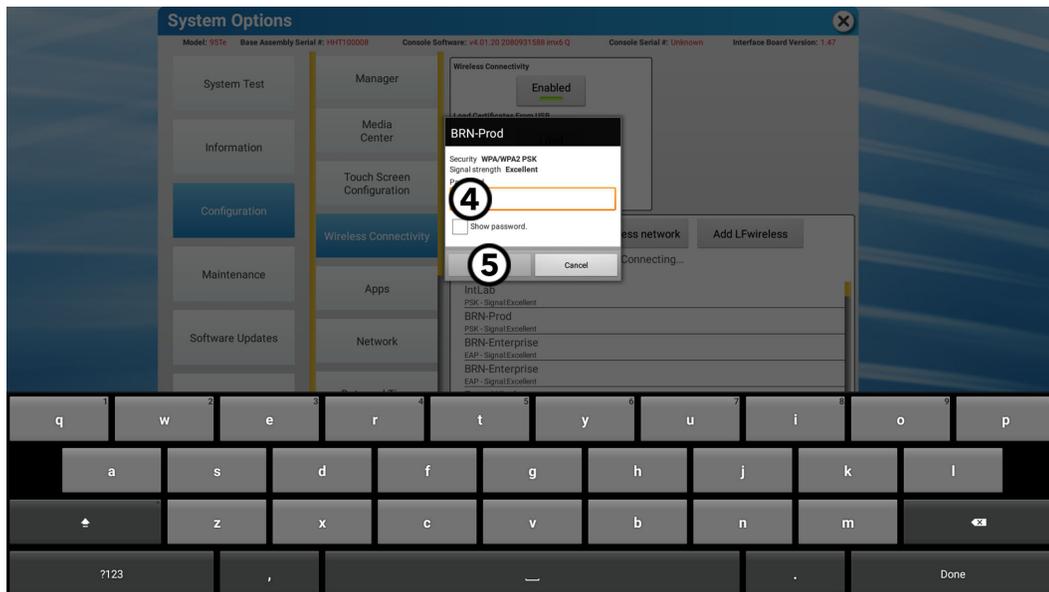
更改缓存数据设置, 优化视频流传输。

## 无线连接

注: 如果您的设备已使用以太网电缆连接到互联网, 请参阅[配置菜单](#)中的以太网部分。



1. 按下**启用/停用**即可激活或停用无线连接功能。
2. 按下**扫描**即可扫描你周围的无线网络。
3. 在屏幕上触控操作, 找到并选择您的无线路由器。



4. 输入您无线路由器的连接密码。
5. 按下**确认**, 连接至你的无线路由器。

## 互联网要求

1-16 台设备最小下载网络带宽要求:

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

1-20 台设备最小上传网络带宽要求:

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

无线 LAN (局域网) 要求

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

1-7 台单元

- 8-端口 10/100/1000

8-23 台单元

- 24-端口 10/100/1000

24-47 台

- 48-端口 10/100/1000

无线局域网 (LAN) 要求:

- 双频 2.4/5 GHz 无线路由器
- WPA2-PSK 无线路由密码
- 路由设备必须安装到天花板或墙壁上。不要将无线路由器放置在地上。

## 7. 维护和故障排除

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

下列预防性维护小窍门将使产品保持最佳工作性能：

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

### 许可和兼容清洁剂

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

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

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

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

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

## 故障排除

故障	可能原因	纠正措施
没电。	ON / OFF 开关没有在正确的位置。	将开关调到“打开”位置。
	电源不足。	将跑步机插头插入专用的 20 安培电路。用伏特计检查插座是否接通电源。如果仍然没电，请重置面板上的电路断路器。
	电线损坏。	更换电源线。请联系 <a href="#">Life Fitness 客户支持部门</a> 。
	电线未正确插入插座。	检查墙壁插座和机器处的接触是否良好。
	<b>注:</b> 仅国际白金俱乐部系列跑步机 (PCST)：您可能处于“节能模式”。	跑步机将在闲置 5 分钟后进入节能模式。要唤醒控制台，请踏上跑步机皮带。跑步机将自动唤醒，控制台将亮起。踏上皮带后，唤醒跑步机大约需要 50 秒钟。
	<b>注:</b> 仅国际白金俱乐部系列跑步机 (PCSC、PCSR、PCSX)：您可能处于“节能模式”。	设备将在闲置 5 分钟后进入节能模式。要唤醒控制台，踩下踏板，直到听到提示音。设备将自动唤醒，控制台将亮起。在踩下踏板后，唤醒设备需要大约 50 秒。
跑步带滑出中心位置。	地板表面不平整。	检查整平器，看跑步机是否放平。检查跑步带，必要时上紧。请参见 Elevation 系列 95T 跑步机 & PCS 跑步机 Discover ST、Discover SI & Explore 装配说明。
最高跑步速度降低了。	用户在推动跑步带。当跑步者的速度大于跑步带移动速度时，跑步者的双脚就会将带子往前推动，从而出现这种情况。	请用户不要往前或往后推动跑步带。
	用户在使跑步带失速。当用户体重较重，跑步带运行的速度又较慢时，常会出现这种情况。如果跑步者跑得比跑步带慢，跑步带就会“失速”。	
	跑步带/跑步板故障。跑步板被磨损或跑步带下表面因磨损而发亮（坚硬、光滑）。	更换跑步带和跑步板。请联系 <a href="#">Life Fitness 客户支持部门</a> 。
	电源不足。	将跑步机插头插入专用的 20 安培电路。
跑步带下面传出摩擦声。	设备下方可能有异物卡住了。	检查跑步带和设备下方。取出任何可能对跑步机造成干扰的碎片或异物。
机器通电后显示屏不亮。	显示控制台或电机控制板连接松散。	检查所有电路连接，看是否正常。请联系 <a href="#">客户支持部门</a> 。

## 故障排除-心率读数

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

## 8. 版权与商标

### 版权与商标清单

#### Life Fitness

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

Discover<sup>™</sup>、FitPower<sup>™</sup>、Heart Rate+<sup>™</sup>、LFconnect——常见问题<sup>™</sup>、LifePulse<sup>™</sup>、Lifescape<sup>™</sup>、MaxBlox<sup>™</sup>、PowerMill<sup>™</sup>、SureStepSystem<sup>™</sup>、滑动<sup>™</sup>和情景锻炼<sup>™</sup>是 Life Fitness 的注册商标。

#### 其他

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

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

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

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

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

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

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

运动社交<sup>®</sup> 是 Paofit Holdings Pte Ltd. 的注册商标

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

## 9. 规格

控制台屏幕类型:	LCD 表面电容式触摸屏
Discover ST HD LCD 触摸屏尺寸:	对角 21" (跑步机) 对角 16" (健身单车、Cross-Trainer、FlexStrider、PowerMill、Arc Trainer)
LCD 触摸屏电源要求:	20.5 - 25.5 VDC @ 3.5 A
端口:	RJ45 类, 可互换网络连接和健身娱乐端口 (电源符合 FitLinxx CSAFE 规格, 2004 年 8 月 4 日: 4.75VDC 到 10VDC; 最大电流 85mA)。
耳机插孔:	3.5mm 立体声
环境温度范围 (运行中)	10C - 40C (额定 25C)
温度范围 (储存/运输)	-20C - 60C (键限制物件: LCD 触摸屏)
湿度范围 (运行中)	5% - 85% RH (额定 40% RH, 无冷凝)
心率监测系统	专利 Lifepulse™ 数字接触式和 Polar® 遥测兼容心率监控系统
速度范围 (跑步机):	商用设备: 0.5 - 14.0 英里/小时 (0.8 - 23 千米/小时) 家用设备: 0.5 - 12.0 英里/小时 (0.8 - 19 千米/小时)
速度范围 (楼梯机):	20 - 160 spm
倾斜度 (跑步机):	0% - 15%
阻力水平: (健身单车、多功能健身器、FlexStrider、楼梯机)	26 (0 - 25) (单车可调; 多功能健身器和 FlexStrider 上不受速度限制; 楼梯机上取决于速度)
USB 设备充电:	可随同 USB 型 A 设备充电器使用。
广播接收器功能:	NTSC/ATSC 或 PAL/DVB-T/DVB-T2 或 NTSC/ISDB-T (三个独立的调频器)。 NTSC/ISDB-T 支持日本和巴西版本的 ISDB 标准, 包括 B-CAS。此外还支持 PAL-M 和 PAL-N (独特的 PAL 编码, 为阿根廷、巴西、巴拉圭和乌拉圭等没有数字广播的国家服务)。
电缆/卫星接收器功能:	QAM-B 或 DVB-C/DVB-S/DVB-S2 QAM-B 包括 Pro:Idiom 解密功能。

### 控制台尺寸

	外形尺寸				运输尺寸			
	深	宽	高	重量	深	宽	高	重量
Discover ST HD 控制台 (跑步机)	4.43 in. (112.5 mm)	20.75 in. (527 mm)	16.62 in. (422.2 mm)	16.6 lbs. (7.53 kg)	6.77 in. (172 mm)	25.59 in. (650 mm)	18.98 in. (482 mm)	21.6 lbs. (9.80 kg)
Discover ST HD 控制台 (健身单车、多功能健身器、慢行锻炼器、楼梯机)	4.32 in. (109.7 mm)	16.54 in. (420 mm)	15.36 in. (390.1 mm)	11.4 lbs. (5.17 kg)	7.28 in. (185 mm)	21.1 in. (536 mm)	18.11 in. (460 mm)	15.5 lbs. (7.03 kg)

# 10. 保证

## 保修范围

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

## 保修对象

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

## 保修期限

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

## 维修运费及保险费用承担

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

## 如何修理保修零件缺陷

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

## 非保修内容

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

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

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

## 您必须做什么

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

## 如何获得零件和服务

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

## 排他性保修

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

## 不可擅自变更保修

任何人均无权变更、修改或延长此有限保修的条款。

## 国家法律有效

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

## Terms of Warranty Coverage

Please use the link below to access component warranty terms:

<http://lifefitness.com/warranties>

