

DISCOVER ST

Laufband, Crosstrainer, Lifecycle® Sitz- u. Liegeergometer, FlexStrider™ Trainer mit variabler Schrittlänge, PowerMill™ Climber, Arc-Trainer

Benutzerhandbuch



10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • USA
847.288.3300 • Fax: 847.288.3703
Service-Tel.: 800.351.3737 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)
Globale Website: www.lifefitness.com

Internationale Niederlassungen

NORD- UND SÜDAMERIKA

Nordamerika

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
E-Mail
Kundendienst: customersupport@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/
Marketing: commercialsales@lifefitness.com

Brasilien

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282 Option 2
Telefon: +55 (11) 3095 5200 Option 2
E-Mail Kundendienst:
suportebr@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
vendasbr@lifefitness.com

Lateinamerika und Karibik*

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
E-Mail
Kundendienst: customersupport@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/
Marketing: commercialsales@lifefitness.com

EUROPA, NAHER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

Niederlande und Luxemburg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
DIE NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 666
E-Mail Kundendienst:
service.benelux@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Großbritannien

Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefon: Zentrale (+44) 1353.666017
Kundendienst (+44) 1353.665507
E-Mail Kundendienst:
uk.support@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
life@lifefitness.com

Deutschland, Österreich, Schweiz

Life Fitness Europe GmbH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY
Telefon:
+49 (0) 89 / 31775166 Deutschland
+43 (0) 1 / 6157198 Österreich
+41 (0) 848 / 000901 Schweiz
E-Mail Kundendienst:
kundendienst@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Spanien

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefon: (+34) 93.672.4660
E-Mail Kundendienst:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
info.iberia@lifefitness.com

Belgien

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIUM
Telefon: (+32) 87 300 942
E-Mail Kundendienst:
service.benelux@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Alle anderen EMEA-Länder und das Vertriebsgeschäft EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
DIE NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 644
Service-E-Mail:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

ASIEN-PAZIFIK (AP)

Japan

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japan
Telefon: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03-5770-5059
E-Mail Kundendienst:
service.lfj@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
sales@lifefitnessjapan.com

Hongkong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hongkong
Telefon: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
Service-E-Mail: service.hk@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
hongkong.sales@lifefitness.com

Alle anderen Länder des asiatisch-pazifischen Raums und Vertriebsunternehmen Asien-Pazifik*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hongkong
Telefon: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
Service-E-Mail: service.hk@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing E-Mail:
hongkong.sales@lifefitness.com

* Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebspartner/Händler finden Sie auch unter www.lifefitness.com

Link Benutzer und Service-Dokumente

<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 ονλάιν χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באתר האינטרנט 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.

Inhaltsverzeichnis

Sicherheit

Sicherheitsanweisungen.....	4
Vor der Verwendung.....	7
Informationen zur Funktion.....	9
Sperrfunktion - Discover-Konsole.....	10
In diesem Handbuch verwendete Symbole.....	11

Übersicht

Konsole.....	12
Das Lifepulse™-System.....	13
Optionales telemetrisches Polar®- Brustgurtsystem.....	13

Betrieb

Startbildschirm.....	15
Anmelden.....	16
Sprachauswahl.....	17

Auswahl Ihres Trainingsprogramms

Interaktives Gelände.....	19
Standardziele.....	21
Fitnesstests.....	32
Schnellstart.....	35
Mögliche Benutzereingaben.....	36

Trainingsmodus

Meine Statistiken.....	39
Bluetooth®-Geräte.....	40
Unterhaltungsauswahl - DTV und STB IPTV.....	41
Einstellungen.....	43
Erweiterte Statistiken.....	44
Bildschirm „Trainingseinheit unterbrechen“.....	45
Bildschirm „Abkühlen“.....	46
Trainingsergebnisse.....	47

Manager-Konfiguration

Zugriff auf Systemoptionen.....	48
Information.....	50
Konfigurationsmenü.....	51
Manager - Standardeinstellungen.....	52
Mediathek.....	54
TV.....	54
WLAN-Verbindung.....	78

Wartung und Fehlersuche

Zugelassene und verträgliche Reinigungsmittel.....	80
Fehlersuche.....	81
Tipps zur Fehlersuche: Auslesen der Herzfrequenz.....	83

Copyrights und Marken

Liste der Copyrights und Marken.....	84
--------------------------------------	----

Technische Daten

Abmessungen Konsole.....	85
--------------------------	----

Garantie

Garantieumfang.....	86
Garantieinhaber.....	86
Garantiedauer.....	86
Wer bezahlt im Garantiefall Transport und Versicherung.....	86
Behebung von durch die Garantie abgedeckten Defekten.....	86
Von der Deckung ausgeschlossen.....	86
Was Sie tun müssen.....	86
Ersatzteile und Kundendienst.....	86
Ausschließliche Garantie.....	86
Änderungen der Garantie sind nicht zulässig.....	87
Gültigkeit der Landesgesetze.....	87
Terms of Warranty Coverage.....	87

1. Sicherheit

Sicherheitsanweisungen

 Alle Anweisungen vor der Verwendung des Geräts lesen.

ALLE PRODUKTE

-  **ACHTUNG:** Wenn Änderungen oder Modifikationen an diesem Gerät vorgenommen werden, erlischt ggf. die Produktgarantie.
-  **WARNUNG:** Schließen Sie alle Produkte nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an, um Verbrennungen, Feuer, Stromschläge und Verletzungen zu verhindern.
-  **WARNUNG:** Herzfrequenz-Messungssysteme sind manchmal ungenau. Übermäßige Anstrengungen können zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig ist, brechen Sie Ihr Training sofort ab.
-  **GEFAHR:** Um das Risiko eines elektrischen Schlags oder Verletzung durch sich bewegende Teile zu vermeiden, trennen Sie das Produkt immer von der Stromversorgung, bevor Sie mit der Reinigung oder mit einer Wartungstätigkeit beginnen.

- Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn es fallen gelassen bzw. anderweitig beschädigt wurde oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker beschädigt ist oder das Gerät teilweise in Wasser getaucht wurde. Wenden Sie sich an den Kundendienst.
- Stellen Sie das Gerät so auf, dass der Benutzer den Netzanschluss erreichen kann. Sollte das Netzkabel beschädigt sein, darf es aus Sicherheitsgründen nur vom Hersteller, einem autorisierten Servicetechniker oder Elektriker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Sollte das Netzkabel beschädigt sein, darf es aus Sicherheitsgründen nur von einem autorisierten Servicetechniker oder Elektriker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Befolgen Sie immer die Hinweise auf dem Display, um die korrekte Bedienung des Gerätes zu gewährleisten.
- Dieses Gerät darf nicht von Erwachsenen oder Kindern mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, es sei denn, die Verwendung des Geräts erfolgt unter Aufsicht oder mit entsprechenden Anweisungen von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Dafür sorgen, dass keine Flusen, Haare oder Staub die Lüftungsöffnungen blockieren.
- Stecken Sie keine Gegenstände in Geräteöffnungen. Sollte versehentlich ein Fremdkörper in eine Öffnung fallen, schalten Sie das Gerät aus, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose und versuchen Sie vorsichtig, den Gegenstand zu entfernen. Falls das nicht gelingt, wenden Sie sich bitte an Ihren Kundendienst.
- Stellen Sie keinerlei Flüssigkeiten auf dem Gerät ab, außer auf der dafür vorgesehenen Zubehörablage oder im Getränkehalter. Empfehlenswert sind Flaschen mit Deckel.
- Trainieren Sie niemals barfuß. Tragen Sie stets geeignete Schuhe. Tragen Sie Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien. Tragen Sie keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Achten Sie darauf, dass sich keine Steine in den Sohlen befinden.
- Halten Sie Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fern.
- Solange das Gerät in Betrieb ist, nicht in oder unter das Gerät greifen oder es auf die Seite kippen.
- Dieses Gerät ist nicht für Kinder gedacht. Kinder unter 14 Jahren von dem Gerät fernhalten.
- Erlauben Sie anderen nicht den Benutzer oder das Gerät während des Trainings auf irgendeine Weise zu stören.
- Geben Sie LCD-Konsolen vor dem Einschalten und Verwenden des Geräts mindestens eine Stunde Zeit, um sich an die Temperatur anzupassen.
- Betreiben Sie diese Produkte nur gemäß der Zweckbestimmung und der Beschreibung in diesem Handbuch. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör.
- Frei stehende Geräte müssen auf einer stabilen und ebenen Oberfläche installiert werden.
- Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Produkt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Wenn Warnhinweise fehlen oder beschädigt sind, wenden Sie sich sofort an den Kundendienst, um die Warnaufkleber auszutauschen. Die Warnaufkleber sind im Lieferumfang enthalten und sollten vor der ersten Verwendung des Geräts angebracht werden. Life Fitness Family of Brands ist nicht für fehlende oder beschädigte Warnaufkleber verantwortlich.

LAUFBAND

-  **ACHTUNG:** Verletzungsgefahr - um Verletzungen zu vermeiden, ist beim Betreten oder Verlassen eines laufenden Bandes äußerste Vorsicht geboten. Lesen Sie vor der Verwendung das Benutzerhandbuch durch.

 **WARNUNG:** Lassen Sie hinter dem Laufband mindestens 2 x 0,9 Meter Freiraum (Abstand zu Wand, Möbeln und anderen Gegenständen). Falls ein längeres Netzkabel benötigt wird, setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung.

 **WARNUNG:** Befestigen Sie vor Beginn des Trainings die Reißleine des Notstoppsystems ordnungsgemäß an der Kleidung des Benutzers und an der dafür vorgesehenen Stelle des Laufbands.

 **WARNUNG:** Zentrieren Sie das Laufband, wenn es sich nicht zwischen den Markierungen für die maximal zulässigen Seitenpositionen befindet. Informationen hierzu finden Sie in der Montageanleitung für das Laufband.

- Wenn das Produkt nicht verwendet wird, empfiehlt Life Fitness den Netzstecker zu ziehen. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen und bevor Sie Teile anbringen oder abnehmen. Stellen Sie zum Ausschalten des Geräts den Netzschalter auf OFF (AUS) und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Flächen fern. Benutzen Sie das Kabel nicht als Griff oder zum Ziehen des Geräts. Führen Sie das Netzkabel nicht unter oder neben dem Gerät her.
- Die Handläufe dienen nur zur Stabilisierung und sind nicht als dauerhafte Stütze geeignet.
- Steigen Sie niemals bei laufender Lauffläche auf oder ab. Halten Sie sich zur Stabilisierung an den Handläufen fest. Umfassen Sie im Notfall, z. B. beim Stolpern, die Handläufe und stellen Sie die Füße auf die Seitenplattformen.
- Gehen oder laufen Sie niemals rückwärts auf dem Laufband.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in Räumen, in denen Sprühprodukte verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird. Es besteht Brand- bzw. Explosionsgefahr!
- Gemäß der Maschinenrichtlinie 2006/42/EC der Europäischen Union erreicht dieses Gerät ohne Last bei einer durchschnittlichen Betriebsgeschwindigkeit von 12 km/h (gewerbliches Gerät) und 8 km/h (Heimgerät) einen Geräuschpegel von unter 70 dB (A). Die Geräuschemission ist unter Last höher als ohne Last.

LIFECYCLE® FAHRRADERGOMETER

 **WARNUNG:** Lassen Sie zwischen dem breitesten Teil des Fahrradergometers und anderen Objekten auf beiden Seiten mindestens 41 cm. Lassen Sie vor und hinter dem Fahrradergometer mindestens 0,9 m und im Aufstiegsbereich 0,6 m Platz.

- Setzen oder stellen Sie sich nicht auf die Kunststoffverkleidung.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Fahrradergometer steigen bzw. vom Fahrradergometer absteigen. Halten Sie sich zur Stabilisierung am Handlauf fest.

ARC-TRAINER

 **WARNUNG:** Stellen Sie sicher, dass der Freiraum hinter dem Gerät mindestens 60 cm (23,6 Zoll) und an den Seiten mindestens 30 cm (12 Zoll) beträgt.

 **WARNUNG:** Das Gerät besitzt keine Freilauffunktion. Es kann daher nicht sofort angehalten werden.

 **WARNUNG:** Gefahr durch bewegliche Teile und Sturzgefahr.

- Um schwere Verletzungen zu vermeiden, warten Sie, bis die Fußplatten vollkommen zum Stillstand gekommen sind, bevor Sie absteigen.
- Die beweglichen Teile können nicht sofort zum Stillstand gebracht werden und das Gerät ist nicht mit einem Freilauf ausgestattet.
- Die Kraft, die von dem einzelnen Trainierenden eingesetzt werden muss, um eine Übung durchzuführen, kann von der mechanischen Kraft abweichen, die auf dem Gerät angezeigt wird.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Produkt steigen bzw. vom Produkt absteigen. Benutzen Sie vor dem Aufsteigen die Trainingsstangen, um die Ihnen am nächsten liegende Fußplatte in die niedrigste Position zu bringen. Halten Sie sich zur Stabilisierung am Handlauf fest. Umfassen Sie während des Trainings die Trainingsstangen.
- Trainieren Sie nie rückwärts auf dem Produkt.

CROSSTRAINER und FLEXSTRIDER

 **WARNUNG:** Lassen Sie vor dem Crosstrainer mindestens 0,3 m und an der Seite mindesten 0,6 m Platz.

 **WARNUNG:** Vergewissern Sie sich, dass hinter dem FlexStrider und an jeder Seite mindestens 0,6 m Freiraum bleiben.

 **WARNUNG:** Crosstrainer und FlexStrider besitzen keine Freilauffunktion. Daher können die Geräte nicht sofort angehalten werden.

FlexStrider

Crosstrainer

- Stellen oder setzen Sie sich nicht auf die hintere Kunststoffabdeckung des Crosstrainers.
- Stellen Sie sich nicht auf das Mittelrohr des Crosstrainers.
- Die Kraft, die von dem einzelnen Trainierenden eingesetzt werden muss, um eine Übung durchzuführen, kann von der mechanischen Kraft abweichen, die auf dem Crosstrainer und FlexStrider angezeigt wird.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf den Crosstrainer/FlexStrider steigen bzw. vom Crosstrainer/FlexStrider absteigen. Bevor Sie aufsteigen, bringen Sie das Ihnen am nächsten stehende Pedal in die niedrigste Position. Halten Sie sich zur Stabilisierung am Handlauf fest. Umfassen Sie während des Trainings die Trainingsstangen.
- Trainieren Sie auf dem Crosstrainer oder FlexStrider nie rückwärts.

POWERMILL™ CLIMBER

 **WARNUNG:** Lassen Sie hinter dem Gerät mindestens 1 m und an den Seiten jeweils 0,3 m Freiraum (Abstand zu Wand, Möbeln und anderen Gegenständen).

- Die Handläufe dienen nur zur Stabilisierung und sind nicht als dauerhafte Stütze geeignet.
- Wenn das Produkt nicht verwendet wird, empfiehlt Life Fitness den Netzstecker zu ziehen. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen und bevor Sie Teile anbringen oder abnehmen. Stellen Sie zum Ausschalten des Geräts den Netzschalter auf OFF (AUS) und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Gehen oder laufen Sie auf dem PowerMill Climber niemals rückwärts.
- Im Gegensatz zu Fahrradergometern, Crosstrainern oder dem traditionellen Stairclimber handelt es sich hierbei um ein motorisiertes Produkt. Dieses Gerät bewegt die Stufen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten nach unten. Während des Trainings muss sich der Benutzer genau auf die Bewegung der Stufen konzentrieren. Daher kann er nicht sehen, ob sich jemand oder etwas von hinten nähert. Aus diesem Grund sollte dieses Gerät **nur in einer sicheren Umgebung verwendet werden. Der PowerMill Climber ist nicht für den Einsatz zu Hause gedacht und sollte nur in Bereichen verwendet werden, zu denen Kinder und Tiere keinen Zugang haben.**

BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.

Vor der Verwendung

Bevor Sie dieses Produkt benutzen, lesen Sie bitte unbedingt die GESAMTE Bedienungsanleitung und ALLE Montageanleitungen. Es beschreibt die Einrichtung der Ausrüstung und weist die Mitglieder in die korrekte und sichere Verwendung der Geräte ein.

Sämtliche Service- und/oder Reparaturleistungen – Wartung und Pflege ausgenommen – dürfen nur von autorisierten Servicetechnikern durchgeführt werden.

 **ACHTUNG:** Wenn Änderungen oder Modifikationen an diesem Gerät vorgenommen werden, erlischt ggf. die Produktgarantie.

Warnhinweis - mögliche Interferenzen mit Radio- oder Fernsehgeräten

EN ISO 20975 Klasse SA (nur Ergometer und Arc-Trainer): Professionelle und / oder gewerbliche Nutzung.

EN ISO 20975 Klasse SB (nur Laufband): Professionelle und / oder gewerbliche Nutzung.

EN ISO 20957 Klasse S: Professionelle und / oder gewerbliche Nutzung.

ANMERKUNG: Dieses Gerät wurde gemäß Teil 15 der FCC-Vorschriften (US-Fernmeldebehörde) geprüft und entspricht den Grenzwerten für ein digitales Gerät der Klasse A. Diese Beschränkungen sind dazu gedacht, einen angemessenen Schutz gegen schädliche Interferenzen zu bieten, wenn das Gerät in einem kommerziellen Umfeld betrieben wird. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie und kann diese abstrahlen. Wenn es nicht entsprechend des Benutzerhandbuchs installiert und verwendet wird, kann es zu Störungen bei der Hochfrequenzübertragung führen. Der Betrieb dieses Geräts in einem Wohngebiet kann möglicherweise schädliche Störungen verursachen, die vom Benutzer auf eigene Kosten beseitigt werden müssen.

EN ISO 20957 Klasse H: Heimgebrauch.

ANMERKUNG: Das Gerät wurde geprüft und erfüllt die Bedingungen für Digitalgeräte der Klasse B gemäß Teil 15 der Richtlinien der amerikanischen Federal Communications Commission (FCC). Diese Grenzwerte sind dafür vorgesehen, angemessenen Schutz gegen schädliche Interferenzen bei Installationen in Wohnumgebungen zu bieten. Dieses Gerät erzeugt und verwendet Hochfrequenzenergie und kann diese abstrahlen. Wenn es nicht entsprechend der Bedienungsanleitung installiert und verwendet wird, kann es zu Störungen bei der Hochfrequenzübertragung führen. Es kann jedoch nicht ausgeschlossen werden, dass in bestimmten Geräten dennoch Störungen auftreten. Wenn dieses Gerät Störungen des Radio- oder Fernsehempfangs verursacht, was durch Ein- und Ausschalten der Geräte geprüft werden kann, sollte der Benutzer versuchen, die Störung durch eine oder mehrere der folgenden Maßnahmen zu beheben:

- Richten Sie die Empfangsantenne neu aus oder platzieren Sie sie in einen anderen Bereich.
- Vergrößerung des Abstands zwischen Trainingsgerät und Fernseher/Radio.
- Verbinden Sie dieses Gerät mit einem Stromkreis, der unabhängig vom Stromkreis des Empfängers ist.
- Wenden Sie sich an Ihren Händler oder an einen erfahrenen Radio-/Fernsehtechniker.

Nur Crosstrainer:

Genauigkeitstest nach EN 957-9 Klasse A: Die mechanische Eingangsleistung wurde durch Anschluss des Widerstandsgeräts (Generator) mit der Konsole an einen Dynamometer gemessen. Drehmomenttestdaten wurden für die verfügbaren Geschwindigkeits- und Widerstandsstufen aufgezeichnet. Der mechanische Widerstand wurde dann durch einen Verzögerungstest ohne Benutzer bestimmt, wobei die Startgeschwindigkeit und die Zeit bis zum Stoppen der Pedalbewegung genau gemessen wurden. Der für das Anhalten des Geräts erforderliche Drehmoment wurde dann über die Systemträgheit, die Eingangsgeschwindigkeit und die Zeit bis zum vollständigen Stopp berechnet und anschließend zu den Dynamometerdaten addiert, um den Gesamtdrehmoment des Systems zu erhalten. Die mechanische Eingangsleistung und die Abweichung von der angezeigten Leistung wurden auf Basis des gemessenen Drehmoments und der gemessenen Geschwindigkeit berechnet. Auf Stufe 10 und bei einer konstanten Pedalumdrehungsrate von 55 U/min wurden 107 Watt Leistung angezeigt, wobei die Abweichung von der auf der Testvorrichtung gemessenen Eingangsleistung 4,7% betrug. Auf Stufe 12 und bei einer konstanten Pedalumdrehungsrate von 80 U/min wurden 136 Watt Leistung angezeigt, wobei die Abweichung von der auf der Testvorrichtung gemessenen Eingangsleistung 1,6% betrug.

Nur FlexStrider-Trainer mit variabler Schrittlänge:

Genauigkeitstest nach EN 957-9 Klasse A: Die mechanische Eingangsleistung wurde durch Anschluss des Widerstandsgeräts (Generator) mit der Konsole an einen Dynamometer gemessen. Drehmomenttestdaten wurden für die verfügbaren Geschwindigkeits- und Widerstandsstufen aufgezeichnet. Die mechanische Festigkeit wurde dann durch einen Abbremsversuch ermittelt, ohne dass ein Benutzer sie fährt, wobei genau beide Bewegungen des Produkts gemessen wurden: 1) Die Rotationsverzögerung ab Startgeschwindigkeit und Zeit bei minimaler

Schrittlänge, bis die Rotation zum Stillstand kommt 2) Die Winkelverzögerung ab Startwinkel und Zeit, bis die Pedalkurbel zum Stillstand kommt. Der für das Anhalten des Geräts erforderliche Drehmoment wurde dann über die Systemträgheit, die Eingangsgeschwindigkeit und die Zeit bis zum vollständigen Stopp berechnet und anschließend zu den Dynamometerdaten addiert, um den Gesamtdrehmoment des Systems zu erhalten. Die mechanische Eingangsleistung und die Abweichung von der angezeigten Leistung wurden auf Basis des gemessenen Drehmoments und der gemessenen Geschwindigkeit berechnet. Auf Stufe 10 und bei einer konstanten Pedalumdrehungsrate von 40 U/min wurden 128 Watt Leistung angezeigt, wobei die Abweichung von der auf der Testvorrichtung gemessenen Eingangsleistung 2,1 % betrug. Auf Stufe 15 und bei einer konstanten Pedalumdrehungsrate von 60 U/min wurden 167 Watt Leistung angezeigt, wobei die Abweichung von der auf der Testvorrichtung gemessenen Eingangsleistung 4,6% betrug.

Informationen zur Funktion

Dieses Benutzerhandbuch beschreibt die Funktionen der Konsole Discover ST mit den folgenden Geräten:

- Laufband der Serie Elevation, Crosstrainer, Lifecycle®-Sitzergometer u. -Liegeergometer, FlexStrider™ Trainer mit variabler Schrittlänge
- Laufband der Serie Platinum Club, Crosstrainer, Lifecycle®-Sitzergometer u. -Liegeergometer
- Laufband der Serie Integrity, Crosstrainer, Lifecycle®-Sitzergometer u. -Liegeergometer
- Laufband der Serie Club +, Crosstrainer, Lifecycle®-Sitzergometer u. -Liegeergometer
- PowerMill™ Climber
- Arc-Trainer

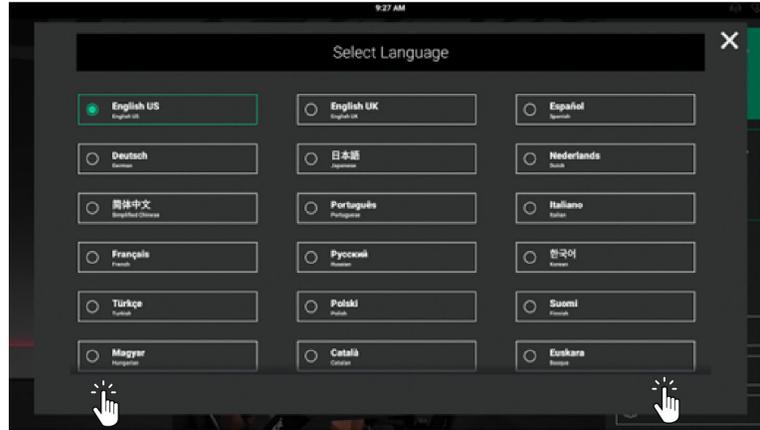
Zweckbestimmung:

- Das *Life Fitness* Laufband ist ein Trainingsgerät, das dem Benutzer das stationäre Gehen oder Laufen auf einer sich bewegenden Oberfläche in Innenräumen ermöglicht.
- Der *Life Fitness* Crosstrainer ist ein Trainingsgerät, das elliptische Pedalumdrehungen geringer Belastungsintensität mit Drück- und Zugsbewegungen der Arme kombiniert, um ein schnelles und effektives Ganzkörpertraining in Innenräumen zu erreichen.
- Das *Life Fitness* Lifecycle-Fahrradergometer ist ein Trainingsgerät, das in Innenräumen die Bewegungen beim Radfahren mit verschiedenen Geschwindigkeiten und Widerstandsstufen simuliert.
- Der *Life Fitness* FlexStrider mit variabler Schrittlänge ist ein kommerzielles Trainingsgerät, mit dem die Schrittlänge des Ellipsentrainers für ein umfassendes, gelenkschonendes Training individuell ausgewählt werden kann.
- Der *Life Fitness* PowerMill Climber ist ein kommerzielles Fitnessgerät, mit dem Treppenstufen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten überwunden werden.
- Der *Life Fitness* Arc-Trainer ist ein gelenkschonender, tragfähiger Crosstrainer, der durch die Anwendung von Kraft auf Fußpedale verwendet wird.

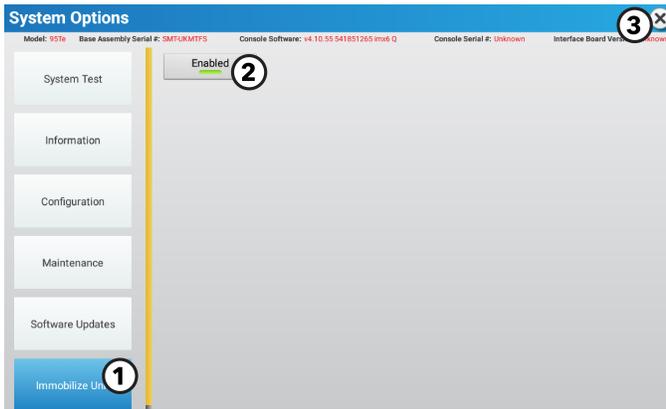
Sperrfunktion - Discover-Konsole

Der Zweck der Sperrfunktion ist es, beim Laufband unbefugte Benutzung zu verhindern. Wenn aktiviert, sperrt das System das Laufband.

1. Drücken Sie auf das **SPRACHSYMBOL**, um auf den Bildschirm **SPRACHE AUSWÄHLEN** zuzugreifen.
2. Drücken Sie in der folgenden Reihenfolge auf den unteren Bereich des Bildschirms: **unten links, unten rechts, unten links, unten rechts**.

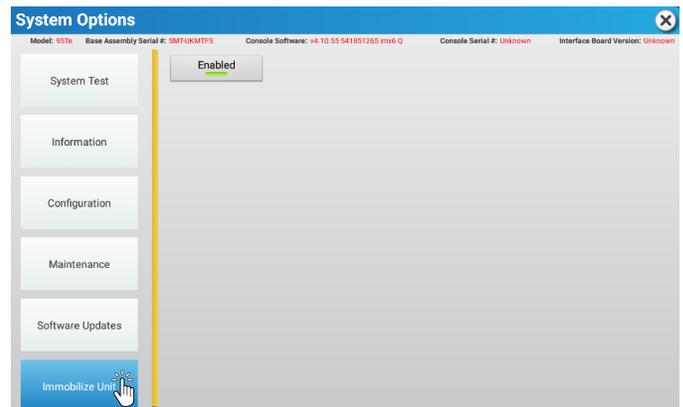


3. Tippen Sie das Symbol **Gerät sperren** an. **Aktiviert** wird angezeigt.



Element	Beschreibung
1	„Gerät sperren“-Symbol
2	„Aktiviert“-Symbol
3	„Beenden“-Symbol

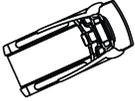
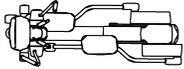
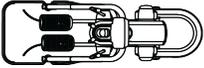
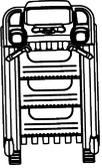
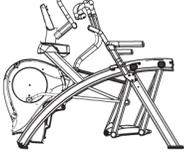
4. Tippen Sie das „Beenden“-Symbol **X** an, um die **Systemoptionen** zu verlassen.
5. Das Gerät fährt herunter.
6. Die Meldung **GERÄT VOM MANAGER GESPERRT** erscheint auf dem Bildschirm.
7. Drücken Sie in der folgenden Reihenfolge auf den oberen Bereich des **STARTBILDSCHIRMS** - **oben links, oben rechts, oben links, oben rechts** -, um die **Systemeinstellungen** zu öffnen.
8. Tippen Sie das Symbol **Gerät sperren** an, um die Funktion zu deaktivieren.



ANMERKUNG: Abgebildet ist die Konsole Discover SE3HD.

In diesem Handbuch verwendete Symbole

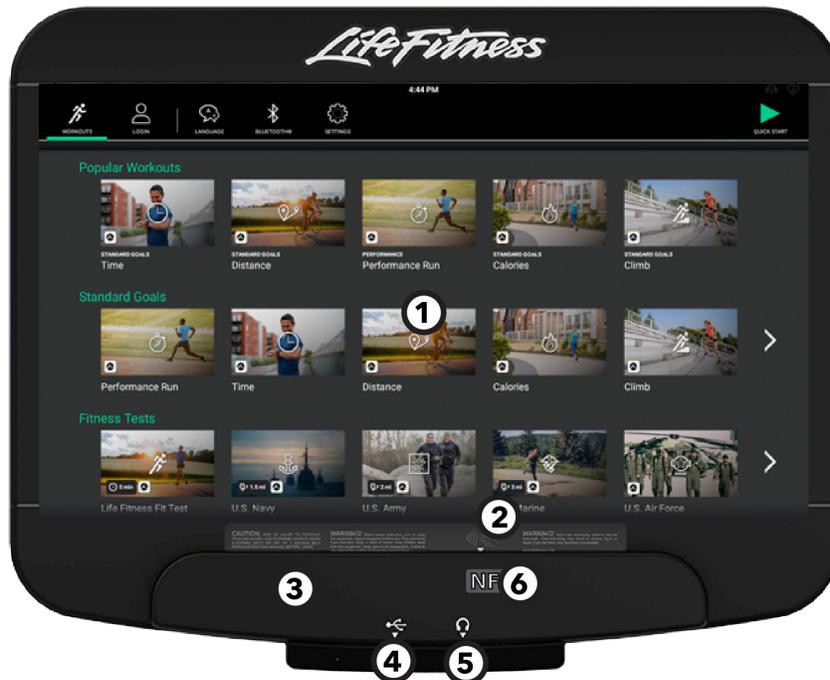
Das Discover ST-Handbuch beschreibt mehrere Cardio-Geräte. Um die einzelnen Geräte zu unterscheiden, verwenden wir die folgenden Symbole.

	Funktion nur für Laufbänder
	Nur für den Crosstrainer verfügbare Funktion
	Funktion nur für Ergometer
	Nur für den FlexStrider verfügbare Funktion
	Nur für PowerMill verfügbare Funktion
	Funktion nur für Arc-Trainer

2. Übersicht

Konsole

Gezeigtes Laufband



1. Touchscreen-Anzeige

- Auswahl, Einrichtung, Überwachung und Speicherung von Trainingsprogrammen
- Zugang zu Unterhaltungsoptionen

2. **RFID (Radio Frequency Identification), optional:** Studiobesitzer können diese Option für ihre Benutzer bestellen, damit sie einfach ihre ID-Karte an die Konsole halten können. Die Konsolenhardware ist kompatibel mit den meisten für RFID-Karten verwendeten Frequenzen (125 kHz und 13,56 Mhz).

3. **Lesehalterung/Tablethalter:** Zum Ablegen von Büchern/Zeitschriften sowie Mobilgeräten und Tablets.

4. **USB:** Zum Aufladen von USB-Geräten.

5. **Kopfhöreranschluss:** Zum Anschließen von Kopfhörern, um TV- und Unterhaltungsoptionen zu hören.

6. **NFC (Near Field Communication):** Zum Verbinden von NFC-fähigen Geräten, um ein müheloses Koppeln und Austauschen von Daten zu ermöglichen.

Das Lifepulse™-System

Die patentierten Lifepulse Handsensoren (B) bilden das integrierte Herzfrequenz-Überwachungssystem dieses Produkt. Um während des Trainings möglichst genaue Anzeigewerte zu erhalten:

- Die Sensoren fest umfassen.
- Umfassen Sie jeden Sensor am Mittelpunkt.
- die Sensoren nach Trainingsbeginn nicht loslassen.

Laufband



Die Konsole zeigt die Herzfrequenz 10 bis 40 Sekunden nach dem Greifen der Handsensoren an. Die folgenden Faktoren können Einfluss auf die Lifepulse-Anzeige haben:

- Falsche Handhaltung auf den Sensoren
- Bewegung des Oberkörpers, Lotion oder Schmutz auf den Händen
- zu starker oder zu schwacher Druck beim Umfassen der Sensoren

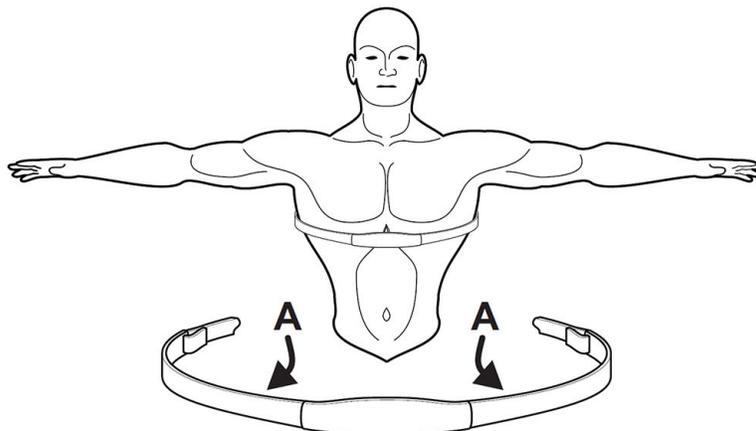
ANMERKUNG: Die Sensoren sollten auf Laufbändern bei Geschwindigkeiten über 4,5 MPH oder 7,2 km/h nicht umfasst werden. Bei diesen Geschwindigkeiten empfehlen wir das Tragen eines telemetrischen Brustgurts von Polar.



Optionales telemetrisches Polar®-Brustgurtsystem

Das telemetrische Polar-Herzfrequenzüberwachungssystem überträgt Herzfrequenzsignale zur Konsole, wenn die Elektroden auf der Haut anliegen. Diese Elektroden sind an einem telemetrischen Polar-Brustgurt angebracht, den der Benutzer während des Trainings trägt. Das telemetrische Brustgurtsystem von Polar ist separat zu erwerben. Wenden Sie sich bzgl. einer Bestellung an Ihren [Life Fitness-Kundendienst](#).

Das Schaubild zeigt die korrekte Positionierung des telemetrischen Polar-Brustgurts. Die Elektroden (A), d. h. die beiden profilierten Oberflächen an der Unterseite des Gurtes, müssen feucht bleiben, um die elektrischen Impulse des Herzens richtig an den Empfänger übertragen zu können. Befeuchten Sie die Elektroden. Legen Sie anschließend den telemetrischen Polar-Brustgurt auf Herzhöhe (möglichst hoch unter den Brustmuskeln) an. Der Gurt sollte straff, aber nicht zu eng sitzen, um die Atmung nicht zu behindern.



Der Brustgurt liefert korrekte Herzfrequenzwerte, wenn sich die Elektroden in direktem Kontakt zur Haut befinden. Die Frequenzübertragung funktioniert jedoch auch durch leichte, feuchte Kleidung. Falls die Elektroden des

telemetrischen Polar-Brustgurts zwischendurch erneut befeuchtet werden müssen, den Brustgurt in der Mitte fassen, vom Körper wegziehen, festhalten und die beiden Elektroden wieder befeuchten.

ANMERKUNG: Wenn die Lifepulse-Handsensoren gehalten werden, während der Benutzer den Brustgurt trägt, und wenn die von den Sensoren gesendeten Signale gültig sind, verwendet der integrierte Computer zur Berechnung der Herzfrequenz die Sensorsignale anstelle der Signale des telemetrischen Polar-Brustgurts.

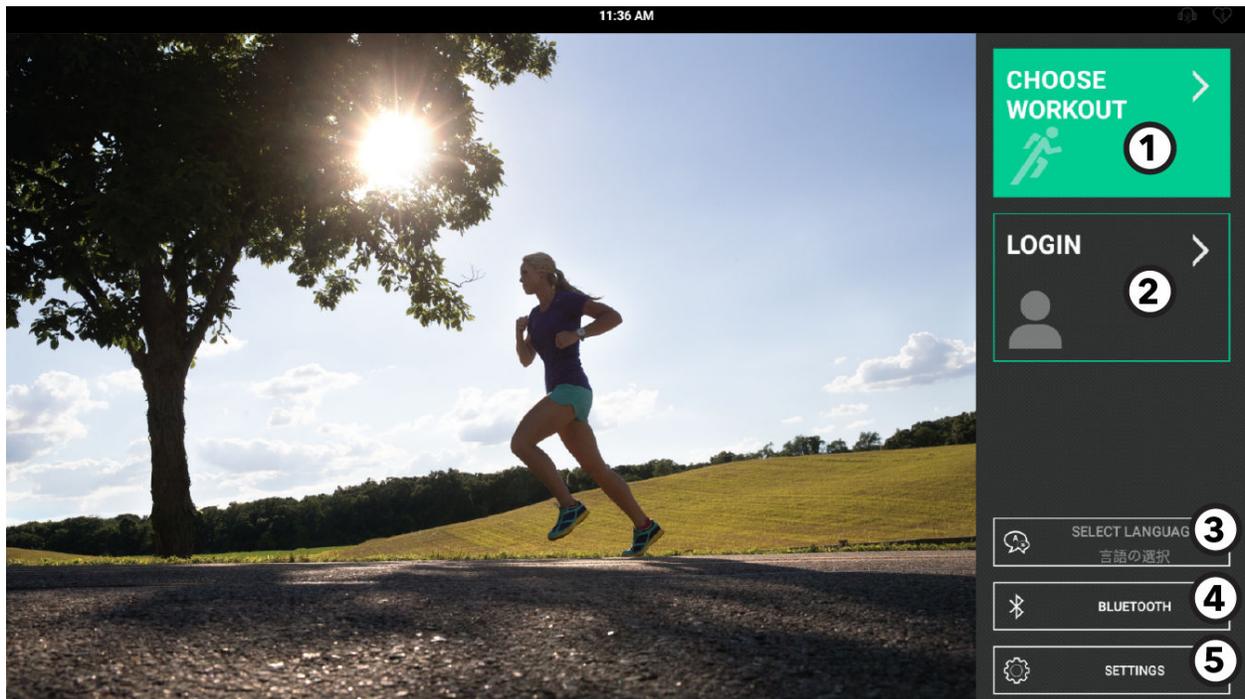
ANMERKUNG: Während der Programmierung eines pulsgesteuerten Trainings muss der Benutzer eine Startgeschwindigkeit eingeben. Wenn der Computer keinen telemetrischen Polar-Brustgurt erkennt, beträgt die maximal zulässige Geschwindigkeit 7,2 km/h. Wenn der Computer einen telemetrischen Polar-Brustgurt erkennt, kann mit der maximalen Geschwindigkeit trainiert werden.

3. Betrieb

Startbildschirm

Der intuitive LCD-Touchscreen bietet folgende Möglichkeiten:

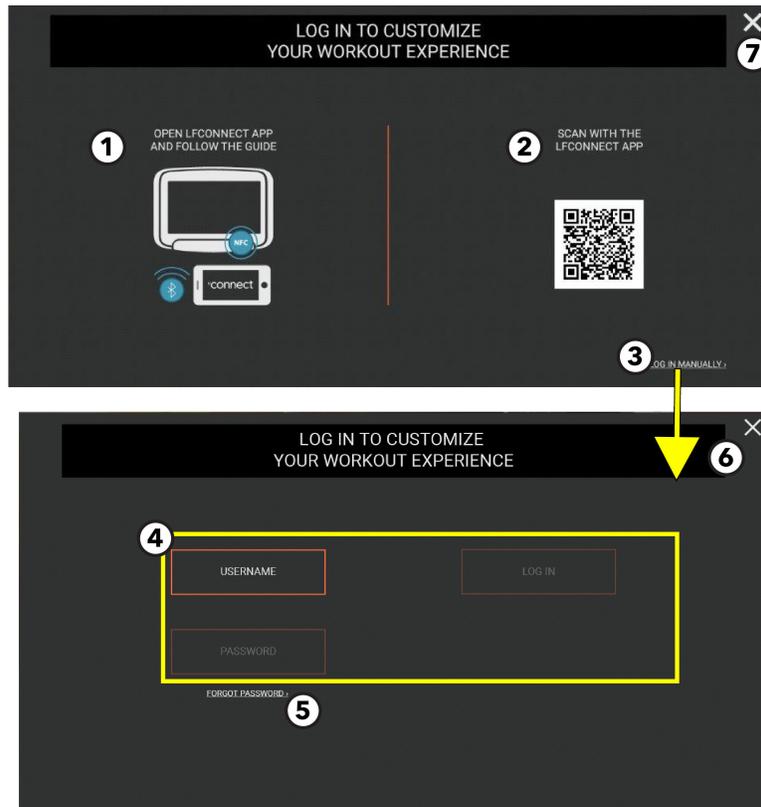
- Auswahl, Einrichtung, Überwachung und Speicherung von Trainingsprogrammen
- Zugang zu Unterhaltungsoptionen



1. **Trainingseinheiten auswählen:** Wählen Sie ein Training aus den folgenden Kategorien aus:
 - Standardziele
 - Interaktives Gelände
 - Fitnessstests
 - Schnellstart
2. **Anmelden:** Drücken Sie hier, um sich bei Ihrem LFconnect- oder Halo-Konto anzumelden.
3. **Sprache:** Wählen Sie eine Sprache für das Training aus.
4. **Bluetooth®:** Suchen Sie nach Bluetooth-Kopfhörern oder Pulsmessgeräten.
5. **Einstellungen:** Drücken Sie hier, um Ihr Gewicht einzugeben oder die Einheiten zu ändern (metrisch oder imperial).

ANMERKUNG: (Nur für Produkte der Serie International Platinum Club): Das Laufband wechselt nach 5 Minuten Inaktivität in den Energiesparmodus. Um die Konsole wieder zu aktivieren, steigen Sie auf die Lauffläche. Das Laufband wird automatisch aktiviert und die Konsole leuchtet auf. Das Aktivieren des Laufbands dauert nach dem Aufsteigen auf das Band etwa 50 Sekunden.

Anmelden



Loggen Sie sich in die Konsole ein, um die Trainingseinheiten in der LFconnect App zu verfolgen und zu speichern.

1. Proximity

- Bei einem **iPhone**, aktivieren Sie Bluetooth, öffnen Sie die LFconnect App und schalten Sie die Bluetooth Proximity Login Funktion ein.
- Bei einem **Android**-Gerät: Aktivieren Sie NFC und öffnen Sie die LFconnect-App.
- Berühren Sie mit Ihrem Smartphone die untere rechte Ecke der Lesehalterung, um automatisch eine Verbindung herzustellen.

2. QR-Code scannen

- Öffnen Sie die LFconnect App auf Ihrem Mobilgerät.
- Wählen Sie den QR-Code-Leser in der oberen rechten Ecke.
- Scannen Sie den QR-Code mit Ihrem Smartphone.

3. Manuell anmelden

Drücken, um den Bildschirm mit den Eingabeaufforderungen für eine manuelle Anmeldung zu öffnen.

4. Folgen Sie den Eingabeaufforderungen, um sich in Ihrem Konto anzumelden.

- Benutzernamen eingeben
- Passwort eingeben.
- Anmelden drücken.

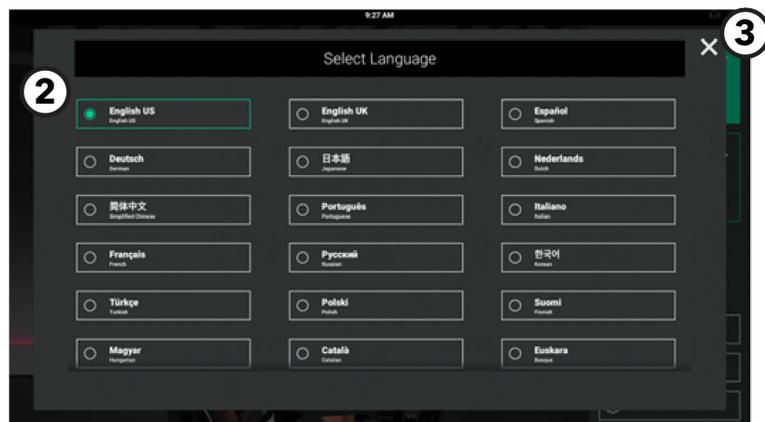
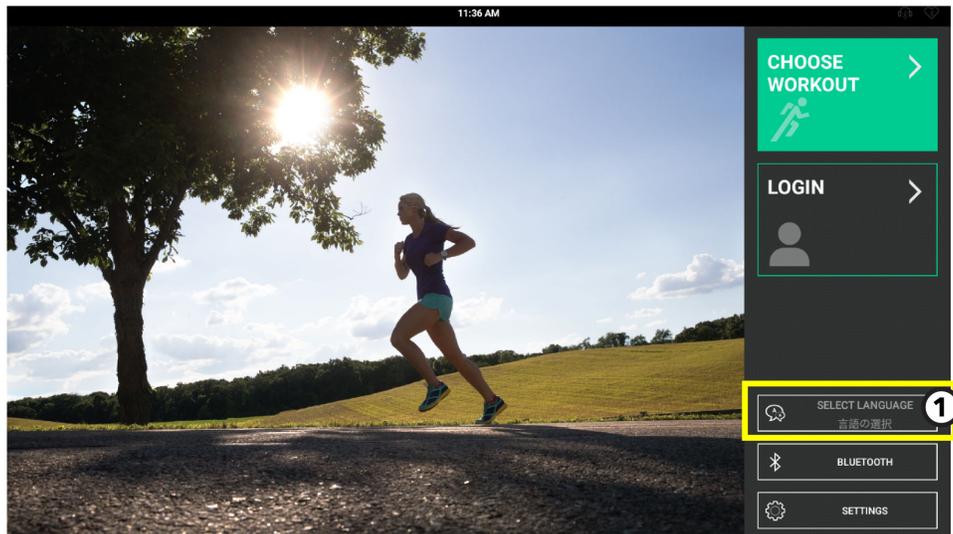
5. Passwort vergessen

Geben Sie die E-Mail-Adresse für das LFconnect-Konto ein.

6. Beenden des Bildschirms „Manuelle Anmeldung“ und Rückkehr zum Startbildschirm.

7. Beenden des Anmeldebildschirms und Rückkehr zum Startbildschirm.

Sprachauswahl



1. Auf dem Startbildschirm **Sprache auswählen** drücken.
2. Auf dem Bildschirm **Sprache auswählen** die gewünschte Sprache auswählen.

Benutzer können die während des Trainings zu verwendende Sprache auswählen.

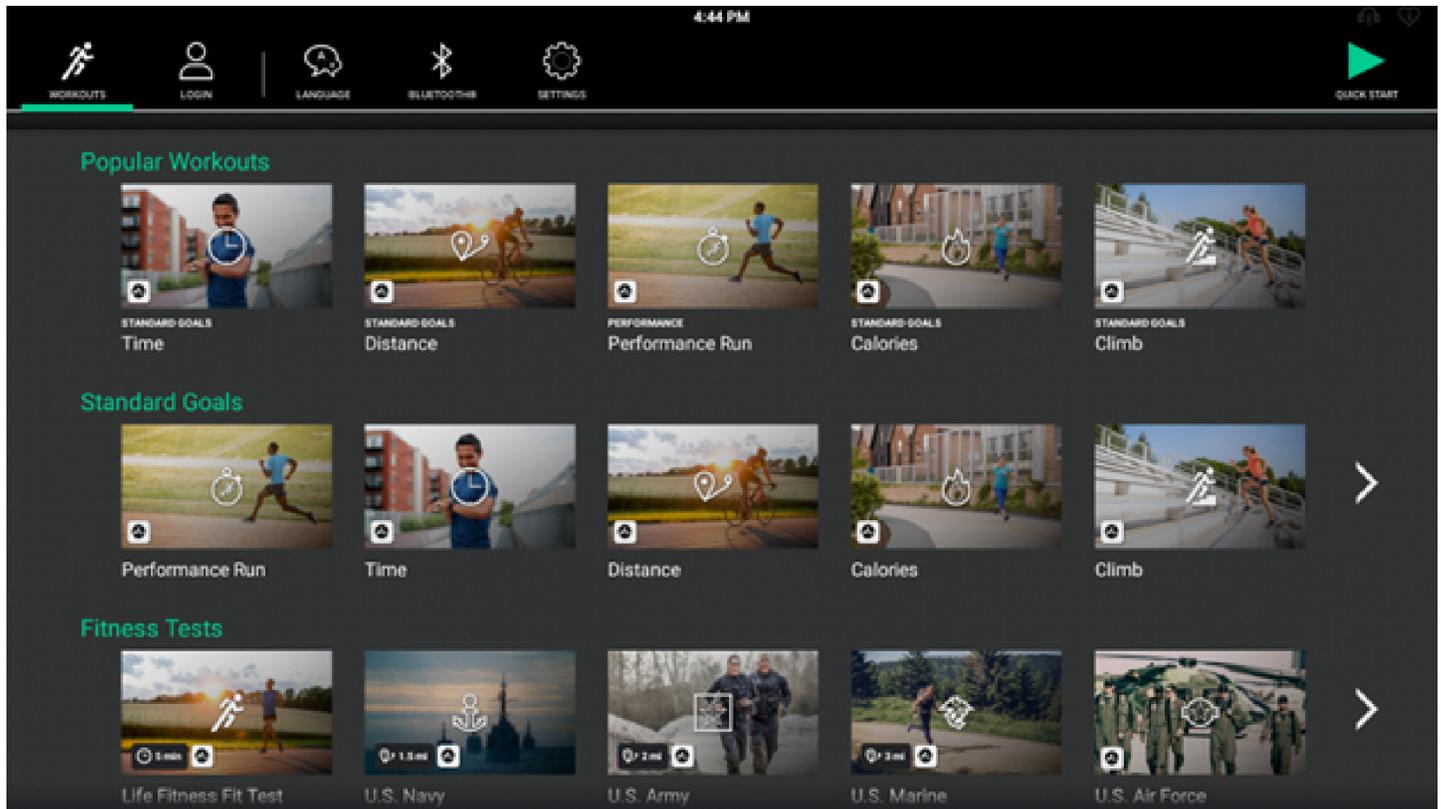
ANMERKUNG: Es werden nur die vom Systemmanager aktivierten Sprachen angezeigt.

Nachdem Sie eine Sprache ausgewählt haben, wird diese gespeichert, der Bildschirm Sprachauswahl geschlossen und der Startbildschirm erscheint in der ausgewählten Sprache.

3. **Beenden** drücken, um den Bildschirm der Sprachauswahl zu verlassen und zum Startbildschirm zurückzukehren.

4. Auswahl Ihres Trainingsprogramms

Scrollen Sie durch den Bildschirm **Trainingsprogramm auswählen**, um verfügbare Trainingsprogramme anzuzeigen.



Die Programme umfassen:

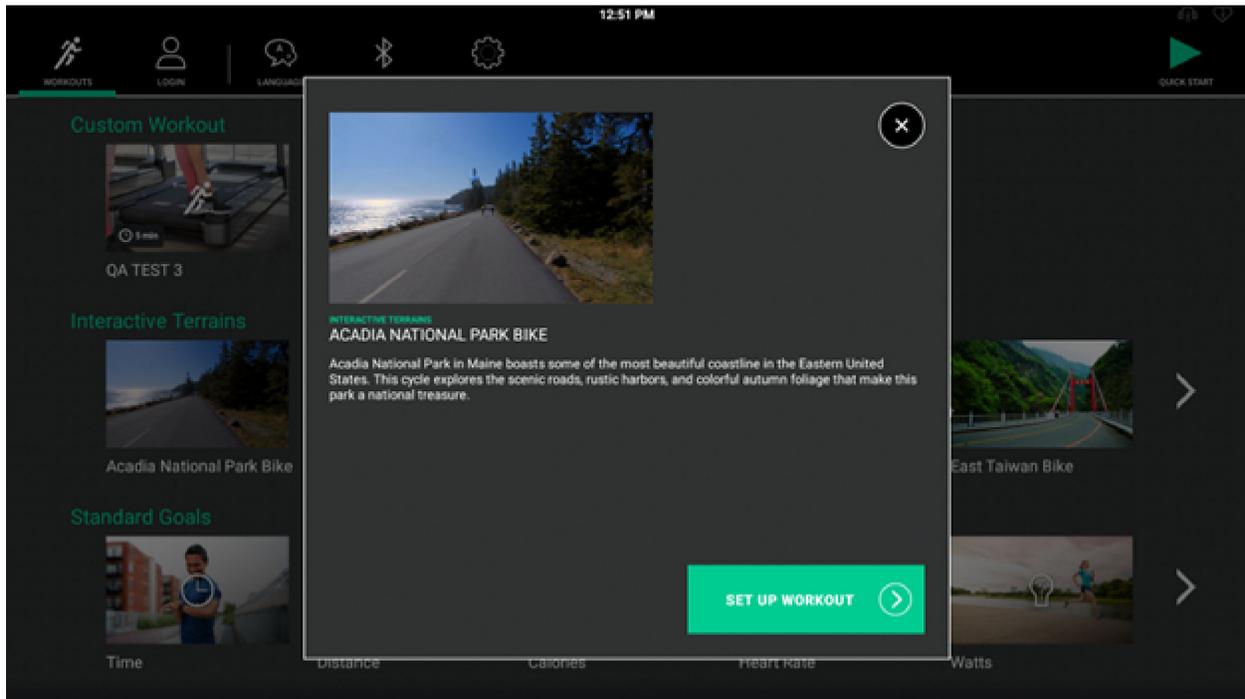
- **Standardziele** - Wählen Sie ein Programm auf Grundlage eines gewünschten Ziels aus.
- **Interaktives Gelände** - Wählen Sie ein interaktives Gelände aus und trainieren Sie mit Freunden oder anderen Sportlern aus der ganzen Welt in Echtzeit.
- **Fitnessstests** - Wählen Sie einen Fitnessstest aus.
- **Schnellstart** - Beginnen Sie sofort ein Programm, ohne Einstellungen vorzunehmen oder ein Ziel auszuwählen.

Drücken Sie auf das gewünschte Programm, um sich eine Beschreibung des Programms und dessen Einstellungen anzusehen.

Interaktives Gelände

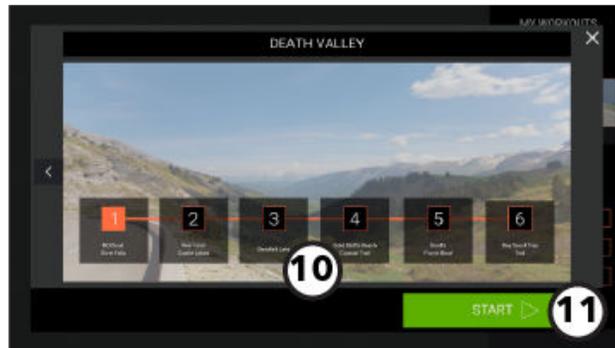
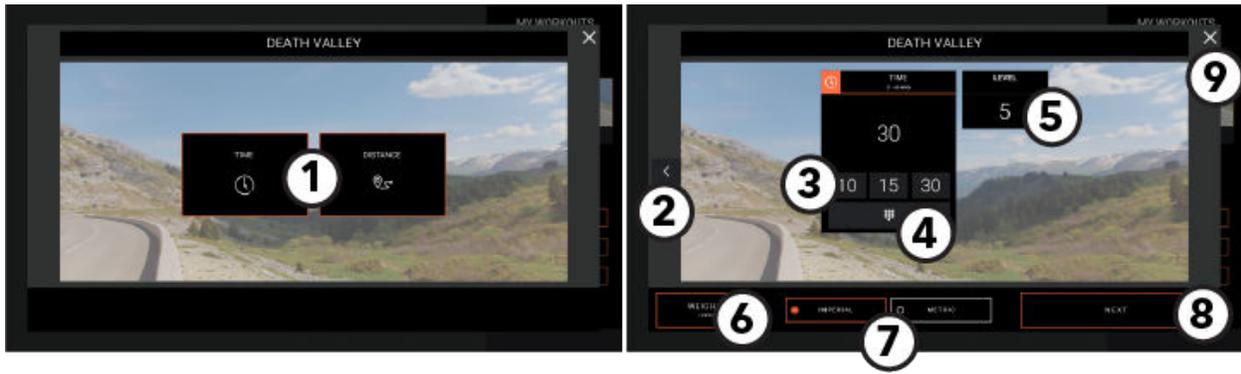
Interaktives Gelände beinhaltet Video-Strecken aus der Ich-Perspektive, die durch wunderschöne Landschaften, atemberaubende Skylines und Events auf der ganzen Welt führen. Diese Funktion interagiert mit den Fitnessgeräten, um ein umfassendes Trainingserlebnis zu erzielen.

ANMERKUNG: Die Steigung des Laufbands nimmt den im Video dargestellten Hügeln entsprechend zu oder ab.



- Gewünschte Strecke auswählen.

Trainingsprogramm-Programmierung - Interaktives Gelände



1. Ziel auswählen

- Zeit
- Distanz

2. Zurück-Pfeil

Drücken, um zum vorherigen Bildschirm zurückzukehren.

3. Voreingestellte Zeitwerte

Wählen Sie aus den Standardwerten.

4. Zeit-Tastatur

Drücken, um mit dem numerischen Tastenfeld einen Zeitwert für eine Trainingseinheit einzugeben.

5. Stufe (wenn anwendbar)

Drücken Sie diese Taste, um einen voreingestellten Pegel auszuwählen oder einen Pegelwert einzugeben.

6. Gewicht eingeben

Drücken, um mit dem numerischen Tastenfeld das Gewicht einzugeben.

7. Maßeinheit auswählen

- Metrische Einheiten
- Imperiale Einheiten

8. Weiter

Drücken Sie diese Taste, um zum nächsten Einrichtungsbildschirm zu gelangen.

9. Verlassen

Sie den Einrichtungsbildschirm und kehren Sie zum Auswahlbildschirm für das Training auf interaktivem Gelände zurück.

10. Kursmarkierungen

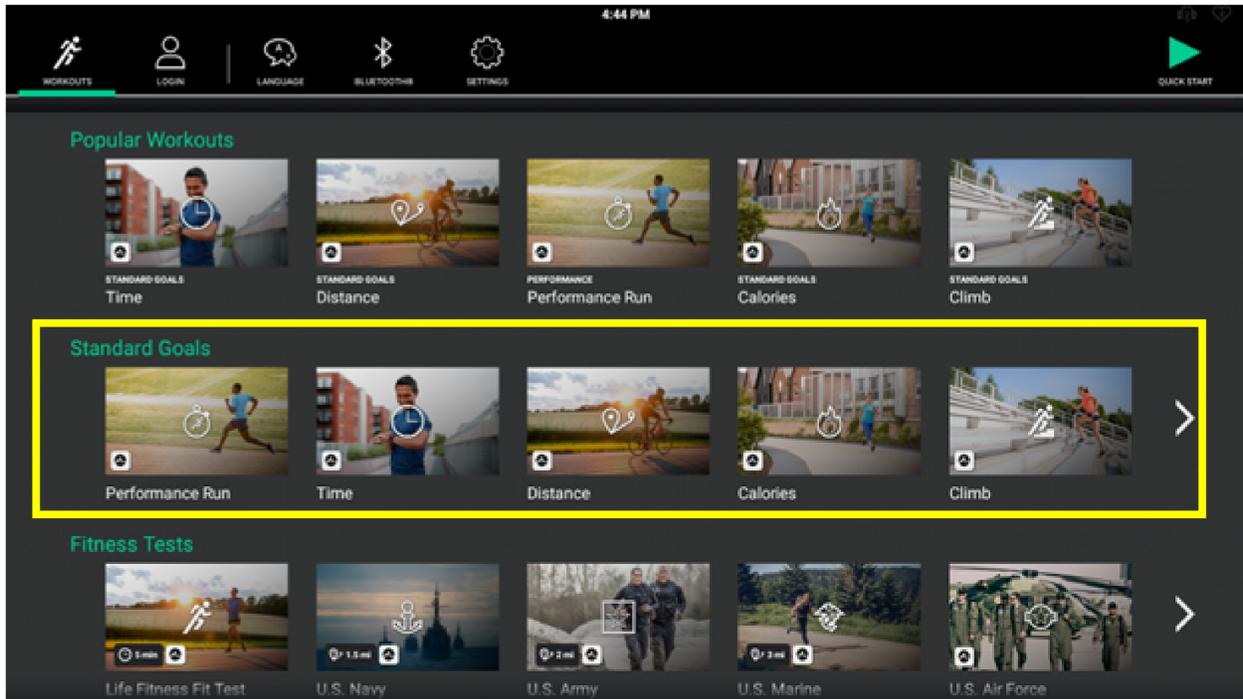
Wählen Sie einen Startpunkt für den Kurs.

11. Interaktives Gelände starten

Es wird ein Countdown 3, 2, 1 angezeigt und dann beginnt das Trainingsprogramm.

Standardziele

Die Ziele variieren nach Gerätetyp.



Art des Trainings	Beschreibung	Gerätetyp
Zeit	Wählen Sie das Gelände und Ihre Trainingszeit aus.	Laufband, Crosstrainer, Ergometer, FlexStrider, PowerMill, Arc-Trainer
Distanz	Wählen Sie ein Entfernungsziel. Wählen Sie das Gelände und Ihre Trainingsdistanz aus.	Laufband, Crosstrainer, Ergometer, FlexStrider, Arc-Trainer
Kalorien	Wählen Sie ein Gelände aus und wie viele Kalorien Sie verbrennen möchten.	Laufband, Crosstrainer, Ergometer, FlexStrider, PowerMill, Arc-Trainer
Klettern	Wählen Sie ein Gelände und die Distanz aus, die Sie klettern möchten.	Treadmill, PowerMill
Herzfrequenz	Wählen Sie auf Grundlage Ihrer Zielherzfrequenz ein Trainingsprogramm aus.	Laufband, Crosstrainer, Ergometer, FlexStrider, PowerMill, Arc-Trainer
Konstante Leistung	Ein Trainingsprogramm mit konstanter Intensität. Die Wattzahl bleibt während des Trainings gleich. Das Drehmoment variiert entsprechend den Geschwindigkeitsänderungen.	Arc-Trainer
Lernfähige Leistung (Adaptive Leistung)	Ein ideales HIIT-Training. Der Widerstand steigt bei Geschwindigkeitssteigerungen exponentiell.	Arc-Trainer
Watt	Wählen Sie die konstante Watt-Intensität für Ihr Training aus.	Ergometer
MET	Wählen Sie aus, wie viele Kalorien Sie verbrennen möchten, indem Sie eine konstante MET-Intensität für das Training festlegen.	Ergometer
Intervall mit 2 Geschwindigkeiten	Erstellen Sie Ihr eigenes Intervalltraining, indem Sie zwei Tasten mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten belegen. Sie ermöglichen schnelle Tempowechsel.	PowerMill
Intervall mit 3 Geschwindigkeiten	Erstellen Sie Ihr eigenes Intervalltraining, indem Sie drei Tasten mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten belegen. Sie ermöglichen schnelle Tempowechsel.	PowerMill
Startintervall	Ein anspruchsvolles 1:1-Intervalltraining, das von Intervallen mit geringer Intensität zu Intervallen mit hoher Intensität wechselt.	Laufband, Crosstrainer, Ergometer, FlexStrider
Aerobic	Ein angeleitetes Training mit wechselnder Intensität, das verschiedene Muskeln beansprucht.	Crosstrainer, Ergometer
Rückwärts	Führen Sie Ihr Trainingsprogramm in der vorwärts- und rückwärts-Position aus.	Crosstrainer

Dateneingabeoptionen

In den Diagrammen auf den folgenden Seiten finden Sie eine Liste der Benutzereingaben, die für die einzelnen Trainingskategorien und Trainingsarten erforderlich sind.

Laufband

Ziele

ART DES TRAININGS	Benutzereingabe
Zeit	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschte Zeit einzugeben• Gelände (<i>Flach, Zufall, Hügel, Sanftes Hügelland</i>)• Stufe (<i>wenn Hügel, Zufall, oder Sanftes Hügelland gewählt wurde</i>)• Geschwindigkeit• Gewicht (<i>links unten auf dem Bildschirm eingeben</i>)
Distanz	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschte Strecke einzugeben• Gelände (<i>Flach, Zufall, Hügel, Sanftes Hügelland</i>)• Stufe (<i>wenn Hügel, Zufall, oder Sanftes Hügelland gewählt wurde</i>)• Geschwindigkeit• Gewicht (<i>links unten auf dem Bildschirm eingeben</i>)
Kalorien	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschten Kalorien einzugeben• Gewicht• Gelände (<i>Flach, Zufall, Hügel, Sanftes Hügelland</i>)• Stufe (<i>wenn Hügel, Zufall, oder Sanftes Hügelland gewählt wurde</i>)• Geschwindigkeit
Klettern	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschten Stockwerke einzugeben• Gelände (<i>Flach, Zufall, Hügel, Sanftes Hügelland</i>)• Stufe (<i>wenn Hügel, Zufall oder Sanftes Hügelland gewählt wurde</i>)• Steigung (<i>Stufe, wenn Flach ausgewählt ist</i>)• Geschwindigkeit• Gewicht (<i>links unten auf dem Bildschirm eingeben</i>)
Herzfrequenz	<ul style="list-style-type: none">• Ziel (<i>Zeit, Strecke, Kalorien, Anstieg, Dauer in Zielpulszone</i>)• Alter• Trainingseinheit (<i>Moderate Verbrennung, Intensive Verbrennung, Festgelegte Zeit, verschiedene Zeiten</i>)• Zielherzfrequenz• Geschwindigkeit
Startintervall	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur, um die gewünschte Zeit einzugeben• Niedrige Geschwindigkeit• Hohe Geschwindigkeit• Gewicht (<i>links unten auf dem Bildschirm eingeben</i>)

Crosstrainer und Ergometer

Ziele

ART DES TRAININGS	Benutzereingabe
Zeit	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschte Zeit einzugeben• Gelände (<i>Flach, Zufall, Hügel, Sanftes Hügelland</i>)• Stufe• Gewicht (<i>links unten auf dem Bildschirm eingeben</i>)
Distanz	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschte Strecke einzugeben• Gelände (<i>Flach, Zufall, Hügel, Sanftes Hügelland</i>)• Stufe• Gewicht (<i>links unten auf dem Bildschirm eingeben</i>)
Kalorien	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschten Kalorien einzugeben• Gewicht• Gelände (<i>Flach, Zufall, Hügel, Sanftes Hügelland</i>)• Stufe
Herzfrequenz	<ul style="list-style-type: none">• Ziel (<i>Zeit, Strecke, Kalorien, Dauer in der Zielpulszone</i>)• Alter• Trainingseinheit (<i>Moderate Verbrennung, Intensive Verbrennung, Festgelegte Zeit</i>)• Zielherzfrequenz• Stufe• Gewicht (<i>links unten auf dem Bildschirm eingeben</i>)
Aerobic	<ul style="list-style-type: none">• Ziel (<i>Zeit, Strecke, Kalorien</i>)• Stufe• Gewicht (<i>links unten auf dem Bildschirm eingeben</i>)
Watt 	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur, um die gewünschte Zeit einzugeben• Watt• Gewicht
MET 	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur, um die gewünschte Zeit einzugeben• MET• Gewicht
Startintervall	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur, um die gewünschte Zeit einzugeben• Stufe• Gewicht (<i>links unten auf dem Bildschirm eingeben</i>)
Rückwärts 	<ul style="list-style-type: none">• Ziel (<i>Zeit, Distanz, Kalorien</i>)• Stufe• Gewicht (<i>links unten auf dem Bildschirm eingeben</i>)

Arc-Trainer

Ziele

ART DES TRAININGS	Benutzereingabe
Zeit	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschte Zeit einzugeben• Gelände (<i>Flach, Zufall, Hügel, Sanftes Hügelland</i>)• Widerstand• Gewicht (<i>links unten auf dem Bildschirm eingeben</i>)
Distanz	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur, um die gewünschte Zeit einzugeben• Gelände (<i>Flach, Zufall, Hügel, Sanftes Hügelland</i>)• Widerstand• Gewicht (<i>links unten auf dem Bildschirm eingeben</i>)
Kalorien	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschten Kalorien einzugeben• Gewicht• Gelände (<i>Flach, Zufall, Hügel, Sanftes Hügelland</i>)• Widerstand
Herzfrequenz	<ul style="list-style-type: none">• Ziel (<i>Zeit, Strecke, Kalorien, Dauer in der Zielpulszone</i>)• Alter• Trainingseinheit (<i>Moderate Verbrennung, Intensive Verbrennung, Festgelegte Zeit</i>)• Zielherzfrequenz• Stufe• Gewicht (<i>links unten auf dem Bildschirm eingeben</i>)
Konstante Leistung	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur, um die gewünschte Zeit einzugeben• Watt
Lernfähige Leistung (Adaptive Leistung)	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur, um die gewünschte Zeit einzugeben• Stufe• Gewicht

FlexStrider

Ziele

ART DES TRAININGS	Benutzereingabe
Zeit	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschte Zeit einzugeben• Gelände (<i>Flach, Zufall, Hügel, Sanftes Hügelland</i>)• Stufe• Gewicht (<i>links unten auf dem Bildschirm eingeben</i>)
Distanz	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschte Strecke einzugeben• Gelände (<i>Flach, Zufall, Hügel, Sanftes Hügelland</i>)• Stufe• Gewicht (<i>links unten auf dem Bildschirm eingeben</i>)

ART DES TRAININGS	Benutzereingabe
Kalorien	<ul style="list-style-type: none"> • 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschten Kalorien einzugeben • Gewicht • Gelände (<i>Flach, Zufall, Hügel, Sanftes Hügelland</i>) • Stufe
Herzfrequenz	<ul style="list-style-type: none"> • Ziel (<i>Zeit, Strecke, Kalorien, Dauer in der Zielpulszone</i>) • Alter • Trainingseinheit (<i>Moderate Verbrennung, Intensive Verbrennung, Festgelegte Zeit</i>) • Zielherzfrequenz • Stufe • Gewicht
Startintervall	<ul style="list-style-type: none"> • 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur, um die gewünschte Zeit einzugeben • Stufe • Gewicht (<i>links unten auf dem Bildschirm eingeben</i>)

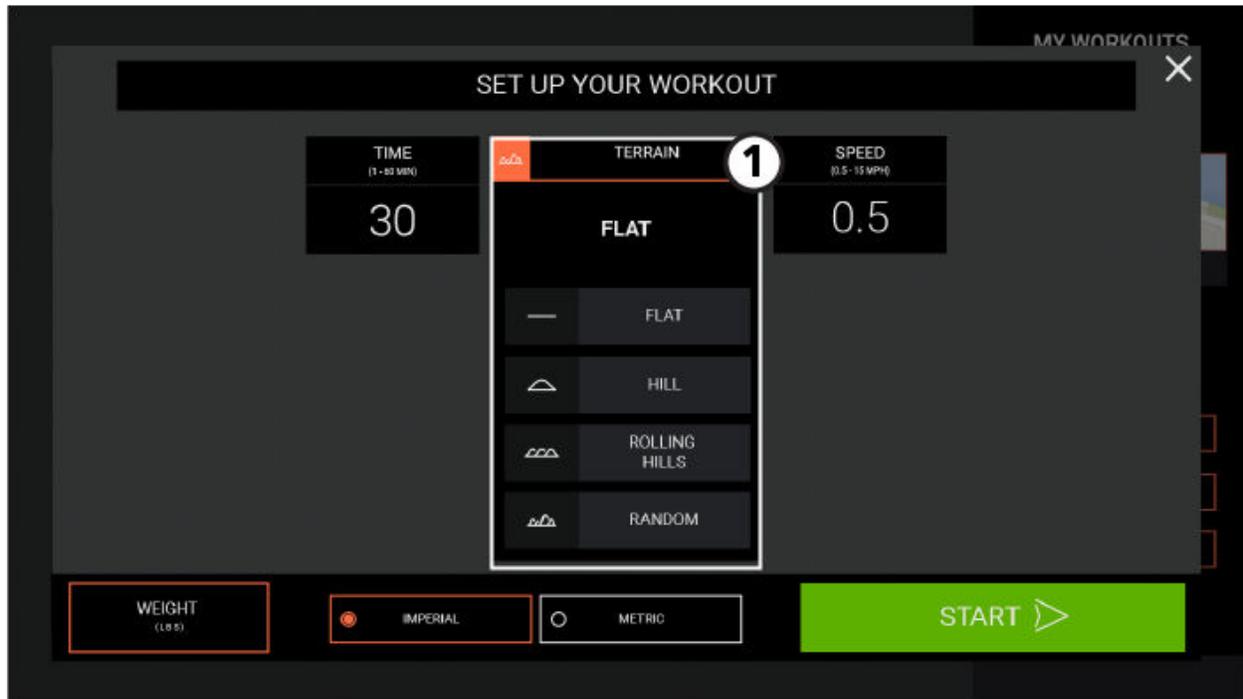
PowerMill

Ziele

ART DES TRAININGS	Benutzereingabe
Zeit	<ul style="list-style-type: none"> • 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschte Zeit einzugeben • Gelände (<i>Flach, Zufall, Hügel, Sanftes Hügelland</i>) • Stufe (<i>wenn Hügel, Zufall, oder Sanftes Hügelland gewählt wurde</i>) • Geschwindigkeit • Gewicht (<i>links unten auf dem Bildschirm eingeben</i>)
Kalorien	<ul style="list-style-type: none"> • 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschten Kalorien einzugeben • Gewicht • Gelände (<i>Flach, Zufall, Hügel, Sanftes Hügelland</i>) • Geschwindigkeit oder Stufe (<i>wenn Flach gewählt wurde</i>) • Stufe (<i>wenn Hügel, Zufall, oder Sanftes Hügelland gewählt wurde</i>)
Klettern	<ul style="list-style-type: none"> • 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschten Stockwerke einzugeben • Gelände (<i>Flach, Zufall, Hügel, Sanftes Hügelland</i>) • Geschwindigkeit oder Stufe (<i>wenn Flach gewählt wurde</i>) • Stufe (<i>wenn Hügel, Zufall oder Sanftes Hügelland gewählt wurde</i>)
Herzfrequenz	<ul style="list-style-type: none"> • Goal (<i>Zeit, Kalorien, Anstieg, Time in Zone</i>) • Alter • Trainingseinheit (<i>Moderate Verbrennung, Intensive Verbrennung, Festgelegte Zeit, verschiedene Zeiten</i>) • Ziel-HF • Stufe (<i>wenn Hügel, Zufall oder Sanftes Hügelland gewählt wurde</i>)

ART DES TRAININGS	Benutzereingabe
Intervalle	<ul style="list-style-type: none">• 3 voreingestellte Zeitwerte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschte Zeit einzugeben• Anzahl der Intervalle (2 oder 3)• Niedrige Geschwindigkeit• Mittlere Geschwindigkeit (<i>nur für 3-Geschwindigkeitsintervall</i>)• Hohe Geschwindigkeit

Einrichten Ihrer Trainingseinheit - Gelände



1. Geländeauswahl

- **Flach** ist ein Trainingsprogramm mit konstanter Belastung, das jederzeit über Steigungsstufen oder Geschwindigkeiten geändert werden kann.
- **Hügel** ist ein Intervalltrainingsprogramm. Intervalle sind Perioden intensiver kardiovaskulärer Belastung mit regulären Abschnitten geringerer Intensität. Die Länge jedes Intervalls wird durch die Gesamtdauer des Trainings bestimmt.
- **Sanftes Hüggeland** ist ein Trainingsprogramm mit niedrigen Widerstandsstufen, das einem hügeligen Gelände entspricht.
- **Zufall** ist ein Intervalltrainingsprogramm mit ständig wechselnden Widerstandsstufen, deren Ablauf und Folge unregelmäßig sind.

Zielherzfrequenz-Trainingseinheiten

Zahlreiche Studien belegen, dass ein Training in einem individuell festgelegten Herzfrequenzbereich die beste Methode zur Bestimmung und Kontrolle der Trainingsintensität und damit zur Erzielung optimaler Resultate darstellt. Beim Herzfrequenz Zone Training wird der Herzfrequenzbereich, also die Zone, für den Abbau von Fett oder die Steigerung der kardiovaskulären Kondition ermittelt. Die Zone ist ein Prozentwert des theoretischen Maximums (max. HF). Dieser Wert ist vom jeweiligen Trainingsprogramm abhängig. Die Formel für die maximale Herzfrequenz wird vom American College of Sports Medicine als 220 minus Alter definiert "Guidelines for Exercise Testing und Prescription", 8. Ausgabe 2010. HF Max ist gleich 206,9 minus 0,67 multipliziert mit dem Alter einer Person.

$$\text{HF Max} = 206,9 - (0,67 \times \text{Alter})$$

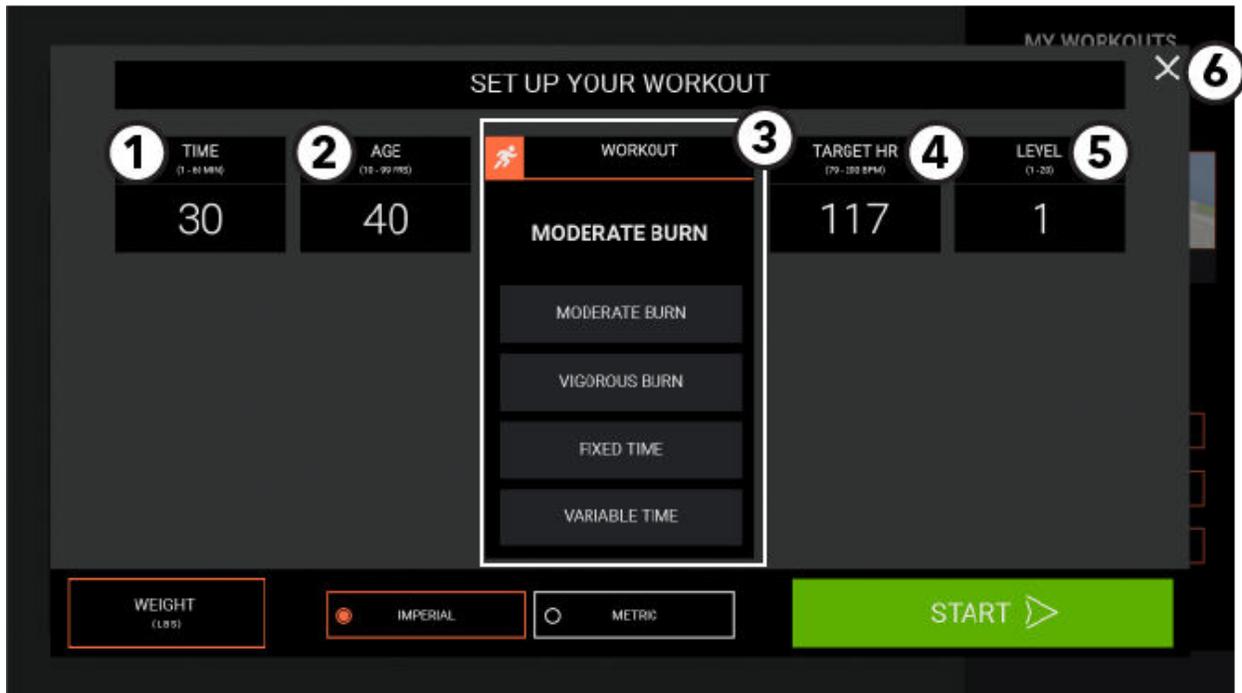
Theoretische maximale Herzfrequenz und Zielherzfrequenz

Die theoretische maximale Herzfrequenz und die Zielherzfrequenzen sind der folgenden Tabelle zu entnehmen. Als BPM (Schläge pro Minute) aufgeführt.

Alter	Theoretische Maximale Herzfrequenz	65 % (Moderate Verbrennung)	80 % (Intensive Verbrennung)
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

Wenn der Benutzer den optionalen telemetrischen Polar®-Brustgurt trägt oder die Lifepulse™-Sensoren hält, kann der integrierte Computer die Herzfrequenz während eines Trainings überwachen. Die Steigungsintensität wird automatisch vom Computer angepasst (nur Laufbänder), um die Zielherzfrequenz zu halten, basierend auf der tatsächlichen Herzfrequenz.

Einrichtung Ihrer Trainingseinheit - Herzfrequenz



1. Zeit

Drücken, um mit dem numerischen Tastenfeld einen Zeitwert für eine Trainingseinheit einzugeben.

2. Alter

Drücken, um mit dem numerischen Tastenfeld einen Alterswert einzugeben.

3. Herzfrequenz-Trainingseinheit

- **Moderate Verbrennung** ist eine Cardio-Trainingseinheit mit niedriger Intensität. Das Programm passt die Belastungsintensität durch Ändern der Steigung (Höhe) an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 65 % des theoretischen Maximums liegt.
- **Intensive Verbrennung** ist ein Trainingsprogramm mit höherer Intensität für trainierte Benutzer, das verstärkt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit trainiert und die Gesamtzahl der verbrannten Kalorien erhöht. Das Programm passt die Belastungsintensität basierend auf der tatsächlichen Herzfrequenz an, um die Herzfrequenz im Zielbereich zu halten, der bei 80 % des theoretischen Maximums liegt.
- **Festgelegte Zeit** durchläuft drei unterschiedliche Hügel basierend auf drei unterschiedlichen Zielherzfrequenzen.
- **Variable Zeit** wechselt zwischen einer Belastungs- und Entspannungsstufe basierend auf der Zielherzfrequenz.

4. Ziel-HF

Drücken, um mit dem numerischen Tastenfeld einen Wert für die Zielherzfrequenz einzugeben.

5. Stufe oder Geschwindigkeit

Drücken, um mit dem numerischen Tastenfeld eine Stufe oder einen Geschwindigkeitswert einzugeben.

6. Drücken, um den Bildschirm **Einrichtung Ihrer Trainingseinheit** zu verlassen und zu dem Bildschirm **Zielauswahl** zurückzukehren.

Leistungslauf

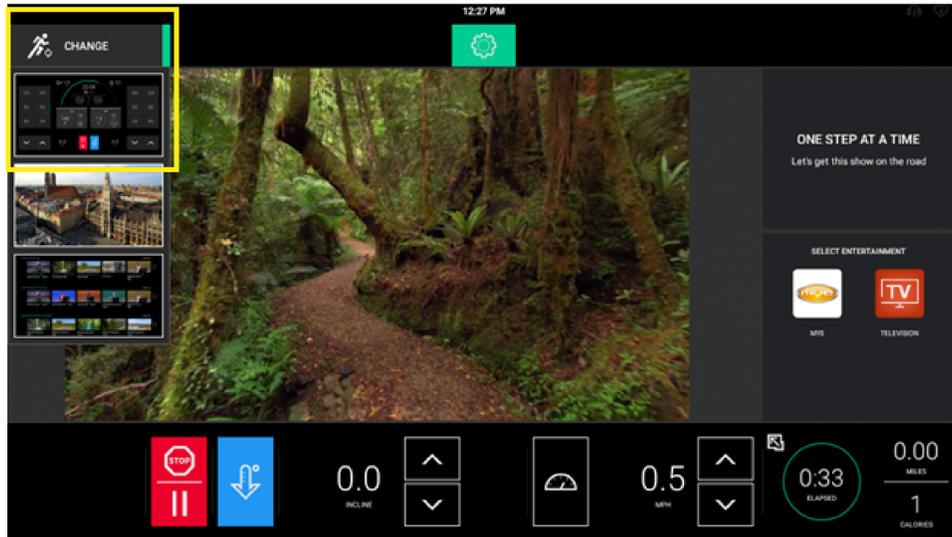
Nur auf Laufbändern verfügbar. 



Dieses Training soll den Sportlern helfen, ihr eigenes Intervalltraining zu gestalten, indem sie die Steigung, Geschwindigkeit und Zeit wählen. Der Benutzer definiert eine niedrige und eine hohe Geschwindigkeit und kann manuell über Tasten zwischen ihnen umschalten.

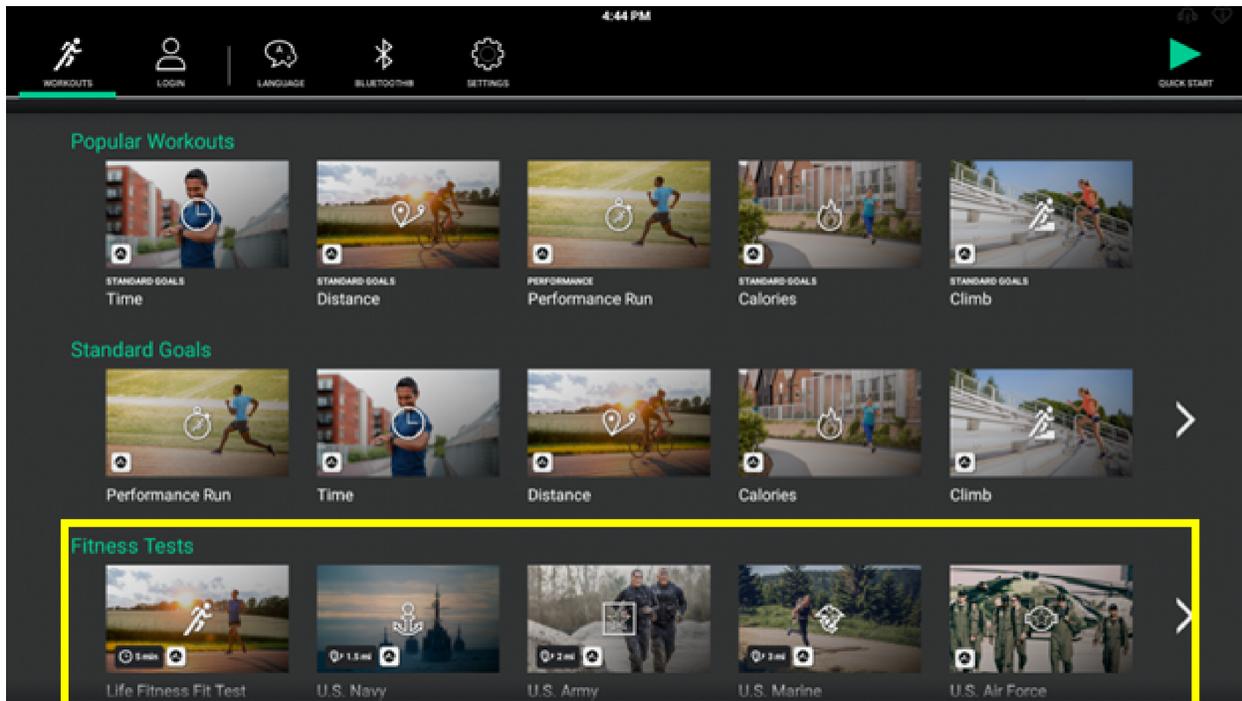
1. Drücken Sie , um manuell eine Steigung zu erstellen.
2. Drücken Sie einen beliebigen Prozentsatz, um eine voreingestellte Steigung auszuwählen.
3. Drücken Sie ▲ und ▼, um die Steigung in Schritten von 0,5 % zu steigern oder zu verringern.
4. Wählen Sie diese Option, um das Training anzuhalten oder zu unterbrechen.
5. Drücken Sie ▲ und ▼, um die Geschwindigkeit in Schritten von 0,1 zu steigern oder zu verringern.
6. Drücken Sie eine beliebige Nummer, um eine voreingestellte Steigung auszuwählen.
7. Drücken Sie , um manuell eine Geschwindigkeit zu erstellen.
8. Drücken Sie diese Taste, um mit dem Abkühlen zu beginnen.

ANMERKUNG: Die Benutzer haben die Möglichkeit, auf „Leistungslauf“ als voreingestellte Trainingsoption und als Ansichtsauswahl unter Schnellstart zuzugreifen.



Fitnessstests

Gewünschten Fitnessstest auswählen.



- **Life Fitness Fitnessstest** schätzt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Kondition alle vier bis sechs Wochen zu überprüfen.
- Der **U.S. Navy Physical Readiness Test (PRT)** ist ein 5-minütiger Entfernungszieltest, der auf der zum Zurücklegen der erforderlichen Entfernung benötigten Zeit basiert. Dieser Test wird von der US-Navy und den Navy-Ausbildungsakademien verwendet, um die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems zu ermitteln.

ANMERKUNG: Nicht verfügbar für FlexStrider oder PowerMill.

- Der **U.S. Army Physical Fitness Test (PFT)** ist ein 5-minütiger Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.
- **Der Physical Fitness Test (PFT) der US-Marine** ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.
- **Der Physical Readiness Test der US Funk Force** ist ein Test der körperlichen Leistungsfähigkeit, der zur Ermittlung der Muskelkraft und -kondition sowie der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems verwendet wird.
- **WFI Submax Protokoll** ist eine abgestufte Submax-Beurteilung und wird zur Beurteilung der aeroben Kapazität eines Feuerwehrmanns verwendet. Bei diesem Test werden Laufbandgeschwindigkeit und Steigung erhöht, bis die Zielherzfrequenz erreicht ist. Diese Beurteilung ersetzt den Gerkin-Test. Sobald die Zielherzfrequenz für 15 Sekunden überschritten wurde, wechselt das Programm in einen Abkühlmodus.
- Der Test **Physical Efficiency Battery (PEB)** wird von den US-Bundesbehörden für Gesetzesvollzug, FBI und anderen Organisationen zur Anwerbung und Körperertüchtigung von Beamten auf Bundesebene verwendet.
- **FAMS** ist ein 12-Minuten-Zyklustest. Dieser Test dient als Alternative zu einem 1,5-Meilen-Lauf.
- **Candidate Physical Ability Test** wird zur Prognose der Leistungsfähigkeit eines Feuerwehrmannes verwendet und wurde vom internationalen Feuerwehrverband entwickelt. Der Test beginnt mit einem 20-sekündigen Warmup und einer Schrittrate von 50 Schritten pro Minute, gefolgt von einem 3-minütigen Test bei einer Schrittrate von 60 Schritten pro Minute.
- Der **Individual Physical Proficiency Test (IPPT)** ist ein 2,4 Kilometer langer Teil eines Standard-Test zur körperlichen Leistungsfähigkeit, der vom singapurischen Militär, der Polizei und dem Zivilschutz verwendet wird.

Life Fitness Fitnessstest

- Der Life Fitness Fitnessstest schätzt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit ein und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Konditionale 4 - 6 Wochen zu überprüfen.
- The Fit Test ist ein 5-minütiger Submax VO2Test (Sauerstoffvolumen-Messung), der misst, wie gut das Herz die arbeitende Muskulatur mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt und wie effizient diese Muskeln den Sauerstoff aus dem Blut für ihre Arbeit nutzen.
- Mediziner und Sportphysiologen betrachten diesen Test im Allgemeinen als einen guten Maßstab für die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.
- Die Trainingsdauer ist 5 Minuten.
- Der Fitnessstest muss stets unter ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden. Für ein möglichst exaktes Fitnessstest-Ergebnis sollte der Test an drei aufeinander folgenden Tagen ausgeführt und der Mittelwert der drei Ergebnisse berechnet werden.
- Für ein gültiges Ergebnis muss in der Trainingszone, also zwischen 60 und 85 % der theoretischen maximalen Herzfrequenz, trainiert werden (max. HF).

Der Benutzer muss bei Aufforderung die Handsensoren (wenn vorhanden) umfassen oder den telemetrischen Polar-Brustgurt tragen, da die Berechnung des Testergebnisses auf der Herzfrequenz basiert.

ANMERKUNG: Das Training wird beendet, wenn nach 2,5 Minuten keine Herzfrequenz ermittelt wurde.

Die Herzfrequenz ist u. a. von folgenden Faktoren abhängig:

- Schlaf der letzten Nacht (Empfehlung: mindestens sieben Stunden)
- Uhrzeit
- Zeitpunkt der letzten Mahlzeit(Empfehlung: sollte zwei bis vier Stunden zurückliegen)
- Zeitpunkt des letzten Koffein-, Alkohol- oder Nikotingenusses(Empfehlung: sollte mindestens vier Stunden zurückliegen)
- Zeitpunkt des letzten Trainings (Empfehlung: mindestens sechs Stunden Pause)

Die empfohlenen Belastungsstufen sollten nur als Richtlinie bei der Programmierung des Fitnessstests verwendet werden. Der Fitnessstest dient dem Ziel, die Herzfrequenz des Benutzers auf einen Wert zwischen 60 % und 85 % des theoretischen Maximums zu erhöhen.

	Inaktiv	Aktiv	Sehr aktiv
Laufband	3,2 - 4,8 km/h	4,8 - 6,4 km/h	5,6 - 7,2 km/h
Crosstrainer	L 2-4 Männer L 1-2 Frauen	L 3-10 Männer L 2-5 Frauen	L 7-15 Männer L 3-10 Frauen
Lifecycle-Fahrradergometer	L 4-6 Männer L2-4 Frauen	L 5-10 Männer L 3-7 Frauen	L 8-14 Männer L 6-10 Frauen
PowerMill Climber	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
FlexStrider	L6 - L10	L8 - L10	L10 - L14

Innerhalb der einzelnen empfohlenen Bereiche können diese zusätzlichen Richtlinien verwendet werden:

Untere Hälfte des Bereichs	Obere Hälfte des Bereichs
älter	jünger
leichter	schwerer (bei Übergewicht wählen Sie die untere Hälfte des Bereichs aus)
kleiner	größer

Nach Ablauf des fünfminütigen FITNESSTESTS wird das Ergebnis und die Bewertung des Tests angezeigt.

Die ermittelten VO2Maximalwerte liegen bei einem Fahrrad-Heimtrainer 10 % bis 15 % unter den auf anderen Life Fitness Geräten für kardiovaskuläres Training erreichten Werten. Durch die Beanspruchung speziell der Oberschenkelmuskulatur auf Ergometern tritt die maximale Erschöpfung in der Regel bei einem geringeren VO2 max-

Wert ein als beim Gehen/Laufen auf einem Laufband oder beim Radfahren. Diese höhere Erschöpfungsrate entspricht den niedrigeren VO2 max-Ergebnissen.

Relative Ausdauerleistungsfähigkeit für MÄNNER

Einteilung	Elite	Ausgezeichnet	Sehr gut	Überdurchschnittlich	Durchschnitt	Unterdurchschnittlich	Niedrig	Sehr niedrig
Ungefähre max. VO2 (ml/kg/min) pro Altersgruppe								
20 - 29 Jahre	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 Jahre	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 Jahre	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 Jahre	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60+ Jahre	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

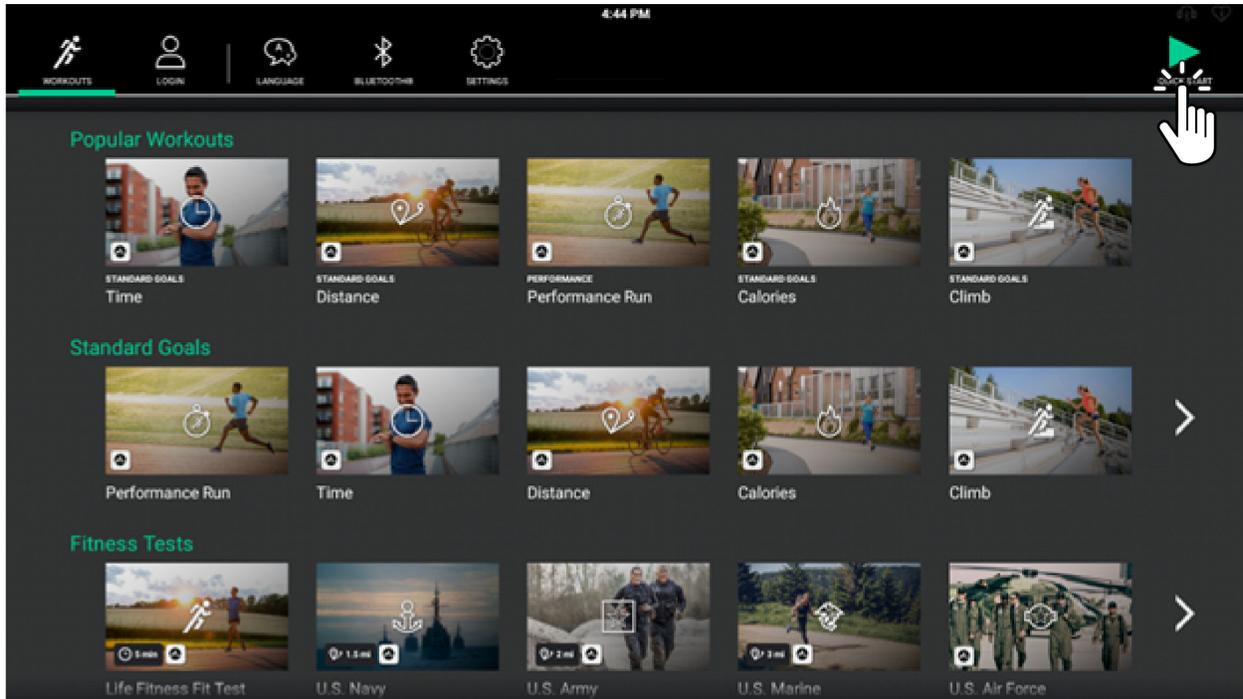
Relative Ausdauerleistungsfähigkeit für FRAUEN

Einteilung	Elite	Ausgezeichnet	Sehr gut	Überdurchschnittlich	Durchschnitt	Unterdurchschnittlich	Niedrig	Sehr niedrig
Ungefähre max. VO2 (ml/kg/min) pro Altersgruppe								
20 - 29 Jahre	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 Jahre	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 Jahre	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 Jahre	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60+ Jahre	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Life Fitness hat diese Bewertungsskala basierend auf der prozentualen Verteilung der maximalen VO2 in den "Guidelines for Exercise Testing und Prescription" des American College of Sports Medicine (8. Ausgabe 2010) entwickelt. Diese Skala dient zur qualitativen Beschreibung der ungefähren maximalen VO2 eines Benutzers und bietet eine Möglichkeit zur Bewertung des anfänglichen Trainingszustands sowie zur Nachverfolgung der Fitness-Steigerung.

Schnellstart

Drücken Sie auf den **grünen Schnellstart-Pfeil** oben auf dem Bildschirm **Programm auswählen**.



- Es wird ein Countdown 3, 2, 1 angezeigt.
- Nach Starten der Trainingseinheit können Einstellungen geändert werden.
- Eine Schnellstart-Trainingseinheit beginnt mit einer Geschwindigkeit von 0,5 Meilen pro Stunde (MPH) / 0,8 km/h und einer Steigung von 0,0 %. 
- Eine Schnellstart-Trainingseinheit beginnt mit Steigung 6.  
ANMERKUNG: Der Benutzer muss bei LFconnect angemeldet sein, damit Information angezeigt wird.
- Eine Schnellstart-Trainingseinheit beginnt mit 20 Schritten pro Minute (SPM). 

Mögliche Benutzereingaben

Zeit	1 - 60 Minuten
Gewicht	34 -181 kg
Steigung	0,0 - 15,0
Geschwindigkeit	0,8 - 23 km/h 20 - 160 SPM (nur PowerMill)
Alter	10 - 99 Jahre
Höhe	36 - 228,60 cm
Durchschn. Stufe	1 - 20

Das Wort „Stufe“ bezieht sich auf einen Bereich von prozentualen Steigungen.

Stufe	% Steigung	Stufe	% Steigung
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

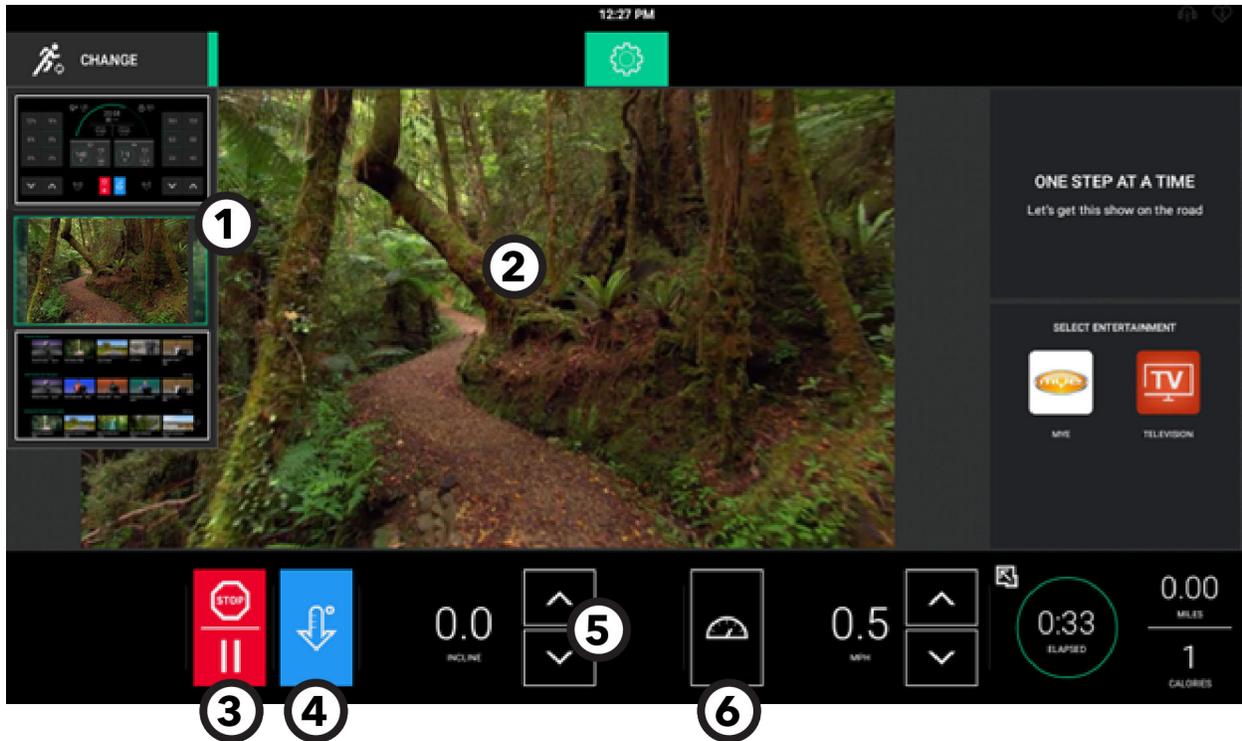
PowerMill: Konfigurierbar * : 0 - 20 Stufe
Konfigurierbar * : 12 - 185 SPM

* Wenn die **Stufe 0** gewählt wurde, ist die Mindeststufe 0 und die Mindest-SPM 12.

* Wenn die Option **Stufe 21 - 25** deaktiviert ist, ist die Maximalstufe 20 und die Maximal-SPM 159. Die Stufen 21 - 25 und die entsprechenden SPM-Raten von 160 bis 185 sind nur in den Trainingseinheiten Manuell und Geschwindigkeitsintervall erlaubt.

5. Trainingsmodus

Der Trainingsmodus „Laufband“ wird angezeigt.



1. Trainingsprofilansichten

- Wählen Sie die interaktive oder Klassische Anzeige.
- Ein farbiger Rahmen um eine Trainingseinheitsprofilanzeige stellt die aktuelle Ansicht dar.

2. Ansicht „Aktuelles Trainingsprofil“

Die interaktive Ansicht wird angezeigt.

3. Stopp / Pause

- Drücken, um das Training zu unterbrechen.
- Wählen Sie Abkühlen, Fortsetzen oder Trainingseinheit beenden.

4. Abkühlen

- Drücken Sie diese Taste während des Trainings, um mit dem Cooldown zu beginnen.
- Wählen Sie Abkühlen, Fortsetzen oder Trainingseinheit beenden.

5. Steigung

Benutzen Sie die Aufwärts- und Abwärtspfeile, um die Steigung in 0,5 %-Schritten zu erhöhen oder zu senken.

Stufe     

Benutzen Sie die Aufwärts- und Abwärtspfeile, um die Stufen um 1 zu erhöhen oder zu senken.

Stufe steuert sowohl über die Steigungs- als auch die Widerstandseinstellung. 

6. Geschwindigkeitsvoreinstellung

Drücken, um eine Geschwindigkeitsvoreinstellung auszuwählen.

Widerstandsstufenvoreinstellung     

Drücken, um eine Widerstandsstufenvoreinstellung auszuwählen.

7. Geschwindigkeit

Benutzen Sie die Aufwärts- und Abwärtspeile, um die Geschwindigkeit um jeweils 0,1 MPH zu erhöhen oder zu senken.

SPM

Benutzen Sie die Aufwärts- und Abwärtspeile, um die SPM um 1 zu erhöhen oder zu senken. 

U/min   

Zeigt die Geschwindigkeit in U/min oder MPH/KMH an.

8. Erweiterte Statistiken

Drücken, um die Trainingsstatistiken in Echtzeit anzuzeigen.

9. Primärziel-Trainingsstatistiken

Primärtrainingszielstatistik wird angezeigt.

10. Unterhaltungsoption auswählen

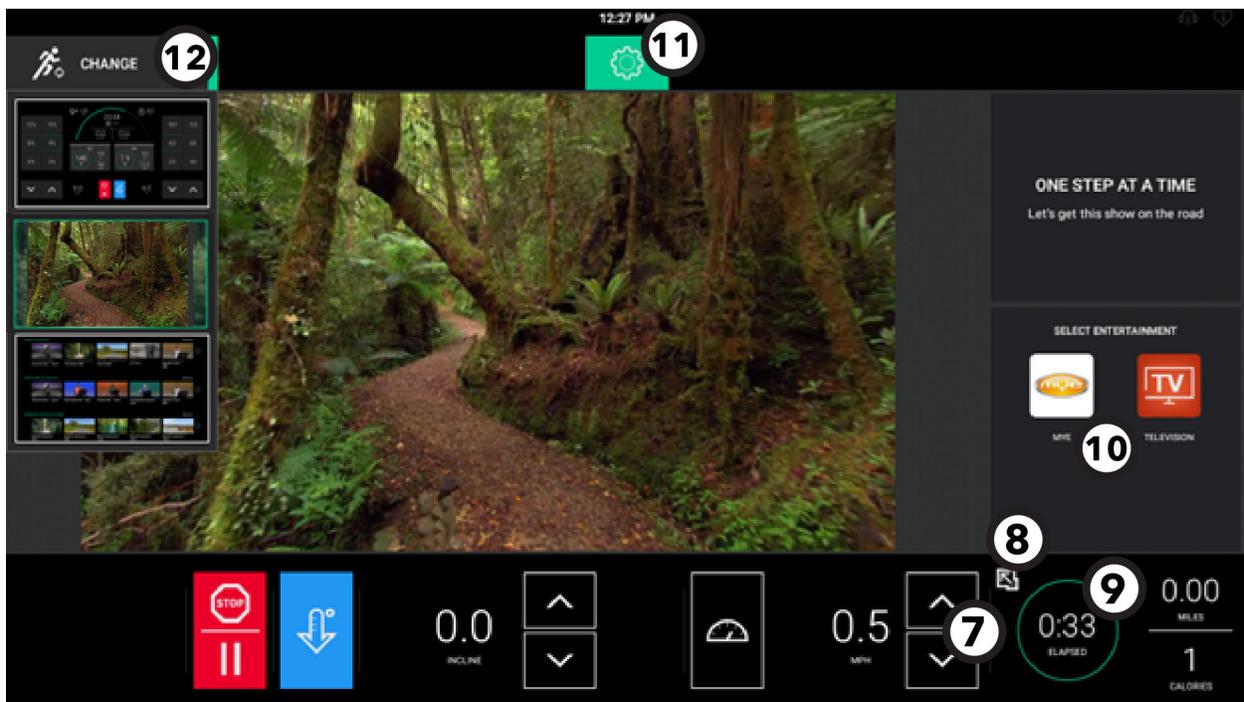
Zu den Optionen gehören TV, Internet, Netflix, SolitFunke, Pandora und YouTube.

11. Menü

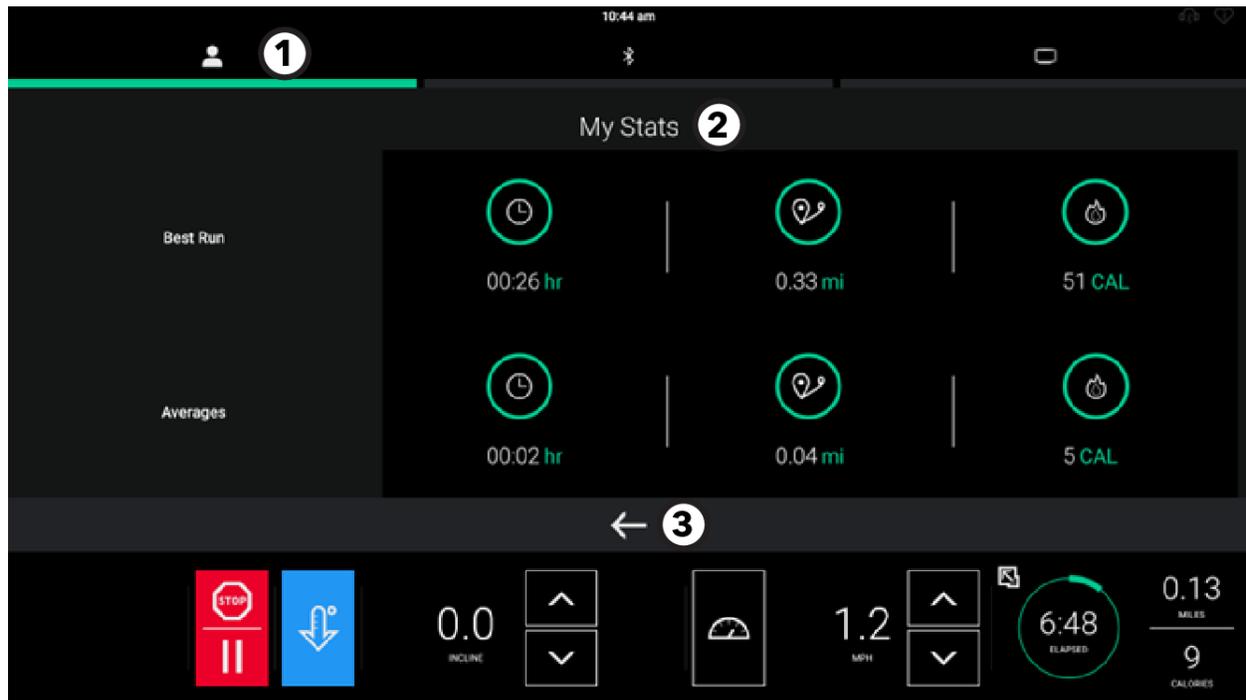
- Drücken, um sich bei LFconnect anzumelden oder Statistiken zu betrachten, wenn angemeldet.
- Nach Bluetooth®-Geräten scannen.
- Stellen Sie die Maßeinheiten ein und geben Sie das Gewicht für genaue Kalorien ein.

12. Ändern

Drücken Sie hier, um die Trainingsauswahl oder die Profilansicht zu ändern.



Meine Statistiken



1. Angemeldet / Profilenü

Drücken Sie das Symbol Angemeldet / Profil, um folgendes zu tun:

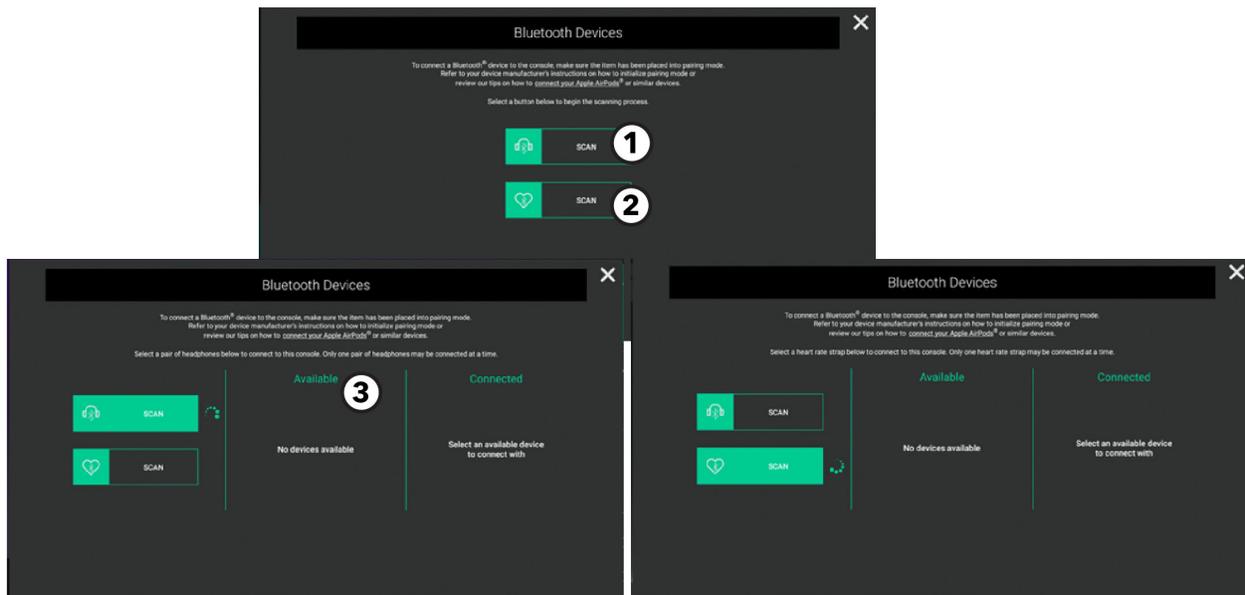
- Bei LFconnect anmelden.
- Zuvor gespeicherte Statistiken anzeigen (*wenn angemeldet*).

2. Statistiken

Zuvor gespeicherte Trainingseinheitsstatistiken und Durchschnittswerte anzeigen.

3. Zurück-Pfeil

Drücken, um den Bildschirm **Meine Statistiken** zu verlassen und zur Ansicht Trainingseinheitprofil zurückzukehren.



Das Menü Bluetooth-Geräte bietet zwei Scan-Optionen:

- Kopfhörer
- Telemetrischer Brustgurt

1. Kopfhörer

Drücken, um nach verfügbaren Bluetooth-Geräten zu scannen.

ANMERKUNG: Achten Sie darauf, dass sich Ihre Kopfhörer im Kopplungsmodus befinden. «Bluetooth Low Energy» Technologie nutzende Kopfhörer oder Einohrhörer sind nicht kompatibel.

ANMERKUNG: „Auf dem Boden“-Konfigurationen mit STB Sync und Set Top Box ermöglichen es nicht, Bluetooth-Audio vom TV auf Kopfhörer zu streamen.

2. Telemetrischer Brustgurt

Drücken, um nach verfügbaren Bluetooth-Geräten zu scannen.

3. Verfügbare Geräte

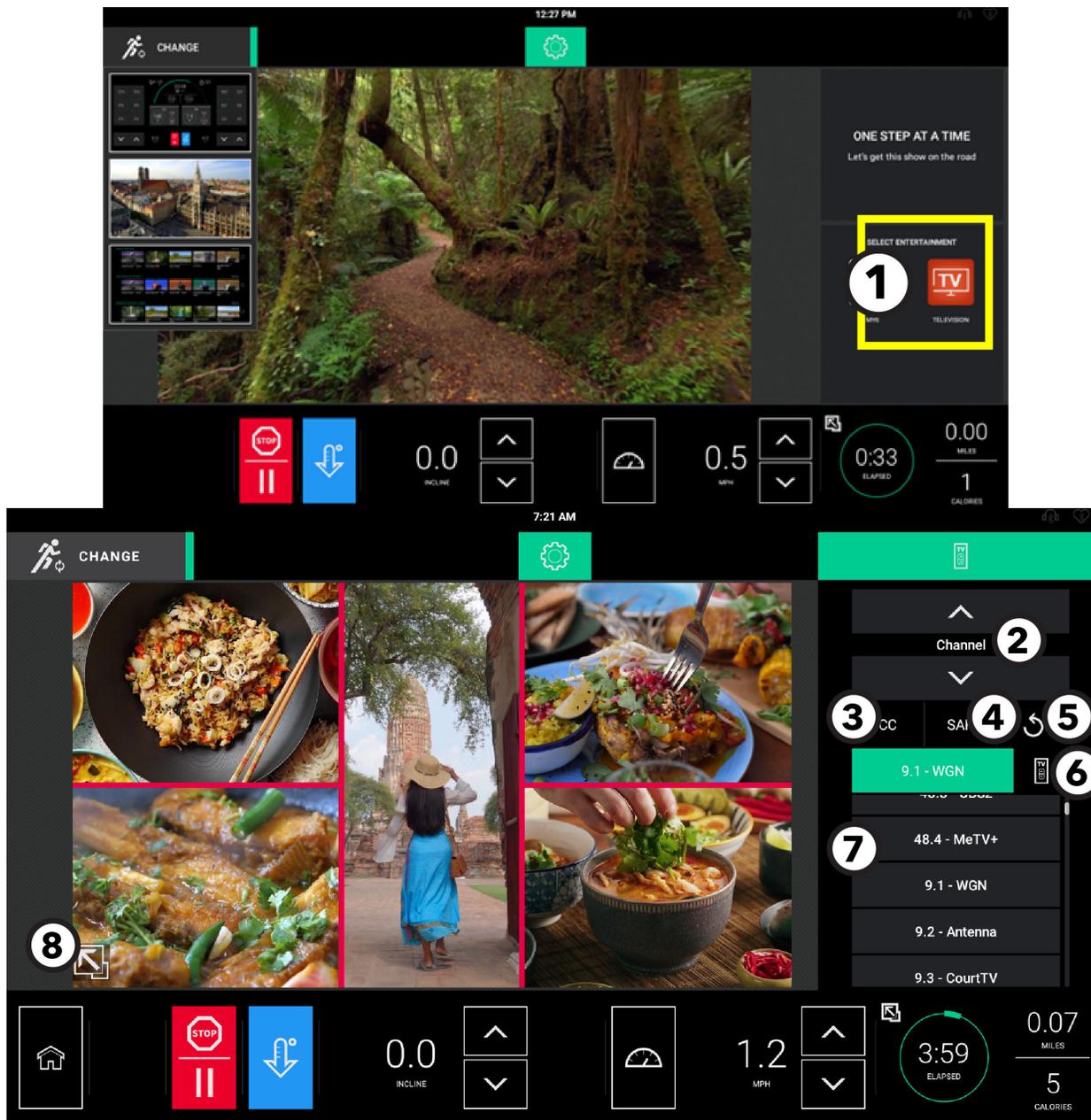
Scrollen Sie durch die Liste der verfügbaren Geräte.

4. Pluszeichen

Drücken Sie das Symbol +, um Ihr Gerät zu koppeln.

Unterhaltungsauswahl - DTV und STB IPTV

Vollbildschirm mit Kanalliste



ANMERKUNG: Diese Funktion steht nur im Trainingsmodus zur Verfügung.

1. TV-Option

Drücken, um während einer Trainingseinheit fernzusehen.

2. ▲ und ▼

- ▲ drücken, um einen Kanal zu wählen.
- ▼ drücken, um einen Kanal zu wählen.

3. CC (Videotext)

Drücken Sie diese Taste, um Untertitel ein-/auszublenden.

ANMERKUNG: DVB-T2 Tunerkonfigurationen ersetzen Videotext mit Untertiteln. Drücken, um Untertitel ein-/auszuschalten.

4. SAP (Sekundäres Audioprogramm)

Drücken, um SAP zu aktivieren.

ANMERKUNG: SAP-Übertragung muss verfügbar sein, um den Service nutzen zu können.

5. Vorheriger Kanal

Drücken Sie die Taste **Vorheriger Kanal**, um zum vorherigen angezeigten Kanal zurückzukehren.

6. Kanalliste und Kanaltastenfeld

Drücken Sie dieses Symbol, um zwischen Kanalliste und Kanaltastenfeld zu wechseln.

7. Kanalliste

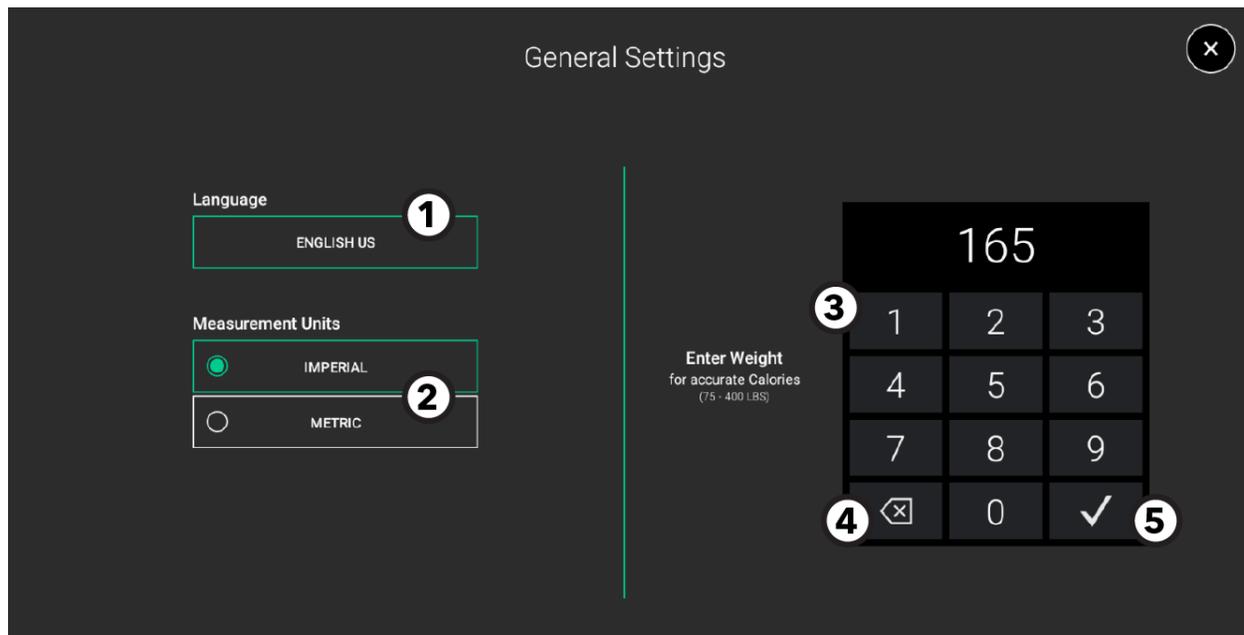
Listet alle verfügbaren Kanäle auf.

8. Wechsel der Bildschirmgröße

Drücken Sie diese Taste, um zwischen der Vollbildanzeige und der minimierten Anzeige zu wechseln.

TV-Audiosteuerung: Das Lautsprechersymbol wird nur angezeigt, wenn Kopfhörer in die Kopfhörerbuchse eingesteckt oder Bluetooth-Kopfhörer gekoppelt sind. Drücken Sie die entsprechenden Symbole, um die Lautstärke zu steigern oder zu verringern.

Einstellungen



Drücken Sie das Einstellungssymbol jederzeit während einer Trainingseinheit.

1. Sprache

Die ausgewählte Sprache wird angezeigt.

2. Maßeinheit auswählen

- Imperiale Einheiten
- Metrische Einheiten

3. Gewicht eingeben

Numerische Tastatur verwenden, um das Gewicht einzugeben.

4. Löschen

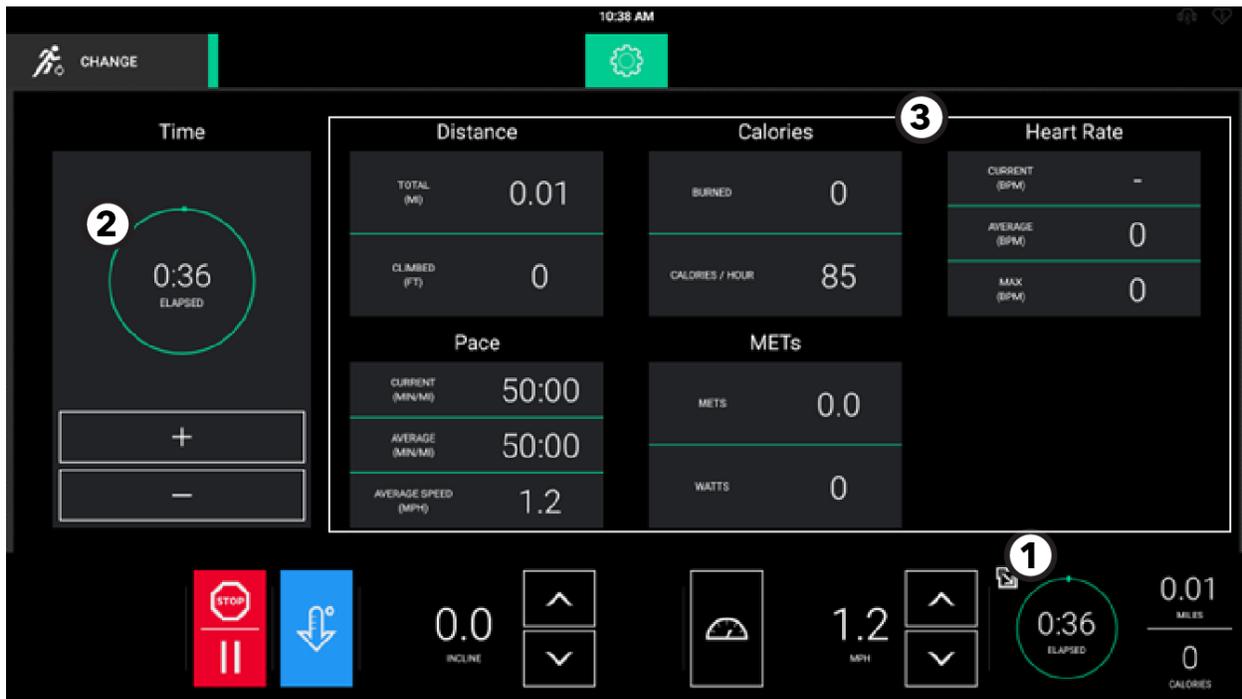
Drücken Sie das Symbol, um einen falsch eingegebenen Gewichtswert zu ändern.

5. Eingabe

Drücken Sie die Kontrollmarkierung, um den Gewichtswert einzugeben.

Erweiterte Statistiken

Gezeigtes Laufband



1. Erweiterte Statistiken

- Während einer Trainingseinheit drücken, um Trainingseinheitsstatistiken in Echtzeit zu betrachten.
- Im Modus „Erweiterte Statistiken“ drücken, um zur Ansicht Trainingseinheitmodus zurückzukehren.

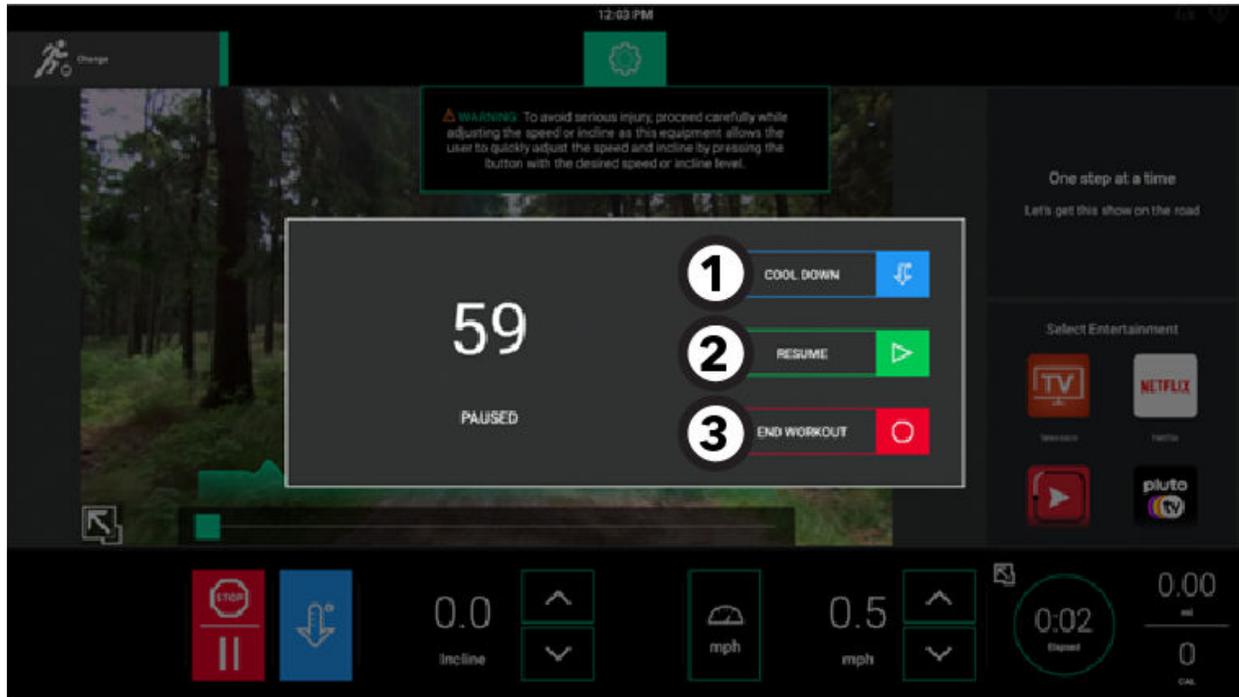
2. Hauptziel

Hauptziel wird in der Skala angezeigt.

3. Zusätzliche Statistiken

Zusätzliche Trainingseinheitsstatistiken werden abhängig von gewählter Trainingseinheit und Ziel angezeigt.

Bildschirm „Trainingseinheit unterbrechen“



Drücken Sie die Taste **Pause / Stopp** um eine Trainingseinheit zu unterbrechen.

Wählen Sie im Pause-Modus eine der folgenden Optionen aus:

1. Abkühlen

Drücken Sie hier, um einen Abkühlmodus aufzurufen.

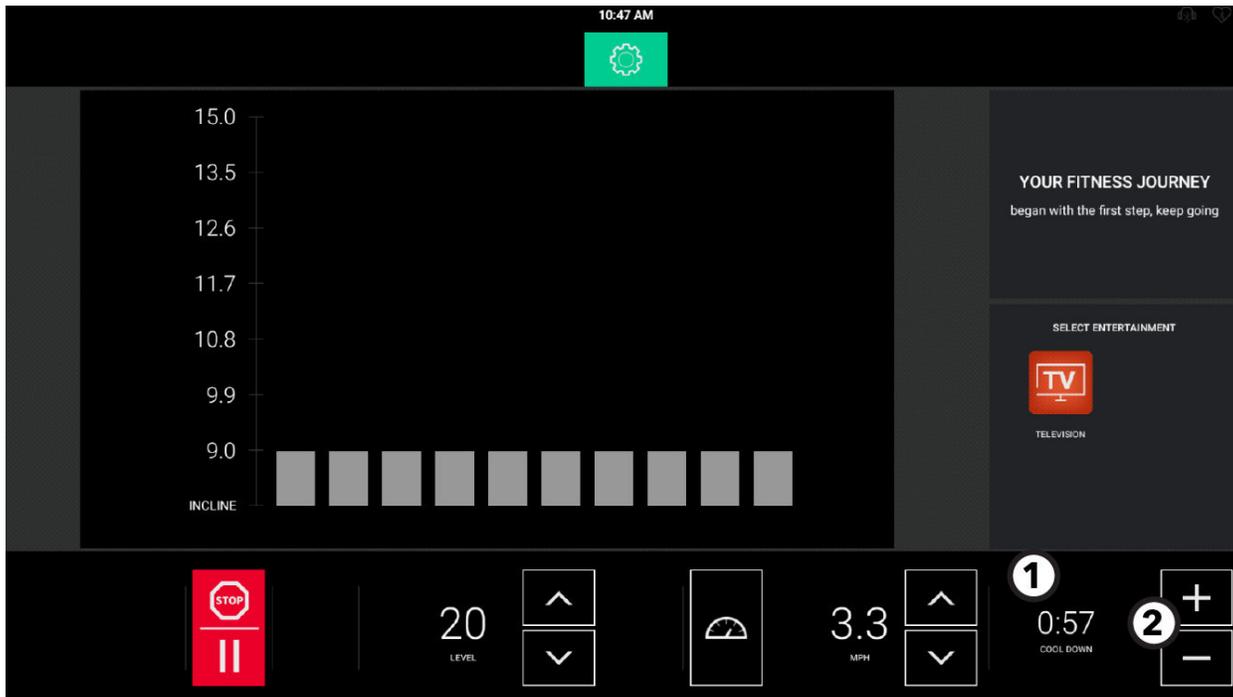
2. Wiederaufnahme

Drücken Sie hier, um das aktuelle Training fortzusetzen.

3. Trainingseinheit beenden

Drücken Sie hier, um das aktuelle Training zu beenden und um die Zusammenfassung des Trainings anzuzeigen.

Bildschirm „Abkühlen“



Drücken Sie die Taste **Abkühlen** jederzeit während einer Trainingseinheit, um einen Abkühlmodus zu starten (angezeigt).

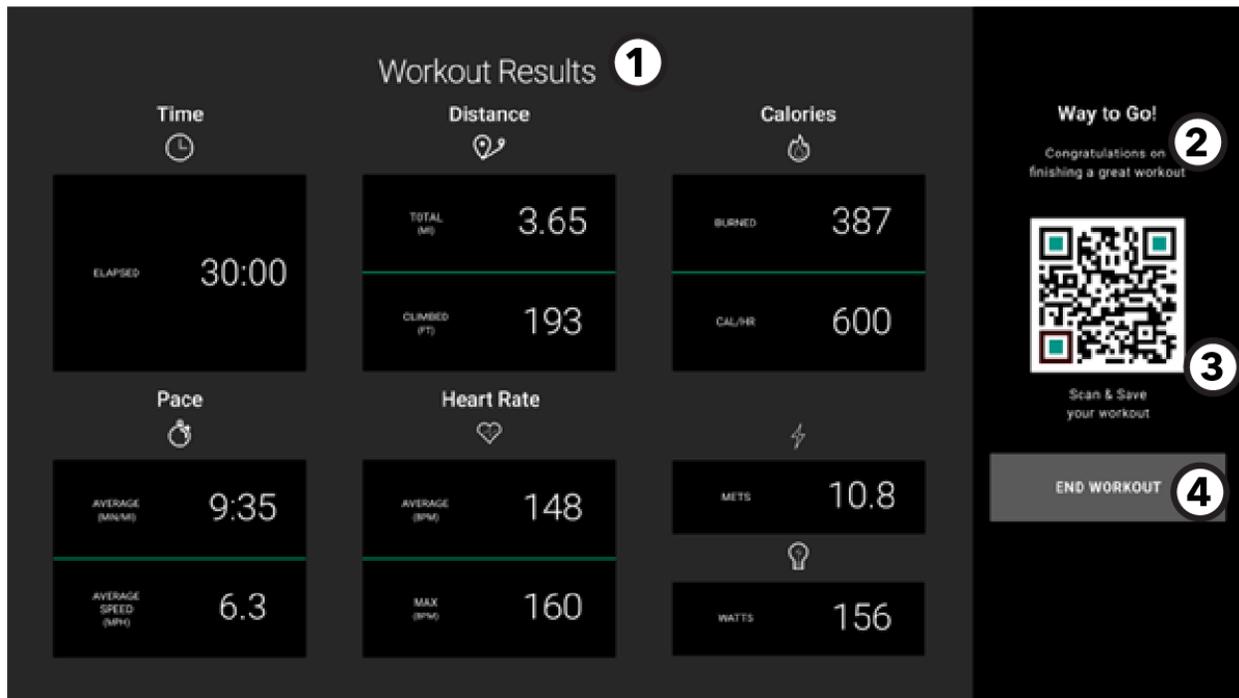
1. Zeitanzeige

- **Zeit** ändert sich bei Beginn des Abkühlmodus in **Abkühlen**.
- Die Zeitanzeige zeigt zunächst die Zeitspanne in Minuten an, die für den Abkühlungsmodus eines bestimmten Trainings erforderlich ist.
- Die Zeitanzeige zählt rückwärts bis 0:00.

2. Erhöhen/Reduzieren der Zeit

- **Press** - drücken, um die Abkühlzeit in 1-Minuten Intervallen zu senken.
- **+** drücken, um die Abkühlzeit in 1-Minuten Intervallen zu steigern.

Trainingsergebnisse



Der Bildschirm **Trainingsergebnisse** wird angezeigt, wenn das Training endet oder vom Benutzer abgebrochen wird.

1. Zusammenfassung der Trainingsparameter

- Die Trainingsparameterdaten werden 60 Sekunden lang angezeigt.
- Die angezeigten Daten hängen vom ausgewählten Trainingsprogramm / Ziel ab.

2. Meldung

- Eine Gratulationsbotschaft wird angezeigt.

3. Speichern Sie Ihre Trainingseinheit

- Trainingseinheiten werden automatisch gespeichert. Daten für mobile Anwendungen hochladen.

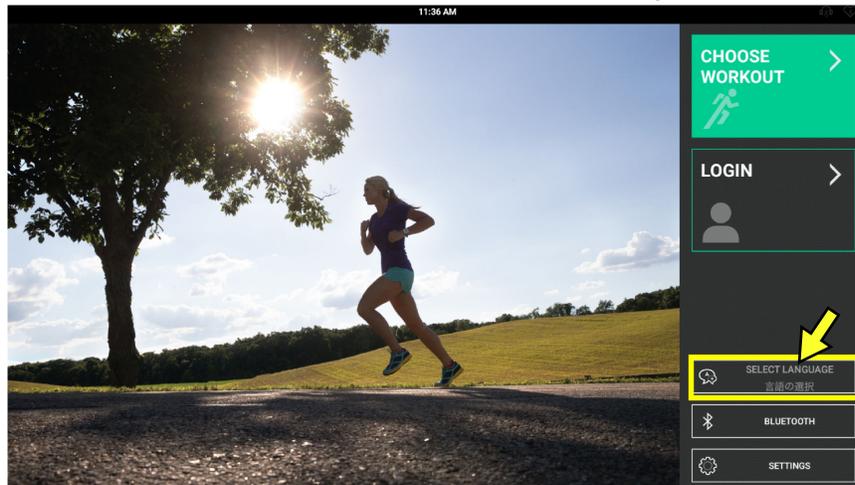
4. Trainingseinheit beenden

- Drücken Sie diese Taste, um die **Trainingsbilanz** zu schließen, sich von allen Verbindungen abzumelden und zum Startbildschirm zurückzukehren.

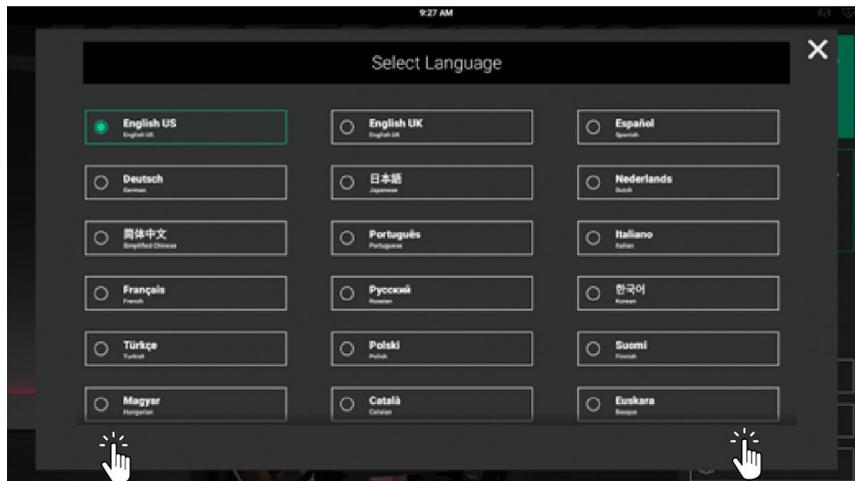
6. Manager-Konfiguration

Zugriff auf Systemoptionen

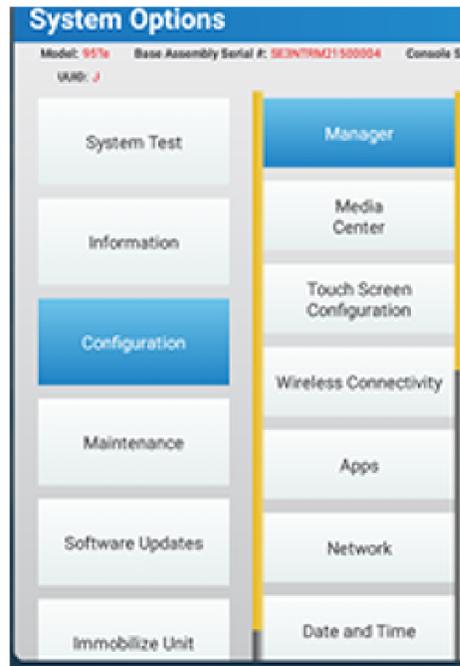
1. Sprachsymbol auf dem Startbildschirm auswählen, um auf den Bildschirm **Sprache auswählen** zuzugreifen.



2. In der folgenden Reihenfolge auf den unteren Bereich des Bildschirms **Sprache auswählen** tippen: **unten links, unten rechts, unten links, unten rechts.**



3. Durch das Systemoptionenmenü navigieren.



Information

Bevor Sie versuchen, die TV-Einstellungen anzupassen, suchen Sie den Tunertyp auf der Konsole. Mit den folgenden Schritten wird der Tunertyp ermittelt.

System Options

Model: 95Xe Base Assembly Serial #: BXC-100001 Console Software: v4.05.14 691350456 imx6 Q Console Serial #: GAN30

System Test

Information **1**

Configuration

Maintenance

Network Information

Statistics

Software Versions **2**

Date and Time

System Errors

Main

Serial #: 923895000E14360123
Drive Ratio: 4826721

LifePulse
version: 9.9

CSAFE
version: 50.2.16
ID#: 69

Interface Boot
version: 1

Interface Board
Part #: K92N-12601-0025

Tuner
type: ATSC_HDMI_H264 version: 1.10

IMX6
Memory Size : 32 GB

com.goo version:
com.exa version:
com.life version:
com.and version:
com.fsl version:
org.moir version:
com.and version:
com.and version:

1. **Information** drücken.

2. **Softwareversionen** drücken.

Halten Sie ein beliebiges Element in der **Hauptspalte** gedrückt. Scrollen Sie nach oben oder unten, bis Sie den **Empfänger** gefunden haben.

ANMERKUNG: Wenn Ihr Gerät eine Set-Top-Box (STP) oder einen Pro:Idiom-Empfänger verwendet, sehen Sie keine Informationen im Abschnitt **Empfänger**. Sehen Sie [STB SYNC](#) oder [Veraltete Pro:Idiom-Geräte](#) für TV-Konfigurationsoptionen. Wenn Ihr Gerät nicht über einen STP- oder Pro:Idiom-Tuner verfügt, dann wählen Sie bitte aus den folgenden Auswahlmöglichkeiten.

DTV Sehen Sie hierzu [DTV](#).

USBTV Sehen Sie hierzu [USB-TV](#).

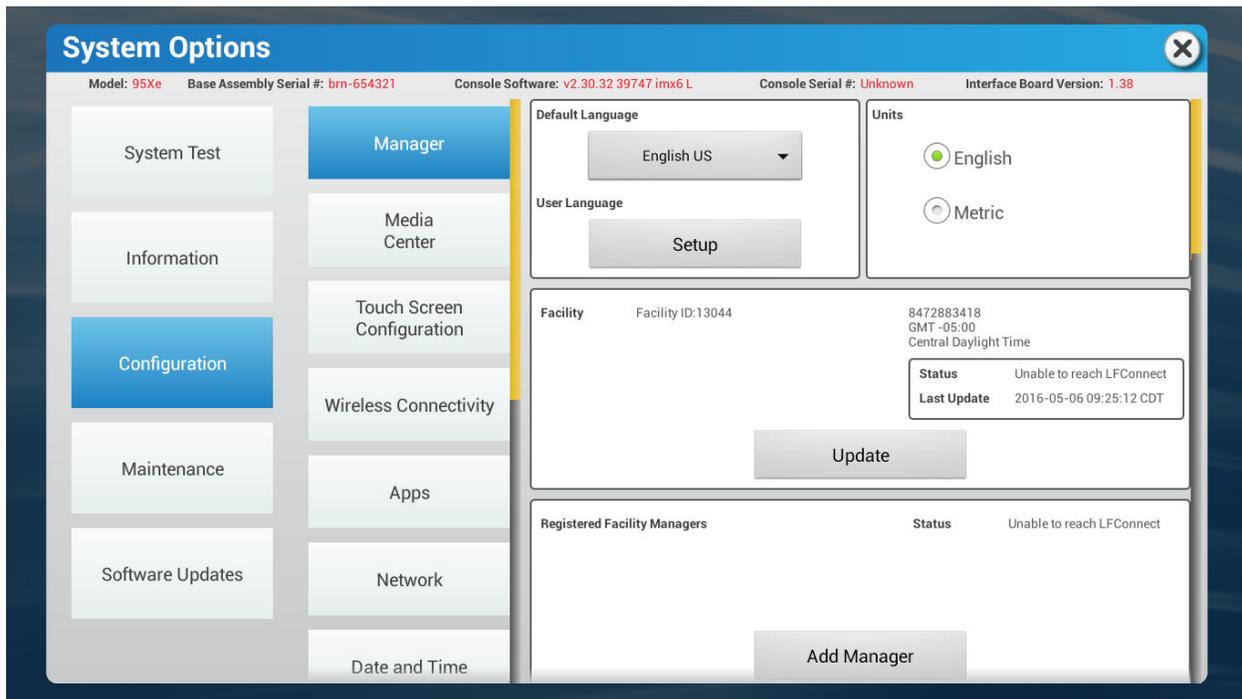
Open IPTV Sehen Sie hierzu [Open IPTV](#).

Konfigurationsmenü

Im Menü **Konfiguration** können Studiomanager grundlegende Funktionen des Geräts sowie Netzwerk- und Medieneinstellungen konfigurieren. Die Taste der ausgewählten Option wird blau angezeigt. Wenn eine Auswahl getroffen wird, erscheint rechts der Bildschirm mit dem Menü der **Systemoptionen**.

Manager	Hier werden Standardeinstellungen vorgenommen.
Mediathek	<ul style="list-style-type: none">• TV• Lifescape• Audio-Einrichtung• Bildeinstellung
Touchscreen-Konfiguration	Die Anweisungen auf dem Bildschirm befolgen, um den Touchscreen neu zu kalibrieren. Wenden Sie sich an den Kundendienst , wenn wiederholte Kalibrierungsversuche erfolglos sind.
WLAN-Verbindung	<ul style="list-style-type: none">• WLAN-Verbindung aktiviert oder deaktivieren.• Möglichkeit WLAN hinzuzufügen.• WLAN-Verbindung deaktivieren, um das Frequenzband zu ändern
Apps	Ausgewählte Apps auf der Konsole werden aufgelistet.
Netzwerk	<ul style="list-style-type: none">• Identifizierung• Berechtigungsstufe für Internetzugang• Google SafeSearch• Benutzeridentifizierung für den Internetzugang voraussetzen?
Datum/Uhrzeit	Datum und Uhrzeit einstellen
Einstellungen exportieren/importieren	<ul style="list-style-type: none">• Einstellungen auf einen USB-Stick exportieren.• Einstellungen von einem USB-Stick importieren.
Ethernet	Erweiterte Ethernet-Einstellungen
Bluetooth	Bluetooth aktivieren/deaktivieren.
RFID	<ul style="list-style-type: none">• RFID aktivieren• Tag-Typ auswählen.
Medien-Setup	<ul style="list-style-type: none">• Gerätetyp (Laufband oder keine Lauffläche)• Archivieren von Mediendateien• Verfügbarer Platz u. Benötigter Platz

Manager - Standardeinstellungen



ST Cardio-Produkte entdecken

Einstellung	Standard	Beschreibung
Standardsprache	Englisch US	Mit dieser Option wird eine neue Standardsprache einstellen. Die folgenden Sprachen stehen zur Auswahl: <i>Englisch, Spanisch und Französisch</i> .
Benutzersprache	Englisch US	Diese Option bestimmt die Sprache der Benutzer- und Servicemeldungen. <i>Englisch, Japanisch, Italienisch, Türkisch, Arabisch, Englisch UK, Niederländisch, Französisch, Polisch, Katalanisch, Chinesisch (vereinfacht), Chinesisch (traditionell), Spanisch, Russisch, Finnisch, Baskisch, Deutsch, Portugiesisch, Koreanisch, Ungarisch, Hebräisch und Walisisch</i> stehen zur Verfügung.
Einheiten	Englisch	Die Maßeinheit für Gewicht, Entfernung und Geschwindigkeit einstellen. ANMERKUNG: Metrische Messwerte sind möglich.
Studio	Ein	Mit dieser Option werden Angaben zur Einrichtung erstellt.
Registrierter Studio-Manager	Ein	Mit dieser Option werden Angaben zum Gebäudemanagement erstellt.
Trainingsdauer-Konfiguration	Max. 60 Minuten	Set maximum Trainingseinheit duration limits. 99 minutes maximum.
Pausenzeit	1 Minute	Bestimmen Sie die maximale Zeit, die ein Trainingsprogramm im Pausenmodus bleiben kann. Maximal 99 Minuten.
Programmabschaltzeit	30 Sekunden	Zeitdauer, von 0 bis 255 Sekunden, für die der Benutzer beim Programmieren eines Trainingsprogramms die Eingabe von Werten auf dem LCD-Touchscreen unterbrechen kann, bevor die Konsole auf den Startbildschirm zurückgesetzt wird.
Inaktivitätstimer	Ein, 2 Stunden	Stellen Sie die inaktive Zeitdauer ein, nach der das System die Hintergrundbeleuchtung der LCD-Touchscreen automatisch ausschaltet.
Auto aus / Auto ein	Aus	Stellen Sie die Uhrzeit ein, an der das System die Hintergrundbeleuchtung der LCD-Touchscreen automatisch ausschaltet.
Systemtöne	Ein	Diese Option bestimmt, ob der Systempiepton beim Drücken von Tasten ertönt.
Marathon-Modus	Aktiviert	Mithilfe dieser Option kann der Benutzer ohne Zeitbegrenzung trainieren.

Einstellung	Standard	Beschreibung
Telemetrie	Aktiviert	Bei eingeschalteter Telemetriefunktion kann der Polar®-kompatible Brustgurt bei herzfrequenzbasierten Trainingsprogrammen zur Überwachung der Herzfrequenz verwendet werden.
Geschwindigkeitsoberbeschränkung mit Taste +	Aus	Wenn aktiviert, kann der Benutzer den Geschwindigkeitsknopf nicht gedrückt halten, um die Geschwindigkeit zu steigern.

Nur Laufband

Einstellung	Standard	Beschreibung
Höchstgeschwindigkeit	14,0 MPH (23 km/h)	Hier wird die höchste Geschwindigkeit festgelegt, mit der das Laufband betrieben werden kann.
Mindestgeschwindigkeit	0,5 MPH (0,8 km/h)	Hier wird die niedrigste Geschwindigkeit festgelegt, mit der das Laufband betrieben werden kann.
Maximale Steigung %	15.0	Diese Option ändert den Wert für die maximale Steigung auf unter 15 %.
Activity Zone Geschwindigkeitstasten	Aktiviert	Wenn diese Option aktiviert ist, kann der Benutzer die voreingestellte Geschwindigkeit für Gehen, Joggen und Sprinten ändern.
Schrittweitensensor (nur 95T)	Ein	Diese Option unterbricht das Training automatisch, wenn der Benutzer die Lauffläche verlässt.
Verlangsamungsrate	3	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbandes auf den gewählten Wert verlangsamt wird: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
Beschleunigungsrate	3	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbandes auf den gewählten Wert erhöht wird: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
Schrittlängensensor-Benachrichtigung AUS-schalten.	Schrittsensortaste An Pause Taste Deaktiviert	Diese Option erkennt einen Benutzer auf einem Laufband, geht aber nicht in den Pausenmodus, wenn ein Benutzer nicht erkannt wird.

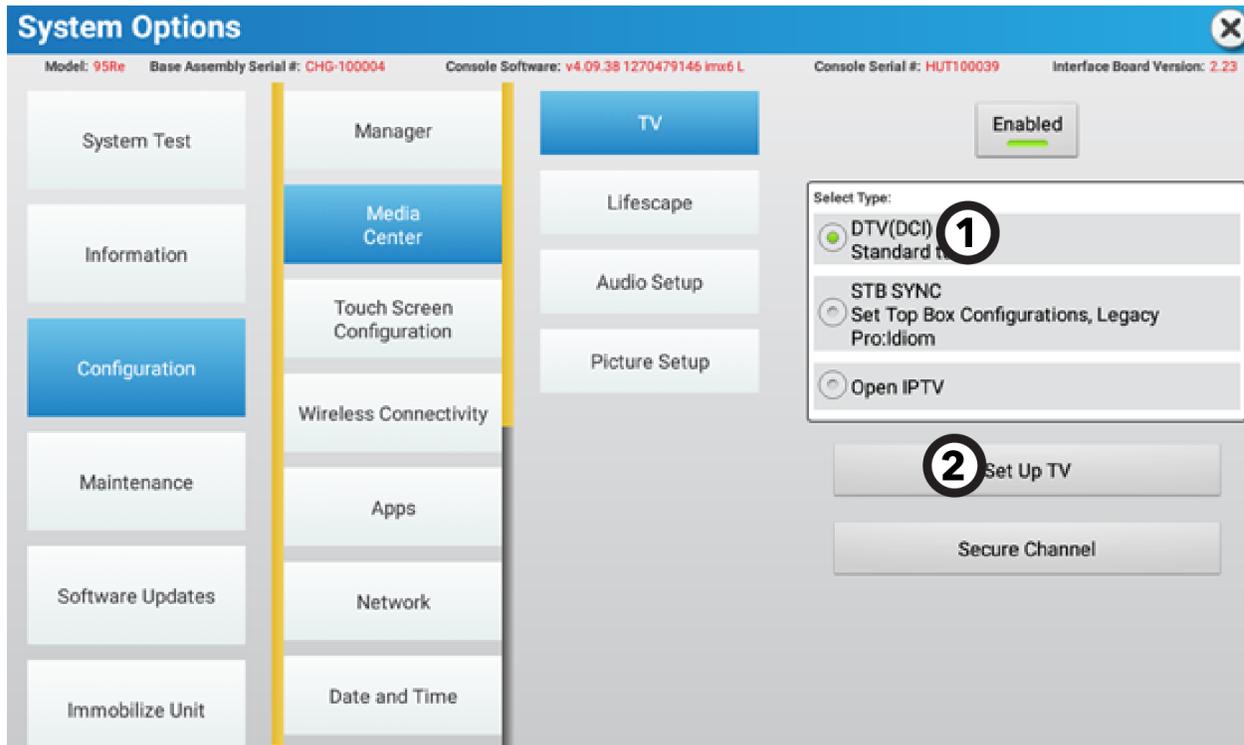
Nur PowerMill

Einstellung	Standard	Beschreibung
Geschwindigkeit zum Aufwärmen: Stufe 0 (12-19 SPM)	Aus	Diese Option, falls aktiviert, steuert, ob Stufe 0 im Programm-Setup oder während eines Trainings verwendet werden darf oder nicht. Stufe 0 entspricht Intensitätsstufen unterhalb von Stufe 1.
Hohe Geschwindigkeiten: Stufe 21-25 (160-182 SPM)	Ein	Diese Option steuert, ob die Stufen 21 bis 25 im Programm-Setup oder während eines Trainings verwendet werden dürfen (NUR MANUELL und GESCHWINDIGKEITSINTERVALL Trainingseinheiten).
Kalorien pro Stunde (kcal/h)	Ein (International: Aus)	Wenn diese Option aktiviert ist, zeigt das TEXTFENSTER die Anzahl der Kalorien an, die während des Trainings pro Stunde verbraucht werden.
Anzeige der heraufgestiegenen Schritte	Aus	Wenn diese Einstellung aktiviert ist, wird während eines Trainings regelmäßig die Gesamtzahl der heraufgestiegenen Schritte angezeigt.
Maximale Beschleunigungsrate	3	Damit wird die Rate, mit der die Geschwindigkeit des PowerMill Climbers auf den gewählten Wert erhöht wird, eingestellt: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
Maximale Verzögerungsrate	3	Damit wird die Rate, mit der die Geschwindigkeit des PowerMill Climbers auf den gewählten Wert gesenkt wird, eingestellt: von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
Mindestgeschwindigkeit (SPM)	20 SPM	Hier wird die niedrigste Geschwindigkeit festgelegt, mit der PowerMill betrieben werden kann.
Höchstgeschwindigkeit (SPM)	160 SPM	Hier wird die höchste Geschwindigkeit festgelegt, mit der PowerMill betrieben werden kann.

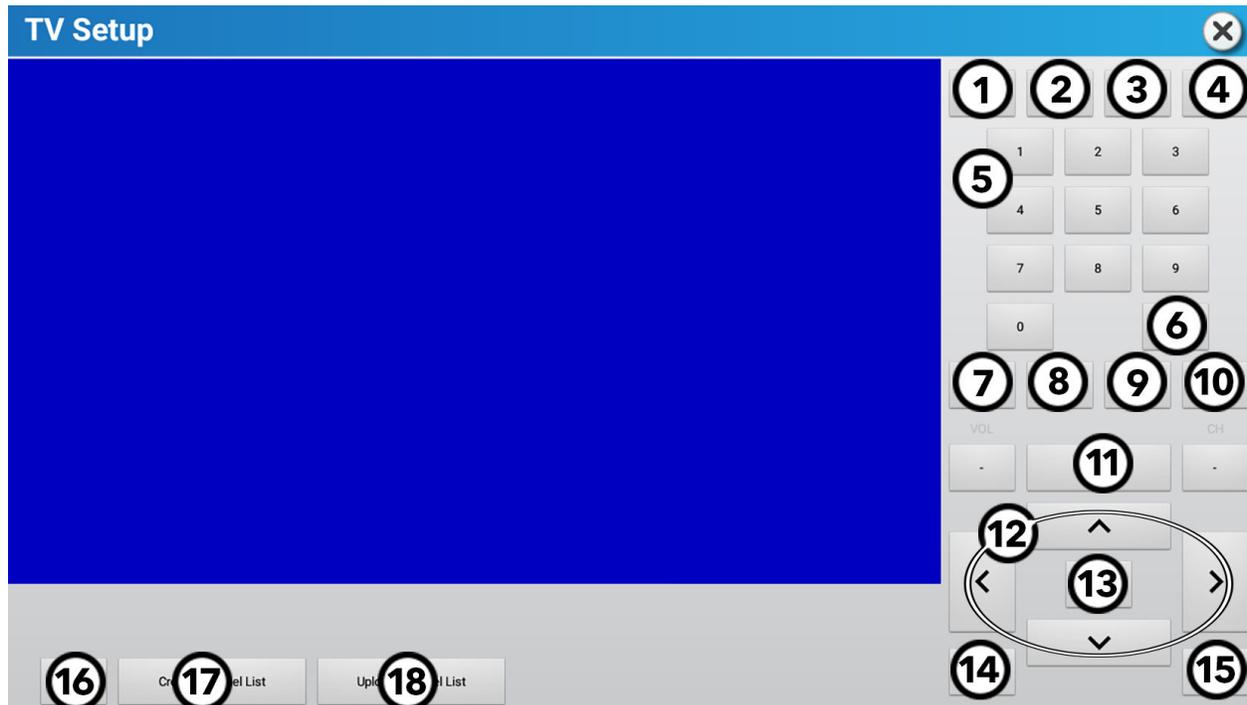
TV

1. Empfänger-Art auswählen.

- **DTV** ist die Standardauswahl für ATSC-, PRO:IDIOM-, DVB- und ISDB-Konfigurationen.
- **USBTV** ist die Standardauswahl für ATSC und DVB-T2 USB Konfigurationen.
- **STB SYNC** ist die Standardauswahl für STB-SYNC-, STB-Steckersatz- und veraltete PRO:IDIOM-Konfigurationen.
- **Open IPTV** ist die Standardauswahl für das Streaming von Medien auf IP unter Verwendung von RTP, UDP und ähnlichen Protokollen.

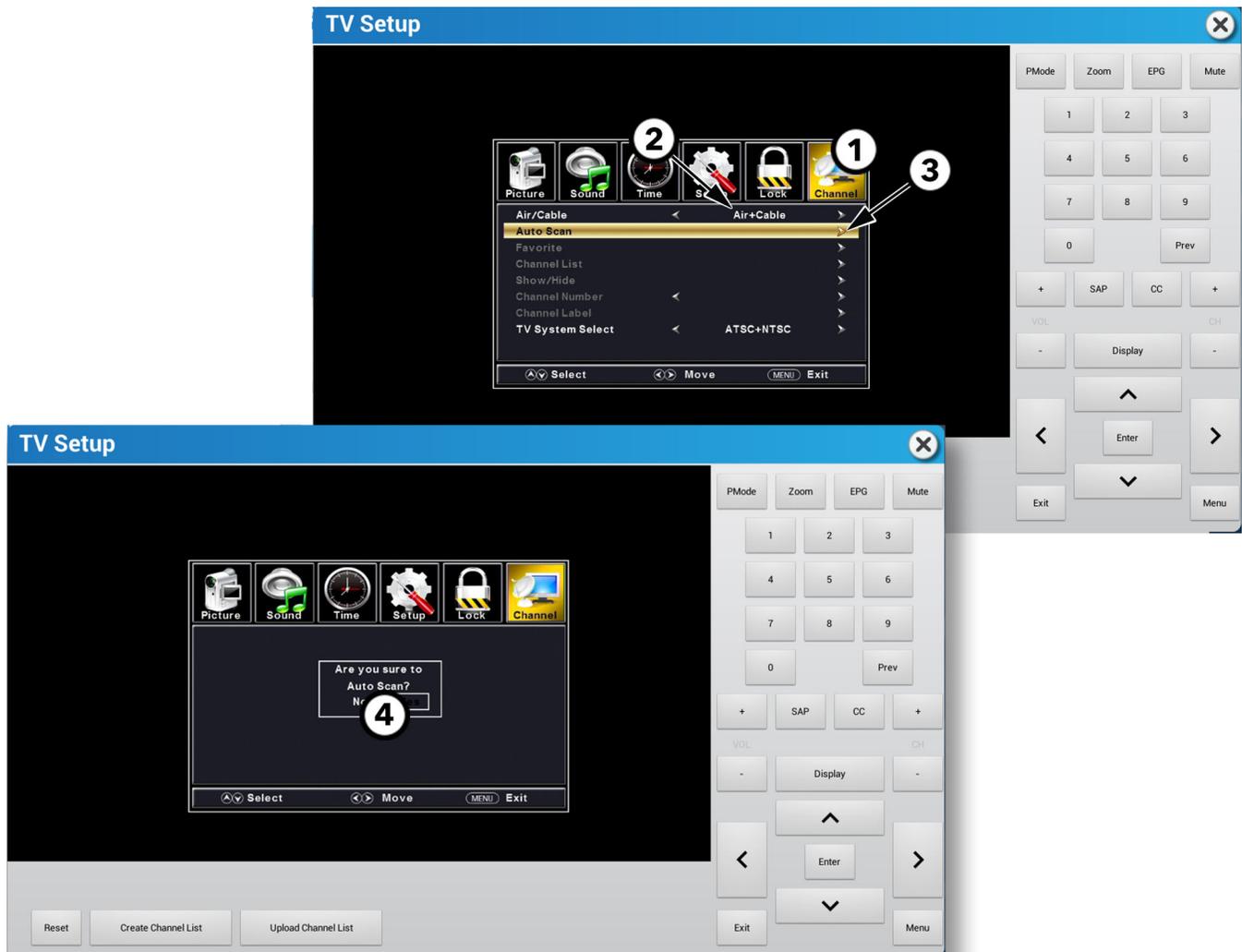


2. TV-Einrichtung drücken, um den Bildschirm für den gewählten Empfängertyp anzuzeigen.



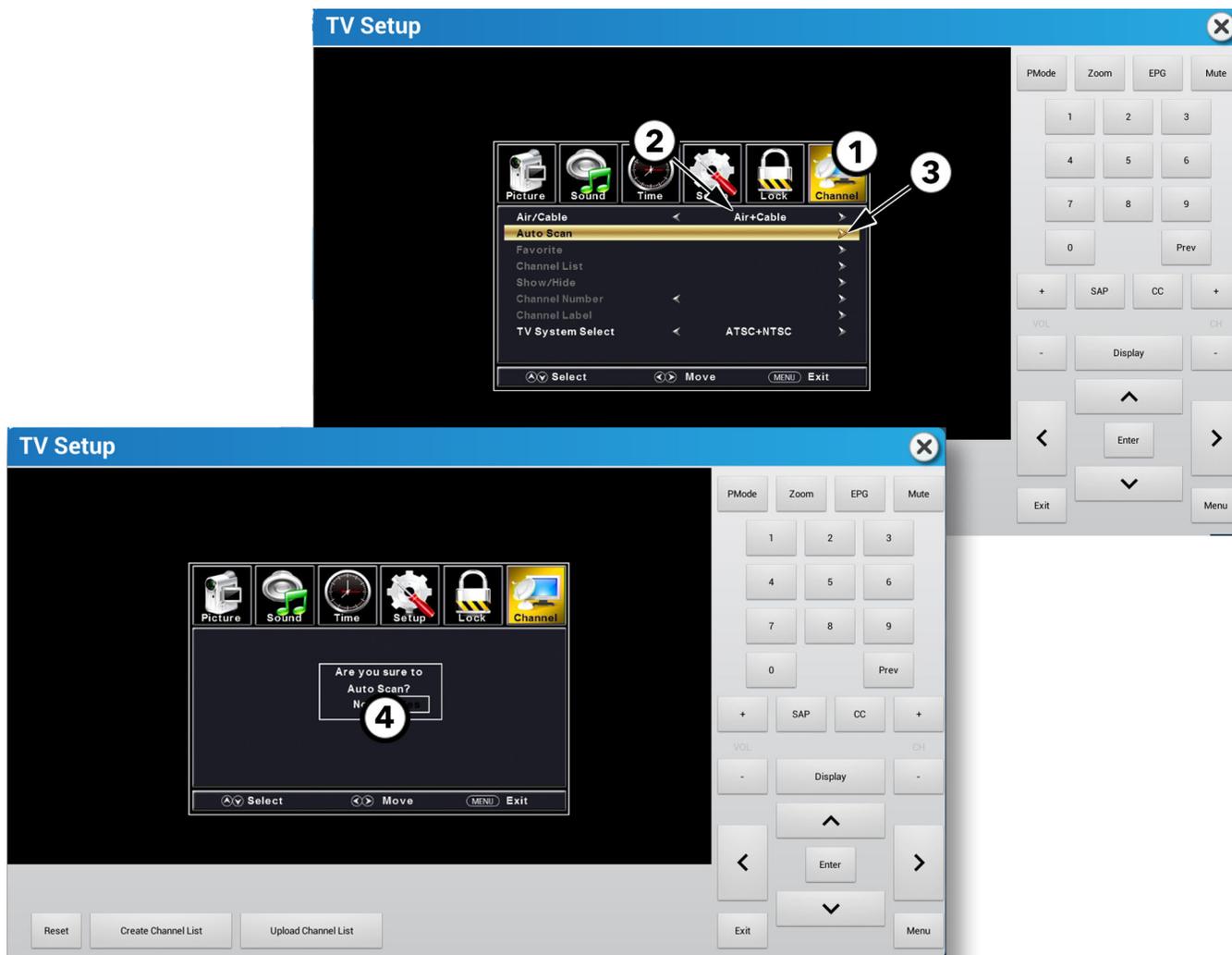
1	P-Modus	Stellt den Bildmodus ein.	10	KNL	+ und -, drücken, um zwischen Kanälen zu schalten.
2	Zoom	Bildgröße.	11	Anzeige	Die aktuellen Kanalinformationen werden angezeigt.
3	EPG (falls verfügbar)	Führt aktuelle und zukünftige Programme für die ausgewählten Kanäle auf.	12	◀ ▲ ▶ ▼	Zur Navigation in den Menüoptionen TV-Einrichtung drücken.
4	Stummschaltung	TV stumm schalten.	13	Eingabe	Auswählen
5	Tastenfeld	Für manuelle Kanalwahl. Verwenden Sie den Bindestrich (-), um die Nummerierung der Haupt- u. Nebkanäle einzugeben.	14	Beenden	Drücken, um das Menü TV-Einrichtung zu verlassen.
6	Vorher.	Drücken, um vorherigen Kanal anzuzeigen.	15	Menü	Drücken Sie diese Taste für Zugriff auf: <ul style="list-style-type: none"> • Kanaleinstellungen • Bildeinstellungen • Toneinstellungen • Zeiteinstellungen • Verriegelungseinstellungen • Einrichtungseinstellungen
7	VOL	+ und - um die Lautstärke zu ändern.	16	Zurücksetzen	Setzt den Tuner auf die Standardeinstellung zurück.
8	SAP (falls verfügbar)	Drücken, um das sekundäre Audioprogramm (SAP) zu aktivieren.	17	Kanalliste erstellen	Erstellen Sie eine Liste von Kanälen, auf die Benutzer während des Trainings zugreifen können.
9	Videotext	Drücken Sie diese Taste, um Untertitel ein-/ auszublenden.	18	Senderliste hochladen	Kanalliste in die Halo Fitness Cloud hochladen (wenn verbunden) und auf alle Geräte in der Einrichtung, wenn diese an das Internet angeschlossen sind.

TV-Kanalsuche für ATSC Tuner



1. ◀ oder ▶ drücken, um zum **Kanal** zu navigieren.
2. ▲ oder ▼ drücken, um zu **Funk/Kabel** zu navigieren, dann mit ▶ oder ◀ Ihre Konfiguration auswählen.
3. Press ▲ oder ▼ drücken, um zu **Auto Scan**, und press ▶ oder **Eingabe** to scan for channels.
4. ▶ oder ◀ drücken, um **Nein** oder **Ja** auszuwählen und **Eingabe** drücken.

TV-Kanalsuche für Pro:Idiom-Empfänger

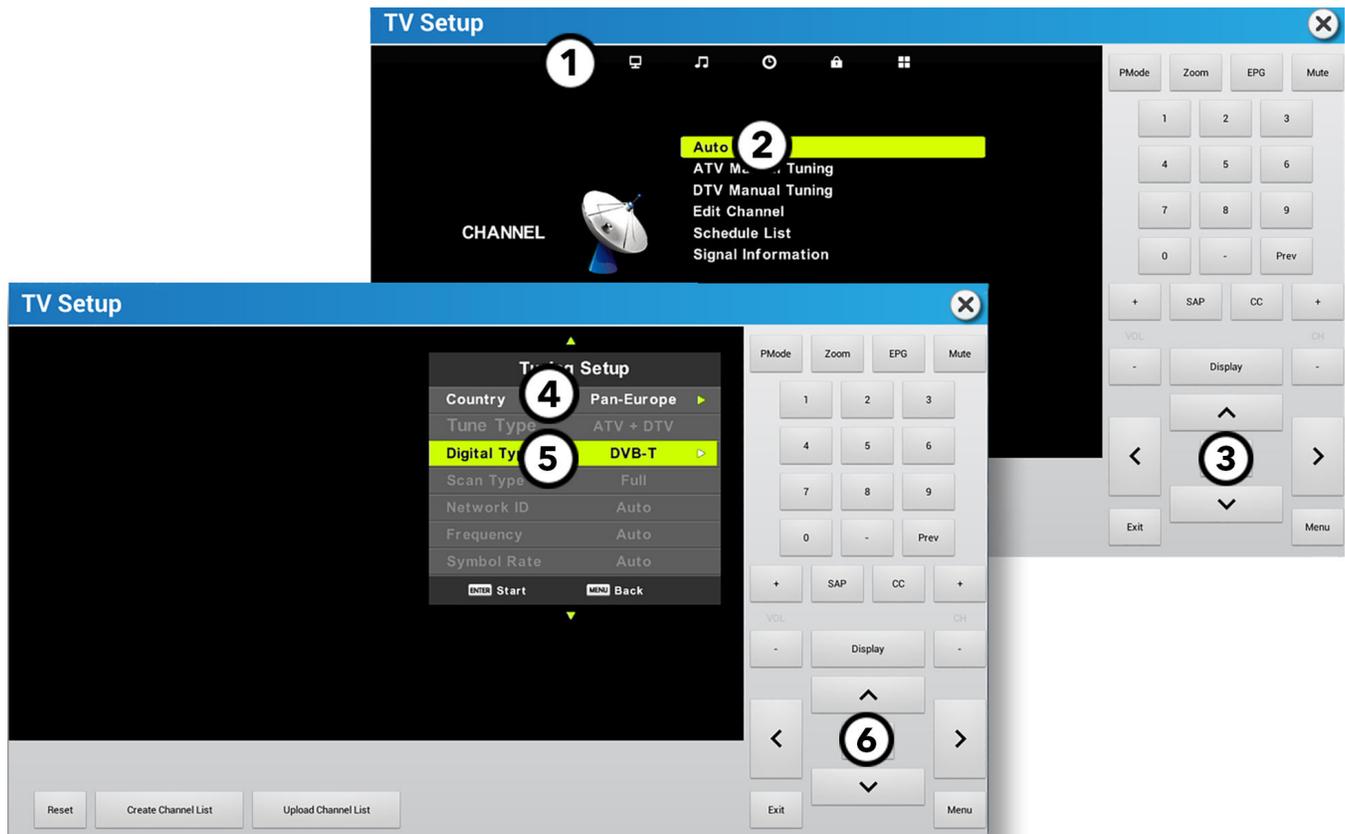


1. ◀ oder ▶ drücken, um zum **Kanal** zu navigieren.
2. ▲ oder ▼ drücken, um zu **Funk/Kabel** zu navigieren, dann mit ◀ oder ▶ Ihre Konfiguration auswählen.

ANMERKUNG:

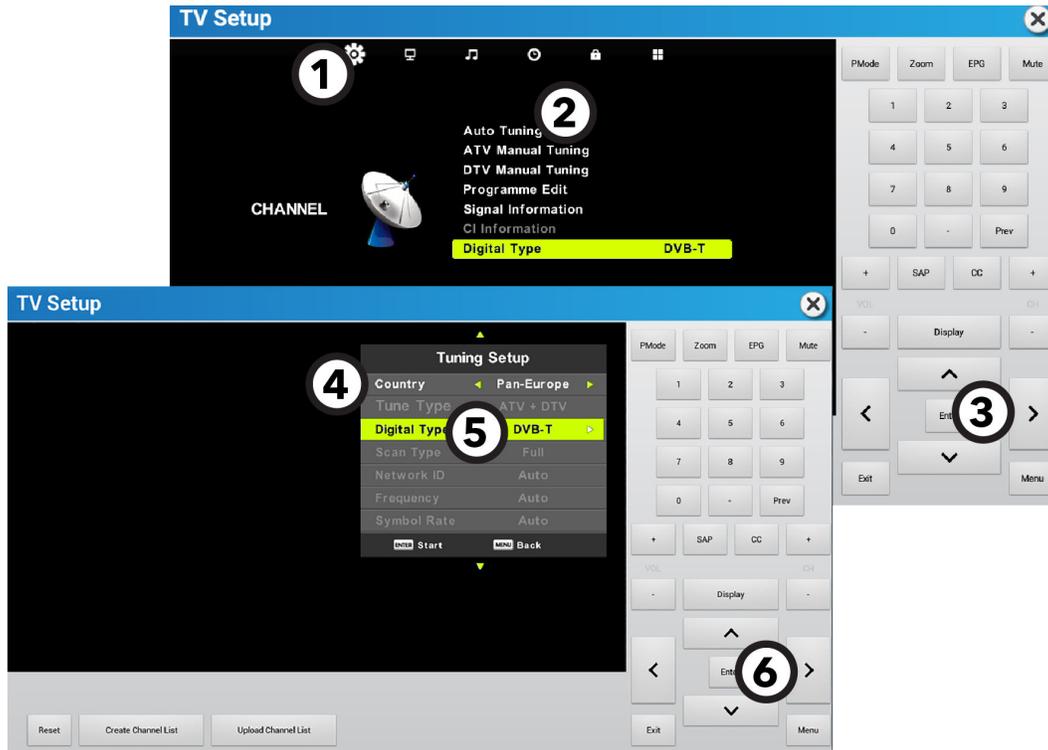
- **Kabelscans** für Pro:Idiom verschlüsselte digitale, Klardigital- und analoge Kanäle.
 - **Funkscans** für digitale Kanäle von einer lokalen terrestrischen Antenne.
 - **Funk- + Kabelscans** für alle Signaltypen.
3. Press ▲ oder ▼ drücken, um zu **Auto Scan**, und press ▶ oder **Eingabe** to scan for channels.
 4. ◀ oder ▶ drücken, um **Nein** oder **Ja** auszuwählen und **Eingabe** drücken.

TV-Kanalsuche für veraltete DVB-Empfänger



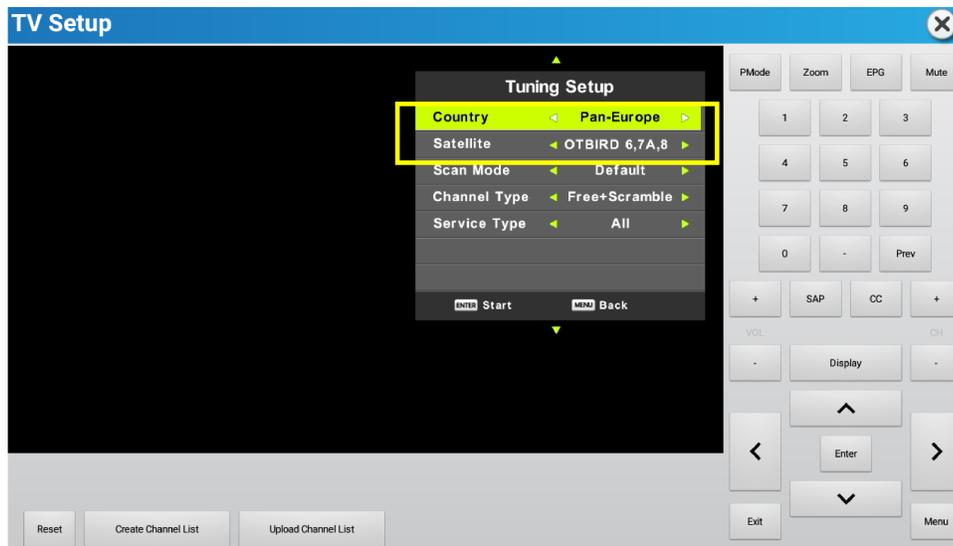
1. ◀ oder ▶ drücken, um zum **Kanal** zu navigieren.
2. ▲ oder ▼ drücken, um zu **Automatische Abstimmung** zu navigieren.
3. **Eingabe** drücken.
4. ▲ oder ▼ drücken, um zu **Land** zu navigieren, dann mit ▶ oder ◀ Ihr Land auswählen.
5. ▲ oder ▼ drücken, um zu **Digitaler TV-Standard**, dann mit ▶ oder ◀ Ihren digitalen TV-Standard auswählen.
6. **Eingabe** drücken, um nach Kanälen zu suchen.

TV-Kanalsuche für DVB-Empfänger



1. ◀ oder ▶ drücken, um zu **Kanal** zu navigieren.
2. ▲ oder ▼ drücken, um zu **Automatische Abstimmung** zu navigieren.
3. **Eingabe** drücken.
4. ▲ oder ▼ drücken, um zu **Land** zu navigieren, dann mit ◀ oder ▶ Ihr Land auswählen.
5. ▲ oder ▼ drücken, um zu **Digitaler TV-Standard** zu navigieren, dann mit ◀ oder ▶ Ihren digitalen TV-Standard auswählen.

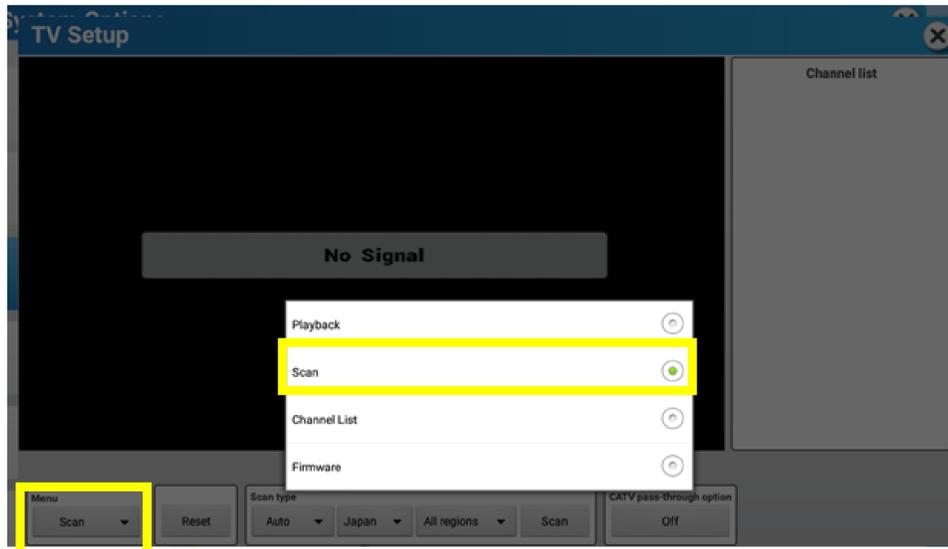
Wenn **DVB-S** als **Digitaler TV-Standard** ausgewählt ist, **Land** und **Satellitentyp** mithilfe von ◀ oder ▶ einstellen, bevor die Kanalsuche gestartet wird.



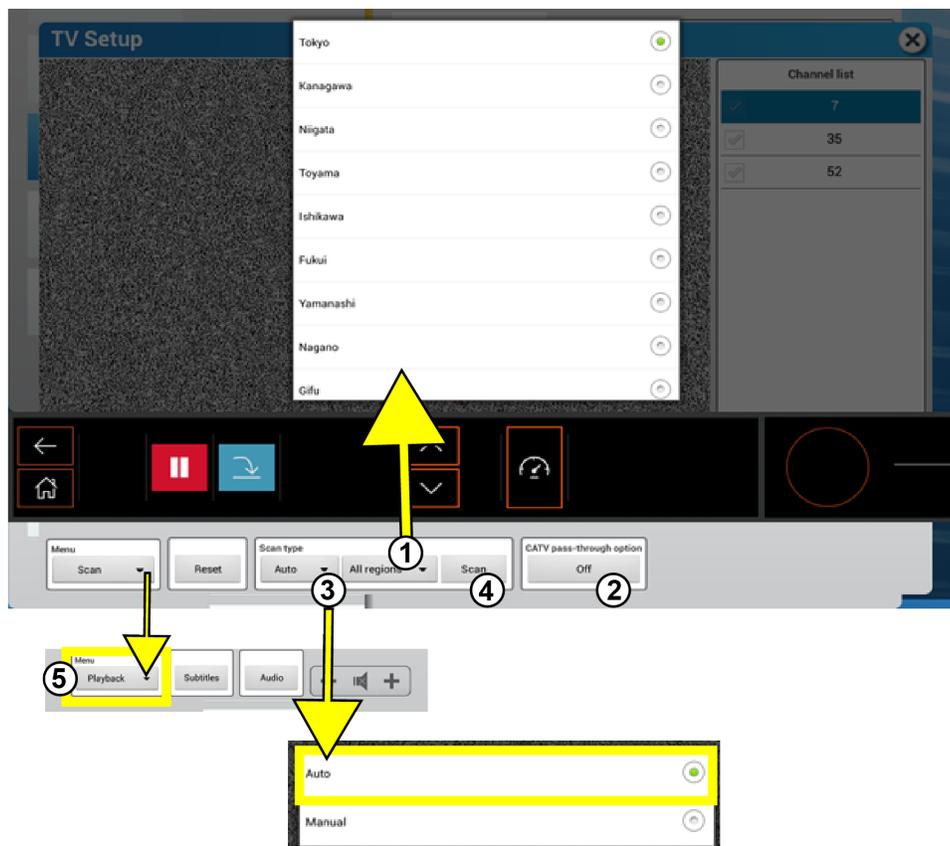
6. **Eingabe** drücken, um nach Kanälen zu suchen.
7. ▲ oder ▼ drücken, um zum Signaltyp zu navigieren, wenn **DVB-S** als **Digitaler TV-Standard** ausgewählt ist.

TV-Kanalsuche für ISDB-T-Empfänger

In den Menüoptionen der TV-Einrichtung **Suchen** auswählen.



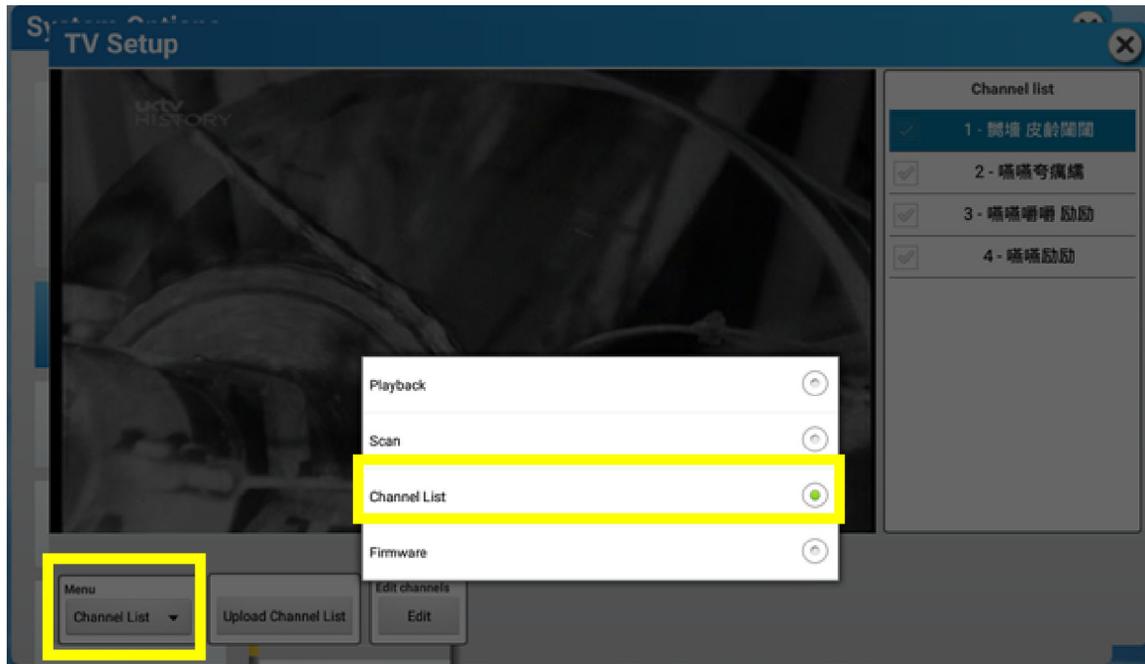
1. **Alle Regionen** auswählen, um eine Regionsliste einzublenden. Anwendbare Region auswählen.
2. **Kabel-TV-Durchlaufoption** auf **AUS** setzen.
3. **Auto** auswählen, um **Suchart** auszuwählen.
4. Auf **Suchen** drücken, um nach Kanälen zu suchen.
5. In den Menüoptionen **Abspielen** auswählen, um das Video zu starten.



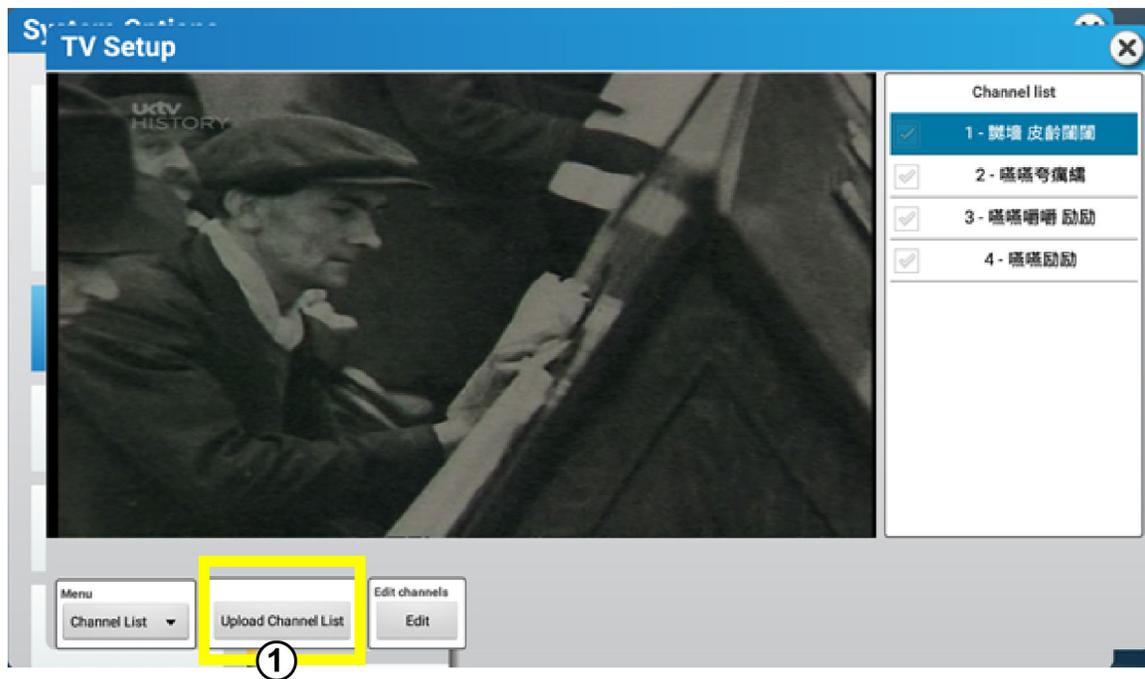
ANMERKUNG: Wenn der Empfänger keine Kanäle findet, **Kabel-TV-Durchlaufoption** auf **EIN** stellen und erneuten Suchlauf durchführen.

Kanallisten-Management für ISDB-T-Empfänger

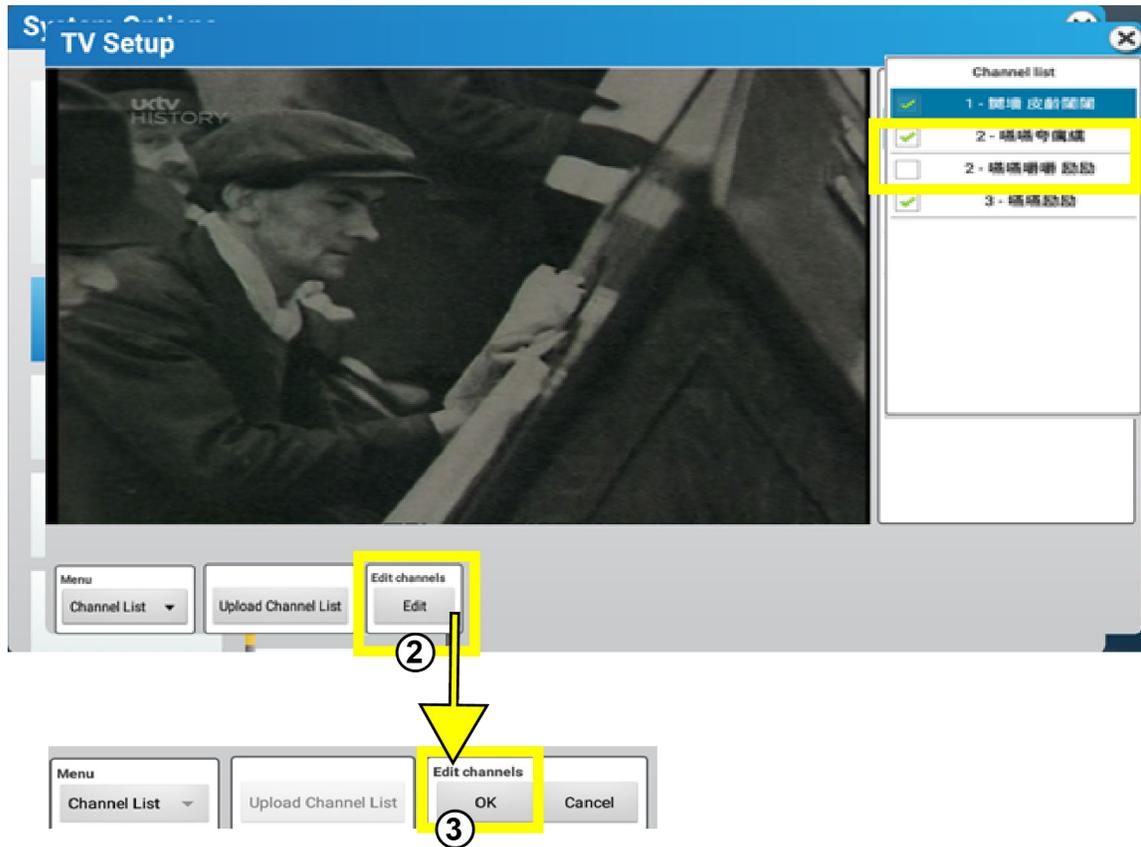
In den Menüoptionen der TV-Einrichtung **Kanalliste** auswählen.



1. **Kanalliste hochladen** auswählen, um eine Kanalliste in die Halo Fitness Cloud hochzuladen (falls verbunden).

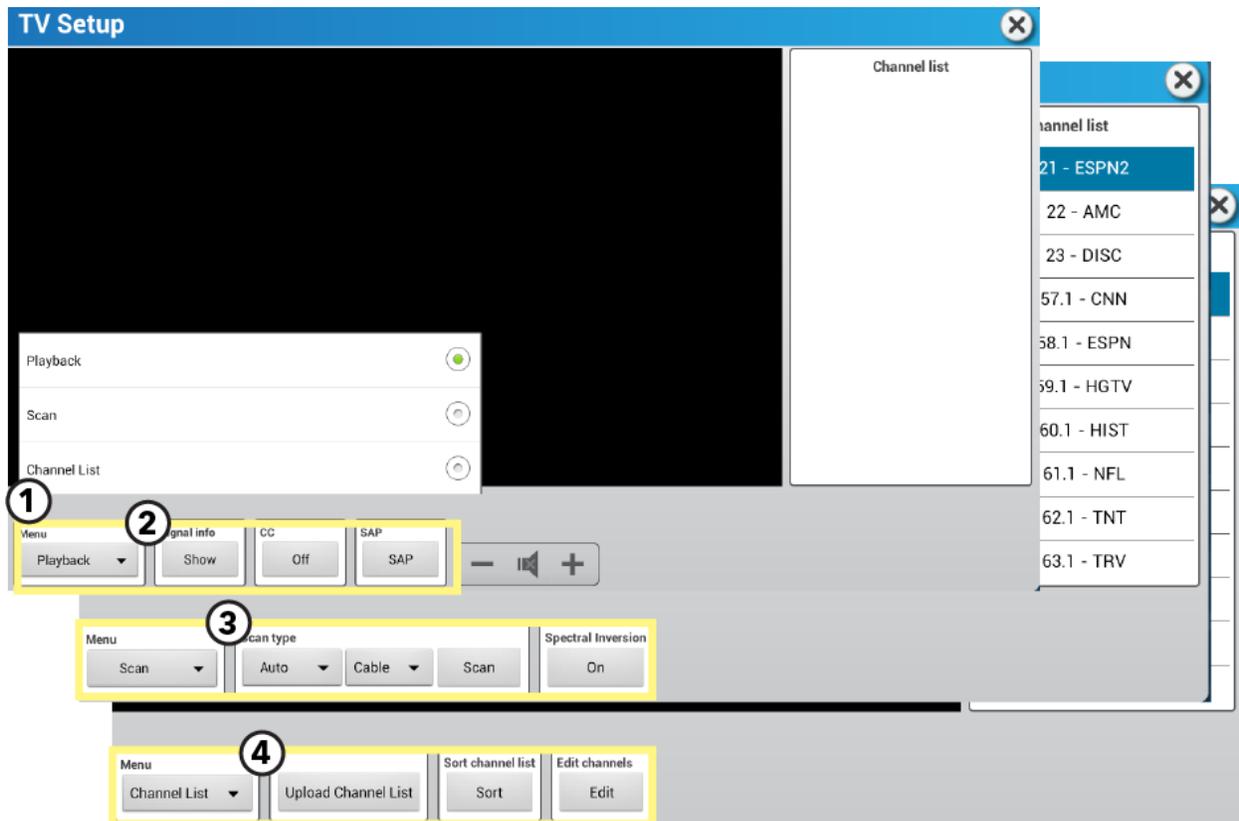


2. **Bearbeiten** auswählen, um die Kanalliste zu bearbeiten. Häkchen bei Kanälen entfernen, um die Kanäle vor dem Benutzer zu verbergen. Verborgene Kanäle können während des Workouts nicht ausgewählt werden.



USB-TV

USB-TV-Einrichtung für ATSC-Empfänger



1. Menü

- Wiedergabe (*Standard*)
- Suchen
- Kanalliste

2. Menü „Wiedergabe“

- Signal Info (*liefert den aktuellen Signalstatus*)
- Videotext (Ein / Aus)
- SAP (*schaltet zwischen Audioquellen um, wenn mehrere verfügbar sind*)

3. Scan-Menü

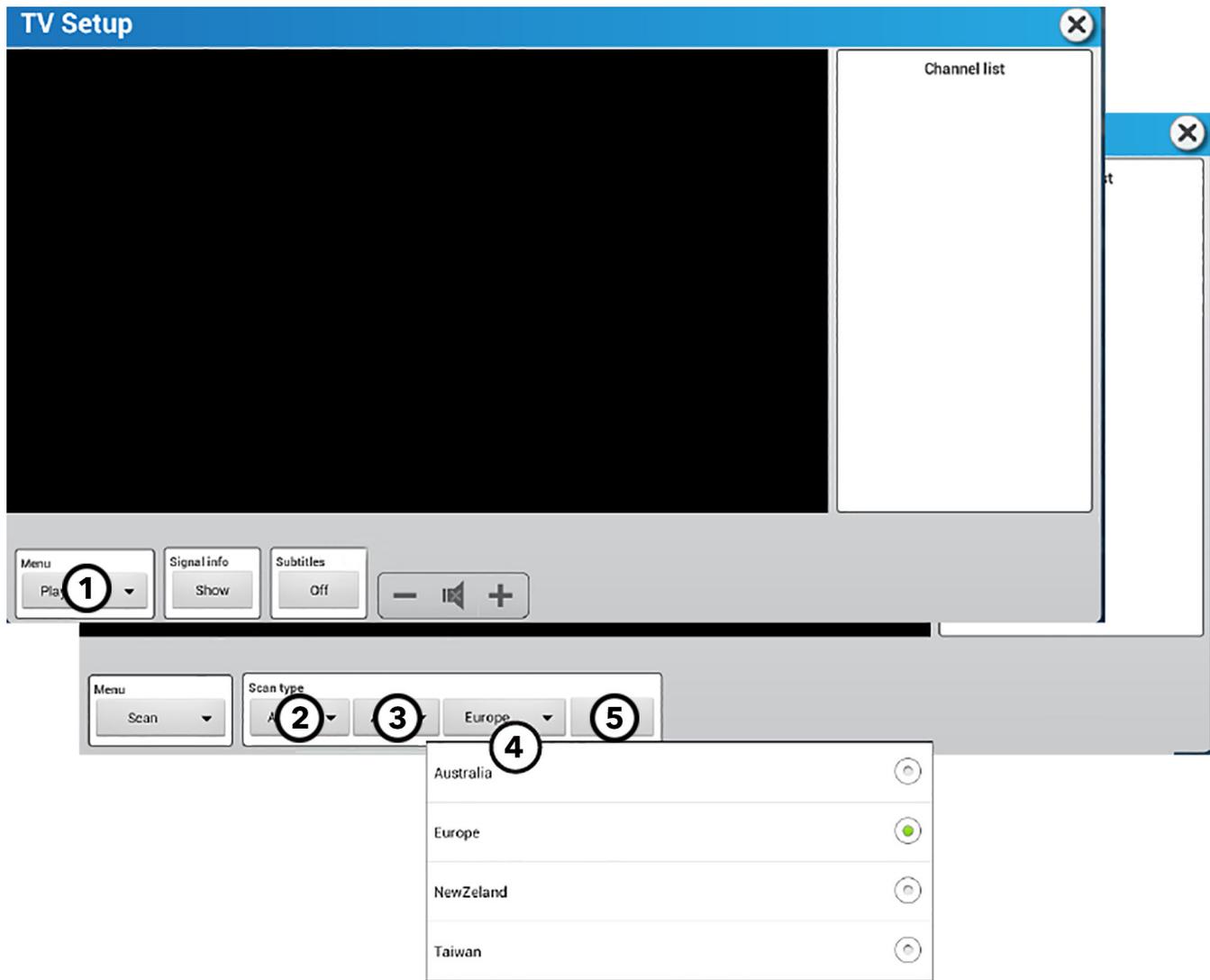
- Art des Scans
 - Auto / Manuell
 - Kabel / Funk
 - Suchen
- Spektrale Inversion

Wird zusammen mit dem Kanalscan verwendet, um die Erfassung von invertierten Kanälen zu ermöglichen, die vom Tvheadend erzeugt wurden.

ANMERKUNG: Wenden Sie sich an den A/V-Integrator, wenn Sie sich nicht sicher sind, ob die Invertierung verwendet wird.

4. Menü Kanalliste

- Kanalliste hochladen (*Kanalliste an LF Connect senden*)
- Kanalliste sortieren (*Kanäle neu ordnen*)
- Kanäle bearbeiten (*Kanalnamen ändern*)



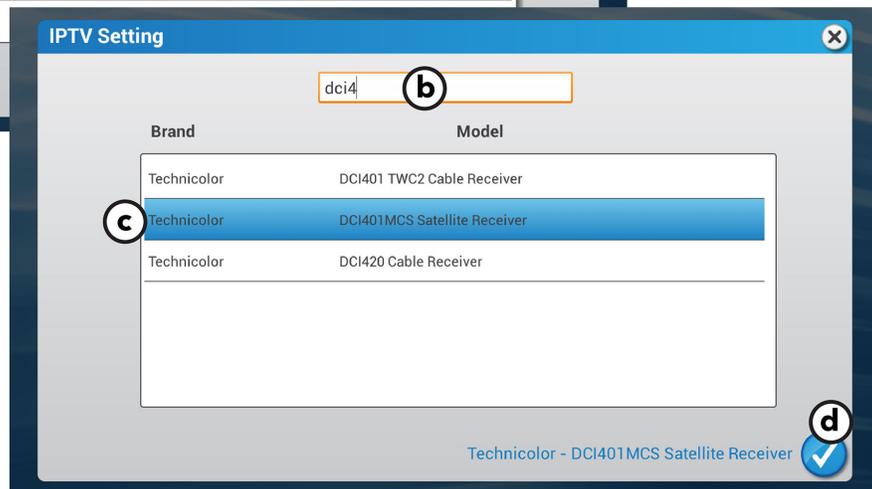
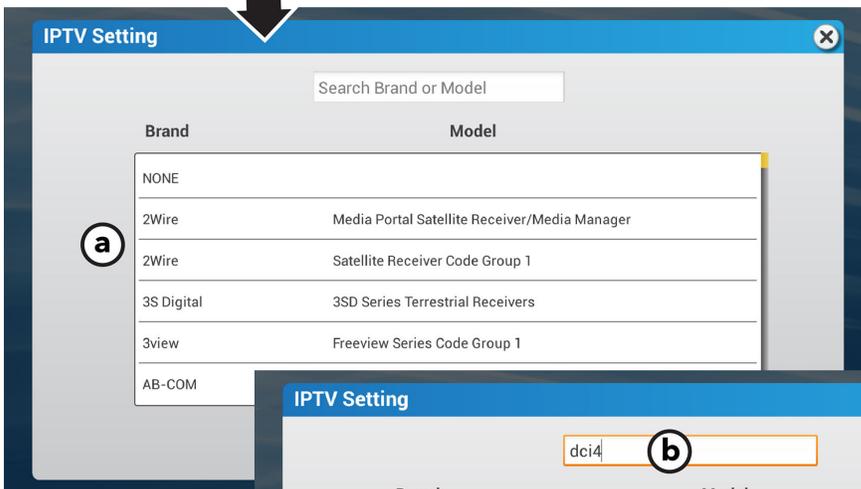
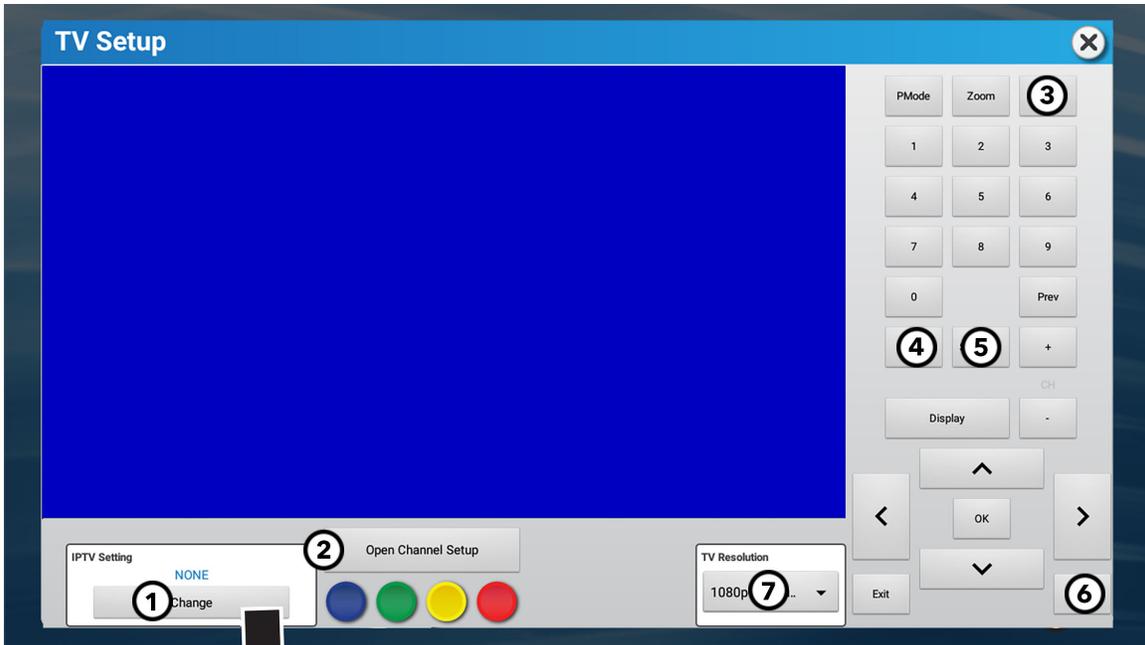
Wenn Sie die Taste im Feld **Menü** drücken, werden die folgenden Optionen angezeigt:

- **Wiedergabe**
- **Suchen**
- **Kanalliste**

1. **Scan** auswählen.
2. **Auto** oder **Manuell** auswählen.
3. **Funk** oder **Kabel**.
4. Wählen Sie Ihr Land aus.
5. Drücken Sie auf **Scan** um nach Kanälen zu suchen.

STB SYNC

ANMERKUNG: Wählen Sie bei der Installation die IPTV-Einrichtung aus, die der Marke / dem Modell der Set Top Box (STB) im Medienschränk der Einrichtung entspricht.



Diese Befehle werden an die dazugehörige STB geschickt. Die STB bestimmt den Ablauf. Detaillierte Funktionsbeschreibungen finden Sie in der Herstellerdokumentation der STB.

1. IPTV-Einstellung

Ändern auswählen.

Suchen Sie nach der Marke und dem Modell der Set-Top-Box.

- a. Blättern Sie durch die Liste der Marken und Modelle oder geben Sie den Namen der Marke oder des Modells in das Feld **Marke oder Modell suchen** ein.
- b. Wählen Sie die Zeile mit dem gewünschten Hersteller und Modell.
- c. Der ausgewählte Hersteller und das Modell werden angezeigt.
- d. Drücken Sie zur Bestätigung das Häkchen.

ANMERKUNG: Wählen Sie bei der Installation die IPTV-Einrichtung aus, die der Marke / dem Modell der Set Top Box (STB) im Medienschränk der Einrichtung entspricht.

ANMERKUNG: Für denselben Hersteller und dasselbe Modell gibt es möglicherweise mehrere Zeilen. Jede Zeile entspricht einem anderen STB-Fernbedienungscode. Daher sind für die Konfiguration möglicherweise mehrere Versuche nötig.

ANMERKUNG: Zeilen mit der Beschreibung „**Legacy Product - do not use for new console installs**“ (Veraltetes Produkt - nicht für die Installation von neuen Konsolen verwenden) sollten bei der Installation neuer Konsolen nicht ausgewählt werden, unabhängig davon, ob es sich bei der entsprechenden STB um eine neue oder eine alte Box handelt.

2. Allgemeine Farbtasten

Die entsprechende Aktion hängt von der STB ab.

3. EPG (*falls verfügbar*)

Führt aktuelle und zukünftige Programme für die ausgewählten Kanäle auf.

4. SAP (*falls verfügbar*)

Wechselt zwischen normalen und SAP Audio-Kanälen.

5. Untertitel

Drücken, um Untertitel ein-/auszuschalten.

6. Menü

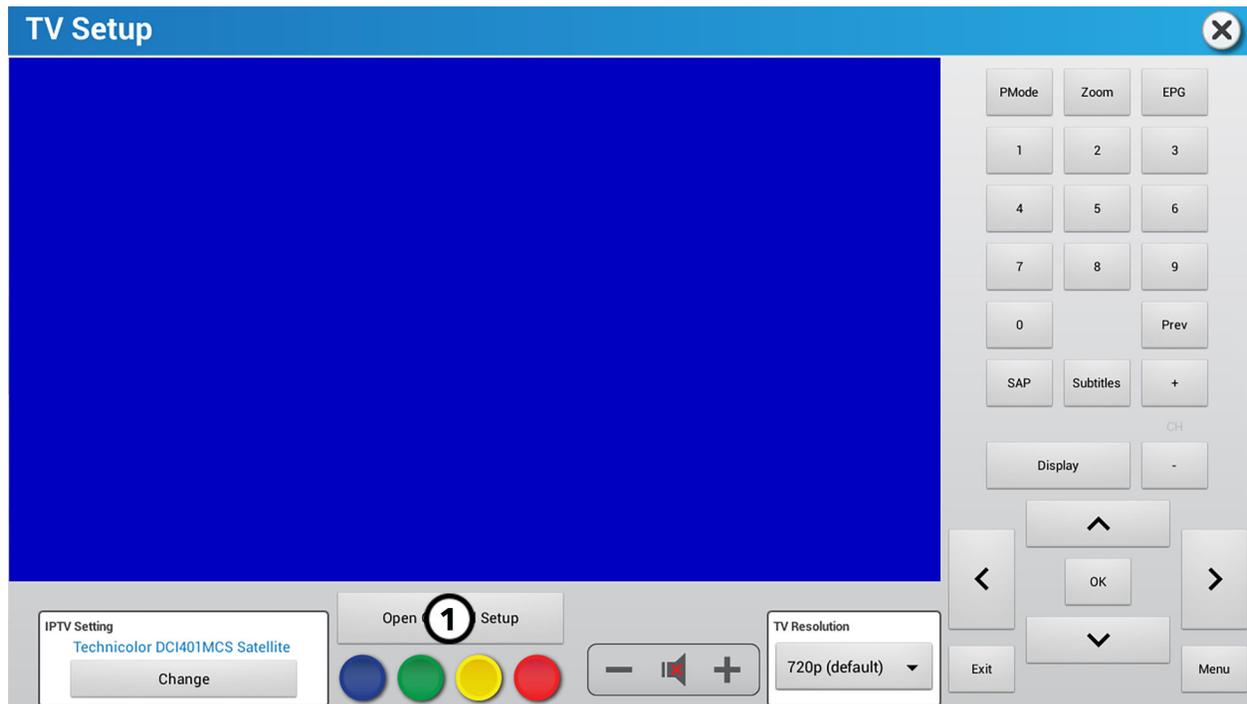
STB Menü (*falls verfügbar*)

7. TV-Auflösung

Ändern Sie die TV-Auflösung.

- Es wird die TV-Standardauflösung ausgewählt.
- Die Änderung der TV-Auflösung gilt nur für das **TV-Einstellungsmenü** und wird beim Beenden des **TV-Empfänger-Einstellungsmenüs** auf den Standardwert zurückgesetzt.

Kanaleinstellung öffnen



Nachdem Sie nach Kanälen gesucht oder eine STB installiert haben, drücken Sie **Kanaleinstellung öffnen**, um Ihre Kanalliste für den Trainingsbildschirm anzupassen.

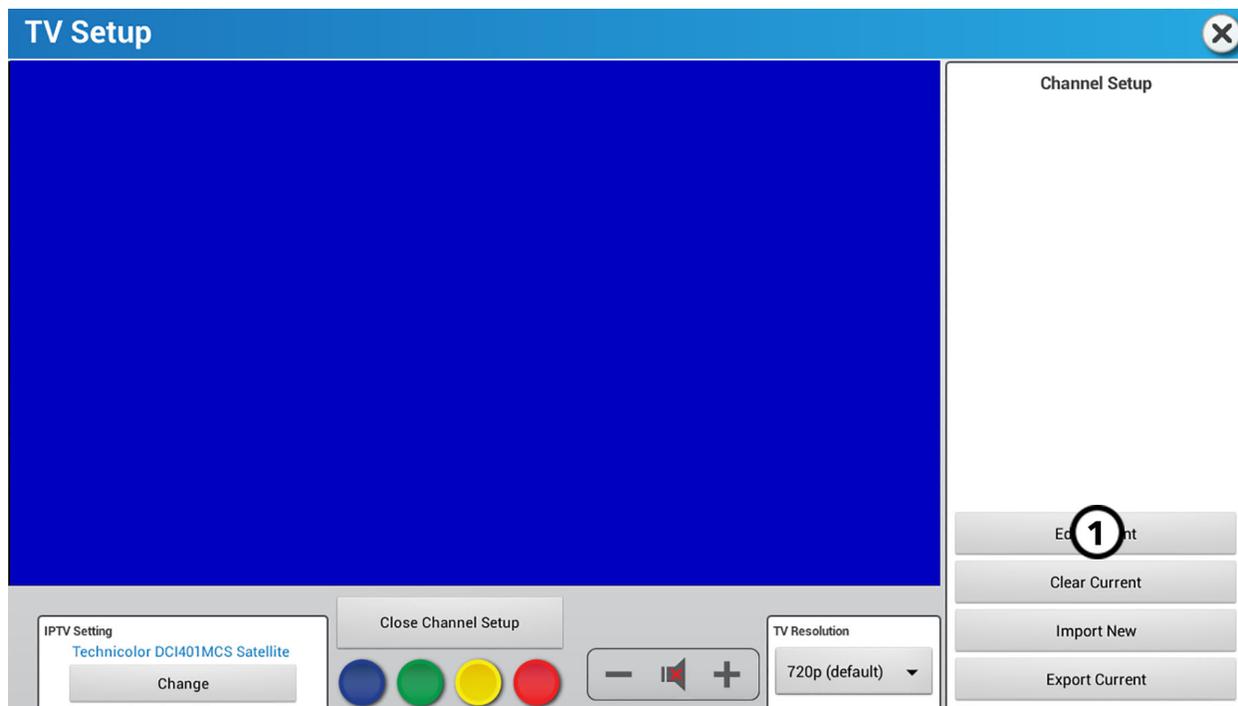
Das Menü „Kanaleinstellung öffnen“ verfügt über vier Optionen:

- [Aktuelle bearbeiten](#) - Titel bearbeiten, Titel hinzufügen, Titel entfernen und Titel speichern.
- [Aktuelle löschen](#) - Löscht bestehende Kanallisten.
- [Neue importieren](#) - Kopiert eine Kanalliste von einem anderen Gerät.
- [Aktuelle Exportieren](#) - Speichert eine Kanalliste auf einem USB-Stick zur Replikation auf verschiedenen Geräten.

Aktuelle bearbeiten

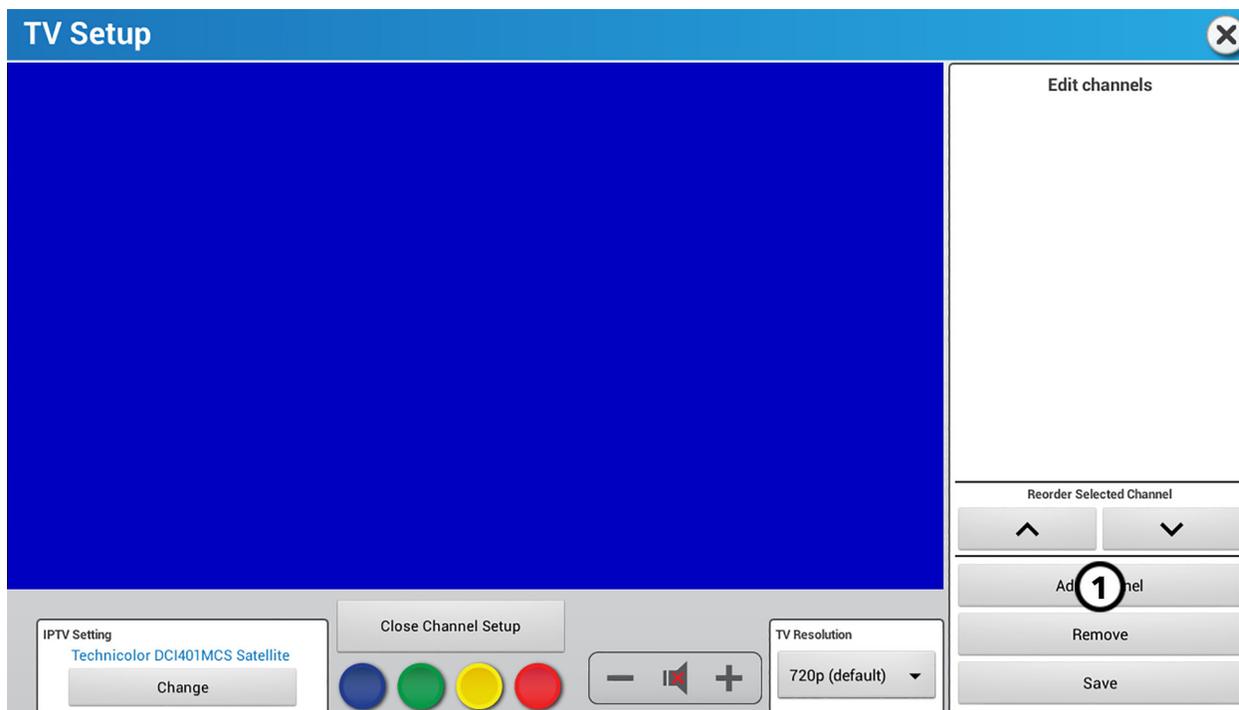
Aktuelle bearbeiten drücken, um auf die folgenden Menüoptionen zuzugreifen:

- [Kanal hinzufügen](#) - Fügen Sie einen oder mehrere Kanäle hinzu und bearbeiten Sie Kanaltitel.
- [Entfernen](#) - Entfernen Sie unerwünschte Kanäle.

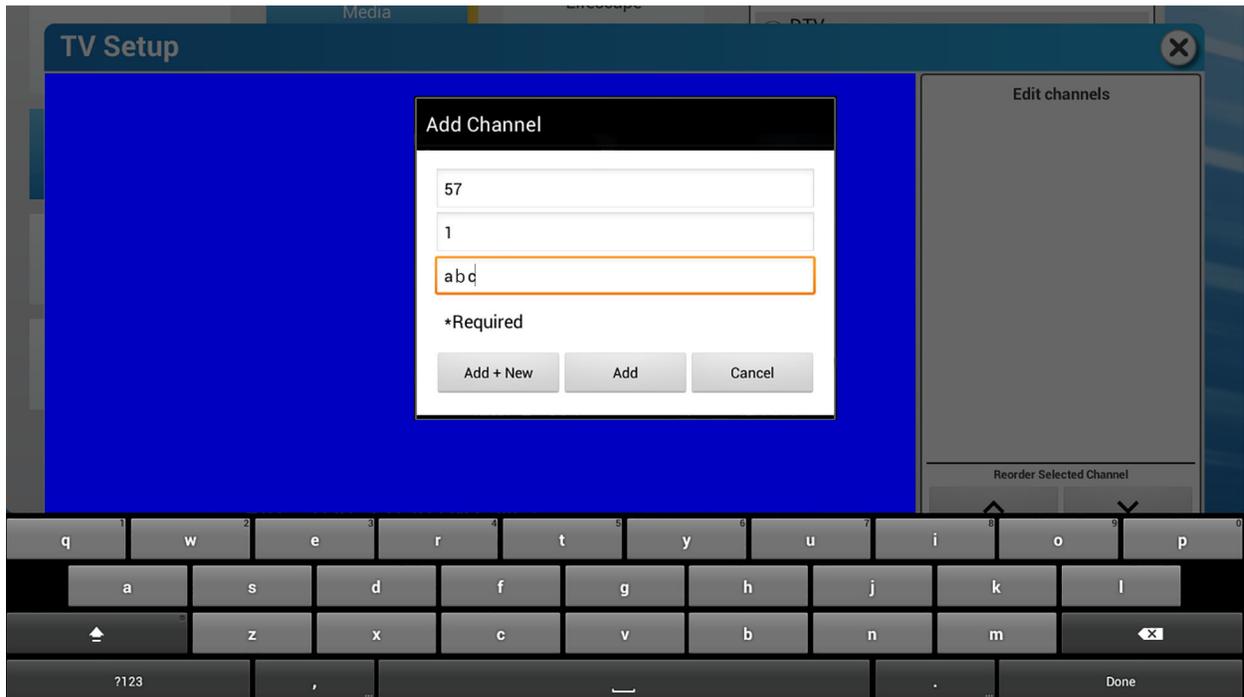


Kanal hinzufügen

1. **Hinzufügen** drücken.



2. Kanalnummer in das Kästchen **Hauptnummer*** eingeben.

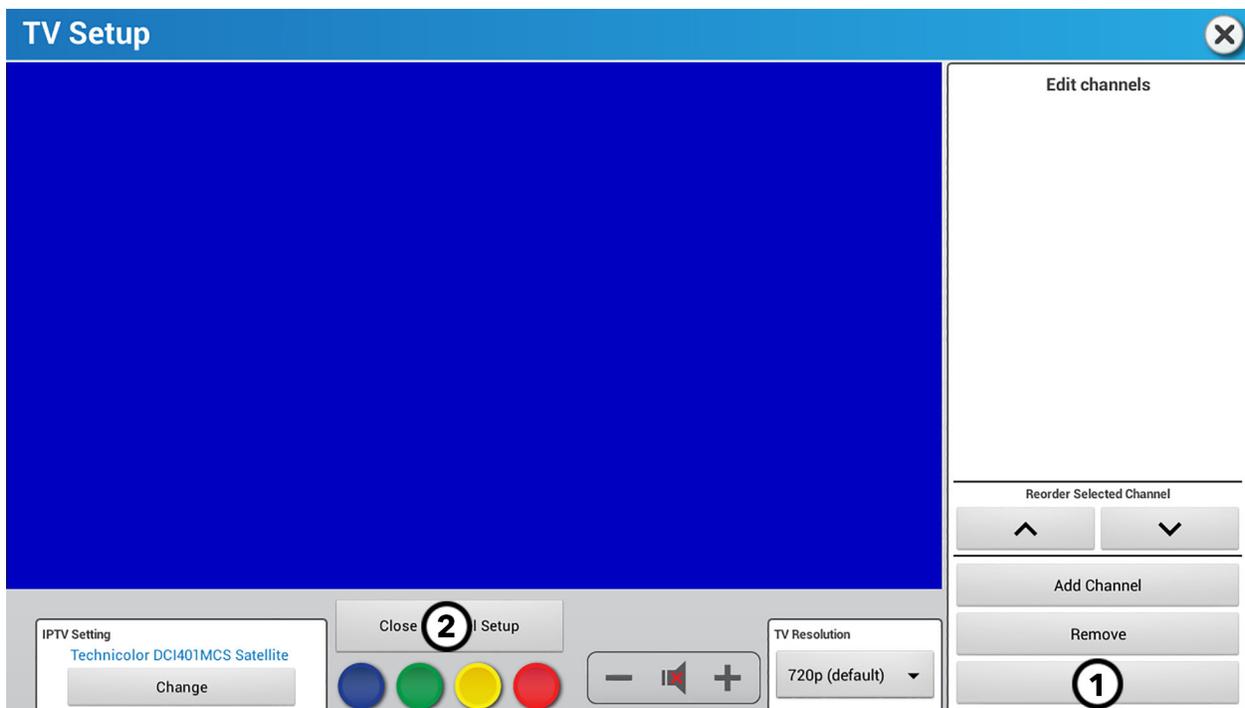


3. Unterkanal- oder Programmnummer in das Kästchen **Nebenummer** eingeben.

4. Den Kanalnamen in das Kästchen **Kanalname*** eingeben.

5. Wählen Sie eine der folgenden Möglichkeiten:

- **Hinzufügen** drücken, wenn Sie mehrere Kanäle zu Ihrer Kanalliste hinzufügen möchten.
- **Hinzufügen** drücken, wenn Sie nur einen Kanal zu Ihrer Kanalliste hinzufügen möchten.
- **Abbrechen** drücken, wenn Sie Ihren Kanal nicht hinzufügen möchten.

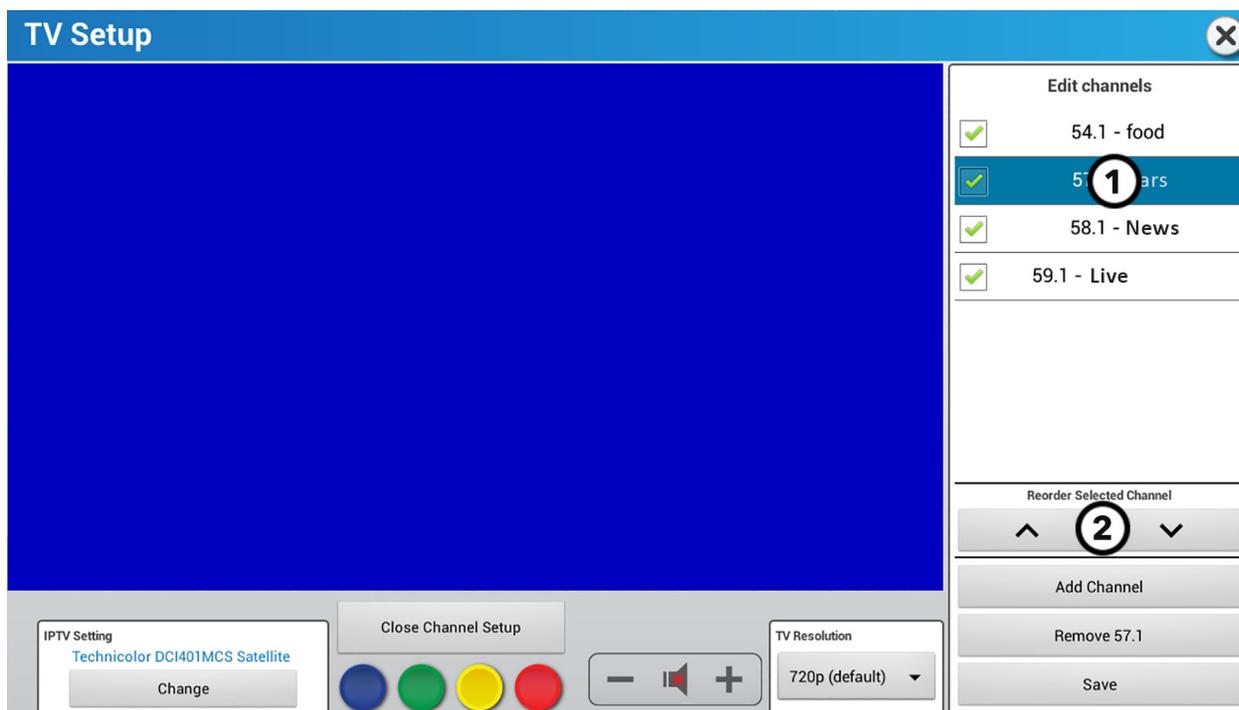


1. **Speichern** drücken, wenn Sie die Kanäle gespeichert haben.

2. **Kanaleinstellung beenden** drücken, wenn Sie Ihre Kanalliste fertiggestellt haben.

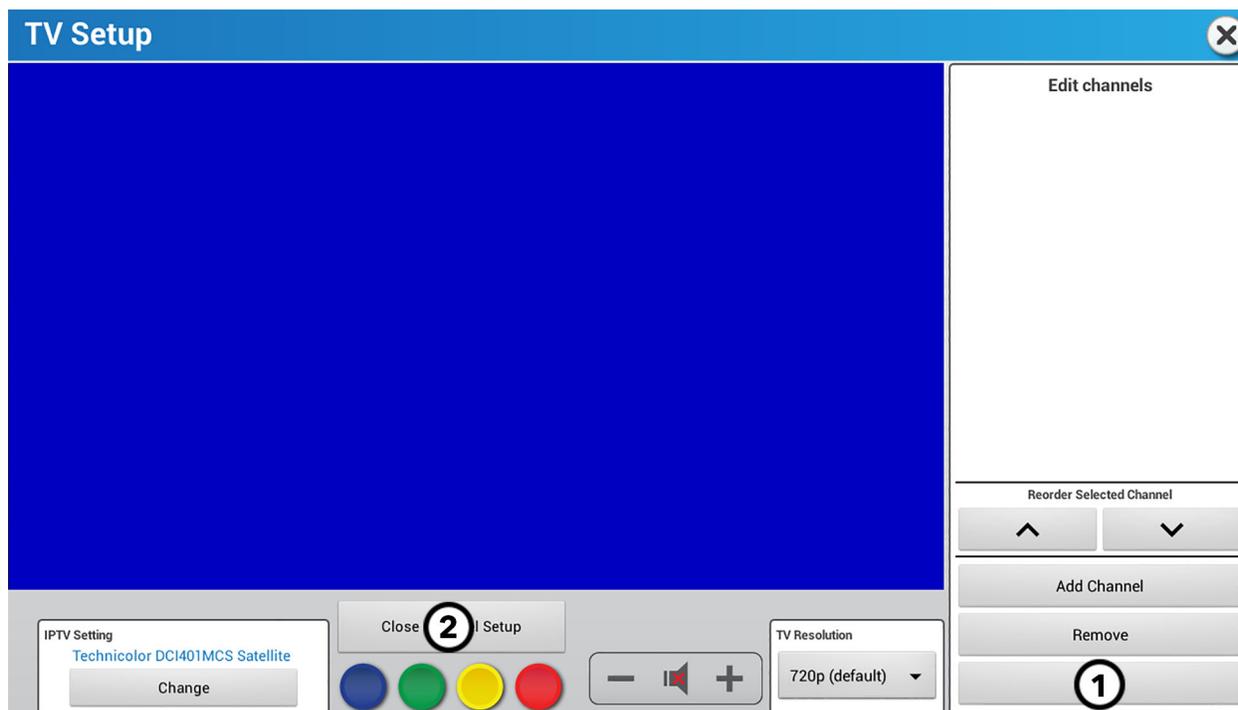
Ausgewählten Kanal neu ordnen

1. Auf den Kanal drücken, der auf Ihrer Kanalliste neu angeordnet werden soll.



ANMERKUNG: Die Reihenfolge der von Ihnen erstellten Kanalliste wird im Trainingsmenü angezeigt.

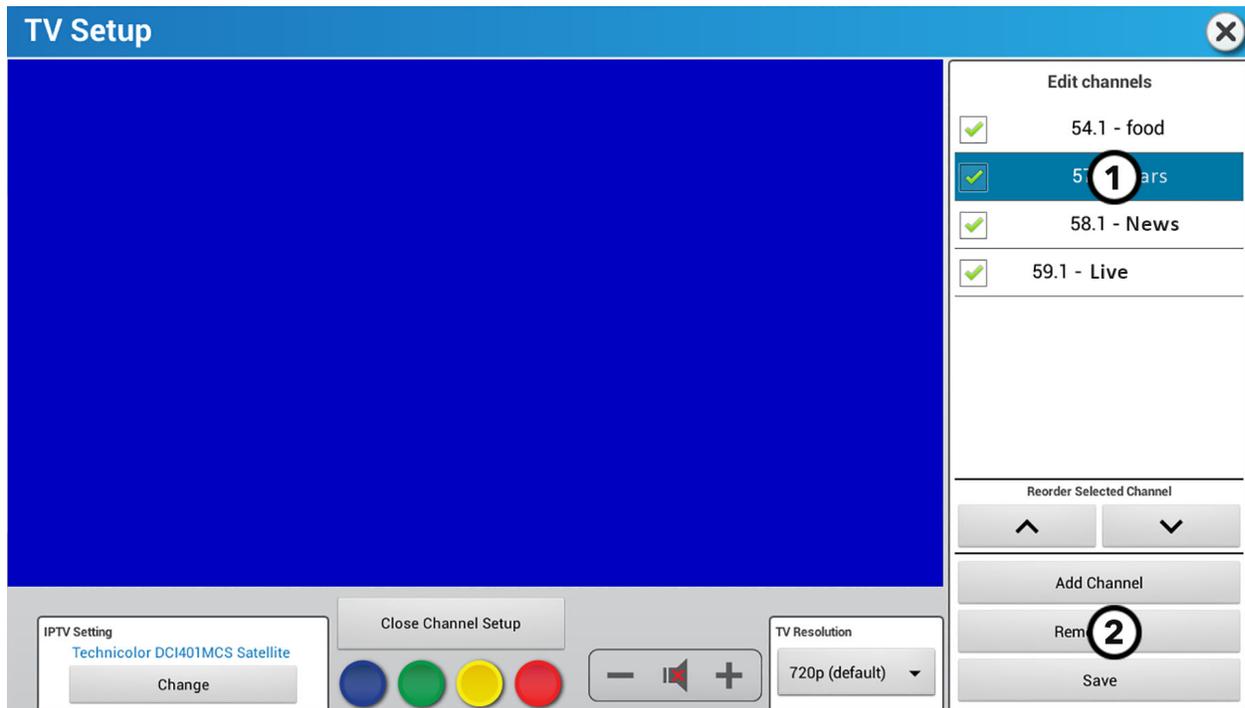
2. ▲ oder ▼ drücken, um den Kanal in Ihrer Kanalliste neu anzuordnen.



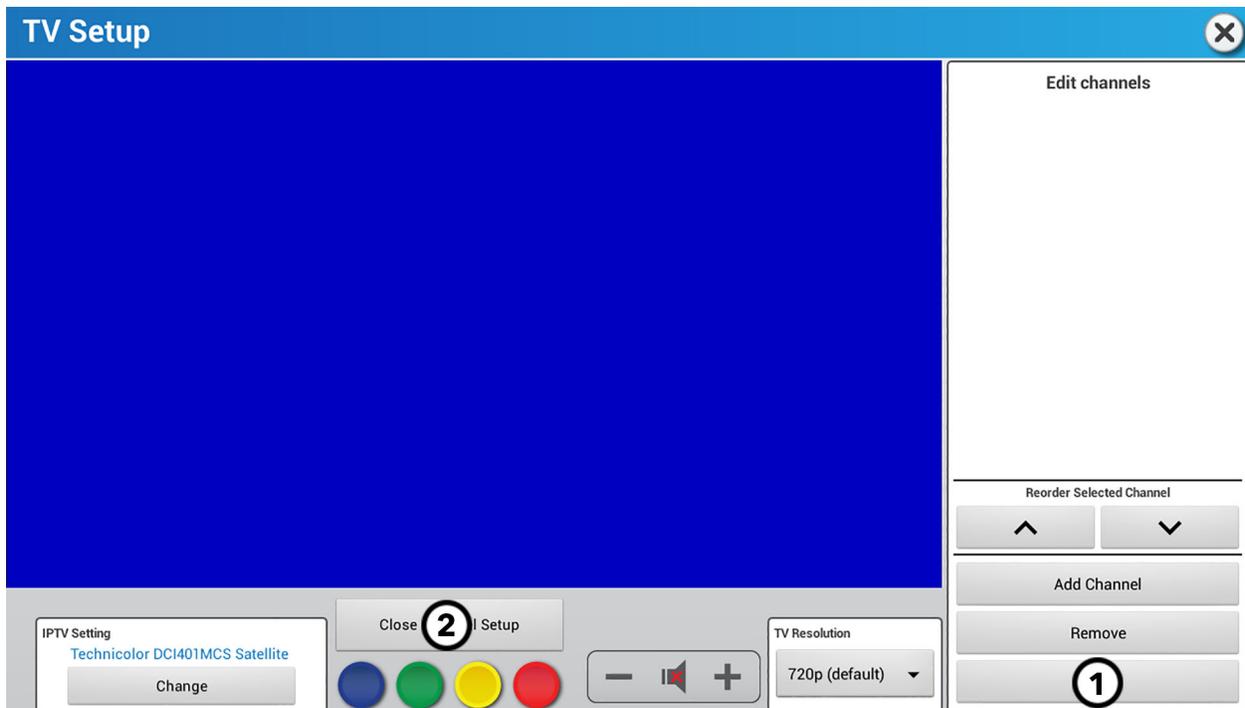
1. **Speichern** drücken, wenn Sie die Kanäle neu geordnet haben.
2. **Kanaleinstellung beenden** drücken, wenn Sie Ihre Kanalliste fertiggestellt haben.

Entfernen

1. Auf den Kanal drücken, der von Ihrer Kanalliste entfernt werden soll.



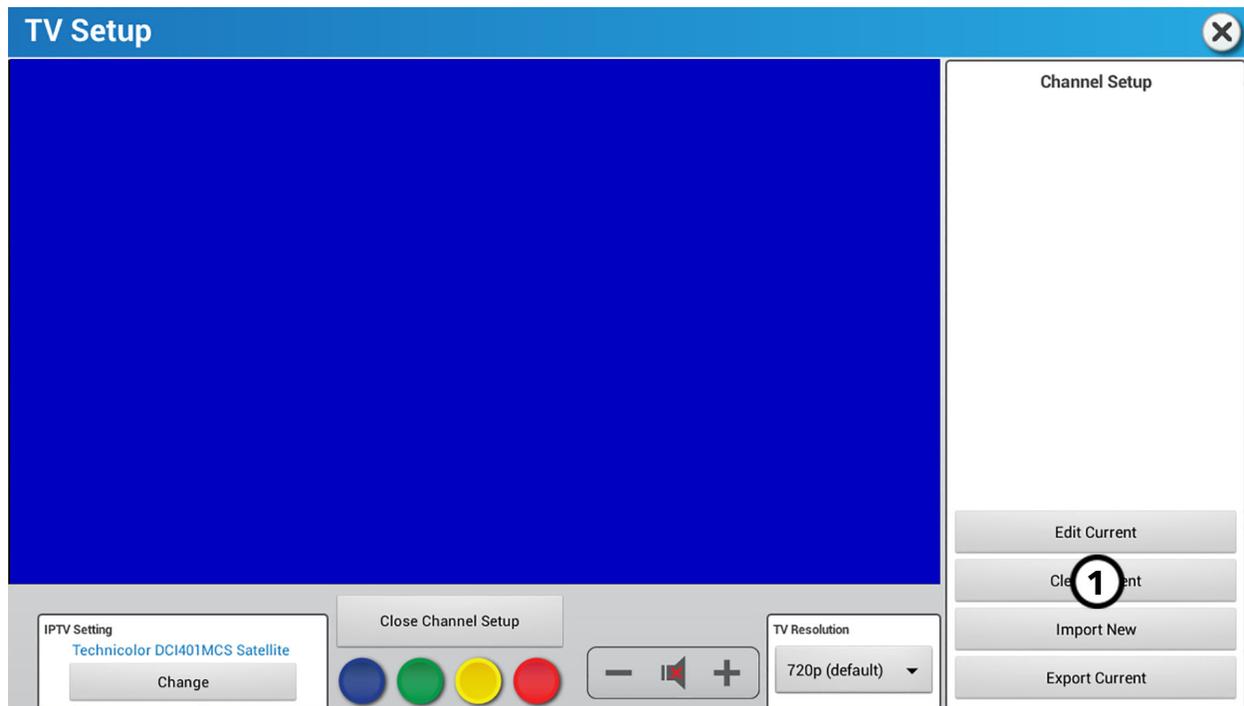
2. Entfernen drücken.



1. **Speichern** drücken, wenn Sie die Kanäle entfernt haben.
2. **Kanaleinstellung beenden** drücken, wenn Sie Ihre Kanalliste fertiggestellt haben.

Aktuelle löschen

Aktuelle löschen auswählen, um eine bestehende Kanalliste zu löschen und eine neue Kanalliste zu erstellen.



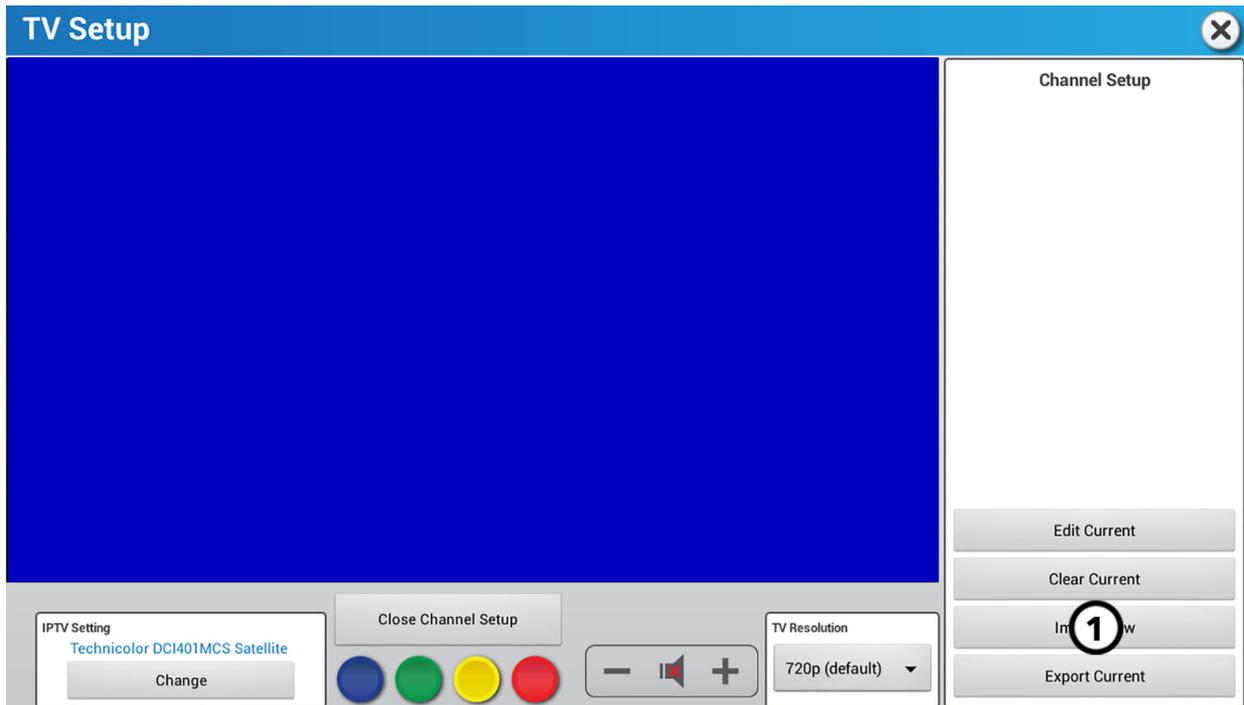
Neue importieren

Die Funktion „Neue importieren“ erfordert eine Kanalliste auf einem anderen Gerät und einen USB-Stick. Sie führen die Funktion „Aktuelle exportieren“ bei einer anderen Einheit durch, bevor Sie die Funktion „Neue importieren“ benutzen.

Eine Kanalliste von einem anderen Gerät importieren:

1. Ein anderes Gerät mit einer aktuellen Kanalliste finden.
2. Einen Speicherstick in den USB-Anschluss des Geräts einstecken.
3. Führen Sie ein [Aktuelle Exportieren](#) an diesem Gerät durch.
4. Entfernen Sie den USB-Stick von diesem Gerät.
5. Installieren Sie den USB-Stick auf Ihrem Gerät.

6. Neue importieren drücken.



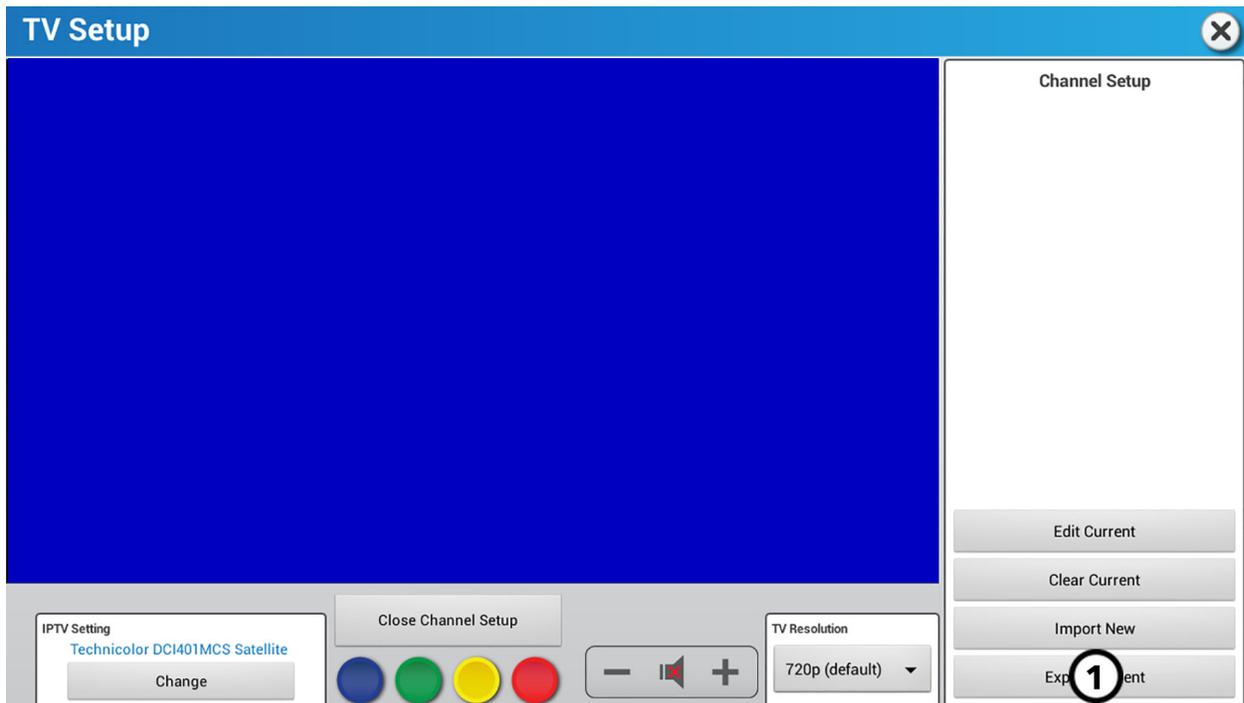
7. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Gerät die Kanalliste von dem anderen Gerät importiert hat.

Aktuelle exportieren

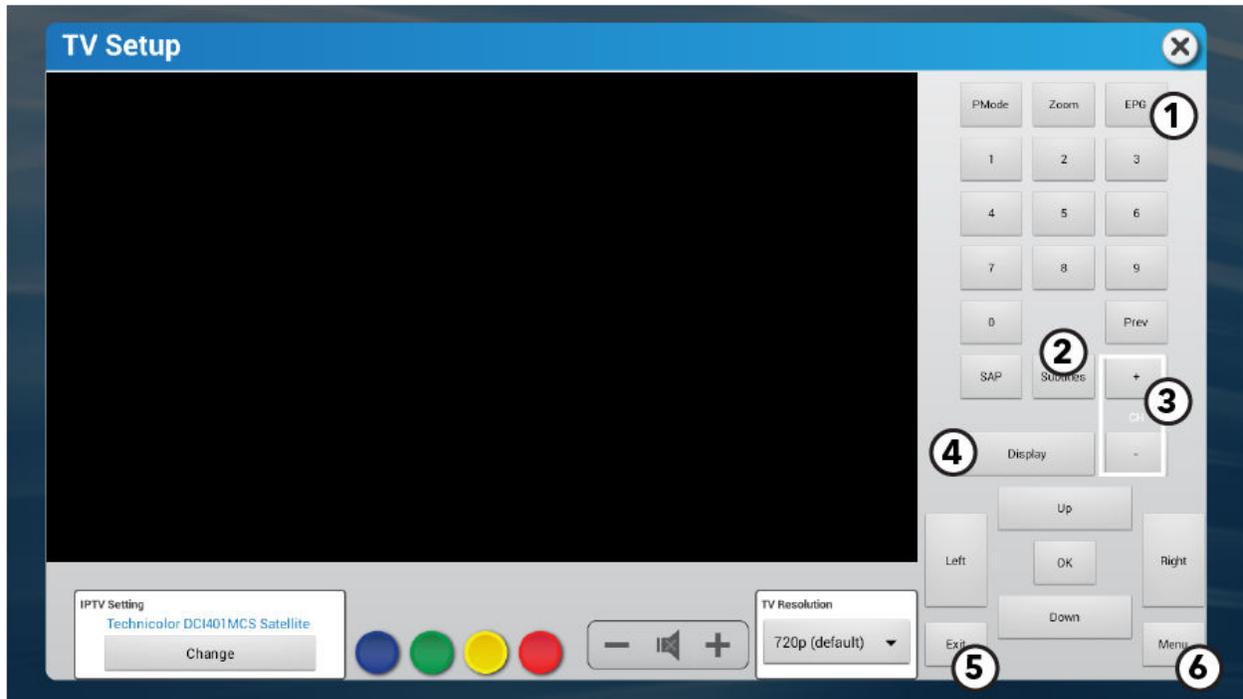
Die Funktion „Aktuelle exportieren“ wird verwendet, wenn Sie Ihre aktuelle Kanalliste auf mehreren Geräten speichern möchten. Sie benutzen die Funktion „Neue Importieren,“ nachdem Sie die Funktion „Aktuelle Exportieren“ verwendet haben.

So exportieren Sie die aktuelle Kanalliste eines Geräts:

1. Stecken Sie einen USB-Stick in den vorderen USB-Anschluss eines Gerätes mit einer aktuellen Kanalliste.
2. **Aktuelle exportieren** drücken.



Unter [Neue importieren](#) finden Sie Anweisungen zum Importieren Ihrer Kanalliste auf dem USB-Stick auf andere Computer.



Um auf das Menü **Pro:Idiom-TV-Einrichtung** zuzugreifen, verwenden Sie den Tuner-Typ **STB IPTV**.

1. EPG

Drücken, um die elektronische Programmübersicht zu öffnen.

2. Untertitel

Drücken, um Untertitel ein-/auszuschalten.

3. Kanaltasten

Verwenden Sie diese Option, um die Kanäle nach oben (+) oder unten (-) zu verschieben.

4. Anzeige

Die aktuellen Kanalinformationen werden angezeigt.

5. Beenden

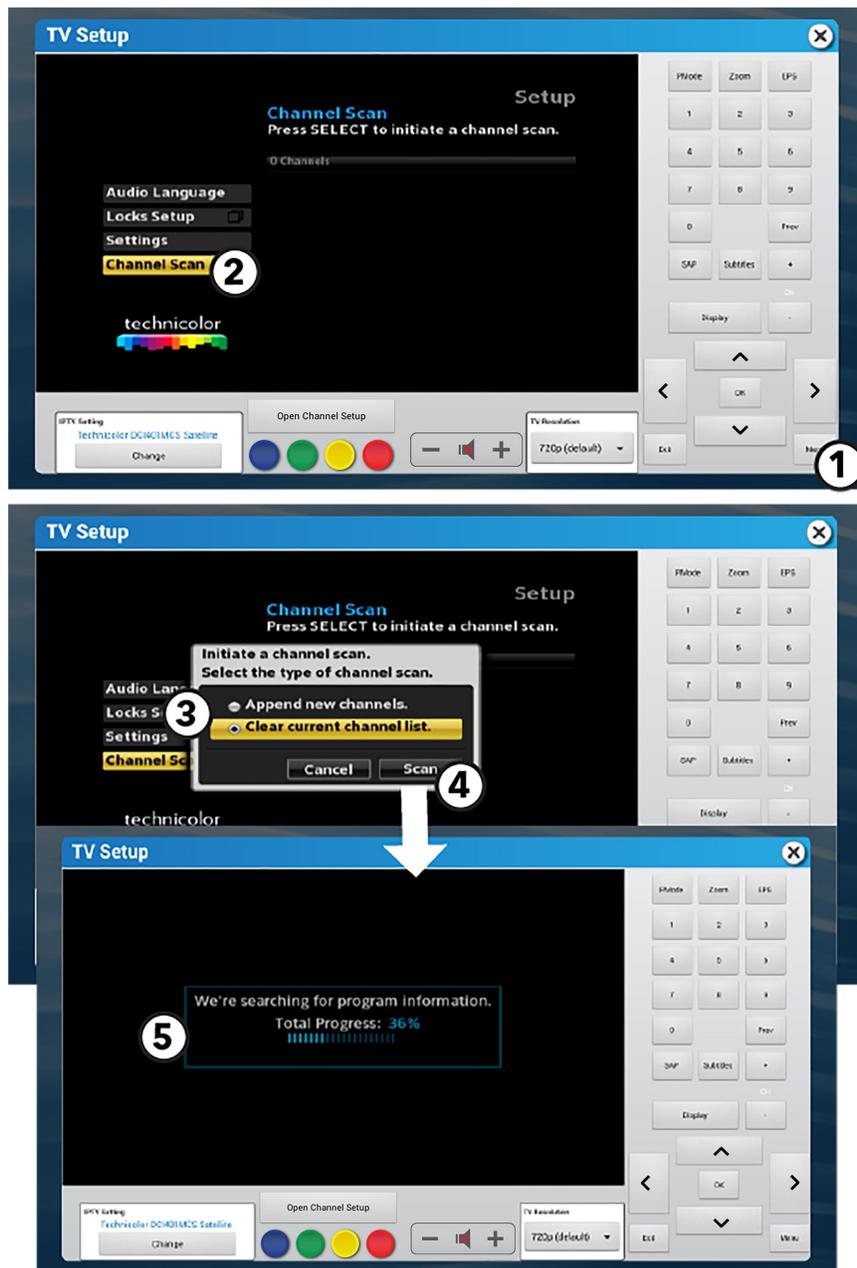
Drücken, um das Menü **TV-Einrichtung** zu verlassen.

6. Menü

Zugriff auf die Menüoptionen der Tuner-Einrichtung:

- Tuner-Einrichtung
- Video
- Sender
- V-Chip

Für die IPTV-Einstellung sollte der Standard auf Technicolor DCI401MCS Satellitenempfänger eingestellt sein. Wenn die Steuerung der Pro:Idiom-Lösung nicht funktioniert, stellen Sie bitte sicher, dass diese Einstellung korrekt ist.



Diese Befehle werden an die entsprechenden Set-Top-Boxen gesendet. Die Set-Top-Boxen bestimmen die Aktionen. Detaillierte Funktionsbeschreibungen finden Sie in der Herstellerdokumentation der Set-Top-Box.

1. Menü

Drücken, um auf das Menü **TV-Einrichtung** zuzugreifen.

2. Kanal-Scan

▲ und ▼ verwenden, um zur Option **Kanalsuche** zu scrollen. OK drücken, um die Auswahl zu bestätigen.

3. Kanalsuche starten

Aktuelle Kanalliste löschen auswählen.

4. Suchen

Drücken, um die Kanalsuche zu starten.

5. Fortschrittsanzeige

Zeigt den Fortschritt des Suchlaufs an.

Open IPTV



Open IPTV ermöglicht die Erstellung eigener Kanäle.

1. Art des Empfängers

Der Typ Open IPTV Tuner zeigt nur an, wenn die Konsole für Open IPTV konfiguriert ist.

2. TV-Einrichtung

Drücken, um auf das Menü Open IPTV **TV-Einrichtung** zuzugreifen.

3. Benutzerdefinierter Kanal

- URL-Adresse eingeben - Geben Sie jede UDP-Adresse ein, die jedem Kanal zugeordnet ist.

ANMERKUNG: Das Format sollte `udp://@(IP Address: Port)` verwenden.

- Kanalnamen erstellen

4. Drücken Sie das Häkchen, um den Kanal in der Kanalliste zu speichern.

5. Kanaltabelle

URL-Adresse und Kanalname werden in einer Kanaltabelle eingetragen.

6. Das X drücken, um den ausgewählten Kanal zu löschen.

7. Kanalvorschau

► drücken, um ein separates Fenster zur Vorschau des ausgewählten Kanals zu öffnen.

8. Kanäle importieren

Kanalliste von einem USB-Stick importieren.

9. Kanäle exportieren

Kanalliste auf einen USB-Stick exportieren.

10. Kanalliste hochladen

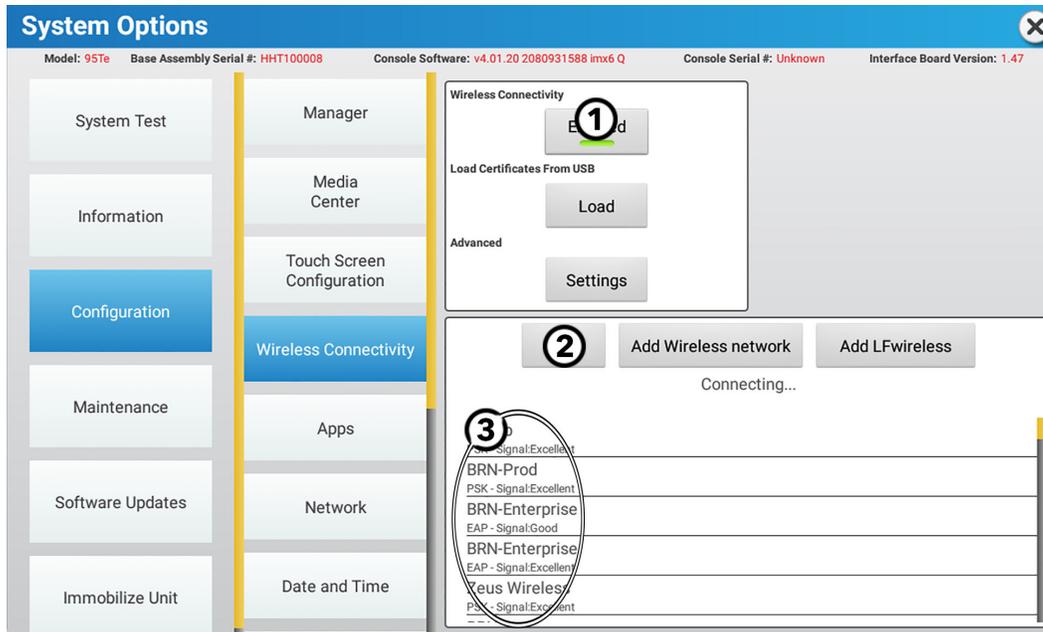
Ihre Kanalliste in die Halo Fitness Cloud hochladen (wenn verbunden) und auf alle Geräte in der Einrichtung, wenn diese an das Internet angeschlossen sind.

11. Zwischenspeicherkonfiguration

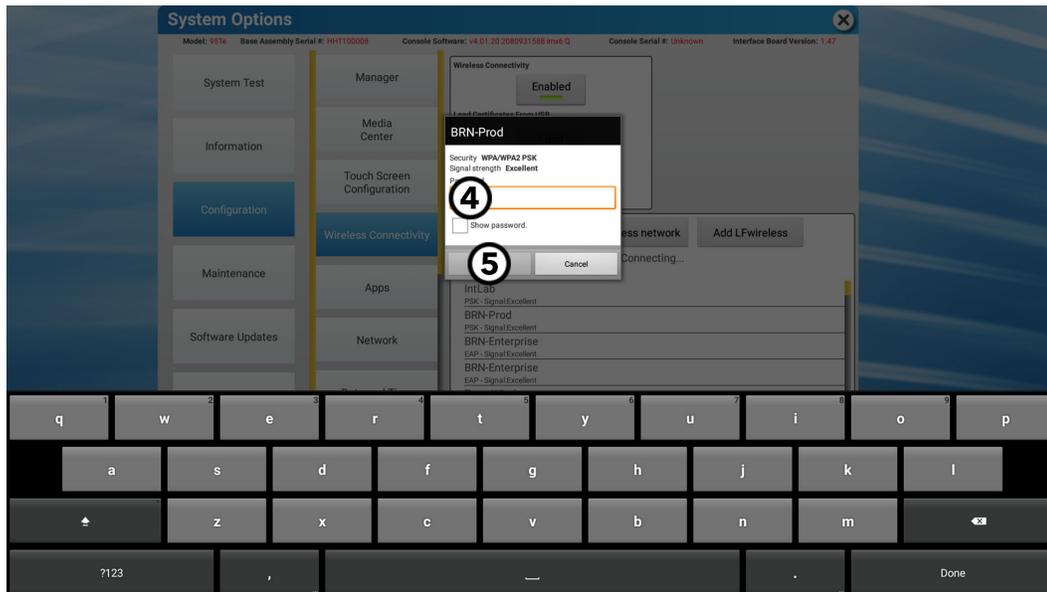
Ändern Sie die Menge der gepufferten Daten, um das Video-Streaming zu optimieren.

WLAN-Verbindung

ANMERKUNG: Wenn Ihr Gerät über ein Ethernet-Kabel mit dem Internet verbunden ist, lesen Sie bitte den Abschnitt Ethernet im Menü [Konfigurationsmenü](#).



1. **Aktivieren/Deaktivieren** drücken, um die drahtlosen Fähigkeiten zu aktivieren oder zu deaktivieren.
2. **Scan** drücken, um nach drahtlosen Netzwerken in Ihrer Nähe zu suchen.
3. Suchen und wählen Sie Ihren Drahtlosrouter, indem Sie auf den Bildschirm drücken.



4. Geben Sie das Passwort Ihres Drahtlosrouters ein.
5. **Bestätigen** drücken, um eine Verbindung zu Ihrem Drahtlosrouter herzustellen.

Internet-Anforderungen

Minimale Anforderungen an die Download-Bandbreite 1-16 Einheiten:

- 2,5 Mbit/s
- +0,25 Mbit/s für mehr als 16 Einheiten.

Minimale Anforderungen an die Upload-Bandbreite 1-20 Einheiten:

- 0,5 Mbit/s
- +0,25 Mbit/s für mehr als 20 Einheiten.

WLAN-Anforderungen:

Sie müssen die DHCP-Adressen für alle Ihre Geräte angeben, wenn Ihre Geräte über ein Ethernet-Kabel mit dem Internet verbunden sind. Sie benötigen einen Switch, der die einzelnen Ethernetkabel zusammenführt.

1-7 Geräte

- 8-Port 10/100/1000

8-23 Geräte

- 24-Port 10/100/1000

24-47 Geräte

- 48-Port 10/100/1000

WLAN-Anforderungen (Wireless Local Area Network)

- Dualband 2,4/5 GHz Drahtlosrouter mit zwei Frequenzen
- WPA2-PSK-Sicherheit Drahtlosrouter
- Das Gerät muss an der Decke oder Wand montiert werden. Stellen Sie Ihre Drahtlosrouter nicht auf den Boden.

7. Wartung und Fehlersuche

ANMERKUNG: Die Sicherheit des Geräts ist nur garantiert, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird. Bei defekten Teilen darf das Gerät erst wieder nach deren Reparatur bzw. Austausch benutzt werden.

Folgende Tipps zu Wartung und Pflege stellen die Funktionsfähigkeit des Geräts sicher:

- Stellen Sie das Gerät an einem kühlen, trockenen Ort auf.
- Reinigen Sie die Display-Konsole und alle Außenflächen mit zugelassenen oder geeigneten Reinigungsmitteln (siehe zugelassene und verträgliche Reinigungsmittel) und einem Mikrofasertuch.
- Lange Fingernägel können die Konsole beschädigen oder verkratzen. Betätigen Sie die Konsolentasten daher mit den Fingerkuppen.

Zugelassene und verträgliche Reinigungsmittel

Es wurden zwei bevorzugte Reinigungsmittel von den Experten zugelassen: PureGreen 24 und Gym Wipes. Beide Reiniger befreien das Gerät sicher und wirksam von Schmutz, Verunreinigungen und Schweiß. PureGreen 24 und die Antibacterial Force-Formel der Gym Wipes sind wirksame Desinfektionsmittel gegen MRSA und H1N1.

PureGreen 24 ist als Spray erhältlich und kann von den Studiomitarbeitern ohne großen Aufwand eingesetzt werden. Geben Sie das Spray auf ein Mikrofasertuch und wischen Sie das Gerät ab. Tragen Sie zu allgemeinen Desinfektionszwecken PureGreen 24 mindestens zwei Minuten lang auf das Gerät auf, zur Eindämmung von Pilz- und Virenbefall mindestens zehn Minuten lang.

Gym Wipes sind großformatige Feuchttücher für die Reinigung des Geräts vor und nach dem Workout. Reinigen Sie das Gerät zu allgemeinen Desinfektionszwecken mindestens zwei Minuten lang mit den Gym Wipes.

Um diese Reinigungsmittel zu bestellen, wenden Sie sich an unseren Kundendienst (1-800-351-3737 oder per E-Mail an: customersupport@lifefitness.com).

Die Anzeige und alle Oberflächen können auch mit einer milden Seifenlauge oder einem nicht scheuernden Haushaltsreiniger gereinigt werden. Verwenden Sie ausschließlich ein weiches Mikrofasertuch. Tragen Sie das Reinigungsmittel vor der Reinigung auf das Mikrofasertuch auf. KEINE Ammoniak- oder säurehaltigen Reinigungsmittel verwenden. KEINE scheuernden Reinigungsmittel verwenden. KEINE Papierhandtücher verwenden. Tragen Sie die Reinigungsmittel NICHT direkt auf die Oberflächen des Geräts auf.

Fehlersuche

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfe
Keine Stromversorgung.	Netzschalter ist nicht in der richtigen Stellung.	Netzschalter auf EIN stellen.
	Unzureichende Stromzufuhr.	Laufband an einen separaten 20-A-Stromkreis anschließen. Netzspannung mit einem Voltmeter an der Steckdose messen. Wenn keine Spannung anliegt, den Sicherungsautomaten an der Schalttafel zurückstellen.
	Netzkabel ist beschädigt.	Netzkabel austauschen. Wenden Sie sich an den Life Fitness Kundendienst.
	Falscher Anschluss des Netzkabels an der Steckdose.	Ordnungsgemäßen Anschluss des Netzkabels an Steckdose und Laufband prüfen.
	ANMERKUNG: Nur für Geräte der International Platinum Club Serie(PCST): Das Gerät befindet sich möglicherweise im „Energiesparmodus“.	Das Laufband schaltet nach fünf Minuten Inaktivität automatisch in den Energiesparmodus. Um die Konsole wieder zu aktivieren, steigen Sie auf die Lauffläche. Das Laufband wird automatisch aktiviert und die Konsole leuchtet auf. Das Aktivieren des Laufbands dauert nach dem Aufsteigen auf das Band etwa 50 Sekunden.
ANMERKUNG: Nur für Geräte der International Platinum Club Serie (PCSC, PCSR, PCSX): Das Gerät befindet sich möglicherweise im „Energiesparmodus“.	Das Gerät schaltet nach fünf Minuten Inaktivität automatisch in den Energiesparmodus. Um die Konsole aufzuwecken, treten Sie in die Pedale, bis Sie einen Piepston hören. Das Gerät wird automatisch aktiviert und die Konsole leuchtet auf. Das „Wecken“ des Geräts dauert ca. 50 Sekunden nach der ersten Pedalbetätigung.	
Lauffläche rutscht aus der Mitte.	Unebene Bodenfläche.	Einstellfüße überprüfen und Laufband waagrecht ausrichten. Lauffläche überprüfen und ggf. neu spannen. Informationen hierzu finden Sie in der Montageanleitung für das 95T Laufband der Elevation Serie u. PCS Laufband Discover ST, Discover SI u. beachten Sie die Montageanleitung.

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfe
Maximale Laufband-Geschwindigkeit wird nicht erreicht.	Benutzer „schiebt“ die Lauffläche. Dies geschieht, wenn der Benutzer schneller läuft als sich die Lauffläche bewegt und er sie so mit den Füßen schiebt.	Benutzer anweisen, die Lauffläche nicht zu verschieben.
	Benutzer „blockiert“ die Lauffläche. Dies tritt bei Benutzern mit hohem Körpergewicht und langsameren Laufbandgeschwindigkeiten auf. Die Lauffläche bleibt hängen, wenn der Benutzer langsamer geht als sich die Lauffläche bewegt.	
	Lauffläche/-deck funktioniert nicht richtig. Die Beschichtung des Laufbetts ist abgenutzt oder die Unterseite der Lauffläche ist verglast (hart, glänzend).	Lauffläche und -deck austauschen. Wenden Sie sich an den Life Fitness Kundendienst.
	Unzureichende Stromzufuhr.	Laufband an einen separaten 20-A-Stromkreis anschließen.
Schleifgeräusch unter dem Laufband zu hören.	Möglicherweise sind Fremdkörper unter dem Gerät eingeklemmt.	Bereich unter der Lauffläche und dem Gerät überprüfen. Schmutz oder Fremdkörper entfernen, die den Laufbandbetrieb behindern können.
Keine Anzeige auf dem Display nach dem Einschalten des Laufbands.	Stecker an der Display-Konsole oder an der Steuerplatine des Motors locker.	Alle elektrischen Anschlüsse auf korrekte Verbindung prüfen. Wenden Sie sich an den Kundendienst.

Tipps zur Fehlersuche: Auslesen der Herzfrequenz

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfe
Die Herzfrequenzanzeige wird zunächst erkannt und funktioniert normal, ist dann jedoch weg.	Private elektronische Geräte wie z. B. Handys und MP3-Player verursachen Störungen durch Rauschen.	Die Störungsquelle entfernen oder das Trainingsgerät an einem anderen Standort aufstellen.
	Das Trainingsgerät befindet sich in der Nähe anderer Störquellen wie z. B. Audio-/Videogeräte, Ventilatoren, Funksprechgeräte und Hochspannungs- bzw. Starkstromleitungen.	
Die Herzfrequenzwerte sind unnormal hoch.	Fernsehgeräte und/oder Antennen, Mobiltelefone, Computer, Autos, Starkstromleitungen und motorbetriebene Trainingsgeräte oder ein anderer Herzfrequenzsender im Umkreis von 0,9 m erzeugen Störfrequenzen.	Das Gerät schrittweise von der potenziellen Störungsquelle weg bewegen bzw. die Störungsquelle schrittweise vom Gerät weg bewegen, bis die Herzfrequenzwerte richtig angezeigt werden.
Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder nicht vorhanden.	Brustgurtsender nicht feucht genug, um genaue Herzfrequenzwerte zu ermitteln.	Die Brustgurtelektroden anfeuchten (siehe Optionales telemetrisches Polar-Brustgurtsystem).
	Elektroden des Brustgurtsenders liegen nicht flach auf der Haut auf.	Sicherstellen, dass die Brustgurtelektroden flach auf der Haut aufliegen (siehe Optionales telemetrisches Polar-Brustgurtsystem).
	Brustgurtsender verschmutzt.	Den Brustgurtsender mit milder Seifenlauge reinigen.
	Brustgurtsender mehr als 0,9 m vom Herzfrequenzempfänger entfernt.	Darauf achten, dass der Abstand zwischen Brustgurtsender und Herzfrequenzempfänger maximal 0,9 m beträgt.
	Die Batterie des telemetrischen Brustgurtsystems von Polar ist leer.	Zum Austausch des telemetrischen Polar-Brustgurtes wenden Sie Sich an den <i>Life Fitness</i> Kundendienst.
	Das telemetrische Brustgurtsystem von Polar ist nicht in den Herzfrequenzempfänger eingerastet.	Sicherstellen, dass der telemetrische Polar-Brustgurt korrekt angelegt wurde und sich näher zum Herzfrequenzempfänger in der Konsole hinbewegen. Nach ca. 10 Sekunden wird die Herzfrequenz an der Konsole angezeigt. Der Sendebereich des Brustgurts beträgt nach Aufbau der Verbindung mit dem Empfänger ca. 0,9 m. Der Brustgurt muss sich in einer Entfernung von 0,5 - 0,6 m vom Empfänger befinden, damit die Kommunikation aufgebaut werden kann. Wenn auf dem Display die Herzfrequenz angezeigt wird, einen Abstand von maximal 0,9 m einhalten. Notizen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Darauf achten, dass der telemetrische Polar-Brustgurt korrekt an der Brust des Benutzers anliegt. 2. Darauf achten, dass ein guter Kontakt zwischen Elektroden und Brust besteht. 3. Bei Bedarf mithilfe der Polar-Uhr feststellen, ob der Brustgurt funktioniert.

8. Copyrights und Marken

Liste der Copyrights und Marken

Life Fitness

Life Fitness®, Alle Rechte vorbehalten. Life Fitness ist ein eingetragenes Warenzeichen.

Discover™, FitPower™, Herzfrequenz+™, LFconnect™, Lifepulse™, Lifescape™, MaxBlox™, PowerMill™, SureStepSystem™, Swipe™ und Trainingslandschaft™ sind Warenzeichen von Life Fitness.

Sonstiges

FitLinxx™ ist eine Marke von ActiveLinxx.

Bluetooth® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Bluetooth SIG, Inc.

Polar® ist ein eingetragenes Warenzeichen der Polar Electro, Inc.

iPad®, iPhone®, iPod® und Apple Watch® sind eingetragene Warenzeichen der Apple Inc.

Android™ ist eine Marke der Google Inc. PM-038-13. (3.14)

Gym Wipes® ist eine eingetragene Marke der The 2XL Corporation.

PureGreen 24™ ist eine Marke von Pure Green.

RunSocial® ist eine eingetragene Marke der Paofit Holdings Pte Ltd.

Samsung Galaxy Watch® Samsung, Galaxy S und Shop Samsung sind Marken von Samsung Electronics Co., Ltd.

9. Technische Daten

Bildschirmtyp der Konsole:	Kapazitiver Touchscreen mit LCD-Oberfläche
Discover ST HD LCD-Touchscreengröße:	21-Zoll-Bildschirmdiagonale (<i>Laufband</i>) 16-Zoll-Bildschirmdiagonale (<i>Ergometer, Crosstrainer, FlexStrider, PowerMill, Arc-Trainer</i>)
Leistungsbedarf LCD-Touchscreen:	20,5 -25,5 V DC @ 3,5 A
Anschlüsse:	Austauschbare Netzwerk- und Fitness Entertainment-Buchse vom Typ RJ45 (<i>erfüllt die Strombedingungen der Fitlinx CSAFE Spezifikation vom 4. August 2004: 4,75 V DC bis 10 V DC; maximale Stromstärke von 85 mA</i>).
Kopfhörerbuchse:	3,5 mm Stereo
Umgebungstemperaturbereich (<i>Betrieb</i>)	10 °C - 40 °C (<i>nominal 25 °C</i>)
Temperaturbereich (<i>Lagerung / Versand</i>)	-20 °C - 60 °C (<i>Begrenzung durch: LCD Touchscreen</i>)
Feuchtebereich (<i>Betrieb</i>)	5% - 85% RF (<i>nominal 40% RF, nicht kondensierend</i>)
Herzfrequenzüberwachung:	Patentiertes digitales Herzfrequenz-Sensorsystem Lifepulse™ und Polar®-kompatibles telemetrisches Herzfrequenz-Überwachungssystem
Geschwindigkeitsbereich (<i>Laufband</i>):	Gewerbliche Geräte: 0,5 - 14,0 MPH / 0,8 - 23 km/h Heimgeräte: 0,5 - 12,0 MPH / 0,8 - 19 km/h
Geschwindigkeitsbereich (<i>PowerMill</i>):	20 - 160 SPM
Steigungsstufen (<i>Laufband</i>):	0% - 15%
Widerstandsstufen: (<i>Ergometer, Crosstrainer, FlexStrider & PowerMill</i>):	26 (0 - 25) (<i>einstellbar für Ergometer; geschwindigkeitsunabhängig für Crosstrainer und FlexStrider; geschwindigkeitsabhängig für PowerMill</i>)
Laden von USB-Geräten:	Kann mit einem Ladegerät mit einer USB-Schnittstelle vom Typ A verwendet werden.
Leistungsfähigkeit Rundfunkempfänger:	NTSC/ATSC oder PAL/DVB-T/DVB-T2 oder NTSC/ISDB-T (<i>drei separate Tuner</i>). NTSC/ISDB-T unterstützt die japanischen und brasilianischen Versionen des ISDB-Standards einschließlich B-CAS. Unterstützt darüber hinaus PAL-M und PAL-N (besondere PAL-Codierung für Standorte, an denen kein digitaler Rundfunk verfügbar ist, wie Argentinien, Brasilien, Paraguay und Uruguay).
Kabel- / Satellitenreceiver-Funktionen:	QAM-B oder DVB-C/DVB-S/DVB-S2 QAM-B beinhaltet Pro:Idiom-Entschlüsselungsfunktionen.

Abmessungen Konsole

	Abmessungen				Versandabmessungen			
	Tiefe	Breite	Höhe	Gewicht	Tiefe	Breite	Höhe	Gewicht
Discover ST HD Konsole (<i>Laufband</i>)	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)
Konsole Discover ST HD (<i>Ergometer, Crosstrainer, FlexStrider, PowerMill</i>)	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. Garantie

Garantieumfang

Dieses Life Fitness Family of Brands kommerzielle Trainingsgerät ist durch eine Gewährleistung gegen Material- und Verarbeitungsfehler geschützt.

Garantieinhaber

Der Erstkäufer oder die Person, die das gekaufte Produkt als Geschenk vom Erstkäufer erhält. Bei späteren Weitergaben erlischt die Garantie.

Garantiedauer

Die Garantie richtet sich nach den Angaben in den Garantieinformationen für das jeweilige Produkt.

Wer bezahlt im Garantiefall Transport und Versicherung

Wenn das Produkt oder ein unter die Gewährleistung fallendes Teil zu Reparaturzwecken zu einer Kundendienststelle geschickt werden muss, tragen wir, Life Fitness Family of Brands, während des ersten Jahrs alle Versand- und Versicherungskosten. Nach dem ersten Jahr tragen Sie die Kosten für den Transport und die Versicherung.

Behebung von durch die Garantie abgedeckten Defekten

Nach unserem Ermessen schicken wir Ihnen ein neues oder repariertes Teil oder ersetzen das Produkt. Die Garantie für diese Ersatzteile entspricht dem Rest der ursprünglichen Garantielaufzeit.

Von der Deckung ausgeschlossen

Nicht eingeschlossen sind Fehler oder Schäden durch unerlaubte Reparatur, Missbrauch, Unfall, Fahrlässigkeit, unsachgemäße Montage oder Installation, Verschmutzungen durch Baumaßnahmen im Umfeld des Produktes, Rost oder Korrosion bedingt durch den Produktstandort, Abweichungen oder Änderungen ohne unsere schriftliche Genehmigung und die benutzerseitige Nichtbeachtung des Benutzerhandbuchs („Handbuch“) bei der Verwendung, Inbetriebnahme und Wartung des Produkts.

Im Lieferumfang des Produktes ist eine austauschbare Netzwerk- und Fitness Entertainment-Buchse vom Typ RJ45 enthalten. Dieser Anschluss entspricht der FitLinxx CSAFE-Spezifikation vom 4. August 2004 mit folgenden Angaben: 4,75 V DC bis 10 V DC; maximaler Strom von 85 mA. Produktschäden, die durch eine Strombelastung verursacht werden, welche diese FitLinxx CSAFE Spezifikation erfüllt, werden nicht von der Garantie gedeckt.

Sämtliche Bestimmungen dieser Garantie werden ungültig, wenn dieses Produkt über die Landesgrenzen der Vereinigten Staaten hinaus (außer Alaska, Hawaii und Kanada) transportiert wird. Es unterliegt dann den Garantiebestimmungen, die vom örtlichen *Life Fitness*-Vertreter gewährt werden.

Was Sie tun müssen

Bewahren Sie den Kaufbeleg auf. Verwenden, Bedienen und Warten Sie das Produkt gemäß den Anweisungen im Benutzerhandbuch. Verständigen Sie den Händler hinsichtlich eines Fehlers innerhalb von 10 Tagen nach Bemerkung des Fehlers. Senden Sie auf Anweisung das defekte Teil zwecks Austausch oder ggf. das gesamte Produkt zwecks Reparatur ein. *Life Fitness* behält sich vor, zu entscheiden ob ein Produkt zur Reparatur zurückgegeben werden muss.

Ersatzteile und Kundendienst

Im Abschnitt Unternehmenszentrale finden Sie die Kontaktdaten Ihres lokalen Servicezentrums. Geben Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und die Seriennummer Ihres Produktes an (Konsolen und Rahmen haben möglicherweise unterschiedliche Seriennummern). Sie erhalten dann Informationen darüber, wie Sie ein Ersatzteil bekommen können. Falls erforderlich, wird die Reparatur am Standort des Produkts veranlasst.

Ausschließliche Garantie

DIESE BESCHRÄNKTE GARANTIE ERSETZT ALLE ANDEREN GARANTIEN, OB DIREKT ODER IMPLIZIERT, EINSCHLIESSLICH DER IMPLIZIERTEN GARANTIEN DER VERKEHRSFÄHIGKEIT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK SOWIE ALLER ANDEREN VERPFLICHTUNGEN UNSERERSEITS. Wir übernehmen keine andere Verpflichtungen oder Haftungen hinsichtlich des Verkaufs dieses Produkts und gestatten dies auch nicht anderen Personen. Keinesfalls sind wir, weder im Rahmen dieser Garantie noch anderweitig, haftbar für Schäden an Personen oder Eigentum, einschließlich entgangener Gewinne oder entgangener Einsparungen, für besondere, indirekte, sekundäre, zufällige Schäden oder Folgeschäden jeder Art, die aufgrund der Verwendung des Produktes, oder aufgrund des Unvermögens, das Produkt zu verwenden, entstehen. In einigen Staaten sind Ausschluss oder

Beschränkung einer implizierten Garantie oder der Haftung für mittelbare oder Folgeschäden nicht zulässig, sodass die oben genannten Beschränkungen und Ausschlüsse für Sie unter Umständen unwirksam sind.

Änderungen der Garantie sind nicht zulässig

Es ist niemandem gestattet, die Bedingungen dieser eingeschränkten Garantie zu ändern oder zu erweitern.

Gültigkeit der Landesgesetze

Im Rahmen dieser Garantie haben Sie bestimmte Rechtsansprüche. Darüber hinaus haben Sie möglicherweise weitere Rechtsansprüche, die sich von Land zu Land unterscheiden.

Terms of Warranty Coverage

Please use the link below to access component warranty terms:

<http://lifelife.com/warranties>

