

# DISCOVER ST

트레드밀, 크로스 트레이너, 업라이트 및 리컴버트 Lifecycle® 운동용 바이크, FlexStrider™ 가변 스트라이드 트레이너, PowerMill™ Climber, Arc Trainer  
사용 설명서





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

전 세계 사무소

<p><b>미주</b> <b>북 아메리카</b> <b>Life Fitness, LLC</b> 10601 W Belmont Ave Franklin Park, IL 60131 U.S.A. 전화번호: (847) 288 3300 서비스 이메일: <a href="mailto:customersupport@lifefitness.com">customersupport@lifefitness.com</a> 판매/마케팅팀 이메일: <a href="mailto:commercialsales@lifefitness.com">commercialsales@lifefitness.com</a></p>	<p><b>영국</b> <b>Life Fitness UK LTD</b> Queen Adelaide Ely, Cambs, CB7 4UB 전화: 일반 사무실 (+44) 1353.666017 고객 지원 (+44) 1353.665507 서비스 Email: <a href="mailto:uk.support@lifefitness.com">uk.support@lifefitness.com</a> 영업/마케팅 Email: <a href="mailto:life@lifefitness.com">life@lifefitness.com</a></p>	<p><b>기타 모든 EMEA 국가 및 EMEA 대리점*</b> <b>Life Fitness Atlantic BV</b> Bijdorplein 25-31 2992 LB Barendrecht 네덜란드 전화번호: (+31) 180 646 644 서비스 이메일: <a href="mailto:EMEAServiceSupport@lifefitness.com">EMEAServiceSupport@lifefitness.com</a></p>
<p><b>브라질</b> <b>Life Fitness Brasil</b> Av. Rebouças, 2315 Pinheiros São Paulo, SP 05401-300 브라질 SAC: 0800 773 8282 옵션 2 전화: +55 (11) 3095 5200 옵션 2 서비스 Email: <a href="mailto:suportebr@lifefitness.com">suportebr@lifefitness.com</a> 영업/마케팅 Email: <a href="mailto:vendasbr@lifefitness.com">vendasbr@lifefitness.com</a></p>	<p><b>독일, 오스트리아 및 스위스</b> <b>Life Fitness Europe GMBH</b> Neuhofweg 9 85716 Unterschleißheim 독일 전화: +49 (0) 89 / 31775166 독일 +43 (0) 1 / 6157198 오스트리아 +41 (0) 848 / 000901 스위스 서비스 Email: <a href="mailto:kundendienst@lifefitness.com">kundendienst@lifefitness.com</a> 영업/마케팅 Email: <a href="mailto:vertrieb@lifefitness.com">vertrieb@lifefitness.com</a></p>	<p><b>아시아 태평양 지역</b> <b>일본</b> <b>Life Fitness Japan, Ltd</b> 4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F Minato-ku - Tokyo 107-0062 일본 전화: (+81) 0120.114.482 팩스: (+81) 03-5770-5059 서비스 Email: <a href="mailto:service.lfj@lifefitness.com">service.lfj@lifefitness.com</a> 영업/마케팅 Email: <a href="mailto:sales@lifefitnessjapan.com">sales@lifefitnessjapan.com</a></p>
<p><b>라틴 아메리카 및 카리브해*</b> <b>Life Fitness, LLC</b> 10601 W Belmont Ave Franklin Park, IL 60131 U.S.A. 전화번호: (847) 288 3300 서비스 이메일: <a href="mailto:customersupport@lifefitness.com">customersupport@lifefitness.com</a> 판매/마케팅팀 이메일: <a href="mailto:commercialsales@lifefitness.com">commercialsales@lifefitness.com</a></p>	<p><b>스페인</b> <b>Life Fitness IBERIA</b> C/Frederic Mompou 5,1<sup>o</sup>ª 08960 Sant Just Desvern Barcelona 스페인 전화: (+34) 93.672.4660 서비스 Email: <a href="mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com">servicio.tecnico@lifefitness.com</a> 영업/마케팅 Email: <a href="mailto:info.iberia@lifefitness.com">info.iberia@lifefitness.com</a></p>	<p><b>홍콩</b> <b>Life Fitness Asia Pacific LTD</b> 26/F, Global Trade Square 21 Wong Chuk Hang Road 왕 척 항 홍콩 전화번호: (+852) 25756262 팩스: (+852) 25756894 서비스 이메일: <a href="mailto:service.hk@lifefitness.com">service.hk@lifefitness.com</a> 판매/마케팅팀 이메일: <a href="mailto:hongkong.sales@lifefitness.com">hongkong.sales@lifefitness.com</a></p>
<p><b>유럽, 중동 및 아프리카(EMEA)</b> <b>네덜란드 및 룩셈부르크</b> <b>Life Fitness Atlantic BV</b> Bijdorplein 25-31 2992 LB Barendrecht 네덜란드 전화: (+31) 180 646 666 서비스 Email: <a href="mailto:service.benelux@lifefitness.com">service.benelux@lifefitness.com</a> 영업/마케팅 Email: <a href="mailto:marketing.benelux@lifefitness.com">marketing.benelux@lifefitness.com</a></p>	<p><b>벨기에</b> <b>Life Fitness Benelux NV</b> Parc Industriel de Petit-Rechain 4800 Verviers 벨기에 전화: (+32) 87 300 942 서비스 Email: <a href="mailto:service.benelux@lifefitness.com">service.benelux@lifefitness.com</a> 영업/마케팅 Email: <a href="mailto:marketing.benelux@lifefitness.com">marketing.benelux@lifefitness.com</a></p>	<p><b>기타 모든 아시아 태평양 국가 및 아시아 태평양 대리점*</b> <b>Life Fitness Asia Pacific LTD</b> 26/F, Global Trade Square 21 Wong Chuk Hang Road 왕 척 항 홍콩 전화번호: (+852) 25756262 팩스: (+852) 25756894 서비스 이메일: <a href="mailto:service.hk@lifefitness.com">service.hk@lifefitness.com</a> 판매/마케팅팀 이메일: <a href="mailto:hongkong.sales@lifefitness.com">hongkong.sales@lifefitness.com</a></p>

\*지역 영업점이나 대리점/판매점은 [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)에서 확인해 주십시오

## 사용자 및 서비스 문서 링크

---

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

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

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

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

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

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

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

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

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

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

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

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

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

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες ονλάιν χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף זמין באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

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

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

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

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

# 목차

<b>안전</b>		<b>사양</b>	
안전 수칙.....	4	콘솔 치수.....	80
사용전.....	7	<b>보증</b>	
기능 정보.....	8	보증 제품.....	81
고정 방법 - Discover 콘솔.....	9	보증 대상.....	81
이 설명서에 사용되는 아이콘.....	10	보증 기간.....	81
<b>개요</b>		서비스에 대한 운송비 및 보험료 지불자.....	81
콘솔.....	11	보증이 적용되는 결함을 처리하는 방법.....	81
Lifepulse™ 시스템.....	12	보증이 적용되지 않는 경우.....	81
옵션 Polar® 원격 측정 심박수 가슴 스트랩.....	12	사용자의 책임.....	81
<b>작동</b>		부품 및 서비스를 받는 방법.....	81
홈 화면.....	14	제한 보증.....	81
로그인.....	15	보증서의 변경은 허용되지 않습니다.....	81
언어 선택.....	16	주법의 효력.....	81
<b>운동 선택</b>		Terms of Warranty Coverage.....	81
인터랙티브 테레인.....	18		
표준 목표.....	20		
체력 테스트.....	29		
빠른 시작.....	32		
사용자 입력 범위.....	33		
<b>운동 모드</b>			
나의 통계.....	36		
블루투스® 장치.....	37		
엔터테인먼트 선택 - DTV 및 STB IPTV.....	38		
설정.....	40		
확장된 통계.....	41		
운동 일시 중지 화면.....	42		
정리 운동 화면.....	43		
운동 결과.....	44		
<b>관리자 설정</b>			
시스템 옵션 사용.....	45		
정보.....	46		
설정 메뉴.....	47		
매니저 - 기본 설정.....	48		
미디어 센터.....	50		
TV.....	50		
무선 연결.....	74		
<b>유지보수 및 문제 해결</b>			
승인 및 호환 가능 클리너.....	76		
문제 해결.....	77		
문제해결 - 심박수 눈금.....	78		
<b>저작권 및 상표</b>			
저작권 및 상표 목록.....	79		

# 1. 안전

## 안전 수칙

 사용하기 전에 모든 지침을 읽어 보십시오.

### 모든 제품

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

### 트레드밀

-  **경고:** 신체 부상 위험 - 부상을 피하려면 움직이는 벨트 위로 올라서거나 벨트에서 내려올 때 극히 주의하시기 바랍니다. 사용하기 전에 조립 지침 설명서를 읽으십시오.
  -  **경고:** 트레드밀 뒤 6.5피트(2m) x 3 피트(0.9m) 영역에는 벽, 가구, 기타 장비 등의 장애물이 없도록 하십시오. 더 긴 전원 코드(선택사양)가 필요하면 고객 지원 서비스에 문의하십시오.
  -  **경고:** 운동을 시작하기 전에 긴급 중지 랜야드가 트레드밀의 올바른 위치에 고정되어 있는지 확인하십시오.
  -  **경고:** 벨트가 측면의 최대 허용 위치를 나타내는 표시 사이에 있지 않으면 벨트의 가운데 맞춤을 조정해야 합니다. 트레드밀 조립 설명서를 참조하십시오.
- 제품 미사용 시에는 제품의 플러그 Life Fitness 를 뽑는 것이 좋습니다. 사용하지 않을 때와 부품을 장착 또는 분리하기 전에는 전기 콘센트에서 플러그를 빼십시오. 작동을 중지하려면 ON/OFF 스위치를 OFF로 돌린 다음, 콘센트에서 플러그를 빼십시오.
  - 전원 코드를 발열 표면에서 멀리 하십시오. 장비의 전원 코드를 당기거나 코드를 손잡이로 사용하지 마십시오. 전원 코드를 트레드 아래 또는 측면 주변의 바닥에 두지 마십시오.

- 핸드레일은 필요에 따라 안정성을 높이기 위해 붙잡을 수 있지만, 지속적인 사용을 위해서는 잡지 않는 것이 좋습니다.
- 런닝 벨트가 움직이는 동안에는 트레드밀에 오르거나 내려오지 마십시오. 안정성이 더 필요할 때에는 언제든지 핸드레일을 사용하십시오. 발이 걸려 넘어지는 상황 등 비상 시에는 핸드레일을 붙잡고 발을 측면 플랫폼에 두십시오.
- 트레드밀에서 절대로 뒤로 걷거나 조깅하지 마십시오.
- 에어줄 스프레이 제품을 사용하거나 산소가 투여되는 장소에서는 이 제품을 사용하지 마십시오. 이러한 물질은 연소와 폭발 위험을 초래합니다.
- EU 기계지침(European Union Machinery Directive) 2006/42/EC에 따라 공차 상태의 이 장비는 평균 12 km/h 속도(상업용 제품)와 8 km/hr(가정용 제품) 속도에서 70 dB(A) 이하의 음압 수준으로 작동됩니다. 하중이 있을 때 소음은 하중이 없을 때보다 큼니다.

### LIFECYCLE® 운동 자전거

 **경고:** 자전거의 가장 넓은 부분의 양쪽에서 다른 물건과의 거리를 16인치(41cm) 이상 두십시오. 자전거의 앞쪽이나 뒤쪽에서 다른 물건과의 간격을 3피트(0.9m) 이상 그리고 액세스하는 장비 방향에서는 2피트(0.6m) 이상 두어야 합니다.

- 플라스틱 덮개 위에 서거나 앉지 마십시오.
- 자전거에 올라가거나 내려올 때에는 주의를 기울이십시오. 안정성이 더 필요할 때에는 언제든지 고정 핸드바를 사용하십시오.

### ARC TRAINER

 **경고:** 이 제품의 뒷쪽은 적어도 23.6"(0.6m) 이상, 옆쪽은 적어도 12"(30cm) 이상 비워 두도록 하십시오.

 **경고:** 이 제품에는 자동 바퀴 회전 기능이 없습니다. 따라서 즉시 정지가 불가능합니다.

 **경고:** 이동식 부품 및 추락 위험.

- 심각한 부상을 방지하려면 발판이 완전히 정지할 때까지 기다린 후 장치를 끄십시오.
- 이동식 부품은 즉시 중지하지 않을 수 있고 이 장비에는 자동 바퀴가 장착되어 있지 않습니다.
- 기기를 작동하고 운동하는 데 필요한 개개인의 힘은 제품에 표시된 기계 동력과 다를 수도 있습니다.
- 제품에 올라가거나 내려올 때에는 주의를 기울이십시오. 올라가기 전에 이동 손잡이를 사용해 발판을 최하단 위치로 가장 가까이 가져옵니다. 안정성이 더 필요할 때에는 언제든지 고정 핸드바를 사용하십시오. 운동 중에는 이동 손잡이를 잡으십시오.
- 뒤를 바라본 상태에서는 사용하지 마십시오.

### CROSS-TRAINER 및 FLEXSTRIDER

 **경고:** Cross-Trainer 앞쪽은 적어도 1피트(0.3m) 이상, 옆쪽은 적어도 2피트(0.6m) 이상 비워 두도록 하십시오.

 **경고:** FlexStrider 뒤쪽 및 각 측면에는 적어도 2피트(0.6m) 이상 비워 두도록 하십시오.

 **경고:** Cross-Trainer 및 FlexStrider에는 자동 바퀴 회전 기능이 없습니다. 따라서 이 제품들은 즉시 정지가 불가능합니다.

### FlexStrider

#### 크로스 트레이너

- Cross-Trainer의 후방 플라스틱 덮개 위에 서거나 앉지 마십시오.
- Cross-Trainer의 중앙 튜브 위에 서지 마십시오.
- 기기를 작동하고 운동하는 데 필요한 개개인의 힘은 Cross-Trainer 및 FlexStrider에 표시된 기계 동력과 다를 수도 있습니다.
- Cross-Trainer 및 FlexStrider에 올라가거나 내려올 때에는 주의를 기울이십시오. 올라가기 전에 이동 손잡이를 사용해 페달을 최하단 위치로 가장 가까이 가져옵니다. 안정성이 더 필요할 때에는 언제든지 고정 핸드바를 사용하십시오. 운동 중에는 이동 손잡이를 잡으십시오.
- 뒤를 바라본 상태에서는 Cross-Trainer 또는 FlexStrider를 사용하지 마십시오.

### POWERMILL™ 클라이머는

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

- 핸드레일은 필요에 따라 안정성을 높이기 위해 붙잡을 수 있지만, 지속적인 사용을 위해서는 잡지 않는 것이 좋습니다.

- 제품 미사용 시에는 제품의 플러그 Life Fitness 를 뽑는 것이 좋습니다. 사용하지 않을 때와 부품을 장착 또는 분리하기 전에는 전기 콘센트에서 플러그를 빼십시오. 작동을 중지하려면 ON/OFF 스위치를 OFF로 돌린 다음, 콘센트에서 플러그를 빼십시오.
- PowerMill 클라이머는 에서 절대로 뒤로 걸거나 조강하지 마십시오.
- 자전거, 크로스 트레이너 또는 전통적 패들 스테어클라이머와는 달리, 이 제품은 전동 제품입니다. 이 전동 제품에서는 계단의 스텝이 가변 속도로 하강하기 때문에 이 제품은 여러 면에서 동시에 작동합니다. 일반적인 운동을 위해 제품을 사용하는 동안 사용자는 계단에서 이동하기 위해 자신의 노력을 집중할 수 밖에 없습니다. 따라서 사용자는 뒤쪽에서 접근해 오는 사람이나 물건을 볼 수 없습니다. 이러한 이유로 본 장치는 통제된 환경에서만 사용되도록 설계되었습니다. PowerMill 클라이머는 는 가정에서 사용하도록 설계되지 않았으며, 어린이나 동물이 접근할 수 있는 환경에서 사용할 수 없습니다.

나중에 참고할 수 있도록 이설명서를 보관해 두십시오.

## 사용전

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

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



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

FCC 경고 - 라디오/TV 간섭 가능성

EN ISO 20975 SA 등급 (자전거 및 아크 트레이너만 해당): 전문가 및/또는 상업용.

EN ISO 20975 SB 등급 (트레드밀만 해당): 전문가 및/또는 상업용.

### **EN ISO 20957 S 등급: 전문가 및/또는 상업용.**

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

### **EN ISO 20957 H 등급: 가정용.**

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

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

### **크로스 트레이너만 해당:**

EN 957-9 등급 A 정밀도 테스트의 경우, 입력 기계 파워는 콘솔을 갖춘 저항 장치(발전기)를 검력계에 연결해 측정하였습니다. 토크 테스트 데이터는 이용 가능한 속도와 저항 레벨 설정 전반에서 기록되었습니다. 그런 다음 사용자가 탑승하지 않은 상태로 시작 속도와 페달의 움직임이 정지될 때까지의 시간을 정확히 측정한 감속 테스트를 통해 기계적 저항이 파악되었습니다. 그 후 시스템 관성, 입력 속도 및 정지하는 데 소요된 시간에서 장치를 정지하는 데 필요한 토크를 계산한 후 검력계 데이터에 이를 더해 총 시스템 토크를 도출했습니다. 측정된 토크와 속도를 통해, 표시된 입력 기계 파워와 편차가 계산되었습니다. 레벨 10 및 상수 55 RPM에서 표시된 와트는 107W이며 테스트 장비의 입력 파워에 따라 4.7%의 편차가 있었습니다. 레벨 12 및 상수 80 RPM에서 표시된 와트는 136W이며 테스트 장비의 입력 파워에 따라 1.6%의 편차가 있었습니다.

### **FlexStrider 가변 스트라이드 트레이너 전용:**

EN 957-9 등급 A 정밀도 테스트의 경우, 입력 기계 파워는 콘솔을 갖춘 저항 장치(발전기)를 검력계에 연결해 측정하였습니다. 토크 테스트 데이터는 이용 가능한 속도와 저항 레벨 설정 전반에서 기록되었습니다. 기계적 저항은 사용자가 탑승하지 않은 상태에서 감속 테스트를 통해 결정되었으며, 제품이 나타내는 두 동작을 정밀하게 측정했습니다. 1) 회전 메커니즘이 정지 할 때까지, 시작 속도와 시간, 최소 보폭에서 측정된 회전 감속도 2) 페달 다리 레버 어셈블리가 정지 할 때까지, 시작 각과 시간에서 측정된 각 감속도. 그 후 시스템 관성, 입력 속도, 각도 및 정지하는 데 소요된 시간에서 장치를 정지하는 데 필요한 토크를 계산한 후 검력계 데이터에 이를 더해 총 시스템 토크를 도출했습니다. 측정된 토크와 속도를 통해, 표시된 입력 기계 파워와 편차가 계산되었습니다. 레벨 10 및 상수 40 RPM에서 표시된 와트는 128W이며 테스트 장비의 입력 파워에 따라 2.1%의 편차가 있었습니다. 레벨 15 및 상수 60 RPM에서 표시된 와트는 167W이며 테스트 장비의 입력 파워에 따라 4.6%의 편차가 있었습니다.

## 기능 정보

본 사용자 설명서에는 다음을 바탕으로 Discover ST 콘솔의 기능이 설명되어 있습니다.

- 엘레베이션 시리즈 트레드밀, Cross-Trainer, 업라이트 및 리컴벤트 Lifecycle® 운동용 자전거, FlexStrider™ 가변 스트라이드 트레이너
- 플래티넘 클럽 시리즈 트레드밀, Cross-Trainer, 업라이트 및 리컴벤트 Lifecycle® 운동용 자전거
- Integrity 시리즈 트레드밀, Cross-Trainer, 업라이트 및 리컴벤트 Lifecycle® 운동용 자전거
- 클럽 시리즈 + 트레드밀, Cross-Trainer, 업라이트 및 리컴벤트 Lifecycle® 운동용 자전거
- PowerMill™ Climber
- Arc Trainer

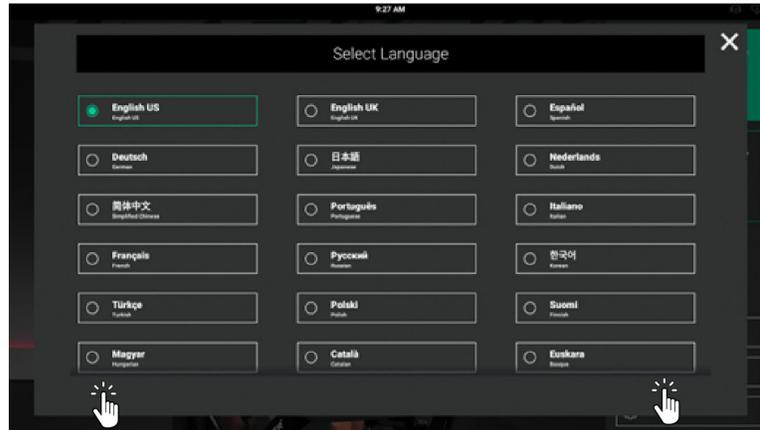
### 제품 용도:

- Life Fitness 트레드밀은 제 자리에서 움직이는 표면 위를 걷거나 달릴 수 있는 운동 기구입니다.
- Life Fitness Cross-Trainer는 저충격 타원형 페달 밟기와 팔 밀기/당기기 동작을 동시에 할 수 있어 실내에서 효율적이면서 효과적인 토털 바디 운동이 가능한 운동 기기입니다.
- Life Fitness Lifecycle 운동 자전거는 실내에서 다양한 속도와 저항 레벨로 자전거 운동을 시뮬레이션하는 기구입니다.
- Life Fitness FlexStrider 가변 스트라이드 트레이너는 운동자가 전신 및 저충격 운동을 위해 타원 보폭의 길이를 즉시 선택할 수 있는 상용 운동 기구입니다.
- Life Fitness PowerMill Climber는 사용자가 회전하는 계단을 다양한 속도로 조정할 수 있는 상용 운동 기구입니다.
- Life Fitness Arc Trainer는 풋 페달에 힘을 가하여 사용하는 비충격식의 체중부하를 통해 팔/다리 운동을 동시에 할 수 있는 운동 기구입니다.

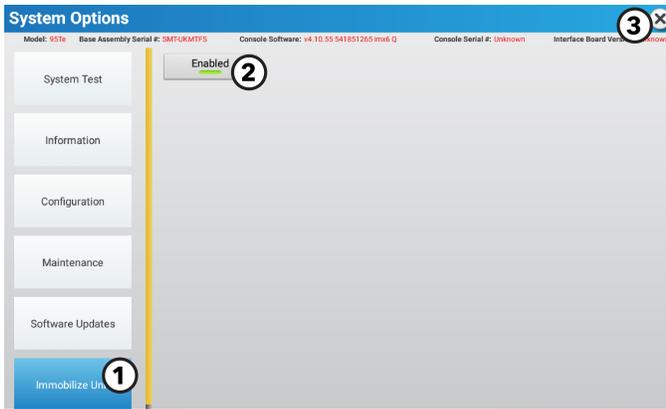
## 고정 방법 - Discover 콘솔

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

1. 언어 아이콘을 탭하여 언어 선택 화면으로 들어가세요.
2. 화면의 아랫 부분을 왼쪽 아래, 오른쪽 아래, 왼쪽 아래, 오른쪽 아래 순서로 탭하십시오.

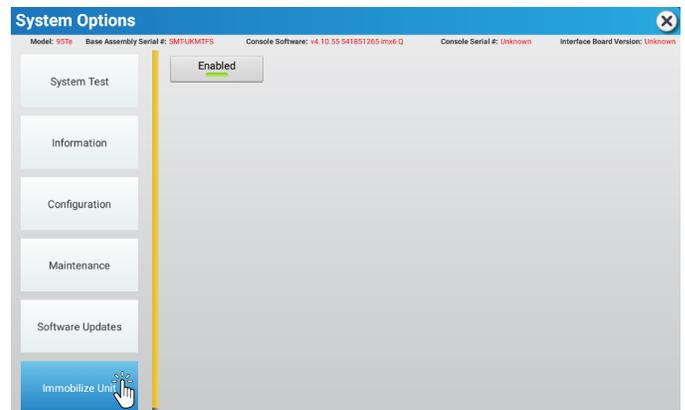


3. 유닛 고정 아이콘을 탭합니다. 활성화가 표시됩니다.



항목	설명
1	유닛 고정 아이콘
2	활성화 아이콘
3	종료 아이콘

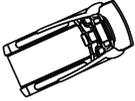
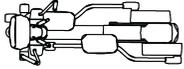
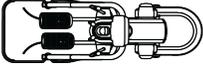
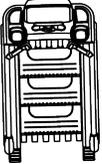
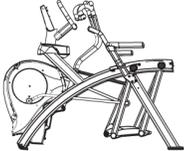
4. 종료 아이콘 X를 탭하여 시스템 옵션에서 나갑니다.
5. 장치가 꺼집니다.
6. 매니저에 의해 장치가 고정됨 메시지가 화면에 나타납니다.
7. 어트랙트 화면의 윗부분을 왼쪽 위, 오른쪽 위, 왼쪽 위, 오른쪽 위 순서로 탭하여 시스템 옵션으로 들어가십시오.
8. 장치 고정 아아콘을 탭하여 비활성화합니다.



주: Discover SE3HD 콘솔이 보입니다.

## 이 설명서에 사용되는 아이콘

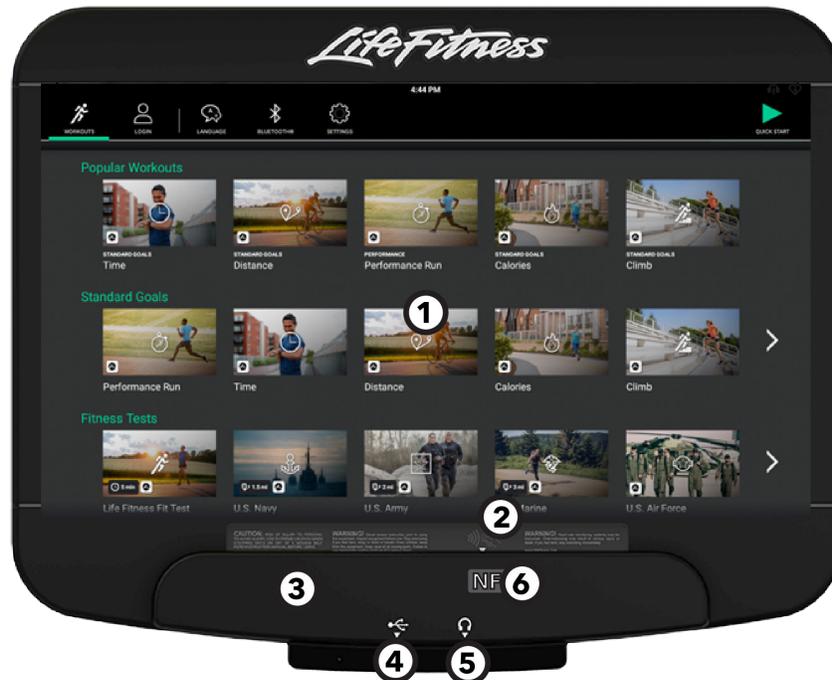
이 Discover ST 설명서는 다수의 심장 강화 운동 제품에 대한 정보를 다룹니다. 구별을 용이하게 하기 위하여 다음의 아이콘을 사용합니다.

	트레드밀 전용 기능
	Cross-Trainer 전용 기능
	자전거 전용 기능
	FlexStrider 전용 기능
	PowerMill 전용 기능
	Arc Trainer 전용 기능

## 2. 개요

### 콘솔

#### 트레드밀 표시



#### 1. 터치스크린 디스플레이

- 운동을 선택, 설정, 점검 및 저장하는 데 사용합니다.
- 엔터테인먼트 옵션으로 이동합니다.

2. **선택 RFID:** 피트니스 센터의 소유주는 이 옵션을 주문하여 사용자들이 센터 회원 카드를 콘솔에 그을 수 있도록 할 수 있습니다. 콘솔의 하드웨어는 RFID 카드에 사용되는 두 개의 주요 주파수와 (125kHz 및 13.56Mhz) 호환이 됩니다.

3. **독서 랙/태블릿 홀더:** 책, 잡지 등 도서는 물론 모바일 기기, 태블릿을 빌트인 홀더에 올려 놓습니다.

4. **USB:** USB 기기를 충전하십시오.

5. **헤드폰:** 헤드폰을 끼워 TV 및 엔터테인먼트 옵션을 들었습니다.

6. **NFC(근거리 무선 통신):** NFC가 활성화된 모바일 기기에 연결하여 매끄럽게 페어링을 하고 데이터를 공유해 보십시오.

## Lifepulse™ 시스템

특히 받은 Lifepulse 시스템 센서(B)는 이 제품에 내장된 심박수 점검 시스템입니다. 운동을 진행하면서 수치를 정확하게 읽으려면:

- 센서를 단단히 붙잡습니다.
- 각 센서의 중앙부를 잡으십시오.
- 그 자리에서 손이 움직이지 않도록 하십시오.

### 트레드밀



센서를 잡으면 10-40초 범위로 심박수가 콘솔에 표시됩니다. 다음 요인이 Lifepulse 수치에 영향을 줄 수 있습니다.

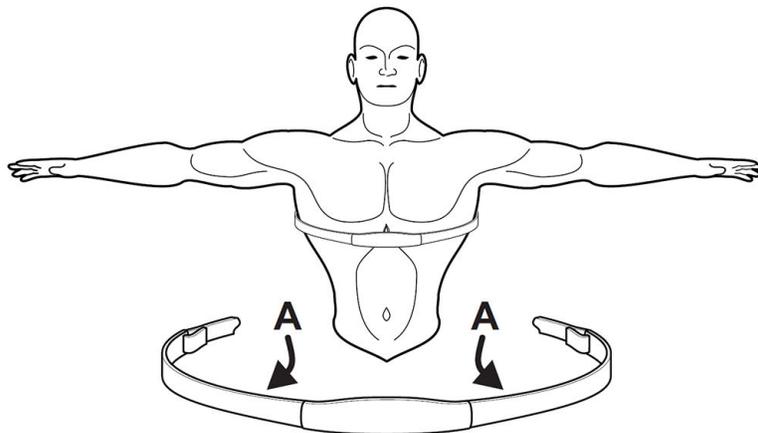
- 센서에 놓인 손의 잘못된 위치
- 상체 움직임, 손에 묻은 땀이나 먼지
- 센서를 질 때 과도한 압력이나 부족한 압력

주: 트레드밀에서 4.5 MPH 혹은 7.2 KPH 이상의 속도일 때 센서를 잡으려고 하지 마십시오. 이런 속도의 경우, Polar 원격 측정 심박수 가슴 스트랩 착용을 권장합니다. 

### 옵션 Polar® 원격 측정 심박수 가슴 스트랩

Polar 원격 측정 심박수 점검 시스템은 전극이 피부 압력을 받을 때 심박수 신호를 콘솔로 전송합니다. 이 전극은 운동 중 사용자가 착용하는 Polar 원격 측정 심박수 가슴 스트랩에 부착되어 있습니다. Polar 원격 측정 심박수 가슴 스트랩은 옵션입니다. 주문하려면 [Life Fitness 고객 지원 서비스 센터](#)에 문의하십시오.

Polar 원격 측정 심박수 가슴 스트랩의 올바른 위치는 표를 참조하십시오. 전기 충격을 수신기에 정확하게 전송하려면 가슴 스트랩 아래쪽에 있는 전극(A) 두 개가 계속 젖은 상태여야 합니다. 전극을 촉촉하게 하십시오. 그런 다음, Polar 원격 측정 심박수 가슴 스트랩을 가슴 근육 아래에서 최대한 높이 착용합니다. 가슴 스트랩은 가지런하면서도, 정상 호흡을 할 수 있을 만큼 편안해야 합니다.



이 송신기 스트랩은 전극이 맨살과 직접 접촉할 때 최적의 심박수 판독값을 전달합니다. 그러나, 두께가 얇은 젖은 옷을 사이에 두고서도 제대로 작동합니다. Polar 원격 측정 심박수 가슴 스트랩 전극을 다시 촉촉하게 해야 할 경우, 가슴 스트랩의 중심을 잡고 가슴에서 멀리 당겨 전극 2개를 노출시킨 다음 촉촉하게 합니다.

주: 가슴 스트랩을 착용한 상태에서 Lifepulse 시스템 센서를 잡고 있거나 센서의 신호가 유효한 경우에는 Polar 원격 측정 심박수 가슴 스트랩에서 전송된 심박수 대신 이 센서 신호를 내장 컴퓨터에서 사용해 심박수를 계산합니다.

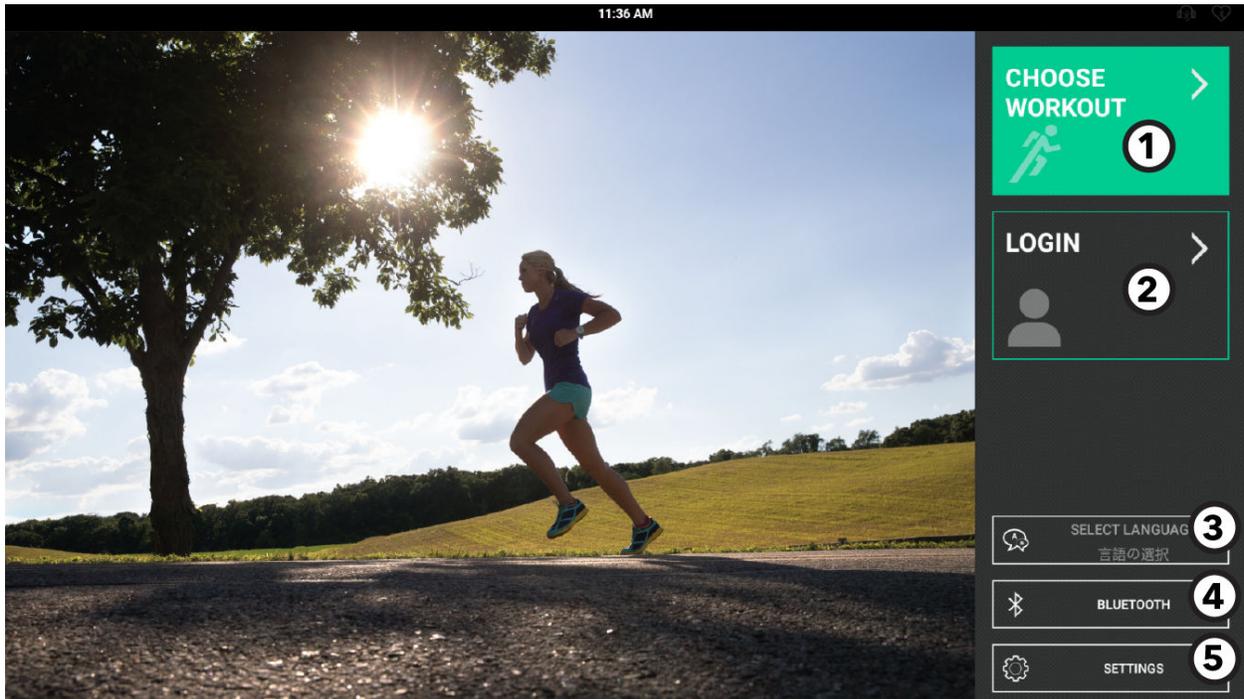
주: 심박수 집중 훈련 운동의 설정 중에, 사용자는 시작 속도를 입력해야 합니다. Polar 원격 측정 심박수 가슴 스트랩이 감지되지 않을 경우, 최대 허용 속도는 4.5MPH(7.2 KPH)입니다. Polar 원격 측정 심박수 가슴 스트랩이 감지될 경우에는 사용자는 최대 허용 속도로 운동할 수 있습니다.

### 3. 작동

#### 홈 화면

LCD 터치 스크린은 사용이 간편하며 다음과 같은 작동이 가능합니다:

- 운동을 선택, 설정, 점검 및 저장할 수 있습니다.
- Access Entertainment options.



1. **운동 선택** - 다음과 같은 범주에서 운동을 선택할 수 있습니다:

- 표준 목표
- 인터랙티브 테레인
- 체력 테스트
- 빠른 시작.

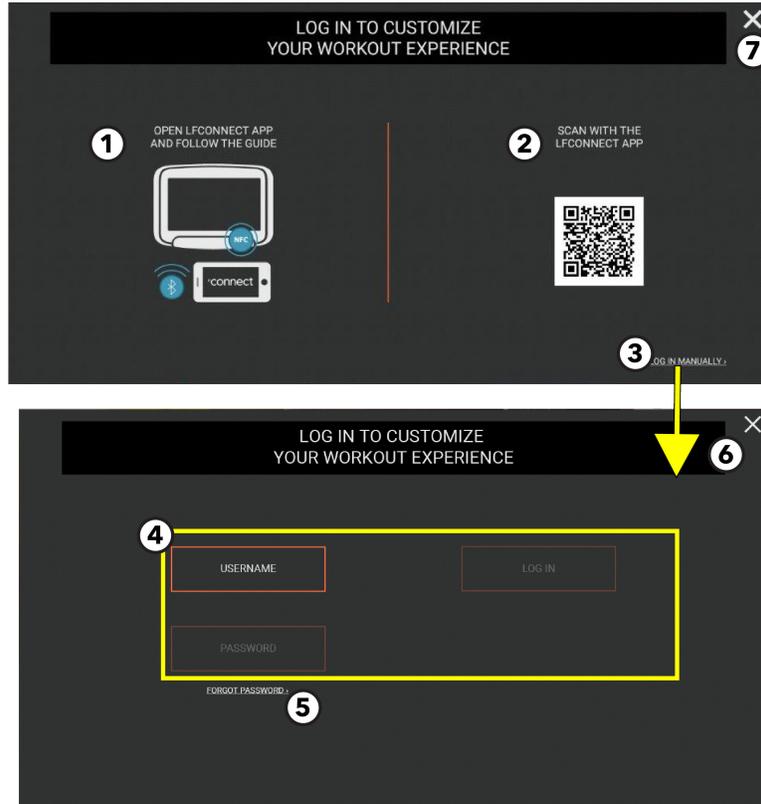
2. **로그인** - 누르면 LFconnect 또는 Halo 계정으로 로그인합니다.

3. **언어** - 운동 중에 사용할 언어를 선택합니다.

4. **블루투스®**: 블루투스가 켜진 헤드폰 또는 심박수 기기들을 스캔합니다.

5. **설정**: 몸무게 또는 수치(야드/파운드법 또는 미터법)를 입력하려면 누르십시오.

주: (국제 플래티넘 클럽 시리즈 제품만 해당): 트레드밀은 5분간 미사용 시 에너지 절약 모드로 전환됩니다. 콘솔을 활성화시키려면, 트레드밀 벨트를 밟습니다. 트레드밀이 자동으로 활성화되고 콘솔이 점등됩니다. 트레드밀을 활성화시키는데 벨트를 밟은 후 약 50초가 소요됩니다.



콘솔에 로그인하여 운동기록을 추적하고 Lfconnect 앱에 저장합니다.

## 1. 근접성

- **iPhone**에서는Bluetooth를 사용 가능하게 하고, Lfconnect 앱을 연결하며 Bluetooth 근접성 로그인 기능을 켭니다.
- **Android**에서는 NFC를 사용 가능하게 하고 Lfconnect 앱을 엽니다.
- 자동으로 연결하려면 리딩 랙의 하단 우측 코너에 핸드폰을 댁니다.

## 2. QR 코드 스캔

- 모바일 장치에서 Lfconnect 앱을 엽니다.
- 우측상단 코너에서 QR 코드 리더를 선택합니다.
- QR 코드를 전화기로 스캔합니다.

## 3. 수동으로 로그인

수동으로 로그인할 수 있는 프롬프트를 표시하는 스크린으로 이동하려면 누릅니다.

## 4. 계정으로 로그인할 수 있는 지시 메시지를 따릅니다.

- 사용자 이름을 입력합니다.
- 비밀번호를 입력합니다.
- 로그인을 누릅니다.

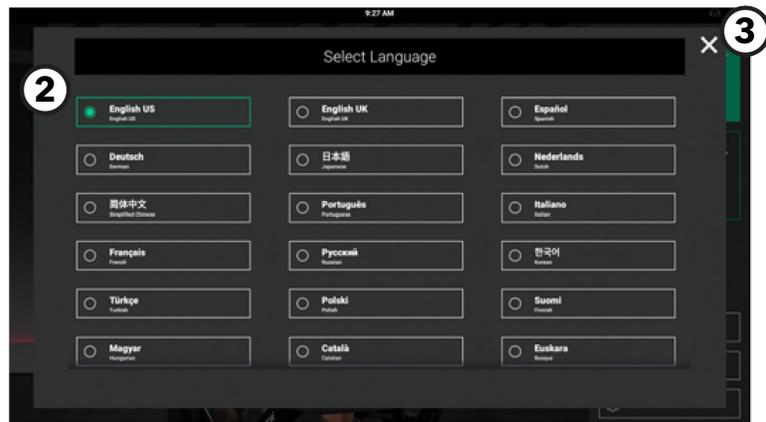
## 5. 비밀번호 분실

Lfconnect 계정과 관련된 이메일 주소를 입력하십시오.

## 6. 수동 로그인 화면을 종료하고 홈 화면으로 돌아갑니다.

## 7. 로그인 화면을 종료하고 홈 화면으로 돌아갑니다.

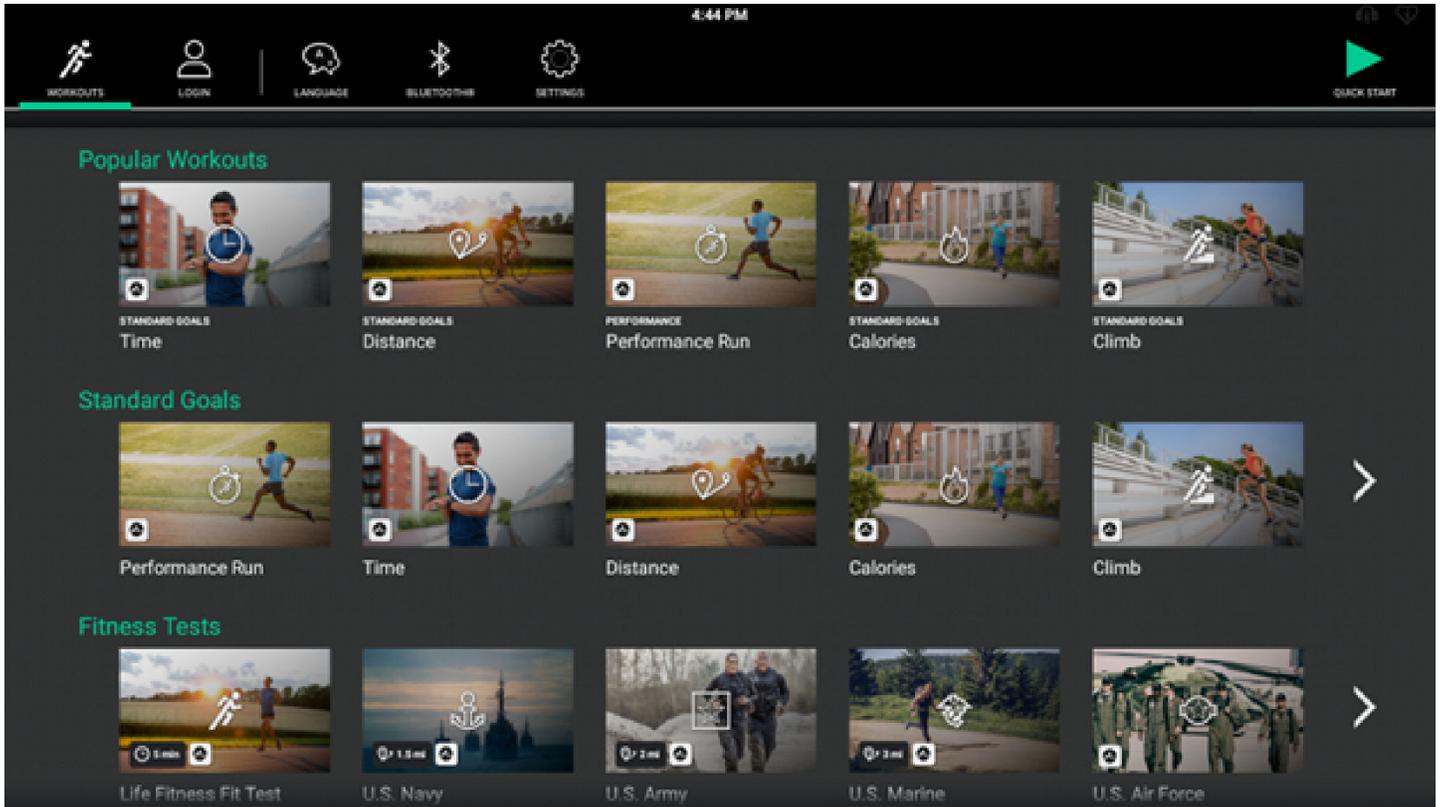
# 언어 선택



1. 홈 화면에 있는 언어 선택을 누르십시오.
2. 언어 선택 화면에서 원하는 언어를 선택하십시오.  
사용자는 운동 중에 사용할 언어를 선택할 수 있습니다.  
주: 관리자가 활성화한 특정 언어만 표시됩니다.  
선택을 한 후에는 선택한 언어가 저장되고 언어 선택화면은 닫히며 홈화면이 선택한 언어로 표시됩니다.
3. 언어 선택 화면을 종료하고 홈 화면으로 돌아갑니다.

## 4. 운동 선택

운동 선택 화면을 스크롤하여 가능한 운동 옵션을 조회하십시오.



운동 종류는 다음과 같습니다.

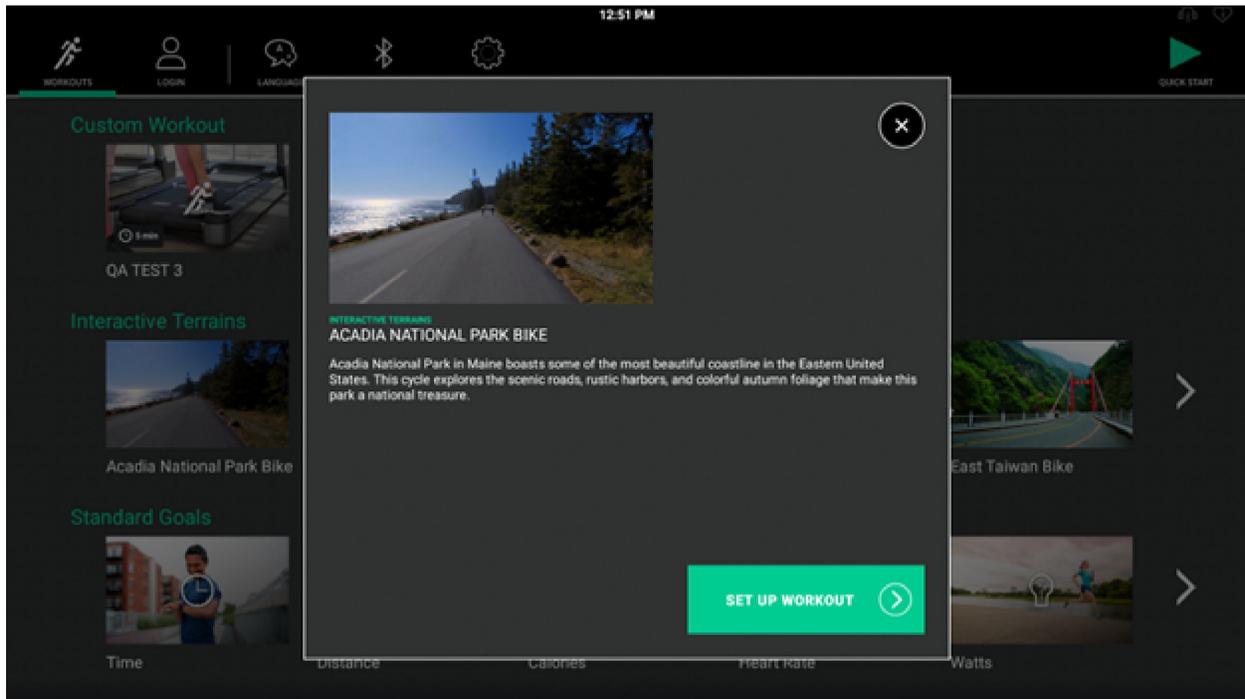
- **표준 목표** - 원하는 목표를 바탕으로 운동을 선택할 수 있습니다.
- **인터랙티브 테레인** - 인터랙티브 테레인을 선택하면 친구들 또는 전 세계 다른 사람들과 실시간으로 함께 운동할 수 있습니다.
- **피트니스 테스트** - 이용할 수 있는 피트니스 테스트 중에 선택할 수 있습니다.
- **빨리 시작** - 목표 설정 또는 선택을 하지 않고 즉시 운동을 시작합니다.

선택한 운동과 운동 설정에 대한 설명으로 가려면 원하는 운동을 누르십시오.

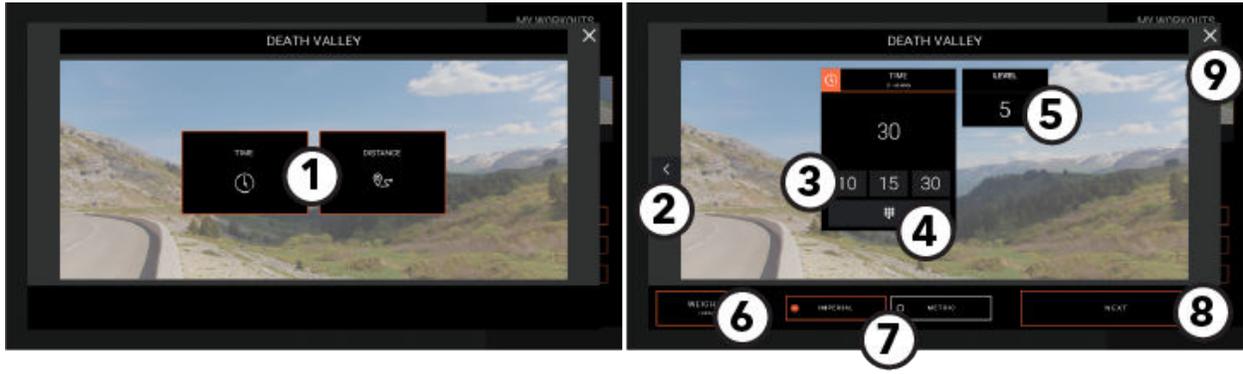
## 인터랙티브 테레인

인터랙티브 테레인 - 인터랙티브 테레인은 전 세계의 풍경, 도시 경관 및 행사들을 1인칭 시점에서 촬영한 비디오 코스입니다. 이 기능은 체력 단련 장비와의 상호 작용을 통해 사용자에게 실감나는 경험을 제공합니다.

주: 코스의 가상 언덕에 따라 트레드밀의 경사가 자동으로 증가되거나 감소됩니다.



- 원하는 코스를 선택하십시오.



**1. 목표 선택**

- 시간
- 거리

**2. 뒤로 화살표**

이전 화면으로 돌아가려면 누릅니다.

**3. 사전 설정 시간 값**

기본값에서 선택합니다.

**4. 시간 키패드**

누르면 숫자 키패드를 이용하여 운동 시간 값을 입력할 수 있습니다.

**5. 레벨 (해당되는 경우)**

사전 설정 레벨을 선택하거나 레벨 값을 입력하려면 누릅니다.

**6. 체중 입력**

숫자 키패드를 이용하여 체중 값을 입력하려면 누릅니다.

**7. 측정 단위 선택**

- 미터법
- 야드파운드법

**8. 다음**

다음 설정 화면으로 넘어가려면 누릅니다.

**9. 설정 화면을 종료하고 인터랙티브 테레인 운동 선택 화면으로 되돌아옵니다.**

**10. 코스 마커**

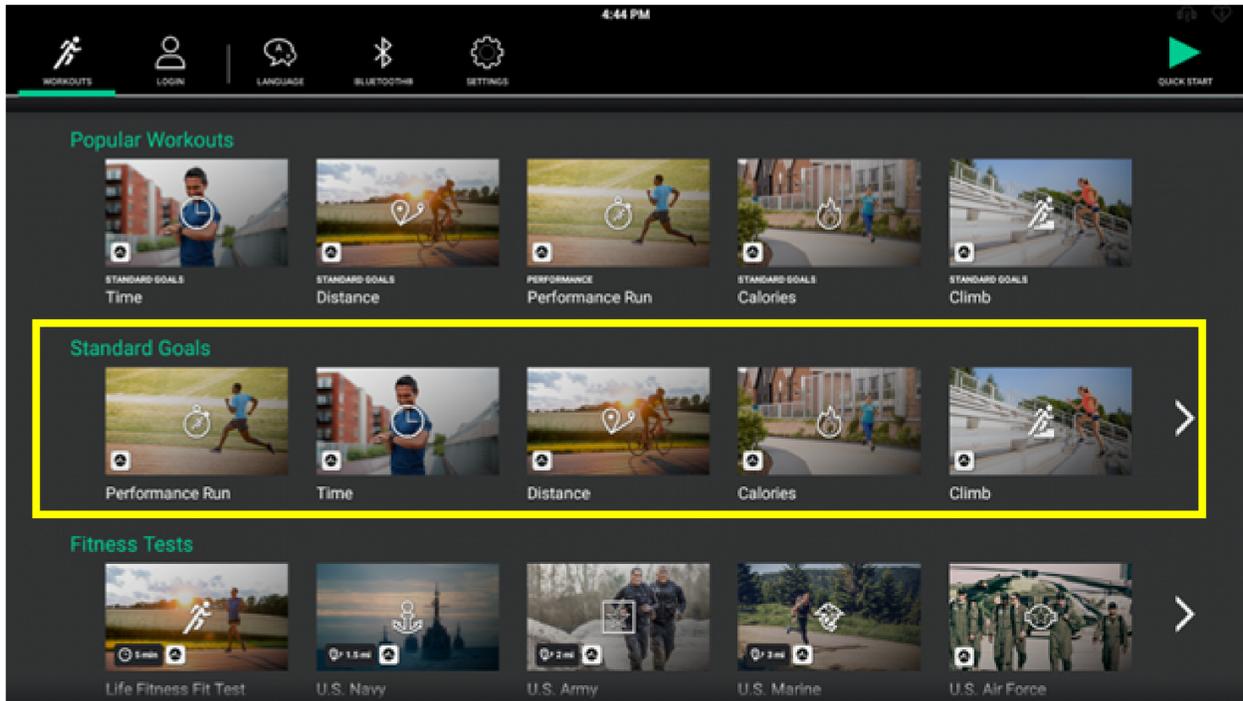
코스의 시작 지점을 선택합니다.

**11. 인터랙티브 테레인 시작**

운동 카운트다운 3, 2, 1 화면이 나타나고 코스가 시작됩니다.

# 표준 목표

목표는 기본 타입에 따라 다양합니다.



운동 종류	설명	기본 타입
시간	지형과 총 운동 시간을 선택하십시오.	트레드밀, Cross-Trainer, 자전거, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer
거리	거리 목표를 선택하십시오. 지형과 총 운동 거리를 선택하십시오.	트레드밀, Cross-Trainer, 자전거, FlexStrider, Arc Trainer
칼로리	지형과 태우고 싶은 칼로리 양을 선택하십시오.	트레드밀, Cross-Trainer, 자전거, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer
클라임	지형과 총 운동 거리를 선택하십시오.	트레드밀, PowerMill
심박수	목표 심박수를 기준으로 운동을 선택하십시오.	트레드밀, Cross-Trainer, 자전거, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer
고정 전원	강도가 지속되는 운동 운동 도중 와트는 계속 유지되며, 토크는 속도 변화에 따라 달라집니다.	아크 트레이너
적응 전력	이상적인 HIIT 운동 속도가 증가할 때 저항은 기하급수적으로 증가합니다.	아크 트레이너
와트	운동 시 지속 와트 강도를 선택하십시오.	자전거
MET	운동 중 지속 MET 강도를 선택하여 태울 칼로리를 선택하십시오.	자전거
2 속도 인터벌	두 가지 속도 버튼을 커스텀하여 여러분만의 인터벌 운동을 만들어 보십시오. 속도를 신속하게 변경할 수 있습니다.	PowerMill
3 속도 인터벌	세 가지 속도 버튼을 커스텀하여 여러분만의 인터벌 운동을 만들어 보십시오. 속도를 신속하게 변경할 수 있습니다.	PowerMill
스타터 인터벌	낮은 강도에서 높은 강도까지 인터벌로 진행되는 힘든 1:1 인터벌 운동.	트레드밀, Cross-Trainer, 자전거, FlexStrider
유산소 운동	사용되는 근육과 강도에 따라 다양하게 안내되는 운동	Cross-Trainer, 자전거
역운동(REVERSE):	전방 및 반대 포지션으로 운동을 나눠보십시오.	Cross-Trainer

## 데이터 입력 옵션

각 운동 범주 및 운동 유형에 필요한 사용자 입력 목록을 보려면 다음 페이지의 차트를 참조하십시오.

### 트레드밀

#### 목표

운동 종류	사용자 입력
시간	<ul style="list-style-type: none"> <li>3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 시간을 입력합니다</li> <li>지형 (평지, 무작위, 언덕, 구불구불한 언덕)</li> <li>레벨 (언덕, 무작위, 구불구불한 언덕을 선택하는 경우)</li> <li>속도</li> <li>체중 (스크린의 왼쪽 하단에 입력)</li> </ul>
거리	<ul style="list-style-type: none"> <li>3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 거리를 입력합니다</li> <li>지형 (평지, 무작위, 언덕, 구불구불한 언덕)</li> <li>레벨 (언덕, 무작위, 구불구불한 언덕을 선택하는 경우)</li> <li>속도</li> <li>체중 (스크린의 왼쪽 하단에 입력)</li> </ul>
칼로리	<ul style="list-style-type: none"> <li>3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 칼로리를 입력합니다</li> <li>중량</li> <li>지형 (평지, 무작위, 언덕, 구불구불한 언덕)</li> <li>레벨 (언덕, 무작위, 구불구불한 언덕을 선택하는 경우)</li> <li>속도</li> </ul>
클라임	<ul style="list-style-type: none"> <li>3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 층을 입력합니다</li> <li>지형 (평지, 무작위, 언덕, 구불구불한 언덕)</li> <li>레벨 (언덕, 무작위, 구불구불한 언덕을 선택하는 경우)</li> <li>경사 (평지를 선택한 경우 수평)</li> <li>속도</li> <li>체중 (스크린의 왼쪽 하단에 입력)</li> </ul>
심박수	<ul style="list-style-type: none"> <li>목표 (시간, 거리, 칼로리, 시간대)</li> <li>나이</li> <li>운동 (중급 열량 소모, 격렬한 열량 소모, 고정 시간, 다양한 시간)</li> <li>목표 심박수</li> <li>속도</li> </ul>
스타터 인터벌	<ul style="list-style-type: none"> <li>3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 시간을 입력합니다</li> <li>저속</li> <li>고속</li> <li>체중 (스크린의 왼쪽 하단에 입력)</li> </ul>

목표

운동 종류	사용자 입력
<b>시간</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 시간을 입력합니다</li> <li>• 지형 (평지, 무작위, 언덕, 구불구불한 언덕)</li> <li>• 레벨</li> <li>• 체중 (스크린의 왼쪽 하단에 입력)</li> </ul>
<b>거리</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 거리를 입력합니다</li> <li>• 지형 (평지, 무작위, 언덕, 구불구불한 언덕)</li> <li>• 레벨</li> <li>• 체중 (스크린의 왼쪽 하단에 입력)</li> </ul>
<b>칼로리</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 칼로리를 입력합니다</li> <li>• 중량</li> <li>• 지형 (평지, 무작위, 언덕, 구불구불한 언덕)</li> <li>• 레벨</li> </ul>
<b>심박수</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 목표 (시간, 거리, 칼로리, 시간대)</li> <li>• 나이</li> <li>• 운동 (중급 열량 소모, 격렬한 열량 소모, 고정 시간)</li> <li>• 목표 심박수</li> <li>• 레벨</li> <li>• 체중 (스크린의 왼쪽 하단에 입력)</li> </ul>
<b>유산소 운동</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 목표 (시간, 거리, 칼로리)</li> <li>• 레벨</li> <li>• 체중 (스크린의 왼쪽 하단에 입력)</li> </ul>
<b>와트</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 시간을 입력합니다</li> <li>• 와트</li> <li>• 중량</li> </ul>
<b>MET</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 시간을 입력합니다</li> <li>• MET</li> <li>• 중량</li> </ul>
<b>스타터 인터벌</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 시간을 입력합니다</li> <li>• 레벨</li> <li>• 체중 (스크린의 왼쪽 하단에 입력)</li> </ul>
<b>역운동(REVERSE):</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 목표 (시간, 거리, 칼로리)</li> <li>• 레벨</li> <li>• 체중 (스크린의 왼쪽 하단에 입력)</li> </ul>

목표

운동 종류	사용자 입력
시간	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 시간을 입력합니다</li> <li>• 지형 (평지, 무작위, 언덕, 구불구불한 언덕)</li> <li>• 저항</li> <li>• 체중 (스크린의 왼쪽 하단에 입력)</li> </ul>
거리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 시간을 입력합니다</li> <li>• 지형 (평지, 무작위, 언덕, 구불구불한 언덕)</li> <li>• 저항</li> <li>• 체중 (스크린의 왼쪽 하단에 입력)</li> </ul>
칼로리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 칼로리를 입력합니다</li> <li>• 중량</li> <li>• 지형 (평지, 무작위, 언덕, 구불구불한 언덕)</li> <li>• 저항</li> </ul>
심박수	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 목표 (시간, 거리, 칼로리, 시간대)</li> <li>• 나이</li> <li>• 운동 (중급 열량 소모, 격렬한 열량 소모, 고정 시간)</li> <li>• 목표 심박수</li> <li>• 레벨</li> <li>• 체중 (스크린의 왼쪽 하단에 입력)</li> </ul>
고정 전원	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 시간을 입력합니다</li> <li>• 와트</li> </ul>
적용 전력	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 시간을 입력합니다</li> <li>• 레벨</li> <li>• 중량</li> </ul>

FlexStrider

목표

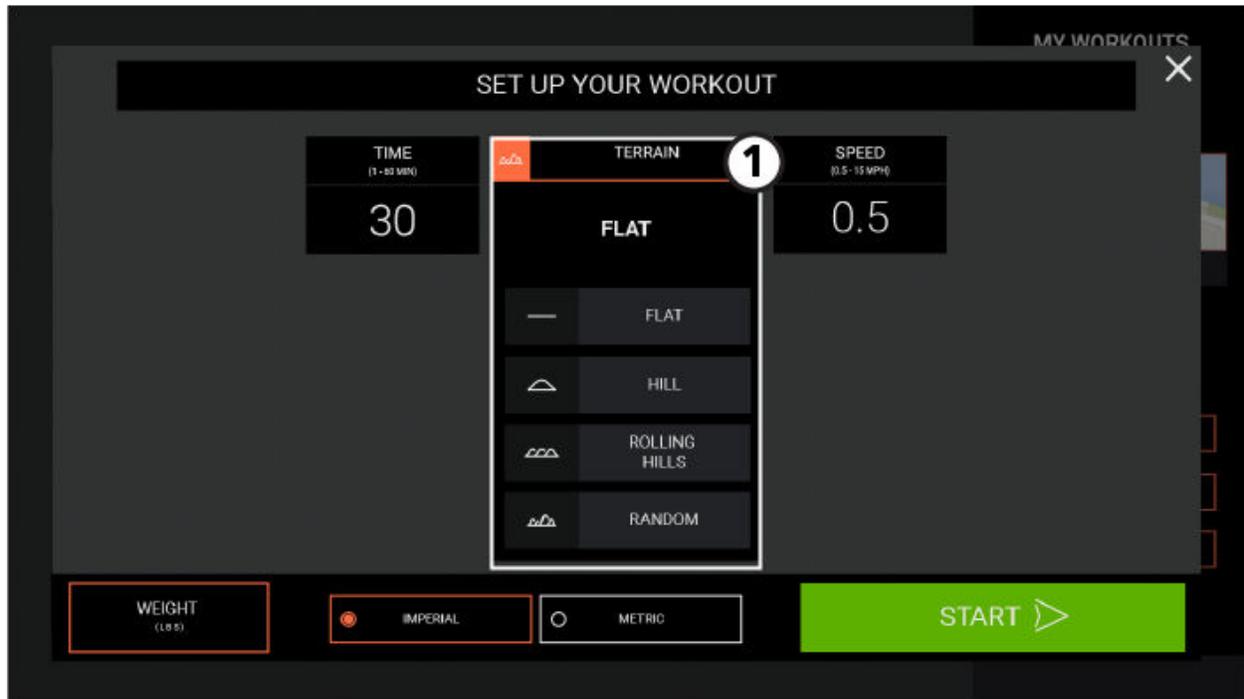
운동 종류	사용자 입력
시간	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 시간을 입력합니다</li> <li>• 지형 (평지, 무작위, 언덕, 구불구불한 언덕)</li> <li>• 레벨</li> <li>• 체중 (스크린의 왼쪽 하단에 입력)</li> </ul>
거리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 거리를 입력합니다</li> <li>• 지형 (평지, 무작위, 언덕, 구불구불한 언덕)</li> <li>• 레벨</li> <li>• 체중 (스크린의 왼쪽 하단에 입력)</li> </ul>
칼로리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 칼로리를 입력합니다</li> <li>• 중량</li> <li>• 지형 (평지, 무작위, 언덕, 구불구불한 언덕)</li> <li>• 레벨</li> </ul>

운동 종류	사용자 입력
심박수	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 목표 (시간, 거리, 칼로리, 시간대)</li> <li>• 나이</li> <li>• 운동 (중급 열량 소모, 격렬한 열량 소모, 고정 시간)</li> <li>• 목표 심박수</li> <li>• 레벨</li> <li>• 중량</li> </ul>
스타터 인터벌	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 시간을 입력합니다</li> <li>• 레벨</li> <li>• 체중 (스크린의 왼쪽 하단에 입력)</li> </ul>

파워밀

목표

운동 종류	사용자 입력
시간	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 시간을 입력합니다</li> <li>• 지형 (평지, 무작위, 언덕, 구불구불한 언덕)</li> <li>• 레벨 (언덕, 무작위, 구불구불한 언덕을 선택하는 경우)</li> <li>• 속도</li> <li>• 체중 (스크린의 왼쪽 하단에 입력)</li> </ul>
칼로리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 칼로리를 입력합니다</li> <li>• 중량</li> <li>• 지형 (평지, 무작위, 언덕, 구불구불한 언덕)</li> <li>• 속도 또는 레벨 (평지를 선택하는 경우)</li> <li>• 레벨 (언덕, 무작위 또는 구불구불한 언덕을 선택하는 경우)</li> </ul>
클라임	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 층을 입력합니다</li> <li>• 지형 (평지, 무작위, 언덕, 구불구불한 언덕)</li> <li>• 속도 또는 레벨 (평지를 선택하는 경우)</li> <li>• 레벨 (언덕, 무작위 또는 구불구불한 언덕을 선택하는 경우)</li> </ul>
심박수	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 목표 (시간, 칼로리, 오름, 시간대)</li> <li>• 나이</li> <li>• 운동 (중급 열량 소모, 격렬한 열량 소모, 고정 시간, 다양한 시간)</li> <li>• 목표 심박수</li> <li>• 레벨 (언덕, 무작위 또는 구불구불한 언덕을 선택하는 경우)</li> </ul>
인터벌	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3회 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 시간을 입력합니다</li> <li>• 간격 수 (2 또는 3)</li> <li>• 저속</li> <li>• 중간 속도 (3-속도 구간 전용)</li> <li>• 고속</li> </ul>



### 1. 지형 선택

- **평지**는 사용자가 경사, 레벨이나 속도를 언제든지 변경할 수 있는 일정한 강도의 운동입니다.
- **힐**은 인터벌 훈련 운동입니다. 인터벌은 강도가 낮은 규칙적인 운동으로 구분되는 격렬한 유산소 운동의 지속 기간입니다. 운동의 전반적인 지속 시간이 각 인터벌의 길이를 결정합니다.
- **완만한 언덕**은 강도가 약한 레벨의 완만한 언덕 운동입니다.
- **무작위**는 강도 레벨을 계속 변경하는 인터벌 훈련 운동으로서, 규칙적인 패턴이나 진행이 없습니다.

## 심박수 목표 운동

운동 중에 특정한 심박수를 유지하는 것은 운동의 강도를 점검하고 최대한의 결과를 달성하는 최적의 방법이라는 연구 결과가 나왔습니다. 집중 단련은 운동자의 이상적인 심박수 범위, 즉 지방을 소모하거나 심혈관 운동을 강화하는 특정 구역을 가리킵니다. 이 구역은 이론상 최대치(HRmax)의 백분율이며, 그 값은 운동에 따라 달라집니다. 최대 심박수는 미국 스포츠 의학 대학(American College of Sports Medicine)의 '운동 테스트 및 처방 지침(8판, 2010년)'에 정의된 공식을 따릅니다. HRmax는 206.9에서 연령에 0.67를 곱한 값을 뺀 값입니다.

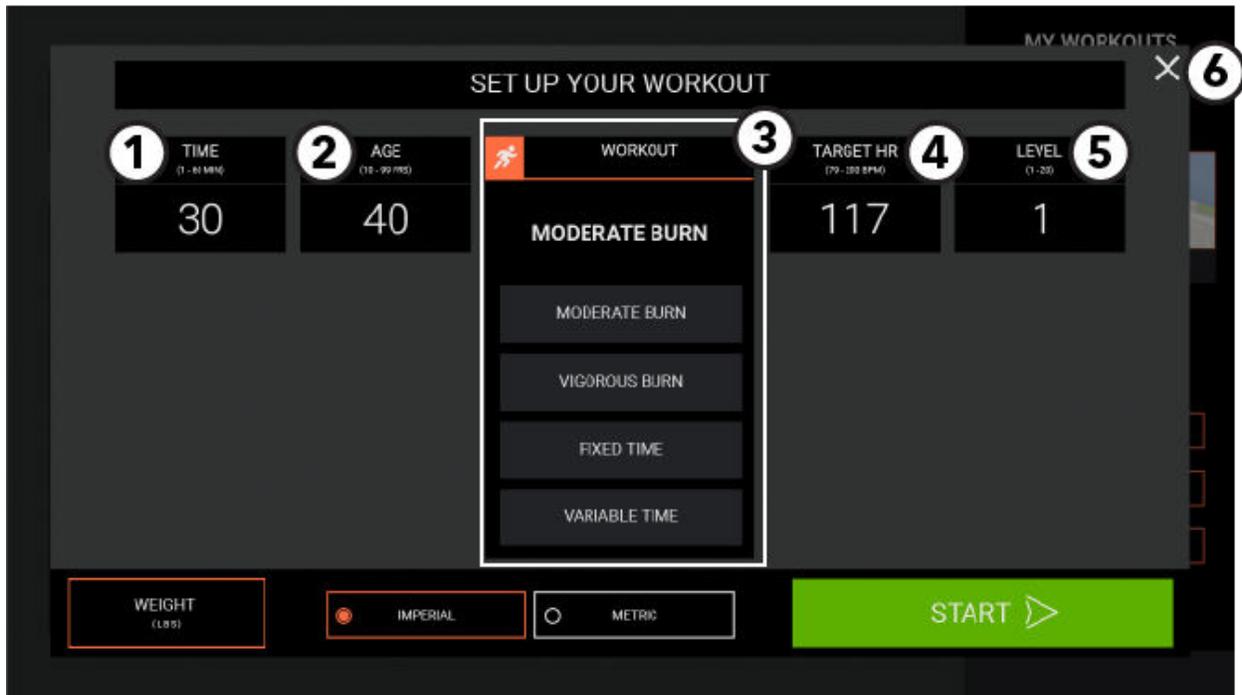
$$\text{HR Max} = 206.9 - (0.67 * \text{연령})$$

### 이론상 최대 심박수 및 목표 심박수

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

나이	이론상 최대 심박수	65% (중급 열량 소모)	80% (격렬한 열량 소모)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

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



**1. 시간**

누르면 숫자 키패드를 이용하여 운동 시간 값을 입력할 수 있습니다.

**2. 나이**

누르면 숫자 키패드를 이용하여 나이 값을 입력할 수 있습니다.

**3. 심박수 운동**

- **중급 열량 소모**는 강도가 낮은 심장혈관 운동입니다. 이 프로그램은 실제 심박수를 토대로 경사(높이)를 변경함으로써 강도 레벨을 조정하여 이론상 최대치의 65%로 심박수를 유지합니다.
- **격렬한 열량 소모**는 운동 능력이 뛰어난 사용자를 위한 강도 높은 운동으로서, 심폐 운동과 소모되는 총 칼로리를 극대화합니다. 이 프로그램은 실제 심박수를 토대로 경사를 변경함으로써 강도 레벨을 조정하여, 이론상 최대치의 80%로 심박수를 유지합니다.
- **고정 시간**에서는 세 가지의 목표 심박수를 토대로 세 가지 오르막을 통과합니다.
- **가변 시간**에서는 목표 심박수를 토대로 오르막과 내리막을 오갑니다.

**4. 목표 심박수**

누르면 숫자 키패드를 이용하여 목표 심박수 값을 입력할 수 있습니다.

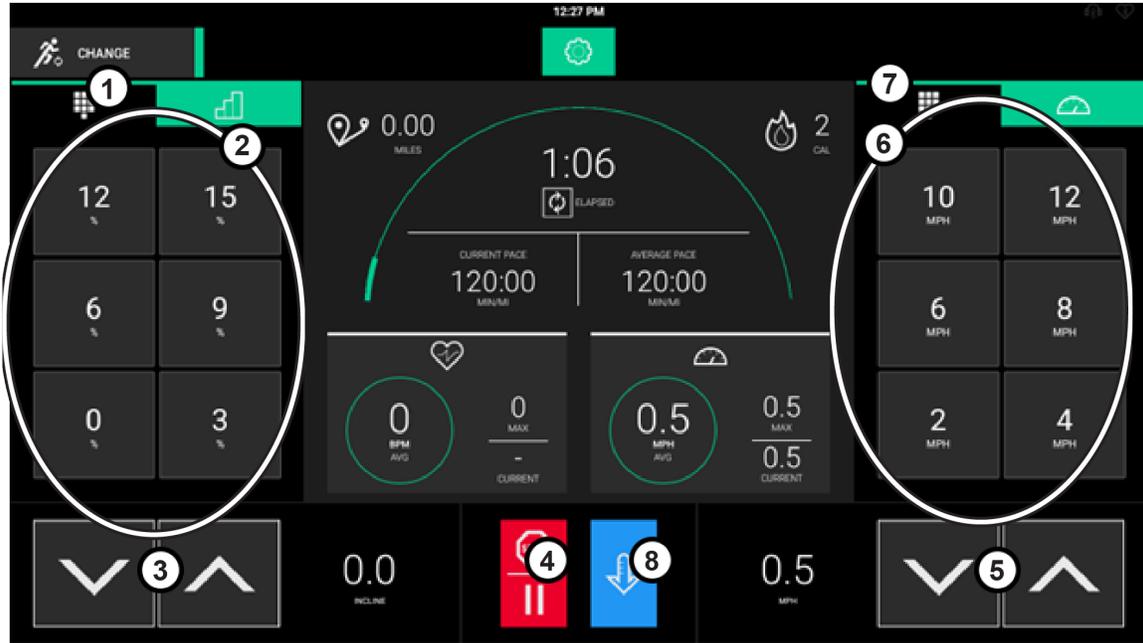
**5. 레벨 혹은 속도**

누르면 숫자 키패드를 이용하여 레벨 혹은 속도 값을 입력할 수 있습니다.

**6. 누르면 운동 설정 화면에서 나가 목표 선택 화면으로 되돌아 옵니다.**

# 퍼포먼스 런

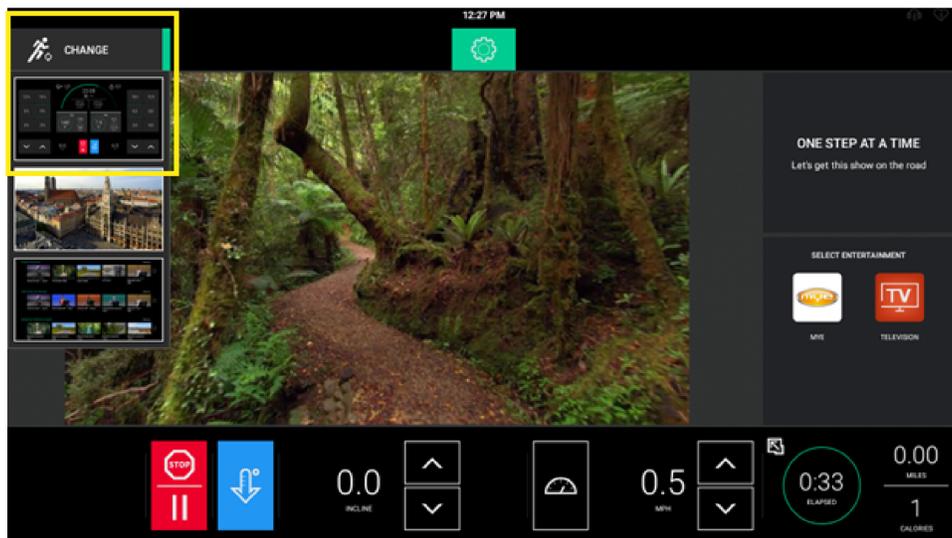
트레드밀에서만 이용할 수 있습니다. 



이 운동은 경사, 속도 및 시간을 선택하여 운동하는 사람이 자신의 인터벌 훈련을 구성하는 것을 도와줍니다. 사용자는 저속과 고속을 정의하며 버튼을 통해 수동으로 저속과 고속을 전환할 수 있습니다.

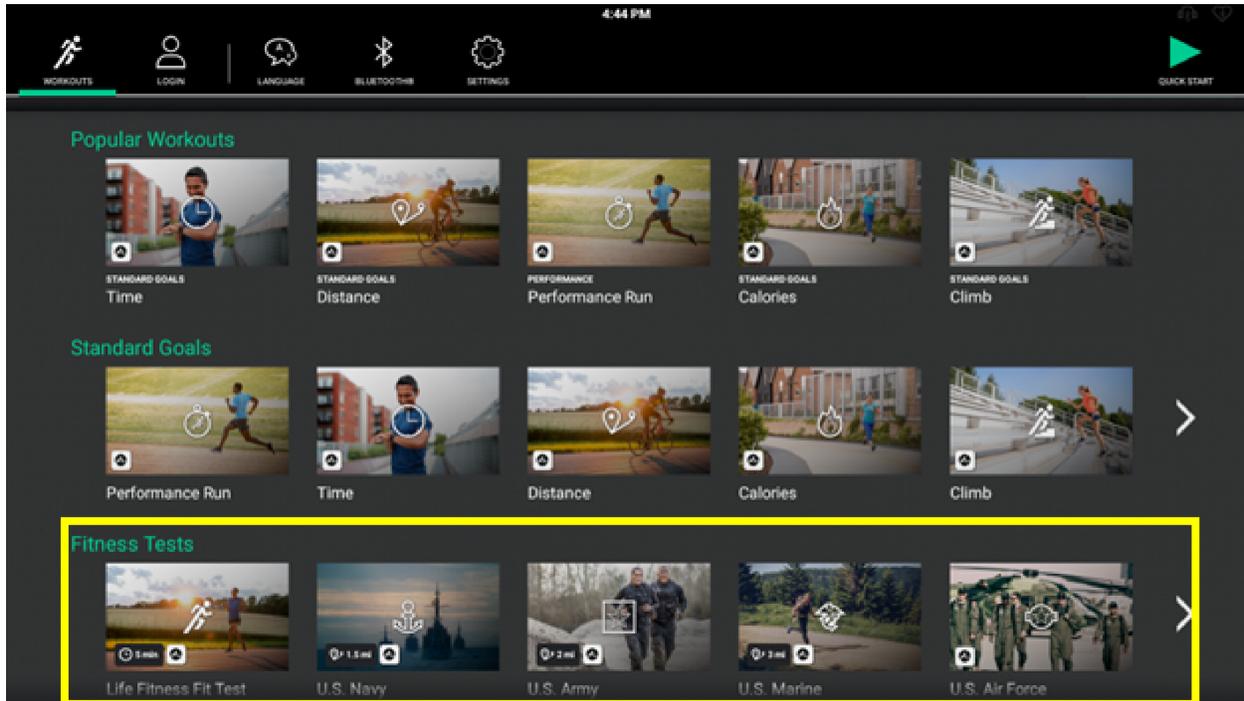
1. 수동으로 기울기를 생성하려면  을 누릅니다.
2. 사전에 프로그래밍된 경사를 선택하려면 원하는 백분율을 누릅니다.
3. ▲와 ▼를 눌러 경사를 0.5% 구간 높이거나 낮춥니다.
4. 운동을 정지하거나 일시 중지하려면 이 버튼을 누릅니다.
5. ▲와 ▼를 눌러 속도를 0.1 구간 높이거나 낮춥니다.
6. 사전에 프로그래밍된 경사를 선택하려면 원하는 숫자를 누릅니다.
7. 수동으로 속도 생성하려면  누릅니다.
8. 정리 운동 주기를 시작하려면 누릅니다.

주: 사용자는 사전에 프로그래밍된 운동 옵션과 빠른 시작 내 보기 선택 항목으로 퍼포먼스 런에 액세스할 수 있습니다.



# 체력 테스트

원하는 피트니스 테스트를 선택하십시오.



- **Life Fitness 체력 테스트** 심장혈관 건강을 점검하고 지구력 향상 여부를 4주에서 6주마다 모니터링할 수 있습니다.
- **미 해군 체력 준비도 테스트(PRT, U.S. Navy Physical Readiness Test)**는 거리를 설정하고 그 거리에 도달하기까지 걸리는 시간을 측정하는 5분 거리 목표 테스트이며 미 해군과 해군 사관학교에서 유산소 능력을 측정하기 위해 사용됩니다.  
 주: FlexStrider나 PowerMill에서는 이용할 수 없습니다.
- **미 육군 체력 준비도 테스트(PFT, U.S. Army Physical Fitness Test)**는 근지구력과 심장호흡 건강상태를 측정하는 데 사용되는 5분 체력 테스트입니다.
- **미 해병대 체력 테스트(PFT, U.S. Marines Physical Fitness Test)**는 근지구력과 심장호흡 건강상태를 측정하는 데 사용되는 체력 검사입니다.
- **미공군 체력 점검(PRT, U.S. Air Force Fitness Test)**은 근지구력과 심장호흡 건강상태를 측정하는 데 사용되는 체력 검사입니다.
- **WFI 최대하 프로토콜**은 소방대원의 유산소능을 예측하는 데 사용되는 단계별 최대하 평가입니다. 이 테스트는 목표 심박수에 도달할 때까지 속도와 경사(트레드밀만 가능)를 자동으로 높입니다. 이 평가는 Gerkin 평가를 대체합니다. 15초간 목표 심박수를 초과하면 프로그램은 정리 운동 모드로 진입합니다.
- **체력 능률성 배터리(PEB, Physical Efficiency Battery)**는 미 연방 법집행당국, 미 FBI 및 기타 연방조직에서 연방 직원 채용 및 관리에 사용합니다.
- **FAMS**는 12분 사이클 테스트입니다. 이 테스트는 1.5마일 달리기입니다.
- **응시자 신체 능력 테스트**는 국제 소방관협회에서 개발한 기본 소방 업무를 수행하는 능력을 예측하는 데 사용되는 테스트입니다. 테스트는 20초 워업 시간(분당 50스텝)으로 시작하며, 이어 분 당 60스텝의 설정 스텝 속도로 3분 동안 진행됩니다.
- **개인신체능력테스트(IPPT)**는 싱가포르 군대, 경찰, 민방위군이 이용하는 2.4킬로미터의 표준 체력 테스트입니다.

## Life Fitness 체력 테스트

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

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

주: 심박수가 2.5분 동안 감지되지 않으면 운동은 종료됩니다.

심박수에 영향을 미치는 요소들은 아래와 같습니다.

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

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

	비활동적	활동적	매우 활동적
트레드밀	2 - 3 mph(3.2 - 4.8 kph)	3 - 4 mph (4.8 - 6.4 kph)	3.5 - 4.5 mph (5.6 - 7.2 kph)
Cross-Trainer	L 2-4 남자 L 1-2 여자	L 3-10 남자 L2-5 여자	L 7-15 남자 L 3-10 여자
Lifecycle 운동용 자전거	L 4-6 남자 L 2-4 여자	L 5-10 남자 L 3-7 여자	L 8-14 남자 L 6-10 여자
PowerMill Climber	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
FlexStrider	L6 - L10	L8 - L10	L10 - L14

제안한 각 범위 내에서 다음과 같은 추가 지침을 사용하십시오.

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

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

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

상대적인 체력 분류(남성용)

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

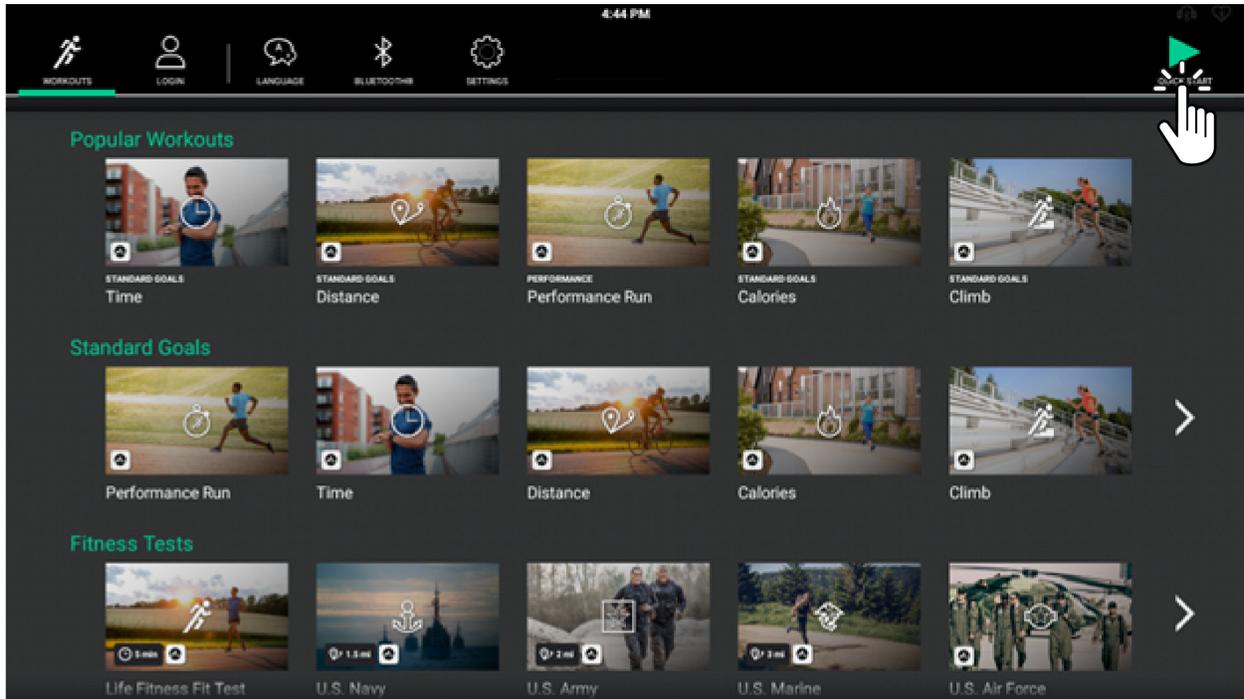
상대적인 체력 분류(여성용)

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

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

## 빠른 시작.

운동 선택 화면 상단에 있는 초록 화살표 빨리 시작 버튼을 누르십시오.



- 운동 카운트다운 3, 2, 1 화면이 나타납니다.
  - 사용자는 운동을 시작한 후 운동을 조정할 수 있습니다.
  - 빠른 시작 운동은 0.5 MPH / 0.8 KPH와 0.0%의 경사에서 시작됩니다.
  - 빠른 시작 운동은 경사 레벨 6에서 시작됩니다.
  - 빠른 시작 운동은 분당 20 스텝 (SPM, Steps Per Minute)에서 시작합니다.
- 주: 사용자는 정보를 확인하려면 LFconnect에 로그인해야 합니다.

## 사용자 입력 범위

시간	1 - 60 분
중량	75 - 400 lbs. (34 -181 kg)
경사	0.0 - 15.0
속도	0.5 - 14.0 MPH 20 - 160 SPM (파워밀 전용)
나이	10 - 99세
높이	36 - 90인치
평균 레벨	1 - 20

레벨이란 단어는 경사 비율의 범위를 가리킵니다.

레벨	경사(%)	레벨	경사(%)
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

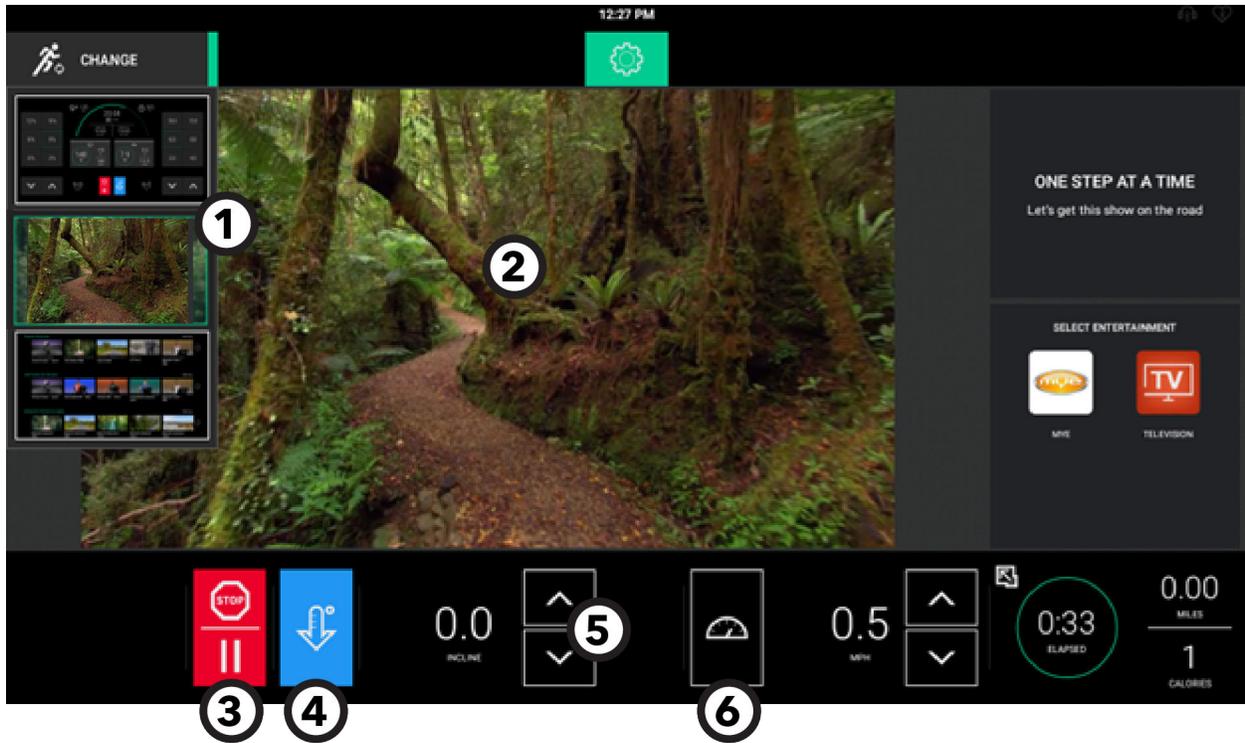
**파워밀:**                   구성 가능 \*: 0 - 20 레벨  
                                  구성 가능 \*: 12 - 185 SPM

\* **레벨 제로(Level Zero)** 옵션이 활성화되면, 최소 레벨은 0이 되고 최소 SPM은 12가 됩니다.

\* **21 - 25 레벨** 옵션이 비활성화되면, 최대 레벨은 20, 최대 SPM은 159이 됩니다. 레벨 21 - 25 및 160 - 185사이의 해당 SPM 비율은 수동 및 속도 인터벌 운동에서만 허용됩니다.

# 5. 운동 모드

트레드밀 운동 모드가 표시되어 있습니다.



## 1. 운동 프로필 뷰

- 인터랙션 뷰 혹은 기본 뷰를 선택합니다.
- 운동 프로파일 뷰를 에워싼 유색의 틀이 현재의 뷰를 나타냅니다.

## 2. 현재의 운동 프로파일 뷰

대화형 보기가 표시됩니다.

## 3. 정지 / 일시 중지

- 운동을 일시 중지하려면 누릅니다.
- 정리 운동, 재개 혹은 운동 종료를 선택합니다.

## 4. 정리 운동

- 운동 중에 누르면 정리 운동 주기가 시작됩니다.
- 정리 운동, 재개 혹은 운동 종료를 선택합니다.

## 5. 경사

위 화살표와 아래 화살표를 사용하여 경사를 0.5% 구간 높이거나 낮춥니다.

**레벨** 

위 화살표와 아래 화살표를 사용하여 레벨을 1 단위로 높이거나 낮춥니다.

레벨은 경사 및 저항 설정을 모두 제어합니다. 

## 6. 사전 설정 속도

사전 설정 속도를 선택하려면 이 버튼을 누릅니다.

**사전 설정 저항 레벨** 

사전 저항 레벨을 선택하려면 이 버튼을 누릅니다.

## 7. 속도

위 화살표와 아래 화살표를 눌러 속도를 0.1 mph 구간 높이거나 낮춥니다.

### SPM

위 화살표와 아래 화살표를 사용하여 SPM을 1 단위로 높이거나 낮춥니다. 

### RPM

속도가 RPM 또는 MPH 단위로 표시됩니다.

## 8. 확장된 통계

실시간 운동 통계를 표시하려면 누릅니다.

## 9. 일차적 운동 목표 통계

일차적 운동 목표 통계가 표시됩니다.

## 10. 엔터테인먼트 옵션 선택

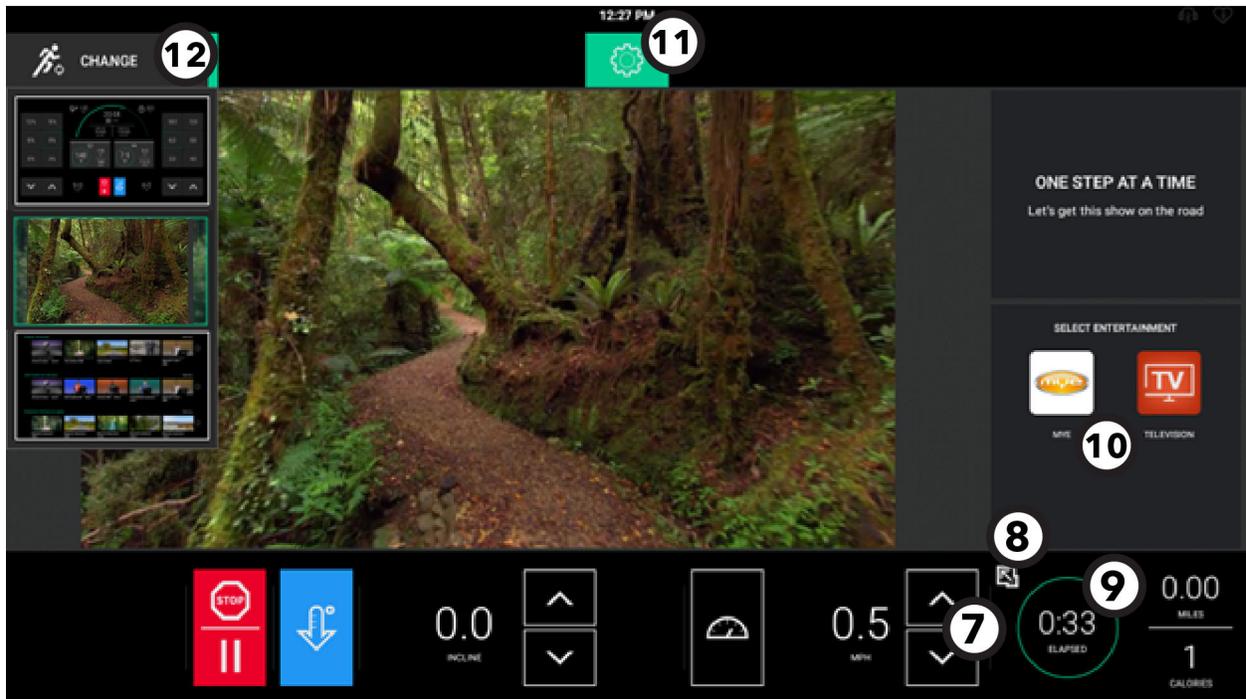
옵션에 TV, 인터넷, 넷플릭스, 슬리테어, 판도라 그리고 유튜브가 포함될 수 있습니다.

## 11. 메뉴

- LFconnect로 로그인하거나 혹은 로그인한 경우 나의 통계 화면을 확인하려면 누릅니다.
- Bluetooth® 장치 스캔.
- 측정 단위를 설정하고 정확한 칼로리 계산을 위해 무게를 입력합니다.

## 12. 변경

선택한 운동을 변경하거나 프로필을 보려면 누르십시오.



## 나의 통계



### 1. 로그인 / 프로파일 메뉴

다음을 실행하려면 로그인 / 프로파일 아이콘을 누릅니다:

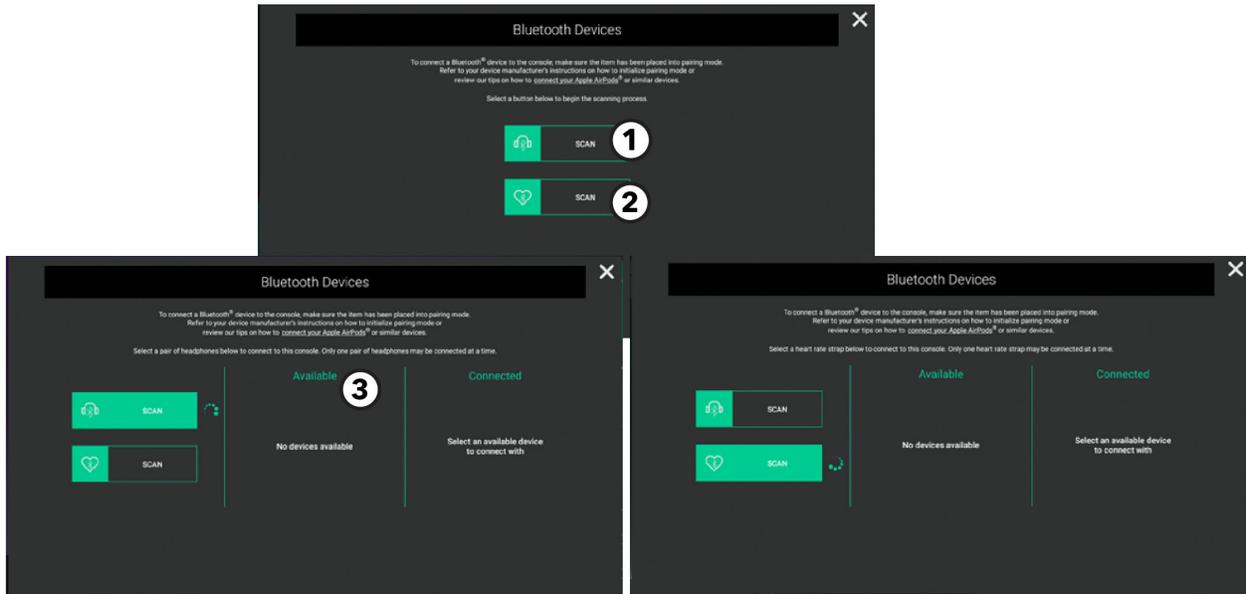
- LFconnect로 로그인.
- (로그인한 경우) 이전에 저장한 통계 보기.

### 2. 상태

이전에 저장한 통계와 평균 보기

### 3. 뒤로 화살표

나의 통계 화면에서 나와 운동 프로파일 뷰로 돌아가려면 누릅니다.



블루투스 장치 메뉴에서는 두 가지 스캔 옵션을 제공합니다.

- 헤드폰
- 심박수 가슴띠

### 1. 헤드폰

가용한 블루투스 장치를 스캔하려면 이 버튼을 누릅니다.

주: 헤드폰이 페어링 모드에 있는지 확인합니다. 저전력 블루투스 신호를 사용하는 헤드폰이나 싱글 이어 헤드폰은 호환되지 않습니다.

주: 바닥 구성에 있는 STB 싱크 및 셋톱 박스에서는 TV에서 헤드폰으로 소리가 블루투스로 스트리밍되지 않습니다.

### 2. 심박수 가슴띠

가용한 블루투스 장치를 스캔하려면 이 버튼을 누릅니다.

### 3. 사용 가능한 장치

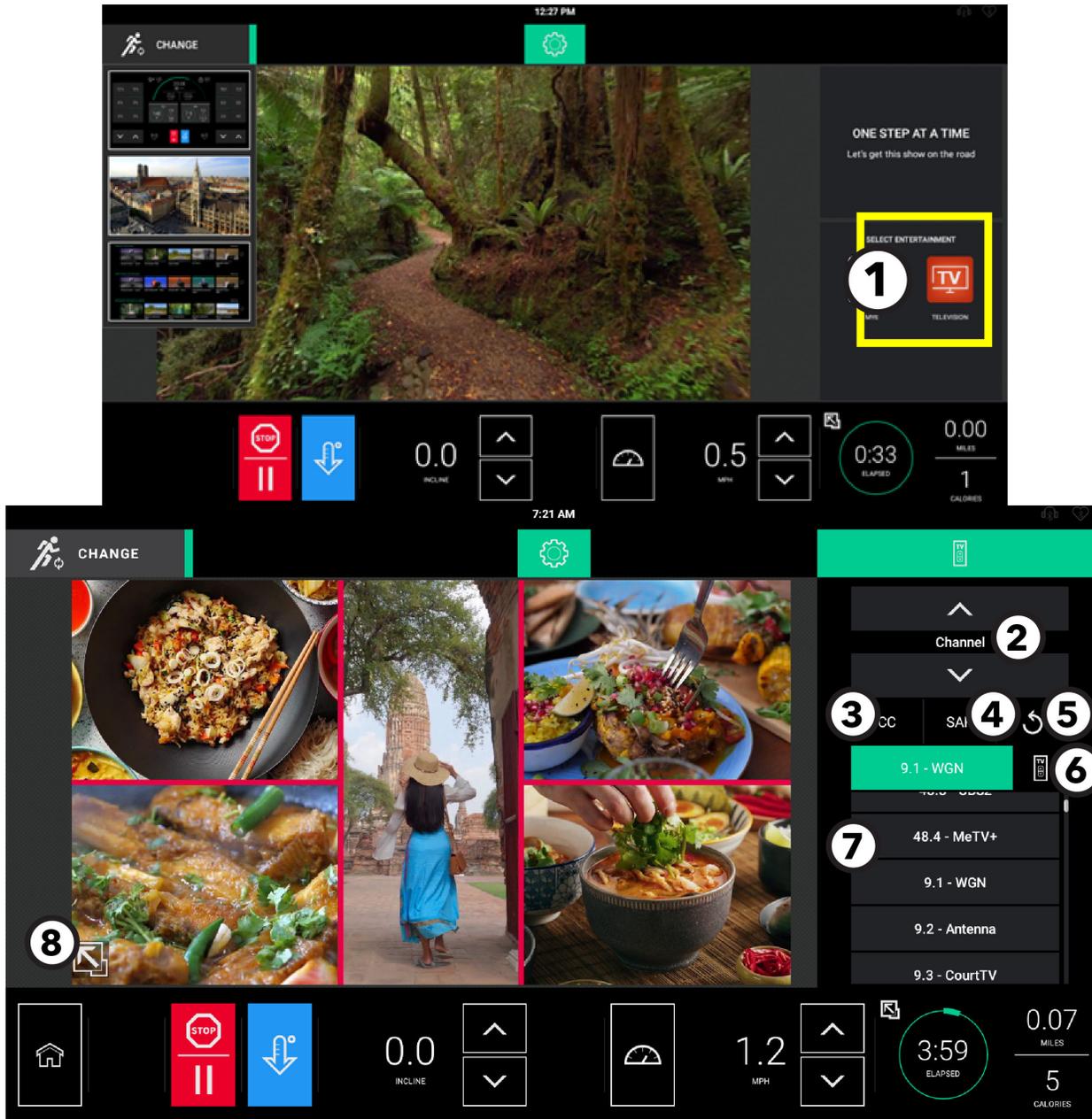
사용 가능한 블루투스 장치 목록을 스크롤합니다.

### 4. 플러스 기호

장치를 페어링하려면 + 기호를 클릭합니다.

# 엔터테인먼트 선택 - DTV 및 STB IPTV

채널 목록이 포함된 전체 화면



주: 이 기능은 운동 모드에서만 이용할 수 있습니다.

## 1. TV 옵션

운동 세션 중 TV를 보려면 이 버튼을 누릅니다.

## 2. ▲ 및 ▼

- 채널을 선택하려면 ▲를 선택합니다.
- 채널을 선택하려면 ▼를 선택합니다.

## 3. CC (자막 방송)

누르면 자막 방송이 켜지거나 꺼집니다.

주: DVB-T2 튜너 구성은 자막으로 자막 방송을 대체합니다. 자막 버튼을 누르면 켜지거나 꺼집니다.

#### 4. SAP (이차 오디오 프로그래밍)

SAP를 활성화하려면 이 버튼을 누릅니다.

주: SAP 방송이 사용 가능하게 됩니다.

#### 5. 이전 채널

이전 채널 버튼을 누르면 바로 전에 봤던 채널로 이동됩니다.

#### 6. 채널 목록과 채널 키패드

이 아이콘을 누르면 채널 목록과 채널 키패드 사이에서 전환됩니다.

#### 7. 채널 목록

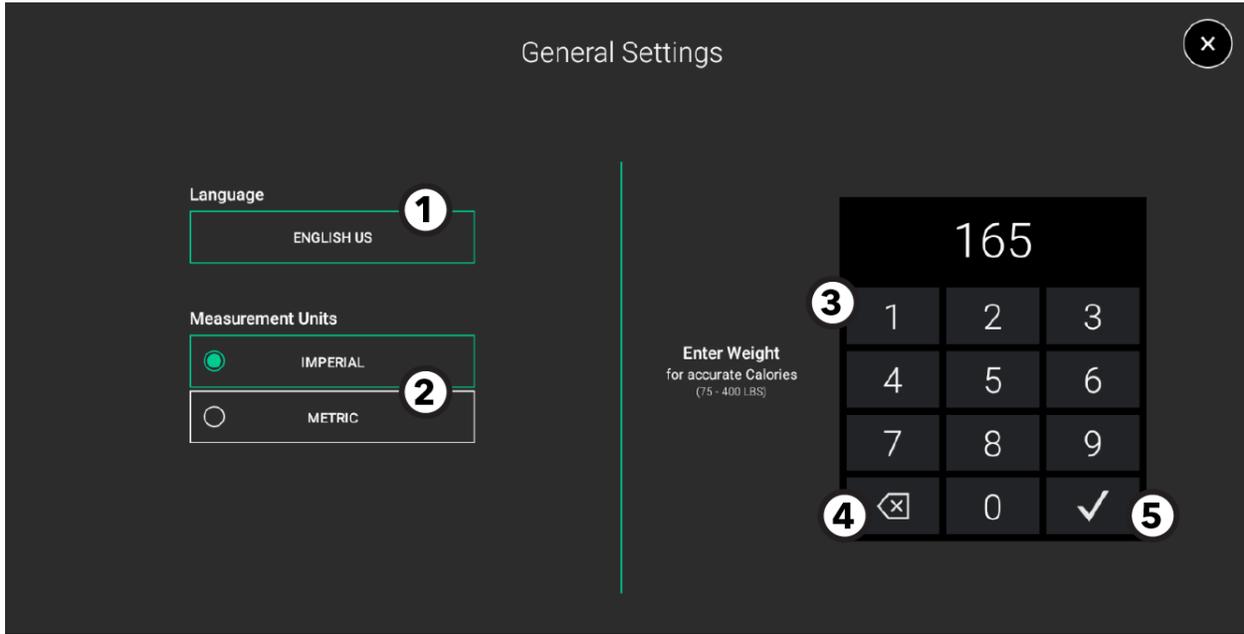
이용 가능한 모든 채널

#### 8. 화면 크기 전환

누르면 최소 화면 크기와 전체 화면 크기 사이에서 전환됩니다.

TV 오디오 제어: 스피커 아이콘은 헤드폰이 헤드폰 단자에 연결되었거나 블루투스 헤드폰이 페어링된 경우에만 표시됩니다. 볼륨을 높이거나 낮추려면 해당 아이콘을 누릅니다.

## 설정



운동 중 언제든지 설정 아이콘을 누르면 됩니다.

### 1. 언어

선택한 언어가 보입니다.

### 2. 측정 단위 선택

- 야드파운드법
- 미터법

### 3. 체중 입력

숫자 키패드를 이용하여 체중 값을 입력합니다.

### 4. 삭제

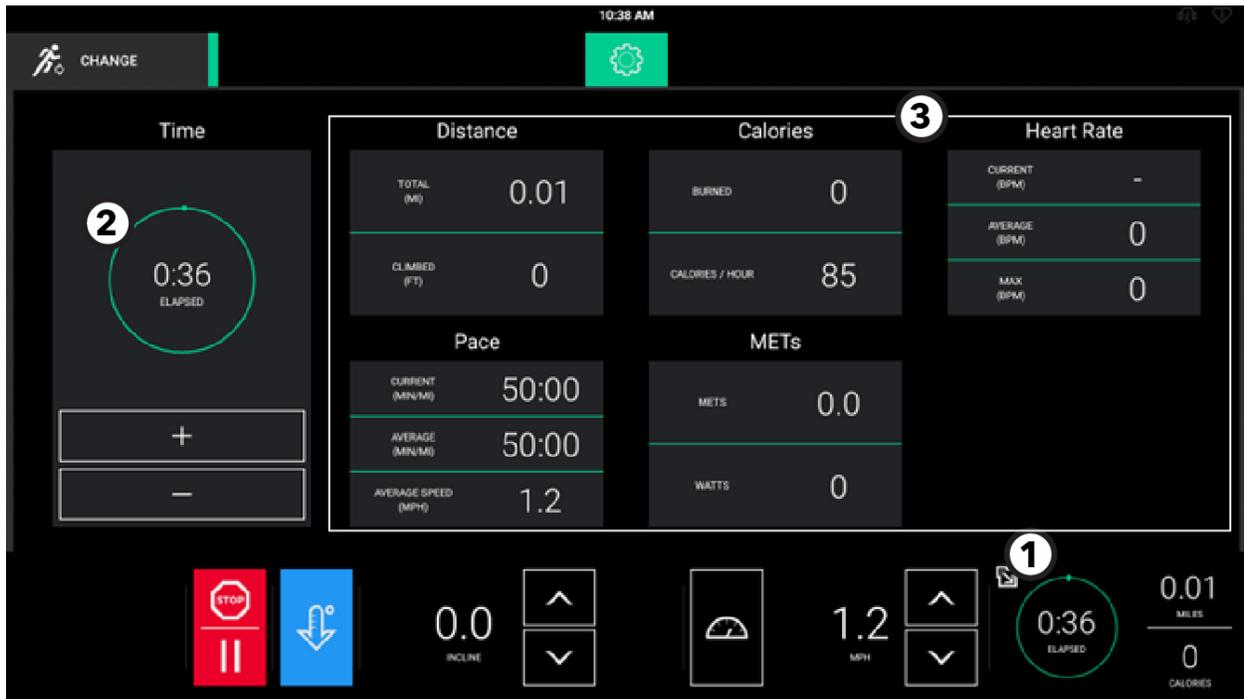
잘못 입력한 체중 값을 삭제하려면 이 아이콘을 누릅니다.

### 5. 엔터

확인 표시를 눌러 체중 값을 입력합니다.

# 확장된 통계

트레드밀 표시



## 1. 확장된 통계

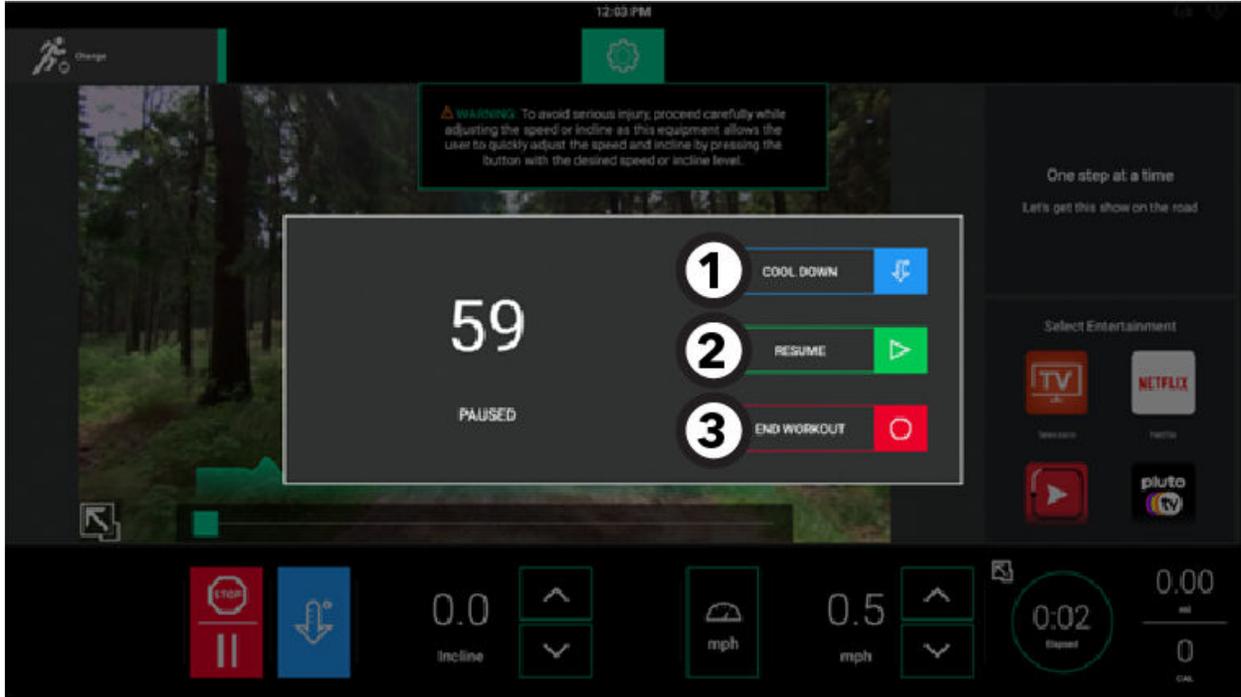
- 운동 중 실시간 운동 통계를 보려면 이 버튼을 누릅니다.
- 운동 모드 뷰로 돌아가려면 확장된 통계 뷰에서 이 버튼을 누릅니다.

## 2. 일차적 목표

조절장치에 일차적 목표가 표시됩니다.

## 3. 추가적 통계

선택한 운동 및 목표에 따라서 추가적 운동 통계가 표시됩니다.



일시 중지 / 정지 버튼을 눌러 운동을 일시적으로 중지합니다.

일시 중지 모드일 때 다음의 옵션 중 한 가지를 선택합니다:

**1. 정리 운동**

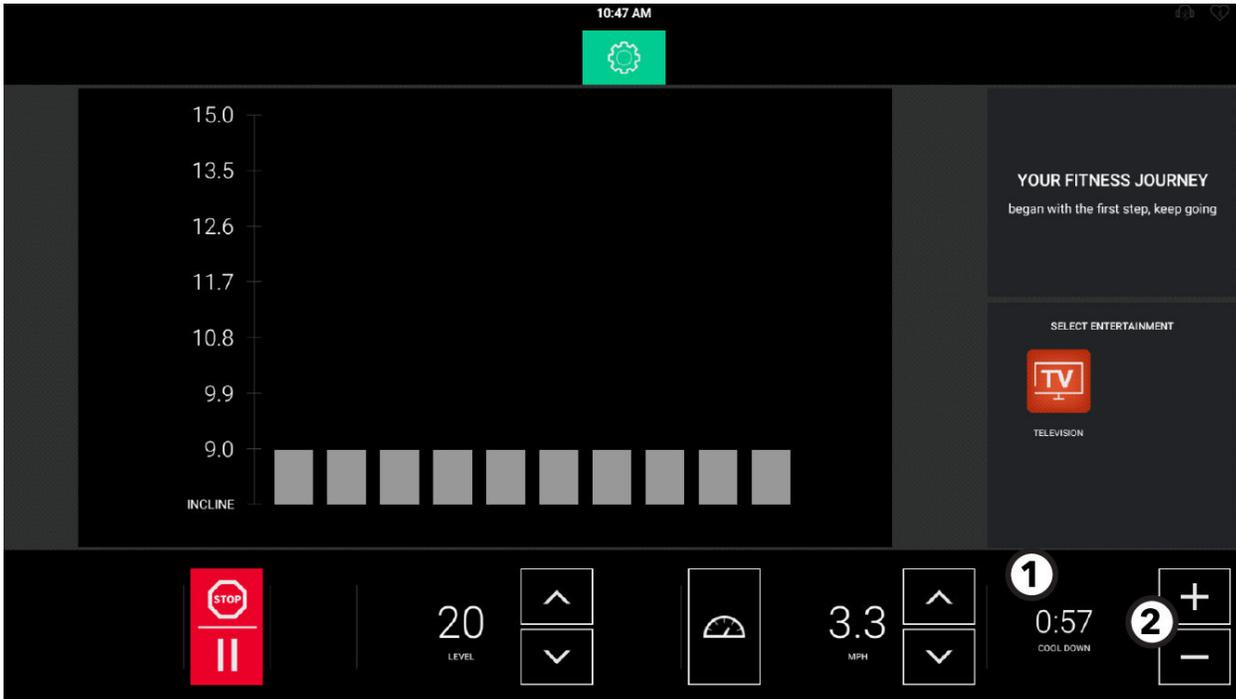
정리 운동 모드로 전환하려면 이 버튼을 누릅니다.

**2. 재시작**

현재의 운동을 계속하려면 이 버튼을 누릅니다.

**3. 운동 종료**

현재 운동을 종료하고 운동 요약 기록을 보려면 이 버튼을 누릅니다.



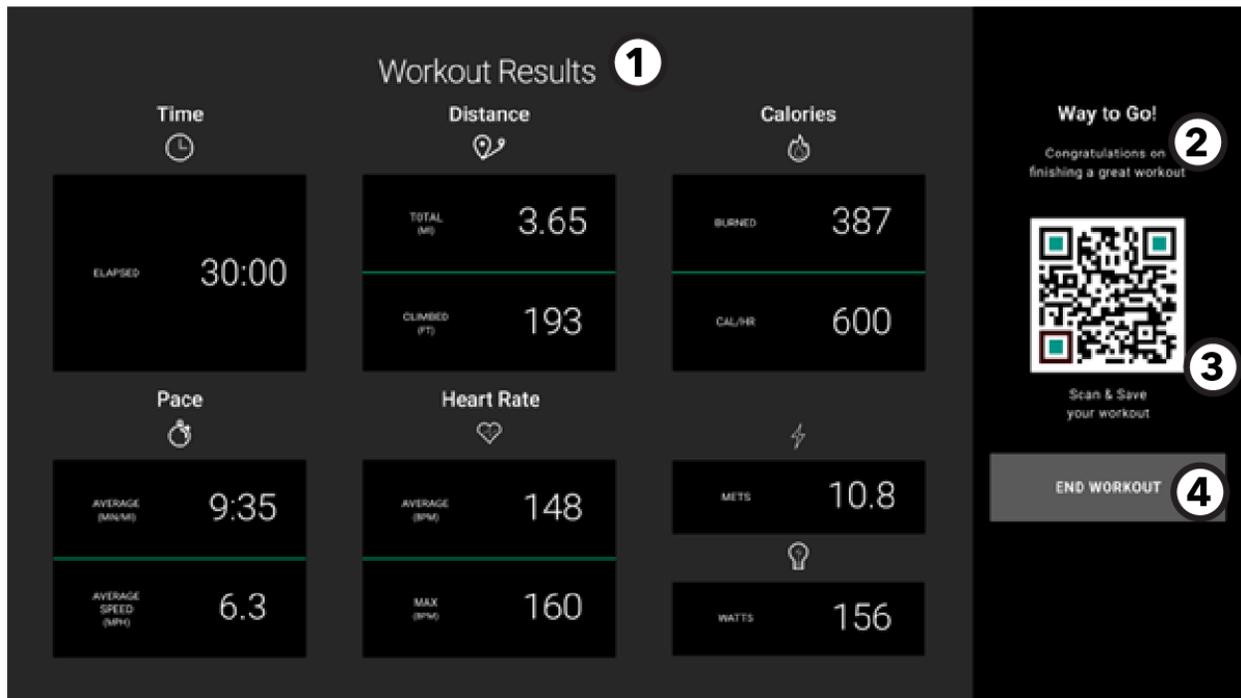
운동 중 (표시된) 정리 운동 모드를 시작하려면 항상라도 **정리 운동** 버튼을 누릅니다.

## 1. 시간 디스플레이

- 정리 운동 모드로 전환될 시 **시간**은 **정리 운동**으로 변경됩니다.
- 시간 디스플레이는 먼저 정리 운동 모드에 들어가기 전 실시해야 할 운동 시간을 분 단위로 표시합니다.
- 이 시간 디스플레이는 0:00에 도달할 때까지 카운트다운됩니다.

## 2. 시간 증가/감소

- -를 누르면 정리 운동 시간이 1분 간격으로 감소됩니다.
- +를 누르면 정리 운동 시간이 1분 간격으로 증가됩니다.



운동 결과 화면은 운동 세션을 완료하거나 사용자가 운동을 중단하면 표시됩니다.

1. 운동 매개변수 요약

- 운동 매개변수에 대한 데이터가 60초간 표시됩니다.
- 선택한 운동 / 목표에 따라 표시되는 데이터가 다릅니다.

2. 메시지

- 축하 메시지가 표시됩니다.

3. 운동 기록 저장

- 운동 기록은 자동으로 저장됩니다. 데이터를 모바일 어플리케이션으로 업로드 합니다.

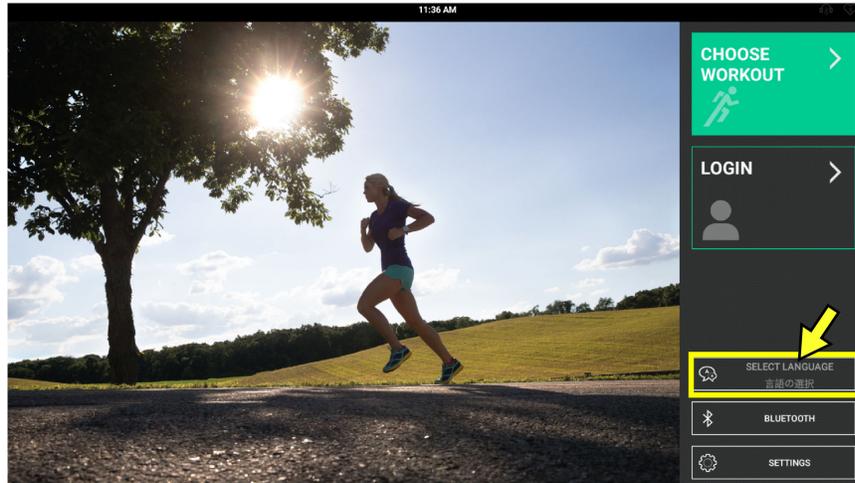
4. 운동 종료

- 누르면 운동 요약 화면이 종료되고 연결된 사이트에서 로그아웃된 후 홈 화면으로 돌아갑니다.

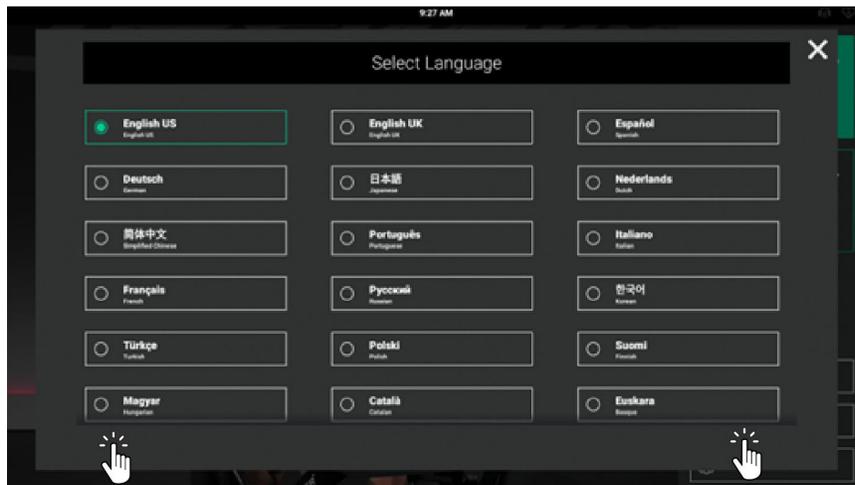
## 6. 관리자 설정

### 시스템 옵션 사용

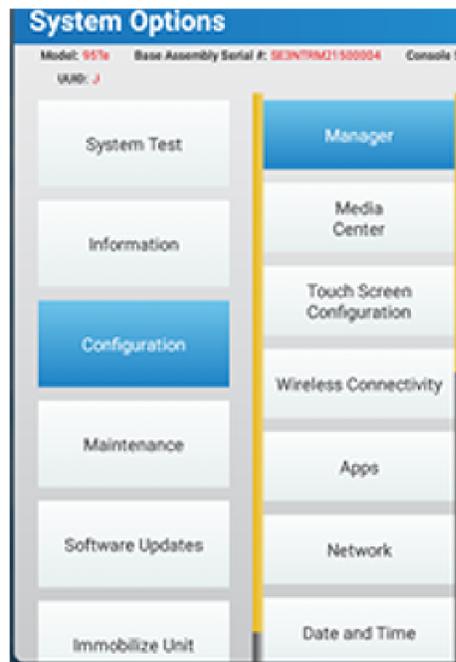
1. 어트랙트 화면에서 언어 아이콘을 선택하여 언어 선택 화면으로 들어가세요.



2. 언어 선택의 아랫 부분을 왼쪽 아래, 오른쪽 아래, 왼쪽 아래, 오른쪽 아래 순서로 탭하십시오.

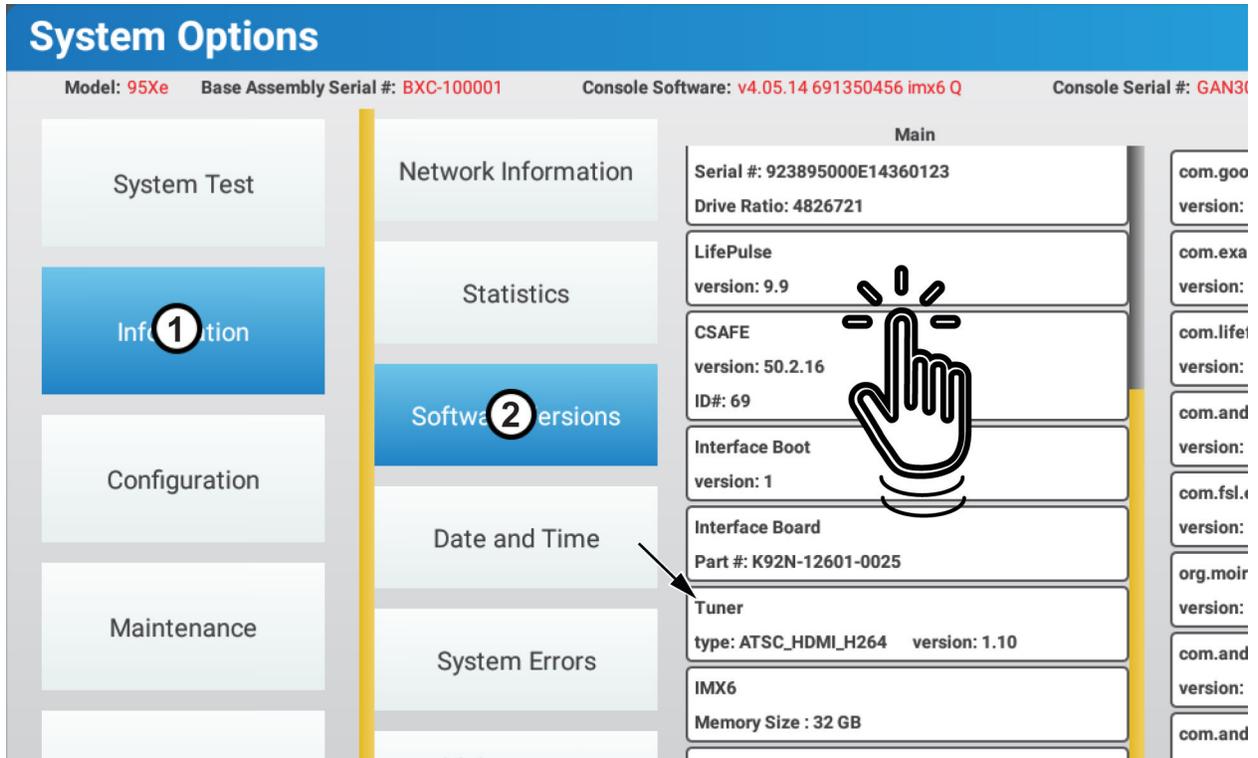


3. 시스템 옵션 메뉴를 통해 알아보십시오.



## 정보

TV 설정을 조정하기 전에, 콘솔에서 튜너 타입을 찾습니다. 다음 단계에서는 튜너 타입을 찾을 것입니다.



1. 정보를 누릅니다.
2. 소프트웨어 버전을 누릅니다.

메인열의 원하는 항목을 길게 누릅니다. 튜너를 찾을 때까지 위 또는 아래로 스크롤합니다.

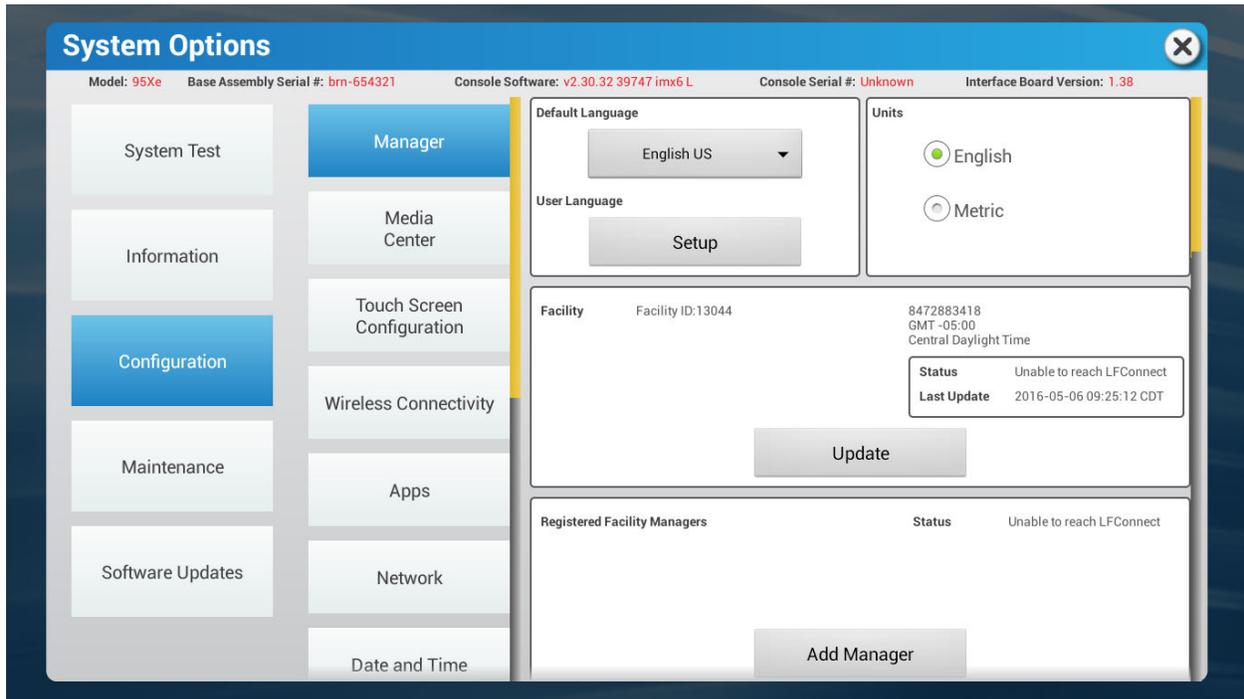
주: 장비가 셋톱박스(STB) 또는 Pro:Idiom 튜너를 사용하는 경우 튜너 섹션에 정보가 표시되지 않습니다. TV 구성 옵션은 [STB SYNC](#) 또는 [레거시 Pro:Idiom](#)을 참조하시기 바랍니다. 장비에 STP 또는 Pro:Idiom 튜너가 없는 경우, 다음 선택 항목 중에서 선택하여 주십시오.

- DTV**                      [DTV](#)를 참조하십시오.
- USBTV**                    [USB TV](#)를 참조하십시오.
- 오픈 IPTV**                [오픈 IPTV](#)를 참조하십시오.

## 설정 메뉴

설정 메뉴에서는 피트니스 시설 관리자가 제품의 기본적인 기능 뿐만 아니라 네트워크와 미디어 설정을 알맞게 설정할 수 있습니다. 선택된 옵션의 버튼은 파란색으로 표시됩니다. 옵션을 선택하면, **시스템 옵션** 메뉴 화면이 우측에 나타납니다.

관리자	장치의 기본값을 설정합니다.
미디어 센터	<ul style="list-style-type: none"><li>• TV</li><li>• Lifescape</li><li>• 음향 설정</li><li>• 화면 설정</li></ul>
터치 스크린 설정	화면에 나오는 지시에 따라 터치 스크린을 재조정합니다. 보정을 반복 시도해도 성공하지 못할 경우 <a href="#">고객 지원 서비스</a> 에 문의해 주십시오.
무선 연결	<ul style="list-style-type: none"><li>• 무선 연결 활성화 또는 비활성화.</li><li>• 무선 네트워크 추가 옵션.</li><li>• 주파수대 변경을 위해 무선 접속 해제.</li></ul>
앱	콘솔의 추천 앱이 나열됩니다.
네트워크	<ul style="list-style-type: none"><li>• 식별</li><li>• 인터넷 접속 레벨</li><li>• Google SafeSearch</li><li>• 인터넷 액세스를 위해 사용자 신원이 필요합니까?</li></ul>
날짜 / 시간	날짜와 시간을 설정합니다
설정 보내기/가져오기	<ul style="list-style-type: none"><li>• USB 스틱으로 설정을 내보냅니다.</li><li>• USB 스틱에서 설정 가져옵니다.</li></ul>
이더넷	이더넷 고급 설정
블루투스	블루투스 활성화/비활성화
RFID	<ul style="list-style-type: none"><li>• RFID 활성화</li><li>• 태그 타입을 선택합니다.</li></ul>
미디어 설정	<ul style="list-style-type: none"><li>• 기구 타입 (트레드밀 또는 비 트레드(non tread))</li><li>• 미디어 파일 보관</li><li>• 사용 가능 공간 &amp; 필요 공간</li></ul>



**DISCOVER ST 유산소 운동 제품**

설정	기본값	설명
기본 언어	미국 영어	이 옵션을 통해 새로운 기본 언어를 설정합니다. 선택 가능 언어: 영어, 스페인어 및 프랑스어.
사용자 언어	미국 영어	이 옵션을 통해 사용자 메시지와 서비스 메시지의 언어를 설정합니다. 선택 가능 언어: 영어, 일본어, 이탈리아어, 터키어, 아랍어, 영국 영어, 네덜란드어, 프랑스어, 폴란드어, 카탈로니아어, 중국어 번체, 중국어 간체, 스페인어, 러시아어, 핀란드어, 바스크어, 독일어, 포르투갈어, 한국어, 헝가리어, 히브리어 및 웨일스어.
단위	영어	체중, 거리, 높이 및 속도에 대한 측정 단위 종류를 설정합니다. 주: 미터법을 사용할 수 있습니다.
시설	켜기	이 옵션을 통해 시설의 정보를 작성합니다.
등록된 시설 관리자	켜기	이 옵션을 통해 시설 관리 정보를 작성합니다.
운동 지속 시간 구성	최대 60분	최대 운동 지속시간 한도를 설정합니다. 최대 99분.
시간 멈춤	1분	운동 중에 일시 정지 모드에 있을 수 있는 최대 시간을 설정합니다. 최대 99분.
프로그램 타임아웃	30초	운동 설정 시 사용자가 LCD 터치 스크린에 손대지 않을 경우 장치가 홈 화면으로 돌아가기 전까지의 시간 (0 - 255초).
비활동 타이머	켜짐, 2 시간	시스템이 LCD 터치 스크린 백 라이트를 자동으로 끄기 전까지의 비활동 시간을 원하는 대로 설정합니다.
자동 켜짐/ 자동 꺼짐	끄기	시스템이 LCD 터치 스크린 백 라이트를 자동으로 끌 하루 중 시간을 설정합니다.
시스템 사운드	켜기	키를 누르면 시스템 스피커에서 신호음이 날지 여부를 이 옵션을 통해 설정할 수 있습니다.
마라톤 모드	사용	이 옵션을 통해 운동을 무한정 할 수 있습니다.
텔레메트리	사용	원격 기능을 작동하면 심박수를 점검하기 위한 Polar 원격 측정 심박수 가슴 스트랩을 이용하여 Polar®와 호환되는 심박수 영역 훈련 기능을 사용할 수 있습니다.
Up 키를 통한 속도 증가 제한	끄기	활성화 되었을 때 사용자는 속도 버튼을 길게 눌러 속도를 증가시킬 수 없습니다.

## 트레드밀에만 해당

설정	기본값	설명
최대 속도	14.0 MPH (23 KPH)	트레드밀의 최대 작동 속도를 설정합니다.
최소 속도	0.5 MPH (0.8 KPH )	트레드밀의 최저 작동 속도를 설정합니다.
최대 경사(%)	15.0	이 옵션은 최대 경사도를 15%보다 낮은 값으로 변경합니다.
활동 구역 속도 키	사용	이 옵션을 통해 사용자가 걷기/조깅/달리기 값에 벨트 속도를 지정할 수 있습니다.
보폭 센서(95T 전용)	켜기	사용자가 벨트에서 내려오면, 이 옵션이 운동을 자동으로 일시 중지합니다.
감속률	3	트레드밀이 선택 속도까지 감속하는 속도로서, 1(가장 느림)부터 5(가장 빠름)까지입니다.
가속률	3	트레드밀이 선택 속도까지 가속하는 속도로서 1(가장 느림)부터 5(가장 빠름)까지입니다.
보폭 센서 알림 끄기	보폭 센서 버튼 켜기 일시 중지 버튼 비활성화	이 옵션은 트레드밀을 사용하는 사용자를 감지하지만 사용자가 감지되지 않는 경우 일시 중지 모드로 전환시키지 않습니다.

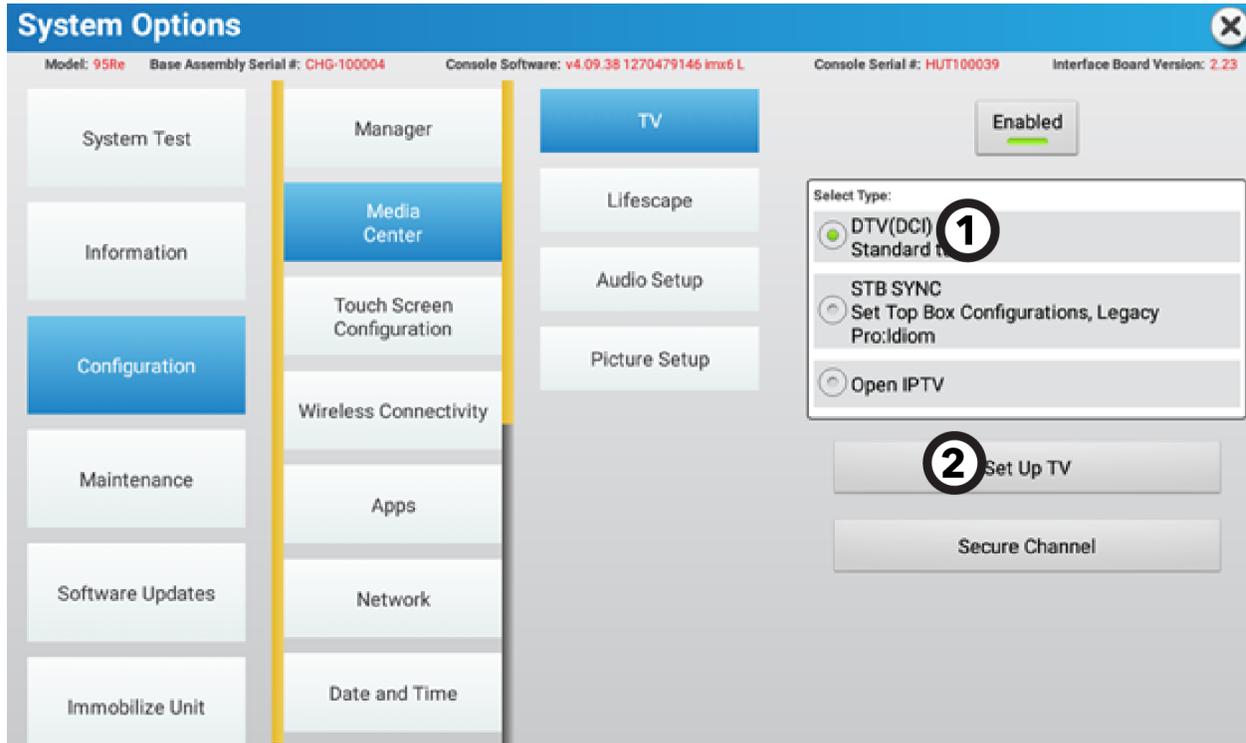
## PowerMill 전용

설정	기본값	설명
웜업 속도: 레벨 0 (12-19 SPM)	끄기	이 옵션을 사용할 수 있는 경우, 프로그램 설정 또는 운동 중 레벨 0 사용 가능 여부를 제어합니다. 레벨 0은 레벨 1 이하의 강도 레벨에 해당합니다.
고속: 레벨 21-25 (160-182 SPM)	켜기	이 옵션은 레벨 21에서 25까지를 프로그램 설정에 또는 운동 중에 사용할 수 있는지 여부를 제어합니다(수동 및 속도 구간 운동 전용).
시간당 칼로리(CPH, Calorie Per Hour) 표시	켜기 (국제: 꺼짐)	이 옵션을 사용할 경우 메시지 센터에 운동하는 동안 사용한 시간당 소모한 칼로리 수가 표시됩니다.
오른 스텝 수 표시	끄기	이 설정을 사용하면, 운동 중에 오른 총 스텝 수가 주기적으로 표시됩니다.
최대 가속률	3	이것은 PowerMill 스텝퍼가 선택 속도까지 가속하는 속도를 1(가장 느림)부터 5(가장 빠름)까지 설정합니다.
최대 감속률	3	이것은 PowerMill 스텝퍼가 선택 속도까지 감속하는 속도를 1(가장 느림)부터 5(가장 빠름)까지 설정합니다.
최소 속도 (SPM)	20 SPM	PowerMill의 최저 작동 속도를 설정합니다.
최대 속도 (SPM)	160 SPM	PowerMill의 최고 작동 속도를 설정합니다.

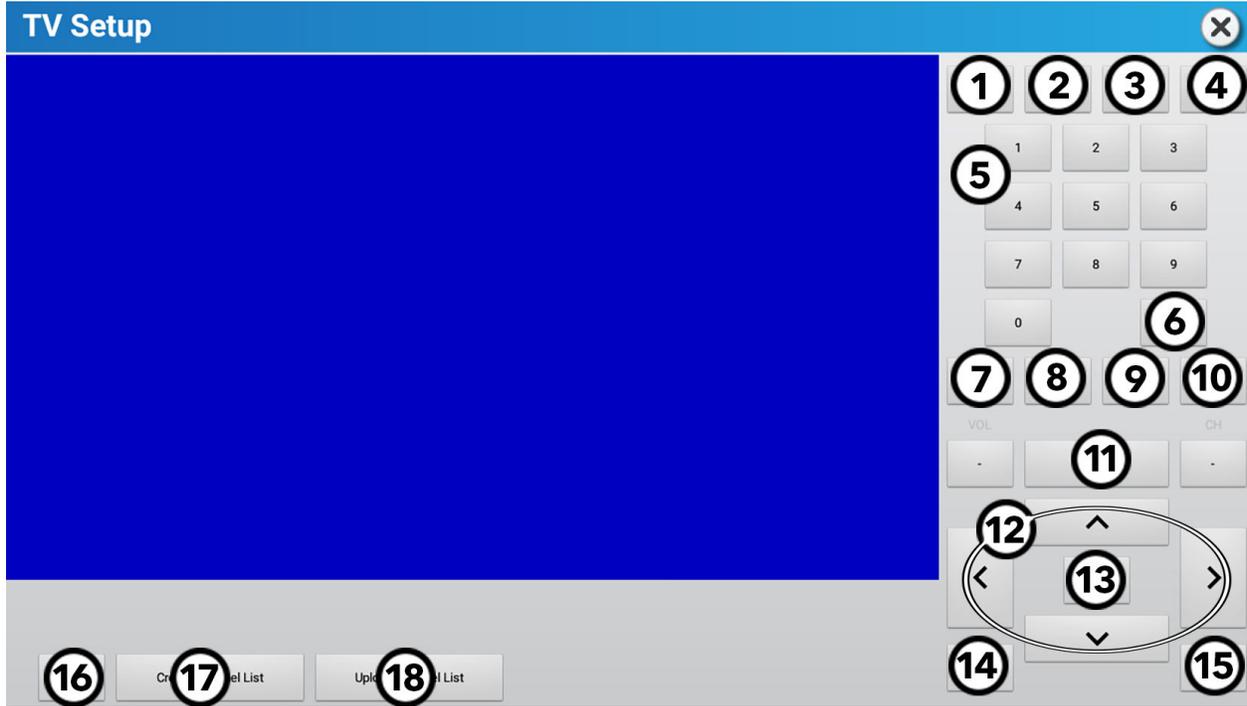
## TV

### 1. 튜너 유형을 선택하십시오.

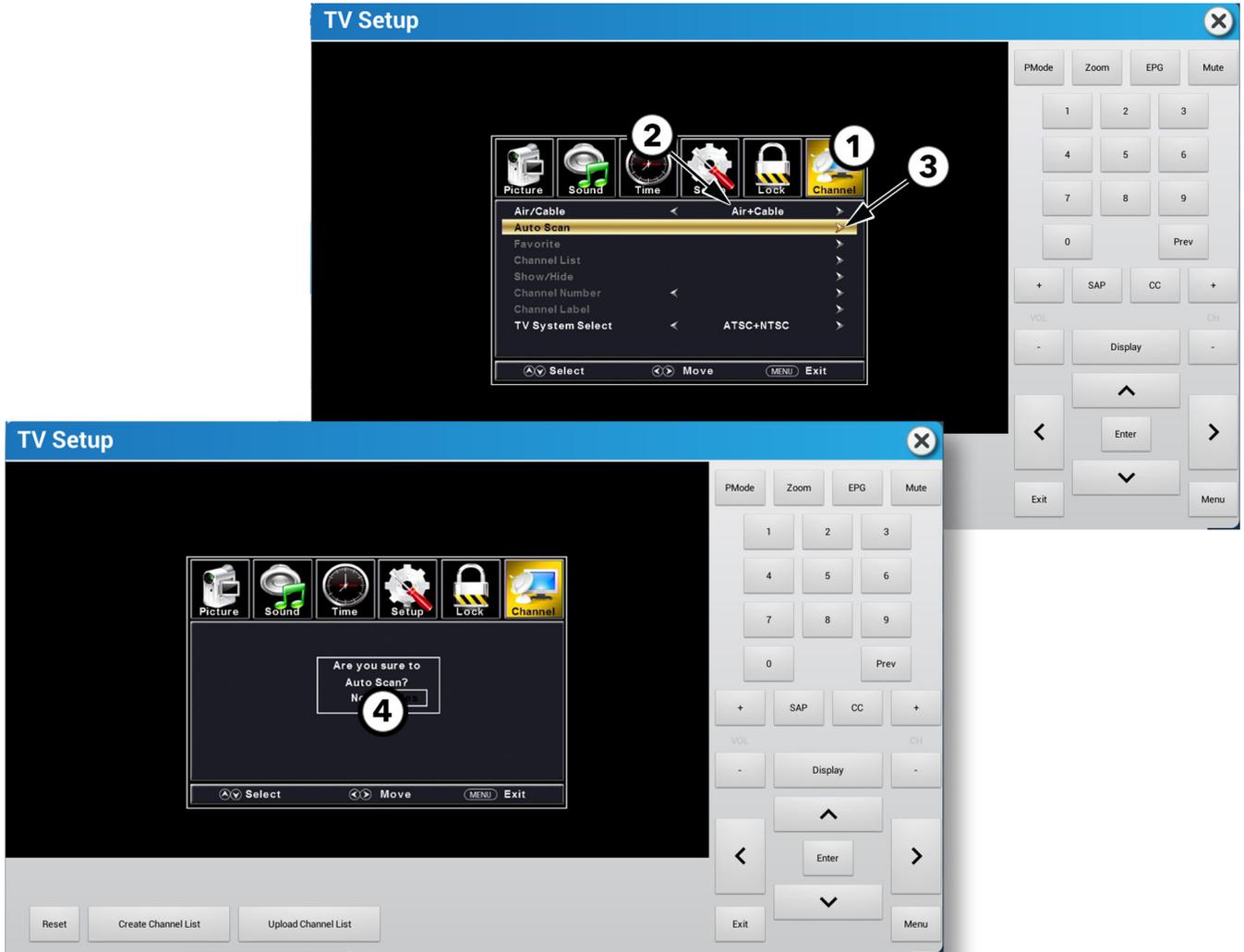
- **DTV**는 ATSC, PRO:IDIOM, DVB, ISDB 구성에 기본으로 설정된 선택 항목입니다.
- **USBTV**는 ATSC, DVB-T2 및 USB 튜너 구성에 기본으로 설정된 선택 항목입니다.
- **STB SYNC**는 STB SYNC, STB 커넥터 키트 및 레거시 Pro:Idiom 구성에 기본으로 설정된 선택 항목입니다.
- **Open IPTV**는 RTP, UDP 그리고 유사한 프로토콜을 사용하는 IP상의 스트림 미디어에 기본으로 설정된 선택 항목입니다.



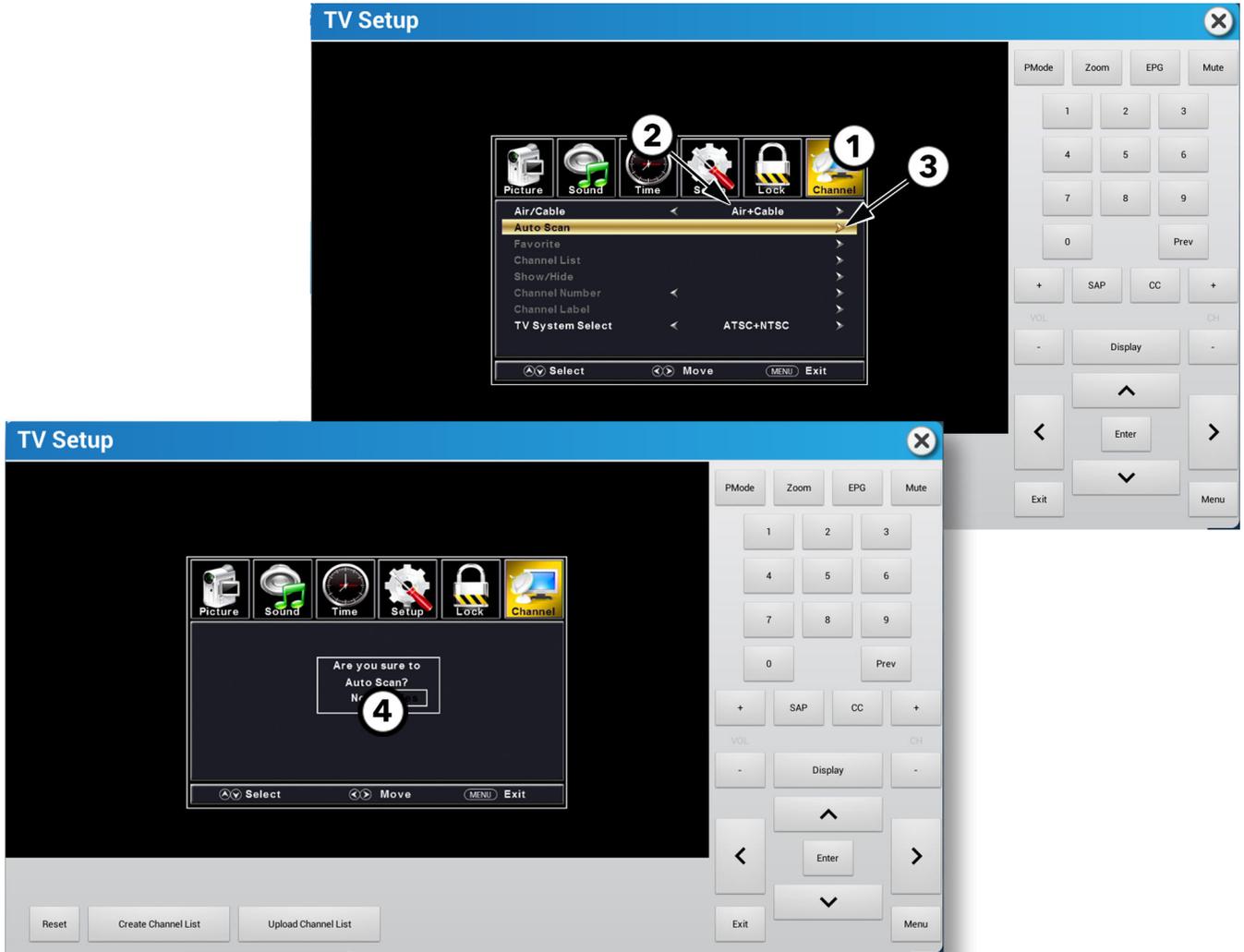
### 2. 선택한 튜너 유형의 화면을 보려면 **TV 설정** 버튼을 누릅니다.



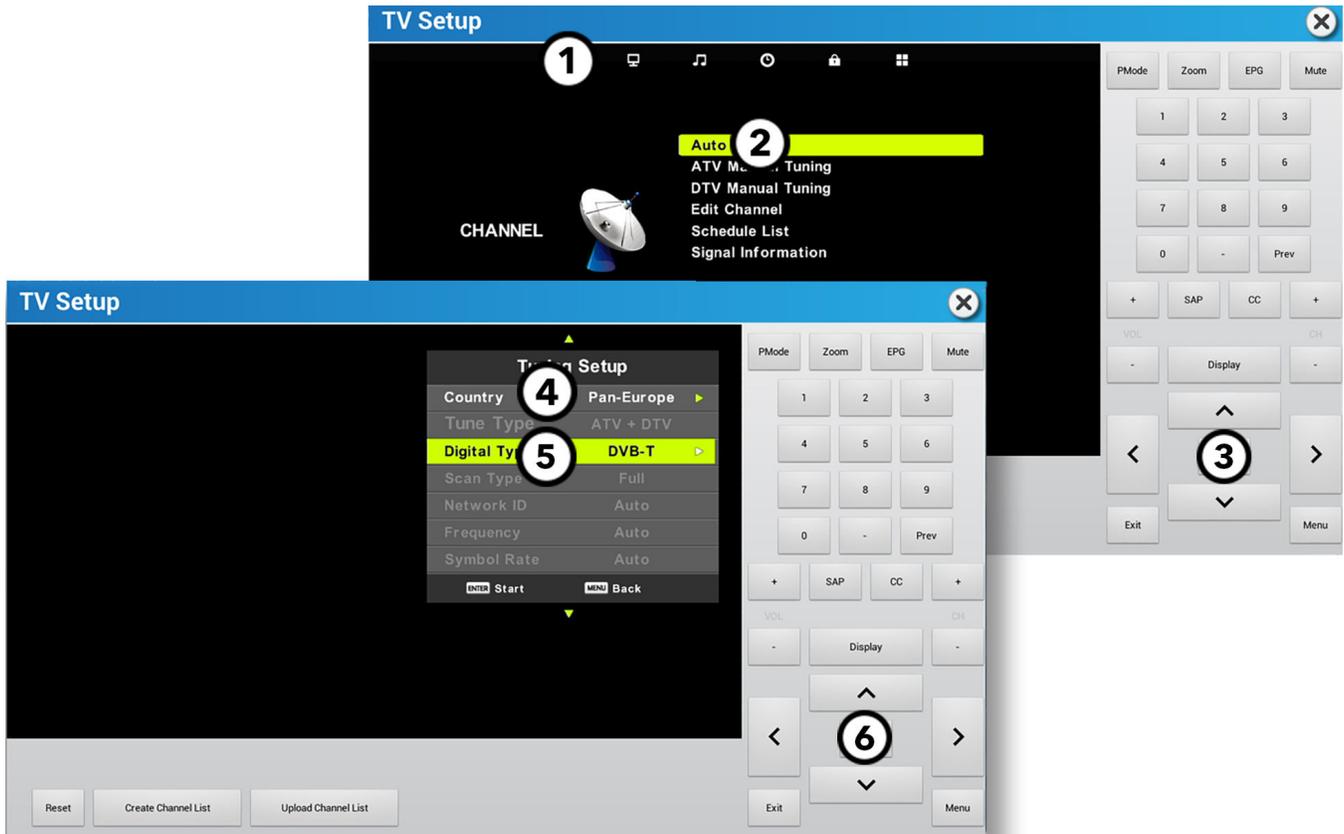
1	<b>PMode</b>	화면 모드 설정.	10	<b>채널</b>	채널을 바꾸려면 +와 -를 누릅니다.
2	<b>확대</b>	화면 크기.	11	<b>디스플레이</b>	현재의 채널 정보가 표시됩니다.
3	<b>EPG (이용할 수 있는 경우)</b>	선택한 채널의 현재 프로그램과 다음 프로그램들이 나열됩니다.	12	<b>◀▶▶▶</b>	TV 설정 메뉴를 탐색하려면 사용합니다.
4	<b>음소거</b>	TV 오디오 무음.	13	<b>엔터</b>	선택하기.
5	<b>키패드</b>	채널을 수동으로 입력하는 데 사용합니다. 주요-보조 채널 번호를 입력하려면 하이픈(-)을 사용합니다.	14	<b>나가기</b>	TV 설정 메뉴를 나가려면 누릅니다.
6	<b>이전</b>	이전채널을 보려면 누릅니다.	15	<b>메뉴</b>	다음으로 이동하려면 누릅니다: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 채널 설정</li> <li>• 화면 설명</li> <li>• 음향 설정</li> <li>• 시간 설정</li> <li>• 잠금 설정</li> <li>• 설정</li> </ul>
7	<b>음량</b>	음량을 변경하려면 +과 -를 누릅니다.	16	<b>초기화</b>	튜너를 기본 상태로 재설정합니다.
8	<b>SAP (이용할 수 있는 경우)</b>	이차 오디오 프로그래밍(SAP, Secondary Audio Programming)을 활성화할 때 사용합니다.	17	<b>채널 목록 만들기</b>	사용자가 운동 중에 액세스할 수 있는 채널 목록을 만듭니다.
9	<b>CC</b>	누르면 폐쇄 자막(또는 자막)이 켜지거나 꺼집니다.	18	<b>채널 목록 업로드</b>	채널 목록을 Halo Fitness Cloud(연결된 경우)에 업로드하고 시설의 장치가 인터넷에 연결되어 있으면 즉시 다른 모든 장치에 채널 목록을 업로드합니다.



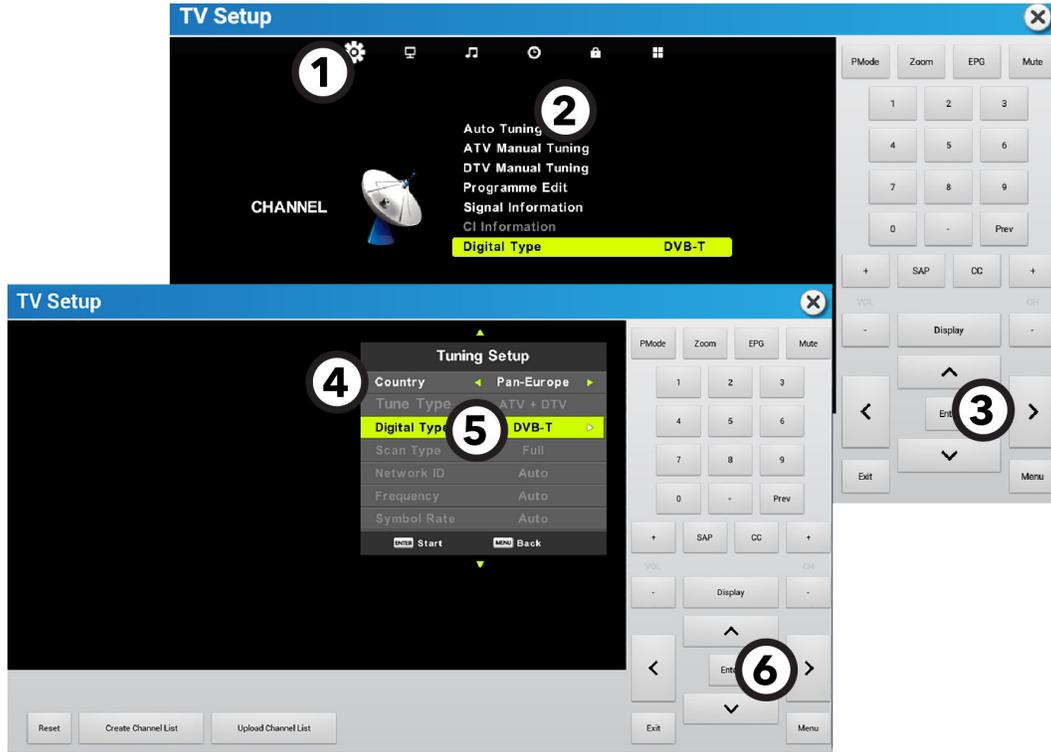
1. 채널로 이동하려면 ◀ 혹은 ▶를 누릅니다.
2. 방송/케이블으로 이동하려면 ▲ 또는 ▼를 누르고, 구성을 선택하려면 ◀ 또는 ▶를 누릅니다.
3. 자동 스캔으로 이동하려면 ▲ 또는 ▼를 누르고 채널을 스캔하려면 ▶또는 엔터를 누릅니다.
4. ◀ 혹은 ▶를 눌러 아니오 혹은 네를 선택하고 엔터를 누릅니다.



1. 채널로 이동하려면 ◀ 혹은 ▶를 누릅니다.
2. 방송/케이블으로 이동하려면 ▲ 또는 ▼를 누르고, 구성을 선택하려면 ◀ 또는 ▶를 누릅니다.  
주:
  - 케이블은 Pro:Idiom 암호화 디지털 채널, 클리어 디지털 채널, 아날로그 채널을 스캔합니다.
  - 에어는 로컬 지상파 안테나에서 나오는 디지털 채널을 스캔합니다.
  - 에어 + 케이블은 모든 종류의 신호를 스캔합니다.
3. 자동 스캔으로 이동하려면 ▲ 또는 ▼를 누르고 채널을 스캔하려면 ▶또는 엔터를 누릅니다.
4. ◀ 혹은 ▶를 눌러 아니오 혹은 네를 선택하고 엔터를 누릅니다.

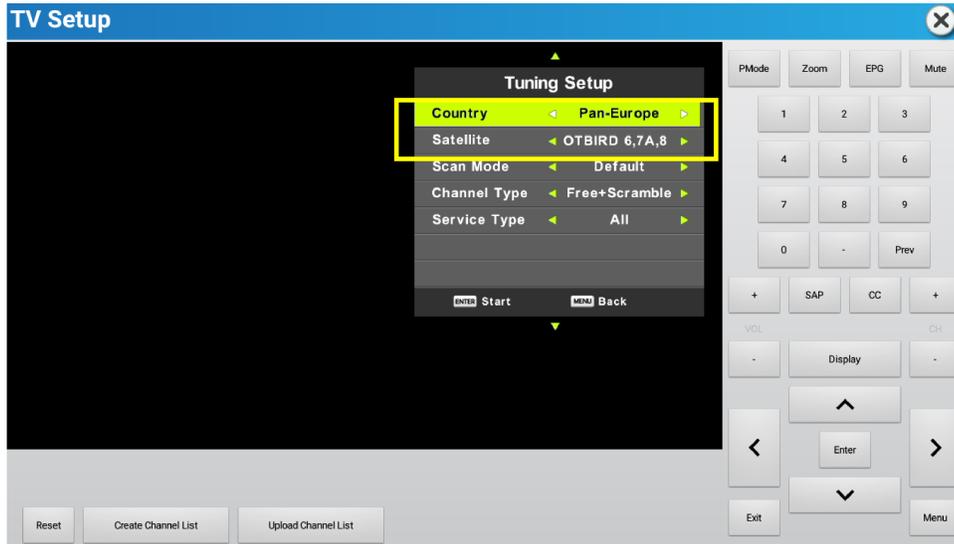


1. 채널로 이동하려면 ◀ 혹은 ▶를 누릅니다.
2. 자동 조정으로 이동하려면 ▲ 혹은 ▼를 누릅니다.
3. 엔터를 누릅니다.
4. 나라로 이동하려면 ▲ 또는 ▼를 누르고, 그 다음에 나라를 선택하려면 ◀ 또는 ▶를 누릅니다.
5. 디지털 유형으로 이동하려면 ▲ 또는 ▼를 누르고, 그 다음에 디지털 TV 표준을 선택하려면 ◀ 또는 ▶를 누릅니다.
6. 채널을 스캔하려면 엔터를 누릅니다.



1. ◀ 또는 ▶를 눌러 채널로 이동합니다.
2. ▲ 또는 ▼를 눌러 자동 조정으로 이동합니다.
3. 엔터를 누릅니다.
4. ▲ 또는 ▼를 눌러 나라로 이동 한 후, ◀ 또는 ▶를 눌러 국가를 선택하십시오.
5. ▲ 또는 ▼를 눌러 디지털 유형으로 간 후, ◀ 또는 ▶를 눌러 디지털 TV 표준을 선택합니다.

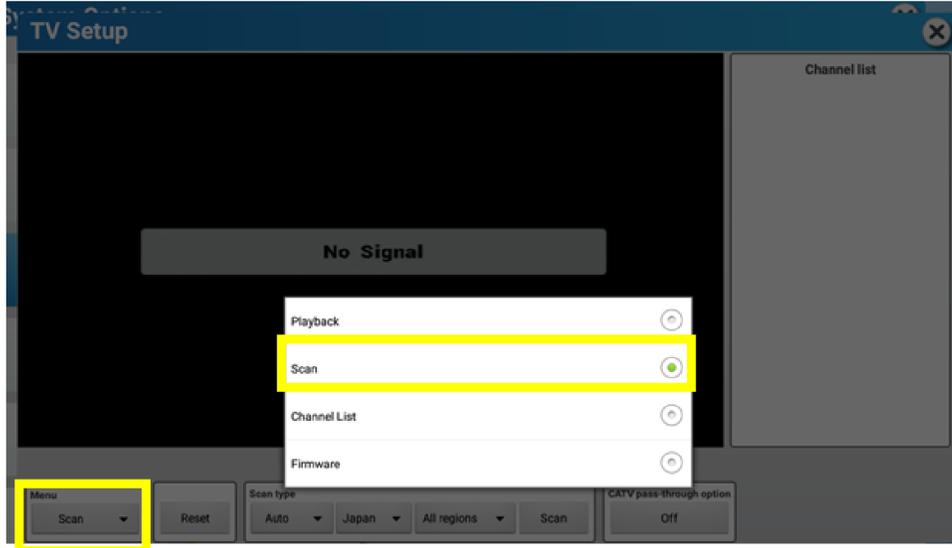
DVB-S를 디지털 유형으로 선택한 경우 나라 그리고 위성 유형을 선택하십시오. 채널 스캔을 시작하기 전에 ◀ 또는 ▶를 이용하면 됩니다.



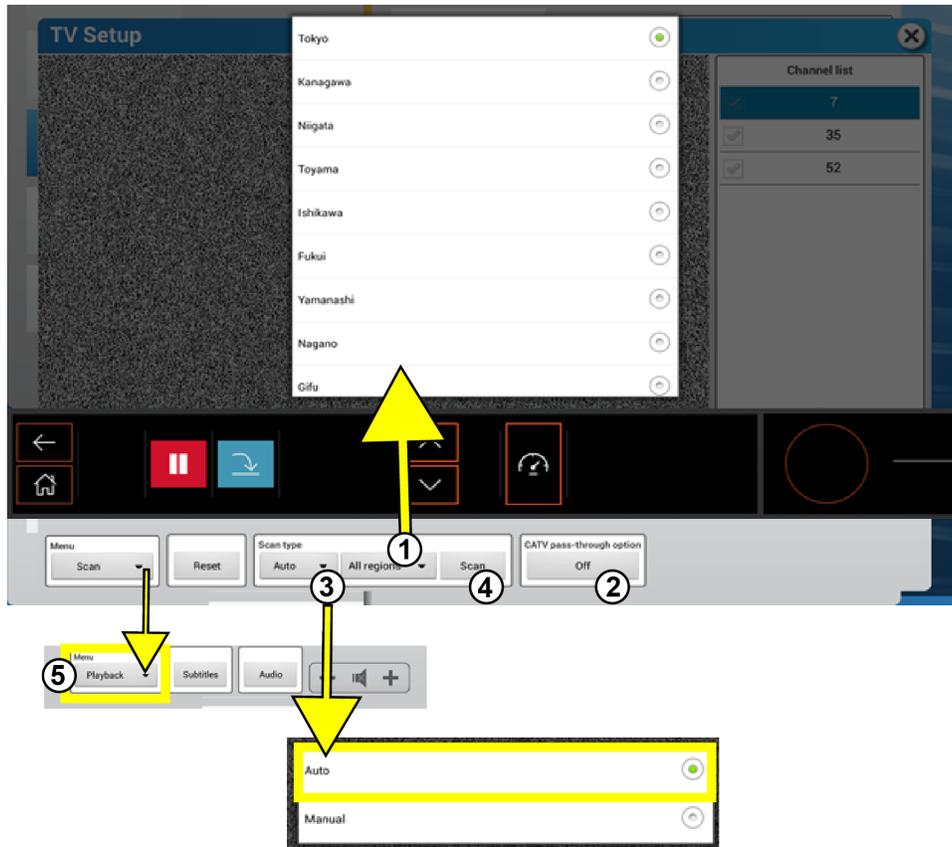
6. 채널을 스캔하려면 엔터를 누릅니다.
7. DVB-S를 디지털 유형으로 선택한 경우 ▲ 또는 ▼를 신호 유형으로 선택하십시오.

## ISDB-T 튜너용 TV 채널 스캔

TV 설정 메뉴 옵션에서 스캔을 선택하십시오.



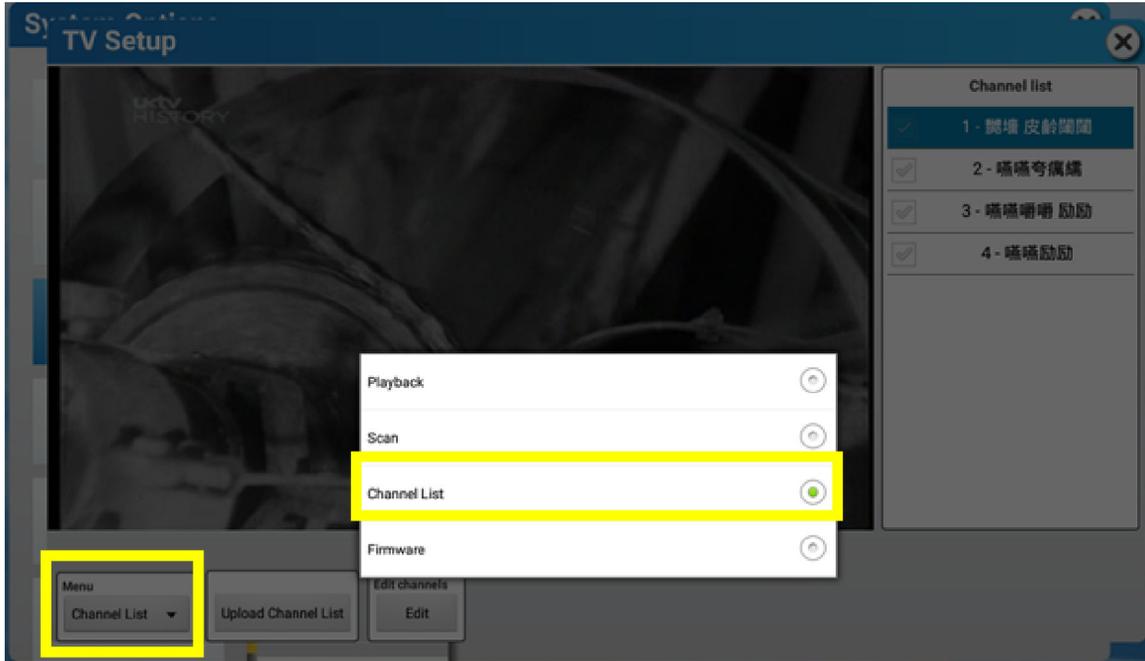
1. 모든 지역을 선택하여 지역 목록을 불러옵니다. 해당 지역을 선택하십시오.
2. CATV 패스스루 옵션을 OFF로 설정하십시오.
3. 스캔 타입은 자동을 선택하십시오.
4. 채널 스캔을 시작하려면 스캔을 누릅니다.
5. 동영상을 보려면 메뉴 옵션에서 재생을 선택하십시오.



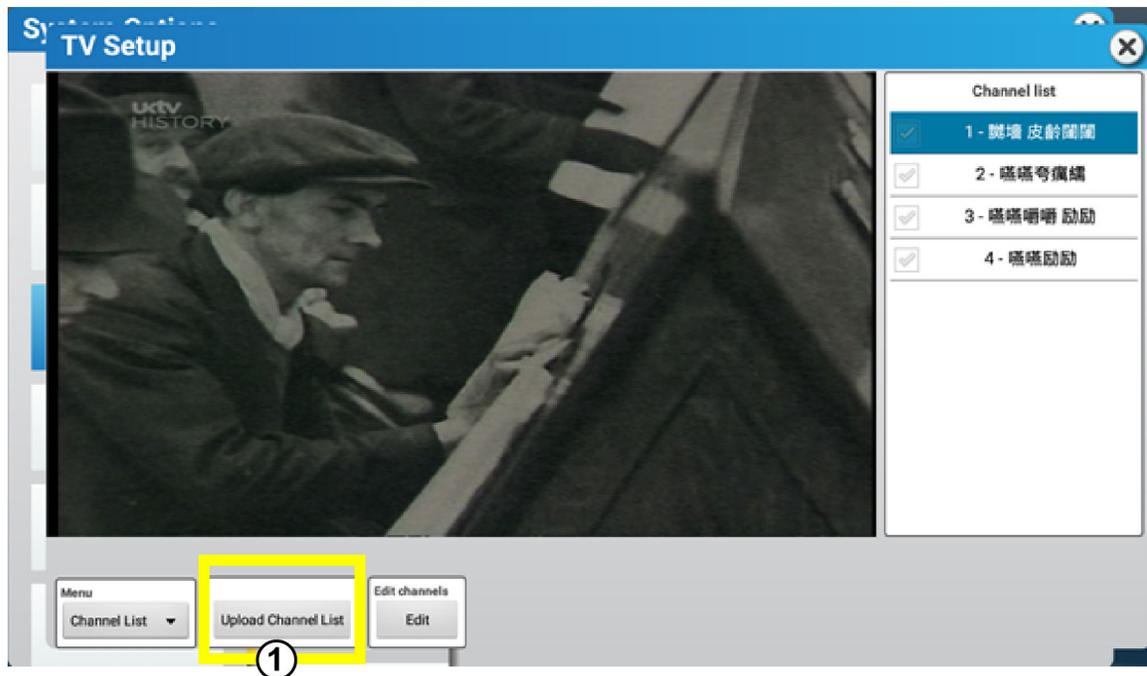
주: 튜너가 채널을 잡지 못하는 경우, CATV 패스스루 옵션을 ON으로 설정하고 채널을 다시 스캔하십시오.

## ISDB-T 튜너용 채널 목록 관리

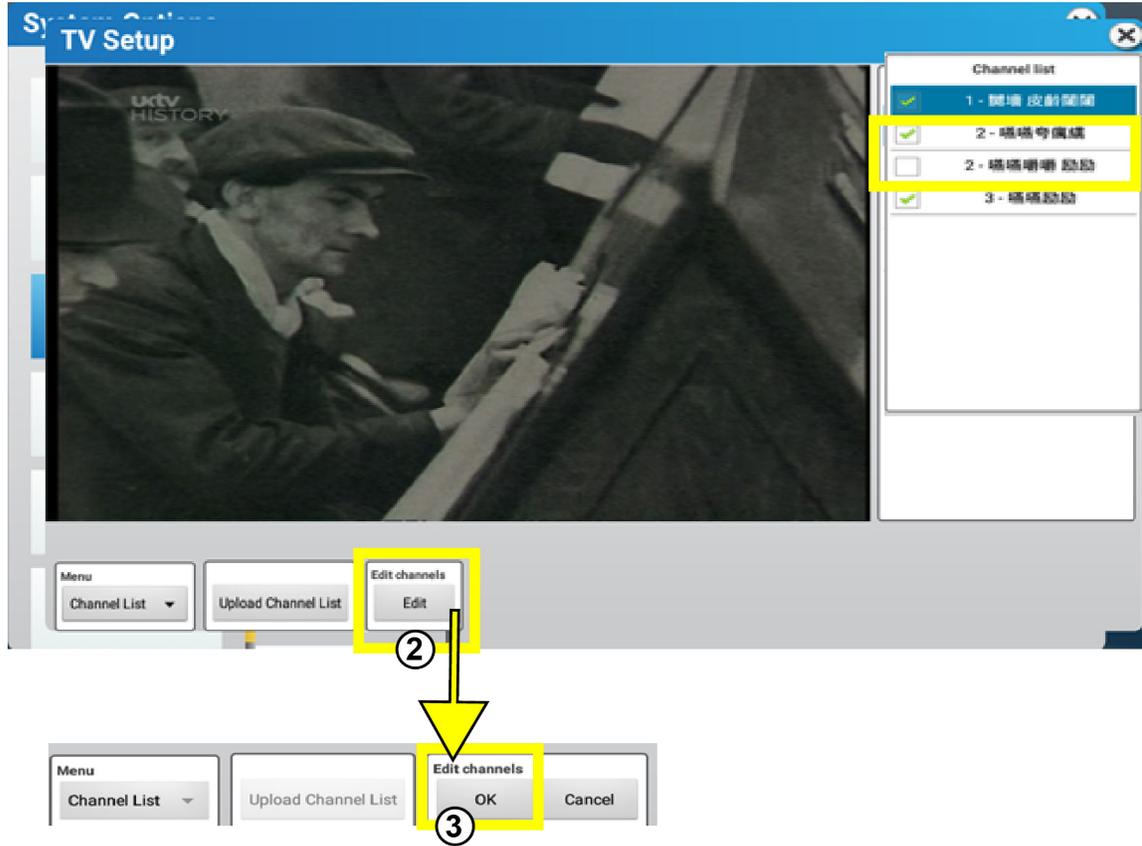
TV 설정 메뉴 옵션에서 **채널 목록**을 선택하십시오.



1. **채널 목록 업로드**를 선택하여 채널 목록을 Halo Fitness Cloud에 업로드하십시오(연결되어 있는 경우).

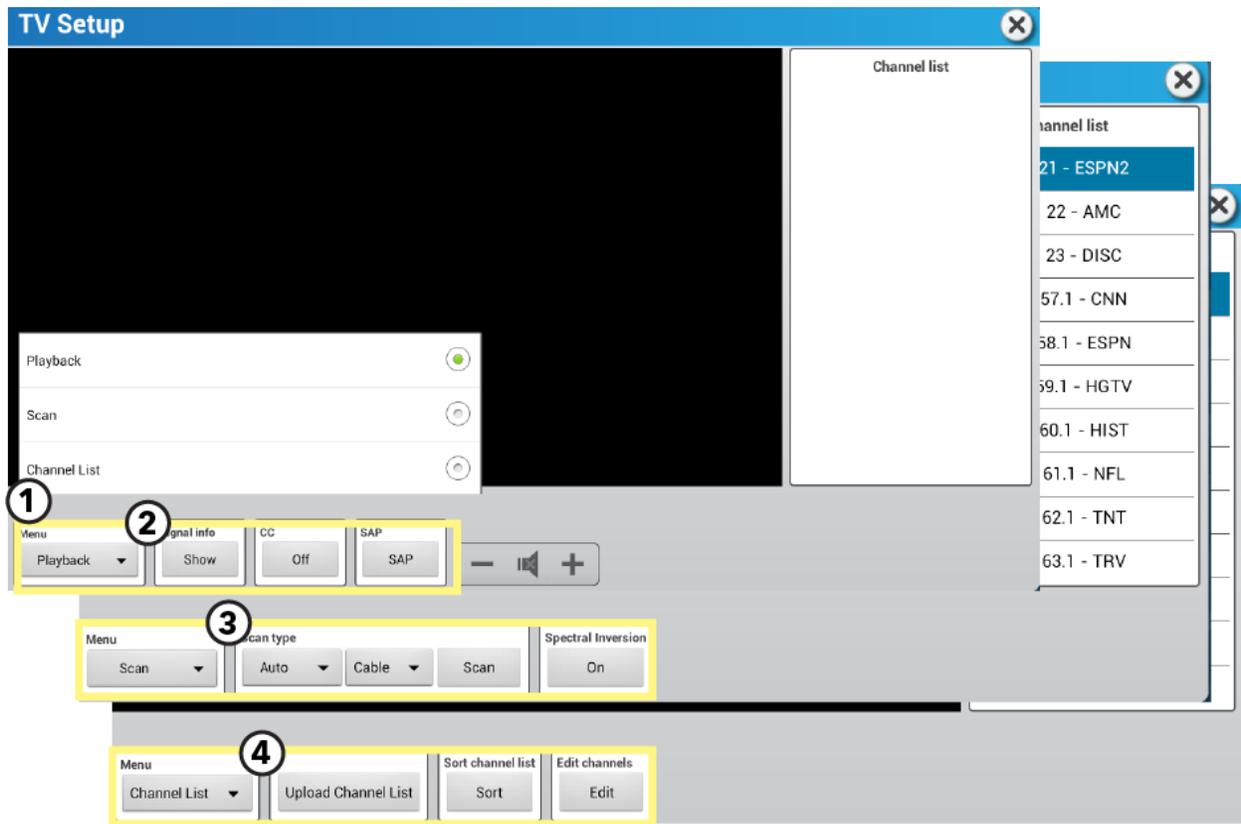


2. 편집을 선택하여 채널 목록을 편집하십시오. 사용자로부터 채널을 숨기려면 채널 표시를 해제하십시오. 숨겨진 채널들은 운동 중에 표시되지 않을 것입니다.



# USB TV

## ATSC 튜너용 USB TV 설정



### 1. 메뉴

- 재생 (기본값)
- 스캔
- 채널 목록

### 2. 재생 메뉴

- 신호 정보(현재 신호 상태 제공)
- CC (켜짐/꺼짐)
- SAP (여러 항목을 사용할 수 있는 경우 오디오 소스 간 전환)

### 3. 스캔 메뉴

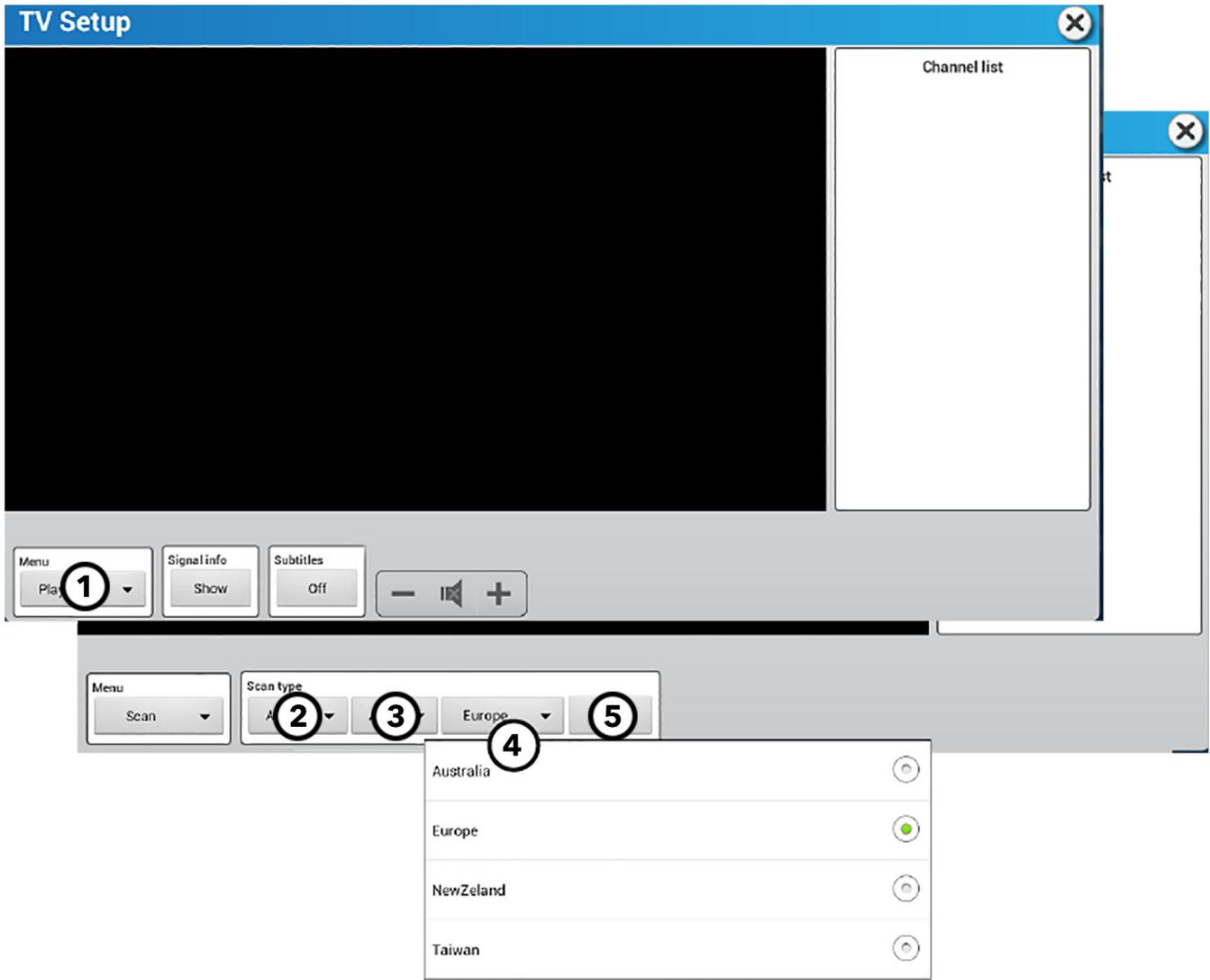
- 스캔 타입
  - 자동 / 수동
  - 케이블 / 전파 방송
  - 스캔
- 스펙스럼 반전

채널 스캔과 함께 사용하여 TV 헤드엔드에서 생성된 반전된 채널을 캡처할 수 있습니다.

주: 반전이 사용되는지 확실하지 않은 경우 A/V Integrator에 문의하십시오.

### 4. 채널 목록 메뉴

- 채널 리스트 업로드 (LF Connect로 채널 목록 보내기)
- 채널 목록 정렬 (채널 재정렬)
- 채널 편집 (채널 이름 변경)

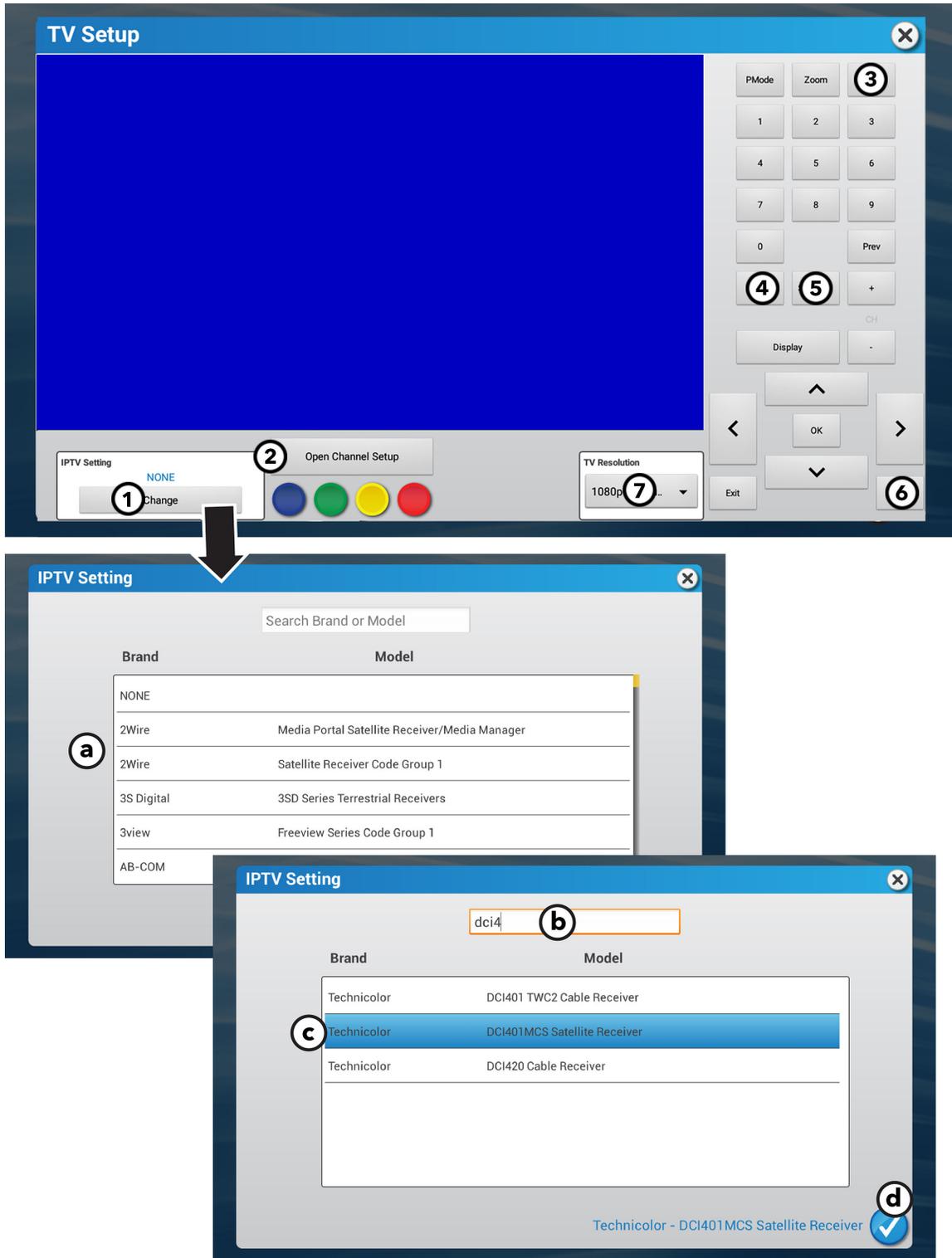


메뉴 필드의 버튼을 누르면 다음 옵션이 표시됩니다:

- 재생
  - 스캔
  - 채널 목록
1. 스캔을 선택합니다.
  2. 자동 또는 수동을 선택합니다.
  3. 방송 또는 케이블을 선택합니다.
  4. 국가를 선택합니다.
  5. 채널을 스캔하려면 스캔을 누릅니다.

# STB SYNC

주: 시설 AV함에서 셋톱박스(STB) 브랜드 / 모델에 일치하도록 설치에서 IPTV 설정을 선택합니다.



이 명령은 해당 셋톱박스(STB)로 전송됩니다. 셋톱박스(STB)는 수행할 조치를 판단합니다. 세부 기능은 셋톱박스(STB) 제조사 문서를 참조하십시오.

## 1. IPTV 설정

변경 선택.

셋톱박스(STB) 브랜드 및 모델 검색.

- a. 브랜드 및 모델 목록을 스크롤하거나 **브랜드 또는 모델 검색** 박스에 브랜드 또는 모델의 이름을 입력합니다.
- b. 원하는 브랜드 및 모델 열 선택합니다.
- c. 선택된 브랜드 및 모델이 표시됩니다.
- d. 체크 표시를 눌러 확인합니다.

주: 시설 AV함에서 셋톱박스(STB) 브랜드 / 모델에 일치하도록 설치에서 IPTV 설정을 선택합니다.

주: 동일한 브랜드 및 모델 열이 여러개 있을 수 있습니다. 각각의 열은 서로 다른 셋톱박스(STB) 원격 제어 코드를 가지고 있어서 구성 중에 여러개의 열을 시도해야 할 수 있습니다.

주: 해당 셋톱박스(STB)가 신규 유무에 상관 없이 새로운 콘솔 설치 중에는 **기존 제품 - 새로운 콘솔 설치용으로 사용하지 마십시오**의 모델 설명을 포함하는 열이 수동으로 선택될 수 없습니다.

## 2. 일반 색상 버튼

셋톱박스(STB)를 수행할 조치를 판단합니다.

## 3. EPG (이용할 수 있는 경우)

선택한 채널의 현재 프로그램과 다음 프로그램들이 나열됩니다.

## 4. SAP (이용할 수 있는 경우)

일반 및 SAP 오디오 채널 사이 토글.

## 5. 자막

자막 기능을 켜거나 끄려면 누릅니다.

## 6. 메뉴

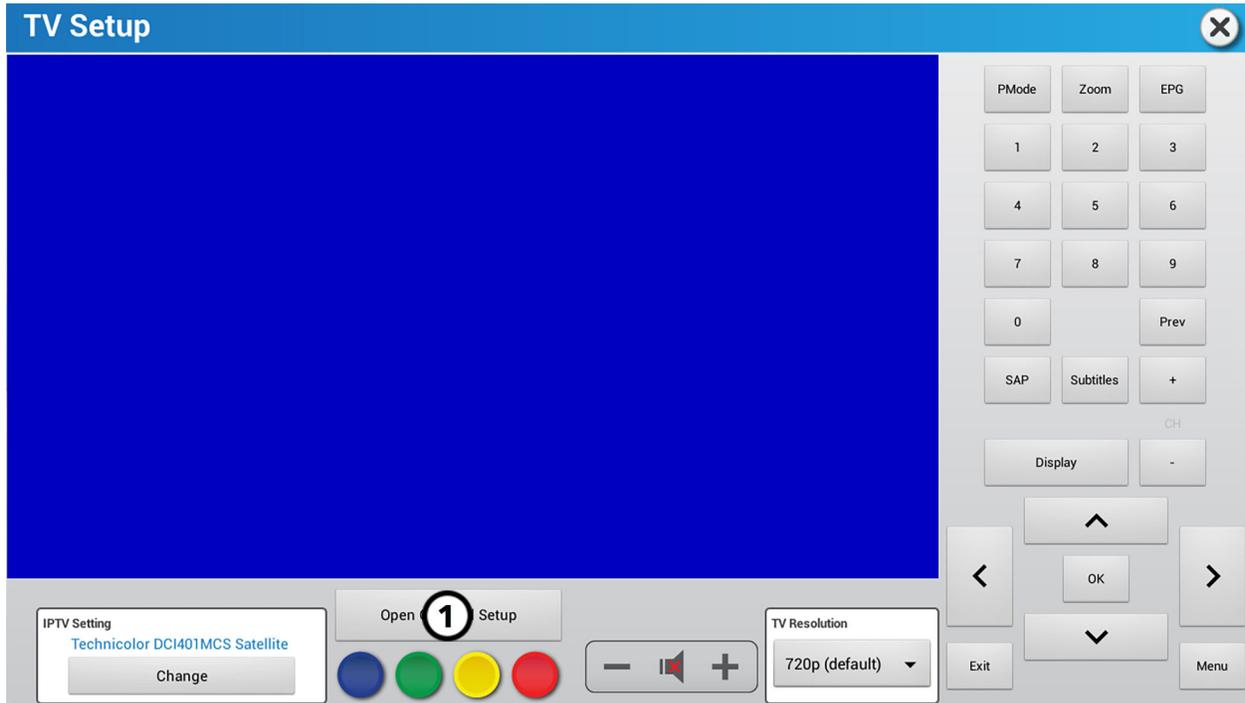
셋톱박스(STB) 메뉴 (*사용 가능한 경우*)

## 7. TV 해상도

TV 해상도 변경.

- TV 해상도 기본 설정이 선택되었습니다.
- TV 해상도는 **TV 설정** 메뉴에서만 변경이 되며 **TV 튜너 설정** 메뉴에서 나오면 기본값을 초기화됩니다.

## 채널 설정 열기



채널을 스캔하거나 STB를 설치한 후, 운동 화면에 대한 채널 목록을 사용자 정의하려면 **채널 설정 열기**를 누릅니다.

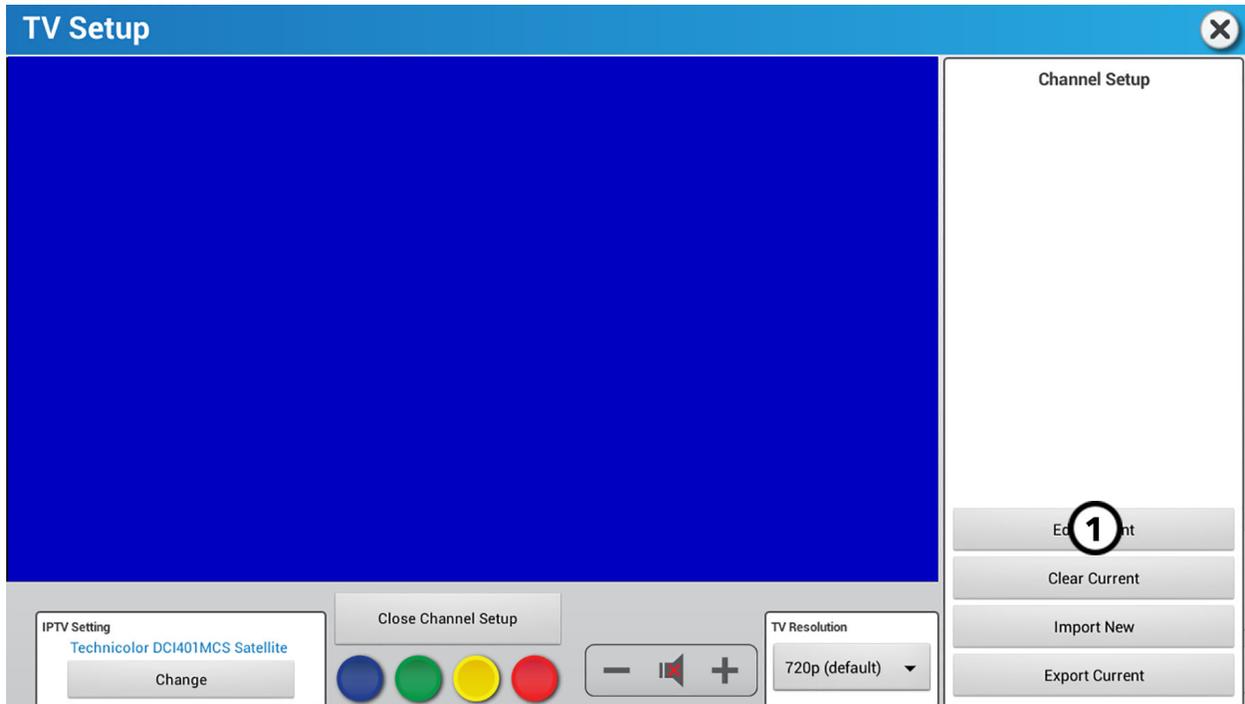
채널 설정 열기 메뉴에는 다음 4가지 옵션이 있습니다:

- **현재 편집** - 제목 편집, 제목 추가, 제목 제거 및 제목 저장.
- **현재 지우기** - 기존 채널 목록 삭제
- **새 가져오기** - 다른 장치의 채널 목록 복사
- **현재 내보내기** - 여러 장치에 복사하기 위해 채널 목록을 USB 플래시 드라이브에 저장.

## 현재 편집

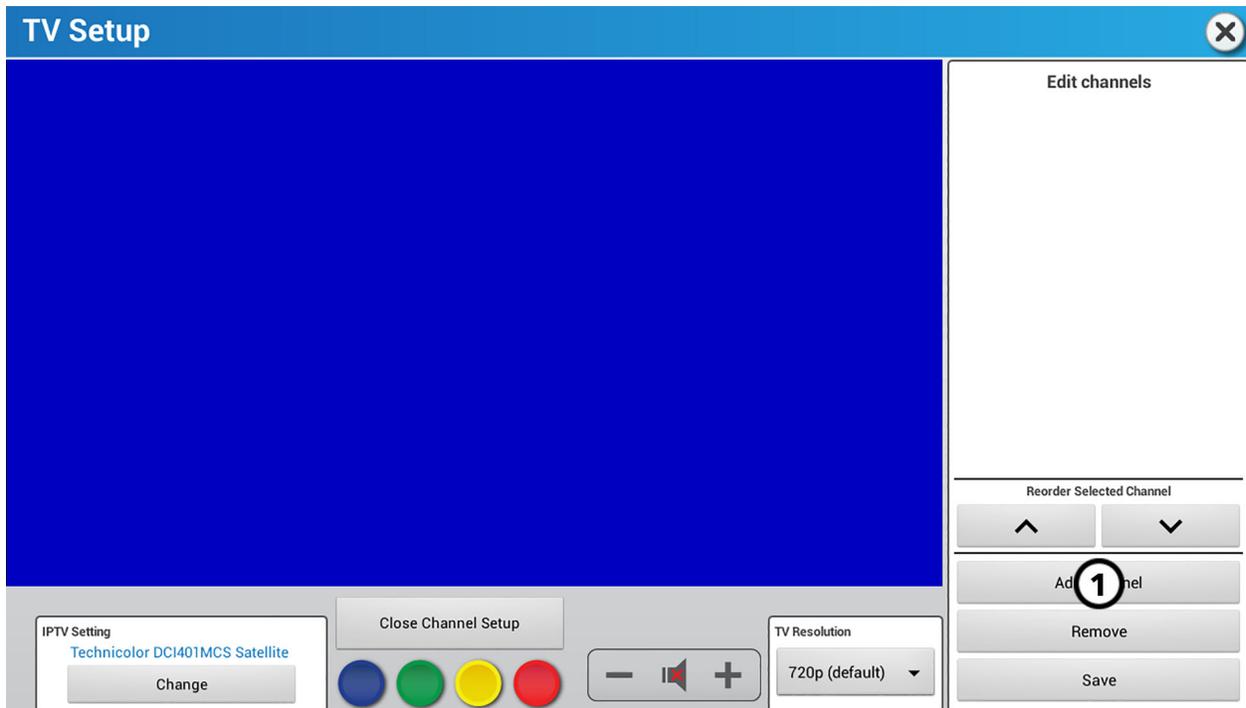
다음 메뉴 옵션에 액세스 하려면 **현재 편집**을 누릅니다:

- **채널 추가** - 하나 이상의 채널을 추가하고 채널명을 편집합니다.
- **제거** - 원치 않는 채널을 제거합니다.

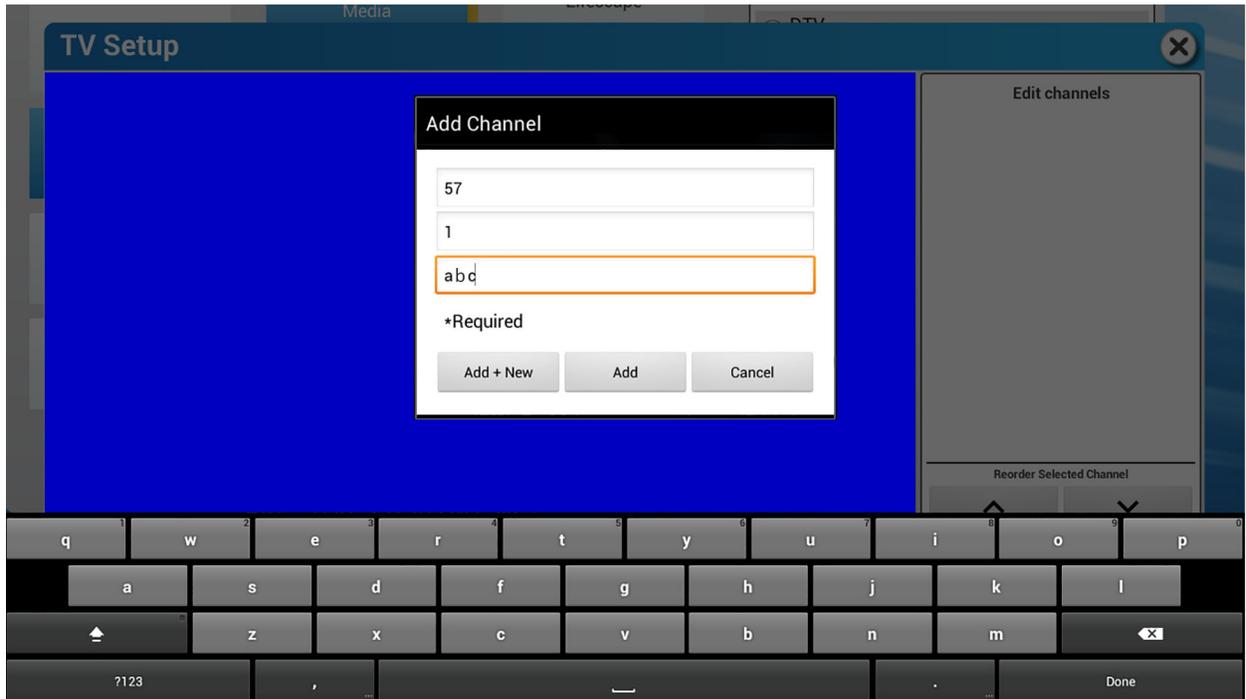


## 채널 추가

1. **채널 추가**를 누릅니다.



2. **주요 번호\*** 상자에 채널 번호를 입력합니다.

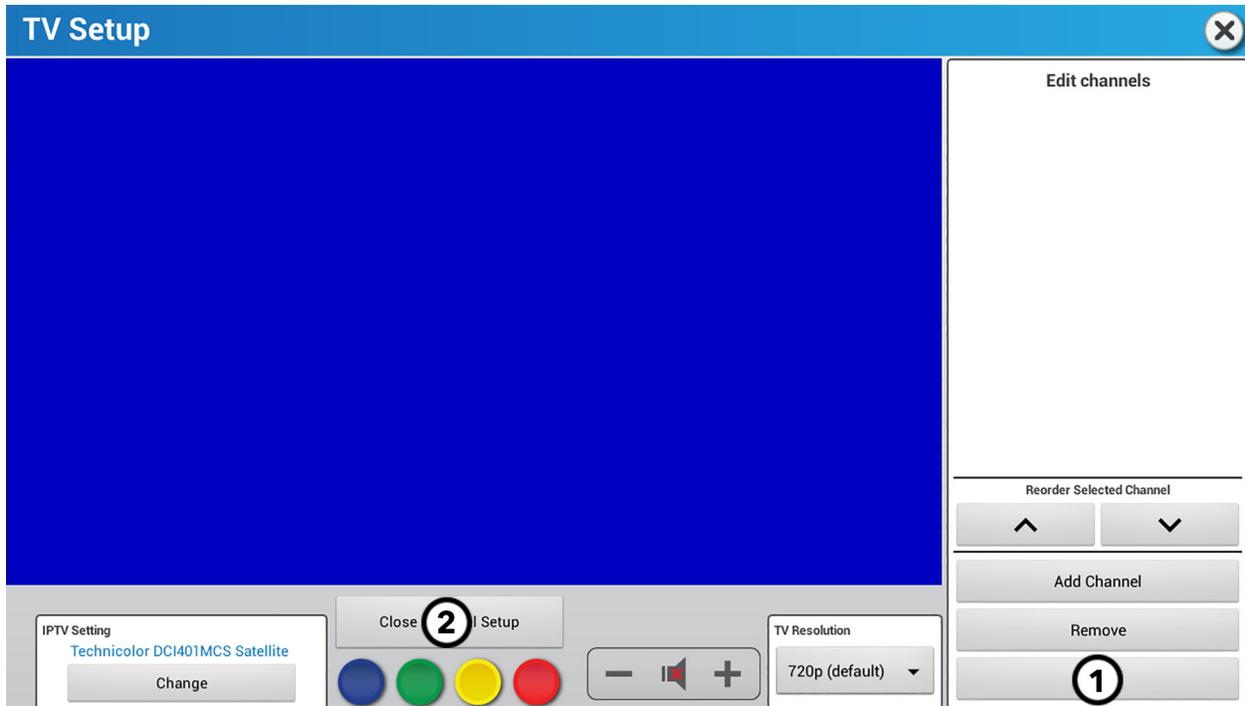


3. **보조 번호** 상자에 채널 하위 번호 또는 프로그램 번호를 입력합니다.

4. **채널 이름\*** 상자에 채널 이름을 입력합니다.

5. 다음 중 하나를 선택하십시오:

- 채널 목록에 추가할 채널이 더 있는 경우 **추가 + 새로 만들기**를 누릅니다.
- 채널 목록에 추가할 채널이 하나뿐인 경우 **추가**를 누릅니다.
- 채널을 추가하는 것을 원하지 않는 경우 **취소**를 누릅니다.

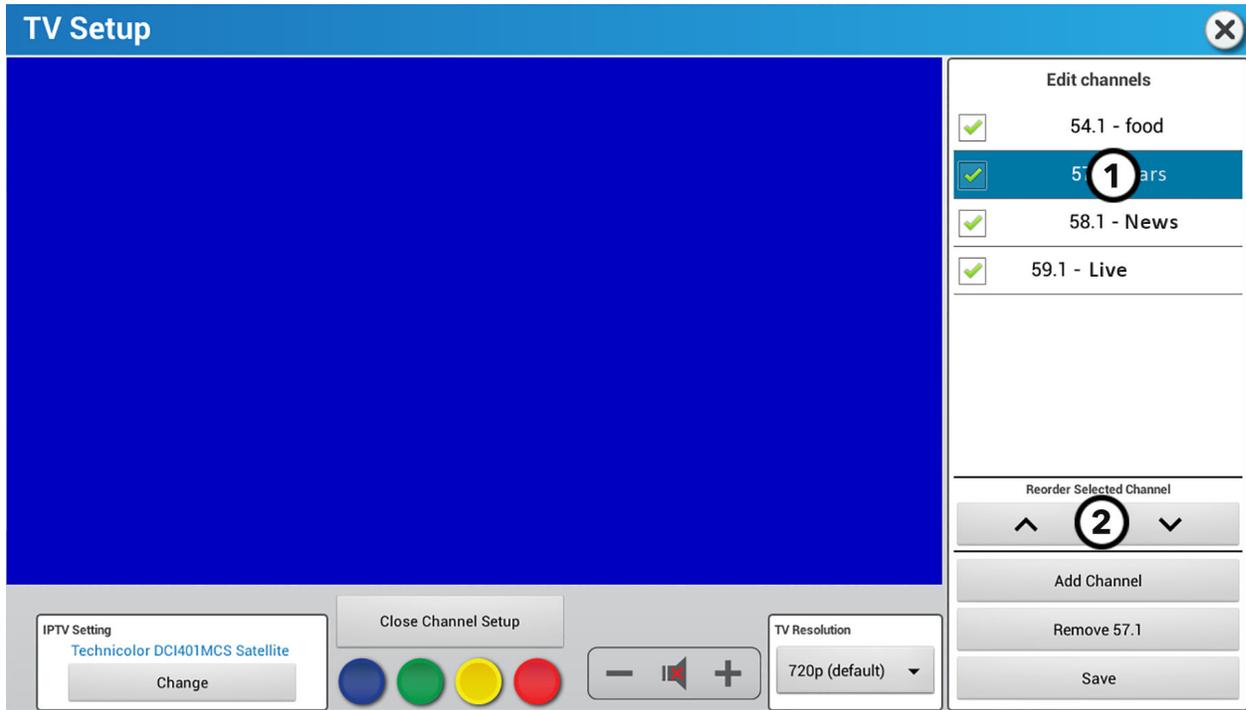


1. 채널 추가가 끝난 경우 **저장**을 누릅니다.

2. 채널 목록 작업을 끝마친 경우 **채널 설정 닫기**를 누릅니다.

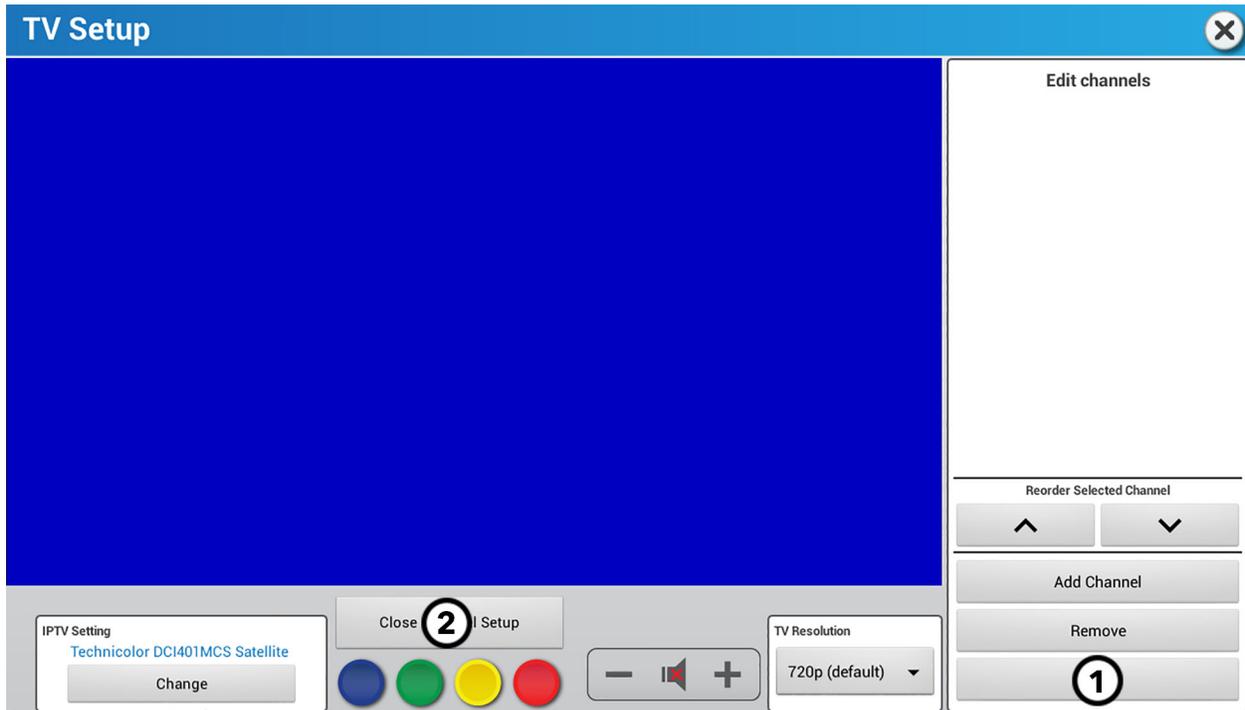
## 선택한 채널 재정렬

1. 채널 목록에서 재정렬할 채널을 누릅니다.



주: 생성한 채널 목록의 순서는 운동 메뉴에 표시됩니다.

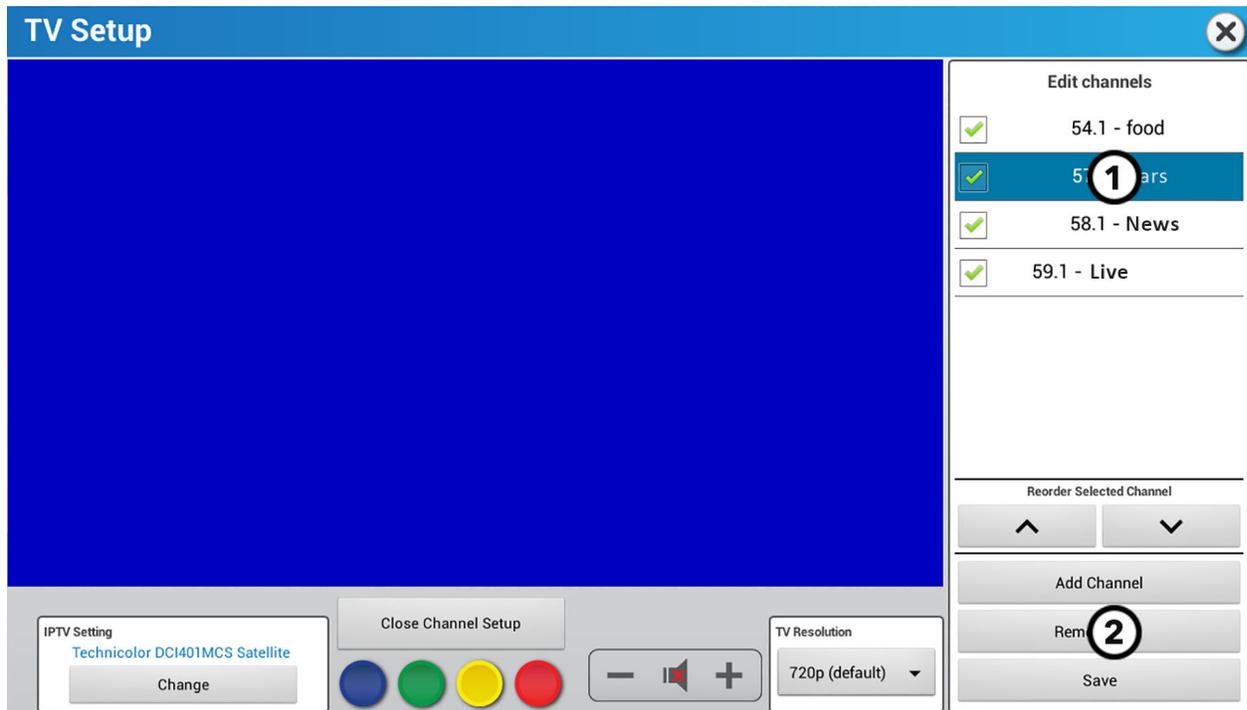
2. 채널 목록에서 채널을 재정렬하려면 ▲ 또는 ▼를 누릅니다.



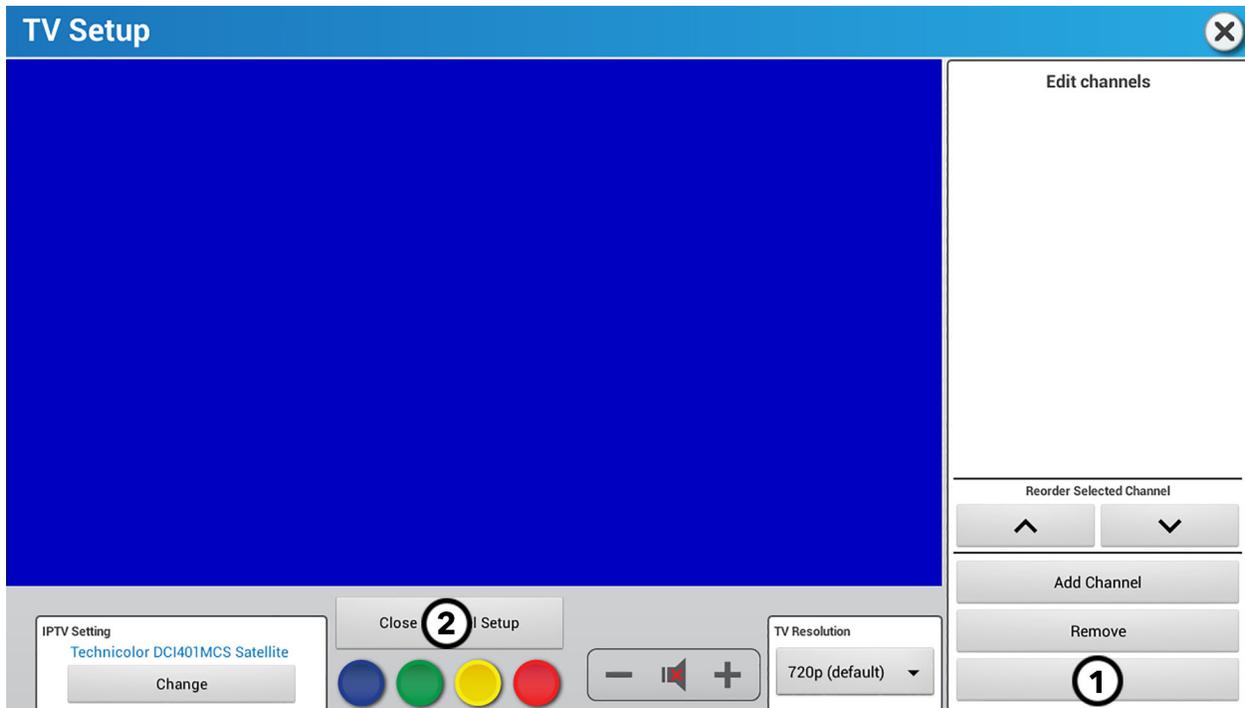
1. 채널 재정렬이 끝난 경우 **저장**을 누릅니다.
2. 채널 목록 작업을 끝마친 경우 **채널 설정 닫기**를 누릅니다.

제거

1. 채널 목록에서 제거할 채널을 누릅니다.



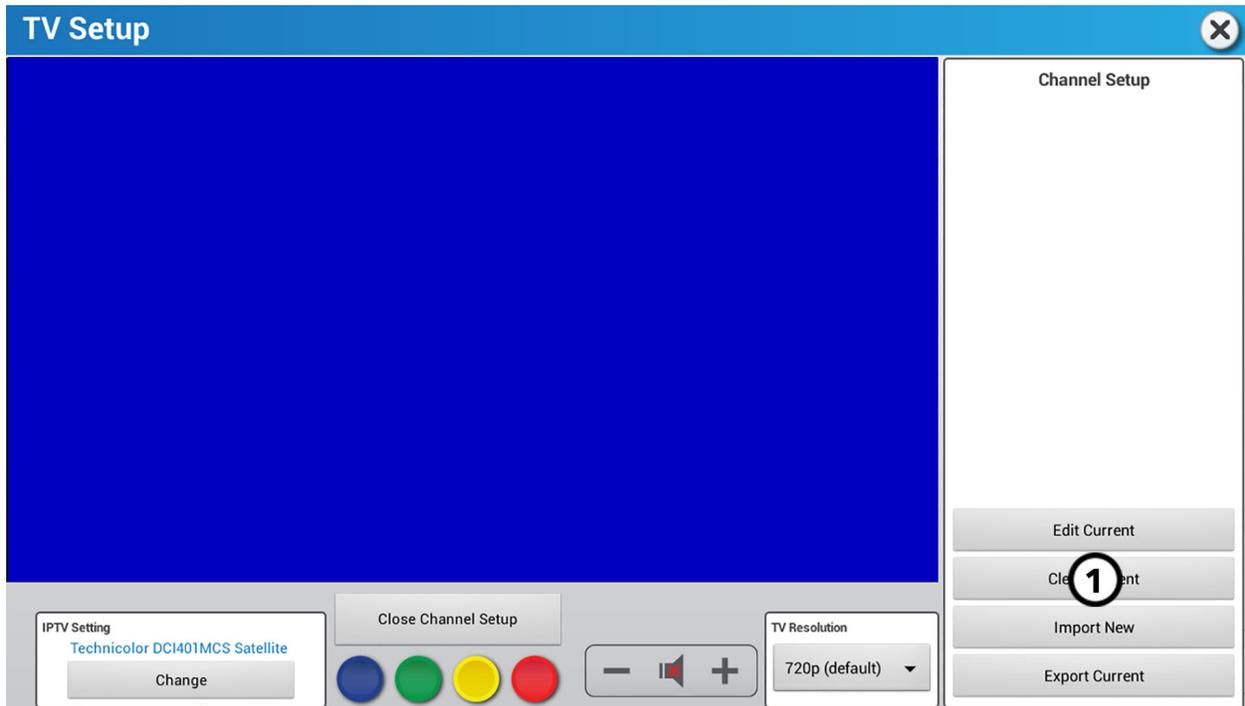
2. 제거를 누릅니다.



1. 채널 삭제가 끝난 경우 **저장**을 누릅니다.
2. 채널 목록 작업을 끝마친 경우 **채널 설정 닫기**를 누릅니다.

## 현재 지우기

기존 채널 목록을 삭제하고 새 채널 목록을 만들려면 **현재 지우기**를 누릅니다.

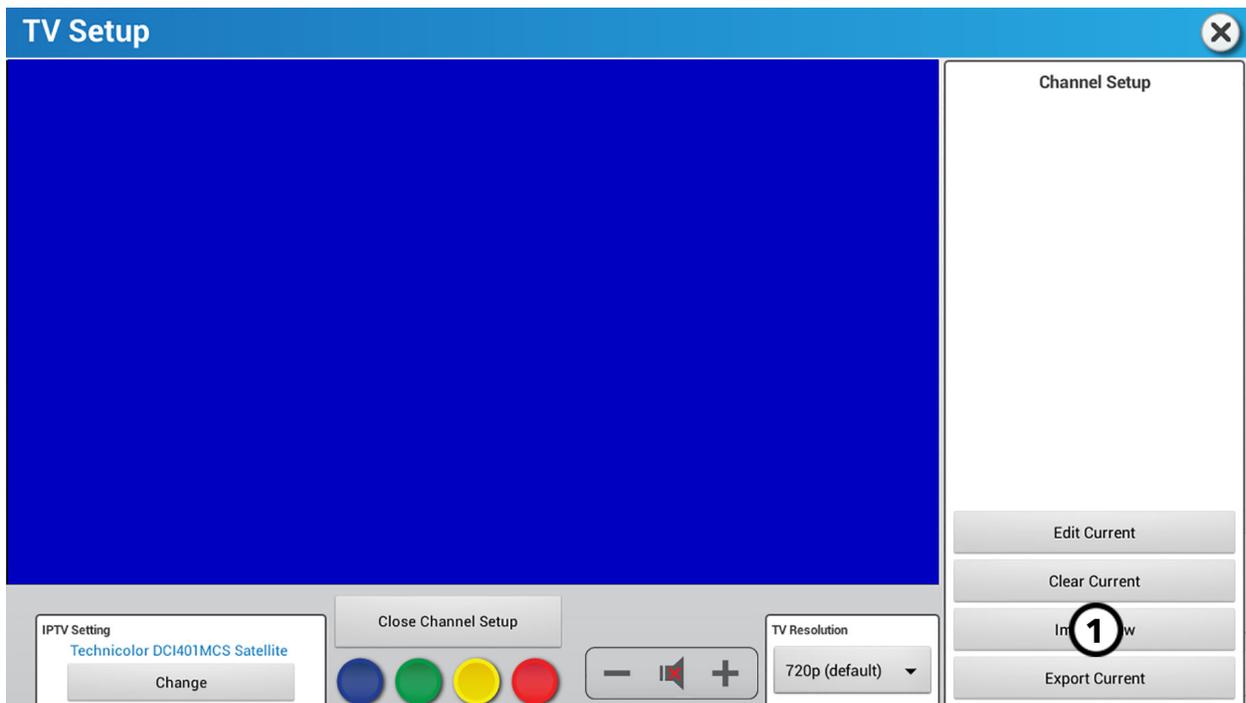


## 새 가져오기

새 가져오기 기능을 사용하려면 다른 장치에 있는 채널 목록과 USB 플래시 드라이브가 필요합니다. 새 가져오기 기능을 사용하기 전에 현재 내보내기 기능을 다른 장치에서 사용하게 됩니다.

다른 장치에서 채널 목록을 가져오려면:

1. 현재 채널 목록이 있는 다른 장치를 찾습니다.
2. USB 플래시 드라이브를 장치의 USB 포트에 삽입합니다.
3. 다른 장치에서 **현재 내보내기**를 수행합니다.
4. USB 플래시 드라이브를 다른 장치에서 제거합니다.
5. USB 플래시 드라이브를 기기에 설치합니다.
6. **새 가져오기**를 누릅니다.



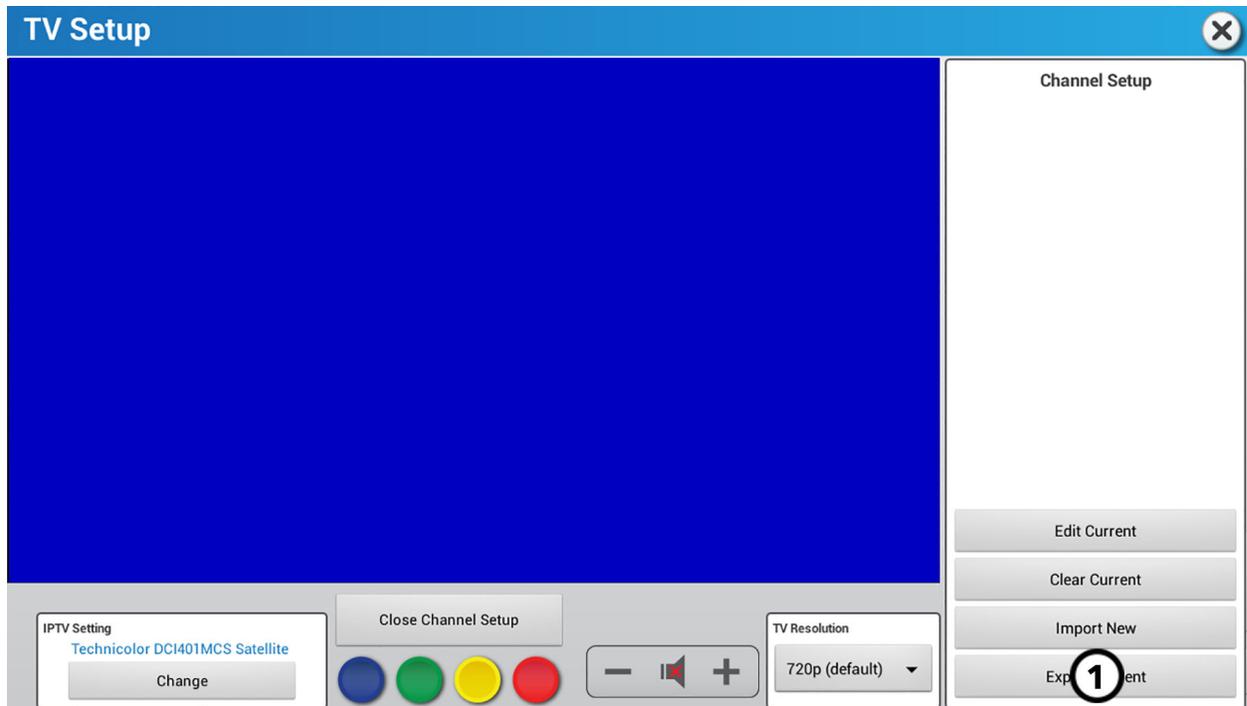
7. 장치가 다른 장치에서 채널 목록을 가져왔는지 확인합니다.

### 현재 내보내기

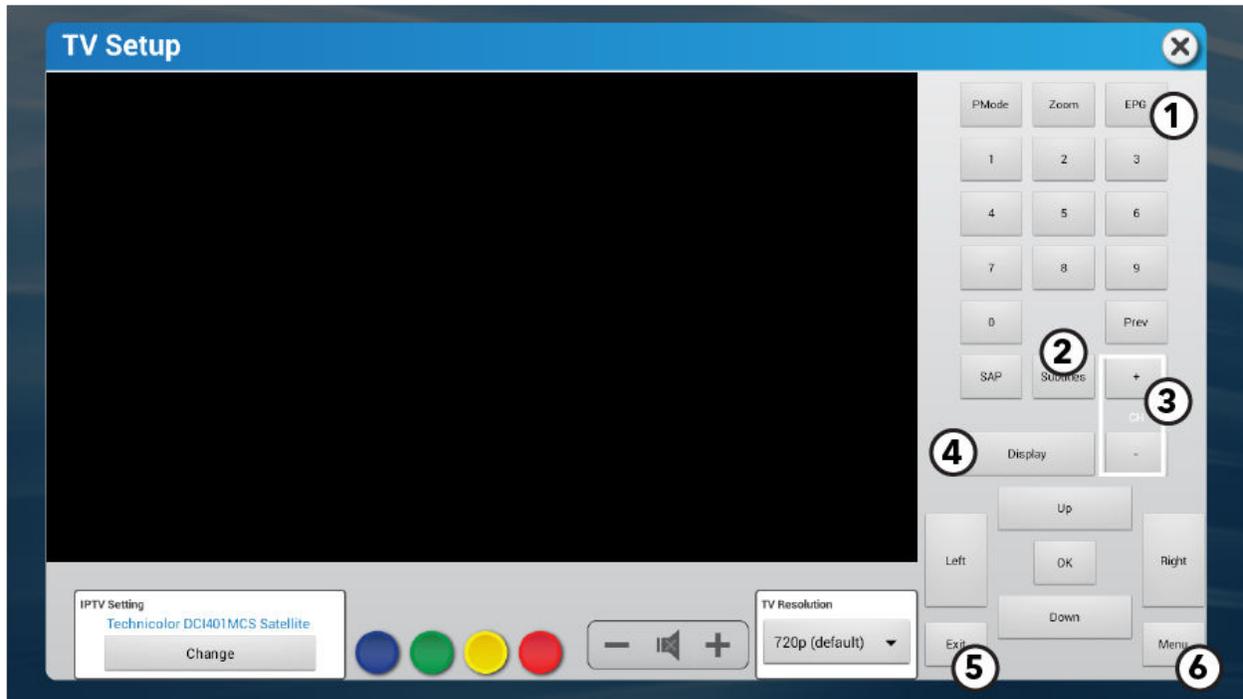
현재 채널 목록을 여러 기기에 저장하고자 할 때 현재 내보내기 기능을 사용합니다. 현재 내보내기 기능을 사용한 후에는 새 가져오기 기능을 사용하게 됩니다.

장치의 현재 채널 목록을 내보내려면:

1. USB 플래시 드라이브를 현재 채널 목록이있는 장치의 전면 USB 포트에 삽입합니다.
2. **현재 내보내기**를 누릅니다.



USB 플래시 드라이브의 채널 목록을 다른 기기로 가져오는 방법은 [새 가져오기](#)를 참조합니다.



Pro:Idiom TV 설정 메뉴로 이동하려면, 튜너 타입 STB IPTV를 사용합니다.

**1. EPG**

전자 프로그램 가이드(EPG, Electronic Program Guide)로 이동하려면 누릅니다.

**2. 자막**

자막 기능을 켜거나 끄려면 누릅니다.

**3. 채널 키**

채널을 위(+) 또는 아래(-)로 이동하려면 사용합니다.

**4. 디스플레이**

현재의 채널 정보가 표시됩니다.

**5. 나가기**

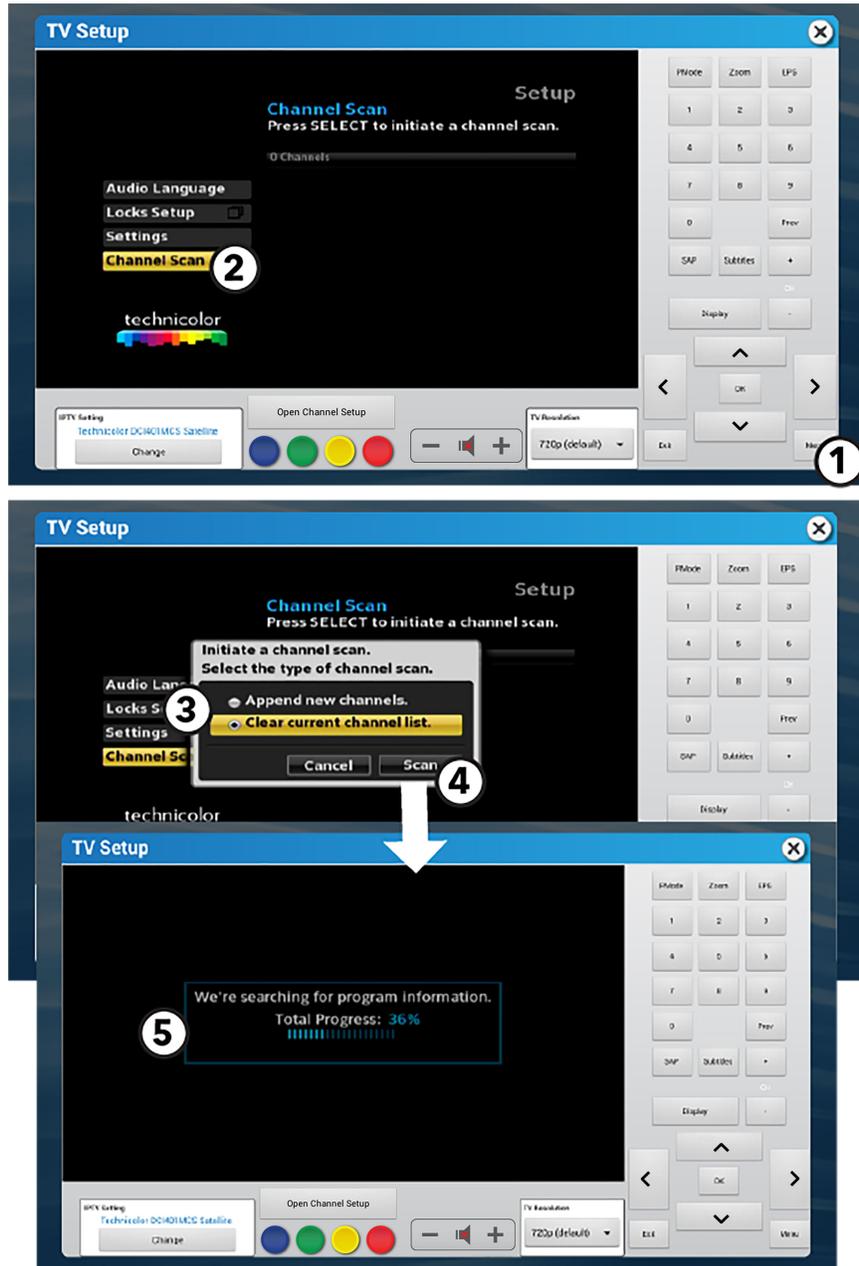
TV 설정 메뉴를 나가려면 누릅니다.

**6. 메뉴**

튜너 설정 메뉴 옵션으로 이동:

- 튜너 설정
- 비디오
- 채널키패드
- V 칩

IPTV 설정의 경우, 기본값을 Technicolor DCI401MCS 위성 수신기로 설정해야 합니다. Pro:Idiom 솔루션의 제어가 작동하지 않는 경우, 이 설정이 올바른지 확인하시기 바랍니다.



이 명령은 해당 셋톱박스로 전송됩니다. 셋톱박스는 수행할 조치를 판단합니다. 세부 기능은 셋톱박스 제조사 문서를 참조하십시오.

**1. 메뉴**

TV 설정 메뉴로 이동하려면 누릅니다. .

**2. 채널 스캔**

채널 스캔 옵션으로 스크롤하려면 ▲와 ▼를 사용합니다. Ok를 눌러 선택한 내용을 입력합니다.

**3. 채널 스캔 시작**

현재 채널 목록 지우기를 선택합니다.

**4. 스캔**

채널 스캔을 시작하려면 누릅니다.

**5. 진행 화면**

스캔 진행 상황을 표시합니다.



오픈 IPTV에서는 맞춤 채널을 생성할 수 있습니다.

**1. 튜너 유형**

오픈 IPTV 튜너 유형은 콘솔이 오픈 IPTV용으로 구성된 경우에만 표시됩니다.

**2. TV 설정**

오픈 IPTV **TV 설정** 메뉴로 이동하려면 누릅니다.

**3. 맞춤 채널**

- 입력 URL 주소 - 각각의 채널에 할당된 각 UDP 주소를 입력합니다.

주: udp://@(IP 주소: 포트) 형식을 사용해야 합니다.

- 채널 이름 만들기

**4. 체크 표시를 눌러 채널을 채널 목록에 저장합니다.**

**5. 채널 표**

채널 테이블에 URL 주소와 채널 이름이 채워집니다.

**6. 선택한 채널을 삭제하려면 X를 누릅니다.**

**7. 채널 미리 보기**

선택한 채널을 미리 보기 위한 별도의 창을 열려면 ▶를 누릅니다.

**8. 채널 가져오기**

삽입한 USB 스틱으로부터 채널 목록 가져오기

## 9. 채널 내보내기

삽입한 USB 스틱으로 채널 목록 내보내기

## 10. 채널 목록 업로드

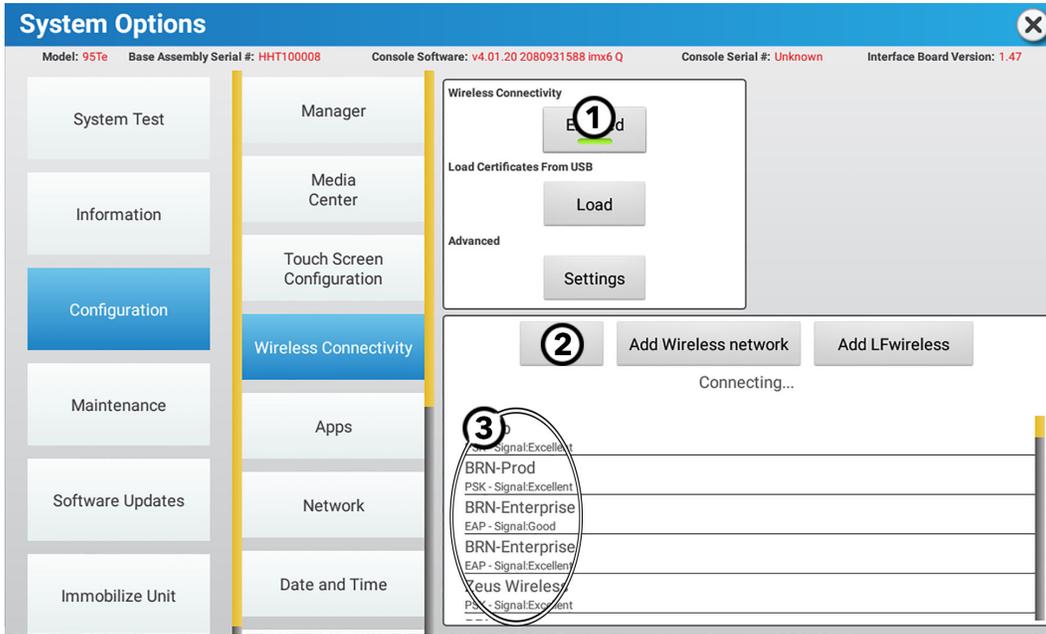
채널 목록을 Halo Fitness Cloud(연결된 경우)에 업로드하고 시설의 장치가 인터넷에 연결되어 있으면 즉시 모든 장치에 채널 목록을 업로드합니다.

## 11. 버퍼 설정

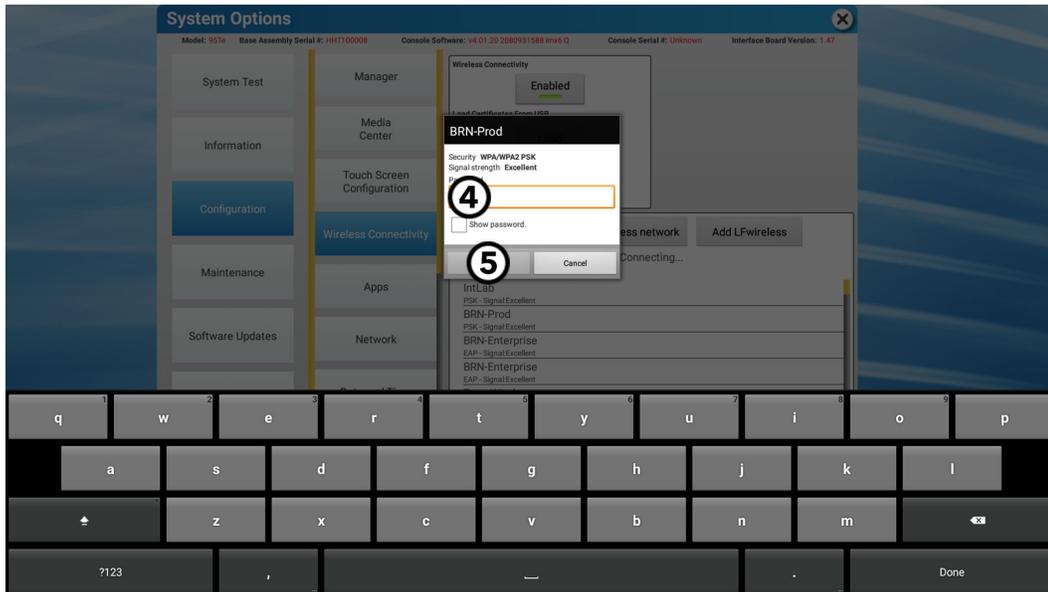
비디오 스트리밍을 최적화하기 위하여 버퍼링된 데이터 양을 변경합니다.

## 무선 연결

주: 장비가 이더넷 케이블로 인터넷에 연결되어 있는 경우, **설정 메뉴**에서 이더넷 섹션을 참조하십시오.



1. 무선 기능을 활성화 또는 비활성화하려면 **활성화/비활성화**를 누릅니다.
2. 해당 지역의 무선 네트워크를 검색하려면 **스캔**을 누릅니다.
3. 화면을 눌러 귀하의 무선 라우터를 찾아 선택합니다.



4. 무선 라우터의 비밀번호를 입력합니다.
5. 무선 라우터에 연결하려면 **확인**을 누릅니다.

## 인터넷 요구 사항

장치 1 - 16대에 대한 최소 다운로드 대역폭 요구 사항:

- 2.5 mbps
- 장치가 16대 이상인 경우 +0.25mbps.

장치 1 - 20대에 대한 최소 업로드 대역폭 요구 사항:

- 0.5 mbps
- 장치가 20대 이상인 경우 +0.25mbps.

유선 LAN(Local Area Network) 요구 사항:

장치가 이더넷 케이블을 사용하여 인터넷에 연결된 경우 모든 장치에 DHCP 주소를 제공해야 합니다. 개별 이더넷 케이블을 통합할 수 있는 스위치가 필요합니다.

1-7대

- 8-포트 10/100/1000

8-23대

- 24-포트 10/100/1000

24-47대

- 48-포트 10/100/1000

무선 LAN(Wireless Local Area Network) 요구 사항:

- 듀얼 밴드 2.4/5GHz 무선 라우터
- WPA2-PSK 무선 라우터 보안
- 장비를 천장이나 벽에 장착해야 합니다. 무선 라우터를 바닥에 두지 마십시오.

## 7. 유지보수 및 문제 해결

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

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

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

### 승인 및 호환 가능 클리너

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

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

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

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

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

## 문제 해결

고장	예상 원인	시정 조치
전원이 들어오지 않습니다.	ON/OFF 스위치가 올바른 위치에 있지 않습니다.	스위치를 ON 위치로 돌립니다.
	전원이 부족합니다.	전용 20암페어 회로에 트레이드밀의 플러그를 꽂습니다. 전압계를 사용하여 콘센트 전압을 점검합니다. 전력이 없을 경우, 패널의 회로 차단기를 리셋합니다.
	선 코드가 파손되었습니다.	선 코드를 교체합니다. <i>Life Fitness</i> 고객 지원 서비스에 <a href="#">문의하십시오</a> .
	선 코드를 콘센트에 잘못 꽂았습니다.	올바른 접촉을 위해 벽 콘센트와 기계에 있는 전원 연결을 점검합니다.
	주: 국제 플래티넘 클럽 시리즈 트레이드밀(PCST, International Platinum Club Series Treadmills)에만 해당: "에너지 절약 모드" 가능.	트레이드밀은 5분간 미사용 시 에너지 절약 모드로 전환됩니다. 콘솔을 활성화시키려면 트레이드밀 벨트를 밟습니다. 트레이드밀이 자동으로 활성화되고 콘솔이 점등됩니다. 트레이드밀을 활성화시키는데 벨트를 밟은 후 약 50초가 소요됩니다.
	주: 국제 플래티넘 클럽 시리즈 장치(PCSC, PCSR, PCSX)만 해당: "에너지 절약 모드" 가능.	기기는 5분간 미사용 시 에너지 절약 모드로 전환됩니다. 콘솔을 활성화시키려면 삐 소리가 날 때까지 페달을 밟습니다. 기기가 자동으로 활성화되고 콘솔이 점등됩니다. 기기를 활성화시키는데 페달을 밟은 후 약 50초가 소요됩니다.
트레이드밀 벨트가 중심에서 벗어났습니다.	바닥 표면이 균일하지 않습니다.	트레이드밀의 레벨러와 레벨을 점검합니다. 필요한 대로 벨트를 점검하고 장력을 조정합니다. Elevation 시리즈 95T 트레이드밀 & PCS 트레이드밀 Discover ST, Discover SI, & Explore 어셈블리 지침을 참조하십시오.
최대 트레이드밀 속도가 감소했습니다.	사용자가 벨트를 밀고 있습니다. 이 현상은 운동자가 벨트가 이동하는 속도보다 더 빠르게 달릴 때 발생합니다. 즉, 운동자의 발이 벨트를 밀면서 달린 결과입니다.	사용자에게 벨트를 한쪽 방향으로 밀지 말라고 지시합니다.
	사용자가 벨트를 오도기도 못하게 막고 있습니다. 이 현상은 체중이 무거운 사용자가 낮은 벨트 속도로 운동할 때 발생합니다. 사용자가 벨트 속도보다 느리게 움직이면, 벨트가 "오도기도 못하게" 됩니다.	
	벨트/덱 고장. 덱 박판이 마모되었거나 벨트 아래쪽이 단단해지고 번쩍거리면서 광택이 납니다.	벨트와 덱을 교체합니다. <i>Life Fitness</i> 고객 지원 서비스에 <a href="#">문의하십시오</a> .
	전원이 부족합니다.	전용 20암페어 회로에 트레이드밀의 플러그를 꽂습니다.
트레이드밀 아래에서 마찰음이 납니다.	이물질이 기계 밑에 끼어 있을 수 있습니다.	벨트와 기계 아래를 점검합니다. 트레이드밀에 간섭을 초래할 수도 있는 먼지와 이물질을 제거합니다.
기계에 전원이 들어와도 디스플레이가 켜지지 않습니다.	디스플레이 콘솔이나 모터 제어판의 연결이 느슨합니다.	올바른 연결을 위해 모든 전기 연결을 점검합니다. <a href="#">고객 지원 서비스</a> 에 <a href="#">문의하십시오</a> .

## 문제해결 - 심박수 눈금

고장	예상 원인	시정 조치
심박수가 처음에는 감지되고 정상적으로 작동하다가	휴대 전화 및 휴대용 MP3 플레이어 등의 개인 전자 기기를 사용하면 외부 노이즈 장애가 발생합니다.	노이즈 출처를 제거하거나 운동 장비의 위치를 바꾸십시오.
	장비가 오디오/비디오 장비, 팬, 송수신 겸용 무전기 및 고전압/고전류 전선과 같이 노이즈를 내는 다른 장비와 가까이 있습니다.	
비정상적으로 심박 수치가 높습니다.	3 ft.(0.9미터) 안에 있는 TV 세트 및/또는 안테나, 휴대 전화, 컴퓨터, 자동차, 고전압 전선, 모터 구동식 운동 장비 및 또 다른 심박 송신기가 전자파 장애를 일으킵니다.	심박 수치가 정확해질 때까지, 제품을 예상 원인에 서 몇 인치 떨어뜨려 놓거나 예상 원인을 제품에서 몇 인치 떨어진 곳으로 옮깁니다.
심박 수치가 불규칙하거나 아예 나타나지 않습니다.	벨트 송신기 전극이 정확한 심박 수치를 판독할 만큼 충분히 젖지 않았습니다.	벨트 송신기 전극을 적십니다( <a href="#">옵션 Polar 원격 측정 심박수 가슴 스트랩</a> 참조).
	벨트 송신기 전극을 피부에 댄을 때 변화가 있습니다.	벨트 송신기 전극이 피부에 평평하게 놓여져 있는지 확인합니다( <a href="#">옵션 Polar 원격 측정 심박수 가슴 스트랩</a> 참조).
	벨트 송신기를 청소해야 합니다.	벨트 송신기를 부드러운 비누와 물로 닦습니다.
	벨트 송신기가 심박 수신기에서 3피트(0.9미터) 이내에 없습니다.	가슴띠 송신기가 심박 수신기에서 3피트(0.9미터) 이내에 있는지 확인합니다.
	양극원격측정 심박수 가슴 스트랩의 배터리가 나갔습니다.	Polar 원격 측정 심박수 가슴띠 교체 방법에 대한 설명은 <i>Life Fitness</i> 고객 지원 서비스에 문의하십시오.
	양극 원격 측정 심박수 가슴띠가 심박 수신기와 함께 고정되지 않았습니다.	Polar 원격 측정 심박수 가슴띠가 사용자의 가슴에 제대로 부착되어 있는지 확인하고 콘솔 안의 심박 수신기 쪽으로 가까이 갑니다. 콘솔에 심박수가 표시되도록 최대 10초간 기다립니다. 심박수 가슴띠는 수신기와 통신한 후 약 3피트(0.9미터) 이내 범위에 서 작동합니다. 가슴띠가 통신을 시작하려면 수신기로부터 1.5 - 2피트(0.5 - 0.6미터) 범위 안에 있어야 합니다. 디스플레이에 심박수 값이 표시되면 3피트(0.9미터) 이내의 범위에 있도록 하십시오.  참고: <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Polar 원격 측정 심박수 가슴띠가 사용자의 가슴에 잘 붙어 있도록 합니다.</li> <li>2. 전극과 사용자의 가슴 사이의 전도율이 적절한지 확인하십시오.</li> <li>3. 필요할 경우 Polar 시계를 통해 가슴띠가 작동하는지 확인합니다.</li> </ol>

## 8. 저작권 및 상표

### 저작권 및 상표 목록

#### Life Fitness

Life Fitness®, 무단 전재 금지. Life Fitness는 등록 상표입니다.

Discover™, FitPower™, Heart Rate+™, LFconnect™, LifePulse™, Lifescape™, MaxBlox™, PowerMill™, SureStepSystem™, 넘기 기™, 운동 풍경™는 Life Fitness의 등록상표입니다.

#### 기타

FitLinxx™ ActiveLinxx의 상표입니다.

블루투스® 은(는) Bluetooth SIG, Inc.이 소유한 등록상표입니다.

Polar® Polar Electro Inc.의 등록 상표입니다.

iPad®, iPhone®, iPod®, 애플 워치®은 Apple Inc.의 등록상표입니다.

Android™ Google Inc의 상표입니다. PM-038-13. (3.14)

Gym Wipes® The 2XL Corporation의 등록 상표입니다.

PureGreen 24™ Pure Green의 상표입니다.

RunSocial® Paofit Holdings Pte Ltd의 등록 상표입니다.

삼성 갤럭시 워치® 삼성, 갤럭시 S 및 샵 삼성은 모두 삼성전자의 상표입니다.

## 9. 사양

콘솔 스크린 유형:	LCD 표면 정전 용량 터치 스크린
Discover ST HD LCD 터치 스크린 크기:	대각선 21" (트레드밀) 대각선 16" (자전거, Cross-Trainer, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer)
LCD 터치 스크린 전력 요구 사항:	20.5 -25.5 VDC @ 3.5 A
포트:	유형 RJ45, 상호 교환 네트워크 준비 연결 및 Fitness 엔터테인먼트 포트 (4.75VDC ~ 10VDC; 최대 전류 85mA인 2004년 8월 4일자 FitLinxx CSAFE 사양을 준수하는 전원).
헤드폰 단자:	3.5mm 스테레오
외부 온도 범위 (작동)	10C - 40c (공칭 25C)
온도 범위 (보관 / 운반)	-20C - 60C (주요 제한 항목: LCD 터치 스크린)
습도 범위 (작동)	5% - 85% RH (공칭 40% RH, 비응결)
심박수 점검 시스템:	특허 받은 Lifepulse™ 디지털 접촉 심박수 모니터링 시스템과 Polar® 원격측정 호환 심박수 모니터링 시스템
속도 범위 (트레드밀):	상용 단위: 0.5 - 14.0mph/0.8 - 23kph 홈 단위: 0.5 - 12.0mph/0.8 - 19kph
속도 범위 (PowerMill):	20 - 160 spm
경사 레벨 (트레드밀):	0% - 15%
저항 레벨: (자전거, Cross-Trainer, FlexStrider, PowerMill):	26 (0 - 25) (자전거용 조정 가능; Cross-Trainer 및 FlexStrider용 독립적인 속도; PowerMill 의존 속도)
USB 장치 충전:	USB 유형 A 장치 충전기 사용 가능
방송 수신기 기능:	NTSC/ATSC 또는 PAL/DVB-T/DVB-T2 또는 NTSC/ISDB-T (별도 튜너 세 개). NTSC/ISDB-T는 B-CAS를 포함한 ISDB 표준에 해당하는 일본 및 브라질 버전을 지원합니다. 그리고 PAL-M 및 PAL-N (디지털 방송이 없는 아르헨티나, 브라질, 파라과이 및 우루과이만의 고유의 PAL 인코딩)을 지원합니다.
케이블/인공위성 수신기 기능:	QAM-B 또는 DVB-C/DVB-S/DVB-S2 QAM-B에는 Pro:Idiom 암호 해독 기능이 포함되어 있습니다.

### 콘솔 치수

	물리적 치수				배송 치수			
	깊이	너비	높이	중량	깊이	너비	높이	중량
Discover ST HD 콘솔 (트레드밀)	4.43 in. (112.5 mm)	20.75 in. (527 mm)	16.62 in. (422.2 mm)	16.6 lbs. (7.53 kg)	6.77 in. (172 mm)	25.59 in. (650 mm)	18.98 in. (482 mm)	21.6 lbs. (9.80 kg)
Discover ST HD 콘솔 (자전거, 크로스 트레이너, FlexStrider, 파워밀)	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. 보증

## 보증 제품

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

## 보증 대상

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

## 보증 기간

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

## 서비스에 대한 운송비 및 보험료 지불자

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

## 보증에 적용되는 결함을 처리하는 방법

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

## 보증에 적용되지 않는 경우

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

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

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

## 사용자의 책임

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

## 부품 및 서비스를 받는 방법

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

## 제한 보증

본 제한적 보증은 상업성 및 특정 목적에 대한 적합성 및 기타 우리 측의 모든 의무나 책임에 대한 묵시적 보증을 포함하되 이에 제한되지 않은 모든 종류의 기타 모든 명시적 또는 묵시적 보증을 대신합니다. 당사는 본 제품의 판매와 관련하여 여기에 명시되지 않는 당사의 기타 모든 의무나 책임을 보증할 어떠한 대리인도 승인하지 않습니다. 어떠한 상황에서도 이 보증에 의거하여 또는 다른 방법에 의해, 이익 손실, 예금 손실을 포함하여 본 제품의 사용 또는 사용하지 못함에 의해 발생하는 성격의 모든 특별한, 간접적, 이차적, 부수적 또는 결과적 손해에 대해 인적, 재산 상 손해를 책임지지 않습니다. 일부 주에서는 묵시적 보증 또는 부수적, 결과적 손해에 대한 책임의 배제나 제한을 허용하지 않으므로, 위의 제한이나 배제 조항이 귀하에게 적용되지 않을 수도 있습니다.

## 보증서의 변경은 허용되지 않습니다.

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

## 주법의 효력.

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

## Terms of Warranty Coverage

Please use the link below to access component warranty terms:





