

DISCOVER ST

Беговая дорожка, Cross-Trainer, вертикальный и горизонтальный велотренажер Lifecycle®, тренажер со свободной траекторией шага FlexStrider™, тренажер подъема по ступеням PowerMill™ Climber, тренажер Arc Trainer

Руководство пользователя



10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • U.S.A.

847.288.3300 • ФАКС: (847) 288 3703

Телефон сервисной службы: 00 351 3737 (бесплатно в пределах США и Канады)

Всемирный веб-сайт: www.lifefitness.com

Международные офисы

СЕВЕРНАЯ И ЮЖНАЯ АМЕРИКА

Северная Америка

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.

Телефон: (847) 288 3300

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
customersupport@lifefitness.com

Адрес электронной почты отдела продаж/
маркетинга:
commercialsales@lifefitness.com

Великобритания

Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB

Телефон главного офиса: (+44) 1353.666017

Служба поддержки клиентов: (+44)
1353.665507

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
uk.support@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
life@lifefitness.com

Остальные страны региона EMEA и торговое представительство C-EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS

Тел: (+31) 180 646 644

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

Бразилия

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZIL

SAC: 0800 773 8282, опция 2

Тел.: +55 (11) 3095 5200, опция 2

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
suportebr@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
vendasbr@lifefitness.com

Германия, Австрия и Швейцария

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
GERMANY

Телефон:
+49 (0) 89 / 31775166 Germany (Германия)

+43 (0) 1 / 6157198 Austria (Австрия)

+41 (0) 848 / 000901 Switzerland
(Швейцария)

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
kundendienst@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
vertrieb@lifefitness.com

АЗИАТСКО-ТИХООКЕАНСКИЙ РЕГИОН

Япония

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japan

Тел.: (+81) 0120.114.482

Факс: (+81) 03-5770-5059

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.lfj@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
sales@lifefitnessjapan.com

Латинская Америка и страны Карибского бассейна*

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.

Телефон: (847) 288 3300

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
customersupport@lifefitness.com

Адрес электронной почты отдела продаж/
маркетинга:
commercialsales@lifefitness.com

Испания

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1ª^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN

Тел.: (+34) 93.672.4660

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
servicio.tecnico@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
info.iberia@lifefitness.com

Гонконг

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong

Телефон: (+852) 25756262

Факс: (+852) 25756894

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.hk@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
hongkong.sales@lifefitness.com

ЕВРОПА, БЛИЖНИЙ ВОСТОК И АФРИКА (EMEA)

Нидерланды и Люксембург

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS

Тел.: (+31) 180 646 666

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.benelux@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
marketing.benelux@lifefitness.com

Бельгия

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIUM

Тел.: (+32) 87 300 942

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.benelux@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
marketing.benelux@lifefitness.com

Остальные страны и торговые представительства Азиатско-Тихоокеанского региона*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong

Телефон: (+852) 25756262

Факс: (+852) 25756894

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:
service.hk@lifefitness.com

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:
hongkong.sales@lifefitness.com

* Для получения информации о представительствах и дистрибьюторах/дилерах в вашем регионе посетите веб-сайт www.lifefitness.com

Ссылка на документы пользователя и служебные документы

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

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

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

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

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

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

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

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

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

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

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

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

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

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל 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.

Содержание

Безопасность

Правила техники безопасности.....	4
Перед использованием.....	7
Функциональная информация.....	9
Обездвиживание - консоль Discover.....	10
Значки, используемые в данном руководстве.....	11

Обзор

Консоль.....	12
Система Lifepulse™.....	13
Опциональная нагрудная лента для телеметрического мониторинга частоты сердечных сокращений Polar®.....	13

Эксплуатация

Основной экран.....	15
Вход в систему.....	16
Выберите язык.....	17

Выберите тренировку

Интерактивный рельеф.....	19
Основные цели.....	21
Фитнес-тесты.....	31
Быстрый старт.....	34
Диапазоны значений, указываемых пользователем.....	35

Режим тренировочной программы

Моя статистика.....	38
Устройства® Bluetooth.....	39
Выберите развлечение — DTV и STB IPTV.....	40
Настройки.....	42
Расширенная статистика.....	43
Экран приостановки тренировки.....	44
Экран заминки.....	45
Результаты тренировки.....	46

Конфигурация менеджера

Доступ к опциям системы.....	47
Информация.....	49
Меню конфигурации.....	50
Менеджер - Установки по умолчанию.....	51
Медиацентр.....	53
ТВ.....	53
Беспроводное подключение.....	77

Устранение неисправностей и техническое обслуживание

Одобренные и совместимые моющие средства.....	79
Поиск и устранение неисправностей.....	80

Поиск и устранение неисправностей — частота сердечных сокращений.....	82
---	----

Авторские права и товарные знаки

Список авторских прав и товарных знаков.....	83
--	----

Технические характеристики


Размеры консоли.....	84
----------------------	----

Гарантия





На что распространяется гарантия.....	86
Кому предоставляется гарантия.....	86
Срок гарантии.....	86
Кто покрывает расходы на транспортировку и страховку для проведения обслуживания.....	86
Что мы предпримем для устранения дефектов, на которые распространяется гарантия.....	86
На что не распространяется гарантия.....	86
Что следует сделать.....	86
Как получить запасные детали и воспользоваться сервисным обслуживанием.....	86
Исключительная гарантия.....	86
Внесение изменений в гарантию не допускается.....	87
Действие государственных законов.....	87
Terms of Warranty Coverage.....	87

1. Безопасность

Правила техники безопасности





 Перед использованием прочитайте все инструкции.

ВСЕ ИЗДЕЛИЯ


-  **ОСТОРОЖНО:** Внесение каких-либо изменений в это оборудование или его модификация могут стать причиной аннулирования гарантии.
-  **ВНИМАНИЕ:** Для уменьшения опасности получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм необходимо подключать каждое изделие к должным образом заземленной электрической розетке.
-  **ВНИМАНИЕ:** Системы отслеживания частоты сердечных сокращений могут давать неточные результаты. Чрезмерная интенсивность тренировки может привести к серьезной травме или смерти. Если вы чувствуете внезапную слабость, немедленно прекратите тренировку.
-  **ОПАСНО:** Для снижения риска электрического удара или получения травмы от движущихся частей всегда отключайте изделие перед очисткой или техобслуживанием.

- Запрещается использовать изделие, если у него повреждены шнур питания или вилка шнура питания, а также если изделие падало, было повреждено или хотя бы частично было погружено в воду. Обратитесь в службу поддержки клиентов.
- Размещайте изделие так, чтобы вилка шнура питания была легко доступна для пользователя. Убедитесь, что шнур питания не перекручен, не завязан узлами и не зажат под каким-либо оборудованием или другими предметами.
- Во избежание опасных ситуаций при повреждении шнура электропитания его необходимо заменить у производителя, в авторизованной сервисной службе или у специалиста, имеющего достаточную квалификацию.
- Для надлежащего функционирования тренажера всегда следуйте инструкциям на консоли.
- Данное устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) со сниженными физическими, сенсорными или умственными способностями, не имеющими опыта и не знающими устройства, если они не находятся под присмотром или не проинструктированы относительно использования устройства лицом, отвечающим за их безопасность.
- Нельзя использовать это изделие на открытом воздухе, возле плавательных бассейнов или в местах с высокой влажностью.
- Запрещается использовать изделие при закрытых вентиляционных отверстиях. В вентиляционных отверстиях не должно быть пыли, волос или другого мусора.
- Никогда не вставляйте предметы в какие-либо отверстия изделия. Если какой-либо предмет случайно упал внутрь, отключите питание, отсоедините шнур питания от сети и осторожно достаньте предмет. Если достать предмет не удалось, обратитесь в службу поддержки клиентов.
- Запрещается размещать какие-либо жидкости непосредственно на тренажере, за исключением специальной полки или держателя для аксессуаров. Рекомендуется использовать стаканы с крышками.
- Запрещается пользоваться изделием босиком. Всегда надевайте обувь. Надевайте обувь с резиновой подошвой или подошвой с хорошим сцеплением. Нельзя надевать обувь на каблуках, с кожаной подошвой или шипами. Убедитесь, что в подошвах нет застрявших камней.
- Свободные концы одежды, шнурки и полотенца должны находиться на удалении от движущихся частей.
- Во время использования запрещается касаться чего-либо внутри или с нижней стороны тренажера или опрокидывать тренажер на бок.
- Это оборудование не предназначено для использования детьми. Дети младше 14 лет не допускаются к использованию тренажера.
- Запрещается, чтобы посторонние люди каким-либо образом мешали пользователю или работе оборудования во время тренировки.
- Прежде чем подключить изделие к источнику питания и начать им пользоваться, подождите один час, пока температура ЖК-консолей стабилизируется.
- Используйте эти изделия только по прямому назначению и в соответствии с описанием в данном руководстве. Используйте только рекомендованные производителем аксессуары.
- Отдельно стоящее оборудование должно размещаться на устойчивом и ровном основании.
- Перед началом тренировки прочитайте все предупредительные этикетки на каждом изделии.
- Если этикетки отсутствуют или повреждены, немедленно обратитесь в Службу технической поддержки клиентов для получения этикеток на замену. Предупредительные этикетки поставляются с каждым изделием и должны быть размещены на нем до его использования. Life Fitness Family of Brands не несет ответственности за отсутствие или повреждение предупредительных этикеток.




БЕГОВЫЕ ДОРОЖКИ

-  **ОСТОРОЖНО:** Риск получения травмы – во избежание травм соблюдайте максимальную осторожность, поднимаясь на движущееся полотно или сходя с него. Перед сборкой ознакомьтесь с руководством по эксплуатации.
 -  **ВНИМАНИЕ:** Необходимо, чтобы в пределах пространства площадью 2 м (6,5 фута) на 0,9 м (3 фута) за беговой дорожкой не было никаких предметов, включая стены, мебель или другое оборудование. Если необходим дополнительный удлиненный шнур питания, обратитесь в Службу технической поддержки клиентов.
 -  **ВНИМАНИЕ:** Перед началом каждой тренировки проверьте наличие стропки аварийной остановки, прикрепленной к пользователю, и ее правильное положение на беговой дорожке.
 -  **ВНИМАНИЕ:** Если полотно находится за пределами отметок, обозначающих максимально допустимые боковые положения, необходимо отрегулировать центрирование полотна. См. Инструкции по сборке беговой дорожки.
- Когда изделие не используется, Life Fitness рекомендует отключать его от сети. Отключайте изделие от сети электропитания, когда оно не используется, а также перед установкой или снятием деталей. Для отключения изделия выключите электропитание переключателем ВКЛ/ВЫКЛ, затем извлеките вилку из электрической розетки.
 - Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей. Нельзя тянуть тренажер за шнур питания или использовать шнур питания в качестве ручки. Не заводите шнур питания под изделие и не проводите его на полу вдоль беговой дорожки.
 - При необходимости для повышения устойчивости можно использовать поручни, но только непродолжительное время.
 - Запрещается устанавливать или демонтировать беговую дорожку при движущемся беговом ремне. Если требуется дополнительная устойчивость, используйте поручни. При чрезвычайных обстоятельствах, например, при отключении, схватитесь за поручни и поставьте ноги на боковые платформы.
 - Запрещается ходить или бегать трусцой по беговой дорожке в обратном направлении.
 - Нельзя использовать это изделие в местах, где применяются аэрозольные опрыскиватели или кислород. Подобные вещества создают опасность возгорания и взрыва.
 - В соответствии с Директивой по механическому оборудованию 2006/42/ЕС, данное оборудование создает при работе без нагрузки на средней скорости 12 км/ч (коммерческие тренажеры) / 8 км/ч (домашние тренажеры) уровень звукового давления ниже 70 дБ(А). Шумовое излучение при работе под нагрузкой больше, чем без нагрузки.




ВЕЛОТРЕНАЖЕРЫ LIFECYCLE®

-  **ВНИМАНИЕ:** Обеспечьте пространство не менее 41 см (16 дюймов) между самой широкой частью тренажера и другими объектами с любой из сторон. Оставьте свободное пространство не менее 0,9 м (3 фута) от передней и задней точек велотренажера до других объектов и не менее 0,6 м (2 фута) со стороны посадки на велотренажер.
- Не становитесь и не садитесь на пластмассовые кожухи.
 - Будьте осторожны, садясь на велотренажер или вставая с него. При необходимости повышения устойчивости используйте неподвижный поручень.

ТРЕНАЖЕР ARC TRAINER

-  **ВНИМАНИЕ:** Обязательно оставьте зазор не менее 0,6 м (23,6 дюйма) сзади изделия и не менее 30 см (12 дюймов) по бокам.
 -  **ВНИМАНИЕ:** Изделие не оснащено функцией свободного хода. Поэтому мгновенная остановка тренажера невозможна.
 -  **ВНИМАНИЕ:** Движущиеся части и опасность падения.
 - Во избежание травм перед сходом с устройства дождитесь пока опорные пластины полностью не остановятся.
 - Движущиеся части не могут быть остановлены сразу же, устройство не оснащается колесом свободного хода.
- Усилие конкретного человека, необходимое для выполнения тренировки, может отличаться от механического усилия, отображаемого на изделии.
 - Будьте осторожны, становясь на изделие или сходя с него. Прежде чем встать на тренажер, при помощи движущихся рукоятей переведите ближнюю к вам платформу для ног в самое нижнее положение. При необходимости используйте стационарные поручни для большей устойчивости. Выполняя упражнения, держитесь за движущиеся рукояти.
 - Во время использования тренажера не поворачивайтесь спиной.

КРОСС-ТРЕНАЖЕР и ТРЕНАЖЕР FLEXSTRIDER

-  **ВНИМАНИЕ:** Обеспечьте свободное пространство не менее 0,3 м перед кросс-тренажером и не менее 0,6 м по бокам от него.
-  **ВНИМАНИЕ:** Обеспечьте свободное пространство не менее 0,6 м перед тренажером FlexStrider и по бокам от него.
-  **ВНИМАНИЕ:** Cross-Trainer и тренажер FlexStrider не имеют функции свободного хода. По этой причине мгновенная остановка тренажеров невозможна.

Тренажер FlexStrider

Кросс-тренажер

- Не становитесь и не садитесь на задние пластмассовые крышки Cross-Trainer.
- Не становитесь на центральную трубу тренажера Cross-Trainer.
- Усилие конкретного человека, необходимое для выполнения тренировки, может отличаться от механического усилия, отображаемого на консоли тренажера Cross-Trainer и тренажера FlexStrider.
- Будьте осторожны, становясь на Cross-Trainer или тренажер FlexStrider и сходя с него. Прежде чем встать на тренажер, при помощи движущихся рукоятей переведите ближнюю к вам педаль в нижнее положение. При необходимости используйте стационарные поручни для большей устойчивости. Выполняя упражнения, держитесь за движущиеся рукояти.
- Не используйте Cross-Trainer или тренажер FlexStrider, находясь спиной к органам управления.

POWERMILL™ CLIMBER



ВНИМАНИЕ: В пределах минимум 3 футов (1 м) за тренажером и 1 фута (0,3 м) с каждой стороны тренажера не должно быть никаких препятствий, включая стены мебель и другое оборудование.

- При необходимости для повышения устойчивости можно использовать поручни, но только непродолжительное время.
- Когда изделие не используется, Life Fitness рекомендует отключать его от сети. Отключайте изделие от сети электропитания, когда оно не используется, а также перед установкой или снятием деталей. Для отключения изделия выключите электропитание переключателем ВКЛ/ВЫКЛ, затем извлеките вилку из электрической розетки.
- Нельзя ходить или бегать трусцой по тренажеру PowerMill Climber в обратном направлении.
- В отличие от велотренажеров, кросс-тренажеров или традиционных степперов, приводимых в действие при помощи мускулатуры, тренажер подъема по ступеням представляет собой изделие с электрическим приводом. Благодаря электрическому приводу ступени опускаются с выбранной скоростью, в результате чего обеспечивается равномерное движение на разных уровнях. Во время занятий на этом тренажере пользователь должен полностью концентрироваться на преодолении подъема по движущимся ступеням. Поэтому он может не заметить, что кто-либо или что-либо приближается к нему сзади. По этой причине тренажер должен **использоваться исключительно в контролируемом окружении. Тренажер PowerMill Climber не рекомендован для домашнего пользования и не должен использоваться там, где к нему могут приближаться дети или животные.**

СОХРАНЯЙТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.

Перед использованием

Перед использованием этого оборудования крайне важно **ПОЛНОСТЬЮ** прочитать это руководство по эксплуатации и **ВСЕ** инструкции по сборке. В нем изложены правила наладки оборудования и рекомендации по правильному и безопасному его использованию.

Все виды обслуживания, кроме очистки или обычного ухода за оборудованием, должны выполняться представителем авторизованной сервисной службы.



ОСТОРОЖНО: Внесение каких-либо изменений в это оборудование или его модификация могут стать причиной аннулирования гарантии.

Предостережение ФКС (Федеральная комиссия по связи): возможны радио- или телевизионные помехи

EN ISO 20975, класс SA (только велотренажеры и тренажеры Arc Trainer): профессиональное и (или) коммерческое использование.

EN ISO 20975, класс SB (только беговые дорожки): профессиональное и (или) коммерческое использование.

EN ISO 20957, класс S: для профессионального и (или) коммерческого использования.

ПРИМ.: Данное оборудование прошло испытания и было признано соответствующим ограничениям, установленным для цифрового устройства Класса А, согласно Части 15 Правил Федеральной комиссии связи США. Эти ограничения предусматривают разумную защиту от вредных помех, если оборудование эксплуатируется в коммерческой среде. Данное оборудование вырабатывает, использует и может излучать радиочастотную энергию и, в случае если оно установлено или используется с нарушением предусмотренных инструкций, может вызывать вредные помехи в работе радиоприборов. Эксплуатация данного оборудования в жилой зоне может стать причиной недопустимых помех, при возникновении которых пользователю придется устранять помехи за свой счет.

EN ISO 20957, класс H: для домашнего использования.

ПРИМ.: Данное оборудование было испытано и признано соответствующим ограничениям для цифровых устройств класса В согласно разделу 15 правил ФКС. Эти ограничения предусматривают разумную защиту от неблагоприятных воздействий, если оборудование устанавливается в жилых помещениях. Данное оборудование генерирует, использует и может испускать высокочастотное радиоизлучение, и, будучи установленным и эксплуатируемым не в соответствии с руководством по эксплуатации, может создавать недопустимые помехи для радиосвязи. Нет никакой гарантии, что эти помехи не будут возникать в конкретном случае установки даже при соблюдении инструкций. Если данное оборудование вызывает вредные помехи в приеме радио- и телесигнала (что можно проверить путем выключения и повторного включения данного оборудования), пользователю предлагается попробовать устранить помехи одним или несколькими из указанных ниже способов.

- Развернуть или переместить приемную антенну.
- Увеличить расстояние между оборудованием и приемником.
- Подключить оборудование к розетке, относящейся к другой цепи, нежели та, к которой подключено приемное устройство.
- Проконсультироваться у дилера либо у опытного радио- или телемастера.

Следующая информация относится только к кросс-тренажерам:

Для проверки точности EN 957-9, класс В, входная механическая мощность была замерена путем подключения резистивного устройства (генератора) с консолью к динамометру. Результаты определения крутящего момента были записаны на всем диапазоне доступных скоростей и настроек уровня сопротивления. Затем было определено механическое сопротивление с помощью теста на торможение без участия пользователя, в результате которого были точно измерены начальная скорость и время до полной остановки педалей. Затем на основе значений инерции системы, скорости на входе и времени до остановки был рассчитан крутящий момент, необходимый для остановки устройства, и прибавлен к показанию динамометра для определения общего крутящего момента системы. На основании измеренного крутящего момента и скорости были вычислены входная механическая мощность и отклонение от показанной мощности. На уровне 10 и при постоянных 55 об/мин показанная мощность в ваттах составила 107 Вт с отклонением 4,7% от входной мощности на испытательном оборудовании. На уровне 12 при постоянных 80 об/мин показанная мощность составила 136 Вт с отклонением 1,6% от входной мощности на испытательном оборудовании.

Только тренажер со свободной траекторией шага FlexStrider:

Для проверки точности EN 957-9, класс В, входная механическая мощность была замерена путем подключения резистивного устройства (генератора) с консолью к динамометру. Результаты определения крутящего момента были записаны на всем диапазоне доступных скоростей и настроек уровня сопротивления. Затем было определено механическое сопротивление с помощью теста на торможение без участия пользователя, в результате которого были точно измерены показатели для обоих вариантов движений на тренажере: 1) вращательное торможение, измеренное от начальной скорости и момента времени, при минимальном шаге, до остановки вращательного механизма; и 2) угловое торможение, измеренное от начального угла и

момента времени до остановки узла рычага педали. Затем на основании значений инерции системы, скорости на входе, угла и времени до остановки был рассчитан крутящий момент, необходимый для остановки устройства, и прибавлен к показанию динамометра для определения общего крутящего момента системы. На основании измеренного крутящего момента и скорости были вычислены входная механическая мощность и отклонение от показанной мощности. На уровне 10 и при постоянных 40 об/мин показанная мощность в ваттах составила 128 Вт с отклонением 2,1% от входной мощности на испытательном оборудовании. На уровне 15 и при постоянных 60 об/мин показанная мощность в ваттах составила 167 Вт с отклонением 4,6% от входной мощности на испытательном оборудовании.

Функциональная информация

В данном руководстве пользователя представлено описание функций консоли Discover ST для следующих основных тренажеров:

- Беговая дорожка *Elevation Series Cross-Trainer*, вертикальный и горизонтальный велотренажер *Lifecycle*® велотренажеры, *FlexStrider*™ тренажер со свободной траекторией шага
- Беговая дорожка *Platinum Club Series, Cross-Trainer*, вертикальный и горизонтальный велотренажер *Lifecycle*®
- Беговая дорожка *Integrity Series, Cross-Trainer*, вертикальный и горизонтальный велотренажер *Lifecycle*®
- Беговая дорожка *Club Series +, Cross-Trainer*, вертикальный и горизонтальный велотренажер *Lifecycle*®
- Тренажер подъема по ступеням *PowerMill*™ *Climber*
- Тренажер *Arc Trainer*

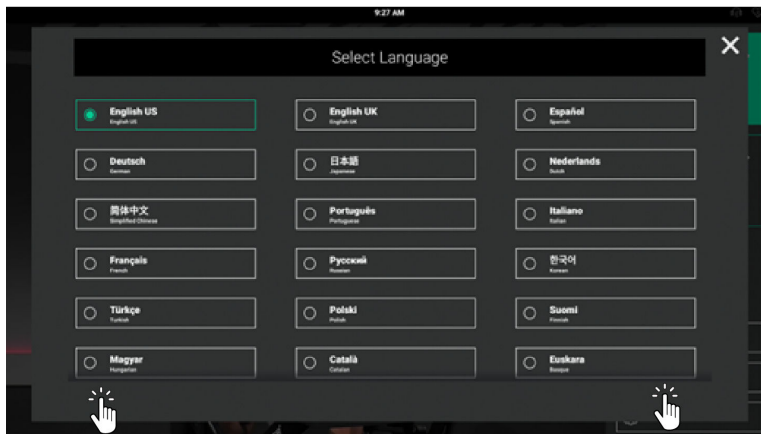
Предназначение:

- Беговая дорожка *Life Fitness* – это тренажер, который дает возможность пользователям, оставаясь на одном месте в помещении, идти или бежать по движущейся поверхности.
- *Life Fitness Cross-Trainer* является спортивным тренажером, сочетающим эллиптическое педалирование при низкой нагрузке с движением рук «к себе – от себя», что обеспечивает возможность эффективной физической тренировки для всего тела в пределах помещения.
- Велотренажер *Lifecycle Life Fitness* – это механизм, имитирующий в помещении езду на велосипеде при различных скоростях и уровнях сопротивления.
- Тренажер с изменяемой длиной шага *FlexStrider Life Fitness* – это коммерческий тренажер, который позволяет пользователям моментально изменять длину эллиптического шага, обеспечивая тренировку всего тела в сочетании с низкой ударной нагрузкой.
- *Life Fitness* Тренажер подъема по ступеням *PowerMill Climber* является коммерческим тренажером, позволяющий пользователям с различной скоростью двигаться по ступеням бесконечной лестницы.
- Тренажер *Arc Trainer Life Fitness* – это неударный кросс-тренажер с весовой нагрузкой, для использования которого необходимо приложить силу к педалям.

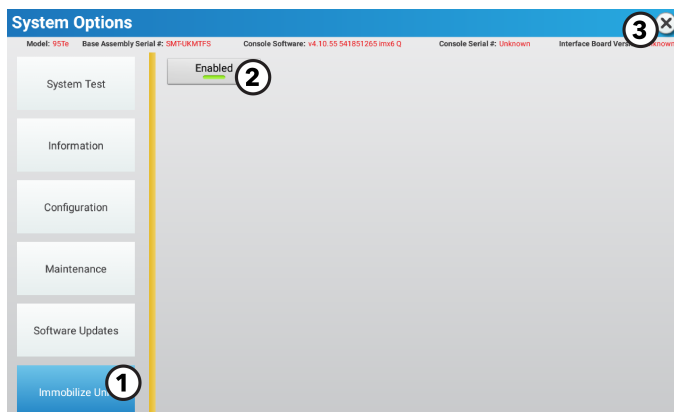
Обездвиживание - консоль Discover

Цель отключения беговой дорожки заключается в предотвращении ее несанкционированного использования. При активации система вызывает обездвиживание беговой дорожки.

1. Нажмите на значок **LANGUAGE (ЯЗЫК)**, и вы попадете на экран **ВЫБОР ЯЗЫКА**.
2. Проведите по низу экрана в следующей последовательности: **нижний левый угол, нижний правый угол, нижний левый угол, нижний правый угол**.

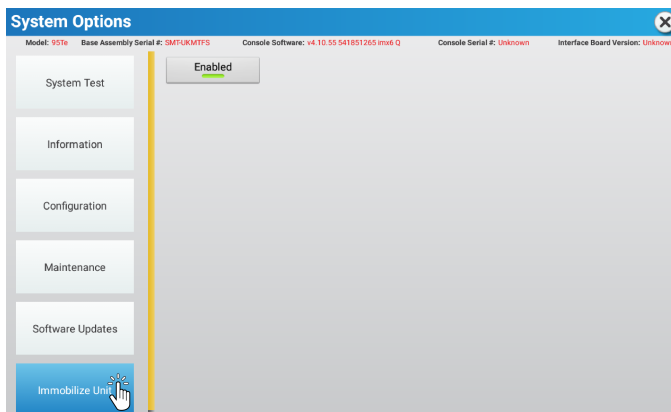


3. Коснитесь значка **Immobilize Unit (Обездвижить тренажер)**. Отобразится надпись **Enabled (Включено)**.



Деталь	Описание
1	Значок обездвиживания тренажера
2	Значок активации
3	Значок выхода

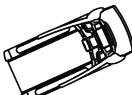
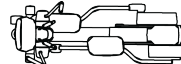

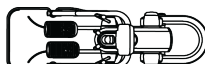
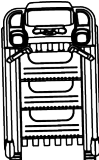
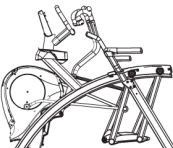
4. Коснитесь значка выхода **X**, чтобы выйти из **System Options (Параметров системы)**.
5. Тренажер выключится.
6. На экране появится сообщение: **ТРЕНАЖЕР ОСТАНОВЛЕН МЕНЕДЖЕРОМ**.
7. Проведите по верхней части **ДЕМОНСТРАЦИОННОГО ЭКРАНА** в следующей последовательности: **верхний левый угол, верхний правый угол, верхний левый угол, и верхний правый угол** для входа в **System Options (Настройки системы)**.
8. Коснитесь значка **Immobilized Unit (Обездвижить тренажер)**.



ПРИМ.: Показана консоль Discover SE3HD console.

Значки, используемые в данном руководстве

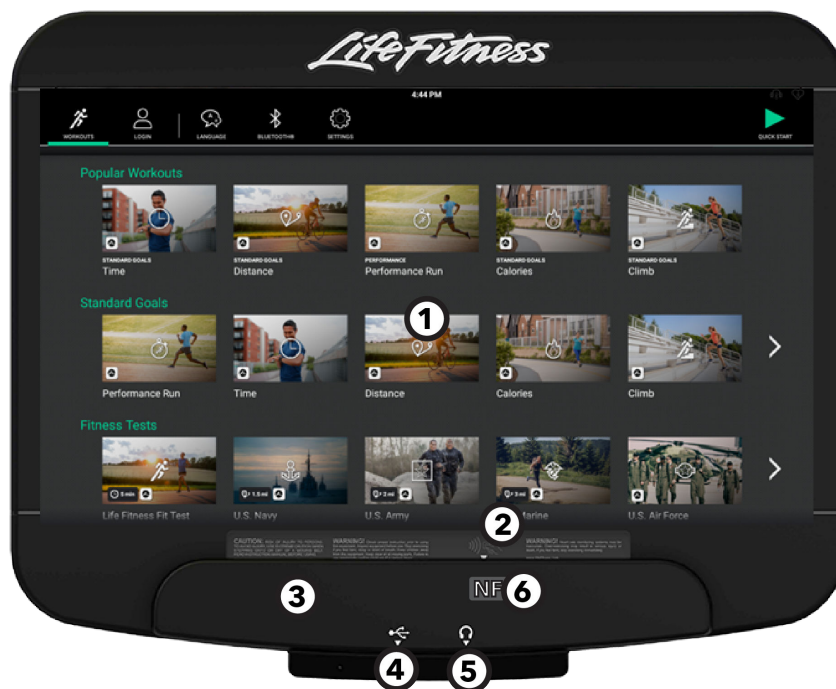
Руководство по эксплуатации Discover ST описывает работу с несколькими типами кардиотренажеров. Чтобы вам было легче ориентироваться в функциях тренажеров, мы используем следующие значки.

	Функция только для беговой дорожки
	Функция только для кросс-тренажера
	Функция только для велотренажеров
	Функция только для тренажера FlexStrider
	Функция только для тренажера PowerMill
	Функция только для тренажеров Arc Trainer

2. Обзор

Консоль

Показанная беговая дорожка



1. Дисплей с сенсорным экраном

- Предназначен для выбора, настройки, контроля и сохранения тренировок.
- Доступ к опциям для развлечений.

2. **Опциональный считыватель RFID (Radio Frequency Identification):** Владельцы фитнес-клубов могут заказать эту функцию, чтобы дать возможность пользователям проводить свою идентификационную карту спортзала через считывающее устройство консоли. Аппаратная часть консоли совместима с двумя основными радиочастотами (125 кГц и 13,56 МГц) для RFID-карт.

3. **Стойка для чтения / держатель планшета:** На этой встроенной стойке можно расположить обычные материалы для чтения, а также мобильные устройства и планшеты.

4. **USB:** Зарядка USB-устройств.

5. **Наушники:** Вставьте наушники для прослушивания звука телевидения и развлекательных роликов.

6. **NFC (Near Field Communication):** Подключитесь к мобильным устройствам, поддерживающим NFC, для обмена данными.

Система Lifepulse™

В данном изделии запатентованные датчики системы Lifepulse (B) представляют собой встроенную в тренажер систему мониторинга частоты сердечных сокращений. Для получения наиболее точных показаний во время тренировочной программы выполняйте следующие действия:


- Крепко сжимайте датчики.
- Держать каждый датчик по середине.
- Не меняйте положение рук.

Беговая дорожка



На пульс через 10–40 секунд после того как пользователь коснется датчика выводится сердечный ритм. На показания датчиков Lifepulse могут повлиять следующие факторы:

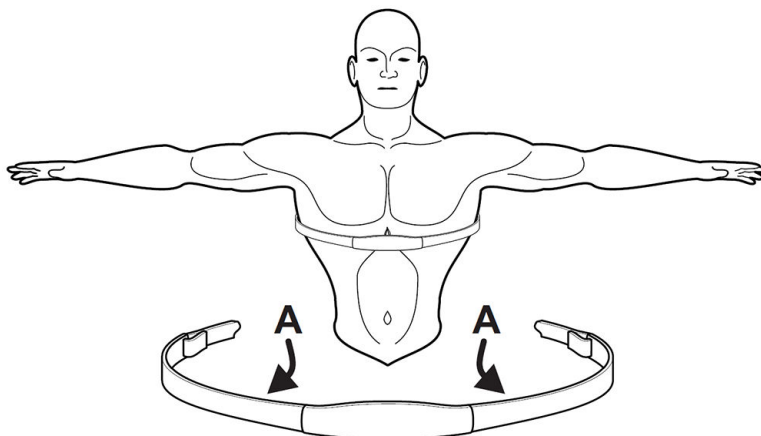
- неправильное расположение рук на датчиках,
- активность верхних конечностей, косметические средства или грязь на руках,
- чрезмерное либо недостаточное давление при обхватывании датчиков.

ПРИМ.: Не пытайтесь держаться за датчики на беговой дорожке при скорости более 7,2 км/ч (4,5 мили в час). Для таких скоростей рекомендуется использование нагрудной ленты для телеметрического измерения частоты сердечных сокращений Polar. 

Опциональная нагрудная лента для телеметрического мониторинга частоты сердечных сокращений Polar®

Телеметрическая система мониторинга частоты сердечных сокращений Polar передает на консоль сигналы частоты сердечных сокращений, получаемые с контактных электродов, находящихся в контакте с кожей тренирующегося. Эти электроды расположены на нагрудной ленте системы контроля частоты пульса Polar, которую пользователь может носить во время тренировки. Нагрудная лента для телеметрического мониторинга частоты пульса Polar является опциональной. Для заказа обратитесь в [службу по работе с клиентами компании Life Fitness](#).

Правильное положение нагрудной ленты для телеметрического мониторинга пульса Polar показано на диаграмме. Электроды (A) с бороздчатой поверхностью на нижней части ремешка должны оставаться влажными, чтобы без ошибок передавать электрические импульсы от сердца к приемному устройству. Увлажните электроды. Затем закрепите нагрудную ленту для телеметрического мониторинга частоты пульса Polar на два пальца ниже мечевидного отростка грудины. Лента должна быть затянута, но достаточно комфортно, чтобы позволять нормально дышать.



Передающая лента позволяет оптимально считывать сигналы частоты пульса, если электроды находятся в прямом контакте с оголенной кожей. Однако электроды позволяют достаточно четко снимать информацию и через тонкий увлажненный слой одежды. Если необходимо увлажнить электроды нагрудной ленты для телеметрического мониторинга частоты пульса Polar, захватите центр ленты, оттяните его от груди, открыв доступ к двум электродам, и увлажните их.

ПРИМ.: Если датчики системы Lifepulse обхвачены руками при надетой нагрудной ленте и если с датчиков поступают достоверные сигналы, встроенный компьютер будет использовать сигналы этих датчиков для определения сердечного ритма вместо сигналов, которые передаются с нагрудной ленты для телеметрического мониторинга сердечного ритма Polar.

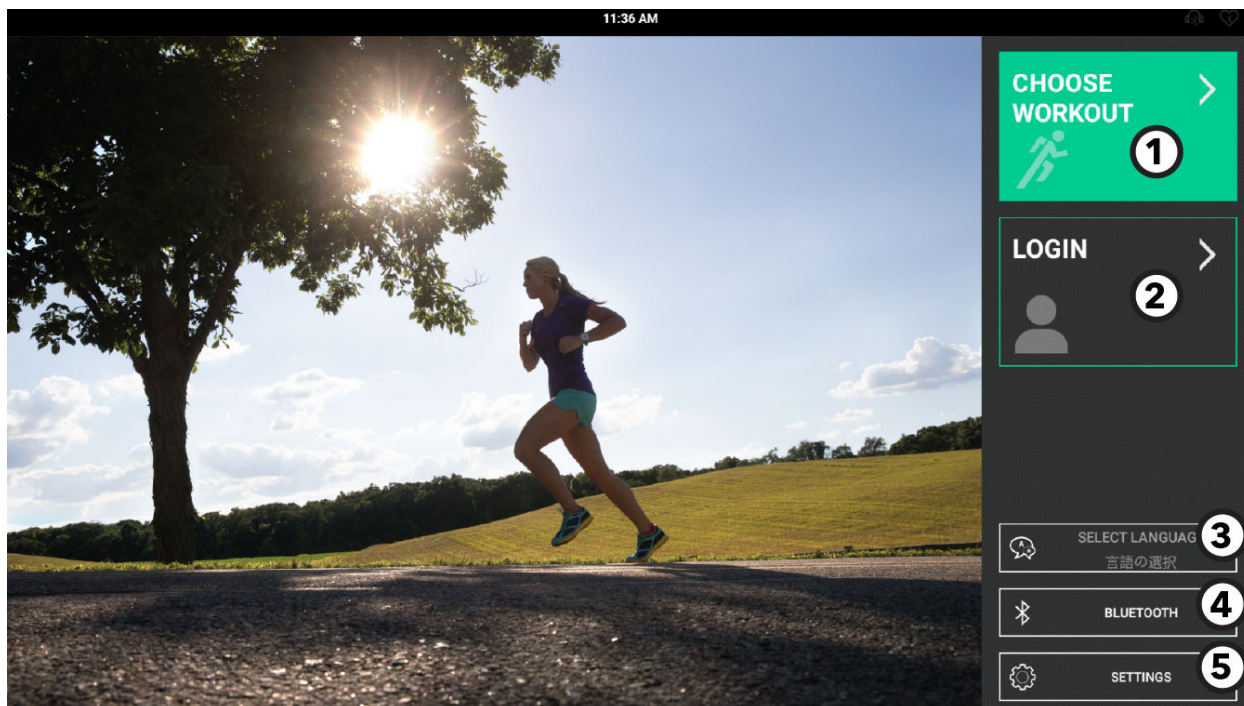
ПРИМ.: При настройке зон тренировки сердечного ритма пользователю будет предложено ввести начальную скорость. Если нагрудная лента для телеметрического мониторинга частоты сердечных сокращений Polar не обнаружена, максимальная допустимая скорость будет составлять 7,2 км/ч. Если нагрудная лента для телеметрического мониторинга частоты сердечных сокращений Polar обнаружена, пользователь может тренироваться на максимально допустимой скорости.

3. Эксплуатация

Основной экран

С помощью интуитивно понятного сенсорного ЖК-экрана пользователи могут выполнять перечисленные ниже действия.

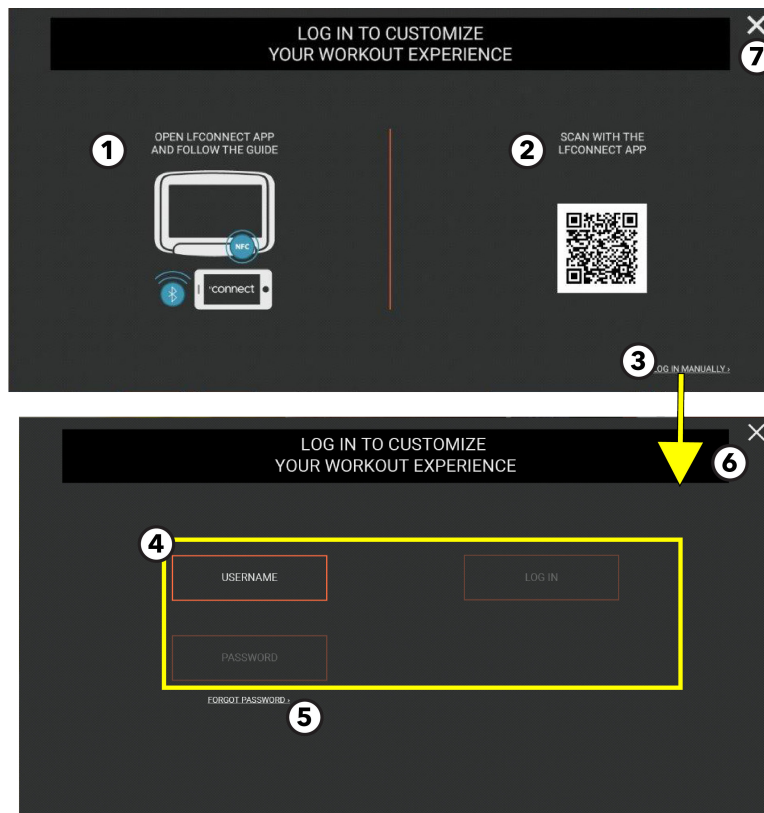
- Выбирать, настраивать, контролировать и сохранять тренировки.
- Доступ к опциям для развлечений.



1. **Choose Workout (Выберите тренировку):** Выберите тренировку из следующих категорий:
 - Основные цели
 - Интерактивный рельеф
 - Фитнес-тесты
 - Быстрый старт
2. **Log In (Вход в систему):** Нажмите для входа в вашу учетную запись LFconnect или Halo.
3. **Language (Язык):** Выберите язык, который будет использоваться во время тренировки.
4. **Bluetooth®:** Поиск наушников с поддержкой Bluetooth и устройств для измерения пульса.
5. **Settings (Настройки):** Нажмите для ввода ваших параметров или для изменения единиц измерения (дюймы или см).

ПРИМ.: (Только изделия серии **International Platinum Club**): после 5 минут бездействия беговая дорожка перейдет в энергосберегающий режим. Для активации консоли встаньте на полотно беговой дорожки. Беговая дорожка автоматически активируется, а консоль – подсветится. Активация беговой дорожки занимает приблизительно 50 секунд после того, как пользователь станет на полотно.

Вход в систему



Войдите в консоль для отслеживания и сохранения своих тренировок в приложении Lfconnect.

1. Бесконтактное взаимодействие устройств

- На устройстве **iPhone** активируйте соединение Bluetooth, запустите приложение Lfconnect и включите функцию входа в систему по Bluetooth путем бесконтактного взаимодействия устройств.
- На устройстве **Android** включите NFC и запустите приложение Lfconnect.
- Для автоматического подключения прикоснитесь телефоном к нижнему правому углу подставки для чтения.

2. Отсканируйте QR-код

- Запустите приложение Lfconnect на мобильном устройстве.
- Выберите средство считывания QR-кода в правом верхнем углу.
- Отсканируйте QR-код с помощью телефона.

3. Вход вручную

Нажмите для доступа к экрану с подсказками для входа вручную.

4. Следуйте подсказкам для входа в свою учетную запись.

- Введите имя пользователя.
- Введите пароль.
- Нажмите Вход.

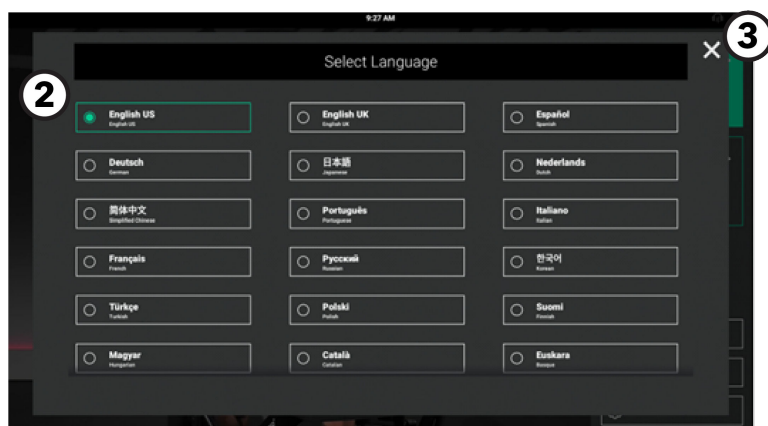
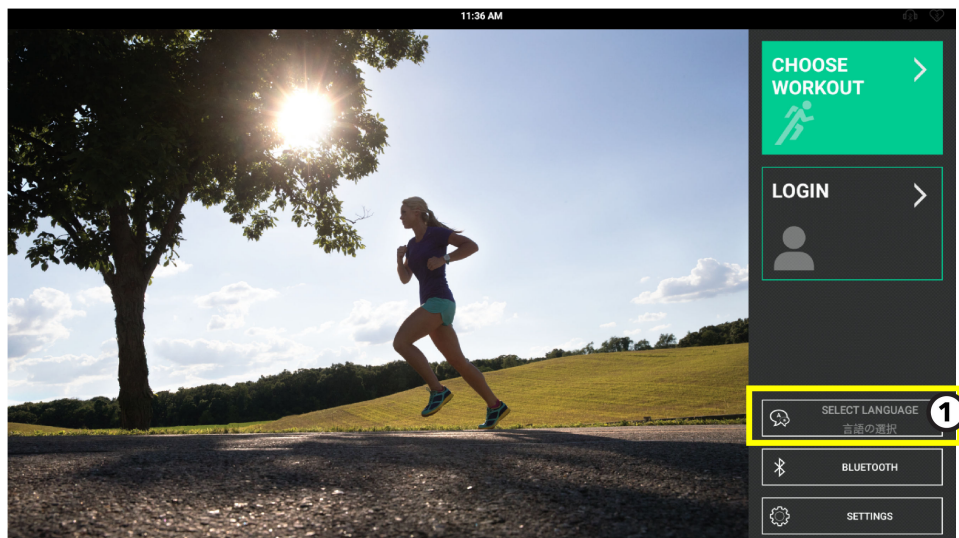
5. Забыли пароль

Введите адрес электронной почты, связанный с учетной записью Lfconnect.

6. Выйдите из экрана входа вручную и вернитесь на основной экран.

7. Выйдите из экрана входа и вернитесь на основной экран.

Выберите язык



1. Нажмите **Select Language (Выбор языка)** на основном экране.
2. Выберите ваш язык в разделе **Select Language (Выбор языка)**.

Пользователь может выбрать язык, который будет использоваться во время тренировки.

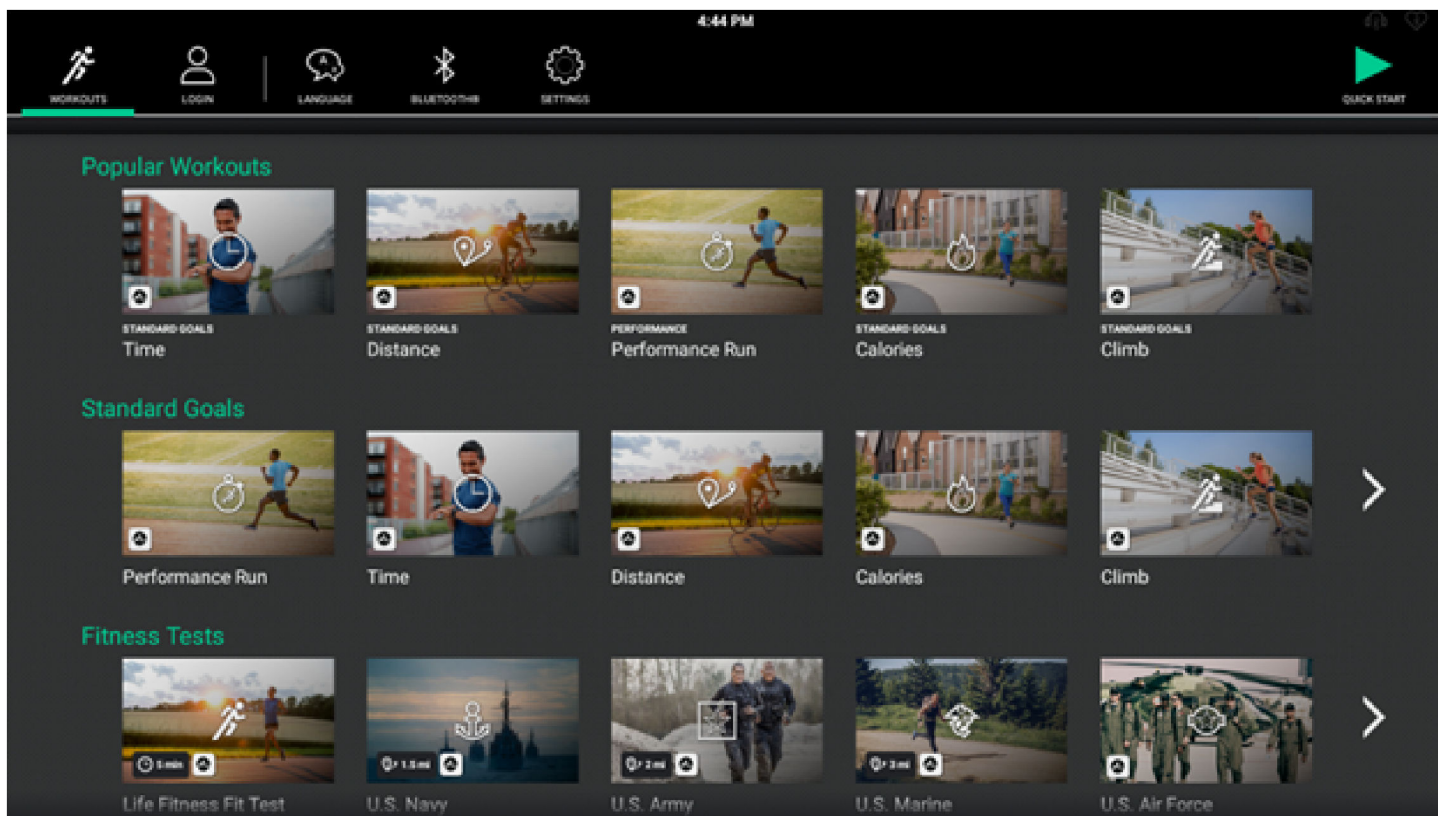
ПРИМ.: Будут отображены только включенные менеджером языки.

После выбора язык сохраняется, экран выбора языка закрывается, и появляется основной экран на выбранном языке.

3. **Выход** из экрана выбора языка и возврат к основному экрану.

4. Выберите тренировку

Изучите экран **Chose Workout (Выбор тренировки)** на предмет доступных опций.



Тренировочные программы включают в себя:

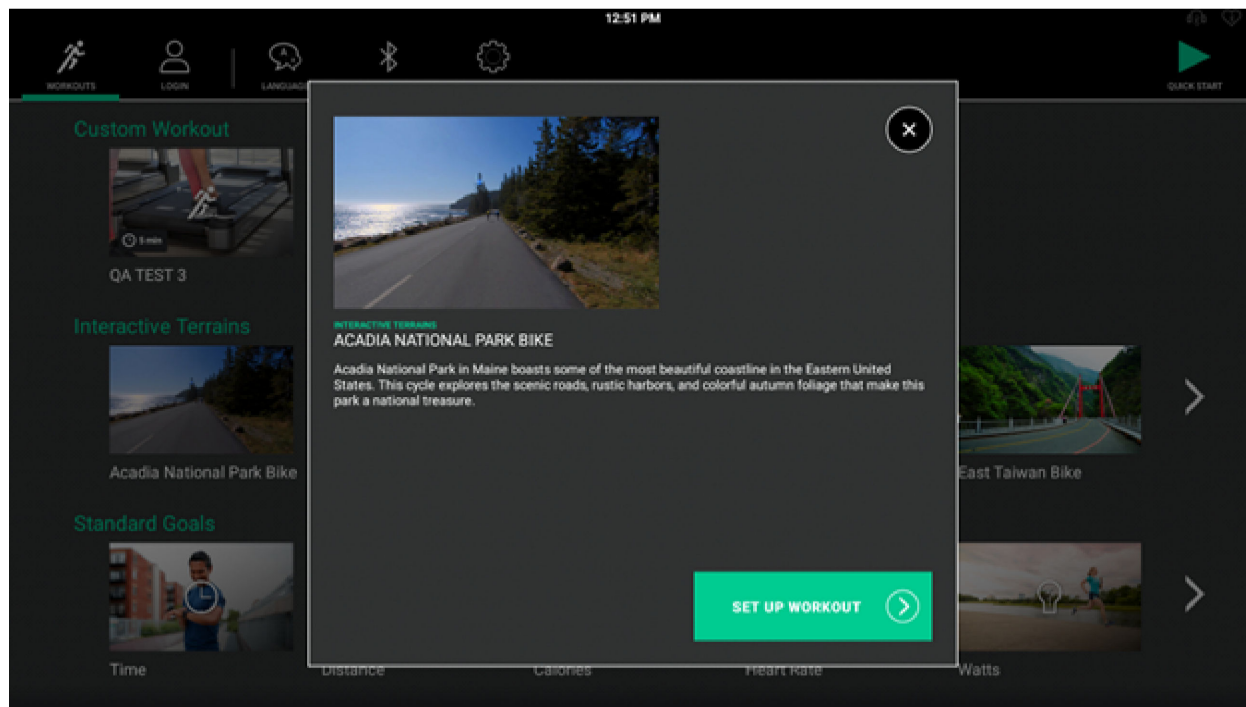
- **Standard Goals (Основные цели)** – Выберите тренировку, которая нацелена на достижение вашей цели.
- **Interactive Terrains (Интерактивный рельеф)** – Выберите интерактивный рельеф и тренируйтесь с друзьями или другими пользователями в любой точке мира в режиме реального времени.
- **Fitness Tests (Фитнес-тесты)** – Выберите из доступных фитнес-тестов.
- **Quick Start (Быстрый старт)** – Начните тренировку прямо сейчас, без настроек и выбора цели.

Нажмите на выбранную тренировку, чтобы посмотреть описание самой тренировки и её настроек.

Интерактивный рельеф

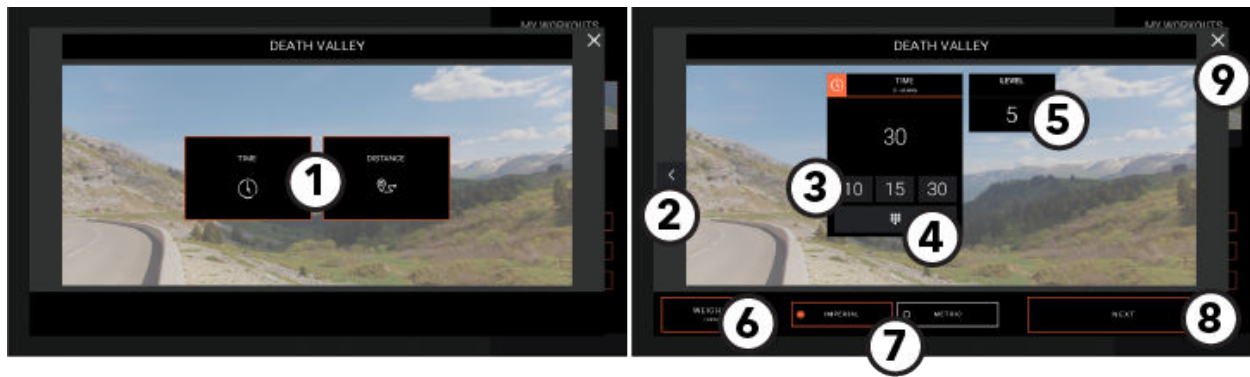
Интерактивные рельефы представляют собой снятые от первого лица видео маршрутов, проходящих через природу, городские пейзажи и события по всему миру. Эта функция взаимодействует с тренажером, что помогает полностью погрузиться в окружающую обстановку.

ПРИМ.: Уклон беговой дорожки автоматически увеличивается или уменьшается в соответствии с виртуальными холмами на маршруте.



- Выберите понравившийся маршрут.

Настройка тренировки - Интерактивные ландшафты



- 1. Выберите цель**
 - Время
 - Расстояние
- 2. Стрелка назад**

Нажмите для возврата к предыдущему экрану.
- 3. Установить значения времени**

Выбрать из величин по умолчанию.
- 4. Клавиатура времени**

Нажмите для ввода значения времени тренировки с помощью цифровой клавиатуры.
- 5. Уровень (если применимо)**

Нажмите для выбора предустановленного уровня или ввода значения уровня.
- 6. Введите вес**

Нажмите для использования цифровой клавиатуры для ввода значения веса.
- 7. Выберите единицы измерения**
 - Метрические
 - Английские, стандартные
- 8. Далее**

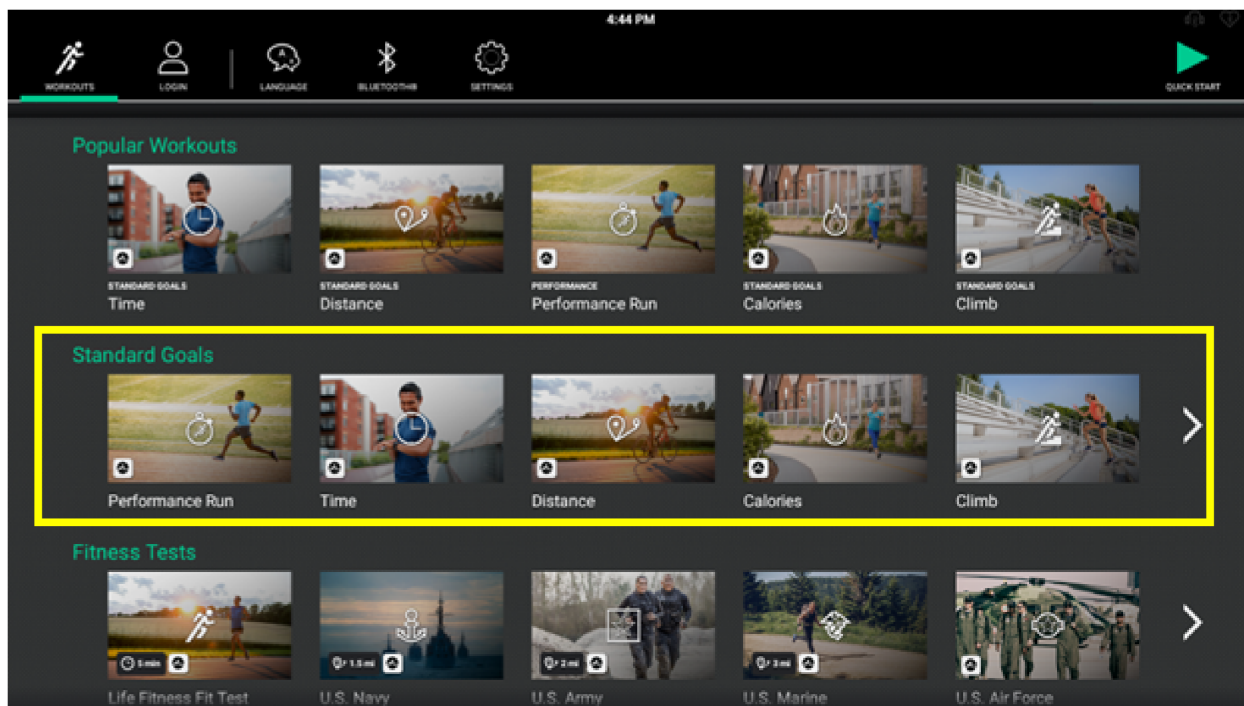
Нажмите для перехода к следующему экрану настроек.
- 9. Выход из экрана настройки и возврат к экрану выбора тренировки с интерактивными ландшафтами.**
- 10. Отметки маршрута**

Выберите начальную точку маршрута.
- 11. Начать тренировку с интерактивным ландшафтом**

Появится экран с обратным отсчетом времени 3, 2, 1 и запустится маршрут.

Основные цели

Цели могут меняться в зависимости от типа тренажера.



Тип тренировки	Описание	Тип тренажера
Время	Выберите свой рельеф и общее время тренировки.	Беговая дорожка, кросс-тренажер, велотренажеры, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer
Расстояние	Подключите цель дистанции. Выберите свой рельеф и общую дистанцию тренировки.	Беговая дорожка, кросс-тренажер, велотренажеры, FlexStrider, Arc Trainer
Калории	Выберите рельеф и сколько калорий вы хотите сжечь.	Беговая дорожка, кросс-тренажер, велотренажеры, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer
Подъем в гору	Выберите рельеф и общую дистанцию подъема.	Беговая дорожка, PowerMill
Сердечный ритм	Выберите тренировку на основе своего целевого сердечного ритма.	Беговая дорожка, кросс-тренажер, велотренажеры, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer
Постоянная нагрузка	Тренировка с постоянной интенсивностью. Ватты поддерживаются на постоянном уровне во время тренировки, момент силы меняется в зависимости от скорости.	Тренажер Arc Trainer
Адаптация нагрузки	Идеальная ВИИТ (НИТ) тренировка Сопротивление возрастает лавинообразно с увеличением скорости.	Тренажер Arc Trainer
Ватт	Выберите постоянную мощность тренировки в Вт.	Велотренажеры
МЕТ	Выберите количество сжигаемых калорий, установив постоянную мощность тренировки в МЕТ.	Велотренажеры
2 скоростных интервала	Создайте собственную интервальную тренировку, установив 2 кнопки скоростей. Это позволит быстро переключать скорости.	Тренажер PowerMill
3 скоростных интервала	Создайте собственную интервальную тренировку, установив 3 кнопки скоростей. Это позволит быстро переключать скорости.	Тренажер PowerMill
Интервальная для начинающих	Трудная интервальная тренировка 1:1, интенсивность интервалов постепенно возрастает от низкой к высокой.	Беговая дорожка, кросс-тренажер, велотренажеры, FlexStrider
Аэробика	Тренировка с инструктором: меняется интенсивность и используемая группа мышц.	Кросс-тренажер и велотренажеры
Обратное движение	Разделите тренировку на прямое и обратное движение.	Кросс-тренажер

Опции ввода данных




Ознакомьтесь со списком необходимого для каждой категории и каждого типа тренировок по мнению пользователей в таблицах на следующих страницах.

Беговая дорожка

Цели

Тип тренировки	Параметры, задаваемые пользователем
Время	<ul style="list-style-type: none">• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения времени• Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>)• Уровень (<i>если выбраны холмы, случайный или чередующиеся холмы</i>)• Скорость• Вес (<i>введите в левый нижний угол экрана</i>)
Расстояние	<ul style="list-style-type: none">• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения расстояния• Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>)• Уровень (<i>если выбраны холмы, случайный или чередующиеся холмы</i>)• Скорость• Вес (<i>введите в левый нижний угол экрана</i>)
Калории	<ul style="list-style-type: none">• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения калорий• Вес• Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>)• Уровень (<i>если выбраны холмы, случайный или чередующиеся холмы</i>)• Скорость
Подъем в гору	<ul style="list-style-type: none">• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения этажей• Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>)• Уровень (<i>если выбраны холмы, случайный или чередующиеся холмы</i>)• Уклон (<i>уровень, если выбран плоский рельеф</i>)• Скорость• Вес (<i>введите в левый нижний угол экрана</i>)
Сердечный ритм	<ul style="list-style-type: none">• Цель (<i>время, расстояние, калории, подъем в гору, время в зоне</i>)• Возраст• Тренировка (<i>умеренная тренировка, интенсивная тренировка, фиксированное время, различное время</i>)• Целевой сердечный ритм• Скорость
Интервальная для начинающих	<ul style="list-style-type: none">• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения времени• Низкая скорость• Высокая скорость• Вес (<i>введите в левый нижний угол экрана</i>)

Цели

Тип тренировки	Параметры, задаваемые пользователем
Время	<ul style="list-style-type: none"> • 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения времени • Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>) • Уровень • Вес (<i>введите в левый нижний угол экрана</i>)
Расстояние	<ul style="list-style-type: none"> • 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения расстояния • Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>) • Уровень • Вес (<i>введите в левый нижний угол экрана</i>)
Калории	<ul style="list-style-type: none"> • 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения калорий • Вес • Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>) • Уровень
Сердечный ритм	<ul style="list-style-type: none"> • Цель (<i>время, расстояние, калории, время в зоне</i>) • Возраст • Тренировка (<i>умеренная тренировка, интенсивная тренировка, фиксированное время</i>) • Целевой сердечный ритм • Уровень • Вес (<i>введите в левый нижний угол экрана</i>)
Аэробика	<ul style="list-style-type: none"> • Цель (<i>время, расстояние, калории</i>) • Уровень • Вес (<i>введите в левый нижний угол экрана</i>)
Ватт 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения времени • Ватт • Вес
MET 	<ul style="list-style-type: none"> • 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения времени • MET • Вес
Интервальная для начинающих	<ul style="list-style-type: none"> • 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения времени • Уровень • Вес (<i>введите в левый нижний угол экрана</i>)
Обратное движение 	<ul style="list-style-type: none"> • Цель (<i>время, расстояние, калории</i>) • Уровень • Вес (<i>введите в левый нижний угол экрана</i>)

Тренажер Arc Trainer

Цели

Тип тренировки	Параметры, задаваемые пользователем
Время	<ul style="list-style-type: none">• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения времени• Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>)• Сопротивление• Вес (<i>введите в левый нижний угол экрана</i>)
Расстояние	<ul style="list-style-type: none">• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения времени• Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>)• Сопротивление• Вес (<i>введите в левый нижний угол экрана</i>)
Калории	<ul style="list-style-type: none">• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения калорий• Вес• Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>)• Сопротивление
Сердечный ритм	<ul style="list-style-type: none">• Цель (<i>время, расстояние, калории, время в зоне</i>)• Возраст• Тренировка (<i>умеренная тренировка, интенсивная тренировка, фиксированное время</i>)• Целевой сердечный ритм• Уровень• Вес (<i>введите в левый нижний угол экрана</i>)
Постоянная нагрузка	<ul style="list-style-type: none">• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения времени• Ватт
Адаптация нагрузки	<ul style="list-style-type: none">• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения времени• Уровень• Вес

Тренажер FlexStrider

Цели

Тип тренировки	Параметры, задаваемые пользователем
Время	<ul style="list-style-type: none">• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения времени• Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>)• Уровень• Вес (<i>введите в левый нижний угол экрана</i>)
Расстояние	<ul style="list-style-type: none">• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения расстояния• Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>)• Уровень• Вес (<i>введите в левый нижний угол экрана</i>)

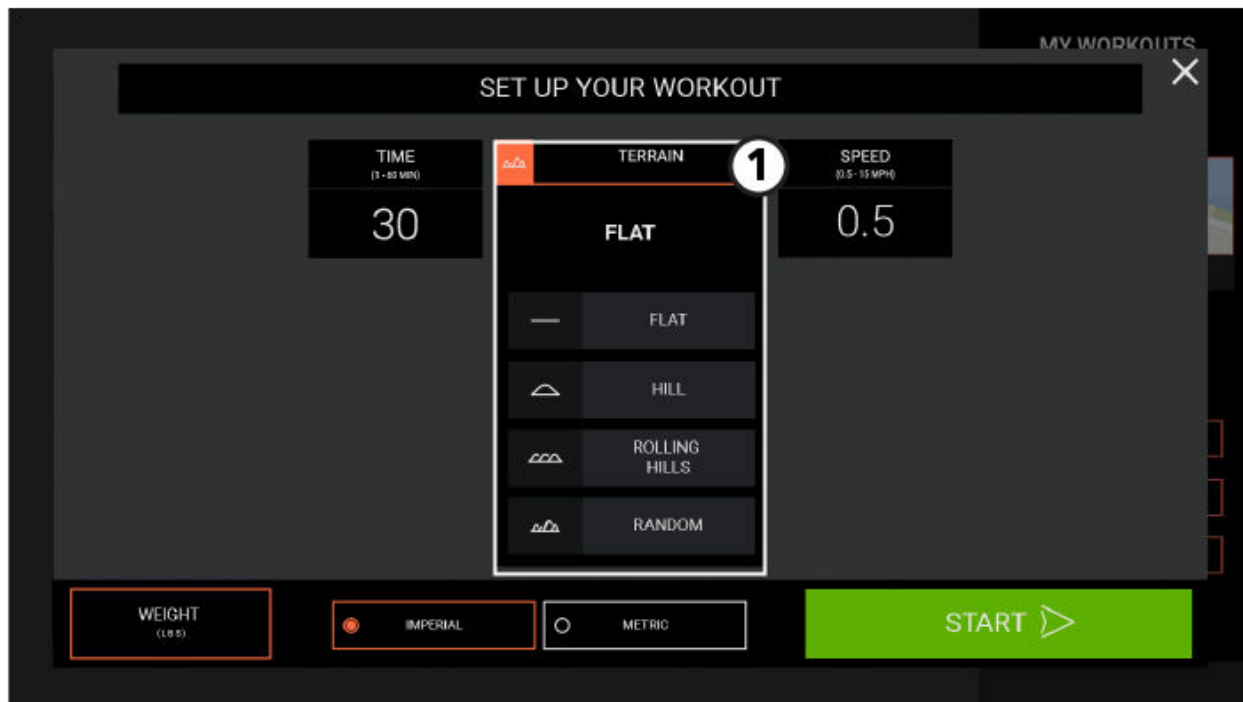
Тип тренировки	Параметры, задаваемые пользователем
Калории	<ul style="list-style-type: none"> • 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения калорий • Вес • Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>) • Уровень
Сердечный ритм	<ul style="list-style-type: none"> • Цель (<i>время, расстояние, калории, время в зоне</i>) • Возраст • Тренировка (<i>умеренная тренировка, интенсивная тренировка, фиксированное время</i>) • Целевой сердечный ритм • Уровень • Вес
Интервальная для начинающих	<ul style="list-style-type: none"> • 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения времени • Уровень • Вес (<i>введите в левый нижний угол экрана</i>)

Тренажер PowerMill

Цели

Тип тренировки	Параметры, задаваемые пользователем
Время	<ul style="list-style-type: none"> • 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения времени • Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>) • Уровень (<i>если выбраны холмы, случайный или чередующиеся холмы</i>) • Скорость • Вес (<i>введите в левый нижний угол экрана</i>)
Калории	<ul style="list-style-type: none"> • 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения калорий • Вес • Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>) • Скорость или уровень (<i>если выбран плоский</i>) • Уровень (<i>если выбраны холмы, случайный или чередующиеся холмы</i>)
Подъем в гору	<ul style="list-style-type: none"> • 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения этажей • Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>) • Скорость или уровень (<i>если выбран плоский</i>) • Уровень (<i>если выбраны холмы, случайный или чередующиеся холмы</i>)
Сердечный ритм	<ul style="list-style-type: none"> • Цель (<i>время, калории, подъем в гору, время в зоне</i>) • Возраст • Тренировка (<i>умеренная тренировка, интенсивная тренировка, фиксированное время, различное время</i>) • Целевой сердечный ритм • Уровень (<i>если выбраны холмы, случайный или чередующиеся холмы</i>)

Тип тренировки	Параметры, задаваемые пользователем
Интервалы	<ul style="list-style-type: none">• 3 предварительно заданных значения времени либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения времени• Количество интервалов (2 или 3)• Низкая скорость• Средняя скорость (<i>только для интервальной тренировки с тремя скоростями</i>)• Высокая скорость



1. Выберите рельеф

- **Плоскость** является тренировкой с постоянной нагрузкой, в ходе которой пользователь может в любое время изменить уклон, уровень или скорость.
- **Горка** – это интервальная тренировка. Интервалы – это периоды интенсивных упражнений из аэробики, чередующиеся с упражнениями низкой интенсивности. Общая продолжительность программы тренировки определяется продолжительностью каждого интервала.
- **Чередующиеся холмы** – это интервальная тренировка, состоящая из уровней низкой интенсивности.
- **Произвольный режим** – это интервальная тренировка, в которой уровни интенсивности меняются в случайном порядке.

Тренировки для целей, связанных с пульсом

Исследование показывает, что поддержание определенного пульса в течение всей тренировки – это оптимальный способ отслеживания интенсивности тренировки и достижения максимальных результатов. Тренировка с контролем пульса устанавливает оптимальный для пользователя диапазон или "зону" частоты пульса для сжигания калорий или улучшения состояния сердечно-сосудистой системы. Зона определяется процентом от теоретического максимума (МП – максимальный пульс), и ее значения зависят от направленности тренировочной программы. Формула расчета максимальной частоты пульса определена в документе Американской коллегии спортивной медицины Справочник для тестирования физических упражнений и предписаний, 8-е издание, 2010 г. Максимальная частота сердечных сокращений составляет 206,9 минус 0,67, умноженное на возраст тестируемого лица.

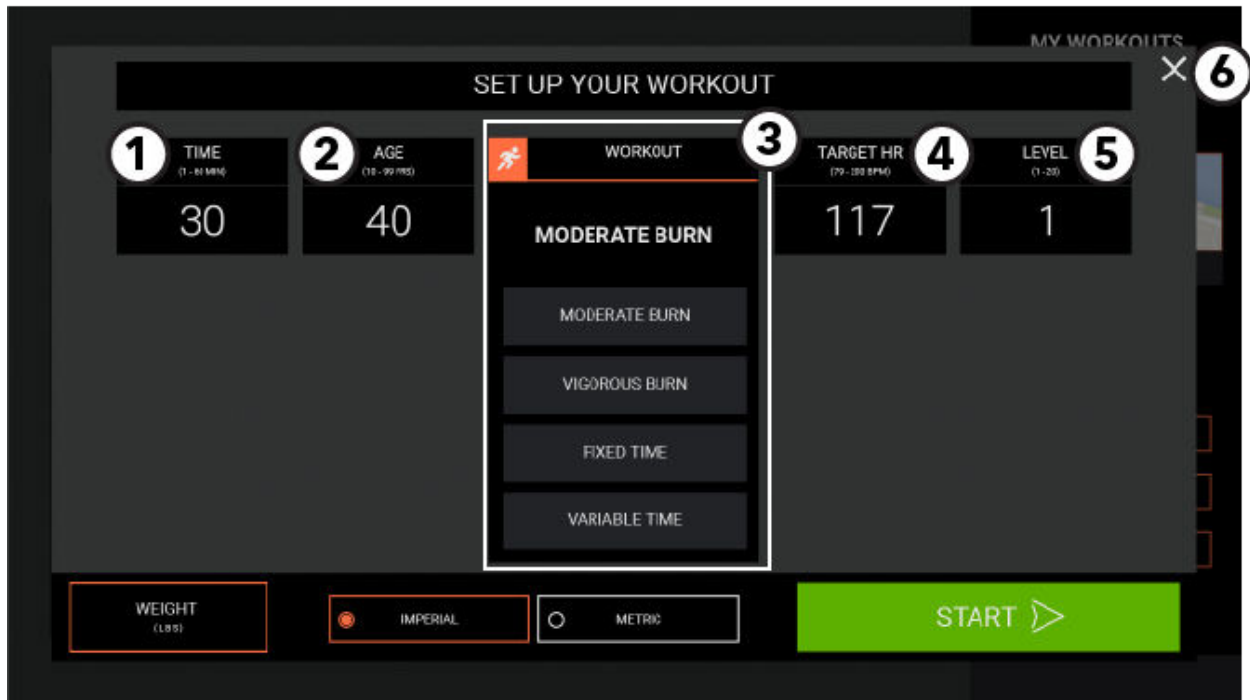
Максимальная частота сердечных сокращений = 206,9 - (0,67 * возраст)

Значения теоретической максимальной частоты сердечных сокращений и целевой частоты сердечных сокращений

В нижеприведенной таблице указаны значения теоретической максимальной частоты сердечных сокращений и целевой частоты сердечных сокращений. Указано как удары в минуту.

Возраст	Теоретическая максимальная частота сердечных сокращений	65% (умеренное сжигание)	80% (интенсивное сжигание)
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

Наденьте опциональную нагрудную ленту для телеметрического мониторинга сердечного ритма Polar® или возьмитесь за датчики Lifepulse™, чтобы позволить встроенному компьютеру следить за сердечным ритмом во время тренировки. Компьютер автоматически регулирует уклон полотна (только для беговых дорожек) для поддержания целевой частоты пульса на основе фактической частоты сердечных сокращений.



1. Время

Нажмите для ввода значения времени тренировки с помощью цифровой клавиатуры.

2. Возраст

Нажмите для ввода значения возраста с помощью цифровой клавиатуры.

3. Тренировки «По сердечному ритму»

- **Умеренная тренировка** представляет собой кардиотренировку с низким уровнем интенсивности. Программа настраивает уровень интенсивности посредством изменения уклона (подъёма), основываясь на фактическом сердечном ритме и, рассчитывая уровень, которого необходимо достичь – 65% от теоретического максимума.
- **Интенсивное сжигание** – это тренировочная программа с более высоким уровнем интенсивности для более подготовленных пользователей, направленная на повышение положительного эффекта для сердечно-сосудистой системы и увеличения общего числа сожженных калорий. Программа настраивает уровень интенсивности, основываясь на фактической частоте пульса, для поддержания ритма на уровне 80% от теоретического максимального значения.
- **Фиксированное время** заставляет пользователя преодолеть три различных подъема в гору на основании трех различных целевых значений частоты сердечных сокращений.
- **Переменный временной интервал** – тренировочная программа, при которой подъем в гору постоянно сменяется прогулкой по равнине, исходя из целевого значения сердечного ритма.

4. Целевой сердечный ритм


Нажмите для ввода значения целевого сердечного ритма с помощью цифровой клавиатуры.

5. Уровень или Скорость

Нажмите для ввода значения уровня или скорости с помощью цифровой клавиатуры.





6. Нажмите для выхода из экрана **Настройка тренировки** и возврата к экрану **Выбор цели** .

Спортивные беговые тренировки

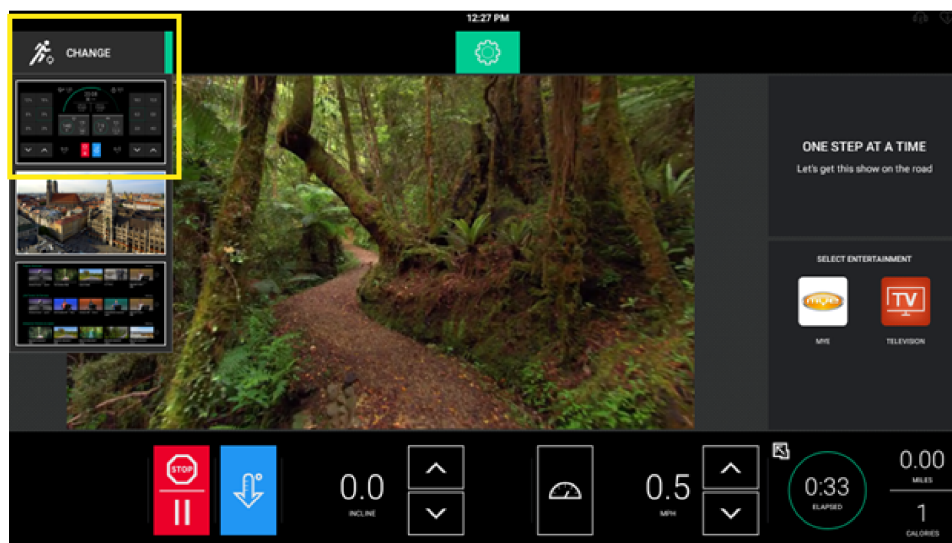
Доступно только на беговых дорожках 



Эта тренировка поможет вам создать максимально эффективные условия, выбрав уклон, скорость и время. Пользователь определяет низкую скорость и высокую скорость и может переключаться между ними вручную с помощью кнопок.

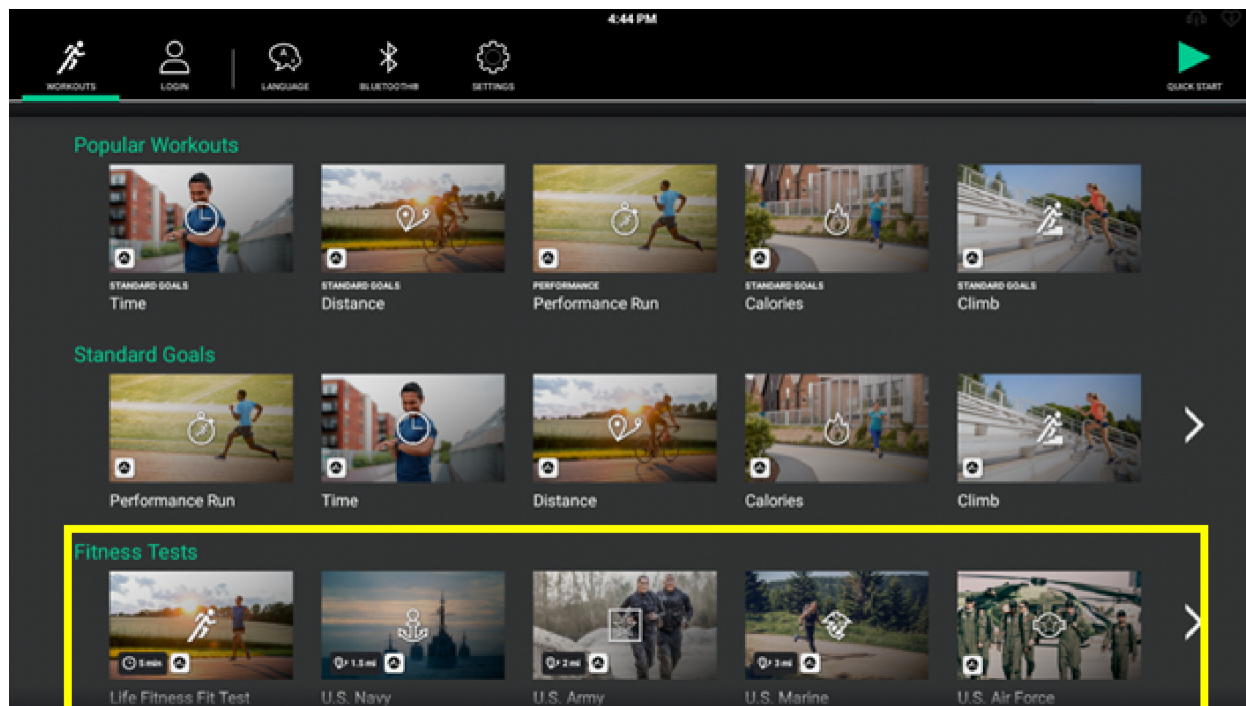
1. Нажмите , чтобы задать уклон вручную.
2. Нажмите любой процент, чтобы выбрать предварительно запрограммированный уклон.
3. Нажмите ▲ или ▼ для увеличения или уменьшения уклона с интервалом 0,5%.
4. Нажмите  для остановки или приостановки тренировки.
5. Нажмите ▲ или ▼ для увеличения или уменьшения скорости с интервалом 0,1.
6. Нажмите любое число, чтобы выбрать предварительно запрограммированный уклон.
7. Нажмите , чтобы задать скорость вручную.
8. Нажмите  для начала периода заминки.

ПРИМ.: Пользователи могут получить доступ к спортивной беговой тренировке (Performance Run) как к опции предварительно запрограммированной тренировки и выбору вида в Быстром запуске (Quick Start).



Фитнес-тесты

Выберите понравившийся фитнес-тест.



- **Фитнес-тест Life Fitness** оценочный тест сердечно-сосудистой системы, может использоваться для периодического мониторинга выносливости раз в 4-6 недель.
- **Тест физической подготовки (ТФП) военно-морского флота США** — это 5-минутный дистанционный тест, для прохождения которого необходимо за определенное время пробежать определенную дистанцию. Тест применяется в ВМФ США и военно-морских академиях для измерения аэробной выносливости.

ПРИМ.: Недоступен на тренажерах FlexStrider и PowerMill.

- **Тест физической подготовки (ТФП) вооруженных сил США** — это 5-минутный тест физической тренированности, используемый для определения мускульной выносливости и кардио-респираторной подготовленности.
- **Тест физической подготовки (ТФП) морской пехоты США** — это тест физической тренированности, используемый для определения мускульной выносливости и кардио-респираторной подготовленности.
- **Тест физической подготовки воздушных сил США** — это тест физической тренированности, используемый для определения мускульной выносливости и кардио-респираторной подготовленности.
- **Протокол WFI Submax** является дифференцированной субмаксимальной оценкой, используемой для прогнозирования аэробной выносливости пожарных. В данном тесте скорость и уклон (только на беговых дорожках) автоматически увеличиваются, пока не будет достигнута заданная частота сердечных сокращений. Данный тест заменяет тест по Геркину. После превышения целевого сердечного ритма в течение 15 секунд программа переходит в режим нормализации.
- **Комплекс физической эффективности (КФЭ)** используется федеральными правоохранительными органами США, Федеральным бюро расследований США и другими федеральными организациями при приеме на работу и для определения соответствия требованиям федеральных служб.
- **FAMS** — это 12-минутный циклический тест. Он представляет собой альтернативу пробежке на 1,5 мили.
- **Нормативный тест для пожарных** разработан Международной ассоциацией пожарных для определения тренированности сотрудников пожарных станций. Тест начинается 20-секундной разминкой с заданной скоростью ходьбы 50 шагов в минуту с последующим 3-минутным тестовым периодом с заданной скоростью ходьбы 60 шагов в минуту.
- **Индивидуальный тест физической подготовки (ИТФП)** — это часть стандартного теста физической подготовки дистанцией 2,4 км. Используется вооруженными силами Сингапура, полицией и войсками гражданской обороны.

Фитнес-тест Life Fitness

- Фитнес-тест Life Fitness определяет состояние сердечно-сосудистой системы и может использоваться для периодического мониторинга улучшения выносливости каждые 4–6 недель.
- Фитнес-тест – это субмаксимальный тест VO₂ (объема кислорода); он комплексно оценивает, насколько хорошо сердце обеспечивает обогащенной кислородом кровью работающие мышцы и насколько эффективно мышцы получают кислород из крови.
- Врачи и физиологи считают, что этот тест хорошо измеряет аэробную выносливость.
- Общая продолжительность тренировки – 5 минут.
- Проходите фитнес-тест каждый раз при аналогичных обстоятельствах. Для получения наиболее точных результатов фитнес-теста следует выполнять его в течение трех дней подряд и подсчитать среднее значение трех полученных оценок.
- Для получения правильной оценки фитнес-теста необходимо выполнять упражнения в зоне тренировки частота сердечных сокращений, т.е. от 60 до 85 процентов теоретической максимальной частоты сердечных сокращений (HRmax).

После соответствующего указания пользователь должен взяться за контактные датчики на рукоятках или надеть нагрудную ленту для телеметрического мониторинга частоты сердечных сокращений Polar, поскольку расчет результатов теста производится на основании определенной частоты сердечных сокращений.

ПРИМ.: Тренировка будет остановлена, если в течение 2,5 минут с начала теста не будут получены данные о частоте сердечных сокращений.

Ваша частота сердечных сокращений зависит от многих факторов, включая:

- время сна накануне ночью (рекомендуется минимум 7 часов)
- время суток
- время последнего приема пищи (рекомендуется от 2 до 4 часов после последнего приема пищи)
- время, когда вы в последний раз выпили напиток, содержащий кофеин или алкоголь, или выкурили сигарету (рекомендуется минимум 4 часа)
- время, когда вы в последний раз занимались спортом (рекомендуется минимум 6 часов)

Для настройки программы Фитнес-тест рекомендуется использовать следующие уровни нагрузки. Целью является повышение частоты сердечных сокращений пользователя до уровня 60-85 % от теоретического максимума частоты сердечных сокращений.

	Неактивный	Активн	Очень активный
Беговая дорожка	3,2 - 4,8 км/ч (2–3 мили в час)	4,8–6,4 км/ч (3–4 мили в час)	5,6–7,2 км/ч (3,5–4,5 мили в час)
Кросс-тренажера	Уровень 2-4 для мужчин Уровень 1-2 для женщин	Уровень 3-10 для мужчин Уровень 2-5 для женщин	Уровень 7-15 для мужчин Уровень 3-10 для женщин
Велотренажеры Lifecycle	Уровень 4-6 для мужчин Уровень 2-4 для женщин	Уровень 5-10 для мужчин Уровень 3-7 для женщин	Уровень 8-14 для мужчин Уровень 6-10 для женщин
Тренажер подъема по ступеням Powermill	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
Тренажер FlexStrider	L6 - L10	L8 - L10	L10 - L14

В пределах каждого диапазона используйте следующие рекомендации:

Нижняя половина диапазона	Верхняя половина диапазона
больший возраст	меньший возраст
меньший вес	больший вес (при наличии избыточного веса используйте нижнюю половину диапазона)
невысокий рост	выше

После завершения 5-минутного ФИТНЕС-ТЕСТА отобразятся результат и его оценка.

Следует помнить, что рассчитанный максимальный результат по шкале VO₂ (объем кислорода) на стационарном велотренажере будет на 10–15% ниже, чем результат, полученный на других кардиотренажерах Life Fitness. Упражнения на стационарном велотренажере дают более высокую утомляемость четырехглавых мышц по сравнению с ходьбой/бегом на беговой дорожке или использованием велосипеда по причине более изолированного воздействия на данные мышцы. Более высокий уровень усталости соответствует более низким уровням рассчитанных максимальных объемов кислорода VO₂.

Относительная классификация физической подготовки для МУЖЧИН

Разряд	Превосходно	Отлично	Очень хорошо	Выше среднего	Средне	Ниже среднего	Плохо	Очень плохо
Расчет макс. VO ₂ (мл/кг/мин) для возрастной категории								
20 - 29 лет	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30–39 лет	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40–49 лет	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50–59 лет	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
Больше 60 лет	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

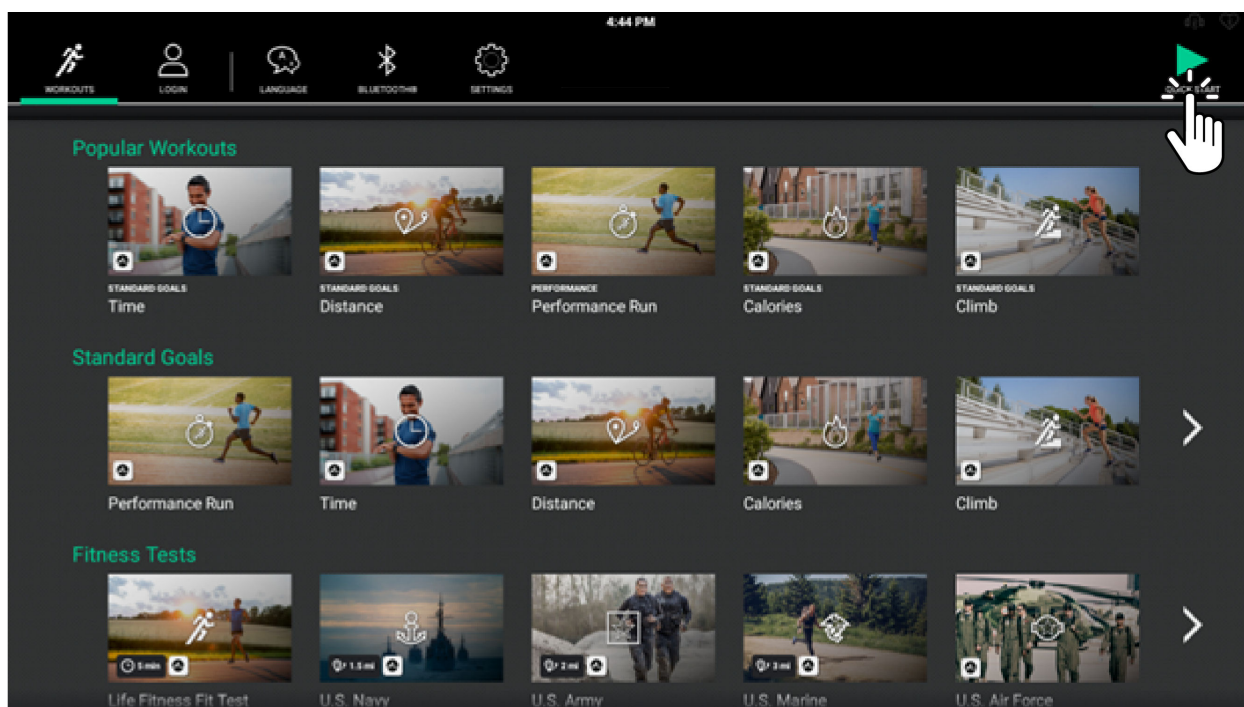
Относительная классификация физической подготовки для ЖЕНЩИН




Разряд	Превосходно	Отлично	Очень хорошо	Выше среднего	Средне	Ниже среднего	Плохо	Очень плохо
Расчет макс. VO ₂ (мл/кг/мин) для возрастной категории								
20 - 29 лет	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30–39 лет	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40–49 лет	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50–59 лет	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
Больше 60 лет	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Компания Life Fitness разработала данную шкалу на базе процентильного соотношения максимального объема кислорода VO₂, указанного в «Справочнике для тестирования физических упражнений и предписаний» Американской коллегии спортивной медицины (8-е издание, 2010 г.). Задача состояла в получении качественной оценки расчетного максимального объема кислорода VO₂ пользователя, а также предоставлении тренерам инструмента оценки первоначального уровня подготовки и мониторинга изменений.


Быстрый старт

Нажмите Зеленую стрелку **Quick Start (Быстрый старт)** сверху экрана **Выбора тренировки.**



- Появится экран с обратным отсчетом времени до начала тренировки 3, 2, 1.
- После запуска тренировки пользователь может регулировать параметры тренировки.
- Быстрый запуск начинается со скорости 0,5 мили/ч / 0,8 км/ч и уклона 0,0%. 
- Быстрый запуск начинается с уклона 6%.  

ПРИМ.: Для просмотра информации пользователь должен быть подключен к LFconnect.

- Быстрый запуск начинается с 20 шагов в мин. 

Диапазоны значений, указываемых пользователем

Время	1—60 минут
Вес	75—400 фунтов (34—181 кг)
Уклон	0.0 - 15.0
Скорость	0,8—22,5 км/ч (0,5—14,0 миль в час) 20—160 шагов/мин (<i>только PowerMill</i>)
Возраст	10—99 лет
Высота	36—90 дюймов
Средний уровень	1-20

Уровень соответствует диапазону уклона в процентах.

Уровень	% уклона	Уровень	% уклона
1	0-1,5	11	2-8,5
2	0-2,2	12	3-9,2
3	0-2,9	13	3,5-9,9
4	0-3,6	14	5-10,6
5	0-4,3	15	5,5-11,3
6	0-5	16	6,5-12
7	0-5,7	17	7-12,7
8	0-6,4	18	8-13,4
9	0,5-7,1	19	8,7-14,1
10	1,5-7,8	20	9-15

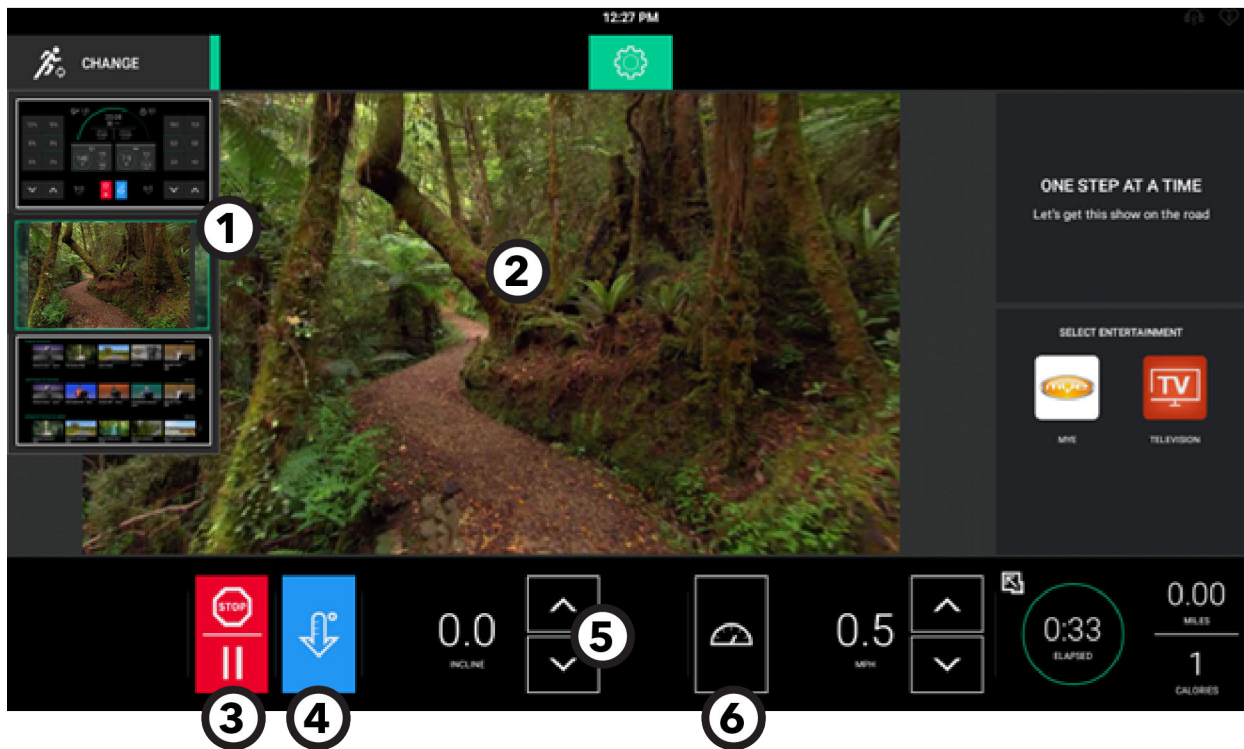
Тренажер Powermill: Настраивается * : уровень 0-20
Настраивается * : количество шагов/мин 12-185

* Если включена опция **Уровень 0**, минимальным уровнем становится 0 и минимальным количеством шагов/мин становится 12.

* Если отключена функция **Уровень 21—25**, максимальный уровень составляет 20 и максимальное количество шагов/мин составляет 159. Уровни 21—25 и соответствующие значения шагов/мин от 160 до 185 допускаются только в ручном режиме и для интервальных скоростных тренировок.

5. Режим тренировочной программы

Показан режим тренировочной программы на беговой дорожке.



1. Режимы просмотра программы тренировки

- Выберите интерактивный или классический вид.
- Оранжевая рама вокруг режима просмотра профиля тренировки представляет собой текущий вид.

2. Текущий вид профиля тренировки

Показан интерактивный вид.

3. Стоп/Пауза






- Нажмите для приостановки тренировки.
- Выберите нормализацию, возобновление или окончание тренировки.

4. Нормализация


- Нажмите эту кнопку во время тренировки для начала периода заминки.
- Выберите нормализацию, возобновление или окончание тренировки.

5. Уклон

Используйте стрелки вверх или вниз для увеличения или уменьшения уклона с интервалом 0,5%.

Уровень     

Используйте стрелки вверх или вниз для увеличения или уменьшения уровня на 1.

Уровень контролирует как уклон, так и сопротивление. 

6. Установить скорость

Нажмите для выбора предустановленной скорости.


Предустановленный уровень сопротивления     

Нажмите для выбора предустановленного уровня сопротивления.

7. Скорость

Используйте стрелки вверх или вниз для увеличения или уменьшения скорости с интервалом 0,1 мили/ч.

SPM

Используйте стрелки вверх или вниз для увеличения или уменьшения шагов/мин на 1. 

ОБ/МИН   

Отображение скорости в оборотах в минуту или милях в час.

8. Расширенная статистика

Нажмите для просмотра статистики тренировки в реальном времени.

9. Статистика основной цели тренировки

Отображается статистика основной цели тренировки.

10. Выберите функцию Entertainment (развлечение)

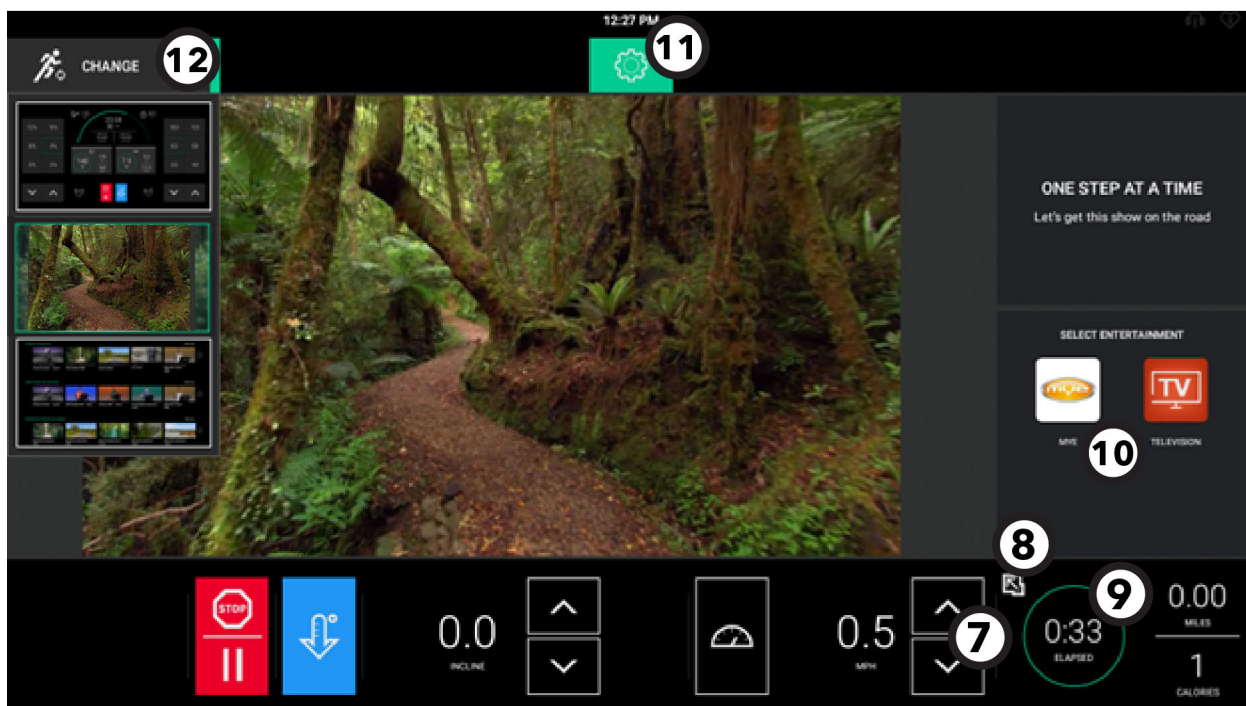
Опции могут включать ТВ, интернет, Netflix, пасьянс, Pandora и YouTube.

11. Меню

- Нажмите для входа в LFconnect или для просмотра статистики, если вход уже выполнен.
- Нажмите для сканирования Bluetooth® устройств.
- Установите единицы измерения и введите вес для точного подсчета калорий.

12. Изменить

Нажмите, чтобы изменить выбранную тренировку или режим просмотра.



Моя статистика



1. Меню входа/профиля

Нажмите значок вход/профиль, чтобы выполнить следующее:

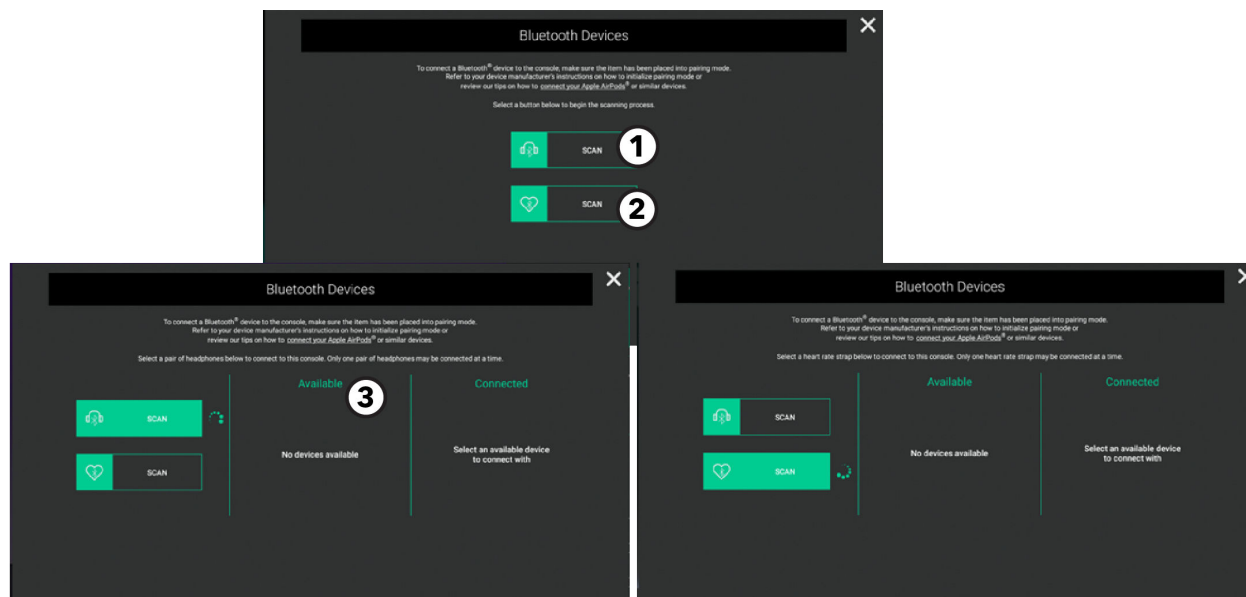
- Вход в LFconnect.
- Просмотр ранее сохраненной статистики (если выполнен вход)

2. Статистика

Просмотр ранее сохраненной статистики тренировок и средние показатели.

3. Стрелка назад

Нажмите для выхода из экрана **Моя статистика** и возврата в режим просмотра программы тренировки.



Меню Bluetooth Device (Устройство Bluetooth) позволяет использовать две функции сканирования:

- Наушники
- Нагрудная лента кардиомонитора

1. Наушники

Нажмите для поиска доступных устройств Bluetooth.

ПРИМ.: Убедитесь, что наушники находятся в режиме сопряжения. Несовместимо с наушниками Bluetooth с низким энергопотреблением или наушниками на одно ухо.

ПРИМ.: При расположении STB Sync и Set Top Box на полу невозможно передавать аудио по Bluetooth в потоковом режиме от ТВ в наушники.

2. Нагрудная лента кардиомонитора

Нажмите для поиска доступных устройств Bluetooth.

3. Доступные устройства

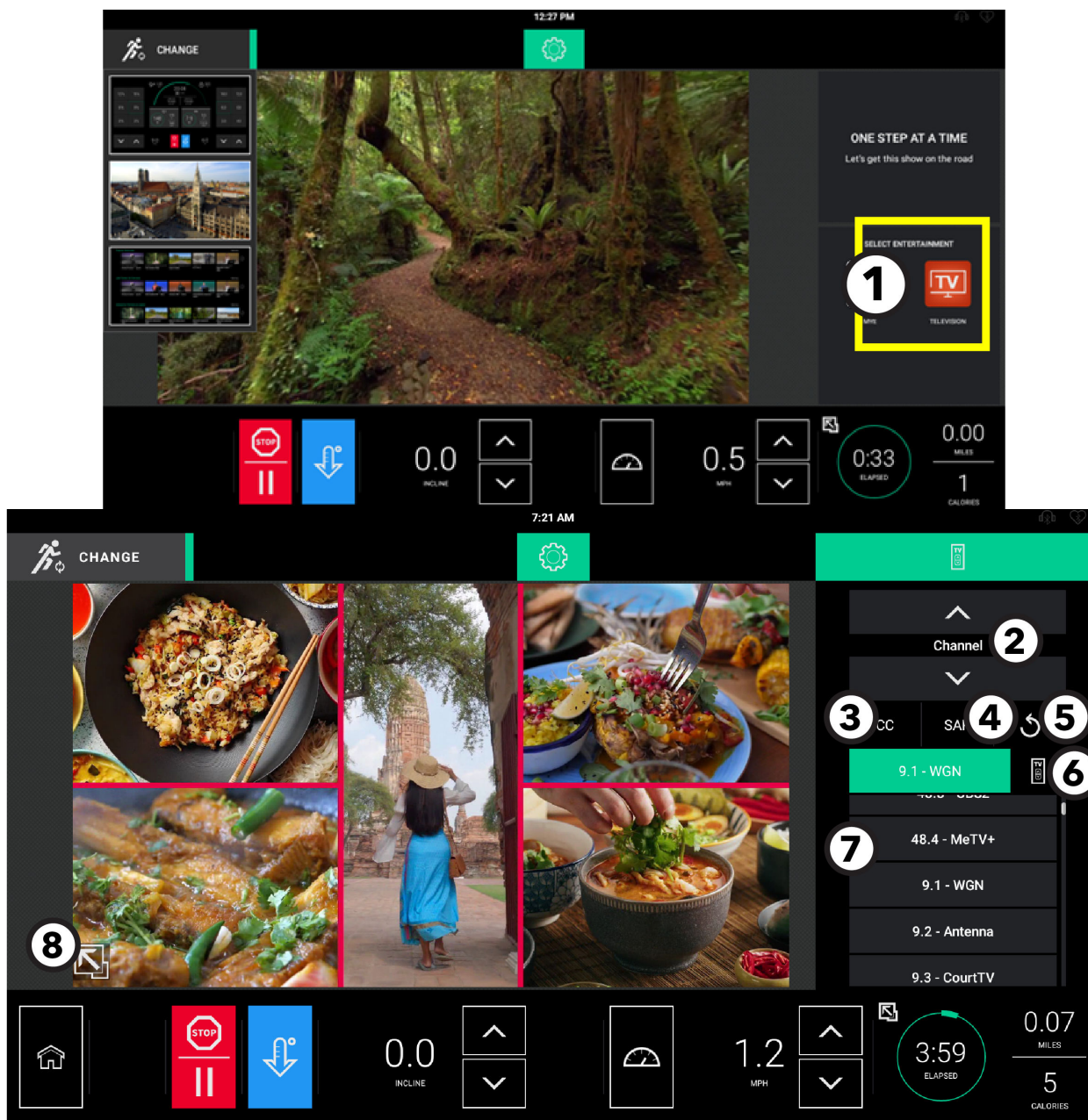
Просмотрите список доступных устройств.

4. Значок плюс

Нажмите значок + для сопряжения вашего устройства.

Выберите развлечение — DTV и STB IPTV

Полноэкранный режим со списком каналов



ПРИМ.: Эта функция доступна только в режиме тренировки.

1. Возможности просмотра ТВ

Нажмите для просмотра ТВ во время тренировки.

2. ▲ и ▼

- Нажмите ▲ для выбора канала.
- Нажмите ▼ для выбора канала.

3. Субтитры (CC)

Нажмите для включения/выключения субтитров.

ПРИМ.: Конфигурации тюнера DVB-T2 заменяют субтитры. Нажмите для включения/выключения субтитров.

4. SAP (Вторичное аудио)

Нажмите для активации вторичного аудио.

ПРИМ.: Трансляция вторичного аудио должна быть доступна пользователю.

5. Предыдущий канал

Нажмите кнопку **Предыдущий канал** для возврата к предыдущему просмотренному каналу.

6. Список каналов и клавиатура выбора канала

Нажмите значок для переключения между отображением списка каналов и клавиатуры выбора канала.

7. Список каналов

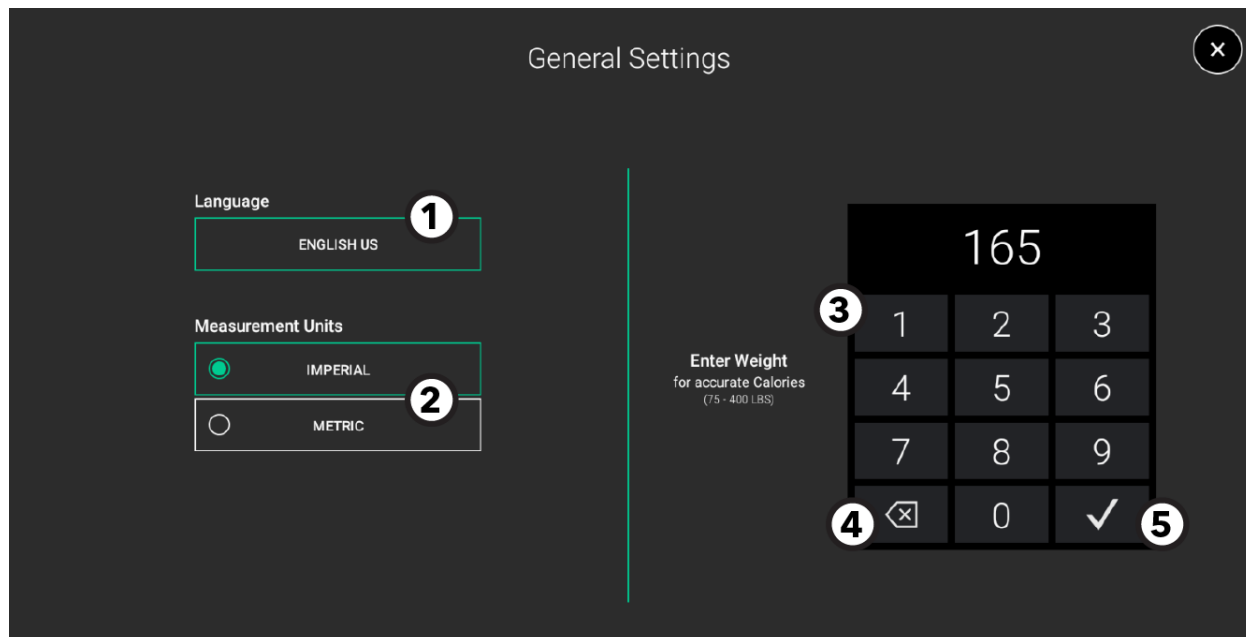
Список всех доступных телеканалов.

8. Переключатель размера экрана

Нажмите для переключения между полноэкранным режимом и минимизированным экраном.

Управление звуком ТВ: значок громкоговорителя отображается только тогда, когда наушники подключены в разъем для наушников или наушники Bluetooth сопряжены. Нажмите соответствующие значки для уменьшения или увеличения громкости.

Настройки



Нажмите значок меню Настройки в любое время в течение тренировки.

1. Язык

Выбранный язык отображается.

2. Выберите единицы измерения

- Английские, стандартные
- Метрические

3. Введите вес

Используйте цифровую клавиатуру для ввода значения веса.

4. Отмена

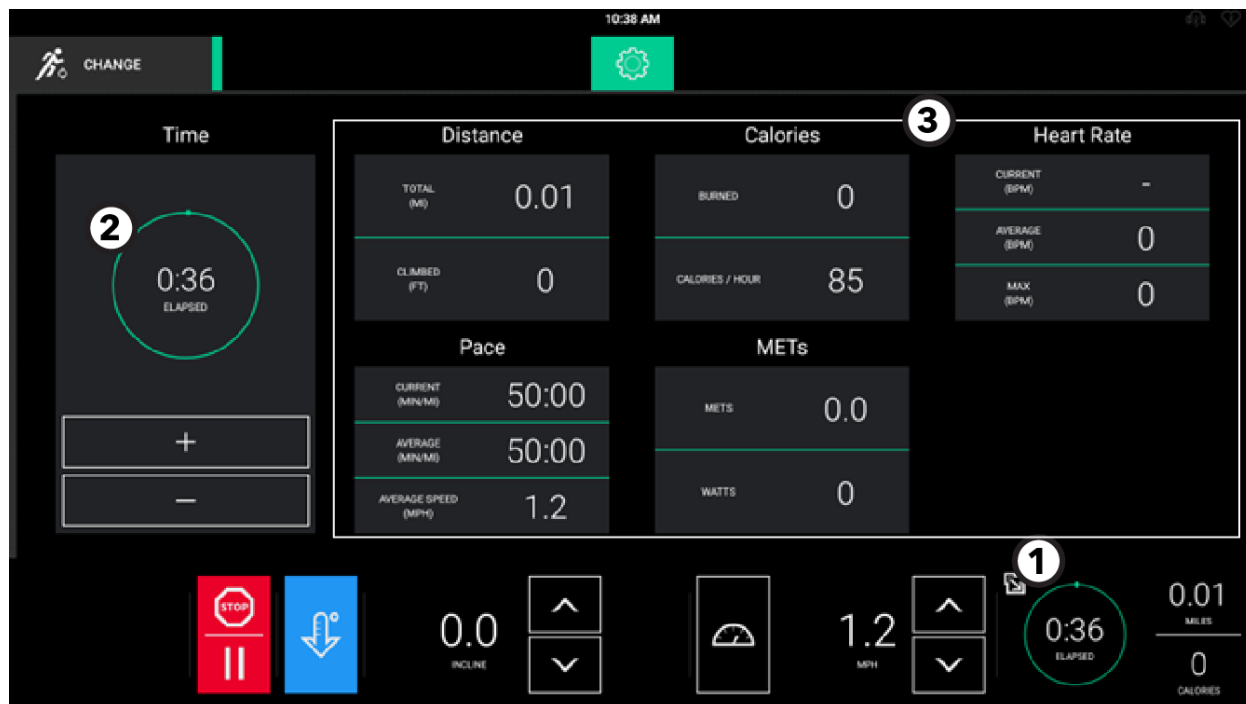
Нажмите значок, чтобы удалить значение веса.

5. Ввод

Нажмите флажок для ввода значения веса.

Расширенная статистика

Показанная беговая дорожка



1. Расширенная статистика

- Нажмите во время тренировки для просмотра статистики тренировки в режиме реального времени.
- Нажмите в режиме просмотра расширенной статистики, чтобы вернуться в режим тренировочной программы.

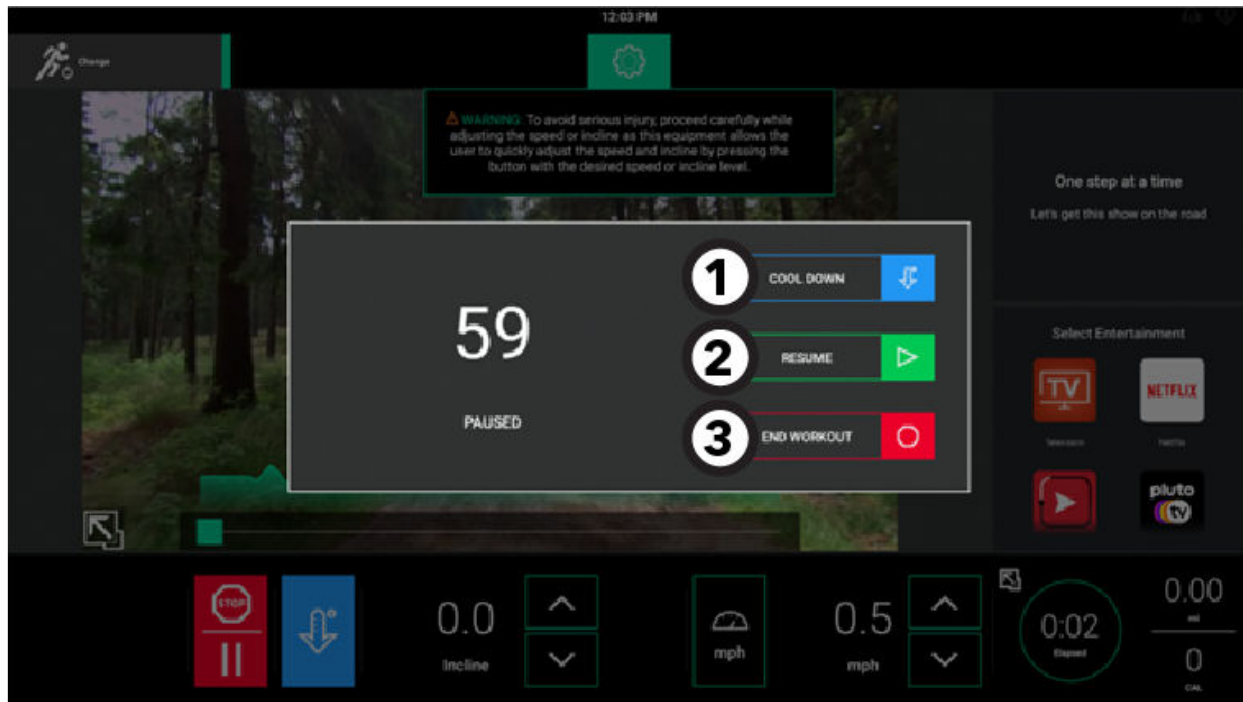
2. Основная цель

На циферблате показывается основная цель.

3. Дополнительная статистика

Дополнительная статистика тренировки отображается в зависимости от выбранной тренировки и цели.

Экран приостановки тренировки



Нажмите кнопку **Пауза/Остановка** для приостановки тренировки.

При нахождении тренажера в режиме паузы выберите одну из следующих опций:

1. Нормализация

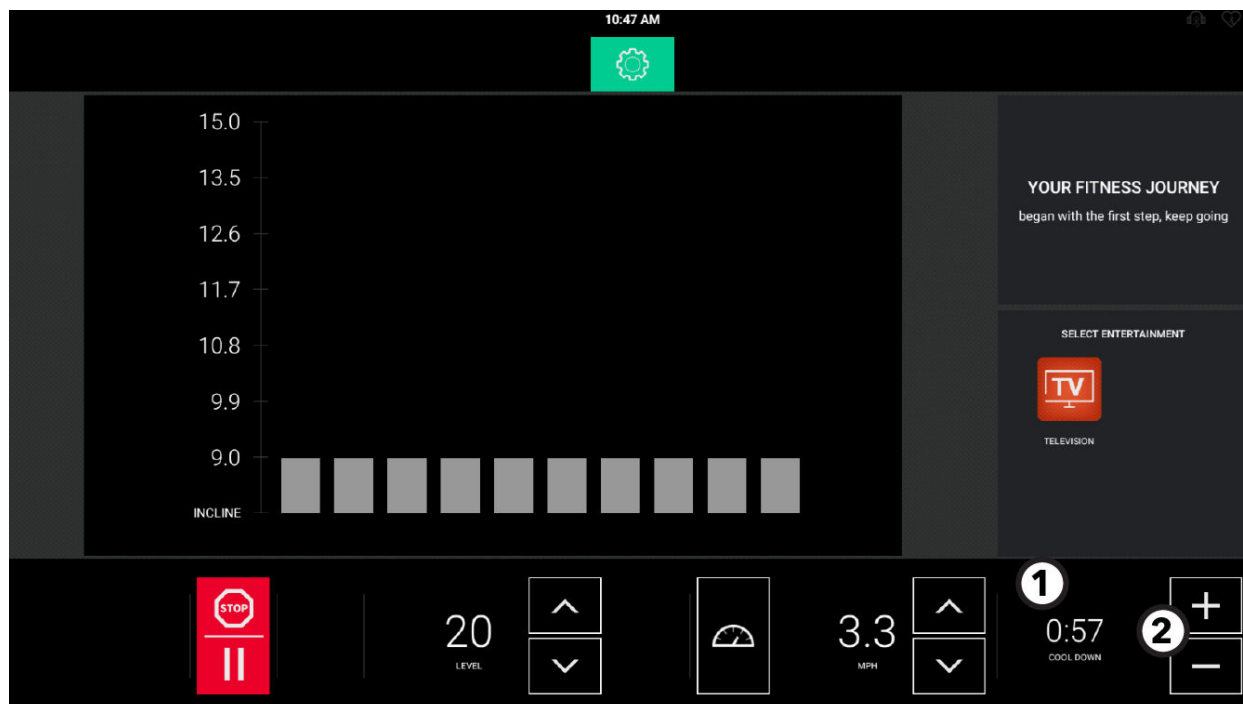
Нажмите для перехода в режим нормализации.

2. Возобновить

Нажмите для продолжения текущей тренировки.

3. Завершить тренировку

Нажмите для завершения текущей тренировки и просмотра отчета о ней.



Нажмите кнопку **Cool Down (Заминка)** в любое время в течение тренировки, чтобы запустить режим заминки (отображается).

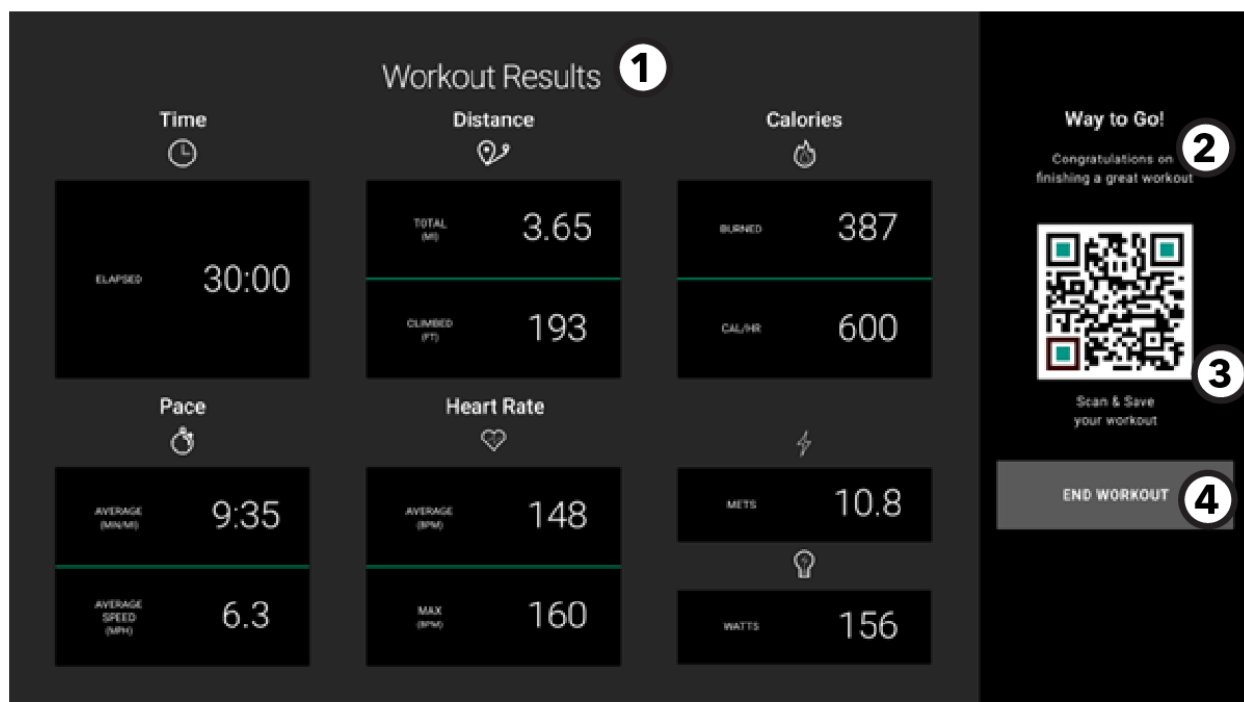
1. Дисплей времени

- Надпись **Время (Time)** изменится на **Cool Down (Заминка)** при активации режима заминки.
- Таймер по умолчанию отображает время в минутах, необходимое для заминки после определенной программы тренировки.
- Обратный отсчет времени будет продолжаться до значения **0:00**.

2. Увеличение/уменьшение времени

- Нажмите **-** для уменьшения времени заминки с интервалом в 1 минуту.
- Нажмите **+** для увеличения времени заминки с интервалом в 1 минуту.

Результаты тренировки



После завершения или прекращения пользователем тренировочного занятия отобразится экран **Результаты тренировки**.

1. Параметры отчета о тренировке

- Параметры результата тренировки отображаются в течение 60 секунд.
- Отображаемая информация зависит от выбранной тренировки/цели.

2. Сообщение

- Отображается сообщение Поздравляем.

3. Сохраните тренировку

- Тренировки сохраняются автоматически. Загрузите данные в мобильное приложение.

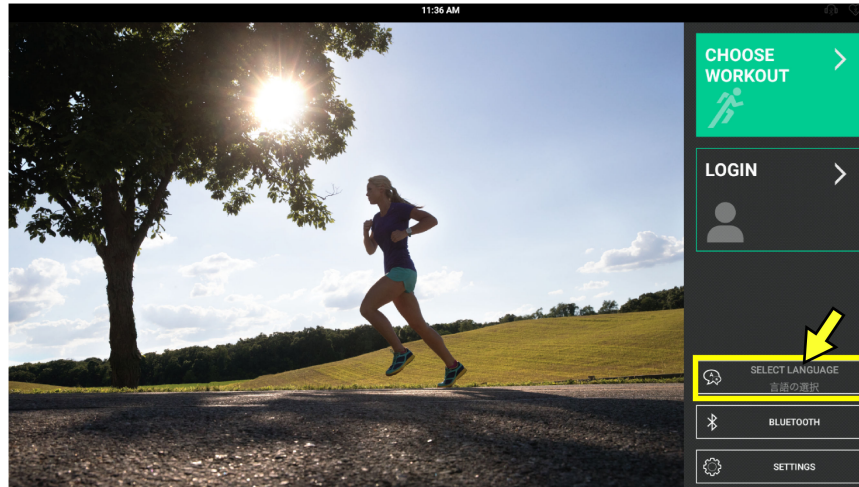
4. Завершить тренировку

- Нажмите для закрытия экрана **Отчет о тренировке**, выхода из всех подключенных систем и возврата к главному экрану.

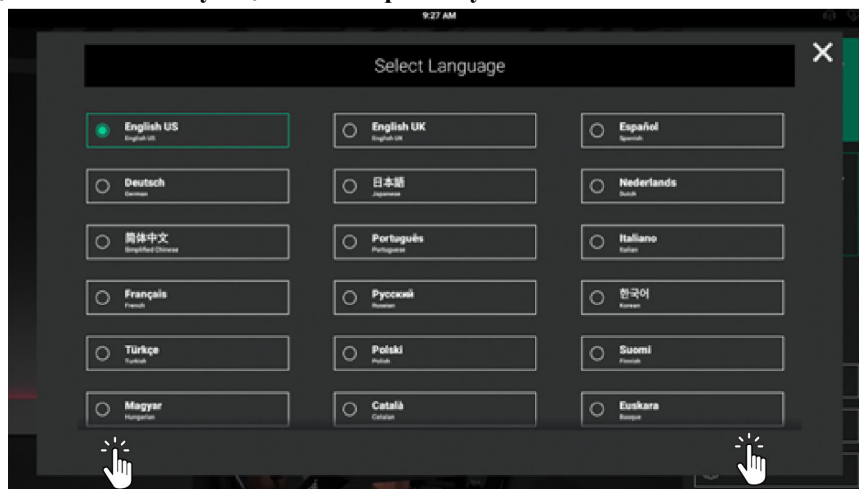
6. Конфигурация менеджера

Доступ к опциям системы

1. Нажмите на значок **Language (Язык)** на демонстрационном экране, и вы попадете на экран **Select Language (Выбор языка)**.



2. Проведите по низу экрана **Select Language (Выбор языка)** в следующей последовательности: **нижний левый угол**, **нижний правый угол**, **нижний левый угол**, **нижний правый угол**.

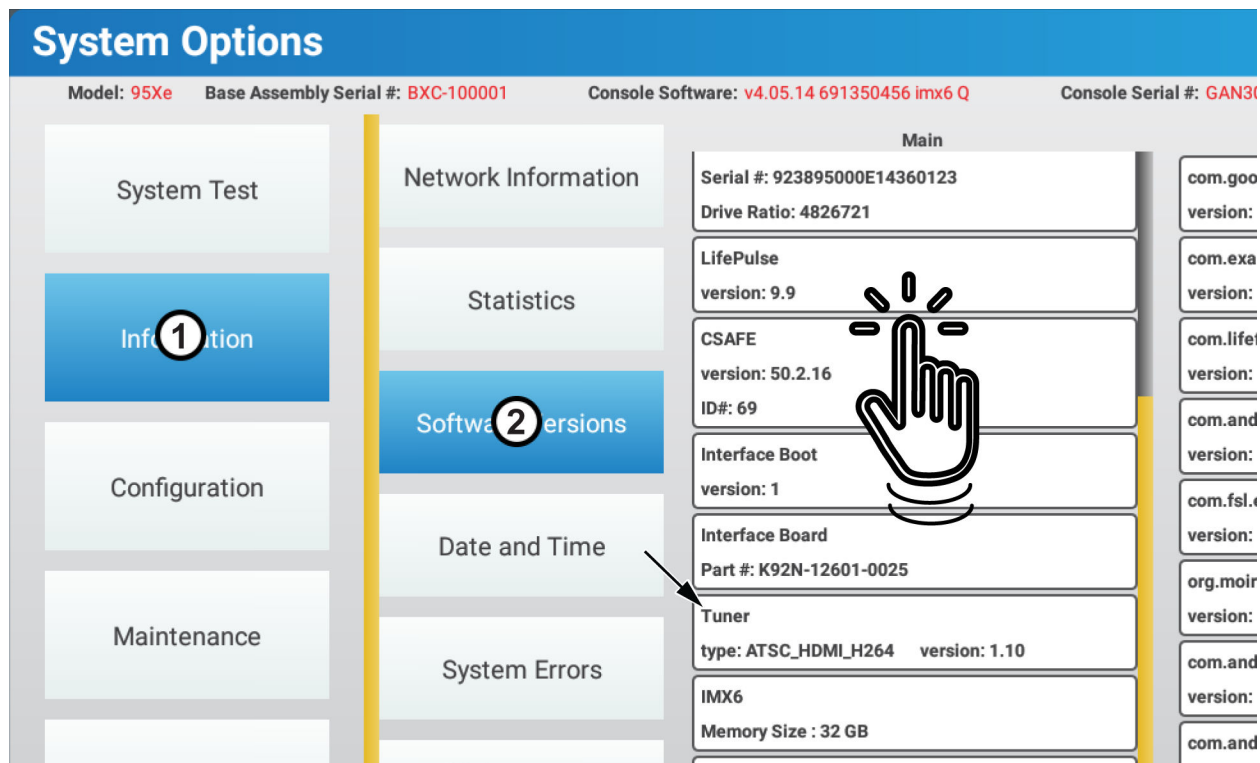


3. Управляйте настройками системы в соответствующем меню.



Информация

Перед тем как регулировать настройки ТВ, определите тип тюнера на консоли. Следующие шаги помогут определить тип тюнера.



1. Нажмите **Информация**.
2. Нажмите **Software Versions (Версии программного обеспечения)**.

Нажмите и удерживайте любой элемент в столбце **Главное**. Прокрутите вверх или вниз, пока не найдете **Tuner (Тюнер)**.

ПРИМ.: Если в вашем оборудовании не используется приставка или тюнер Pro:Idiom, вы не увидите информацию в разделе **Tuner (Тюнер)**. Опции конфигурации ТВ см. в [STB SYNC](#) или [Legacy Pro:Idiom](#). Если в вашем оборудовании не используется приставка или тюнер Pro:Idiom, сделайте выбор из следующих вариантов.

Цифровое ТВ См. [Цифровое ТВ](#).

USBTV См. [USB TV](#).

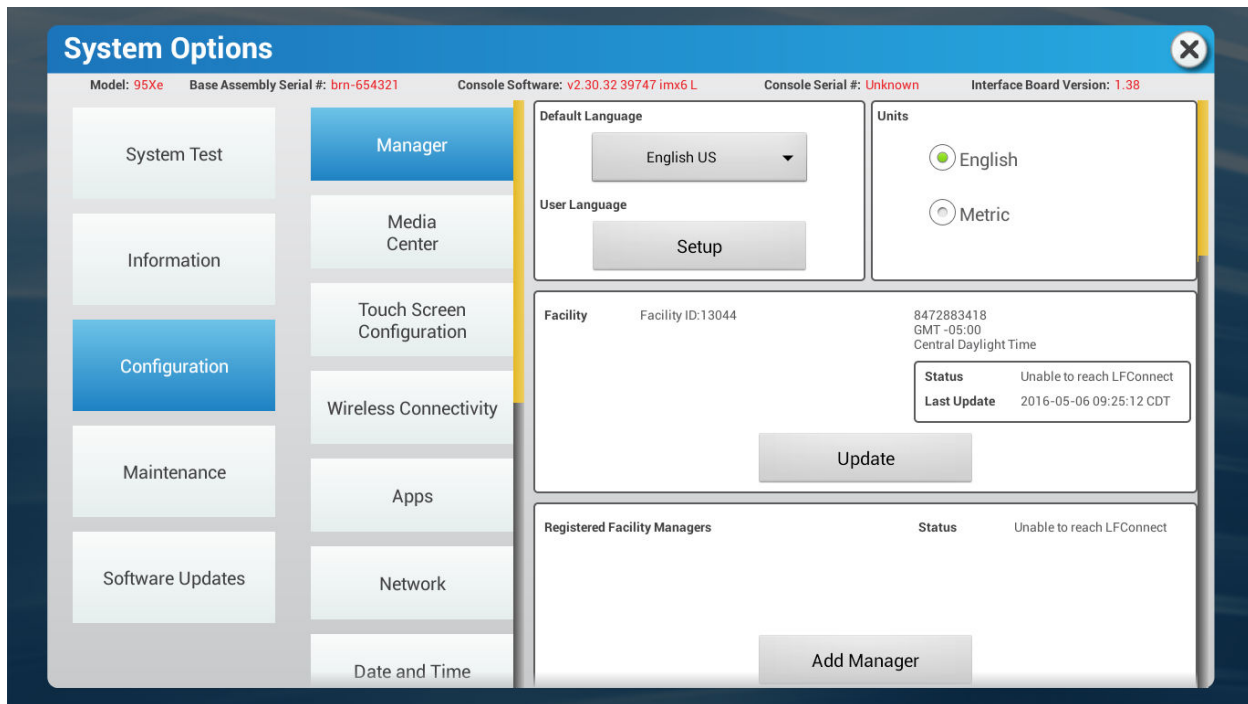
Open IPTV См. [Open IPTV](#).

Меню конфигурации

Меню **Configuration (Конфигурация)** позволяет менеджерам фитнес-клуба настраивать основные функции тренажера, а также сеть и мультимедиа. Выбранный пункт отмечен светло-синим фоном. После выбора справа появится экран меню **Параметры системы**.

Менеджер фитнес-клуба	Установка параметров устройства по умолчанию.
Медиацентр	<ul style="list-style-type: none">• ТВ• Lifescape• Настройка Аудио• Настройки изображения
Настройка сенсорного экрана	Следуйте инструкциям на экране для выполнения повторной калибровки сенсорного экрана. Если калибровку неоднократно не удастся выполнить, обратитесь в службу технической поддержки .
Беспроводное подключение	<ul style="list-style-type: none">• Включить или выключить беспроводное подключение.• Опция добавления беспроводной сети.• Отключите беспроводное подключение, чтобы сменить частотный диапазон.
Приложения	Перечислены приложения на консоли.
сеть	<ul style="list-style-type: none">• Вход• Уровень доступа в Интернет• Безопасный поиск Google• Требуется идентификация пользователя для доступа в интернет?
Дата и время	Настройка даты и времени.
Экспорт / импорт настроек	<ul style="list-style-type: none">• Экспорт настроек на USB-носитель.• Импорт настроек с USB-носителя.
Ethernet	Расширенные настройки Ethernet
Bluetooth	Включить/выключить Bluetooth.
RFID	<ul style="list-style-type: none">• Включить RFID• Выберите тип метки.
Настройка носителя	<ul style="list-style-type: none">• Тип оборудования (беговая дорожка или нет)• Архивные медиафайлы• Доступный объем памяти и требуемый объем памяти

Менеджер - Установки по умолчанию



Кардиотренажеры Discover ST

Настройки	По умолчанию	Описание
Язык по умолчанию	Английский (США)	Данная опция задает новый язык по умолчанию. Можно выбрать <i>английский, испанский и французский</i> .
Язык пользователя	Английский (США)	Эта опция задает язык для сообщений пользователя и служебных сообщений. Языки на выбор: <i>английский, японский, итальянский, турецкий, арабский, английский (Великобритания), нидерландский, французский, польский, каталанский, упрощенный китайский, традиционный китайский, испанский, русский, финский, баскский, немецкий, португальский, корейский, венгерский, иврит и валлийский</i> .
Единицы измерения	Английский	Установка единиц измерения для веса, расстояния, роста и скорости. ПРИМ.: Доступны метрические единицы измерения.
Спортзал	Вкл.	Эта опция создает информацию о фитнес-клубе.
Зарегистрировать менеджера фитнес-клуба	Вкл.	Эта опция создает информацию о руководстве фитнес-клуба.
Настройка длительности тренировки	60 мин макс.	Установка максимальной длительности тренировки. Максимум 99 минут.
Длительность паузы	1 минута	Установка максимальной продолжительности паузы во время тренировки. Максимум 99 минут.
Время ожидания программы	30 секунд	Период времени (от 0 до 255 с), в течение которого пользователь может не касаться сенсорного ЖК-экрана во время настройки программы тренировки и после которого устройство переключается обратно на основной экран.
Таймер бездействия	Вкл., 2 часа	Установка желаемого периода бездействия, по истечении которого система автоматически отключит подсветку сенсорного ЖК-экрана.
Авто выкл. / авто вкл.	Выкл.	Установка времени суток для того, чтобы система автоматически отключала подсветку сенсорного ЖК-экрана.
Звуковые сигналы системы	Вкл.	Данная опция включает и отключает звуковые сигналы системы при нажатии клавиш.
Режим марафона	Включено	Данная опция позволяет пользователю выполнять тренировочную программу в течение неограниченного времени.

Настройки	По умолчанию	Описание
Телеметрия	Включено	Включение функции телеметрии позволяет использовать тренировки с контролем сердечного ритма при помощи нагрудной ленты для телеметрического мониторинга сердечного ритма Polar®.
Ограничение изменения скорости при помощи кнопки со стрелкой вверх	Выкл.	Если функция активна, пользователь не может нажать и удерживать кнопку скорости для увеличения скорости.

Только беговые дорожки

Настройки	По умолчанию	Описание
Максимальная скорость	23 км/ч (14,0 мили в час)	Установка максимальной скорости работы беговой дорожки.
Минимальная скорость	0,8 км/ч (0,5 мили в час)	Установка минимальной скорости работы беговой дорожки.
Максимальный уклон в %	15.0	Эта опция изменяет максимальный уровень уклона на значение ниже 15%.
Зона активности – клавиши скорости	Включено	Эта опция позволяет пользователю изменять скорость полотна в соответствии со значениями режимов ходьба / бег трусцой / обычный бег.
Датчик шага (только 95T)	Вкл.	Эта опция автоматически приостанавливает тренировку, если пользователь сходит с полотна.
Интенсивность замедления	3	Интенсивность, с которой беговая дорожка замедляется до выбранной скорости, варьируется от 1 (очень медленно) до 5 (очень быстро).
Интенсивность ускорения	3	Коэффициент, при котором беговая дорожка ускоряется до выбранной скорости, варьируется от 1 (самая медленная) до 5 (самая быстрая).
Отключить уведомление датчика шага	Кнопка датчика шага на кнопке паузы отключена	Эта опция позволяет определить пользователя тренажера, но в то же время не приостанавливать работу, если пользователь не определен.

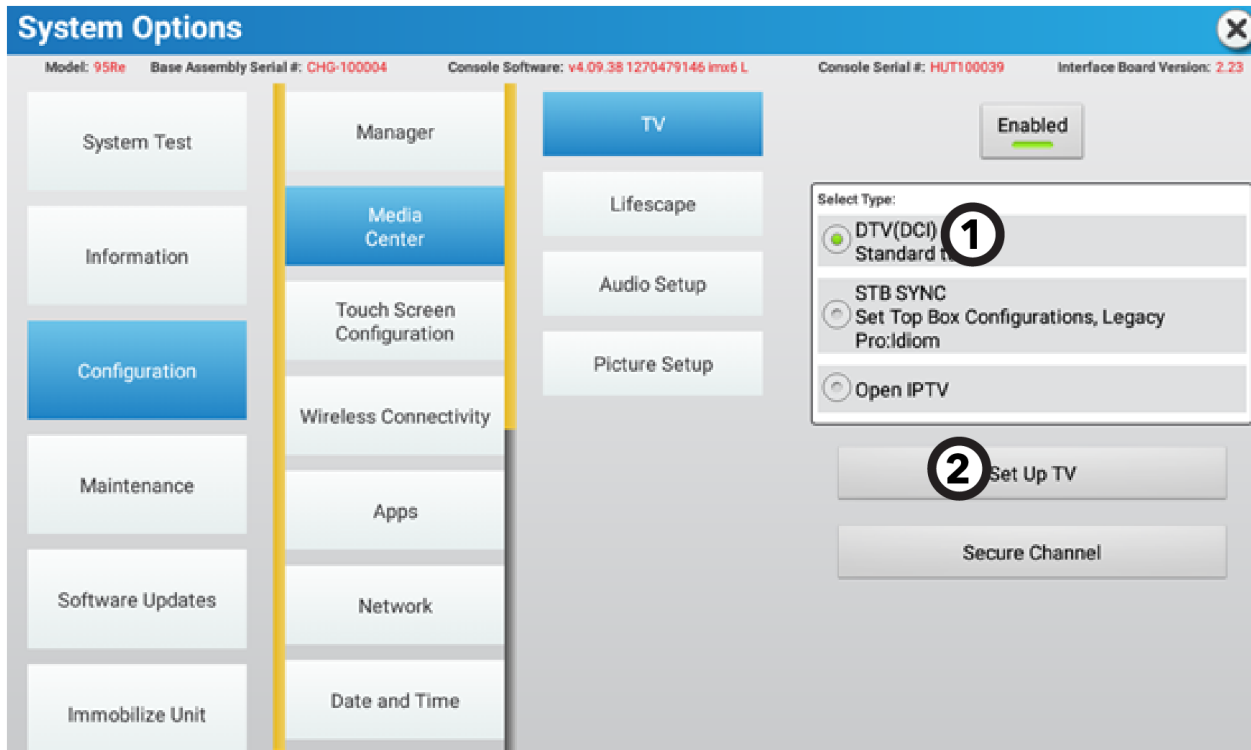
Только PowerMill

Настройки	По умолчанию	Описание
Скорость разминки: уровень 0 (12—19 шагов/мин)	Выкл.	Эта опция (если включена) контролирует, можно ли использовать уровень 0 в настройке программы или во время тренировки. Уровень 0 соответствует уровням интенсивности ниже уровня 1.
Высокие скорости: уровень 21—25 (160—182 шага/мин)	Вкл.	Эта опция контролирует, можно ли использовать уровни 21—25 в настройке программы или во время тренировки (ТОЛЬКО для тренировок в РУЧНОМ РЕЖИМЕ и СКОРОСТНАЯ ИНТЕРВАЛЬНАЯ).
Отображение количества калорий в час (кал/ч)	Вкл. (Международная настройка: выкл.)	Если этот параметр включен, то в окне ЗОНА СООБЩЕНИЙ отображается скорость сжигания калорий в час во время тренировки.
Отображение пройденных шагов	Выкл.	Если этот параметр включен, во время тренировки периодически отображается общее количество пройденных шагов.
Макс. интенсивность ускорения	3	Данная опция позволяет задавать коэффициент, при котором PowerMill Climber ускоряется до выбранной скорости, варьируется от единицы (самая медленная) до пяти (самая быстрая).
Макс. интенсивность замедления	3	Данная опция позволяет задавать коэффициент, при котором PowerMill Climber замедляется до выбранной скорости, варьируется от единицы (самая медленная) до пяти (самая быстрая).
Минимальная скорость (шагов/мин)	20 шагов/мин	Установка минимальной скорости работы PowerMill.
Максимальная скорость (шагов/мин)	160 шагов/мин	Установка максимальной скорости работы PowerMill.

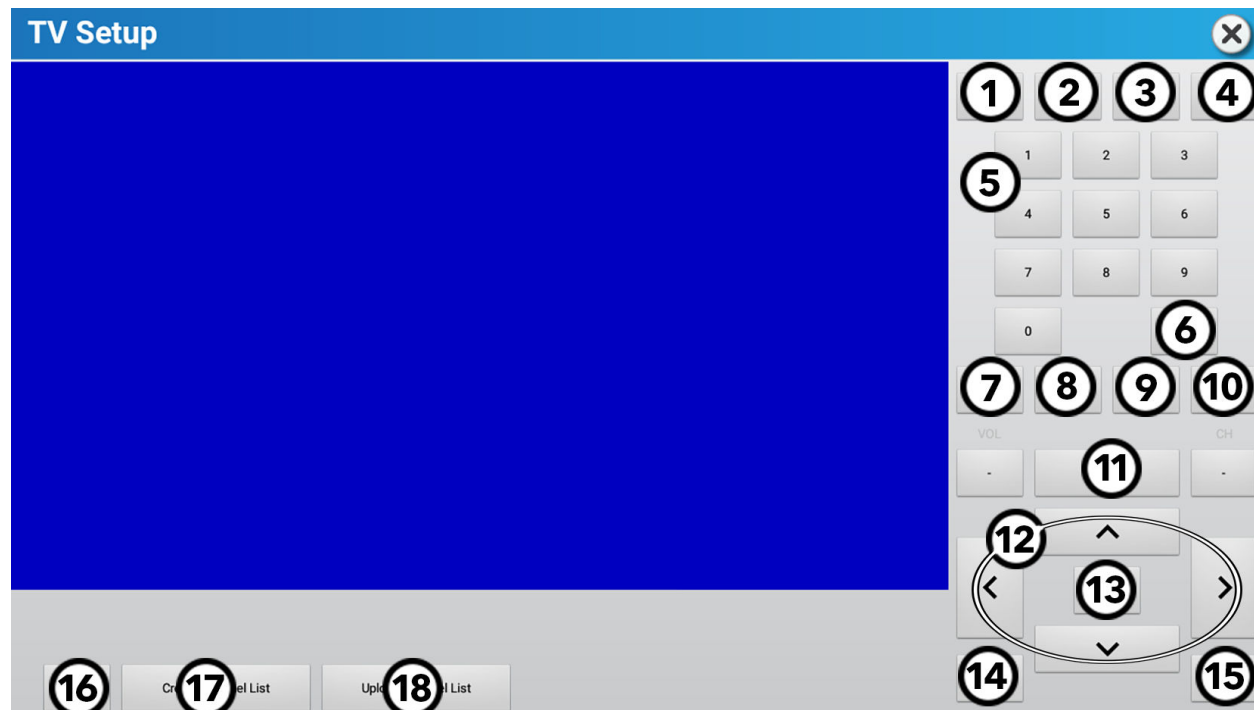
ТВ

1. Выберите **Tuner Type (Тип тюнера)**.

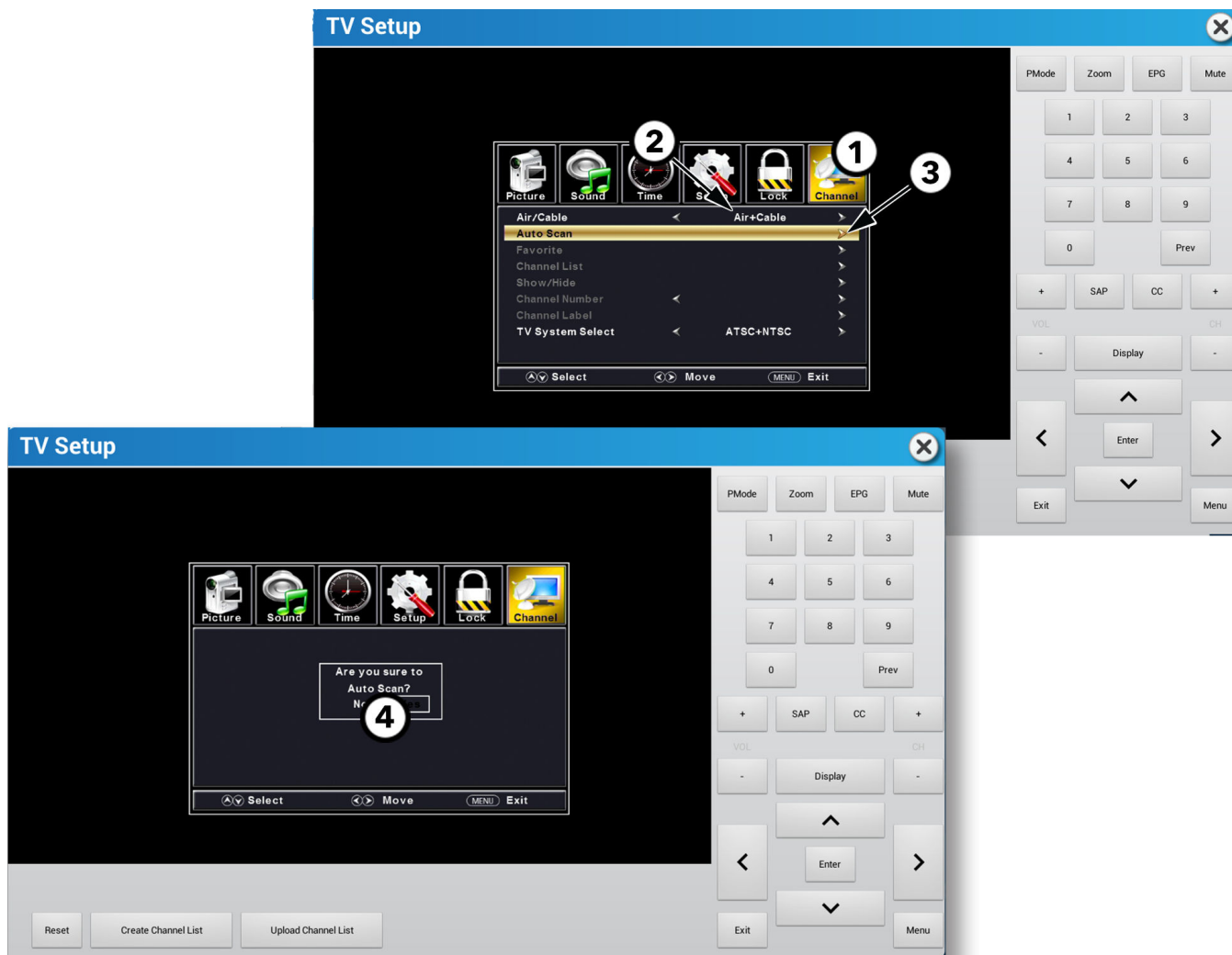
- **DTV** является выбором по умолчанию для конфигураций ATSC, PRO:IDIOM, DVB и ISDB.
- **USBTV** является выбором по умолчанию для конфигураций тюнера USB ATSC и DVB-T2.
- **STB SYNC** является выбором по умолчанию для конфигураций STB SYNC, STB Connector Kit и Legacy Pro:Idiom.
- **Open IPTV** является выбором по умолчанию для потокового воспроизведения медиа по IP, используя RTP, UDP и подобные протоколы.



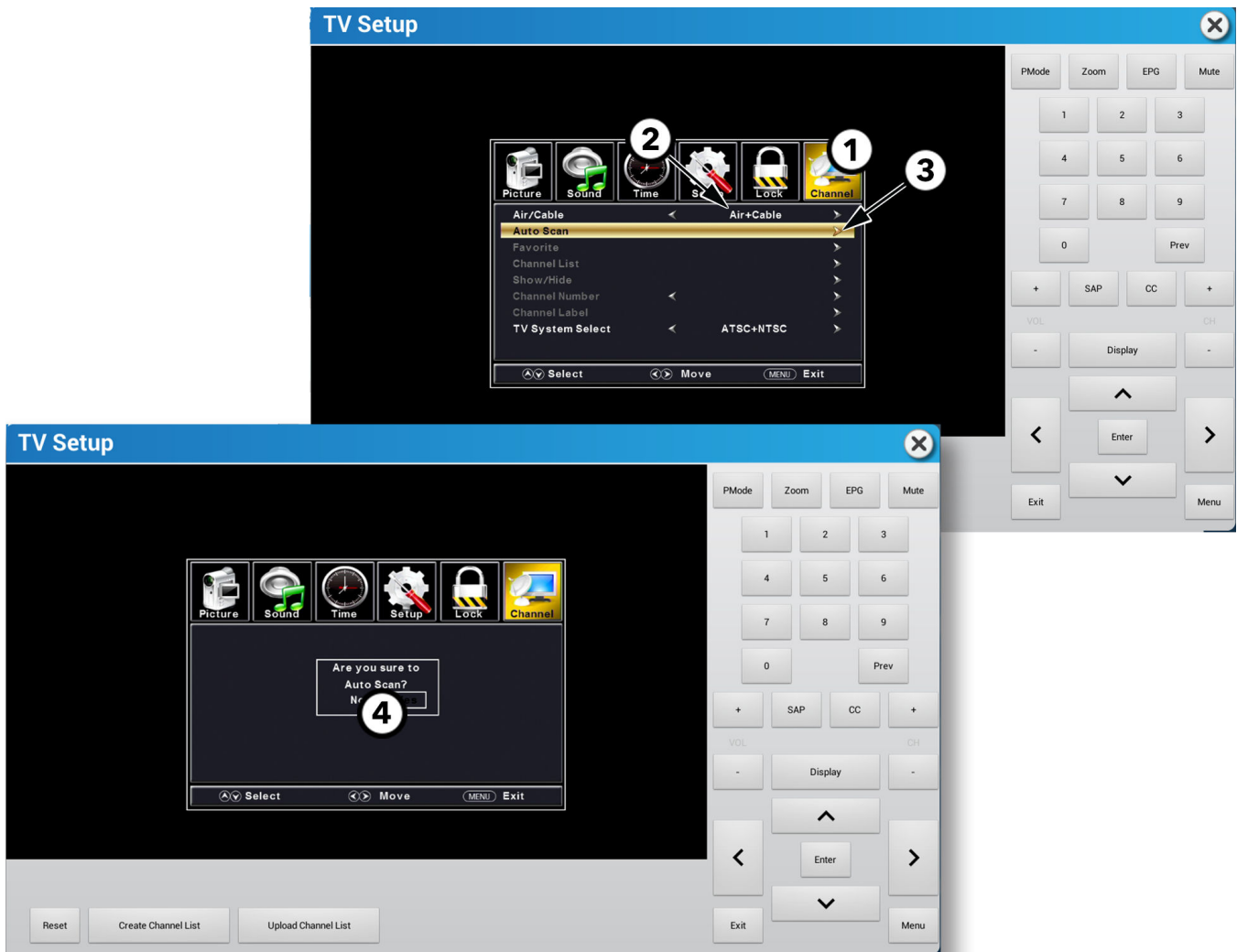
2. Нажмите **Set Up TV (Настройка ТВ)** для просмотра экрана, соответствующего выбранному типу тюнера.



1	Видеорежим	Выбор режима изображения.	10	КАНАЛ	Нажмите + и - для переключения каналов.
2	Масштабирование	Размер изображения.	11	Отображение данных	Текущая информация о канале.
3	EPG (Электронный гид по программам) (если доступен)	Список текущих и ближайших программ для выбранных каналов.	12	◀ ▲ ▶ ▼	Нажмите для перемещения по параметрам меню настройки ТВ.
4	Отключение звука	Отключение звука ТВ.	13	Ввод	Сделать выбор.
5	Клавиатура	Используется для ввода канала вручную. Используйте дефис (-) для ввода основного и дополнительного номеров канала.	14	Выход	Нажмите для выхода из меню Настройка ТВ.
6	Предыд.	Нажмите для просмотра предыдущего канала.	15	Меню	Нажмите для доступа: <ul style="list-style-type: none"> • Настройки канала • Настройки изображения • Настройки звука • Настройки времени • Настройки блокировки • Параметры настройки
7	ГРМ	Нажмите + и - для изменения громкости.	16	Сброс	Сброс тюнера к состоянию по умолчанию.
8	SAP (вторичное аудио) (если доступно)	Нажмите, чтобы активировать вторичное аудио.	17	Создать список каналов	Создайте список каналов, к которым пользователи смогут подключаться во время тренировок.
9	СС	Нажмите для включения/выключения субтитров.	18	Выгрузка списка каналов	Выгружает список каналов на облако Halo Fitness (если подключено) и сразу же на все другие тренажеры в спортзале, если они подключены к интернету.



1. Нажмите ◀ или ▶ для перехода в меню **Channel (Канал)**.
2. Нажмите ▲ или ▼ для перехода в меню **Air/Cable (Воздух/Кабель)**, затем нажмите ◀ или ▶ для выбора своих настроек.
3. Нажмите ▲ или ▼ для перехода в меню **Auto Scan (Автопоиск)**, затем нажмите ▶ или **Enter (Ввод)** для поиска каналов.
4. Нажмите ◀ или ▶ для выбора **Нет** или **Да**, и нажмите **Enter (Ввод)**.



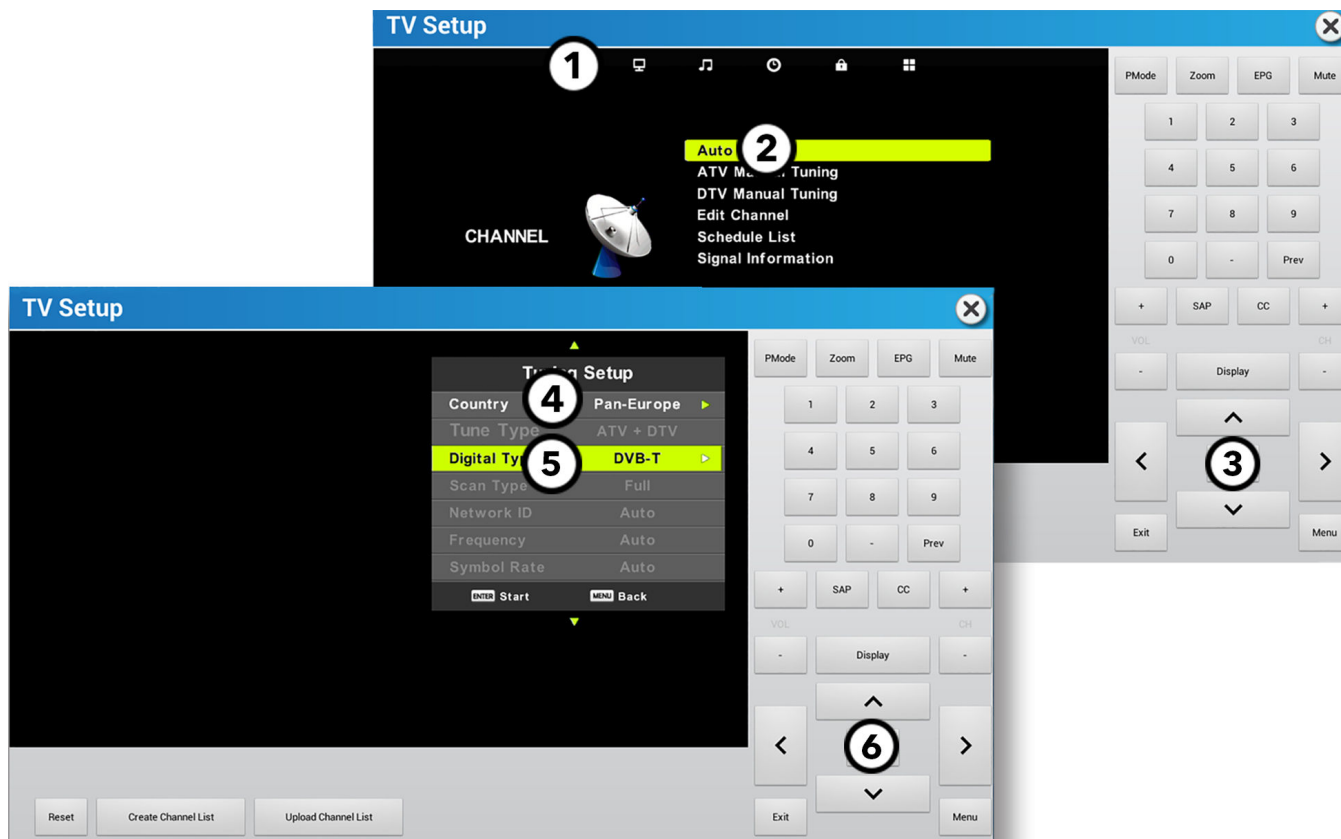
1. Нажмите ◀ или ▶ для перехода в меню **Channel (Канал)**.
2. Нажмите ▲ или ▼ для перехода в меню **Air/Cable (Воздух/Кабель)**, затем нажмите ◀ или ▶ для выбора своих настроек.

ПРИМ.:

- С помощью **кабельного поиска** каналов можно найти открытые и закрытые цифровые каналы, а также аналоговые каналы для тюнера Pro:Idiom.
- С помощью **беспроводного поиска** можно найти цифровые каналы от ближайшей антенны для наземного эфирного вещания.
- Применяв **кабельный и беспроводной поиск**, можно найти все типы каналов.

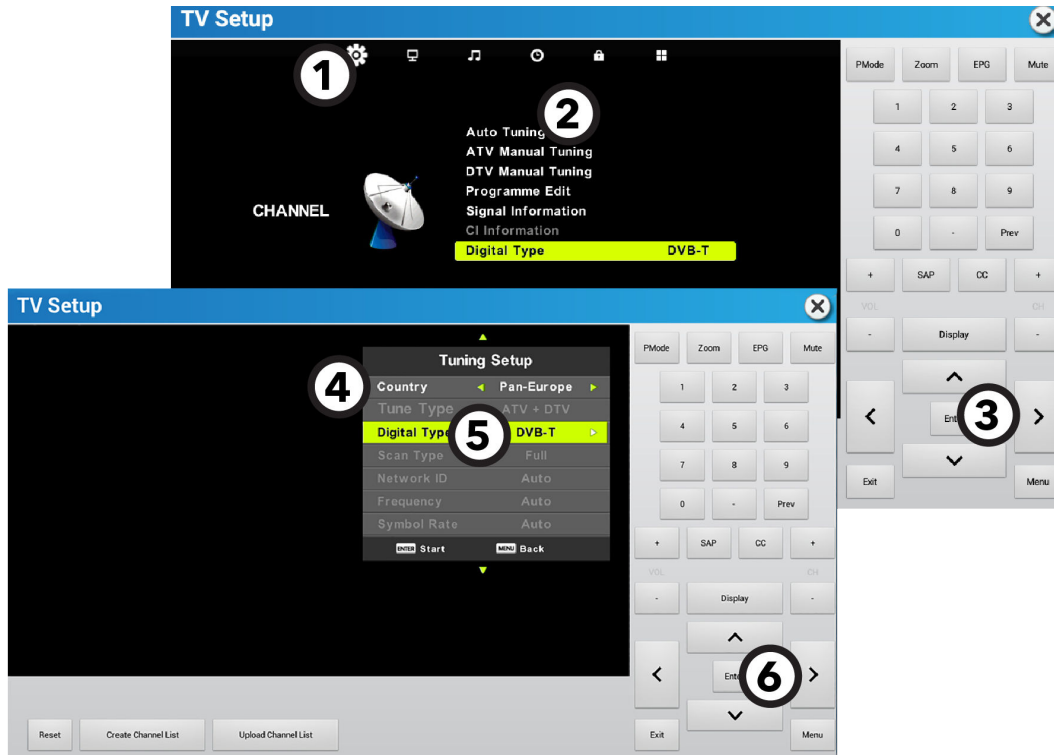
3. Нажмите ▲ или ▼ для перехода в меню **Auto Scan (Автопоиск)**, затем нажмите ▶ или **Enter (Ввод)** для поиска каналов.
4. Нажмите ◀ или ▶ для выбора **Нет** или **Да**, и нажмите **Enter (Ввод)**.

Поиск ТВ-каналов для тюнера Legacy DVB



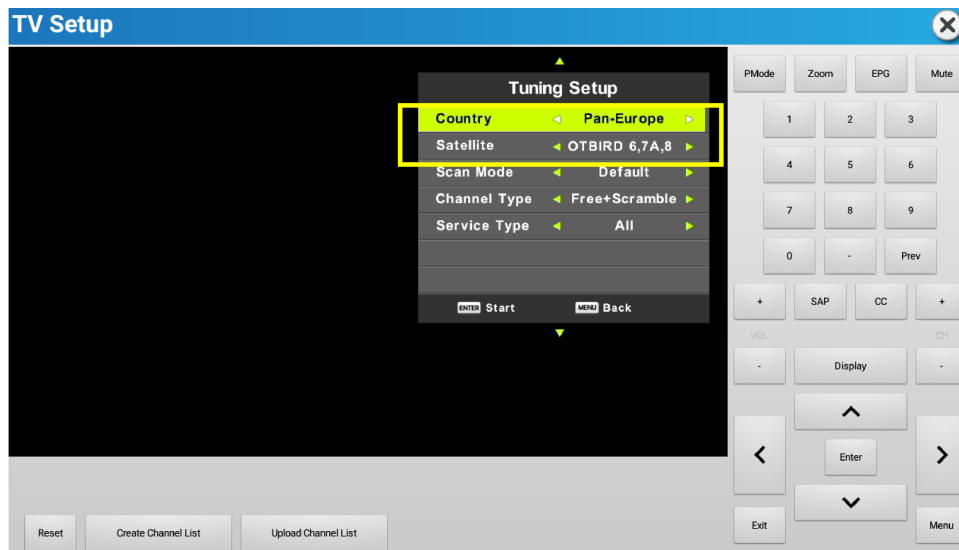
1. Нажмите ◀ или ▶ для перехода в меню **Channel (Канал)**.
2. Нажмите ▲ или ▼ для перехода в меню **Автонастройка**.
3. Нажмите кнопку **Ввод**.
4. Нажмите ▲ или ▼ для перехода в меню **Страна**, затем нажмите ◀ или ▶ для выбора своей страны.
5. Нажмите ▲ или ▼ для перехода в меню **Стандарт цифрового ТВ**, затем нажмите ◀ или ▶ для выбора своего стандарта цифрового ТВ.
6. Нажмите **Ввод** для поиска каналов.

Поиск ТВ-каналов для тюнера DVB



1. Нажмите ◀ или ▶, чтобы перейти к меню **Канал**.
2. Нажмите ▲ или ▼, чтобы перейти к меню **Автонастройка**.
3. Нажмите кнопку **Ввод**.
4. Нажмите ▲ или ▼, чтобы перейти к меню **Страна**, а потом нажмите ◀ или ▶ для выбора страны.
5. Нажмите ▲ или ▼, чтобы перейти к меню **Стандарт цифрового ТВ**, затем нажмите ◀ или ▶ для выбора своего стандарта цифрового ТВ.

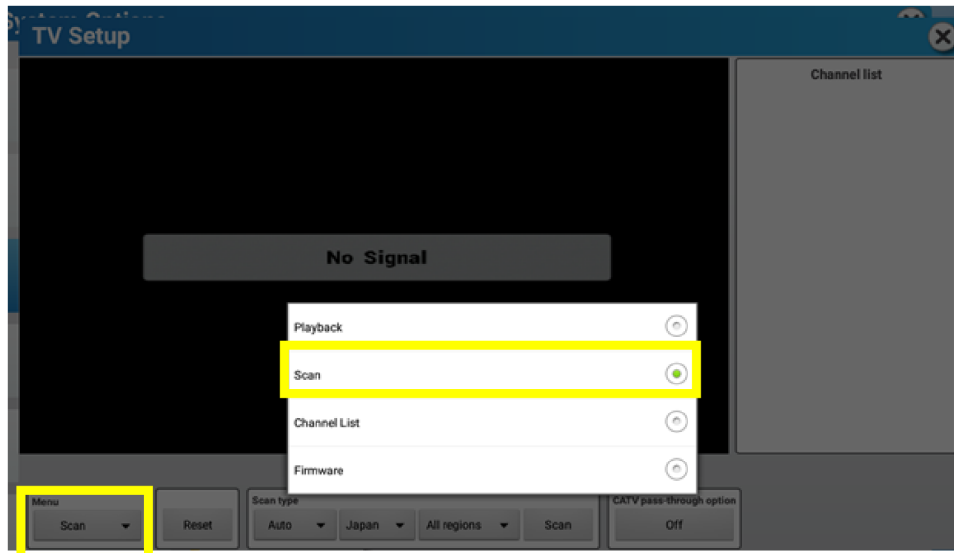
Если **DVB-S** выбран в качестве **стандарта цифрового ТВ**, выберите меню **Страна** и **Спутник**, используя ◀ или ▶, перед тем как запустить поиск каналов.



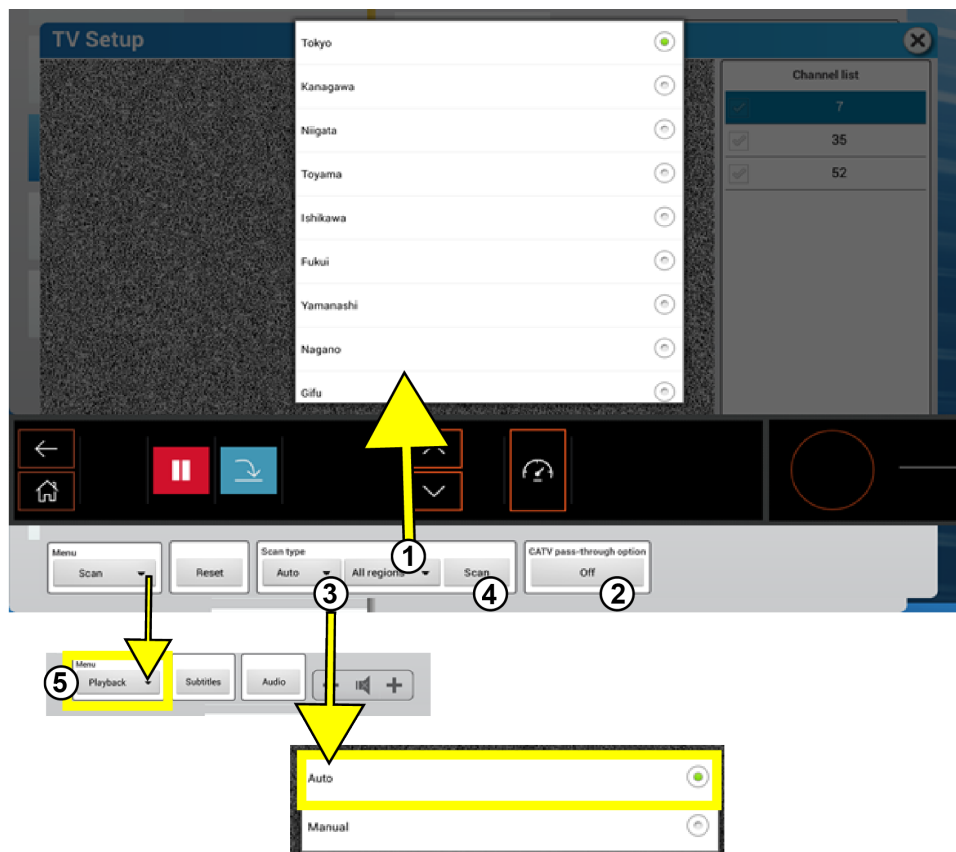
6. Нажмите **Ввод** для поиска каналов.
7. Нажмите ▲ или ▼, чтобы перейти к типу сигнала, если **DVB-S** был выбран в качестве **стандарта цифрового ТВ**.

Поиск ТВ-каналов для тюнера ISDB-T.

Выберите **Scan (Поиск)** в меню ТВ-настроек.



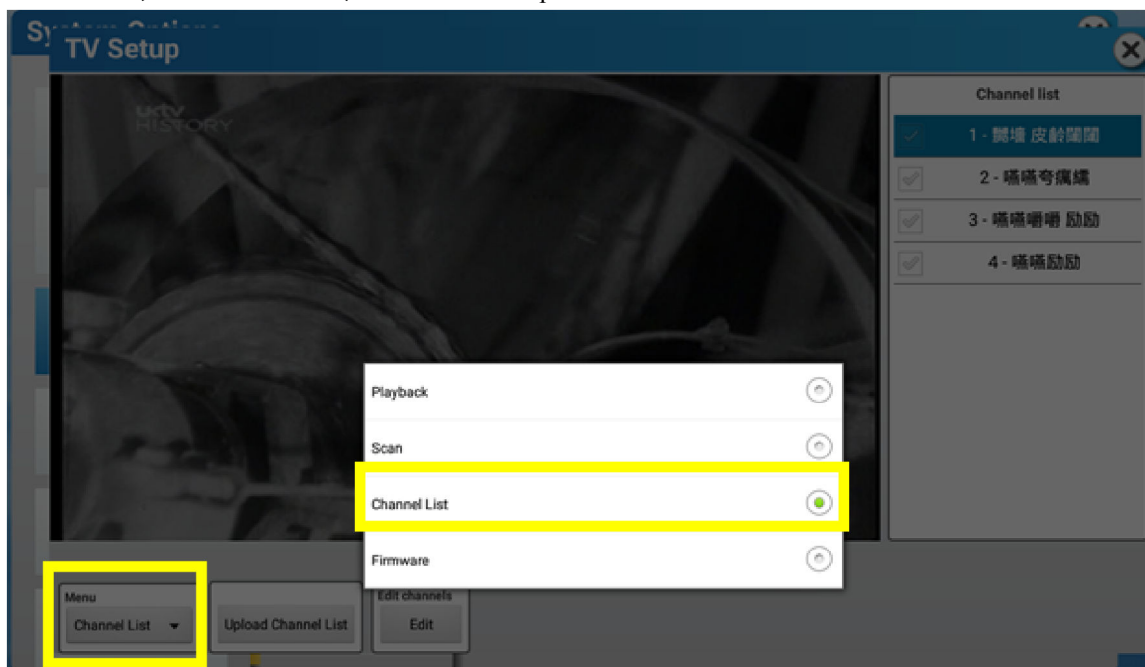
1. Выберите **All Regions (Все регионы)**, чтобы получить список регионов. Выберите подходящий регион.
2. Переведите **CATV Pass Through Option (Функцию переключения на кабельное ТВ)** в состояние **OFF (ВЫКЛ)**.
3. Выберите **Auto (Авто)** для опции **Scan Type (Поиск типа)**.
4. Нажмите **Scan (Поиск)**, чтобы начать поиск каналов.
5. Выберите **Playback (Воспроизведение)**, чтобы начать просмотр видео.



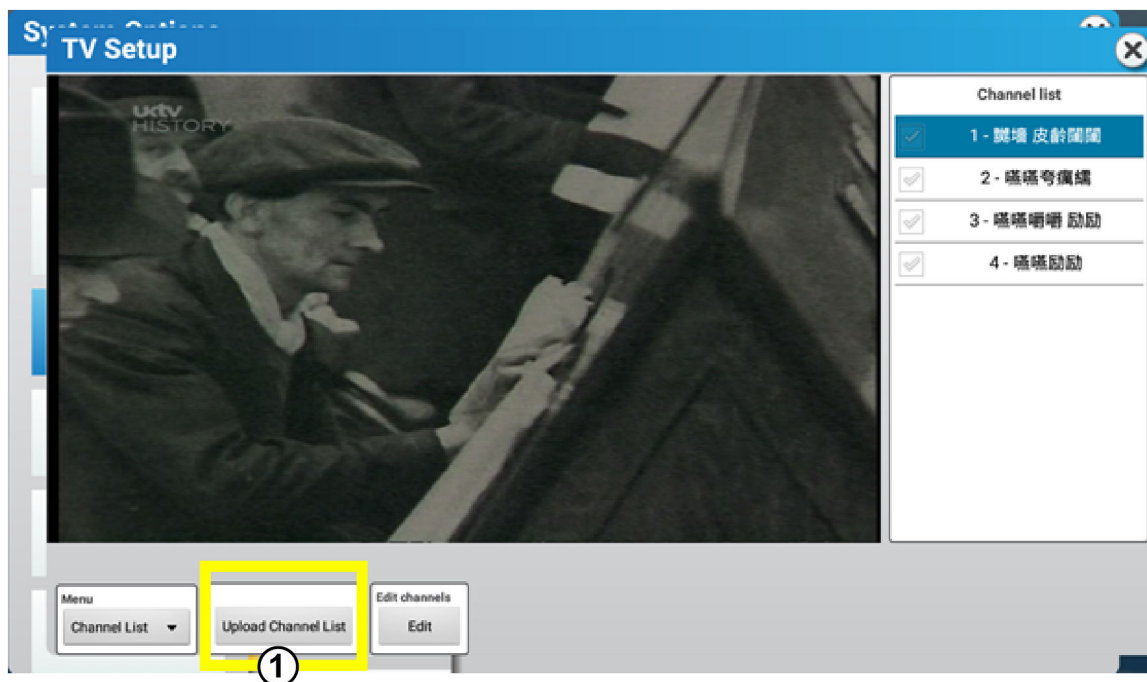
ПРИМ.: Если тюнер не находит каналы, переведите **CATV Pass Through Option (Функцию переключения на кабельное ТВ)** в состояние **ON (ВКЛ)** и затем заново запустите поиск каналов.

Управление списком каналов для тюнера ISDB-T.

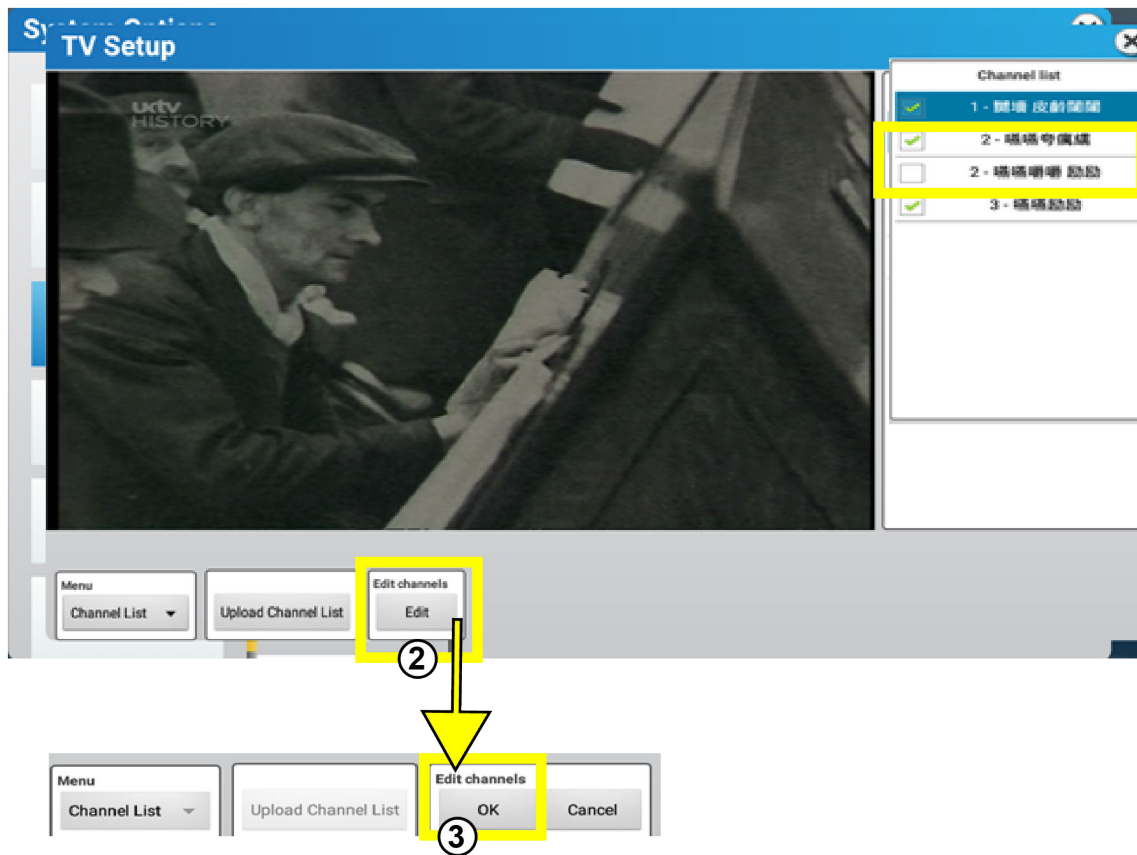
Выберите **Channel List (Список каналов)** в меню ТВ-настроек.



1. Выберите **Upload Channel List (Загрузить список каналов)**, чтобы загрузить список каналов в облако Halo Fitness (если доступно соединение).

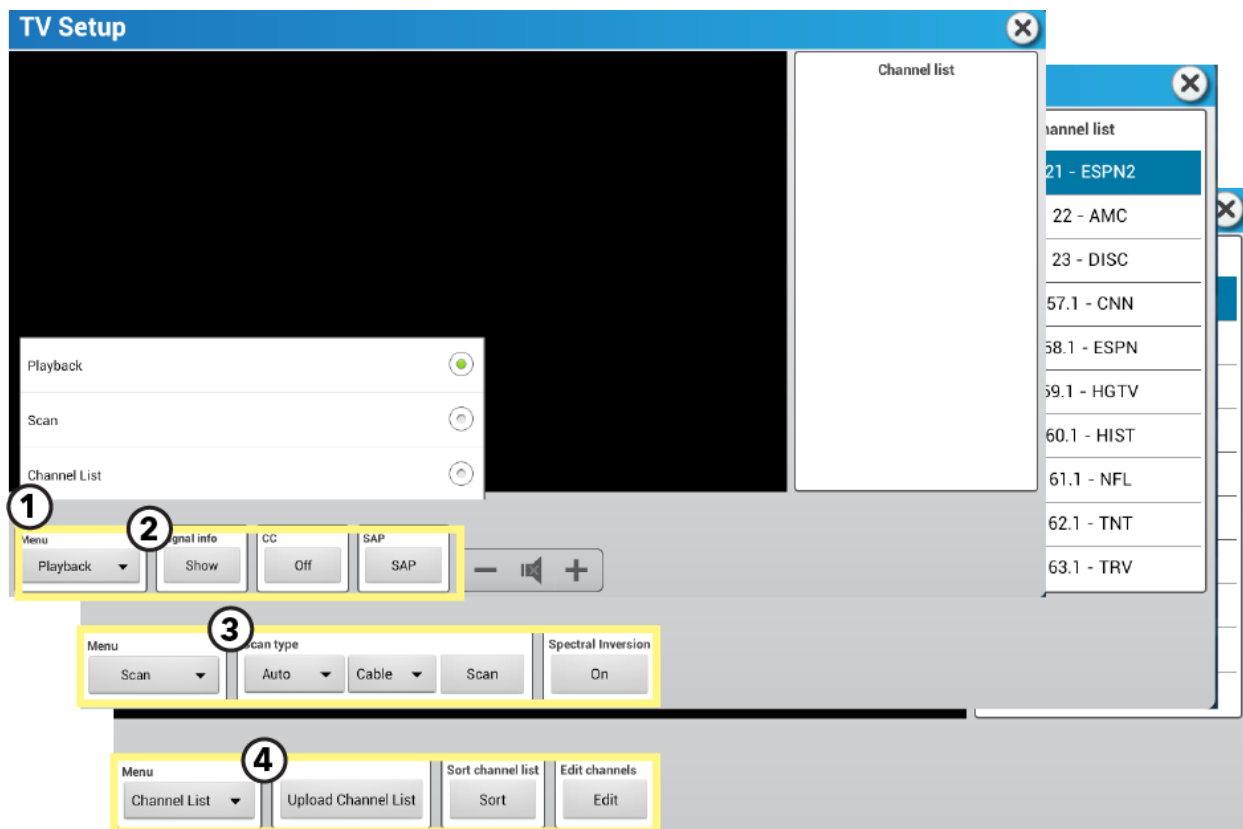


2. Выберите **Edit (Редактировать)**, чтобы внести правки в список каналов. Не отмечайте каналы галочкой, чтобы они были невидимы для пользователя. Невидимые каналы невозможно будет выбрать во время тренировок.



USB TV

Настройка ТВ для тюнера ATSC



1. Меню

- Воспроизведение (*по умолчанию*)
- Поиск
- Список каналов

2. Меню воспроизведения

- Информация о сигнале (*текущий статус сигнала*)
- Субтитры (вкл./выкл.)
- Вторичное аудио (*переключение между источниками аудио, когда их несколько*)

3. Меню поиска

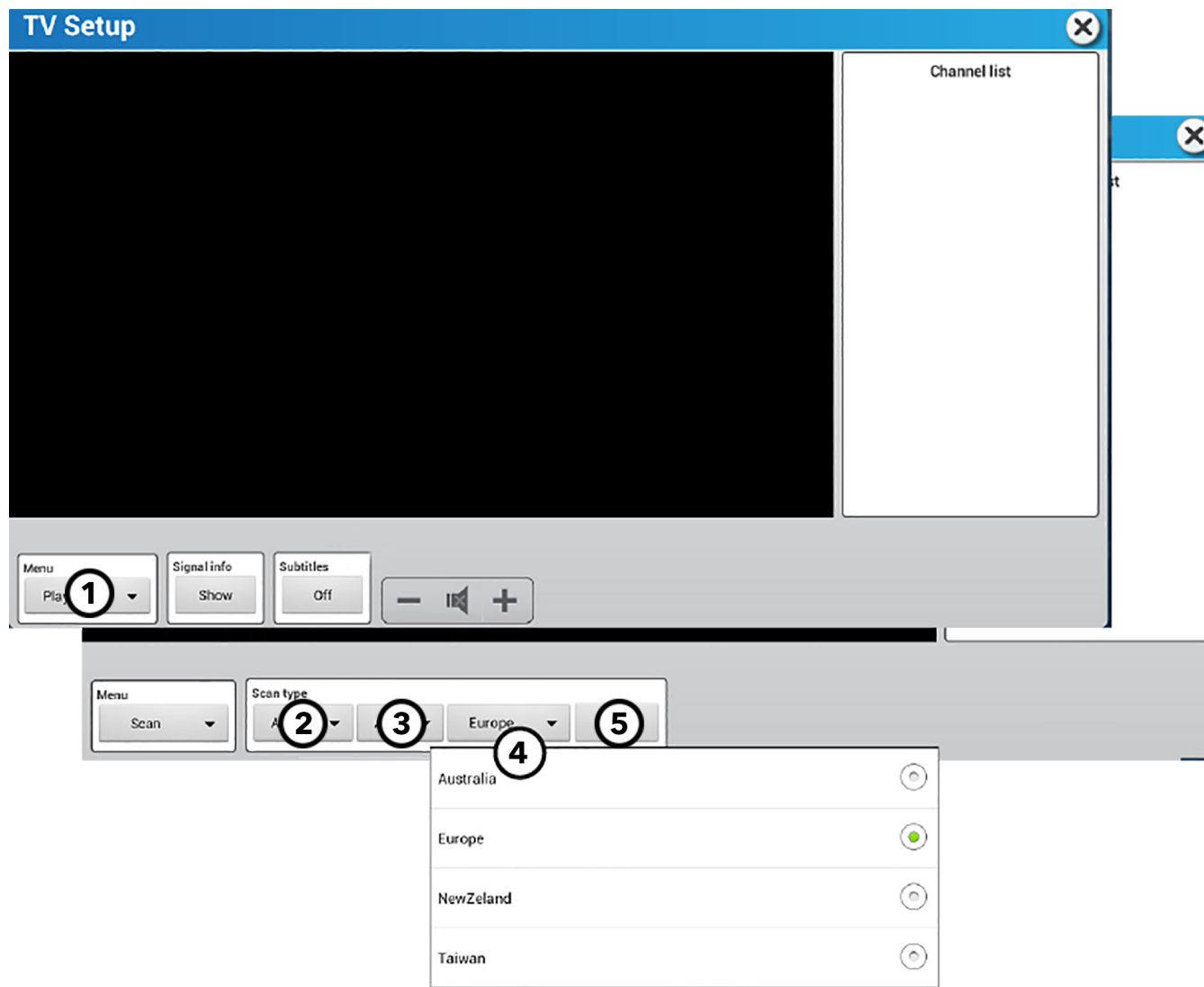
- Scan Type (Тип поиска)
 - Авто / ручной режим
 - Кабель/антенна
 - Поиск
- Спектральная инверсия

Используется с поиском каналов для активации сохранения инвертированных каналов от телевизионных распределительных систем.

ПРИМ.: Уточните у аудио/видео специалиста, применяется ли инверсия, если вы не уверены в этом.

4. Меню списка каналов

- Выгрузить список каналов (*отправить список каналов в LF Connect*)
- Сортировать список каналов (*переупорядочить каналы*)
- Редактировать каналы (*изменить имена каналов*)



При нажатии кнопки в поле **Menu (Меню)** отобразятся следующие опции:

- **Воспроизведение**
- **Поиск**
- **Список каналов**

1. Выберите **Scan (Поиск)**.
2. Выберите **Авто** или **Ручной**.
3. Выберите **Антенна** или **Кабель**.
4. Выберите страну проживания.
5. Нажмите **Scan (Поиск)**, чтобы начать поиск каналов.

STB SYNC

ПРИМ.: Выберите настройки IPTV во время установки, чтобы адаптировать параметры аудиовизуального соединения в центре к параметрам, обусловленным маркой/моделью телевизионной приставки.

The screenshot shows the TV Setup menu with a blue background. At the bottom left, the 'IPTV Setting' is currently set to 'NONE'. A 'Change' button is highlighted with a circled '1'. To the right, there are four colored buttons (blue, green, yellow, red) and an 'Open Channel Setup' button with a circled '2'. At the bottom right, the 'TV Resolution' is set to '1080p' with a circled '7'. A remote control interface is visible on the right side of the screen, with buttons for 'PMode', 'Zoom', '1-9', '0', 'Prev', '+', 'CH', 'Display', 'OK', and 'Exit'. A circled '3' is next to the 'Zoom' button, a circled '4' is next to the '+' button, a circled '5' is next to the 'CH' button, and a circled '6' is next to the 'Exit' button.

The screenshot shows the 'IPTV Setting' menu with a search bar labeled 'Search Brand or Model'. Below the search bar is a table with two columns: 'Brand' and 'Model'. The table contains the following entries:

Brand	Model
NONE	
2Wire	Media Portal Satellite Receiver/Media Manager
2Wire	Satellite Receiver Code Group 1
3S Digital	3SD Series Terrestrial Receivers
3view	Freeview Series Code Group 1
AB-COM	

A circled 'a' is next to the '2Wire' entries.

The screenshot shows the 'IPTV Setting' menu with the search bar containing 'dci4' and a circled 'b'. Below the search bar is a table with two columns: 'Brand' and 'Model'. The table contains the following entries:

Brand	Model
Technicolor	DCI401 TWC2 Cable Receiver
Technicolor	DCI401MCS Satellite Receiver
Technicolor	DCI420 Cable Receiver

A circled 'c' is next to the 'Technicolor' entries. At the bottom right, the text 'Technicolor - DCI401MCS Satellite Receiver' is displayed with a blue checkmark icon and a circled 'd'.

Эти команды отправляются в соответствующие телевизионные приставки. Дальнейшая работа зависит от настроек телевизионных приставок. Подробное описание функций см. в документации производителя телевизионной приставки.

1. Настройка IPTV

Выберите **Изменить**.

Укажите марку и модель телевизионной приставки.

- a. Просмотрите список марок и моделей или введите название марки или модели в поле **Поиск марки или модели**.
- b. Выберите строку с нужной маркой и моделью.
- c. Выбранная марка и модель отобразятся на экране.
- d. Нажмите флажок для подтверждения.

ПРИМ.: Выберите настройки IPTV во время установки, чтобы адаптировать параметры аудиовизуального соединения в центре к параметрам, обусловленным маркой/моделью телевизионной приставки.

ПРИМ.: Для одной и той же марки и модели может быть несколько строк. В этих строках могут быть разные коды для дистанционного управления телевизионной приставкой, поэтому во время настройки конфигурации может потребоваться попробовать разные строки.

ПРИМ.: Строки, содержащие описание модели **Устаревший продукт** — не использовать для установки на новых консолях, не должны выбираться вручную во время установки новых консолей, независимо от того, является ли новой соответствующая телевизионная приставка.

2. Общие цветные кнопки

Действие зависит от настроек телевизионной приставки.

3. EPG (Электронный гид по программам) (если доступно)

Список текущих и ближайших программ для выбранных каналов.

4. SAP (вторичное аудио) (если доступно)

Переключение между основным аудиоканалом и вторичным аудиоканалом.

5. Субтитры

Нажмите для включения/выключения субтитров.

6. Меню

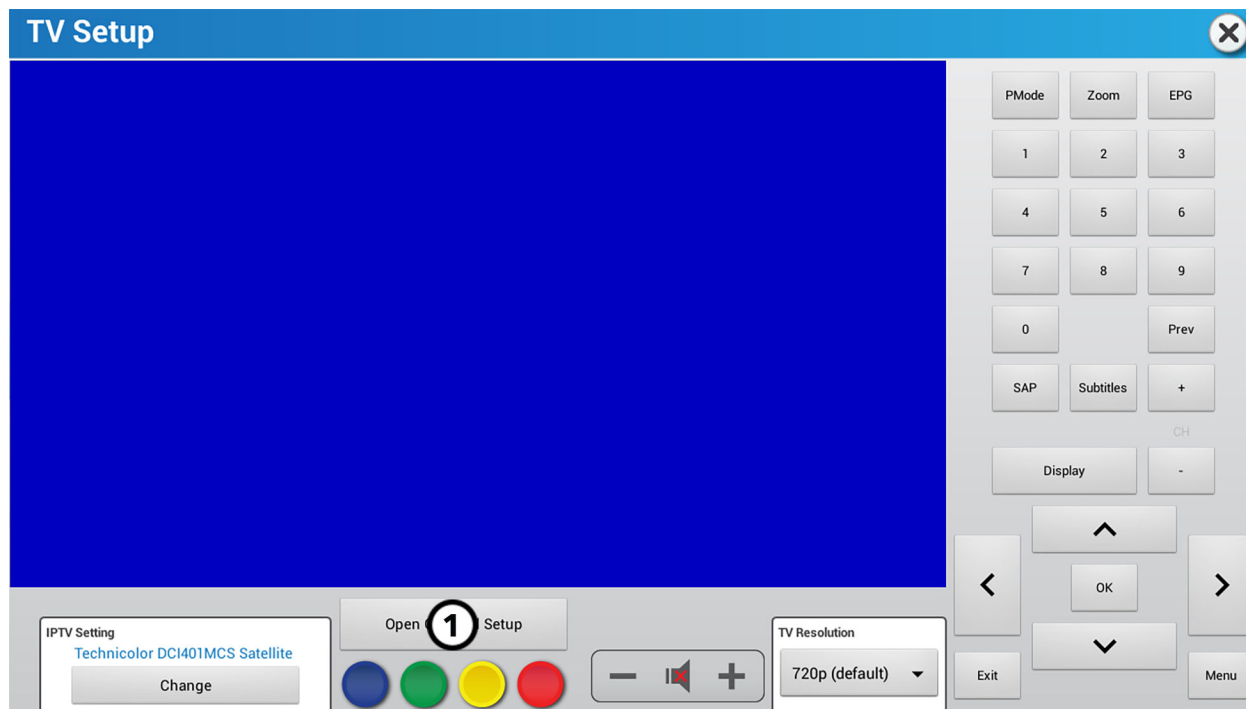
Меню телевизионной приставки (если имеется)

7. Разрешение ТВ

Измените разрешение ТВ.

- Выбрано применяемое по умолчанию разрешение ТВ.
- Изменение разрешения ТВ действует только во время работы в меню **Настройка ТВ** и будет сброшено на настройку по умолчанию после выхода из меню **Настройка ТВ тюнера**.

Открыть настройку каналов



После поиска каналов или установки приставки нажмите **Открыть настройку каналов** для персонализации вашего списка каналов для экрана тренировки.

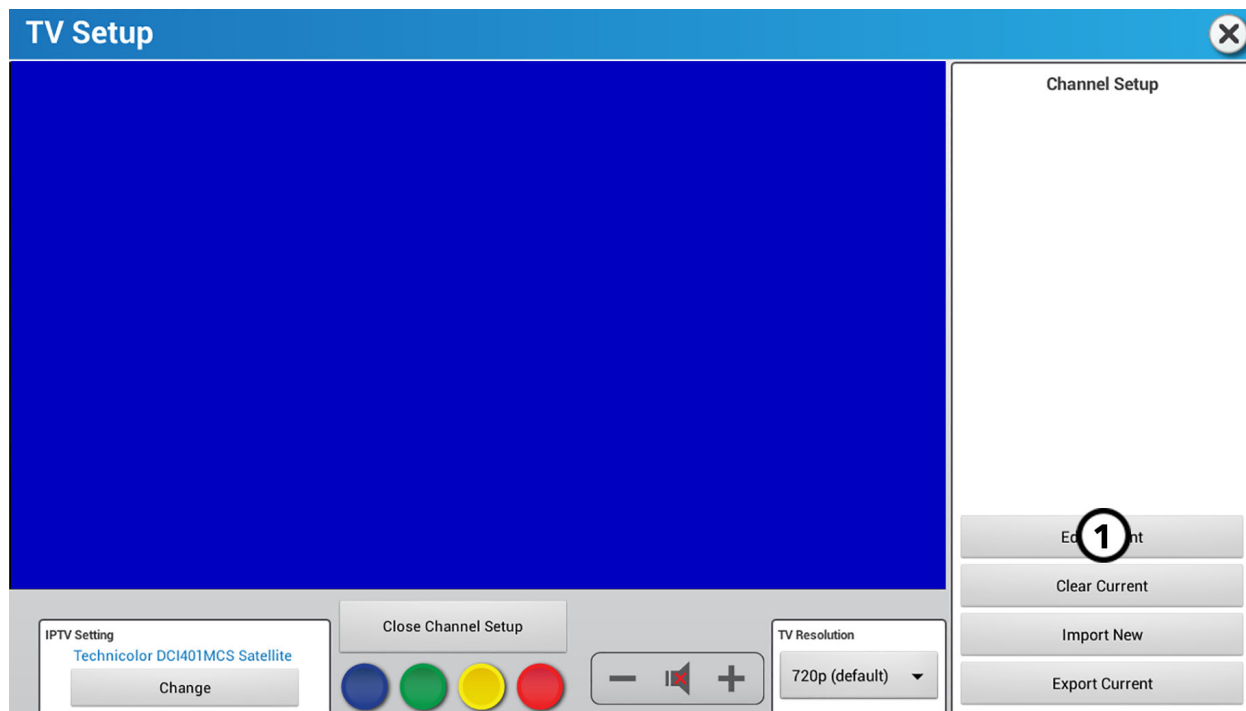
Меню Open Channel Setup (Открыть настройку каналов) содержит четыре опции:

- **Редактировать текущую запись** - Редактировать заголовки, добавить заголовки, удалить заголовки, сохранить заголовки.
- **Очистить текущую запись** - Удалить текущие списки каналов.
- **Import new (Импортировать новый)** – Копирует список каналов с другого тренажера.
- **Экспортировать текущий** – Сохраняет список каналов на флешку для использования на других тренажерах.

Редактировать текущую запись

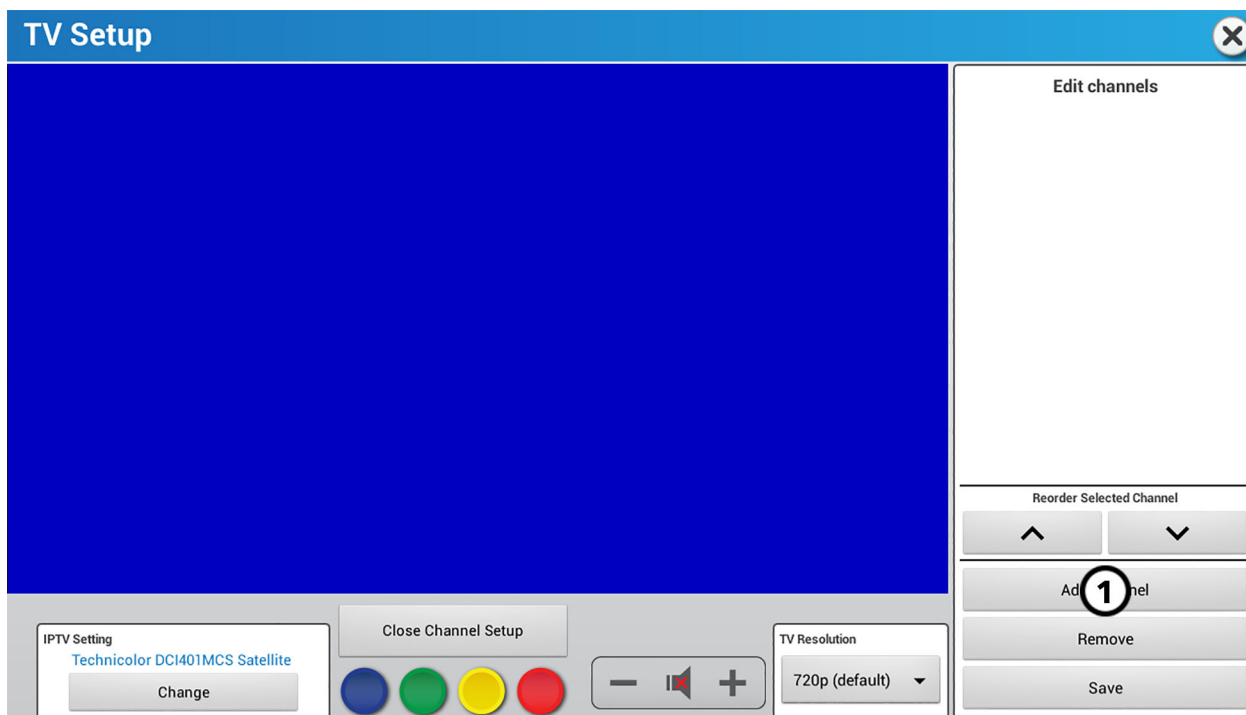
Нажмите **Edit Current (Редактировать текущую запись)** для доступа к следующим опциям меню:

- **Добавить канал** - Добавление одного или нескольких каналов и редактирование их заголовков.
- **Удалить** - Удаление ненужных каналов.

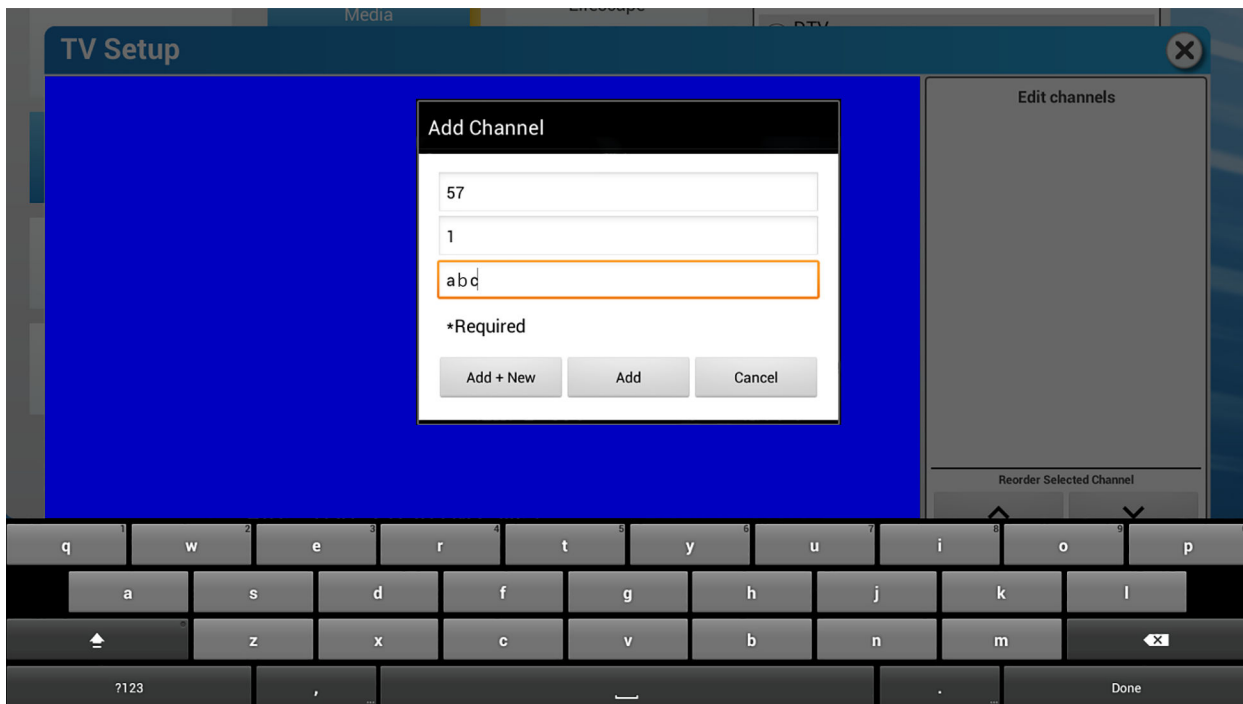


Добавить канал

1. Нажмите **Add Channel (Добавить канал)**.



2. Введите номер канала в поле **Major number (Основной номер)***.

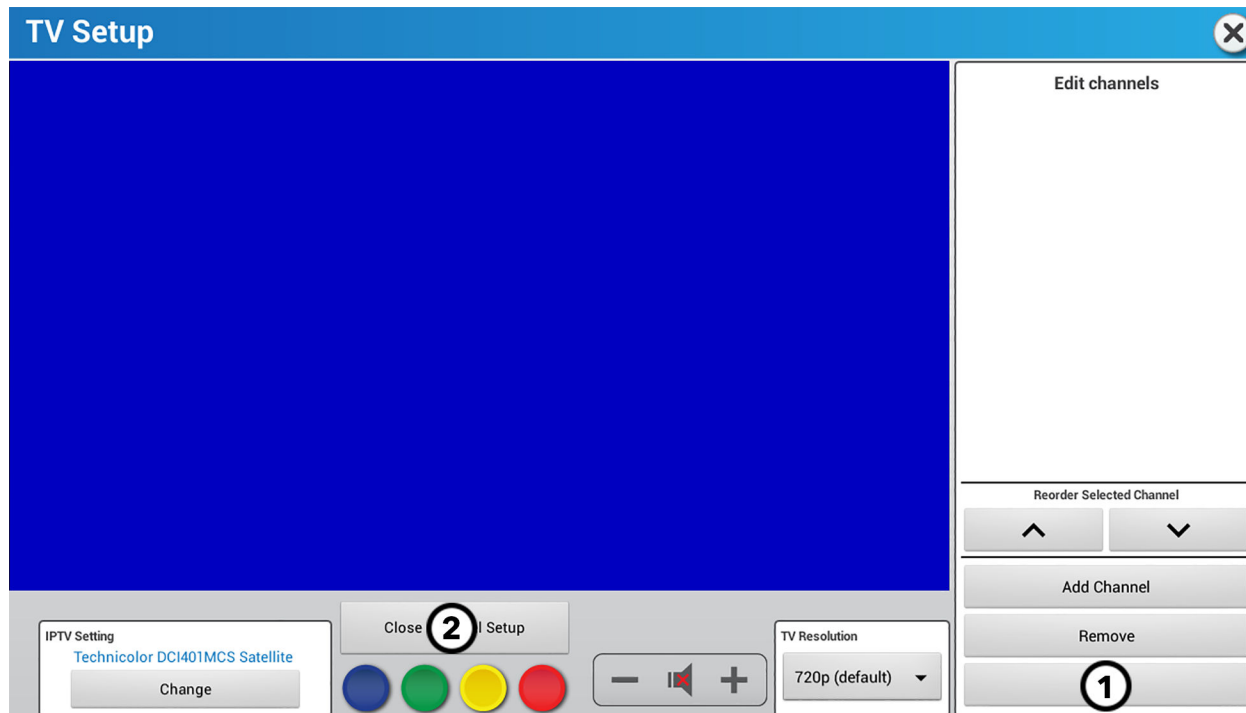


3. Введите субномер канала или номер программы в поле **Minor number (Дополнительный номер)**.

4. Введите название канала в поле **Channel name (Название канала)***.

5. Выберите что-то одно:

- Нажмите **Add + New (Добавить + Новый)**, если вы хотите добавить несколько каналов в свой список каналов.
- Нажмите **Добавить**, если вы хотите добавить только один канал в свой список каналов.
- Нажмите **Отмена**, если вы не хотите добавлять канал.

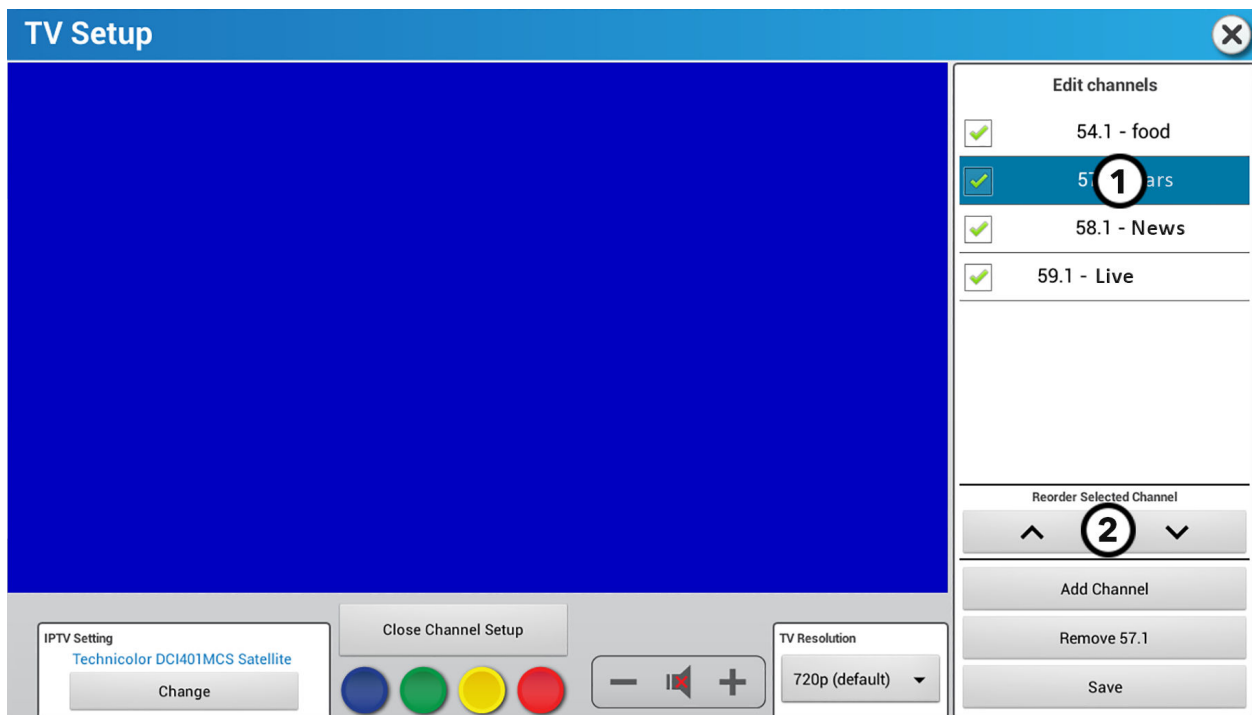


1. Нажмите **Сохранить**, когда вы закончите добавлять каналы.

2. Нажмите **Close Channel Setup (Закреть настройку канала)**, когда вы закончите работать со списком каналов.

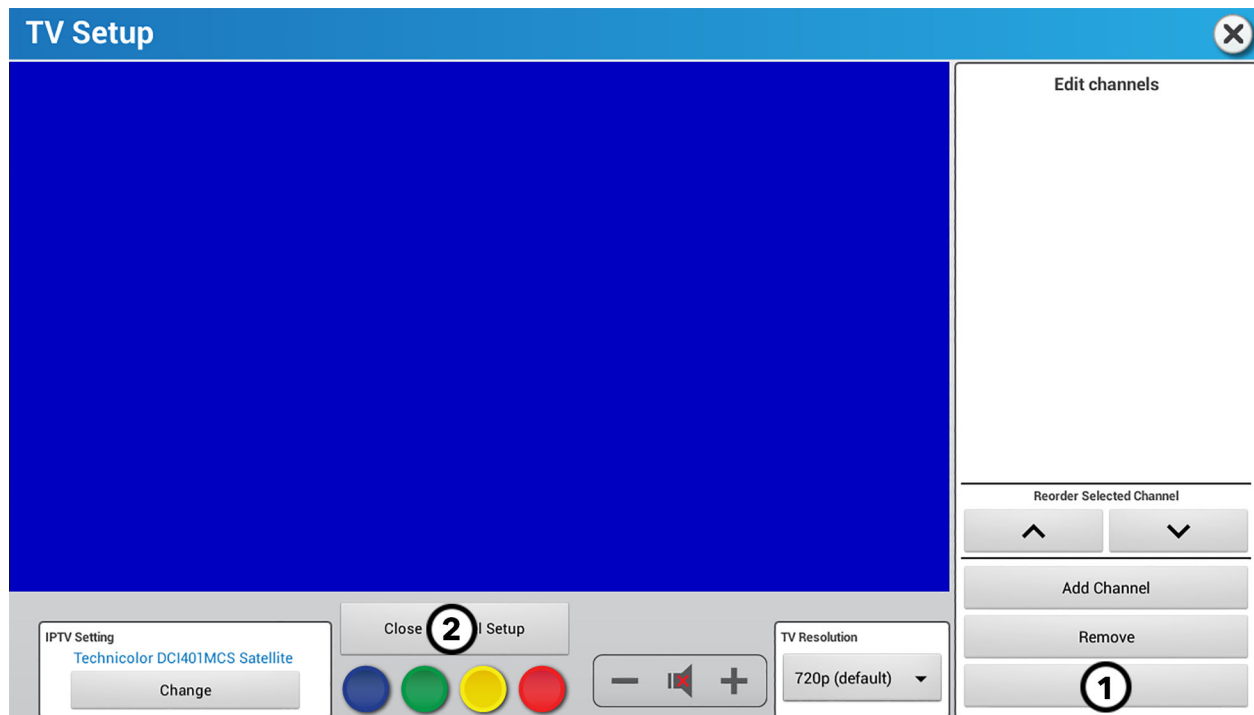
Переместить выбранный канал

1. Нажмите канал, который вы хотите переместить в списке каналов.



ПРИМ.: Порядковый номер списка каналов, который вы создали, появится в меню тренировок.

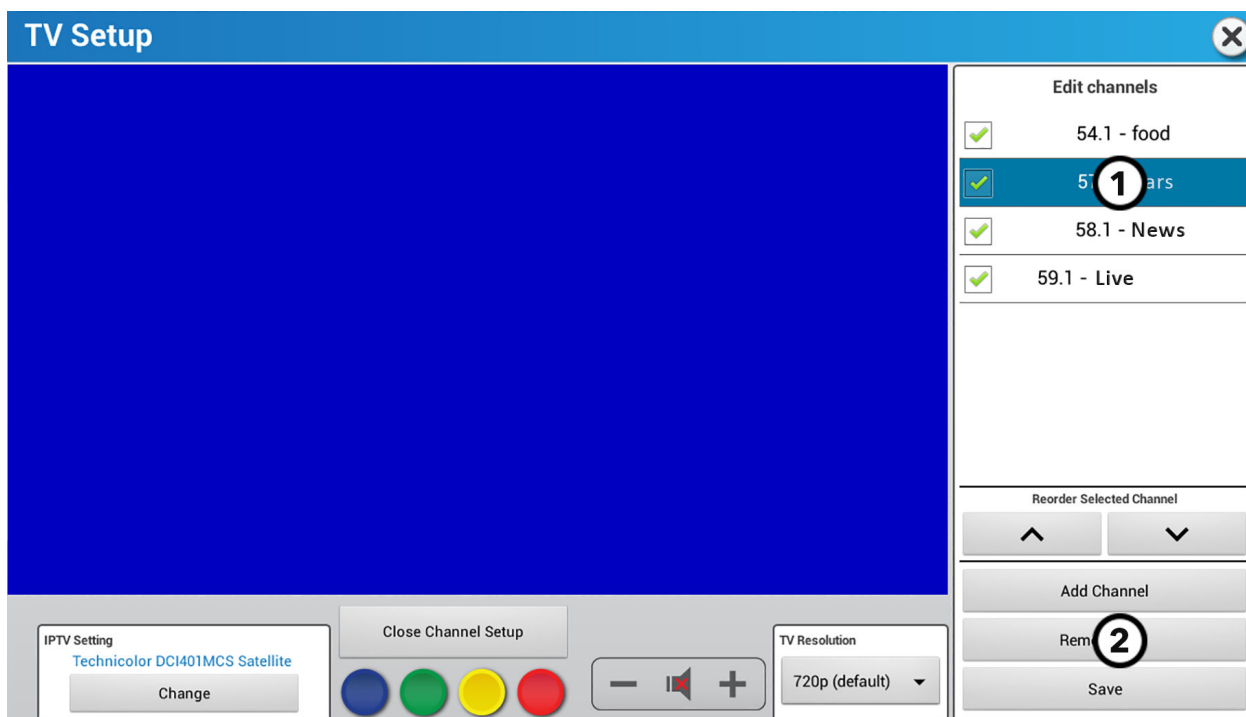
2. Нажмите ▲ или ▼, чтобы переставить канал в списке.



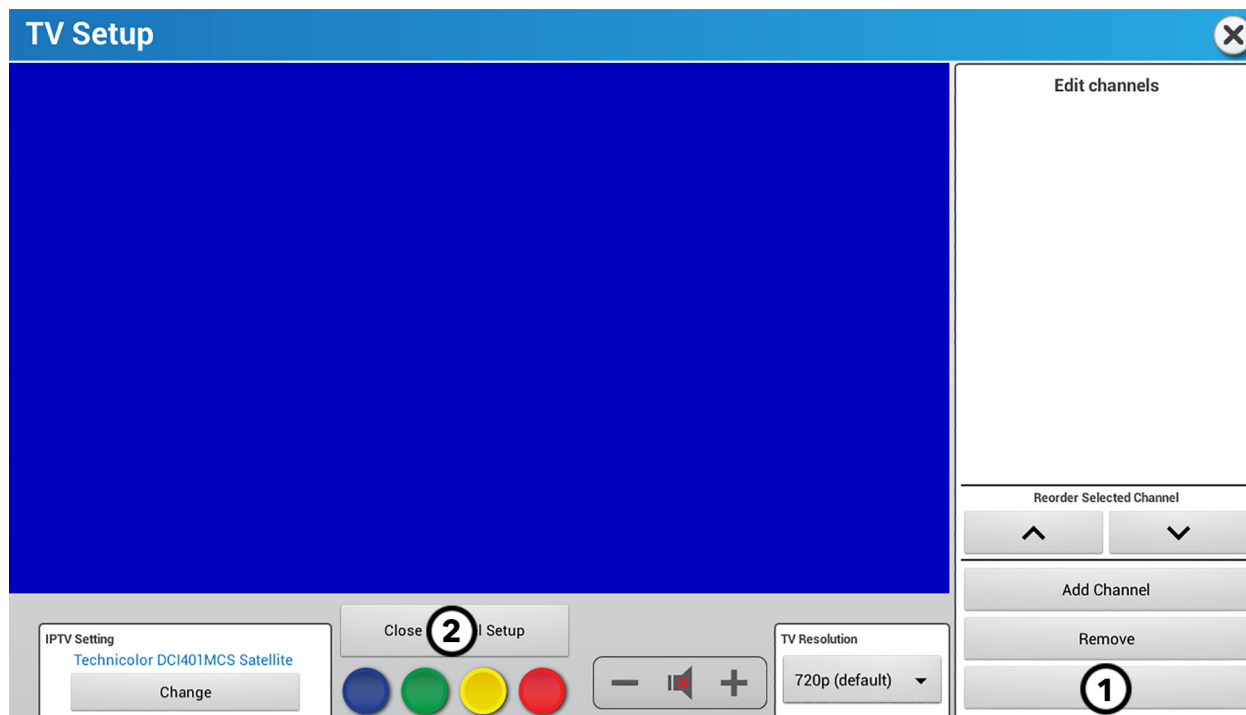
1. Нажмите **Сохранить**, когда вы закончите переставлять каналы.
2. Нажмите **Close Channel Setup (Закреть настройку канала)**, когда вы закончите работать со списком каналов.

Удалить

1. Нажмите канал, который вы хотите удалить из списка каналов.



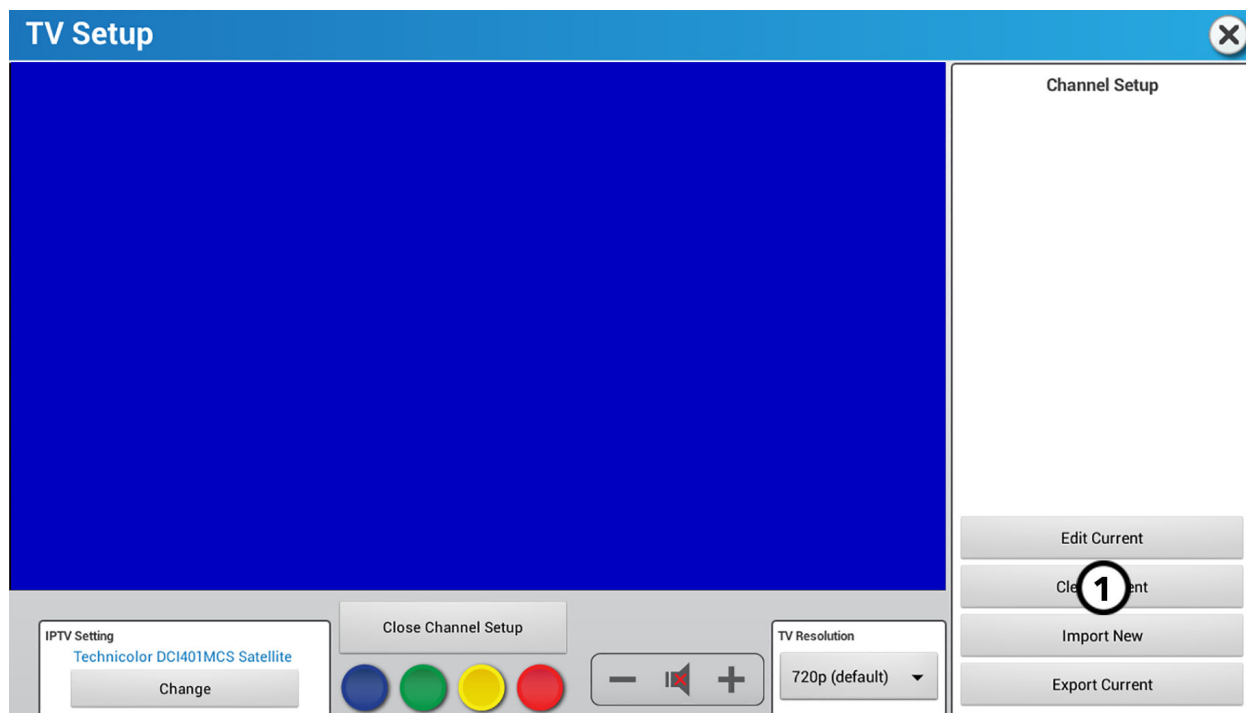
2. Нажмите **Remove (Удалить)**.



1. Нажмите **Сохранить**, когда вы закончите удалять каналы.
2. Нажмите **Close Channel Setup (Закреть настройку канала)**, когда вы закончите работать со списком каналов.

Очистить текущую запись

Нажмите **Clear Current (Очистить текущую запись)**, чтобы удалить существующий список каналов и создать новый.



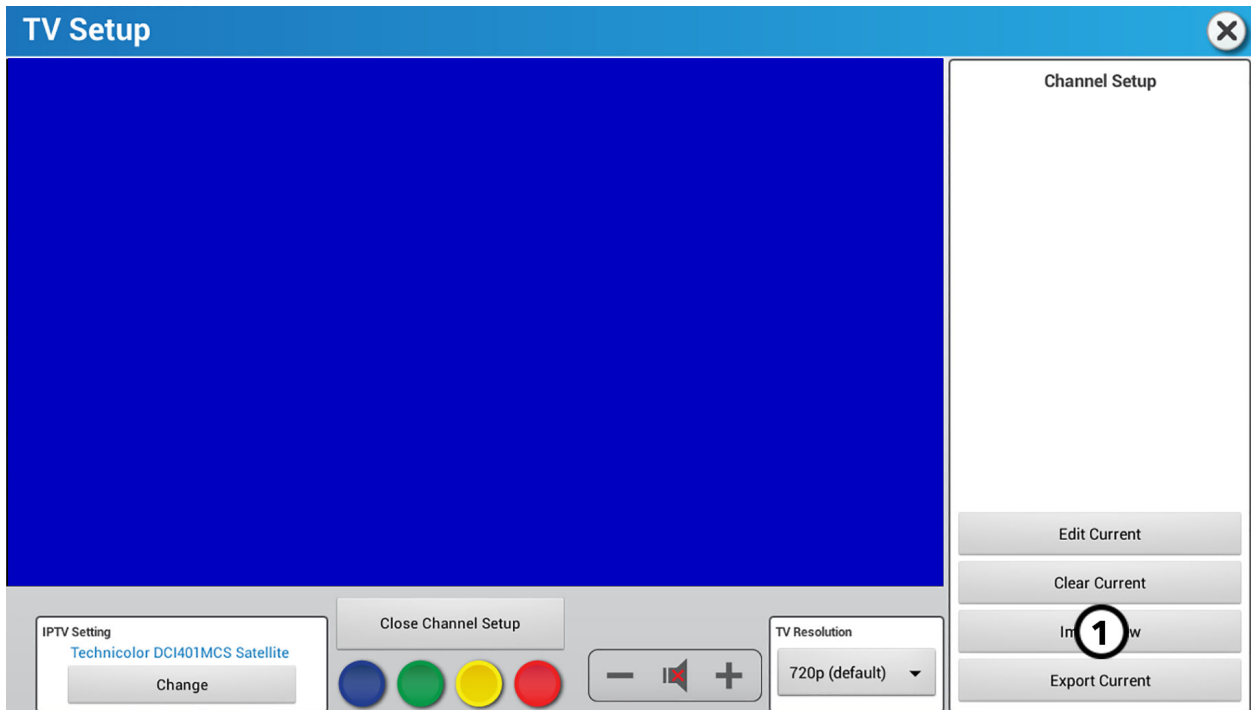
Импортировать новую запись

Для функции импорта новой записи необходимы список каналов на другом тренажере и USB-накопитель. Перед использованием функции импорта новой записи необходимо будет использовать функцию экспорта текущей записи на другом тренажере.

Импортировать список каналов с другого тренажера:

1. Определите другой тренажер с текущим списком каналов.
2. Вставьте USB-накопитель в порт USB этого тренажера.
3. Выполните [Экспорт текущей записи](#) на этом тренажере.
4. Извлеките USB-накопитель из этого тренажера.
5. Вставьте USB-накопитель в ваш тренажер.

6. Нажмите **Import New (Импорт новой записи)**.



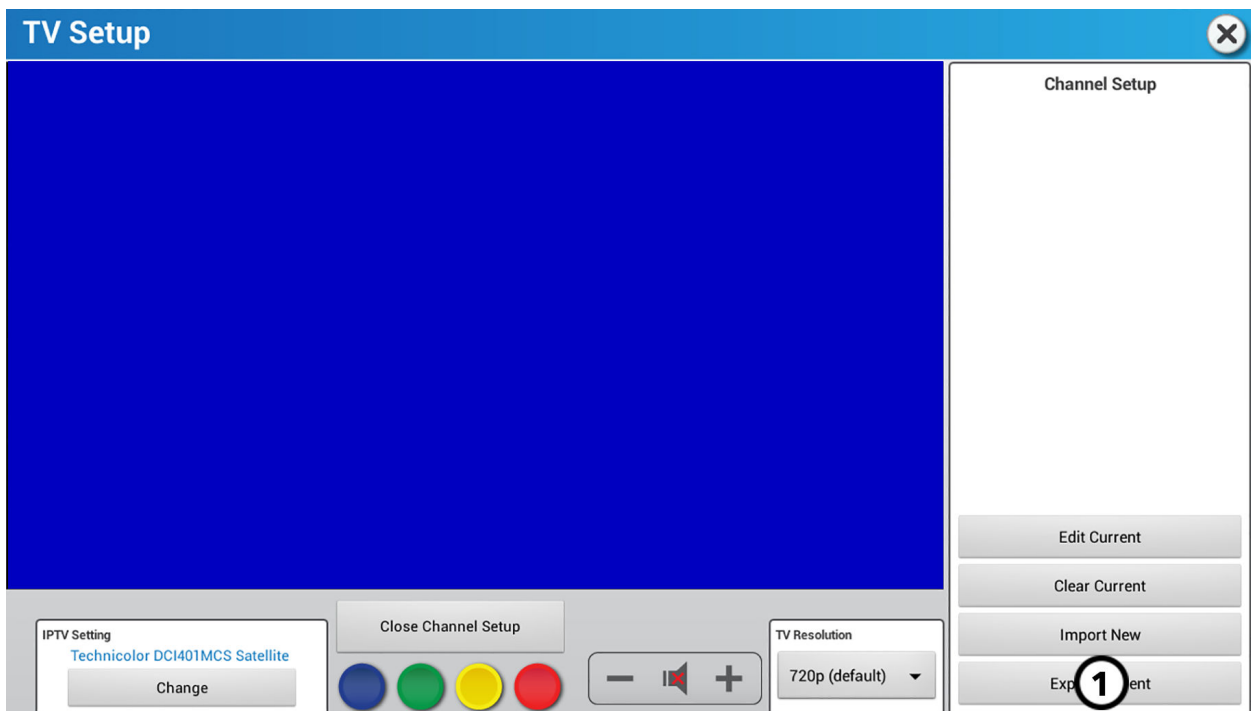
7. Убедитесь, что ваш тренажер импортировал список каналов с другого тренажера.

Экспортировать текущую запись

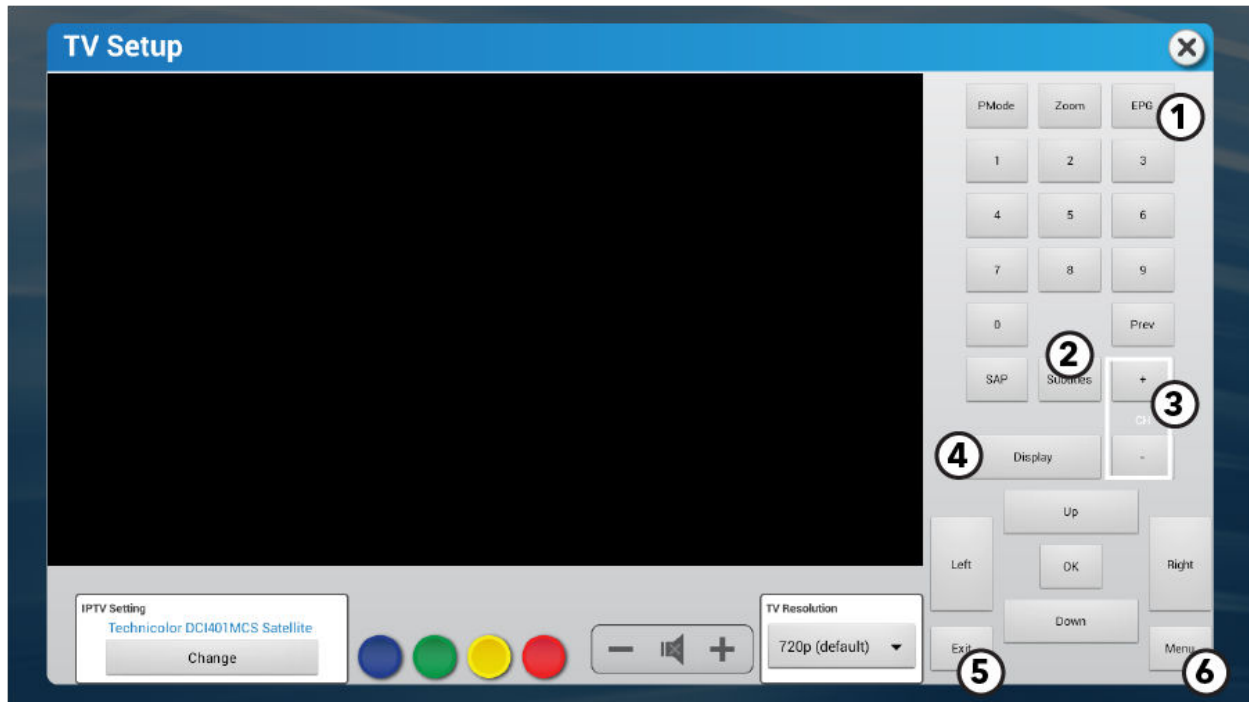
Функция экспорта текущей записи используется, если вы хотите сохранить текущий список каналов на нескольких тренажерах. После функции экспорта текущей записи необходимо будет использовать функцию импорта новой записи.

Для экспорта текущего списка каналов тренажера:

1. Вставьте USB-накопитель в передний порт USB тренажера с текущим списком каналов.
2. Нажмите **Export Current (Экспортировать текущую запись)**.



См. [Import New \(Импортировать новую запись\)](#) для получения указаний о том, как импортировать ваш список каналов с USB-накопителя на другие тренажеры.



Для доступа к меню **Pro:Idiom Настройка ТВ** используйте тип тюнера **STB IPTV**.

1. EPG (ЭРП)

Нажмите для доступа к электронному телегиду (EPG).

2. Субтитры

Нажмите для включения/выключения субтитров.

3. Клавиши каналов

Используйте для перемещения канала вверх (+) или вниз (-).

4. Отображение данных

Текущая информация о канале.

5. Выход

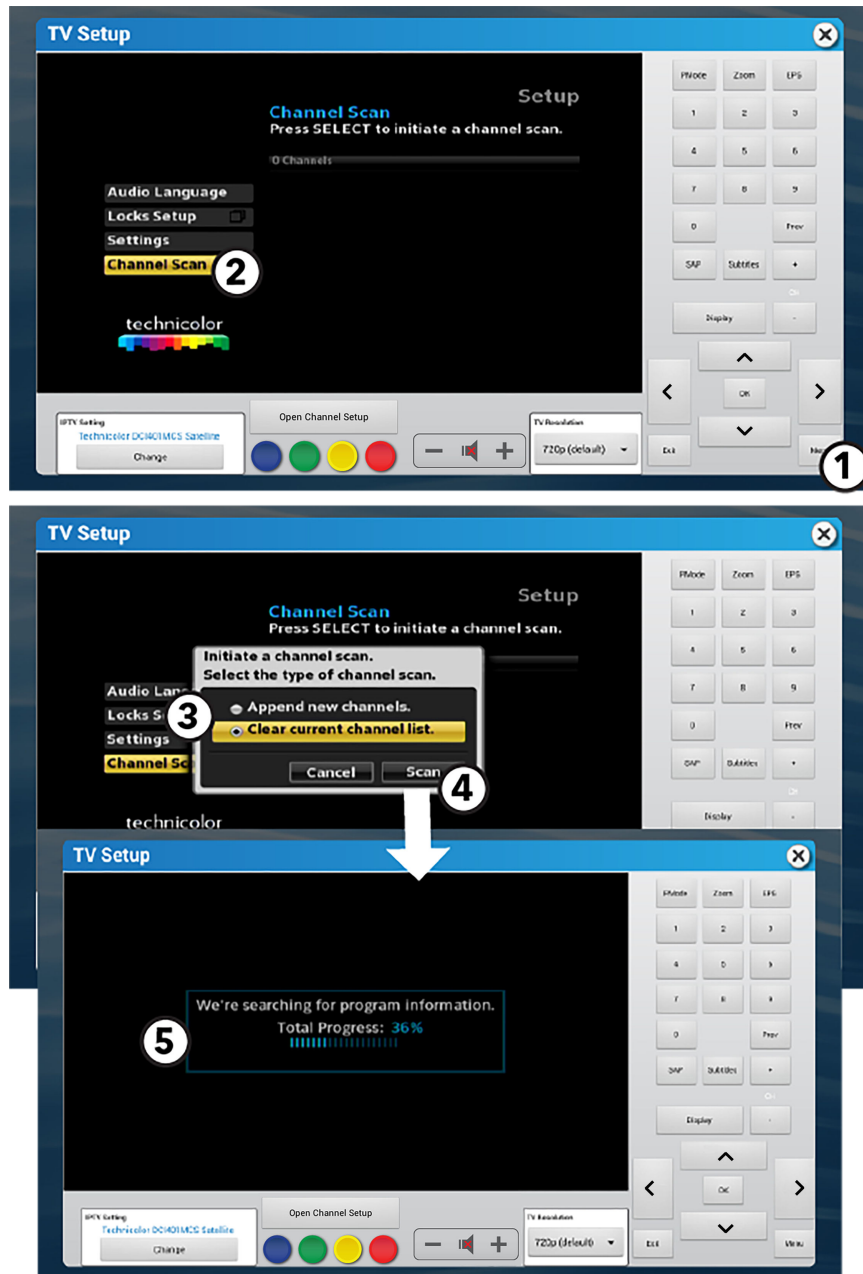
Нажмите для выхода из меню **TV Setup (Настройка ТВ)**.

6. Меню

Доступ к опциям меню настройки тюнера:

- Настройка тюнера
- Видео
- Канал
- V-чип

Для настройки IPTV по умолчанию должен быть установлен спутниковый ресивер Technicolor DCI401MCS. Если управление Pro:Idiom не работает, убедитесь, что эта настройка правильная.



Эти команды отправляются в соответствующие телевизионные приставки. Дальнейшая работа зависит от настроек телевизионных приставок. Подробное описание функций см. в документации производителя телевизионной приставки.

1. Меню

Нажмите для доступа к меню **Настройка ТВ**.

2. Поиск каналов

Используйте ▲ и ▼ для перехода к опции **Поиск каналов**. Нажмите **Ok** для ввода выбора.

3. Начать поиск каналов

Выберите **Очистить текущий список каналов**.

4. Поиск

Нажмите для начала поиска каналов.

5. Экран выполнения

Отображает выполнение поиска.



Open IPTV позволяет создавать индивидуальные каналы.

1. Тип тюнера

Тюнер типа Open IPTV показывает, настроена ли консоль должным образом для Open IPTV.

2. Настройка ТВ

Нажмите для доступа к меню Open IPTV **Настройка ТВ**.

3. Индивидуальный канал

- Введите URL-адрес — введите каждый UDP-адрес, присвоенный каждому каналу.

ПРИМ.: Формат должен включать в себя `udp://@(IP-адрес: порт)`

- Создать имя канала

4. Нажмите флажок для сохранения канала в список каналов.

5. Таблица каналов

URL-адрес и имя канала заносятся в таблицу каналов.

6. Нажмите X для удаления выбранного канала.

7. Предварительный просмотр канала

Нажмите ►, чтобы открыть отдельное окно для предварительного просмотра выбранного канала.

8. Импортировать каналы

Импортировать список каналов со вставленного USB-носителя.

9. Экспортировать каналы

Экспортировать список каналов на вставленный USB-носитель.

10. Выгрузка списка каналов

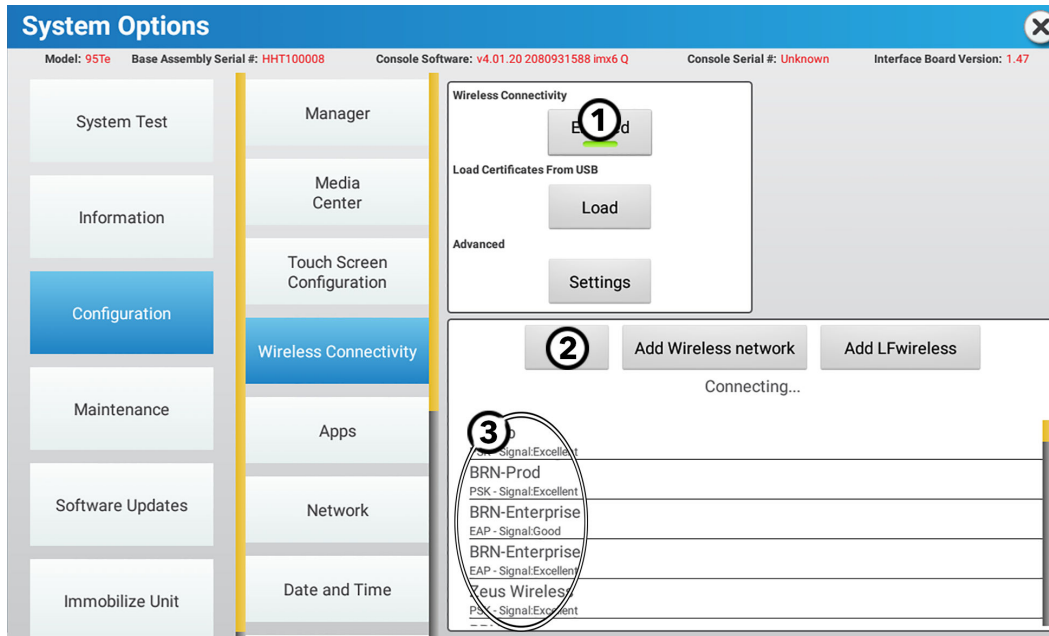
Выгружает список каналов на облако Halo Fitness (если подключено) и сразу же на все тренажеры в спортзале, если они подключены к интернету.

11. Конфигурация буфера

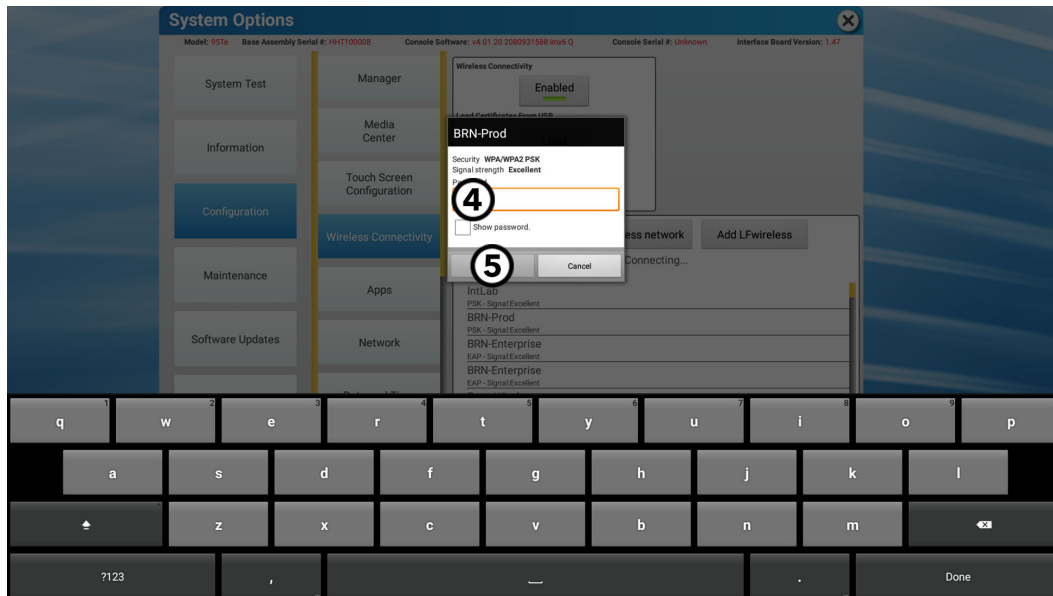
Изменить количество данных в буфере, чтобы оптимизировать потоковое видео.

Беспроводное подключение

ПРИМ.: Если ваше оборудование подключено к интернету с помощью кабеля Ethernet, см. раздел Ethernet в [Меню конфигурации](#).



1. Нажмите **Включить/выключить** для активации или деактивации функций беспроводной связи.
2. Нажмите **Scan (Поиск)**, чтобы найти беспроводные сети, доступные для вас.
3. Найдите и выберите ваш беспроводной маршрутизатор, нажимая на экран.



4. Введите пароль вашего беспроводного маршрутизатора.
5. Нажмите **Подтвердить** для установления связи с беспроводным маршрутизатором.

Требования к интернет-подключению

Минимальные требования к ширине канала загрузки для 1—16 тренажеров:

- 2,5 Мб/с
- +0,25 Мб/с для более 16 тренажеров.

Минимальные требования к ширине канала выгрузки для 1—20 тренажеров:

- 0,5 Мб/с
- +0,25 Мб/с для более 20 тренажеров.

Требования к проводной локальной сети (LAN):

Вы должны присвоить DHCP-адреса всем своим тренажерам, если они подключены к интернету с помощью кабеля Ethernet. Вам понадобится маршрутизатор, способный объединить отдельные кабели Ethernet.

1—7 тренажеров

- 8-портовый 10/100/1000

8—23 тренажера

- 24-портовый 10/100/1000

24—47 тренажеров

- 48-портовый 10/100/1000

Требования к беспроводной локальной сети (LAN):

- Двухдиапазонный беспроводной маршрутизатор 2,4/5 ГГц
- Безопасность беспроводного маршрутизатора WPA2-PSK
- Оборудование должно монтироваться на потолок или стену. Не размещайте беспроводные маршрутизаторы на полу.

7. Устранение неисправностей и техническое обслуживание

ПРИМ.: Безопасность оборудования гарантируется только в том случае, если регулярно производится его осмотр с целью выявления повреждений или износа. Не используйте оборудование до тех пор, пока не будут отремонтированы или заменены неисправные детали.

Следующие советы по профилактическому обслуживанию обеспечат максимальную эффективность эксплуатации тренажера:

- Установите тренажер в прохладном сухом месте.
- Очищайте консоль с дисплеем и все внешние поверхности с помощью рекомендованного или совместимого моющего средства (см. «Совместимые моющие средства, одобренные компанией») и мягкой хлопковой ткани.
- Длинные ногти могут повредить или поцарапать поверхность консоли; нажимайте на выбранные кнопки консоли только подушечками пальцев.

Одобрены и совместимые моющие средства

Эксперты одобрили два моющих средства: PureGreen 24 и Gym Wipes. Оба моющих средства безопасно и эффективно удаляют с оборудования пот и грязь, в том числе глубоко въевшуюся. PureGreen 24 и антисептическая формула салфеток Gym Wipes эффективно дезинфицируют поверхности, воздействуя на бактерии МРЗС и вирусы Н1N1.

PureGreen 24 выпускается в форме аэрозоля для удобства персонала спортзала. Распылите аэрозоль на ткань из микроволокна и протрите оборудование. Протирайте оборудование средством PureGreen 24 не менее 2 минут для общей дезинфекции и не менее 10 минут для борьбы с грибковыми инфекциями и вирусами.

Gym Wipes – это большие, прочные влажные салфетки для очистки оборудования до и после занятий. Протирайте оборудование салфетками Gym Wipes не менее 2 минут для общей дезинфекции.

Для заказа этих моющих средств обратитесь в службу поддержки клиентов (по тел. 1-800-351-3737 или эл. почте: customersupport@lifelife.com).

Для очистки дисплея и всех внешних поверхностей можно также использовать мягкое мыло и воду или мягкое неабразивное бытовое моющее средство. Используйте только мягкую ткань из микроволокна. Перед очисткой нанесите чистящее средство на ткань из микроволокна. **НЕЛЬЗЯ** использовать моющие средства на основе аммиака или кислоты. **НЕЛЬЗЯ** использовать абразивные моющие средства. **НЕЛЬЗЯ** использовать бумажные полотенца. **НЕЛЬЗЯ** наносить моющие средства непосредственно на поверхность оборудования.

Поиск и устранение неисправностей

Неисправность	Возможная причина	Меры по устранению неисправности
Отсутствует питание.	Переключатель ВКЛ./ВЫКЛ. не в надлежащем положении.	Переключите в положение ON (ВКЛ.).
	Недостаточно мощный источник питания.	Подключите беговую дорожку к специальной розетке на 20 ампер. При помощи вольтметра проверьте питание в розетке. Если питание отсутствует, повторно включите автомат защиты на электрощите.
	Поврежден сетевой шнур.	Замените сетевой шнур. Обратитесь Life Fitness в службу поддержки клиентов.
	Сетевой шнур неправильно вставлен в розетку.	Осмотрите электросоединение в розетке и изделии и обеспечьте надлежащий контакт.
	ПРИМ.: Только беговые дорожки серии International Platinum Club: возможно, включен «Режим энергосбережения».	После 5 минут бездействия беговая дорожка перейдет в энергосберегающий режим. Для активации консоли встаньте на полотно беговой дорожки. Беговая дорожка автоматически активируется, а консоль – подсветится. Активация беговой дорожки занимает приблизительно 50 секунд после того, как пользователь станет на полотно.
	ПРИМ.: Только изделия серии International Platinum Club (PCSC, PCSR, PCSX): возможно, включен «Режим энергосбережения».	После 5 минут бездействия тренажер перейдет в энергосберегающий режим. Для активации консоли нажимайте на педали, пока не услышите гудок. Устройство автоматически активируется, а консоль – подсветится. Активация тренажера занимает приблизительно 50 секунд после нажатия на педали.
Беговое полотно дорожки соскальзывает с центральной части.	Неровная поверхность пола.	Проверьте выравнивающие ножки и выровняйте беговую дорожку. Проверьте беговое полотно и при необходимости выполните процедуру повторного натяжения. Изучите инструкции по сборке беговых дорожек Elevation Series 95T, PCS Discover ST и Discover SI.
Снижена максимальная скорость беговой дорожки.	Пользователь сдвигает беговое полотно ногами. Подобное возможно, если пользователь бежит быстрее, чем движется беговое полотно, и сдвигает полотно ногами.	Проинструктируйте пользователя, чтобы он не сдвигал беговое полотно.
	Пользователь тормозит беговое полотно. Подобное происходит у пользователей с высокой массой тела на низких скоростях движения полотна. Беговое полотно будет «тормозиться», если пользователь движется медленнее, чем полотно.	
	Неисправность шагового ремня/настила. Ламинат настила изношен или нижняя сторона шагового ремня отшлифовалась (жесткая, блестящая).	Замените полотно и площадку. Обратитесь Life Fitness в службу поддержки клиентов.
	Недостаточно мощный источник питания.	Подключите беговую дорожку к специальной розетке на 20 ампер.
Шум трения в нижней части беговой дорожки.	Возможно, в нижней части механизма застряли посторонние предметы.	Осмотрите пространство под беговым полотном и под дорожкой. Удалите все частицы или предметы, которые могут мешать функционированию беговой дорожки.

Неисправность	Возможная причина	Меры по устранению неисправности
Не загорается дисплей при включении питания устройства.	Потеря контакта между электронными платами консоли и панелью управления двигателем.	Проверьте все электрические соединения. Обратитесь в службу поддержки клиентов .

Поиск и устранение неисправностей – частота сердечных сокращений

Неисправность	Возможная причина	Меры по устранению неисправности
Показания частоты сердечных сокращений обнаруживаются и считываются нормально, однако затем сигнал теряется.	Использование личных электронных устройств, например мобильных телефонов и портативных MP3-плееров, может вызывать внешние помехи.	Удалите источник помех или переместите тренажерное оборудование.
	Оборудование находится вблизи других источников помех, например аудио-/видеооборудования, вентиляторов, раций двустороннего обмена и силовых линий с высоким напряжением/силой тока.	
Показания сердечного ритма аномально высокие.	Телевизоры и/или антенны, мобильные телефоны, компьютеры, автомобили, линии высокого напряжения, тренажерное оборудование с двигателями, другие передатчики частоты сердечных сокращений в пределах 0,9 м создают электромагнитные помехи.	Передвиньте изделие на несколько сантиметров в сторону от возможного источника помех или отодвиньте источник помех на несколько сантиметров от изделия, пока показания частоты сердечных сокращений не станут точными.
Показания частоты сердечных сокращений изменчивы или полностью отсутствуют.	Электроды передатчика на ленте недостаточно увлажнены для точного приема показаний частоты сердечных сокращений.	Увлажните электроды передатчика на ремне (см. Опциональная нагрудная лента для телеметрического мониторинга частоты сердечных сокращений Polar).
	Электроды передатчика на ленте не прилегают к коже.	Обеспечьте прилегание к коже электродов передатчика на ремне (см. Опциональная нагрудная лента для телеметрического мониторинга частоты сердечных сокращений Polar).
	Необходима чистка передатчика на ленте.	Промойте передатчик на ленте раствором мягкого мыла и воды.
	Передатчик на ремне не находится в пределах 0,9 м от приемника данных частоты сердечных сокращений.	Приблизьте передающее устройство на нагрудном ремне к приемнику данных частоты пульса на расстояние менее 0,9 м.
	Аккумулятор нагрудной ленты для телеметрического мониторинга ЧСС Polar разряжен.	Для получения инструкций по замене нагрудной ленты для телеметрического мониторинга частоты сердечных сокращений Polar обратитесь в службу технической поддержки клиентов <i>Life Fitness</i> .
	Телеметрическая нагрудная лента для измерения сердечного ритма Polar не соединена с приемником данных сердечного ритма.	Убедитесь, что нагрудная лента для телеметрического мониторинга частоты сердечных сокращений Polar правильно надета на пользователя, и переместите датчик ближе к приемнику данных пульса в консоли. Подождите 10 секунд, чтобы частота сердечных сокращений отобразилась на консоли. После подключения к приемнику общий диапазон функционирования ленты для мониторинга частоты сердечных сокращений составляет приблизительно 0,9 м. Для установки подключения лента должна находиться на расстоянии 0,5 - 0,6 м от приемника. Когда на дисплее отобразится значение частоты сердечных сокращений, оставайтесь в пределах 0,9 м. Примечания 1. Обеспечьте надлежащий контакт нагрудной ленты для телеметрического мониторинга частоты сердечных сокращений Polar с грудной клеткой пользователя. 2. Обеспечьте надлежащую проводимость между электродами и грудной клеткой пользователя. 3. При необходимости используйте средство диагностики Polar для проверки работоспособности нагрудной ленты.

8. Авторские права и товарные знаки

Список авторских прав и товарных знаков

Life Fitness

Life Fitness[®], все права защищены. Life Fitness является зарегистрированной торговой маркой.

Discover[™], FitPower[™], Heart Rate+[™], LFconnect[™], LifePulse[™], Lifescape[™], MaxBlox[™], Тренажер PowerMill[™], SureStepSystem[™], Swipe[™] и Система визуализации тренировок Landscape[™] являются товарными знаками компании Life Fitness.

Другие

FitLinxx[™] является товарным знаком компании ActiveLinxx.

Bluetooth[®] является зарегистрированным товарным знаком компании Bluetooth SIG, Inc.

Polar[®] является зарегистрированным товарным знаком компании Polar Electro, Inc.

iPad[®], iPhone[®], iPod[®], и Apple Watch[®] являются зарегистрированными товарными знаками Apple Inc.

Android[™] является товарным знаком Google Inc. PM-038-13. (3.14)

Gym Wipes[®] является зарегистрированным товарным знаком компании 2XL Corporation.

PureGreen 24[™] является торговым знаком компании Pure Green.

RunSocial[®] является зарегистрированным товарным знаком Paofit Holdings Pte Ltd.

Samsung Galaxy Watch[®] Samsung, Galaxy S и Shop Samsung являются торговыми знаками Samsung Electronics Co., Ltd.

9. Технические характеристики

Тип экрана консоли:	Емкостный сенсорный ЖК-экран
Размер сенсорного ЖК-экрана Discover ST HD:	Диагональ 21 дюйм (<i>беговая дорожка</i>) Диагональ 16 дюймов (<i>велотренажеры, Cross-Trainer, тренажеры FlexStrider, PowerMill и Arc Trainer</i>)
Требования к питанию сенсорного ЖК-экрана:	20,5—25,5 В пост. тока при 3,5 А
Порты:	Взаимозаменяемое соединение Network ready (Сеть) типа RJ45 и порт Fitness Entertainment (Оборудование для фитнеса) (<i>параметры электропитания соответствуют техническим требованиям FitLinxx CSAFE от 4 августа 2004 г.: от 4,75 до 10 В пост. тока; максимальный ток – 85 мА</i>).
Разъем для наушников:	3,5 мм стерео
Диапазон температуры окружающей среды (<i>эксплуатация</i>)	10-40 С (<i>расчетные условия — 25 С</i>)
Диапазон температуры (<i>хранение и транспортировка</i>)	-20-60 С (<i>основной ограничивающий элемент: сенсорный ЖК-экран</i>)
Диапазон влажности (<i>эксплуатация</i>)	5-85% относительной влажности (<i>расчетные условия — 40% относительной влажности, без конденсации</i>)
Системы мониторинга частоты сердечных сокращений:	Патентованная цифровая контактная система отслеживания частоты сердечных сокращений Lifepulse™ и дистанционно совместимая система отслеживания частоты сердечных сокращений Polar®
Диапазон скорости (<i>беговая дорожка</i>):	Коммерческие тренажеры: 0,5 - 14,0 миль/ч / 0,8 - 23 км/ч Домашние тренажеры: 0,5 - 12,0 миль/ч / 0,8 - 19 км/ч
Диапазон скорости (<i>тренажер PowerMill</i>):	20-160 шагов/мин
Уровни уклона (<i>беговая дорожка</i>):	0% - 15%
Уровни сопротивления: (<i>велотренажеры, Cross-Trainer, тренажеры FlexStrider и PowerMill</i>):	26 (0-25) (<i>с возможностью регулировки для велотренажеров; без зависимости от скорости для кросс-тренажера и тренажера FlexStrider; зависимые от скорости для тренажера PowerMill</i>)
Зарядка USB-устройств:	можно использовать с зарядным устройством USB типа А.
Возможности осуществления широковещательной передачи:	NTSC/ATSC или PAL/DVB-T/DVB-T2, или NTSC/ISDB-T (<i>три отдельных тюнера</i>). NTSC/ISDB-T поддерживают японскую и бразильскую версии стандарта ISDB, включая В-CAS. Дополнительно поддерживает системы PAL-M и PAL-N (особый вид кодирования PAL в Аргентине, Бразилии, Парагвае и Уругвае, где недоступно цифровое вещание).
Возможности кабельного/спутникового приемника:	QAM-B или DVB-C/DVB-S/DVB-S2 QAM-B предусматривает возможности расшифровки Pro:Idiom.

Размеры консоли

	Физические размеры				Габариты в упаковке			
	Глубина	Ширина	Высота	Вес	Глубина	Ширина	Высота	Вес

	Физические размеры				Габариты в упаковке			
Консоль Discover ST HD (беговая дорожка)	4.43 in. (112.5 mm)	20.75 in. (527 mm)	16.62 in. (422.2 mm)	7,53 кг (16,6 фунта)	6.77 in. (172 mm)	25.59 in. (650 mm)	18.98 in. (482 mm)	9,8 кг (21,6 фунта)
Консоль Discover ST HD (велотренажеры, кросс-тренажеры, тренажеры FlexStrider, PowerMill)	4.32 in. (109.7 mm)	16.54 in. (420 mm)	15.36 in. (390.1 mm)	5,17 кг (11,4 фунта)	7.28 in. (185 mm)	21.1 in. (536 mm)	18.11 in. (460 mm)	7,03 кг (15,5 фунта)

10. Гарантия

На что распространяется гарантия

На данное коммерческое оборудование для тренировок Life Fitness Family of Brands распространяется гарантия отсутствия дефектов материалов и изготовления.

Кому предоставляется гарантия

Первоначальному покупателю или любому лицу, получившему изделие в качестве подарка от первоначального покупателя. При последующих передачах Изделия гарантия будет аннулирована.

Срок гарантии

Срок действия гарантийных обязательств для конкретного изделия определяется согласно нормам, указанным в Информации о гарантии.

Кто покрывает расходы на транспортировку и страховку для проведения обслуживания

Если Изделие или любая деталь, на которую распространяется гарантия, должны быть возвращены в сервисный центр для ремонта, то расходы на транспортировку и страховку в течение первого года покрывает компания Life Fitness Family of Brands. После первого года эксплуатации расходы на транспортировку и страховку возлагаются на вас.

Что мы предпримем для устранения дефектов, на которые распространяется гарантия

Мы предоставим вам любую новую или восстановленную запасную деталь или компонент либо, на наше усмотрение, заменим изделие. Гарантия на такие замененные детали действует в течение оставшегося срока первоначального гарантийного периода.

На что не распространяется гарантия

Любые неисправности или поломки, возникшие в результате несанкционированного обслуживания, неправильного использования, несчастного случая, небрежности, неправильной сборки или установки, попадания строительного мусора внутрь Изделия, ржавчины или коррозии, появившихся в результате местонахождения Изделия, изменения или модификации без нашего письменного согласия или использования, управления или технического обслуживания вами Изделия с нарушением правил, указанных в Руководстве по эксплуатации («Руководство»).

Изделие поставляется с одним взаимозаменяемым портом типа RJ45 «Network ready» (Сеть) и «Fitness Entertainment» (Оборудование для фитнеса). Этот порт соответствует техническим требованиям Fitlinxx CSAFE от 4 августа 2004 г.: от 4,75 до 10 В пост. тока; максимальный ток 85 мА. Если при использовании Изделия нагрузка превышает значения, указанные в технических требованиях FitLinxx CSAFE, гарантия действовать не будет.

Все условия данной гарантии являются недействительными в случае, если данное изделие вывозится за пределы континентальных границ Соединенных Штатов Америки (за исключением Аляски, Гавайских островов и Канады); в таком случае действуют условия, предоставляемые местными уполномоченными представителями *Life Fitness* в конкретной стране.

Что следует сделать

Сохранить документы, подтверждающие покупку. Использовать, эксплуатировать Изделие и проводить его техническое обслуживание, как указано в Руководстве; уведомить пункт продажи о любом дефекте в 10-дневный срок после обнаружения дефекта; по указании компании или сервисного центра вернуть любую деталь с дефектом для замены или, при необходимости, вернуть Изделие целиком для ремонта. *Life Fitness* оставляет за собой право решать, следует ли возвращать Изделие для ремонта.

Как получить запасные детали и воспользоваться сервисным обслуживанием

Контактную информацию вашего местного сервисного центра см. в разделе «Головной офис» этого руководства. Укажите свое имя и фамилию, адрес и серийный номер Изделия (консоли и рамы могут иметь разные серийные номера). Вам расскажут, как получить запасные детали или, при необходимости, договориться об обслуживании по месту нахождения вашего Изделия.

Исключительная гарантия

ДАННАЯ ОГРАНИЧЕННАЯ ГАРАНТИЯ ЗАМЕНЯЕТ СОБОЙ ВСЕ ДРУГИЕ ГАРАНТИИ ЛЮБОГО РОДА, КАК ЯВНЫЕ, ТАК И ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ, ВКЛЮЧАЯ, НО НЕ ОГРАНИЧИВАЯСЬ ИМИ, ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ ГАРАНТИИ КОММЕРЧЕСКОЙ ПРИГОДНОСТИ И СООТВЕТСТВИЯ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЦЕЛИ, А ТАКЖЕ ЛЮБЫЕ ДРУГИЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ИЛИ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ С НАШЕЙ СТОРОНЫ. Мы не берем на себя какие-либо другие

обязательства или ответственность, а также не даем разрешения возлагать их на нас каким бы то ни было лицам в отношении продажи данного изделия. Ни при каких обстоятельствах мы не несем ответственности по данной гарантии или другим образом за любой ущерб, причиненный какому-либо лицу или имуществу, включая любую потерю прибыли или сбережений, какие-либо реальные, косвенные, побочные, случайные убытки любого характера, возникшие в результате использования или невозможности использования данного изделия. В некоторых государствах не допускается ограничение или отказ от предполагаемых гарантий или ответственности за побочные или косвенные убытки, поэтому вышеуказанные ограничения или отказ могут к вам не относиться.

Внесение изменений в гарантию не допускается

Никто не уполномочен изменять, продлевать сроки данной ограниченной гарантии или вносить в них поправки.

Действие государственных законов

Данная гарантия предоставляет вам определенные юридические права, вы также можете иметь другие права, которые могут отличаться в зависимости от штата или страны.

Terms of Warranty Coverage

Please use the link below to access component warranty terms:

<http://lifefitness.com/warranties>

