

DISCOVER ST

Koşu bandı, Cross-Trainer, Dikey ve Yatay Lifecycle® Egzersiz Bisikletleri, FlexStrider™ Değişken Adımlı Trainer, PowerMill™ Tırmanma Ekipmanı, Arc Trainer

Kullanıcı Kılavuzu



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

Uluslararası Şubeler

AMERİKA KİTASI

Kuzey Amerika

Life Fitness, LLC

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

Brezilya

Life Fitness Brasil

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

Latin Amerika ve Karayipler*

Life Fitness, LLC

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

AVRUPA, ORTA DOĞU ve AFRİKA (EMEA)

Hollanda ve Lüksemburg

Life Fitness Atlantic BV

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

İngiltere

Life Fitness (İNGİLTERE) LTD

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

Almanya, Avusturya, İsviçre

Life Fitness Europe GMBH

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

İspanya

Life Fitness IBERIA

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

BELÇİKA

Life Fitness Benelux NV

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

Tüm diğer EMEA ülkeleri ve EMEA* iş distribütörleri

Life Fitness Atlantic BV

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

ASYA PASİFİK (AP)

Japonya

Life Fitness Japan, Ltd.

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

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefon: (+852) 25756262
Faks: (+852) 25756894
Servis E-posta: service.hk@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-posta: hongkong.sales@lifefitness.com

Tüm Diğer Asya Pasifik ülkeleri ve Asya Pasifik distribütörü*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefon: (+852) 25756262
Faks: (+852) 25756894
Servis E-posta: service.hk@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-posta: hongkong.sales@lifefitness.com

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

Kullanıcı ve Servis Dokümanları Linki

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

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

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

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

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

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

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

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

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

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

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

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ಹೀಗೆ የተዘረዘረውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አገላይን ያገኛሉ፡፡

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afororo aka ho wo websait so denam asem a ewo atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

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

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

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

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

İçindekiler Tablosu

Güvenlik

Güvenlik Talimatları.....	4
Kullanmadan Önce.....	7
İşlevsel Bilgi.....	8
Bloke Etme Metodu - Discover Konsolu.....	9
Bu Kılavuzda Kullanılan İkonlar.....	10

Genel Görünüm

Konsol.....	11
Lifepulse™ Sistemi.....	12
İsteğe Bağlı Polar® Telemetri Nabız İzleme Göğüs Bandı.....	12

Kullanım

Ana Ekran.....	14
Giriş.....	15
Dil Seç.....	16

Egzersizinizi Seçin

İnteraktif Araziler.....	18
Standart Hedefler.....	20
Kondisyon Testleri.....	30
Hızlı Başlat.....	33
Kullanıcı Girişi Aralıkları.....	34

Egzersiz Modu

İstatistiklerim.....	37
Bluetooth® Cihazları.....	38
Eğlence Seçin - DTV ve STB IPTV.....	39
Ayarlar.....	41
Genişletilmiş İstatistikler.....	42
Egzersiz Duraklama Ekranı.....	43
Soğuma Ekranı.....	44
İdman Sonuçları.....	45

Yönetici Bilgileri

Sistem Seçeneklerine Erişim.....	46
Bilgiler.....	47
Yapılandırma Menüsü.....	48
Yönetici - Varsayılan Ayarlar.....	49
Medya Merkezi.....	51
TV.....	51
Kablosuz Bağlantı.....	75

Bakım ve Sorun Giderme

Onaylı ve Uyumlu Temizleyiciler.....	77
Sorun Giderme.....	78
Sorun Giderme - Nabız Ölçümü.....	79

Telif hakları ve ticari markalar

Telif Hakları ve Ticari Markaların Listesi.....	80
---	----

Özellikler

Konsol Boyutu.....	81
--------------------	----

Garanti

Neleri Kapsar.....	82
Kimleri Kapsar.....	82
Garanti Süresi.....	82
Servis Ulaştırma ve Sigortasını Kim Öder.....	82
Garanti Kapsamına Giren Kusurları Düzeltmek İçin Ne Yapacağız?.....	82
Garanti Kapsamına Girmeyenler.....	82
Ne Yapmalısınız.....	82
Parçalara ve Bakım Servislerine Erişim.....	82
Münhasır Garanti.....	82
Garantide Değişiklik Yapılması Yasaktır.....	83
Eyalet Kanunlarının Etkisi.....	83
Terms of Warranty Coverage.....	83

1. Güvenlik

Güvenlik Talimatları

 Bu ürünü kullanmadan önce bütün talimatları okuyun.

TÜM ÜRÜNLER

-  **DİKKAT:** Bu ekipmanda yapılan her türlü değişiklik veya modifikasyon ürün garantisini geçersiz kılar.
 -  **UYARI:** Yanık, yangın, elektrik şoku veya yaralanma riskini azaltmak için, her bir ürünü uygun şekilde topraklanmış elektrik çıkışlarına bağlamak zorunludur.
 -  **UYARI:** Kalp atış hızı izleme sistemleri yanlış olabilir. Çok fazla egzersiz yapmak ciddi yaralanmalara hatta ölüme neden olabilir. Halsizlik hissederseniz egzersiz yapmayı hemen bırakın.
 -  **TEHLİKE:** Elektrik çarpması riskini azaltmak için temizlik veya bakım yapmadan önce ürünün fişini mutlaka çıkarın.
- Eğer ürün hasarlı bir güç kablosuna veya elektrik fişine sahipse ya da düşmüş, hasar görmüş veya bir bölümü su içerisine daldırılmışsa, kesinlikle çalıştırmayın. Müşteri Hizmetleri ile iletişime geçin.
 - Ürünün konumunu belirlerken, güç kablosunun takılı olduğu prizden kullanıcının erişebileceği bir mesafede olduğundan emin olun. Elektrik kablosunun dolanmadığından, bükülmediğinden ve diğer ekipmanların ya da cisimlerin altında sıkışmadığından emin olun.
 - Eğer elektrik kaynak kablosu hasar görmüşse, üretici, yetkili bir servis bayisi veya benzer şekilde yetkili bir kişi tarafından tehlike oluşmasını engellemek için değiştirilmesi gerekir.
 - Doğru kullanım için her zaman konsol talimatlarını uygulayın.
 - Bu cihaz, güvenliklerinden sorumlu bir kişinin gözetiminde veya talimatıyla cihazı kullanmadıkları süre fiziksel, duyuşsal veya zihinsel melekeleri ya da tecrübe veya bilgisi yetersiz kişiler (çocuklar dahil) tarafından kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.
 - Bu ürünü dış mekanlarda, havuz kenarında veya nemin yüksek olduğu alanlarda kullanmayınız.
 - Ürünü asla hava delikleri kapatılmış şekilde kullanmayın. Hava deliklerini tüy, saç veya herhangi bir tıkaçıcı malzemeden uzak tutun.
 - Bu ürünlerdeki herhangi bir açıklığa asla yabancı nesneler sokmayın. İçine herhangi bir nesne düşerse; elektriğini kesin, elektrik kablosunu prizden çekin ve nesneyi düştüğü yerden dikkatlice çıkarmaya çalışın. Öğe ulaşamıyorsa, müşteri destek hizmetleri ile iletişime geçin.
 - Sıvı içeren kapları aksesuar gözü veya tablası dışında ünitenin üzerine koymayın. Kapaklı kaplar kullanmanız önerilmektedir.
 - Bu ürünleri yalınayak kullanmayın. Daima ayakkabı giyin. Kauçuk veya tabanı kaymayan ayakkabılar giyin. Topuklu, kösele, çivili veya çivisiz kramponlar giymeyin. Ayakkabı tabanının arasına taş sıkışmadığından emin olun.
 - Bol giysileri, ayakkabı bağcıklarını ve havluları hareketli kısımlardan uzak tutun.
 - Kullanım esnasında aletin içine veya altına uzanmayın veya aleti yana doğru eğmeyin.
 - Bu cihazın çocuklar tarafından kullanımı uygun değildir. 14 yaşın altındaki çocukları makineye yaklaştırmayın.
 - Egzersiz sırasında başka kişilerin kullanıcıya ya da makineye müdahale etmesine izin vermeyin.
 - Üniteyi prize takıp kullanmadan önce bir saat LCD konsolun sıcaklık açısından "normalleşmesini" bekleyin.
 - Bu ürünleri bu kılavuzda anlatılan amacına uygun kullanın. Üretici tarafından önerilmeyen bağlantı parçalarını kullanmayın.
 - Ayaklı ekipman sabit ve düz bir zemine monte edilmelidir.
 - Egzersize başlamadan önce, ürün üzerindeki tüm uyarıları okuyun.
 - Uyarılar eksikse veya okunmuyorsa, uyarı etiketlerinin yerleştirilmesi hakkında destek almak için Müşteri Destek Hizmetlerine danışın. Uyarı etiketleri her ürünle birlikte verilir ve ürün kullanılmadan önce mutlaka yerlerine yerleştirilmiş olmalıdır. Eksik veya kayıp uyarı etiketlerinden Life Fitness Family of Brands sorumlu değildir.

KOŞU BANDI

-  **DİKKAT:** Yaralanma riski – yaralanmalara sebebiyet vermemek için, hareket eden bir banda çıkarken veya banttan inerken çok dikkat edin. Kullanmadan önce montaj talimatlarını okuyun.
-  **UYARI:** Koşu bandının arkasındaki 2 m (6,5 ft.) x 0,9 m (3 ft.) boyutundaki alanda duvar, mobilya veya başka ekipman dahil hiçbir engel olmamasına dikkat edin. İsteğe bağlı uzun bir güç kablosu için Müşteri Destek Hizmetlerine başvurun.
-  **UYARI:** Egzersize başlamadan önce, acil durdurma ipinin kullanıcıya takıldığından ve Koşu bandında uygun yere bağlandığından emin olun.
-  **UYARI:** Bant, izin verilen maksimum yanıl konumları belirten işaretler arasında değilse bant ortalama ayarı gerçekleştirilmelidir. Bkz. Koşu bandı Montaj Talimatları.

- Ürün kullanılmıyorsa LIFE FITNESS ürünün fişinin çekilmesini önerir. Kullanılmadığında ve parçaları takarken veya çıkarırken fişi elektrik prizinden çekin. Bağlantıyı kesmek için ON/OFF düğmesine basarak gücü KAPATIN, sonra da fişi prizden çıkarın.
- Güç kablosunu ısıtılmış yüzeylerden uzak tutun. Ekipmanı güç kablosundan çekmeyin veya kablo tutacak olarak kullanmayın. Güç kablosunu yerde Koşu bandının altından veya yanından geçirmeyin.
- Tırabzanlar gerektiğinde denge sağlamak amacıyla tutulabilir ancak sürekli kullanım için uygun değildir.
- Koşu bandı çalışırken asla cihazın üzerine çıkmayın veya cihazdan inmeyin. Dengenizi korumanız gerektiğinde tırabzanları kullanın. Tökezleme benzeri acil durumlarda tırabzanlara tutunun ve ayaklarınızı yan platformlara koyun.
- Koşu bandı üzerinde asla geriye doğru normal veya tempolu yürüyüş yapmayın.
- Bu ürünü, aerosol sprey ürünlerinin kullanıldığı veya oksijenin mevcut olduğu alanlarda kullanmayın. Bu tür maddeler, tutuşma ve patlama tehlikesi oluştururlar.
- Avrupa Birliği Makina Yönetmeliği'ne uygun olarak 2006/42/EC, bu ekipman, ortalama çalışma hızı olan 12 km/sa(ticari üniteler) ve 8 km/sa(ev üniteleri) hızda 70 dB (A) seviyesinin altında ses çıkarır. Yüklü iken çıkan ses emisyonu yüksüzken çıkandan daha fazladır.

LIFECYCLE® EGZERSİZ BİSİKLETLERİ



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

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

ARC TRAINER



UYARI: Ürünün arkasında en az 23,6" (0,6 m) ve yanlarında en az 12" (30 cm) boşluk bulunduğundan emin olun.



UYARI: Bu ürün serbest tekerlek sistemi özelliğiyle donatılmamıştır. Bu nedenle, anında durdurulamaz.



UYARI: Hareketli parçalar ve düşme tehlikesi.

- Ciddi yaralanmalara sebebiyet vermemek için, üniteden inmeden önce ayak plakalarının tamamen durduğundan emin olun.
- Hareket eden parçalar aniden durdurulamaz, ünite serbest tekerlek bulunmamaktadır.
- Egzersiz yapmak için kişinin ihtiyaç duyduğu güç, ürün üzerinde gösterilen mekanik güçten farklı olabilir.
- Ürünü monte ederken veya sökerken dikkatli olun. Monte etmeden önce, ayak plakasını kendinize en yakın ve en alçak konuma getirmek için hareketli kolları kullanın. Dengenizi korumanız gerektiğinde sabit gidonları kullanın. Egzersiz yaparken, hareketli kolları tutun.
- Ürünü kullanırken asla geriye doğru bakmayın.

CROSS-TRAINER ve FLEXSTRIDER



UYARI: Cross Trainer'ın önünde en az 1 ft (0,3 m), yanında ise en az 2 ft (0,6 m) boşluk bulunduğundan emin olun.



UYARI: FlexStrider'ın her iki yanında ve arkasında en az 2ft. (0,6m) boşluk bulunduğundan emin olun.



UYARI: Cross-Trainer ve FlexStrider, serbest tekerlek sistemi özelliğiyle donatılmamıştır. Bu nedenle, ürünler anında durdurulamaz.

FlexStrider

Cross-Trainer

- Cross-Trainer'ın arka plastik kapakları üzerine basmayın veya kapakların üzerinde oturmayın.
- Cross-Trainer'ın orta tüpü üzerinde ayakta durmayın.
- Egzersiz yapmak için kişinin ihtiyaç duyduğu güç, Cross-Trainer ve FlexStrider'da gösterilen mekanik güçten farklı olabilir.
- Cross-Trainer'ı ve FlexStrider'ı monte ederken veya sökerken dikkatli olun. Monte etmeden önce, pedalı kendinize en yakın ve en alçak konuma getirmek için hareketli kolları kullanın. Dengenizi korumanız gerektiğinde sabit gidonları kullanın. Egzersiz yaparken, hareketli kolları tutun.
- Cross-Trainer veya FlexStrider'ı kullanırken asla geriye doğru bakmayın.

POWERMILL™ TIRMANMA EKİPMANI



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

- Tırabzanlar gerektiğinde denge sağlamak amacıyla tutulabilir ancak sürekli kullanım için uygun değildir.

- Ürün kullanılmıyorsa LIFE FITNESS ürünün fişinin çekilmesini önerir. Kullanılmadığında ve parçaları takarken veya çıkarırken fişi elektrik prizinden çekin. Bağlantıyı kesmek için ON/OFF düğmesine basarak gücü KAPATIN, sonra da fişi prizden çıkarın.
- PowerMill Tirmanma ekipmanı üzerinde asla geriye doğru normal veya tempolu yürüyüş yapmayın.
- Bisikletlerin, cross-trainer'ların veya geleneksel step cihazlarının aksine, bu motorlu bir üründür. Bu motorlu ürün, basamakların değişken oranlarda azalmasını sağlar ve bu nedenle farklı düzlemlerde eşzamanlı çalışır. Kullanıcı tipik bir idman sırasında ürünü kullanırken, tüm konsantrasyonunu hareket eden merdivenlere vermek zorundadır. Bu nedenle kullanıcı, arkadan birinin yaklaşıp yaklaşmadığını göremez. Bu nedenlerden ötürü bu ünite **sadece kontrollü bir ayarla kullanılabilir biçimde tasarlanmıştır. PowerMill Tirmanma ekipmanı evde kullanılmak üzere tasarlanmamıştır ve çocukların ya da hayvanların erişebileceği yerlerde kullanılmamalıdır.**

İLERİDE REFERANS OLARAK KULLANILMAK ÜZERE BU TALİMATLARI SAKLAYIN.

Kullanmadan Önce

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

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



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

FCC Uyarısı - Olası Radyo/Televizyon Parazitleri

EN ISO 20975 Sınıf SA (Yalnızca Bisikletler ve Arc Trainer) : Profesyonel ve / veya ticari kullanım.

EN ISO 20975 Sınıf SB (Yalnızca koşu bandı): Profesyonel ve / veya ticari kullanım.

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

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

EN ISO 20957 Sınıf H: Ev kullanımı.

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

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

Sadece Kros Bantları:

EN 957-9 Sınıf A doğruluk testinde, mekanik giriş gücü, rezistans cihazının (alternatör) konsolla birlikte bir dinamometreye bağlanması suretiyle ölçülmüştür. Tork testi verileri mevcut hız ve direnç seviyesi ayarlarıyla kaydedilmiştir. Mekanik direnç, kullanıcının sürüş yapmadığı ve pedalların tam hareketsiz hale geldiği ana kadar başlangıç hızı ve zamanı ölçümünün yapıldığı bir yavaşlama testiyle belirlendi. Üniteyi durdurmak için gerekli olan tork, sistemin atalet kuvvetinden, girdi hızından ve durma zamanından hesaplandı ve toplam sistem torkunun elde edilmesi için bir dinamometreye eklendi. Mekanik giriş gücü ve görüntülenen güçten sapma, ölçülen tork ve hızdan hesaplandı. 10 seviyesinde ve sabit 55 dev/dak hızda iken görüntülenen değer 107 watt idi (test ekipmanındaki giriş gücünden yüzde 4,7 sapma). 12 seviyesinde ve sabit 80 dev/dak hızda iken görüntülenen değer 136 watt idi (test ekipmanındaki giriş gücünden yüzde 1,6 sapma).

FlexStrider Yalnızca Değişken Adımlı Cihaz:

EN 957-9 Sınıf A doğruluk testinde, mekanik giriş gücü, rezistans cihazının (alternatör) konsolla birlikte bir dinamometreye bağlanması suretiyle ölçülmüştür. Tork testi verileri mevcut hız ve direnç seviyesi ayarlarıyla kaydedilmiştir. Mekanik direnç kullanıcı olmadan yapılan bir yavaşlama testi ile belirlenir bu ürün tarafından uygulanan tüm hareketleri ölçer: 1) Minimum hızda, başlangıç hızı ve zamanından tam duruşa kadar devirsel yavaşlama 2)Başlangıç açısından pedal ayağı tertibatı tam duruşa gelene kadarki açısal yavaşlama. Üniteyi durdurmak için gerekli olan tork, sistemin atalet kuvvetinden, girdi hızından, açıdan ve durma zamanından hesaplandı ve toplam sistem torkunun elde edilmesi için bir dinamometreye eklendi. Mekanik giriş gücü ve görüntülenen güçten sapma, ölçülen tork ve hızdan hesaplandı. 10 seviyesinde ve sabit 40 dev/dak hızda iken görüntülenen değer 128 watt idi (test ekipmanındaki giriş gücünden yüzde 2,1 sapma). 15 seviyesinde ve sabit 60 dev/dak hızda iken görüntülenen değer 167 watt idi (test ekipmanındaki giriş gücünden yüzde 4,6 sapma).

İşlevsel Bilgi

Bu Kullanım Kılavuzu aşağıdaki tabanlarla Discover ST konsolunun işlevlerini açıklamaktadır:

- *Elevation Series Koşu Bandı, Cross-Trainer, Dikey ve Yatay Lifecycle® Egzersiz Bisikletleri, FlexStrider™Değişken Adımlı Trainer*
- *Platinum Club Series Koşu Bandı, Eliptik Bisiklet, Dikey ve Yatay Lifecycle® Egzersiz Bisikletleri*
- *Integrity Series Koşu Bandı, Eliptik Bisiklet, Dikey ve Yatay Lifecycle® Egzersiz Bisikletleri*
- *Club Series + Koşu Bandı, Eliptik Bisiklet, Dikey ve Yatay Lifecycle® Egzersiz Bisikletleri*
- *PowerMill™ Climber*
- *Arc Trainer*

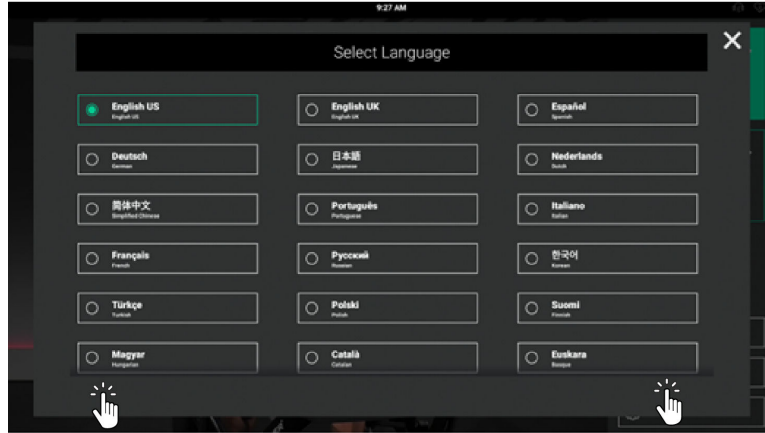
Kullanım Amacı:

- *Life Fitness* Bu Koşu bandı, kullanıcıların yerleşik olarak kapalı alanda hareketli bir zemin üzerinde koşup yürütmesine imkan sağlayan bir egzersiz aletidir.
- *Life Fitness* Cross-Trainer, verimli, etkili bir genel vücut idmanı sağlamak üzere, düşük sarsıntılı eliptik pedal çevirme hareketini, kolların itme/çekme hareketi ile birleştiren bir egzersiz cihazıdır.
- *Life Fitness* Lifecycle Egzersiz Bisikleti, farklı hızlarda ve direnç seviyelerinde bir bisikleti sürerken yapılan hareketlere benzer hareketler sağlayan, hızdan bağımsız bir kapalı mekan makinesidir.
- *Life Fitness* FlexStrider Ayarlanabilir-Adım Cihazı, kullanıcıların tüm vücut, düşük etkinlikli bir egzersiz için istedikleri an eliptik adım uzunluğunu ayarlayabilecekleri ticari bir egzersiz makinesidir.
- *Life Fitness* PowerMill Climber, kullanıcıların dönen bir merdiven üzerinde çok çeşitli hızlarda merdiven çıkmalarına olanak veren ticari bir egzersiz makinesidir.
- *Life Fitness* Arc Trainer ayak pedallarına kuvvet uygulayarak kullanılan darbesiz, ağırlıklı egzersiz bisikletidir.

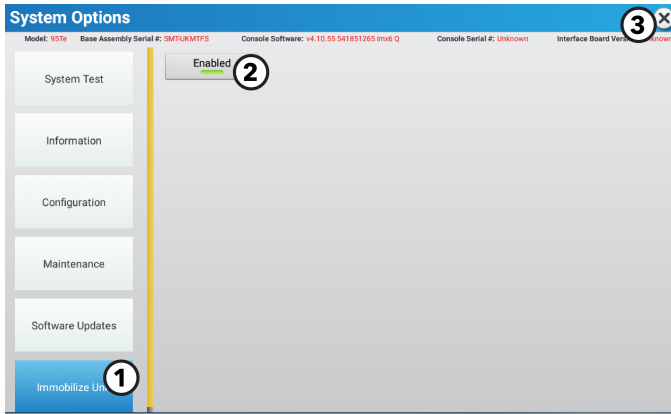
Bloke Etme Metodu - Discover Konsolu

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

1. **DİL SEÇ** ekranına gitmek için **DİL** simgesine dokununuz.
2. Aşağıdaki sırayla ekranın alt tarafına basın: **Alt-sol**, **Alt-sağ**, **Alt-sol** ve **Alt-sağ**.

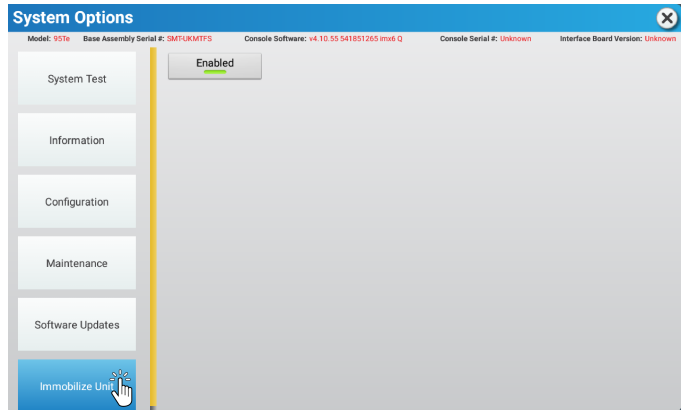


3. **Üniteyi Bloke Et** ikonuna basın. **Etkinleştirildi** görüntülenecektir.



Parça	Açıklama
1	Ünit Bloke İkonu
2	Etkinleştirildi ikonu
3	Çıkış ikonu

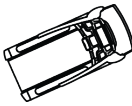
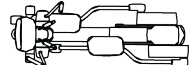
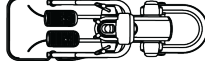
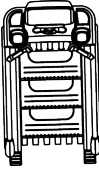
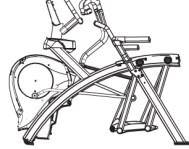
4. Çıkmak için çıkış ikonuna tıklayın **X Sistem Seçenekleri**.
5. Ünite kapanır.
6. **ÜNİTE, YÖNETİCİ TARAFINDAN BLOKE EDİLDİ** mesajı ekranda gösterilir.
7. **ATTRACT SCREEN**'in alt tarafına aşağıdaki sırayla basın: **Üst-sol**, **Üst-sağ**, **Üst-sol** ve **Üst-sağ** ve **Sistem Seçenekleri**'ne girin.
8. Devre dışı bırakmak için **Üniteyi Bloke Et** simgesine basın.



NOT: Discover SE3HD konsolu görüntülenir.

Bu Kılavuzda Kullanılan İkonlar

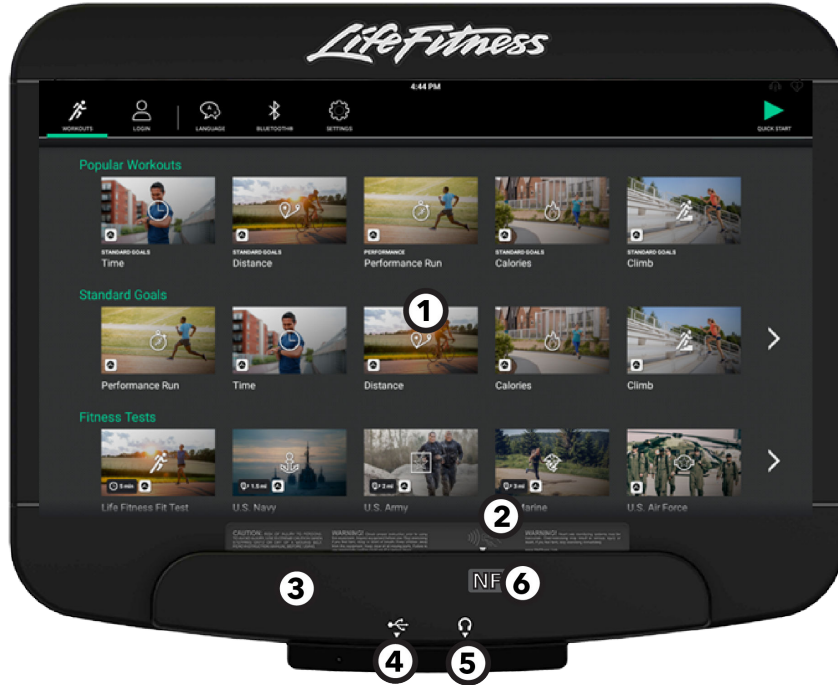
Discover ST kılavuzu birden fazla kardiyo ürünü için bilgi içerir. Ayırt edilmesine olanak vermek için aşağıdaki ikonları kullanıyoruz.

	Sadece koşu bandına özgü özellikler
	Yalnızca Cross-Trainer özelliği
	Yalnızca Bisiklet İçin Özellik
	Yalnızca FlexStrider özelliği
	Yalnızca PowerMill özelliği
	Yalnızca Arc Trainer Özelliği

2. Genel Görünüm

Konsol

Gösterilen koşu bandı



1. Dokunmatik Ekran

- İdmanları seçmek, kurmak, izlemek ve kaydetmek için kullanabilirsiniz.
- Eğlence seçeneklerine erişim.

2. İsteğe Bağlı RFID (Radyo Frekans Tanımlama): Fitness tesisi sahipleri, bu isteğe bağlı seçeneği satın alarak kullanıcılarının tesis kimlik kartlarını doğrudan konsola geçirebilmelerini sağlayabilir. Konsolun donanımı RFID kartlarda kullanılan iki ana frekansla uyumludur (125KHz ve 13,56Mhz).

3. Okuma Rafı / Tablet Tutucu: Klasik okuma materyallerinizi, mobil aygıtlarınızı veya tablet bilgisayarlarınızı bu dahili yuvaya yerleştirip kullanabilirsiniz.

4. USB: USB Cihazları şarj eder.

5. Kulaklıklar: Kulaklıklarınızı takarak TV ve diğer eğlence seçeneklerini dinleyin.

6. NFC (Yakın Alan İletişimi): Sorunsuz eşleştirme ve veri paylaşımı için NFC etkin mobil cihazlara bağlanın.

Lifepulse™ Sistemi

Patentli Lifepulse sistemi sensörleri (B), bu üründe bulunan dahili nabız oranı izleme sistemidir. Mümkün olan en doğru sonuçlar için egzersiz sırasında aşağıdakileri yapın:

- Sensörleri sıkıca kavrayın.
- Sensörleri orta noktasından kavrayın.
- Ellerinizi hareket ettirmeden yerinde tutun.

Koşu bandı



Konsol, kullanıcı sensörleri tuttuktan 10-40 saniye sonra nabız oranını gösterir. Aşağıdaki durumlar Lifepulse okumasını etkileyebilir:

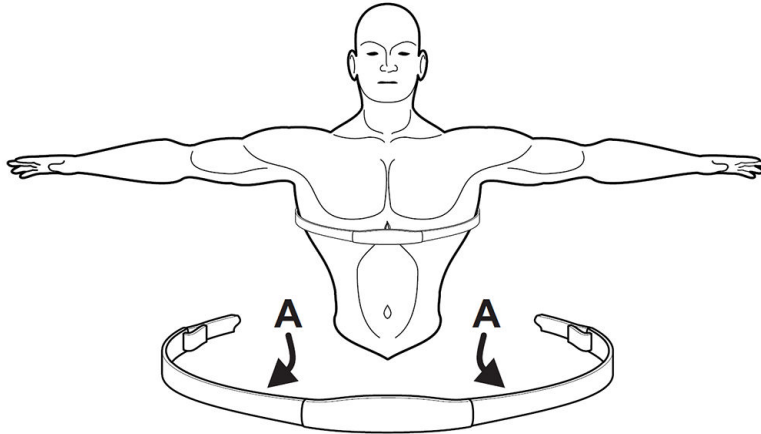
- ellerin sensörler üzerine yanlış yerleştirilmesi
- üst vücut etkinliği, ellerde krem veya kir bulunması
- sensörleri kavrarken aşırı veya yetersiz basınç uygulanması

NOT: 4,5 MPH veya 7,2 KPH değerinin üstündeki hızlarda, koşu bandı üzerindeki sensörleri tutmayın. Bu hızlarda, nabız oranını ölçen Polar telemetri nabız oranı göğüs bandının kullanılması önerilmektedir. 

İsteğe Bağlı Polar® Telemetri Nabız İzleme Göğüs Bandı

Polar telemetri nabız oranı izleme sistemi, elektrotlar cilde bastırıldığında nabız oranı sinyallerini konsola iletir. Bu elektrotlar kullanıcının egzersiz esnasında taktığı bir Polar telemetri nabız oranı göğüs bandına iliştilir. Polar telemetri nabız oranı göğüs bandı isteğe bağlıdır. Sipariş vermek için [Life Fitness Müşteri Destek Hizmetlerine](#) başvurun.

Polar telemetri nabız göğüs bandının doğru konumlandırılması hakkında bilgi almak için şemaya bakın. Bandın alt tarafında bulunan iki oluklu yüzey olan elektrotların (A), elektriksel nabız atışlarının doğru bir şekilde alıcıya iletilmesi için ıslak kalmaları gerekmektedir. Elektrotları ıslatın. Ardından, Polar telemetri nabız oranı göğüs bandını, göğüs kaslarının altında olabildiğince yüksek bir noktaya getirin. Kemer sıkı fakat normal nefes almaya izin verecek kadar rahat olmalı



İletici bant elektrotlar, çıplak tenle doğrudan temas halindeyken ideal nabız oranını gösterir. Ancak ince ıslak bir giysi üzerine takıldığında da doğru bir şekilde çalışabilir. Polar telemetri nabız oranı göğüs bandı elektrotlarının tekrar ıslatılması gerekirse, bandı ortasından tutun, iki elektrodu ortaya çıkarmak için bandı asılın ve elektrotları tekrar ıslatın.

NOT: Lifepulse sistem sensörleri göğüs bandı takılıyken tutulursa ve sensörlerden gelen sinyaller geçerliyse, dahili bilgisayar nabız oranını ölçmek için Polar telemetri nabız oranı göğüs bandından gönderilen sinyaller yerine sensörlerden gelen sinyalleri kullanır.

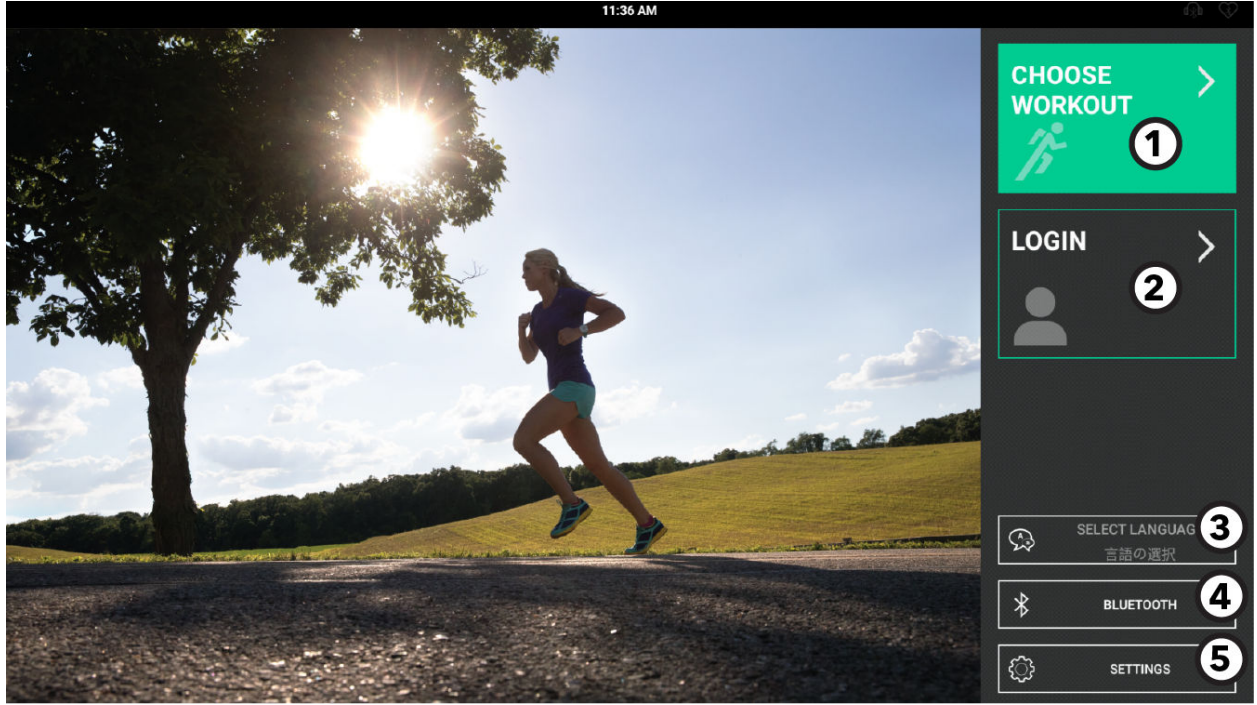
NOT: Heart rate zone training idmanı ayarlanırken kullanıcının bir başlangıç hızı girmesi gerekecektir. Polar telemetri nabız göğüs bandı takılı değilse, izin verilen maksimum hız 4,5 mil/s / 7,2 km/s'dir. Polar telemetri nabız göğüs bandı tespit edilirse, kullanıcı izin verilen azami hızda egzersiz yapabilir.

3. Kullanım

Ana Ekran

Dokunmatik LCD ekran, kullanıcıların şunları yapabilmesine imkan verir:

- İdmanları seçmek, kurmak, izlemek ve kaydetmek.
- Eğlence seçeneklerine erişim



1. Egzersiz Seç - Aşağıdaki kategorilerden bir egzersiz seçin:

- Standart Hedefler
- İnteraktif Araziler
- Kondisyon Testleri
- Hızlı Başlat

2. Giriş: LFconnect veya Halo hesabınıza giriş yapmak için tıklayın.

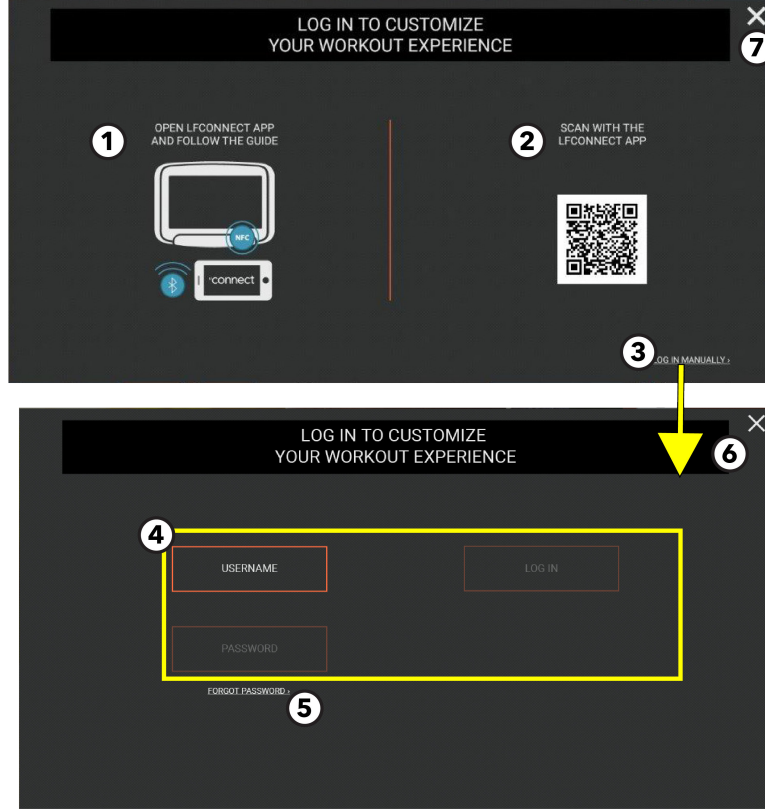
3. Dil: Kullanıcılar, egzersiz sırasında kullanılacak bir dil seçin.

4. Bluetooth®: Bluetooth kulaklıkları veya Nabız Ölçüm cihazlarını tarayın.

5. Ayarlar: Kilonuzu girmek veya birimlerinizi (İngiliz ölçü birimleri veya metrik sistem) değiştirmek için basın.

NOT: (Yalnızca Uluslararası Platinyum Kulüp Serisi Ürünleri İçin): 5 dakika boyunca aktivite görülmezse koşu bandı Enerji Tasarrufu moduna girecektir. Konsolu etkinleştirmek için koşu bandına çıkın. Koşu bandı otomatik olarak aktifleşir ve konsol ışıkları yanar. Koşu bandına çıktıktan sonra koşu bandının aktifleşmesi yaklaşık 50 saniye sürecektir.

Giriş



Konsola giriş yaparak LFconnect uygulamasıyla çalışmalarınızı takip edin ve kaydedin.

1. Yakınlık

- {2}iPhone telefonlarda{2},{3}{3}Bluetooth bağlantısını açın, LFconnect uygulamasını açın ve Bluetooth yakın mesafe oturum açma özelliğini aktifleştirin.
- **Android** telefonlarda, NFC özelliğini aktifleştirin ve LFconnect uygulamasını açın.
- Telefonunuzu konsolun sağ alt köşesine dokundurarak değer okuma rafına otomatik olarak bağlayın.

2. QR Kodu taratın

- Mobil cihazınızda LFconnect uygulamasını açın.
- Sağ üst köşede bulunan QR kodu okuyucuyu seçin.
- QR kodu telefonunuzla tarayın.

3. Manuel Giriş Yapın

Manuel giriş ekranına erişmek için basın.

4. Yönlendirmeleri takip ederek hesabınıza giriş yapın.

- Kullanıcı adını girin.
- Parola girin.
- Girişe Basın

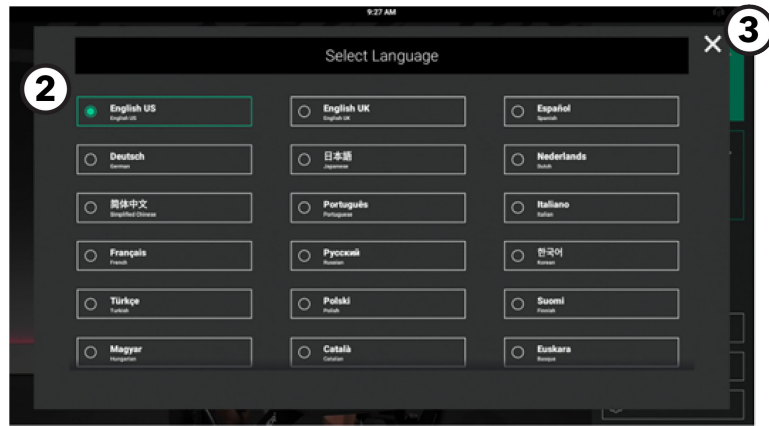
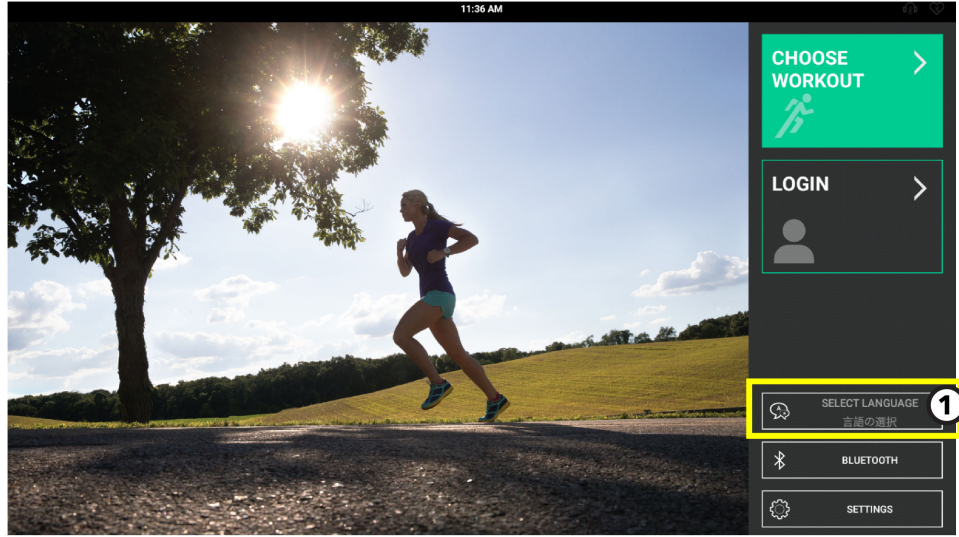
5. Şifrenizi mi Unuttunuz?

LFconnect hesabınıza ait e-posta adresini girin.

6. Manuel Giriş Ekranından çıkış yapın ve Ana Ekran'a dönün.

7. Hesaba giriş ekranından çıkış yapın ve ana Ekran'a dönün.

Dil Seç



1. Ana ekranda **Dil Seç** düğmesine basın.

2. **Dil Seç** ekranından istediğiniz dili seçin.

Kullanıcılar, egzersiz sırasında kullanılacak bir dil seçebilir.

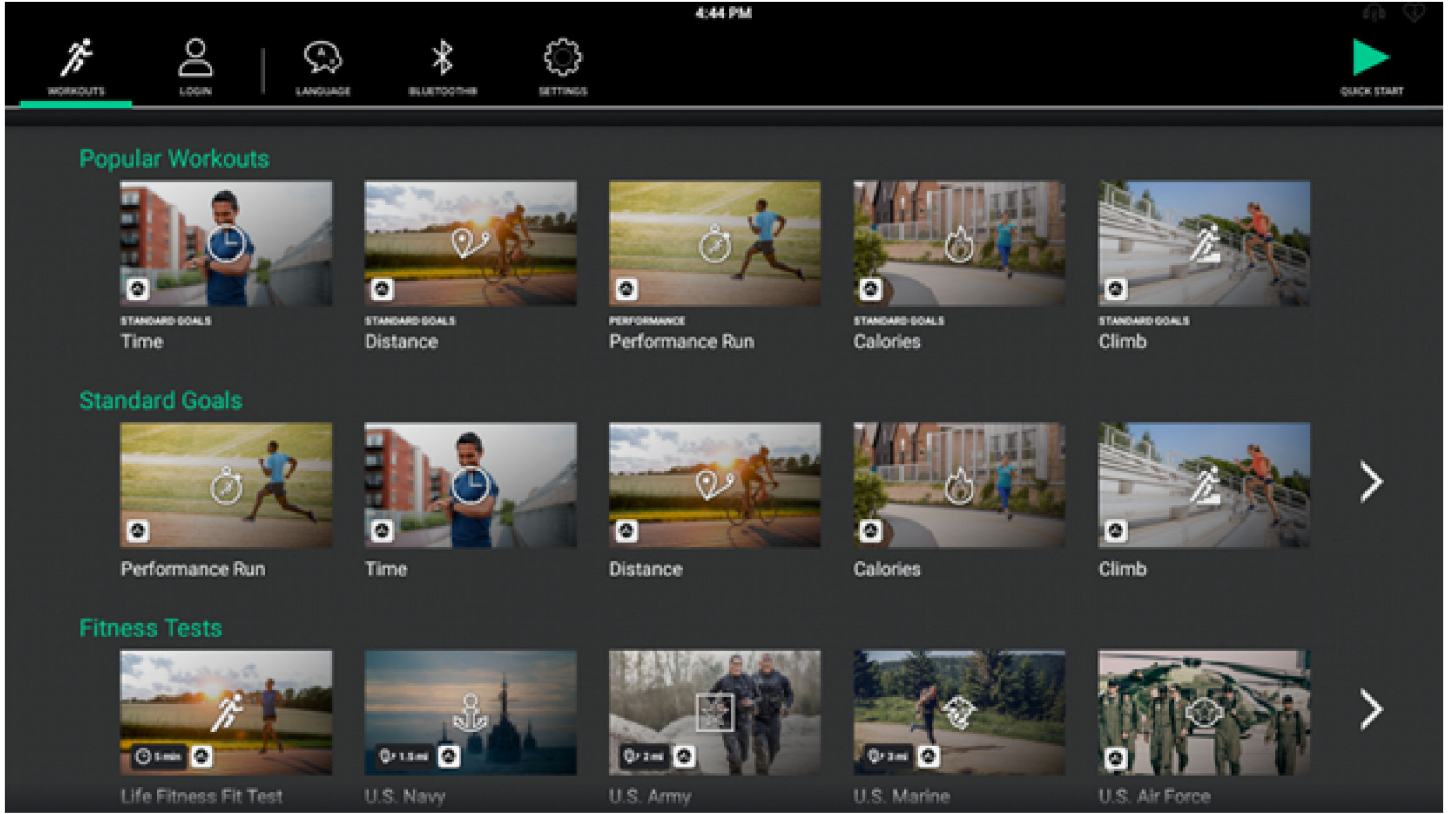
NOT: Sadece müdür tarafından etkinleştirilen belirli diller görüntülenecektir.

Bir seçim yapıldıktan sonra dil kaydedilir, Dil Seçimi Ekranı kapatılır ve Ana ekran seçilen dilde görüntülenir.

3. Dil Seç ekranından **Çıkın** ve Ana ekrana dönün.

4. Egzersizinizi Seçin

Mevcut egzersiz seçeneklerini görmek için **Egzersiz Seç** ekranına gidin.



Egzersizler aşağıdaki gibidir:

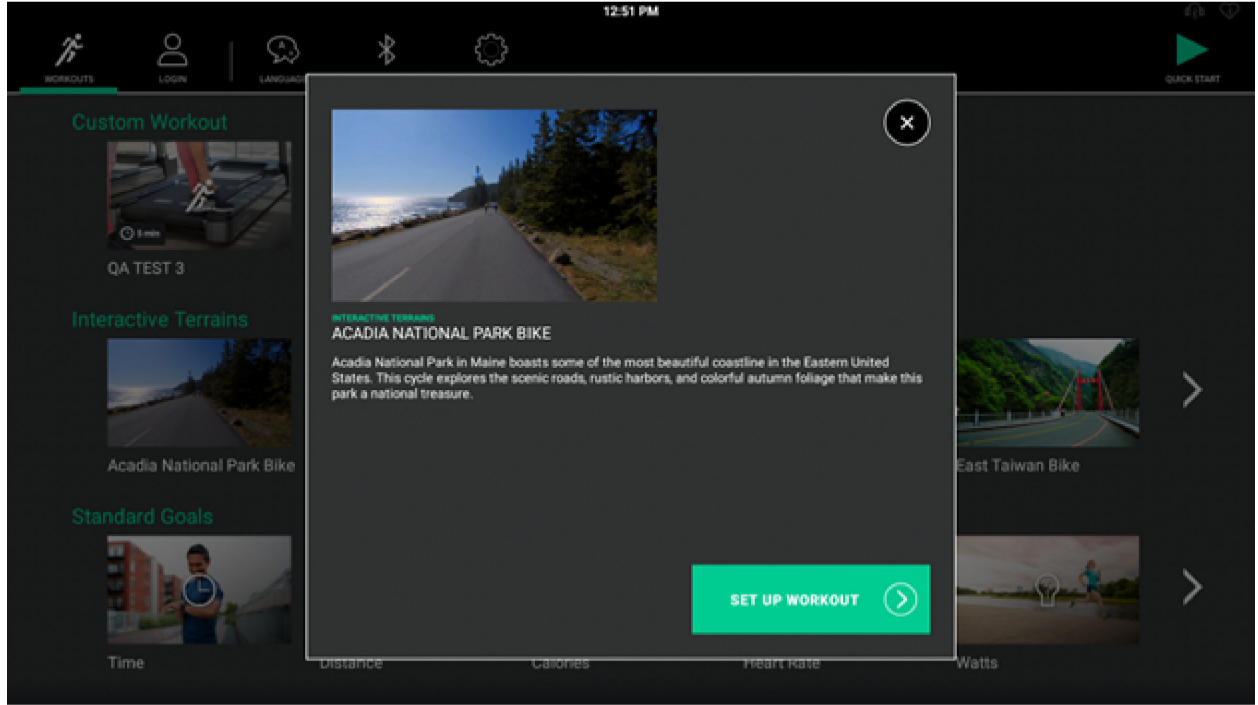
- **Standart Hedefler** - İstediğiniz bir hedef doğrultusunda egzersiz seçin.
- **İnteraktif Araziler** - Bir interaktif arazi seçin ve dünyanın neresinde olursa olsunlar arkadaşlarınızla veya diğer egzersiz yapanlarla gerçek zamanlı olarak birlikte çalışın.
- **Kondisyon Testleri** - Geçerli kondisyon testlerinden birini seçin.
- **Hızlı Başlat** - Bir egzersize kurulum olmadan veya bir hedef seçerek hemen başlayın.

Seçilen egzersiz ve egzersiz ayarı açıklamasına erişmek için istediğiniz egzersize basın.

İnteraktif Araziler

İnteraktif Araziler, muhtelif manzaralarda, şehir manzaralarında ve dünyadaki çeşitli etkinliklerin içinde bir kişinin bakış açısına göre kaydedilmiş video parkurlarıdır. Bu özellik, üç boyutlu bir deneyim yaşatmak için fitness ekipmanı ile interaktif iletişim kurar.

NOT: Koşu bandının eğimi, videodaki sanal tepelere bağlı olarak otomatik artar veya azalır.



- İstedığınız eğitimi seçin.

Egzersiz Kurulumu - Interaktif Araziler



1. Amaç seçin.

- Süre
- Mesafe

2. Geri Ok Tuşu

Bir önceki ekrana dönmek için basın.

3. Önaralı Zaman Değerleri

Varsayılan değerlerden seçin.

4. Süre Tuştakımı

Numerik tuş takımını kullanarak egzersiz süre değerini girin.

5. Seviye (varsa)

Önaralı değeri veya seviye değerini girmek için basın.

6. Ağırlık girin

Numerik tuş takımını kullanarak egzersiz ağırlık değerini girin.

7. Ölçü birimini seçin

- Metrik
- İngiliz birimi

8. İleri

Bir sonraki ayar ekranına geçmek için basın.

9. Egzersiz Seçiminden çıkış yapın ve İnteraktif Araziler Egzersiz Seçim Ekranına dönün.

10. Rota İşaretleri

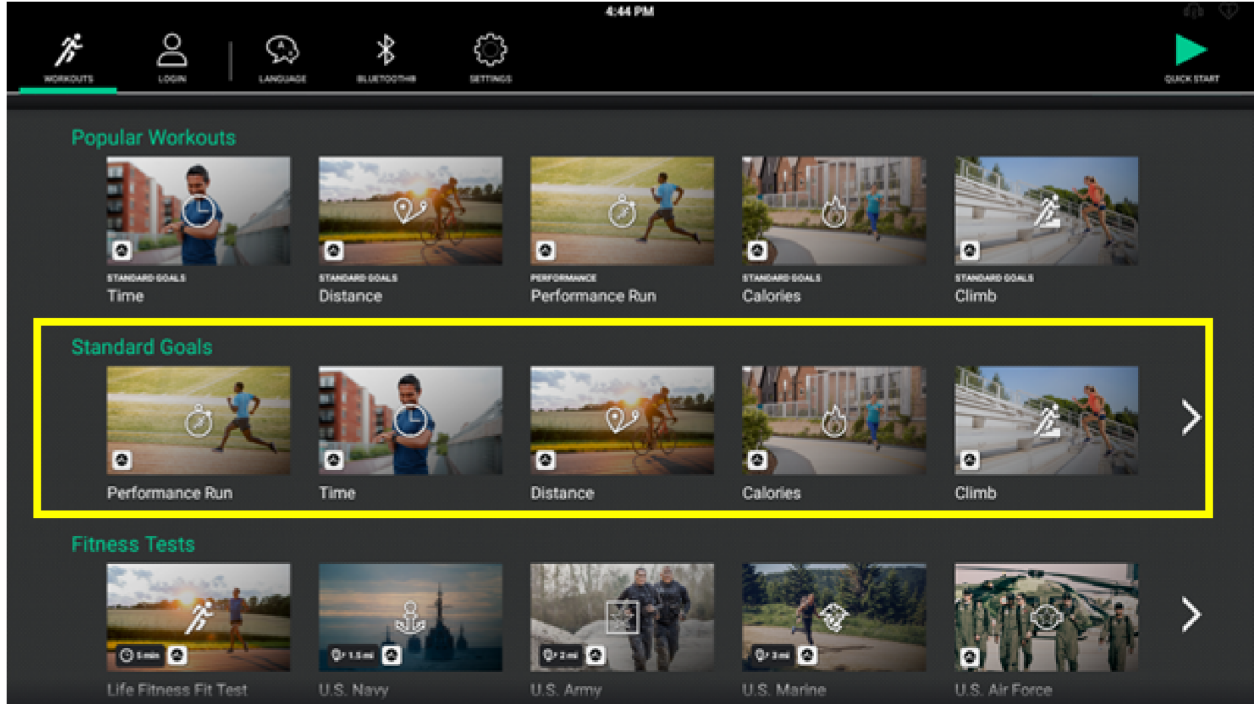
Rota için bir başlangıç rotası çizin.

11. İnteraktif Araziyi Başlat

3, 2, 1 şeklinde bir egzersiz geri sayımı ekranı belirir ve ardından parkur başlar.

Standart Hedefler

Hedefler taban türüne göre değişir.



Egzersiz Türü	Açıklama	Taban Türü
Süre	Arazinizi ve toplam egzersiz süresini seçin.	Koşu Bandı, Eliptik Bisiklet, Bisikletler, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer
Mesafe	Bir mesafe hedefi seçin. Araziyi ve toplam egzersiz mesafesini seçin.	Koşu Bandı, Eliptik Bisiklet, Bisikletler, FlexStrider, Arc Trainer
Kalori	Araziyi ve yakmak istediğiniz kalori miktarını seçin.	Koşu Bandı, Cross-Trainer, Bisikletler, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer
Tırman	Araziyi ve tırmanmak istediğiniz toplam mesafeyi seçin.	Koşu Bandı, PowerMill
Nabız	Hedeflediğiniz nabza göre bir egzersiz seçin.	Koşu Bandı, Cross-Trainer, Bisikletler, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer
Sabit Güç	Sabit yoğunluklu bir egzersiz. Watt, egzersiz sırasında sabit kalır ve tork, hız değişikliklerine göre farklılık gösterir.	Arc Trainer
Uyarlanabilir Güç	İdeal bir HIIT egzersizidir. Direnç, hız artışıyla birlikte kademeli olarak artar.	Arc Trainer
Watt	Egzersiziniz için sabit Watt yoğunluğunu seçin.	Bisikletler
MET'ler	Egzersiziniz sırasında sabit MET yoğunluğunu seçerek kalori yakımınızı seçin.	Bisikletler
2 Hız Aralığı Egzersizi	İki farklı hız düğmesini özelleştirerek kendi aralık egzersizinizi oluşturun. Anında hız değişikliği sağlarlar.	PowerMill
3 Hız Aralığı Egzersizi	Üç farklı hız düğmesini özelleştirerek kendi aralık egzersizinizi oluşturun. Anında hız değişikliği sağlarlar.	PowerMill
Başlangıç İntervali	Düşük yoğunluktan yüksek yoğunluk aralıklarına doğru ilerleyen zorlu 1:1 aralık egzersizidir.	Koşu Bandı, Eliptik Bisiklet, Bisikletler, FlexStrider
Aerobik	Kullanılan kasları ve yoğunluğunu değiştiren bir rehberli egzersizdir.	Eliptik Bisiklet, Bisikletler
Geri Hareket	Egzersizlerinizi ileri ve geri bölümlere ayırın.	Cross-Trainer

Veri Girişİ Seçenekleri

Her egzersiz kategorisi ve egzersiz tipi için gerekli kullanıcı girişlerine erişmek için takip eden sayfalardaki grafiklere bakabilirsiniz.

Koşu bandı

Hedefler

Egzersiz Türü	Kullanıcı Girişİ
Süre	3 varsayılan değer veya tuş takımını kullanarak istenen zamanı girin. - Arazi (Düz, Rastgele, Tepeler, Tekrarlayan Tepeler) - Seviye (eğer Tepe, Rastgele, veya Tekrarlayan Tepeler seçili ise) - Hız - Ağırlık (ekranın sol altına girin)
Mesafe	3 varsayılan değer veya tuş takımını kullanarak istenen uzaklığı girin - Arazi (Düz, Rastgele, Tepeler, Tekrarlayan Tepeler) - Seviye (eğer Tepe, Rastgele, veya Tekrarlayan Tepeler seçili ise) - Hız - Ağırlık (ekranın sol altına girin)
Kalori	3 önceden ayarlanmış değer ya da tuş takımını kullanarak istenen kalori değerini girin - Ağırlık - Arazi (Düz, Rastgele, Tepeler, Tekrarlayan Tepeler) - Seviye (eğer Tepe, Rastgele, veya Tekrarlayan Tepeler seçili ise) - Hız
Tırman	3 varsayılan değer veya tuş takımını kullanarak istenen kat seviyesini girin. - Arazi (Düz, Rastgele, Tepeler, Tekrarlayan Tepeler) - Seviye (eğer Tepe, Rastgele, veya Tekrarlayan Tepeler seçili ise) - Eğim (Düz seçili ise seviye düzdür) - Hız - Ağırlık (ekranın sol altına girin)
Nabız Hızı	- Hedef (Süre, Mesafe, Kalori, Tırmanma, Alandaki Zaman) - Yaş - Egzersiz (Orta Seviye Yakma, Etkin Yakma, Belirli Süre, Değişken Süre) - Hedef Nabız - Hız
Başlangıç İntervali	3 varsayılan değer veya tuş takımını kullanarak istenen zamanı girin. - Düşük hız - Yüksek Hız - Ağırlık (ekranın sol altına girin)

Hedefler

Egzersiz Türü	Kullanıcı Girişi
Süre	• 3 varsayılan değer veya tuş takımını kullanarak istenen zamanı girin. • Arazi (Düz, Rastgele, Tepeler, Tekrarlayan Tepeler) • Seviye • Ağırlık (ekranın sol altına girin)
Mesafe	• 3 varsayılan değer veya tuş takımını kullanarak istenen uzaklığı girin • Arazi (Düz, Rastgele, Tepeler, Tekrarlayan Tepeler) • Seviye • Ağırlık (ekranın sol altına girin)
Kalori	• 3 önceden ayarlanmış değer ya da tuş takımını kullanarak istenen kalori değerini girin • Ağırlık • Arazi (Düz, Rastgele, Tepeler, Tekrarlayan Tepeler) • Seviye
Nabız Hızı	• Hedef (Süre, Mesafe, Kalori, Alandaki Zaman) • Yaş • Egzersiz (Orta Seviye Yakma, Etkin Yakma, Belirli Süre) • Hedef Nabız • Seviye • Ağırlık (ekranın sol altına girin)
Aerobik	• Hedef (Süre, Mesafe, Kalori) • Seviye • Ağırlık (ekranın sol altına girin)
Watt 	• 3 varsayılan değer veya tuş takımını kullanarak istenen zamanı girin. • Watt • Ağırlık
Met 	• 3 varsayılan değer veya tuş takımını kullanarak istenen zamanı girin. • Met • Ağırlık
Başlangıç Aralığı	• 3 varsayılan değer veya tuş takımını kullanarak istenen zamanı girin. • Seviye • Ağırlık (ekranın sol altına girin)
Geri Hareket 	• Hedef (Süre, Mesafe, Kalori) • Seviye • Ağırlık (ekranın sol altına girin)

Hedefler

Egzersiz Türü	Kullanıcı Girişi
Süre	3 varsayılan değer veya tuş takımını kullanarak istenen zamanı girin. - Arazi (Düz, Rastgele, Tepeler, Tekrarlayan Tepeler) - Direnç - Ağırlık (ekranın sol altına girin)
Mesafe	3 varsayılan değer veya tuş takımını kullanarak istenen zamanı girin. - Arazi (Düz, Rastgele, Tepeler, Tekrarlayan Tepeler) - Direnç - Ağırlık (ekranın sol altına girin)
Kalori	3 önceden ayarlanmış değer ya da tuş takımını kullanarak istenen kalori değerini girin - Ağırlık - Arazi (Düz, Rastgele, Tepeler, Tekrarlayan Tepeler) - Direnç
Nabız Hızı	- Hedef (Süre, Mesafe, Kalori, Alandaki Zaman) - Yaş - Egzersiz (Orta Seviye Yakma, Etkin Yakma, Belirli Süre) - Hedef Nabız - Seviye - Ağırlık (ekranın sol altına girin)
Sabit Güç	3 varsayılan değer veya tuş takımını kullanarak istenen zamanı girin. - Watt
Uyarlanabilir Güç	3 varsayılan değer veya tuş takımını kullanarak istenen zamanı girin. - Seviye - Ağırlık

FlexStrider

Hedefler

Egzersiz Türü	Kullanıcı Girişi
Süre	3 varsayılan değer veya tuş takımını kullanarak istenen zamanı girin. - Arazi (Düz, Rastgele, Tepeler, Tekrarlayan Tepeler) - Seviye - Ağırlık (ekranın sol alt kısmına girin)
Mesafe	3 varsayılan değer veya tuş takımını kullanarak istenen uzaklığı girin - Arazi (Düz, Rastgele, Tepeler, Tekrarlayan Tepeler) - Seviye - Ağırlık (ekranın sol alt kısmına girin)
Kalori	3 önceden ayarlanmış değer ya da tuş takımını kullanarak istenen kalori değerini girin - Ağırlık - Arazi (Düz, Rastgele, Tepeler, Tekrarlayan Tepeler) - Seviye

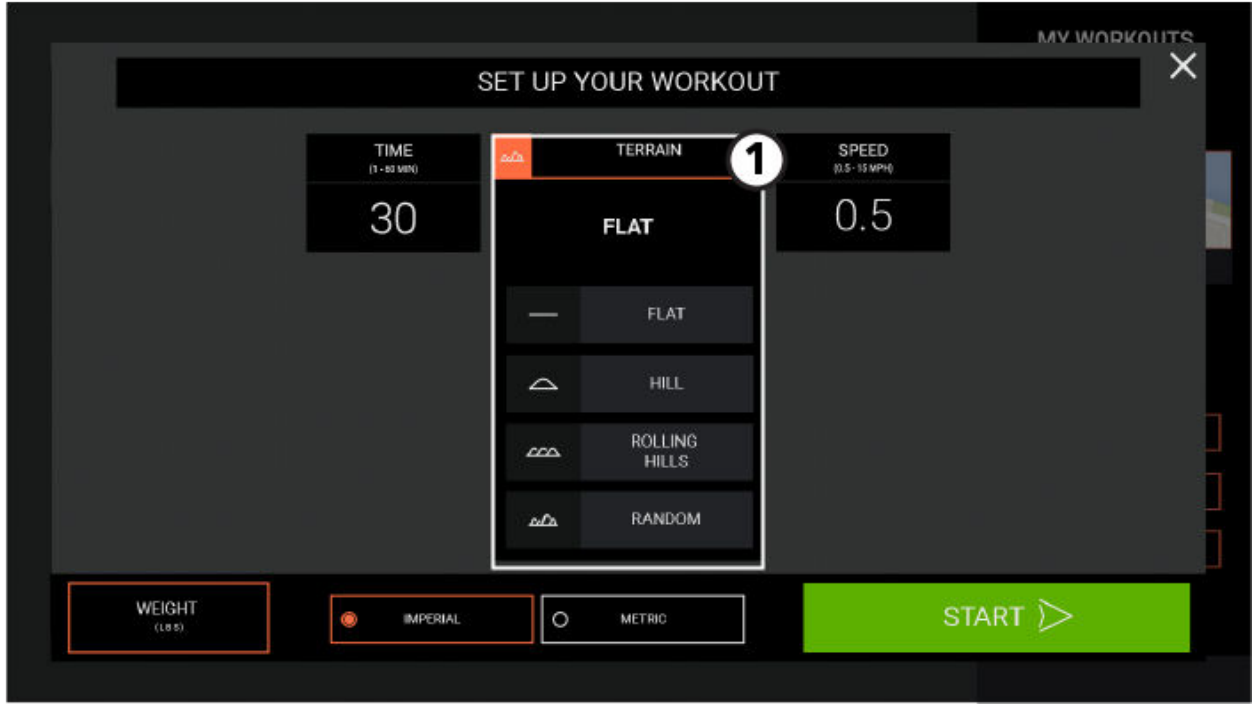
Egzersiz Türü	Kullanıcı Girişi
Nabız	- Hedef (Süre, Mesafe, Kalori, Alandaki Zaman) - Yaş - Egzersiz (Orta Seviye Yakma, Etkin Yakma, Belirli Süre) - Hedef Nabız - Seviye - Ağırlık
Başlangıç Aralığı	3 varsayılan değer veya tuş takımını kullanarak istenen zamanı girin. - Seviye - Ağırlık (ekranın sol alt kısmına girin)

PowerMill

Hedefler

Egzersiz Türü	Kullanıcı Girişi
Süre	3 varsayılan değer veya tuş takımını kullanarak istenen zamanı girin. - Arazi (Düz, Rastgele, Tepeler, Tekrarlayan Tepeler) - Seviye (eğer Tepe, Rastgele, veya Tekrarlayan Tepeler seçili ise) - Hız - Ağırlık (ekranın sol alt kısmına girin)
Kalori	3 önceden ayarlanmış değer ya da tuş takımını kullanarak istenen kalori değerini girin - Ağırlık - Arazi (Düz, Rastgele, Tepeler, Tekrarlayan Tepeler) - Hız veya Seviye (Düz seçili ise) - Seviye (Tepe, Rastgele veya Tekrarlayan Tepeler seçili ise)
Tırmanma	3 varsayılan değer veya tuş takımını kullanarak istenen kat seviyesini girin. - Arazi (Düz, Rastgele, Tepeler, Tekrarlayan Tepeler) - Hız veya Seviye (Düz seçili ise) - Seviye (Tepe, Rastgele veya Tekrarlayan Tepeler seçili ise)
Nabız	- Hedef (Süre, Kalori, Tırmanma, Alandaki Zaman) - Yaş - Egzersiz (Orta Seviye Yakma, Etkin Yakma, Belirli Süre, Değişken Süre) - Hedef Nabız - Seviye (Tepe, Rastgele veya Tekrarlayan Tepeler seçili ise)
Intervaller	3 varsayılan zaman değeri veya tuş takımını kullanarak istenen zamanı girin. - Aralık sayısı (2 veya 3) - Düşük hız - Orta Hız (yalnızca 3-hız aralık için) - Yüksek Hız

Egzersiz Ayarlayın - Arazi



1. Arazi Seçin

- **Düz** kullanıcının istediği zaman eğim düzeyini veya hızı değiştirebileceği sabit bir efor egzersizidir.
- **Tepe çıkma** zaman aralıklı bir egzersizdir. Zaman aralıkları, araya düzenli olarak daha düşük yoğunlukta egzersiz süreleri konulan yoğun aerobik egzersizleridir. Her bir zaman aralığının süresini idmanın toplam süresi belirler.
- **Tekrarlayan Tepeler**, düşük yoğunluk seviyesine sahip inişli çıkışlı bir tepe çıkma egzersizidir.
- **Rastgele** belirli bir düzen veya devamlılık içinde olmaksızın sürekli değişen yoğunluk seviyelerinden oluşan zaman aralıklı bir egzersizdir.

Nabız Hedefi Egzersizleri

Araştırmalar egzersiz esnasında belirli bir nabız oranının korunmasının, egzersizin yoğunluğunu takip etmenin ve maksimum sonuçlar elde etmenin en iyi yolu olduğunu göstermektedir. Zone Training, egzersiz yapan kişinin yağ yakması veya kardiyovasküler kondisyonunu geliştirmesi için ulaşması gereken ideal nabız oranı aralığını veya bölgesini belirler. Bu bölge, teorik maksimumun (HRmax) yüzdelik oranı olarak ifade edilir ve değeri egzersize göre değişir. Maksimum nabız formülü, Amerikan Spor Hekimliği Akademisi'nin Egzersiz Testi ve Kuralları Rehberi, 8. basım, 2010'a göre tanımlanmıştır. HRmax, bir kişinin yaşının 0,67 katından 206,9 çıkarılmasıyla bulunur.

$$\text{Maks. nabız} = 206,9 - (0,67 * \text{yaş})$$

Teorik Maksimum Nabız ve Hedef Nabızlar

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

Yaş	Teorik Maksimum Nabız Hızı	65% (Orta Seviye)	80% (Zorlu Seviye)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

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

SET UP YOUR WORKOUT

1 TIME (1-60 MIN) 30

2 AGE (18-99 YRS) 40

3 WORKOUT

MODERATE BURN

VIGOROUS BURN

FIXED TIME

VARIABLE TIME

4 TARGET HR (70-180 BPM) 117

5 LEVEL (1-20) 1

WEIGHT (LBS)

IMPERIAL

METRIC

START >

1. Süre

Numerik tuş takımını kullanarak egzersiz süre değerini girin.

2. Yaş

Numerik tuş takımını kullanarak yaş değerini girin.

3. Nabız Egzersizleri

- **Orta Derece Yakım** düşük yoğunluklu kardiyo egzersizidir. Bu program, nabızı asıl nabız oranına bağlı olan teorik maksimumun yüzde 65'inde tutmak için eğimi (açıyı) değiştirerek yoğunluk seviyesini ayarlar.
- **Etkin Yakma** kardiyovasküler avantajları ve yakılan kalori miktarını maksimum düzeye çıkaran daha fit kullanıcılar için tasarlanmış yüksek yoğunluklu bir egzersizdir. Bu program, nabızı asıl nabız oranına bağlı olan teorik maksimumun yüzde 80'inde tutmak için yoğunluk seviyesini ayarlar.
- **Sabit Süre** kullanıcıyı üç farklı hedef nabız oranı temel alınarak hazırlanmış üç farklı tepe çıkışına tabi tutar.
- **Değişken Zaman Aralığı**, hedef nabız oranı temel alınarak hazırlanmış bir tepe çıkışı ve vadi inişi arasında değişiklik gösterir.

4. Hedef Nabız

Numerik tuş takımını kullanarak hedef nabız hızı değerini girin.

5. Seviye veya Hız

Numerik tuş takımını kullanarak seviye veya hız değerini girin.

6. Egzersiz Seçiminden çıkış yapın ve Hedef Seçim ekranına dönün.

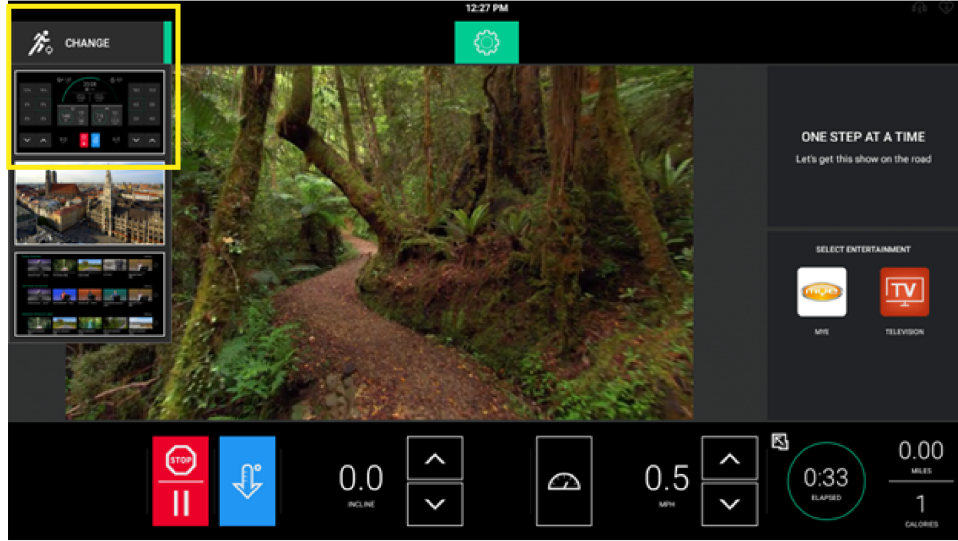
Sadece koşu bantlarında mevcuttur.



Bu egzersiz kullanıcının eğimi, hızı ve süreyi değiştirerek kendi aralık egzersizlerini yaratmalarına olanak vermek amacıyla oluşturulmuştur. Kullanıcı düşük hız ve yüksek hız tanımlarını yapar ve tuşları kullanarak manuel olarak bunlar arasında geçiş yapabilir.

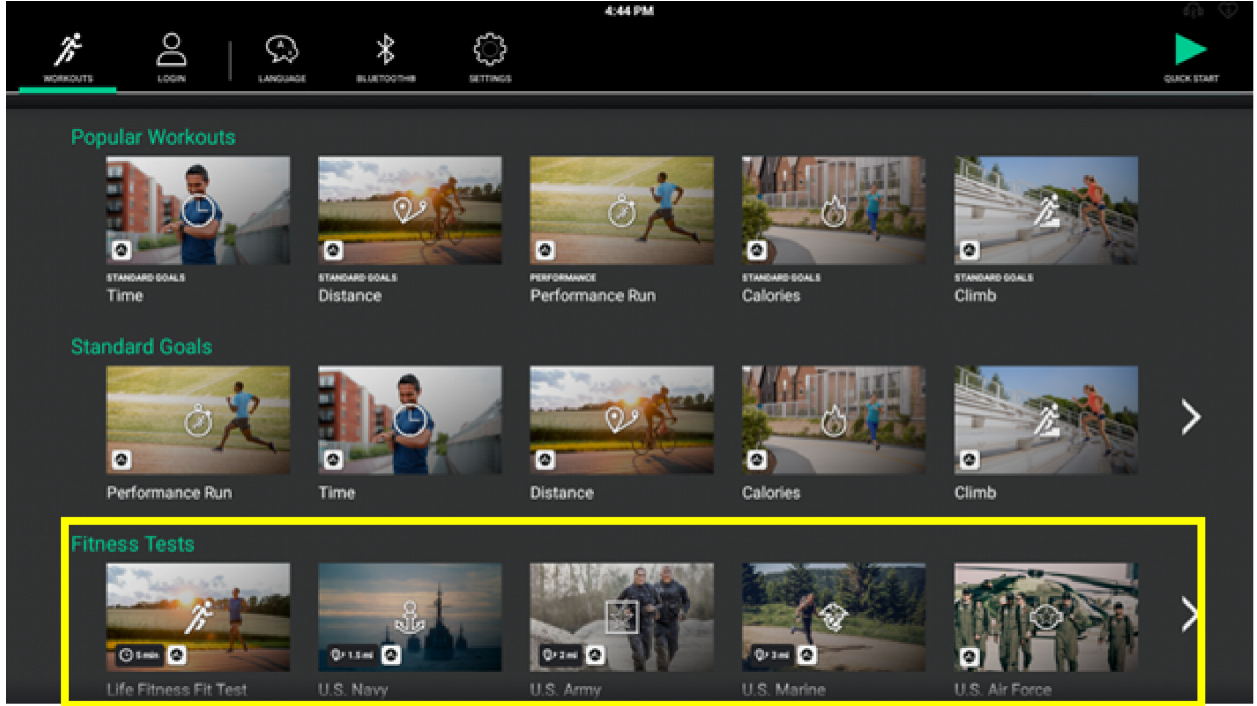
1. Manuel olarak bir eğim yaratmak için  basın.
2. Önceden ayarlanmış eğimlerden birini seçmek için herhangi bir yüzdeye basın.
3. ▲ ve ▼ tuşlarına basarak eğimi 0,5 baremlik aralıklarla artırabilir veya azaltabilirsiniz.
4. Egzersizi durdurmak veya duraklatmak için basın.
5. ▲ ve ▼ tuşlarını kullanarak hızı 0,1 aralıklarla artırabilir veya azaltabilirsiniz.
6. Önceden ayarlanmış eğimlerden birini seçmek için herhangi bir numaraya basın.
7. Manuel olarak bir hız yaratmak için  öğesine basın.
8. Soğuma periyodunu başlatmak için basın.

NOT: Kullanıcılar, önceden programlanmış bir idman seçeneği ve Hızlı Başlangıç içinde bir görünüm seçimi olarak Performans Koşusu seçeneğine erişebilir.



Kondisyon Testleri

İstediğiniz fitness testini seçin.



- **Life Fitness Form Testi** kardiyovasküler form durumunu ölçer ve dayanıklılık açısından sağlanan gelişmeleri her 4 ila 6 haftada bir görmek için kullanılabilir.
- **ABD Donanması Fiziksel Hazırlık Testi (PRT)** koşma bölümü istenilen mesafeyi tamamlamak için gerekli zamana dayanan 5 dakikalık mesafe hedefi testidir ve ABD Deniz Kuvvetleri ve Deniz Kuvvetleri akademileri tarafından aerobik kapasiteyi ölçmek için kullanılır.
NOT: FlexStrider veya PowerMill için geçerli değildir.
- **ABD Ordusu Fiziksel Kondisyon Testi (PFT)**, kas dayanıklılığı ve kalp ve solunum (kardiyorespiratuar) form durumunu değerlendirmede kullanılan 5 dakikalık fiziksel bir performans testidir.
- **ABD Deniz Piyade Kuvvetleri Fiziksel Kondisyon Testi (PFT)** kas dayanıklılığı ve kardiyorespiratuar kondisyonu değerlendirmede kullanılan fiziksel bir performans testidir.
- **ABD Hava Kuvvetleri Kondisyon Testi (PRT)**, kas dayanıklılığı ve kalp ve solunum (kardiyorespiratuar) form durumunu değerlendirmede kullanılan fiziksel bir performans testidir.
- **WFI Submax Protokolü** bir itfaiyecinin aerobik kapasitesini tahmin etmek için kullanılan eğimli bir submax testidir. Bu testte, belli bir nabız oranına ulaşılan kadar hız ve eğim (yalnızca koşu bantlarında) otomatik olarak artırılır. Bu değerlendirme, Gerkin değerlendirmesinin yerini alır. Hedef nabız 15 saniye boyunca aşıldıca, program bir soğuma periyoduna girer.
- **Fiziksel Etkinlik Kuvveti (PEB)**, ABD Federal İcra Dairesi, ABD Federal Soruşturma Bürosu ve diğer federal organizasyonlar tarafından federal işlere eleman alma ve bu işleri yürütme amacıyla kullanılır.
- **FAMS** 12 dakikalık bir bisiklet testidir. Bu test 1,5 mil koşunun eşdeğeridir.
- **Aday Fiziksel Kabiliyet Testi** Uluslararası İtfaiyeciler Birliği tarafından geliştirilmiş temel yangın söndürme becerilerini tahmin etmek için kullanılır. Test dakikada 50 adımlık 20 saniye ısınma periyodu ile başlar ve ardından 3 dakikalık dakikada 60 adım hız periyodu ile devam eder.
- **Bireysel Fiziksel Yeterlilik Testi (IPPT)** Singapur Silahlı Kuvvetlerinin, Polis Ekibinin ve Sivil Savunma Kuvvetlerinin kullandığı standart fiziksel kondisyon testinin 2,4 kilometrelik parçasıdır.

Life Fitness Form Testi

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

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

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

Nabız atışınız birçok etmene bağlıdır; bunlardan bazıları aşağıda belirtilmektedir:

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

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

	Aktif olmayan	Aktif	Çok Aktif
Koşu Bandı	2 - 3 mil/s (3,2 - 4,8 km/s)	3 - 4 mil/s (4,8 - 6,4 km/s)	3,5 - 4,5 mil/s (5,6 - 7,2 km/s)
Eliptik Bisiklet	L 2-4 erkekler L 1-2 kadınlar	L 3-10 erkekler L 2-5 kadınlar	L 7-15 erkekler L 3-10 kadınlar
Lifecycle Egzersiz Bisikletleri	L 4-6 erkekler L 2-4 kadınlar	L 5-10 erkekler L 3-7 kadınlar	L 8-14 erkekler L 6-10 kadınlar
PowerMill Tırmanış Cihazı	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
FlexStrider	L6 - L10	L8 - L10	L10 - L14

Burada önerilen her aralık için aşağıdaki ek talimatlar kullanılabilir:

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

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

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

Erkekler İçin Göreceli Kondisyon Sınıflandırması

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

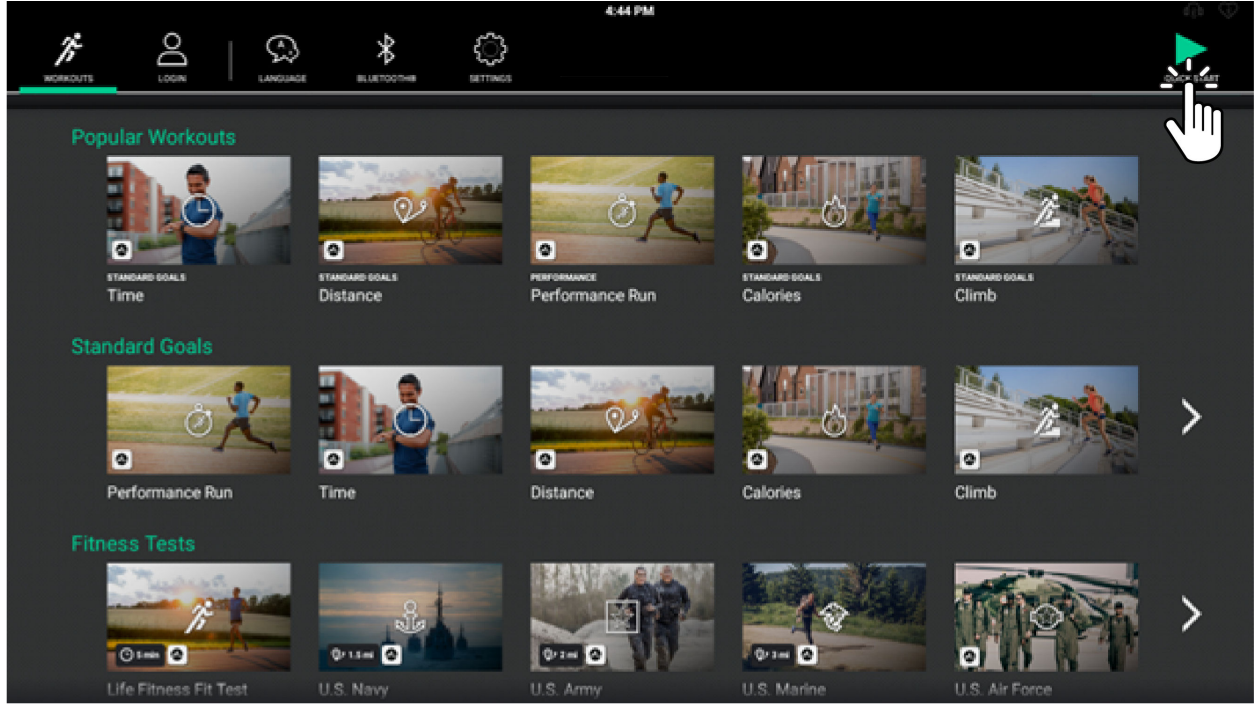
Kadınlar İçin Göreceli kondisyon Sınıflandırması

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

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

Hızlı Başlat

Egzersiz Seç ekranının üstündeki Yeşil Ok Hızlı Başlat düğmesine basın.



- 3, 2, 1 şeklinde bir egzersiz geri sayımı ekranı belirir.
 - Kullanıcı, egzersizini başlattıktan sonra egzersiz üzerinde yeni ayarlar yapabilir.
 - Hızlı Başlat egzersizi saatte 0,5 Mil (MPH)/0,8 Kilometre Saat (KPH) ve %0,0 eğimle başlatır.
 - Hızlı Başlat egzersizi eğim 6 ile başlar.
- NOT:** Kullanıcı bilgileri görmek için LFconnect'e giriş yapmış olmalıdır.
- Hızlı Başlat Egzersizi dakikada 20 adım (SPM) ile başlar.

Kullanıcı Giriş Aralıkları

Süre	1 - 60 Dakika
Ağırlık	75 - 400 lbs. (34 -181 kg)
Eğim	0,0 - 15,0
Hız	0,5 - 14,0 MPH 20 - 160 SPM (Yalnızca PowerMill)
Yaş	10 - 99 Yıl
Yükseklik	36 - 90 inç
Ortalama Seviye	1 - 20

"Seviye" kelimesi ile eğim yüzdesi aralığı kastedilmektedir.

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

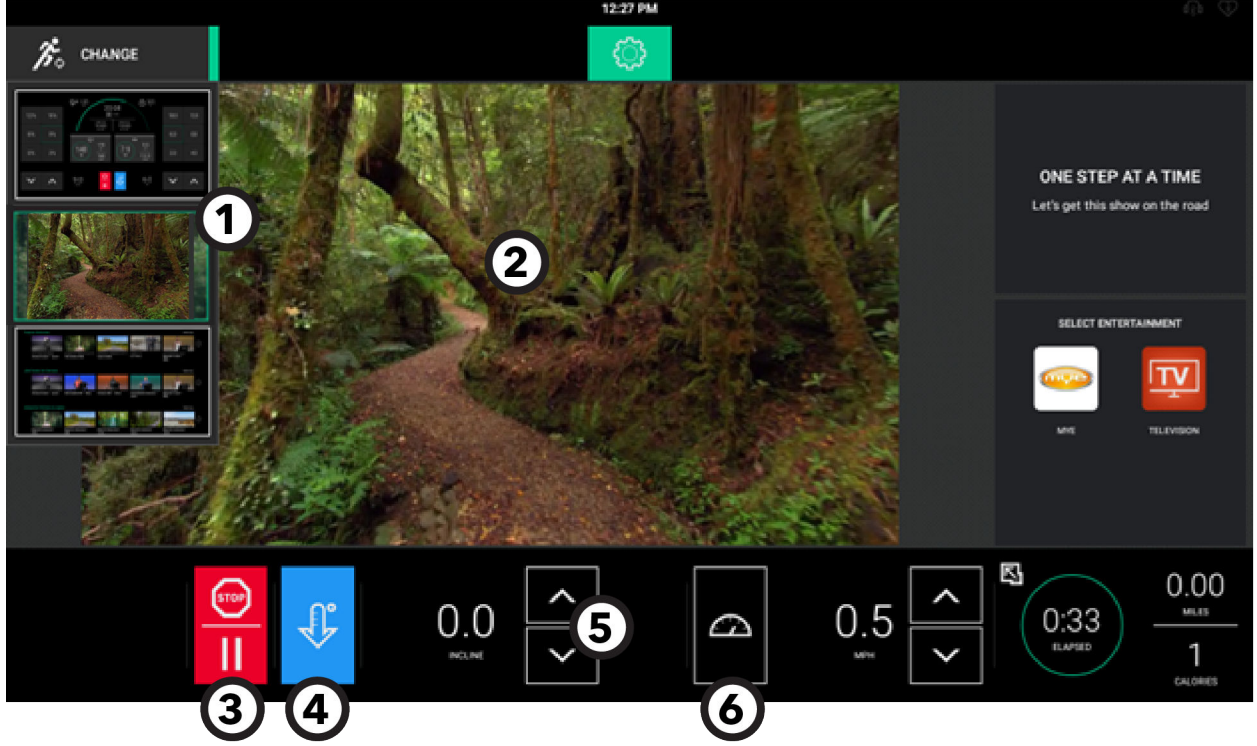
PowerMill; Değiştirilebilir * : 0 - 20 Seviye
Değiştirilebilir * : 12 - 185 SPM

* Eğer **Sıfır Seviye** seçili ise minimum seviye 0 ve minimum SPM 12 olarak ayarlanır.

* Eğer **Seviye 21 - 25** seçeneği kapatılırsa, maksimum seviye 20 ve maksimum SPM 159 olarak ayarlanır. 21 - 25 seviyesi ve ilgili SPM hızları 160 ila 185 yalnızca Manuel Hız Aralık Egzerizlerinde geçerlidir.

5. Egzersiz Modu

Koşu bandı egzersiz modu gösterilir.



1. İdman Profili Görünümleri

- Interaktif veya Klasik Görüntü seç
- Egzersiz profilinin çevresinde turuncu çerçeve mevcut görüntüyü simgeler.

2. Geçerli Egzersiz Profil Görüntüsü

İnteraktif görünüm gösterilir.

3. Durdur / Duraklat

- Egzersizi duraklatmak için basın.
- Soğuma, Devam Et veya Egzersizi Bitir öğelerini seçin.

4. Soğuma

- İdman sırasında soğuma periyodu başlatmak için basın.
- Soğuma, Devam Et veya Egzersizi Bitir öğelerini seçin.

5. Eğim

Yukarı Ok ve Aşağı Ok tuşlarına basarak eğimi %0,5 baremlik aralıklarla artırabilir veya azaltabilirsiniz.

Seviye     

Yukarı Ok ve Aşağı Ok tuşlarına basarak seviyeyi 1 baremlik aralıklarla artırabilir veya azaltabilirsiniz.

Seviye kontrolleri hem eğim hem direnci ayarlar. 

6. Önaralı Hız

Varsayılan hızı seçmek için basın.

Önaralı Direnç Seviyesi     

Önaralı direnç seviyesini seçmek için basın.

7. Hız

Yukarı Ok ve Aşağı Ok tuşlarına basarak eğimi 0,1 mph baremlik aralıklarla artırabilir veya azaltabilirsiniz.

ADIM/DAKİKA

Yukarı Ok ve Aşağı Ok tuşlarına basarak Dakikadaki Adım ayarını (SPM) 1 baremlik aralıklarla artırabilir veya azaltabilirsiniz. 

RPM

Hızı dev/dak veya mil/s cinsinden gösterir.

8. Genişletilmiş İstatistikler

Gerçek zaman egzersiz istatistiklerini görüntülemek için basın.

9. Temel Hedef Egzersiz İstatistikleri

Temel egzersiz hedefi istatistiği görüntülenir.

10. Eğlence Seçeneğini Seçin

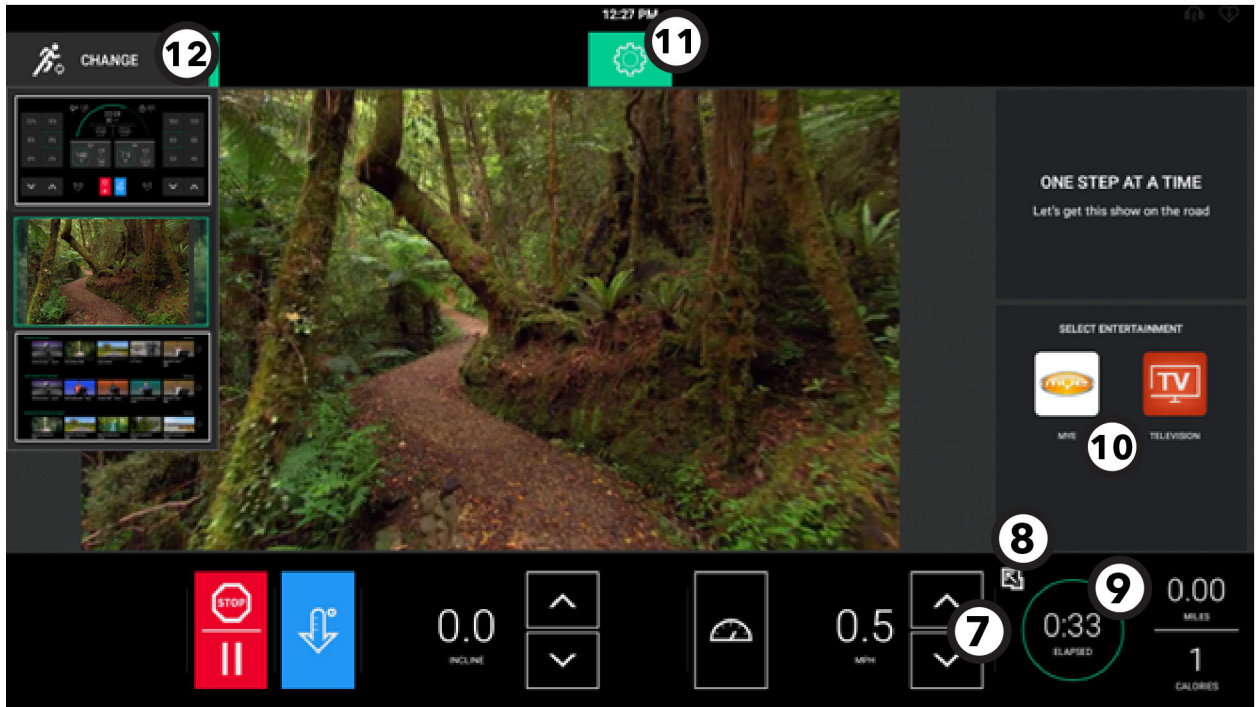
Seçenekler TV, İnternet, Netflix, Solitaire, Pandora ve YouTube içerebilir.

11. Menü

- LFconnect'e Bağlanmak veya oturum açıldıysa İstatistikleri görüntülemek için basın.
- Bluetooth® Cihazları tarayın.
- Etkin kalori ölçümü için ölçü ünitelerini ve ağırlık bilgisini girin.

12. Değiştir

İdman seçimini veya profil görünümünü değiştirmek için basın.



İstatistiklerim



1. Giriş Yapıldı / Profil Menüsü

Giriş Yapıldı / Profil ikonuna basarak aşağıdaki işlemleri yapabilirsiniz:

- LFconnect'e bağlanın
- (Eğer Giriş Yapıldıysa) daha önce kaydedilen istatistikleri görüntüleyin

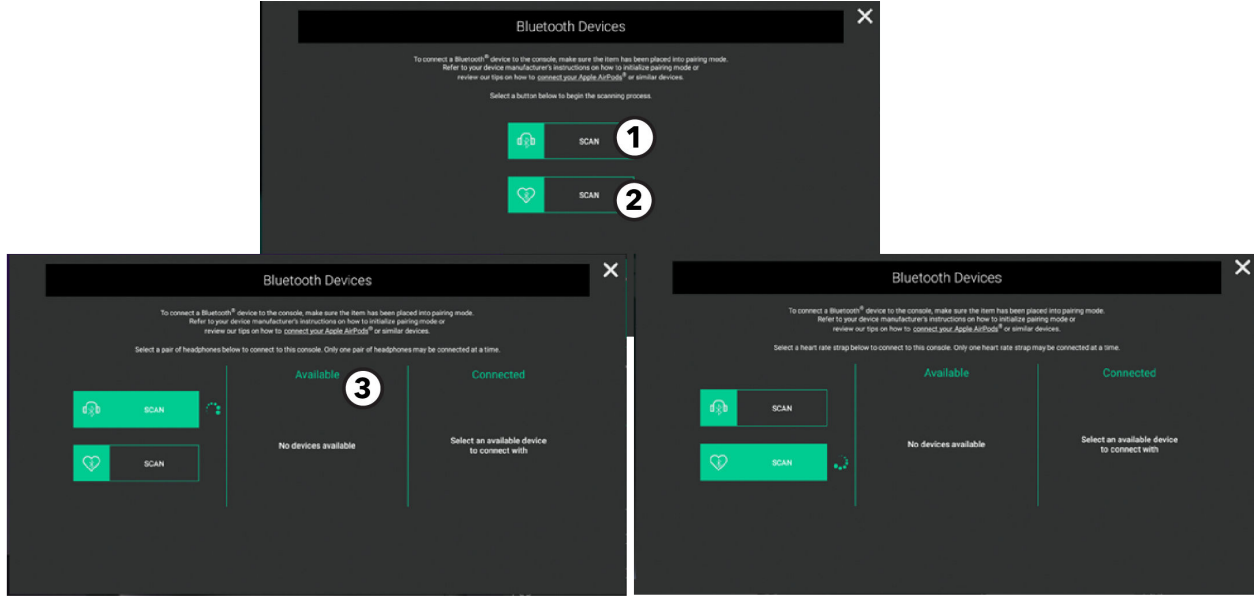
2. İstatistikler

Daha önce kaydedilen istatistik ve ortalamaları görüntüleyin

3. Geri Ok Tuşu

İstatistiklerim ekranından çıkmak ve İdman Profil Görünümüne geri dönmek için basın.

Bluetooth® Cihazları



Bluetooth Cihazı menüsü iki tarama seçeneği sunar:

- Kulaklık
- Nabız ölçer göğüs bandı

1. Kulaklık

Kullanılabilir Bluetooth cihazları taramak için basın.

NOT: Kulaklıklarınızın eşleşme modunda olduğundan emin olun. Düşük enerji Bluetooth sinyali kullanan veya tek kulaklıklı kulaklıklar uyumlu değildir.

NOT: Zemin konfigürasyonlarındaki STB Sync ve Set Üstü Kutu seçenekleri Bluetooth sesinin TV'den kulaklığa aktarımına izin vermez.

2. Nabız Ölçer Göğüs Bandı

Kullanılabilir Bluetooth cihazları taramak için basın.

3. Kullanılabilir Cihazlar

Kullanılabilir cihazlar arasında gezinin.

4. Artı İşareti

+ sembolüne basarak cihazınızı eşleştirin.

Eğlence Seçin - DTV ve STB IPTV

Kanal Listeli Tam Ekran



NOT: Bu özellik sadece İdman Modunda mevcuttur.

1. TV Seçenekleri

Egzersiz sırasında TV seyretmek için basın.

2. ▲ ve ▼

- ▲ tuşuna basarak kanal seçin.
- Kanal seçmek için ▼ tuşuna basın.

3. Altyazı

Kapalı Altyazıyı etkinleştirmek/devre dışı bırakmak için bu düğmeye basın.

NOT: DVB-T2 frekans ayarı konfigürasyonları altyazının ayarlarını değiştirir. Altyazıyı Açma/Kapama için basın

4. SAP(ikincil ses programlama)

SAP aktive etmek için basın.

NOT: SAP yayını kullanım için açık olmalıdır.

5. Önceki Kanal

Önceki Kanal tuşuna basarak bir önce görüntülenen kanala geçebilirsiniz.

6. Kanal Listesi ve Kanal Tuş Takımı

Kanal Listesi ile Kanal Tuş Takımı arasında geçiş yapabilirsiniz.

7. Kanal Listesi

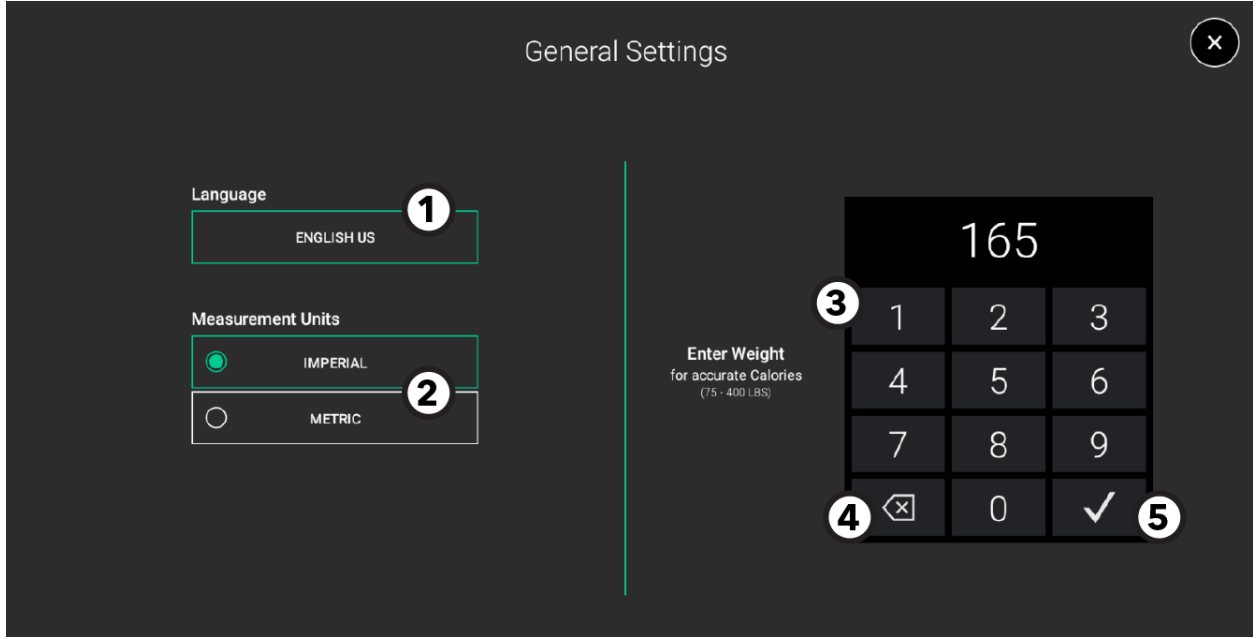
Mevcut kanalların listesidir.

8. Ekran Boyutu Değiştirme

Küçük ve tam ekran boyutları arasında geçiş yapmak için basın.

TV Ses Kontrolleri: hoparlör simgesi yalnızca kulaklık jakına kulaklık takıldığında veya Bluetooth kulaklık eşleştirildiğinde görüntülenir. Sesi artırmak ve azaltmak için ilgili simgelere basın.

Ayarlar



Egzersiz sırasında dilediğiniz zaman Ayarlar ikonuna basın.

1. Dil

Seçili dil görüntülenir.

2. Ölçü birimini seçin

- İngiliz birimi
- Metrik

3. Ağırlık girin

Nümerik Tuş Takımına bir ağırlık değeri girin.

4. Temizle

İkona basarak hatalı girilen ağırlık değerini silin.

5. Giriş

Ağırlık değerini girmek için onay işaretine basın.

Genişletilmiş İstatistikler

Koşu bandı gösterildiđi gibi.



1. Genişletilmiş İstatistikler

- Egzersiz sırasında gerçek-zamanlı egzersiz istatistiklerini görüntülemek için basın.
- Egzersiz modu ekranına geri dönmek için gelişmiş istatistikler tuşuna basın.

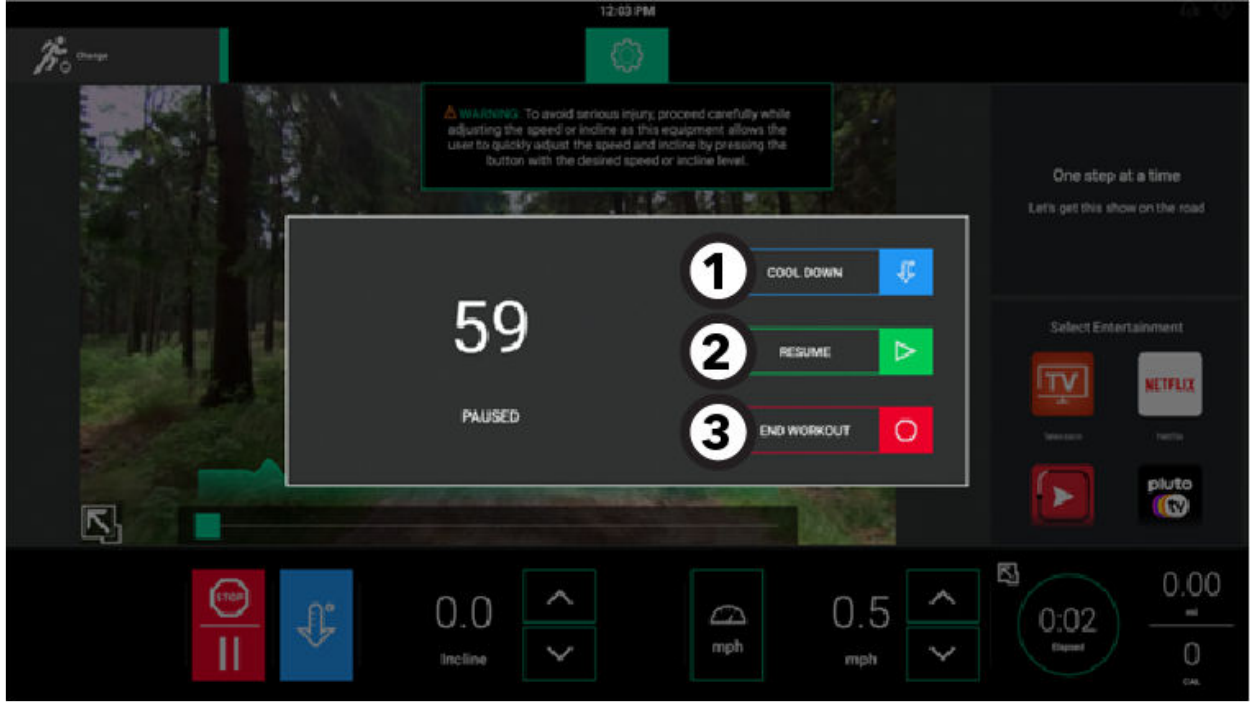
2. Ana Hedef

Temel hedef ekranda gösterilir.

3. Ek İstatistikler

Ek egzersiz istatistikleri seçilen hedefe ve egzersiz tipine bağlı olarak gösterilir.

Egzersiz Duraklama Ekranı



Duraklat / Dur tuşuna Egzersizi durdurmak için basın.

Duraklat modunda aşağıdaki iki seçenekten birini seçin:

1. Soğuma

Soğuma moduna geçmek için basın.

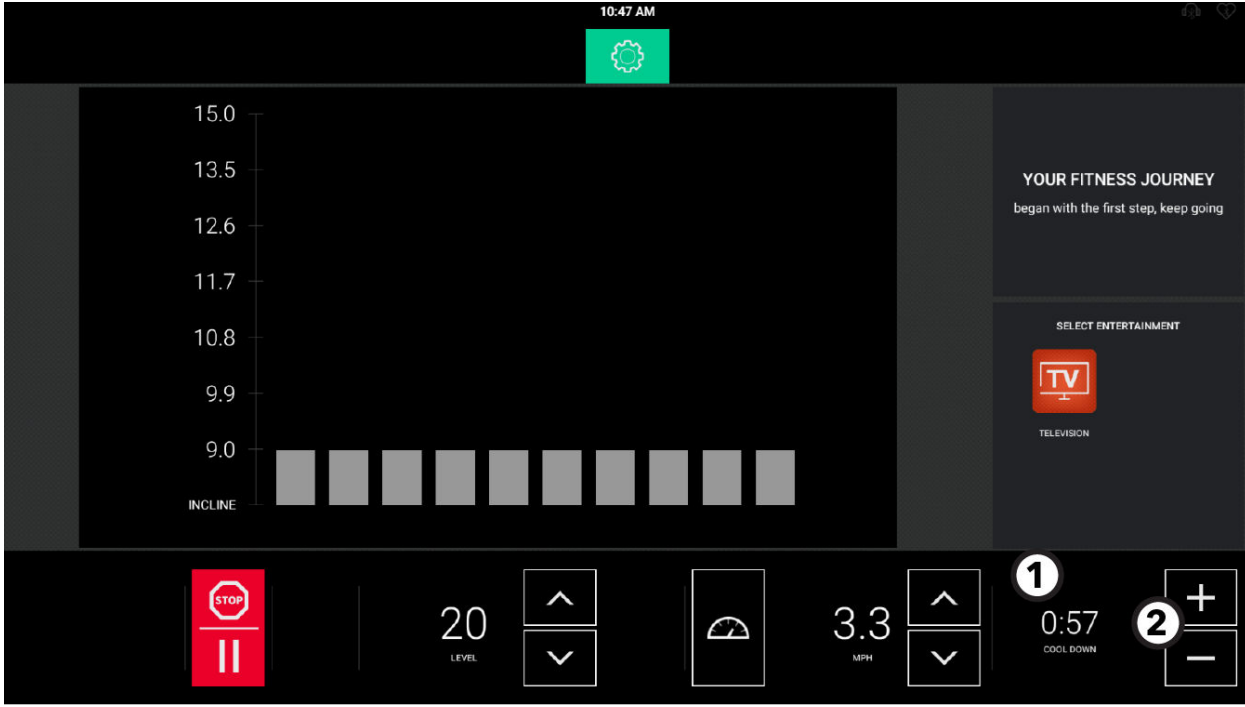
2. Devam Et

Mevcut egzersize devam etmek için basın.

3. İdman Sonu

Mevcut egzersizi tamamlayarak egzersiz özetini görmek için basın.

Soğuma Ekranı



Soğuma tuşuna basarak soğuma modunu (gösterilen) başlatabilirsiniz.

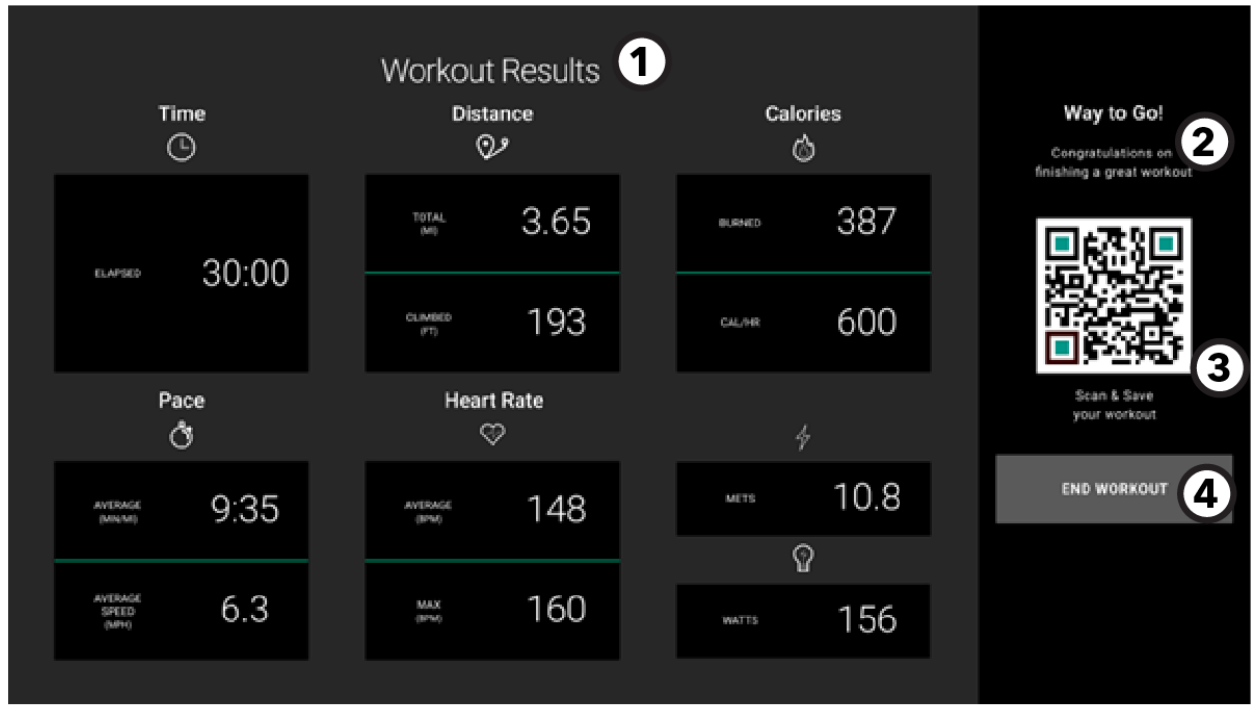
1. Saat Gösterimi

- Soğuma modu girilince **Süre** otomatik olarak **Soğuma** olarak değişir.
- Bir egzersizin Soğuma Modunda olması gereken dakika cinsinden süre ekranda gösterilir.
- Geri sayım, 0 : 00'a ulaşılan kadar devam eder.

2. Süre Artırma/Azaltma

- Soğuma süresini 1 dakika aralıklarla azaltmak için - tuşuna basın.
- Soğuma süresini 1 dakika aralıklarla artırmak için + tuşuna basın.

İdman Sonuçları



Egzersiz sona erince veya kullanıcı tarafından bitirilince **Egzersiz Özeti** Ekranı görüntülenir.

1. Egzersiz Parametreleri Özeti

- İdman parametrelerine ait veriler 60 saniye boyunca görüntülenir.
- Görüntülenen veriler, seçilen egzersize/hedefe bağlıdır.

2. Mesaj

- **Konfigürasyonlar** mesajı görüntülenir.

3. Egzersizi Kaydet

- Egzersizler otomatik olarak kaydedilir. Veriyi mobil cihazlara yükleyin.

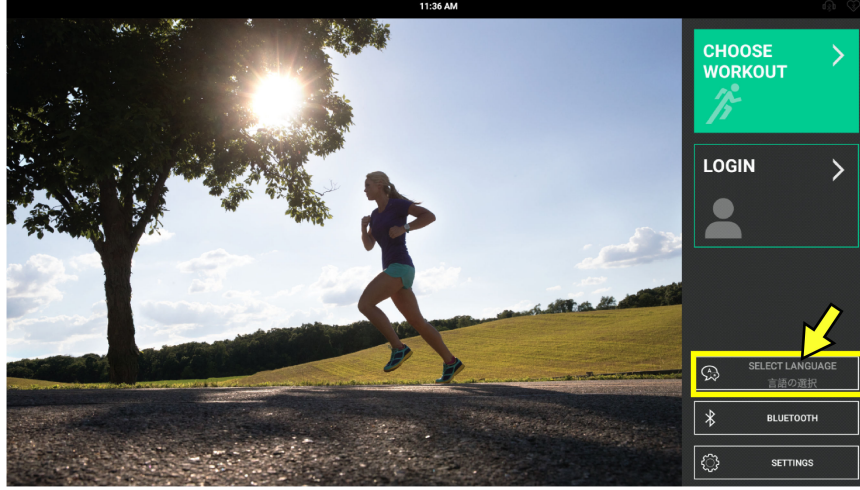
4. İdman Sonu

- **Egzersiz Özeti** Ekranından çıkmak, tüm bağlantılardaki oturumlarınızı kapatmak ve Başlangıç Ekranına dönmek için basın.

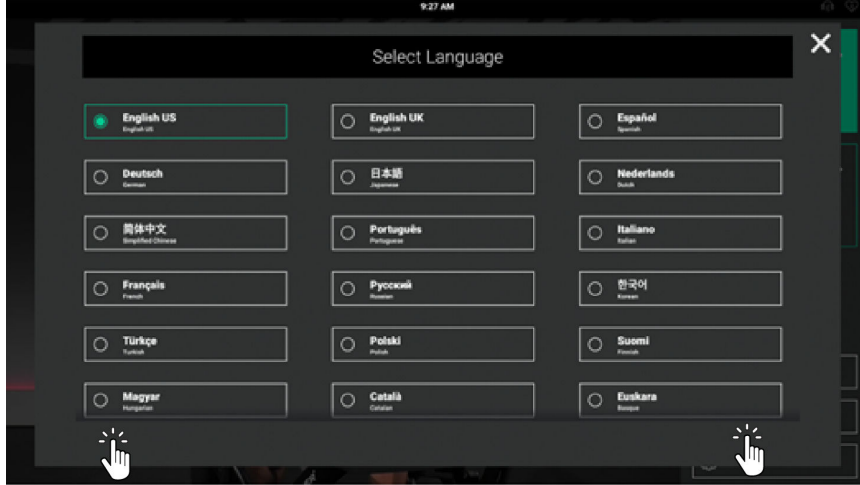
6. Yönetici Bilgileri

Sistem Seçeneklerine Erişim

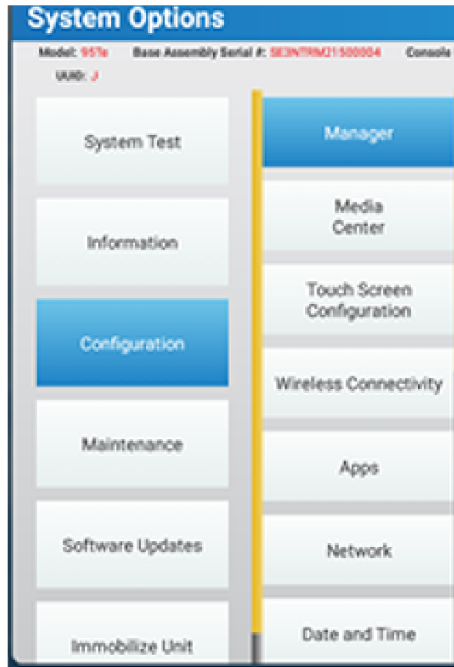
1. Dil Seç ekranına gitmek için Attract Ekranındaki Dil ikonunu seçin.



2. Dil Seç ekranının alt tarafına aşağıdaki sırayla basın: **Alt-sol, Alt-sağ, Alt-sol, Alt-sağ.**

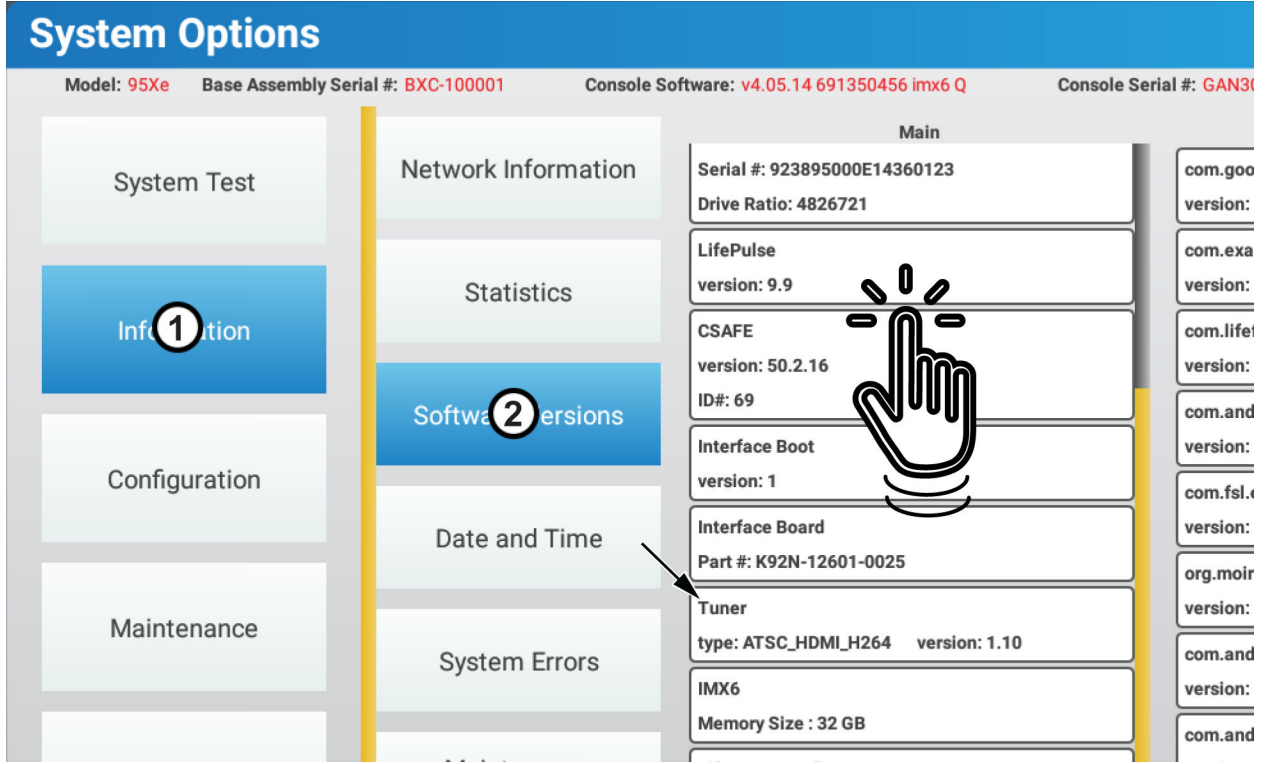


3. Sistem Seçenekleri menüsüne gidin.



Bilgiler

TV ayarlarını yapmaya başlamadan önce konsoldaki frekans ayarlayıcısının tipini öğrenin. Aşağıdaki adımları izleyerek frekans ayarlayıcı tipini bulabilirsiniz.



1. **Bilgi** tuşuna basın.
2. **Yazılım Sürümleri**'ne basın.

Ana kolundaki herhangi bir maddeye basılı tutun. **Frekans Ayarlayıcısını** bulana kadar aşağı veya yukarı gidin.

NOT: Eğer ekipmanınızın set üstü kutu kullanıyorsa (STB) veya Pro:Idiom frekans ayarlayıcı kullanıyorsa **Frekans Ayarlayıcı** bölümünde bilgi görmeyeceksiniz. TV ayar seçenekleri için [STB SYNC](#) veya [Eski Pro:Idiom](#) bakın. Eğer cihazınızın STP veya Pro:Idiom frekans ayarlayıcısı yoksa lütfen aşağıdaki seçimlerden birini yapın.

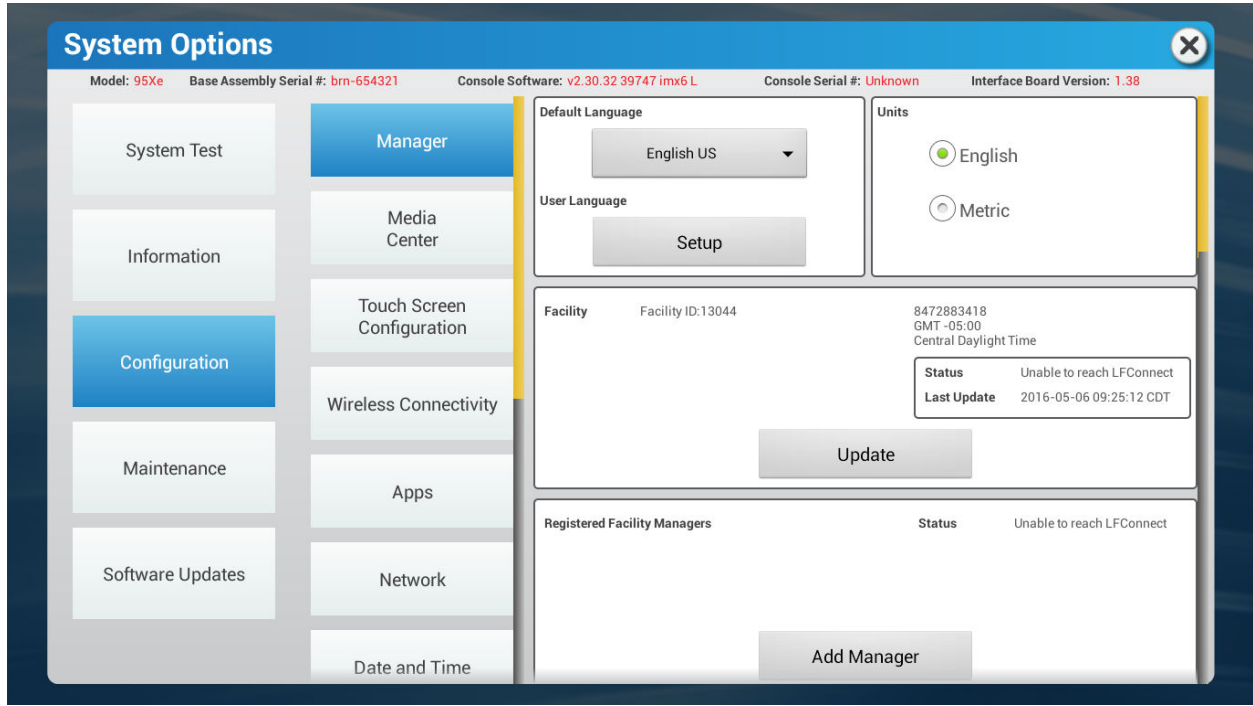
DTV	Lütfen Bakınız DTV .
USBTV	Lütfen Bakınız USB TV .
IPTV Aç	Lütfen Bakınız IPTV Aç .

Yapılandırma Menüsü

Konfigürasyon menüsü, fitness tesisi müdürlerinin temel ürün işlevlerini yapılandırabilmesine ve ağ ya da ortam ayarları yapabilmesine imkan tanır. Seçilen seçeneğin düğmesi mavidir. Bir seçim yapılınc, **Sistem Seçeneği** seçeneğinin menü ekranı sağda görüntülenir.

Yönetici	Ünite varsayılanlarını ayarlayın
Medya Merkezi	• TV • Lifescape • Ses Ayarı • Resim Ayarı
Dokunmatik Ekran Yapılandırması	Dokunmatik Ekranı yeniden ayarlamak için ekrandaki talimatları takip edin. Ayar işleminde başarısız olursanız Customer Support Services ile irtibata geçin.
Kablosuz Bağlantı	• Kablosuz Bağlantısını Etkinleştirin veya kapatın. • Kablosuz Ağ Ekle Seçeneği • Frekans bandını değiştirmek için Kablosuz Bağlantıyı devre dışı bırakın
Uygulamalar	Konsolda öne çıkan uygulamalar listelenir.
Ağ Ekle	• Tanımlama • İnternet erişimi seviyesi • Google Güvenli Arama • İnternet erişimi için kullanıcı kimliği mi gerekiyor?
Tarih / Saat	Tarih ve saat ayarı
Veri Gönderme / Alma Ayarları	• Ayarları USB Çubuğuna Aktar • Ayarları USB Çubuğundan Al
Ethernet	"Ethernet Gelişmiş Ayarları"
Bluetooth	Bluetooth Aç/Kapa
RFID	• RFID Etkinleştir • Tip Seçin.
Medya Kurulum	• Cihaz Tipi (koşu bandı veya koşu bandı hariç) • Medya dosyalarını arşivle • Kullanılabilir Alan & Gerekli Alan

Yönetici - Varsayılan Ayarlar



Discover ST Kardiyo Ürünleri

Ayar	Varsayılan	Açıklama
Varsayılan Dil	ABD İngilizcesi	Bu seçenek yeni bir varsayılan dil ayarlar. Seçenekler arasında <i>İngilizce, Almanca, Fransızca</i> bulunmaktadır.
Kullanıcı Dili	ABD İngilizcesi	Bu seçenek kullanıcı mesajları ve servis mesajlarının dilini ayarlar. Seçenekler arasında <i>İngilizce, Japonca, İtalyanca, Türkçe, Arapça, İngiliz İngilizcesi, Felemenkçe, Fransızca, Lehçe, Katalanca, Basit Çince, Geleneksel Çince, İspanyolca, Rusça, Fince, , Baskça, Almanca, Portekizce, Korece, Macarca, İbranice, Galce.</i>
Birimler	Türkçe	Ağırlık, mesafe, yükseklik ve hız ölçüm birimini ayarlayabilirsiniz. NOT: Metrik sistem mevcuttur.
Tesis	Açık	Bu opsiyon tesis bilgisi yaratır.
Kayıtlı Tesis Yöneticisi	Açık	Bu opsiyon tesis yönetimi bilgisi yaratır.
İdman Süresi Yapılandırması	60 dakika maks.	Maksimum egzersiz sürelerini ayarlayın. Maksimum 99 dakika.
Duraklama Süresi	1 dakika	Bir egzersizin Duraklama Modunda kalacağı maksimum süreyi belirleyin. Maksimum 99 dakika
Program Zaman Aşımı	30 Saniye	Birim Ana Ekrana dönmeye önce kullanıcının egzersiz ayarlaması esnasında LCD Dokunmatik Ekrana dokunmadan ilerleyebileceği 0 - 255 saniye arasındaki süredir.
Hareketsizlik Zamanlayıcısı	Açık, 2 saat	Sistem LCD dokunmatik ekranın arka ışığını otomatik olarak kapatmadan istenilen hareketsizlik süresini ayarlayın.
Otomatik Kapama / Otomatik Açma	Kapalı	Sistemin, LCD dokunmatik ekran arka aydınlatmasını otomatik olarak söndüreceği saati ayarlayın.
Sistem Sesleri	Açık	Bu seçenek, sistemin, tuşlara basıldıkça "bip" sesi çıkarıp çıkarmayacağını belirler.
Maraton Modu	Etkin	Kullanıcının süresiz olarak çalışmasını sağlar.
Telemetri	Etkin	Etkin Telemetri özelliğinin açılması, nabız oranının izlenmesi için Polar® uyumlu Polar telemetri Heart Rate Zone Training egzersizi nabız hızı göğüs bandının kullanılmasına olanak tanır.

Ayar	Varsayılan	Açıklama
Yukarı Tuşuyla Hız Artışı Sınırlama	Kapalı	Aktive edildiğinde kullanıcı hız tuşuna basılı tutarak hızı artıramaz.

Yalnızca koşu bandı

Ayar	Varsayılan	Açıklama
Maksimum Hız	14 mil/s (23 km/s)	Koşu bandının çalışabileceği azami hızı ayarlayın.
Minimum Hız	0,5 mil/s (0,8 km/s)	Koşu bandının çalışabileceği asgari hızı ayarlayın.
Maksimum eğim yüzdesi (%)	15,0	Bu seçenek, maksimum eğim yüzdesini yüzde 15'ten daha düşük bir değere getirir.
Activity Zone Hız Tuşları	Etkin	Bu seçenek, kullanıcının bant hızını Yürüme / Hafif Koşu / Koşu değerlerine atayabilmesini sağlar.
Adım Sensörü (sadece 95T)	Açık	Bu seçenek, kullanıcı banttan indiğinde otomatik olarak idmanı durdurur.
Yavaşlama Oranı	3	Koşu bandının seçilen hızı yavaşladığı, 1 (en düşük) ile 5 (en yüksek) arasında değişen oran.
Hızlanma Oranı	3	Koşu bandının seçilen hızı yükseldiği, 1 (en düşük) ile 5 (en yüksek) arasında değişen oran.
Adım Sensörü Bildirimini Kapat	Dur tuşu deaktive edildiğinde adım sensör tuşu	Bu opsiyon kullanıcının koşu bandını kullanıp kullanmadığını algılayacaktır fakat kullanıcı tespit edilemezse Duraklama moduna geçmeyecektir.

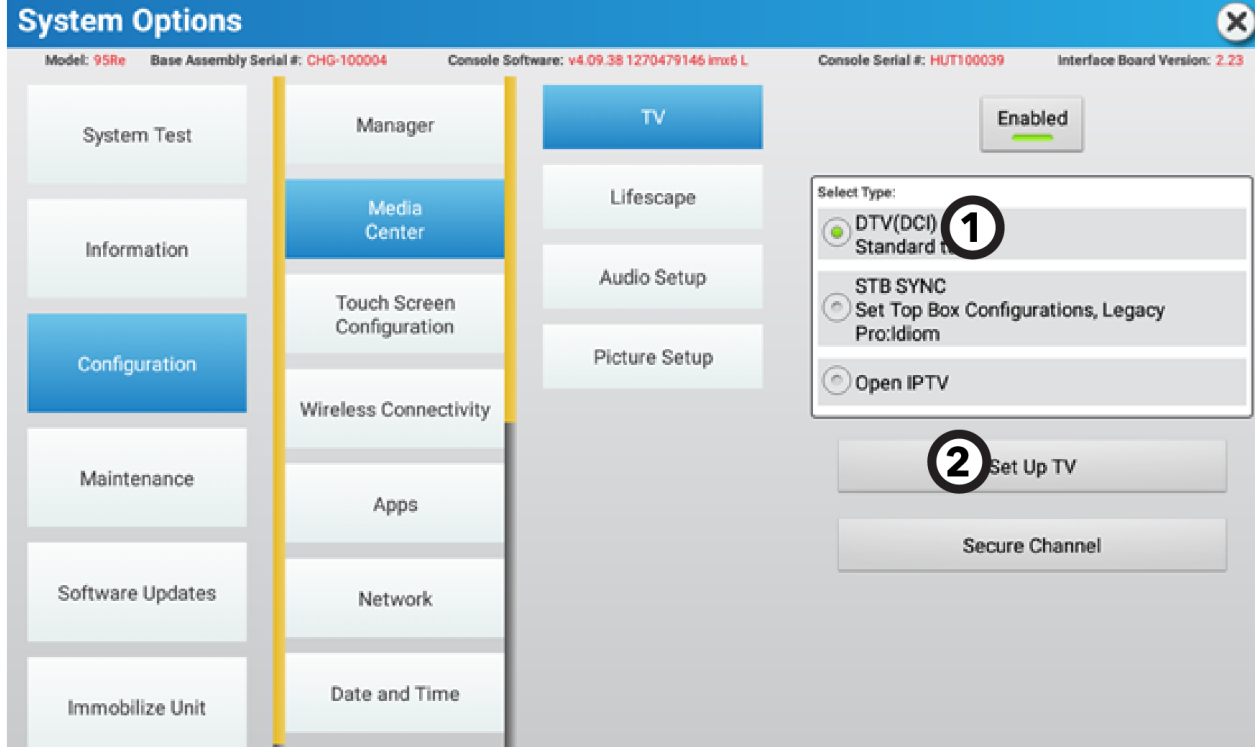
Yalnızca PowerMill

Ayar	Varsayılan	Açıklama
Isınma Hızı: Seviye 0 (12-19 SPM)	Kapalı	Bu seçenek program ayarında veya egzersiz sırasında 0 seviyenin kullanılıp kullanılmayacağını belirler. Seviye 0, Seviye 1'in altındaki yoğunluk seviyelerine karşılık gelir.
Yüksek Hızlar Seviye 21-25 (160-182 SPM)	Açık	Bu seçenek 21 ile 25 arasındaki seviyelerin program ayarında veya egzersiz sırasında kullanılıp kullanılmayacağını belirler.
Saat başına Kalori (CPH) Ekranı	Açık (Uluslararası: Kapalı)	Bu seçenek etkinleştirilirse, MESAJ MERKEZİNDE idman sırasında saat başı yakılan kalori miktarı gösterilir.
Tırmanılan Basamak Ekranı	Kapalı	Eğer bu seçenek etkinse periyodik olarak tırmanılan basamak sayısı egzersiz boyunca görüntülenir.
Maksimum Hızlanma Oranı	3	Bu, PowerMill Tırmanıcının hızlanarak ulaşacağı hızı belirler, bir (en düşük) ile beş (en yüksek).
Maksimum Yavaşlama Oranı	3	Bu, PowerMill Tırmanıcının yavaşlayarak ulaşacağı hızı belirler, bir (en düşük) ile beş (en yüksek).
Minimum Hız (SPM)	20 SPM	PowerMill'in çalışabileceği asgari hızı ayarlayın.
Maksimum Hız (SPM)	160 SPM	PowerMill'in çalışabileceği azami hızı ayarlayın.

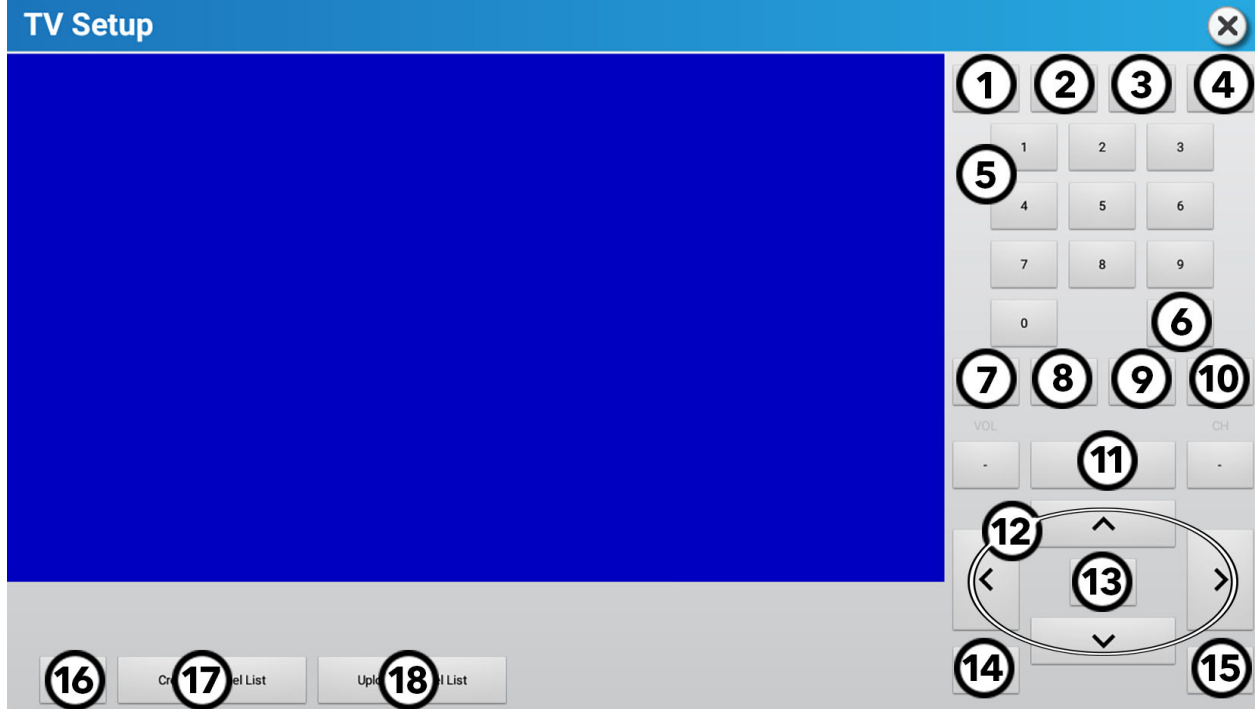
TV

1. Frekans Ayarlayıcı Tipi'ni seçin.

- **DTV**; ATSC, PRO:IDIOM, DVB ve ISDB konfigürasyonları için varsayılan seçimdir.
- **USBTV** ATSC ve DVB-T2 USB frekans ayarlayıcı konfigürasyonları için varsayılan seçimdir.
- **STB SYNC**; STB SYNC, STB Bağlantı Kiti ve Eski PRO:IDIOM konfigürasyonları için varsayılan seçimdir.
- **Açık IPTV** IP ile RTP, UDP ve benzer protokoller kullanarak medya izlemek için varsayılan seçimdir.

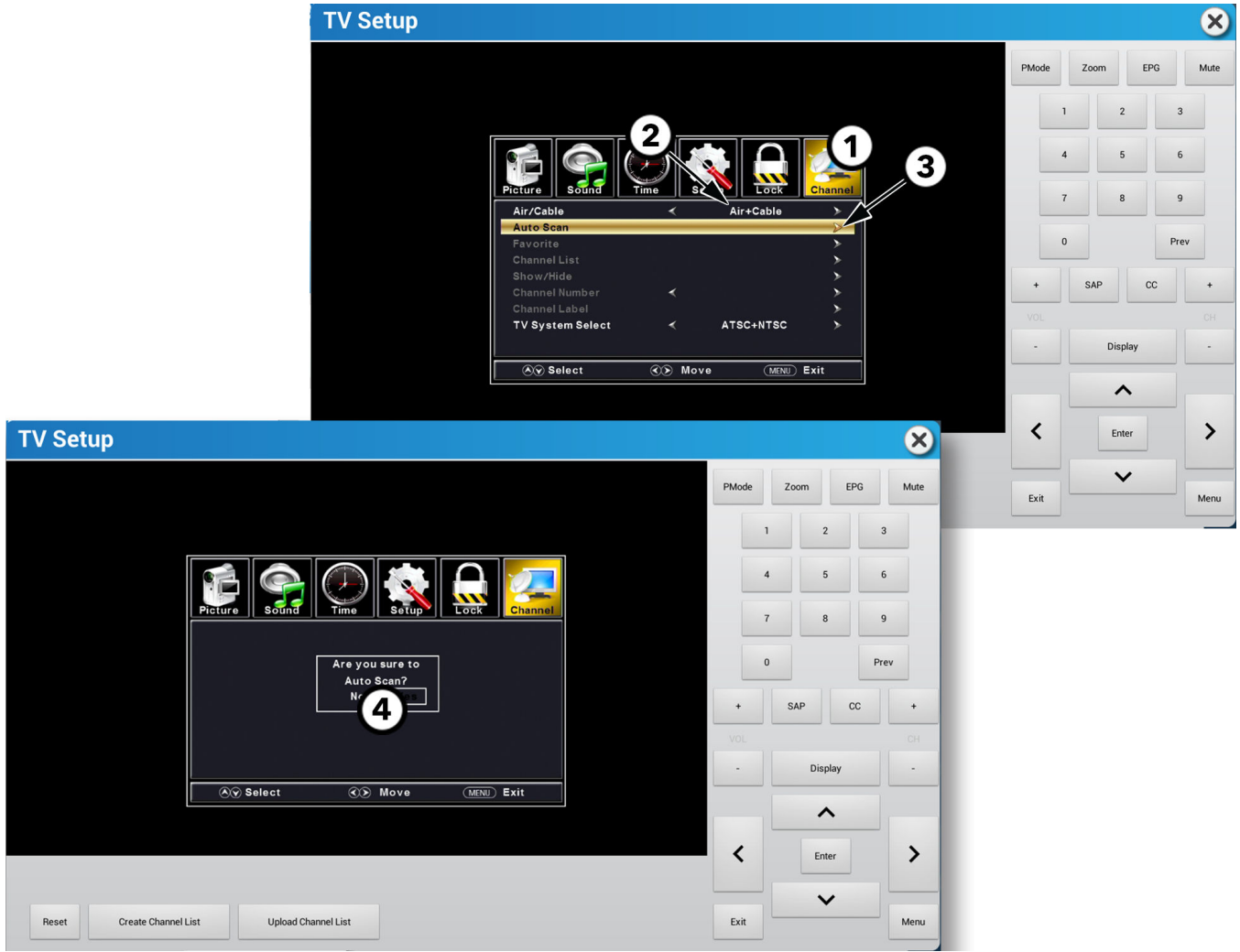


2. Seçili frekans ayarlayıcısının ekranını görüntülemek için **TV Kurulumu** tuşuna basın.

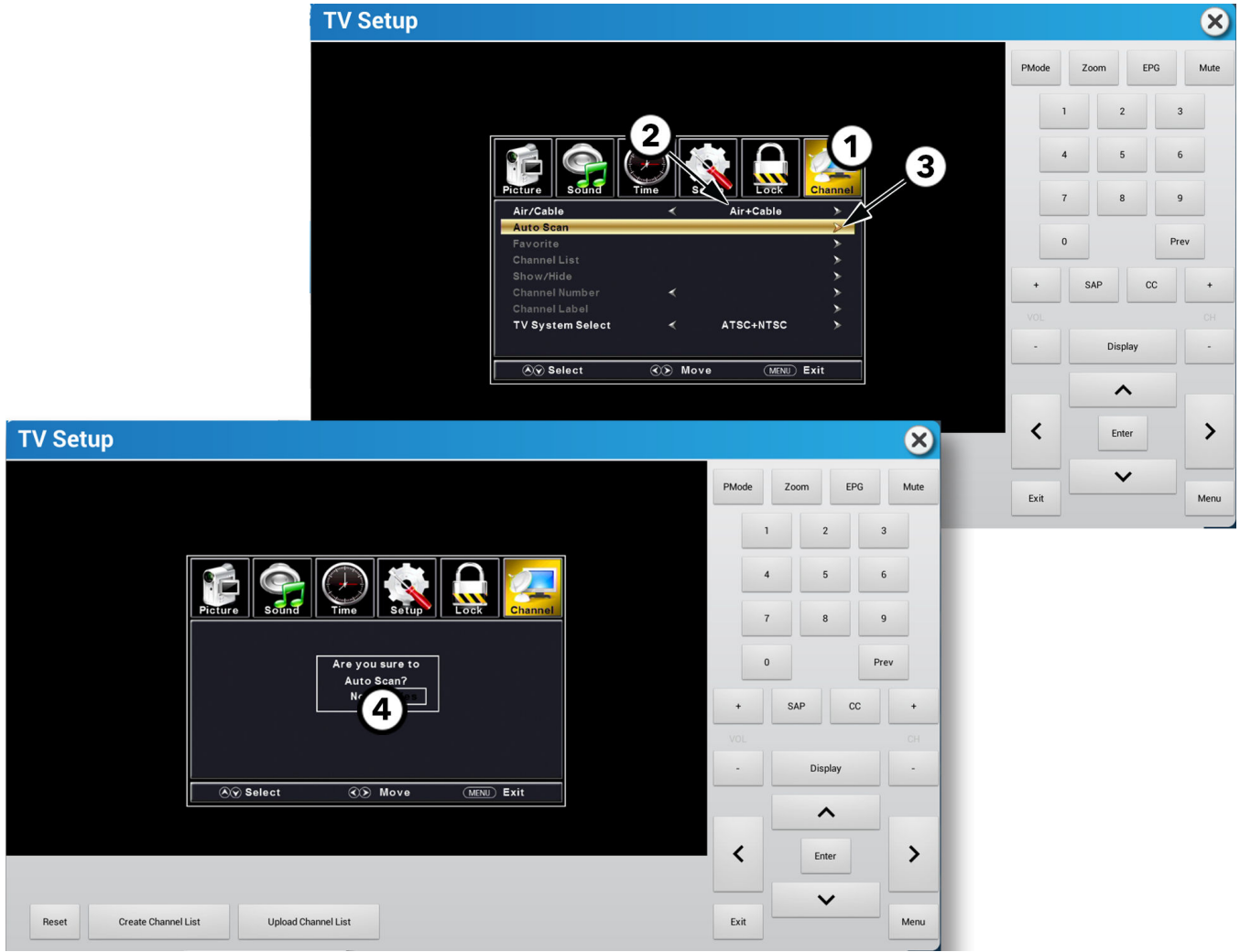


1	PMode	Resim Modunu ayarlayın.	10	KANAL	+ ve - tuşlarına basarak kanal değiştirin.
2	Yakınlaştırma	Resim Boyutu.	11	Ekran	Mevcut kanal bilgileri gösterilir.
3	EPG (varsa)	Seçilen kanallar için güncel ve yaklaşan programları listeler.	12	◀ ▲ ▶ ▼	TV Kurulum menü seçeneklerinde dolaşmak için basın.
4	Ses kapalı	TV sesini kapatır.	13	Giriş	Seçim yapar.
5	Tuş takımı	Manuel kanal girişi için kullanılır. Tireyi kullanarak (-) ana-alt kanal numaralarını girebilirsiniz.	14	Çıkış	TV Kurulum menüsünden çıkmak için basın.
6	Önceki	Önceki Kanal	15	Menü	Erişmek için basın: • Kanal ayarları • Resim ayarları • Ses ayarları • Zaman ayarları • Kilit ayarları • Kurulum ayarları
7	SES	+ ve -'ye basarak ses seviyesini değiştirin.	16	Sıfırlama	Frekans ayarlayıcıyı varsayılan duruma getirir.
8	SAP (varsa)	İkincil Ses Programlama (SAP) özelliğini etkinleştirmek için bu düğmeye basın.	17	Kanal Listesi Oluştur	Kullanıcılar için egzersiz sırasında kullanılmak üzere kanal listesi yaratın.
9	CC	Altyazıyı kapatmak veya açmak için basın.	18	Kanal listesini karşıya yükle	Kanal listesini Halo Fitness Cloud'a yükler (eğer bağlıysa) ve anında tesisteki diğer tüm bağlı ünitelere aktarır.

ATSC frekans ayarlayıcı için TV Kanal Tarama

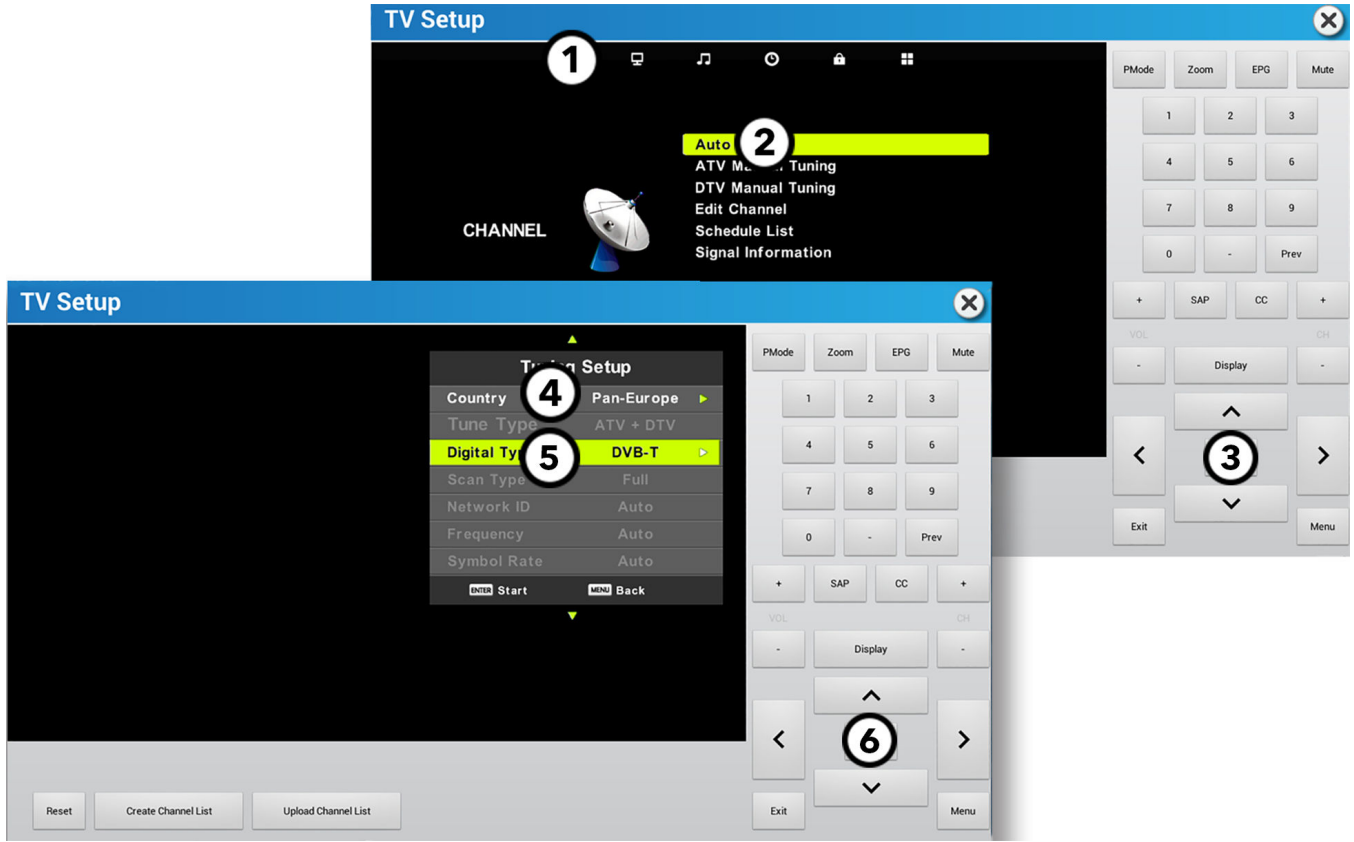


1. ◀'a veya ▶'a basarak **Kanal**'a gelin.
2. ▲ veya ▼ tuşuna basarak **Hava/Kablo**'ya gelin, ardından ◀ veya ▶ tuşlarına basarak seçimi yapın.
3. ▲'ya gitmek için ▼ veya **Aşağı yön** tuşuna basın ve kanalları taramak için ▶ veya **Gir** tuşuna basın.
4. ◀ veya ▶ tuşuna basarak **Hayır** veya **Evet** seçimini yapın, ve **Giriş** tuşuna basın..



1. ◀'a veya ▶'a basarak **Kanal**'a gelin.
 2. ▲ veya ▼ tuşuna basarak **Hava/Kablo**'ya gelin, ardından ◀ veya ▶ tuşlarına basarak seçimi yapın.
- NOT:**
- Pro:Idiom şifreli dijital, şifresiz dijital ve analog kanallara yönelik **Kablolu** taramalar.
 - Yerel karasal antenlerden dijital kanallara yönelik **Kablosuz** taramalar.
 - Tüm sinyal türleri için **Kablosuz + Kablolu** taramalar.
3. ▲'ya gitmek için ▼ veya **Aşağı yön** tuşuna basın ve kanalları taramak için ▶ veya **Gir** tuşuna basın.
 4. ◀ veya ▶ tuşuna basarak **Hayır** veya **Evet** seçimini yapın, ve **Giriş** tuşuna basın..

Eski DVB Frekans Ayarlayıcı için TV Kanal Tarama



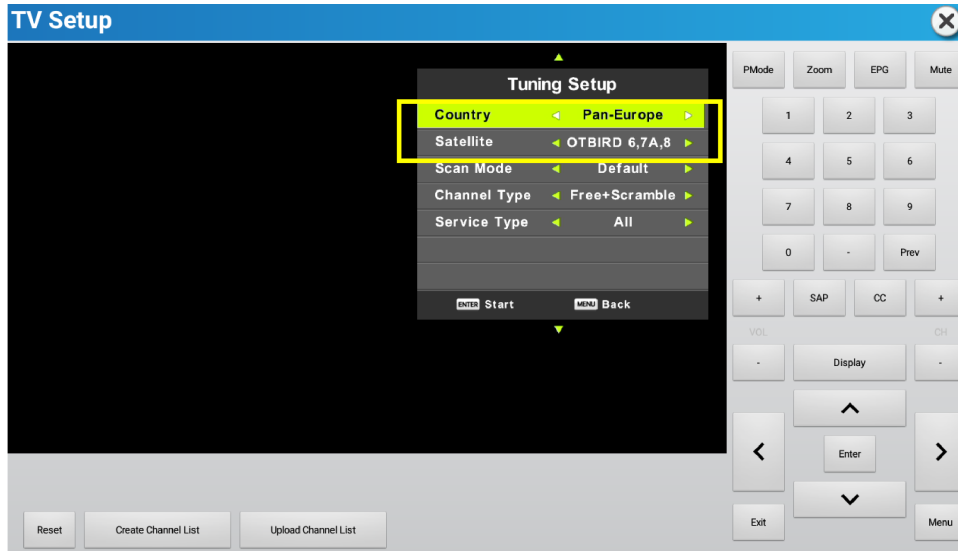
1. ◀ veya ▶ basarak **Kanal**'a gelin.
2. ▲ veya ▼ tuşlarına basarak **Otomatik Ayarlayıcı**'ya gelin.
3. **Giriş** tuşuna basın.
4. ▲ veya ▼ tuşuna basarak **Ülke**'ye gelin, ardından ◀ veya ▶ tuşlarına basarak ülke seçimi yapın.
5. ▲ veya ▼ tuşuna basarak **Digital Tür**'e gelin, ardından ◀ veya ▶ tuşlarına basarak dijital TV standardı seçimi yapın.
6. Kanalları taramak için **Giriş** tuşuna basın.

DVB Kanal Ayarlayıcı için TV Kanal Tarama



1. Kanala gitmek için ◀ veya ▶ tuşuna basın.
2. Otomatik Frekans Ayarlayıcıya gitmek için ▲ veya ▼ tuşuna basın.
3. Giriş tuşuna basın.
4. Ülke öğesine gitmek için ▲ veya ▼ tuşuna ve ardından ülkenizi seçmek için ◀ veya ▶ tuşuna basın.
5. Dijital Tür öğesine gitmek için ▲ veya ▼ tuşuna ve ardından dijital TV standardını seçmek için ◀ veya ▶ tuşuna basın.

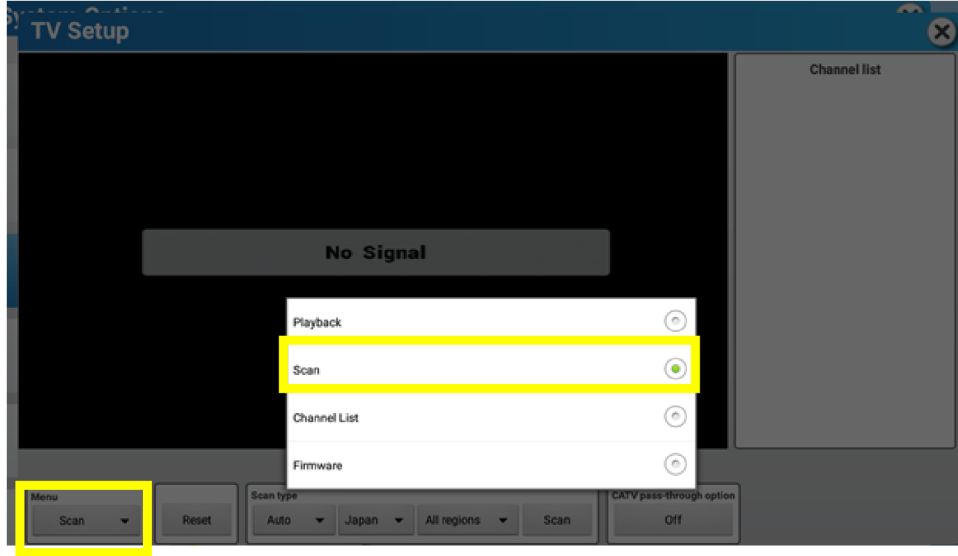
Dijital Tür seçeneği **DVB-S** olarak belirlendiyse kanal taramasını başlatmadan önce ◀ veya ▶ öğesini kullanarak **Ülke** ve **Uydu** türü seçimini yapın.



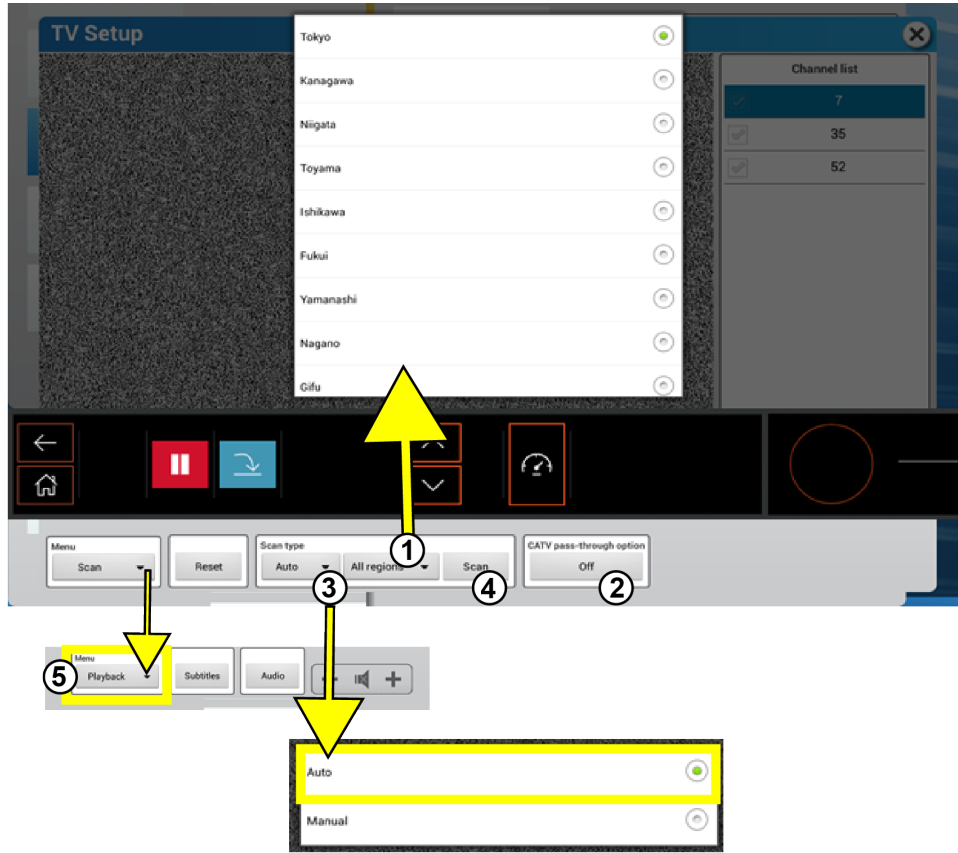
6. Kanalları taramak için Giriş tuşuna basın.
7. Dijital Tür olarak **DVB-S** seçildiyse ▲ veya ▼ tuşuna basarak sinyal türünü ayarlayın.

ISDB-T Frekans Ayarlayıcı için TV Kanal Tarama

Televizyon Kurulum Menüsü seçeneklerinden **Tara**'yı seçin.



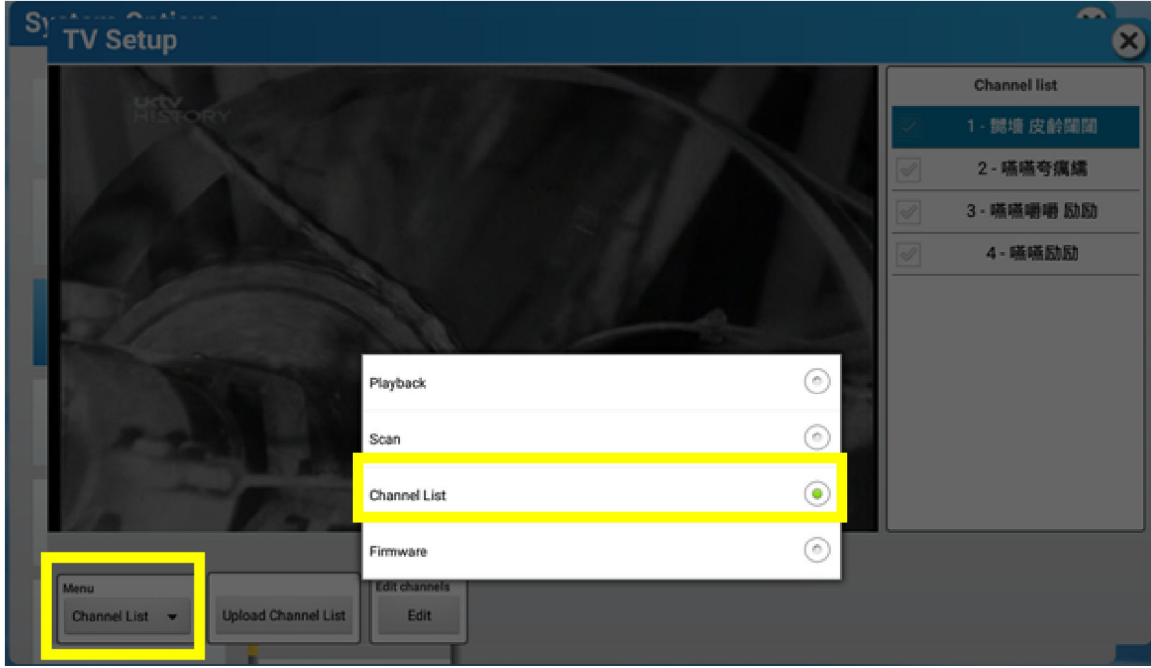
1. Bölge listesini almak için **Tüm Bölgeler**'i seçin. Geçerli bölgeyi seçin.
2. **CATV Geçme Seçeneği**'ni **KAPALI** olarak ayarlayın.
3. **Tarama Türü** seçimi için **Otomatik**'i seçin.
4. Kanalları taramaya başlamak için **Tara** tuşuna basın.
5. Videoyu görüntülemek için Menü seçeneklerinden **Oynat**'ı seçin.



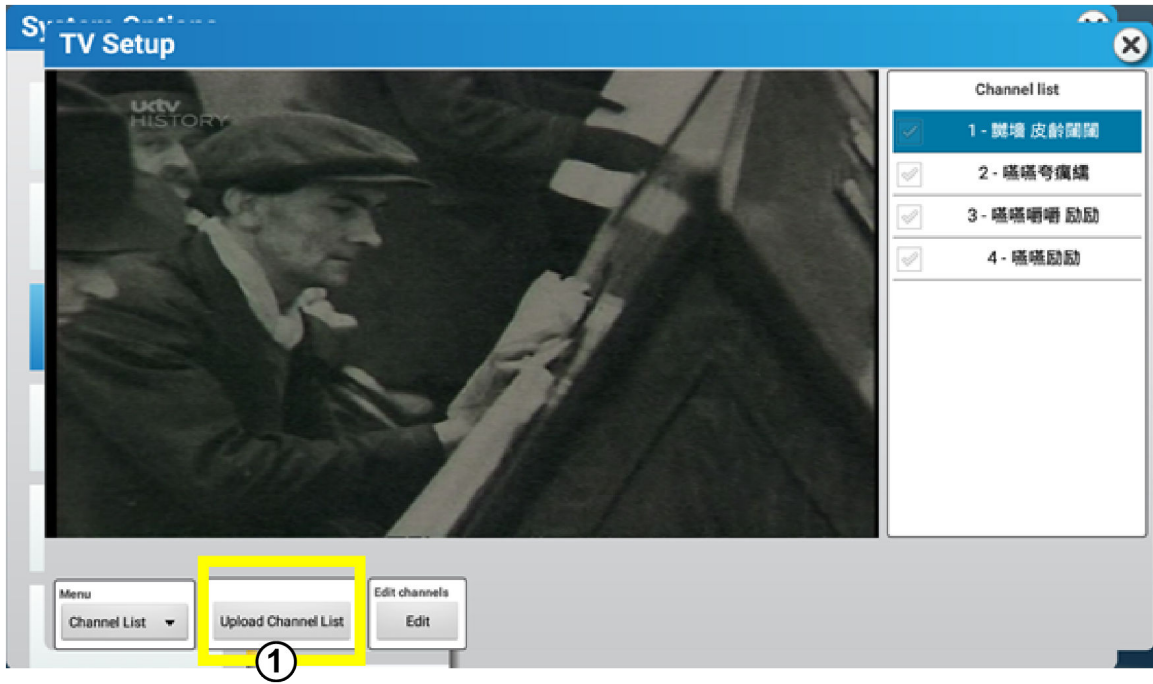
NOT: Kanal ayarlayıcı kanalları seçmiyorsa **CATV Geçme Seçeneği**'ni **AÇIK** olarak ayarlayın ve kanalları yeniden tarayın.

ISDB-T Frekans Ayarlayıcı için Kanal Listesi Yönetimi

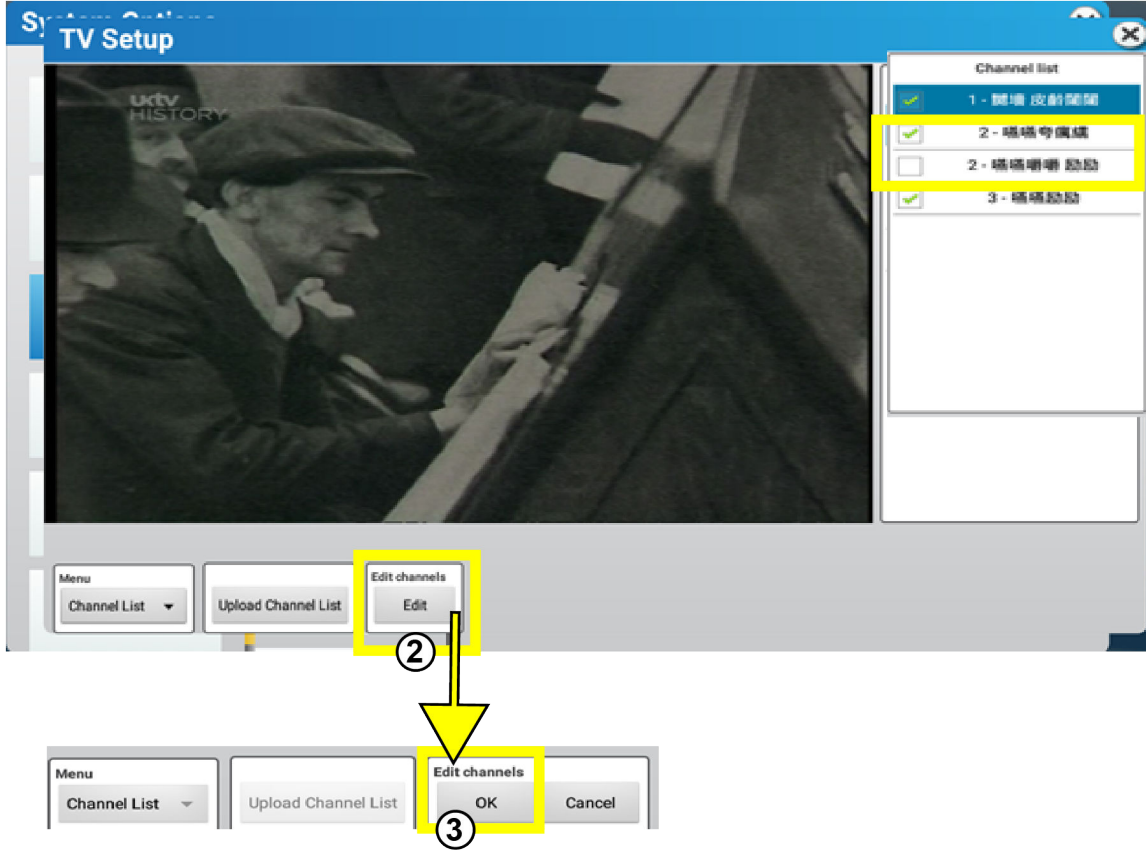
TV Kurulum Menüsü seçeneklerinden **Kanal Listesi**'ni seçin.



1. Halo Fitness Cloud'a bir kanal listesi yüklemek için **Kanal Listesi Yükle**'yi seçin (bağlıysa).

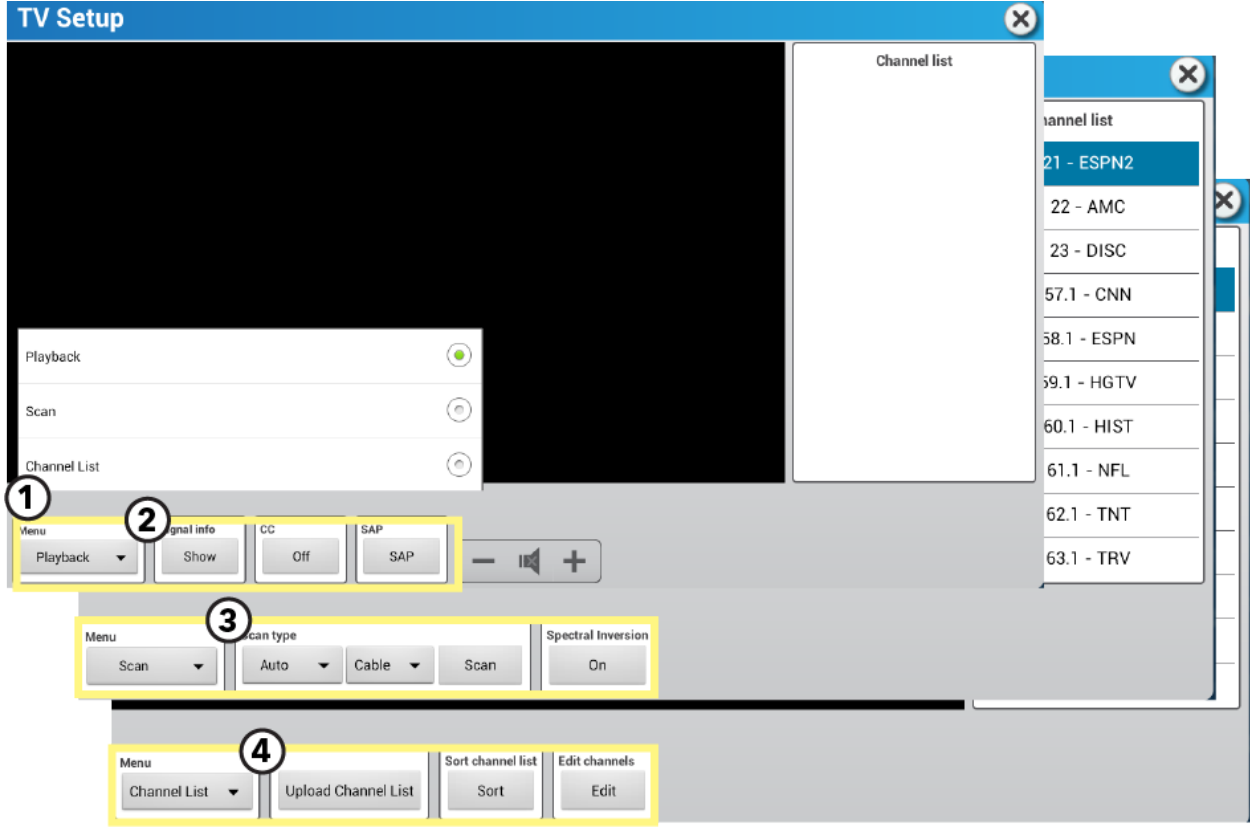


2. Kanal listesini düzenlemek için **Düzenle**'yi seçin. Kanalları kullanıcıdan gizlemek için kanalları kaldırın. Gizli kanallar egzersizler sırasında seçenek olarak gösterilmez.



USB TV

ATSC Frekans Ayarlayıcı için USB TV Kurulumu



1. Menü

- Oynatma (Varsayılan)
- Tarama
- Kanal Listesi

2. Oynatma Menüsü

- Sinyal Bilgisi (mevcut sinyal durumunu verir)
- CC (Açık/Kapalı)
- SAP (birden fazla olması durumunda ses kaynakları arasında geçiş yapılmasını sağlar)

3. Tarama Menüsü

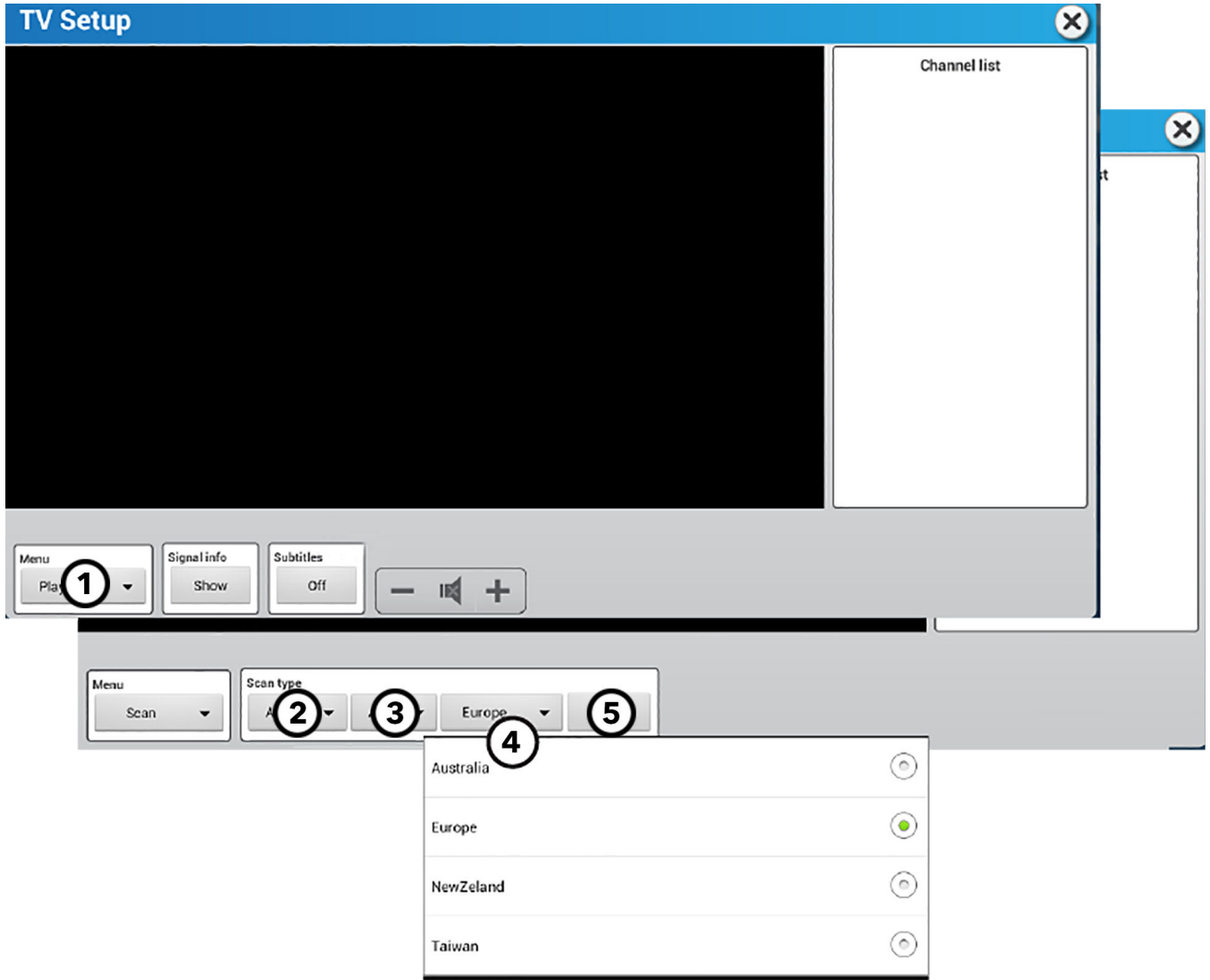
- Tarama Tipi
 - Oto / Manuel
 - Kablo / Hava
 - Tarama
- Sanal Ters Çevirme

Kanal taramayla birlikte TV kablo ucundan gelen ters çevrilmiş kanalların tespit edilmesinse kullanılır.

NOT: Eğer test çevirmenin kullanıp kullanılmadığından emin değilseniz A/V bağlantı servisine danışın.

4. Kanal Listesi

- Kanal listesini karşıya yükle (kanal listesini LF Connect'e gönder)
- Kanal listesini sırala (kanalları tekrar sırala)
- Kanalları düzenle (kanal isimlerini değiştir)



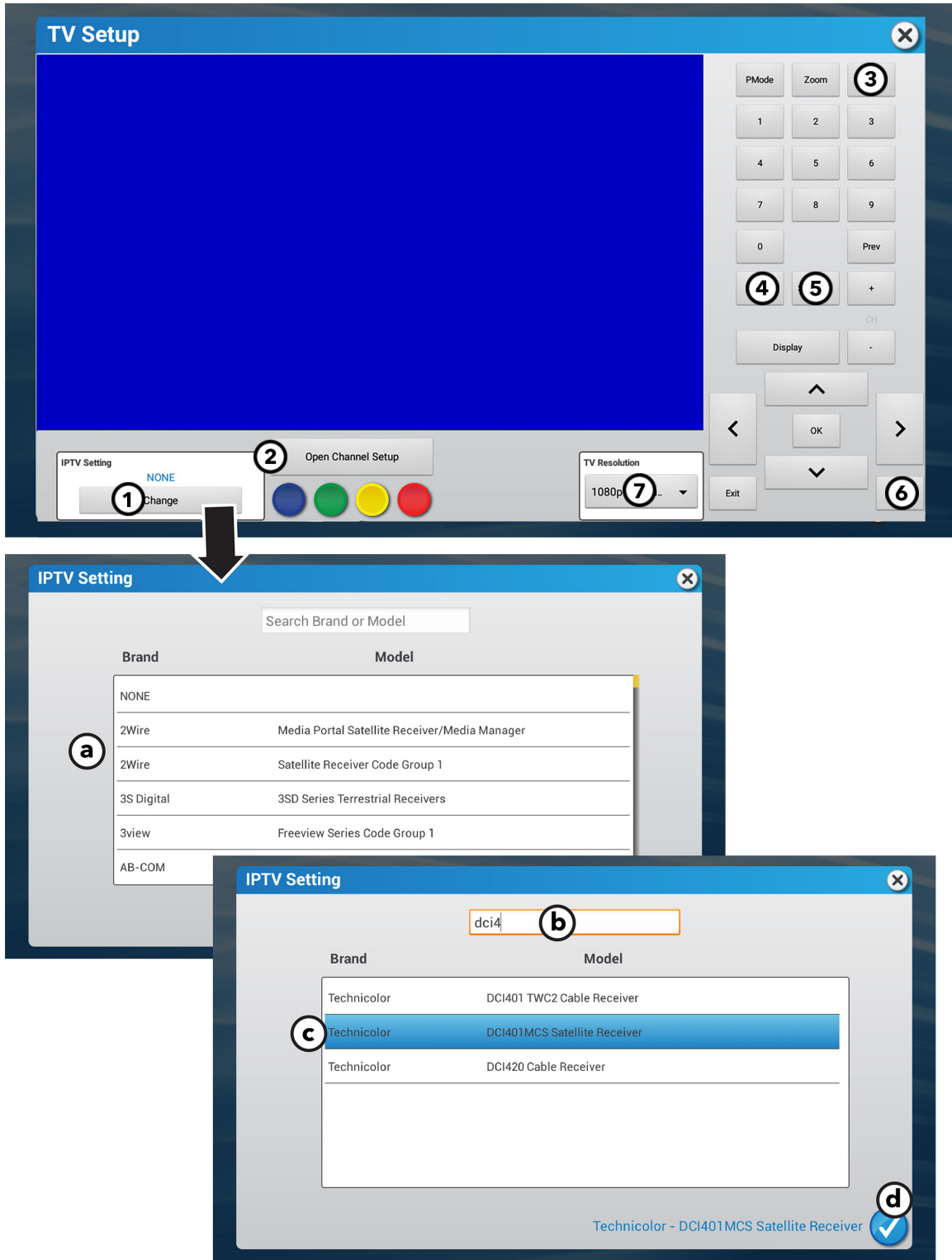
Menü'deki tuşa basıldığında alan aşağıdaki seçenekleri sunar:

- Oynat
- Tarama
- Kanal Listesi

1. **Tara**'yı seç.
2. **Oto** veya **Manuel** Seç.
3. **Kablosuz** veya **Kablo** seç.
4. Ülkenizi Seçin
5. Kanalları taramak için **Tara** tuşuna basın.

STB SYNC

NOT: Tesisin AV dolabındaki Set Üstü Kutu (STB) markası / modeline uyması için uygun IPTV seçeneğini seçin.



Bu komutlar ilgili STB'ye gönderilir. STB aksiyonu belirler. Detaylı fonksiyonlar ve tanımlar için STB üretici dokümantasyonuna başvurun.

1. IPTV Ayarı

Değiştir'i seçin.

STB marka ve modeli arayın.

- Marka ve model listesi içinde gezinin veya marka veya modeli **Marka veya Model Ara** kutusuna yazın.
- İstenen marka ve modeli içeren satırı seçin.
- Seçilen marka ve model gösterilir.
- Onaylamak için onay imine basın.

NOT: Tesisin AV dolabındaki STB markası / modeline uyması için uygun IPTV seçeneğini seçin.

NOT: Aynı marka ve model için birden fazla satır olabilir. Her bir satır farklı STB uzaktan kumanda kodları içerir, bu yüzden yapılandırma için birden fazla satıra girip çıkmak gerekebilir.

NOT: Eski Ürün - yeni konsol yüklemeleri için kullanmayın model açıklamasını içeren satırlar ilgili STB'nin yeni veya eski olmasından bağımsız olarak yeni konsolların yüklenmesi sırasında manuel olarak seçilmemelidir.

2. Genel Renk tuşları

STB aksiyonu belirler.

3. EPG (varsa)

Seçilen kanallar için güncel ve yaklaşan programları listeler.

4. SAP (varsa)

Normal ve SAP ses kanalı arasındaki geçişler.

5. Altyazı

Altyazıyı Açma/Kapama için basın

6. Menü

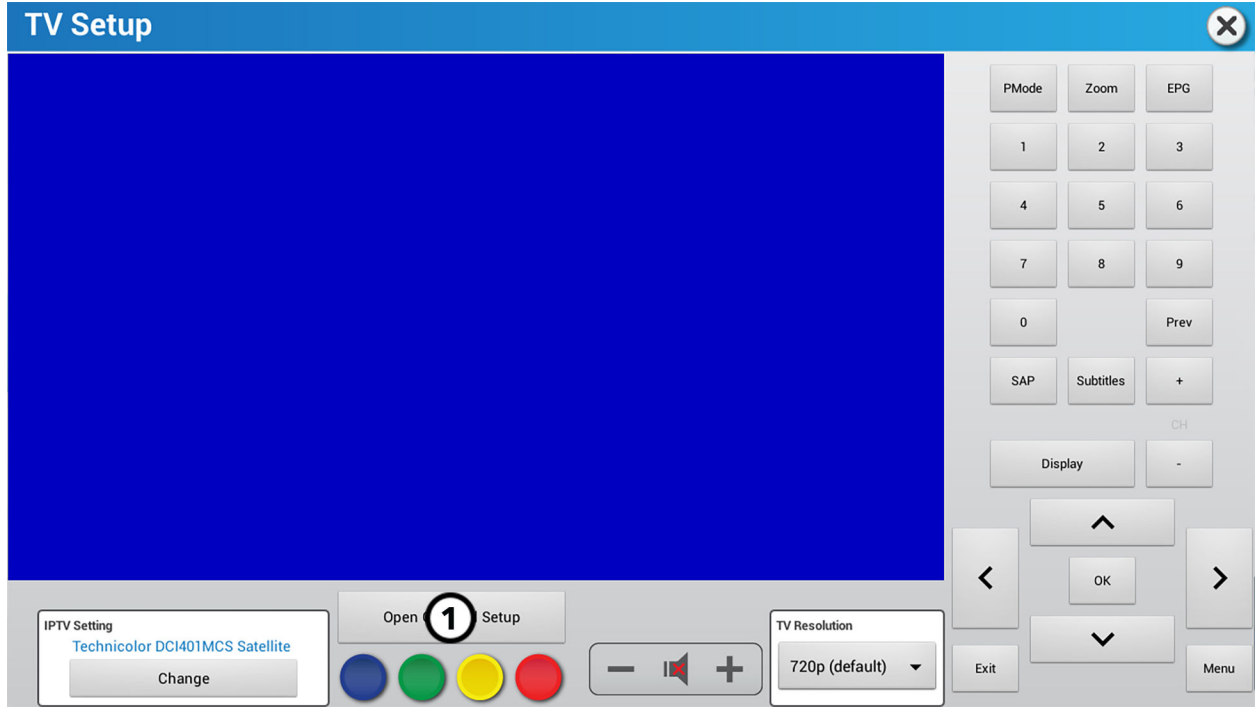
STB menüsü (varsa)

7. TV Çözünürlük

TV çözünürlüğünü değiştirin.

- TV çözünürlüğü varsayılan değer seçili.
- TV çözünürlüğü değişikliği yalnızca **TV Ayarı** menüsünde geçerlidir ve **TV Frekans Ayarı** menüsünden çıkış yapıldığında varsayılan değere dönecektir.

Kanal Ayarını Aç



Tüm kanalları taradıktan veya STB'ye yükledikten sonra **Açık Kanal Ayar**'ına basarak egzersiz ekranı için kanal listesini düzenleyebilirsiniz.

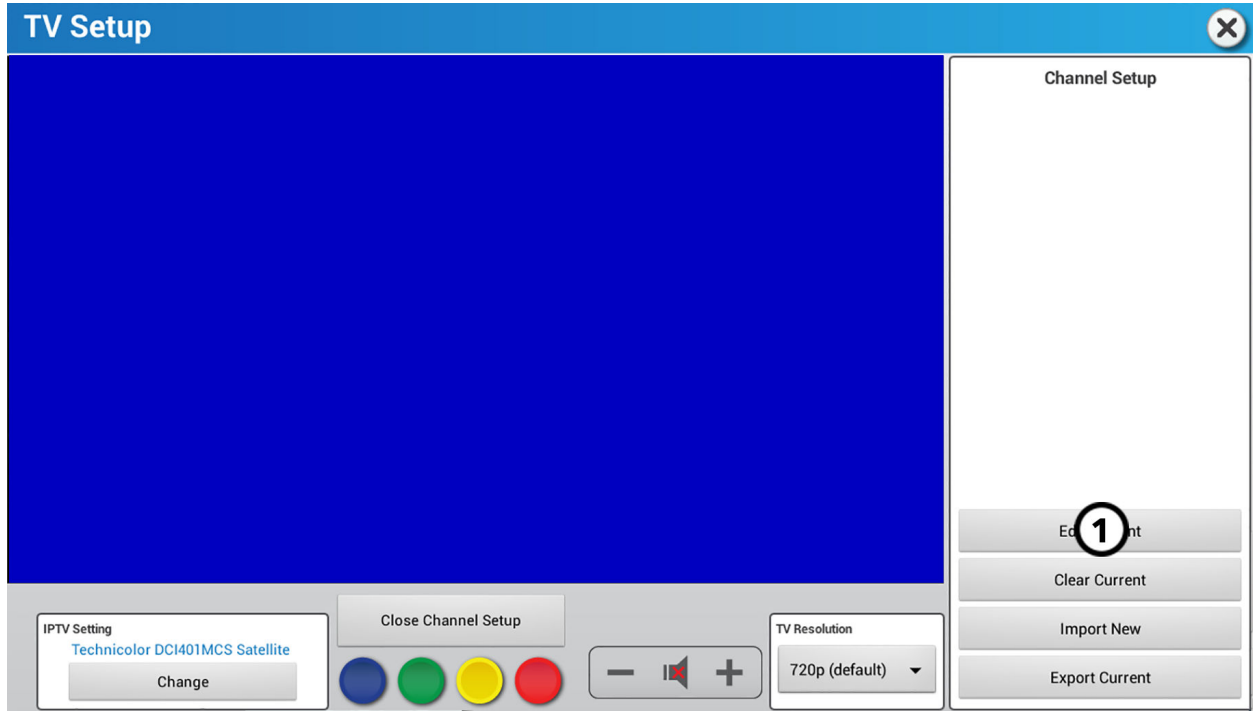
Açık Kanal ayarı menüsü 4 seçenek içerir:

- [Mevcudu Düzenle](#) - Başlıkları düzenle, başlıkları ekle, başlıkları kaldır ve başlıkları kaydet.
- [Mevcudu Temizle](#) - Mevcut kanal listesini siler.
- [Yeni içe al](#) - Başka bir ünitenin kanal listesini kopyalar
- [Mevcudu Dışa aktar](#) - Mevcut kanal listesinin başka ünitelere aktarılabilmesi için listeyi USB flaş diske kaydeder.

Mevcudu Düzenle

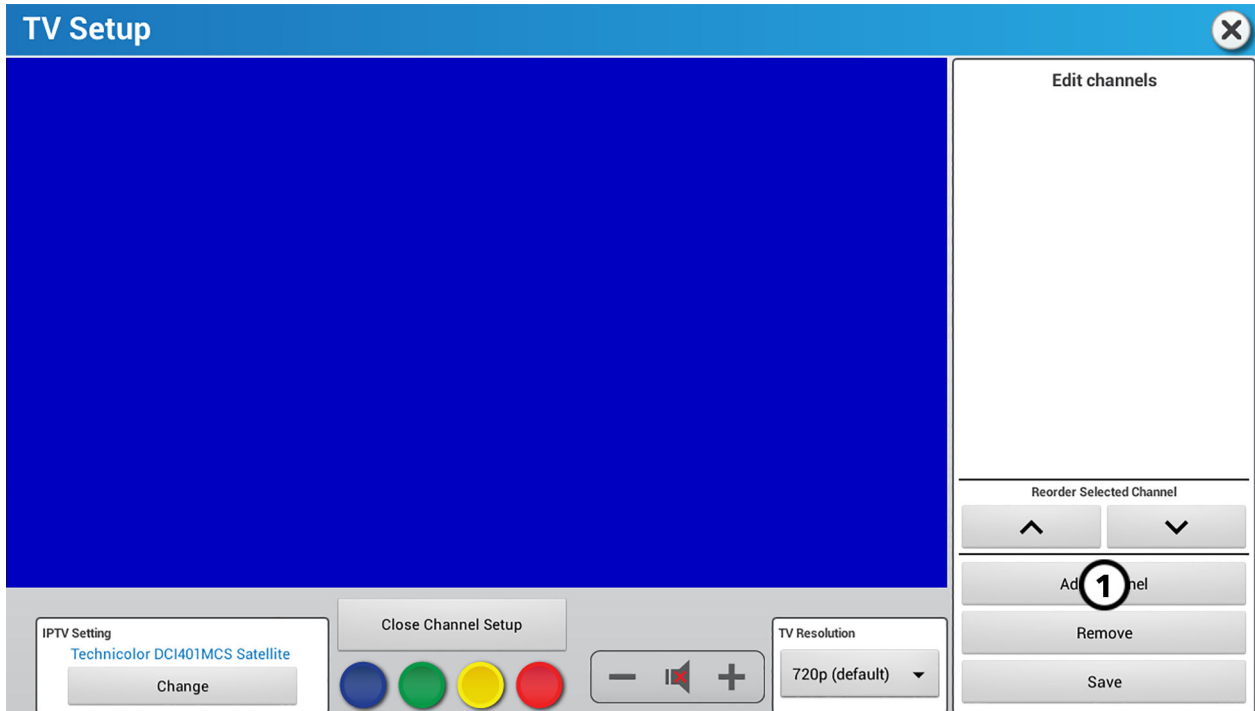
Mevcudu Düzenle'ye basarak aşağıdaki menü seçeneklerine erişebilirsiniz:

- [Kanal Ekle](#) - Bir veya daha fazla kanal ekle ve kanal başlıklarını düzenle.
- [Kaldır](#) - İstenmeyen kanalları kaldır.

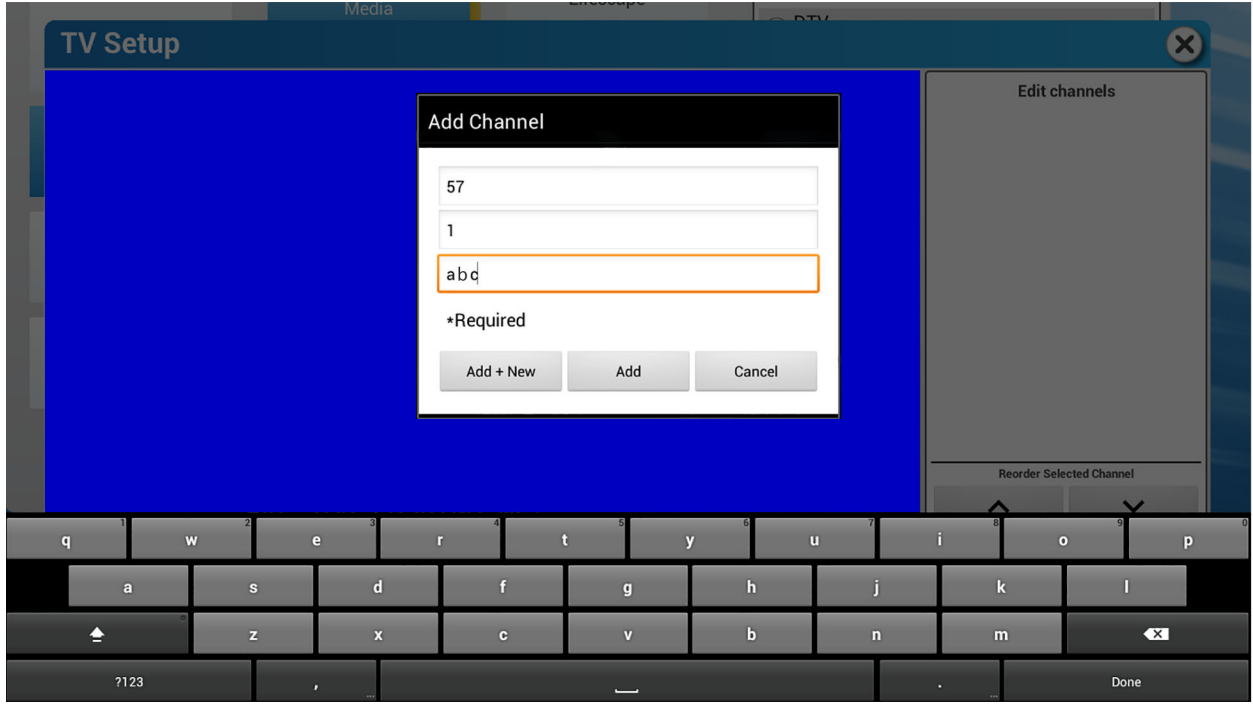


Kanal Ekle

1. Kanal Ekle tuşuna basın.



2. **Ana Numara*** kutusuna kanal numarasını yazın.

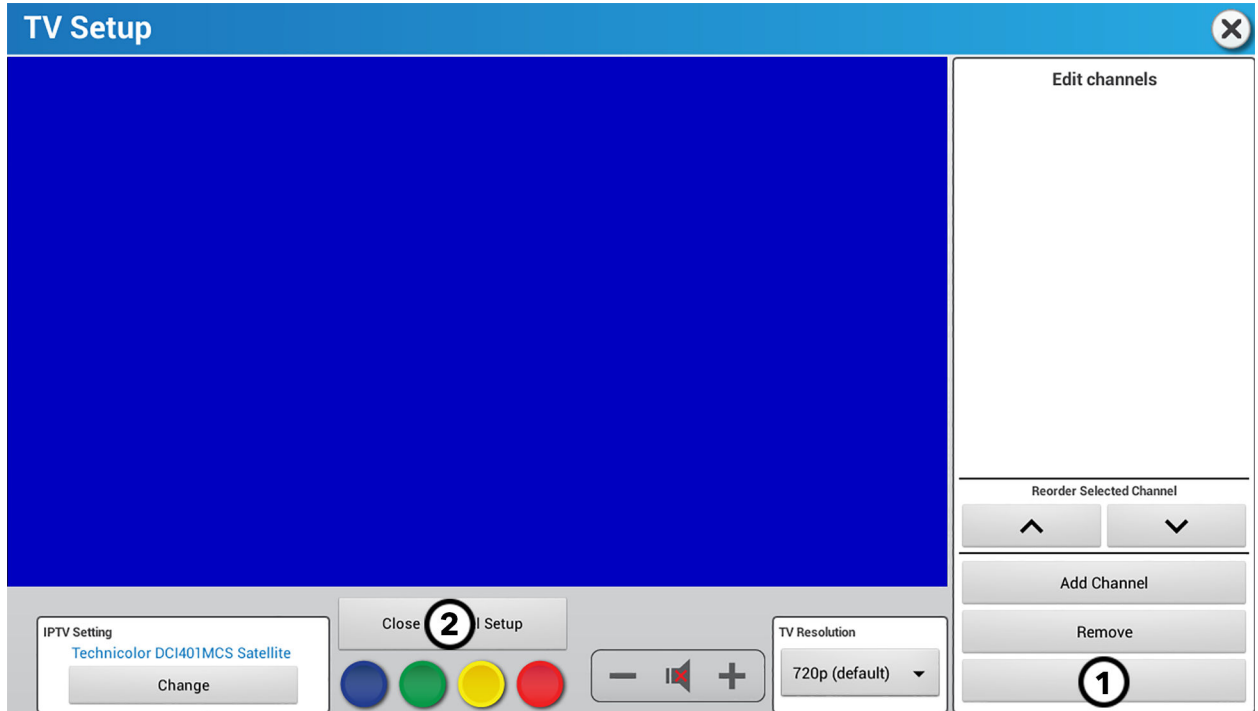


3. **Alt Numara** kutusuna kanal alt numarasını ya da program numarasını yazın.

4. **Kanal adı*** kutusuna kanal adını yazın.

5. Aşağıdakilerden birini seçin:

- Eğer kanal listenize eklemek istediğiniz daha fazla kanal varsa **Ekle + Yeni** tuşuna basın.
- Eğer eklemek istediğiniz yalnızca bir kanal varsa **Ekle** tuşuna basın.
- Eğer kanalı eklemek istemiyorsanız **iptal** tuşuna basın.

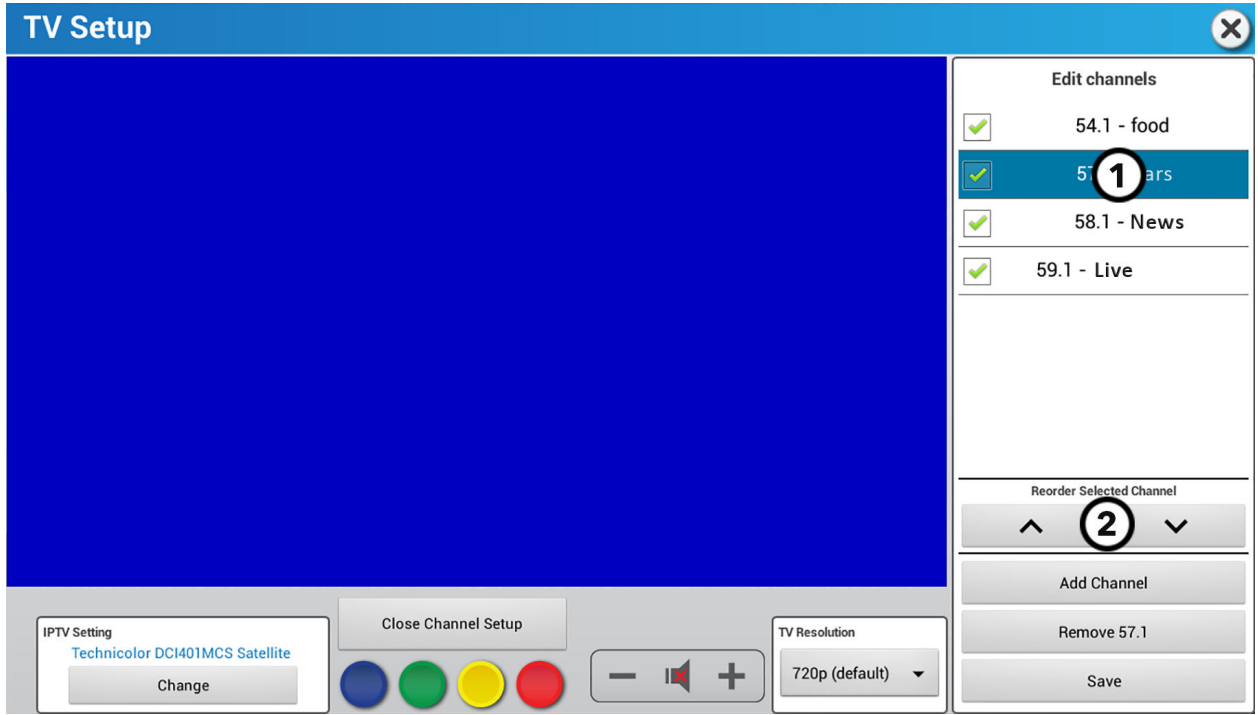


1. Kanal eklemeyi bitirdiğinizde **Kaydet** tuşuna basın.

2. Kanal listesiyle işiniz bittiğinde **Kanal Ayarını Kapat**'a basın.

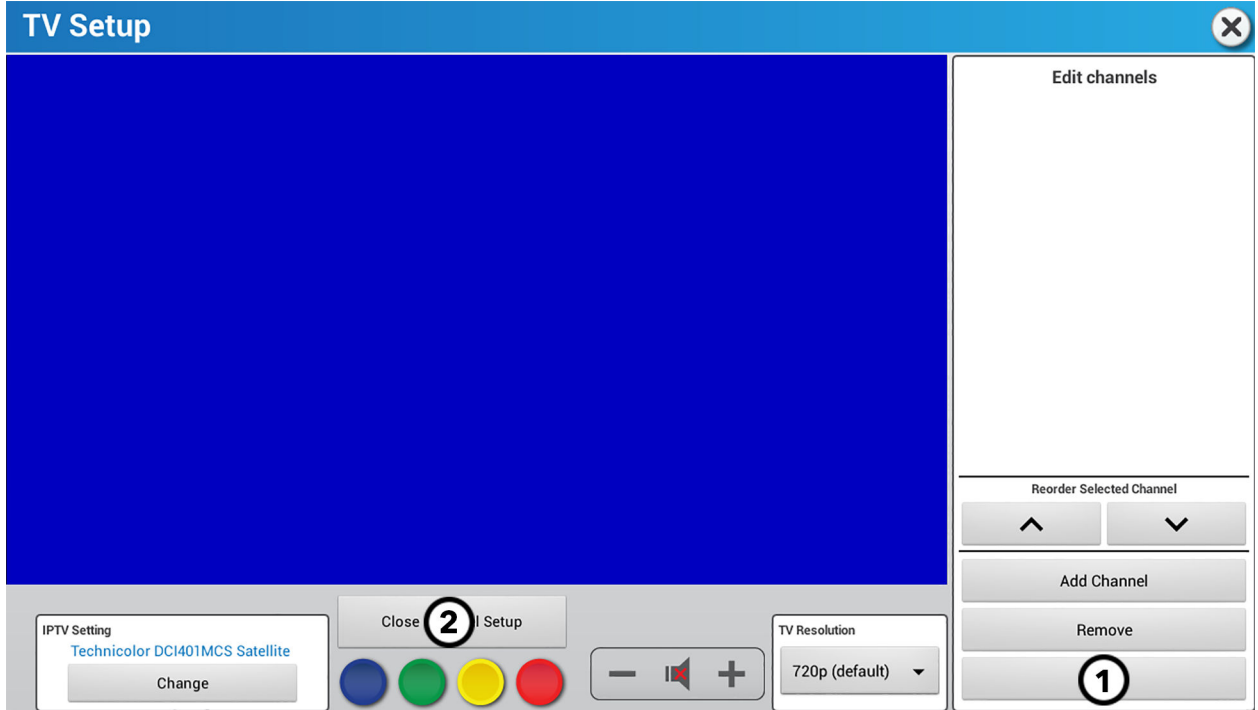
Seçili kanalı tekrar sırala

1. Kanal listesinde tekrar sıralamak istediğiniz kanala basın.



NOT: Yarattığınız kanal listesi egzersiz menüsünde görüntülenecektir.

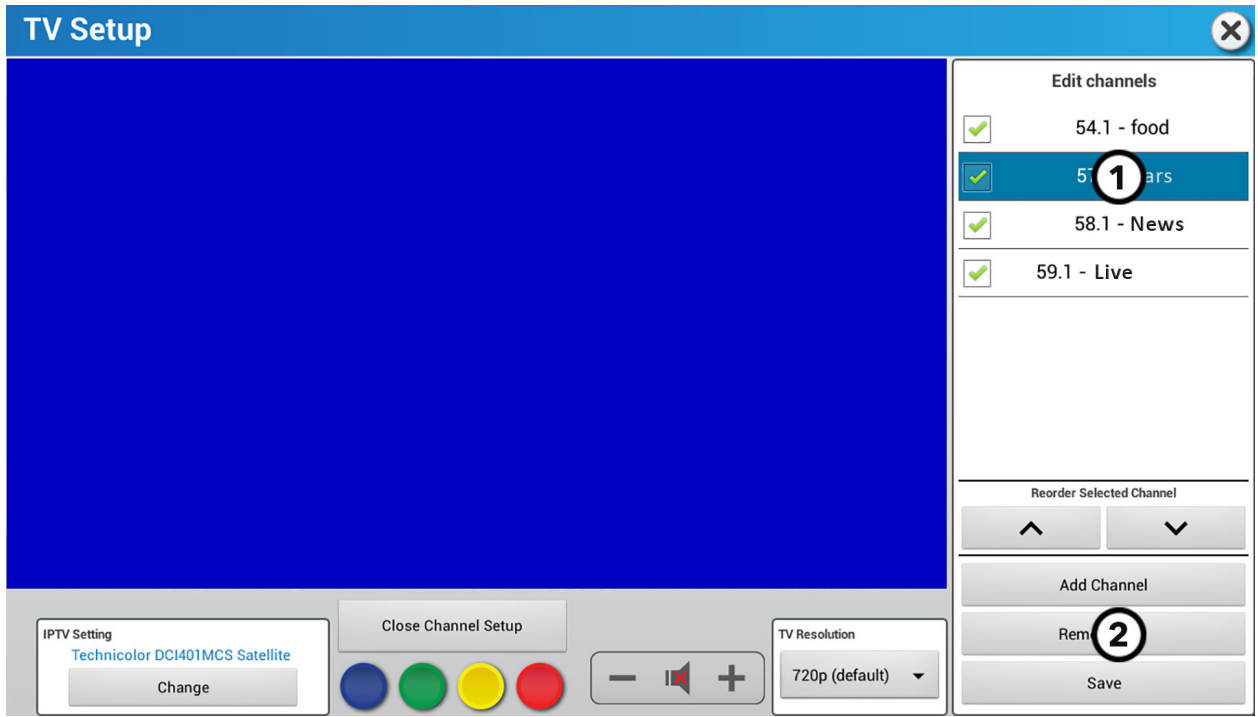
2. ▲ veya ▼ kanal listesini yeniden ayarlayabilirsiniz.



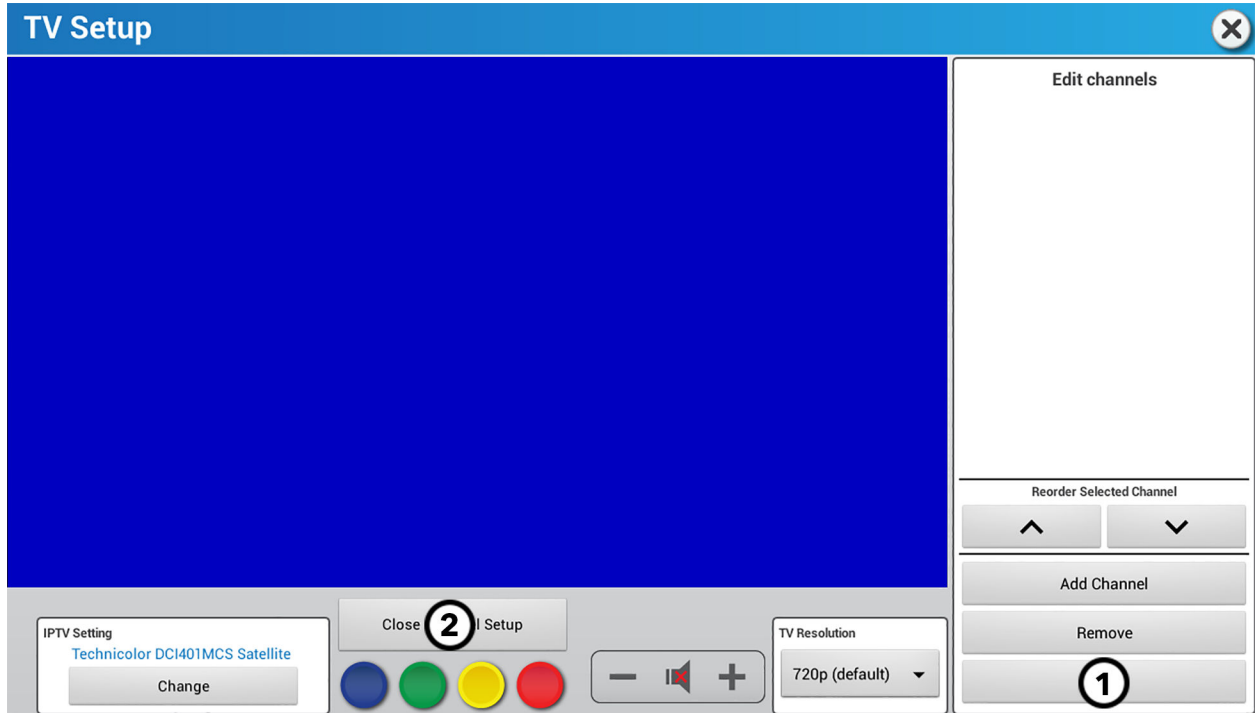
1. Kanal sıralamayı bitirdiğinizde **Kaydet** tuşuna basın.
2. Kanal listesiyle işiniz bittiğinde **Kanal Ayarını Kapat**'a basın.

Kaldır

1. Kanal listesinden silmek istediğiniz kanala basın.



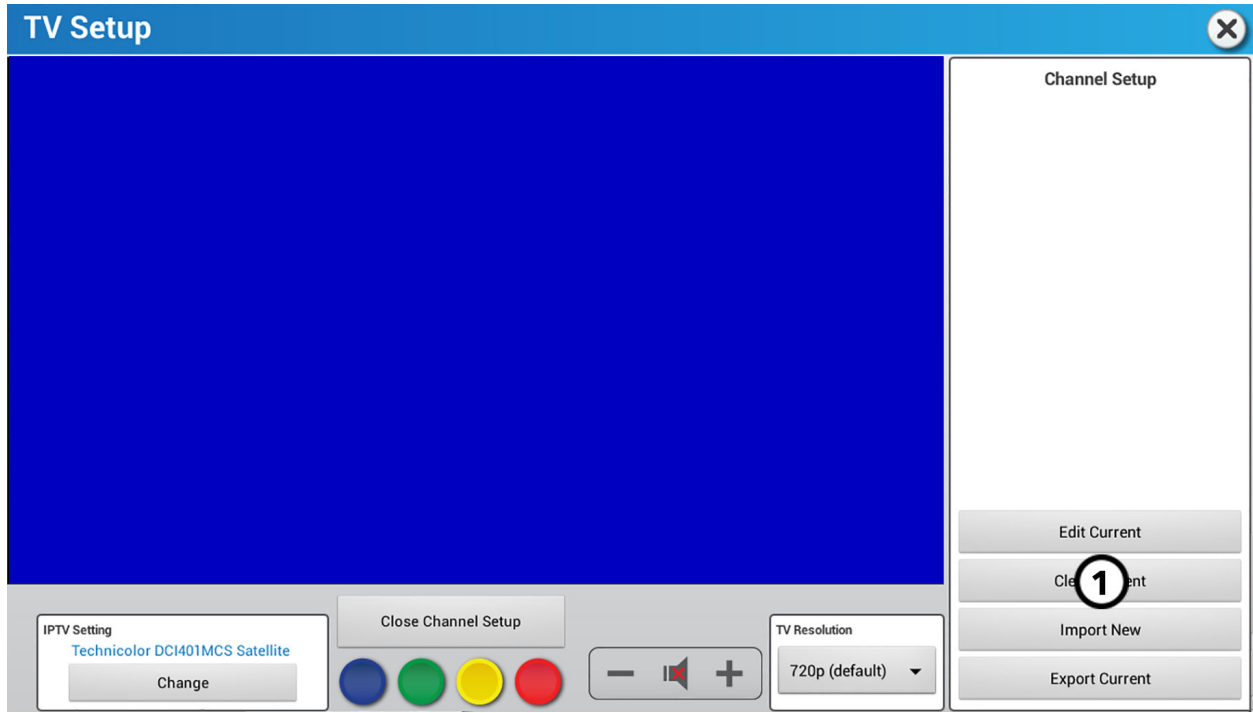
2. Kaldır'a basın.



1. Kanal silmeyi bitirdiğinizde **Kaydet** tuşuna basın.
2. Kanal listesiyle işiniz bittiğinde **Kanal Ayarını Kapat**'a basın.

Mevcudu Temizle

Mevcut bir kanal listesini silmek için **Mevcudu Temizle** seçeneğine basın ve yeni bir kanal listesi oluşturun.

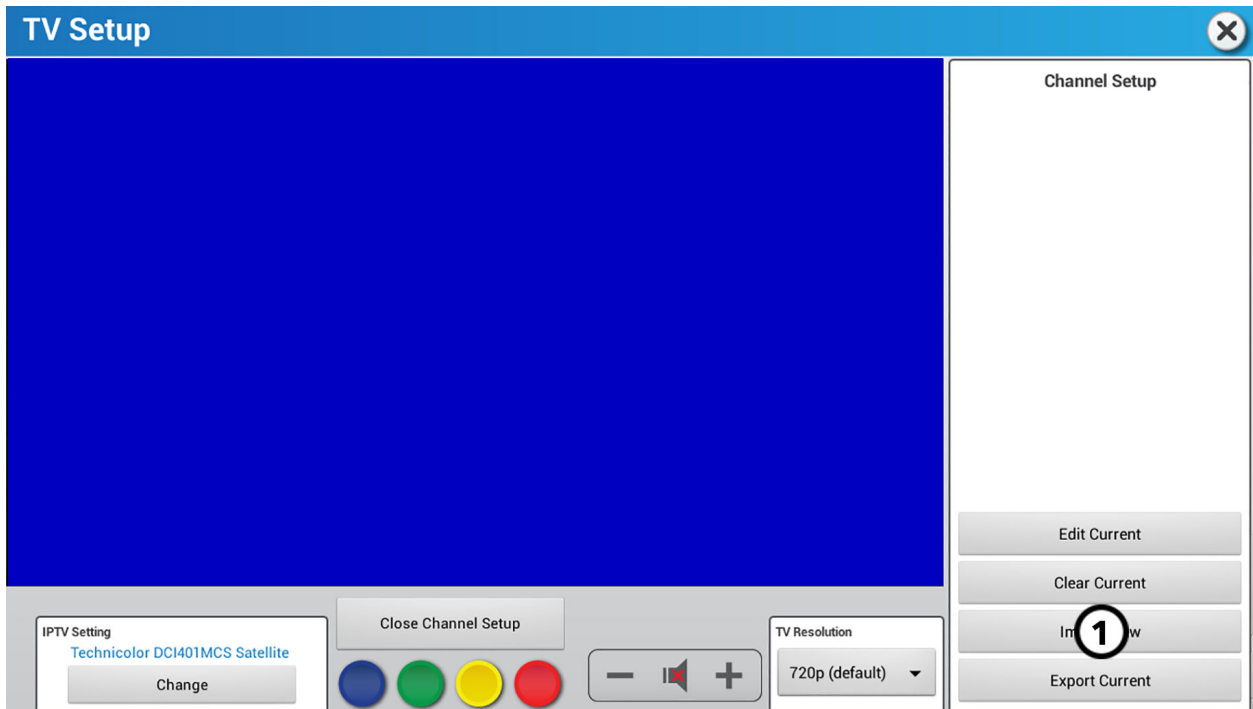


Yeni İçe Aktar

Yeni içe aktar özelliği başka bir ünitadaki kanal listesine ve bir USB flaş diske gereksinim duyar. Yeni özelliği içeri almadan önce başka bir ünitelerde Mevcudu Dışa Aktar özelliğini kullanacaksınız.

Başka bir ünitenin kanal listesini içeri aktarın:

1. Mevcut bir kanal listesi olan başka bir ünite bulun.
2. Ünitenin USB girişine bir flaş bellek yerleştirin.
3. Bu ünitelerde **Mevcudu Dışa Aktar** işlemi gerçekleştirin.
4. USB flaş diski bu üniteden çıkarın.
5. USB flaş diski ünitenize yükleyin.
6. **Yeni İçe Aktar** tuşuna basın.



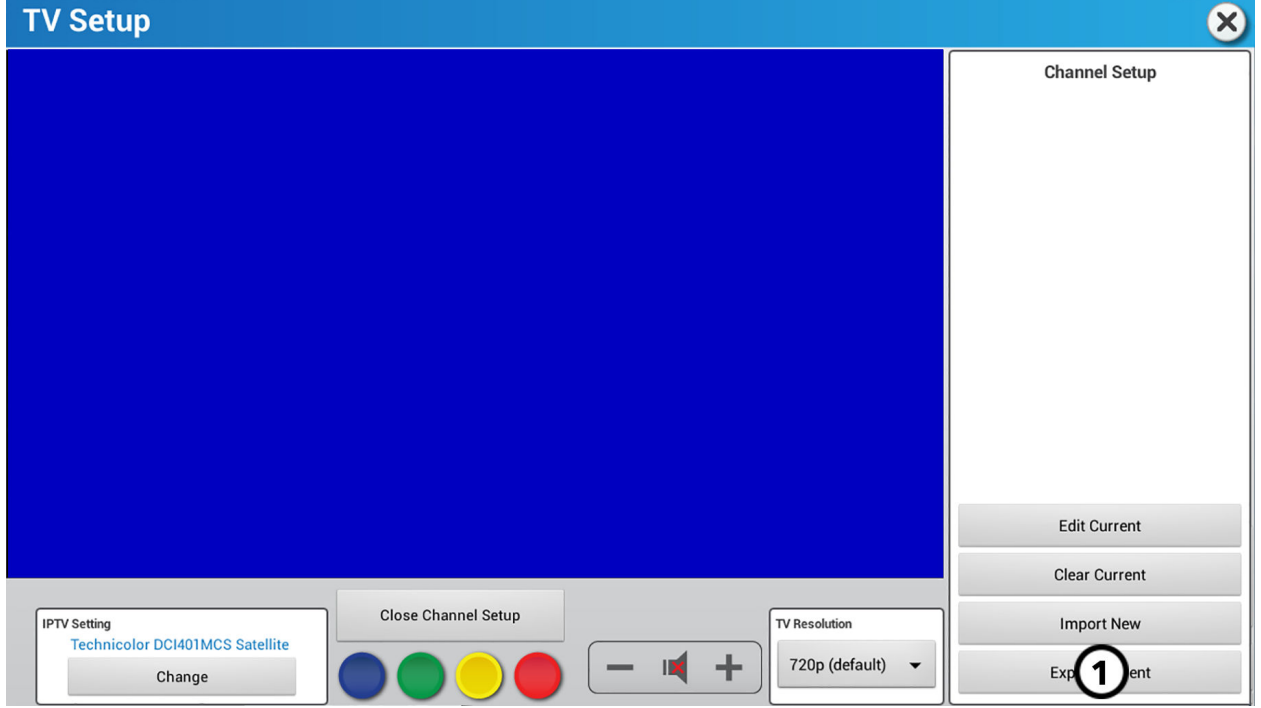
7. Ünitenizin diğer ünitenin kanal listesini içeri aldığını kontrol edin.

Mevcudu Aktar

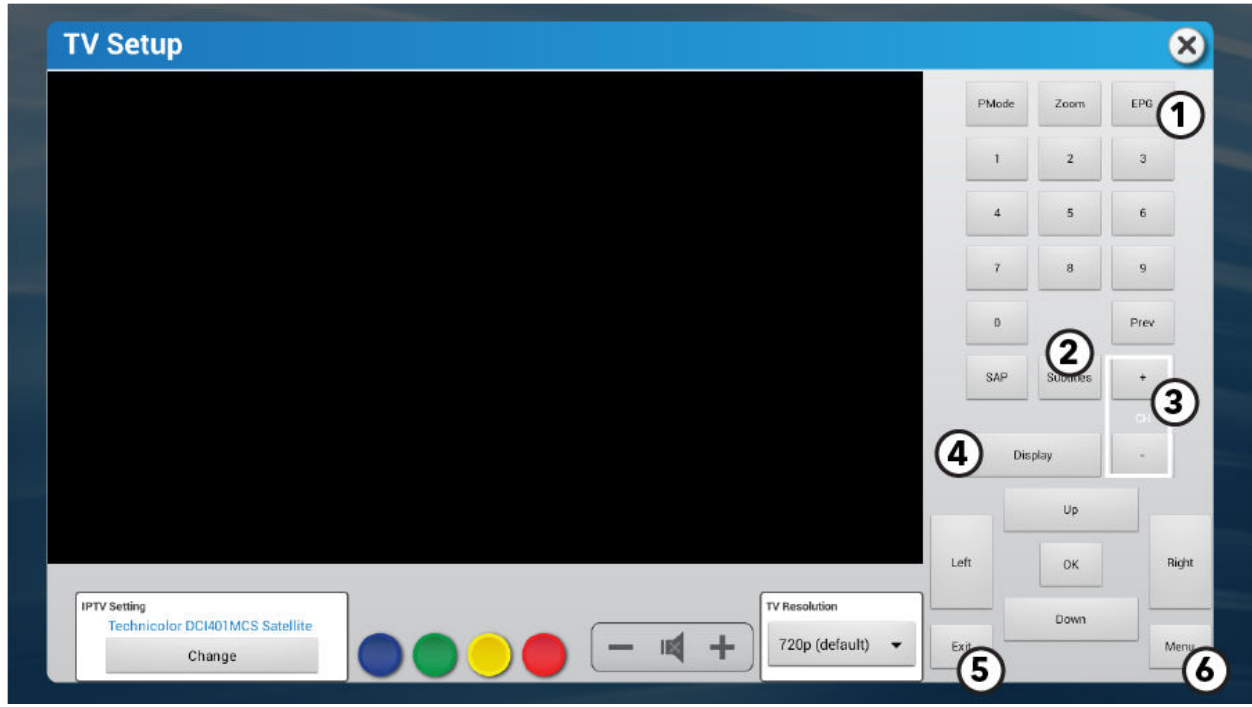
Mevcudu Dışa Aktar özelliği mevcut kanal listesini birden fazla makineye kaydetmek için kullanılır. Mevcudu Dışa aktar özelliğini kullandıktan sonra Yeni İçe Aktar özelliğini kullanacaksınız.

Bir ünitenin mevcut kanal listesini dışa aktarmak için:

1. Ünitenin USB girişine mevcut kanal listesini içeren bir USB flaş disk yerleştirin.
2. **Mevcudu aktar**'a basın.



USB flaş diskteki kanal listenizi diğer cihazlara aktarma ile ilgili yönergeler için [Yeni İçe Aktar](#)'a bakın.



Pro:Idiom TV Kurulumu menüsüne erişmek için **STB IPTV** frekans ayarlayıcı türünü kullanın.

1. EPG

Elektronik Program Kılavuzuna (EPG) erişmek için basın.

2. Altyazı

Altyazıyı Açma/Kapama için basın

3. Kanal tuşları

Kanalı artırmak (+) veya indirmek (-) için kullanın.

4. Ekran

Mevcut kanal bilgileri gösterilir.

5. Çıkış

TV Kurulum menüsünden çıkmak için basın.

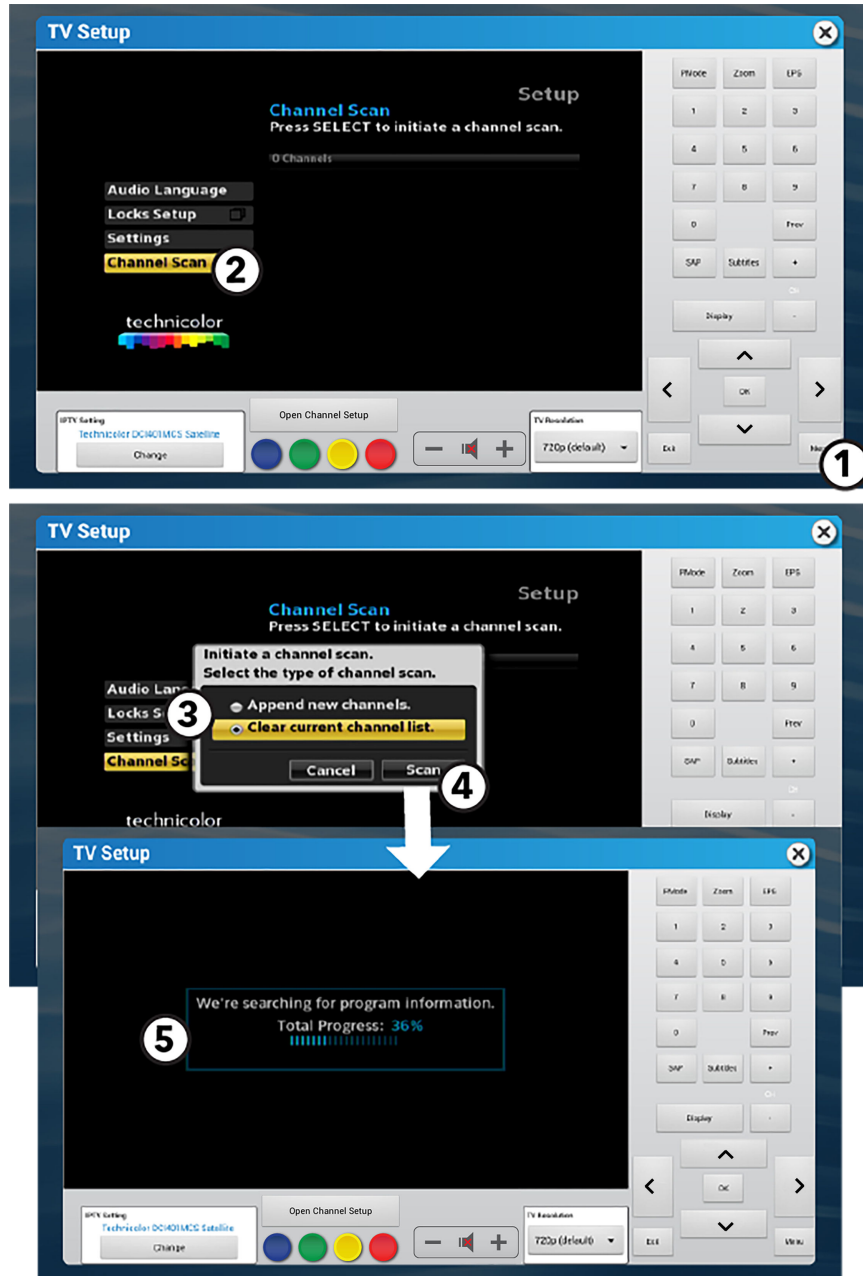
6. Menü

Frekans Ayarlayıcı Kurulum menü seçenekleri:

- Frekans Ayarlayıcı
- Video
- Kanal
- V Çip

IPTV ayarları için varsayılan Technicolor DCI 401MCS uydu alıcısı olmalıdır. Eğer Pro:Idiom kontrol yapısı çalışmıyorsa bu ayarın doğru olduğundan emin olun.

Kanal Tarama



Bu komutlar ilgili Set Üstü Kutulara gönderilir. Set Üstü Kutu aksiyonu belirler. Detaylı fonksiyonlar ve tanımlar için Set Üstü Kutular üretici dokümantasyonuna başvurun.

1. Menü

TV Kurulum menüsünü açmak için basın.

2. Kanal Tarama

▲ ve ▼ tuşlarını kullanarak **Kanal Tarama** seçeneğine gelin. Seçimi giriş yapmak için **Tamam** tuşuna basın.

3. Kanal tarama başlat

Mevcut Kanal Listesini Temizle seçeneğini seçin.

4. Tarama

Kanal taramasına başlamak için basın.

5. İlerleme Ekranı

Tarama ilerleyişini gösterir



Açık IPTV özel ayarlı kanal oluşturmaya izin verir.

1. Frekans ayarlayıcı tipi

Açık IPTV frekans ayarlayıcı yalnızca konsol Açık IPTV için ayarlıyken görüntülenir.

2. TV Kurulumu

IPTV **TV Ayarı** menüsünü açmak için basın.

3. Özel ayarlı Kanal

- URL adresi girin - her bir kanala ait UDP adresi girin.
NOT: Format şu şekilde olmalıdır udp://@ (IP Adresi: Port)
- Kanal adı oluşturun

4. Çek işaretine basarak kanalı kanal listesine kaydedin.

5. Kanal Tablosu

URL adresi ve kanal adı kanal tablosunda gösterilir.

6. X tuşuna basarak istenilen kanalı silebilirsiniz.

7. Kanal Önizleme

►'a basarak seçilen kanalı ayrı pencerede önizleyebilirsiniz.

8. Kanalları Al

Takılı bir USB bellekten kanal listesini içeri aktarın.

9. Kanalları Gönder

Takılı bir USB belleğe kanal listesini aktarın.

10. Kanal listesini karşıya yükle

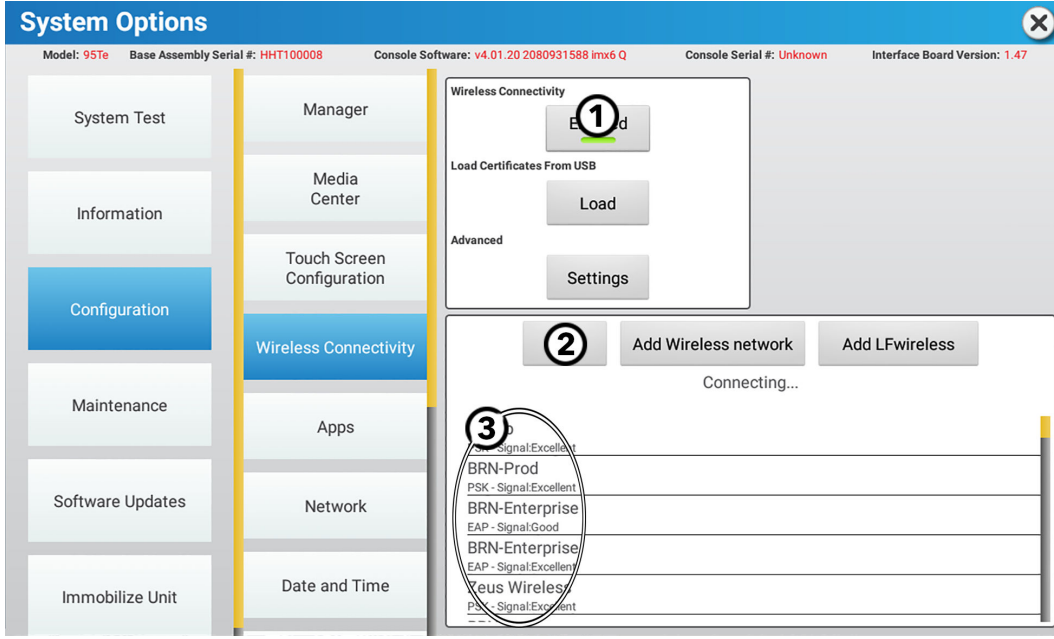
Kanal listenizi Halo Fitness Cloud'a yükler (eğer bağlıysa) ve anında tesisteki tüm bağlı ünitelere aktarır.

11. Bellek Konfigürasyonu

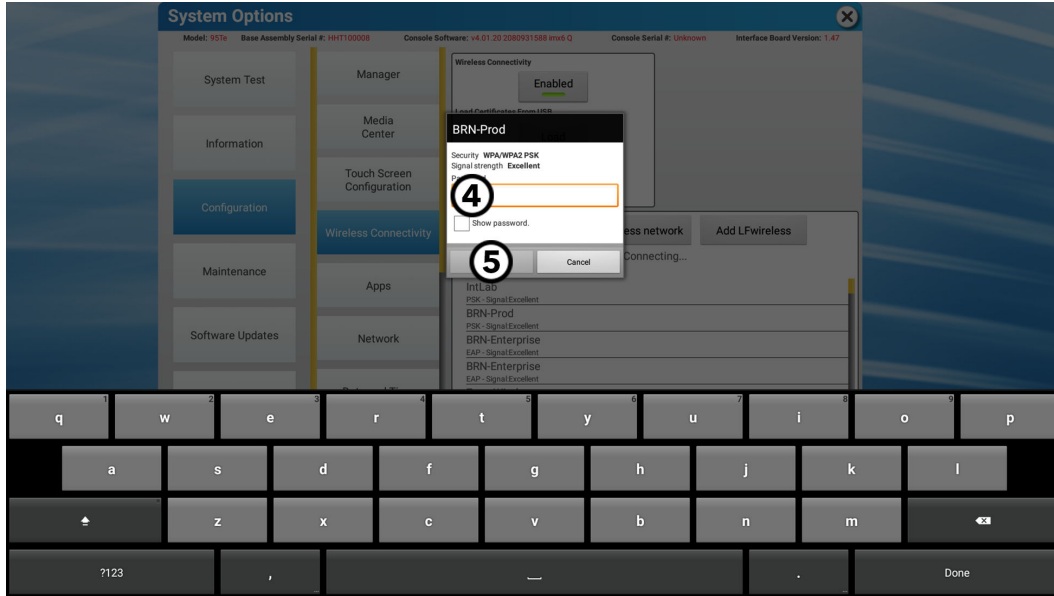
Video optimizasyonu için arabelleklenen veri miktarını değiştir.

Kablosuz Bağlantı

NOT: Ekipmanınız bir Ethernet kablosuyla internete bağlandıysa lütfen [Yapılandırma Menüsü](#) öğesindeki Ethernet bölümüne bakın.



1. **Etkinleştir/Kapat**'a basarak kablosuz fonksiyonları etkinleştirebilir veya kapatabilirsiniz.
2. **Tara**'ya basarak alandaki kablosuz ağları tarayabilirsiniz.
3. Kablosuz modeminizi arayıp üzerine tıklayarak seçin.



4. Kablosuz yönlendiricinizin şifresini girin.
5. **Onayla**'ya basarak kablosuz yönlendiricinizle bağlantı kurun.

İnternet Gereklilikleri

1-16 ünite için minimum karşıdan indirme bant genişliği:

- 2.5 mbps
- 16 üniteden fazlası için +0.25 mbps.

1-20 ünite için minimum karşıya yükleme bant genişliği:

- 0.5 mbps
- 20 üniteden fazlası için +0.25 mbps.

Kablolu Yerel Ağ (LAN) gereksinimleri:

Üniteleriniz bir Ethernet Kablosuyla internete bağlanmışsa tüm üniteleriniz için DHCP adreslerini sağlamanız gerekecektir. Bağımsız Ethernet kablolarını bir araya getirebilecek bir sviç kullanmanız gerekir.

1-7 ünite

- 8 bağlantı noktası 10/100/1000

8-23 ünite

- 24-bağlantı noktası 10/100/1000

24-47 ünite

- 48 bağlantı noktası 10/100/1000

Kablosuz yerel ağ (LAN) gereksinimleri:

- Çift bant 2.4/5 GHz kablosuz yönlendirici
- WPA2-PSK kablosuz yönlendirici güvenliği
- Cihaz duvara veya tavana monte edilmelidir. Kablosuz yönlendiricinizi zemine koymayın.

7. Bakım ve Sorun Giderme

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

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

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

Onaylı ve Uyumlu Temizleyiciler

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

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

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

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

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

Sorun Giderme

Sorun	Olası Neden	Çözüm
Güç yok.	AÇMA / KAPATMA anahtarı doğru konumda değil.	Anahtarı AÇIK konumuna çevirin.
	Güç kaynağı yetersiz.	Güç kaynağını ayrı 20 amperlik bir tesisata bağlayın. Bir voltmeter kullanarak prizdeki elektriği kontrol edin. Elektrik yoksa, paneldeki devre kesiciyi açın.
	Hat Kablosu hasar görmüş.	Hat kablosunu değiştirin. Life FitnessMüşteri Hizmetleri ile iletişime geçin .
	Hat kablosu yuvaya düzgün oturtulmamış.	Duvar prizindeki ve makinedeki elektrik bağlantılarının düzgün temas ettiğini kontrol edin.
	NOT: Uluaslarası Platinyum Club Serisi Koşu Bantları (PCST) için sadece: "Enerji Tasarrufu Modunda" olabilirsiniz.	Koşu bandı 5 dakika aktivitesiz kaldığında Enerji Tasarrufu moduna geçer. Konsolu etkinleştirmek için koşu bandına çıkın. Koşu bandı otomatik olarak aktifleşir ve konsol ışıkları yanar. Koşu bandına çıktıktan sonra koşu bandının aktifleşmesi yaklaşık 50 saniye sürecektir.
	NOT: Yalnızca Uluslararası Platinum Club Serisi üniteleri (PCSC, PCSR, PCSX): "Enerji Tasarrufu Modunda" olabilirsiniz.	Ünite 5 dakika aktivitesiz kaldığında Enerji Tasarrufu moduna geçer. Konsolu aktive etmek için bip sesini duyana kadar pedallara basın. Ünite otomatik olarak aktifleşir ve konsol ışıkları yanar. Pedal çevirmeye başladıktan sonra ünitinin uyanması yaklaşık 50 saniye alır.
Koşu bandı kayar bantı ortadan yana kayıyor.	Zemin yüzeyi düz değil.	Dengeleyicileri kontrol edin ve Koşu bandını düzleştirin. Bantı kontrol edin ve gerekiyorsa tekrar gerdirin. Bkz. Elevation Series 95T Koşu Bandı & PCS Koşu Bandı Discover, Discover ST, & Explore Montaj Talimatları.
Maksimum Koşu bandı hızı düşük.	Kullanıcı bandı itiyor. Bu durum koşucu bandın hareket edebileceğinden daha hızlı koştuğunda olur ve sonuçta koşucunun ayakları bandı itmektedir.	Kullanıcılara bandı her iki yönde de itmemelerini söyleyin.
	Kullanıcı bandı yavaşlatıyor. Bu durum düşük bant hızlarında çalışan ağır kullanıcılarda oluşur. Kullanıcı bandın hızından daha yavaş hareket ediyorsa bant "yavaşlar".	
	Bant/deck arızaları. Lamine deck zemini aşınmış veya bandın alt tarafı perdahlı (sert, parlak) bir hal almış.	Bandı ve deck'i değiştirin. Life FitnessMüşteri Hizmetleri ile iletişime geçin .
	Güç kaynağı yetersiz.	Güç kaynağını ayrı 20 amperlik bir tesisata bağlayın.
Koşu bandının altından sürtünme sesi geliyor.	Makinenin altına yabancı nesne sıkışmış olabilir.	Bandın ve makinenin altını kontrol edin. Koşu bandının hareketine engel olabilecek tüm kirleri ve nesneleri temizleyin.
Makine açıldığında ekran aydınlanmıyor.	Ekran konsolunda veya motor kontrol kartında gevşek bağlantı.	Tüm elektrik bağlantılarının doğru yapıldığını kontrol edin. Müşteri Hizmetleri ile iletişime geçin .

Sorun Giderme - Nabız Ölçümü

Sorun	Olası Neden	Çözüm
Nabız okuması başlangıçta alındı ve normal çalışıyordu fakat sonra kayboldu.	Cep telefonu ve taşınabilir MP3 çalar gibi kişisel elektronik aygıtların kullanılması harici gürültü parazitlerine neden olur.	Gürültü kaynağını uzaklaştırın veya egzersiz ekipmanının yerini değiştirin.
	Ekipman ses/görüntü ekipmanları, fanlar, iki yönlü telsizler ve yüksek gerilim / yüksek akım elektrik telleri gibi diğer parazit kaynaklarının yakınında.	
Anormal derecede yüksek nabız değerleri tespit edildi.	Ekipmanın 90 cm yakınında bulunan televizyon setleri ve/veya antenler, cep telefonları, bilgisayarlar, otomobiller, yüksek gerilimli elektrik hatları, motorlu egzersiz ekipmanları ve diğer nabız ölçerler manyetik parazit yaratabilir.	Nabız okuma doğru hale gelinceye kadar ürünü olası nedenden birkaç santim uzaklaştırın veya olası nedeni üründen birkaç santim uzaklaştırın.
Nabız oranı değeri hatalı veya tamamen eksik.	Kemerdeki vericinin elektrotları, doğru nabız değerlerinin elde edilmesini sağlayacak kadar ıslak değil.	Kemerdeki verici elektrotlarını ıslatın (bkz. İsteğe Bağlı Polar Telemetri Nabız İzleme Göğüs Bandı).
	Kemerdeki verici elektrotları cilde düz temas etmiyor.	Kemerdeki verici elektrotlarının cilde düz temas ettiğinden emin olun (bkz. İsteğe Bağlı Polar Telemetri Nabız İzleme Göğüs Bandı).
	Kemer vericisinin temizlenmesi gerekiyor.	Kemer vericisini yumuşak sabun ve suyla yıkayın.
	Kemer vericisi, kalp atım hızı alıcısından 3 ft (90 cm) uzaklıkta değildir.	Göğüs bandı vericisinin nabız alıcısından en fazla 3 ft (90 cm) uzaklıkta olduğundan emin olun.
	Polar telemetri nabız ölçen göğüs bandının pili bitti.	Polar telemetri nabız ölçen göğüs bandını değiştirme talimatları için <i>Life Fitness</i> Müşteri Destek Hizmetlerine başvurun.
	Polar telemetri nabız ölçen göğüs bandı, nabız alıcısına kenetlenmedi.	Polar telemetri nabız ölçen göğüs bandının kullanıcının göğsüne uygun şekilde takılı olduğundan emin olun ve konsolun içinde nabız alıcısına yaklaşın. Konsolda nabızın görüntülenmesi için 10 saniye kadar bekleyin. Nabız ölçen göğüs bandının toplam menzili, alıcıyla iletişim kurduktan sonra yaklaşık 90 cm'dir. İletişimin başlayabilmesi için bant, alıcıdan 50-60 cm uzakta olmalıdır. Ekranda nabız değeri görüntülenince 90 cm menzilden çıkmayın. Notlar: 1. Polar telemetri nabız ölçen göğüs bandının kullanıcının göğsüne düzgün oturduğundan emin olun. 2. Elektrotlarla kullanıcının göğsü arasında temas olduğundan emin olun. 3. Gerekliyse, göğüs bandının çalışmasını izlemek için Polar saat kullanın.

8. Telif hakları ve ticari markalar

Telif Hakları ve Ticari Markaların Listesi

LIFE FITNESS

LIFE FITNESS®, Tüm hakları saklıdır. Life Fitness tescilli bir ticari markadır.

Discover™, FitPower™, Nabız Hızı+™, LFconnect™, Lifepulse™, Lifescape™, MaxBlox™, PowerMill™, SureStepSystem™, Swipe™ ve Antrenman Manzaraları™, Life Fitness'in ticari markalarıdır.

Diğer

FitLinxx™ bir ActiveLinxx ticari markasıdır.

Bluetooth® Bluetooth SIG, Inc.'ye ait tescilli bir ticari markadır.

Polar® Polar Electro Inc.'in tescilli ticari markasıdır.

iPad®, iPhone®, iPod® ve Apple Watch® Apple Inc.'nin tescilli ticari markalarıdır.

Android™ Google Inc. markası PM-038-13. (3.14)

Gym Wipes® 2XL Corporation'ın tescilli ticari markasıdır.

PureGreen 24™ Pure Green'in ticari markasıdır.

RunSocial® bir tescilli Paofit Holdings Pte Ltd ticari markasıdır.

Samsung Galaxy Watch® Samsung, Galaxy S ve Shop Samsung; Samsung Electronics Co., Ltd. şirketinin tescilli ticari markalarıdır.

9. Özellikler

Konsolun Ekran Türü:	LCD dokunmatik kapasitif ekran
Discover ST HD LCD Dokunmatik Ekran Boyutu:	21" diyagonal (<i>Koşu Bandı</i>) 16" diyagonal (<i>Bisiklet, Cross-Trainer, FlexStrider, PowerMill, Arc Trainer</i>)
LCD Dokunmatik Ekran Güç Gereksinimi:	3,5 A'da 20,5 -25,5 VDC
Bağlantı Noktaları:	Tip RJ45, birbirinin yerine kullanılabilir Ağ için hazır bağlantı ve Fitness Entertainment portu (<i>güç 4 Ağustos 2004 tarihli Fitlinxx CSAFE ile uyumlu: 4,75VDC ila 10VDC; maksimum akım 85mA</i>).
Kulaklık Jakı:	3,5mm Stereo
Ortam Isı Aralığı (<i>Çalışırken</i>)	10°C - 40°C (<i>nominal 25°C</i>)
Sıcaklık Aralığı (<i>Deoplama/ Nakliye</i>)	-20C - 60C (<i>Ana limit bileşeni: LCD Dokunmatik Ekran</i>)
Nem Aralığı (<i>İşletim Sırasında</i>)	%5 - %85 RH (<i>nominal %40 bağıl nem, yoğuşmasız</i>)
Nabız Oranı İzleme Sistemleri:	Patentli Lifepulse™ dijital temaslı nabız ve Polar® telemetri uyumlu nabız izleme sistemi
Hız Aralığı (<i>Koşu Bandı</i>):	Ticari üniteler: 0,5 - 14,0 mph / 0,8 - 23 kph Ev üniteleri: 0,5 - 12,0 mph / 0,8 - 19 kph
Hız Aralığı (<i>PowerMill</i>):	20 - 160 spm
Eğim Seviyeleri (<i>Koşu Bandı</i>):	0% - 15%
Direnç Seviyeleri: (<i>Bisiklet, Eliptik Bisiklet, FlexStrider & PowerMill</i>):	26 (0 - 25) (<i>bisikletler için ayarlanabilir; eliptik bisiklet ve FlexStrider için hız bağımsız; PowerMill için hız bağımlı</i>)
USB Cihaz Şarj Oluyor:	USB tip A cihaz şarj aleti ile kullanılabilir.
Yayın Alıcı Kapasitesi:	NTSC/ATSC veya PAL/DVB-T/DVB-T2 veya NTSC/ISDB-T (<i>üç ayrı kanal ayarlayıcı</i>). NTSC/ISDB-T, B-CAS dahil olmak üzere ISDB standardının Japonya ve Brezilya sürümlerini destekler. Ayrıca PAL-M ve PAL-N'yi destekler (dijital yayının olmadığı Arjantin, Brezilya, Paraguay ve Uruguay için benzersiz PAL kodlaması).
Kablo / Uydu Alıcı Özellikleri:	QAM-B veya DVB-C/DVB-S/DVB-S2 QAM-B, Pro:Idiom şifre çözme becerilerini içerir.

Konsol Boyutu

	Fiziksel Boyutlar				Ambalaj Boyutları			
	Derinlik	Genişlik	Yükseklik	Ağırlık	Derinlik	Genişlik	Yükseklik	Ağırlık
Discover ST HD Konsol (<i>Koşu Bandı</i>)	4,43 in. (112,5 mm)	20,75 in. (527 mm)	16,62 in. (422,2 mm)	16,6 lb (7,53 kg)	6,77 in. (172 mm)	25,59 in. (650 mm)	18,98 in. (482 mm)	21,6 lb (9,80 kg)
Discover ST HD Konsol (<i>Bisikletler, Cross-Trainer, FlexStrider, PowerMill</i>)	4,32 in. (109,7 mm)	16,54 in. (420 mm)	15,36 in. (390,1 mm)	11,4 lb (5,17 kg)	7,28 in. (185 mm)	21,1 in. (536 mm)	18,11 in. (460 mm)	15,5 lb (7,03 kg)

10. Garanti

Neleri Kapsar

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

Kimleri Kapsar

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

Garanti Süresi

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

Servis Ulaştırma ve Sigortasını Kim Öder

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

Garanti Kapsamına Giren Kusurları Düzeltmek İçin Ne Yapacağız?

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

Garanti Kapsamına Girmeyenler

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

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

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

Ne Yapmalısınız

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

Parçalara ve Bakım Servislerine Erişim

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

Münhasır Garanti

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

Garantide Değişiklik Yapılması Yasaktır

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

Eyalet Kanunlarının Etkisi

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

Terms of Warranty Coverage

Please use the link below to access component warranty terms:

<http://lifefitness.com/warranties>

