

Symbio™ Console

Symbio Incline Elliptical, Symbio Recumbent Cycle, Symbio Runner, Symbio Upright LifeCycle®, and Symbio Upright SwitchCycle

Eigenaarshandleiding



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • U.S.A.
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
Telefoonnummer klantendienst: 800.351.3737 (gratis nummer in de VS, Canada)
Mondiale internetsite: www.lifefitness.com

Internationale kantoren

AMERIKA

Noord-Amerika

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Tel. nr.: (847) 288 3300
E-mail klantendienst:
customersupport@lifefitness.com
E-mailadres afd. Verkoop/Marktbewerking:
commercialsales@lifefitness.com

Brazilië

Life Fitness Brasil

Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
BRAZILIË
SAC: 0800 773 8282 optie 2
Telefoon: +55 (11) 3095 5200 optie 2
E-mail klantendienst:
suportebr@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
vendasbr@lifefitness.com

Latijns-Amerika en Caribisch gebied*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Tel. nr.: (847) 288 3300
E-mail klantendienst:
customersupport@lifefitness.com
E-mailadres afd. Verkoop/Marktbewerking:
commercialsales@lifefitness.com

EUROPA, MIDDEN-OOSTEN en AFRIKA (EMEA)

België, Nederland en Luxemburg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NEDERLAND
+3118064666
Service e-mail:
service.benelux@lifefitness.com
Verkoop/Marketing e-mail:
marketing.benelux@lifefitness.com

Verenigd Koninkrijk

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefoon: Algemeen kantoor (+44)
1353.666017
Klantendienst (+44) 1353.665507
Service e-mail: uk.support@lifefitness.com
Verkoop/Marketing e-mail:
life@lifefitness.com

Duitsland, Oostenrijk en Zwitserland

Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
DUITSLAND
Telefoon:
+49 (0) 89 / 31775166 Duitsland
+43 (0) 1 / 6157198 Oostenrijk
+41 (0) 848 / 000901 Zwitserland
E-mail klantendienst:
kundendienst@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Spanje

Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
Telefoon: (+34) 93.672.4660
E-mail klantendienst:
servicio.tecnico@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
info.iberia@lifefitness.com

Alle andere EMEA-landen en distributeurs EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NEDERLAND
+3118064666
Service Email:
emeaservicesupport@lifefitness.com

AZIË PACIFIC (AP)

Japan

Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
Japan
Telefoon: (+81) 0120.114.482
Fax: (+81) 03-5770-5059
E-mail klantendienst:
service.lfj@lifefitness.com
E-mail sales/marketing:
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
Telefoon: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
Service e-mail: service.hk@lifefitness.com
Verkoop/Marketing e-mail:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

Alle andere landen en distributeurs in Azië Pacific*

Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Wong Chuk Hang
Hong Kong
Telefoon: (+852) 25756262
Fax: (+852) 25756894
Service e-mail: service.ap@lifefitness.com
Verkoop/Marketing e-mail:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*Raadpleeg eveneens www.lifefitness.com voor informatie over plaatselijke vertegenwoordigers of leveranciers

Link voor gebruikers- en servicedocumentatie

<https://fn.fit/KnowledgeBase>

<https://fn.fit/SupportDocuments>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

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

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

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

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

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

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

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

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

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

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

Inhoudsopgave

Veiligheid

Veiligheidsinstructies.....	4
Voorafgaand aan het gebruik.....	8
Functionele informatie.....	8
Immobilisatiemethode - Integrity SL Loopband.....	10

Verbinding maken

Internetvereisten.....	12
Draadloze LAN-vereisten.....	12
Plaatsing netwerkapparatuur en stroomvereisten..	12
Poortconfiguratie.....	12
Bestemmings-URL's.....	12

Van start gaan

Funcities van de console.....	13
Handmatige hulpbediening.....	14
Apparaat aansluiten.....	18
Qi® Draadloze inductielader.....	22
Het Lifepulse™-systeem.....	24
Hoe de slimme verlichting aan te passen.....	24

Bediening

Startscherm.....	27
Weergaven tijdens de training en entertainmentkeuzes.....	32
Training pauzeren	39
Afkoeling.....	40
Hybride Modus.....	41

Trainingen

Trainingslijsten.....	42
Beschrijving trainingen.....	43
Instellingen voor training - Gegevensinvoer.....	45
Snelstart.....	55
LFOD+™	56
Standaard Doelstellingen.....	64
Conditietesten.....	65

Onderhoud en probleemoplossing

Goedgekeurde en compatibele reinigingsmiddelen.....	68
Problemen oplossen.....	68

Managersconfiguratie

Opties systeemtoegang.....	74
Standaardinstellingen.....	76
Tv.....	79

Specificaties

Specificaties van de console.....	108
-----------------------------------	-----

Afmetingen van console.....	109
-----------------------------	-----

Auteursrecht en handelsmerken


Lijst van auteursrecht en handelsmerken.....	110
--	-----

Garantie


Wat valt onder de garantie.....	111
Voor wie geldt de garantie?.....	111
Duur van de garantie.....	111
Wie betaalt transport en verzekering voor onderhoud?.....	111
Wat zullen wij doen om tekortkomingen onder de garantie te corrigeren?.....	111
Wat valt niet onder de garantie.....	111
Wat moet u doen?.....	111
Onderdelen en service verkrijgen.....	111
Exclusieve garantie.....	111
Wijzigingen in garantie niet toegestaan.....	112
Nationale wetgeving.....	112
Garantiedekking.....	112


1. Veiligheid


Veiligheidsinstructies

 Lees alle instructies vóór gebruik.

ALLE PRODUCTEN


 **ATTENTIE:** Onjuist of overmatig gebruik van trainingstoestellen kan schade aan de gezondheid veroorzaken. Life Fitness raadt ten ZEEERSTE aan dat u, voordat u aan een trainingsprogramma begint, eerst een arts bezoekt voor een volledig medisch onderzoek (in het bijzonder indien er in uw familie personen met een hoge bloeddruk of een hartziekte voorkomen of indien u ouder bent dan 45 jaar, rookt, een hoog cholesterolgehalte hebt, zwaarlijvig bent of indien u in het afgelopen jaar niet regelmatig hebt gesport). Als u tijdens de training het gevoel hebt het dat u gaat flauwvallen, duizelig of kortademig wordt of pijn hebt, stop de training dan onmiddellijk.


 **LET OP!:** Alle aanpassingen of wijzigingen aan dit toestel kunnen de productgarantie ongeldig maken.


 **ATTENTIE:** Houd de batterijen buiten bereik van kinderen.

Sommige borstbanden kunnen een verwijderbare batterij bevatten.

- Inslikken kan ernstig letsel of zelfs overlijden tot gevolg hebben in slechts 2 uur, als gevolg van chemische brandwonden en mogelijke perforatie van de slokdarm.
- Als u vermoedt dat uw kind een batterij heeft ingeslikt, neem dan onmiddellijk contact op met uw lokale antigifcentrum voor snel en deskundig advies.
- Onderzoek apparaten en controleer of het batterijcompartiment goed is afgesloten, d.w.z. dat de schroef of een ander mechanisch bevestigingsmiddel vastzit. Gebruik niet als het compartiment niet goed is afgesloten.
- Verwijder gebruikte knoopbatterijen onmiddellijk en veilig. Batterijen die bijna leeg zijn, vormen nog steeds een risico.
- Vertel anderen over de risico's van knoopbatterijen en hoe zij hun kinderen kunnen beschermen.

 **ATTENTIE:** Om de kans op brandwonden, brand, elektrische schokken of letsel te beperken, is het van groot belang dat elk toestel op een geaard stopcontact wordt aangesloten.





 **ATTENTIE:** De controlesystemen voor de hartslag kunnen onnauwkeurig zijn. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Als je flauw voelt, stop dan onmiddellijk met sporten.

 **GEVAAR!:** Trek altijd de stekker uit het stopcontact vóór u toestellen reinigt of onderhoudt om de kans op elektrische schokken of letsel door bewegende delen te beperken.


- Life Fitness garandeert niet dat de onderdelen die worden gebruikt voor de vervaardiging van de onder Life Fitness aangeboden producten latexvrij zijn. Gebruikers van deze producten moeten alle noodzakelijke voorzorgsmaatregelen nemen om toevallig contact dat kan leiden tot een slechte reactie op latex te voorkomen.
- Gebruik het toestel nooit als het netsnoer of de stekker beschadigd is, of als het toestel is gevallen of beschadigd of zelfs gedeeltelijk in het water is ondergedompeld. Neem contact op met de klantendienst.
- Plaats het toestel zodanig dat de stekker goed bereikbaar is voor de gebruiker. Zorg ervoor dat het netsnoer niet gedraaid of in de knoop zit en dat het nergens gekneld wordt door of onder een toestel of voorwerp.
- Als het netsnoer beschadigd is, moet het worden vervangen door de fabrikant, een erkend onderhoudstechnicus of een soortgelijke deskundige om gevaren te voorkomen.
- Volg voor een goede werking steeds de instructies op de console.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met verminderde lichamelijke, zintuiglijke of mentale vermogens, of personen zonder kennis over en ervaring met dit toestel, tenzij dit gebruik plaatsvindt onder toezicht of nadat men is geïnformeerd over het gebruik van het toestel door iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.
- Deze apparatuur is niet bedoeld om door kinderen gebruikt te worden. Houd het toestel buiten bereik van kinderen die jonger zijn dan 14 jaar.
- Gebruik dit toestel niet buiten, naast een zwembad of in een vochtige ruimte.
- Gebruik het toestel nooit als de luchtgaten geblokkeerd zijn. Zorg dat de luchtgaten vrij zijn van stof, haar of ander blokkerend materiaal.
- Steek nooit voorwerpen in de openingen van deze producten. Als er een voorwerp in het toestel valt, zet dan de stroom uit, trek de stekker uit het stopcontact en haal het voorwerp er voorzichtig uit. Neem contact op met de klantendienst als u het voorwerp niet kunt bereiken.
- Plaats nooit vloeistoffen van welk type dan ook rechtstreeks op het toestel, behalve op een accessoireblad of -houder. Houder met een deksel of dop worden aanbevolen.

- Gebruik deze producten niet met blote voeten. Draag altijd schoenen. Draag schoenen met rubber- of antislipzolen. Gebruik geen schoenen met hakken, leren zolen, noppen of spikes. Zorg ervoor dat er geen steentjes in de zolen zitten.
- Houd losse kleding, schoenveters en handdoeken uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Grijp tijdens het gebruik niet in of onder het toestel en laat het niet kantelen.
- Laat andere personen niet met de gebruiker of het toestel in contact komen tijdens een training.
- Laat de LCD-panels een uur normaliseren en afkoelen vooraleer ze opnieuw te gebruiken.
- Gebruik dit toestel alleen voor het beoogde doel zoals beschreven in deze handleiding. Gebruik geen accessoires die niet door de fabrikant zijn aanbevolen.
- Vrijstaande toestellen moeten op een stabiele en gelijke ondergrond worden geïnstalleerd.
- Lees alle waarschuwingen op het toestel voor u met een training begint.
- Indien waarschuwingstickers ontbreken of beschadigd zijn, neem dan onmiddellijk contact op met de klantenservice voor nieuwe waarschuwingstickers. Bij elk toestel worden waarschuwingstickers geleverd, die aangebracht moeten worden voor het toestel in gebruik wordt genomen. Life Fitness is niet verantwoordelijk voor ontbrekende of beschadigde waarschuwingstickers.



LOOPBAND

-  **LET OP!** Risico van letsel van personen - wees uitermate voorzichtig wanneer u op of van een bewegende loopband stapt, om letsels te voorkomen. Lees de handleiding vóór gebruik.
-  **ATTENTIE:** Zorg voor een vrije ruimte van 6,5 ft. (2 m) bij 3 ft. (0,9 m) achter de loopband die geen obstakels bevat, inclusief muren/wanden, meubilair en ander materiaal. Neem indien nodig contact op met de klantenservice voor een optioneel langer netsnoer.
-  **ATTENTIE:** Zorg dat het noodstopkoord met een klem aan de sporter bevestigd is en zich op de juiste plaats op de loopband bevindt voordat u met de training begint.
-  **ATTENTIE:** Centreer de gordel indien deze zich niet tussen de markeringen bevindt die de maximale laterale posities aanduiden. Raadpleeg de montage-instructies voor de loopband.
- Als het product niet gebruikt wordt, raadt Life Fitness aan om de stekker uit het stopcontact te trekken. Haal de stekker uit het stopcontact als het apparaat niet wordt gebruikt en voordat u onderdelen monteert of loshaalt. Zet de AAN/UIT-schakelaar in de stand UIT en haal de stekker uit het stopcontact om het toestel uit te schakelen.
- Houd het netsnoer uit de buurt van verwarmde oppervlakken. Trek het toestel niet aan het netsnoer en gebruik het snoer niet als handgreep. Leid het netsnoer niet over de vloer onder of langs de zijkant van de loopband.
- De leuning kunnen zo nodig gebruikt worden voor meer stabiliteit, maar ze zijn niet bedoeld voor voortdurend gebruik.
- Stap de loopband nooit op of af terwijl hij in beweging is. Maak gebruik van de leuning wanneer extra houvast nodig is. In geval van nood, bijvoorbeeld wanneer u struikelt, pak de leuning dan vast en zet uw voeten op de zijplatforms.
- Loop of jog nooit achteruit op de loopband.
- Gebruik dit toestel niet op plaatsen waar spuitbussen worden gebruikt of waar zuurstof wordt toegediend. Zulke producten verhogen de kans op brand en explosie.
- In overeenstemming met de Europese machinerichtlijn 2006/42/EG bedraagt de geluidsemissiedruk van dit onbelaste toestel minder dan 70 dB (A) bij een gemiddelde bedrijfssnelheid van 12 km/u (commerciële toestellen) en 8 km/u (thuishoestellen). Geluidsemissie is hoger onder druk dan zonder druk.

LIFECYCLE® TRAININGSFIETSEN

-  **ATTENTIE:** Laat aan beide kanten 41 cm (16 inch) ruimte tussen het breedste deel van de fiets en andere voorwerpen. Zorg voor een afstand van minstens 0,9 m tussen de voor- of achterkant van de fiets en andere objecten en 0,6 m in de richting van waaruit de apparatuur wordt benaderd.
- Ga niet zitten of staan op plastic afdekkappen.
- Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van de fiets. Gebruik de vaste handgreep als u extra houvast nodig hebt.

CROSS-TRAINER

-  **ATTENTIE:** Zorg ervoor dat u aan de voorkant van de Cross-Trainer een ruimte vrijlaat van minstens 0,3 m (1 ft.) en aan de zijkant minstens 0,6 m (2 ft.).
-  **ATTENTIE:** De Cross-Trainer is niet uitgerust met een vrijwiel. Daarom kan het product niet onmiddellijk worden gestopt.
- Ga niet op de plastic achterkappen van de Cross-Trainer staan of zitten.
- Ga niet op de middelste buis van de Cross-Trainer staan.
- De individuele menselijke kracht die nodig is om een oefening uit te voeren kan anders zijn dan de mechanische kracht die wordt weergegeven op de Cross-Trainer.

- Wees voorzichtig bij het monteren of demonteren van de Cross-Trainer. Gebruik voordat u op het toestel stapt, de bewegende armen om het dichtstbijzijnde pedaal in de laagste positie te brengen. Gebruik de vaste handgrepen als u extra houvast nodig hebt. Houd bij het trainen de bewegende armen vast.
- Kijk nooit naar achteren terwijl u de Cross-Trainer gebruikt.

BEWAAR DEZE AANWIJZINGEN OM LATER TE KUNNEN RAADPLEGEN.

ANATEL - nalevingsinformatie - Brazilië

Dit apparaat bevat de producten die door ANATEL zijn goedgekeurd onder de volgende nummers:

MODULE	ANATEL NUMMER
WIFI / BLUETOOTH	08437-23-09600
DRAADLOZE OPLADER	01535-21-13620
RFID	18033-20-07558
NFC	13389-21-14239
ANT+	00127819

Deze apparatuur is niet beschermd tegen schadelijke interferentie en veroorzaakt geen interferentie in goedgekeurde systemen.

Voorafgaand aan het gebruik

Voor u dit product in gebruik neemt, is het van essentieel belang dat u deze HELE gebruikershandleiding en ALLE montagevoorschriften VOLLEDIG doorleest. Deze beschrijven de installatie van het toestel en geven aanwijzingen over het juiste en veilige gebruik ervan.

Elke onderhoudsbeurt, met uitzondering van reiniging of onderhoud door de gebruiker, moet worden uitgevoerd door een bevoegde vertegenwoordiger.



LET OP!: Alle aanpassingen of wijzigingen aan dit toestel kunnen de productgarantie ongeldig maken.

FCC-waarschuwing: het toestel kan radio- en tv-signalen verstoren

EN ISO 20957 klasse SA (fietsen, Cross-Trainer): professioneel en/of commercieel gebruik.

EN ISO 20957 klasse SB (alleen loopband): professioneel en/of commercieel gebruik.

EN ISO 20957 klasse S: professioneel en/of commercieel gebruik.

OPMERKING: Dit toestel is getest en bleek daarbij te voldoen aan de eisen wat betreft beperkingen voor digitale apparatuur van klasse A volgens de voorschriften van deel 15 van het FCC-reglement. Deze limieten zijn ontworpen om een redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie wanneer de apparatuur wordt gebruikt in een commerciële omgeving. Dit toestel genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan deze uitstralen. Wanneer het toestel niet volgens de instructiehandleiding wordt geïnstalleerd en gebruikt, kan de radiocommunicatie worden verstoord. Werken met het toestel in een woongebied kan leiden tot schadelijke interferentie, in welk geval de gebruiker de interferentie op eigen kosten dient te corrigeren.

EN ISO 20957 klasse H: thuisgebruik.

EN ISO 20957 klasse HA (fietsen, Cross-Trainer): professioneel en/of commercieel gebruik. De staande SwitchCyle is alleen bedoeld voor commercieel gebruik.

EN ISO 20957 klasse HB (alleen loopband): professioneel en/of commercieel gebruik.

OPMERKING: De apparatuur is getest en goed bevonden als klasse B digitale apparatuur volgens de voorschriften van hoofdstuk 15 van het FCC-reglement. Deze limieten zijn ontworpen om redelijke bescherming te bieden tegen schadelijke interferentie bij installatie in het gewone huishouden. Dit toestel genereert en gebruikt radiofrequentie-energie en kan deze uitstralen. Wanneer het toestel niet volgens de gebruikershandleiding wordt geïnstalleerd en gebruikt, kan de radiocommunicatie worden verstoord. Er is echter geen garantie dat er bij een specifieke installatie nooit storing zal optreden. Als deze installatie toch schadelijke interferentie veroorzaakt met de radio- of televisieontvangst, hetgeen vastgesteld kan worden door de installatie in en uit te schakelen, dan wordt de gebruiker aangemoedigd om te trachten om de interferentie weg te werken aan de hand van een of meer van de volgende maatregelen:

- Oriënteer de ontvangstantenne anders of zet hem op een andere plek.
- De afstand tussen het toestel en de ontvanger vergroten.
- De apparatuur aansluiten op een stopcontact op een ander circuit dan dat waarop de ontvanger is aangesloten.
- Raadpleeg de leverancier of een ervaren technicus op het gebied radio/tv voor hulp.

Alleen Cross-Trainers:

Cross-Trainers:

Voor EN ISO 20957-9: 2016 klasse SA nauwkeurigheidstest, vermogen bij de krukas werd gemeten door het trainingstoestel aan te sluiten op een dynamometer. De kruk werd gedraaid en het aanhaalmoment werd gemeten volgens EN ISO 20957-9: 2016 klasse SA bedrijfstestomstandigheden. De nauwkeurigheid van het resulterende aantal watt (weergegeven op de console) en het feitelijke aantal watt (gemeten door de dynamometer) ligt binnen de tolerantiegrens van NEN-EN ISO 20957-9: 2016 klasse SA (+/- 5 watt tot 50 watt en +/- 10% meer dan 50 watt.)

Functionele informatie

In deze gebruikershandleiding worden de functies beschreven van de Symbio-console met de volgende bases:

- Symbio™ Incline Elliptical
- Symbio™ Runner
- Symbio™ Recumbent Cycle
- Symbio™ Upright SwitchCycle
- Symbio™ Upright LifeCycle®

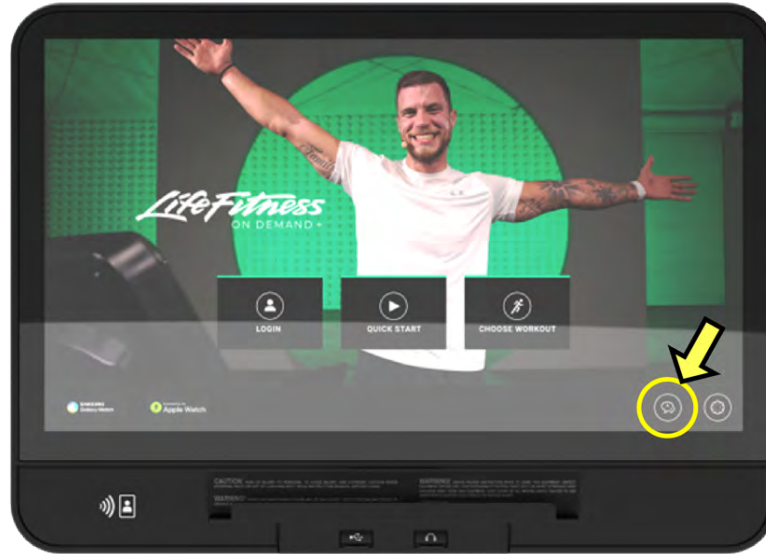
Doel:

- De Symbio™ Runner-loopband is een trainingstoestel waarmee de gebruiker op een vaste plek op een bewegende ondergrond kan wandelen of hardlopen.
- De Symbio™ Incline Elliptical is een trainingstoestel dat een ellipsvormige fietsbeweging met lage impact combineert met een duw/trekbeweging van de armen en zo een efficiënte, effectieve training voor het gehele lichaam verschaft.
- De Symbio™ Recumbent Cycle, Symbio™ Upright SwitchCycle en Symbio™ Upright LifeCycle® trainingsfietsen zijn toestellen die binnenshuis de bewegingen van het fietsen bij verschillende snelheden en weerstandsniveaus nabootst.

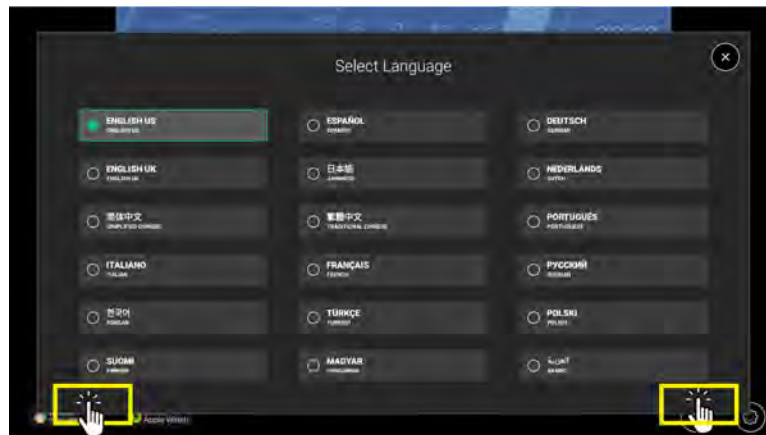
Immobilisatiemethode - Integrity SL Loopband

Het doel van het immobiliseren van het apparaat is niet toegestaan gebruik te voorkomen. Het systeem kan immobilisatie van het apparaat bewerkstelligen, indien geactiveerd.

1. Tik op het **TAAL**-icoon op het **ATTRACT-SCHERM** om toegang te krijgen tot het **SELECTEER TAAL**-scherm. (De plek van het taalicoon kan verschillen per console.)



2. Tik op het lagere gedeelte van het **SELECTEER TAAL**-scherm in de volgende volgorde: **linksonder**, **rechtsonder**, **linksonder** en **rechtsonder**.



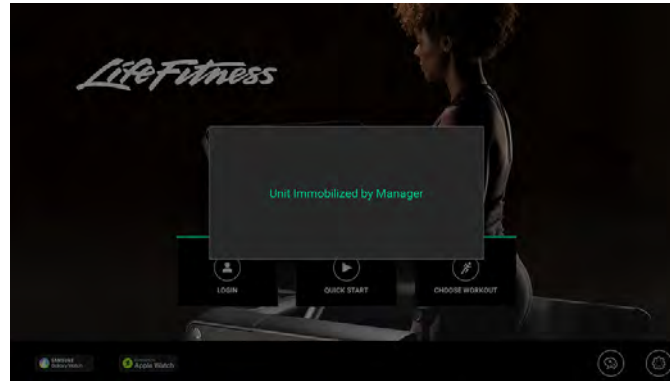
3. Klik op het symbool **Immobilize Unit** (Toestel immobiliseren). **Enabled** (Ingeschakeld) wordt weergegeven.



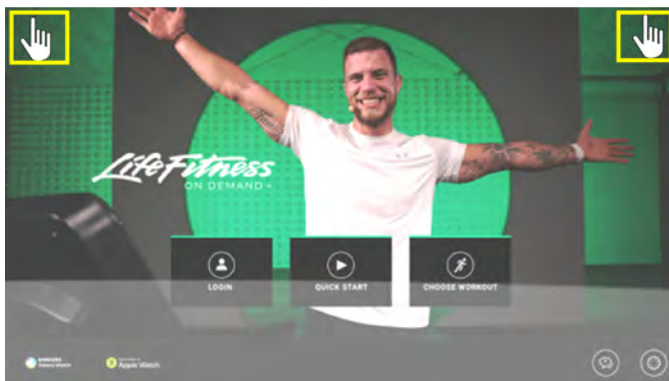
Onderdeel	Beschrijving
1	Pictogram Immobilize Unit (toestel immobiliseren)
2	Pictogram Enabled (Ingeschakeld)
3	Pictogram Exit (Afsluiten)

4. Tik op het afsluipictogram **X** om de **System Options** (Systeemopties) te verlaten.
5. Het apparaat zal rebootten.

- Op het scherm wordt het bericht **UNIT IMMOBILIZED BY MANAGER** (Toestel geïmmobiliseerd door beheerder) weergegeven.



- Tik op het bovenste gedeelte van het **ATTRACT-SCHERM** in de volgende volgorde: **linksboven**, **rechtsboven**, **linksboven**, en **rechtsboven** om de **SYSTEEMOPTIES** binnen te gaan.
- Tik op het **Immobiliseren apparaat**-icoon om uit te schakelen.



2. Verbinding maken

Internetvereisten

Minimaal benodigde downloadbandbreedte voor 1 tot 8 apparaten:

- 2,5 Mbps
- +0,25 Mbps meer voor elke extra eenheid.

Minimumvereisten voor uploadbandbreedte

- 0,5 Mbps

Draadloze LAN-vereisten (Local Area Network):

U moet de DHCP-adressen van al uw apparaten opgeven als uw apparaten via een Ethernet-kabel met internet zijn verbonden. U hebt een switch nodig die in staat is om de afzonderlijke ethernetkabels samen te voegen.

1-7 apparaten	8-23 apparaten	24-47 apparaten
8 poorten 10/100/1000	24 poorten 10/100/1000	48 poorten 10/100/1000

Draadloze LAN-vereisten

OPMERKING: Een aparte internetverbinding wordt aanbevolen. Het is nodig om uitgaande gegevens zonder filtering of blokkering toe te staan op uw internetverbinding.

Toegangspunten

- Het advies van Life Fitness is om maximaal 15 producten per draadloos toegangspunt te gebruiken. Als u deze verhouding overschrijdt, is het mogelijk dat trainingen worden onderbroken en dat er verbindingsproblemen optreden.
- De Integrity SI-console vereist een verbinding met een draadloos netwerk met SSID of LF-draadloos. Als u uw toegangspunt aanschaft via Life Fitness (ACCESS-POINT-01), zal het toegangspunt standaard deze SSID geïnstalleerd hebben. Neem contact op met de Klantenservice van Life Fitness via 1.800.351.3737 of met uw vertegenwoordiger van Life Fitness voordat u dit netwerk instelt om het vereiste wachtwoord voor deze SSID te ontvangen.

Minimale vereisten

- Professionele kwaliteit
- Draadloos-N toegangspunt (802.11n)
- Band: Dual band 2,4 / 5 GHz
- Beveiliging: WPA2-PSK
- Installatie: op muur of plafond (bijv. Meraki MR32 of Rukus R500)

Aanbevolen functies: Draadloos-AC toegangspunt (802.11ac)

Kabeleisen

CAT 5e- of CAT 6-bekabeling kan gebruikt worden om uw draadloze toegangspunten aan te sluiten op uw bedrade netwerk. Life Fitness raadt aan om Cat 6-bekabeling te gebruiken.

Plaatsing netwerkapparatuur en stroomvereisten

Raadpleeg de respectievelijke productspecificaties voor de stroomvoorzieningvereisten van netwerkapparatuur zoals modems, routers en switches. Elke toegangspunt heeft stroomvoorziening nodig via PoE (Power over Ethernet) of een extra, optionele adapter. Raadpleeg de aanbevolen stroomvereisten van de fabrikant voor meer informatie.

Poortconfiguratie

Alle het verkeer dat door onze consoles geïnitieerd wordt, is uitgaand (gegevens worden alleen door onze consoles verstuurd, niet ontvangen). Zolang u geen uitgaand verkeer, inclusief het bijhorend terugkerend verkeer, blokkeert, is er geen extra configuratie nodig. Als uw netwerk uitgaand verkeer beperkt, moet u uitgaande connecties op deze specifieke poorten openstellen:

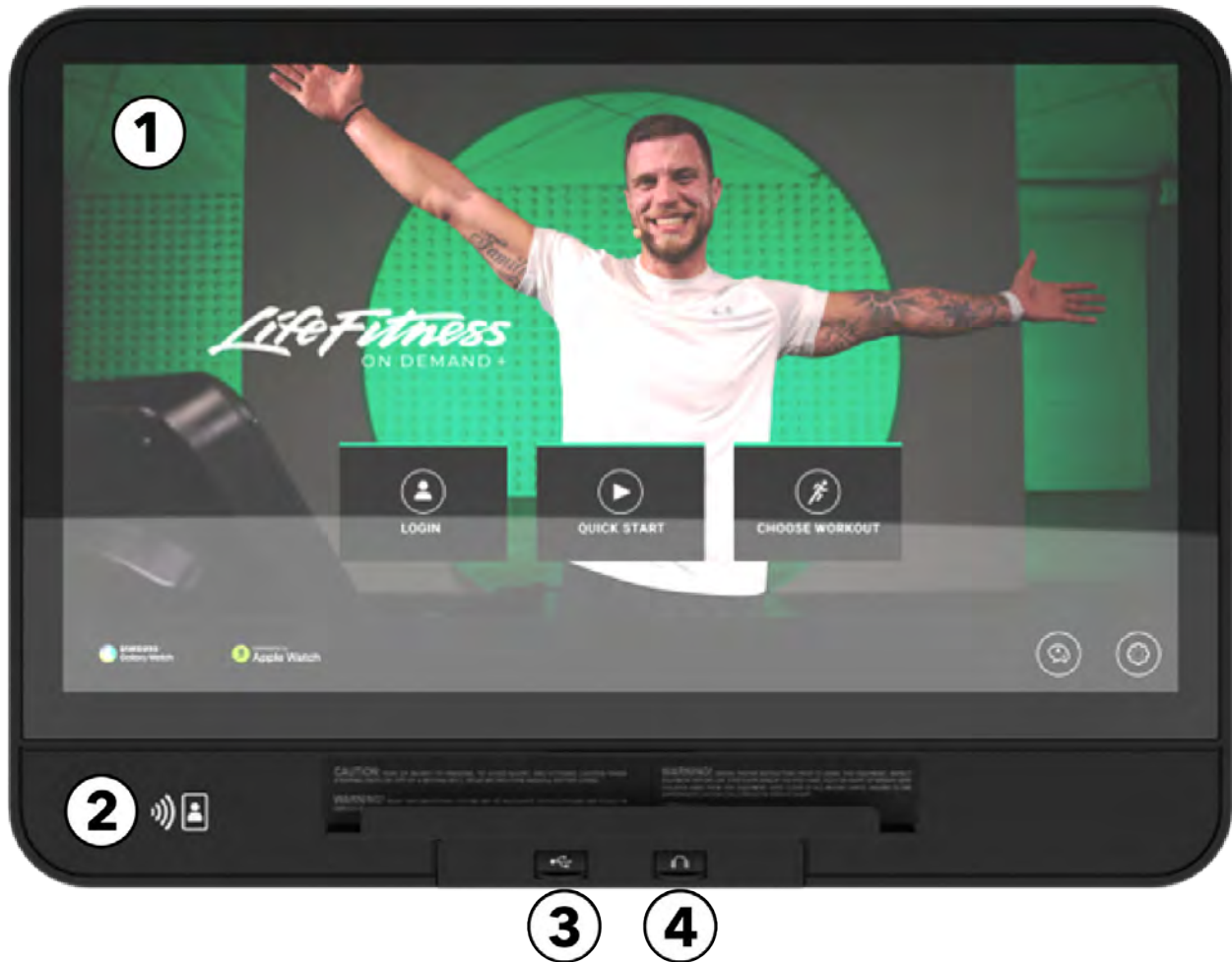
- TCP/UDP-poort 80
- TCP/UDP-poort 443
- TCP/UDP-poort 1883
- TCP/UDP 8883
- UDP port 1194

Bestemmings-URL's

De cardiomachines maken contact met *.halo.fitness.com, *.lfconnect.com, en *.s3.amazonaws.com.

3. Van start gaan

Functies van de console



1. Touchscreen-display

- Om trainingen te selecteren, in te stellen, te monitoren en te bewaren.
- Toegang krijgen tot entertainmentopties.

2. NFC (Near Field Communicatie) / Optioneel RFID (Radiofrequentie-identificatie) :

- **NFC:** om verbinding te maken met mobiele apparaten met NFC, Apple Watch en Samsung Galaxy Watch voor naadloze koppeling en gegevensdeling.
- **RFID:** Eigenaars van fitnessclubs kunnen deze optie bestellen voor hun gebruikers zodat deze hun clubkaart over de console kunnen swipen. De hardware van de console is compatibel met de twee hoofdfrequenties (125 kHz en 13,56 Mhz) die worden gebruikt voor RFID-kaarten. De RFID-module ondersteunt bovendien dezelfde functies als de NFC-module.

3. USB: USB-apparaten opladen en gebruiken voor software-updates van de console.

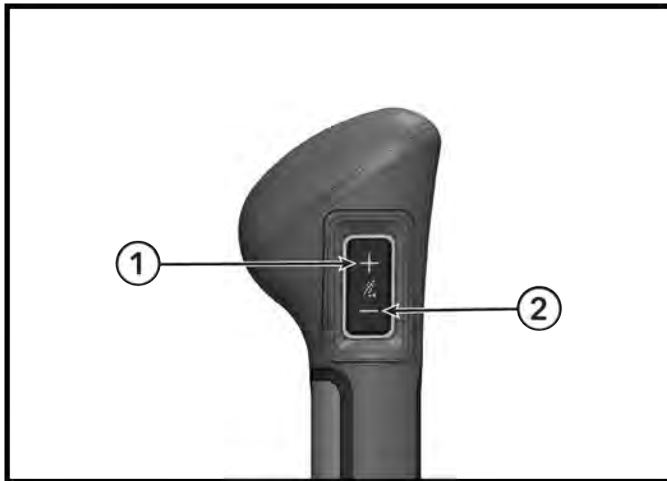
4. Hoofdtelefoonaansluiting: voor het aansluiten van een hoofdtelefoon om naar de tv en de entertainmentopties te luisteren.

Handmatige hulpbediening

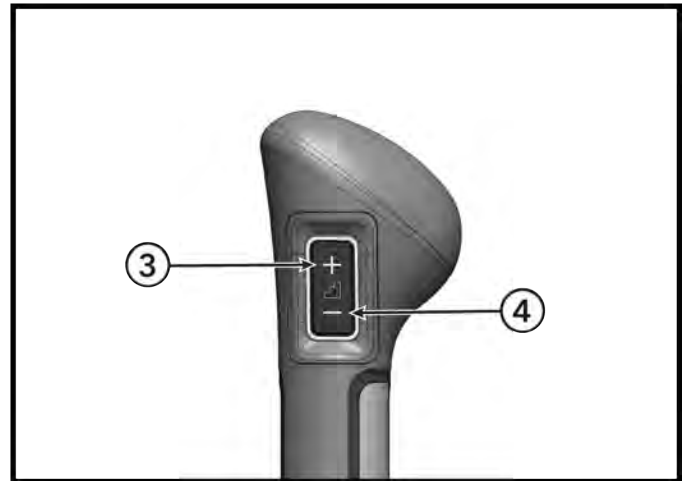
Symbio Incline Elliptical

De linkerhandgreep is voor de hellingshoek. De rechterhandgreep is voor de weerstand.

Linkerhandgreep, helling



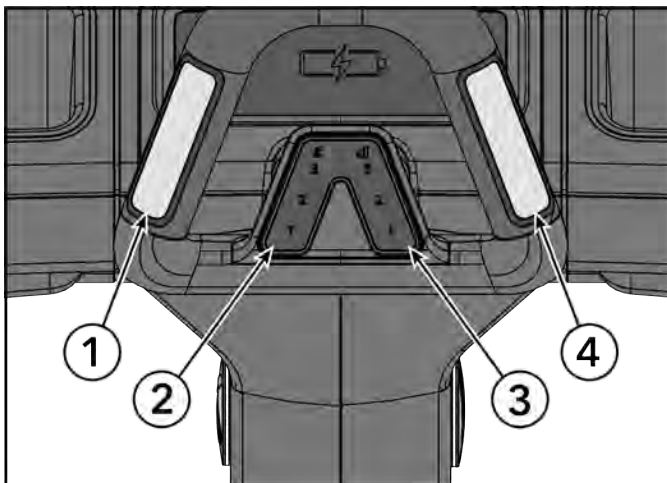
Rechterhandgreep, weerstand



Onderdeel	Beschrijving	Aantal
1	Helling hoger	1
2	Helling lager	1
3	Weerstand hoger	1
4	Weerstand lager	1

De activiteitszone heeft drie standaard hellingniveaus en drie standaard weerstandsniveaus.

Activiteitszone



Onderdeel	Beschrijving	Aantal
1	Handgreep voor linker hartslag	1
2	Snelkeuzetoetsen hellingniveau, 1, 2, 3	1
3	Snelkeuzetoetsen weerstandsniveau, 1, 2, 3	1
4	Handgreep voor linker hartslag	1

Selecteer het gewenste helling- of weerstandsniveau om de snelkeuzetoetsen te programmeren. Eenmaal het gewenste niveau bereikt, houdt u de snelkeuzetoets 3 seconden ingedrukt om de snelkeuzetoets te programmeren. Het proces kan indien gewenst herhaald worden voor de resterende sneltoetsen.

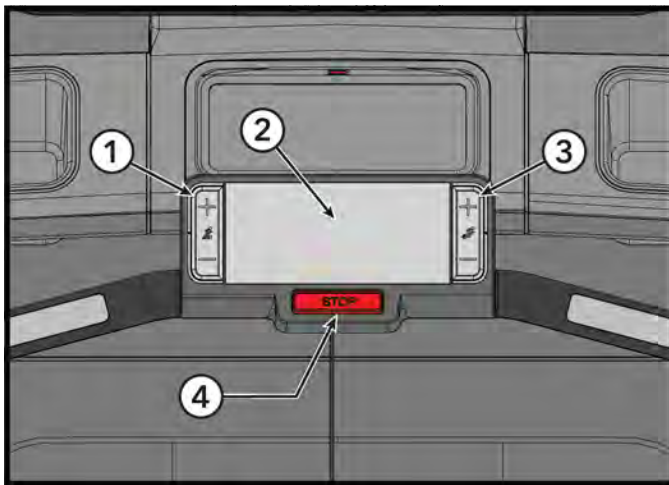
OPMERKING: Wanneer u op een van de knoppen van de activiteitszone drukt, licht de achtergrondverlichting van die specifieke knop op om aan te geven welk snelkeuzeniveau geactiveerd is. De achtergrondverlichting van deze toetsen blijft uit totdat de gebruiker deze selecteert, of totdat het weerstandsniveau overeenkomt met de vooraf geselecteerde niveaus.

Symbio Runner

Met de Control Pad kunnen gebruikers de helling, de instellingen van het Adaptive Flex Deck® en de snelheid aanpassen.

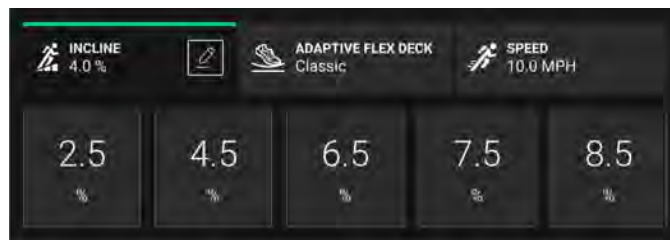
Het bevat ook de noodstopknop. Druk eenmaal op deze toets tijdens een training om de training te onderbreken. Door aan de lanyard (het koord) te trekken wordt de training beëindigd.

Control Pad

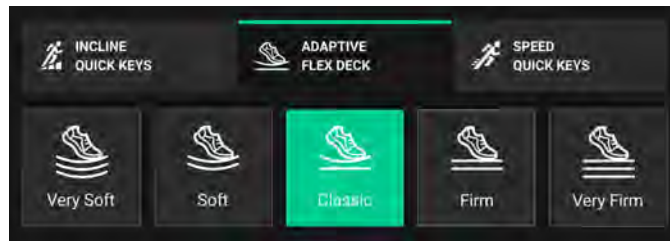


Onderdeel	Beschrijving	Aantal
1	Helling hoger, helling lager	1
2	Middenconsole	1
3	SPEED DOWN (SNELHEID LAGER)	1
4	Noodstopknop	1

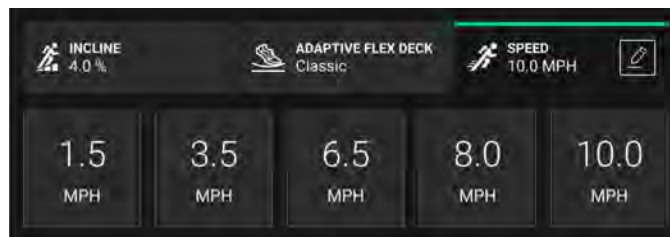
Helling instellen in het controlpad



Adaptive Flex Deck instellen in het controlpad



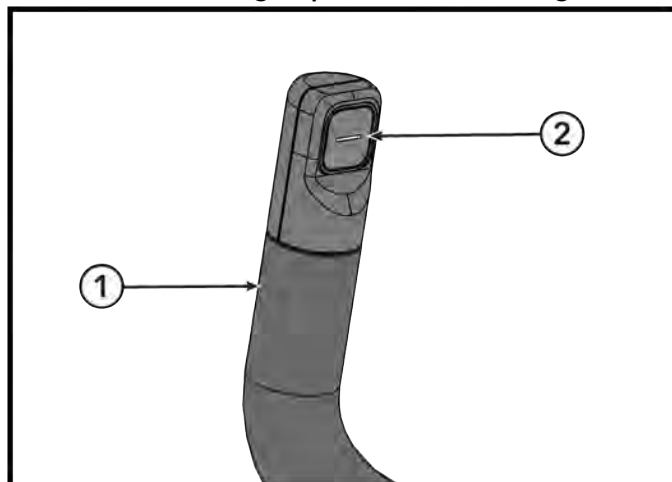
Snelheid instellen in het controlpad



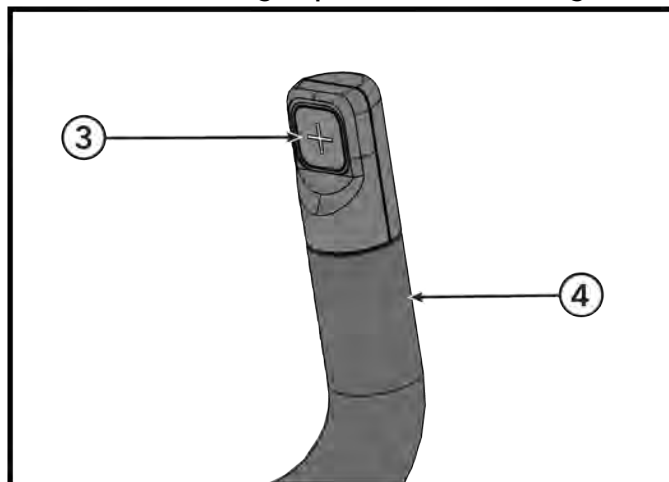
Symbio Upright LifeCycle en Symbio Upright SwitchCycle

De linkerhandgreep regelt de weerstand omlaag. De rechterhandgreep regelt de weerstand omhoog.

Linkerhandgreep, weerstand omlaag



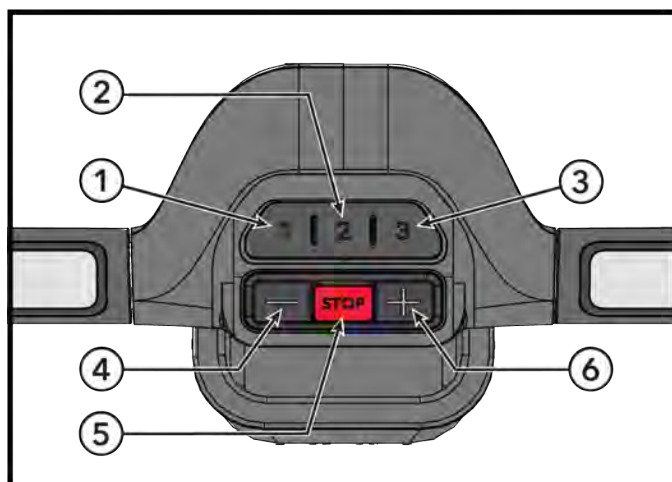
Rechterhandgreep, weerstand omhoog



Onderdeel	Beschrijving	Aantal
1	Linkerhandgreep	1
2	Weerstand lager	1
3	Weerstand hoger	1
4	Rechterhandgreep	1

De activiteitszone heeft drie standaard weerstandsniveaus, weerstand omhoog, weerstand omlaag en STOP.

Activiteitszone



Onderdeel	Beschrijving	Aantal
1	Snelkeuzetoets weerstandsniveau één LifeCycle 5, SwitchCycle 20	1
2	Snelkeuzetoets weerstandsniveau twee LifeCycle 10, SwitchCycle 40	1
3	Snelkeuzetoets weerstandsniveau drie LifeCycle 15, SwitchCycle 60	1
4	Weerstand lager	1
5	Stoppen (alleen bij het model SwitchCycle)	1
6	Weerstand hoger	1

Selecteer het gewenste weerstandsniveau om de snelkeuzetoetsen te programmeren. Eenmaal het gewenste niveau bereikt, houdt u de snelkeuzetoets 3 seconden ingedrukt om de snelkeuzetoets te programmeren. Het proces kan indien gewenst herhaald worden voor de resterende sneltoetsen.

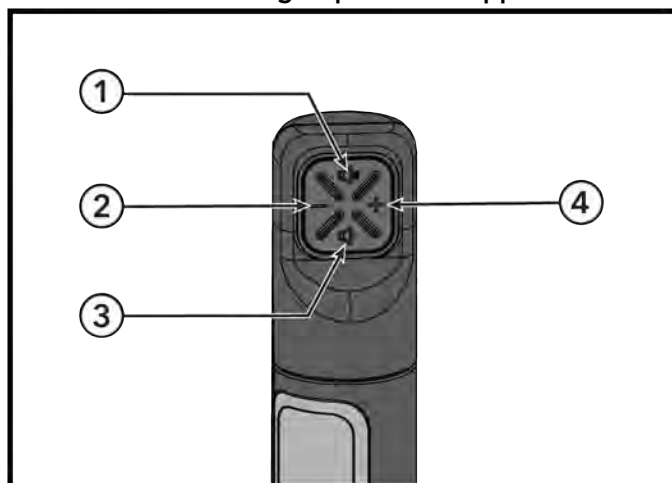
OPMERKING: Wanneer u op een van de knoppen van de activiteitszone drukt, licht de achtergrondverlichting van die specifieke knop op om aan te geven welk snelkeuzeniveau geactiveerd is. De achtergrondverlichting van deze toetsen blijft uit totdat de gebruiker deze selecteert, of totdat het weerstandsniveau overeenkomt met de vooraf geselecteerde niveaus.

Fiets liggend

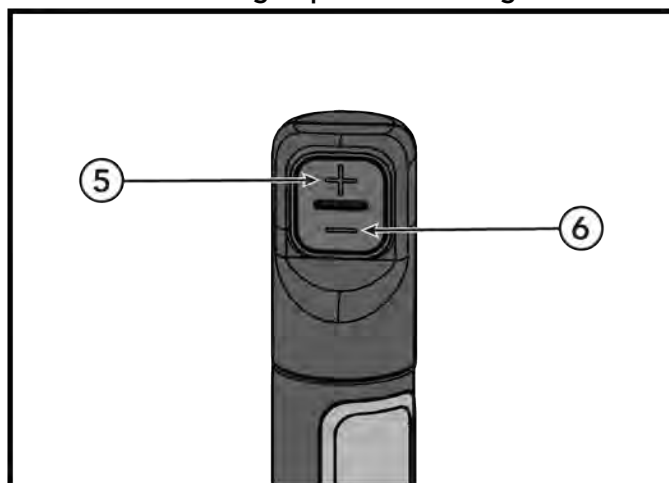
De linkerhandgreep heeft mediaknoppen voor volume omhoog, volume omlaag, zender omhoog en zender omlaag.

De rechterhandgreep heeft weerstandsregelaars voor weerstand omhoog en weerstand omlaag.

Linkerhandgreep Mediaknoppen



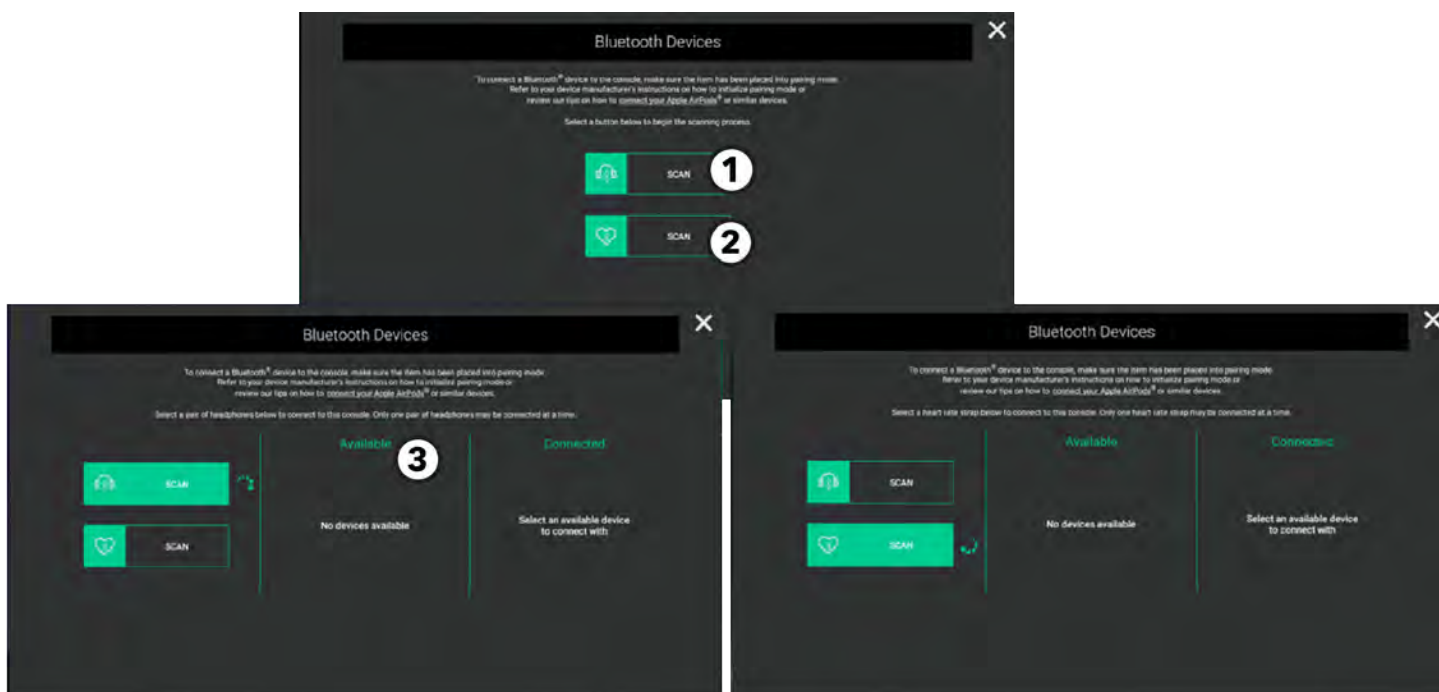
Rechterhandgreep weerstandsregelaars



Onderdeel	Beschrijving	Aantal
1	Volume hoger	1
2	Kanaal lager	1
3	Volume lager	1
4	Kanaal hoger	1
5	Weerstand hoger	1
6	Weerstand lager	1

Apparaat aansluiten

Bluetooth® Apparaat



Het menu Bluetooth-apparaten biedt twee scanopties:

- Koptelefoon
- Hartslagborstband

1. Koptelefoon

Druk hier om te scannen op beschikbare Bluetooth-apparaten.

OPMERKING: Zorg ervoor dat uw hoofdtelefoon in de koppelingsmodus staat. Hoofdtelefoons die gebruikmaken van een laag Bluetooth-signaal of hoofdtelefoons voor één oor, zijn niet compatibel.

OPMERKING: STB Sync (STB synchroniseren) en Set Top Box op de vloerconfiguraties staan niet toe dat Bluetooth-audio van tv naar hoofdtelefoon wordt gestreamd.

2. Hartslagborstband

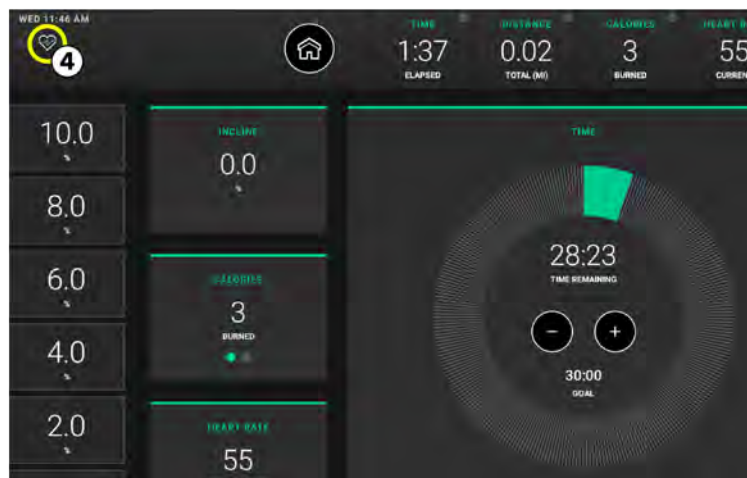
Druk om te scannen naar beschikbare Bluetooth-apparaten (voorbeeld: ANT+)

3. Beschikbare apparaten

Scroll door de lijst van beschikbare apparaten. Klik op het symbool + om uw apparaat te koppelen.

4. Hartslagsymbool

Het hartslagsymbool in de linkerbovenhoek van het scherm licht op.




Apple Watch:®

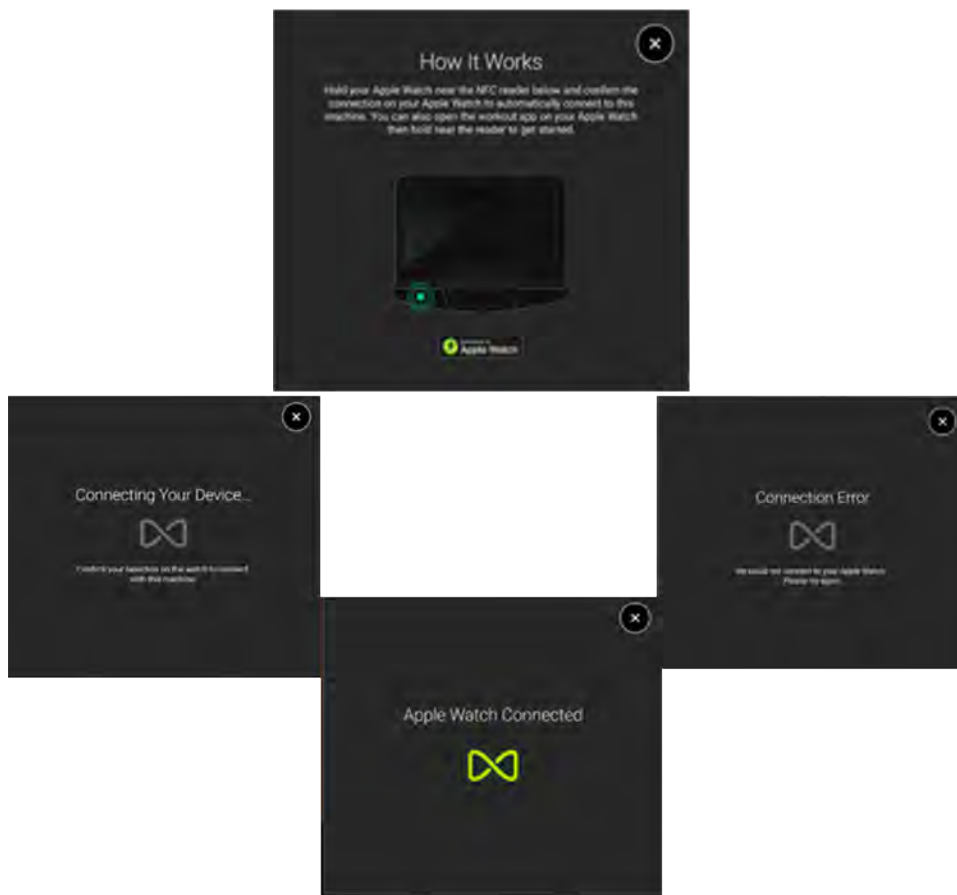


Druk op de knop Verbinding maken met Apple Watch  voor meer informatie over verbinding maken met uw Apple Watch.

1. Houd voordat het overzichtsscherm van de training wordt weergegeven uw Apple Watch bij de linkerbenenhoek van het draadloze oplaadstation in de buurt van de NFC-lezer. **Om verbinding te maken, moet de wijzerplaat naar de console gericht zijn.**

OPMERKING: Het is voor gebruikers ook mogelijk om de trainings-app op de Apple Watch te openen en deze in de buurt van de lezer te houden om te beginnen.

2. Wanneer het symbool  wordt weergegeven in de linkerbovenhoek van het scherm, is de Apple Watch verbonden.

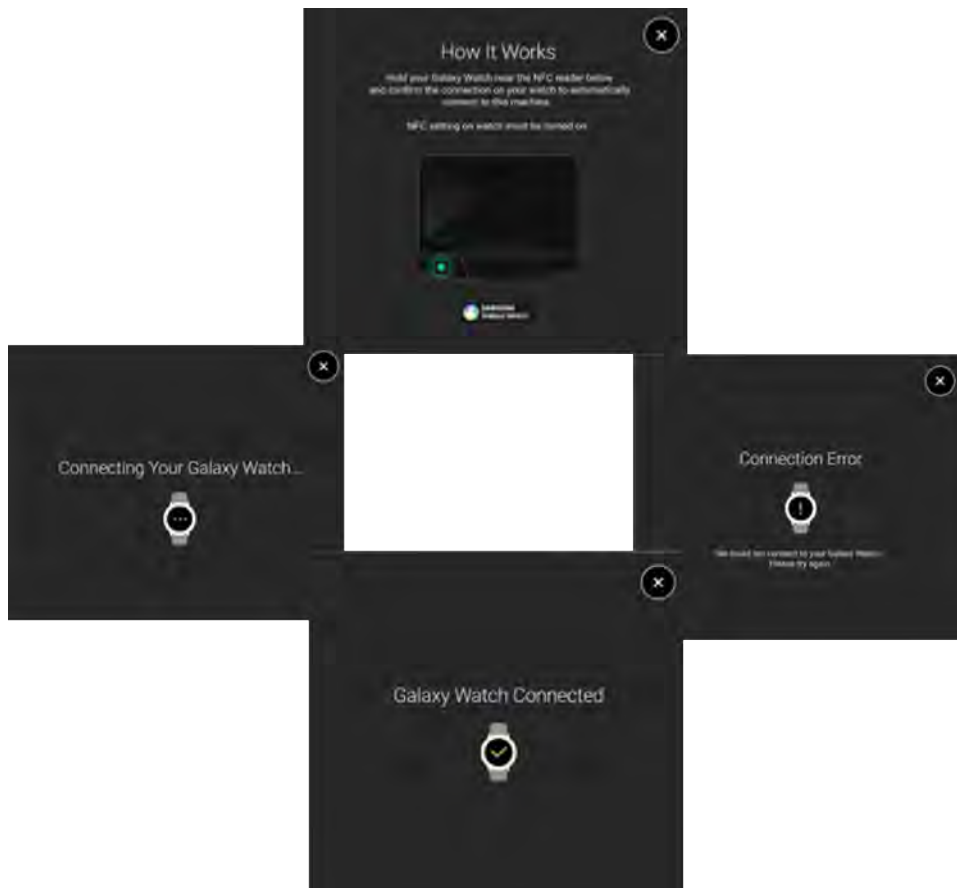


Samsung Galaxy Watch®



Druk op de knop Samsung Galaxy Watch voor meer informatie over het aansluiten van uw Samsung Galaxy Watch.

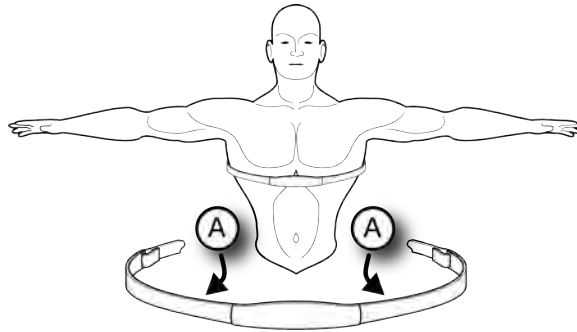
1. Houd voordat het overzichtsscherm van de training wordt weergegeven uw Samsung Watch bij de linkerbenedenhoek van het draadloze oplaadstation in de buurt van de NFC-lezer. **Om verbinding te maken, moet de wijzerplaat naar de console gericht zijn.**
OPMERKING: De NFC-instelling op het horloge moet aan staan.
2. Wanneer het symbool ∞ wordt weergegeven in de linkerbovenhoek van het scherm, is de Samsung Galaxy Watch verbonden.



De optionele Polar®-telemetriehartslagborstband

Het Polar-telemetriehartslagmeetsysteem verstuurt hartslagsignalen naar de console wanneer de elektroden tegen de huid aan worden gedrukt. Deze elektroden zijn bevestigd aan een Polar-telemetriehartslagborstband die de gebruiker tijdens de training draagt. De Polar-telemetriehartslagborstband is optioneel. Neem contact op met de [klantenservice van Life Fitness](#) als u deze wilt bestellen.

Zie de afbeelding voor de juiste plaatsing van de Polar-telemetriehartslagborstband. De elektroden (A), die zich bevinden bij de twee gegroefde vlakken aan de onderkant van de band, moeten vochtig blijven om de elektrische impulsen van het hart nauwkeurig naar de ontvanger te kunnen zenden. Bevochtig de elektroden. Maak daarna de Polar-telemetriehartslagborstband zo hoog mogelijk onder de borstspieren vast. De band moet stevig zitten, maar comfortabel genoeg om normaal te kunnen ademen.



De zenderband brengt de hartslagwaarde optimaal over wanneer de elektroden direct contact maken met de huid. Hij werkt echter ook goed door een dunne laag vochtige kleding. Als u de Polar-telemetriehartslagborstbandelektroden opnieuw moet bevochtigen, trek dan het midden van de Polar-borstband van de borst los zodat de twee elektroden zichtbaar worden en bevochtig ze.

OPMERKING: Als de sensoren van het Lifepulse-systeem worden vastgepakt terwijl de borstband wordt gedragen en de signalen van de sensoren goed zijn, gebruikt de ingebouwde computer de sensorsignalen om de hartslag te meten in plaats van de signalen die met de Polar-telemetrieborstband worden overgebracht.

OPMERKING: Tijdens het instellen van een hartslagzonetraining moet de gebruiker een startsnelheid invoeren. Als er geen Polar-telemetrieborstband wordt gedetecteerd, dan is de maximale toegestane snelheid 4,5 mph/7,2 km/u (enkel loopbanden). Als een Polar hartslagborstband met telemetrie wordt gedetecteerd, kunnen gebruikers trainen op de maximaal toegestane snelheid die is ingesteld in het **Configuration Manager** menu.

Qi® Draadloze inductielader

Gebruik:

1. Plaats je apparaat op het draadloze rubberen laadstation dat is aangegeven met het oplaadsymbool.

Symbio Incline Elliptical



Symbio Recumbent Cycle



Symbio Runner



Symbio Upright LifeCycle en SwitchCycle



Onderdeel	Beschrijving	Hoeveelheid
1	Blauw controlelampje	1
2	Apparaat op draadloos oplaadstation	1

2. Als je apparaat Qi draadloos opladen ondersteunt, zal het blauwe indicatielampje gaan branden in combinatie met een melding op je mobiele telefoon dat het apparaat wordt opgeladen.

OPMERKING: Zie de [Specificaties van de console](#) voor de specificaties van de Qi draadloze inductielader.

OPMERKING: Voor informatie over het opsporen van storingen zie [Troubleshooting - Draadloze oplader](#).

Disclaimers en voorzorgsmaatregelen:

- Geschikt voor Android- en Apple-apparaten en hun energieprofielen voor snelladen.
- De draadloze oplader is alleen bedoeld voor het opladen van telefoons. Het is niet zeker dat u er andere randapparatuur zoals AirPods of slimme horloges mee kunt opladen.
- Plaats de mobiele telefoon niet op de draadloze oplader wanneer geleidende materialen, zoals metalen voorwerpen en magneten, tussen de mobiele telefoon en de draadloze oplader worden geplaatst. Het is mogelijk dat de mobiele telefoon niet goed oplaadt of oververhit raakt, of dat de mobiele telefoon en de kaarten beschadigd raken.

- Plaats de mobiele telefoon niet op de draadloze oplader in combinatie met een creditcard of RFID-kaart (Radio Frequency Identification) (zoals een transportkaart of een sleutelkaart) tussen de achterkant van de mobiele telefoon en het hoesje van de mobiele telefoon.
- Houd creditcards en RFID-kaarten (zoals vervoers- of sleutelkaarten) uit de buurt van het oplaadgebied.
- Als u creditcards of andere op RFID gebaseerde kaarten in het hoesje van uw telefoon bewaart, moet u het hoesje verwijderen voordat u de draadloze oplader gebruikt.
- Het kan zijn dat uw mobiele telefoon niet goed oplaadt, dit hangt af van de locatie van de draadloze oplaadspoel van uw mobiele telefoon. Indien nodig, verplaats uw mobiele telefoon totdat het oplaadindicatielampje brandt en/of uw mobiele telefoon aangeeft dat deze wordt opgeladen.
- Het is mogelijk dat draadloos opladen niet goed werkt als u een dik hoesje voor uw mobiele telefoon hebt gebruikt. Verwijder het hoesje als het dik is voordat u uw mobiele telefoon op de draadloze oplader plaatst.
- Als u tijdens het draadloos opladen een oplader op de mobiele telefoon aansluit, is de draadloze oplaadfunctie niet beschikbaar.
- Als u uw telefoon gebruikt met een verbonden headset, plaats de telefoon dan in de liggende stand. Als u uw telefoon in de staande positie plaatst, kan het zijn dat de oplaadspoel niet meer in de juiste positie is om op te laden.
- Als u een aangesloten draadloos oplaadhoesje voor uw mobiele telefoon gebruikt, plaats dan nooit alleen het hoesje op het oplaadmatje. Hierdoor kan het oplaadmatje en/of het oplaadhoesje oververhit raken en bestaat het risico op brand en letsel.
- De draadloze oplader heeft geen aan/uit-schakelaar.

Het Lifepulse™-systeem

De gepatenteerde Lifepulse-sensoren vormen het ingebouwde hartslagmeetsysteem op dit product. Voor een zo nauwkeurig mogelijke meting tijdens een training moet u:

- de sensors stevig beetpakken.
- elke sensor in het midden vasthouden.
- uw handen stil en op hun plaats houden.

Deze afbeelding van de loopband is ter referentie



De hartslag verschijnt op de console binnen 10 tot 40 seconden nadat de gebruiker de sensoren heeft vastgepakt. De volgende factoren kunnen de Lifepulse-uitlezing verstoren:

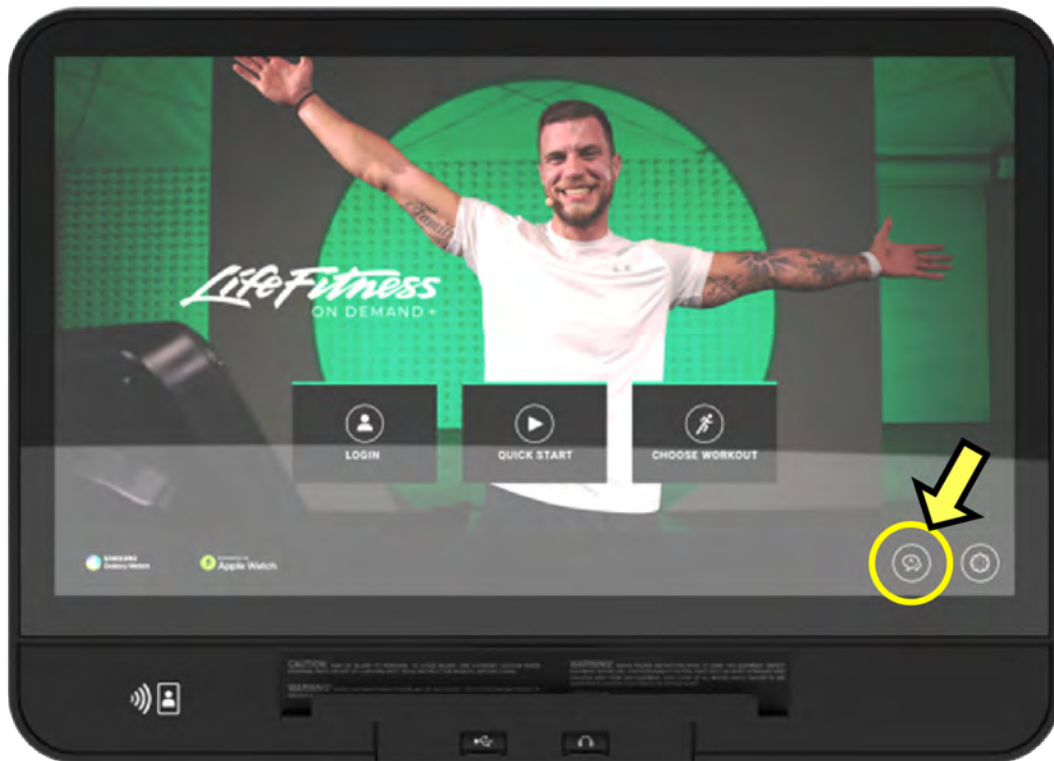
- onjuiste positie van de handen op de sensoren
- beweging van de romp, lotion of vuil op de handen en
- te hard of niet hard genoeg vastpakken van de sensoren

OPMERKING: Probeer de sensoren op een loopband niet vast te pakken bij snelheden boven 4,5 mph of 7,2 km/u. Bij deze snelheden wordt het gebruik van een Polar telemetrie-hartslagborstband aanbevolen.

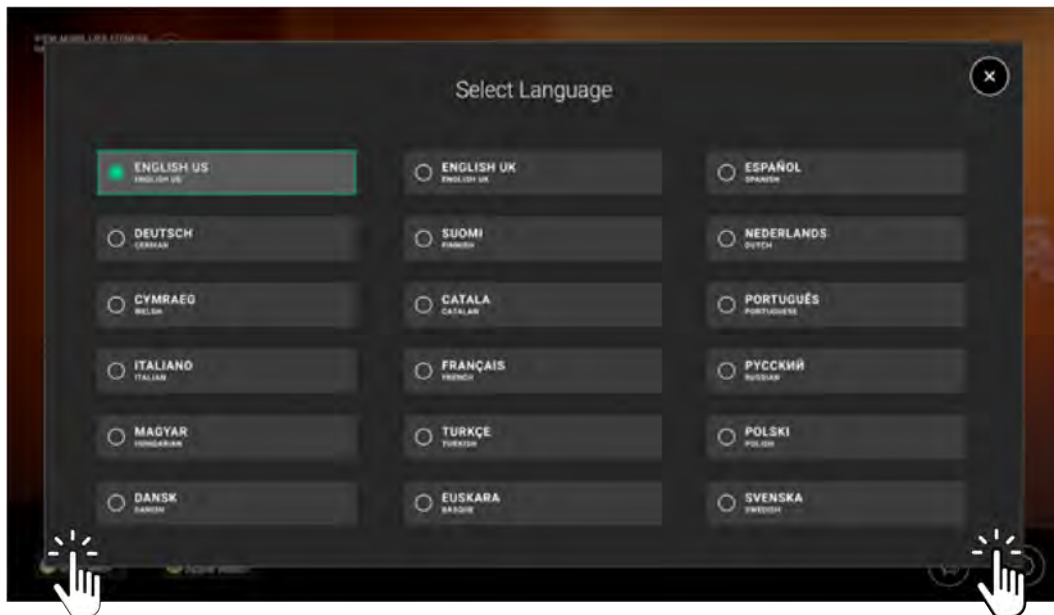
Hoe de slimme verlichting aan te passen

De basis is voorzien van verlichting die kan worden aan en uit gezet. Er zijn drie helderheidssettings en 16 kleuren.

1. Selecteer op het beginscherm het **taalpictogram** om het scherm **Taal selecteren** te openen.

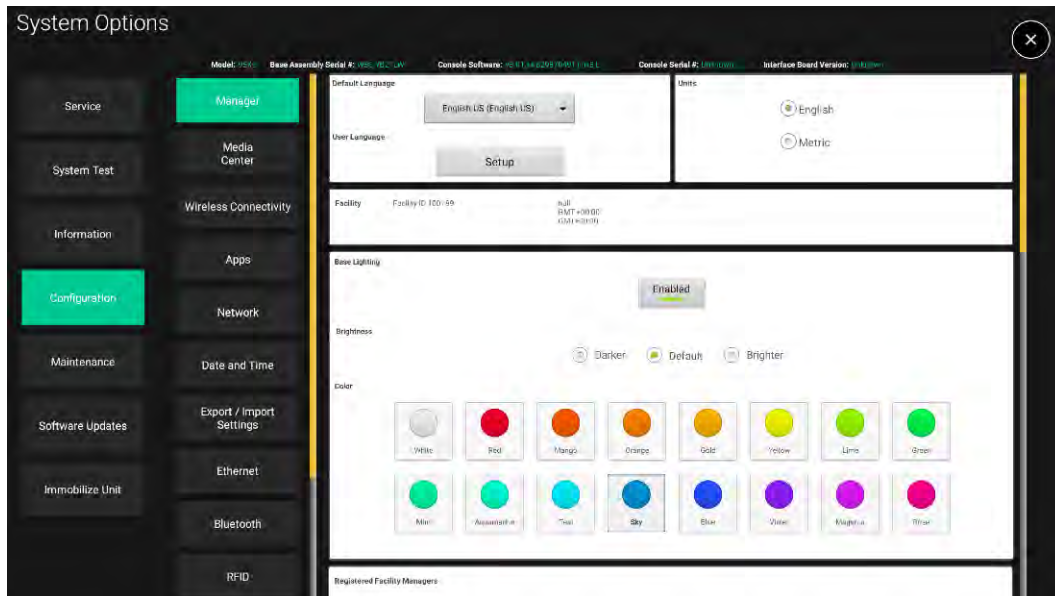


2. Tik het lagere gedeelte van het **Selecteer taal** scherm in de volgende volgorde: **Linksonder, rechtsonder, linksonder, rechtsonder**.



OPMERKING: Wees er zeker van BINNEN het zwarte vlak te tikken!

3. Navigeer door het Systemopties menu naar **Configuratie > Manager**.



4. Scroll naar beneden naar **Slimme verlichting**.

5. Schakel de **Toegestaan** knop om de lichten Aan of Uit te doen.

6. Pas de **Helderheid** aan als nodig.

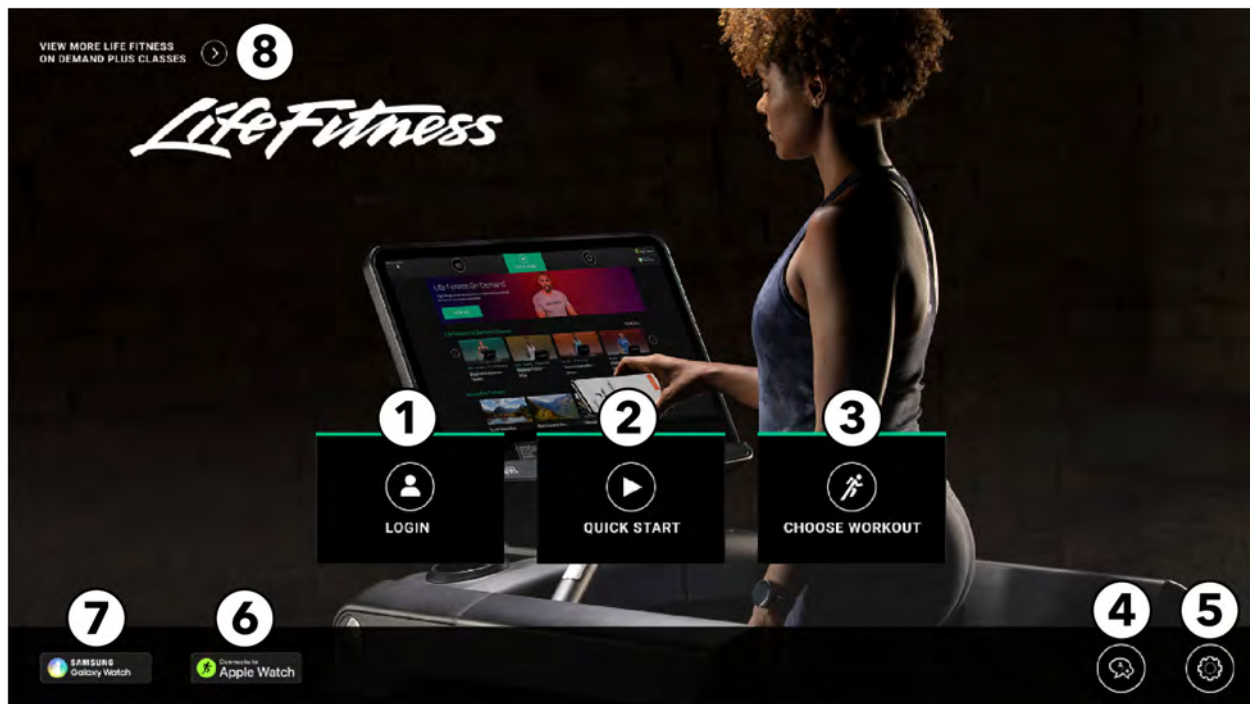
7. Pas de **Kleur** aan naar wens uit de 16 kleuren.

4. Bediening

Startscherm

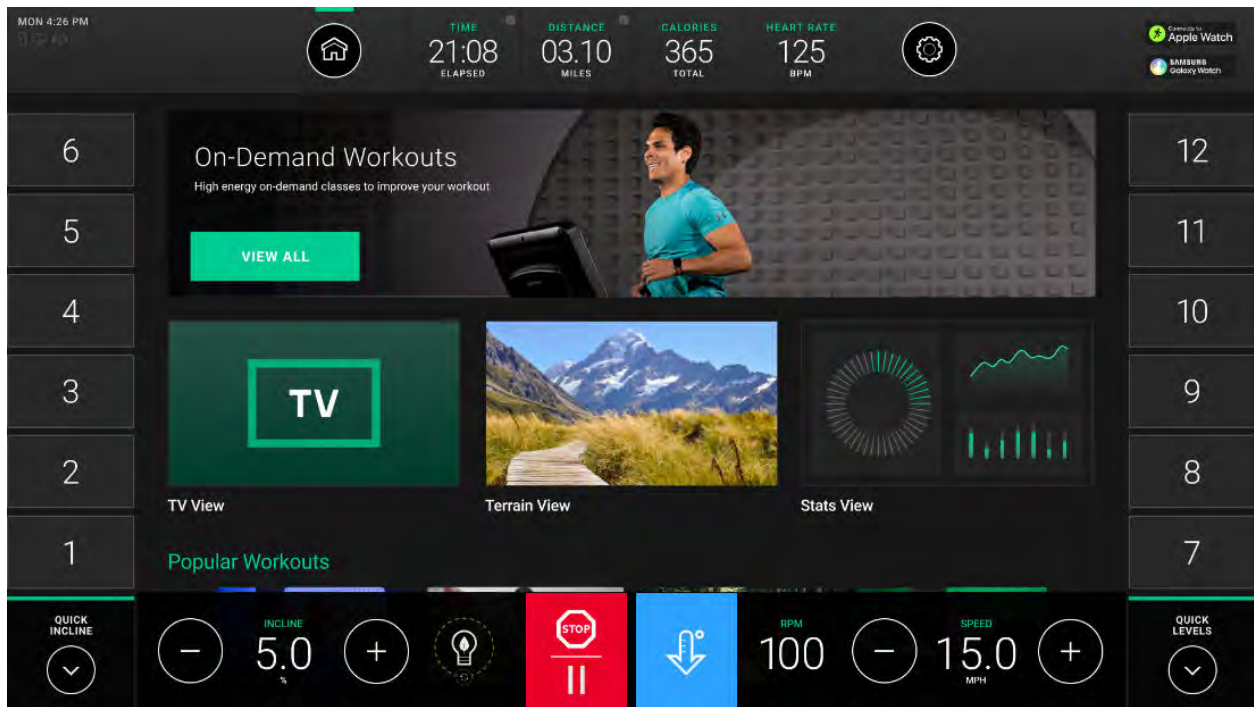
Met het intuïtieve lcd-touchscreen kunnen gebruikers:

- Trainingen selecteren, instellen, monitoren en bewaren.
- Toegang krijgen tot entertainmentopties.



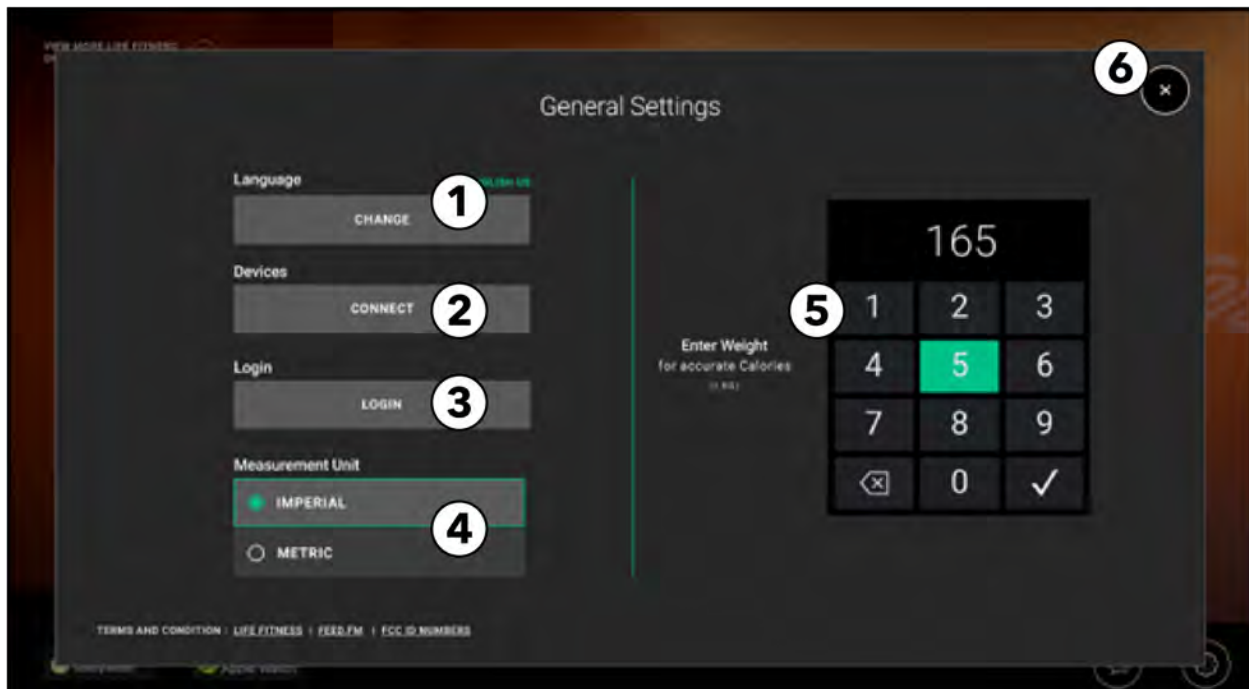
1. **Aanmelden:** hierop drukken om u aan te melden bij uw LFconnect- of Halo-account.
2. **Snelstart:** Druk hierop om direct met een workout te beginnen zonder instellingen of een doel te selecteren.
3. **Kies Workout:** een training selecteren uit de volgende categorieën:
 - Populaire trainingen
 - Instructeurslessen op aanvraag
 - Interactieve terreinen
 - Standaard Doelstellingen
 - Conditietests
 - Snelstart
4. **Taal:** een taal selecteren om tijdens een training te gebruiken.
5. **Instellingen:** hierop drukken om uw gewicht in te voeren of uw eenheden (imperiaal of metrisch) te wijzigen.
6. **Verbinden met Apple Watch®:** hierop drukken voor meer informatie over het aansluiten van uw Apple Watch.
7. **Samsung Galaxy Watch®:** druk op voor meer informatie over het aansluiten van uw Samsung Watch.

8. **Toegang tot Workouts op aanvraag bibliotheek:** Druk hierop om de bibliotheek met workouts op aanvraag te bekijken.



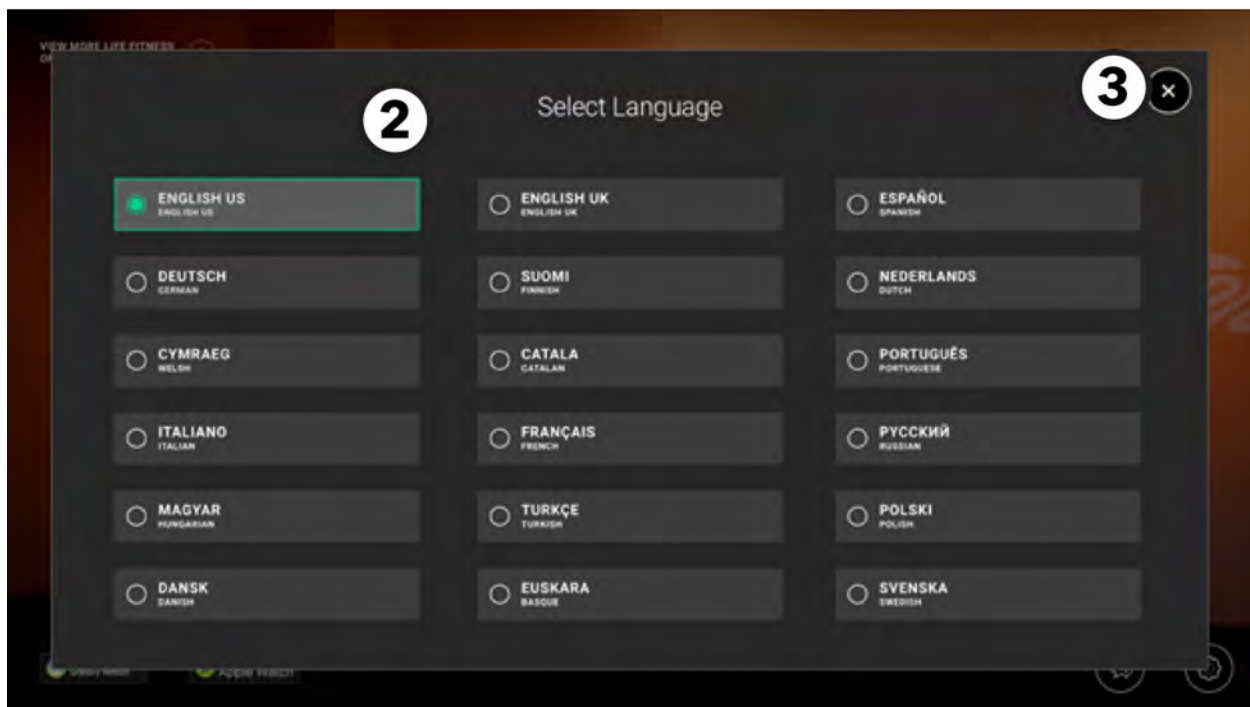
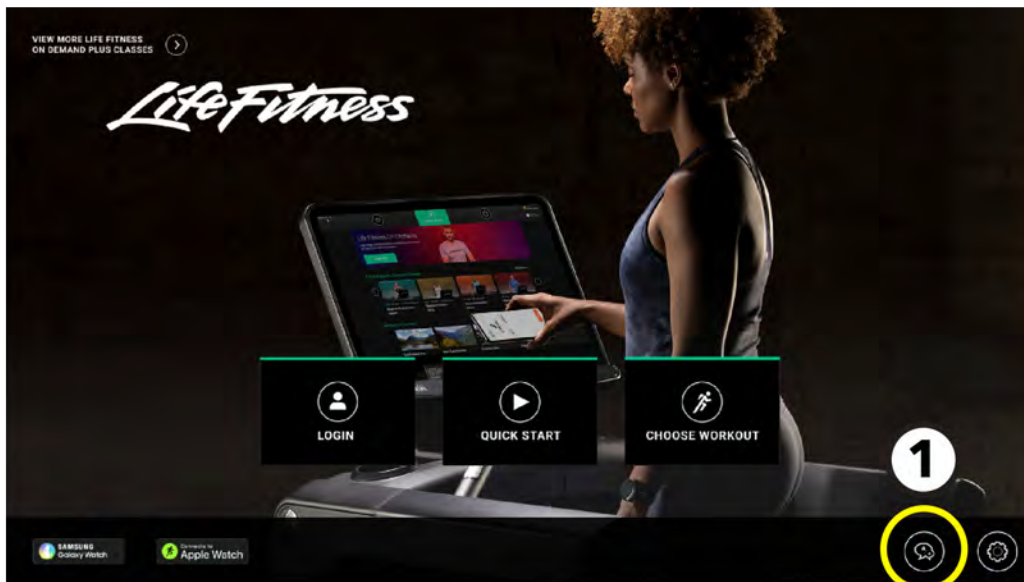
Algemene instellingen

Kies instellingen voor uw workout. Deze instellingen zijn ook toegankelijk binnen een workout.



1. **Taal:** een taal selecteren om tijdens een training te gebruiken.
2. **Apparaten:** Scan naar hoofdtelefoons of hartslagapparaten met Bluetooth.
3. **Log in:** Log in op uw LFconnect- of Halo-account.
4. **Meeteenheid:** Kies Imperiaal of Metrisch.
5. **Gewicht invoeren:** Gebruik het numerieke toetsenbord om een gewichtswaarde in te voeren.
6. **Afsluiten:** Druk op om het instellingenscherf af te sluiten en terug te keren naar het startscherm.

Taal selecteren

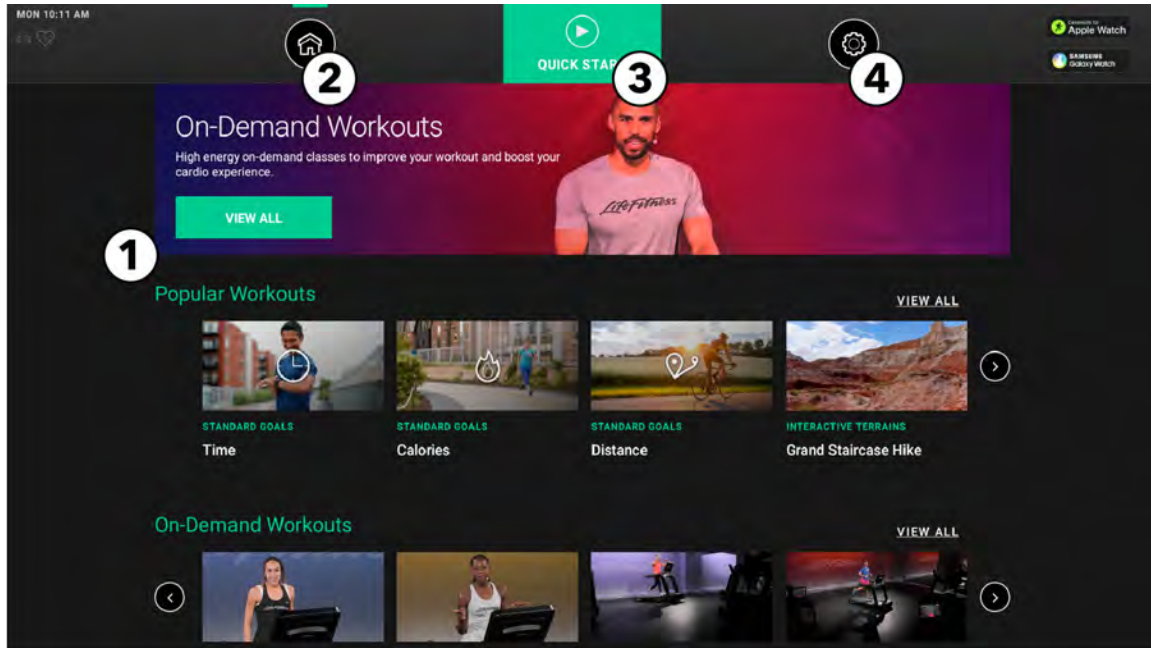


1. Druk op het icoon voor **Taal selecteren** in het startscherm.
2. Kies in het scherm **Taal selecteren** de gewenste taal.
Gebruikers kunnen een taal selecteren om tijdens een training te gebruiken.
OPMERKING: Alleen de talen die geactiveerd zijn door de systeembeheerder, zullen ter beschikking zijn.
Zodra er een keuze is gemaakt, wordt de taalkeuze opgeslagen, wordt het scherm **Taal selecteren** afgesloten en verschijnt het **Startscherm** in de gekozen taal.
3. Druk op **Afsluiten** om het scherm **Taal selecteren** te verlaten en terug te keren naar het **Startscherm**.

Kies workout

Blader door het scherm **Kies Workout** om de beschikbare trainingsopties weer te geven.

OPMERKING: Beschikbare workouts variëren afhankelijk van basistype.

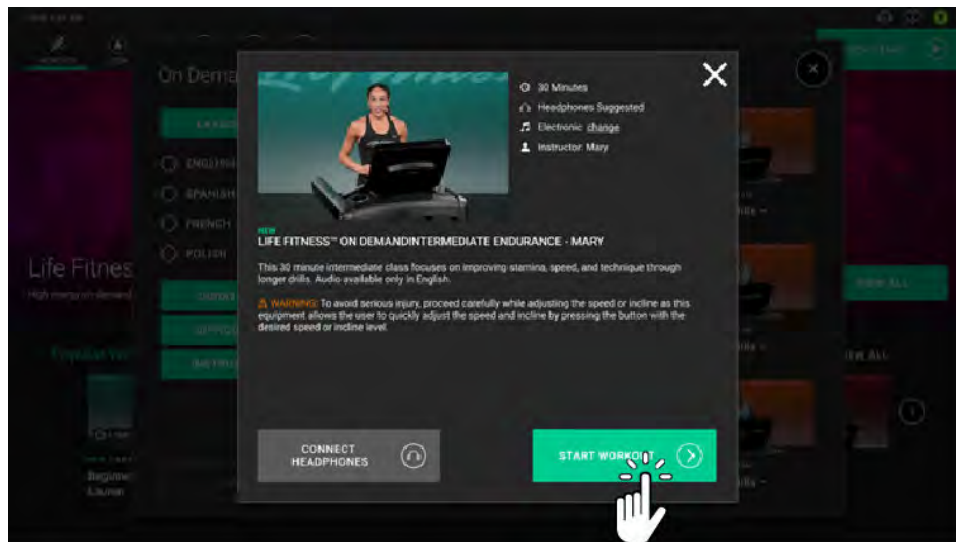


1. Blader door de workout-opties:

- **Populaire Workouts** - selecteer een training die vaak wordt gekozen door sporters.
- **Workouts op aanvraag** - Selecteer een les onder leiding van een instructeur die via internet wordt gestreamd.
- **Interactieve Terreinen** - Maak een keuze uit de beschikbare interactieve terreinvideocursussen.
- **Standaarddoelen Goals** - kies een training op basis van een gewenst doel.
- **Fitnessstests** - Maak een keuze uit de beschikbare fitnessstests.
- **Snelstart** - begin meteen met een training zonder een doel in te stellen of te selecteren.

Druk op de gewenste training om een beschrijving ervan te openen.

Druk op **Start Workout** om de trainingsinstellingen te openen.



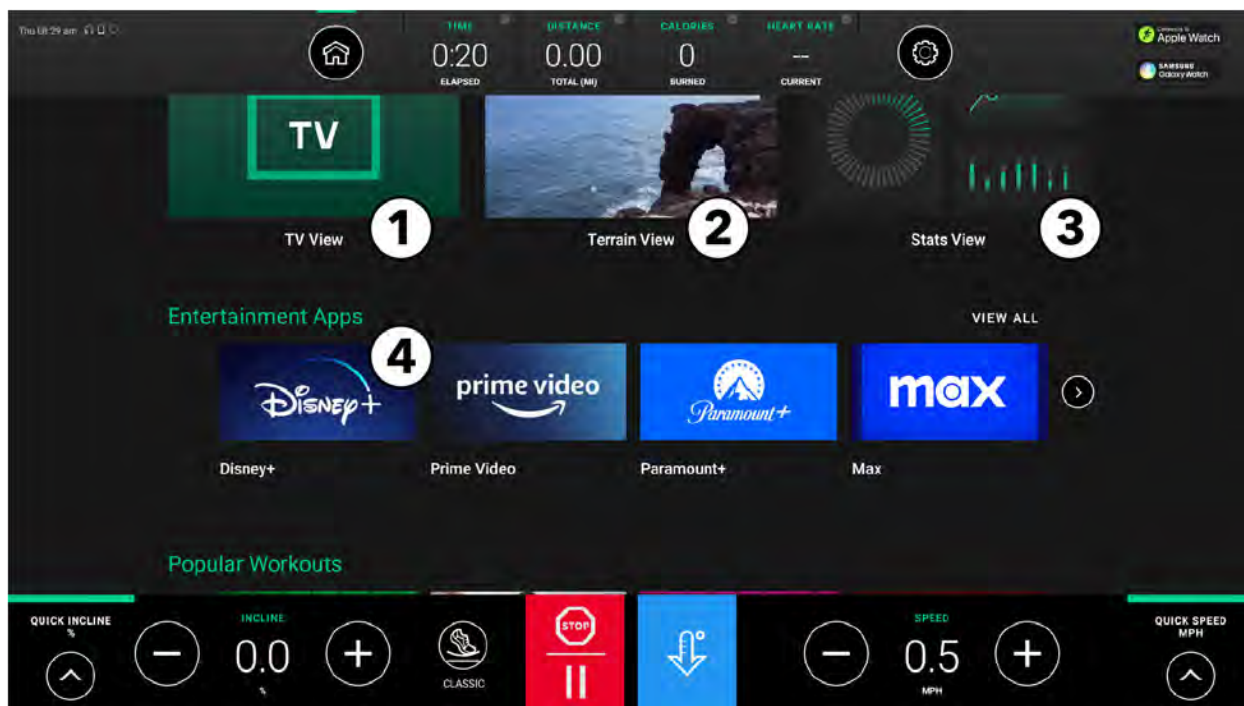
2. **Startscherm** - Druk op om terug te keren naar het startscherm.

3. **Snelstart** - Druk hierop om direct met een workout te beginnen zonder instellingen of een doel te selecteren.

4. **Algemene Instellingen** - Druk hierop om de opties voor algemene instellingen te openen.

Weergaven tijdens de training en entertainmentkeuzes

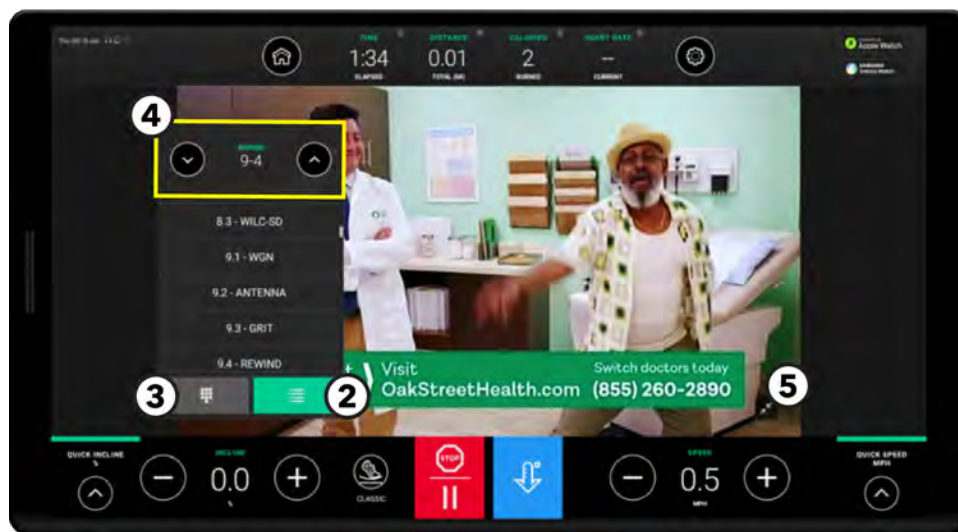
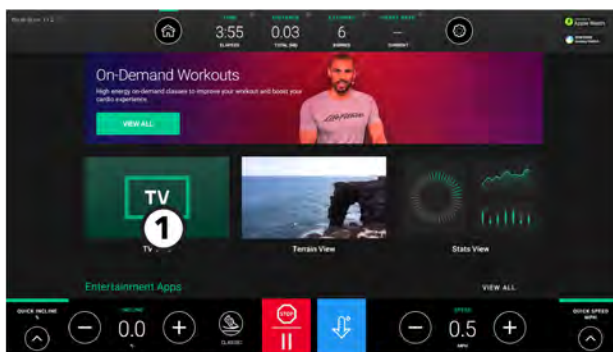
Gebruikers kunnen tijdens het trainen verschillende weergaven en entertainmentopties selecteren.



1. **TV weergave:** Kies ervoor om tv te kijken tijdens een workout.
2. **Terrein weergave:** Kies ervoor om tijdens de workout te kijken naar een videocursus, opgenomen in eerste-persoonsperspectief door landschappen, stadsgezichten en evenementen.
3. **Stats weergave:** Kies ervoor om tijdens een workout actuele workout-statistieken te bekijken.
4. **Entertainment applicaties:** Maak een keuze uit een assortiment van entertainment-apps om te gebruiken tijdens een training.

TV weergave

Gebruikers moeten in een training zijn om toegang te krijgen tot TV weergave.



1. Druk op **TV weergave** om TV te kijken.

2. **Lijst met televisiezenders**

Druk hier voor een lijst van alle beschikbare televisiezenders.

OPMERKING: Getoond in afbeelding.

3. **Toetsenbord voor de televisiezenders**

Druk hier om een cijfertoetsenbord te openen en het nummer van een televisiezender in te voeren.

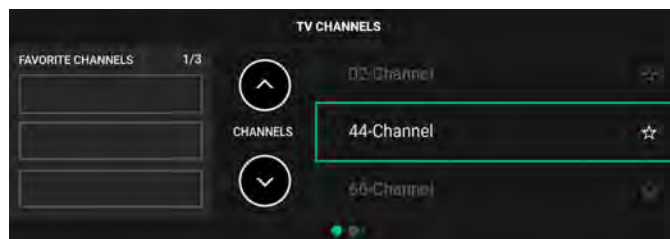
4. **Pijltoetsen Omhoog en Omlaag**

Gebruik de pijltoetsen om door de zenders te bladeren.

5. **Wisseltoets schermgrootte**

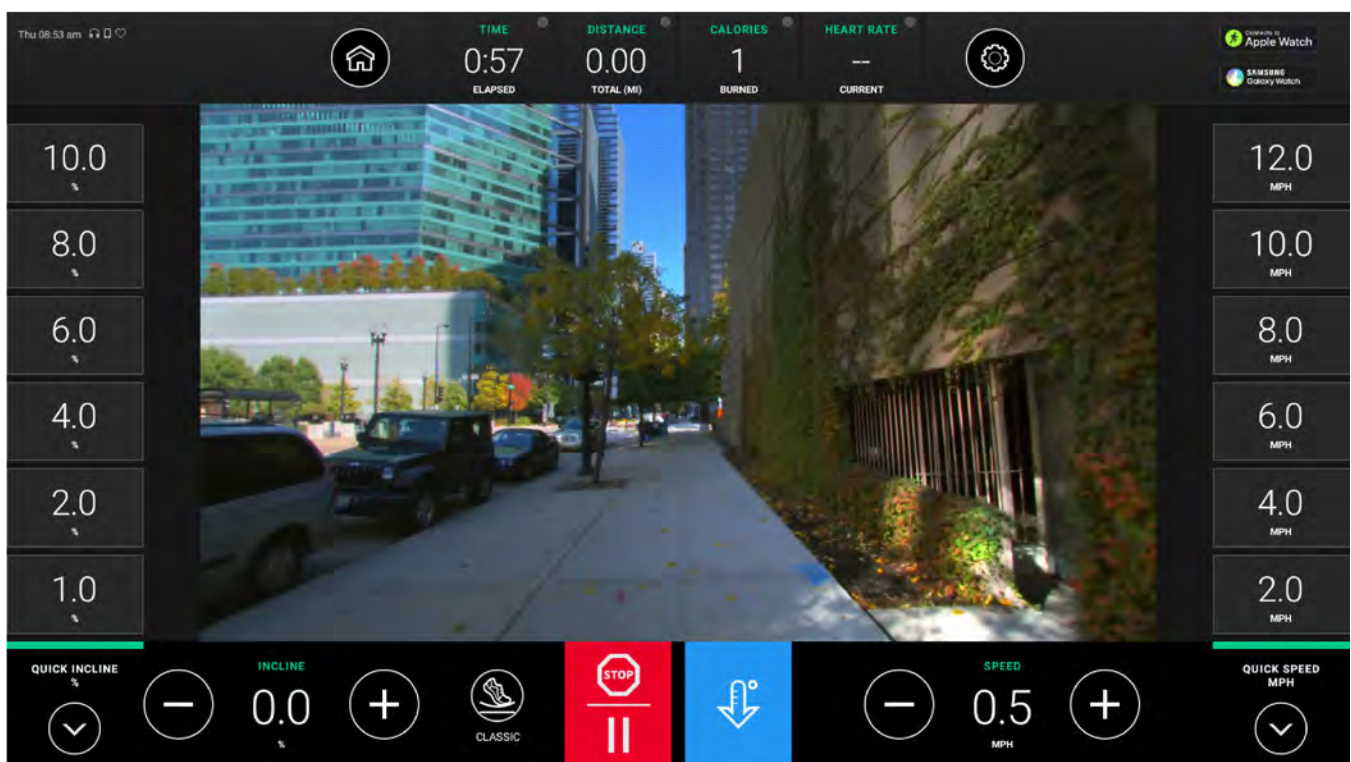
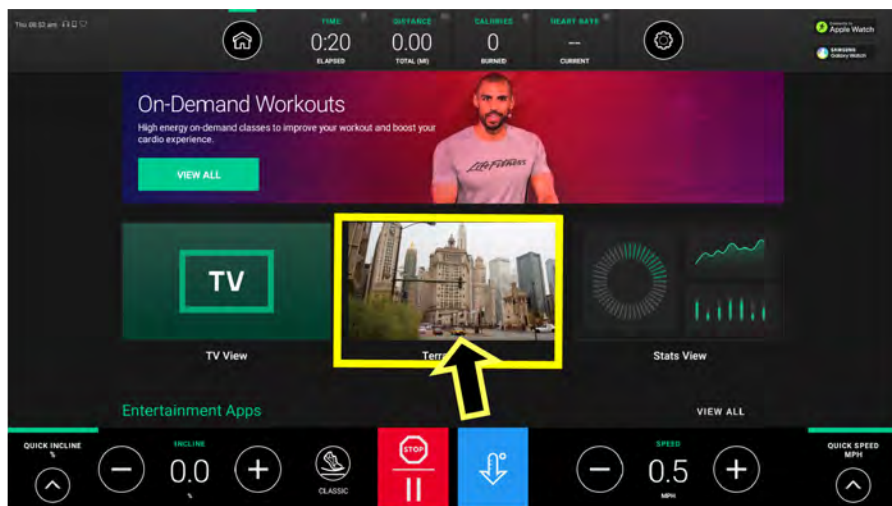
Druk hier om te wisselen tussen de volledige schermweergave of de verkleinde schermweergave.

Met de Control Pad kunnen gebruikers de helling, de instellingen van het Adaptive Flex Deck en de snelheid aanpassen.



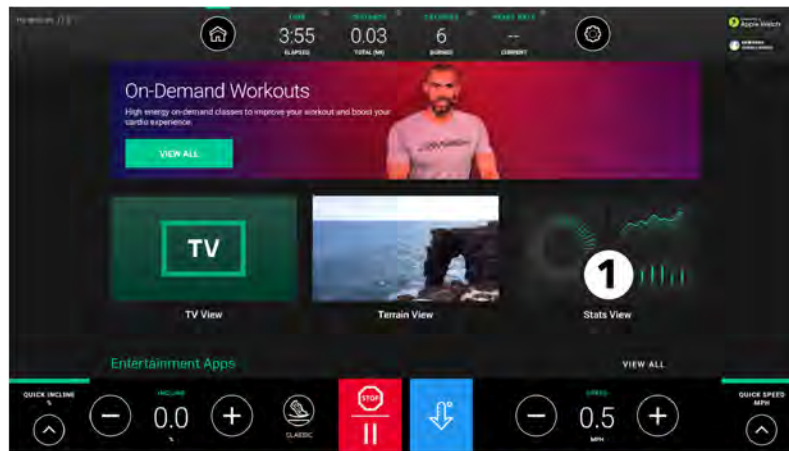
Terrein weergave

Gebruikers kunnen **Terrein weergave** selecteren om van een workout te genieten op een videoparcours



Weergave statistieken

Gebruikers kunnen tijdens een training de trainingsstatistieken bekijken en ertussen wisselen.



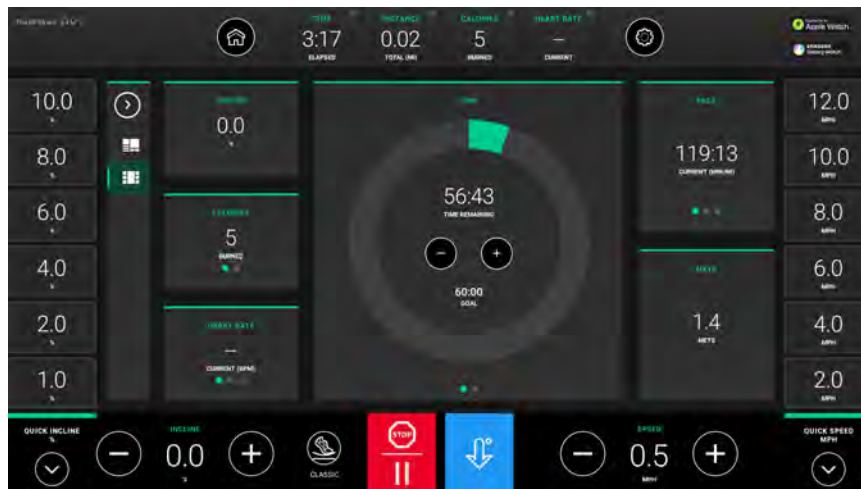
OPMERKING: Als voorbeeld wordt de training Time goal op de loopband geselecteerd.

1. Druk op **Stats weergave**.
2. **Trainingsprofiel** wordt weergegeven in het middelste paneel.
 - Weergave van de voortgang bij het behalen van een doel
 - Verhoog of verlaag de getoonde statistieken.

3. Swipe voor extra trainingsprofielen.

OPMERKING: Afhankelijk van het type basis en de geselecteerde training zijn er verschillende trainingsprofielen beschikbaar.

Weergave van ronden



4. Statistieken en aanvullende statistieken

OPMERKING: Afhankelijk van het type basis en de geselecteerde training zijn er verschillende statistieken beschikbaar.

Statistieken worden in de bovenste balk en op de zijpanelen weergegeven. Extra statistieken zijn als volgt beschikbaar:

- Druk op de **pijl omlaag** naast Stat (statistieken) op de bovenste balk.
- Veeg over de cirkels aan de onderkant van de statistieken op de panelen aan de zijkant.

Beschikbare statistieken via pijl-omlaag op de bovenste balk of via de cirkels op de zijpanelen

Niveau	Afstand	calorieën	Hartslag	Tempo
Verstreken tijd	Totale afstand (mi / km)	Verbrande calorieën (totaal)	Huidige (bpm)	Huidig tempo (min / ml of min / km)
Resterende tijd	Geklommen (voet)	Verbrande calorieën (per uur)	Gemiddelde (bpm)	Gemiddeld tempo (min / ml of min / km)
Huidig tempo (min / ml of min / km)		Energie (met's)	Max (bpm)	Gemiddelde snelheid (mph / km/u)
Gemiddelde snelheid (mph / km/u)		Vermogen (Watt)		

5. Knoppen voor sneltoetsen

OPMERKING: De sneltoetsen verschillen per type basis.

- **Helling:** Druk op een van de sneltoetsen om de helling tijdens de training snel te veranderen.
- **Snelheid:** Druk op een van de sneltoetsen om de snelheid tijdens de training snel te veranderen.
- **Weerstand:** Druk op een van de sneltoetsen om de weerstand tijdens de training snel te veranderen.
- **Niveau:** Druk op een van de sneltoetsen om het niveau tijdens de training snel te veranderen.

6. Startscherm

Druk hier om terug te gaan naar het startscherm.

OPMERKING: De treden van de PowerMill en de band van de loopband blijven bewegen wanneer er tijdens een training op het **Startscherm** wordt gedrukt.

Schermen voor weergave van geavanceerde statistieken

Door op deze pictogrammen te tikken, schakelt u tussen de **geavanceerde** en **basisweergave**.

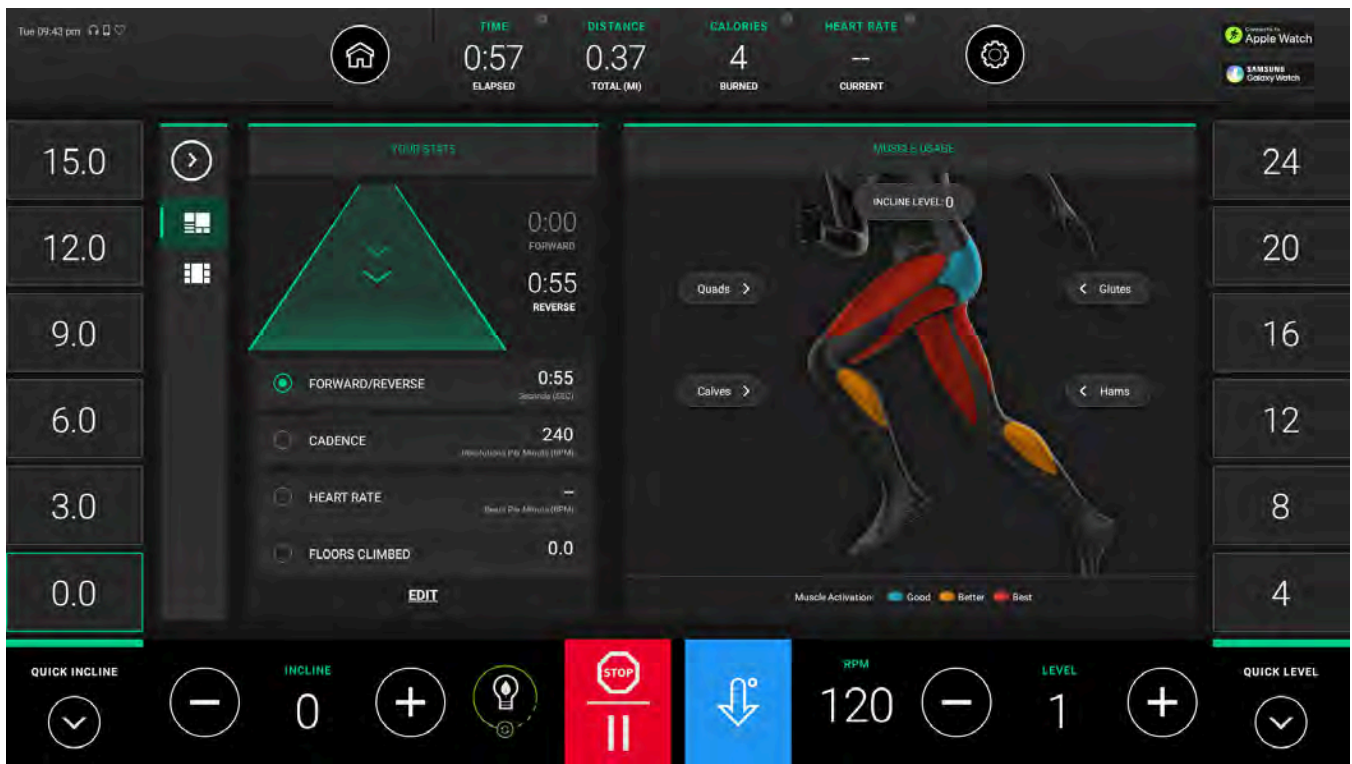


Symbio Runner



Symbio Incline Elliptical

Scherm voor weergave van geavanceerde statistieken



Door op de verschillende spiergroepen in de animatie te klikken, kunt u direct de optimale helling instellen voor het trainen van die spier.

Symbio Upright LifeCycle en Symbio Upright SwitchCycle

Lijngrafiek



Krachtgrafiek



Symbio Recumbent Cycle

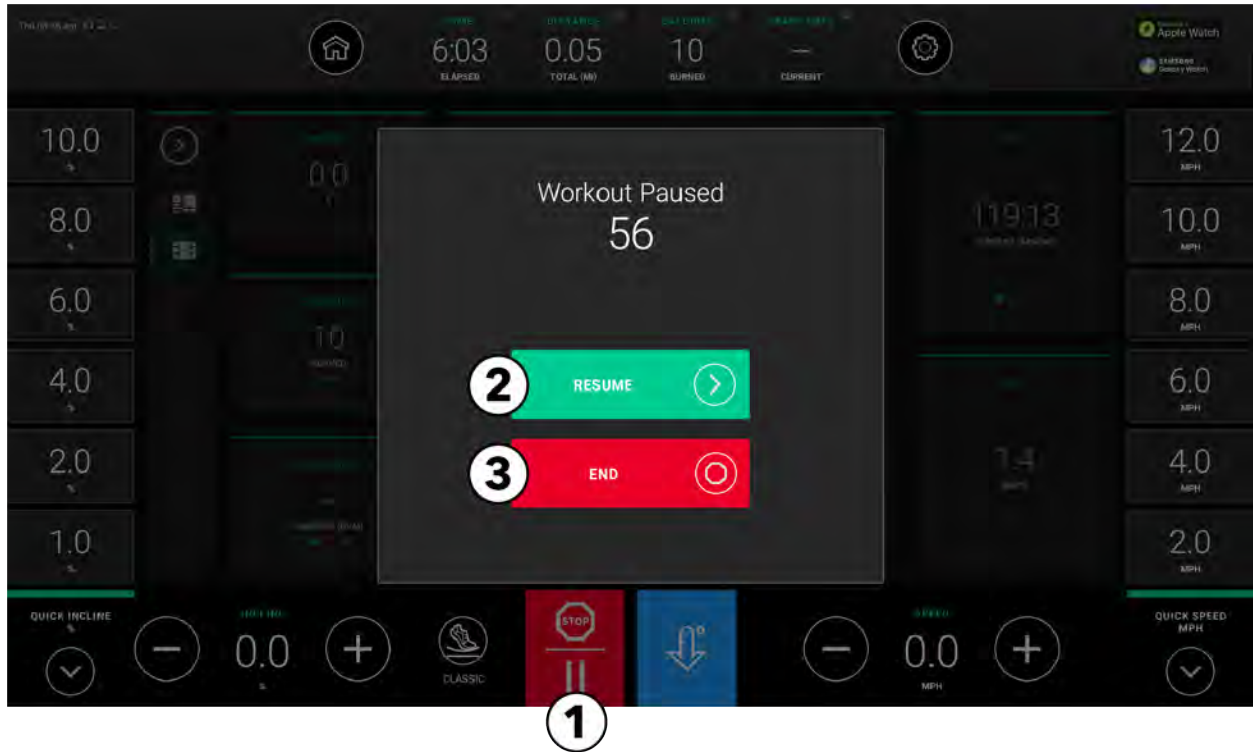
Lijngrafiek



Krachtgrafiek

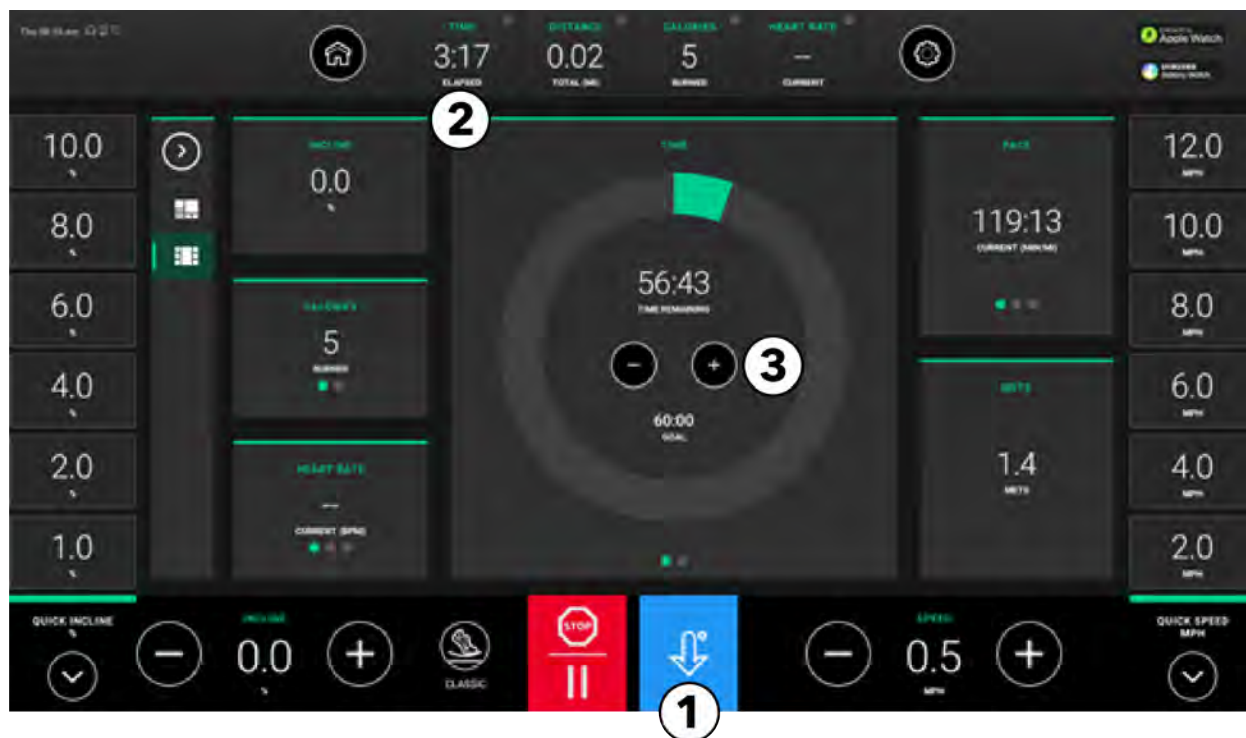


Training pauzeren



1. Druk op de knop **Pauze / Stop** om een training te pauzeren.
Kies een van de volgende opties in de pauzemodus:
2. **Hervatten**
Druk hier om verder te gaan met de huidige training.
3. **Workout beëindigen**
Hier druk om de huidige training te beëindigen en het trainingsoverzicht te bekijken.

Afkoeling



1. Druk op de **Afkoelen** knop op elk gewenst moment tijdens de training om de afkoelmodus te starten.

2. Tijdsweergave

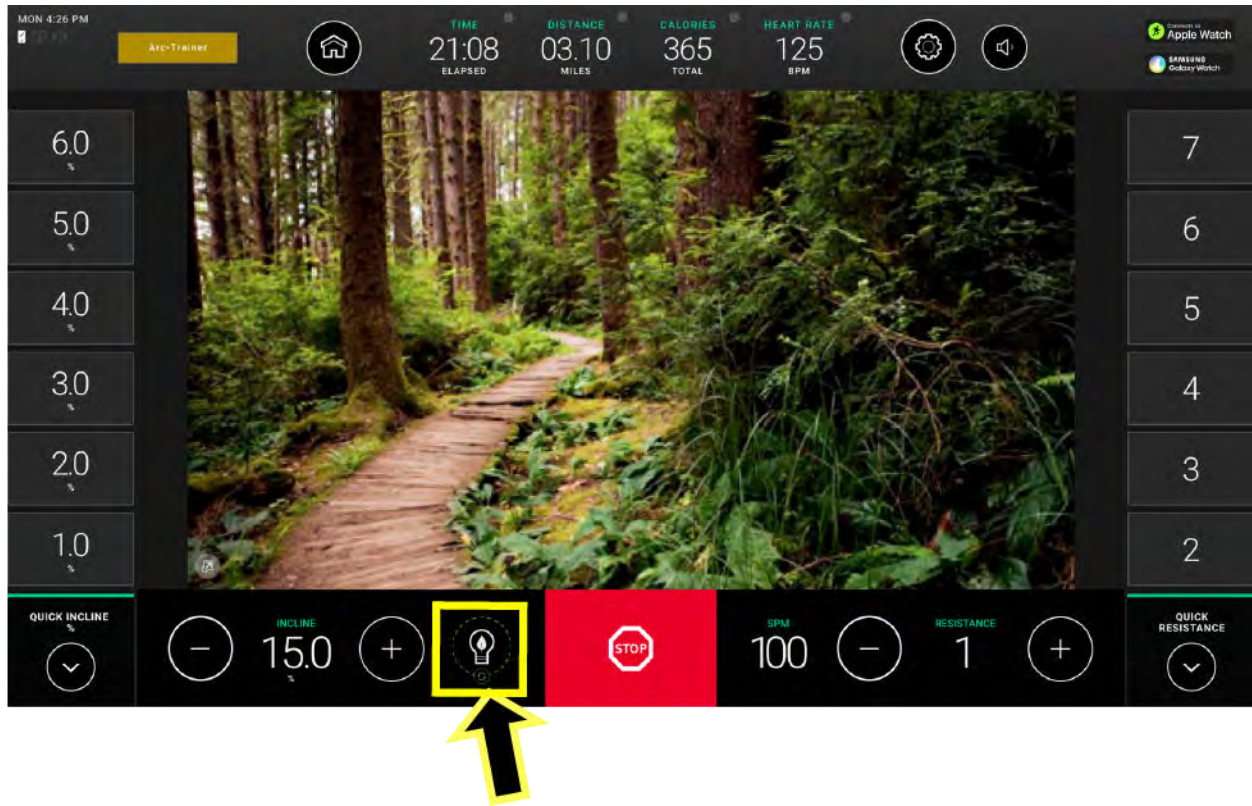
- De **tijdsweergave** verandert in **Afkoelen** zodra de afkoelmodus is ingevoerd.
- De tijdsweergave geeft bij het begin het aantal minuten weer dat nodig is voor een specifieke training in de afkoelmodus.
- De tijdsweergave zal aftellen naar 00:00.

3. Verminderen/vermeerderen van de tijd

- Druk op - om de afkoeltijd te verminderen met stappen van 1 minuut.
- Druk op + om de afkoeltijd te vergroten met stappen van 1 minuut.

OPMERKING: De snelheid van de loopband wordt automatisch verlaagd nadat u op de knop voor **Cool Down (afkoelen)** hebt gedrukt.

Hybride Modus



OPMERKING: De Hybride Modus bestaat alleen op niet-aangedreven apparaten (crosstrainers en fietsen).

De Hybride Modus (indien ingeschakeld) toont het lampje op de onderste balk van de In-Workout weergave. De gloeilamp zal tijdens het trappen een animatie vertonen om te laten zien dat de lamp wordt opgevuld, waardoor er minder stroom wordt verbruikt. Het overzichtsscherm van de training toont de hoeveelheid energie die dankzij de training bespaard wordt om deze apparatuur van stroom te voorzien.

5. Trainingen

Trainingslijsten

Symbio Runner	Symbio Incline Elliptical	Symbio Recumbent Cycle, Symbio Upright LifeCycle®, en Symbio Upright SwitchCycle
Snelstart	Snelstart	Snelstart
Standaard Doelstellingen <ul style="list-style-type: none"> • Niveau • Afstand • calorieën • Klimmen • Hartslag <ul style="list-style-type: none"> • (Matig, Krachtig) • intervallen <ul style="list-style-type: none"> • (Aangepast, Hoge intensiteit, Uithoudingsvermogen) • Startmotor 	Standaard Doelstellingen <ul style="list-style-type: none"> • Niveau • Afstand • calorieën • Hartslag <ul style="list-style-type: none"> • (Matig, Krachtig) • intervallen <ul style="list-style-type: none"> • (Beginner, zeer Intensief, uithoudingsvermogen) • Constant vermogen • Adaptieve kracht • Aerobics • Achteruit 	Standaard Doelstellingen <ul style="list-style-type: none"> • Niveau • Afstand • calorieën • Hartslag <ul style="list-style-type: none"> • (Matig, Krachtig) • intervallen <ul style="list-style-type: none"> • (Beginner, zeer Intensief, uithoudingsvermogen) • Constant vermogen • Adaptieve kracht • Aerobics • Met's
Fit-testen <ul style="list-style-type: none"> • LF Fit-test • Marine VS • Leger VS • VS Marine • Luchtmacht VS • WFI Submax Protocol • Physical Efficiency Battery (fysieke efficiëntietests) • IPPT 	Fit-testen <ul style="list-style-type: none"> • LF Fit-test • Marine VS 	Fit-testen <ul style="list-style-type: none"> • LF Fit-test • Marine VS

Beschrijving trainingen

OPMERKING: Beschikbare trainingen variëren afhankelijk van basistype. Zie [Trainingslijsten](#).

Snelstart	
Handmatige training zonder trainingsinstellingen om direct te beginnen met trainen.	
Standaard Doelstellingen	
Streefduur	Training die eindigt na een specifieke tijdsduur als enige eis.
Streefafstand	Training die eindigt na een specifiek afgelegde afstand als enige eis.
Calorieën doel (Gewenst aantal calorieën)	Training die eindigt na het verbranden van een specifieke hoeveelheid calorieën als enige eis.
Klimdoel	Training die eindigt na een specifiek geklommen hoogte als enige eis.
Hartslag	
• Gemiddeld	Weerstand / Helling wordt aangepast om 65% van de maximale hartslag te bereiken.
• Gevorderde	Weerstand / Helling wordt aangepast om 80% van max. HR te bereiken.
Intervallen	
• Aangepast	Maak uw eigen intervaltraining door twee verschillende snelheidsknoppen aan te passen. Daarmee kunt u snel wisselen tussen de snelheden.
• Hoge intensiteit.	Hoge intensiteit intervaltraining met 2 niveaus / 2 snelheden. Ratio: 1:3 (30 seconden actief: 90 seconden herstel). Voer een snelheid in die moeilijk vol te houden is langer dan een minuut. Voer een herstel- of loopsnelheid in. Deze training is bedoeld om uw maximale snelheidscapaciteiten en uw maximale VO ₂ te verbeteren.
• Uithoudingsvermogen	Gemiddelde intensiteit intervaltraining met 2 niveaus / 2 snelheden. Ratio: 3:1 (180 seconden actief: 60 seconden herstel). Voer een snelheid in die moeilijk 5 km vol te houden is. Voer een herstelsnelheid in. Deze training is bedoeld om uw uithoudingsvermogen op de 5 km of langer te verbeteren.
• Startmotor	Een uitdagende 1:1-intervaltraining die van een lage naar een hoge intensiteit gaat.
• Twee snelheden	Maak uw eigen intervaltraining door twee verschillende snelheidsknoppen aan te passen. Daarmee kunt u snel wisselen tussen de snelheden.
• Drie snelheden	Maak uw eigen intervaltraining door drie verschillende snelheidsknoppen aan te passen. Daarmee kunt u snel wisselen tussen de snelheden.
Constant vermogen	Kracht blijft constant tijdens snelheden. Ideale training om constante intensiteit te handhaven.
Adaptieve kracht	Kracht neemt nog meer toe met hoge snelheden. Goed voor intervaltraining.
Aerobics	Een geleide training met gevarieerd gebruik van spieren en wisselende intensiteit.
Achteruit	Verdeel uw trainingen in voorwaartse en achterwaartse delen.
Met's	Kies uw calorieverbranding door een constante MET-intensiteit te kiezen.

Conditietesten	
Life Fitness-conditietest	Een submaximale test van 5 minuten om VO ₂ max te voorspellen. Schat de cardiovasculaire conditie en kan gebruikt worden om elke 4 tot 6 weken de verbeteringen van het uithoudingsvermogen te meten. Zie Life Fitness-conditietest voor meer informatie.
U.S. Navy FYSIEKE VAARDIGHEIDSTEST (Physical Readiness Test, PRT)	Het is een 5-minuten durende test gebaseerd op de tijd waarin de vereiste afstand wordt afgelegd. De test wordt door de Amerikaanse marine en marineopleidingen gebruikt om het aërobe vermogen te meten.
U.S. Army Physical Fitness Test (fysieke conditietest van de Amerikaanse krijgsmacht, PFT)	Een 5-minuten durende fysieke prestatietest ter beoordeling van het uithoudingsvermogen van de spieren en de fitheid van hart en longen.
U.S. Marines FYSIEKE CONDITIETEST (Physical Fitness Test, PFT)	Een fysieke prestatietest ter beoordeling van het uithoudingsvermogen van de spieren en de fitheid van hart en longen.
Air Force Fitness Test (fysieke conditietest van Amerikaanse luchtmacht)	Een fysieke prestatietest ter beoordeling van het uithoudingsvermogen van de spieren en de fitheid van hart en longen.
WFI Submax Protocol	Een submax-test met beoordeling om de aerobische capaciteiten van een brandweerman te voorspellen. Deze test verhoogt de snelheid en helling automatisch (alleen loopband) tot een streefhartslag is bereikt. Deze evaluatie vervangt de Gerkin-test. Zodra de streefhartslag meer dan 15 seconden wordt overschreden, gaat het programma in een afkoelingsmodus.
PEB, of fysieke efficiëntietesten	Die worden toegepast bij de Amerikaanse federale ordehandhaving, de Amerikaanse FBI (Federal Bureau of Investigation) en andere federale organisaties voor het in dienst nemen en houden van personeel op federaal niveau.
Individuele vaardigheidstest, IPPT	Is het gedeelte van 2,4 kilometer van een standaard conditietest die wordt gebruikt door de strijdkrachten, politie en civiele bescherming van Singapore.
Test van het fysieke vermogen van kandidaten	Wordt gebruikt om het vermogen te voorspellen om elementaire brandbestrijdingstaken uit te voeren, ontwikkeld door de International Association of Fire Fighters. De test begint met een opwarmperiode van 20 seconden met een ingestelde stappensnelheid van 50 stappen per minuut, gevolgd door de 3 minuten durende test met een ingestelde stappensnelheid van 60 stappen per minuut.

Instellingen voor training - Gegevensinvoer

Symbio Runner

Standaard Doelstellingen	Gebruikersinvoer
Niveau	<ul style="list-style-type: none"> • 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste tijd in te voeren • Terrein (<i>Vlak, Heuvels, Glooiende heuvels, Willekeurig, Kilimanjaro</i>) • Niveau (<i>als Heuvel, Willekeurig, Glooiende heuvels of Kilimanjaro is gekozen</i>) • Snelheid • Gewicht
Afstand	<ul style="list-style-type: none"> • 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste afstand in te voeren • Terrein (<i>Vlak, Heuvels, Glooiende heuvels, Willekeurig, Kilimanjaro</i>) • Niveau (<i>als Heuvel, Willekeurig, Glooiende heuvels of Kilimanjaro is gekozen</i>) • Snelheid • Gewicht
Calorieën	<ul style="list-style-type: none"> • 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om het gewenste aantal calorieën in te voeren • Gewicht • Terrein (<i>Vlak, Heuvels, Glooiende heuvels, Willekeurig, Kilimanjaro</i>) • Niveau (<i>als Heuvel, Willekeurig, Glooiende heuvels of Kilimanjaro is gekozen</i>) • Snelheid • Gewicht
Klimmen	<ul style="list-style-type: none"> • 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste voeten in te voeren • Terrein (<i>Vlak, Heuvels, Glooiende heuvels, Willekeurig, Kilimanjaro</i>) • Niveau (<i>als Heuvel, Willekeurig, Glooiende heuvels of Kilimanjaro is gekozen</i>) • Hellingshoek (<i>indien Vlak is gekozen</i>) • Snelheid • Gewicht
Hartslag	<ul style="list-style-type: none"> • 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste tijd in te voeren • Leeftijd • Training (<i>Gemiddelde verbranding, Intense verbranding, Vaste tijd</i>) • Streefhartslag • Snelheid • Gewicht
intervallen	<ul style="list-style-type: none"> • Instellingen (<i>Aangepast, Hoge intensiteit, Uithoudingsvermogen</i>) • Tijd (<i>als Aangepast wordt gekozen</i>) • Lage snelheid • Hoge snelheid • Gewicht

Symbio Incline Elliptical, Symbio Recumbent Cycle, Symbio Upright LifeCycle, en Symbio Upright SwitchCycle

Standaard Doelstellingen	Gebruikersinvoer
Niveau	<ul style="list-style-type: none"> • 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste tijd in te voeren • Terrein (<i>Vlak, Heuvels, Glooiende heuvels, Willekeurig, Kilimanjaro</i>) • Niveau • Gewicht
Afstand	<ul style="list-style-type: none"> • 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste afstand in te voeren • Terrein (<i>Vlak, Heuvels, Glooiende heuvels, Willekeurig, Kilimanjaro</i>) • Niveau • Gewicht
Calorieën	<ul style="list-style-type: none"> • 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om het gewenste aantal calorieën in te voeren • Gewicht • Terrein (<i>Vlak, Heuvels, Glooiende heuvels, Willekeurig, Kilimanjaro</i>) • Niveau • Gewicht
Hartslag	<ul style="list-style-type: none"> • 3 vooraf ingestelde waarden of gebruik het toetsenbord om de gewenste tijd in te voeren • Leeftijd • Training (<i>Gemiddelde verbranding, Intense verbranding, Vaste tijd</i>) • Niveau • Gewicht
intervallen	<ul style="list-style-type: none"> • Instellingen (<i>Beginner</i>) • Niveau • Niveau • Gewicht
	<ul style="list-style-type: none"> • Instellingen (<i>Zeer Intensief, Uithoudingsvermogen</i>) • intervallen • Actief niveau • Herstel niveau • Gewicht
Constant vermogen	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau • Watt • Gewicht
Adaptieve kracht	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau • Niveau • Gewicht
Aerobics	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau • Niveau • Gewicht
Achteruit	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau • Niveau • Gewicht
Met's	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau • Met's • Gewicht

Gebruikersinvoerbereik

Niveau	1 - 60 minuten
Gewicht	75 - 400 lbs. (34 -181 kg)
Helling	0.0 - 15.0
Snelheid	0,5 - 14,0 MPU (0,5 - 23 km/u) (<i>commerciële eenheden</i>) 0,5 - 12,0 MPH (0,5 - 19 km/h) (<i>thuis eenheden</i>)
Leeftijd	10 - 99 jaar
Hoogte	36 - 90 inch
Watt	50 - 500
Met's	2.5 - 21
Gemiddeld niveau	1 - 20

Niveau verwijst naar een hellingspercentagebereik.

Niveau	% helling	Niveau	% helling
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

Theoretische maximale hartslag en streefhartslag

Raadpleeg de onderstaande tabel voor de theoretische maximale hartslagen en streefhartslagen. Vermeld als BPM (slagen per minuut).

Leeftijd	Theoretische maximale hartslag	65% (Moderate Burn (Gemiddelde verbranding))	80% (Vigorous Burn (Intense verbranding))
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

Draag de optionele Polar®-telemetrieborstband of pak de Lifepulse™-sensoren vast, zodat de ingebouwde computer de hartslag kan meten tijdens de training. De computer past automatisch de hellingsgraad aan (alleen loopband) om de streefhartslag op basis van de werkelijke hartslag aan te houden.

Instellingen Symbio Recumbent Cycle

1. Ga op het zadel zitten en plaats de bal van uw voeten op de pedalen.

OPMERKING: Bij een optimale positie kunt u de hele slag maken zonder de knieën volledig te strekken of in het zadel te verschuiven. Op het punt waar de benen het meest gestrekt zijn, moeten de knieën een lichte buiging hebben.

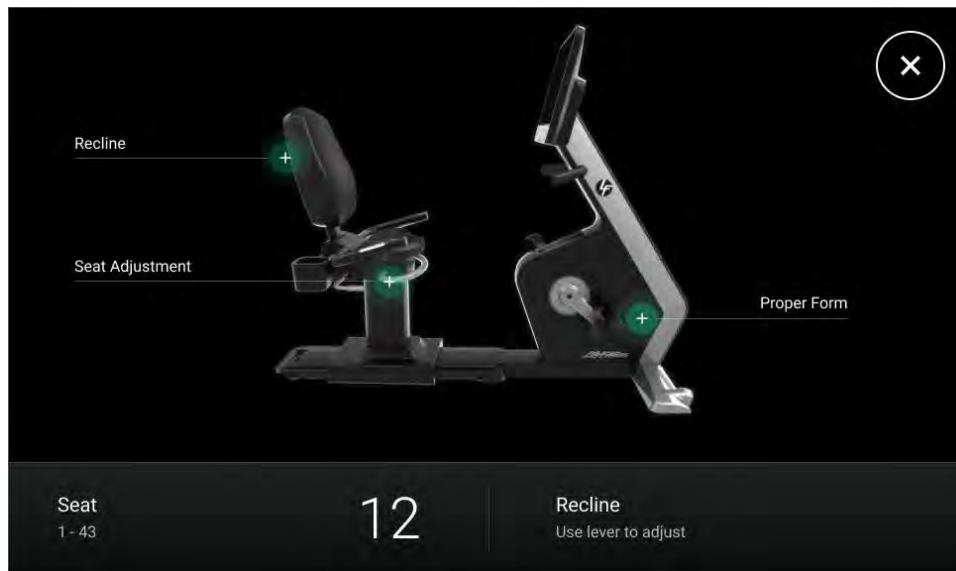
2. Verhoog de stoelverstelhendel die zich onder de stoel bevindt.
3. Houd de stoelverstelhendel met uw ene hand vast en met uw andere hand de achterkant van de zitting.



LET OPI! Probeer het zadel niet te verstellen terwijl u fietst. Als u dit wel doet, kan dit leiden tot letsel of een oncomfortabele training.

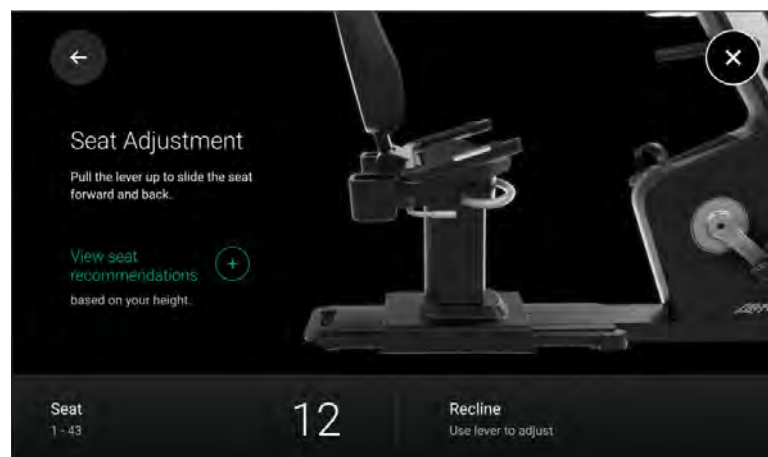
4. Schuif het zadel naar voren of achteren tot de juiste stand. Laat de stoelverstelhendel los om de zitting vast te zetten.

OPMERKING: De console geeft informatie en aanpassingen weer voor de **rugleuning**, **stoelafstelling** en **juiste vorm**. De instelling van de **stoelafstelling** wordt opgeslagen voor aangemelde gebruikers.



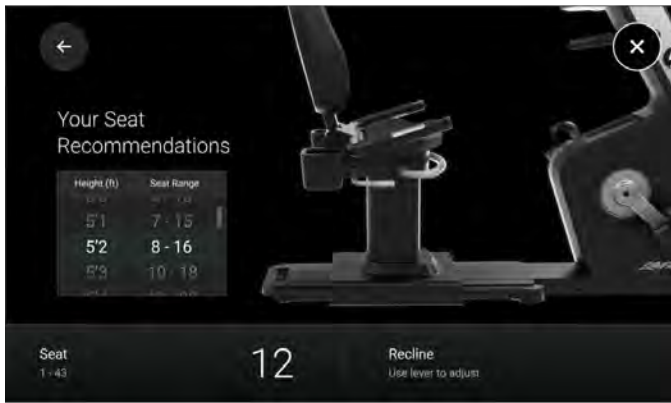
5. Beweeg het zadel voorzichtig een klein beetje naar voren en naar achteren om het op zijn plaats te vergrendelen.

6. Tik op het uitgelichte + -symbool voor **stoelafstelling**. Het informatiescherm van de **stoelafstelling** wordt weergegeven.



7. Tik op het uitgelichte **+**-symbool om de **stoelaanbevelingen** weer te geven.
Het informatiescherm van de **stoelaanbevelingen** wordt weergegeven.

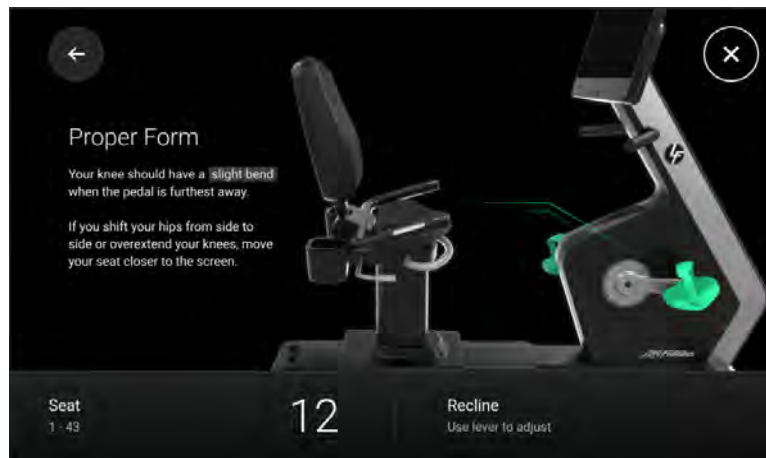
Gebruikershoogte, imperiale afmetingen



Gebruikershoogte, metrische afmetingen



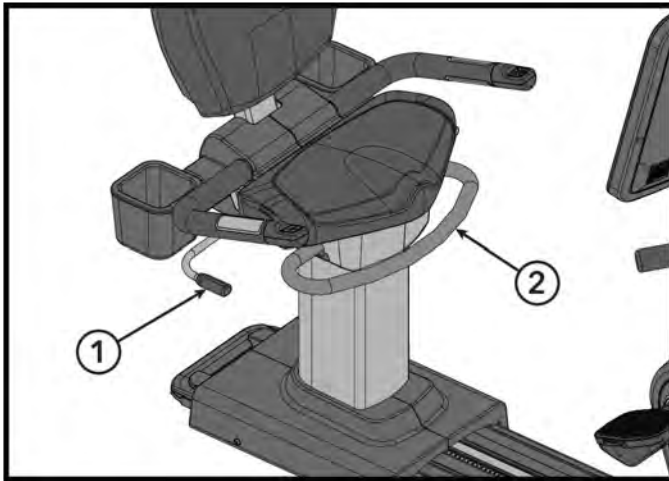
8. Tik op de **pijl terug** om terug te keren naar het scherm **stoelafstelling**.
9. Controleer de afstand van de zitting nogmaals en stel deze zo nodig verder bij.
10. Tik op de **pijl terug** om terug te keren naar het scherm voor aanpassingen en informatie.
11. Tik op het uitgelichte **+** symbool voor **juiste vorm**.
Het informatiescherm van de **juiste vorm** wordt weergegeven.



12. Tik op de **pijl terug** om terug te keren naar het scherm voor aanpassingen en informatie.
13. Tik op het uitgelichte **+** symbool voor de **kantelfunctie**.
Het informatiescherm van de **kantelfunctie** wordt weergegeven.

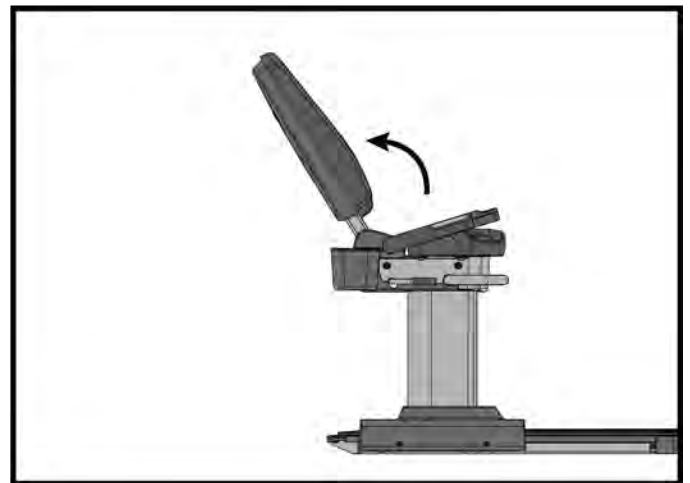
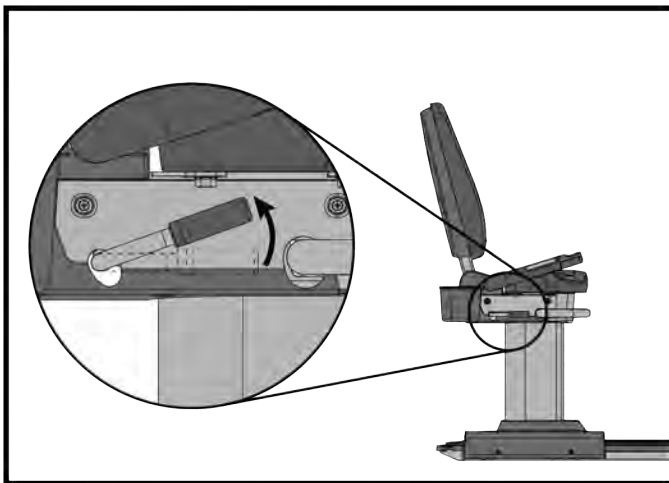


14. Ga op de stoel zitten, til de kantelhendel op en houd deze vast.



Onderdeel	Beschrijving	Aantal
1	Kantelhendel	1
2	Stoelverstelhendel	1

15. Duw het bovenste zitkussen terug in de gewenste positie.



16. Laat de hendel los om de zitting vast te zetten.

17. Tik op de **pijl terug** om terug te keren naar het scherm voor aanpassingen en informatie.

18. Tik op pictogram **X** om het scherm **juiste vorm** af te sluiten.

19. Tik op pictogram **X** om het instelscherm van de ligfiets te verlaten.

Symbio Upright LifeCycle en SwitchCycle

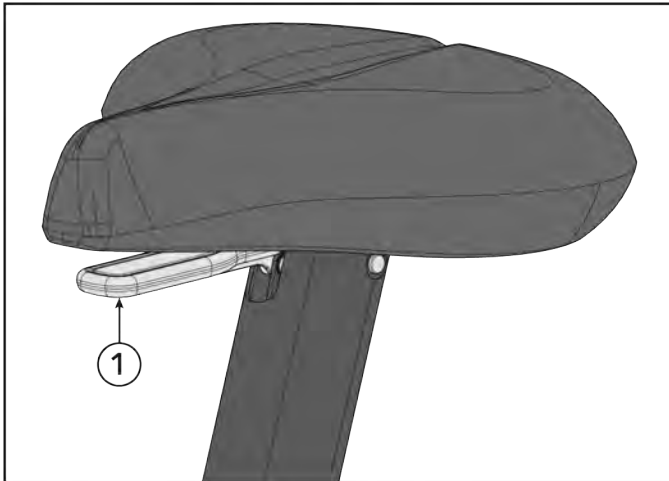
1. Ga op het zadel zitten en plaats de bal van uw voeten op de pedalen.

OPMERKING: Bij een optimale positie kunt u de hele slag maken zonder de knieën volledig te strekken, in de zitting te verschuiven of op een extreme manier de heupen te strekken. Op het punt waar de benen het meest gestrekt zijn, moeten de knieën een lichte buiging hebben.

2. Als de zitting lager moet worden afgesteld, trekt u de veergeladen afstelhendel onder de voorkant van de zitting omhoog.



LET OPI! Probeer de zitting niet te verstellen terwijl u erop fietst of zit. Als u dit wel doet, kan dit leiden tot letsel of een oncomfortabele training.



Onderdeel	Beschrijving	Aantal
1	Afstelhendel voor het zadel	1

3. Houd de hendel en de voorkant van de zitting met uw ene hand vast en met uw andere hand de achterkant van de zitting.

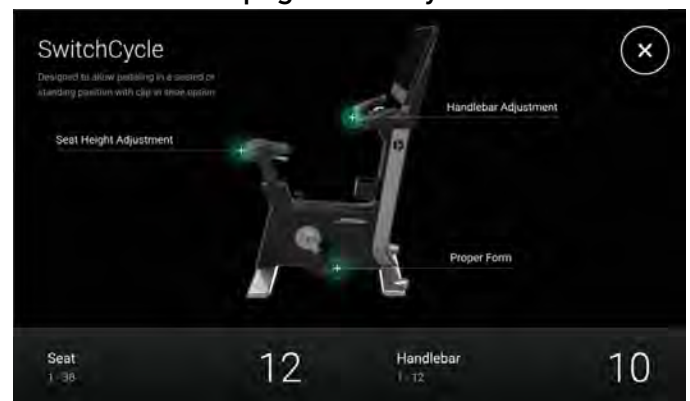
4. Schuif de hendel en de zitting naar beneden tot de juiste stand. Laat de hendel los om de zitting vast te zetten.

OPMERKING: De console geeft informatie en aanpassingen weer voor de **zithoogteverstelling**, **stuurverstelling** en de **juiste vorm**. De **stoelhoogteafstelling** en de **stuurverstelling** worden opgeslagen voor aangemelde gebruikers.

Upright LifeCycle

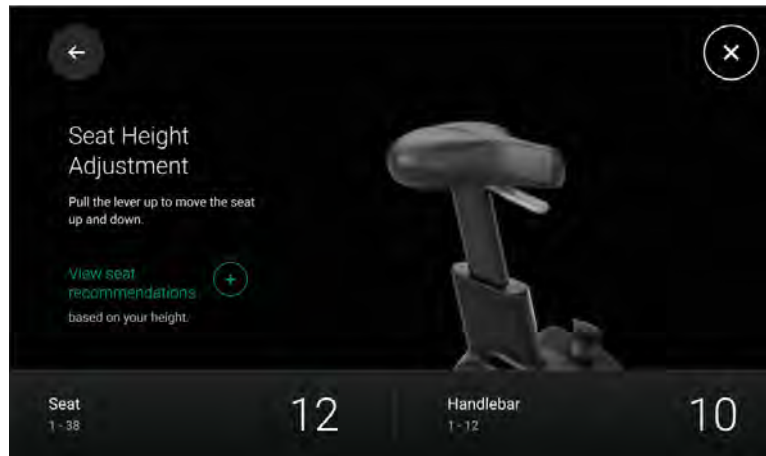


Upright SwitchCycle



5. Beweeg het zadel voorzichtig een klein beetje naar boven en naar beneden om het op zijn plaats te vergrendelen.

- Tik op het uitgelichte + -symbool voor de **afstelling van de stoelhoogte**.
Het informatiescherm **afstelling van de stoelhoogte** wordt weergegeven.



- Tik op het uitgelichte + -symbool om de **stoelaanbevelingen weer te geven**.
Het informatiescherm van de **stoelaanbevelingen** wordt weergegeven.

Gebruikershoogte, imperiale afmetingen



Gebruikershoogte, metrische afmetingen

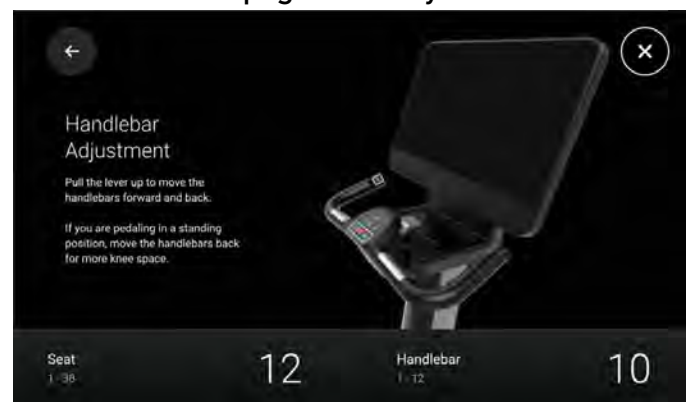


- Tik op de **pijl terug** om terug te keren naar het scherm **stoelafstelling**.
- Controleer de afstand van de zitting nogmaals en stel deze zo nodig verder bij.
- Als de zitting hoger moet worden afgesteld, neemt u deze vast en schuift u hem omhoog naar de juiste stand.
Wanneer u de zitting hoger afstelt, hoeft u de afstelhendel niet omhoog te trekken.
- Tik op de **pijl terug** om terug te keren naar het scherm voor aanpassingen en informatie.
- Tik op het uitgelichte + -symbool voor **stuurverstelling**.
Het informatiescherm **stuurverstelling** wordt weergegeven.

Upright LifeCycle



Upright SwitchCycle



- Til de hendel van de stuurverstelling op en houd deze vast.

14. Schuif het stuur naar de juiste stand. Laat de hendel los om de zitting vast te zetten.

OPMERKING: De console geeft het positienummer van het stuur weer en bewaart dit voor aangemelde gebruikers.

15. Tik op de **pijl terug** om terug te keren naar het scherm voor aanpassingen en informatie.

16. Tik op het uitgelichte **+** symbool voor **juiste vorm**.

Het informatiescherm van de **juiste form** wordt weergegeven.



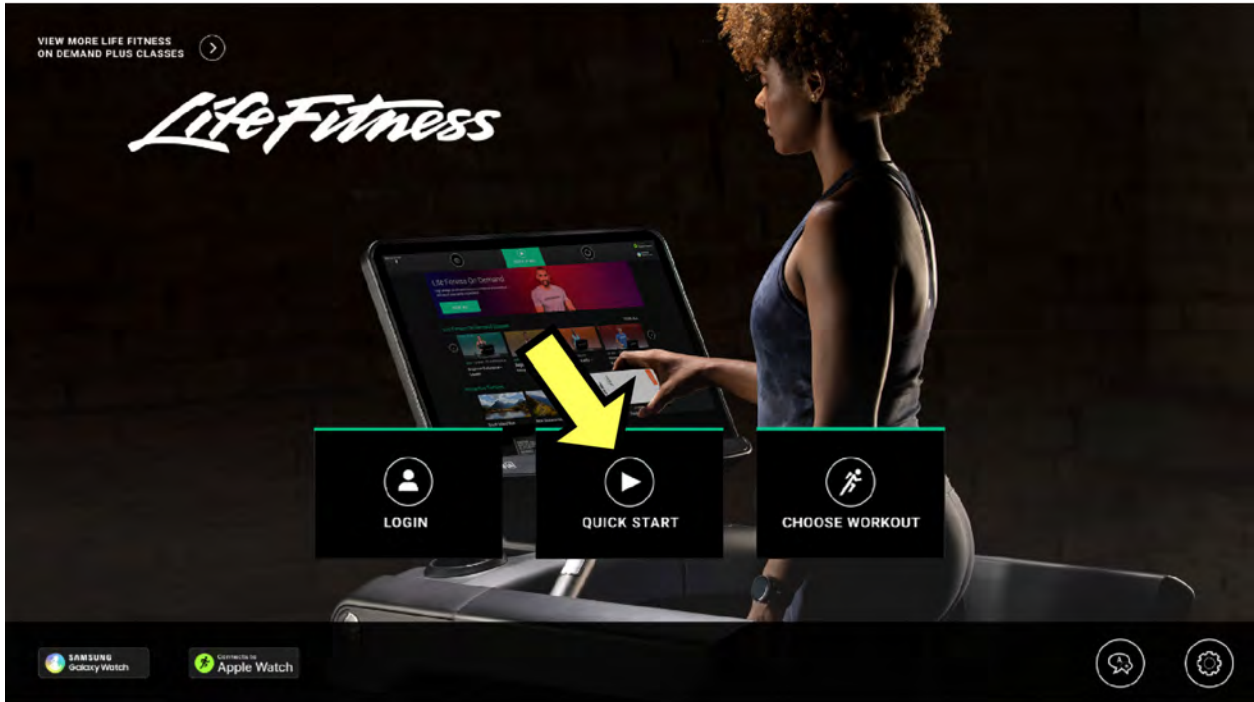
17. Tik op pictogram **X** om het scherm **juiste vorm** af te sluiten.

18. Tik op pictogram **X** om het instelscherm van de ligfiets te verlaten.

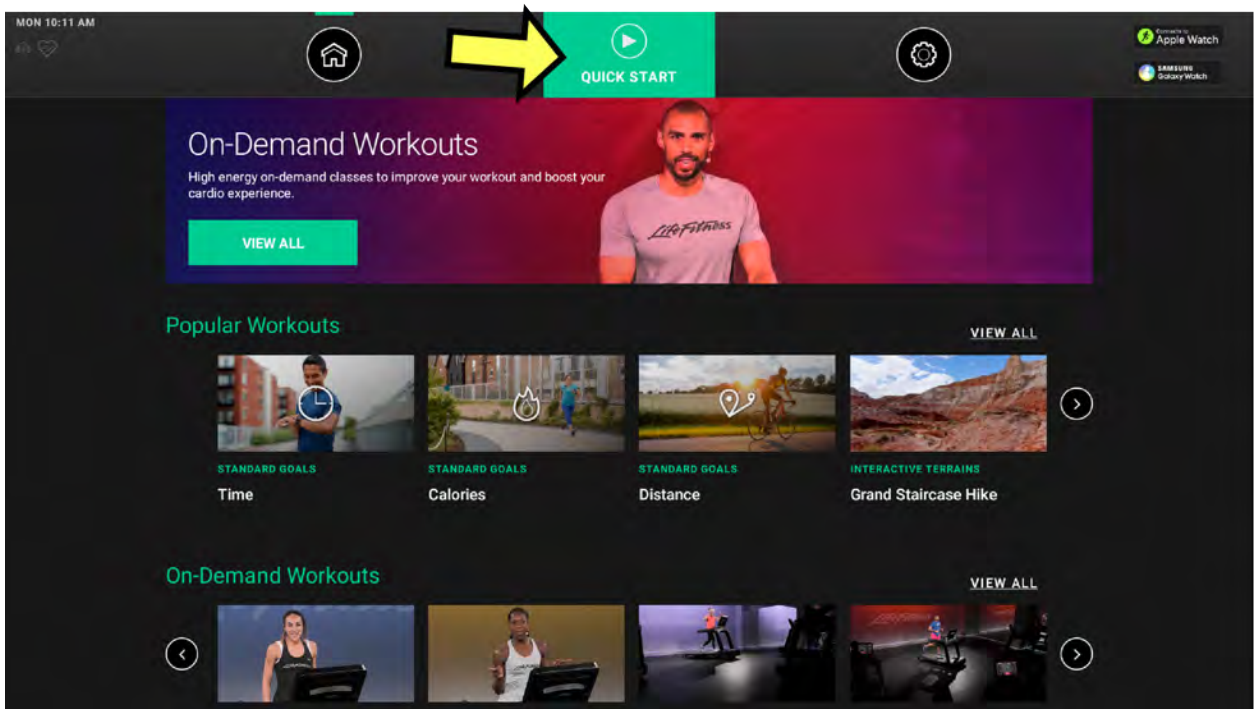
Snelstart

Gebruikers kunnen op twee manieren een **Snelstart** training selecteren.

- Druk op de **Snelstart** knop in het **start** scherm.



- Druk op de **Snelstart** knop boven aan het scherm **Kies training** (Training kiezen).



- Er verschijnt een aftelscherf 3, 2, 1.
- Gebruikers kunnen een training aanpassen nadat ze deze hebben gestart.
- **OPMERKING: Loopband:** Een snelstart training begint met een snelheid van 0,5 mijl per uur (MPH) / 0,8 kilometer per uur (km/u) en een helling van 0,0%.

LFOD+™

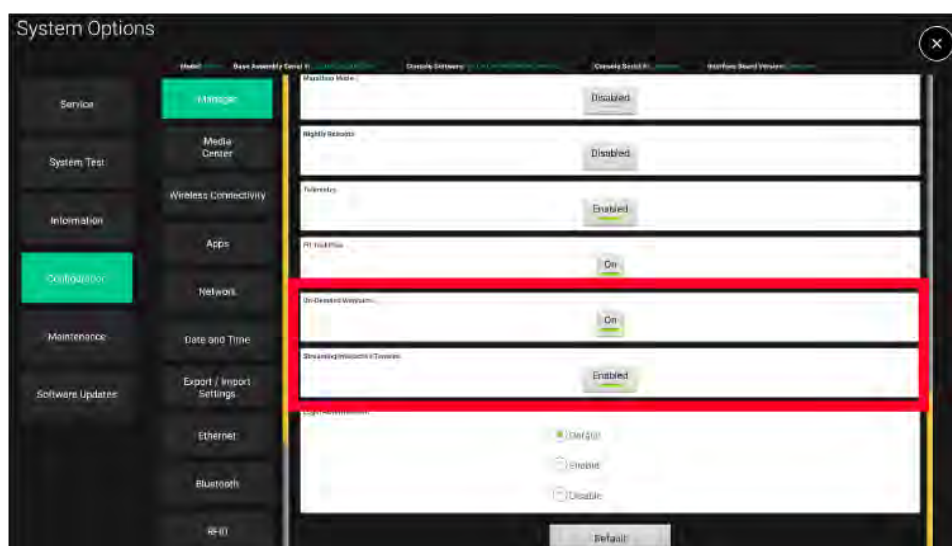
Life Fitness On Demand+ gratis software omvat On-Demand work-outs onder leiding van een instructeur en Streaming Interactive Terrains work-outs.

- **trainingen op aanvraag:** Kies uit meer dan 400 motiverende, door een instructeur geleide lessen van 10 tot 40 minuten, beschikbaar op Life Fitness loopbanden, Cross-Trainers, staande fietsen en ligfietsen. De lessen variëren in moeilijkheidsgraad en worden geleid door de beste instructeurs ter wereld om uw deelnemers resultaten te bezorgen. Verkrijgbaar in het Engels, Spaans, Duits, Frans, Japans en Russisch. Ze worden gestreamd via internet. Voor het weergeven van nieuwe lessen zijn geen software-updates nodig.
- **Interactieve terreinen streamen:** Kies uit 100+ runs en ritten door prachtige landschappen over de hele wereld. Helling en weerstand passen zich aan het terrein aan voor een overweldigende ervaring waarmee de gebruiker op hogere intensiteit kan trainen en de tijd uit het oog verliest.

OPMERKING: Een beperkte selectie van Interactive Terrain work-outs zijn ter beschikking op de console, waarvoor geen internettoegang nodig is.

OPMERKING: Life Fitness On Demand+ kan worden geactiveerd via [Halo.Fitness](#) of [Opties systeemtoegang](#).

De instellingen voor On-Demand Training en Streaming Interactive Terrains moeten worden **Ingeschakeld / Aangezet** in de Manager's Configuration om toegang te krijgen tot de **volledige** collectie van streaming trainingen.



Benodigde bandbreedte

Life Fitness On Demand+ vereist een sterke internetverbinding voor een optimale gebruikerservaring. **Minimaal 2,5 Mbps per machine wordt aanbevolen.**

De internetbandbreedte, ook wel bekend als de snelheid van uw netwerkverbinding, wordt gemeten in Megabit per seconde (Mbps). Om erachter te komen wat de bandbreedte van uw club is, raden we u aan gratis websites als [speedtest.net](#) of [fast.com](#) te gebruiken. Open simpelweg een van deze websites op een toestel met een browser die verbonden is met uw bekabelde internet- of wifi-netwerk. De website meet uw verbindingssnelheid en toont deze in Mbps. Vergelijk het resultaat vervolgens met de onderstaande tabel.

Minimumvereisten voor downloadbandbreedte

Diensten	Tot 8 apparaten	Per extra toestel
Vermogensbeheer, software-updates op afstand en het bijhouden van gebruikerstrainingen	2,5 Mbps	0,25 Mbps
Bovenstaande diensten en toegang tot internet	4 Mbps	0,25 Mbps
Bovenstaande diensten en webvideo, bijv. YouTube	4 Mbps	0,5 Mbps
Bovenstaande diensten en apps voor videostreaming, zoals Netflix	8 Mbps	1,0 Mbps
Bovenstaande diensten en Life Fitness On Demand+ trainingen	20 Mbps	2,5 Mbps

Indien uw locatie een beperkte bandbreedte heeft, raden wij u aan Life Fitness On Demand+ alleen te activeren op een select aantal toestellen. Als u niet over de juiste bandbreedte beschikt, kan de internetverbinding haperen. Gebruik de volgende tabel als richtlijn:

Bandbreedte in Mbps	Aanbevolen aantal ingeschakelde apparaten
20	8
40	16
60	24
80	32
100	40

Work-outs op aanvraag

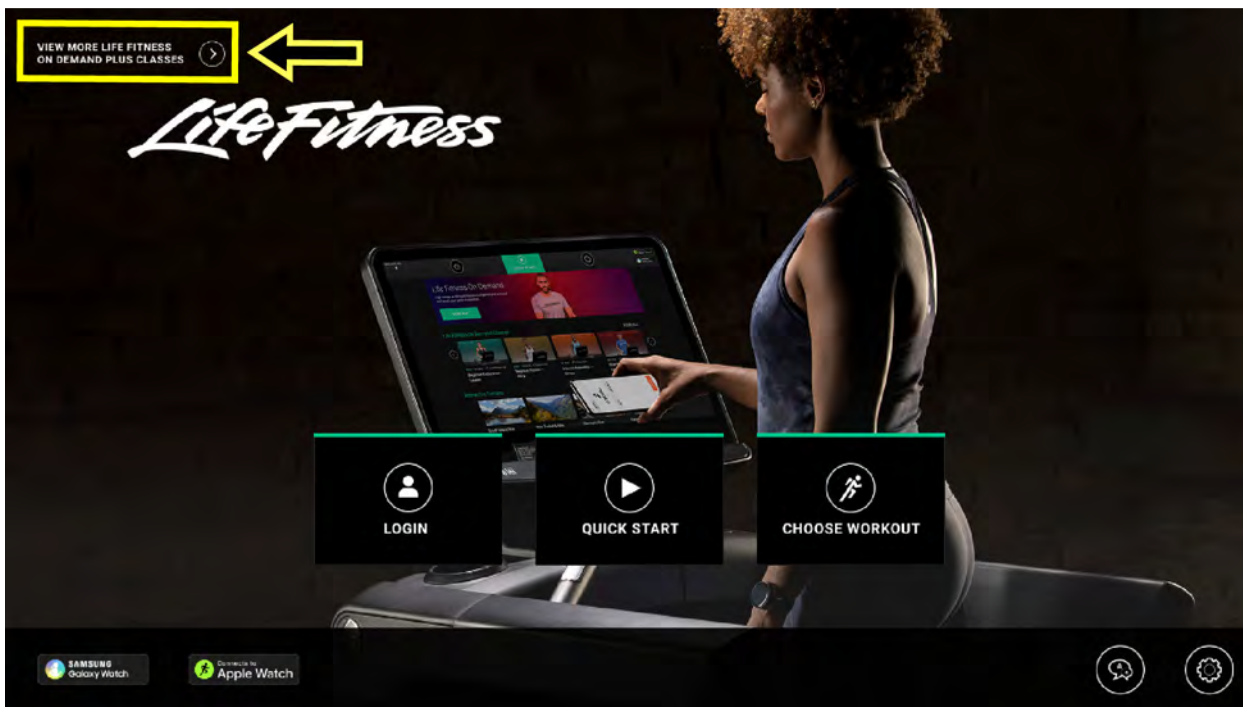
De trainingen op aanvraag videobibliotheek wordt alleen weergegeven als aan de volgende voorwaarden is voldaan:

- Work-outs op aanvraag moeten op het toestel zijn ingeschakeld. Activeer op [Halo.Fitness](#) of in [Opties systeemtoegang](#).
- Het toestel moet verbonden zijn met internet.
- Het toestel moet zijn bijgewerkt naar softwareversie 4,10 of hoger.

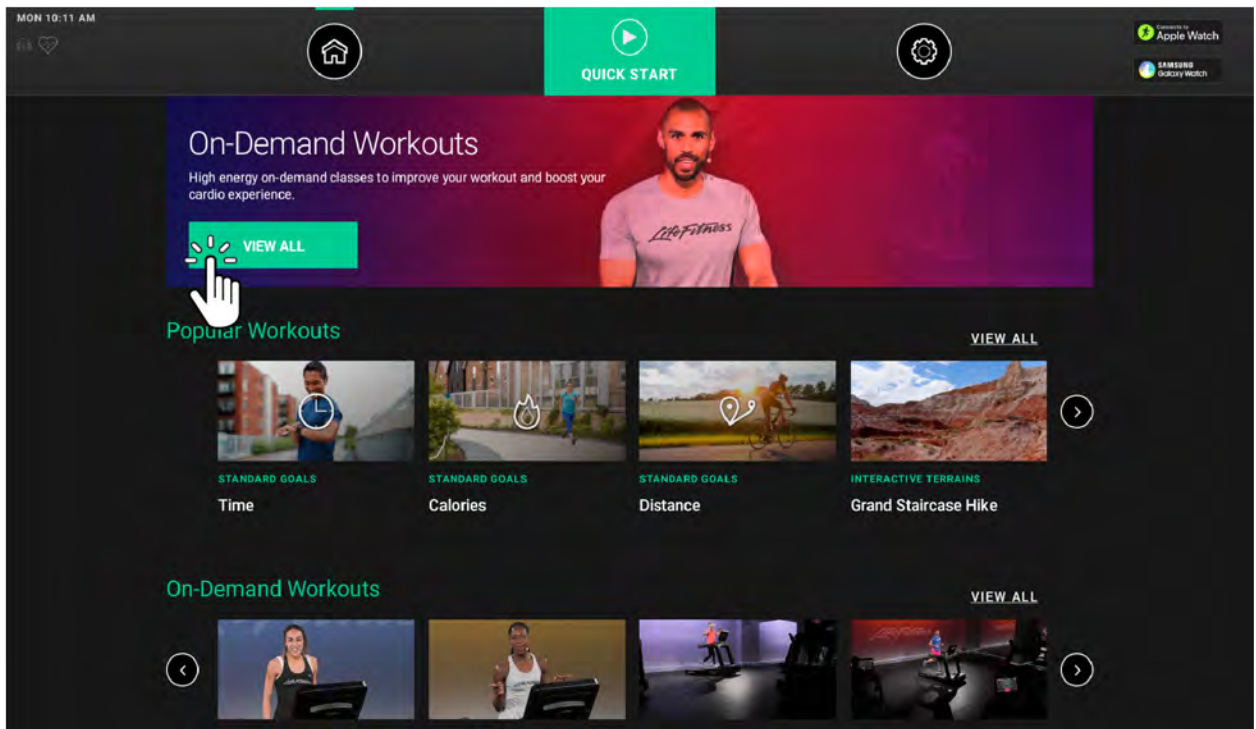
Een video selecteren en gebruiken

1. Krijg toegang tot trainingen op aanvraag op één van de volgende manieren:

- **Startscherm:** Druk op **Bekijk meer Life Fitness op aanvraag lessen**.

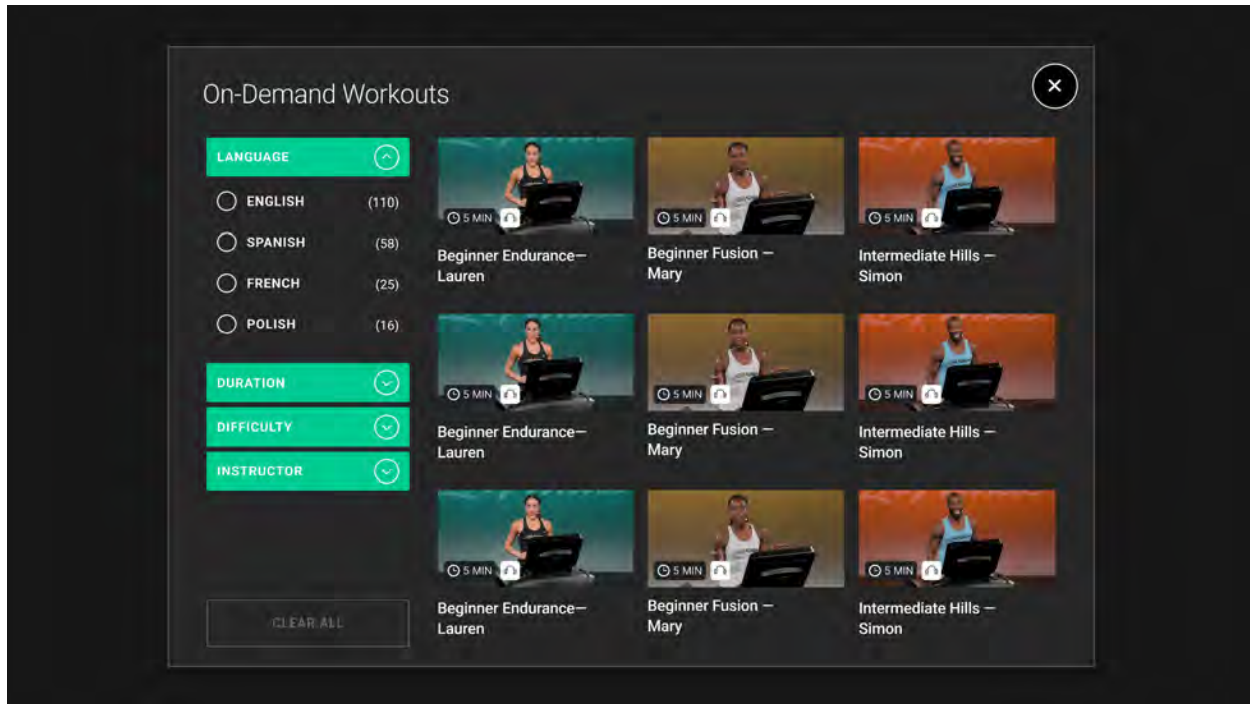


- **Kies je Training-scherm:**
 - Scroll naar de **Workout op aanvraag** categorie en druk op **Bekijk alles** om de volledige workouts op aanvraag bibliotheek te bekijken.
 - Scroll naar **Populaire Workouts** en kies een video.

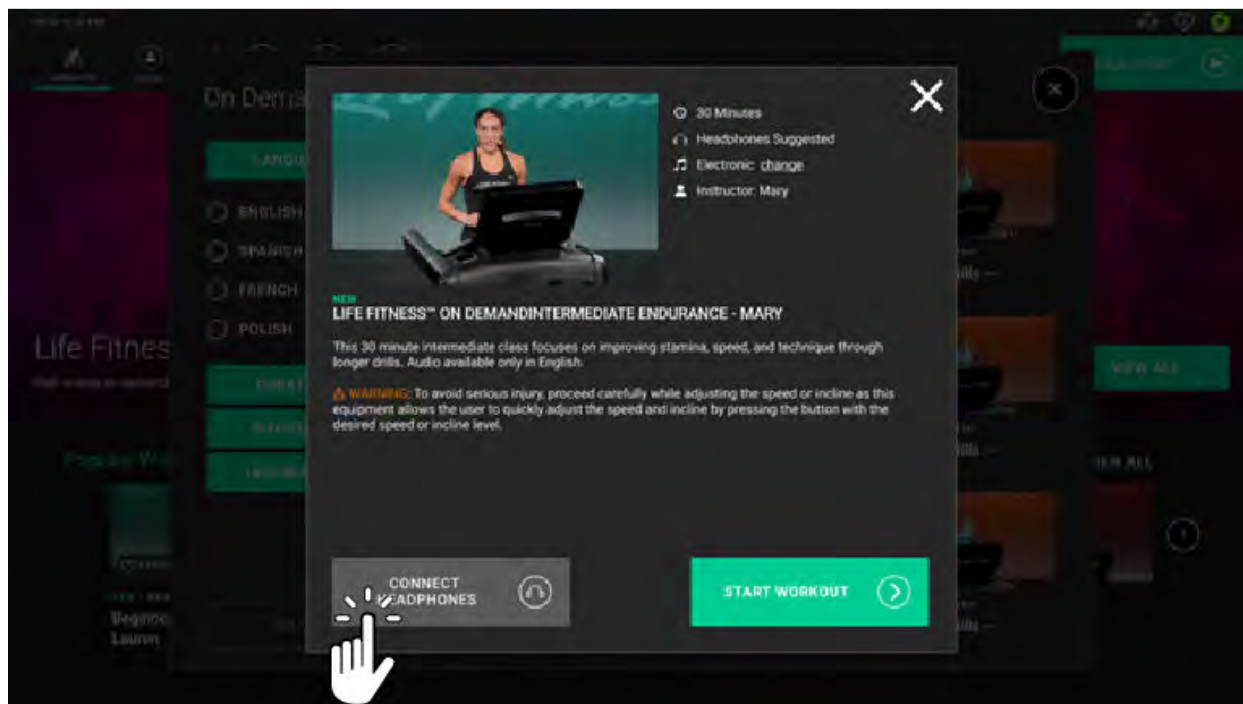


2. In de videotheek Workouts op aanvraag kunnen gebruikers workouts filteren op de volgende categorieën:

- TAAL
- Duur
- Moeilijkheid
- Instructeur

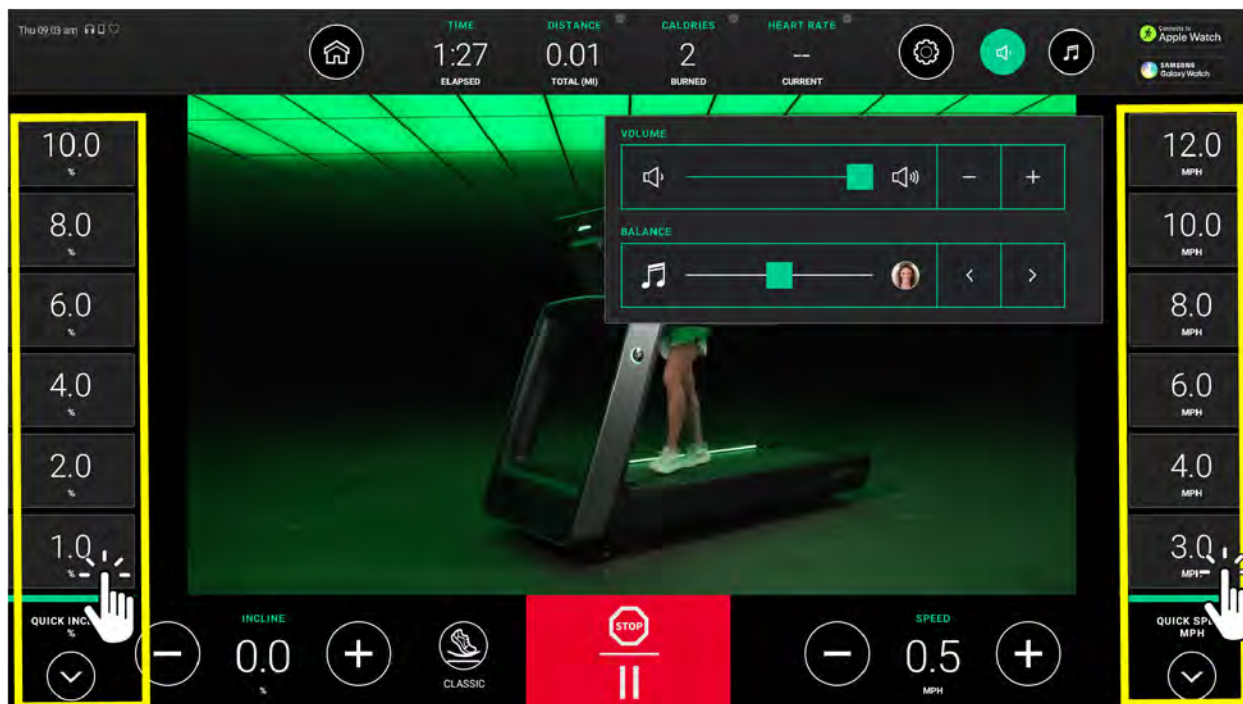


3. Klik op een Workout op aanvraag tegel om meer details over de geselecteerde les weer te geven. Sporters kunnen hun Bluetooth-hoofdtelefoon koppelen door op **Hoofdtelefoon aansluiten** (Hoofdtelefoon koppelen) te tikken en de aanwijzingen op te volgen. Klik **Start Work-out**.



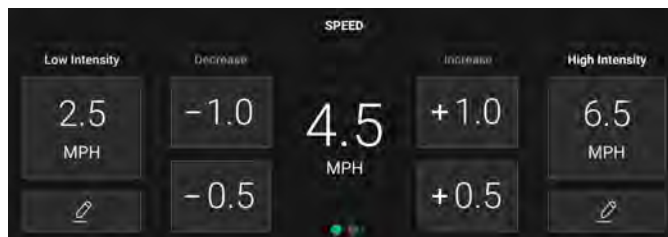
4. Gebruik de sneltoetsen om trainingsinstellingen als de snelheid, helling en weerstand aan te passen.

OPMERKING: De functie van de sneltoetsen verschilt per training. De getoonde afbeelding is een loopbandtraining.

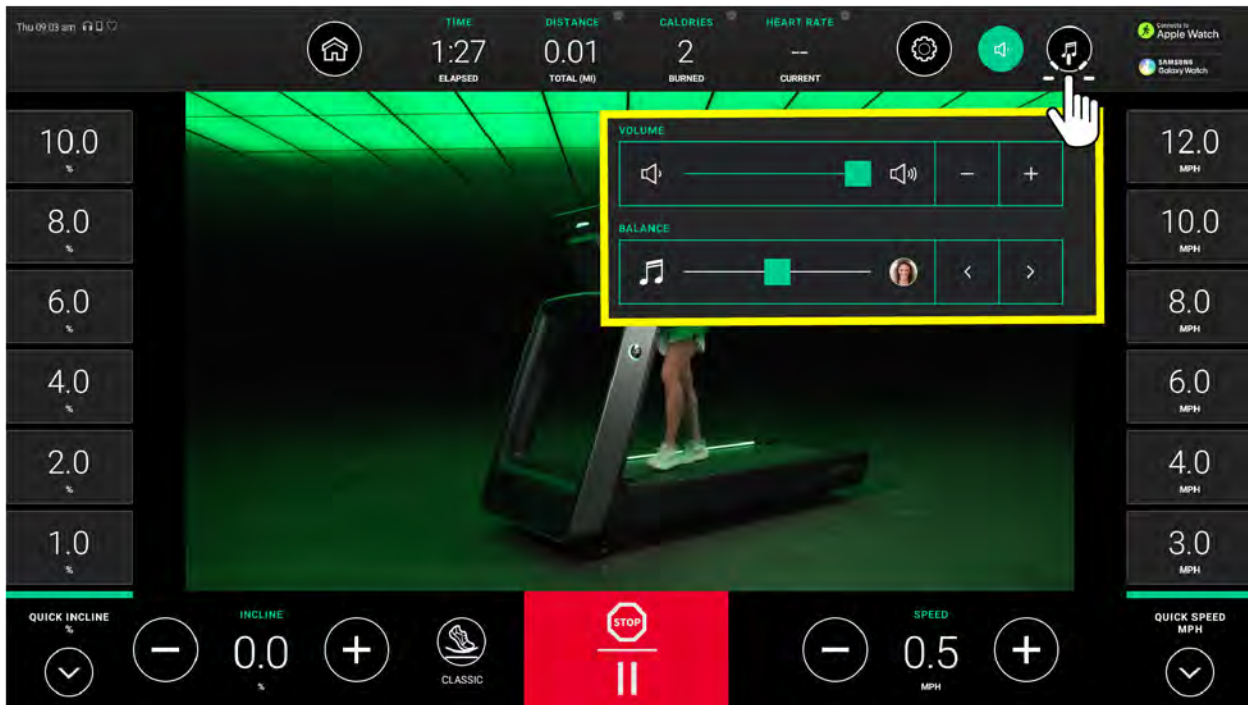


De snelheidsinstellingen van de Symbio Runner kunnen ook met het controlpad worden aangepast.

Instellingen voor de snelheid van de cursus op aanvraag in het controlpad



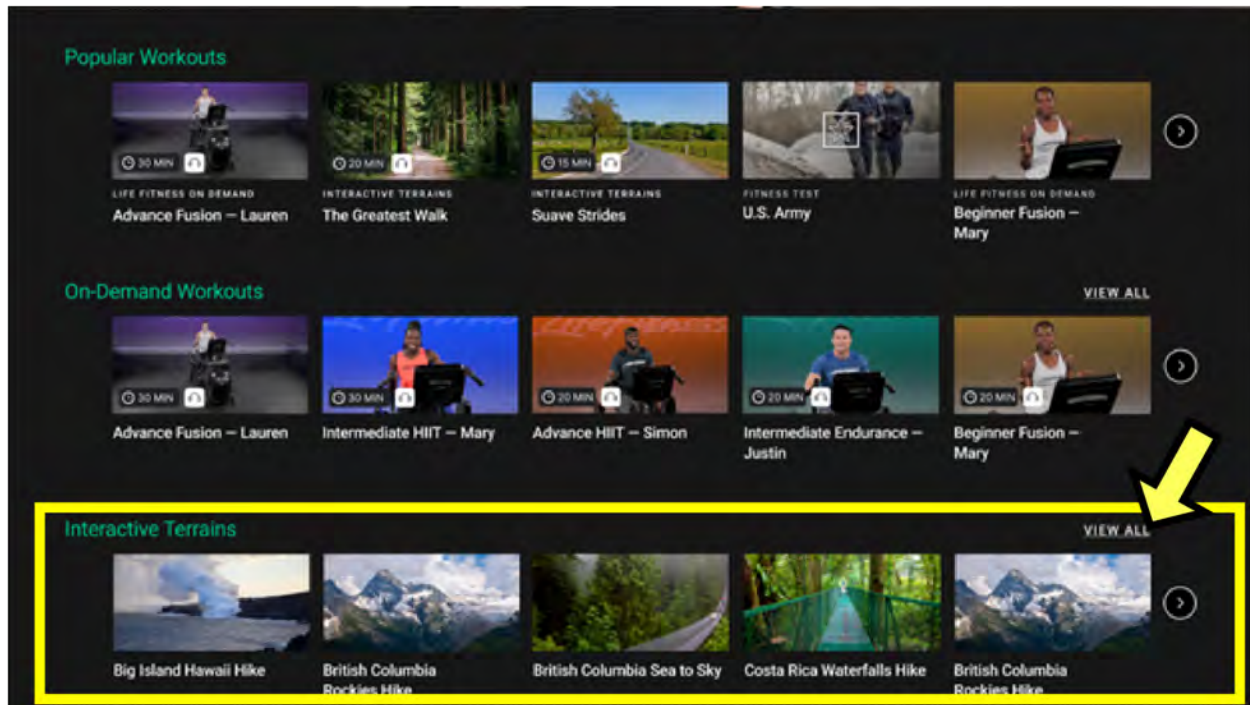
5. Druk op **Muzieknoot** om de volumeopties voor het afgespeelde nummer en de balans tussen muziek en instructeur te openen.



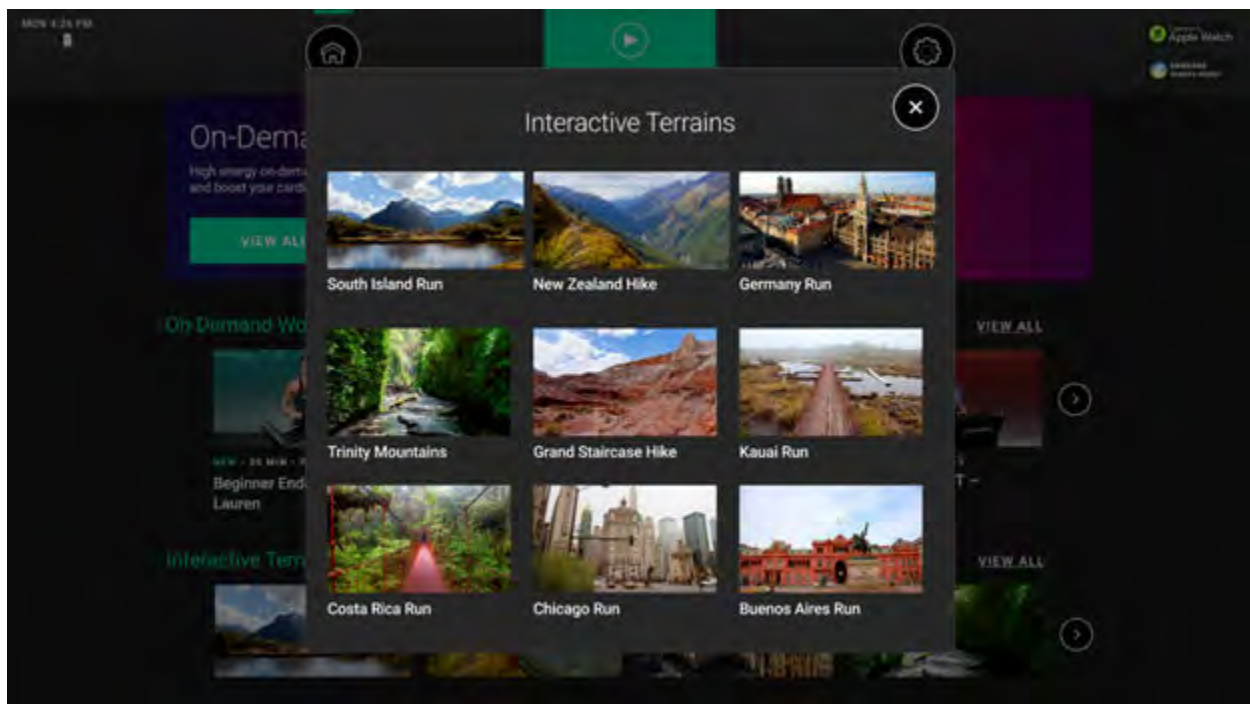
Interactieve terreinen

De Interactive Terrains (Interactieve terreinen) zijn videoparcoursen die zijn opgenomen vanuit een eerste-persoonsperspectief, in landschappen, steden en evenementen over de hele wereld. Samen met de fitnessstoestellen zorgen deze video's voor een levensechte ervaring.

OPMERKING: De hellingsgraad van de loopband zal automatisch vergroten of verkleinen in overeenstemming met de virtuele heuvels op de route.



Druk op **VIEW ALL (alles weergeven)** om toegang te krijgen tot de trainingsbibliotheek van interactieve terreinen en kies het gewenste parcours.



OPMERKING: Life Fitness On Demand+ kan worden geactiveerd via [Halo.Fitness](#) of [Opties systeemtoegang](#).

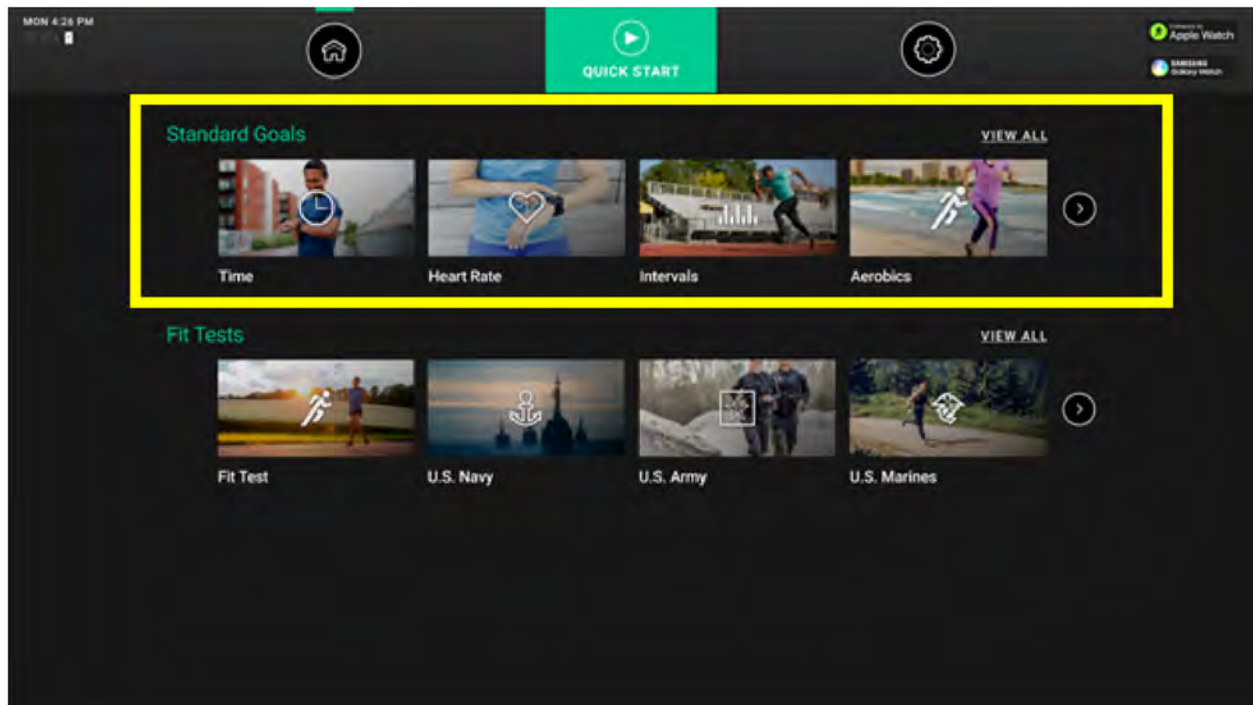
Een beperkte selectie van Interactive Terrain work-outs zijn ter beschikking op de console, waarvoor geen internettoegang nodig is. De instelling voor Streaming Interactive Terrains moet worden **Ingeschakeld** in de Manager's Configuration om toegang te krijgen tot de **volledige** collectie streaming work-outs.

Standaard Doelstellingen

Kies het gewenste doel.

OPMERKING: Beschikbare trainingen met een doel verschillen per type basis.

OPMERKING: Refentie [Trainingslijsten](#), [Beschrijving trainingen](#) en [Instellingen voor training - Gegevensinvoer](#).

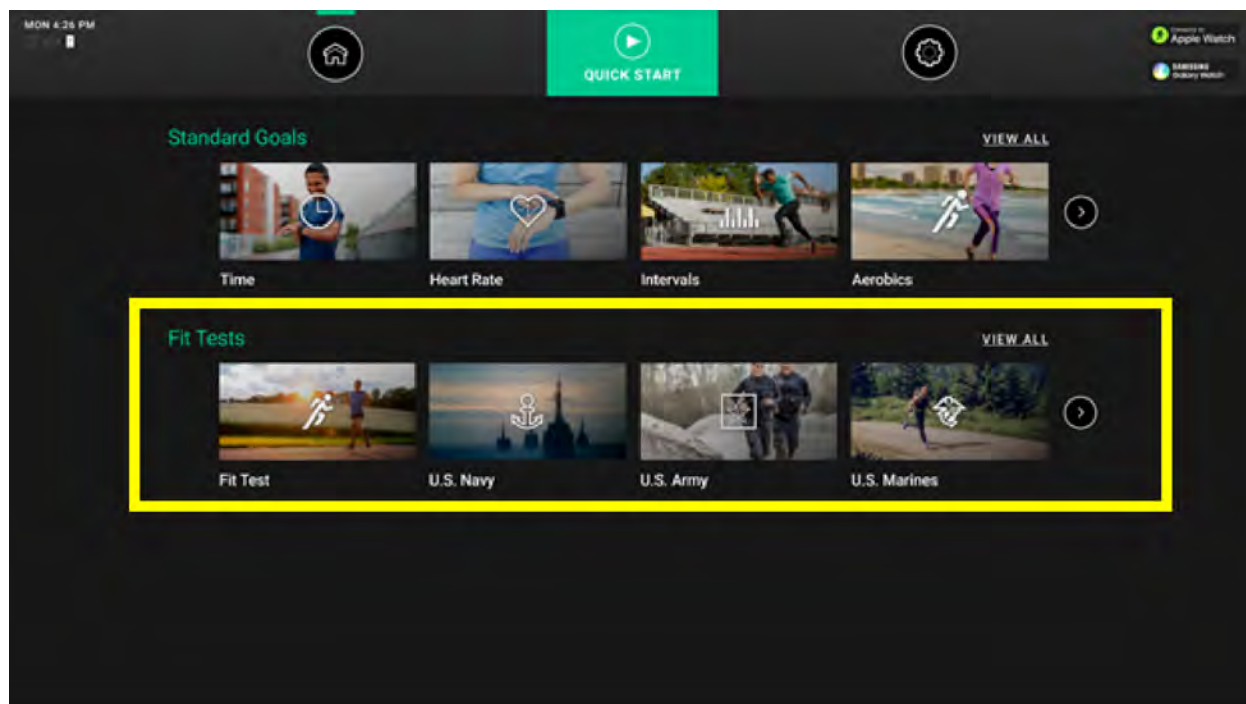


Conditietesten

Selecteer de gewenste conditietest.

OPMERKING: Beschikbare conditietesten variëren afhankelijk van basistype.

OPMERKING: Refentie [Trainingslijsten](#), [Beschrijving trainingen](#) en [Instellingen voor training - Gegevensinvoer](#).



Life Fitness-conditietest

- Met de Life Fitness-conditietest wordt uw cardiovasculaire activiteit gemeten. Dit kan worden gebruikt voor het meten van verbeteringen en het uithoudingsvermogen om de 4 tot 6 weken.
- De Fit Test wordt beschouwd als een submaximale VO_2 (volume zuurstof) test en meet hoe goed het hart zuurstofrijk bloed levert aan de spieren die trainen en hoe efficiënt die spieren zuurstof uit het bloed krijgen.
- Artsen en fysiologen beschouwen deze test in het algemeen als een goede meting van aerobe capaciteit.
- De training duurt in totaal 5 minuten.
- Het is belangrijk dat de Fit Test steeds onder vergelijkbare omstandigheden wordt uitgevoerd. Voor het meest nauwkeurige resultaat dient u de Fit Test op drie achtereenvolgende dagen uit te voeren en uit te gaan van het gemiddelde van de drie scores.
- Om een goede score voor de Fit Test te krijgen, moet u tijdens de training binnen een hartslagzone blijven van 60 tot 85% van de theoretische maximale hartslag (HRmax).

De gebruiker moet de handsensoren vasthouden wanneer hiervoor een melding verschijnt of een Polar-telemetrie hartslagborstband dragen, omdat de testscore wordt berekend op basis van een hartslagmeting.

OPMERKING: De training wordt stopgezet als er na 2,5 minuut geen hartslag wordt gemeten.

Uw hartslag hangt af van een groot aantal factoren, zoals:

- hoe lang u de vorige nacht hebt geslapen (minstens 7 uur wordt aanbevolen)
- het tijdstip van de dag
- hoe lang geleden u hebt gegeten (het wordt aanbevolen om 2 - 4 uur te wachten na de laatste maaltijd)
- hoe lang geleden u een cafeïnehoudende drank of alcohol hebt gedronken of een sigaret hebt gerookt (minstens 4 uur wachten wordt aanbevolen)
- hoe lang geleden u voor het laatst getraind hebt (minstens 6 uur wachten wordt aanbevolen)

De aanbevolen inspanningsniveaus moeten worden gebruikt als richtlijn voor het instellen van de conditietest. Het doel is om de hartslag van de gebruiker te verhogen tot een niveau dat tussen 60 en 85% van zijn of haar theoretische maximale hartslag ligt.

	Inactief	Actief	Zeer actief
Loopband	2 - 3 mph (3.2 - 4.8 km/u)	3 - 4 mph (4.8 - 6.4 km/u)	3.5 - 4.5 mph (5.6 - 7.2 km/u)
Cross-Trainer	L 2-4 mannen L 1-2 vrouwen	L 3-10 mannen L 2-5 vrouwen	L 7-15 mannen L 3-10 vrouwen
LifeCycle-trainingsfietsen	L 4-6 mannen L 2-4 vrouwen	L 5-10 mannen L 3-7 vrouwen	L 8-14 mannen L 6-10 vrouwen

Gebruik deze aanvullende richtlijnen binnen elk voorgesteld bereik:

Onderste helft van bereik	Bovenste helft van bereik
hogere leeftijd	lagere leeftijd
lager gewicht	hoger gewicht (gebruik in gevallen van zeer hoog gewicht de onderste helft van het bereik)
korter	langer

5 minuten na afloop van de CONDITIETEST wordt een score en een beoordeling van de CONDITIETEST weergegeven.

De geschatte VO_2 max-scores kunnen op stationaire hometrainers 10 tot 15% lager zijn dan de resultaten bij andere cardiovasculaire apparatuur van Life Fitness. Training op een vaststaande trainingsfiets veroorzaakt meer geïsoleerde vermoeidheid van de quadriceps vergeleken met wandelen/lopen op een loopband of het gebruik van een fiets. Deze grotere vermoeidheid komt overeen met lagere geschatte VO_2 max-scores.

Relatief conditieniveau voor MANNEN

Beoordeling	Elite	Uitstekend	Zeer goed	Boven het gemiddelde	Gemiddeld	Onder het gemiddelde	Laag	Zeer laag
Geschatte VO ₂ max (ml/kg/min) per leeftijdscategorie								
20 - 29 jaar	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 jaar	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 jaar	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 jaar	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60+ jaar	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

Relatief conditieniveau voor VROUWEN

Beoordeling	Elite	Uitstekend	Zeer goed	Boven het gemiddelde	Gemiddeld	Onder het gemiddelde	Laag	Zeer laag
Geschatte VO ₂ max (ml/kg/min) per leeftijdscategorie								
20 - 29 jaar	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 jaar	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 jaar	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 jaar	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60+ jaar	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Life Fitness heeft deze beoordelingschaal ontwikkeld op basis van VO₂ max percentielverdelingen die worden vermeld in de Richtlijnen voor Inspanningstesten en Voorschriften van het Amerikaans College voor Sportgeneeskunde (8e E. 2010). Het is ontworpen om een kwalitatieve beschrijving te geven van de VO₂ max schatting van een gebruiker, en een manier om het initiële fitnessniveau te beoordelen en verbetering te volgen.

6. Onderhoud en probleemplossing

OPMERKING: Het toestel kan alleen veilig blijven werken als het regelmatig op beschadiging en slijtage wordt gecontroleerd. Gebruik het toestel niet totdat defecte onderdelen gerepareerd of vervangen zijn.

Met de volgende tips voor preventief onderhoud blijft het product optimaal werken:

- Zet het product op een koele, droge plaats weg.
- Reinig het scherm van de console en alle externe oppervlakken met een goedgekeurd of compatibel schoonmaakmiddel (zie Goedgekeurde en compatibele schoonmaakmiddelen) en een microvezeldoek.
- Lange nagels kunnen het oppervlak van de console beschadigen of krassen maken; zorg dat uw nagels de console niet raken als u op de keuzeknoppen drukt.

Goedgekeurde en compatibele reinigingsmiddelen

Door de betrouwbaarheidsexperts van zijn twee reinigingsmiddelen goedgekeurd: PureGreen 24 en Gym Wipes. Beide reinigingsmiddelen verwijderen vuil, vet en zweet van de toestellen op een veilige en effectieve wijze. PureGreen 24 en de Antibacterial Force-formule van Gym Wipes zijn beiden desinfecterende middelen die effectief zijn tegen MRSA en H1N1.

PureGreen 24 is verkrijgbaar als spray, wat gemakkelijk is voor medewerkers van de fitnessclub. Breng de spray aan op een microvezeldoek en veeg de toestellen schoon. Laat PureGreen 24 minstens 2 minuten inwerken voor algemene desinfectie en minstens 10 minuten voor de bestrijding van schimmels en virussen.

Gym Wipes zijn grote, sterke, vooraf bevochtigde doeken die voor en na de training op de toestellen kunnen worden gebruikt. Gebruik de Gym Wipes minstens 2 minuten op de toestellen voor algemene desinfectie.

Neem contact op met de klantendienst om deze reinigingsmiddelen te bestellen (1-800-351-3737 of via e-mail: customersupport@lifefitness.com).

Voor het schoonmaken van het scherm en alle externe oppervlakken kunt u ook gebruikmaken van zachte zeep en water of een zacht, niet-schurend huishoudelijk reinigingsmiddel. Gebruik uitsluitend een zachte microvezeldoek. Breng het reinigingsmiddel vóór het schoonmaken aan op de microvezeldoek. Gebruik geen ammonia of bijtende reinigingsmiddelen. Gebruik geen agressieve reinigingsmiddelen. Gebruik geen papieren doekjes. Breng de reinigingsmiddelen niet rechtstreeks aan op het oppervlak van het toestel.

Problemen oplossen

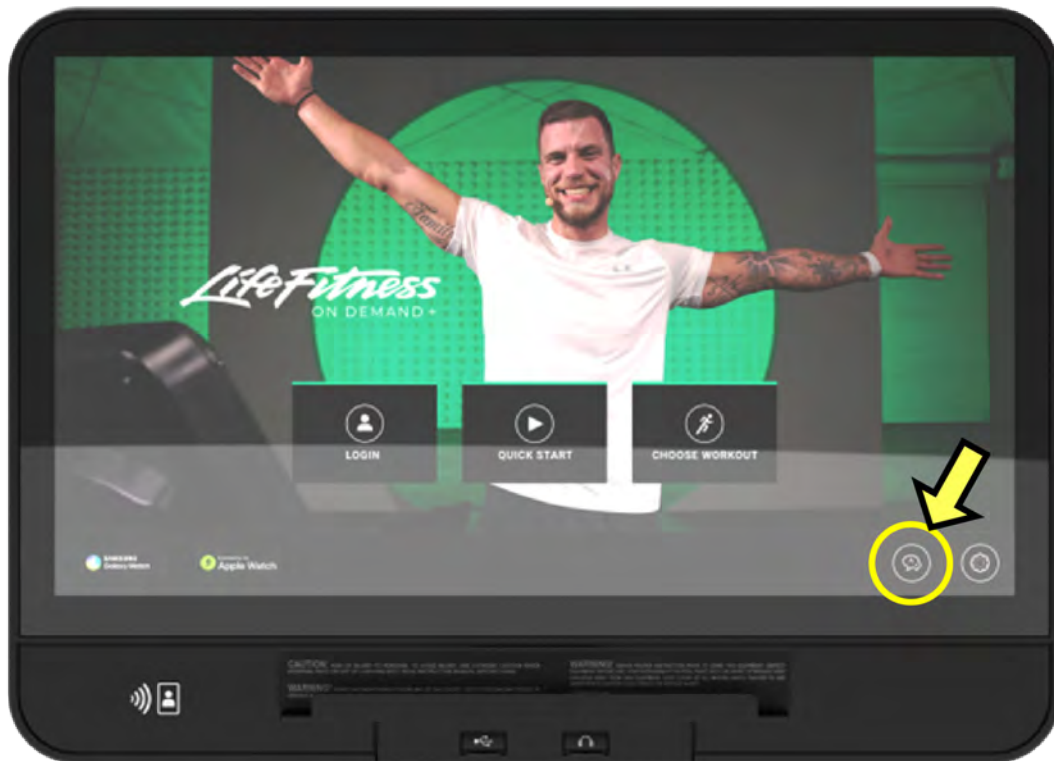
Kennisbasis

Zie <https://lfn.fit/KnowledgeBase> voor meer gedetailleerde informatie.

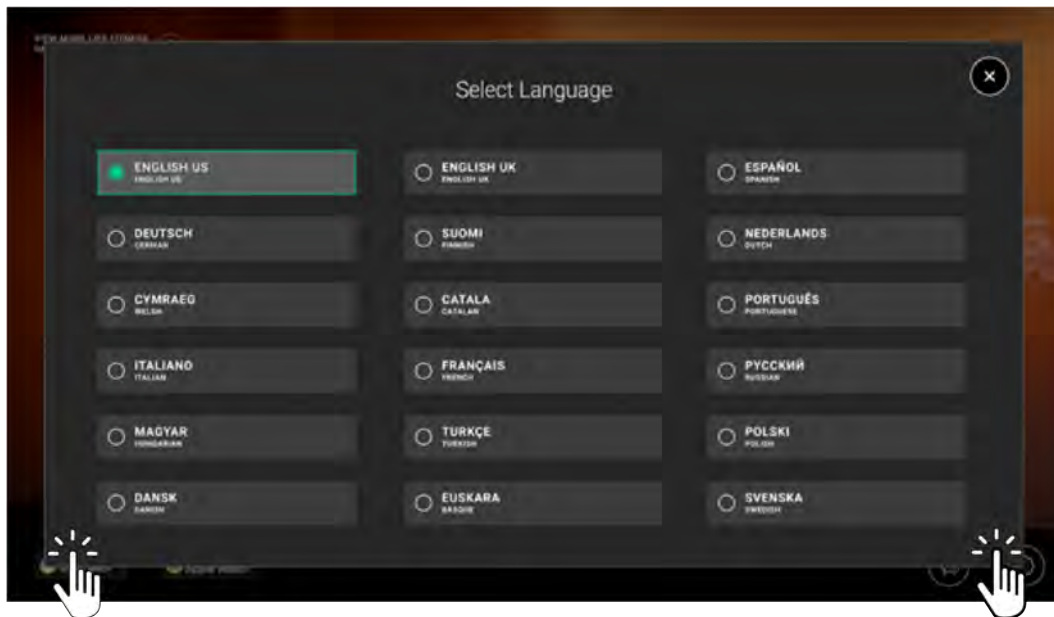
Troubleshooting - slimme verlichting

De basis is voorzien van verlichting die kan worden aan en uit gezet. Er zijn drie helderheidssettings en 16 kleuren.

1. Selecteer op het beginscherm het **taalpictogram** om het scherm **Taal selecteren** te openen.

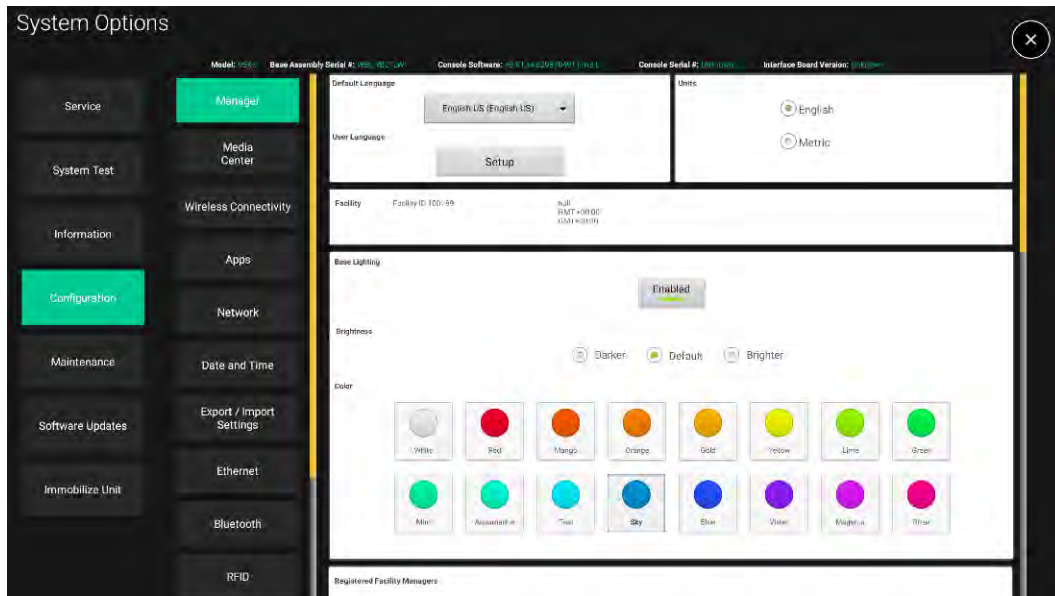


2. Tik het lagere gedeelte van het **Selecteer taal** scherm in de volgende volgorde: **Linksonder, rechtsonder, linksonder, rechtsonder**.



OPMERKING: Wees er zeker van BINNEN het zwarte vlak te tikken!

3. Navigeer door het Systemopties menu naar **Configuratie > Manager**.



4. Scroll naar beneden naar **Slimme verlichting**.

5. Schakel de **Toegestaan** knop om er zeker van te zijn dat de verlichting aan staat.

6. Pas de **Helderheid** instelling aan om zichtbaarheid te testen.

7. Pas de **Kleur** aan om de kleuropties te testen.

Problemen oplossen - Hartslagwaarde

Storing	Mogelijke oorzaak	Oplossing
In eerste instantie wordt de hartslag gedetecteerd en werkt de meting normaal, maar vervolgens valt deze weg.	Het gebruik van persoonlijke elektronische apparaten zoals mobiele telefoons en draagbare mp3-spelers kan externe geluidsstoring veroorzaken.	Verwijder de storingsbron of verplaats het trainingstoestel.
	Het toestel bevindt zich dicht bij andere storingsbronnen zoals audio-/videotoestellen, ventilatoren, zendontvangers en hoogspanningsleidingen.	
De hartslagmetingen zijn abnormaal hoog.	Televisies en/of antennes, mobiele telefoons, computers, auto's, hoogspanningsleidingen, trainingstoestellen met motoraandrijving en andere hartslagzenders binnen 3 ft. (0,9 m) afstand veroorzaken elektromagnetische storingen.	Verplaats het toestel enkele centimeters van de mogelijke oorzaak, of verplaats de mogelijke oorzaak enkele centimeters van het toestel, totdat de hartslagwaarden juist zijn.
De hartslagmetingen zijn onregelmatig of volledig afwezig.	De elektroden van de borstband zijn niet nat genoeg om nauwkeurige hartslagwaarden te registreren.	Maak de elektroden van de borstband nat (zie De optionele Polar-telemetriehartslagborstband).
	De elektroden van de borstband liggen niet goed tegen de huid.	Controleer of de elektroden van de borstband plat tegen de huid liggen (zie De optionele Polar-telemetriehartslagborstband).
	De borstband moet worden schoongemaakt.	Was de borstband met een mild zeepsopje.
	De borstband bevindt zich niet op minder dan 0,9 m (3 ft.) van de hartslagontvanger.	Zorg ervoor dat de zender van de borstband zich op minder dan 0,9 m (3 ft.) van de hartslagontvanger bevindt.
	De batterij van de Polar-telemetrieborstband is leeg.	Neem contact op met de klantenservice van Life Fitness voor instructies over het vervangen van de Polar-telemetrieborstband.
	De Polar-telemetrieborstband staat niet goed in verbinding met de hartslagontvanger.	Zorg ervoor dat de Polar-telemetrieborstband goed op de borst van de gebruiker is geplaatst en plaats deze dichter bij de hartslagontvanger in de console. Wacht ongeveer 10 seconden totdat de hartslag op de console wordt weergegeven. Wanneer de hartslagband met de ontvanger communiceert, is het totale bereik ervan ongeveer 0,9 m (3 ft.). De band moet zich op 0,5 - 0,6 m (1,5 - 2 ft.) van de ontvanger bevinden om de communicatie te starten. Wanneer het display een hartslagwaarde weergeeft, blijf dan binnen 0,9 m (3 ft.). Opmerkingen: <ol style="list-style-type: none"> 1. Zorg ervoor dat de Polar-telemetrieborstband goed op de borst van de gebruiker is bevestigd. 2. Zorg voor een goede geleiding tussen de elektroden en de borst van de gebruiker. 3. Gebruik indien nodig het Polar-horloge om de werking van de borstband te controleren.

Probleemoplossing - Life Fitness On Demand+

Storing	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Work-outs op aanvraag / Interactieve terreinsystemen streamen collectie wordt niet afgebeeld.	Work-outs op aanvraag / Interactieve terreinsystemen streamen is niet geactiveerd.	Activeer Work-outs op aanvraag / Interactieve terreinsystemen streamen via de Manager's Configuratie of op Halo.Fitness .
	Het toestel is niet verbonden met internet.	Controleer de netwerkverbinding in Manager's Configuration (Managerconfiguratie). Gebruik de netwerksnelheidstest op de console om te controleren of uw club over 2,5 Mbps bandbreedte per toestel beschikt.
Work-outs op aanvraag / Interactieve terreinsystemen streamen video's zijn traag of schokkerig.	Onvoldoende internetbandbreedte.	Schakel Work-outs op aanvraag / Interactieve terreinsystemen streamen op een beperkt aantal toestellen uit om de bandbreedte te beperken. Zie Minimumvereisten voor downloadbandbreedte voor specificaties.
	Het toestel moet opnieuw worden opgestart.	Start het toestel opnieuw op. Voor een optimale werking kunt u 's Nachts opnieuw opstarten inschakelen in Managerconfiguratie.
De geluidskwaliteit is slecht.	De verbinding van de bedrade hoofdtelefoon is zwak.	Als u een bedrade hoofdtelefoon gebruikt, zorg er dan voor dat deze goed is aangesloten. Een lichte aanpassing van de aansluiting zou moeten leiden tot helder en duidelijk geluid.
	De Bluetooth-koppeling werkt niet goed.	Ontkoppel de Bluetooth-hoofdtelefoon en de console en koppel ze opnieuw. Volg de aanwijzingen op het scherm.

Troubleshooting - Draadloze oplader

Een blauwe LED indicator is aanwezig op de voorkant van de draadloos opladen plek. Zie de tabel beneden voor beschrijving van de LED indicator status.

Status	Beschrijving	LED indicator	
Opstarten	Console is ingeschakeld	AAN	
Stand-by	De lader wacht totdat er een apparaat op is gelegd.	UIT	
Opladen	De lader laadt momenteel een correct gepositioneerd apparaat op.	AAN	
Laden volbracht	De lader heeft het opladen van een apparaat volbracht.	AAN	
Laadfout	<p>Mogelijke fouten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Een onbekend object (RFID-kaart, magneet, metalen voorwerp, etc.) is gedetecteerd op de laadspoelen. 2. De telefoonhoes is te dik. 3. Draadloze oplader is beschadigd. 	<p>Corrigerende acties:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Haal het onbekende voorwerp van de draadloze oplader. Positioneer je telefoon opnieuw. 2. Verwijder de telefoonhoes. Leg de telefoon op de draadloze oplader. 3. Neem contact op met de klantendienst van Life Fitness. 	UIT

Problemen oplossen - Draadloze hoofdtelefoon

Voordat u een hoofdtelefoon aansluit op de console:

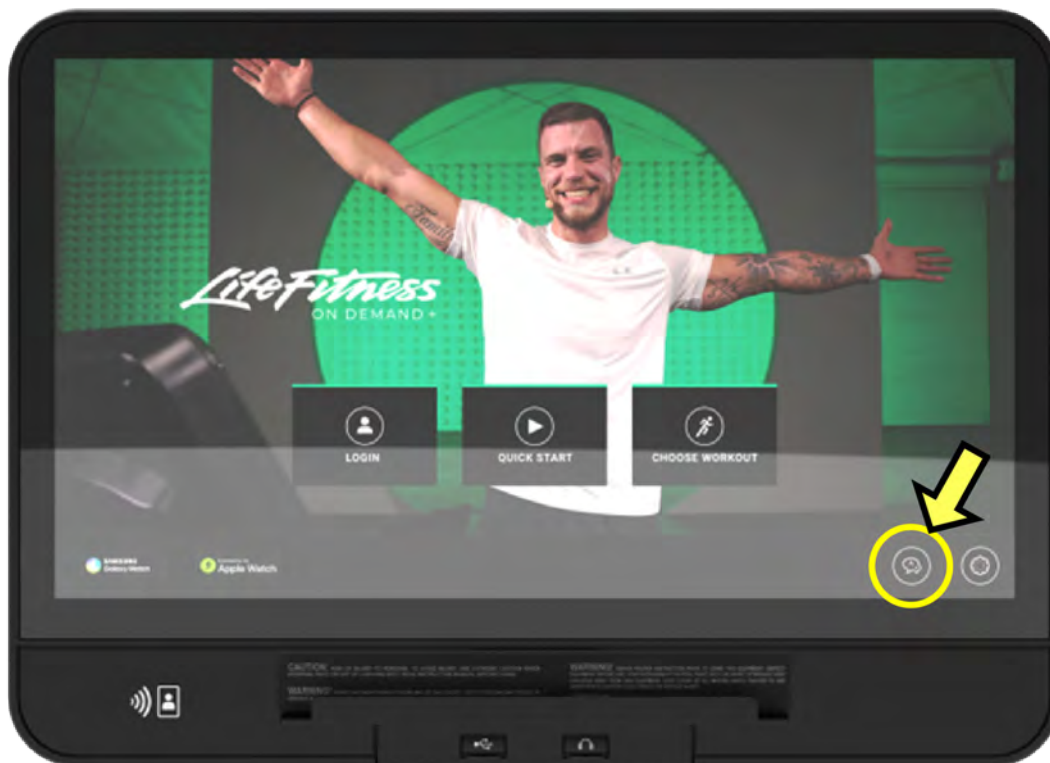
1. Sluit een hoofdtelefoon aan op het mobiele apparaat (als deze nog niet is aangesloten).

2. Zet het volumeniveau op het mobiele apparaat / de hoofdtelefoon op maximaal volume.
3. Sluit een hoofdtelefoon aan op de console.

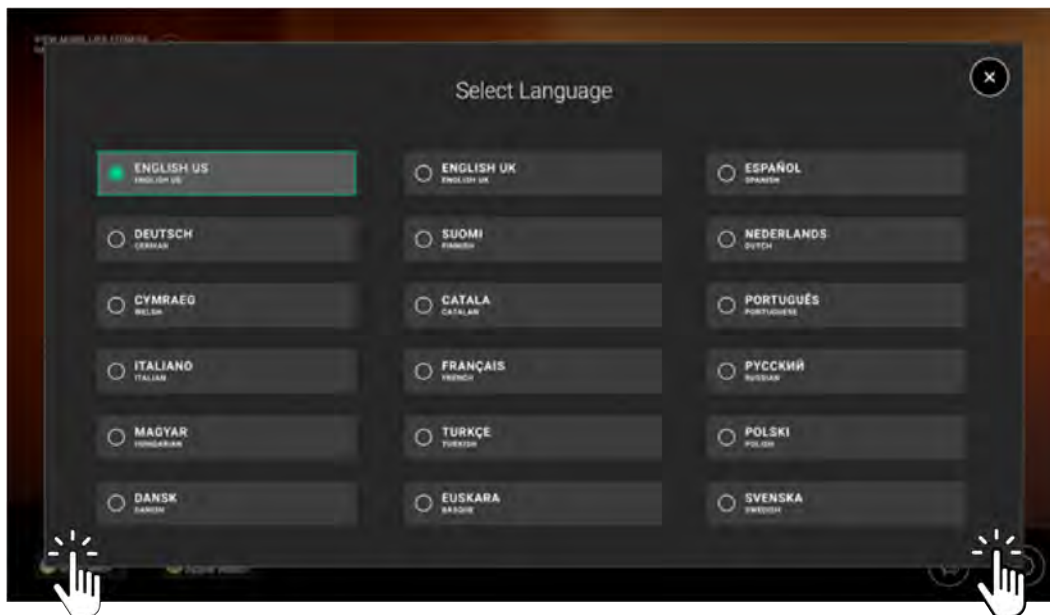
7. Managersconfiguratie

Opties systeemtoegang

1. Selecteer op het beginscherm het **taalpictogram** om het scherm **Taal selecteren** te openen.

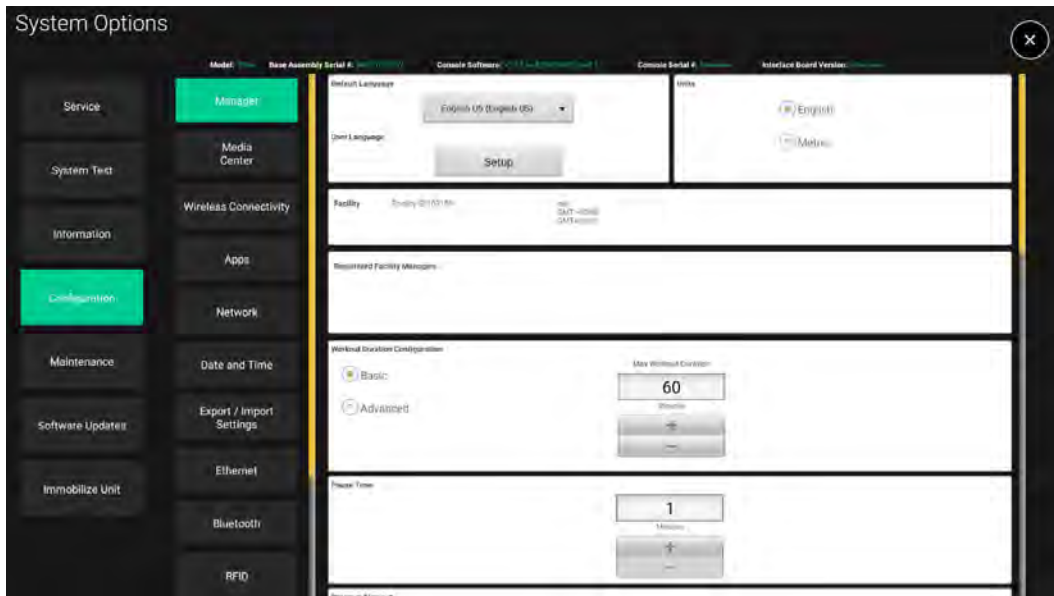


2. Tik het lagere gedeelte van het **Selecteer taal** scherm in de volgende volgorde: **Linksonder, rechtsonder, linksonder, rechtsonder**.




OPMERKING: Wees er zeker van BINNEN het zwarte vlak te tikken!

3. Navigeer door het Systemopties menu naar **Configuratie > Manager**.



Standaardinstellingen

Basis voor cardio

Instelling	Standaard	Beschrijving
Standaardtaal	Engels (US)	Hiermee kan een nieuwe standaardtaal worden ingesteld. U kunt kiezen uit: Engels VS, Engels UK, Spaans, Duits, Japans, Nederlands, Vereenvoudigd Chinees, Traditioneel Chinees, Portugees, Italiaans, Frans, Russisch, Koreaans, Turks, Pools, Fins, Hongaars, Arabisch, Catalaans, Baskisch, Welsh, Hebreeuws, Deens en Zweeds.
Gebruikerstaal	Engels (US)	Deze optie toont een lijst met alle beschikbare talen waaruit een gebruiker kan kiezen, en de mogelijkheid om ze in een andere volgorde te zetten. Als standaardinstelling worden alle talen gebruikt. U kunt kiezen uit: Engels VS, Engels UK, Spaans, Duits, Japans, Nederlands, Vereenvoudigd Chinees, Traditioneel Chinees, Portugees, Italiaans, Frans, Russisch, Koreaans, Turks, Pools, Fins, Hongaars, Arabisch, Catalaans, Baskisch, Welsh, Hebreeuws, Deens en Zweeds.
Eenheden	Engels	Stel de meeteenheden voor gewicht, afstand en snelheid in. U kunt kiezen uit het Engels imperiale systeem of het metrische systeem.
Fitnessclub	'Nvt'	Dit gedeelte bevat automatisch gegenereerde ID-informatie van de fitnessclub om voor Halo te gebruiken.
Slimme verlichting	Ingeschakeld Lichtsterkte: standaard Kleur: lucht	Slimme verlichting kan worden in- of uitgeschakeld met de knop Enabled (Inschakelen) Drie verschillende lichtsterktes: donker, standaard, helder 16 kleurmogelijkheden 
Geregistreerde beheerder van de club	'Nvt'	Dit gedeelte bevat alle beheerders van de club die in Halo zijn opgeslagen.
Configuratie trainingsduur	Basis; maximaal 60 minuten	Stel een maximale trainingsduur in tussen 20 tot 240 minuten. Met geavanceerde instellingen is het mogelijk om de tijdsduur van 2 verschillende piektijden in te stellen.
Pauzeduur	1 minuut	Stel de langst mogelijke tijd in dat een training in de pauzmodus kan blijven. U kunt kiezen uit een bereik van 1 tot 99 minuten.

Instelling	Standaard	Beschrijving
Time-out time-out	30 seconden	Hoe lang (van 20 tot 255 seconden) dat een gebruiker bij het instellen van de training het lcd-aanraakscherm niet kan aanraken voordat het Startscherm weer op de console wordt weergegeven na opnieuw te zijn ingesteld. De gebruiker wordt afgemeld, alle wijzigingen in de taal gaan verloren en alle Bluetooth-apparaten worden losgekoppeld.
Spaarstand	AAN / 30 minuten	Als deze instelling is ingeschakeld, gaan de basis en de console na de ingestelde tijd waarin ze niet actief zijn in de "Spaarstand"-modus. Het bereik loopt van 0 tot 23:59 uur. De standaardinstelling is 30 minuten.
Automatisch uit/automatisch aan	UIT	Stel de tijd in zodat het systeem automatisch het achtergrondlicht van het lcd-aanraakscherm kan uitschakelen. Stel twee tijdstippen in, een voor het inschakelen van de achtergrondverlichting en een voor het uitschakelen van de achtergrondverlichting.
Systeemgeluiden	AAN	Hiermee kan het geluid van de luidsprekers worden in- of uitgeschakeld bij het indrukken van toetsen.
Configuratie voor draadloos opladen	AAN	Dit bepaalt wanneer de draadloze oplader gebruikt kan worden om compatibele apparaten op te laden. U kunt kiezen uit: AAN / UIT / Alleen training
Marathonmodus	Uitgeschakeld	Deze optie is alleen van toepassing op een training met een streefduur. Als deze optie is ingeschakeld, kan de gebruiker in deze training over een onbeperkte tijdsduur beschikken. Trainingen met een streefduur houden zich aan de instelling van de trainingsduurconfiguratie als deze is uitgeschakeld.
's Nachts opnieuw opstarten	UIT	Wanneer de console is ingeschakeld, zal deze de minst actieve tijd van de dag voor het toestel detecteren en op dat moment automatisch elke 24 uur opnieuw opstarten. Dit is aanbevolen voor een optimale werking van streamingsservices, zoals Work-outs op aanvraag, Interactieve terreinsystemen streamen of Netflix.
Work-outs op aanvraag	UIT	Met deze optie activeert u volledige toegang tot de groeiende bibliotheek met Life Fitness-lessen met instructeur. OPMERKING: De bibliotheek wordt alleen weergegeven als het toestel verbonden is met internet. Voor een optimale werking wordt een bandbreedte van 2,5 Mbps per toestel aanbevolen.
Interactieve terreinsystemen streamen	UIT	Deze optie activeert volledige toegang tot de reeks Interactieve terreinsystemen streamen work-outs. OPMERKING: De bibliotheek wordt alleen weergegeven als het toestel verbonden is met internet. Voor een optimale werking wordt een bandbreedte van 2,5 Mbps per toestel aanbevolen.
Aanmelden tonen	Ingeschakeld	Bepaalt of de console aanmeldingsopties laat zien vanaf het hoofdscherm.
Telemetrie	Ingeschakeld	Door het inschakelen van de telemetriefunctie, kunt u de Polar®/ANT+-compatibele oefeningen voor hartslagzonetraining gebruiken met een Polar/ANT+-telemetrie hartslagborstband om uw hartslag te meten.

Instelling	Standaard	Beschrijving
Snelheidsverhoging beperken met de toets Omhoog	Ingeschakeld	Wanneer deze ingeschakeld is en de knop voor het verhogen van de snelheid ingedrukt wordt gehouden, kan de gebruiker de snelheid alleen verhogen in stappen van 5 km/u voordat hij de knop los moet laten en opnieuw ingedrukt moet houden. Als deze uitgeschakeld is, kan de gebruiker de knop niet ingedrukt houden om de snelheid te verhogen.
Conditietest plus	AAN	Schakelt alle Fit Tests uit, behalve de Life Fitness Fit Tests wanneer deze op "Uit" staan.

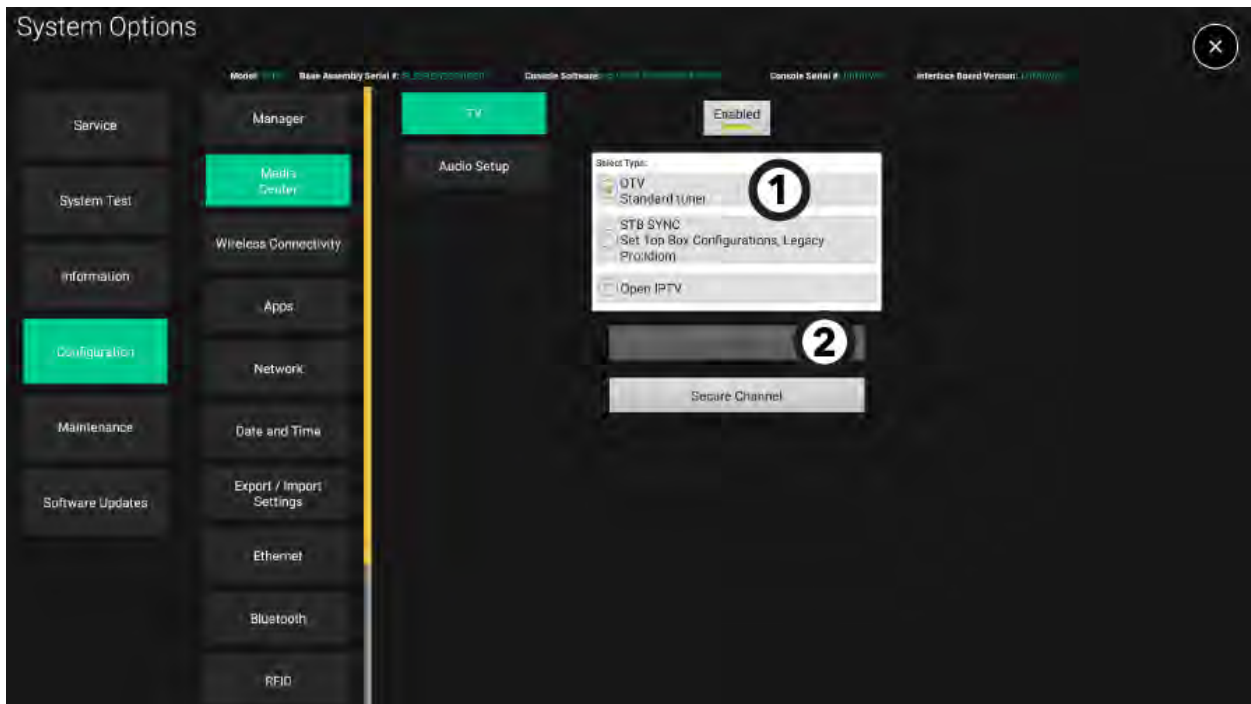
Alleen Symbio Runner

Instelling	Standaard	Beschrijving
Maximumsnelheid	25 km/h	Stel de maximumsnelheid in voor de loopband. Kan worden ingesteld op een snelheid van 0,8 tot 25 km/h
Minimumsnelheid	0,8 km/h	Stel de minimumsnelheid in voor de loopband. Kan worden ingesteld op een snelheid van 0,8 tot 25 km/h
Maximale hellingsgraad (%)	15.0	Stel de maximaal toegestane helling in voor de loopband. Het bereik ligt tussen de 0 tot 15%.
Snelheidstoetsen in het controlpad <i>(alleen van toepassing op specifieke modellen)</i>	Ingeschakeld	Met deze optie kan de gebruiker de snelheid van loopband bepalen met specifieke waarden voor Wandelen/Joggen/Lopen.
Stride Sensor (band-/platformsensor) <i>(alleen van toepassing op specifieke modellen)</i>	AAN	Als deze optie is ingeschakeld, onderbreekt de training automatisch wanneer de gebruiker van de band stapt.
Versnellingstempo	3	Het tempo waarin de snelheid van de loopband toeneemt tot de gekozen snelheid. Variërend van 1 (langzaam) tot 5 (snel).
Vertragingstempo	3	Het tempo waarin de snelheid van de loopband afneemt tot de gekozen snelheid. Variërend van 1 (langzaam) tot 5 (snel).

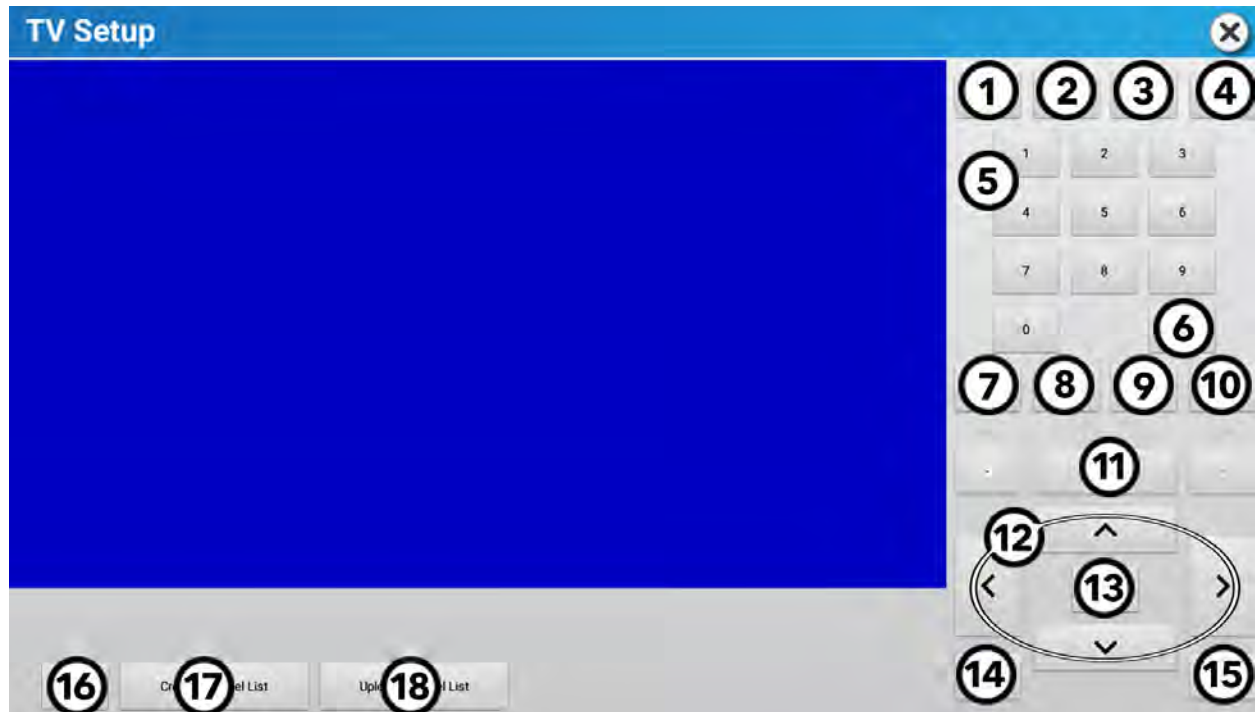
Tv

1. Selecteer **Tunertype**.

- **DTV** is de standaardkeuze voor PRO:IDIOM-™ (Coax of IPTV), DVB- en ISDB-configuraties.
- **STB SYNC** is de standaardkeuze voor STB SYNC en STB Connector Kit-configuraties.
- **Open IPTV** is de standaardselectie voor het streamen van media op IP met behulp van RTP, UDP en soortgelijke protocollen.

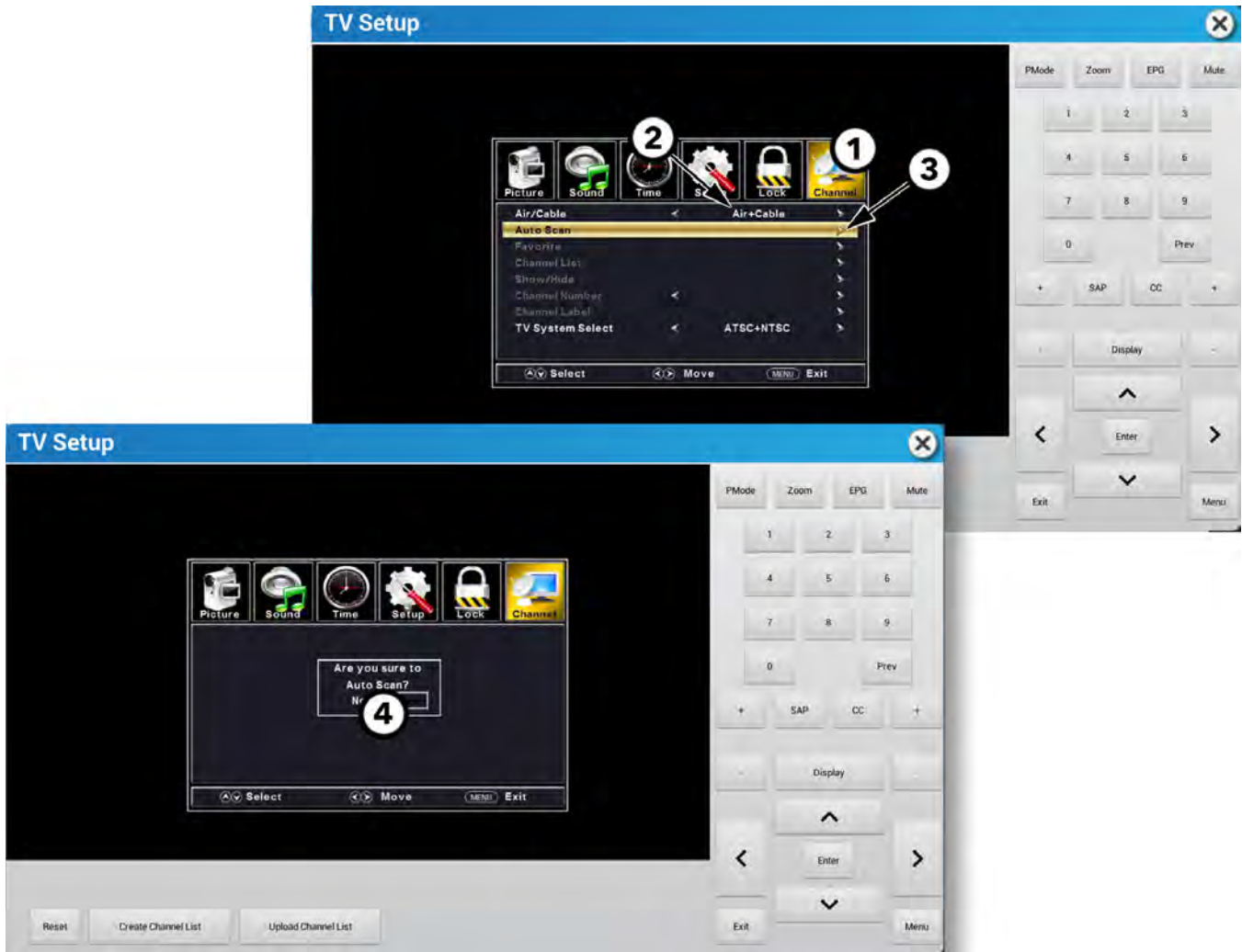


2. Druk op **TV Instellen** om het scherm voor de gekozen tunerconfiguratie weer te geven.



1	PMode	Selecteer Beeldmodus.	10	CH	Druk op + en - om van zender te wisselen.
2	Zoomen	Grootte van de afbeelding.	11	Weergave	Huidige zenderinfo wordt weergegeven.
3	EPG (indien beschikbaar)	Hiermee geeft u actuele en komende programma's weer voor geselecteerde zenders.	12	Omhoog en Omlaag / Links en Rechts pijltjes	Druk hier om te navigeren in de menu-opties van de tv-instellingen.
4	Dempen	Demp het tv-geluid.	13	Invoeren	Maak selecties.
5	Toetsenbord	Gebruik voor handmatige invoer van een zender. Gebruik het koppelteken (-) om de hoofd- en subnummers van de zenders in te voeren.	14	Afsluiten	Druk hierop om het menu Tv-instellingen te verlaten.
6	Vorige	Druk hier om de vorige zender te bekijken.	15	Menu	Druk hier voor toegang tot: <ul style="list-style-type: none"> • Instellingen zender • Instellingen foto • Geluidsinstellingen • Tijdsinstellingen • Vergrendelinstellingen • Instellingen
7	VOL	Druk op + en - om het geluidsvolume aan te passen.	16	Resetten	Zet de tuner terug in de basisstand.
8	SAP (indien beschikbaar)	Druk hier om Secundaire audioprogrammering (SAP) in te schakelen.	17	Maak een lijst van televisiezender	Een lijst met zenders maken waarnaar gebruikers kunnen kijken tijdens trainingen.
9	CC	Druk om de ondertiteling te activeren of uit te schakelen.	18	Zenderlijst uploaden	Hiermee uploadt u de zenderlijst naar Halo Fitness Cloud (indien verbonden) en meteen naar alle andere apparaten in de club als deze zijn verbonden met internet.

Zoeken naar tv-zenders voor Pro:Idiom™ -tuner via Coax



1. Druk op ◀ of ▶ om naar **Channel** (Zender) te navigeren.
2. Druk op ▲ of ▼ om naar **Air/Cable** (Lucht/Kabel) te navigeren en druk op ◀ of ▶ om uw configuratie te selecteren.

OPMERKING:

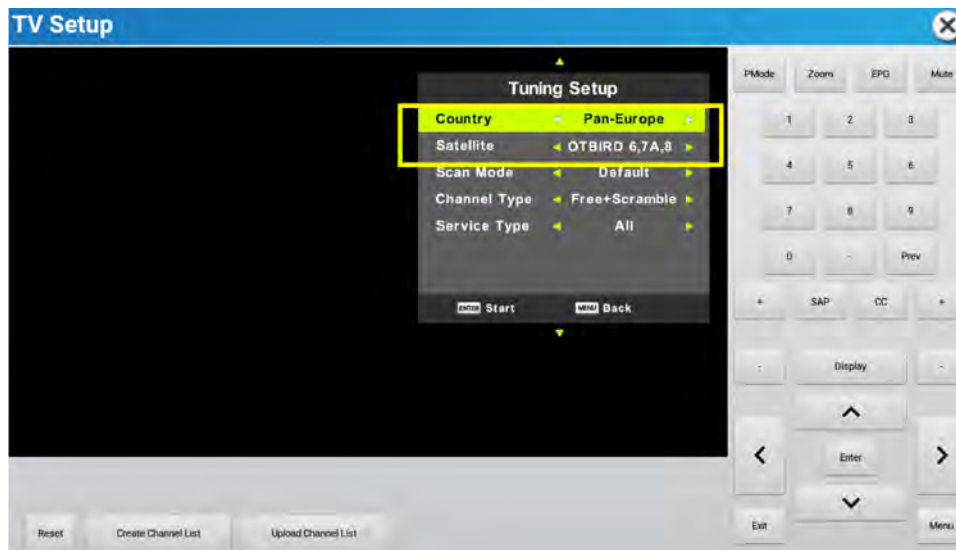
- **Cable (Kabel)** zoekt naar versleutelde digitale, digitale en analoge Pro:Idiom-kanalen.
 - **Air (Lucht)** zoekt naar digitale ATSC-zenders van lokale landantennes.
 - **Air + Cable (Lucht + kabel)** zoekt op alle signaaltypes.
3. Druk op ▲ of ▼ om naar **Auto Scan** (Automatisch scannen) te navigeren en druk op ▶ of **Enter** om naar zenders te zoeken.
 4. Druk op ◀ of ▶ om **Nee** of **Ja** te selecteren en druk op **Enter**.

Zoeken naar tv-zenders voor DVB-tuner



1. Druk op ◀ of ▶ om naar **kanaal** te navigeren.
2. Druk op ▲ of ▼ om naar **Auto Tuning (Automatisch afstemmen)** te navigeren.
3. Druk op **Enter**.
4. Druk op ▲ of ▼ om naar **Country (Land)** te navigeren en druk vervolgens op ◀ of ▶ om uw land te selecteren.
5. Druk op ▲ of ▼ om naar **Digital Type (Type digitale tv)** te navigeren en druk vervolgens op ◀ of ▶ om uw digitale tv-standaard te selecteren.

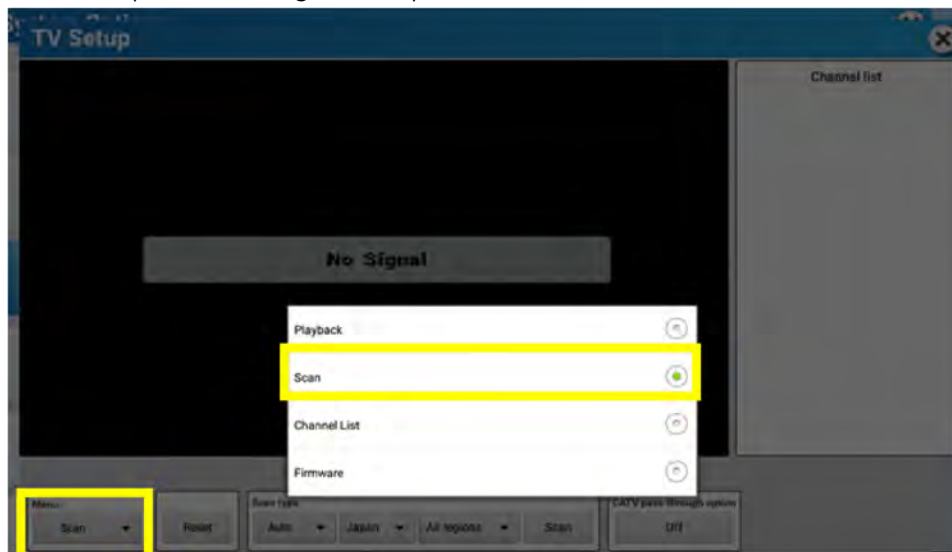
Als **DVB-S** is gekozen voor het **type digitale tv**, selecteert u het **land-** en **satelliettype** met behulp van ◀ of ▶ voordat u de kanaalscan start.



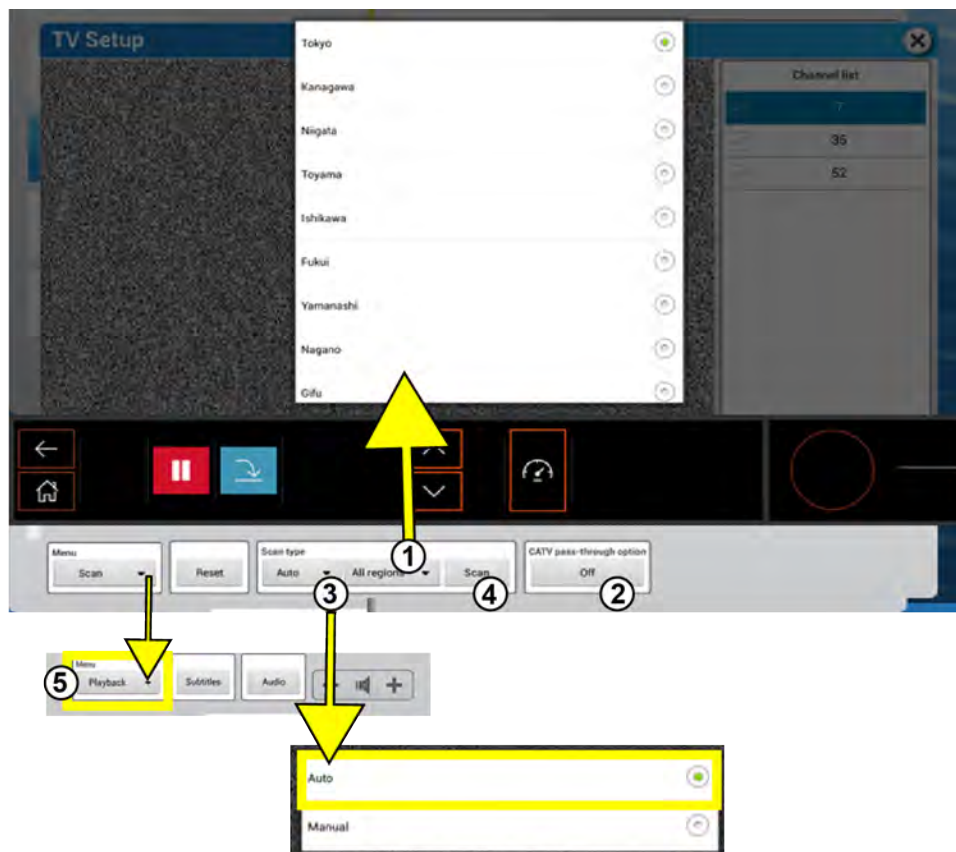
6. Druk op **Enter** om naar zenders te zoeken.
7. Druk op ▲ of ▼ om door het signaaltype te navigeren als **DVB-S** is geselecteerd als het **type digitale tv**.

Zoeken naar tv-zenders voor ISDB-T-tuner

Selecteer in het menu TV Setup (Tv-instellingen) de optie **Scan** (Scannen).



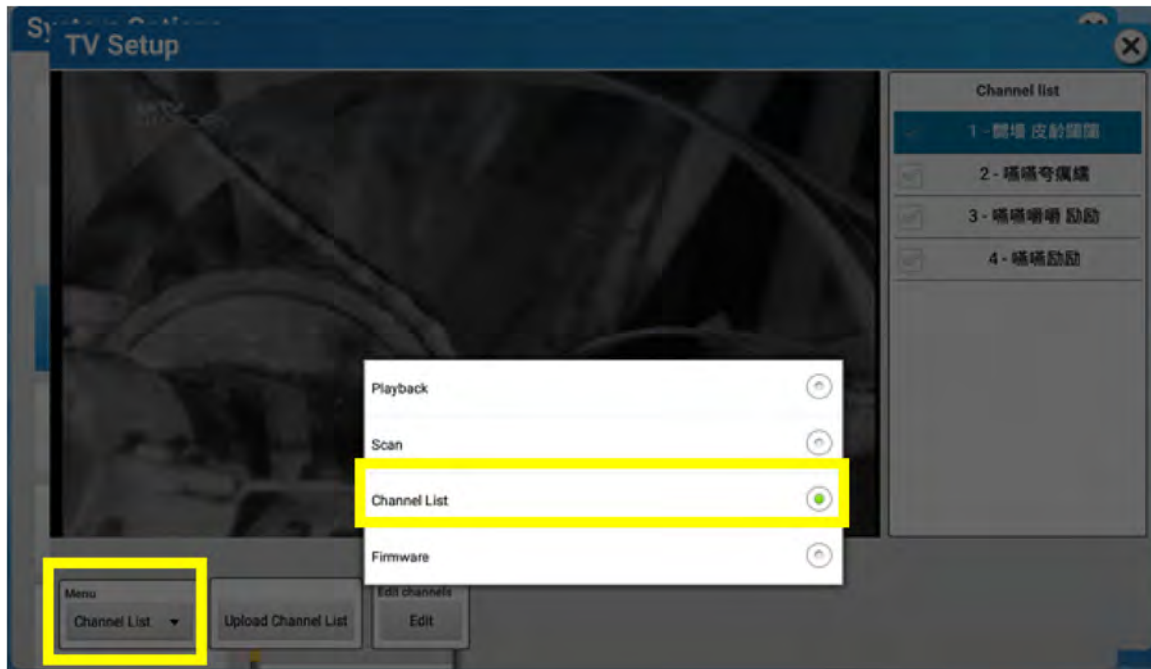
1. Selecteer **All Regions** (Alle regio's) om een lijst met regio's op te vragen. Kies de regio die van toepassing is.
2. Zet de optie **CATV Pass Through** (CATV-doorvoer) op **OFF** (Uit).
3. Kies bij **Scan Type** (Scantype) de optie **Auto**.
4. Druk op **Scan** (Scannen) om het zoeken naar zenders te starten.
5. Kies in het menu de optie **Playback** (Afspelen) om de video te bekijken.



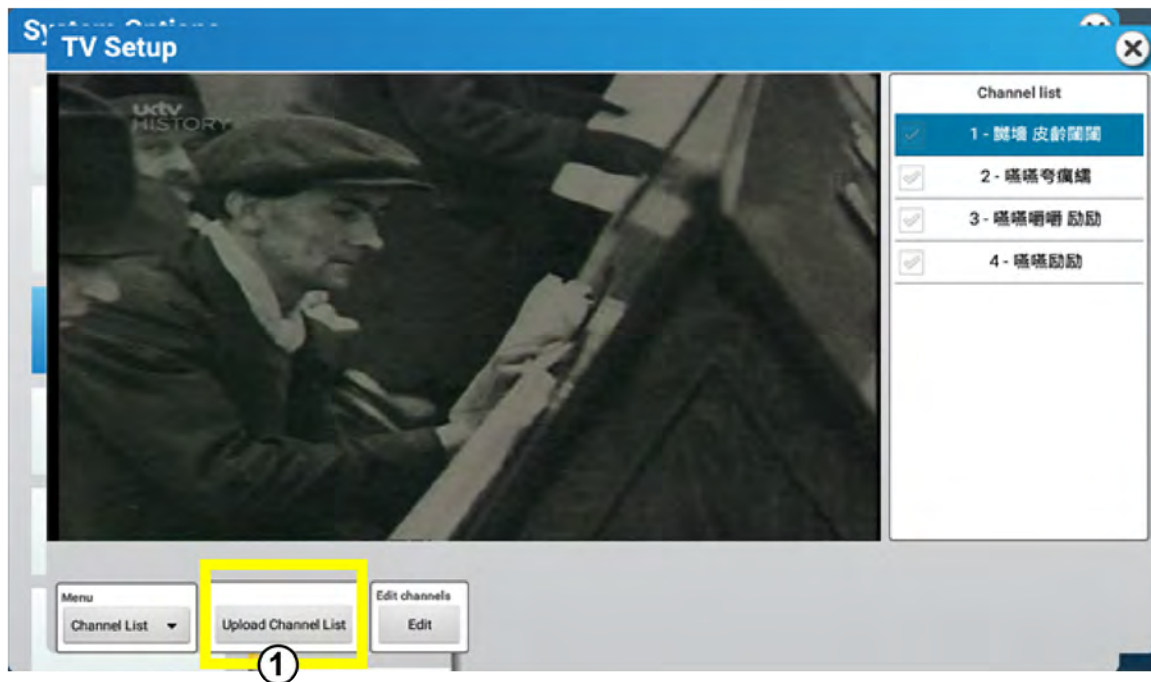
OPMERKING: Als de tuner geen zenders oppikt, stel dan de optie **CATV Pass Through** (CATV-doorvoer) in op **ON** (Aan) en zoek opnieuw naar zenders.

Zenderlijstbeheer voor ISDB-T-tuner

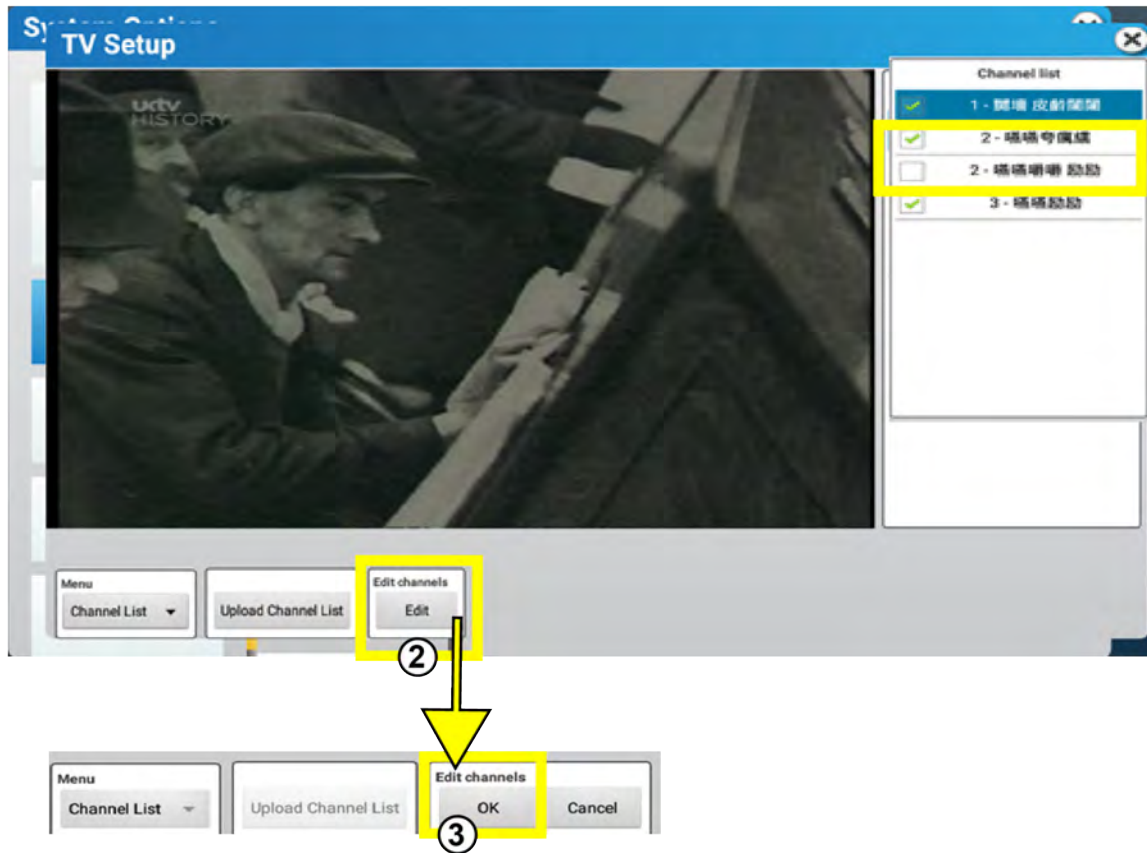
Selecteer in het menu TV Setup (Tv-instellingen) de optie **Channel List** (Zenderlijst).



1. Selecteer **Upload Channel List** (Zenderlijst uploaden) om een zenderlijst te uploaden naar Halo Fitness Cloud (indien verbonden).



2. Selecteer **Edit** (Bewerken) om de zenderlijst te bewerken. Schakel zenders uit om deze te verbergen voor de gebruiker. Verborgene zenders zijn niet beschikbaar tijdens trainingen.



Pro:Idiom™ IPTV Tuner

Noodzakelijke voorbereidingen.

De club dient het volgende te voorzien:

- Elk cardioproduct van Life Fitness met de Pro:Idiom IPTV DTB dient **toegang tot het IPTV-netwerk** te krijgen via een CAT-5e/CAT-6 bekabelde verbinding. Het is niet de bedoeling dat u Pro:Idiom via een WLAN-verbinding aansluit.
- **Een statisch IP-adres (IPv4 - 32-bits) toewijzen** aan elk cardiotoestel dat de Pro:Idiom IPTV DTB bevat.
- **VLAN (virtuele LAN) ID tag toewijzing** indien nodig.
- **De lijst met kanalen inclusief informatie** waaronder: het gebruikte streamingprotocol (UDP komt het meeste voor), het IP-adres voor elk kanaal, de poorttoewijzing en de kanaalnaam die bij elk kanaal hoort. IP-adres, poort en de naam van ieder kanaal.

Beperkingen

- Pro:Idiom IPTV DTB ondersteunt geen dynamische IP-adrestoewijzing.
- Pro:Idiom IPTV DTB biedt geen ondersteuning voor Pro:Idiom versleutelde IPTV via draadloze verbindingen (of WLAN).

Eerste installatie

- De eerste installatie van een fitnessclub waarbij gebruik wordt gemaakt van de Pro:Idiom IPTV DTB vereist dat je de benodigde informatie verzamelt, waaronder de toewijzing van statische IP-adressen voor elke DTB en de IPTV-kanalenlijst van de audiovisuele installateur of de beheerder van de club, zodat deze direct in de DTB kan worden geïntegreerd. Zonder deze informatie is het onmogelijk om deze DTB te installeren.
- Voor elke Pro:Idiom DTB in een club moet handmatig een **Statisch IP-adres** worden geprogrammeerd, evenals de **VLAN ID** (indien vereist).
- De **IPTV-kanalenlijst** moet op één Pro:Idiom DTB worden toegepast en kan vervolgens met behulp van de USB Import/Export of via Halo naar de rest van de vestiging worden gekloond.

Technische specificaties

IPTV-ingang:	RJ-45-stijl via CAT-6 bedraad Ethernet
IPv4-adressering:	Alleen statische IP-toewijzing
IPv4 Multicast IP-ondersteuning:	Ja
IGMP-ondersteuning:	Ja
VLAN-ondersteuning:	Ja
IPTV-streaming protocollen:	UDP en RTP
IP Multicast varieert van:	224.0.0.0 - 239.255.255.255
Poort toewijzing:	0001-9999
Ondersteuning voor transportstromen:	Single Program Transport Stream (SPTS) en Multiple Program Transport Stream (MPTS) tot 20Mbps
Video Codec ondersteuning:	MPEG-2, MPEG-4, H.264, HEVC
Audio Codec ondersteuning:	MPEG Layer 1/2, Dolby, AAC
Pro:Idiom Decryption ondersteuning:	Ja

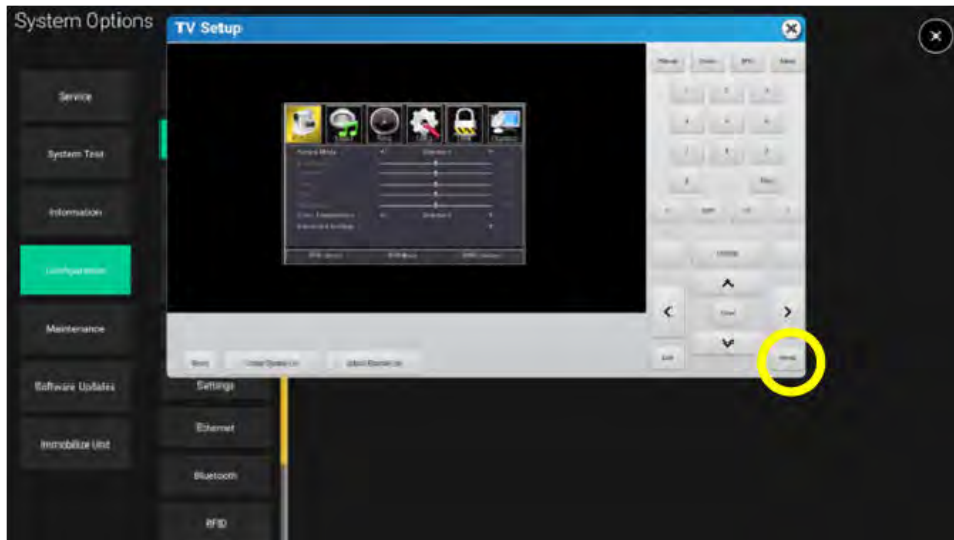
Statisch IP-adres

Elke Pro:Idiom™ IPTV DTB moet met een statisch IP-adres worden geprogrammeerd. De toewijzing of het bereik van het statische IP-adres moet worden verstrekt door de beheerder van de club of de audiovisuele installateur.

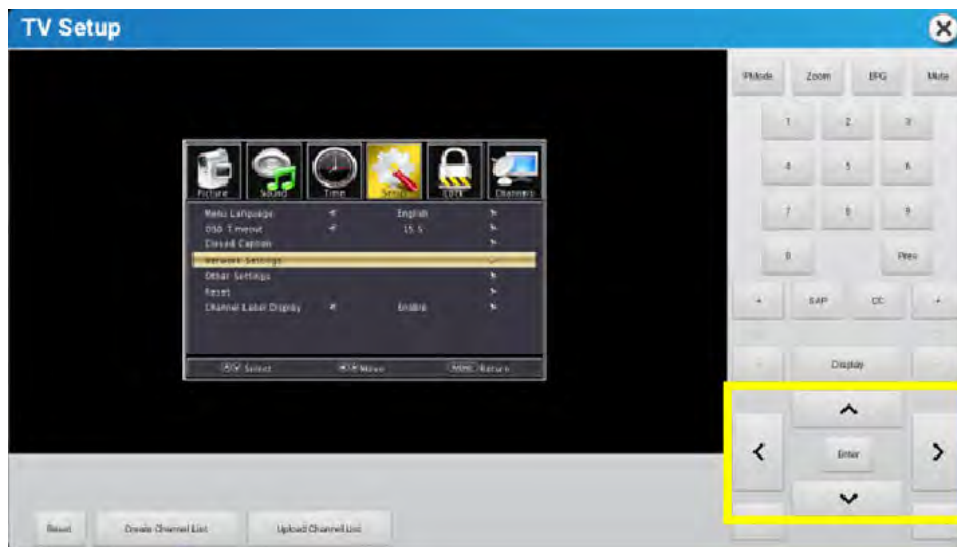
Eerste installatie menu: Volg de instructies om de instellingsparameters van de tuner in te stellen. Voer tijdens deze First Time Setup (eerste installatie) het volgende statische IP-adres in.

Als u het First Time Setup menu (menu voor de eerste installatie) verlaat, kunt u het menu van de DTB bereiken via:

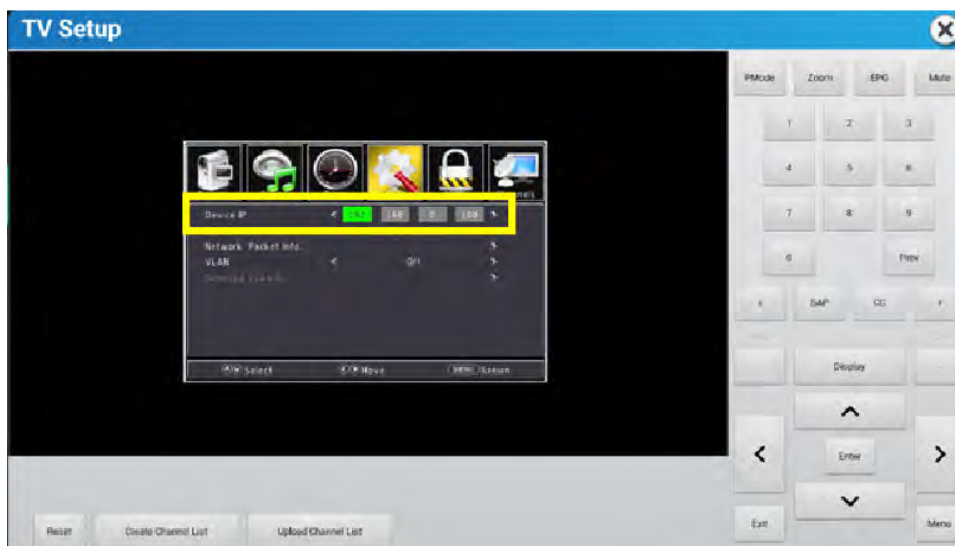
1. Navigeer naar **System Opties > Configuratie > Media Center > DTV Optie > TV Instellen**.
2. In de rechterbenedenhoek van het venster TV Setup (TV Instellingen), selecteer **Menu**.



3. Druk op ◀ of ▶ om naar **Instellen** te navigeren.
4. Druk op ▲ of ▼ om naar **Netwerkinstellingen** te navigeren. Druk op **Enter** of ▶.



5. Voer het statische IP-adres in onder de **Apparaat IP** sectie. Alle 4 de vakjes (het eerste is groen) dienen met behulp van het cijfertoetsenbord en de pijltjestoetsen naar rechts en links te worden ingevuld. In onderstaand voorbeeld is het statische IP-adres voor dit apparaat 192.168.0.100.



6. Zodra het statische IP-adres is ingevoerd, kunt u het VLAN (Virtual Local Area Network) inschakelen om een VLAN ID of VLAN tag-toewijzing toe te voegen. Het VLAN ID dient door de beheerder van de club of de audiovisuele installateur te worden verstrekt. Deze functie is niet vereist, maar helpt bij het leiden van internetverkeer dat zowel internet als IPTV bevat.

OPMERKING: Indien een VLAN ID niet vereist is, kunt u het gedeelte VLAN ID setup (instellingen VLAN ID) overslaan.

VLAN ID-instelling

1. Gebruik de navigatiepijlen en zet VLAN op **AAN**.



2. Navigeer naar **Geselecteerde VLAN ID**. Druk op **Enter** of ► om de VLAD ID Input tabel te openen.

- Voer de Poort VLAN ID (of kortweg PVID) in, een standaard VLAN ID die wordt toegewezen om het VLAN-segment aan te duiden waarop deze poort is aangesloten. Eventuele extra VLAN's die nodig zijn om toegang te krijgen tot het IPTV-verkeer kunnen van links naar rechts in de aangrenzende vakken worden geplaatst. Alle wijzigingen worden opgeslagen na het afsluiten.



IPTV-kanaallijst

In dit hoofdstuk wordt beschreven hoe de initiële IPTV-kanaallijst wordt gemaakt en opgebouwd.

Lijst met kanalen (voorbeeld)

Cijfer	IP-adres	Bakboord	Kanaalnummer	Kanaalnaam
1	239.10.10.23	1234	1-1	AMC
2	239.10.10.24	1234	1-2	FX
3	239.10.10.25	1234	2-1	SYFY
4	239.10.10.26	1234	3-1	TRV
5	239.10.10.27	1234	4-1	WEATH
6	239.10.10.28	1234	5-1	HIST
7	239.10.10.29	1234	6-1	TNT
8	239.10.10.30	1234	7-1	WTTW
9	239.10.10.31	1234	8-1	ESPN
10	239.10.10.31	1234	8-2	WFLD
11	239.10.10.31	1234	8-3	CNN
12	239.10.10.31	1234	8-4	ABC
13	239.10.10.31	1234	8-5	NBC
14	239.10.10.31	1234	8-6	WGN
15	239.10.10.31	1234	8-7	CBS

Kanaalinstelling: Handmatige instelling kanaallijst

- Druk op ◀ of ▶ in het TV-menu om te navigeren naar **Kanalen**.

2. Druk op ▲ of ▼ om te navigeren naar **Ingangskanaal IP-adressen**. Druk op **Enter** of ►.



3. Voer het IP-multicastadres en poortnummer van het eerste kanaal in met ◀ of ▶ om naar elke cel te navigeren. Druk op **Enter** om het kanaal op te slaan. Herhaal dit voor elk kanaal in de kanaallijst.

OPMERKING:

- IP multicast adresbereik is van 224.0.0.0 tot 239.255.255.255
- De poorttoewijzing is meestal 4 cijfers en volgt het multicastadres met een dubbele punt (:).
- Voorbeeld: 239.10.10.23:4598



4. Druk op ▲ of ▼ om te navigeren naar **Auto kanaalscan**. Druk op **Enter** of ►.

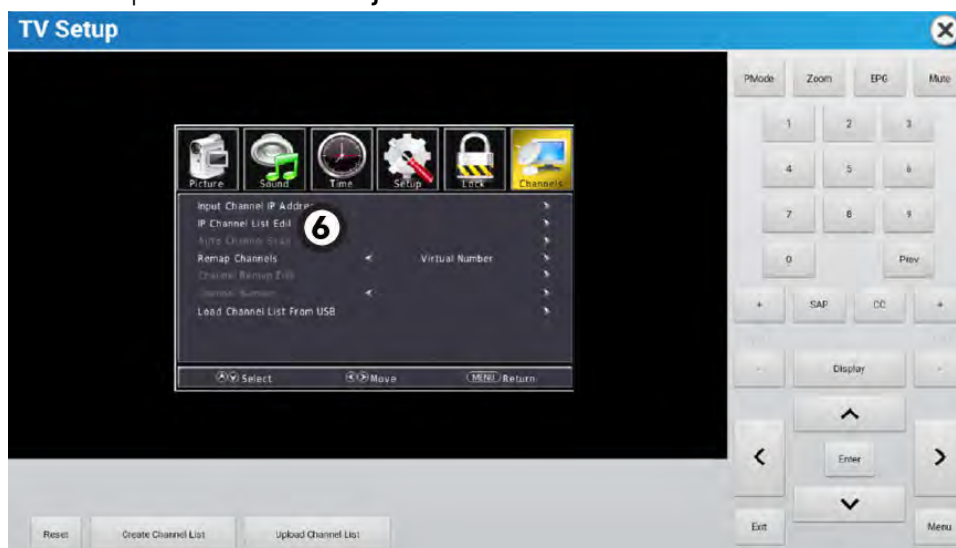


5. Er verschijnt een vraag om uw selectie te bevestigen. Druk op ◀ of ▶ om **Nee** of **Ja** te selecteren. Druk op **Enter**.



Na het scannen zullen alle kanalen met de juiste adres- en poorttoewijzingsparameters inhoud afspelen.

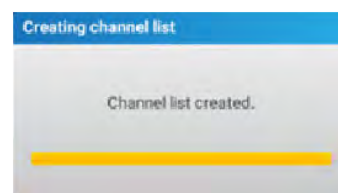
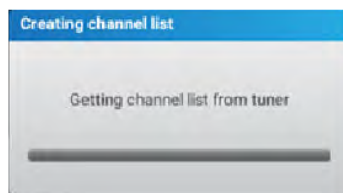
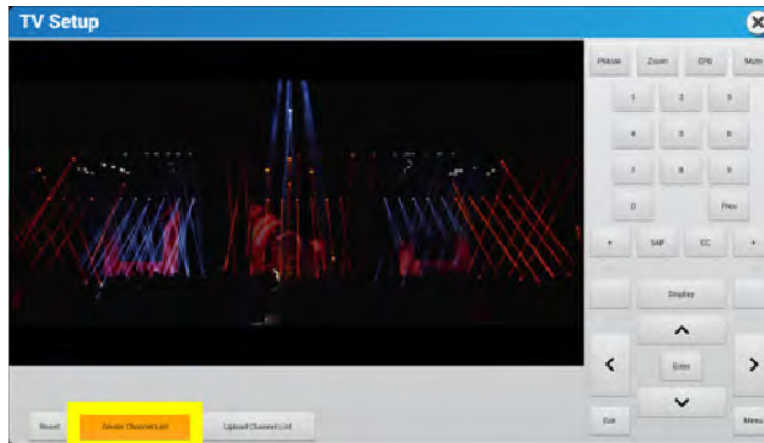
6. Als u de volledige kanaallijst wilt bekijken of bewerken, gaat u naar **IP Kanaallijst bewerken**. Controleer of alle kanalen in de kanaallijst zijn afgestemd en de inhoud weergegeven zoals verwacht. Eventuele problemen kunnen worden opgelost met behulp van de **IP Kanaallijst bewerken**.



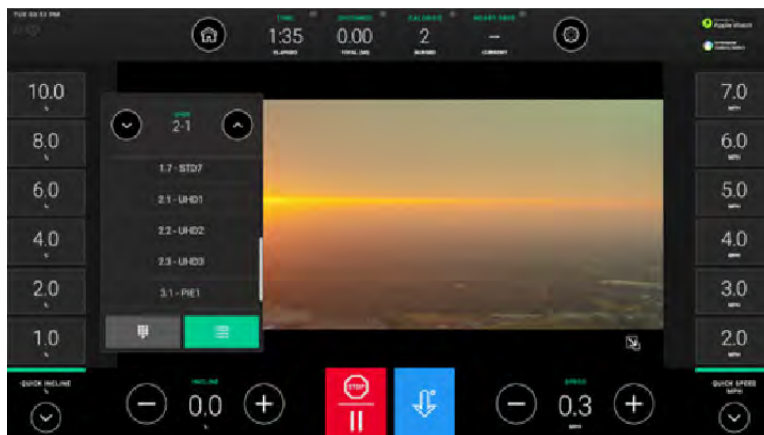
7. Herhaal de **Auto kanaalscan** indien nodig.

Maak een lijst van televisiezender

Nadat alle kanalen zijn geverifieerd, gebruikt u de **Creëer Kanaallijst** functie om de kanaallijst te importeren in de GUI van de console. Er verschijnt een dialoogvenster met de voortgang.



Verlaat **System Opties** en start een workout om te controleren of de tv-kanalen goed worden weergegeven.



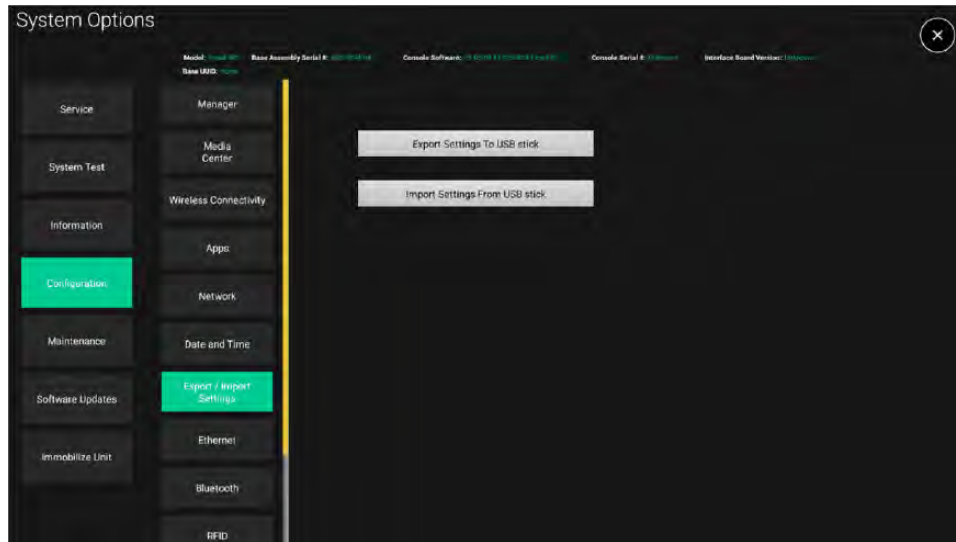
Console-instellingen exporteren / importeren

Console-instellingen kunnen worden geëxporteerd en geïmporteerd tussen lokale consoles via de USB-poort op het voorpaneel. Hierdoor worden alle wijzigingen in het menu Systeemopties, inclusief de tuner kanaallijst, overgebracht naar andere lokale consoles.

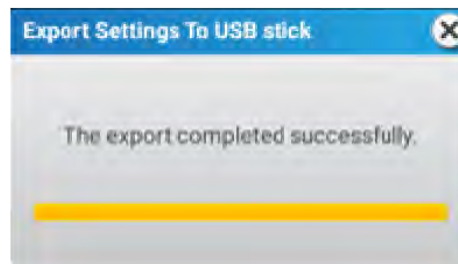
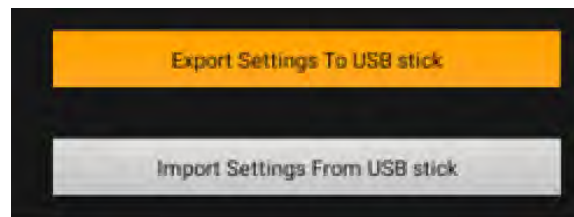
OPMERKING: De functie Kanaallijst maken moet worden uitgevoerd voordat u de kanaallijst goed kunt exporteren.

1. Steek een lege USB-stick in het voorpaneel van de console waarvan u de instellingen wilt exporteren. Dit moet de console zijn waar de tuner wordt ingesteld en de kanalen naar worden gescand.

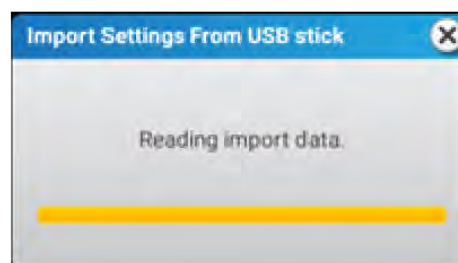
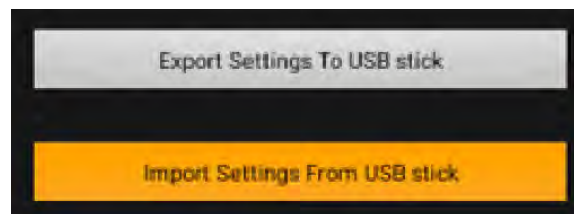
2. Navigeer naar **System Opties > Configuratie > Exporteer / Importeer Instellingen**.



3. Selecteer **Exporteer Instellingen naar USB-stick**. Een prompt toont de voortgang.



4. Nadat het exporteren is gelukt, plaatst u de USB-stick in een console waarop de instellingen niet staan en navigeert u naar **System Opties > Configuratie > Exporteer / Importeer Instellingen**.
5. Selecteer **Importeer Instellingen van USB-stick**. Een prompt toont de voortgang.



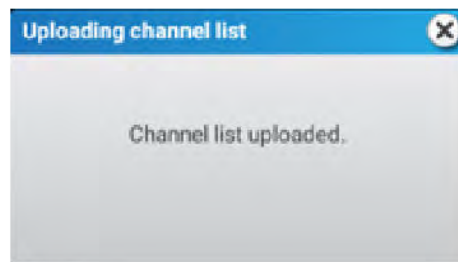
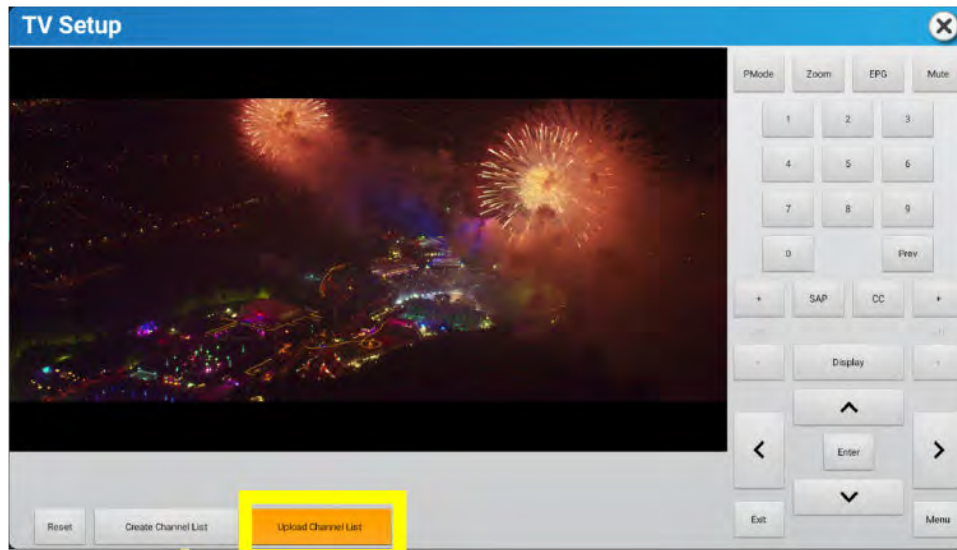
6. Herhaal het importproces op elke console binnen de faciliteit die niet over de console-instellingen beschikt.

OPMERKING: Kanaallijsten van tuners worden alleen geïmporteerd als de tuner van hetzelfde type is en dezelfde softwareversie heeft.

Zenderlijst uploaden

Functie om een kanaallijst naar Halo te pushen voor kanaalbeheer en de kanaallijst naar andere met Halo verbonden Discover-consoles binnen de faciliteit te sturen die hetzelfde tunertype en dezelfde tunersoftwareversie hebben.

Navigeer naar het **TV Instellen** menu en selecteer **Upload Kanaallijst**. Er verschijnt een prompt met de voortgang.

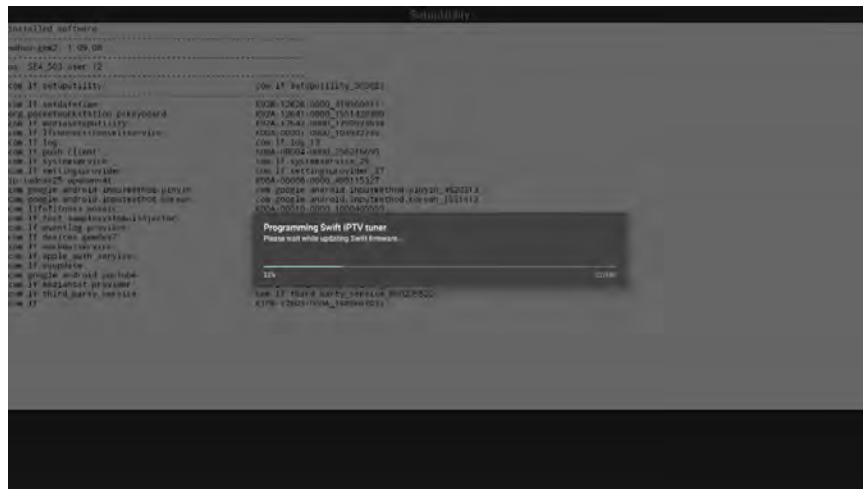
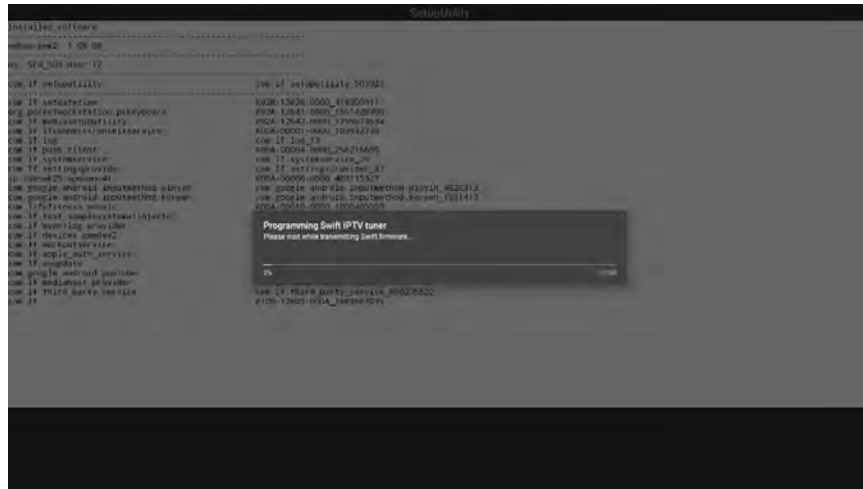


Met een Halo-account voor de specifieke faciliteit kunt u de kanaallijst bewerken en de wijzigingen publiceren naar de rest van de units binnen de faciliteit.

Software-updateproces: Automatisch bijwerken

Updates voor deze tuner zijn alleen toegevoegd aan het LF software-updatepakket via de USB-poort op het voorpaneel van de console. De tuner wordt niet bijgewerkt via een cloudverbinding met Halo. Als de DTB niet de nieuwste firmware heeft, wordt de DTB bijgewerkt tijdens het updateproces van het LF-softwarepakket.

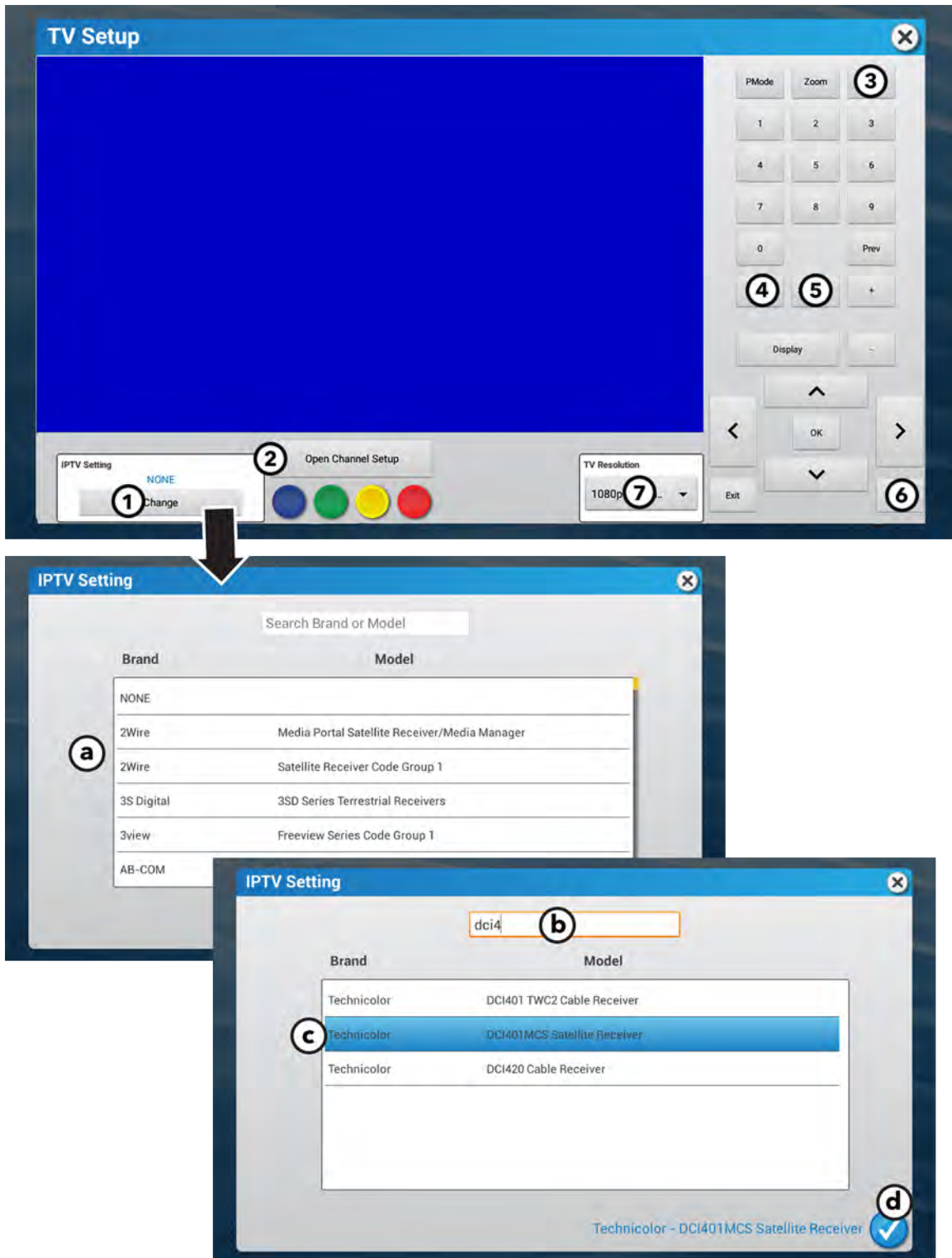
De update gebeurt in twee fasen: het verzenden van de gegevens van de console naar de DTB en de eigenlijke update. Dit proces kan tot 2 minuten duren.



Als het updateproces niet wordt waargenomen tijdens de console-update, komt dit meestal doordat de tunerfirmware al up-to-date is.

STB SYNC

OPMERKING: Selecteer de IPTV-instelling bij de installatie om het merk/model van de settopbox (STB) overeen te laten komen met de AV-kast.



Deze commando's worden verstuurd naar de overeenkomstige STB. De STB bepalen de acties. Raadpleeg de documentatie van de fabrikant van de STB voor meer gedetailleerde functies en beschrijvingen.

1. IPTV Setting (IP-tv-instelling)

Selecteer **Change** (Wijzigen).

Zoek het merk en het model van de STB.

- a. Blader door de lijst met merken en modellen, of typ de naam van het merk of model in het vak **Search Brand or Model** (Merk of model zoeken).
- b. Selecteer de rij waarin het gewenste merk of model staan.
- c. Het geselecteerde merk of model wordt weergegeven.
- d. Druk op het vinkje om dit te bevestigen.

OPMERKING: Selecteer de IPTV-instelling bij de installatie om het merk/model van de STB overeen te laten komen met de AV-kast.

OPMERKING: Er zijn mogelijk meerdere rijen voor het hetzelfde merk en model. Elke rij heeft andere afstandbedieningscodes voor de settopbox. Dit betekent dat er mogelijk meerdere rijen moeten worden getest tijdens het configureren.

OPMERKING: Rijen waarin **Legacy Product - do not use for new console installs** (Verouderd product - niet gebruiken voor installatie nieuwe consoles) wordt weergegeven, mogen niet handmatig worden geselecteerd tijdens de installatie van nieuwe consoles, ongeacht of de desbetreffende settopbox nieuw is of niet.

2. Algemene kleurentoetsen

STB definieert de acties.

3. EPG (*indien beschikbaar*)

Hiermee geeft u actuele en komende programma's weer voor geselecteerde zenders.

4. SAP (*indien beschikbaar*)

Schakelt tussen normale en SAP-audiozender.

5. Ondertiteling

Druk hierop om ondertitels in of uit te schakelen.

6. Menu

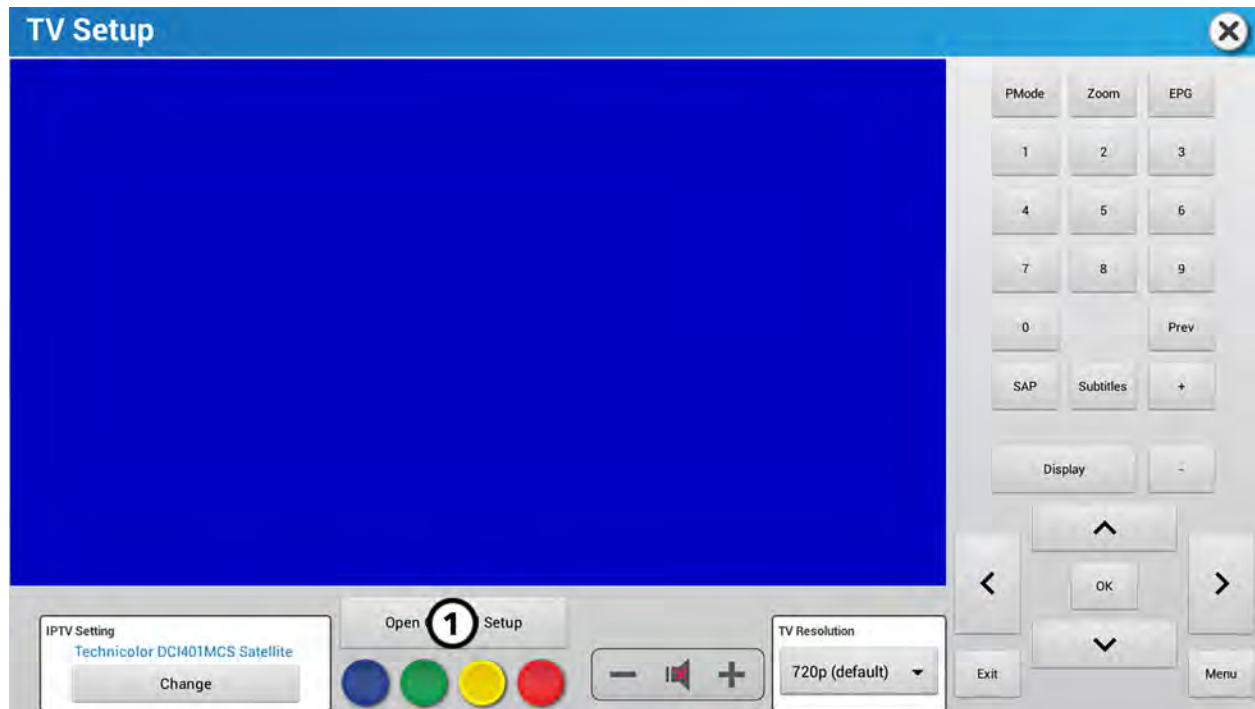
STB-menu (*indien beschikbaar*)

7. TV-resolutie

De resolutie van het televisiescherm aanpassen.

- De standaardresolutie van het televisiescherm is geselecteerd.
- De aanpassing van de resolutie van het televisiescherm is slechts van toepassing in het menu **TV Setup** (Tv-instellingen) en zal teruggezet worden zodra het menu **TV Tuner Setup** (Tv-tunerinstellingen) verlaten wordt.

Zenderinstelling openen



Na het zoeken naar zenders of het installeren van een STB drukt u op **Open Channel Setup** (Zenderinstelling openen) om uw zenderlijst aan te passen voor het trainingsscherm.

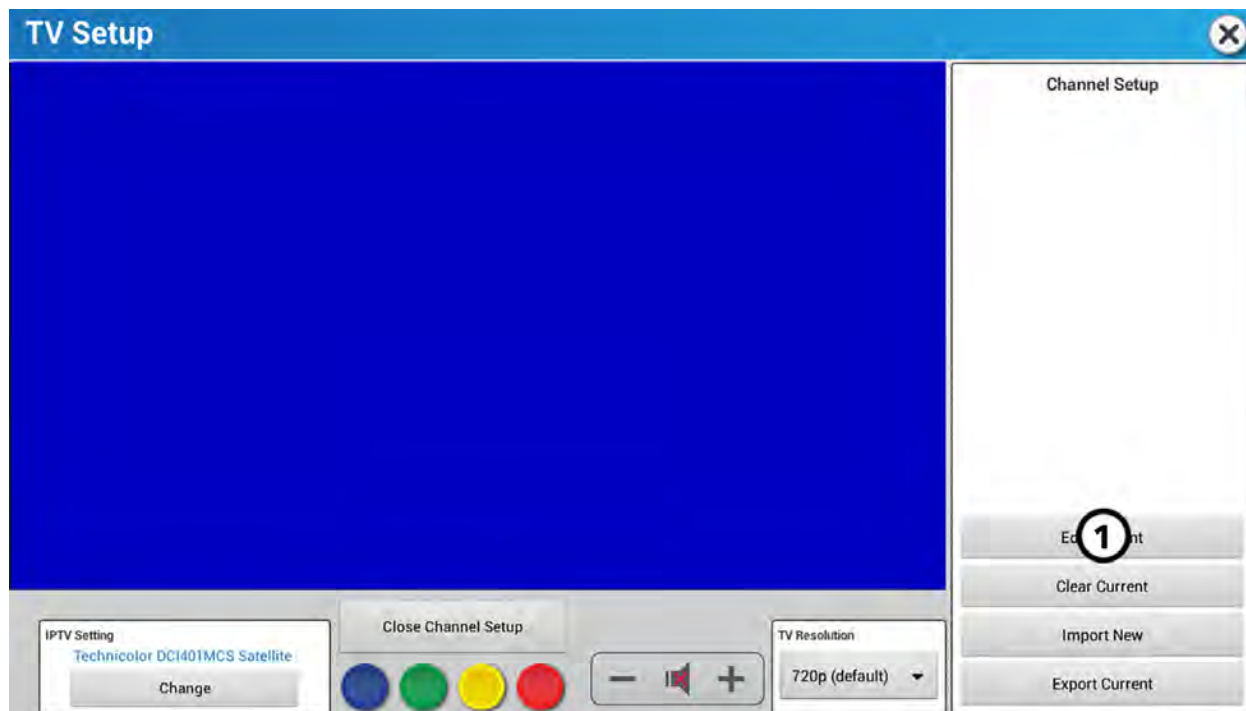
Het menu "Open Channel Setup" (Zenderinstelling openen) heeft vier opties:

- [Huidige bewerken](#) - Titels bewerken, toevoegen, verwijderen en opslaan.
- [Huidige wissen](#) - Bestaande zenderlijsten verwijderen.
- [Import New](#) (Nieuwe importeren) - Kopieert een zenderlijst van een ander toestel.
- [Export Current](#) (Huidige exporteren) - een zenderlijst op een USB-stick opslaan voor replicatie op andere apparaten.

Huidige bewerken

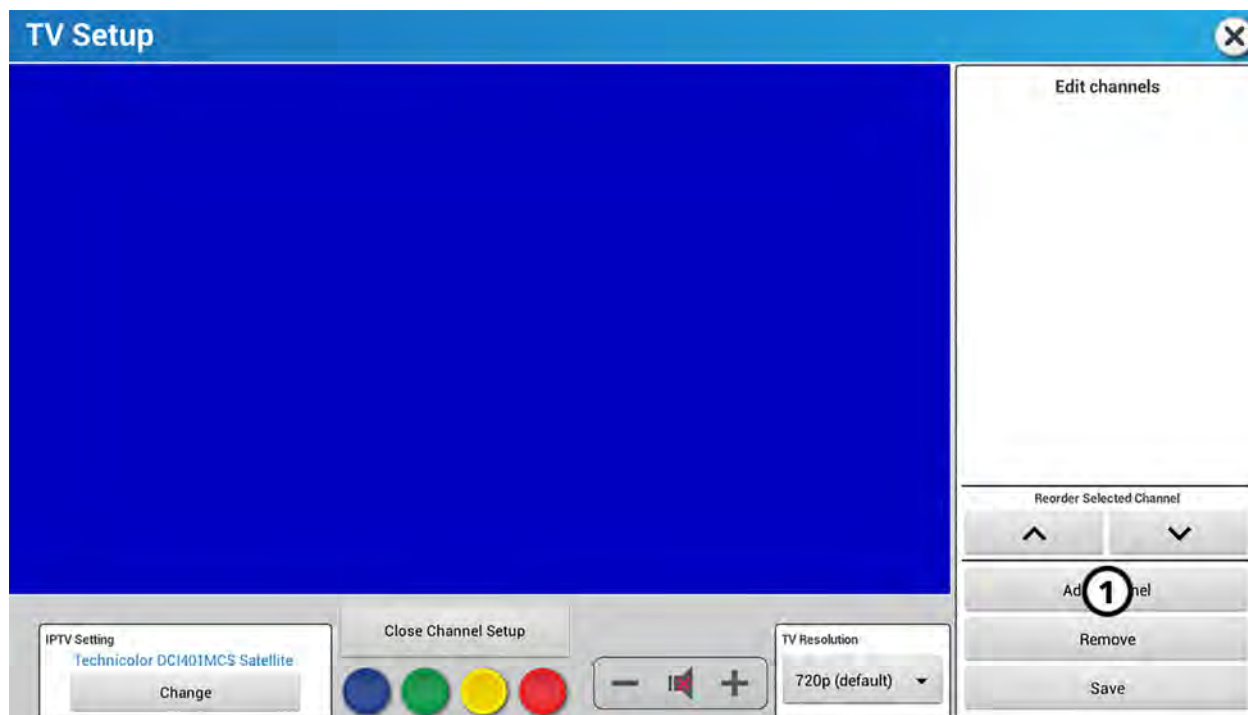
Druk op **Edit Current** (Huidige bewerken) om de volgende menu-opties te openen:

- [Add Channel \(Zender toevoegen\)](#) - een of meerdere zenders toevoegen en zendertitels bewerken.
- [Verwijderen](#) - ongewenste zenders verwijderen.

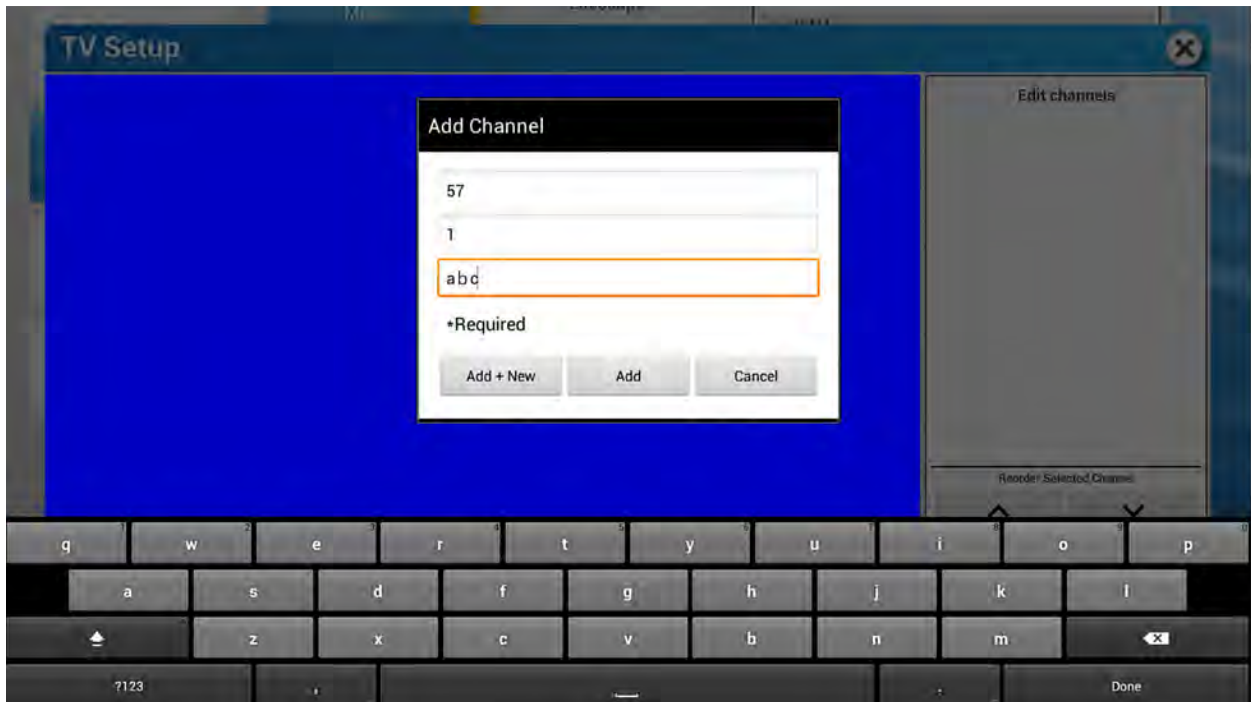


Add Channel (Zender toevoegen)

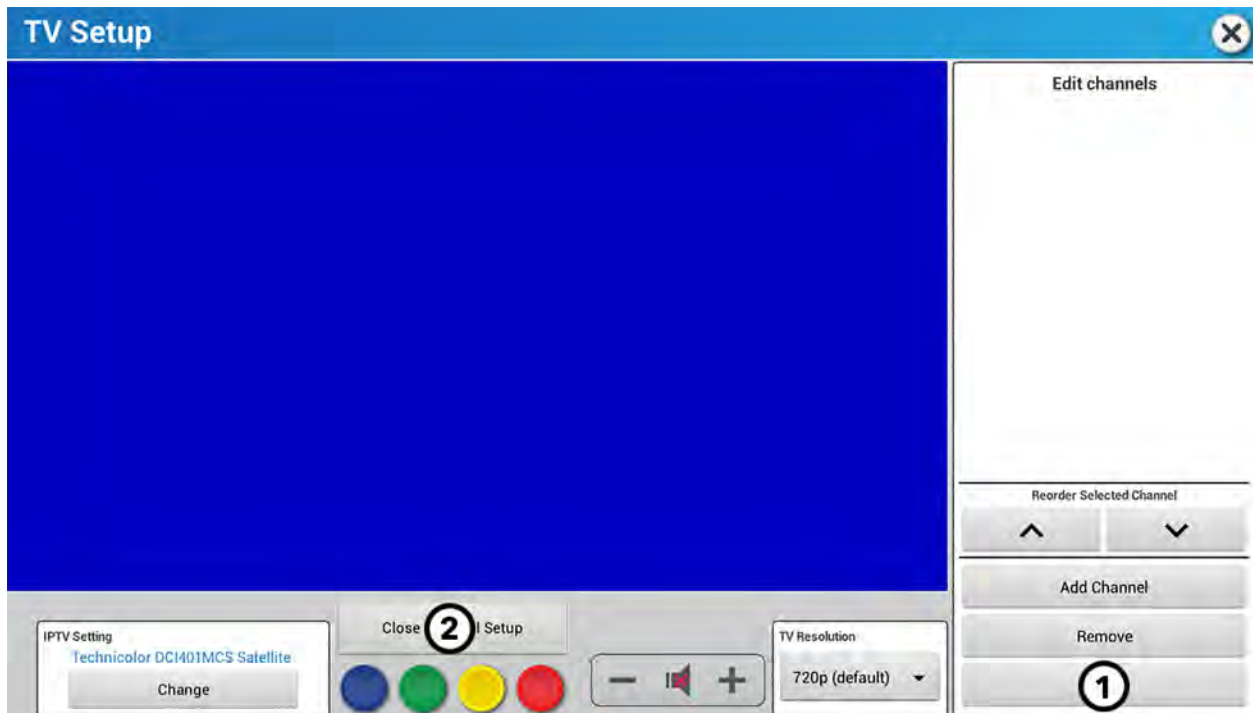
1. Druk op **Add Channel** (Zender toevoegen).



2. Typ het zendernummer in het vak **Major number*** (Hoofdgetal).



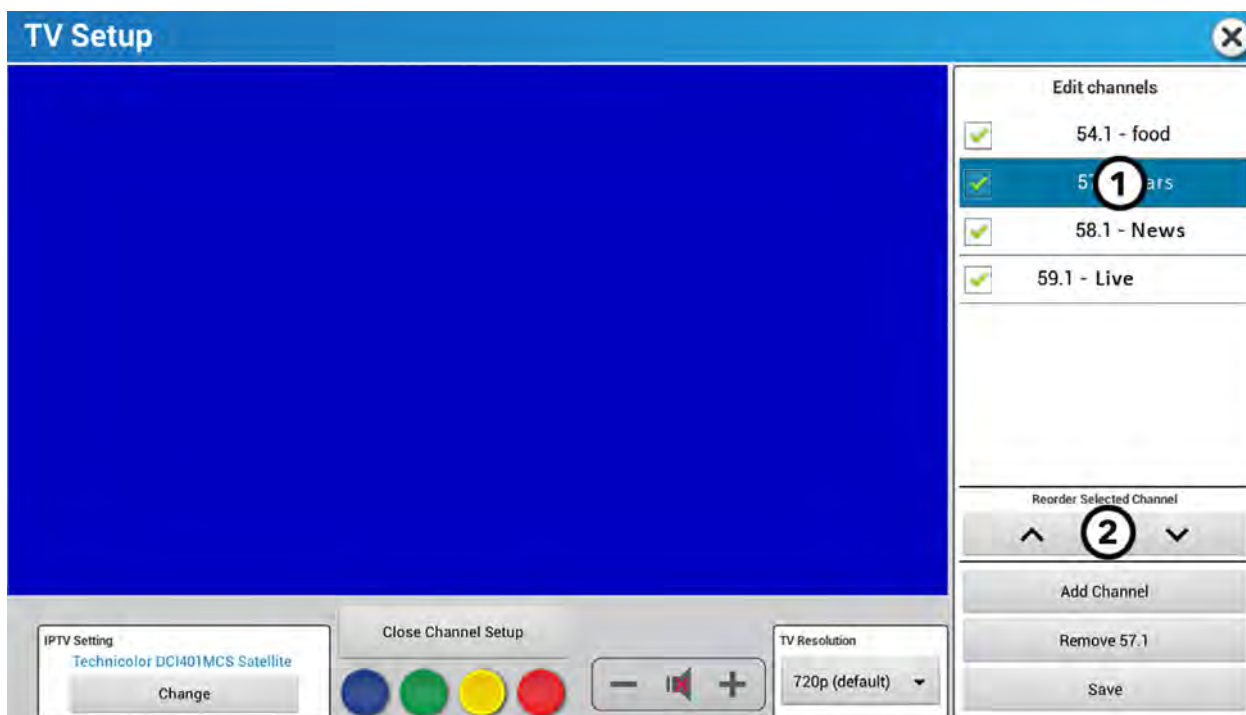
3. Typ het subnummer van de zender of het programmanummer in het vak **Minor number** (Subgetal).
4. Typ de zendernaam in het vak **Channel name*** (Zendernaam).
5. Kies uit het volgende:
 - Druk op **Add + New** (Toevoegen + Nieuw) als u meer zenders wilt toevoegen aan uw zenderlijst.
 - Druk op **Add** (Toevoegen) als u slechts één zender wilt toevoegen aan uw zenderlijst.
 - Druk op **Cancel** (Annuleren) als u geen zender meer wilt toevoegen.



1. Druk op **Save** (Opslaan) als u klaar bent met het toevoegen van zenders.
2. Druk op **Close Channel Setup** (Zenderinstelling sluiten) als u klaar bent met uw zenderlijst.

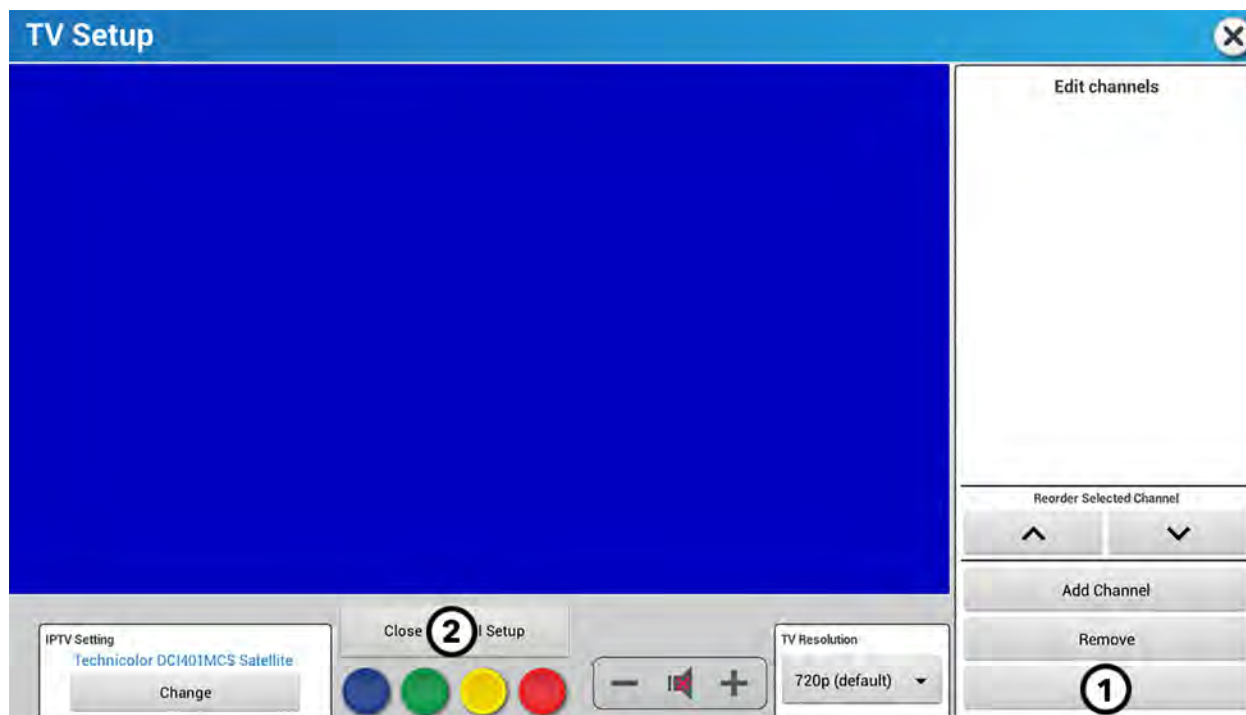
Volgorde wijzigen van geselecteerde zender

1. Druk op de zender waarvan u de volgorde in uw zenderlijst wilt wijzigen.



OPMERKING: De door u gemaakte volgorde van de zenderlijst verschijnt in het trainingsmenu.

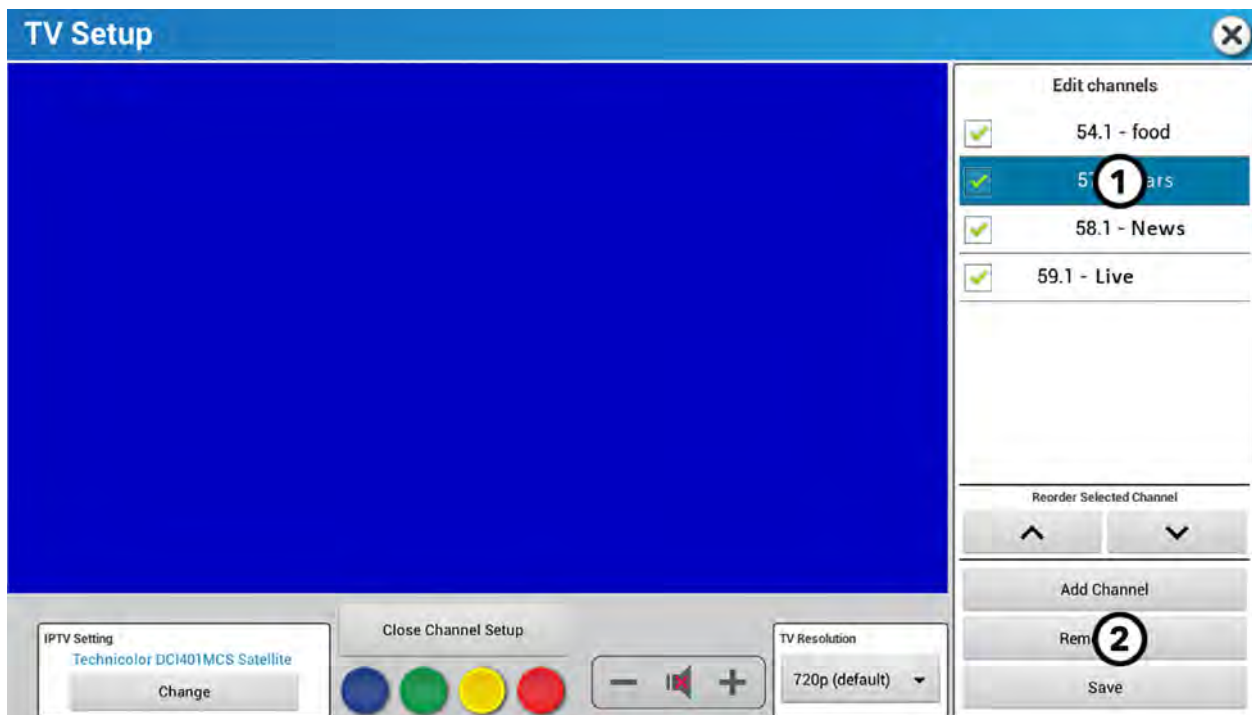
2. Druk op ▲ of ▼ om de plaats van de zender in uw zenderlijst te wijzigen.



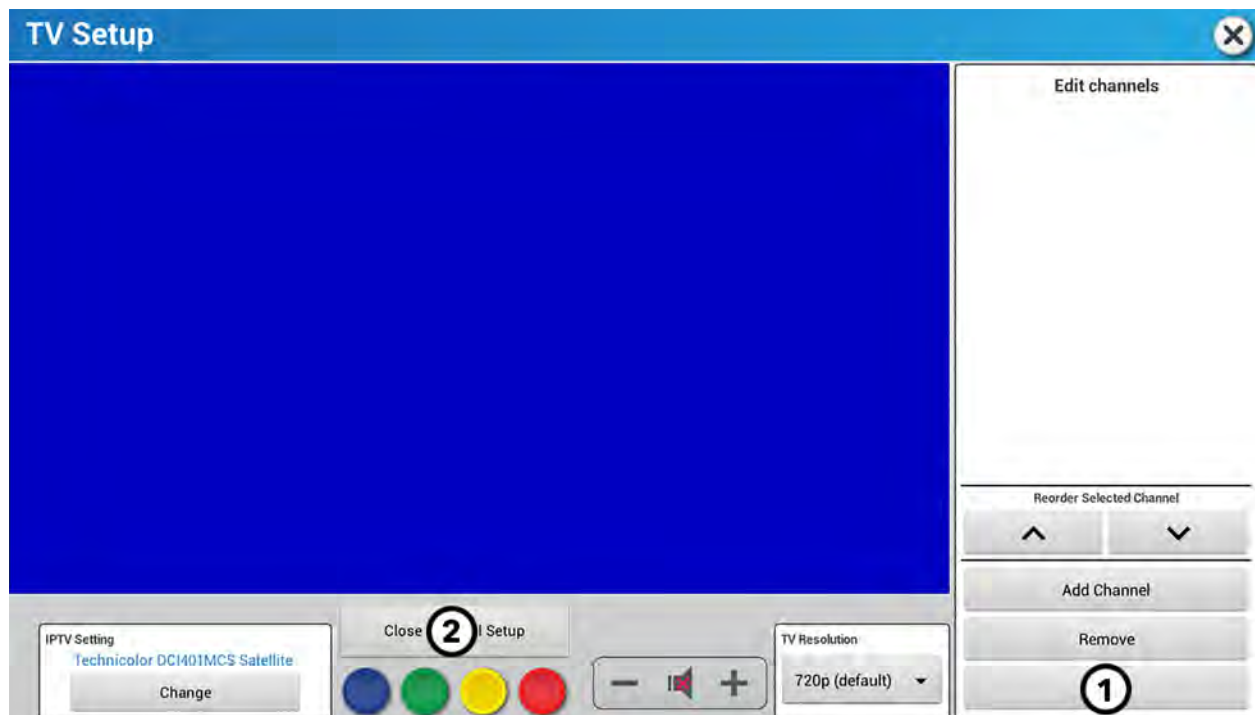
1. Druk op **Save** (Opslaan) als u klaar bent met het wijzigen van de volgorde van uw zenders.
2. Druk op **Close Channel Setup** (Zenderinstelling sluiten) als u klaar bent met uw zenderlijst.

Verwijderen

1. Druk op de zender die u wilt verwijderen uit uw zenderlijst.



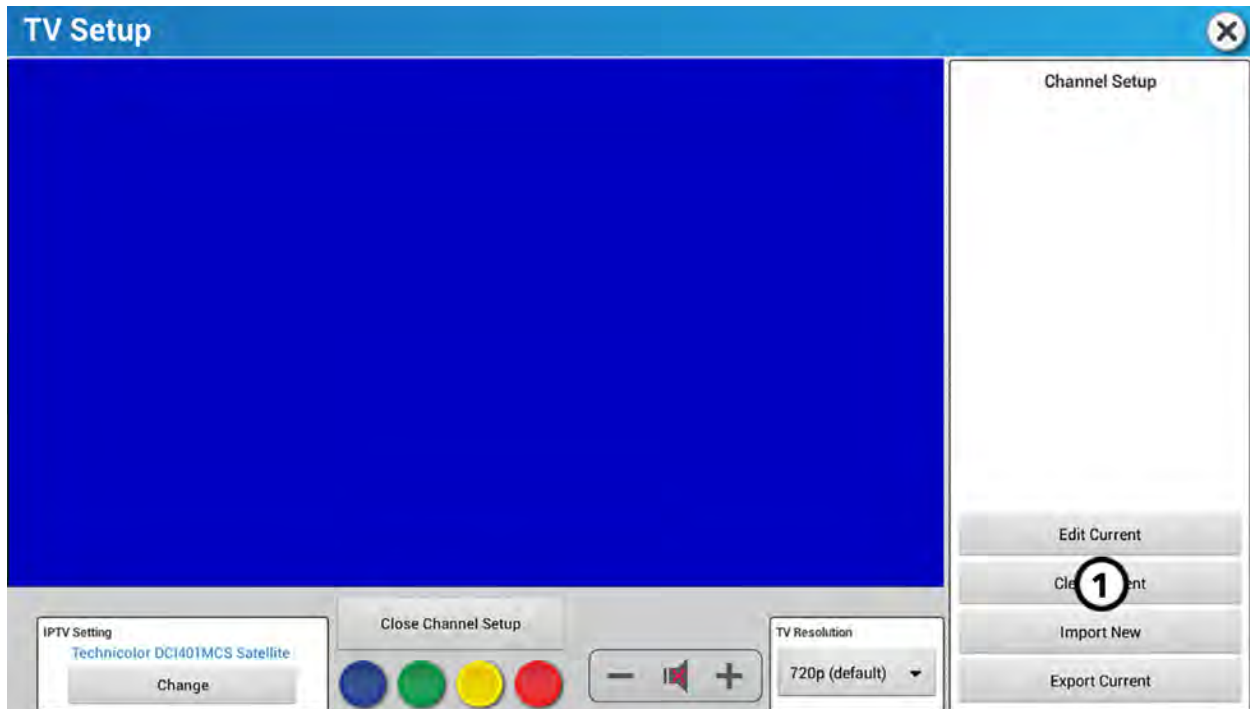
2. Druk op **Remove** (Verwijderen).



1. Druk op **Save** (Opslaan) als u klaar bent met het verwijderen van zenders.
2. Druk op **Close Channel Setup** (Zenderinstelling sluiten) als u klaar bent met uw zenderlijst.

Huidige wissen

Druk op **Clear Current** (Huidige wissen) om een bestaande zenderlijst te wissen en een nieuwe zenderlijst aan te maken.



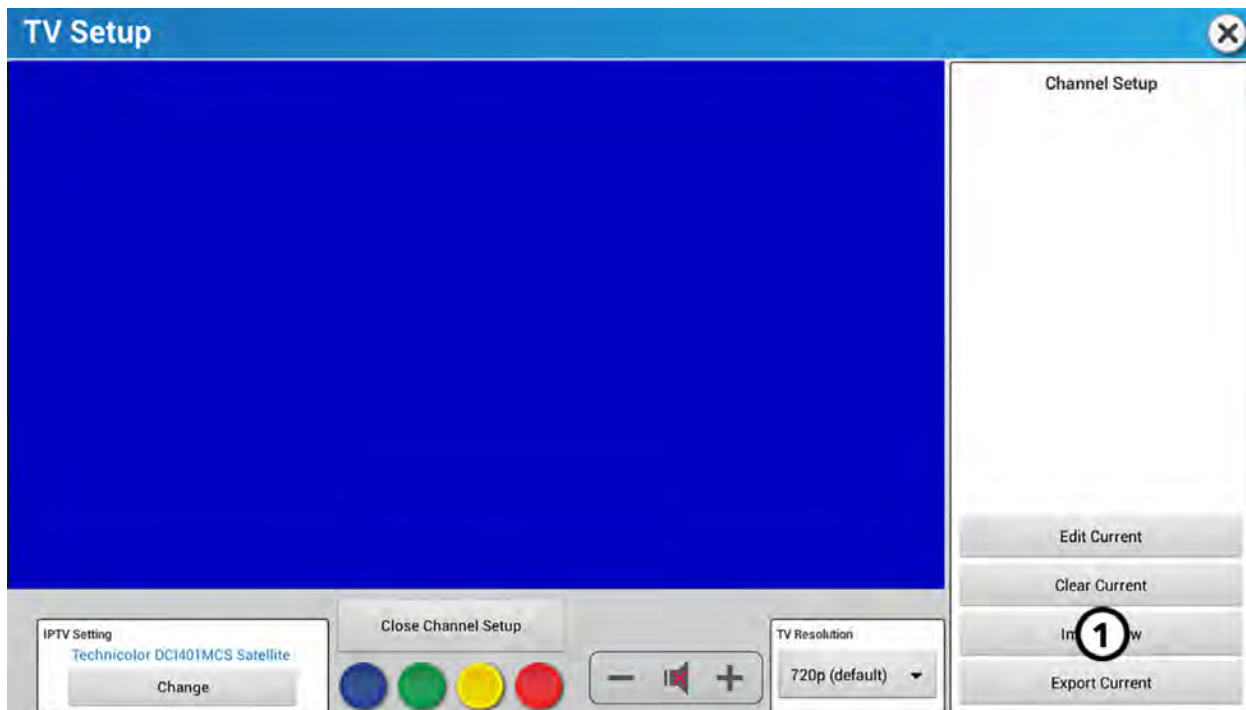
Nieuwe importeren

Voor de functie Import New (Nieuwe importeren) is een zenderlijst op een ander toestel en een USB-stick nodig. U maakt gebruik van de functie "Export Current" (Huidige exporteren) op een ander toestel voor u gebruikmaakt van de functie "Import New" (Nieuwe importeren).

Ga als volgt te werk om een zenderlijst te importeren van een ander toestel:

1. Zoek een ander toestel met een bestaande zenderlijst.
2. Plaats een USB-stick in de USB-poort van dat toestel.
3. Voer een [Huidige exporteren](#) uit op die eenheid.
4. Verwijder de USB-stick uit dat toestel.
5. Plaats de USB-stick in uw toestel.

6. Druk op **Import New** (Nieuwe importeren).



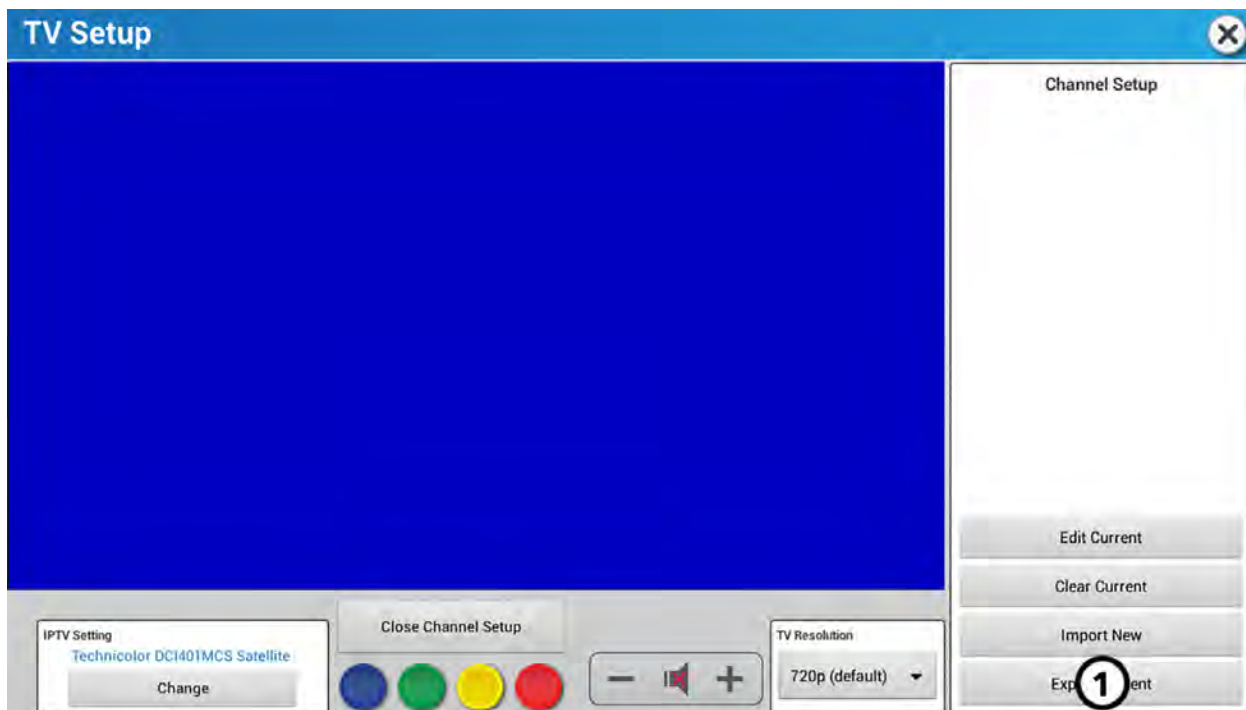
7. Controleer of uw toestel de zenderlijst van het andere toestel heeft geïmporteerd.

Huidige exporteren

U kunt de functie Export Current (Huidige exporteren) gebruiken wanneer u uw huidige zenderlijst op meerdere machines wilt opslaan. U maakt gebruik van de functie "Import New" (Nieuwe importeren) na gebruik van de functie "Export Current" (Huidige exporteren).

Ga als volgt te werk om de huidige zenderlijst van een toestel te exporteren:

1. Steek een USB-stick in de voorste USB-poort van een toestel met een actuele zenderlijst.
2. Druk op **Export Current** (Huidige exporteren).



Zie [Import New](#) (Nieuwe importeren) voor aanwijzingen over het importeren van uw zenderlijst op de USB-stick naar andere machines.

Open IPTV



Met Open IPTV kunnen aangepaste zenders worden gecreëerd.

1. Tunertype

Het tunertype Open IPTV wordt alleen weergegeven als de console is geconfigureerd voor Open IPTV.

2. TV Setup (Tv-instellingen)

Druk hierop om het menu **TV Setup** (Tv-instellingen) voor Open IPTV te openen.

3. Eigen zender

- Invoer URL-adres - Voer elk UDP-adres in dat is toegewezen aan elke zender.

OPMERKING: Het te gebruiken formaat is `udp://@(IP-adres: poort)`

- Zendernaam aanmaken

4. Druk op het vinkje om de zender op te slaan in de zenderlijst.

5. Zendertabel

URL-adres en zendernaam staan vermeld in een zendertabel.

6. Druk op X om de geselecteerde zender te verwijderen.

7. Voorbeeldzender

Druk op ► om een apart venster te openen met daarin een voorbeeld van de geselecteerde zender.

8. Importeer de lijst met televisiezenders

De zenderlijst van een geplaatste USB-stick importeren.

9. Exporteer de lijst met televisiezenders

De zenderlijst exporteren naar een geplaatste USB-stick.

10. Zenderlijst uploaden

Hiermee uploadt u de zenderlijst naar Halo Fitness Cloud (indien verbonden) en meteen naar alle apparaten in de club als deze zijn verbonden met internet.

11. Bufferconfiguratie

Verander het aantal gebufferde gegevens om de videostreaming te optimaliseren.

8. Specificaties

Specificaties van de console

Type consolescherm:	LCD met geïntegreerd capacitief aanraakscherm
Grootte van het aanraakscherm:	Diagonaal 23,8 inch (60,5 cm)
Elektrische vereisten voor het lcd-touchscreen:	20,5 - 25,5 VDC bij 3,5 A
Poorten:	CSAFE: Type RJ45, uitwisselbare netwerkklare aansluiting en Fitness Entertainment-poort (voeding conform FitLinxx CSAFE-specificatie van 4 augustus 2004: 4,75 VDC tot 10 VDC; maximumstroom van 85 mA).
Aansluitpunt hoofdtelefoon:	3,5 mm stereo
Bereik omgevingstemperatuur (in bedrijf)	10 C - 40 C (nominaal 25 C)
Temperatuurbereik (Opslag / Verzending niet-operationeel)	-33 C - 71 C (belangrijkste beperkende factor: lcd-aanraakscherm)
Vochtigheidsbereik (in bedrijf)	5% - 85% relatieve luchtvochtigheid (nominaal 40% relatieve luchtvochtigheid, niet-condenserend)
Hartslagmeetsystemen:	<ul style="list-style-type: none">• Gepatenteerd digitaal Lifepulse™-hartslagmeetsysteem en telemetriecompatibel Polar®-hartslagmeetsysteem• Geschikt voor ANT+ en Bluetooth apparaten om hartslag te monitoren
Doelgerichte hartslagtraining	<ul style="list-style-type: none">• Minimaal: 50 slagen per minuut• Maximaal: 210 slagen per minuut
Snelheidsbereik:	Symbio Runner-loopband 0,8 - 25 km/u in stappen van 0,1
Niveau's hellingsgraad:	Symbio Runner-loopband: 0 - 15% Symbio Incline Elliptical: 0 - 15 %
Weerstandsniveaus:	Symbio Upright LifeCycle™ en Symbio Recumbent Cycle: 0 - 25 Symbio Upright SwitchCycle: 0 - 99 Symbio Incline Elliptical: 0 - 25
USB-apparaat opladen:	Kan met de Lightning connector van Apple, Apple USB-C, Android USB-C en Android micro USB-kabels worden gebruikt om compatibele apparaten op te laden.
Draadloos opladen:	<ul style="list-style-type: none">• Oplaadgebied: 50 mm x 80 mm (ongeveer 2 in. x 3 in.)• Reactietijd opladen: minder dan 3 seconden• Maximaal uitgangsvermogen: 10 W• Compatibiliteit oplaadprotocol: Qi Fast Charging
Zendontvangstmogelijkheden:	NTSC/ATSC of PAL/DVB-T/DVB-T2 of NTSC/ISDB-T/DTMB (drie verschillende tuners). NTSC/ISDB-T ondersteunt de Japanse en Braziliaanse versies van de ISDB-norm, inclusief B-CAS en ondersteunt DTMB (of DMB-TH) voor China. Ondersteunt tevens PAL-M en PAL-N (unieke PAL-codering voor Argentinië, Brazilië, Paraguay en Uruguay, waar geen digitale uitzendingen beschikbaar zijn).
Mogelijkheden voor kabel/satelliet-ontvanger:	QAM-B of DVB-C/DVB-S/DVB-S2 QAM-B omvat Pro:Idiom™-decoderingsmogelijkheden.
IPTV-ontvangstmogelijkheden:	Ondersteuning voor Clear en Pro:Idiom™ gecodeerde IPTV met behulp van Multicast UDP- en RTP-protocollen.

Afmetingen van console

	Fysieke afmetingen (niet verpakt)
Diepte:	3.4 in / 8,6 cm
Breedte:	22.76 in / 57,8 cm
Hoogte	16.4 in / 41,6 cm
Gewicht	24 lbs / 10,9 kg

9. Auteursrecht en handelsmerken

Lijst van auteursrecht en handelsmerken

Life Fitness

Life Fitness[®], Alle rechten voorbehouden. Life Fitness is een geregistreerd handelsmerk.

Discover[™], FitPower[™], Heart Rate+[™], LFconnect[™], Lifepulse[™], Lifescape[™], MaxBlox[™], PowerMill[™], SureStepSystem[™], Swipe[™] en Workout Landscape[™] zijn handelsmerken van Life Fitness.

Overige

FitLinxx[™] is een handelsmerk van ActiveLinxx.

Bluetooth[®] is een geregistreerd handelsmerk van Bluetooth SIG, Inc.

Polar[®] is een geregistreerd handelsmerk van Polar Electro, Inc.

iPad[®], iPhone[®], iPod[®] en Apple Watch[®] zijn geregistreerde handelsmerken van Apple Inc.

Android[™] is een handelsmerk van Google Inc. PM-038-13. (3.14)

Gym Wipes[®] is een geregistreerd handelsmerk van The 2XL Corporation.

PureGreen 24[™] is een handelsmerk van Pure Green.

Qi[®] is een geregistreerd handelsmerk van Wireless Power Consortium, Inc.

Samsung Galaxy Watch[®] Samsung, Galaxy S en Shop Samsung zijn allemaal handelsmerken van Samsung Electronics Co. Ltd.

10. Garantie

Wat valt onder de garantie

Dit Life Fitness commerciële trainingstoestel is gegarandeerd vrij van materiaaldefecten en constructiefouten.

Voor wie geldt de garantie?

De oorspronkelijke koper of een persoon die het product als gift van de oorspronkelijke koper heeft ontvangen. De garantie vervalt zodra het product van eigenaar verandert.

Duur van de garantie

De dekking verschilt per product zoals beschreven in de richtlijnen vermeld in de Garantie-informatie.

Wie betaalt transport en verzekering voor onderhoud?

Indien het product of een onderdeel ervan dat onder de garantie valt, voor reparatie naar een servicebedrijf moet worden geretourneerd, zullen wij, Life Fitness, alle transport- en verzekeringskosten gedurende het eerste jaar betalen. U bent verantwoordelijk voor de transport- en verzekeringskosten na het eerste jaar.

Wat zullen wij doen om tekortkomingen onder de garantie te corrigeren?

Wij zullen een nieuw of gerepareerd vervangingsonderdeel of component naar u versturen of, naar onze keuze, het product vervangen. Voor dergelijke vervangende onderdelen geldt het resterende deel van de oorspronkelijke garantieperiode.

Wat valt niet onder de garantie

Defecten of schade als gevolg van onderhoud door onbevoegden, misbruik, ongelukken, nalatigheid, verkeerde montage of installatie, vuil van bouwactiviteiten in de omgeving van het product, roest of corrosie als gevolg van de gebruikslocatie van het product, wijzigingen of modificaties zonder onze schriftelijke toestemming of als gevolg van nalatigheid uwerzijds om het product te gebruiken, te bedienen en te onderhouden zoals uiteengezet in uw gebruikershandleiding ("Handleiding").

Het product wordt geleverd met één uitwisselbare Fitness Entertainment-poort van het type RJ45 die netwerkklar is. Deze poorten voldoen aan de vereiste van de FitLinxx CSAFE-specificatie van 4 augustus 2004 die het volgende stelt: 4,75 VDC tot 10 VDC; maximale stroom 85 mA. Schade aan het product die is veroorzaakt door een belasting welke deze FitLinxx CSAFE-specificatie overschrijdt, wordt niet gedekt door de garantie.

Alle voorwaarden van deze garantie komen te vervallen als dit product wordt verplaatst buiten de continentale grenzen van de Verenigde Staten van Amerika (met uitsluiting van Alaska, Hawaï en Canada), waarna de voorwaarden gelden zoals die worden geboden door de erkende Life Fitness vertegenwoordiger van het land in kwestie.

Wat moet u doen?

Bewaar uw aankoopbewijs. Gebruik, bedien en onderhoud het product zoals voorgeschreven in de gebruikershandleiding; breng de plaats van aankoop op de hoogte van defecten binnen 10 dagen na het vaststellen ervan; retourneer indien dat wordt gevraagd defecte onderdelen voor vervanging of, indien nodig, het gehele product ter reparatie. Life Fitness behoudt zich het recht voor te bepalen of een product al dan niet voor reparatie moet worden geretourneerd.

Onderdelen en service verkrijgen

Raadpleeg het gedeelte Hoofdkantoor van deze handleiding voor de contactgegevens van uw lokale klantendienst. Vermeld uw naam, adres en het serienummer van uw product (consoles en frames kunnen een eigen serienummer hebben). De klantendienst vertelt u hoe u een reserveonderdeel kunt krijgen of zorgt indien nodig voor de nodige dienstverlening op de plaats waar uw product zich bevindt.

Exclusieve garantie

DEZE BEPERKTE GARANTIE VERVANGT ALLE ANDERE GARANTIES VAN WELKE AARD OOK, UITDRUKKELIJK OF IMPLICIET, INCLUSIEF MAAR NIET BEPERKT TOT IMPLICIETE GARANTIES VAN VERKOOPBAARHEID EN GESCHIKTHEID VOOR EEN BEPAALD DOEL, ALSMEDE ALLE ANDERE VERPLICHTINGEN OF AANSPRAKELIJKHEID ONZERZIJD. Wij autoriseren of nemen geen enkel persoon aan om voor ons enige verplichting of aansprakelijkheid aan te nemen met betrekking tot dit Product. Wij zijn volgens deze garantievoorwaarden of anderszins onder geen beding aansprakelijk voor lichamelijk letsel of materiële schade, inclusief winstderving of financiële verliezen, voor speciale, indirecte, secundaire, incidentele of bijkomende schade van welke aard ook die voortvloeit uit het gebruik,

of de onmogelijkheid tot gebruik, van dit toestel. In sommige rechtsgebieden is afwijzing of beperking van impliciete garanties of van aansprakelijkheid voor incidentele of bijkomende schade niet toegestaan, zodat de bovenstaande beperkingen of afwijzingen voor u mogelijk niet gelden.

Wijzigingen in garantie niet toegestaan

Het is niemand toegestaan de voorwaarden van deze beperkte garantie te veranderen, te wijzigen of uit te breiden.

Nationale wetgeving

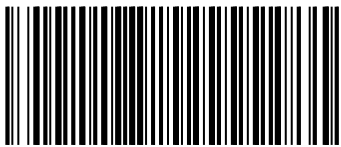
Deze garantie geeft u specifieke wettelijke rechten en u hebt eventueel ook andere wettelijke rechten die van staat tot staat en van land tot land verschillen.

Garantiedekking

Gebruik de onderstaande link om de garantievoorwaarden voor onderdelen te bekijken:

<http://lifefitness.com/warranties>





1022784-0005