

Symbio™ Console

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

Benutzerhandbuch



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • USA
847.288.3300 • FAX: 847.288.3703
Service-Tel.: 800.351.3737 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)
Globale Website: www.lifefitness.com

Internationale Niederlassungen

NORD- UND SÜDAMERIKA

Nordamerika

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: +1 (847) 288 3300
Service-E-Mail:
customersupport@lifefitness.com
Vertriebs-/Marketing-E-Mail:
commercialsales@lifefitness.com

Brasilien

Life Fitness Brasil

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

Lateinamerika und Karibik*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: +1 (847) 288 3300
Service-E-Mail:
customersupport@lifefitness.com
Vertriebs-/Marketing-E-Mail:
commercialsales@lifefitness.com

EUROPA, NAHER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

Belgien, Niederlande und Luxemburg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
+3118064666
E-Mail Kundendienst:
service.benelux@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Vereinigtes Königreich

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefon: Büro (+44) 1353.666017
Kundendienst (+44) 1353.665507
E-Mail Kundendienst:
uk.support@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
life@lifefitness.com

Deutschland, Österreich, Schweiz

Life Fitness Europe GmbH

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

Spanien

Life Fitness IBERIA

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

Alle anderen EMEA-Länder und das Vertriebsgeschäft EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
NIEDERLANDE
+3118064666
Service-E-Mail:
emeaservicesupport@lifefitness.com

ASIEN-PAZIFIK (AP)

Japan

Life Fitness Japan, Ltd

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

Hongkong

Life Fitness Asia Pacific LTD

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

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

Life Fitness Asia Pacific LTD

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

*Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebs- / Verkaufshändler finden Sie unter www.lifefitness.com

Benutzer- und Servicedokumente - Link

<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 ewa atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες ονλάιν χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באתר האינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

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

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

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

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Inhaltsverzeichnis


Sicherheit	
Sicherheitsanweisungen.....	4
Vor der Verwendung.....	8
Informationen zur Funktion.....	8
Sperrfunktion - ausschließlich Laufband.....	10
Die Herstellung von Verbindungen	
Internet-Anforderungen.....	12
Wireless LAN-Anforderungen.....	12
Platzierung der Netzwerkgeräte und Stromversorgungsanforderungen.....	12
Port-Konfiguration.....	12
Ziel-URLs.....	12
Erste Schritte	
Funktionen der Konsole.....	13
Hilfssteuerungen.....	14
Geräteverbindung.....	18
Qi [®] Kabelloses Induktionsladegerät.....	22
Das Lifepulse [™] -System.....	24
Einstellen von Smart Lighting.....	24
Betrieb	
Startbildschirm.....	27
Ansichten und Unterhaltungsoptionen während des Trainings.....	32
Training unterbrechen.....	40
Abkühlen.....	41
Hybrid-Modus.....	42
Trainingseinheiten	
Trainingseinheiten-Liste.....	43
Beschreibung der Trainingsprogramme.....	44
Trainingseinstellungen - Dateneingaben.....	46
Quickstart.....	56
LFOD+ [™]	57
Standardziele.....	65
Fitnesstests.....	66
Wartung und Fehlersuche	
Zugelassene und verträgliche Reinigungsmittel.....	69
Fehlersuche.....	69
Managerkonfiguration	
Auf Systemoptionen zugreifen.....	75
Benutzervorgaben.....	77
TV.....	80
Spezifikationen	
Spezifikation der Konsole.....	109
Abmessungen Konsole.....	110
Copyrights und Marken	
Liste der Copyrights und Marken.....	111
Garantie	
Deckungsumfang.....	112
Garantieinhaber.....	112
Garantiedauer.....	112
Wer bezahlt im Kundendienstfall Transport und Versicherung.....	112
Behebung von durch die Garantie abgedeckten Defekten.....	112
Von der Deckung ausgeschlossen.....	112
Was Sie tun müssen.....	112
Ersatzteile und Kundendienst.....	112
Ausschließliche Garantie.....	112
Änderungen der Garantie sind nicht zulässig.....	113
Gültigkeit der Landesgesetze.....	113
Garantiebedingungen.....	113


1. Sicherheit

Sicherheitsanweisungen

 Lesen Sie vor dem Gebrauch alle Anweisungen.

ALLE PRODUKTE


 **WARNUNG:** Unsachgemäßer oder übermäßiger Gebrauch von Trainingsgeräten kann gesundheitliche Probleme zur Folge haben. Life Fitness Sofern Risikofaktoren vorliegen empfiehlt es sich NACHDRÜCKLICH, sich vor erstmaliger Trainingsaufnahme ärztlich untersuchen zu lassen. Dies gilt für Personen, die eine vererbungsbedingte Anlage zu Bluthochdruck oder Herzleiden haben, über 45 Jahre alt sind, rauchen, überhöhte Cholesterinwerte aufweisen, übergewichtig sind und/oder im letzten Jahr nicht regelmäßig Sport getrieben haben. Sollte es während des Trainings zu Schwindelanfällen, Benommenheit, Schmerzen oder Atemnot kommen, muss das Training sofort beendet werden.


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


 **WARNUNG:** Bewahren Sie die Batterien außerhalb der Reichweite von Kindern auf.

Einige Brustgurte können eine austauschbare Batterie enthalten.

- Das Verschlucken kann durch Verätzungen und einer möglichen Perforation der Speiseröhre innerhalb von nur zwei Stunden zu schweren Verletzungen oder gar zum Tod führen.
- Wenn sie annehmen ihr Kind habe eine Batterie heruntergeschluckt, rufen Sie für schnelle, kompetente Beratung sofort die nächste Vergiftungszentrale an.
- Prüfen Sie die Geräte und stellen Sie sicher, dass das Batteriefach richtig gesichert ist. Prüfen Sie z. B. ob die Befestigungsschraube oder andere mechanische Verbindungselemente fest angezogen sind. Das Gerät darf nicht mit ungesichertem Batteriefach benutzt werden.
- Altbatterien sicher und schnell entsorgen. Auch entladene Batterien sind immer noch potenziell gefährlich.
- Informieren Sie andere über die mit Knopfzellen verbundenen Risiken und wie sie ihre Kinder schützen können.

 **WARNUNG:** Schließen Sie alle Produkte nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an, um Verbrennungen, Feuer, Stromschläge und Verletzungen zu verhindern.





 **WARNUNG:** Herzfrequenz-Messungssysteme sind manchmal ungenau. Übermäßige Anstrengungen können zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Ihnen schwindelig ist, brechen Sie Ihr Training sofort ab.

 **GEFAHR:** Um das Risiko eines elektrischen Schlags oder Verletzung durch sich bewegende Teile zu vermeiden, trennen Sie das Produkt immer von der Stromversorgung, bevor Sie mit der Reinigung oder mit einer Wartungstätigkeit beginnen.


- Life Fitness gewährleistet oder garantiert nicht, dass die zur Herstellung der gemäß Life Fitness angebotenen Produkte verwendeten Bestandteile latexfrei sind. Die Benutzer dieser Produkte müssen alle erforderlichen Vorkehrungen ergreifen, um versehentliche Berührungen zu vermeiden, die eine allergische Reaktion auf Latex zur Folge haben könnten.
- Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn es fallen gelassen bzw. anderweitig beschädigt wurde oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker beschädigt ist oder das Gerät teilweise in Wasser getaucht wurde. Wenden Sie sich an den Kundendienst.
- Stellen Sie das Gerät so auf, dass der Benutzer den Netzanschluss erreichen kann. Sollte das Netzkabel beschädigt sein, darf es aus Sicherheitsgründen nur vom Hersteller, einem autorisierten Servicetechniker oder Elektriker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Sollte das Netzkabel beschädigt sein, darf es aus Sicherheitsgründen nur von einem autorisierten Servicetechniker oder Elektriker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Befolgen Sie immer die Hinweise auf dem Display, um die korrekte Bedienung des Gerätes zu gewährleisten.
- Dieses Gerät darf nicht von Erwachsenen oder Kindern mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, es sei denn, die Verwendung des Geräts erfolgt unter Aufsicht oder mit entsprechenden Anweisungen von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person.
- Dieses Gerät ist nicht für Kinder gedacht. Kinder unter 14 Jahren von dem Gerät fernhalten.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Dafür sorgen, dass keine Flusen, Haare oder Staub die Lüftungsöffnungen blockieren.

- Stecken Sie keine Gegenstände in Geräteöffnungen. Sollte versehentlich ein Fremdkörper in eine Öffnung fallen, schalten Sie das Gerät aus, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose und versuchen Sie vorsichtig, den Gegenstand zu entfernen. Falls das nicht gelingt, wenden Sie sich bitte an Ihren Kundendienst.
- Stellen Sie keinerlei Flüssigkeiten auf dem Gerät ab, außer auf der dafür vorgesehenen Zubehörablage oder im Getränkehalter. Empfehlenswert sind Flaschen mit Deckel.
- Trainieren Sie niemals barfuß. Tragen Sie stets geeignete Schuhe. Tragen Sie Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien. Tragen Sie keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Achten Sie darauf, dass sich keine Steine in den Sohlen befinden.
- Halten Sie Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fern.
- Solange das Gerät in Betrieb ist, nicht in oder unter das Gerät greifen oder es auf die Seite kippen.
- Erlauben Sie anderen nicht den Benutzer oder das Gerät während des Trainings auf irgendeine Weise zu stören.
- Geben Sie LCD-Konsolen vor dem Einschalten und Verwenden des Geräts mindestens eine Stunde Zeit, um sich an die Temperatur anzupassen.
- Betreiben Sie diese Produkte nur gemäß der Zweckbestimmung und der Beschreibung in diesem Handbuch. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör.
- Frei stehende Geräte müssen auf einer stabilen und ebenen Oberfläche installiert werden.
- Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Produkt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Wenn Warnhinweise fehlen oder beschädigt sind, wenden Sie sich sofort an den Kundendienst, um die Warnaufkleber auszutauschen. Die Warnaufkleber sind im Lieferumfang enthalten und sollten vor der ersten Verwendung des Geräts angebracht werden. Life Fitness ist nicht für fehlende oder beschädigte Warnaufkleber verantwortlich.


LAUFBAND


-  **ACHTUNG:** Verletzungsgefahr - um Verletzungen zu vermeiden, ist beim Betreten oder Verlassen eines laufenden Bandes äußerste Vorsicht geboten. Lesen Sie vor der Verwendung das Benutzerhandbuch durch.
-  **WARNUNG:** Lassen Sie hinter dem Laufband mindestens 2 x 0,9 Meter Freiraum (Abstand zu Wand, Möbeln und anderen Gegenständen). Falls ein längeres Netzkabel benötigt wird, setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung.
-  **WARNUNG:** Befestigen Sie vor Beginn des Trainings die Reißleine des Notstoppsystems ordnungsgemäß an der Kleidung des Benutzers und an der dafür vorgesehenen Stelle des Laufbands.
-  **WARNUNG:** Zentrieren Sie das Laufband, wenn es sich nicht zwischen den Markierungen für die maximal zulässigen Seitenpositionen befindet. Informationen hierzu finden Sie in der Montageanleitung für das Laufband.
- Wenn das Produkt nicht verwendet wird, empfiehlt Life Fitness den Netzstecker zu ziehen. Ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht benutzen und bevor Sie Teile anbringen oder abnehmen. Stellen Sie zum Ausschalten des Geräts den Netzschalter auf OFF (AUS) und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.
- Halten Sie das Netzkabel von heißen Flächen fern. Benutzen Sie das Kabel nicht als Griff oder zum Ziehen des Geräts. Führen Sie das Netzkabel nicht unter oder neben dem Gerät her.
- Die Handläufe dienen nur zur Stabilisierung und sind nicht als dauerhafte Stütze geeignet.
- Steigen Sie niemals bei laufender Lauffläche auf oder ab. Halten Sie sich zur Stabilisierung an den Handläufen fest. Umfassen Sie im Notfall, z. B. beim Stolpern, die Handläufe und stellen Sie die Füße auf die Seitenplattformen.
- Gehen oder laufen Sie niemals rückwärts auf dem Laufband.
- Verwenden Sie das Produkt nicht in Räumen, in denen Sprühprodukte verwendet werden oder Sauerstoff verabreicht wird. Es besteht Brand- bzw. Explosionsgefahr!
- Gemäß der Maschinenrichtlinie 2006/42/EC der Europäischen Union erreicht dieses Gerät ohne Last bei einer durchschnittlichen Betriebsgeschwindigkeit von 12 km/h (gewerbliches Gerät) und 8 km/h (Heimgerät) einen Geräuschpegel von unter 70 dB (A). Die Geräuschemission ist unter Last höher als ohne Last.

LIFECYCLE® FAHRRADERGOMETER

-  **WARNUNG:** Lassen Sie zwischen dem breitesten Teil des Fahrradergometers und anderen Objekten auf beiden Seiten mindestens 41 cm. Lassen Sie vor und hinter dem Fahrradergometer mindestens 0,9 m und im Aufstiegsbereich 0,6 m Platz.
- Setzen oder stellen Sie sich nicht auf die Kunststoffverkleidung.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Fahrradergometer steigen bzw. vom Fahrradergometer absteigen. Halten Sie sich zur Stabilisierung am Handlauf fest.

CROSS-TRAINER

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

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

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

BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF

ANATEL Informationen zur Konformität - Brasilien

Dieses Gerät enthält die von ANATEL unter den folgenden Nummern zugelassenen Produkte:


MODUL	ANATELNUMMER
WLAN / BLUETOOTH	08437-23-09600
DRAHTLOSES LADEGERÄT	01535-21-13620
RFID	18033-20-07558
NFC	13389-21-14239
ANT+	00127819

Dieses Gerät ist nicht als schutzbedürftig gegen schädliche Störungen eingestuft und darf keine Störungen in ordnungsgemäß genehmigten Systemen verursachen.

Vor der Verwendung

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

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

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

Warnhinweis - mögliche Interferenzen mit Radio- oder Fernsehgeräten

EN ISO 20957 Klasse SA (Fahrräder, Cross-Trainer): Professionelle bzw. gewerbliche Nutzung.

EN ISO 20957 Klasse SB (nur Laufband): Professionelle und / oder gewerbliche Nutzung.

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

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

EN ISO 20957 Klasse H: Heimgebrauch.

EN ISO 20957 Klasse HA (Fahrräder, Cross-Trainer): Professionelle bzw. gewerbliche Nutzung. Das Upright SwitchCycle ist ausschließlich für gewerbliche Nutzung bestimmt.

EN ISO 20957 Klasse HB (ausschließlich Laufband): Professionelle bzw. gewerbliche Nutzung.

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

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

Nur Crosstrainer:

Crosstrainer:

Für EN ISO 20957-9: 2016 Klasse SA Prüfgenaugigkeit, Leistung an der Kurbelwelle wurde durch verbinden der Trainingsausrüstung mit einem Dynamometer gemessen. Die Kurbelwelle wurde gedreht und das Drehmoment wurde gemäß der EN ISO 20957-9: 2016 Klasse SA Betriebsprüfungsbedingungen gemessen. Der auf der Konsole in Watt angezeigte Messwert und die tatsächlichen Messergebnisse des Dynamometers lagen innerhalb der Toleranz der EN ISO 20957-9: 2016 Klasse SA (+/- 5 Watt von bis zu 50 Watt und +/- 10 % über 50 Watt).

Informationen zur Funktion

Dieses Benutzerhandbuch beschreibt die Funktionen der Symbio Konsole mit den folgenden Grundlagen:

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

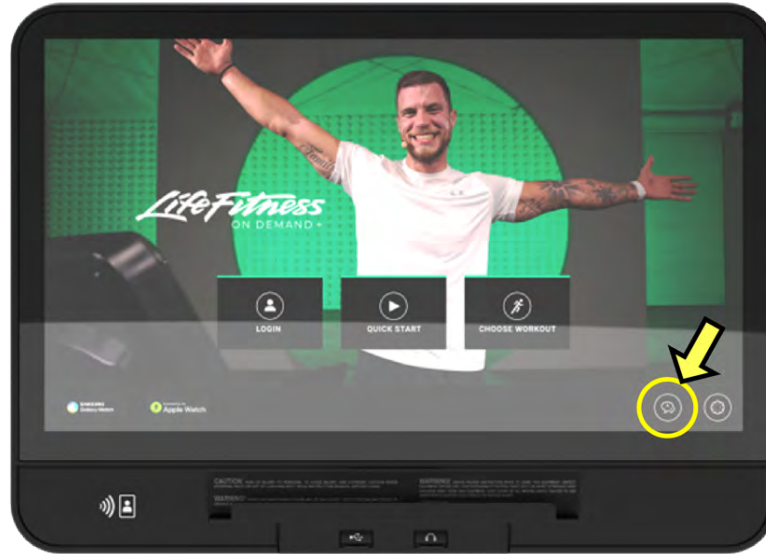
Zweckbestimmung:

- Das Symbio™ Runner ist ein Trainingsgerät, das dem Benutzer ermöglicht, indoor auf einer sich bewegenden Oberfläche auf der Stelle zu gehen oder zu rennen.
- Der Symbio™ Incline Elliptical ist ein Trainingsgerät, das elliptische Pedalumdrehungen geringer Belastungsintensität mit Druck- /Zugbewegungen der Arme kombiniert, um indoor ein effizientes und effektives Ganzkörpertraining zu bieten.
- Die Symbio™ Recumbent Cycle, Symbio™ Upright SwitchCycle und Symbio™ Upright LifeCycle® Heimtrainer sind Geräte, die indoor die Bewegungen beim Radfahren mit verschiedenen Geschwindigkeiten und Widerstandsstufen simulieren.

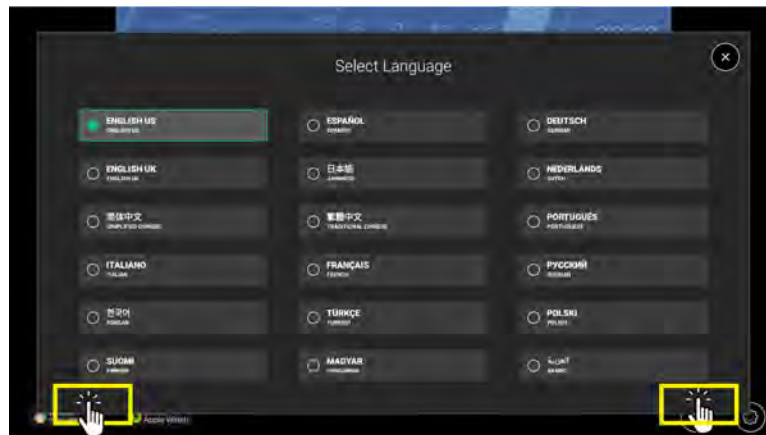
Sperrfunktion - ausschließlich Laufband

Der Zweck der Sperrung des Geräts ist es, eine unbefugte Benutzung zu verhindern. Wenn aktiviert, sperrt das System das Gerät.

1. Tippen Sie auf das Symbol **SPRACHE** auf dem **STARTBILDSCHIRM**, um auf den Bildschirm **SPRACHE AUSWÄHLEN** zuzugreifen. (Die Position des Sprachsymbols kann je nach Konsole variieren.)



2. Drücken Sie in der folgenden Reihenfolge auf den unteren Bereich des Bildschirms **SPRACHE AUSWÄHLEN**: unten links, unten rechts, unten links, unten rechts.



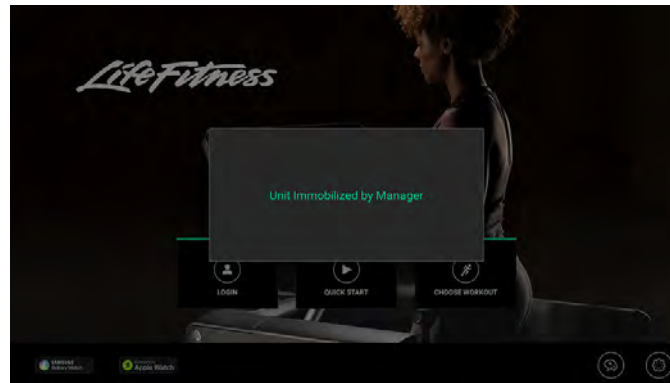
3. Tippen Sie das Symbol **Gerät sperren** an. **Aktiviert** wird angezeigt.



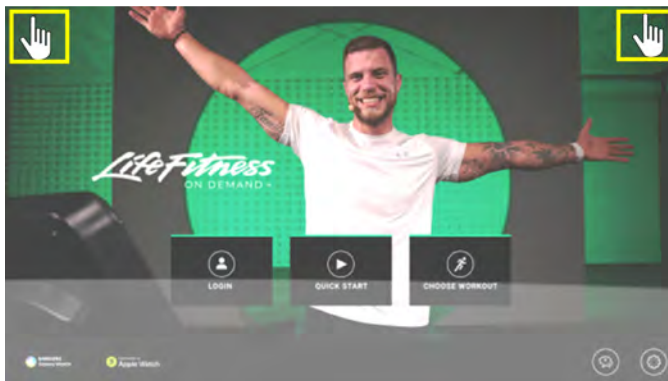
Element	Beschreibung
1	„Gerät sperren“-Symbol
2	„Aktiviert“-Symbol
3	„Beenden“-Symbol

4. Tippen Sie das „Beenden“-Symbol **X** an, um die **Systemoptionen** zu verlassen.
5. Das Gerät wird neu gestartet.

6. Die Meldung GERÄT VOM MANAGER GESPERRT erscheint auf dem Bildschirm.



7. Drücken Sie in der folgenden Reihenfolge auf den oberen Bereich des **STARTBILDSCHIRMS** – **oben links, oben rechts, oben links, oben rechts** –, um die **SYSTEMEINSTELLUNGEN** zu öffnen.
8. Tippen Sie das Symbol **Gerät sperren** an, um die Funktion zu deaktivieren.



2. Die Herstellung von Verbindungen

Internet-Anforderungen

Minimale Anforderungen an die Download-Bandbreite 1-8 Einheiten:

- 2,5 Mbit/s
- + 0,25 Mbit/s für jedes zusätzliche Gerät.

Minimale Anforderung an die Upload-Bandbreite:

- 0,5 Mbit/s

WLAN-Anforderungen:

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

1-7 Geräte	8-23 Geräte	24-47 Geräte
8-Port 10/100/1000	24-Port 10/100/1000	48-Port 10/100/1000

Wireless LAN-Anforderungen

ANMERKUNG: Eine fest zugeordnete Internetverbindung wird empfohlen. Sie müssen den ausgehenden Datenverkehr ohne Filterung oder Blockierung auf Ihrer Internetverbindung zulassen.

Zugangspunkte

- Life Fitness empfiehlt ein maximales Verhältnis von 15 Produkten pro drahtlosem Zugangspunkt. Bei Überschreitung dieses Verhältnisses besteht die Gefahr von Trainingsabbrüchen und Verbindungsproblemen.
- Die Konsole benötigt eine Verbindung zu einem drahtlosen Netzwerk mit einer SSID von LFwireless. Wenn Sie Ihren Zugangspunkt von Life Fitness kaufen (ACCESS-POINT-01), ist diese SSID standardmäßig auf dem Zugangspunkt installiert. Wenden Sie sich an den Life Fitness-Kundendienst unter 1.800.351.3737 oder an Ihren Life Fitness-Vertreter, bevor Sie dieses Netzwerk einrichten, um das erforderliche Kennwort für diese SSID zu erhalten.

Mindestanforderungen:

- Handelsübliche Qualität
- Wireless-N-Zugangspunkt (802.11n)
- Frequenzbereich: Dualband 2,4/5 GHz
- Sicherheitsstufe: WPA2-PSK
- Montage: Wand- oder Deckenmontage möglich (z. B. Meraki MR32 oder Rukus R500)

Empfohlene Funktionen: Wireless-AC-Zugangspunkt (802.11ac)

Anforderungen an die Verkabelung

CAT 5e- oder CAT 6-Verkabelung kann verwendet werden, um Ihre drahtlosen Zugangspunkte mit Ihrem kabelgebundenen Netzwerk zu verbinden. Life Fitness empfiehlt, zu diesem Zweck CAT 6-Kabel zu verwenden.

Platzierung der Netzwerkgeräte und Stromversorgungsanforderungen

Netzwerkgeräte wie Modems, kabelgebundene Router und Switches benötigen Strom; die genauen Anforderungen entnehmen Sie den Produktspezifikationen. Jeder Zugangspunkt benötigt Strom über PoE (Power over Ethernet) oder ein zusätzliches optionales Netzteil. Weitere Informationen finden Sie in den empfohlenen Leistungsanforderungen des Herstellers.

Port-Konfiguration

Der gesamte Datenverkehr, der von unseren Konsolen ausgeht, ist ausgehend (d. h. die Daten fließen nur von unseren Konsolen aus). Wenn Sie den ausgehenden Datenverkehr und den damit verbundenen Rückverkehr nicht blockieren, ist keine zusätzliche Konfiguration erforderlich. Andernfalls, wenn Ihr Netzwerk den ausgehenden Datenverkehr einschränkt, müssen Sie ausgehende Verbindungen auf diesen speziellen Ports öffnen:

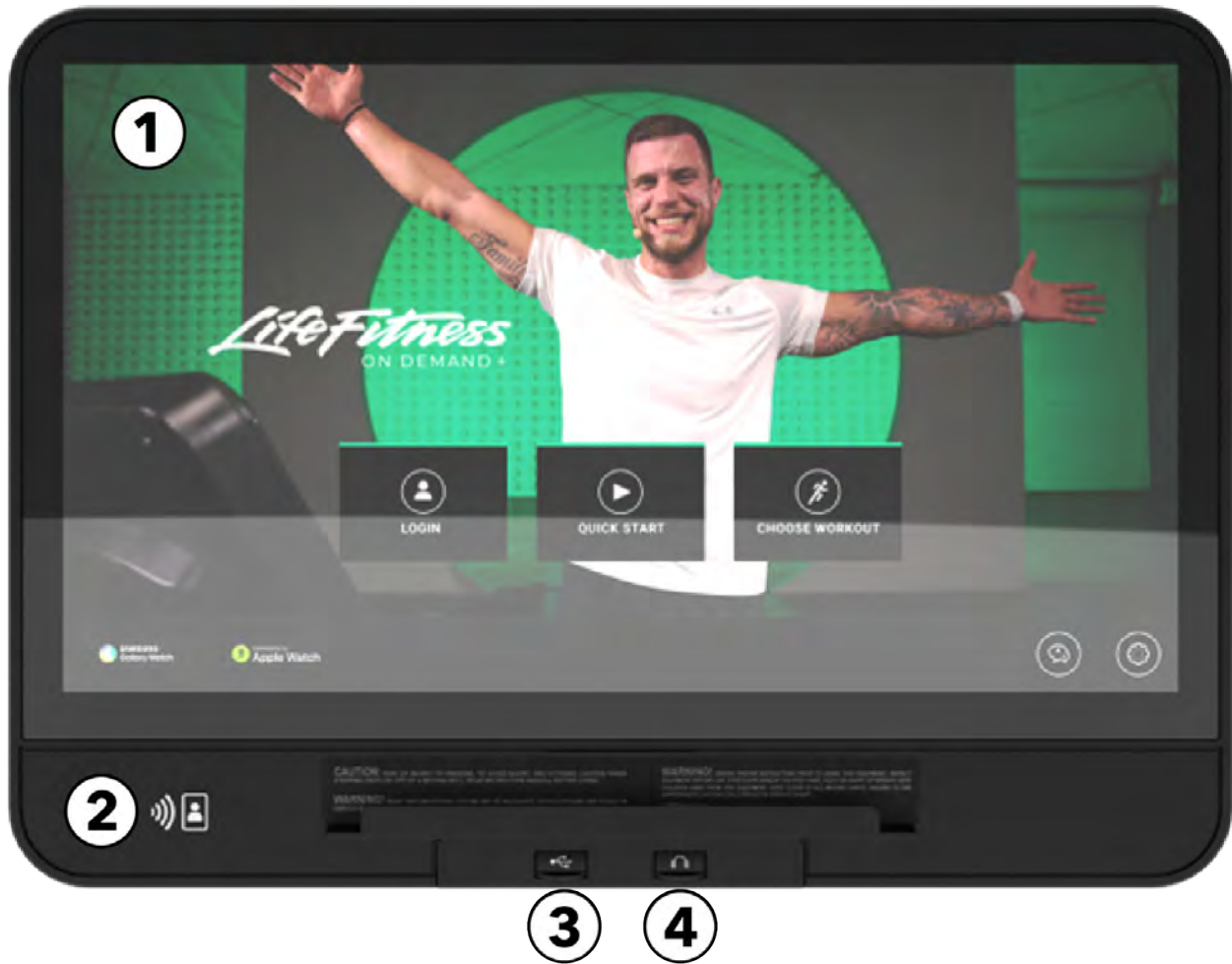
- TCP/UDP Port 80
- TCP/UDP Port 443
- TCP/UDP Port 1883
- TCP/UDP 8883
- UDP Port 1194

Ziel-URLs

Diese Cardio-Geräte setzen sich mit *.halo.fitness.com, *.lfconnect.com, und *.s3.amazonaws.com in Verbindung.

3. Erste Schritte

Funktionen der Konsole



1. Touchscreen-Anzeige

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

2. NFC (Near Field Communication) / Optionale Radiofrequenz-Identifikation (RFID) :

- **NFC** : Zum Verbinden von NFC-fähigen Geräten, einer Apple Watch und Samsung Galaxy Watch, um ein müheloses Koppeln und Austauschen von Daten zu ermöglichen.
- **RFID**: Studiobesitzer können diese Option für ihre Benutzer bestellen, damit sie einfach ihre ID-Karte an die Konsole halten können. Die Konsolenhardware ist kompatibel mit den meisten für RFID-Karten verwendeten Frequenzen (125 kHz und 13,56 Mhz). Das RFID-Modul unterstützt auch alle Funktionen des NFC-Moduls.

3. USB: Laden Sie USB-Geräte auf und verwenden Sie sie für Software-Updates der Konsole.

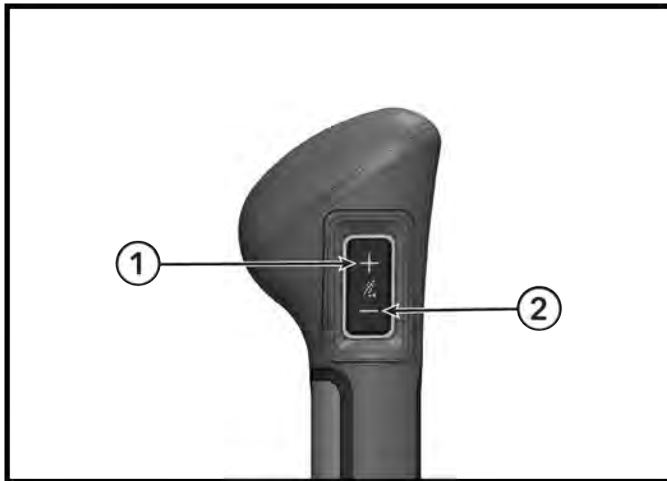
4. Kopfhörer: Schließen Sie einen Kopfhörer an, um TV- und Unterhaltungsprogramme zu hören.

Hilfssteuerungen

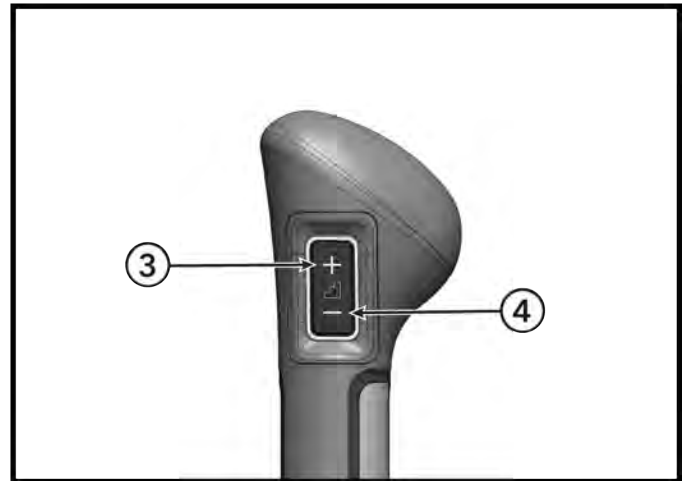
Symbio Incline Elliptical

Der linke Haltegriff regelt die Steigung. Der rechte Haltegriff regelt den Widerstand.

Linker Haltegriff - Steigung



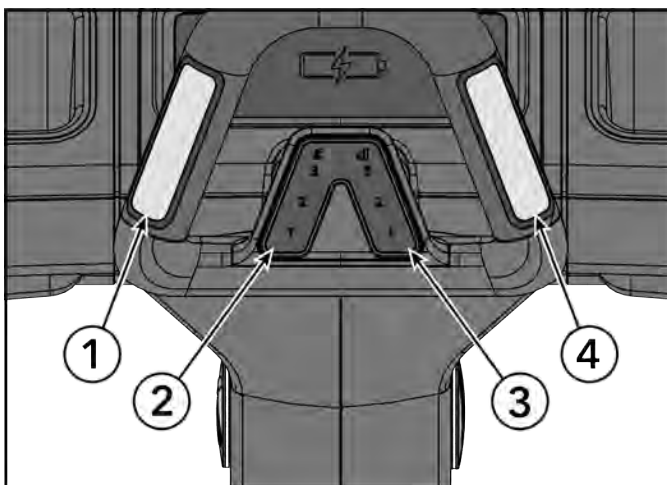
Rechter Haltegriff - Widerstand



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Steigung erhöhen	1
2	Steigung verringern	1
3	Widerstand erhöhen	1
4	RESISTANCE DOWN (WIDERSTAND VERRINGERN)	1

Die Activity Zone besitzt jeweils drei standardmäßige Steigungs- und Widerstandsstufen.

Activity Zone



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Linker Herzfrequenz Griff	1
2	Steigungsstufen-Schnelltasten 1,2,3	1
3	Widerstandsstufen-Schnelltasten 1,2,3	1
4	Linker Herzfrequenz Griff	1

Um die Schnell Tasten zu programmieren, wählen Sie die erwünschte Steigungs- oder Widerstandsstufe. Ist diese erreicht, drücken Sie 3 Sekunden lang auf die Schnelltaste, um die Schnelltaste zu programmieren. Der Vorgang kann auf Wunsch für die übrigen Schnell Tasten wiederholt werden.

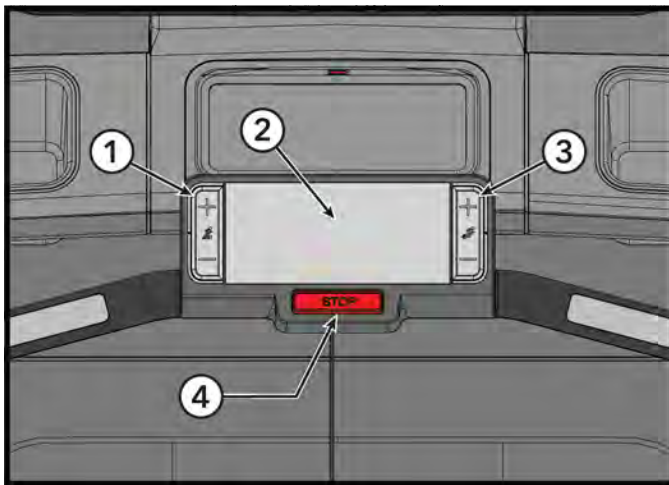
ANMERKUNG: Wird eine der Activity Zonen-Taste gedrückt, leuchtet die Hintergrundbeleuchtung der jeweiligen Taste auf und zeigt an, welche Schnellauswahlstufe aktiviert wurde. Die Hintergrundbeleuchtung dieser Tasten bleibt aus, bis der Benutzer eine auswählt oder die Widerstandsstufe den vorgewählten Stufen entspricht.

Symbio Runner

Auf dem Bedienfeld können die Benutzer die Steigung, Adaptive Flex Deck®-Einstellungen und Geschwindigkeit einstellen.

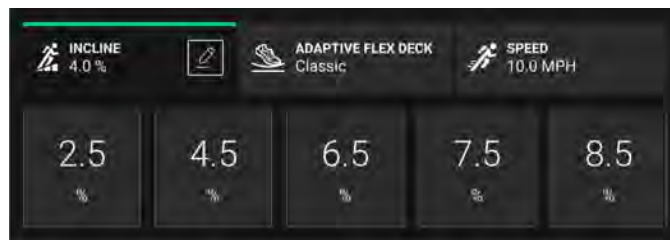
Es enthält auch die Not-Aus-Taste. Drücken Sie während des Trainings einmal, um das Training anzuhalten. Wenn Sie an der Schnur ziehen, wird das Training beendet.

Tastenfeld

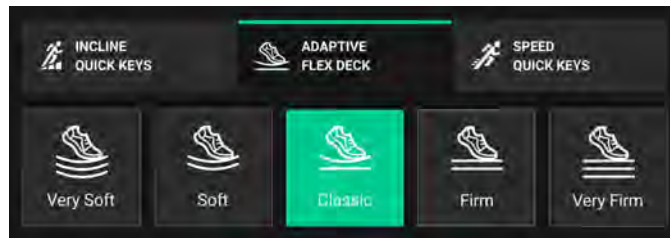


Element	Beschreibung	Anzahl
1	Steigung erhöhen, Steigung verringern	1
2	Mittelkonsole	1
3	Geschwindigkeit erhöhen, Geschwindigkeit verringern	1
4	Not-Aus-Taste	1

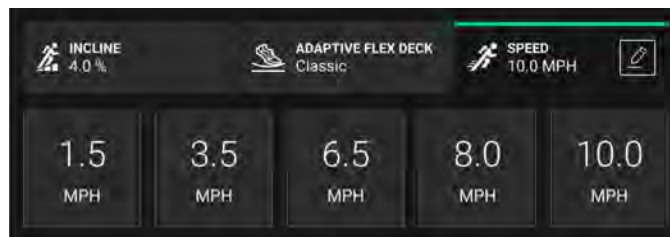
Steigungs-Einstellungen auf dem Bedienfeld



Adaptive-Flex-Deck auf dem Bedienfeld



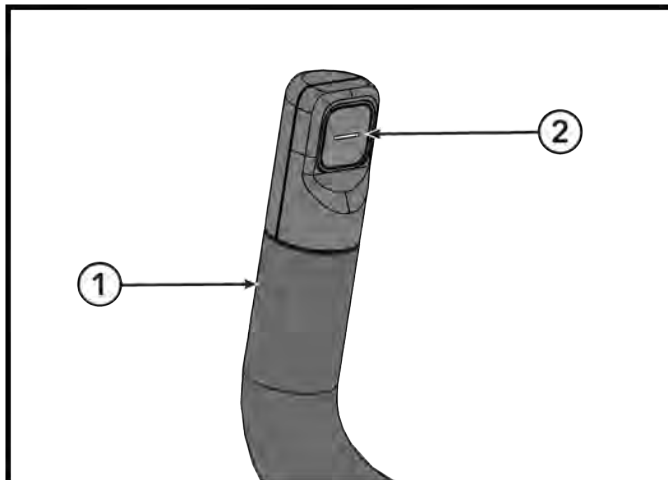
Geschwindigkeits-Einstellungen auf dem Bedienfeld



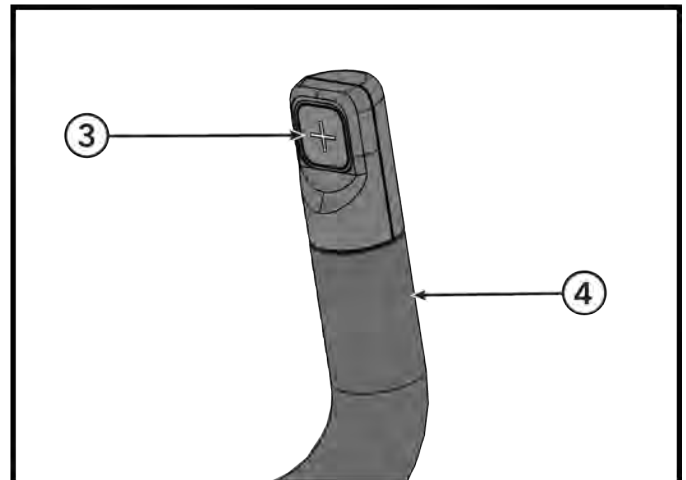
Symbio Upright LifeCycle und Symbio Upright SwitchCycle

Der linke Haltegriff verringert den Widerstand. Der rechte Haltegriff erhöht den Widerstand.

Linker Haltegriff - Widerstand verringern



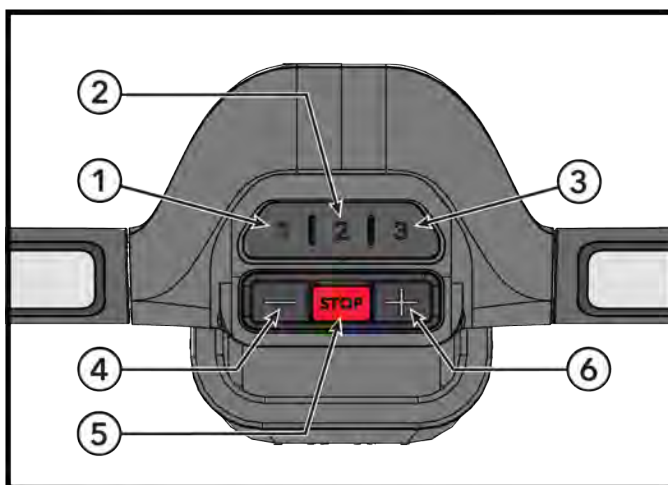
Rechter Haltegriff - Widerstand erhöhen



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Griff links	1
2	Widerstand verringern	1
3	Widerstand erhöhen	1
4	Griff rechts	1

Die Activity Zone hat drei standardmäßige Widerstandsstufen - Widerstand erhöhen, Widerstand verringern und Stopp.

Activity Zone



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Schnelltaste Widerstandsstufe 1 LifeCycle 5, SwitchCycle 20	1
2	Schnelltaste Widerstandsstufe 2 LifeCycle 10, SwitchCycle 40	1
3	Schnelltaste Widerstandsstufe 3 LifeCycle 15, SwitchCycle 60	1
4	Widerstand verringern	1
5	Stopp (ausschließlich SwitchCycle Ausführung)	1
6	Widerstand erhöhen	1

Um die Schnell Tasten zu programmieren, wählen Sie die erwünschte Widerstandsstufe. Ist diese erreicht, drücken Sie 3 Sekunden lang auf die Schnelltaste, um die Schnelltaste zu programmieren. Der Vorgang kann auf Wunsch für die übrigen Schnell Tasten wiederholt werden.

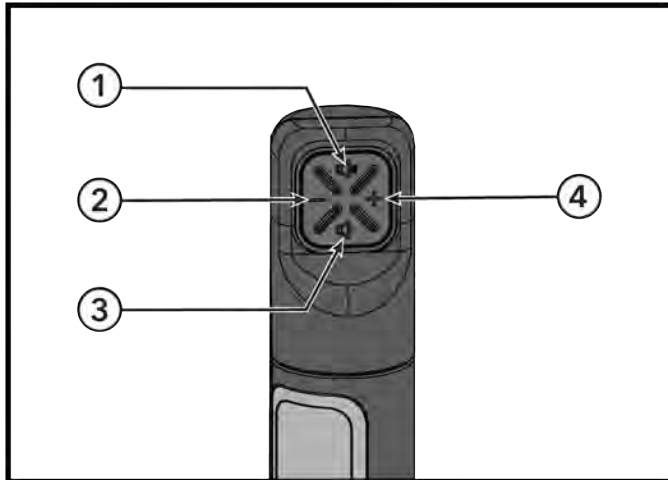
ANMERKUNG: Wird eine der Activity Zonen-Taste gedrückt, leuchtet die Hintergrundbeleuchtung der jeweiligen Taste auf und zeigt an, welche Schnellauswahlstufe aktiviert wurde. Die Hintergrundbeleuchtung dieser Tasten bleibt aus, bis der Benutzer eine auswählt oder die Widerstandsstufe den vorgewählten Stufen entspricht.

Recumbent Cycle

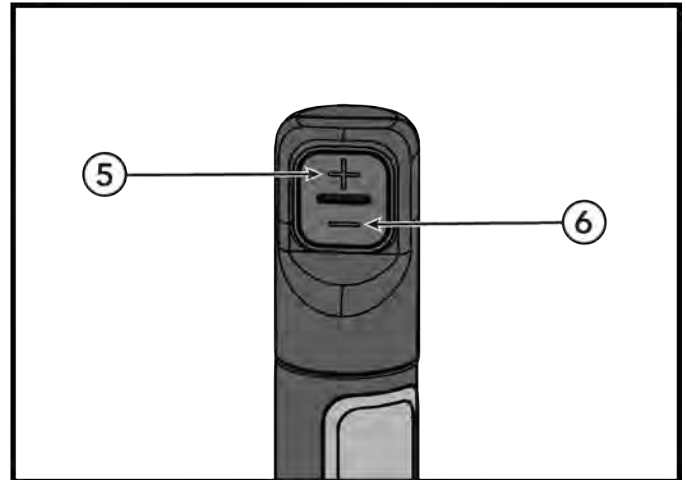
Der linke Handgriff verfügt über die Mediensteuerungen, um die Lautstärke zu erhöhen, die Lautstärke zu verringern, den Kanal nach oben zu wechseln und um den Kanal nach unten zu wechseln.

Der rechte Handgriff verfügt über Widerstandssteuerungen, um den Widerstand zu erhöhen und um den Widerstand zu verringern.

Mediensteuerungen - linker Handgriff



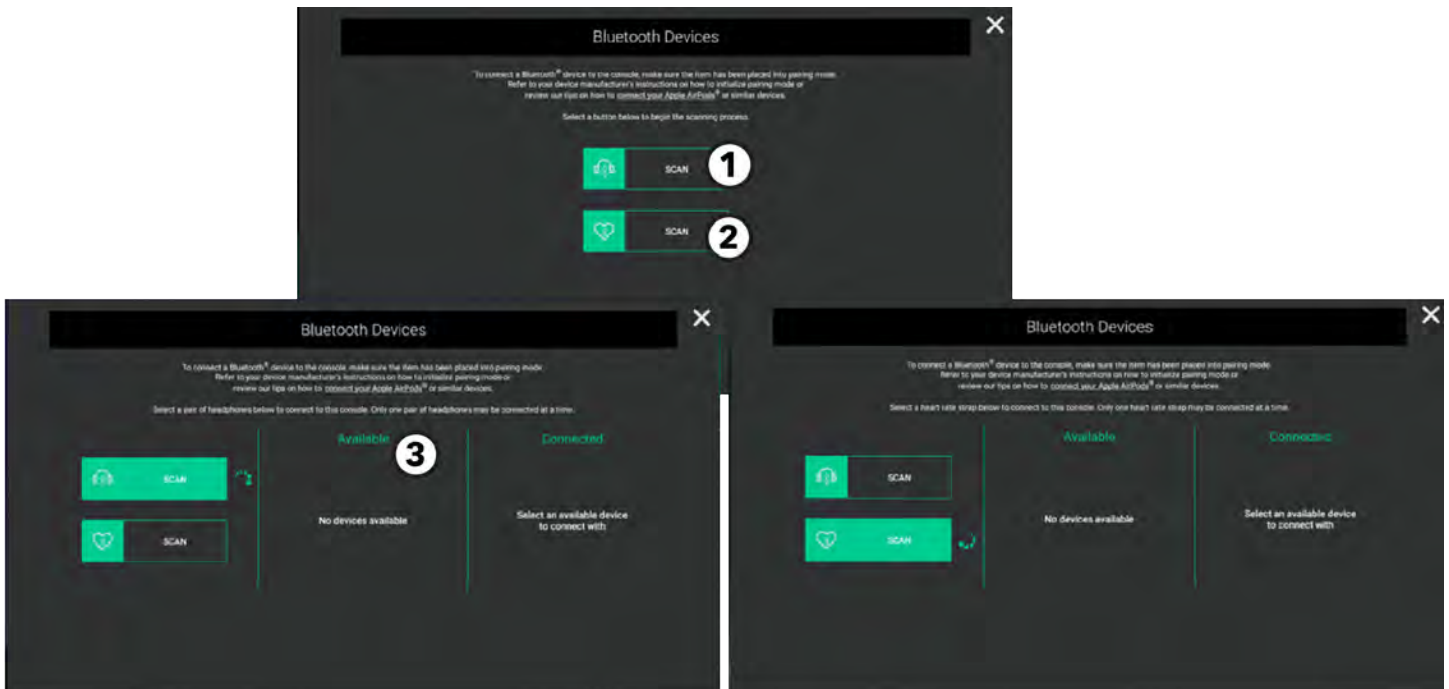
Widerstandssteuerungen - rechter Handgriff



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Lauter	1
2	Sender zurück	1
3	Leiser	1
4	Sender vor	1
5	Widerstand erhöhen	1
6	Widerstand verringern	1

Geräteverbindung

Bluetooth®-Geräte



Das Menü Bluetooth-Geräte bietet zwei Scan-Optionen:

- Kopfhörer
- Telemetrischer Brustgurt

1. Kopfhörer

Drücken, um nach verfügbaren Bluetooth-Geräten zu scannen.

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

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

2. Telemetrischer Brustgurt

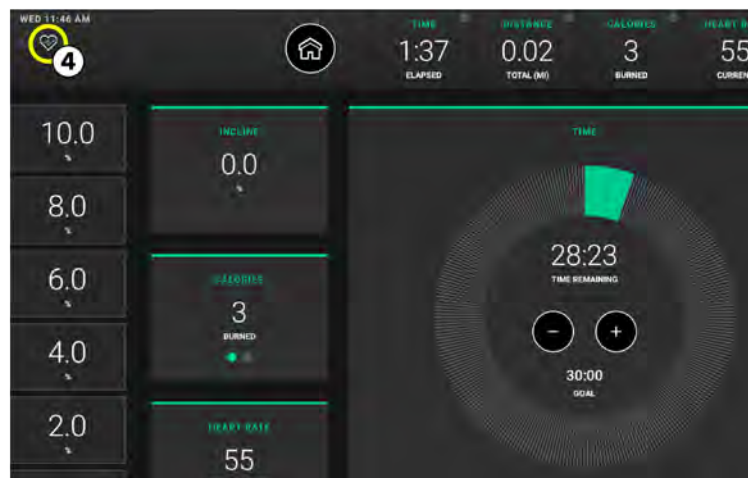
Drücken, um nach verfügbaren Bluetooth-Geräten zu suchen (Beispiel: ANT+)

3. Verfügbare Geräte

Scrollen Sie durch die Liste der verfügbaren Geräte. Drücken Sie das Symbol **+**, um Ihr Gerät zu koppeln.

4. Herzfrequenz-Symbol

Das Herzfrequenz-Symbol in der oberen, linken Ecke des Bildschirms leuchtet auf.





Drücken Sie die Taste Mit Apple Watch verbinden , um mehr darüber zu erfahren, wie Sie eine Verbindung zu Ihrer Apple Watch herstellen.

1. Bevor der Trainingsbilanz-Bildschirm angezeigt wird: halten Sie Ihre Apple Watch an die untere linke Ecke der drahtlosen Ladestation in der Nähe des NFC-Lesegeräts. **Die Oberseite der Uhr muss zur Konsole zeigen, um eine Verbindung herzustellen.**

ANMERKUNG: Sie können auch die Trainings-App auf der Apple Watch öffnen und sie in die Nähe des Lesegeräts halten, um zu beginnen.

2. Die Apple Watch ist verbunden, wenn das Symbol ∞ in der oberen linken Ecke des Bildschirms sichtbar ist.



Samsung Galaxy Watch®

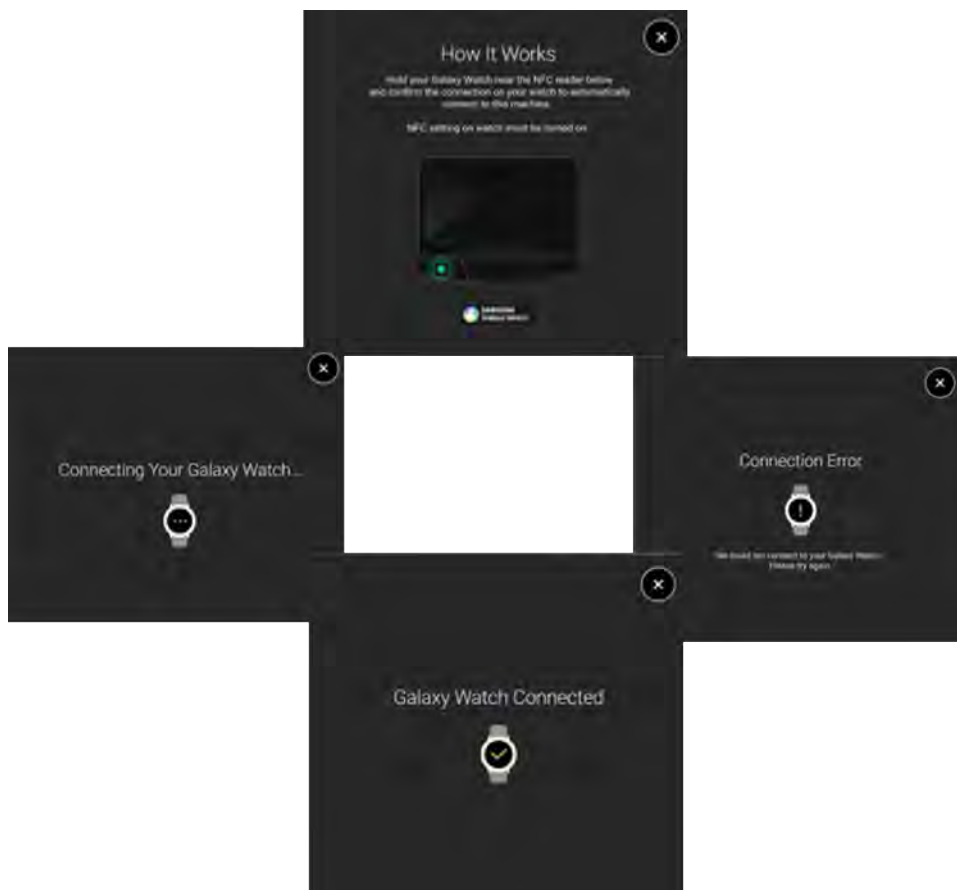


Drücken Sie die Taste Samsung Galaxy Watch , um mehr darüber zu erfahren, wie Sie eine Verbindung zu Ihrer Samsung Galaxy Watch herstellen.

1. Bevor der Trainingsbilanz-Bildschirm angezeigt wird: Halten Sie Ihre Samsung Galaxy Watch an die untere linke Ecke der drahtlosen Ladestation in der Nähe des NFC-Lesegeräts. **Die Oberseite der Uhr muss zur Konsole zeigen, um eine Verbindung herzustellen.**

ANMERKUNG: Die NFC-Einstellung auf der Watch muss aktiviert sein.

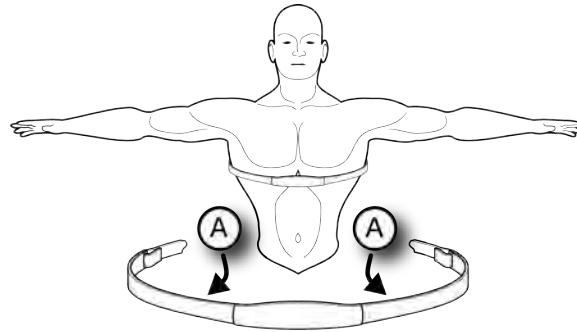
2. Die Samsung Galaxy Watch ist verbunden, wenn das Uhrensymbol in der oberen linken Ecke des Bildschirms sichtbar ist.



Optionales telemetrisches Polar®-Brustgurtsystem

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

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



Der Brustgurt liefert korrekte Herzfrequenzwerte, wenn sich die Elektroden in direktem Kontakt zur Haut befinden. Die Frequenzübertragung funktioniert jedoch auch durch leichte, feuchte Kleidung. Falls die Elektroden des telemetrischen Polar-Brustgurts zwischendurch erneut befeuchtet werden müssen, den Brustgurt in der Mitte fassen, vom Körper wegziehen, festhalten und die beiden Elektroden wieder befeuchten.

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

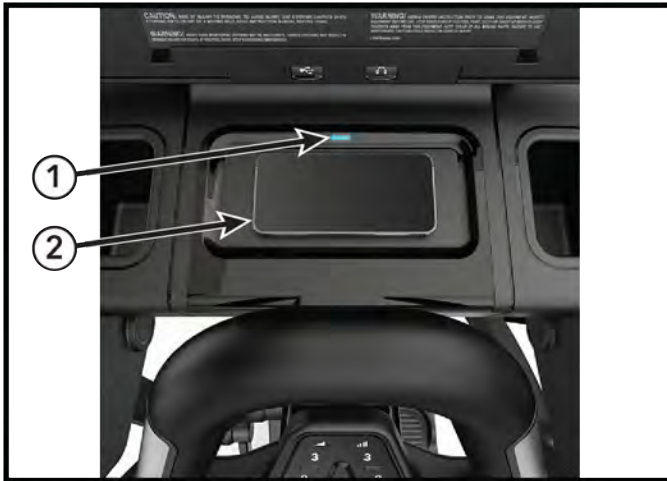
ANMERKUNG: Während der Programmierung eines pulsgesteuerten Trainings muss der Benutzer eine Startgeschwindigkeit eingeben. Wenn der Computer keinen telemetrischen Polar-Brustgurt erkennt, beträgt die maximal zulässige Geschwindigkeit 4,5 MPH / 7,2 km/h. Wenn der Computer einen telemetrischen Polar-Brustgurt erkennt, kann der Benutzer mit der im Menü **Configuration Manager** festgelegten maximal zulässigen Geschwindigkeit trainieren.

Qi® Kabelloses Induktionsladegerät

Verwendung:

1. Legen Sie Ihr Gerät auf die mit dem Ladesymbol gekennzeichnete Gummiauflage der Ladestation.

Symbio Incline Elliptical



Symbio Recumbent Cycle



Symbio Runner



Symbio Upright LifeCycle und SwitchCycle



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Blaue Anzeigeleuchte	1
2	Gerät auf der kabellosen Ladestation	1

2. Wenn Ihr Gerät das kabellose Qi-Laden unterstützt, leuchtet die blaue Anzeigelampe auf und Sie erhalten eine Benachrichtigung auf Ihrem Mobiltelefon, dass das Gerät geladen wird.

ANMERKUNG: Siehe [Spezifikation der Konsole](#) für die technischen Daten des kabellosen Induktionsladegeräts Qi.

ANMERKUNG: Weitere Informationen zur Fehlerbehebung finden Sie unter [Tipps zur Fehlersuche: Kabelloses Ladegerät](#).

Haftungsausschlüsse und Vorsichtsmaßnahmen:

- Unterstützt sowohl Android- als auch Apple-Geräte und deren Schnellladeprofile.
- Das kabellose Ladegerät ist nur für das Aufladen von Telefonen vorgesehen. Es kann nicht garantiert werden, dass es andere Peripheriegeräte wie AirPods oder Smartwatches auflädt.
- Legen Sie das Mobiltelefon nicht auf das kabellose Ladegerät, wenn sich leitende Materialien, wie z. B. Metallgegenstände und Magnete, zwischen dem Mobiltelefon und dem kabellosen Ladegerät befinden. Andernfalls wird das Mobiltelefon möglicherweise nicht ordnungsgemäß geladen, es überhitzt oder das Mobiltelefon und die Karten werden beschädigt.

- Legen Sie das Mobiltelefon nicht auf das kabellose Ladegerät, wenn sich eine Kreditkarte oder eine RFID-Karte (z. B. eine Transportkarte oder eine Schlüsselkarte) zwischen der Rückseite des Mobiltelefons und der Abdeckung des Mobiltelefons befindet.
- Halten Sie Kreditkarten und RFID-Karten (z. B. Transport- oder Schlüsselkarten) vom Ladebereich fern.
- Wenn in einer Telefonhülle Kreditkarten oder andere RFID-Karten aufbewahrt werden, nehmen Sie die Hülle ab, bevor Sie das kabellose Ladegerät verwenden.
- Je nach Position der kabellosen Ladespule des Mobilgeräts wird Ihr Mobilgerät möglicherweise nicht korrekt aufgeladen. Richten Sie Ihr Mobiltelefon nach Bedarf aus, bis die Ladeanzeige leuchtet und/oder Ihr Mobiltelefon anzeigt, dass es geladen wird.
- Das kabellose Laden funktioniert möglicherweise nicht korrekt, wenn Sie eine dicke Hülle an Ihrem Mobiltelefon angebracht haben. Entfernen Sie in diesem Fall die Schutzhülle, bevor Sie Ihr Mobiltelefon auf das drahtlose Ladegerät legen.
- Wenn Sie während des kabellosen Ladens ein Ladegerät an das Mobiltelefon anschließen, ist die kabellose Ladefunktion nicht verfügbar.
- Wenn Sie Ihr Telefon mit angeschlossenem Headset verwenden, stellen Sie das Telefon in das Querformat. Wenn Sie das Telefon im Hochformat aufstellen, wird die Ladespule möglicherweise nicht in die korrekte Position zum Aufladen gebracht.
- Wenn Sie eine kabellose Ladehülle an Ihrem Mobiltelefon verwenden, legen Sie niemals nur die Hülle auf das Ladepad. Dies kann zu einer Überhitzung des Ladepads und/oder der Hülle führen und stellt eine Brand- und Verletzungsgefahr dar.
- Das kabellose Ladegerät verfügt nicht über einen Netzschalter.

Das Lifepulse™-System

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

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

Laufband zu Referenzzwecken abgebildet



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

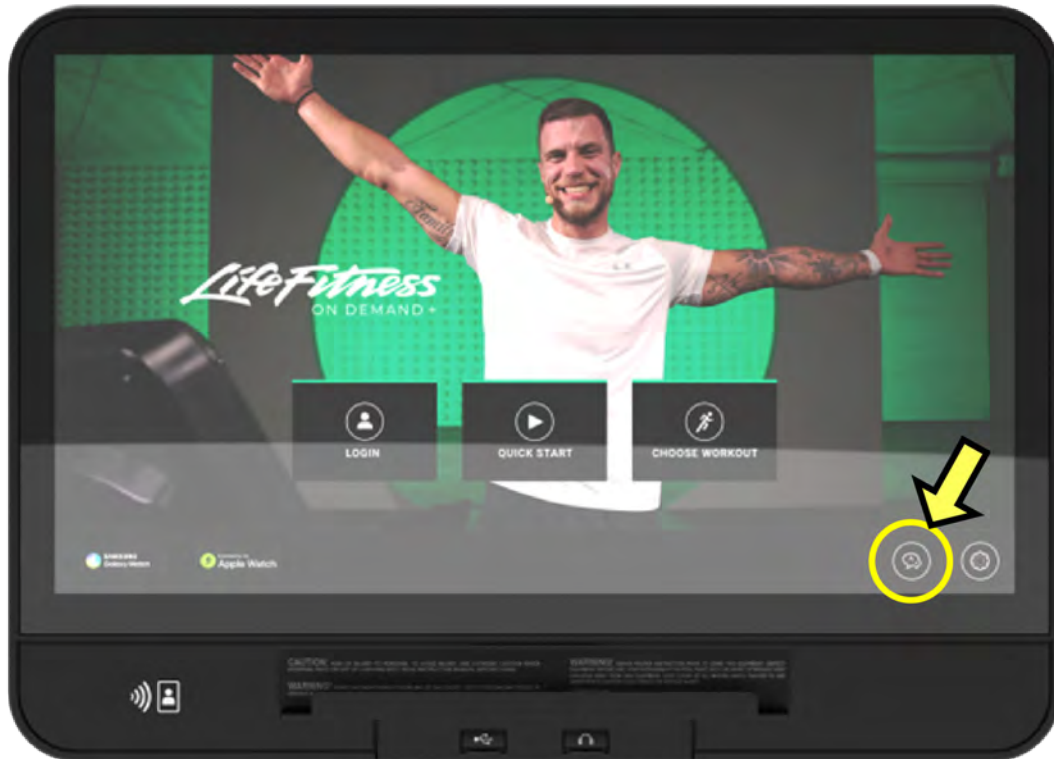
- Falsche Handhaltung auf den Sensoren
- Bewegung des Oberkörpers, Lotion oder Schmutz auf den Händen
- zu starker oder zu schwacher Druck beim Umfassen der Sensoren

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

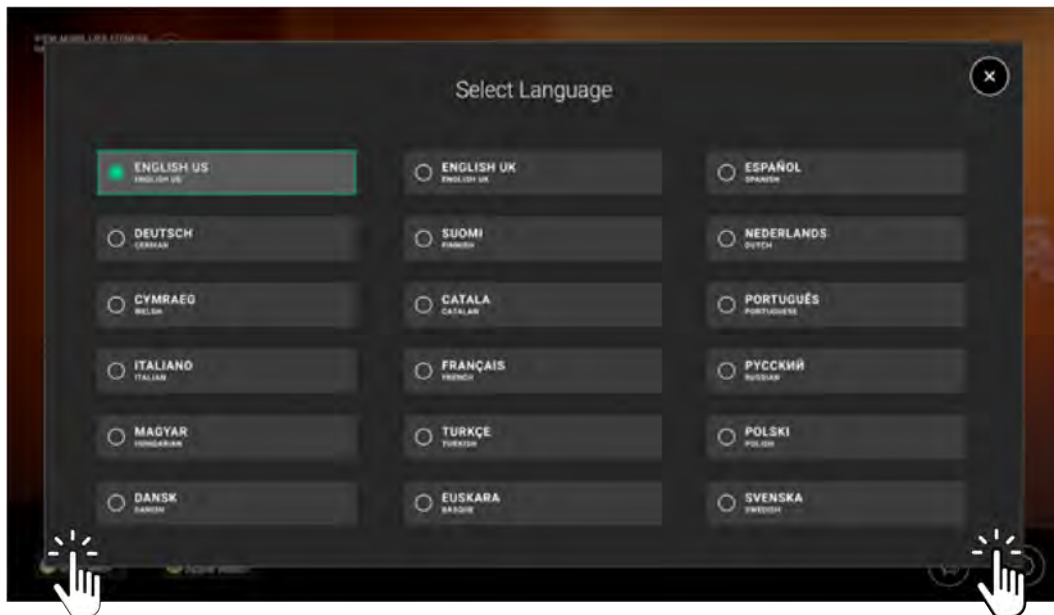
Einstellen von Smart Lighting

Der Sockel ist mit einer Beleuchtung ausgestattet, die ein- oder ausgeschaltet werden kann und über drei Helligkeitsstufen und 16 Farben verfügt.

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

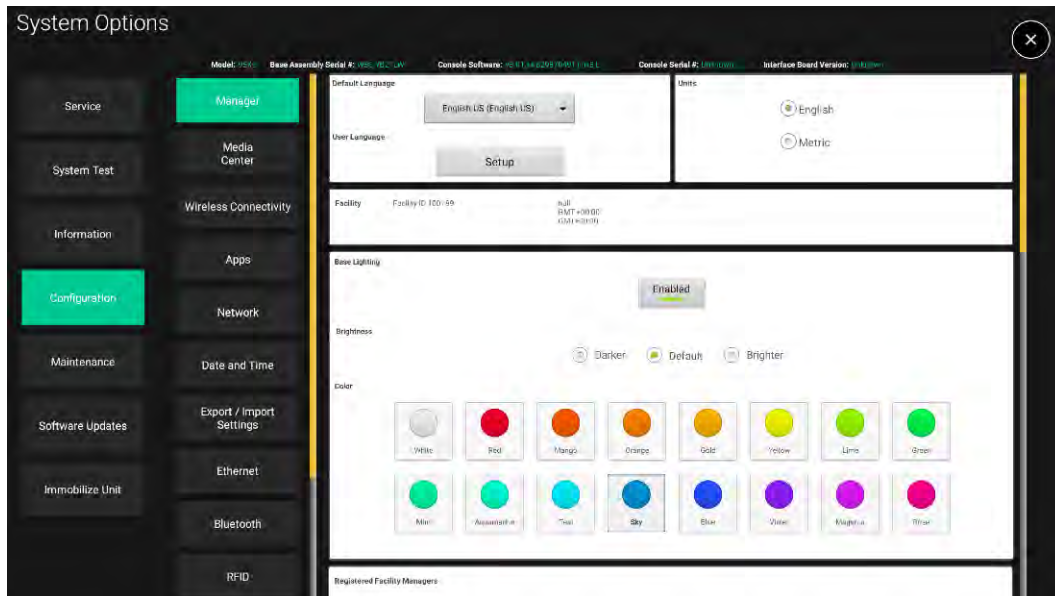


2. Tippen Sie auf den unteren Teil des Bildschirms: **Sprache auswählen** in der folgenden Reihenfolge: **Unten-links, Unten-rechts, Unten-links, Unten-rechts**.



ANMERKUNG: Achten Sie darauf, dass Sie INNERHALB des schwarzen Quadrats tippen!

3. Durch das Menü Systemoptionen zu **Konfiguration** > **Manager** navigieren.



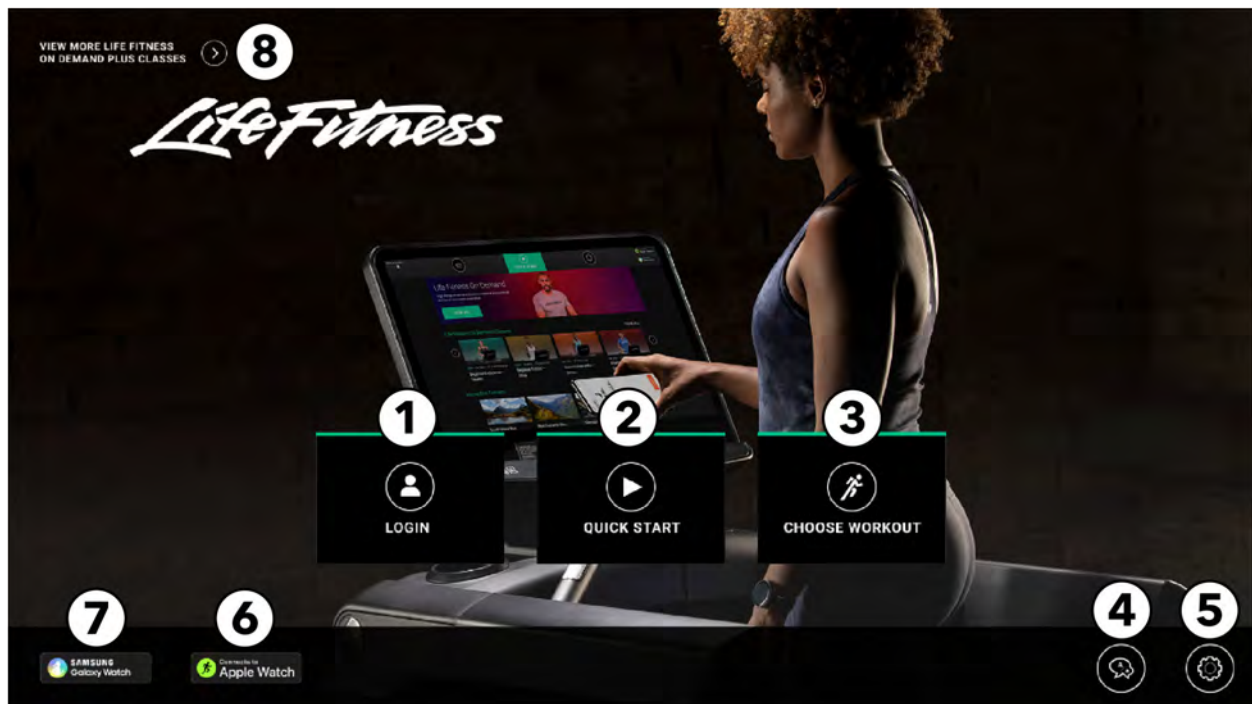
4. Scrollen Sie nach unten zu **Intelligente Beleuchtung**.
5. Drücken Sie auf die Schaltfläche **Aktiviert**, um die Lampen ein- und auszuschalten.
6. Stellen Sie die **Helligkeit** nach Bedarf ein.
7. Stellen Sie die **Farbe** gemäß Ihrer Wahl in 16 Farben ein.

4. Betrieb

Startbildschirm

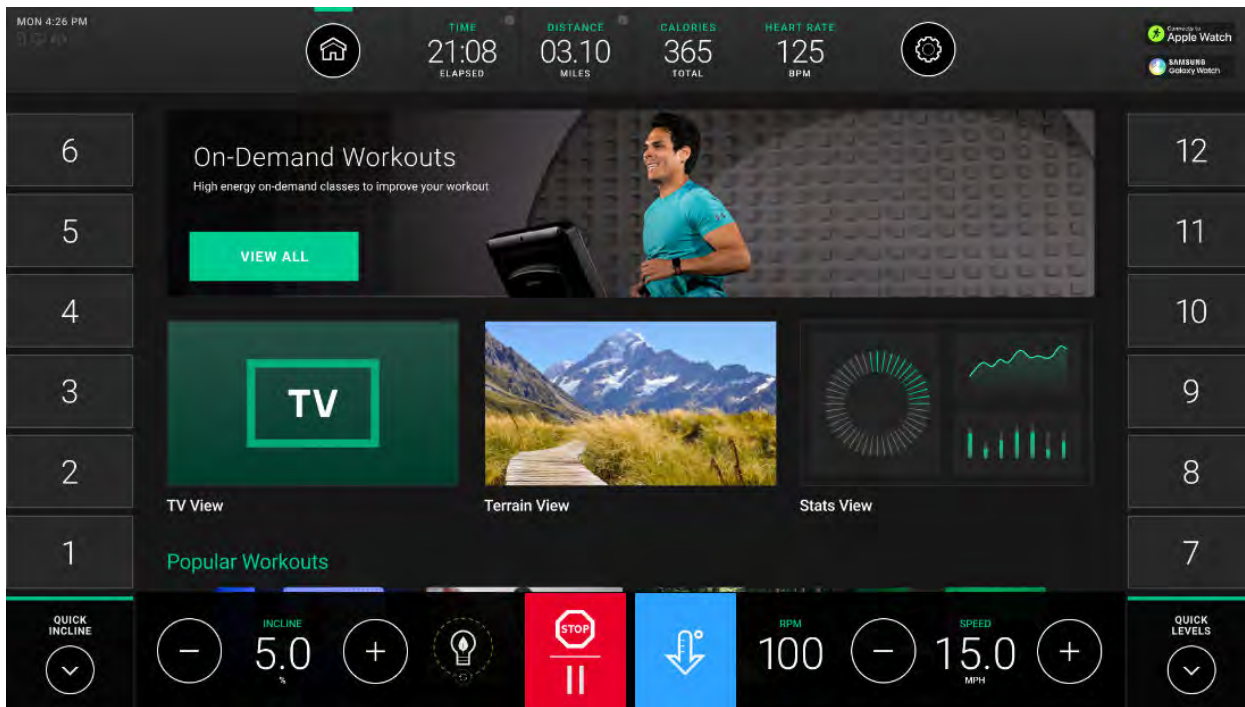
Der intuitive LCD-Touchscreen bietet folgende Möglichkeiten:

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



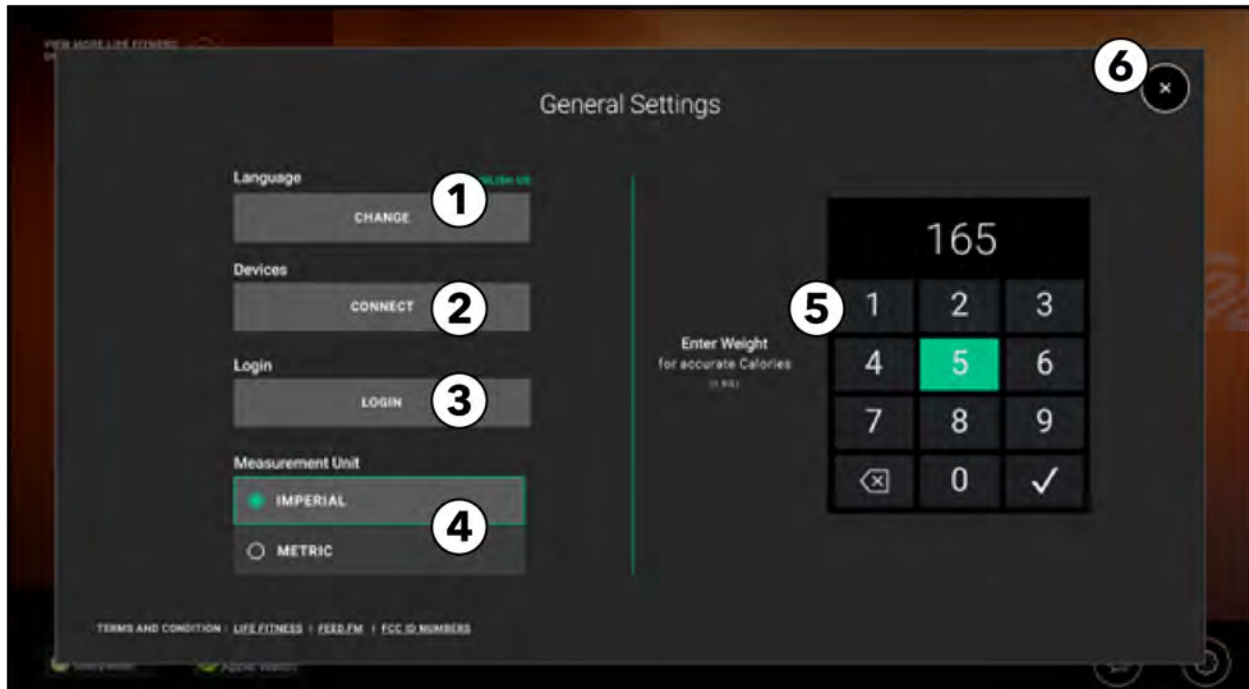
1. **Anmelden:** Drücken Sie hier, um sich bei Ihrem LFconnect- oder Halo-Konto anzumelden.
2. **Schnellstart:** Drücken Sie diese Taste, um sofort mit dem Programm zu beginnen, ohne Einstellungen vorzunehmen oder ein Ziel auszuwählen.
3. **Trainingseinheiten auswählen:** Wählen Sie ein Training aus den folgenden Kategorien aus:
 - Beliebte Trainingseinheiten
 - Angeleitete On-Demand-Kurse
 - Interaktives Gelände
 - Standardziele
 - Fitnesstests
 - Quickstart
4. **Sprache:** Wählen Sie eine Sprache für das Training aus.
5. **Einstellungen:** Drücken Sie hier, um Ihr Gewicht einzugeben oder die Einheiten zu ändern (metrisch oder imperial).
6. **Mit Apple Watch verbinden®:** Drücken Sie hier, um mehr darüber zu erfahren, wie Sie eine Verbindung zu Ihrer Apple Watch herstellen.
7. **Samsung Galaxy Watch®:** Drücken Sie hier, um mehr darüber zu erfahren, wie Sie eine Verbindung zu Ihrer Samsung Galaxy Watch herstellen.

8. Zugriff auf die On-Demand-Trainingsbibliothek: Drücken Sie diese Taste, um die On-Demand-Trainingsbibliothek anzuzeigen.



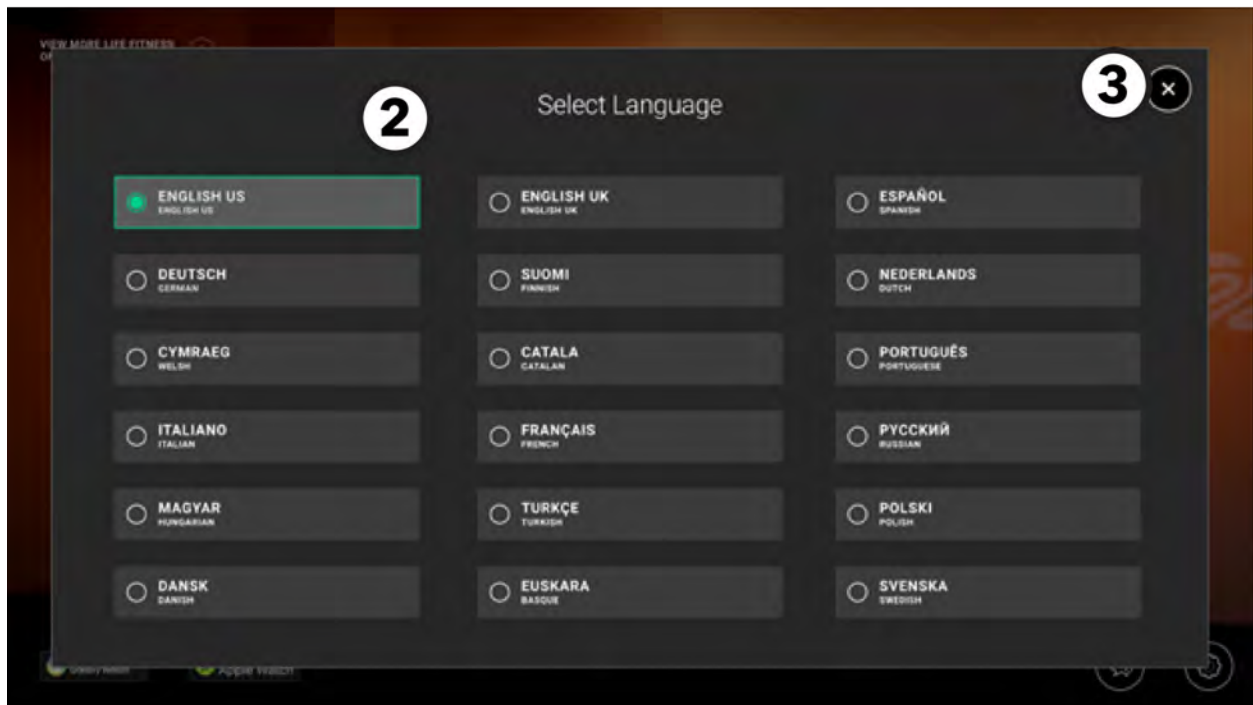
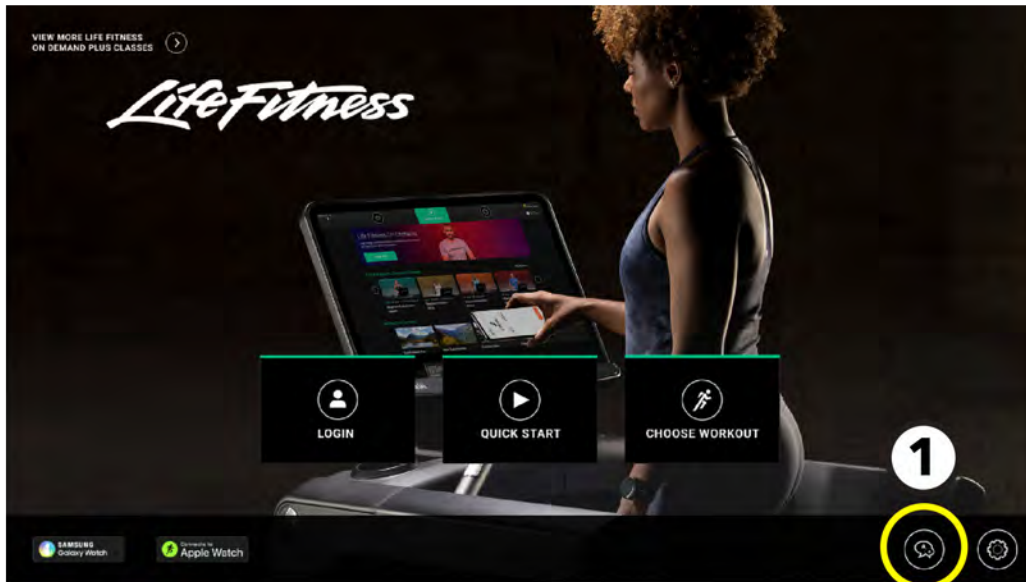
Allgemeine Einstellungen

Wählen Sie die Einstellungen für Ihr Trainingsprogramm. Auf diese Einstellungen kann auch innerhalb eines Trainings zugegriffen werden.



1. **Sprache:** Wählen Sie eine Sprache für das Training aus.
2. **Geräte:** Suchen Sie nach Bluetooth-fähigen Kopfhörern oder Herzfrequenzgeräten.
3. **Anmelden:** Melden Sie sich bei Ihrem LFconnect- oder Halo-Konto an.
4. **Maßeinheit:** Wählen Sie Imperial oder Metrisch.
5. **Gewicht eingeben:** Verwenden Sie die numerische Tastatur, um einen Gewichtswert einzugeben.
6. **Beenden:** Drücken Sie diese Taste, um den Bildschirm Einstellungen zu verlassen und zum Startbildschirm zurückzukehren.

Sprachauswahl



1. Drücken Sie auf dem **Startbildschirm** auf das Symbol **Sprachauswahl**.
2. Auf dem Bildschirm **Sprache auswählen** die gewünschte Sprache auswählen.
Benutzer können die während des Trainings zu verwendende Sprache auswählen.

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

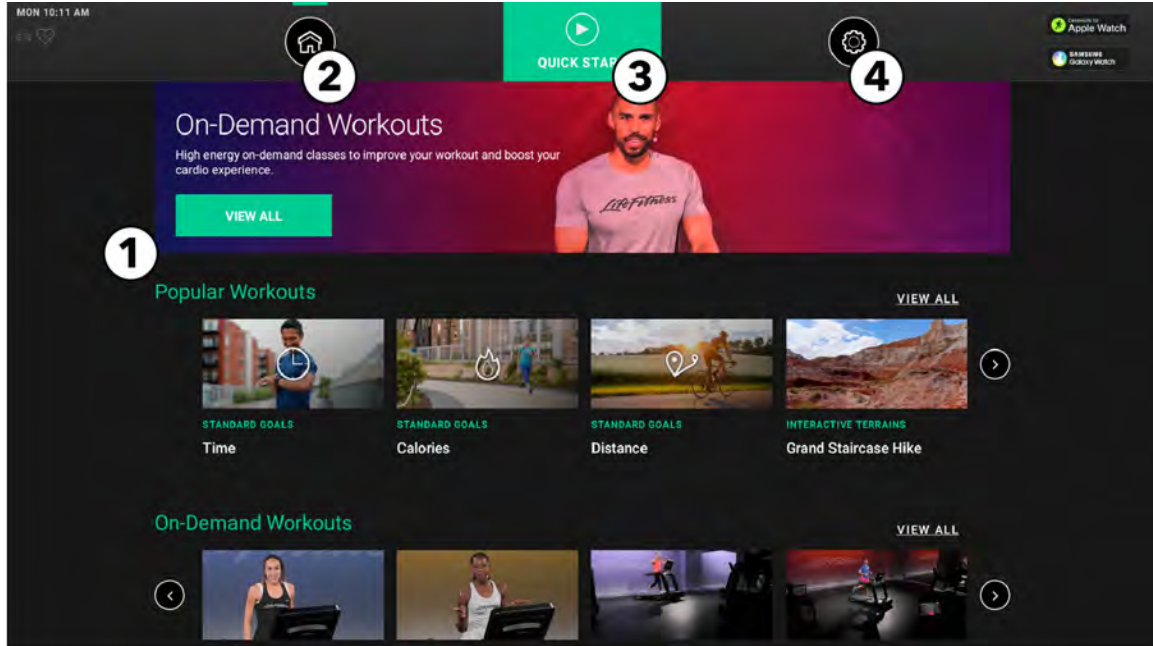
Nachdem Sie eine Sprache ausgewählt haben, wird diese gespeichert. Der Bildschirm **Sprachauswahl** wird geschlossen und der **Startbildschirm** in der ausgewählten Sprache erscheint.

3. **Beenden** Sie den Bildschirm **Sprachauswahl** kehren Sie zur **Start**-Seite zurück.

Trainingsprogramm auswählen

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

ANMERKUNG: Die verfügbaren Trainingsprogramme variieren je nach Gerätetyp.

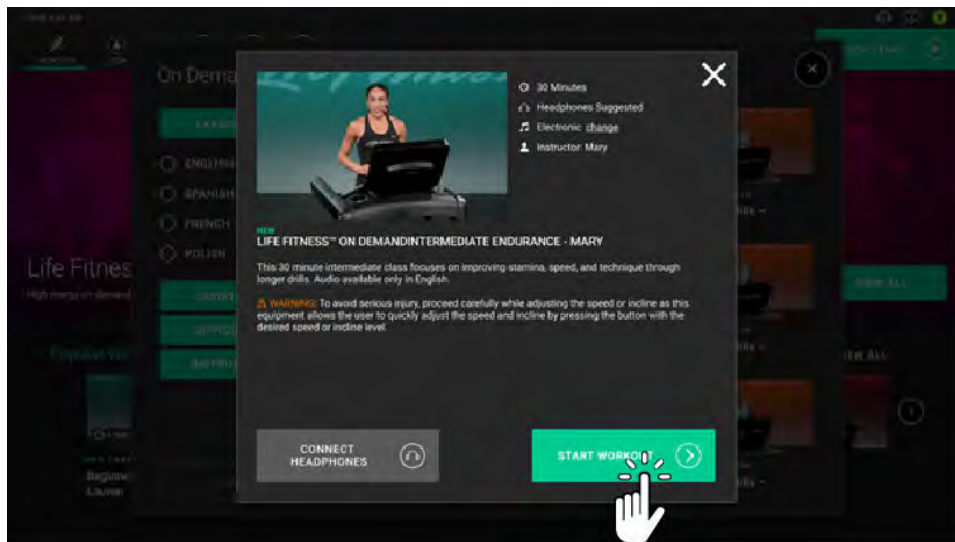


1. Blättern Sie durch die Trainingsprogramme:

- **Beliebte Trainingsprogramme** - Wählen Sie ein Programm aus, das häufig von Sportlern ausgewählt wird.
- **On-Demand-Training** - Wählen Sie einen angeleiteten Kurs aus, der über das Internet gestreamt wird.
- **Interaktives Gelände** - Wählen Sie aus den verfügbaren interaktiven Videostrecken aus.
- **Standardziele** - Wählen Sie ein Programm auf Grundlage eines gewünschten Ziels aus.
- **Fitnessstests** - Wählen Sie aus den verfügbaren Fitnessstests aus.
- **Schnellstart** - Beginnen Sie sofort ein Programm, ohne Einstellungen vorzunehmen oder ein Ziel auszuwählen.

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

Drücken Sie auf **Programm starten**, um die Programmeinstellungen zu öffnen.



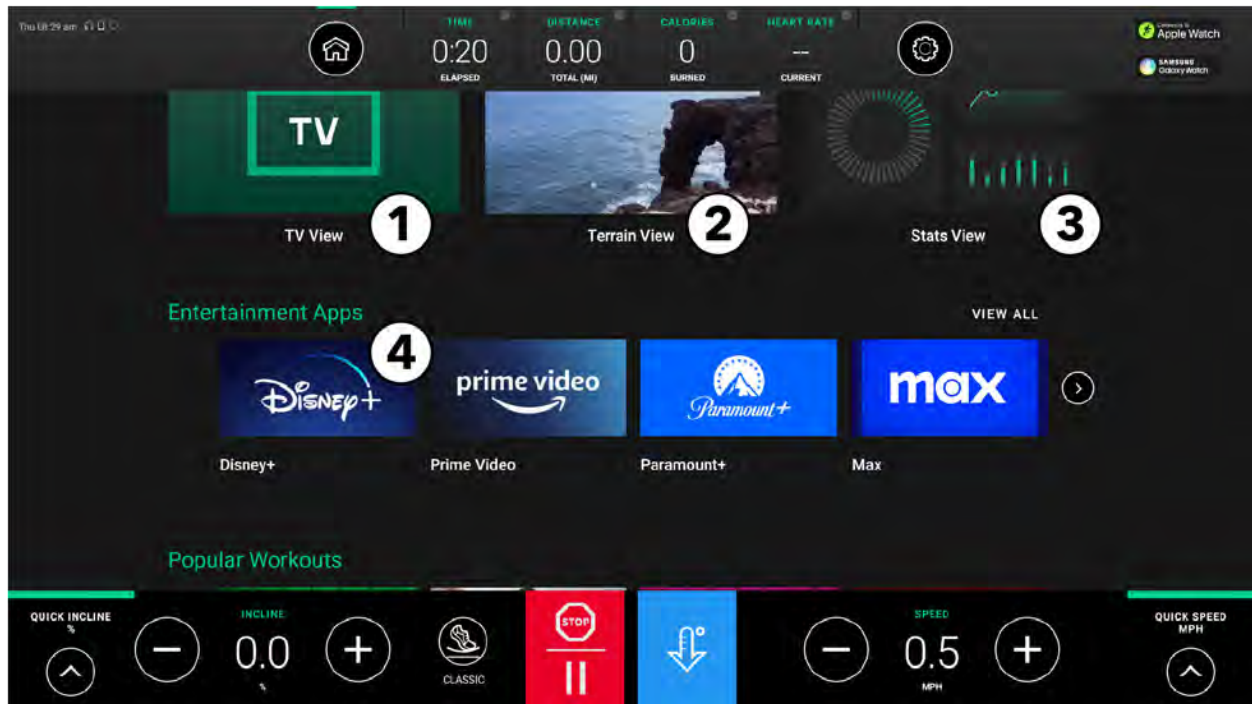
2. **Startbildschirm** - Drücken Sie diese Taste, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

3. **Schnellstart** - Drücken Sie diese Taste, um sofort mit dem Programm zu beginnen, ohne Einstellungen vorzunehmen oder ein Ziel auszuwählen.

4. **Allgemeine Einstellungen** - Drücken Sie diese Taste, um auf die allgemeinen Einstellungsoptionen zuzugreifen.

Ansichten und Unterhaltungsoptionen während des Trainings

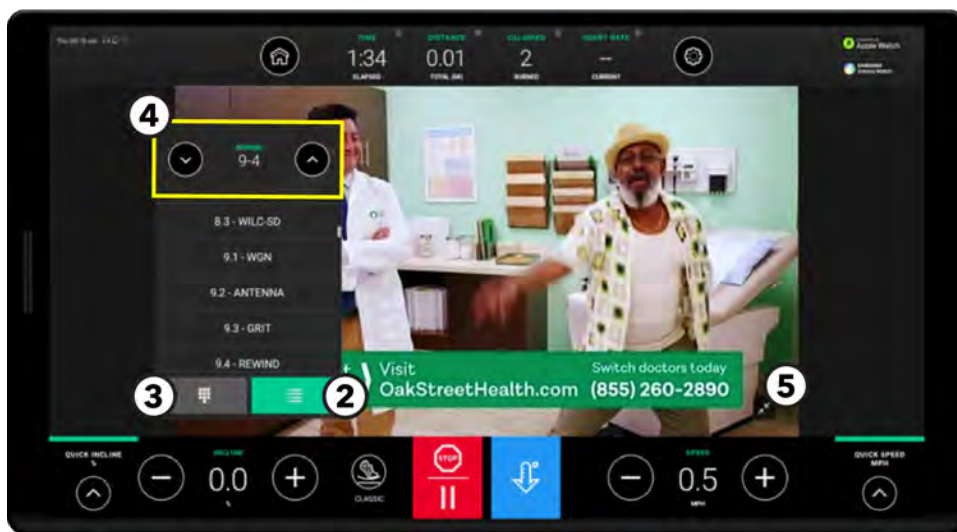
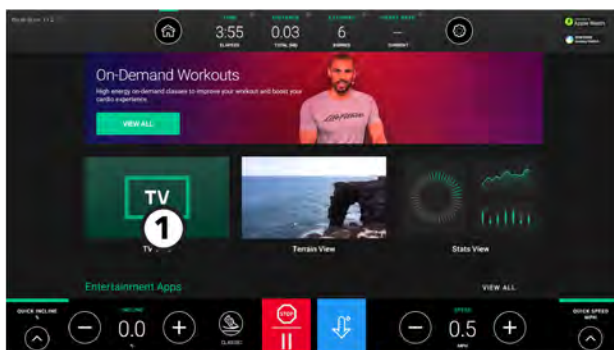
Der Benutzer kann während des Trainings verschiedene Ansichten und Unterhaltungsoptionen auswählen.



1. **TV-Ansicht:** Wählen Sie diese Option, um während des Trainings fernzusehen.
2. **Geländeansicht:** Wählen Sie diese Funktion, um während des Trainings einen Videokurs zu sehen, der in der Ich-Perspektive durch Landschaften, Stadtansichten und Ereignisse führt.
3. **Statistik-Ansicht:** Wählen Sie diese Option, um während des Trainings aktuelle Trainingsstatistiken anzuzeigen.
4. **Unterhaltungs-Apps:** Wählen Sie aus einer Reihe von Unterhaltungs-Apps, die Sie während des Trainings nutzen können.

TV-Ansicht

Der Benutzer muss sich in einem Training befinden, um auf die TV-Ansicht zuzugreifen.



1. **TV-Ansicht** drücken, um fernzusehen.

2. **Kanalliste**

Drücken Sie diese Taste, um eine Liste mit allen verfügbaren Kanälen aufzurufen.

ANMERKUNG: Im Bild gezeigt.

3. **Kanaltastenfeld**

Drücken Sie diese Taste, um ein numerisches Tastenfeld zur Eingabe der Kanalnummer aufzurufen.

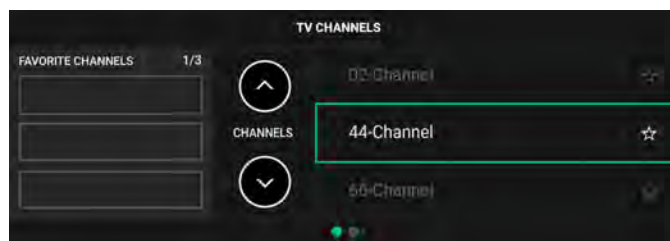
4. **Auf- und Abwärtspfeile**

Mit den Pfeiltasten können Sie durch die Kanäle blättern.

5. **Wechsel der Bildschirmgröße**

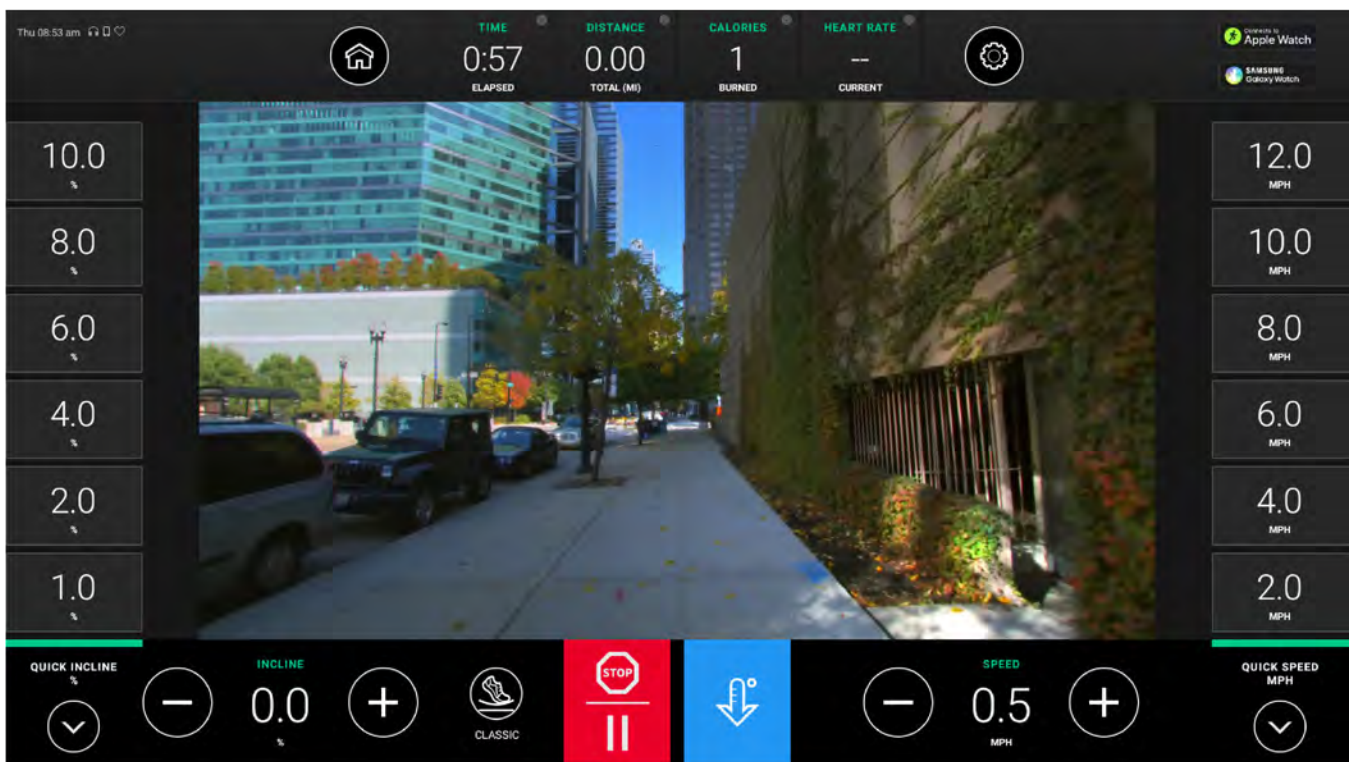
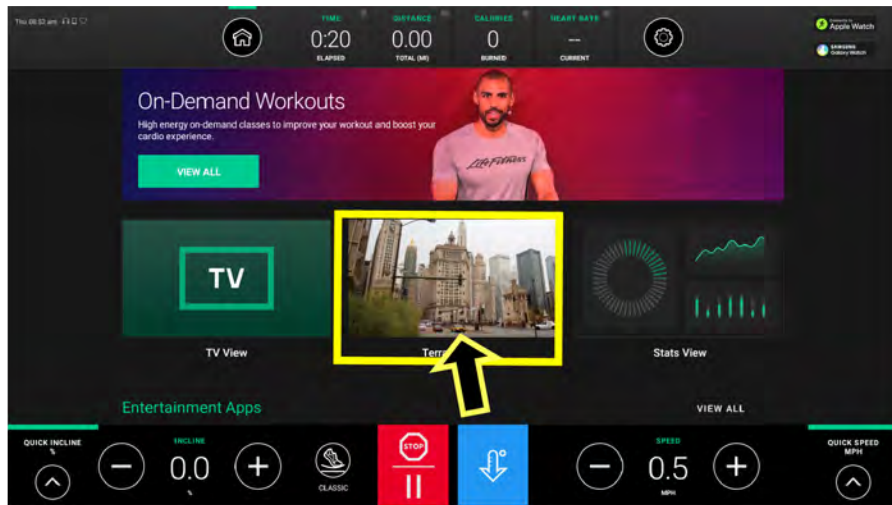
Drücken Sie diese Taste, um zwischen der Vollbildanzeige und der minimierten Anzeige zu wechseln.

Für das Symbio Runner: Einstellungen für die TV-Kanäle auf dem Bedienfeld.



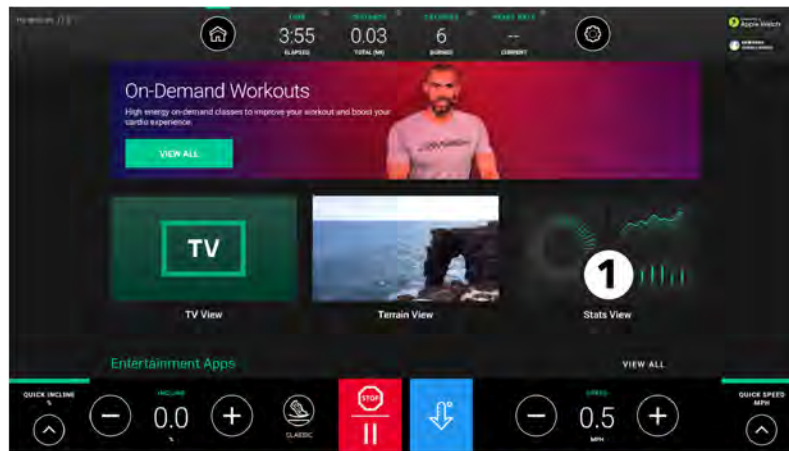
Geländeansicht

Benutzer können Geländeansicht (**Terrain View**) auswählen, um während des Trainings eine Videostrecke zu genießen



Statistikansicht

Der Benutzer kann während des Trainings die Trainingsstatistiken anzeigen und zwischen ihnen wechseln.



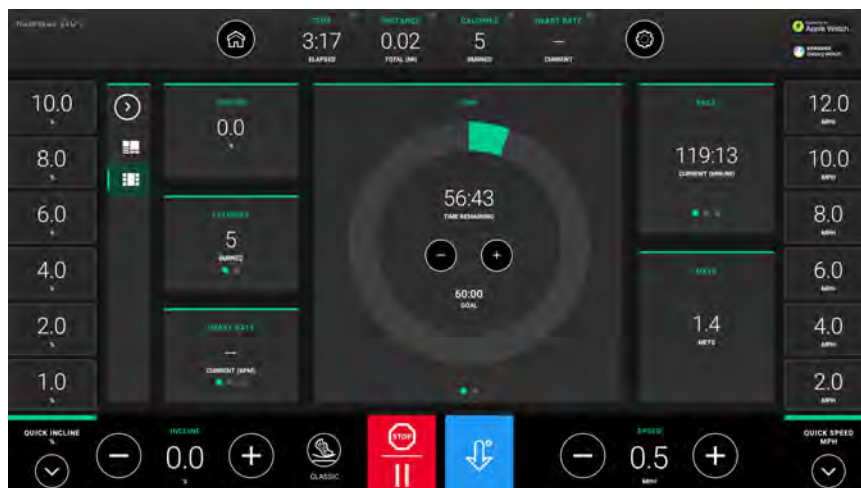
ANMERKUNG: Das Zeitziel auf dem Laufband wird als Beispiel für das im Bild gezeigte Training ausgewählt.

1. Drücken Sie auf **Statistikansicht**.
2. **Trainingsprofil** wird in der mittleren Kachel angezeigt.
 - Visuelle Anzeige des Zielfortschritts
 - Die angezeigte Metrik erhöhen oder verringern.

3. Für weitere Trainingsprofile streichen.

ANMERKUNG: Die verfügbaren Trainingsprofile hängen vom Basistyp und dem ausgewählten Training ab.

Rundenansicht



4. Statistiken und zusätzliche Statistiken

ANMERKUNG: Die verfügbaren Statistiken hängen vom Basistyp und dem gewählten Trainingsprogramm ab.

Die Statistiken werden in der oberen Leiste und auf den Seitenkacheln angezeigt. Zusätzliche Statistiken sind verfügbar:

- Drücken Sie den **Abwärts Pfeil** neben der Statistikanzeige in der oberen Leiste.
- Streichen Sie über die Kreise am unteren Rand der Statistikanzeige auf den Seitenkacheln.

Verfügbare Statistiken über Pfeil nach unten in der oberen Leiste / Kreise auf den Kacheln

Zeit	Entfernung	Kalorien	Herzfrequenz	Tempo
Abgelaufene Zeit	Gesamte Distanz (mi / km)	Verbrannte Kalorien (Gesamt)	Aktuell (U/min)	Aktuelles Tempo (min / mi oder min / km)
Verbleibende Zeit	Gestiegen (Fuß)	Verbrannte Kalorien (pro Stunde)	Durchschn. (U/min)	Durchschnittstempo (min / mi oder min / km)
Aktuelles Tempo (min / mi oder min / km)		Energie (METS)	Max (U/min)	Durchschnittsgeschwindigkeit (mph / km/h)
Durchschnittsgeschwindigkeit (mph / km/h)		Stromversorgung (WATT)		

5. Schnellwahltasten

ANMERKUNG: Die Auswahl der Schnellwahltasten hängt vom Gerätetyp ab.

- **Steigung:** Drücken Sie eine der Steigungs-Schnellwahltasten, um die Steigung während des Trainings schnell zu ändern.
- **Geschwindigkeit:** Drücken Sie eine der Geschwindigkeits-Schnellwahltasten, um die Geschwindigkeit während des Trainings schnell zu ändern.
- **Widerstand:** Drücken Sie eine der Widerstands-Schnellwahltasten, um den Widerstand während des Trainings schnell zu ändern.
- **Stufe:** Drücken Sie eine der Stufen-Schnellwahltasten, um die Stufe während des Trainings schnell zu ändern.

6. Startbildschirm

Drücken Sie diese Taste, um zum Startbildschirm zurückzukehren.

ANMERKUNG: PowerMill Stufen und Laufband bewegen sich weiter, wenn auf dem **Startbildschirm** während des Trainings gedrückt wird.

Bildschirme für die erweiterte Statistikansicht

Schalten Sie zwischen den Ansichten **Erweitert** und **Einfach**, indem Sie auf diese Symbole tippen.

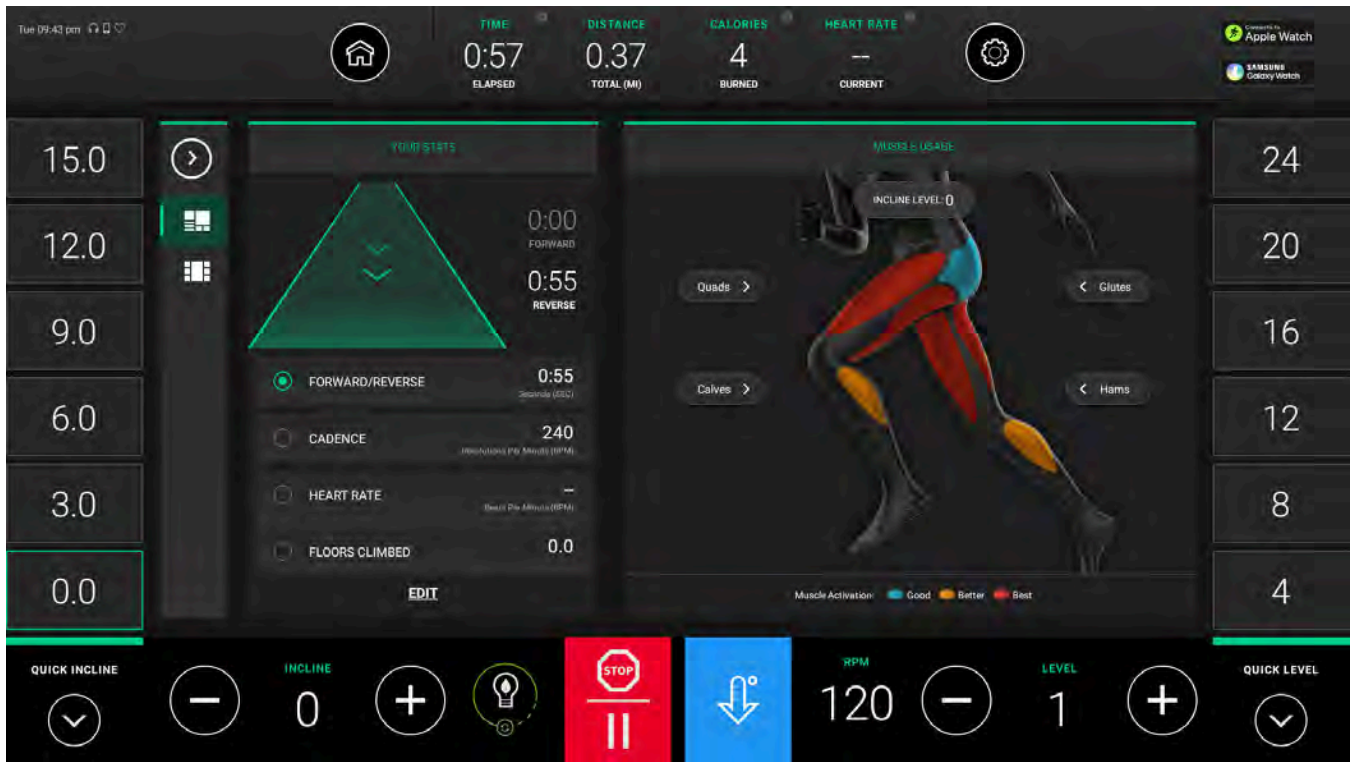


Symbio Runner



Symbio Incline Elliptical

Bildschirme für die erweiterte Statistikansicht



Klicken Sie in der Animation auf verschiedene Muskelgruppen, um die optimale Steigung für den jeweiligen Muskel sofort einzustellen.

Symbio Upright LifeCycle und Symbio Upright SwitchCycle

Liniendiagramm



Kraftdiagramm



Symbio Recumbent Cycle

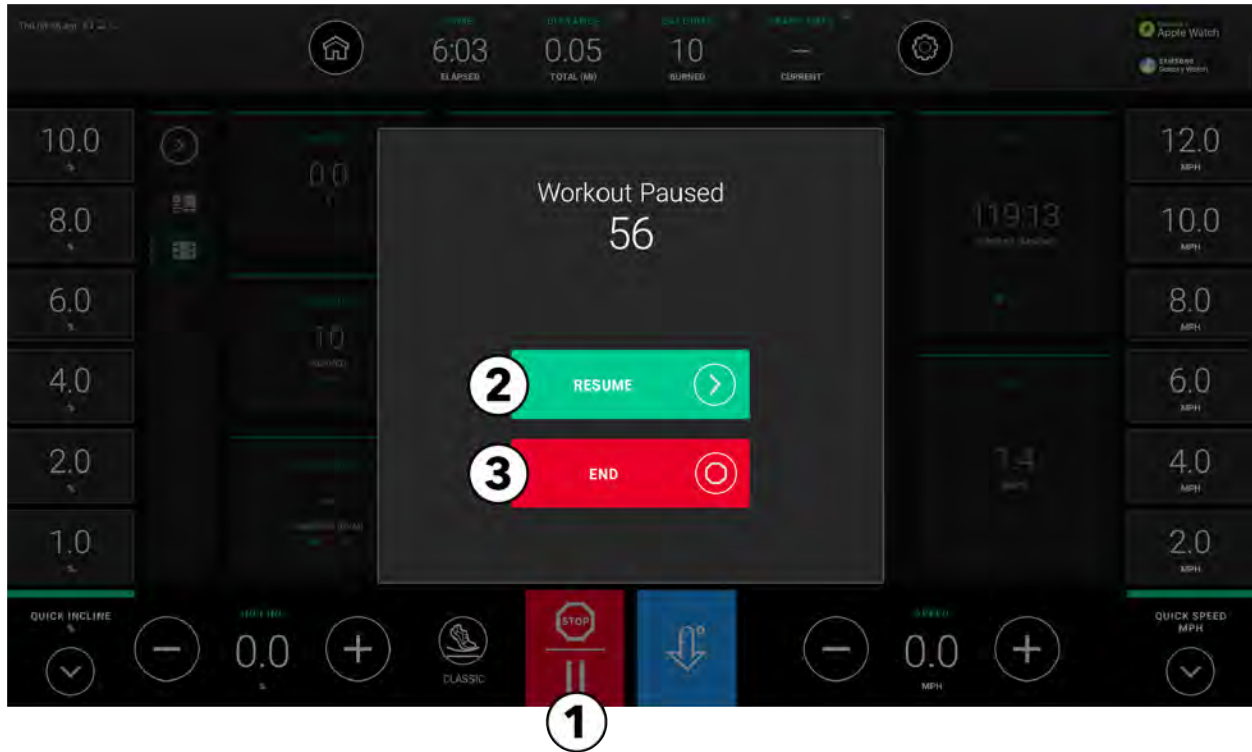
Liniendiagramm



Kraftdiagramm

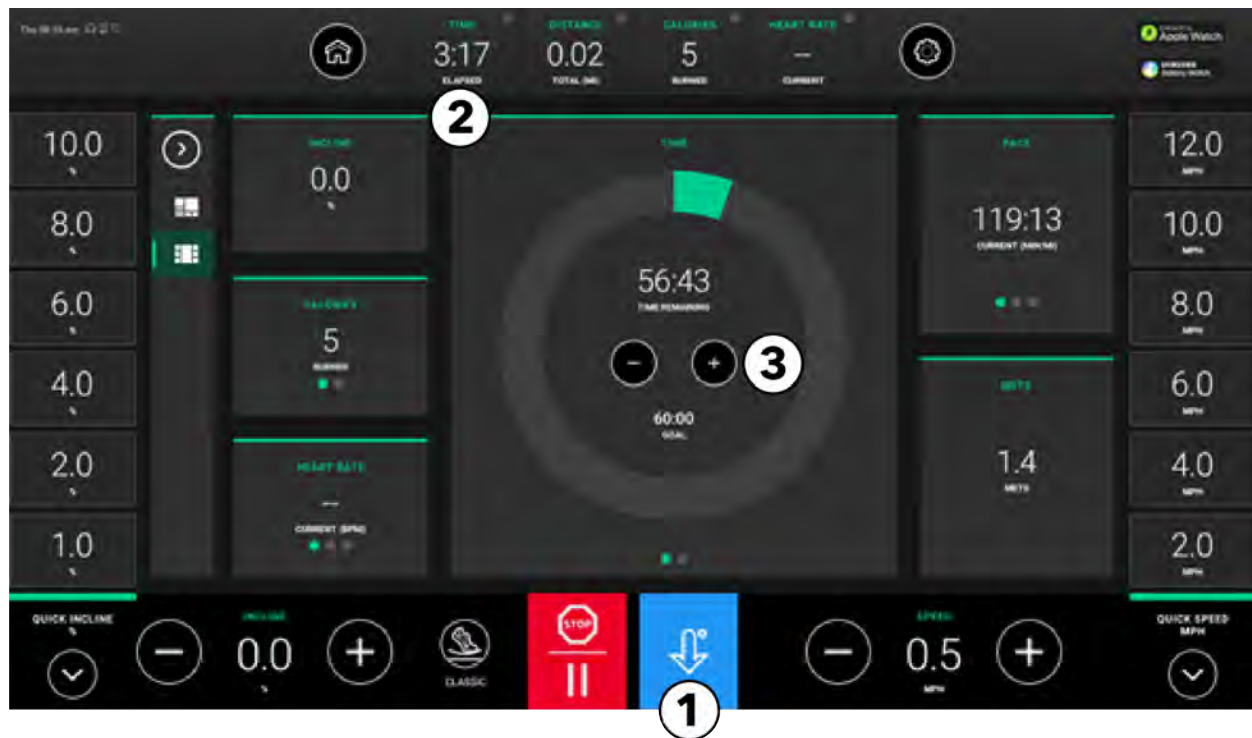


Training unterbrechen



1. Drücken Sie die Taste **Pause / Stopp** um eine Trainingseinheit zu unterbrechen.
Wählen Sie im Pause-Modus eine der folgenden Optionen aus:
2. **Training fortsetzen**
Drücken Sie hier, um das aktuelle Training fortzusetzen.
3. **Trainingseinheit beenden**
Drücken Sie hier, um das aktuelle Training zu beenden und um die Zusammenfassung des Trainings anzuzeigen.

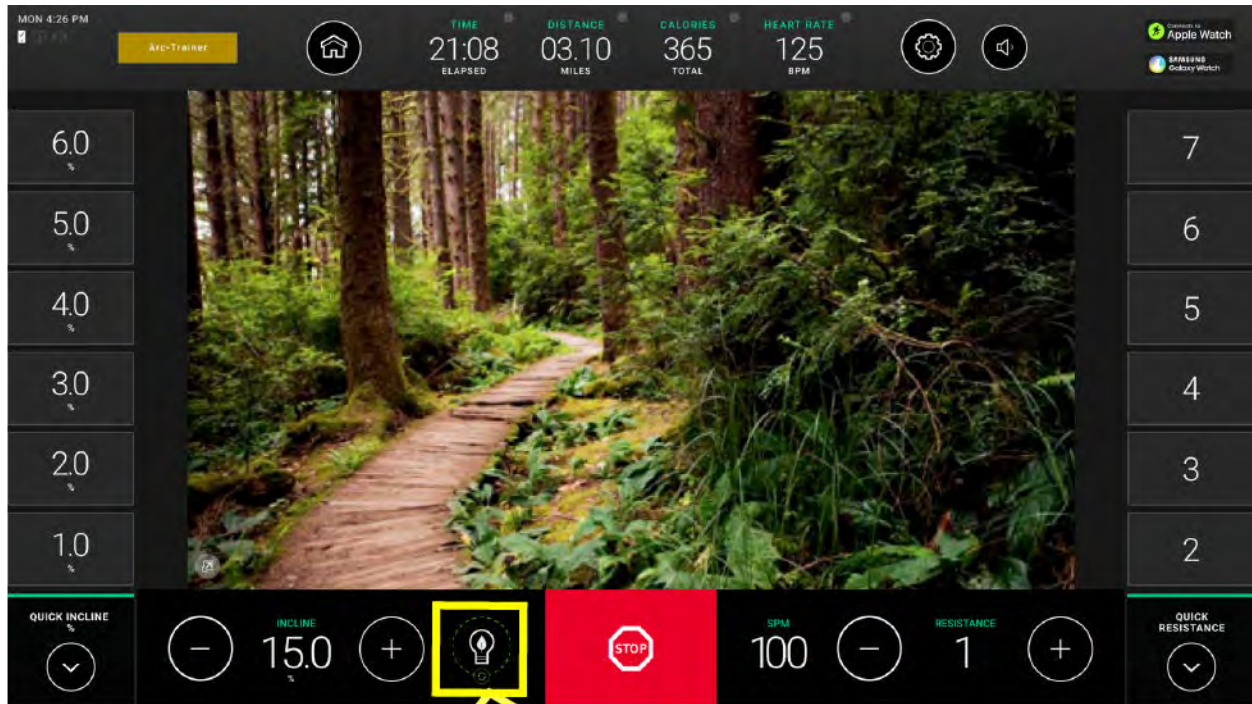
Abkühlen



1. Durch Drücken der Taste **Abkühlen (Cool Down)** können Sie jederzeit während des Trainings einen Abkühlmodus starten.
2. **Zeitanzeige**
 - **Zeit** ändert sich bei Beginn des Abkühlmodus in **Abkühlen**.
 - Die Zeitanzeige zeigt zunächst die Zeitspanne in Minuten an, die für den Abkühlungsmodus eines bestimmten Trainings erforderlich ist.
 - Die Zeitanzeige zählt bis zum Erreichen von 00:00 herunter.
3. **Erhöhen/Reduzieren der Zeit**
 - - drücken, um die Abkühlzeit in 1-Minuten Intervallen zu senken.
 - + drücken, um die Abkühlzeit in 1-Minuten Intervallen zu steigern.

ANMERKUNG: Die Geschwindigkeit auf dem Laufband verringert sich automatisch, nachdem Sie die Taste **Abkühlen** drücken.

Hybrid-Modus



ANMERKUNG: Der Hybrid-Modus ist nur bei Geräten ohne Stromanschluss (Cross-Trainer und Fahrräder) verfügbar!

Der Hybrid-Modus (falls aktiviert) wird in der unteren Leiste der In-Workout-Ansicht durch eine Glühbirne angezeigt. Die Glühbirne wird so animiert, dass sie sich füllt, wenn der Benutzer in die Pedale tritt, um Strom zu erzeugen und den Stromverbrauch zu senken. Auf dem Bildschirm mit der Trainingsbilanz wird eine Meldung angezeigt, die darauf hinweist, dass das Training die für den Betrieb des Geräts erforderliche Energiemenge reduziert.

5. Trainingseinheiten

Trainingseinheiten-Liste

Symbio Runner	Symbio Incline Elliptical	Symbio Recumbent Cycle, Symbio Upright LifeCycle® und Symbio Upright SwitchCycle
Quickstart	Quickstart	Quickstart
Standardziele <ul style="list-style-type: none"> • Zeit • Entfernung • Kalorien • Klettern • Herzfrequenz <ul style="list-style-type: none"> • (Moderat, Intensiv) • Intervalle <ul style="list-style-type: none"> • (Benutzerdefiniert, Hohe Intensität, Ausdauer) • Starter 	Standardziele <ul style="list-style-type: none"> • Zeit • Entfernung • Kalorien • Herzfrequenz <ul style="list-style-type: none"> • (Moderat, Intensiv) • Intervalle <ul style="list-style-type: none"> • (Starter, Hohe Intensität, Ausdauer) • Konstante Leistung • Adaptive Leistung • Aerobic • Rückwärts 	Standardziele <ul style="list-style-type: none"> • Zeit • Entfernung • Kalorien • Herzfrequenz <ul style="list-style-type: none"> • (Moderat, Intensiv) • Intervalle <ul style="list-style-type: none"> • (Starter, Hohe Intensität, Ausdauer) • Konstante Leistung • Adaptive Leistung • Aerobic • MET
Fitnesstests <ul style="list-style-type: none"> • LF Fitnessstest • U.S. Navy • U.S. Army • U.S. Marine • U.S. Air Force • WFI Submax Protokoll • Physikalischer Wirkungsgrad Batterie • IPPT 	Fitnesstests <ul style="list-style-type: none"> • LF Fitnessstest • U.S. Navy 	Fitnesstests <ul style="list-style-type: none"> • LF Fitnessstest • U.S. Navy

Beschreibung der Trainingsprogramme

ANMERKUNG: Die verfügbaren Workouts variieren je nach Basistyp. Siehe [Trainingseinheiten-Liste](#).

Quickstart	
Manuelles Training, das die Trainingseinstellung überspringt und direkt zur Trainingseinheit übergeht.	
Standardziele	
Zeitziel	Training, das nur zu einer bestimmten Zeitspanne beendet werden muss.
Entfernungsziel	Trainingseinheit, die nur bei einer bestimmten zurückgelegten Strecke zu beenden ist.
Kalorienziel	Trainingseinheit, die nur bei einem bestimmten Kalorienverbrauch beendet werden muss.
Klettern-Ziel	Trainingseinheit, bei der nur die Anforderung besteht, an einer bestimmten gestiegenen Höhe zu enden.
Herzfrequenz	
• Mittel	Der Widerstand / die Steigung wird so eingestellt, dass 65 % der maximalen Herzfrequenz erreicht werden.
• Intensiv	Der Widerstand / die Steigung wird so eingestellt, dass 80 % der maximalen Herzfrequenz erreicht werden.
Intervalle	
• Benutzerdefiniert	Erstellen Sie Ihr eigenes Intervalltraining, indem Sie zwei Tasten mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten belegen. Sie ermöglichen schnelle Tempowechsel.
• Hohe Intensität	Hochintensives Intervalltraining mit 2 Stufen / 2 Geschwindigkeiten. Verhältnis: 1:3 (30 Sekunden aktiv: 90 Sekunden Erholung). Geben Sie eine Geschwindigkeit ein, die nur schwer länger als eine Minute gelaufen werden kann. Geben Sie eine Erholungsjogging- oder Gehgeschwindigkeit ein. Diese Trainingseinheit dient der Verbesserung Ihrer maximalen Geschwindigkeitsfähigkeiten und VO ₂ max.
• Ausdauer	Intervalltraining mit moderater Intensität in 2 Stufen / 2 Geschwindigkeiten. Verhältnis: 3:1 (180 Sekunden aktiv: 60 Sekunden Erholung). Geben Sie eine Geschwindigkeit ein, die für einen 5 km-Lauf nur schwer zu erreichen wäre. Geben Sie eine Erholungsjogging-Geschwindigkeit ein. Diese Trainingseinheit dient dazu, Ihre Ausdauer bei 5 km und längeren Läufen zu verbessern.
• Starter	Ein anspruchsvolles 1:1-Intervalltraining, das von Intervallen mit geringer Intensität zu Intervallen mit hoher Intensität wechselt.
• 2-Gang	Erstellen Sie Ihr eigenes Intervalltraining, indem Sie zwei Tasten mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten belegen. Sie ermöglichen schnelle Tempowechsel.
• 3-Gang	Erstellen Sie Ihr eigenes Intervalltraining, indem Sie drei Tasten mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten belegen. Sie ermöglichen schnelle Tempowechsel.
Konstante Leistung	Power bleibt über die Drehzahlen hinweg konstant. Ideale Trainingseinheit, um die Intensität konstant zu halten.
Adaptive Leistung	Die Leistung steigt bei hohen Drehzahlen noch weiter an. Gut für Intervalltraining.
Aerobic	Ein angeleitetes Training mit wechselnder Intensität, das verschiedene Muskeln beansprucht.
Rückwärts	Führen Sie Ihr Trainingsprogramm in der vorwärts- und rückwärts-Position aus.
MET	Wählen Sie aus, wie viele Kalorien Sie verbrennen möchten, indem Sie eine konstante MET-Intensität festlegen.

Fitnessstests	
Life Fitness Fitnessstest	Ein 5-minütiger submaximaler Test zur Vorhersage der VO ₂ max. Schätzt die kardiovaskuläre Fitness und kann zur Überwachung von Verbesserungen der Ausdauer alle 4 - 6 Wochen verwendet werden. Siehe Life Fitness Fitnessstest für weitere Informationen.
U.S. Navy Physischer Bereitschaftstest (PRT)	Ein 5-Minuten-Distanzzieltest, der auf der Zeit basiert, die benötigt wird, um die geforderte Distanz zu absolvieren, und der von der U.S. Navy und den Marineakademien zur Messung der aeroben Kapazität verwendet wird.
U.S. Army Physischer Fitness-Test (PFT)	Ein 5-minütiger körperlicher Leistungstest zur Beurteilung der muskulären Ausdauer und der Herz-Lungen-Fitness.
U.S. Marines Physischer Fitness-Test (PFT)	Ein körperlicher Leistungstest zur Beurteilung der muskulären Ausdauer und der Herz- und Lungen-Fitness.
U.S. Air Force Fitness-Test	Ein körperlicher Leistungstest zur Beurteilung der muskulären Ausdauer und der Herz- und Lungen-Fitness.
WFI Submax Protokoll	Eine abgestufte Submax-Bewertung, die zur Vorhersage der aeroben Kapazität eines Feuerwehrmannes verwendet wird. Bei diesem Test werden Laufbandgeschwindigkeit und Steigung erhöht, bis die Zielherzfrequenz erreicht ist. Diese Beurteilung ersetzt den Gerkin-Test. Sobald die Zielherzfrequenz für 15 Sekunden überschritten wurde, wechselt das Programm in einen Abkühlmodus.
Physikalischer Wirkungsgrad Batterie (PEB)	U.S. Federal Law Enforcement, U.S. Federal Bureau of Investigation und andere Bundesorganisationen verwenden für die Einstellung und Aufrechterhaltung von Bundesstellen.
Individueller Physical Proficiency Test (IPPT)	Der 2,4-Kilometer-Teil eines standardmäßigen körperlichen Fitnessstests, der von den singapurischen Streitkräften, der Polizei und der Zivilschutztruppe verwendet wird.
Test der körperlichen Eignung des Kandidaten	Dies wird verwendet, um die Fähigkeit zur Durchführung grundlegender Brandbekämpfungsaufgaben vorherzusagen, die von der International Association of Fire Fighters entwickelt wurden. Der Test beginnt mit einem 20-sekündigen Warmup und einer Schrittrate von 50 Schritten pro Minute, gefolgt von einem 3-minütigen Test bei einer Schrittrate von 60 Schritten pro Minute.

Trainingseinstellungen - Dateneingaben

Symbio Runner

Standardziele	Benutzereingabe
Zeit	<ul style="list-style-type: none"> • 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur, um die gewünschte Zeit einzugeben • Gelände (<i>Flach, Hügel Intervall, Sanftes Hügelland, Zufall, Kilimanjaro</i>) • Stufe (<i>wenn Hügel Intervall, Zufall, Sanftes Hügelland oder Kilimanjaro gewählt wurde</i>) • Geschwindigkeit • Gewicht
Entfernung	<ul style="list-style-type: none"> • 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschte Strecke einzugeben • Gelände (<i>Flach, Hügel Intervall, Sanftes Hügelland, Zufall, Kilimanjaro</i>) • Stufe (<i>wenn Hügel Intervall, Zufall, Sanftes Hügelland oder Kilimanjaro gewählt wurde</i>) • Geschwindigkeit • Gewicht
Kalorien	<ul style="list-style-type: none"> • 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschten Kalorien einzugeben • Gewicht • Gelände (<i>Flach, Hügel Intervall, Sanftes Hügelland, Zufall, Kilimanjaro</i>) • Stufe (<i>wenn Hügel Intervall, Zufall, Sanftes Hügelland oder Kilimanjaro gewählt wurde</i>) • Geschwindigkeit • Gewicht
Klettern	<ul style="list-style-type: none"> • 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur, um die gewünschten Füße einzugeben • Gelände (<i>Flach, Hügel Intervall, Sanftes Hügelland, Zufall, Kilimanjaro</i>) • Stufe (<i>wenn Hügel Intervall, Zufall, Sanftes Hügelland oder Kilimanjaro gewählt wurde</i>) • Steigung (<i>wenn Flach ausgewählt ist</i>) • Geschwindigkeit • Gewicht
Herzfrequenz	<ul style="list-style-type: none"> • 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur, um die gewünschte Zeit einzugeben • Alter • Trainingseinheit (<i>Moderate Verbrennung oder Intensive Verbrennung</i>) • Zielherzfrequenz • Geschwindigkeit • Gewicht
Intervalle	<ul style="list-style-type: none"> • Einstellungen (<i>Benutzerdefiniert, Hohe Intensität, Ausdauer</i>) • Zeit (<i>wenn Benutzerdefiniert gewählt wurde</i>) • Niedrige Geschwindigkeit • Hohe Geschwindigkeit • Gewicht

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

Standardziele	Benutzereingabe
Zeit	<ul style="list-style-type: none"> • 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur, um die gewünschte Zeit einzugeben • Gelände (<i>Flach, Hügel Intervall, Sanftes Hügelland, Zufall, Kilimanjaro</i>) • Level • Gewicht
Entfernung	<ul style="list-style-type: none"> • 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschte Strecke einzugeben • Gelände (<i>Flach, Hügel Intervall, Sanftes Hügelland, Zufall, Kilimanjaro</i>) • Level • Gewicht
Kalorien	<ul style="list-style-type: none"> • 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur um die gewünschten Kalorien einzugeben • Gewicht • Gelände (<i>Flach, Hügel Intervall, Sanftes Hügelland, Zufall, Kilimanjaro</i>) • Level • Gewicht
Herzfrequenz	<ul style="list-style-type: none"> • 3 voreingestellte Werte oder verwenden Sie die Tastatur, um die gewünschte Zeit einzugeben • Alter • Trainingseinheit (<i>Moderate Verbrennung oder Intensive Verbrennung</i>) • Level • Gewicht
Intervalle	<ul style="list-style-type: none"> • Einstellungen (<i>Starter</i>) • Zeit • Level • Gewicht
	<ul style="list-style-type: none"> • Einstellungen (<i>Hohe Intensität, Ausdauer</i>) • Intervalle • Aktive Stufe • Wiederherstellungs-Stufe • Gewicht
Konstante Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit • Watt • Gewicht
Adaptive Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit • Level • Gewicht
Aerobic	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit • Level • Gewicht
Rückwärts	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit • Level • Gewicht
MET	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit • MET • Gewicht

Mögliche Benutzereingaben

Zeit	1 - 60 Minuten
Gewicht	34 -181 kg
Steigung	0.0 - 15.0
Geschwindigkeit	0,5 - 23 km/h (0,5 - 14,0 mph) (<i>Gewerbliche Geräte</i>) 0,5 - 19 km/h (0,5 - 12 mph) (<i>Heimgeräte</i>)
Alter	10 - 99 Jahre
Höhe	36 - 228,60 cm
Watt	50 - 500
MET	2.5 - 21
Durchschn. Stufe	1 - 20

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

Level	% Steigung	Level	% Steigung
1	0.0 - 1.5	11	2.0 - 8.5
2	0.0 - 2.2	12	3.0 - 9.2
3	0.0 - 2.9	13	3.5 - 9.9
4	0.0 - 3.6	14	5.0 - 10.6
5	0.0 - 4.3	15	5.5 - 11.3
6	0.0 - 5.0	16	6.5 - 12.0
7	0.0 - 5.7	17	7.0 - 12.7
8	0.0 - 6.4	18	8.0 - 13.4
9	0.5 - 7.1	19	8.7 - 14.1
10	1.5 - 7.8	20	9.0 - 15.0

Theoretische maximale Herzfrequenz und Zielherzfrequenz

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

Alter	Theoretische Maximale Herzfrequenz	65 % (Moderate Verbrennung)	80 % (Intensive Verbrennung)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

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

Symbio Recumbent Cycle Einstellungen

1. Setzen Sie sich auf den Sitz und legen Sie die Fußballen auf die Pedale.

ANMERKUNG: In der idealen Position erreichen Sie die unterste Pedalstellung, ohne die Knie durchzudrücken oder auf dem Sitz zu rutschen. Die Knie müssen am tiefsten Pedalpunkt leicht angewinkelt sein.

2. Heben Sie die Sitzeinstellungsleiste unter dem Sitz an.

3. Halten Sie die Sitzstange mit einer Hand fest und greifen Sie die Rückseite des Sitzes mit der anderen Hand.



ACHTUNG: Stellen Sie den Sitz nicht beim Treten der Pedale ein. Dadurch können Verletzungen verursacht werden oder das Training wird als unangenehm empfunden.

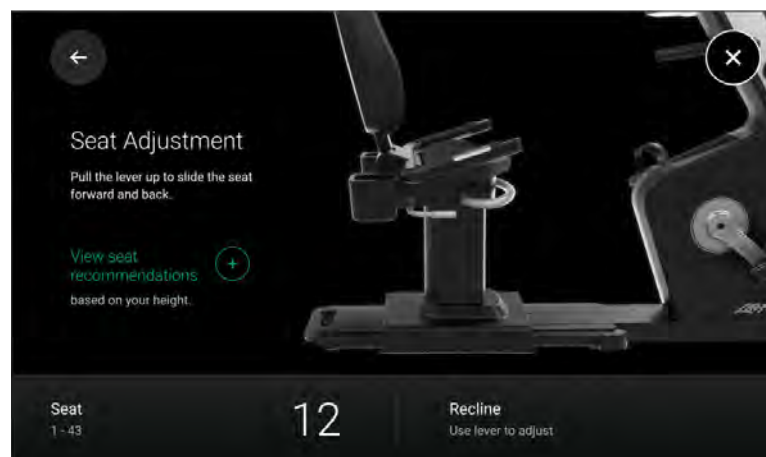
4. Schieben Sie den Sitz je nach Bedarf vor und zurück in die passende Position. Lassen Sie die Sitzeinstellungsleiste los, um den Vorgang abzuschließen.

ANMERKUNG: Auf der Konsole werden Informationen und Einstellungen für die **Neigung**, **Sitzeinstellung** und die **passende Form angezeigt**. Die Einstellung für die **Sitzeinstellung** wird für eingeloggte Benutzer gespeichert.



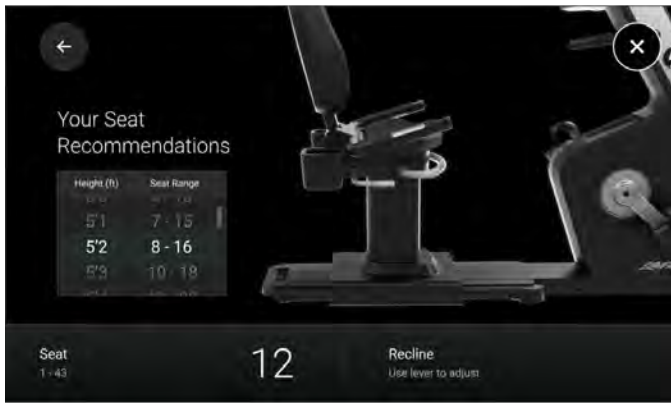
5. Schieben Sie den Sitz vorsichtig etwas nach vorn oder hinten, um sicherzustellen, dass er fest in der Position fixiert ist.

6. Tippen Sie auf das hervorgehobene + Symbol für die **Sitzeinstellung**. Der Informationsbildschirm zur **Sitzeinstellung** wird angezeigt.



7. Tippen Sie auf das hervorgehobene +Symbol für **Sitzempfehlungen anzeigen**.
Der Informationsbildschirm für die **Sitzempfehlungen** wird angezeigt.

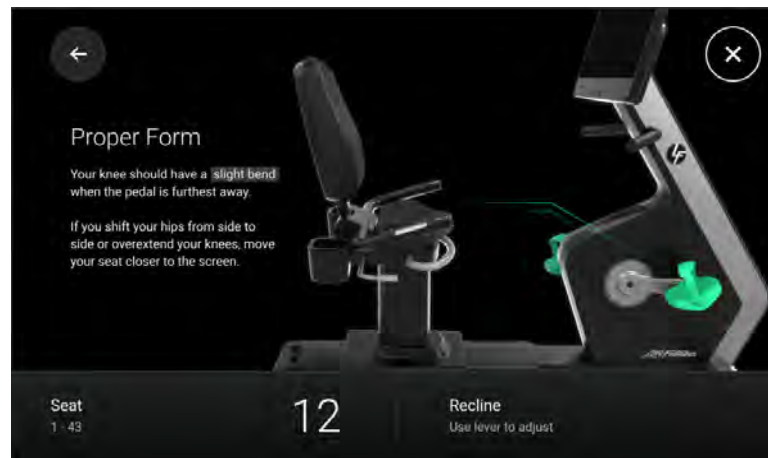
Benutzerhöhe - Imperial



Benutzerhöhe - Metrisch



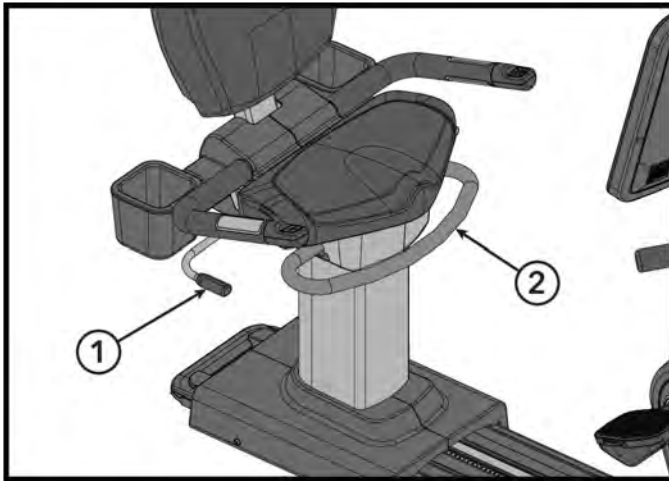
8. Tippen Sie auf den **Zurück-Pfeil**, um zum Bildschirm für die **Sitzeinstellung** zurückzukehren.
9. Prüfen Sie die Sitzentfernung und justieren Sie diese nach Bedarf.
10. Tippen Sie auf den **Zurück-Pfeil**, um zum Einstellungs- und Informationsbildschirm zurückzukehren.
11. Tippen Sie auf das hervorgehobene + Symbol für die **Passende Form**.
Der Informationsbildschirm für die **Passende Form** wird angezeigt.



12. Tippen Sie auf den **Zurück-Pfeil**, um zum Einstellungs- und Informationsbildschirm zurückzukehren.
13. Tippen Sie auf das hervorgehobene + Symbol für die **Neigung**.
Der Informationsbildschirm für die **Neigung** wird angezeigt.

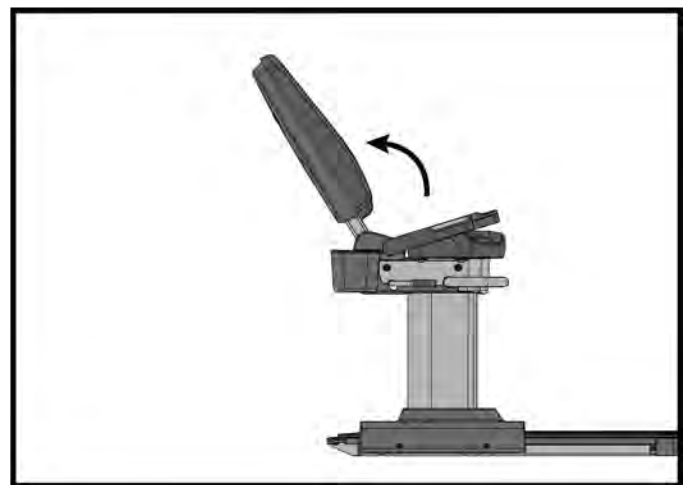
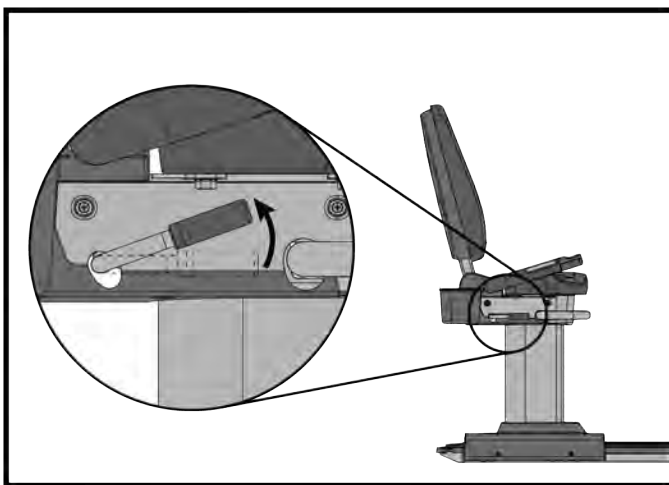


14. Setzen Sie sich auf den Sitz, heben Sie dann den Neigungsgriff an und halten Sie ihn fest.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Neigungsgriff	1
2	Sitzeinstellhebel	1

15. Drücken Sie das obere Sitzpolster nach hinten bis zur gewünschten Position.



16. Lassen Sie die Neigungsgriff los, um die Einstellung zu bestätigen.

17. Tippen Sie auf den **Zurück-Pfeil**, um zum Einstellungs- und Informationsbildschirm zurückzukehren.

18. Tippen Sie auf das **X** Symbol, um den Bildschirm für die **Passende Form** zu verlassen.

19. Tippen Sie auf das **X** Symbol, um den Bildschirm für die Liegeradeinstellungen zu verlassen.

Upright LifeCycle und SwitchCycle Einstellungen

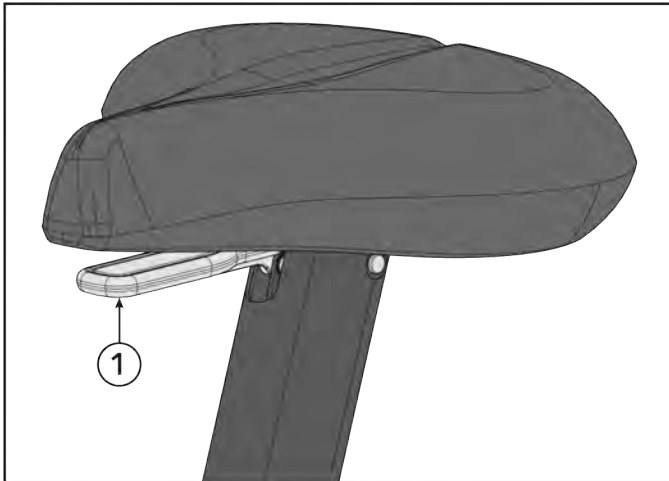
1. Setzen Sie sich auf den Sitz und legen Sie die Fußballen auf die Pedale.

ANMERKUNG: In der idealen Position erreichen Sie die unterste Pedalstellung, ohne die Knie durchzudrücken, auf dem Sitz zu rutschen oder die Hüfte zwanghaft auszustrecken. Die Knie müssen am tiefsten Pedalpunkt leicht angewinkelt sein.

2. Wenn der Sitz tiefer eingestellt werden muss, ziehen Sie bitte den federbelasteten Einstellgriff unterhalb der vorderen Sitzseite heraus.



ACHTUNG: Stellen Sie den Sitz nicht beim Treten der Pedale oder im Sitzen ein. Dadurch können Verletzungen verursacht werden oder das Training wird als unangenehm empfunden.



Element	Beschreibung	Anzahl
1	Sitzeinstellhebel	1

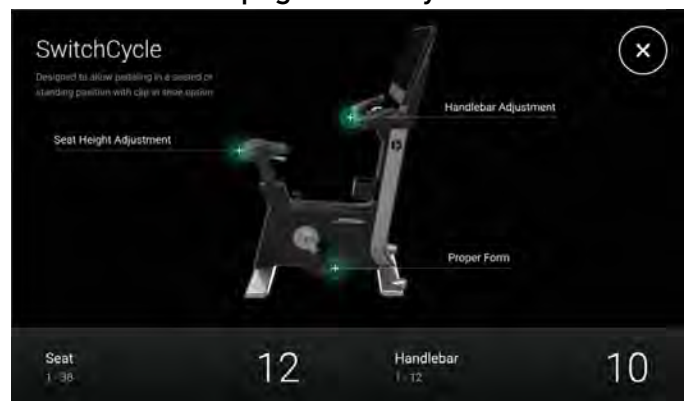
3. Halten Sie den Griff und die Vorderseite des Sitzes mit einer Hand fest und greifen Sie die Rückseite des Sitzes mit der anderen Hand.
4. Schieben Sie Griff und Sitz je nach Bedarf in die richtige Stellung. Lassen Sie die Verschlussstange los, um die Arretierung abzuschließen.

ANMERKUNG: Auf der Konsole werden Informationen und Einstellungen für die **Sitzhöhereinstellung**, **Lenkereinstellung** und die **Passende Form** angezeigt. Die Einstellungen für die **Sitzhöhereinstellung** und **Lenkereinstellung** werden für eingeloggte Benutzer gespeichert.

Upright LifeCycle

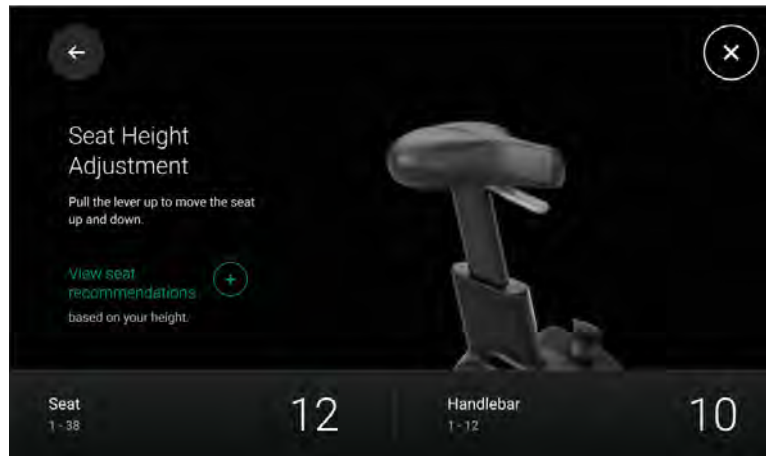


Upright SwitchCycle



5. Schieben Sie den Sitz vorsichtig etwas nach oben oder unten, um sicherzustellen, dass die Position arretiert ist.

- Tippen Sie auf das hervorgehobene + Symbol für die **Sitzhöhereinstellung**.
Der Informationsbildschirm für die **Sitzhöhereinstellung** wird angezeigt.



- Tippen Sie auf das hervorgehobene +Symbol für **Sitzempfehlungen anzeigen**.
Der Informationsbildschirm für die **Sitzempfehlungen** wird angezeigt.

Benutzerhöhe - Imperial



Benutzerhöhe - Metrisch



- Tippen Sie auf den **Zurück-Pfeil**, um zum Bildschirm für die **Sitzeinstellung** zurückzukehren.
- Prüfen Sie die Sitzentfernung und justieren Sie diese nach Bedarf.
- Wenn der Sitz höher eingestellt werden muss, halten Sie diesen fest und ziehen Sie ihn nach oben in die gewünschte Position. Wenn der Sitz in eine höhere Position verstellt wird, muss der Benutzer den Einstellgriff nicht hochziehen.
- Tippen Sie auf den **Zurück-Pfeil**, um zum Einstellungs- und Informationsbildschirm zurückzukehren.
- Tippen Sie auf das hervorgehobene + Symbol für die **Lenkereinstellungen**.
Der Informationsbildschirm für die **Lenkereinstellungen** wird angezeigt.

Upright LifeCycle



Upright SwitchCycle



- Heben Sie den Lenkereinstellungsgriff hoch und halten Sie ihn fest.

14. Schieben Sie den Lenker in die passende Position. Lassen Sie die Verschlussstange los, um die Arretierung abzuschließen.

ANMERKUNG: Auf der Konsole wird die Nummer der Lenkerposition angezeigt und für eingeloggte Benutzer gespeichert.

15. Tippen Sie auf den **Zurück-Pfeil**, um zum Einstellungs- und Informationsbildschirm zurückzukehren.

16. Tippen Sie auf das hervorgehobene **+** Symbol für die **Passende Form**.
Der Informationsbildschirm für die **Passende Form** wird angezeigt.



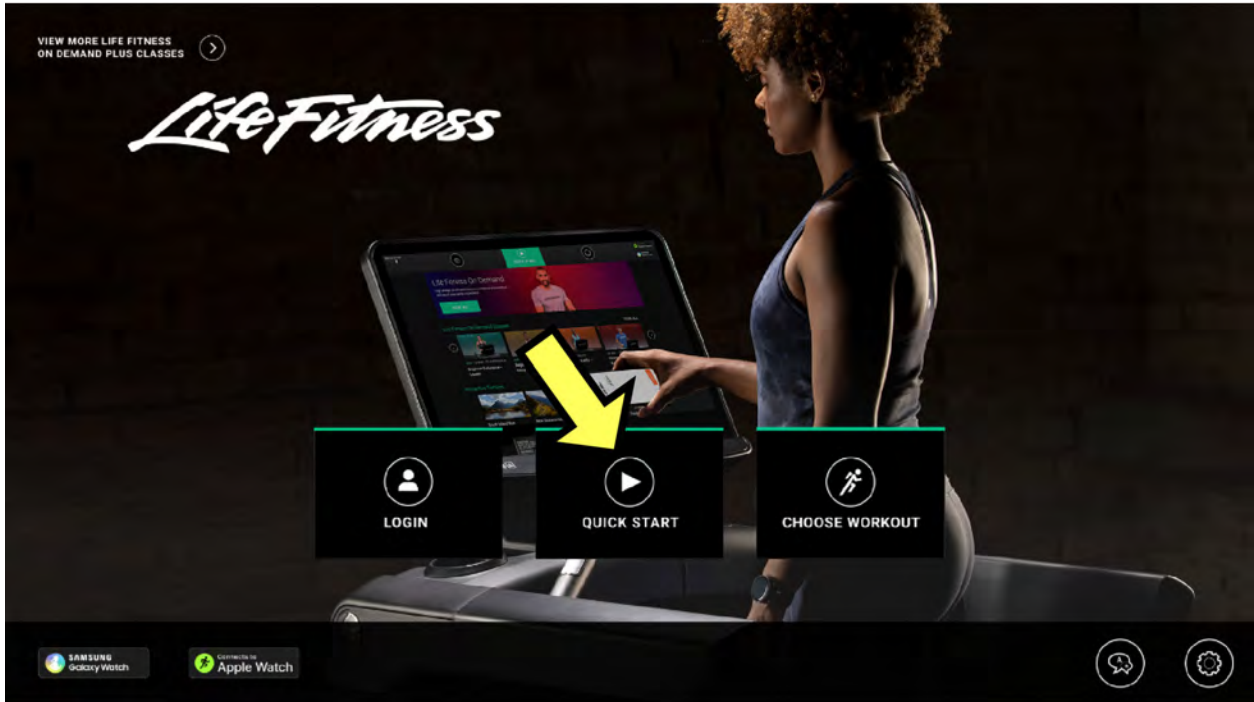
17. Tippen Sie auf das **X** Symbol, um den Bildschirm für die **Passende Form** zu verlassen.

18. Tippen Sie auf das **X** Symbol, um den Bildschirm für die Liegeradeinstellungen zu verlassen.

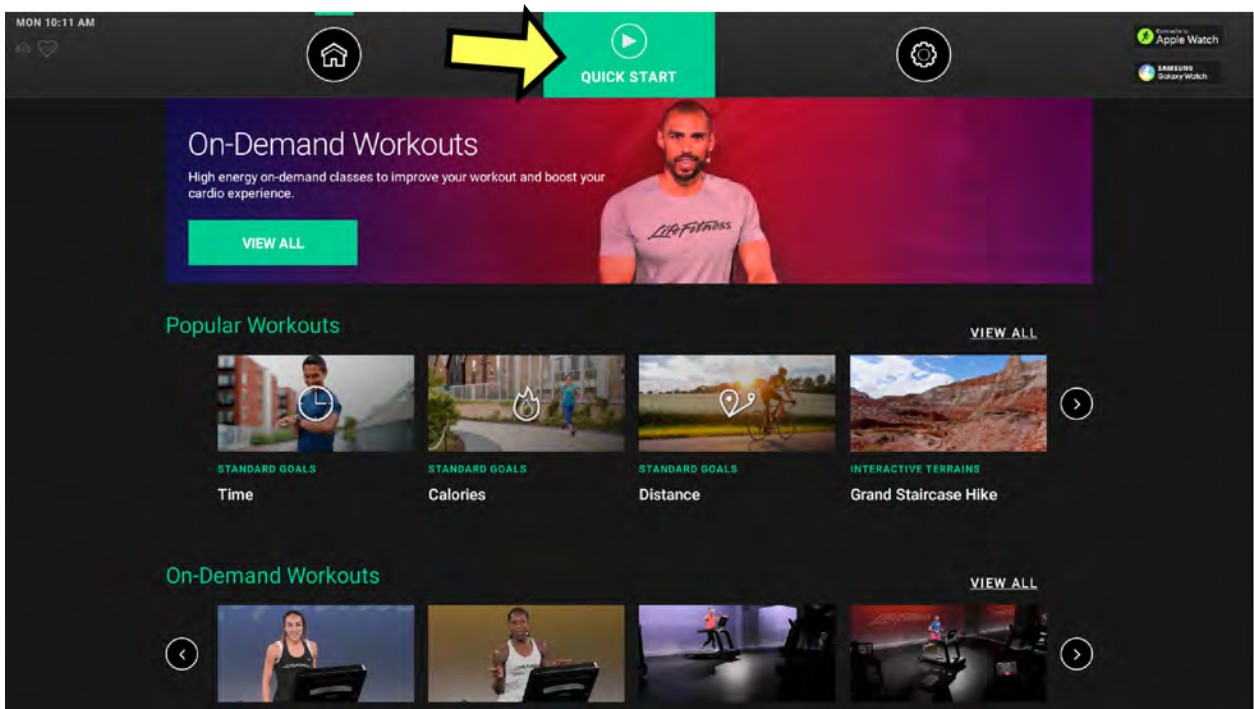
Quickstart

Benutzer haben zwei Möglichkeiten, um ein **Quickstart**-Training auszuwählen.

- Drücken Sie die **Schnellstart**-Taste auf dem **Start**-Bildschirm.



- Drücken Sie die **Schnellstart** -Taste oben auf dem **Training auswählen** Bildschirm.



- Es wird ein Countdown 3, 2, 1 angezeigt.
- Nach Starten der Trainingseinheit können Einstellungen geändert werden.
- **ANMERKUNG: Treadmill:** Eine Schnellstart-Trainingseinheit beginnt mit einer Geschwindigkeit von 0,5 Meilen pro Stunde (MPH) / 0,8 km/h und einer Steigung von 0,0 %.

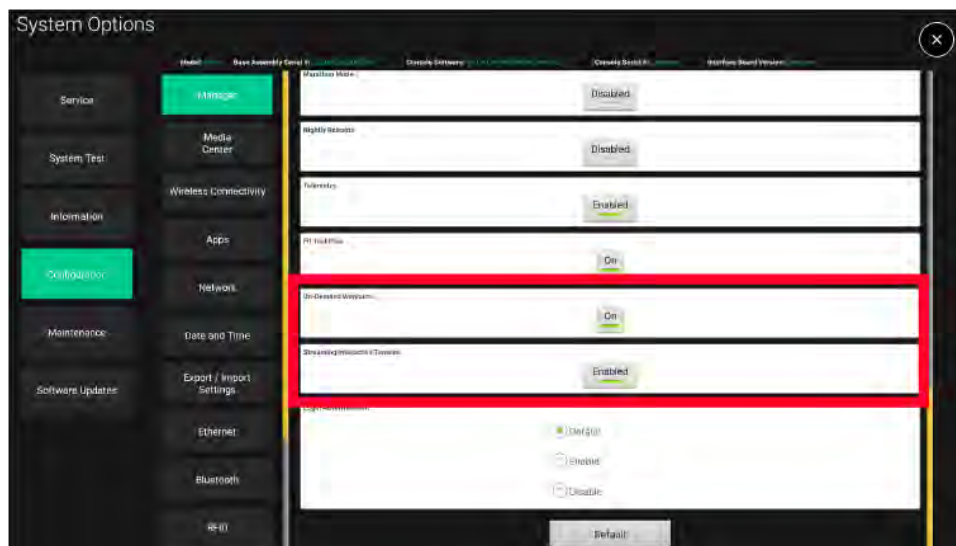
Die kostenlose Software Life Fitness On Demand+ beinhaltet angeleitete On-Demand-Trainingskurse und Training mit Streaming interaktiver Gelände.

- **On-Demand-Training:** Sie können aus über 400 motivierenden, von Trainern geleiteten Kursen mit einer Dauer zwischen 10 - 40 Minuten wählen. Sie sind für Life-Fitness Laufbänder, Cross-Trainer, Arc-Trainer und Liegeräder verfügbar. Die Kurse sind unterschiedlich schwierig und werden von den besten Trainern weltweit angeleitet, damit die Sportler die gewünschten Ergebnisse erzielen können. Verfügbar auf Englisch, Spanisch, Deutsch, Französisch, Japanisch und Russisch. Die Kurse werden über das Internet gestreamt. Software-Updates sind nicht erforderlich, um neue Kurse anzusehen.
- **Streaming interaktiver Gelände:** Wählen Sie aus 100+ Lauf- und Fahrstrecken in atemberaubenden Landschaften auf der ganzen Welt aus. Für ein immersives Erlebnis werden Steigung und Widerstand an das Gelände angepasst, sodass die Sportler die Trainingsintensität steigern und das Zeitgefühl verlieren können.

ANMERKUNG: Die Konsole enthält auch eine kleine Auswahl von Trainings mit interaktivem Gelände, für die kein Internetzugang erforderlich ist.

ANMERKUNG: Life Fitness On Demand+ kann über [Halo.Fitness](#) oder [Auf Systemoptionen zugreifen](#) aktiviert werden.

Die Einstellungen für On-Demand-Training und Streaming interaktiver Gelände muss in der Managerkonfiguration **aktiviert / eingeschaltet** werden, damit auf die **gesamte** Streaming-Bibliothek zugegriffen werden kann.



Anforderungen an die Internet-Bandbreite

Life Fitness On Demand+ erfordert für ein optimales Benutzererlebnis eine konstante Internet-Bandbreite. **Es werden mindestens 2,5 Mbit/s empfohlen.**

Die Internet-Bandbreite, auch als Geschwindigkeit der Netzwerkverbindung bekannt, wird in Megabit pro Sekunde (Mbit/s) gemessen. Um die Bandbreite Ihres Studios herauszufinden, empfehlen wir kostenlose Websites wie [speedtest.net](#) oder [fast.com](#). Öffnen Sie einfach eine dieser Websites im Browser eines Geräts, das mit ihrem kabelgebundenen oder kabellosen Netzwerk verbunden ist. Die Website zeigt Ihnen dann die gemessene Verbindungsgeschwindigkeit in Mbit/s an. Anschließend können Sie den Wert mit der folgenden Tabelle vergleichen.

Mindestanforderungen an die Download-Bandbreite

Dienste	Bis zu 8 Geräte	Jedes weitere Gerät
Asset-Management, Software-Updates per Fernzugriff und Nachverfolgung der Trainingseinheiten der Benutzer	2,5 Mbit/s	0,25 Mbit/s
Oben genannte Dienste und Surfen im Internet	4 Mbit/s	0,25 Mbit/s
Oben genannte Dienste und Web-Videos, z. B. YouTube	4 Mbit/s	0,5 Mbit/s
Oben genannte Dienste und Video-Streaming-Apps, z. B. Netflix	8 Mbit/s	1,0 Mbit/s
Oben genannte Dienste und Kurse von Life Fitness On Demand+	20 Mbit/s	2,5 Mbit/s

Wenn Ihr Studio über eine geringe Bandbreite verfügt, empfehlen wir, Life Fitness On Demand+ nur auf einigen Geräten zu aktivieren. Andernfalls kann es zu Verzögerungen kommen. Diese Tabelle können Sie als Leitfaden verwenden:

Bandbreite in Mbit/s	Empfohlene Anzahl an aktivierten Geräten
20	8
40	16
60	24
80	32
100	40

On-Demand-Training

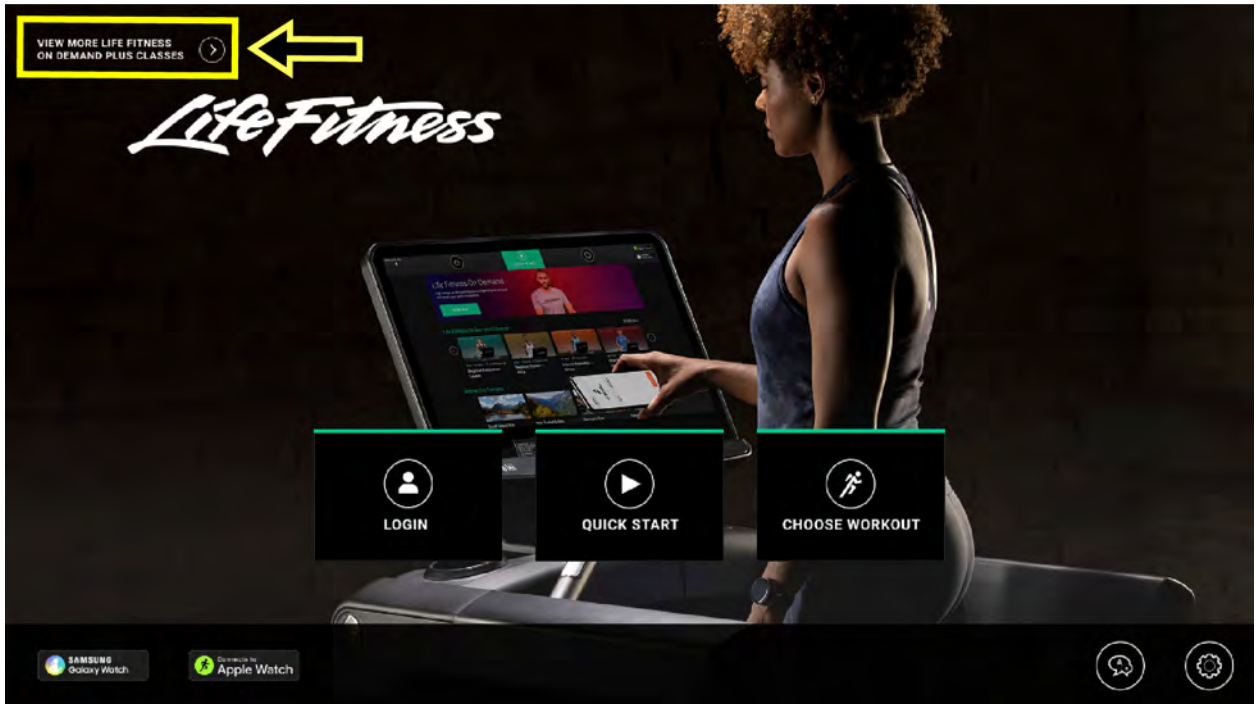
Die folgenden Bedingungen müssen erfüllt sein, damit die On-Demand-Trainingsvideothek angezeigt wird:

- On-Demand-Training muss auf dem Gerät aktiviert sein. Das Aktivieren ist über [Halo.Fitness](#) oder in [Auf Systemoptionen zugreifen](#) möglich.
- Das Gerät muss mit dem Internet verbunden sein.
- Das Gerät muss über die Software-Version 4.10 (oder neuer) verfügen.

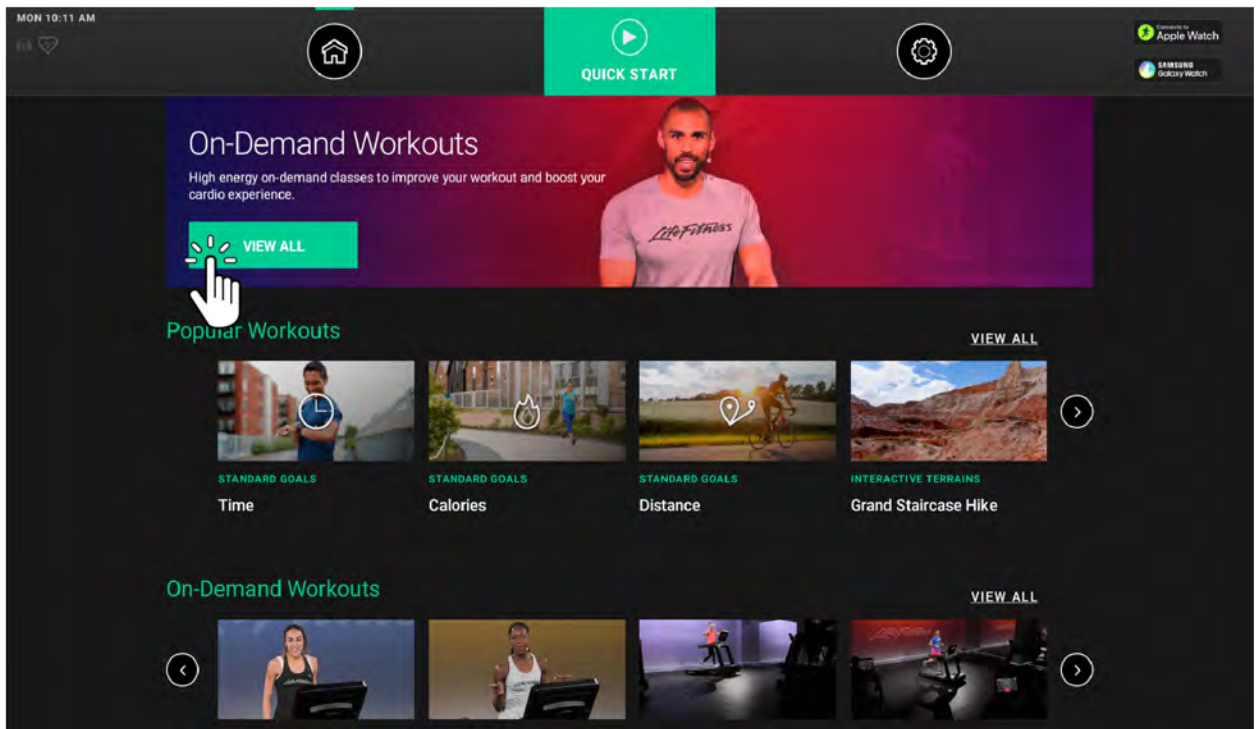
Ein Video auswählen und starten

1. Greifen Sie über diese Optionen auf On-Demand-Trainings zu:

- **Startbildschirm:** Drücken Sie **Mehr Life Fitness On Demand-Kurse anzeigen (View More Life Fitness On Demand Classes)**.

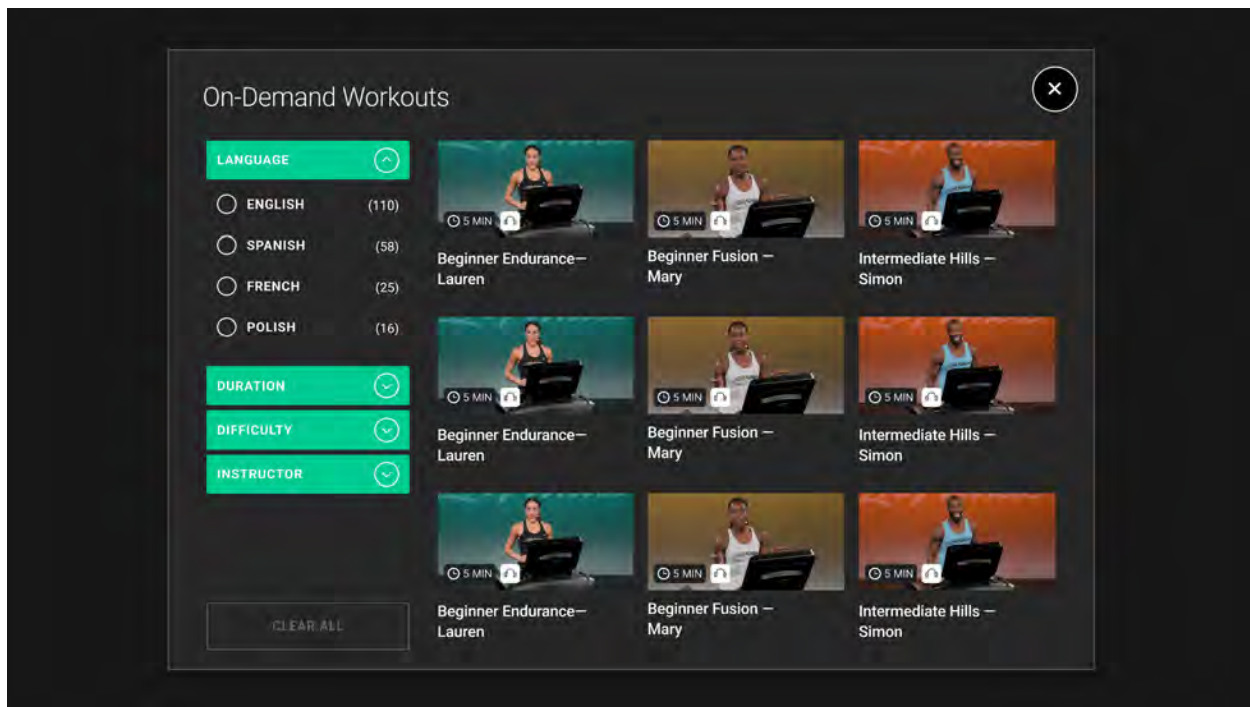


- **Bildschirm Trainingsprogramm wählen:**
 - Scrollen Sie zur Kategorie **On-Demand Workout** und drücken Sie **Alle anzeigen (View All)**, um die gesamte On-Demand-Trainingsbibliothek anzuzeigen.
 - Scrollen Sie zu **Beliebte Trainingseinheiten (Popular Workouts)** und wählen Sie ein Video aus.

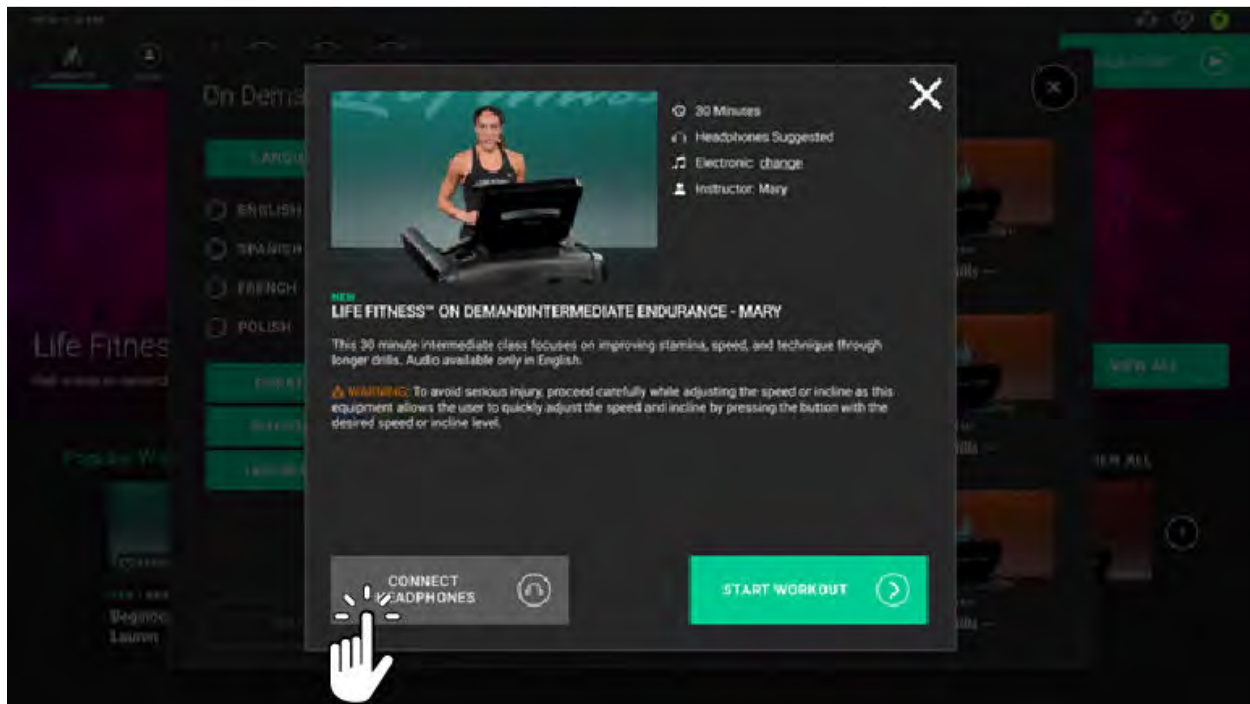


2. Die On-Demand-Trainingsbibliothek ermöglicht den Benutzern das Filtern der Trainingseinheiten nach den folgenden Kategorien:

- Sprache
- Dauer
- Schwierigkeit
- Trainer

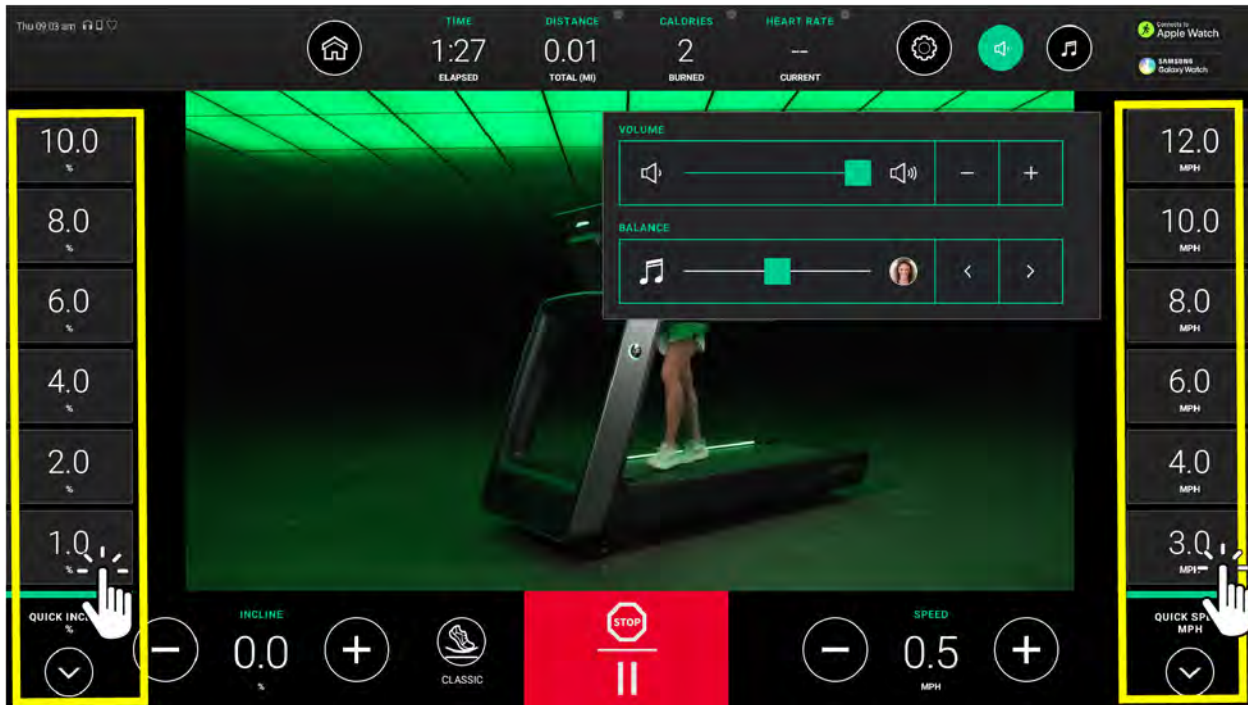


3. Drücken Sie auf eine On-Demand-Trainingskachel, um weitere Angaben über den ausgewählten Kurs zu erhalten. Sportler können ihre Bluetooth-Kopfhörer anschließen, indem Sie **Kopfhörer anschließen** auswählen und den Anweisungen folgen. Drücken Sie auf **Training starten**.



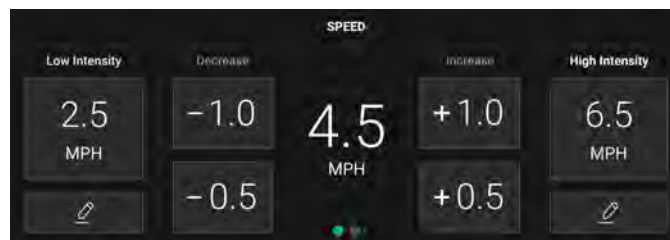
4. Mit den Schnelltasten können Trainingseinstellungen wie Geschwindigkeit, Steigung und Widerstand angepasst werden.

ANMERKUNG: Die Schnelltasten variieren je nach Training. Bei der Abbildung handelt es sich um ein Training auf dem Laufband.

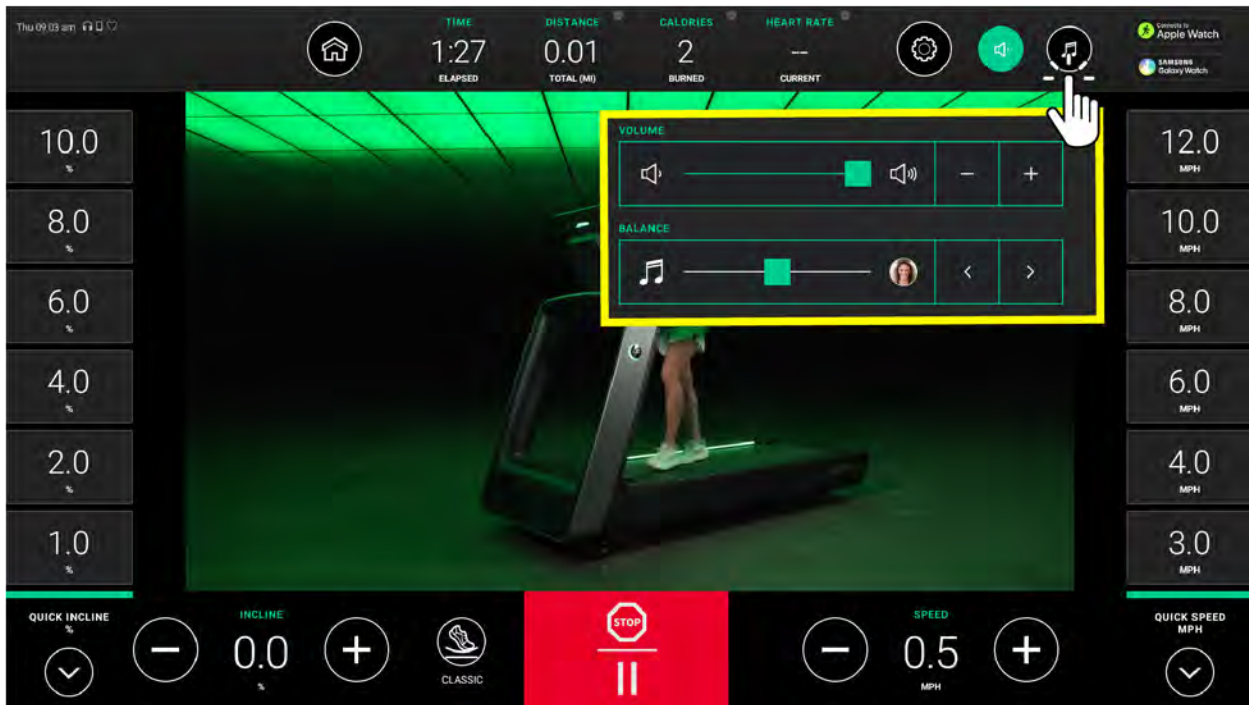


Beim Symbio Runner können die Geschwindigkeits-Einstellungen mittels des Bedienfelds erfolgen.

On-Demand-Geschwindigkeits-Einstellungen auf dem Bedienfeld



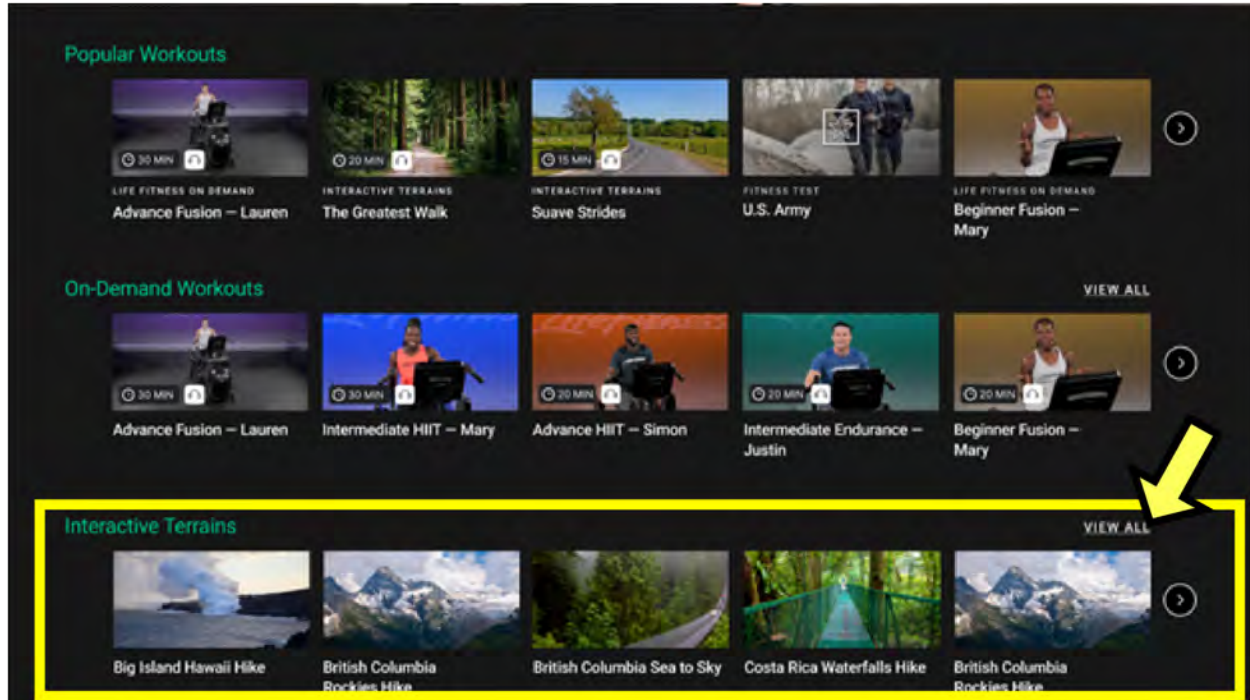
5. Drücken Sie auf die **Musiknote**, um auf die Lautstärkeoptionen für das abgespielte Lied und die Musik/Trainer-Balance zuzugreifen.



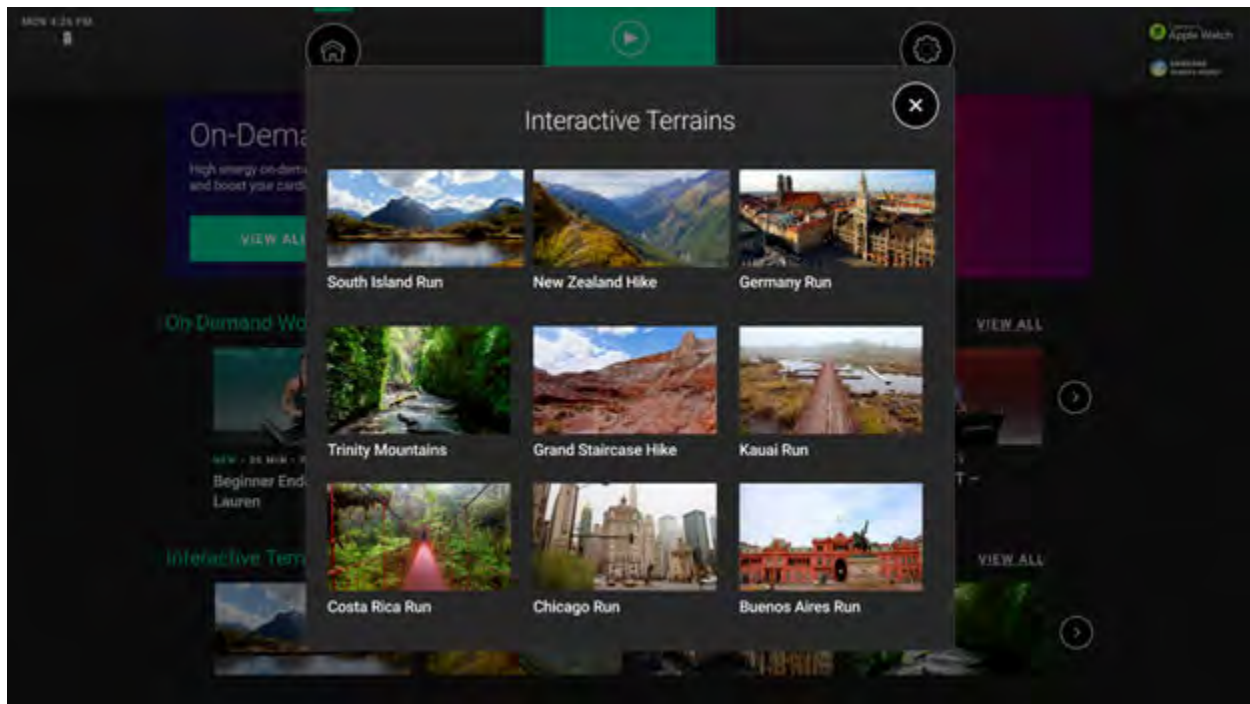
Interaktives Gelände

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

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



Drücken Sie **ALLE ANZEIGEN (VIEW ALL)**, um auf die Trainingsbibliothek von Interaktives Gelände zuzugreifen und die gewünschte Strecke auszuwählen.



ANMERKUNG: Life Fitness On Demand+ kann über [Halo.Fitness](#) oder [Auf Systemoptionen zugreifen](#) aktiviert werden.

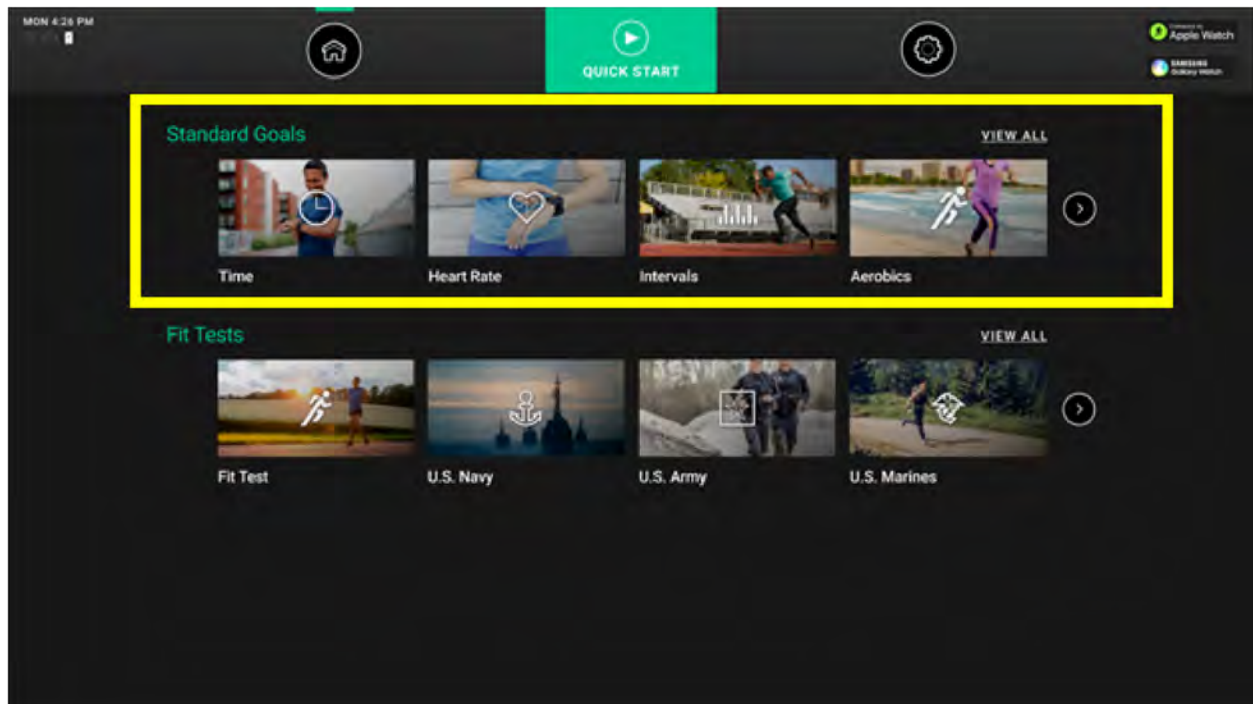
Die Konsole enthält auch eine kleine Auswahl von Trainings mit interaktivem Gelände, für die kein Internetzugang erforderlich ist. Die Einstellung für das Streaming interaktiver Gelände muss in der Managerkonfiguration **aktiviert** werden, damit auf die **gesamte** Streaming-Bibliothek zugegriffen werden kann.

Standardziele

Gewünschtes Ziel auswählen.

ANMERKUNG: Verfügbare Zieltrainings variieren je nach Gerätetyp.

ANMERKUNG: Siehe [Trainingseinheiten-Liste](#), [Beschreibung der Trainingsprogramme](#) und [Trainingseinstellungen - Dateneingaben](#).

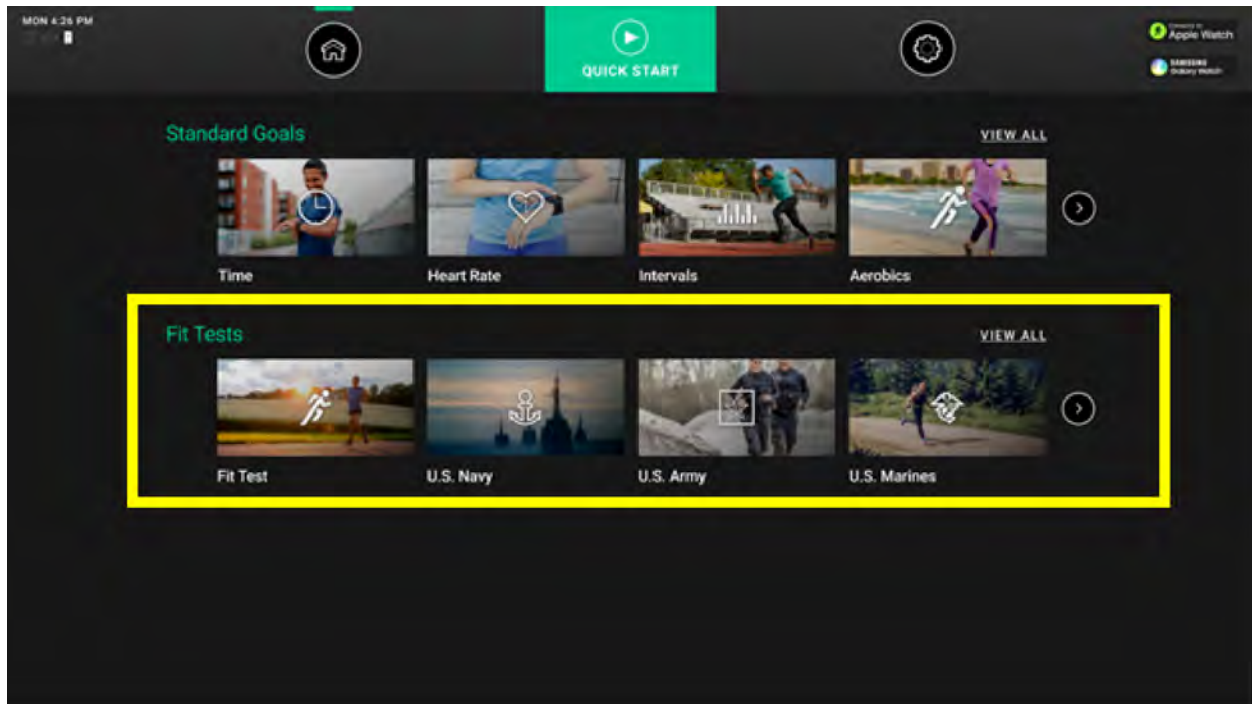


Fitnessstests

Wählen Sie den gewünschten Fitnessstest aus.

ANMERKUNG: Die verfügbaren Fitnessstest-Trainings variieren je nach Gerätetyp.

ANMERKUNG: Siehe [Trainingseinheiten-Liste](#), [Beschreibung der Trainingsprogramme](#) und [Trainingseinstellungen - Dateneingaben](#).



Life Fitness Fitnessstest

- Der Life Fitness Fitnessstest schätzt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit ein und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Konditionale 4 - 6 Wochen zu überprüfen.
- Der Fitnessstest dient der Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂ max), die angibt, wie gut das Herz die tätigen Muskeln mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt und wie effizient die Muskeln den Sauerstoff aus dem Blut für ihre Arbeit nutzen.
- Mediziner und Sportphysiologen betrachten diesen Test im Allgemeinen als einen guten Maßstab für die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.
- Die Trainingsdauer ist 5 Minuten.
- Der Fitnessstest muss stets unter ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden. Für ein möglichst exaktes Fitnessstest-Ergebnis sollte der Test an drei aufeinander folgenden Tagen ausgeführt und der Mittelwert der drei Ergebnisse berechnet werden.
- Für ein gültiges Ergebnis muss in der Trainingszone, also zwischen 60 und 85 % der theoretischen maximalen Herzfrequenz, trainiert werden (max. HF).

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

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

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

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

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

	Inaktiv	Aktiv	Sehr aktiv
Laufband	3.2 - 4.8 km/h (2 - 3 mph)	4.8 - 6.4 km/h (3 - 4 mph)	5.6 - 7.2 km/h (3.5 - 4.5 mph)
Cross-Trainer	L 2-4 Männer L 1-2 Frauen	L 3-10 Männer L 2-5 Frauen	L 7-15 Männer L 3-10 Frauen
LifeCycle-Heimtrainer	L 4-6 Männer L 2-4 Frauen	L 5-10 Männer L 3-7 Frauen	L 8-14 Männer L 6-10 Frauen

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

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

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

Die ermittelten VO₂Maximalwerte liegen bei einem Fahrrad-Heimtrainer 10 % bis 15 % unter den auf anderen Life Fitness Geräten für kardiovaskuläres Training erreichten Werten. Durch die Beanspruchung speziell der Oberschenkelmuskulatur auf Ergometern tritt die maximale Erschöpfung in der Regel bei einem geringeren VO₂ max-Wert ein als beim Gehen/Laufen auf einem Laufband oder beim Radfahren. Diese höhere Erschöpfungsrate entspricht den niedrigeren VO₂ max-Ergebnissen.

Relative Ausdauerleistungsfähigkeit für MÄNNER

Einteilung	Elite	Ausgezeichnet	Sehr gut	Überdurchschnittlich	Durchschnitt	Unterdurchschnittlich	Niedrig	Sehr niedrig
Ungefähre max. $\dot{V}O_2$ (ml/kg/min) pro Altersgruppe								
20 - 29 Jahre	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 Jahre	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 Jahre	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 Jahre	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60+ Jahre	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

Relative Ausdauerleistungsfähigkeit für FRAUEN

Einteilung	Elite	Ausgezeichnet	Sehr gut	Überdurchschnittlich	Durchschnitt	Unterdurchschnittlich	Niedrig	Sehr niedrig
Ungefähre max. $\dot{V}O_2$ (ml/kg/min) pro Altersgruppe								
20 - 29 Jahre	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 Jahre	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 Jahre	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 Jahre	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60+ Jahre	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Life Fitness hat diese Bewertungsskala basierend auf der prozentualen Verteilung der maximalen $\dot{V}O_2$ in den "Guidelines for Exercise Testing und Prescription" des American College of Sports Medicine (8. Ausgabe 2010) entwickelt. Diese Skala dient zur qualitativen Beschreibung der ungefähren maximalen $\dot{V}O_2$ eines Benutzers und bietet eine Möglichkeit zur Bewertung des anfänglichen Trainingszustands sowie zur Nachverfolgung der Fitness-Steigerung.

6. Wartung und Fehlersuche

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

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

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

Zugelassene und verträgliche Reinigungsmittel

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

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

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

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

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

Fehlersuche

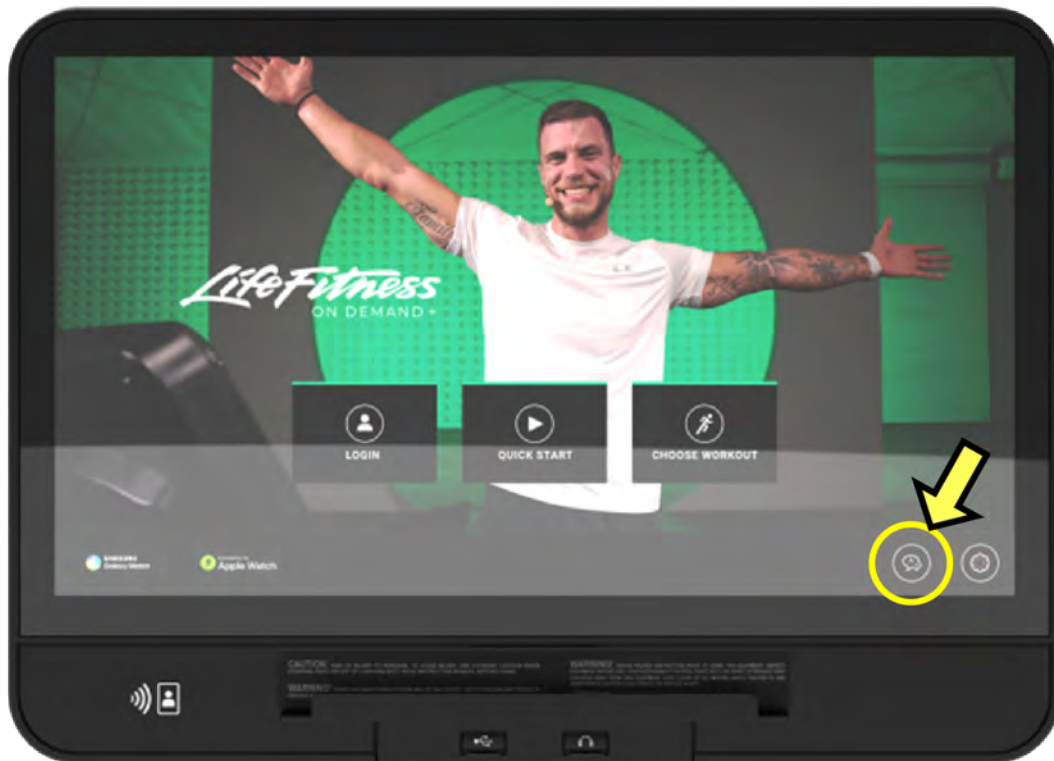
Grundlagenwissen

Ausführliche Informationen finden Sie unter <https://fn.fit/KnowledgeBase>.

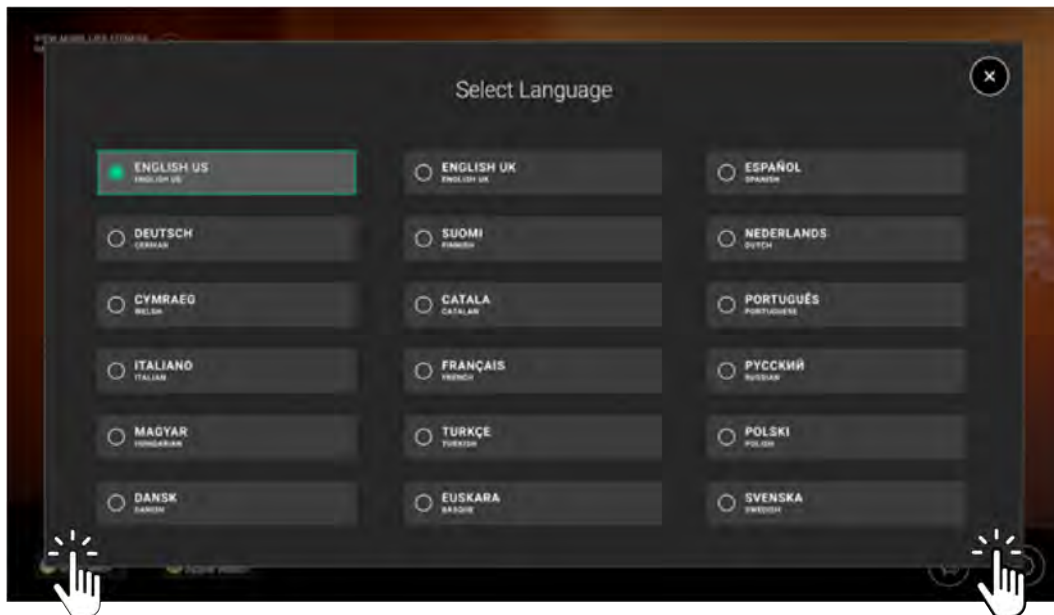
Fehlerbehebung - Smart Lighting

Der Sockel ist mit einer Beleuchtung ausgestattet, die ein- oder ausgeschaltet werden kann und über drei Helligkeitsstufen und 16 Farben verfügt.

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

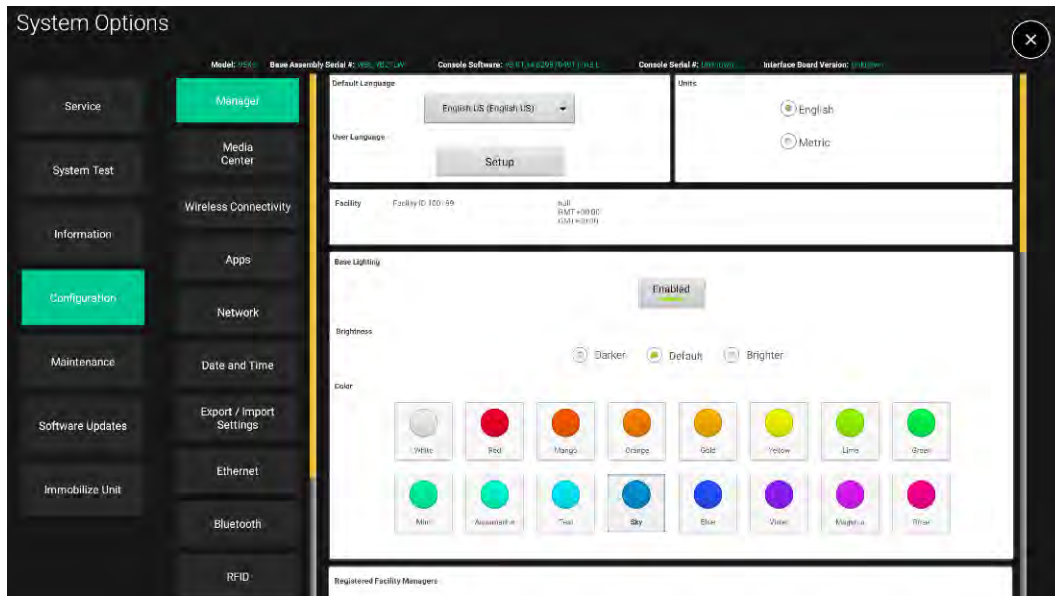


2. Tippen Sie auf den unteren Teil des Bildschirms: **Sprache auswählen** in der folgenden Reihenfolge: **Unten-links, Unten-rechts, Unten-links, Unten-rechts**.



ANMERKUNG: Achten Sie darauf, dass Sie INNERHALB des schwarzen Quadrats tippen!

3. Durch das Menü Systemoptionen zu **Konfiguration** > **Manager** navigieren.



4. Scrollen Sie nach unten zu **Intelligente Beleuchtung**.

5. Die Schaltfläche **Aktiviert** umschalten, um sicherzustellen, dass sie nicht eingeschaltet sind.

6. Die **Helligkeit** einstellen, um die Sichtbarkeit zu testen

7. Die **Farbe** einstellen, um die Lichtfarbenoptionen zu testen

Tipps zur Fehlersuche: Auslesen der Herzfrequenz

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfe
Die Herzfrequenzanzeige wird zunächst erkannt und funktioniert normal, ist dann jedoch weg.	Private elektronische Geräte wie z. B. Handys und MP3-Player verursachen Störungen durch Rauschen.	Die Störungsquelle entfernen oder das Trainingsgerät an einem anderen Standort aufstellen.
	Das Trainingsgerät befindet sich in der Nähe anderer Störquellen wie z. B. Audio-/ Videogeräte, Ventilatoren, Funksprechgeräte und Hochspannungs- bzw. Starkstromleitungen.	
Die Herzfrequenzwerte sind unnormal hoch.	Fernsehgeräte und/oder Antennen, Mobiltelefone, Computer, Autos, Starkstromleitungen und motorbetriebene Trainingsgeräte oder ein anderer Herzfrequenzsender im Umkreis von 0,9 m erzeugen Störfrequenzen.	Das Gerät schrittweise von der potenziellen Störungsquelle weg bewegen bzw. die Störungsquelle schrittweise vom Gerät weg bewegen, bis die Herzfrequenzwerte richtig angezeigt werden.
Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder nicht vorhanden.	Brustgurtsender nicht feucht genug, um genaue Herzfrequenzwerte zu ermitteln.	Die Brustgurtelektroden anfeuchten (siehe Optionales telemetrisches Polar-Brustgurtsystem).
	Elektroden des Brustgurtsenders liegen nicht flach auf der Haut auf.	Sicherstellen, dass die Brustgurtelektroden flach auf der Haut aufliegen (siehe Optionales telemetrisches Polar-Brustgurtsystem).
	Brustgurtsender verschmutzt.	Den Brustgurtsender mit milder Seifenlauge reinigen.
	Brustgurtsender mehr als 0,9 m vom Herzfrequenzempfänger entfernt.	Darauf achten, dass der Abstand zwischen Brustgurtsender und Herzfrequenzempfänger maximal 0,9 m beträgt.
	Die Batterie des Telemetrischen Brustgurtsystems Polar ist erschöpft.	Zum Austausch des telemetrischen Polar-Brustgurtes wenden Sie Sich an den Life Fitness Kundendienst.
	Der Telemetrische Brustgurt Polar ist nicht richtig mit dem Herzfrequenzempfänger verbunden.	Sicherstellen, dass der telemetrische Polar-Brustgurt korrekt angelegt wurde und sich näher zum Herzfrequenzempfänger in der Konsole hinbewegen. Nach ca. 10 Sekunden wird die Herzfrequenz an der Konsole angezeigt. Der Sendebereich des Brustgurts beträgt nach Aufbau der Verbindung mit dem Empfänger ca. 0,9 m. Der Brustgurt muss sich in einer Entfernung von 0,5 - 0,6 m vom Empfänger befinden, damit die Kommunikation aufgebaut werden kann. Wenn auf dem Display die Herzfrequenz angezeigt wird, einen Abstand von maximal 0,9 m einhalten. Notizen: 1. Darauf achten, dass der telemetrische Polar-Brustgurt korrekt an der Brust des Benutzers anliegt. 2. Darauf achten, dass ein guter Kontakt zwischen Elektroden und Brust besteht. 3. Bei Bedarf mithilfe der Polar-Uhr feststellen, ob der Brustgurt funktioniert.

Fehlersuche - Life Fitness On Demand+

Störung	Mögliche Ursache	Abhilfe
Bibliothek für On-Demand-Training / Streaming interaktiver Gelände wird nicht angezeigt.	On-Demand-Training / Streaming interaktiver Gelände wurde nicht aktiviert.	Aktivieren Sie On-Demand-Training / Streaming interaktiver Gelände über die Manager-Konfiguration oder über Halo.Fitness .
	Das Gerät ist nicht mit dem Internet verbunden.	In der Manager-Konfiguration die Netzwerkverbindung überprüfen. Bei der Konsole einen Netzwerk-Speedtest ausführen, um zu verifizieren, dass Ihr Studio pro Gerät eine Bandbreite von 2,5 Mbit/s aufweist.
On-Demand-Training / Streaming interaktiver Gelände wird nicht flüssig wiedergegeben.	Unzureichende Internetbandbreite.	Deaktivieren Sie On-Demand-Training / Streaming interaktiver Gelände auf einer bestimmten Anzahl von Geräten, um die Bandbreitenbelegung zu reduzieren. Siehe Mindestanforderungen an die Download-Bandbreite für weitere Informationen.
	Das Gerät muss neu gestartet werden.	Gerät neu starten. Für eine optimale Funktion in der Manager-Konfiguration nächtliche Neustarts aktivieren.
Schlechte Audio-Qualität.	Schlechte Kabelverbindung zum Kopfhörer.	Wenn Sie kabelgebundene Kopfhörer verwenden, vergewissern Sie sich, dass der Stecker ordnungsgemäß in der Kopfhörerbuchse steckt. Kleine Korrekturen sollten zu einer klaren und störungsfreien Audiowiedergabe führen.
	Bluetooth-Verbindung kann nicht hergestellt werden.	Bluetooth-Verbindung mit der Konsole trennen und wiederherstellen. Anweisungen auf dem Bildschirm befolgen.

Tipps zur Fehlersuche: Kabelloses Ladegerät

Auf der Vorderseite der kabellosen Ladestation befindet sich eine blaue LED-Anzeige. Siehe nachstehende Tabelle für die Beschreibung und den Status der LED-Anzeige.

Status	Beschreibung	LED-Anzeige	
Einschalten	Die Konsole ist eingeschaltet.	EIN	
Standby	Das Ladegerät wartet darauf, dass ein Gerät aufgesetzt wird.	AUS	
Auładefunktion	Das Ladegerät lädt gerade ein korrekt platziertes Gerät auf.	EIN	
Ladevorgang abgeschlossen	Das Ladegerät hat den Ladevorgang eines Geräts abgeschlossen.	EIN	
Fehler beim Ladevorgang	<p>Mögliche Fehler:</p> <ol style="list-style-type: none"> Ein Fremdkörper (RFID-Karte, Magnete, Metallgegenstände usw.) wurde auf den Spulen des Ladegeräts entdeckt. Die Telefonhülle ist zu dick. Das drahtlose Ladegerät ist beschädigt. 	<p>Abhilfemaßnahmen:</p> <ol style="list-style-type: none"> Entfernen Sie den Fremdkörper aus dem drahtlosen Ladegerät. Legen Sie Ihr Telefon neu auf. Entfernen Sie die Telefonhülle. Legen Sie das Telefon auf das drahtlose Ladegerät. Wenden Sie sich an den Life Fitness Kundendienst. 	AUS

Tipps zur Fehlersuche: Drahtlose Kopfhörer

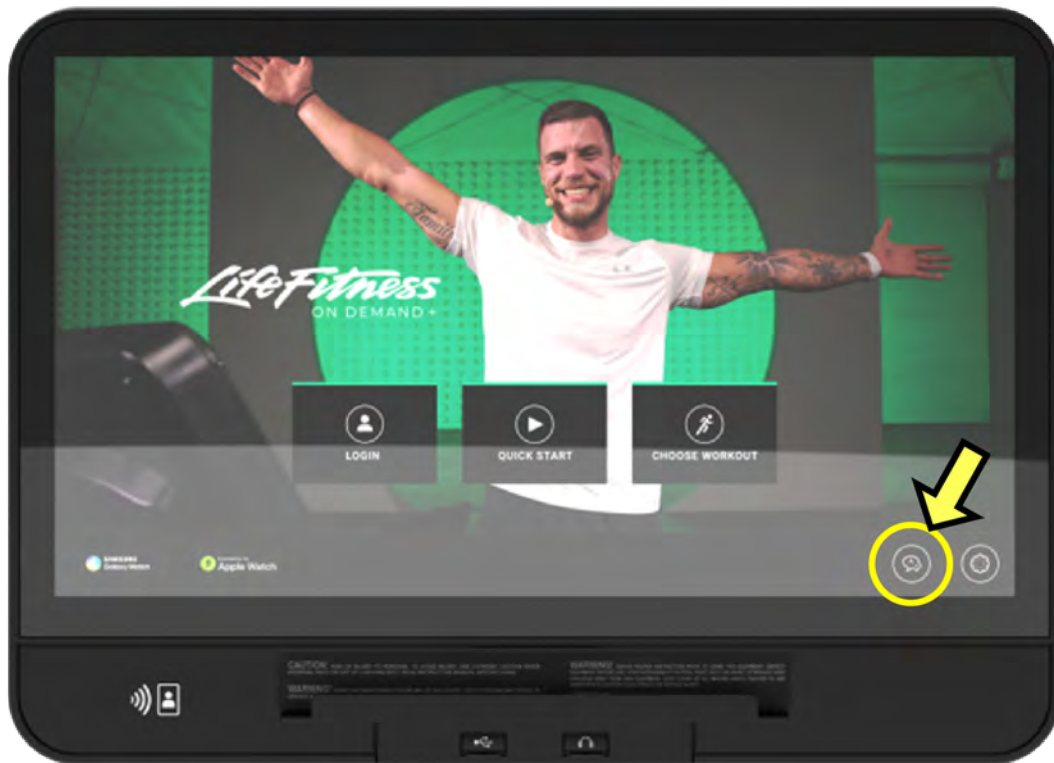
Bevor Sie Kopfhörer an die Konsole anschließen:

1. Schließen Sie die Kopfhörer an das Mobilgerät an (falls nicht bereits angeschlossen).
2. Drehen Sie die Lautstärke am Mobilgerät/Kopfhörer auf die maximale Lautstärke.
3. Schließen Sie den Kopfhörer an die Konsole an.

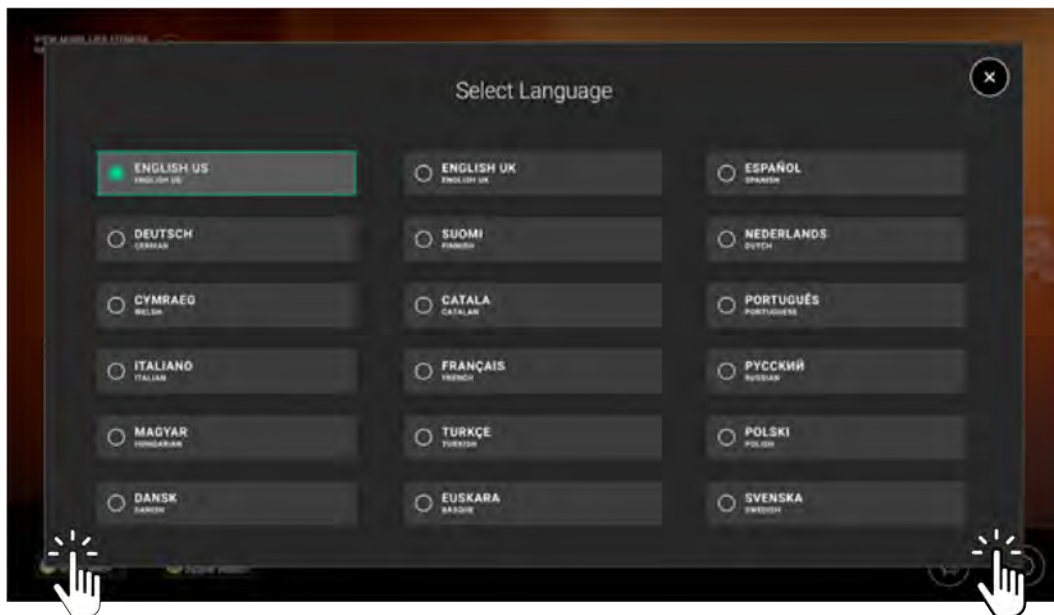
7. Managerkonfiguration

Auf Systemoptionen zugreifen

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

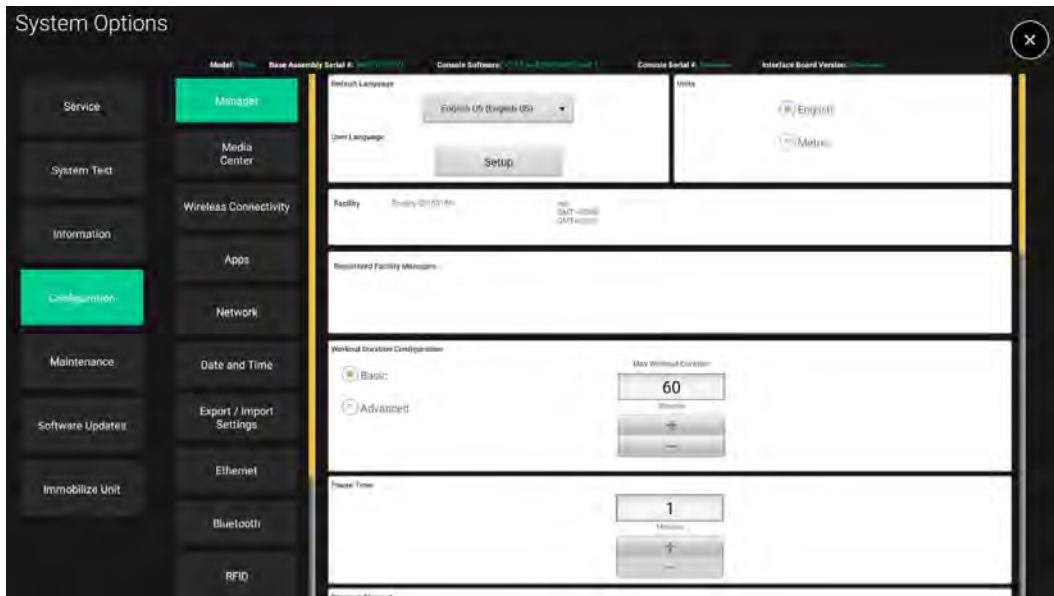


2. Tippen Sie auf den unteren Teil des Bildschirms: **Sprache auswählen** in der folgenden Reihenfolge: **Unten-links, Unten-rechts, Unten-links, Unten-rechts**.




ANMERKUNG: Achten Sie darauf, dass Sie INNERHALB des schwarzen Quadrats tippen!

3. Durch das Menü Systemoptionen zu **Konfiguration** > **Manager** navigieren.



Benutzervorgaben

Cardio-Grundlagen

Einstellung	Standard	Beschreibung
Standardsprache	Englisch U.S.	Mit dieser Option wird eine neue Standardsprache eingestellt. Zu den Optionen gehören: Englisch US, Englisch UK, Spanisch, Deutsch, Japanisch, Niederländisch, Chinesisch (vereinfacht), Chinesisch (traditionell), Portugiesisch, Italienisch, Französisch, Russisch, Koreanisch, Türkisch, Polnisch, Finnisch, Ungarisch, Arabisch, Katalanisch, Baskisch, Walisisch, Hebräisch, Dänisch und Schwedisch.
Benutzersprache	Englisch U.S.	Diese Option zeigt eine Liste aller möglichen Sprachen an, aus denen der Benutzer wählen kann, und bietet die Möglichkeit, diese neu zu ordnen. Die Voreinstellung ist der vollständige Satz von Sprachen. Zu den Optionen gehören: Englisch US, Englisch UK, Spanisch, Deutsch, Japanisch, Niederländisch, Chinesisch (vereinfacht), Chinesisch (traditionell), Portugiesisch, Italienisch, Französisch, Russisch, Koreanisch, Türkisch, Polnisch, Finnisch, Ungarisch, Arabisch, Katalanisch, Baskisch, Walisisch, Hebräisch, Dänisch und Schwedisch.
Einheiten	Englisch	Die Maßeinheit für Gewicht, Entfernung und Geschwindigkeit einstellen. Die Auswahlmöglichkeiten sind Englisch Imperial oder Metrisch.
Studio	k. A.	Dieser Abschnitt enthält automatisch generierte Informationen zur Studio-ID, die für Halo verwendet werden.
Intelligente Beleuchtung	Aktiviert Heiligkeit: Standard Farbe: Sky	Die intelligente Beleuchtung kann mit der Aktiviert -Taste ein- oder ausgeschaltet werden. Drei Helligkeits-Einstellungen: Dunkler - Standard - Heller 16 Farben zur Auswahl 
Registrierte Studio-Manager	k. A.	Dieser Abschnitt enthält alle registrierten Studio-Manager, die in Halo hinzugefügt wurden.
Trainingsdauer-Konfiguration	Grundeinstellung: 60 Minuten max.	Legen Sie die maximale Trainingsdauer im Bereich von 20 bis 240 Minuten fest. In den erweiterten Einstellungen können Sie die Dauer von 2 verschiedenen Spitzenzeiten festlegen.
Pausenzeit	1 Minute	Dies ist die maximale Zeit, die ein Trainingsprogramm im Pausenmodus bleiben kann. Der Bereich reicht von 1-99 Minuten.

Einstellung	Standard	Beschreibung
Programmabschaltzeit	30 Sekunden	Zeitdauer von 20 bis 255 Sekunden, während der Benutzer beim Programmieren eines Trainingsprogramms die Eingabe von Werten auf dem LCD-Touchscreen unterbrechen kann, bevor die Konsole zurückgesetzt wird und zum Startbildschirm zurückkehrt. Der Benutzer wird abgemeldet, alle Änderungen an der Sprache gehen verloren und alle Bluetooth-Geräte werden getrennt.
Energiesparmodus	EIN / 30 Minuten	Wenn diese Einstellung aktiviert ist, können die Basis und die Konsole nach der ausgewählten Zeit der Inaktivität in den Energiesparmodus wechseln. Der Bereich reicht von 0-23:59 Stunden. 30 Minuten ist die Standardeinstellung.
Auto aus / Auto ein	AUS	Stellen Sie die Uhrzeit ein, an der das System die Hintergrundbeleuchtung des LCD-Touchscreens automatisch ausschaltet. Legen Sie die Tageszeit fest, zu der die Hintergrundbeleuchtung eingeschaltet werden soll, und eine separate Zeit, zu der die Hintergrundbeleuchtung ausgeschaltet werden soll.
Systemtöne	EIN	Diese Option bestimmt, ob der Systempiepton beim Drücken von Tasten ertönt.
Konfiguration des kabellosen Ladens	EIN	Legt fest, wann das drahtlose Ladegerät zum Laden kompatibler Geräte verwendet werden kann. Folgende Optionen stehen zur Auswahl: EIN / AUS / Nur Training
Marathon-Modus	Deaktiviert	Diese Option gilt nur für ein Zeitziel-Training. Wenn diese Funktion aktiviert ist, kann der Benutzer in dieser Trainingseinheit ohne Zeitbegrenzung trainieren. Wenn diese Option deaktiviert ist, gelten für Zeitziel-Trainings die Einstellungen der Trainingsdauer-Konfiguration.
Nächtliche Neustarts	AUS	Wird diese Funktion aktiviert, erkennt die Konsole den Zeitpunkt des Tages, an dem das Gerät am wenigsten genutzt wird, und startet zu diesem Zeitpunkt alle 24 Stunden neu. Dies wird für die optimale Funktion von Streaming-Diensten wie On-Demand-Training, Streaming interaktiver Gelände oder Netflix empfohlen.
On-Demand-Training	AUS	Diese Option aktiviert vollständigen Zugriff auf die immer größer werdende Bibliothek mit angeleiteten Life-Fitness-Kursen. ANMERKUNG: Die Bibliothek wird nur angezeigt, wenn das Gerät mit dem Internet verbunden ist. Für eine optimale Funktionsfähigkeit wird eine Bandbreite von 2,5 Mbit/s pro Gerät empfohlen.
Streaming interaktiver Gelände	AUS	Diese Option aktiviert den umfassenden Zugriff auf die Bibliothek für das Streaming interaktiver Gelände. ANMERKUNG: Die Bibliothek wird nur angezeigt, wenn das Gerät mit dem Internet verbunden ist. Für eine optimale Funktionsfähigkeit wird eine Bandbreite von 2,5 Mbit/s pro Gerät empfohlen.
Anmeldeanzeige	Aktiviert	Legt fest, ob die Konsole die Anmeldeoptionen auf dem Hauptbildschirm anzeigt.
Telemetrie	Aktiviert	Bei eingeschalteter Telemetriefunktion kann der Polar/ANT+-kompatible Brustgurt bei herzfrequenzbasierten Polar®/ANT+-Trainingsprogrammen zur Überwachung der Herzfrequenz verwendet werden.

Einstellung	Standard	Beschreibung
Geschwindigkeitsoberbeschränkung mit Taste +	Aktiviert	Wenn die Funktion aktiviert ist und die Taste zum Erhöhen der Geschwindigkeit gedrückt gehalten wird, kann der Benutzer die Geschwindigkeit nur in Schritten von 3 Meilen pro Stunde (MPH) erhöhen, bevor er sie loslassen und erneut drücken und halten muss. Wenn die Funktion deaktiviert ist, kann der Benutzer die Taste nicht gedrückt halten, um die Geschwindigkeit zu erhöhen.
Fitnessstest Plus	EIN	Wenn Aus gewählt wird, werden alle Fitnessstests mit Ausnahme der Life Fitness Fitnessstests deaktiviert.

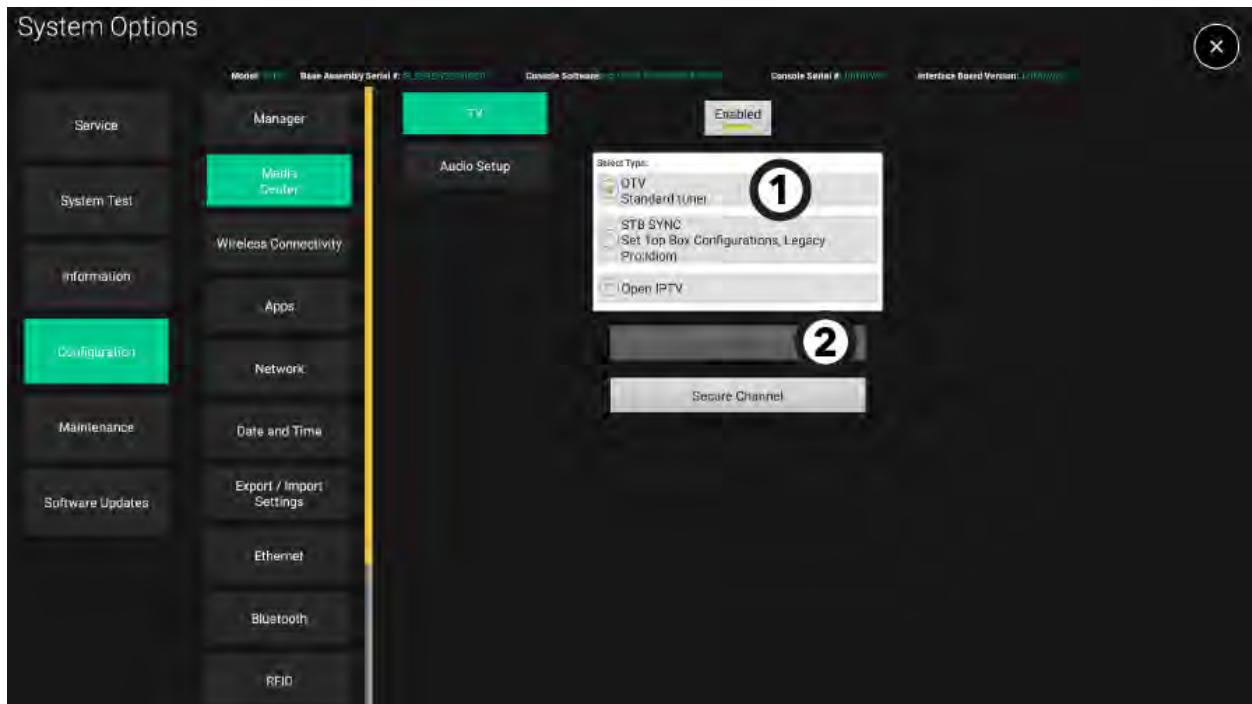
Ausschließlich Symbio Runner

Einstellung	Standard	Beschreibung
Höchstgeschwindigkeit	25 km/h (16 mph)	Legen Sie die maximale Geschwindigkeit fest, mit der das Laufband laufen soll. Es reicht von 0,5 bis 25 km/h (0,5 bis 16 mph).
Mindestgeschwindigkeit	0,8 km/h (0,5 mph)	Legen Sie die Mindestgeschwindigkeit fest, mit der das Laufband laufen soll. Es reicht von 0,5 bis 25 km/h (0,5 bis 16 mph).
Maximale Steigung %	15.0	Legen Sie die maximal zulässige Steigung für das Laufband fest. Der Bereich reicht von 0-15,0 %.
Schnelltasten-Bedienfeld (gilt für bestimmte Modelle)	Aktiviert	Wenn diese Option aktiviert ist, kann der Benutzer die voreingestellte Geschwindigkeit für Gehen, Joggen und Sprinten ändern.
Schrittsensor (gilt für bestimmte Modelle)	EIN	Wenn diese Option aktiviert ist, wird das Training automatisch unterbrochen, wenn der Benutzer die Lauffläche verlässt.
Beschleunigungsrate	3	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbands auf den gewählten Wert erhöht wird. Von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).
Verlangsamungsrate	3	Die Rate, mit der die Geschwindigkeit des Laufbands auf den gewählten Wert abgesenkt wird. Von 1 (langsamste) bis 5 (schnellste).

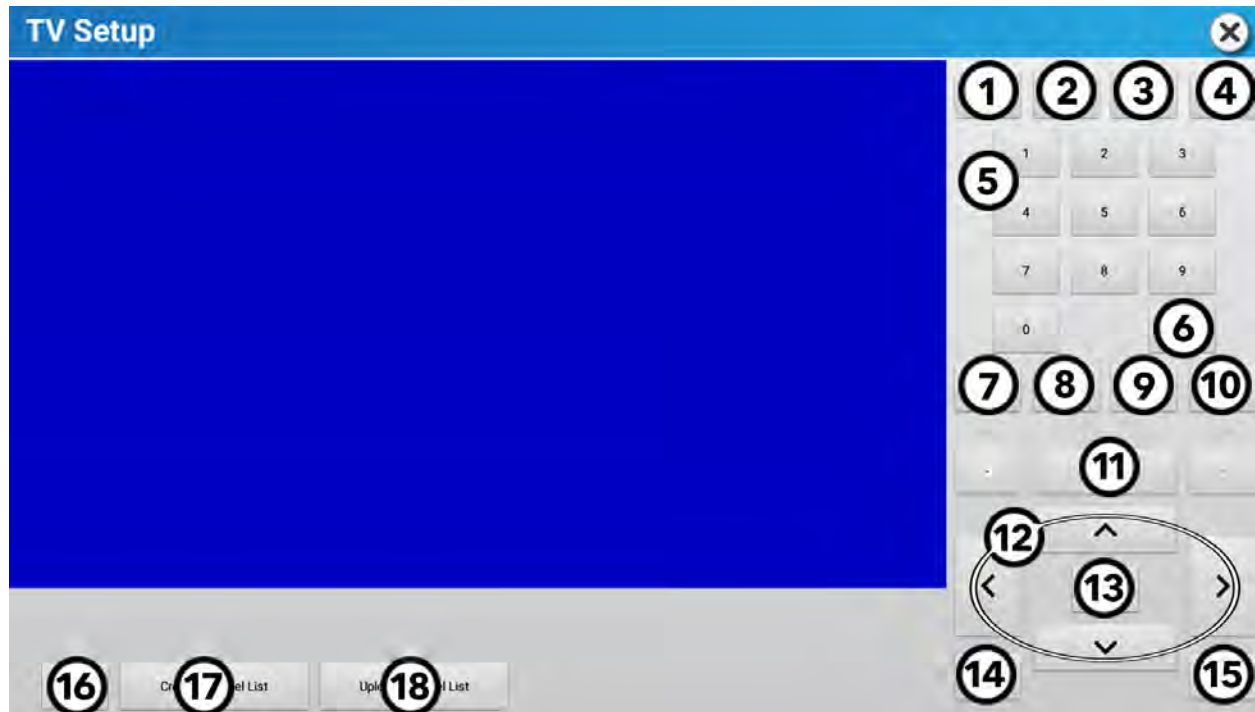
TV

1. Empfänger-Art auswählen.

- **DTV** ist die Standardauswahl für PRO: IDIOM™, (Koaxialkabel oder IPTV), DVB- und ISDB-Konfigurationen.
- **STB SYNC** ist die Standardauswahl für STB SYNC und STB Connector Kit Konfigurationen.
- **Open IPTV** ist die Standardauswahl für das Streaming von Medien auf IP unter Verwendung von RTP, UDP und ähnlichen Protokollen.

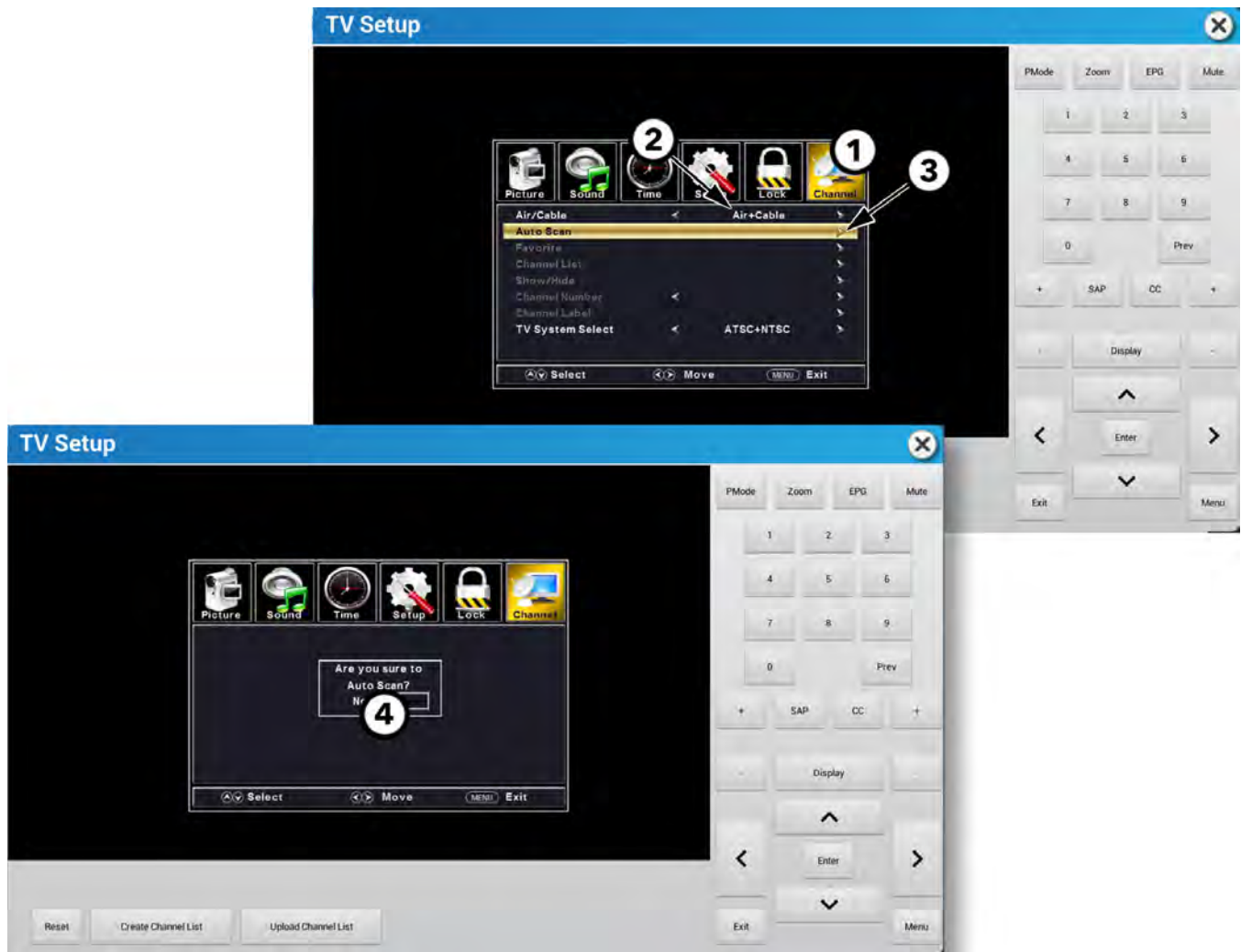


2. Auf TV einrichten (Set Up TV) drücken, um den Bildschirm für die gewählte Empfängerkonfiguration anzuzeigen.



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

TV-Kanalsuche für Pro:Idiom™-Tuner über Koaxialkabel

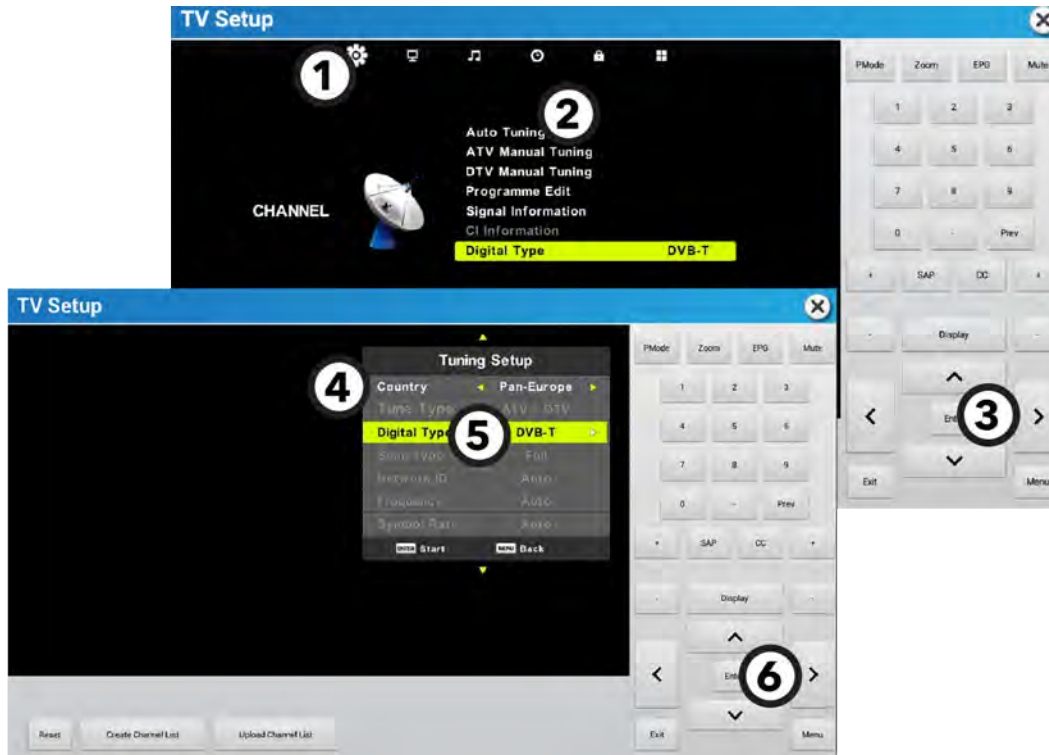


1. ◀ oder ▶ drücken, um zum **Kanal** zu navigieren.
2. ▲ oder ▼ drücken, um zu **Funk/Kabel** zu navigieren, dann mit ◀ oder ▶ Ihre Konfiguration auswählen.

ANMERKUNG:

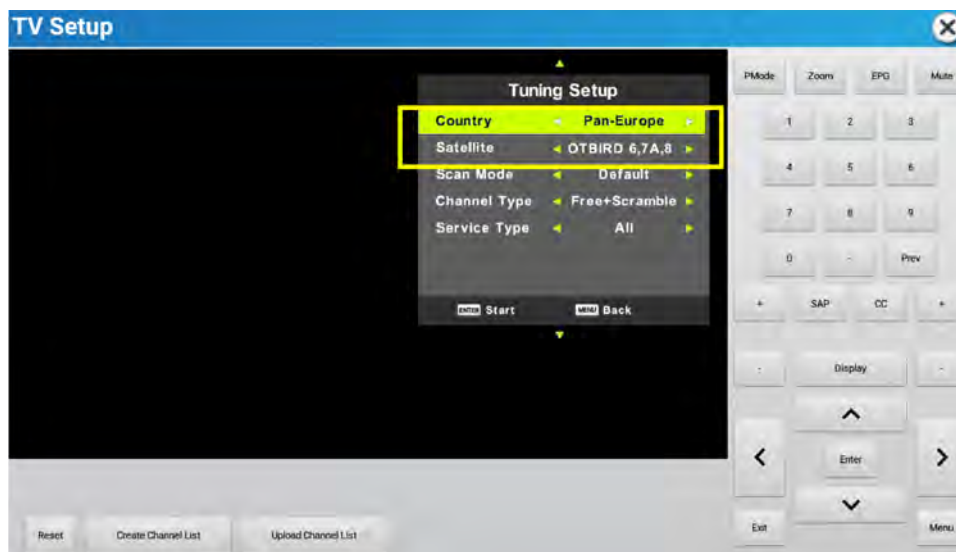
- **Kabelscans** für Pro:Idiom verschlüsselte digitale, Klardigital- und analoge Kanäle.
 - **Funkscans** für digitale ATSC-Kanäle von einer lokalen terrestrischen Antenne.
 - **Funk- + Kabelscans** für alle Signaltypen.
3. Press ▲ oder ▼ drücken, um zu **Auto Scan**, und press ▶ oder **Eingabe** to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

TV-Kanalsuche für DVB-Empfänger



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

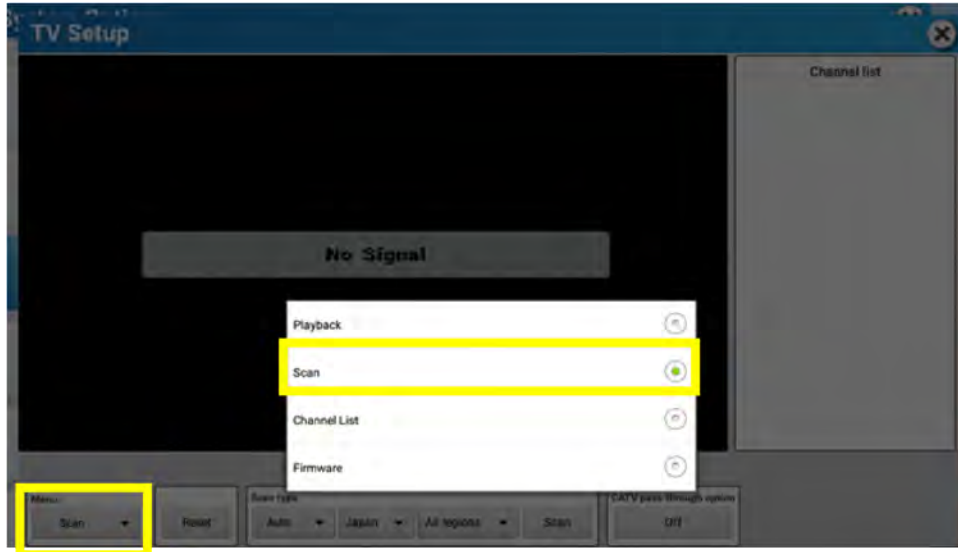
Wenn **DVB-S** als **Digitaler TV-Standard** ausgewählt ist, **Land** und **Satellitentyp** mithilfe von ◀ oder ▶ einstellen, bevor die Kanalsuche gestartet wird.



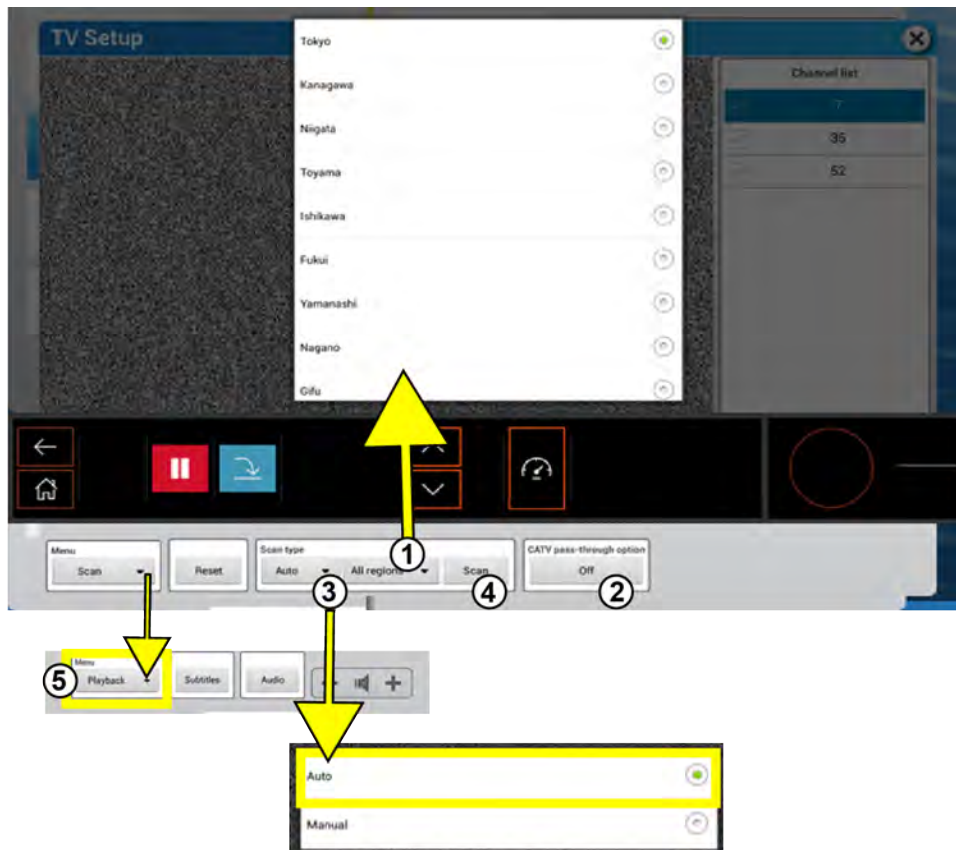
6. **Eingabe** drücken, um nach Kanälen zu suchen.
7. ▲ oder ▼ drücken, um zum Signaltyp zu navigieren, wenn **DVB-S** als **Digitaler TV-Standard** ausgewählt ist.

TV-Kanalsuche für ISDB-T-Empfänger

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



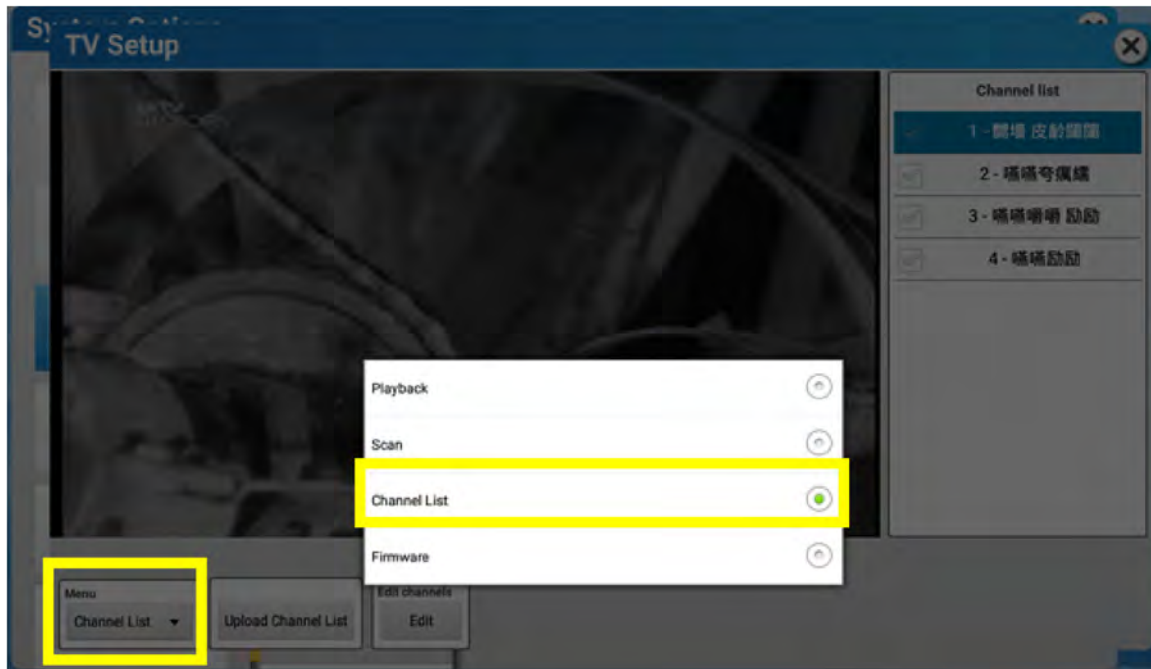
1. **Alle Regionen** auswählen, um eine Regionsliste einzublenden. Anwendbare Region auswählen.
2. **Kabel-TV-Durchlaufoption** auf **AUS** setzen.
3. **Auto** auswählen, um **Suchart** auszuwählen.
4. Auf **Suchen** drücken, um nach Kanälen zu suchen.
5. In den Menüoptionen **Abspielen** auswählen,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



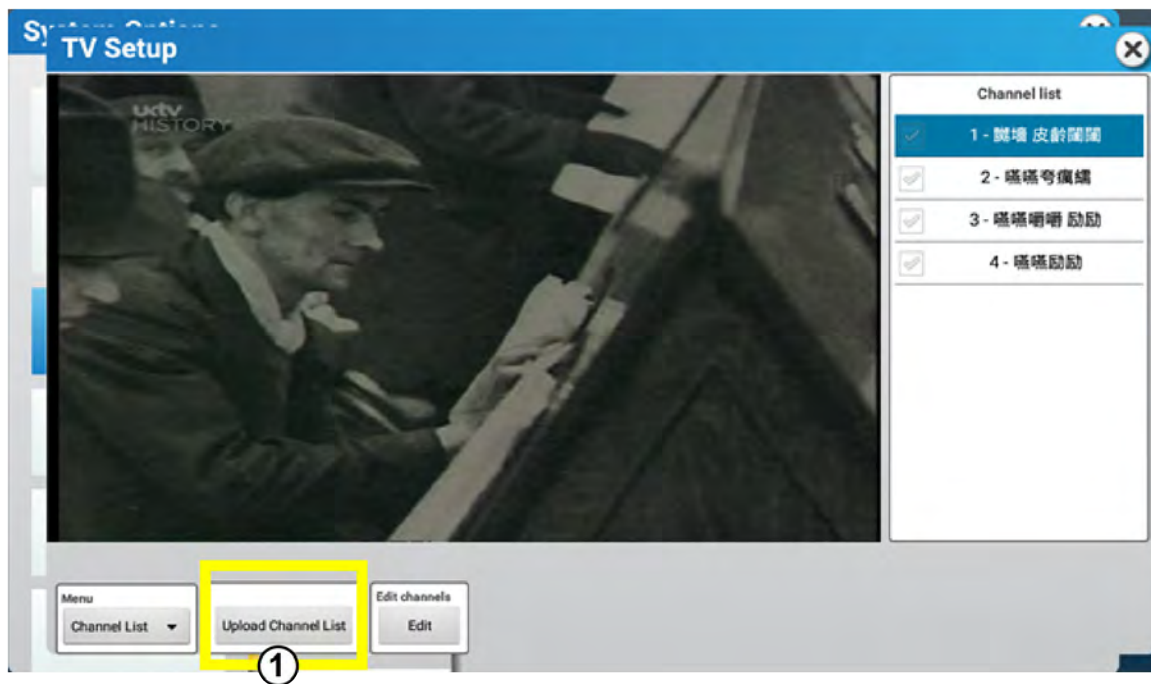
ANMERKUNG: Wenn der Empfänger keine Kanäle findet, **Kabel-TV-Durchlaufoption** auf **EIN** stellen und erneuten Suchlauf durchführen.

Kanallisten-Management für ISDB-T-Empfänger

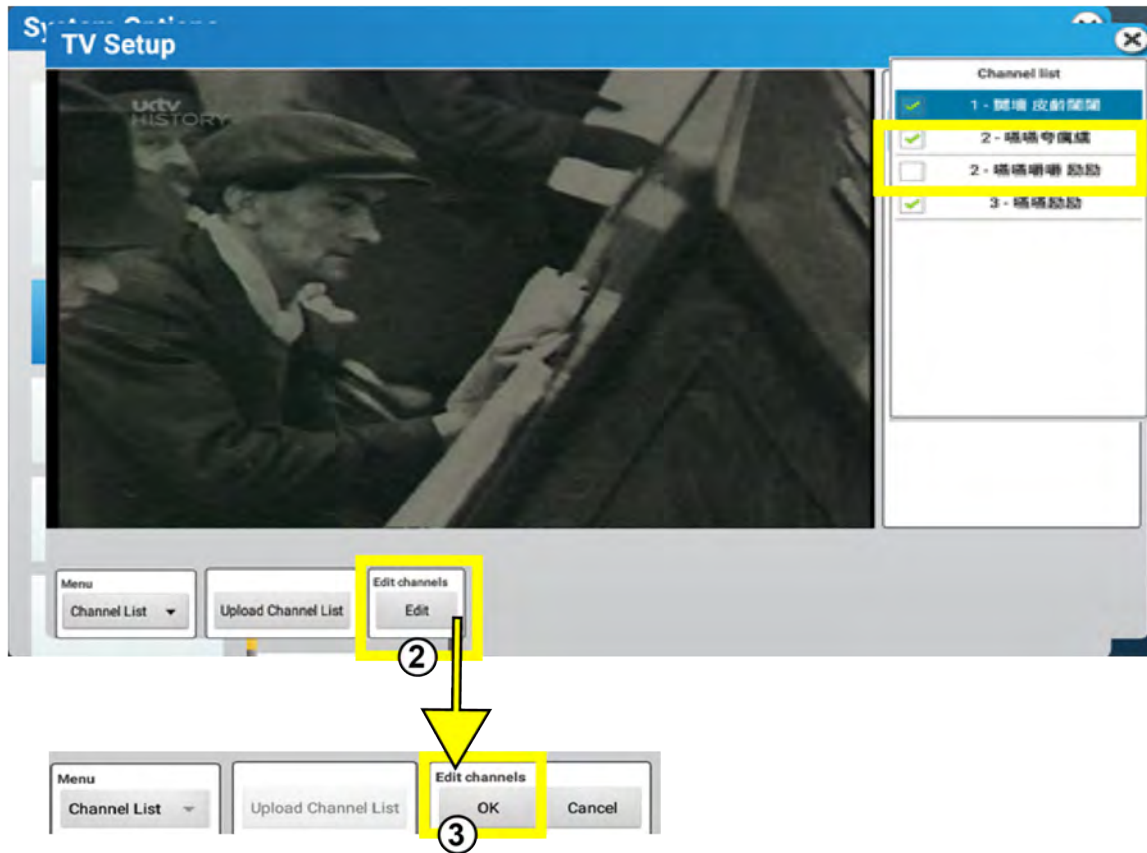
In den Menüoptionen der TV-Einrichtung **Kanalliste** auswählen.



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



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



Pro: Idiom™ IPTV-Tuner

Erforderliche Voraussetzungen.

Das Studio muss Folgendes bereitstellen:

- **Zugang zu ihrem IPTV-Netzwerk** über eine CAT-5e/CAT-6-Kabelverbindung für jedes einzelne Life Fitness Cardio-Gerät, das den Pro:Idiom IPTV DTB enthält. Pro:Idiom wird nicht über eine WLAN-Verbindung unterstützt.
- **Zuweisung einer statischen IP-Adresse (IPv4 - 32-bit)** für jedes Cardio-Gerät, das den Pro:Idiom IPTV DTB enthält.
- **Zuweisung eines VLAN (virtuelles LAN) ID-Tags**, wenn eines benötigt wird.
- **Informationen zur Kanalliste**, einschließlich des verwendeten Streaming-Protokolls (UDP ist das gebräuchlichste), der IP-Adresse für jeden Kanal, der Port-Zuweisung und des mit jedem Kanal verbundenen Kanalnamens. Die jedem Kanal zugewiesene IP-Adresse, Port und Kanalname.

Beschränkungen

- Der Pro:Idiom IPTV DTB unterstützt keine dynamische Zuweisung von IP-Adressen.
- Der Pro:Idiom IPTV DTB unterstützt nicht das verschlüsselte IPTV über Wireless Connectivity (oder WLAN).

Ersteinrichtung

- Die Ersteinrichtung eines Fitnessstudios mit der Pro:Idiom IPTV DTB erfordert die Beschaffung wichtiger Einrichtungsinformationen, einschließlich der Zuweisung einer statischen IP-Adresse für jede DTB und der IPTV-Kanalliste vom A/V-Integrator oder Studio-Manager für die direkte Integration in die DTB. Ohne diese Informationen kann diese DTB nicht eingerichtet werden.
- Jeder Pro:Idiom DTB innerhalb eines Studios muss manuell mit einer [Statische IP-Adresse](#) sowie der [VLAN-ID](#) (falls eine solche benötigt wird) programmiert werden.
- Die [IPTV-Kanalliste](#) muss auf einem Pro:Idiom DTB implementiert werden und kann mithilfe des USB-Imports/Exports oder über Halo auf die übrigen Geräte innerhalb des Studios geklont werden.

Technische Daten

IPTV-Eingang:	RJ-45-Anschluss über CAT-6-Ethernet-Kabel
IPv4-Adressierung:	Nur statische IP-Zuweisung
IPv4 Multicast IP-Unterstützung:	Ja
IGMP-Unterstützung:	Ja
VLAN-Unterstützung:	Ja
IPTV-Streaming-Protokolle:	UDP und RTP
IP-Multicast-Bereich:	224.0.0.0 - 239.255.255.255
Port-Zuweisung:	0001-9999
Transportstrom Unterstützung:	Single Program Transport Stream (SPTS) und Multiple Program Transport Stream (MPTS) bis zu 20Mbps
Videocodec-Unterstützung:	MPEG-2, MPEG-4, H.264, HEVC
Audiocodec-Unterstützung	MPEG Schicht 1/2, Dolby, AAC
Unterstützung der Pro:Idiom-Entschlüsselung:	Ja

Statische IP-Adresse

Jeder Pro:Idiom™ IPTV DTB muss mit einer statischen IP-Adresse programmiert werden. Die Zuweisung einer statischen IP-Adresse oder eines Bereichs sollte vom Studio-Manager oder A/V-Integrator bereitgestellt werden.

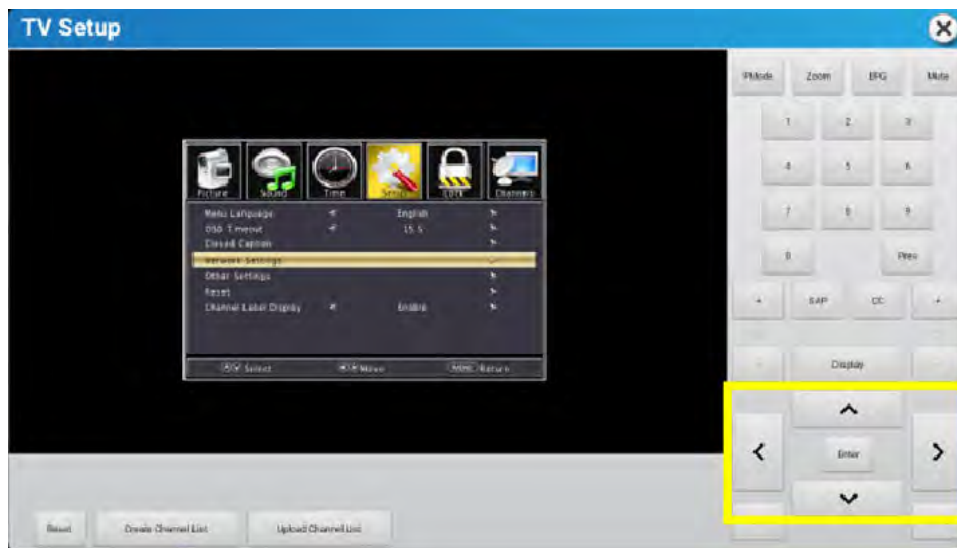
Menü zur Ersteinrichtung: Folgen Sie den Anweisungen, um die Setup-Parameter des Tuners einzustellen. Während der Ersteinrichtung die statische IP-Adresse eingeben.

Wenn das Menü „Ersteinrichtung“ verlassen wird, kann auf das DTB-Menü wie folgt zugegriffen werden:

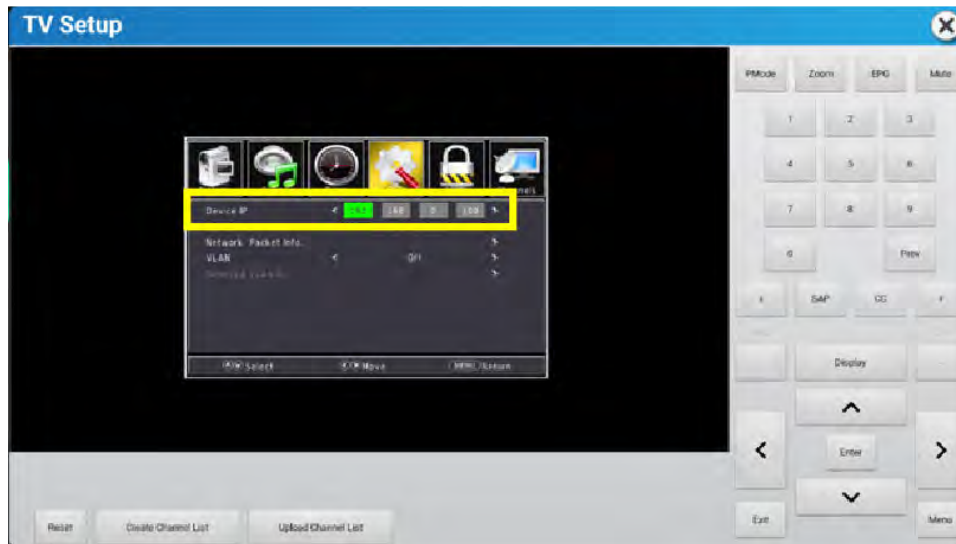
1. Zu **Systemoptionen (System Options) > Konfiguration (Configuration) > Media Center > DTV Option > TV einrichten (Set Up TV)** navigieren.
2. **Menü** in der unteren rechten Ecke des TV-Einrichtungsfensters wählen.



3. ◀ oder ▶ drücken, um zu **Setup** zu navigieren.
4. ▲ oder ▼ drücken, um zu **Netzwerkeinstellungen (Network Settings)** zu navigieren. (Enter) Eingabe oder ▶ drücken.



5. Statische IP-Adresse im Abschnitt **Geräte-IP (Device IP)** eingeben. Jedes der 4 Felder (das erste ist grün) muss mithilfe des Ziffernblocks und der Pfeile nach rechts und links zur Navigation ausgefüllt werden. Im folgenden Beispiel lautet die statische IP-Adresse für dieses Gerät 192.168.0.100.

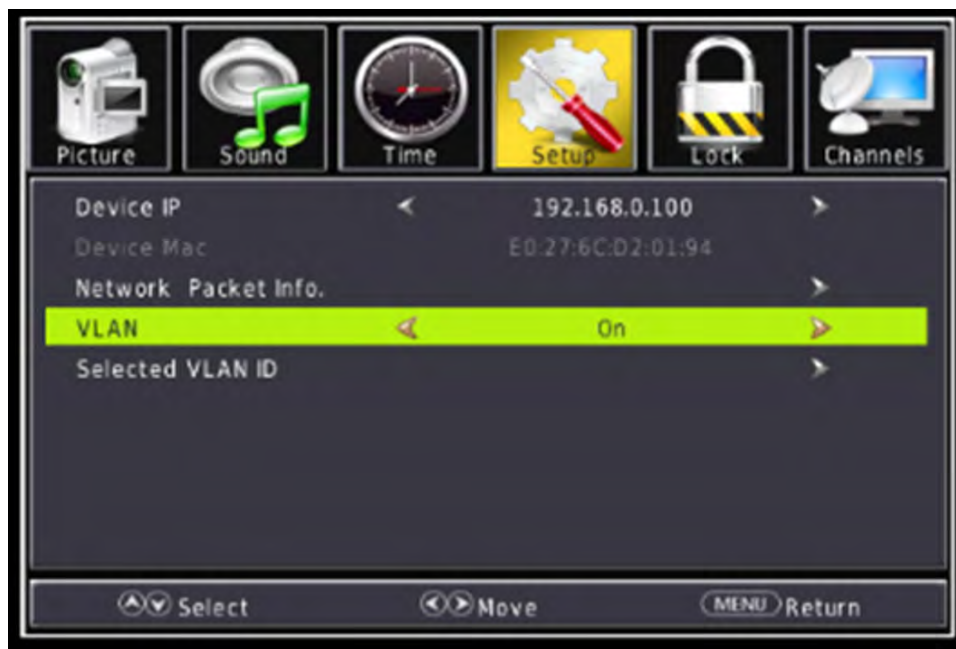


6. Nachdem die statische IP-Adresse eingegeben wurde, können Sie VLAN (Virtual Local Area Network) aktivieren, um eine VLAN-ID oder VLAN-Tag-Zuweisung hinzuzufügen. Die VLAN-ID muss vom Studio-Manager oder A/V-Integrator bereitgestellt werden. Diese Funktion ist nicht erforderlich, hilft aber beim Leiten von Datenverkehr, der sowohl Internet als auch IPTV enthält.

ANMERKUNG: Wenn eine VLAN-ID nicht erforderlich ist, überspringen Sie den Abschnitt zur Einrichtung der VLAN-ID.

VLAN-ID-Setup

1. Mit den Navigationspfeilen die Option VLAN auf **EIN** setzen.



2. Zur **ausgewählten VLAN-ID** navigieren. **Eingabe (Enter)** oder ► drücken, um auf die VLAD-ID-Eingabetabelle zuzugreifen.

- Die Port-VLAN-ID (oder kurz PVID) eingeben. Dabei handelt es sich um eine Standard-VLAN-ID, die zugewiesen wird, um das VLAN-Segment zu bezeichnen, mit dem dieser Port verbunden ist. Alle zusätzlichen VLANs, die für den Zugriff auf den IPTV-Datenverkehr benötigt werden, können in den nebenstehenden Feldern von links nach rechts platziert werden. Alle Änderungen werden nach dem Verlassen des Menüs gespeichert.



IPTV-Kanalliste

In diesem Abschnitt wird beschrieben, wie die anfängliche IPTV-Kanalliste erstellt und aufgebaut wird.

Bereitgestellte Kanalliste (Beispiel)

Zahl	IP-Adresse	Backbord	Kanalnummer	Name des Kanals
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

Kanal-Setup: Manuelle Einrichtung der Kanalliste

- ◀ oder ▶ im TV-Menü drücken, um zu **Kanäle** zu navigieren.

2. ▲ oder ▼ drücken, um zu **Input Channel IP Address (IP-Adresse des Kanals eingeben)** zu navigieren. (Enter) Eingabe oder ► drücken.



3. Die IP-Multicast-Adresse und Portnummer des ersten Kanals eingeben und mit ◀ oder ▶ zu den einzelnen Zellen navigieren. Auf **Eingabe** drücken, um den Kanal zu speichern. Den Vorgang für jeden Kanal in der Kanalliste wiederholen.

ANMERKUNG:

- Der IP-Multicast-Adressbereich reicht von 224.0.0.0 bis 239.255.255.255
- Die Portzuweisung ist in der Regel 4-stellig und folgt der Multicast-Adresse mit einem Doppelpunkt (:).
- Beispiel: 239.10.10.23:4598



4. ▲ oder ▼ drücken, um zu **Auto Channel Scan (Automatischer Kanalsuchlauf)** zu navigieren. (Enter) Eingabe oder ► drücken.

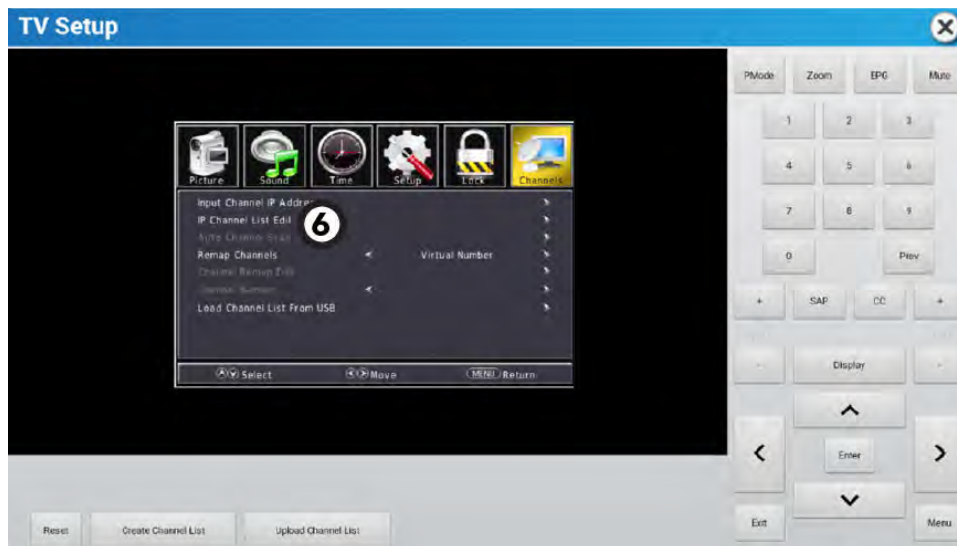


5. Eine Aufforderung zur Bestätigung Ihrer Auswahl wird angezeigt. ◀ oder ▶ drücken um **No (Nein)** oder **Yes (Ja)** zu wählen. **Eingabe** drücken.



Nach dem Suchlauf werden alle Kanäle mit den richtigen Adress- und Portzuweisungsparametern wiedergegeben.

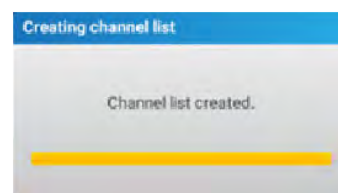
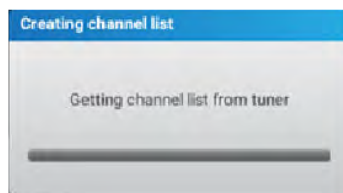
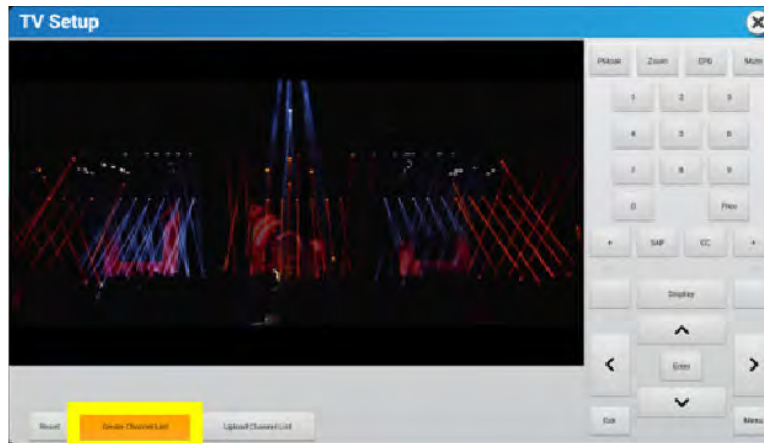
6. Zum Anzeigen oder Bearbeiten der vollständigen Kanalliste zu **IP Channel List Edit (IP-Kanalliste bearbeiten)** navigieren. Überprüfen, ob alle Kanäle in der Kanalliste abgestimmt sind und die Inhalte wie erwartet angezeigt werden. Etwaige Probleme können mit der Funktion **IP-Kanalliste bearbeiten** behoben werden.



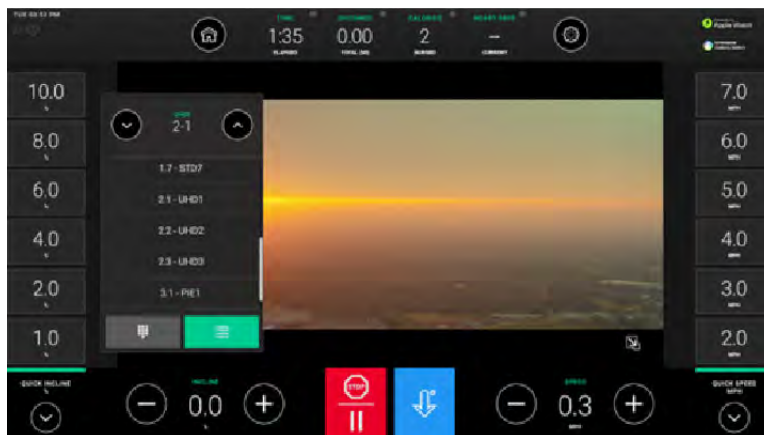
7. Bei Bedarf den **automatischen Kanalsuchlauf** wiederholen.

Kanalliste erstellen

Nachdem alle Kanäle überprüft wurden, die Funktion **Kanalliste erstellen** verwenden, um die Kanalliste in die grafische Benutzeroberfläche der Konsole zu importieren. Ein Dialogfeld zeigt den Fortschritt an.



Die **Systemoptionen** schließen und ein Training starten, um zu überprüfen, ob die TV-Kanäle richtig angezeigt werden.



Funktion zum Exportieren/Importieren von Konsoleneinstellungen

Die Konsoleneinstellungen können über den USB-Anschluss an der Vorderseite zwischen lokalen Konsolen exportiert und importiert werden. Dadurch werden alle Änderungen im Menü Systemoptionen, einschließlich der Empfängerkanalliste, auf andere lokale Konsolen übertragen.

ANMERKUNG: Bevor Sie die Kanalliste exportieren können, muss die Funktion „Kanalliste erstellen“ ausgeführt werden.

1. Einen leeren USB-Stick in die Frontplatte der Konsole einstecken, von der Sie die Einstellungen exportieren möchten. Dies sollte die Konsole sein, in der der Empfänger eingerichtet ist und in die die Kanäle gescannt werden.

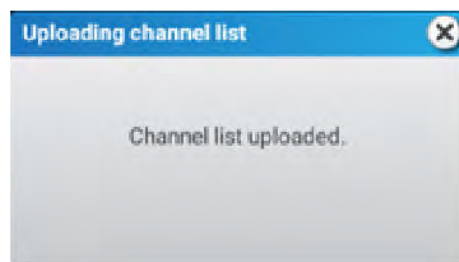
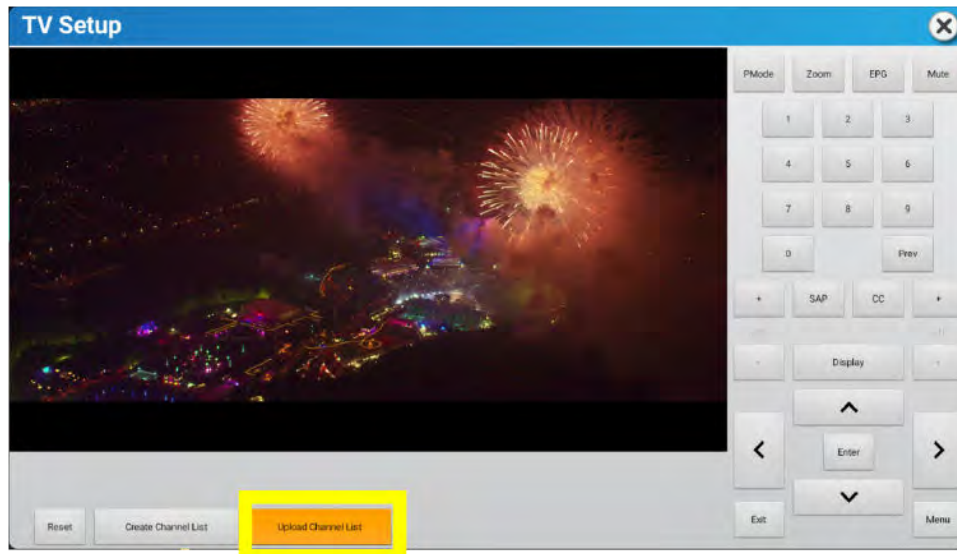
- Den Importvorgang an jeder Konsole innerhalb des Studios wiederholen, die nicht über die Konsoleneinstellungen verfügt.

ANMERKUNG: Die Empfänger-Kanallisten werden nur importiert, wenn es sich um denselben Empfängertyp und dieselbe Softwareversion handelt.

Kanalliste hochladen

Funktion zum Übertragen einer Kanalliste an Halo für die Kanalverwaltung und zum Senden der Kanalliste an andere mit Halo verbundene Discover-Konsolen innerhalb des Studios, die denselben Empfängertyp und dieselbe Empfänger-Softwareversion verwenden.

Zum Menü **TV-Setup** navigieren und **Senderliste hochladen (Upload Channel List)** auswählen. Es erscheint eine Aufforderung, in der der Fortschritt angezeigt wird.



Mit einem Halo-Konto für das betreffende Studio können Sie die Kanalliste bearbeiten und die Änderungen an die übrigen Geräte innerhalb des Studios weitergeben.

Prozess der Software-Aktualisierung: Automatische Aktualisierung

Updates für diesen Empfänger werden nur über den USB-Anschluss an der Vorderseite der Konsole in das LF-Software-Update-Paket aufgenommen. Der Empfänger wird nicht über eine Cloud-Verbindung zu Halo aktualisiert. Wenn der DTB nicht über die neueste Firmware verfügt, wird der DTB während des Aktualisierungsprozesses des LF-Softwarepakets aktualisiert.

Empfänger-Typ und Empfänger-Firmware-Version prüfen

Um den Empfängertyp oder die Firmware-Version zu überprüfen, navigieren Sie zu **Systemoptionen (System Options) > Information (Informationen) > Software Version (Software Version) > Empfänger (Tuner)**, um den Empfängertyp und die Firmware-Version anzuzeigen.

The screenshot displays the 'System Options' interface. The 'Information' menu item is selected, leading to the 'Software Version' screen. The 'Tuner' section is highlighted with a yellow box, showing the following details:

Category	Item	Value
Main	Part #: 6100-12502-000A	
	OS	Version: REAL_32S issue 12
	Bootloader	1.75C4_502_uark.2
	Firmware	Version: 1.30.5_release_imagefyoc_4.1.0
	Kernel	Version:
	Uboot	Version:
	LiFi FW	Version:
	MF	Version: 946f0460731aa004077e72ae406d17385dc149c
	SIB	Version:
	SIB 01	Version:
MDR 01	Version:	
Apps Installed	com.ancotel.ots.priv.etabook	version: 6.1.0-4596705
	com.google.android.gms	version: 16.36.40
	com.if.workoutservice	version: 1.3.23
	com.if.fitness.zbase	version: 1.6.5
	org.mobi.opensudoku	version: 1.05
	com.ancotel.providers.mdr	version: 9
	com.if.settings.provider	version: 2.5.37
	com.if.fitness.mosaic	version: 6100-60810-0001-1-2718-5
	com.if.apple_auth_service	version: 1.00.03
	com.ancotel.wirelessstorage	version: 9
com.ancotel.firmware	version: 9	
com.ancotel.computereducationmanager	version: 9	
com.ancotel.providers.drmiso-da	version: 9	
com.if.push.dfw	version: 6100-40974-0001-5300-001	
com.if.media.setuplib	version: 9	

The 'Tuner' section is highlighted with a yellow box, showing the following details:

Tuner	type: PR0_000A_OVER_IP	version: 0.08
-------	------------------------	---------------

Other visible sections include:

- Network Information
- Statistics
- Main Motor Information
- Lift Motor Information
- Bell / Deck Information
- Date and Time
- System Errors
- Maintenance Information
- FCC ID Numbers

STB SYNC

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

TV Setup

1 Change

2 Open Channel Setup

3 PMode Zoom

4 5 +

6 Exit

7 TV Resolution 1080p

IPTV Setting

Search Brand or Model

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

a

IPTV Setting

dci4

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

c

Technicolor - DCI401MCS Satellite Receiver

d

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

1. IPTV-Einstellung

Ändern auswählen.

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

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

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

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

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

2. Allgemeine Farbtasten

Die entsprechende Aktion hängt von der STB ab.

3. EPG (*falls verfügbar*)

Führt aktuelle und zukünftige Programme für die ausgewählten Kanäle auf.

4. SAP (*falls verfügbar*)

Wechselt zwischen normalen und SAP Audio-Kanälen.

5. Untertitel

Drücken, um Untertitel ein-/auszuschalten.

6. Menü

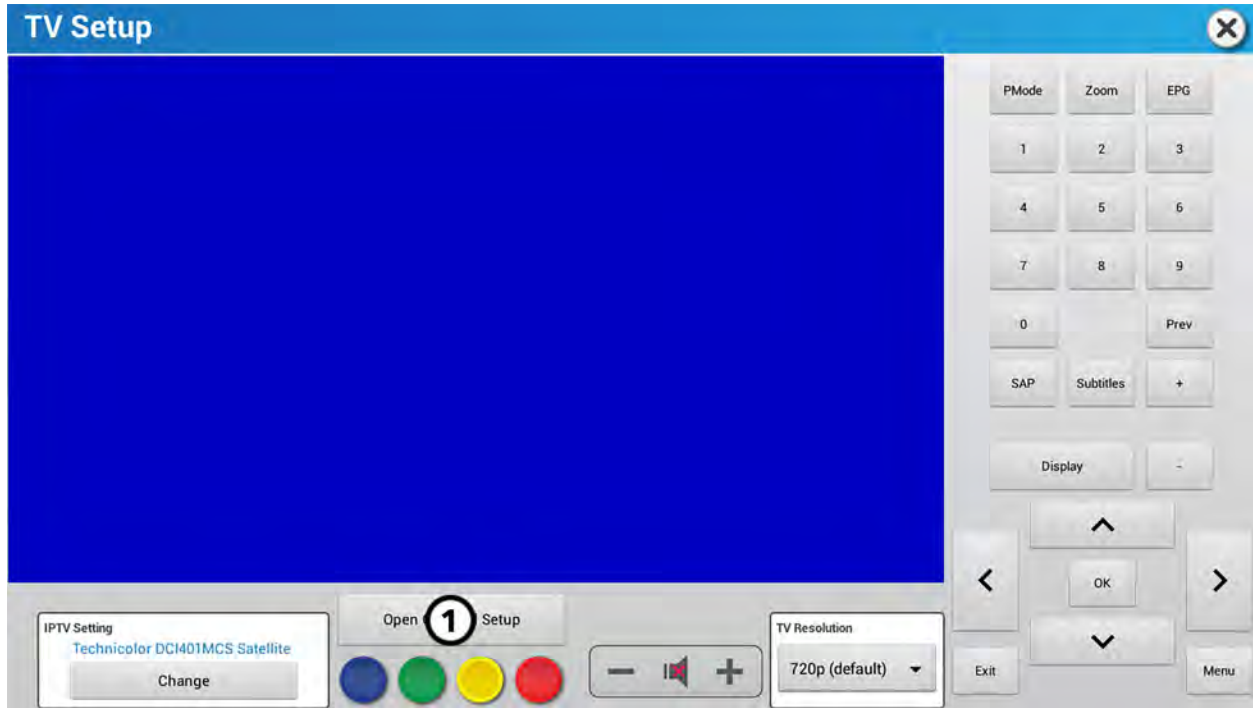
STB Menü (*falls verfügbar*)

7. TV-Auflösung

Ändern Sie die TV-Auflösung.

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

Kanaleinstellung öffnen



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

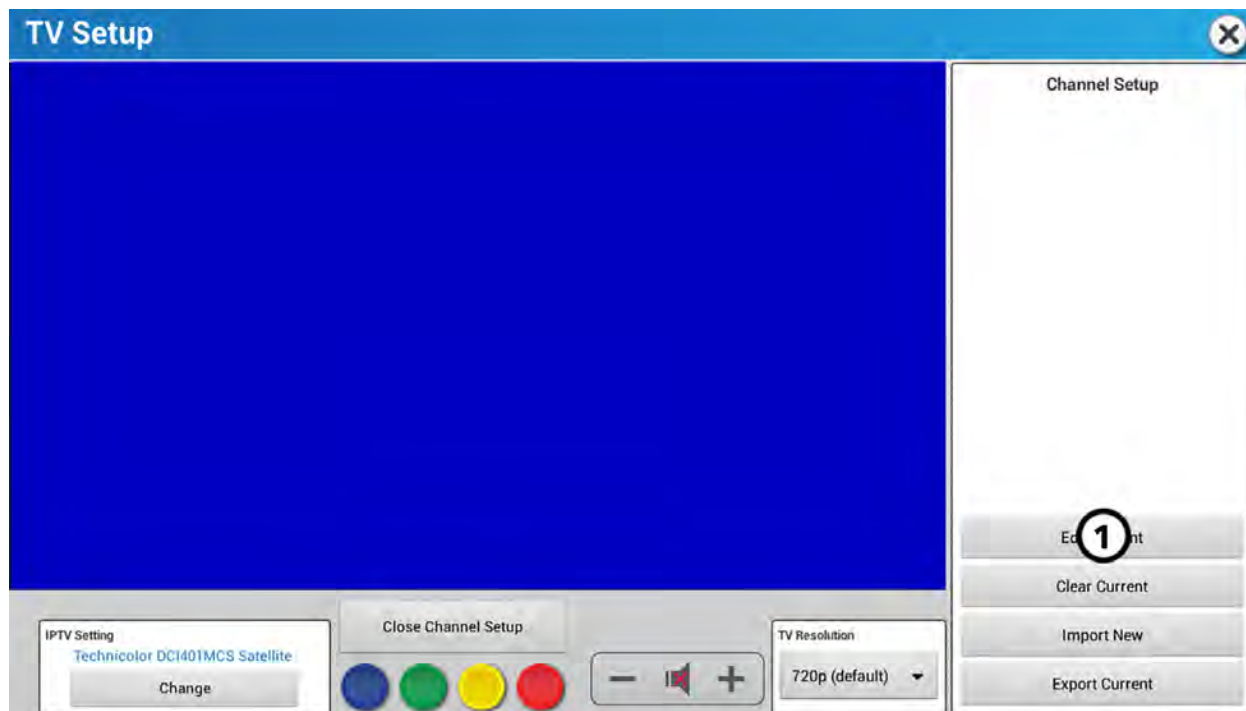
Das Menü „Kanaleinstellung öffnen“ verfügt über vier Optionen:

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

Aktuelle bearbeiten

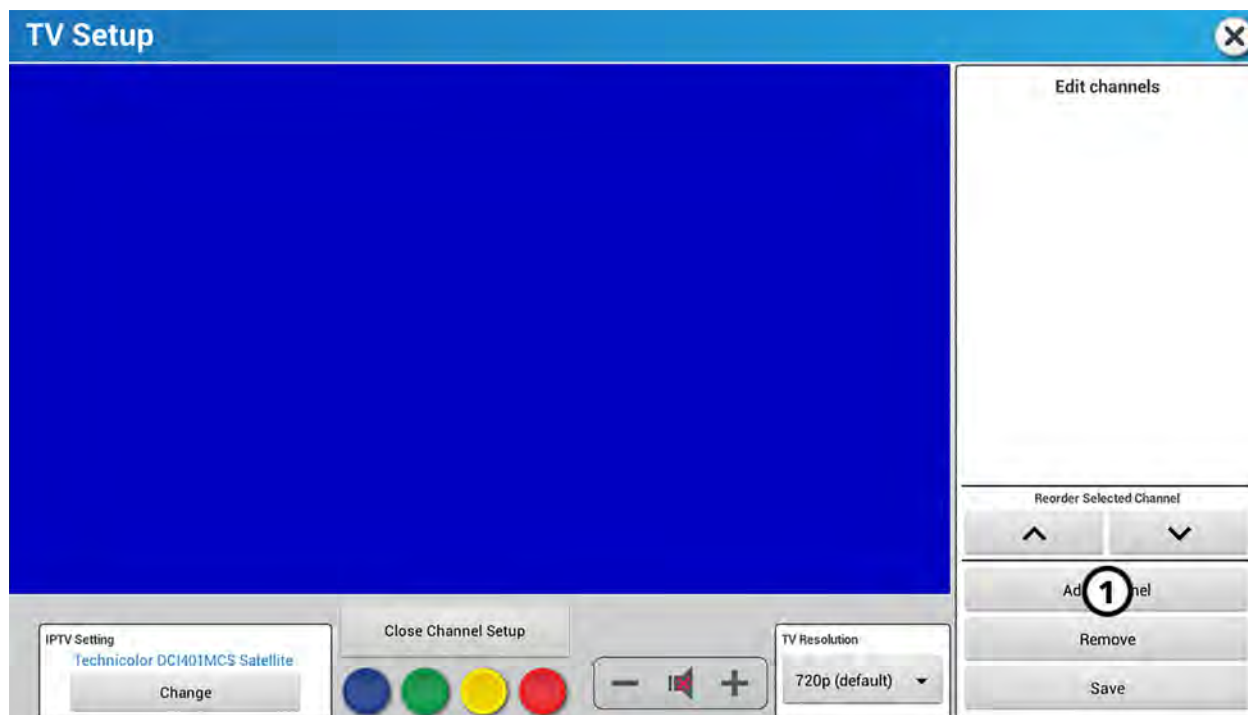
Aktuelle bearbeiten drücken, um auf die folgenden Menüoptionen zuzugreifen:

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

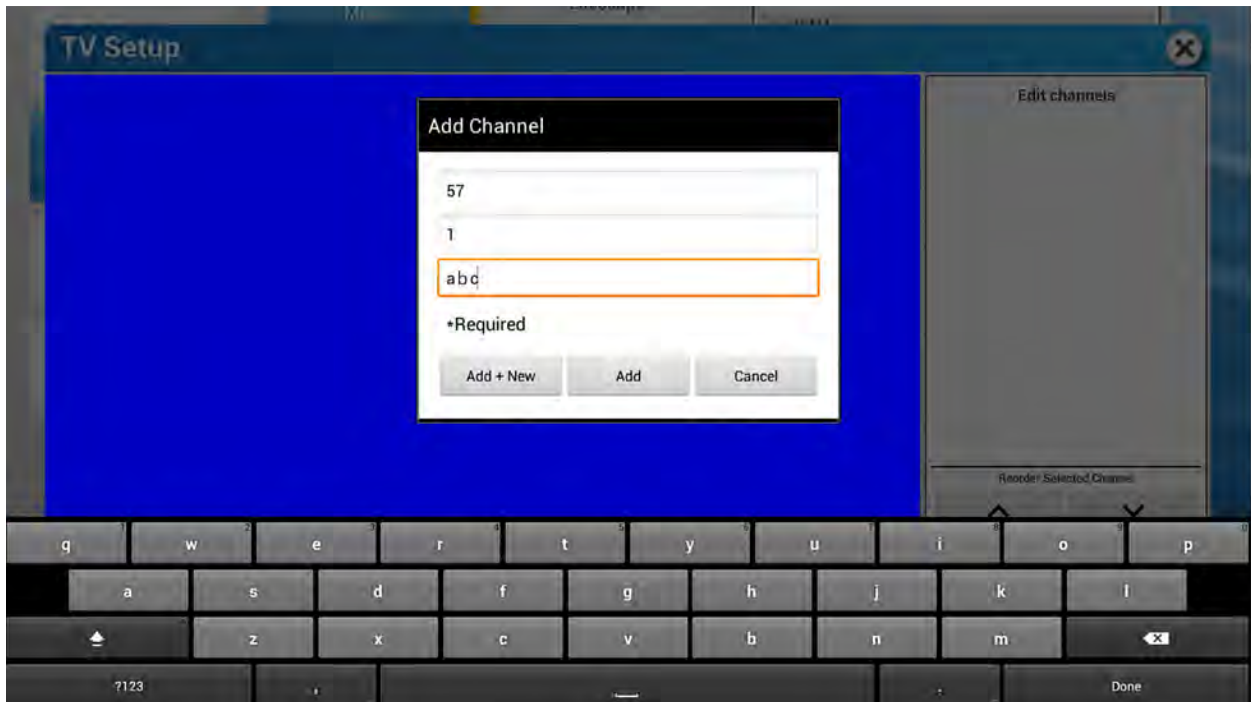


Kanal hinzufügen

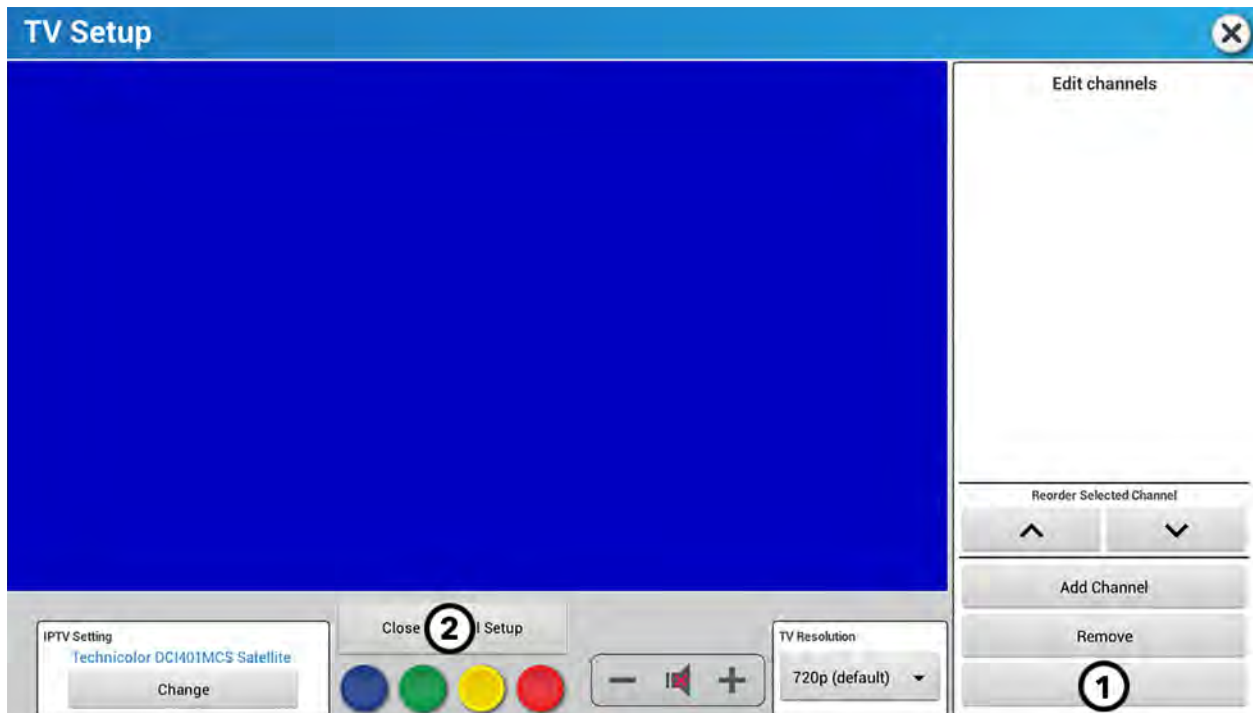
1. **Hinzufügen** drücken.



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



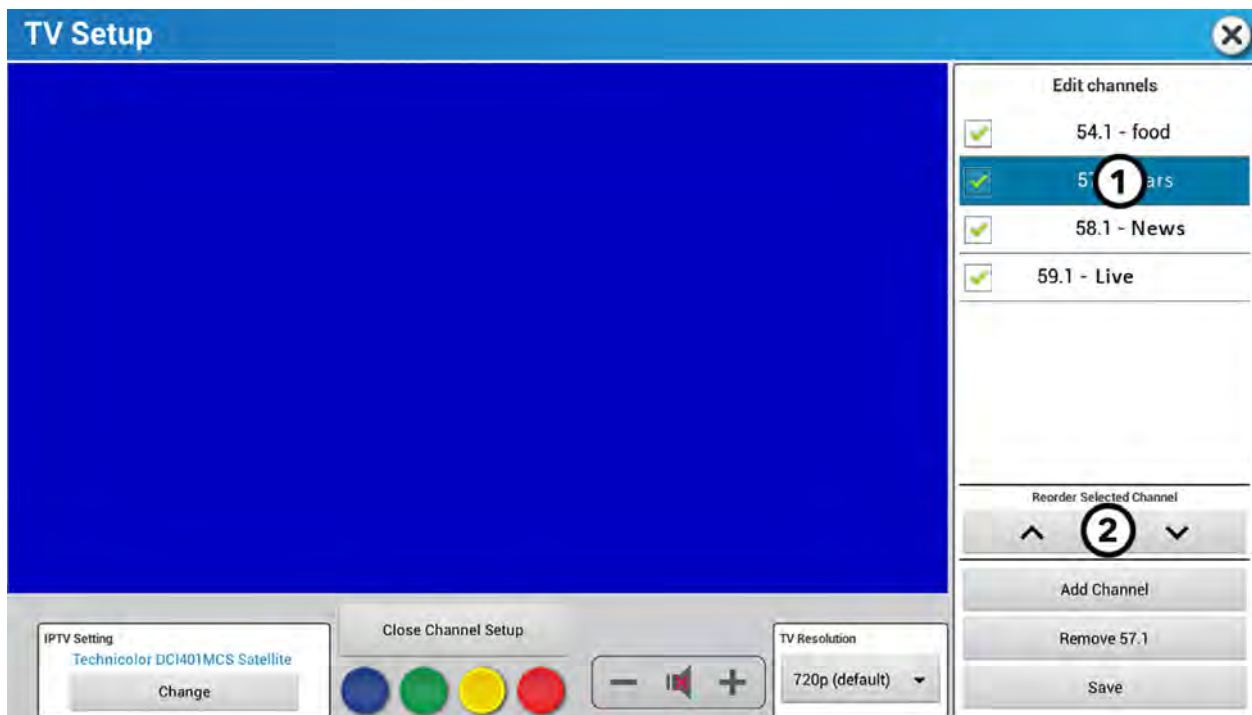
3. Unterkanal- oder Programmnummer in das Kästchen **Nebenummer** eingeben.
4. Den Kanalnamen in das Kästchen **Kanalname*** eingeben.
5. Wählen Sie eine der folgenden Möglichkeiten:
 - **Hinzufügen** drücken, wenn Sie mehrere Kanäle zu Ihrer Kanalliste hinzufügen möchten.
 - **Hinzufügen** drücken, wenn Sie nur einen Kanal zu Ihrer Kanalliste hinzufügen möchten.
 - **Abbrechen** drücken, wenn Sie Ihren Kanal nicht hinzufügen möchten.



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

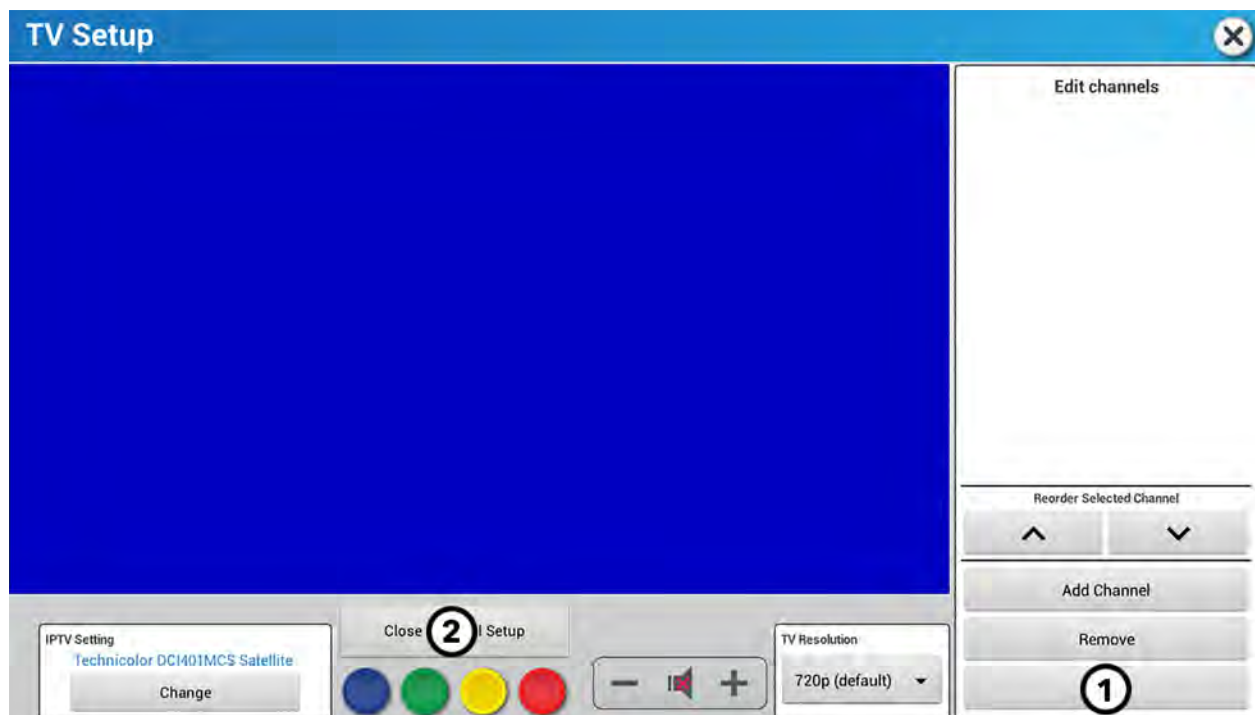
Ausgewählten Kanal neu ordnen

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



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

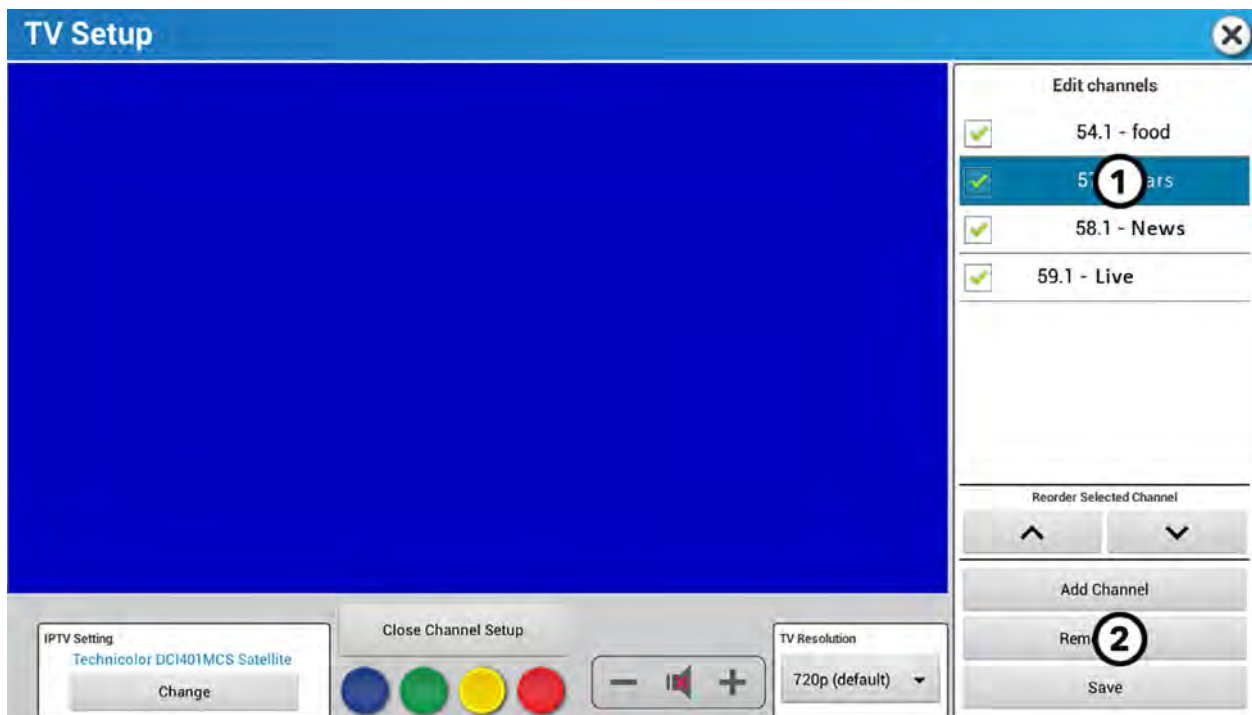
2. ▲ oder ▼ drücken, um den Kanal in Ihrer Kanalliste neu anzuordnen.



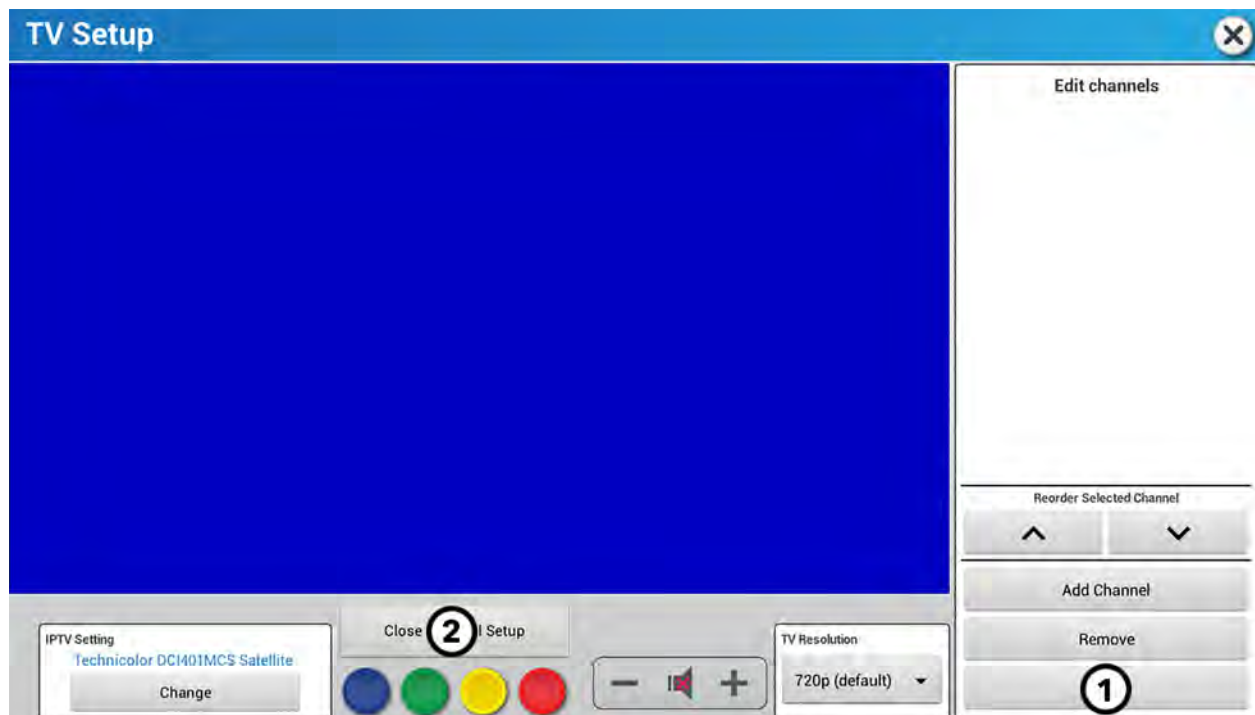
1. **Speichern** drücken, wenn Sie die Kanäle neu geordnet haben.
2. **Kanaleinstellung beenden** drücken, wenn Sie Ihre Kanalliste fertiggestellt haben.

Entfernen

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



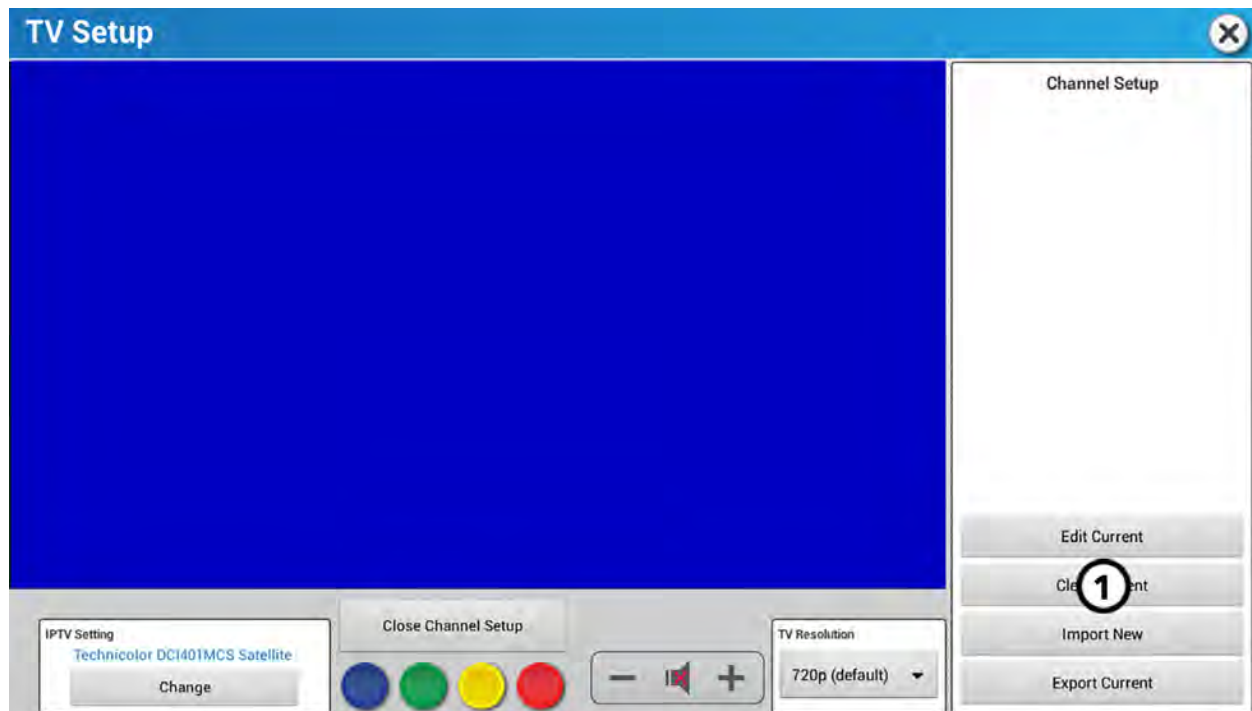
2. Entfernen drücken.



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

Aktuelle löschen

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



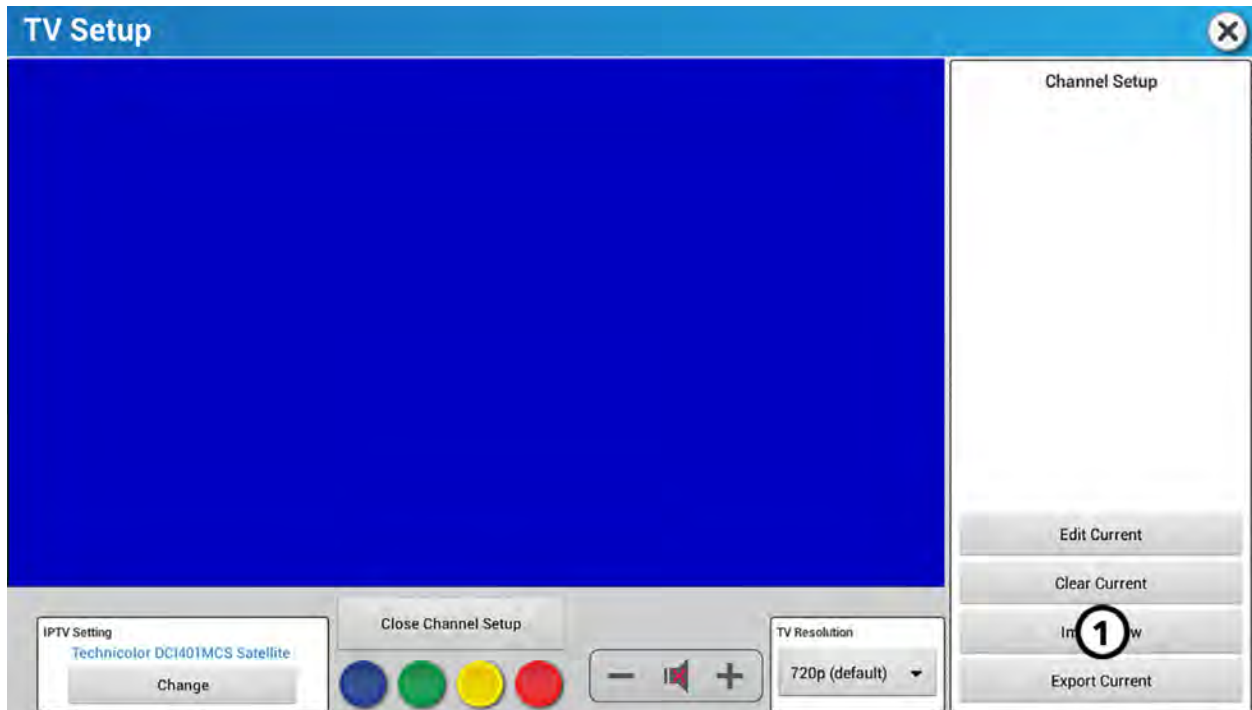
Neue importieren

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

Eine Kanalliste von einem anderen Gerät importieren:

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

6. Neue importieren drücken.



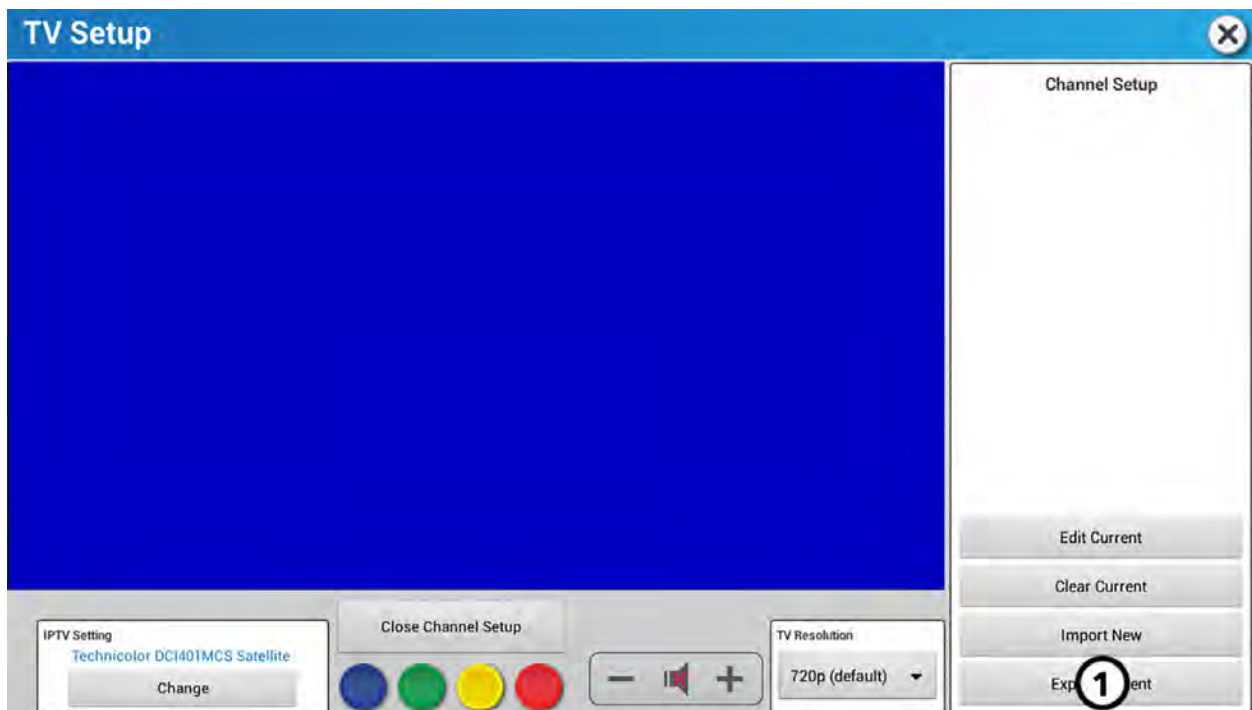
7. Vergewissern Sie sich, dass Ihr Gerät die Kanalliste von dem anderen Gerät importiert hat.

Aktuelle exportieren

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

So exportieren Sie die aktuelle Kanalliste eines Geräts:

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



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

Open IPTV



Open IPTV ermöglicht die Erstellung eigener Kanäle.

1. Art des Empfängers

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

2. TV-Einrichtung

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

3. Benutzerdefinierter Kanal

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

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

- Kanalnamen erstellen

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

5. Kanaltabelle

URL-Adresse und Kanalname werden in einer Kanaltabelle eingetragen.

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

7. Kanalvorschau

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

8. Kanäle importieren

Kanalliste von einem USB-Stick importieren.

9. Kanäle exportieren

Kanalliste auf einen USB-Stick exportieren.

10. Kanalliste hochladen

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

11. Zwischenspeicherkonfiguration

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

8. Spezifikationen

Spezifikation der Konsole

Bildschirmtyp der Konsole:	LCD mit integriertem projiziertem kapazitivem Touchscreen
Größe des LCD-Touchscreens:	Diagonale: 60,5 cm (23,8 Zoll)
Leistungsbedarf des LCD-Touchscreens:	20,5 - 25,5 VDC bei 3,5 A
Anschlüsse:	CSAFE: Austauschbare Netzwerk- und Fitness Entertainment-Buchse vom Typ RJ45 (erfüllt die Strombedingungen der FitLinxx CSAFE Spezifikation vom 4. August 2004: 4,75 VDC bis 10 VDC, maximale Stromstärke von 85 mA).
Kopfhörerbuchse:	3,5 mm Stereo
Umgebungstemperaturbereich (Betrieb)	10 °C - 40 °C (nominal 25 °C)
Temperaturbereich (Lagerung/Versand, nicht in Betrieb)	-33 - 71C(Begrenzung durch: LCD Touchscreen)
Feuchtebereich (Betrieb)	5% - 85% RF (nominal 40% RF, nicht kondensierend)
Herzfrequenzüberwachung:	<ul style="list-style-type: none">• Patentiertes digitales Herzfrequenz-Sensorsystem Lifepulse™ und Polar®-kompatibles telemetrisches Herzfrequenz-Überwachungssystem• Kompatibel mit ANT+ und Bluetooth Herzfrequenzmessgeräten
Zielherzfrequenz - Training	<ul style="list-style-type: none">• Mindestens: 50 Herzschläge pro Minute• Höchstens: 210 Herzschläge pro Minute
Geschwindigkeitsbereich:	Symbio Runner Treadmill: 0,8 - 25 km/h (0,5 - 16 mph) mit einer schrittweisen Erhöhung von 0,1
Steigungsstufen:	Symbio Runner Treadmill: 0 - 15 % Symbio Incline Elliptical: 0 -15
Widerstandsstufen:	Symbio Upright LifeCycle™ und Symbio Recumbent Cycle: 0 - 25 Symbio Upright SwitchCycle: 0 - 99 Symbio Incline Elliptical: 0 - 25
Laden von USB-Geräten:	Kann in Verbindung mit Apple Lightning, Apple USB-C, Android USB-C und Android Micro-USB-Kabeln verwendet werden, um kompatible Geräte zu laden.
Kabelloses Aufladen:	<ul style="list-style-type: none">• Aufladefläche: 50 mm x 80 mm (ca. 2 in. x 3 in.)• Reaktionszeit beim Aufladen: weniger als 3 Sekunden• Maximale Leistung: 10 W• Kompatibilität mit dem Ladeprotokoll: Qi-Schnellaufladung
Leistungsfähigkeit Rundfunkempfänger:	NTSC/ATSC oder PAL/DVB-T/DVB-T2 oder NTSC/ISDB-T/DTMB (drei separate Tuner). NTSC/ISDB-T unterstützt die japanische und brasilianische Version des ISDB-Standards einschließlich B-CAS und unterstützt DTMB (oder DMB-TH) für China. Unterstützt darüber hinaus PAL-M und PAL-N (besondere PAL-Codierung für Standorte, an denen kein digitaler Rundfunk verfügbar ist, wie Argentinien, Brasilien, Paraguay und Uruguay).
Kabel- / Satellitenreceiver-Funktionen:	QAM-B oder DVB-C/DVB-S/DVB-S2 QAM-B beinhaltet Pro: Idiom™-Entschlüsselungsfunktionen.
IPTV-Empfänger-Funktionen:	Unterstützt Clear und Pro: Idiom™ verschlüsseltes IPTV mittels Multicast UDP und RTP Protokollen.

Abmessungen Konsole

	Physikalische Abmessungen (unverpackt)
Tiefe	3.4 in / 8.6 cm
Breite	22.76 in / 57.8 cm
Höhe	16.4 in / 41.6 cm
Gewicht	10,9 kg / 24 lbs.

9. Copyrights und Marken

Liste der Copyrights und Marken

Life Fitness

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

Discover™, FitPower™, Heart Rate+™, LFconnect™, Lifepulse™, Lifescape™, MaxBlox™, PowerMill™, SureStepSystem™, Swipe™ und Workout Landscape™ sind Warenzeichen von Life Fitness.

Sonstiges

FitLinxx™ ist eine Marke von ActiveLinxx.

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

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

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

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

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

PureGreen 24™ ist eine Marke von Pure Green.

Qi® ist eine eingetragene Marke von Wireless Power Consortium, Inc.

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

10. Garantie

Deckungsumfang

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

Garantieinhaber

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

Garantiedauer

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

Wer bezahlt im Kundendienstfall Transport und Versicherung

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

Behebung von durch die Garantie abgedeckten Defekten

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

Von der Deckung ausgeschlossen

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

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

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

Was Sie tun müssen

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

Ersatzteile und Kundendienst

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

Ausschließliche Garantie

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

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

Änderungen der Garantie sind nicht zulässig

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

Gültigkeit der Landesgesetze

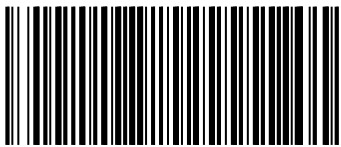
Im Rahmen dieser Garantie haben Sie bestimmte Rechtsansprüche. Darüber hinaus haben Sie möglicherweise weitere Rechtsansprüche, die sich von Land zu Land unterscheiden.

Garantiebedingungen

Sie können über den Link unten auf die Garantiebedingungen für das Gerät zugreifen:

<http://lifelitness.com/warranties>





1022784-0007