

Symbio™ Console

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

사용 설명서



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • U. S. A.
847.288.3300 • 팩스: 847.288.3703
서비스 전화번호: 800.351.3737(미국 및 캐나다 무료 통화)
글로벌 웹 사이트: www.lifefitness.com

전 세계 사무소

미주
북미

Life Fitness, LLC
Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
전화번호: (847) 288 3300
서비스 이메일:
customersupport@lifefitness.com
판매/마케팅팀 이메일:
commercialsales@lifefitness.com

유럽, 중동 및 아프리카(EMEA)
벨기에, 네덜란드 및 룩셈부르크

Life Fitness 대서양 BV
Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
네덜란드
+3118064666
서비스 이메일:
service.benelux@lifefitness.com
판매/마케팅팀 이메일:
marketing.benelux@lifefitness.com

기타 모든 EMEA 국가 및 EMEA 대리점*

Life Fitness 대서양 BV
Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
네덜란드
+3118064666
서비스 이메일:
emeaservicesupport@lifefitness.com

브라질

Life Fitness Brasil
Av. Rebouças, 2315
Pinheiros
São Paulo, SP 05401-300
브라질
SAC: 0800 773 8282 옵션 2
전화: +55 (11) 3095 5200 옵션 2
서비스 Email: suportebr@lifefitness.com
영업/마케팅 Email:
vendasbr@lifefitness.com

영국

Life Fitness UK LTD
Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
전화: 총괄 사무소 (+44) 1353.666017
고객 지원 (+44) 1353.665507
서비스 이메일: uk.support@lifefitness.com
판매/마케팅팀 이메일: life@lifefitness.com

아시아 태평양 지역

일본
Life Fitness Japan, Ltd
4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F
Minato-ku - Tokyo 107-0062
일본
전화: (+81) 0120.114.482
팩스: (+81) 03-5770-5059
서비스 Email: service.lfj@lifefitness.com
영업/마케팅 Email:
sales@lifefitnessjapan.com

라틴 아메리카 및 카리브해*

Life Fitness, LLC
Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
전화번호: (847) 288 3300
서비스 이메일:
customersupport@lifefitness.com
판매/마케팅팀 이메일:
commercialsales@lifefitness.com

독일, 오스트리아 및 스위스

Life Fitness Europe GMBH
Neuhofweg 9
85716 Unterschleißheim
독일
전화:
+49 (0) 89 / 31775166 독일
+43 (0) 1 / 6157198 오스트리아
+41 (0) 848 / 000901 스위스
서비스 Email: kundendienst@lifefitness.com
영업/마케팅 Email: vertrieb@lifefitness.com

홍콩

Life Fitness Asia Pacific LTD
26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
왕 척 항
홍콩
전화번호: (+852) 25756262
팩스: (+852) 25756894
서비스 이메일: service.hk@lifefitness.com
판매/마케팅팀 이메일:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

스페인

Life Fitness IBERIA
C/Frederic Mompou 5,1^o^a
08960 Sant Just Desvern Barcelona
스페인
전화: (+34) 93.672.4660
서비스 Email:
servicio.tecnico@lifefitness.com
영업/마케팅 Email:
info.iberia@lifefitness.com

기타 모든 아시아 태평양 국가 및 아시아 태평양 대리점*

Life Fitness Asia Pacific LTD
26/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
왕 척 항
홍콩
전화번호: (+852) 25756262
팩스: (+852) 25756894
서비스 이메일: service.ap@lifefitness.com
판매/마케팅팀 이메일:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*지역 영업점이나 대리점/판매점은 www.lifefitness.com에서 확인해 주십시오

사용자 및 서비스 문서 링크

<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 የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

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

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες ονλάιν χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף זמין באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

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

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

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

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.


Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

목차


안전		저작권 및 상표	
안전 수칙.....	4	저작권 및 상표 목록.....	104
사용전.....	7	보증	
기능 정보.....	7	보증 제품.....	105
고정 방법 - 트레이드밀 전용.....	8	보증 대상.....	105
연결		보증 기간.....	105
인터넷 요구 사항.....	10	서비스에 대한 운송비 및 보험료 지불자.....	105
무선 LAN 요건.....	10	보증이 적용되는 결함을 처리하는 방법.....	105
네트워크 장비 설치 및 파워 요건.....	10	보증이 적용되지 않는 경우.....	105
포트 설정.....	10	사용자의 책임.....	105
도착 URL.....	10	부품 및 서비스를 받는 방법.....	105
시작하기		제한 보증.....	105
콘솔 기능.....	11	보증서의 변경은 허용되지 않습니다.....	105
보조 제어 장치.....	12	주법의 효력.....	105
기기 연결.....	16	보증 범위 약관.....	105
Qi® 무선 유도 충전기.....	20		
Lifepulse™ 시스템.....	22		
스마트 조명 조정 방법.....	22		
작동			
홈 화면.....	25		
운동 중 보기 및 엔터테인먼트 옵션.....	30		
운동 일시 중지.....	37		
정리 운동.....	38		
하이브리드 모드.....	39		
운동			
운동 목록.....	40		
운동 설명.....	41		
운동 설정 - 데이터 입력.....	43		
빠른 시작.....	53		
LFOD+™.....	54		
표준 목표.....	60		
체력 테스트.....	61		
유지보수 및 문제 해결			
승인 및 호환 가능 클리너.....	64		
문제 해결.....	64		
관리자 설정			
시스템 옵션 액세스.....	69		
기본 설정.....	71		
TV.....	73		
사양			
콘솔 사양.....	102		
콘솔 치수.....	103		


1. 안전


안전 수칙

 사용하기 전에 설명서를 모두 읽어 보십시오.

모든 제품


 **경고:** 운동 장비를 잘못 사용하거나 과도하게 사용할 경우 부상을 당할 수도 있습니다. Life Fitness 운동을 시작하기 전에 의사로부터 철저한 검진을 받으실 것을 강력하게 권장합니다. 특히 가족 중에 고혈압이나 심장병력이 있는 경우, 나이가 45세 이상인 경우, 흡연자인 경우, 콜레스테롤 수치가 높은 경우, 비만인 경우 또는 지난 1년 동안 규칙적인 운동을 하지 않은 경우에는 검진이 더욱 필요합니다. 운동 중 언제라도 실신, 현기증, 통증, 숨이 가빠오는 현상이 느껴지면, 즉시 운동을 멈추셔야 합니다.


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


 **경고:** 배터리를 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.

일부 휴대에는 탈착식 배터리가 들어있을 수 있습니다.

- 삼키면 화학적 화상 및 식도 천공이 발생할 수 있어 2시간 이내에 심각한 부상이나 사망에 이를 수 있습니다.
- 어린이가 배터리를 삼킨 것으로 의심되는 경우 즉시 현지 독극물 통제 센터로 연락하여 신속한 전문가 조언을 받으십시오.
- 기기를 점검하고 배터리함이 올바르게 고정(예: 나사 또는 기타 기계적 고정장치 체결)되었는지 확인하십시오. 배터리함이 고정되지 않은 경우 사용하지 마십시오.
- 사용한 버튼 배터리를 즉시 안전하게 폐기하십시오. 다 쓴 배터리는 위험할 수 있습니다.
- 다른 사람에게 버튼 배터리와 관련된 위험 및 어린이 안전 유지 방법에 대해 알리십시오.

 **경고:** 화상, 화재, 감전 또는 부상 위험을 줄이려면, 반드시 올바르게 접지된 전기 콘센트에 각 제품을 연결해야 합니다.





 **경고:** 심박수 점검 시스템은 정확하지 않을 수도 있습니다. 운동을 과다하게 하면 심각한 부상 또는 죽음에 이를 수 있습니다. 현기증이 느껴지면 즉시 운동을 중단하십시오.

 **위험:** 감전의 위험이나 움직이는 부분에 의한 부상을 줄이려면, 청소나 유지보수 활동을 시작하기 전에 항상 제품의 플러그를 빼십시오.


- Life Fitness은(는) Life Fitness에 따라 제공되는 제품의 제작에 사용된 구성 부품에 라텍스가 없다는 것을 보증하거나 보장하지 않습니다. 이러한 제품의 사용자는 유해한 라텍스 반응을 유발할 수 있는 우연한 접촉을 방지하기 위해 필요한 모든 예방 조치를 취해야 합니다.
- 파워 코드나 플러그가 파손되었거나 제품을 떨어뜨렸거나 훼손되었거나 물 속에 일부분을 빠뜨렸을 경우에는 제품을 작동하지 마십시오. 고객 지원 서비스 센터에 연락하십시오.
- 콘센트에 연결된 파워 플러그가 사용자 손에 닿도록 제품을 배치하십시오. 파워 코드에 매듭이 없고 꼬이지 않았는지, 그리고 기타 장비 또는 다른 물체에 걸리지 않았는지 확인하십시오.
- 파워 코드가 파손되면, 제조업체, 허가 받은 정비 대행사, 또는 이와 동등한 자격을 갖춘 사람이 교체하여 위험을 피해야 합니다.
- 적절한 작동을 위해서 언제나 콘솔 설명서를 따르십시오.
- 육체적, 감각적 또는 정신적 능력이 떨어지거나 경험 또는 지식이 부족한 사람(어린이 포함)이 본 제품을 사용할 경우, 안전을 책임지고 있는 사람으로부터 제품 사용에 대한 감독이나 지시를 받아야 합니다.
- 이 장치는 아동용이 아닙니다. 14세 미만의 어린이는 기계에 접근하지 못하게 하십시오.
- 수영장 근처 또는 다습한 장소와 같은 야외에서 이 제품을 사용하지 마십시오.
- 통풍구를 막아놓은 채로 제품을 작동하지 마십시오. 통풍구에 보푸라기, 머리카락 또는 기타 방해 물질이 끼지 않도록 하십시오.
- 이 제품의 구멍에 이물질을 집어넣지 마십시오. 이물질이 안에 떨어지면, 파워를 끄고 콘센트에서 플러그를 빼서 조심스럽게 이물질을 찾으십시오. 이물질에 손이 닿으면, 고객 지원 서비스에 연락하십시오.
- 부속 선반이나 홀더를 제외하고 유닛에 어떤 종류의 액체도 쏟지 마십시오. 뚜껑이 있는 용기를 권장합니다.
- 맨발로 이 제품을 사용하지 마십시오. 항상 신발을 신으십시오. 고무나 고무창 구두창으로 제조된 신발을 신으십시오. 뒤축, 가죽 구두창, 징 또는 스파이크가 있는 신발은 착용하지 마십시오. 밑창에 돌이 박혀있지 않은지 확인하십시오.
- 헐렁한 옷, 신발끈, 그리고 수건은 모두 움직이는 부분에서 멀리 떨어뜨려 놓으십시오.
- 작동 중에는 장치 안이나 밑에 손을 뻗거나 장치를 기울이지 마십시오.
- 운동 중에 다른 사람들이 사용자나 장비를 어떤 방식으로든 방해하지 않게 하십시오.
- 장치를 콘센트에 연결해 사용하기 전에 LCD 콘솔이 "정상" 온도가 되도록 한 시간 동안 두십시오.
- 이 설명서에 기재된 원래 용도로만 이 제품을 사용하십시오. 제조업체가 권장하지 않은 연결 장치는 사용하지 마십시오.
- 지지대 없이 단독으로 서는 장비는 안정적인 수평 표면에 설치해야 합니다.

- 운동을 시작하기 전에 각 제품에 부착된 경고 사항을 모두 읽으십시오.
- 경고 라벨이 누락되어 있거나 손상되어 있다면 고객 지원 서비스에 바로 연락해 경고 라벨을 교체받도록 하십시오. 경고 라벨은 모든 제품과 함께 제공되며 제품을 사용하기 전에 설치해야 합니다. Life Fitness 는 경고 라벨의 분실이나 손상에 대한 책임이 없습니다.



트레드밀

-  **경고:** 신체 부상 위험 - 부상을 피하려면 움직이는 벨트 위로 올라서거나 벨트에서 내려올 때 극히 주의하시기 바랍니다. 사용하기 전에 조립 지침 설명서를 읽으십시오.
-  **경고:** 트레드밀 뒤 6.5피트 (2m) x 3 피트(0.9m) 영역에는 벽, 가구, 기타 장비 등의 장애물이 없도록 하십시오. 더 긴 전원 코드 (선택사양) 가 필요하면 고객 지원 서비스에 문의하십시오.
-  **경고:** 운동을 시작하기 전에 긴급 중지 랜야드가 트레드밀의 올바른 위치에 고정되어 있는지 확인하십시오.
-  **경고:** 벨트가 측면의 최대 허용 위치를 나타내는 표시 사이에 있지 않으면 벨트의 가운데 맞춤을 조정해야 합니다. 트레드밀 조립 설명서를 참조하십시오.
- 제품 미사용 시에는 제품의 플러그 Life Fitness 를 뽑는 것이 좋습니다. 사용하지 않을 때와 부품을 장착 또는 분리하기 전에는 전기 콘센트에서 플러그를 빼십시오. 작동을 중지하려면 ON/OFF 스위치를 OFF로 돌린 다음, 콘센트에서 플러그를 빼십시오.
- 파워 코드를 발열 표면에서 멀리 하십시오. 장비의 파워 코드를 당기거나 코드를 손잡이로 사용하지 마십시오. 전원 코드를 트레드 아래 또는 측면 주변의 바닥에 두지 마십시오.
- 핸드레일은 필요에 따라 안정성을 높이기 위해 붙잡을 수 있지만, 지속적인 사용을 위해서는 잡지 않는 것이 좋습니다.
- 런닝 벨트가 움직이는 동안에는 트레드밀에 오르거나 내려오지 마십시오. 안정성이 더 필요할 때에는 언제든지 핸드레일을 사용하십시오. 발이 걸려 넘어지는 상황 등 비상 시에는 핸드레일을 붙잡고 발을 측면 플랫폼에 두십시오.
- 트레드밀에서 절대로 뒤로 걸거나 조깅하지 마십시오.
- 에어졸 스프레이 제품을 사용하거나 산소가 투여되는 장소에서는 이 제품을 사용하지 마십시오. 이러한 물질은 연소와 폭발 위험을 초래합니다.
- EU 기계지침(European Union Machinery Directive) 2006/42/EC에 따라 공차 상태의 이 장비는 평균 12 km/h 속도(상업용 제품)와 8 km/hr(가정용 제품) 속도에서 70 dB(A) 이하의 음압 수준으로 작동됩니다. 하중이 있을 때의 소음 발생량은 하중이 없을 때보다 큽니다.

LIFECYCLE® 운동 자전거

-  **경고:** 자전거의 가장 넓은 부분의 양쪽에서 다른 물건과의 거리를 16인치(41cm) 이상 두십시오. 자전거의 앞쪽이나 뒤쪽에서 다른 물건과의 간격을 3피트(0.9m) 이상 그리고 액세스하는 장비 방향에서는 2피트(0.6m) 이상 두어야 합니다.
- 플라스틱 덮개 위에 서거나 앉지 마십시오.
- 자전거에 올라가거나 내려올 때에는 주의를 기울이십시오. 안정성이 더 필요할 때에는 언제든지 고정 핸드바를 사용하십시오.

CROSS-TRAINER

-  **경고:** Cross-Trainer 앞쪽은 적어도 1피트(0.3m) 이상, 옆쪽은 적어도 2피트(0.6m) 이상 비워 두도록 하십시오.
-  **경고:** 이 Cross-Trainer 에는 자동 바퀴 회전 기능이 없습니다. 따라서 이 제품들은 즉시 정지가 불가능합니다.

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

나중에 참고할 수 있도록 이 설명서를 보관해 두십시오.

ANATEL 준수 정보-브라질

이 장비에는 다음 번호로 ANATEL 승인을 받은 제품이 포함되어 있습니다.

모듈	ANATEL 번호
WIFI / 블루투스	08437-23-09600
무선 충전기	01535-21-13620
RFID	18033-20-07558
NFC	13389-21-14239
ANT+	00127819

이 장비는 유해한 간섭으로부터 보호되지 않으며 정식으로 승인된 시스템에서 간섭을 일으키지 않을 수 있습니다.

사용전

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

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



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

FCC 경고 - 라디오/TV 간섭 가능성

EN ISO 20957 SA 등급 (자전거, Cross-Trainer): 전문가 및/또는 상업용.

EN ISO 20957 SB 등급 (트레드밀만 해당): 전문가 및/또는 상업용.

EN ISO 20957 S 등급: 전문가 및/또는 상업용.

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

EN ISO 20957 H 등급: 가정용.

EN ISO 20957 HA 등급 (자전거, Cross-Trainer): 전문가 및/또는 상업용. Upright SwitchCycle은 상업용으로만 사용 가능합니다.

EN ISO 20957 HB 등급 (트레드밀만 해당): 전문가 및/또는 상업용.

주: 이 장비는 검사를 통해, FCC(연방 통신 위원회) 규정의 15부에 준하여 B등급 디지털 기기에 대한 제한 조항을 준수했음이 확인되었습니다. 이러한 제한 사항은 거주지에 설치 시 유해한 간섭으로부터 적절히 보호하기 위해 마련된 것입니다. 이 장비는 무선 주파수를 생성 및 사용, 방출할 수 있으며 사용 설명서에 따라 설치 및 사용하지 않을 경우 무선 통신에 유해한 간섭을 일으킬 수 있습니다. 그러나 특정 설치에 대해 간섭이 발생하지 않는다는 보장은 없습니다. 기기가 라디오 또는 TV 수신에 유해한 간섭을 유발하는 경우(장비를 껐다가 켜서 확인할 수 있음), 다음 중 하나 이상의 방법을 적용하여 문제를 해결할 것을 권장합니다.

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

크로스 트레이너만 해당:

Cross-Trainers:

EN ISO 20957-9: 2016 Class SA 정확도 테스트를 위해 훈련 장비를 다이내모미터에 연결하여 크랭크축의 파워를 측정하였습니다. 크랭크를 회전시키고 EN ISO 20957-9: 2016 Class SA 작동 테스트 조건에 따라 토크를 측정하였습니다. 테스트 결과로 나온 와트 정확도가 콘솔에 표시되었으며 다이내모미터로 측정된 실제 와트는 EN ISO 20957-9: 2016 Class SA 허용오차 범위 이내인 것으로 확인되었습니다(50 와트 이하 +/- 5 와트 및 50 와트 초과 시 +/- 10%).

기능 정보

본 사용자 설명서에는 다음 모델을 기준으로 Symbio 콘솔의 기능이 설명되어 있습니다.

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

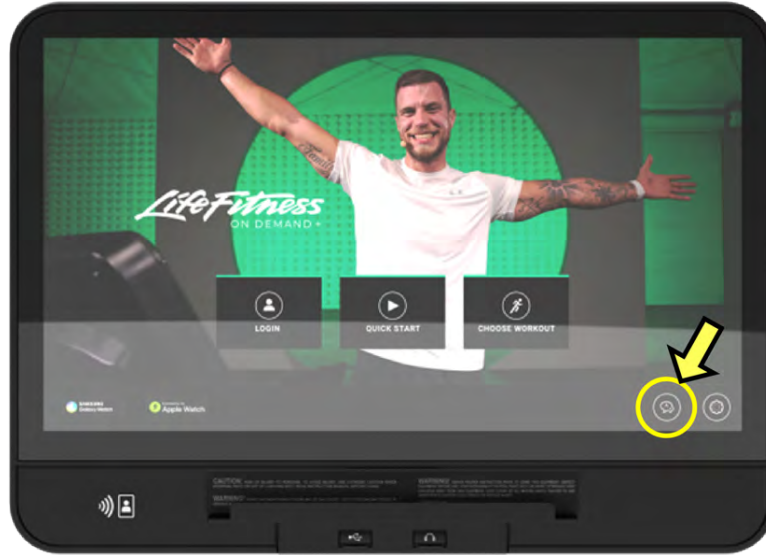
제품 용도:

- Symbio™ Runner는 제 자리에서 움직이는 표면 위를 걷거나 달릴 수 있는 운동 기구입니다.
- Symbio™ Incline Elliptical은 저충격 타원형 페달 밟기와 팔 밀기/당기기 동작을 동시에 할 수 있어 실내에서도 효율적 이면서 효과적인 토탈 바디 운동이 가능한 운동 기구입니다.
- Symbio™ Recumbent Cycle Symbio™ Upright SwitchCycle, Symbio™ Upright LifeCycle® 운동 자전거는 실내에서 다양한 속도와 다양한 저항 레벨로 자전거 운동을 시뮬레이션하는 기구입니다.

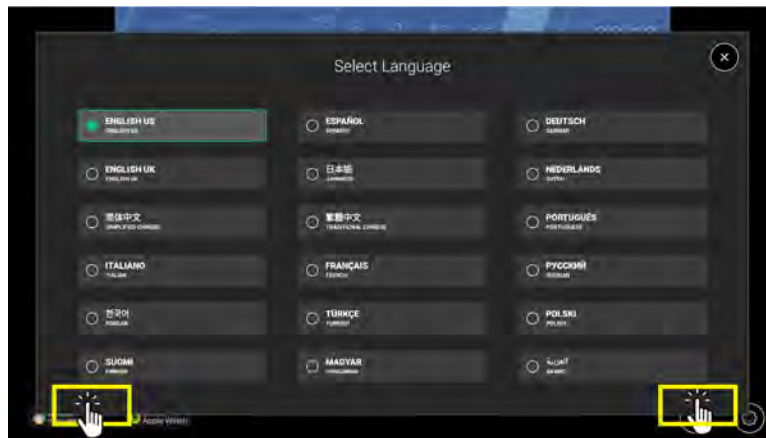
고정 방법 - 트레이드밀 전용

장치의 고정은 무단 사용을 방지하기 위한 것입니다. 기능을 활성화하면 시스템에서 장치의 작동을 정지합니다.

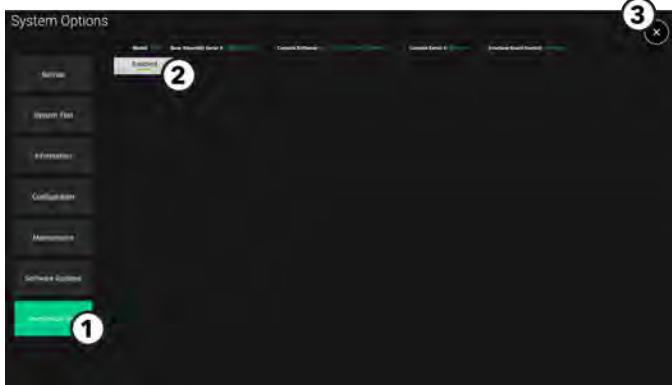
1. 기본 화면에서 언어 아이콘을 탭하여 언어 선택 화면으로 들어가세요. (언어 아이콘의 위치는 콘솔마다 다를 수 있습니다.)



2. 언어 선택 화면의 아랫 부분을 왼쪽 아래, 오른쪽 아래, 왼쪽 아래, 오른쪽 아래 순서로 탭세요.



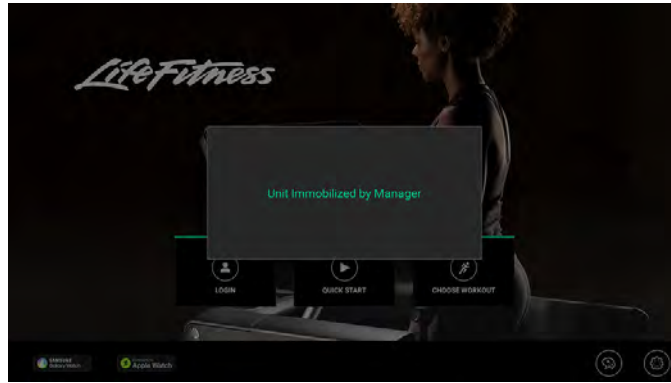
3. 유닛 고정 아이콘을 탭합니다. 활성화됨이 표시됩니다.



항목	설명
1	유닛 고정 아이콘
2	활성화 아이콘
3	종료 아이콘

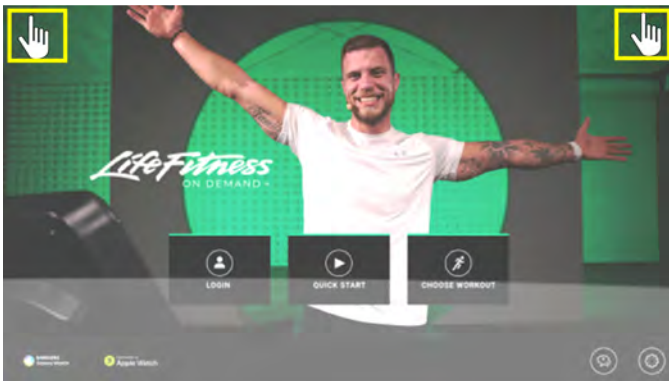
4. 종료 아이콘 X를 탭하여 시스템 옵션에서 나갑니다.
5. 장치가 다시 부팅됩니다.

6. 매니저에 의해 장치가 고정됨 메시지가 화면에 나타납니다.



7. 기본 화면의 윗부분을 왼쪽 위, 오른쪽 위, 왼쪽 위, 오른쪽 위 순서로 탭하여 시스템 옵션으로 들어가세요.

8. 장치 고정 아이콘을 탭하여 비활성화합니다.



2. 연결

인터넷 요구 사항

장치 1~ 8대에 대한 최소 다운로드 대역폭 요구 사항:

- 2.5 mbps
- 장치 추가 시 1대당 +0.25 mbps 증가.

최저 업로드 대역폭 요건:

- 0.5 mbps

유선 LAN(Local Area Network) 요구 사항:

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

1-7대	8-23대	24-47대
8-포트 10/100/1000	24-포트 10/100/1000	48-포트 10/100/1000

무선 LAN 요건

주: 전용 인터넷 연결을 권장합니다. 인터넷 연결에 필터링이나 차단 없이 트래픽 아웃바운드가 허용되어야 합니다.

액세스 포인트

- Life Fitness는 무선 액세스 포인트마다 최대 15개의 제품 비율을 권장합니다. 해당 비율 초과 시 운동 중단 및 연결 문제 발생의 가능성이 있습니다.
- 콘솔을 사용하기 위해서는 SSID가 LFWireless인 무선 네트워크에 연결되어야 합니다. Life Fitness (ACCESS-POINT-01)에서 액세스 포인트를 구매 시 액세스 포인트에 기본적으로 해당 SSID가 설치됩니다. 해당 SSID에 필요한 암호를 받으려면 네트워크를 설정하기 전에 Life Fitness 고객 서비스 (1.800.351.3737) 또는 Life Fitness 대리점으로 문의하십시오.

최소 요구사항

- 상용 등급
- 대역: 듀얼 밴드 2.4 / 5 GHz
- 장착: 벽 또는 천장 장착 가능 (예: Meraki MR32 또는 Rukus R500)
- 무선-N 액세스 포인트 (802.11n)
- 보안: WPA2-PSK

권장 기능: 무선-AC 액세스 포인트 (802.11ac)

배선 요건

CAT 5e 또는 CAT 6 케이블을 통해 무선 액세스 포인트를 유선 네트워크에 연결할 수 있습니다. Life Fitness는 해당 목적을 위해 CAT 6 케이블의 사용을 권장합니다.

네트워크 장비 설치 및 파워 요건

모뎀, 유선 라우터 및 스위치와 같은 네트워크 장비에는 전원이 필요합니다. 정확한 요건은 제품 사양을 참조하시기 바랍니다. 각각의 액세스 포인트에는 PoE(이더넷 전원 연결) 또는 추가 옵션 전원 어댑터를 사용한 전원 공급이 필요합니다. 자세한 내용은 제조업체 권장 요건을 참조하십시오.

포트 설정

콘솔에서 시작되는 모든 트래픽은 아웃 바운드입니다(즉, 데이터는 콘솔에서만 유출됩니다). 아웃 바운드 트래픽 및 관련 반환 트래픽을 차단하지 않으면 추가 구성을 하지 않아도 됩니다. 그렇지 않으면 네트워크가 아웃 바운드 트래픽을 제한하는 경우에는 아래의 특정 포트에서 아웃 바운드 연결을 오픈해야 합니다.

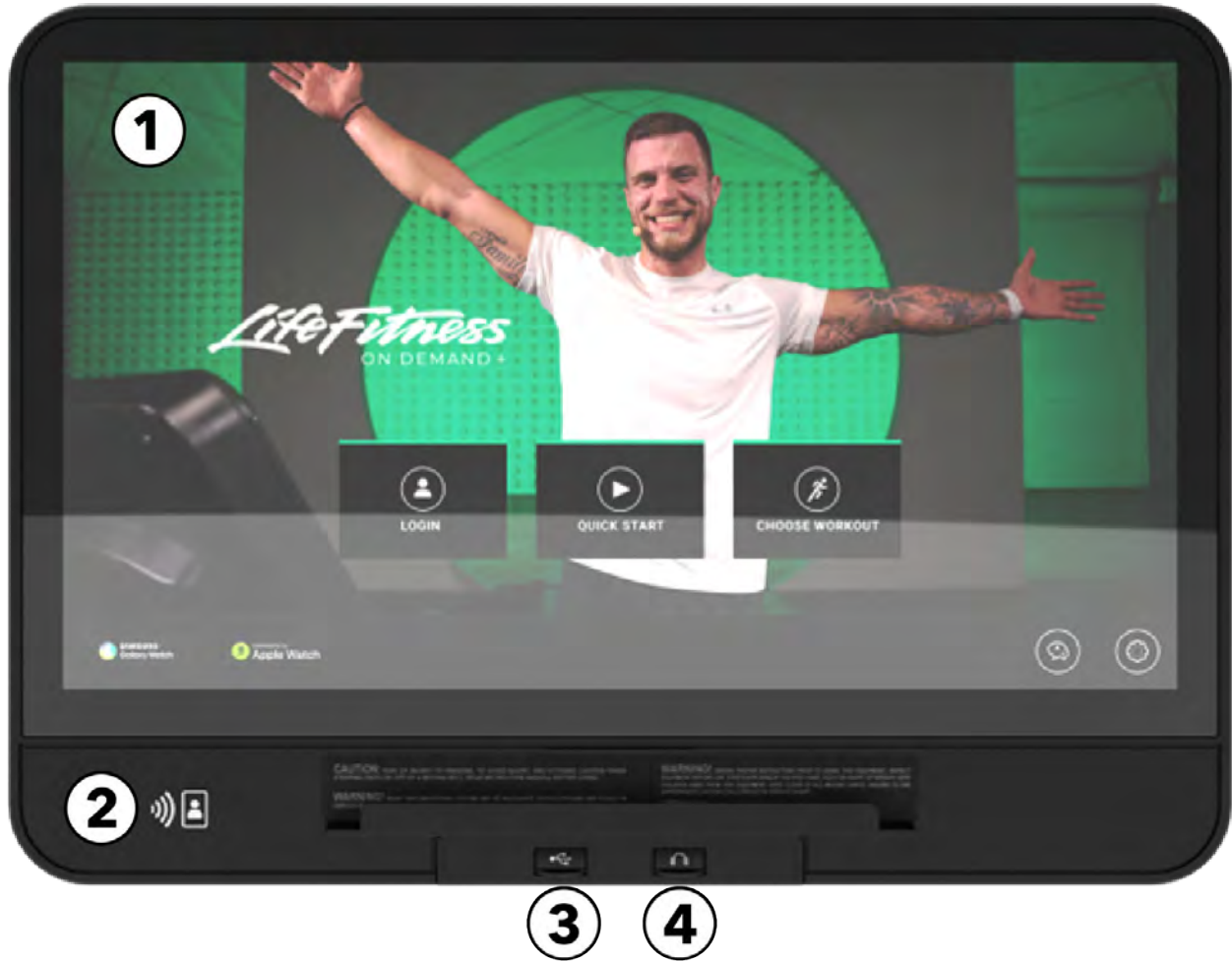
- TCP/UDP 포트 80
- TCP/UDP 포트 443
- TCP/UDP 포트 1883
- TCP/UDP 8883
- UDP 포트 1194

도착 URL

유산소 운동기구는 *.halo.fitness.com, *.lfconnect.com, *.s3.amazonaws.com에 접속합니다.

3. 시작하기

콘솔 기능



1. 터치스크린 디스플레이

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

2. NFC(근거리 무선 통신) / 옵션 RFID (무선 주파수 식별) :

- **NFC:** NFC가 활성화된 모바일 기기, 애플 워치, 삼성 갤럭시 워치에 연결하여 매끄럽게 페어링을 하고 데이터를 공유해 보십시오.
- **RFID:** 피트니스 센터의 소유주가 이 옵션을 주문하면 사용자들이 콘솔에서 센터 회원 카드를 사용할 수 있습니다. 콘솔의 하드웨어는 RFID 카드에 사용되는 두 개의 주요 주파수(125kHz 및 13.56Mhz)와 호환이 됩니다. RFID 모듈은 NFC 모듈에 포함된 기능도 모두 지원합니다.

3. USB: USB 장치를 충전하고 콘솔 소프트웨어 업데이트에 사용합니다.

4. 헤드폰: 헤드폰을 끼워 TV 및 엔터테인먼트 옵션을 청취합니다.

보조 제어 장치

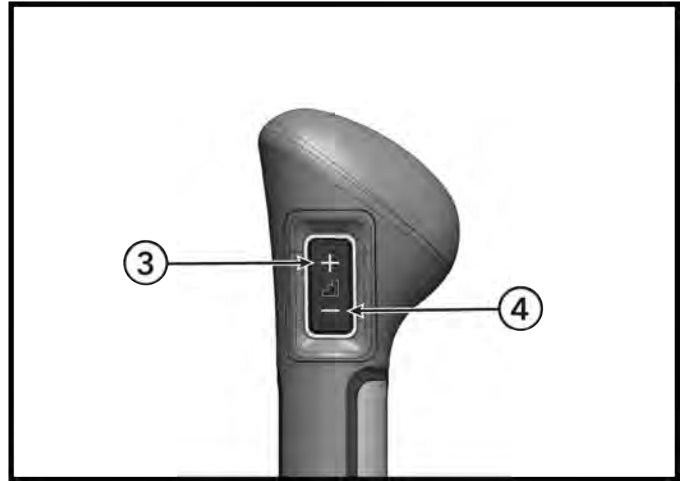
Symbio Incline Elliptical

왼쪽 핸들로 경사도를 조절합니다. 오른쪽 핸들로 저항도를 조절합니다.

왼쪽 핸들, 경사도



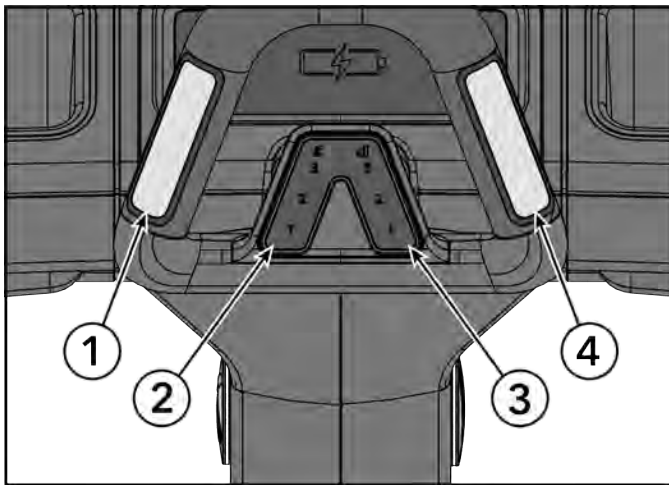
오른쪽 핸들, 저항도



항목	설명	수량
1	경사도 증가	1
2	경사도 감소	1
3	저항도 증가	1
4	저항도 감소	1

활동 영역에는 세 가지 레벨의 기본 경사도와 세 가지 레벨의 기본 저항도가 있습니다.

활동 영역



항목	설명	수량
1	왼쪽 심박수 그립	1
2	경사도 레벨 빠른 키, 1, 2, 3	1
3	저항도 레벨 빠른 키, 1, 2, 3	1
4	오른쪽 심박수 그립	1

빠른 키를 프로그래밍하려면 원하는 경사 또는 저항 레벨을 선택합니다. 원하는 레벨에 도달했을 때 빠른 키를 3초간 길게 누르면 빠른 키에 프로그래밍됩니다. 필요한 경우 나머지 빠른 키에 대해서도 이 과정을 반복하시면 됩니다.

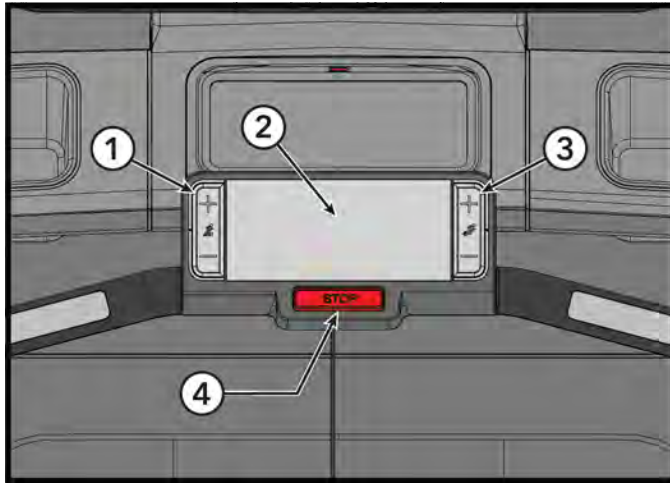
주: 활동 영역 버튼 중 하나를 누르면 해당 버튼의 백라이트가 켜지면서 어느 빠른-선택 레벨이 활성화되었는지 알 수 있습니다. 이러한 버튼의 백라이트는 사용자가 선택할 때까지 또는 사전 설정된 저항 레벨과 일치할 때까지 꺼진 상태로 유지됩니다.

Symbio Runner

제어 패드를 사용하여 경사도, 어댑티브 플렉스 데크® 설정, 속도를 조절할 수 있습니다.

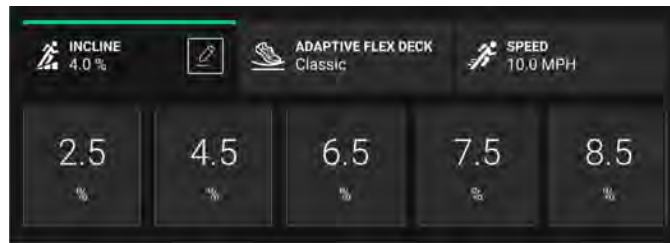
제어 패드에는 비상 정지(E-Stop) 버튼도 있습니다. 운동을 일시 중지하려면 운동 중에 한 번 누르십시오. 운동을 완전히 끝내려면 비상 정지 끈을 당기십시오.

제어 패드

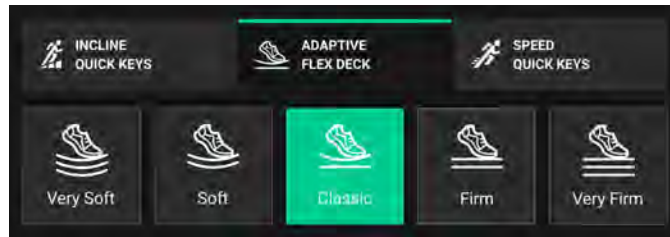


항목	설명	수량
1	경사도 증가, 경사도 감소	1
2	센터 콘솔	1
3	속도 증가, 속도 감소	1
4	비상 정지 버튼	1

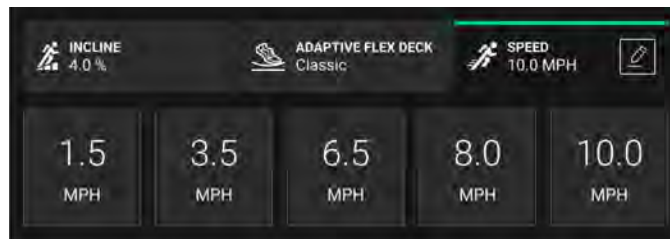
제어 패드의 경사도 설정



제어 패드의 어댑티브 플렉스 데크 설정



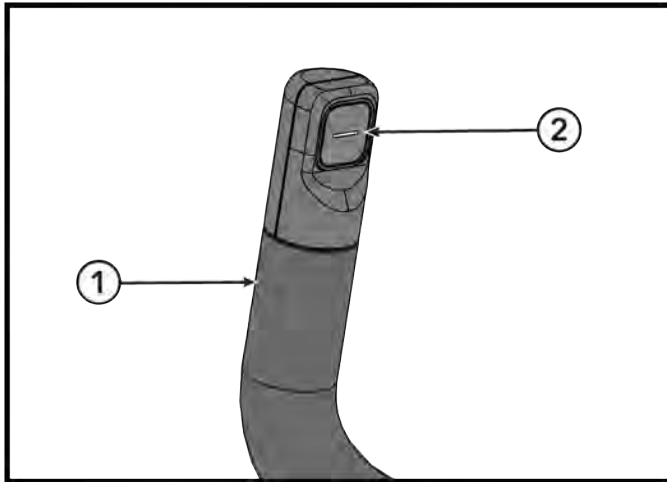
제어 패드의 속도 설정



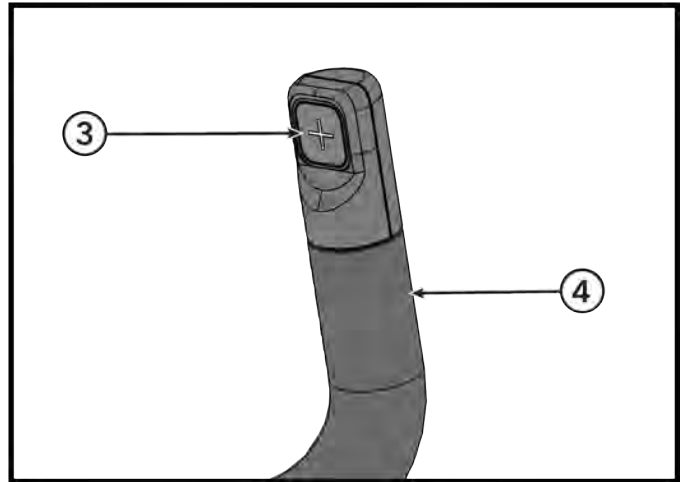
Symbio Upright LifeCycle 및 Symbio Upright SwitchCycle

왼쪽 핸들로 저항도를 내립니다. 오른쪽 핸들로 저항도를 올립니다.

왼쪽 핸들, 저항도 감소



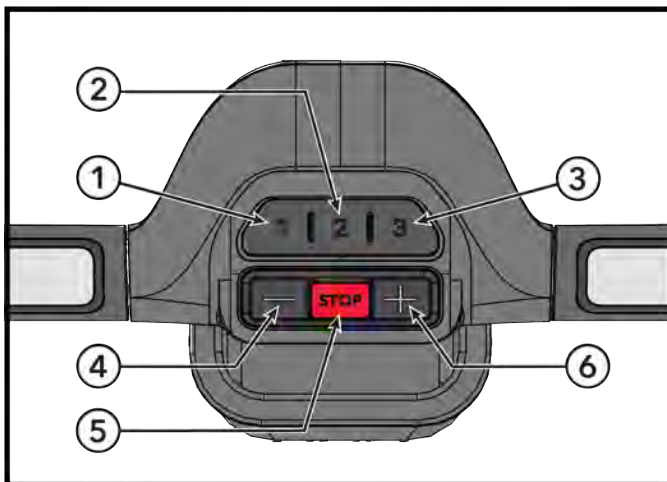
오른쪽 핸들, 저항도 증가



항목	설명	수량
1	왼쪽 핸들	1
2	저항도 감소	1
3	저항도 증가	1
4	오른쪽 핸들	1

활동 영역에는 기본 저항의 세 가지 레벨, 즉 저항도 증가, 저항도 감소, 정지가 있습니다.

활동 영역



항목	설명	수량
1	저항도 레벨 1 빠른 키 LifeCycle 5, SwitchCycle 20	1
2	저항도 레벨 2 빠른 키 LifeCycle 10, SwitchCycle 40	1
3	저항도 레벨 3 빠른 키 LifeCycle 15, SwitchCycle 60	1
4	저항도 감소	1
5	정지(SwitchCycle 모델만 해당)	1
6	저항도 증가	1

빠른 키를 프로그래밍하려면 원하는 저항 레벨을 선택합니다. 원하는 레벨에 도달했을 때 빠른 키를 3초간 길게 누르면 빠른 키에 프로그래밍됩니다. 필요한 경우 나머지 빠른 키에 대해서도 이 과정을 반복하시면 됩니다.

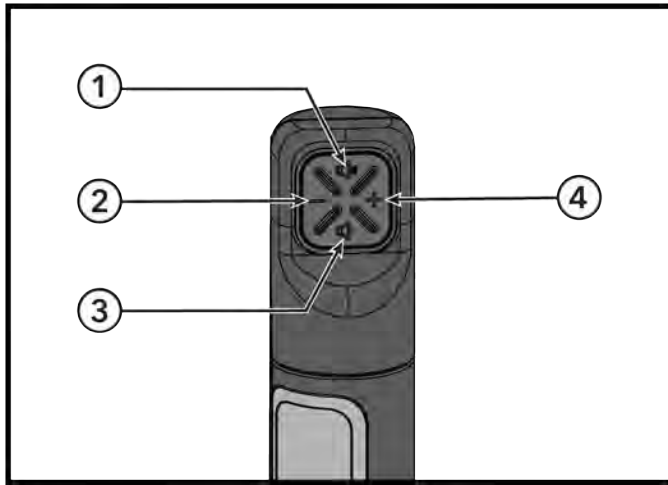
주: 활동 영역 버튼 중 하나를 누르면 해당 버튼의 백라이트가 켜지면서 어느 빠른-선택 레벨이 활성화되었는지 알 수 있습니다. 이러한 버튼의 백라이트는 사용자가 선택할 때까지 또는 사전 설정된 저항 레벨과 일치할 때까지 꺼진 상태로 유지됩니다.

Recumbent Cycle

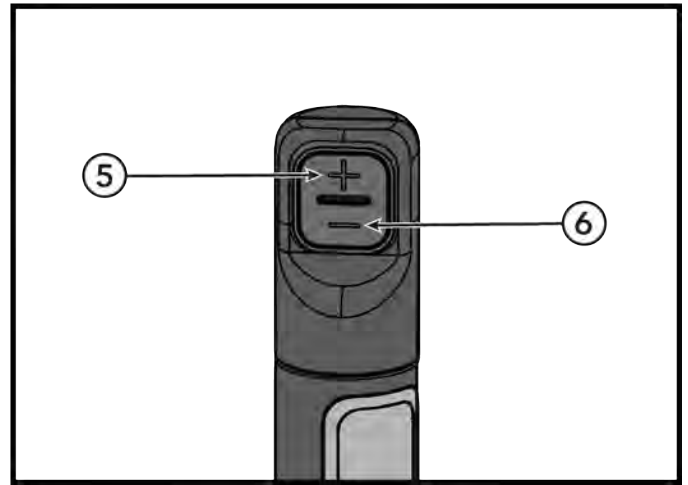
왼쪽 핸들에는 음량 올림, 음량 내림, 채널 올림, 채널 내림을 조절하는 미디어 제어 장치가 있습니다.

오른쪽 핸들에는 저항도를 올리고 내리는 저항도 제어 장치가 있습니다.

왼쪽 핸들 미디어 제어 장치



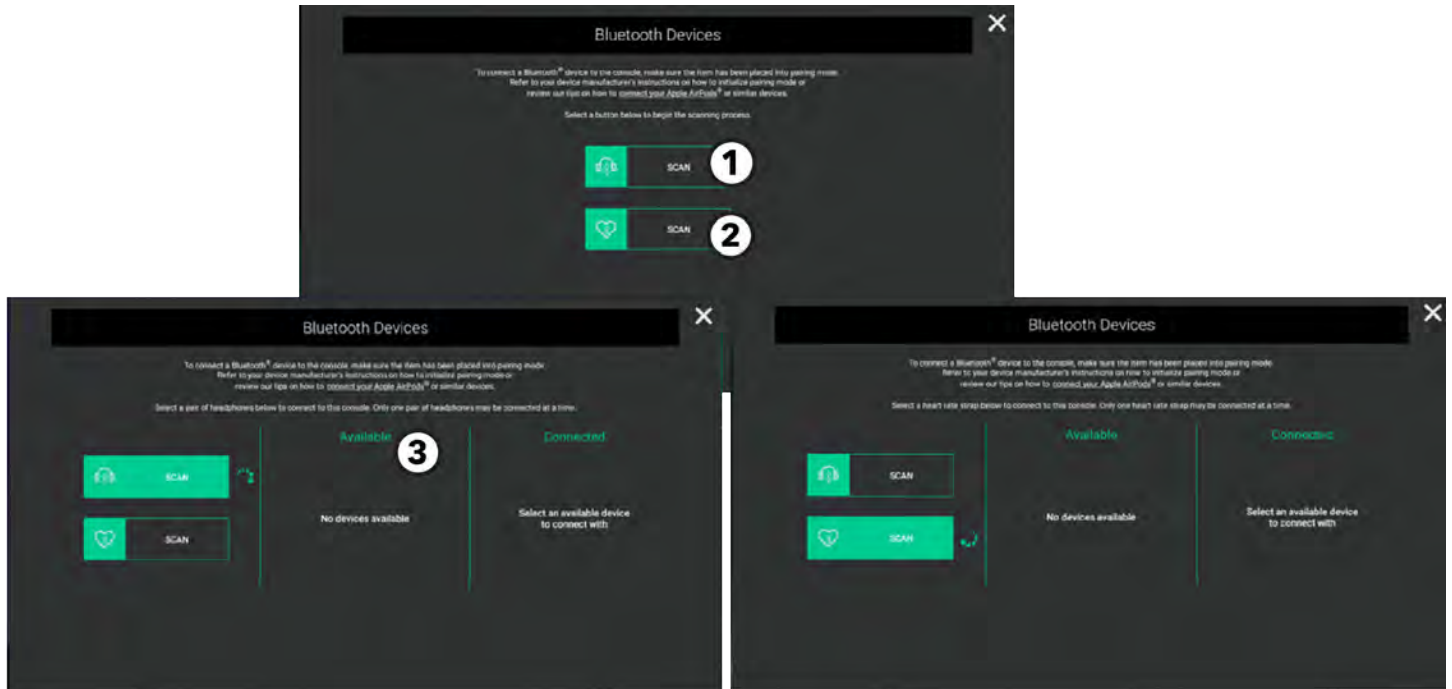
오른쪽 핸들 저항도 제어 장치



항목	설명	수량
1	음량 올림	1
2	채널 내림	1
3	음량 내림	1
4	채널 올림	1
5	저항도 증가	1
6	저항도 감소	1

기기 연결

블루투스® 장치



블루투스 장치 메뉴에서는 두 가지 스캔 옵션을 제공합니다.

- 헤드폰
- 심박수 가슴띠

1. 헤드폰

가용한 블루투스 장치를 스캔하려면 이 버튼을 누릅니다.

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

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

2. 심박수 가슴띠

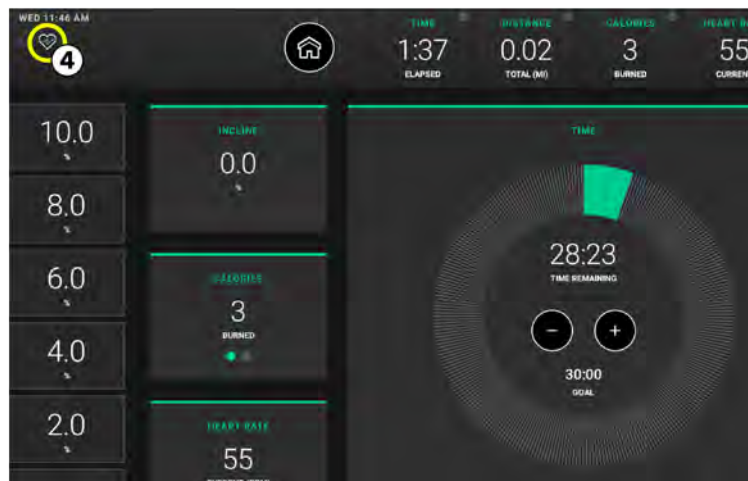
사용 가능한 블루투스 장치(예: ANT+)를 검색하려면 이 버튼을 누릅니다

3. 사용 가능한 장치

사용 가능한 블루투스 장치 목록을 스크롤합니다. 장치를 페어링하려면 + 기호를 클릭합니다.

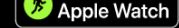
4. 심박수 기호

화면 상단 왼쪽 모서리에 있는 심박수 기호에 불이 들어옵니다.



애플 워치(Apple Watch)®

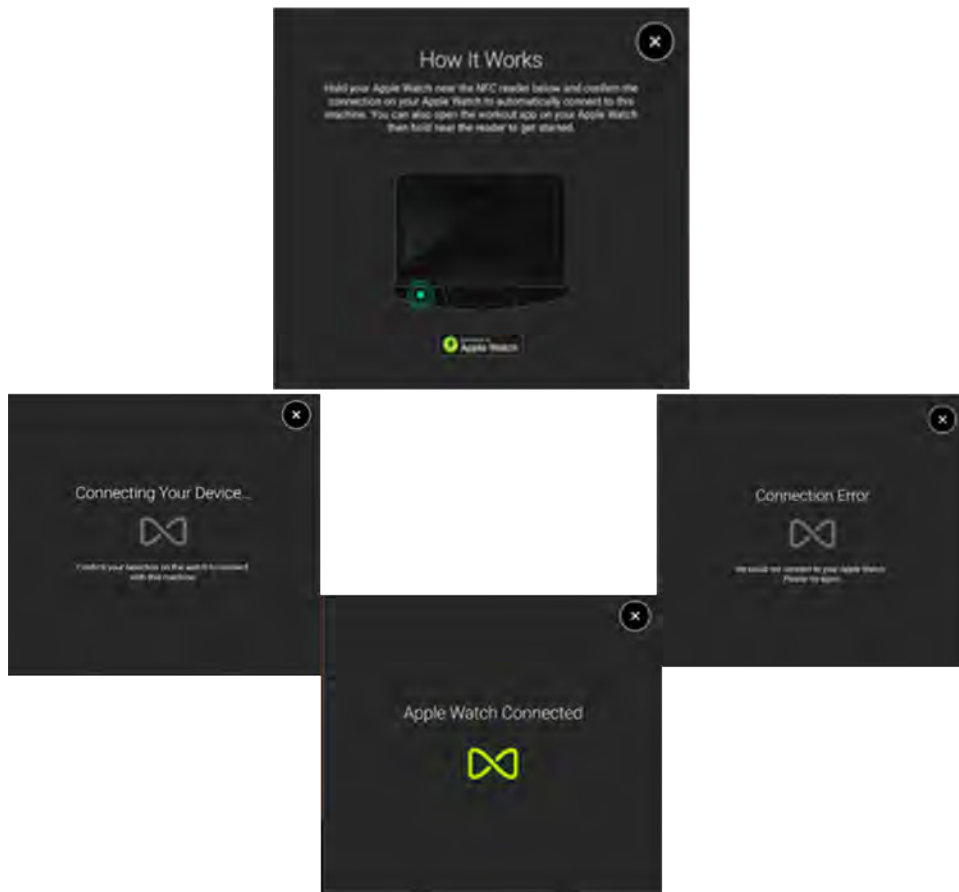


애플 워치 기기 연결에 대해 자세히 알아 보려면 애플 워치에 연결 버튼  을 누르세요.

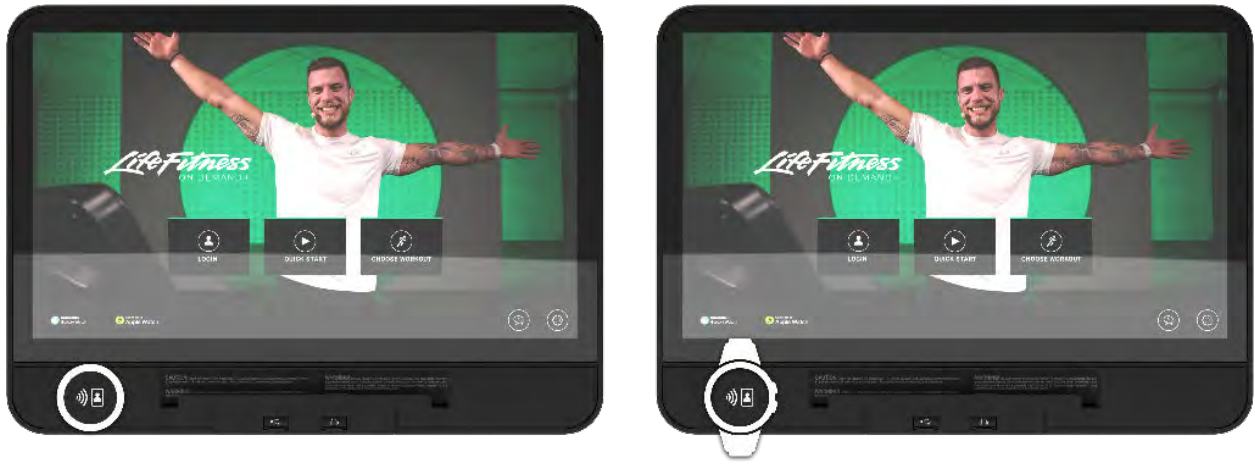
1. 언제든지 NFC 리더기 옆 무선 충전 스테이션의 좌측 하단 모서리에 애플 워치를 대면 운동 요약 화면이 나옵니다. 워치의 뒷면이 반드시 콘솔을 향해야 연결이 됩니다.

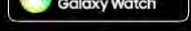
주: 애플 워치에서 운동 앱을 열고 리더기 가까이 대고 있어도 시작됩니다.

2. 화면의 상단 좌측 모서리에 ∞ 기호가 나타나면 애플 워치가 연결된 것입니다.



삼성 갤럭시 워치®

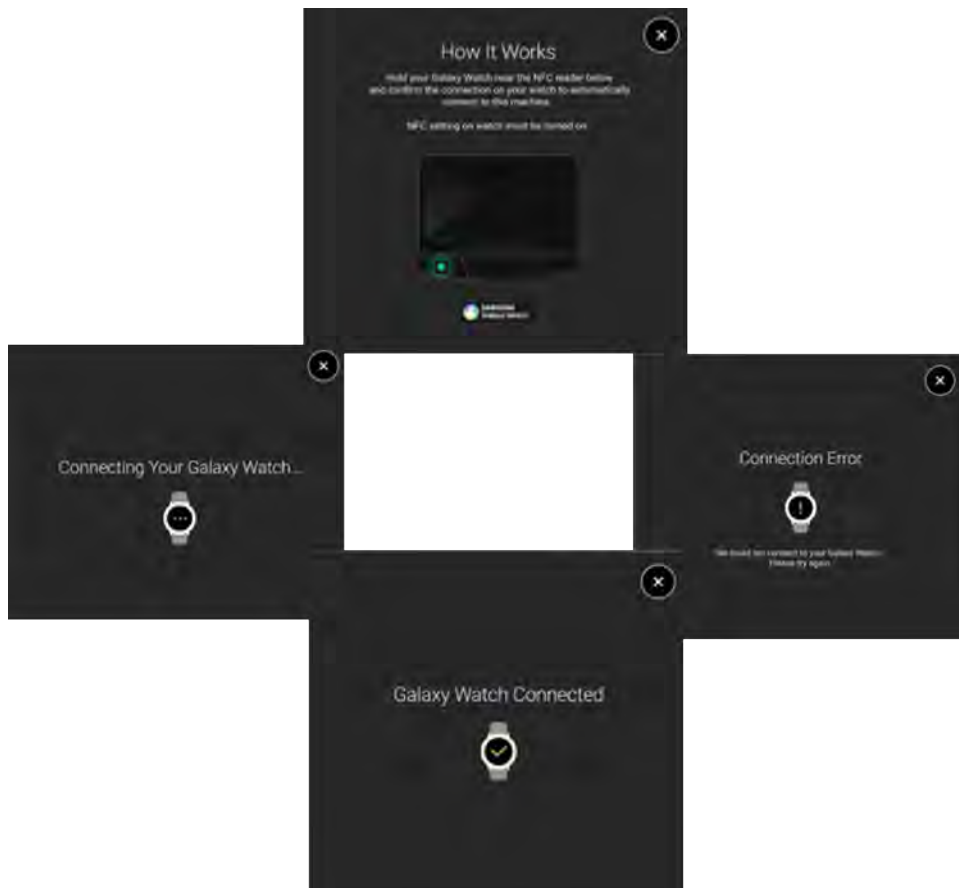


삼성 갤럭시 워치 기기 연결에 대해 자세히 알아 보려면 삼성 갤럭시 워치에 연결 버튼  을 누르세요.

1. 언제든지 NFC 리더기 옆 무선 충전 스테이션의 좌측 하단 모서리에 삼성 갤럭시 워치를 대면 운동 요약 화면이 나옵니다. 워치의 뒷면이 반드시 콘솔을 향해야 연결이 됩니다.

주: 워치의 NFC 설정이 켜져 있어야 합니다.

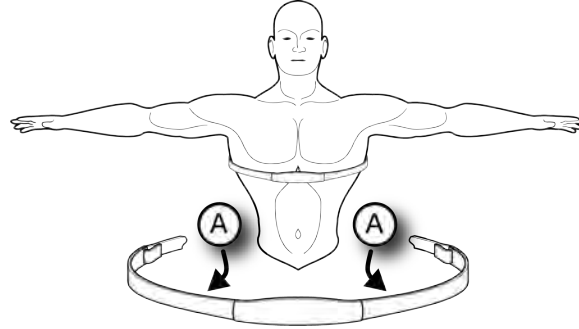
2. 화면의 상단 좌측 모서리에 시계 기호가 나타나면 삼성 갤럭시 워치가 연결된 것입니다.



Polar® 원격 측정 심박수 가슴 스트랩 (옵션)

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

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



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

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

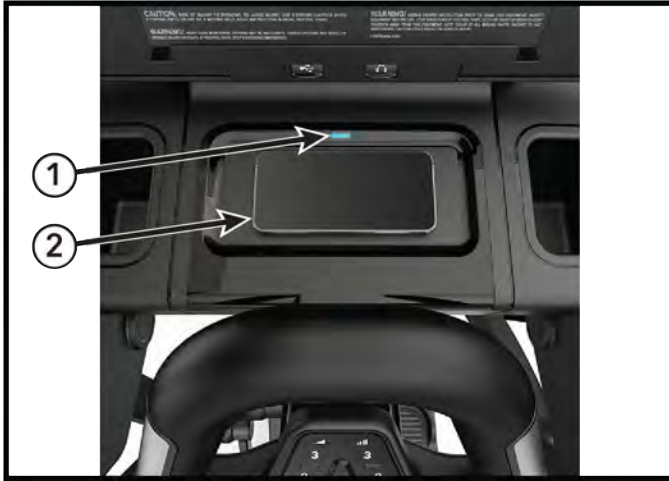
주: 심박수 집중 훈련 운동의 설정 중에, 사용자는 시작 속도를 입력해야 합니다. Polar 원격 측정 심박수 가슴 스트랩이 감지되지 않을 경우, 최대 허용 속도는 4.5 MPH (7.2 KPH)입니다 (트레드밀만 해당). Polar 원격 측정 심박수 가슴띠가 감지될 경우에는 구성 관리자 메뉴에 설정되어 있는 최대 허용 속도로 운동할 수 있습니다.

Qi® 무선 유도 충전기

사용법:

1. 충전 기호가 표시된 무선 고무 충전 스테이션에 디바이스를 놓습니다.

Symbio Incline Elliptical



Symbio Recumbent Cycle



Symbio Runner



Symbio Upright LifeCycle 및 SwitchCycle



항목	설명	수량
1	파란색 표시등	1
2	무선 충전 스테이션의 장치	1

2. 사용자 장치가 Qi 무선 충전을 지원하는 경우 파란색 표시등이 파란색으로 켜지면서 휴대폰에 해당 장치가 충전 중이라는 알림이 나타납니다.

주: Qi 무선 유도 충전기 사양에 대해서는 [콘솔 사양](#)을 참조하세요.

주: 문제 해결을 위해서는 [문제 해결 - 무선 충전기](#)를 참조하세요.

고지 및 주의 사항:

- Android 및 Apple 장치와 해당 고속 충전 전원 프로필을 모두 지원합니다.
- 무선 충전기는 휴대폰 충전 전용으로 설계되었습니다. 에어팟이나 스마트 워치 등 다른 주변 장치의 충전은 보장되지 않습니다.
- 휴대폰과 무선 충전기 사이에 금속 물체나 자석과 같은 전도성 물질이 있는 경우 휴대폰을 무선 충전기 위에 올려놓지 마세요. 휴대폰이 제대로 충전되지 않거나 과열되거나, 또는 휴대폰과 카드가 손상될 수 있습니다.
- 휴대폰 뒷면과 휴대폰 커버 사이에 신용카드 또는 무선 주파수 식별(RFID) 카드(예: 교통카드 또는 키 카드)를 끼운 채로 휴대폰을 무선 충전기에 올려놓지 마세요.
- 신용카드 또는 RFID 카드(예: 교통카드 또는 키 카드)를 충전 구역 근처에 가져가지 마세요.

- 휴대폰 케이스에 신용카드 또는 기타 RFID 기반 카드를 보관하는 경우 무선 충전기를 사용하기 전에 휴대폰 케이스를 분리하세요.
- 휴대폰의 무선 충전 코일 위치에 따라 휴대폰이 제대로 충전되지 않을 수 있습니다. 충전 표시등이 켜지고/켜지거나 휴대폰에 충전 중이라는 메시지가 표시될 때까지 필요에 따라 휴대폰의 위치를 조정하세요.
- 휴대폰 케이스가 두꺼운 경우 무선 충전이 제대로 되지 않을 수 있습니다. 케이스가 두꺼우면 케이스를 분리한 다음 휴대폰을 무선 충전기에 올려놓으세요.
- 무선 충전 중에 충전기를 휴대폰에 연결하면 무선 충전 기능이 제공되지 않습니다.
- 헤드셋이 연결된 상태에서 휴대폰을 사용하는 경우 휴대폰을 가로 방향으로 놓습니다. 휴대폰을 세로로 놓으면 충전 코일이 충전 위치에서 빠질 수 있습니다.
- 휴대폰에 무선 충전 케이스를 부착해서 사용하는 경우 충전 패드 위에 케이스를 그대로 올려놓지 마세요. 충전 패드 및/또는 케이스가 과열될 수 있으며 화재 및 부상의 위험이 있습니다.
- 무선 충전기에는 전원 스위치가 없습니다.

Lifepulse™ 시스템

특허 받은 Lifepulse 시스템 센서는 이 제품에 내장된 심박수 모니터링 시스템입니다. 운동 중 수치를 정확하게 읽으려면:

- 센서를 단단히 잡으세요.
- 각 센서의 중앙부를 잡으세요.
- 양 손이 제 자리에서 안정적으로 유지되도록 하세요.

트레드밀(참조용)



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

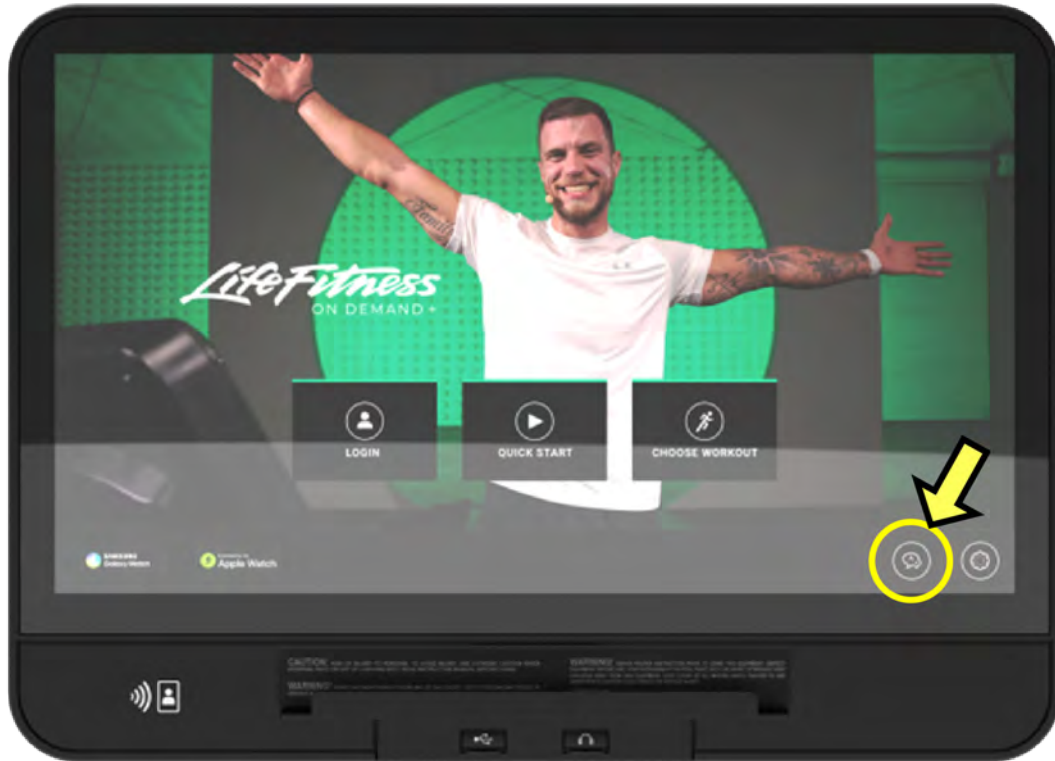
- 손이 센서에서 잘못된 위치에 있는 경우
- 상체 움직임, 손에 로션이나 먼지가 묻은 경우
- 센서를 짊 손의 악력이 과하거나 부족한 경우

주: 트레드밀의 속도가 4.5 MPH 혹은 7.2 KPH 이상일 때는 센서를 잡지 마십시오. 이런 속도에서는, Polar 텔레메트리 심박수 가슴 스트랩을 착용하는 것이 좋습니다.

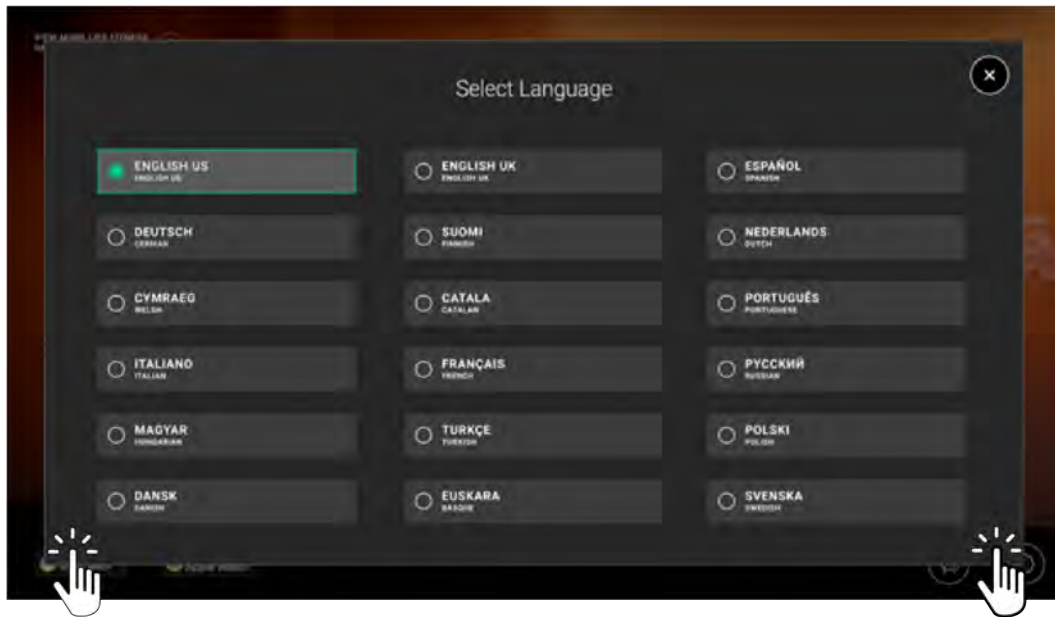
스마트 조명 조정 방법

베이스에는 켜짐 또는 꺼짐으로 조정할 수 있는 조명이 장착되어 있으며, 3가지 밝기 설정과 16가지 색상이 있습니다.

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

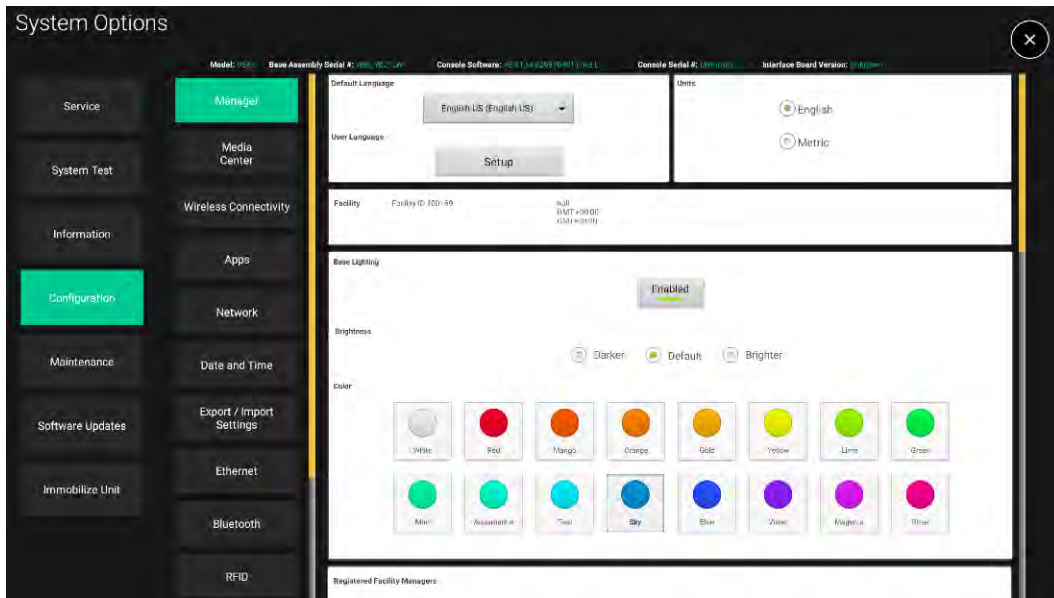


2. 언어 선택 의 아랫 부분을 왼쪽 아래, 오른쪽 아래, 왼쪽 아래, 오른쪽 아래순서로 탭하십시오.



주: 검은색 사각형 안쪽을 탭해야 합니다!

3. 시스템 옵션 메뉴를 통해 구성 > 관리자로 이동합니다.



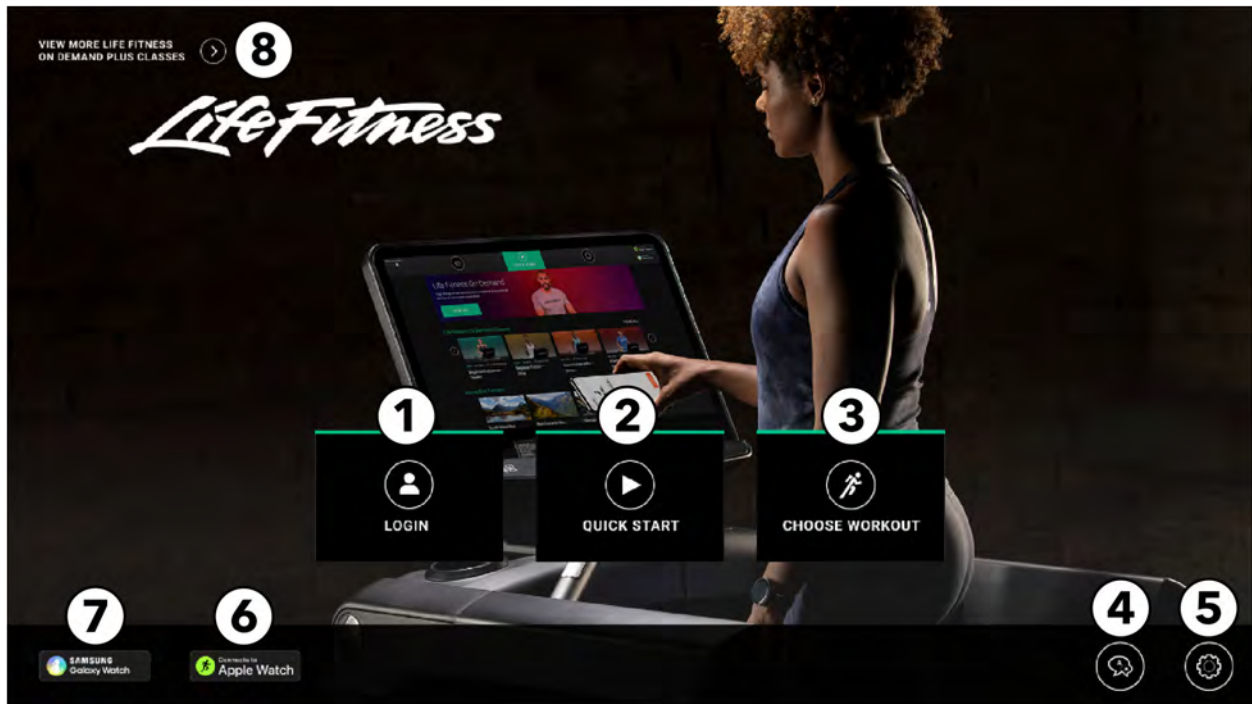
4. 스마트 조명까지 아래로 스크롤합니다.
5. 활성화된 버튼을 사용하여 조명을 켜거나 끕니다.
6. 필요에 따라 밝기를 조정합니다.
7. 16가지 색상 중 원하는 색상으로 조정합니다.

4. 작동

홈 화면

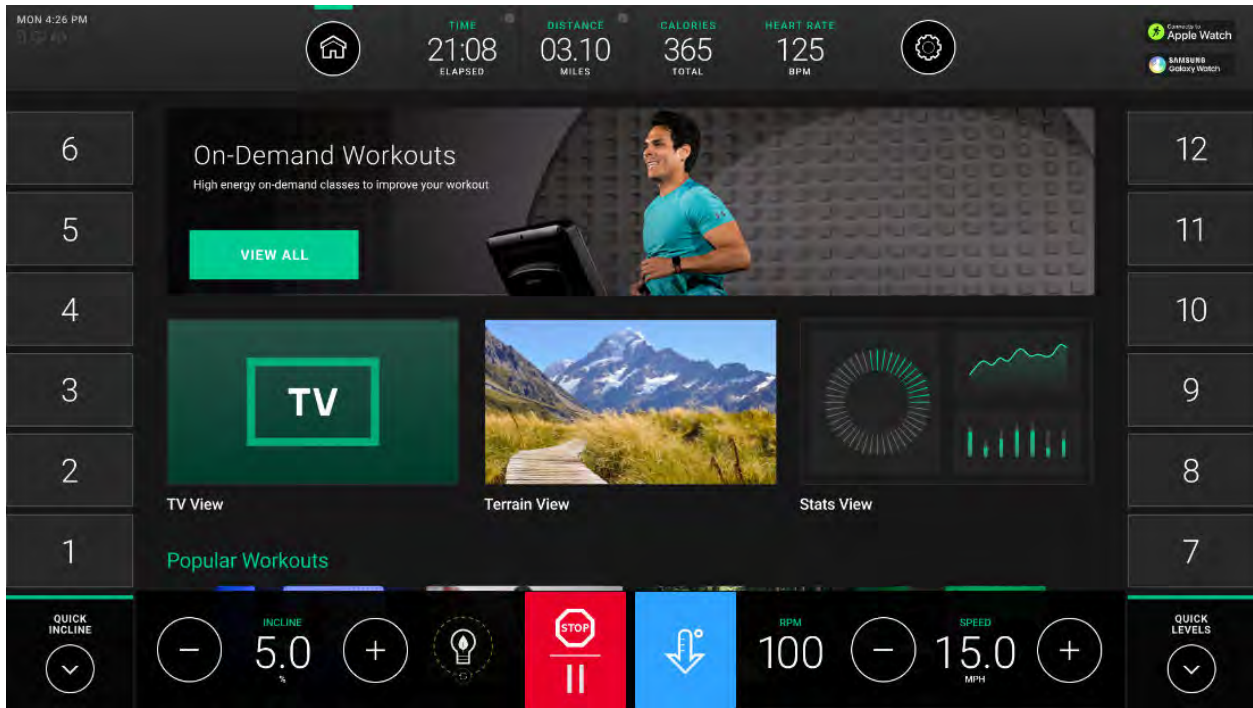
LCD 터치 스크린은 사용이 간편하며 다음과 같은 작동이 가능합니다:

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



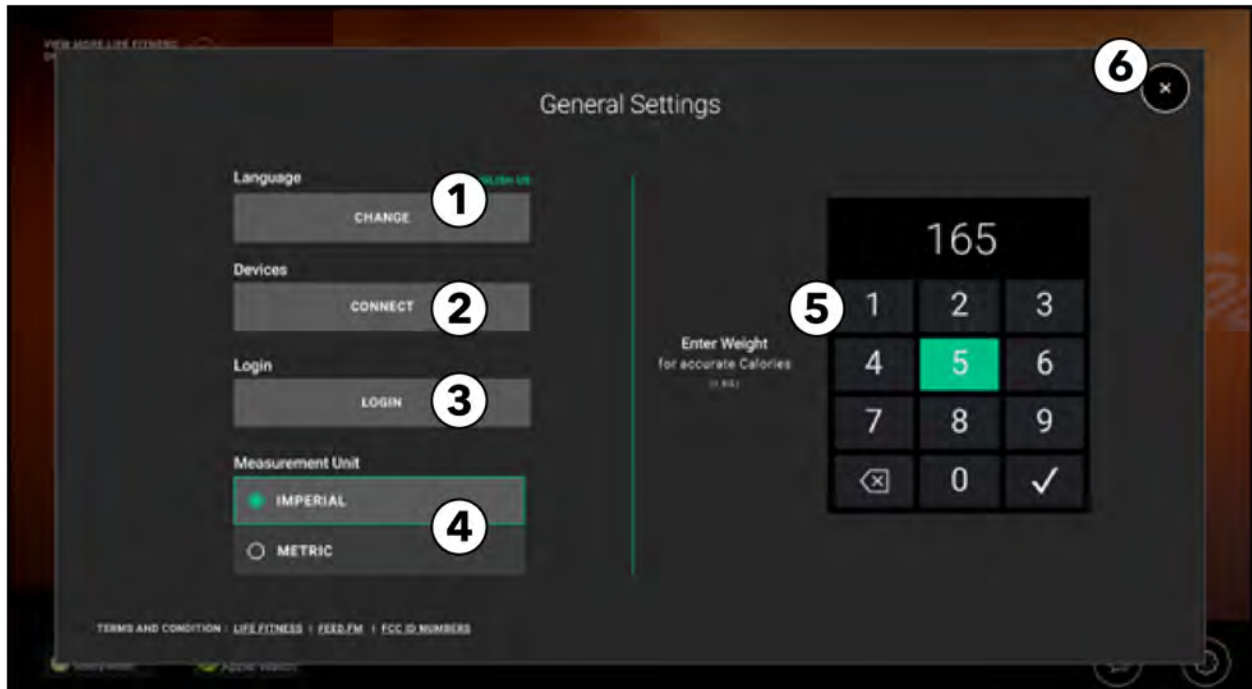
1. **로그인:** 누르면 LFconnect 또는 Halo 계정으로 로그인합니다.
2. **빨리 시작:** 누르면 목표 설정 또는 선택을 하지 않고 즉시 운동을 시작합니다.
3. **운동 선택:** 다음과 같은 범주에서 운동을 선택할 수 있습니다:
 - 인기 운동
 - On Demand 강사 지도 클래스
 - 인터랙티브 테레인
 - 표준 목표
 - 체력 테스트
 - 빠른 시작
4. **언어:** 운동 중에 사용할 언어를 선택합니다.
5. **설정:** 체중을 입력하거나 단위(야드/파운드법 또는 미터법)를 변경하려면 누르십시오.
6. **애플 워치에 연결®:** 애플 워치 기기 연결에 대해 자세히 알아보려면 누르십시오.
7. **삼성 갤럭시 워치®:** 삼성 워치 기기 연결에 대해 자세히 알아보려면 누르십시오.

8. 온디맨드 워크아웃 라이브러리 액세스: 온디맨드 워크아웃 라이브러리를 보려면 누릅니다.



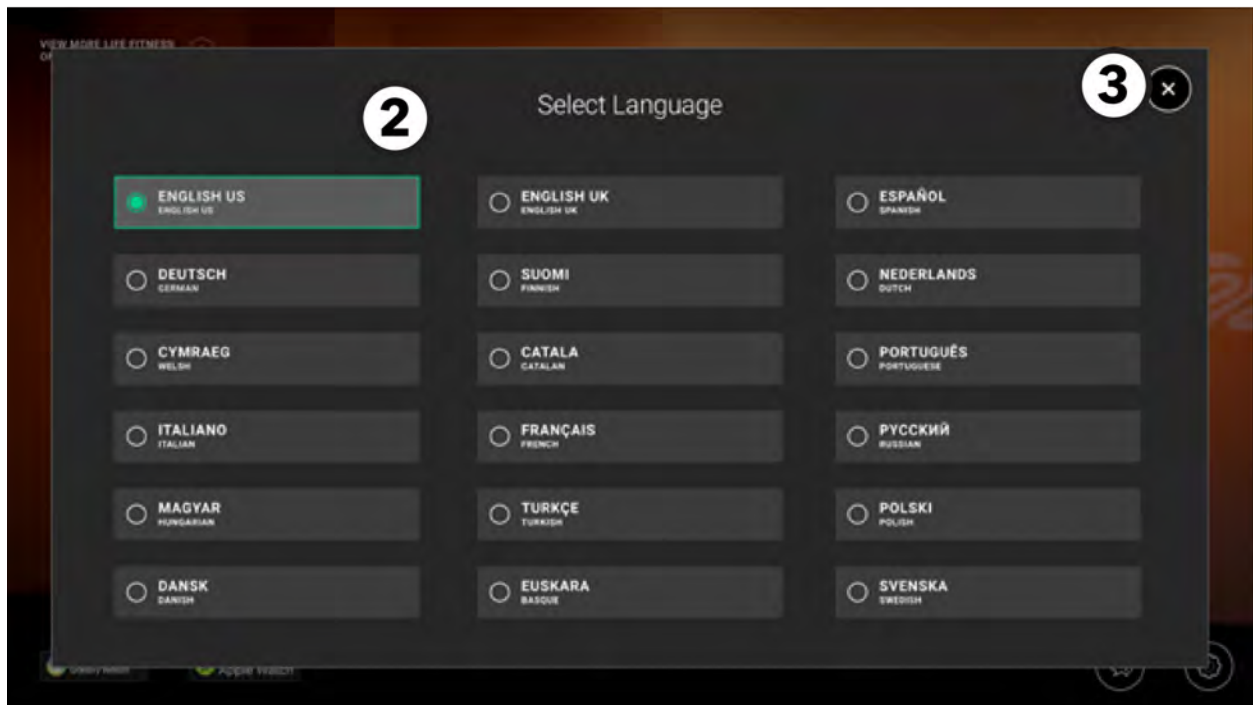
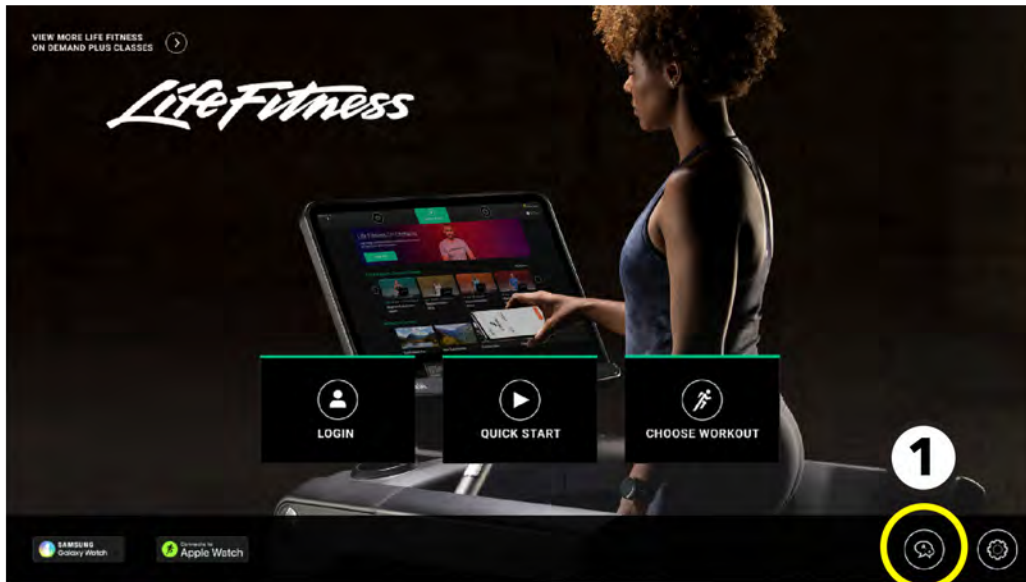
일반 설정

운동에 대한 설정을 선택합니다. 이러한 설정은 운동 중에도 액세스할 수 있습니다.



1. 언어 - 운동 중에 사용할 언어를 선택합니다.
2. 장치: 블루투스가 켜진 헤드폰 또는 심박수 기기들을 스캔합니다.
3. 로그인 - LFconnect 또는 Halo 계정으로 로그인합니다.
4. 측정 단위: 영국식 또는 미터법 중 선택합니다.
5. 체중 입력: 숫자 키패드를 이용하여 체중 값을 입력합니다.
6. 종료: 설정 화면을 종료하고 홈 화면으로 돌아가려면 누릅니다.

언어 선택

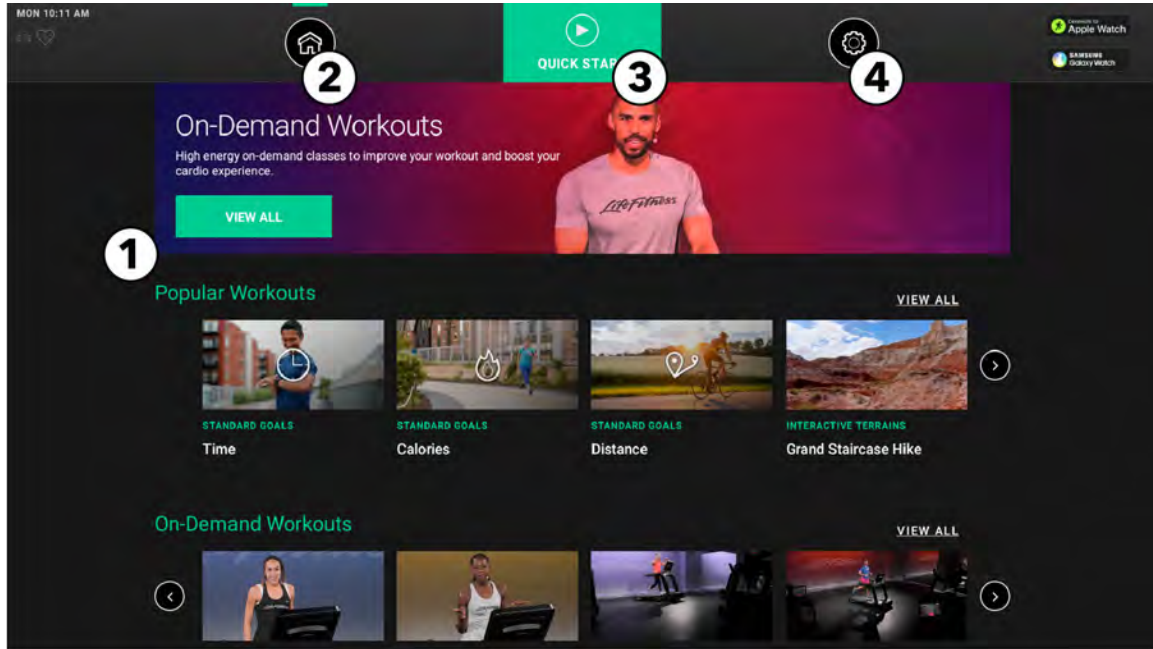


1. 홈 화면에 있는 언어 선택 아이콘을 누릅니다.
2. 언어 선택 화면에서 원하는 언어를 선택하십시오.
사용자는 운동 중에 사용할 언어를 선택할 수 있습니다.
주: 관리자가 활성화한 특정 언어만 표시됩니다.
선택을 한 후에는 선택한 언어가 저장되고 언어 선택 화면은 닫히며 홈 화면이 선택한 언어로 표시됩니다.
3. 언어 선택 화면을 종료하고 홈 화면으로 돌아갑니다.

운동을 선택합니다

운동 선택 화면을 스크롤하여 가능한 운동 옵션을 조회하십시오.

주: 이용 가능한 운동은 기본 유형별로 다릅니다.

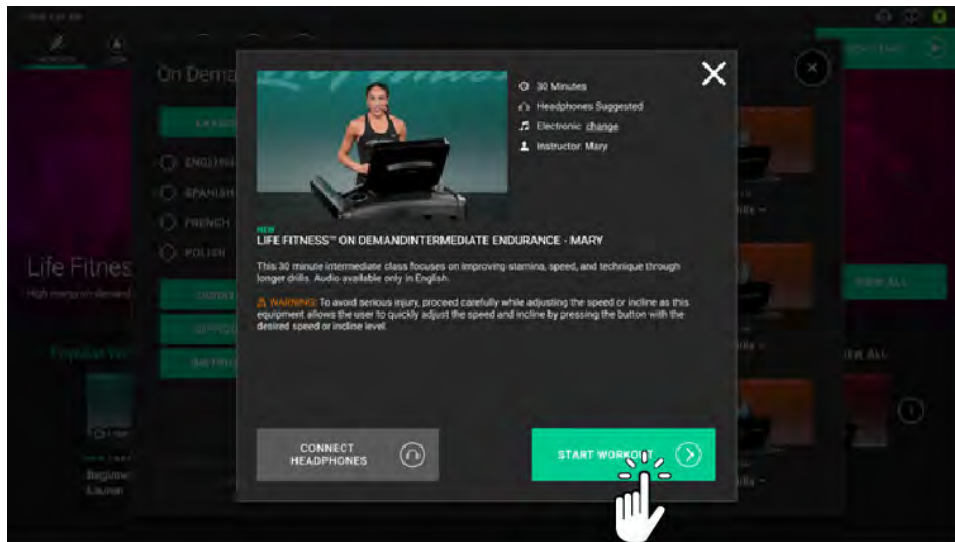


1. 다음 운동 옵션을 살펴 봅니다.

- 인기 운동 - 이용자들이 자주 선택하는 운동을 선택할 수 있습니다.
- 온디맨드 워크아웃 - 인터넷으로 스트리밍되는 강사 지도 클래스를 선택할 수 있습니다.
- 인터랙티브 테레인 - 제공되는 인터랙티브 테레인 동영상 코스 중에서 선택합니다.
- 표준 목표 - 원하는 목표를 바탕으로 운동을 선택할 수 있습니다.
- 체력 테스트 - 제공되는 피트니스 테스트 중에 선택할 수 있습니다.
- 빨리 시작 - 목표 설정 또는 선택을 하지 않고 즉시 운동을 시작합니다.

선택한 운동에 대한 설명으로 가려면 원하는 운동을 누르십시오.

운동 시작을 누르면 운동 설정으로 갈 수 있습니다.



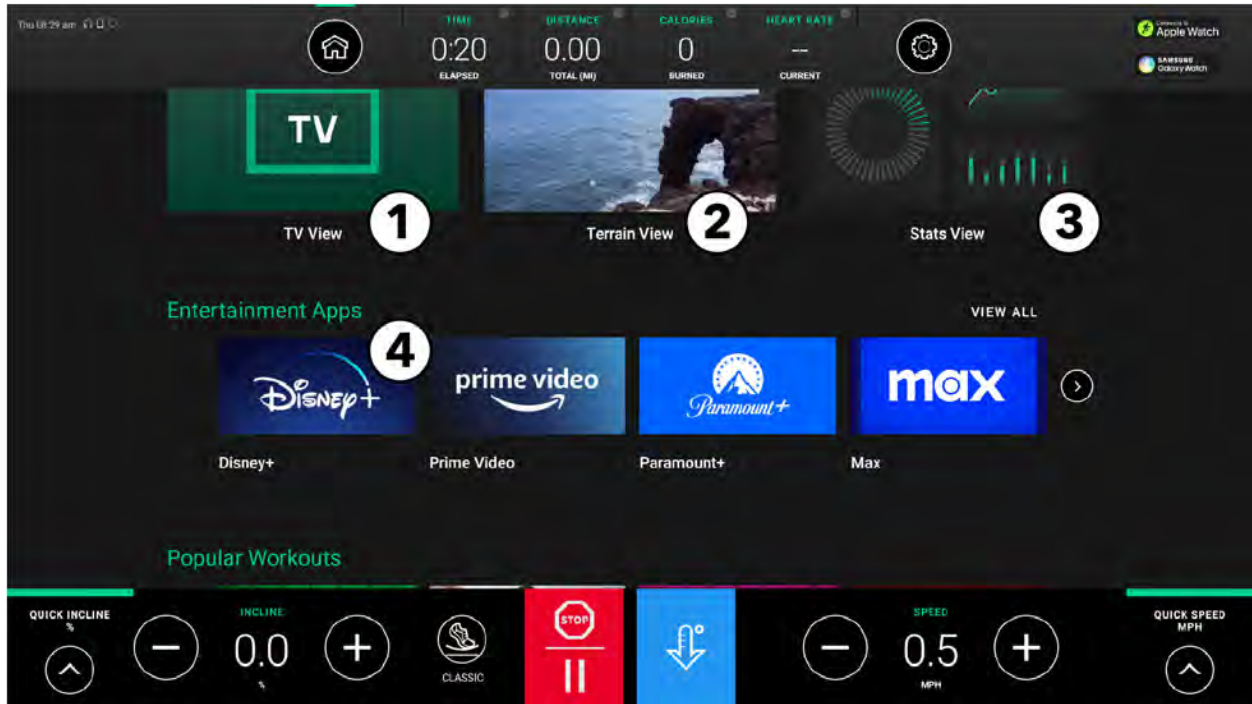
2. 홈 화면 - 누르면 홈 화면으로 되돌아 갑니다.

3. 빨리 시작 - 누르면 목표 설정 또는 선택을 하지 않고 즉시 운동을 시작합니다.

4. 일반 설정 - 누르면 일반 설정 옵션으로 액세스합니다.

운동 중 보기 및 엔터테인먼트 옵션

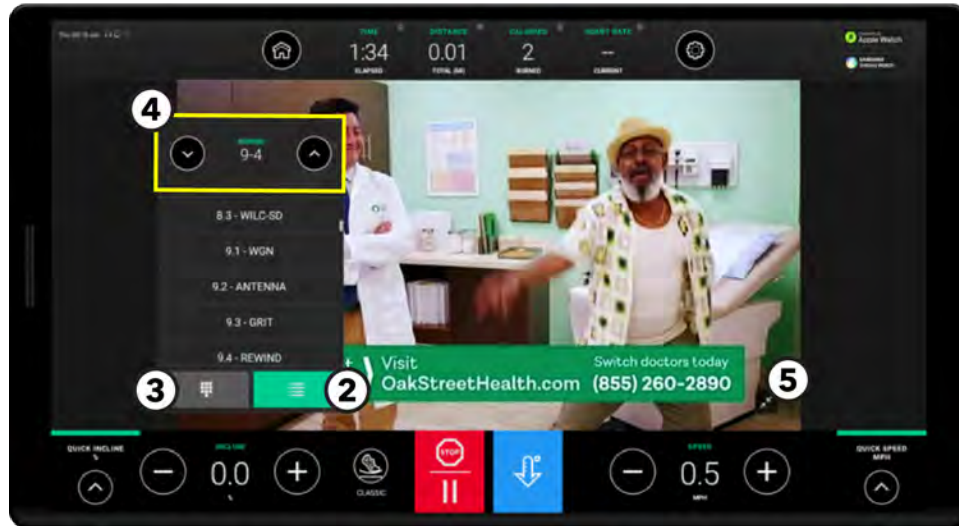
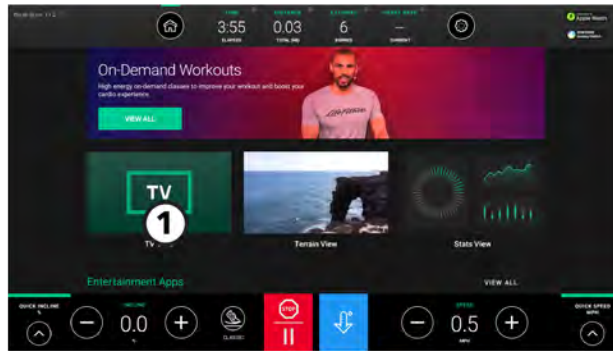
사용자는 운동 중에 다양한 보기 및 엔터테인먼트 옵션을 선택할 수 있습니다.



1. **TV 보기:** 운동 중에 TV 시청을 선택합니다.
2. **테레인 보기:** 풍경, 도시, 이벤트 등을 1인치 시점으로 촬영한 동영상 코스를 보며 운동할 수 있습니다.
3. **통계 보기:** 운동 중에 최신 운동 통계를 봅니다.
4. **엔터테인먼트 앱:** 운동 중에 즐길 수 있는 다양한 엔터테인먼트 앱 중에서 선택합니다.

TV 보기

운동 중에만 TV 보기를 사용할 수 있습니다.



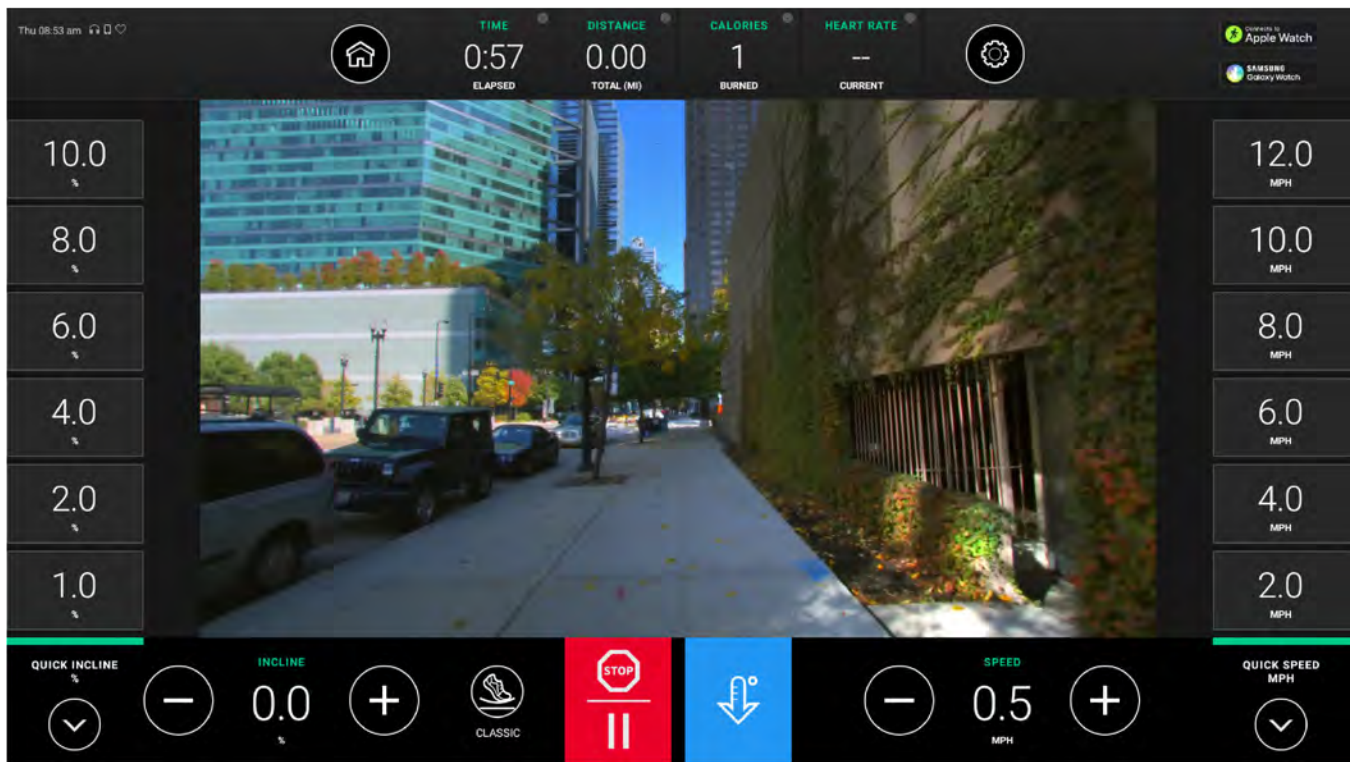
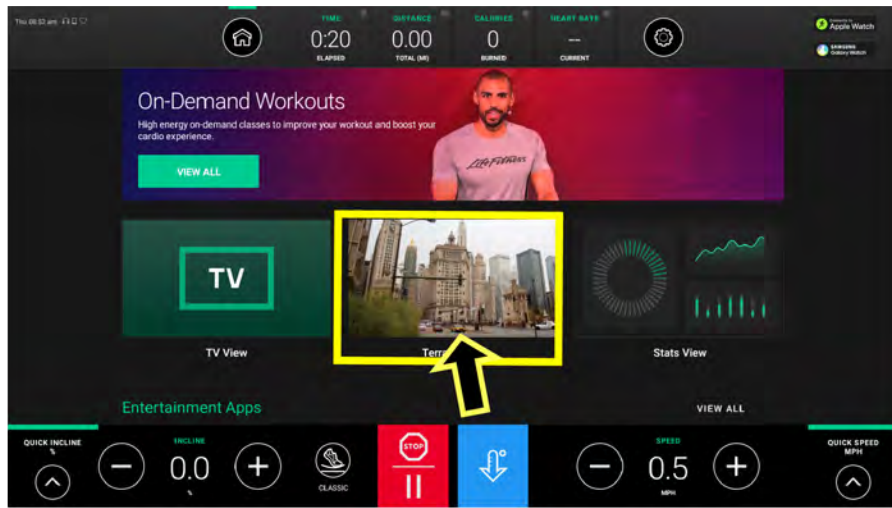
1. TV를 보려면 **TV 보기**를 누릅니다.
2. **채널 목록**
제공되는 모든 채널의 목록을 볼 수 있습니다.
주: 이미지 표시.
3. **채널 키패드**
채널 번호를 입력하기 위해 숫자 키패드에 액세스합니다.
4. **위/아래 화살표**
화살표를 사용하여 채널을 이동합니다.
5. **화면 크기 전환**
누르면 최소 화면 크기와 전체 화면 크기 사이에서 전환됩니다.

Symbio Runner의 경우, **TV** 채널은 제어 패널에서 설정합니다.



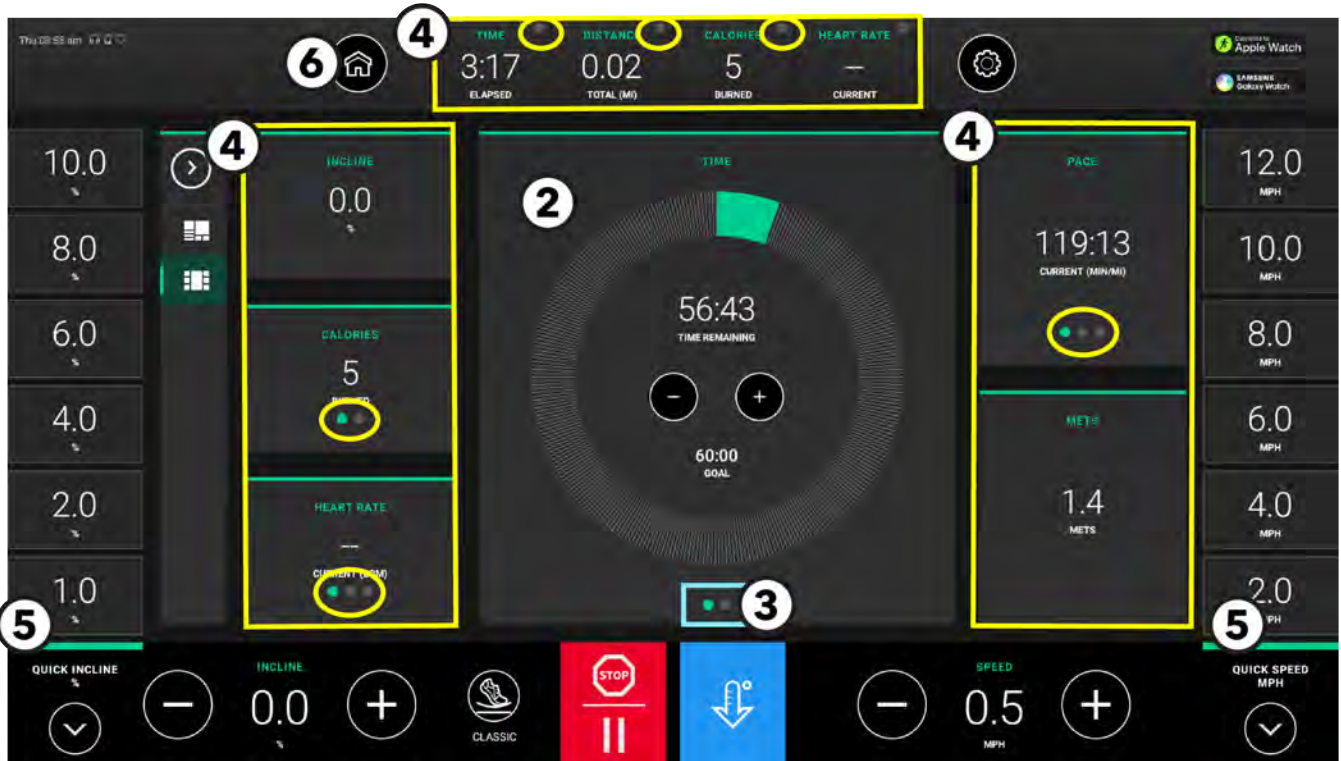
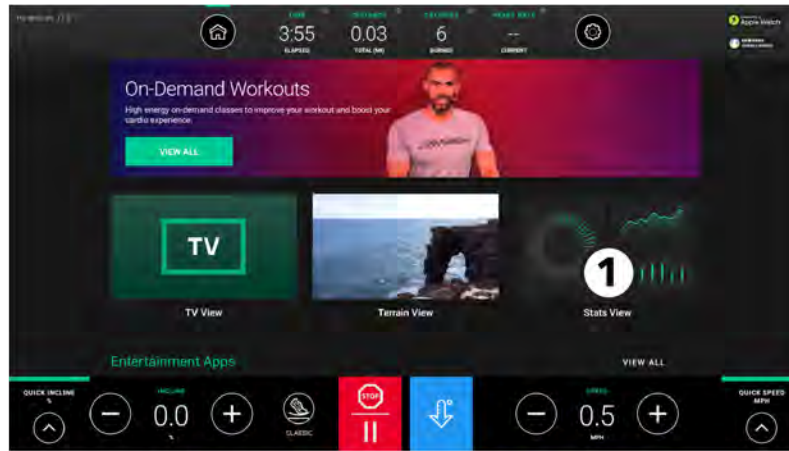
테레인 보기

테레인 보기를 선택하면 동영상 코스에 따라 운동을 즐길 수 있습니다.



통계 보기

사용자가 운동 중에 운동 통계를 바꾸어 가면 볼 수 있습니다.



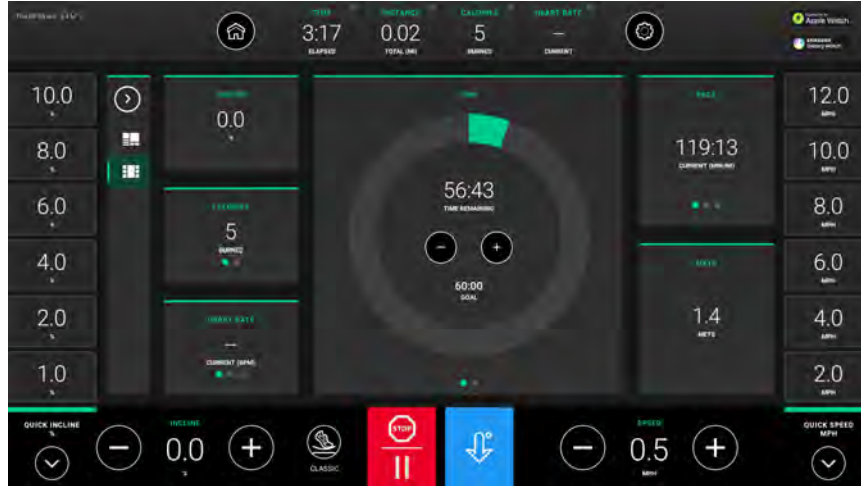
주: 트레드밀의 시간 목표가 예시 이미지에 나타나는 선택된 운동입니다.

1. 통계 보기를 누릅니다.
2. 중앙 타일에 운동 프로필이 나타납니다.
 - 목표 진행 상태의 시각적 표시
 - 표시된 수치를 늘리거나 줄입니다.

3. 밀어서 추가 운동 프로필을 확인합니다.

주: 제공되는 운동 프로필은 기본 유형 및 선택한 운동에 따라 다릅니다.

랩스 보기



4. 통계 및 추가 통계 정보

주: 제공되는 통계 정보는 기본 유형 및 선택한 운동에 따라 다릅니다.

통계는 상단 표시줄과 측면 타일에 표시됩니다. 다음과 같이 추가 통계 정보를 볼 수 있습니다.

- 상단 표시줄의 통계 옆에 있는 **아래쪽 화살표**를 누릅니다.
- 측면 타일의 통계 표시 하단에 있는 원을 밀어 줍니다.

상단 표시줄의 아래쪽 화살표 / 타일의 원에서 제공되는 통계 정보

시간	거리	칼로리	심박수	속도
경과 시간	총 거리 (mi / km)	소모된 칼로리 (총계)	현재(BPM)	현재 페이스 (분 / mi 또는 분 / km)
남은 시간	오른 거리(피트)	소모된 칼로리 (시간당)	평균(BPM)	평균 속도 (분 / mi 또는 분 / km)
현재 페이스 (분 / mi 또는 분 / km)		에너지 (METS)	최대(bpm)	평균 속도 (mph / kph)
평균 속도 (mph / kph)		전력 (와트)		

5. 빠른 키 버튼

주: 키펀치 옵션은 베이스 유형마다 다릅니다.

- **경사:** 빠른 키 경사 버튼 중 하나를 눌러 운동 중 경사를 빠르게 변경할 수 있습니다.
- **속도:** 빠른 키 속도 버튼 중 하나를 눌러 운동 중 속도를 빠르게 변경할 수 있습니다.
- **저항:** 빠른 키 저항 버튼 중 하나를 눌러 운동 중 저항을 빠르게 변경할 수 있습니다.
- **레벨:** 빠른 키 레벨 버튼 중 하나를 눌러 운동 중 레벨을 빠르게 변경할 수 있습니다.

6. 홈 화면

누르면 홈 화면으로 돌아갑니다.

주: 운동 중에 **홈 화면**을 누르면 PowerMill 스텝 및 트레드밀 벨트가 계속 작동합니다.

고급 통계 보기 화면

이 아이콘을 탭하면 고급 보기와 기본 보기 사이를 전환할 수 있습니다.

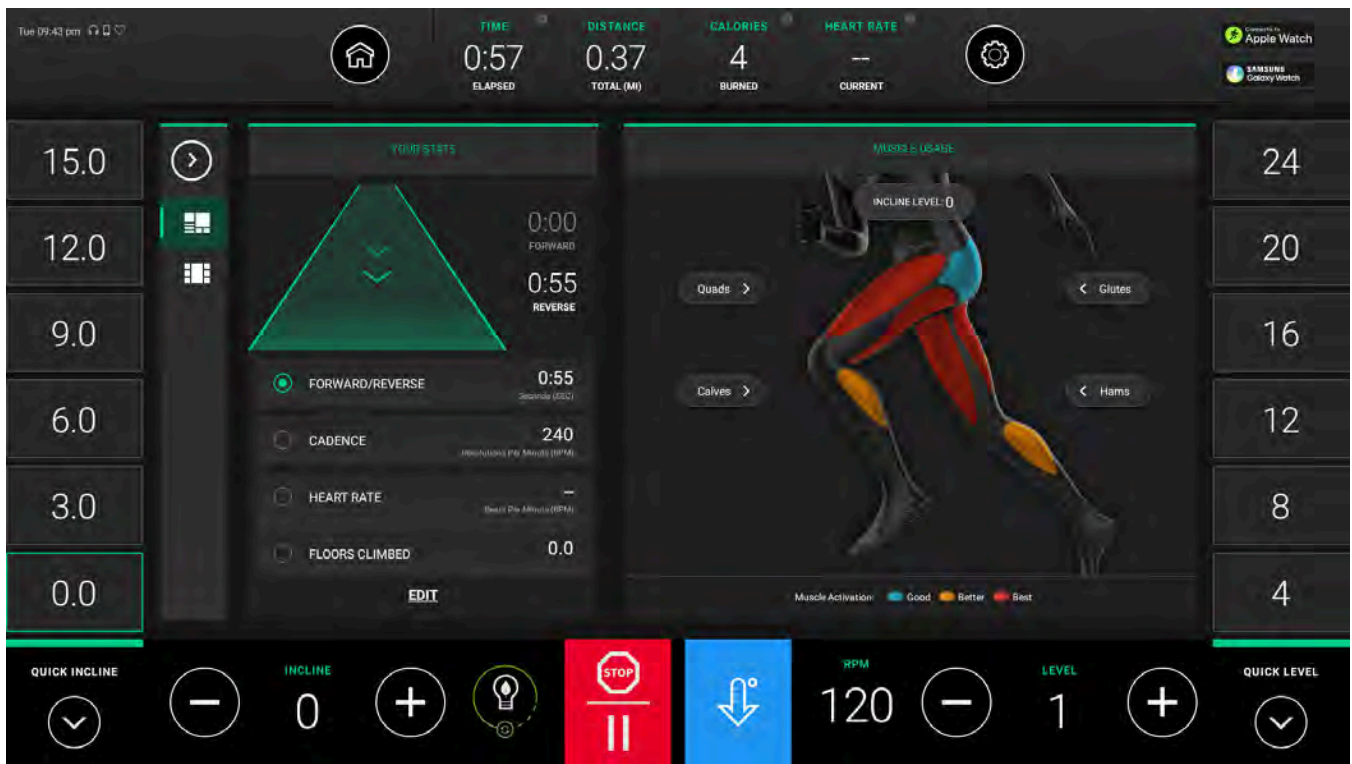


Symbio Runner



Symbio Incline Elliptical

고급 통계 보기 화면



애니메이션에서 다양한 근육 그룹을 클릭하면 해당 근육을 목표로 하는 최적의 경사도로 즉시 조정됩니다.

Symbio Upright LifeCycle 및 Symbio Upright SwitchCycle

라인 그래프



파워 그래프



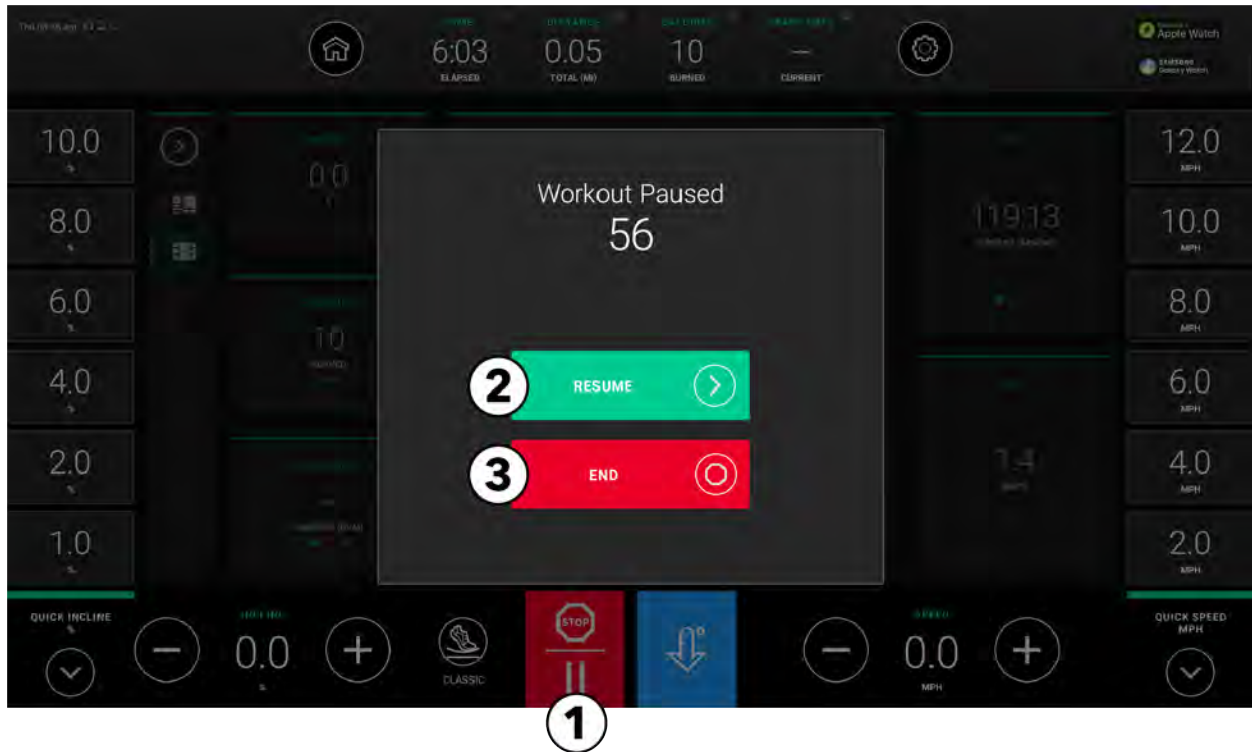
Symbio Recumbent Cycle

라인 그래프



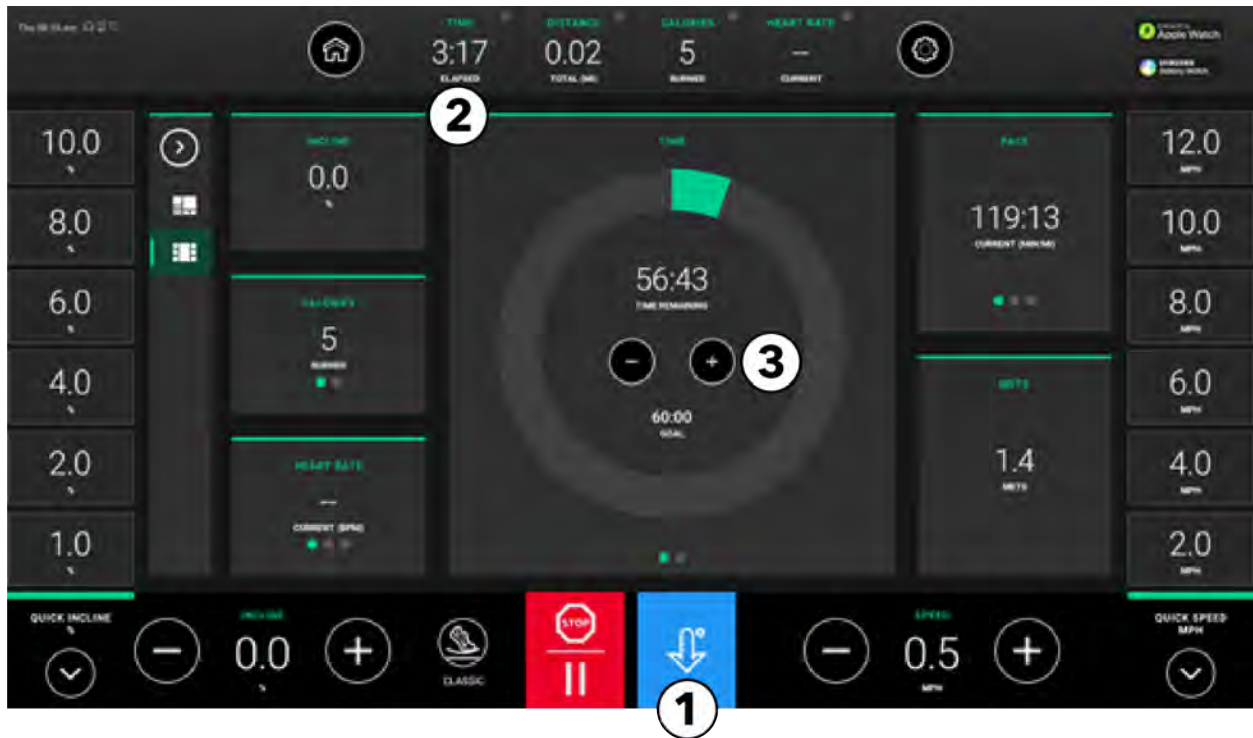
파워 그래프





- 1. 일시 중지 / 정지** 버튼을 눌러 운동을 일시적으로 중지합니다.
일시 중지 모드일 때 다음의 옵션 중 한 가지를 선택합니다:
- 2. 재시작**
현재의 운동을 계속하려면 이 버튼을 누릅니다.
- 3. 운동 종료**
현재 운동을 종료하고 운동 요약 기록을 보려면 이 버튼을 누릅니다.

정리 운동



1. 운동 중 정리 운동 모드를 시작하려면 언제든지 **정리 운동** 버튼을 누릅니다.

2. 시간 디스플레이

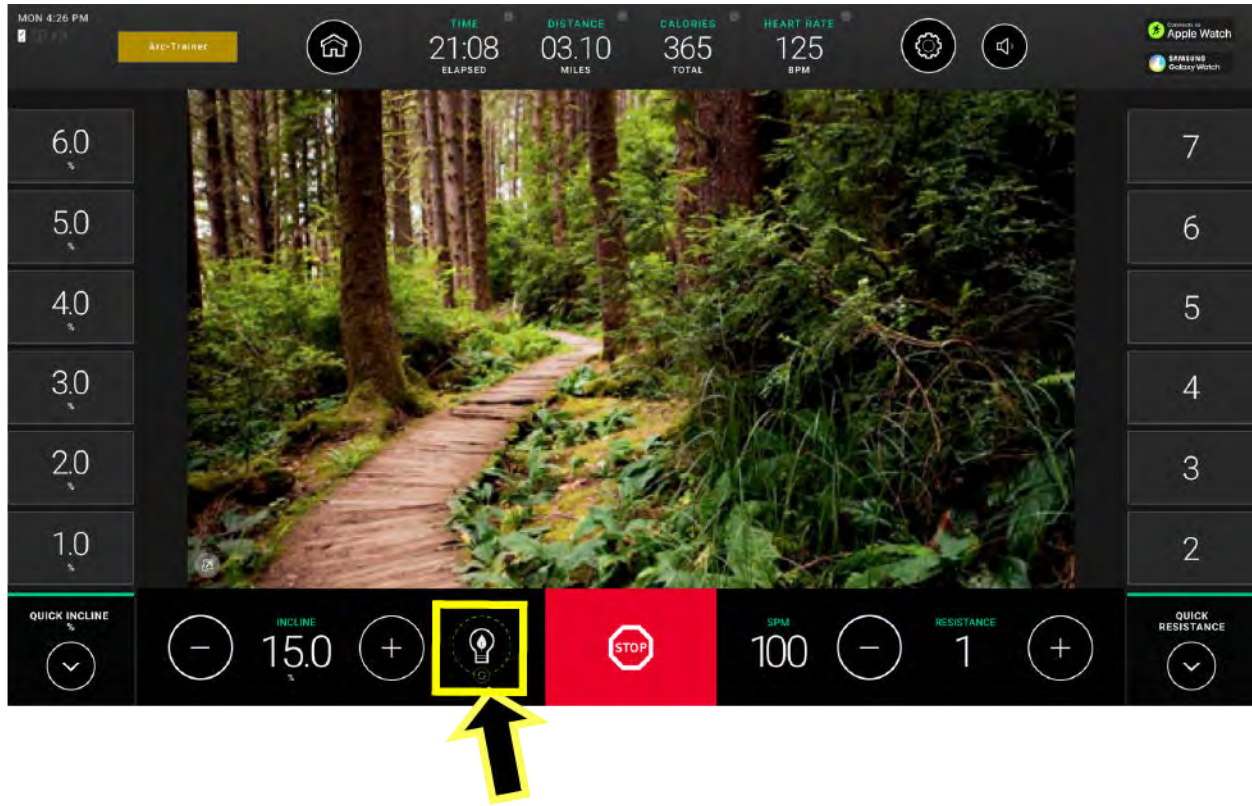
- 정리 운동 모드로 전환될 시 **시간**은 **정리 운동**으로 변경됩니다.
- 시간 디스플레이는 먼저 정리 운동 모드에 들어가기 전 실시해야 할 운동 시간을 분 단위로 표시합니다.
- 이 시간 디스플레이는 00:00에 도달할 때까지 카운트다운됩니다.

3. 시간 증가/감소

- -를 누르면 정리 운동 시간이 1분 간격으로 줄어듭니다.
- +를 누르면 정리 운동 시간이 1분 간격으로 늘어납니다.

주: **정리 운동** 버튼을 누르고 나면, 트레드밀 베이스의 속도가 자동으로 느려집니다.

하이브리드 모드



주: 하이브리드 모드는 무동력 장비(Cross-Trainer, 자전거)에만 있습니다!

하이브리드 모드를 활성화하면 운동 중(In-Workout) 보기의 하단 표시줄에 전구가 표시됩니다. 사용자가 페달을 밟아 전기를 생산하여 전력 소비를 줄이면 전구가 채워지는 것이 애니메이션으로 나타납니다. 운동 요약 화면에 운동으로 인해 해당 장비의 전력 공급에 필요한 에너지가 낮아진다는 메시지가 표시됩니다.

5. 운동

운동 목록

Symbio Runner	Symbio Incline Elliptical	Symbio Recumbent Cycle, Symbio Upright LifeCycle®, Symbio Upright SwitchCycle
빠른 시작	빠른 시작	빠른 시작
표준 목표 <ul style="list-style-type: none"> • 시간 • 거리 • 칼로리 • 오르기 • 심박수 <ul style="list-style-type: none"> • (중급, 격렬) • 인터벌 <ul style="list-style-type: none"> • (사용자 지정, 고강도, 지구력) • 스타터 	표준 목표 <ul style="list-style-type: none"> • 시간 • 거리 • 칼로리 • 심박수 <ul style="list-style-type: none"> • (중급, 격렬) • 인터벌 <ul style="list-style-type: none"> • (스타터, 고강도, 지구력) • 고정 전원 • 적응 전력 • 유산소 운동 • 역운동(REVERSE) 	표준 목표 <ul style="list-style-type: none"> • 시간 • 거리 • 칼로리 • 심박수 <ul style="list-style-type: none"> • (중급, 격렬) • 인터벌 <ul style="list-style-type: none"> • (스타터, 고강도, 지구력) • 고정 전원 • 적응 전력 • 유산소 운동 • MET
체력 테스트 <ul style="list-style-type: none"> • LF 체력 테스트 • 미 해군 • 미 육군 • 미 해병대 • 미 공군 • WFI 최대하 프로토콜 • 체력 능률성 배터리 • IPPT 	체력 테스트 <ul style="list-style-type: none"> • LF 체력 테스트 • 미 해군 	체력 테스트 <ul style="list-style-type: none"> • LF 체력 테스트 • 미 해군

운동 설명

주: 이용 가능한 운동은 기본 유형에 따라 달라집니다. [운동 목록](#)을(를) 참고하십시오.

빠른 시작	
운동 설정을 건너 뛰고 바로 운동을 시작하는 매뉴얼 운동.	
표준 목표	
시간 목표	특정 시간 내에 종료해야 하는 운동.
거리 목표	특정 거리를 이동해야 종료되는 운동.
칼로리 목표	특정 칼로리가 소모되어야 종료되는 운동.
오르기 목표	특정 높이까지 올라가야 종료되는 운동.
심박수	
• 적당한	저항 / 경사는 최대 심박수의 65%를 달성할 수 있도록 조정됩니다.
• 격렬한	저항 / 경사는 최대 심박수의 80%를 달성할 수 있도록 조정됩니다.
인터벌	
• 사용자 정의	두 가지 속도 버튼을 커스텀하여 여러분만의 인터벌 운동을 만들어 보십시오. 속도를 신속하게 변경할 수 있습니다.
• 고강도	2 레벨 / 2 단계 속도를 사용하는 고강도 인터벌 운동. 비율: 1: 3 (30초 활성화: 90초 회복). 1분 이상은 달리기가 불가능한 속도를 입력하십시오. 회복 조깅 또는 보행 속도를 입력합니다. 해당 운동은 최대 속도 능력 및 최대 VO ₂ 향상을 위한 것입니다.
• 지구력	2 레벨 / 2 단계 속도를 사용하는 적당한 강도 인터벌 운동. 비율: 3: 1 (180초 활성화: 60초 회복). 5km 이상은 달리기가 불가능한 속도를 입력하십시오. 회복 조깅 속도를 입력합니다. 해당 운동은 5km 이상 달리기에서 지구력의 향상을 위한 것입니다.
• 스타터	낮은 강도에서 높은 강도까지 인터벌로 진행되는 힘든 1:1 인터벌 운동.
• 2-속도	두 가지 속도 버튼을 커스텀하여 여러분만의 인터벌 운동을 만들어 보십시오. 속도를 신속하게 변경할 수 있습니다.
• 3-속도	세 가지 속도 버튼을 커스텀하여 여러분만의 인터벌 운동을 만들어 보십시오. 속도를 신속하게 변경할 수 있습니다.
고정 전원	파워는 속도에 상관없이 일정하게 유지됩니다. 일정한 강도 유지를 위한 이상적인 운동.
적응 전력	파워가 고속으로 더욱 증가합니다. 인터벌 트레이닝에 좋음.
유산소 운동	사용되는 근육과 강도에 따라 다양하게 안내되는 운동.
역운동(REVERSE)	전방 및 반대 포지션으로 운동을 나눠보십시오.
MET	지속 MET 강도를 선택하여 태울 칼로리를 선택하십시오.

체력 테스트	
Life Fitness 체력 테스트	최대 VO ₂ 를 예측하는 5분 이하의 테스트. 심혈관 건강을 추정하고 매 4~6주 지구력 향상의 모니터링에 사용이 가능합니다. 더 자세한 정보는 Life Fitness 체력 테스트 를 참고하세요.
미 해군 체력 준비도 테스트 (PRT):	필요한 거리를 마치는 데 소요되는 시간을 측정하는 5분의 거리 목표 테스트로서, 미 해군과 해군 사관학교에서 유산소 능력을 측정하기 위해 사용합니다.
미 육군 체력 테스트(PFT)	근지구력과 심폐 체력을 측정하는 데 사용되는 5분 신체 체력 검사.
미 해병대 체력 테스트(PFT)	근지구력과 심폐 체력을 측정하는 데 사용되는 신체 체력 검사.
미 공군 체력 테스트	근지구력과 심폐 체력을 측정하는 데 사용되는 신체 체력 검사.
WFI 최대하 프로토콜	소방대원의 유산소능을 예측하는 데 사용되는 단계별 최대하 평가입니다. 이 테스트는 목표 심박수에 도달할 때까지 속도와 경사(트레드밀만 가능)를 자동으로 높입니다. 이 평가는 Gerkin 평가를 대체합니다. 15초간 목표 심박수를 초과하면 프로그램은 정리 운동 모드로 진입합니다.
체력 능률성 배터리(PEB)	미 연방법 집행당국, 미 FBI 및 기타 연방조직에서 연방직원 채용 및 관리에 사용합니다.
개별 신체 능력 테스트 (IPPT)	싱가포르 군대, 경찰, 민방위군이 이용하는 2.4킬로미터의 표준 체력 테스트입니다.
후보 신체 능력 테스트	이것은 국제 소방관협회에서 개발한 기본 소방 업무를 수행하는 능력을 예측하는 데 사용되는 테스트입니다. 테스트는 20초 워업 시간(분당 50스텝)으로 시작하며, 이어 분 당 60스텝의 설정 스텝 속도로 3분 동안 진행됩니다.

운동 설정 - 데이터 입력

Symbio Runner

표준 목표	사용자 입력
시간	<ul style="list-style-type: none"> • 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 시간을 입력합니다 • 테레인 (평지, 언덕 인터벌, 구불구불한 언덕, 무작위, 킬리만자로) • 레벨 (언덕 인터벌, 무작위, 구불구불한 언덕 또는 킬리만자로를 선택하는 경우) • 속도 • 체중
거리	<ul style="list-style-type: none"> • 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 거리를 입력합니다 • 테레인 (평지, 언덕 인터벌, 구불구불한 언덕, 무작위, 킬리만자로) • 레벨 (언덕 인터벌, 무작위, 구불구불한 언덕 또는 킬리만자로를 선택하는 경우) • 속도 • 체중
칼로리	<ul style="list-style-type: none"> • 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 칼로리를 입력합니다 • 체중 • 테레인 (평지, 언덕 인터벌, 구불구불한 언덕, 무작위, 킬리만자로) • 레벨 (언덕 인터벌, 무작위, 구불구불한 언덕 또는 킬리만자로를 선택하는 경우) • 속도 • 체중
오르기	<ul style="list-style-type: none"> • 3개의 사전 설정 값 또는 키패드로 원하는 거리(피트)를 입력합니다 • 테레인 (평지, 언덕 인터벌, 구불구불한 언덕, 무작위, 킬리만자로) • 레벨 (언덕 인터벌, 무작위, 구불구불한 언덕 또는 킬리만자로를 선택하는 경우) • 경사 (평지를 선택한 경우) • 속도 • 체중
심박수	<ul style="list-style-type: none"> • 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 시간을 입력합니다 • 나이 • 운동 (중급 열량 소모 또는 격렬한 열량 소모) • 목표 심박수 • 속도 • 체중
인터벌	<ul style="list-style-type: none"> • 설정 (사용자 지정, 고강도, 지구력) • 시간 (사용자 지정을 선택한 경우) • 저속 • 고속 • 체중

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

표준 목표	사용자 입력
시간	<ul style="list-style-type: none"> • 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 시간을 입력합니다 • 테레인 (평지, 언덕 인터벌, 구불구불한 언덕, 무작위, 킬리만자로) • 레벨 • 체중
거리	<ul style="list-style-type: none"> • 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 거리를 입력합니다 • 테레인 (평지, 언덕 인터벌, 구불구불한 언덕, 무작위, 킬리만자로) • 레벨 • 체중
칼로리	<ul style="list-style-type: none"> • 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 칼로리를 입력합니다 • 체중 • 테레인 (평지, 언덕 인터벌, 구불구불한 언덕, 무작위, 킬리만자로) • 레벨 • 체중
심박수	<ul style="list-style-type: none"> • 3개의 사전 설정 값 또는 키패드를 사용하여 원하는 시간을 입력합니다 • 나이 • 운동 (중급 열량 소모 또는 격렬한 열량 소모) • 레벨 • 체중
인터벌	<ul style="list-style-type: none"> • 설정 (스타터) • 시간 • 레벨 • 체중
	<ul style="list-style-type: none"> • 설정 (고강도, 지구력) • 인터벌 • 활성 레벨 • 회복 레벨 • 체중
고정 전원	<ul style="list-style-type: none"> • 시간 • 와트 • 체중
적용 전력	<ul style="list-style-type: none"> • 시간 • 레벨 • 체중
유산소 운동	<ul style="list-style-type: none"> • 시간 • 레벨 • 체중
역운동(REVERSE)	<ul style="list-style-type: none"> • 시간 • 레벨 • 체중
MET	<ul style="list-style-type: none"> • 시간 • MET • 체중

사용자 입력 범위

시간	1 - 60분
체중	75 - 400 lbs. (34 -181 kg)
경사	0.0 - 15.0
속도	0.5 - 14.0 MPH (0.5 - 23 KPH) (상용) 0.5 - 12.0 MPH (0.5 - 19 KPH) (가정용)
나이	10 - 99세
높이	36 - 90인치
와트	50 - 500
MET	2.5 - 21
평균 레벨	1 - 20

레벨이란 단어는 경사 비율의 범위를 가리킵니다.

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

이론상 최대 심박수 및 목표 심박수

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

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

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

Symbio Recumbent Cycle 설정

1. 시트에 앉은 다음 발바닥의 움푹한 부분을 페달에 올려 놓으십시오.

주: 최적의 위치는 무릎이 끼이거나 시트가 움직이지 않고 다리를 돌릴 수 있는 상태입니다. 무릎은 최대한 뻗었을 때 가볍게 구부러져야 합니다.

2. 시트 아래에 있는 시트 조정 막대를 들어 올립니다.
3. 한 손으로 시트 조정 막대를 잡고 다른 손으로는 시트 뒤쪽을 잡으십시오.



경고: 자전거 페달을 밟는 동안에는 시트를 조정하지 마십시오. 그러한 상태에서 운동을 하면 부상을 입거나 불편을 느낄 수 있습니다.

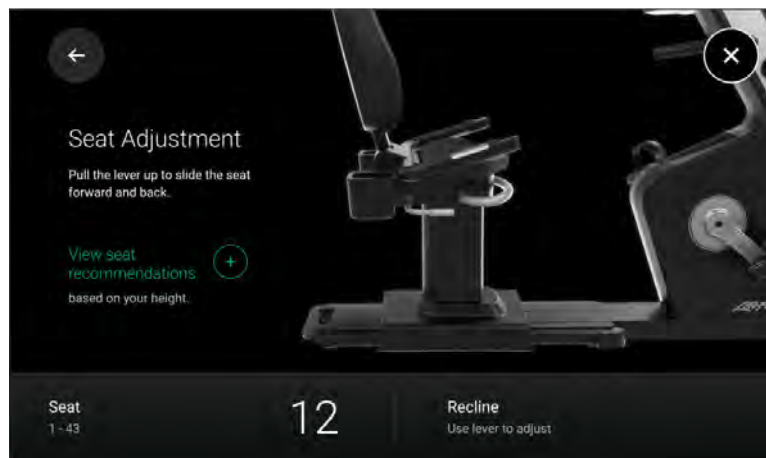
4. 적절한 위치에 올 때까지 시트를 앞뒤로 밀니다. 시트 조정 막대를 놓아 완전히 맞물리도록 합니다.

주: 콘솔에 리클라이닝, 시트 조정, 올바른 형태에 대한 정보와 조정 내용이 표시됩니다. 로그인한 사용자에게 대해서는 시트 조정 설정이 저장됩니다.



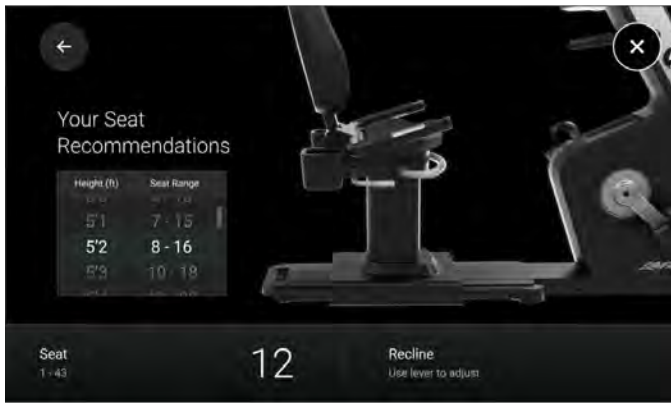
5. 시트를 앞뒤로 조금씩 밀어 제자리에 고정되도록 미세 조정합니다.

6. 시트 조정을 하려면 강조 표시된 + 기호를 탭합니다. 시트 조정 정보 화면이 표시됩니다.



7. 시트 권장사항 보기를 실행하려면 강조 표시된 + 기호를 탭합니다.
시트 권장사항 정보 화면이 표시됩니다.

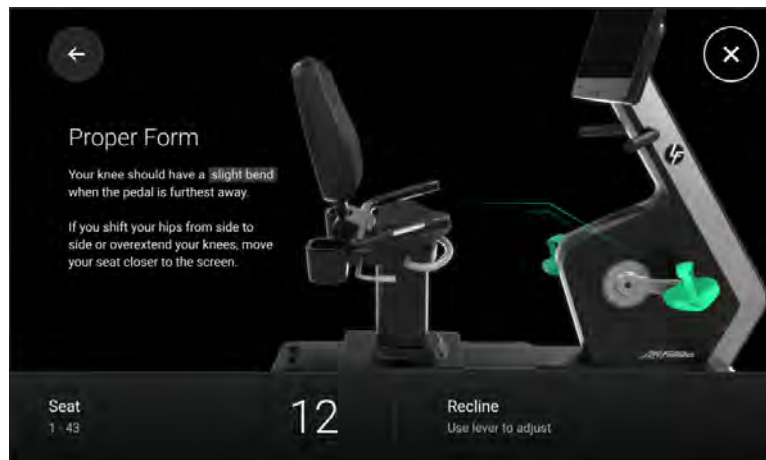
사용자 키(인치)



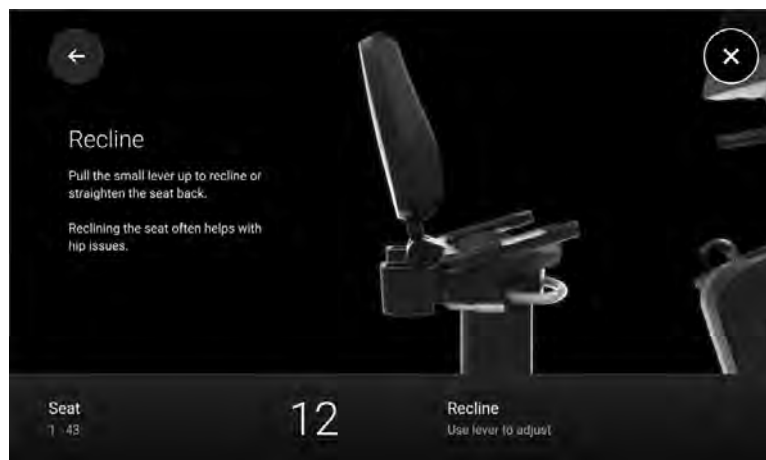
사용자 키(cm)



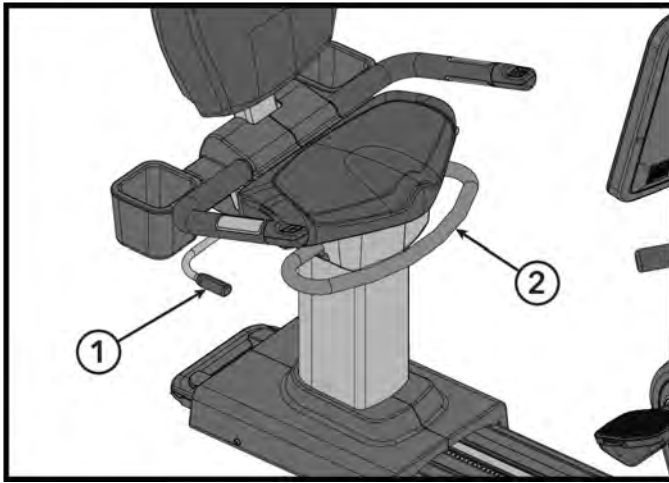
8. 뒤로 화살표를 탭하여 시트 조정 화면으로 돌아갑니다.
9. 시트 거리를 확인한 후 필요하면 계속 조정합니다.
10. 뒤로 화살표를 탭하여 조정 및 정보 화면으로 돌아갑니다.
11. 올바른 형태를 보려면 강조 표시된 + 기호를 탭합니다.
올바른 형태 정보 화면이 표시됩니다.



12. 뒤로 화살표를 탭하여 조정 및 정보 화면으로 돌아갑니다.
13. 리클라이닝을 보려면 강조 표시된 + 기호를 탭합니다.
리클라이닝 정보 화면이 표시됩니다.

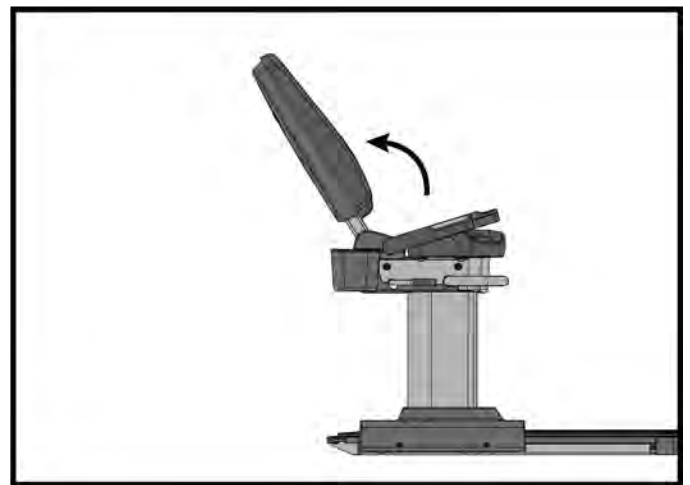
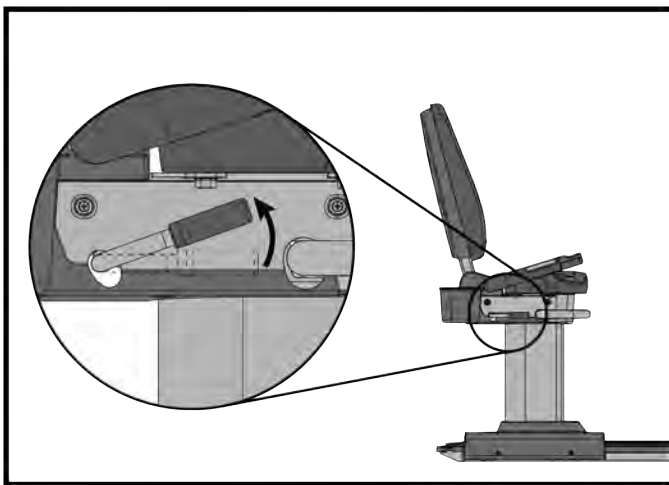


14. 시트에 앉은 다음 리클라이닝 핸들을 들어 올립니다.



항목	설명	수량
1	리클라이닝 핸들	1
2	시트 조정 막대	1

15. 상단 시트 패드를 원하는 위치로 맞춥니다.



16. 리클라이닝 핸들을 놓아 완전히 맞물리도록 합니다.

17. 뒤로 화살표를 탭하여 조정 및 정보 화면으로 돌아갑니다.

18. X 아이콘을 탭하여 올바른 형태 화면을 종료합니다.

19. X 아이콘을 탭하여 리컴버트 바이크 설정 화면을 종료합니다.

Upright LifeCycle 및 SwitchCycle 설정

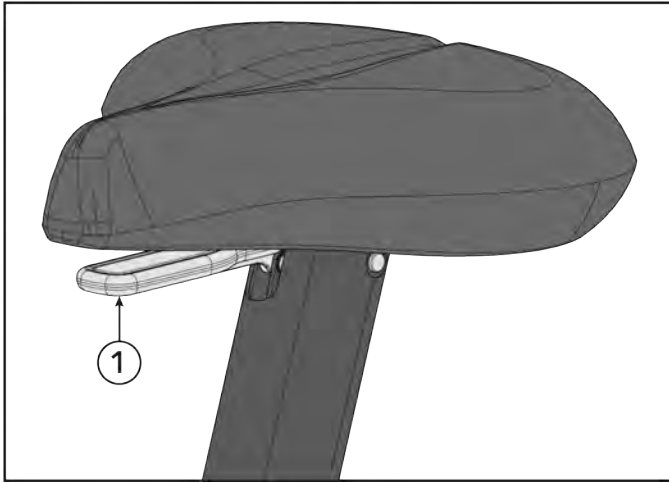
1. 시트에 앉은 다음 발바닥의 움푹한 부분을 페달에 올려 놓으십시오.

주: 최적의 위치에서는 무릎을 완전히 펴거나 시트에서 들쭉이거나 힘을 지나치게 빼지 않고 페달을 맨 아래까지 돌릴 수 있습니다. 무릎은 최대한 뻗었을 때 가볍게 구부러져야 합니다.

2. 시트를 낮게 조정해야 하는 경우에는 시트 노즈 밑에 있는 스프링 장착 조정 손잡이를 들어 올리십시오.



경고: 자전거 페달을 밟는 동안 또는 시트에 앉아 있는 동안에는 시트를 조절하지 마십시오. 그러한 상태에서 운동을 하면 부상을 입거나 불편을 느낄 수 있습니다.



항목	설명	수량
1	시트 조정 핸들	1

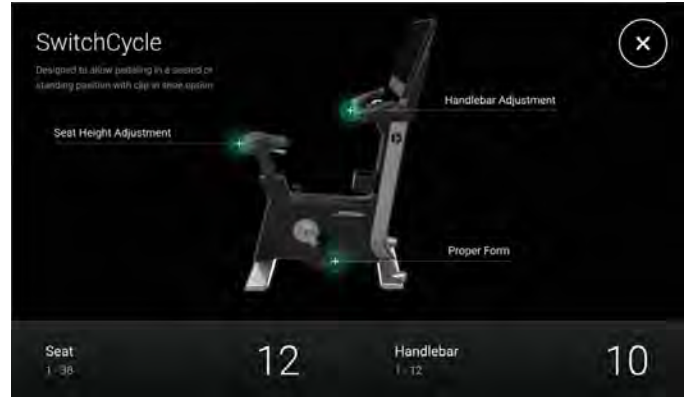
3. 손잡이와 시트 돌출부를 모두 한손으로 쥐고 다른 한 손으로 시트의 뒤쪽을 잡으십시오.
4. 적절한 위치에 올 때까지 손잡이와 시트를 아래로 밀어내십시오. 핸들을 완전히 놓아 맞물리도록 합니다.

주: 콘솔에 시트 높이 조정, 핸들바 조정, 올바른 형태에 대한 정보와 조정 내용이 표시됩니다. 로그인한 사용자에게 대해서는 시트 높이 조정 및 핸들바 조정 설정이 저장됩니다.

Upright LifeCycle

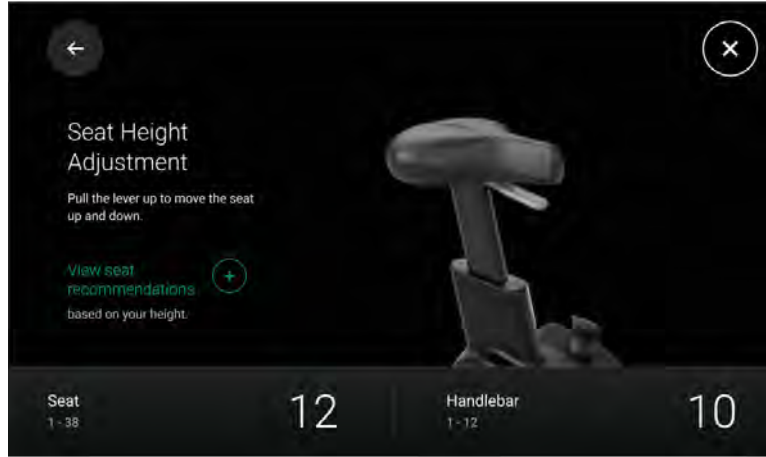


Upright SwitchCycle



5. 시트를 위 아래로 조금씩 밀어 제자리에 오도록 미세 조정합니다.

6. 시트 높이 조정을 하려면 강조 표시된 + 기호를 탭합니다. 시트 높이 조정 정보 화면이 표시됩니다.



7. 시트 권장사항 보기를 실행하려면 강조 표시된 + 기호를 탭합니다. 시트 권장사항 정보 화면이 표시됩니다.

사용자 키(인치)



사용자 키(cm)

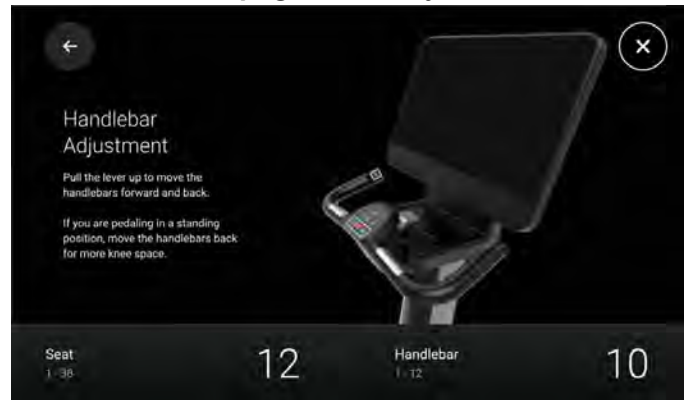


8. 뒤로 화살표를 탭하여 시트 조정 화면으로 돌아갑니다.
9. 시트 거리를 확인한 후 필요하면 계속 조정합니다.
10. 시트를 더 높이 조절해야 할 경우 시트를 잡고 적절한 위치까지 밀어냅니다. 시트를 더 높은 위치까지 조정할 경우 사용자는 조정 손잡이를 들어 올릴 필요가 없습니다.
11. 뒤로 화살표를 탭하여 조정 및 정보 화면으로 돌아갑니다.
12. 핸들바 조정을 하려면 강조 표시된 + 기호를 탭합니다. 핸들바 조정 정보 화면이 표시됩니다.

Upright LifeCycle



Upright SwitchCycle



13. 핸들바 조정 핸들을 들어 올립니다.
14. 핸들바를 올바른 위치로 밀어 넣습니다. 핸들을 완전히 놓아 맞물리도록 합니다.

주: 콘솔에 핸들바 위치 번호가 표시되며 로그인한 사용자를 대해서 이 내용이 저장됩니다.

15. 뒤로 화살표를 탭하여 조정 및 정보 화면으로 돌아갑니다.

16. 올바른 형태를 보려면 강조 표시된 + 기호를 탭합니다.
올바른 형태 정보 화면이 표시됩니다.



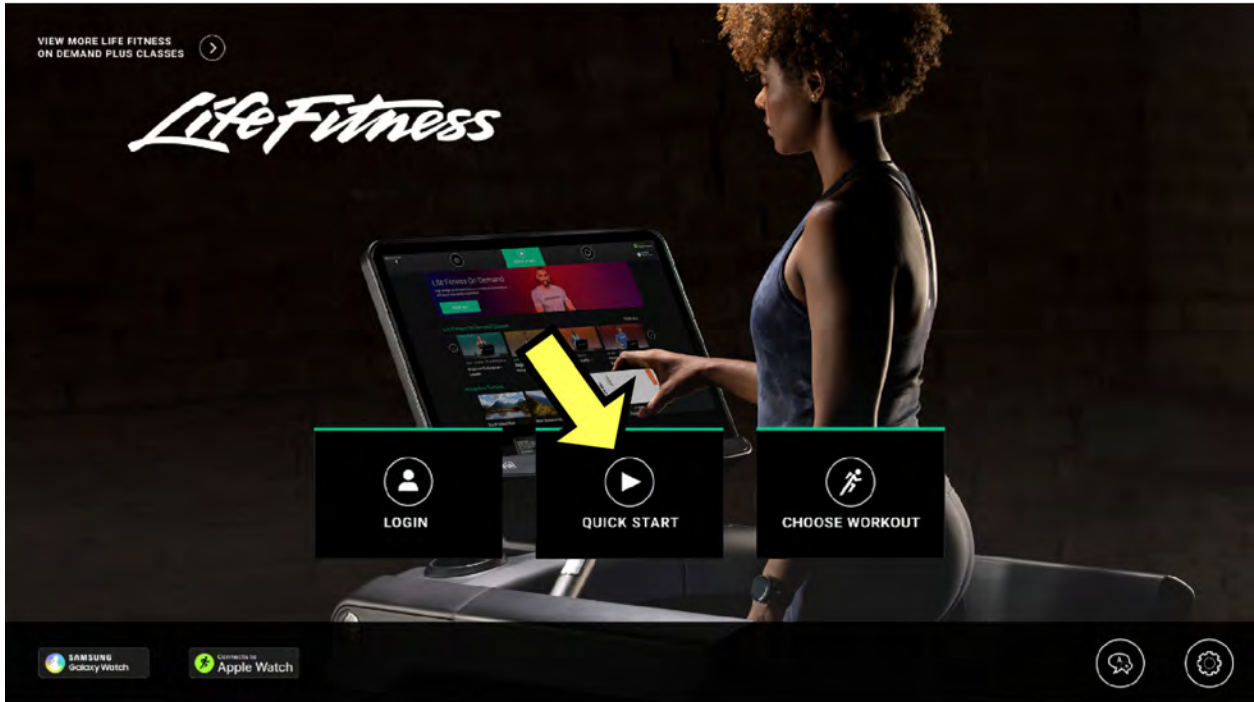
17. X 아이콘을 탭하여 올바른 형태 화면을 종료합니다.

18. X 아이콘을 탭하여 리컴버트 바이크 설정 화면을 종료합니다.

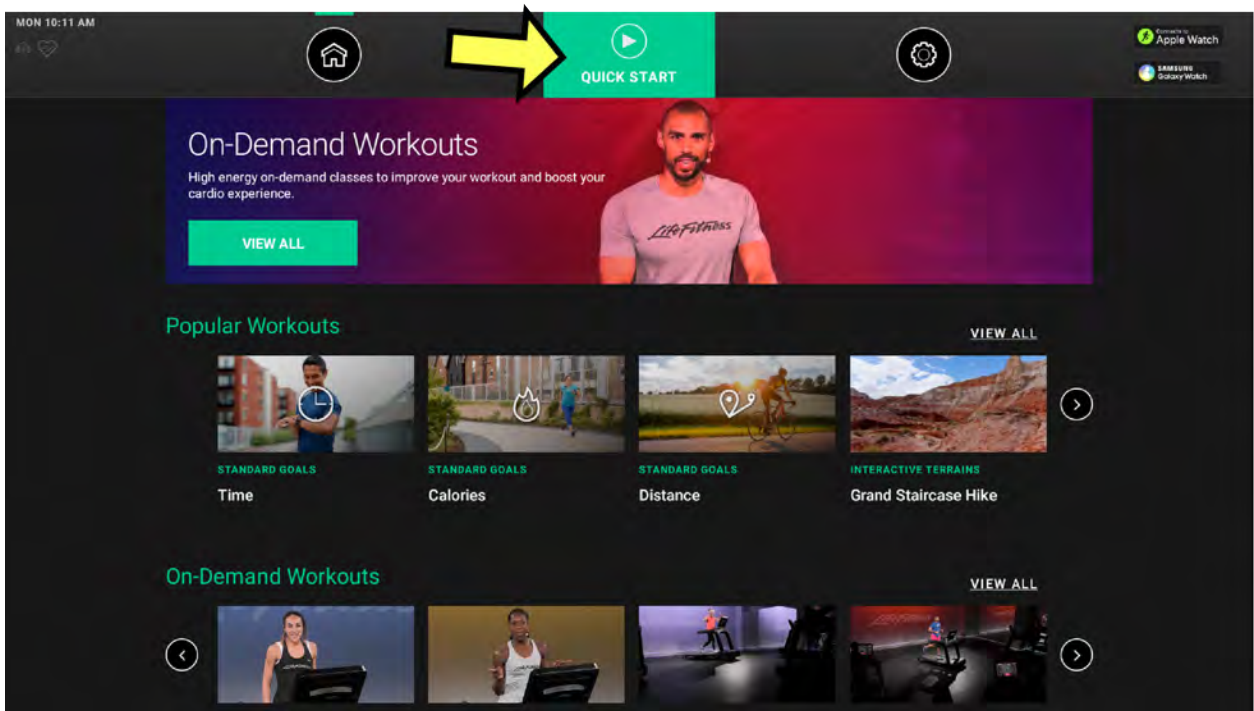
빠른 시작

빠른 시작 운동을 선택하는 방법은 두 가지가 있습니다.

- 홈 화면에서 빠른 시작 버튼을 누릅니다.



- 운동 선택 화면 상단에 있는 빠른 시작 버튼을 누르십시오.



- 운동 카운트다운 3, 2, 1 화면이 나타납니다.
- 사용자는 운동을 시작한 후 운동을 조정할 수 있습니다.
- 주: 트레드밀: 빠른 시작 운동은 0.5 MPH / 0.8 KPH와 0.0%의 경사도에서 시작됩니다.

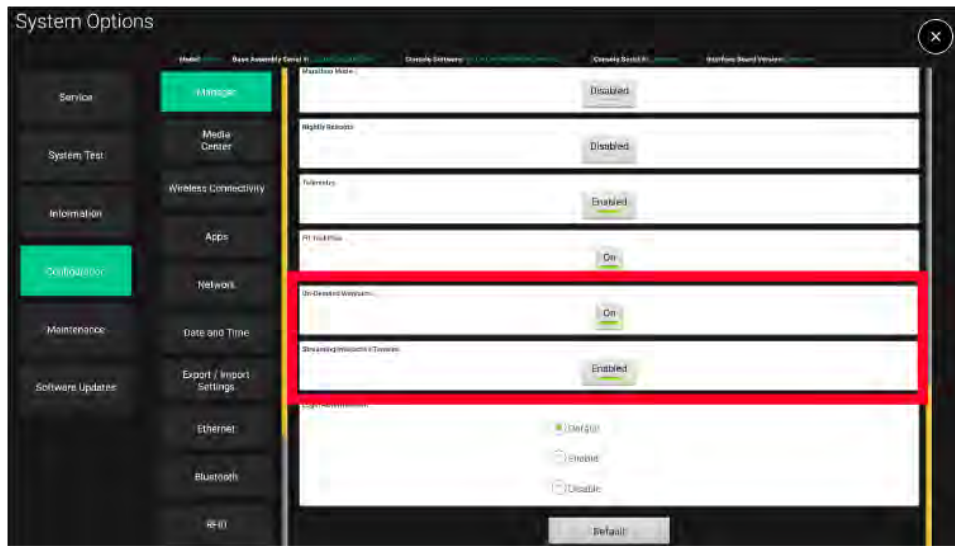
Life Fitness On Demand+ 무료 소프트웨어에는 On-Demand 강사 지도 운동 및 스트리밍 인터랙티브 테레인 운동이 포함됩니다.

- **온디맨드 워크아웃(On-Demand Workouts):** 동기부여를 도와주는 10~40분 길이의 강사 지도 클래스를 400개 이상 제공하며, Life Fitness 트레드밀, Cross-Trainer, 업라이트 자전거, 리컴버트 자전거에서 이용할 수 있습니다. 클래스 난이도가 다양하며 전 세계 최고의 강사들이 지도하여 운동자의 결과를 이끌어냅니다. 영어, 스페인어, 독일어, 프랑스어, 일본어 및 러시아어로 제공됩니다. 클래스는 인터넷으로 스트리밍됩니다. 신규 클래스를 볼 때 소프트웨어 업데이트는 필수가 아닙니다.
- **스트리밍 인터랙티브 테레인:** 100개가 넘는 달리기와 차량과 기구 중에서 선택하여 전 세계의 멋진 풍경을 즐기십시오. 경사와 저항은 테레인에 맞게 조정되어 운동자가 더 높은 강도로 운동하고 시간가는 줄 모르게 하는 몰입도 높은 경험을 할 수 있습니다.

주: 인터넷 액세스가 필요 없는 콘솔에서는 인터랙티브 테레인 운동 중 일부만 제공됩니다.

주: Life Fitness On Demand는 [Halo.Fitness](#) 또는 **시스템 옵션 액세스**을(를) 통해 활성화할 수 있습니다.

스트리밍 운동의 전체 라이브러리에 액세스하려면 관리자 구성에서 온디맨드 워크아웃 및 스트리밍 인터랙티브 테레인에 대한 설정이 **활성화돼야/켜져 있어야** 합니다.



인터넷 대역폭 요건

최적의 조건에서 Life Fitness On Demand+를 이용하려면 인터넷 연결이 좋아야 합니다. **장치 당 최소2.5Mbps**를 권장합니다.

네트워크 연결 속도 또는 인터넷 대역폭은 초당 메가비트(Mbps)로 측정됩니다. 여러분의 인터넷 대역폭을 알아보려면 [speedtest.net](#) 또는 [fast.com](#)과 같은 무료 웹사이트를 이용하시기를 권장합니다. 기기에서 무선 인터넷 또는 와이파이 네트워크에 연결된 브라우저로 이런 웹사이트를 열기만 하면 됩니다. 웹사이트에서 인터넷 연결 속도를 Mbps로 표시해 줄 것입니다. 이 속도를 다음 표의 속도와 비교하십시오.

최저 다운로드 대역폭 요건

서비스	장치 최대 8대까지	장치가 추가될 때마다
자산 관리, 무선 소프트웨어 업데이트, 사용자 운동 추적	2.5Mbps	0.25Mbps
상기 서비스 및 웹 브라우징 액세스	4Mbps	0.25Mbps
상기 서비스 및 유튜브와 같은 웹 동영상	4Mbps	0.5Mbps
상기 서비스 및 넷플릭스와 같은 동영상 스트리밍 앱	8Mbps	1.0Mbps
상기 서비스 및 Life Fitness On Demand 운동	20Mbps	2.5Mbps

인터넷 대역폭이 권장 수치보다 낮은 경우 Life Fitness On Demand+를 이용할 수 있는 장치의 대수가 제한적일 수 있습니다. 인터넷 대역폭이 적절하지 않은 경우 인터넷 연결이 느려질 수 있습니다. 이 차트를 참고로 이용하십시오.

대역폭(Mbps)	권장 활성화 장치 수
20	8
40	16
60	24
80	32
100	40

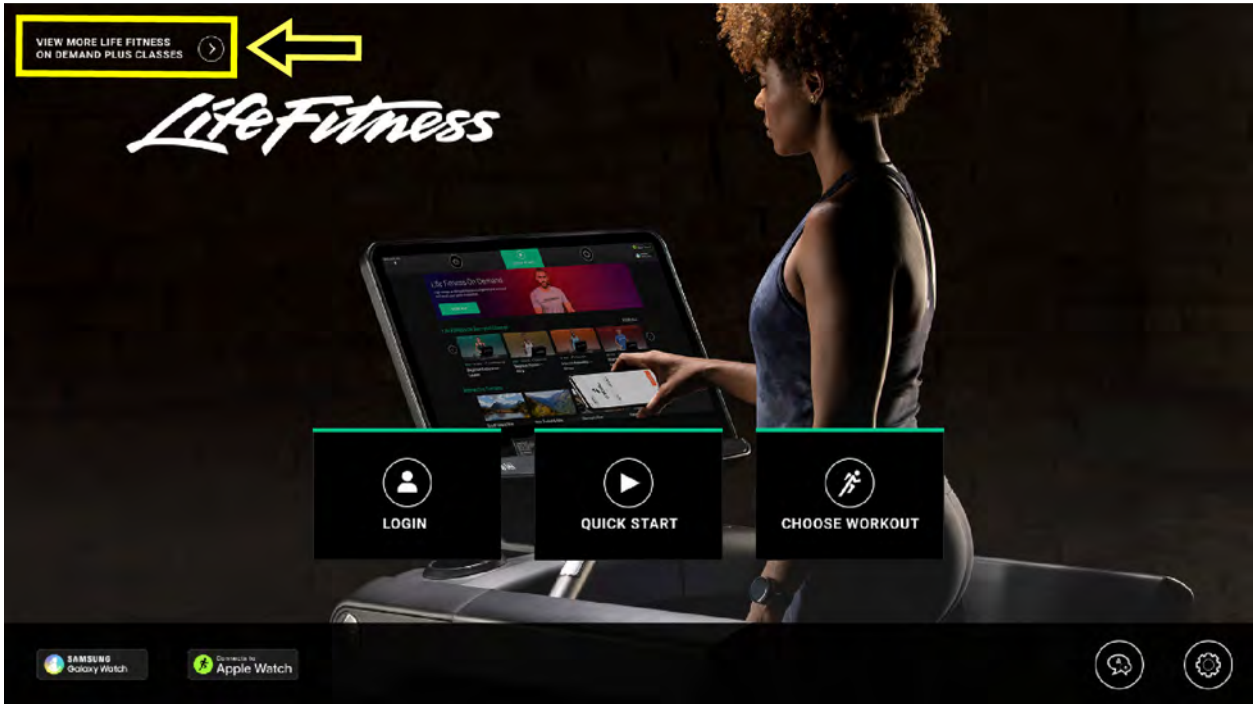
온디맨드 워크아웃(On-Demand Workouts)

온디맨드 워크아웃 동영상 라이브러리를 조회하려면 다음 조건이 필요합니다.

- 온디맨드 워크아웃은 장치에서 활성화해야 합니다. Halo.Fitness 또는 시스템 옵션 액세스 내에서 활성화합니다.
- 장치가 반드시 인터넷에 연결되어 있어야 합니다.
- 장치의 소프트웨어 버전이 4.10 이상이어야 합니다.

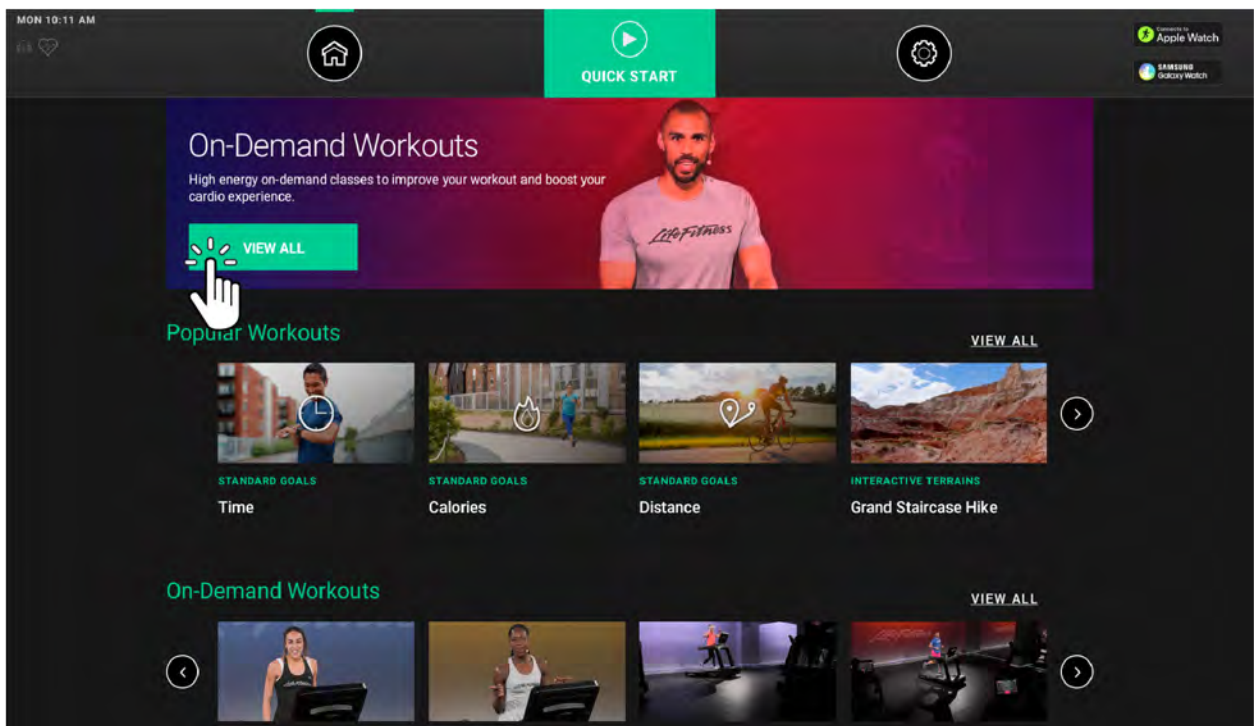
동영상 선택 및 이용

1. 아래 옵션을 통해 온디맨드 워크아웃에 액세스합니다.
 - 홈 화면: 더 많은 Life Fitness 온디맨드 강의 보기를 누릅니다.



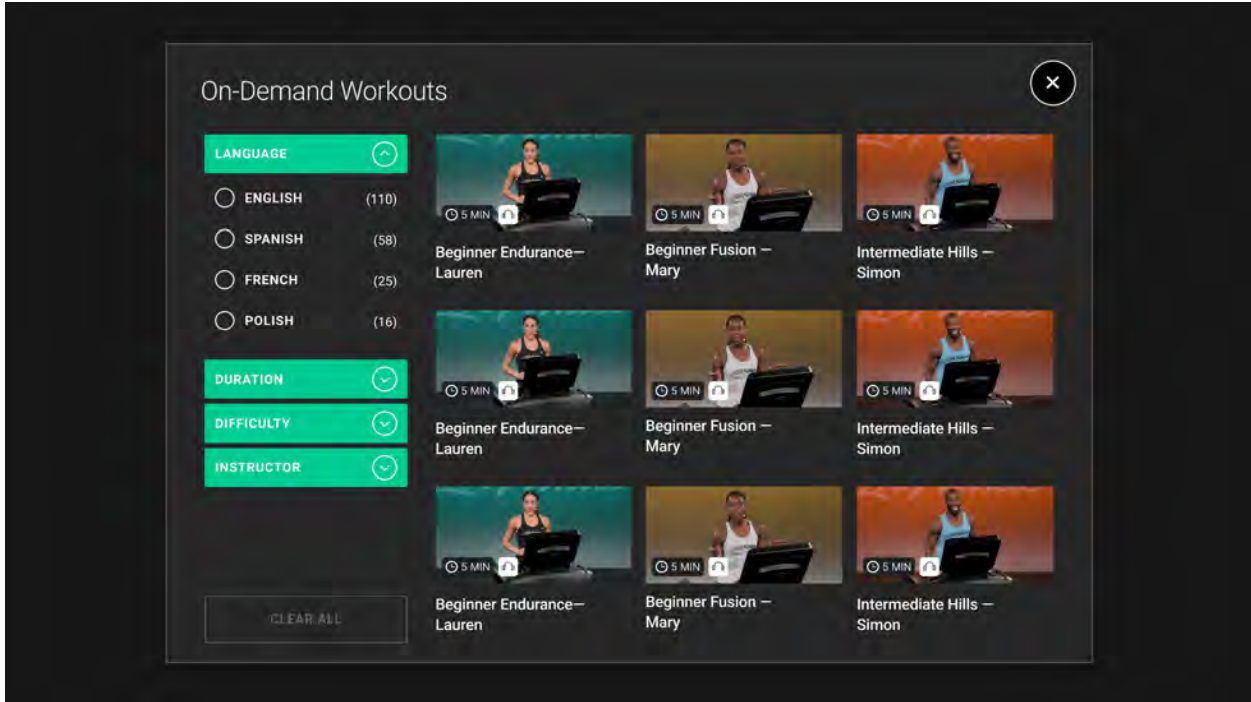
운동 선택 화면:

- 온디맨드 워크아웃 카테고리까지 스크롤한 다음 모두 보기를 누르면 모든 온디맨드 워크아웃 라이브러리가 나타납니다.
- 인기있는 운동까지 스크롤하여 동영상을 선택합니다.

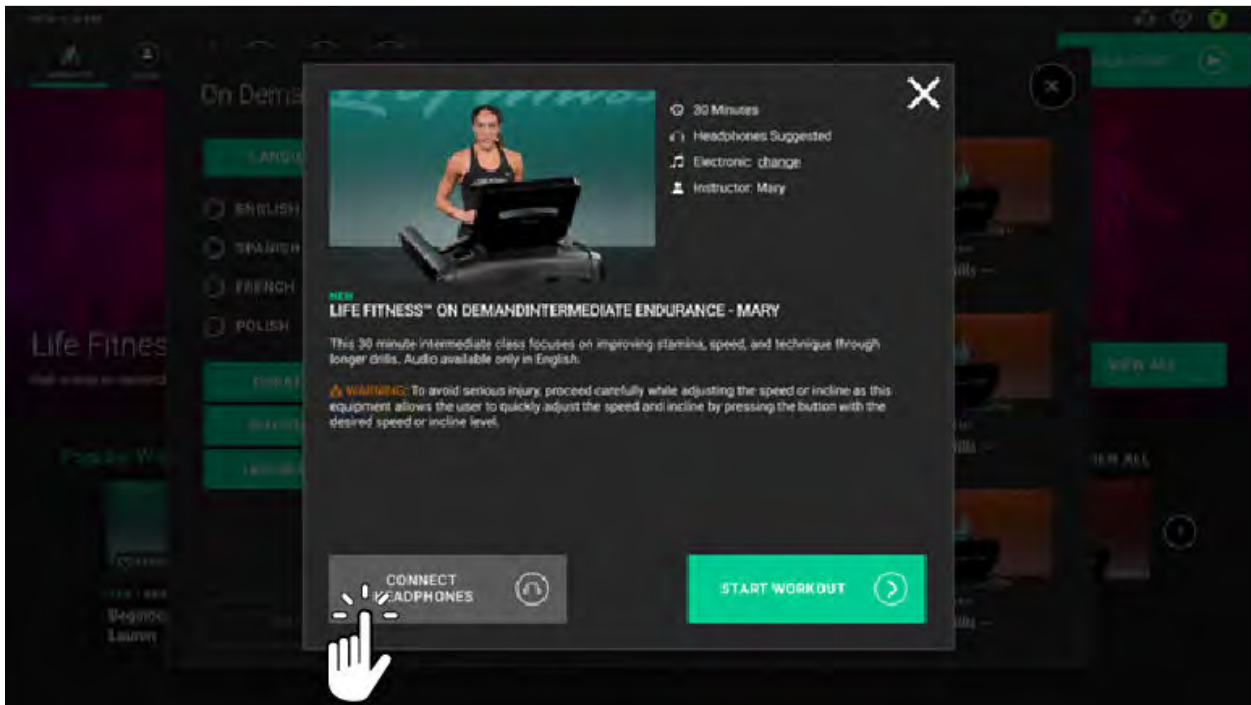


2. 온디맨드 워크아웃(On-Demand Workouts) 라이브러리를 통해 사용자는 다음 카테고리별로 운동을 필터링할 수 있습니다.

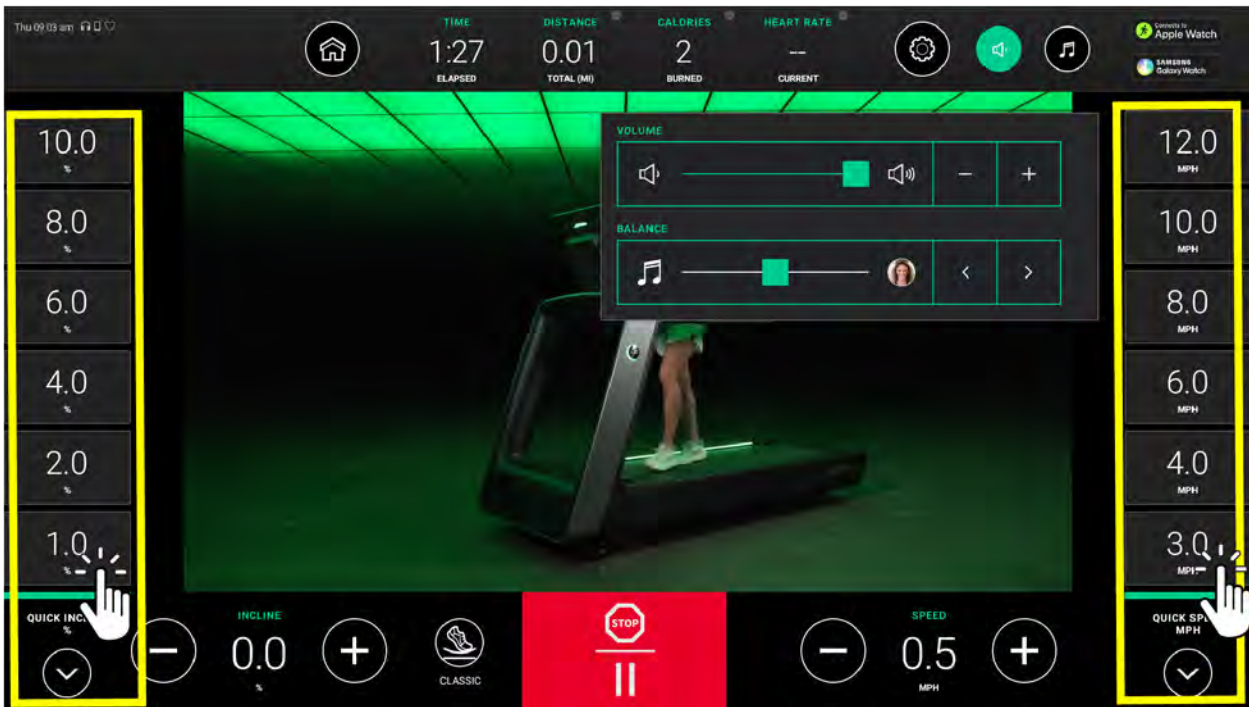
- 언어
- 난이도
- 경과시간
- 강사



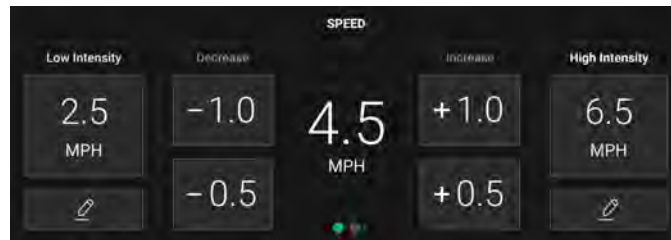
3. 온디맨드 워크아웃 제목을 탭하면 선택한 클래스에 대한 자세한 정보를 볼 수 있습니다. 헤드폰 연결을 탭하고 안내를 따라하면 블루투스 헤드폰을 페어링할 수 있습니다. 운동 시작을 누릅니다.



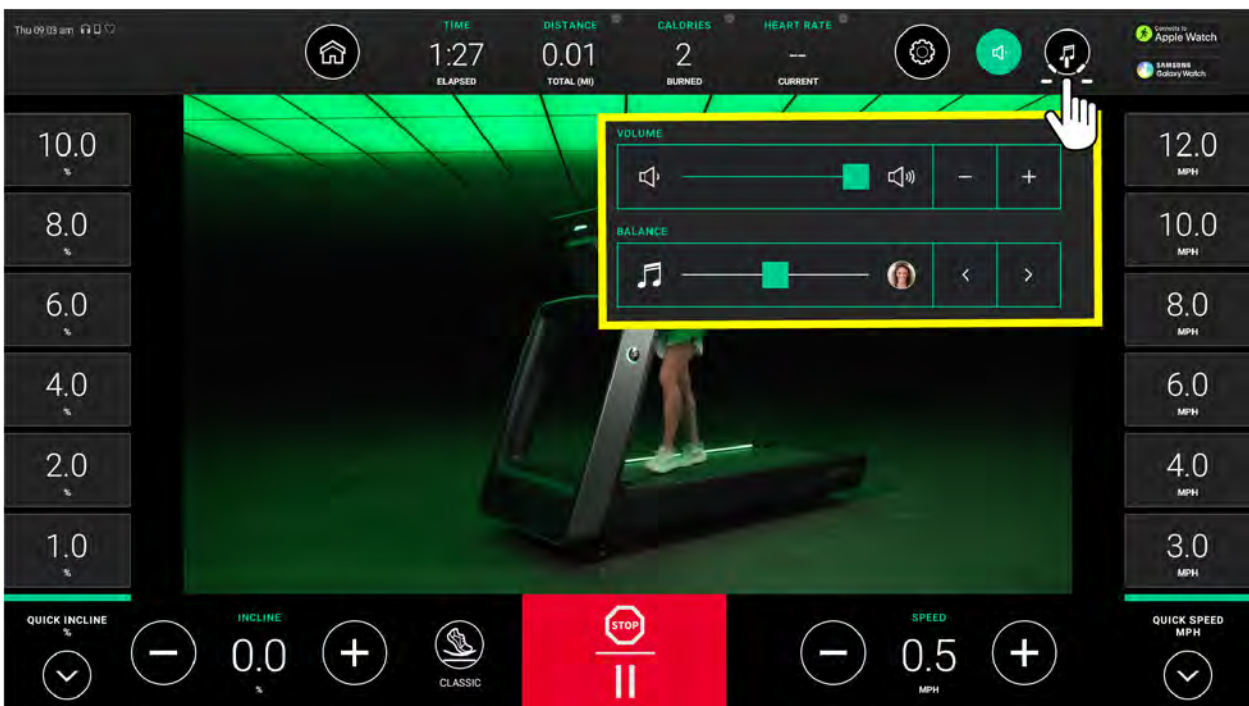
4. 빠른 터치 버튼을 이용하면 속도, 기울기, 저항과 같은 운동 설정을 조정할 수 있습니다.
 주: 빠른 터치 버튼은 운동에 따라 다릅니다. 이미지는 트레드밀 운동을 나타내고 있습니다.



Symbio Runner의 경우, 속도 설정도 제어 패드에서 조정할 수 있습니다.
 제어 패드의 온디맨드 코스 속도 설정



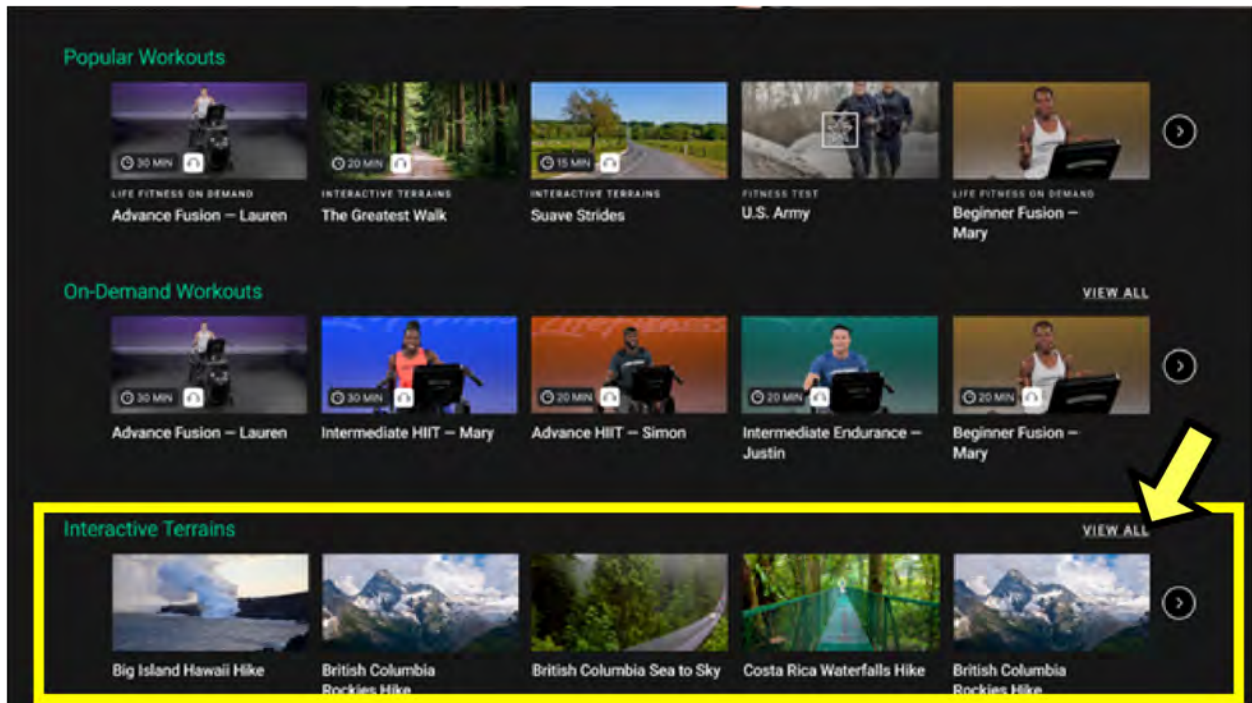
5. 음악 노트를 누르면 노래 재생 및 음악/강사 밸런스를 위한 볼륨 옵션에 액세스할 수 있습니다.



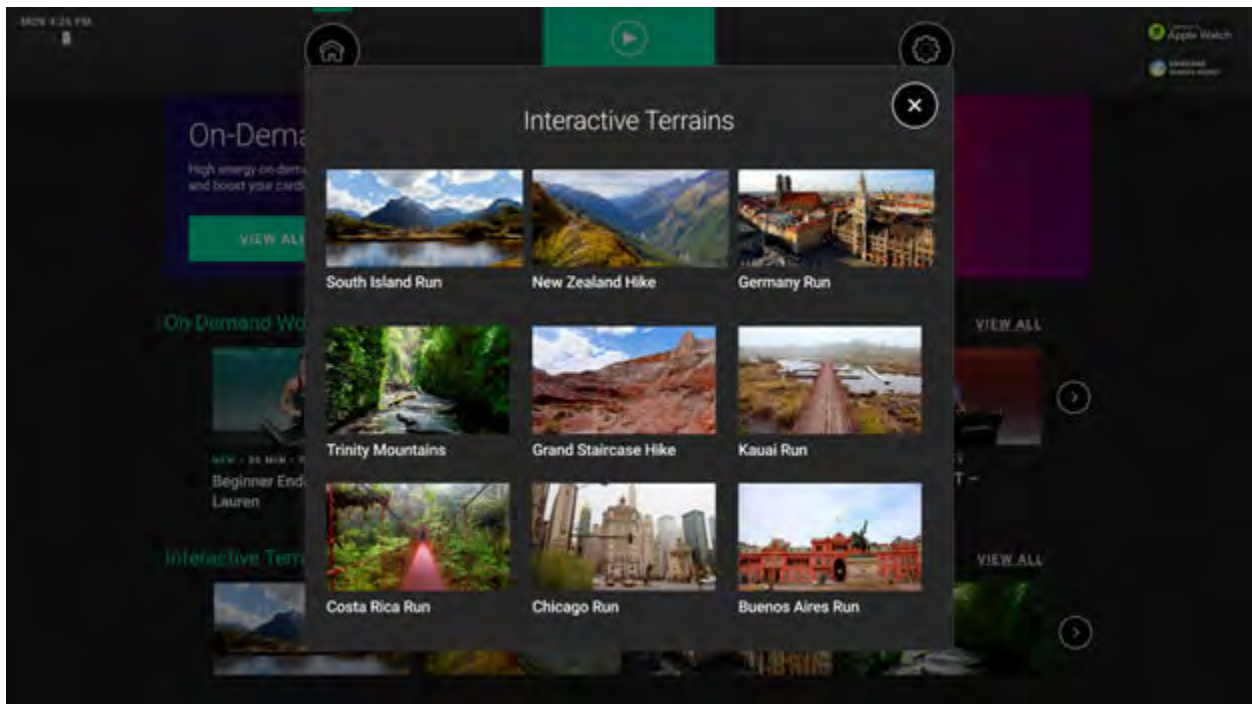
인터랙티브 테레인

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

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



모두 보기를 누르면 인터랙티브 테레인 운동 라이브러리에 액세스하여 원하는 코스를 선택할 수 있습니다.



주: Life Fitness On Demand는 [Halo.Fitness](#) 또는 [시스템 옵션 액세스](#)(를) 통해 활성화할 수 있습니다.

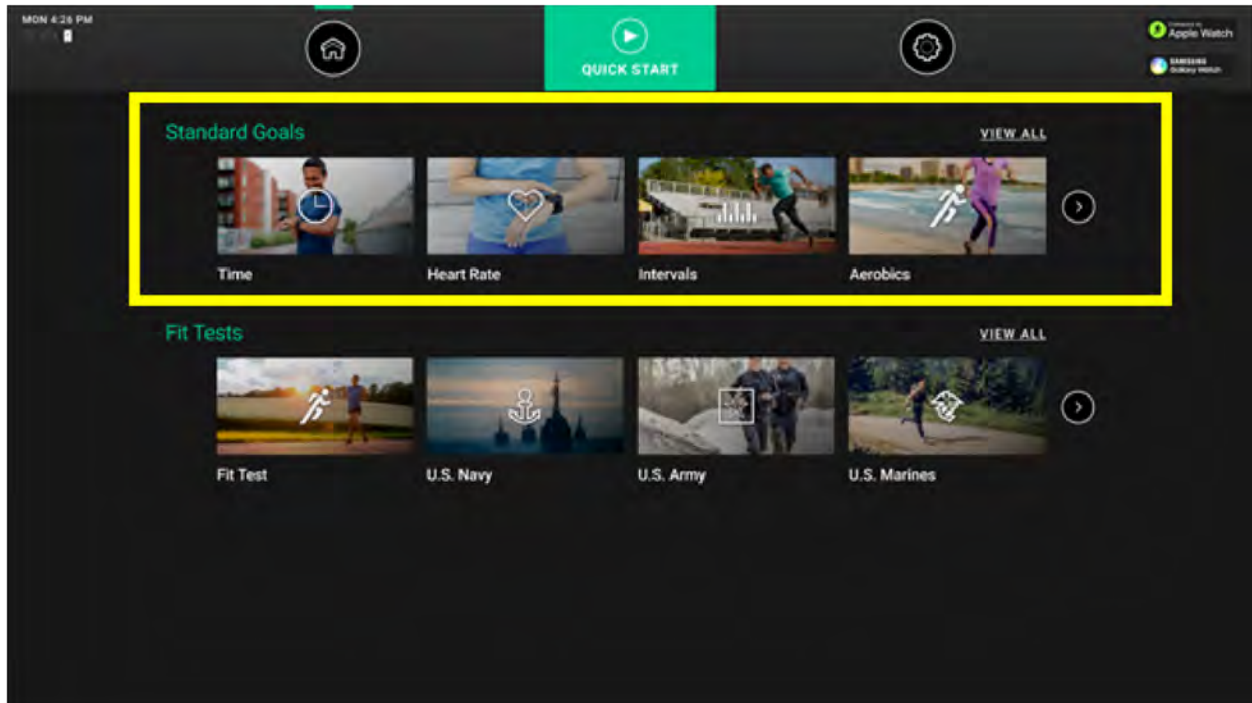
인터넷 액세스가 필요 없는 콘솔에서는 인터랙티브 테레인 운동 중 일부만 제공됩니다. 스트리밍 운동의 전체 라이브러리에 액세스하려면 관리자 구성에서 스트리밍 인터랙티브 테레인에 대한 설정이 **활성화**되어야 합니다.

표준 목표

원하는 목표를 선택합니다.

주: 제공되는 목표 운동은 베이스 유형별로 다릅니다.

주: [운동 목록](#), [운동 설명](#), [운동 설정 - 데이터 입력 참조](#).

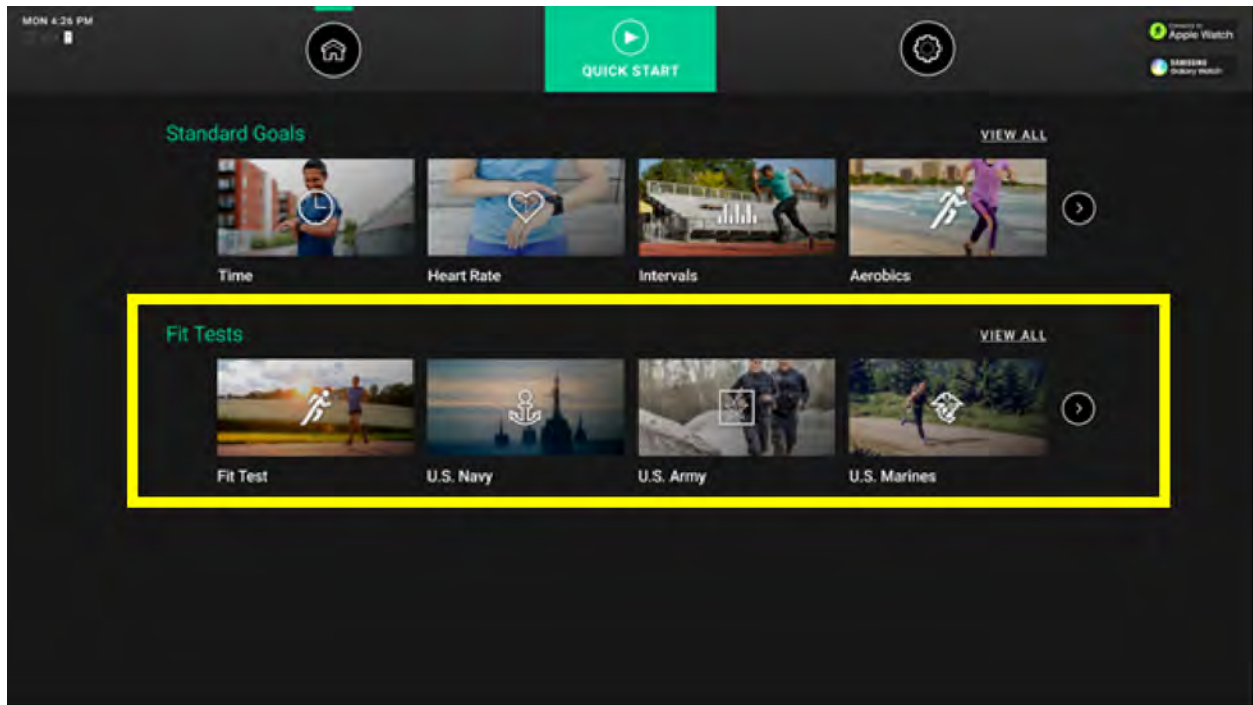


체력 테스트

원하는 체력 테스트를 선택하십시오.

주: 제공되는 체력 테스트는 베이스 유형에 따라 다릅니다.

주: [운동 목록](#), [운동 설명](#), [운동 설정 - 데이터 입력 참조](#).



Life Fitness 체력 테스트

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

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

주: 심박수가 2.5분 동안 감지되지 않으면 운동은 종료됩니다.

심박수에 영향을 미치는 요소들은 아래와 같습니다.

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

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

	비활동적	활동적	매우 활동적
트레드밀	2 - 3 mph (3.2 - 4.8 kph)	3 - 4 mph (4.8 - 6.4 kph)	3.5 - 4.5 mph (5.6 - 7.2 kph)
Cross-Trainer	L 2-4 남자 L 1-2 여자	L 3-10 남자 L2-5 여자	L 7-15 남자 L 3-10 여자
LifeCycle 운동용 자전거	L 4-6 남자 L 2-4 여자	L 5-10 남자 L 3-7 여자	L 8-14 남자 L 6-10 여자

제안한 각 범위 내에서 다음과 같은 추가 지침을 사용하십시오.

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

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

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

상대적인 체력 분류(남성용)

평가	매우 훌륭	최고	매우 양호	평균 이상	평균	평균 이하	낮음	매우 낮음
나이 범주별 예상 VO ₂ 최대치 (ml/kg/min)								
20 - 29세	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35

평가	매우 훌륭	최고	매우 양호	평균 이상	평균	평균 이하	낮음	매우 낮음
30 - 39세	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49세	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59세	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60세 이상	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

상대적인 체력 분류(여성용)

평가	매우 훌륭	최고	매우 양호	평균 이상	평균	평균 이하	낮음	매우 낮음
나이 범주별 예상 VO ₂ 최대치 (ml/kg/min)								
20 - 29세	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39세	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49세	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59세	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60세 이상	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

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

6. 유지보수 및 문제 해결

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

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

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

승인 및 호환 가능 클리너

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

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

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

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

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

문제 해결

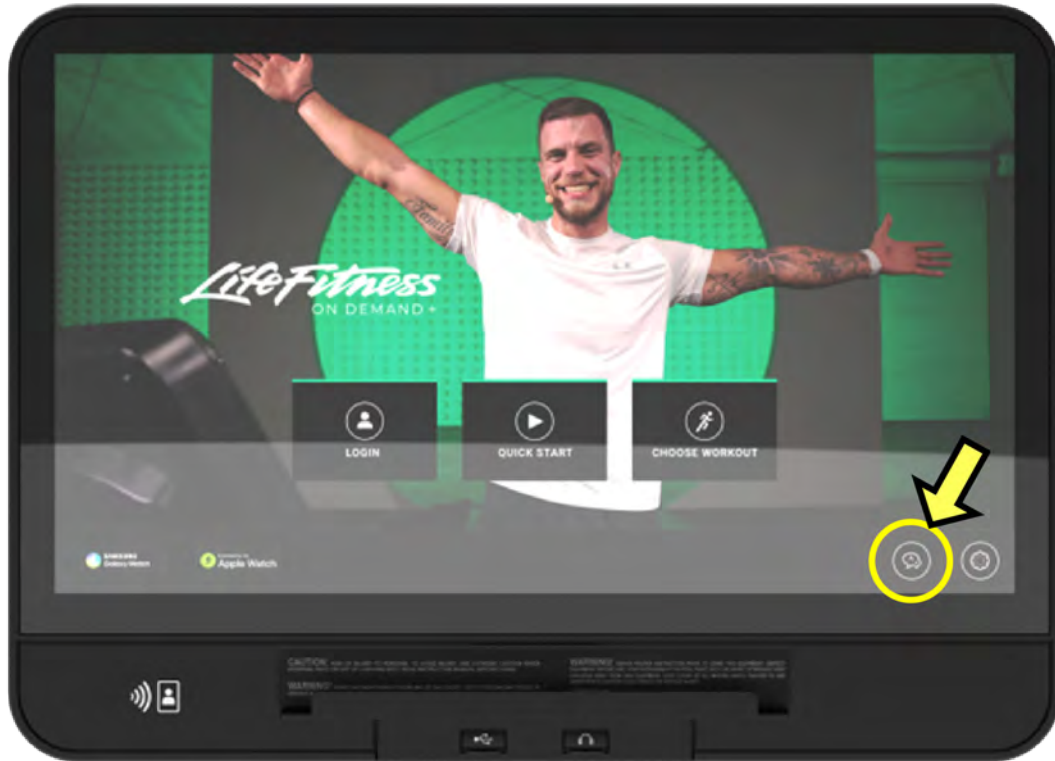
지식 기반

더 자세한 정보는 <https://lfn.fit/KnowledgeBase> 를 참고하세요.

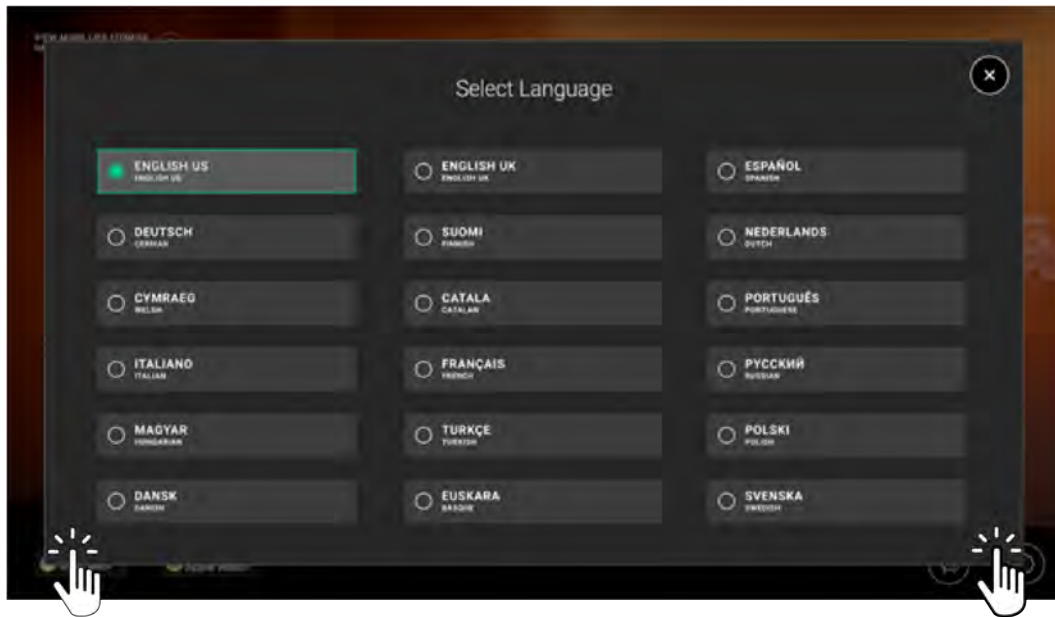
문제 해결 - 스마트 조명

베이스에는 켜짐 또는 꺼짐으로 조정할 수 있는 조명이 장착되어 있으며, 3가지 밝기 설정과 16가지 색상이 있습니다.

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

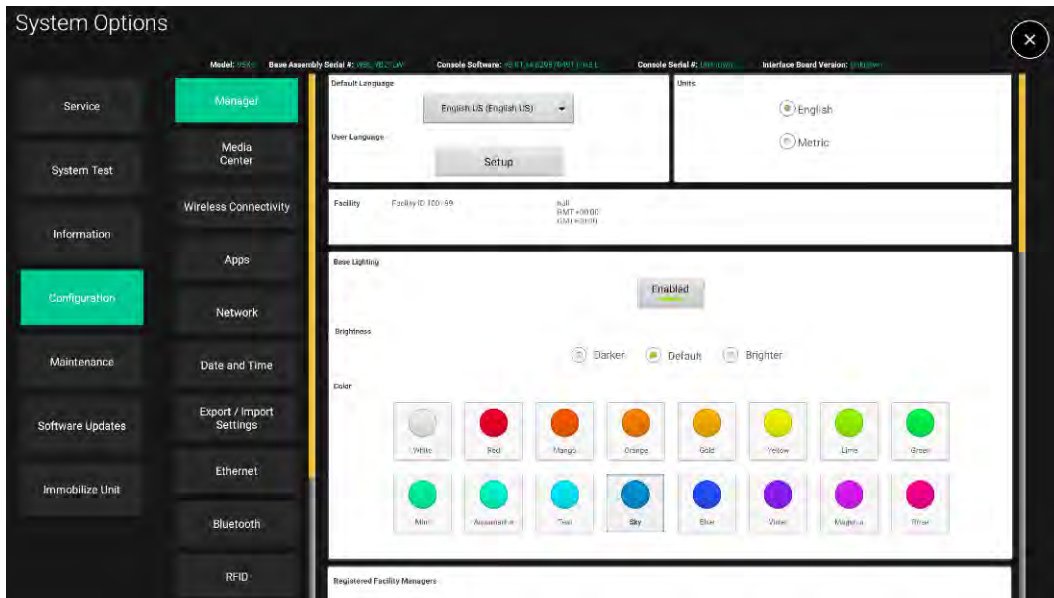


2. 언어 선택 의 아랫 부분을 왼쪽 아래, 오른쪽 아래, 왼쪽 아래, 오른쪽 아래순서로 탭하십시오.



주: 검은색 사각형 안쪽을 탭해야 합니다!

3. 시스템 옵션 메뉴를 통해 구성 > 관리자로 이동합니다.



4. 스마트 조명까지 아래로 스크롤합니다.

5. 활성화된 버튼을 사용하여 조명이 켜져 있는지 확인합니다.

6. 밝기 설정을 조정하여 잘 보이는지 확인합니다.

7. 색상을 조정하여 조명 색상 옵션을 테스트합니다.

문제해결 - 심박수 눈금

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

문제 찾기 및 해결 - Life Fitness 온디맨드+

고장	예상 원인	시정 조치
온디맨드 워크아웃(On-Demand Workouts) / 스트리밍 인터랙티브 테레인 라이브러리가 표시되지 않음.	온디맨드 워크아웃 / 스트리밍 인터랙티브 테레인 라이브러리가 활성화됨.	온디맨드 워크아웃 활성화 / 관리자 구성 또는 Halo.Fitness를 통한 스트리밍 인터랙티브 테레인 라이브러리
	장비가 인터넷에 연결되어 있지 않습니다.	매니저 구성의 네트워크 연결을 확인하십시오. 콘솔의 네트워크 속도 테스트를 이용하여 속도가 장치당 대역폭이 2.5Mbps인지 확인하십시오.
온디맨드 워크아웃 / 스트리밍 인터랙티브 테레인 비디오가 지연되거나 끊깁니다.	인터넷 대역폭이 충분하지 않습니다.	온디맨드 워크아웃 비활성화 / 대역폭 부담을 줄이기 위해 선택한 장치의 개수에 대한 스트리밍 인터랙티브 테레인. 자세한 사항은 최저 다운로드 대역폭 요건 을(를) 참조하십시오.
	장치를 재부팅해야 합니다.	장치를 다시 시작하십시오. 기능을 최적화하려면 매니저 구성에서 매일 밤 재부팅 기능을 활성화하십시오.
음질이 좋지 않습니다.	유선 헤드폰의 연결 상태가 좋지 않습니다.	유선 헤드폰을 이용하는 경우, 헤드폰 잭이 잘 연결되어 있는지 확인하십시오. 잭을 조금만 조정해도 잡음을 줄이고 선명한 소리를 들을 수 있습니다.
	블루투스 페어링이 작동하지 않습니다.	페어링을 끊고 블루투스 헤드폰을 콘솔과 다시 페어링합니다. 화면에 나타나는 안내를 따르십시오.

문제 해결 - 무선 충전기

무선 충전기 랙 전면에 파란색 LED 표시등이 있습니다. 아래 표에 있는 설명 및 LED 표시기 상태를 참조하세요.

상태	설명	LED 표시등	
시작	콘솔의 전원이 켜졌습니다.	켜짐	
대기	장치를 올릴 때까지 충전기가 대기 중입니다.	꺼짐	
충전 중	충전기가 현재 올바르게 올려진 장치를 충전하고 있습니다.	켜짐	
충전 완료	충전기가 장치 충전을 완료하였습니다.	켜짐	
충전 오류	<p>가능한 오류:</p> <ol style="list-style-type: none"> 충전기 코일에서 이물질 (RFID 카드, 자석, 금속 물질 등)이 감지되었습니다. 휴대폰 케이스가 너무 두껍습니다. 무선 충전기가 손상되었습니다. 	<p>시정 조치:</p> <ol style="list-style-type: none"> 무선 충전기에서 이물질을 제거합니다. 휴대폰을 다시 올려 놓습니다. 휴대폰 케이스를 제거합니다. 무선 충전기에 휴대폰을 올려 놓습니다. Life Fitness 고객 지원 서비스에 문의하십시오. 	꺼짐

문제 해결 - 무선 헤드폰

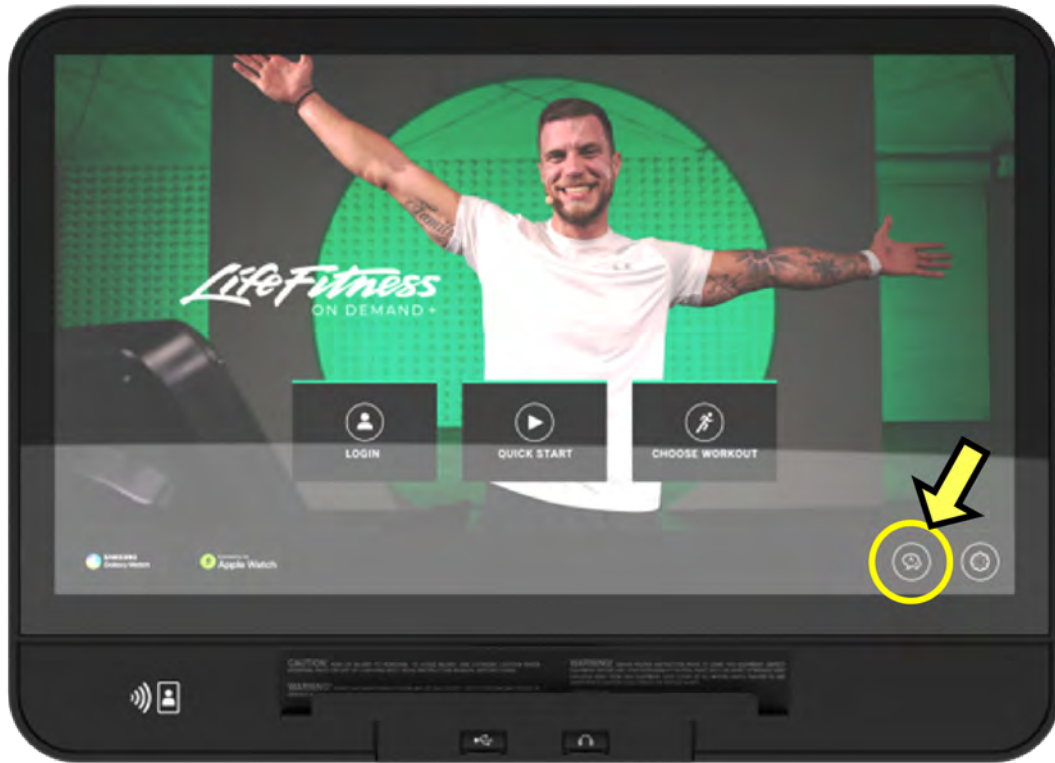
헤드폰을 콘솔에 연결하기 전:

1. 헤드폰을 모바일 장치에 연결합니다(연결되어 있지 않은 경우).
2. 모바일 장치/헤드폰의 볼륨 수준을 최대 볼륨까지 올립니다.
3. 헤드폰을 콘솔에 연결합니다.

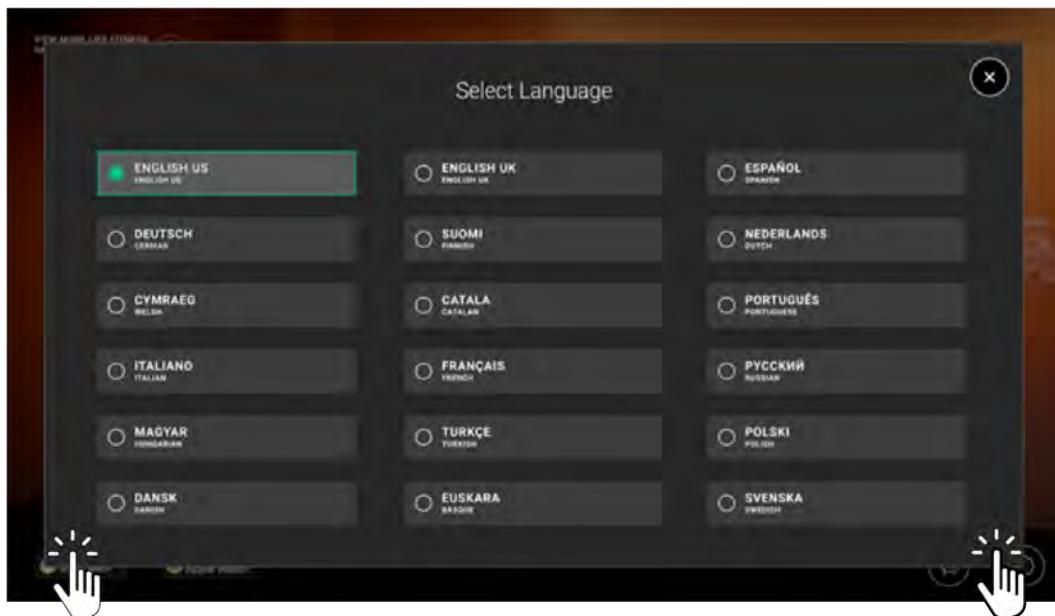
7. 관리자 설정

시스템 옵션 액세스

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

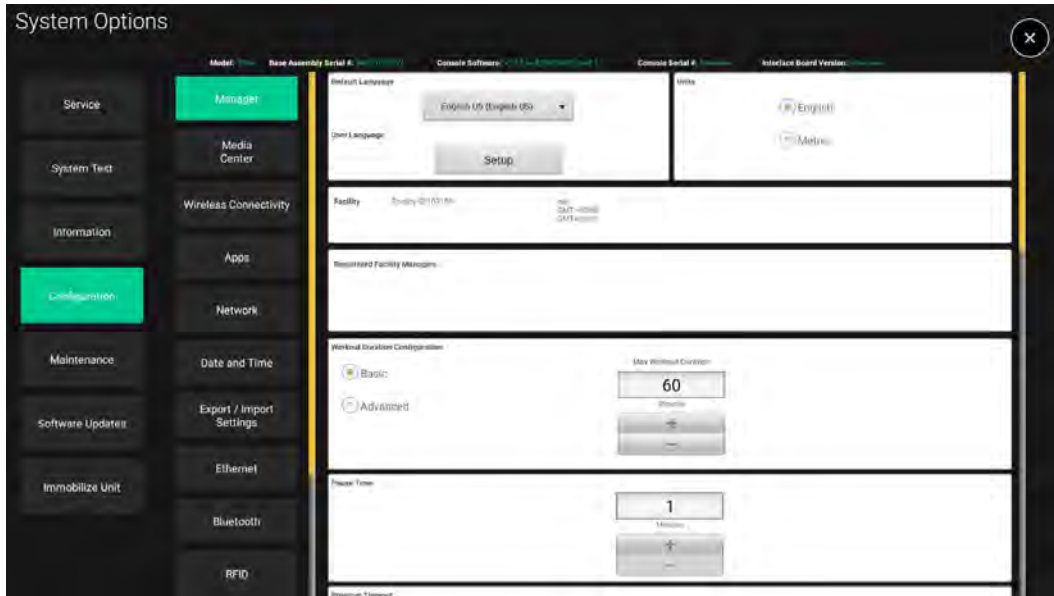


2. 언어 선택 의 아랫 부분을 왼쪽 아래, 오른쪽 아래, 왼쪽 아래, 오른쪽 아래순서로 탭하십시오.




주: 검은색 사각형 안쪽을 탭해야 합니다!

3. 시스템 옵션 메뉴를 통해 구성 > 관리자로 이동합니다.



기본 설정

심혈관 운동 베이스

설정	기본값	설명
기본 언어	영어(미국)	이 옵션을 통해 새로운 기본 언어를 설정합니다. 선택 가능 언어: 영어(미국), 영어(영국), 스페인어, 독일어, 일본어, 네덜란드어, 중국어(간체), 중국어(번체), 포르투갈어, 이탈리아어, 프랑스어, 러시아어, 한국어, 터키어, 폴란드어, 핀란드어, 헝가리어, 아랍어, 카탈로니아어, 바스크어, 웨일스어, 히브리어, 덴마크어, 스웨덴어.
사용자 언어	영어(미국)	이 옵션은 사용자가 선택할 수 있는 모든 언어의 목록과 순서 변경 기능을 제공합니다. 기본값은 전체 언어입니다. 선택 가능 언어: 영어(미국), 영어(영국), 스페인어, 독일어, 일본어, 네덜란드어, 중국어(간체), 중국어(번체), 포르투갈어, 이탈리아어, 프랑스어, 러시아어, 한국어, 터키어, 폴란드어, 핀란드어, 헝가리어, 아랍어, 카탈로니아어, 바스크어, 웨일스어, 히브리어, 덴마크어, 스웨덴어.
단위	영어	체중, 거리, 높이 및 속도에 대한 측정 단위 종류를 설정합니다. 영국식 또는 미터법 중에서 선택할 수 있습니다.
시설	해당 없음	이 섹션에는 Halo에 사용되는, 자동 생성 시설 ID 정보가 있습니다.
스마트 표시등	사용 밝기: 기본 색상: 하늘색	스마트 표시등은 사용 버튼을 사용하여 켜거나(On) 끌(Off) 수 있습니다. 세 가지 밝기 설정: 어둡게, 기본, 밝게 16가지 색상 옵션 
등록된 시설 관리자	해당 없음	이 섹션에는 Halo에 추가된 모든 등록 시설 관리자가 있습니다.
운동 지속 시간 구성	기본 설정, 최대 60분	최대 운동 지속시간 한도를 20~240분으로 설정합니다. 고급(Advanced) 설정을 통해 2개의 피크 시간대를 설정할 수 있습니다.
일시 정지 시간	1분	운동 중에 일시 정지 모드에 있을 수 있는 최대 시간을 설정합니다. 범위는 1~99분 사이입니다.
프로그램 타임아웃	30초	운동 설정 중 사용자가 LCD 터치 스크린에 손대지 않을 때 프로그램이 대기하는 시간, 이 시간이 지나면 장치가 리셋되어 홈 화면으로 돌아갑니다(20 - 255초). 사용자가 로그아웃되고 언어 변경 사항이 모두 손실되며 Bluetooth 장치의 연결이 끊어집니다.
절전	켜짐 / 30분	이 설정을 켤 경우, 선택한 시간 동안 사용하지 않으면 베이스와 콘솔이 "절전" 모드로 전환됩니다. 범위는 0~23:59. 기본 설정은 30분입니다.
자동 켜짐/ 자동 꺼짐	꺼짐	시스템이 LCD 터치 스크린 백 라이트를 자동으로 끌 하루 중 시간을 설정합니다. 하루 중 백라이트가 켜지는 시간과 백라이트가 꺼지는 시간을 별도로 설정합니다.

설정	기본값	설명
시스템 사운드	켜짐	키를 누르면 시스템 스피커에서 신호음이 날지 여부를 이 옵션을 통해 설정할 수 있습니다.
무선 충전 구성	켜짐	무선 충전기를 사용하여 호환 장치를 충전할 수 있는 시기를 설정합니다. 옵션: 켜짐 / 꺼짐 / 워크아웃 전용
마라톤 모드	사용 안 함	이 옵션은 시간 목표(Time Goal) 운동에만 적용됩니다. 이 옵션을 사용하면 이 운동 사용자는 시간을 무제한으로 설정할 수 있습니다. 이 옵션을 사용하지 않으면 시간 목표 운동이 운동 지속 시간 구성 설정을 따릅니다.
매일 밤 재부팅	꺼짐	이 기능을 켜면, 콘솔이 장치 당 일일 최소 작동 시간을 감지하고 매 24시간마다 장치를 자동으로 재부팅합니다. 온디맨드 워크아웃, 스트리밍 인터랙티브 테레인 또는 넷플릭스와 같은 스트리밍 서비스의 기능을 최적화하여 이용하려면 켜시기를 권장합니다.
온디맨드 워크아웃(On-Demand Workouts)	꺼짐	이 옵션은 계속 내용이 추가되는 Life Fitness 강사 지도 클래스 전체에 접근할 수 있도록 활성화하는 옵션입니다. 주: 이 라이브러리는 장치가 인터넷에 연결되어 있을 때만 보입니다. 최적화된 기능으로 이용하려면 장치당 2.5Mbps의 대역폭을 권장합니다.
스트리밍 인터랙티브 테레인	꺼짐	이 옵션을 선택하면 스트리밍 인터랙티브 테레인 워크아웃 라이브러리에 대한 전체 액세스가 활성화됩니다. 주: 이 라이브러리는 장치가 인터넷에 연결되어 있을 때만 보입니다. 최적화된 기능으로 이용하려면 장치당 2.5Mbps의 대역폭을 권장합니다.
로그인 광고	사용	콘솔이 기본 화면에서 로그인 옵션을 광고할지 여부를 설정합니다.
텔레메트리	사용	텔레메트리 기능을 작동하면 심박수를 모니터링하기 위한 Polar/ANT+ 텔레메트리 심박수 가슴 스트랩을 이용하여 Polar/ANT+ 호환 심박수 영역 훈련 기능을 사용할 수 있습니다.
Up 키를 통한 속도 증가 제한	사용	이 기능을 작동하여 속도 증가 버튼을 길게 누르면, 버튼을 놓았다가 다시 누르기 전까지 3 mph 단위로만 속도를 높일 수 있습니다. 비활성화된 상태에서는, 길게 눌러 속도를 높일 수 없습니다.
체력 테스트 플러스	켜짐	꺼진(Off) 상태에서는 Life Fitness 체력 테스트를 제외한 모든 체력 테스트가 꺼집니다.

Symbio™ Runner만 해당

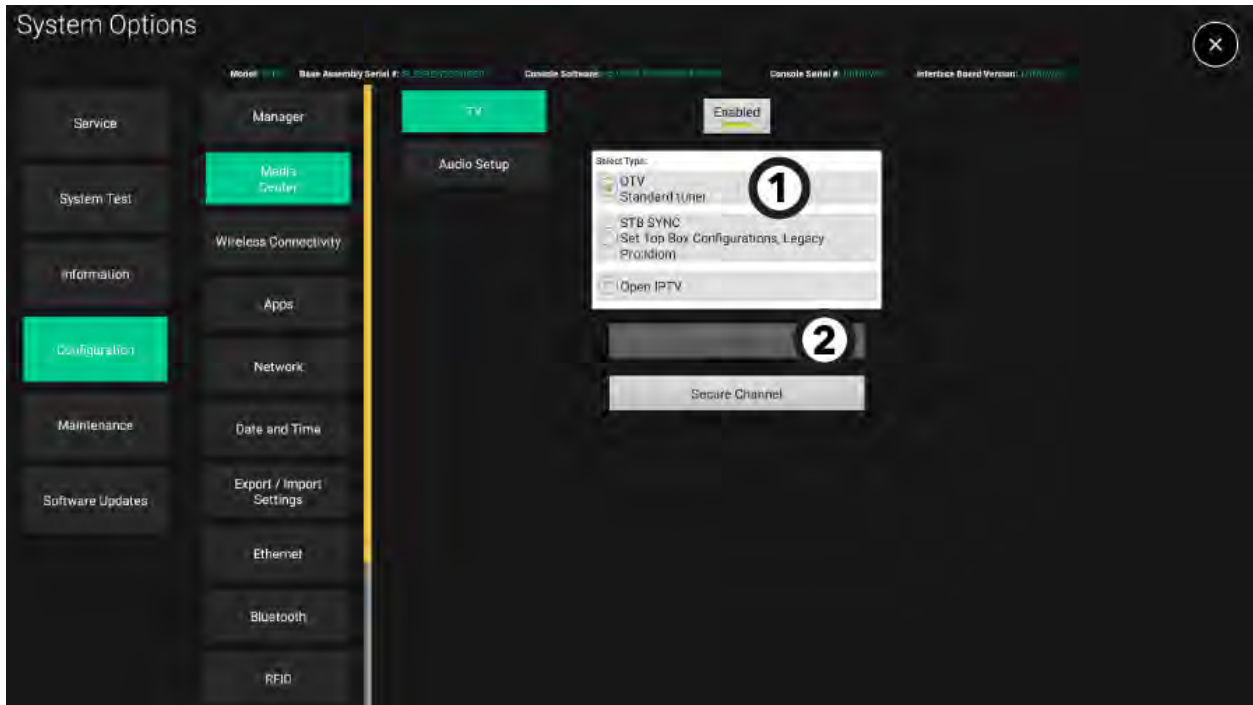
설정	기본값	설명
최고 속도	16.0 MPH (25 KPH)	트레드밀 벨트의 최고 작동 속도를 설정합니다. 범위는 0.5~16 MPH (0.5 - 25 KPH)입니다.
최저 속도	0.5 MPH (0.8 KPH)	트레드밀 벨트의 최저 작동 속도를 설정합니다. 범위는 0.5~16 MPH (0.5 - 25 KPH)입니다.
최대 경사(%)	15.0	트레드밀 데크의 최대 허용 경사를 설정합니다. 범위는 0~15.0%입니다.
제어패드 속도 키 (특정 모델에 해당)	사용	이 옵션을 통해 사용자가 걷기/조깅/달리기 값에 벨트 속도를 지정할 수 있습니다.
보폭 센서 (특정 모델에 해당)	켜짐	이 옵션을 켜면, 사용자가 벨트에서 내려올 때 운동이 자동으로 일시 중지됩니다.

설정	기본값	설명
가속률	3	선택한 속도까지 트레드밀이 가속되는 속도. 범위는 1(가장 느림) ~ 5(가장 빠름)입니다.
감속률	3	선택한 속도까지 트레드밀이 감속되는 속도. 범위는 1(가장 느림) ~ 5(가장 빠름)입니다.

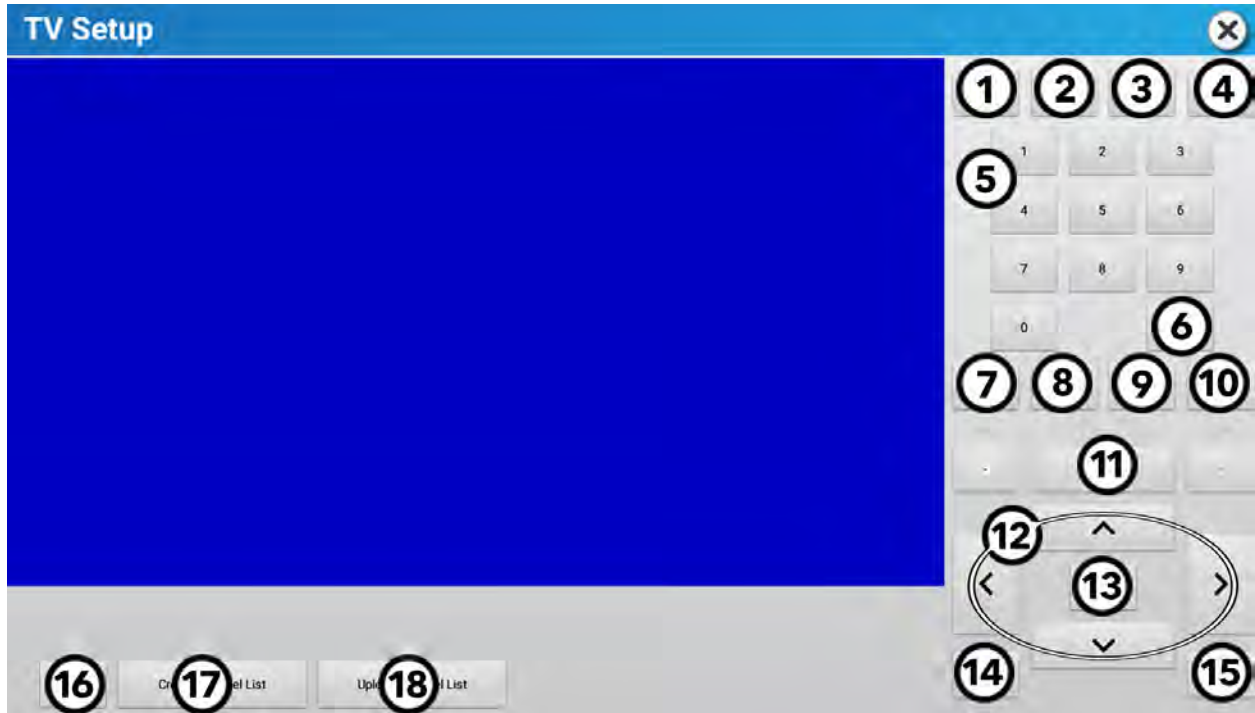
TV

1. 튜너 유형을 선택하십시오.

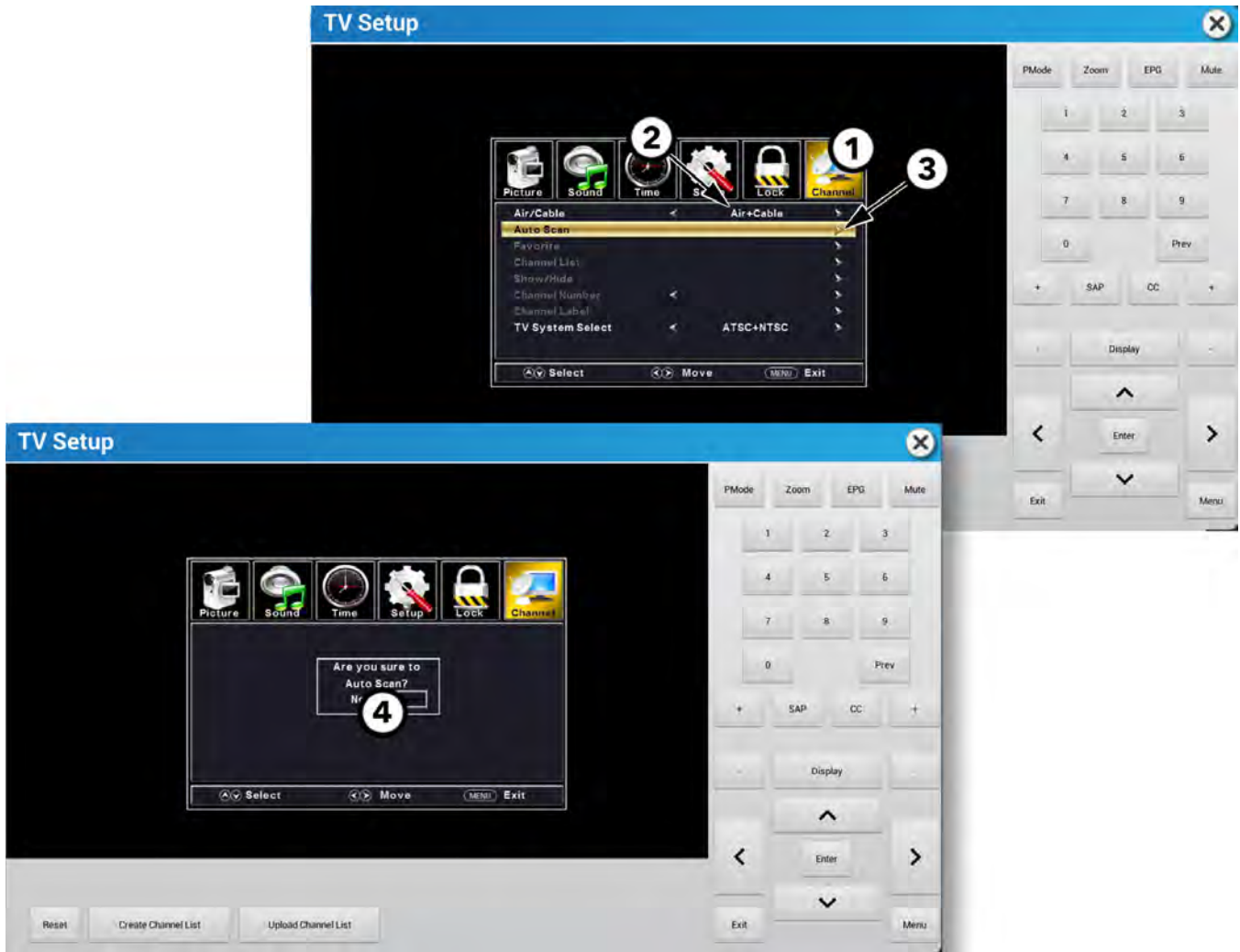
- **DTV** 는 PRO:IDIOM™ (동축 또는 IPTV), DVB, ISDB 구성에 기본으로 설정된 선택 항목입니다.
- **STB SYNC** 는 STB SYNC, STB 커넥터 키트 구성에 기본으로 설정된 선택 항목입니다.
- **Open IPTV** 는 RTP, UDP 그리고 유사한 프로토콜을 사용하는 IP상의 스트림 미디어에 기본으로 설정된 선택 항목입니다.



2. 선택한 튜너 구성의 화면을 보려면 TV 설정 버튼을 누릅니다.

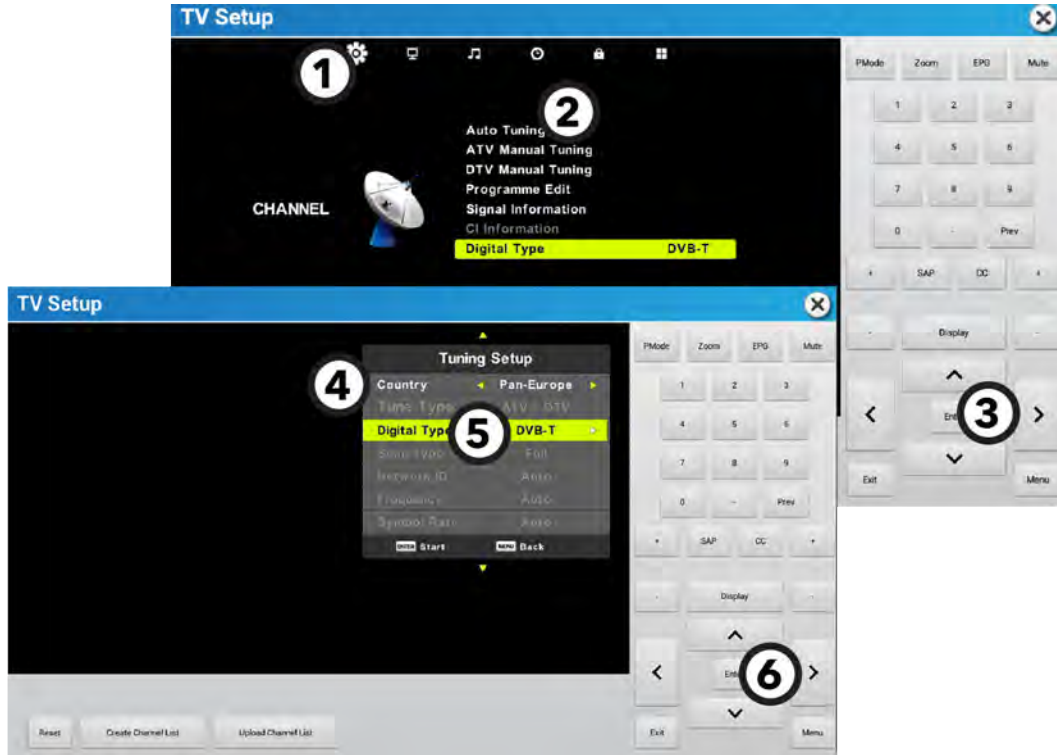


1	PMode	화면 모드 설정.	10	채널	채널을 바꾸려면 +와 -를 누릅니다.
2	확대	화면 크기.	11	디스플레이	현재의 채널 정보가 표시됩니다.
3	EPG (사용 가능한 경우)	선택한 채널의 현재 프로그램과 다음 프로그램들이 나열됩니다.	12	위아래 / 좌우 화살표	TV 설정 메뉴를 탐색하려면 사용합니다.
4	음소거	TV 오디오 무음.	13	엔터	선택하기.
5	키패드	채널을 수동으로 입력하는 데 사용합니다. 주요-보조 채널 번호를 입력하려면 하이픈(-)을 사용합니다.	14	나가기	TV 설정 메뉴를 나가려면 누릅니다.
6	이전	이전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



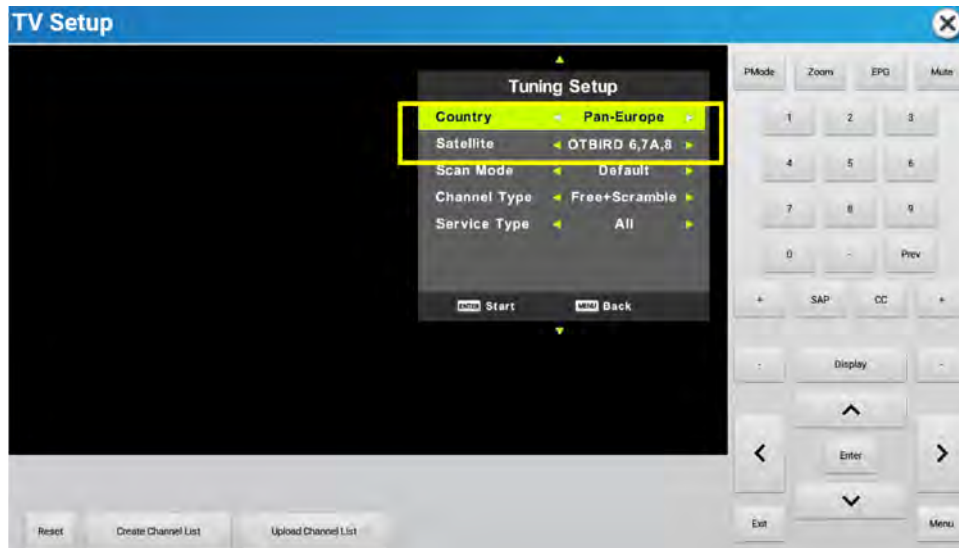
1. 채널로 이동하려면 ◀ 혹은 ▶를 누릅니다.
 2. 방송/케이블로 이동하려면 ▲ 또는 ▼를 누르고, 구성을 선택하려면 ◀ 또는 ▶를 누릅니다.
- 주:
- 케이블은 Pro:Idiom 암호화 디지털 채널, 클리어 디지털 채널, 아날로그 채널을 스캔합니다.
 - 에어는 로컬 지상파 안테나에서 나오는 디지털 ATSC 채널을 스캔합니다.
 - 에어 + 케이블은 모든 종류의 신호를 스캔합니다.
3. 자동 스캔으로 이동하려면 ▲ 또는 ▼를 누르고 채널을 스캔하려면 ▶또는 엔터를 누릅니다.
 4. ◀ 혹은 ▶를 눌러 아니오 혹은 네를 선택하고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

DVB 튜너용 TV 채널 스캔



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

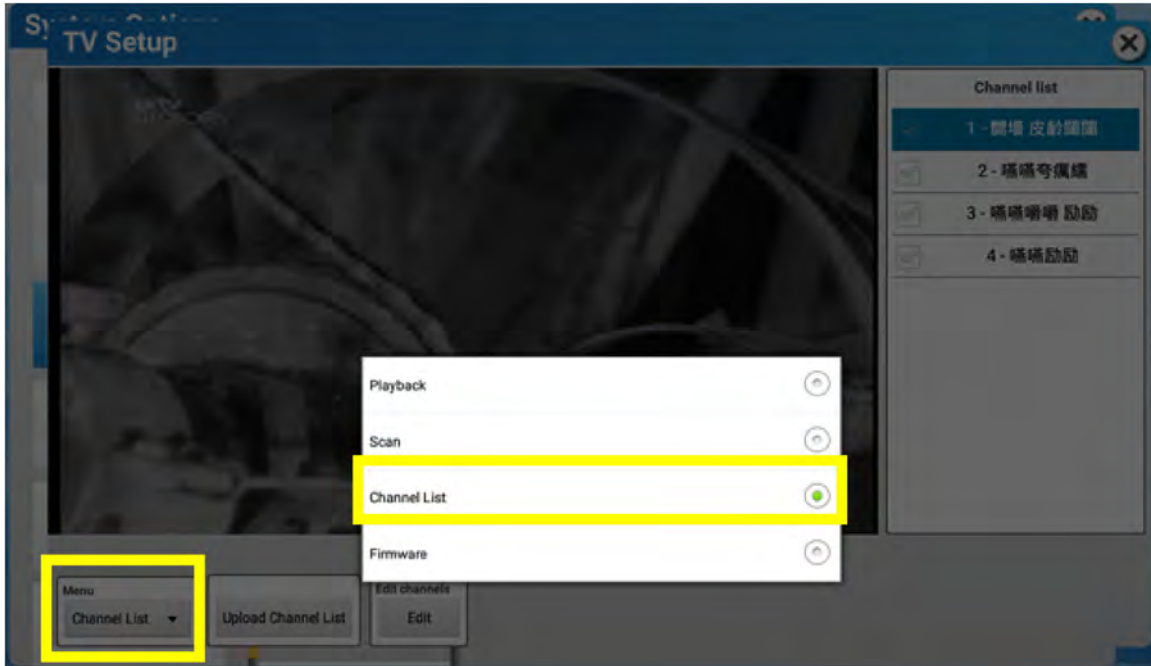
DVB-S를 디지털 유형으로 선택한 경우 나라 그리고 위성 유형을 선택하십시오. 채널 스캔을 시작하기 전에 ◀ 또는 ▶를 이용하면 됩니다.



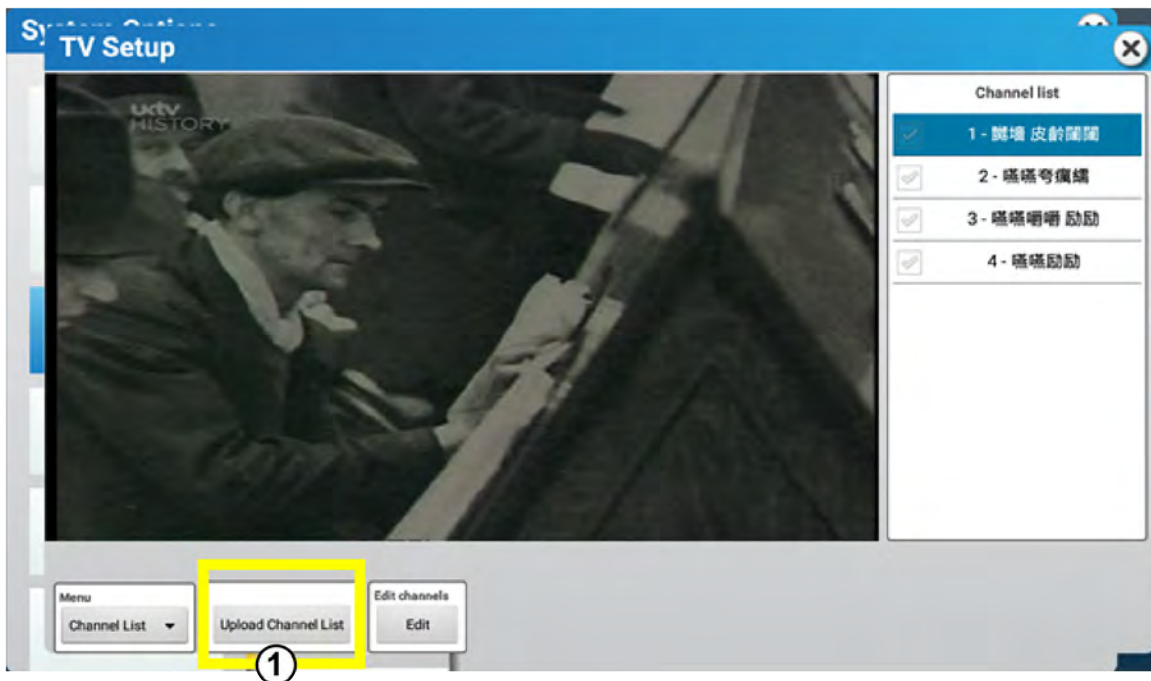
6. 채널을 스캔하려면 엔터를 누릅니다.
7. DVB-S를 디지털 유형으로 선택한 경우 ▲ 또는 ▼를 신호 유형으로 선택하십시오.

ISDB-T 튜너용 채널 목록 관리

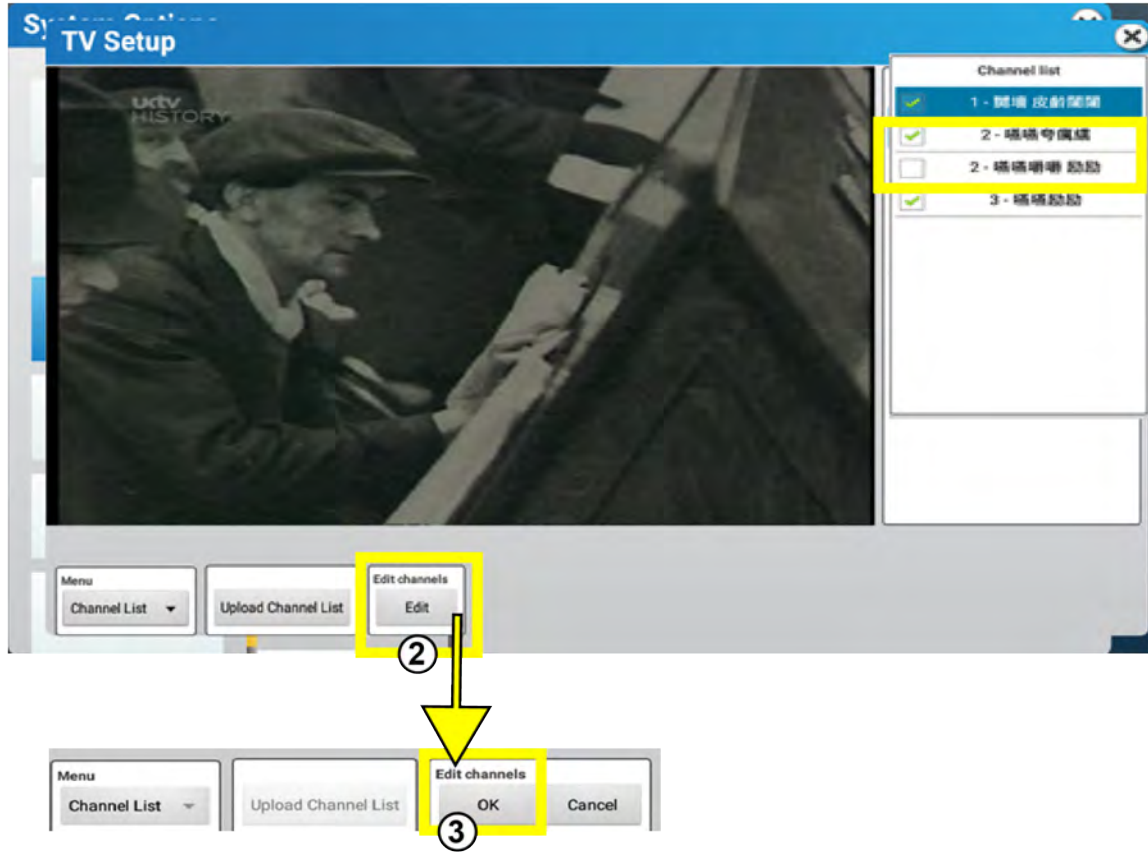
TV 설정 메뉴 옵션에서 **채널 목록**을 선택하십시오.



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



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



Pro:Idiom™ IPTV 튜너

필수 요구 사항.

시설 요구 사항은 아래와 같습니다.

- Pro:Idiom IPTV DTB가 포함된 모든 Life Fitness 심혈관 운동 제품에 대해 CAT-5e/CAT-6 유선 연결을 통해 **IPTV 네트워크에 액세스**할 수 있어야 합니다. WLAN 연결을 통한 Pro:Idiom 지원은 하지 않습니다.
- Pro:Idiom IPTV DTB가 포함된 모든 심혈관 운동 장비에 대해 **고정 IP 주소(IPv4 - 32비트) 할당**을 제공해야 합니다.
- 필요한 경우 **VLAN (가상 LAN) ID 태그 할당**을 제공해야 합니다.
- 사용된 스트리밍 프로토콜(UDP가 가장 일반적임), 각 채널의 IP 주소, 포트 할당, 각 채널에 연결된 채널 이름을 포함한 **채널 목록 정보**를 제공해야 합니다. 각 채널과 연결된 IP 주소, 포트, 채널 이름.

제한 사항

- Pro:Idiom IPTV DTB는 동적 IP 주소 할당을 지원하지 않습니다.
- Pro:Idiom IPTV DTB는 무선 연결(또는 WLAN)을 통한 Pro:Idiom 암호화 IPTV를 지원하지 않습니다.

초기 설정

- Pro:Idiom IPTV DTB로 피트니스 시설을 초기 설정하려면, 각 DTB에 대한 고정 IP 주소 할당 및 IPTV 채널 목록 등 중요한 설정 정보를 A/V 통합업체 또는 시설 관리자로부터 확보하여 DTB에 직접 통합해야 합니다. 이러한 정보가 없이는 이 DTB를 설정할 수 없습니다.
- 시설 내 모든 Pro:Idiom DTB는 **고정 IP 주소** 및 **VLAN ID**(필요한 경우)를 사용하여 직접 프로그래밍해야 합니다.
- **IPTV 채널 목록**은 Pro:Idiom DTB 하나에만 구현하면 USB 가져오기/내보내기를 사용하거나 Halo를 통해 시설 내 나머지 DTB로 복제할 수 있습니다.

기술 사양

IPTV 입력:	CAT-6 유선 이더넷을 통한 RJ-45 형
IPv4 주소 지정:	고정 IP 할당만 지정
IPv4 멀티캐스트 IP 지원:	예
IGMP 지원:	예
VLAN 지원:	예
IPTV 스트리밍 프로토콜:	UDP 및 RTP
IP 멀티캐스트 범위:	224.0.0.0 - 239.255.255.255
포트 할당:	0001-9999
전송 스트림 지원:	단일 프로그램 전송 스트림(SPTS) 및 다중 프로그램 전송 스트림(MPTS), 최대 20Mbps
비디오 코덱 지원:	MPEG-2, MPEG-4, H.264, HEVC
오디오 코덱 지원:	MPEG 계층 1/2, Dolby, AAC
Pro:Idiom 복호화 지원:	예

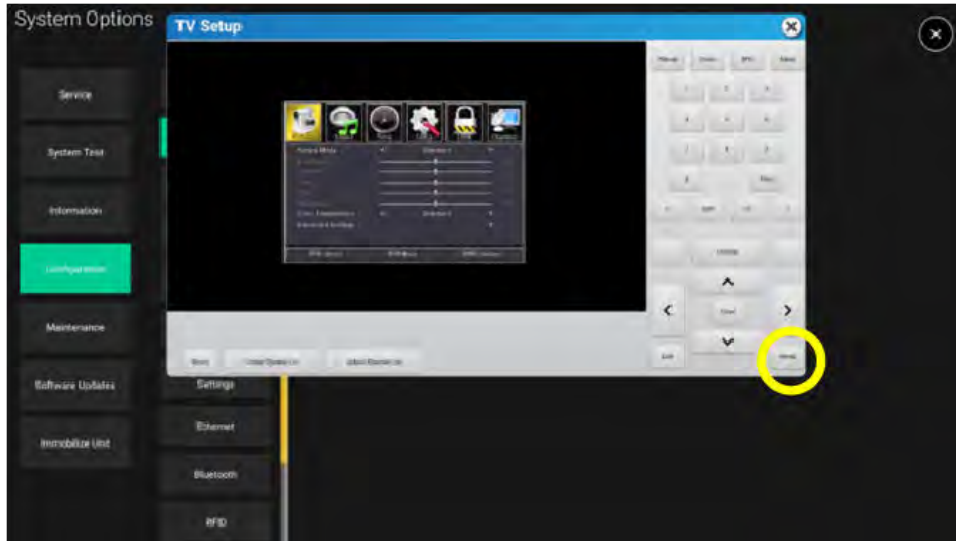
고정 IP 주소

모든 Pro:Idiom™ IPTV DTB는 고정 IP 주소를 사용하여 프로그래밍해야 합니다. 고정 IP 주소 할당 또는 범위는 시설 관리자나 A/V 통합업체가 제공합니다.

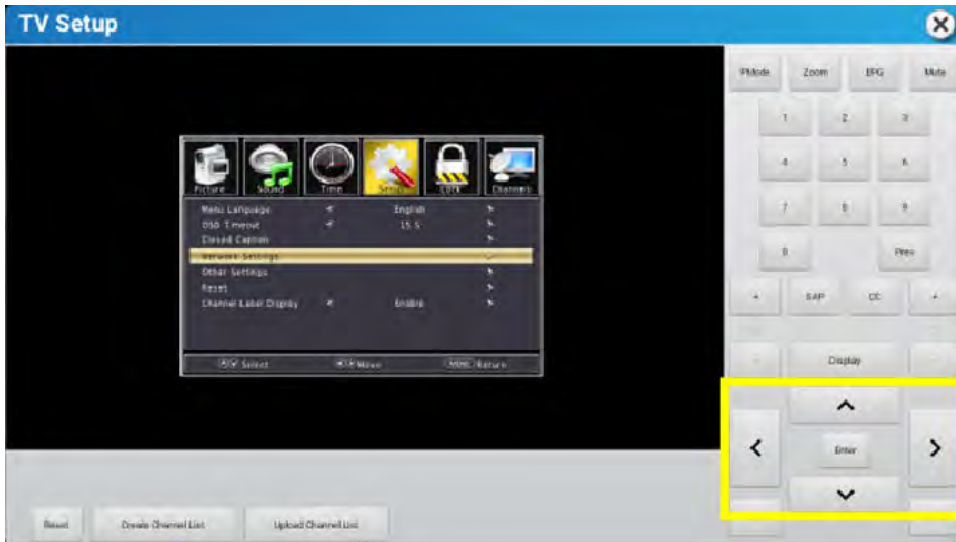
최초 설정 메뉴: 설명에 따라 튜너 설정 파라미터를 설정합니다. 최초 설정에서 이 고정 IP 주소를 입력합니다.

최초 설정 메뉴가 종료되면, 다음과 같이 DTB 메뉴로 이동할 수 있습니다.

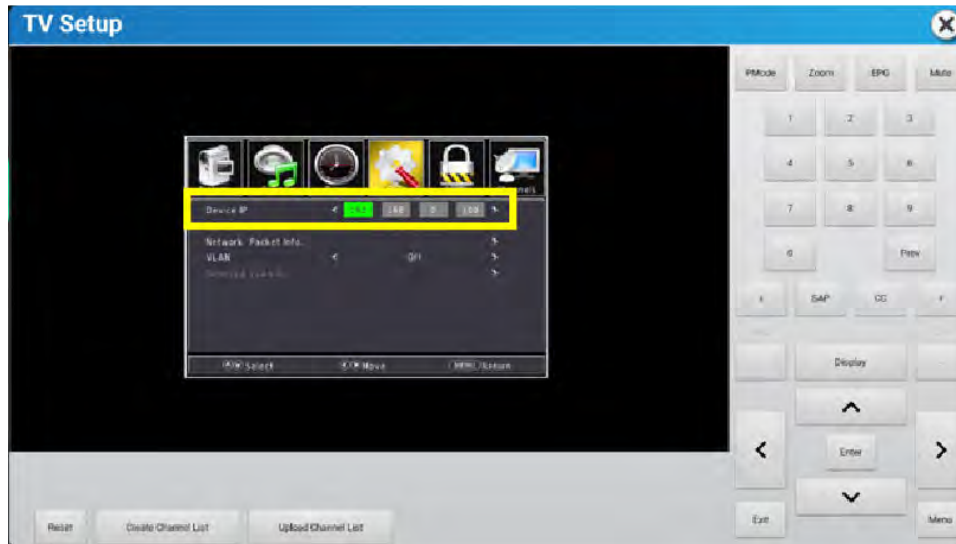
1. 시스템 옵션 > 구성 > 미디어 센터 > DTV 옵션 > TV 설정으로 이동합니다.
2. TV 설정 창의 오른쪽 아래에 있는 메뉴를 선택합니다.



3. ◀ 또는 ▶를 눌러 설정으로 이동합니다.
4. ▲ 또는 ▼를 눌러 네트워크 설정으로 이동합니다. ENTER 또는 ▶를 누릅니다.



5. **장치 IP** 섹션에 고정 IP 주소를 입력합니다. 상자 4개(첫 번째는 녹색) 각각에 숫자 키패드와 이동용 오른쪽/왼쪽 화살표를 사용하여 입력해야 합니다. 아래 예시에서 이 장치의 고정 IP주소는 192.168.0.100입니다.

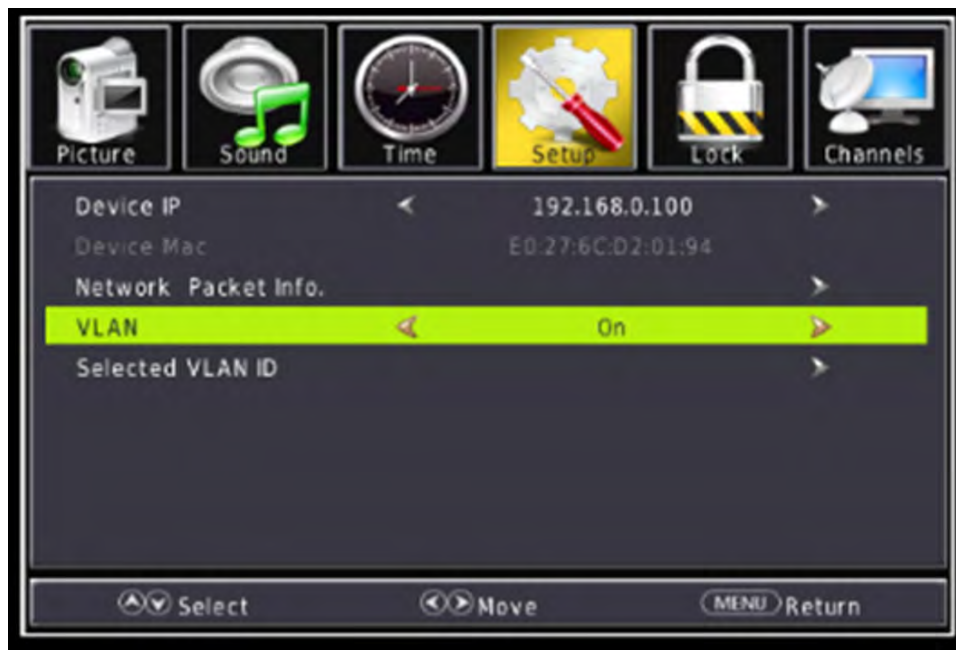


6. 고정 IP 주소를 입력한 다음 VLAN(Virtual Local Area Network)을 활성화하여 VLAN ID 또는 VLAN 태그 할당을 추가할 수 있습니다. VLAN ID는 시설 관리자나 A/V 통합업체에서 제공합니다. 이 기능은 필수적이지는 않지만 인터넷과 IPTV가 모두 포함된 트래픽을 리디렉션하는 데 도움이 됩니다.

주: VLAN ID가 필요하지 않은 경우 VLAN ID 설정 섹션을 건너뛰세요.

VLAN ID 설정

1. 화살표를 사용하여 VLAN을 **ON**으로 활성화합니다.



2. 선택된 VLAN ID로 이동합니다. **Enter** 또는 **▶**를 눌러 VLAN ID 입력 테이블에 액세스합니다.

3. 포트 VLAN ID(PVID)를 입력합니다. 이는 이 포트가 연결된 VLAN 세그먼트를 지정하기 위해 할당된 기본 VLAN ID입니다. IPTV 트래픽에 액세스하기 위해 필요한 추가 VLAN은 옆에 있는 상자에, 왼쪽 상자부터 오른쪽으로 입력할 수 있습니다. 모든 변경 사항은 종료 후 저장됩니다.



IPTV 채널 목록

이 섹션에서는 최초 IPTV 채널 목록을 만들고 구축하는 방법을 설명합니다.

제공되는 채널 목록(예시)

번호	IP 주소	포트	채널 번호	에어로빅 모드 ON
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

채널 설정: 수동 채널 목록 설정

1. TV 메뉴의 ◀ 또는 ▶를 눌러 채널로 이동합니다.

2. ▲ 또는 ▼를 눌러 **입력 채널 IP 주소**로 이동합니다. **ENTER** 또는 ►를 누릅니다.



3. ◀ 또는 ▶를 눌러 각 셀로 이동하면서 첫 번째 채널의 IP 멀티캐스트 주소와 포트 번호를 입력합니다. **Enter**를 눌러 채널을 저장합니다. 채널 목록에 있는 모든 채널에 대해 같은 작업을 반복합니다.

주:

- IP 멀티캐스트 주소의 범위는 224.0.0.0 ~ 239.255.255.255입니다.
- 포트 할당 번호는 일반적으로 4자리 숫자이며 멀티캐스트 주소와 콜론(:) 뒤에 붙습니다.
- 예: 239.10.10.23:4598



4. ▲ 또는 ▼를 눌러 **자동 채널 스캔**으로 이동합니다. **ENTER** 또는 ►를 누릅니다.

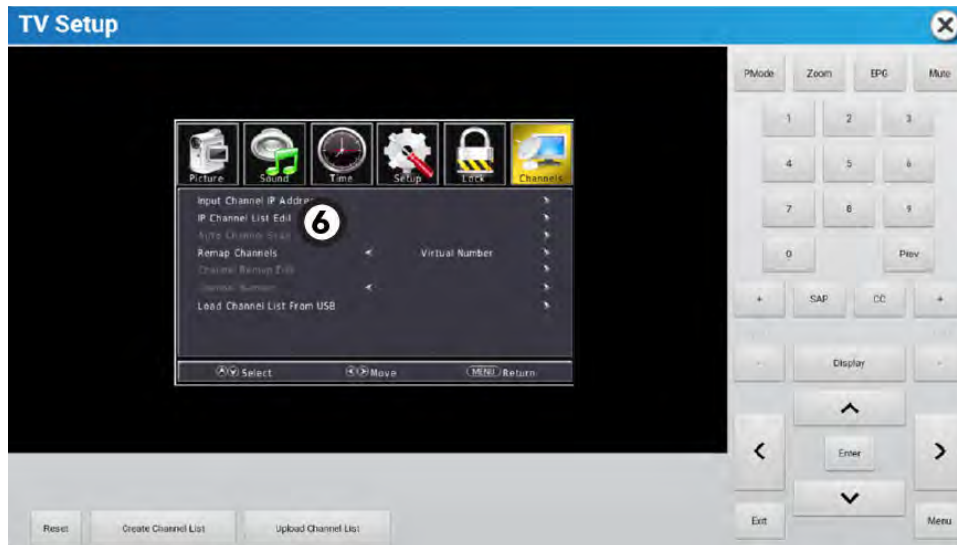


5. 선택을 확인하는 메시지가 나타납니다. ◀ 또는 ▶를 눌러 **아니요** 또는 **예**를 선택합니다. **Enter**를 누릅니다.



스캔 후, 주소 및 포트 할당 매개변수가 올바른 모든 채널은 콘텐츠를 재생합니다.

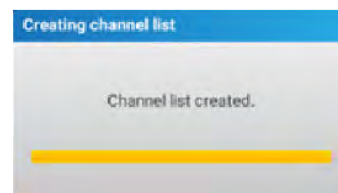
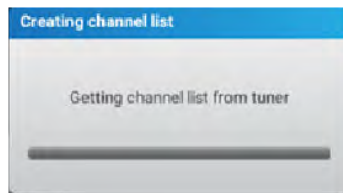
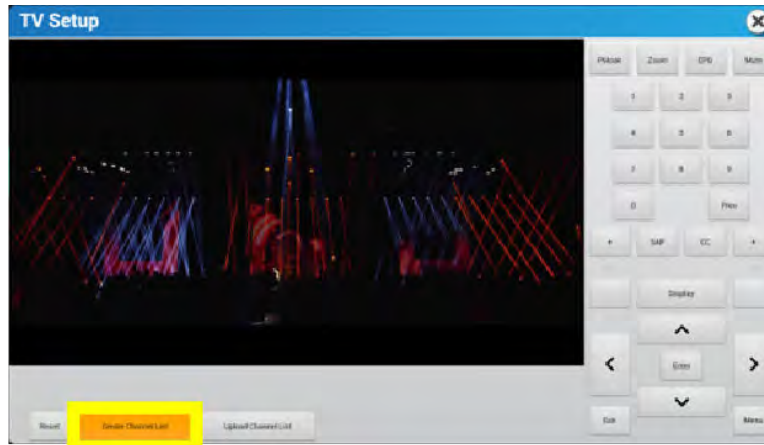
6. 전체 채널 목록을 보거나 수정하려면 **IP 채널 목록 수정**으로 이동합니다. 채널 목록 내의 모든 채널이 튜닝되어 있고 예상대로 콘텐츠가 표시되는지 확인합니다. 모든 문제는 **IP 채널 목록 수정**을 사용하여 해결할 수 있습니다.



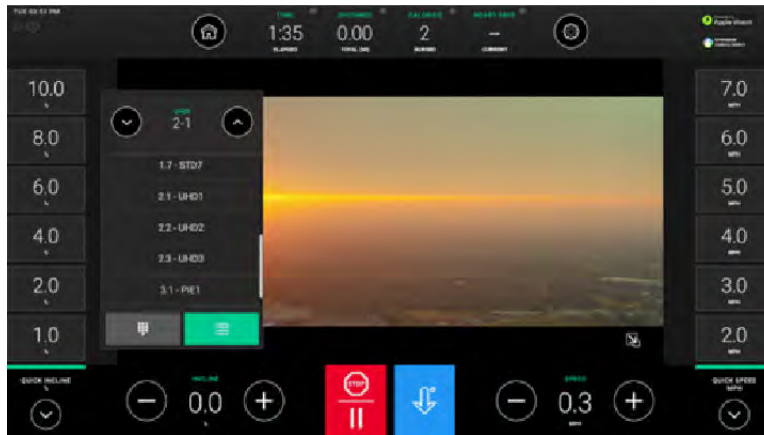
7. 필요에 따라 **자동 채널 스캔**을 반복합니다.

채널 목록 만들기

모든 채널이 확인되면, **채널 목록 만들기** 기능을 사용하여 채널 목록을 콘솔 GUI로 가져옵니다. 대화 상자가 나타나 진행 상황이 표시됩니다.



시스템 옵션을 종료하고 운동을 시작하여 TV 채널이 제대로 표시되는지 확인합니다.



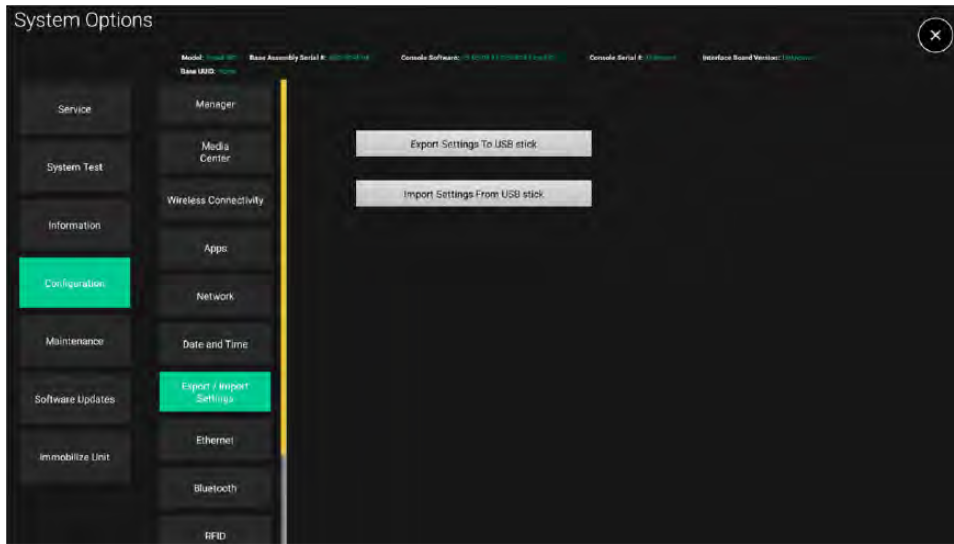
콘솔 설정 내보내기 / 가져오기 기능

콘솔 설정은 전면 패널 USB 포트를 사용하여 로컬 콘솔 간에 내보내고 가져올 수 있습니다. 이를 통해 튜너 채널 목록을 포함한 시스템 옵션 메뉴의 변경 사항을 다른 로컬 콘솔로 전송합니다.

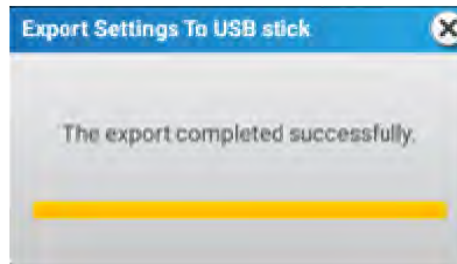
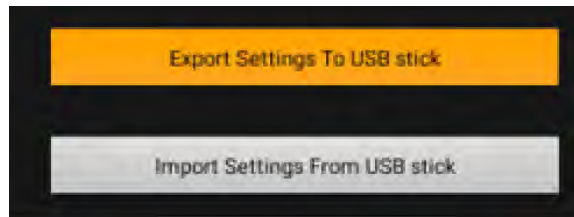
주: 채널 목록을 제대로 내보내려면 먼저 채널 목록 만들기 기능을 실행해야 합니다.

1. 설정을 가져올 콘솔의 전면 패널에 빈 USB 드라이브를 삽입합니다. 이 콘솔은 튜너가 설정되어 있고 채널이 스캔되어 있는 콘솔이어야 합니다.

2. 시스템 옵션 > 구성 > 내보내기 / 가져오기 설정으로 이동합니다.

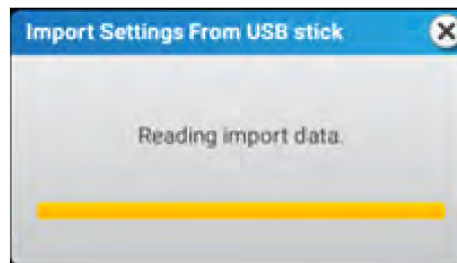
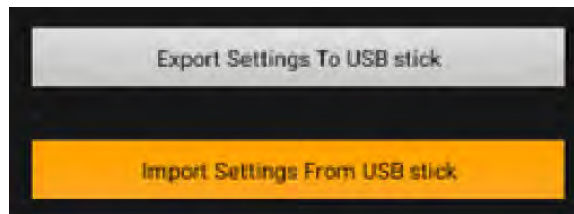


3. USB 스틱으로 내보내기 설정을 선택합니다. 진행 상황을 표시하는 메시지가 나타납니다.



4. 내보내기가 완료되면, 설정이 되지 않은 콘솔에 USB 드라이브를 삽입하고, 시스템 옵션 > 구성 > 내보내기 / 가져오기 설정으로 이동합니다.

5. USB 스틱에서 설정 가져오기를 선택합니다. 진행 상황을 표시하는 메시지가 나타납니다.



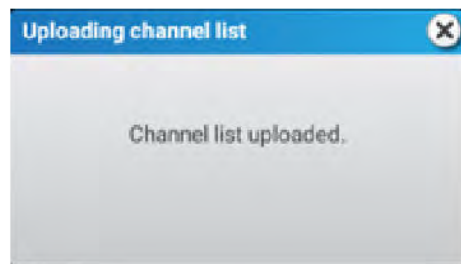
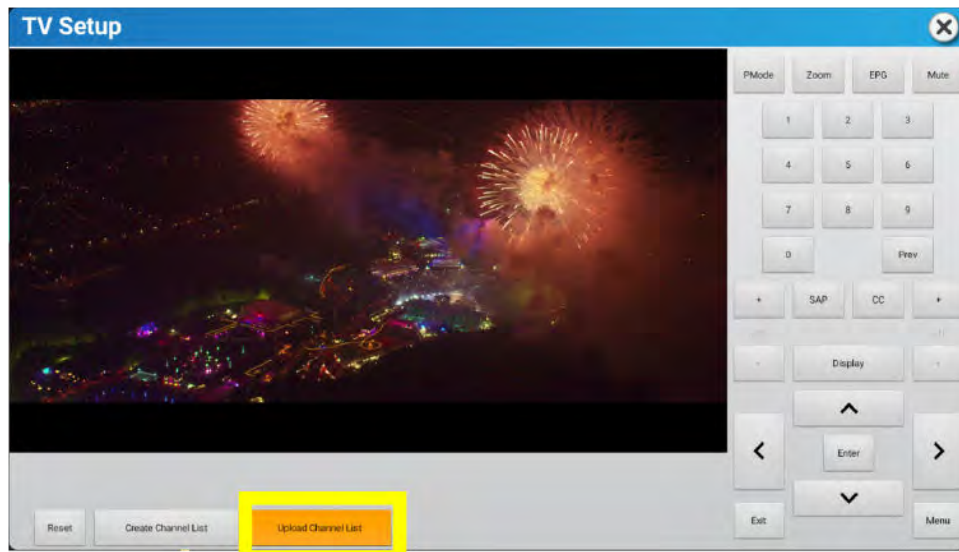
6. 시설 내에 콘솔 설정이 되지 않은 모든 콘솔에 대해 가져오기 프로세스를 반복합니다.

주: 튜너 채널 목록은 튜너 유형이 동일하고 소프트웨어 버전이 동일한 튜너일 경우에만 가져옵니다.

채널 목록 업로드

채널 관리를 위해 채널 목록을 Halo로 푸시하고 시설 내에서 동일한 튜너 유형 및 튜너 소프트웨어 버전을 공유하는 다른 Halo 연결 Discover 콘솔로 채널 목록을 전송하는 기능입니다.

TV 설정 메뉴로 이동하여 **채널 목록 업로드**를 선택합니다. 진행 상황을 표시하는 메시지가 나타납니다.



특정 시설에 대한 Halo 계정을 사용하여 채널 목록을 편집하고 변경 사항을 시설 내 다른 장치에 게시할 수 있습니다.

소프트웨어 업데이트 프로세스: 자동 업데이트

이 튜너에 대한 업데이트는 콘솔의 전면 패널 USB 포트를 통해서만 LF 소프트웨어 업데이트 패키지에 추가되었습니다. Halo에 대한 클라우드 연결을 통해서만 튜너가 업데이트되지 않습니다. DTB에 최신 펌웨어가 없는 경우, LF 소프트웨어 패키지 업데이트 프로세스 중에 DTB가 업데이트됩니다.

튜너 유형 및 튜너 펌웨어 버전 확인

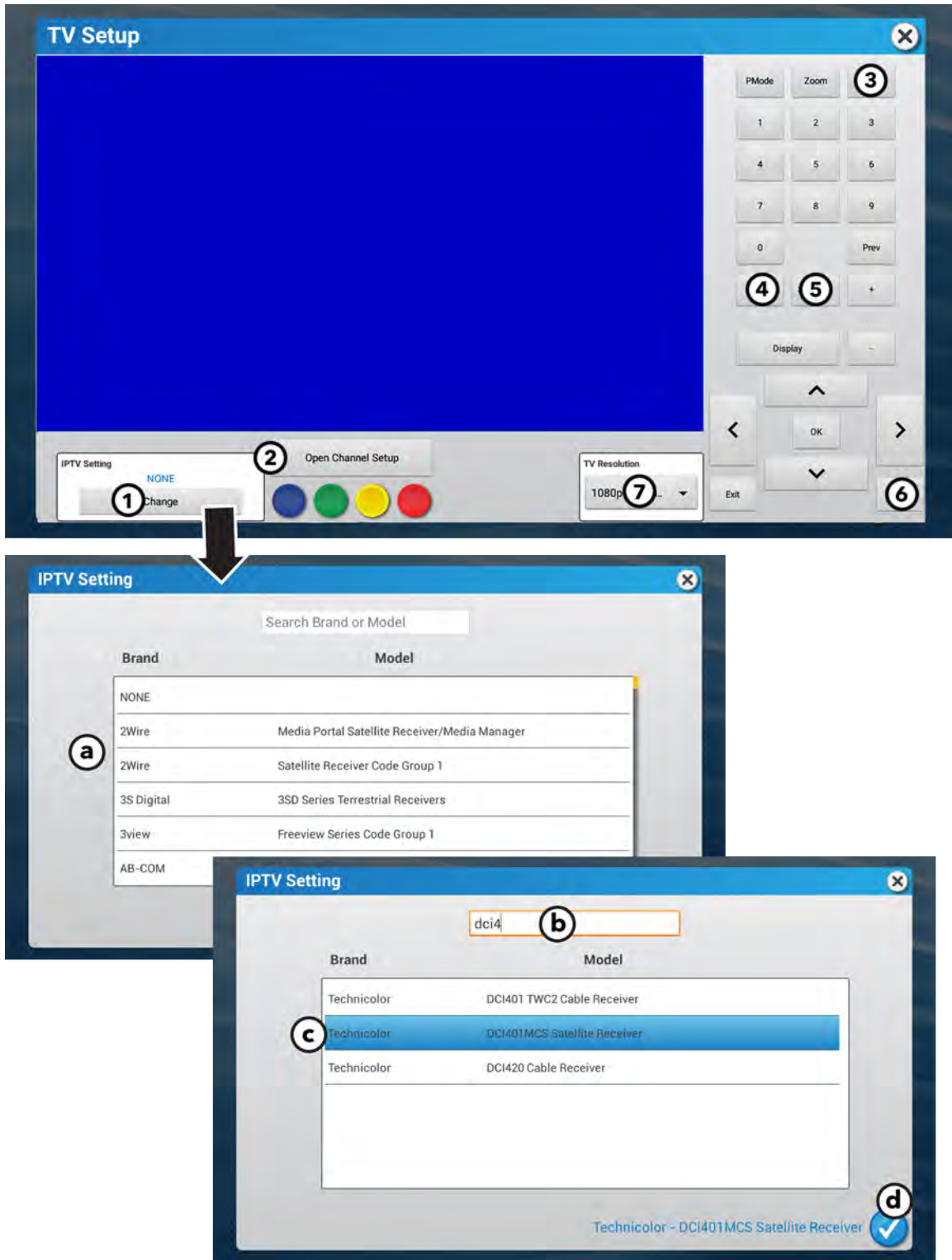
튜너 유형 또는 펌웨어 버전을 확인하려면, **시스템 옵션 > 정보 > 소프트웨어 버전 > 튜너**로 이동하여 튜너 유형과 펌웨어 버전을 볼 수 있습니다.

The screenshot shows the 'System Options' interface. The 'Software Versions' section is selected, displaying a list of installed applications and their versions. The 'Tuner' entry is highlighted with a yellow box, showing the type 'PR0_INQ04_OVER_IP' and version '0.08'.

Category	Item	Value
Model	Base Assembly	Serial #
Console Software	Console Serial #	Interface Board Version
Part #	6100-12502-000A	
OS	Version	REL_303 issue 12
Bootloader	Version	1.7.5C4_502_uark.2
Firmware	Version	1.30.5_release_integrityok_4.1.0
Kernel	Version	
Uboot	Version	
LiFe-PANe	Version	
MF	Version	946f0466731aa004077e72ae406d17385d449c
SIB	Version	
SIB	in	Serial
MTM	Version	
MDR	in	Serial
MA MCU	Version	1.00
ATC	in	Serial
JNT-TED	DCX	ESC:RSL 896 STLXXX P.P.A.CX.XNS.NA
Meridian Base	SR0	Serial
INTS	Serial	in
CSAFE	Version	Unknown
Tuner	Type	PR0_INQ04_OVER_IP
Tuner	Version	0.08
Memory	Size	64 GB
License	Media	Part #
Part #	Serial	in
com.ancotel.ots.priv.etoken	Version	0.1.0-4596705
com.google.android.gms	Version	16.38.40
com.it.workoutservice	Version	1.3.23
com.it.fitness.pbacc	Version	1.0.5
exp.maito.apensadoku	Version	1.05
com.ancotel.providers.mdr	Version	9
com.it.ottolinq.provider	Version	2.5.37
com.it.fitness.mosaic	Version	K100-00810-0001 1.27.02.5
com.it.app4_github_service	Version	1.00.03
com.ancotel.axisremstorage	Version	9
com.ancotel.fitness	Version	9
com.ancotel.computereducationmanager	Version	9
com.ancotel.providers.d.amsa.da	Version	9
com.it.guestflow	Version	K005.40974-0000 5.500000
com.it.mediastorage	Version	

STB SYNC

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



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

1. IPTV 설정

변경 선택.

셋톱박스(STB) 브랜드 및 모델 검색.

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

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

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

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

2. 일반 색상 버튼

셋톱박스(STB)를 수행할 조치를 판단합니다.

3. EPG (이용할 수 있는 경우)

선택한 채널의 현재 프로그램과 다음 프로그램들이 나열됩니다.

4. SAP (이용할 수 있는 경우)

일반 및 SAP 오디오 채널 사이 토글.

5. 자막

자막 기능을 켜거나 끄려면 누릅니다.

6. 메뉴

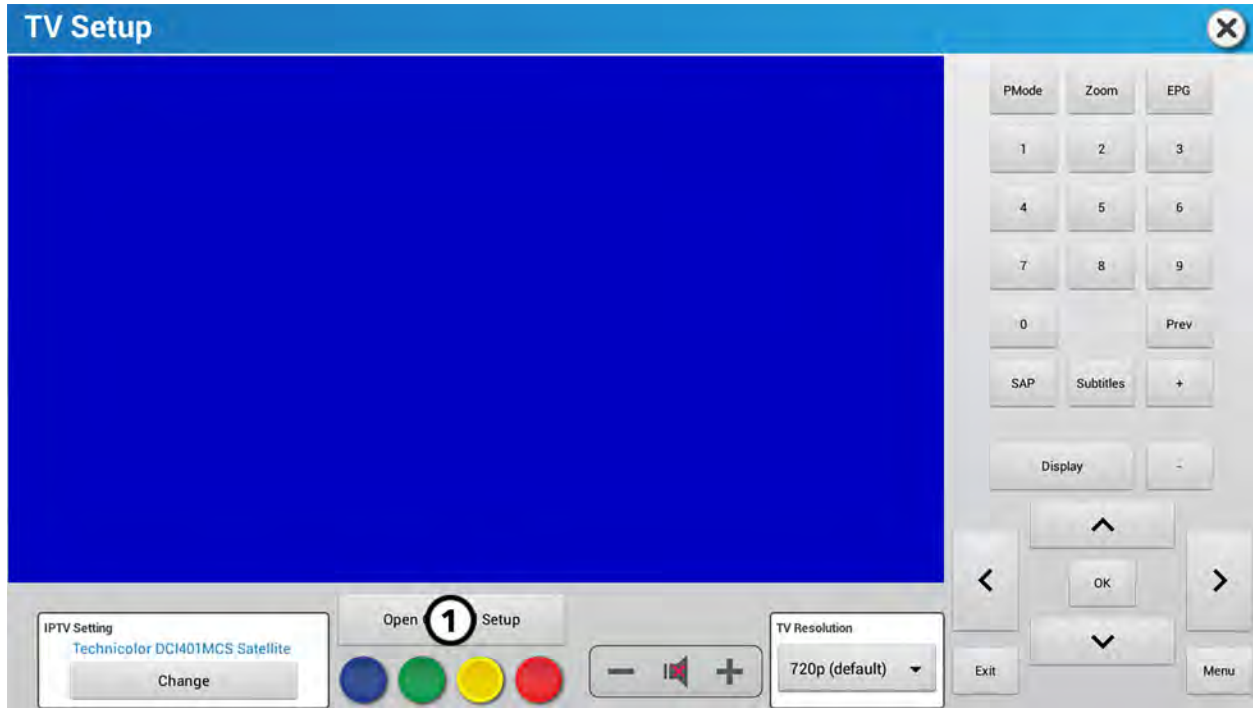
셋톱박스(STB) 메뉴 (*사용 가능한 경우*)

7. TV 해상도

TV 해상도 변경.

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

채널 설정 열기



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

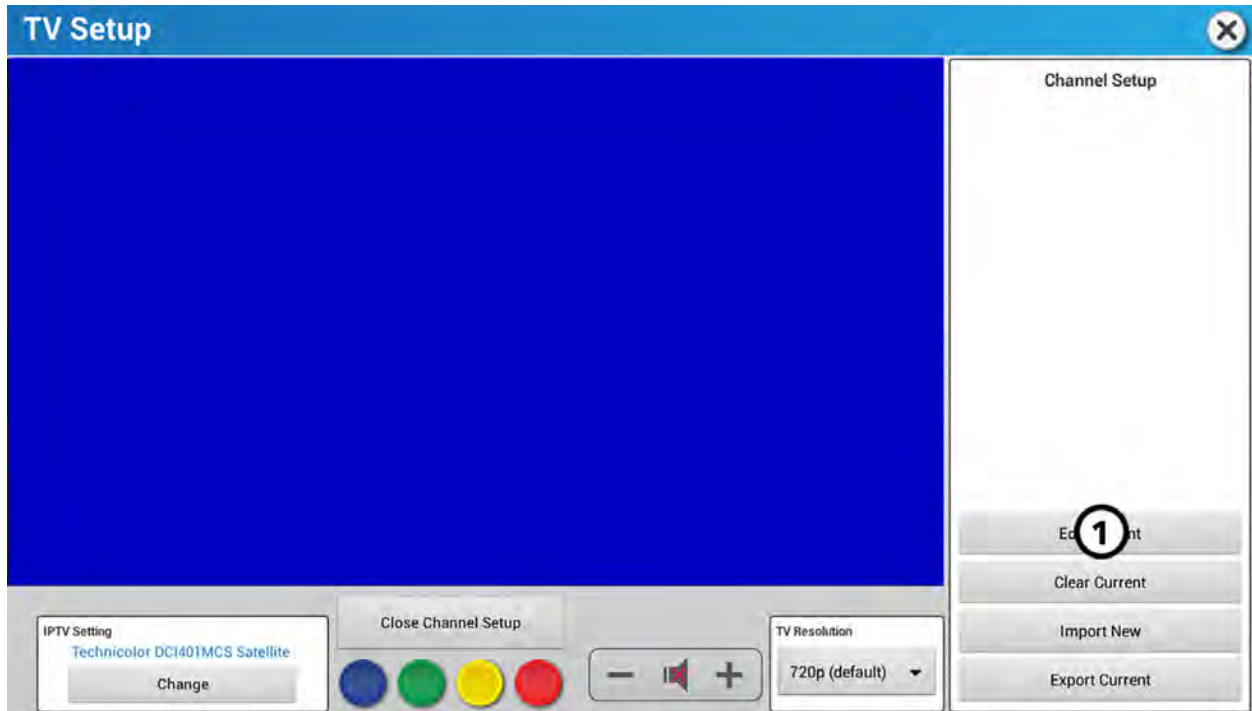
채널 설정 열기 메뉴에는 다음 4가지 옵션이 있습니다:

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

현재 편집

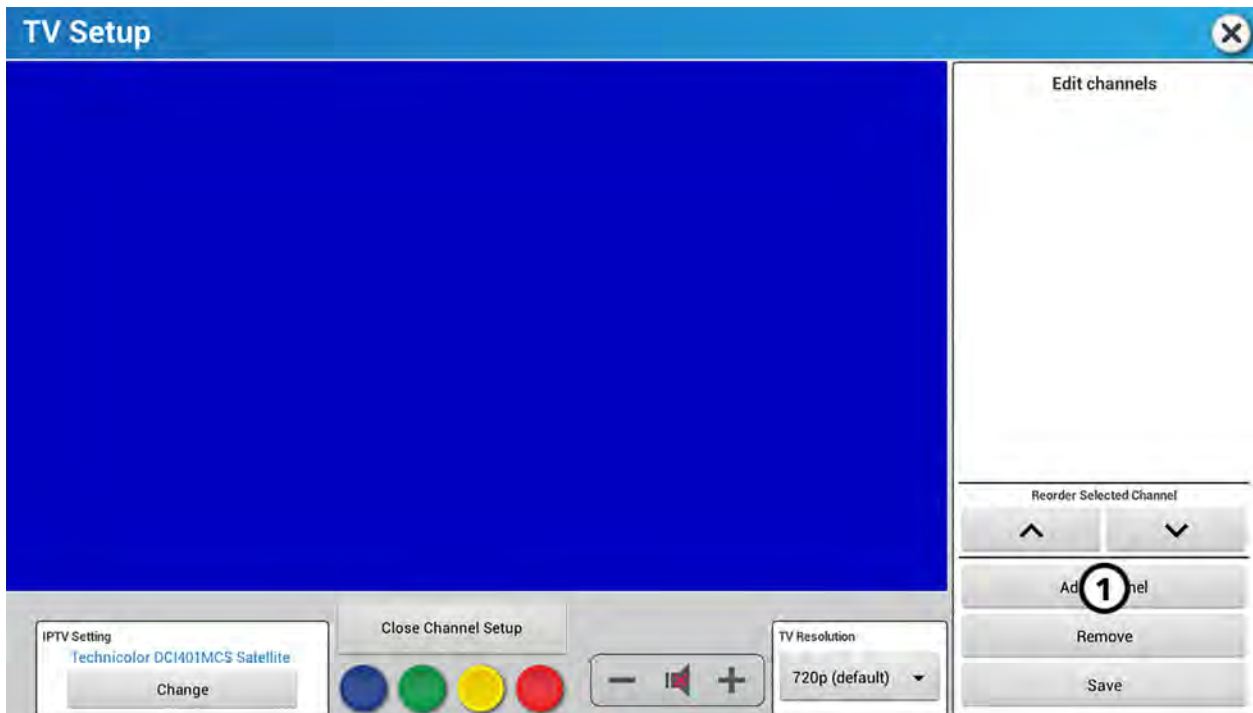
다음 메뉴 옵션에 액세스하려면 **현재 편집**을 누릅니다:

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

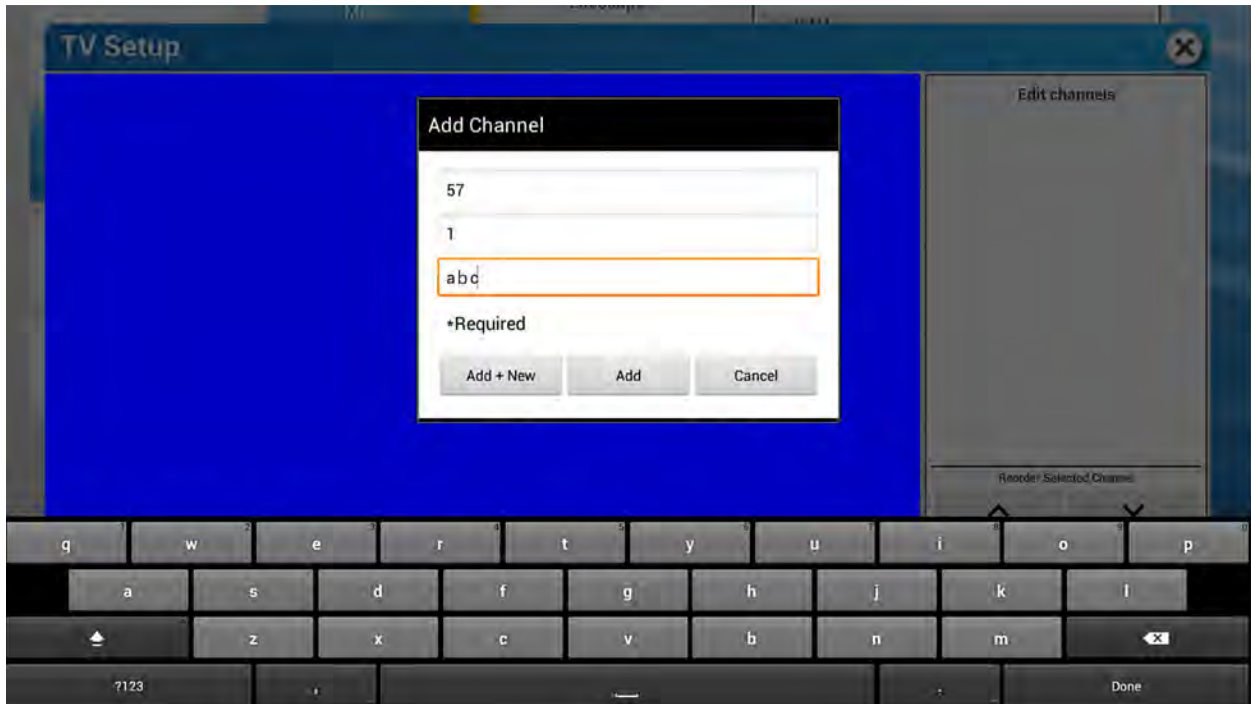


채널 추가

1. **채널 추가**를 누릅니다.



2. **주요 번호*** 상자에 채널 번호를 입력합니다.

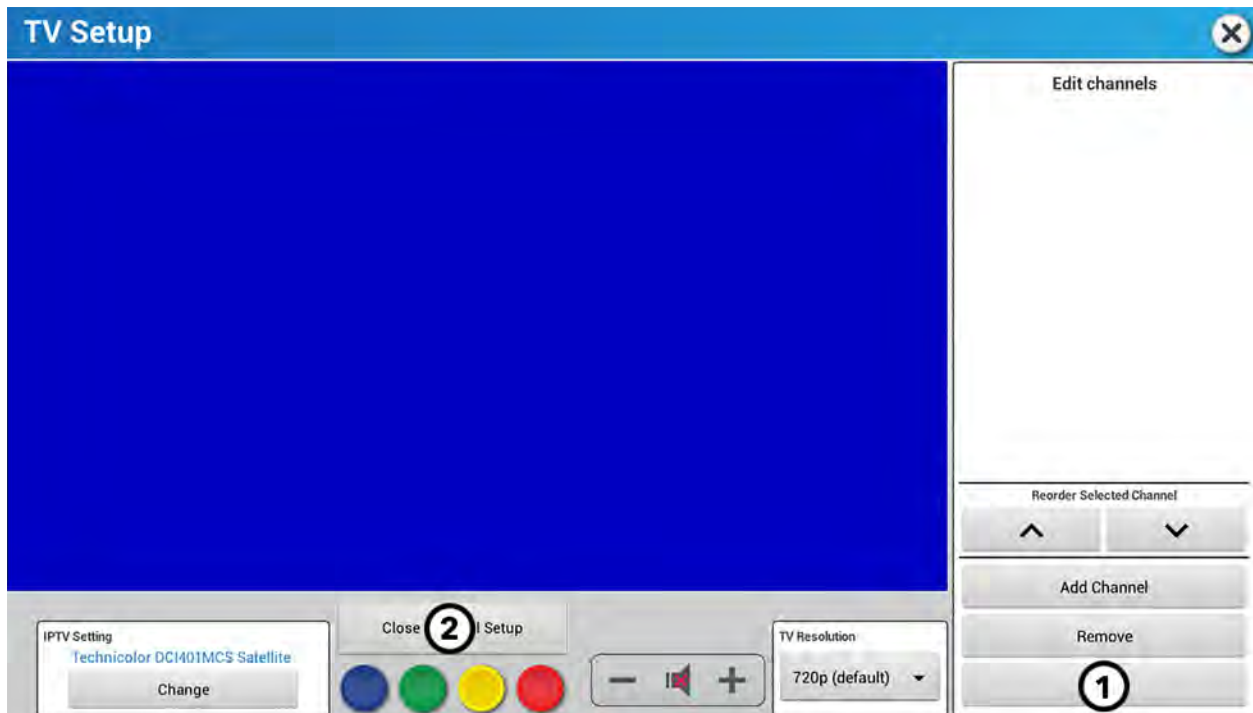


3. **보조 번호** 상자에 채널 하위 번호 또는 프로그램 번호를 입력합니다.

4. **채널 이름*** 상자에 채널 이름을 입력합니다.

5. 다음 중 하나를 선택하십시오:

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

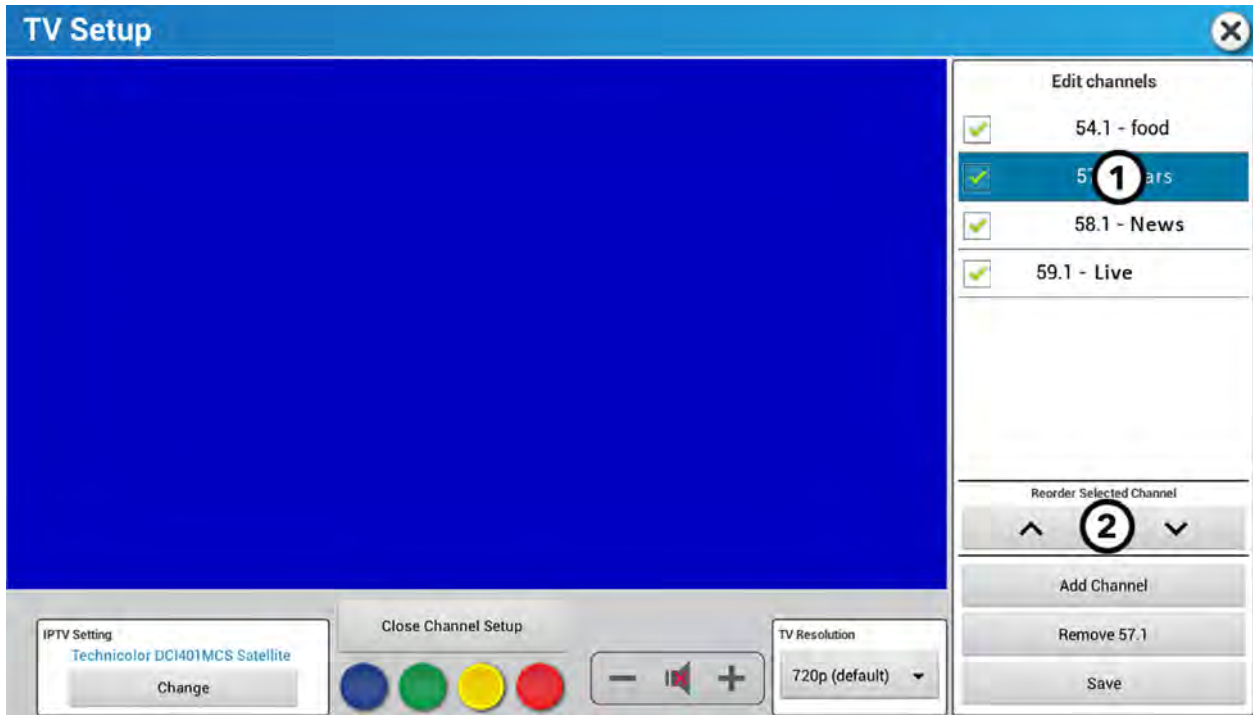


1. 채널 추가가 끝난 경우 **저장**을 누릅니다.

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

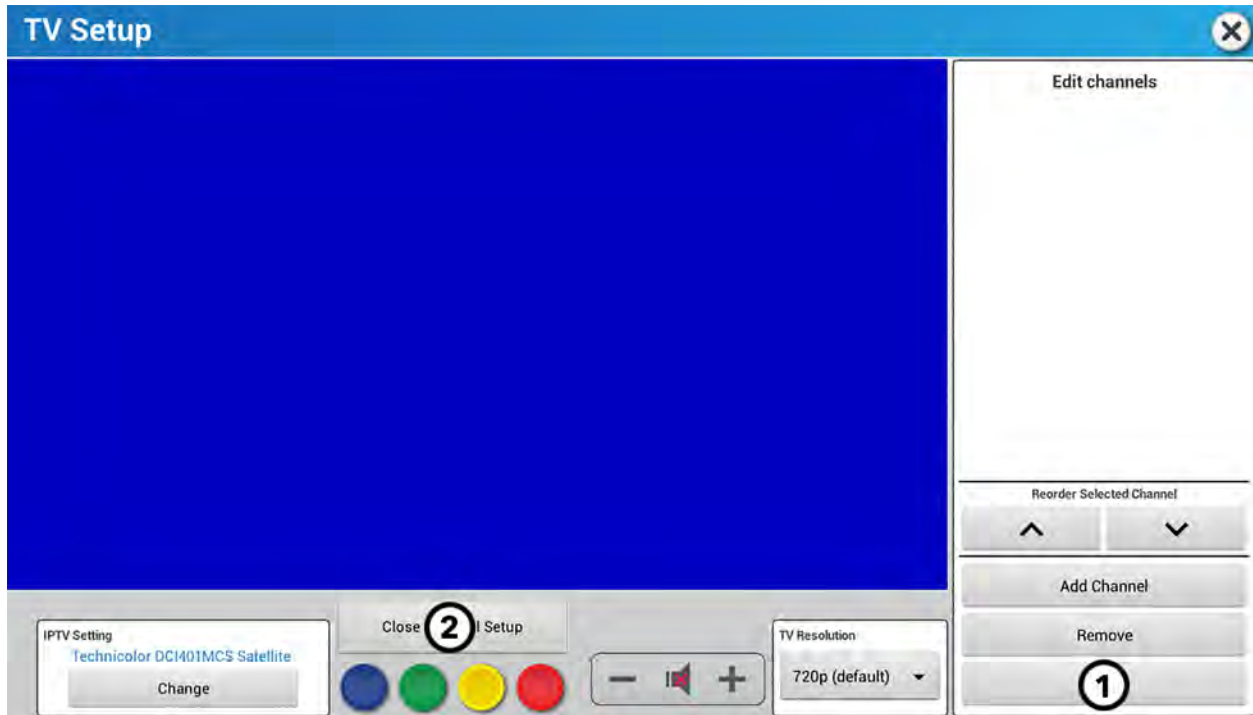
선택한 채널 재정렬

1. 채널 목록에서 재정렬할 채널을 누릅니다.



주: 생성한 채널 목록의 순서는 운동 메뉴에 표시됩니다.

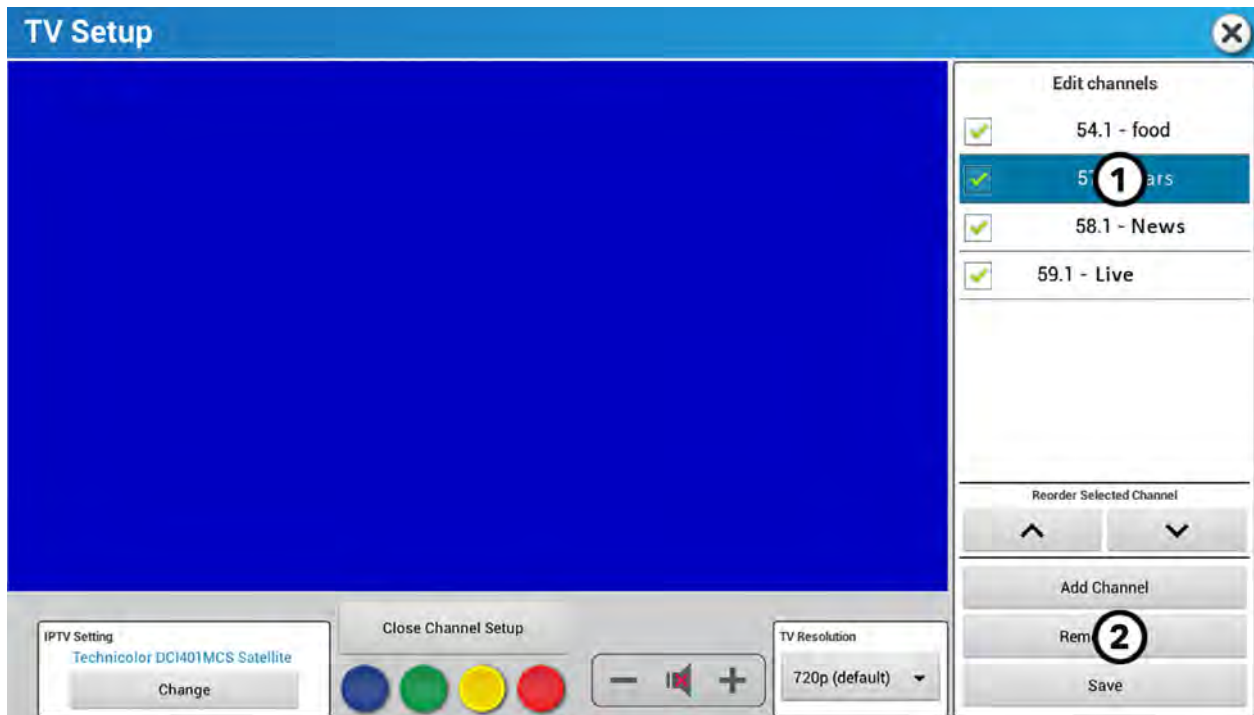
2. 채널 목록에서 채널을 재정렬하려면 ▲ 또는 ▼를 누릅니다.



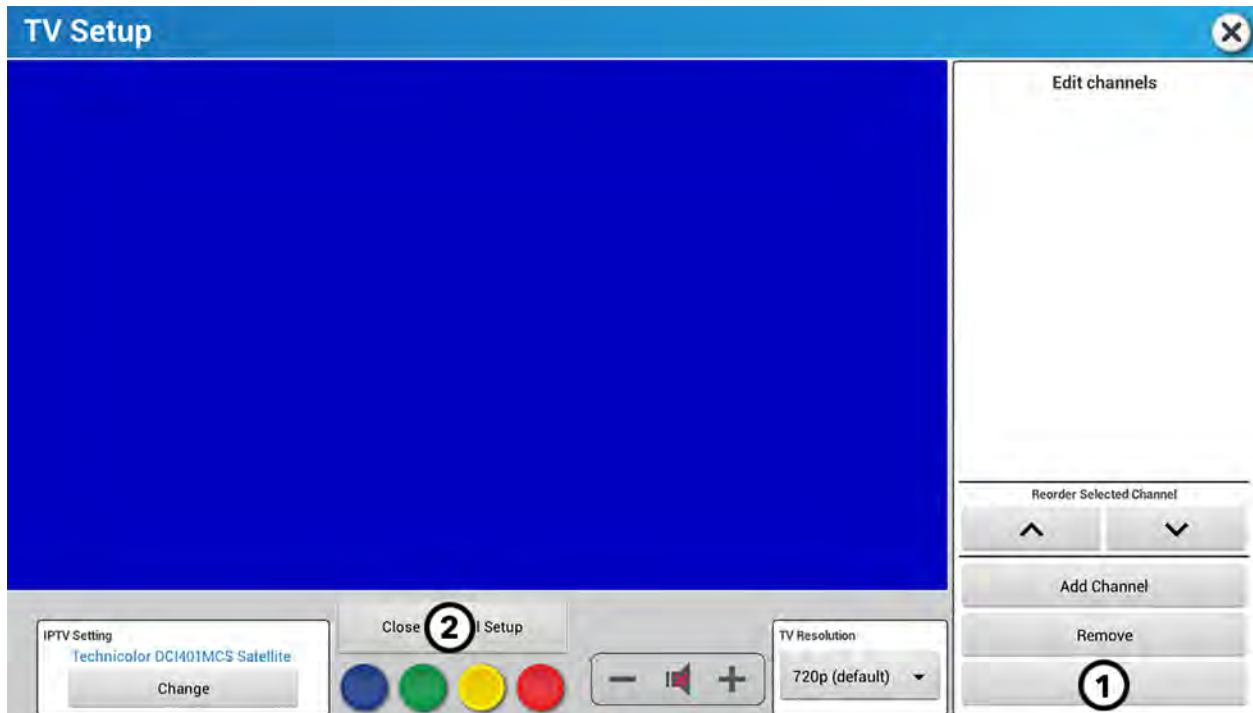
1. 채널 재정렬이 끝난 경우 **저장**을 누릅니다.
2. 채널 목록 작업을 끝마친 경우 **채널 설정 닫기**를 누릅니다.

제거

1. 채널 목록에서 제거할 채널을 누릅니다.



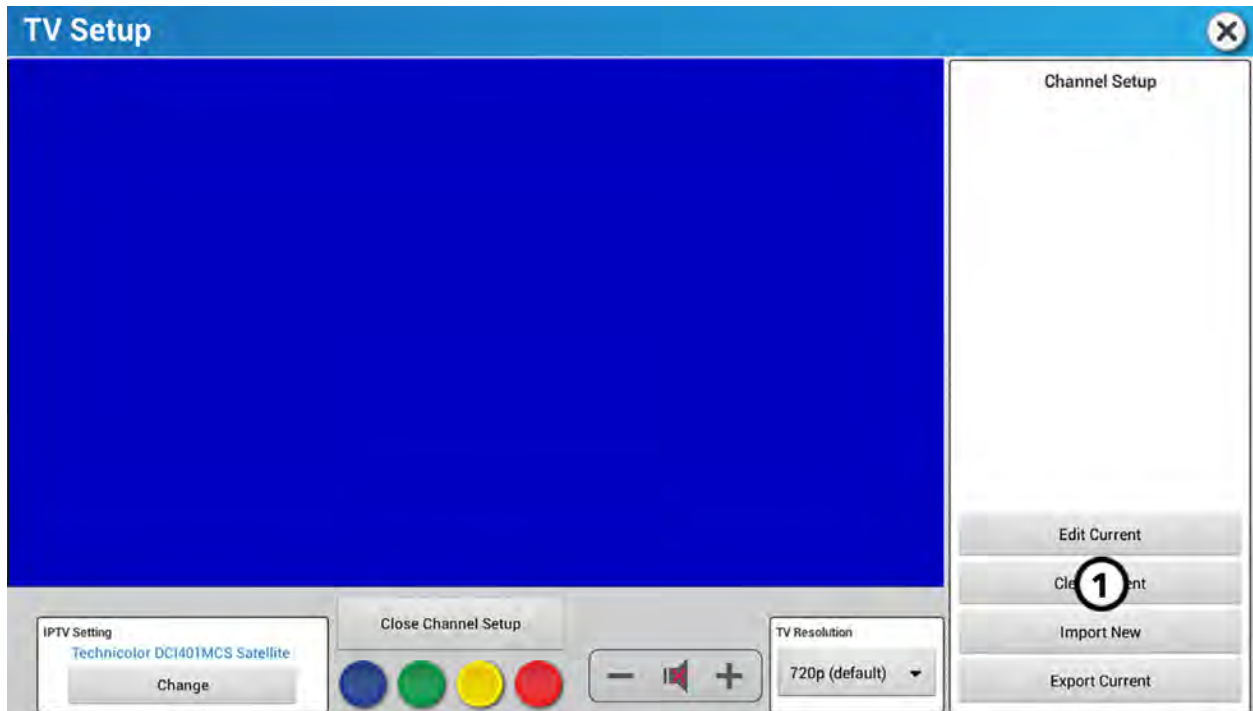
2. 제거를 누릅니다.



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

현재 지우기

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

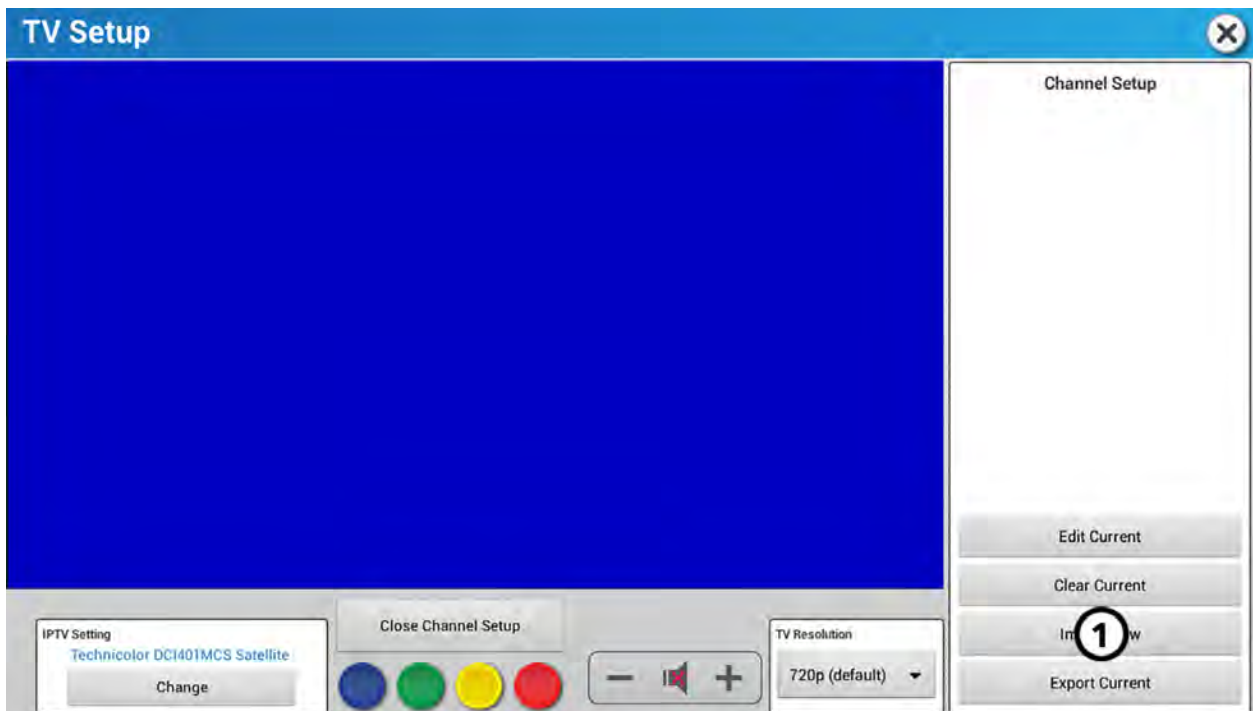


새 가져오기

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

다른 장치에서 채널 목록을 가져오려면:

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



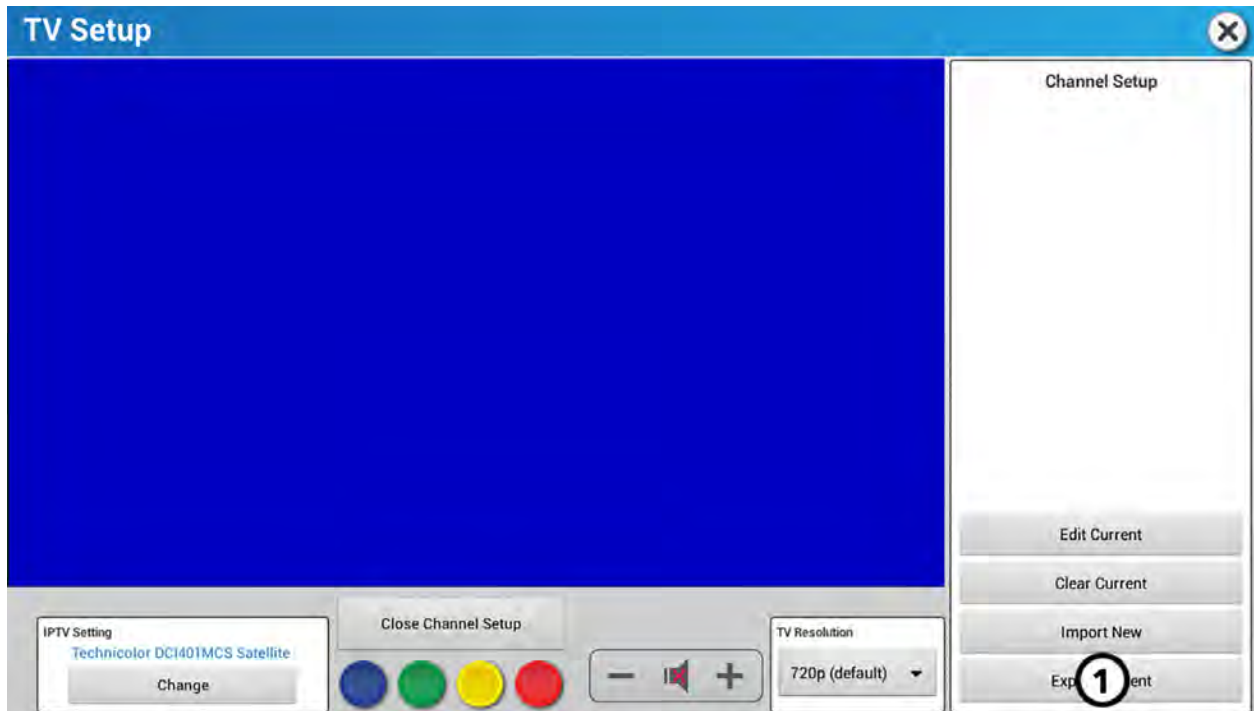
7. 장치가 다른 장치에서 채널 목록을 가져왔는지 확인합니다.

현재 내보내기

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

장치의 현재 채널 목록을 내보내려면:

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



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



오픈 IPTV에서는 맞춤 채널을 생성할 수 있습니다.

1. 튜너 유형

오픈 IPTV 튜너 유형은 콘솔이 오픈 IPTV용으로 구성된 경우에만 표시됩니다.

2. TV 설정

오픈 IPTV **TV 설정** 메뉴로 이동하려면 누릅니다.

3. 맞춤 채널

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

주: udp://@(IP 주소: 포트) 형식을 사용해야 합니다.

- 채널 이름 만들기

4. 체크 표시를 눌러 채널을 채널 목록에 저장합니다.

5. 채널 표

채널 테이블에 URL 주소와 채널 이름이 채워집니다.

6. 선택한 채널을 삭제하려면 X를 누릅니다.

7. 채널 미리 보기

선택한 채널을 미리 보기 위한 별도의 창을 열려면 ▶를 누릅니다.

8. 채널 가져오기

삽입한 USB 스틱으로부터 채널 목록 가져오기

9. 채널 내보내기

삽입한 USB 스틱으로 채널 목록 내보내기

10. 채널 목록 업로드

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

11. 버퍼 설정

비디오 스트리밍을 최적화하기 위하여 버퍼링된 데이터 양을 변경합니다.

8. 사양

콘솔 사양

콘솔 스크린 유형:	투영 정전식 터치 스크린이 통합된 LCD
LCD 터치 스크린 크기:	23.8인치(60.5 cm, 대각선)
LCD 터치 스크린 전력 요구사항:	20.5 -25.5 VDC @ 3.5 A
포트:	CSAFE: 유형 RJ45, 상호 교환 네트워크 준비 연결 및 Fitness 엔터테인먼트 포트 (4.75 VDC ~ 10 VDC; 최대 전류 85 mA인 2004년 8월 4일자 FitLinxx CSAFE 사양을 준수하는 전원).
헤드폰 단자:	3.5mm 스테레오
외부 온도 범위 (작동)	10C - 40C (공칭 25C)
온도 범위 (보관 / 운반 비작동)	-33 - 71C (주요 제한 품목: LCD 터치 스크린)
습도 범위 (작동)	5% - 85% RH (공칭 40% RH, 비응결)
심박수 점검 시스템:	<ul style="list-style-type: none"> • 특허 받은 Lifepulse™ 디지털 접촉 심박수 모니터링 시스템과 Polar® 텔레메트리 호환형 심박수 모니터링 시스템 • ANT+ 및 블루투스 심박수 모니터링 장치와 호환 가능
심박수 목표, 운동	<ul style="list-style-type: none"> • 최소: 분당 50회 • 최대: 분당 210회
속도 범위:	Symbio Runner Treadmill: 0.5 ~ 16.0 MPH (0.8 ~ 25 KPH) (0.1씩 증가)
경사 레벨:	Symbio Runner Treadmill: 0 ~ 15% Symbio Incline Elliptical: 0 ~ 15
저항 레벨:	Symbio Upright LifeCycle™ 및 Symbio Recumbent Cycle: 0~25 Symbio Upright SwitchCycle: 0 ~ 99 Symbio Incline Elliptical: 0~25
USB 장치 충전:	충전 장치로 Apple 라이트닝, Apple USB-C타입, Android USB-C 및 Android 마이크로 USB 케이블을 함께 사용할 수 있습니다.
무선 충전:	<ul style="list-style-type: none"> • 충전 영역: 50mm x 80mm (약 2인치 x 3인치) • 충전 응답 시간: 3초 미만 • 최대 출력: 10W • 충전 프로토콜 호환성: Qi 빠른 충전
방송 수신기 기능:	NTSC/ATSC 또는 PAL/DVB-T/DVB-T2 또는 NTSC/ISDB-T/DTMB (별도 튜너 세 개). NTSC/ISDB-T는 B-CAS를 포함한 ISDB 표준에 해당하는 일본 및 브라질 버전을 지원하며, 중국형 DTMB(또는 DMB-TH)를 지원합니다. 그리고 PAL-M 및 PAL-N (디지털 방송이 없는 아르헨티나, 브라질, 파라과이 및 우루과이만의 고유의 PAL 인코딩)을 지원합니다.
케이블/인공위성 수신기 기능:	QAM-B 또는 DVB-C/DVB-S/DVB-S2 QAM-B에는 Pro:Idiom™ 암호 해독 기능이 포함되어 있습니다.
IPTV 수신기 기능:	멀티캐스트 UDP 및 RTP 프로토콜을 사용하여 선명한 Pro:Idiom™ 암호화 IPTV를 지원합니다.

콘솔 치수

	물리적 치수(포장 전)
깊이	3.4 in / 8.6 cm
너비	22.76 in / 57.8 cm
높이	16.4 in / 41.6 cm
체중	24 lbs. / 10.9 kg

9. 저작권 및 상표

저작권 및 상표 목록

Life Fitness

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

Discover™, FitPower™, Heart Rate+™, LFconnect™, LifePulse™, Lifescape™, MaxBlox™, PowerMill™, SureStepSystem™, Swipe™, Workout Landscape™는 Life Fitness의 등록상표입니다.

기타

FitLinxx™ ActiveLinxx의 상표입니다.

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

Polar® Polar Electro Inc.의 등록 상표입니다.

iPad®, iPhone®, iPod®,Apple Watch®은 Apple Inc.의 등록상표입니다.

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

Gym Wipes® The 2XL Corporation의 등록 상표입니다.

PureGreen 24™ Pure Green의 상표입니다.

Qi® Wireless Power Consortium, Inc.의 등록 상표입니다.

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

10. 보증

보증 제품

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

보증 대상

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

보증 기간

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

서비스에 대한 운송비 및 보험료 지불자

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

보증에 적용되는 결함을 처리하는 방법

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

보증에 적용되지 않는 경우

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

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

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

사용자의 책임

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

부품 및 서비스를 받는 방법

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

제한 보증

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

보증서의 변경은 허용되지 않습니다.

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

주법의 효력.

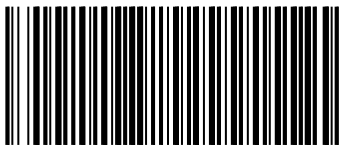
본 보증에서는 귀하에게 특정 법적 권리를 부여하며 귀하의 권리는 주마다 또한 국가마다 다를 수도 있습니다.

보증 범위 약관

부품 보증 약관에 액세스하려면 아래 링크를 이용하십시오.

<http://lifefitness.com/warranties>





1022784-0010