

# Консоль Symbio™

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

Руководство пользователя





Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • U.S.A.

847.288.3300 • ФАКС: (847) 288 3703

Телефон сервисной службы: (800) 351 3737 (бесплатно в пределах США и Канады)

Всемирный веб-сайт: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## Международные офисы

### СЕВЕРНАЯ И ЮЖНАЯ АМЕРИКА

#### Северная Америка

##### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 West Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.  
Телефон: (847) 288 3300

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)

Адрес электронной почты  
отдела продаж/маркетинга:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

### ЕВРОПА, БЛИЖНИЙ ВОСТОК И АФРИКА (ЕМЕА)

#### Бельгия, Нидерланды и Люксембург

##### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
THE NETHERLANDS  
+3118064666

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

### Остальные страны региона ЕМЕА и торговое представительство С-ЕМЕА\*

#### Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31  
2992 LB Barendrecht  
THE NETHERLANDS  
+3118064666

Электронная почта отдела  
сервисного обслуживания  
[emeaservicesupport@lifefitness.com](mailto:emeaservicesupport@lifefitness.com)

### Бразилия

#### Life Fitness Brasil

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

SAC: 0800 773 8282, опция 2  
Тел.: +55 (11) 3095 5200, опция 2

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:  
[suportebr@lifefitness.com](mailto:suportebr@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:  
[vendasbr@lifefitness.com](mailto:vendasbr@lifefitness.com)

### United Kingdom

#### Life Fitness UK LTD

Unit 109<sup>a</sup>  
Lancaster Way Business Park  
Ely, Cambs, CB6 3NX  
Телефон: главный офис (+44) 1353.666017  
Служба поддержки клиентов: (+44)  
1353.665507

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:  
[uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:  
[life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)

### АЗИАТСКО-ТИХООКЕАНСКИЙ РЕГИОН

#### Япония

##### Life Fitness Japan, Ltd

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

Тел.: (+81) 0120.114.482  
Факс: (+81) 03-5770-5059

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:  
[service.lfj@lifefitness.com](mailto:service.lfj@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:  
[sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)

### Латинская Америка и страны Карибского бассейна\*

#### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 West Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.  
Телефон: (847) 288 3300

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)

Адрес электронной почты  
отдела продаж/маркетинга:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

### Германия, Австрия и Швейцария

#### Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9  
85716 Unterschleißheim  
GERMANY  
Телефон:  
+49 (0) 89 / 31775166 Germany (Германия)  
+43 (0) 1 / 6157198 Austria (Австрия)  
+41 (0) 848 / 000901 Switzerland  
(Швейцария)

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:  
[kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:  
[vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

### Hong Kong

#### Life Fitness Asia Pacific LTD

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

Телефон: (+852) 25756262  
Факс: (+852) 25756894

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:  
[service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

### Испания

#### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1<sup>o</sup><sup>a</sup>  
08960 Sant Just Desvern Barcelona  
SPAIN  
Тел.: (+34) 93.672.4660

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:  
[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)

### Остальные страны и торговые представительства Азиатско-Тихоокеанского региона\*

#### Life Fitness Asia Pacific LTD

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

Телефон: (+852) 25756262  
Факс: (+852) 25756894

Эл. почта отдела сервисного обслуживания:  
[service.ap@lifefitness.com](mailto:service.ap@lifefitness.com)

Эл. почта отдела продаж/маркетинга:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

\*Также проверьте сайт [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com) для местного представительства или дистрибьютора/дилера

## Ссылка на документы пользователя и служебные документы

---

<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 online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

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

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

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

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

# Содержание

## Безопасность

Правила техники безопасности.....	4
Перед использованием.....	8
Функциональная информация.....	8
Метод обездвиживания - только беговая дорожка.....	10

## Подключение

Требования к интернет-подключению.....	12
Требования к беспроводной локальной сети (LAN)....	12
Размещение сетевого оборудования и требования к питанию.....	12
Конфигурация порта.....	12
URL назначения.....	12

## Начало работы

Функции консоли.....	13
Вспомогательные элементы управления.....	14
Подключение устройства.....	18
Qi® Беспроводное индукционное зарядное устройство.....	22
Система Lifepulse™.....	24
Как отрегулировать подсветку Smart Lighting.....	24

## Эксплуатация

Основной экран.....	27
Просмотр во время тренировки и выбор развлечений.....	32
Приостановить тренировку.....	39
Заминка.....	40
Гибридный режим.....	41

## Тренировки

Список тренировок.....	42
Описание тренировочных программ.....	43
Настройка тренировки – ввод данных.....	45
Быстрый старт.....	55
LFOD+™.....	56
Стандартные цели.....	64
Фитнес-тесты.....	65

## Устранение неисправностей и техническое обслуживание

Одобренные и совместимые моющие средства.....	68
Поиск и устранение неисправностей.....	68

## Конфигурация менеджера

Варианты доступа к системе.....	74
Настройки по умолчанию.....	76
ТВ.....	79

## Технические характеристики

Технические характеристики консоли.....	108
Размеры консоли.....	109

## Авторские права и товарные знаки


Список авторских прав и товарных знаков.....	110
--	-----

## Гарантия


На что распространяется гарантия.....	111
Кому предоставляется гарантия.....	111
Срок гарантии.....	111
Кто покрывает расходы на транспортировку и страховку для проведения обслуживания.....	111
Что мы предпримем для устранения дефектов, на которые распространяется гарантия.....	111
На что не распространяется гарантия.....	111
Что следует сделать.....	111
Как получить запасные детали и воспользоваться сервисным обслуживанием.....	111
Исключительная гарантия.....	111
Внесение изменений в гарантию не допускается.....	112
Действие государственных законов.....	112
Условия гарантийного покрытия.....	112


# 1. Безопасность


## Правила техники безопасности

 Перед использованием прочитайте все инструкции.

### ВСЕ ИЗДЕЛИЯ


 **ВНИМАНИЕ:** Неправильное или чрезмерное использование тренажерного оборудования может причинить вред здоровью. Life Fitness **НАСТОЯТЕЛЬНО** рекомендует посетить врача с целью проведения полного медицинского осмотра перед тем, как приступить к программе тренировок, особенно в случаях, когда в семейном анамнезе пользователя имеется предрасположенность к повышенному кровяному давлению или болезням сердца, если возраст пользователя превышает 45 лет, если он курит, имеет высокий уровень холестерина, страдает ожирением или если в течение последнего года не занимался спортом регулярно. Если в любой момент тренировки занимающийся почувствует слабость, головокружение, боль или одышку, следует немедленно прекратить занятия.


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


 **ВНИМАНИЕ:** Храните батареи в недоступном для детей месте.

В некоторых ремнях могут быть съемные батареи.

- Проглатывание может привести к серьезной травме в течение двух часов или смерти вследствие химических ожогов и потенциальной перфорации пищевода.
- Если вы подозреваете, что ваш ребенок проглотил батарею, немедленно обратитесь в местный токсикологический центр, чтобы получить быструю профессиональную помощь.
- Осмотрите устройство и убедитесь, что отсек для батареи закреплен правильно, а именно, что затянут винт или прочий крепеж. Не используйте, если отсек не закреплен.
- Незамедлительно утилизируйте использованные батареи таблеточного типа безопасным образом. Разряженные батареи могут все еще представлять опасность.
- Расскажите другим о риске, связанном с батареями таблеточного типа, и об обеспечении безопасности детей.

 **ВНИМАНИЕ:** Для уменьшения опасности получения ожогов, возникновения пожара, поражения электрическим током или получения травм необходимо подключать каждое изделие к должным образом заземленной электрической розетке.


 **ВНИМАНИЕ:** Системы отслеживания сердечного ритма могут быть неточными. Чрезмерная интенсивность тренировки может привести к серьезной травме или смерти. Если вы чувствуете внезапную слабость, немедленно прекратите тренировку.


 **ОПАСНО:** Для снижения риска электрического удара или получения травмы от движущихся частей всегда отключайте изделие перед очисткой или техобслуживанием.


- Life Fitness не гарантирует, что компоненты, используемые при производстве продукции, предлагаемой в рамках программы, Life Fitness не содержат латекса. Пользователи этих изделий должны принимать все необходимые меры предосторожности для предотвращения случайного контакта, который может привести к неблагоприятной реакции на латекс.
- Запрещается использовать изделие, если у него повреждены шнур питания или вилка шнура питания, а также если изделие падало, было повреждено или хотя бы частично было погружено в воду. Обратитесь в службу поддержки клиентов.
- Размещайте изделие так, чтобы вилка шнура питания была легко доступна для пользователя. Убедитесь, что шнур питания не перекручен, не завязан узлами и не зажат под каким-либо оборудованием или другими предметами.
- Во избежание опасных ситуаций при повреждении шнура электропитания его необходимо заменить у производителя, в авторизованной сервисной службе или у специалиста, имеющего достаточную квалификацию.
- Для надлежащего функционирования тренажера всегда следуйте инструкциям на консоли.
- Данное устройство не предназначено для использования лицами (включая детей) со сниженными физическими, сенсорными или умственными способностями, не имеющими опыта и не знающими устройства, если они не находятся под присмотром или не проинструктированы относительно использования устройства лицом, отвечающим за их безопасность.
- Это оборудование не предназначено для использования детьми. Дети младше 14 лет не допускаются к использованию тренажера.
- Нельзя использовать это изделие на открытом воздухе, возле плавательных бассейнов или в местах с высокой влажностью.
- Запрещается использовать изделие при закрытых вентиляционных отверстиях. В вентиляционных отверстиях не должно быть пыли, волос или другого мусора.


- Никогда не вставляйте предметы в какие-либо отверстия изделия. Если какой-либо предмет случайно упал внутрь, отключите питание, отсоедините шнур питания от сети и осторожно достаньте предмет. Если достать предмет не удалось, обратитесь в службу поддержки клиентов.
- Запрещается размещать какие-либо жидкости непосредственно на тренажере, за исключением специальной полки или держателя для аксессуаров. Рекомендуется использовать стаканы с крышками.
- Запрещается пользоваться изделием босиком. Всегда будьте обуты. Надевайте обувь с резиновой подошвой или подошвой с хорошим сцеплением. Нельзя надевать обувь на каблуках, с кожаной подошвой или шипами. Убедитесь, что в подошвах нет застрявших камней.
- Свободные концы одежды, шнурки и полотенца должны находиться на удалении от движущихся частей.
- Во время использования запрещается касаться чего-либо внутри или с нижней стороны тренажера или опрокидывать тренажер на бок.
- Запрещается, чтобы посторонние люди каким-либо образом мешали пользователю или работе оборудования во время тренировки.
- Прежде чем подключить изделие к источнику питания и начать им пользоваться, подождите один час, пока температура ЖК-конsoles стабилизируется.
- Используйте эти изделия только по прямому назначению и в соответствии с описанием в данном руководстве. Используйте только рекомендованные производителем аксессуары.
- Отдельно стоящее оборудование должно размещаться на устойчивом и ровном основании.
- Перед началом тренировки прочитайте все предупредительные этикетки на каждом изделии.
- Если этикетки отсутствуют или повреждены, немедленно обратитесь в Службу технической поддержки клиентов для получения этикеток на замену. Предупредительные этикетки поставляются с каждым изделием и должны быть размещены на нем до его использования. Life Fitness не несет ответственности за отсутствие или повреждение предупредительных этикеток.

## БЕГОВЫЕ ДОРОЖКИ

 **ОСТОРОЖНО:** Риск получения травмы - во избежание травм соблюдайте максимальную осторожность, поднимаясь на движущееся полотно или сходя с него. Перед сборкой ознакомьтесь с руководством по эксплуатации.


 **ВНИМАНИЕ:** Необходимо, чтобы в пределах пространства площадью 2 м (6,5 фута) на 0,9 м (3 фута) за беговой дорожкой не было никаких предметов, включая стены, мебель или другое оборудование. Если необходим дополнительный удлиненный шнур питания, обратитесь в Службу технической поддержки клиентов.

 **ВНИМАНИЕ:** Перед началом каждой тренировки проверьте наличие стропки аварийной остановки, прикрепленной к пользователю, и ее правильное положение на беговой дорожке.

 **ВНИМАНИЕ:** Если полотно находится за пределами отметок, обозначающих максимально допустимые боковые положения, необходимо отрегулировать центрирование полотна. См. Инструкции по сборке беговой дорожки.


- Когда изделие не используется, Life Fitness рекомендует отключать его от сети. Отключайте изделие от сети электропитания, когда оно не используется, а также перед установкой или снятием деталей. Для отключения изделия выключите электропитание переключателем ВКЛ/ВЫКЛ, затем извлеките вилку из электрической розетки.
- Держите шнур питания вдали от нагретых поверхностей. Нельзя тянуть тренажер за шнур питания или использовать шнур питания в качестве ручки. Не заводите шнур питания под изделие и не проводите его на полу вдоль беговой дорожки.
- При необходимости для повышения устойчивости можно использовать рукоятки, но только непродолжительное время.
- Запрещается устанавливать или демонтировать беговую дорожку при движущемся беговом ремне. Если требуется дополнительная устойчивость, используйте поручни. При чрезвычайных обстоятельствах, например, при отключении, схватитесь за поручни и поставьте ноги на боковые платформы.
- Запрещается ходить или бегать трусцой по беговой дорожке в обратном направлении.
- Нельзя использовать это изделие в местах, где применяются аэрозольные опрыскиватели или кислород. Подобные вещества создают опасность возгорания и взрыва.
- В соответствии с Директивой по механическому оборудованию 2006/42/ЕС, данное оборудование создает при работе без нагрузки на средней скорости 12 км/ч (коммерческие тренажеры) / 8 км/ч (домашние тренажеры) уровень звукового давления ниже 70 дБ(А). Уровень шума под нагрузкой выше, чем без нагрузки.


## ВЕЛОТРЕНАЖЕРЫ LIFECYCLE®

 **ВНИМАНИЕ:** Обеспечьте пространство не менее 41 см (16 дюймов) между самой широкой частью тренажера и другими объектами с любой из сторон. Оставьте свободное пространство не менее 0,9 м (3 фута) от передней и задней точек велотренажера до других объектов и не менее 0,6 м (2 фута) со стороны посадки на велотренажер.

- Не становитесь и не садитесь на пластмассовые кожухи.
- Будьте осторожны, садясь на велотренажер или вставая с него. При необходимости повышения устойчивости используйте неподвижный поручень.

## CROSS-TRAINER

 **ВНИМАНИЕ:** Обеспечьте свободное пространство не менее 1 фута (0,3 м) перед тренажером Cross-Trainer и не менее 2 футов (0,6 м) по бокам от него.

 **ВНИМАНИЕ:** Cross-Trainer не имеет функции свободного хода. По этой причине мгновенная остановка изделия невозможна.

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

**СОХРАНЯЙТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ПОСЛЕДУЮЩЕГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ.**

## Информация о соответствии требованиям комиссии связи Бразилии - ANATEL

Данное оборудование содержит продукт, утвержденный ANATEL под следующим номером:

МОДУЛЬ	НОМЕР ANATEL
WIFI / BLUETOOTH	08437-23-09600
БЕСПРОВОДНАЯ ЗАРЯДКА	01535-21-13620
RFID	18033-20-07558
NFC	13389-21-14239
ANT+	00127819

Данное оборудование не предусматривает защиту от вредных помех и не может создавать помехи в должным образом разрешенных системах.

## Перед использованием

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

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



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

Предостережение Федеральной комиссии по связи США (FCC): возможны радио- или телевизионные помехи

EN ISO 20957 Класс SA (Велосипеды, кросс-тренажеры): профессиональное и/или коммерческое использование.

EN ISO 20957, класс SB (только беговые дорожки): профессиональное и (или) коммерческое использование.

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

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

### **EN ISO 20957, класс H: для домашнего использования.**

EN ISO 20957 класс HA (Bikes, Cross-Trainer): для профессионального и (или) коммерческого использования. Upright SwitchCycle предназначен только для коммерческого использования.

EN ISO 20957 класс HB (только беговые дорожки): для профессионального и (или) коммерческого использования.

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

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

## Следующая информация относится только к кросс-тренажерам:

### **Кросс-тренажеры:**

Для проверки погрешности по EN ISO 20957-9: 2016, класс SA, мощность на велосипедном шатуне была измерена путем подсоединения оборудования для тренировок к динамометру. Шатун вращался, и крутящий момент был измерен согласно условиям проведения проверки, указанным в EN ISO 20957-9: 2016, класс SA. Погрешность результирующих показателей в ваттах, которые отображаются на консоли, и фактических показателей в ваттах, измеренных с помощью динамометра, находится в пределах допустимых значений, указанных в EN ISO 20957-9: 2016, класс SA ( $\pm 5$  Вт для мощности до 50 Вт и  $\pm 10\%$  для мощности более 50 Вт).

## Функциональная информация

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

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

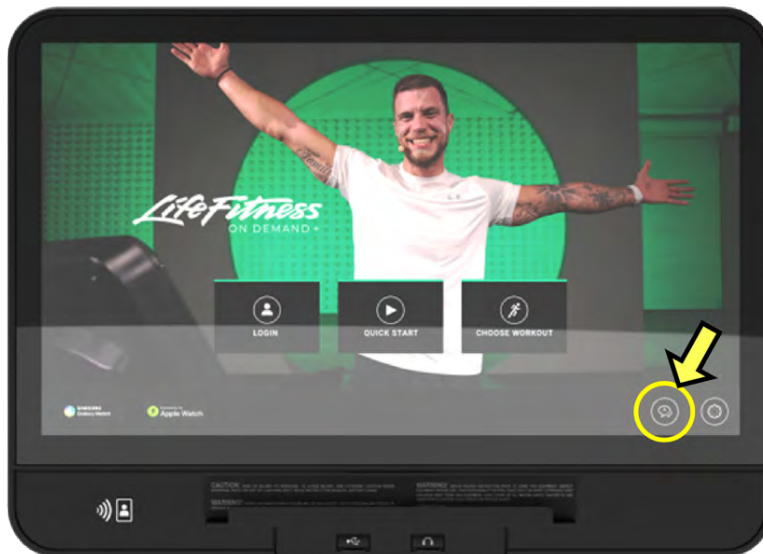
## **Предназначение:**

- Symbio™ Runner - это тренажер, который дает возможность пользователям, оставаясь на одном месте в помещении, идти или бежать по движущейся поверхности.
- Symbio™ Incline Elliptical - это тренажер, который сочетает в себе эллиптическое вращение педалей с низким ударным воздействием и движение рук «толкай/тяги», обеспечивая эффективную и результативную тренировку всего тела в помещении.
- Велотренажеры Symbio™ Recumbent Cycle, Symbio™ Upright SwitchCycle и Symbio™ Upright LifeCycle® – это машины, которые имитируют движения велосипеда в помещении с различными скоростями и уровнями сопротивления.

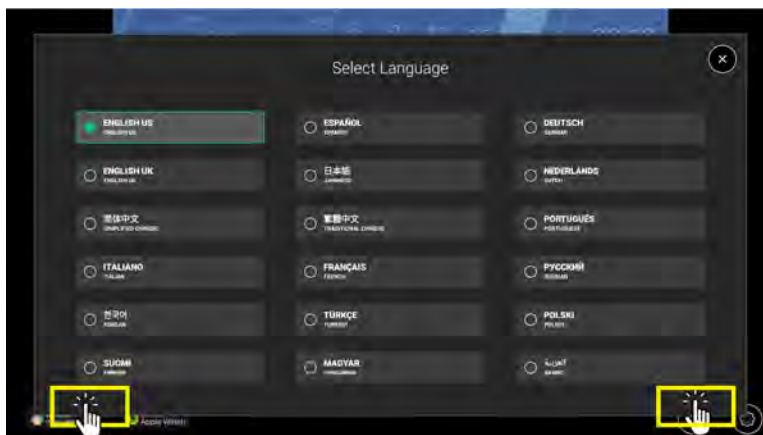
## Метод обездвиживания - только беговая дорожка

Цель обездвиживания беговой дорожки заключается в предотвращении ее несанкционированного использования. Система вызывает обездвиживание беговой дорожки, когда активирована.

1. Нажмите на значок **LANGUAGE (язык)** на **ATTRACT SCREEN (демонстрационном экране)** чтобы попасть на экран **SELECT LANGUAGE (Выбор языка)** . (Позиция значка "язык" может отличаться на консолях.)



2. Проведите по низу экрана **SELECT LANGUAGE** в следующей последовательности: **нижний левый угол, нижний правый угол, нижний левый угол, нижний правый угол**.



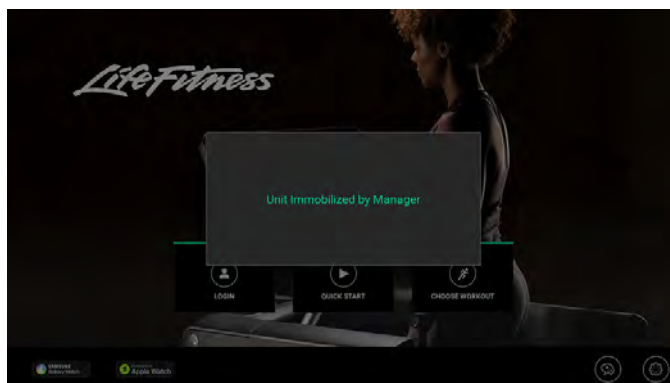
3. Коснитесь значка **Immobilize Unit (Обездвижить тренажер)**. Отобразится надпись **Enabled (Включено)**.



Позиция	Описание
1	Значок обездвиживания устройства
2	Значок активации
3	Значок выхода

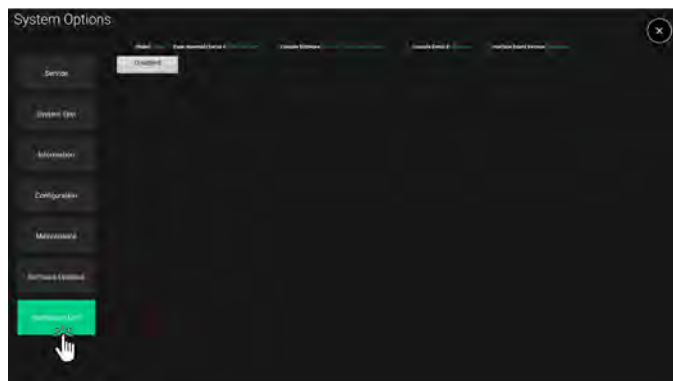
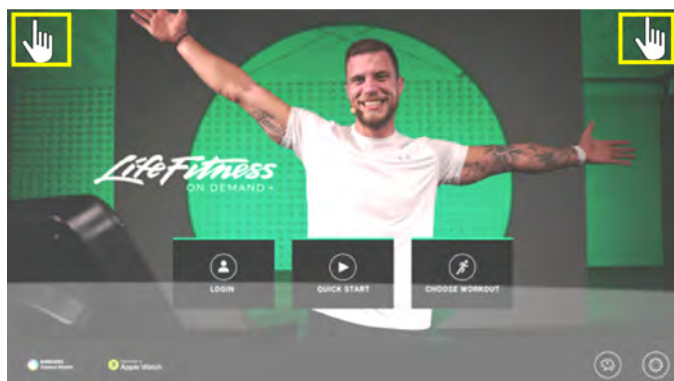
4. Коснитесь значка выхода **X**, чтобы выйти из **System Options (Параметров системы)**.
5. Устройство перезагрузится

6. На экране появится сообщение: УСТРОЙСТВО ОСТАНОВЛЕНО МЕНЕДЖЕРОМ.



7. Проведите по верхней части ДЕМОНСТРАЦИОННОГО ЭКРАНА в следующей последовательности: верхний левый угол, верхний правый угол, верхний левый угол, и верхний правый угол для входа в SYSTEM OPTIONS (Настройки системы).

8. Коснитесь значка Immobilized Unit (Обездвижить устройство).



## 2. Подключение

### Требования к интернет-подключению

Минимальные требования к ширине канала загрузки для 1—8 тренажеров:

- 2,5 Мб/с
- +0,25 Мбит/с на каждую дополнительную единицу.

Минимальные требования к ширине канала загрузки

- 0,5 Мб/с

Требования к проводной локальной сети (LAN):

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

1—7 тренажеров	8—23 тренажеров	24—47 тренажеров
8-портовый 10/100/1000	24-портовый 10/100/1000	48-портовый 10/100/1000

### Требования к беспроводной локальной сети (LAN)

**ПРИМ.:** Рекомендуется использовать выделенное Интернет-подключение. Вы должны разрешить для вашего Интернет-подключения исходящий трафик без какой-либо фильтрации или блокировки.

#### Точки доступа

- Life Fitness рекомендует максимальное соотношение 15 изделий на одну точку беспроводного доступа. Превышение этого количества может привести к прекращению тренировок и проблемам с подключением.
- Консоли требуются подключение к беспроводной сети с SSID LFWireless. Если вы приобретаете точку доступа у Life Fitness (ACCESS-POINT-01), то по умолчанию на точке доступа будет установлен идентификатор SSID. Свяжитесь со службой поддержки Life Fitness по телефону 1.800.351.3737 или с вашим представителем Life Fitness перед настройкой этой сети, чтобы получить необходимый пароль для этого SSID.

#### Минимальные требования

- Коммерческий класс
- Беспроводная точка доступа (стандарт 802,11n)
- Диапазон: двухдиапазонный 2,4/5 ГГц
- Безопасность: WPA2-PSK
- Монтаж на стене или на потолке (например, Meraki MR32 или Ruckus R500)

Рекомендуемые функции: Точка доступа Wireless-AC (802.11ac)

#### Требования к кабелям

Для подключения беспроводных точек доступа к проводной сети можно использовать кабели CAT 5e или CAT 6. Life Fitness рекомендует использовать для этих целей кабель CAT 6.

### Размещение сетевого оборудования и требования к питанию

Сетевое оборудование, например, модемы, проводные маршрутизаторы и коммутаторы также требует подключения к источнику питания, точные требования указаны в технических характеристиках соответствующих изделий. Каждая точка доступа запитывается от кабеля Ethernet (PoE) или через дополнительный опциональный адаптер питания. Дополнительную информацию см. в разделе рекомендуемых производителем требований к питанию.

#### Конфигурация порта

Весь трафик, инициируемый с наших консолей, является исходящим (т. е. данные поступают только от наших консолей). Если вы не блокируете исходящий трафик и соответствующий возвратный трафик, дополнительной настройки не требуется. В противном случае, если ваша сеть ограничивает исходящий трафик, вам необходимо открыть исходящие соединения на этих конкретных портах:

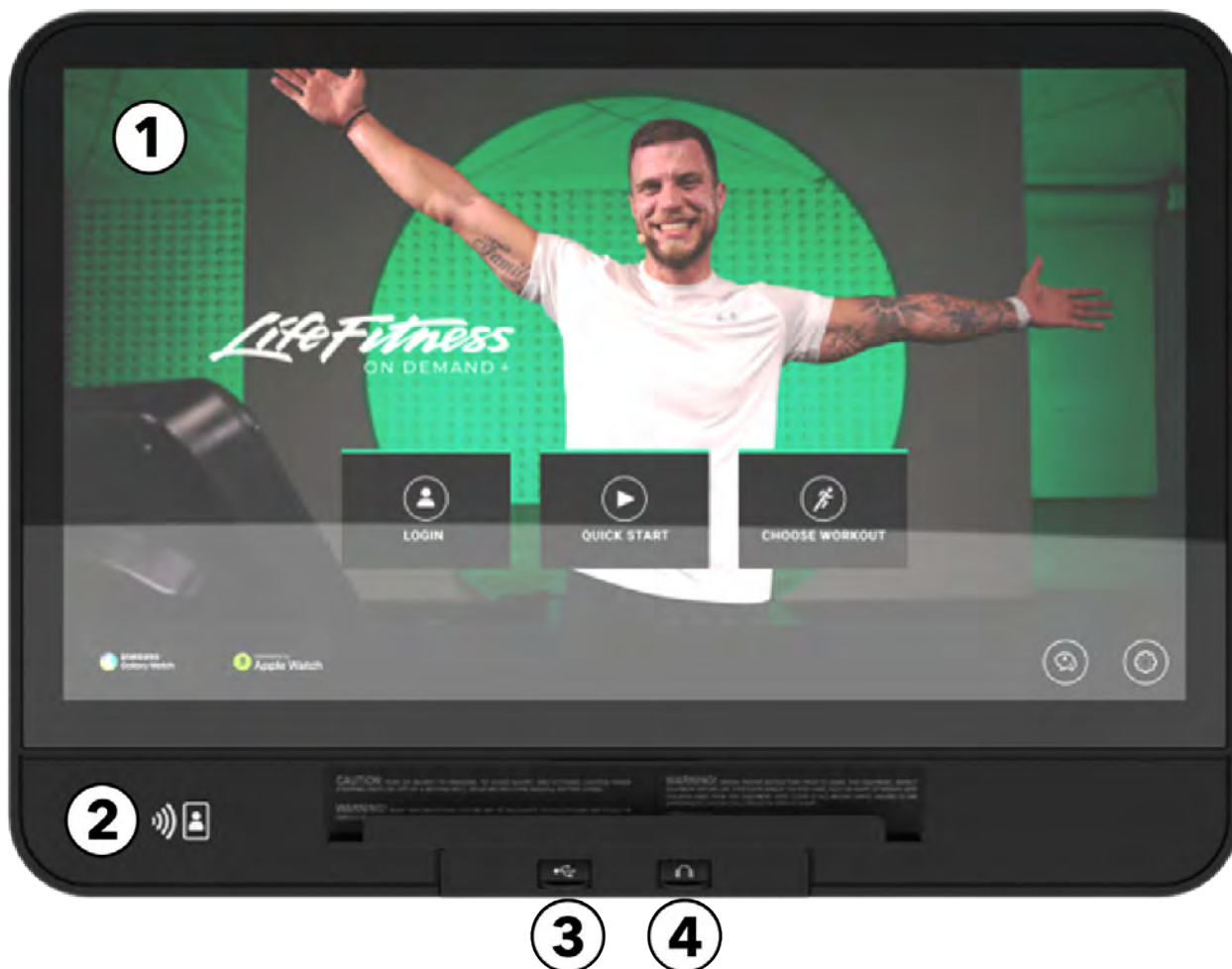
- TCP/UDP порт 80
- TCP/UDP порт 443
- TCP/UDP порт 1883
- TCP/UDP порт 8883
- UDP порт 1194

#### URL назначения

Кардиотренажеры свяжутся с \*.halo.fitness.com, \*.lfconnect.com и \*.s3.amazonaws.com.

# 3. Начало работы

## Функции консоли



### 1. Дисплей с сенсорным экраном

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

### 2. NFC (Ближняя бесконтактная связь) / Необязательная RFID (Радиочастотная идентификация) :

- **NFC:** Подключайтесь к мобильным устройствам с поддержкой NFC, Apple Watch и Samsung Galaxy Watch для беспрепятственного сопряжения и обмена данными.
- **RFID:** Владельцы фитнес-центров могут заказать эту опцию для своих пользователей, позволяющую им провести удостоверение личности своего зала по консоли. Аппаратная часть консоли совместима с двумя основными радиочастотами (125 кГц и 13,56 МГц) для RFID-карт. Модуль RFID также поддерживает все, что включено в модуль NFC.

### 3. USB: Заряжайте USB-устройства и используйте их для обновления программного обеспечения консоли.

### 4. Наушники: Вставьте наушники для прослушивания звука телевидения и развлекательных роликов.

## Вспомогательные элементы управления

### Наклонный эллиптический тренажер Symbio

Левая рукоятка контролирует наклон Правая рукоятка контролирует сопротивление.

Левая рукоятка, наклон



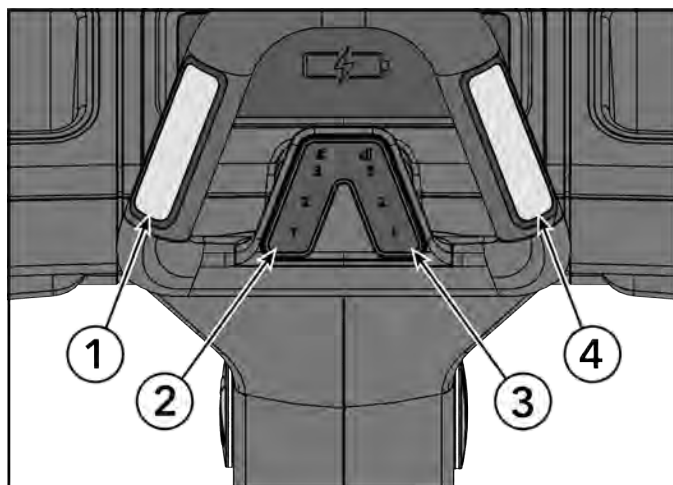
Правая рукоятка, сопротивление



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Увеличение наклона	1
2	Уменьшение наклона	1
3	Увеличение сопротивления	1
4	Уменьшение сопротивления	1

Зона активности имеет три уровня наклона по умолчанию и три уровня сопротивления по умолчанию.

#### Зона активности



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Левая ручка для измерения пульса	1
2	Быстрые клавиши уровня наклона, 1, 2, 3	1
3	Быстрые клавиши уровня сопротивления, 1, 2, 3	1
4	Левая ручка для измерения пульса	1

Чтобы запрограммировать быстрые клавиши, выберите желаемый уровень наклона или сопротивления. После этого нажмите и удерживайте быструю кнопку в течение 3 секунд, чтобы запрограммировать ее. При желании процесс можно повторить для оставшихся быстрых кнопок.

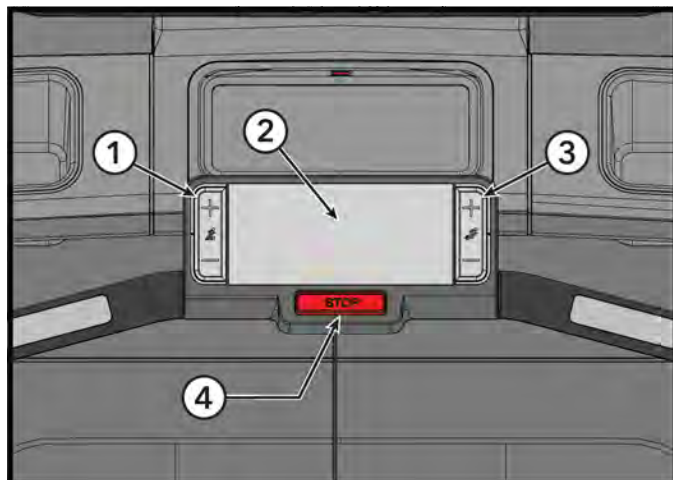
**ПРИМ.:** При нажатии одной из кнопок Зоны активности загорается подсветка этой конкретной кнопки, указывая, какой уровень быстрого выбора был активирован. Подсветка этих кнопок будет отключена до тех пор, пока она не будет выбрана пользователем или пока уровень сопротивления не будет соответствовать предварительно выбранным уровням.

## Symbio Runner

Панель управления позволяет пользователям регулировать наклон, настройки Адаптивного гибкого настила® и скорость.

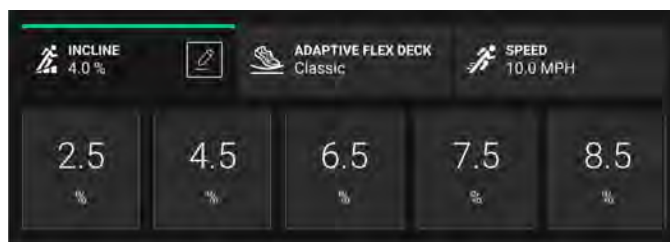
Она также включает в себя кнопку аварийной остановки. Нажмите один раз во время тренировки, чтобы приостановить тренировку. Если потянуть за шнурок, тренировка закончится.

### Панель управления

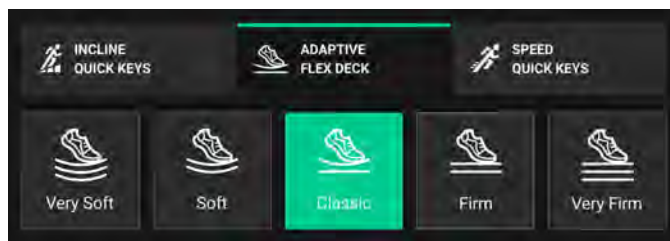


Позиция	Описание	Кол-во:
1	Наклон вверх, наклон вниз	1
2	Центральная консоль	1
3	Увеличение скорости, уменьшение скорости	1
4	Кнопка аварийной остановки	1

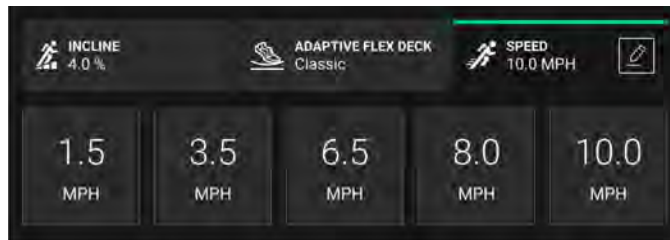
### Настройки наклона на панели управления



### Настройки Адаптивного гибкого настила на панели управления



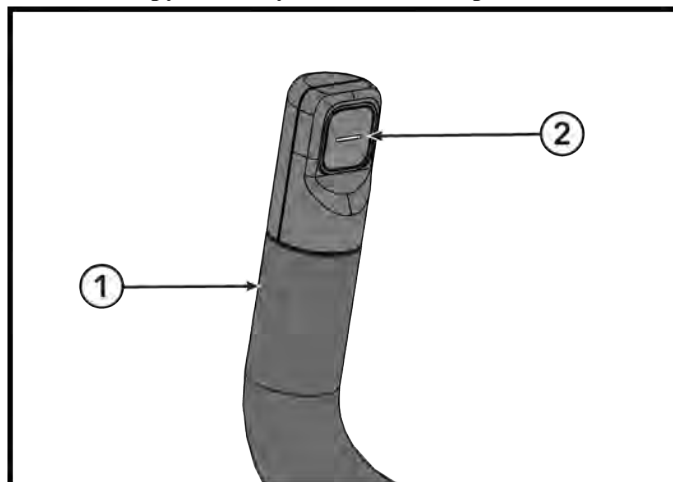
### Настройки скорости на панели управления



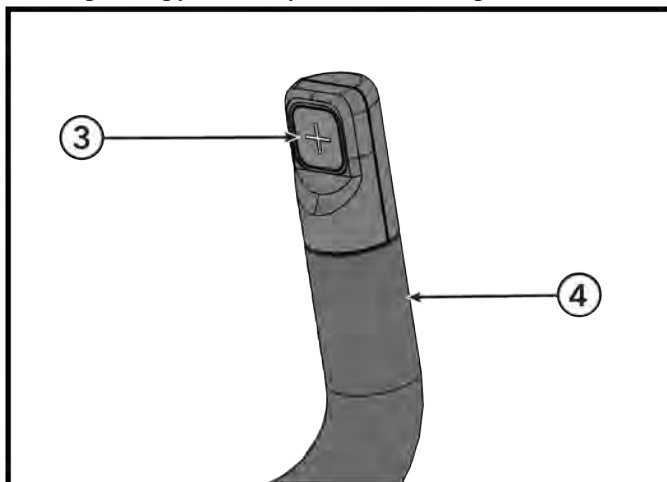
## Symbio Upright LifeCycle и Symbio Upright SwitchCycle

Левая рукоятка контролирует уменьшение сопротивления Правая рукоятка контролирует увеличение сопротивления

Левая рукоятка, уменьшение сопротивления



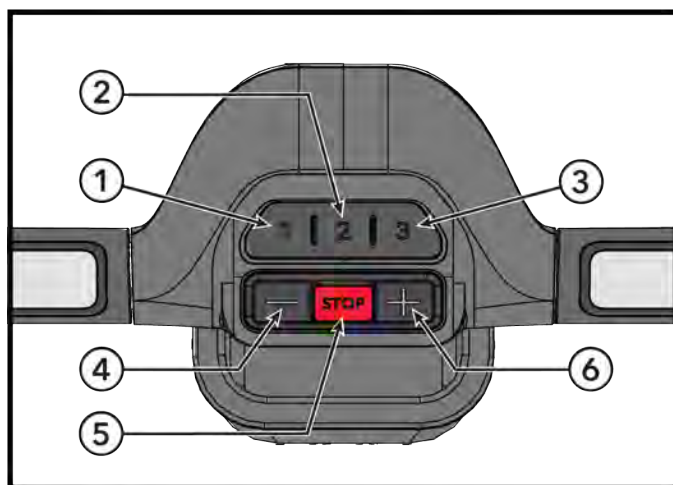
Правая рукоятка, увеличение сопротивления



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Левая рукоятка	1
2	Уменьшение сопротивления	1
3	Увеличение сопротивления	1
4	Правая рукоятка	1

Зона активности имеет три уровня сопротивления по умолчанию: увеличение сопротивления, уменьшение сопротивления и СТОП.

### Зона активности



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Сопротивление Уровень 1 - быстрая кнопка LifeCycle 5, SwitchCycle 20	1
2	Сопротивление Уровень 2 - быстрая кнопка LifeCycle 10, SwitchCycle 40	1
3	Сопротивление Уровень 3 - быстрая кнопка LifeCycle 15, SwitchCycle 60	1
4	Уменьшение сопротивления	1
5	Стоп (только модель SwitchCycle)	1
6	Увеличение сопротивления	1

Для программирования быстрых кнопок выберите желаемый уровень сопротивления. После этого нажмите и удерживайте быструю кнопку в течение 3 секунд, чтобы запрограммировать ее. При желании процесс можно повторить для оставшихся быстрых кнопок.

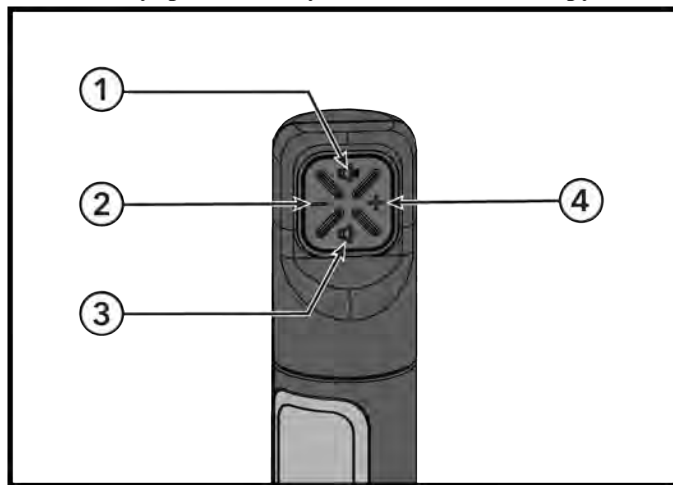
**ПРИМ.:** При нажатии одной из кнопок Зоны активности загорается подсветка этой конкретной кнопки, указывая, какой уровень быстрого выбора был активирован. Подсветка этих кнопок будет отключена до тех пор, пока она не будет выбрана пользователем или пока уровень сопротивления не будет соответствовать предварительно выбранным уровням.

## Велотренажер Лежачий

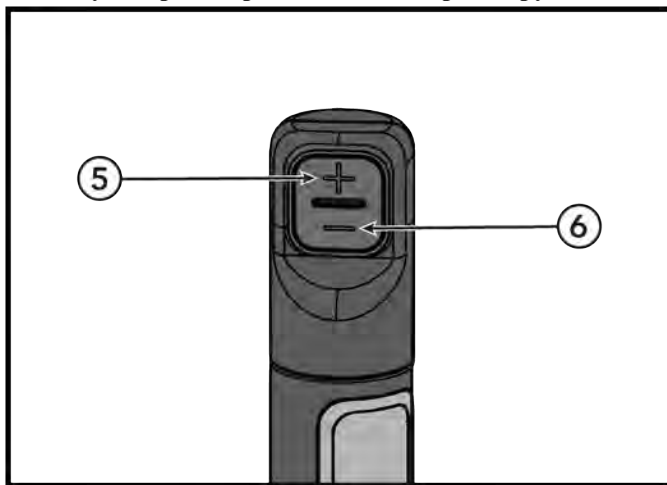
На левой рукоятке расположены элементы управления мультимедиа: увеличение, уменьшение громкости, увеличение и уменьшение канала.

На правой рукоятке расположены регуляторы сопротивления для увеличения и уменьшения сопротивления.

Элементы управления мультимедиа на левой рукоятке



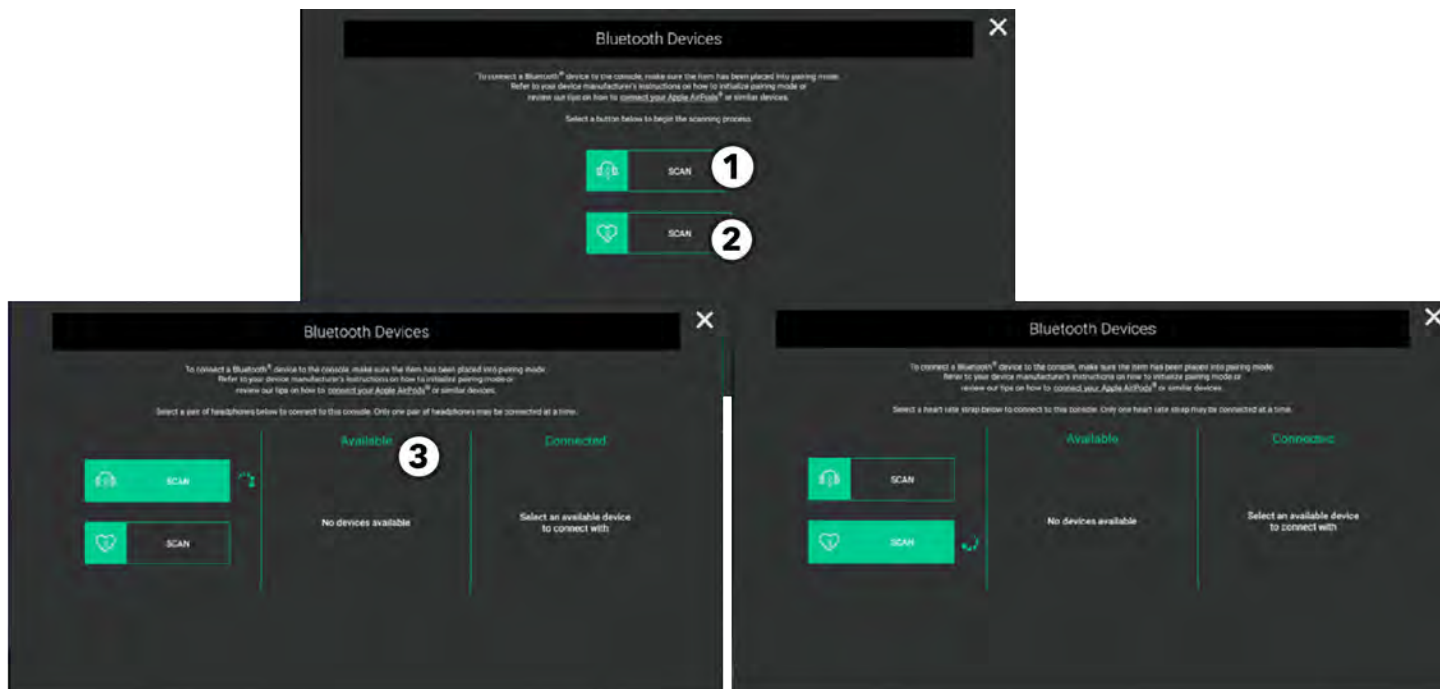
Регуляторы сопротивления на правой рукоятке



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Громкость выше	1
2	Канал вниз	1
3	Громкость ниже	1
4	Канал вверх	1
5	Увеличение сопротивления	1
6	Уменьшение сопротивления	1

# Подключение устройства

## Устройства Bluetooth®



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

- Наушники
- Нагрудная лента кардиомонитора

### 1. Наушники

Нажмите для сканирования доступных устройств Bluetooth.

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

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

### 2. Нагрудная лента кардиомонитора

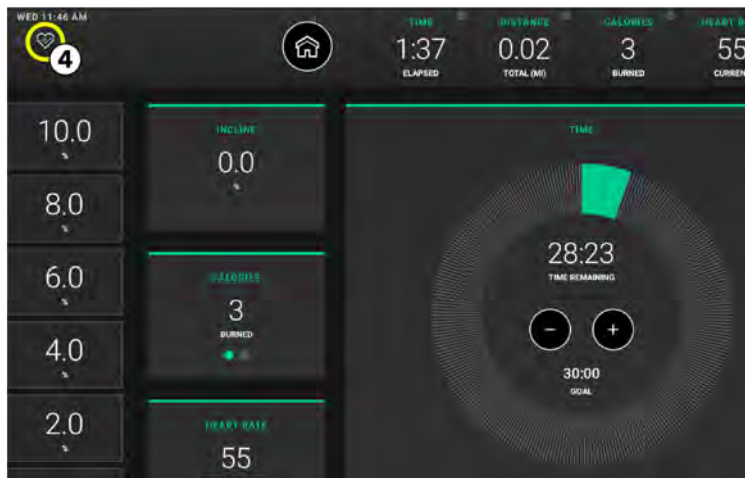
Нажмите для сканирования доступных устройств Bluetooth (пример: ANT+)

### 3. Доступные устройства

Просмотрите список доступных устройств. Нажмите значок + для сопряжения вашего устройства.


### 4. Символ сердечного ритма

Загорится символ сердечного ритма в верхнем левом углу экрана.



# Apple Watch®



Подключение к Apple Watch : нажмите кнопку, чтобы узнать, как подключить Ваше устройство Apple Watch.

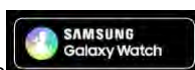
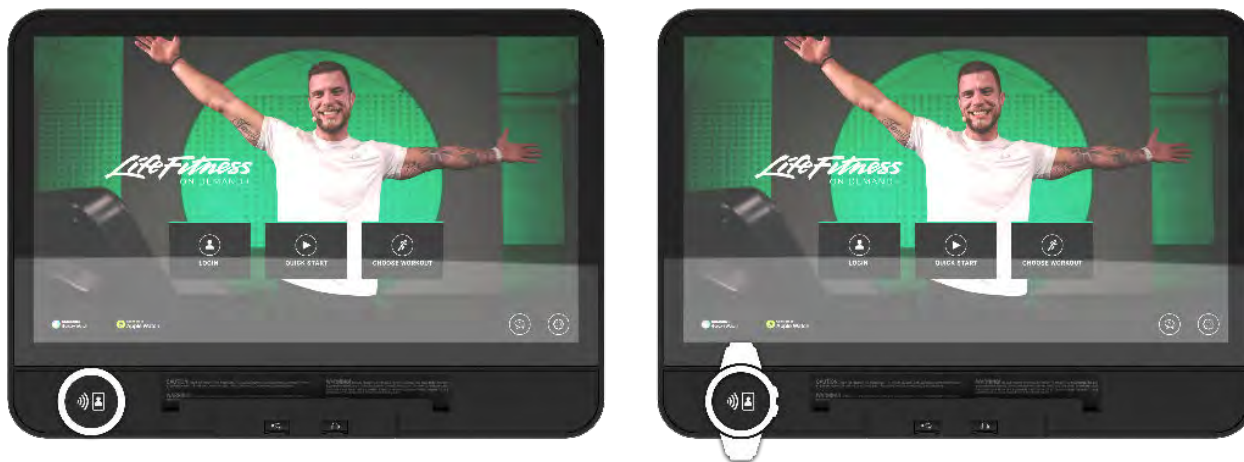
1. В любой момент перед отображением экрана сводной информации о тренировке поместите Apple Watch в левый нижний угол беспроводной зарядной станции рядом со считывателем NFC. **Экран часов должен быть повернут лицом к консоли, чтобы осуществить подключение.**

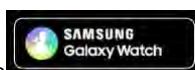
**ПРИМ.:** Пользователи также могут открыть приложение для тренировок на Apple Watch и поднести его к считывателю, чтобы начать.

2. Apple Watch подключены, когда символ ∞ отображается в верхнем левом углу экрана.



## Samsung Galaxy Watch®

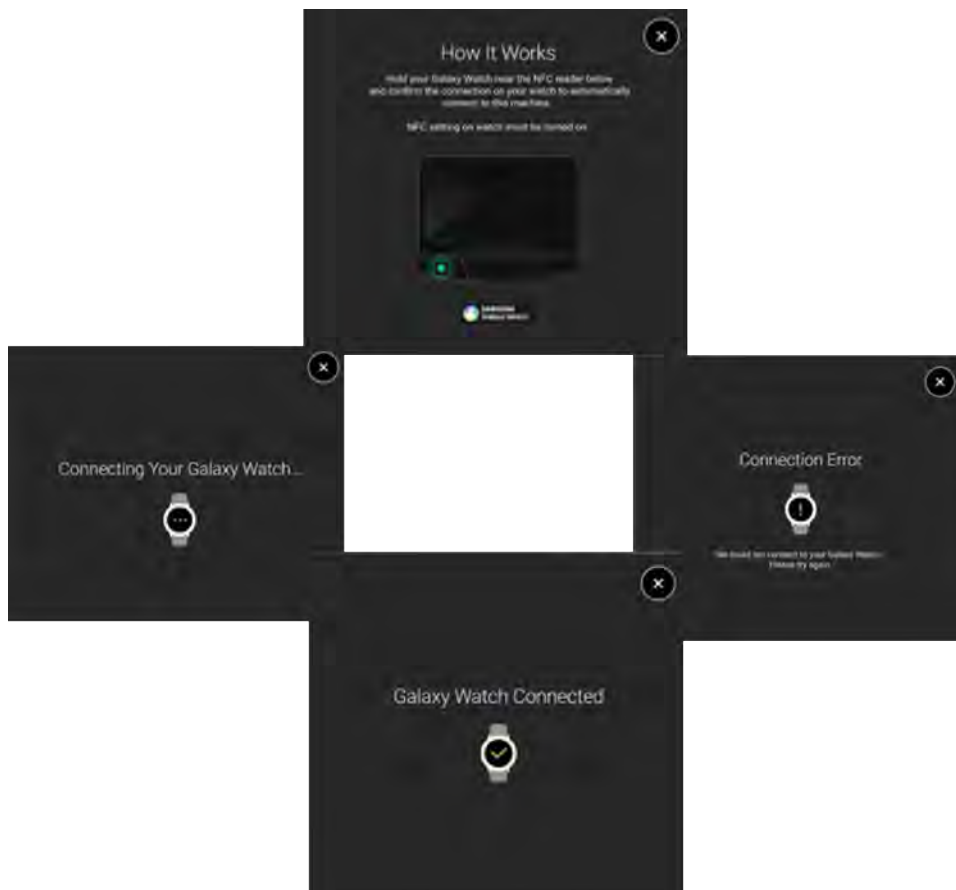


Подключение к Samsung Galaxy Watch : нажмите кнопку, чтобы узнать, как подключить ваше устройство Samsung Galaxy Watch.

1. В любой момент перед отображением экрана сводной информации о тренировке поместите часы Samsung Galaxy Watch в левый нижний угол станции беспроводной зарядки рядом со считывателем NFC. **Экран часов должен быть повернут лицом к консоли, чтобы осуществить подключение.**

**ПРИМ.:** Настройка NFC на часах должна быть включена.

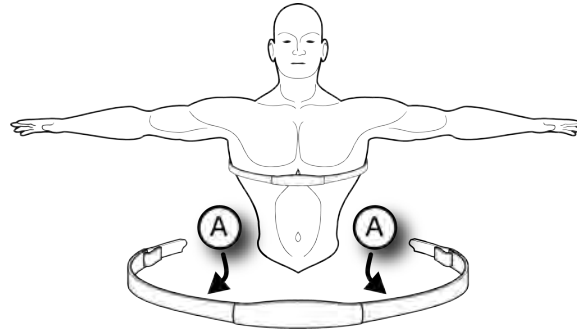
2. Samsung Galaxy Watch подключены, когда в верхнем левом углу экрана отображается символ часов.



## Опциональная нагрудная лента для телеметрического мониторинга частоты пульса Polar®

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

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



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

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

**ПРИМ.:** При настройке зон тренировки сердечного ритма пользователю будет предложено ввести начальную скорость. Если нагрудная лента для телеметрического мониторинга частоты сердечных сокращений Polar не обнаружена, максимальная допустимая скорость будет составлять 7,2 км/ч (только для беговых дорожек). Если нагрудная лента для телеметрического мониторинга частоты сердечных сокращений Polar обнаружена, пользователь может установить максимальную допустимую скорость тренировки в меню **Конфигурация менеджера**.

# Qi® Беспроводное индукционное зарядное устройство

Как пользоваться:

1. Поместите устройство на беспроводную резиновую зарядную станцию, отмеченную символом зарядки.

Наклонный эллиптический тренажер Symbio



Symbio Recumbent Cycle



Symbio Runner



Symbio Upright LifeCycle и SwitchCycle



Позиция	Описание	Кол-во
1	Синий световой индикатор	1
2	Устройство на беспроводной зарядной станции	1

2. Если Ваше устройство поддерживает беспроводную зарядку Qi, синий световой индикатор станет синим, а на Вашем мобильном телефоне появится уведомление о том, что устройство заряжается.

**ПРИМ.:** См. [Технические характеристики консоли](#) для характеристик беспроводного индукционного зарядного устройства Qi.

**ПРИМ.:** См. [Поиск и устранение неисправностей – беспроводное зарядное устройство](#) для получения информации об устранении неполадок.

## Отказ от ответственности и меры предосторожности:

- Поддерживает устройства Android и Apple, а также их профили мощности быстрой зарядки.
- Беспроводное зарядное устройство предназначено только для зарядки телефона. Зарядка других периферийных устройств, таких как AirPods или Smart -часы, не гарантируется.
- Не ставьте мобильный телефон на беспроводное зарядное устройство, если между мобильным телефоном и беспроводным зарядным устройством находятся проводящие материалы, такие как металлические предметы и магниты. Мобильный телефон может заряжаться неправильно или перегреваться, либо мобильный телефон и карты могут быть повреждены.

- Не помещайте мобильный телефон на беспроводное зарядное устройство, если кредитная карта или карта радиочастотной идентификации (RFID) (например, транспортная карта или ключ-карта) находится между задней частью мобильного телефона и крышкой мобильного телефона.
- Держите кредитные карты и карты RFID (например, транспортные карты или карты-ключи) подальше от зоны зарядки.
- Если в чехле телефона хранятся кредитные карты или другие карты RFID, снимите чехол с телефона перед использованием беспроводного зарядного устройства.
- В зависимости от расположения катушки беспроводной зарядки мобильного телефона, Ваш мобильный телефон может заряжаться неправильно. Настройте свой мобильный телефон по мере необходимости, пока не загорится индикатор зарядки и/или Ваш мобильный телефон не укажет, что он заряжается.
- Беспроводная зарядка может работать неправильно, если к мобильному телефону прикреплен толстый чехол. Если у Вас толстый чехол, снимите его, прежде чем ставить мобильный телефон на беспроводное зарядное устройство.
- Если подключить зарядное устройство к мобильному телефону во время беспроводной зарядки, функция беспроводной зарядки будет недоступна.
- Если Вы используете телефон с подключенной гарнитурой, поместите телефон в горизонтальное положение. Размещение телефона в портретном (вертикальном) положении может привести к смещению его зарядной катушки из положения для зарядки.
- Если Вы используете на своем мобильном телефоне чехол для беспроводной зарядки, никогда не кладите его только на зарядную панель. Это может привести к перегреву зарядной панели и/или чехла, а также к возникновению риска возгорания и получения травм.
- Беспроводное зарядное устройство не имеет выключателя питания.

## Система Lifepulse™

Запатентованные датчики системы Lifepulse представляют собой встроенную систему мониторинга сердечного ритма на этом изделии. Для получения наиболее точных показаний во время тренировочной программы выполняйте следующие действия:

- Крепко сожмите датчики.
- Держите каждый датчик в среднем положении
- Не меняйте положение рук.

**Беговая дорожка показана для справки**



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

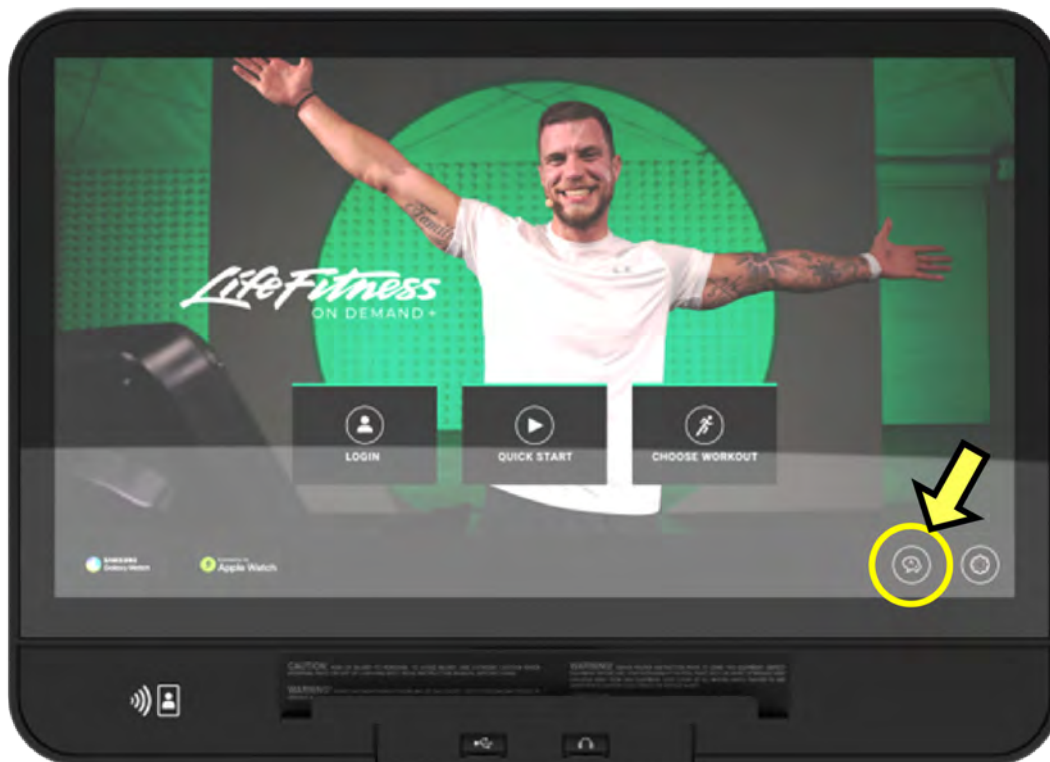
- неправильное расположение рук на датчиках,
- активность верхних конечностей, косметические средства или грязь на руках,
- чрезмерное либо недостаточное давление при обхватывании датчиков.

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

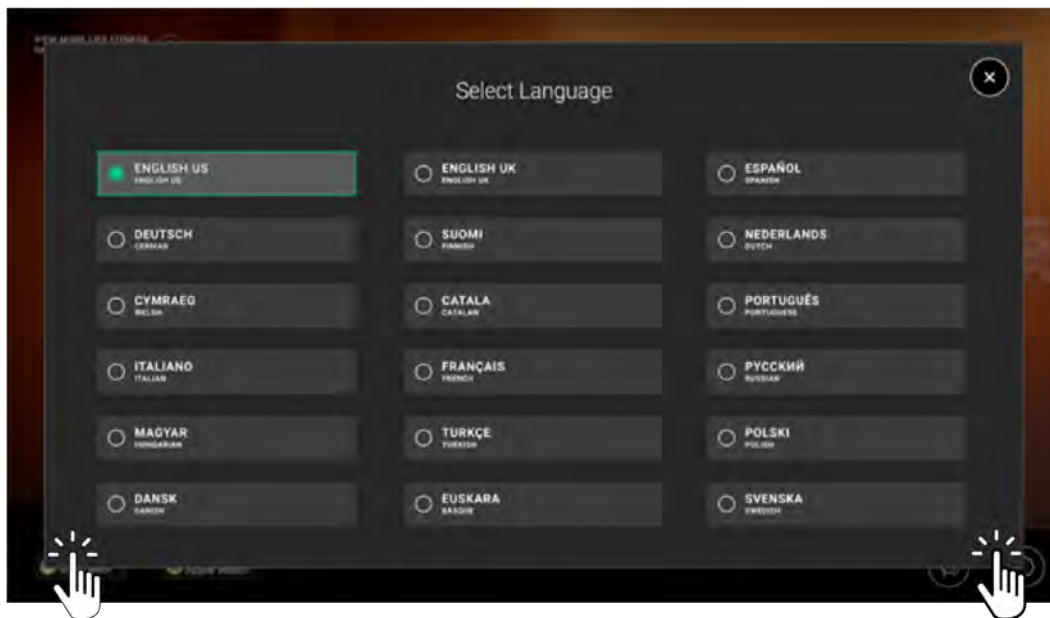
## Как отрегулировать подсветку **Smart Lighting**

Опора оснащена подсветкой, которую можно включать и выключать; она имеет три настройки яркости и 16 цветов.

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

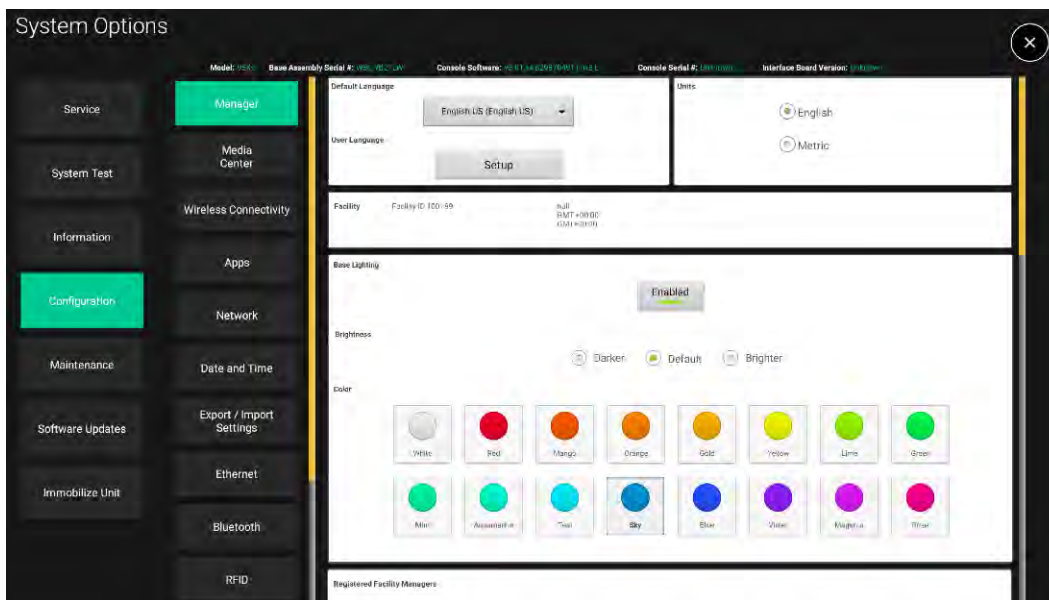


2. Нажмите низ экрана **Select Language (Выбор языка)** в следующей последовательности: **нижний левый угол, нижний правый угол, нижний левый угол, нижний правый угол**.



**ПРИМ.:** Обязательно нажмите ВНУТРИ черного квадрата!

3. Пройдите через настройки системы в соответствующем меню до **Configuration (Конфигурация) > Manager (Менеджер)**.



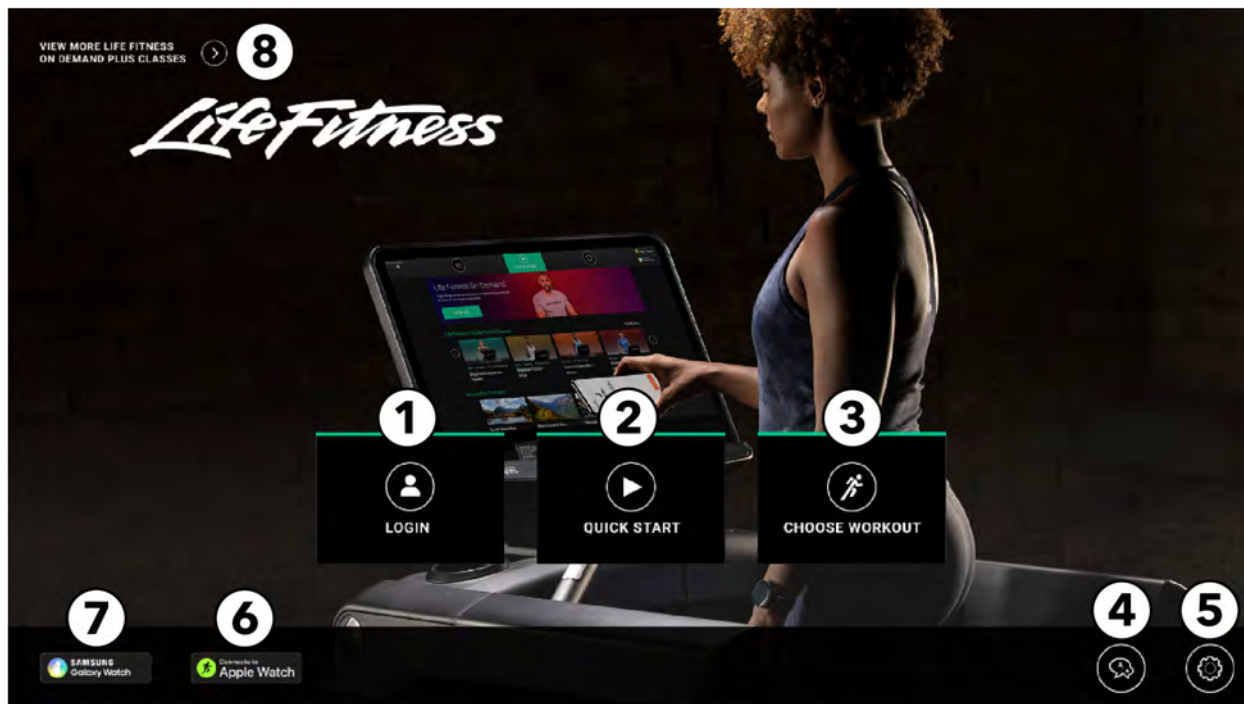
4. Прокрутите вниз до опции **Smart Lighting (Умная подсветка)**.
5. Переключите кнопку **Включено**, чтобы включить или выключить подсветку.
6. Отрегулируйте **Яркость** по желанию.
7. Отрегулируйте **Цвет** на ваш выбор из 16 цветов.

# 4. Эксплуатация

## Основной экран

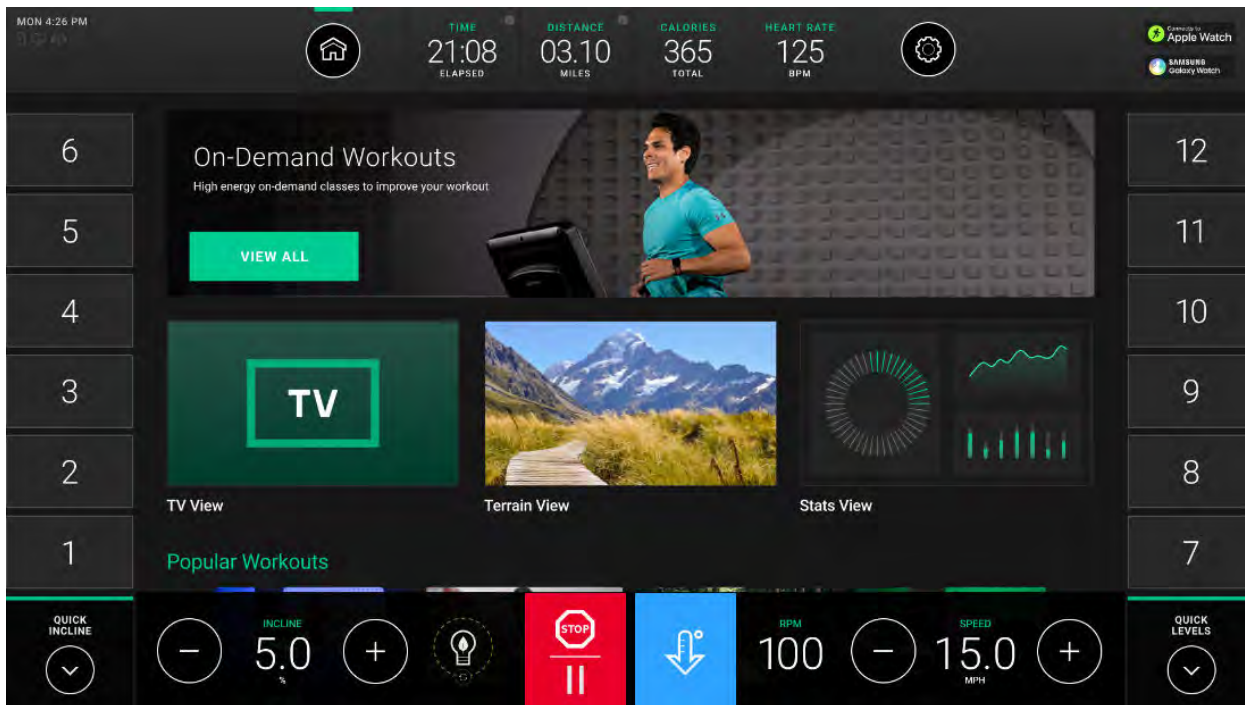
С помощью интуитивного LCD-экрана пользователи могут выполнять перечисленные ниже действия:

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



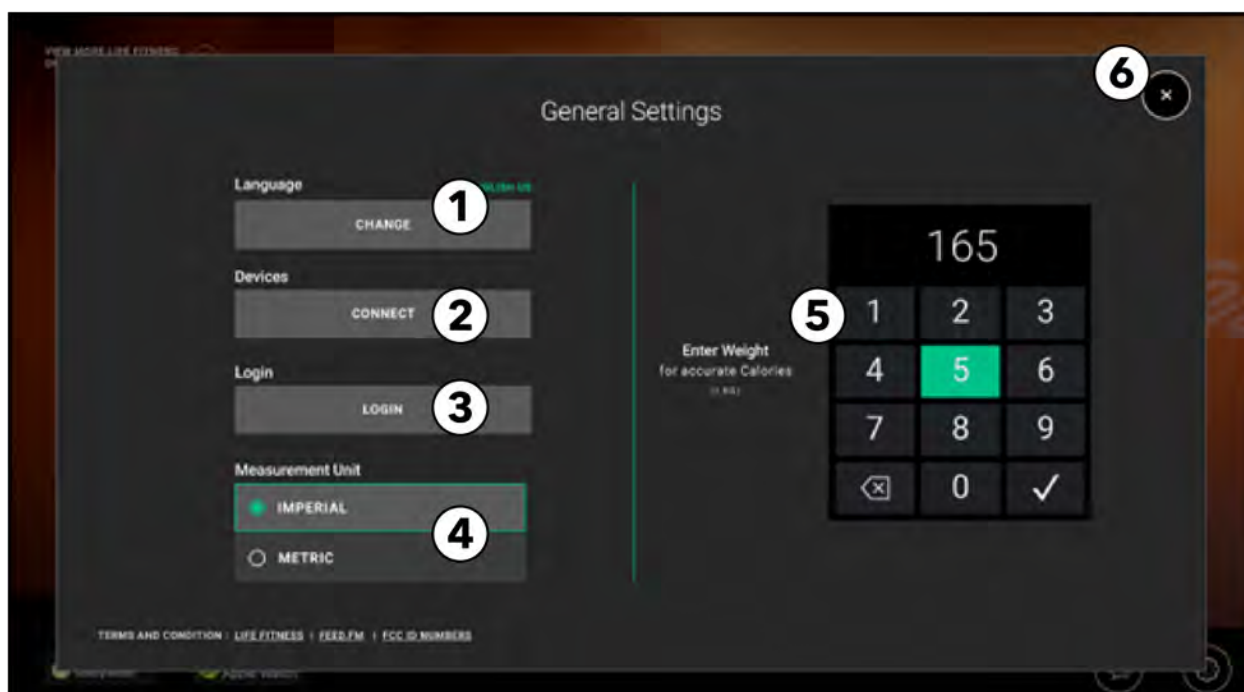
1. **Вход в систему:** Нажмите для входа в вашу учетную запись LFconnect или Halo.
2. **Быстрый старт:** Нажмите, чтобы немедленно начать тренировку без настройки и выбора цели.
3. **Выберите тренировку:** Выберите тренировку из следующих категорий:
  - Популярные тренировки
  - Занятия с инструктором по запросу
  - Интерактивный рельеф
  - Стандартные цели
  - Фитнес-тесты
  - Быстрый старт
4. **Язык:** Выберите язык, который будет использоваться во время тренировки.
5. **Настройки:** Нажмите для ввода Ваших параметров или для изменения единиц измерения (дюймы или см).
6. **Подключение к Apple Watch®:** Нажмите, чтобы узнать, как подключить Ваше устройство Apple Watch.
7. **Samsung Galaxy Watch®:** Нажмите, чтобы узнать, как подключить Ваше устройство Samsung Galaxy Watch.

8. Доступ к библиотеке тренировок по требованию: Нажмите, чтобы просмотреть библиотеку тренировок по требованию.



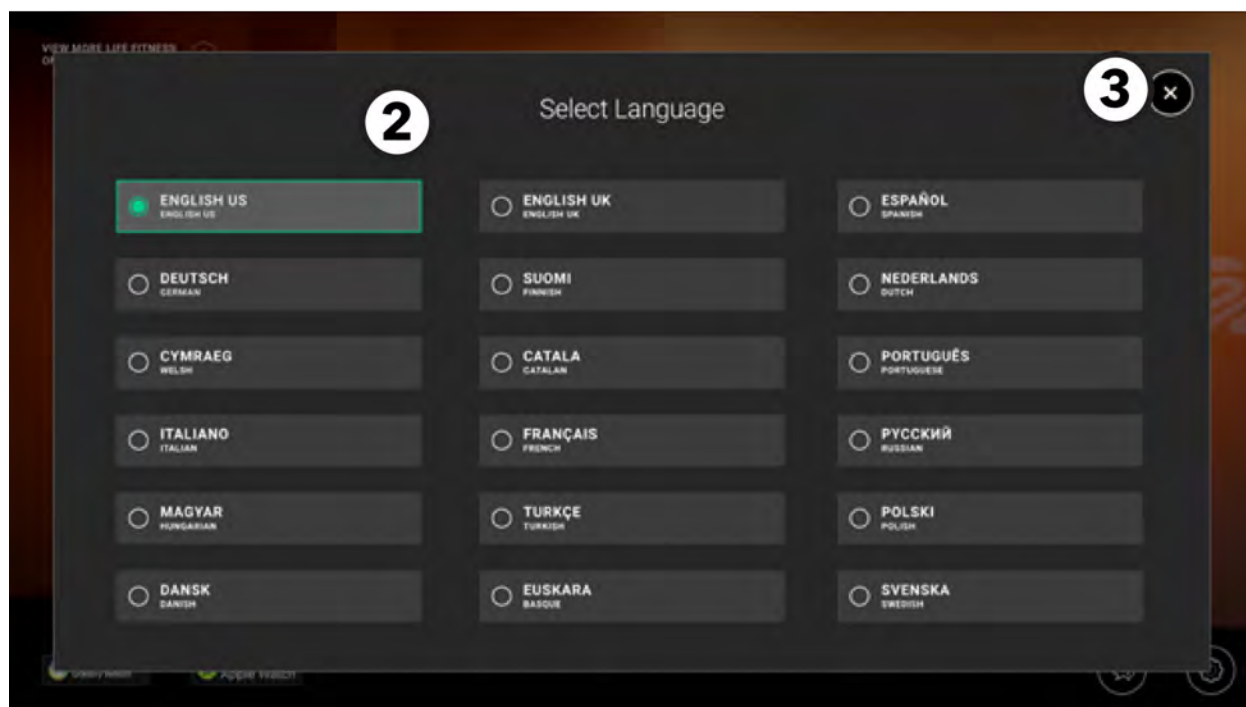
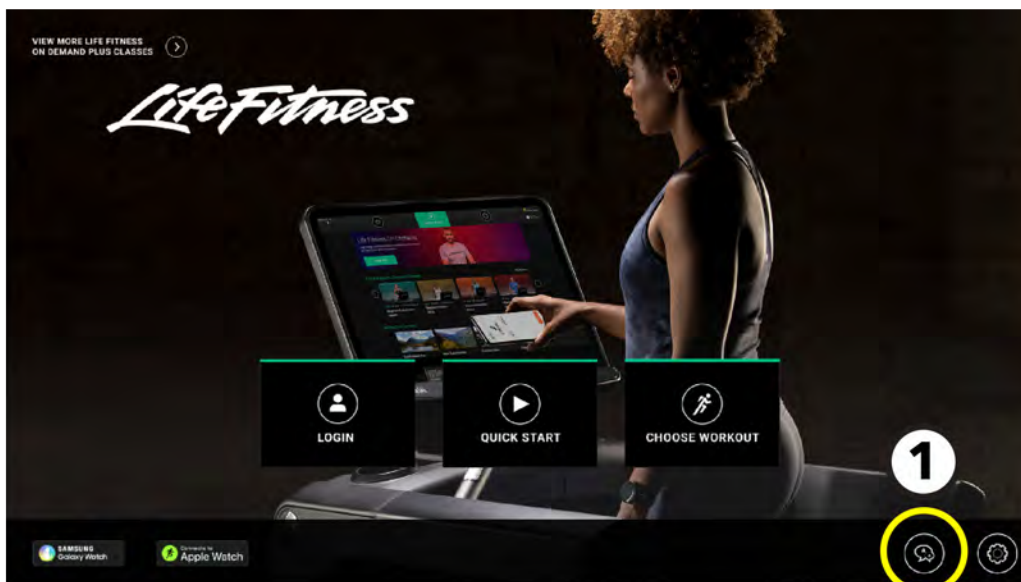
## Общие настройки

Выберите настройки для вашей тренировки Доступ к этим настройкам также можно получить во время тренировки.



1. **Language (Язык):** Выберите язык, который будет использоваться во время тренировки.
2. **Устройства:** Поиск наушников с поддержкой Bluetooth и устройств для измерения пульса.
3. **Log In (Вход в систему):** Нажмите для входа в вашу учетную запись LFconnect или Halo.
4. **Единица измерения:** Выберите империльную или метрическую.
5. **Внесите вес:** Используйте цифровую клавиатуру для ввода значения веса.
6. **Выход:** Нажмите для выхода из экрана настроек и возврата на основной экран.

## Выбор языка



1. Нажмите значок **Выбор языка** на **Главном** экране.

2. Выберите ваш язык в разделе **Выбор языка**.

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

**ПРИМ.:** Будут отображены только включенные менеджером языки.

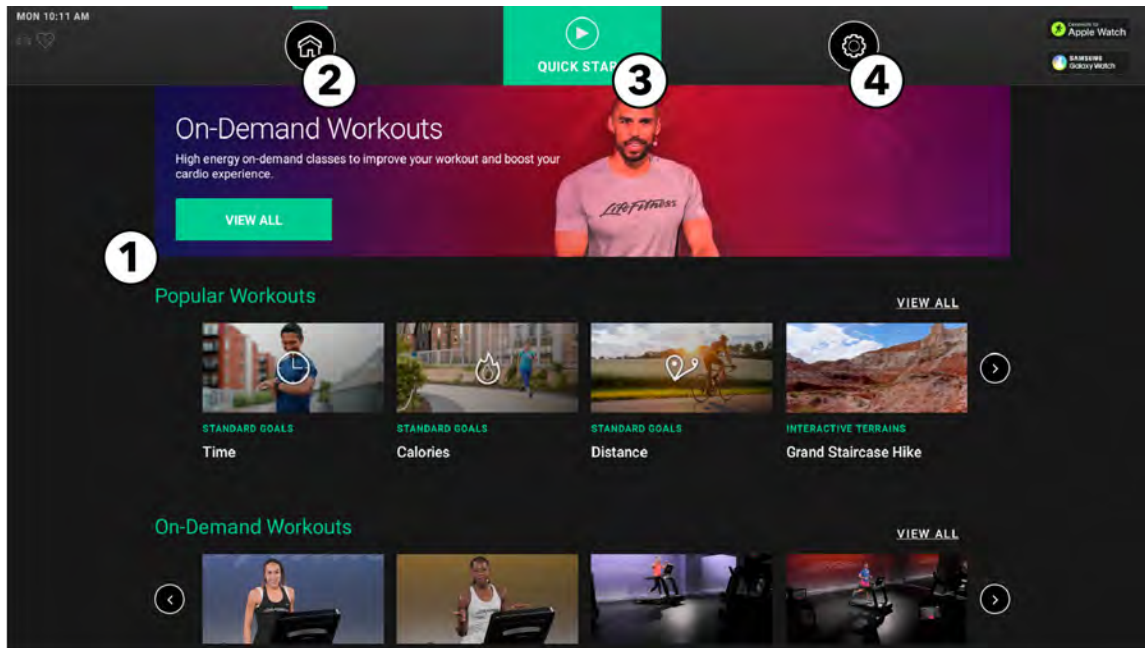
После того, как выбор сделан, язык сохранен, экран **Выбор языка** закрыт и экран **Главный** появляется на выбранном языке.

3. **Выйдите** из экрана **Выбор языка** и вернитесь на **Главный** экран.

## Выбрать тренировку

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

**ПРИМ.:** Доступные тренировки меняются в зависимости от типа тренажера.

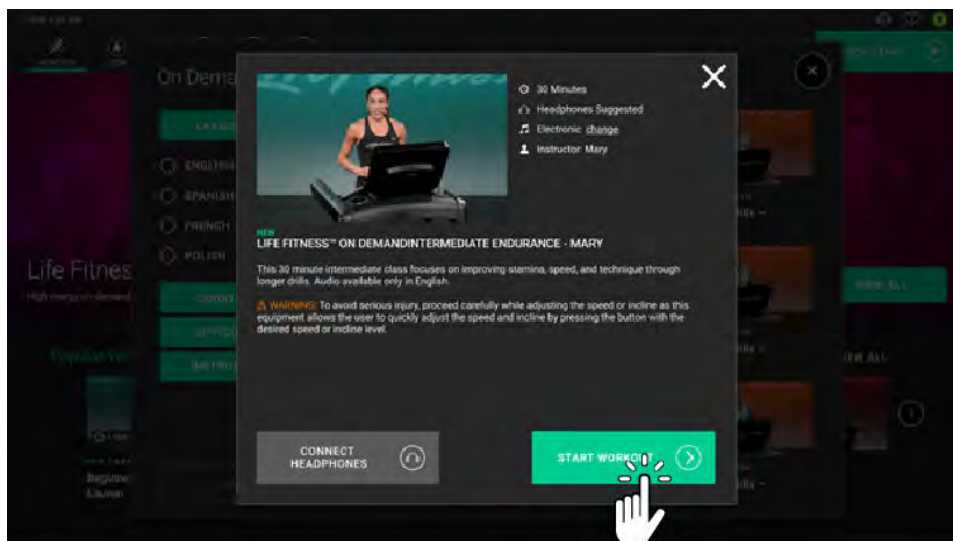


### 1. Просмотрите варианты тренировок

- **Popular Workouts (Популярные тренировки)** – Выберите тренировку среди наиболее часто выбираемых пользователями.
- **Тренировки по запросу** - Выберите занятие с инструктором, загружаемое из Интернета.
- **Интерактивные ландшафты** - Выберите один из доступных интерактивных видеокурсов ландшафта.
- **Standard Goals (Основные цели)** – Выберите тренировку, которая нацелена на достижение вашей цели.
- **Fitness Tests (Фитнес-тесты)** – Выберите из доступных фитнес-тестов.
- **Quick Start (Быстрый старт)** – Начните тренировку прямо сейчас, без настроек и выбора цели.

Нажмите на выбранную тренировку, чтобы посмотреть ее описание.

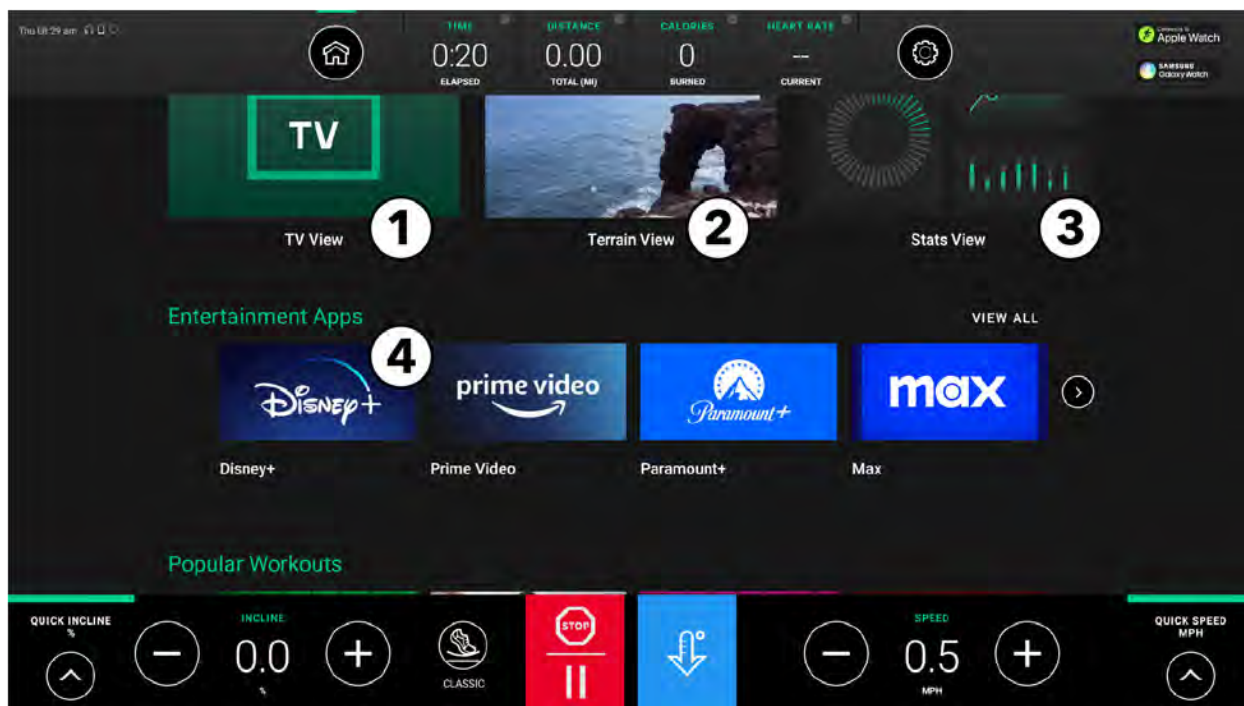
Нажмите **Start Workout (Начать тренировку)**, чтобы войти в настройки тренировки.



2. **Home Screen (Основной экран)** - Нажмите для возврата к основному экрану.
3. **Quick Start (Быстрый старт)** - Нажмите, чтобы начать тренировку немедленно, без настроек и выбора цели.
4. **General Settings (Общие настройки)** - Нажмите, чтобы получить доступ к параметрам общих настроек.

## Просмотр во время тренировки и выбор развлечений

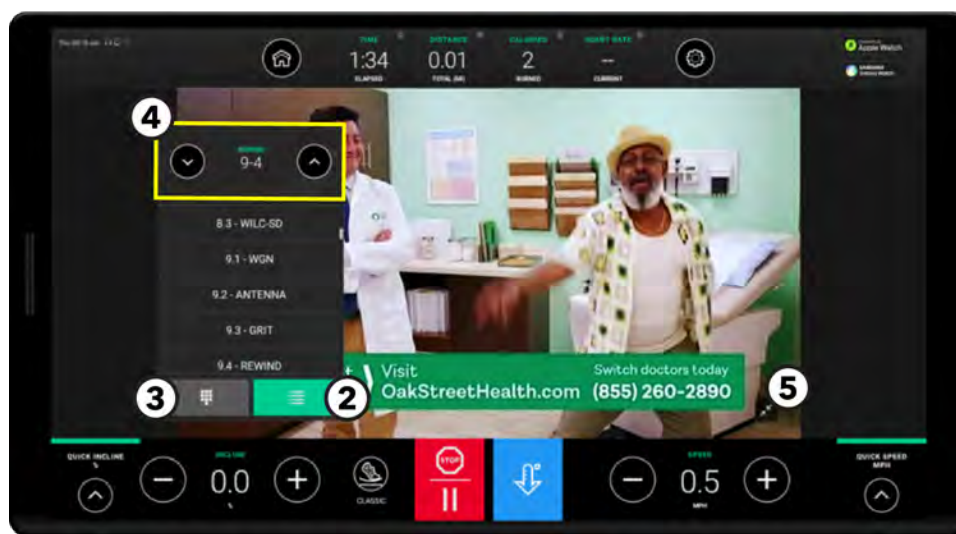
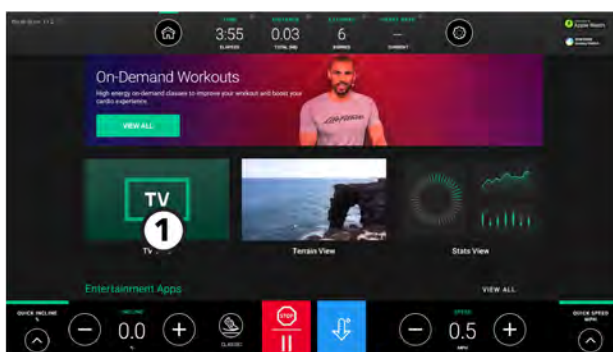
Пользователи могут выбирать различные виды просмотра и варианты развлечений во время тренировок.



1. **Просмотр ТВ:** Выберите просмотр ТВ во время тренировки.
2. **Просмотр рельефа:** Выберите для тренировки просмотр видеокурса, снятого от первого лица, который включает пейзажи, городские пейзажи и события.
3. **Просмотр статистики:** Выберите просмотр актуальной статистики тренировки во время тренировки.
4. **Развлекательные приложения:** Выберите из множества развлекательных приложений, которыми можно наслаждаться во время тренировки.

## Просмотр ТВ

Чтобы получить доступ к просмотру ТВ, пользователи должны находиться на тренировке.



1. Нажмите **Просмотр ТВ**, чтобы смотреть ТВ.

2. **Список каналов**

Нажмите, чтобы получить доступ к списку всех доступных каналов.

**ПРИМ.:** Показано на рисунке.

3. **Клавиатура каналов**

Нажмите для доступа к цифровой клавиатуре для ввода номера канала.

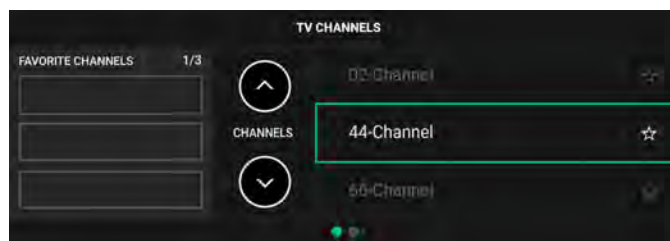
4. **Стрелки вверх и вниз**

Используйте стрелки для прокрутки каналов.

5. **Переключатель размера экрана**

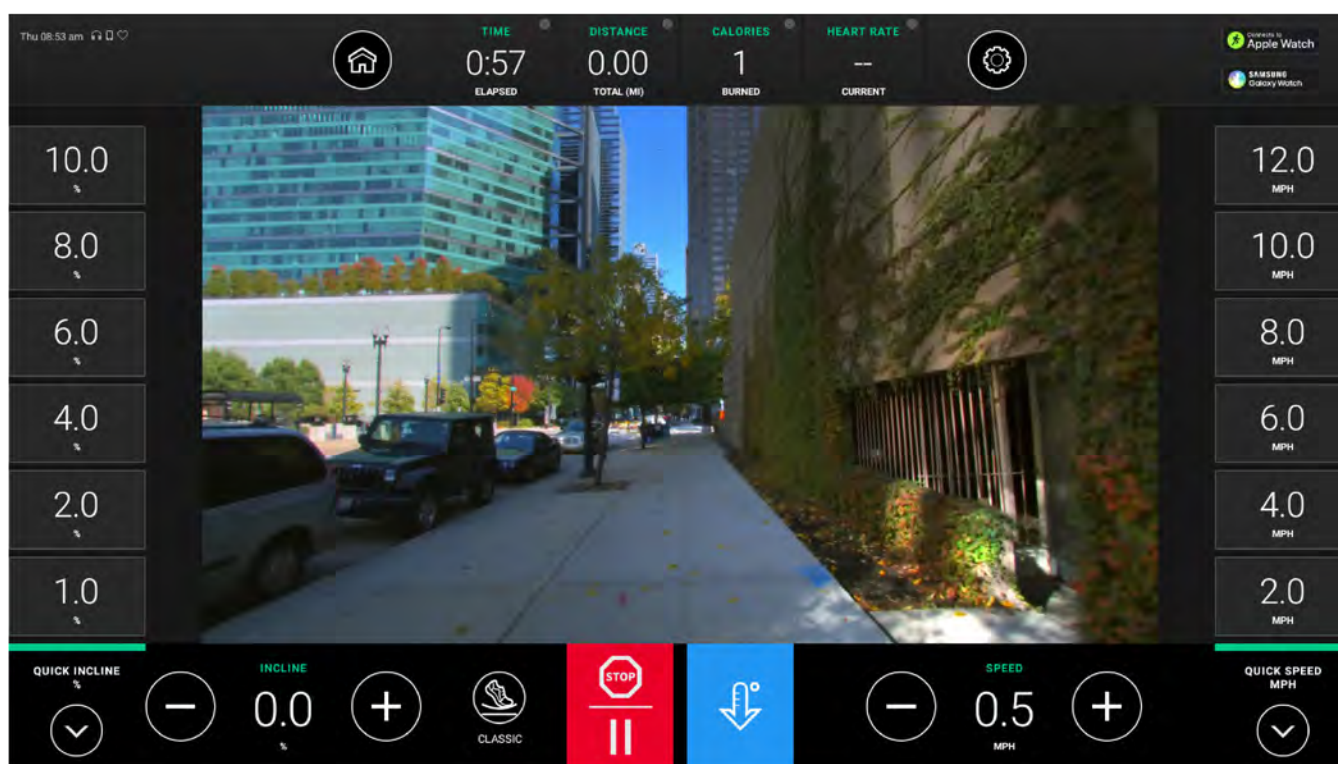
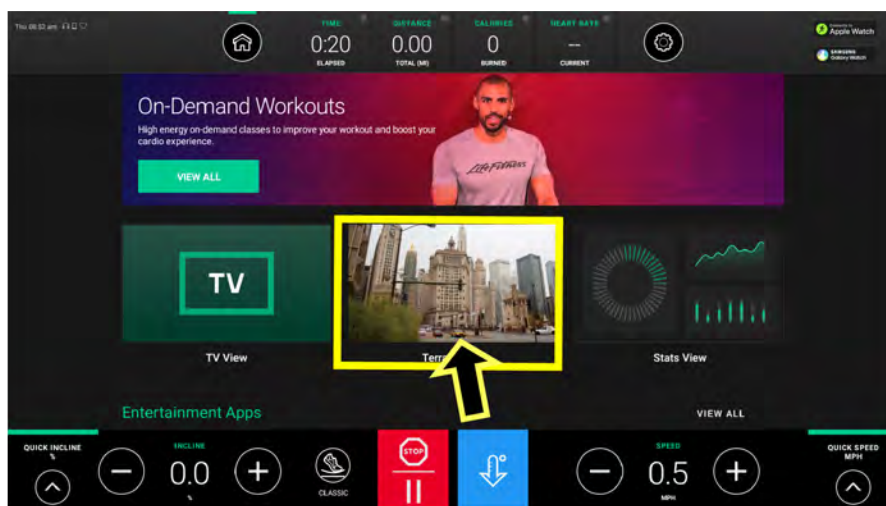
Нажмите для переключения между полноэкранным режимом и минимизированным экраном.

Для **Symbio Runner**, настройки телеканала находятся на панели управления



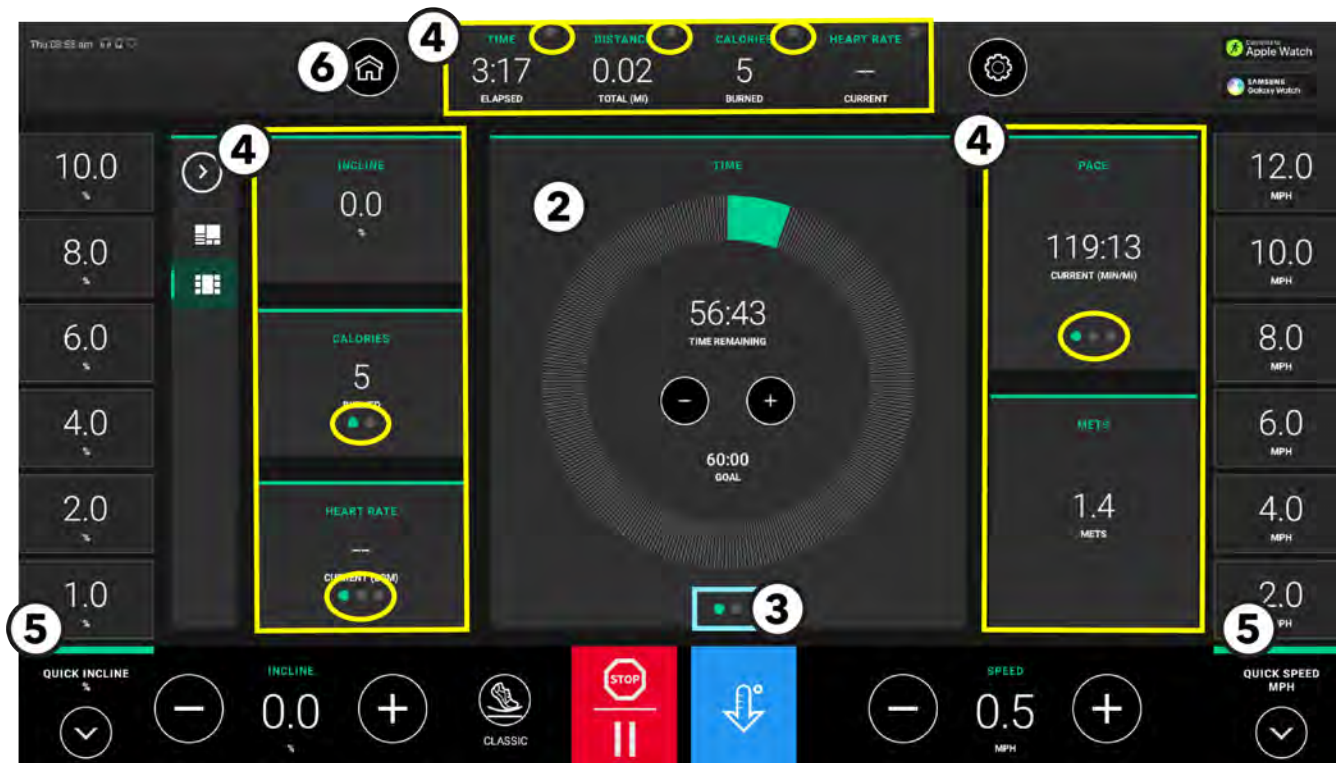
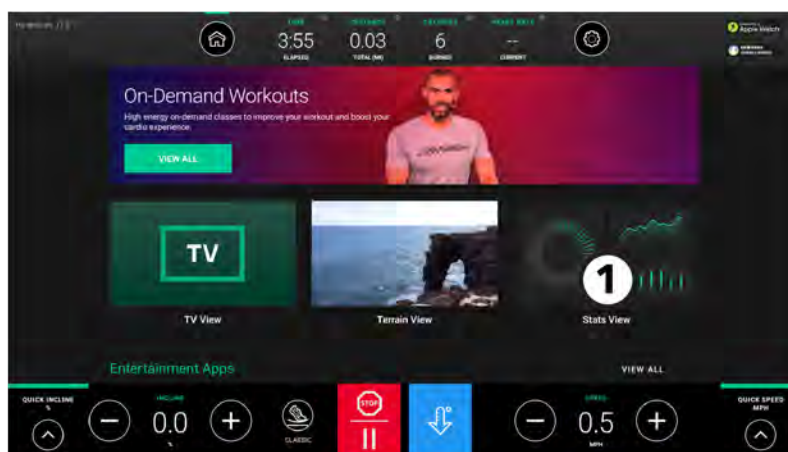
## Вид на местность

Пользователи могут выбрать **Вид на местность**, чтобы получать удовольствие от тренировки по видеокурсу



## Просмотр статистики

Пользователи могут просматривать статистику тренировки и переключаться между ней во время тренировки.



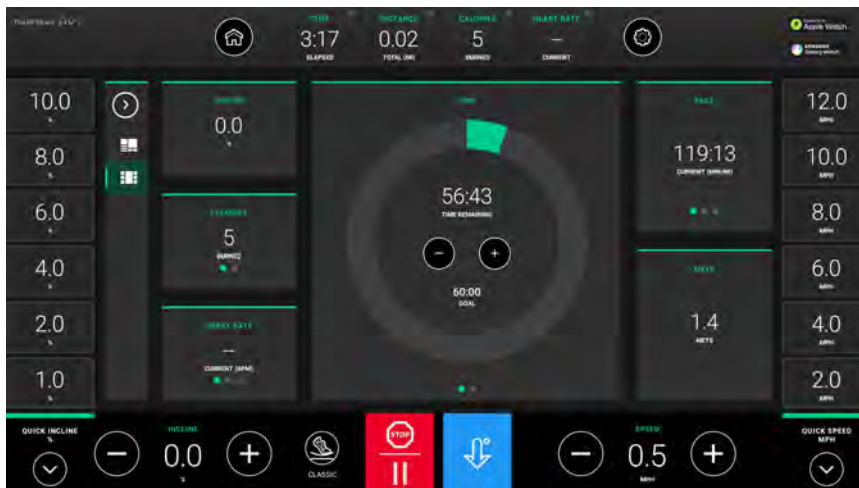
**ПРИМ.:** Целевым ременем на беговой дорожке является выбранная тренировка, показанная на рисунке в качестве примера.

1. Нажмите **Просмотр статистики**.
2. **Профиль тренировки** показано на центральной плитке.
  - Визуализация прогресса цели
  - Увеличение или уменьшение отображаемого показателя.

3. Проведите по экрану, чтобы просмотреть дополнительные профили тренировок.

**ПРИМ.:** Доступные профили тренировок различаются в зависимости от базового типа и выбранной тренировки.

#### Просмотр кругов



4. Статистика и дополнительная статистика

**ПРИМ.:** Доступная статистика зависит от базового типа и выбранной тренировки.

Статистика отображается на верхней панели и на боковых плитках. Доступна дополнительная статистика:

- Нажмите **стрелку вниз** рядом со статистикой на верхней панели.
- Проведите круги в нижней части статистики показывает на боковых плитках.

#### Доступная статистика по стрелке вниз на верхней панели/кружкам на плитках

Время	Дистанция	Калории	Сердечный ритм	Темп
Прошедшее время	Суммарная дистанция (миль / км)	Израсходовано калорий (всего)	Текущее (ударов в минуту)	Текущий темп (мин/миль или мин/км)
Оставшееся время	Поднялись (футы)	Израсходовано калорий (в час)	Среднее (ударов в минуту)	Средний темп (мин/миль или мин/км)
Текущий темп (мин/миль или мин/км)		Энергия (METS)	Максимальное (ударов в минуту)	Средняя скорость (mph / kph)
Средняя скорость (mph / kph)		Питание (Ватт)		

5. Кнопки быстрого доступа

**ПРИМ.:** Выбор быстрого касания зависит от типа основания.

- **Наклон:** Нажмите одну из кнопок быстрого выбора наклона, чтобы быстро изменить наклон во время тренировки.
- **Скорость:** Нажмите одну из кнопок быстрого доступа, чтобы быстро изменить скорость во время тренировки.
- **Сопротивление:** Нажмите одну из кнопок быстрого доступа к сопротивлению, чтобы быстро изменить сопротивление во время тренировки.
- **Уровень:** Нажмите одну из кнопок быстрого доступа к уровню, чтобы быстро изменить уровень во время тренировки.

6. Основной экран

Нажмите, чтобы вернуться на основной экран.

**ПРИМ.:** Ступени PowerMill и полотно Treadmill продолжают двигаться, когда **Основной экран** нажат во время тренировки.

## Экраны просмотра расширенной статистики

Переключение между **Расширенная** и **Оновная** можно просмотреть, нажав эти значки.

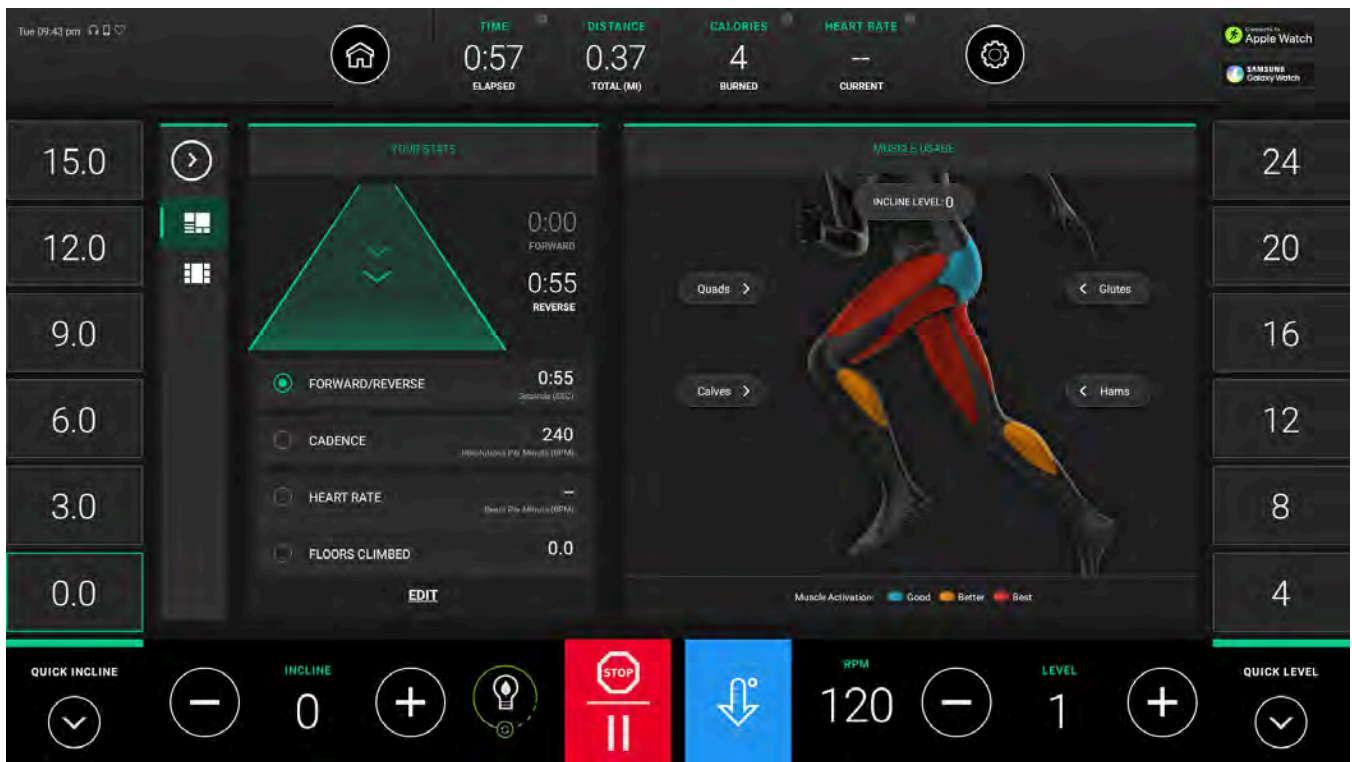


## Symbio Runner



# Наклонный эллиптический тренажер Symbio

## Экран просмотра расширенной статистики



Нажмите на различные группы мышц в анимации, чтобы мгновенно настроить оптимальный наклон для воздействия на эту мышцу.

## Symbio Upright LifeCycle и Symbio Upright SwitchCycle

Линейный график



График мощности



## Symbio Recumbent Cycle

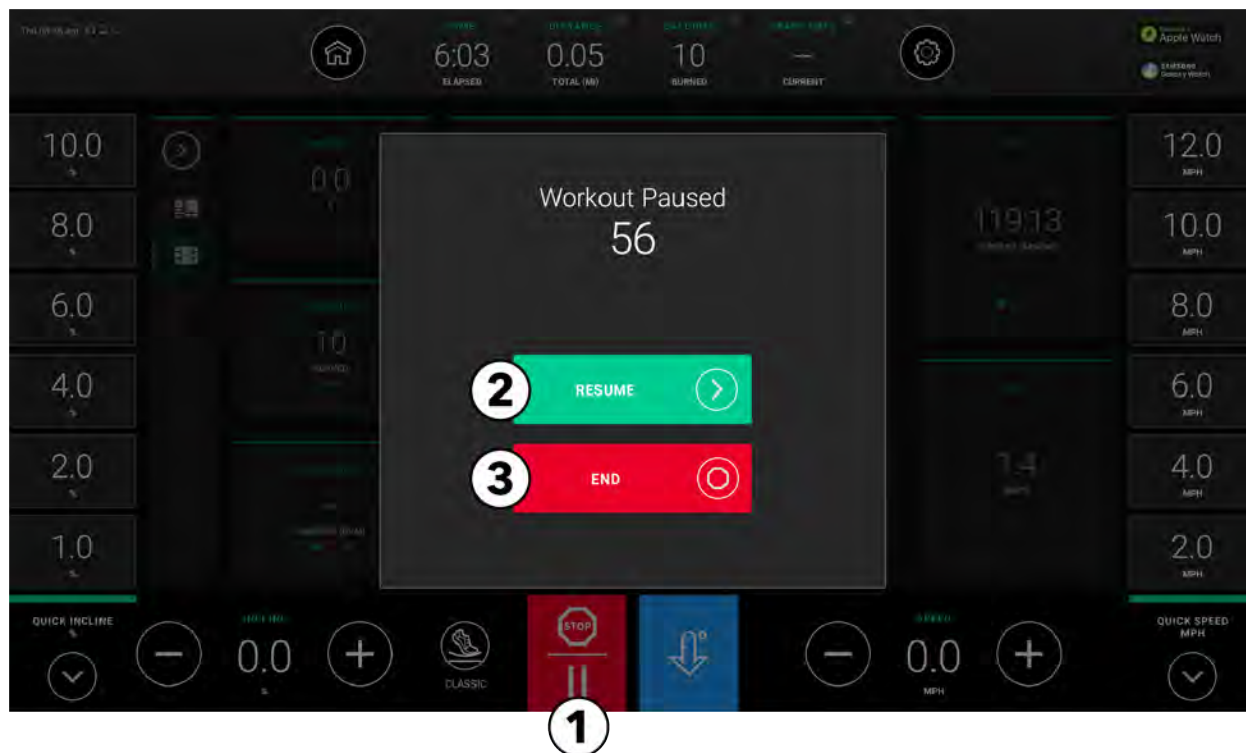
Линейный график



График мощности

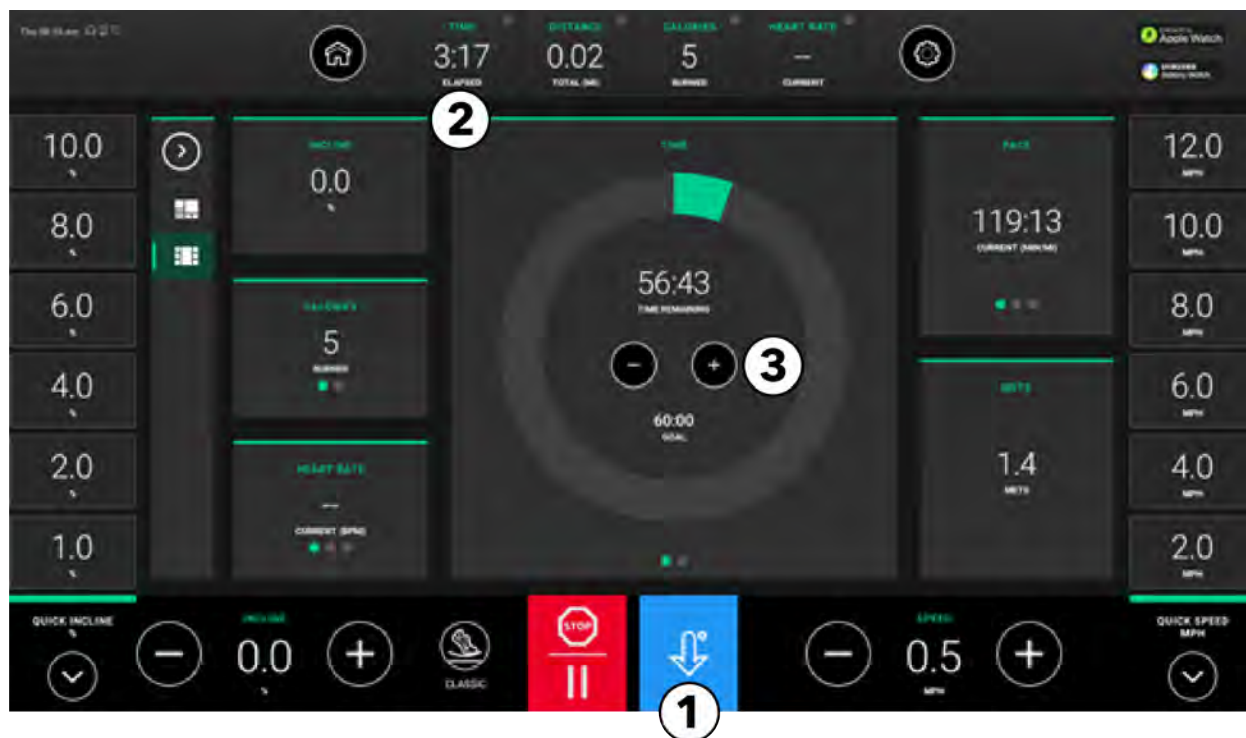


## Приостановить тренировку



1. Нажмите кнопку **Пауза/Остановка** для приостановки тренировки.  
При нахождении тренажера в режиме паузы выберите одну из следующих опций:
2. **Возобновить**  
Нажмите для продолжения текущей тренировки.
3. **Завершить тренировку (End Workout)**  
Нажмите для завершения текущей тренировки и просмотра отчета о ней.

## Заминка



1. Нажмите на кнопку **Заминка** в любой момент во время тренировки, чтобы запустить режим заминки.

### 2. Дисплей времени

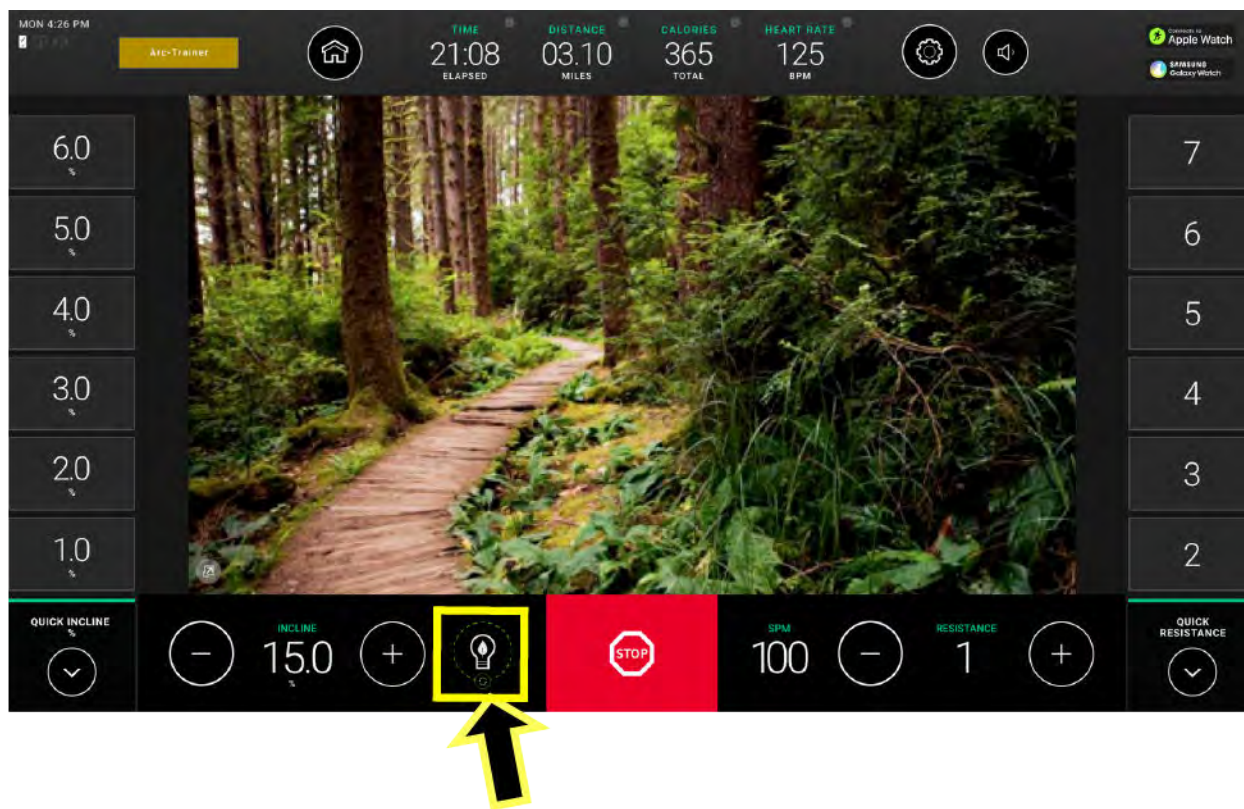
- **Время** сменится на **Заминка**, когда введен режим Заминка.
- Таймер по умолчанию отображает время в минутах, необходимое для заминки после определенной программы тренировки.
- На дисплее времени будет вестись обратный отсчет, пока оно не достигнет 00:00.

### 3. Увеличение/уменьшение времени

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

**ПРИМ.:** Скорость на беговых дорожках автоматически снижается после нажатия кнопки **Заминка**.

## Гибридный режим



**ПРИМ.:** Гибридный режим существует только на оборудовании без электропривода (кросс-тренажёрах и велосипедах)!

Гибридный режим (если он включен) показывает лампочку на нижней панели просмотра «В процессе тренировки». Лампочка будет анимироваться, показывая, как она наполняется, когда пользователь крутит педали для производства электроэнергии, снижая энергопотребление. На экране сводной информации о тренировке отобразится сообщение о том, что во время тренировки снижается количество энергии для питания этого оборудования.

# 5. Тренировки

## Список тренировок

Symbio Runner	Наклонный эллиптический тренажер Symbio	Symbio Recumbent Cycle, Symbio Upright LifeCycle® и Symbio Upright SwitchCycle
<b>Быстрый старт</b>	<b>Быстрый старт</b>	<b>Быстрый старт</b>
<b>Стандартные цели</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Время</li> <li>• Дистанция</li> <li>• Калории</li> <li>• Подъем</li> <li>• Сердечный ритм               <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Умеренный, Энергичный)</li> </ul> </li> <li>• Интервалы               <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Пользовательский, Высокая интенсивность, Выносливость)</li> </ul> </li> <li>• Начало</li> </ul>	<b>Стандартные цели</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Время</li> <li>• Дистанция</li> <li>• Калории</li> <li>• Сердечный ритм               <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Умеренный, Энергичный)</li> </ul> </li> <li>• Интервалы               <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Начало, Высокая интенсивность, Выносливость)</li> </ul> </li> <li>• Постоянная нагрузка</li> <li>• Адаптация нагрузки</li> <li>• Аэробика</li> <li>• Обратное движение</li> </ul>	<b>Стандартные цели</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Время</li> <li>• Дистанция</li> <li>• Калории</li> <li>• Сердечный ритм               <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Умеренный, Энергичный)</li> </ul> </li> <li>• Интервалы               <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Начало, Высокая интенсивность, Выносливость)</li> </ul> </li> <li>• Постоянная нагрузка</li> <li>• Адаптация нагрузки</li> <li>• Аэробика</li> <li>• METs</li> </ul>
<b>Фитнес-тесты</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фитнес тест LF</li> <li>• Тест ВМФ США</li> <li>• Тест армии США</li> <li>• Тест морской пехоты США</li> <li>• Тест физической подготовки</li> <li>• Тест WFI Submax</li> <li>• Комплекс физической эффективности</li> <li>• IPPT</li> </ul>	<b>Фитнес-тесты</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фитнес тест LF</li> <li>• Тест ВМФ США</li> </ul>	<b>Фитнес-тесты</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Фитнес тест LF</li> <li>• Тест ВМФ США</li> </ul>

## Описание тренировочных программ

**ПРИМ.:** Доступные тренировки меняются в зависимости от типа тренажера. См. [Список тренировок](#).

<b>Быстрый старт</b>	
Тренировка в ручном режиме, которая пропускает настройку тренировки и переходит прямо к тренировке.	
<b>Стандартные цели</b>	
<b>Целевое время</b>	Тренировка, для которой только требуется завершиться в определенное время.
<b>Целевая Дистанция</b>	Для тренировки существует только требование окончания после прохождения определенной дистанции.
<b>Цель - расход калорий</b>	Для тренировки существует только требование окончания после расходования определенного количества калорий.
<b>Цель подъема</b>	Для тренировки существует только требование окончания после подъема на определенную высоту.
<b>Сердечный ритм</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Умеренный</li></ul>	Сопротивление/наклон будет регулироваться для достижения 65 % от максимальной частоты пульса.
<ul style="list-style-type: none"><li>Энергичный</li></ul>	Сопротивление/наклон будет регулироваться для достижения 80 % от максимальной частоты пульса.
<b>Интервалы</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Персональные программы</li></ul>	Создайте собственную интервальную тренировку, установив 2 кнопки скоростей. Это позволит быстро переключать скорости.
<ul style="list-style-type: none"><li>Высокая интенсивность</li></ul>	Высокоинтенсивная интервальная тренировка с использованием 2 уровней / 2 скоростей. Соотношение: 1:3 (30 секунд активности: 90 секунд восстановления). Введите скорость, с которой было бы трудно бежать более одной минуты. Введите скорость восстановительного бега трусцой или ходьбы. Эта тренировка предназначена для улучшения ваших возможностей максимальной скорости и $VO_2$ макс.
<ul style="list-style-type: none"><li>Выносливость</li></ul>	Среднеинтенсивная интервальная тренировка с использованием 2 уровней / 2 скоростей. Соотношение: 3:1 (180 секунд активности: 60 секунд восстановления). Введите скорость, с которой было бы трудно бежать 5 км. Введите скорость восстановительного бега трусцой. Эта тренировка предназначена для повышения вашей выносливости при беге на 5 км и более длинные дистанции.
<ul style="list-style-type: none"><li>Начало</li></ul>	Трудная интервальная тренировка 1:1, интенсивность интервалов постепенно возрастает от низкой к высокой.
<ul style="list-style-type: none"><li>2-х скоростная</li></ul>	Создайте собственную интервальную тренировку, установив 2 кнопки скоростей. Это позволит быстро переключать скорости.
<ul style="list-style-type: none"><li>3-х скоростная</li></ul>	Создайте собственную интервальную тренировку, установив 3 кнопки скоростей. Это позволит быстро переключать скорости.
<b>Постоянная нагрузка</b>	Нагрузка будет оставаться постоянной при всех скоростях. Идеальная тренировка поддерживает постоянную интенсивность.
<b>Адаптация нагрузки</b>	Нагрузка будет увеличиваться еще больше при высоких скоростях. Хорошо для интервальной тренировки.
<b>Аэробика</b>	Тренировка с инструктором: меняется интенсивность и используемая группа мышц.
<b>Обратное движение</b>	Разделите тренировку на прямое и обратное движение.
<b>METs</b>	Выберите расход калорий, выбрав постоянную интенсивность MET.

<b>Фитнес-тесты</b>	
<b>Фитнес-тест Life Fitness</b>	5-минутный субмаксимальный тест для прогнозирования $VO_2$ макс. Оценивает состояние сердечно-сосудистой системы и может использоваться для мониторинга улучшения выносливости каждые 4–6 недель. Смотрите <a href="#">Фитнес-тест Life Fitness</a> для получения дополнительной информации.
<b>Тест физической подготовки военно-морского флота США (PRT)</b>	Это 5-минутный тест для целевой дистанции, основанный на времени, необходимом для прохождения дистанции, и используемый в военно-морских силах США и военно-морских академиях для измерения аэробных возможностей.
<b>Тест физической подготовки армии США (PFT)</b>	Это 5-минутный тест физической тренированности, используемый для определения мускульной выносливости и кардио-респираторной подготовленности.
<b>Тест физической подготовки морской пехоты США (PFT)</b>	Тест физической тренированности, используемый для определения мускульной выносливости и кардио-респираторной подготовленности.
<b>Тест физической подготовки военно-воздушных сил США</b>	Тест физической тренированности, используемый для определения мускульной выносливости и кардио-респираторной подготовленности.
<b>Тест WFI Submax</b>	Субмаксимальный тест аэробных способностей, применяющийся для сотрудников пожарной службы. В данном тесте скорость и наклон (только на беговых дорожках) автоматически увеличиваются, пока не будет достигнута заданная частота сердечных сокращений. Данный тест заменяет тест по Геркину. После превышения целевой частоты сердечных сокращений в течение 15 секунд программа переходит в режим заминки.
<b>Комплекс физической эффективности (КФЭ)</b>	Используется Федеральными правоохранительными органами США, Федеральным бюро расследований США и другими федеральными организациями при приеме на работу и выполнении федеральных мероприятий.
<b>Индивидуальный тест физической подготовки (IPPT)</b>	Это часть стандартного теста физической подготовки дистанцией 2,4 км, используемого вооруженными силами, полицией и войсками гражданской обороны Сингапура.
<b>Нормативный тест для пожарных</b>	Этот тест разработан Международной ассоциацией пожарных для определения тренированности сотрудников пожарных станций. Тест начинается 20-секундной разминкой с заданной скоростью ходьбы 50 шагов в минуту с последующим 3-минутным тестовым периодом с заданной скоростью ходьбы 60 шагов в минуту.

## Настройка тренировки – ввод данных

### Symbio Runner

Стандартные цели	Ввод пользователя
<b>Время</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения времени</li><li>• Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>)</li><li>• Уровень (<i>если выбраны холмы, случайный или чередующиеся холмы</i>)</li><li>• Скорость</li><li>• Вес</li></ul>
<b>Дистанция</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения расстояния</li><li>• Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>)</li><li>• Уровень (<i>если выбраны холмы, случайный или чередующиеся холмы</i>)</li><li>• Скорость</li><li>• Вес</li></ul>
<b>Калории</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения калорий</li><li>• Вес</li><li>• Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>)</li><li>• Уровень (<i>если выбраны холмы, случайный или чередующиеся холмы</i>)</li><li>• Скорость</li><li>• Вес</li></ul>
<b>Подъём</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения футов</li><li>• Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>)</li><li>• Уровень (<i>если выбраны холмы, случайный или чередующиеся холмы</i>)</li><li>• Уклон (<i>если выбран плоский рельеф</i>)</li><li>• Скорость</li><li>• Вес</li></ul>
<b>Сердечный ритм</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения времени</li><li>• Возраст</li><li>• Тренировка (<i>умеренная тренировка, интенсивная тренировка</i>)</li><li>• Целевой сердечный ритм</li><li>• Скорость</li><li>• Вес</li></ul>
<b>Интервалы</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Настройки (<i>Пользовательский, Высокая интенсивность, Выносливость</i>)</li><li>• Время (<i>если выбрано Пользовательское</i>)</li><li>• Низкая скорость</li><li>• Высокая скорость</li><li>• Вес</li></ul>

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

Стандартные цели	Ввод пользователя
Время	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения времени</li> <li>• Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>)</li> <li>• Уровень</li> <li>• Вес</li> </ul>
Дистанция	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения расстояния</li> <li>• Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>)</li> <li>• Уровень</li> <li>• Вес</li> </ul>
Калории	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения калорий</li> <li>• Вес</li> <li>• Рельеф (<i>плоский, случайный, холмы, чередующиеся холмы</i>)</li> <li>• Уровень</li> <li>• Вес</li> </ul>
Сердечный ритм	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 предварительно заданных значения либо воспользуйтесь клавиатурой для ввода нужного значения времени</li> <li>• Возраст</li> <li>• Тренировка (<i>умеренная тренировка, интенсивная тренировка</i>)</li> <li>• Уровень</li> <li>• Вес</li> </ul>
Интервалы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Настройки (<i>Начало</i>)</li> <li>• Время</li> <li>• Уровень</li> <li>• Вес</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Настройки (<i>Высокая интенсивность, Выносливость</i>)</li> <li>• Интервалы</li> <li>• Активный уровень</li> <li>• Уровень восстановления</li> <li>• Вес</li> </ul>
Постоянная нагрузка	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Время</li> <li>• Ватт</li> <li>• Вес</li> </ul>
Адаптация нагрузки	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Время</li> <li>• Уровень</li> <li>• Вес</li> </ul>
Аэробика	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Время</li> <li>• Уровень</li> <li>• Вес</li> </ul>
Обратное движение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Время</li> <li>• Уровень</li> <li>• Вес</li> </ul>
METs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Время</li> <li>• METs</li> <li>• Вес</li> </ul>

## Диапазоны значений, указываемых пользователем

<b>Время</b>	1—60 минут
<b>Вес</b>	75—400 фунтов (34—181 кг)
<b>Уклон</b>	0.0 - 15.0
<b>Скорость</b>	0,5-14,0 миль в час (0,5-23 км/ч) (коммерческие тренажеры) 0,5-12,0 миль в час (0,5-19 км/ч) (домашние тренажеры)
<b>Возраст</b>	10—99 лет
<b>Высота</b>	36—90 дюймов
<b>Ватт</b>	50 - 500
<b>METs</b>	2.5 - 21
<b>Средний уровень</b>	1 - 20

Уровень соответствует диапазону уклона в процентах.

Уровень	% уклона	Уровень	% уклона
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

## Значения теоретической максимальной частоты сердечных сокращений и целевой частоты сердечных сокращений

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

Возраст	Теоретическая максимальная частота сердечных сокращений	65% (умеренное сжигание)	80% (интенсивное сжигание)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

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

## Настройки тренажера Symbio Recumbent Cycle

1. Сядьте на сиденье и поместите подушечки ног на педали.

**ПРИМ.:** Оптимальное положение позволяет проводить педаль через нижнюю точку приложения усилия без полного выпрямления в коленных суставах или смещения на сиденье. При самом дальнем положении стоп колени должны быть слегка согнуты.

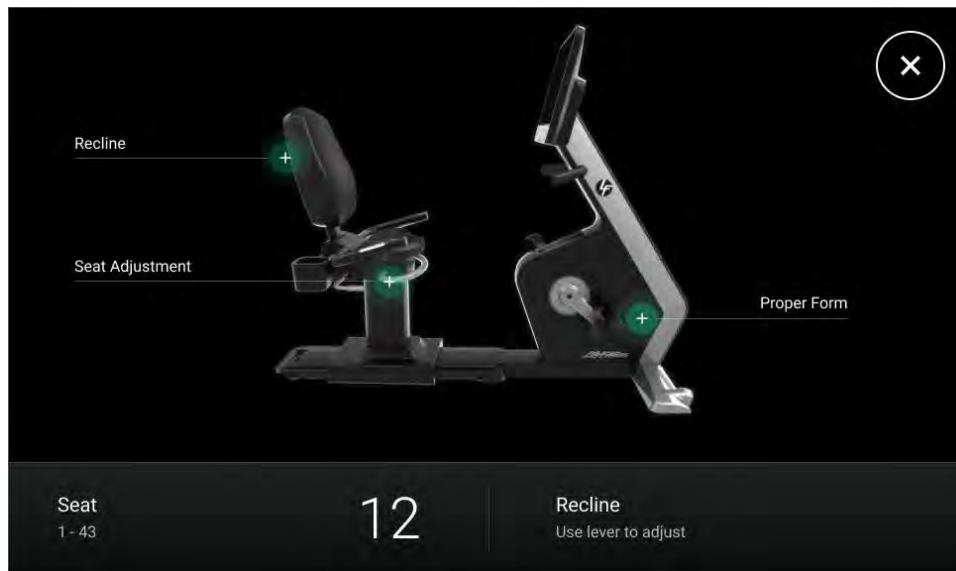
2. Поднимите планку регулировки сиденья, расположенную под сиденьем.
3. Одной рукой возьмитесь за регулировочную планку сиденья, а другой рукой возьмитесь за заднюю часть сиденья.



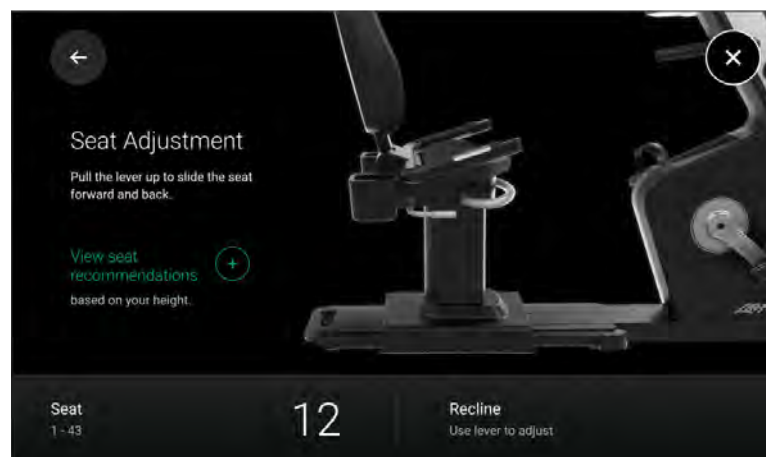
**ОСТОРОЖНО:** Не пытайтесь отрегулировать сиденье, одновременно нажимая на педали велотренажера. Несоблюдение этого правила может привести к травме или дискомфорту во время тренировки.

4. Сдвиньте сиденье вперед и назад в необходимое положение. Отпустите стержень регулировки сиденья, чтобы полностью зафиксировать его.

**ПРИМ.:** Консоль отобразит информацию и настройки для **Откинуться**, **Регулировка сиденья** и **Правильная форма**. Настройка **Регулировка сиденья** будет сохранена для вошедших в систему пользователей.

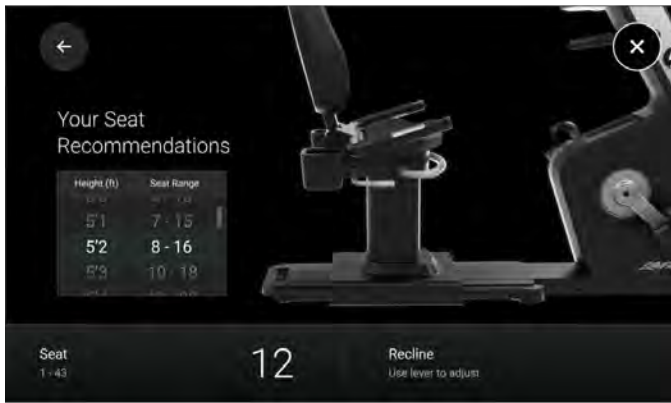


5. Слегка сдвиньте сиденье вперед и назад для его фиксации.
6. Коснитесь выделенного символа + для **Регулировка сиденья**. Отобразится информационный экран **Регулировка сиденья**.



7. Коснитесь выделенного символа + для **Посмотрите рекомендации для сидения**.  
Отобразится информационный экран **Рекомендации для сидения**.

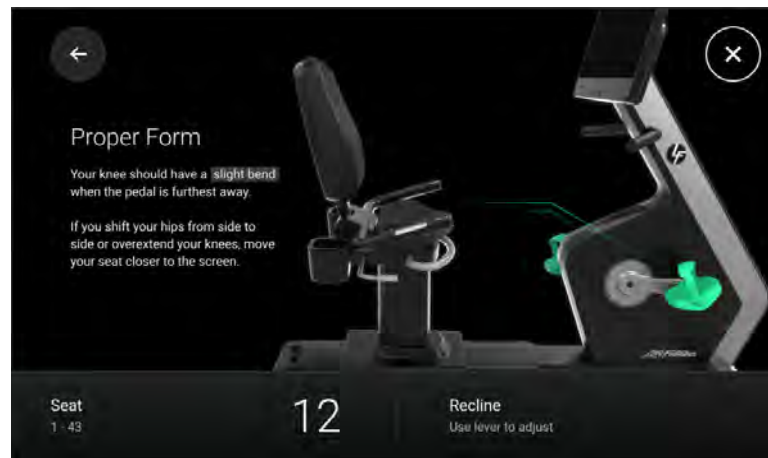
**Рост пользователя, имперская система**



**Рост пользователя, метрическая система**



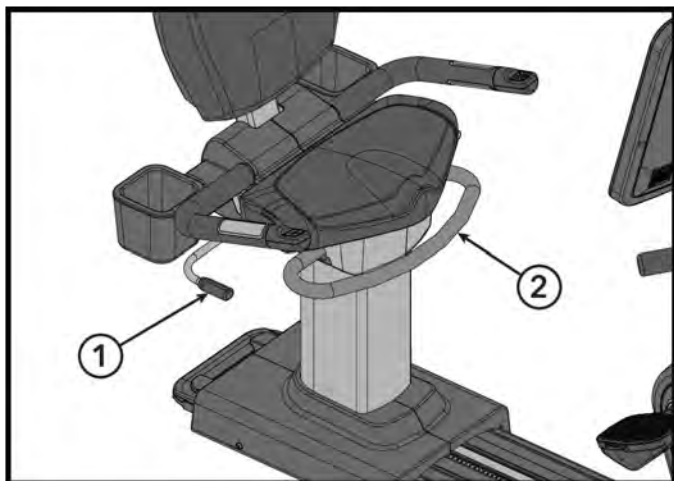
8. Коснитесь **Стрелка назад**, чтобы вернуться на экран **Регулировка сидения**.
9. Проверьте положение сиденья и при необходимости отрегулируйте еще раз.
10. Коснитесь **Стрелка назад**, чтобы вернуться на экран регулировки и информации.
11. Коснитесь выделенного символа + для **Правильная форма**.  
Отобразится информационный экран **Правильная форма**.



12. Коснитесь **Стрелка назад**, чтобы вернуться на экран регулировки и информации.
13. Коснитесь выделенного символа + для **Откинуться**.  
Отобразится информационный экран **Откинуться**.

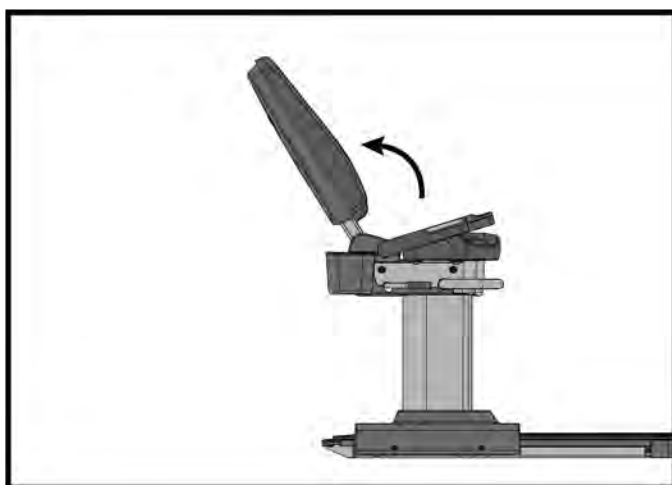
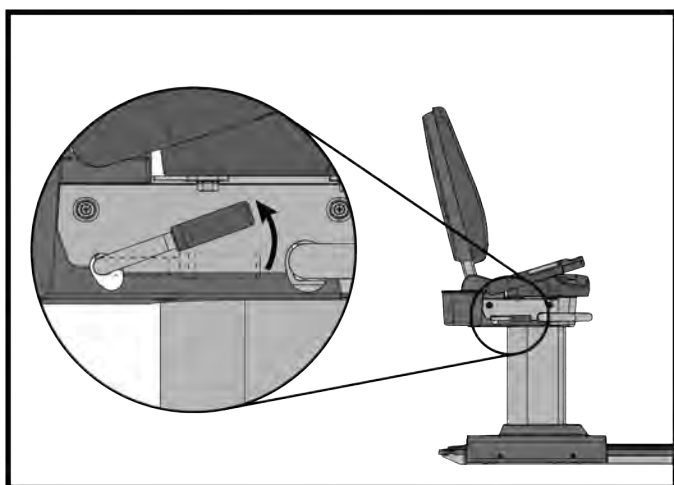


14. Сядьте на сиденье, затем поднимите рукоятку наклона и удерживайте ее.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Рукоятка наклона	1
2	Гриф регулировки сиденья	1

15. Отодвиньте верхнюю подушку сиденья в желаемое положение.



16. Отпустите рукоятку наклона, чтобы завершить зацепление.

17. Коснитесь **Стрелка назад**, чтобы вернуться на экран регулировки и информации.

18. Коснитесь значок **X** для выхода с экрана **Правильная форма**.

19. Коснитесь значок **X** для выхода с экрана настроек лежащего велосипеда.

## Настройки Upright LifeCycle и SwitchCycle

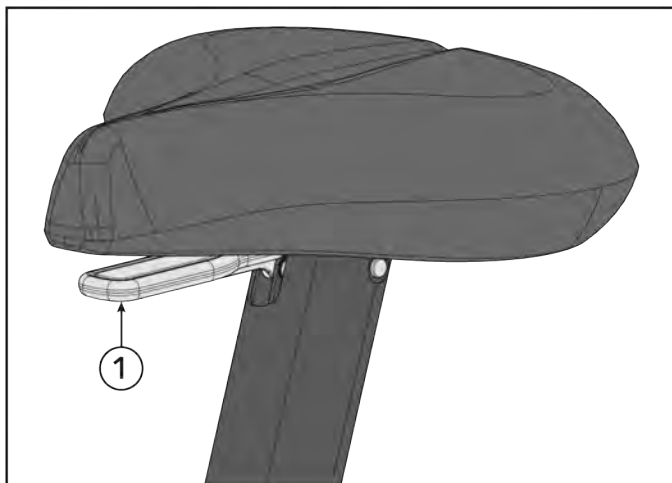
1. Сядьте на сиденье и поместите подушечки ног на педали.

**ПРИМ.:** Оптимальное положение позволяет проводить педаль через нижнюю точку приложения усилия без полного выпрямления в коленных суставах, смещения на сиденье или сильного растягивания бедер. При самом дальнем положении стоп колени должны быть слегка согнуты.

2. Если сиденье необходимо отрегулировать ниже, поднимите подпружиненную регулировочную ручку, расположенную под носом сиденья.



**ОСТОРОЖНО:** Не пытайтесь отрегулировать седло при вращении педалей или когда сидите в нем. Несоблюдение этого правила может привести к травме или дискомфорту во время тренировки.



Позиция	Описание	Кол-во:
1	Рукоятка регулировки сиденья	1

3. Держа рукоятку и переднюю часть сиденья одной рукой, другой возьмитесь за заднюю часть сиденья.
4. Сдвиньте рукоятку и сиденье вниз в необходимое положение. Отпустите рукоятку для завершения зацепления.

**ПРИМ.:** Консоль отобразит информацию и настройки для **Регулировка высоты сиденья**, **Регулировка руля** и **Правильная форма**. Настройки **Регулировка высоты сиденья** и **Регулировка руля** будет сохранена для вошедших в систему пользователей.

### Upright LifeCycle

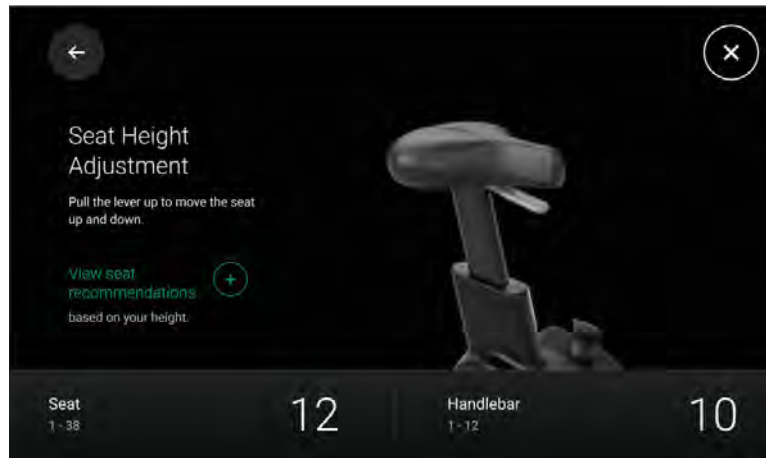


### Upright SwitchCycle



5. Осторожно переместите седло вверх и вниз на небольшое Дистанция, чтобы убедиться в его правильной фиксации.

6. Коснитесь выделенного символа + для **Регулировка высоты сидения**.  
Отобразится информационный экран **Регулировка высоты сидения**.



7. Коснитесь выделенного символа + для **Посмотрите рекомендации для сидения**.  
Отобразится информационный экран **Рекомендации для сидения**.

Рост пользователя, имперская система



Рост пользователя, метрическая система

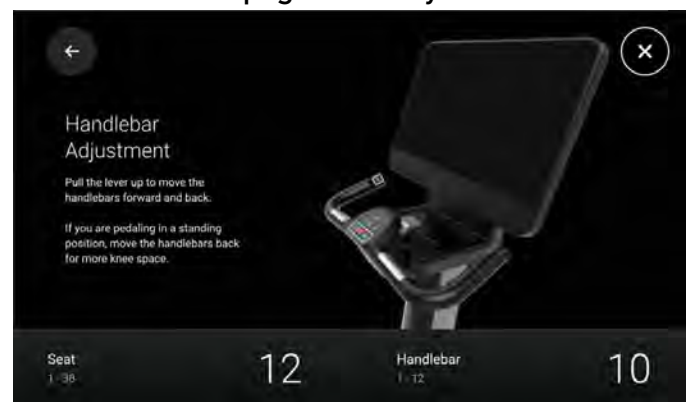


8. Коснитесь **Стрелка назад**, чтобы вернуться на экран **Регулировка сидения**.
9. Проверьте положение сиденья и при необходимости отрегулируйте еще раз.
10. Если его необходимо поднять выше, возьмитесь за седло и переместите его вверх в надлежащее положение. При регулировке сиденья в более высокое положение пользователь не должен вытягивать вверх регулировочную рукоятку.
11. Коснитесь **Стрелка назад**, чтобы вернуться на экран регулировки и информации.
12. Коснитесь выделенного символа + для **Регулировка руля**.  
Отобразится информационный экран **Регулировка руля**.

Upright LifeCycle



Upright SwitchCycle



13. Поднимите рукоятку регулировки руля и удерживайте ее.
14. Сдвиньте руль в правильное положение. Отпустите рукоятку для завершения зацепления.

**ПРИМ.:** На консоли отобразится номер положения руля, и он будет сохранен для вошедших в систему пользователей.

15. Коснитесь **Стрелка назад**, чтобы вернуться на экран регулировки и информации.

16. Коснитесь выделенного символа **+** для **Регулировки сидения**.

Отобразится информационный экран **Правильная форма**.



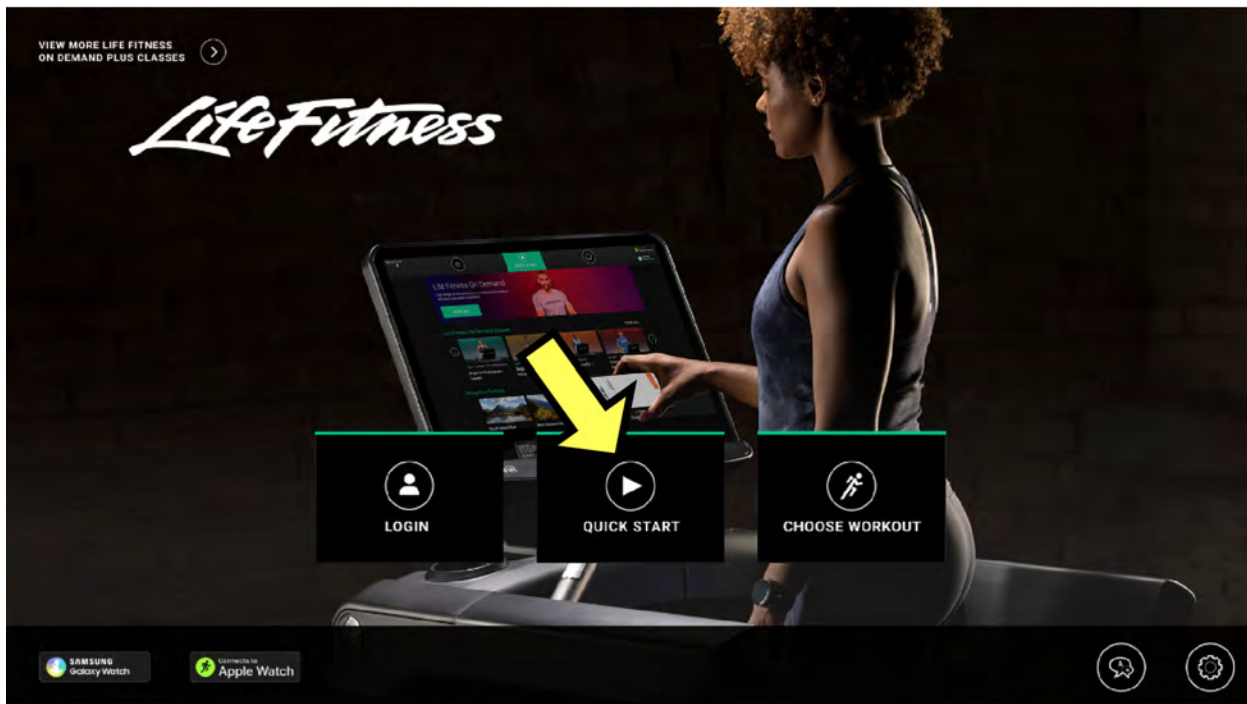
17. Коснитесь значок **X** для выхода с экрана **Правильная форма**.

18. Коснитесь значок **X** для выхода с экрана настроек лежачего велосипеда.

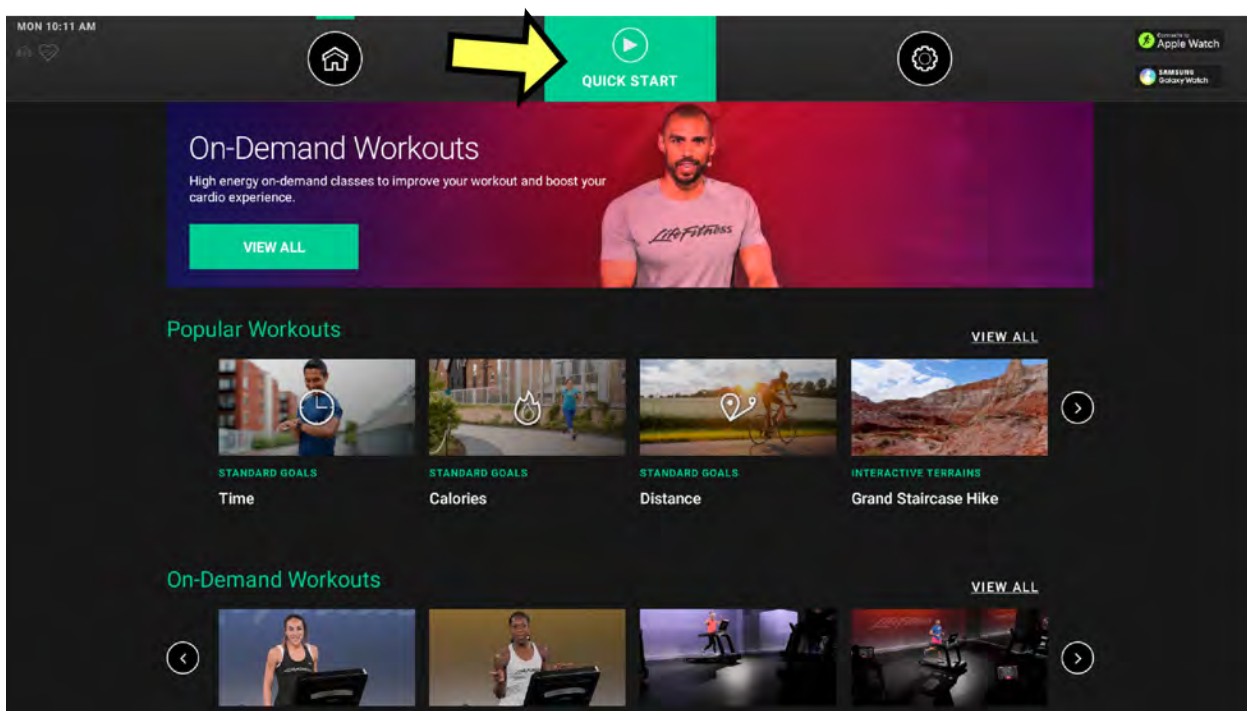
## Быстрый старт

У пользователей есть два способа выбора **Быстрого старта** тренировки.

- Нажмите кнопку **Быстрый старт** на **Главном** экране.



- Нажмите кнопку **Быстрый старт** наверху экрана **Выберите тренировку**.



- Появится экран с обратным отсчетом времени до начала тренировки 3, 2, 1.
- После запуска тренировки пользователь может регулировать параметры тренировки.
- **ПРИМ.: Беговая дорожка:** Тренировка быстрого старта начинается со скорости 0,5 мили в час (миль в час) / 0,8 километра в час (км в час) и наклона 0.00%.

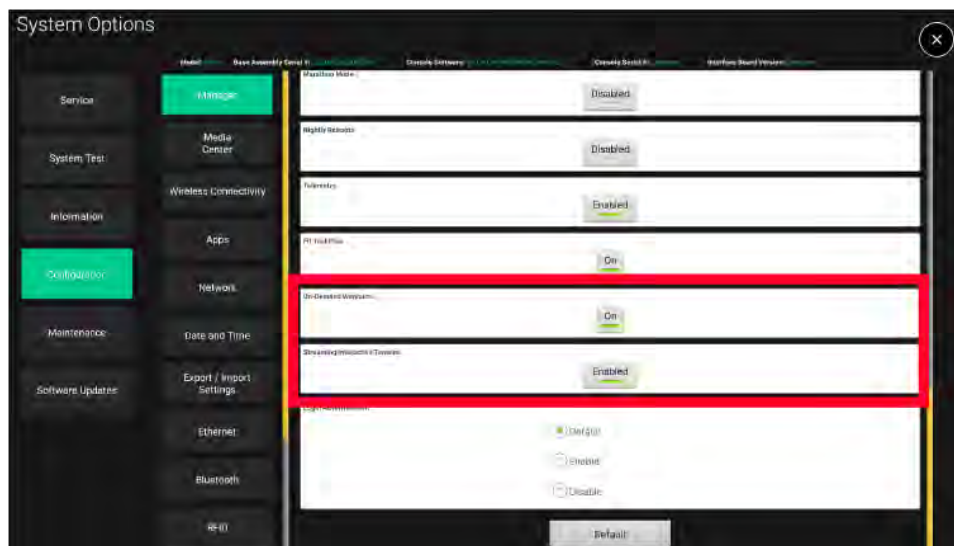
Life Fitness On Demand+ бесплатное программное обеспечение включает тренировки с инструктором по запросу и тренировки с потоковым интерактивным рельефом.

- **Тренировки по запросу** : Выбирайте из более чем 400 мотивационных занятий под руководством инструктора продолжительностью от 10 до 40 минут, доступных на беговых дорожках Life Fitness, Cross-Trainers, вертикальных и лежачих велосипедах. Занятия различаются по трудности, их ведут лучшие инструкторы по всему миру, чтобы ваши тренажеры приносили результаты. Доступны на английском, испанском, немецком, французском, японском и русском языках. Для просмотра занятий необходим доступ в интернет. Обновление ПО не требуется, чтобы просматривать новые занятия.
- **Потоковые интерактивные рельефы**: Выбирайте из 100+ пробежек и велопрогулок по потрясающим пейзажам по всему миру. Наклон и сопротивление настраиваются в соответствии с рельефом, что позволяет полностью погрузиться в окружающую обстановку, тренироваться с большей интенсивностью и потерять счет времени.

**ПРИМ.:** На консоли доступен небольшой выбор тренировок с интерактивным рельефом, не требующих доступа в Интернет.

**ПРИМ.:** Life Fitness On Demand+ можно подключить через [Halo.Fitness](#) или [Варианты доступа к системе](#).

Настройки для тренировок по запросу и потоковых интерактивных рельефов должны быть **Активировано (Enabled) / Включено (Turned On)** в конфигурации менеджера для доступа к **полной** библиотеке потоковых тренировок.



## Требования к скорости интернет-соединения

Для оптимального использования программы Life Fitness On Demand+ необходим стабильный интернет. **Рекомендуемая пропускная способность: не менее 2,5 Мб/с на каждый тренажер.**

Пропускная способность сети Интернет, которую также называют скоростью сетевого подключения, измеряется в мегабитах в секунду (Мб/с). Определить скорость подключения на вашем тренажере можно бесплатно на таких сайтах, как [speedtest.net](#) или [fast.com](#). Просто откройте один из этих сайтов в браузере на устройстве, которое подключено к проводной сети или WiFi. Вы увидите скорость сетевого подключения в Мб/с, запомните ее и сравните со значениями из таблицы ниже.

## Минимальные требования к ширине канала загрузки

Обслуживание	До 8 тренажеров	Каждый дополнительный тренажер
Управление ресурсами, обновление ПО в удаленном режиме, отслеживание тренировок пользователя	2,5 Мб/с	0,25 Мб/с
Вышеуказанные услуги и доступ к сети Интернет	4 Мб/с	0,25 Мб/с
Вышеуказанные услуги и просмотр видео, например, через YouTube	4 Мб/с	0,5 Мб/с
Вышеуказанные услуги и потоковые видеосервисы, например Netflix	8 Мб/с	1 Мб/с

<b>Обслуживание</b>	<b>До 8 тренажеров</b>	<b>Каждый дополнительный тренажер</b>
<b>Вышеуказанные услуги и тренировки по программе Life Fitness On Demand+</b>	<b>20 Мб/с</b>	<b>2,5 Мб/с</b>

Если пропускная способность вашего оборудования низкая, мы рекомендуем подключать программу Life Fitness On Demand+ только на определенных тренажерах. Если пропускная способность оборудования низкая, интернет-соединение будет медленным. Используйте эту таблицу в качестве руководства:

<b>Пропускная способность в Мб/с</b>	<b>Рекомендованное число подключенных тренажеров</b>
20	8
40	16
60	24
80	32
100	40

## Тренировки по запросу

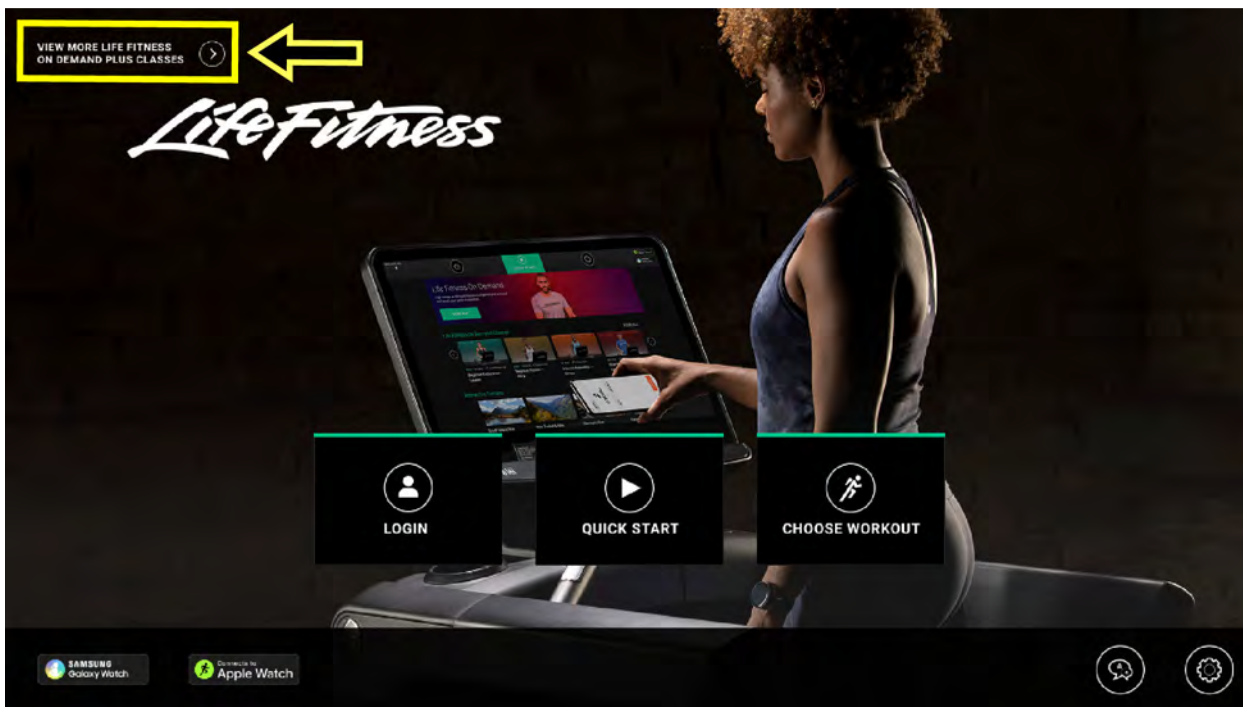
Для появления видеотеки тренировок по запросу должны быть выполнены следующие условия:

- Тренировки по запросу должны быть активированы на тренажере. Активируйте на [Halo.Fitness](#) или в [Варианты доступа к системе](#).
- Тренажер должен быть подключен к интернету.
- Версия ПО, установленного на тренажере, должна быть 4.10 и выше.

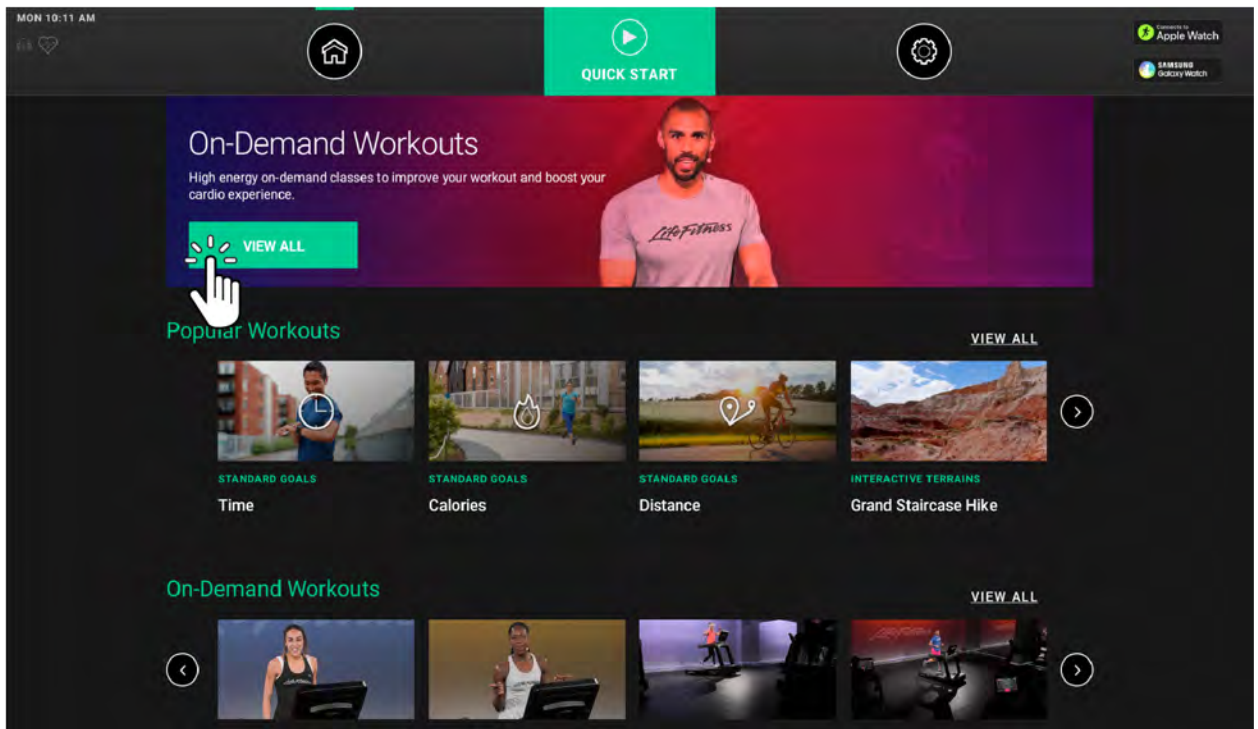
### Выбор и использование видео

1. Получите доступ к тренировкам по запросу следующими способами:

- **Главный экран:** Нажмите **Посмотреть больше занятий Life Fitness по запросу**.

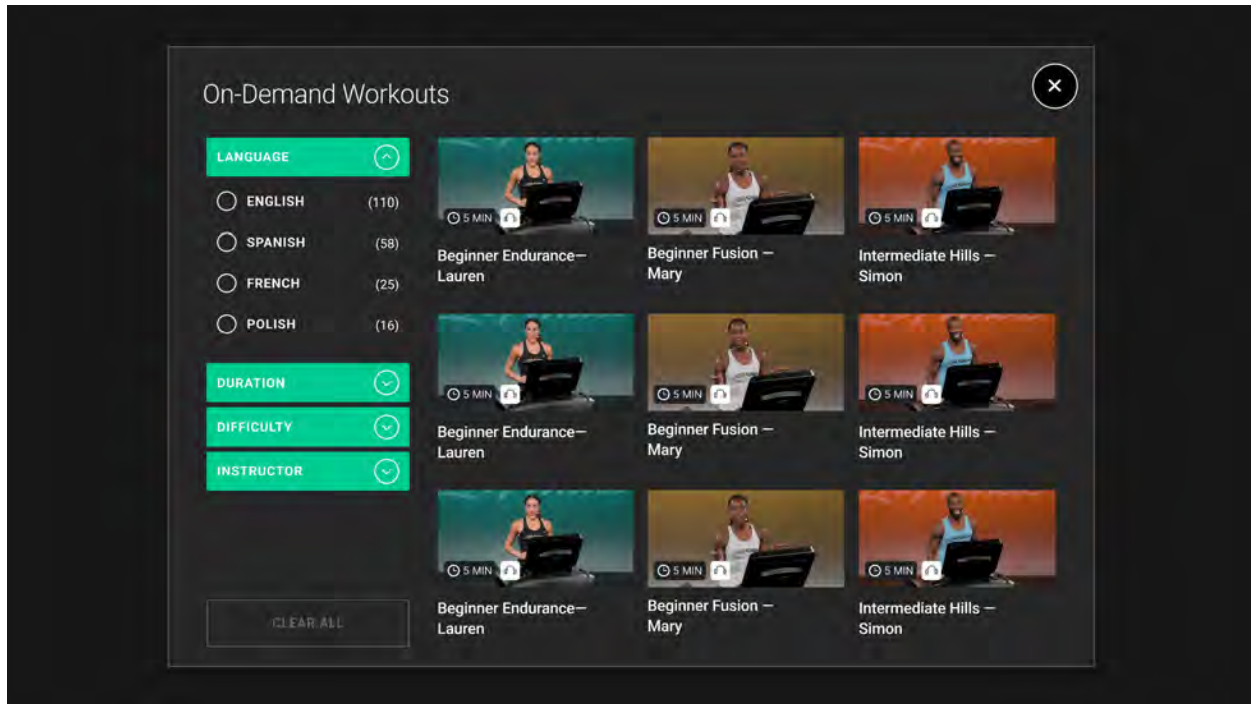


- **Выберите экран тренировки:**
  - Прокрутите до **категории** Тренировка по запросу **Посмотреть все** для просмотра полной библиотеки тренировок по запросу.
  - Прокрутите до **Популярные тренировки** и выберите видео.

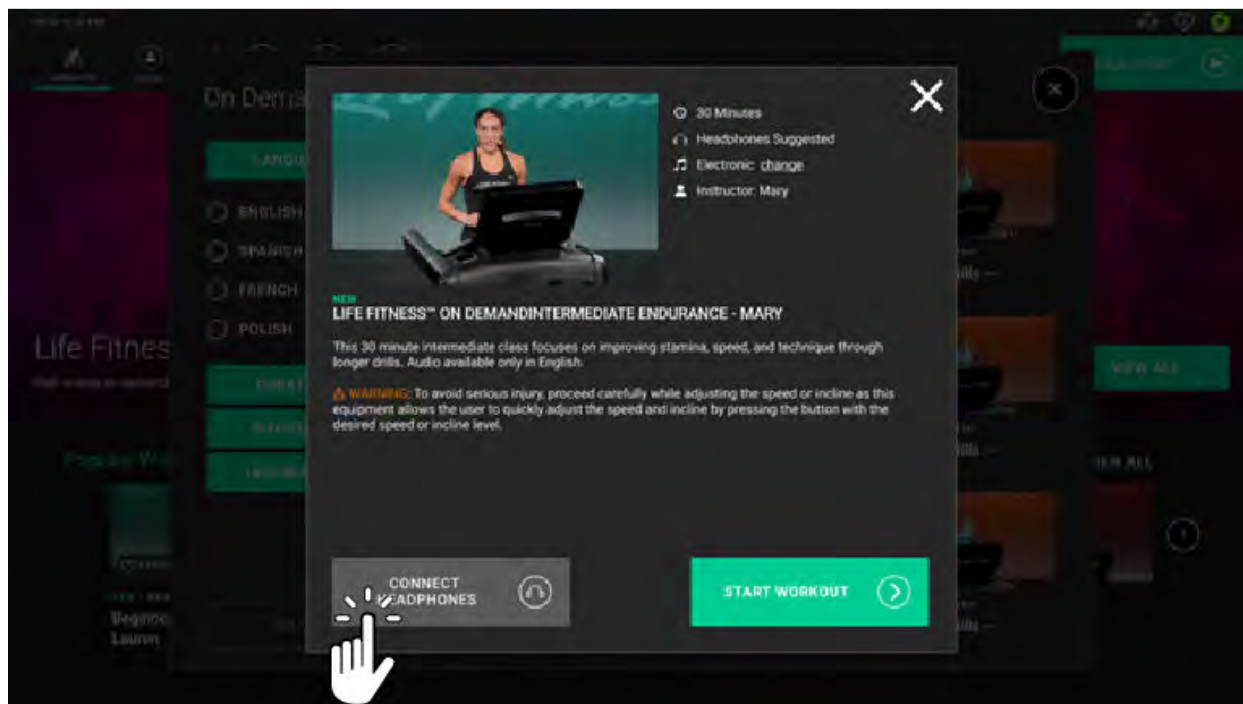


2. Каталог видео тренировок по запросу позволяет пользователям фильтровать тренировки по следующим категориям:

- Язык
- Продолжительность
- Сложность
- Инструктор

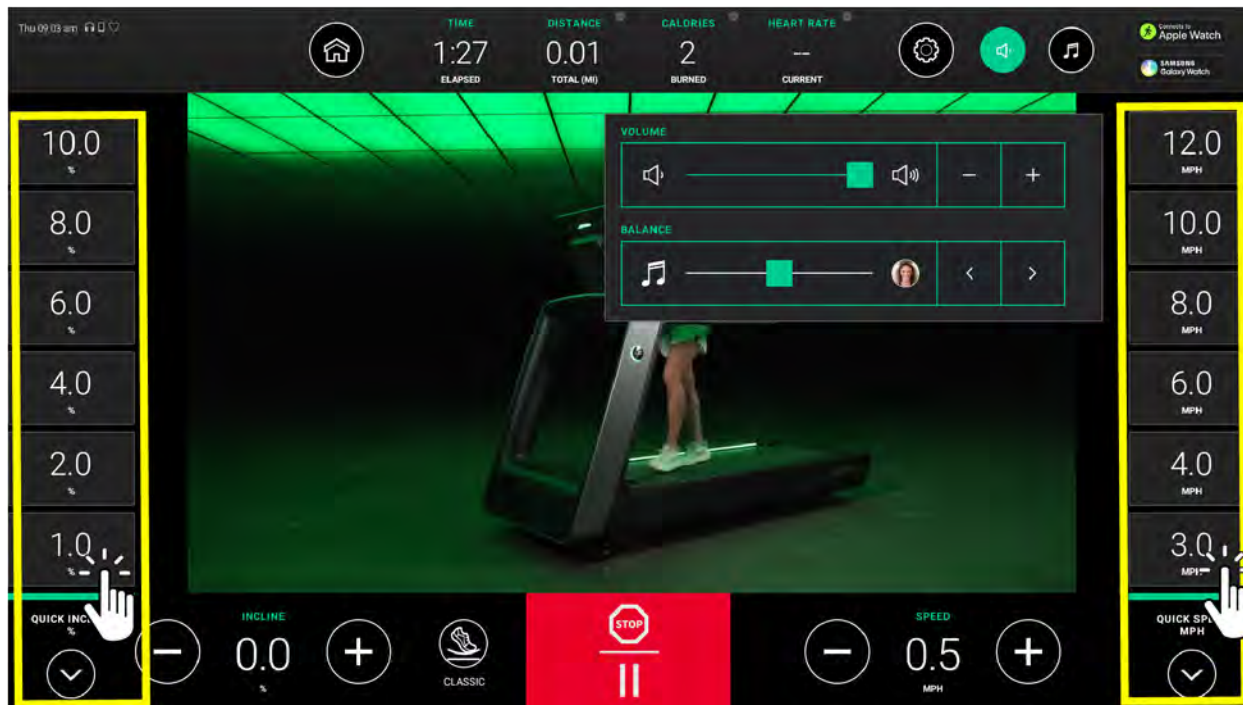


3. Нажмите на заголовок Тренировки по запросу, чтобы посмотреть более подробную информацию о выбранных занятиях. Вы можете подключить наушники, нажав **Connect Headphones (Подключить наушники)** и следуя подсказкам. Нажмите **Start Workout (Начать тренировку)**.



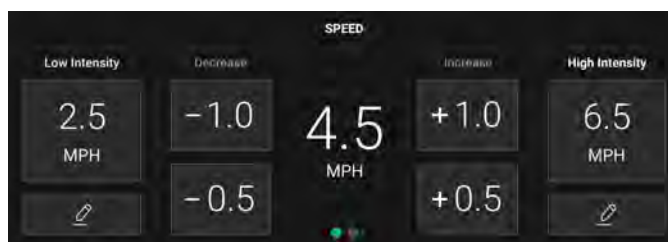
4. Используйте кнопки вспомогательного касания, чтобы установить такие параметры тренировки, как скорость, уклон и сопротивление.

**ПРИМ.:** Кнопки вспомогательного касания меняются в зависимости от тренировки. На изображении – интерфейс тренировки на беговой дорожке.

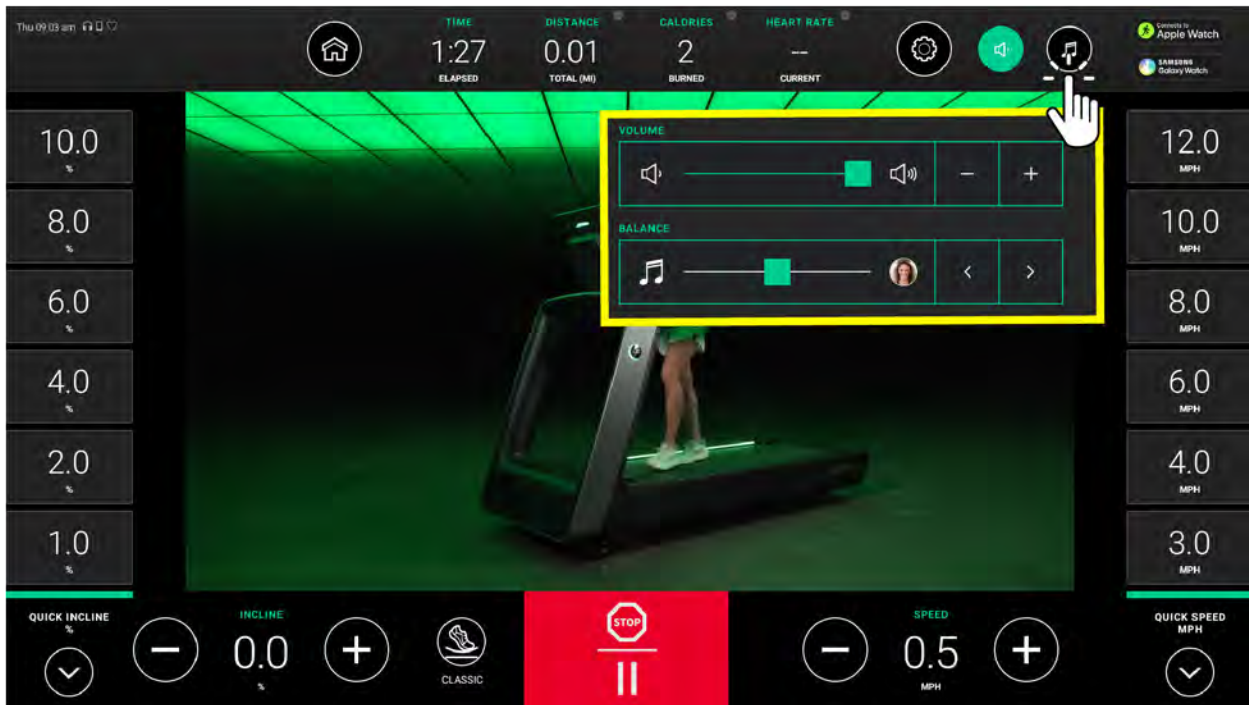


Для Symbio Runner, настройки скорости также можно регулировать с помощью панели управления.

#### Настройки скорости курса по запросу на панели управления



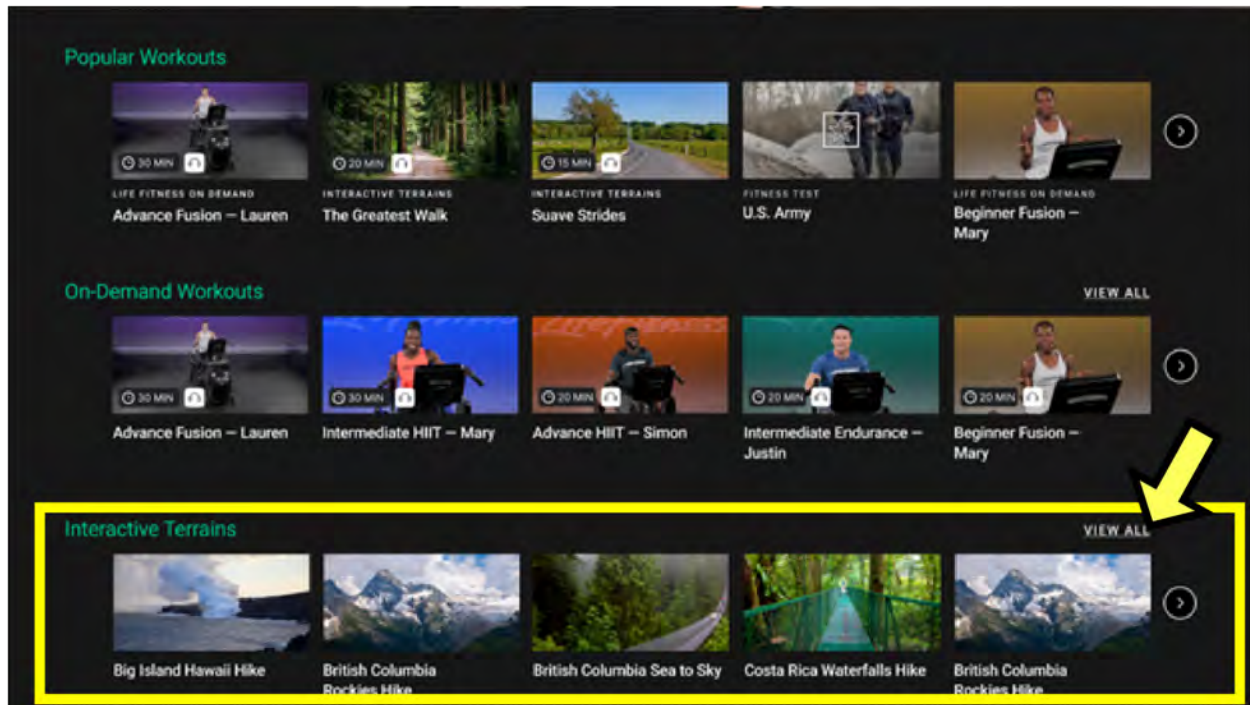
5. Нажмите **Музыкальную ноту** для доступа к настройкам громкости воспроизводимой песни и балансу музыки/инструктора.



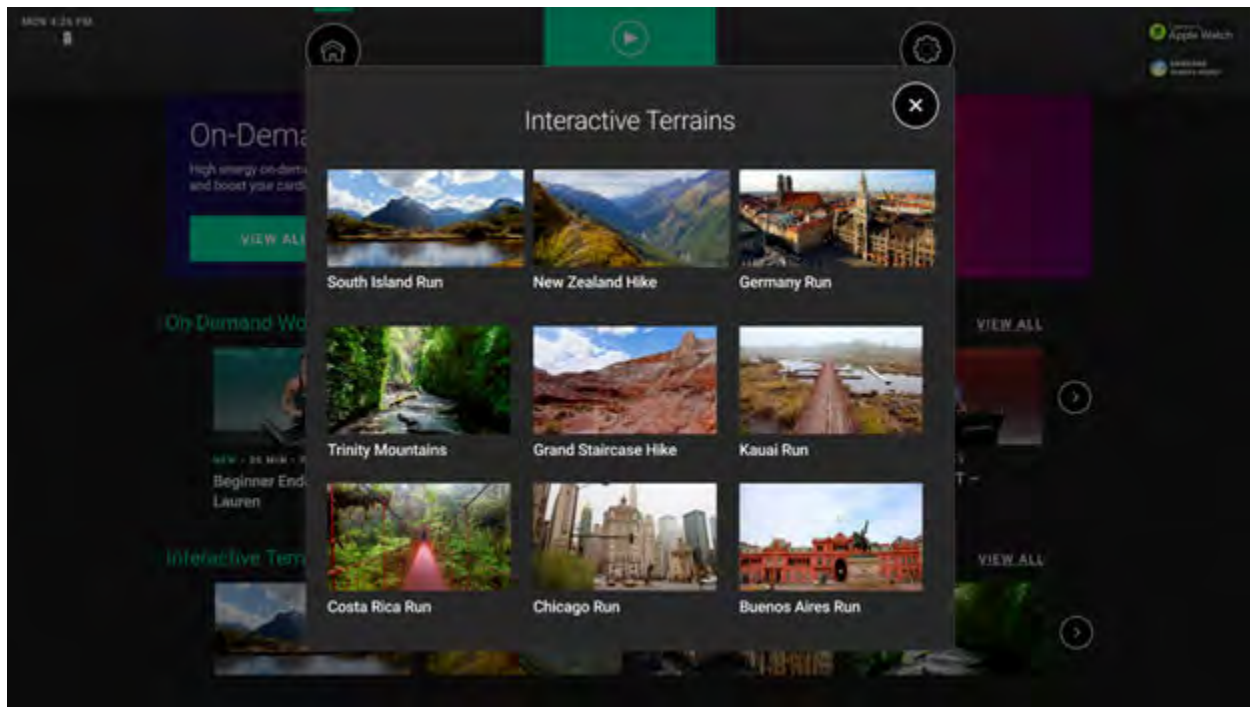
## Интерактивный рельеф

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

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



Нажмите **ПРОСМОТРЕТЬ ВСЕ** для доступа к библиотеке тренировок Интерактивный Рельеф и выбора желаемого курса.



**ПРИМ.:** Life Fitness On Demand+ можно подключить через [Halo.Fitness](#) или [Варианты доступа к системе](#).

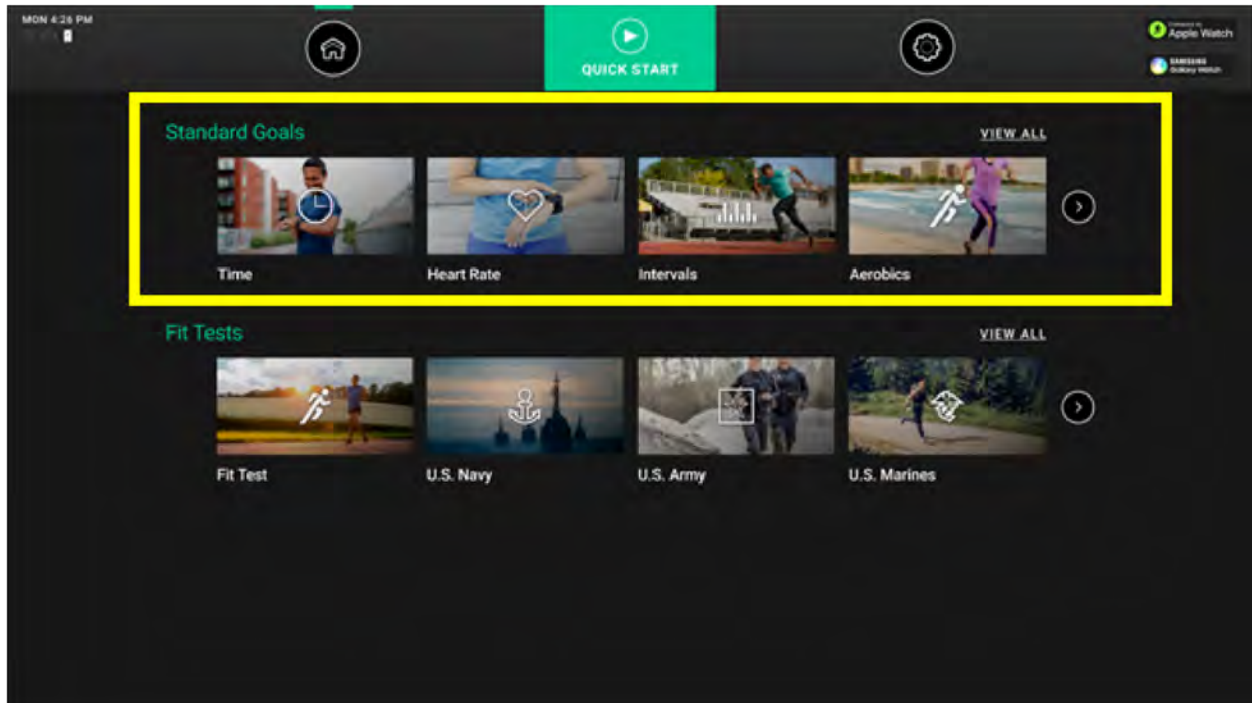
На консоли доступен небольшой выбор тренировок с интерактивным рельефом, не требующих доступа в Интернет. Настройки для потоковых интерактивных рельефов должны быть **Активированы (Enabled)** в конфигурации менеджера для доступа к **полной** библиотеке потоковых тренировок.

## Стандартные цели

Выберите желаемую цель.

**ПРИМ.:** Доступные целевые тренировки различаются в зависимости от базового типа.

**ПРИМ.:** Ссылки [Список тренировок](#), [Описание тренировочных программ](#) и [Настройка тренировки – ввод данных](#).

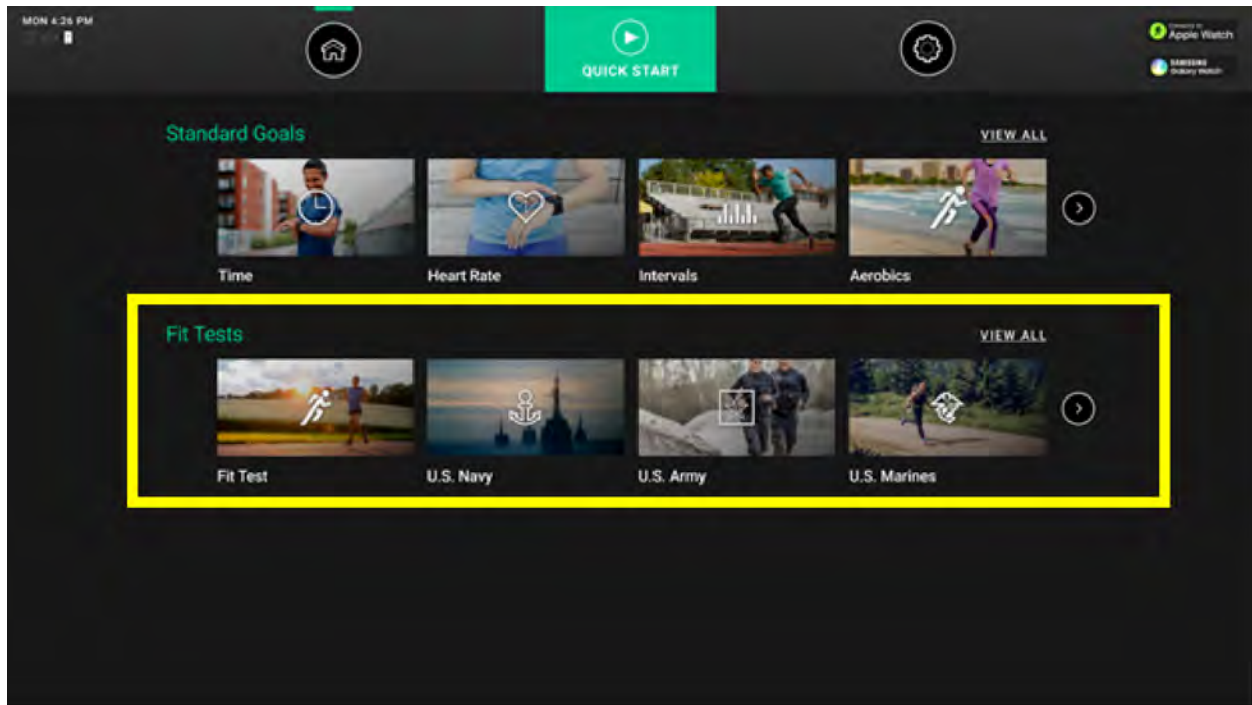


## Фитнес-тесты

Выберите понравившийся фитнес-тест.

**ПРИМ.:** Доступные тренировки фитнес-тестов меняются в зависимости от типа основы.

**ПРИМ.:** Ссылки [Список тренировок](#), [Описание тренировочных программ](#) и [Настройка тренировки – ввод данных](#).



## Фитнес-тест Life Fitness

- Фитнес-тест Life Fitness определяет состояние сердечно-сосудистой системы и может использоваться для периодического мониторинга улучшения выносливости каждые 4–6 недель.
- Фитнес-тест – это субмаксимальный тест  $VO_2$  (объема кислорода); он комплексно оценивает, насколько хорошо сердце обеспечивает обогащенной кислородом кровью работающие мышцы и насколько эффективно мышцы получают кислород из крови.
- Врачи и физиологи считают, что этот тест хорошо измеряет аэробную выносливость.
- Общая продолжительность тренировки – 5 минут.
- Проходите фитнес-тест каждый раз при аналогичных обстоятельствах. Для получения наиболее точных результатов фитнес-теста следует выполнять его в течение трех дней подряд и подсчитать среднее значение трех полученных оценок.
- Для получения правильной оценки фитнес-теста необходимо выполнять упражнения в зоне тренировки частота сердечных сокращений, т.е. от 60 до 85 процентов теоретической максимальной частоты сердечных сокращений (HRmax).

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

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

Ваша частота сердечных сокращений зависит от многих факторов, включая:

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

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

	Неактивный	Активный	Очень активный
<b>Беговая дорожка</b>	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)
<b>Cross-Trainer</b>	Уровень 2-4 для мужчин Уровень 1-2 для женщин	Уровень 3-10 для мужчин Уровень 2-5 для женщин	Уровень 7-15 для мужчин Уровень 3-10 для женщин
<b>Велотренажеры Lifecycle</b>	Уровень 4-6 для мужчин Уровень 2-4 для женщин	Уровень 5-10 для мужчин Уровень 3-7 для женщин	Уровень 8-14 для мужчин Уровень 6-10 для женщин

В пределах каждого диапазона используйте следующие рекомендации:

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

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

Следует помнить, что рассчитанный максимальный результат по шкале  $VO_2$  (объем кислорода) на стационарном велотренажере будет на 10–15% ниже, чем результат, полученный на других кардиотренажерах Life Fitness. Упражнения на стационарном велотренажере дают более высокую утомляемость четырехглавых мышц по сравнению с ходьбой/бегом на беговой дорожке или использованием велосипеда по причине более изолированного воздействия на данные мышцы. Более высокий уровень усталости соответствует более низким уровням рассчитанных максимальных результатов  $VO_2$ .

### Относительная классификация физической подготовки для МУЖЧИН

Разряд	Превосходно	Отлично	Очень хорошо	Выше среднего	Средне	Ниже среднего	Плохо	Очень плохо
Приблизительный максимальный уровень $\text{VO}_2$ (мл/кг/мин) для каждой возрастной категории								
20 - 29 лет	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30-39 лет	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40-49 лет	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50-59 лет	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
Больше 60 лет	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

### Относительная классификация физической подготовки для ЖЕНЩИН

Разряд	Превосходно	Отлично	Очень хорошо	Выше среднего	Средне	Ниже среднего	Плохо	Очень плохо
Приблизительный максимальный уровень $\text{VO}_2$ (мл/кг/мин) для каждой возрастной категории								
20 - 29 лет	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30-39 лет	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40-49 лет	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50-59 лет	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
Больше 60 лет	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Life Fitness разработала данную шкалу на базе процентильного соотношения максимального объема кислорода  $\text{VO}_2$ , указанного в «Справочнике для тестирования физических упражнений и предписаний» Американской коллегии спортивной медицины (8-е издание, 2010 г.). Это было разработано для предоставления качественной оценки расчетного максимального объема кислорода  $\text{VO}_2$  пользователя, с целью предоставления инструмента оценки первоначального уровня подготовки и мониторинга изменений.

## 6. Устранение неисправностей и техническое обслуживание

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

Следующие советы по профилактическому обслуживанию обеспечат максимальную эффективность эксплуатации тренажера:

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

### Одобрены и совместимые моющие средства

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

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

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

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

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

### Поиск и устранение неисправностей

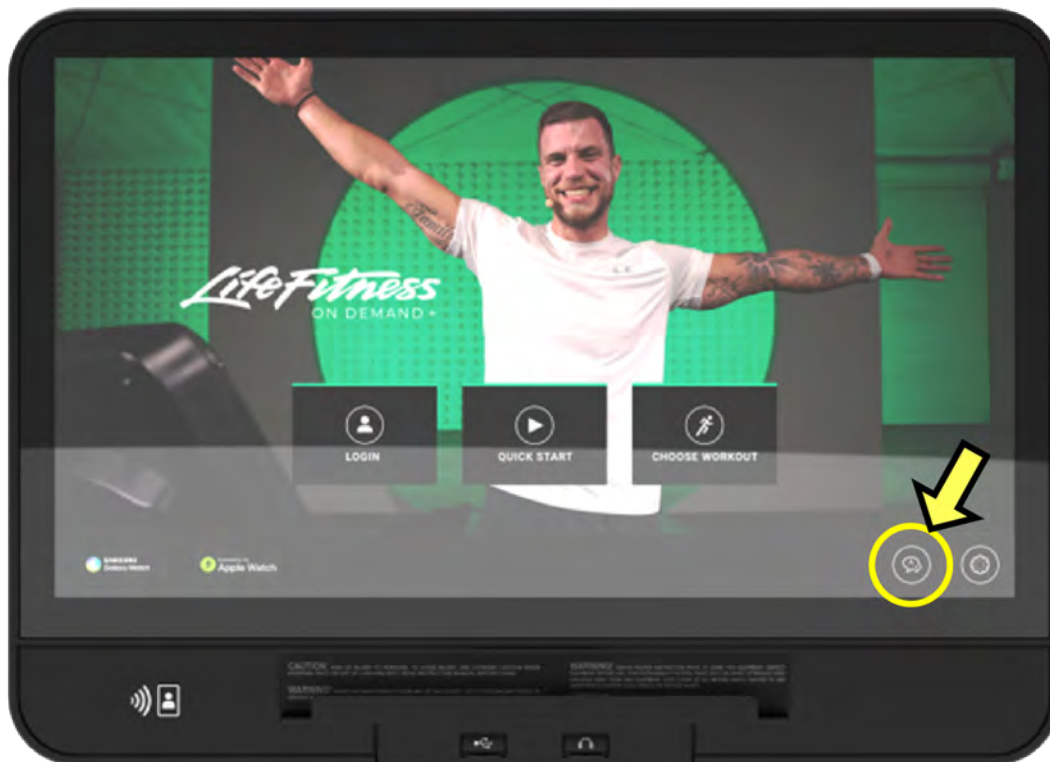
#### База знаний

Смотрите <https://lfn.fit/KnowledgeBase> для получения дополнительной информации.

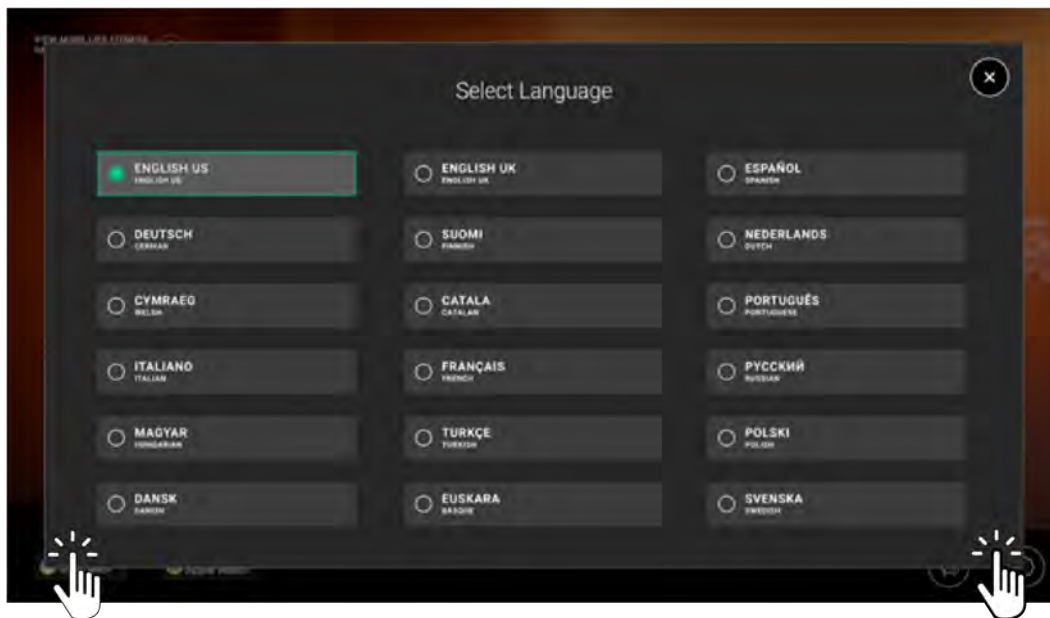
#### Поиск и устранение неисправностей: подсветка **Smart Lighting**

Опора оснащена подсветкой, которую можно включать и выключать; она имеет три настройки яркости и 16 цветов.

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

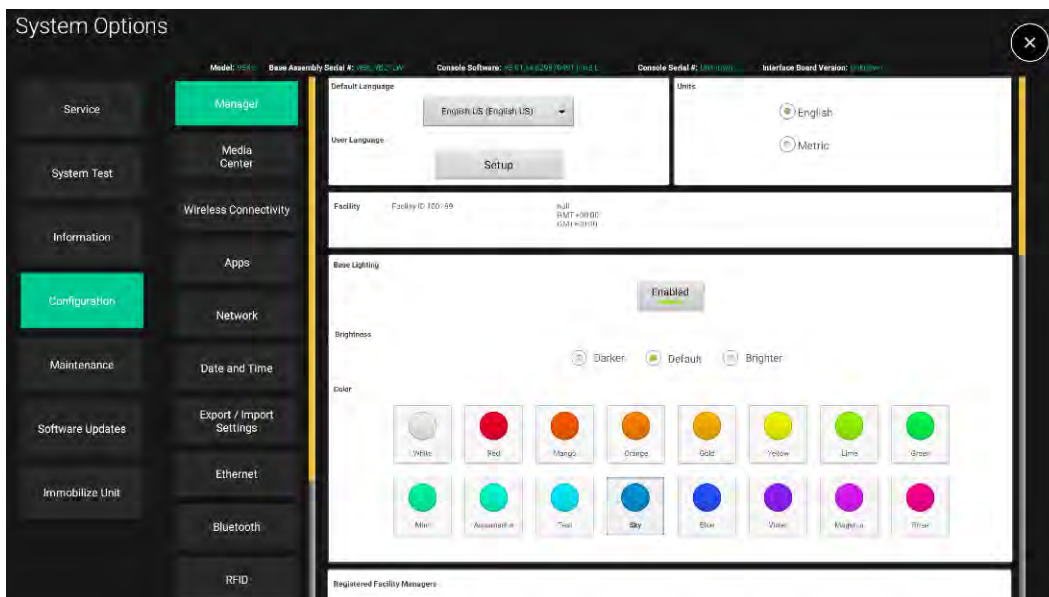


2. Нажмите низ экрана **Select Language (Выбор языка)** в следующей последовательности: **нижний левый угол, нижний правый угол, нижний левый угол, нижний правый угол**.



**ПРИМ.:** Обязательно нажмите ВНУТРИ черного квадрата!

3. Пройдите через настройки системы в соответствующем меню до **Configuration (Конфигурация) > Manager (Менеджер)**.



4. Прокрутите вниз до опции **Smart Lighting (Умная подсветка)**.
5. Переключите кнопку **Enabled (Включено)**, чтобы убедиться, что подсветка включена.
6. Отрегулируйте настройку **Brightness (Яркость)**, чтобы проверить видимость.
7. Отрегулируйте **Color(Цвет)**, чтобы проверить варианты цвета подсветки.

## Поиск и устранение неисправностей – частота сердечных сокращений

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

## Поиск и устранение неисправностей - Life Fitness On Demand+

Неисправность	Возможная причина	Меры по устранению неисправности
Тренировки по запросу / Библиотека потоковых интерактивных рельефов не отображается.	Тренировки по запросу / Потоковые интерактивные рельефы не активированы.	Активировать тренировки по запросу / Потоковые интерактивные рельефы с помощью настроек менеджера или через <a href="#">Halo.Fitness</a> .
	Тренажер не подключен к интернету.	Проверить сетевые подключения в настройках менеджера. Используйте функцию измерения скорости соединения на консоли, чтобы убедиться, что пропускная способность каждого тренажера составляет 2,5 Мб/с.
Тренировки по запросу / Видео потоковых интерактивных рельефов медленные и прерывистые.	Недостаточная пропускная способность интернет-соединения.	Отключить тренировки по запросу / Потоковые интерактивные рельефы на выбранных тренажерах, чтобы уменьшить нагрузку на канал связи. Характеристики см. в <a href="#">Минимальные требования к ширине канала загрузки</a> .
	Требуется принудительная перезагрузка тренажера.	Перезагрузите тренажер. Вы можете установить ночные перезагрузки в настройках менеджера для оптимального функционирования системы.
Плохое качество звука.	Некачественное проводное подключение наушников.	При использовании проводных наушников проверьте, что разъем нормально функционирует. Если немного поправить положение штекера в разъеме, вы услышите хруст, а затем качество звука должно наладиться.
	Неисправность в сопряжении устройств по Bluetooth.	Разорвите соединение Bluetooth-наушников, а затем возобновите его с помощью консоли. Следуйте подсказкам на экране.

## Поиск и устранение неисправностей – беспроводное зарядное устройство

Синий светодиодный индикатор расположен на передней части стойки для беспроводного зарядного устройства. В таблице ниже приведено описание и состояние светодиодного индикатора.

Статус	Описание	Светодиодный индикатор	
Start Up (Начало)	Консоль включена.	ON (ВКЛ)	
Standby (Ожидание)	Зарядное устройство ожидает подключения устройства.	OFF (ВЫКЛ)	
Charging (Зарядка)	Зарядное устройство в данный момент заряжает правильно расположенное устройство.	ON (ВКЛ)	
Charge Complete (Зарядка закончена)	Зарядное устройство завершило зарядку устройства.	ON (ВКЛ)	
Charging Error (Ошибка зарядки)	<p>Возможные ошибки:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. На катушках зарядного устройства обнаружен посторонний предмет (RFID-карта, магниты, металлические предметы и т. д.).</li> <li>2. Чехол для телефона слишком толстый.</li> <li>3. Беспроводное зарядное устройство повреждено.</li> </ol>	<p>Меры по устранению:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Удалите посторонний предмет из беспроводного зарядного устройства. Переставьте ваш телефон.</li> <li>2. Снимите чехол с телефона. Поместите телефон на беспроводное зарядное устройство.</li> <li>3. Обратитесь в службу поддержки клиентов компании Life Fitness.</li> </ol>	OFF (ВЫКЛ)

## Устранение неполадок – беспроводные наушники.

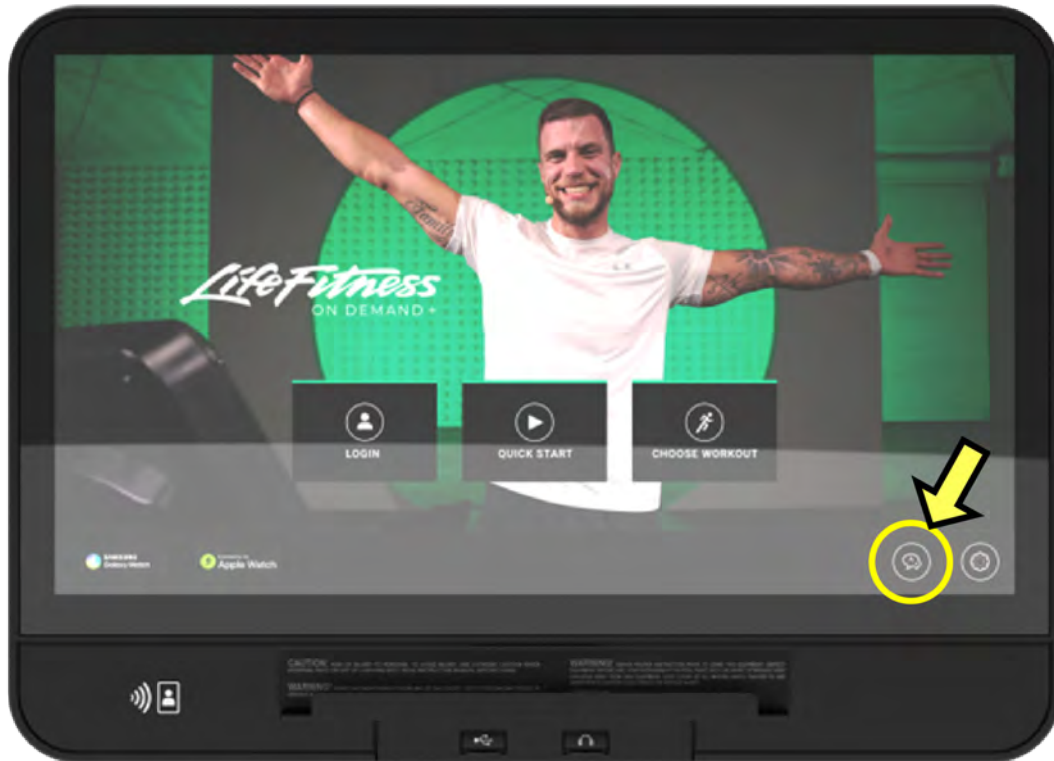
Перед подключением наушников к консоли:

1. Подключите наушники к мобильному устройству (если они еще не подключены).
2. Установите уровень громкости на мобильном устройстве/наушниках на максимальную громкость.
3. Подключите наушники к консоли.

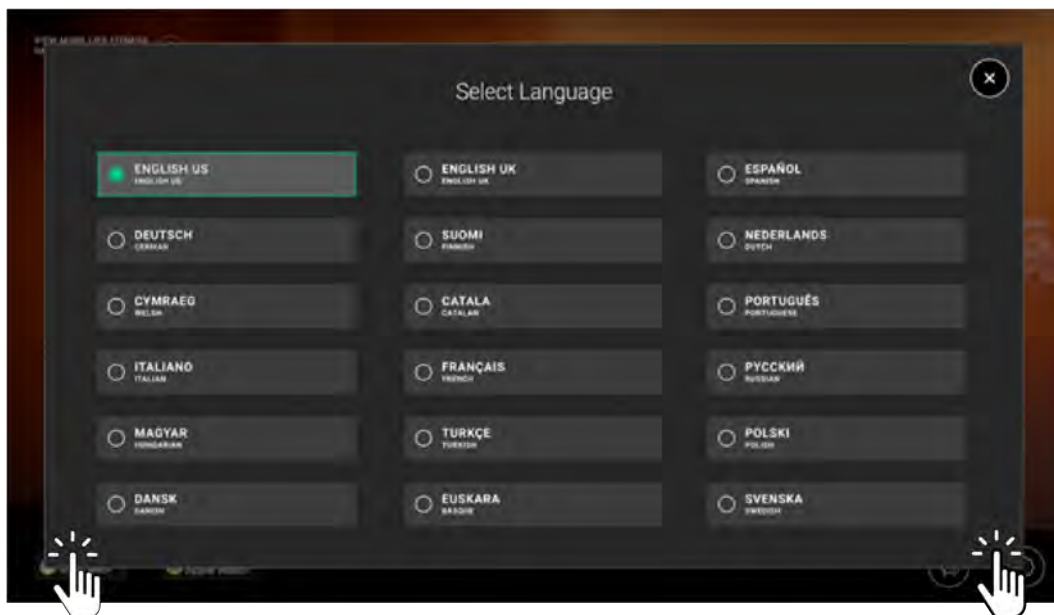
# 7. Конфигурация менеджера

## Варианты доступа к системе

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

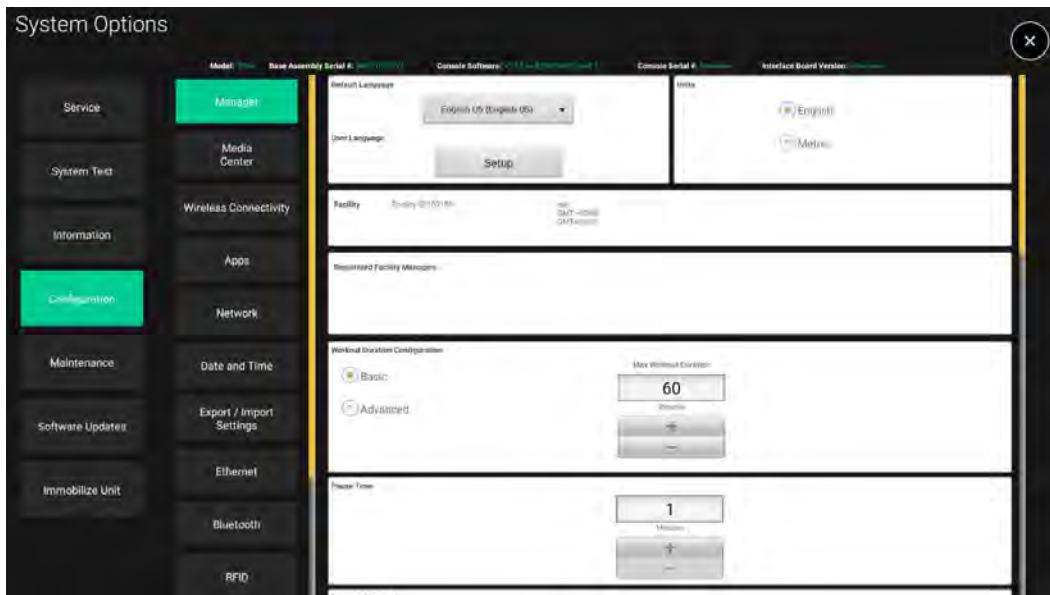


2. Нажмите низ экрана **Select Language (Выбор языка)** в следующей последовательности: **нижний левый угол, нижний правый угол, нижний левый угол, нижний правый угол**.



**ПРИМ.:** Обязательно нажмите ВНУТРИ черного квадрата!

3. Пройдите через настройки системы в соответствующем меню до **Configuration (Конфигурация) > Manager (Менеджер)**.



# Настройки по умолчанию

## Кардио базы

Настройки	По умолчанию	Описание
Язык по умолчанию	Английский (США)	<p>Данная опция задает новый язык по умолчанию.</p> <p>Доступные варианты: английский (США), английский (Великобритания), испанский, немецкий, японский, голландский, китайский (упрощенный), китайский (традиционный), португальский, итальянский, французский, русский, корейский, турецкий, польский, финский, венгерский, арабский, каталанский, баскский, валлийский, иврит. , датский и шведский.</p>
Язык пользователя	Английский (США)	<p>Эта опция представляет список всех возможных языков, которые пользователь может выбрать, а также возможность изменить их порядок. По умолчанию используется полный набор языков.</p> <p>Доступные варианты: английский (США), английский (Великобритания), испанский, немецкий, японский, голландский, китайский (упрощенный), китайский (традиционный), португальский, итальянский, французский, русский, корейский, турецкий, польский, финский, венгерский, арабский, каталанский, баскский, валлийский, иврит. , датский и шведский.</p>
Единицы	Английский	<p>Установка единиц измерения для веса, расстояния, роста и скорости.</p> <p>Выбор: английский имперский или метрический.</p>
Спортзал	Не применимо	<p>Этот раздел содержит автоматически сгенерированную информацию об идентификаторе объекта, используемую для Halo.</p>
Умное освещение	<p>Включено</p> <p>Яркость: По умолчанию</p> <p>Цвет: небесный</p>	<p>Умное освещение можно включить или выключить с помощью кнопки <b>Включено</b></p> <p>Три настройки яркости: «Темнее», «По умолчанию», «Ярче».</p> <p>16 вариантов цвета</p> 
Зарегистрированные менеджеры объектов	Не применимо	<p>В этом разделе собраны все зарегистрированные менеджеры объектов, добавленные в Halo.</p>
Настройка длительности тренировки	Базовая; Максимум 60 минут	<p>Установите максимальную продолжительность тренировки в диапазоне 20–240 минут. Расширенная настройка позволяет установить продолжительность двух разных периодов пиковой нагрузки.</p>
Длительность паузы	1 минута	<p>Установка максимальной продолжительности паузы во время тренировки. Диапазон от 1-99 минут.</p>

Настройки	По умолчанию	Описание
Время ожидания программы	30 секунд	Время в диапазоне от 20 до 255 секунд, в течение которого пользователь может не прикасаться к сенсорному LCD-экрану во время настройки тренировки, прежде чем устройство перезагрузится и вернется на главный экран. Пользователь выйдет из системы, все изменения, внесенные в язык, будут потеряны, а все устройства Bluetooth будут отключены.
Энергосбережение	ВКЛЮЧЕНА / 30 минут	При включении этот параметр позволяет базе и консоли переходить в режим «Энергосбережение» после выбранного времени бездействия. Диапазон от 0 до 23:59 часов. 30 минут – настройка по умолчанию.
Авто выкл. / авто вкл	ВЫКЛЮЧЕНО	Установите время суток, в которое система автоматически выключит подсветку сенсорного LCD-экрана. Установите время суток для включения подсветки и отдельное время ее выключения.
Звуковые сигналы системы	ВКЛЮЧЕНО	Данная опция включает и отключает звуковые сигналы системы при нажатии кнопок.
Конфигурация беспроводной зарядки	ВКЛЮЧЕНО	Этот параметр определяет, когда беспроводное зарядное устройство можно использовать для зарядки совместимых устройств. Доступные варианты: ВКЛ./ВЫКЛ./Только тренировка.
Режим марафона	Отключено	Эта опция применима только к тренировке с целью по времени. Если включено, это позволяет пользователю в этой тренировке иметь неограниченную продолжительность. Тренировки с целью по времени будут соответствовать настройке продолжительности тренировки, если она отключена.
Ночные перезагрузки	ВЫКЛЮЧЕНО	При включении консоль определяет наименее активное время суток для устройства и автоматически перезагружается каждые 24 часа в это время. Это рекомендовано для оптимального функционирования потоковых сервисов, например Тренировок по запросу (по запросу Workouts), Потоковых интерактивных рельефов (Streaming Interactive Terrains) или Netflix.
Тренировки по запросу	ВЫКЛЮЧЕНО	Эта функция активирует доступ к растущему каталогу занятий под руководством инструкторов Life Fitness. <b>ПРИМ.:</b> Каталог откроется только если тренажер подключен к интернету. Для оптимального функционирования рекомендуется пропускная способность 2,5 Мб/с на каждый тренажер.
Потоковые интерактивные рельефы	ВЫКЛЮЧЕНО	Эта опция активирует полный доступ к библиотеке потоковых интерактивных рельефов. <b>ПРИМ.:</b> Каталог откроется только если тренажер подключен к интернету. Для оптимального функционирования рекомендуется пропускная способность 2,5 Мб/с на каждый тренажер.
Отображение входа	Включено	Устанавливает, будет ли консоль отображать параметры входа на главном экране привлечения.
Телеметрия	Включено	Включение функции телеметрии позволяет использовать упражнения для тренировки зоны сердечного ритма, совместимые с Polar®/ANT+, с нагрудным ремнем для телеметрии сердечного ритма Polar/ANT+ для мониторинга сердечного ритма.

Настройки	По умолчанию	Описание
Ограничение изменения скорости при помощи кнопки со стрелкой вверх	Включено	Если эта функция включена и когда кнопка увеличения скорости нажата и удерживается, пользователь сможет увеличивать скорость только с шагом 3 мили в час, после чего ему нужно будет отпустить кнопку, а затем снова нажать и удерживать. Если этот параметр отключен, пользователь не сможет нажать и удерживать кнопку для увеличения скорости.
Дополнительные фитнес-тесты	ВКЛЮЧЕНО	Отключает все тесты физической подготовки, за исключением тестов физической подготовки Life Fitness, когда установлено значение «Выкл.».

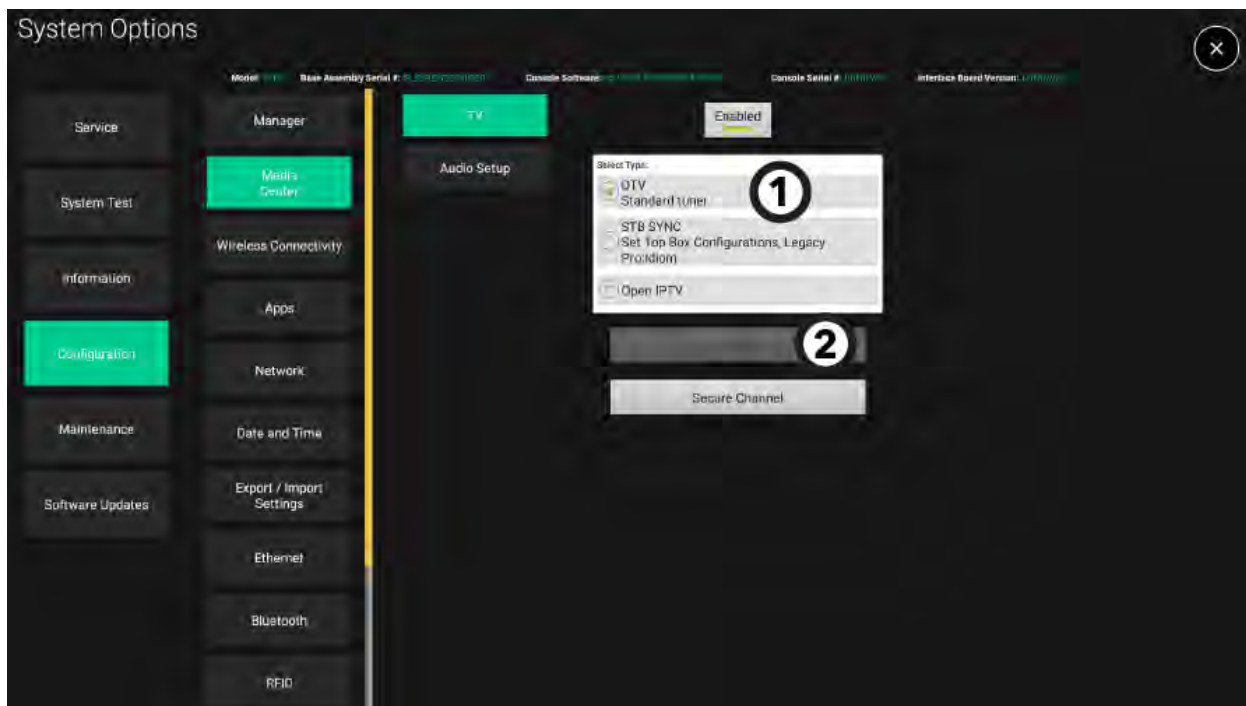
### Только Symbio Runner

Настройки	По умолчанию	Описание
Максимальная скорость	16,0 миль/ч (25 км/ч)	Установите максимальную скорость движения полотна беговой дорожки. Диапазон скорости от 0,5-16 миль в час (0,5-25 км/ч).
Минимальная скорость	0,5 миль/ч (0,8 км/ч)	Установите минимальную скорость движения полотна беговой дорожки. Диапазон скорости от 0,5-16 миль в час (0,5-25 км/ч).
Максимальный уклон в %	15.0	Установите максимальный наклон, разрешенный для беговой дорожки. Диапазон от 0 до 15,0%.
Кнопки скорости панели управления (применимо к конкретным моделям)	Включено	Эта опция позволяет пользователю изменять скорость полотна в соответствии со значениями режимов ходьба / бег трусцой / обычный бег.
Датчик шага (применимо к конкретным моделям)	ВКЛЮЧЕНО	Если этот параметр включен, эта опция автоматически приостанавливает тренировку, если пользователь сходит с пояса.
Интенсивность ускорения	3	Скорость, с которой беговая дорожка разгоняется до выбранной скорости. Диапазон от 1 (самый медленный) до 5 (самый быстрый).
Интенсивность замедления	3	Скорость, с которой беговая дорожка замедляется до выбранной скорости. Диапазон от 1 (самый медленный) до 5 (самый быстрый).

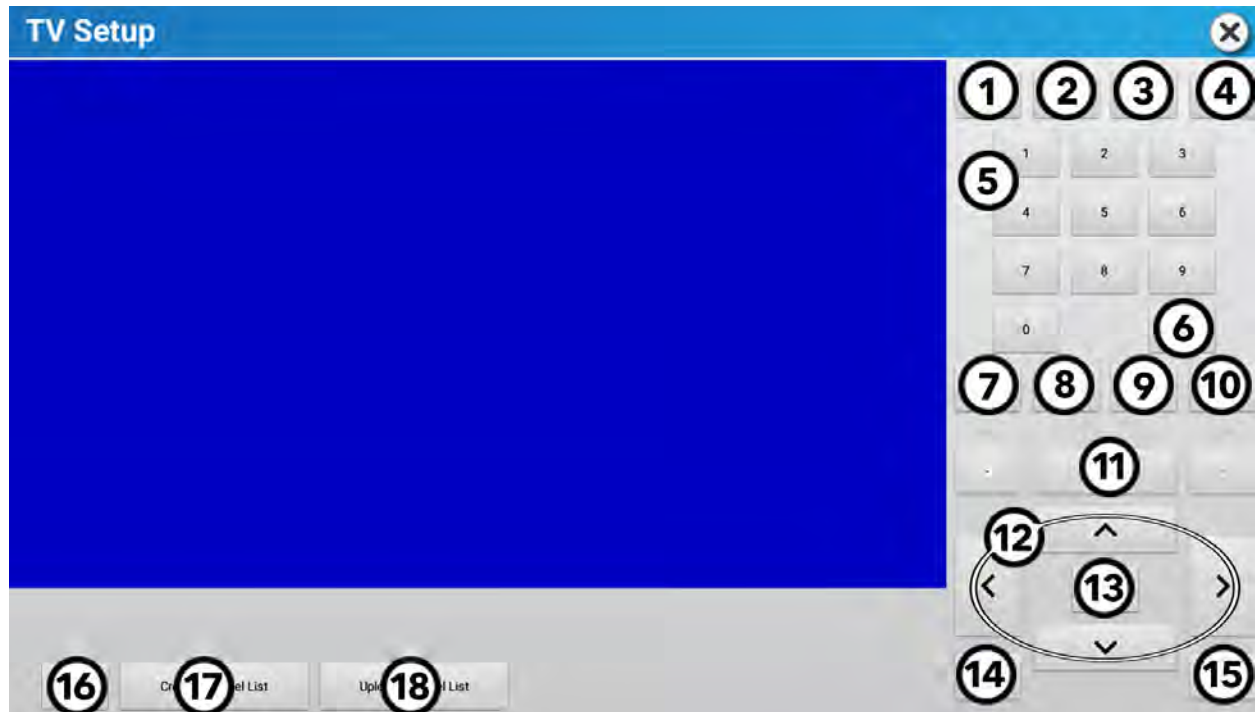
## ТВ

### 1. Выберите Тип тюнера.

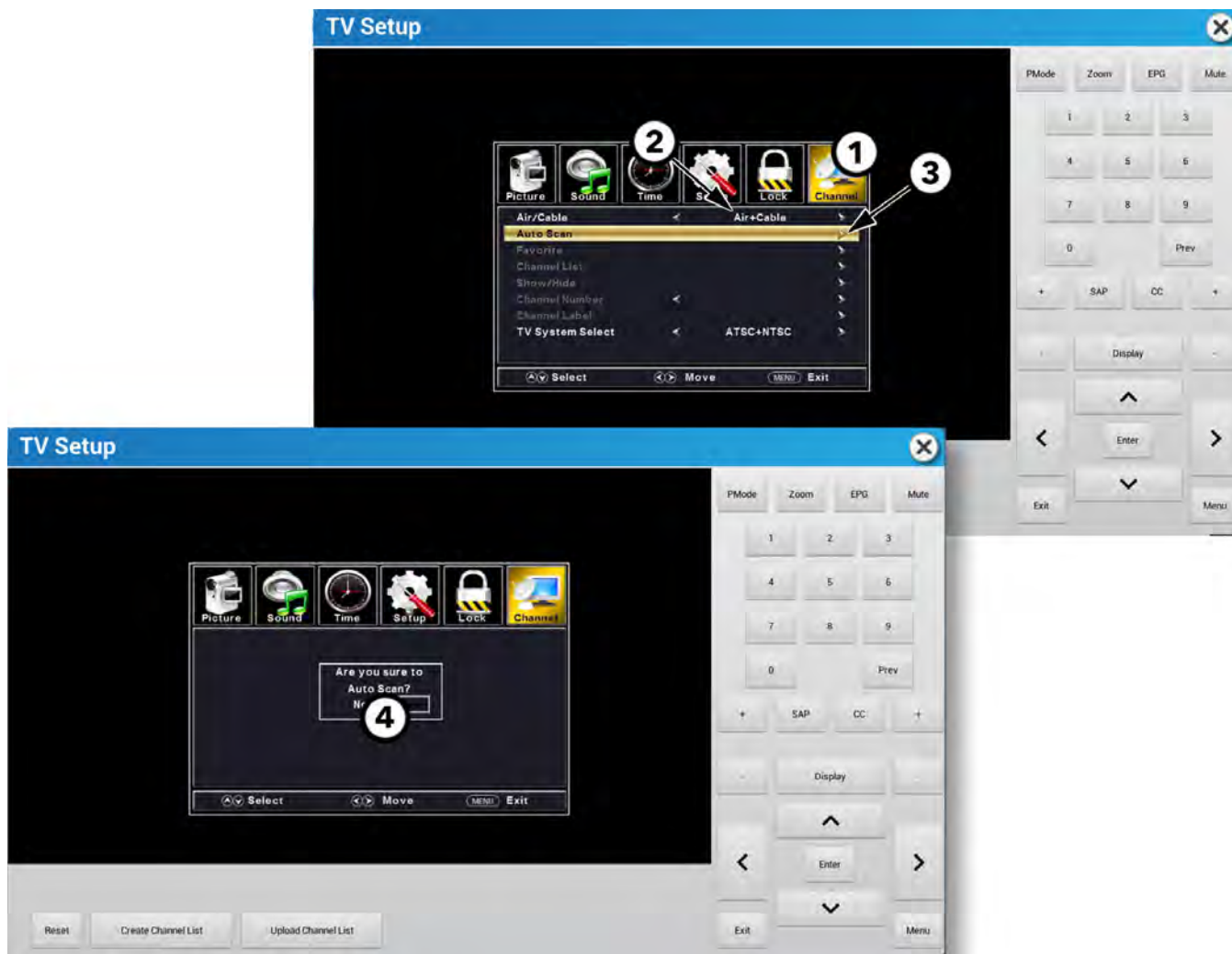
- **DTV** - это выбор по умолчанию для PRO:IDIOM™ (Coax or IPTV), DVB и ISDB конфигураций.
- **STB SYNC** – это выбор по умолчанию для конфигураций STB SYNC и STB Connector Kit.
- **Open IPTV** является выбором по умолчанию для потокового воспроизведения медиа по IP, используя RTP, UDP и подобные протоколы.



### 2. Нажмите **Настройка ТВ** для просмотра экрана выбранной конфигурации тюнера.



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



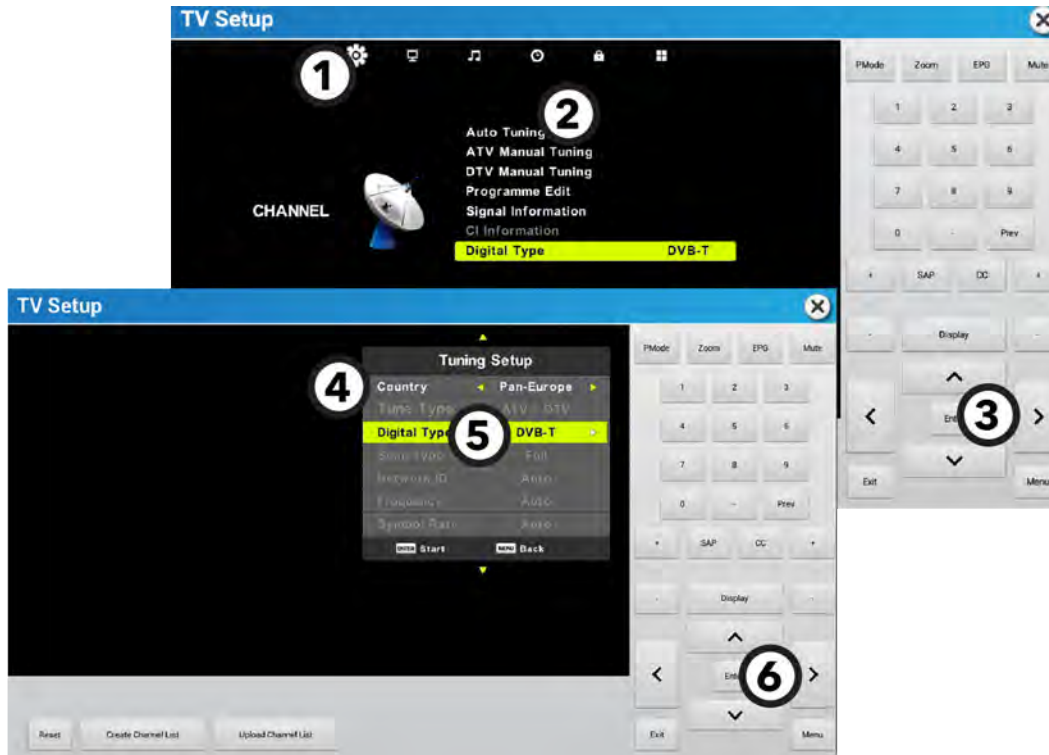
1. Нажмите ◀ или ▶ для перехода в меню Channel (Канал).
2. Нажмите ▲ или ▼ для перехода в меню Air/Cable (Воздух/Кабель), затем нажмите ◀ или ▶ для выбора своих настроек.

**ПРИМ.:**

- С помощью **кабельного поиска** каналов можно найти открытые и закрытые цифровые каналы, а также аналоговые каналы для тюнера Pro:Idiom.
- **Воздушное** сканирование в поисках цифровых каналов ATSC с местной наземной антенны.
- Применяв **кабельный и беспроводной поиск**, можно найти все типы каналов.

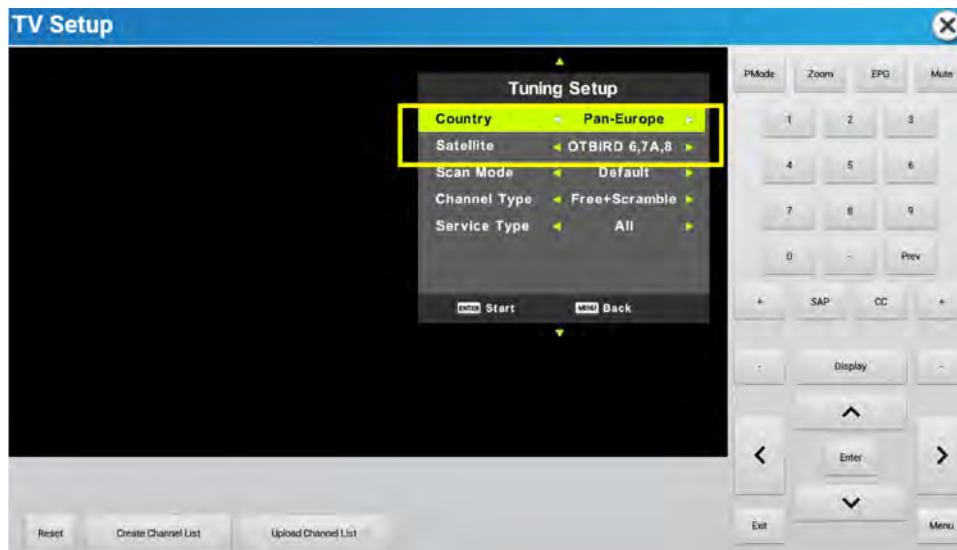
3. Нажмите ▲ или ▼ для перехода в меню Auto Scan (Автопоиск), затем нажмите ▶ или Enter (Ввод) для поиска каналов.
4. Нажмите ◀ или ▶ для выбора Нет или Да, и нажмите Enter (Ввод).

## Поиск ТВ-каналов для тюнера DVB



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

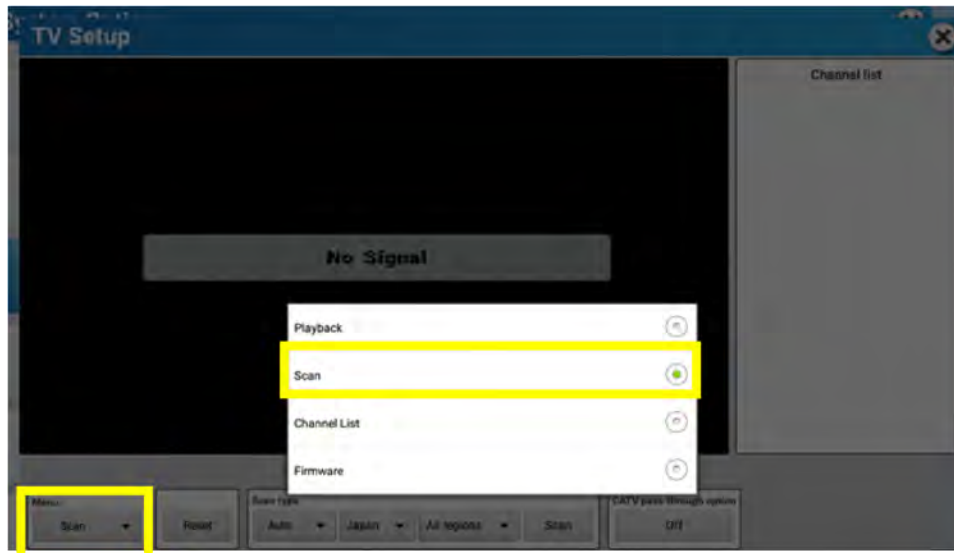
Если **DVB-S** выбран в качестве **стандарта цифрового ТВ**, выберите меню **Страна** и **Спутник**, используя ◀ или ▶, перед тем как запустить поиск каналов.



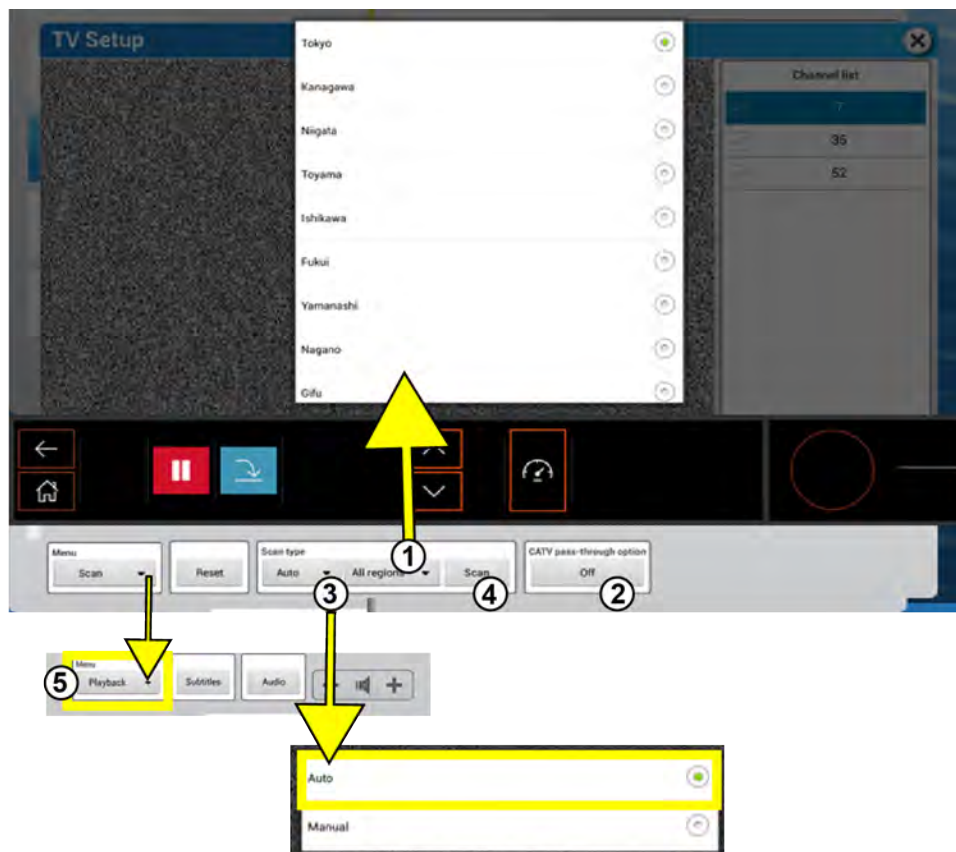
6. Нажмите **Ввод** для поиска каналов.
7. Нажмите ▲ или ▼, чтобы перейти к типу сигнала, если **DVB-S** был выбран в качестве **стандарта цифрового ТВ**.

## Поиск ТВ-каналов для тюнера ISDB-T.

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



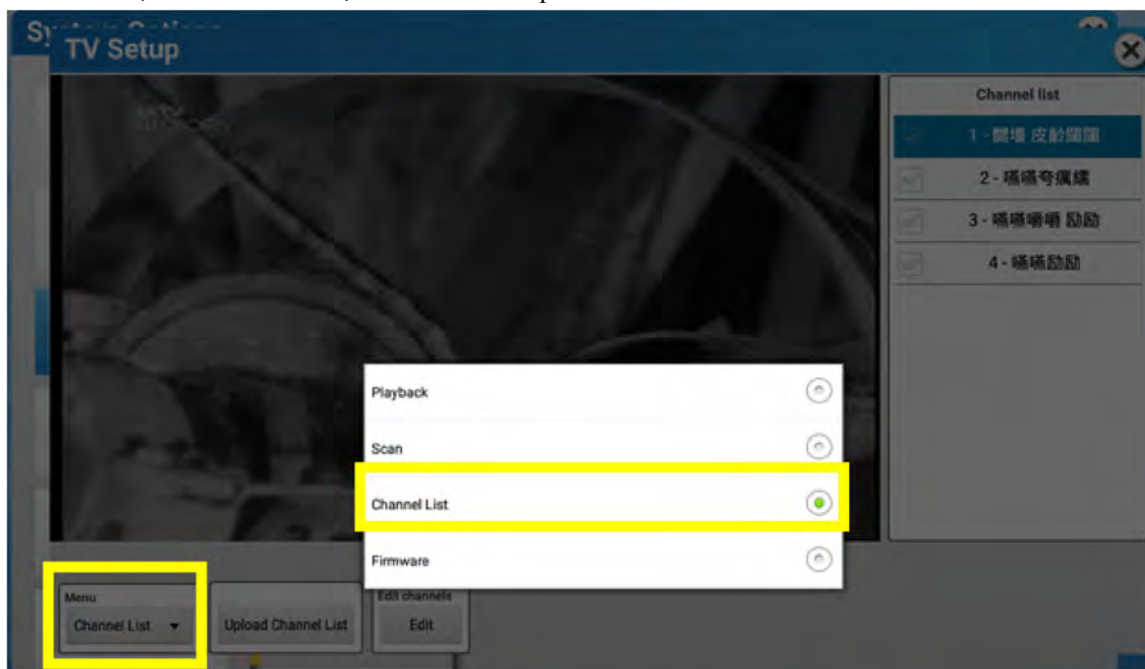
1. Выберите **All Regions (Все регионы)**, чтобы получить список регионов. Выберите подходящий регион.
2. Переведите **CATV Pass Through Option (Функцию переключения на кабельное ТВ)** в состояние **OFF (ВЫКЛ)**.
3. Выберите **Auto (Авто)** для опции **Scan Type (Поиск типа)**.
4. Нажмите **Scan (Поиск)**,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



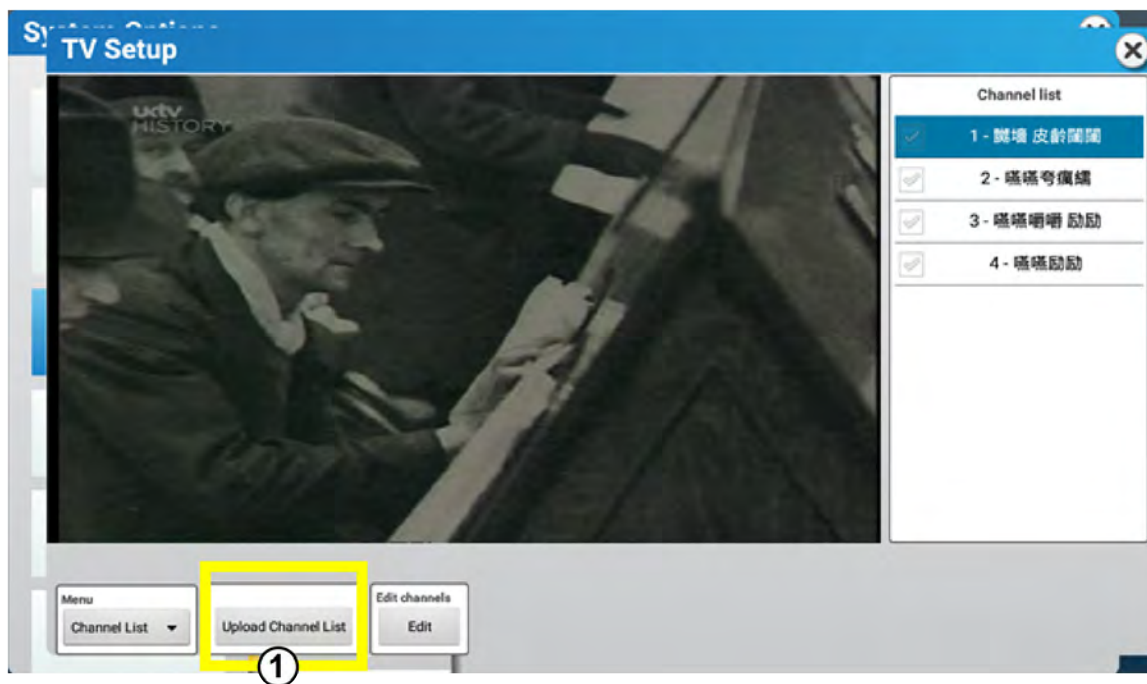
**ПРИМ.:** Если тюнер не находит каналы, переведите **CATV Pass Through Option (Функцию переключения на кабельное ТВ)** в состояние **ON (ВКЛ)** и затем заново запустите поиск каналов.

## Управление списком каналов для тюнера ISDB-T.

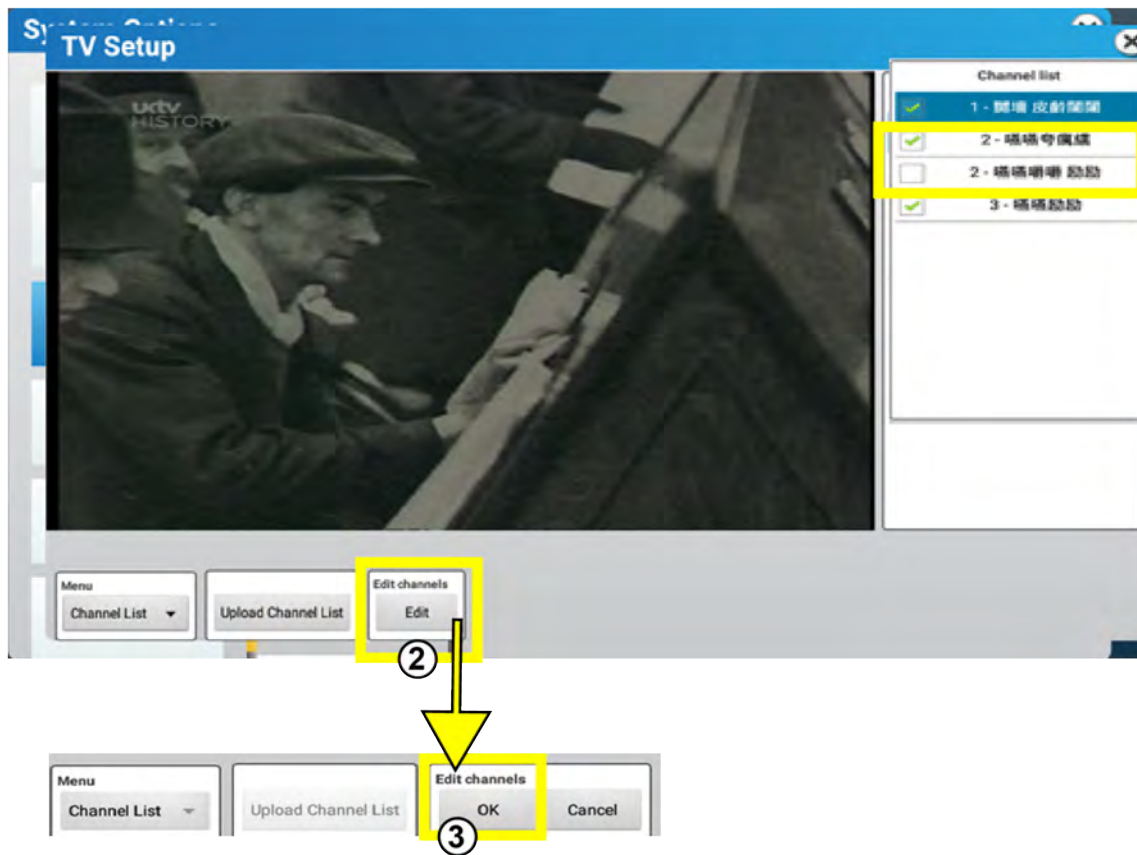
Выберите **Channel List (Список каналов)** в меню ТВ-настроек.



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



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



## Pro:Idiom™ IPTV тюнер

### Предварительные требования.

Заведение должно будет предоставить:

- **Доступ к их IPTV сети** через CAT-5e/CAT-6 проводное соединение для каждого Life Fitness кардио изделия, содержащего Pro:Idiom IPTV DTB. Не поддерживайте Pro:Idiom через соединение WLAN.
- **Назначение статического IP-адреса (IPv4 - 32-битный)** для каждой единицы кардиооборудования, содержащего Pro:Idiom IPTV DTB.
- **Назначение идентификационного тега VLAN (виртуальный LAN)**, если таковой требуется.
- **Информация описке каналов**, включая используемый протокол потоковой передачи (чаще всего используется UDP), IP-адрес для каждого канала, назначение порта и имя канала, связанное с каждым каналом. IP-адрес, порт и имя канала, связанные с каждым каналом.

### Ограничения

- Pro:Idiom IPTV DTB не поддерживает динамическое назначение IP-адреса.
- Pro:Idiom IPTV DTB не поддерживает зашифрованное IPTV Pro:Idiom через беспроводное соединение (или WLAN).

### Первоначальная настройка

- Первоначальная настройка фитнес-центра с помощью Pro:Idiom IPTV DTB требует получения важной информации о настройке, включая назначение статического IP-адреса для каждого DTB и списка каналов IPTV, от интегратора аудио/видео или менеджера объекта для непосредственной интеграции в DTB. Без этой информации этот DTB невозможно настроить.
- Каждый Pro:Idiom DTB на объекте необходимо будет запрограммировать вручную с помощью [Статический IP адрес](#) , а также [идентификационного тега VLAN](#) (если таковой требуется).
- [Список каналов IPTV \(телевидения, основанного на интернете\)](#) необходимо будет реализовать на одном Pro:Idiom DTB и можно клонировать на остальные внутри объекта с помощью USB-импорта/экспорта или через Halo.

### Технические характеристики

Вход IPTV:	Стиль RJ-45 через проводной Ethernet CAT-6
IPv4-адресация:	Только назначение статического IP
Поддержка многоадресной рассылки IPv4:	Да.
Поддержка IGMP:	Да.
Поддержка VLAN:	Да.
Протоколы потоковой передачи IPTV:	UDP и RTP
IP-диапазон многоадресной рассылки:	224.0.0.0 - 239.255.255.255
Назначение порта:	0001-9999
Поддержка транспортного потока:	Однопрограммный транспортный поток (SPTS) и многопрограммный транспортный поток (MPTS) до 20 Мбит/с
Поддержка видеокодеков:	MPEG-2, MPEG-4, H.264, HEVC
Поддержка аудиокодеков:	MPEG Уровень 1/2, Долби, AAC
Pro:Idiom Поддержка дешифровки:	Да.

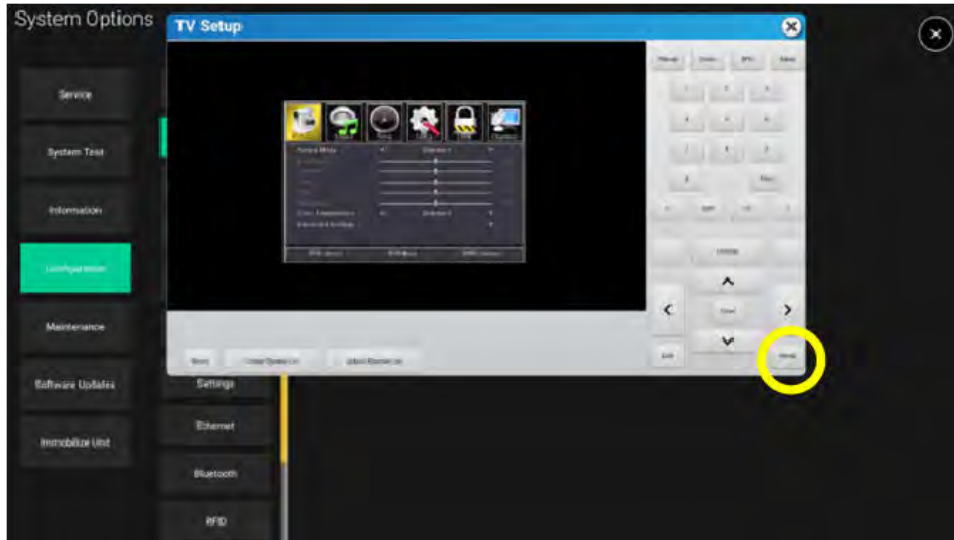
## Статический IP адрес

Каждый Pro:Idiom™ IPTV DTV должен быть запрограммирован со статическим IP адресом. Назначение или диапазон статического IP адреса должны быть предоставлены менеджером объекта или интегратором аудио/видео.

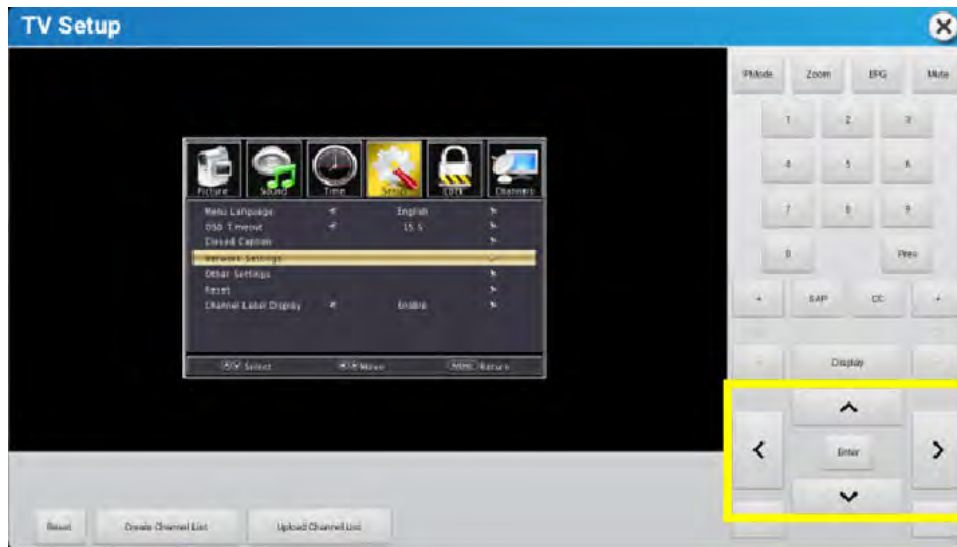
**Меню первой настройки:** Следуйте инструкциям по настройке параметров настройки тюнера. Во время первой настройки введите статический IP-адрес.

Если выйти из меню первой настройки, доступ к меню DTV можно получить следующим образом:

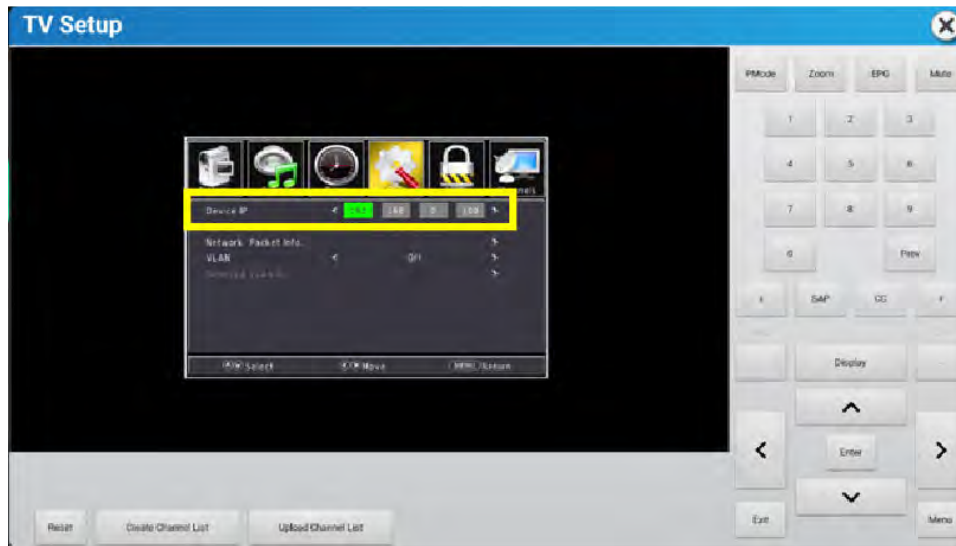
1. Зайдите в **Параметры системы > Конфигурации > Медиа-центр > DTV параметр > Настройка ТВ.**
2. Выберите **Меню** в правом нижнем углу окна настройки ТВ.



3. Нажмите ◀ или ▶, чтобы зайти в **Настройку**.
4. Нажмите ▲ или ▼, чтобы зайти в **Настройки сети**. Нажмите **Вход** или ▶



5. Введите статический IP-адрес в разделе **IP устройства** . Каждое из 4 полей (первое выделено зеленым) необходимо заполнить с помощью цифровой клавиатуры и стрелок вправо и влево для навигации. В приведенном ниже примере статический IP-адрес этого устройства – 192.168.0.100.



6. После ввода статического IP-адреса Вы можете включить VLAN (виртуальную локальную сеть), чтобы добавить идентификатор VLAN или назначение тега VLAN. Идентификатор VLAN должен быть предоставлен менеджером объекта или интегратором аудио/видео. Эта функция не является обязательной, но помогает направлять трафик, содержащий одновременно Интернет и IPTV.

**ПРИМ.:** Если идентификатор VLAN не требуется, пропустите раздел настройки идентификатора VLAN.

### Настройка идентификатора VLAN

1. Используйте стрелки навигации и включите VLAN для **ВКЛ**.



2. Перейдите к **Идентификатор выбранного VLAN**. Нажмите **Вход** или ► для доступа к таблице ввода идентификатора VLAN.

- Введите идентификатор VLAN порта (или сокращенно PVID), который представляет собой идентификатор VLAN по умолчанию, назначенный для обозначения сегмента VLAN, к которому подключен этот порт. Любые дополнительные VLAN, необходимые для доступа к трафику IPTV, можно разместить в соседних полях, начиная слева направо. Любые изменения будут сохранены после выхода.



### Список каналов IPTV (телевидения, основанного на интернете)

В этом разделе рассказывается, как создать и построить первоначальный список каналов IPTV.

### Предоставленный список каналов (пример)

Номер	IP-адрес	Порт	Номер канала	Имя канала
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

### Настройка канала: ручная настройка списка каналов

- Нажмите ◀ или ▶, чтобы перейти к меню **Каналы**.

2. Нажмите ▲ или ▼, чтобы перейти к меню **Введите IP адрес канала**. Нажмите клавишу **ENTER (Ввод)** или ►.



3. Введите многоадресный IP-адрес и номер порта первого канала, используя ◀ или ▶ для перехода к каждой ячейке. Для сохранения найденного канала нажмите **Ввод**. Повторите для каждого канала в списке каналов.

**ПРИМ.:**

- Диапазон многоадресных IP-адресов: от 224.0.0.0 до 239.255.255.255
- Назначение порта обычно состоит из 4 цифр и следует за многоадресным адресом с двоеточием (:).
- Пример: 239.10.10.23:4598



4. Нажмите ▲ или ▼, чтобы перейти к меню **Автосканирование каналов**. Нажмите клавишу **ENTER (Ввод)** или ►.

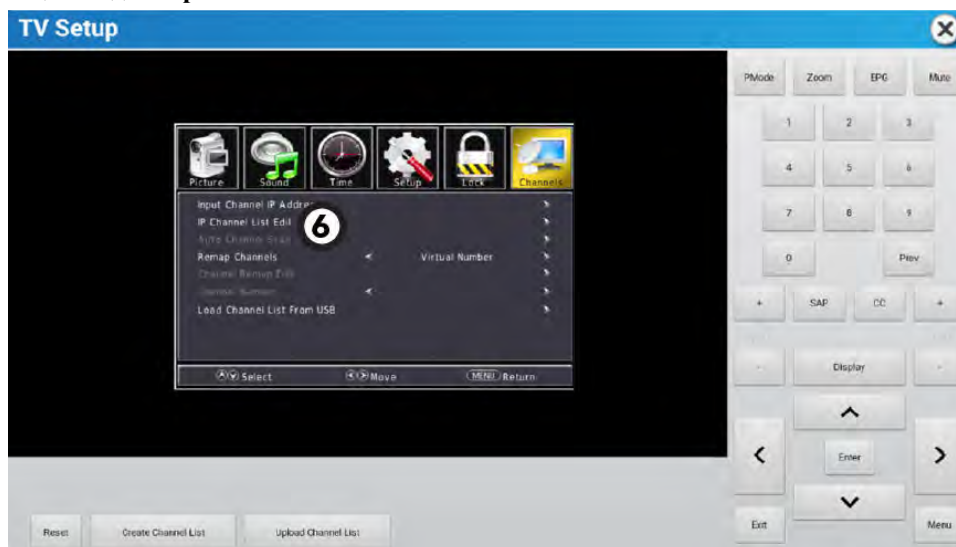


5. Появится запрос на подтверждение вашего выбора. Нажмите ◀ или ▶, чтобы выбрать **Нет** или **Да**. Нажмите кнопку **Enter (Ввод)**.



После сканирования все каналы с правильным адресом и параметрами назначения порта будут воспроизводить контент.

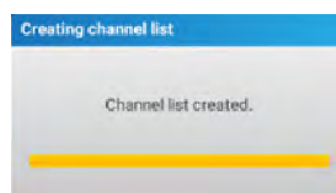
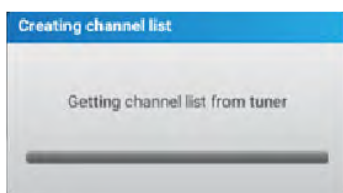
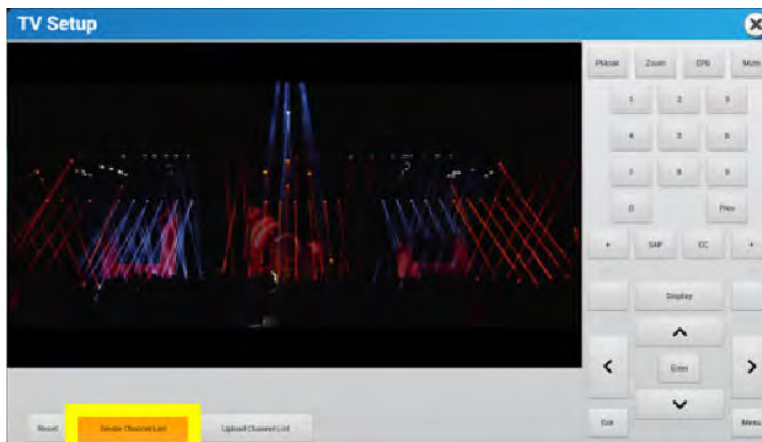
6. Чтобы просмотреть или отредактировать полный список каналов, перейдите к **редактированию списка IP-каналов**. Убедитесь, что все каналы в списке каналов настроены и отображают контент должным образом. Любые проблемы могут быть решены с помощью **Редактирования списка IP-каналов**.



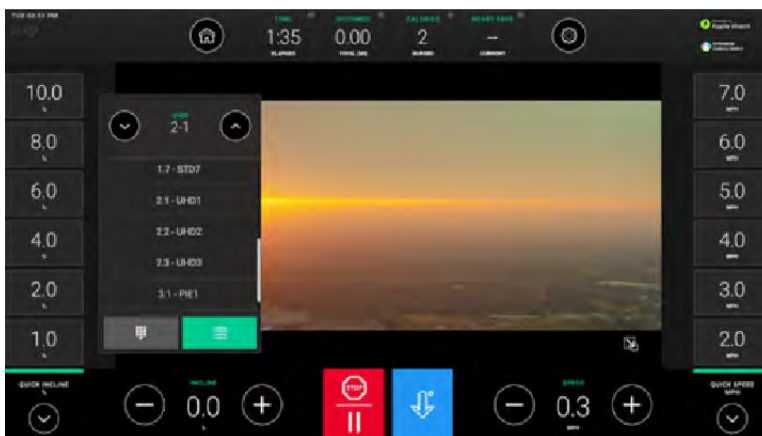
7. При необходимости повторите **Автоматическое сканирование каналов**.

## Создать список каналов

После проверки всех каналов используйте функцию **Создать список каналов**, чтобы импортировать список каналов в графический интерфейс консоли. Появится диалоговое окно, показывающее прогресс.



Выйдите из **Параметры Системы** и запустите тренировку, чтобы убедиться, что телевизионные каналы отображаются правильно.



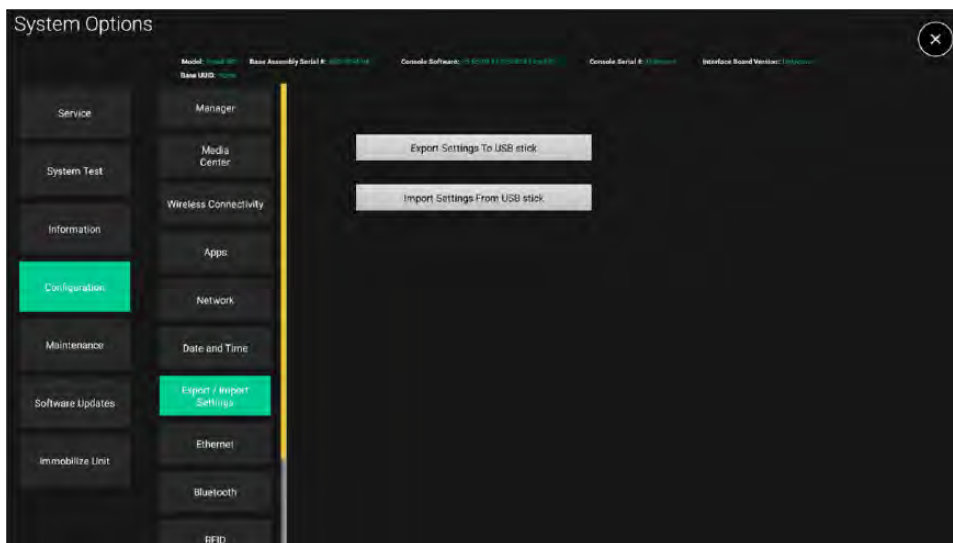
## Функция экспорта/импорта настроек консоли

Настройки консоли можно экспортировать и импортировать между локальными консолями с помощью USB-порта на передней панели. Это перенесет любые изменения в меню «Параметры системы», включая список каналов тюнера, на другие локальные консоли.

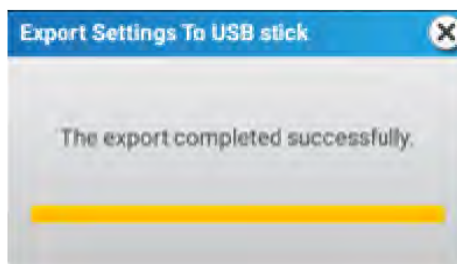
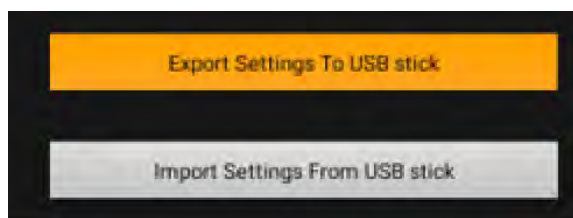
**ПРИМ.:** Функция «Создать список каналов» должна быть выполнена до того, как вы сможете правильно экспортировать список каналов.

1. Вставьте пустую флешку в переднюю панель консоли, с которой вы хотите экспортировать настройки. Это должна быть консоль, на которой настроен тюнер и сканируются каналы.

2. Перейдите к **Параметры системы > Конфигурация > Экспорт / Импорт настройки.**

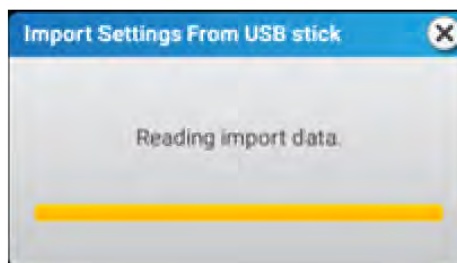
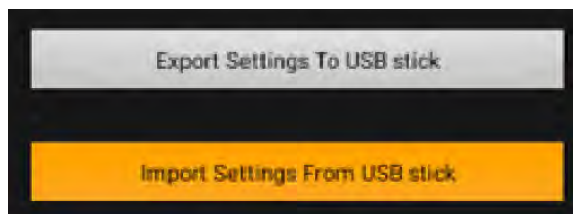


3. Выберите **Экспорт настроек на USB-носитель.** Подсказка покажет прогресс.



4. После успешного экспорта вставьте USB-носитель в консоль, на которой нет настроек, и перейдите к **Параметры системы > Конфигурация > Экспорт / Импорт настройки.**

5. Выберите **Импорт настроек с USB-носителя.** Подсказка покажет прогресс.



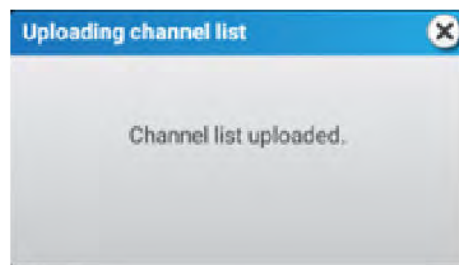
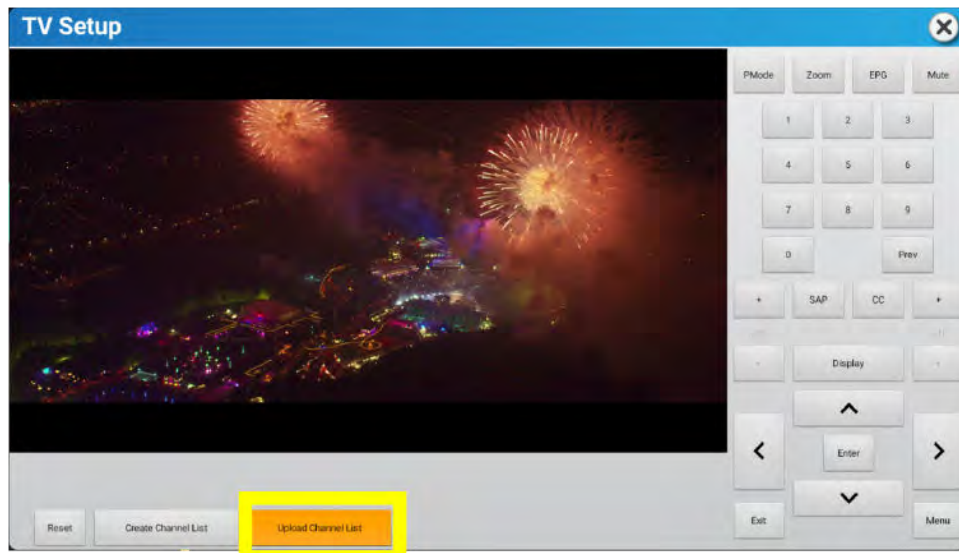
6. Повторите процесс импорта на каждой консоли в помещении, где нет настроек консоли.

**ПРИМ.:** Списки каналов тюнера будут импортированы только в том случае, если тюнер того же типа и с той же версией программного обеспечения.

### Выгрузка списка каналов

Функция передачи списка каналов в Halo для управления каналами и отправки списка каналов на другие консоли Discover, подключенные к Halo, в пределах объекта, которые используют тот же тип тюнера и версию программного обеспечения тюнера.

Перейдите в меню **Настройка ТВ** и выберите **Выгрузите список каналов**. Подсказка появится и покажет прогресс.

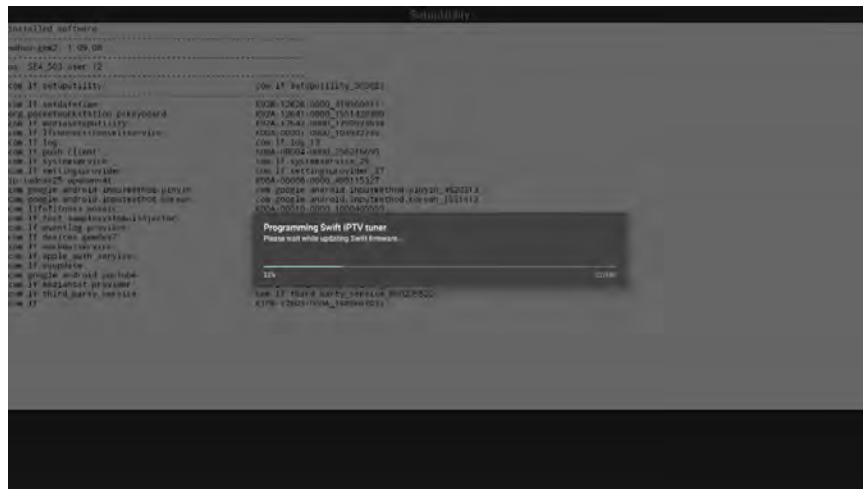
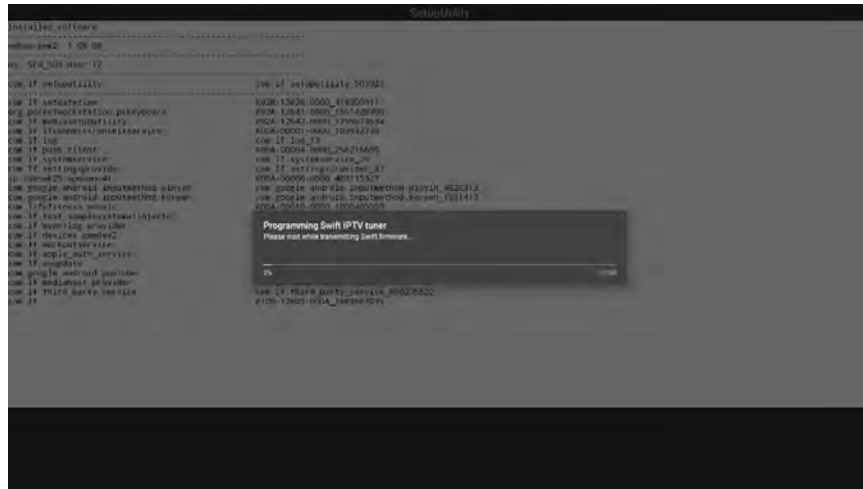


Используя учетную запись Halo для определенного объекта, вы можете редактировать список каналов и публиковать изменения для остальных устройств в пределах учреждения.

### Процесс обновления программного обеспечения: автоматическое обновление

Обновления для этого тюнера были добавлены в пакет обновления программного обеспечения LF только через порт USB на передней панели консоли. Тюнер не будет обновляться через облачное подключение к Halo. Если на DTV не установлена последняя версия микропрограммы, DTV обновляется в процессе обновления программного пакета LF.

Обновление будет происходить в два этапа: передача данных с консоли на DTV и собственно обновление. Этот процесс может занять до 2 минут.



Если процесс обновления не наблюдается во время обновления консоли, обычно это связано с тем, что прошивка тюнера уже обновлена.

## Проверка типа тюнера и версии прошивки тюнера

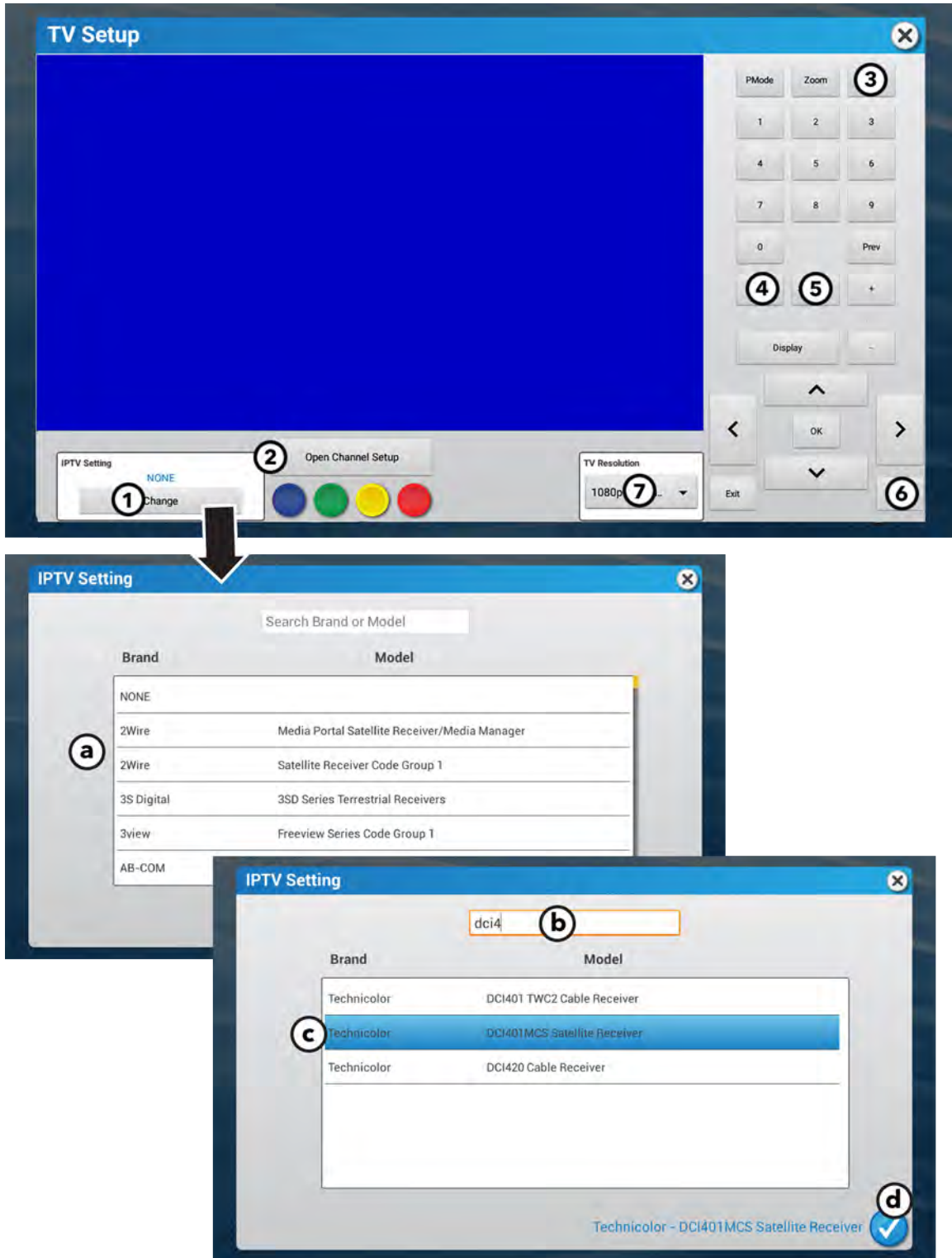
Чтобы проверить тип тюнера или версию микропрограммы, перейдите к **Параметры системы > Информация > Версия программного обеспечения > Тюнер** чтобы увидеть тип тюнера и версию прошивки.

The screenshot shows the 'System Options' interface. The 'Software Versions' menu item is highlighted in green. The 'Tuner' section is highlighted in yellow, displaying the following information:

Main		Apps Installed	
Part #: 6100-12502-000A		com.ancotel.ots.priv.tstoken	version: 0.1.0-4596705
OS		com.google.android.gms	version: 16.38.40
Version: REL_303 user 12		com.if.workoutservice	version: 1.3.23
Bootloader		com.if.workflow.zbase	version: 1.0.5
1:75C4_502_uark.2		org.mobi.opensubdoku	version: 1.05
Firmware Version:		com.ancotel.providers.medi	version: 9
RS Version: 1.30 S_release_integrity_v4.1.0		com.ancotel.providers	version: 2.5.37
Kernel Version:		com.ancotel.moscar	version: 9
Uboot Version:		com.kios6-gosig-celml-142f2a.5	version: 1.00.03
LiFi FW Version:		com.if.app4_gsub_service	version: 1.00.03
MF Version:		com.ancotel.wirelessstorage	version: 9
946f0466731aa004077e72ae806d17385dc149c		com.ancotel.tstoken	version: 9
SIB Version:		com.ancotel.computationalmanager	version: 9
SIB ID: 0000		com.ancotel.providers.drm100-da	version: 9
MTM Version:		com.if.push.drm	version: 0005.40974-0000-5300000
MDM ID: 0000		com.if.media.setuplib	version: 1.00.03
MA MCU			
Version: 1.00			
ATC ID:			
JNT-TBD-DCX-BSC-ASL-ENG-STLXXX-P-B-CXVNS-NA			
Vericall Base SW:			
MDM ID: 0000			
CSAFE			
Version: Unknown			
Tuner			
Type: PR0_000A_0VER_01P	Version: 0.08		
Memory Size: 64 GB			
Lithicape Media			
Part #: 00000000			

## STB SYNC

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



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

## 1. Настройка IPTV

Выберите **Изменить**.

Укажите марку и модель телевизионной приставки.

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

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

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

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

## 2. Общие цветные кнопки

Действие зависит от настроек телевизионной приставки.

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

Список текущих и ближайших программ для выбранных каналов.

## 4. SAP (вторичное аудио) (если доступно)

Переключение между основным аудиоканалом и вторичным аудиоканалом.

## 5. Субтитры

Нажмите для включения/выключения субтитров.

## 6. Меню

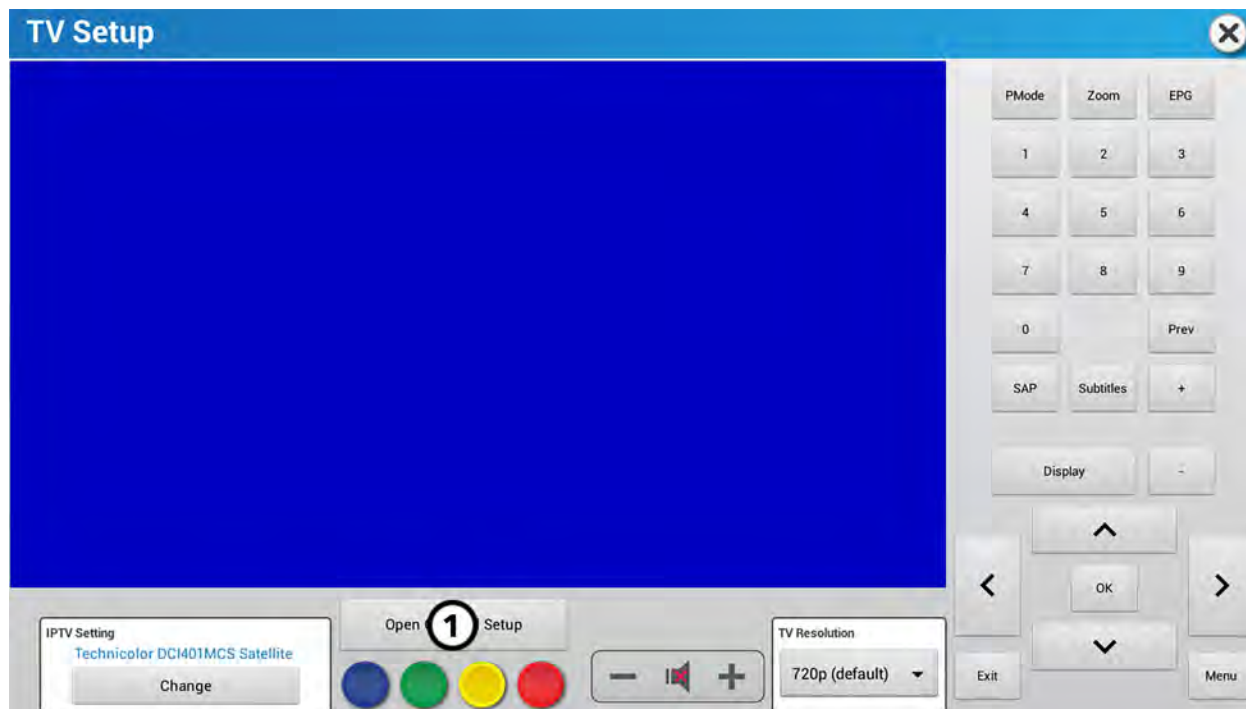
Меню телевизионной приставки (если имеется)

## 7. Разрешение ТВ

Измените разрешение ТВ.

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

## Открыть настройку каналов



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

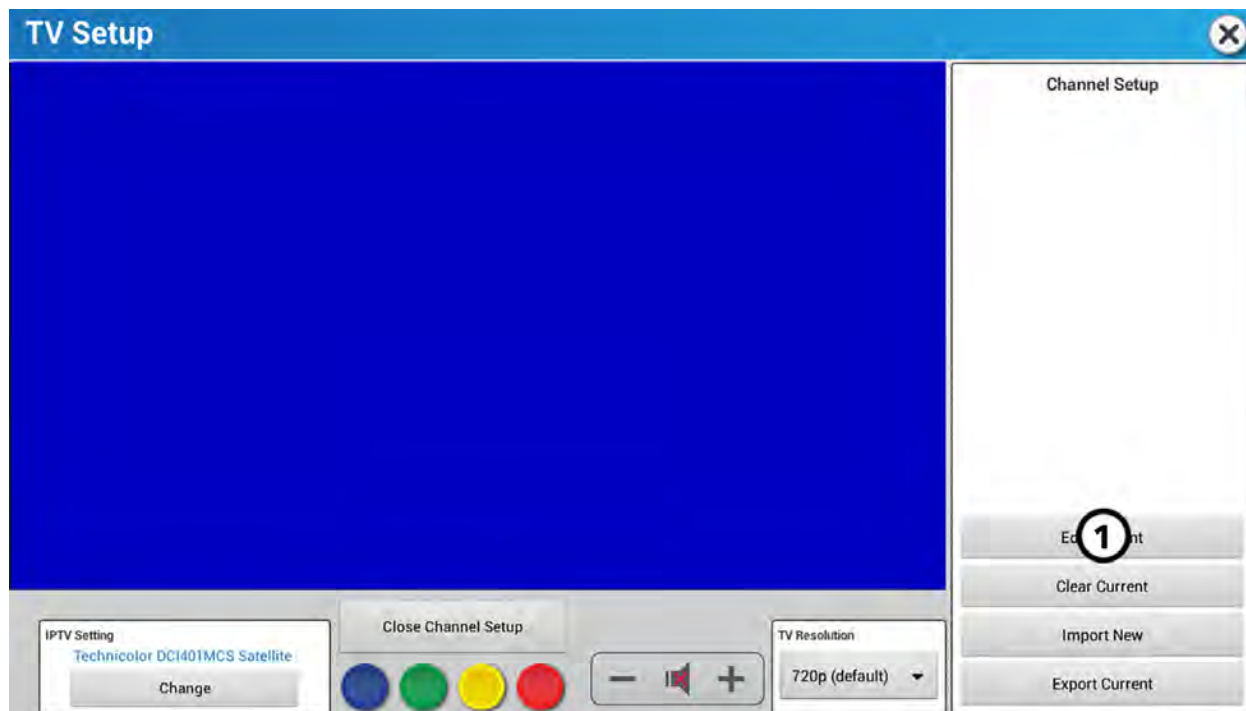
Меню Open Channel Setup (Открыть настройку каналов) содержит четыре опции:

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

## Редактировать текущую запись

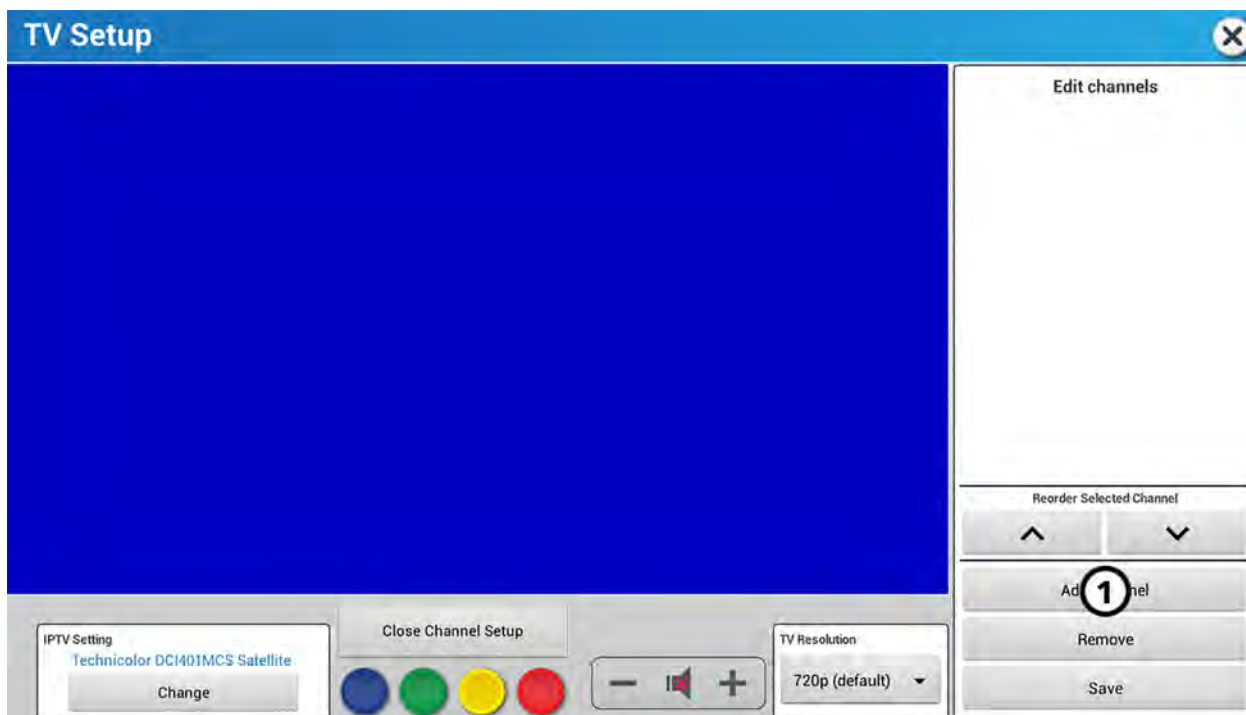
Нажмите **Edit Current (Редактировать текущую запись)** для доступа к следующим опциям меню:

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

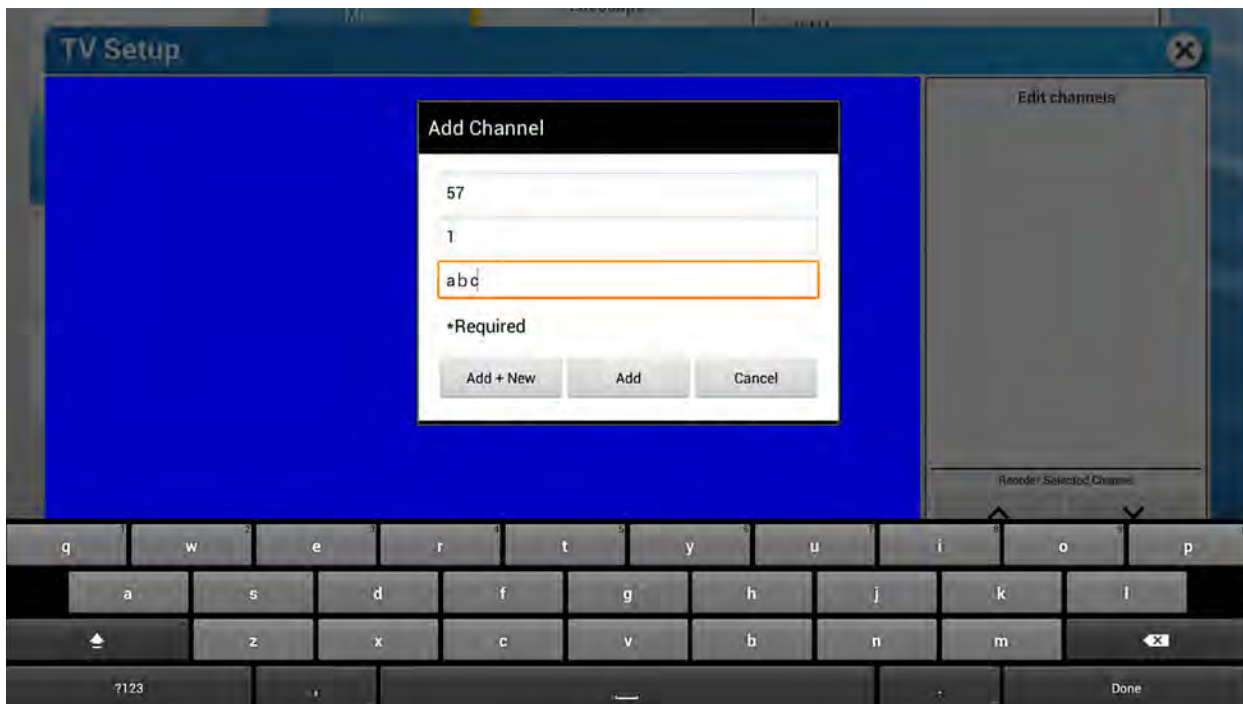


## Добавить канал

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



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

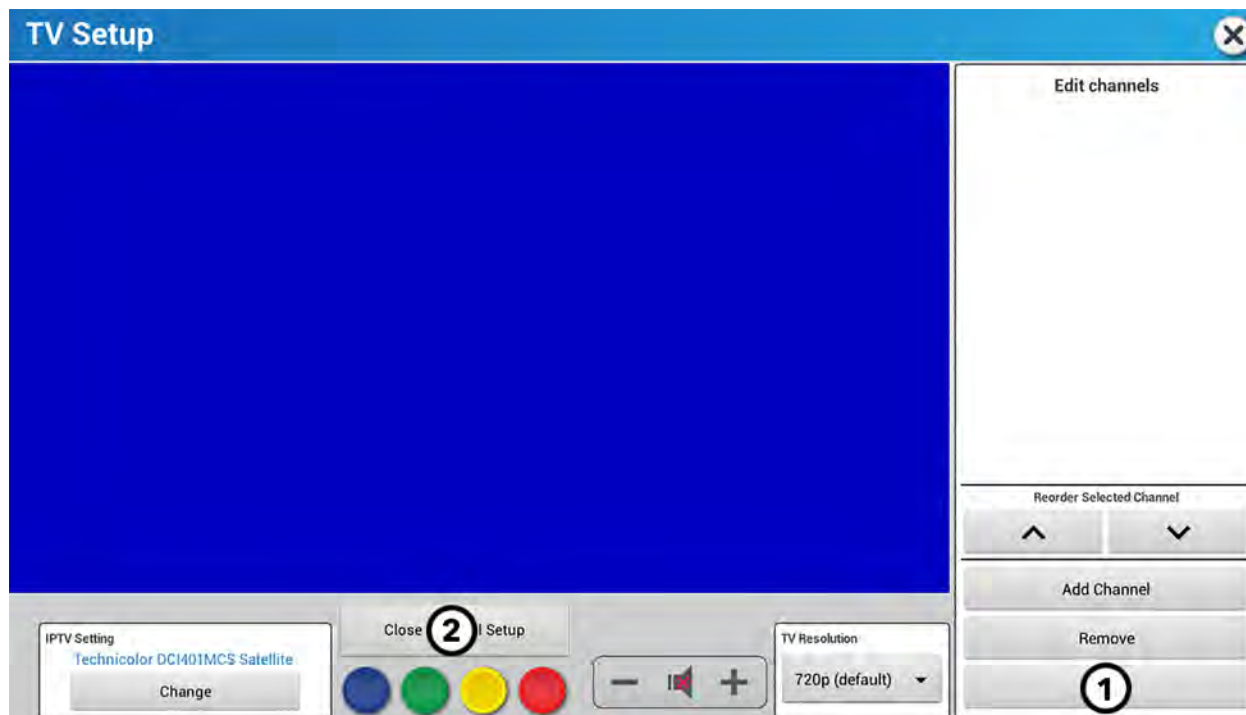


3. Введите субномер канала или номер программы в поле **Minor number (Дополнительный номер)**.

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

5. Выберите что-то одно:

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

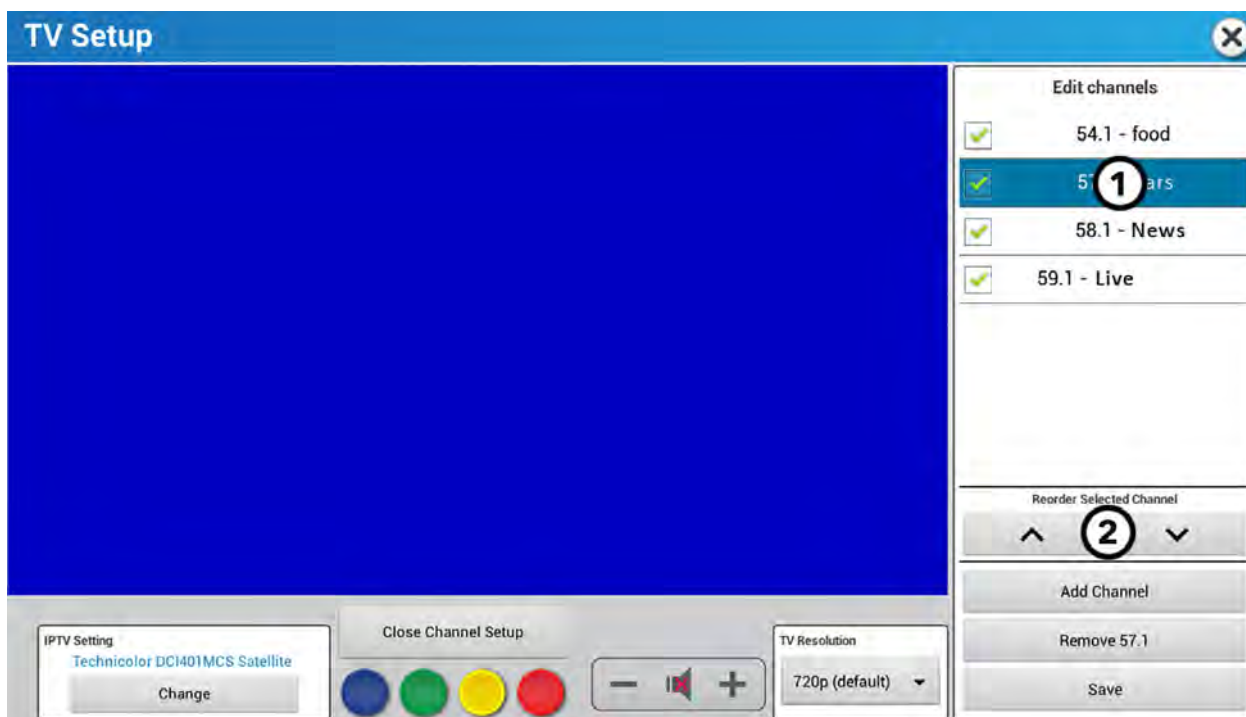


1. Нажмите **Сохранить**, когда вы закончите добавлять каналы.

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

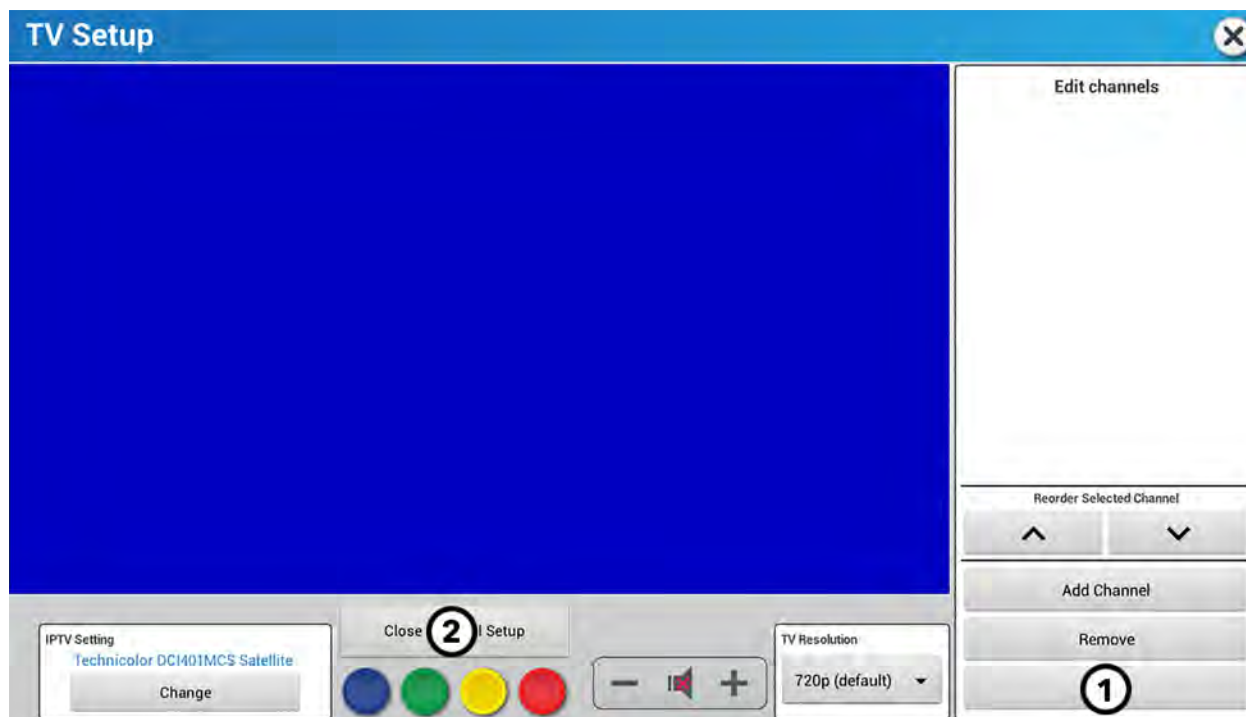
## Переместить выбранный канал

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



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

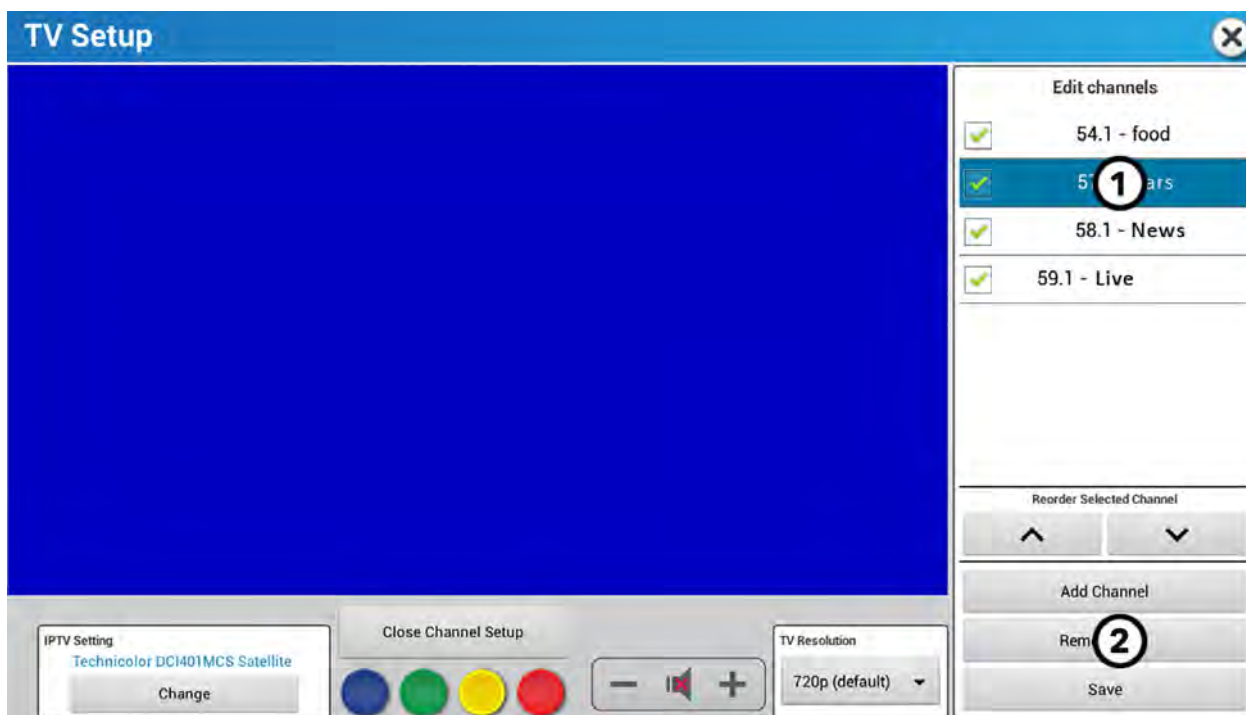
2. Нажмите ▲ или ▼, чтобы переставить канал в списке.



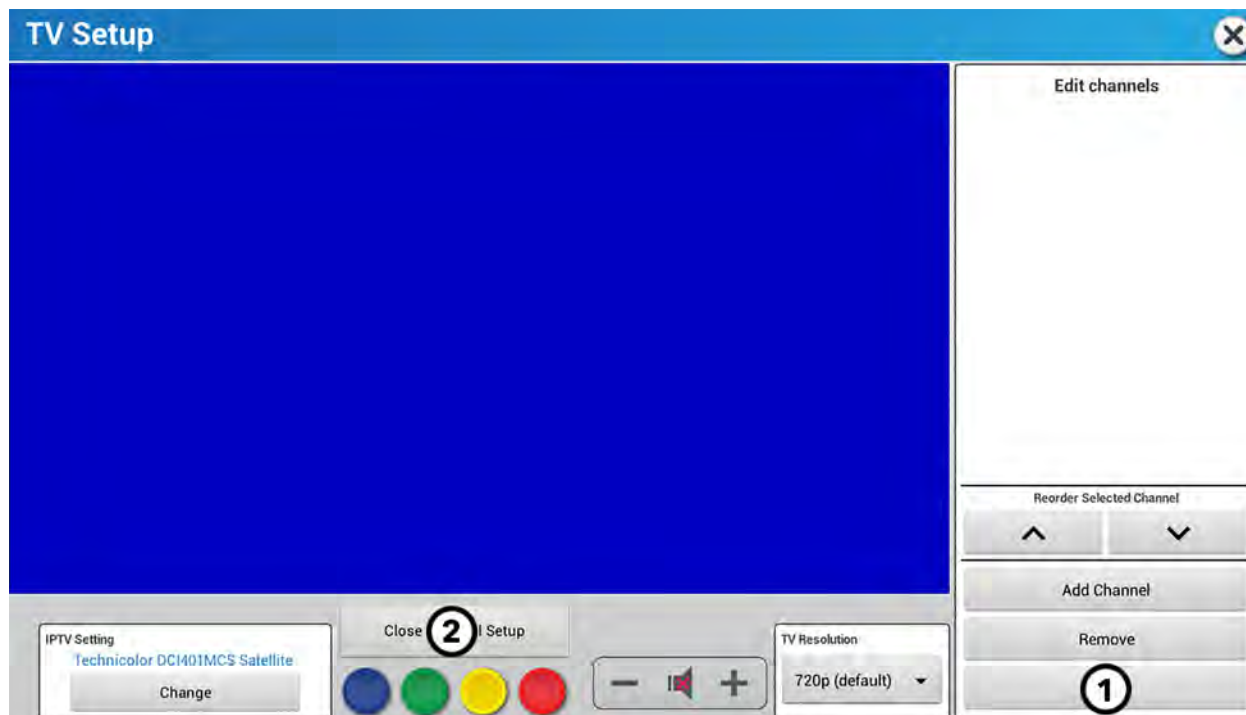
1. Нажмите **Сохранить**, когда вы закончите переставлять каналы.
2. Нажмите **Close Channel Setup (Закреть настройку канала)**, когда вы закончите работать со списком каналов.

## Удалить

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



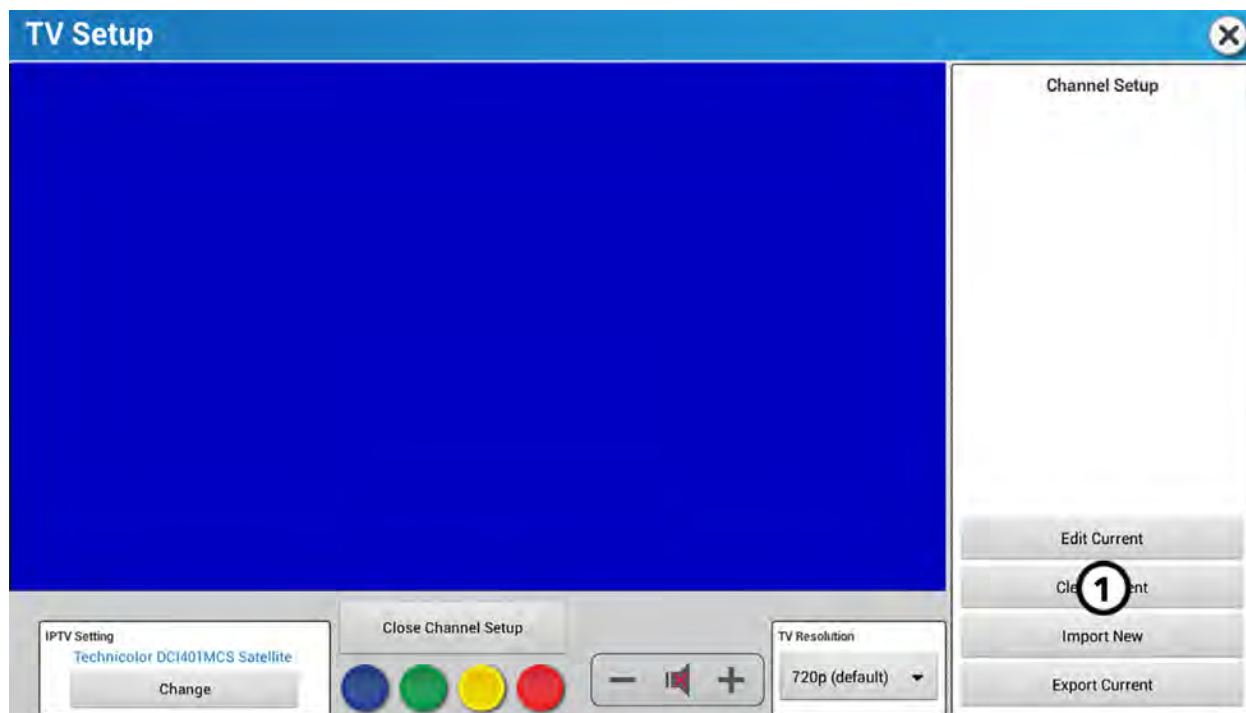
2. Нажмите **Remove (Удалить)**.



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

## Очистить текущую запись

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



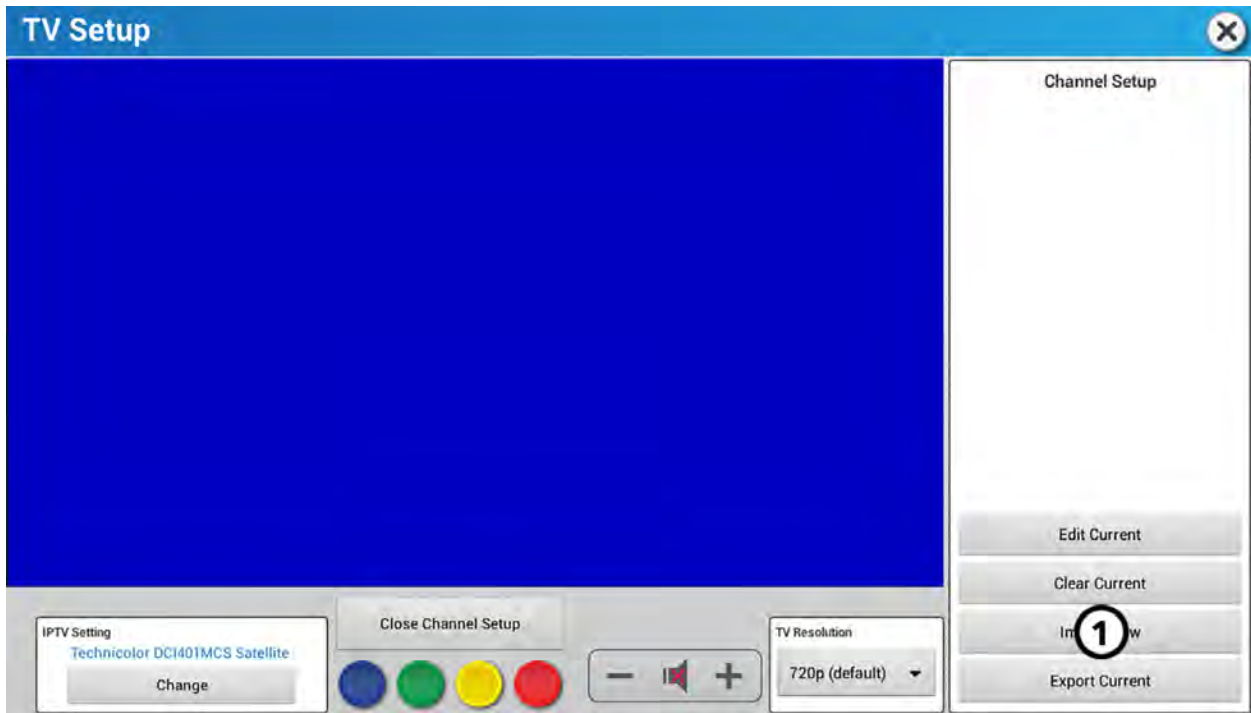
## Импортировать новую запись

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

Импортировать список каналов с другого тренажера:

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

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



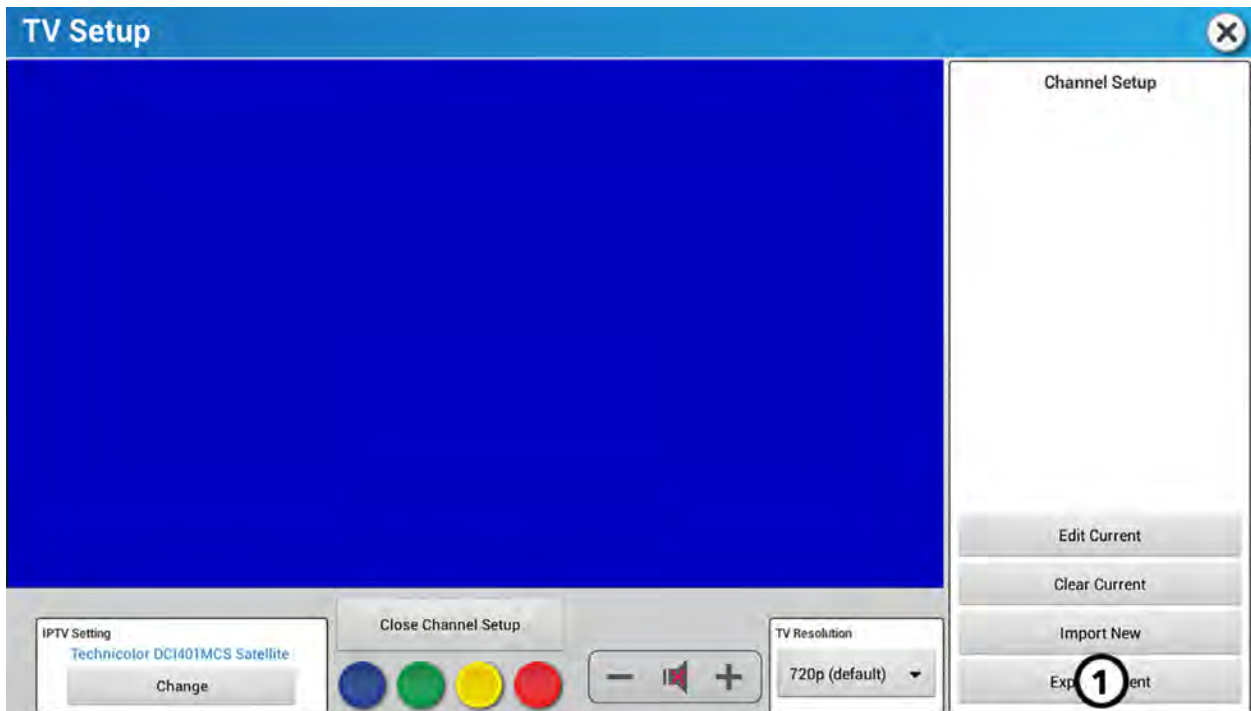
7. Убедитесь, что ваш тренажер импортировал список каналов с другого тренажера.

#### Экспортировать текущую запись

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

Для экспорта текущего списка каналов тренажера:

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



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



Open IPTV позволяет создавать индивидуальные каналы.

### 1. Тип тюнера

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

### 2. Настройка ТВ

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

### 3. Индивидуальный канал

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

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

- Создать имя канала

### 4. Нажмите флажок для сохранения канала в список каналов.

### 5. Таблица каналов

URL-адрес и имя канала заносятся в таблицу каналов.

### 6. Нажмите X для удаления выбранного канала.

### 7. Предварительный просмотр канала

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

### 8. Импорт каналов

Импортировать список каналов со вставленного USB-носителя.

## **9. Экспортировать каналы**

Экспортировать список каналов на вставленный USB-носитель.

## **10. Выгрузка списка каналов**

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

## **11. Конфигурация буфера**

Изменить количество данных в буфере, чтобы оптимизировать потоковое видео.

# 8. Технические характеристики

## Технические характеристики консоли

Тип экрана консоли:	LCD-дисплей со встроенным проекционно-емкостным сенсорным экраном
Размер сенсорного экрана LCD:	Диагональ 23,8 дюйма (60,5 см)
Требования к питанию сенсорного экрана LCD:	20,5—25,5 В пост. тока при 3,5 А
Порты:	CSAFE: Тип RJ45, сменное сетевое соединение и порт Fitness Entertainment ( <i>мощность, соответствующая спецификации FitLinxx CSAFE от 4 августа 2004 г.: от 4,75 до 10 В постоянного тока; максимальный ток 85 мА</i> ).
Разъем для наушников:	3,5 мм стерео
Диапазон температуры окружающей среды (эксплуатация)	10С - 40С ( <i>расчетные условия 25С</i> )
Диапазон температуры ((Хранение/транспортировка в нерабочем состоянии)	-33 - 71С ( <i>основной ограничивающий элемент: сенсорный экран LCD</i> )
Диапазон влажности (в рабочем состоянии)	5-85% относительной влажности ( <i>расчетные условия — 40% относительной влажности, без конденсации</i> )
Системы мониторинга частоты сердечных сокращений:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Патентованная цифровая контактная система отслеживания частоты сердечных сокращений Lifepulse™ и дистанционно совместимая система отслеживания частоты сердечных сокращений Polar®</li><li>• Совместимость с устройствами мониторинга сердечного ритма ANT+ и Bluetooth.</li></ul>
Цель по сердечному ритму, тренировка	<ul style="list-style-type: none"><li>• Минимум: 50 ударов в минуту</li><li>• Максимум: 210 ударов в минуту</li></ul>
Диапазон скоростей:	Беговая дорожка Symbio Runner: 0,5-16,0 миль в час (0,8-25 км/ч) с шагом 0,1.
Уровни наклона:	Беговая дорожка Symbio Runner: 0 - 15% Symbio Incline Elliptical: 0 - 15
Уровни сопротивления:	Symbio Upright LifeCycle™ и Symbio Recumbent Cycle: 0-25 Symbio Upright SwitchCycle: 0 - 99 Symbio Incline Elliptical: 0-25
Зарядка USB-устройств:	Может использоваться в сочетании с кабелями Apple Lightning, Apple USB-C, Android USB-C и Android микро USB для зарядки совместимых устройств.
Беспроводная зарядка:	<ul style="list-style-type: none"><li>• Область зарядки: 50 x 80 мм (приблизительно 2 x 3 дюйма)</li><li>• Время отклика зарядки: менее 3 секунд</li><li>• Максимальная мощность: 10 Вт</li><li>• Совместимость протокола зарядки: Qi Fast Charging</li></ul>
Возможности осуществления широковещательной передачи:	NTSC/ATSC or PAL/DVB-T/DVB-T2 or NTSC/ISDB-T/DTMB ( <i>три отдельных тюнера</i> ). NTSC/ISDB-T поддерживают версии стандарта ISDB для Японии и Бразилии, включая В-CAS, и поддерживают DTMB (или DMB-TH) для Китая. Дополнительно поддерживает системы PAL-M и PAL-N (особый вид кодирования PAL в Аргентине, Бразилии, Парагвае и Уругвае, где недоступно цифровое вещание).
Возможности кабельного/спутникового приемника:	QAM-B или DVB-C/DVB-S/DVB-S2 QAM-B включает Pro:Idiom™ возможности дешифрования.
Возможности IPTV-приемника:	Поддерживает Clear и Pro:Idiom™ шифрование IPTV с использованием протоколов Multicast UDP и RTP.

## Размеры консоли

	<b>Физические размеры (без упаковки)</b>
Толщина	3,4 дюйма / 8,6 см
Ширина	22,76 дюйма / 57,8 см
Высота	16,4 дюйма / 41,6 см
Вес	24 фунта / 10,9 кг

## 9. Авторские права и товарные знаки

### Список авторских прав и товарных знаков

#### Life Fitness

Life Fitness® Все права защищены. Life Fitness является зарегистрированной торговой маркой.

Discover™, FitPower™, Heart Rate+™, LFconnect™, Система Lifepulse™, Lifescape™, MaxBlox™, PowerMill™, SureStepSystem™, Swipe™ и Workout Landscape™ являются товарными знаками компании Life Fitness.

#### Другие

FitLinxx™ является товарным знаком компании ActiveLinxx.

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

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

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

Android™ является товарным знаком Google Inc. PM-038-13. (3,14)

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

PureGreen 24™ является торговым знаком компании Pure Green.

Qi® является торговым знаком компании Wireless Power Consortium, Inc.

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

# 10. Гарантия

## На что распространяется гарантия

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

## Кому предоставляется гарантия

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

## Срок гарантии

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

## Кто покрывает расходы на транспортировку и страховку для проведения обслуживания

Если Изделие или любая деталь, на которую распространяется гарантия, должны быть возвращены в сервисный центр для ремонта, то расходы на транспортировку и страховку в течение первого года покрывает компания Life Fitness. Вы несете ответственность за транспортировку и страховку после первого года.

## Что мы предпримем для устранения дефектов, на которые распространяется гарантия

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

## На что не распространяется гарантия

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

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

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

## Что следует сделать

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

## Как получить запасные детали и воспользоваться сервисным обслуживанием

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

## Исключительная гарантия

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

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

### **Внесение изменений в гарантию не допускается**

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

### **Действие государственных законов**

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

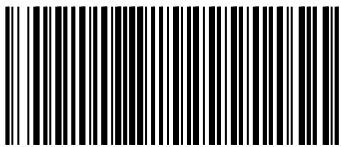
### **Условия гарантийного покрытия**

Чтобы ознакомиться с условиями гарантии на компоненты, воспользуйтесь приведенной ниже ссылкой:

<http://lifefitness.com/warranties>







1022784-0012