

Symbio™ Konsol

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

Kullanıcı Kılavuzu



Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, IL 60018 • U.S.A.
847.288.3300 • FAKS: 847.288.3703
Servis telefon numarası: 800.351.3737 (ABD, Kanada içinde ücretsiz)
Global Web Sitesi: www.lifefitness.com

Uluslararası Şubeler

AMERİKA KITASI

Kuzey Amerika

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
Servis E-postası:
customersupport@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
commercialsales@lifefitness.com

Brezilya

Life Fitness Brasil

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

Latin Amerika ve Karayipler*

Life Fitness, LLC

Columbia Centre III
9525 Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
Servis E-postası:
customersupport@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
commercialsales@lifefitness.com

AVRUPA, ORTA DOĞU ve AFRİKA (EMEA)

Belçika, Hollanda ve Lüksemburg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
+3118064666
Servis E-postası:
service.benelux@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
marketing.benelux@lifefitness.com

İngiltere

Life Fitness UK LTD

Unit 109^a
Lancaster Way Business Park
Ely, Cambs, CB6 3NX
Telefon: Genel Müdürlük (+44)
1353.666017
Müşteri Destek (+44) 1353.665507
Servis E-postası: uk.support@lifefitness.com
Satış/Pazarlama E-postası:
life@lifefitness.com

Almanya, Avusturya, İsviçre

Life Fitness Europe GMBH

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

İspanya

Life Fitness IBERIA

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

Tüm diğer EMEA ülkeleri ve EMEA* iş distribütörleri

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
+3118064666
Servis E-postası:
emeaservicesupport@lifefitness.com

ASYA PASİFİK (AP)

Japonya

Life Fitness Japan, Ltd.

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

Hong Kong

Life Fitness Asia Pacific LTD

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

Tüm Diğer Asya Pasifik ülkeleri ve Asya Pasifik distribütörü*

Life Fitness Asia Pacific LTD

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

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

Kullanıcı ve Servis Dokümanları Linki

<https://fn.fit/KnowledgeBase>

<https://fn.fit/SupportDocuments>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

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

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

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

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

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

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

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

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

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አንላይን ያገኛሉ።

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

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

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפוא רש בקבל לבאיטניט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

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

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

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

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

İçindekiler Tablosu

Güvenlik

Güvenlik Talimatları.....	4
Kullanmadan Önce.....	7
İşlevsel Bilgi.....	7
Bloke Yöntemi - Yalnızca Koşu Bandı.....	9

Bağlanın

İnternet Gereklilikleri.....	11
Kablosuz LAN Gereklilikleri.....	11
Ağ Ekipmanının Yerleştirilmesi ve Güç Gereklilikleri.....	11
Bağlantı Noktası Yapılandırması.....	11
Hedef URL'leri.....	11

Başlarken

Konsol Özellikleri.....	12
Yardımcı Kontroller.....	13
Cihaz Bağlantısı.....	17
Qi® Kablosuz İndüksiyon Şarj Cihazı.....	21
Lifepulse™ Sistemi.....	23
Akıllı Aydınlatma Nasıl Ayarlanır?.....	23

Kullanım

Ana Ekran.....	26
Egzersiz içi Görünümler ve Eğlence Tercihleri.....	31
Egzersiz Duraklat.....	38
Soğuma.....	39
Hibrit Modu.....	40

Egzersizler

Egzersizlerin Listesi.....	41
Antrenman Açıklamaları.....	42
Egzersiz Ayarı - Veri Girişleri.....	44
Hızlı Başlat.....	54
LFOD+™.....	55
Standart Hedefler.....	62
Form Testleri.....	63

Bakım ve Sorun Giderme

Onaylı ve Uyumlu Temizleyiciler.....	66
Sorun Giderme.....	66

Yönetici Bilgileri

Erişim Sistemleri Tercihleri.....	71
ön ayarlı Ayarlar.....	73
TV.....	75

Özellikler

Konsol Teknik Özellikleri.....	104
Konsol Boyutu.....	105

Telif hakları ve ticari markalar


Telif Hakları ve Ticari Markaların Listesi.....	106
---	-----

Garanti


Neleri Kapsar.....	107
Kimleri Kapsar.....	107
Garanti Süresi.....	107
Servis Ulaştırma ve Sigortasını Kim Öder.....	107
Garanti Kapsamına Giren Kusurları Düzeltmek İçin Ne Yapacağız?.....	107
Garanti Kapsamına Girmeyenler.....	107
Ne Yapmalısınız.....	107
Parçalara ve Bakım Servislerine Erişim.....	107
Münhasır Garanti.....	107
Garantide Değişiklik Yapılması Yasaktır.....	108
Eyalet Kanunlarının Etkisi.....	108
Garanti Kapsamı Koşulları.....	108


1. Güvenlik


Güvenlik Talimatları

 Kullanmadan önce tüm talimatları okuyun.

TÜM ÜRÜNLER


 **UYARI:** Egzersiz ekipmanının yanlış veya aşırı kullanımı sağlıkla ilgili yaralanmalara neden olabilir. LIFE FITNESS Bir egzersiz programına başlanmadan önce; kullanıcının özellikle aile geçmişinde yüksek tansiyon veya kalp rahatsızlığı varsa veya kullanıcı 45 yaşın üstündeyse veya sigara içiyorsa, kolesterol seviyesi yüksekse, obezse veya o ana kadar düzenli egzersiz yapmamışsa; bir doktora görünüp kapsamlı bir tıbbi muayeneden geçmesini ÖZELLİKLE tavsiye etmektedir. Kullanıcı, egzersiz sırasında herhangi bir zamanda halsizlik, baş dönmesi, ağrı veya nefes daralması yaşarsa, egzersizi hemen bırakmalıdır.


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


 **UYARI:** Pilleri çocukların ulaşamayacağı bir yerde saklayın.

Bazı göğüs bantları çıkarılabilir pil içerebilir.

- Pil yutmak özofagusta potansiyel yırtılma ve kimyasal yanık oluşumuna sebep olacağından, ciddi yaralanmalara ve 2 saat kadar kısa bir süre içinde ölüme sebebiyet verebilir.
- Eğer çocuğunuzun pil yuttuğundan şüpheleniyorsanız hemen yerel zehirlenme kontrol noktanızı arayarak uzman yardımına başvurun.
- Cihazları inceleyin ve pil bölümünün doğru şekilde emniyete alındığını kontrol edin. (örneğin vidanın ya da mekanik bağlantının sıkı olduğunu.) Eğer bölme emniyete alınmamışsa kullanmayın.
- Kullanılmış pilleri güvenli bir şekilde hemen atın. Bitmiş piller halen tehlikeli olabilir.
- Düğme pillerin doğurabileceği riskler ve çocukların güvenliğinin nasıl sağlanacağı ile ilgili çevrenizdekileri bilgilendirin.

 **UYARI:** Yanık, yangın, elektrik şoku veya yaralanma riskini azaltmak için, her bir ürünü uygun şekilde topraklanmış elektrik çıkışlarına bağlamak zorunludur.





 **UYARI:** Kalp atış hızı izleme sistemleri yanlış olabilir. Çok fazla egzersiz yapmak ciddi yaralanmalara hatta ölüme neden olabilir. Halsizlik hissederseniz egzersiz yapmayı hemen bırakın.

 **TEHLİKE:** Elektrik çarpması riskini azaltmak için temizlik veya bakım yapmadan önce ürünün fişini mutlaka çıkarın.


- LIFE FITNESS, LIFE FITNESS kapsamında sunulan ürünlerin üretiminde kullanılan bileşen parçalarının lateks içermediğini garanti etmez. Bu ürünlerin kullanıcıları, istenmeyen bir lateks reaksiyonuna yol açabilecek kazara teması önlemek için gerekli tüm önlemleri almalıdır.
- Eğer ürün hasarlı bir güç kablosuna veya elektrik fişine sahipse ya da düşmüş, hasar görmüş veya bir bölümü su içerisine daldırılmışsa, kesinlikle çalıştırmayın. Müşteri Hizmetleri ile iletişime geçin.
- Ürünün konumunu belirlerken, güç kablosunun takılı olduğu priz kullanıcının erişebileceği bir mesafede olduğundan emin olun. Elektrik kablosunun dolanmadığından, bükülmediğinden ve diğer ekipmanların ya da cisimlerin altında sıkışmadığından emin olun.
- Eğer elektrik kaynak kablosu hasar görmüşse, üretici, yetkili bir servis bayisi veya benzer şekilde yetkili bir kişi tarafından tehlike oluşmasını engellemek için değiştirilmesi gerekir.
- Doğru kullanım için her zaman konsol talimatlarını uygulayın.
- Bu cihaz, güvenliklerinden sorumlu bir kişinin gözetiminde veya talimatıyla cihazı kullanmadıkları süre fiziksel, duyuşal veya zihinsel melekeleri ya da tecrübe veya bilgisi yetersiz kişiler (çocuklar dahil) tarafından kullanılmak üzere tasarlanmamıştır.
- Bu cihazın çocuklar tarafından kullanımı uygun değildir. 14 yaşın altındaki çocukları makineye yaklaştırmayın.
- Bu ürünü dış mekanlarda, havuz kenarında veya nemin yüksek olduğu alanlarda kullanmayın.
- Ürünü asla hava delikleri kapatılmış şekilde kullanmayın. Hava deliklerini tüy, saç veya herhangi bir diğer tıkaçıcı malzemeden uzak tutun.
- Bu ürünlerdeki herhangi bir açıklığa asla yabancı nesnelere sokmayın. İçine herhangi bir nesne düşerse; elektriğini kesin, elektrik kablosunu prizden çekin ve nesneyi düştüğü yerden dikkatlice çıkarmaya çalışın. Öğeye ulaşamıyorsa, müşteri destek hizmetleri ile iletişime geçin.
- Sıvı içeren kapları aksesuar gözü veya tablası dışında ünitenin üzerine koymayın. Kapaklı kaplar kullanmanız önerilir.
- Bu ürünleri çıplak ayakla kullanmayın. Daima ayakkabı giyin. Kauçuk veya tabanı kaymayan ayakkabılar giyin. Topuklu, kösele, çivili veya çivisiz kramponlar giymeyin. Ayakkabılarınızın tabanına taş girmemiş olduğundan emin olun.
- Bol giysileri, ayakkabı bağcıklarını ve havluları hareketli kısımlardan uzak tutun.

- Kullanım esnasında aletin içine veya altına uzanmayın veya aleti yana doğru eğmeyin.
- İdman sırasında diğer kişilerin kullanıcı veya ekipmana herhangi bir şekilde müdahale etmesine izin vermeyin.
- Üniteyi prize takıp kullanmadan önce bir saat LCD konsolun sıcaklık açısından "normalleşmesini" bekleyin.
- Bu ürünleri bu kılavuzda anlatılan amacına uygun kullanın. Üretici tarafından önerilmeyen bağlantı parçalarını kullanmayın.
- Ayaklı ekipman sabit ve düz bir zemine monte edilmelidir.
- Egzersize başlamadan önce, ürün üzerindeki tüm uyarıları okuyun.
- Uyarılar eksikse veya okunmuyorsa, uyarı etiketlerinin yerleştirilmesi hakkında destek almak için Müşteri Destek Hizmetlerine danışın. Uyarı etiketleri her ürünle birlikte verilir ve ürün kullanılmadan önce mutlaka yerlerine yerleştirilmiş olmalıdır. Eksik veya kayıp uyarı etiketlerinden LIFE FITNESS sorumlu değildir.



KOŞU BANDI

-  **DİKKAT:** Yaralanma riski - yaralanmalara sebebiyet vermemek için, hareket eden bir banda çıkarken veya banttın inerken çok dikkat edin. Kullanmadan önce montaj talimatlarını okuyun.
-  **UYARI:** Koşu bandının arkasındaki 2 m (6,5 ft.) x 0,9 m (3 ft.) boyutundaki alanda duvar, mobilya veya başka ekipman dahil hiçbir engel olmamasına dikkat edin. İsteğe bağlı uzun bir güç kablosu için Müşteri Destek Hizmetlerine başvurun.
-  **UYARI:** Egzersize başlamadan önce, acil durdurma ipinin kullanıcıya takıldığından ve Koşu bandında uygun yere bağlandığından emin olun.
-  **UYARI:** Bant, izin verilen maksimum yanal konumları belirten işaretler arasında değilse bant ortalama ayarı gerçekleştirilmelidir. Bkz. Koşu bandı Montaj Talimatları.
- Ürün kullanılmıyorsa LIFE FITNESS ürünün fişinin çekilmesini önerir. Kullanılmadığında ve parçaları takarken veya çıkarırken fişi elektrik prizinden çekin. Bağlantıyı kesmek için ON/OFF düğmesine basarak gücü KAPATIN, sonra da fişi prizden çıkarın.
- Güç kablosunu ısıtılmış yüzeylerden uzak tutun. Ekipmanı güç kablosundan çekmeyin veya kabloyu tutacak olarak kullanmayın. Güç kablosunu yerde Koşu bandının altından veya yanından geçirmeyin.
- Tırabzanlar gerektiğinde denge sağlamak amacıyla tutulabilir ancak sürekli kullanım için uygun değildir.
- Koşu bandı çalışırken asla cihazın üzerine çıkmayın veya cihazdan inmeyin. Dengenizi korumanız gerektiğinde tırabzanları kullanın. Tökezleme benzeri acil durumlarda tırabzanlara tutunun ve ayaklarınızı yan platformlara koyun.
- Koşu bandı üzerinde asla geriye doğru normal veya tempolu yürüyüş yapmayın.
- Bu ürünü, aerosol sprey ürünlerinin kullanıldığı veya oksijenin mevcut olduğu alanlarda kullanmayın. Bu tür maddeler, tutuşma ve patlama tehlikesi oluştururlar.
- Avrupa Birliği Makina Yönetmeliği'ne uygun olarak 2006/42/EC, bu ekipman, ortalama çalışma hızı olan 12 km/sa (ticari üniteler) ve 8 km/sa (ev üniteleri) hızda 70 dB (A) seviyesinin altında ses çıkarır. Yük varken yüksüz haline göre daha fazla gürültü çıkar.

LIFECYCLE® EGZERSİZ BİSİKLETLERİ

-  **UYARI:** Bisikletin en geniş kenarı ile her iki taraftaki nesnelere arasında en az 41 cm (16 inç) mesafe bırakın. Bisikletin önünde ve arkasında en az 3ft. (0,9 m), bisiklete binilen yönde ise en az 2 ft. (0,6 m) boşluk bırakın.
- Plastik plakaların üzerine basmayın veya üzerinde oturmayın.
- Bisiklete binerken veya inerken dikkatli olun. Dengenizi korumanız gerektiğinde sabit tırabzanları kullanın.

CROSS-TRAINER

-  **UYARI:** Cross Trainer'ın önünde en az 1 ft (0,3 m), yanında ise en az 2 ft (0,6 m) boşluk bulunduğundan emin olun.
-  **UYARI:** Cross-Trainer, serbest tekerlek sistemi özelliğiyle donatılmamıştır. Bu nedenle, ürün anında durdurulamaz.

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

İLERİDE REFERANS OLARAK KULLANILMAK ÜZERE BU TALİMATLARI SAKLAYIN..

ANATEL Uyumluluk Bilgileri - Brezilya

Bu ekipman şu sayılarla ANATEL tarafından onaylanmış ürünleri içerir:

MODÜL	ANATEL NUMARASI
WIFI / BLUETOOTH	08437-23-09600
KABLOSUZ şARJ CİHAZI	01535-21-13620
RFID	18033-20-07558
NFC	13389-21-14239
ANT+	00127819

Bu ekipman zararlı parazite karşı koruma sağlamamaktadır ve usulüne uygun şekilde onaylanmış sistemlerde parazite neden olmayacaktır.

Kullanmadan Önce

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

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



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

FCC Uyarısı - Olası Radyo/Televizyon Parazitleri

EN ISO 20957 Class SA (Bisikletler, Cross-Trainer): Profesyonel ve/veya ticari kullanım.

EN ISO 20957 Sınıf SB (Yalnızca koşu bandı): Profesyonel ve / veya ticari kullanım.

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

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

EN ISO 20957 Sınıf H: Ev kullanımı.

EN ISO 20957 Class HA (Bisikletler, Cross-Trainer): Profesyonel ve/veya ticari kullanım. Upright SwitchCyle yalnızca ticari kullanım içindir.

EN ISO 20957 Sınıf HB (Yalnızca koşu bandı): Profesyonel ve/veya ticari kullanım.

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

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

Sadece Kros Bantları:

Cross-Trainer'lar:

EN ISO 20957-9 için: 2016 SA sınıfı hassaslık testi, krank milindeki güç egzersiz ekipmanı dinamometreye bağlanarak gerçekleştirilir. Krank dönerken tork EN ISO 20957-9'a göre ölçülür: 2016 SA Sınıfı kullanım testi koşulları. Konsolda görüntülenen sonuç watt ile dinamometrede ölçülen değer karşılaştırılarak hassaslığın, EN ISO 20957-9'a göre tolerans dahilinde bulunmuştur: 2016 Sınıf SA (50 watt'a kadar +/- 5 watt, 50 watt'ın üzerinde +/-%10).

İşlevsel Bilgi

Bu Kullanım Kılavuzu aşağıdaki tabanlarla Discover ST konsolunun işlevlerini açıklamaktadır:

- Symbio™ Incline Elliptical
- Symbio™ Runner
- Symbio™ Yatak Bisiklet
- Symbio™ Dikey SwitchCycle
- Symbio™ Upright LifeCycle®

Kullanım Amacı:

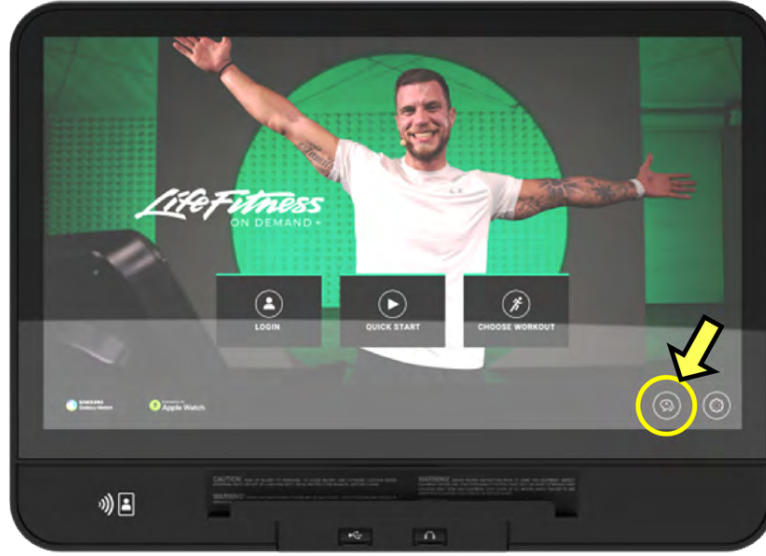
- Symbio™ Runner Koşu bandı, kullanıcıların yerleşik olarak kapalı alanda hareketli bir zemin üzerinde koşup yürümesine imkan sağlayan bir egzersiz aletidir.
- Symbio™ Incline Elliptical verimli, etkili bir genel vücut idmanı sağlamak üzere, düşük sarsıntılı eliptik pedal çevirme hareketini, kolların itme/çekme hareketi ile birleştiren bir egzersiz cihazıdır.

- Symbio™ Recumbent Cycle, Symbio™ Upright SwitchCycle ve Symbio™ Upright LifeCycle® egzersiz bisikletleri farklı hızlarda ve direnç seviyelerinde bir bisikleti sürerken yapılan hareketlere benzer hareketler sağlayan makinelerdir.

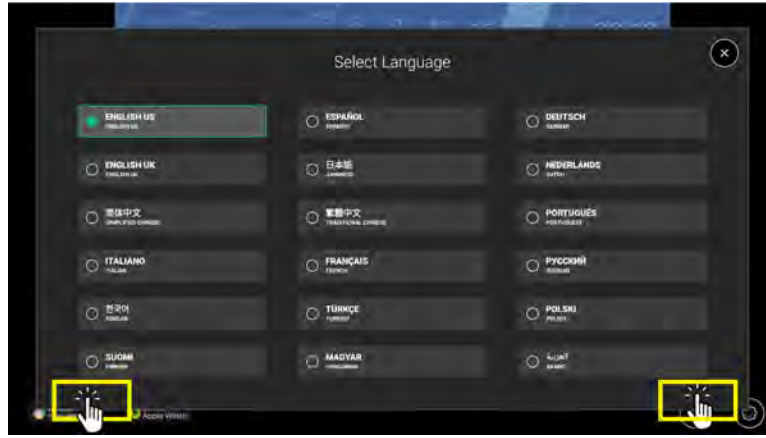
Bloke Yöntemi - Yalnızca Koşu Bandı

Üniteyi hareketsiz hale getirmenin amacı yetkisiz kullanımı önlemektir. Sistem etkinleştirildiğinde ünitenin hareketsizleşmesine neden olur.

1. **SELECT LANGUAGE** ekranına erişmek için **ATTRACT SCREEN** üzerindeki **LANGUAGE** simgesine dokununuz. (Dil Simgesinin konumu konsollarda değişiklik gösterebilir.)



2. **SELECT LANGUAGE** ekranının alt kısmına aşağıdaki sırayla dokununuz: **Sol Alt, Sağ Alt, Sol Alt ve Sağ Alt**.



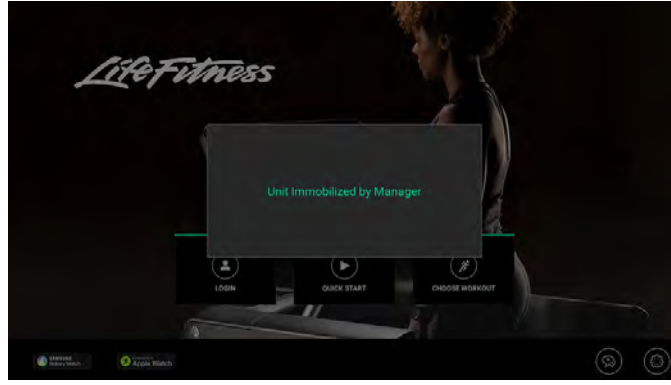
3. **Üniteyi Bloke Et** ikonuna basın. **Etkinleştirildi** görüntülenecektir.



Parça	Açıklama
1	Ünite Bloke Simgesi
2	Etkinleştirildi ikonu
3	Çıkış ikonu

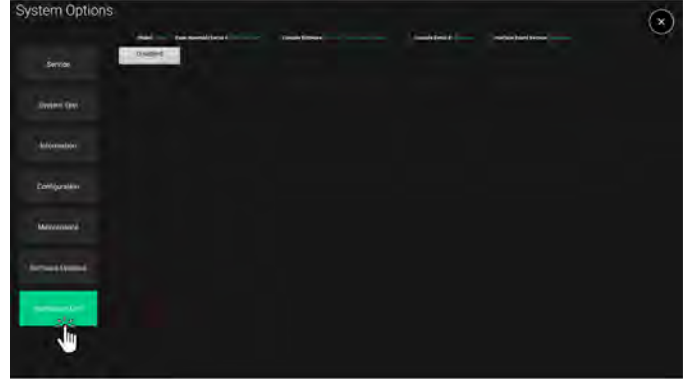
4. Çıkmak için çıkış ikonuna tıklayın **X Sistem Seçenekleri**.
5. Ünite yeniden başlatılacaktır.

6. ÜNİTE, YÖNETİCİ TARAFINDAN BLOKE EDİLDİ mesajı ekranda gösterilir.



7. **SYSTEM OPTIONS** kısmına girmek için **ATTRACT SCREEN** ekranının üst kısmına aşağıdaki sırayla dokunun: **Sol Üst**, **Sağ Üst**, **Sol Üst** ve **Sağ Üst**.

8. Devre dışı bırakmak için **Üniteyi Bloke Et** simgesine basın.



2. Bağlanın

İnternet Gereklilikleri

1-8 ünite için minimum karşıdan indirme bant genişliği gereksinimleri:

- 2,5 mbps
- Her bir ek ünite için +0.25 daha fazla.

Minimum karşıya yükleme bant genişliği gereksinimi:

- 0,5 mbps

Kablolu Yerel Ağ (LAN) gereksinimleri:

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

1-7 ünite	8-23 ünite	24-47 ünite
8 bağlantı noktası 10/100/1000	24-bağlantı noktası 10/100/1000	48 bağlantı noktası 10/100/1000

Kablosuz LAN Gereklilikleri

NOT: Özel bir internet bağlantısı tavsiye edilir. İnternet bağlantınızı filtrelemeden veya engellemeden karşıya trafik akışına izin vermeniz gerekir.

Erişim Noktaları

- Life Fitness, kablosuz erişim noktası başına en fazla 15 ürün kullanılmasını önerir. Bu oranın aşılması, yarım bırakılan egzersiz ve bağlantı sorunu potansiyelini ortaya çıkarır.
- Konsol, LFWireless SSID'li bir kablosuz ağa bağlantı kurulmasını gerektirir. Erişim noktanız Life Fitness'tan satın almanız durumunda (ACCESS-POINT-01), erişim noktasında bu SSID ön ayarlı olarak mevcut olacaktır. Bu SSID için gerekli parolayı almak üzere ağ kurulumu öncesinde 1.800.351.3737 numaralı telefonda Life Fitness Müşteri Hizmetlerini ya da Life Fitness temsilcinizi arayın.

Minimum gereksinimler

- Ticari seviye
- Kablosuz-N Erişim Noktası (802,11n)
- Bant: İkili bant 2,4 / 5 GHz
- Güvenlik: WPA2-PSK
- Montaj: duvara veya tavana monte edilebilir (ör. Meraki MR32 veya Rukus R500)

Önerilen Özellikler: Wireless-AC Erişim Noktası (802,11ac)

Kablolama Gereklilikleri

Kablosuz erişim noktalarınızı kablolu ağına bağlamak için Cat 5e veya Cat 6 kablolar kullanılabilir. Life Fitness, bu amaçla CAT 6 kablo kullanılmasını önerir.

Ağ Ekipmanının Yerleştirilmesi ve Güç Gereklilikleri

Modemler, kablolu yönlendiriciler ve sviçler gibi ağ ekipmanı için güç gerekecektir; tam gereklilikler için ürün özelliklerine başvurun. Her erişim noktası PoE (Ethernet üzerinden güç) veya isteğe bağlı ilave elektrik adaptörü aracılığıyla güç almaya ihtiyaç duyacaktır. Daha fazla bilgi için üreticinin önerdiği güç gerekliliklerine başvurun.

Bağlantı Noktası Yapılandırması

Konsollarımızın oluşturduğu tüm trafik giden yöndedir (konsollarımızda yalnızca veri çıkışı gerçekleştirilir). Giden trafiği ve bununla ilişkili dönüş trafiğini engellemezseniz ilave bir yapılandırmaya ihtiyaç yoktur. Ağınızın giden trafiği engellemesi durumunda şu bağlantı noktalarında giden bağlantıları açmanız gerekmektedir:

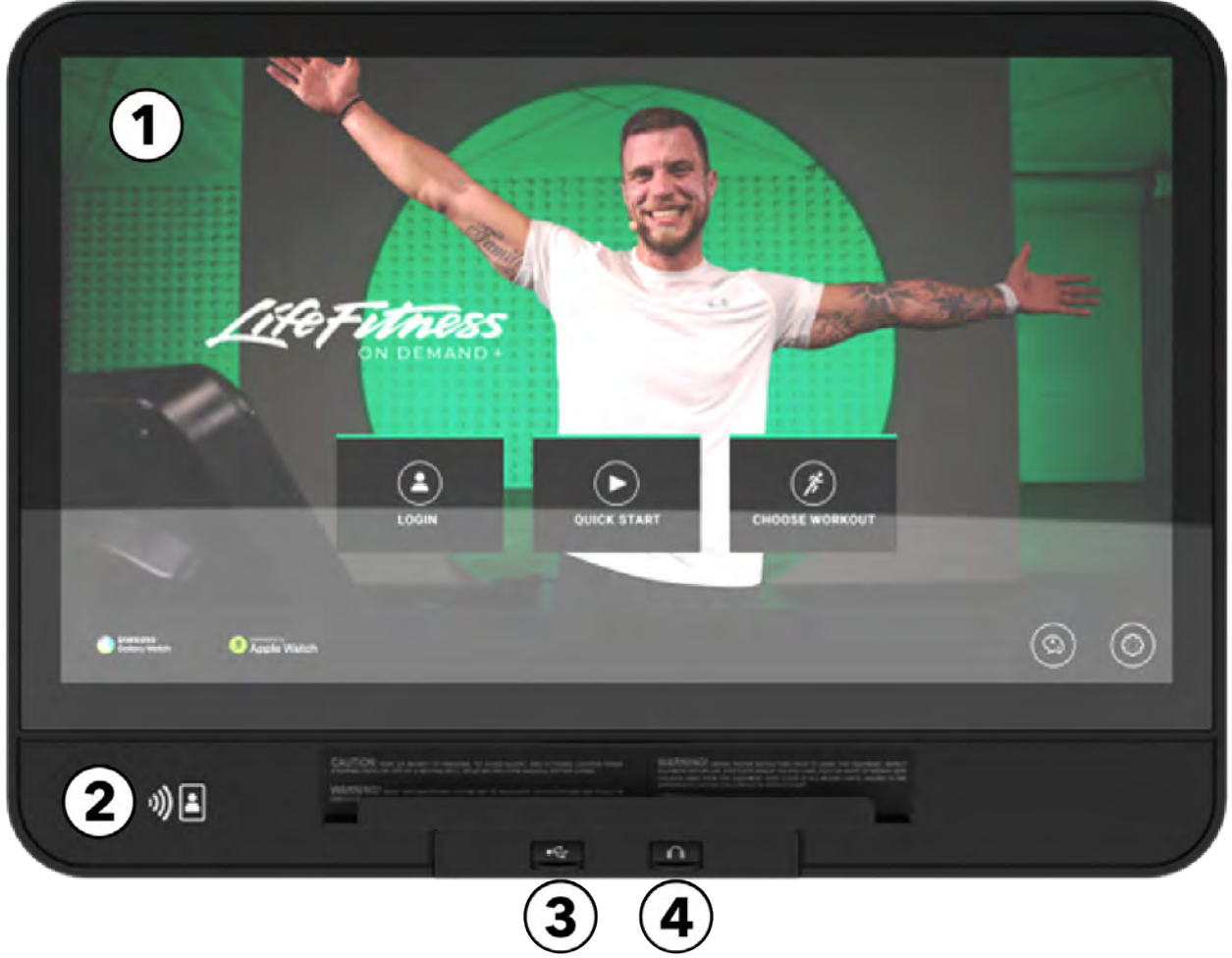
- TCP/UDP bağlantı noktası 80
- TCP/UDP bağlantı noktası 443
- TCP/UDP bağlantı noktası 1883
- TCP/UDP 8883
- UDP port 1194

Hedef URL'leri

Kardiyo makineleri *.halo.fitness.com, *.lfconnect.com ve *.s3.amazonaws.com ile irtibat kuracaktır.

3. Başlarken

Konsol Özellikleri



1. Dokunmatik Ekran

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

2. NFC (Yakın Alan İletişimi) / İsteğe bağlı RFID (Radyo Frekansı Tanımlama) :

- **NFC:** Sorunsuz eşleştirme ve veri paylaşımı için NFC etkin mobil cihazlara, Apple Watch'a ve Samsung Galaxy Watch'a bağlanın.
- **RFID:** Fitness tesisi sahipleri, bu isteğe bağlı seçeneği satın alarak kullanıcılarının tesis kimlik kartlarını doğrudan konsola geçirebilmelerini sağlayabilir. Konsolun donanımı RFID kartlarda kullanılan iki ana frekansla uyumludur (125KHz ve 13,56Mhz) RFID modülü ayrıca NFC modülünde yer alan her şeyi destekler.

3. USB: USB cihazlarını şarj edin ve konsol yazılım güncellemeleri için kullanın.

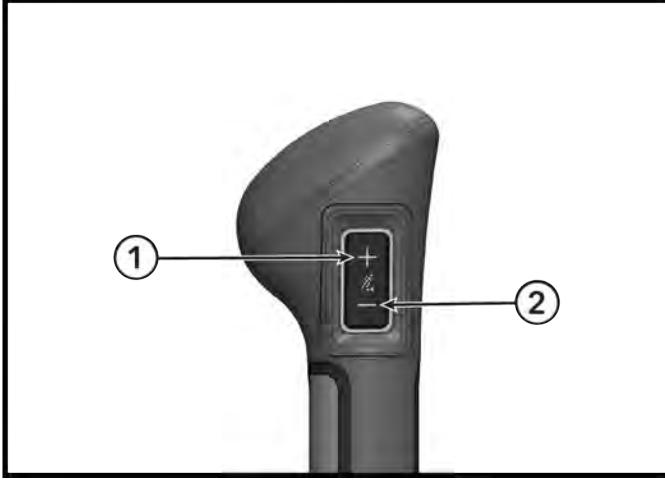
4. KulaklıklarKulaklıklarınızı takarak TV ve diğer eğlence seçeneklerini dinleyin.

Yardımcı Kontroller

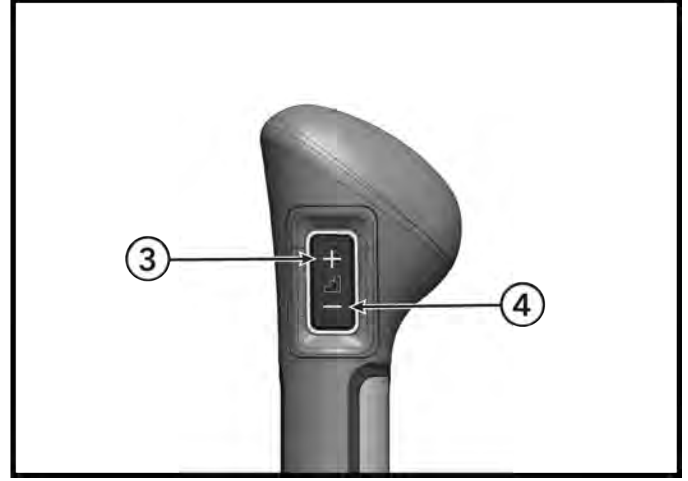
Symbio Incline Elliptical

Sol kol eğimi kontrol eder. Sağ kol direnci kontrol eder.

Sol Kol, Eğim



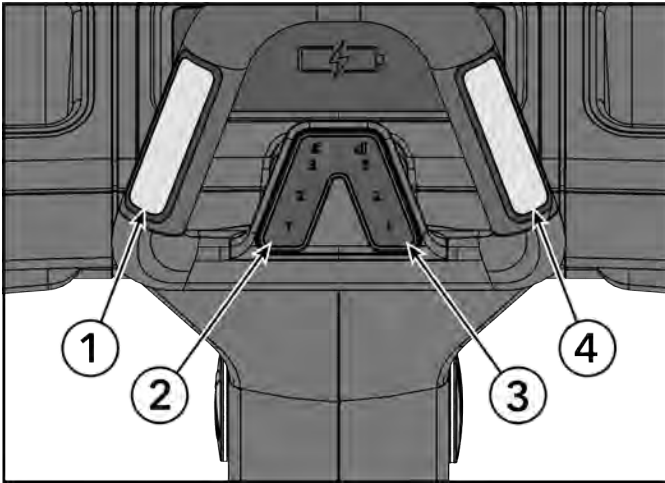
Sağ Kol, Direnç



Parça	Açıklama	Adet
1	Eğim Artır	1
2	Eğim Azalt	1
3	Direnç Yukarı	1
4	Direnç Aşağı	1

Etilik bölgesinde üç adet varsayılan eğim seviyeleri ve üç adet varsayılan direnç seviyeleri var.

Aktivite Alanı



Parça	Açıklama	Adet
1	Sol Kalp Hızı Kavraması	1
2	Eğim Seviyesi Hızlı Tuşlar 1, 2, 3	1
3	Resistance Levels Quick Keys, 1, 2, 3	1
4	Sol Kalp Hızı Kavraması	1

Hızlı tuşları programlamak için istenen eğimi veya direnç seviyesini seçin. Bu elde edilince, hızlı tuşu programlamak için hızlı tuşa basın ve 3 saniyeliğine basılı tutun. İstenirse işlem kalan hızlı tuşlar için de tekrarlanabilir.

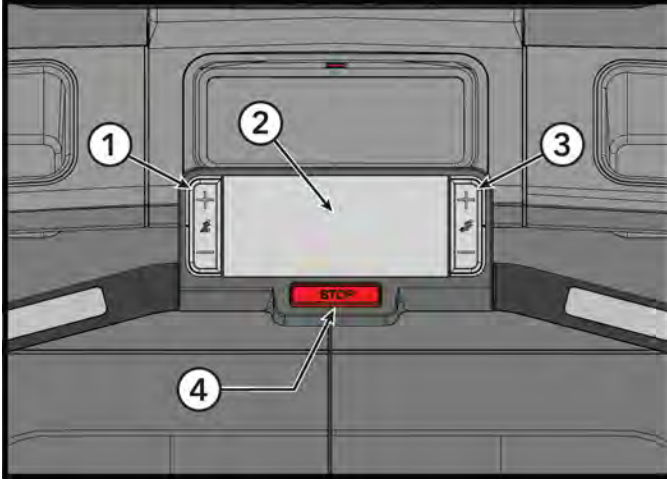
NOT: Etkinlik Bölgesi düğmelerine basıldığında, o belirli düğmenin arka ışığı yanarak, hangi hızlı seçimli seviyenin etkinleştirildiğini gösterir. Bu düğmelerin arka ışığı, kullanıcı tarafından seçilene veya direnç seviyesi önceden seçilen seviyelerle eşleşene kadar kapalı kalır.

Symbio Runner

Kontrol Takımı eğimi kullanıcıların Adaptive Flex Deck® ayarları ve hız ayarlamalarına olanak sağlar.

Ayrıca E-Durdurma düğmesini de içerir. Egzersizi durdurmak için egzersiz sırasında bir kez basın. Halatı çekmek egzersizi sona erdirir.

Kumanda Konsolu



Parça	Açıklama	Adet
1	Eğim Yukarı, Eğim Aşağı	1
2	Merkez Konsolu	1
3	Hız Yukarı, Hız Aşağı	1
4	E-Durdurma Düğmesi	1

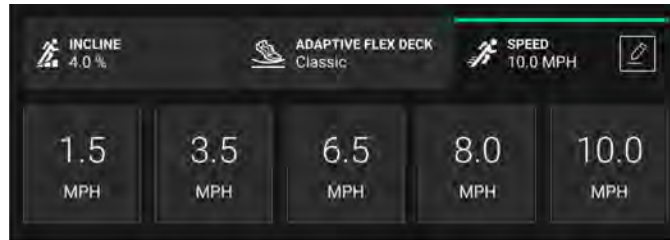
Kontrol takımında eğim ayarları



Kontrol takımında Adaptive Flex Deck ayarları



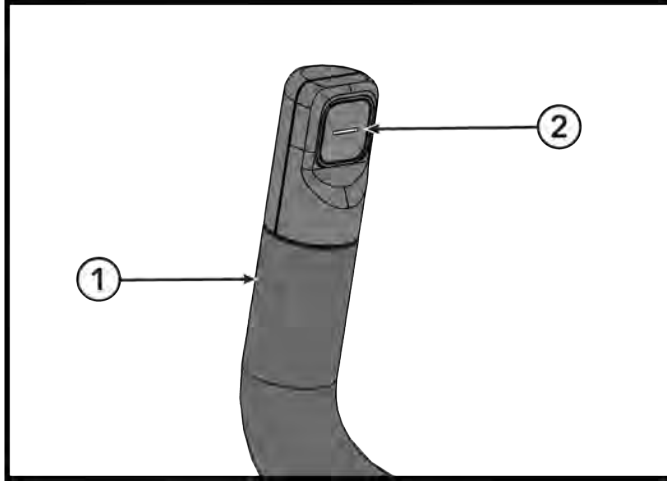
Kontrol takımında hız ayarları



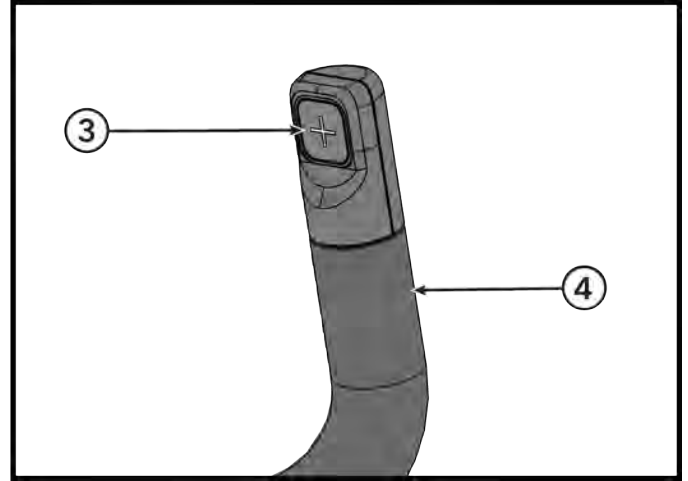
Symbio Upright LifeCycle ve Symbio Upright SwitchCycle

Sol kol direnci azaltmayı kontrol eder. Sağ kol direnci artırmayı kontrol eder.

Sol Kol, Direnç Aşağı



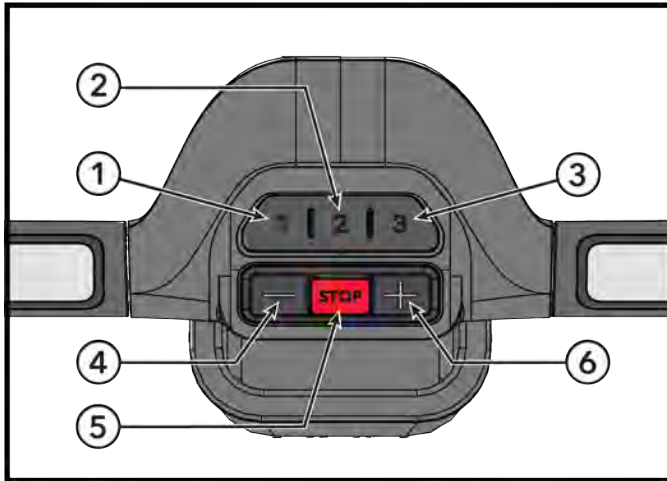
Sağ Kol, Direnç Yukarı



Parça	Açıklama	Adet
1	Sol Kol	1
2	Direnç Aşağı	1
3	Direnç Yukarı	1
4	Sağ Kol	1

Etkinlik bölgesinde, direnç artır, direnç düşür ve DURDUR olmak üzere üç varsayılan direnç seviyeleri bulunmaktadır.

Aktivite Alanı



Parça	Açıklama	Adet
1	Direnç Seviyesi 1 Hızlı Tuş LifeCycle 5, SwitchCycle 20	1
2	Direnç Seviyesi 2 Hızlı Tuş LifeCycle 10, SwitchCycle 40	1
3	Direnç Seviyesi 3 Hızlı Tuş LifeCycle 15, SwitchCycle 60	1
4	Direnç Aşağı	1
5	Durdur (yalnızca SwitchCycle modeli)	1
6	Direnç Artır	1

Hızlı tuşları programlamak için istenen direnç seviyesini seçin. Bu elde edilince, hızlı tuşu programlamak için hızlı tuşa basın ve 3 saniyelikine basılı tutun. İstenirse işlem kalan hızlı tuşlar için de tekrarlanabilir.

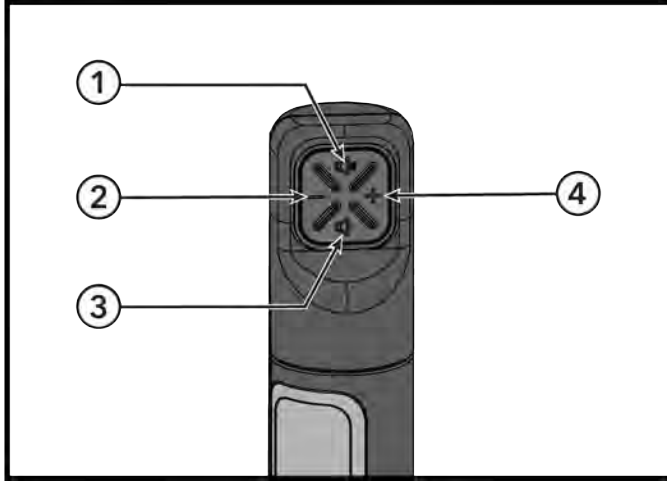
NOT: Etkinlik Bölgesi düğmelerine basıldığında, o belirli düğmenin arka ışığı yanarak, hangi hızlı seçimli seviyenin etkinleştirildiğini gösterir. Bu düğmelerin arka ışığı, kullanıcı tarafından seçilene veya direnç seviyesi önceden seçilen seviyelerle eşleşene kadar kapalı kalır.

Yatay Çevrim

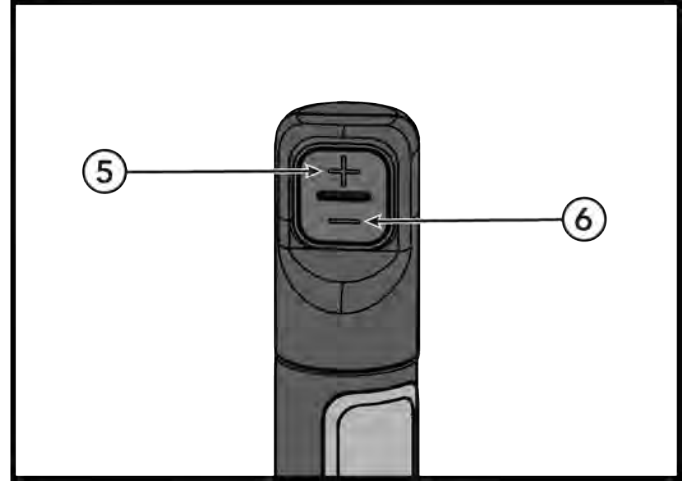
Sol kolda ses artırma, ses azaltma, kanal artırma ve kanal azaltma amaçlı medya kontrolleri bulunmaktadır.

Sağ kolda direnç artırma ve direnç azaltmaya yönelik direnç kontrolleri bulunmaktadır.

Sol Kol Medya Kontrolleri



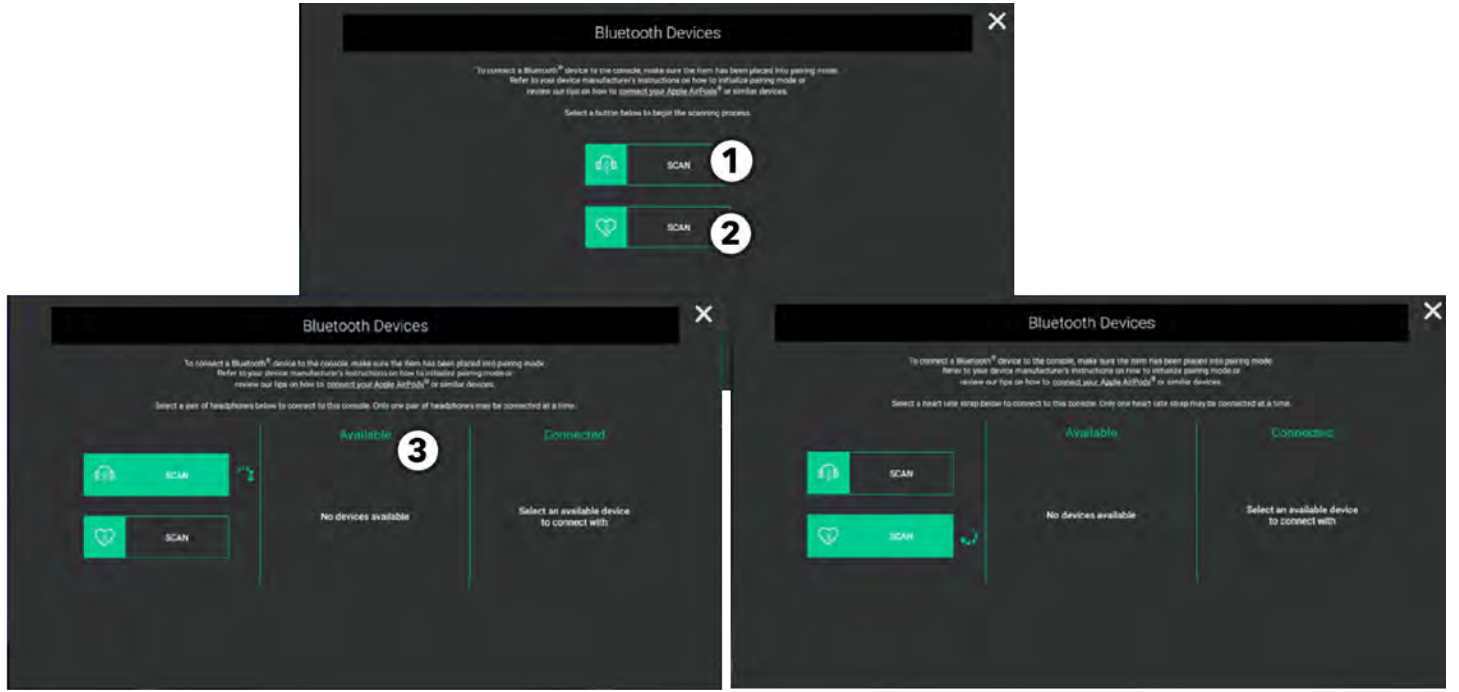
Sağ Kol Direnç Kontrolleri



Parça	Açıklama	Adet
1	Ses Artır	1
2	Kanal Azalt	1
3	Ses Azalt	1
4	Kanal Artır	1
5	Direnç Artır	1
6	Direnç Azalt	1

Cihaz Bağlantısı

Bluetooth® Cihazları



Bluetooth Cihazı menüsü iki tarama seçeneği sunar:

- Kulaklık
- Nabız ölçer göğüs bandı

1. Kulaklık

Kullanılabilir Bluetooth cihazları taramak için basın.

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

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

2. Nabız Ölçer Göğüs Bandı

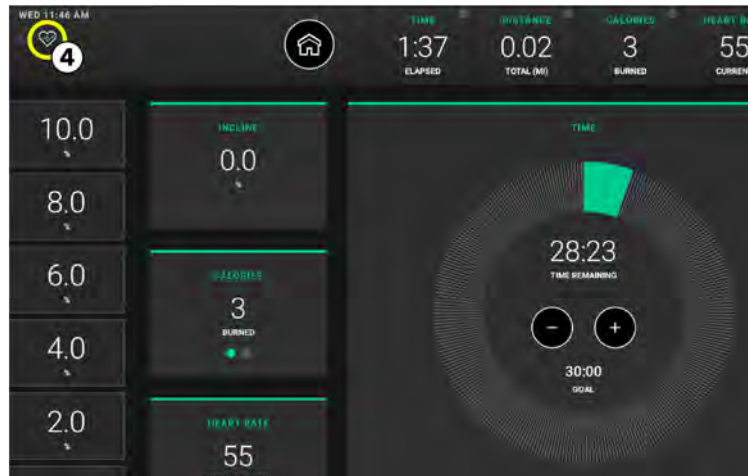
Erişilebilir Bluetooth Cihazlarını taramak için basın (örnek: ANT+)

3. Kullanılabilir Cihazlar

Kullanılabilir cihazlar arasında gezinin. + sembolüne basarak cihazınızı eşleştirin.


4. Nabız Simgesi

Ekranın sol, üst köşesinde nabız simgesi yanacaktır.



Apple Watch®

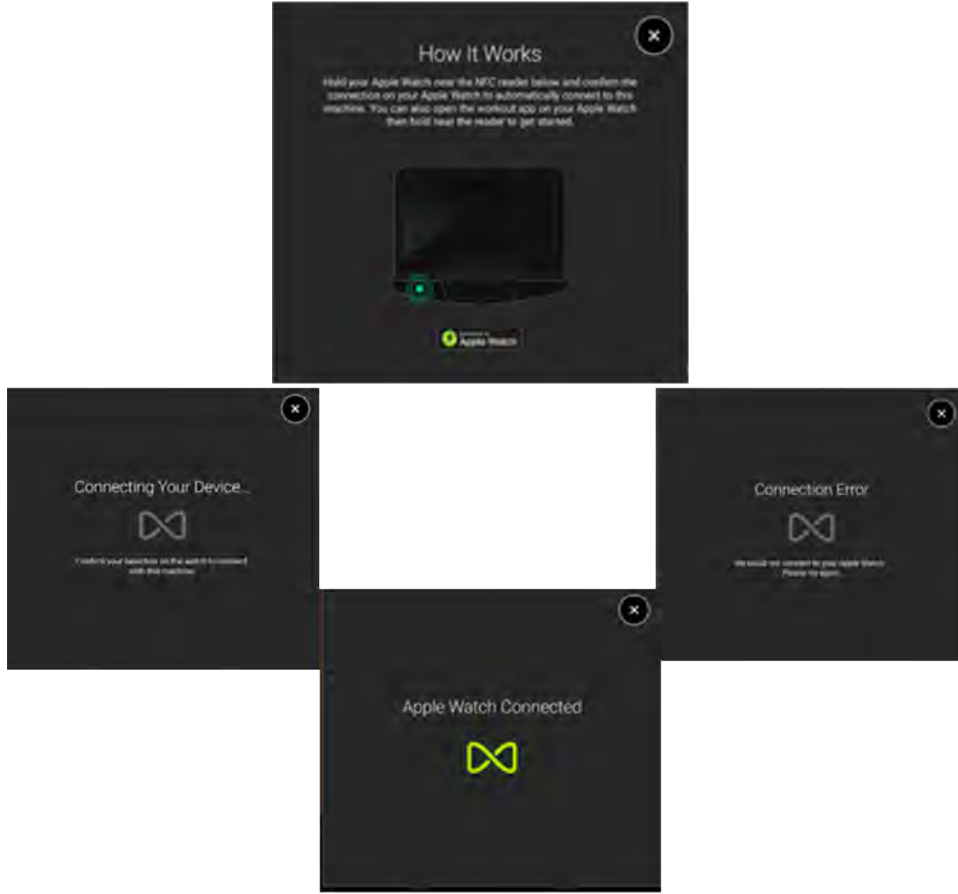


Apple Watch'a Bağlan düğmesine  basarak Apple Watch cihazınıza bağlanma ile ilgili daha fazla bilgi alın.

1. Apple Saatinizi egzersiz özet ekranı öncesinde istediğiniz zaman, NFC okuyucu yakınındaki kablosuz şarj istasyonunun sol alt köşesine yerleştirin. **Saatin yüzü bağlanacağı konsola dönük olmalıdır.**

NOT: Kullanıcılar Apple Saat üzerindeki egzersiz uygulamasını da açabilirler ve başlatmak için okuyucunun yakınına tutabilirler.

2. Ekranın sol üst köşesinde ∞ simgesi çıktığında Apple Saat bağlanmıştır.



Samsung Galaxy Watch®

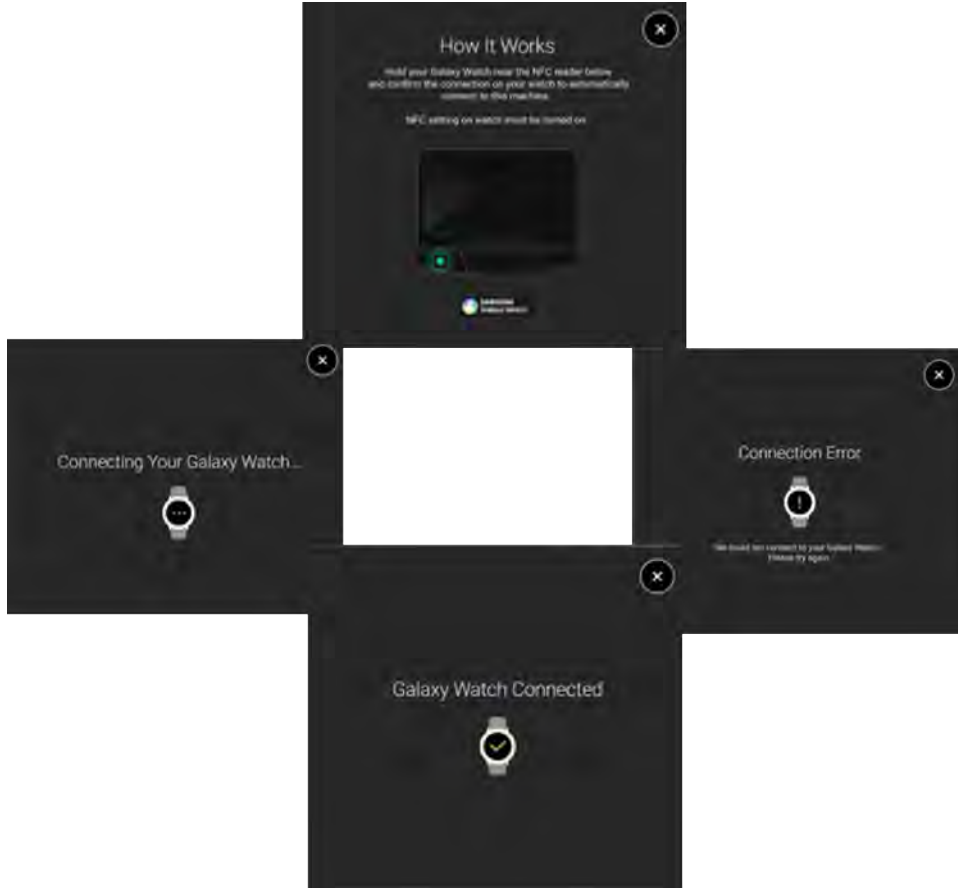


Samsung Galaxy Watch düğmesine basarak Samsung Galaxy Watch cihazınıza bağlanma ile ilgili daha fazla bilgi alın.

1. Samsung Galaxy Saatinizi egzersiz özet ekranı öncesinde istediğiniz zaman, NFC okuyucu yakınındaki kablosuz şarj istasyonunun sol alt köşesine yerleştirin. **Saatin yüzü bağlanacağı konsola dönük olmalıdır.**

NOT: Saat üzerindeki NFC ayarı açılmalıdır.

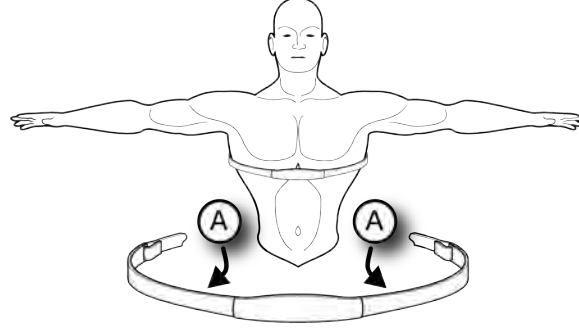
2. Saat sembolü ekranın sol üst kısmında görüntülediğinde Samsung Galaxy Saat bağlanmıştır.



İsteğe Bağlı Polar® Telemetri Nabız İzleme Göğüs Bandı

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

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



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

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

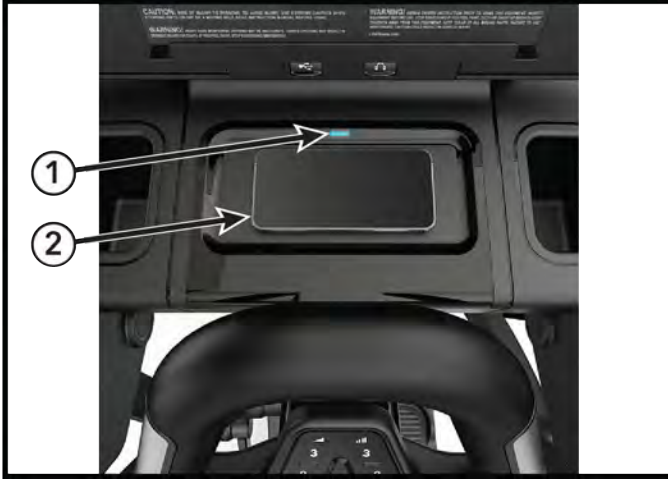
NOT: Heart rate zone training egzersizi ayarlanırken kullanıcının bir başlangıç hızı girmesi gerekecektir. Bir Polar telemetri nabız oranı göğüs bandı tespit edilmezse, izin verilen maksimum hız 4,5 mil/s / 7,2 km/s'dir (Yalnızca yürüyüş bantları). Bir Polar telemetri nabız göğüs bandı tespit edilirse, Kullanıcılar **Yapılandırma Yöneticisi** menüsünde izin verilen maksimum hızda egzersiz yapabilir.

Qi® Kablosuz İndüksiyon Şarj Cihazı

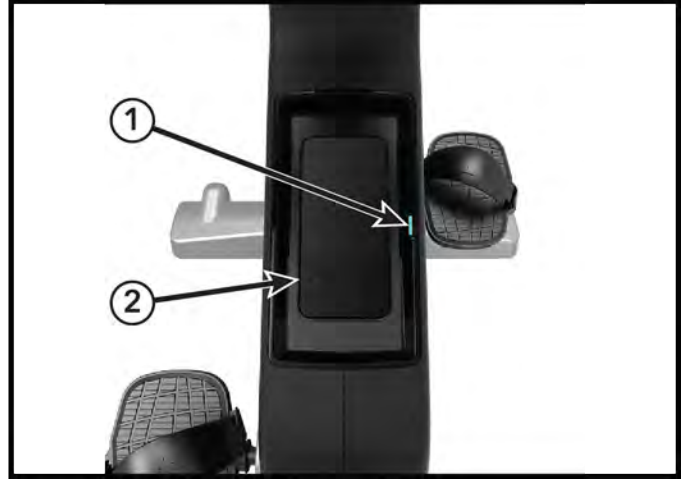
Nasıl kullanılır:

1. Cihazınızı, şarj simgesiyle gösterilen kablosuz lastik şarj istasyonu üzerine yerleştirin.

Symbio Incline Elliptical



Symbio Yatay Bisiklet



Symbio Runner



Symbio Upright LifeCycle ve SwitchCycle



Parça	Açıklama	Adet
1	Mavi Gösterge Işığı	1
2	Kablosuz Şarj İstasyonundaki Cihaz	1

2. Cihazınız Qi Kablosuz Şarjı destekliyorsa, mavi gösterge ışığı mavi yanar ve cihazın şarj olduğunu bildirmek için cep telefonunuza bir bildirim gelir.

NOT: Qi Kablosuz İndüksiyon Şarj Cihazı teknik özellikleri için bkz. [Konsol Teknik Özellikleri](#) .

NOT: Sorun giderme bilgileri için bkz. [Sorun Giderme - Kablosuz Şarj Cihazı](#).

Sorumluluk Sınırları ve Önlemler:

- Hem Android, hem Apple Cihazları ve bunların hızlı şarj profillerini destekler.
- Kablosuz Şarj cihazı yalnızca telefonun şarj edilmesine yöneliktir. AirPods veya Akıllı saatler gibi diğer yan cihazları şarj etme garantisi yoktur.
- Metal nesnelere ve mıknatıslara gibi iletken maddeler cep telefonu ve kablosuz şarj aleti arasında girdiği zamanlarda Mobil Cihazı kablosuz şarj aletine yerleştirmeyin. Cep telefonu doğru şarj edilmeyebilir veya aşırı ısınabilir ya da cep telefonu ve kartlar zarar görebilir.
- Cep telefonunu şarj cihazı üzerine, cep telefonunun kılıfı ve arka kısmı arasında bir kredi kartı veya radyo frekanslı tanımlama kartı (RFID) (örneğin bir ulaşım kartı veya kapı açma kartı) varken yerleştirmeyin.
- Kredi kartlarını ve RFID kartlarını (örneğin bir ulaşım kartı veya kapı açma kartı) şarj alanından uzakta tutun.

- Bir telefon kılıfında kredi kartları veya diğer RFID tabanlı kartları tutuluyorsa, kablosuz şarj cihazını kullanmadan önce telefon kılıfını çıkarın.
- Cep telefonunun kablosuz şarj bobininin konumuna bağlı olarak cep telefonunuz doğru şarj edilemeyebilir. şarj gösterge ışığı yanana kadar ve/veya cep telefonunuz şarj olduğunu gösterene kadar cep telefonunuzu gereken şekilde ayarlayın.
- Cep telefonunuza kalın bir kılıf takılıysa kablosuz şarj işlemleri doğru çalışmayabilir. Kılıfınız kalınsa, cep telefonunuzu kablosuz şarj cihazına yerleştirmeden önce kılıfı çıkarın.
- Kablosuz şarj işlemleri sırasında cep telefonuna bir şarj aleti takarsanız, kablosuz şarj özelliği devre dışı kalacaktır.
- Telefonunuzu takılı bir kulaklıkla kullanıyorsanız, telefonu yatay konumda yerleştirin. Telefonunuzu dikey şekilde yerleştirmek, şarj bobininin şarj konumu dışına çıkmasına yol açabilir.
- Cep telefonunuzda kablosuz bir şarj kılıfı kullanıyorsanız, kılıfı asla şarj yuvasına yerleştirmeyin. Böyle yapmak şarj yuvasını/kılıfı aşırı ısındırabilir ve yangın ve yaralanma riski içerir.
- Kablosuz şarj cihazının bir açma kapama düğmesi yoktur.

Lifepulse™ Sistemi

Patentli Lifepulse sistemi sensörleri bu ürün üzerindeki dahili nabız izleme sistemidir. Mümkün olan en doğru sonuçlar için egzersiz sırasında aşağıdakileri yapın:

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

Koşu bandı referans için gösterilmektedir



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

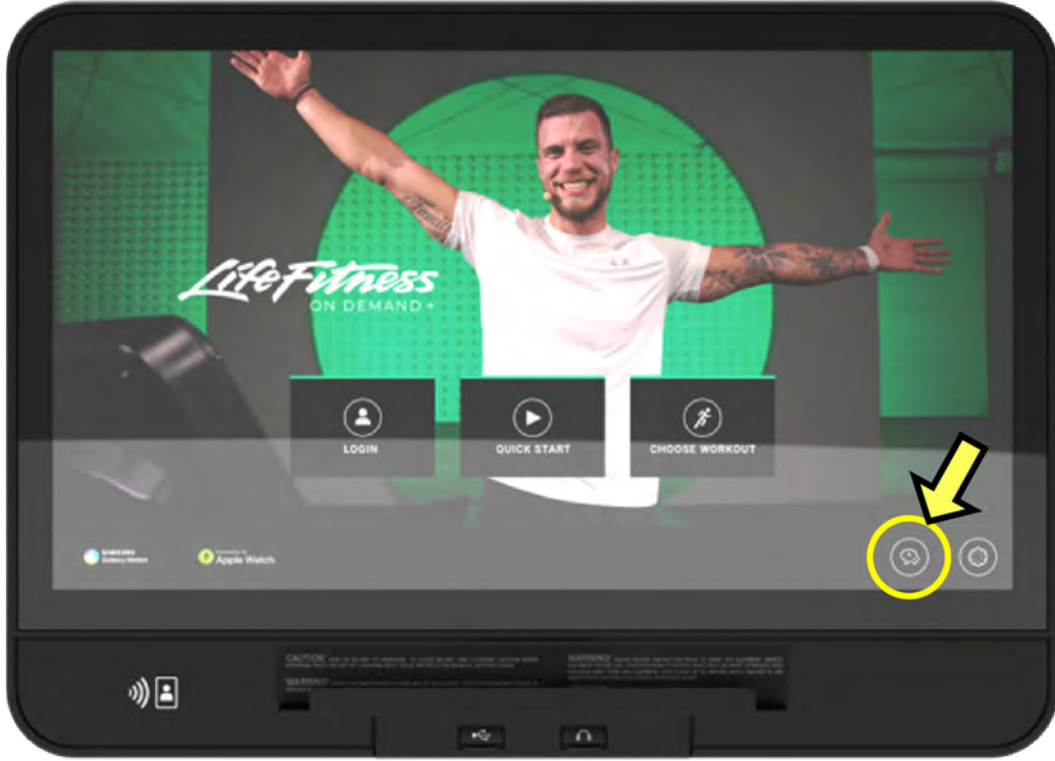
- ellerin sensörler üzerine yanlış yerleştirilmesi
- üst vücut etkinliği, ellerde krem veya kir bulunması
- sensörleri kavrarken aşırı veya yetersiz basınç uygulanması

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

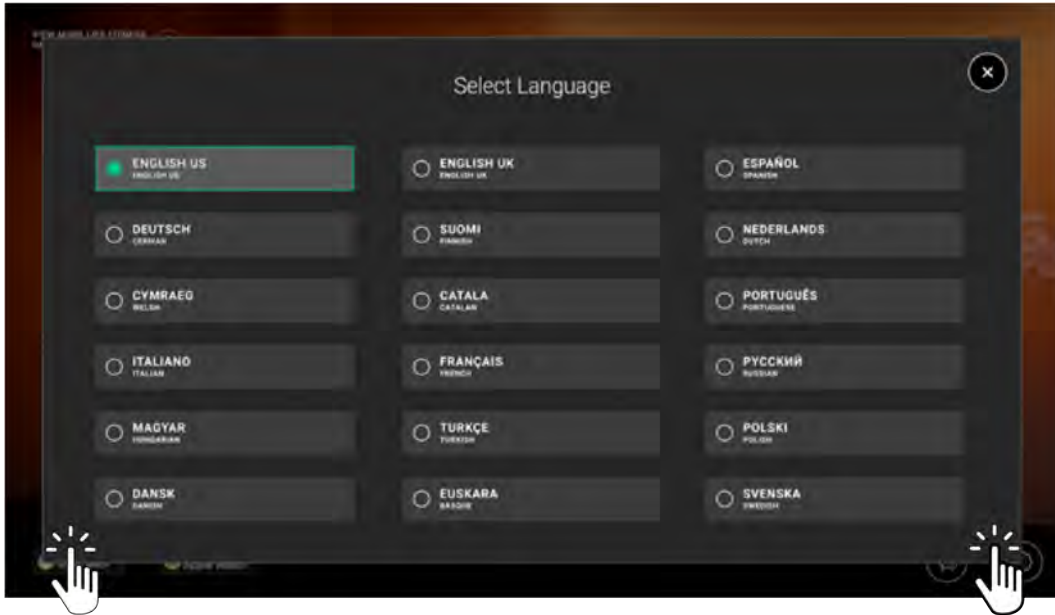
Akıllı Aydınlatma Nasıl Ayarlanır?

Taban açılıp kapatılabilen aydınlatma ile donatılmıştır, üç parlaklık ayarı ve 16 rengi vardır.

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

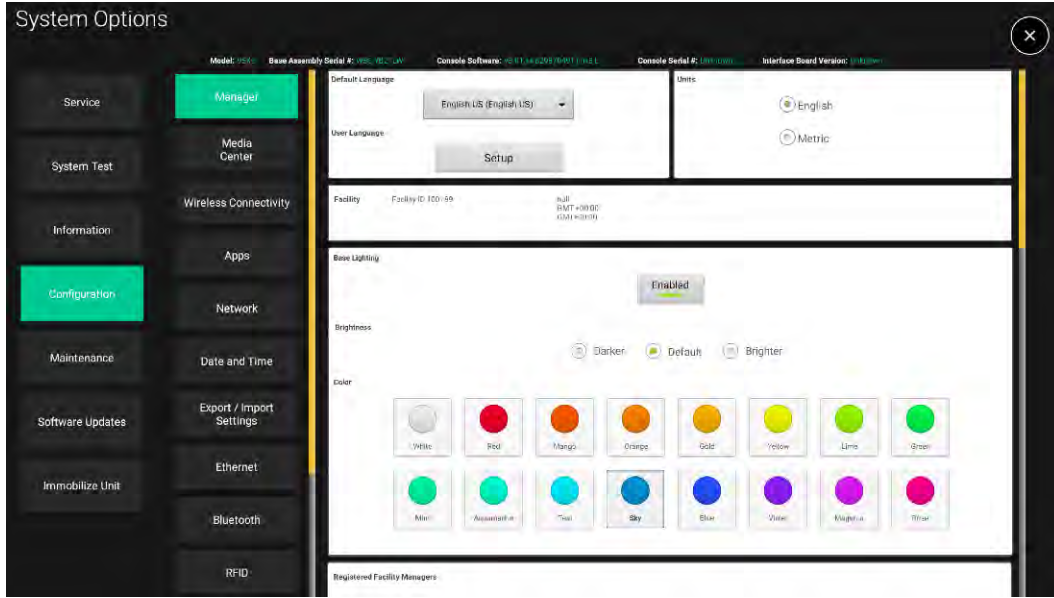


2. Dil Seç ekranının alt tarafına aşağıdaki sırayla basın: **Alt-sol, Alt-sağ, Alt-sol, Alt-sağ.**



NOT: Siyah karenin İÇİNE dokunduğunuzdan emin olun!

3. Sistem Seçenekleri menüsünden **Yapılandırma** > **Yönetici** menüsüne gidin.



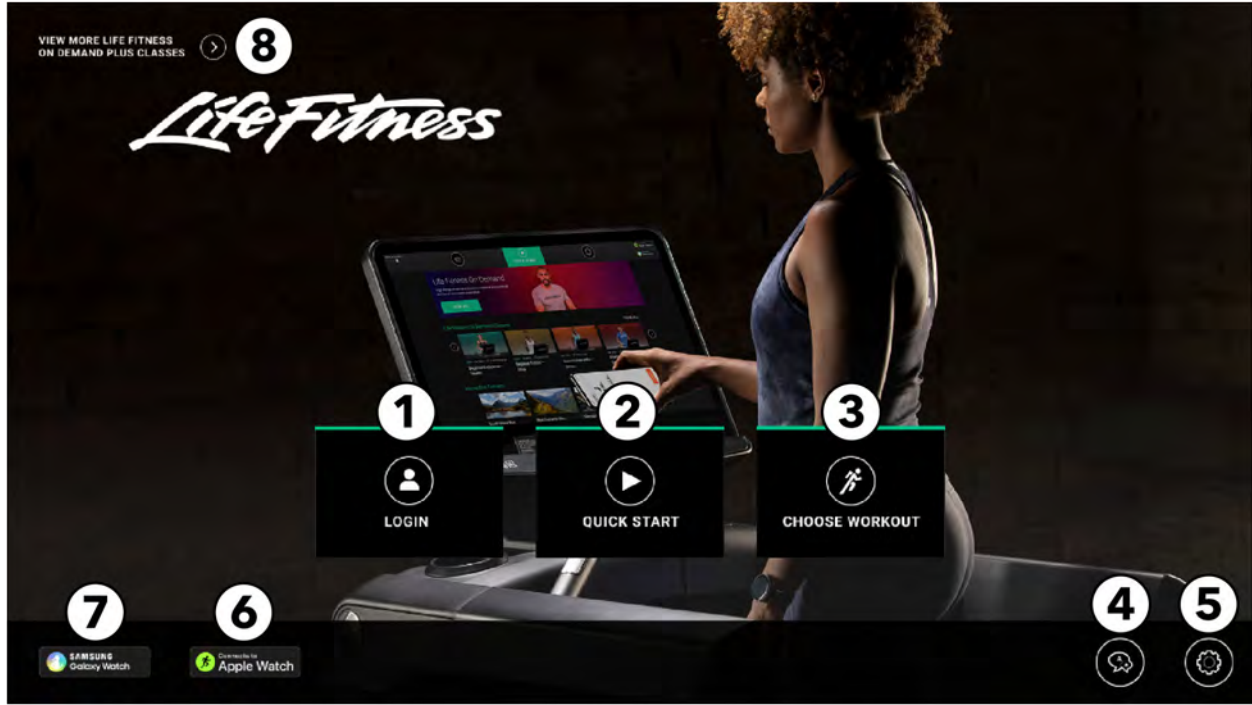
4. Kaydırarak **Akıllı Aydınlatma** seçeneğine gelin.
5. Işıkları açıp kapamak için **Etkin** düğmesi içerisinde geçiş yapın.
6. **Parlaklığı** gereken şekilde ayarlayın.
7. **Renği** 16 renk seçiminize göre ayarlayın.

4. Kullanım

Ana Ekran

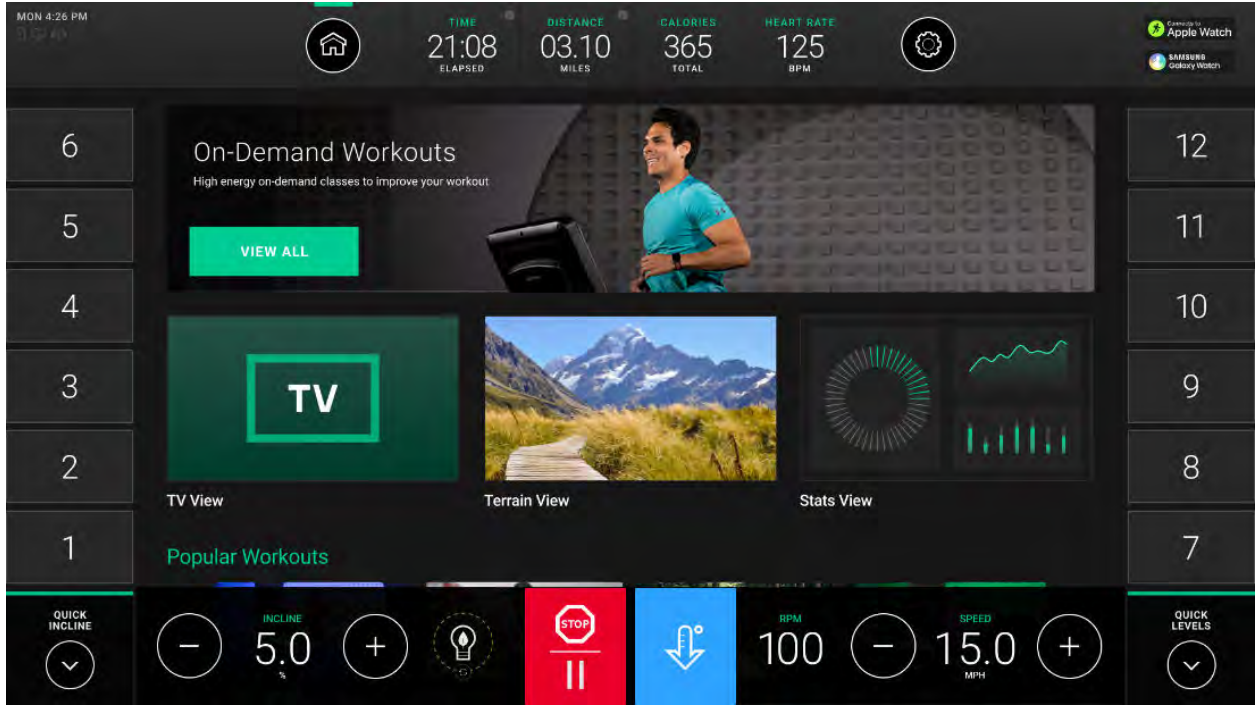
Dokunmatik LCD ekran, kullanıcıların şunları yapabilmesine imkan verir:

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



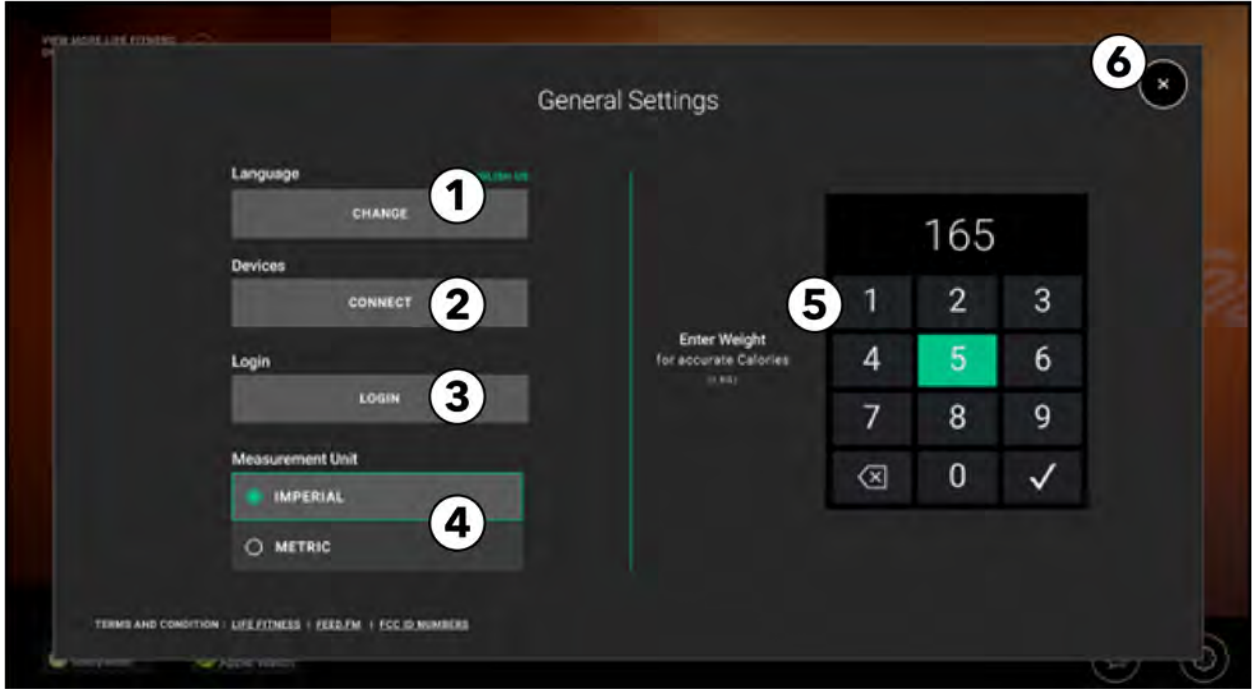
1. **Giriş:** LFconnect veya Halo hesabınıza giriş yapmak için tıklayın.
2. **Hızlı Başlat:** Bir egzersize ayar yapmadan veya hedef seçmeden hemen başlamak için basın.
3. **Egzersiz Seç** - Aşağıdaki kategorilerden bir egzersiz seçin:
 - Popüler Egzersizler
 - On Demand eğitmenli sınıflar
 - İnteraktif Araziler
 - Standart Hedefler
 - Kondisyon Testleri
 - Hızlı Başlat
4. **Dil:** Kullanıcılar, egzersiz sırasında kullanılacak bir dil seçin.
5. **Ayarlar:** Kilonuzu girmek veya birimlerinizi (İngiliz ölçü birimleri veya metrik sistem) değiştirmek için basın.
6. **Apple Watch'a Bağlan®:** Apple Watch cihazınıza bağlanma ile ilgili daha fazla bilgi alın.
7. **Samsung Galaxy Watch®:** Samsung Watch cihazınıza bağlanma ile ilgili daha fazla bilgi alın.

8. İsteğe Bağlı Egzersizler Kitaplığı: İsteğe Bağlı Egzersizler Kitaplığını görüntülemek için basın.



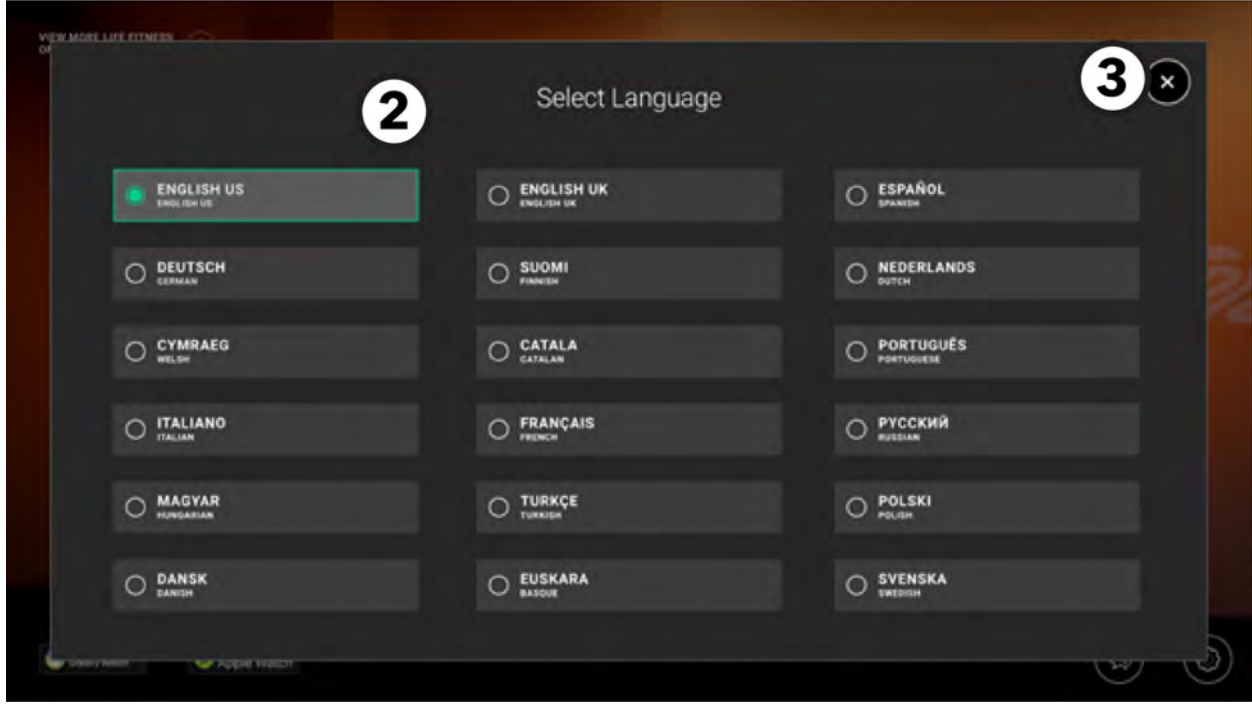
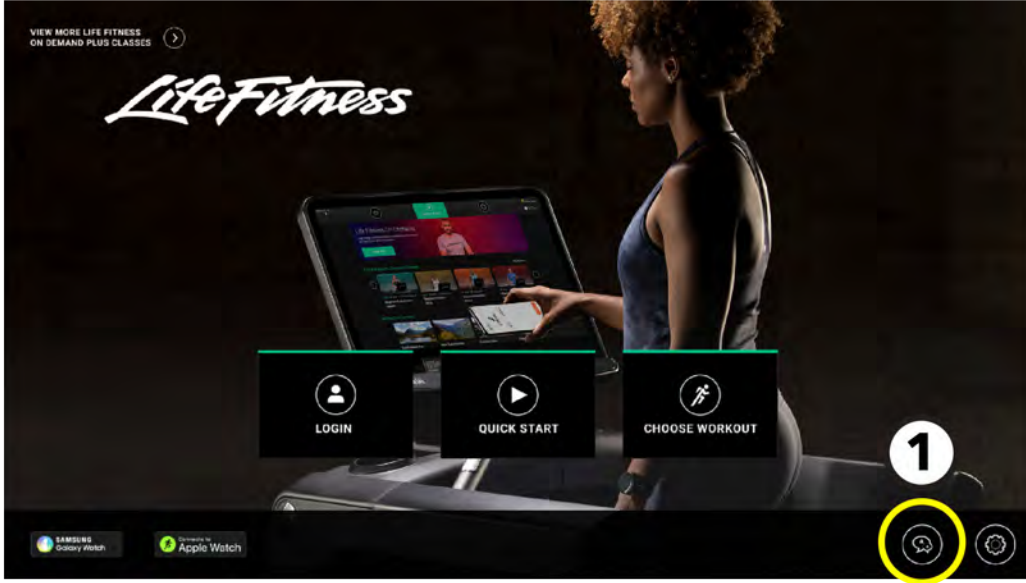
Genel Ayarlar

Egzersiziniz için ayarları seçin. Bu ayarlara bir egzersizde de ulaşılabilir.



- 1. Dil:** Kullanıcılar, egzersiz sırasında kullanılacak bir dil seçin.
- 2. Cihazlar:** Bluetooth açık kulaklıklar ya da Nabız cihazları için taratın.
- 3. Oturum Aç:** LFconnect'niz veya Halo hesabınızda oturum açın.
- 4. Ölçü Birimi:** İngiliz veya Metrik ölçüleri seçin.
- 5. Ağırlık Girin:** Bir ağırlık değeri girmek için sayı tuş takımını kullanın.
- 6. Çıkış:** Ayar ekranından Çıkın ve Ana ekrana dönün.

Dil Seç

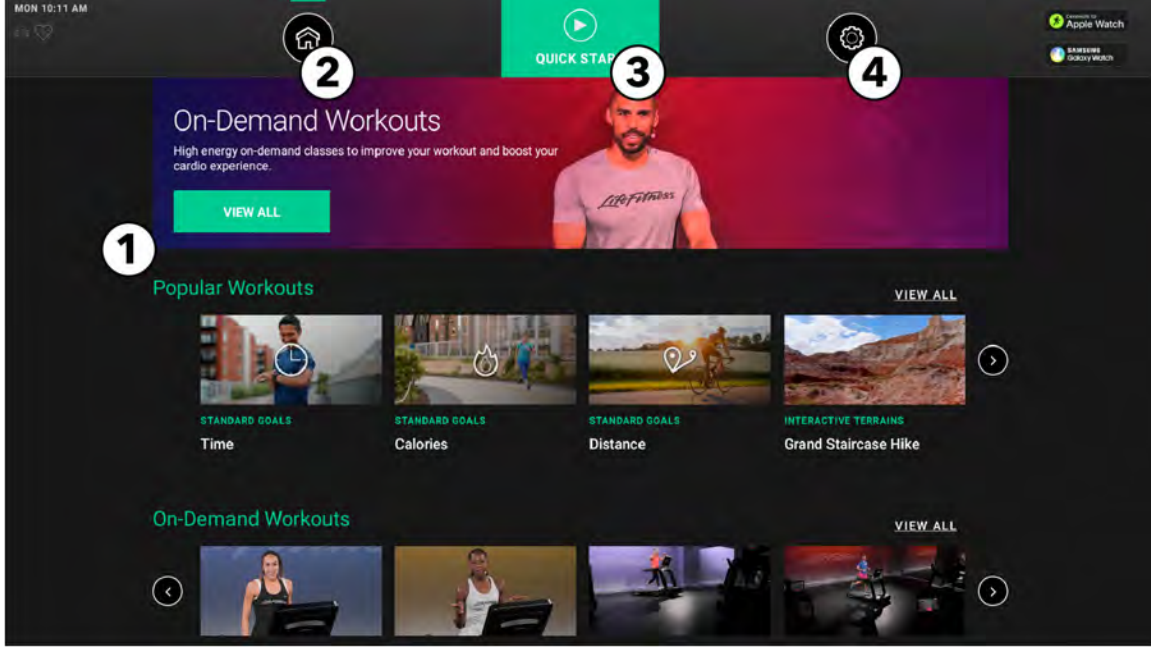


1. **Ana** ekranda **Dil Seç** tuşuna basın.
2. **Dil Seç** ekranından istediğiniz dili seçin.
Kullanıcılar, egzersiz sırasında kullanılacak bir dil seçebilir.
NOT: Sadece müdür tarafından etkinleştirilen belirli diller görüntülenecektir.
Bir seçim yapıldıktan sonra dil kaydedilir, **Dil Seçimi** ekranı kapatılır ve **Ana** ekran seçilen dilde görüntülenir.
3. **Dil Seçimi** ekranından **çıkın** ve **Ana** ekranına dönün.

Egzersiz Seçin

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

NOT: Taban türüne göre mevcut egzersizler değişir.

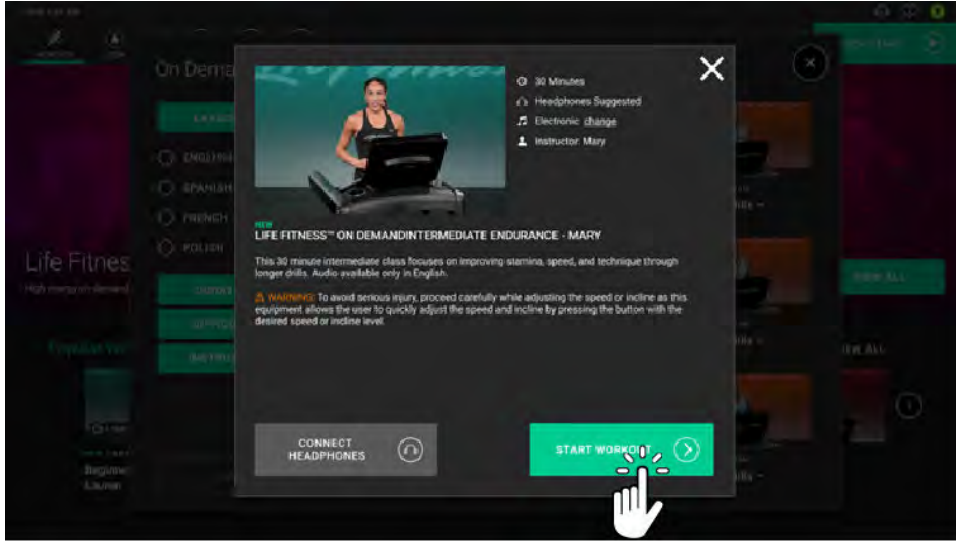


1. Egzersiz Seçenekleri arasında kaydır:

- **Popüler Egzersizler** - Egzersiz yapanların sıklıkla seçtiği bir egzersizi seçin.
- **İsteğe Bağlı Egzersizler** - İnternette yayınlanan eğitmenli bir ders seçin.
- **Etkileşimli** - Select from available interactive terrain video courses.
- **Standart Hedefler** - İstedığınız bir hedef doğrultusunda egzersiz seçin.
- **Form Testleri** - Mevcut form testleri arasında seçim yapın.
- **Hızlı Başlat** - Bir egzersize ayar yapmadan veya hedef seçmeden hemen başlayın.

Seçilen egzersiz açıklamasına erişmek için istediğiniz egzersize basın.

Egzersiz kurulumuna erişmek için **Egzersize Başla**'ya basın.



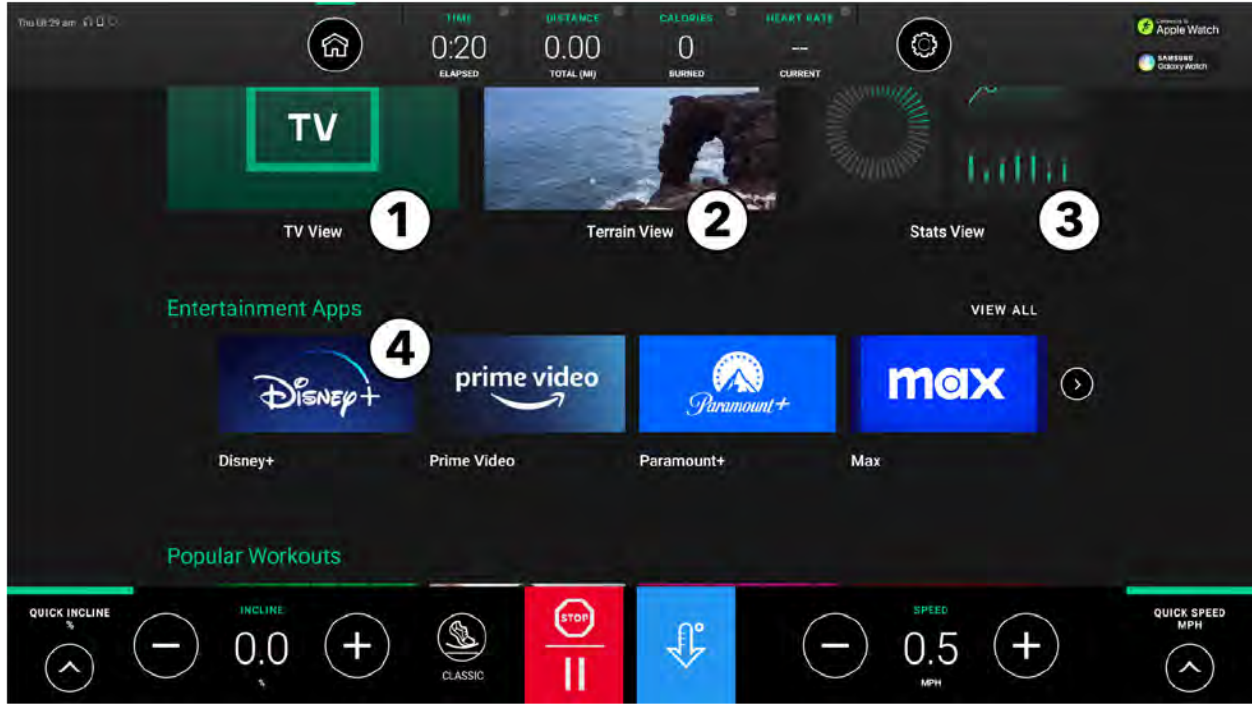
2. **Ana Ekran** - Ana Ekran'a dönüş yapmak için basın.

3. **Hızlı Başlat** - Bir egzersize ayar yapmadan veya hedef seçmeden hemen başlamak için basın.

4. **Genel Ayarlar** - Genel Ayar seçeneklerine ulaşmak için basın.

Egzersiz içi Görünümler ve Eğlence Tercihleri

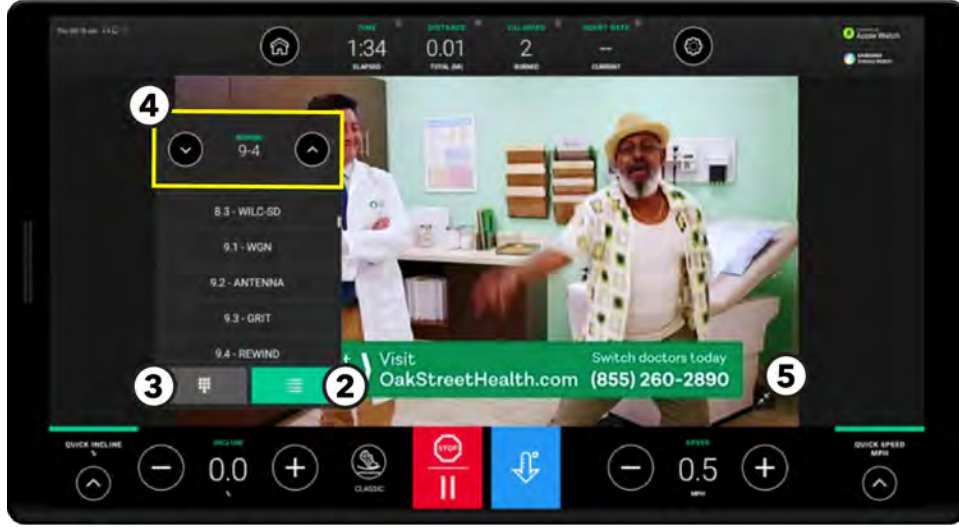
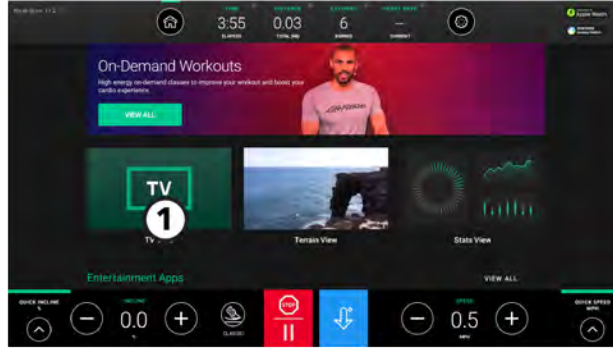
Kullanıcılar egzersizler sırasında çeşitli görünümler ve eğlence seçenekleri seçebilir.



1. **TV Görünümü:** Egzersiz sırasında TV izlemek için seçin.
2. **Arazi Görünümü:** Doğa manzaraları, şehir manzaraları ve etkinlikler aracılığıyla izleyen kişinin bakış açısıyla çekilmiş bir videoyu izleyerek egzersiz yapmak için seçin.
3. **İstatistik Görünümü:** Bir egzersiz sırasında güncel egzersiz istatistiklerini görüntülemek için seçin.
4. **Eğlence Uygulamaları:** Bir egzersiz sırasında keyifle kullanılacak eğlence uygulamaları seçenekleri arasından seçim yapın.

TV Görünümü

Kullanıcılar TV görünümüne erişmek için bir egzersizde olmalıdır.



1. TV izlemek için **TV Görünümü**'ne basın.

2. Kanal Listesi

Mevcut kanalların bir listesine ulaşmak için basın.

NOT: Resimde gösterilmektedir.

3. Kanal Tuş Takımı

Kanal numarası girmek üzere bir sayı tuş takımına erişmek için basın.

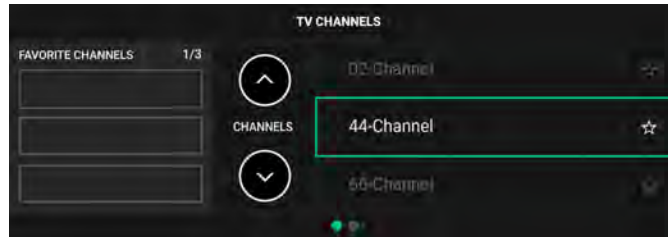
4. Yukarı ve Aşağı Okları

Kanallar arasında dolaşmak için okları kullanın.

5. Ekran Boyutu Değiştirme

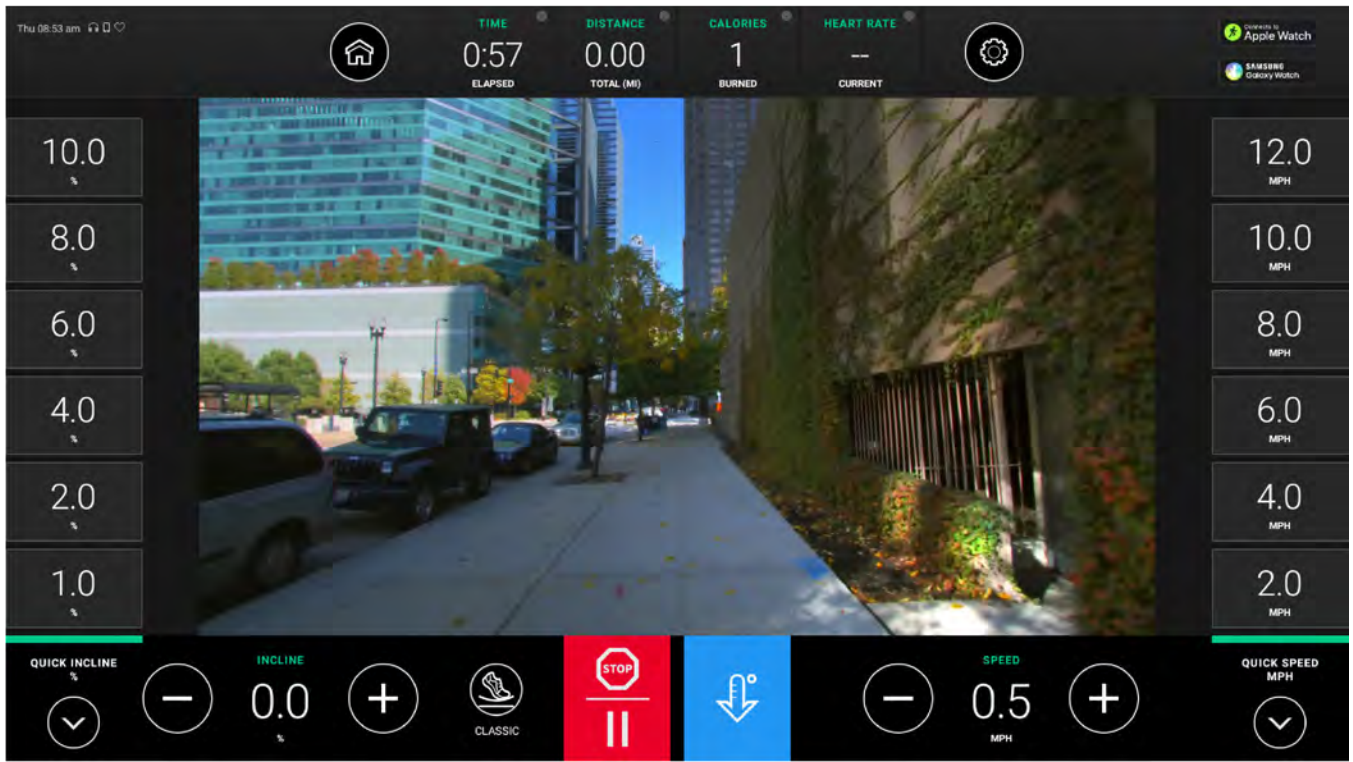
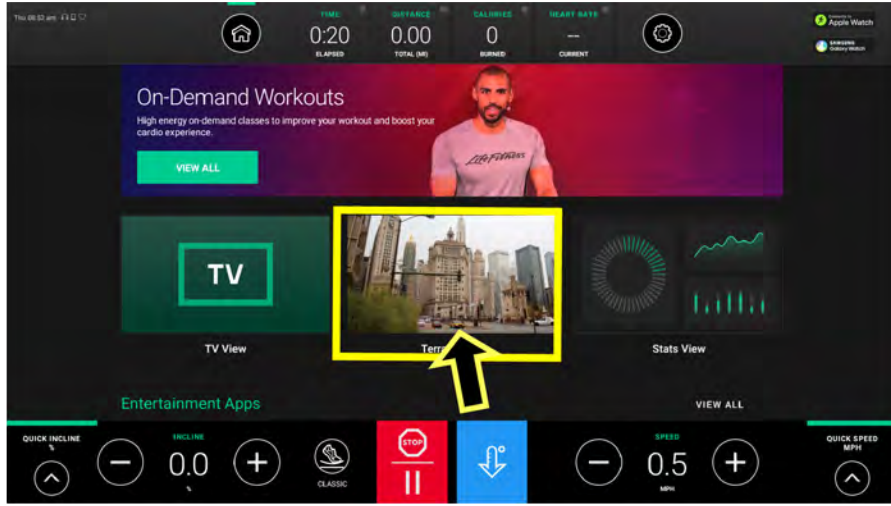
Küçük ve tam ekran boyutları arasında geçiş yapmak için basın.

Symbio Runner için TV kanalı ayarları kontrol takımındadır



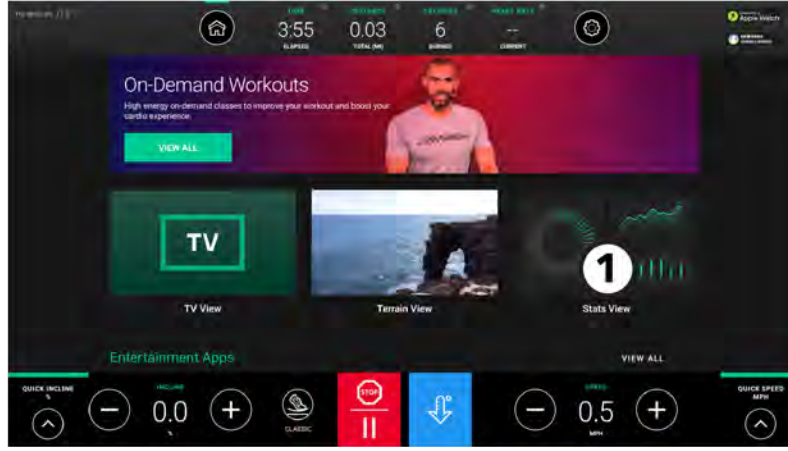
Arazi Görünümü

Kullanıcılar bir video kursu eşliğinde keyifli bir egzersiz yapmak için **Arazi Görünümü**'nü seçebilirler



İstatistik Görünümü

Kullanıcılar bir egzersiz sırasında egzersiz istatistiklerini görüntüleyebilir ve aralarında geçiş yapabilir.



NOT: Bir koşu bandındaki süre hedefi, resimde örnek olarak gösterilen egzersizdeki gibi seçilir.

1. **İstatistik Görünümü**'ne basın.
2. **Egzersiz Profili** merkez karede gösterilmektedir.
 - Hedef ilerleme durumu görseli
 - Gösterilen ölçümü artır veya azalt.

3. Ek egzersiz profilleri için kaydırın.

NOT: Taban türüne ve seçilen egzersize bağlı olarak mevcut egzersiz profilleri değişiklik gösterir.

Tur Görünümü



4. İstatistikler ve Ek İstatistikler

NOT: Mevcut istatistikler taban türü ve seçilen egzersize bağlı olarak değişiklik gösterir.

İstatistikler üst çubukta ve yan karelerde gösterilir. Ek istatistikler mevcuttur:

- Üst çubukta istatistiğin yanındaki **aşağı yönlü oka** basın.
- Yan kareler üzerinde gösterilen istatistiklerin altındaki daireleri kaydırın.

Üst Çubuk / Kareler üzerindeki Daireler üzerindeki Aşağı Ok'ta Mevcut İstatistikler

Süre	Mesafe	Kalori	Nabız	Tempo
Geçen Süre	Toplam Mesafe (mi / km)	Yakılan Kalori (toplam)	Güncel (BPM)	Geçerli Tempo (dk/mi ya da dk/km)
Kalan Süre	Tırmanılan (feet)	Yakılan Kalori (saat başına)	Ortalama (BPM)	Ortalama Tempo (dk/mi ya da dk/km)
Geçerli Tempo (dk/mi ya da dk/km)		Enerji (METS)	Maks (BPM)	Ortalama Hiz (mph / kph)
Ortalama Hiz (mph / kph)		Güç (WATTS)		

5. Hızlı Tuş Düğmeleri

NOT: Hızlı Dokunmatik seçimler taban türüne göre değişiklik gösterir.

- **Eğim:** Egzersiz sırasında eğimi hızlıca değiştirmek için hızlı tuşlu eğim düğmelerinden birine basın.
- **Hız:** Egzersiz sırasında hızı hızlıca değiştirmek için hızlı tuşlu hız düğmelerinden birine basın.
- **Direnç:** Egzersiz sırasında direnci hızlıca değiştirmek için hızlı tuş direnç düğmelerinden birine basın.
- **Seviye:** Egzersiz sırasında seviyeyi hızlıca değiştirmek için hızlı tuşlu seviye tuşlarından birine basın.

6. Ana Ekran

Ana ekranı geri dönmek için basın.

NOT: Egzersiz sırasında **Ana Ekran**a basıldığında PowerMill adımları ve Koşu bandı hareketine devam eder.

Gelişmiş İstatistik Görüntüleme Ekranları

Bu simgelere dokunarak **Gelişmiş** ve **Temel** görünüm arasında geçiş yapın.

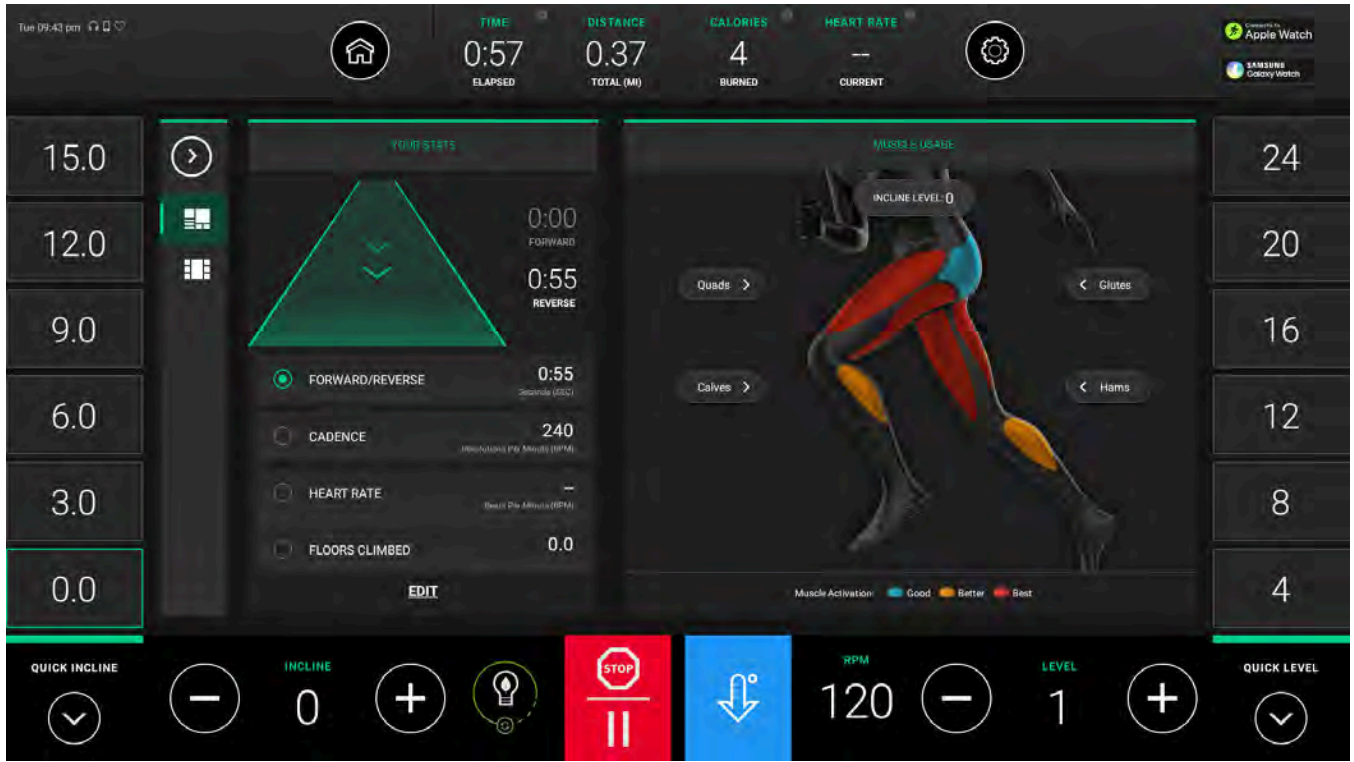


Symbio Runner



Symbio Incline Elliptical

Gelişmiş İstatistik Görüntüleme Ekranı



Kas grubunu hedeflemek için en ideal eğime derhal ayarlamak için animasyondaki çeşitli kas gruplarına tıklayın.

Symbio Upright LifeCycle ve Symbio Upright SwitchCycle

Satır Grafiği



Güç Grafiği



Symbio Yatay Bisiklet

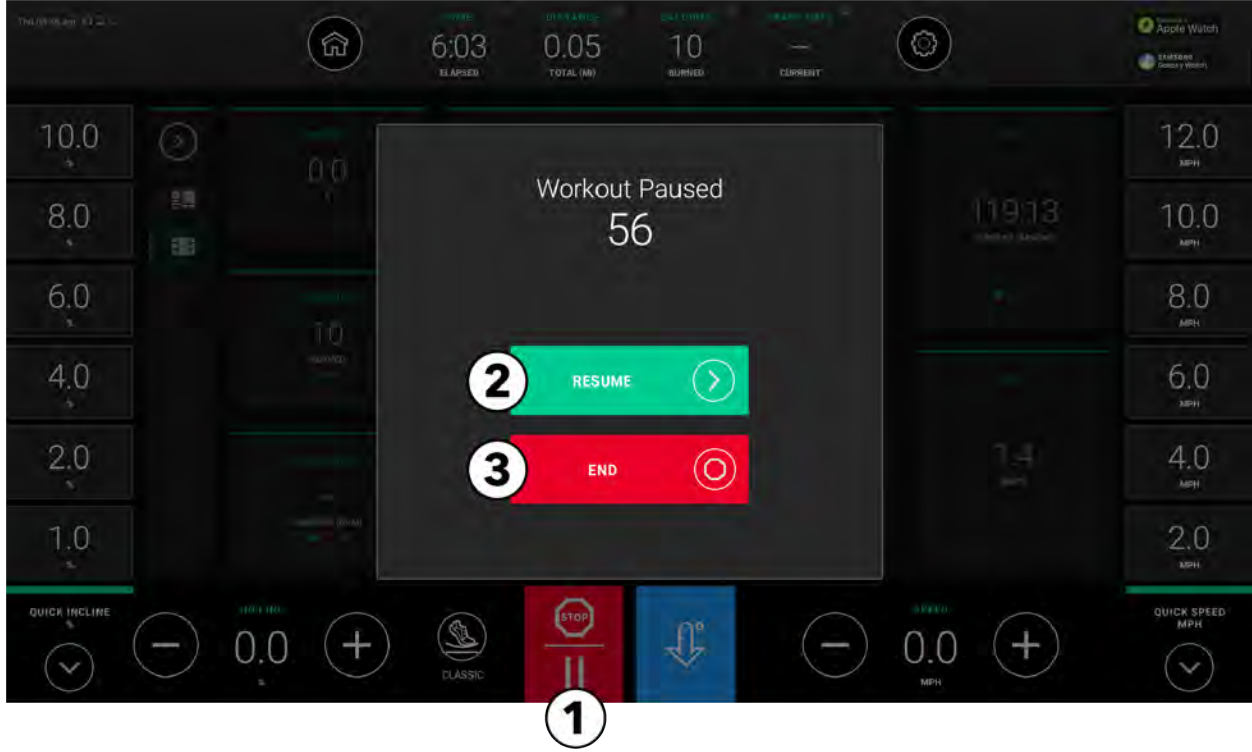
Satır Grafiği



Güç Grafiği

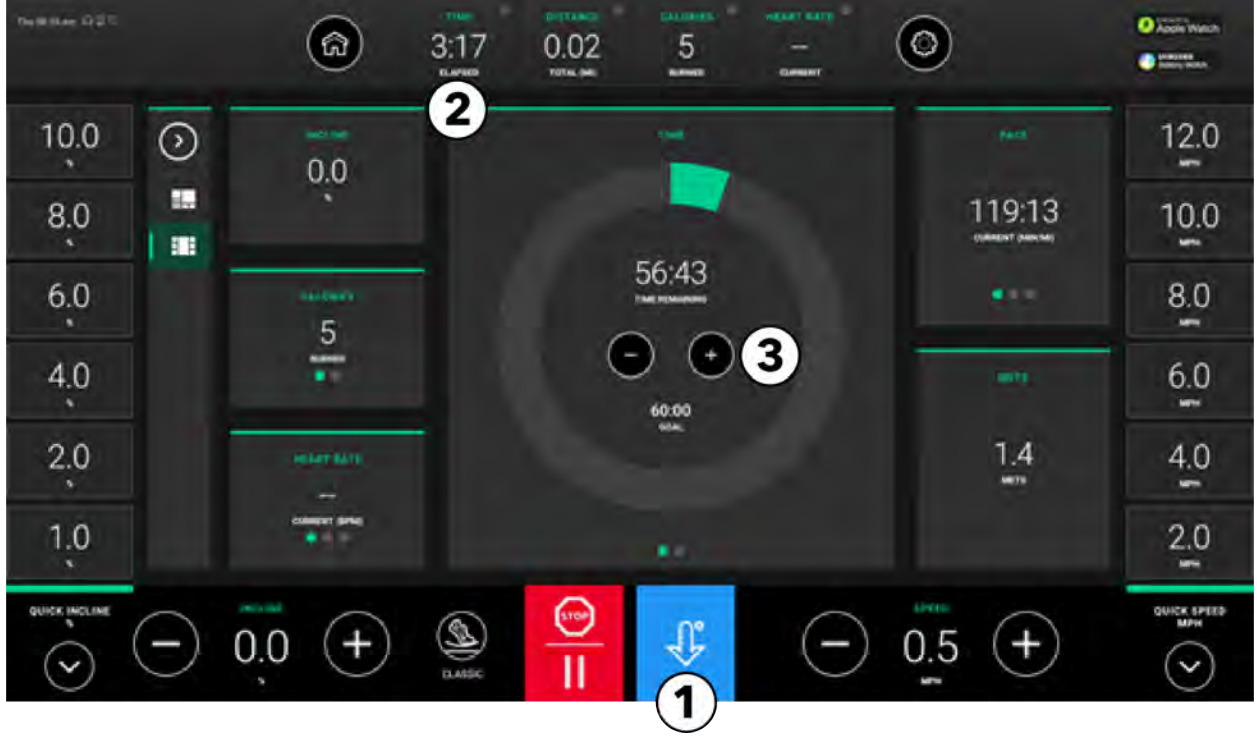


Egzersiz Duraklat



- 1. Duraklat / Dur** tuşuna egzersizi durdurmak için basın.
Duraklat modunda aşağıdaki iki seçenektten birini seçin:
- 2. Devam Et**
Mevcut egzersize devam etmek için basın.
- 3. Egzersiz Sonu**
Mevcut egzersizi tamamlayarak egzersiz özetini görmek için basın.

Soğuma



1. Soğuma Modunu başlatmak için egzersiz sırasında dilediğiniz zaman **Soğuma** tuşuna basın.

2. Saat Gösterimi

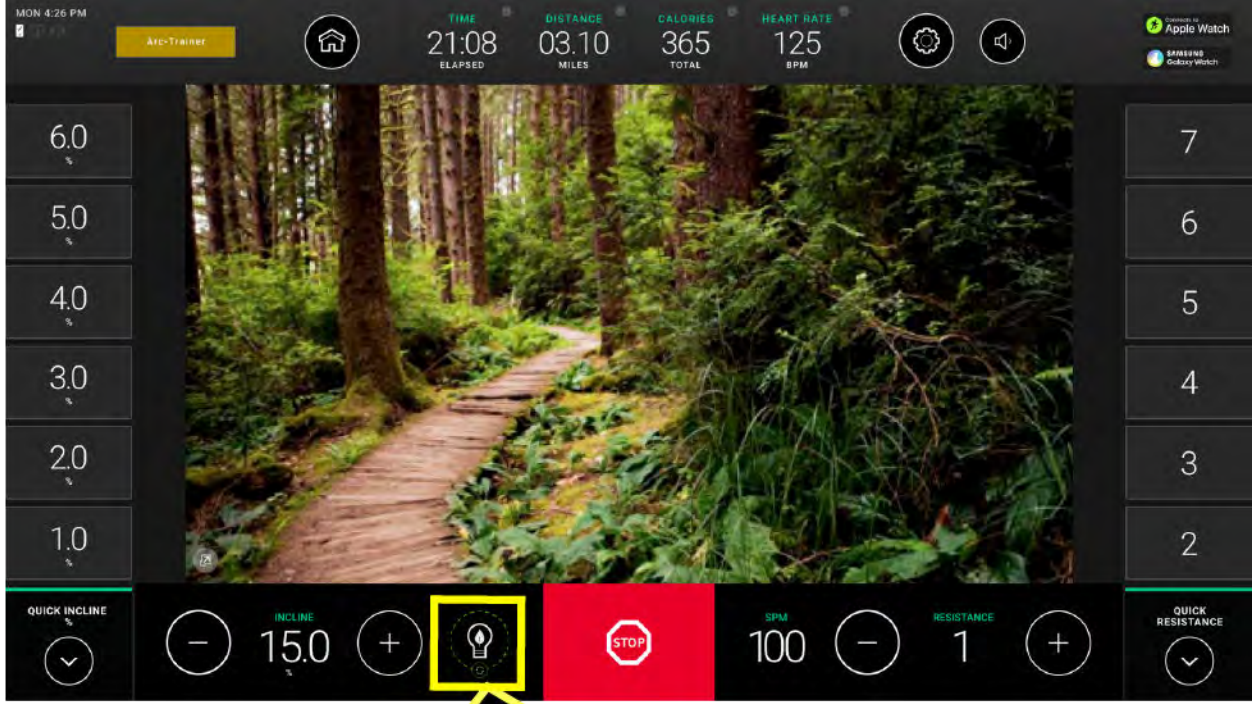
- Soğuma modu girilince **Süre** otomatik olarak **Soğuma** olarak değişir.
- Bir egzersizin Soğuma Modunda olması gereken dakika cinsinden süre ekranda gösterilir.
- Saat ekranı 00:00'a ulaşana kadar geriye doğru sayar.

3. Süre Artırma/Azaltma

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

NOT: PowerMill ve Koşu Bandı tabanlarındaki hız **Yavaşla** düğmesine bastıktan sonra otomatik olarak azalır.

Hibrit Modu



NOT: Hibrit Modu yalnızca elektriksiz ekipmanlarda (Cross-Trainer'lar ve bisikletlerde) mevcuttur!

Hibrit Modu (etkinse) Egzersiz görünümünün alt çubuğundaki ampulü gösterir. Kullanıcı pedalları elektrik üreterek elektrik tüketimini azalttıkça ampul yanarak dolduğunu gösterecektir. Egzersiz özet ekranı egzersizin bu ekipmana verilen enerji miktarını azaltmasıyla ilgili bir mesaj gösterecektir.

5. Egzersizler

Egzersizlerin Listesi

Symbio Runner	Symbio Incline Elliptical	Symbio Recumbent Cycle, Symbio Upright LifeCycle® ve Symbio Upright SwitchCycle
Hızlı Başlat	Hızlı Başlat	Hızlı Başlat
Standart Hedefler <ul style="list-style-type: none">• Süre• Mesafe• Kalori• Tırman• Nabız<ul style="list-style-type: none">• (Orta, Şiddetli)• Aralıklar<ul style="list-style-type: none">• (İsteğe bağlı, Yüksek Yoğunluk, Dayanıklılık)• Başlangıç	Standart Hedefler <ul style="list-style-type: none">• Süre• Mesafe• Kalori• Nabız<ul style="list-style-type: none">• (Orta, Şiddetli)• Aralıklar<ul style="list-style-type: none">• (Başlangıç, Yüksek Yoğunluk, Dayanıklılık)• Sabit Güç• Uyarlanabilir Güç• Aerobik• Geri Hareket	Standart Hedefler <ul style="list-style-type: none">• Süre• Mesafe• Kalori• Nabız<ul style="list-style-type: none">• (Orta, Şiddetli)• Aralıklar<ul style="list-style-type: none">• (Başlangıç, Yüksek Yoğunluk, Dayanıklılık)• Sabit Güç• Uyarlanabilir Güç• Aerobik• MET'ler
Form Testleri <ul style="list-style-type: none">• LF Form Testi• ABD Donanması• ABD Ordusu• ABD Deniz Piyadesi• ABD Hava Kuvvetleri• WFI Submax Protokolü• Fiziksel Etkinlik Kuvveti• IPPT	Form Testleri <ul style="list-style-type: none">• LF Form Testi• ABD Donanması	Form Testleri <ul style="list-style-type: none">• LF Form Testi• ABD Donanması

Antrenman Açıklamaları

NOT: Kullanılabilir egzersizler, taban türüne göre değişiklik gösterecektir. Bakınız [Egzersizlerin Listesi](#).

Hızlı Başlat	
Egzersiz kurulumunu atlayıp doğrudan egzersize geçen manuel egzersiz.	
Standart Hedefler	
Süre Hedefi	Yalnızca belirli bir süre geçtikten sonra bitmesi zorunlu egzersiz.
Mesafe Hedefi	Yalnızca belirli bir mesafe katedildikten sonra sonlanma gerekliliği olan egzersiz.
Kalori Hedefi	Yalnızca belirli bir değerde kalori yakıldıktan sonra sonlanma gerekliliği olan egzersiz.
Tırmanma Hedefi	Yalnızca belirli bir yükseltiye tırmanıldıktan sonra sonlanma gerekliliği olan egzersiz.
Nabız	
• Orta derecede	Direnç/eğim maks. nabızın %65'ine ulaşacak şekilde ayarlanacaktır.
• Şiddetli	Direnç/eğim maks. nabızın %80'ine ulaşacak şekilde ayarlanacaktır.
Aralıklar	
• Özel	İki farklı hız düğmesini özelleştirerek kendi aralıklı egzersizinizi oluşturun. Anında hız değişikliği sağlarlar.
• Yüksek Yoğunluk	2 seviyenin / 2 hızın kullanıldığı yüksek yoğunlukta aralıklı egzersiz. Oran: 1:3 (30 saniye aktif: 90 saniye toparlanma). Bir dakikadan daha uzun süreyle koşmanın zor olacağı bir hız girin. Toparlanma için bir yavaş koşu ya da yürüme hızı girin. Bu egzersiz maksimum hız kapasitenizi ve maksimum ₂ iyileştirmeyi amaçlar.
• Dayanıklılık	2 seviyenin / 2 hızın kullanıldığı orta yoğunlukta aralıklı egzersiz. Oran: 3:1 (180 saniye aktif: 60 saniye toparlanma). 5 km koşmanın zor olacağı bir hız girin. Toparlanma için bir yavaş koşu hızı girin. Bu egzersiz 5 km ve daha uzun koşularda dayanıklılığınızı artırmayı amaçlamaktadır.
• Başlangıç	Düşük yoğunluktan yüksek yoğunluk aralıklarına doğru ilerleyen zorlu 1:1 aralık egzersizidir.
• 2-Hız	İki farklı hız düğmesini özelleştirerek kendi aralıklı egzersizinizi oluşturun. Anında hız değişikliği sağlarlar.
• 3-Hız	Üç farklı hız düğmesini özelleştirerek kendi aralıklı egzersizinizi oluşturun. Anında hız değişikliği sağlarlar.
Sabit Güç	Hızlar arasında güç sabit kalacaktır. Sabit yoğunluğu korumak için ideal egzersiz.
Uyarlanabilir Güç	Daha yüksek hızlarda güç artacaktır. Aralıklı egzersiz için iyi bir seçenektir.
Aerobik	Kullanılan kasları ve yoğunluğunu değiştiren bir rehberli egzersizdir.
Geri Hareket	Egzersizlerinizi ileri ve geri bölümlere ayırın.
MET'ler	Sabit MET yoğunluğunu seçerek kalori yakımınızı seçin.

Form Testleri	
Life Fitness Form Testi	Maksimum VO ₂ 'nin tahmin edilmesi için 5 dakikalık bir maksimal altı test. Kardiyovasküler form durumunu ölçer ve dayanıklılık açısından sağlanan gelişmeleri her 4 ila 6 haftada bir görmek için kullanılabilir. Daha fazla bilgi için bkz. Life Fitness Form Testi .
ABD Donanma Fiziki Hazırlık Testi (PRT)	İstenen mesafeyi tamamlamak için gereken süreye dayanan 5 dakikalık bir mesafe hedefli testtir ve ABD Donanması ve Deniz Kuvvetleri akademileri tarafından aerobik kapasitenin ölçülmesinde kullanılır.
ABD Ordusu Fiziki Hazırlık Testi (PFT)	Kas dayanıklılığı ve kalp solunum durumunu değerlendirmek için kullanılan 5 dakikalık fiziksel performans testi.
ABD Donanması Fiziki Hazırlık Testi (PFT)	Kas dayanıklılığı ve kalp solunum durumunu değerlendirmek için kullanılan fiziksel performans testi.
ABD Hava Kuvvetleri Kondisyon Testi	Kas dayanıklılığı ve kalp solunum durumunu değerlendirmek için kullanılan fiziksel performans testi.
WFI Submax Protokolü	Derecelendirilmiş submax değerlendirmesi bir itfaiyecinin aerobik kapasitesini tahmin etmek için kullanılır. Bu testte, belli bir nabız oranına ulaşılan kadar hız ve eğitim (yalnızca koşu bantlarında) otomatik olarak artırılır. Bu değerlendirme, Gerkin değerlendirmesinin yerini alır. Hedef nabız 15 saniye boyunca aşıldıkça, program bir soğuma periyoduna girer.
Fiziksel Etkinlik Kuvveti (PEB)	ABD Federal İcra Dairesi, ABD Federal Soruşturma Bürosu ve diğer federal organizasyonlar tarafından federal işlere eleman alma ve bu işleri yürütme amacıyla kullanılır.
Bireysel Fiziksel Yeterlilik Testi (IPPT)	Singapur Silahlı Kuvvetlerinin, Polis Ekibinin ve Sivil Savunma Kuvvetlerinin kullandığı standart fiziksel kondisyon testinin 2,4 kilometrelik parçasıdır.
Aday Fiziksel Kabiliyet Testi	Uluslararası İtfaiyeciler Birliği tarafından geliştirilmiş temel yangın söndürme becerilerini tahmin etmek için kullanılır. Test dakikada 50 adımlık 20 saniye ısınma periyodu ile başlar ve ardından 3 dakikalık dakikada 60 adım hız periyodu ile devam eder.

Egzersiz Ayarı - Veri Girişleri

Symbio Runner

Standart Hedefler	Kullanıcı Girişi
Süre	<ul style="list-style-type: none">• 3 ön ayarlı değer veya tuş takımını kullanarak istenen zamanı girin.• Arazi (<i>Düz, Aralıklı Tepe, İnişli Çıkışlı, Rastgele, Kilimanjaro</i>)• Seviye (<i>Aralıklı Tepe, Rastgele, İnişli Çıkışlı ya da Kilimanjaro seçilirse</i>)• Hız• Ağırlık
Mesafe	<ul style="list-style-type: none">• 3 ön ayarlı değer veya tuş takımını kullanarak istenen uzaklığı girin• Arazi (<i>Düz, Aralıklı Tepe, İnişli Çıkışlı, Rastgele, Kilimanjaro</i>)• Seviye (<i>Aralıklı Tepe, Rastgele, İnişli Çıkışlı ya da Kilimanjaro seçilirse</i>)• Hız• Ağırlık
Kalori	<ul style="list-style-type: none">• 3 ön ayarlı değer ya da tuş takımını kullanarak istenen kalori değerini girin• Ağırlık• Arazi (<i>Düz, Aralıklı Tepe, İnişli Çıkışlı, Rastgele, Kilimanjaro</i>)• Seviye (<i>Aralıklı Tepe, Rastgele, İnişli Çıkışlı ya da Kilimanjaro seçilirse</i>)• Hız• Ağırlık
Tırman	<ul style="list-style-type: none">• 3 ön ayarlı değer veya tuş takımını kullanarak istenen fit uzunluğu girin.• Arazi (<i>Düz, Aralıklı Tepe, İnişli Çıkışlı, Rastgele, Kilimanjaro</i>)• Seviye (<i>Aralıklı Tepe, Rastgele, İnişli Çıkışlı ya da Kilimanjaro seçilirse</i>)• Eğim (<i>Düz seçili ise</i>)• Hız• Ağırlık
Nabız	<ul style="list-style-type: none">• 3 ön ayarlı değer veya tuş takımını kullanarak istenen zamanı girin.• Yaş• Egzersiz (<i>Orta Seviye Yakma ya da Etkin Yakma</i>)• Hedef Nabız• Hız• Ağırlık
Aralıklar	<ul style="list-style-type: none">• Ayarlar (<i>İsteğe bağlı, Yüksek Yoğunluk, Dayanıklılık</i>)• Süre (<i>İsteğe bağlı seçilirse</i>)• Düşük hız• Yüksek Hız• Ağırlık

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

Standart Hedefler	Kullanıcı Girişi
Süre	<ul style="list-style-type: none">• 3 ön ayarlı değer veya tuş takımını kullanarak istenen zamanı girin.• Arazi (<i>Düz, Aralıklı Tepe, İnişli Çıkışlı, Rastgele, Kilimanjaro</i>)• Seviye• Ağırlık
Mesafe	<ul style="list-style-type: none">• 3 ön ayarlı değer veya tuş takımını kullanarak istenen uzaklığı girin• Arazi (<i>Düz, Aralıklı Tepe, İnişli Çıkışlı, Rastgele, Kilimanjaro</i>)• Seviye• Ağırlık
Kalori	<ul style="list-style-type: none">• 3 ön ayarlı değer ya da tuş takımını kullanarak istenen kalori değerini girin• Ağırlık• Arazi (<i>Düz, Aralıklı Tepe, İnişli Çıkışlı, Rastgele, Kilimanjaro</i>)• Seviye• Ağırlık
Nabız	<ul style="list-style-type: none">• 3 ön ayarlı değer veya tuş takımını kullanarak istenen zamanı girin.• Yaş• Egzersiz (<i>Orta Seviye Yakma ya da Etkin Yakma</i>)• Seviye• Ağırlık
Aralıklar	<ul style="list-style-type: none">• Ayarlar (<i>Başlangıç</i>)• Süre• Seviye• Ağırlık
	<ul style="list-style-type: none">• Ayarlar (<i>Yüksek Yoğunluk, Dayanıklılık</i>)• Aralıklar• Aktif Seviye• Toparlanma Seviyesi• Ağırlık
Sabit Güç	<ul style="list-style-type: none">• Süre• Watt• Ağırlık
Uyarlanabilir Güç	<ul style="list-style-type: none">• Süre• Seviye• Ağırlık
Aerobik	<ul style="list-style-type: none">• Süre• Seviye• Ağırlık
Geri Hareket	<ul style="list-style-type: none">• Süre• Seviye• Ağırlık
MET'ler	<ul style="list-style-type: none">• Süre• MET'ler• Ağırlık

Kullanıcı Giriş Aralıkları

Süre	1 - 60 Dakika
Ağırlık	75 - 400 lbs. (34 -181 kg)
Eğim	0.0 - 15.0
Hız	0,5 - 14.0 mil/s (0,5 - 23 km/s) (ticari üniteler) 0.5 - 12.0 MPH (0.5 - 19 KPH) (ev üniteleri)
Yaş	10 - 99 yaş
Yükseklik	36 - 90 inç
Watt	50 - 500
MET'ler	2.5 - 21
Ortalama Seviye	1 - 20

"Seviye" kelimesi ile eğitim yüzdesi aralığı kastedilmektedir.

Seviye	% Eğitim	Seviye	% Eğitim
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

Teorik Maksimum Nabız ve Hedef Nabızlar

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

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

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

Symbio Recumbent Cycle Ayarları

1. Seleye oturun ve topuklarınızı pedallara yerleştirin.

NOT: İdeal pozisyonda hareket vuruşun en dibinden gelmeli, dizleri kilitlememeli veya seleyi kaydırmamalıdır. Bacağın tam olarak uzatıldığı konumda dizlerde hafif bir bükülme olmalıdır.

2. Selenin altındaki sele ayar çubuğunu kaldırın.
3. Bir elle sele ayar kolunu tutun, diğer elinizle de selenin arka kısmını kavrayın.



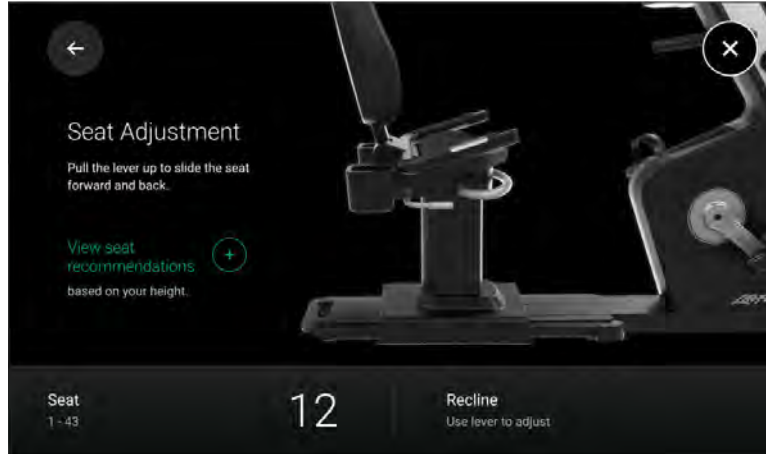
DİKKAT: Bisiklet üzerinde pedal çevirirken koltuğu ayarlamaya çalışmayın. Bunun yapılması rahatsız bir egzersiz deneyimine veya yaralanmaya yol açabilir.

4. Seleyi istediğiniz konuma getirmek için ileri veya geri doğru kaydırın. Ayarlamayı tamamlamak için sele ayar çubuğunu serbest bırakın.

NOT: Konsolda **Yatırma**, **Sele Ayarlama** ve **Doğru Şekil** için bilgiler ve ayarlar ortaya çıkacaktır. **Sele Ayarlama** ayarı oturum açan kullanıcılar için kaydedilecektir.



5. Yerine tamamen sabitlendiğinden emin olmak için seleyi ileri ve geri doğru hafifçe kaydırın.
6. **Sele Ayarlama** için vurgulanan + simgesine dokununuz. **Sele Ayarlama** bilgi ekranı ortaya çıkar.

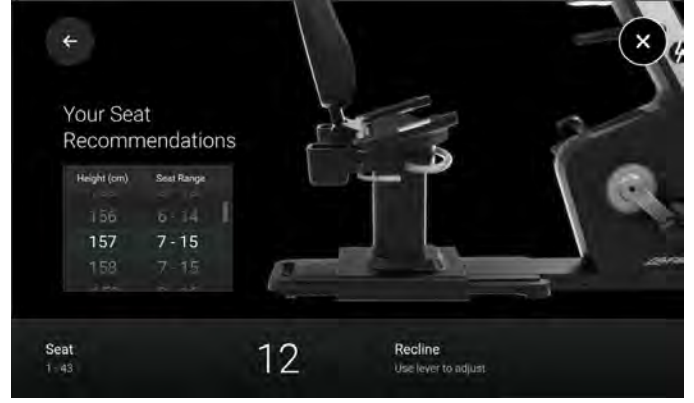


7. **Sele önerilerini görüntüle** ögesi için vurgulanan + simgesine dokunun.
Sele Önerileri bilgi ekranı ortaya çıkar.

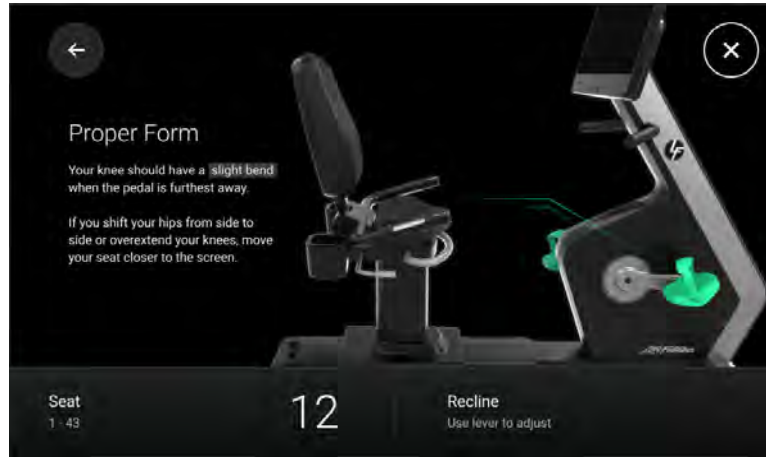
Kullanıcı Boyu, İngiliz ölçü birimiyle



Kullanıcı Boyu, Metrik ölçü birimiyle



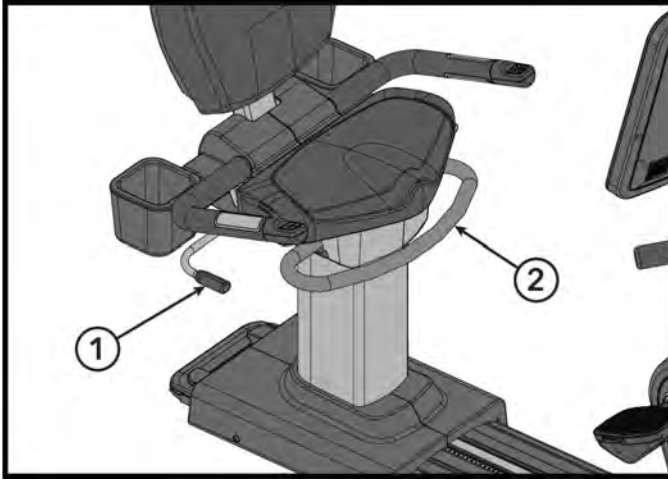
8. **Sele Ayarlama** ekranına dönmek için **Geri oka** dokunun.
9. Sele mesafesini tekrar kontrol edin ve gerekirse tekrar ayarlayın.
10. Ayar ve bilgi ekranına dönmek için **Geri oka** dokunun.
11. **Doğru Şekil** için vurgulanan + simgesine dokunun.
Doğru Şekil bilgi ekranı çıkar.



12. Ayar ve bilgi ekranına dönmek için **Geri oka** dokunun.
13. **Yatırma** için vurgulanan + simgesine dokunun.
Yatırma bilgi ekranı çıkar.

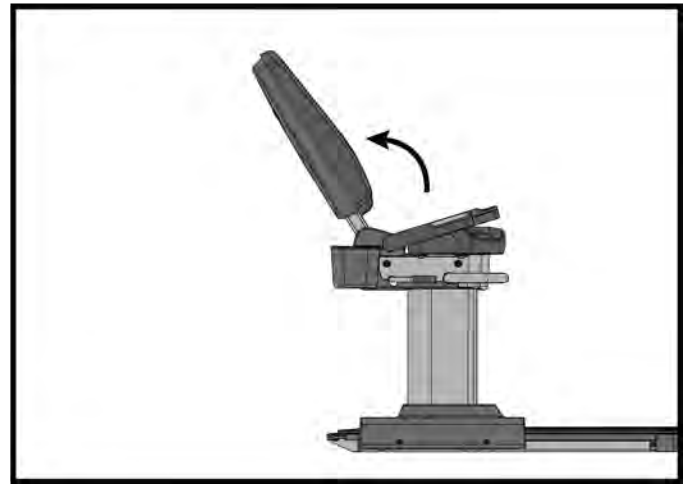
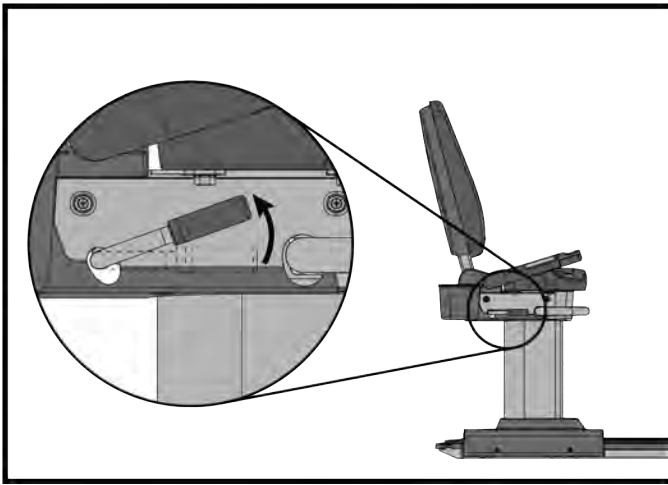


14. Selede oturuyorsanız, bu durumda sele arkaya yatırma kolunu kaldırın ve tutun.



Parça	Açıklama	Adet
1	Yatırma Kolu	1
2	Sele Ayar Çubuğu	1

15. Üst sele pedini istenen konuma getirmek için geriye itin.



16. Ayarlamayı tamamlamak için yatırma çubuğunu serbest bırakın.

17. Ayar ve bilgi ekranına dönmek için **Geri oka** dokunun.

18. **Doğru Şekil** ekranından çıkmak için **X** simgesine dokunun.

19. Yatay bisiklet ayar ekranından çıkmak için **X** simgesine dokunun.

Upright LifeCycle ve SwitchCycle Ayarları

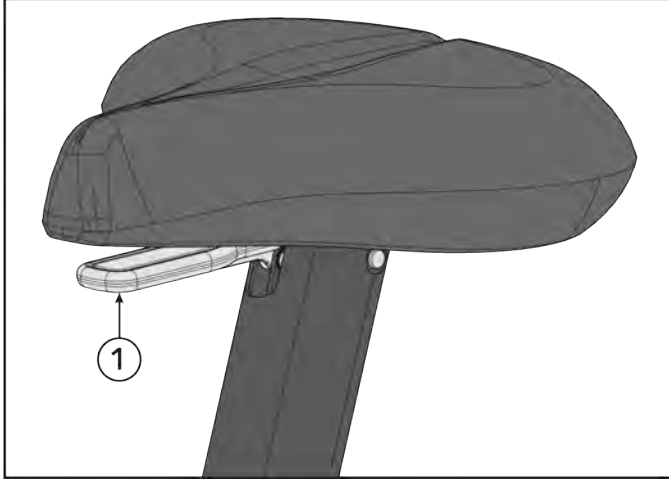
1. Seleye oturun ve topuklarınızı pedallara yerleştirin.

NOT: İdeal pozisyonda hareket vuruşun en dibinden gelmeli, dizleri kilitlememeli, kalçayı güç harcayarak esnetmemeli veya seleyi kaydırmamalıdır. Bacağın tam olarak uzatıldığı konumda dizlerde hafif bir bükülme olmalıdır.

2. Seleyi alçaltmanız gerekiyorsa, selenin ön kısmında bulunan yaylı ayarlama kolunu kaldırın.



DİKKAT: Bisikletin pedallarını çevirirken veya sele üzerinde otururken seleyi ayarlamaya çalışmayın. Bunun yapılması rahatsız bir egzersiz deneyimine veya yaralanmaya yol açabilir.



Parça	Açıklama	Adet
1	Sele Ayar Çubuğu	1

3. Tek elinizle kolu ve selenin burnunu tutun, diğer elinizle de selenin arka kısmını kavrayın.
4. Kolu ve seleyi istediğiniz konuma getirmek için aşağı doğru kaydırın. Ayarlamayı tamamlamak için çubuğu serbest bırakın.

NOT: Konsol, **Sele Yükseklik Ayarı**, **Gidon Ayarı** ve **Doğru Şekil** için bilgileri ve ayarlarını gösterir. **Sele Yükseklik Ayarı** ve **Gidon Ayarı** ayarları oturum açan kullanıcılar için kaydedilecektir.

Upright LifeCycle

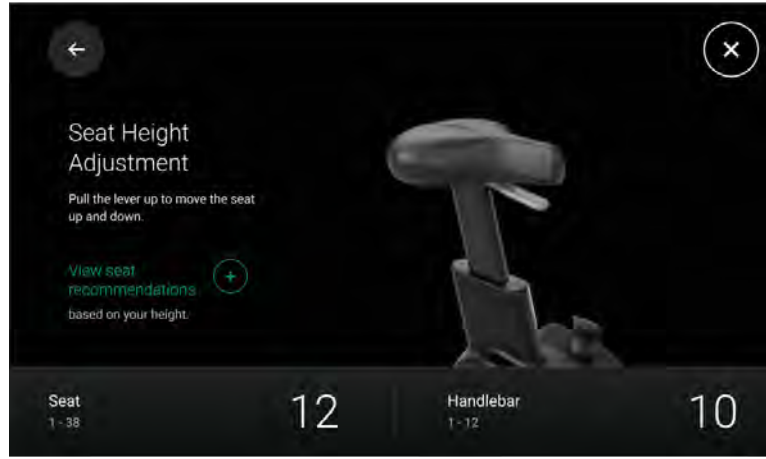


Upright SwitchCycle



5. Selenin yerine sabitlendiğinden emin olmak için hafifçe yukarı ve aşağı doğru oynatın.

6. **Sele Yükseklik Ayarı** için vurgulanan + simgesine dokunun. **Sele Yükseklik Ayarı** bilgi ekranı gösterilir.



7. **Sele önerilerini görüntüle** ögesi için vurgulanan + simgesine dokunun. **Sele Önerileri** bilgi ekranı ortaya çıkar.

Kullanıcı Boyu, İngiliz ölçü birimiyle



Kullanıcı Boyu, Metrik ölçü birimiyle



8. **Sele Ayarlama** ekranına dönmek için **Geri oka** dokununuz.

9. Sele mesafesini tekrar kontrol edin ve gerekirse tekrar ayarlayın.

10. Seleyi yükseltmeniz gerekiyorsa, seleyi kavrayın ve yukarı doğru istenen pozisyona gelene kadar çekin. Seleyi yükseltirken, kullanıcının ayar kolunu kullanmasına gerek yoktur.

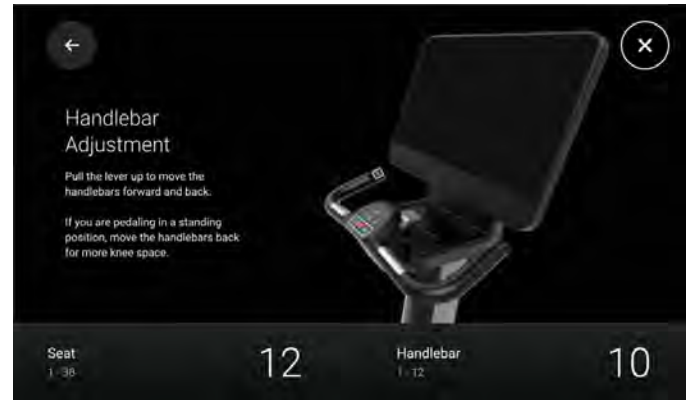
11. Ayar ve bilgi ekranına dönmek için **Geri oka** dokununuz.

12. **Gidon Ayarı** için vurgulanan + simgesine dokununuz. **Gidon Ayarı** bilgi ekranı ortaya çıkar.

Upright LifeCycle



Upright SwitchCycle



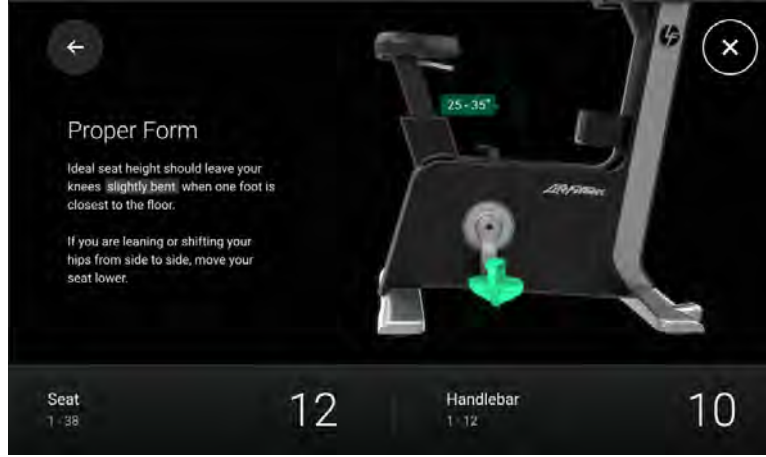
13. Gidon ayar kolunu kaldırın ve tutun.

14. Gidonu doğru konuma kaydırın. Ayarlamayı tamamlamak için çubuğu serbest bırakın.

NOT: Konsol gidon konum numarasını gösterir ve oturum açan kullanıcılar için kaydedilir.

15. Ayar ve bilgi ekranına dönmek için **Geri oka** dokununuz.

16. **Doğru Şekil** için vurgulanan **+** simgesine dokununuz.
Doğru Şekil bilgi ekranı çıkar.



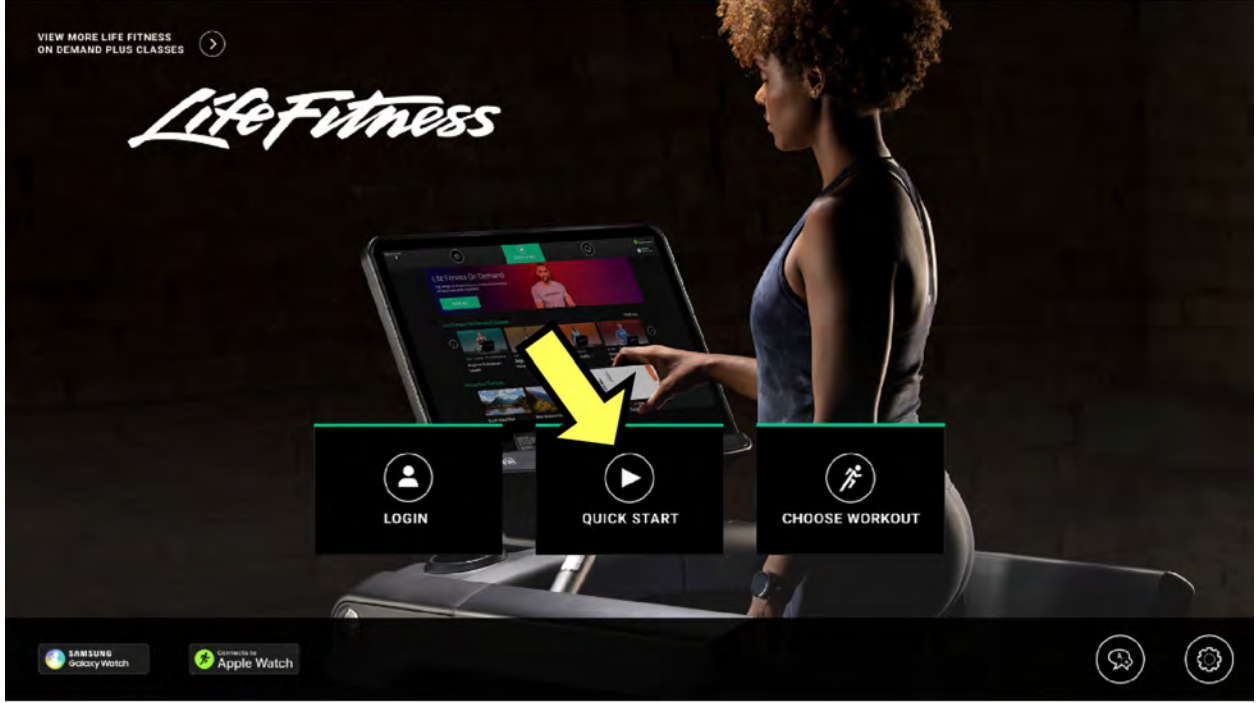
17. **Doğru Şekil** ekranından çıkmak için **X** simgesine dokununuz.

18. Yatay bisiklet ayar ekranından çıkmak için **X** simgesine dokununuz.

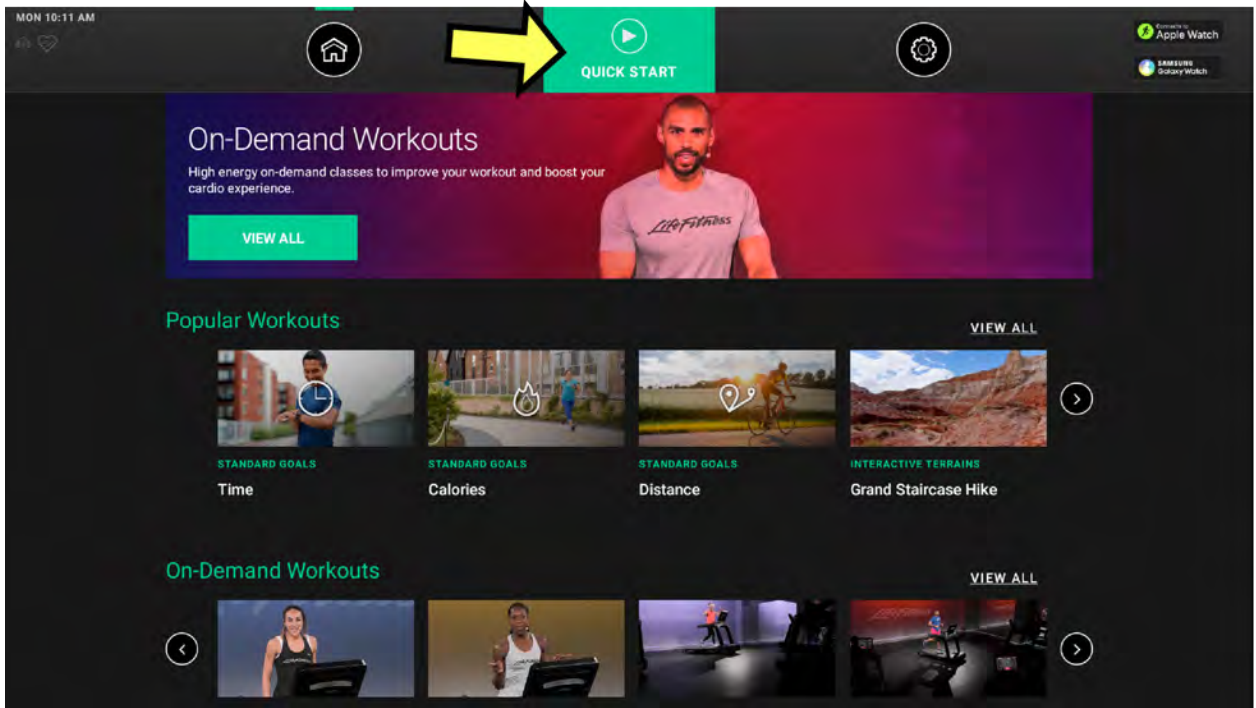
Hızlı Başlat

Kullanıcıların **Hızlı Başlangıç** egzersizi seçmek üzere iki seçeneği mevcuttur.

- Ana Ekrandan **Hızlı Başlat** düğmesine basın.



- **Egzersiz Seç** ekranının üstündeki **Hızlı Başlat** düğmesine basın.



- 3, 2, 1 şeklinde bir egzersiz geri sayımı ekranı belirir.
- Kullanıcı, egzersizini başlattıktan sonra egzersiz üzerinde yeni ayarlar yapabilir.
- **NOT: Koşu Bandı:** Hızlı Başlangıç egzersizi saatte 0,5 mil (MPH)/saatte 0,8 Kilometre (KPH) ve %0,0 eğimle başlar.

LFOD+™

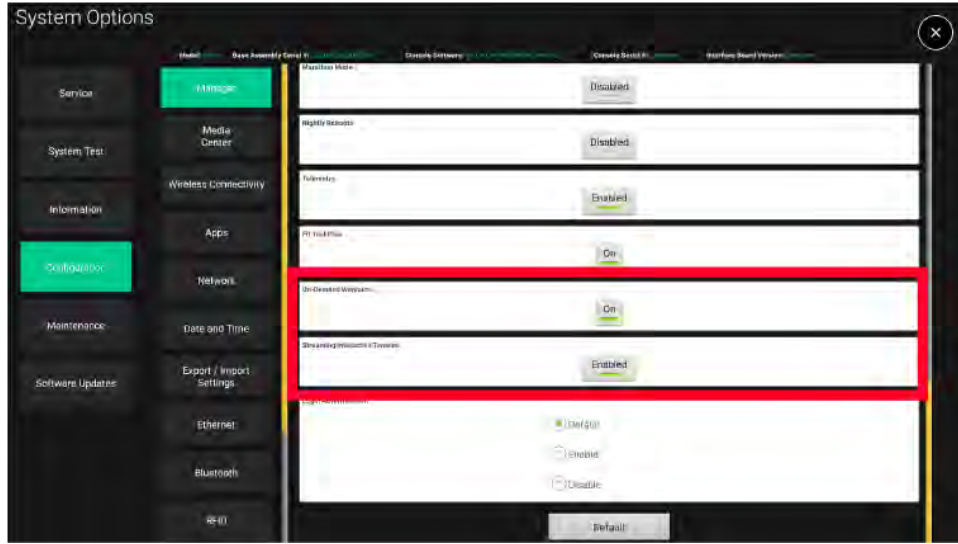
Life Fitness On Demand+ ücretsiz yazılımı, On-Demand eğitmenli idmanları ve Yayınlanan İnteraktif Araziler idmanlarını içerir.

- **İsteğe Bağlı Egzersizler:** Life Fitness koşu bantları, Cross-Trainer'lar, dikey kondisyon bisikletleri ve yatay bisikletlerde sunulan, uzunluğu 10 ila 40 dakika arasında değişen, eğitmen liderliğindeki 400'den fazla motive edici sınıf arasından seçim yapın. Sınıflar zorluk derecesine göre değişir ve egzersiz sonuçlarınızı almak için dünyanın en iyi eğitmenleri tarafından yönetilir. İngilizce, İspanyolca, Almanca, Fransızca, Japonca ve Rusça olarak mevcuttur. Sınıflar internet üzerinden yayınlanır. Yeni sınıfları görüntülemek için yazılım güncellemeleri gerekli değildir.
- **Yayınlanan İnteraktif Araziler:** 100'den fazla koşu ve dünyanın dört bir yanındaki muhteşem manzaralardaki turlardan birini seçin. Egim ve direnç, sporcuların daha yüksek yoğunluklarda ve zamanın nasıl geçtiğini anlamadan egzersiz yapmasına olanak tanıyan sürükleyici bir deneyim için araziye göre ayarlanır.

NOT: Konsolda internet erişimi gerektirmeyen küçük bir İnteraktif Arazi egzersiz seçeneği mevcuttur.

NOT: Life Fitness On Demand+, [Halo.Fitness](#) veya [Erişim Sistemleri Tercihleri](#) üzerinden etkinleştirilebilir.

İsteğe Bağlı Egzersizler ve Yayınlanan İnteraktif Arazilerin ayarları, yayınlanan egzersizlerin **eksiksiz** kitaplığına erişmek için Yönetici Yapılandırmasında **Etkinleştirilmeli / Açılmalıdır**.



İnternet Bant Genişliği Gereklilikleri

Life Fitness On Demand+, optimum kullanıcı deneyimi için güçlü bir internet bağlantısı gerektirir. **Makine başına en az 2,5 Mbps önerilir.**

Ağ bağlantı hızınız olarak da bilinen internet bant genişliği, saniye başına Megabit değeri (Mbps) olarak ölçülür. Tesisinizin bant genişliğini öğrenmek için [speedtest.net](#) veya [fast.com](#) gibi ücretsiz web sitelerini kullanmanızı öneriyoruz. Kablolulu internetinize veya kablosuz ağınıza bağlı olan tarayıcılı bir cihazda bu web sitelerinden birine gitmeniz yeterlidir. Web sitesi, bağlantı hızınızın Mbps olarak ölçümünü gösterecek ve ardından bunu aşağıdaki tabloyla karşılaştıracaktır.

Minimum Karşıdan İndirme Bant Genişliği Gereklilikleri

Hizmetler	8 Üniteye Kadar	Her Ek Ünite
Varlık yönetimi, uzaktan yazılım güncelleştirmeleri ve kullanıcı egzersiz takibi	2,5 Mbps	0,25 Mbps
Yukarıdaki hizmetler ve web tarayıcı erişimi	4 Mbps	0,25 Mbps
Yukarıdaki hizmetler ve web videosu (YouTube gibi)	4 Mbps	0,5 Mbps
Yukarıdaki hizmetler ve video oynatma uygulamaları (Netflix gibi)	8 Mbps	1,0 Mbps
Yukarıdaki hizmetler ve Life Fitness On Demand+ egzersizleri	20 Mbps	2,5 Mbps

Tesisinizin bant genişliği düşükse, yalnızca belirli sayıda ünite Life Fitness On Demand+ yazılımını etkinleştirmenizi öneririz. Uygun bant genişliğine sahip değilseniz internet bağlantınızda gecikmeler yaşayabilirsiniz. Bu tabloyu kılavuz olarak kullanın:

Mbps olarak bant genişliği	Önerilen Etkin Ünite Sayısı
20	8
40	16
60	24
80	32
100	40

İsteğe Bağlı Egzersizler

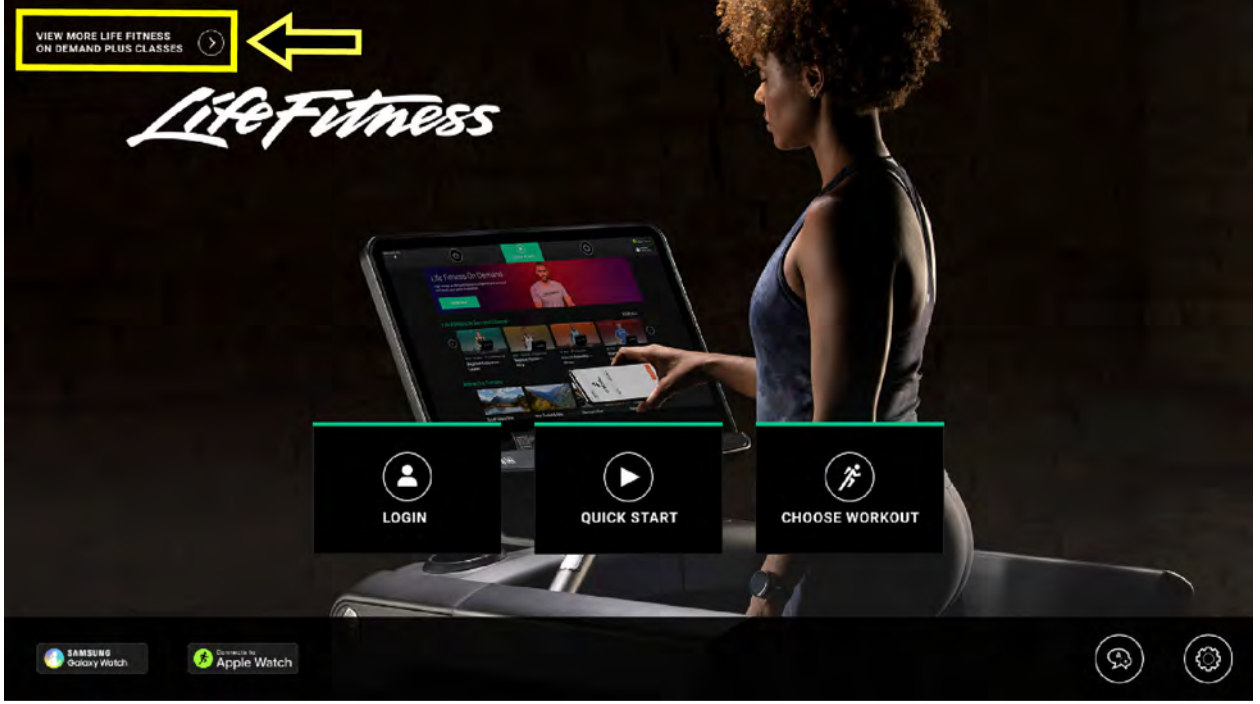
İsteğe bağlı egzersizlerin video kitaplığının ortaya çıkması için aşağıdaki koşullar karşılanmalıdır:

- İsteğe Bağlı Egzersizler üniteye etkinleştirilmelidir. [Halo.Fitness](#) üzerinde veya [Erişim Sistemleri Tercihleri](#) içinde etkinleştirin.
- Ünite internete bağlı olmalıdır.
- Ünite, 4,10 veya üzeri sürümdeki yazılımla güncelleştirilmelidir.

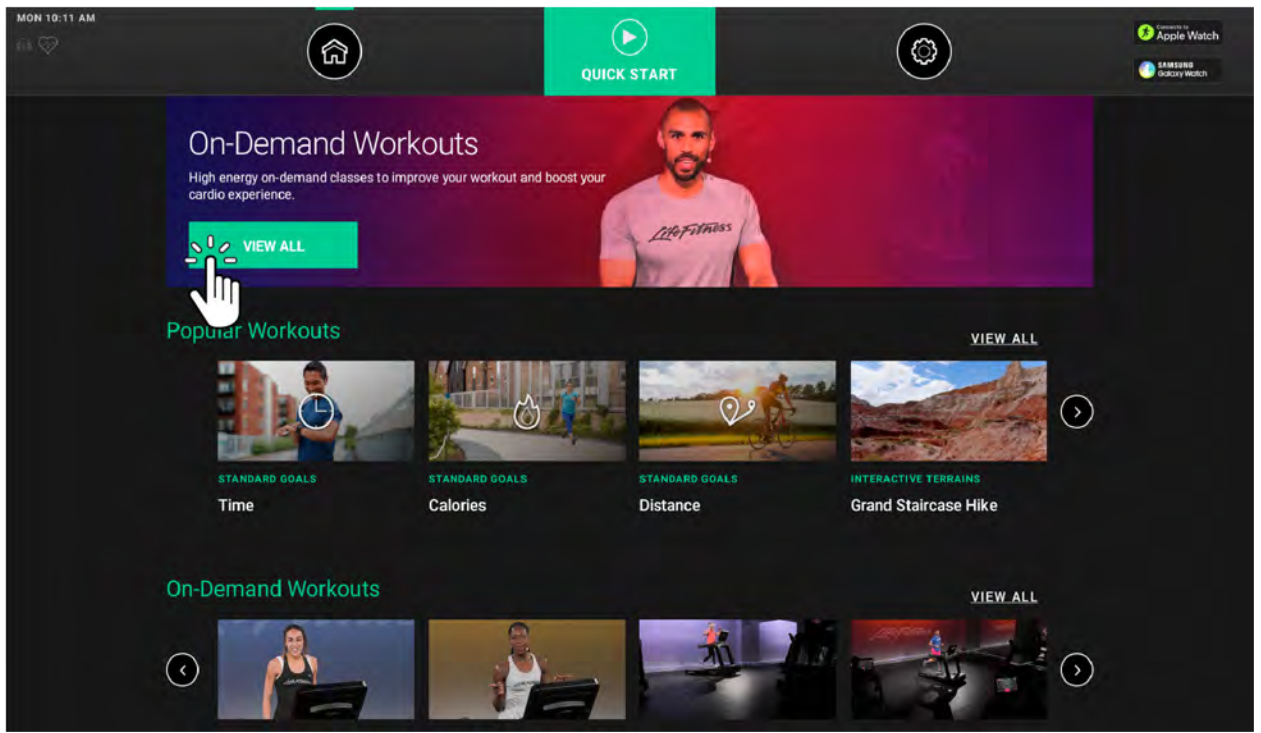
Video Seçimi ve Kullanma

1. İsteğe Bağlı Egzersizlere şu seçeneklerle erişebilirsiniz:

- **Ana Ekran: Daha Fazla Life Fitness Talebe Bağlı Sınıfları Görüntüle** seçeneğine basın.

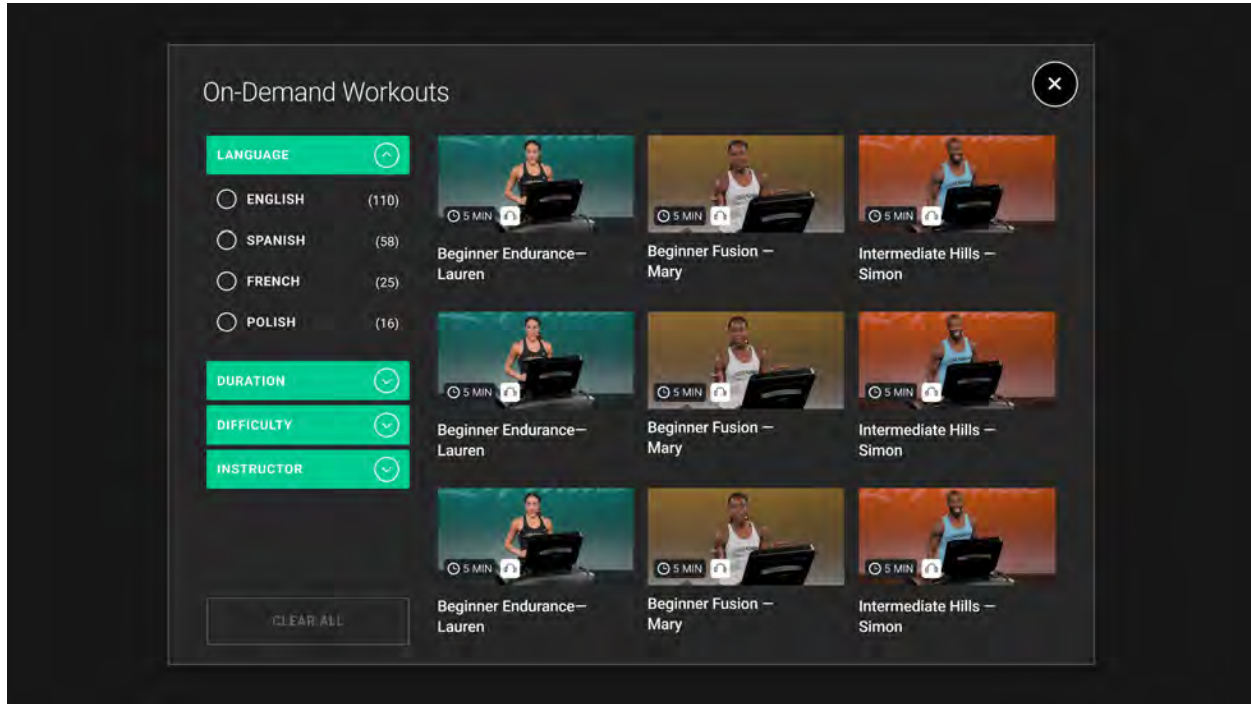


- **Egzersiz Ekranını Seçin:**
 - **İsteğe Bağlı Egzersiz** kategorisine kaydırın ve tüm İsteğe Bağlı Egzersiz Kitaplığını görüntülemek için **Hepsini Görüntüle** ögesine basın.
 - Bir video seçmek için **Populer Egzersizler** ögesine kaydırın.

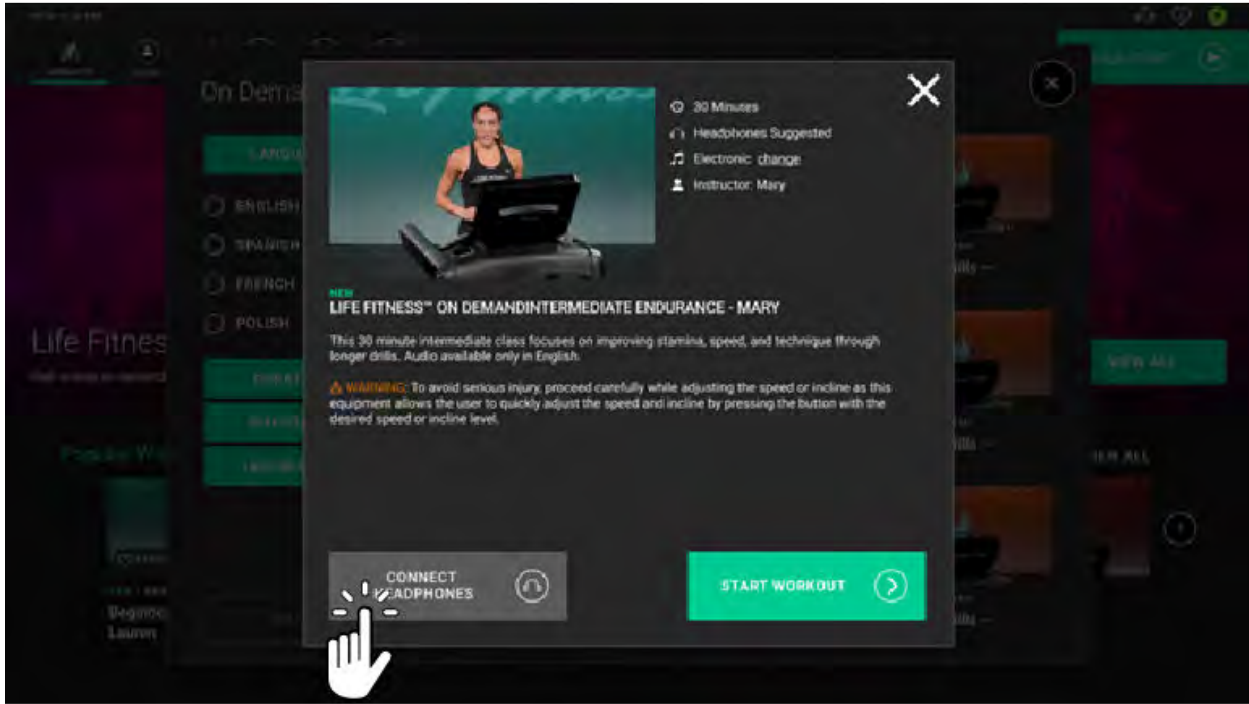


2. İsteğe Bağlı Egzersizler kitaplığı, kullanıcıların egzersizleri aşağıdaki kategorilere göre filtrelemesini sağlar:

- Dil
- Süre
- Zorluk
- Eğitmen

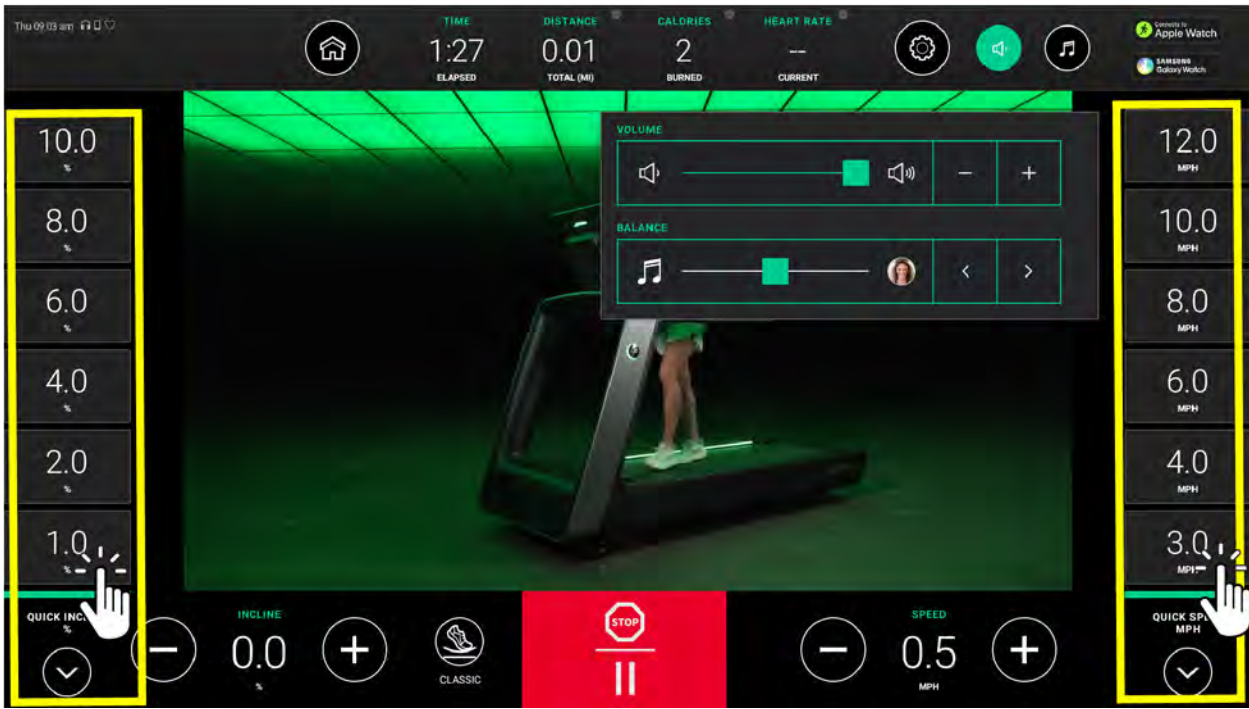


3. Seçilen ders hakkında daha fazla bilgi görüntülemek için bir İsteğe Bağlı Egzersiz ögesine dokununuz. Egzersiz yapanlar, **Kulaklık Bağla** seçeneğine dokunarak ve talimatları uygulayarak Bluetooth kulaklıklarını eşleştirebilirler. **Egzersizizi Başlat** üzerine basın.



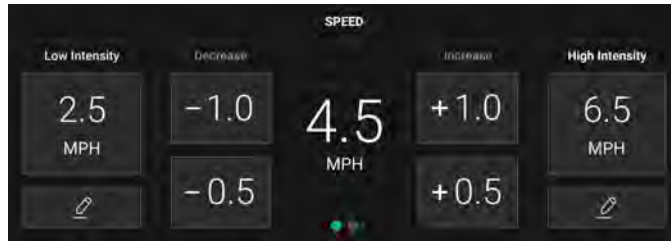
4. Hız, eğim ve direnç gibi egzersiz ayarlarını yapmak için hızlı dokunma düğmelerini kullanın.

NOT: Hızlı dokunma düğmeleri, egzersize göre değişiklik gösterir. Gösterilen resim, bir koşu bandı egzersizidir.

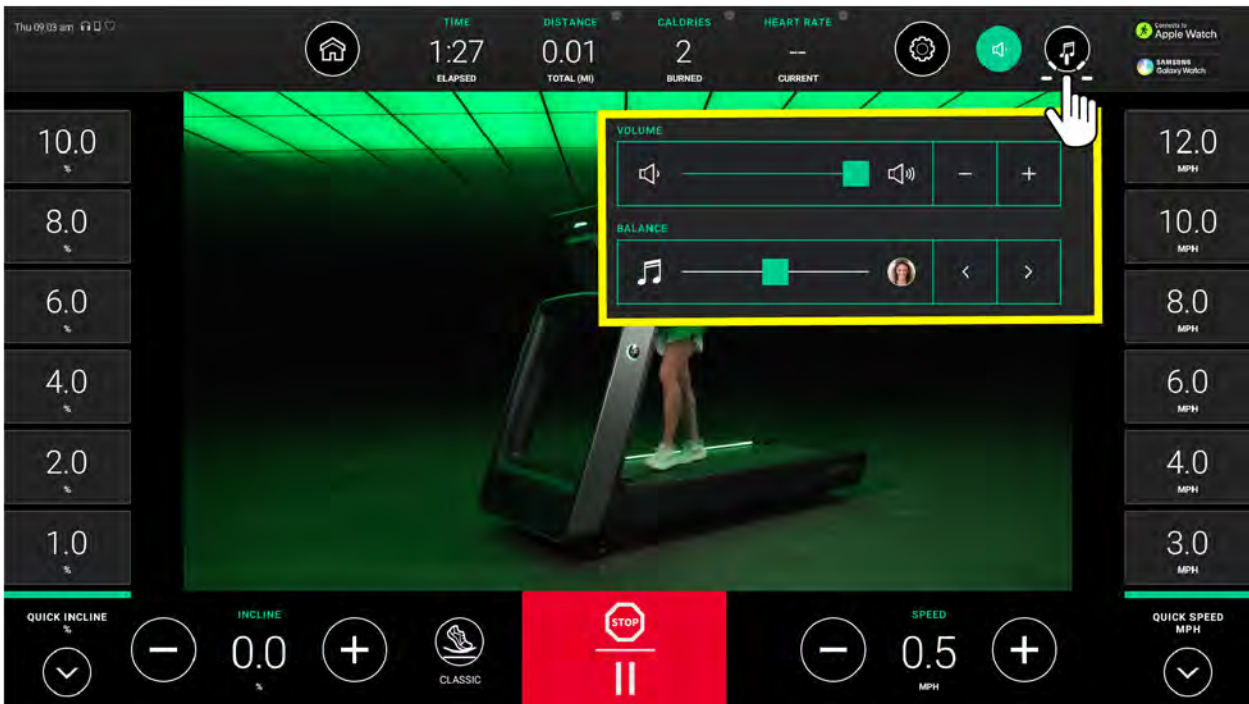


Symbio Runner için hız ayarları kontrol takımı kullanılarak da ayarlanabilir.

Kontrol takımında isteğe bağlı akış hızı ayarları



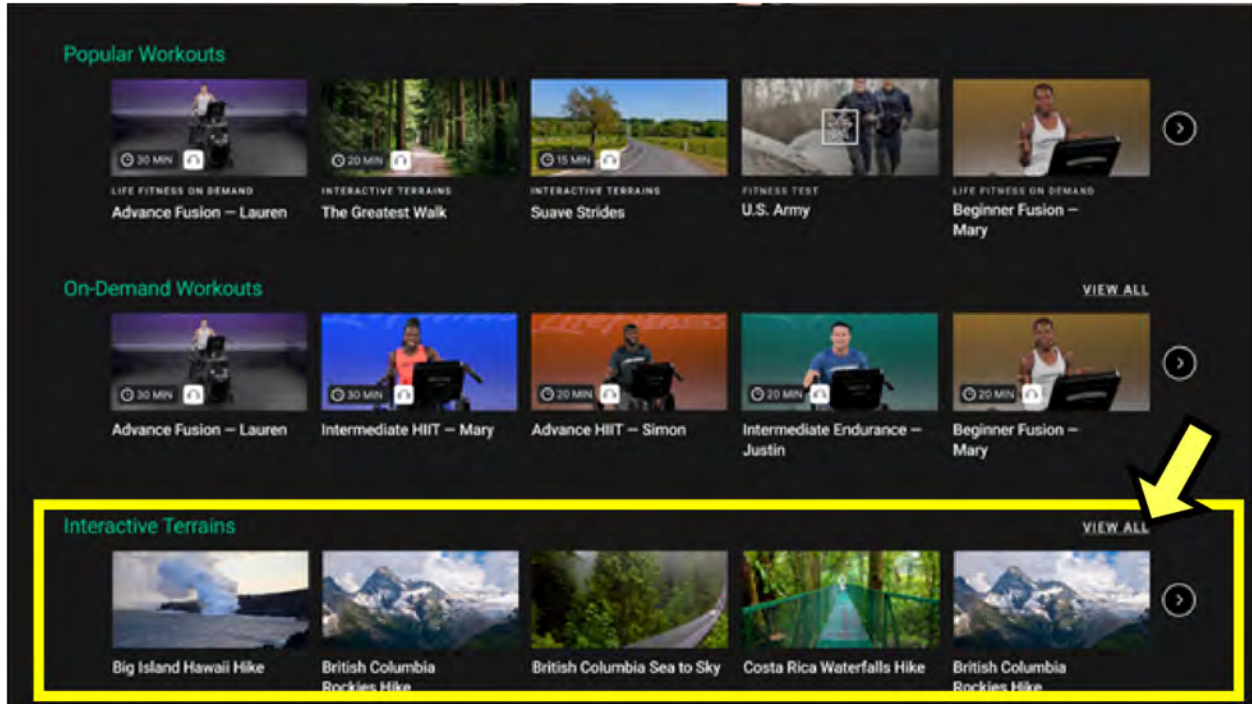
5. Çalan şarkı ses düzeyi ve müzik / eğitmen dengesi seçeneklerine girmek için **Müzik Sesi** ögesine basın.



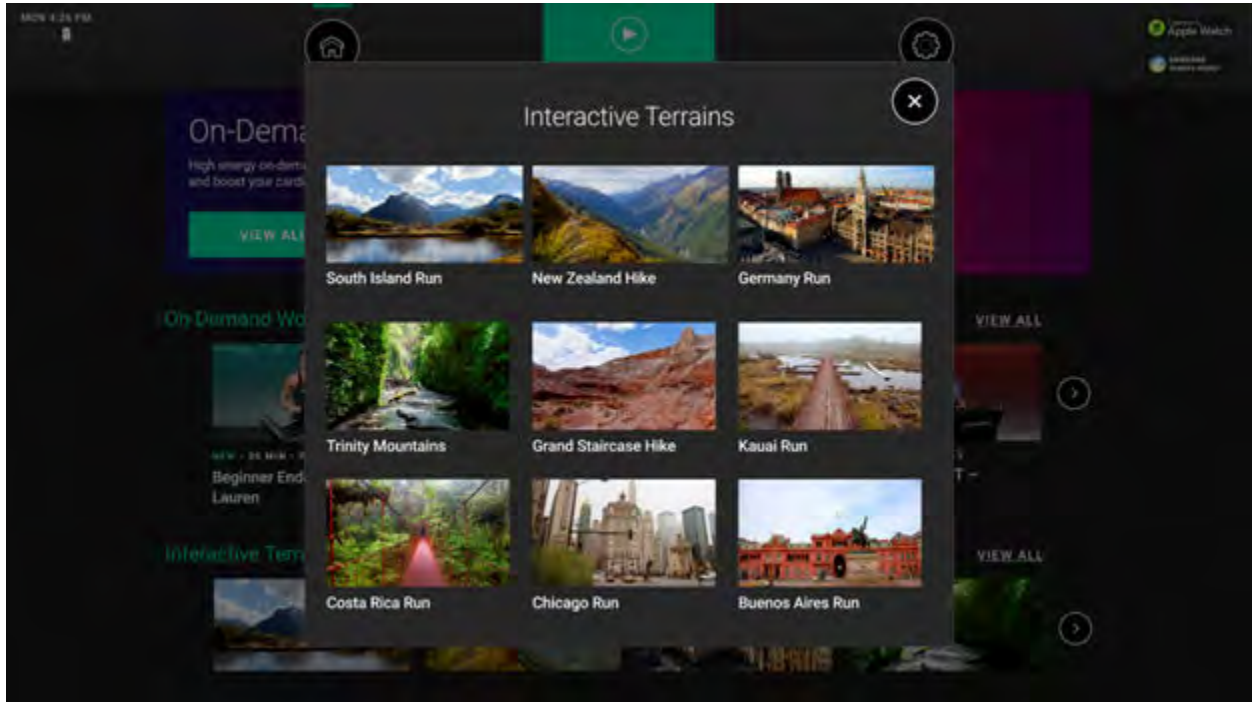
İnteraktif Araziler

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

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



Etkileşimli Araziler egzersiz kitaplığına ulaşmak ve istenen kursu seçmek için **HEPSİNİ GÖRÜNTÜLE** seçeneğine basın.



NOT: Life Fitness On Demand+, [Halo.Fitness](#) veya [Erişim Sistemleri Tercihleri](#) üzerinden etkinleştirilebilir.

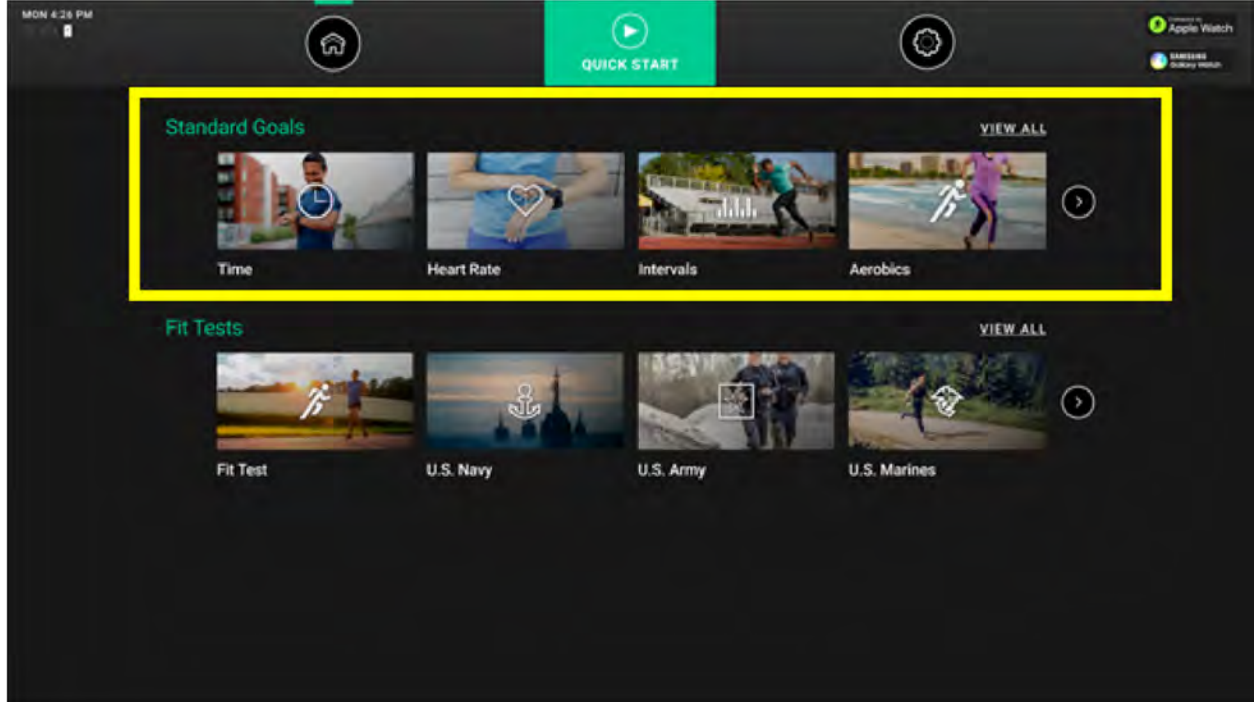
Konsolda internet erişimi gerektirmeyen küçük bir İnteraktif Arazi egzersiz seçeneği mevcuttur. Yayınlanan İnteraktif Arazilerin ayarları, yayınlanan egzersizlerin **eksiksiz** kitaplığına erişmek için Yönetici Yapılandırmasında **Etkinleştirilmelidir**.

Standart Hedefler

İstenen hedefi seçin.

NOT: Mevcut hedefli egzersizler taban türüne göre değişiklik gösterir.

NOT: Referans [Egzersizlerin Listesi](#), [Antrenman Açıklamaları](#) ve [Egzersiz Ayarı - Veri Girişleri](#).

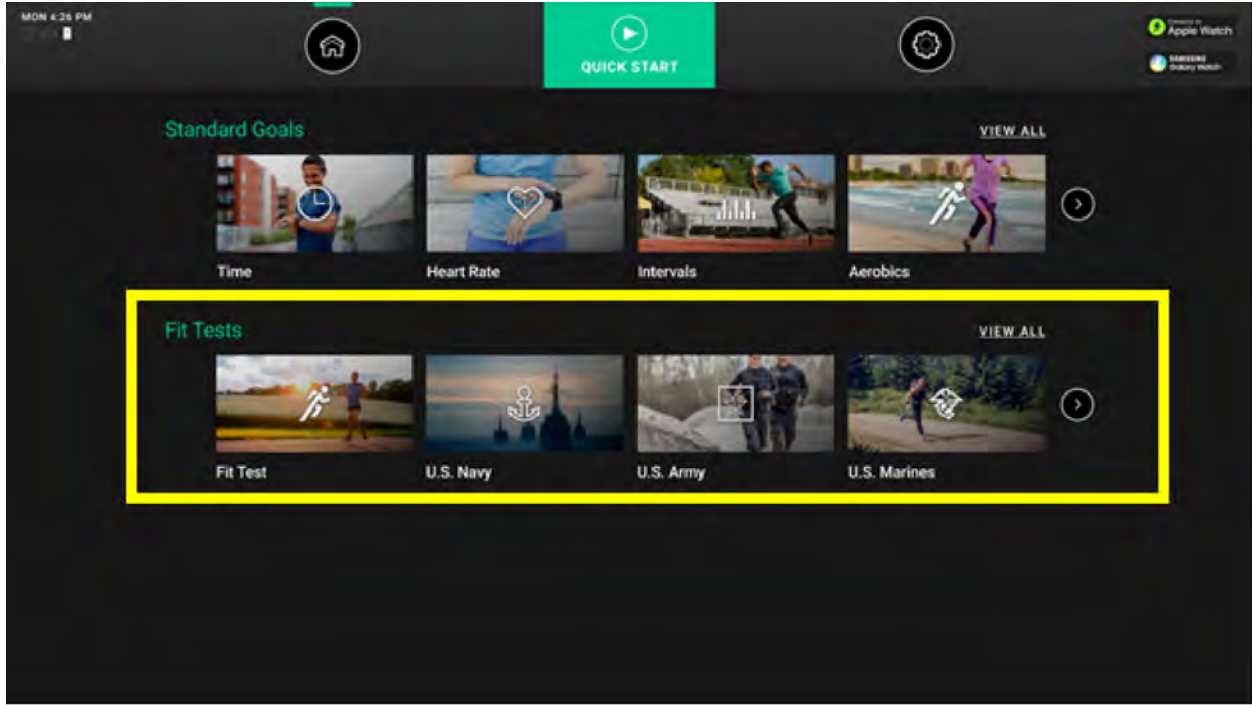


Form Testleri

İstedığınız form testini seçin.

NOT: Kullanılabilir form testi egzersizleri, taban türüne göre değişiklik gösterir.

NOT: Referans [Egzersizlerin Listesi](#), [Antrenman Açıklamaları](#) ve [Egzersiz Ayarı - Veri Girişleri](#).



Life Fitness Form Testi

- Life Fitness Form Testi kardiyovasküler aktivite durumunu ölçer ve dayanıklılık açısından sağlanan gelişmeleri 4- 6 haftalık periyotlarda görmek için kullanılabilir.
- Uyuşma Testi submaksimal bir VO₂ (oksijen hacmi) testidir, kalbin çalışan kaslara ne kadar iyi oksijenli kan sağladığını ve bu kasların kandan oksijeni ne kadar etkili aldığını ölçer.
- Doktorlar ve egzersiz fizyolojisi uzmanları bu testi genellikle aerobik kapasiteyi ölçen iyi bir test olarak kabul ederler.
- Egzersiz süresi toplam 5 dakikadır.
- Form Testini her seferinde benzer koşullar altında gerçekleştirin. En doğru Form Testi sonuçlarını alabilmek için Form Testini üç gün arka arkaya yapmalı ve bu üç günün skorlarının ortalamasını almalısınız.
- Doğru bir Form Testi skoru alabilmek için, egzersizi, maksimum teorik nabızın (TNmax) yüzde 60'ı ile yüzde 85'i oranındaki nabız aralığında yapmalısınız.

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

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

Nabız atışınız birçok etmene bağlıdır; bunlardan bazıları aşağıda belirtilmektedir:

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

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

	Aktif olmayan	Aktif	Çok Aktif
Koşu Bandı	2 - 3 mph (3.2 - 4.8 kph)	3 - 4 mph (4.8 - 6.4 kph)	3.5 - 4.5 mph (5.6 - 7.2 kph)
Cross-Trainer	L 2-4 erkekler L 1-2 kadınlar	L 3-10 erkekler L 2-5 kadınlar	L 7-15 erkekler L 3-10 kadınlar
LifeCycle Egzersiz Bisikletleri	L 4-6 erkekler L 2-4 kadınlar	L 5-10 erkekler L 3-7 kadınlar	L 8-14 erkekler L 6-10 kadınlar

Burada önerilen her aralık için aşağıdaki ek talimatlar kullanılabilir:

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

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

Tahmini maksimum VO₂ skorlarının hareketsiz egzersiz bisikletlerinde Life Fitness kalp ve damar ekipmanlarında elde edilen skorlara göre %10-15 daha düşük olacağını lütfen göz önünde bulundurun. Dört başlı kaslardaki izole kas yorgunluğu oranı, yürüyüş bantlarındaki yürümeye/koşmaya ya da bir bisiklet kullanmaya göre sabit bisikletlerde daha yüksektir. Daha yüksek yorgunluk oranı Tahmini maksimum VO₂ skorlarının düşük seviyelerine karşılık gelir.

Erkekler İçin Göreceli Kondisyon Sınıflandırması

Derecelendirme	Seçkin	Mükemmel	Çok İyi	Ortalama Üzeri	Ortalama	Ortalama Altı	Düşük	Çok Düşük
Yaş kategorisi başına tahmini maks. VO ₂ (ml/kg/dk)								

Derecelendirme	Seçkin	Mükemmel	Çok İyi	Ortalama Üzeri	Ortalama	Ortalama Altı	Düşük	Çok Düşük
20 - 29 yaş	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 yaşları	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 yaşları	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 yaşları	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60+ yaş	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

Kadınlar İçin Göreceli kondisyon Sınıflandırması

Derecelendirme	Seçkin	Mükemmel	Çok İyi	Ortalama Üzeri	Ortalama	Ortalama Altı	Düşük	Çok Düşük
Yaş kategorisi başına tahmini maks. VO ₂ (ml/kg/dk)								
20 - 29 yaş	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 yaşları	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 yaşları	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 yaşları	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60+ yaş	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Life Fitness bu puanlama ölçeğini American College of Sports Medicine's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (8th E. 2010) yayınında bahsedilen maks. VO₂ yüzde dağılımlarına göre geliştirmiştir. Bir kullanıcının maks. VO₂ tahmininin niteliksel bir açıklamasını ve başlangıçtaki form düzeyini ve takip gelişimini değerlendirme aracı sağlamak üzere tasarlanmıştır.

6. Bakım ve Sorun Giderme

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

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

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

Onaylı ve Uyumlu Temizleyiciler

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

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

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

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

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

Sorun Giderme

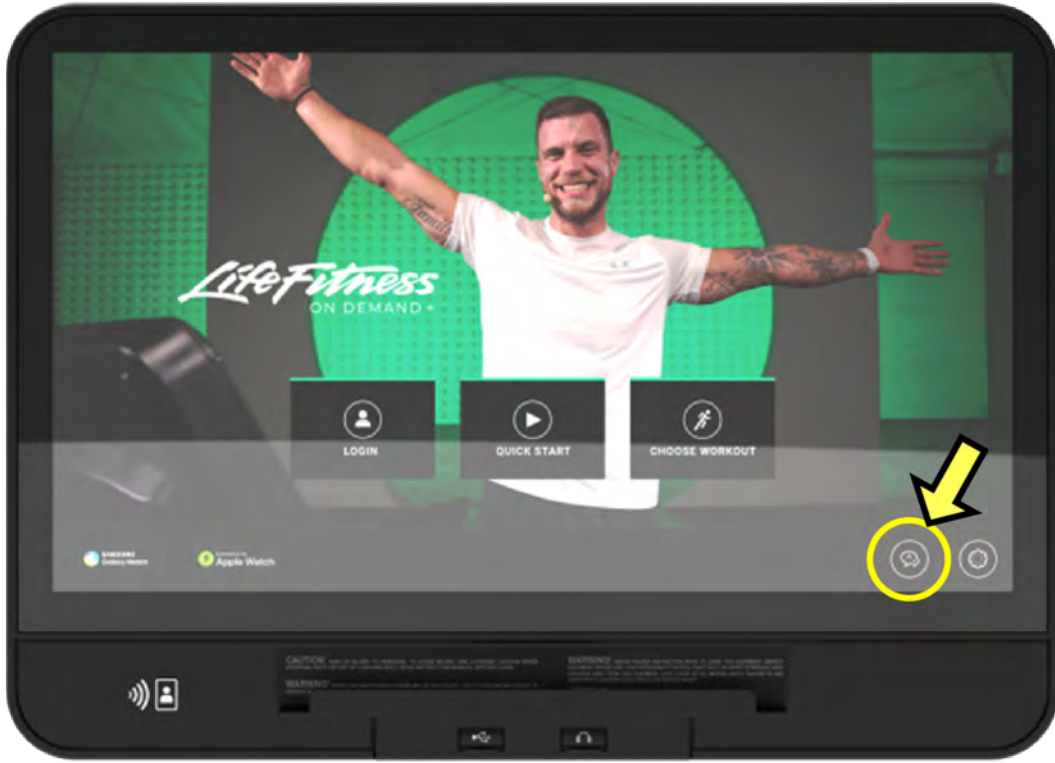
Bilgi Bankası

Daha fazla bilgi için bkz. <https://fn.fit/KnowledgeBase>.

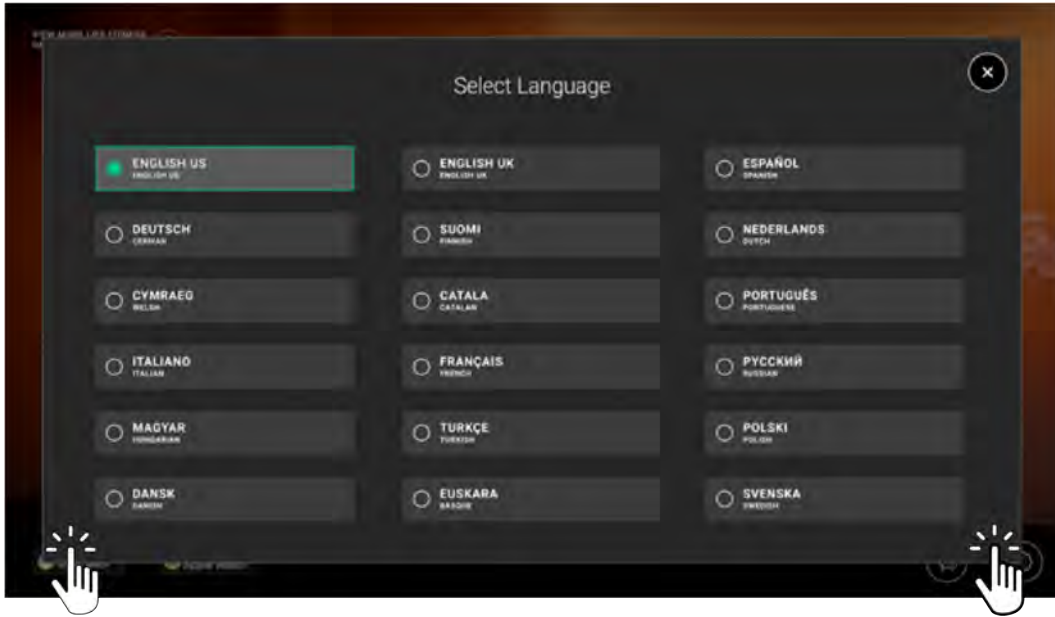
Sorun Giderme - Akıllı Aydınlatma

Taban açılıp kapatılabilen aydınlatma ile donatılmıştır, üç parlaklık ayarı ve 16 rengi vardır.

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

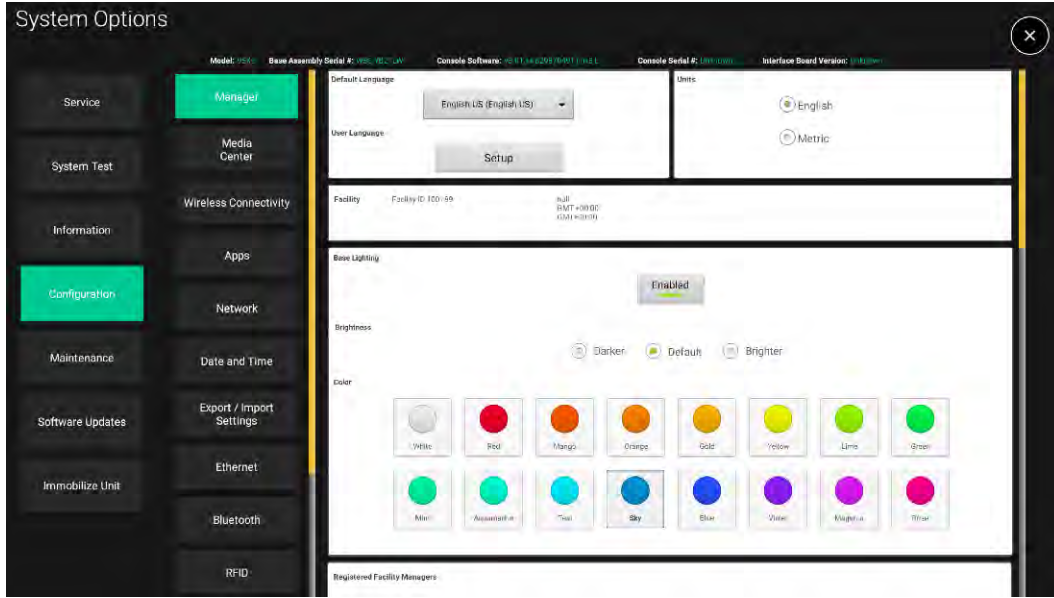


2. Dil Seç ekranının alt tarafına aşağıdaki sırayla basın: **Alt-sol, Alt-sağ, Alt-sol, Alt-sağ.**



NOT: Siyah karenin İÇİNE dokunduğunuzdan emin olun!

3. Sistem Seçenekleri menüsünden **Yapılandırma** > **Yönetici** menüsüne gidin.



4. Kaydırarak **Akıllı Aydınlatma** seçeneğine gelin.
5. Işıkların açılmasını sağlamak için **Etkin** düğmesini açıp kapatın.
6. Görünürlüğü test etmek için **Parlaklık** ayarını yapın.
7. Işık rengi seçeneklerini test etmek için **Renk** ayarını yapın.

Sorun Giderme - Nabız Ölçümü

Sorun	Olası Neden	Çözüm
Nabız okuması başlangıçta alındı ve normal çalışıyordu fakat sonra kayboldu.	Cep telefonu ve taşınabilir MP3 çalar gibi kişisel elektronik aygıtların kullanılması harici gürültü parazitlerine neden olur.	Gürültü kaynağını uzaklaştırın veya egzersiz ekipmanının yerini değiştirin.
	Ekipman ses/görüntü ekipmanları, fanlar, iki yönlü telsizler ve yüksek gerilim / yüksek akım elektrik telleri gibi diğer parazit kaynaklarının yakınında.	
Anormal derecede yüksek nabız değerleri tespit edildi.	Ekipmanın 3 ft. (90 cm) yakınında bulunan televizyon setleri ve/veya antenler, cep telefonları, bilgisayarlar, otomobiller, yüksek gerilimli elektrik hatları, motorlu egzersiz ekipmanları ve diğer nabız ölçerler manyetik parazit yaratabilir.	Nabız okuma doğru hale gelinceye kadar ürünü olası nedenden birkaç santim uzaklaştırın veya olası nedeni üründen birkaç santim uzaklaştırın.
Nabız oranı değeri hatalı veya tamamen eksik.	Kemerdeki vericinin elektrotları, doğru nabız değerlerinin elde edilmesini sağlayacak kadar ıslak değil.	Kemerdeki verici elektrotlarını ıslatın (bkz. İsteğe Bağlı Polar Telemetri Nabız İzleme Göğüs Bandı).
	Kemerdeki verici elektrotları cilde düz temas etmiyor.	Kemerdeki verici elektrotlarının cilde düz temas ettiğinden emin olun (bkz. İsteğe Bağlı Polar Telemetri Nabız İzleme Göğüs Bandı).
	Kemer vericisinin temizlenmesi gerekiyor.	Kemer vericisini yumuşak sabun ve suyla yıkayın.
	Kemer vericisi, nabız alıcısından 3 ft (90 cm) uzaklıkta değildir.	Göğüs bandı vericisinin nabız alıcısından en fazla 3 ft (90 cm) uzaklıkta olduğundan emin olun.
	Polar telemetri nabız ölçen göğüs bandının pili bitti.	Polar telemetri nabız ölçen göğüs bandını değiştirme talimatları için Life Fitness Müşteri Destek Hizmetlerine başvurun.
	Polar telemetri nabız ölçen göğüs bandı, nabız alıcısına kenetlenmedi.	Polar telemetri nabız ölçen göğüs bandının kullanıcının göğsüne uygun şekilde takılı olduğundan emin olun ve konsolun içinde nabız alıcısına yaklaştırın. Konsolda nabızın görüntülenmesi için 10 saniye kadar bekleyin. Nabız ölçen göğüs bandının toplam menzili, alıcıyla iletişim kurduktan sonra yaklaşık 3 ft. (90 cm)'dir. İletişimin başlayabilmesi için bant, alıcıdan 1,5 - 2 ft. (50-60 cm) uzakta olmalıdır. Ekranda nabız değeri görüntülenince 3 ft. (90 cm) menzilden çıkmayın. Notlar: <ol style="list-style-type: none">1. Polar telemetri nabız ölçen göğüs bandının kullanıcının göğsüne düzgün oturduğundan emin olun.2. Elektrotlarla kullanıcının göğsü arasında temas olduğundan emin olun.3. Gerekliyse, göğüs bandının çalışmasını izlemek için Polar saat kullanın.

Sorun Giderme - Life Fitness On Demand+

Sorun	Olası Neden	Çözüm
İsteğe Bağlı Egzersizler / Yayınlanan İnteraktif Araziler kütüphanesi görüntülenmiyor.	İsteğe Bağlı Egzersizler / Yayınlanan İnteraktif Araziler etkinleştirilmedi.	İsteğe Bağlı Egzersizler / Yayınlanan İnteraktif Arazileri, Yönetici Yapılandırması veya Halo.Fitness üzerinden etkinleştirin.
	Donanım internete bağlı değil.	Yöneticinin Yapılandırmasında ağ bağlantısını kontrol edin. Tesisinizin bant genişliğinin ünite başına 2,5 Mbps olduğunu doğrulamak için konsolda ağ hız testini kullanın.
İsteğe Bağlı Egzersizler / Yayınlanan İnteraktif Araziler videoları gecikmeli ve tutarsız.	İnternet bant genişliği yetersiz.	İsteğe Bağlı Egzersizler / Yayınlanan İnteraktif Arazileri, bant genişliği zorlanmasını azaltmak için belirli sayıda üniteye devre dışı bırakın. Özellikler için Minimum Karşıdan İndirme Bant Genişliği Gereklilikleri bölümüne başvurun.
	Ünitenin yeniden başlatılması gerekiyor.	Üniteyi yeniden başlatın. En uygun çalışma için Yöneticinin Yapılandırmasında Nightly Reboots'u etkinleştirin.
Ses kalitesi zayıf.	Kablolu kulaklık bağlantısı zayıf.	Kablolu kulaklık kullanıyorsanız kulaklık yakında uygun bağlantıyı sağlayın. Jak yerleştirmesinde küçük ayarlar, keskin ve net bir ses vermelidir.
	Bluetooth eşleştirme sorunu.	Bluetooth kulaklıkları konsoldan ayırın ve onarın. Ekrandaki talimatları uygulayın.

Sorun Giderme - Kablosuz Şarj Cihazı

Kablosuz şarj cihazı ayağının ön kısmında mavi bir LED gösterge ışığı yer alır. Açıklama ve LED gösterge ışığı durumu için aşağıdaki tabloyu esas alın.

Durum	Açıklama	LED Gösterge Işığı	
Çalıştır	Konsol AÇIK	AÇIK	
Beklemeye Al	Şarj Cihazı, bir mobil cihazın yerleştirilmesini bekliyor.	KAPALI	
Şarj edilebilme	Şarj cihazı şu anda doğru yerleştirilmiş bir cihazı şarj ediyor.	AÇIK	
Şarj Tamamlandı	Şarj cihazı bir cihazı şarj etmeyi tamamladı.	AÇIK	
Şarj Hatası	<p>Muhtemel Hatalar:</p> <ol style="list-style-type: none">Şarj bobinleri üzerinde yabancı bir nesne (RFID kartı, mıknatıslar, metal nesnelere vs.) tespit edildi.Telefon kılıfı çok kalın.Kablosuz şarj aleti hasarlı.	<p>Düzeltilici İşlemler:</p> <ol style="list-style-type: none">Yabancı nesneyi kablosuz şarj cihazından çıkarın. Telefonunuzu yeniden yerleştirin.Telefon kılıfını çıkarın. Telefonu şarj cihazı üzerine yerleştirin.Life Fitness Müşteri Destek Hizmetleri'ne başvurun.	KAPALI

Sorun Giderme - Kablosuz Kulaklıklar

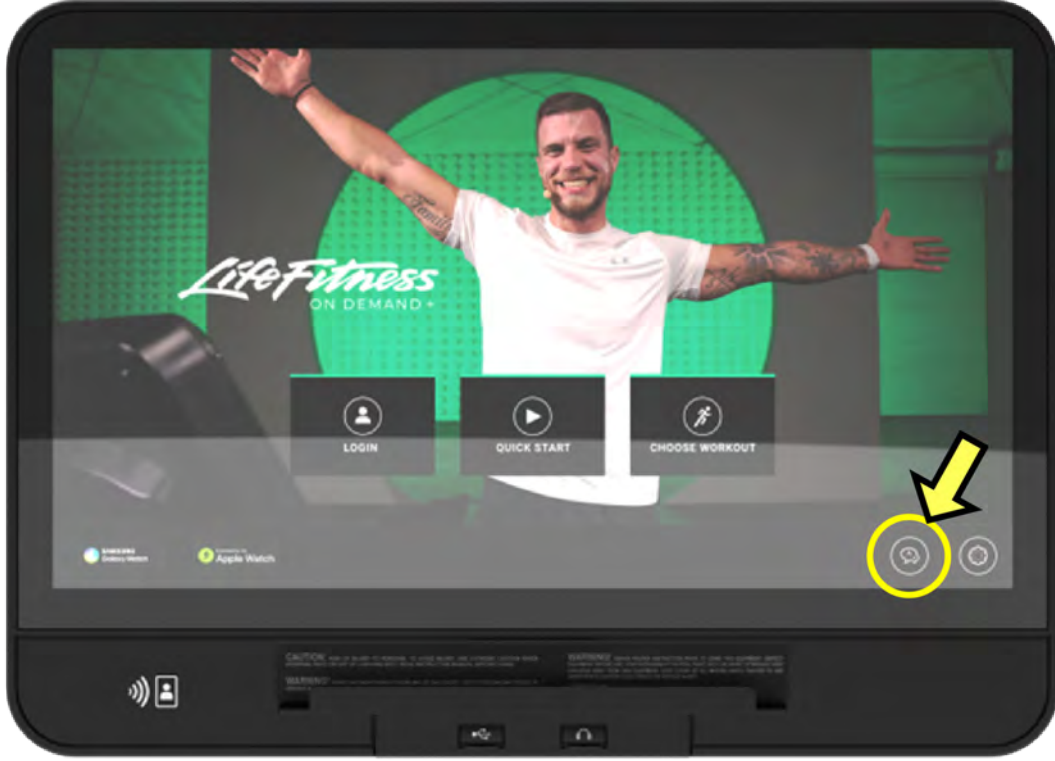
Kulaklıkları konsola bağlamadan önce:

- Kulaklıkları mobil cihaza bağlayın (henüz bağlı değilse).
- Mobil cihaz/kulaklıklardaki ses düzeyini maksimum düzeye çıkarın.
- Kulaklıkları konsola bağlayın.

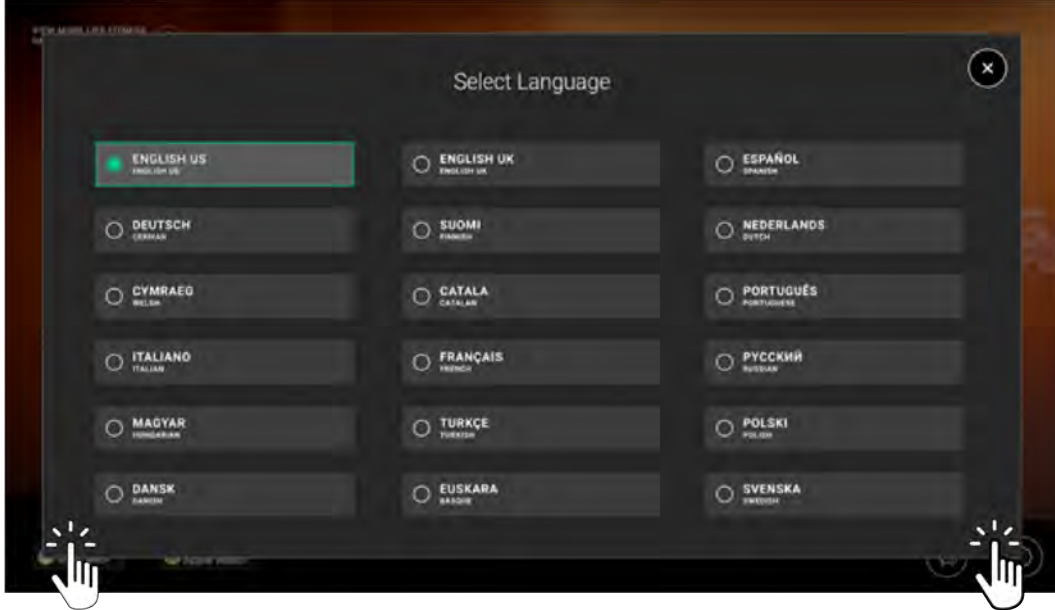
7. Yönetici Bilgileri

Erişim Sistemleri Tercihleri

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

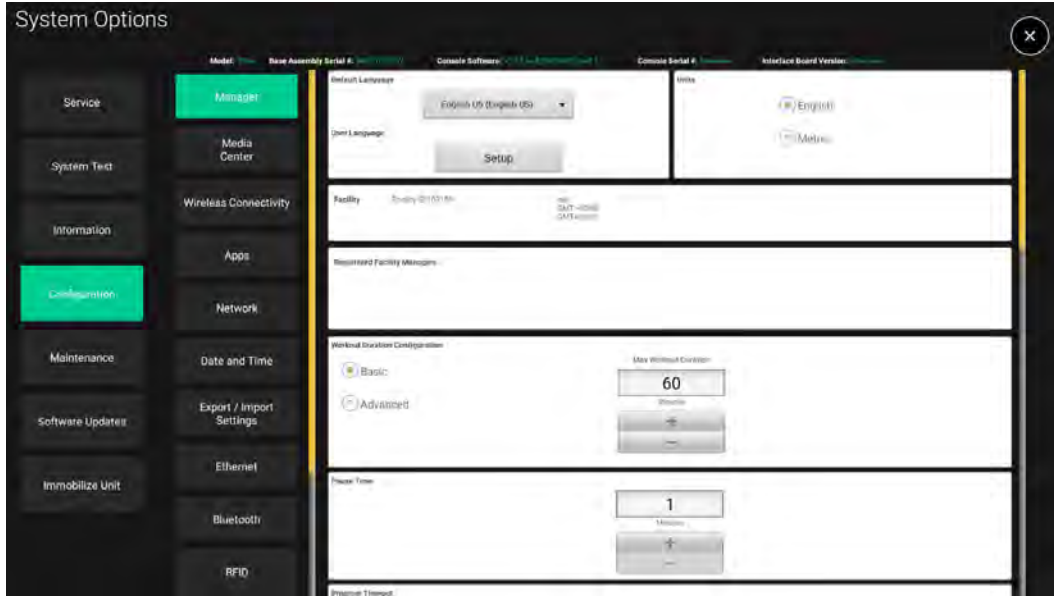


2. Dil Seç ekranının alt tarafına aşağıdaki sırayla basın: **Alt-sol, Alt-sağ, Alt-sol, Alt-sağ.**




NOT: Siyah karenin İÇİNE dokunduğunuzdan emin olun!

3. Sistem Seçenekleri menüsünden **Yapılandırma** > **Yönetici** menüsüne gidin.



Ön ayarlı Ayarlar

Kardiyo Tabanları

Ayar	Ön ayarlı	Açıklama
Ön ayarlı Dil	ABD İngilizcesi	Bu seçenek yeni bir ön ayarlı dil ayarlar. Seçenekler arasında şunlar bulunur: İngilizce (ABD), İngilizce (İngiltere), İspanyolca, Japonca, Felemenkçe, Basitleştirilmiş Çince, Geleneksel Çince, İtalyanca, Fransızca, Rusça, Korece, Türkçe, Lehçe, Fince, Macarca, Arapça, Katalanca, Baskça, Galce, İbranice, Danca ve İsveççe.
Kullanıcı Dili	ABD İngilizcesi	Bu seçenek bir kullanıcının seçebileceği tüm muhtemel dillerin listesini ve bunları yeniden düzenleme özelliğini gösterir. ön ayarlı tüm dil ayarlarıdır. Seçenekler arasında şunlar bulunur: İngilizce (ABD), İngilizce (İngiltere), İspanyolca, Japonca, Felemenkçe, Basitleştirilmiş Çince, Geleneksel Çince, İtalyanca, Fransızca, Rusça, Korece, Türkçe, Lehçe, Fince, Macarca, Arapça, Katalanca, Baskça, Galce, İbranice, Danca ve İsveççe.
Birimler	Türkçe	Ağırlık, mesafe, yükseklik ve hız ölçüm birimini ayarlayabilirsiniz. Seçenekler arasında İngiliz veya Metrik Ölçü Birimi vardır.
Tesis	Yok	Bu kısımda Halo için kullanılan, otomatik olarak üretilmiş tesis kimlik bilgileri yer alır.
Akıllı Aydınlatma	Etkin Parlaklık: Varsayılan Renk: Gök	Akıllı aydınlatma Etkin düğmesiyle açılabilir veya kapatılabilir Üç parlak ayarı: Daha Koyu, Varsayılan, Daha Parlak 16 renk seçimi 
Kayıtlı Tesis Yöneticileri	Yok	Bu bölümde Halo'da ekli tüm kayıtlı tesis yöneticileri yer alır.
Egzersiz Süresi Yapılandırması	Temel; En Fazla 60 Dakika	20 ila 240 dakika arasında değişen maksimum egzersiz süresi sınırı belirleyin. İleri düzey ayar, 2 farklı yoğunluk süresi ayarlamaya olanak sağlar.
Duraklama Süresi	1 dakika	Bir egzersizin Duraklama Modunda kalacağı maksimum süreyi belirleyin. 1 ila 99 dakika arası değişir.
Program Zaman Aşımı	30 saniye	Egzersiz ayarı sırasında ünitenin sıfırlanıp Ana Ekranı dönmeye önce bir kullanıcının LCD dokunmatik ekrana dokunmadan gidebileceği, 20 - 255 saniye arasında değişen miktarda süre. Kullanıcının oturumu kapatılır, dilde yapılan değişiklikler kaybolur ve varsa Bluetooth cihazları bağlantısı kesilecektir.

Ayar	ön ayarlı	Açıklama
Güç Tasarrufu	AÇIK / 30 dakika	Bu ayar açıldığında, taban ve konsolun seçilen hareketsizlik süresinden sonra "Enerji Tasarrufu" moduna girmesine olanak sağlar. 0-23:59 saat arasında değişir. 30 dakika ön ayarlı ayardır.
Otomatik Kapama / Otomatik Açma	KAPALI	Sistemin, LCD dokunmatik ekran arka aydınlatmasını otomatik olarak söndüreceği saati ayarlayın. Günün arka ışığın açılacağı saatini ve ayrıca arka ışığın kapanma saatini ayarlayın.
Sistem Sesleri	AÇIK	Bu seçenek, sistemin, tuşlara basıldıkça "bip" sesi çıkarıp çıkarmayacağını belirler.
Kablosuz Şarj Yapılandırma	AÇIK	Bu ayar uyumlu cihazları şarj etmek üzere kablosuz şarj cihazınızın ne zaman kullanılabileceğini ayarlar. Seçenekler arasında şunlar yer alır: AÇIK / KAPALI / Yalnızca Egzersiz
Maraton Modu	Devre dışı	Bu seçenek bir Zaman Hedefli egzersiz için geçerlidir. Etkinleştirildiğinde, kullanıcının bu egzersizi sınırsız sürede yapmasına olanak sağlar. Zaman Hedefli egzersizler devre dışı bırakıldığında, Egzersiz Süre Yapılandırma ayarına bağlı olacaktır.
Nightly Reboots	KAPALI	Bu açıldığı zaman, konsol ünite için günün en az aktif saatini belirleyecek ve her gün 24 saatte bir otomatik olarak yeniden başlayacaktır. Bu, İsteğe Bağlı Egzersizler, Yayınlanan İnteraktif Araziler veya Netflix gibi yayın hizmetlerinin ideal şekilde çalışması için önerilir.
İsteğe Bağlı Egzersizler	KAPALI	Bu seçenek, içeriği genişletilen Life Fitness eğitimli sınıflar kitaplığına baştan sona erişimi etkinleştirir. NOT: Kitaplık sadece ünite internete bağlandığında gösterilir. En uygun çalışma için ünite başına 2,5 Mbps bant genişliği önerilir.
Yayınlanan İnteraktif Araziler	KAPALI	Bu seçenek, Yayınlanan İnteraktif Araziler egzersiz kitaplığına tam erişimi etkinleştirir. NOT: Kitaplık sadece ünite internete bağlandığında gösterilir. En uygun çalışma için ünite başına 2,5 Mbps bant genişliği önerilir.
Oturum Açma Tanıtımı	Etkin	Konsolun ana çekim ekranından oturum açma seçeneklerini tanıtır ve tanıtmayacağını ayarlar.
Telemetri	Etkin	Telemetri özelliğini açmak, nabızı izlemek üzere Polar®/ ANT+-uyumlu Nabız Alan Antrenmanı göğüs kemerini kullanmayı mümkün kılar.
Yukarı Tuşuyla Hız Artışı Sınırlama	Etkin	Etkinleştirildiğinde ve hızı artır düğmesine basılıp basılı tutulduğunda, kullanıcı 3 m/s artışlarla hızı artırabilir, sonrasında bırakıp, yeniden basıp tutması gerekir. Bu devre dışı bırakıldığında, kullanıcı hızı artırmak üzere basıp basılı tutamaz.
Form Testi Artı	AÇIK	"Kapalı" olduğunda Life Fitness Form Testleri hariç tüm Form Testlerini kapatır.

Yalnızca Symbio Runner

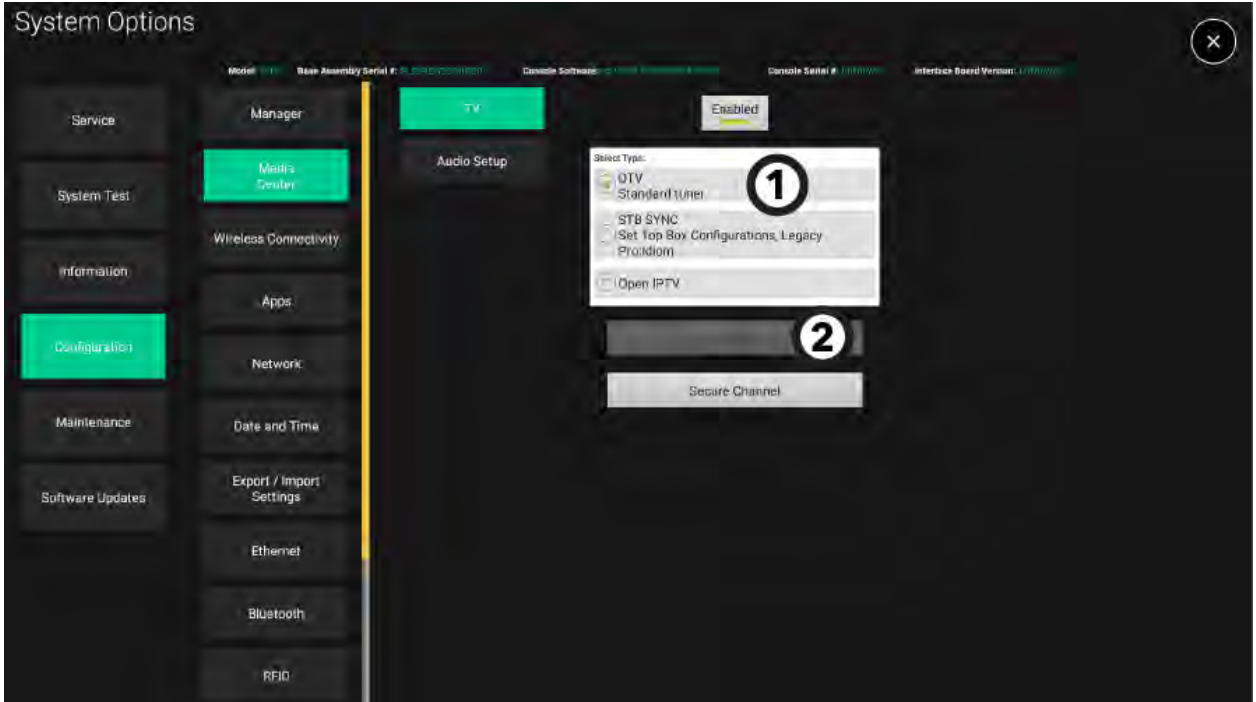
Ayar	ön ayarlı	Açıklama
Maksimum Hız	16.0 MPH (25 KPH)	Koşu bandı kayışının çalışması için maksimum hızı belirleyin. 0.5-16 MPH (0.5 - 25 KPH) arası aralıklar.

Ayar	ön ayarlı	Açıklama
Minimum Hız	0.5 MPH (0.8 KPH)	Koşu bandı kayışının çalışması için minimum hızı belirleyin. 0.5-16 MPH (0.5 - 25 KPH) arası aralıklar.
Maksimum eğim yüzdesi (%)	15.0	Koşu bandı gövdesi için izin verilen maksimum eğimi ayarlayın. %0-15,0 arasında değişir.
kontrol takımı Hız Tuşları (belirli modeller için geçerlidir)	Etkin	Bu seçenek, kullanıcının bant hızını Yürüme / Hafif Koşu / Koşu değerlerine atayabilmesini sağlar.
Adım sensörü (belirli modeller için geçerlidir)	AÇIK	Bu seçenek açıksa, kullanıcı banttan indiğinde otomatik olarak egzersizi durdurur.
Hızlanma Oranı	3	Koşu bandının seçilen hıza çıkma oranı. 1 (en yavaş) ila 5 (en hızlı) arası değişir.
Yavaşlama Oranı	3	Koşu bandının seçilen hıza inme oranı. 1 (en yavaş) ila 5 (en hızlı) arası değişir.

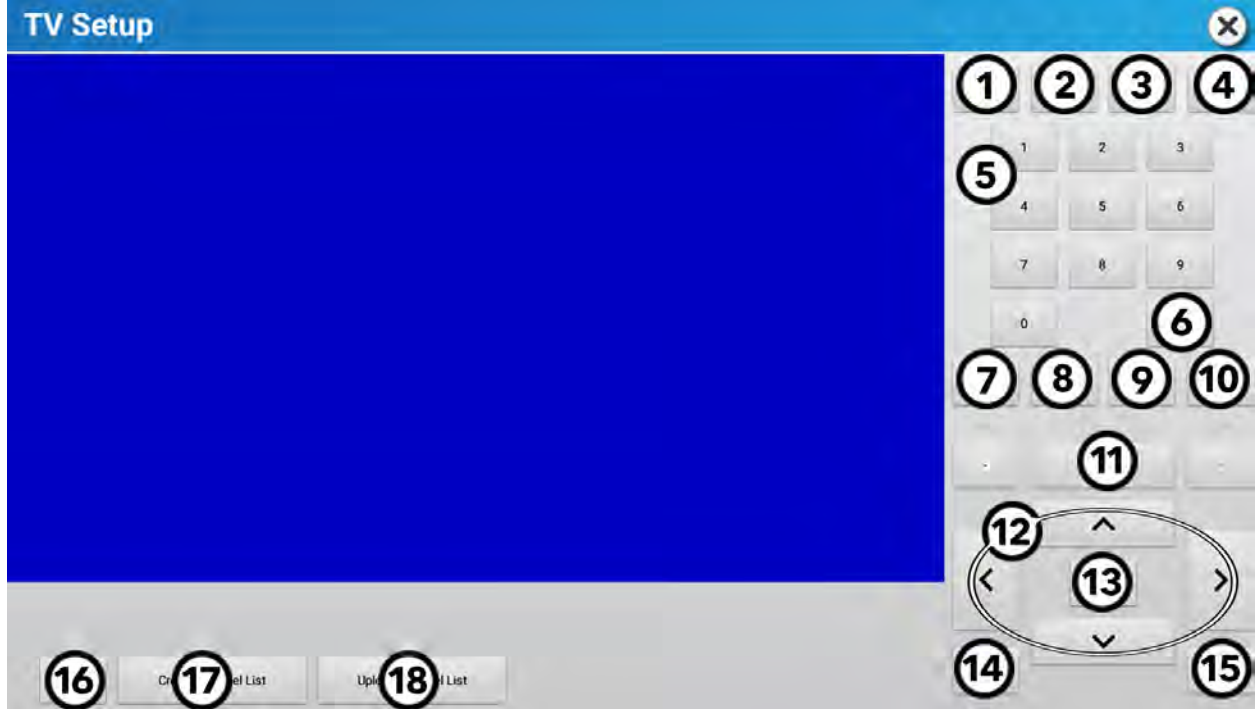
TV

1. Frekans ayarlayıcısı Tipi'ni seçin.

- **DTV**, PRO:IDIOM™(Coax or IPTV), DVB ve ISDB yapılandırmaları için ön ayarlı seçimdir.
- **STB SYNC**, STB SYNC ve STB Bağlantı Kiti yapılandırmaları için ön ayarlı seçimdir.
- **Açık IPTV** IP ile RTP, UDP ve benzer protokoller kullanarak medya izlemek için ön ayarlı seçimdir.



2. Seçilen frekans ayarlayıcısının ekranını görüntülemek için **TV Kurulumu** seçeneğine basın.



1	PMode	Resim Modunu ayarlayın.	10	KANAL	+ ve - tuşlarına basarak kanal değiştirin.
2	Yakınlaştırma	Resim Boyutu.	11	Ekran	Mevcut kanal bilgileri gösterilir.
3	EPG (mevcutsa)	Seçilen kanallar için güncel ve yaklaşan programları listeler.	12	Yukarı ve Aşağı / Sol ve Sağ oklar	TV Kurulum menü seçeneklerinde dolaşmak için basın.
4	Ses kapalı	TV sesini kapatır.	13	Giriş	Seçim yapar.
5	Tuş takımı	Manuel kanal girişi için kullanılır. Tireyi kullanarak (-) ana-alt kanal numaralarını girebilirsiniz.	14	Çıkış	TV Kurulum menüsünden çıkmak için basın.
6	Önceki	Önceki Kanal	15	Menü	Erişmek için basın: <ul style="list-style-type: none"> • Kanal ayarları • Resim ayarları • Ses ayarları • Zaman ayarları • Kilit ayarları • Kurulum ayarları
7	SES	+ ve -'ye basarak ses seviyesini değiştirin.	16	Sıfırlama	Frekans ayarlayıcısını ön ayarlı duruma getirir.
8	SAP (varsa)	İkincil Ses Programlama (SAP) özelliğini etkinleştirmek için bu düğmeye basın.	17	Kanal Listesi Oluştur	Kullanıcılar için egzersiz sırasında kullanılmak üzere kanal listesi yaratın.
9	CC	Altyazıyı kapatmak veya açmak için basın.	18	Kanal listesini karşıya yükle	Kanal listesini Halo Fitness Cloud'a yükler (eğer bağlıysa) ve anında tesisteki diğer tüm bağlı ünitelere aktarır.



1. ◀ veya ▶ basarak **Kanal**'a gelin.
2. ▲ veya ▼ tuşuna basarak **Hava/Kablo**'ya gelin, ardından ◀ veya ▶ tuşlarına basarak seçimi yapın.

NOT:

- Pro:Idiom şifreli dijital, şifresiz dijital ve analog kanallara yönelik **Kablolu** taramalar.
- Yerel karasal antenden dijital **kablosuz** ATSC kanallarını tarar.
- Tüm sinyal türleri için **Kablosuz + Kablolu** taramalar.

3. ▲'ya gitmek için ▼ veya **Aşağı yön** tuşuna basın ve kanalları taramak için ▶ veya **Gir** tuşuna basın.
4. ◀ veya ▶ tuşuna basarak **Hayır** veya **Evet** seçimini yapın, ve **Giriş** tuşuna basın..

DVB Kanal Ayarlayıcı için TV Kanal Tarama



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

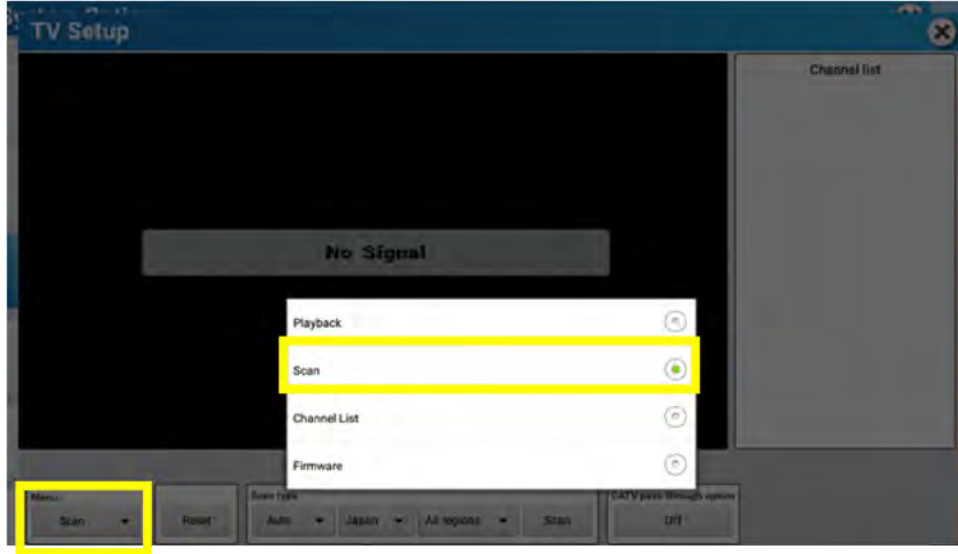
Dijital Tür seçeneği **DVB-S** olarak belirlendiyse kanal taramasını başlatmadan önce ◀ veya ▶ öğesini kullanarak **Ülke** ve **Uydu** türü seçimini yapın.



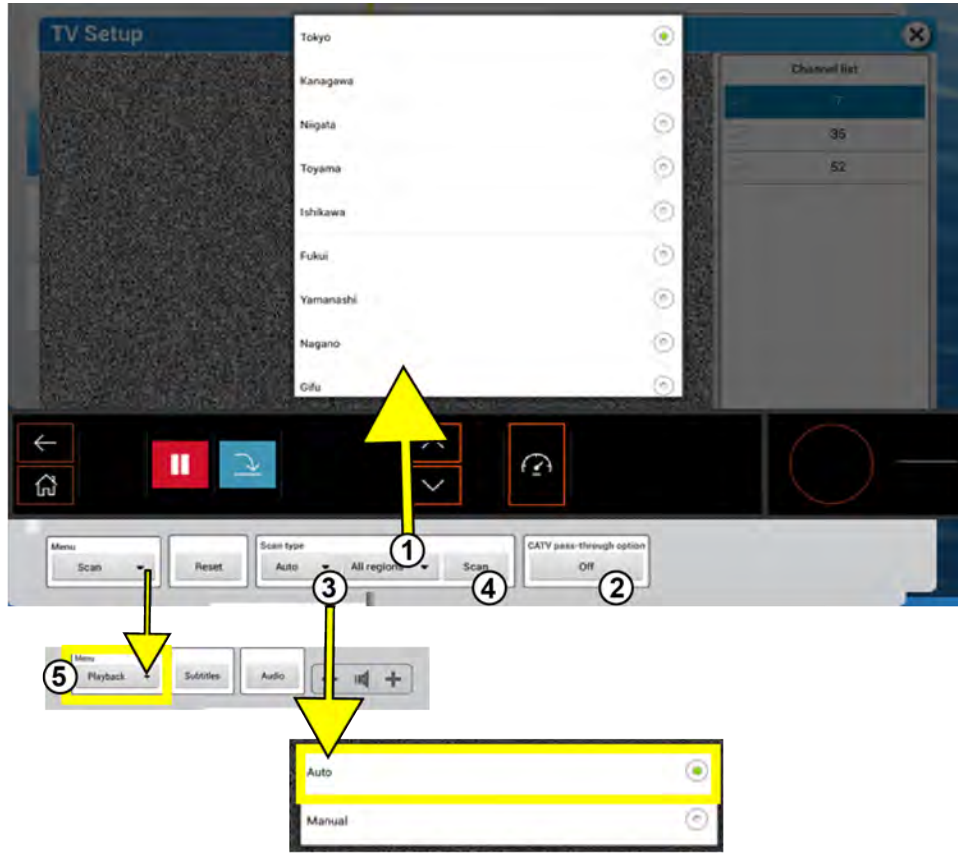
6. Kanalları taramak için Giriş tuşuna basın.
7. Dijital Tür olarak **DVB-S** seçildiyse ▲ veya ▼ tuşuna basarak sinyal türünü ayarlayın.

ISDB-T Frekans Ayarlayıcı için TV Kanal Tarama

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



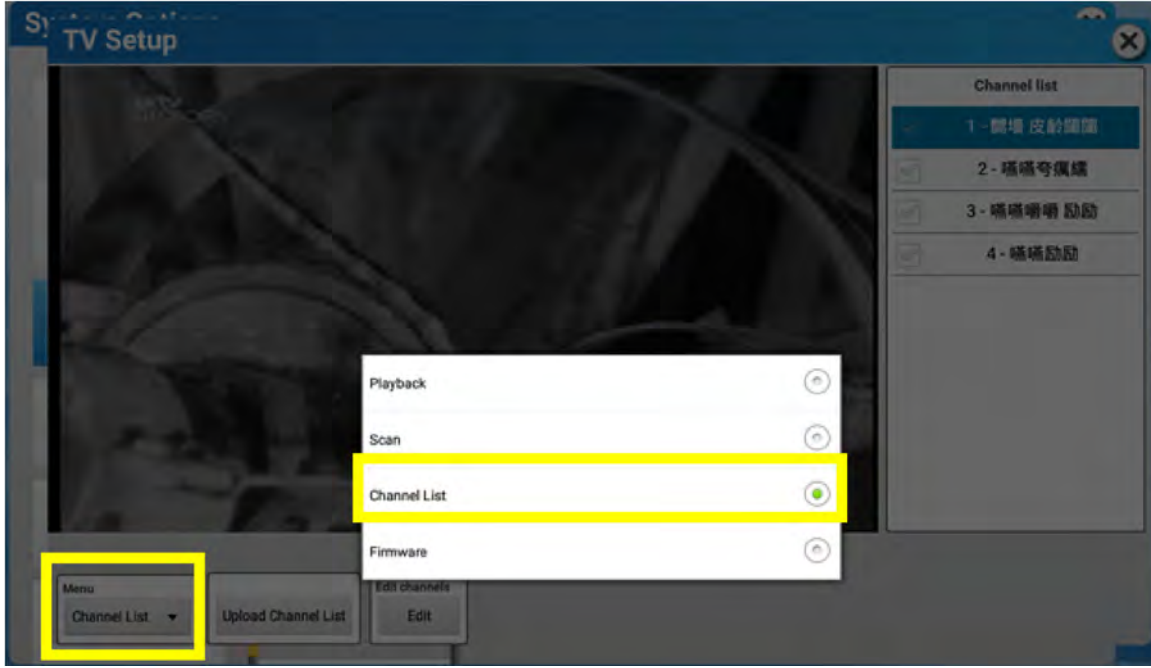
1. Bölge listesini almak için **Tüm Bölgeler**'i seçin. Geçerli bölgeyi seçin.
2. **CATV Geçme Seçeneği**'ni **KAPALI** olarak ayarlayın.
3. **Tarama Türü** seçimi için **Otomatik**'i seçin.
4. Kanalları taramaya başlamak için **Tara** tuşuna basın.
5. Videoyu görüntülemek için Menü seçeneklerinden **Oynat**'ı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



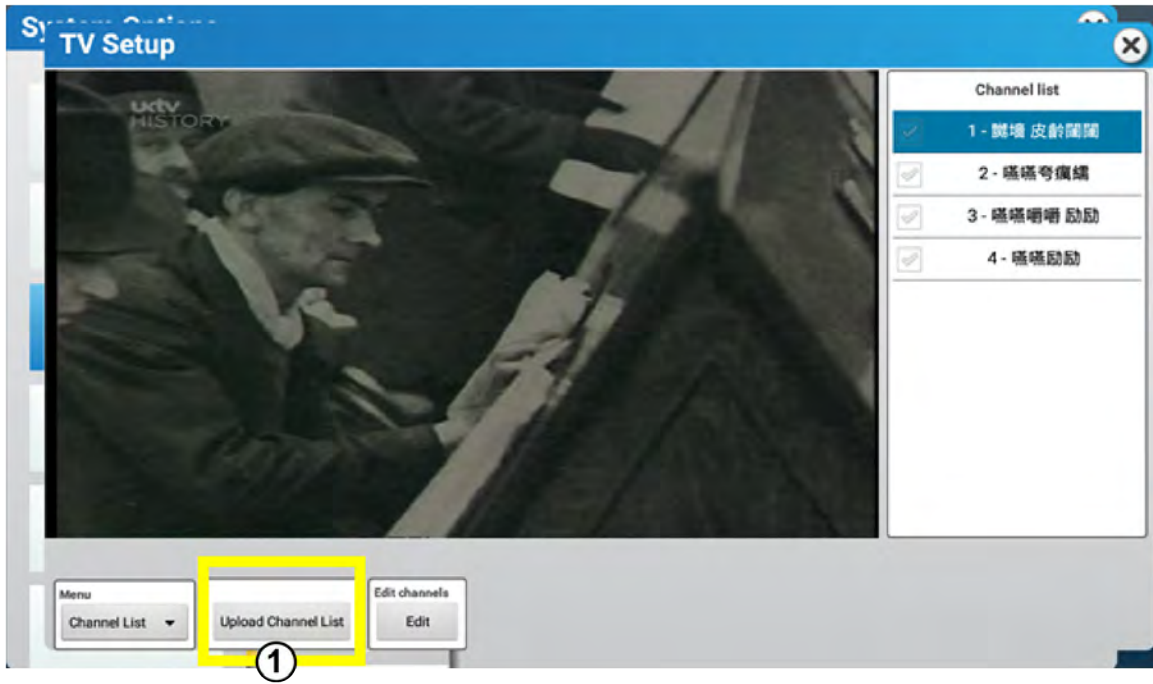
NOT: Kanal ayarlayıcı kanalları seçmiyorsa **CATV Geçme Seçeneği**'ni **AÇIK** olarak ayarlayın ve kanalları yeniden tarayın.

ISDB-T Frekans Ayarlayıcı için Kanal Listesi Yönetimi

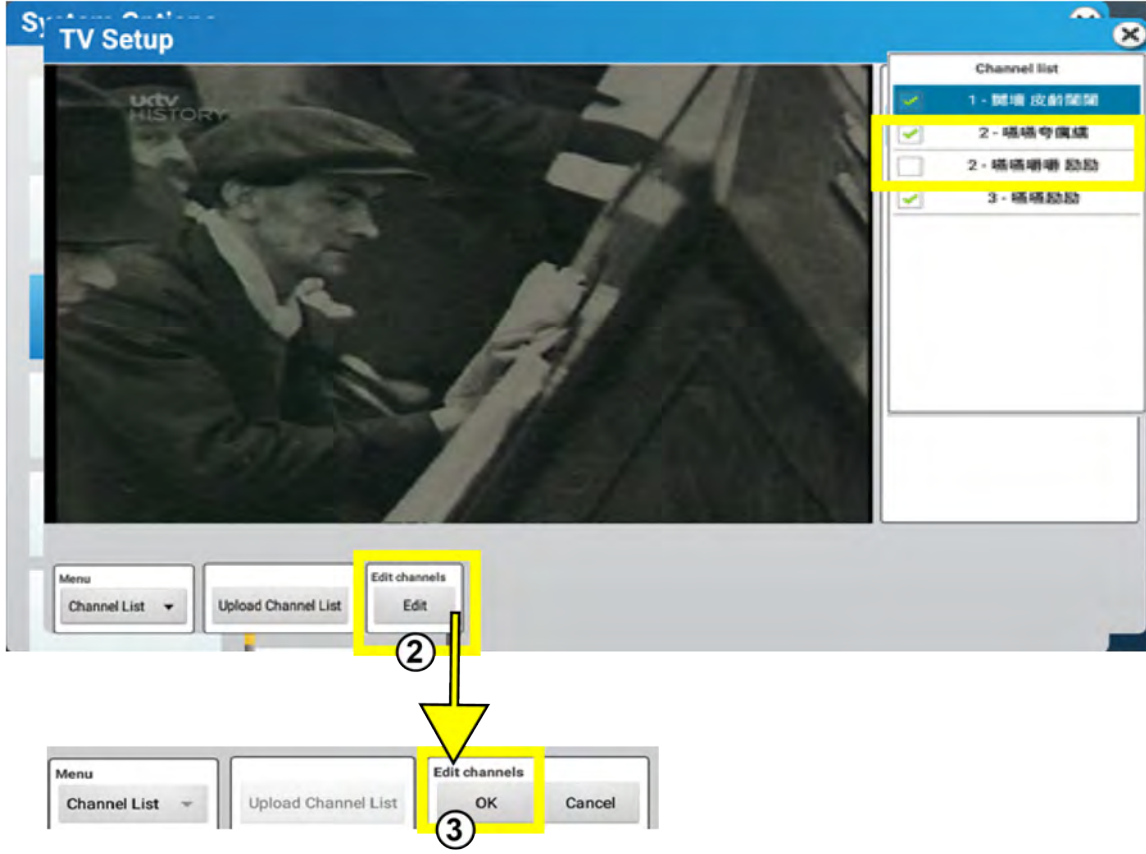
TV Kurulum Menüsü seçeneklerinden **Kanal Listesi**'ni seçin.



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



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



Pro:Idiom™ IPTV Tuner

Ön gereksinimler.

Tesisin şunları vermesi gerekir:

- Pro:Idiom IPTV DTB içeren her bir Life Fitness Kardiyö ürünü için CAT-5e/CAT-6 kablolu bağlantısı ile **IPTV ağına erişim**. WLAN bağlantısı üzerinden Pro:Idiom'ı desteklemez.
- Pro:Idiom IPTV DTB'yi içeren her bir kardiyö ekipmanı için **Statik IP adresi (IPv4 - 32-bit) ataması**.
- Biri gerekirse **VLAN (sanal LAN) ID etiket ataması**.
- Kullanılan yayın akışı protokolü (UDP en yaygındır), her bir kanalla birlikte her bir kanal için IP adresi, port ataması ve kanal adı dahil **Kanal listesi bilgileri**. Her bir kanalla birlikte IP adresi, port ve kanal ismi.

Sınırlamalar

- Pro:Idiom IPTV DTB dinamik IP adresi atamasını desteklemez.
- Pro:Idiom IPTV DTB Kablosuz Bağlantı (ya da WLAN) üzerinden Pro:Idiom şifreli IPTV'yi desteklemez.

İlk Kurulum

- Pro:Idiom IPTV DTB içeren bir fitness tesisinin başlangıçtaki kurulumunda, DTB'ye doğrudan entegrasyon için A/V entegratörü veya tesis yöneticisinden her DTB için statik IP adresi ataması ve IPTV kanal listesi dahil temel kurulum bilgilerinin alınması gerekir. Bu bilgiler olmaksızın, bu DTB kurulamaz.
- Bir tesisteki her bir Pro:Idiom DTB **Statik IP Adresi** ayrıca **VLAN Kimliğinin**(gerekirse) ile birlikte manuel olarak programlanması gerekir.
- Bir Pro:Idiom DTB'de **IPTV Kanal Listesi** uygulanması gerekir ve tesis içinde USB İçe Aktarma/Dışa Aktarma kullanılarak ya da Halo aracılığıyla geri kalanlara klonlanabilir.

Özellikler

IPTV Girişi:	CAT-6 kablolu Ethernet aracılığıyla RJ-45 tarzı
IPv4 Adresi:	Yalnızca Statik IP ataması
IPv4 Çoklu Yayınlı IP Desteği:	Evet
IGMP Desteği:	Evet
VLAN Desteği:	Evet
IPTV Yayın Akış Protokolleri:	UDP ve RTP
IP Çoklu Yayın Aralığı:	224.0.0.0 - 239.255.255.255
Port Ataması:	0001-9999
Nakliye Yayın Akışı Desteği:	20Mbps'e kadar Tek Programlı Nakliye Akışı (SPTS) ve Çok Programlı Nakliye Akışı (MPTS)
Video Kodek Desteği:	MPEG-2, MPEG-4, H.264, HEVC
Ses Kodeği Desteği:	MPEG Layer 1/2, Dolby, AAC
Pro:Idiom Şifre Açma Desteği:	Evet

Statik IP Adresi

Her bir Pro:Idiom™ IPTV DTB'nin Statik bir IP adresiyle programlanması gerekir. Statik IP adresi ataması ya da aralığı tesis yöneticisi ya da A/V entegratörü tarafından belirlenmelidir.

İlk Zaman Ayarı menüsü: Frekans ayarlayıcısı kurulum parametrelerini ayarlamak için talimatları takip edin. Bu İlk Zaman Ayarı sırasında, bu Statik IP adresini girin.

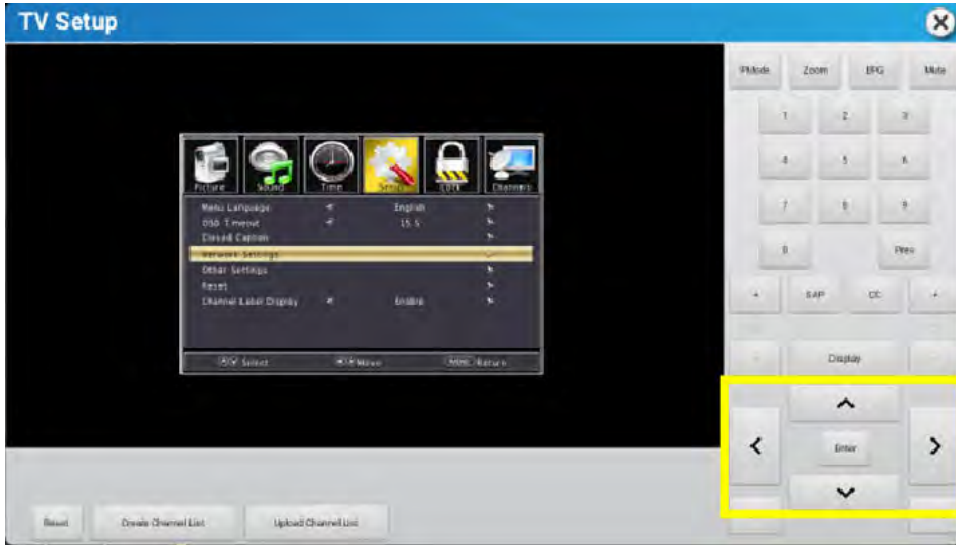
İlk Zaman Ayarı menüsünden çıkılırsa, DTB menüsüne şuradan ulaşılabilir:

1. **Sistem Seçenekleri > Yapılandırma > Medya Merkezi > DTV Seçeneği > TV'yi Ayarla** seçeneklerine gidin.
2. TV Kurulum penceresinin sağ alt köşesinden **Menü**'yü seçin.

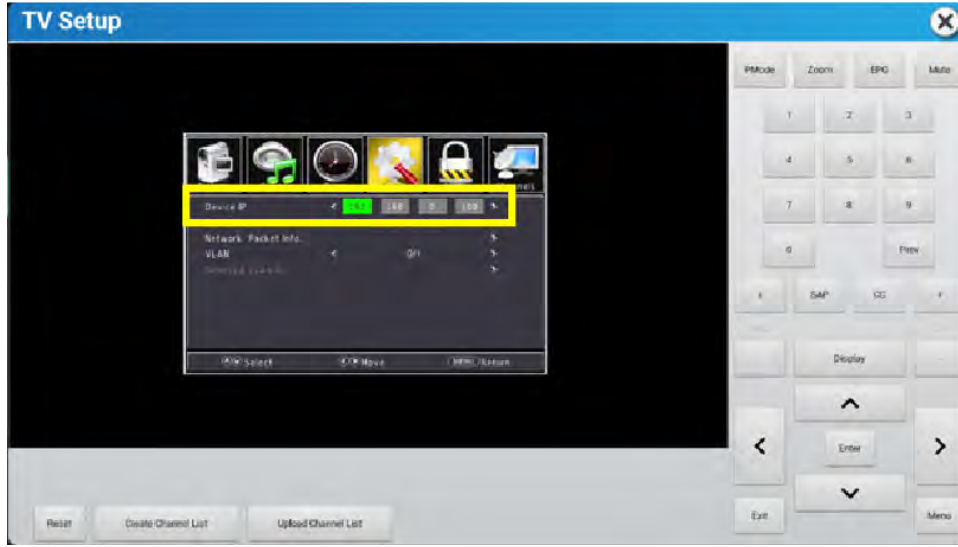


3. **Ayar**'a gitmek için ◀ ya da ▶ seçeneğine basın.

4. **Ağ Ayarları**'na gitmek için ▲ veya ▼ seçeneğine basın. **Gir** ya da ▶ seçeneğine basın.



5. **Cihaz IP** kısmından Statik IP adresine girin. 4 kutudan (birincisi yeşil renklidir) her birinin sayı tuş takımı ve yön için sağ ve sol oklar kullanılarak doldurulması gerekir. Aşağıdaki örnekte, bu ünite için statik IP adresi 192.168.0.100'dür.



6. Statik IP adresi girildikten sonra, VLAN ID ya da VLAN etiket atamasını girmek için VLAN'ı (Sanal Yerel Alan Ağı) etkinleştirebilirsiniz. VLAN kimliği Tesis yöneticisi veya A/V entegratörü tarafından verilecektir. Bu özellik zorunlu değildir ancak hem interneti, hem IPTV'yi birlikte içeren trafiği yönlendirme konusunda destek sağlar.

NOT: Eğer VLAN kimliği zorunlu değilse, VLAN kimliği kurulum kısmını atlayın.

VLAN Kimlik Ayarı

1. Yön oklarını kullanın ve VLAN'ı **AÇIK** hale getirin.



2. **Seçilen VLAN Kimliği**'ne gidin. VLAD Kimliği Giriş tablosuna ulaşmak için **Gir** ya da ► seçeneğine basın.

3. Portun bağlandığı VLAN segmentini belirlemek üzere atanan ön ayarlı bir VLAN Kimliği olan Port VLAN Kimliğine (ya da kısaca PVID) girin. IPTV trafiğine erişmek için gerekli diğer VLAN'lar, bitişik kutulara solda sağa başlayarak yerleştirilebilir. Çıktıktan sonra varsa değişiklikler kaydedilecektir.



IPTV Kanal Listesi

Bu kısım başlangıçtaki IPTV kanal listesinin nasıl oluşturulacağını ve kurulacağını ele alır.

Verilen Kanal Listesi (Örnek)

Sayı	IP Adresi	Port	Kanal Numarası	Kanal Adı
1	239.10.10.23	1234	1-1	AMC
2	239.10.10.24	1234	1-2	FX
3	239.10.10.25	1234	2-1	SYFY
4	239.10.10.26	1234	3-1	TRV
5	239.10.10.27	1234	4-1	WEATH
6	239.10.10.28	1234	5-1	HIST
7	239.10.10.29	1234	6-1	TNT
8	239.10.10.30	1234	7-1	WTTW
9	239.10.10.31	1234	8-1	ESPN
10	239.10.10.31	1234	8-2	WFLD
11	239.10.10.31	1234	8-3	CNN
12	239.10.10.31	1234	8-4	ABC
13	239.10.10.31	1234	8-5	NBC
14	239.10.10.31	1234	8-6	WGN
15	239.10.10.31	1234	8-7	CBS

Kanal Ayarı: Manuel Kanal Listesi Ayarlama

1. Kanallar'a gitmek için TV üzerindeki ◀ya da ▶ seçeneğine basın.

2. Giriş Kanalı IP Adresi'ne gitmek için ▲ya da ▼ seçeneğine basın. Gir ya da ► seçeneğine basın.



3. Her bir hücreye gitmek için ◀ya da ▶ seçeneğini kullanarak ilk kanalın IP çoklu yayın adresi ve port numarasını girin. Kanal kaydetmek için **Gir** seçeneğine basın. Kanal listesindeki her bir kanal için tekrarlayın.

NOT:

- IP çoklu yayın adresi aralığı 224.0.0.0 ila 239.255.255.255 arasındır
- Port tahsisi genellikle 4 hanedir ve iki nokta üst üste (:) işareti olan bir çoklu yayın adresinden sonra gelir.
 - Örneğin: 239.10.10.23:4598



4. Otomatik Kanal Arama'ya geçmek için ▲ veya ▼ seçeneğine basın. Gir ya da ► seçeneğine basın.

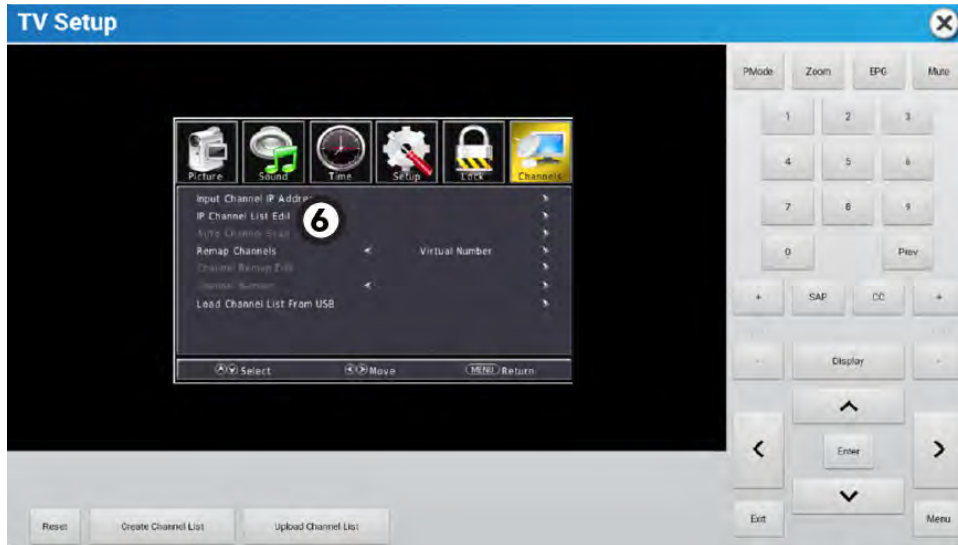


5. Seçiminizi doğrulama kutusu açılacaktır. Hayır ya da Evet'i seçmek için ◀ veya ▶ seçeneğine basın. Gir tuşuna basın.



Taramadan sonra, doğru adresli ve port numara ayarlı tüm kanallar içeriği tekrarlayacaktır.

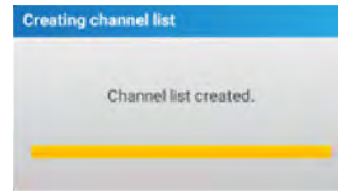
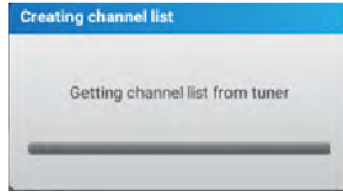
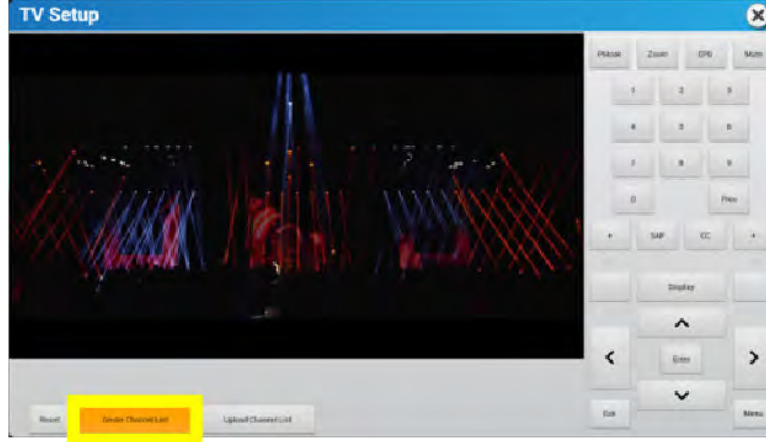
6. Tüm kanal listesini görüntülemek veya düzenlemek için IP Kanal Listesi Düzenle'ye gidin. Kanal listesindeki tüm kanalların ayarlı olduğundan ve içeriği beklenen şekilde gösterdiğinden emin olun. Olabilecek sorunlar IP Kanal Listesi Düzenleme özelliği kullanılarak çözülebilir.



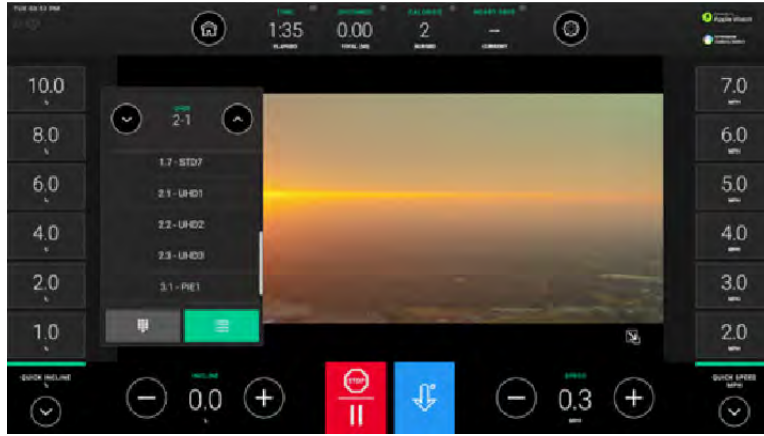
7. Otomatik Kanal Tarama'yı gerektiği şekilde tekrarlayın.

Kanal Listesi Oluştur

Tüm kanallar doğrulandıktan sonra kanal listesini konsol GUI'ye içe aktarmak için **Kanal Listesi Oluştur** işlevini kullanın. Bir diyalog kutusu açılacak ve ilerlemeyi gösterecektir.



Sistem Seçenekleri'nden çıkın ve televizyon kanallarının doğru şekilde görüldüğünü doğrulamak bir çalışma başlatın.



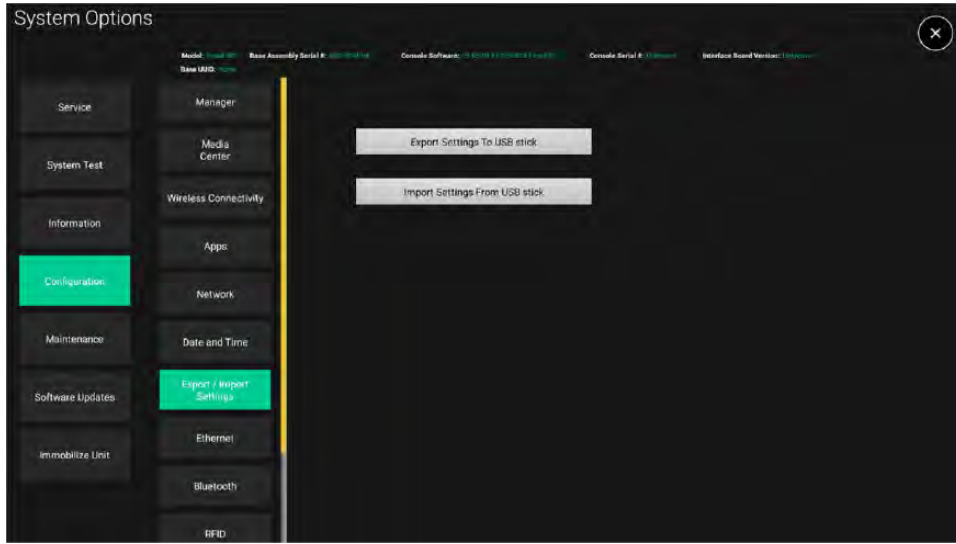
Konsol Ayarları Dışa / İçe Aktar Özelliği

Konsol ayarları ön paneldeki USB yuvası kullanılarak yerel konsollar arasında içe ve dışa aktarılabilir. Bu işlem, frekans ayarlayıcısı kanal listesi dahil Sistem Seçenekleri menüsünde yapılacak tüm değişiklikleri diğer yerel konsollara aktarır.

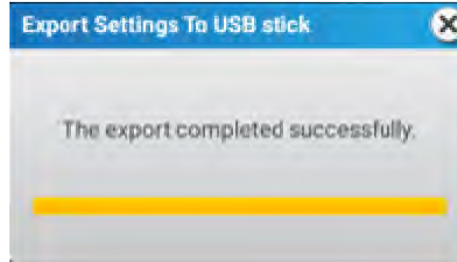
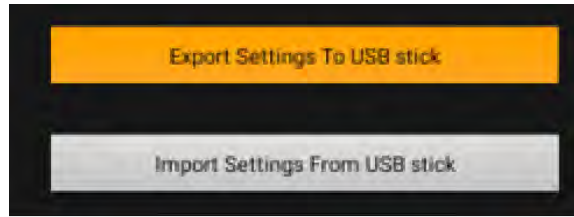
NOT: Kanal listesini doğru şekilde Dışa aktarmanız öncesinde Kanal Listesi oluştur işlevi çalıştırılmalıdır.

1. Ayarları Dışa aktarmak istediğiniz konsolun ön paneline boş bir USB bellek takın. Frekans ayarlayıcısının ayarlı ve kanalların taranmış olduğu konsol olmalıdır.

2. Sistem Seçenekleri > Yapılandırma > Ayarları Dışa Aktar / İçe Aktar seçeneklerine gidin.

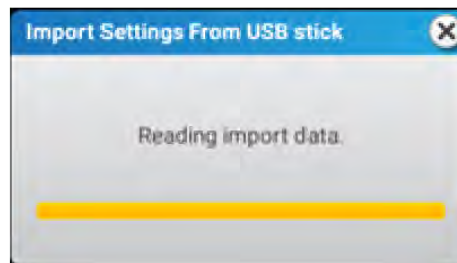
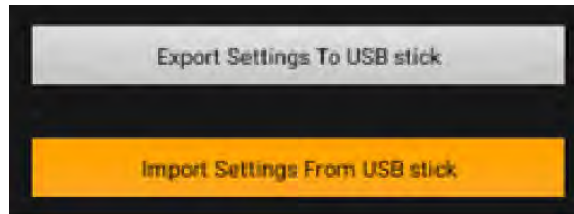


3. Ayarları USB bellekle dışa aktar seçeneğini seçin. Bir açılır kutu ilerleme durumunu gösterecek.



4. Başarılı bir Dışa Aktarmadan sonra, USB belleği, ayarları olmayan bir konsola takın ve Sistem Seçenekleri > Yapılandırma > Ayarları Dışa Aktar / İçe Aktar seçeneklerine gidin.

5. Ayarları USB bellekten içe aktar seçeneğini seçin. Bir açılır kutu ilerleme durumunu gösterecek.



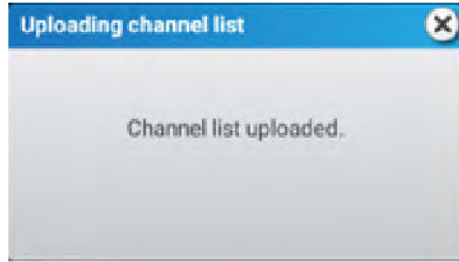
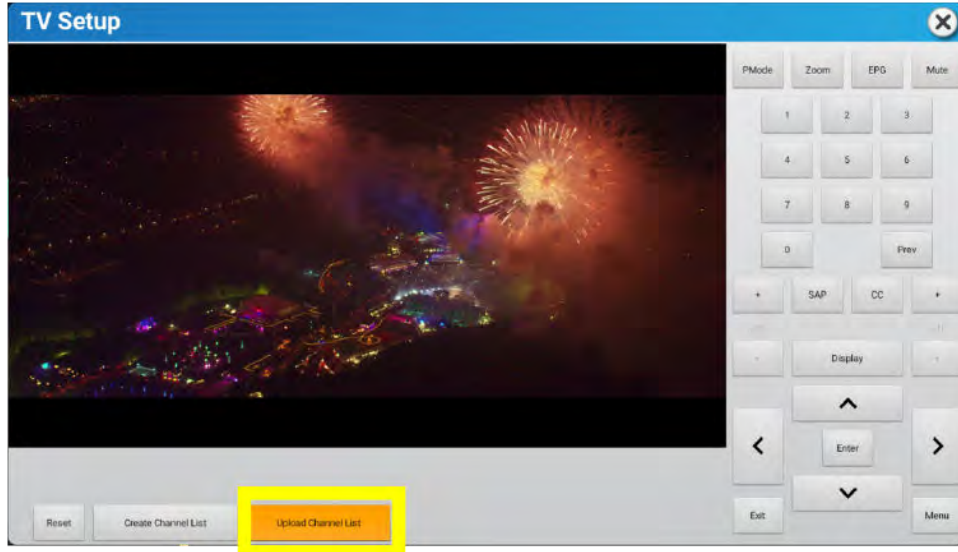
6. Konsol ayarları olmayan testteki her bir konsolda İçe Aktarma işlemini tekrarlayın.

NOT: Frekans ayarlayıcısı kanal listeleri yalnızca frekans ayarlayıcısı aynı ayarlayıcı türündeysen ve aynı yazılım sürümündeysen içeri aktarılır.

Kanal listesini karşıya yükle

Kanal yönetimi için Halo'ya kanal listesi iletme ve aynı frekans ayarlayıcısı türü ve yazılım türünü paylaşan tesisteki diğer Halo bağlantılı Discover Konsollarına kanal listesini gönderme özelliği.

TV Kurulum menüsüne gidin ve **Kanal Listesi Yükle**'yi seçin. Bir açılır kutu ilerleme durumunu gösterecektir.

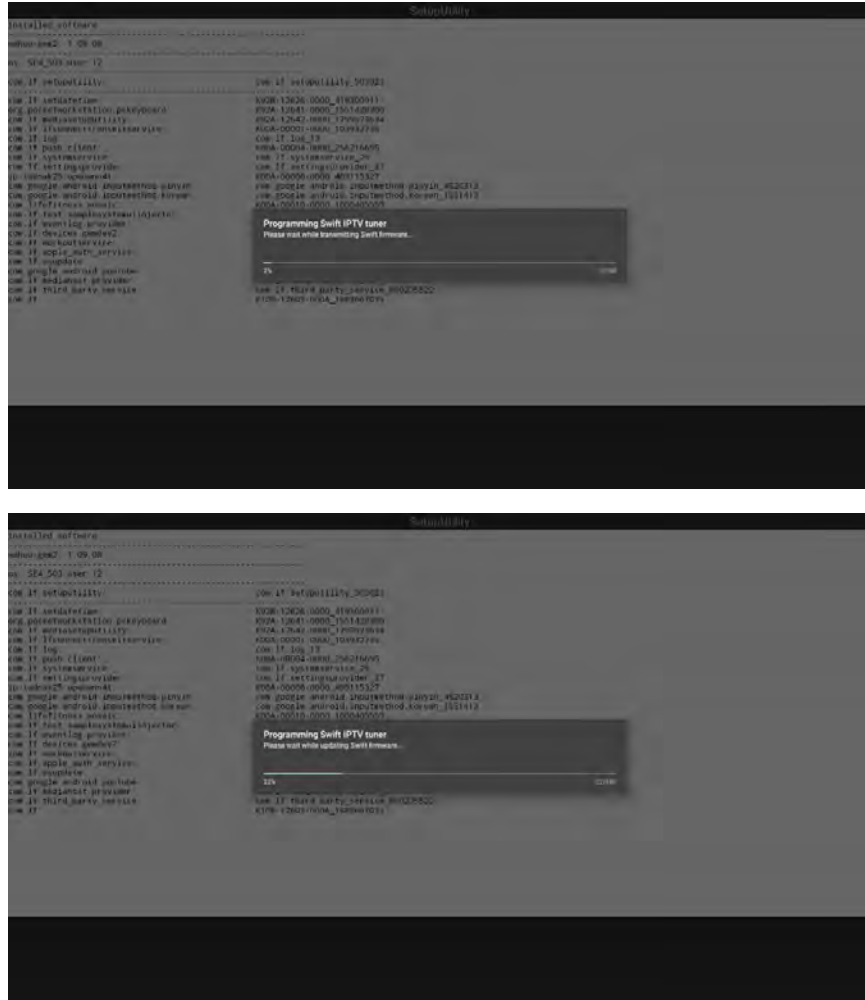


Belirli bir tesis için Halo hesabı kullanarak kanal listesini düzenleyebilir ve değişiklikleri tesis içerisindeki ünitelerin geri kalanına yayımlayabilirsiniz.

Yazılım Güncelleme İşlemi: Otomatik Güncelleme

Bu frekans ayarlayıcısı için güncellemeler LF yazılımı güncelleme paketine yalnızca konsolun ön panelindeki USB yuvasından eklendi. Frekans ayarlayıcısı Halo'yla bulut bağlantısı üzerinden güncellenmeyecek. DTB'nin yazılımı en güncel değilse, LF yazılım paketi güncelleme işlemi sırasındaki DTB güncellenir.

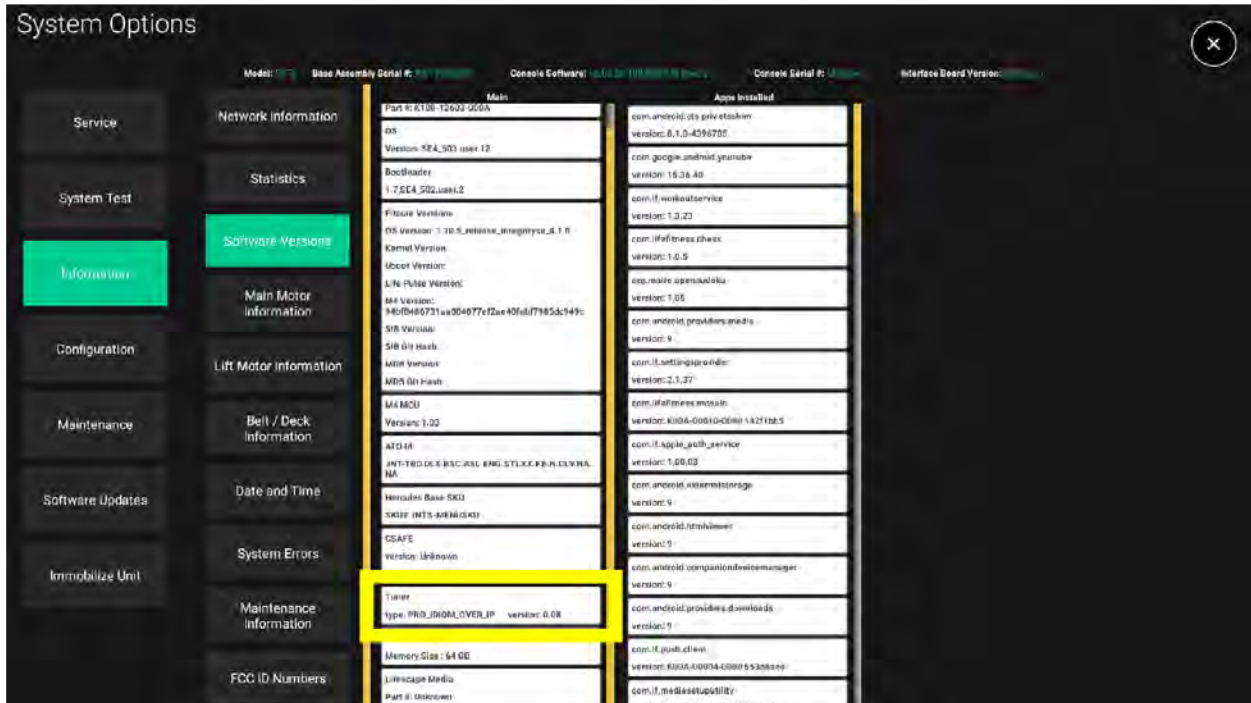
Güncelleme iki aşamada gerçekleşir, DTB'ye konsoldan veri aktarımı ve asıl güncelleme ile. İşlem 2 dakikayı bulabilir.



Konsol güncellemesi sırasında güncelleme süreci izlenemiyorsa, bu genellikle frekans ayarlayıcısının fabrika yazılımının güncel olmasından kaynaklıdır.

Frekans ayarlayıcısı Türü ve Frekans ayarlayıcısı Aygıt Yazılımı Sürümü Kontrolü

Frekans ayarlayıcısı türünü ya da aygıt yazılımı sürümünü kontrol etmek için, frekans ayarlayıcısı türünü ve aygıt yazılımı sürümünü görmek için **Sistem Seçenekleri > Bilgiler > Yazılım Sürümü > Frekans Ayarlayıcısı** menüsüne gidin.



STB SYNC

NOT: Tesisin AV dolabındaki Set Üstü Kutu (STB) markası / modeline uymas4 için uygun IPTV seeneğini sein.

The first screenshot shows the TV Setup menu. The IPTV Setting is currently set to NONE. A 'Change' button is highlighted with a circled '1'. An 'Open Channel Setup' button is highlighted with a circled '2'. The TV Resolution is set to 1080p, highlighted with a circled '7'. A remote control is shown on the right with buttons 3, 4, 5, and 6 circled. A large arrow points from the 'Change' button to the next screenshot.

The second screenshot shows the IPTV Setting menu. A search bar is at the top. Below it is a table with two columns: Brand and Model. The table contains the following entries:

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

A circled 'a' is next to the first row.

The third screenshot shows the IPTV Setting menu with the search bar containing 'dci4'. The search results are as follows:

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

A circled 'b' is next to the search bar, a circled 'c' is next to the selected row, and a circled 'd' is next to a checkmark icon at the bottom right. The text 'Technicolor - DCI401MCS Satellite Receiver' is displayed at the bottom.

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

1. IPTV Ayarı

Değiştir'i seçin.

STB marka ve modeli arayın.

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

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

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

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

2. Genel Renk tuşları

STB aksiyonu belirler.

3. EPG (varsa)

Seçilen kanallar için güncel ve yaklaşan programları listeler.

4. SAP (varsa)

Normal ve SAP ses kanalı arasındaki geçişler.

5. Altyazı

Altyazıyı Açma/Kapama için basın

6. Menü

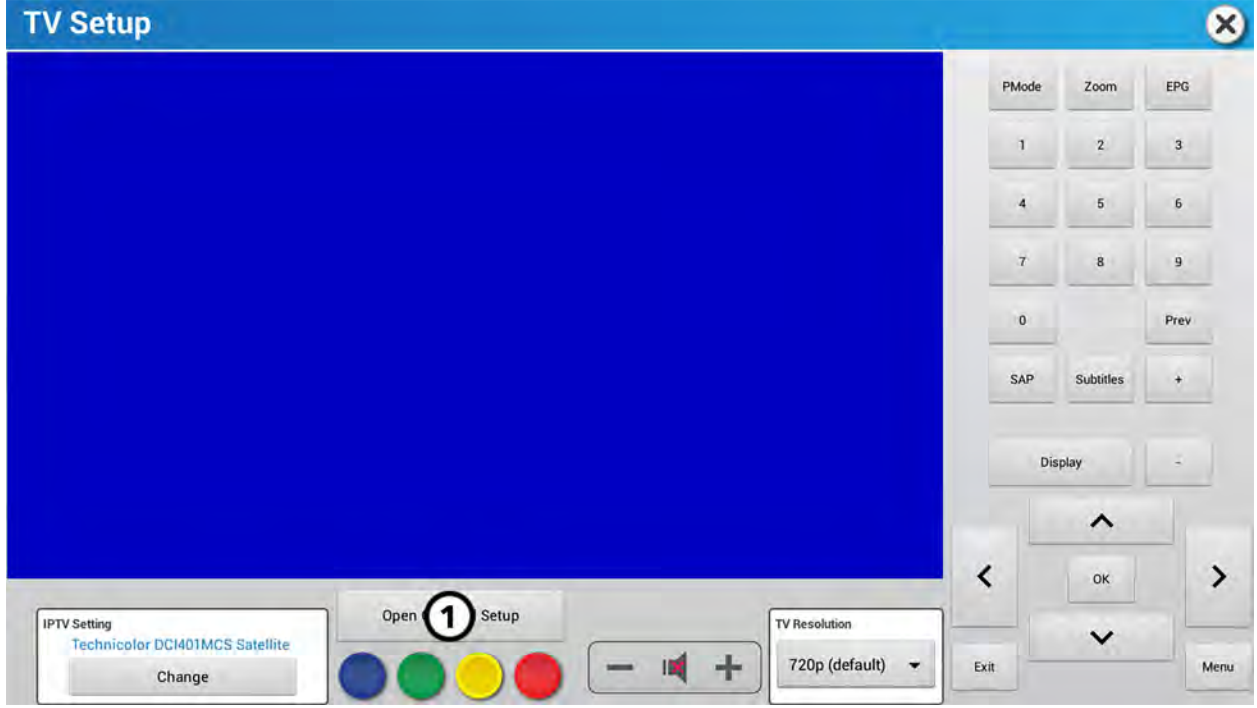
STB menüsü (varsa)

7. TV Çözünürlük

TV çözünürlüğünü değiştirin.

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

Kanal Ayarını Aç



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

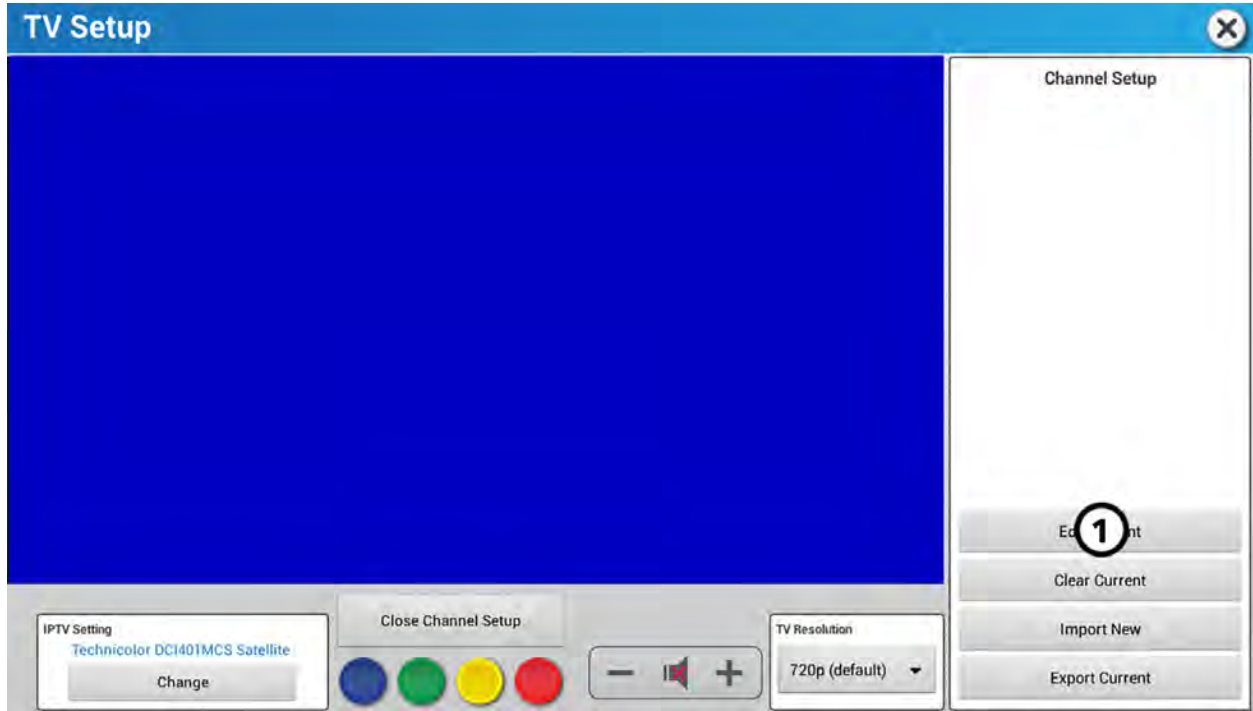
Açık Kanal ayarı menüsü 4 seçenek içerir:

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

Mevcutu Düzenle

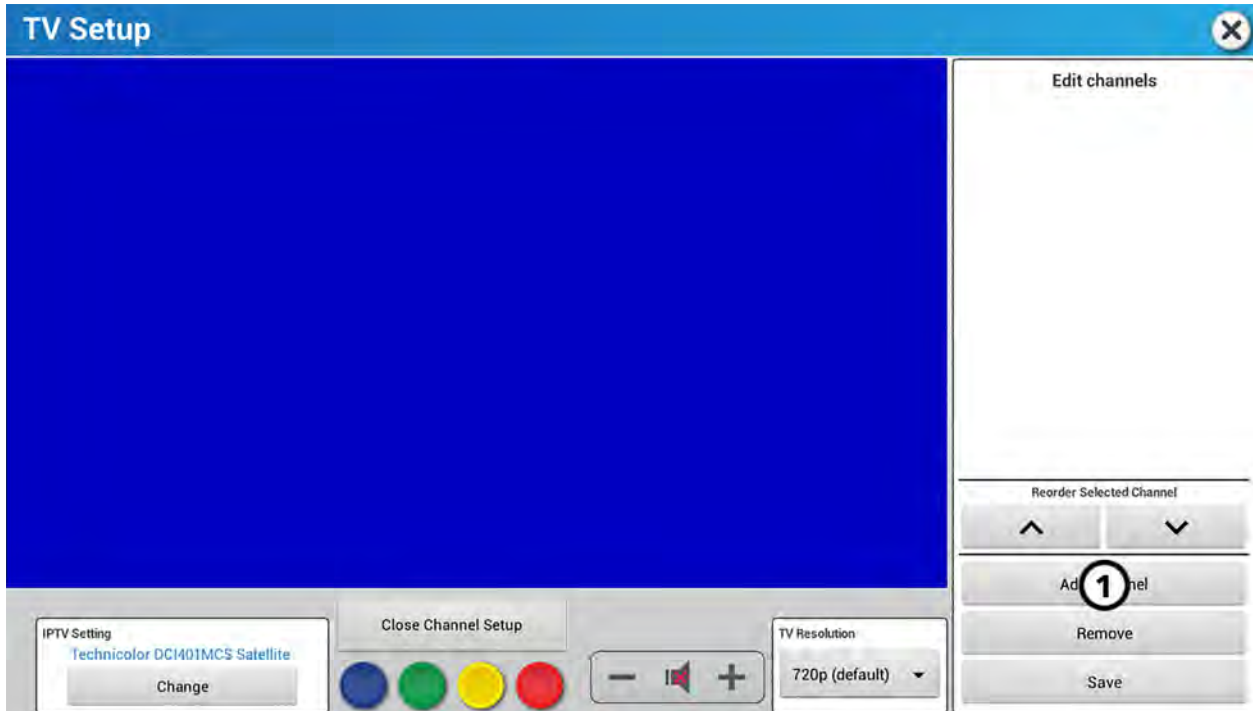
Mevcutu Düzenle'ye basarak aşağıdaki menü seçeneklerine erişebilirsiniz:

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

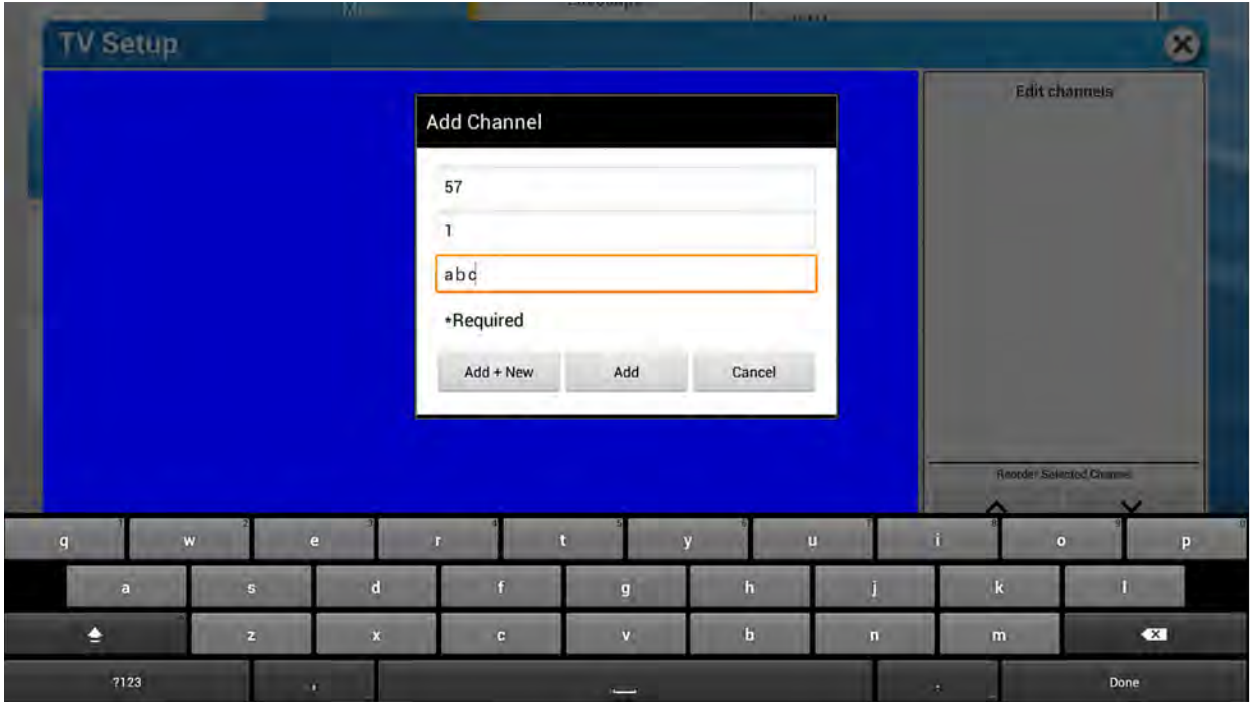


Kanal Ekle

1. Kanal Ekle tuşuna basın.



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

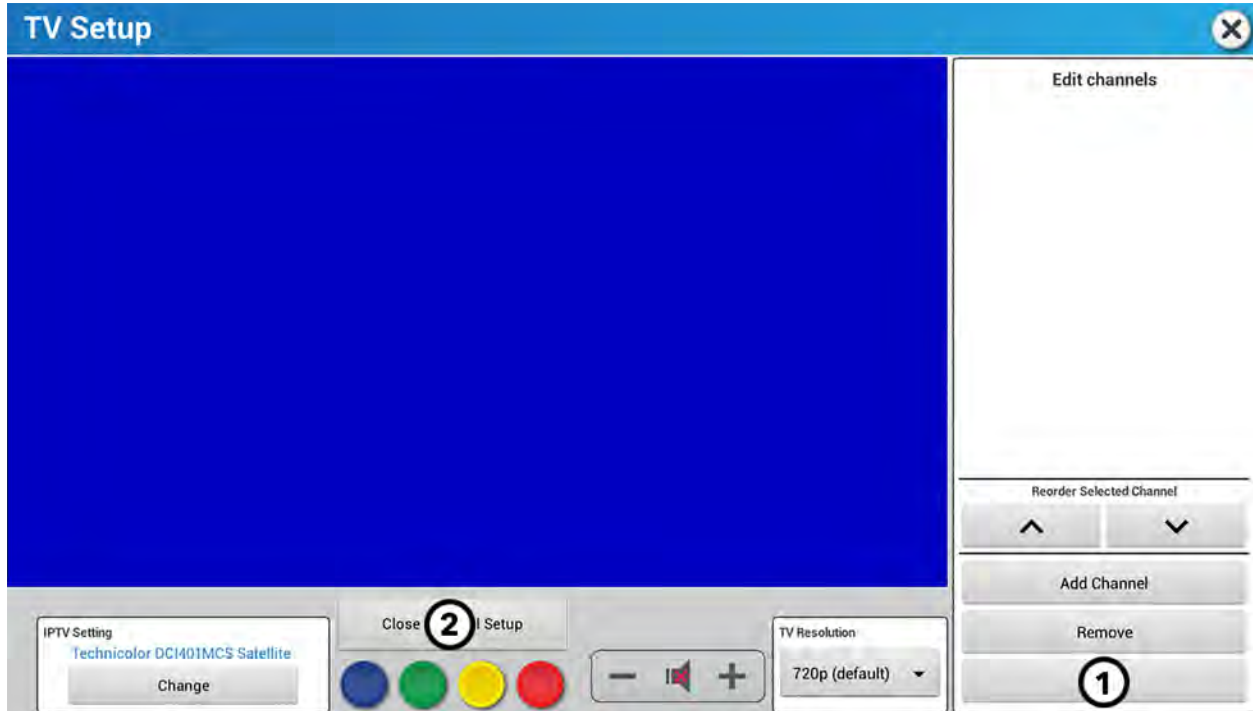


3. **Alt Numara** kutusuna kanal alt numarasını ya da program numarasını yazın.

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

5. Aşağıdakilerden birini seçin:

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

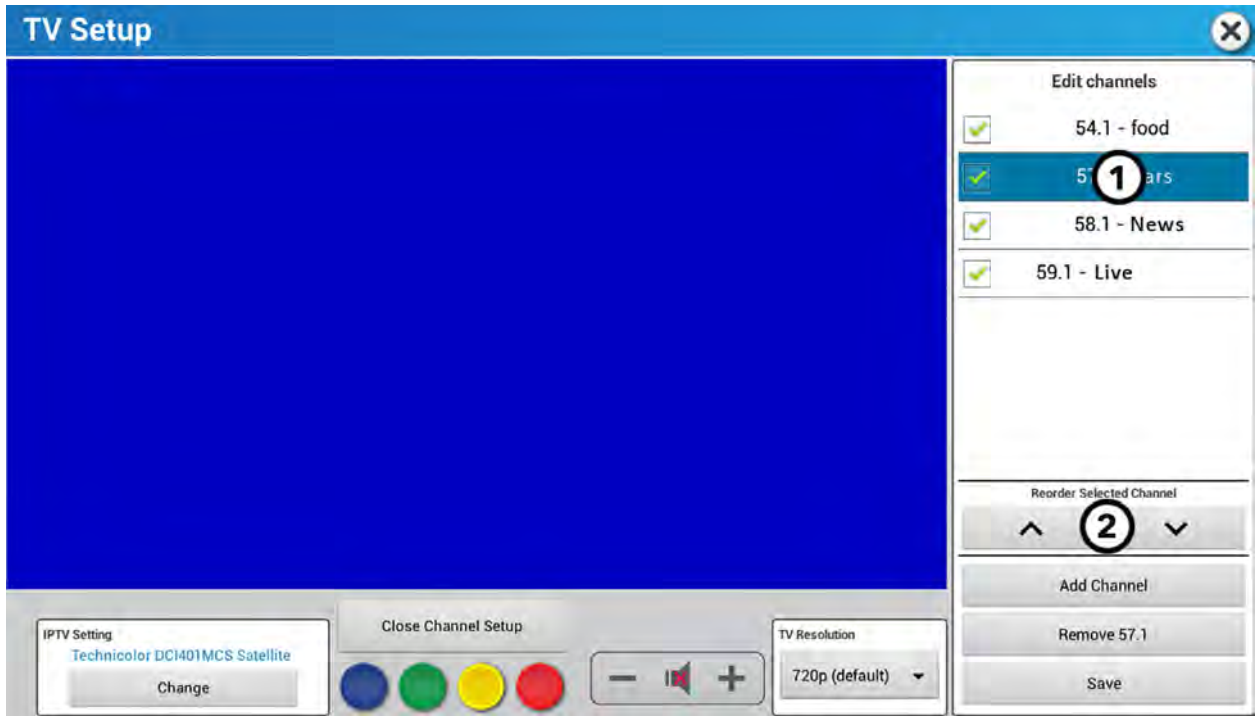


1. Kanal eklemeyi bitirdiğinizde **Kaydet** tuşuna basın.

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

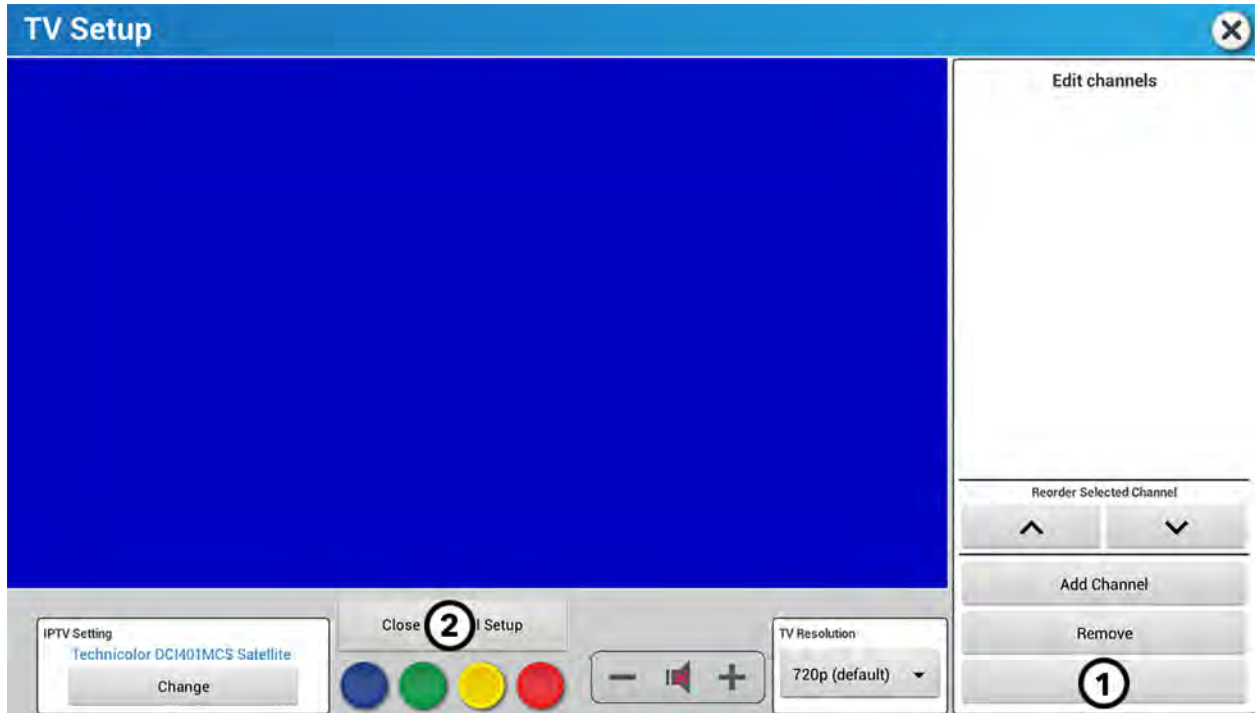
Seçili kanalı tekrar sırala

1. Kanal listesinde tekrar sıralamak istediğiniz kanala basın.



NOT: Yarattığınız kanal listesi egzersiz menüsünde görüntülenecektir.

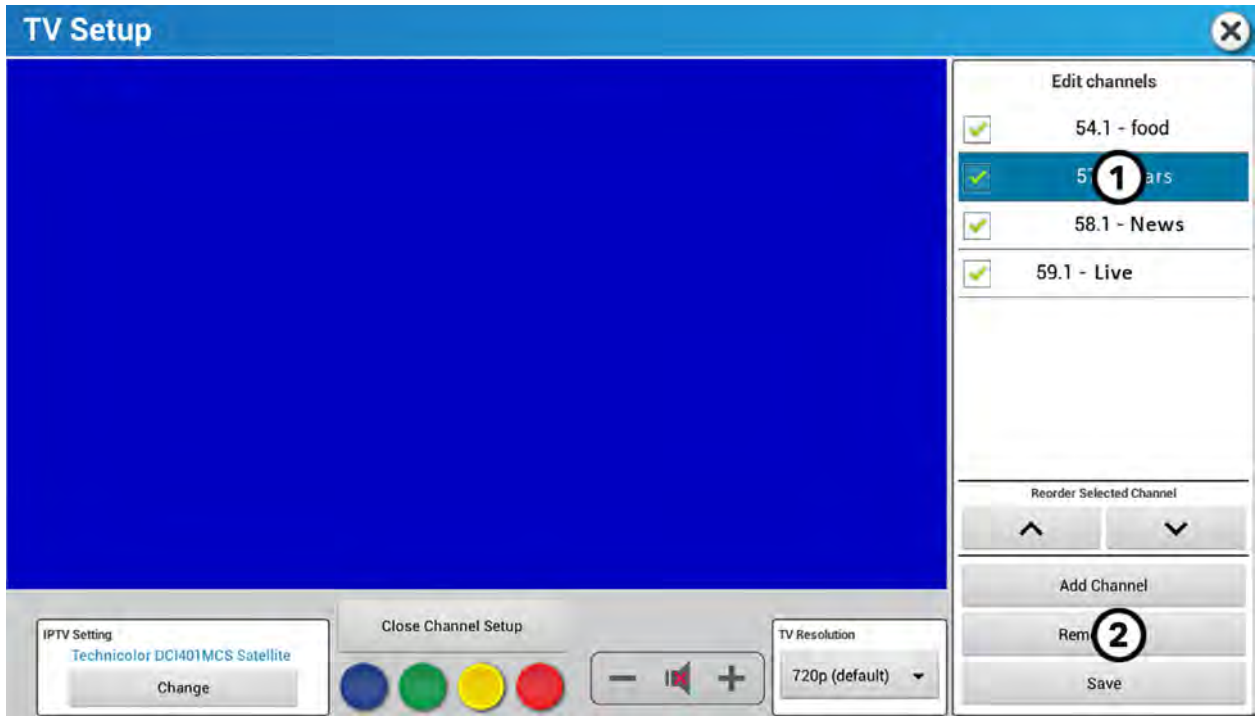
2. ▲ veya ▼ kanal listesini yeniden ayarlayabilirsiniz.



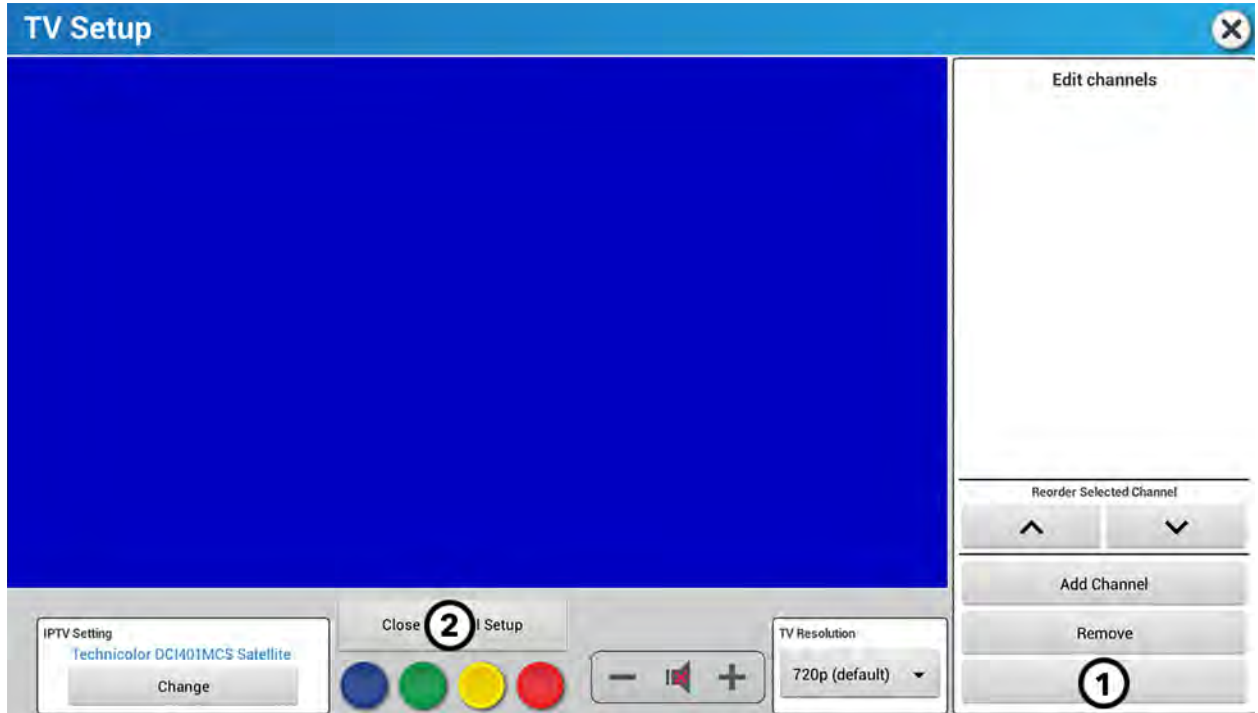
1. Kanal sıralamayı bitirdiğinizde **Kaydet** tuşuna basın.
2. Kanal listesiyle işiniz bittiğinde **Kanal Ayarını Kapat**'a basın.

Kaldır

1. Kanal listesinden silmek istediğiniz kanala basın.



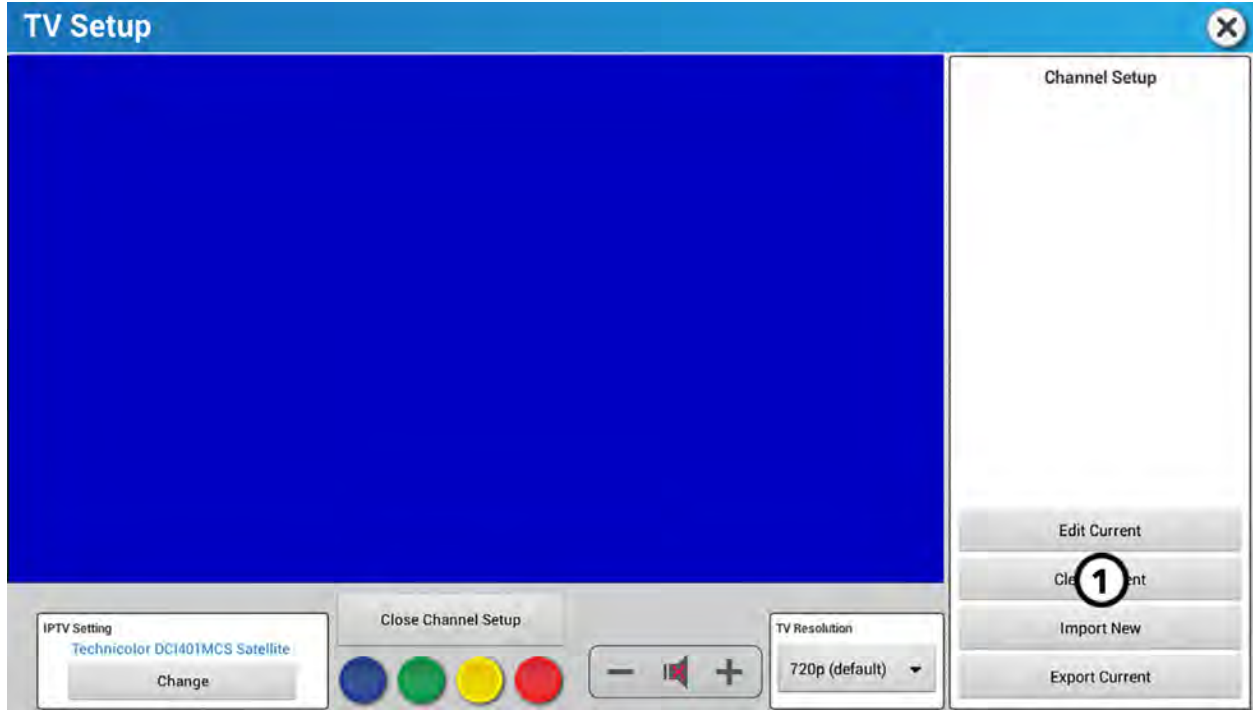
2. Kaldır'a basın.



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

Mevcudu Temizle

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

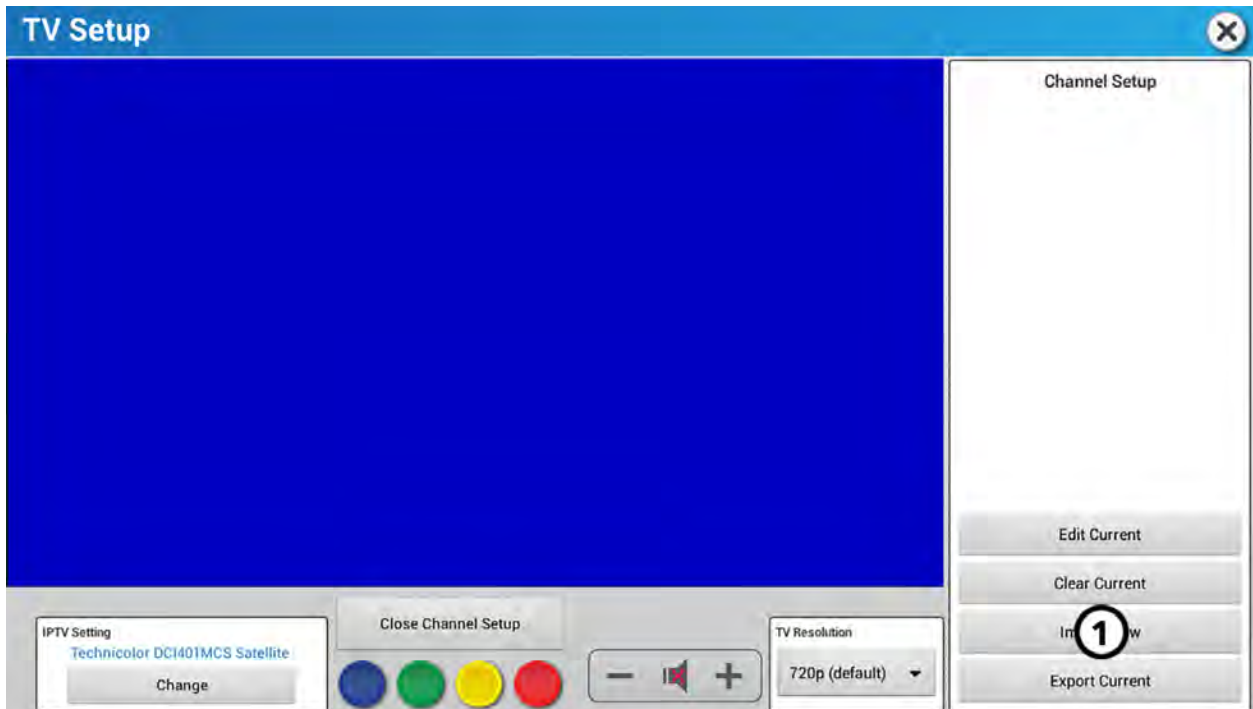


Yeni İçer Aktar

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

Başka bir ünitenin kanal listesini içeri aktarın:

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



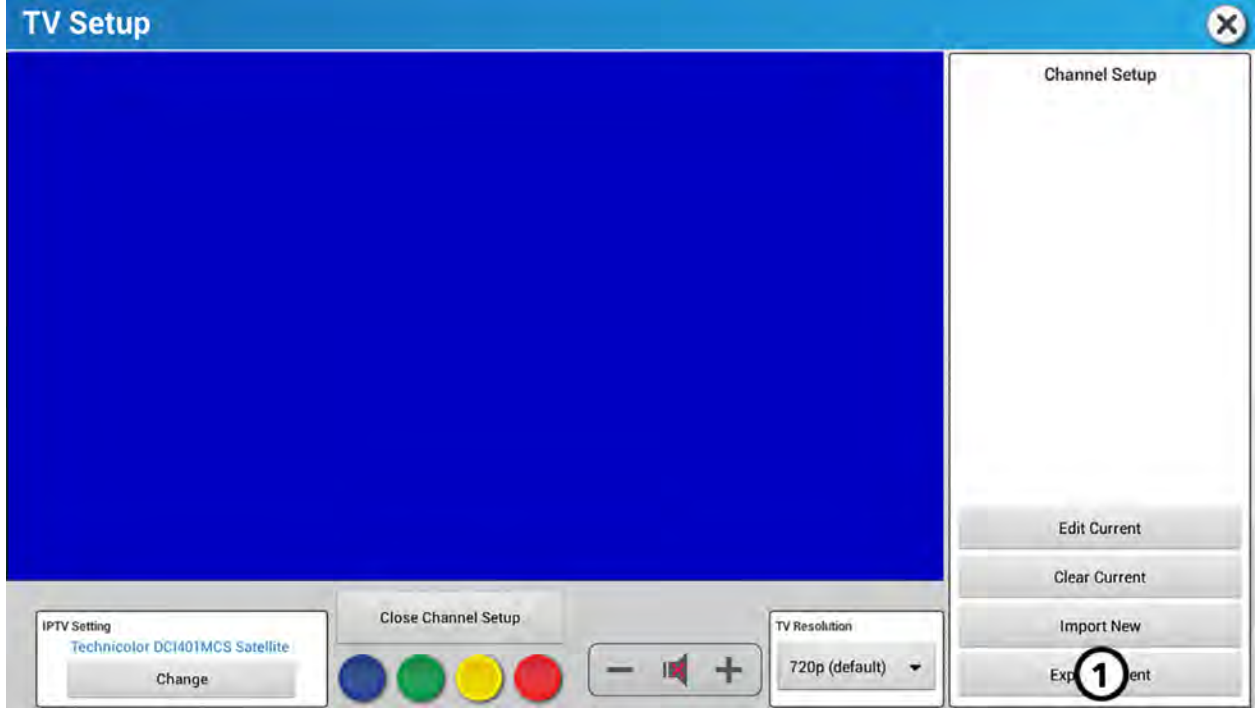
7. Ünitenizin diğer ünitenin kanal listesini içeri aldığını kontrol edin.

Mevcudu Aktar

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

Bir ünitenin mevcut kanal listesini dışa aktarmak için:

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



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



Açık IPTV özel ayarlı kanal oluşturmaya izin verir.

1. Frekans ayarlayıcı tipi

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

2. TV Kurulumu

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

3. Özel ayarlı Kanal

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

4. Çek işaretine basarak kanalı kanal listesine kaydedin.

5. Kanal Tablosu

URL adresi ve kanal adı kanal tablosunda gösterilir.

6. X tuşuna basarak istenilen kanalı silebilirsiniz.

7. Kanal Önizleme

▶'a basarak seçilen kanalı ayrı pencerede önizleyebilirsiniz.

8. Kanalları AI

Takılı bir USB bellekten kanal listesini içeri aktarın.

9. Kanalları Gönder

Takılı bir USB belleğe kanal listesini aktarın.

10. Kanal listesini karşıya yükle

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

11. Bellek Konfigürasyonu

Video optimizasyonu için arabelleklenmiş veri miktarını değiştir.

8. Özellikler

Konsol Teknik Özellikleri

Konsolun Ekran Türü:	Entegre öngörülen kapasitif dokunmatik ekranlı LCD
LCD Dokunmatik Ekran Boyutu:	23.8 in. (60.5 cm) çapraz
LCD Dokunmatik Ekran Güç Gereksinimi:	3,5 A'da 20,5 -25,5 VDC
Bağlantı Noktaları:	CSAFE: Tip RJ45, birbirinin yerine kullanılabilir Ağ için hazır bağlantı ve Fitness Entertainment portu ((4 Ağustos 2004 tarihli Fitlinxx CSAFE ile güç uyumlu: 4,75 VDC ila 10 VDC; maksimum akım 85 mA)).
Kulaklık Jakı:	3,5mm Stereo
Ortam Isı Aralığı: (Çalışırken)	10°C - 40°C (nominal 25°C)
Sıcaklık Aralığı (Operasyonel olmayan Depolama/Nakliye)	-33 - 71C (ana limit ögesini: LCD Dokunmatik Ekran)
Nem Aralığı (Çalışırken)	%5 - %85 RH (nominal %40 bağıl nem, yoğuşmasız)
Nabız İzleme Sistemleri:	<ul style="list-style-type: none">• Patentli Lifepulse™ dijital temaslı nabız ve Polar® telemetri uyumlu nabız izleme sistemi• ANT+ ve Bluetooth nabız izleme cihazlarıyla uyumludur
Nabız Hedefi, egzersiz	<ul style="list-style-type: none">• Minimum: dakikada 50 atış• Maksimum: dakikada 210 atış
Hız Aralığı:	Symbio Runner Koşu Bandı: 0.1 artışlarla 0.5 - 16.0 MPH (0.8 - 25 KPH)
Eğim Seviyeleri:	Symbio Runner Koşu Bandı: %0 - 15 Symbio Incline Elliptical: 0 - 15
Direnç Seviyeleri:	Symbio Upright LifeCycle™ ve Symbio Recumbent Cycle: 0-25 Symbio Upright SwitchCycle: 0 - 99 Symbio Incline Elliptical: 0-25
USB Cihaz Şarj Oluyor:	Uyumlu cihazları şarj etmek için Apple Lightning, Apple USB-C, Android USB-C ve Android mikro USB kablolarla birlikte kullanılabilir.
Kablosuz Şarj:	<ul style="list-style-type: none">• Şarj alanı: 50 mm x 80 mm (yaklaşık 2 in. x 3 in.)• Şarj yanıt süresi: 3 saniyeden az• Maksimum çıkış: 10W• Şarj protokol uyumluluğu: Qi Hızlı Şarj
Yayın Alıcı Kapasitesi:	NTSC/ATSC veya PAL/DVB-T/DVB-T2 veya NTSC/ISDB-T/DTMB (üç farklı frekans ayarlayıcı). NTSC/ISDB-T, B-CAS dahil ISDB standardının Japonya ve Brezilya sürümlerini destekler ve Çin için DTMB'yi (ya da DMB-TH) destekler. Ayrıca PAL-M ve PAL-N'yi destekler (dijital yayının olmadığı Arjantin, Brezilya, Paraguay ve Uruguay için benzersiz PAL kodlaması).
Kablo / Uydu Alıcı Özellikleri:	QAM-B veya DVB-C/DVB-S/DVB-S2 QAM-B, Pro:Idiom™ şifre çözme becerilerini içerir.
IPTV Alıcı Kapasiteleri:	Çoklu Yayınlı UDP ve RTP protokollerini kullanan Açık ve Pro:Idiom™ şifreli IPTV'yi destekler.

Konsol Boyutu

	Fiziksel Boyutlar (Kutudan Çıkarılmış)
Derinlik	3.4 in / 8.6 cm
Genişlik	22.76 in / 57.8 cm
Yükseklik	16.4 in / 41.6 cm
Ağırlık	24 lbs. / 10.9 kg

9. Telif hakları ve ticari markalar

Telif Hakları ve Ticari Markaların Listesi

Life Fitness

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

Discover™, FitPower™, Heart Rate+™, LFconnect™, Lifepulse™, Lifescape™, MaxBlox™, PowerMill™, SureStepSystem™, Swipe™ ve Workout Landscape™, Life Fitness'in ticari markalarıdır.

Diğer

FitLinxx™ bir ActiveLinxx ticari markasıdır.

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

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

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

Android™ Google Inc. markası PM-038-13. (3,14)

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

PureGreen 24™ Pure Green'in ticari markasıdır.

Qi® Wireless Power Consortium, Inc'nin tescilli bir ticari markasıdır.

Samsung Galaxy Watch® Samsung, Galaxy S ve Shop, Samsung Electronics Co Ltd'nin 'nun ticari markalarıdır.

10. Garanti

Neleri Kapsar

Bu LIFE FITNESS markalı ticari egzersiz ekipmanı ürünü her türlü materyal ve işçilik kusurlarına karşı garanti altına alınmıştır.

Kimleri Kapsar

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

Garanti Süresi

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

Servis Ulaştırma ve Sigortasını Kim Öder

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

Garanti Kapsamına Giren Kusurları Düzeltmek İçin Ne Yapacağız?

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

Garanti Kapsamına Girmeyenler

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

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

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

Ne Yapmalısınız

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

Parçalara ve Bakım Servislerine Erişim

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

Münhasır Garanti

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

Garantide Değişiklik Yapılması Yasaktır

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

Eyalet Kanunlarının Etkisi

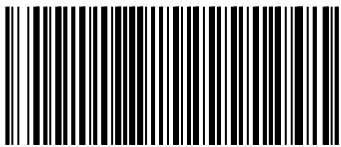
Bu garanti size özel yasal haklar tanımaktadır ve ayrıca eyalete göre değişen başka haklara da sahip olabilirsiniz.

Garanti Kapsamı Koşulları

Bileşen garantisi koşullarına erişmek için lütfen aşağıdaki bağlantıyı kullanın:

<http://lifefitness.com/warranties>





1022784-0015