

Integrity-SL-Konsole

Benutzerhandbuch



10601 W Belmont Ave, Franklin Park, IL 60131 • USA
847.288.3300 • Fax: 847.288.3703
Service-Tel.: 800.351.3737 (gebührenfrei in den U.S.A. und Kanada)
Globale Website: www.lifefitness.com

Internationale Niederlassungen

NORD- UND SÜDAMERIKA

Nordamerika

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
E-Mail
Kundendienst: customersupport@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/
Marketing: commercialsales@lifefitness.com

Großbritannien

Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
Telefon: Zentrale (+44) 1353.666017
Kundendienst (+44) 1353.665507
E-Mail Kundendienst:
uk.support@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
life@lifefitness.com

Alle anderen EMEA-Länder und das Vertriebsgeschäft EMEA*

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
DIE NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 644
Service-E-Mail:
EMEAServiceSupport@lifefitness.com

Brasilien

Life Fitness Brasil

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

Deutschland, Österreich, Schweiz

Life Fitness Europe GmbH

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

ASIEN-PAZIFIK (AP)

Japan

Life Fitness Japan, Ltd

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

Lateinamerika und Karibik*

Life Fitness, LLC

10601 W Belmont Ave
Franklin Park, IL 60131 U.S.A.
Telefon: (847) 288 3300
E-Mail
Kundendienst: customersupport@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/
Marketing: commercialsales@lifefitness.com

Spanien

Life Fitness IBERIA

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

Hongkong

Life Fitness Asia Pacific Ltd (Asien/Pazifik)

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hongkong
Telefon: (+852) 2575.6262
E-Mail Kundendienst:
Service.HK@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
hongkong.sales@lifefitness.com

EUROPA, NAHER OSTEN UND AFRIKA (EMEA)

Niederlande und Luxemburg

Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
DIE NIEDERLANDE
Telefon: (+31) 180 646 666
E-Mail Kundendienst:
service.benelux@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

Belgien

Life Fitness Benelux NV

Parc Industriel de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIUM
Telefon: (+32) 87 300 942
E-Mail Kundendienst:
service.benelux@lifefitness.com
E-Mail Vertrieb/Marketing:
marketing.benelux@lifefitness.com

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

Life Fitness Asia Pacific Ltd (Asien/Pazifik)

32/F, Global Trade Square
21 Wong Chuk Hang Road
Hongkong
Telefon: (+852) 2575.6262
Fax: (+852) 2575.6894
E-Mail-Kundendienst:
Service.AP@lifefitness.com
Vertrieb/Marketing-E-Mail:
Marketing.HK.Asia@lifefitness.com

* Informationen über die regionale Vertretung oder den Vertriebspartner/Händler finden Sie auch unter www.lifefitness.com

Link Benutzer und Service-Dokumente

<https://lifefitness9512.zendesk.com/hc/en-us>

<https://www.lftechsupport.com/web/document-library/documents>

Additional information is available online using the links above.

تتوفر معلومات إضافية على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

点击上面的链接可在线获取更多信息。

Flere oplysninger er tilgængelige online gennem linket ovenfor.

Bijkomende informatie is online beschikbaar via bovenstaande link.

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

Zusätzliche Informationen finden Sie online über den oben angegebenen Link.

Ulteriori informazioni sono disponibili online utilizzando il link sopra riportato.

追加情報は上記リンクを使用してオンラインで利用可能です。

상기 링크를 통해 온라인에서 추가 정보를 볼 수 있습니다.

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

Дополнительная информация доступна в интернете по ссылке, указанной выше.

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

Ytterligare information finns online genom att använda länken ovan.

İnternet üzerinden daha fazla bilgi edinmek için yukarıdaki bağlantıyı kullanabilirsiniz.

هناك معلومات إضافية متاحة على الإنترنت باستخدام الرابط أعلاه.

Informazio osagarria eskuragarri dago goiko estekaren bidez.

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

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

使用上面的連結線上提供額外資訊。

Dodatne informacije možete pronaći na internetu sljedeći vezu iznad.

ከላይ የተቀመጠውን አገናኝ(ሊንክ) በመጠቀም መረጃዎች አገላይን ያገኛሉ፡፡

Lisätietoja on saatavissa verkosta käyttämällä yllä olevaa linkkiä.

Wubetumi anya nsem afororo aka ho wo websait so denam asem a ewa atifi ho a wubemia so so.

Πρόσθετες πληροφορίες είναι διαθέσιμες online χρησιμοποιώντας το σύνδεσμο παραπάνω.

מידע נוסף אפשר לקבל באינטרנט באמצעות הקישור לעיל.

További információ elérhető online, a fenti hivatkozás segítségével.

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

Plus indicium per superum situm potes invenire.

മുകളിലുള്ള ലിങ്ക് ഉപയോഗിച്ച് ഓൺലൈനിൽ കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഭ്യമാണ്.

Ytterligere informasjon er tilgjengelig på nettet via linken ovenfor.

Dodatkowe informacje są dostępne online pod powyższym odnośnikiem.

Informações adicionais estão disponíveis online a usar o link acima.

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

Dodatne informacije dostupne su na mreži putem gornjeg linka.

Ďalšie informácie sú dostupné online na vyššie uvedenom odkaze.

Inhaltsverzeichnis

Erste Schritte

Sicherheitsanweisungen.....	8
Sperrfunktion - Integrity SL - Laufband.....	11
Sperrfunktion - Integrity SL - PowerMill.....	12

Übersicht

Konsolenübersicht - Laufband.....	13
Konsolenübersicht - Ergometer und Cross-Trainer.....	15
Konsolenübersicht - PowerMill.....	17
Konsole - Übersicht - Arc Trainer.....	19

Trainingseinheiten

Trainingseinheiten-Liste.....	21
Beschreibung der Trainingsprogramme.....	22
Trainingsaufbau - Laufband.....	27
Workout-Einrichtung - ohne Trittstufen	34
Abkühlmodus	42

Die Herstellung von Verbindungen

Bandbreitenanforderungen.....	44
Wireless LAN-Anforderungen.....	44
Platzierung der Netzwerkgeräte und Stromversorgungsanforderungen.....	44
Port-Konfiguration.....	44
Ziel-URLs.....	45
Produktregistrierung mit Halo.....	45

Wartung und Fehlersuche

Zugelassene und verträgliche Reinigungsmittel.....	46
Wartung und WLAN-Bluetooth-LED-Anzeige.....	47
Fehlersuche.....	48

Manager-Konfiguration

Konfiguration des Zugangsmanagers - Laufband..	50
Manager-Konfigurationsoptionen - Laufband.....	51
Konfiguration des Zugriffsmanagers - Keine Laufbänder.....	53
Manager-Konfigurationsoptionen - Ergometer und Cross-Trainer.....	54
Manager-Konfiguration - PowerMill.....	55
Manager Konfiguration - Arc Trainer.....	56

Spezifikationen

Spezifikationen.....	57
----------------------	----

Garantie

Garantieumfang.....	59
Garantieinhaber.....	59
Garantiedauer.....	59

Wer bezahlt im Garantiefall Transport und

Versicherung.....	59
Behebung von durch die Garantie abgedeckten Defekten.....	59
Von der Deckung ausgeschlossen.....	59
Was Sie tun müssen.....	59
Ersatzteile und Kundendienst.....	59
Ausschließliche Garantie.....	59
Änderungen der Garantie sind nicht zulässig.....	60
Gültigkeit der Landesgesetze.....	60
Garantieinformationen.....	60

Information zur FCC-Konformität

Lesen Sie vor Inbetriebnahme dieses Geräts sorgfältig das GESAMTE Benutzerhandbuch sowie ALLE Montageanweisungen. Diese Unterlagen beschreiben den Aufbau des Geräts und erläutern die richtige und sichere Verwendung.

Warnhinweis - mögliche Interferenzen mit Radio- oder Fernsehgeräten

Inhalt:

FCC ID: XRH-NPE-109; IC: 11922A-NPE109

FCC ID: PANCL8821CUV2; IC: 6225A-CL8821CUV2

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

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

EN ISO 20957 Klasse H: Heimgebrauch.

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

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



ACHTUNG: Jegliche Änderungen oder Modifikationen, die nicht ausdrücklich von der für die Konformität verantwortlichen Partei genehmigt wurden, können dazu führen, dass der Benutzer die Berechtigung zum Betrieb des Geräts verliert.

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

FCC RF Strahlenbelastungsbestimmung

Das Gerät muss so verwendet werden, dass die Möglichkeit eines menschlichen Kontakts im Normalbetrieb minimiert wird. Dieses Gerät entspricht den FCC-Grenzwerten für Strahlenbelastung, die für eine unkontrollierte Umgebung festgelegt wurden. Dieses Gerät sollte mit einem Mindestabstand von 20 cm zwischen der Strahlungsquelle und Ihrem Körper installiert und betrieben werden. Dieses Gerät und die zugehörige(n) Antenne(n) dürfen nicht zusammen mit einer anderen Antenne oder einem anderen Sender aufgestellt oder betrieben werden.

Kanada ISED-Konformitätserklärung

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

Dieses Gerät entspricht den lizenzbefreiten RSSs von Industry Canada. Der Betrieb unterliegt den folgenden zwei Bedingungen:

- Dieses Gerät darf keine Störungen verursachen; und
- Dieses Gerät muss alle Interferenzen akzeptieren, einschließlich Interferenzen, die einen unerwünschten Betrieb des Geräts verursachen können.

Gemäß den Vorschriften von Industry Canada ist dieses Gerät beim Betrieb im Frequenzbereich von 5150 bis 5250 MHz auf die Verwendung in Innenräumen beschränkt, um das Potenzial für schädliche Interferenzen mit Gleichkanal-Satellitenmobilsystemen zu verringern. Die Benutzer werden darauf hingewiesen, dass Radargeräte mit hoher

Leistung als primäre Benutzer (d. h. vorrangige Benutzer) der Bänder 5250-5350 MHz und 5650-5850MHz zugewiesen sind und dass diese Radargeräte Störungen und/oder Schäden an LE-LAN-Geräten verursachen können.

Canada HF Strahlenbelastungsbestimmung

Das Gerät muss so verwendet werden, dass die Möglichkeit eines menschlichen Kontakts im Normalbetrieb minimiert wird. Dieses Gerät entspricht den RSS-102-Grenzwerten für die Strahlenbelastung. Dieses Gerät sollte mit einem Mindestabstand von 20 cm zwischen dem Strahler und Ihrem Körper installiert und betrieben werden. Dieses Gerät und die zugehörige(n) Antenne(n) dürfen nicht zusammen mit einer anderen Antenne oder einem anderen Sender aufgestellt oder betrieben werden.

Räder:

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

Arc-Trainer und Crosstrainer:

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

ANATEL Informationen zur Konformität - Brasilien

This equipment incorporates the product approved by ANATEL under the numbers ANATEL: 00054-21-13575 and ANATEL: 04800-21-05919.

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

Angaben im Benutzerhandbuch

Diese Bedienungsanleitung beschreibt die Funktionen der Integrity SL-Konsole anhand der folgenden Grundlagen:

- Laufband der Serie Integrity, Crosstrainer, Lifecycle®-Sitzergometer u. -Liegeergometer
- Laufband der Serie Club +, Crosstrainer, Lifecycle®-Sitzergometer u. -Liegeergometer
- PowerMill™ Climber
- Arc-Trainer

Produktspezifische Merkmale sind im Abschnitt [Spezifikationen](#) in diesem Handbuch beschrieben.

Zweckbestimmung:

- Das *Life Fitness* Laufband ist ein Trainingsgerät, das dem Benutzer das stationäre Gehen oder Laufen auf einer sich bewegenden Oberfläche in Innenräumen ermöglicht.
- Der *Life Fitness* Crosstrainer ist ein Trainingsgerät, das elliptische Pedalumdrehungen geringer Belastungsintensität mit Drück- und Zugbewegungen der Arme kombiniert, um ein schnelles und effektives Ganzkörpertraining in Innenräumen zu erreichen.
- Das *Life Fitness* Lifecycle™ Fahrradergometer ist ein Gerät, das die Bewegungen des Fahrradfahrens in der Halle mit verschiedenen Geschwindigkeiten und Widerstandsgraden simuliert.
- Der *Life Fitness* Arc Trainer ist ein Trainingsgerät, das elliptische Pedalumdrehungen geringer Belastungsintensität mit Drück- und Zugbewegungen der Arme kombiniert, um ein schnelles und effektives Ganzkörpertraining in Innenräumen zu erreichen.
- Der *Life Fitness* PowerMill Climber ist ein kommerzielles Fitnessgerät, mit dem Treppenstufen in unterschiedlichen Geschwindigkeiten überwunden werden.

1. Erste Schritte

Sicherheitsanweisungen

Vor Verwendung der *Life Fitness*Geräte alle Anweisungen lesen.

Alle Produkte



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



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



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

Einige Brustgurte können eine austauschbare Batterie enthalten.

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



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



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







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



- Benutzen Sie das Produkt nicht, wenn es fallen gelassen bzw. anderweitig beschädigt wurde oder das Netzkabel bzw. der Netzstecker beschädigt ist oder das Gerät teilweise in Wasser getaucht wurde. Wenden Sie sich an den Kundendienst.
- Stellen Sie das Gerät so auf, dass der Benutzer den Netzanschluss erreichen kann. Sollte das Netzkabel beschädigt sein, darf es aus Sicherheitsgründen nur vom Hersteller, einem autorisierten Servicetechniker oder Elektriker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Sollte das Netzkabel beschädigt sein, darf es aus Sicherheitsgründen nur von einem autorisierten Servicetechniker oder Elektriker ersetzt werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Befolgen Sie immer die Hinweise auf dem Display, um die korrekte Bedienung des Gerätes zu gewährleisten.
- Dieses Gerät darf nicht von Erwachsenen oder Kindern mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis verwendet werden, es sei denn, die Verwendung des Geräts erfolgt unter Aufsicht oder mit entsprechenden Anweisungen von einer für ihre Sicherheit verantwortlichen Person.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien, in Schwimmbeckennähe oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Verwenden Sie das Produkt nicht, wenn die Lüftungsöffnungen blockiert sind. Dafür sorgen, dass keine Flusen, Haare oder Staub die Lüftungsöffnungen blockieren.
- Stecken Sie keine Gegenstände in Geräteöffnungen. Sollte versehentlich ein Fremdkörper in eine Öffnung fallen, schalten Sie das Gerät aus, ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose und versuchen Sie vorsichtig, den Gegenstand zu entfernen. Falls das nicht gelingt, wenden Sie sich bitte an Ihren Kundendienst.
- Stellen Sie keinerlei Flüssigkeiten auf dem Gerät ab, außer auf der dafür vorgesehenen Zubehörablage oder im Getränkehalter. Empfehlenswert sind Flaschen mit Deckel.

- Trainieren Sie niemals barfuß. Tragen Sie stets geeignete Schuhe. Tragen Sie Sportschuhe mit geeigneten Sohlen aus Gummi oder anderen rutschfesten Materialien. Tragen Sie keine Schuhe mit Absätzen, Ledersohlen, Stollen oder Spikes. Achten Sie darauf, dass sich keine Steine in den Sohlen befinden.
- Halten Sie Kleidungsstücke, Schnürsenkel, Handtücher usw. von beweglichen Teilen fern.
- Solange das Gerät in Betrieb ist, nicht in oder unter das Gerät greifen oder es auf die Seite kippen.
- Dieses Gerät ist nicht für Kinder gedacht. Kinder unter 14 Jahren von dem Gerät fernhalten.
- Erlauben Sie anderen nicht den Benutzer oder das Gerät während des Trainings auf irgendeine Weise zu stören.
- Betreiben Sie diese Produkte nur gemäß der Zweckbestimmung und der Beschreibung in diesem Handbuch. Verwenden Sie nur vom Hersteller empfohlenes Zubehör.
- Frei stehende Geräte müssen auf einer stabilen und ebenen Oberfläche installiert werden.
- Lesen Sie alle Warnhinweise auf dem Produkt, bevor Sie mit dem Training beginnen.
- Wenn Warnhinweise fehlen oder beschädigt sind, wenden Sie sich sofort an den Kundendienst, um die Warnaufkleber auszutauschen. Die Warnaufkleber sind im Lieferumfang enthalten und sollten vor der ersten Verwendung des Geräts angebracht werden. Life Fitness Family of Brands ist nicht für fehlende oder beschädigte Warnaufkleber verantwortlich.


Laufband

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

Arc-Trainer

-  **WARNUNG:** Lassen Sie vor dem Arc Trainer mindestens 0,3 m und an der Seite mindesten 0,6 m Platz.
-  **WARNUNG:** Der Arc Trainer besitzt keine Freilauffunktion. Das Gerät kann daher nicht sofort angehalten werden.
- Stellen oder setzen Sie sich nicht auf die hintere Kunststoffabdeckung des Arc Trainer.
- Die Kraft, die von dem einzelnen Trainierenden eingesetzt werden muss, um eine Übung durchzuführen, kann von der mechanischen Kraft abweichen, die auf dem Arc Trainer angezeigt wird.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf den Arc Trainer steigen bzw. vom Arc Trainer absteigen. Bevor Sie aufsteigen, bringen Sie das Ihnen am nächsten stehende Pedal in die niedrigste Position. Halten Sie sich zur Stabilisierung am Handlauf fest. Umfassen Sie während des Trainings die Trainingsstangen.
- Trainieren Sie nie mit dem Rücken zur Konsole auf dem Arc Trainer.

Crosstrainer

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



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

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

Lifecycle-Fahrradergometer



WARNUNG: Lassen Sie zwischen dem breitesten Teil des Fahrradergometers und anderen Objekten auf beiden Seiten mindestens 41 cm. Lassen Sie vor und hinter dem Fahrradergometer mindestens 0,9 m und im Aufstiegsbereich 0,6 m Platz.

- Setzen oder stellen Sie sich nicht auf die Kunststoffverkleidung.
- Seien Sie vorsichtig, wenn Sie auf das Fahrradergometer steigen bzw. vom Fahrradergometer absteigen. Halten Sie sich zur Stabilisierung am Handlauf fest.

POWERMILL™ CLIMBER



WARNUNG: Lassen Sie hinter dem Gerät mindestens 1 m (3 ft.) und an den Seiten jeweils 0,3 m (1 ft.) Freiraum (Abstand zu Wand, Möbeln und anderen Gegenständen).

- Gehen oder laufen Sie auf dem PowerMill Climber niemals rückwärts.
- Im Gegensatz zu Fahrradergometern, Crosstrainern oder dem traditionellen Stairclimber handelt es sich hierbei um ein motorisiertes Produkt. Dieses Gerät bewegt die Stufen mit unterschiedlichen Geschwindigkeiten nach unten. Während des Trainings muss sich der Benutzer genau auf die Bewegung der Stufen konzentrieren. Daher kann er nicht sehen, ob sich jemand oder etwas von hinten nähert. Aus diesem Grund sollte dieses Gerät **nur in einer sicheren Umgebung verwendet werden. Der PowerMill Climber ist nicht für den Einsatz zu Hause gedacht und sollte nur in Bereichen verwendet werden, zu denen Kinder und Tiere keinen Zugang haben.**

BEWAHREN SIE DIESE ANLEITUNG ZUM SPÄTEREN NACHSCHLAGEN AUF.

Sperrfunktion - Integrity SL - Laufband

Der Zweck der Sperrfunktion ist es, die unbefugte Benutzung des Laufbandes zu verhindern. Wenn aktiviert, sperrt das System das Laufband.

1. Aufrufen der Manager-Konfiguration:

- Drücken Sie die Pfeiltasten **GESCHWINDIGKEIT NACH OBEN/UNTEN** in der folgenden Reihenfolge: **NACH OBEN, NACH UNTEN, NACH OBEN, NACH UNTEN**.
- Drücken Sie **STOPP**.



2. Scrollen Sie zu **Fixierung** und drücken Sie **ENTER**.

3. Anzeige **Fixierung:XXX**, wobei XXX für EIN oder AUS steht. Blättern Sie mit den Pfeiltasten **GESCHWINDIGKEIT NACH OBEN/UNTEN** durch EIN und AUS.

4. Wählen Sie EIN oder AUS und drücken Sie **EINGABE**.

5. **STOPP**, um Menü zu verlassen.

Sperrfunktion - Integrity SL - PowerMill

Der Zweck der Immobilisierung ist es, die unbefugte Benutzung der PowerMill zu verhindern. Das System bewirkt bei Aktivierung der PowerMill-Sperrfunktion.

1. Aufrufen der Manager-Konfiguration:

- Drücken Sie die **STUFE NACH OBEN / NACH UNTEN** Pfeiltasten in der folgenden Reihenfolge: **NACH OBEN, NACH UNTEN, NACH OBEN, NACH UNTEN**.
- Drücken Sie **STOPP**.



2. Scrollen Sie zu **Fixierung** und drücken Sie **ENTER**.

3. Anzeige **Fixierung:XXX**, wobei XXX für EIN oder AUS steht. Scrollen Sie mit den Pfeiltasten **STUFE NACH OBEN / NACH UNTEN** durch AN und AUS

4. Wählen Sie EIN oder AUS und drücken Sie **EINGABE**.

5. **STOPP**, um Menü zu verlassen.

2. Übersicht

Konsolenübersicht - Laufband



1	LED-Display	Zeigt Kalorien, Distanz, Neigung, Verbleibende Zeit / Abgelaufene Zeit, Geschwindigkeit, Tempo / Herzfrequenz
2	SCHNELLE STEIGUNGS -Tasten und Pfeiltasten STEIGUNG NACH OBEN und NEIGUNG NACH UNTEN	Drücken Sie eine dieser drei Tasten während des Trainings, um das Laufband auf den voreingestellten Wert zu neigen. Die voreingestellten Werte sind: 3 %, 9 % und 15 %. Verwenden Sie die Pfeiltasten Nach Oben und Nach Unten, um die Steigung zu erhöhen oder zu verringern.
3	Profilfenster	Das Profil des aktuell gewählten Trainings wird angezeigt. Lautstärkeänderungen und das Herunterzählen der Geschwindigkeitsänderungen werden ebenfalls angezeigt.
4	TRAININGSAUSWAHL -Tasten und NACH OBEN und NACH UNTEN Pfeiltasten	Wählen Sie eine der Trainingskategorien: Manuell, Intervall, Herzfrequenz, Hügel, Ziel +, Fit-Test. Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben und nach unten, um durch die Trainingseinheiten innerhalb der Kategorien zu blättern.
5	Bluetooth	Koppeln Sie Bluetooth-Audiogeräte und drahtlose Herzfrequenzgurte.

6	GO	Wählen Sie diese Option, um mit einem Schnellstart-Trainingsprogramm zu beginnen. Drücken, um ein angehaltenes Training fortzusetzen.
7	STOPP	Drücken Sie während eines Trainings einmal, um das Training anzuhalten. Drücken Sie während das Gerät angehalten ist, um das Training zu stoppen.
8	ABKÜHLEN	Drücken Sie diese Taste, um den Abkühlungsmodus während eines Trainings zu aktivieren.
9	Kopplung von Mobilgeräten	Koppeln Sie Ihr Mobilgerät über Bluetooth Proximity oder NFC mit der Konsole, um sich in der Life Fitness Connect App anzumelden und Ihr Training zu verfolgen.
10	Buchstütze/Tablet-Halter	Lehgen Sie Bücher/Zeitschriften sowie Mobilgeräte und Tablets in diese integrierte Halterung.
11	USB-Anschluss	Ein abgedeckter USB-Anschluss, der zum Laden von Geräten und Aktualisieren von Software verwendet wird.
12	Audio-Buchse	Eine abgedeckte 3,5-mm-Kopfhörerbuchse, die für kabelgebundene Audio-Headsets verwendet wird.
13	Apple Watch	Verbinden Sie Ihre Apple Watch mit der Konsole, um Ihr Training zu verfolgen und Daten in Echtzeit über Apple GymKit zu teilen.
14	Mediensteuerung	Integrierte TV-Bedienelemente: ein/aus, Kanal auf/ab, Lautstärke auf/ab, Untertitel (CC). Diese Tasten steuern auch die Lautstärke und den Kanal an einem MyE-Gerät.
15	Zifferntasten	<ul style="list-style-type: none"> • Verwenden Sie es zum Einrichten des Trainings und für präzise Widerstandsänderungen. • Enter: Drücken Sie die Enter-Taste, um die Auswahl zu bestätigen, wenn Sie dazu aufgefordert werden. • Gewicht eingeben: Geben Sie während des Trainings jederzeit das Gewicht ein, um genauere Kaloriendaten zu erhalten.
16	SCHNELLE GESCHWINDIGKEITS -Tasten und Pfeiltasten SCHNELLER und LANGSAMER	<p>Drücken Sie eine dieser drei Tasten während des Trainings, damit sich das Laufband mit dem voreingestellten Wert bewegt. Die voreingestellten Werte sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 km/h / 3 mph • 8 km/h / 5 mph • 11 km/h / 7 mph <p>Verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu verringern.</p> <p>ANMERKUNG: Ein zusätzlicher Bestätigungsschritt für diese Schnell Tasten kann in der Managerkonfiguration aktiviert werden.</p>
17	ZEITRAUM ERHÖHEN und ZEITRAUM VERRINGERN -Pfeiltasten	Verwenden Sie die Pfeiltasten Auf und Ab, um die Trainings- oder Abkühlzeit zu erhöhen oder zu verringern.
18	Knebelknöpfe	Können zum Umschalten zwischen den Metriken verwendet werden.

Konsolenübersicht - Ergometer und Cross-Trainer



1	LED-Display	Zeigt U/MIN, KM/H, Kalorien, Distanz, Verbleibende Zeit / Abgelaufene Zeit, Stufe, Watt, Herzfrequenz
2	Profilfenster	Das Profil des aktuell gewählten Trainings wird angezeigt. Lautstärkeänderungen werden ebenfalls angezeigt.
3	TRAININGSAUSWAHL -Tasten und NACH OBEN und NACH UNTEN Pfeiltasten	Wählen Sie eine der Trainingskategorien: Manuell, Power, Herzfrequenz, Berg, Ziel +, Fit-Test. Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben und nach unten, um durch die Trainingseinheiten innerhalb der Kategorien zu blättern.
4	Bluetooth	Koppeln Sie Bluetooth-Audiogeräte und drahtlose Herzfrequenzgurte.
5	GO	Wählen Sie diese Option, um mit einem Schnellstart-Trainingsprogramm zu beginnen. Drücken, um ein angehaltenes Training fortzusetzen.
6	STOPP	Drücken Sie während eines Trainings einmal, um das Training anzuhalten. Drücken Sie während das Gerät angehalten ist, um das Training zu stoppen.

7	ABKÜHLEN	Drücken Sie diese Taste, um den Abkühlungsmodus während eines Trainings zu aktivieren.
8	Kopplung von Mobilgeräten	Koppeln Sie Ihr Mobilgerät über Bluetooth Proximity oder NFC mit der Konsole, um sich in der Life Fitness Connect App anzumelden und Ihr Training zu verfolgen.
9	Buchstütze/Tablet-Halter	Lehgen Sie Bücher/Zeitschriften sowie Mobilgeräte und Tablets in diese integrierte Halterung.
10	USB-Anschluss	Ein abgedeckter USB-Anschluss, der zum Laden von Geräten und Aktualisieren von Software verwendet wird.
11	Audioanschluss	Eine abgedeckte 3,5-mm-Kopfhörerbuchse, die für kabelgebundene Audio-Headsets verwendet wird.
12	Apple Watch	Verbinden Sie Ihre Apple Watch mit der Konsole, um Ihr Training zu verfolgen und Daten in Echtzeit über Apple GymKit zu teilen.
13	Mediensteuerung	Integrierte TV-Bedienelemente: ein/aus, Kanal auf/ab, Lautstärke auf/ab, Untertitel (CC). Diese Tasten steuern auch die Lautstärke und den Kanal an einem MyE-Gerät.
14	Zifferntasten	<ul style="list-style-type: none"> • Verwenden Sie es zum Einrichten der Trainingseinheit und für präzise Widerstandsänderungen. • Enter: Drücken Sie die Enter-Taste, um die Auswahl zu bestätigen, wenn Sie dazu aufgefordert werden. • Gewicht eingeben: Geben Sie während des Trainings jederzeit das Gewicht ein, um genauere Kaloriendaten zu erhalten.
15	STUFE NACH OBEN und STUFE NACH UNTEN -Pfeiltasten	Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben und unten, um eine Stufe zu erhöhen oder eine Stufe zu verringern.
16	ZEITRAUM ERHÖHEN und ZEITRAUM VERRINGERN -Pfeiltasten	Verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten, um die Trainings- oder Abkühlzeit zu erhöhen oder zu verringern.
17	Knebelknöpfe	Können zum Umschalten zwischen den Metriken verwendet werden.

Konsolenübersicht - PowerMill



1	LED-Display	Displays Feet / Meters / Total Steps / Calories, SPM, Verbleibende Zeit / Abgelaufene Zeit, Stufe, Gestiegene Stockwerke / Herzfrequenz
2	Profilfenster	Das Profil des aktuell gewählten Trainings wird angezeigt. Lautstärkeänderungen werden ebenfalls angezeigt.
3	TRAININGSAUSWAHL -Tasten und NACH OBEN und NACH UNTEN Pfeiltasten	Wählen Sie eine der Trainingskategorien: Manuell, Power, Herzfrequenz, Berg, Ziel +, Fit-Test. Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben und nach unten, um durch die Trainingseinheiten innerhalb der Kategorien zu blättern.
4	Bluetooth	Koppeln Sie Bluetooth-Audiogeräte und drahtlose Herzfrequenzgurte.
5	GO	Wählen Sie diese Option, um mit einem Schnellstart-Trainingsprogramm zu beginnen. Drücken, um ein angehaltenes Training fortzusetzen.
6	STOPP	Drücken Sie während eines Trainings einmal, um das Training anzuhalten. Drücken Sie während das Gerät angehalten ist, um das Training zu stoppen.

7	ABKÜHLEN	Drücken Sie diese Taste, um den Abkühlungsmodus während eines Trainings zu aktivieren.
8	Kopplung von Mobilgeräten	Koppeln Sie Ihr Mobilgerät über Bluetooth Proximity oder NFC mit der Konsole, um sich in der Life Fitness Connect App anzumelden und Ihr Training zu verfolgen. .
9	Buchstütze/Tablet-Halter	Lehgen Sie Bücher/Zeitschriften sowie Mobilgeräte und Tablets in diese integrierte Halterung.
10	USB-Anschluss	Ein abgedeckter USB-Anschluss, der zum Laden von Geräten und Aktualisieren von Software verwendet wird.
11	Audio-Buchse	Eine abgedeckte 3,5-mm-Kopfhörerbuchse, die für kabelgebundene Audio-Headsets verwendet wird.
12	Apple Watch	Verbinden Sie Ihre Apple Watch mit der Konsole, um Ihr Training zu verfolgen und Daten in Echtzeit über Apple GymKit zu teilen.
13	Mediensteuerung	Integrierte TV-Bedienelemente: ein/aus, Kanal auf/ab, Lautstärke auf/ab, Untertitel (CC). Diese Tasten steuern auch die Lautstärke und den Kanal an einem MyE-Gerät.
14	Zifferntasten	<ul style="list-style-type: none"> • Verwenden Sie es zum Einrichten des Trainings und für präzise Widerstandsänderungen. • Enter: Drücken Sie die Enter-Taste, um die Auswahl zu bestätigen, wenn Sie dazu aufgefordert werden. • Gewicht eingeben: Geben Sie während des Trainings jederzeit das Gewicht ein, um genauere Kaloriendaten zu erhalten.
15	STUFE NACH OBEN und STUFE NACH UNTEN -Pfeiltasten	Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben und unten, um eine Stufe zu erhöhen oder eine Stufe zu verringern.
16	ZEITRAUM ERHÖHEN und ZEITRAUM VERRINGERN -Pfeiltasten	Verwenden Sie die Pfeiltasten Auf und Ab, um die Trainings- oder Abkühlzeit zu erhöhen oder zu verringern.
17	Knebelknöpfe	Können zum Umschalten zwischen den Metriken verwendet werden.

Konsole - Übersicht - Arc Trainer



1	LED-Display	Zeigt SPM / Geschwindigkeit / Kalorien, Steigung , verbleibende Zeit / verstrichene Zeit, Stufe, WATTS / Distanz / Herzfrequenz
2	Profilfenster	Das Profil des aktuell gewählten Trainings wird angezeigt. Lautstärkeänderungen werden ebenfalls angezeigt.
3	TRAININGSAUSWAHL -Tasten und NACH OBEN und NACH UNTEN Pfeiltasten	Wählen Sie eine der Trainingskategorien: Manuell, Power, Herzfrequenz, Berg, Ziel +, Fit-Test. Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben und nach unten, um durch die Trainingseinheiten innerhalb der Kategorien zu blättern.
4	Bluetooth	Koppeln Sie Bluetooth-Audiogeräte und drahtlose Herzfrequenzgurte.
5	GO	Wählen Sie diese Option, um mit einem Schnellstart-Trainingsprogramm zu beginnen. Drücken, um ein angehaltenes Training fortzusetzen.
6	STOPP	Drücken Sie während eines Trainings einmal, um das Training anzuhalten. Drücken Sie während das Gerät angehalten ist, um das Training zu stoppen.

7	ABKÜHLEN	Drücken Sie diese Taste, um den Abkühlungsmodus während eines Trainings zu aktivieren.
8	Kopplung von Mobilgeräten	Koppeln Sie Ihr Mobilgerät über Bluetooth Proximity oder NFC mit der Konsole, um sich in der Life Fitness Connect App anzumelden und Ihr Training zu verfolgen.
9	Buchstütze/Tablet-Halter	Lehgen Sie Bücher/Zeitschriften sowie Mobilgeräte und Tablets in diese integrierte Halterung.
10	USB-Anschluss	Ein abgedeckter USB-Anschluss, der zum Laden von Geräten und Aktualisieren von Software verwendet wird.
11	Audioanschluss	Eine abgedeckte 3,5-mm-Kopfhörerbuchse, die für kabelgebundene Audio-Headsets verwendet wird.
12	Apple Watch	Verbinden Sie Ihre Apple Watch mit der Konsole, um Ihr Training zu verfolgen und Daten in Echtzeit über Apple GymKit zu teilen.
13	Mediensteuerung	Integrierte TV-Bedienelemente: ein/aus, Kanal auf/ab, Lautstärke auf/ab, Untertitel (CC). Diese Tasten steuern auch die Lautstärke und den Kanal an einem MyE-Gerät.
14	Zifferntasten	<ul style="list-style-type: none"> • Verwenden Sie es zum Einrichten der Trainingseinheit und für präzise Widerstandsänderungen. • Enter: Drücken Sie die Enter-Taste, um die Auswahl zu bestätigen, wenn Sie dazu aufgefordert werden. • Gewicht eingeben: Geben Sie während des Trainings jederzeit das Gewicht ein, um genauere Kaloriendaten zu erhalten.
15	STUFE NACH OBEN und STUFE NACH UNTEN -Pfeiltasten	Verwenden Sie die Pfeiltasten nach oben und unten, um eine Stufe zu erhöhen oder eine Stufe zu verringern.
16	ZEITRAUM ERHÖHEN und ZEITRAUM VERRINGERN -Pfeiltasten	Verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten, um die Trainings- oder Abkühlzeit zu erhöhen oder zu verringern.
17	Pfeiltasten NEIGUNG NACH OBEN und NEIGUNG NACH UNTEN	Verwenden Sie die Pfeiltasten Nach Oben und Nach Unten, um die Steigung zu erhöhen oder zu verringern.
18	Knebelknöpfe	Können zum Umschalten zwischen den Metriken verwendet werden.

3. Trainingseinheiten

Trainingseinheiten-Liste

Laufband	Crosstrainer	Ergometer	PowerMill	Arc-Trainer
Schnellstart	Schnellstart	Schnellstart	Schnellstart	Schnellstart
Manuell Zeitziel	Manuell Zeitziel	Manuell Zeitziel	Manuell Zeitziel	Manuell Zeitziel
Hügel <ul style="list-style-type: none"> • Sanfte Hügel • Hügel-Intervall • Kilimandscharo • Random Hügel 	Hügel <ul style="list-style-type: none"> • Sanfte Hügel • Hügel-Intervall • Kilimandscharo • Random Hügel 	Hügel <ul style="list-style-type: none"> • Sanfte Hügel • Hügel-Intervall • Kilimandscharo • Random Hügel 	Hügel <ul style="list-style-type: none"> • Sanfte Hügel • Hügel-Intervall • Kilimandscharo • Random Hügel 	Hügel <ul style="list-style-type: none"> • Gesäßfettverbrennung • Kraft-Explosion • Gesamtes Bein
Intervall <ul style="list-style-type: none"> • Hohe Intensität (HIIT) • Ausdauer 	Power (Stromversorgung) <ul style="list-style-type: none"> • Konstante Leistung (manuell) • Adaptive Leistung (manuell) 	Power (Stromversorgung) <ul style="list-style-type: none"> • Konstante Leistung (manuell) • Adaptive Leistung (manuell) 	Power (Stromversorgung) <ul style="list-style-type: none"> • Hohe Intensität (HIIT) • Ausdauer 	Power (Stromversorgung) <ul style="list-style-type: none"> • Konstante Leistung (manuell) • Adaptive Leistung (manuell)
HR Schulung <ul style="list-style-type: none"> • Intensiv HR • Mäßig HR • Benutzerdefiniert HR 	HR Schulung <ul style="list-style-type: none"> • Intensiv HR • Mäßig HR • Benutzerdefiniert HR 	HR Schulung <ul style="list-style-type: none"> • Intensiv HR • Mäßig HR • Benutzerdefiniert HR 	HR Schulung <ul style="list-style-type: none"> • Intensiv HR • Mäßig HR • Benutzerdefiniert HR 	HR Schulung <ul style="list-style-type: none"> • Intensiv HR • Mäßig HR • Benutzerdefiniert HR
Ziel+ <ul style="list-style-type: none"> • Entfernungsziel • Kalorienziel • Klettern-Ziel 	Ziel+ <ul style="list-style-type: none"> • Entfernungsziel • Kalorienziel • Hohe Intensität (HIIT) • Ausdauer • Training umkehren 	Ziel+ <ul style="list-style-type: none"> • Entfernungsziel • Kalorienziel • Hohe Intensität (HIIT) • Ausdauer 	Ziel+ <ul style="list-style-type: none"> • Steigungsziel • Kalorienziel • Klettern-Ziel 	Ziel+ <ul style="list-style-type: none"> • Entfernungsziel • Kalorienziel • Hohe Intensität (HIIT) • Ausdauer
Fitnessstest <ul style="list-style-type: none"> • LF Fitnessstest • U.S. Navy Fit Test • U.S. Army Fit Test • U.S. Marine Fit Test • U.S. Air Force Fit Test • WFI Submax Protokoll • Physikalischer Wirkungsgrad Batterie • IPPT Fit Test 	Fitnessstest <ul style="list-style-type: none"> • LF Fitnessstest • U.S. Navy Fit Test 	Fitnessstest <ul style="list-style-type: none"> • LF Fitnessstest • U.S. Navy Fit Test 	Fitnessstest <ul style="list-style-type: none"> • LF Fitnessstest • WFI Submax Protokoll • CPAT 	Fitnessstest <ul style="list-style-type: none"> • LF Fitnessstest

Beschreibung der Trainingsprogramme

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

Schnellstart	
Manuelles Training, das die Trainingseinstellung überspringt und direkt zur Trainingseinheit übergeht.	
Manuell	
Zeitziel	Manuelles Training, das nur zu einer bestimmten Zeitdauer beendet werden muss.
Hügel	
Sanfte Hügel	Wiederholtes Hügel-Training mit mittlerer Intensität.
Kilimandscharo	Hochintensives, sich wiederholendes Hügel-Training.
Random Hügel	Jedes Mal eine neue Trainingseinheit. Die Steigung nimmt in zufälligen Mustern zu und ab.
Hügel-Intervall	Intervall-Trainingseinheit mit Hügeln, deren Intensität zunimmt.
Gesäßfettverbrennung	Progressiver Widerstand und Neigung zum Ansprechen der Hüftstrecker.
Kraft-Explosion	Kurze Intervalle mit hoher Intensität, um Kraft zu entwickeln.
Gesamtes Bein	Abwechselnde Widerstands- und Steigungsintervalle zur Veränderung der Zielmuskulatur.
Intervall / Power	
Hohe Intensität (HIIT)	Hochintensives Intervalltraining mit 2 Stufen / 2 Geschwindigkeiten. Verhältnis: 1:3 (30 Sekunden aktiv: 90 Sekunden Erholung). Geben Sie eine Geschwindigkeit ein, die nur schwer länger als eine Minute gelaufen werden kann. Geben Sie eine Erholungsjogging- oder Gehgeschwindigkeit ein. Diese Trainingseinheit dient der Verbesserung Ihrer maximalen Geschwindigkeitsfähigkeiten und VO2 max.
Ausdauer-Intensität (LIIT)	Intervalltraining mit moderater Intensität in 2 Stufen / 2 Geschwindigkeiten. Verhältnis: 3:1 (180 Sekunden aktiv: 60 Sekunden Erholung). Geben Sie eine Geschwindigkeit ein, die für einen 5 km-Lauf nur schwer zu erreichen wäre. Geben Sie eine Erholungsjogging-Geschwindigkeit ein. Diese Trainingseinheit dient dazu, Ihre Ausdauer bei 5 km und längeren Läufen zu verbessern.
Konstante Leistung (manuell)	Power bleibt über die Drehzahlen hinweg konstant. Ideale Trainingseinheit, um die Intensität konstant zu halten.
Adaptive Leistung (manuell)	Die Leistung steigt bei hohen Drehzahlen noch weiter an. Gut für Intervalltraining.
HR-Training	
Intensiv HR	Der Widerstand / die Steigung wird so eingestellt, dass 80 % der maximalen Herzfrequenz erreicht werden.
Mäßig HR	Der Widerstand / die Steigung wird so eingestellt, dass 65 % der maximalen Herzfrequenz erreicht werden.
Benutzerdefiniert HR	Wählen Sie eine Ziel-HR und der Widerstand / die Steigung wird angepasst.
Ziele+	
Entfernungsziel	Trainingseinheit, die nur bei einer bestimmten zurückgelegten Strecke zu beenden ist.
Kalorienziel	Trainingseinheit, die nur bei einem bestimmten Kalorienverbrauch beendet werden muss.
Klettern-Ziel	Trainingseinheit, bei der nur die Anforderung besteht, an einer bestimmten gestiegenen Höhe zu enden.

Ziele+	
Training umkehren	Das Programm fragt, wann vorwärts und rückwärts gelaufen werden soll.

Fitnesstests	
Life Fitness Fitnessstest	Ein 5-minütiger submaximaler Test zur Vorhersage der VO2 max. Schätzt die kardiovaskuläre Fitness und kann zur Überwachung von Verbesserungen der Ausdauer alle 4 - 6 Wochen verwendet werden. Siehe Life Fitness Fitnessstest für weitere Informationen.
U.S. Navy Physischer Bereitschaftstest (PRT)	Ein 5-Minuten-Distanzzieltest, der auf der Zeit basiert, die benötigt wird, um die geforderte Distanz zu absolvieren, und der von der U.S. Navy und den Marineakademien zur Messung der aeroben Kapazität verwendet wird.
U.S. Army Physischer Fitness-Test (PFT)	Ein 5-minütiger körperlicher Leistungstest zur Beurteilung der muskulären Ausdauer und der Herz-Lungen-Fitness.
U.S. Marines Physischer Fitness-Test (PFT)	Ein körperlicher Leistungstest zur Beurteilung der muskulären Ausdauer und der Herz- und Lungen-Fitness.
U.S. Air Force Fitness-Test	Ein körperlicher Leistungstest zur Beurteilung der muskulären Ausdauer und der Herz- und Lungen-Fitness.
WFI Submax Protokoll	Eine abgestufte Submax-Bewertung, die zur Vorhersage der aeroben Kapazität eines Feuerwehrmannes verwendet wird. Bei diesem Test werden Laufbandgeschwindigkeit und Steigung erhöht, bis die Zielherzfrequenz erreicht ist. Diese Beurteilung ersetzt den Gerkin-Test. Sobald die Zielherzfrequenz für 15 Sekunden überschritten wurde, wechselt das Programm in einen Abkühlmodus.
Physikalischer Wirkungsgrad Batterie (PEB)	U.S. Federal Law Enforcement, U.S. Federal Bureau of Investigation und andere Bundesorganisationen verwenden für die Einstellung und Aufrechterhaltung von Bundesstellen.
Individueller Physical Proficiency Test (IPPT)	Der 2,4-Kilometer-Teil eines standardmäßigen körperlichen Fitnessstests, der von den singapurischen Streitkräften, der Polizei und der Zivilschutztruppe verwendet wird.
Test der körperlichen Eignung des Kandidaten	Dies wird verwendet, um die Fähigkeit zur Durchführung grundlegender Brandbekämpfungsaufgaben vorherzusagen, die von der International Association of Fire Fighters entwickelt wurden. Der Test beginnt mit einem 20-sekündigen Warmup und einer Schrittrate von 50 Schritten pro Minute, gefolgt von einem 3-minütigen Test bei einer Schrittrate von 60 Schritten pro Minute.

Life Fitness Fitnesstest

- Der Life Fitness Fitnesstest schätzt die kardiovaskuläre Leistungsfähigkeit ein und kann dazu verwendet werden, die Verbesserung der Konditionale 4 - 6 Wochen zu überprüfen.
- The Fit Test ist ein 5-minütiger Submax VO2Test (Sauerstoffvolumen-Messung), der misst, wie gut das Herz die arbeitende Muskulatur mit sauerstoffhaltigem Blut versorgt und wie effizient diese Muskeln den Sauerstoff aus dem Blut für ihre Arbeit nutzen.
- Mediziner und Sportphysiologen betrachten diesen Test im Allgemeinen als einen guten Maßstab für die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems.
- Die Trainingsdauer ist 5 Minuten.
- Der Fitnesstest muss stets unter ähnlichen Bedingungen durchgeführt werden. Für ein möglichst exaktes Fitnesstest-Ergebnis sollte der Test an drei aufeinander folgenden Tagen ausgeführt und der Mittelwert der drei Ergebnisse berechnet werden.
- Für ein gültiges Ergebnis muss in der Trainingszone, also zwischen 60 und 85 % der theoretischen maximalen Herzfrequenz, trainiert werden (max. HF).

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

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

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

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

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

	Inaktiv	Aktiv	Sehr aktiv
Laufband	3,2 - 4,8 km/h	4,8 - 6,4 km/h	5,6 - 7,2 km/h
Crosstrainer	L 2-4 Männer L 1-2 Frauen	L 3-10 Männer L 2-5 Frauen	L 7-15 Männer L 3-10 Frauen
Lifecycle-Fahrradergometer	L 4-6 Männer L 2-4 Frauen	L 5-10 Männer L 3-7 Frauen	L 8-14 Männer L 6-10 Frauen
PowerMill Climber	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
Arc-Trainer	L 2-4 Männer L 1-2 Frauen	L 3-10 Männer L 2-5 Frauen	L 7-15 Männer L 3-10 Frauen

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

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

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

Die ermittelten VO2Maximalwerte liegen bei einem Fahrrad-Heimtrainer 10 % bis 15 % unter den auf anderen Life Fitness Geräten für kardiovaskuläres Training erreichten Werten. Durch die Beanspruchung speziell der

Oberschenkelmuskulatur auf Ergometern tritt die maximale Erschöpfung in der Regel bei einem geringeren VO2 max-Wert ein als beim Gehen/Laufen auf einem Laufband oder beim Radfahren. Diese höhere Erschöpfungsrate entspricht den niedrigeren VO2 max-Ergebnissen.

Relative Ausdauerleistungsfähigkeit für MÄNNER

Einteilung	Elite	Ausgezeichnet	Sehr gut	Überdurchschnittlich	Durchschnitt	Unterdurchschnittlich	Niedrig	Sehr niedrig
Ungefähre max. VO2 (ml/kg/min) pro Altersgruppe								
20 - 29 Jahre	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39 Jahre	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49 Jahre	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59 Jahre	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60+ Jahre	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

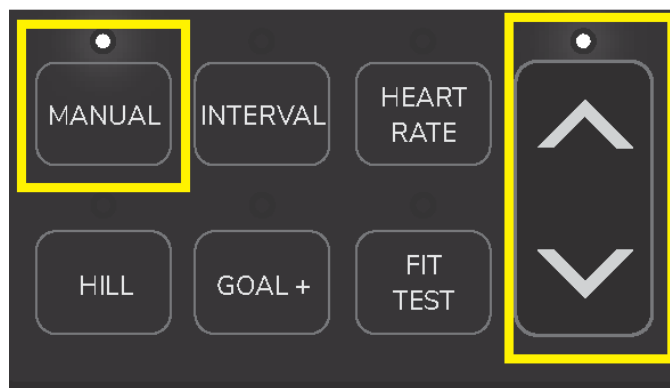
Relative Ausdauerleistungsfähigkeit für FRAUEN

Einteilung	Elite	Ausgezeichnet	Sehr gut	Überdurchschnittlich	Durchschnitt	Unterdurchschnittlich	Niedrig	Sehr niedrig
Ungefähre max. VO2 (ml/kg/min) pro Altersgruppe								
20 - 29 Jahre	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39 Jahre	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 - 35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49 Jahre	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59 Jahre	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60+ Jahre	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

Life Fitness hat diese Bewertungsskala basierend auf der prozentualen Verteilung der maximalen VO2 in den "Guidelines for Exercise Testing und Prescription" des American College of Sports Medicine (8. Ausgabe 2010) entwickelt. Diese Skala dient zur qualitativen Beschreibung der ungefähren maximalen VO2 eines Benutzers und bietet eine Möglichkeit zur Bewertung des anfänglichen Trainingszustands sowie zur Nachverfolgung der Fitness-Steigerung.

Trainingsaufbau - Laufband

Manuelles Training (Laufband)



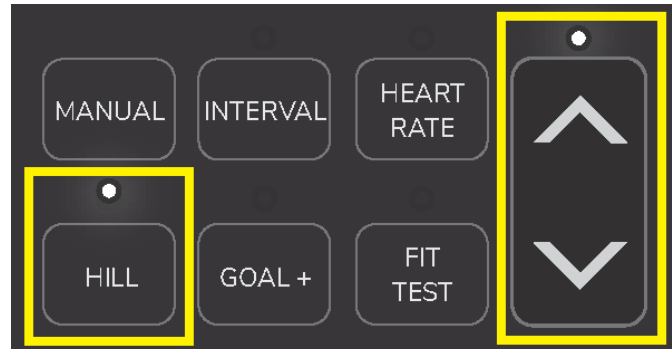
1. Drücken Sie die Auswahl taste **Manuelles Training**.
2. Blättern Sie mit der **Trainingsauswahl taste Nach oben und Nach unten**, bis die **Zeit** angezeigt wird.
3. **Eingabe** drücken.

Training	Benutzereingabe	
Zeitziel	<ul style="list-style-type: none">• Zeit	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 1-60 Minuten ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Zeit nach oben und nach unten oder die Pfeiltasten Geschwindigkeit nach oben und nach unten . Die Standardeinstellung ist 30 Minuten. Eingabe drücken.
	<ul style="list-style-type: none">• Gewicht	Geben Sie am Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Geschwindigkeit nach oben und Geschwindigkeit nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.

Während des Trainings kann der Benutzer die folgenden Einstellungen vornehmen:

- **Geschwindigkeit** in 0,1 km/h-Schritten über den **Ziffernblock**, die **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten** oder die **Schnellwahltasten**.
- **Steigung** (in 0,5 %-Schritten) mit den **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten** oder mit den **Schnellsteigungstasten**.
- **Zeit** in Schritten von einer Minute mit den **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten** oder über den **Ziffernblock**.

Hügel-Training (Laufband)



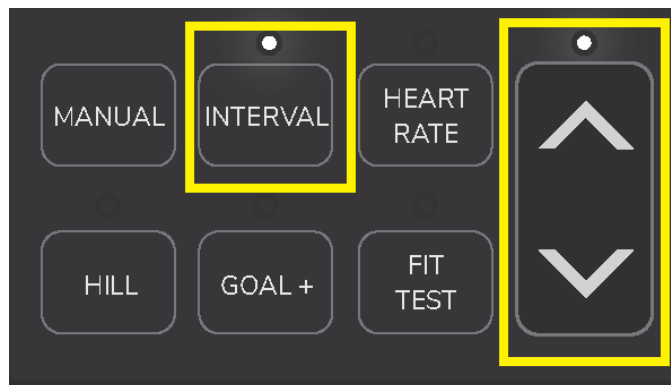
1. Drücken Sie die Auswahl Taste für das **Hügel** -Training.
2. Blättern Sie mit den **Pfeiltasten Nach Oben und Nach Unten** durch die **Trainingsauswahl**, bis das gewünschte Training angezeigt wird.
3. **Eingabe** drücken.

Training	Benutzereingabe	
<ul style="list-style-type: none"> • Sanfte Hügel • Hügel-Intervall • Kilimandscharo • Random Hügel 	<ul style="list-style-type: none"> • Belastungsintensität 	<p>Geben Sie einen Intensitätsbereich von 1-15 auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten für die Geschwindigkeit nach oben und unten. Die Voreinstellung ist 1. Drücken Sie Enter</p> <p>ANMERKUNG: Im Profilvorschaufenster wird die maximale Steigung angezeigt, die mit der Intensitätsstufe korreliert, um die Auswahl zu erleichtern.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit 	<p>Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 1-60 Minuten ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Zeit nach oben und nach unten oder die Pfeiltasten Geschwindigkeit nach oben und nach unten. Die Standardeinstellung ist 30 Minuten. Eingabe drücken.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Gewicht 	<p>Geben Sie am Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Geschwindigkeit nach oben und Geschwindigkeit nach unten. Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.</p>

Während des Trainings kann der Benutzer die folgenden Einstellungen vornehmen:

- **Geschwindigkeit** in 0,1 km/h-Schritten über den **Ziffernblock**, die **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten** oder die **Schnellwahltasten**.
- **Steigung** (in 0,5 %-Schritten) mit den **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten** oder mit den **Schnellsteigungstasten**.
- **Zeit** in Schritten von einer Minute mit den **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten** oder über den **Ziffernblock**.

Intervall-Training (Laufband)



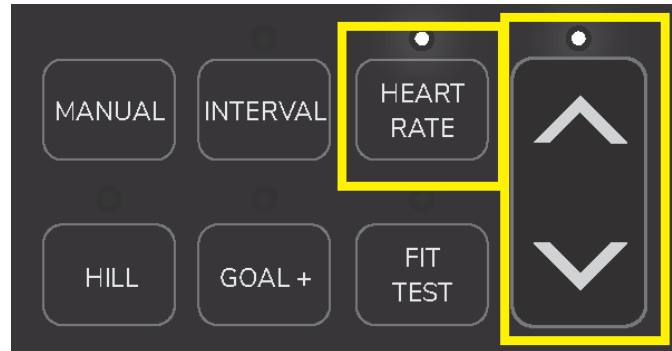
1. Drücken Sie die Auswahl Taste für das **Intervall**training.
2. Blättern Sie mit den **Pfeiltasten Nach Oben und Nach Unten** durch die **Trainingsauswahl**, bis das gewünschte Training angezeigt wird.
3. **Eingabe** drücken.

Trainingseinheiten	Benutzereingabe	
<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Intensität (HIIT) • Ausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> • Intervalle 	Geben Sie einen Bereich von 4-15 auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten für Geschwindigkeit nach oben und unten . Die Voreinstellung ist 8. Drücken Sie Enter .
	<ul style="list-style-type: none"> • Geschwindigkeit (Aktiv) 	Geben Sie einen Bereich von 0,9 - 23 km/h auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten für die Geschwindigkeit nach oben und nach unten . Eingabe drücken.
	<ul style="list-style-type: none"> • Geschwindigkeit (Wiederherstellung) 	Geben Sie einen Bereich für die Wiederherstellungsgeschwindigkeit über den Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten für die Geschwindigkeit nach oben und unten . Eingabe drücken.
	<ul style="list-style-type: none"> • Gewicht 	Geben Sie am Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Geschwindigkeit nach oben und Geschwindigkeit nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.
	Message is displayed: <i>Warnung: Die Geschwindigkeit wird während dieses Programms automatisch erhöht. Drücken Sie Enter, um zu akzeptieren.</i> Eingabe drücken.	

Während des Trainings kann der Benutzer die folgenden Einstellungen vornehmen:

- **Geschwindigkeit** in 0,1 km/h-Schritten über den **Ziffernblock**, die **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten** oder die **Schnellwahltasten**.
ANMERKUNG: Die Geschwindigkeit wird immer auf die ursprüngliche aktive und Wiederherstellungsgeschwindigkeit zur programmierten Zeit zurückgesetzt.
- **Steigung** (in 0,5 %-Schritten) mit den **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten** oder mit den **Schnellsteigungstasten**.
- **Zeit** in Schritten von einer Minute mit den **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten** oder über den **Ziffernblock**

Herzfrequenz-Training (Laufband)



1. Drücken Sie die Auswahl taste für das **Herzfrequenz**-Training.
2. Blättern Sie mit den **Pfeiltasten Nach Oben und Nach Unten** durch die **Trainingsauswahl**, bis das gewünschte Training angezeigt wird.
3. **Eingabe** drücken.

Training	Benutzereingabe	
• Intensiv	• Zeit	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 1-60 Minuten ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Zeit nach oben und nach unten oder die Pfeiltasten Geschwindigkeit nach oben und nach unten . Die Standardeinstellung ist 30 Minuten. Eingabe drücken.
	• Gewicht	Geben Sie am Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Geschwindigkeit nach oben und Geschwindigkeit nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.
	• Alter	Geben Sie das Alter über den Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Geschwindigkeit Nach oben und Nach unten . Der Altersbereich ist 10-99. Die Voreinstellung 40. Eingabe drücken.
	• Geschwindigkeit (Start)	Geben Sie einen Geschwindigkeitsbereich von 3,2 - 7,2 km/h auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten für die Geschwindigkeit nach oben und nach unten . Die Voreinstellung ist 3,2 km/h. Eingabe drücken.
	• Herzfrequenz	Geben Sie einen maximalen Herzfrequenzwert im Bereich von 80-190 BPM über den Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten für die Geschwindigkeit nach oben und nach unten . Die Voreinstellung ist 144 BPM. Eingabe drücken.

Training	Benutzereingabe	
• Mittel	• Zeit	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 1-60 Minuten ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Zeit nach oben und nach unten oder die Pfeiltasten Geschwindigkeit nach oben und nach unten . Die Standardeinstellung ist 30 Minuten. Eingabe drücken.
	• Gewicht	Geben Sie am Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Geschwindigkeit nach oben und Geschwindigkeit nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.
	• Alter	Geben Sie das Alter über den Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Geschwindigkeit Nach oben und Nach unten . Der Altersbereich ist 10-99. Die Voreinstellung 40. Eingabe drücken.
	• Geschwindigkeit (Start)	Geben Sie einen Geschwindigkeitsbereich von 3,2 - 7,2 km/h auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten für die Geschwindigkeit nach oben und nach unten . Die Voreinstellung ist 3,2 km/h. Eingabe drücken.
	• Herzfrequenz	Geben Sie einen maximalen Herzfrequenzwert im Bereich von 80-190 BPM über den Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten für die Geschwindigkeit nach oben und nach unten . Die Voreinstellung ist 117 BPM. Eingabe drücken.
• Benutzerdefiniert	• Zeit	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 1-60 Minuten ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Zeit nach oben und nach unten oder die Pfeiltasten Geschwindigkeit nach oben und nach unten . Die Standardeinstellung ist 30 Minuten. Eingabe drücken.
	• Gewicht	Geben Sie am Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Geschwindigkeit nach oben und Geschwindigkeit nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.
	• Alter	Geben Sie das Alter über den Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Geschwindigkeit Nach oben und Nach unten . Der Altersbereich ist 10-99. Die Voreinstellung 40. Eingabe drücken.
	• Geschwindigkeit (Start)	Geben Sie einen Geschwindigkeitsbereich von 3,2 - 7,2 km/h auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten für die Geschwindigkeit nach oben und nach unten . Die Voreinstellung ist 3,2 km/h. Eingabe drücken.
	• Herzfrequenz	Geben Sie einen maximalen Herzfrequenzwert im Bereich von 80-190 BPM über den Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten für die Geschwindigkeit nach oben und nach unten . Die Voreinstellung ist 120 BPM. Eingabe drücken.

Theoretische maximale Herzfrequenz und Zielherzfrequenz

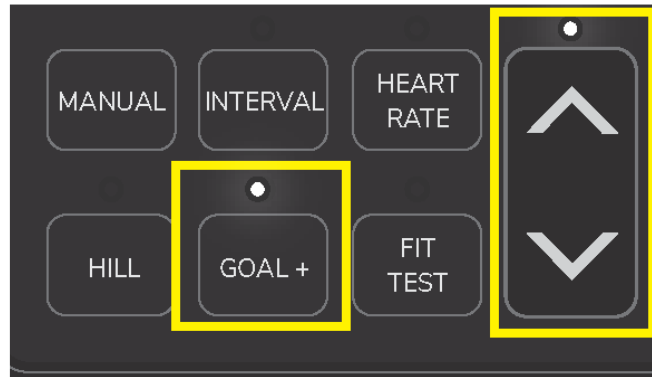
Die theoretische maximale Herzfrequenz und die Zielherzfrequenzen sind der folgenden Tabelle zu entnehmen. Als BPM (Schläge pro Minute) aufgeführt.

Alter	Theoretische Maximale Herzfrequenz	65 % (Moderate Verbrennung)	80 % (Intensive Verbrennung)
10	200	130	160

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

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

Ziele + Trainingseinheiten (Laufband)



1. Drücken Sie die **Ziel +** Trainingseinheit-Auswahltaste.
2. Blättern Sie mit den **Pfeiltasten Nach Oben und Nach Unten** durch die **Trainingsauswahl**, bis das gewünschte Training angezeigt wird.
3. **Eingabe** drücken.

Training	Benutzereingabe	
Entfernungsziel	<ul style="list-style-type: none"> Entfernung 	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 0,8-48 km ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten für die Geschwindigkeit nach oben und unten . Die Voreinstellung ist 4,8 km. Eingabe drücken.
	<ul style="list-style-type: none"> Gewicht 	Geben Sie am Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Geschwindigkeit nach oben und Geschwindigkeit nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.
Kalorienziel	<ul style="list-style-type: none"> Kalorie 	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 50-1.500 Kalorien ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten für die Geschwindigkeit nach oben und unten . Die Voreinstellung ist 300. Eingabe drücken.
	<ul style="list-style-type: none"> Gewicht 	Geben Sie am Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Geschwindigkeit nach oben und Geschwindigkeit nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.
Klettern-Ziel	<ul style="list-style-type: none"> Höhe 	Geben Sie einen Bereich von 15,24 m - 1,52 km auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten für die Geschwindigkeit nach oben und unten . Die Voreinstellung ist 0,3 km. Eingabe drücken.
	<ul style="list-style-type: none"> Gewicht 	Geben Sie am Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Geschwindigkeit nach oben und Geschwindigkeit nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.

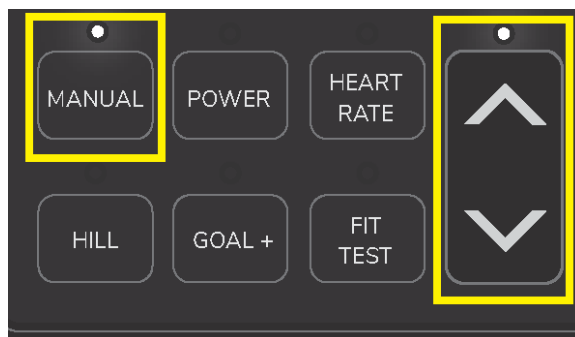
Während des Trainings kann der Benutzer die folgenden Einstellungen vornehmen:

- **Geschwindigkeit** in 0,1 km/h-Schritten über den **Ziffernblock**, die **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten** oder die **Schnellwahltasten**.
- **Steigung** (in 0,5 %-Schritten) mit den **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten** oder mit den **Schnellsteigungstasten**.
- **Zeit** in Schritten von einer Minute mit den **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten** oder über den **Ziffernblock**.

Workout-Einrichtung - ohne Trittstufen

ANMERKUNG: Die verfügbaren Workouts variieren je nach Basistyp (Crosstrainer, Upright Bike, Recumbent Bike, PowerMill Climber und Arc Trainer)

Manuelles Training (Nicht-Laufband)



1. Drücken Sie die Auswahl Taste **Manuelles Training**.
2. Blättern Sie mit der **Trainingsauswahl Taste Nach oben und Nach unten**, bis die **Zeit** angezeigt wird.
3. **Eingabe** drücken.

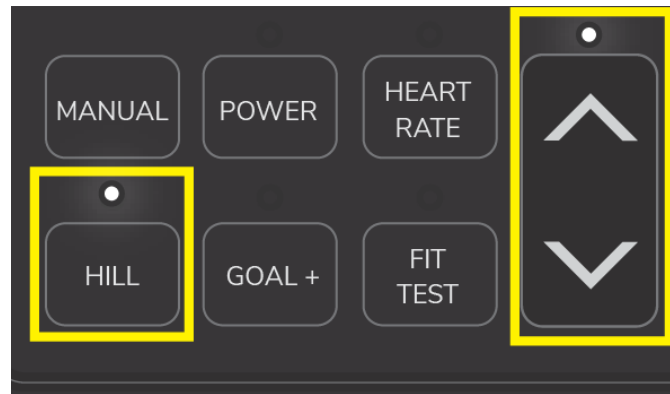
Training	Benutzereingabe	
Zeitziel	<ul style="list-style-type: none">• Zeit	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 1-60 Minuten ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Zeit Nach Oben und Nach Unten oder die Pfeiltasten Stufe Nach oben und Nach unten . Die Standardeinstellung ist 30 Minuten. Eingabe drücken.
	<ul style="list-style-type: none">• Gewicht	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.
	<ul style="list-style-type: none">• Stufe	Geben Sie einen Bereich von 1-25 auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 1. Drücken Sie Enter .

Während des Trainings kann der Benutzer die folgenden Einstellungen vornehmen:

- **Stufe** mit Hilfe des **Ziffernblocks** oder der **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten**.
- **Zeit** in Schritten von einer Minute mit den **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten** oder über den **Ziffernblock**.

Hügel-Training (Nicht-Laufband)

ANMERKUNG: Die verfügbaren Workouts variieren je nach Basistyp.



1. Drücken Sie die Auswahlkarte für das **Hügel** -Training.
2. Blättern Sie mit den **Pfeiltasten Nach Oben und Nach Unten** durch die **Trainingsauswahl**, bis das gewünschte Training angezeigt wird.
3. **Eingabe** drücken.

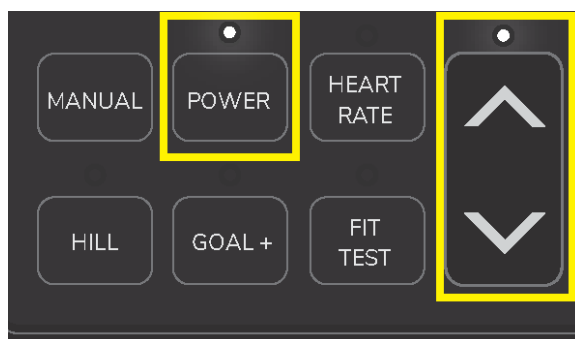
Training	Benutzereingabe	
<ul style="list-style-type: none"> • Sanfte Hügel • Hügel-Intervall • Kiliminjaro • Random Hügel • Gesäßfettverbrennung • Kraft-Explosion • Gesamtes Bein 	<ul style="list-style-type: none"> • Belastungsintensität 	<p>Geben Sie einen Intensitätsbereich von 1-25 auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach unten und Nach oben. Die Voreinstellung ist 1. Drücken Sie Enter</p> <p>ANMERKUNG: Im Profilvorschauenfenster wird die maximale Steigung angezeigt, die mit der Intensitätsstufe korreliert, um die Auswahl zu erleichtern.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Zeit 	<p>Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 1-60 Minuten ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Zeit Nach Oben und Nach Unten oder die Pfeiltasten Stufe Nach oben und Nach unten. Die Standardeinstellung ist 30 Minuten. Eingabe drücken.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Gewicht 	<p>Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten. Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.</p>

Während des Trainings kann der Benutzer die folgenden Einstellungen vornehmen:

- **Stufe** mit Hilfe des **Ziffernblocks** oder der **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten**.
- **Zeit** in Schritten von einer Minute mit den **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten** oder über den **Ziffernblock**.

Power-Training (Nicht-Laufband)

ANMERKUNG: Die verfügbaren Workouts variieren je nach Basistyp.



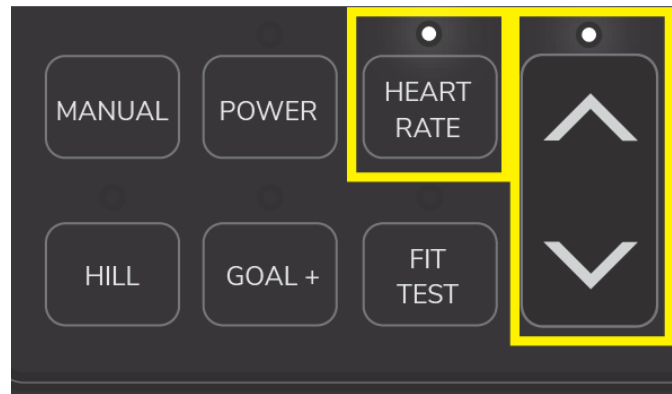
1. Drücken Sie die Auswahlkarte für das **Powertraining**.
2. Blättern Sie mit den **Pfeiltasten Nach Oben und Nach Unten** durch die **Trainingsauswahl**, bis das gewünschte Training angezeigt wird.
3. **Eingabe** drücken.

Training	Benutzereingabe	
<ul style="list-style-type: none"> Adaptive Konstant 	<ul style="list-style-type: none"> Zeit 	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 1-60 Minuten ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Zeit Nach Oben und Nach Unten oder die Pfeiltasten Stufe Nach oben und Nach unten . Die Standardeinstellung ist 30 Minuten. Eingabe drücken.
	<ul style="list-style-type: none"> Gewicht 	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.
	<ul style="list-style-type: none"> Stufe 	Geben Sie einen Bereich von 1-25 auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 1. Drücken Sie Enter .
<ul style="list-style-type: none"> Hohe Intensität (HIIT) Ausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> Intervalle 	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 4-15 ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 8. Drücken Sie Enter .
	<ul style="list-style-type: none"> Gewicht 	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.
	<ul style="list-style-type: none"> Stufe 	Geben Sie einen Bereich von 1-25 auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 1. Drücken Sie Enter .

Während des Trainings kann der Benutzer die folgenden Einstellungen vornehmen:

- **Stufe** mit Hilfe des **Ziffernblocks** oder der **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten**.
- **Zeit** in Schritten von einer Minute mit den **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten** oder über den **Ziffernblock**.

Herzfrequenz-Training (Nicht-Laufband)



1. Drücken Sie die Auswahl taste für das **Herzfrequenz**-Training.
2. Blättern Sie mit den **Pfeiltasten Nach Oben und Nach Unten** durch die **Trainingsauswahl**, bis das gewünschte Training angezeigt wird.
3. **Eingabe** drücken.

Training	Benutzereingabe	
• Intensiv	• Zeit	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 1-60 Minuten ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Zeit Nach Oben und Nach Unten oder die Pfeiltasten Stufe Nach oben und Nach unten . Die Standardeinstellung ist 30 Minuten. Eingabe drücken.
	• Gewicht	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Drücken Sie Enter .
	• Alter	Geben Sie einen Bereich von 10-99 über den Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Stufe Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung 40. Eingabe drücken.
	• Stufe	Geben Sie einen Bereich von 1-20 auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 1. Drücken Sie Enter .
	• Herzfrequenz	Geben Sie einen maximalen Herzfrequenzwert im Bereich von 80-190 BPM über den Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 144 BPM. Eingabe drücken.

Training	Benutzereingabe	
• Mittel	• Zeit	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 1-60 Minuten ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Zeit Nach Oben und Nach Unten oder die Pfeiltasten Stufe Nach oben und Nach unten . Die Standardeinstellung ist 30 Minuten. Eingabe drücken.
	• Gewicht	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Drücken Sie Enter .
	• Alter	Geben Sie einen Bereich von 10-99 auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Stufe nach oben und Stufe nach unten . Die Voreinstellung 40. Eingabe drücken.
	• Stufe	Geben Sie einen Bereich von 1-20 auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 1. Drücken Sie Enter .
	• Herzfrequenz	Geben Sie einen maximalen Herzfrequenzwert im Bereich von 80-190 BPM über den Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 117 BPM. Eingabe drücken.
• Benutzerdefiniert	• Zeit	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 1-60 Minuten ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Zeit Nach Oben und Nach Unten oder die Pfeiltasten Stufe Nach oben und Nach unten . Die Standardeinstellung ist 30 Minuten. Eingabe drücken.
	• Gewicht	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Drücken Sie Enter .
	• Alter	Geben Sie einen Bereich von 10-99 über den Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Stufe Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung 40. Eingabe drücken.
	• Stufe	Geben Sie einen Bereich von 1-20 auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 1. Drücken Sie Enter .
	• Herzfrequenz	Geben Sie einen maximalen Herzfrequenzwert im Bereich von 80-190 BPM über den Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 120 BPM. Eingabe drücken.

Theoretische maximale Herzfrequenz und Zielherzfrequenz

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

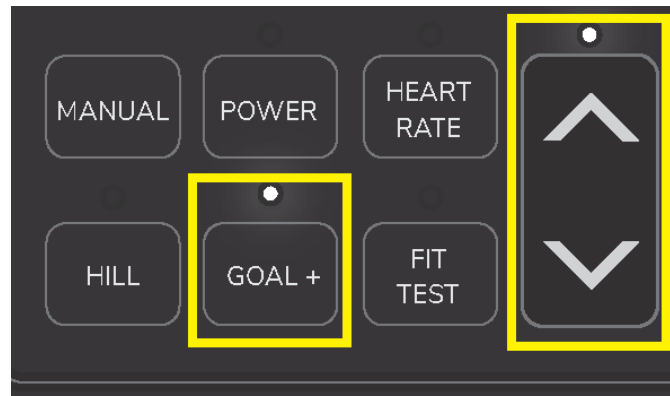
Alter	Theoretische Maximale Herzfrequenz	65 % (Moderate Verbrennung)	80 % (Intensive Verbrennung)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133

Alter	Theoretische Maximale Herzfrequenz	65 % (Moderate Verbrennung)	80 % (Intensive Verbrennung)
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

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

Ziele + Trainingseinheiten (Nicht-Laufband)

ANMERKUNG: Die verfügbaren Workouts variieren je nach Basistyp.



1. Drücken Sie die **Ziel +** Trainingseinheit-Auswahltaste.
2. Blättern Sie mit den **Pfeiltasten Nach Oben und Nach Unten** durch die **Trainingsauswahl**, bis das gewünschte Training angezeigt wird.
3. **Eingabe** drücken.

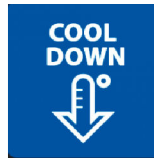
Training	Benutzereingabe	
Entfernungsziel	• Entfernung	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 0,8-48 km ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Stufe nach oben und Stufe nach unten . Die Voreinstellung ist 4,8 km. Eingabe drücken.
	• Gewicht	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.
	• Stufe	Geben Sie einen Intensitätsbereich von 1-25 auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach unten und Nach oben . Die Voreinstellung ist 1. Drücken Sie Enter
Kalorienziel	• Kalorie	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 50-2.000 Kalorien ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Stufe nach oben und Stufe nach unten . Eingabe drücken.
	• Gewicht	Geben Sie über den Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.
	• Stufe	Geben Sie einen Intensitätsbereich von 1-25 auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach unten und Nach oben . Die Voreinstellung ist 1. Drücken Sie Enter
Steigungsziel	• Höhe	Geben Sie einen Bereich von 15,24 m - 1,52 km auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 0,3 km. Eingabe drücken.
	• Gewicht	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.

Training	Benutzereingabe	
Gestiegene Etagen	<ul style="list-style-type: none"> Etagen 	Geben Sie einen Bereich von 5-200 Stockwerken über den Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 50. Eingabe drücken.
	<ul style="list-style-type: none"> Gewicht 	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.
	<ul style="list-style-type: none"> Stufe 	Geben Sie einen Intensitätsbereich von 1-25 auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach unten und Nach oben . Die Voreinstellung ist 1. Drücken Sie Enter
<ul style="list-style-type: none"> Hohe Intensität (HIIT) Ausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> Intervalle 	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 4-15 ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 8. Drücken Sie Enter .
	<ul style="list-style-type: none"> Aktive Stufe 	Geben Sie einen Bereich von 2-25 auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 1. Drücken Sie Enter .
	<ul style="list-style-type: none"> Wiederherstellungs-Stufe 	Die Wiederherstellungsstufe ist 1. Drücken Sie Enter .
	<ul style="list-style-type: none"> Gewicht 	Geben Sie über den Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.
Training umkehren	<ul style="list-style-type: none"> Zeit 	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 1-60 Minuten ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Zeit Nach Oben und Nach Unten oder die Pfeiltasten Stufe Nach oben und Nach unten . Die Standardeinstellung ist 30 Minuten. Eingabe drücken.
	<ul style="list-style-type: none"> Stufe 	Geben Sie einen Intensitätsbereich von 1-25 auf dem Ziffernblock ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach unten und Nach oben . Die Voreinstellung ist 1. Drücken Sie Enter
	<ul style="list-style-type: none"> Gewicht 	Geben Sie auf dem Ziffernblock einen Bereich von 34-180 kg ein oder verwenden Sie die Pfeiltasten Nach oben und Nach unten . Die Voreinstellung ist 75 kg. Eingabe drücken.

Während des Trainings kann der Benutzer die folgenden Einstellungen vornehmen:

- **Stufe** mit Hilfe des **Ziffernblocks** oder **der Pfeiltasten Stufe Nach oben und Nach unten**.
- **Zeit** in Schritten von einer Minute mit den **Pfeiltasten Nach oben und Nach unten** oder über den **Ziffernblock**.

Abkühlmodus



Drücken Sie **Abkühlung**, um den Abkühlmodus in einem Training zu aktivieren.

Der Benutzer kann den Abkühlungsmodus durch einmaliges Drücken von **Stop** unterbrechen.

Der Benutzer kann den Abkühlungsmodus durch zweimaliges Drücken von **Stop** beenden

Laufband

Trainingsdauer (Nicht-Herzfrequenz-Training)	Dauer der Abkühlung
Weniger als 5 Minuten	1 Minute
Bis zu 15 Minuten	3 Minuten
Mehr als 15 Minuten	5 Minuten

ANMERKUNG: Der Benutzer kann die Dauer des Abkühlmodus mit den **Pfeiltasten Zeit Nach oben und Nach unten** einstellen. Die Abkühlzeit nicht über 10 Minuten erhöht werden.

Herzfrequenz-Trainingsdauer mit gültiger Herzfrequenz*	Dauer der Abkühlung
Weniger als 1 Minute	1 Minute
Weniger als 10 Minuten	Trainingsdauer
Mehr als 10 Minuten	10 Minuten

ANMERKUNG: * Wenn die Herzfrequenz des Benutzers nicht mehr erkannt wird und das Training vor dem Abkühlungsmodus in ein manuelles Training umgeschaltet wird, verwenden Sie die Trainingsdauern ohne Herzfrequenz.

ANMERKUNG: Wenn der Benutzer während des Abkühlungsmodus die Taste **Abkühlungsmodus** drückt, verringert sich die Geschwindigkeit um 10 % und die Dauer wird um 1 Minute verringert, wenn noch mindestens 1 Minute im Abkühlungsmodus verbleibt. Wenn weniger als 1 Minute verbleibt, verringert sich die Zeit nicht, aber die Geschwindigkeit wird mit jedem Drücken um 10 % verringert, bis 0,8 km/h erreicht sind.

Wenn die Geschwindigkeit am Ende des Trainings	Anfangsgeschwindigkeit der Abkühlung beträgt
Größer als oder gleich 12,8 km/h	6,4 km/h
Weniger als 12,8 km/h	Geschwindigkeit sinkt um die Hälfte

ANMERKUNG: Die Geschwindigkeit wird automatisch alle 30 Sekunden für die Dauer des Abkühlmodus um 10 % verringert. Sobald 0,8 km/h erreicht sind, wird die Geschwindigkeit nicht weiter verringert.

ANMERKUNG: Geschwindigkeit und Steigung können vom Benutzer manuell über die Pfeiltasten für die **Geschwindigkeit nach oben und unten**, die Pfeiltasten für die **Steigung nach oben und unten** und den **Ziffernblock** (für die Geschwindigkeit) eingestellt werden.

Nicht-Laufbänder

Trainingsdauer	Dauer der Abkühlung
Weniger als 5 Minuten	1 Minute
Bis zu 15 Minuten	3 Minuten
Mehr als 15 Minuten	5 Minuten

ANMERKUNG: Der Benutzer kann die Dauer des Abkühlmodus mit den **Pfeiltasten Zeit Nach oben und Nach unten** einstellen. Die Abkühlzeit nicht über 10 Minuten erhöht werden.

- Die Widerstandsstufe wird bei Trainings ohne Herzfrequenz auf die Hälfte reduziert.
- Für Herzfrequenz-, Watt- oder Mets-Trainings findet die Software die Widerstandsstufe, die der endgültigen Wattzahl am nächsten kommt, und verwendet diese um die Hälfte reduzierte Widerstandsstufe.
- Nach jeder verstrichenen Minute im Abkühlmodus wird der Widerstand um die Hälfte reduziert, bis Stufe 1 erreicht ist. Sobald Stufe 1 erreicht ist, bleibt sie auf Stufe 1.

ANMERKUNG: Wenn der Benutzer während des Abkühlmodus die Taste **Abkühlung** drückt, verringert sich der Widerstand um die Hälfte und die Dauer wird um 1 Minute verringert, wenn noch mindestens 1 Minute im Abkühlmodus verbleibt. Wenn weniger als 1 Minute verbleibt, nimmt die Zeit nicht ab, aber der Widerstand wird mit jedem Drücken weiter um die Hälfte verringert, bis Stufe 1 erreicht ist.

4. Die Herstellung von Verbindungen

Bandbreitenanforderungen

Die folgenden Tabellen zeigen die empfohlene Bandbreite je nach Anwendung.

Herunterladen

Anzahl der Einheiten	Erforderliche Bandbreite
Bis zu 16 Integrity-Produkte	4 Mbit/s
17+ Integrity-Produkte	4Mbit/s + 0,25 Mbps für jedes weitere Produkt

Hochladen

Anzahl der Einheiten	Erforderliche Bandbreite
20 Integrity-Produkte	512 Kbit/s
21+ Integrity-Produkte	512 Kbit/s +512 Kbit/s pro weitere 20 Produkte

Wireless LAN-Anforderungen

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

Zugangspunkte

- Life Fitness empfiehlt ein maximales Verhältnis von 20 Produkten der Integrity Serie pro drahtlosem Zugangspunkt. Bei Überschreitung dieses Verhältnisses besteht die Gefahr von Trainingsabbrüchen und Verbindungsproblemen.
- Die Integrity SL-Konsole benötigt eine Verbindung zu einem drahtlosen Netzwerk mit der SSID von LFWireless. Wenn Sie Ihren Zugangspunkt von Life Fitness kaufen (ACCESS-POINT-01), ist diese SSID standardmäßig auf dem Zugangspunkt installiert. Wenden Sie sich an den Life Fitness-Kundendienst unter 1.800.351.3737 oder an Ihren Life Fitness-Vertreter, bevor Sie dieses Netzwerk einrichten, um das erforderliche Kennwort für diese SSID zu erhalten.
- Wenn Sie Produkte der Integrity Serie mit drahtlosen Zugangspunkten verbinden, finden Sie hier [Bandbreitenanforderungen](#) Informationen über die empfohlene Anzahl von Geräten und die Bandbreite.
- Zugangspunkte in handelsüblicher Qualität, die die folgenden Mindestanforderungen erfüllen:
 - Wireless-N-Zugangspunkt (802.11n) mit 2x2 MIMO
 - Band: 2,4 / 5 GHz Protokoll: IEEE 802.11 n
 - Sicherheitsstufe: WPA2-PSK
 - Montage: Wand- oder Deckenmontage möglich (z. B. Meraki MR32 oder Ruckus R500)

Anforderungen an die Verkabelung

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

Platzierung der Netzwerkgeräte und Stromversorgungsanforderungen

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

Port-Konfiguration

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

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

Ziel-URLs

Die Kardiogeräte kontaktieren *.halo.fitness.com und *.s3.amazonaws.com.

Produktregistrierung mit Halo

1. Gehen Sie zur Halo Website: <https://www.halo.fitness>
2. Klicken Sie den Link **Sign Up**. Wenn Sie bereits über ein Konto verfügen, **loggen Sie sich ein**.
3. Klicken Sie den **Sign Up**-Link im Abschnitt **Manager**.
4. Geben Sie Ihre Angaben ein und klicken **Create Account**, um den Vorgang abzuschließen.
5. Klicken Sie die Schaltfläche **Add Now** unter dem Abschnitt **Equipment**.
6. Geben Sie die Geräteseriennummer ein, um ein Gerät hinzuzufügen. Nach dem Eingeben einer Seriennummer, werden Ihre restlichen angeschlossenen Geräte automatisch hinzugefügt.

5. Wartung und Fehlersuche

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

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

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

Zugelassene und verträgliche Reinigungsmittel

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

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

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

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

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

Wartung und WLAN-Bluetooth-LED-Anzeige

In der Manager-Konfigurationsoption können verschiedene Parameter für die Kilometerleistung eingestellt werden.

1. Drücken Sie die **SPEED UP/DOWN** Pfeiltasten (Laufband) oder **LEVEL UP / DOWN** Pfeiltasten (Kein Laufband) in der folgenden Reihenfolge: **UP, DOWN, UP, DOWN**.
2. Drücken Sie **STOPP**.
3. Navigieren Sie mit einer beliebigen **PFEIL-TASTE** durch die Konfigurationsmöglichkeiten des Managers, um auf **Wartung** zuzugreifen.
4. **ENTER (EINGABE)** drücken.
5. Drücken Sie eine beliebige **PFEIL-Taste**, um zwischen den Auswahloptionen umzuschalten.

Element	Option	Beschreibung
Wartung	0 - Bandlaufleistung (nur Laufband)	Manuell eingestellter Kilometerstand-Parameter zum Auslösen der Wartungsanzeige Warten Sie 3 Sekunden, ohne eine Taste zu drücken, bis die Laufleistung des Bandes in Meilen angezeigt wird.
	1 - Bandrückstellung (nur Laufband)	Setzt die Bandlaufleistung nach dem Austausch zurück
	2 - Produktlaufzeit	Manuell eingestellte Produktstunden zum Auslösen der Wartungsanzeige Warten Sie 3 Sekunden, ohne eine Taste zu drücken, bis die Produktzeit angezeigt wird.

ANMERKUNG: **Belt Mileage** und **Product Time**-Parameter sind als Ergänzung zum vorbeugenden Wartungsplan und zu den Empfehlungen durch die Inspektion des Produkts gedacht und nicht als Garantie für den Austausch von Teilen.

6. Drücken Sie **ENTER**, um Ihre Auswahl zu treffen, oder **BACK / STOP**, um zu beenden.

Die WLAN-Bluetooth-LED-Anzeige befindet sich über dem Bluetooth-Symbol in der Mitte der Konsole.



Die Bluetooth-LED leuchtet auch, wenn eine Bluetooth-Verbindung hergestellt ist.

Wartung:

Die Bluetooth-LED ist im Normalzustand AUS. Wenn einer dieser Schwellenwerte für die Laufleistung oder die Produktzeit eingestellt und erreicht wird, leuchtet die Bluetooth-LED im Attract-Bildschirm ständig.

Drahtlose Konnektivität:

Bluetooth-LED blinkt einmal alle 3 Sekunden, wenn die drahtlose Verbindung unterbrochen ist. Da die drahtlose Konnektivität der Konsole standardmäßig aktiviert ist, bleibt die LED aus, wenn der Benutzer die drahtlose Konnektivität unter der Managerkonfiguration absichtlich deaktiviert.

Fehlersuche

Grundlagenwissen

Ausführliche Informationen finden Sie im [Grundlagenwissen](#).

Tipps zur Fehlersuche: Auslesen der Herzfrequenz

Die Herzfrequenzanzeige wird zunächst erkannt und funktioniert normal, ist dann jedoch weg.

Mögliche Ursache	Mögliche Abhilfemaßnahmen
Private elektronische Geräte wie z. B. Handys und MP3-Player verursachen Störungen durch Rauschen.	Die Störungsquelle entfernen oder das Trainingsgerät an einem anderen Standort aufstellen.
Das Trainingsgerät befindet sich in der Nähe anderer Störquellen wie z. B. Audio-/Videogeräte, Ventilatoren, Funksprechgeräte und Hochspannungs- bzw. Starkstromleitungen.	

Die Herzfrequenzwerte sind unnormal hoch.

Mögliche Ursache	Mögliche Abhilfemaßnahmen
Fernsehgeräte und/oder Antennen, Mobiltelefone, Computer, Autos, Starkstromleitungen und motorbetriebene Trainingsgeräte oder ein anderer Herzfrequenzsender im Umkreis von 0,9 m erzeugen Störfrequenzen.	Das Gerät schrittweise von der potenziellen Störungsquelle weg bewegen bzw. die Störungsquelle schrittweise vom Gerät weg bewegen, bis die Herzfrequenzwerte richtig angezeigt werden.

Herzfrequenzanzeige fehlerhaft oder nicht vorhanden.

Mögliche Ursache	Mögliche Abhilfemaßnahmen
Brustgurtsender nicht feucht genug, um genaue Herzfrequenzwerte zu ermitteln.	Befeuchten Sie die Brustgurtelektroden (siehe hierzu das optionale Telemetrische Brustgurtsystem Polar®).
Elektroden des Brustgurtsenders liegen nicht flach auf der Haut auf.	Stellen Sie sicher, dass die Brustgurtelektroden flach auf der Haut aufliegen (siehe hierzu das optionale Telemetrische Brustgurtsystem Polar®).
Brustgurtsender verschmutzt.	Den Brustgurtsender mit milder Seifenlauge reinigen.
Brustgurtsender mehr als 0,9 m vom Herzfrequenzempfänger entfernt.	Darauf achten, dass der Abstand zwischen Brustgurtsender und Herzfrequenzempfänger maximal 0,9 m beträgt.
Die Batterie des Telemetrischen Brustgurtsystems Polar® ist erschöpft.	Zum Austausch des telemetrischen Polar®-Brustgurtes wenden Sie sich an den Life Fitness-Kundendienst.
Der Telemetrische Brustgurt Polar® ist nicht richtig mit dem Herzfrequenzempfänger verbunden.	<p>Sicherstellen, dass der telemetrische Polar®-Brustgurt korrekt angelegt wurde und sich näher zum Herzfrequenzempfänger in der Konsole hinbewegen. Nach ca. 10 Sekunden wird die Herzfrequenz an der Konsole angezeigt. Der Sendebereich des Brustgurts beträgt nach Aufbau der Verbindung mit dem Empfänger ca. 0,9 m. Der Brustgurt muss sich in einer Entfernung von 0,5 - 0,6 m vom Empfänger befinden, damit die Kommunikation aufgebaut werden kann. Wenn auf dem Display die Herzfrequenz angezeigt wird, einen Abstand von maximal 0,9 m einhalten.</p> <p>Notizen:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Darauf achten, dass der telemetrische Polar-Brustgurt korrekt an der Brust des Benutzers anliegt.2. Darauf achten, dass ein guter Kontakt zwischen Elektroden und Brust besteht.3. Bei Bedarf mithilfe der Polar-Uhr feststellen, ob der Brustgurt funktioniert.

6. Manager-Konfiguration

Konfiguration des Zugangsmanagers - Laufband

1. Aufrufen der Manager-Konfiguration:

- Drücken Sie die Pfeiltasten **GESCHWINDIGKEIT NACH OBEN/UNTEN** in der folgenden Reihenfolge: **NACH OBEN, NACH UNTEN, NACH OBEN, NACH UNTEN**.
- Drücken Sie **STOPP**.



2. Navigieren Sie mit einer beliebigen **PFEIL**-Taste durch die Konfigurationsoptionen des Managers.
3. Drücken Sie **ENTER**, um auf eine bestimmte Konfiguration zuzugreifen.
4. Drücken Sie eine beliebige **PFEIL**-Taste, um zwischen den Auswahloptionen umzuschalten.
5. Drücken Sie **ENTER**, um Ihre Auswahl zu treffen, oder **BACK / STOP**, um zu beenden.

Manager-Konfigurationsoptionen - Laufband

Element	Option	Beschreibung	Standard
0: SW-Version		Zeigt an, welche Softwareversion aktuell installiert ist.	k. A.
1: Einheiten	0	Imperiale Einheiten	Imperial für US-englische Artikelpositionen
	1	Metrische Einheiten	Metrisch für alle Artikelpositionen außer US- Englisch
2: Sprache (abhängig von LCD oder LED)		<ul style="list-style-type: none"> 0 - Englisch 1 - Niederländisch 2 - Deutsch 3 - Spanisch 4 - Französisch 5 - Italienisch 6 - Türkisch 7 - Polnisch 8 - Ungarisch 9 - Dänisch 10 - Schwedisch 11 - Englisch (Brasilianisch) 12 - Chinesisch vereinfacht 13 - Chinesisch traditionell 14 - Koreanisch 15 - Hebräisch 16 - Arabisch 17 - Japanisch 18 - Russisch 	Die Standardsprache hängt von der erworbenen Konsolenoption ab.
3: Sound	0	Aus	Ein
	1	Ein	
4: Marathon-Modus	0	Aus	Aus
	1	Ein	
5: Mindestgeschwindigkeit	0.3 - 1.2 mph	Geben Sie die Mindestgeschwindigkeit manuell über das Tastenfeld ein.	0.5 mph
6: Höchstgeschwindigkeit	0.6 - 14 mph	Geben Sie die Höchstgeschwindigkeit manuell über das Tastenfeld ein.	14 mph
7: Maximale Zeitdauer	20-240 min	Geben Sie die maximale Zeitdauer manuell über das Tastenfeld ein.	60 Minuten
8: Pausenzeit	1-99 s	Geben Sie die Pausenzeit manuell über das Tastenfeld ein.	60 Sekunden
9: Maximale Steigung	0-15	Geben Sie die maximale Steigung manuell über das Tastenfeld ein.	15
10: Beschleunigung	1 bis 5	Geben Sie die Beschleunigungsrate manuell über das Tastenfeld ein.	3
11: Verzögerung	1 bis 5	Geben Sie die Verzögerungsrate manuell über die Tastatur ein.	3
12. Schnellbestätigung der Geschwindigkeit	0 - Ein, 1 - Aus	Zeigt die Bestätigung für Schnellwahltasten an.	Aus
13: Wartung	0 - Bandlaufleistung	<p>Legen Sie den Parameter Kilometerstand manuell fest, um das Wartungskennzeichen auszulösen.</p> <p>Warten Sie 3 Sekunden, ohne eine Taste zu drücken, bis die Gesamtlauflistung in Meilen und die Gesamtbetriebsstunden des Laufbands angezeigt werden.</p> <p>Warten Sie 10 Sekunden, ohne eine Taste zu drücken, bis die derzeitige Schwelleneinstellung angezeigt wird.</p>	
	1 - Band zurücksetzen	Setzt die Bandlaufleistung nach dem Austausch zurück	
	2 - Produktlaufzeit	<p>Manuell eingestellte Produktstunden zum Auslösen der Wartungsanzeige</p> <p>Warten Sie 3 Sekunden, ohne eine Taste zu drücken, bis die Produktzeit angezeigt wird.</p>	

Element	Option	Beschreibung	Standard
14: Radios	0 - Aus, 1 - Ein	0 - Polar	Ein
	0 - Aus, 1 - Ein	1 - Bluetooth	
	0 - Aus, 1 - Ein	2 - Drahtlose Konnektivität	
	0 - Aus, 1 - Ein	3 - NFC / BLE	
15: Konnektivität	0	SSID, zeigt die aktuelle SSID	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
16: Festellfunktion	0	Aus	Aus
	1	Ein	
17: SN		Anzeige der Seriennummer	k. A.
18: ATO		Zeigt die ATO-Konfiguration an	k. A.
19: Neustart		Neustart der Konsole	k. A.
20. Diagnose	Nur für LF-Servicetechniker.		
21. SW-Aktualisierung	Nutzt die Software-Aktualisierung manuell.		

Konfiguration des Zugriffsmanagers - Keine Laufbänder

1. Aufrufen der Manager-Konfiguration:

- Drücken Sie die **STUFE NACH OBEN / NACH UNTEN** Pfeiltasten in der folgenden Reihenfolge: **NACH OBEN, NACH UNTEN, NACH OBEN, NACH UNTEN**.
- Drücken Sie **STOPP**.

Ergometerkonsole abgebildet



2. Navigieren Sie mit einer beliebigen **PFEIL**-Taste durch die Konfigurationsoptionen des Managers.
3. Drücken Sie **ENTER**, um auf eine bestimmte Konfiguration zuzugreifen.
4. Drücken Sie eine beliebige **PFEIL**-Taste, um zwischen den Auswahloptionen umzuschalten.
5. Drücken Sie **ENTER**, um Ihre Auswahl zu treffen, oder **BACK / STOP**, um zu beenden.

Manager-Konfigurationsoptionen - Ergometer und Cross-Trainer

Element	Option	Beschreibung	Standard
0: SW-Version		Zeigt an, welche Softwareversion aktuell installiert ist.	k. A.
1: Einheiten	0	Imperiale Einheiten	Imperial für US-englische Artikelpositionen
	1	Metrische Einheiten	Metrisch für alle Artikelpositionen außer US- Englisch
2: Sprache (abhängig von LCD oder LED)		<ul style="list-style-type: none"> • 0 - Englisch • 1 - Niederländisch • 2 - Deutsch • 3 - Spanisch • 4 - Französisch • 5 - Italienisch • 6 - Türkisch • 7 - Polnisch • 8 - Ungarisch • 9 - Dänisch • 10 - Schwedisch • 11 - Englisch (Brasilianisch) • 12 - Chinesisch vereinfacht • 13 - Chinesisch traditionell • 14 - Koreanisch • 15 - Hebräisch • 16 - Arabisch • 17 - Japanisch • 18 - Russisch 	Die Standardsprache hängt von der erworbenen Konsolenoption ab.
3: Sound	0	Aus	Ein
	1	Ein	
4: Marathon-Modus	0	Aus	Aus
	1	Ein	
5: Maximale Zeitdauer	20-240 min	Geben Sie die maximale Zeitdauer manuell über das Tastenfeld ein.	60 Minuten
6: Pausenzeit	1-99 s	Geben Sie die Pausenzeit manuell über das Tastenfeld ein.	60 Sekunden
7: Wartung	0 - Produktlaufzeit	<p>Legen Sie manuell die Produktstunden fest, um das Wartungskennzeichen auszulösen.</p> <p>Warten Sie 3 Sekunden, ohne eine Taste zu drücken, bis die Gesamtzahl der Nutzungsstunden angezeigt wird.</p> <p>Warten Sie 10 Sekunden, ohne eine Taste zu drücken, bis die derzeitige Schwelleneinstellung angezeigt wird.</p>	
8: Radios	0 - Aus, 1 - Ein	0 - Polar	Ein
	0 - Aus, 1 - Ein	1 - Bluetooth	
	0 - Aus, 1 - Ein	2 - Drahtlose Konnektivität	
	0 - Aus, 1 - Ein	3 - NFC / BLE	
9: Konnektivität	0	SSID, zeigt die aktuelle SSID	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
10. SN		Zeigt die Seriennummer an	k. A.
11: Artikelposition		Zeigt die aktuelle Artikelposition an	k. A.
12: ATO		Zeigt die ATO-Konfiguration an	k. A.
13: Neustart		Neustart der Konsole	k. A.
14. Diagnose	Nur für LF-Servicetechniker.		
15. SW-Aktualisierung	Nutzt die Software-Aktualisierung manuell.		

Manager-Konfiguration - PowerMill

Element	Option	Beschreibung	Standard
0: SW-Version		Zeigt an, welche Softwareversion aktuell installiert ist.	k. A.
1: Einheiten	0	Imperiale Einheiten	Imperial für US-englische Artikelpositionen
	1	Metrische Einheiten	Metrisch für alle Artikelpositionen außer US- Englisch
2: Sprache (abhängig von LCD oder LED)		<ul style="list-style-type: none"> 0 - Englisch 1 - Niederländisch 2 - Deutsch 3 - Spanisch 4 - Französisch 5 - Italienisch 6 - Türkisch 7 - Polnisch 8 - Ungarisch 9 - Dänisch 10 - Schwedisch 11 - Englisch (Brasilianisch) 12 - Chinesisch vereinfacht 13 - Chinesisch traditionell 14 - Koreanisch 15 - Hebräisch 16 - Arabisch 17 - Japanisch 18 - Russisch 	Die Standardsprache hängt von der erworbenen Konsolenoption ab.
3: Sound	0	Aus	Ein
	1	Ein	
4: Marathon-Modus	0	Aus	Aus
	1	Ein	
5: Maximale Zeitdauer	20-240 min	Maximale Zeit manuell über das Tastenfeld eingeben	60 Minuten
6: Pausenzeit	1-99 s	Pausenzeit manuell über das Tastenfeld eingeben	60 Sekunden
7: Wartung	0 - Produktlaufzeit	<p>Legen Sie manuell die Produktstunden fest, um das Wartungskennzeichen auszulösen.</p> <p>Warten Sie 3 Sekunden, ohne eine Taste zu drücken, bis die Gesamtzahl der Nutzungsstunden angezeigt wird.</p> <p>Warten Sie 10 Sekunden, ohne eine Taste zu drücken, bis die derzeitige Schwelleneinstellung angezeigt wird.</p>	
8: Radios	0 - Aus, 1 - Ein	0 - Polar	Ein
	0 - Aus, 1 - Ein	1 - Bluetooth	
	0 - Aus, 1 - Ein	2 - Drahtlose Konnektivität	
	0 - Aus, 1 - Ein	3 - NFC / BLE	
9: Konnektivität	0	SSID, zeigt die aktuelle SSID	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
10: Festellfunktion	0	aus	Aus
	1	Ein	
11: SN		Zeigt die Seriennummer an	k. A.
12: Artikelposition		Zeigt die aktuelle Artikelposition an	k. A.
13: ATO		Zeigt die ATO-Konfiguration an	k. A.
14: Neustart		Neustart der Konsole	k. A.
15: Diagnose	SW-Aktualisierung		
16: SW-Aktualisierung	Startet Software-Update manuell		

Manager Konfiguration - Arc Trainer

Element	Option	Beschreibung	Standard
0: SW-Version		Zeigt an, welche Softwareversion aktuell installiert ist.	k. A.
1: Einheiten	0	Imperiale Einheiten	Imperial für US-englische Artikelpositionen
	1	Metrische Einheiten	Metrisch für alle Artikelpositionen außer US- Englisch
2: Sprache (abhängig von LCD oder LED)		<ul style="list-style-type: none"> 0 - Englisch 1 - Niederländisch 2 - Deutsch 3 - Spanisch 4 - Französisch 5 - Italienisch 6 - Türkisch 7 - Polnisch 8 - Ungarisch 9 - Dänisch 10 - Schwedisch 11 - Englisch (Brasilianisch) 12 - Chinesisch vereinfacht 13 - Chinesisch traditionell 14 - Koreanisch 15 - Hebräisch 16 - Arabisch 17 - Japanisch 18 - Russisch 	Die Standardsprache hängt von der erworbenen Konsolenoption ab.
3: Sound	0	Aus	Ein
	1	Ein	
4: Marathon-Modus	0	Aus	Aus
	1	Ein	
5: Maximale Zeitdauer	20-240 min	Geben Sie die maximale Zeitdauer manuell über das Tastenfeld ein.	60 Minuten
6: Pausenzeit	1-99 s	Geben Sie die Pausenzeit manuell über das Tastenfeld ein.	60 Sekunden
7: Wartung	0 - Produktlaufzeit	<p>Legen Sie manuell die Produktstunden fest, um das Wartungskennzeichen auszulösen.</p> <p>Warten Sie 3 Sekunden, ohne eine Taste zu drücken, bis die Gesamtzahl der Nutzungsstunden angezeigt wird.</p> <p>Warten Sie 10 Sekunden, ohne eine Taste zu drücken, bis die derzeitige Schwelleneinstellung angezeigt wird.</p>	
8: Radios	0 - Aus, 1 - Ein	0 - Polar	Ein
	0 - Aus, 1 - Ein	1 - Bluetooth	
	0 - Aus, 1 - Ein	2 - Drahtlose Konnektivität	
	0 - Aus, 1 - Ein	3 - NFC / BLE	
9: Konnektivität	0	SSID, zeigt die aktuelle SSID	
	1	MQTT	
	2	HTTP	
	3	Internet	
10. SN		Zeigt die Seriennummer an	k. A.
11: Artikelposition		Zeigt die aktuelle Artikelposition an	k. A.
12: ATO		Zeigt die ATO-Konfiguration an	k. A.
13: Neustart		Neustart der Konsole	k. A.
14. Diagnose	Nur für LF-Servicetechniker.		
15. SW-Aktualisierung	Nutzt die Software-Aktualisierung manuell.		

7. Spezifikationen

Spezifikationen

Anzeige	LED oder LCD*
Umgebungstemperaturbereich: h: Ambient Temperature Range: (während des Betriebs)	10 °C bis +40 °C bei 85% rF (nicht kondensierend)
Lagerung und Versand Temperaturbereich	-33 °C bis 71 °C
Herzfrequenzüberwachung	Patentierte digitale Lifepulse™-Kontakt-Herzfrequenzmessung mit DSP (Digital Signal Processing) und Polar® Telemetrie-kompatiblen Herzfrequenz-Messsystem
Gerätekonnektivität	Apple GymKit, Bluetooth Audio, BLE, ANT+, NFC, Polar, Drahtlos
Digital Solutions	<ul style="list-style-type: none">• Halo Facility Asset Management• LFConnect App
Ladung von USB-Geräten	<ul style="list-style-type: none">• Kann in Kombination mit Apple 30-Pin-, Apple Lightning- und Android Micro-USB-Kabeln verwendet werden, um kompatible Geräte zu laden.• Nach oben kann der USB-Anschluss bis zu 2,1 A Ladestrom liefern.• Der USB-Anschluss ist Typ A.

ANMERKUNG: * Die LCD-Version ist nur in bestimmten Sprachen verfügbar.

Trainingsinformationen

Basis	Anzahl der Trainingseinheiten	Angezeigte Trainingsmetriken
Laufband	22	Kalorien, Entfernung, Steigung, verstrichene Zeit, verbleibende Zeit, Geschwindigkeit, Tempo, durchschnittliche Herzfrequenz
Crosstrainer	18	U/min, Geschwindigkeit, Kalorien, Distanz, verbleibende Zeit, verstrichene Zeit, Pegel, Watt, Herzfrequenz
Ergometer	17	U/min, Geschwindigkeit, Kalorien, Distanz, verbleibende Zeit, verstrichene Zeit, Pegel, Watt, Herzfrequenz
PowerMill Climber	17	Gestiegene Füße, Gesamtschritte, Kalorien, SPM, verbleibende Zeit, abgelaufene Zeit, Stufe, gestiegene Stockwerke, Herzfrequenz
Arc-Trainer	15	SPM, Geschwindigkeit, Kalorien, Steigung, verstrichene Zeit, verbleibende Zeit, Stufe, Watt, Distanz, Herzfrequenz

Abmessungen

	Laufband (LED)	Kein Laufband (LED)	Laufband (LCD)	Kein Laufband (LCD)
Tiefe	2.92 in. (7.4cm)	2.92 in. (7.4cm)	2.92 in. (7.4cm)	2.92 in. (7.4cm)
Breite	20.49 in. (52 cm)	16.5 in. (41.9 cm)	20.49 in. (52 cm)	16.5 in. (41.9 cm)
Höhe	14.92 in. (37.89 cm)	14.92 in. (37.89 cm)	14.92 in. (37.89 cm)	14.92 in. (37.89 cm)
Gewicht	2,49 kg	2,18 kg	2,36 kg	2,18 kg

Versandabmessungen

	Laufband (LED)	Kein Laufband (LED)	Laufband (LCD)	Kein Laufband (LCD)
Tiefe	6.75 in. (17 cm)	6.75 in. (17 cm)	6.75 in. (17 cm)	6.75 in. (17 cm)
Breite	22.5 in. (57.15 cm)	18.5 in. (47 cm)	22.5 in. (57.15 cm)	18.5 in. (47 cm)
Höhe	18.5 in. (47 cm)	18.375 in. (46.67 cm)	18.375 in. (46.67 cm)	18.375 in. (46.67 cm)
Gewicht	2,94 kg	2,49 kg	2,94 kg	2,49 kg

8. Garantie

Garantieumfang

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

Garantieinhaber

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

Garantiedauer

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

Wer bezahlt im Garantiefall Transport und Versicherung

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

Behebung von durch die Garantie abgedeckten Defekten

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

Von der Deckung ausgeschlossen

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

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

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

Was Sie tun müssen

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

Ersatzteile und Kundendienst

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

Ausschließliche Garantie

DIESE BESCHRÄNKTE GARANTIE ERSETZT ALLE ANDEREN GARANTIEEN, OB DIREKT ODER IMPLIZIERT, EINSCHLIESSLICH DER IMPLIZIERTEN GARANTIEEN DER VERKEHRSFÄHIGKEIT UND EIGNUNG FÜR EINEN BESTIMMTEN ZWECK SOWIE ALLER ANDEREN VERPFLICHTUNGEN UNSERERSEITS. Wir übernehmen keine andere Verpflichtungen oder Haftungen hinsichtlich des Verkaufs dieses Produkts und gestatten dies auch nicht anderen Personen. Wir haften unter keinen Umständen für Schäden an Personen oder Gegenständen, einschließlich Gewinneinbußen oder Einsparverlusten, für besondere, indirekte, sekundäre Kosten, Kosten, die bei der Vertragserfüllung entstanden sind oder Folgeschäden, die aus dem Gebrauch oder der Unfähigkeit zum Gebrauch dieses Geräts entstehen. In einigen Staaten sind Ausschluss oder Beschränkung einer implizierten Garantie oder der

Haftung für mittelbare oder Folgeschäden nicht zulässig, sodass die oben genannten Beschränkungen und Ausschlüsse für Sie unter Umständen unwirksam sind. Deckung und Bedingungen der Garantie können außerhalb der USA abweichen. Bitte wenden Sie sich an die Life Fitness Niederlassung in Ihrem Land (siehe Kontaktinformationen am Anfang dieses Handbuchs) oder besuchen Sie die entsprechende Website von Life Fitness, um die für Ihr Land gültigen Garantieinformationen zu erhalten.

Änderungen der Garantie sind nicht zulässig

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

Gültigkeit der Landesgesetze

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

Garantieinformationen

	2 Jahre	1 Jahr	6 Monate
Integrity-SL-Konsole	Elektronische und mechanische Teile	Verarbeitung	Overlay-Konsole, Kopfhörerbuchse und USB-Anschluss

