EXPLORE 콘솔

사용 설명서

M051-00K99-0012 REV A

2015년 2월

기업 본사

Columbia Centre III, 9525 West Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • U.S.A.
847.288.3300 • 팩스: {847.288}, {3703}
서비스 전화 번호: 800.351.3737 (미국/캐나다 무료 통화)
전 세계 웹사이트: www.lifefitness.com

전 세계 사무소

미주

북미
Life Fitness, Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A
전화: (847) 288 3300
팩스: (847) 288 3703
서비스 이메일: *customersupport@lifefitness.com*
서비스 웹 사이트: *www.lifefitness.com/parts*
판매/마케팅 이메일:
commercialsales@lifefitness.com
근무 시간: 오전 7:00 ~ 오후 6:00 (중앙표준시)

브라질
Life Fitness Brasil

Av. Cidade Jardim, 900
Jd. Paulistano
São Paulo, SP 01454-000
BRAZIL
SAC: 0800 773 8282
전화: +55 (11) 3095 5200
팩스: +55 (11) 3095 5201
서비스 이메일: *suporte@lifefitness.com.br*
판매/마케팅 이메일: *lifefitness@lifefitness.com.br*
서비스 시간:
오전 9:00 ~ 오후 17:00(브라질리아 시간)(월요일-금요일)
매장 근무 시간:
오전 9:00 ~ 오후 8:00 (브라질리아 시간) (월~금)
오전 10:00 ~ 오후 4:00 (브라질리아 시간) (토요일)

라틴 아메리카 및 카리브해*
Life Fitness Inc.

Columbia Centre III
9525 West Bryn Mawr Avenue
Rosemont, IL 60018 U.S.A
전화: (847) 288 3300
팩스: (847) 288 3703
서비스 이메일: *customersupport@lifefitness.com*
판매/마케팅 이메일:
commercialsales@lifefitness.com
근무 시간: 오전 7:00 ~ 오후 6:00 (중앙표준시)

유럽, 중동 및 아프리카(EMEA)

네덜란드 및 룩셈부르크
Life Fitness Atlantic BV

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
전화: (+31) 180 646 666
팩스: (+31) 180 646 699
서비스 이메일: *service.benelux@lifefitness.com*
판매/마케팅 이메일:
marketing.benelux@lifefitness.com
근무 시간: 오전 9:00 ~ 오후 5:00 (중부 유럽 표준시)

영국 및 아일랜드
Life Fitness UK LTD

Queen Adelaide
Ely, Cambs, CB7 4UB
전화: 일반 영업소 (+44) 1353.666017
고객 지원 (+44) 1353.665507
팩스: {+44}, {1353.666018}
서비스 이메일: *uk.support@lifefitness.com*
판매/마케팅 이메일: *life@lifefitness.com*
근무 시간:
일반 영업소: 오전 9:00 ~ 오후 5:00 (그리니치 표준시)
고객 지원: 오전 8:30 ~ 오후 5:00 (그리니치 표준시)

독일 및 스위스
Lifeom Fitness Europe GMBH

Siemensstraße 3
85716 Unterschleißheim
GERMANY
전화: (+49) 89.31 77 51.0(독일)
(+41) 0848 000 901(스위스)
팩스: (+49) 89.31 77 51.99 (독일)
(+41) 043 818 07 20(스위스)
서비스 이메일: *kundendienst@lifefitness.com*
판매/마케팅 이메일:
kundenberatung@lifefitness.com
근무 시간: 오전 8:30 ~ 오후 4:30 (중부 유럽 표준시)

Austria
Life Fitness Austria

Vertriebs G.m.b.H.
Dückegasse 7-9/3/36
1220 Vienna
AUSTRIA
전화: (+43) 1.61.57.198
팩스: (+43) 1.61.57.198.20
서비스 이메일: *kundendienst@lifefitness.com*
마케팅/판매 이메일:
kundenberatung@lifefitness.com
근무 시간: 오전 08:30 ~ 오후 4:30 (중부 유럽 표준시)

스페인
Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1°1ª
08960 Sant Just Desvern Barcelona
SPAIN
전화: (+34) 93.672.4660
팩스: (+34) 93.672.4670
서비스 이메일: *servicio.tecnico@lifefitness.com*
판매/마케팅 이메일: *info.iberia@lifefitness.com*
근무 시간:
오전 9:00 ~ 오후 6:00 (월 ~ 목)
오전 8:30 ~ 오후 3:00 (금)

벨기에
Life Fitness Benelux NV

Parc Industrial de Petit-Rechain
4800 Verviers
BELGIUM
전화: (+32) 87 300 942
팩스: (+32) 87 300 943
서비스 이메일: *service.benelux@lifefitness.com*
판매/마케팅 이메일:
marketing.benelux@lifefitness.com
근무 시간: 오전 09:00 ~ 오후 5:00 (중부 유럽 표준시)

기타 모든 EMEA 국가 및 C-EMEA 대리점 비즈니스*

Bijdorpplein 25-31
2992 LB Barendrecht
THE NETHERLANDS
전화: (+31) 180 646 644
팩스: (+31) 180 646 699
서비스 이메일: *service.db.cemea@lifefitness.com*
판매/마케팅 이메일:
marketing.db.cemea@lifefitness.com
근무 시간: 오전 9:00 ~ 오후 5:00 (중부 유럽 표준시)

ASIA PACIFIC (AP)

Japan
Life Fitness Japan

Japan Nippon Brunswick Bldg., #8F
5-27-7 Sendagaya
Shibuya-Ku, Tokyo
Japan 151-0051
전화: (+81) 3.3359.4309
팩스: (+81) 3.3359.4307
서비스 이메일: *service@lifefitnessjapan.com*
판매/마케팅 이메일: *sales@lifefitnessjapan.com*
근무 시간: 오전 9:00 ~ 오후 5:00 (일본 표준시)

중국 및 홍콩
Life Fitness Asia Pacific LTD

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
전화: (+852) 2891.6677
팩스: (+852) 2575.6001
서비스 이메일: *HongKongEnquiry@lifefitness.com*
판매/마케팅 이메일:
ChinaEnquiry@lifefitness.com
근무 시간: 오전 9:00 ~ 오후 6:00

기타 모든 아시아 태평양 국가 및 아시아 태평양 대리점 비즈니스*

Room 2610, Miramar Tower
132 Nathan Road
Tsimshatsui, Kowloon
HONG KONG
전화: (+852) 2891.6677
팩스: (+852) 2575.6001
서비스 이메일: *HongKongEnquiry@lifefitness.com*
판매/마케팅 이메일:
ChinaEnquiry@lifefitness.com
근무 시간: 오전 9:00 ~ 오후 6:00

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

목차

주요 안전 수칙	5
Explore 시리즈 Discover 매뉴얼 아이콘	8
Explore 콘솔 개요	9
Explore 콘솔 기능	10
1. 로그인	10
2. 운동	11
3. 이동	12
4. 언어	13
5. 뷰	14
6. 운동 저장	15
운동 설명	16
운동 설정 - 데이터 입력 옵션	21
시스템 옵션 메뉴	24
▪ 설정 메뉴	25
▪ 관리자: 기본값	26
▪ 등록	28
예방 유지보수 요령	29
문제 해결 트레드밀	30
문제 해결 심박 수치	31
Explore 콘솔 사양	32
물리적 치수	33
보증 정보	34

이 제품을 사용하기 전에 전체 사용 설명서와 모든 조립 지침을 반드시 읽으십시오.
장비 설치 및 올바르고 안전한 사용 방법에 대한 설명이 포함되어 있습니다.

FCC 경고 - 라디오/TV 간섭 가능성

참고: *이 장비는 검사를 통해, FCC(연방 통신 위원회) 규정의 15부에 준하여 A등급 디지털 기기에 대한 제한 조항을 준수했음이 확인되었습니다. 이 조항은 이 기기를 상업 환경에서 작동할 때 유해한 간섭에 대하여 합당한 보호를 제공하기 위해 고안된 것입니다. 이 기기는 가정 무선 주파수를 방출하므로 설명서에 따라 설치, 사용하지 않으면 무선 통신에 유해한 간섭을 초래할 수도 있습니다. 주거 지역에서 이 기기를 작동하면 유해한 간섭을 초래할 수 있습니다. 이 경우에는 사용자가 자비로 간섭 문제를 해결해야 합니다.*

EN 957 Class SB *(트레드밀과 PowerMill 클라이머에만 해당됨):* 전문가 및 상업용.
EN 957 SA 등급 *(자전거, 크로스 트레이너 및 FlexStrider 가변 스트라이드 트레이너에만 해당됨)*: 전문가 및/또는 상업용.

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

청소 또는 사용자 유지보수 이외의 정비는 인가된 정비 담당자가 수행해야 합니다. 사용자가 직접 수리할 수 있는 부품은 없습니다.

크로스 트레이너에만 해당됨:

EN 957-9 등급 A 정밀도 테스트의 경우, 입력 기계 파워는 콘솔을 갖춘 저항 장치(발전기)를 검력계에 연결해 측정하였습니다. 토크 테스트 데이터는 이용 가능한 속도와 저항 레벨 설정 전반에서 기록되었습니다. 그런 다음 사용자가 탑승하지 않은 상태로 시작 속도와 페달의 움직임이 정지될 때까지의 시간을 정확히 측정한 감속 테스트를 통해 기계적 저항이 파악되었습니다. 그 후 시스템 관성, 입력 속도 및 정지하는 데 소요된 시간에서 장치를 정지하는 데 필요한 토크를 계산한 후 검력계 데이터에 이를 더해 총 시스템 토크를 도출했습니다. 측정된 토크와 속도를 통해, 표시된 입력 기계 파워와 편차가 계산되었습니다. 레벨 10 및 상수 55 RPM에서 표시된 와트는 107W이며 테스트 장비의 입력 파워에 따라 4.7%의 편차가 있었습니다. 레벨 12 및 상수 80 RPM에서 표시된 와트는 136W이며 테스트 장비의 입력 파워에 따라 1.6%의 편차가 있었습니다.

FlexStrider 가변 스트라이드 트레이너에만 해당됨:

EN 957-9 등급 A 정밀도 테스트의 경우, 입력 기계 파워는 콘솔을 갖춘 저항 장치(발전기)를 검력계에 연결해 측정하였습니다. 토크 테스트 데이터는 이용 가능한 속도와 저항 레벨 설정 전반에서 기록되었습니다. 그런 다음 사용자가 탑승하지 않은 상태로 다음과 같은 제품의 두 가지 동작을 정확히 측정한 감속 테스트를 통해 기계적 저항이 파악되었습니다. 1) 시작 속도에서 측정한 회전 감속과 최소 스트라이드에서 회전 장치가 멈출때까지 시간 및 2) 시작 각도에서 측정한 각도 감속과 페달 레그 레버 어셈블리가 멈출때까지의 시간. 그 후 시스템 관성, 입력 속도, 각도 및 정지하는 데 소요된 시간에서 장치를 정지하는 데 필요한 토크를 계산한 후 검력계 데이터에 이를 더해 총 시스템 토크를 도출했습니다. 측정된 토크와 속도를 통해, 표시된 입력 기계 파워와 편차가 계산되었습니다. 레벨 10 및 상수 40 RPM에서 표시된 와트는 128W이며 테스트 장비의 입력 파워에 따라 2.1%의 편차가 있었습니다. 레벨 15 및 상수 60 RPM에서 표시된 와트는 167W이며 테스트 장비의 입력 파워에 따라 4.6%의 편차가 있었습니다.

이 사용 설명서는 다음 제품의 기능을 설명하고 있습니다.

Elevation 시리즈 Explore 트레드밀
Elevation 시리즈 Explore 크로스 트레이너
Elevation 시리즈 Explore Recumbent Lifecycle® Exercise Bike
Elevation 시리즈 Explore Upright Lifecycle® Exercise Bike
Elevation 시리즈 Explore FlexStrider™ 가변 스트라이드 트레이너
Elevation 시리즈 Explore PowerMill™ 클라이머

제품별 특성은 이 설명서의 "사양"을 참조하십시오.

제품 용도:

- Life Fitness 트레드밀은 실내에 고정된 기구의 움직이는 표면 위를 걷거나 달릴 수 있는 운동 기구입니다.
- Life Fitness 크로스 트레이너는 저충격 타원형 페달 밟기와 팔 밀기/당기기 동작을 결합하여 실내에서 효율적이면서 효과적인 전신 운동이 가능한 운동 기구입니다.
- Life Fitness Lifecycle Exercise Bike는 실내에서 다양한 속도와 저항 레벨로 자전거 운동을 시뮬레이션하는 기구입니다.
- Life Fitness FlexStrider 가변 스트라이드 트레이너는 저충격 전신 운동을 위한 타원형 보폭의 길이를 즉시 선택할 수 있는 상업용 운동 기구입니다.
- Life Fitness PowerMill 클라이머는 다양한 속도로 회전 계단의 단계를 조정할 수 있는 상업용 운동 기구입니다.

주의: 운동 장비를 잘못 사용하거나 과도하게 사용할 경우 부상을 당할 수도 있습니다. Life Fitness는 운동을 시작하기 전에 의사로부터 철저한 검진을 받으실 것을 강력하게 권장합니다. 특히 가족 중에 고혈압이나 심장병력이 있는 경우, 나이가 45세 이상인 경우, 흡연자인 경우, 콜레스테롤 수치가 높은 경우, 비만인 경우 또는 과거에 규칙적인 운동을 한 적이 없는 경우에는 더욱 검진이 필요합니다.

운동 중 언제라도 실신, 현기증, 통증, 숨이 가빠오는 현상이 느껴지면, 즉시 운동을 멈추셔야 합니다.

주요 안전 수칙

제품을 사용하기 전에 모든 지침을 읽으십시오.

모든 제품

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

- **위험:** 감전의 위험을 줄이기 위해, 청소나 유지보수 활동을 시작하기 전에 항상 Life Fitness 제품의 플러그를 빼십시오.
- **경고:** 화상, 화재, 감전 또는 부상 위험을 줄이기 위해, 반드시 올바르게 접지된 전기 콘센트에 각 제품을 연결해야 합니다.
- **경고:** 심박수 모니터링 시스템 '은 정확하지 않을 수도 있습니다. 운동을 과다하게 하면 심각한 부상 또는 죽음에 이를 수 있습니다. 어지러움이 느껴지면 즉시 운동을 멈추십시오.
- 전원 코드 또는 플러그가 파손되었거나, 제품을 떨어뜨렸거나, 제품이 훼손되었거나 일부가 물 속에 빠진 경우에는 Life Fitness 제품을 작동하지 마십시오. Life Fitness 고객 지원 서비스에 문의하십시오.
- 콘센트에 꼽힌 전원 플러그가 사용자 손에 닿도록 제품을 배치하십시오. 전원 코드가 얽히거나 꼬여있지 않고 장비 또는 기타의 물체 아래에 눌려있지 않도록 확인하십시오.
- 전원 코드가 파손되었으면, 제조업체, 허가 받은 서비스 대리인 또는 이와 동등한 자격을 갖춘 사람이 교체하여 위험을 피해야 합니다.
- 올바른 작동을 위해 항상 콘솔 설명서를 따르십시오.
- 이 제품은 육체적, 감각적 또는 정신적 능력이 떨어지거나 경험 또는 지식이 부족한 사람이 제품 사용과 관련해 안전을 책임지고 있는 사람의 감독을 받거나 지침을 받지 않은 상태로 사용해서는 안 됩니다.
- 실외, 수영장 근처 또는 다습한 장소에서는 이 제품을 사용하지 마십시오.
- 통풍구를 막아놓은 채로 LIFE FITNESS 제품을 작동하지 마십시오. 통풍구에 보푸라기, 머리카락 또는 기타의 장애물이 끼지 않도록 하십시오.
- 이 제품의 구멍에 이물질을 집어넣지 마십시오. 기구 내부에 물체가 떨어지면, 전원을 끄고 콘센트에서 플러그를 뺀 후 조심스럽게 해당 물체를 꺼내십시오. 물체를 꺼낼 수 없는 경우에는 Life Fitness 고객 지원 서비스에 연락하십시오.
- 부속 선반이나 홀더를 제외하고 장치에 어떤 종류의 액체도 쏟지 마십시오. 뚜껑이 있는 용기를 사용하는 것이 좋습니다.
- 맨발로 이 제품을 사용하지 마십시오. 항상 신발을 신으십시오. 고무나 고마찰 구두창으로 제조된 신발을 신으십시오. 힐, 가죽 구두창, 징, 스파이크가 있는 신발은 사용하지 마십시오 구두창에 돌이 끼지 않도록 하십시오.
- 헐렁한 옷, 신발끈, 수건은 모두 움직이는 부분에서 멀리 떨어지게 하십시오.
- 작동 중에는 장치 안이나 밑에 손을 뻗거나 장치를 기울이지 마십시오.
- 어린이는 제품에서 멀리 떨어져 있게 하십시오.
- 운동 중에는 다른 사람이 사용자나 장비를 방해하지 않도록 하십시오.
- 장치를 콘센트에 연결해 사용하기 전에 LCD 콘솔이 "정상" 온도가 되도록 한 시간 동안 두십시오.
- 이 설명서에 명시된 용도로만 제품을 사용하십시오. 제조업체가 권장하지 않는 연결 장치는 사용하지 마십시오.
- 운동을 시작하기 전에 각 제품에 있는 모든 경고 사항을 읽으십시오.
- 경고 라벨이 누락 또는 손상되어 있는 경우에는 Life Fitness에 바로 연락해 경고 라벨을 교체받으십시오. 경고 라벨은 모든 제품과 함께 제공되며 제품을 사용하기 전에 설치해야 합니다. Life Fitness는 경고 라벨의 분실이나 손상에 책임을 지지 않습니다.

트레드밀

- **경고:** Life Fitness 트레드밀 뒤 2m(6.5피트) x 0.9m(3피트) 영역에는 벽, 가구, 기타 장비 등의 장애물이 없도록 하십시오.
- **경고:** 운동을 시작하기 전에 비상 정지 안전줄이 사용자에게 부착되어 있고 트레드밀의 올바른 위치에 있는지 확인하십시오.
- **경고:** 벨트가 최대 허용 측면 위치를 나타내는 표시 사이에 있지 않으면 벨트의 가운데 맞춤을 조정해야 합니다. *Elevation 시리즈 95T 트레드밀 조립 지침을 참조하십시오.*
- **주의:** 신체 부상 위험 - 부상을 방지하기 위해, 움직이는 벨트 위로 올라서거나 벨트에서 내려올 때에는 각별히 주의하시기 바랍니다. 제품을 사용하기 전에 조립 지침 설명서를 읽으십시오.
- 제품이 콘센트에 꽂혀 있는 상태에서는 옆에 반드시 사람이 지켜보고 있어야 합니다. 제품을 사용하지 않을 때와 부품을 장착 또는 분리하기 전에는 전기 콘센트에서 플러그를 빼십시오. 작동을 중지하려면, 전원 ON/OFF 스위치를 OFF로 돌린 다음 콘센트에서 플러그를 빼십시오.
- 전원 코드를 발열 표면에서 멀리 하십시오. 장비의 전원 코드를 당기거나 코드를 손잡이처럼 사용하지 마십시오. 전원 코드를 트레드밀 아래 바닥이나 옆을 따라 배선하지 마십시오. *Elevation 시리즈 95T 트레드밀 조립 지침을 참조하십시오.*
- 핸드레일은 필요에 따라 안정성을 높이기 위해 붙잡을 수 있지만, 지속적인 사용을 위한 것이 아닙니다.
- 런닝 벨트가 움직이는 동안에는 트레드밀에 오르거나 내려오지 마십시오. 안정성이 더 필요할 때에는 언제든 핸드레일을 사용하십시오. 발이 걸려 넘어지는 것과 같은 비상시에는 핸드레일을 붙잡고 발을 측면 플랫폼에 두십시오.
- 트레드밀에서 절대로 뒤로 걷거나 조깅하지 마십시오.
- 에어졸 스프레이 제품을 사용하거나 산소가 투여되는 장소에서는 이 제품을 사용하지 마십시오. 이러한 물질은 연소와 폭발 위험을 초래합니다.
- 사전 정의된 하드 키 시퀀스를 활성화시키면 시스템에서 트레드밀의 작동을 정지합니다. 이 시퀀스는 현재 활동 구역 키패드에서 정지 키를 세 번 누른 다음 감속 화살표 키를 세 번 누르는 것으로 정의되어 있습니다. 정지된 기능이 잘못 전환되는 것을 방지하기 위해 이 시퀀스는 5-10초 내에 실행해야 합니다.

크로스 트레이너 및 FLEXSTRIDER

- **경고:** LIFE FITNESS 크로스 트레이너 전면은 적어도 0.3미터(1피트) 이상, 옆쪽은 0.6미터(2피트) 이상 비워 두도록 하십시오.
- **경고:** Life Fitness FlexStrider의 후면과 측면에 적어도 0.6 미터(2 피트) 이상 비워 두도록 하십시오.
- **경고:** 크로스 트레이너와 FlexStrider에는 프리휠 기능이 없으므로 기구를 즉시 정지시킬 수 없습니다.
- 크로스 트레이너의 후면 플라스틱 덮개 위에 서거나 앉지 마십시오.
- 크로스 트레이너의 중앙 튜브 위에 서지 마십시오.

- 운동을 하는 데 필요한 개개인의 힘은 크로스 트레이너 및 FlexStrider에 표시된 기계 동력과 다를 수도 있습니다.
- 크로스 트레이너 및 FlexStrider에 올라가거나 내려올 때에는 주의하십시오. 올라가기 전에 이동 손잡이를 사용해 페달을 최하단 위치로 가장 가까이 가져옵니다. 안정성이 더 필요할 때에는 언제든지 고정 핸드바를 사용하십시오. 운동 중에는 이동 손잡이를 잡으십시오.
- 뒤를 바라본 상태에서 크로스 트레이너 또는 FlexStrider를 사용하지 마십시오.

LIFECYCLE 자전거

- **경고:** Life Fitness 자전거의 앞쪽이나 뒤쪽으로부터 다른 물체까지 적어도 0.9m(3피트)의 간격을 두고, 자전거에 접근하는 방향으로 적어도 0.6 미터(2 피트)의 간격을 확보하십시오.
- 플라스틱 보호 덮개 위에 서거나 앉지 마십시오.
- Lifecycle Exercise 자전거에 올라타거나 내려올 때에는 주의하십시오. 안정성이 더 필요할 때에는 언제든지 고정 핸드바를 사용하십시오.

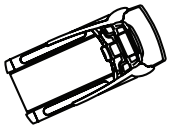
POWERMILL 클라이머

- **경고:** Life Fitness PowerMill 클라이머의 뒤쪽에 적어도 1 미터(3 피트), 각 측면에 0.3 미터(1피트)의 간격을 확보하십시오.
- 핸드레일은 필요에 따라 안정성을 높이기 위해 붙잡을 수 있지만, 지속적인 사용을 위해서는 잡지 않는 것이 좋습니다.
- 제품이 콘센트에 꽂혀 있는 상태에서는 옆에 반드시 사람이 지켜보고 있어야 합니다. 사용하지 않을 때와 부품을 장착 또는 분리하기 전에는 전기 콘센트에서 플러그를 빼십시오. 작동을 중지하려면, 전원 ON/OFF 스위치를 OFF로 돌린 다음 콘센트에서 플러그를 빼십시오.
- PowerMill 클라이머에서는 절대로 뒤로 걷거나 조깅을 하지 마십시오.
- 자전거, 크로스 트레이너 또는 전통적 패들 스테어클라이머와는 달리 이 제품은 전동 제품입니다. 이 전동 제품에서는 계단의 스텝이 가변 속도로 하강하기 때문에 이 제품은 여러 면에서 동시에 작동합니다. 일반적인 운동을 위해 제품을 사용하는 동안 사용자는 계단에서 이동하기 위한 자신의 노력을 조정하는 데 노력을 집중할 수 밖에 없습니다. 따라서 사용자는 뒤쪽에서 접근해 오는 사람이나 물건을 볼 수 없습니다. 이러한 이유로 인해 **본 장치는 통제된 환경에서만 사용되도록 설계되었습니다**. **PowerMill Climber는 가정에서 사용하도록 설계되지 않았으며, 어린이나 동물이 접근할 수 있는 환경에서 사용할 수 없습니다.**
- 제품을 작동 불가 상태로 하려면, 디스플레이를 운동 선택(SELECT WORKOUT)으로 설정하십시오. (이미 누르지 않은 경우에는 일시 정지/정지 키를 두 번 누릅니다.) 레벨 감소 화살표를 누른 상태에서 일시 정지/정지 키를 누릅니다. 이제 제품에는 “고정(IMMOBILIZED)” 이 표시됩니다. 이 상태에서는 제품을 작동할 수 없습니다. 모터를 사용할 수 없습니다. 제품은 재설정, 전원 주기 등의 상태 전반에서 이 상태를 유지합니다. 다시 정상 작동시키려면, 동일한 키 시퀀스를 반복하십시오. 레벨 감소 화살표를 누른 상태에서 일시 정지/정지 키를 누릅니다. 제품에 “운동 선택(SELECT WORKOUT)” 이 표시됩니다.

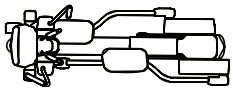
나중에 참고할 수 있도록 이 설명서를 잘 보관해 두십시오.

Elevation 시리즈 Explore 매뉴얼 아이콘

Elevation 시리즈 Explore™ 사용 설명서는 여러 심장 강화 제품에 대한 정보를 포함합니다. 구별을 위해 다음과 같은 아이콘을 사용합니다.

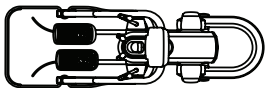


트레드밀 전용 기능

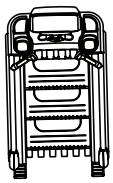


크로스-트레이너 전용 기능

자전거 전용 기능



FlexStrider 전용 기능



PowerMill 전용 기능

EXPLORE 콘솔 개요

1. **탐색**

   a. QuickNav™ 다이얼

   이 다이얼을 돌린 후 누르면 운동을 선택, 설정 및 저장합니다.

   b. 탐색 버튼

   이 버튼을 누르면 탐색 메뉴에 액세스합니다.

   c. 뒤로 가기 버튼

   이 버튼을 누르면 이전 화면으로 돌아갑니다.

   d. 정리 운동 버튼

   이 버튼을 누르면 누르면 정리 운동으로 진입합니다.

   e. 정지 버튼

   이 버튼을 누르면 누르면 운동이 종료됩니다.

   f. 깨어남 상태 표시등 (모든 모델에서 제공되지 않음)

   콘솔이 에너지 절약 모드로 전환되고 유휴 상태가 되면 이 버튼이 점등됩니다. 콘솔을 깨우려면, ***QuickNav 다이얼*** (a)을 누릅니다.

2. **TV 컨트롤**

   TV 컨트롤을 조정하려면 이 키패드를 사용합니다.

3. **데이터 입력 키패드**

   이 키패드는 운동 설정 중 숫자 정보를 입력하는 데 사용됩니다.

4. **LCD 스크린 디스플레이**

   운동, 운동 설정 및 계정 로그인 관련 정보를 봅니다.

5. **컨트롤**

   g. 경사

   이 키를 누르면 경사, 레벨 또는 저항을 증가시키거나 감소시킬 수 있습니다.

   h. 속도

   이 키를 누르면 벨트의 속도를 증가시키거나 감소시킬 수 있습니다.

6. **RFID(Radio Frequency Identification) 옵션**

   피트니스 시설 소유자가 이 옵션을 주문하면 시설 이용자가 콘솔에 시설 ID 카드를 대고 읽게 할 수 있습니다. 콘솔 하드웨어는 RFID 카드에 사용되는 두 가지 주요 주파수(125kHz 및 13.56Mhz)와 호환됩니다.

7. **독서대 / iPad 홀더**

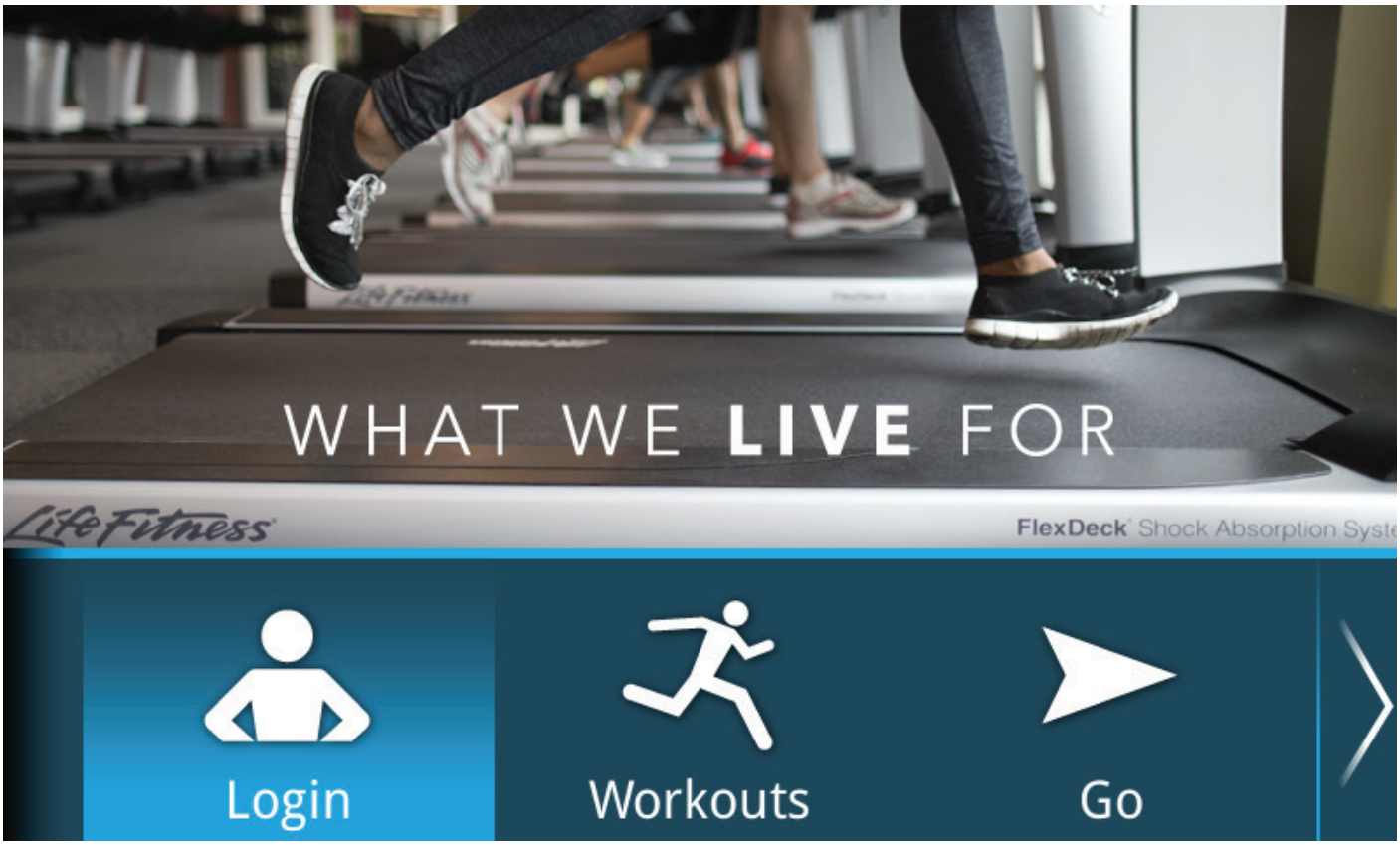
   전통적 도서뿐만 아니라 모바일 장치와 태블릿을 이 내장형 홀더에 올려놓을 수 있습니다.

8. **헤드폰 입력**

   부착된 엔터테인먼트 제품의 오디오를 들으려면 이 플러그인 헤드폰을 사용합니다.

EXPLORE 콘솔 기능

QuickNav™ 다이얼을 사용하여 다음과 같은 옵션 중에서 선택합니다. 로그인

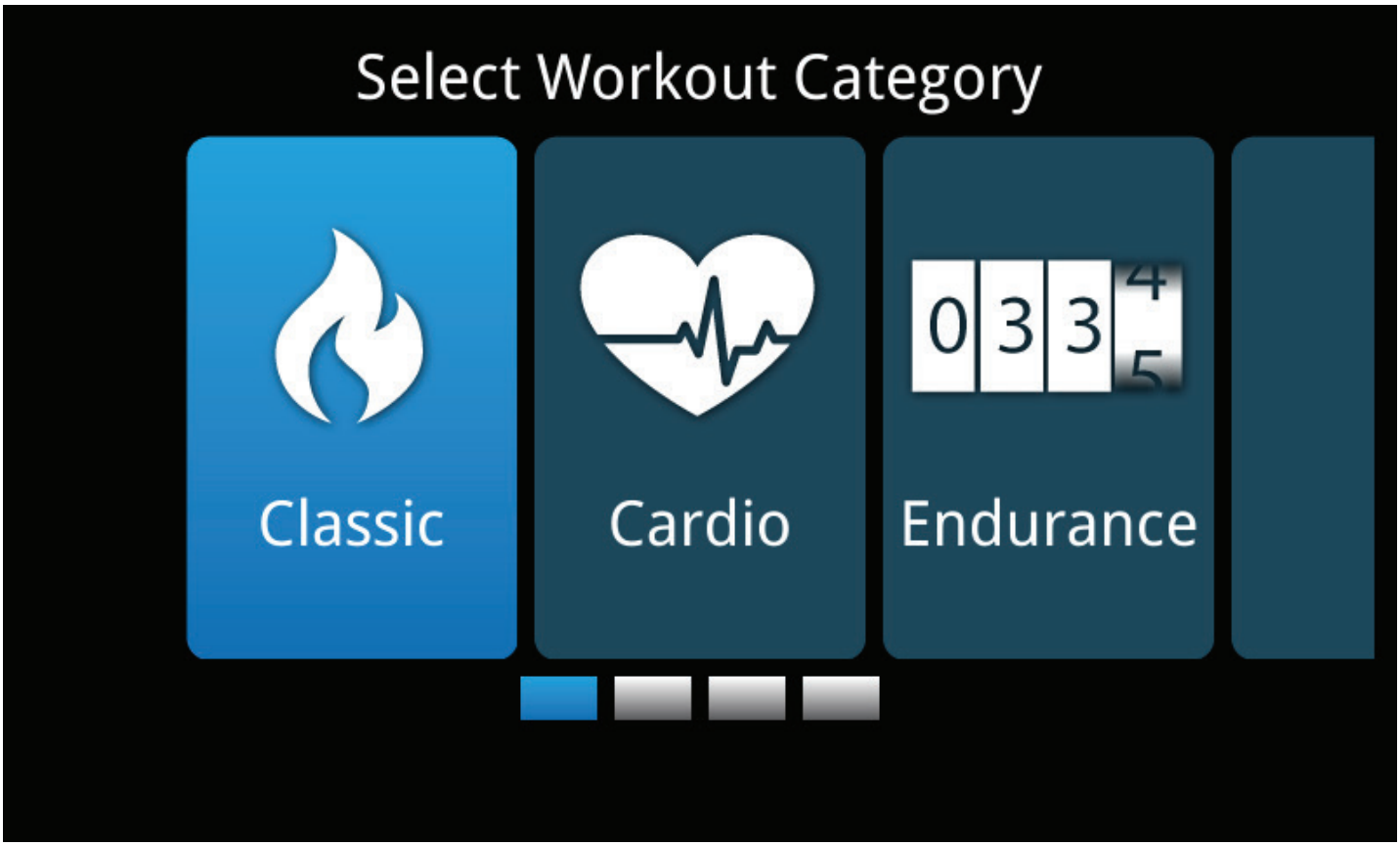


1. 로그인

눌러서 LFconnect 계정이나 운동 추적을 위한 다른 호환 피트니스 네트워크에 로그인합니다. LFconnect에 로그인하거나 운동 추적을 위한 Apple® 또는 Android™ LFconnect 모바일 앱을 다운로드하려면 QR 코드를 스캔합니다. 콘솔이 인터넷에 연결된 경우에는 모바일 앱이 로그인을 위해 무선 인터넷을 사용합니다. 콘솔이 인터넷에 연결되어 있지 않은 경우에는 모바일 장치와 LFconnect 모바일 앱에 Bluetooth가 활성화되어 있는지 확인하십시오. 콘솔은 Wi-Fi, BTLE 및 LFconnect™ 앱을 사용하는 Android 4.3 이상 및 Apple 스마트폰과 호환됩니다. 다른 호환 피트니스 네트워크가 이용되는 경우에는 로그인에 PIN이 사용될 수도 있습니다.

EXPLORE 콘솔 기능

QuickNav™ 다이얼을 사용하여 다음과 같은 옵션 중에서 선택할 수 있습니다. 운동



2. 운동
완료할 운동 프로그램을 선택합니다.

클래식, 심장 강화 운동, 지구력 또는 평가 중에서 운동을 선택하고 목표, 지속 시간, 속도, 레벨, 저항, 체중 등과 같은 사용자 지정 운동을 위한 적절한 매개 변수를 입력합니다. 화살표를 선택 후 클릭하여 운동을 시작합니다.

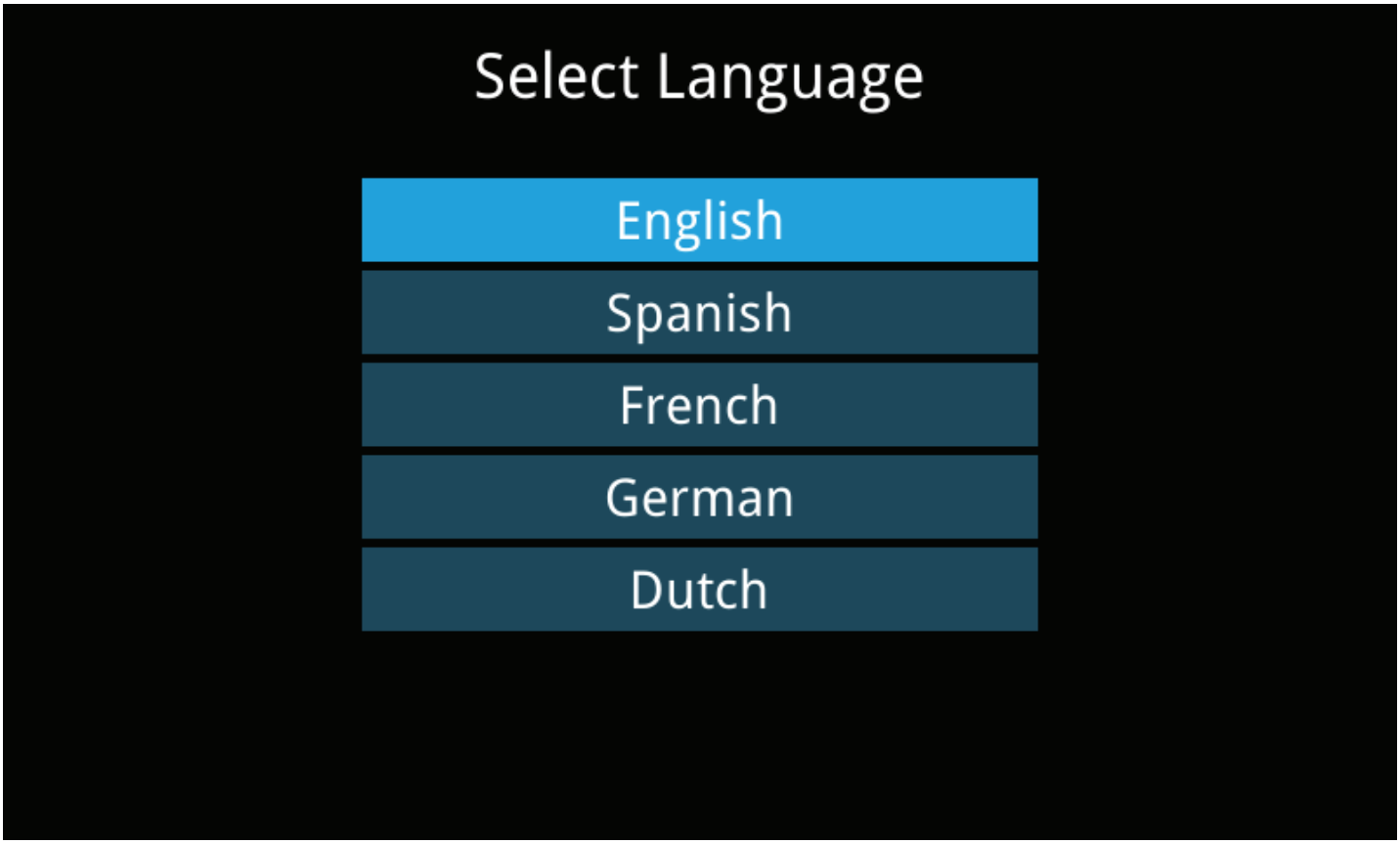
EXPLORE 콘솔 기능

QuickNav™ 다이얼을 사용하여 다음과 같은 옵션 중에서 선택할 수 있습니다. 이동

3. **이동**
   빠른 시작 운동을 시작합니다.

EXPLORE 콘솔 기능

QuickNav™ 다이얼을 사용하여 다음과 같은 옵션 중에서 선택할 수 있습니다. 언어



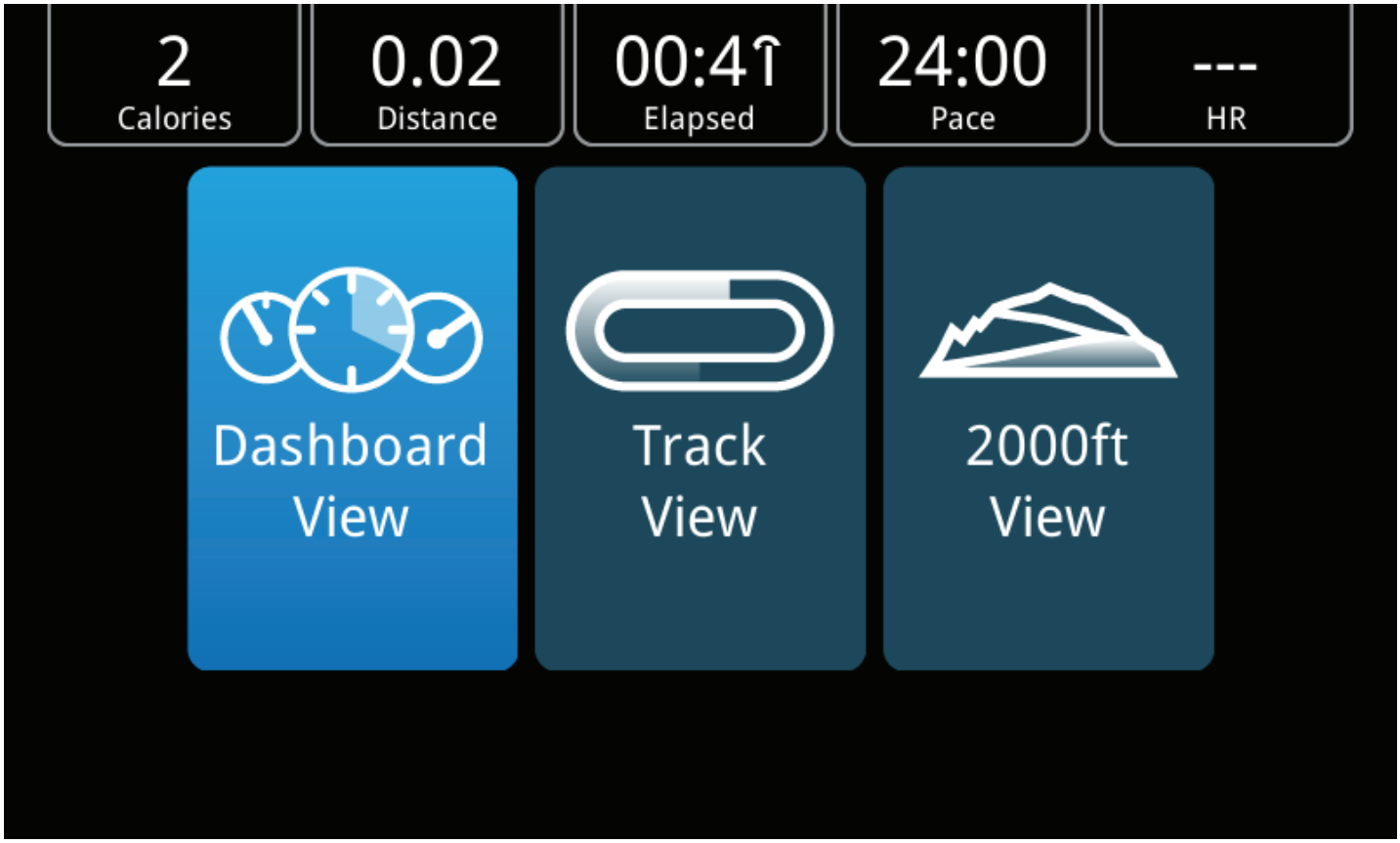
4. 언어
언어 선택 화면이 표시되며, 운동을 위한 콘솔 화면의 언어를 선택할 수 있습니다.

선택 가능 언어:

영어
스페인어
프랑스어
독일어
이탈리아어
네덜란드어
일본어
한국어
포르투갈어
러시아어
터키어
중국어(간체)
중국어(번체)

EXPLORE 콘솔 기능

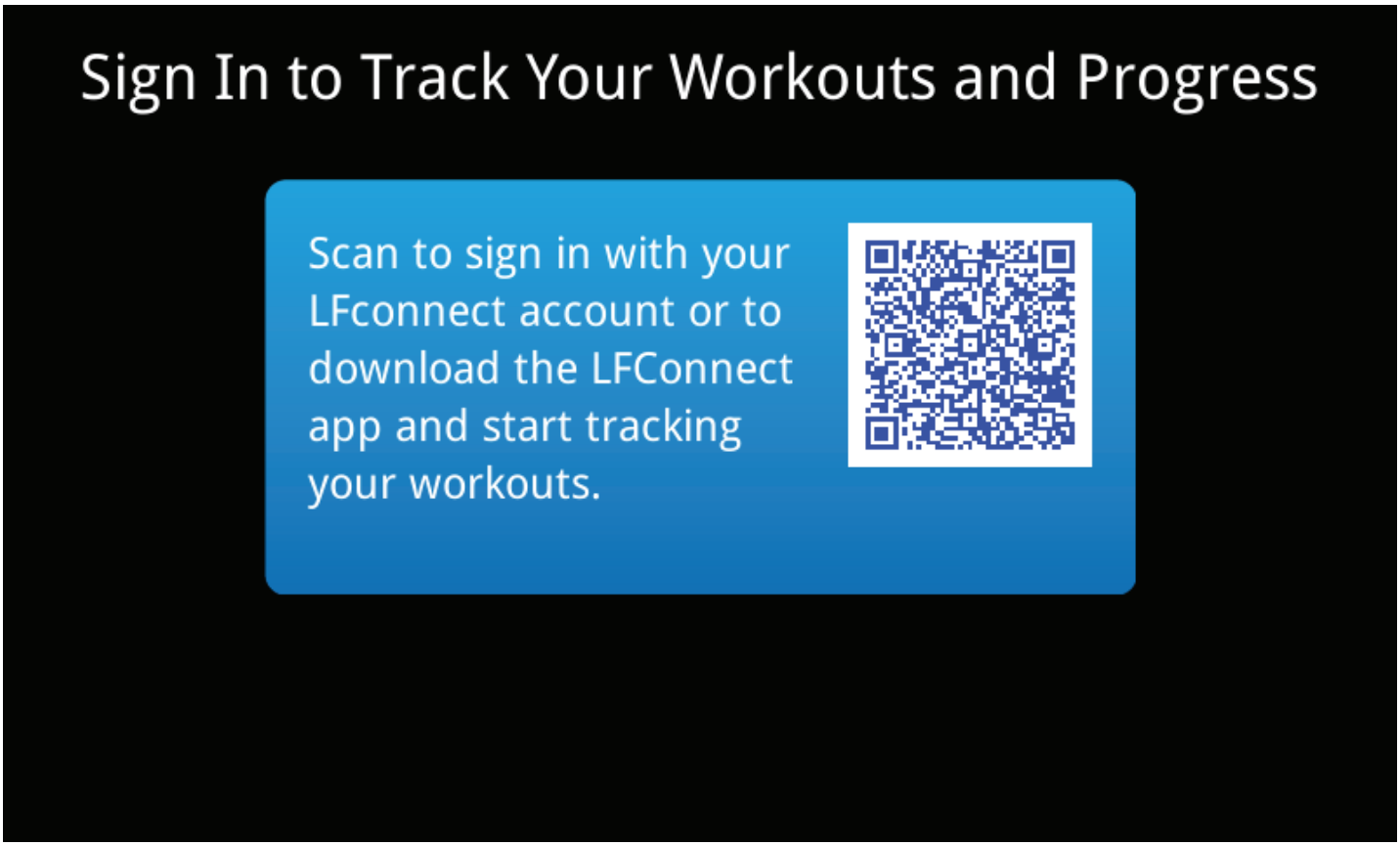
QuickNav™ 다이얼을 사용하여 다음과 같은 옵션 중에서 선택할 수 있습니다. 뷰



5. 뷰
대시보드, 트랙, 마운틴 뷰와 같은 여러 뷰에서 운동 데이터를 볼 수 있습니다.

EXPLORE 콘솔 기능

QuickNav™ 다이얼을 사용하여 다음과 같은 옵션 중에서 선택할 수 있습니다. 운동 저장



6. 운동 저장

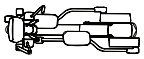
로그인 화면을 통해 LFconnect 계정이나 다른 호환 피트니스 네트워크에 로그인합니다. 로그인이 이루어지고 나면 운동 종료 시 운동 데이터가 적절한 네트워크로 전송됩니다. 로그인이 이루어지지 않은 경우에는 운동을 마칠 때 운동을 저장할 수 있는 옵션이 표시됩니다. 이 옵션을 통해 로그인을 한 후 방금 끝마친 운동을 저장할 수 있습니다.

로그인은 콘솔에서 인터넷 연결을 통해 이루어집니다. 콘솔이 인터넷에 연결되지 않은 경우에는 동일한 QR 코드를 통해 Bluetooth 호환 전화로 LFconnect 로그인을 이용할 수 있습니다.
Bluetooth 연결이 가능하려면 사용자의 전화와 LFconnect 모바일 앱에 Bluetooth가 사용 가능하도록 설정되어 있어야 합니다.

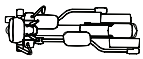
운동 설명

클래식 운동

- ***수동 목표***는 사용자가 경사 레벨이나 속도를 언제든지 변경할 수 있는 일정한 강도의 운동입니다.
- ***힐***은 인터벌 훈련 운동입니다. 인터벌은 규칙적 기간의 저강도 운동들로 구성되는 격렬한 유산소 운동입니다. 운동의 전반적인 지속 시간이 각 인터벌의 길이를 결정합니다.
- ***무작위***는 강도 레벨을 계속 변경하는 인터벌 훈련 운동으로서, 규칙적인 패턴이나 진행이 없습니다.
- ***완만한 언덕*** 저강도 레벨의 완만한 언덕 운동입니다.
- ***교차 훈련 유산소 운동***은 개인 트레이너와의 운동 경험을 시뮬레이션합니다. 밀기, 당기기, 전신, 하체, 속도 변경, 전진/후진 운동을 강조하는 메시지가 표시됩니다.



- ***역 교차 훈련***은 5분간 전진 운동, 2분간 후진 운동을 번갈아 계속 실시합니다.



심장 강화 운동 (Heart Rate Zone Training®)

- ***Moderate Burn***은 강도가 낮은 심장혈관 운동입니다. 이 프로그램은 실제 심박수를 토대로 경사(높이)를 변경함으로써 강도 레벨을 조정하여 이론상 최대치의 65%로 심박수를 유지합니다.
- ***Fixed Time Interval***에서는 세 가지의 목표 심박수를 토대로 세 가지 오르막을 통과합니다.
- ***Vigorous Burn***은 운동 능력이 뛰어난 사용자를 위한 강도 높은 운동으로서, 심폐 운동과 소모되는 총 칼로리를 극대화합니다. 이 프로그램에서는 실제 심박수를 토대로 강도 레벨을 조정하여 이론상 최대치의 80%로 심박수를 유지합니다.
- ***Variable Time Interval***은 목표 심박수를 토대로 오르막과 내리막을 오갑니다.

운동 중에 특정한 심박수를 유지하는 것은 운동의 강도를 점검하고 최대한의 결과를 달성하는 최적의 방법이라는 연구 결과가 나왔습니다. 이는 Life Fitness 심박수 집중 단련 운동 접근법의 기본 개념입니다. 집중 단련은 운동자의 이상적인 심박수 범위, 즉 지방을 소모하거나 심혈관 운동을 강화하는 특정 구역을 가리킵니다. 이 구역은 이론상 최대치(HRmax)의 백분율이며, 그 값은 운동에 따라 달라집니다. American College of Sports Medicine의 *운동 테스트 및 처방 지침*(8판, 2010년)에서는 최대 심박수 공식으로 HRmax를 사람 연령에 0.67을 곱한 수를 206.9에서 뺀 값이라고 정의했습니다.

HR Max = 206.9 - (0.67 * 연령)

이론상 최대 심박수 및 목표 심박수
이론상 최대 심박수와 목표 심박수에 대한 내용은 아래의 차트를 참조하십시오.

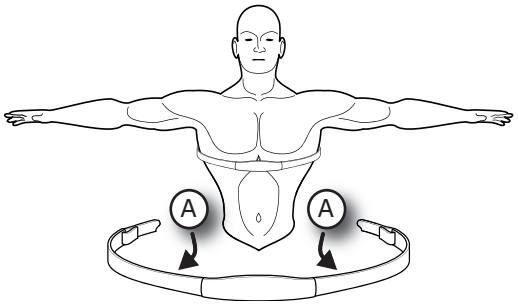
나이	이론상 최대 심박수	65% (Moderate Burn)	80% (Vigorous Burn)
10	200	130	160
20	194	126	155
30	187	121	149
40	180	117	144
50	173	113	139
60	167	108	133
70	160	104	128
80	153	100	123
90	147	95	117
99	141	91	112

옵션인 Polar® 원격 측정 심박수 가슴띠를 착용하거나 Lifepulse™ 센서를 잡고 있으면 운동 중 탑재 컴퓨터로 심박수를 측정할 수 있습니다. 컴퓨터가 실제 심박수를 토대로 경사 레벨을 자동으로 조정하여 목표 심박수를 유지합니다.

Polar® 원격 측정 심박수 가슴띠(옵션)

Polar 원격 측정 심박수 모니터링 시스템은 전극이 피부 압력을 받을 때 심박수 신호를 콘솔로 전송합니다. 이 전극은 운동 중 사용자가 착용하는 Polar 원격 측정 심박수 가슴띠에 부착되어 있습니다. Polar 원격 측정 심박수 가슴띠는 옵션이므로, 주문을 하려면 Life Fitness 고객 지원 서비스에 문의하십시오.

Polar 원격 측정 심박수 가슴띠의 올바른 위치는 이 단락의 오른쪽에 있는 그림을 참조하십시오. 전기 충격을 수신기에 정확하게 전송하려면 가슴띠 아래쪽에 있는 전극(A) 두 개가 계속 젖은 상태여야 합니다. 전극을 촉촉하게 하십시오. 그런 다음, Polar 원격 측정 심박수 가슴띠를 가슴 근육 아래에서 최대한 높이 착용합니다. 가슴띠는 꼭 맞으면서도 정상 호흡을 할 수 있을 만큼 편안해야 합니다.



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

참고: *가슴띠를 착용한 상태에서 Lifepulse 시스템 센서를 잡고 있고 센서의 신호가 유효한 경우에는 Polar 원격 측정 심박수 가슴띠에서 전송된 심박수 대신 이 센서 신호를 내장 컴퓨터에서 사용해 심박수를 계산합니다.*

참고: *심박수 집중 훈련 운동의 설정 중에, 사용자는 시작 속도를 입력해야 합니다. Polar 원격 측정 심박수 가슴띠가 감지되지 않을 경우, 최대 허용 속도는 4.5mph(7.2 kph)입니다. Polar 원격 측정 심박수 가슴띠가 감지되면 사용자는 관리자 설정에 설정되어 있는 최대 허용 속도로 운동할 수 있습니다.*

Lifepulse™ 시스템

특허 받은 Lifepulse 시스템 센서(B)는 이 제품에 내장된 심박수 점검 시스템입니다. 운동을 진행하면서 수치를 정확하게 읽으려면:

트레드밀

- 센서를 단단히 붙잡습니다.
- 각 센서의 중앙부를 잡으십시오.
- 그 자리에서 손이 움직이지 않도록 하십시오.

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

- 센서에 올려 놓는 부정확한 손 위치,
- 상체 움직임, 손에 묻은 로션이나 먼지,
- 센서를 쥘 때 과도한 압력이나 부족한 압력 사용.

참고: *트레드밀에서 4.5 mph(7.2 kph) 이상의 속도일 때 센서를 잡으려고 하지 마십시오. 이러한 속도에서는 Polar 원격 측정 심박수 가슴띠 착용을 권장합니다.*

운동 설명

Workouts

지구력 운동

- ***Starter Interval***은 경사가 증가하는 오르막과 내리막 또는 제한적 회복기가 번갈아 실행되는 운동입니다. ***참고:*** *Treadmill 또는 PowerMill에서는 사용할 수 없습니다.*
- **일정한 Watt/MET 수에 해당하는** Watt/MET 수를 목표로 합니다.

- ***5K*** 는 다양한 경사 레벨의 실제 지형을 시뮬레이션한 거리-목표 운동입니다. 5km(3.1마일)

경주를 준비하는 달리기 선수들을 위해 고안한 것입니다.

- ***10K*** 는 다양한 경사 레벨의 실제 지형을 시뮬레이션한 거리-목표 운동입니다. 10km(6.2마일) 경주를 준비하는 달리기 선수들을 위해 고안한 것입니다.

평가 운동

- ***LIFE FITNESS 체력 테스트*** 는 심장혈관 건강을 점검하고 지구력 향상을 4주에서 6주마다 한 번씩 모니터링할 수 있는 운동입니다. *(설정과 결과 등급에 대한 자세한 내용은 다음 페이지를 참조하십시오.)*
- ***미 해군 체력 준비도 테스트(PRT)*** 는 거리를 설정하고 그 거리에 도달하기까지 걸리는 시간을 측정하는 5분 거리 목표 테스트이며 미 해군과 해군 사관학교에서 유산소 능력을 측정하기 위해 사용됩니다. ***참고:*** *FlexStrider 또는 PowerMill에서는 사용할 수 없습니다.*
- ***CPAT(Candidate Physical Ability Test)***는 기본적인 소방 작업 수행 능력을 예측하기 위해 사용되는 국제소방관협회에서 개발한 테스트입니다. 이 테스트는 분당 50 스텝의 스테핑 속도로 설정된 20초의 워밍업으로 시작되어 분당 60 스텝의 스테핑 속도의 3분 테스트로 이어집니다.

- ***미공군 체력검사(PRT)***는 근지구력과 심장호흡 건강상태를 측정하는 데 사용되는 체력 검사입니다.

- ***미육군 체력검사(PFT)*** 는 근지구력과 심장호흡 건강상태를 측정하는 데 사용되는 5분 체력 테스트입니다.

- ***미 해병대 체력 테스트(PFT)*** 는 근지구력과 심장호흡 건강 상태를 측정하는 데 사용되는 체력 테스트입니다.

- ***PEB(Physical Efficiency Battery)***는 미 연방법집행당국, 미 FBI 및 기타 연방조직에서 연방직원 채용 및 관리를 위해 사용합니다.

- ***WFI 최대하 프로토콜***은 소방대원의 유산소능을 예측하는 데 사용되는 최대하 등급 평가입니다. 이 테스트는 목표 심박수에 도달할 때까지 속도와 경사를 자동으로 높입니다. 이 평가는 Gerkin 평가를 대체합니다. 15초간 목표 심박수를 초과하면 프로그램이 3 mph의 속도와 0%의 경사에서 3분간 정리 운동으로 진입합니다.

운동 설명 - LIFE FITNESS 체력 테스트

- LIFE FITNESS 체력 테스트는 심장혈관 활동을 점검하고 지구력 향상을 4주에서 6주마다 한 번씩 모니터링할 수 있는 운동입니다.
- 체력 테스트는 submax VO_2(산소량) 테스트로 간주되며, 심장이 운동중인 근육으로 산소를 얼마나 잘 전달하는지와 해당 근육이 혈액으로부터 산소를 얼마나 잘 전달 받는지를 측정합니다.
- 의사와 운동생리학자들은 일반적으로 이러한 테스트를 유산소 능력을 측정하기 위한 좋은 방법으로 여깁니다.
- 운동 시간은 총 5분입니다.
- 체력 테스트는 매번 유사한 상황 하에서 실시해야 합니다. 가장 정확한 체력 테스트 결과를 위해서 3일 연속해서 체력 테스트를 한 후 3일의 결과의 평균을 내야 합니다.
- 올바른 체력 테스트 점수를 받으려면 적절한 심박수 범위 내에서 운동을 해야 하는데, 이는 이론상의 최대 심박수(HRmax)의 60%부터 85% 사이입니다.

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

참고: *2.5분 이후에 심박수가 검출되지 않으면 운동이 종료됩니다.*

심박수에 영향을 미치는 요소들은 아래와 같습니다:

- 전날 수면 시간 *(최소한 7시간 이상의 수면 권장)*
- 하루 중 시간
- 마지막 식사 시간 *(마지막 식사 시간으로부터 두 시간에서 네 시간 이후에 운동할 것을 권장)*
- 카페인이나 알코올이 함유된 음료를 마지막으로 섭취하거나 마지막으로 담배를 핀 이후의 경과 시간 *(최소한 4시간 권장)*
- 마지막으로 운동한 이후의 경과 시간 *(최소한 6시간 권장)*

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

	비활동적	**활성**	**매우 활동적**
트레드밀	2 - 3 mph (3.2 - 4.8 kph)	3 - 4 mph (4.8 - 6.4 kph)	3.5 - 4.5 mph (5.6 - 7.2 kph)
크로스 트레이너	L 2-4 남성 L 1-2 여성	L 3-10 남성 L 2-5 여성	L 7-15 남성 L 3-10 여성
Lifecycle 자전거	L 4-6 남성 L 2-4 여성	L 5-10 남성 L 3-7 여성	L 8-14 남성 L 6-10 여성
PowerMill 클라이머	L1 - L4	L3 - L7	L6 - L11
FlexStrider	L6 - L10	L8 - L10	L10 - L14

제안한 각 범위 내에서 다음과 같은 추가 지침을 사용하십시오.

낮은 범위	상위 범위
나이가 많은 경우	나이가 적은 경우
체중이 덜 나가는 경우	체중이 더 나가는 경우 *(체중이 과도하게 많이 나가는 경우 하위 범위를 사용하십시오)*
키가 작은 경우	키가 큰 경우

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

고정식 자전거에서는 Life Fitness 심혈관 장비보다 예상 VO2 최대 수치가 10 ~ 15% 낮아진다는 점에 유의하십시오. 고정식 사이클링을 사용할 때에는 트레드밀에서 걷기/달리기 또는 자전거에서 운동을 할 때보다 대퇴부 근육에 더 많은 피로가 느껴지게 됩니다. 피로도의 최대 비율은 예상 VO2 최대 수치의 낮은 레벨에 상응합니다.

남성 상대 체력 분류

평가	*최정예 수준*	*최고*	*매우 양호*	*평균 이상*	*평균*	*평균 이하*	*낮음*	*매우 낮음*
예상 VO_2 연령대별 최대(ml/kg/min)								
20 - 29세	55+	53 - 54	50 - 52	45 - 49	40 - 44	38 - 39	35 - 37	<35
30 - 39세	52+	50 - 51	48 - 49	43 - 47	38 - 42	36 - 37	34 - 35	<34
40 - 49세	51+	49 - 50	46 - 48	42 - 45	37 - 41	34 - 36	32 - 33	<32
50 - 59세	47+	45 - 46	43 - 44	39 - 42	34 - 38	32 - 33	29 - 31	<29
60세 이상	43+	41 - 42	39 - 40	35 - 38	31 - 34	29 - 30	26 - 28	<26

여성 상대 체력 분류

평가	*최정예 수준*	*최고*	*매우 양호*	*평균 이상*	*평균*	*평균 이하*	*낮음*	*매우 낮음*
예상 VO_2 연령대별 최대(ml/kg/min)								
20 - 29세	47+	45 - 46	43 - 44	38 - 42	33 - 37	31 - 32	28 - 30	<28
30 - 39세	44+	42 - 43	40 - 41	36 - 39	31 -35	29 - 30	27 - 28	<27
40 - 49세	42+	40 - 41	38 - 39	34 - 37	30 - 33	28 - 29	25 - 27	<25
50 - 59세	37+	35 - 36	33 - 34	30 - 32	26 - 29	24 - 25	22 - 23	<22
60세 이상	35+	33 - 34	31 - 32	27 - 30	24 - 26	22 - 23	20 - 21	<20

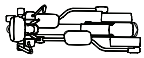
Life Fitness에서는 *American College of Sports Medicine의 운동 테스트 및 처방 지침(2010년* 8차 개정판)에 제시된 VO2 최대 백분위 분포를 기준으로 이와 같은 점수표를 만들었습니다. 이 점수표는 사용자의 VO2 최대 예상치를 숫자로 보여주며, 최초 체력 수준을 평가하고 개선 상황을 추적할 수 있는 수단을 제공합니다.

운동 설정 - 데이터 입력 옵션

운동 목록, 각 운동과 관련된 목표 및 입력이 필요한 매개변수는 아래의 표를 참조하십시오.

운동	*목표*	*사용자 입력*
수동 목표	시간	시간, 체중, 경사, 속도 / RPM / SPM
	거리	거리, 체중, 경사 / 저항, 속도 / SPM / RPM
	칼로리	칼로리, 체중, 경사 / 저항, 속도 / SPM / RPM
	오른 거리	오른 거리, 체중, 경사 속도
	운동 속도	거리, 시간 / 마일, 체중, 경사 / 저항, 속도 / RPM
	마라톤 모드	체중, 경사 / 저항, 속도 / SPM / RPM
힐 및 무작위	시간	시간, 체중, 평균 레벨, 속도 / SPM / RPM
	거리	거리, 체중, 평균 레벨, 속도 / SPM / RPM
	칼로리	칼로리, 체중, 평균 레벨, 속도 / SPM / RPM
	오른 거리	오른 거리, 체중, 평균 레벨, 속도 / SPM / RPM
	운동 속도	거리, 시간 / 마일, 체중, 평균 레벨, 속도 / RPM
	마라톤 모드	체중, 평균 레벨, 속도 / SPM / RPM
완만한 언덕	시간	시간, 체중, 평균 레벨, 속도 / SPM / RPM
	마라톤 모드	체중, 평균 레벨, 속도 / SPM / RPM
중급 열량 소모, 격렬한 열량 소모, 고정 시간 인터벌 및 가변 시간 인터벌	시간	시간, 체중, 나이, 목표 심박수, 속도 / SPM / RPM
	거리	거리, 체중, 나이, 목표 심박수, 속도 / SPM / RPM
	칼로리	칼로리, 체중, 나이, 목표 심박수, 속도 / SPM / RPM
	오른 거리	오른 거리, 체중, 나이, 목표 심박수, 속도 / SPM / RPM
	집중 단련 시간	집중 단련 시간, 체중, 나이, 목표 심박수, 속도 / SPM / RPM
	마라톤 모드	체중, 나이, 목표 심박수, 속도 / SPM / RPM
시작 인터벌	해당 없음	레벨 *(Lifecycle 자전거, 크로스 트레이너 및 FlexStrider)*
5K 및 10K	해당 없음	체중, 레벨, 속도

운동 설정 - 데이터 입력 옵션 (계속)

운동	*목표*	*사용자 입력*
교차 훈련 유산소 및 역 	시간	시간, 체중, 경사, 레벨
	거리	거리, 체중, 레벨
	오른 거리	오른 거리, 체중, 레벨
	칼로리	칼로리, 체중, 레벨
	마라톤 모드	체중, 레벨
Watt 및 MET	시간	시간, 체중*(MET에만 해당됨)*, Watt / MET
	거리	거리, 체중*(MET에만 해당됨)*, Watt / MET
	칼로리	칼로리, 체중*(MET에만 해당됨)*, Watt / MET
	오른 거리	오른 거리, 체중*(MET에만 해당됨)*, Watt / MET
	운동 속도	거리, 시간 / 마일, 체중 *(MET에만 해당됨)*, 레벨
	마라톤 모드	체중*(MET에만 해당됨)*, Watt / MET

운동	*사용자 입력*
Life Fitness 체력 테스트	체중, 나이, 성별, 속도 / 레벨
미 해군 체력 준비도 테스트 *(PowerMill 또는 FlexStrider에서는 사용할 수 없음)*	평가 *(> 5000 피트 또는 < 5000 피트)*, 체중, 나이, 성별, 속도 / 레벨
미 육군 체력 준비도 테스트	체중, 나이, 성별, 속도
미 해병대 체력 테스트	평가 *(> 5000 피트 또는 < 5000 피트)*, 체중, 성별, 속도
미 공군 체력 테스트	체중, 나이, 성별, 속도, 테스트 *(1.5 마일 달리기 또는 1.0 마일 걷기)*
WFI 최대하 프로토콜	체중, 신장, 나이
체력 능률성 배터리(PEB)	체중, 나이, 성별, 속도

운동 설정 - 데이터 입력 옵션 (계속)

사용자 입력 범위

시간
1 - 60 분

체중
75 - 400 파운드 (34 -181 kg)

경사
0.0 - 15.0

속도
0.5 - 14.0 mph
20 - 160 spm *(PowerMill에만 해당됨)*

나이
10 - 99세

신장
36 - 90 인치

평균 레벨
1 - 20

레벨은 경사 비율의 범위를 가리킵니다.

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

PowerMill:
구성 가능 *: 0 - 20 레벨
구성 가능 *: 12 - 185 SPM
** "레벨 0" 옵션이 활성화되면, 최소 레벨은 0이 되고 최소 SPM은 12가 됩니다.*
** "레벨 21 - 25" 옵션이 비활성화되면, 최대 레벨은 20이고 최대 SPM은 159입니다.*
레벨 21 - 25와 이에 상응하는 SPM 등급 160 - 185는 수동 운동에서만 허용됩니다.

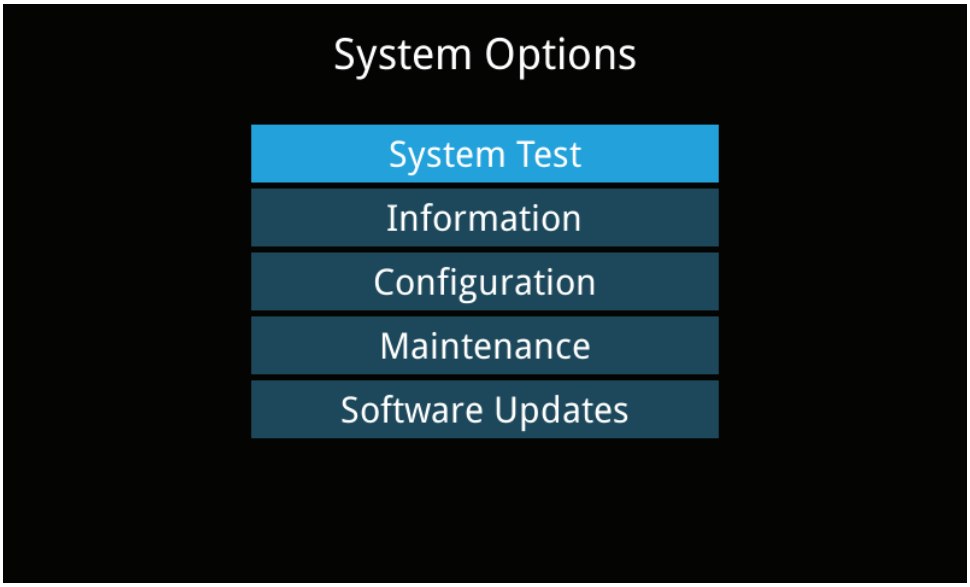
시스템 옵션 메뉴

시스템 옵션 메뉴 액세스

- 운동 선택 화면으로 이동합니다.
- 정리 운동 버튼, 정지 버튼, 정리 운동 버튼, 정지 버튼을 순서대로 누릅니다.

시스템 옵션 메인 메뉴

- 시스템 테스트
- 정보
- 구성
- 유지 보수
- 소프트웨어 업데이트



시스템 옵션 메인 메뉴: 설정 메뉴

설정 메뉴에서는 피트니스 시설 관리자가 제품의 기본적인 기능 뿐만 아니라 네트워크와 미디어 설정을 알맞게 설정할 수 있습니다. 선택된 옵션의 버튼은 파란색으로 표시됩니다. 옵션을 선택하면 해당 옵션의 메뉴 화면이 우측에 나타납니다.

관리자
장치 기본값 설정.

날짜 / 시간
날짜 및 시간 설정.

무선 연결
무선 네트워크 추가.

내보내기 / 가져오기 설정

- USB 스틱으로 설정 내보내기
- USB 스틱에서 설정 가져오기

시스템 옵션 메인 메뉴: 설정 메뉴: 관리자: 기본값

설정	기본값	설명
EXPLORE 유산소 운동 제품		
기본 사용자 언어	*영어*	*이 옵션을 통해 새로운 기본 언어를 설정할 수 있습니다. 선택 가능 언어: 영어, 스페인어, 포트투갈어, 이탈리아어, 프랑스어, 독일어, 네덜란드어, 터키어, 중국어 번체, 중국어 간체, 일본어, 한국어, 러시아어.*
장치	*영미*	*체중, 거리, 높이 및 속도에 대한 측정 단위 종류를 설정합니다. 참고: 미터법을 사용할 수 있습니다.*
운동 지속 시간 구성	*기본 설정, 최대 60분*	최대 운동 지속시간 한도를 설정합니다. 최대 99분입니다.
시간 멈춤	*1분*	운동 중 일시 정지 모드에 있을 수 있는 최대 시간을 설정합니다. 최대 99분입니다.
프로그램 타임아웃	*30초*	운동 설정 중 장치가 홈 화면으로 복귀하기 전에 사용자가 다이얼 또는 키패드와 상호작용을 하지 않고 있을 수 있는 0 - 255초 범위의 시간.
비활성화 타이머	*켜짐, 2 시간*	시스템이 자동으로 꺼지기 전에 허용되는 비활동 시간을 설정합니다.
자동 켜짐/꺼짐	*끄기*	시스템이 자동으로 꺼지는 하루 중 시간을 설정합니다.
시스템 사운드	*켜기*	이 옵션은 키를 눌렀을 때 스피커에서 신호음이 날 것인지의 여부를 제어합니다.
마라톤 모드	*켜기*	이 옵션을 통해 운동을 무한정 할 수 있습니다.
텔레메트리	*켜기*	원격 기능을 켜면 심박수 모니터링을 위한 Polar 원격 심박수 가슴띠를 통해 Polar® 호환 심박수 집중 단련 운동을 할 수 있습니다
피트 테스트 플러스	*켜기*	이 옵션을 통해 육군 체력 준비도 테스트, 해군 체력 준비도 테스트, 해병대 체력 테스트, 공군 체력 점검, WFI 최대하 프로토콜 및 체력 능률성 배터리와 같은 체력 테스트를 활성화 또는 비활성화할 수 있습니다.

시스템 옵션 메인 메뉴: 설정 메뉴: 관리자: 기본값

설정	기본값	설명
트레드밀에만 해당됨		
최대 속도	*14.0 mph (23 kph)*	트레드밀의 최대 작동 속도를 설정합니다.
최소 속도	*0.5 mph (0.8 kph)*	트레드밀의 최저 작동 속도를 설정합니다.
최대 경사(%)	*15.0*	이 옵션은 최대 경사도를 15%보다 낮은 값으로 변경합니다.
Up 키를 통한 속도 증가 제한	*비활성화*	이 옵션은 위쪽 방향 키를 통해 속도를 증가할 수 있는 비율을 제한합니다.
보폭 센서	*켜기*	사용자가 벨트에서 내려오면, 이 옵션이 운동을 자동으로 일시 정지합니다.
가속률	*3*	트레드밀이 선택 속도까지 가속하는 속도로서 1(가장 느림)부터 5(가장 빠름)까지입니다.
감속률	*3*	트레드밀이 선택 속도까지 감속하는 속도로서, 1(가장 느림)부터 5(가장 빠름)까지입니다.

시스템 옵션 메인 메뉴: 등록

시설 등록 정보는 등록 메뉴에서 볼 수 있습니다. 이 정보는 LFconnect.com 관리자 계정을 통해 LFconnect.com에서 업데이트될 수 있습니다. 시설 관리자는 LFconnect.com에서 LFconnect 관리자 계정을 생성하고 장비를 등록한 후 LFconnect.com에서 인터넷에 연결된 장비를 관리할 수 있습니다.

장비를 인터넷에 연결하고 LFconnect.com에 등록하면 다음과 같은 이점이 있습니다.

- **자산 관리**
  - 제품 사용 통계
  - 소프트웨어 업데이트
- **장비 사용자 정의**
  - 시설 및 트레이너별 맞춤 운동
  - 시설의 요구에 부합하는 제품 설정

인터넷에 연결되지 않은 장치를 위한 소프트웨어 업데이트를 USB를 사용하여 LFconnect.com에서 다운로드할 수 있습니다. 인터넷에 연결된 장치의 경우, LFconnect.com의 시설 관리자 계정을 통해 모든 장치에 소프트웨어를 설치할 수 있습니다.

예방적 유지보수 팁

Life Fitness 제품은 우수한 엔지니어링과 신뢰도를 바탕으로 현재 시판 중인 운동 장비 중에서 가장 견고하고 고장이 없는 제품입니다. 상용 Life Fitness 장비는 세계 곳곳의 헬스 클럽, 대학, 군대 시설에 있는 유산소 운동 트레이너들 사이에 가장 인기가 높습니다.

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

다음에 나온 예방 차원의 유지보수 요령을 잘 지키면 Life Fitness 제품을 최적의 상태로 사용할 수 있습니다.

- 시원하고 건조한 장소에 제품을 배치하십시오.
- 디스플레이 콘솔과 외부 표면을 승인된 또는 호환 클리너(*Life Fitness 승인 클리너 참조*)와 초극세사 천으로 닦으십시오.
- 손톱이 길면 콘솔 표면이 손상되거나 긁힐 수 있습니다. 콘솔에서 선택 버튼을 누를 때에는 손가락의 살 부분을 사용하십시오.

Life Fitness 승인 클리너 *(미국에서만 이용 가능)*

Life Fitness 신뢰성 전문가가 승인한 선호되는 클리너는 PureGreen 24와 Gym Wipes의 두 가지입니다. 두 클리너 모두 장비에서 안전하면서도 효과적으로 먼지, 때 및 땀을 제거합니다. PureGreen 24 및 Gym Wipes의 Antibacterial Force 포뮬러는 모두 살균제로 MRSA 및 H1N1에 효과적입니다. PureGreen 24는 분무기에 담겨 제공되어 체육관 직원이 간편하게 사용할 수 있습니다. 분무기를 초미세 헝겊에 뿌린 다음 장비를 말끔히 닦으십시오. PureGreen 24를 사용할 때는 일반 소독 용도라면 장비에 적어도 2분간 사용하고, 곰팡이 및 바이러스 관리 용도라면 적어도 10분간 사용합니다. Gym Wipes는 내구성이 뛰어난 대형 물티슈로 운동 전후에 장비에 사용합니다. 일반적인 소독 용도로는 Gym Wipes를 장비에 적어도 2분간 사용하십시오.

이 클리너를 주문하려면 고객 지원 서비스(1-800-351-3737 또는 이메일: customersupport@lifefitness.com)에 문의하십시오.

Life Fitness 호환 클리너

순한 비눗물 또는 순한 비연마성 가정용 세척제를 사용해 디스플레이와 모든 외부 표면을 청소할 수 있습니다. 부드러운 초미세 헝겊만 사용합니다. 청소하기 전에 초미세 헝겊에 클리너를 뿌립니다. 암모니아나 산을 원료로 한 세척제를 사용하지 마십시오. 연마성 세척제를 사용하지 마십시오. 페이퍼 타월을 사용하지 마십시오. 클리너를 장비 표면에 직접 뿌리지 마십시오.

문제 해결 - 트레드밀

고장	예상 원인	시정 조치
전원이 들어오지 않습니다.	ON/OFF 스위치가 올바른 위치에 있지 않습니다.	스위치를 ON 위치로 돌립니다.
	전원이 부족합니다.	전용 20암페어 회로에 트레드밀의 플러그를 꽂습니다. 전압계를 사용하여 콘센트 전압을 점검합니다. 전력이 없을 경우, 패널의 회로 차단기를 리셋합니다.
	선 코드가 파손되었습니다.	선 코드를 교체합니다. Life Fitness 고객 지원 서비스에 문의하십시오.
	선 코드를 콘센트에 잘못 꽂았습니다.	올바른 접촉을 위해 벽 콘센트와 기계에 있는 전원 연결을 점검합니다.
벨트가 중심에서 벗어났습니다.	바닥 표면이 균일하지 않습니다.	트레드밀의 레벨러와 레벨을 점검합니다. 필요한 대로 벨트를 점검하고 장력을 조정합니다.
최대 속도가 감소했습니다.	사용자가 벨트를 밀고 있습니다. 이 현상은 운동자가 벨트가 이동하는 속도보다 더 빠르게 달릴 때 발생합니다. 즉, 운동자의 발이 벨트를 밀면서 달린 결과입니다.	사용자에게 벨트를 한쪽 방향으로 밀지 말라고 지시합니다.
	사용자가 벨트를 오도가도 못하게 막고 있습니다. 이 현상은 체중이 무거운 사용자가 낮은 벨트 속도로 운동할 때 발생합니다. 사용자가 벨트 속도보다 느리게 움직이면, 벨트가 “오도가도 못하게” 됩니다.	
	벨트/덱 고장. 덱 박판이 마모되었거나 벨트 아래쪽이 단단해지고 번쩍거리면서 광택이 납니다.	벨트와 덱을 교체합니다. Life Fitness 고객 지원 서비스에 문의하십시오.
	전원이 부족합니다.	전용 20암페어 회로에 트레드밀의 플러그를 꽂습니다.
기계 아래에서 마찰음이 납니다. ***underneath machine.***	이물질이 기계 밑에 끼어 있을 수 있습니다.	벨트와 기계 아래를 점검합니다. 트레드밀에 간섭을 초래할 수도 있는 먼지와 이물질을 제거합니다.
기계에 전원이 들어와도 디스플레이가 켜지지 않습니다.	디스플레이 콘솔이나 모터 제어판의 연결이 느슨합니다.	모든 전기 연결부를 점검해 올바르게 연결되었는지 확인합니다. Life Fitness 고객 지원 서비스에 문의하십시오.
장치가 마음대로 재설정되거나 일시 정지됩니다.	전원이 부족합니다.	전용 20암페어 회로에 트레드밀의 플러그를 꽂습니다.
	선 코드의 접지 단자 파손.	선 코드를 교체합니다.
	선 코드를 전기 콘센트에 잘못 꽂았습니다.	전기 콘센트와 기계의 전원 연결부가 올바르게 접촉되어 있는지 점검합니다.
	비상 정지 자석이 꼽혀있지 않습니다.	비상 정지 자석을 다시 꼽습니다.
	사용자가 달리기를 하는 동안, 수건이나 기타 품목이 정지 스위치와 접촉하고 있을 수 있습니다.	모든 장애물을 디스플레이 콘솔과 핸들바에서 멀리 치웁니다.
	키패드가 간헐적으로 종료됩니다.	Life Fitness 고객 지원 서비스에 문의하십시오.
	주 배선이 끼어 있습니다.	
	접지 경로가 열려 있습니다.	
	트레드밀이 전용 전원 라인을 사용하고 있지 않습니다 . 두 개의 장비가 라인을 공유하고 있을 가능성이 있습니다.	전기 기사가 배선을 다시 하도록 하여 각 트레드밀이 전용 전원을 사용하게 합니다. 전용 전원은 트레드밀이 해당 회로의 유일한 장치임을 의미합니다.

문제 해결 - 심박 수치

고장	예상 원인	시정 조치
심박수 수치가 처음에는 감지되어 정상적으로 작동하나 이후에 수치가 없어집니다.	휴대 전화 및 휴대용 MP3 플레이어 등의 개인 전자 기기를 사용하면 외부 노이즈 장애가 발생합니다.	노이즈 출처를 제거하거나 운동 장비의 위치를 바꾸십시오. 센서에 대한 손의 움직임을 최소화하십시오. 손과 심장 박동 센서 사이에 접촉이 제대로 이루어져 있는지 확인합니다. 확실히 손이 축축하거나 습기가 있지 않은지 확인합니다.
	장비가 오디오/비디오 장비, 팬, 송수신 겸용 무전기 및 고전압/고전류 전선과 같이 노이즈를 내는 다른 장비와 가까이 있습니다.	
심박 수치가 비정상적으로 높습니다.	0.9미터(3피트) 안에 있는 TV 세트 및/또는 안테나, 휴대 전화, 컴퓨터, 자동차, 고전압 전선, 모터 구동식 운동 장비 및 또 다른 심박 송신기가 전자파 장애를 일으킵니다.	심박 수치가 정확해질 때까지, 제품을 예상 원인에서 몇 인치 떨어뜨려 놓거나 예상 원인을 제품에서 몇 인치 떨어진 곳으로 옮깁니다.
심박 수치가 불규칙하거나 아예 나타나지 않습니다.	가슴띠 송신기 전극이 정확한 심박 수치를 주워 올릴 만큼 충분히 젖지 않았습니다.	가슴띠 송신기 전극을 적십니다*(Polar® 원격 측정 심박수 가슴띠 옵션 참조)*.
	가슴띠 송신기 전극이 피부에 평평하게 밀착되어 있지 않습니다.	가슴띠 송신기 전극이 피부에 평평하게 밀착되었는지 확인합니다(*Polar® 원격 측정 심박수 가슴띠 옵션 참조*).
	가슴띠 송신기는 청소를 해 주어야 합니다.	가슴띠 송신기를 부드러운 비누와 물로 닦습니다.
	가슴띠 송신기가 심박 수신기에서 0.9미터(3피트) 이내에 있지 않습니다.	가슴띠 송신기가 심박 수신기에서 0.9미터(3피트) 이내에 있는지 확인합니다.
	Polar 원격 측정 심박수 가슴띠 배터리가 방전되었습니다.	Polar 원격 측정 심박수 가슴띠 교체 방법에 대한 지침은 Life Fitness 고객 지원 서비스에 문의하십시오.
	Polar 원격 측정 심박수 가슴띠가 심박 수신기와 함께 고정되지 않았습니다.	Polar 원격 측정 심박수 가슴띠가 사용자의 가슴에 제대로 부착되어 있는지 확인하고 콘솔 안의 심박 수신기(비 트레드밀의 경우) 또는 활동 구역(트레드밀의 경우) 쪽으로 가까이 갑니다. 콘솔에 심박수가 표시되도록 최대 10초간 기다립니다. 심박수 가슴띠는 수신기와 통신한 후 약 0.9미터(3피트) 이내 범위에서 작동합니다. 가슴띠가 통신을 시작하려면 수신기로부터 0.5 - 0.6미터(1.5 - 2피트) 범위 안에 있어야 합니다. 디스플레이에 심박수 값이 표시되면 0.9미터(3피트) 이내의 범위에 있도록 하십시오. *참고:* *1. Polar 원격 측정 심박수 기슴띠가 사용자의 가슴에 잘 부착되어 있도록 합니다.* *2. 전극과 사용자 가슴 사이에서 올바르게 전도가 되는지 확인합니다.*

Explore 콘솔 사양

콘솔 화면 유형:	7″ 비 터치 스크린 LCD
LCD 터치스크린 전원 요구 사항:	20.5 -25.5 VDC @ 3.5 A
포트:	RJ45 타입, 상호 교환 가능 네트워크 연결 및 Fitness Entertainment 포트 *(2004년 8월 4일자 FitLinxx CSAFE 사양 호환 전력: 4.75VDC ~ 10VDC; 최대 전류 85mA).*
헤드폰 잭:	3.5mm 스테레오 (*Bluetooth 장치 호환성: 인터넷에 연결되지 않은 장치에서 LFconnect.com으로의 로그인을 지원하는 Android 및 Apple Bluetooth 사용 가능 장치.*
주변 온도 범위 *(작동)*	*10C - 40c (공칭 25C)*
온도 범위 *(보관 / 출하)*	-20C - 60C *(핵심 제한 품목: LCD 터치 스크린)*
습도 범위 *(작동)*	5% - 85% RH *(공칭 40% RH, 비 응축)*
심박수 모니터링 시스템:	특허 획득 Lifepulse™ 디지털 접촉식 심박수 및 Polar® 원격 호환 심박수 모니터링 시스템
속도 범위 *(트레드밀):*	0.5 - 14.0 mph / 0.8 - 23 kph
속도 범위 *(PowerMill):*	20 - 160 spm
경사 레벨 *(Treadmill):*	15
저항 레벨: *(자전거, 크로스 트레이너, FlexStrider 및 PowerMill)*:	26 (0 - 25) *(자전거의 경우 조절 가능, 크로스 트레이너 및 FlexStrider의 경우 속도와 무관, 속도 PowerMill에 따라 좌우됨)*

운동:

트레드밀	수동 목표, 힐, 무작위, 완만한 언덕, Moderate Burn, Vigorous Burn, 고정 시간 인터벌, 가변 시간 인터벌, Life Fitness 체력 테스트, 해군 체력 테스트, 육군 체력 테스트, 해병대 체력 테스트, 공군 체력 테스트, 5K, 10K, WFI Submax 프로토콜, PEB(체력 능률성 배터리)
크로스 트레이너	수동 목표, 힐, 무작위, 완만한 언덕, Moderate Burn, Vigorous Burn, 고정 시간 인터벌, 가변 시간 인터벌, 시작 인터벌, Life Fitness 체력 테스트, 해군 체력 테스트, 유산소 운동, 역 교차 훈련
Lifecycle Exercise 자전거	수동 목표, 힐, 무작위, 완만한 언덕, Moderate Burn, Vigorous Burn, 고정 시간 인터벌, 가변 시간 인터벌, 시작 인터벌, Life Fitness 체력 테스트, 해군 체력 테스트, Watt, MET
FlexStrider	빠른 시작, 수동 목표, 무작위, 힐, 완만한 언덕, Moderate Burn, Vigorous Burn, 고정 시간 인터벌, 가변 시간 인터벌, 시작 인터벌, 체력 테스트
PowerMill	빠른 시작, 수동 목표, 무작위, 힐, 완만한 언덕, Moderate Burn, Vigorous Burn, 고정 시간 인터벌, 가변 시간 인터벌, 체력 테스트, CPAT 테스트, WFI Submax 프로토콜
LFconnect 웹 사이트에서 추가로 이용 가능한 운동: *세계 여행, 폭포 프로그램, 킬리만자로, 격렬한 심박수, 스피드 트레이닝, 사용자 지정 및 나만의 운동 만들기*	

Bluetooth장치 호환성: 인터넷에 연결되지 않은 장치에서 LFconnect.com으로의 로그인을 지원하는 Android 및 Apple Bluetooth 사용 가능 장치.

물리적 치수

	물리적 치수				배송 치수			
	깊이	**너비**	**높이**	**중량**	**깊이**	**너비**	**높이**	**중량**
Explore 콘솔 (트레드밀)	4.30 인치 (110 mm)	20.75 인치 (527 mm)	15.35 인치 (390 mm)	미정	7.50 인치 (190.5 mm)	25.0 인치 (635 mm)	19.0 인치 (482.6 mm)	미정
Explore 콘솔 (자전거, 크로스 트레이너, FlexStrider, PowerMill)	4.30 인치 (110 mm)	16.54 인치 (420 mm)	15.35 인치 (390 mm)	미정	7.50 인치 (190.5 mm)	20.50 인치 (520.7 mm)	19.0 인치 (482.6 mm)	미정

보증 정보

보증 제품.
본 LIFE FITNESS 상업용 운동 장비(이하 “제품”)는 재료 및 작동상 결함이 없음을 보증합니다.

보증 대상.
최초 구매자 또는 최초 구매자로부터 새로 구입한 제품을 인도받은 사람. 추후 제품 양도 시 보증이 취소됩니다.

보증 기간.
아래 도표의 지침에 따라 각 제품별로 보증 기간이 다르게 적용됩니다.

서비스에 대한 운송비 및 보험료 지불자.
제품 또는 보증 대상 부품이 수리를 위해 반송되어야 하는 경우, 처음 1년 동안은 LIFE FITNESS가 모든 운송비와 보험료를 지불합니다. 두 번째 및 세 번째(해당되는 경우) 해에는 귀하가 운송비 및 보험료를 지불해야 합니다.

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

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

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

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

귀하의 의무.
구입 증명서를 보관하고, 설명서에 나와 있는 대로 제품을 사용, 작동 및 관리하며, 결함을 발견한 경우 10일 이내에 고객 지원 서비스에 연락하고, 교체할 결함 부품 또는 필요에 따라 수리를 위해 제품 전체를 반품해야 합니다.

사용 설명서: 제품을 작동하기 전에 사용 설명서를 읽어 보는 것은 매우 중요합니다. 적절한 작동 및 사용자 만족을 위해 설명서에 나와 있는 주기적인 유지 보수 요구 사항을 명심하십시오.

교체용 부품 및 서비스를 받는 방법.
현지 정비 연락처 정보는 이 설명서의 해당 페이지를 참조하십시오. 귀하의 이름, 주소 및 제품의 일련 번호*(콘솔과 프레임에 있는 일련 번호가 서로 다를 수 있음)*를 알려 주십시오. 교체용 부품을 받는 방법 또는 필요할 경우 제품이 있는 장소에서 서비스를 받는 방법에 대한 정보를 얻으실 수 있습니다.

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

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

주법의 효력.
본 보증은 귀하에게 특정한 법적 권리를 부여하며, 귀하의 권리는 주마다 달라질 수 있습니다.

귀하에 대한 당사의 약속.
당사 제품은 최고의 기준에 맞춰 설계 및 제작되었습니다. 귀하가 당사 제품에 완벽하게 만족하시길 바라며 본 보증 조항에 의거하여 가능한 모든 문제를 해결함으로써 최고의 제품을 구매하셨다는 자부심을 계속 간직하시길 바랍니다.

	6개월	***1년***	***2년***
전기			X
기계			X
노동 요소		X	
오버레이	X		
고마모성 품목 *(헤드폰 잭, USB 포트, 액세서리 케이블)*	X		