

EXCITE & ARTIS

사용자 매뉴얼

LIVE



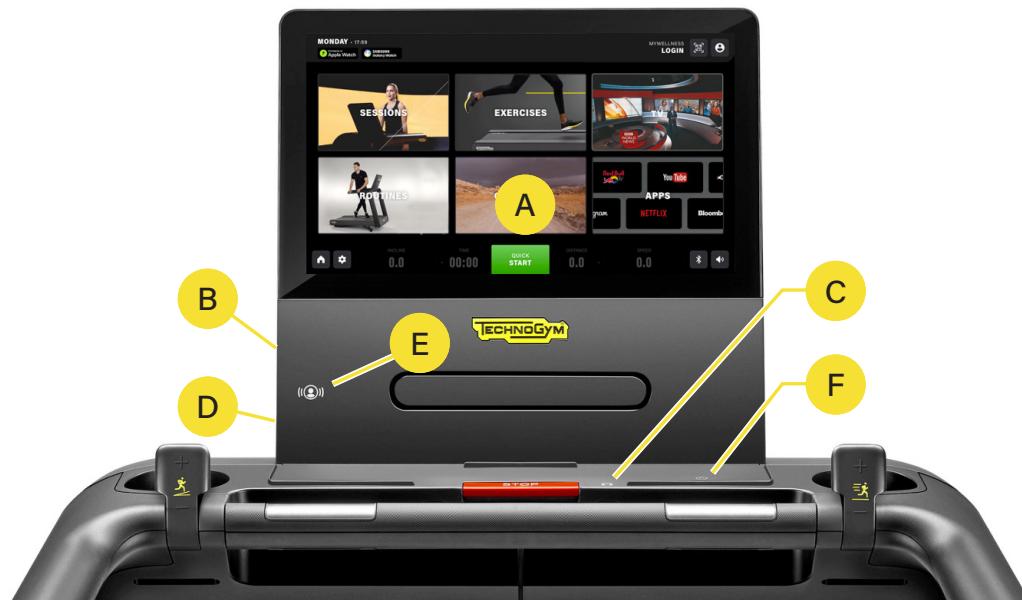
TECHNOGYM®

목차

LIVE 설명	3
Live를 RFID 및 블루투스에 연결.....	4
상태 표시줄	5
상태 표시줄 - Run 트레이닝 표시	6
상태 표시줄 - 다른 제품의 트레이닝 표시	7
네트워크 요건	8
시작 페이지 및 콘텐츠	9
Technogym sessions	10
야외운동 주행	11
루틴	12
운동	13
운동하는 동안 화면에 나타나는 정보	15
운동을 하는 동안 사용할 수 있는 키	16
빠른 운동 시작	18
쿨 다운	19
하이-로우 블록	20
힐	20
스피드 시프트	21
크로스 트레이닝	22
연소	22
목표를 설정한 운동	23
피트니스 테스트	24
스마트 테스트(smart test)	26
단일 단계 모델	27
복수 단계 모델	28
최대 테스트	29
Technogym 최대 테스트	30
Run의 고객 맞춤형 최대 테스트	31
Top 제품의 고객 맞춤형 최대 테스트	32
Wingate 테스트	33
Bruce 테스트	34
수정된 Bruce 테스트	35
수정된 Astrand 테스트	36
Costill & Fox 테스트	37
Naughton 테스트	38
Balke & Ware 테스트	39
밀리터리 테스트	41
Bike와 Recline의 Air Force PRT 테스트	42
Bike, Recline, Synchro의 Navy PRT 테스트	44
Run의 Air Force PRT 테스트	45
Run의 Navy PRT 테스트	45
Gerkin 프로토콜	46
Army PFT 테스트	47
PEB(연방 경찰) 테스트	47
Marine Corps PFT 테스트	48
사전설정 프로필	49
CPR[일정한 심장 박동수] 운동	50
트레이닝 존 운동	51
체중 감소 운동	52
환경설정 메뉴	53

LIVE 설명

- A. **스크린:** 운동과 엔터테인먼트 관련 정보, 설정 및 컨텐츠를 조정하고 확인할 수 있습니다. 테블릿 스타일로 제작된 인터페이스 터치 스크린으로 Technogym App Store의 컨텐츠를 사용할 수 있습니다.
- B. **Technogym 키 입구:** 이 장치는 Technogym 키에서 트레이닝 기록을 읽고 운동 결과를 저장합니다.
- C. **헤드폰 연결:** 헤드폰을 연결하여 오디오 컨텐츠를 들을 수 있습니다.
- D. **USB 포트**
- E. **NFC / RFID 리더기 / Apple watch / 삼성 갤럭시 워치 액티브 (옵션)용 센서**
- F. **무선 충전기 (옵션)**



EXCITE



ARTIS

Live를 RFID 및 블루투스에 연결

RFID 리더기 사용법

운동 시작 전 개인 기기를 제품에 대고 기기의 센서가 리더기 로고와 일치되게 하십시오. 이제 개인 기기가 Technogym 의 클라우드에 연결되어 트레이닝 데이터가 표시되고 올바른 운동 동영상이 나옵니다.

운동 후 그 결과가 Technogym 클라우드에 저장됩니다. Apple Watch 및 삼성 갤럭시 워치 액티브를 연결하려면 스크린 좌측 상단 배지의 지시에 따라 진행하십시오.



Bluetooth 사용법

Bluetooth 기능으로 가능한 것:

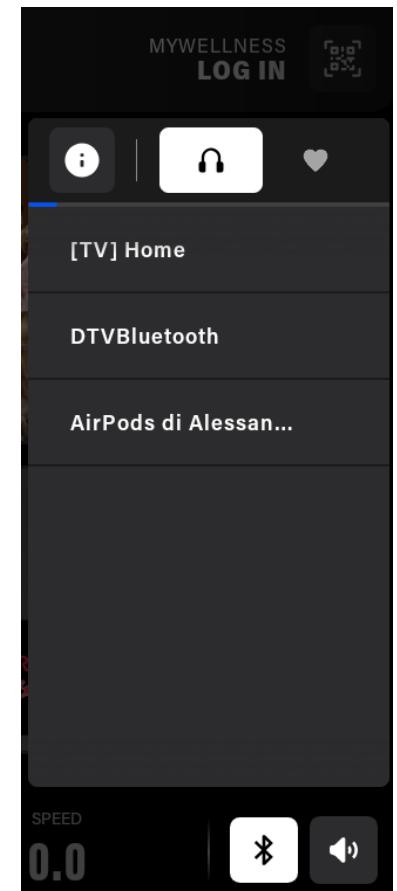
- Live에 Bluetooth 이어셋 페어링
- Live에 Bluetooth/ANT + 심박측정 밴드 페어링

Bluetooth 이어셋 연결

1. 이어셋의 Bluetooth 연결 및 페어링 기능 활성화.
Live에서 Bluetooth 연결 활성화.
2. 연결할 기기 선택: 이어셋.
3. 기기 리스트가 열리면, 사용하는 기기를 선택합니다.

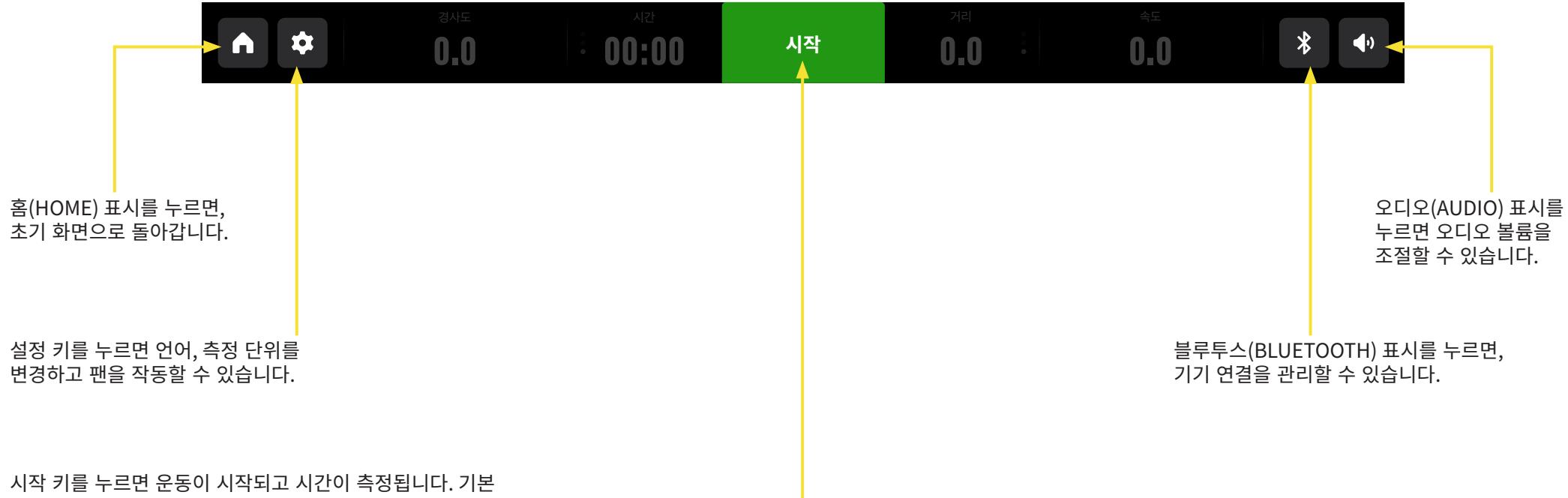
Bluetooth 심박측정 밴드 연결

1. Live에서 Bluetooth 연결 활성화.
2. 연결할 기기 선택: 심박측정 밴드.
3. 기기 리스트가 열리면, 사용하는 기기를 선택합니다.



상태 표시줄

운동 기구의 컨텐츠와 명령키는 모드에 따라서 달라집니다. 상태 표시줄은 항상 화면에 표시됩니다.



시작 키를 누르면 운동이 시작되고 시간이 측정됩니다. 기본 설정된 연령은 30세, 체중은 70kg입니다.

Bike, Recline, Synchro와 Vario에서 이 운동은 일정한 토크로 진행되며, 나이도 1단계에서 시작합니다.

Top에서 이 운동은 일정한 토크로 진행되며, 나이도 5단계에서 시작합니다.

Climb에서 이 운동은 일정한 속도로 진행되며, 나이도 1단계에서 시작합니다.

Run에서 벨트의 시작 속도는 0.8km/h이며, 경사도는 0%입니다.

상태 표시줄 – Run 트레이닝 표시

경사도 변경 키 (Run의 경우)
운동을 하는 동안 경사도 프레임에 표기된 +와 -키로 러닝
벨트의 경사도를 조절할 수 있습니다. 한 번 키를 누를
때마다 0.5% 단위로 경사도가 증가하거나 감소합니다.

왼쪽에 있는 패스트 트랙 기능으로도 경사도 조절이 가능합니다.



홈(HOME) 표시를
누르면, 초기 화면으로
돌아갑니다.

설정 키를 누르면 언어,
측정 단위를 변경하고 팬을
작동할 수 있습니다.

남은 시간 / 주행 시간.

주행 거리.

블루투스(BLUETOOTH) 표시를 누르면,
기기 연결을 관리할 수 있습니다.

오디오(AUDIO) 표시를
누르면
오디오 볼륨을 조절할
수 있습니다.

중단 키
콜 다운 모드를
건너뛰고 운동을
중단할 때
사용합니다.

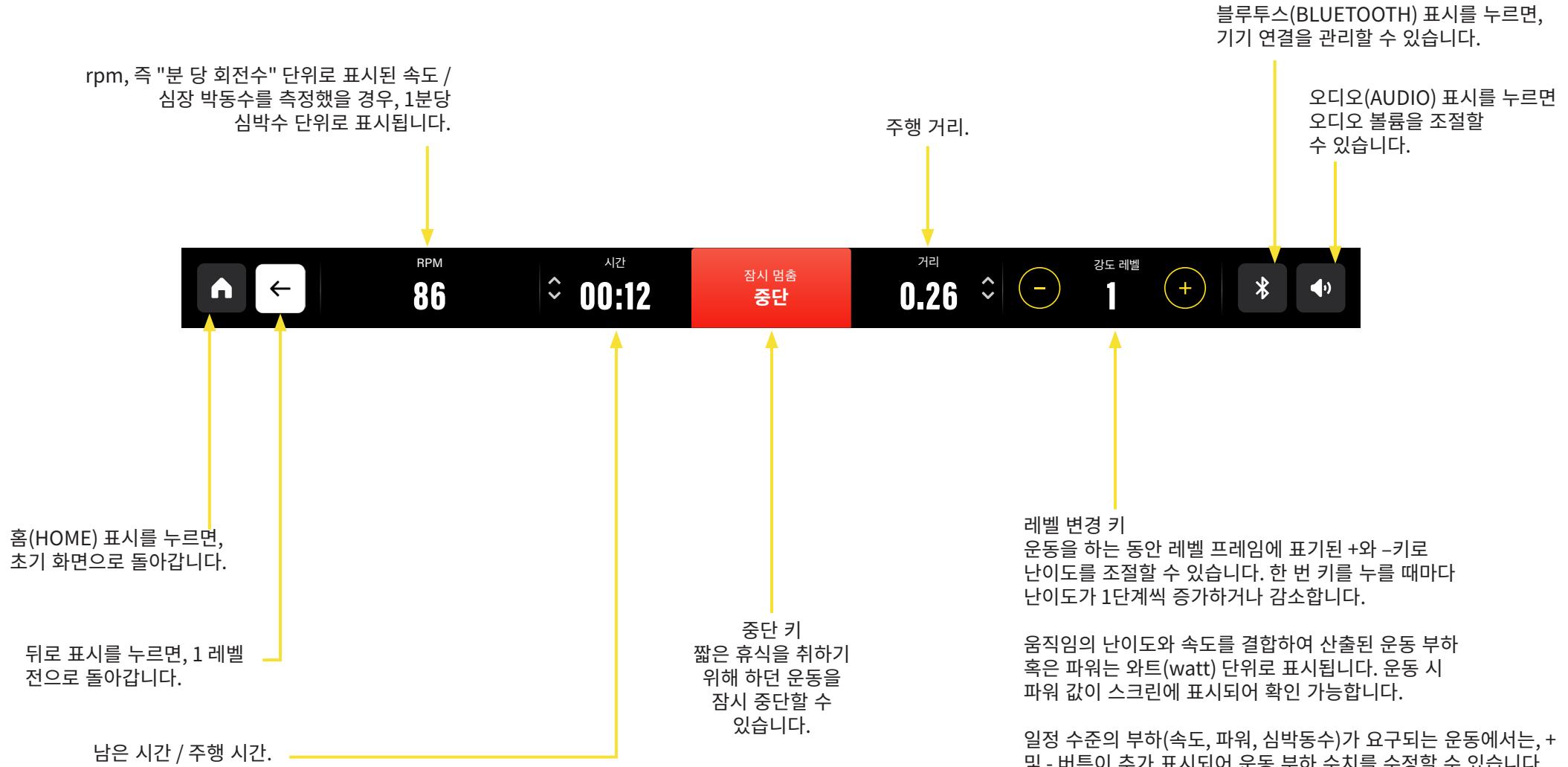
속도 변경 키 (Run의 경우).
운동을 하는 동안 속도 프레임에 표기된 +
와 -키로 러닝 벨트의 속도를 조절할 수
있습니다. 한 번 키를 누를 때마다 0.1 km/h
단위로 속도가 증가하거나 감소합니다.

오른쪽에 있는 패스트 트랙 기능으로도
속도 조절이 가능합니다.



경고 속도 및 경사도 변경 키를 계속 누른 상태로 유지하면 속도/경사도가 갑자기 바뀔 수 있습니다. 속도는 설정된 측정 단위로 설정 키에 표시됩니다.

상태 표시줄 - 다른 제품의 트레이닝 표시



네트워크 요건

서비스 품질은 인터넷의 연결 속도에 따라 다릅니다.

HD화질로 최상의 오디오-비디오를 즐기려면 각 제품에 대해 3 Mbps 이상의 인터넷 연결 속도를 권장합니다. 이 요건은 HD화질을 최대 1080 720 p까지 보장합니다.
연결 속도가 낮을 경우 제품이 사용 가능한 연결 속도에 자동으로 적응하여 서비스 품질 및 해상도를 줄입니다.

1.5 Mbps: 저품질 비디오를 위한 광대역 연결 속도(권장하지 않음)

Wi-Fi 네트워크

제품을 Wi-Fi 네트워크에 연결하려면 다음 요구 사항을 준수하십시오.

표준: IEEE 802.11 a/b/g/n a 2.4 GHz o 5 GHz.

보안 프로토콜: WEP, WPA/WPA2.

액세스 지점/단일 또는 전용 Wi-Fi 라우터.

DHCP: 활성화됨

고급 또는 전문 액세스 지점/Wi-Fi 라우터를 사용하거나, 제품이 공용회사 네트워크 (클럽, 체육관, 호텔)에서 사용되는 경우 다음과 같은 추가 구성이 필요합니다.

세션시간 초과: 비활성화 됨.

임대시간: 최소 3일.

액세스 지점/전용 Wi-Fi 라우터를 단일 SSID(Service Set Identifier)로 구성하십시오. SSID는 숨겨져 있지 않고 보여야 합니다.

동일한 SSID를 여러 번 전송하지 마십시오.(예: 2.4GHz 및 5GHz 대역의 동일한 SSID 또는 다른 액세스 지점/Wi-Fi 라우터에 의해 전송된 동일한 SSID).

동일한 초기 루트의 다른 SSID를 피하십시오.(예, 네트워크 2.4 GHz 및 네트워크 5 GHz).

2.4 GHz 대역을 사용할 경우 1, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12 채널 사용을 권장합니다.

2, 3, 4, 13, 14 채널은 블루투스 장치에 간섭을 일으킬 수 있으니 피하십시오.

시작 페이지 및 콘텐츠

운동 기구의 특성과 대기 모드는 해당 운동 기구의 버전, 사용자의 설정, 사용된 어플리케이션에 따라서 다를 수 있습니다.

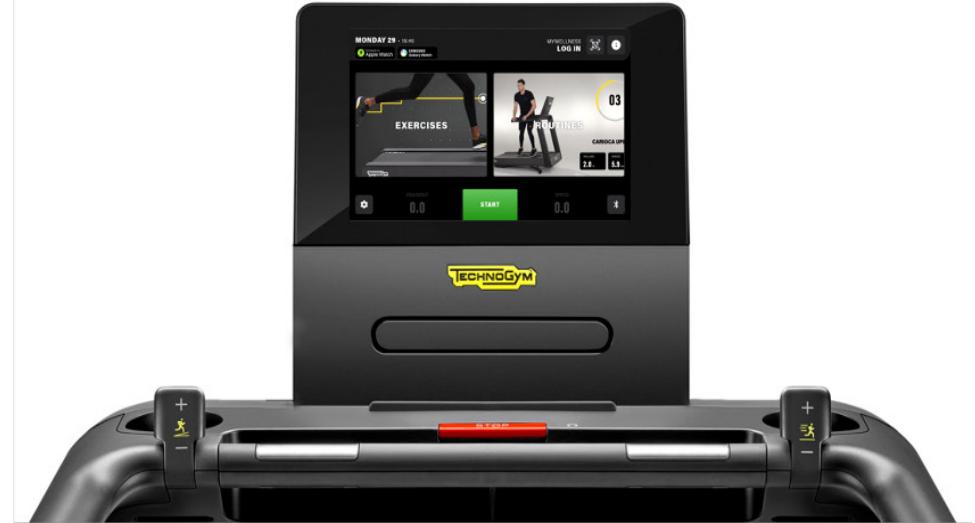
스크린이 완전히 꺼진 상태이거나 스크린세이버 작동 상태일 수 있습니다. 사용자가 스크린을 터치하면 화면이 켜집니다.



EXCITE & ARTIS

LIVE 홈페이지에 표시될 수 있는 콘텐츠:

- Technogym sessions
- 야외운동
- 루틴
- 운동
- 설정
- TV
- 앱



EXCITE 10"

LIVE 10' 홈페이지에 표시될 수 있는 콘텐츠:

- 루틴
- 운동
- 설정

Technogym sessions

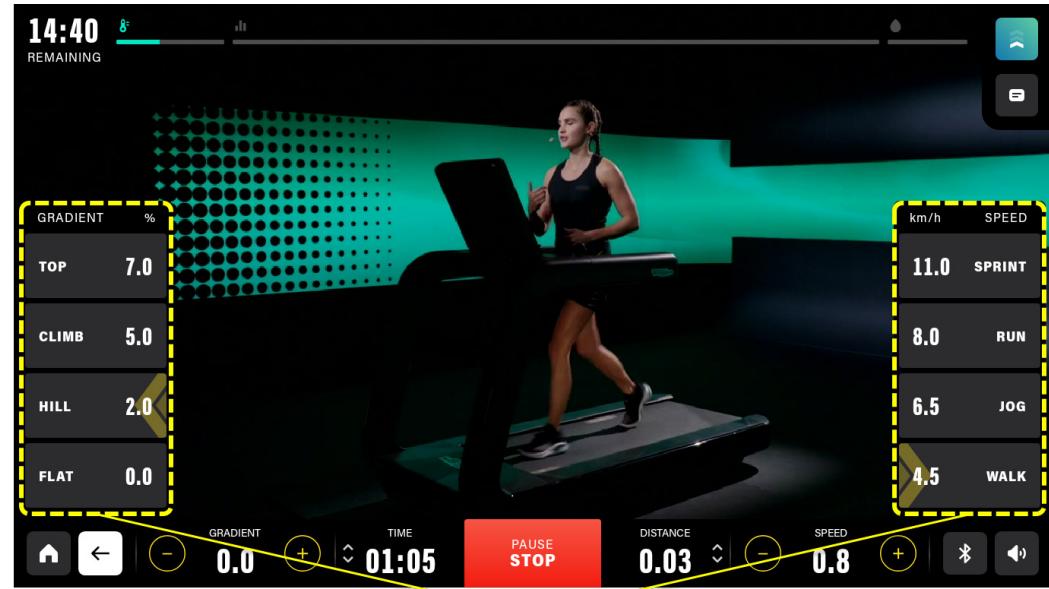
Technogym sessions은 Technogym의 새로운 단독 주문형 콘텐츠이며 해당 라이선스 구매를 통해 이용할 수 있습니다.

Technogym이 선정한 퍼스널 트레이너 세션을 활용하여 즐겁고 흥미롭게, 매력적인 음악을 들으며 훈련의 효과를 극대화하는 운동 지도 및 조언에 따라 원하는 시간에 단계적으로 트레이닝을 진행할 수 있습니다.

초기 화면에서 **SESSIONS** 박스를 선택하고 목적에 가장 적합한 세션을 선택하여 원하는 시간에 선호하는 Technogym 트레이너와 함께 운동해보세요.

진행하면서 편리한 측면 제어장치 또는 스크린 하단의 상태 바를 이용하여 트레이닝 레벨을 언제든 변경할 수 있습니다.

Technogym sessions의 개수 및 유형은 제품에 따라 달라질 수 있습니다. Technogym sessions은 Excite 7000과 9000 라인 및 Artis 라인에서 이용할 수 있습니다. 호환 가능한 라인에는 무료 Technogym 트라이얼 세션 몇 개가 준비되어 있습니다.



경고 측면 키로 인해 속도/경사도가 급속 변경될 수 있습니다. 설정된 측정 단위로 설정 키에 표시되는 속도.

야외운동 주행

Technogym의 새로운 주문형 야외운동 주행 기능은 해당 라이선스 구매를 통해 이용할 수 있습니다. 모든 제품에 세 가지 무료 야외운동 기능이 준비되어 있습니다. 제품을 네트워크에 연결하면 아홉 개의 무료 야외운동 기능을 이용할 수 있습니다.

라이선스 구매 시 서른 개 야외운동 기능 이용이 가능하며 해마다 업데이트됩니다.

초기 화면에서 **야외운동 주행** 박스를 터치하십시오.

아웃도어 주행은 가장 아름다운 전 세계의 도시, 자연 및 해변을 배경으로 촬영한 콘텐츠이며, 사용자는 Technogym 운동을 진행하면서 이러한 콘텐츠를 통해 편안함과 여유를 느낄 수 있습니다.

야외운동 기능은 EXCITE 5000-7000-9000 라인 및 Artis 라인에서 이용할 수 있습니다.



루틴

초기 화면에서 **루틴** 박스를 터치하십시오.

루틴은 모든 제품에서 이용할 수 있는 운동 시퀀스이며 트레이닝 목표 달성을 위해 하나 이상의 특정 근육 그룹을 단련할 수 있습니다.

예:

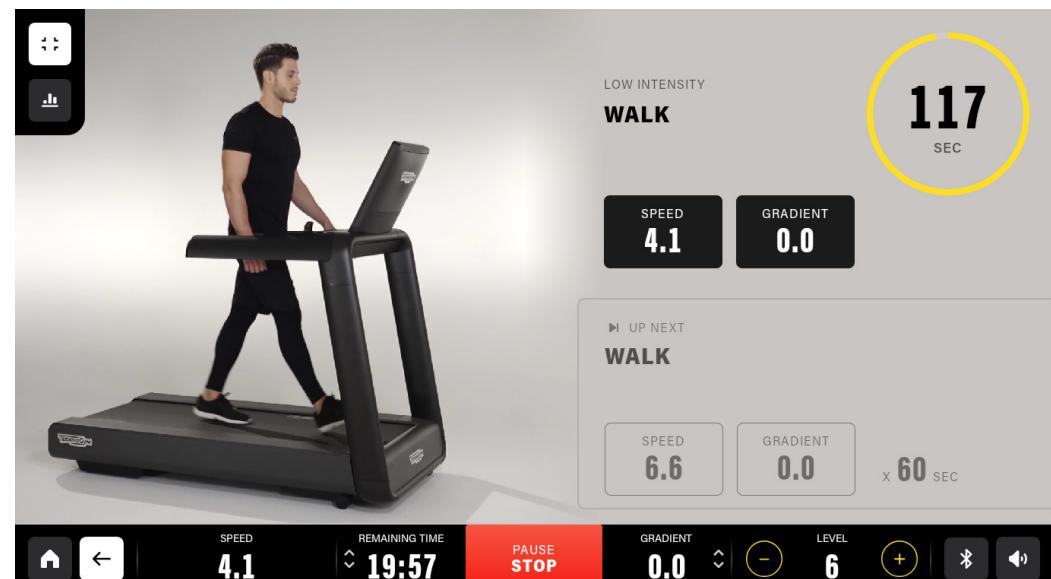
- 힙 루틴: 하체의 모양을 잡아주는데 초점을 맞추었으며, 저항력을 향상시키는 운동 시퀀스입니다.
- 감량 루틴: 지방 연소를 최대화하고 에너지 소비를 증가시키는 운동 시퀀스입니다.
- 스태미나 루틴: 사용자의 근력을 테스트하는 운동 시퀀스입니다.

운동을 실행하기 위해서는 시간과 나이도를 선택해야 합니다.

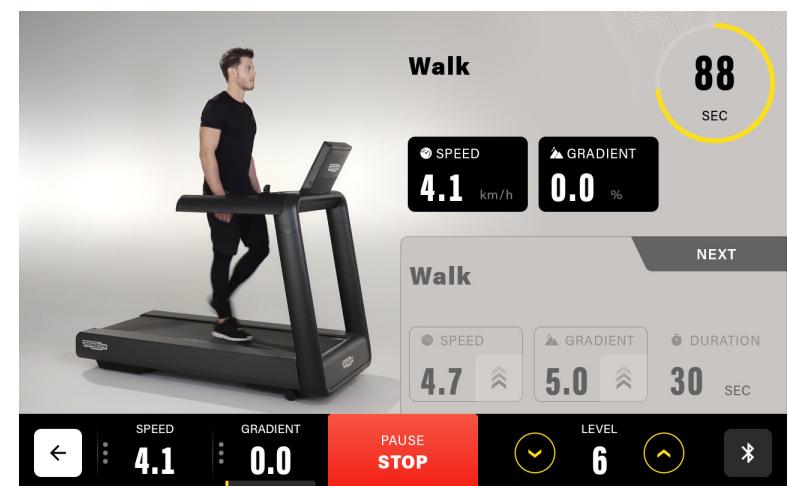
운동할 때 정확한 운동 방법을 보여주는 교육용 영상이 준비되어 있습니다.

루틴은 1분의 쿨 다운 모드 후 종료됩니다.

루틴의 개수 및 유형은 제품에 따라 달라질 수 있습니다.



EXCITE & ARTIS



EXCITE 10'

운동

초기 화면에서 **운동** 박스를 터치하십시오.
모든 제품에 포함된 운동입니다.

사용자가 보다 쉽게 원하는 기능을 찾을 수 있도록 운동은 여러 가지 범주로 나누어져 있습니다.

원하는 운동이나 테스트 실행 순서는 다음과 같습니다.

- 범주의 이름을 터치하면, 중앙에 운동이나 테스트 목록과 간단한 설명이 표시됩니다
- 원하는 운동이나 테스트의 이름을 터치하십시오.

뒤이어 운동 범주 목록과 각 범주별 운동 목록이 나타납니다. 운동 범주와 운동 및 테스트의 수는 제품 라인이나(Artis 또는 Excite) 제품에 따라서 다를 수 있습니다.

목표를 설정한 운동

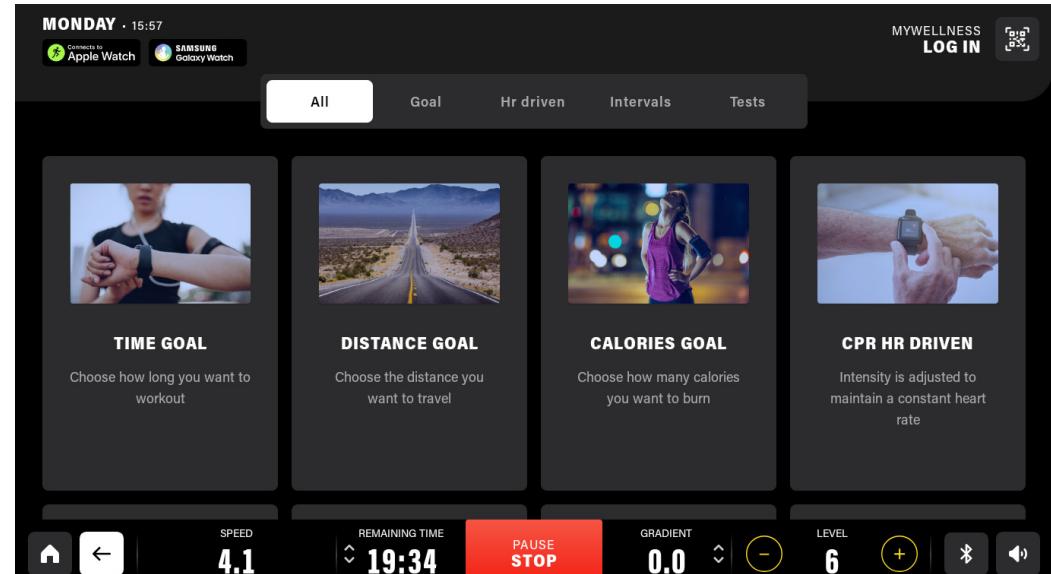
아래의 목표에 수치를 셋팅만 하면 작동하는 모드로, 빠르게 작동시킬 수 있는 운동모드입니다.

- 시간
- 거리
- 칼로리

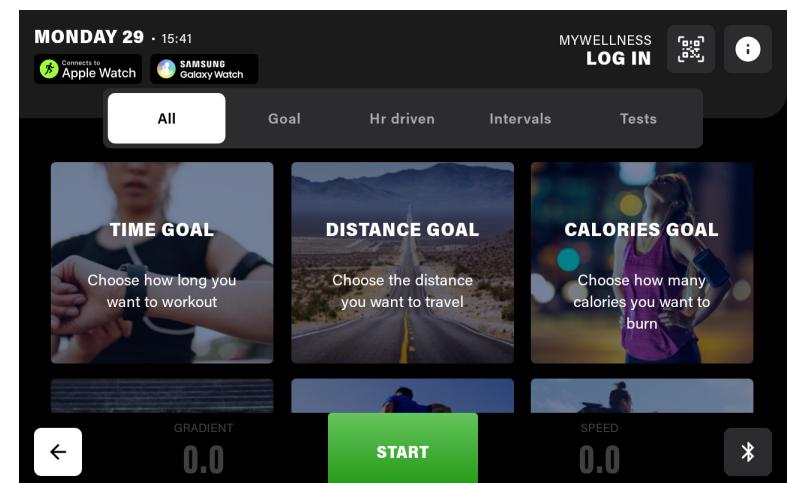
심장 박동수에 따라 조절하는 운동

일정한 심장 박동수에 따라 실행되는 운동모드로 심장 박동수를 모니터 할 필요가 있습니다.

- CPR, 고정 심장 박동수
- 트레이닝 존
- 체중 감소



EXCITE & ARTIS



EXCITE 10'

운동

인터벌 운동

- 하이-로우 블록
- 힐
- 크로스 트레이닝
- 연소, Bike 및 Recline 전용 운동 모드
- 스피드 시프트, Run 전용 운동 모드
- 사전설정 프로필
- 프로필 만들기

테스트

제품 유형에 따라 세 가지 종류의 테스트가 있습니다.

- 최대 테스트
- 준최대 테스트
- 밀리터리 테스트

원하는 운동이나 테스트를 실행하기 위해서는 몇몇 데이터를 입력해야 할 수도 있습니다.

사용자의 나이와 몸무게 입력 여부는 선택 사항으로 기구 작동을 위한 필수적 입력사항은 아닙니다. 나이와 몸무게 입력은 아래의 수치 측정 시 유용할 수 있습니다. 예:

- 몸무게를 입력하면 칼로리 소모 수치가 보다 정확하게 측정됩니다
- 나이를 입력하면 최대 고정 심장박동수가 보다 정확하게 측정됩니다.

관련 정보를 입력하지 않으면 연령 30세, 몸무게 70kg을 기본으로 수치를 계산 합니다.

운동하는 동안 화면에 나타나는 정보

운동하는 동안 스크린의 중앙에는 실행 중인 운동에 관한 데이터가 나타납니다.
제품 종류에 관계없이 공통적으로 나타나는 내용은 다음과 같습니다.

- 경과 시간이 분과 초 단위로 표시됩니다.
- 연소된 칼로리가 킬로칼로리(Kcal) 단위로 표시됩니다.
- 운동 거리가 킬로미터(km) 단위로 표시됩니다.
- 심장 박동수를 측정했을 경우, 1분당 심박수 단위로 표시됩니다.

Bike, Recline 및 Top 제품의 경우 다음의 수치가 나타납니다.

- 파워를 와트(watt) 단위로 표시합니다.
- 속도가 rpm, 즉 "분 당 회전수" 단위로 표시됩니다.
- 난이도가 표시됩니다.

Synchro 및 Vario 제품의 경우 다음의 수치가 나타납니다.

- 파워를 와트(watt) 단위로 표시합니다.
- 속도가 spm, 즉 "분 당 보폭" 단위로 표시됩니다.
- 난이도가 표시됩니다.

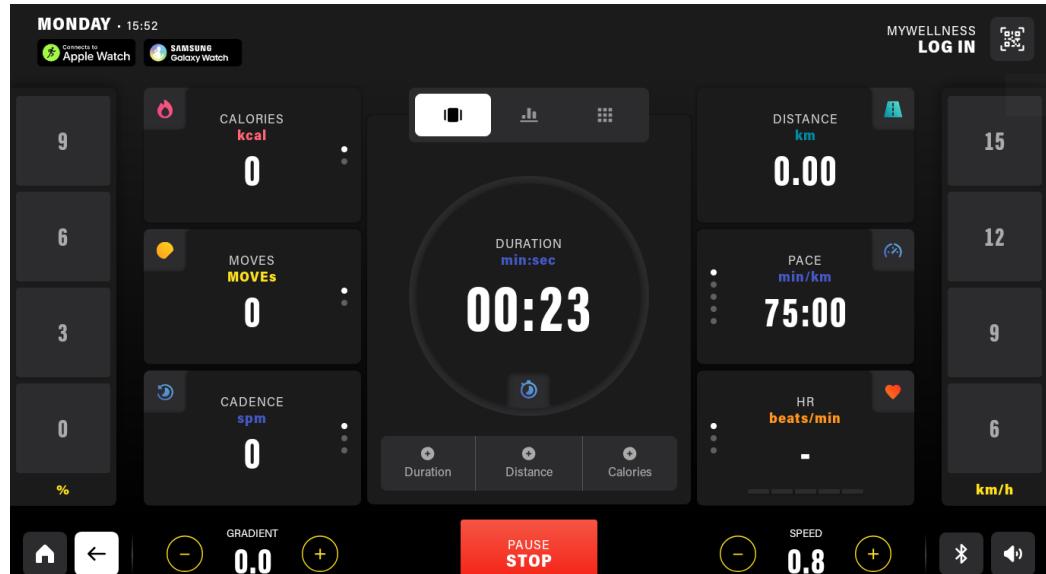
Run 제품의 경우 다음의 수치가 나타납니다.

- 경사도가 퍼센트(%) 단위로 표시됩니다.
- 속도가 km/h 단위로 표시됩니다.
- 페이스가 min/km 단위로 표시됩니다.

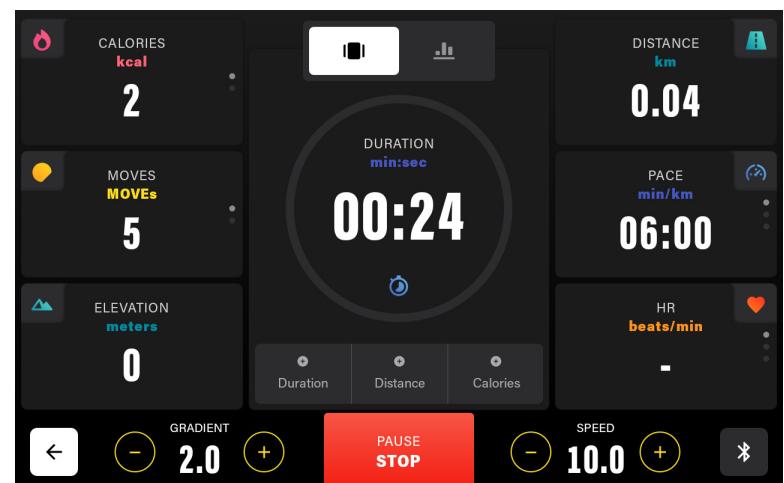
Climb Excite의 경우 거리는 층으로 표시됩니다.



경고 사용자의 심장 박동수가 최대치의 90% 이상 넘어가지 않도록
주의하십시오.



EXCITE & ARTIS



EXCITE 10'

운동을 하는 동안 사용할 수 있는 키

잠시 멈춤 키/중단 키

짧은 휴식을 취하기 위해 하던 운동을 잠시 중단할 수 있습니다. 운동을 잠시 중단하는 동안에는 모든 수치가 차단됩니다. 운동을 다시 시작하려면 **다시 시작**, 키를, 끝내려면 **중단** 키를 누릅니다. 잠시 멈춤 키를 누르면 최대 휴식 시간을 나타내는 메시지가 나타나며, 이 시간이 지나면 운동이 끝나며 잠시 멈춤 키를 누르기 전까지 실행 한 운동의 결과가 나타납니다.

중단 키

쿨 다운 모드를 건너뛰고 운동을 중단할 때 사용합니다.

운동을 완전히 끝내기 위한 **중단** 키는 잠시 멈춤 상태에서 사용 가능합니다.

속도 변경 키 (Run 의 경우)

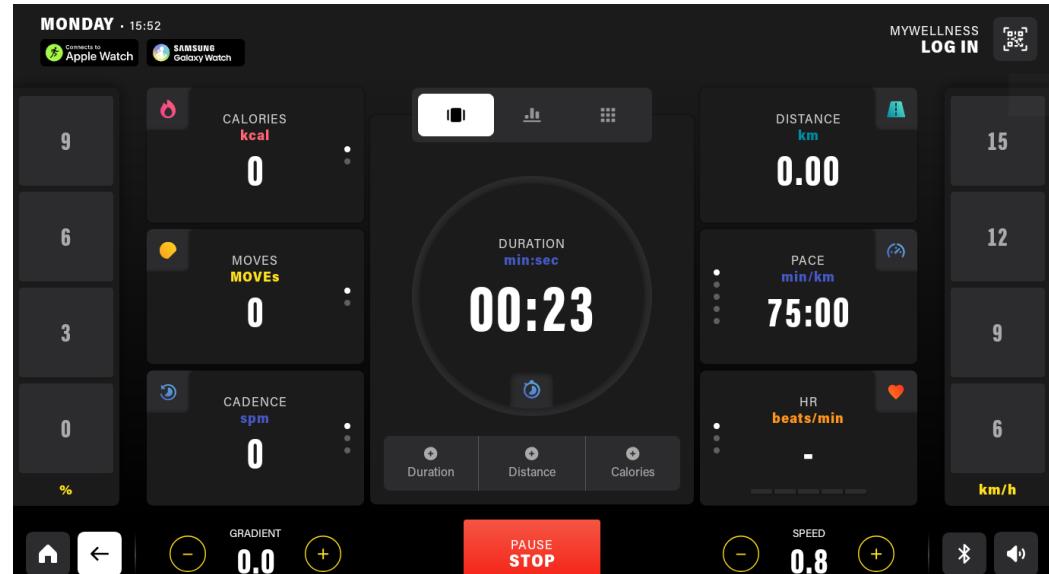
운동을 하는 동안 속도 프레임에 표기된 +와 -키로 러닝 벨트의 속도를 조절할 수 있습니다. 한 번 키를 누를 때마다 0.1 km/h 단위로 속도가 증가하거나 감소합니다.

오른쪽에 있는 패스트 트랙 기능으로도 속도 조절이 가능합니다.

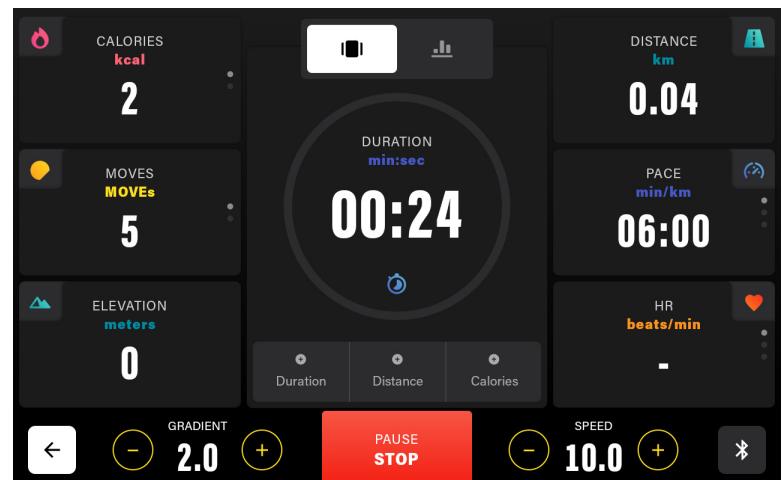
경사도 변경 키 (Run 의 경우)

운동을 하는 동안 경사도 프레임에 표기된 +와 -키로 러닝 벨트의 경사도를 조절할 수 있습니다. 한 번 키를 누를 때마다 0.5% 단위로 경사도가 증가하거나 감소합니다.

왼쪽에 있는 패스트 트랙 기능으로도 경사도 조절이 가능합니다.



EXCITE & ARTIS



EXCITE 10'

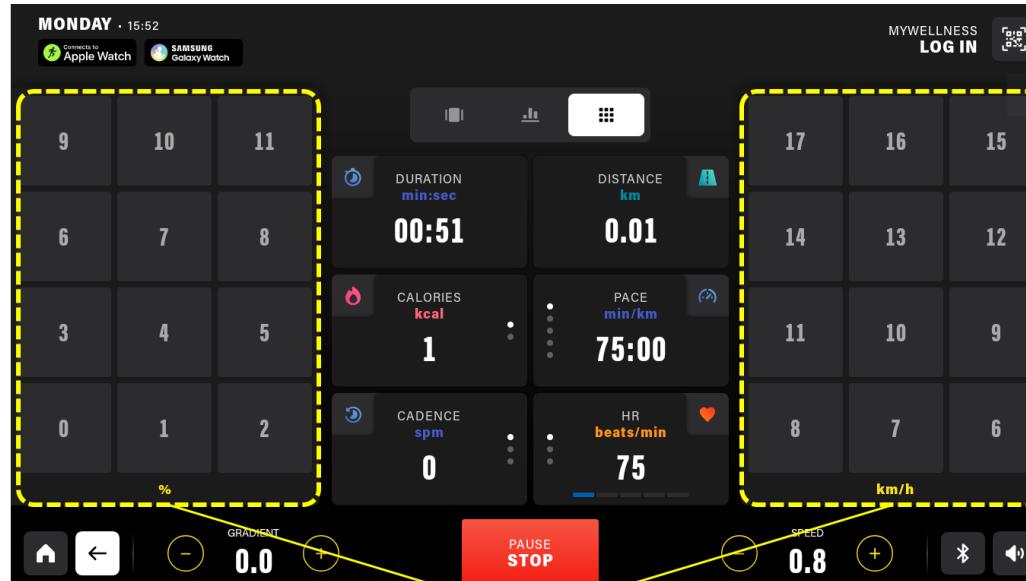
운동을 하는 동안 사용할 수 있는 키

레벨 변경 키 (Bike, Recline, Synchro, Vario, Climb, Top)

운동을 하는 동안 레벨 프레임에 표기된 +와 -키로 난이도를 조절할 수 있습니다. 한 번 키를 누를 때마다 난이도가 1단계씩 증가하거나 감소합니다. 움직임의 난이도와 속도를 결합하여 산출된 운동 부하 혹은 파워는 와트(watt) 단위로 표시됩니다. 운동 시 파워 값이 스크린에 표시되어 확인 가능합니다. 일정한 운동량이 제공되는 운동에서는 (속도, 파워, 심박동수) 그 밖에도 + 및 - 버튼이 나타나므로, 이를 통해 운동량 수치를 수정할 수 있습니다.

스위프트패드(SWIFTPAD)

운동 중, 해당 제품에서 대시보드의 측면 키패드(SWIFTPAD)를 사용하여 레벨/속도 및 경사도를 자동 선택된 값으로 변경할 수 있습니다. 스위프트패드를 통해 제품 조작 인터랙션을 최소화하고 트레이닝에 집중할 수 있습니다. 속도는 설정 메뉴에서 정한 측정 단위로 홈(HOME) 버튼 옆에 표시됩니다.



경고 스위프트패드 측면 키로 인해 속도/경사도가 급속 변경될 수 있습니다. 설정된 측정 단위로 설정 키에 표시되는 속도.

빠른 운동 시작

시작(A) 키를 누르면 운동이 시작되고 시간이 측정됩니다. 기본 설정된 연령은 30세, 체중은 70kg입니다.

Bike, Recline, Synchro, Vario에서 이 운동은 일정한 토크로 진행되며, 나이도 1단계에서 시작합니다.

Top에서 이 운동은 일정한 토크로 진행되며, 나이도 5단계에서 시작합니다.

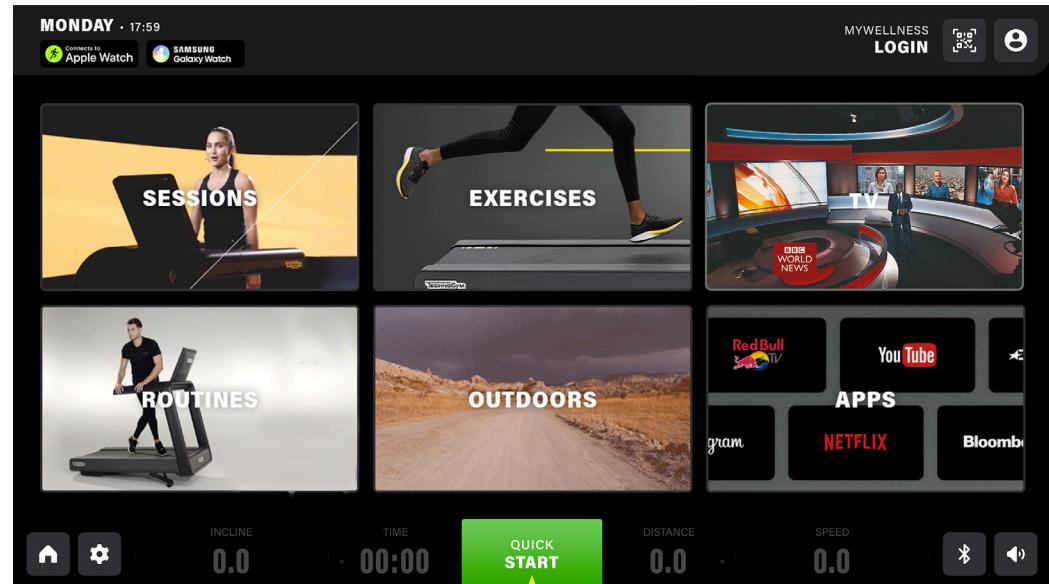
Climb에서 이 운동은 일정한 속도로 진행되며, 나이도 1단계에서 시작합니다.

Run에서 벨트의 시작 속도는 0.8km/h이며, 경사도는 0%입니다.

시작 키 및 스크린 중앙 하단의 박스를 누르면 트레이닝 대시보드가 표시됩니다

대시보드를 선택하면 전체스크린으로 표시됩니다.

몇 초간 사용자 활동이 없으면 대시보드는 전체스크린으로 자동 표시됩니다.

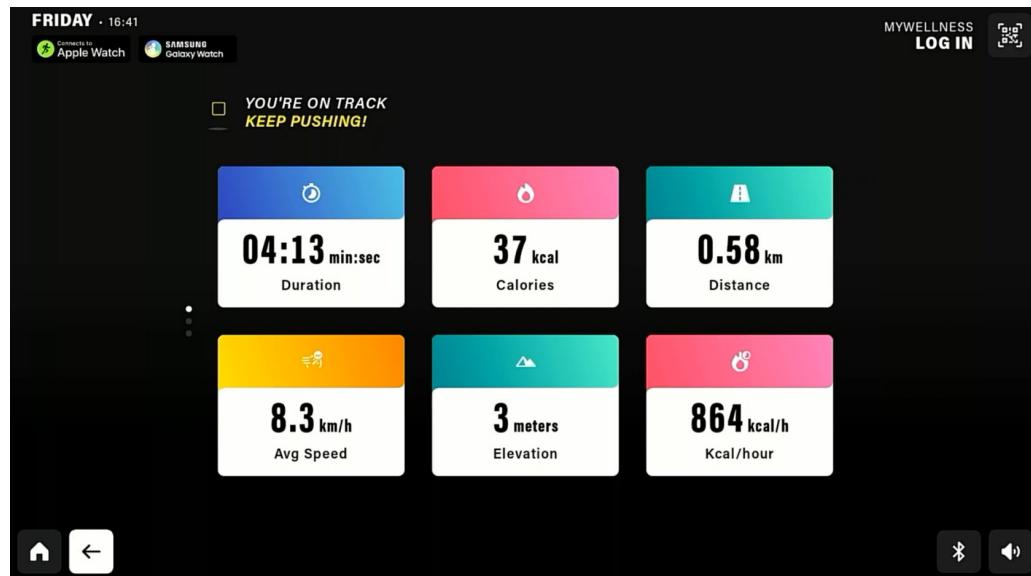


쿨 다운

모든 운동과 테스트의 마지막은 최소 1분간의 쿨 다운 모드로 마무리 됩니다. 이 때, 마지막 단계의 절반 수준의 부하로 운동이 진행됩니다. 운동 중에서와 마찬가지로 부하는 해당 키를 이용하여 변경할 수 있습니다.

트레이닝의 결과는 시각화되어 제공되며, 운동 종류 및 제품 종류에 따라 달라집니다.

심장 박동수와 관련된 결과는 심박수 모니터를 착용하고 최소한 3분 동안 운동을 진행했을 때만 확인 가능합니다.



하이-로우 블록

운동 효과를 극대화하려면 인터벌 트레이닝 도전: 블록 운동은 일반적인 운동모드에 변화를 주며 동작을 반복해서 칼로리 소모를 극대화 하는 운동입니다. 선택할 수 있는 운동 강도의 범위가 80%에서 140%까지로 아주 넓습니다.

유산소 운동 능력을 증진시키며 운동의 효과를 바로 볼 수 있습니다.

이 운동을 실행하기 위해서는 시간과 레벨을 설정해야 합니다. 최소 지속 시간은 10분입니다. 사용자의 나이와 체중 입력은 선택사항입니다.

힐

선택하는 레벨에 따라서 운동 강도가 약간씩 변경: 힐 프로필의 특징은 운동 강도의 섬세한 변화입니다. 운동 강도 선택 범위는 85%부터 120%까지입니다. 유산소 운동 능력을 빠르게 증진시키며 칼로리 연소를 증가시킵니다.

이 운동을 실행하기 위해서는 시간과 레벨을 설정해야 합니다. 최소 지속 시간은 10분입니다.

사용자의 나이와 체중 입력은 선택사항입니다.

힐 프로필은 특정 사용자의 나이도 레벨에 따라서 운용됩니다. 이 때, 사용자의 나이도 레벨은 피트니스 테스트나 스마트 테스트로 측정할 수 있습니다. 운동 전 이 테스트를 수행하고, 결과에서 제시된 레벨보다 높은 단계의 운동은 하지 않는 것이 좋습니다.

스피드 시프트

스피드 시프트 운동은 빠른 반복 설정이 가능합니다. 패스트 트랙 제어 키를 사용하면, 설정된 운동의 속도를 쉽게 변경할 수 있습니다.

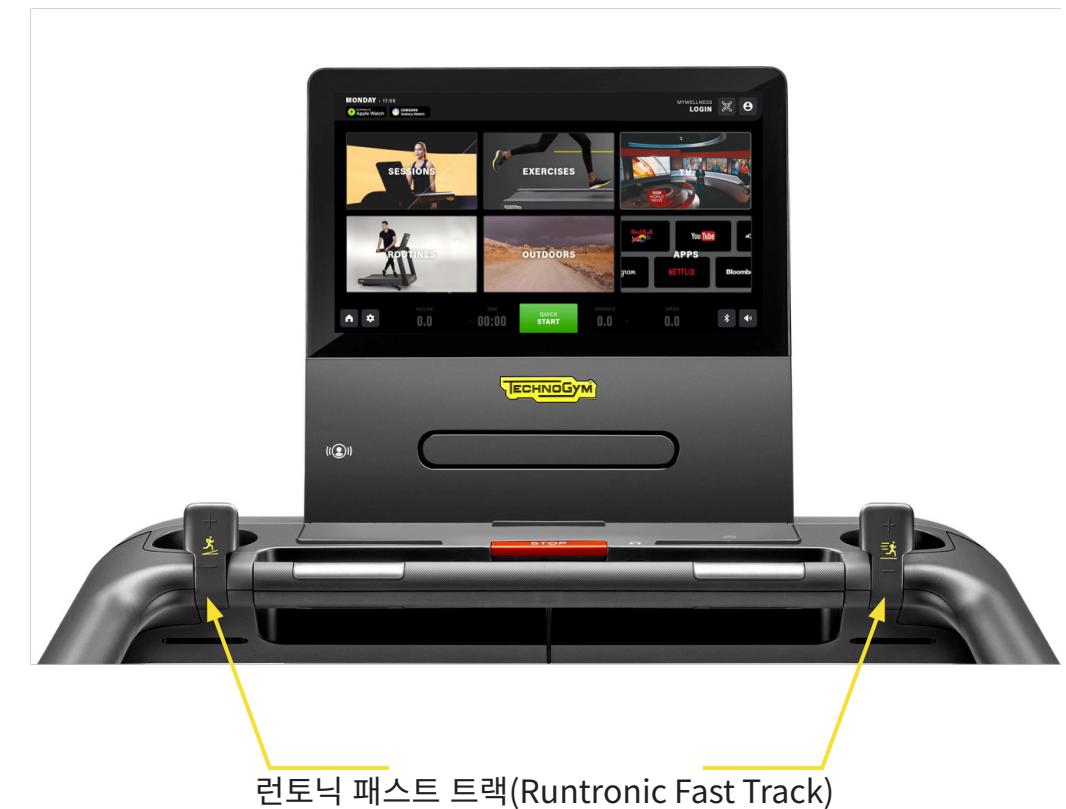
이 운동을 실행하기 위해서는 속도를 설정해야 하며, 2가지, 3가지 또는 4가지의 다른 속도로 설정이 가능합니다.

사용자의 나이와 체중 입력은 선택사항입니다.

운동은 첫 번째 설정된 속도에서 시작됩니다.

운동 중 패스트 트랙 제어 키를 통해 미리 설정한 속도를 쉽게 바꿀 수 있습니다.

Run에서 이용할 수 있는 운동입니다.



크로스 트레이닝

다양한 주행으로 지루하지 않게 즐기세요. 크로스 트레이닝은 다양한 강도로 구성된 중-상급 레벨의 운동입니다.

이 운동을 실행하기 위해서는 시간과 레벨을 설정해야 합니다. 사용자의 나이와 체중 입력은 선택사항입니다.

연소

사용자에게 가장 적합한 강도의 반복 운동 설정: 연소 프로필은 일정한 속도의 무산소 운동으로 구성됩니다. 단기간에 운동 능력을 향상할 수 있습니다.

이 운동을 실행하기 위해서는 시간과 레벨을 설정해야 합니다. 사용자의 나이와 체중 입력은 선택사항입니다.

Bike 및 Recline에서 실행 가능한 운동입니다.

목표를 설정한 운동

목표 운동 모드를 실행하기 위해서는 아래 목표 중 하나를 선택해야 합니다.

- 시간, 혹은 운동 지속시간,
- 주행 거리,
- 연소해야 할 칼로리 수치.

목표 수치 설정.

사용자의 나이와 체중 입력은 선택사항입니다.

Bike, Recline, Synchro, Vario에서 이 운동은 일정한 토크로 진행되며, 난이도 1단계에서 시작합니다.

Top에서 이 운동은 일정한 토크로 진행되며, 난이도 5단계에서 시작합니다.

Climb에서 이 운동은 일정한 속도로 진행되며, 난이도 1단계에서 시작합니다.

Run에서 벨트의 시작 속도는 0.8km/h이며, 경사도는 0%입니다.

피트니스 테스트

피트니스 테스트는 평소 운동을 거의 하지 않거나 적당하게 하는 사용자에게 적합합니다.

테스트를 실시하려면 심장 박동수 모니터가 필요합니다. 심박수가 측정되지 않으면 테스트가 시작되지 않습니다.
테스트를 실행하기 전에 나이, 체중과 성별을 입력하십시오.

피트니스 테스트는 세 단계로 되어 있습니다. 워밍업 단계에서는 운동량을 입력해야 하지만, 마지막 두 단계에서는 심장 박동수에 따라서 조절됩니다.

Bike, Recline, Synchro, Vario의 피트니스 테스트

단계	시간	부하
워밍업	90초	50 와트
1	운동량 달성 후 3분간 지속	최대 심장 박동수의 60%, 워밍업이 끝났을 때, 심장 박동수가 <= 100인 경우
		최대 심장 박동수의 65%, 워밍업이 끝났을 때, 심장 박동수가 > 100인 경우
2	운동량 달성 후 4분동안	최대 심장 박동수의 75%

Run 의 피트니스 테스트

단계	시간	부하
워밍업	90초	속도 3.5km/h, 경사도 0%
1	운동량 달성 후 3분간 지속	최대 심장 박동수의 60%, 워밍업이 끝났을 때, 심장 박동수가 <= 100인 경우
		최대 심장 박동수의 65%, 워밍업이 끝났을 때, 심장 박동수가 > 100인 경우
2	운동량 달성 후 4분동안	최대 심장 박동수의 75%

피트니스 테스트

Climb의 피트니스 테스트

단계	시간	부하
워밍업	90초	40 spm
1	운동량 달성 후 3분간 지속	최대 심장 박동수의 60%, 워밍업이 끝났을 때, 심장 박동수가 <= 100인 경우
		최대 심장 박동수의 65%, 워밍업이 끝났을 때, 심장 박동수가 > 100인 경우
2	운동량 달성 후 4분동안	최대 심장 박동수의 75%

Top의 피트니스 테스트

단계	시간	부하
워밍업	90초	30 와트
1	운동량 달성 후 3분간 지속	최대 심장 박동수의 60%, 워밍업이 끝났을 때, 심장 박동수가 <= 100인 경우
		최대 심장 박동수의 65%, 워밍업이 끝났을 때, 심장 박동수가 > 100인 경우
2	운동량 달성 후 4분동안	최대 심장 박동수의 75%

스마트 테스트(smart test)

스마트 테스트는 사용자의 트레이닝 레벨 수준에 따라 작동하며, 사용자가 "힘들게" 느끼기 시작하는 시점의 부하를 바탕으로 최대 VO2 수치를 측정합니다.

테스트를 진행하려면 사용자가 얼마나 운동에 익숙한지를 나타내는 트레이닝 레벨과 체중을 입력해야 합니다.

테스트가 시작되면 운동 강도가 점차적으로 증가합니다.

테스트는 **중단** 키를 누르면 종료됩니다. 사용자가 운동 강도를 **강함**으로 느낄 때 **중단** 키를 누르십시오. 다음과 같이 9단계 강도를 구분합니다.

- 제로
- 너무 약함
- 매우 약함
- 약함
- 중간
- 열심인 노력
- 강함
- 매우 강함
- 너무 강함

강함 수준의 강도를 느낄 수 없는 경우, 더 높은 트레이닝 레벨을 입력하여 테스트를 반복하십시오.

스마트 테스트는 Bike, Recline 및 Run 제품에서 실행 가능합니다.

단일 단계 모델

이 테스트는 Run에서 실행 가능합니다. 준최대 기반의 프로토콜로 사용자가 부하 수치를 입력합니다.

테스트를 실시하려면 심장 박동수 모니터가 필요합니다. 심박수가 측정되지 않으면 테스트가 시작되지 않습니다.

테스트를 시작하기 위해서는 나이, 체중, 성별, 속도 및 경사도를 입력해야 합니다.

단일 단계 모델은 90초 간의 워밍업 시간을 포함합니다. 워밍업은 절반의 속도와 경사도 0%에서 진행됩니다. 이후 5분간 운동이 실시됩니다.

중단 키를 누르거나 100초 동안 심장 박동을 감지하지 못하면, 테스트가 취소됩니다. 이 경우 테스트 결과가 기록되지 않습니다.

복수 단계 모델

이 테스트는 Run에서 실행 가능합니다. 준최대 기반의 프로토콜로 사용자가 부하 수치를 입력합니다.

테스트를 실시하려면 심장 박동수 모니터가 필요합니다. 심박수가 측정되지 않으면 테스트가 시작되지 않습니다.

테스트를 실행을 위해 나이, 체중 및 성별을 입력한 후, 두 개 단계의 강도에 대해 각각의 모드 및 부하를 입력합니다.

달리기 모드일 경우, 입력 가능한 최저 속력은 7.0km/h, 걷기 모드에서의 최고 속도는 시속 6.9 km/h입니다. 두 번째 단계의 최소 부하는 첫 번째 단계에 입력한 수치에 따라서 조정됩니다.

복수 단계 모델은 90초 간의 워밍업 단계로 시작하는데, 이 단계에서는 첫 번째 단계에 입력한 속도의 절반 속도와 0%의 경사도에서 운동이 진행됩니다.

단계	시간	부하
워밍업	90초	속도 = 1단계 속도의 50%, 경사도 0%
1	4분	사용자가 속도와 경사도 입력
2	4분	사용자가 속도와 경사도 입력

중단 키를 누르거나 100초 동안 심장 박동을 감지하지 못하면, 테스트가 취소됩니다. 이 경우 테스트 결과가 기록되지 않습니다.

최대 테스트

이 테스트는 Run에서 실행 가능합니다.

Top Exite 제품은 고객 맞춤형 최대 테스트와 Wingate 테스트를 제공합니다.

Technogym 최대 테스트 외에 심박수 모니터 최대 테스트도 권장합니다. 심박수 모니터 최대 테스트를 하지 않으면, 최대 심장 박동수 수치를 측정할 수 없습니다.

별도의 의학적 소견이나 체육 전문가의 소견이 있지 않은 이상, 최대 테스트는 **중단** 키를 누를 때까지 진행됩니다. 이 테스트는 사용자가 참을 수 있는 순간까지 운동을 진행하다 **중단** 키를 누르는 순간에 종료됩니다. 따라서 최대 테스트는 훈련받은 사용자, 전문가, 건강 상태가 아주 좋은 사람들에게 적합한 테스트입니다.

그렇지만 여러 단계로 구성된 테스트의 경우에는 **중단** 키를 누르지 않아도 마지막 단계가 끝나면 테스트가 종료됩니다. 이 경우에는 강도가 더 강한 테스트를 실행하시기 바랍니다.

3분 후 테스트는 전 단계보다 약한 강도의 쿨 다운 모드로 마무리 됩니다.

Technogym 최대 테스트

최대 테스트는 사용자가 종료 순간을 선택하는 운동으로, 건강 상태가 좋은 숙련된 사용자에게 적합합니다.

테스트를 실시하려면 심장 박동수 모니터가 필요합니다. 심장 박동수 신호가 없으면 테스트는 시작되지 않습니다.

이 테스트를 실시하려면 나이, 체중, 성별뿐 아니라 최대 심박수도 입력해야 합니다. 최대 심박수에 대한 정보가 없다면 데이터를 입력하지 않은 상태로 진행 하십시오. 이 경우, 나이를 기반으로 예측한 최대 심박수치가 결과에 사용됩니다.

최대 테스트는 달리기 모드로 실행되며 두 단계로 구분됩니다.

1) 워밍업 단계에서는 심박수가 규칙적으로 유지된 상태에서 5분씩 총 3 스텝에 걸쳐 15분동안 심박수를 75%까지 끌어 올립니다.

단계	시간	부하
워밍업_1	5분	최대 심장 박동수의 65%
워밍업_2	5분	최대 심장 박동수의 70%
워밍업_3	5분	최대 심장 박동수의 75%

2) 테스트 단계는 심박수가 규칙적이지 않은 상태에서 진행되며, 0% 경사도에서 매 분마다 속도가 빨라집니다.

테스트는 중단 키를 눌러야만 종료됩니다.

운동 중 심장 박동이 100초동안 감지되지 않으면 테스트가 중단되며 결과가 저장되지 않습니다.

심박수가 85%까지 올라가지 않은 상태에서, 혹은 60초가 채 지나지 않은 상태에서 중단 키를 눌러도 테스트가 중단되며 결과가 저장되지 않습니다.

Run의 고객 맞춤형 최대 테스트

고객 맞춤형 최대 테스트는 고도로 숙련되고 건강 상태가 아주 좋은 사용자들에게 적합한 테스트입니다.

테스트를 실시하려면 나이, 체중, 성별 외에도 아래와 같이 부하 관련 수치도 설정해야 합니다.

- 초기 속도,
- 한 단계에서 다음 단계로 넘어갈 때 증가하는 속도,
- 각 단계의 지속 시간.

특별한 워밍업 단계는 없습니다. 따라서 첫 단계 또는 처음 몇 단계에 걸쳐 부하를 적절히 설정하든지 아니면 테스트를 시작하기 전에 워밍업을 몇 분간 실시하는 것이 좋습니다.

테스트는 **중단** 키를 눌러야만 종료됩니다.

Top 제품의 고객 맞춤형 최대 테스트

고객 맞춤형 최대 테스트는 고도로 숙련되고 건강 상태가 아주 좋은 사용자들에게 적합한 테스트입니다.
심장 박동수 모니터가 권장됩니다. 모니터를 착용하지 않으면 최대 심장 박동수 값을 측정할 수 없습니다.

테스트를 실시하려면 나이, 체중, 성별 외에도 아래와 같이 부하 관련 수치도 설정해야 합니다.

- 시작 단계에서의 파워,
- 한 단계에서 다음 단계로 넘어갈 때 증가하는 파워,
- 각 단계의 지속 시간.

특별한 워밍업 단계는 없습니다. 따라서 첫 단계 또는 처음 몇 단계에 걸쳐 부하를 적절히 설정하든지 아니면 테스트를 시작하기 전에 워밍업을 몇 분간 실시하는 것이 좋습니다.

테스트는 **중단** 키를 눌러야만 종료됩니다.

Wingate 테스트

Wingate 테스트는 Top Excite 제품에서 제공됩니다. 사용자의 트레이닝 수준에 상관없이 실행 가능한 테스트입니다. 심장 박동수 모니터가 권장됩니다. 모니터를 착용하지 않으면 최대 심장 박동수 값을 측정할 수 없습니다. 일정한 토크에서 이루어지는 테스트이며, 저항값을 입력해야 합니다.

최대치의 노력을 필요로 하는 테스트이므로 최소 10분간의 워밍업 단계를 거치는 것이 좋습니다. 마찬가지로 테스트를 종료 할 때도 쿨 다운 모드를 이용하는 것이 좋습니다.

스타트 메시지가 나타나면 30초 동안 최대 속도로 달려야 합니다. **중단** 버튼을 누르면 테스트가 무효화됩니다.

Bruce 테스트

Balke 테스트는 모든 카테고리 사용자가 실시할 수 있는 최대 테스트입니다. 테스트를 실행하기 전에 나이, 체중과 성별을 입력하십시오.
Bruce 테스트의 경우 특별한 워밍업 단계는 없지만, 테스트를 실시하기 전에 몇 분 정도 워밍업을 실시할 것을 권장합니다.

단계	시간	속도	경사도
1	3분	2.7 km/h	10.0%
2	3분	4.0 km/h	12.0%
3	3분	5.5 km/h	14.0%
4	3분	6.8 km/h	16.0%
5	3분	8.0 km/h	18.0%

15분이 경과한 후 또는 **중단** 키를 누르면 테스트가 종료됩니다.

수정된 Bruce 테스트

수정된 Bruce 테스트는 모든 카테고리 사용자 및 고위험군이 실시할 수 있는 최대 테스트입니다.

테스트를 실행하기 전에 나이, 체중과 성별을 입력하십시오.

수정된 Bruce 테스트의 경우 특별한 워밍업 단계는 없지만, 테스트를 실시하기 전에 몇 분 정도 워밍업을 실시할 것을 권장합니다.

단계	시간	속도	경사도
1	3분	2.7 km/h	0.0%
2	3분	3.7 km/h	5.0%
3	3분	3.7 km/h	10.0%
4	3분	4.0 km/h	12.0%
5	3분	5.5 km/h	14.0%
6	3분	6.8 km/h	16.0%
7	3분	8.0 km/h	18.0%

21분이 경과한 후 또는 **중단** 키를 누르면 테스트가 종료됩니다.

수정된 Astrand 테스트

수정된 Astrand 테스트는 고도로 숙련되고 건강 상태가 아주 좋은 사용자들에게 적합한 최대 테스트입니다.

테스트를 실시하려면 나이, 체중, 성별 외에도 아래와 같이 속도 수치도 설정해야 합니다. 속도는 반드시 8.0km/h~13.0km/h로 설정하십시오.

테스트를 하기 전에 걷거나 가볍게 뛰어서 5분 정도 워밍업을 하는 것을 권장합니다.

단계	시간	속도	경사도
1	3분	사용자가 설정	0.0%
2	2분	사용자가 설정	2.5%
3	2분	사용자가 설정	5.0%
4	2분	사용자가 설정	7.5%
5	2분	사용자가 설정	10.0%
6	2분	사용자가 설정	12.5%
7	2분	사용자가 설정	15.5%
8	2분	사용자가 설정	17.5%

17분이 경과한 후 또는 **중단** 키를 누르면 테스트가 종료됩니다.

Costill & Fox 테스트

Costill & Fox 테스트는 고도로 숙련되고 건강 상태가 아주 좋은 사용자들에게 적합한 최대 테스트입니다.

테스트를 실행하기 전에 나이, 체중과 성별을 입력하십시오.

테스트를 하기 전에 걷거나 가볍게 뛰어서 10분 정도 워밍업을 하는 것을 권장합니다.

단계	시간	속도	경사도
1	2분	14.3 km/h	0.0%
2	2분	14.3 km/h	2.0%
3	2분	14.3 km/h	4.0%
4	2분	14.3 km/h	6.0%
5	2분	14.3 km/h	8.0%
6	2분	14.3 km/h	10.0%
7	2분	14.3 km/h	12.0%
8	2분	14.3 km/h	14.0%
9	2분	14.3 km/h	16.0%
10	2분	14.3 km/h	18.0%

20분이 경과한 후 또는 **중단** 키를 누르면 테스트가 종료됩니다.

Naughton 테스트

Naughton 테스트는 심장병을 가지고 있거나 고위험군에 속한 경우를 평가하기 위해 특별히 만들어진 최대 테스트입니다.

테스트를 실행하기 전에 나이, 체중과 성별을 입력하십시오.

Naughton 테스트의 경우 특별한 워밍업 단계는 없습니다. 테스트를 실시하기 전에 몇 분 정도 워밍업을 실시할 것을 권장합니다.

단계	시간	속도	경사도
1	2분	1.6 km/h	0.0%
2	2분	3.2 km/h	0.0%
3	2분	3.2 km/h	3.5%
4	2분	3.2 km/h	7.0%
5	2분	3.2 km/h	10.5%
6	2분	3.2 km/h	14.0%
7	2분	3.2 km/h	17.5%

14분이 경과한 후 또는 **중단** 키를 누르면 테스트가 종료됩니다.

Balke & Ware 테스트

Balke & Ware 테스트는 모든 카테고리 사용자가 실시할 수 있는 최대 테스트입니다.

운동 단계의 부하는 아래 표에 나와 있는 것처럼 남성과 여성 간에 차이가 있습니다.

남성			
단계	시간	속도	경사도
1	1분	5.3 km/h	0.0%
2	1분	5.3 km/h	2.0%
3	1분	5.3 km/h	3.0%
4	1분	5.3 km/h	4.0%
5	1분	5.3 km/h	5.0%
6	1분	5.3 km/h	6.0%
7	1분	5.3 km/h	7.0%
8	1분	5.3 km/h	8.0%
9	1분	5.3 km/h	9.0%
10	1분	5.3 km/h	10.0%
11	1분	5.3 km/h	11.0%
12	1분	5.3 km/h	12.0%
13	1분	5.3 km/h	13.0%
14	1분	5.3 km/h	14.0%
15	1분	5.3 km/h	15.0%
16	1분	5.3 km/h	16.0%
17	1분	5.3 km/h	17.0%
18	1분	5.3 km/h	18.0%

Balke & Ware 테스트

여성			
단계	시간	속도	경사도
1	3분	4.8 km/h	0.0%
2	3분	4.8 km/h	2.5%
3	3분	4.8 km/h	5.0%
4	3분	4.8 km/h	7.5%
5	3분	4.8 km/h	10.0%
6	3분	4.8 km/h	12.5%
7	3분	4.8 km/h	15.0%
8	3분	4.8 km/h	17.5%

테스트를 실행하기 전에 나이, 체중과 성별을 입력하십시오.

Balke & Ware 테스트의 경우 특별한 워밍업 단계는 없습니다. 테스트를 실시하기 전에 몇 분 정도 워밍업을 실시할 것을 권장합니다.

마지막 단계가 완료된 후 또는 **중단** 키를 누르면 테스트가 종료됩니다.

밀리터리 테스트

11분간 지속되는 Gerkin 프로토콜을 제외한 모든 군사 테스트는 가능한 가장 짧은 시간 안에 달려야 할 거리를 목표로 설정합니다. 테스트를 실행하는 동안에는 경사도를 변경할 수 없습니다. 반면에 짧은 시간 내에 목표 거리 주행을 달성하기 위해서 속도를 변경할 수는 있습니다.

테스트는 3분간의 쿨 다운 모드로 마무리되며, 쿨 다운 모드에서의 속도는 마지막 단계 속도의 절반이고 경사도는 0.0%입니다.

테스트는 잠시 멈춤 및 중단이 불가능합니다.

Run 제품으로 모든 밀리터리 테스트를 실행할 수 있습니다.

Bike와 Recline 제품으로는 Navy PRT 및 Air Force PRT 테스트를 실행할 수 있습니다.

Synchro 제품으로 Navy PRT 테스트 실행이 가능합니다.

Bike와 Recline의 Air Force PRT 테스트

Air Force PRT 테스트를 실행하기 위해서는 심장 박동수 모니터가 필요합니다. 심장 박동수가 감지되지 않으면 테스트가 실행되지 않습니다. 테스트를 실행하려면 나이, 체중, 성별과 주단위 운동 횟수를 입력해야 합니다.

테스트는 50와트 부하에서 2분 간의 워밍업으로 시작합니다. 워밍업 단계가 끝나면, 부하가 증가하여 심박수를 분당 125회까지 끌어올립니다. 부하의 증가는 나이, 성별, 사용자의 운동 수준에 따라서 조절됩니다.

이 테스트의 목표는 분당 125회 이상의 심장 박동수를 일정한 파워로 6분 동안 유지하는 것입니다.

만약 심박수 수치가 목표에 도달하지 않으면, 2분마다 파워가 증가합니다. 마지막으로 부하가 증가된 시점을 기점으로 6분을 카운팅합니다.

단계	시간	부하
워밍업	2분	50 와트
1	2분	설정된 수치에 따라 증가
2	2분	+ 50 와트, 최대 심박수가 100 이하일 때 + 25와트, 최대 심박수가 111~120일 때 + 0 와트, 최대 심박수가 120 이상일 때
없음	2분	2단계와 동일

운동 전, 데이터를 입력하는 순간에 심박수가 이미 110 이상이면 테스트를 실행할 수 없습니다. 테스트 중에는 페달 속도를 50~80 rpm으로 유지해야 합니다.

Bike와 Recline의 Air Force PRT 테스트

아래의 경우에는 테스트가 취소되어 결과가 저장되지 않습니다.

- 6분이 지난 다음 분당 심박수가 125 이하로 떨어질 경우,
- 심박수가 이론상 최대 심박수의 85% 이상일 경우,
- 10초 이상 속도가 50 rpm 이하로 떨어지거나 80 rpm 이상으로 올라갈 경우,
- **중단** 키를 눌렀을 경우,
- 100초 동안 심장 박동이 감지되지 않았을 경우,

Bike, Recline, Synchro의 Navy PRT 테스트

테스트를 시작하려면 시간을 설정하고 체중을 입력해야 합니다. 심장 박동수 모니터 사용은 필요하지 않습니다.

이 테스트의 목표는 12분 안에 최대한의 칼로리를 연소하는 것입니다. 칼로리 연소량을 증가하기 위해서 운동의 부하, 즉 속도 및/또는 레벨을 올립니다.

종단 키를 누르면 테스트가 취소되며 결과가 저장되지 않습니다.

잠시 멈춤 상태에서는 시간을 입력할 수 없습니다. 동작을 멈춰도 테스트는 계속 진행되며, 테스트가 끝난 다음 움직이지 않은 시간까지 칼로리 카운팅에 포함됩니다.

Run의 Air Force PRT 테스트

Air Force PRT 테스트에서 사용자는 1% 경사도에서 **2.4 km**의 거리를 가장 짧은 시간 내에 달려야 합니다.

테스트를 실행하려면 나이, 체중, 성별과 초기 속도를 입력해야 합니다.

중단 키를 누르면 테스트가 취소되며 결과가 저장되지 않습니다.

Run의 Navy PRT 테스트

해군 PRT 테스트에서 사용자는 1% 경사도에서 **2.4 km**의 거리를 가장 짧은 시간 내에 달려야 합니다.

테스트를 실행하려면 나이, 체중, 성별과 초기 속도를 입력해야 합니다. 이 외에도 테스트 실행 장소가 고도 1525m(5000 피트) 이하에 위치하는지 혹은 이상에 위치하는지의 여부를 입력해야 합니다.

중단 키를 누르면 테스트가 취소되며 결과가 저장되지 않습니다.

Gerkin 프로토콜

밀리터리 Gerkin 프로토콜을 실행하려면 심장 박동수 모니터가 필요합니다. 심장 박동수가 감지되지 않으면 테스트가 실행되지 않습니다. 테스트를 실행하기 전에 나이, 체중과 성별을 입력하십시오.

단계	시간	속도	경사도
워밍업	3분	4.8 km/h	0.0%
1	1분	7.2 km/h	0.0%
2	1분	7.2 km/h	2.0%
3	1분	8.0 km/h	2.0%
4	1분	8.0 km/h	4.0%
5	1분	8.8 km/h	4.0%
6	1분	8.8 km/h	6.0%
7	1분	9.6 km/h	6.0%
8	1분	9.6 km/h	8.0%
9	1분	10.4 km/h	8.6%
10	1분	10.4 km/h	10.0%
11	2분	11.2 km/h	10.0%

심박수가 이론상 최대 심박수의 85% 이상으로 올라가면 테스트가 종료됩니다. 사용자의 심박수치가 이론상 최대 심박수치 85% 이상으로 올라가면 15초 동안 동일한 부하에서 운동이 진행됩니다.

이론상 최대 심박수의 85% 이상의 수치를 달성하지 못하거나 마지막 단계가 끝나기 전에 **중단** 키를 누르지 않으면 테스트 결과가 저장되지 않습니다.

Army PFT 테스트

Army PFT 테스트에서 사용자는 0%의 경사도에서 **3.2 km**의 거리를 가장 짧은 시간 내에 달려야 합니다.

테스트를 실행하려면 나이, 체중, 성별과 초기 속도를 입력해야 합니다.

중단 키를 누르면 테스트가 취소되며 결과가 저장되지 않습니다.

PEB(연방 경찰) 테스트

PEB 테스트에서 사용자는 0%의 경사도에서 **2.4 km**의 거리를 가장 짧은 시간 내에 달려야 합니다.

테스트를 실행하려면 나이, 체중, 성별과 초기 속도를 입력해야 합니다.

중단 키를 누르면 테스트가 취소되며 결과가 저장되지 않습니다.

Marine Corps PFT 테스트

Marine Corps PFT 테스트에서 사용자는 0%의 경사도에서 **4.8 km**의 거리를 가장 짧은 시간 내에 달려야 합니다.

테스트를 실행하려면 나이, 체중, 성별과 초기 속도를 입력해야 합니다. 이 외에도 테스트 실행 장소가 고도 1370m(4500 피트) 이하에 위치하는지 혹은 이상에 위치하는지의 여부를 입력해야 합니다.

중단 키를 누르면 테스트가 취소되며 결과가 저장되지 않습니다.

사전설정 프로필

다양한 트레이닝이 가능하며, 피트니스 테스트 또는 스마트 테스트를 통해서 사용자에게 알맞은 난이도 레벨을 관리합니다. 운동 전 이 테스트를 수행하고, 결과에서 제시된 레벨보다 높은 단계의 운동은 하지 않는 것이 좋습니다.

사전설정 프로필 트레이닝에서는 심박수 모니터가 필요치 않습니다. 아래의 순서에 따라 운동을 실행합니다.

- 프로필 선택,
- 목표, 시간, 거리 또는 칼로리 선택,
- 목표 수치 설정,
- 난이도 레벨 설정.

운동 중에 레벨이나 목표 수치를 변경하면, 해당 레벨이나 목표 수치가 변경된 단계뿐 아니라 전체 운동에 대한 프로필의 매개 변수가 변경됩니다.

CPR[일정한 심장 박동수] 운동

CPR 운동은 일정한 심장 박동수를 유지하고자 하는 사용자들에게 아주 중요한 운동입니다. CPR 운동 모드에서는 심장 박동을 미리 선택한 수치로 맞춘 다음 이를 운동이 끝날 때까지 일정하게 유지하기 위해서 운동의 부하 수치가 자동으로 조절됩니다.

운동 중 유지할 심장 박동 수치는 운동 프로그래밍 단계에서 설정 가능합니다.

CPR 운동에는 심장 박동수 모니터가 필요합니다. 심장 박동수 신호가 없으면 테스트는 시작되지 않습니다.

아래의 순서에 따라 운동을 실행합니다.

- 목표, 시간, 거리 또는 칼로리 선택,
- 목표 수치 설정,
- 나이 설정,
- Run 제품의 경우, 걷기 모드와 달리기 모드 중 원하는 모드를 선택,
- 운동 중 일정하게 유지할 심장박동 수치를 설정,
- **시작 키 누르기.**

심장 박동수가 100초 이상 감지되지 않으면 CPR 운동을 계속할 수 없습니다. 이 경우 다음 중 한 가지를 선택할 수 있습니다.

- CPR 운동이 아닌 목표 운동 모드로 전환하여 운동을 계속할 수 있습니다.
- 운동을 종료합니다.

트레이닝 존 운동

트레이닝 존 운동은 일정한 심장박동수를 유지하는 운동 모드에서 실행되는 운동입니다. 목표 심장박동수치는 사용자의 몸 상태에 따라서 결정됩니다. 사용자는 약한 강도, 중간 강도, 높은 강도 중에서 적당한 강도를 선택합니다.

CPR 운동에는 심장 박동수 모니터가 필요합니다. 심장 박동수 신호가 없으면 테스트는 시작되지 않습니다.

아래의 순서에 따라 운동을 실행합니다.

- 나이 설정,
- Run 제품의 경우, 걷기 모드와 달리기 모드 중 원하는 모드를 선택,
- 운동 강도 선택,
- 운동 지속시간 설정,
- **시작 키 누르기.**

심장 박동수가 100초 이상 감지되지 않으면, 트레이닝 존 운동을 계속할 수 없습니다. 이 경우 다음 중 한 가지를 선택할 수 있습니다.

- CPR 운동이 아닌 목표 운동 모드로 전환하여 운동을 계속할 수 있습니다.
- 운동을 종료합니다.

체중 감소 운동

체중 감소 운동은 정해진 시간에 칼로리 연소량을 최대화하기 위한 운동입니다.

체중 감소 운동은 일정한 심장 박동수 모드에서 진행하는 첫 단계, 그리고 실제로 운동하는 두 번째 본 단계로 구성됩니다. 그렇기 때문에 최소한 첫 번째 단계에서는 심장 박동수 모니터가 필요합니다. 심장 박동수 신호가 없으면 테스트는 시작되지 않습니다.

아래의 순서에 따라 운동을 실행합니다.

- 나이 설정,
- 성별 설정,
- Run 제품의 경우, 걷기 모드와 달리기 모드 중 원하는 모드를 선택,
- 운동 시간 설정 사용자의 운동 심장 박동수를 측정하고 실제 운동 변수를 처리하려면 첫 몇 분 정도는 운동을 실시해야 합니다. 따라서 총 테스트 시간은 10분 이상이어야 합니다,
- **시작 키 누르기.**

심장 박동수가 100초 이상 감지되지 않으면 트레이닝 존 운동을 계속할 수 없습니다.

Top 제품에서는 "체중 감량" 운동을 실행할 수 없습니다.

환경설정 메뉴

제품의 환경설정을 개인화하려면 아무 키나 눌러서 대기 모드로 가십시오.

그런 다음 볼륨 키를 몇 초간 누르십시오.

비밀번호 입력란에 2406을 입력하고 **확인** 키를 누르십시오.

환경설정 메뉴의 매개변수는 아래와 같은 범주로 분류되어 있습니다.

- 일반 설정
- 운동 설정
- 초기 화면
- 날짜 및 시간
- 네트워크
- 터치 스크린 보정

환경설정 메뉴에서 나가려면 상태 표시줄에서 **뒤로** 표시를 누르십시오.

일반 설정

USB 키에 모든 환경설정을 저장하거나 USB 키의 모든 환경설정을 가져올 때 사용하는 두 개의 키가 있습니다. 이러한 키를 사용하여 전체 메뉴 내용을 한 제품에서 다른 제품으로 간편하게 이동할 수 있습니다.

이 페이지에서 설정할 수 있는 매개변수는 다음과 같습니다.

- **언어.** 인터페이스 언어를 선택하기.
- **측정 단위.** 측정 단위를 킬로미터와 킬로그램(km), 또는 마일과 파운드(mls)중에서 선택하기.
- **시설 URL.** Technogym 클럽에서 지정한 인터넷 주소(URL)를 설정하기.
- **인터넷.** 인터넷 연결 활성화 또는 비활성화.
- **TV.** TV 연결 활성화 또는 비활성화.

매개변수 이름 옆에 설정된 수치가 있습니다.

환경설정 메뉴

운동 설정

최대 운동 시간 선택.

이 기능은 설정된 시간이 지나면 기구의 작동이 자동적으로 멈추게 합니다. 예를 들어서 최대 운동 시간을 30분으로 설정했다면, 운동의 종류에 상관없이 일단 시작 키를 누르고 나면, 30분이 지나서 운동이 자동으로 종료됩니다.

운동의 최대 지속 시간은 분 단위로 설정됩니다.

Technogym 키에 수록되어 있는 운동에는 이렇게 설정된 최대 지속 시간이 적용되지 않습니다.

최대 잠시 멈춤 시간 선택.

운동의 잠시 잠시 멈춤 기간을 설정하려면. 여기 설정된 시간이 끝나면, 설정된 잠시 멈춤이 종료되고 운동도 종료됩니다.

최대 잠시 멈춤 시간은 초 단위로 설정됩니다.

쿨 다운 모드 시간 선택.

세션 쿨다운 모드 시간을 5초에서 180초로 설정 하려면.

사용자 측정을 위한 속도 선택.

사용자 측정 기능이 활성화되는 속도를 설정하기 위해. Run 제품에 포함된 기능.

경사도 모드 작동 여부 선택.

러닝 벨트의 경사도를 활성화 또는 비활성화하기 위해. Run 제품에 포함된 기능.

운동 종료를 나타내는 LED 표시 시간 선택.

운동 종료 몇 분 전에 측면 핸들의 끝에 위치한 LED 조명이 켜지고 제품이 곧 이용 가능함을 표시하려면: **in motion light**. Run 제품에 포함된 기능.

환경설정 메뉴

대최기 화면 설정

스크린세이버 작동 여부 선택.

운동 기구를 사용하지 않으면 스크린이 꺼집니다. 스크린이 꺼지기 전에 스크린세이버 작동 여부를 선택할 수 있습니다.

스크린세이버 작동 시간 선택.

스크린 세이버가 활성화된 경우, 이 기능을 사용하면 화면이 꺼지기 전에 스크린 세이버가 켜져 있는 몇 분의 시간을 설정합니다.

언어 변경 가능 여부 선택.

언어 변경이 가능한 옵션의 제품일 경우, 초기 화면에 인터페이스 언어를 선택할 수 있는 키가 있습니다.

환경설정 메뉴

날짜 및 시간 설정

시간 포맷 선택.

12시간 혹은 24시간 중 선택할 수 있습니다.

mywellness 네트워크에서 제공되는 데이터 사용 여부 선택.

네트워크가 위도와 경도를 감지하고, 이에 따라 시간대를 설정합니다.

네트워크에서 제공되는 시간 사용 여부 선택.

이전 옵션이 활성화된 경우, 활성화됩니다.

시간 설정.

네트워크에서 시간 읽기 옵션이 활성화되지 않은 경우, 시간을 수동으로 설정할 수 있습니다.

환경설정 메뉴

TV 설정

TV 설정에 관한 내용은 4페이지로 구성됩니다.

채널

이 페이지에서 채널 목록을 관리합니다.

디지털 채널, 아날로그 채널, 케이블 채널 검색이 가능합니다.

이미지

색상, 대비, 밝기, 색조 관리.

표준 TV 채널

제품을 사용하는 국가의 표준 TV 채널 선택.

저장

이 페이지에는 다양한 저장 키들이 있습니다.

- **USB 키에 저장**

USB 키에 TV 설정을 저장해서 다른 제품에 적용할 수 있습니다.

- **USB 키에서 가져오기**

USB 키에서 모든 TV 설정을 가져오려면. 이 기능으로 동일한 TV 설정을 여러 제품에 적용할 수 있습니다.

- **변경 저장**

TV 설정 관련 변경 내용을 저장할 수 있습니다.

- **모든 채널 삭제**

저장된 모든 채널을 삭제할 수 있습니다.

LIVE_ko_AA
OSM01162

