

Octane®

F I T N E S S



Эллипсоид XT-One

Руководство по управлению
консолью и инструкции по
настройкам -

Стандартная консоль

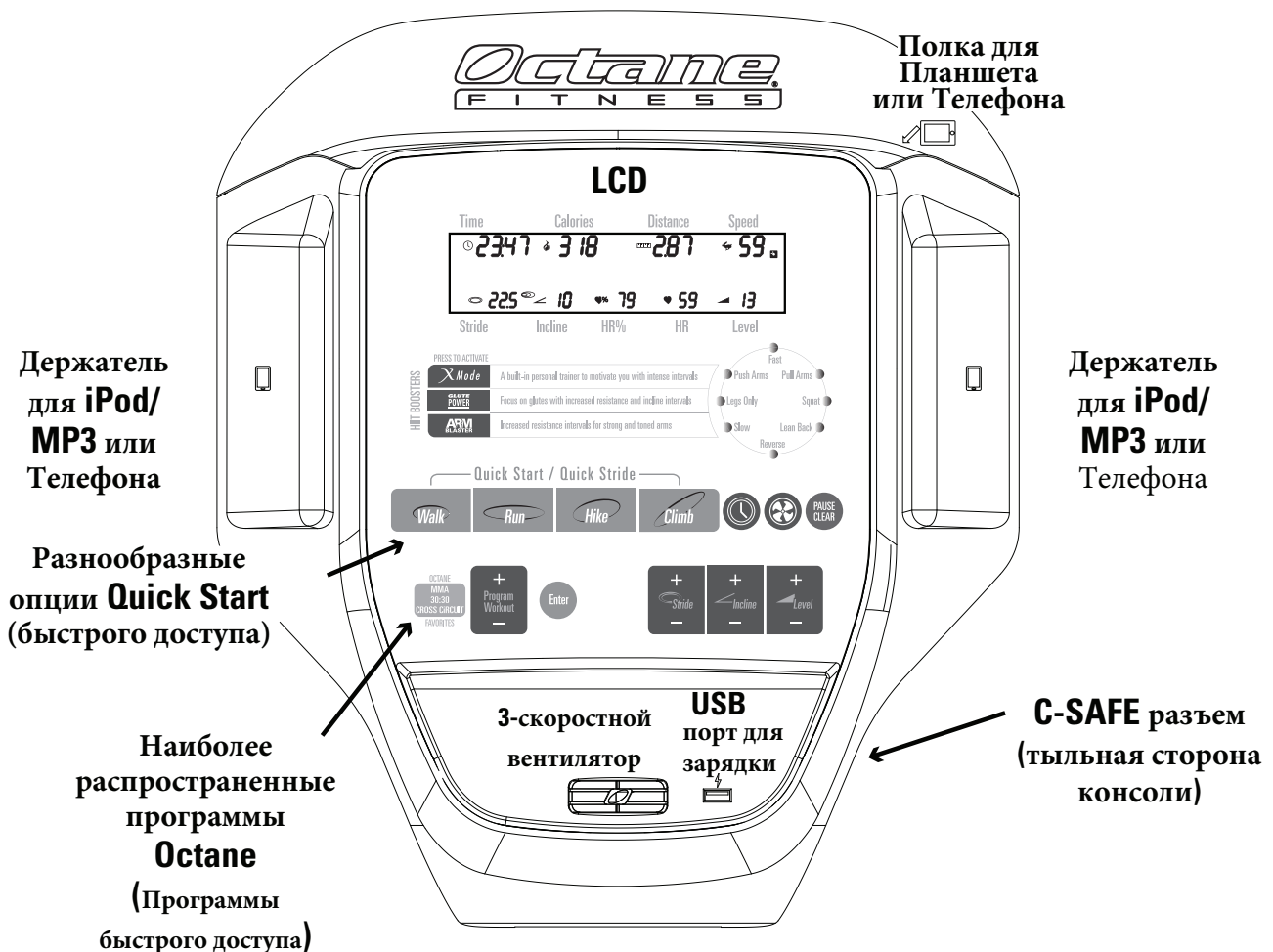
РУКОВОДСТВО ПО УПРАВЛЕНИЮ СТАНДАРТНОЙ КОНСОЛЬЮ

Будьте готовы к тому, что использование эллипсоида значительно разнообразит Ваши тренировки! Стандартная консоль предлагает множество заранее запрограммированных тренировок под управлением сложнейшей электроники, что будет способствовать поддержанию Вашего интереса и мотивации. Данное руководство познакомит Вас с основными характеристиками, данными дисплея и кнопками цифровой клавиатуры; а потом садитесь на тренажер, начните крутить педали, выберите Вашу тренировку и скорректируйте настройки! Наслаждайтесь!

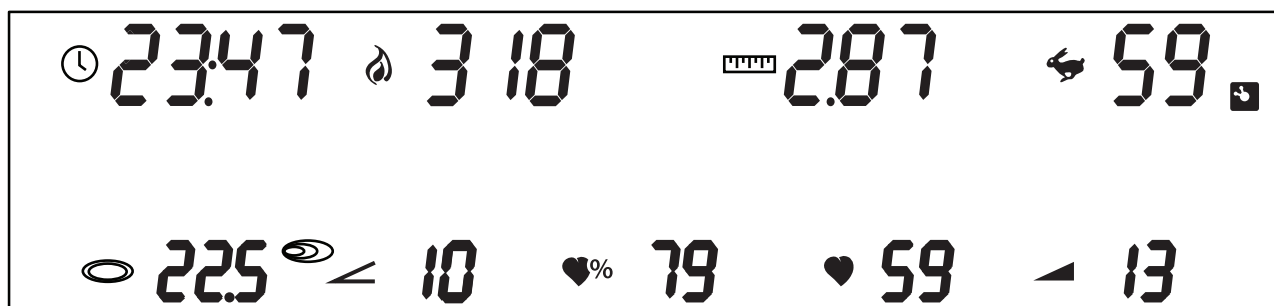
Характеристики Консоли тренажера XT-One

Стандартная консоль XT-One включает множество функций, способствующих обогащению Вашего опыта тренировок:









- Встроенный LCD экран отображает важные сведения тренировки и инструкции, что сделает Ваши тренировки безопасными и интересными;
- Удобные полки и ячейки для телефона, планшета, iPod®/MP3 и других электронных устройств, а также USB порт для их зарядки во время тренировки;
- 3-скоростной вентилятор для комфортного обдува;
- Возможность предварительного программирования кнопок цифровой клавиатуры, что позволит Вам очень быстро выбрать желаемую тренировку;
- C-SAFE разъем для соединения внутри клуба.






Динамический Экран (LCD)



В верхней части стандартной консоли расположен LCD экран, который предлагает Вам ввести важную информацию, динамически отражает все важные данные тренировки, и выдвигает на первый план такие аспекты Вашей тренировки, как предстоящие интервалы времени и изменения сопротивления. Следите за экраном во время настройки и в процессе самой тренировки - это будет направлять Вас, мотивировать и вознаградит Вас сводной информацией в конце каждой сессии.







Изображение	Описание
	Отображает время тренировки, которое отсчитывается от 0:00. Время можно увеличить или уменьшить во время тренировки. Максимальное время тренировки, которое пользователь может установить, 99:00. Когда отображается реальное время тренировки, таймер ведет отсчет до 99:59, затем на экране отображается 0:00. Обратитесь к разделу Настройки пользователя (клуба) данного руководства, чтобы изучить возможность изменения максимального времени тренировки или переключения счетчика времени "count up" или "count down".
	Отображает оценку общего количества сожженных во время тренировки калорий , основанную на введенном весе пользователя. Если значение веса не введено, калории рассчитываются исходя из веса пользователя в 150 фунтов (68 кг).
	Отображает оценку общего расстояния , пройденного во время тренировки. Данные о расстоянии могут отражаться либо в милях (Английская мера исчисления) или километрах (метрическая мера исчисления). В настройках по умолчанию стоит Английская мера исчисления. Обратитесь к разделу Настройки пользователя (клуба) данного руководства, чтобы переключить Английскую меру на метрическую.
	Отображает Вашу текущую скорость в оборотах в минуту (rpm).
	Если горит данное изображение, это означает, что активна система ANT+™ беспроводной связи и обнаружения сигнала от дополнительного беспроводного нагрудного ремня контроля ЧСС.
	Отображает информацию о длине шага , приблизительное горизонтальное расстояние эллиптического рисунка в дюймах (Английская система исчисления) или сантиметрах (метрическая система исчисления). Длина шага равна от 20 дюймов (51 см) до 28 дюймов (71 см).
	Когда загорается это изображение, активируется система SmartStride . Как только Вы меняете темп или направление, система SmartStride интуитивно корректирует длину шага с увеличением в 1-дюйм (2-см), чтобы движения были естественными. Одновременно нажмите кнопки Stride (+) и (-) на цифровой клавиатуре, чтобы активировать/деактивировать систему SmartStride.
	Отображает уровень уклона (1-10), где 1 - это наименьший уровень уклона, а 10 - наибольший уровень уклона.




	<p>Отображает информацию о текущем пульсе в процентах, который представляет собой отношение текущего пульса к теоретически максимальному пульсу (TMHR). Примечание: Обычно теоретически максимальное значение пульса подсчитывается для 40-летнего мужчины весом 150 фунтов (68кг). Вы должны ввести Ваш возраст во время настройки программы, на Вас должен быть беспроводной передатчик пульса или Вы должны постоянно удерживать рукоятки контроля ЧСС для того, чтобы получать точные сведения о Вашем пульсе в соответствии с Вашим возрастом и весом.</p>
	<p>Отображает информацию о пульсе в ударах в минуту (BPM). Примечание: на Вас должен быть беспроводной передатчик пульса или Вы должны постоянно удерживать рукоятки контроля ЧСС.</p>
	<p>Отображает информацию об уровне сопротивления (1-30), где 1 - это самый низкий уровень сопротивления, а 30 - наивысший.</p>



Кнопки клавиатуры

HIIT Boosters (Горячие клавиши)	Улучшайте тренировку путем нажатия одной из этих кнопок, активируя тем самым одну из высокоинтенсивных интервальных тренировок Octane Fitness:
X Mode	Хороший мотивационный инструмент для поддержания новизны любой тренировочной программы. Каждую минуту система X-Mode делает "удар", добавляя четыре уровня сопротивления и побуждая выполнять комбинации из восьми различных комбинаций:
Fast	Увеличить темп - рекомендовано 50-60 уд/мин, но Вам следует найти Ваш собственный уровень комфорта.
Squat	Слегка согните ноги в коленях, как будто Вы крутите педали. Очень скоро Вы почувствуете эффект в Ваших четырехглавых и ягодичных мышцах.
Reverse	Крутите педали назад для того, чтобы мышцы сфокусировались на всей нижней части тела.
Lean Back	Удерживайте рукоятки и слегка откиньтесь назад. Это изменит фокус мышц на нижнюю часть тела. Вы почувствуете это в Ваших четырехглавых мышцах.
Legs Only	Либо удерживайте стационарные рукоятки, либо просто естественно машите руками.
Push Arms	Акцент на толкание руками, что позволит работать грудным мышцам и трицепсам.
Pull Arms	Акцент на тянущих движениях руками, что позволит работать бицепсам и широчайшим мышцам
Slow	Снизить темп до 30-40 уд/мин, что позволит Вам восстановиться.
GLUTE POWER	Бросьте вызов Вашим четырехглавым и ягодичным мышцам посредством данной тренировки, целью которой является напряжение спины! Нажмите кнопку GlutePower во время тренировки, затем увеличьте скорость. Чем быстрее Вы двигаетесь, тем больше уровень сопротивления и тем круче уклон. Снова замедлите темп и сопротивление и уклон снизятся.
ARM BLASTER	Данная функция разработана для того, чтобы повысить выносливость сердечно-сосудистой системы во время тренировок, функция ArmBlaster привносит силовые сессии тренировки верхней части тела к профилю кардио программы, которую Вы выбрали. Каждую минуту сопротивление растет, что способствует наращиванию мышц. Выполните подход из 10 повторений и Вы перенесете нагрузку из нижней в верхнюю часть тела.
	При использовании горячих клавиш HIIT уровень сопротивления может быть изменен путем нажатия кнопок (+) или (-) на цифровой клавиатуре. Нажмите горячую клавишу HIIT Booster во второй раз, чтобы деактивировать сессию.

<p>Quick Start / Quick Stride (Быстрый старт / Быстрый шаг)</p>    	<p>Самый легкий способ начать тренировку - это просто нажать одну из четырех кнопок Quick Start / Quick Stride. Таким образом Вы запустите заранее установленную программу с уровнем сопротивления 5. Значения Stride (Шаг) и Incline (Уклон) установлены, чтобы имитировать одно из выбранных движений:</p> <p>Шаг 22" (61 см), Уклон 1</p> <p>Шаг 28" (71 см), Уклон 1</p> <p>Шаг 24" (61 см), Уклон 5</p> <p>Шаг 28" (71 см), Уклон 10</p> <p>Отсчет калорий будет основываться на информации о пользователе весом 150 фунтов (68 кг), возраст которого 40 лет. Как только Вы выбираете Quick Start, Вы можете запрограммировать Time (Время), Level (Уровень) или Stride (Шаг) в любом порядке. (Возраст и Вес можно изменить только при выборе программы. Используя кнопку Program Workout (Тренировочная программа), введите значения во время настройки).</p>
	<p>Нажмите кнопку с часами (Time), затем (+) или (-), чтобы увеличить или уменьшить время Вашей тренировки с изменением на 1 минуту. Стандартное время тренировки 30:00. Максимальное время 99:00; данные значения можно изменить в User (Club) Settings (Пользовательских настройках), если Вы хотите установить иное максимальное время тренировки.</p>
	<p>Нажмите кнопку Fan, чтобы вентилятор начал обдув во время тренировки. Нажмите снова, чтобы увеличить поток воздуха (два дополнительных режима) или нажмите четвертый раз, чтобы выключить вентилятор. Двигайте вентилятор, чтобы менять направление потока воздуха.</p>
<p>Pause Clear</p>	<p>Нажмите данную кнопку один раз, что перевести Вашу тренировку в режим паузы. Стандартная пауза длится 0:55. Для возобновления тренировки нажмите любую кнопку или просто начните крутить педали. Если Вы прекратите крутить педали во время тренировки, оборудование будет автоматически переведено в режим паузы; просто начните снова крутить педали и тренировка будет продолжена. Нажмите кнопку Pause Clear дважды и система тренажера будет перезагружена и готова для другой тренировки.</p>
<p>Octane Favorites</p> <p>MMA</p> <p>30:30</p>	<p>Нажмите кнопку Octane Favorites для быстрого перехода к одной из нижеперечисленных программ:</p> <p>MMA Битва на тренажере Octane состоит из 5-минутных раундов, которые, в свою очередь, состоят из активных и восстановительных интервалов различной продолжительности, что имитирует смешанные единоборства. Чем сильнее Вы бьете кулаками, тем сильнее "отвечает" Вам тренажер Octane посредством увеличения сопротивления.</p> <p>30:30 Нажмите данную кнопку, чтобы выбрать программу, которая проведет простой тест на определение уровня физической подготовки. Этот тест состоит из 5 подходов, в рамках которых 30-секундный спринт чередуется с восстановительным интервалом. При каждом подходе программа отслеживает ЧСС и подсчитывает среднее максимальное и минимальное значение ЧСС и среднее количество ударов сердце в период восстановления между спринтерскими интервалами. Восстановление ЧСС - это относительный показатель уровня физической подготовки; чем выше это число, тем быстрее идет процесс восстановления и, соответственно, тем выше уровень физической подготовки.</p>

<p>CROSS CiRCUIT Solo</p> <p>CROSS CiRCUIT Group</p>	<p>Если Вы нажмете эту кнопку из Octane Favorites, это приведет Вас к популярной кросс-тренировке, которая сомещает в себе кардио интервалы на эллиптическом тренажере и силовые подходы, выполняемые не на тренажере с использованием силовых блоков Powerblocks или иного оборудования для усиления (мячи и т.д.). Примечание: Данная программа доступна только когда программы CROSS CiRCUIT, разработанные для использования с дополнительными аксессуарами CROSS CiRCUIT Pro Accessory, активированы в Пользовательских настройках (User (Club) Settings).</p> <p>Работаете вместе с инструктором? Переключайтесь на данную программу Octane Favorite и следуйте за инструктором в мир кардио и силовых тренировок. Примечание: Данная программа доступна только когда программы CROSS CiRCUIT, разработанные для использования с дополнительными аксессуарами CROSS CiRCUIT Pro Accessory, активированы в Пользовательских настройках (User (Club) Settings).</p>
<p>Вверх (+) и Вниз (-) Кнопки</p>	
<p>Program Workout</p>	<p>Нажимайте кнопки Program Workout (+) или (-), чтобы просмотреть программы, затем нажмите Enter для выбора желаемой программы. Изменения в программу могут быть внесены в любой момент тренировки. Когда Вы меняете программу, на LCD экране появляется сообщение с подсказкой о том, что можно ввести новые параметры программы, если необходимо.</p>
	<p>Нажмите кнопку Stride (+) или (-), чтобы увеличить или уменьшить длину шага тренажера XT-Оne. Каждое нажатие кнопки равносильно 1/2 дюйма или 1см. Длина шага меняется от 20 дюймов (51 см) до 28 дюймов (71 см). По умолчанию для заранее установленных программ с контролем сопротивления и ЧСС длина шага равна 24" (61 см). По умолчанию значение длинного шага равно 28" (71 см), а для короткого - 24" (61 см).</p>
	<p>Нажмите кнопку Incline (+) или (-), чтобы увеличить или уменьшить уклон тренажера XT-Оne; 1 - это наименьший уклон, а 10 - наибольший. Для программ, кроме программ быстрого доступа Quick Start programs, стандартная настройка - 1.</p>
	<p>Нажмите кнопку Level (+) или (-), чтобы увеличить или уменьшить уровень сопротивления тренажера XT-Оne. Для большинства программ существует 30 уровней. Для программ с контролем ЧСС при помощи кнопки Level можно увеличить значение Вашего целевого пульса. Чтобы сохранить выбранное значение целевого пульса, нажмите кнопку Enter.</p>
<p>Enter</p>	<p>Данная кнопка используется для ввода измененного значения любого из вышеперечисленных параметров.</p>
<p>"Hidden" Key ("Скрытые" кнопки)</p>	
<p>SmartStride (Stride + / -)</p>	<p>Функция SmartStride доступна только в эллиптических тренажерах Octane Fitness. Данная функция заключается в том, что система автоматически копирует естественные движения при помощи анализа и измерения темпа пользователя и направления его движения. Таким образом корректируется длина шага с приращением в 1 дюйм (2см) от 20дюймов (51см) до 28дюймов (71см). Для того, чтобы активировать функцию SmartStride в любой программе, одновременно нажмите кнопки Stride (+) и (-) на клавиатуре, затем начните крутить педали в удобном для себя режиме, с комфортно й скоростью. Оборудование проанализирует Ваш шаг для того, чтобы настроить систему. Затем в случае, если Ваша тренировка, темп или напрааление движения изменятся, система SmartStride сделает необходимые корректировки длины Вашего шага. Программы, основанные на размере шага (описаны в руководстве далее) позволяют Вам устанавливать начальную длину шага при движении вперед. Чтобы отключить функцию SmartStride, одновременно нажмите кнопки Stride (+) и (-).</p>

USER (CLUB) SETTINGS (Пользовательские настройки)

Многие из стандартных функций и параметров оборудования компании Octane Fitness могут быть адаптированы к личным предпочтениям пользователя, а также к режиму тренировок. Путем простых манипуляций Вы можете настроить тренажер таким образом, чтобы пропускать разминку Warm-Up, вести прямой или обратный отсчет времени во время тренировки, ограничить максимальное время тренировки, исчислять параметры в Английской или метрической системе, отключить звук консоли и др. Все корректировки будут введены и сохранены в качестве новых стандартных установок оборудования-Вам не придется вводить их снова при каждом использовании тренажера.

Для того, чтобы получить доступ к данной функции, вам необходимо нажать и удерживать кнопки Level Up (+) и Level Down (-) в течение 3с или до звукового сигнала. На экране последовательно появятся нижеперечисленные пользовательские настройки; при помощи кнопки Enter Вы можете переключать доступные опции (отображаются на матрице экрана) для каждой функции, а, нажав кнопки Up (+) или Down (-), вы выберете настройку и перейдете к следующему параметру. Если Вы хотите выйти без изменений, дважды нажмите кнопку Pause Clear.

Warm-Up	Данная функция может быть включена "ON" (каждая тренировка имеет 3-минутную разминку) или отключена "OFF". По умолчанию данная функция включена "ON".
Clock Direction	Система тренажера может вести прямой отсчет времени "UP" или обратный "DOWN". По умолчанию ведется прямой отсчет времени "UP".
Max Workout Time	Вы можете настроить максимальное время тренировки для пользователей и ввести значение, которое отвечает требованиям Ваших тренировок. при помощи кнопки Enter Вы можете просматривать значения от 10:00 до 99:00. Нажмите кнопки Up (+) или Down (-), чтобы выбрать желаемое значение. По умолчанию данный показатель равен 99 мин.
Unit Type	Вы можете выбрать систему исчисления таких параметров, как вес и расстояние ("ENGLISH" (фунты и мили) или "METRIC" (кг и км)). По умолчанию выбрана английская мера исчисления "ENGLISH".
CROSS CIRCUIT Pro	Выберете "OFF", чтобы отключить две программы CROSS CIRCUIT Pro (для использования с дополнительным набором CROSS CIRCUIT Pro Kit). По умолчанию данная функция включена "ON".
Default Stride	Вы можете установить длину шага Вашего тренажера, выбрав значение от 20" до 28" (51-71 см) с приращением 1/2" (1 см). При помощи кнопки Enter Вы можете просматривать возможные значения, а, нажав кнопки Up (+) или Down (-), Вы выберете желаемое значение. По умолчанию данный параметр равен 24" (61 см).
Default Incline	Вы можете установить значение уклона Вашего тренажера, выбрав значение от 1 (наименьший уклон) до 10 (наибольший). При помощи кнопки Enter Вы можете просматривать возможные значения, а, нажав кнопки Up (+) или Down (-), Вы выберете желаемое значение. Для всех программ, кроме программ быстрого доступа (Quick Start programs), по умолчанию установлено значение уклона, равное 1.
Beep	Вы можете включить "ON" или выключить "OFF" звук консоли. По умолчанию звук включен "ON".
ID	Если у Вас несколько тренажеров Octane Fitness, используйте данную настройку для введения идентификационного номера тренажера для сопряжения с мобильными устройствами. Выберете значение от 0 до 127. По умолчанию введен номер 1.
Language	Выберете язык для экрана консоли. По умолчанию стоит английский язык "ENGLISH".
Exit	Когда на экране появляется сообщение EXIT, нажмите кнопку Enter, чтобы выйти из User (Club) Settings (Пользовательских настроек). Все внесенные Вами изменения будут сохранены и станут новыми стандартными значениями для тренажера. Они могут быть изменены в любое время.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Чистка и Уход

ВНИМАНИЕ! Данное оборудование содержит подвижные элементы. Будьте внимательны при перемещении и ремонте оборудования.

Ваш тренажер Octane Fitness был произведен с целью длительного использования с минимальными требованиями по уходу. Используйте только мягкую, слегка влажную ткань без ворса для очистки экрана консоли Вашего эллиптического тренажера. Абразивная ткань, полотенце, бумажные салфетки и иные подобные предметы могут повредить поверхность экрана. Не используйте средство для мытья окон, бытовую химию, аэрозольные распылители, растворители, алкоголь, нашатырный спирт или абразивные чистящие средства, т.к. они могут повредить линзу экрана. Периодически протирайте оборудование чистым полотенцем и удаляйте пыль и грязь пылесосом около педалей.

Диагностика

Тренажер XT-One предлагает диагностический режим для проверки электрических функций. Данная диагностика позволит Вам узнать версию программного обеспечения Вашего тренажера и проверить функционирование LCD экрана, клавиатуры, отрегулировать двигатели и другие электрические элементы. Чтобы войти в режим диагностики, нажмите и удерживайте кнопки Program Workout (+) и (-) одновременно в течение 3с. Тестирование и результаты будут отображены на LCD экране. При помощи кнопок (+) и (-) Вы можете просматривать опции диагностического теста.

Программы

Вместе с такими программами, как Quick Start / Quick Stride, тренажер XT-One имеет в своем распоряжении еще 17 встроенных программ с широким выбором опций, которые способны сделать Ваши тренировки интересными:

MMA	Progressive Hill	Fat Burn
30:30	Manual	Heart Rate Custom Interval
CROSS CiRCUIT Group	Random	Constant Watts
CROSS CiRCUIT Solo	Distance Goal	Constant METs
Mountain Peak	Calorie Goal	Smart Stride
Hill Interval	Interval	