

Octane®

F I T N E S S



РУКОВОДСТВО ПО РАБОТЕ С КОНСОЛЬЮ LX8000 И ИНСТРУКЦИИ ПО НАСТРОЙКЕ — СТАНДАРТНАЯ КОНСОЛЬ

СОДЕРЖАНИЕ

Руководство по стандартной консоли

- **Функции консоли LX8000** 1
- **Динамический ЖК-дисплей**..... 2
- **Кнопки клавиатуры** 4

Настройки пользователя (клуба) 7

Дополнительная информация о поддержке 8

- **Чистка и техническое обслуживание**..... 8
- **Диагностика** 8
- **Программы**..... 9
- **Информация о технике безопасности** 9
- **Клиентская поддержка**..... 9

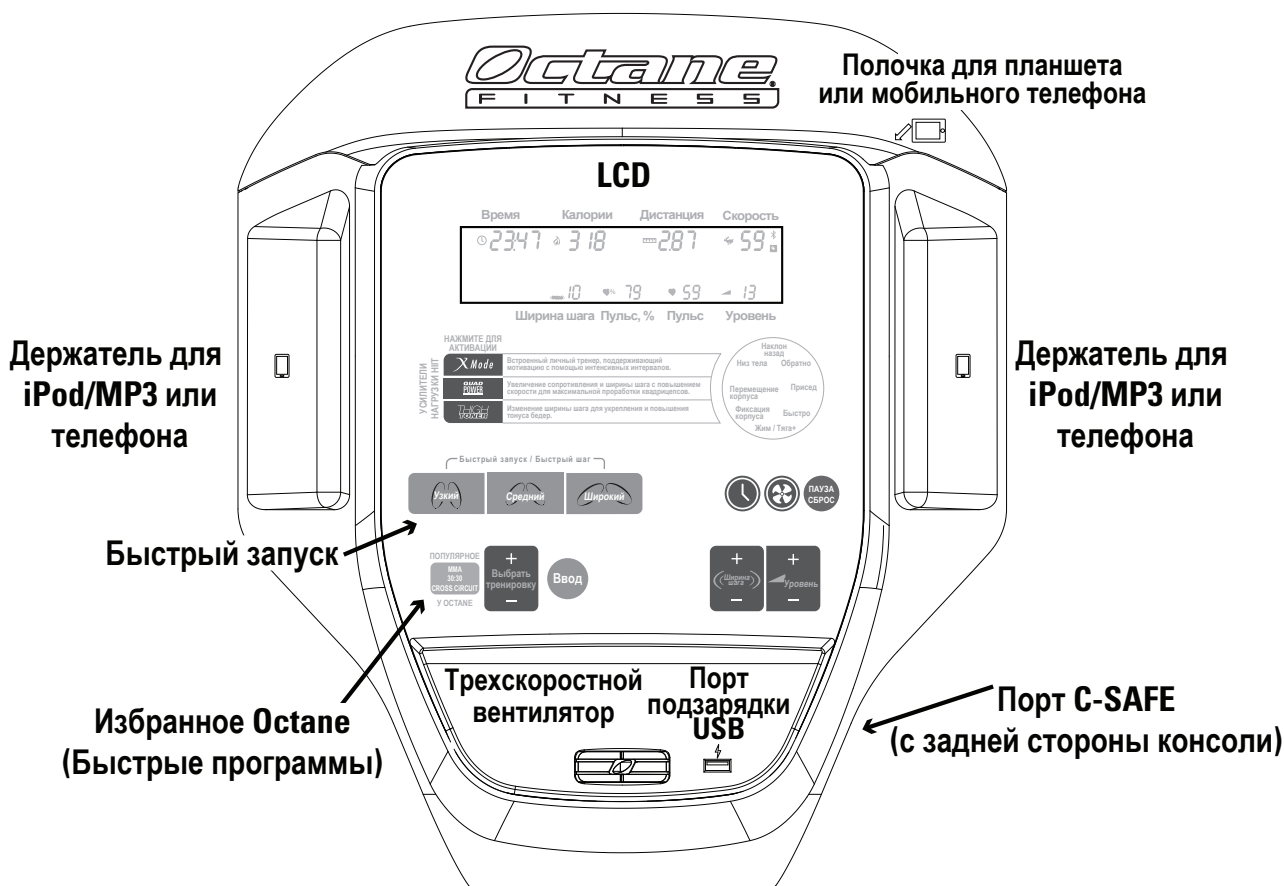
РУКОВОДСТВО ПО СТАНДАРТНОЙ КОНСОЛИ

«Поддайте жару» своим тренировкам с помощью тренажера Octane Fitness! В стандартной консоли имеется множество заранее запрограммированных тренировок, управляемых сложной электроникой. Они помогут Вам сохранить интерес к занятиям и мотивацию. Прочитайте это руководство, чтобы ознакомиться с функциями консоли, дисплеем данных и кнопками клавиатуры, а затем встаньте на тренажер, жмите педали, выберите необходимый тип тренировки и настройки. Наслаждайтесь!

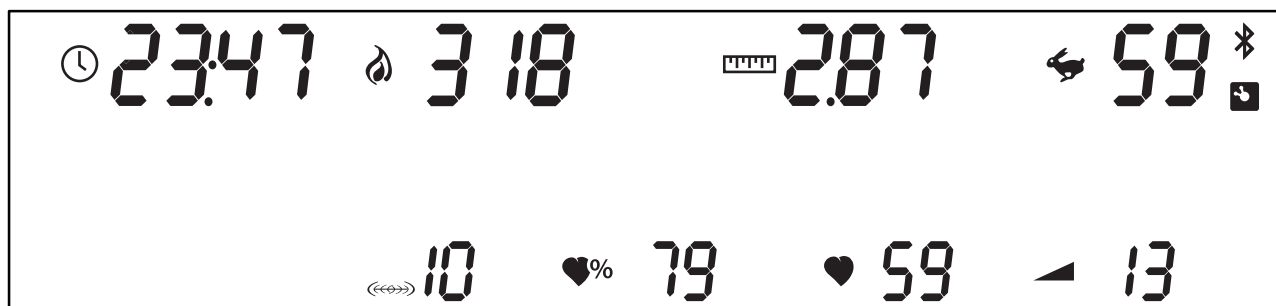
Функции консоли LX8000

Стандартная консоль LX8000 включает целый ряд функций, позволяющих извлечь максимум пользы из тренировок:

- встроенный ЖК-дисплей отображает важные данные по тренировке, а также инструкции, помогающие сохранить интерес к упражнениям и обеспечить безопасность пользователя;
- удобные подставки и отсеки для размещения телефона, планшета, iPod®/MP3 и других электронных устройств, а также порт подзарядки USB, позволяющий заряжать устройства в процессе тренировки;
- трехскоростной вентилятор для повышенного комфорта;
- заранее запрограммированные кнопки клавиатуры для быстрого доступа к часто используемым программам;
- C-SAFE для внутриклубного взаимодействия.



Динамический ЖК-дисплей



В верхней части стандартной консоли расположен ЖК-дисплей, на котором отображаются запросы на ввод важной информации. На нем динамически отображаются все относящиеся к тренировке данные, а также некоторые аспекты тренировки, такие как предстоящие изменения интервалов и сопротивления. Следите за дисплеем при выборе настроек и во время выполнения упражнений — он будет давать ценные указания, мотивировать и вознаграждать Вас информационными сводками в конце сеанса.

Значок	Описание
	Отображается время тренировки, отсчет начинается с 0:00. В процессе тренировки время можно увеличить или уменьшить. Время по таймеру может достигать 59 минут 59 секунд (59:59), после чего дисплей показывает, что время составляет 1 час 0 минут (01:00), то есть с этого момента начинается отсчет в минутах, а не в секундах. В разделе «Настройки пользователя (клуба)» изучите инструкции по переключению направления отсчета (прямой или обратный), а также по настройке различного максимального времени тренировки.
	Отображается оценка общего числа калорий , затраченных на выполнение упражнения, — в зависимости от введенного веса пользователя. Если вес не введен, калории рассчитываются для веса 68 кг (150 фунтов).
	Отображается примерно пройденная Дистанция . Расстояние можно отображать в милях (Великобритания) или километрах (метрическая система). Заводская настройка по умолчанию — британские единицы. Инструкцию о том, как переключиться с британской системы на метрическую, можно найти в разделе «Настройки пользователя (клуба)» далее в этом руководстве.
	Отображается текущая скорость в оборотах в минуту (об/мин).
	Когда значок светится, это означает, что беспроводная связь ANT+ [™] активна и принимает сигнал от дополнительного беспроводного датчика пульса.
	Отображается Ширина шага (1–10), где 1 — минимальная ширина, а 10 — максимальная ширина.
	Отображаются текущие показатели пульса , рассчитанные как отношение текущего пульса к теоретическому максимальному пульсу (TMHR). Примечание. Стандартный теоретический максимальный пульс рассчитан для 40-летнего пользователя весом 68 кг (150 фунтов). Чтобы показатели пульса (в процентах) были точными для Вашего возраста и веса, необходимо ввести свой возраст на этапе выбора настроек и носить беспроводной передатчик пульса или постоянно держаться за ручки контактного датчика пульса на рычагах.
	Отображается частота пульса в ударах в минуту (уд/мин). Примечание. Необходимо носить беспроводной передатчик пульса или постоянно держаться за ручки контактного датчика пульса на рычагах.
	Отображается уровень сопротивления (1-30), где 1 — самое низкое, а 30 — самое высокое сопротивление.

Время 23:47 Калории 318 Дистанция 287 Скорость 59*

10 Пульс, % 79 Пульс 59 Уровень 13

Ширина шага Пульс, % Пульс Уровень

НАЖМИТЕ ДЛЯ АКТИВАЦИИ

УСИЛИТЕЛИ НАГРУЗКИ НИГ	X Mode	Встроенный личный тренер, поддерживающий мотивацию с помощью интенсивных интервалов.
	QUAD POWER	Увеличение сопротивления и ширины шага с повышением скорости для максимальной проработки квадрицепсов.
	HIGH TONER	Изменение ширины шага для укрепления и повышения тонуса бедер.

Наклон назад

Низ тела Обратно

Перемещение корпуса Присед

Фиксация корпуса Быстро

Жим / Тяга+

Быстрый запуск / Быстрый шаг

Узкий Средний Широкий

[Clock icon] [Fan icon] ПАУЗА СБРОС

ПОПУЛЯРНОЕ
 MMA 30:30
 CROSS CIRCUIT
 У ОСТАНЕ

+
 Выбрать тренировку
 -




Ввод



+
 (Ширина шага)
 -

+
 Уровень
 -

Кнопки клавиатуры

<p>Усилители нагрузки HIIT</p> <p><i>X Mode</i></p> <p>QUAD POWER</p> <p>THIGH TONER</p>	<p>Повышайте нагрузку любой тренировки одним нажатием кнопки — активируйте один из фирменных высокомоощных интервальных усилителей нагрузки Octane Fitness.</p> <p>Благодаря этому мотивационному средству Ваши тренировки всегда будут нести в себе элемент новизны и оставаться увлекательными независимо от программы. Режим X-Mode включается каждую минуту, добавляя четыре уровня сопротивления и предлагая Вам выполнить комбинации из восьми различных упражнений.</p> <p>Быстро Ускорение — рекомендуется до 60 и более об/мин, однако лучше найти уровень, который будет комфортным для Вас.</p> <p>Присед Крутя педали, немного согните колени. Вы сразу же почувствуете напряжение в квадрицепсах и ягодицах!</p> <p>Обратно Крутите педали назад, чтобы задействовать мышцы ног.</p> <p>Наклон назад Возьмитесь за стационарные рычаги и немного отклонитесь назад. Вы задействуете мышцы нижней части тела. Вы немедленно почувствуете напряжение в квадрицепсах.</p> <p>Низ тела Можно либо держаться за стационарные рычаги, либо выполнять маховые движения руками, как при естественной ходьбе.</p> <p>Перемещение корпуса Переносите весь вес тела из стороны в сторону боковыми движениями.</p> <p>Жим / Тяга+ Совершайте руками толкающие и тянущие движения с увеличенным уровнем сопротивления для проработки грудных мышц, бицепсов, широчайших мышц спины и трицепсов.</p> <p>Фиксация корпуса Центральная часть тела должна быть центрирована и зафиксирована, пока Вы переносите нижнюю часть тела боковыми движениями.</p> <p>Дайте нагрузку своим квадрицепсам и ягодицам с помощью усилителя нагрузки, который умеет отталкиваться! Нажмите кнопку QuadPower при любом типе тренировки, затем увеличьте скорость. Чем быстрее Вы работаете, тем выше уровень сопротивления и шире боковые движения. Замедлитесь, и сопротивление снизится, а Ширина шага уменьшится. Вы контролируете ситуацию, а тренажер откликается на Ваши движения, позволяя Вам полностью проработать ноги!</p> <p>ThighToner использует изменение ширины боковых движений для укрепления и повышения тонуса бедер. Нажмите кнопку ThighToner при любом типе тренировки, затем увеличьте скорость. Чем быстрее Вы идете, тем больше и шире боковые движения. Замедлитесь, и Ширина шага уменьшится.</p> <p>Сеанс усилителя нагрузки HIIT позволяет менять уровень сопротивления нажатием кнопок (+) или (-) на клавиатуре. Чтобы отключить сеанс, нажмите кнопку «Усилитель нагрузки HIIT» еще раз.</p>
---	---

<p>Быстрый запуск/ Быстрый шаг</p> 	<p>Самый простой способ начать тренировку — это нажать на одну из трех кнопок «Быстрый запуск / Быстрый шаг». Часы начинают отсчет времени 30-минутной тренировки (или максимального времени тренировки, установленного клубом, если это максимальное значение меньше 30 минут). Устанавливается уровень сопротивления 1 и задаются соответствующие значения ширины боковых движений, необходимые для имитации выбранного движения:</p> <p>Ширина боковых движений — 1</p> <p>Ширина боковых движений — 5</p> <p>Ширина боковых движений — 10</p> <p>Данные по калориям рассчитаны для пользователя весом 68 кг (150 фунтов) в возрасте 40 лет. После выбора быстрого запуска можно запрограммировать время или уровень. (Возраст и вес можно изменить, только выбрав программу с помощью кнопки «Тренировка по программе» и указав значения на этапе настройки.)</p>
	<p>Нажмите кнопку часов («Время»), затем кнопку (+) или (-), чтобы увеличить время тренировки с интервалом увеличения в 1 минуту. Стандартное время тренировки 30:00. Максимальное время — 120 минут (02:00); можно изменить значение этого параметра или задать для него значение «Выкл.» в разделе «Настройки пользователя (клуба)», если в конкретной ситуации требуется другое максимальное время тренировки или для программ с ориентацией на цель необходимо снять подобное ограничение.</p>
	<p>Нажмите кнопку Вентилятор, чтобы Вас обдувало прохладным воздухом для большего комфорта при выполнении упражнений. Нажмите повторно, чтобы увеличить воздушный поток (два дополнительных уровня), или четвертый раз — для выключения. Передвиньте сопло так, чтобы воздушный поток направлялся на вас.</p>
<p>Пауза Сброс</p>	<p>Нажмите кнопку один раз, чтобы приостановить тренировку. Стандартное время паузы — 0:55. Чтобы возобновить тренировку, нажмите любую клавишу или просто начните крутить педали. Если прекратить нажимать на педали во время тренировки, устройство автоматически перейдет к паузе. Чтобы возобновить тренировку, просто начните крутить педали. Нажмите кнопку «Пауза Сброс» дважды в течение двух секунд, после чего устройство вернется в исходное состояние и будет готово к запуску следующей тренировки.</p>
<p>Избранное Octane</p> <p>Смешанные единоборства</p>	<p>Нажмите кнопку «Избранное Octane», чтобы быстро перейти к одной из следующих фирменных программ:</p> <p>Сражайтесь с эллиптическим тренажером Octane несколько 5-минутных раундов, включающих 5 чередующихся интервалов «бой-отдых» разной продолжительности. Имитация смешанных единоборств. Чем сильнее Ваши удары, тем сильнее эллиптический тренажер Octane «возвращает удары», наращивая сопротивление.</p>

30:30	Нажмите кнопку повторно, чтобы запустить интересную, но требующую усилий программу, которая проверяет уровень физической подготовки с помощью 5 наборов из 30-секундных чередующихся кратких спринтерских рывков и пауз. При выполнении каждого набора упражнений программа отслеживает пульс и рассчитывает среднее минимальное и среднее максимальное значение, а также среднее количество ударов, требуемых для восстановления пульса в интервалах между спринтерскими рывками и паузами. Восстановление пульса — это относительный показатель физического здоровья. Чем выше показатель, тем быстрее пульс восстанавливается после нагрузки, что является индикатором более крепкого здоровья (относительный показатель).
CROSS CiRCUIT Solo	Третьим нажатием на кнопку «Избранное Octane» осуществляется переход к популярной смежной программе, комбинирующей интервалы кардионагрузки на эллиптическом тренажере с набором силовых и тонизирующих упражнений вне устройства — с использованием гантелей Powerblock или таких простых спортивных снарядов, как гантели, фитнес-мяч либо упражнения на корректировку веса. Примечание. Эта программа доступна только в том случае, если в настройках пользователя (клуба) активированы программы CROSS CiRCUIT, предназначенные для использования с дополнительными аксессуарами CROSS CiRCUIT Pro Accessory.
CROSS CiRCUIT Группа	Тренируетесь с инструктором? Переключитесь на «Избранное Octane» и следуйте указаниям инструктора, чтобы провести эффективную кардиотренировку и силовые упражнения. Примечание. Эта программа доступна только в том случае, если в настройках пользователя (клуба) активированы программы CROSS CiRCUIT, предназначенные для использования с дополнительными аксессуарами CROSS CiRCUIT Pro Accessory.
Клавиши вверх (+) и вниз (-)	
Тренировка по программе	Нажмите Тренировка по программе (+) или (-), чтобы пролистать программы. Затем нажмите Ввод , чтобы выбрать программу. Изменить программу можно в любое время в процессе тренировки. Когда Вы меняете программу, центр оповещений ЖК-дисплея предлагает ввести новые значения программы — в соответствии с Вашими требованиями.
	Нажмите кнопку Ширина шага (+) или (-), чтобы увеличить или уменьшить ширину боковых движений LX8000; значение 1 соответствует минимальной ширине, значение 10 — максимальной. Стандартная настройка — 5 для всех программ, кроме предустановленных программ быстрого запуска.
 Уровень	Нажмите Уровень (+) или (-), чтобы увеличить или уменьшить уровень сопротивления LX8000. Большинство программ имеет 30 уровней сопротивления. При использовании программ, управляемых частотой пульса, кнопка уровня увеличивает значение целевого пульса. Чтобы сохранить изменения целевого пульса, нажмите «Ввод».
Ввод	Выбор любых измененных значений или элементов из вышеуказанных клавиш.

НАСТРОЙКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ (КЛУБА)

Функции и средства управления устройств Octane Fitness в большинстве случаев можно настроить с учетом личных предпочтений и условий тренировки. Выполните всего несколько несложных действий, и устройство будет пропускать этап «Разминка», установит обратный отчет времени, ограничит максимальное время тренировки, отобразит единицы измерения в британской или метрической системе, а также отключит звук сигналов оповещения и выполнит другие действия. Внести эти изменения очень просто, и к тому же они сохраняются в качестве нового стандарта для устройства — повторная настройка не требуется.

Для доступа к этим функциям нажмите и удерживайте клавиши «Уровень вверх» (+) и «Уровень вниз» (-) в течение трех секунд, пока не услышите сигнал. На ЖК-дисплее отображаются указанные ниже настраиваемые функции. С помощью клавиши «Ввод» переключайтесь между доступными параметрами (как показано на матричном экране), затем нажмите (+) или (-) для выбора настройки и перехода к следующей функции. Чтобы выйти без изменения значений, нажмите кнопку «Пауза Сброс» дважды.

Доступные функции могут отличаться от перечисленных ниже в зависимости от версии программного обеспечения.

Разминка	Эту функцию можно включить, чтобы добавить 3-минутную разминку перед каждой тренировкой («Вкл.»), или выключить («Выкл.»). Заводская настройка по умолчанию — «Вкл.».
Направление отсчета	Тренажер может отслеживать время тренировки с помощью прямого или обратного отсчета. Заводская настройка по умолчанию — прямой отсчет. В программах быстрого запуска всегда используется обратный отсчет.
Макс. время тренировки	Можно установить для максимального времени тренировки то значение, которое наиболее подходит к Вашим условиям. Заводская настройка по умолчанию («Выкл.») позволяет пользователям использовать устройство на протяжении любого времени по своему желанию без сброса значения при использовании программ с ориентацией на цель. Нажмите клавишу «Ввод» один раз для переключения из режима «Выкл.» в режим десятиминутной тренировки (10:00), а затем нажмите и удерживайте клавишу «Ввод» для прокрутки до любого значения от десяти минут (10:00) до 120 минут. (При прокрутке до значения, превышающего 120 минут, восстанавливается значение «Выкл.».) Нажмите клавишу вверх (+) или вниз (-), чтобы сохранить требуемое значение. Примечание. Длительность программ, в настройки которых включено временное значение, всегда ограничивается максимумом — 120 минут, даже если для параметра «Макс. время тренировки» установлено значение «Выкл.».
Время тренировки по умолчанию	Параметр «Время тренировки по умолчанию» определяет стандартное значение, которое отображается при программировании тренировки с определенным временным значением, то есть при задании программы с ориентацией на цель. Заводская настройка по умолчанию — 30 минут. Для параметра «Время тренировки по умолчанию» можно задать любое значение от десяти минут (10:00) и до текущего значения параметра «Макс. время тренировки». Если для параметра «Макс. время тренировки» задано значение «Выкл.», в качестве времени по умолчанию используется значение 120 минут. Нажмите и удерживайте клавишу «Ввод» для прокрутки до требуемого значения с 1-минутным увеличением, а затем нажмите клавишу вверх (+) или вниз (-), чтобы сохранить требуемое значение.
Единицы измерения	Для отображения веса и расстояния можно выбрать британские (фунты и мили) или метрические (килограммы и километры) единицы. Заводская настройка по умолчанию — британские единицы.

CROSS CiRCUIT Pro	Чтобы выключить две программы CROSS CiRCUIT Pro, выберите «Выкл.» (используется с дополнительным комплектом CROSS CiRCUIT Pro Kit). Заводская настройка по умолчанию — «Вкл.».
Ширина боковых движений по умолчанию	Для ширины боковых движений по умолчанию можно задать любое значение между 1 (минимальная ширина) и 10 (максимальная ширина). С помощью клавиши ввода пролистайте доступные значения, затем нажмите клавишу вверх (+) или вниз (-) для выбора. Заводская настройка по умолчанию — 5 для всех программ, кроме предустановленных программ быстрого запуска.
Гудок	Сигналы консоли можно включить и выключить («Вкл.»/«Выкл.»). Заводская настройка по умолчанию — «Вкл.».
Язык	Выберите один из нескольких языков для дисплея консоли. Заводская настройка по умолчанию — английский язык.
ТВ	Если подключена личная система просмотра Personal Viewing System (PVS), устанавливается значение «Вкл.». Заводская настройка по умолчанию — «Выкл.».
900 МГц	Если подключен аудиоаксессуар с частотой 900 МГц, устанавливается значение «Вкл.». Заводская настройка по умолчанию — «Выкл.». (Доступно в некоторых версиях программного обеспечения.)
Выход	Когда на ЖК-экране отображается «ВЫХОД», нажмите клавишу ввода, чтобы выйти из настроек пользователя (клуба). Все выбранные Вами параметры будут сохранены и станут новыми стандартными настройками для устройства. Их можно изменить в любой момент, повторив вышеописанные операции настройки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПОДДЕРЖКЕ

Чистка и техническое обслуживание

ВНИМАНИЕ! Конструкция тренажера предполагает наличие движущихся частей. Выполняя поиск и устранение неисправностей, будьте осторожны.

Устройство Octane Fitness производится с целью долговременной интенсивной эксплуатации при минимальном техническом обслуживании. Для очистки линзы консоли пользуйтесь только мягкой, слегка влажной безворсовой тряпкой. Абразивные материалы, полотенца, бумажные полотенца и подобные предметы могут повредить поверхность линзы. Не пользуйтесь стеклоочистителями, бытовыми чистящими средствами, аэрозолями, растворителями, спиртом, аммиаком или абразивными чистящими средствами, поскольку они также могут повредить линзу. Периодически вытирайте устройство чистым полотенцем и проходите пылесосом под педалями и внутри устройства рядом с педалями.

Диагностика

На тренажере LX8000 доступен режим диагностики для проверки электрических функций устройства. Диагностика позволяет установить версию ПО устройства и проверить функции ЖК-дисплея, клавиатуры, корректирующих моторов и других электрических частей. Чтобы войти в режим диагностики, одновременно удерживайте клавиши «Тренировка по программе» (+) и (-) в течение трех (3) секунд. Тесты и результаты отображаются на ЖК-дисплее. Перемещайтесь по параметрам диагностики с помощью клавиш (+) и (-).

Дополнительную информацию и указания по использованию доступной диагностики можно прочитать в инструкции по эксплуатации продукта. Также можно связаться с отделом обслуживания клиентов Octane Fitness по телефону: 888.OCTANE4 или 763.757.2662, добавочный номер 1.

Программы

Помимо функций быстрого запуска тренажер LX8000 оснащен рядом встроенных программ с широким набором увлекательных функций:

Ручной режим	30:30	Постоянная мощность
Случайный выбор	Сжигание жира	Постоянный метаболизм
Интервал	Интервал пульса	Смешанные единоборства
Целевые калории	Двойное направление	CROSS CiRCUIT Solo
Целевая Дистанция	Латеральный интервал	Группа CROSS CiRCUIT

Описание каждой программы можно найти в руководстве по функциям и программам **Octane Fitness** (номер детали 110751-001), доступном на сайте www.octanefitness.com. Перейдите на страницу продукта LX8000 и выберите руководство, которое можно просмотреть в сети или загрузить на компьютер.

Информация о технике безопасности

Информация о безопасности продукта Octane Fitness для коммерческих продуктов (номер детали 107786-001), предоставляемая с базовым устройством, содержит важные сведения о безопасной настройке и эксплуатации продукта Octane Fitness. Прежде чем приступить к эксплуатации эллиптического тренажера, пользователи должны ознакомиться с информацией о безопасности.

Клиентская поддержка

Если у Вас есть вопросы относительно продукта Octane Fitness, перейдите на страницу <https://support.octanefitness.com>, где Вы найдете ответы на многие распространенные вопросы. Или, если Вы хотите поговорить со специалистом отдела обслуживания клиентов Octane Fitness, позвоните по телефону: 888.OCTANE4 или 763.757.2662, дополнительный номер 1. Поддержка по телефону доступна с понедельника по пятницу, с 7:30 до 18:00 (США, центральное поясное время).

Join the OCTANE FITNESS Community.



search: Octane Fitness

Free Downloads, Workout Inspiration, Team Atmosphere



FUEL YOUR LIFE™

Octane Fitness

*США и Канада, Латинская Америка,
Азия и Азиатско-Тихоокеанский регион*
7601 Northland Drive North
Suite 100
Brooklyn Park, MN 55428
Тел.: 888.OCTANE4 (США и Канада)
763.757.2662 (Латинская Америка,
Азия и Азиатско-Тихоокеанский регион)
Факс: 763.323.2064

Octane Fitness International

Европа, Ближний Восток, Африка
Rivium Westlaan 15
2909 LD Capelle a/d IJssel
The Netherlands
Тел.: +31 10 2662412
Факс: +31 10 2662444

© 2017 Octane Fitness, LLC. Все права защищены. Octane Fitness, Fuel Your Life, LX8000, X-Mode, GluteKicker, ArmBlaster являются зарегистрированными товарными знаками Octane Fitness. Любое использование этих товарных знаков без предварительного письменного согласия Octane Fitness запрещено. iTunes, iPad, iPod и iPhone являются товарными знаками компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах. ANT+ является зарегистрированным товарным знаком компании ANT Wireless.

111290-011 REV B RUS (111290-001 REV B)