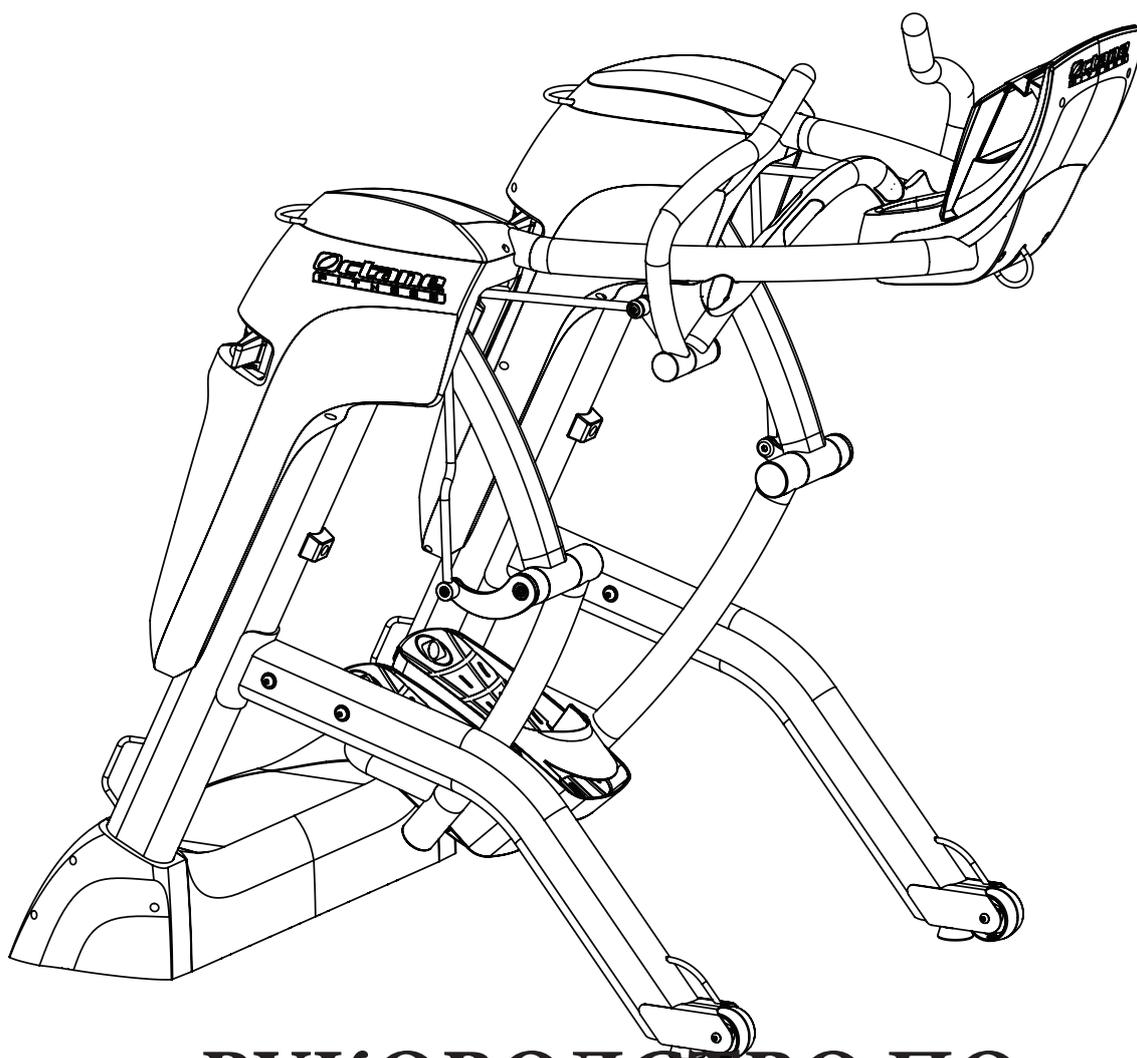


Octane[®]

F I T N E S S

ZERO *RUNNER*[™]



**РУКОВОДСТВО ПО
ЭКСПЛУАТАЦИИ
ZR7 / ZR8**

СОДЕРЖАНИЕ

БУДЬТЕ ГОТОВЫ БЕЖАТЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ!	1
• Важная информация по технике безопасности	1
• Гарантийные обязательства	1
• Контроль сердечного ритма	1
• Санобработка и техобслуживание	2
• Узнайте больше ... и присоединяйтесь к фитнес-сообществу Octane	2
ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ	3
• Обзор возможностей вашего Zero Runner	3
• SMARTLINK® от Octane Fitness	3
• Первая тренировка	4
ЭЛЕКТРОНИКА	5
• Динамический дисплей (LCD)	5
• Клавиатура ZeroRunner	7
• Режим Пауза	9
• Сводка тренировки	9
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ.....	10
• Комплект Powerband.....	10
• Принадлежности для стоек Powerblock™	10
СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ	11

БУДЬТЕ ГОТОВЫ БЕЖАТЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ ЖИЗНИ!

Приготовьтесь бежать на протяжении всей вашей жизни с помощью Zero Runner от Octane Fitness. Zero Runner имитирует реальное движение, задействует все группы мышц и обеспечивает множество преимуществ бега без какого-либо негативного воздействия на суставы и тело.

Начать тренировку очень просто - встаньте на Zero Runner и начните движение точно также, как вы делаете на улице. Zero Runner оборудован коленчатым сочленением, что дает вам возможность поднимать пятку точно так же, как и при беге на улице. Инновационная консоль отображает ту же информацию, что и ваши спортивные часы - время, расстояние, скорость, сжигаемые калории и частоту сердечных сокращений. Консоль также оснащена ANT + для подключения монитора сердечного ритма, Bluetooth® для подключения к приложению Octane Fitness SMARTLINK® и SMARTLINK для выбора часов Garmin Connect IQ™.

Zero Runner также может быть подключен как «шагомер» к часам с возможностью ANT + соединения.

Если вы хотите большего разнообразия, Zero Runner может также предоставить занятия с виртуальным личным тренером или кроссфит-тренировки. Найдите время для ознакомления с функциями и преимуществами, приведенными ниже ... и начинайте бег!

Важная информация по технике безопасности

Перед началом программы тренировки необходимо проконсультироваться с врачом. Соблюдение данного требования особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц с ранее диагностированными заболеваниями. Если в процессе тренировки вы почувствуете боли в грудной клетке, тошноту, головокружение или одышку, следует незамедлительно прекратить тренировку и проконсультироваться с врачом перед началом повторной тренировки.

Информация о безопасности продукта Octane Fitness Zero Runner (раздел 109047-001), поставляемая вместе с продуктом, содержит важные сведения о безопасной настройке и эксплуатации Octane Fitness Zero Runner. Пользователям необходимо ознакомиться с данным документом перед использованием ZR7 или ZR8.

Гарантийные обязательства

Octane Fitness Zero Runner гарантирует отсутствие любых дефектов материалов и сборки в течение определенного периода времени с даты первоначальной покупки. Ознакомьтесь с Ограниченной потребительской гарантией Octane Fitness Limited (раздел 104198-001), включенной в ваш информационный пакет, для получения полных условий и деталей гарантии.

Контроль сердечного ритма

Zero Runner оснащен новейшими технологиями мониторинга сердечного ритма, помогающими тренироваться на максимально эффективном уровне. Цифровые контактные пластины для контроля сердечного ритма на стационарных рукоятках позволяют при необходимости контролировать частоту сердечных сокращений - просто возьмитесь за контактные пластины для отображения текущего пульса на консоли.

Для максимально точного считывания частоты сердечных сокращений возьмитесь за обе контактные пластины таким образом, чтобы контактная часть рукоятки находилась в ладони. Плотно обхватите контактные пластины и неподвижно удерживайте руки на месте.

При использовании беспроводного передатчика сердечного ритма частота пульса отображается на консоли в процессе тренировки. Для использования совместимого монитора Polar™ (5 кГц, кодированного или некодированного), просто отрегулируйте длину эластичного нагрудного ремешка и закрепите передатчик вокруг торса под рубашкой. Расположите ремешок чуть ниже груди. Убедитесь, что логотип находится в стороне от вас по правой стороне. Это положение поможет смочить электроды (ребристая часть на задней стороне передатчика) небольшим количеством воды для лучшего контакта с кожей. Убедитесь, что ремешок плотно прилегает к телу, но не ограничивает дыхание.

Чтобы подключить датчик, совместимый с ANT+TM, к Zero Runner, возьмите датчик и встаньте вплотную с правой стороны консоли Octane до тех пор, пока не загорится значок ANT + в верхнем правом углу консоли.

Вы также можете подключить Bluetooth датчик сердечного ритма к Zero Runner через приложение SMARTLINK. Возьмите датчик и откройте SMARTLINK. В приложении появится сообщение о том, что обнаружен датчик сердечного ритма. Выберите «ДА» для подключения датчика к эллипсоиду. Отобразится сообщение, подтверждающее соединение; значок Bluetooth рядом с показателем частоты сердечных сокращений в приложении будет подсвечен.

Примечание: При использовании беспроводных и контактных способов считывания частоты пульса приоритет отдается показателям контактных датчиков.

Санобработка и обслуживание Zero Runner

ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ! Тренажер имеет движущиеся части. Сохраняйте меры предосторожности при попытке найти и устранить любые проблемы с тренажером.

Тренажер Octane Fitness Zero Runner изготовлен таким образом, чтобы выдерживать многочасовое использование при минимальном требуемом техническом обслуживании. После усиленной тренировки тренажер необходимо протереть чистым полотенцем для удаления следов пота чтобы машина оставалась чистой. **Запрещается использование на консоли отбеливающих средств, так как он может повредить поверхность.** Powerbands можно очистить с помощью Armor All® или аналогичного чистящего средства для восстановления первоначального блеска. Абразивные ткани, полотенца, бумажные полотенца и аналогичные предметы могут повредить поверхность вашей консоли. Не используйте очистители для окон, бытовые чистящие средства, аэрозольные распылители, растворители, спирт, аммиак или абразивные чистящие средства, так как они также могут повредить консоль. Zero Runner предназначен для работы в температурных условиях от 60 Фаренгейта (15 Цельсия) и выше. Более холодные температуры могут влиять на производительность устройства.

При возникновении каких-либо вопросов или проблем с обслуживанием Zero Runner, обратитесь к местному дилеру Octane Fitness. Если вы хотите напрямую связаться со специалистом по обслуживанию клиентов Octane Fitness, позвоните по телефону 888.OCTANE4 или 763.757.2662, доб. 1, или посетите сайт www.octanefitness.com.

Узнайте больше ... и присоединяйтесь к сообществу любителей Octane!

При возникновении вопросов относительно вашего Zero Runner, зайдите на сайт www.octanefitness.com, где вы найдете ответы на многие распространенные вопросы и советы по использованию вашего Zero Runner. Если вы хотите поговорить со специалистом по обслуживанию клиентов Octane Fitness, позвоните по номеру 1-888-OCTANE4 или 763-757-2662.

Или ... найдите Octane Fitness в вашей любимой социальной сети! Просто введите в поиск «Octane Fitness», чтобы связаться с сообществом пользователей, осуществлять бесплатные загрузки и вдохновляться на новые тренировки благодаря командному духу. Присоединяйтесь!



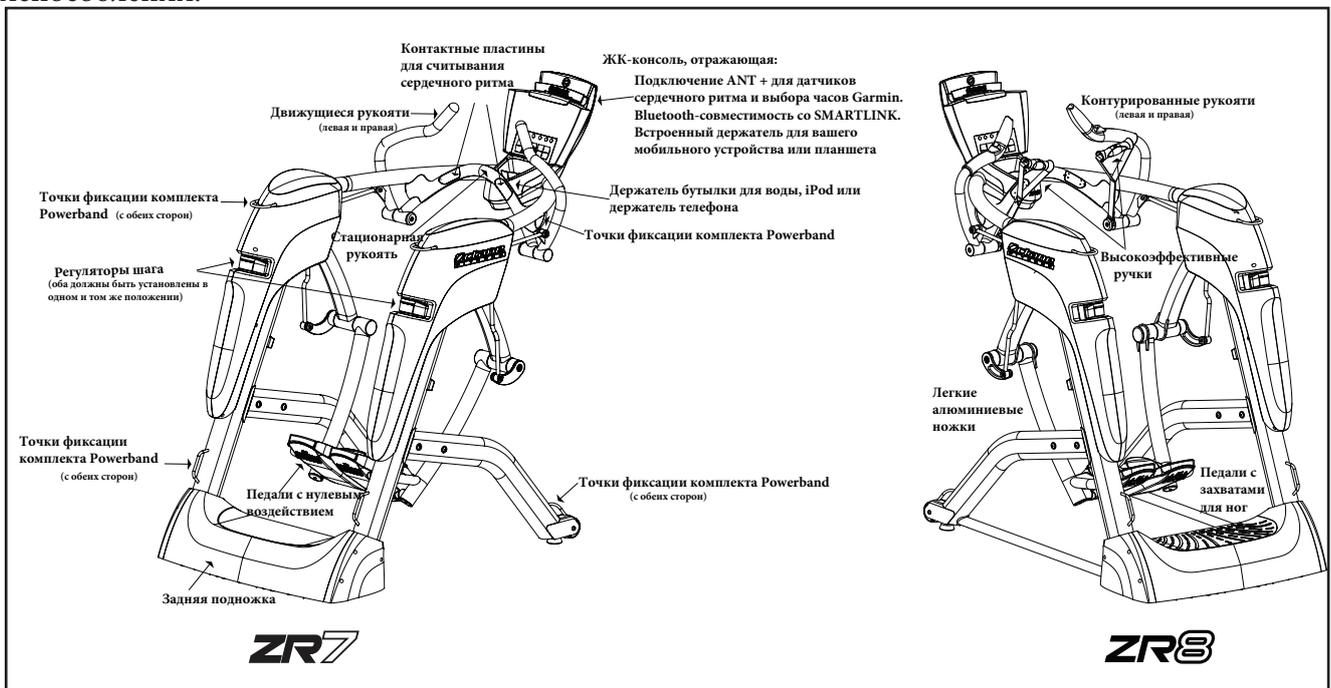
search: Octane Fitness

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ

Краткий обзор тренажера Zero Runner

Zero Runner оснащен множеством функций для того, чтобы сделать вашу тренировку безопасной и интересной:

- ЖК-консоль с местом для размещения планшета или мобильного устройства для легкого доступа и использования в процессе тренировки
- Движущие рукояти и «плавающие» педали с отсутствующим воздействием работают совместно для обеспечения плавного и удобного движения
- Регуляторы шага, помогающие найти удобное движение/сопротивление педали, наилучшим образом соответствующее вашим потребностям
- При необходимости удерживайте контактные пластины для считывания частоты сердечного ритма на стационарных рукоятях для получения точных показаний
- Точки фиксации комплекта Powerband для осуществления тренировки CROSS CiRCUIT (кроссфит-тренировка)
- Удобный держатель для бутылки с водой, iPod®, телефона или других необходимых приспособлений.



ZR8 также предлагает следующие усовершенствованные функции:

- Алюминиевые педали для более быстрого и легкого движения;
- Контурные рукояти для более комфортного и естественного захвата;
- Удобные захваты ноги на педалях;
- Высокоэффективные ручки - дополнительное место для захвата, позволяющее повысить частоту сердечных сокращений и задействовать мышцы корпуса.

Примечание: В процессе тренировки следует держаться за движущие рукояти, стационарные рукояти или ручки.

SMARTLINK® от Octane Fitness

Для повышения эффективности тренировки и использования возможностей Zero Runner в полной мере, загрузите SMARTLINK от Octane Fitness для вашего устройства или часов Garmin*. Это бесплатное приложение осуществляет руководство тренировками, отслеживает ваш прогресс и предлагает отличную мотивацию для достижения поставленных целей.

*SMARTLINK совместим со многими мобильными устройствами. Для ознакомления с полным списком, посетите сайт <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>

Первая тренировка

Начать тренировку на Zero Runner так же легко, как и выйти за дверь для пробежки на открытом воздухе - просто ступите на тренажер, включите консоль и начните движение! Тем не менее, перед началом тренировки важно изучить способы безопасного восхождения и схода с тренажера, варианты настройки шага и вашего «обучающего монитора», консоли. Следуйте этим простым рекомендациям, и уже в скором времени вы начнете пробежку:

- **Установите регуляторы контроля шага в центральное положение.** Оба регулятора должны быть установлены в одинаковое положение.
- **Осторожно ступите на тренажер.** Сначала ступите на заднюю педаль, затем возьмитесь за стационарную рукоять или боковые поручни, аккуратно поместите одну, а затем и вторую ногу на педали. Удостоверьтесь, что ваши стопы полностью размещены на педалях.
- **Стоя лицом вперед, возьмитесь за стационарную рукоять и начните движение ногами.** Вы полностью контролируете движение педалей. Удерживая равновесие, попробуйте совершить несколько разных движений: сначала сделайте подсакивающие движения с обеих сторон, затем переходите к коротким шагам. Затем попробуйте поднимать пятки к ягодицам и медленно увеличивайте шаг. Наконец, когда вы почувствуете себя уверенно, увеличьте скорость, все еще сосредотачиваясь на том, чтобы поднимать пятки и смещать вес тела со стороны на сторону при удлинении шага.
- **Возьмитесь за движущиеся рукояти для задействования движений рук.** Теперь вы двигаетесь естественными беговыми движениями. При увеличении скорости сосредоточьтесь на плавности движения и сохранении равновесия.
- **Отрегулируйте шагательные движения по своему вкусу.** Регуляторы контроля шага изменяют сопротивление педали. Если вы чувствуете, что сопротивление движению слишком для вас слишком сильное, остановите педали и передвиньте оба регулятора в положение «-». Если вы чувствуете, что сопротивление движению слишком слабое, остановите педали и передвиньте оба регулятора в положение «+». Это может потребовать нескольких попыток, прежде чем вы достигните положения регулятора, которое вам подходит лучше всего. Вы можете передвигать регуляторы в любой момент тренировки от «+» до «-» в соответствии с вашими потребностями; однако оба рычага должны находиться в относительно одном и том же положении, чтобы педали обеспечивали плавное, сбалансированное движение.
- **Включите консоль для управления вашей тренировкой.** Как только вы почувствуете, что вам комфортно двигаться на Zero Runner, вы можете активировать консоль для контроля и мотивации вашей тренировки. Как и спортивные часы или датчик сердечного ритма, консоль информирует вас о важных данных тренировки. Чтобы начать работу, просто нажмите кнопку (Питание) и возобновите движение педалей, таймер начнет отсчет минут и секунд вашей тренировки. Также отражаются ваш темп, длина шага и расстояние. Если вы захватываете контактные пластины на стационарных рукоятках или носите передатчик сердечного ритма, на дисплее также отображается частота сердечных сокращений. Когда вы будете готовы к более сложным настройкам, вы можете узнать, как воспользоваться дополнительными функциями и мотиваторами тренировки, описанными ниже в данном руководстве.
- **Наслаждайтесь вашей тренировкой, затем сойдите с тренажера.** Когда вы закончите тренировку, остановите движение педалей и рук. Удерживая стационарные рукояти или боковые поручни, осторожно сойдите с тренажера на пол или на заднюю подножку. Обратите внимание, что при схождении с тренажера педали будут качаться, так что следите за голеньями!

И это все! Поднимаетесь на тренажер и бежите. В оставшейся части этого руководства подробно описываются элементы, отображаемые на консоли, функции клавиш клавиатуры, варианты программ тренировок и примеры сценариев тренировок. Наслаждайтесь путешествием, пока вы бежите на протяжении всей вашей жизни!

Не забывайте, что наша служба по работе с клиентами может ответить на любые ваши вопросы. Присоединяйтесь к нам в «реальном» чате на сайте www.octanefitness.com или позвоните по телефону 1-888-OCTANE4 или 763-757-2662, доб. 1.

ЭЛЕКТРОНИКА

Octane Fitness Zero Runner оснащен простой, понятной клавиатурой и динамическим дисплеем, который предоставляет всю необходимую информацию для начала тренировки и дополнительной мотивации в процессе тренировки. Вы можете настроить программное обеспечение таким образом, чтобы обеспечивать помощь в управлении тренировкой (как вы бы настроили свои часы или монитор тренажера), однако фактическое выполнение плана полностью зависит от вас. Zero Runner не изменяет и не управляет движением или сопротивлением автоматически, тренажер просто направляет вас при помощи иконок и таймеров, предлагая разные интервалы и движения. Вы - спортсмен, а Zero Runner - ваш тренер и инструктор.

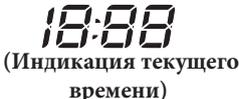
Не забудьте зайти в iTunes Store и загрузить SMARTLINK от Octane Fitness на ваше мобильное устройство. Это бесплатное приложение синхронизируется с дисплеем консоли Zero Runner и предлагает разнообразный инструктаж, мотивацию, отслеживание и функции, сделавшими ваши тренировки еще более эффективными.

Динамический дисплей (LCD)



ЖК-дисплей динамически отображает все важные данные тренировки и управляет вашей тренировкой посредством интервалов и изменением движений. Обращайте внимание на дисплей - там будет отображаться инструктаж и мотивация на протяжении всей тренировки. На дисплее отображаются следующие данные:

	Когда иконка подсвечивается, это означает, что заряд батарей консоли снижается и ее необходимо заменить. Чтобы заменить батареи, используйте отвертку Phillips # 2 для снятия крышки доступа с консоли. Извлеките батареи и замените их на новые, убедившись, что вы вставляете и выравниваете батареи в соответствии с индикацией, отгиснутой на задней панели консоли. Замените крышку доступа консоли и правильно утилизируйте использованные батареи.
 (Индикация времени всей тренировки)	Отображает время тренировки, отсчет начинается с 0:00. Данный дисплей можно использовать просто как таймер, который запускается автоматически при начале движения, либо желаемое время тренировки может быть установлено во время тренировки при помощи кнопки clock (⌚) на клавиатуре. Когда вы поступаете таким образом и вводите время тренировки, отображение времени изменится с «count up» на «count down» и будет отображаться время, оставшееся в вашей тренировке. При отображении времени, таймер доходит до 59 минут, 59 секунд (59:59), затем дисплей переходит на 1 час, 0 минут (01:00) и с этого момента начинает отсчет в минутах вместо секунд. *

	Когда данная иконка горит, это означает, что беспроводная связь ANT+ активна и обнаруживает сигнал от дополнительного беспроводного нагрудного ремешка для считывания сердечного ритма.
	Когда данная иконка горит, это означает, что устройство, подключенное при помощи Bluetooth © активно, и совместимое устройство подключено к консоли.
	Отображает количество калорий, сжигаемых во время тренировки, в зависимости от введенного веса пользователя. Если какой-либо конкретный вес не введен, количество калорий будет рассчитано на основании веса пользователя, равного 150 фунтов (68 кг).
	Отображает скорость тренировки в минутах в милю или минутах в километр. Чтобы изменить единицы отображения, нажмите и удерживайте кнопку единиц измерения  в течение трех секунд.
	Отображает текущую длину шага спереди-назад в сантиметрах или дюймах. Чтобы изменить единицы отображения, нажмите и удерживайте кнопку единиц измерения  в течение трех секунд.
	Отображает оценку пройденного расстояния в милях (английская система измерения) или километрах (метрическая). Когда вы впервые покупаете Zero Runner, дисплей отображается на английском языке. Чтобы изменить единицы отображения, нажмите и удерживайте кнопку единиц измерения  в течение трех секунд.
	Отображает частоту сердечных сокращений в ударах в минуту (BPM). <i>Примечание: Необходимо надевать беспроводной передатчик частоты сердечных сокращений или последовательно захватывать контактные датчики сердечного ритма на стационарных рукоятках.</i>
	Отображает частоту сердечных сокращений в ударах в минуту (BPM). <i>Примечание: Необходимо надевать беспроводной передатчик частоты сердечных сокращений или последовательно захватывать контактные датчики сердечного ритма на стационарных рукоятках.</i>
	Отображает текущее время интервала для тренировок RUN +, X-Mode и CROSS CIRCUIT.
	Когда данная иконка горит, это означает, что вы должны находиться в интервале «Кардио» вашей тренировки CROSS CIRCUIT.
	Когда данная иконка горит, это означает, что вы должны находиться в интервале «Силовая» вашей тренировки CROSS CIRCUIT.
	<p>Данные иконки используются при режимах RUN + и X-Mode, и предлагают изменить ваш способ движения для осуществления более разнообразной тренировки и проработки всего тела. Мигающая иконка указывает на действие, которое вы должны выполнять сейчас:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  Шаги  Выпады  Бег трусцой  Бег  Бег на лыжах  Силовая </div> <p style="text-align: right;">(только при RUN+)</p>

Клавиатура Zero Runner



Используйте клавиатуру Zero Runner для программирования тренировки перед ее началом, изменения настроек в процессе тренировки или программирования тренировки с инструктажем в режимах RUN +, X-Mode и CROSS CIRCUIT.

	<p>Кнопка питания включает или выключает ЖК-консоль. После включения консоли вы можете начать тренировку или использовать кнопки клавиатуры для программирования тренировки. Кнопка «Питание» функционирует как кнопка «Сброс», если вы программируете или выполняете тренировку и хотите «начать заново».</p>
	<p>Кнопка Clock (Time) может использоваться несколькими способами для увеличения или уменьшения продолжительности вашей тренировки. Время отображается в минутах: секунды до времени 59:59; затем переключается на часы: минуты. Максимальное время составляет 99 часов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • В начале вашей тренировки отображение времени всей тренировки мигает. Начните движение педалей для начала тренировки с отсчетом времени до заданного времени тренировки. • Чтобы установить время тренировки в начале тренировки, нажмите (▲), чтобы переместить настройку времени с 00:00 (минуты: секунды) до требуемого времени. Каждое нажатие кнопки перемещает показатель времени на 1 минуту. Нажмите Enter по достижении желаемого времени, и часы начнут обратный отсчет от заданного вами времени окончания тренировки. Ниже приведен удобный краткий способ для установки настроек более продолжительного времени: при 00:00 нажмите (▼), чтобы переместить настройку времени до 03:00 (три часа), а затем используйте (▲) или (▼) для регулировки. По достижении требуемого времени нажмите Enter. • Чтобы установить или отрегулировать время тренировки после начала тренировки, нажмите (⌚), затем (▲) или (▼) для перевода настройки времени на требуемое время тренировки. Опять же, каждое нажатие кнопки перемещает установку показателя времени на 1 минуту. Когда вы достигнете необходимого времени тренировки, нажмите Enter. Программа вычисляет оставшееся время вашей тренировки (вычитая прошедшее время из общего выбранного времени) и начинает обратный отсчет до выбранного времени окончания. Если общее время меньше, чем прошедшее время вашей тренировки, консоль начнет обратный отсчет времени заминки до того, как тренировка будет завершена.

	<p>В начале вашей тренировки или в любой момент тренировки после ее начала нажмите и отпустите  (Вес), затем используйте (▲) или (▼) для выбора показателя веса (до 300 фунтов или 136 килограммов). Для сохранения выбранного показателя веса нажмите «Ввод». Этот показатель используется для подсчета сжигаемых калорий.</p> <p>Вы также можете использовать эту кнопку для переключения единиц измерения между английской и метрической системой единиц измерения темпа, длины шага, расстояния и веса. Просто нажмите и удерживайте кнопку  в течение трех секунд для переключения на альтернативную настройку.</p>
<p>COOL DOWN</p>	<p>Когда вы будете готовы завершить тренировку, нажмите COOL DOWN для начала обратного отсчет периода восстановления. Отображение времени всей тренировки будет мигать и выключится, указывая на то, что вы достигли этапа заминки. Постепенно замедляйте темп для начала снижения сердечного ритма прежде чем полностью остановить движение педалей и сойти с тренажера.</p>
<p>START</p>	<p>Нажмите START для начала тренировки с заданными вами настройками.</p>
<p>RUN +</p> 	<p>Используйте RUN + для настройки серии от одного до шести 15-секундных или 15-минутных интервалов дополнительных движений/действий на одну тренировку, каждый раз создавая новую уникальную программу тренировки. Выполните следующие действия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нажмите, RUN + чтобы войти в режим программирования. Значок (Run)  на дисплее мигает. 2. Интервал времени по умолчанию равен 1:00 (одна минута). Используйте (▲) или (▼), чтобы отрегулировать интервал времени (через 15 секунд, минимум 15 секунд и максимум 15 минут), затем нажмите «Ввод», чтобы подтвердить интервал времени режима «Бег» вашей тренировки. Остальные значки на дисплее мигают. 3. Нажмите кнопку  под значком действия, которое вы хотели бы совершить следующим. Интервал времени по умолчанию равен 1:00 (одна минута). Используйте (▲) или (▼), чтобы отрегулировать интервал времени (интервал 15 секунд, минимум 15 секунд и максимум 15 минут), затем нажмите «Ввод» для подтверждения интервала времени выбранного действия. Иконки остальных (незапрограммированных) действий мигают. 4. Нажмите кнопку под иконой одного из других действий, которые вы хотели бы совершить. Отрегулируйте интервал времени по аналогии с инструкцией, приведенной выше, нажмите «Ввод» для подтверждения интервала времени выбранного действия. 5. Продолжайте выбирать действия и задавать интервалы времени, пока все действия, которые вы хотели бы совершить, не будут выбраны. После того, как выбранный план тренировки отвечает всем вашим потребностям, нажмите START для начала тренировки. Если вы допустили ошибку и хотите изменить настройки программирования, нажмите дважды RUN + для повторного входа и перезапуска программы. <p>Следуйте подсказкам для изменения движения/действия, обозначенного мигающей иконкой. Нажмите RUN + для выхода из программы и возврата к стандартной беговой тренировке.</p>
<p>X Mode</p>	<p>Нажмите X Mode для активации виртуального личного тренера. Каждую минуту консоль будет предлагать вам изменить тренировку, чередуя  (Run) и случайный выбор одного из четырех других кардио-движений  (Шаг, Выпад, Бег трусцой и Ходьба на лыжах). Следуйте подсказкам выполняя движения для увеличения эффективности тренировки!</p>

	<p>CROSS CIRCUIT это кроссфит тренировка Octane Fitness, которая сочетает в себе кардио-интервалы на Zero Runner с элементами силовых упражнений и занятий на повышение тонуса вне тренажера с использованием простого оборудования: гантелей, гимнастического мяча или дополнительного комплекта гантелей Octane Fitness Powerbands. Выполните следующие действия для программирования тренировки CROSS CIRCUIT:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нажмите CROSS CIRCUIT, чтобы войти в режим программирования. Значок  (Бег) на дисплее мигает. 2. Интервал времени по умолчанию равен 2:00 (две минуты). Используйте () или () для регулирования интервала времени (с интервалом в 15 секунд до минимума 30 секунд и максимум 10 минут), нажмите Enter для подтверждения. 3. Иконка  (Силовая) в настоящий момент мигает, интервал времени по умолчанию 1:00 (одна минута). Отрегулируйте интервал времени в соответствии с вышеприведенной инструкции, затем нажмите Enter для подтверждения интервала времени для режима Силовая. Если вы допустили ошибку и хотите изменить программирование настроек любого интервала, нажмите CROSS CIRCUIT дважды для выхода и перезапуска программы. 4. Когда вас устраивает ваша программа тренировки, нажмите Enter или START, чтобы начать тренировку CROSS CIRCUIT. Следуйте подсказкам, завершая кардио-интервалы на Zero Runner пока иконка  мигает, и сойдите для того, чтобы выполнить силовые упражнения в процессе мигания соответствующей иконки . <p>Нажмите CROSS CIRCUIT для выхода из программы и сброса своей тренировки в незапрограммированное состояние.</p>
	<p>Используйте () и () для увеличения или уменьшения значений при установке времени или веса.</p>
	<p>Нажмите Enter для выбора значений времени и веса для начала тренировки без программирования показателей или для начала тренировки CROSS CIRCUIT.</p>

Режим Пауза

Zero Runner имеет автоматический режим паузы, в течение которого через 5 секунд без активности часы переключаются на пятиминутный таймер обратного отсчета. Во время тренировки, которая включает интервал силовой тренировке вне тренажера, часы продолжают чередоваться между запрограммированными интервалами кардио- и силовыми нагрузками в течение 10 минут, прежде чем переключиться на пятиминутный таймер обратного отсчета.

Чтобы перезапустить тренировку без утери ваших данных, когда тренажер находится в режиме паузы, просто начните движение снова. Через пять минут в режиме паузы без движения консоль выключится.

Сводка тренировки

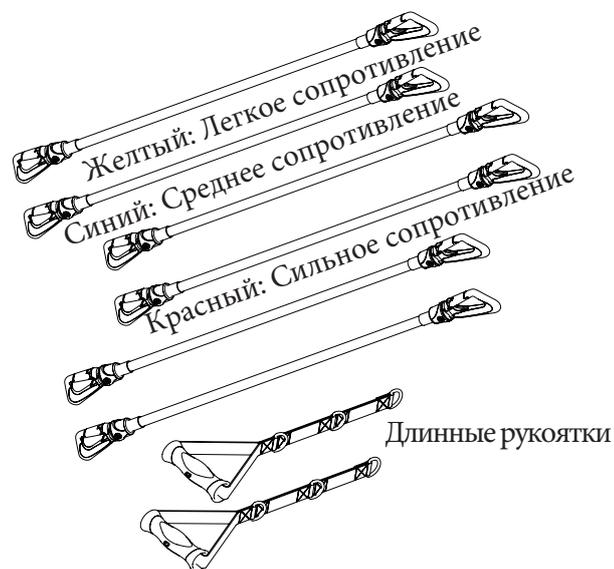
После завершения тренировки и заминки отображается сводка тренировки. Сводка включает в себя все важные данные вашей тренировки, включая время тренировки, расчет общих затраченных калорий (на основе веса по умолчанию 150 фунтов или введенного вами показателя веса), расчетное общее расстояние и средние значения темпа, частоты сердечных сокращений и длины шага. Сводка тренировки не отображается, если вы заканчиваете тренировку без окончания заминки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Превратите свой Zero Runner в универсальный кардио-силовой кроссфит тренажер!

Комплект аксессуаров Powerband/длинные жгуты с рукоятками

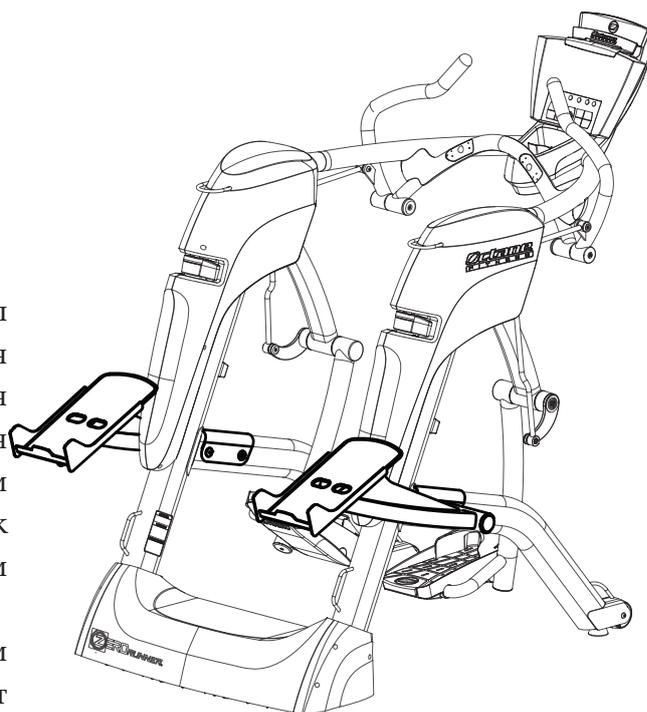
Данное оборудование (артикул 109053-001) включает в себя три комплекта Powerband (легкое, среднее и сильное сопротивление) и две длинные рукоятки Powerband. Принадлежности Powerbands присоединяются к встроенным точкам фиксации вашего Zero Runner, что позволяет расширить вашу фитнес-программу с помощью силовых упражнений и упражнений с отягощением.



Оборудование для стойки Powerblock™

Стойка Octane Fitness Powerblock (артикул 108781-001), разработанная специально для вашего Zero Runner, включает в себя стойки для гантелей, которые крепятся к раме тренажера для удобной укладки гантелей Powerblocks или других гантелей. Комплекты Powerblock поставляются в нескольких вариантах веса и продаются отдельно.

Для получения дополнительной информации или приобретения оборудования посетите сайт www.octandfitness.com или обратитесь к вашему дилеру Octane Fitness.



СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Zero Runner предоставляет такие ощущения от тренировки, которых вы никогда не испытывали на любом другом оборудовании для физических нагрузок и фитнеса. Для того, чтобы привыкнуть к движению, электронике и вызову, который бросает данный тренажер, понадобится некоторое время, но как только вы освоите эти моменты, вам понравится все, что может предложить вам данное устройство. Вот несколько небольших советов, которые помогут вам быстро освоить Zero Runner.

Как мне...	Вот так
Начать пробежку ... точно так же, как если бы я просто вышел на улицу?	Взойдите на Zero Runner и начните движение! Часы на дисплее начинают отсчет как только вы нажмете  и начнете движение педалей; все данные о вашей тренировке (частота сердечных сокращений, калории, расстояние, темп) четко отображаются. Когда вы закончите тренировку, нажмите COOL DOWN или просто остановитесь и сойдите с тренажера.
Настроить шаговые движения таким образом, чтобы мне было наиболее комфортно двигаться?	Регуляторы контроля шага изменяют сопротивление педали. Если вы чувствуете, что сопротивление движению слишком для вас слишком сильное, остановите педали и передвиньте оба регулятора в положение «-». Если вы чувствуете, что сопротивление движению слишком слабое, остановите педали и передвиньте оба регулятора в положение «+». Это может потребовать нескольких попыток, прежде чем вы достигните положения регулятора, которое вам подходит лучше всего. Вы можете передвигать регуляторы в любой момент тренировки от «+» до «-» в соответствии с вашими потребностями; однако оба рычага должны находиться в относительно одном и том же положении , чтобы педали обеспечивали плавное, сбалансированное движение.
Настроить программу таким образом, чтобы иметь возможность изменять параметры шага и подогревать мой интерес к тренировке?	XMode и RUN+ выступают в качестве виртуального персонального тренера, который помогает вам варьировать движения и улучшать эффективность тренировки. При помощи RUN+ вы сами определяете, какие кардио-интервалы вы хотите совершать, в каком порядке и как долго, настраивая тренировку в соответствии с инструкциям на странице 8. XMode принимает решения за вас, чередуя действия случайным образом (за исключением силовых упражнений) каждую минуту.
Запрограммировать кардио- и силовую кроссфит тренировку?	CROSS CIRCUIT предоставляет вам программу кроссфит тренировки. Просто нажмите кнопку CROSS CIRCUIT и настройте интервалы Бега и Силовой тренировки. (См. Пошаговые инструкции на стр. 9.)
Начать заново, если я ошибусь при программировании моей тренировки?	Если вы программируете CROSS CIRCUIT или RUN+ , нажмите кнопку единожды для отключения, а затем снова включите для перезапуска программирования. Полученные данные вашей тренировки останутся неизменными. Чтобы сбросить всю тренировку, нажмите  для выключения консоли, а затем нажмите еще раз для перезапуска тренировки. Все данные тренировки будут очищены.

Как мне...	Вот так
<p>Обновить прошивку консоли Zero Runner, чтобы убедиться, что у меня есть все самые современные возможности?</p>	<p>Используйте Bluetooth для подключения совместимого устройства, работающего с приложением SMARTLink, к консоли Zero Runner. Для получения полного списка совместимых устройств, посетите страницу https://www.octanefitness.com/home/smartlink/. Нажмите Быстрый старт, как будто вы собираетесь начать тренировку. Если вашей консоли требуются обновления, на дисплее отобразится соответствующее сообщение; следуйте инструкциям для завершения обновлений. Этот процесс может занять несколько минут. Если заряд батареи устройства составляет менее 25%, подключите его к источнику питания на время обновления.</p>
<p>Подключить консоль Zero Runner к моим часам Garmin «Connect IQ-compatible» для отображения всей моей тренировки на открытом воздухе / в помещении?</p>	<p>Убедитесь, что ваша консоль Zero Runner обновлена до последней версии прошивки (как описано выше). Затем загрузите SmartLINK на ваши часы отсюда: https://apps.garmin.com/en-US/ Затем перейдите в меню Settings-> Sensors и выберите Add Foot Pod на ваших часах. Начните движение педалей, чтобы часы распознали тренажер Zero Runner как шагомер. (Вам нужно сделать это только при первом совместном использовании ваших часов и Zero Runner.) Наконец, перейдите в меню Connect IQ на ваших часах, выберите Zero Runner и выполните следующие действия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выберите первую часть тренировки на экране «Выбор режима» («Новая тренировка на улице» или «Новая тренировка на Zero Runner») 2. Подождите, пока ваши часы подключатся к GPS (на улице) или найдут Zero Runner (в помещении, необходимо нажать кнопку питания Zero Runner для включения тренажера). 3. Чтобы начать тренировку, нажмите Start / Stop (или Enter) на часах и начните пробежку. 4. После завершения первой части тренировки (на улице или на Zero Runner) нажмите Start/ Stop (или Enter) на часах для приостановки тренировки. 5. Выберите Переключить (на тренировку на улице или на Zero Runner). Перед возобновлением тренировки необходимо подождать, пока часы подключатся к GPS, либо найдут включенный Zero Runner. 6. В конце тренировки нажмите Start/Stop (или Enter) на ваших часах и выберите Завершить и Сохранить, либо Завершить и Сбросить. <p>Более подробную информацию об использовании SmartLINK на часах Garmin см. в «Руководстве пользователя SmartLINK для Garmin Connect IQ» в вашем приложении SmartLINK.</p>

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

Phone: 888.OCTANE4 (US and Canada)

763.757.2662 (Latin America, Asia and Asian Pacific) Fax:

763.323.2064

Octane Fitness International

Европа, Ближний Восток, Африка

Rivium Weestlaan 15

2909 LD Capelle a/d IJssel The Netherlands

Phone: +31 10 2662412

Fax: +31 10 2662444

© 2015 Octane Fitness, LLC. Все права защищены. Octane Fitness, Fuel Your Life, HeartLogic, Zero Runner, SMARKLINK и CROSS CIRCUIT являются зарегистрированными товарными знаками Octane Fitness. PowerBlock является зарегистрированным товарным знаком PowerBlock, Inc. Garmin и Connect IQ являются зарегистрированными товарными знаками Garmin LTD. Bluetooth является зарегистрированным товарным знаком Bluetooth SIG. ANT + является зарегистрированным товарным знаком ANT Wireless. Любое использование этих товарных знаков без письменного согласия запрещено.

108789-001 REV C