

Octane[®]
FITNESS



РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Q37x

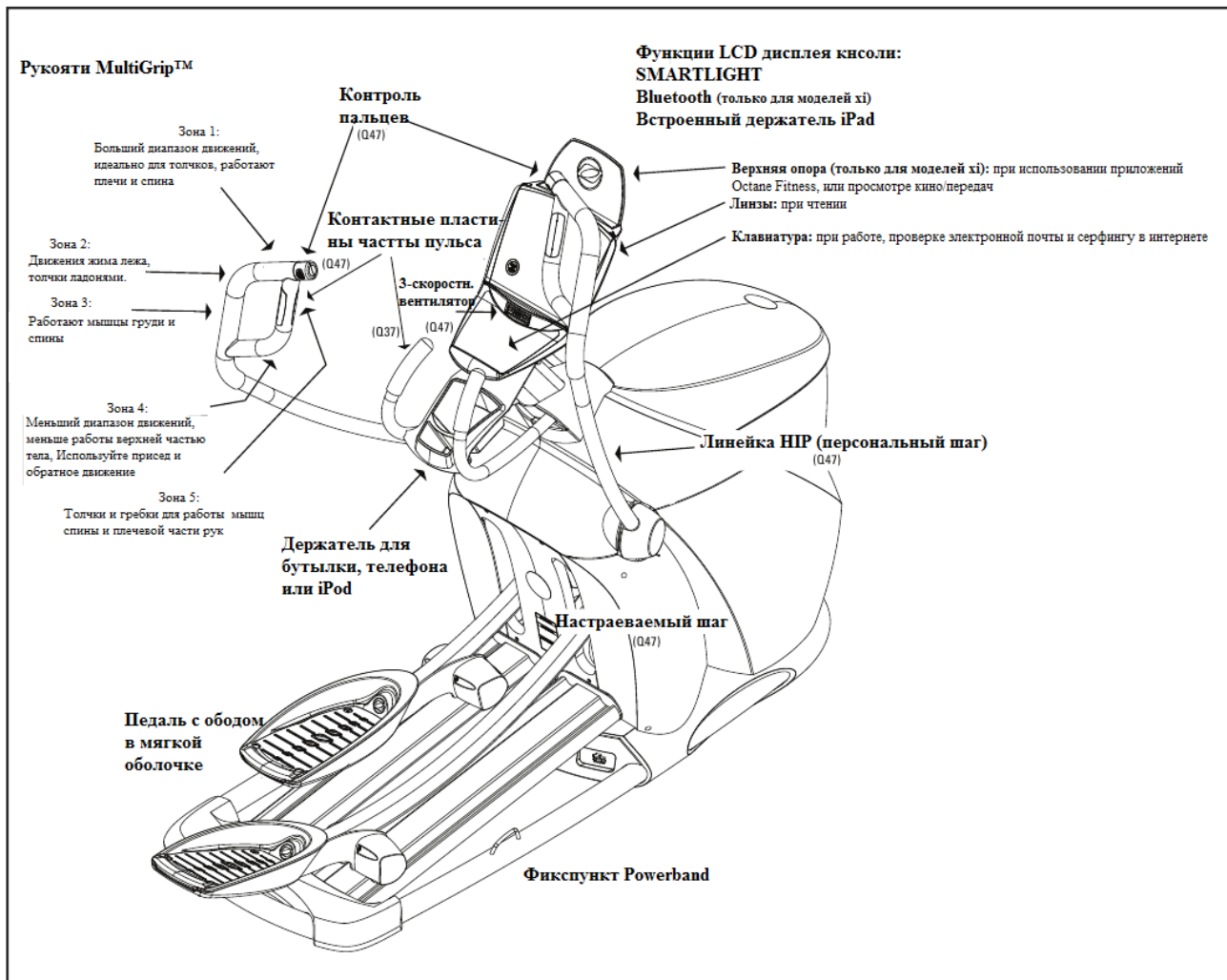
Q37xi

Q47x

Q47xi

Визуальный обзор

Насладитесь множеством различных функций Вашего тренажера:



Система Smartlink® компании Octane Fitness

Для работы и получения всех преимуществ программ эллиптического тренажера Q37 или Q47, необходимо загрузить на ваш iPad в iTunes приложение SMARTLINK компании Octane Fitness*. Данное бесплатное приложение дает советы по тренировкам, отслеживает Ваш прогресс и мотивирует для достижения Вашей спортивной цели.

*приложение SMARTLINK может использоваться на следующих iPad 3 и 4 поколения: A1403, A1416, A1430, A1432, A1458, A1454, A1455, A1459, A1460.

ФУНКЦИИ НАСТРОЙКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Многие стандартные характеристики, настройки консоли и контрольные функции тренажеров Q37х/Q37хi и Q47х/Q47хi могут быть адаптированы под Ваши предпочтения. Для доступа к настройкам нажмите и удерживайте кнопки Уровень (level) (▲) и Уровень (level) (▼) в течение трех секунд, или пока не услышите звуковой сигнал. Далее все настройки будут отражены по очереди; для просмотра всех возможных опций каждой функции используйте кнопку Ввод (enter), затем нажмите кнопки (▲) или (▼) для выбора и перехода к другой функции. Для выхода без внесения изменений дважды нажмите кнопку ПАУЗА ОЧИСТИТЬ (pause clear). Если сохранить показатели, что они будут использоваться по умолчанию.

Разминка (warm-up)	Данную функцию можно включить (ON) (3-минутная разминка перед каждой тренировкой) или выключить (OFF). Программы с контролем частоты пульса и продвинутые программы всегда включают 3-минутную разминку, даже если она выключена. Настройка по умолчанию – ВКЛ (ON).
Пауза (pause)	Можно выключить эту функцию на время до 10 минут до того, как программа автоматически введет показатель при программировании. Настройка по умолчанию – ВКЛ (ON), что удобно для установок данных пользователя. Установка ВЫКЛ (OFF) обычно используется при демонстрации оборудования.
Направление отсчета (clock direction)	Эллиптический тренажер может отсчитывать в прямом (Up) или обратном порядке (down). Настройка по умолчанию – прямой порядок (up).
Единицы (units)	Можно выбрать показатели веса и расстояния в Английских (English) (фунты и мили) или Метрических (metric) (км и кг) единицах. Настройка по умолчанию – Английские (English).
Звуковые сигналы (beep)	Можно включить (ON) и выключить (OFF) звук консоли. Настройка по умолчанию – ВКЛ (ON).
ID	Если у Вас более одного тренажера Octane Q37 или Q47, то данная установка предоставит уникальный идентификационный номер для соединения с iPad. Выберите любое число от 0 до 127. Настройка по умолчанию – 1.
Выход (exit)	Если было отражено выход (exit), то нужно нажать кнопку ввод (enter) для выхода из настроек. Все настройки будут сохранены как стандарт при занятии на Вашем тренажере. Их можно изменить путем повторений пройденных шагов.

Очистка и обслуживание тренажера Q37 и Q47

Внимание! Тренажер содержит движущиеся части. Будьте аккуратны при его установке и ремонте.

Ваш эллиптический тренажер компании Octane Fitness был разработан так, чтобы выдерживать многие часы занятий при минимальных требованиях к обслуживанию. **Просто протирайте его после занятий чистой немного смоченной неволокнистой тканью, чтобы убрать пот и сохранить тренажер в чистоте.** Абразивная ткань, полотенца, бумажные салфетки и похожие ткани могут повредить поверхность. Не используйте очистители для окон, бытовые чистящие средства, аэрозольные спреи, растворители, алкоголь, аммиак или абразивные средства, т.к. они могут повредить линзу. **Не используйте отбеливатель на консоли, это может повредить поверхность.**

Для очистки каналов, роликов, рукоятей Powerband и накладок используйте чистое полотенце и мягкое мыло. Для восстановления их сияния, рукояти Powerband можно очищать средством Armor All® или похожим чистящим средством.

Если у Вас остались какие-либо вопросы или Вы столкнулись с проблемами обслуживания, пожалуйста, обратитесь в сервисный центр компании-продавца.

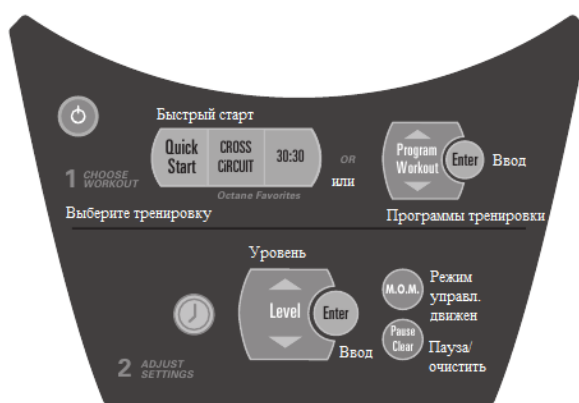
ЭЛЕКТРОНИКА

Эллиптический тренажер обладает простой и легкой для понимания клавиатурой и динамическим дисплеем, которые предоставят всю необходимую для тренировки информацию. Далее описаны программы, из которых Вы можете выбрать ту, что подходит именно Вам.

Начать очень просто - просто начните крутить педали. Затем **выберите свою тренировку и отрегулируйте настройки**. Программа DelicatedLogic™ предоставит Вам легкое и удобное программное обеспечение Вашей консоли, что позволит Вам начать тренировку, а затем вносить коррективы и изменять настройки во время тренировки. Это просто, потому что у каждой кнопки только одна функция, что помогает легче понять их работу.



Q37x



Q37xi






Q47x




Q47xi

Кнопки клавиатуры

	<p>Кнопка питания включает и выключает LCD консоль.</p>
<p>Быстрый старт (Quick start)</p>	<p>Самый простой способ начать тренировку – нажать на кнопку «Быстрый старт» (Quick start), установить тренажер на ручную программу, уровень сопротивления 1 (resistance level) и длину шага 21” (stride length). Показатели калорий будут основаны на весе пользователя 150 фунтов (68kg), возраст 40. После того, как Вы выбрали «Быстрый старт» (Quick start), можно запрограммировать время (time), уровень (level) или шаг (stride) (для Q47) в любом порядке (возраст и вес могут быть изменены только при выборе одной программы на тренажере и вводе показаний при преднастройке программы).</p>

CROSS CIRCUIT (Q37x, Q47xi)	Нажмите на кнопку Cross Circuit на тренажере Q37x или Q47xi для того, чтобы попасть в программу «Время Cross Circuit» - одну из лучших программ! Она комбинирует кардио интервалы на тренажере с тонизирующими упражнениями и растяжкой за его пределами при использовании простого оборудования, такого как гантели, шар для фитнеса или опциональные платформы Cross Circuit и Powerbands.
30:30 (Q37x, Q47xi)	Еще одна замечательная программа! Нажмите кнопку на Q37x или Q47xi для получения сложной программы тренировки, которая предлагает простой тест фитнес уровня с 5 подходами 30-секундного спринта или интервалов возврата. Для каждого подхода программа мониторит частоту пульса и высчитывает средний минимальный и максимальный показатель и среднее количество ударов в минуту при возврате между интервалами спринта. Возврат частоты пульса – относительный показатель фитнес уровня; чем выше числа, тем быстрее пульс возвращается к норме, что говорит об хорошем уровне фитнеса. Примечание: для правильной работы данной программы необходимо использовать беспроводной нагрудный ремень или постоянно держаться за контактные пластины частоты пульса.
SmartStride (Q37x, Q47xi)	Программа SmartStride (умный шаг) доступна только на тренажере серии Q47. Она автоматически повторяет естественные движения путем анализа и подсчета темпа и направления пользователя, потом интуитивно настраивает длину шага на 1 дюйм (2 см) с диапазоном от 18 дюймов (46см) до 26 дюймов (66см). Нажмите кнопку SmartStride и крутите педали на комфортной скорости. Тренажер проанализирует Ваш темп и установит базовую отметку. Затем, если Вы меняете тренировку, темп или направление, то SmartStride вносит соответствующие изменения в длину шага. Основанная на размере программа (описана в руководстве ниже) позволяет установить стартовую длину шага вперед, которая больше подходит именно Вам. Для деактивации программы SmartStride просто необходимо нажать кнопку SmartStride второй раз.
Вентилятор (fan) (Q47xi)	Если Вы нажмете кнопку вентилятор на тренажере Q47xi, то Вас начнет обдувать прохладным воздухом для поддержания комфортной температуры. Для увеличения потока воздуха (два дополнительных уровня) надо нажать на эту кнопку еще раз. Нажмите четвертый раз, чтобы выключить вентилятор. Можно менять направление воздуха путем передвижения вентилятора.
	Нажмите эту кнопку, а затем нажмите кнопку Ввод (enter) для активации Режимы Управления движением (М.О.М.) – уникальной функции контроля на тренажере Octane Fitness, которая отключает кнопки консоли и увеличивает сопротивление при движении педелей, чтобы они двигались тяжелее. Иконка  находится в нижнем правом уровне дисплея, если светиться лампочка LED, то она активна, и клавиатура не будет отвечать на нажатия. Данная контрольная программа не позволяет детям нажимать на кнопки. Для отключения М.О.М. нажмите опять на кнопку и удерживайте в течение 3 секунд, пока консоль не начнет отвечать. ВНИМАНИЕ! Режим М.О.М. необходим, чтобы помешать детям баловаться с тренажером. Данная функция не блокирует тренажер, педали будут двигаться, и будет существовать риск получения травмы. Пользователь должен следить за детьми и не позволять им играть на или рядом с тренажером, чтобы защитить их от травм.
Пауза очистить (Pause Clear)	Чтобы поставить тренировку на паузу, нажмите один раз кнопку Пауза очистить (pause clear). Стандартное время паузы – 10 мин. для рестарта тренировки нажмите на кнопку или начните крутить педали. Если Вы прекратите крутить педали во время тренировки, то тренажер автоматически установиться на паузу. Для начала тренировки просто начните крутить педали. Нажмите кнопку Пауза/очистить (pause clear) второй раз в течение двух секунд и тренажер перезагрузиться и будет готов к новой тренировке.

Кнопки вверх (up) и вниз (down)	
Программы тренировки (program workout)	Нажмите кнопку Программа тренировки (program workout), чтобы пролистать возможные программы. Нажмите кнопку Ввод (enter) для выбора. Программу можно сменить в любое время во время тренировки. При изменении программ Центр сообщений (message center) предложит при необходимости изменить показатели.
	Нажмите кнопку время (time), затем стрелку вверх (▲) или вниз (▼) для увеличения/уменьшения времени тренировки на одну минуту за нажатие. Стандартное время тренировки 30:00 минут. Максимальное время – 99:00 минут.
Шаг (Stride) (Q37x, Q47xi)	На тренажерах Q37x или Q47xi можно настроить шаг. Нажмите Шаг (stride) (▲) или (▼) для увеличения/уменьшения длины шага тренажера. Каждое нажатие клавиши равно половине дюйма (английские единицы) или одному см (метрические). Диапазон от 18 дюймов (46см) до 26 дюймов (66см). Длина шага по умолчанию для предустановленного сопротивления и программ с контролем частоты пульса – 21” (52см); для программ с изменяемыми шагами по умолчанию шаг вперед или 21” (52см). И по умолчанию шаг назад или 18” (46см).
Уровень (level)	Нажмите Уровень (level) (▲) или (▼) чтобы увеличить уровень сопротивления тренажера. Существует 20 уровней для представленных программ сопротивления и программ 30:30. Для программ с контролем частоты пульса на тренажере Q37x или Q47xi кнопка уровень (level) увеличивает целевую частоту пульса. Для изменения целевой частоты пульса нажмите Ввод (enter).
Ввод (enter)	Выберите один из измененный показателей или единиц с помощью данной кнопки. Также, при нажатии кнопки Ввод (enter) во время любой тренировки можно остановить окно показателей LED от переключения между дисплеями.

Опции консоли

Ваш эллиптический тренажер оснащен одной из двух опций консоли – “x” или “xi”. У каждой модели есть несколько предустановленных тренировок, Octane Fitness Workout Boosters (Побудители тренировки), мигалки SMARTLIGHT и динамичный LCD дисплей для подсказок и указаний по тренировке.



Делюкс консоли Q37xi и Q47xi предлагают также беспроводной мониторинг частоты пульса, различные цвета мигалки SMARTLIGHT и верхнего крепления, также возможность соединения мигалки SMARTLIGHT с вашим iPad*.



*SMARTLINK совместим со следующими моделями iPad 3 и 4 поколения: A1403, A1416, A1430, A1432, A1458, A1454, A1455, A1459, A1460.

Octane Boosters (Побудители тренировки)

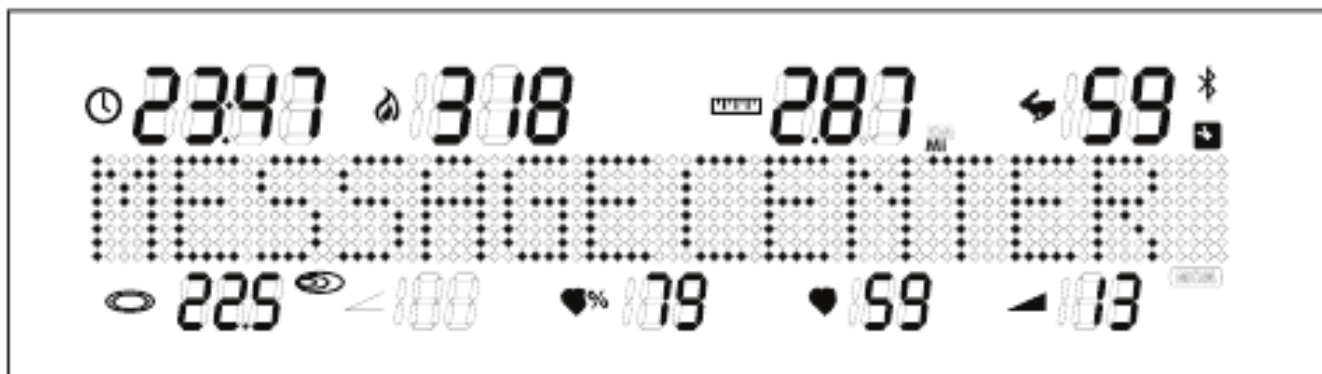
Ваш эллиптический тренажер Octane Fitness предлагает три «побудителя» для придания разнообразия и мотивации Вашим тренировкам. Нажмите на кнопку «Побудить к тренировке» (Boost your workout) на консоли, и Вы сможете выбрать из:

Режим X (X-mode)	<p>Мотивационные инструменты помогут Вам быть свежими и заинтересованными во время тренировки. Каждую минуту программа режим X предлагает 8 разных комбинаций:</p> <p>Быстро (fast) Прибавить темп – мы рекомендуем 50-60 об/мин, но Вы сами должны найти свой комфортный уровень.</p> <p>Присед (Squat) Немного согните колени. Вы сразу почувствуете свои квадрицепсы и ягодичные мышцы!</p> <p>Обратно (reverse) Кручение педалей в обратном направлении, чтобы сместить мышечный фокус на нижние конечности.</p> <p>Отклон. (lean back) Возьмитесь за стационарные рукояти и немного отклонитесь назад, чтобы сместить мышечный фокус на нижние конечности. Вы почувствуете квадрицепсы.</p> <p>Только нижняя часть (only lower part) Или держитесь за стационарные рукояти, или естественно помашите руками.</p> <p>Толчки (push-arms) Сфокусируйтесь на толчках руками, чтобы проработать грудь и трицепсы.</p> <p>Гребки (pull-arms) Сфокусируйтесь на гребках руками, чтобы проработать бицепсы и широчайшие мышцы.</p> <p>Медленно (slow) Замедлитесь, чтобы немного отдохнуть. Мы рекомендуем 30-40 об/мин.</p> <p>Во время сессии программы режима X можно настраивать уровень сопротивления путем нажатия стрелки вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуре.</p>
ArmBlaster	<p>Нажмите кнопку «Побудить к тренировке» второй раз, и включится Программа ArmBlaster, которая специально была разработана для улучшения кардиоваскулярной выносливости при формировании мышц и мышечного тонуса. За кардио сессией следует выбранный Вами программный профиль. Для формирования мышц сопротивление возрастает каждую минуту на 10 уровней от текущего (или до максимального 30 уровня), подход по 10 повторений перенесет нагрузку с нижней части тела в верхнюю. Во время тренировки ArmBlaster можно менять уровень сопротивления путем нажатия стрелки вверх (▲) или вниз (▼).</p> <p>Совет: если на Вашем тренажере есть стационарная опция платформы CROSS CIRCUIT+, станьте на эту платформу во время сессии ArmBlaster и вы получите более интенсивную тренировку.</p>
GluteKicker	<p>Программа GluteKicker более агрессивная замена программы Режим X, которая фокусируется на Ваших ягодичных мышцах, бедрах и пояснице. Используется 4 комбинации: Обратно(reverse), Присед (squad), Быстро (fast) и Отклон. (lean back). Сессия программы GluteKicker включается нажатием кнопки «Побудить к тренировке» в третий раз, и каждая ее сессия длится одну минуту, после идет одноминутный период отдыха. Во время работы с программой GluteKicker можно настраивать уровень сопротивления путем нажатия стрелки вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуры или правой рукояти. Чтобы выйти из программы нажмите на кнопку GluteKicker еще раз.</p>

Четвертое нажатие на кнопку «Побудить к тренировке» выключает все программы.

Примечание: на консоли **Q37xi** и **Q47xi** можно сохранить некоторые настройки побудителей, такие как: интервалы времени и изменение сопротивления. Просто нажмите и удерживайте кнопку «Побудить к тренировке» пока не услышите звуковой сигнал, затем следуйте советам центра сообщений LCD, используйте кнопки (▲/▼) и Ввод (Enter) для выбора.

Динамический дисплей (LCD)



LCD дисплей постоянно динамически отображает важную информацию о всех необходимых данных тренировке, также выделяет некоторые ее аспекты, такие как будущие интервалы и изменения сопротивления. Для отслеживания прогресса следите за информацией на дисплее – он будет направлять, мотивировать Вас и предоставлять общую информацию в конце сессии.



Отражает **время** тренировки, отсчет идет от 0:00. Во время тренировки можно увеличивать или уменьшать время. Максимальное время для установки 99:00. Когда отражено текущее время тренировки, таймер доходит до 99:59, затем переходит к 0:00. В функция настройки можно изменить прямой отсчет на обратный.



Отражает подсчет **калорий**, которые сжигаются за время тренировки. Подсчет основан на весе пользователя. Если вес не был введен, то калории подсчитываются, основываясь на весе в 150 фунтов (68kg).



Отражает пройденную **дистанцию**. Может быть отражена в милях (английские единицы) или км (метрические). В новом тренажере по умолчанию будут стоять английские единицы. В функция настройки можно изменить английские единицы на метрические. **Примечание:** 400 оборотов на тренажере – это примерно одна миля; если Вы крутите педали на скорости 50 об/мин, Вы проедите примерно одну милю за 8 минут.



Отражает текущую **скорость** в оборотах в минуту (об/мин) (rpm).



(Q37xi, Q47xi)

Если эта иконка горит, означает, что активно беспроводное соединение **Bluetooth®**.



(Q37xi, Q47xi)

Если эта иконка горит, означает, что активно беспроводное соединение **ANT+™**, и активен сигнал от беспроводного нагрудного ремня частоту пульса.



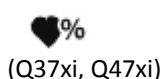
(Q47x, Q47xi)

Отражает **длину шага**: примерное горизонтальное расстояние тренажера в дюймах (английские единицы) или см (метрические). Диапазон длины шага от 18 дюймов (46см) до 26 дюймов (66см).



(Q47x, Q47xi)

Если эта иконка горит, означает, что активно SmartStride. Когда Вы изменяете свой темп и направление, SmartStride интуитивно изменяет длину шага на отрезки 1 дюйм (2см) для повторения естественных движений. Для включения этой функции нажмите кнопку SmartStride на клавиатуре.



Отражает текущий **процент частоты пульса** (текущая частота пульса/ теоретически максимальная частота пульса). **Примечание:** при настройке необходимо ввести свой вес и использовать беспроводной ремень, или постоянно держаться за контактные пластины частоты пульса на рукоятках для того, чтобы получить правильные данные о % частоты пульса.



Отражает **частоту пульса** в ударах в минуту (BPM). **Примечание:** необходимо использовать беспроводной ремень, или постоянно держаться за контактные пластины частоты пульса на рукоятках для того, чтобы получить данные.



Отражает **уровень** сопротивления (1-20), где 1 – это наименьшее сопротивление, а 20 – наибольшее.



Если эта иконка горит, означает, что активен режим M.O.M. (описание под Кнопками клавиатуры).

SMARTLIGHT®



SMARTLIGHT в верхней части консоли передает важную информацию для тренировки. Для всех тренажеров Q37 и Q47 функции SMARTLIGHT, в основном, является измерением интенсивности, что дает визуальное подтверждение уровня сопротивления или уменьшения/увеличения скорости.

У делюкс моделей Q37xi и Q47xi SMARTLIGHT обладает различными цветами для передачи дополнительной информации о тренировке:

- **Выбор и статус Workout Booster.** Если Booster не был выбран, или Вы между его интервалами, то измеритель интенсивности SMARTLIGHT будет оранжевым.
- **Целевая частота пульса «Измеритель зоны».** В программах с контролем частоты пульса SMARTLIGHT будет темно-синий, если частота пульса на 10 и более ударов ниже целевого показателя, с приближением он становится светлее, а при целевой частоте пульса он зеленый. Лампочки SMARTLIGHT изменяются на желтый, если частота пульса выходит за пределы целевого показателя, а на красный – если частота пульса на 10 и более ударов выше целевой. После окончания тренировки во время заминки, SMARTLIGHT будет медленно мигать темно-синим. Следите за индикаторами, т.к. они указывают Вам как нужно настроить скорость или интенсивность для того, чтобы быть «в зоне».
- **Индикатор фазы программы CROSS CiRCUIT.** Во время программы кардио интервалов CROSS CiRCUIT SMARTLIGHT будет измерителем интенсивности. Во время интервала на выносливость SMARTLIGHT будет мигать (интервал 1 сек) для того, чтобы помочь Вам подсчитать время за пределами тренажера.

ПРОГРАММЫ OBTANE FITNESS

Тренажер Q37x содержит 8 встроенных программ тренировки:

Классические программы: Ручная-Случайная-Интервалы-Начинающие (manual-random-interval-Beginner)
Целевые программы: Целевая дистанция – Целевые калории (Distance Goal – Calorie Goal)
Программы Cross-Circuit: Время СС – Свободно СС (CC Time – CC Free)

Тренажеры Q47x и Q47xi содержат 2 встроенные программы тренировки:

Программы шага: Интервалы шага – Два направления (Stride interval – Dual Direction)

Тренажеры Q37xi и Q47xi с беспроводным измерением частоты пульса содержат 4 дополнительных встроенных программ тренировки для большей нагрузки и мотивации:

Программы частоты пульса и продвинутые: Сжигание жира – интервалы ЧП – 30:30 – MMA (Fat Burn – HR Intervals – 30:30 – MMA)

Программы начинаются с разминки для подготовки тела к занятиям. Во время разминки сопротивление возрастает каждую минуту. В конце разминки Вы будите на выбранном уровне сопротивления или целевой частоте пульса. Во время тренировки можно менять уровень.

Выберите самую подходящую для Вас программу. Вы решаете насколько интенсивно хотите поработать, выбрав уровень сопротивления и цель (например, время, дистанцию или калории). Программируйте программу под себя!

Как работает (уровень) нагрузки сопротивления?

Номинальный Уровень	За исключением указанного ниже, Вы выбираете необходимый уровень сопротивления для тренировки, затем, при необходимости, увеличиваете или уменьшаете его с помощью кнопок уровень (level) (▲) или (▼).
Уровень программы	Программы Случайная и Целевая дистанция позволяют пользователю выбирать общий уровень сопротивления программы. Диапазон будет + (плюс) или – (минус) 4 от выбранного уровня сопротивления Т.е. для уровня 5, минимальное сопротивление – уровень 1, максимальное – 9. Во время тренировки общий уровень сопротивления отражается на консоли. Уровень можно изменить в любое время.
Уровень сопротивления в программах с контролем частоты пульса	Программы сжигание жира и интервалы частоты пульса просят вводить целевую частоту пульса и уровень программы. Если целевая частота пульса была достигнута во время разминки, то после разминки начинается выбранная программа. Во время этих программ уровень сопротивления контролируется тренажером. Он увеличивается или уменьшается вместе со скоростью, чтобы поддерживать целевую частоту пульса.
Продвинутые программы	В продвинутых программах Вы выбираете Уровень (Level) для «работы» во время тренировки. В программе 30:30 Вы вводите уровень «Спринт» (sprint), для MMA – уровень «Бой» (Fight). Интервалы отдыха и возврата стоят на уровне 1.

Что такое программы CROSS CiRCUIT?

CROSS CiRCUIT – это инновационный путь работы на эллиптическом тренажере. Данные программы комбинируют кардио интервалы на тренажере с тонизирующими и укрепляющими упражнениями за пределами тренажера с помощью простого оборудования, такого как гантели, фитнес шар или опциональная платформа CROSS CiRCUIT или Powerbands.

Бесплатное приложение SMARTLINK можно использовать с Q37xi и Q47xi, оно предлагает целевые упражнения для нижней части тела, верхней части тела и корпуса. Просто выберите подходящее упражнение. Перемешивайте их, поддерживайте свой интерес, и Вы увидите, как Ваше тело изменяется к лучшему с помощью нашего оборудования!

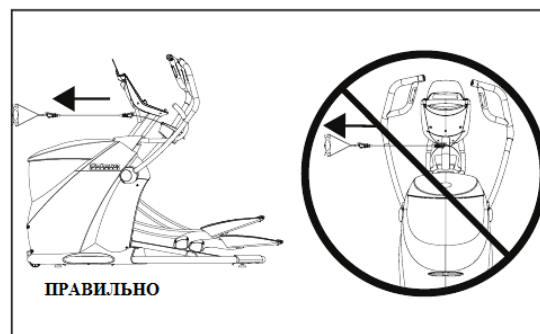
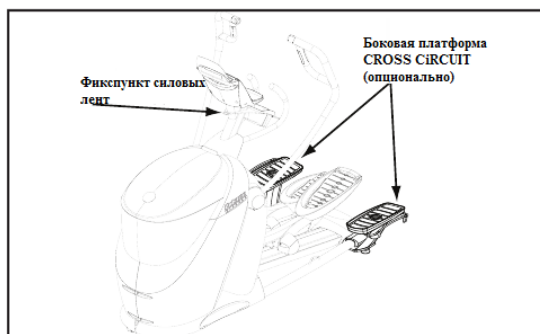
Powerbands (Силовые ленты)

Ваш тренажер Q37xi или Q47xi идет в комплекте с двумя силовыми лентами для того, чтобы помочь заниматься с силовым тренингом CROSS CiRCUIT. Эти силовые ленты должны быть присоединены к фикспунктам тренажера.

Примечание: при использовании силовых лент на фикспунктах горловины, необходимо ТОЛЬКО оттягивать их от машины; не тяните из со стороны тренажера, т.к. Вы можете его повредить.

Дополнительные силовые ленты и стационарные платформы для ног доступны с набором CROSS CiRCUIT+. Свяжитесь с представителем продавца для получения дополнительной информации.

Воспользуйтесь обзорной таблицей со следующих страниц, чтобы выбрать более подходящую программу.



Опциональный набор CROSS CiRCUIT+

Улучшите свою тренировку вместе с набором CROSS CiRCUIT+. Набор, разработанный специально для Q37xi или Q47xi, включает в себя стационарную платформу для ног, которая крепится к раме тренажера, и три дополнительных силовых ленты, которые помогут выполнять упражнения CROSS CiRCUIT.

Для получения более подробной информации обратиться к продавцу.

НАСТРОЙКИ ТРЕНАЖЕРА Q37x/xi и Q47x/xi – ДИАПАЗОН ПАРАМЕТРОВ

Настройки	Стандартные параметры*	Минимальные параметры	Максимальные параметры
Время (time)	30:00	1:00	99:00
Уровень (level)	1	1	20
Возраст (age)	40	15	99
Вес (weight)	150фунт (68кг)	70фунт (32кг)	300фунт (181кг)
Интервалы (intervals)	2	1	4
Время интервала x (interval (x) time)	00:30	00:15	99:00
Уровень интервалов x (interval (x) level)	1	1	20
Целевая частота пульса (target HR)	(220-возр.)*% от прогр.	80	(220-возраст)
Целевые калории (calorie goal)	350	150	1000
Целевая дистанция (distance goal)	10K (6,2миль)	1K (0,62миль)	21K (13,1миль)
Кардио (Cardio)	2:00	0:30	10:00
Сила (strength)	1:00	0:30	10:00
Уровень спринта (Sprint level) (30:30)	8	4	20
Интенсивность (intensity)	Высокая	Низкая	Высокая
Уровень схватки (fight level)	6	1	20
Раунды (rounds)	3	1	10
Длина длинного шага (long stride length)	21" (52см)	18,5" (47см)	26" (66см)
Длина короткого шага (short stride length)	18" (46см)	18" (46см)	25,5" (65см)
Шаг вперед (forward stride)	21" (52см)	18,5" (47см)	26" (66см)
Шаг назад (reverse stride)	18" (46см)	18" (46см)	18" (46см)
Уровень вперед (forward level)	4	2	20

* стандартные параметры используются, если параметры не были введены в течение 4 секунд, после напоминания Центра сообщения

ОБЗОР ПРОГРАММ ТРЕНАЖЕРОВ Q37 и Q47

Используйте (▲) и (▼) и ввод (enter) для выбора программы.



КЛАССИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

Программы и стандартные настройки	Описание
<p style="text-align: center;">РУЧНОЙ</p> <p style="text-align: center;"> Время тренировки (30:00) Шаг (21"/52см) (Q47x/Q47xi) Уровень (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) </p>	<p>Садитесь на тренажер и начинайте: постоянное сопротивление стимулирует бег или пробежку на плоской поверхности. Овальный трек в 1/4 мили (400 м), на счетчике матрицы дисплея отражается количество кругов.</p>
<p style="text-align: center;">СЛУЧАЙНЫЙ</p>  <p style="text-align: center;"> Время тренировки (30:00) Шаг (21"/52см) (Q47x/Q47xi) Уровень (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) </p>	<p>Наслаждайтесь подобранным тренажером случайным сопротивлением с бесконечным количеством комбинаций. Получайте новый курс каждый раз, когда Вы выбираете программу или меняете уровень. Каждый интервал длится минуту.</p>
<p style="text-align: center;">ИНТЕРВАЛЫ</p>  <p style="text-align: center;"> Время тренировки (30:00) Шаг (21"/52см) (Q47x/Q47xi) Интервалы (2) Интервала 1 – время (00:30) Интервал 1 – Уровень (1) Интервал n – время (00:30) Интервал n – Уровень (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) </p>	<p>Добавьте разнообразие и вызов к Вашим тренировкам с помощью 4 интервалов с установленным пользователем сопротивлением. Используйте стрелку вверх (▲) или вниз (▼), чтобы отрегулировать сопротивление.</p>
<p>Комбинация уровня сопротивления, времени и рекомендованной скорости (RPM)</p> <p style="text-align: center;">НАЧИНАЮЩИЕ</p>  <p style="text-align: center;">День (1)</p>	<p>Следуйте 14-дневному плану тренировок для начала программы упражнений. Тренировка каждого дня включает в себя предустановленные показатели уровня сопротивления (RMP). Интенсивность показателей ежедневно возрастает, что помогает сформировать выносливость и подготовиться к более интенсивной тренировке. Используйте кнопки уровень (level) (▲) или (▼) для выбора дня (1-14).</p>


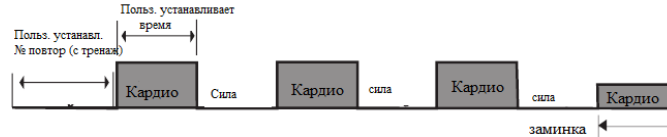
ОБЗОР ПРОГРАММ ТРЕНАЖЕРОВ Q37 и Q47

Используйте (▲) и (▼) и ввод (enter) для выбора программы.

ПРОГРАММЫ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА Q37XI и Q47XI

Программы и стандартные настройки	Описание
 <p style="text-align: center;">СЖИГАНИЕ ЖИРА</p> <p style="text-align: center;">Время тренировки (30:00) Шаг (21"/52см) (Q47x/Q47xi) Возраст (40) Целевая частота пульса (,65* (220-возраст)) Вес (150фунтов/68кг)</p>	<p>Максимизируйте процент сжигаемых калорий с контролируемой тренировкой 65% от теоретического максимума частоты пульса (или целевой частоты пульса). Используйте стрелку вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуре или правой рукояти, чтобы отрегулировать сопротивление.</p>
 <p style="text-align: center;">ИНТЕРВАЛЫ ЧП</p> <p style="text-align: center;">Время (30:00) Шаг (21"/52см) (Q47x/Q47xi) Возраст (40) Интервалы (2) Интервала 1 – время (00:30) Интервал 1 – Целевая частота пульса (,70*(220-возраст)) Интервал n – время (00:30) Интервал n – Целевая частота пульса (,70*(220-возраст)) Вес (150фунтов/68кг)</p>	<p>Добавьте обычную тренировку с контролем частоты пульса с помощью 4 интервалов с установленным пользователем сопротивлением. Используйте стрелку (▲) или (▼), чтобы отрегулировать сопротивление.</p>

ПРОГРАММЫ CROSS CIRCUIT™ Q37XI и Q47XI

Программы и стандартные настройки	Описание
 <p style="text-align: center;">CROSS CIRCUIT ВРЕМЯ</p> <p style="text-align: center;">Время (30:00) Шаг (21"/52см) (Q47x/Q47xi) Уровень (1) Кардио (2:00) Сила (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)</p>	<p>Максимизируйте пользу времени тренировки с помощью кросс тренинга с/без тренажера. Установите время интервалов кардио, время интервалов силы, уровень и закончите разминку, затем Вы услышите звуковой сигнал, который сообщает о том, что надо сойти с тренажера и сделать силовые упражнения. Следуйте советам SMARTLINK, чтобы создать свой план тренировок. Дисплей заморгает, и Вы опять услышите звуковой сигнал, когда надо будет снова сесть на тренажер. Такие подходы продолжаются всю тренировку. Используйте Уровень (level) (▲) или (▼), чтобы отрегулировать сопротивление.</p>
 <p style="text-align: center;">CROSS CIRCUIT СВОБОДНО</p> <p style="text-align: center;">Время (30:00) Шаг (21"/52см) (Q47x/Q47xi) Уровень (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)</p>	<p>Насладитесь свободной интеграцией занятий с/без тренажера. Вы сами решаете, когда сойти с тренажера для выполнения упражнений на силу (или на Q37xi/Q47xi можно использовать приложение SMARTLINK). Затем начните интервал кардио. Используйте Уровень (level) (▲) или (▼), чтобы отрегулировать сопротивление.</p>

ОБЗОР ПРОГРАММ ТРЕНАЖЕРОВ Q37 и Q47

Используйте (▲) и (▼) и ввод (enter) для выбора программы.


ПРОДВИНУТЫЕ ПРОГРАММЫ Q37XI и Q47XI

Программы и стандартные настройки	Описание
 <p style="text-align: center;"> 30 сек спринт 30 сек дольба 3-мин возврат 5 интервалов для фитнес очков 30 : 30 разминка 3 мин заминка </p> <p style="text-align: center;"> Время (30:00) Шаг (21"/52см) (Q47x/Q47xi) Уровень спринта (8) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) </p>	<p>Программа испытания приставляет собой простой тест фитнес уровня, в котором представлены 5 походов по 30-секундных интервалов спринта и возврата. Каждый подход программа мониторит частоту пульса и высчитывает среднюю минимальную и среднюю максимальную частоту пульса между спринтов и возвратом. Возврат частоты пульса – относительный индикатор фитнес уровня. Чем выше показатель, тем быстрее восстанавливается пульс, что говорит о хорошей физической подготовке.</p>
 <p style="text-align: center;"> Интервалы борьбы интервалы возврата СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА (ММА) разминка 3 мин заминка </p> <p style="text-align: center;"> Раунд (3) Интенсивность (высокая) Шаг (21"/52см) (Q47x/Q47xi) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) Уровень боя (6) </p>	<p>Сразитесь с самым сложным соперником – эллиптическим тренажером! Поборитесь с ним в 5-минутных раундах, которые включают в себя 5 альтернативных интервалов «борьбы» и «возврата» разной длины. Чем сильнее Ваш удар руками, тем сильнее «отвечает» тренажер увеличением сопротивления. Это великолепная тренировка, которая заставит пульсировать Ваше сердце и кулаки!</p>
ЦЕЛЕВЫЕ ПРОГРАММЫ	
Программы и стандартные настройки	Описание
 <p style="text-align: center;"> Симулирует бег вверх по холму Симулирует бег вниз по холму ЦЕЛЬ! ЦЕЛЕВАЯ ДИСТАНЦИЯ Разминка 3 мин Заминка </p> <p style="text-align: center;"> Дистанция (10К) Шаг (21"/52см) (Q47x/Q47xi) Уровень (5) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) </p>	<p>Поучаствуйте в виртуальной гонке – это прекрасный шанс подготовиться к реальным соревнованиям! Постепенная смена сопротивления симулирует различные варианты местности, что очень напоминает занятие на свежем воздухе. Ведется обратный отсчет дистанции с 6,2 миль (10км). Уровень (level) (▲) или (▼), чтобы отрегулировать сопротивление.</p>
 <p style="text-align: center;"> Уровень ЦЕЛЬ! ЦЕЛЕВЫЕ КАЛОРИИ разминка 3 мин заминка </p> <p style="text-align: center;"> Калории (350) Шаг (21"/52см) (Q47x/Q47xi) Уровень (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) </p>	<p>Двигайтесь по плоской местности, пока не сожжете необходимое количество калорий. Используйте кнопки уровня (level) (▲) или (▼), чтобы отрегулировать сопротивление. Вы увидите, как сжигаются калории!</p>

ОБЗОР ПРОГРАММ ТРЕНАЖЕРОВ Q37 и Q47

Используйте (▲) и (▼) и ввод (enter) для выбора программы.

ПРОГРАММЫ ШАГА Q37XI и Q47XI

Программы и стандартные настройки	Описание
 <p style="text-align: center;">ИНТЕРВАЛЫ ШАГА</p> <p style="text-align: center;"> Время (30:00) Длинный шаг (21"/52см) Короткий шаг (18"/46см) Уровень (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) </p>	<p>Укрепите и тонизируйте свои ноги с помощью разнообразных упражнений на мышечный фокус. Данная программа чередует двухминутные короткого шага и длинного шага с соответствующим сопротивлением. Используйте любую из кнопок (▲) или (▼) для регулировки длины шага во время тренировки и настройки уровня (level) интервала.</p>
 <p style="text-align: center;">ДВА НАПРАВЛЕНИЯ</p> <p style="text-align: center;"> Время (30:00) Шаг вперед (21"/52см) Обратный шаг (18"/46см) Уровень (4) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) </p>	<p>Добавьте разнообразия и интереса чередуя двухминутные интервалы прямого и обратного движения. Почувствуйте работу квадрицепсов и ягодиц. Используйте любую из кнопок (▲) или (▼) для регулировки длины шага во время тренировки и настройки уровня (level) интервала.</p>

** стандартные параметры используются, если параметры не были введены в течение 4 секунд, после напоминания Центра сообщения*

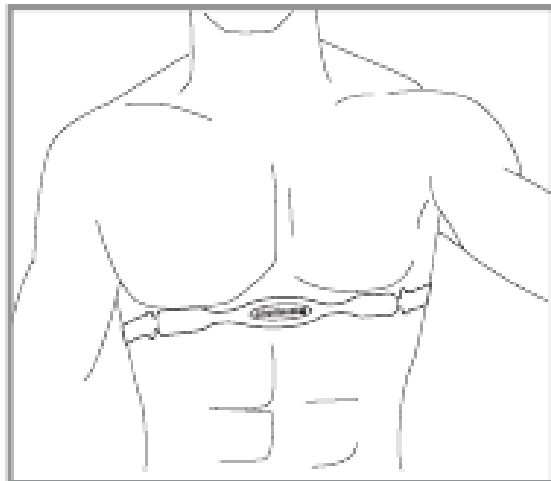
ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНАЖЕРА

Эллиптический тренажер Octane Fitness Q37 или Q47 предлагает дополнительные характеристики для более эффективной тренировки, включая систему SmartStride, HeartLogic Intelligence и многозахватной рукояти (MultiGrip handlebar).

Система HeartLogic Intelligence и мониторинг частоты пульса

Эллиптический тренажер оснащен системой, которая предоставляет данные тренировки. Обе модели по требованию могут использовать мониторинг частоты пульса – просто возьмитесь за контактные пластины частоты пульса на стационарных рукоятях, и Ваша текущая частота пульса отобразится на дисплее.

Эллиптический тренажер также оснащен системой HeartLogic Intelligence – специальная технология компании Octane по контролю частоту пульса. Система HeartLogic Intelligence – навороченная, но простая технология мониторинга частоты пульса. Данная система предоставляет самые эффективные и точные данные при использовании беспроводного нагрудного ремня или контактных пластин на рукояти.



Тренажеры Q37 или Q47 оснащены всеми необходимыми программами, чтобы получить преимущества тренировки в зоне частоты пульса: сжигание жира, интервалы ЧП и 30:30. На консоли отображается время в зоне, текущая частота пульса, % частоты пульса и целевая частота пульса, чтобы Вы всегда знали где Вы сейчас, и где должны быть.

Использование контактных пластин

Цифровые контактные пластины расположены на стационарных рукоятях тренажера и многозахватной рукояти. Пластины используются для мониторинга частоты пульса во время тренировки. Для получения более точных данных необходимо взяться за пластину, чтобы сенсор оказался у Вас в ладони. Необходимо держаться за пластины крепко и не позволять рукам сдвигаться.

Использование нагрудного ремня (Q37xi, Q47xi)

Беспроводной нагрудный ремень передает сигнал Вашей частоты пульса на электронную консоль на расстоянии до 3 футов (0,9м). вы можете использовать передатчик Polar™ (кодированный и некодированный). Отрегулируйте длину эластичного ремня и закрепите передатчик на Вашем торсе под одеждой. Установите ремень ниже груди. Убедитесь, что логотип находится снаружи справа. Для лучшего контакта с кожей нужно увлажнять электроды на задней части передатчика небольшим количеством воды. Электроды – это ребристые части на задней стороне передатчика, которые прислоняются к коже. Убедитесь, что ремень сел плотно, но не мешает дышать. Если используется контактное и беспроводное измерения пульса, то приоритет получают показания контактных пластин.

Программы частоты пульса (Q37xi, Q47xi)

Тренажер предоставляет несколько программ с контролем частоты пульса, сжигание жира и интервалы ЧП, которые подойдут под индивидуальные требования каждого пользователя. Программа 30:30 также использует данные о частоте пульса, чтобы предоставить данные о возврате. Мы рекомендуем попробовать все программы, чтобы выбрать лучшую для Вас. За более подробной информацией обратитесь к таблице программ.