

## **Инструкция**

### **Эллиптический тренажер Octane XT-ONE Smart Dark Grey**

Полезные ссылки:

[Эллиптический тренажер Octane XT-ONE Smart Dark Grey - смотреть на сайте](#)

[Эллиптический тренажер Octane XT-ONE Smart Dark Grey - читать отзывы](#)

# Octane®

F I T N E S S



**“ХТ”  
РУКОВОДСТВО ПО РАБОТЕ  
С КОНСОЛЬЮ  
И ИНСТРУКЦИИ ПО НАСТРОЙКЕ –  
СТАНДАРТНАЯ КОНСОЛЬ**



# СОДЕРЖАНИЕ

• <b>Функции консоли XT-One</b> .....	<b>1</b>
• <b>Динамический дисплей (ЖК-дисплей)</b> .....	<b>2</b>
• <b>Кнопки клавиатуры</b> .....	<b>4</b>
<b>Настройки пользователя (клуба)</b> .....	<b>7</b>
<b>Дополнительная информация о поддержке</b> .....	<b>8</b>
• <b>Чистка и техническое обслуживание</b> .....	<b>8</b>
• <b>Диагностика</b> .....	<b>8</b>
• <b>Описание программы</b> .....	<b>8</b>
• <b>Важная информация о безопасности</b> .....	<b>8</b>
• <b>Клиентская поддержка</b> .....	<b>8</b>

# СТАНДАРТНОЕ РУКОВОДСТВО ПО КОНСОЛИ

«Подбросьте дров» в топку своих тренировок с помощью эллиптического 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 садитесь на тренажер, жмите педали и выбирайте нужный тип тренировки и настройки. Удачи!

## Функции консоли XT-One

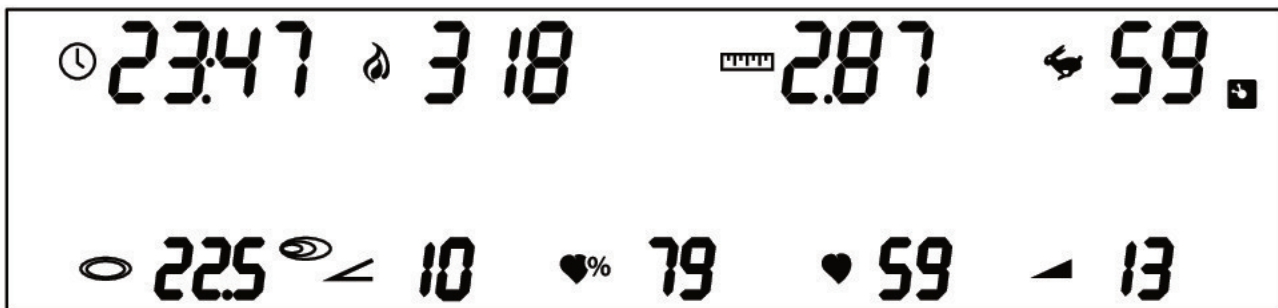
Стандартная консоль XT-One имеет целый ряд функций, позволяющих извлечь максимум пользы из тренировок:

- Встроенный ЖК-дисплей отображает важные данные по тренировке, а также инструкции, помогающие сохранить интерес к упражнениям и обеспечить безопасность пользователя;
- В вашем распоряжении удобные полочки и кармашки для телефона, планшета, iPod® /MP3 и других электронных устройств, а также USB-порт для подзарядки, чтобы ваши устройства оставались заряженными в течение всей тренировки;
- Трехскоростной вентилятор для повышенного комфорта;
- Заранее запрограммированные кнопки клавиатуры для быстрого доступа к часто используемым программам;
- Ввод C-SAFE для внутриклубного взаимодействия.















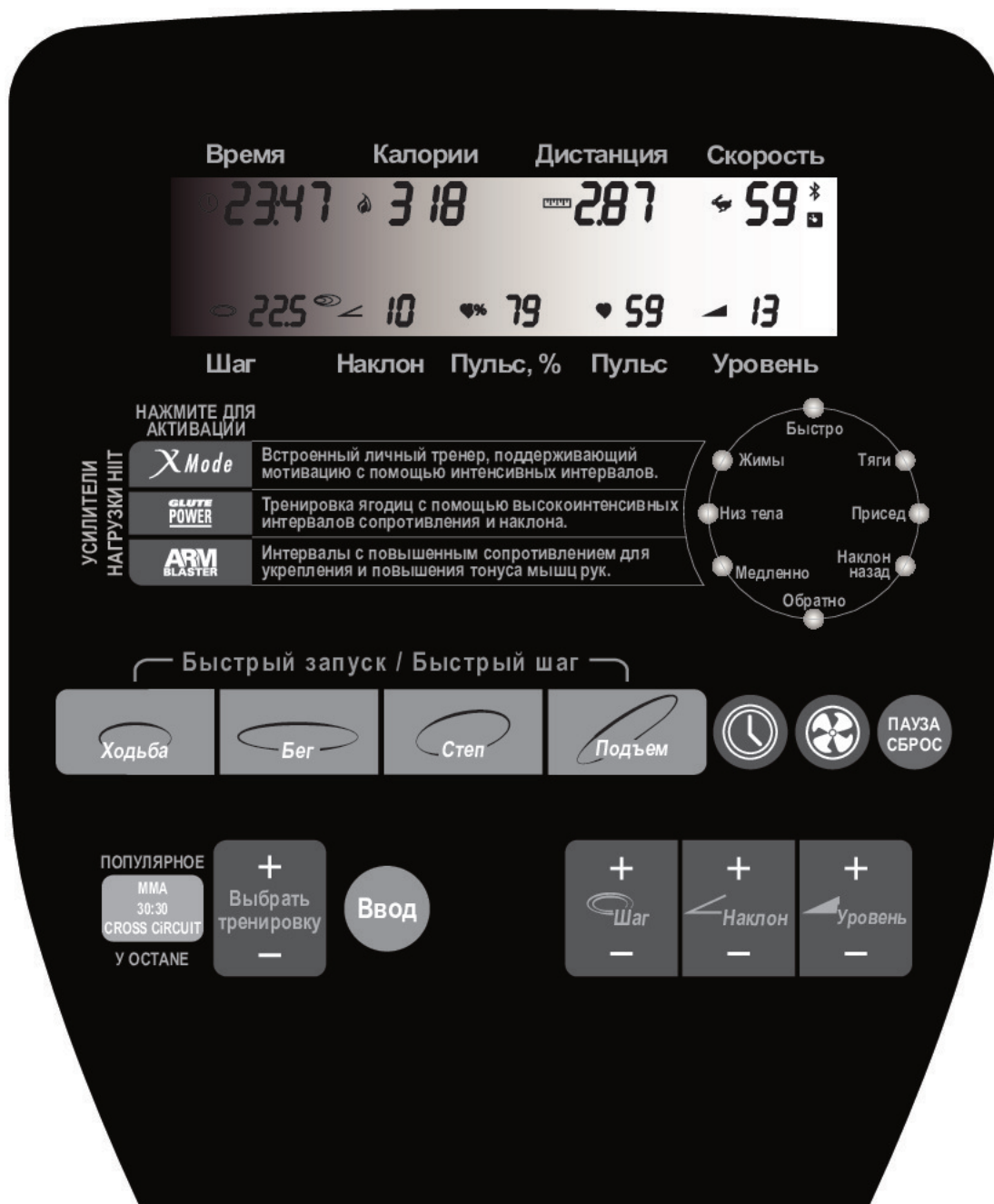
## Динамический ЖК-дисплей



В верхней части стандартной консоли расположен ЖК-дисплей, на котором нужно вводить важную информацию. 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. Во время тренировки время можно увеличить или уменьшить. Максимальное время, которое можно установить, — 99:00. Когда отображается фактическое время тренировки, таймер показывает 99:59, а затем дисплей сбрасывается до 0:00. Чтобы узнать, как изменить максимальное время тренировки и переключиться с прямого отсчета на обратный, смотрите пользовательские настройки (клубные настройки) ниже.
	Отображается общее количество <b>калорий</b> , затраченных на выполнение упражнения, — в зависимости от введенного веса пользователя. Если вес не введен, калории рассчитываются для веса 150 фунтов (68 кг).
	Отображается примерное пройденное <b>расстояние</b> . Расстояние можно отображать в милях (Великобритания) или километрах (метрическая система). По умолчанию дисплей эллиптического тренажера отображает данные на английском языке. Инструкцию о том, как переключиться с английской на метрическую систему, можно найти в разделе «Функции пользовательских настроек».
	Отображается текущая <b>скорость</b> в оборотах в минуту (об/мин).
	Когда значок горит, это означает, что беспроводная связь <b>ANT+</b> ™ активна и принимает сигнал от дополнительного беспроводного датчика пульса.
	Отображается <b>длина вашего шага</b> , примерное расстояние по горизонтали от эллиптического шаблона в дюймах (Великобритания) или сантиметрах (метрическая система). Длина шага может варьироваться в диапазоне от 20 дюймов (51 см) до 28 дюймов (71 см).
	Когда этот значок горит, это означает, что функция <b>SmartStride</b> активирована. Когда вы меняете свой шаг и направление, SmartStride интуитивно настраивает длину шага с постепенным увеличением на 1 дюйм (2 сантиметра) для воспроизведения естественного движения. Чтобы включить/выключить SmartStride, одновременно нажимайте кнопки Stride (+) и (-) на клавиатуре.
	Отображается <b>уровень наклона</b> (1-10), где 1 минимальный наклон, а 10 — максимальный.







	<p>Отображаются текущие <b>показатели пульса</b>, рассчитанные как отношение текущего пульса к теоретическому максимальному пульсу (TMHR). <b>Примечание:</b> Стандартный теоретический максимальный пульс рассчитан для 40-летнего пользователя весом 150 фунтов (68 кг). 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.</p>
	<p>Отображается <b>пульс</b> в ударах в секунду (уд/сек). <b>Примечание:</b> Необходимо носить беспроводной передатчик пульса или постоянно держаться за ручки контактного датчика пульса на рычагах.</p>
	<p>Отображается уровень <b>сопротивления</b> (1-30), где 1 — самое низкое, а 30 — самое высокое сопротивление.</p>






## Кнопки клавиатуры

<p><b>Усилители нагрузки HIIT</b></p>	<p>Повышайте нагрузку любой тренировки одним нажатием кнопки — активируйте один из фирменных высокомоощных интервальных усилителей нагрузки Octane Fitness:</p>
<p><i>X Mode</i></p>	<p>Благодаря этому мотивационному инструменту ваши тренировки всегда будут освежающими и вдохновляющими, независимо от программы. Режим X-Mode включается раз в две минуты, добавляя четыре уровня сопротивления и предлагая вам выполнить комбинации из восьми различных упражнений:</p> <p><b>Быстро</b>                      Ускорение — рекомендуется до 50-60 об/мин, однако лучше найти уровень, который будет комфортным для вас.</p> <p><b>Присед</b>                      Крутя педали, немного согните колени. Вы сразу же почувствуете напряжение в квадрицепсах и ягодицах!</p> <p><b>Обратно</b>                      Крутите педали назад, чтобы задействовать мышцы всей нижней части тела.</p> <p><b>Наклон назад</b>              Возьмитесь за стационарные рычаги и немного отклонитесь назад. Вы задействуете мышцы нижней части тела. Квадрицепсы немедленно почувствуют напряжение.</p> <p><b>Низ тела</b>                      Можно либо держаться за стационарные рычаги, либо раскачивать руками естественным образом.</p> <p><b>Жимы</b>                        Упражнение на жим руками — задействует грудную клетку и трицепсы.</p> <p><b>Тяги</b>                         Подтягивание на руках — упражнение на бицепсы и широкие мышцы спины.</p> <p><b>Медленно</b>                    Замедление до 30-40 об/мин для отдыха.</p>
<p><b>GLUTE POWER</b></p>	<p>Дайте нагрузку своим квадрицепсам и ягодицам с помощью усилителя нагрузки, который умеет отталкиваться! Нажмите кнопку GlutePower при любом типе тренировки, затем увеличьте скорость. Чем быстрее вы работаете, тем выше уровень сопротивления и круче наклон. Если замедлить темп, то сопротивление и наклон уменьшатся.</p>
<p><b>ARM BLASTER</b></p>	<p>ArmBlaster разработан для повышения выносливости сердца и сосудов при одновременном наращивании силы и мышечного тонуса. К выбранному вами профилю кардио-программы добавляется упражнение на укрепление верхней части тела. Каждую минуту происходит увеличение сопротивления для набора мышечной массы; 10 повторений при переносе нагрузки с нижней на верхнюю часть тела.</p> <p>Сеанс усилителя нагрузки HIIT Booster позволяет менять уровень сопротивления нажатием кнопок (+) или (-) на клавиатуре. Чтобы отключить сеанс, нажмите кнопку HIIT Booster еще раз.</p>



<p><b>Быстрый запуск / Быстрый шаг</b></p>    	<p>Самый простой способ начать тренировку — это нажать на одну из четырех кнопок Быстрого запуска / Быстрого шага, запустив предустановленную программу с уровнем сопротивления 5. Значения для Шага и Наклона выбраны для имитации выбранного движения:</p> <p>Шаг 22 дюйма (59 см), Наклон 1</p> <p>Шаг 28 дюймов (71 см), Наклон 1</p> <p>Шаг 24 дюйма (61 см), Наклон 5</p> <p>Шаг 28 дюймов (71 см), Наклон 10</p> <p>Данные по калориям рассчитаны для пользователя 150 дюймов (68 кг), возраст 40 лет. Выбрав Быстрый запуск, можно настроить Время, Уровень или Шаг — в любом порядке. (Возраст и Вес можно изменить, только выбрав программу с помощью кнопки «Тренировка по программе» и введя значения на этапе настройки).</p>
	<p>Нажмите кнопку часов («<b>Время</b>»), затем кнопку (+) или (–), чтобы увеличить время тренировки с интервалом увеличения в 1 минуту. Стандартное время тренировки 30:00. Максимальное время 99:00. Это значение можно изменить в Настройках пользователя (Клуба), если вам больше подходит другое максимальное время тренировки.</p>
	<p>Нажмите кнопку «<b>Вентилятор</b>», чтобы вас обдувало прохладой 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><b>Пауза-Возобновление</b></p>	<p>Нажмите 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-Возобновление» дважды в течение двух секунд, после чего устройство вернется в исходное состояние и будет готово к запуску следующей тренировки.</p>
<p><b>Избранное Octane</b></p> <p><b>Смешанные боевые искусства</b></p> <p><b>30:30</b></p>	<p>Нажмите кнопку «<b>Избранное Octane</b>», 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 боевых искусств. Чем сильнее ваши удары, тем сильнее эллиптический тренажер Octane «возвращает удары», наращивая сопротивление.</p> <p>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).</p>

<p><b>CROSS CIRCUIT Solo</b></p> <p><b>CROSS CIRCUIT Группа</b></p>	<p>Третьим нажатием на кнопку «Избранное Octane» осуществляется переход к популярной смежной программе, комбинирующей кардио-интервалы на эллиптическом тренажере с набором силовых и тонизирующих упражнений вне устройства — с использованием таких простых вещей, как ручные гири, фитнес-мяч или упражнения на корректировку веса. <b>Примечание:</b> 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.</p> <p>Тренируетесь с инструктором? Переключитесь на «Избранное Octane» и следуйте указаниям инструктора, чтобы провести эффективную кардио-тренировку и силовые упражнения. <b>Примечание:</b> 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.</p>
<p><b>Клавиши вверх (+) и вниз (–)</b></p>	
<p><b>Тренировка по программе</b></p>	<p>Нажмите <b>«Тренировка по программе»</b> (+) или (–), чтобы пролистать программы. Затем нажмите <b>«Ввод»</b>, чтобы выбрать программу. Изменить программу можно в любое время по ходу тренировки. Когда вы меняете программу, центр оповещений ЖК-дисплея предлагает вам ввести новые значения программы — в соответствии с вашими требованиями.</p>
	<p>Нажмите <b>«Шаг»</b> (+) или (–), чтобы увеличить или уменьшить длину шага в XT-One. Каждое нажатие клавиши соответствует (1/2) дюйма (Великобритания) или одному сантиметру (метрическая система). Длина шага варьируется от 20 дюймов (51 см) до 28 дюймов (71 см). По умолчанию, длина шага для предустановленных программ, управляемых уровнем сопротивления и частотой пульса, — 24 дюйма (61 см). Для изменяемых программ шага, шаг вперед или длинный шаг по умолчанию — 28 дюймов (71 см), а шаг назад или короткий шаг по умолчанию — 24 дюйма (61 см).</p>
	<p>Нажмите <b>«Наклон»</b> (+) или (–), чтобы увеличить или уменьшить наклон XT-One; 1 — минимальный наклон, 10 — максимальный. Стандартная настройка — 1 для всех программ, кроме предустановленных программ Быстрого запуска.</p>
	<p>Нажмите <b>«Уровень»</b> (+) или (–), чтобы увеличить или уменьшить уровень сопротивления XT-One. Большинство программ имеет 30 уровней сопротивления. <b>При использовании программ, управляемых частотой пульса, кнопка уровня увеличивает значение целевого пульса. Чтобы сохранить изменения целевого пульса, нажмите «Ввод».</b></p>
<p><b>Ввод</b></p>	<p>Выбор любых измененных значений или элементов из вышеуказанных клавиш.</p>
<p><b>«Скрытая» клавиша</b></p>	
<p><b>SmartStride (Шаг + / -)</b></p>	<p>SmartStride доступна исключительно в эллиптических тренажерах Octane Fitness и автоматически воспроизводит естественные движения пользователя, анализируя и измеряя его скорость и направление движения, а также интуитивно корректируя длину шага с постепенным увеличением в 1 дюйм (2 см) от 20 дюймов (51 см) до 28 дюймов (71 см). Чтобы активировать SmartStride в любой программе, одновременно нажимайте кнопки «Шаг» (+) и (-) на клавиатуре, а затем крутите педали с комфортной прогулочной скоростью. Устройство проанализирует ваш шаг и установит исходную отметку. В дальнейшем, при изменении скорости или направления, SmartStride корректирует длину вашего шага. Программа на основе размера (см. описание ниже) позволяет задать длину начального шага вперед с учетом вашей длины ноги и физической формы. Чтобы выключить SmartStride, одновременно нажмите кнопки «Шаг» (+) и (-) на клавиатуре еще раз.</p>



## 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 отсчет времени, ограничит максимальное время тренировки, отобразит единицы измерения в дюймах или сантиметрах, 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 — повторной настройки не понадобится.

Для доступа к функциям Пользовательских настроек 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-Возобновление» дважды.

<b>Разминка</b>	Эту функцию можно включить — «Вкл.» (чтобы добавить 3-минутную разминку перед каждой тренировкой) или выключить — «Выкл.». По умолчанию заводская настройка — «Вкл.»
<b>Направление отсчета</b>	Тренажер может отслеживать время тренировки с помощью прямого или обратного отсчета. По умолчанию заводская настройка — прямой отсчет.
<b>Максимальное время работы</b>	Можно установить максимальное время упражнения на то значение, которое наиболее подходит к вашим условиям. С помощью клавиши ввода пролистайте возможные значения между 10:00 и 99:00. Нажимайте клавиши вверх (+) или вниз (–), чтобы выбрать нужное значение. По умолчанию заводская настройка — 90 минут.
<b>Единицы измерения</b>	Для отображения веса и расстояния можно выбрать дюймы и мили либо килограммы и километры. По умолчанию заводская настройка — килограммы и километры.
<b>CROSS CIRCUIT Pro</b>	Чтобы выключить две программы CROSS CIRCUIT Pro, выберите «Выкл.» (используется с дополнительным комплектом CROSS CIRCUIT Pro Kit). Заводская настройка по умолчанию — «Вкл.».
<b>Шаг по умолчанию</b>	Длине шага по умолчанию можно задать любое значение от 20 до 28 дюймов (51-71 см) с увеличением 1/2 дюйма (1 см). С помощью клавиши ввода пролистайте возможные значения, затем нажмите клавишу вверх (+) или вниз (–), чтобы выбрать нужное значение. По умолчанию заводская настройка — 24 дюйма (61 см).
<b>Наклон по умолчанию</b>	Для наклона по умолчанию можно задать любое значение между 1 (самое низкое) и 10 (самое высокое). С помощью клавиши ввода пролистайте доступные значения, затем нажмите клавишу вверх (+) или вниз (–) для выбора. Заводская настройка по умолчанию — 1 для всех программ, кроме предустановленных программ Быстрого запуска.
<b>Гудок</b>	Сигналы консоли можно включить и выключить (вкл./выкл.) По умолчанию заводская настройка — «Вкл.»
<b>Идентификатор</b>	Если у вас установлено более одного устройства Octane Fitness, то каждому можно задать конкретный идентификационный номер для создания пары с мобильным устройством. Выберите любое значение между 0 и 127. По умолчанию заводская настройка — 1.
<b>Язык</b>	Выберите один из нескольких языков для дисплея консоли. По умолчанию заводская настройка — дюймы и мили (Русский).
<b>Выход</b>	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 вашего устройства. Их можно изменить в любой момент, повторив вышеописанные операции настройки.

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПОДДЕРЖКЕ

### Чистка и техническое обслуживание

**ВНИМАНИЕ!** Конструкция устройства 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 пройдитесь пылесосом под педалями и внутри устройства рядом с педалями.

### Диагностика

XT-One имеет режим диагностики для проверки электрических функций устройства. Диагностика позволяет установить версию ПО вашего 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.

### Описание программы

Помимо функций Быстрого запуска / Быстрого шага, устройство XT-One имеет 17 встроенных программ с широким набором увлекательных функций:

Смешанные боевые искусства	Нарастающая горка	Сжигатель жира
30:30	Ручной режим	Настраиваемый интервал пульса
Группа CROSS CIRCUIT	Случайный выбор	Постоянная мощность
CROSS CIRCUIT Solo	Целевое расстояние	Постоянный метаболизм
Горная вершина	Целевые калории	Smart Stride
Интервал горки	Интервал	

Описание каждой программы можно найти в Руководстве по функциям и программам **Octane Fitness** (номер детали 110751-001), доступном на страничке [www.octanefitness.com](http://www.octanefitness.com). Перейдите на страницу продукта XT-One и выберите руководство, которое можно просмотреть в сети или загрузить на свой компьютер.

### Информация о технике безопасности

Информация по 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 о продукте Octane Fitness, перейдите на <https://support.octanefitness.com>, где вы найдете ответы на многие распространенные вопросы. Или, если вам нужно поговорить со специалистом Отдела обслуживания клиентов Octane Fitness, позвоните по телефону: 888.OCTANE4 или 763.757.2662, дополнительный номер 1. «Живая» поддержка 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: +31  
10 2662444

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

© 2016 Octane Fitness, LLC. Все права защищены. Octane Fitness, Fuel Your Life, XT-One, X-Mode, GlutePower, ArmBlaster, SmartStride, CROSS CIRCUIT Pro 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.

110506-011 REV A RUS (110506-001 REV C)