

Инструкция

Кросстренер Octane Fitness Max Trainer MTX

Полезные ссылки:

[Кросстренер Octane Fitness Max Trainer MTX - смотреть на сайте](#)

[Кросстренер Octane Fitness Max Trainer MTX - читать отзывы](#)

Octane
FITNESS[®]

MAX
TRAINER[®]



MTX

Руководство по консоли и
инструкции по установке

СОДЕРЖАНИЕ

Руководство по консоли МТХ

- **Функции консоли** 1
- **Динамический ЖК-дисплей**..... 2
- **Кнопки клавиатуры** 5

Управление программным обеспечением..... 7

Дополнительные аксессуары..... 8

- **CROSS CiRCUIT Pro**
- **Источник питания**

Дополнительная информация о поддержке 8

- **Чистка и техническое обслуживание**..... 8
- **Программы**..... 8
- **Важная информация о технике безопасности** 8
- **Поддержка клиентов**.....

РУКОВОДСТВО ПО КОНСОЛИ МТХ

Поднимите тренировку на новый уровень благодаря MAX Trainer МТХ! 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 вставайте на тренажер, жмите педали и выбирайте нужный тип тренировки и настройки. Удачи!

Функции консоли

Консоль МТХ включает целый ряд функций, позволяющих извлечь максимум пользы из тренировок:




- На встроенном ЖК-дисплее отображается важная информация о тренировке, включая цифровой тахометр, который выводит счетчик калорий/минут, пиковое усилие и цели тренировки.
- Две удобных полки для телефона, планшета и других электронных устройств.
- Отображение показаний беспроводного датчика пульса (поддержка Polar, ANT+ и Bluetooth®);
- заранее запрограммированные кнопки клавиатуры для быстрого доступа к популярным тренировкам.










Динамический ЖК-дисплей



В верхней части консоли расположен ЖК-дисплей, на котором отображаются все относящиеся к тренировке данные, а также некоторые аспекты тренировки, такие как предстоящие изменения интервалов и сопротивления. Отслеживайте настраиваемые на дисплее данные, а также ход тренировки, получайте подсказки, рекомендации, мотивации и поощрения в виде динамической обратной связи.

Отображение	Описание
 Тахометр	В центральной части ЖК-дисплея расположен тахометр , на котором в реальном времени отображается информация о скорости расхода энергии (калории/мин), пиковой точке тренировки и пиковом значении скорости расхода энергии. Во время интервальных программ выделяемые на тахометре сегменты показывают целевой диапазон, окружающий пиковое значение.
 Индикатор интервального сеанса	Если этот значок загорается, значит, выполняется интервальный сеанс (максимальная или обычная интервальная программа).
 Индикатор кардиосеанса	Если этот значок загорается, значит, выполняется часть кардионагрузки программы тренировки CROSS CIRCUIT.

<p>Время интервала спринта или кардио</p>	<p>Отображает прошедшее время в минутах и секундах и счетчик для текущего интервала спринта (в программе «Максимальный 14-минутный интервал» или «Интервал») или оставшееся время для текущего интервала кардио (в программе CROSS CIRCUIT). При настройке этих программ воспользуйтесь кнопками клавиатуры Время (+ / -) для установки требуемых значений (от 0:05 до 9:55) для интервалов спринта или кардио и нажмите «Ввод» для сохранения настроенного значения. Значение по умолчанию для интервалов составляет 30 секунд (0:30).</p>
<p>00/00 Счетчик интервалов</p>	<p>Отображает ход выполнения интервальной программы, показывая текущий номер интервала и общее количество интервалов в программе. Например, 04/08 показывает, что в данный момент вы проходите 4-й интервал из 8. При настройке программы интервалов воспользуйтесь кнопками клавиатуры Время (+ / -), когда второй ряд цифр мигает для установки нужного количества интервалов, затем нажмите «Ввод» для сохранения настроенного значения. Значение по умолчанию для интервалов составляет 00/08 (8 интервальных забегов). Вы можете запрограммировать до 99 забегов.</p>
<p>Фунты/кг</p>	<p>Цифры под этим значком показывают значение веса в фунтах или килограммах, который будет использоваться для вычисления потраченных калорий. Когда в процессе настройки программы цифры начнут мигать, воспользуйтесь кнопками времени (+ / -), чтобы изменить значение любого веса в диапазоне от 30 до 181 кг (70–400 фунтов), затем нажмите «Ввод» для сохранения настроенного значения. Значение по умолчанию для веса составляет 68 кг (150 фунтов). Параметр настройки значения веса доступен только при установке части программ «Максимальный 14-минутный интервал», «Интервальная тренировка», «Ручная настройка» и CROSS CIRCUIT.</p>
<p> Пulsь</p>	<p>Когда этот значок светится, цифры под ним показывают текущий пульс в ударах в минуту (уд/мин). Примечание. Для получения показаний необходимо надеть удобный беспроводной датчик пульса. ВНИМАНИЕ! Прежде чем приступить к тренировкам, обратитесь за консультацией к врачу. Прекратите тренировку при наличии боли или напряжении в грудной клетке, прерывистом или частом дыхании. Перед повторным использованием тренажера обратитесь к врачу. Отображаемый пульс является приближенным и должен использоваться только в справочных целях.</p>
<p>Скорость</p>	<p>Отображает текущую скорость в оборотах в минуту (об/мин).</p>
<p> Этажи</p>	<p>Когда светится этот значок, цифры под ним показывают, на сколько этажей вы поднялись. Подъем на один этаж равен подъему на 9 ступеней.</p>
<p> Калории</p>	<p>Когда светится этот значок, цифры под ним показывают примерное количество калорий, потраченных за тренировку, на основе указанного веса пользователя. Если вес не введен, калории рассчитываются для веса 68 кг (150 фунтов).</p>
<p>Мощность</p>	<p>Показывает, с какой примерной мощностью в Вт вы тренируетесь в данный момент.</p>
<p>00 ± Уровень (сопротивление)</p>	<p>Отображается уровень сопротивления (1–10), где 1 — самое низкое, а 10 — самое высокое сопротивление. Рычаг регулировки сопротивления под консолью используется для увеличения или уменьшения уровня сопротивления. Потяните рычаг от себя, чтобы увеличить сопротивление, или на себя, чтобы уменьшить сопротивление.</p>
<p> Индикатор тренировки</p>	<p>Подсвечиваемое число соответствует тренировке, выбранной путем нажатия кнопки на клавиатуре. Доступны следующие тренировки:</p>

 <p>Workout Индикатор тренировки</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Быстрый запуск (значение по умолчанию, если не нажата клавиша клавиатуры) 2. МАКСИМАЛЬНЫЙ 14-МИНУТНЫЙ ИНТЕРВАЛ 3. Интервальная тренировка 4. Ручная настройка 5. CROSS CIRCUIT 6. MAX CIRCUIT <p>Описание каждой программы приведено в руководстве по функциям и программам изделия Octane Fitness (номер по каталогу 110751-001), которое можно просмотреть и загрузить на веб-сайте http://www.octanefitness.com.</p>
 <p>Время тренировки</p>	<p>Отображается время тренировки или интервала, прямой отсчет с 0:00. В процессе 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.</p>
 <p>Индикатор соединения, индикатор аккумулятора</p>	<p>Когда индикатор светится, первый значок показывает, что беспроводное соединение Bluetooth[®] активно и обнаруживает сигнал (от планшета или других устройств).</p> <p>Когда индикатор светится, второй значок показывает, что беспроводное соединение ANT+[™] активно и обнаруживает сигнал от дополнительного беспроводного грудного датчика пульса.</p> <p>Когда индикатор светится, второй значок показывает, что консоль работает от аккумуляторов. Уровень заряда обозначается несколькими подсвечиваемыми сегментами на значке аккумулятора. Когда этот значок мигает и на нем отображается только одна сплошная часть (), значит, аккумуляторы почти разрядились и в скором времени потребуются их замена. Если тренажер подключен к вспомогательному источнику питания переменного тока, значок аккумулятора не отображается.</p>
<p>Интервал восстановления и силовой нагрузки — время</p>	<p>Отображает прошедшее время в минутах и секундах текущего интервала восстановления (в программе «Максимальный 14-минутный интервал» или «Интервальная тренировка») или прошедшее время текущего интервала силовой нагрузки (в программе CROSS CIRCUIT или MAX CIRCUIT). При настройке этих программ воспользуйтесь кнопками клавиатуры Время (+ / -) для установки требуемых значений (от 0:05 до 9:55) для интервалов восстановления и силовой нагрузки и нажмите «Ввод» для сохранения настроенного значения. Значение по умолчанию для интервалов составляет 30 секунд (0:30).</p>
 <p>Индикатор сеанса силовой нагрузки</p>	<p>Когда этот значок загорается, значит, выполняется часть силовой нагрузки (вне тренажера) программы тренировки CROSS CIRCUIT.</p>

Сводка тренировки

Во время фазы отдыха после выполнения запрограммированной тренировки (интервальная, максимальная 14-минутная интервальная или ручная настройка) на ЖК-дисплее отобразятся следующие поля в последовательном порядке:

1. Общее время тренировки
2. Максимальные об/мин
3. Максимальный пульс (если используется беспроводной кардиомонитор)
4. Всего калорий
5. Максимальная мощность

Кнопки клавиатуры



<p>Быстрый запуск</p>	<p>Самый простой способ начала тренировки — нажатие кнопки быстрого запуска. Она запускает простую тренировку без интервалов или заданного времени. Отсчет тренировки начинается с 00:00. Подсчет калорий основан на весе по умолчанию 68кг (150 фунтов). Уровень сопротивления можно изменить с помощью рычага сопротивления.</p> <p>Если в течение 6 секунд после активации консоли МТХ (сделали первый шаг на тренажере или сдвинули педали) вы не нажали ни одну кнопку клавиатуры, автоматически начинается программа быстрого запуска.</p>
<p>Максимальный 14-минутный интервал</p>	<p>Нажмите «Максимальный 14-минутный интервал», а затем нажмите «Ввод», чтобы запустить программу высокоинтенсивной тренировки (ВИТ) с предустановленной продолжительностью, заданными интервалами спринта и восстановления (25 и 80 секунд соответственно). Программа по умолчанию продолжается 14 минут. Просто нажмите «Ввод», когда в поле времени замигает «14», для выбора этого параметра, введите значение веса, если нужно, затем нажмите «Ввод» для начала тренировки.</p> <p>Чтобы увеличить или уменьшить время тренировки, воспользуйтесь кнопкой времени (+) или (-), когда в процессе настройки начнет мигать значение времени. Доступны следующие варианты: 3,5 минуты, 7 минут, 14 минут (по умолчанию), 21 минута или 28 минут. Время интервалов не изменяется, но общее число интервалов увеличивается или уменьшается в зависимости от выбранного времени тренировки.</p>
<p>Интервальная тренировка</p>	<p>Нажмите «Интервальная тренировка», затем нажмите «Ввод», чтобы задать программу с пользовательским интервалом.</p> <p>Укажите время сеанса <i>спринта</i>. Нажмите «Ввод», чтобы принять значение по умолчанию 0:30, или нажмите кнопки времени (+) или (-), чтобы выбрать время в диапазоне от 0:05 до 9:55, а затем нажмите «Ввод».</p> <p>Затем укажите время сеанса <i>восстановления</i>. Нажмите «Ввод», чтобы принять значение по умолчанию 0:30, или нажмите кнопки времени (+) или (-), чтобы выбрать время в диапазоне от 0:05 до 9:55, а затем нажмите «Ввод».</p> <p>Затем укажите количество <i>интервальных забегов</i>. Нажмите «Ввод», чтобы принять значение по умолчанию 00/08, или нажмите кнопки времени (+) или (-), чтобы выбрать число забегов в диапазоне от 01 до 99, а затем нажмите «Ввод».</p> <p>Наконец, введите <i>вес</i>. Нажмите «Ввод», чтобы принять значение по умолчанию 68 кг (150 фунтов) и нажмите «Ввод» или воспользуйтесь кнопками времени (+) или (-), чтобы изменить значение веса в диапазоне от 30 до 181 кг (70–400 фунтов), затем нажмите «Ввод», чтобы сохранить настроенное значение.</p>

Ручная настройка	<p>Нажмите «Ручная настройка», затем нажмите «Ввод» для быстрого ввода программы с нужной продолжительностью.</p> <p>Укажите <i>продолжительность тренировки</i>. Нажмите «Ввод», чтобы принять значение по умолчанию 30:00, или нажмите кнопки времени (+) или (-), чтобы выбрать время в диапазоне от 1:00 до 99:00, а затем нажмите «Ввод». Значение по умолчанию: 30:00.</p> <p>Затем введите <i>вес</i>. Нажмите «Ввод», чтобы принять значение по умолчанию 68 кг (150 фунтов) и нажмите «Ввод» или воспользуйтесь кнопками времени (+/-), чтобы изменить значение веса в диапазоне от 30 до 181 кг (70–400 фунтов), затем нажмите «Ввод», чтобы сохранить настроенное значение.</p>
CROSS CiRCUIT	<p>Тренируетесь с инструктором? Нажмите CROSS CiRCUIT, затем нажмите «Ввод», чтобы настроить для этой программы пользовательские интервалы времени, затем следуйте инструкциям тренера по кардио и силовой тренировке.</p> <p>Укажите <i>продолжительность тренировки</i>. Нажмите «Ввод», чтобы принять значение по умолчанию 30:00, или нажмите кнопки времени (+) или (-), чтобы выбрать время в диапазоне от 1:00 до 99:00, а затем нажмите «Ввод».</p> <p>Затем введите <i>вес</i>. Нажмите «Ввод», чтобы принять значение по умолчанию 68 кг (150 фунтов) и нажмите «Ввод» или воспользуйтесь кнопками времени (+/-), чтобы изменить значение веса в диапазоне от 30 до 181 кг (70–400 фунтов), затем нажмите «Ввод», чтобы сохранить настроенное значение.</p>
MAX CiRCUIT	<p>Быстро начните программу под руководством инструктора с другими пользователями, не указывая интервалы и не задавая продолжительность. Просто нажмите MAX CiRCUIT и приступайте к тренировке. Вы (и инструктор) полностью управляете интервалами, так как вы работаете вместе — на тренажере и вне его. Результаты по времени, калориям и другим показателям не собираются.</p>
Пауза и сброс	<p>Нажмите кнопку один раз, чтобы приостановить тренировку. Стандартное время паузы составляет 2:00. Оставшееся время паузы отображается в поле времени тренировки с обратным отсчетом. Или, если во время тренировки вы перестали нажимать педали 2 секунды и больше, тренажер автоматически установит паузу. В любом случае, чтобы возобновить тренировку, просто нажмите любую кнопку (отличную от кнопки быстрого запуска или MAX CiRCUIT) или начните нажимать педали.</p> <p>В режиме паузы, если нужно начать программу быстрого запуска или MAX CiRCUIT, нажмите соответствующую кнопку.</p> <p>При настройке тренировки нажмите кнопку «Пауза и сброс», если вы допустили ошибку и хотите начать сначала. Консоль вернется к началу процесса настройки тренировки.</p> <p>Нажмите кнопку «Пауза и сброс» два раза в течение двух секунд в любое время настройки тренировки, чтобы сбросить консоль.</p>
Кнопки <u>вверх (+)</u> и <u>вниз (-)</u>	
Время	<p>Нажмите (+) или (-), чтобы увеличить или уменьшить время тренировки с шагом в 1 минуту. Стандартное время тренировки — 30:00. Нажмите кнопку времени в процессе тренировки, чтобы добавить в тренировку время или дополнительные забеги (кроме быстрого запуска или MAX CiRCUIT). Максимальное время — 99:00.</p>
Ввод	<p>Нажмите «Ввод» после нажатия кнопки программы на клавиатуре и после изменения значений при настройке тренировки и изменении времени тренировки.</p>

УПРАВЛЕНИЕ ПРОГРАММНЫМ ОБЕСПЕЧЕНИЕМ

Программное обеспечение консоли поддерживает функции управления, предназначенные для упрощения работы с МТХ, в том числе функции диагностики, позволяющие быстро найти и устранить проблему, и функции клуба, которые можно настроить в соответствии со средой использования.

Для доступа к этим функциям нажмите и удерживайте обе клавиши времени (+) и (–) в течение трех секунд, пока не услышите сигнал. Следующие функции отображаются последовательно на ЖК-экране. Для прокрутки функций, начиная с d00, используйте кнопку (+). Нажмите «Ввод» для отображения сведений о функции, для внесения изменений в пользовательскую настройку или для запуска диагностической проверки. Чтобы закрыть функцию и вернуться в режим прокрутки, дважды нажмите кнопку «Пауза и очистка».

Доступные параметры могут отличаться в зависимости от версии программного обеспечения.

Код <small>(отображается в поле таймера восстановления)</small>	Тип	Описание
d00	Диагностика	Микропрограмма. Сведения о версии микропрограммы и модели. Номер версии микропрограммы отображается в поле времени тренировки. Номер модели отображается в поле времени интервала спринта.
d01	Диагностика	Проверка ЖК-дисплея. Иницирует последовательное подсвечивание всех отдельных сегментов ЖК-дисплея. Нажмите «Ввод» второй раз, чтобы подсветить все сегменты одновременно. Воспользуйтесь кнопками времени (+) или (–) для повтора проверок. Дважды нажмите кнопку «Пауза и очистка» для возврата к режиму прокрутки.
d02	Диагностика	Проверка клавиатуры. Нажмите «Ввод», затем нажмите каждую из 10 кнопок. Номер нажатой кнопки мигает в поле времени интервала восстановления, счетчик клавиш увеличивается в поле счетчика интервала. После успешной проверки всех 10 кнопок в поле времени тренировки отображается надпись «PASS» (Пройдено). Номера кнопок: 1 Быстрый запуск 2 Максимальный 14-минутный интервал 3 Интервальная тренировка 4 Ручная настройка 5 CROSS CIRCUIT 6 MAX CIRCUIT 7 Пауза и очистка 8 Время (+) 9 Время (–) 10 Ввод Дважды нажмите кнопку «Пауза и очистка» для возврата к режиму прокрутки.
d03	Диагностика	Подключение датчика пульса. Значок пульса загорается при обнаружении сигнала от беспроводного датчика пульса. Значок ANT+ или Bluetooth® загорается, если сигнал пульса поступает от одного из этих источников.
d04	Диагностика	Bluetooth®/ANT+. Версия микропрограммы радио отображается в поле времени тренировки. Идентификатор радио отображается (мигает) в поле калорий. (Данный идентификатор используется для подключения.) Нажмите «Ввод» для изменения идентификатора на любое значение от 000 до 255.
d05	Диагностика	Скорость. Нажимайте педали тренажера. Скорость отображается в поле скорости (об/мин).
d06	Диагностика	Уровень. Передвиньте уровень сопротивления полностью вперед и назад. Номер уровня отображается в поле уровне, значение АЦП отображается в поле «Об/мин».
d07	Диагностика	Заряд аккумулятора. Напряжение установленного аккумулятора и значения АЦП отображаются в полях «Время тренировки» и «Об/мин» соответственно.

Код <i>(отображается в поле таймера восстановления)</i>	Тип	Описание
c00	Настройки клуба	Английские/метрические. Установка отображения веса в фунтах или килограммах. По умолчанию используются английские единицы измерения (фунты). Для перехода к метрической системе измерения (кг) нажмите «Ввод».
c01	Настройки клуба	Громкость сигнала. Устанавливает нужный уровень сигналов, воспроизводимых во время тренировки. Доступные варианты: выкл., 1 (самый тихий), 2 или 3 (самый громкий), по умолчанию установлено значение 3. Нажмите «Ввод» для прокрутки вариантов (отображаются в поле времени интервала спринта).
u00	Использование	Тысяч оборотов. Отображает общее число оборотов (в тысячах) для тренажера в поле счетчика интервалов.
u01	Использование	Всего часов. Отображает общее время (в часах) работы тренажера в поле счетчика интервалов. Когда общее число времени в часах превышает 9999, дисплей переходит в поле пульса, а цифры указывают сотни тысяч. Например, 00,1 = 10 000 часов; 00,2 = 20 000 часов; 01,0 = 100 000 часов.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АКСЕССУАРЫ

Комплект CROSS CiRCUIT Pro

Увеличьте эффективность тренировок с помощью комплекта Octane Fitness CROSS CiRCUIT Pro, с дополнительными блоками с грузами., для МТХ.

Источник питания

Источником питания консоли МТХ служат 4 батарейки АА. Кроме того, доступен дополнительный источник питания:

Внешний источник питания: Характеристики на входе: 100–240 В переменного тока, 50/60 Гц
Характеристики на выходе: 9 В постоянного тока, максимальное значение: 1,5 А

Требования к системе электропитания на входе эллиптического тренажера:
9 В постоянного тока, максимальное значение: 0,5 А

Для получения дополнительных сведений или покупки любого аксессуара обратитесь к дилеру Octane Fitness либо в службу поддержки клиентов Octane Fitness.

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. 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 очищайте пылесосом места под педалями и внутри устройства рядом с педалями.

Важная информация о технике безопасности

Документ **Информация о безопасности продукта Octane Fitness для коммерческих продуктов** (номер по каталогу 107786-001), предоставляемый 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.

Поддержка клиентов

Если у вас есть вопросы относительно продукта Octane Fitness, перейдите на страницу <https://support.octanefitness.com>, где вы найдете ответы на многие распространенные вопросы. Чтобы поговорить со специалистом службы поддержки клиентов Octane Fitness, позвоните по телефону: 888.OCTANE4 или 763.757.2662, добавочный номер 1. Поддержка по телефону доступна с понедельника по пятницу, с 7:30 до 18:00 (США, центральное поясное время).



FUEL YOUR LIFE™

Octane Fitness

США и Канада, Латинская Америка, Азия и Азиатско-Тихоокеанский регион Европа, Ближний Восток, Африка

7601 Northland Drive North

Suite 100

Brooklyn Park, MN 55428

Тел.: 888.ОСТАНЕ4 (США и Канада)

763.757.2662

(Латинская Америка, Азия и Азиатско-Тихоокеанский регион)

Факс: 763.323.2064

Octane Fitness International

Rivium Westlaan 15

2909 LD Capelle a/d IJssel

The Netherlands

Тел.: +31 10 2662412

Факс: +31 10 2662444

©2018 Octane Fitness, LLC. Все права защищены. Octane Fitness, Fuel Your Life, CROSS CIRCUIT являются зарегистрированными товарными знаками Octane Fitness. MAX Trainer является зарегистрированным товарным знаком компании Nautilus, Inc. Polar является зарегистрированным товарным знаком компании Polar USA. Bluetooth® является зарегистрированным товарным знаком компании Bluetooth SIG. ANT+ является зарегистрированным товарным знаком компании ANT Wireless. Любое использование этих товарных знаков без явного письменного согласия соответствующих сторон запрещено.

112649-011, РЕД. (112649-001, REV B)