

# Octane®

F I T N E S S



## ZR8000

**Руководство по  
настройке и  
использованию  
стандартной консоли**

# Стандартная консоль ZR8000. Руководство.

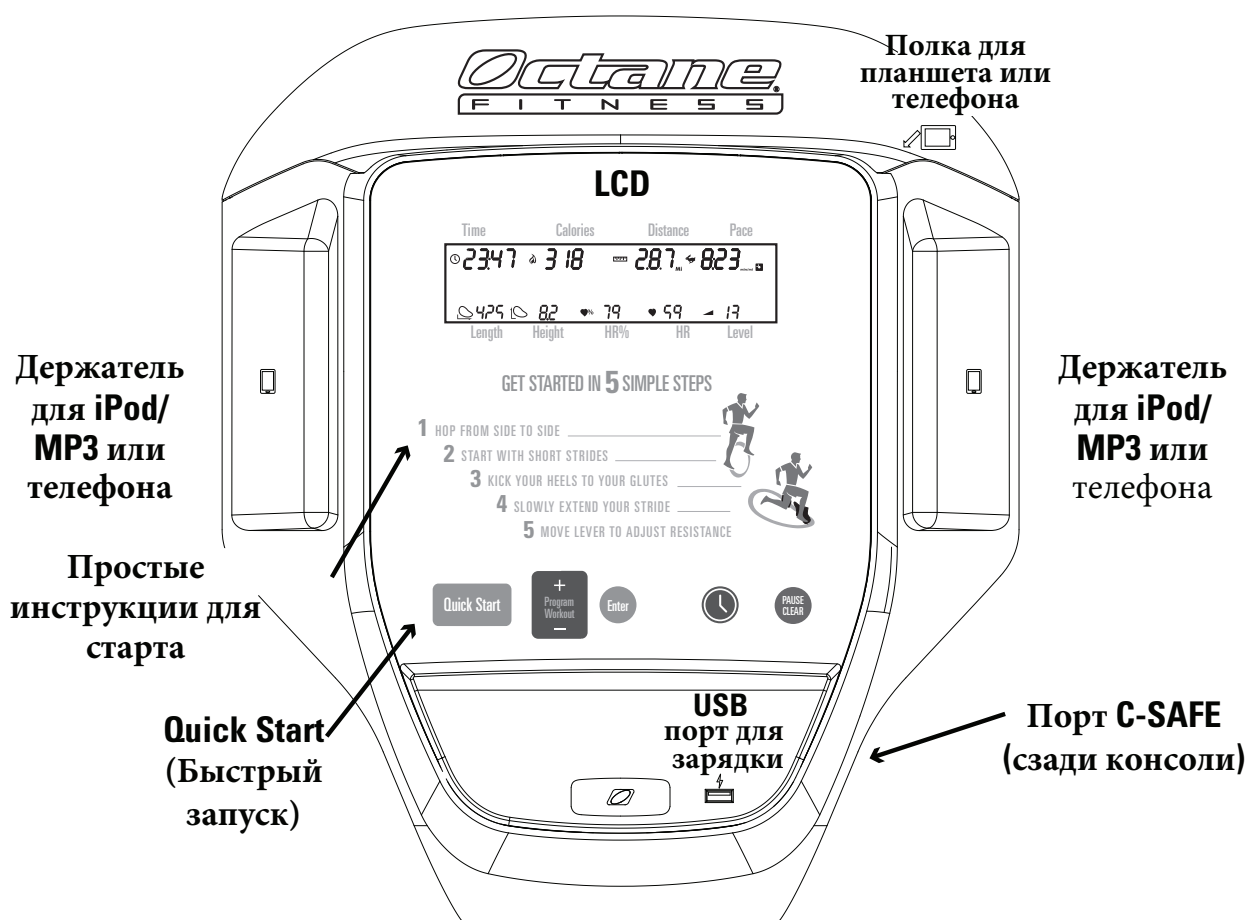
Будьте готовы к использованию тренажера Zero Runner от Octane Fitness на протяжении всей жизни. Тренажер Zero Runner имитирует естественные движения во время бега, задействует все группы мышц и помогает извлечь все выгоды от бега без нагрузки на суставы и все тело.

Просто станьте на тренажер ZR8000, ознакомьтесь с простыми инструкциями управления консолью и начните бежать также, как если бы Вы бежали по улице. Инновационная консоль обеспечивает Вас такой информацией, как время, расстояние, скорость, количество сожженных калорий и пульс. Консоль имеет также ANT+ соединение с ЧСС монитором и SMARTLINK при выборе часов Garmin Connect IQ™. ZR8000 может быть также подсоединен как шагомер к часам посредством ANT+ соединения.

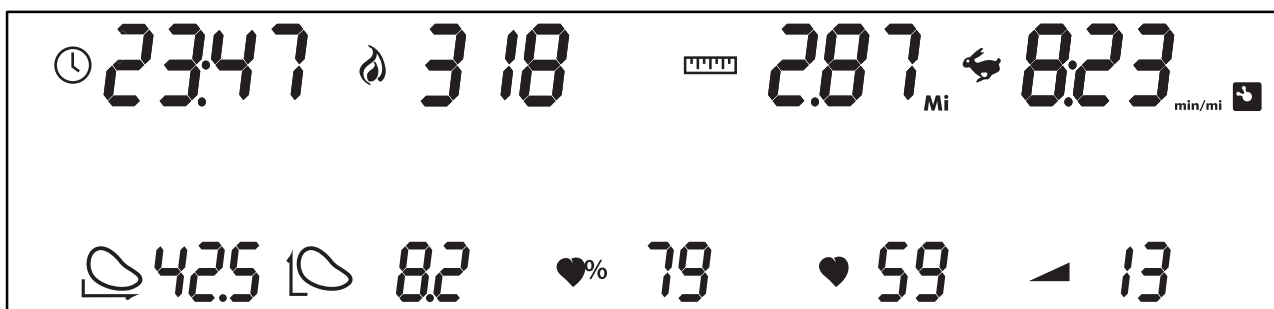
## Характеристики и функции консоли ZR8000

Стандартная консоль тренажера ZR8000 имеет много функций и характеристик, которые обогатят опыт Ваших тренировок:

- Встроенный ЖК-дисплей отображает важные данные о тренировке, а также инструкции для обеспечения безопасности и поддержания интереса к Вашим тренировкам;
- Имеются удобные полочки и карманы для телефона, планшета, iPod®/MP3 и других электронных устройств. Кроме того есть USB порт для зарядки Вашего устройства во время тренировки;
- Программа Quick Start поможет Вам незамедлительно начать бег;
- Разъем C-SAFE для входа в сеть клуба.




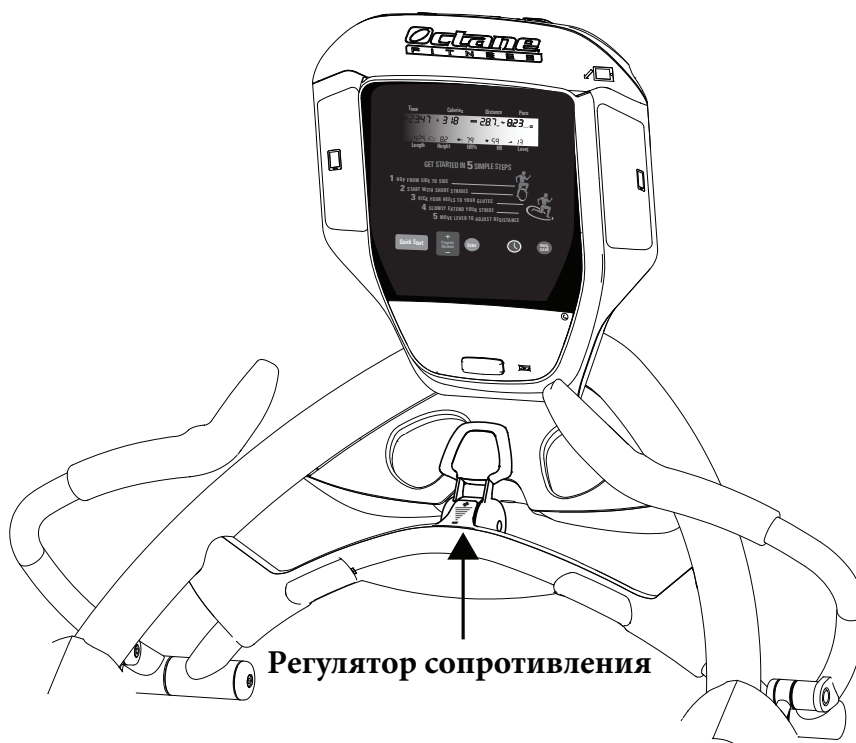
## Динамический дисплей (ЖК)



В верхней части стандартной консоли располагается динамический ЖК дисплей, на котором отображаются сведения о тренировке, интервалах и изменениях движений. Следите за дисплеем - он станет Вашим тренером, будет вести Вас во время тренировки, а в конце предоставит полную информацию о проведенной сессии.


Значок	Описание
	Отображает время тренировки, отсчитывая от 00:00. Таймер ведет отсчет до 59 минут, 59 секунд (59:59), а затем переходит на отсчет 1 час, 0 минут (01:00) и начинает считать минуты, а не секунды. Обратитесь к разделу "Пользовательские настройки", чтобы переключить отсчет с "прямого" на "обратный" и установить иное максимальное время тренировки.
	Отображает информацию об общем количестве сожженных во время тренировки калорий, основываясь на весе пользователя, введенного при настройке. Если вес не был введен пользователем, то расчет калорий основывается на весе пользователя равного 150 фунтов (68 кг).
	Отображает информацию об общем преодоленном расстоянии. Расстояние может измеряться в милях (Английская мера исчисления) или километрах (метрическая система исчисления). По умолчанию выбрана Английская мера исчисления. Обратитесь к разделу "Пользовательские настройки", чтобы изменить систему исчисления.
	Отображает информацию о текущем темпе в мин/миля или мин/км.
	Если горит данное изображение, это означает, что активна система ANT+™ беспроводной связи и обнаружения сигнала от дополнительного беспроводного нагрудного ремня контроля ЧСС.
	Отображает информацию о текущей длине шага в дюймах (Английская мера исчисления) или см (метрическая система исчисления).
	Отображает информацию о высоте шага в дюймах (Английская мера исчисления) или см (метрическая система исчисления).
	Отображает информацию о текущем пульсе в процентах, который представляет собой отношение текущего пульса к теоретически максимальному пульсу (ТМНР). <b>Примечание:</b> Обычно теоретически максимальное значение пульса подсчитывается для 40-летнего мужчины весом 150 фунтов (68кг). Вы должны ввести Ваш возраст во время настройки программы, на Вас должен быть беспроводной передатчик пульса или Вы должны постоянно удерживать рукоятки контроля ЧСС для того, чтобы получить точные сведения о Вашем пульсе в соответствии с Вашим возрастом и весом.
	Отображает информацию о пульсе в ударах в минуту (BPM). <b>Примечание:</b> на Вас должен быть беспроводной передатчик пульса или Вы должны постоянно удерживать рукоятки контроля ЧСС.

Значок	Описание
	<p>Отображает информацию об уровне сопротивления (1-10), где 1 - это самый низкий уровень сопротивления, а 10 - наивысший.</p> <p><b>Корректировка сопротивления</b> производится при помощи регулятора прямо под консолью. Нижнее положение регулятора ("—" на наклейке регулятора) устанавливает сопротивление на уровне 1; верхнее положение - уровень 10. Двигайте данный регулятор, чтобы определить наиболее комфортный для себя уровень сопротивления.</p>





## Кнопки клавиатуры

<p><b>Quick Start</b> (Быстрый Запуск)</p>	<p>Самый легкий способ начать тренировку - это просто нажать кнопку Quick Start. Таймер начнет отсчет времени 30-минутного бега (максимальное время тренировки, установленное клубом, если оно меньше 30 минут.) Отсчет калорий будет основываться на информации о пользователе весом 150 фунтов (68 кг), возраст которого 40 лет. Как только Вы выбираете Quick Start, Вы можете сократить время, скорректировать уровень сопротивления. (Возраст и Вес могут быть изменены при выборе программы, используя кнопку Program Workout, Вы можете ввести желаемое значение во время настройки.)</p>
<p><b>Program Workout</b></p>	<p>Нажимайте кнопки Program Workout (+) или (-), чтобы просмотреть программы, затем нажмите Enter для выбора желаемой программы. Изменения в программу могут быть внесены в любой момент тренировки. Когда Вы меняете программу, на LCD экране появляется сообщение с подсказкой о том, что можно ввести новые параметры программы, если необходимо.</p>
<p><b>Enter</b></p>	<p>Вводит измененные значения при настройке тренировки.</p>
	<p>Нажмите кнопку с часами (Time), затем (+) или (-), чтобы увеличить или уменьшить время Вашей тренировки с изменением на 1 минуту. Стандартное время тренировки 30 минут (30:00). Максимальное время тренировки 99 минут (01:39); это время может быть изменено в "Пользовательских настройках", если Вам подходит иная продолжительность тренировки.</p>
<p><b>Pause Clear</b></p>	<p>Нажмите данную кнопку один раз, что перевести Вашу тренировку в режим паузы. Стандартная пауза длится 3:00. Для возобновления тренировки нажмите любую кнопку или просто начните крутить педали. Если Вы прекратите крутить педали во время тренировки, оборудование будет автоматически переведено в режим паузы; просто начните снова крутить педали и тренировка будет продолжена. Нажмите кнопку Pause Clear дважды и система тренажера будет перезагружена и готова для другой тренировки</p>

## USER (CLUB) SETTINGS (Пользовательские настройки)

Многие из стандартных функций и параметров оборудования компании Octane Fitness могут быть адаптированы к личным предпочтениям пользователя, а также к режиму тренировок. Путем простых манипуляций Вы можете настроить тренажер таким образом, чтобы пропускать разминку Warm-Up, вести прямой или обратный отсчет времени во время тренировки, ограничить максимальное время тренировки, исчислять параметры в Английской или метрической системе, отключить звук консоли и др. Все корректировки будут введены и сохранены в качестве новых стандартных установок оборудования-Вам не придется вводить их снова при каждом использовании тренажера.

Для того, чтобы получить доступ к данной функции, вам необходимо нажать и удерживать кнопки **Program**

**Workout (+)** и **Quick Start** в течение 3-5с или до звукового сигнала. На экране последовательно появятся нижеперечисленные пользовательские настройки; при помощи кнопки Enter Вы можете переключать доступные опции (отображаются на матрице экрана) для каждой функции, а, нажав кнопки Up (+) или Down (-), вы выберете настройку и перейдете к следующему параметру. Если Вы хотите выйти без изменений, дважды нажмите кнопку Pause Clear.

<b>Warm-Up</b>	Данная функция может быть включена "ON" (каждая тренировка имеет 3-минутную разминку) или отключена "OFF". По умолчанию данная функция отключена "OFF".
<b>Clock Direction</b>	Система тренажера может вести прямой отсчет времени "UP" или обратный "DOWN". По умолчанию ведется прямой отсчет времени "UP"
<b>Max Workout Time</b>	Вы можете настроить максимальное время тренировки для пользователей и ввести значение, которое отвечает требованиям Ваших тренировок. По умолчанию данная функция отключена "OFF", что позволяет пользователю не ограничивать время тренировки. Нажмите кнопку Enter один раз, чтобы ограничить время тренировки до 10 минут (10:00). При помощи кнопки Enter Вы можете просматривать значения от 10:00 до 01:39. (Настройки вернутся к значению "OFF", если Вы установите время больше 99 минут). Нажмите кнопки Up (+) или Down (-), чтобы выбрать желаемое значение.
<b>Default Workout Time</b>	Эта функция управляет стандартным значением, которое пользователь видит во время настройки времени тренировки. По умолчанию введено значение 30:00 (30 минут). Время тренировки по умолчанию может быть установлено в диапазоне от десяти минут (10:00) до текущего максимального времени тренировки. Если максимальное время тренировки не установлено "OFF", то тренировка по умолчанию длится 99 минут (01:39). Нажмите и удерживайте кнопку ENTER, чтобы просматривать допустимые значения с шагом в 1 минуту. Чтобы сохранить измененное значение, нажмите кнопки Up (+) или Down (-).
<b>Unit Type</b>	Вы можете выбрать систему исчисления таких параметров, как вес и расстояние ("ENGLISH" (фунты и мили) или "METRIC" (кг и км)). По умолчанию выбрана английская мера исчисления "ENGLISH".
<b>CROSS CIRCUIT</b>	Выберете "OFF", чтобы отключить две программы CROSS CIRCUIT Pro (для использования с дополнительным набором CROSS CIRCUIT Pro Kit). По умолчанию данная функция включена "ON".
<b>Beep</b>	Вы можете включить "ON" или выключить "OFF" звук консоли. По умолчанию звук включен "ON".
<b>ID</b>	Если у Вас несколько тренажеров Octane Fitness, используйте данную настройку для введения идентификационного номера тренажера для сопряжения с мобильными устройствами. Выберите значение от 0 до 127. По умолчанию введен номер 1.
<b>Exit</b>	Когда на экране появляется сообщение EXIT, нажмите кнопку Enter, чтобы выйти из User (Club) Settings (Пользовательских настроек). Все внесенные Вами изменения будут сохранены и станут новыми стандартными значениями для тренажера. Они могут быть изменены в любое время..

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

## Чистка и Уход

**ВНИМАНИЕ!** Данное оборудование содержит подвижные элементы. Будьте внимательны при перемещении и ремонте оборудования.

Ваш тренажер Octane Fitness был произведен с целью долговременного использования с минимальными требованиями по уходу. Просто протирайте оборудование чистым полотенцем после интенсивной тренировки, чтобы удалить пот и пыль и поддерживайте тренажер в чистом состоянии. *hine clean. Не протирайте консоль спиртосодержащими средствами, т.к. они могут повредить поверхность.*

Абразивная ткань, полотенце, бумажные салфетки и иные подобные предметы могут повредить поверхность экрана. Не используйте средство для мытья окон, бытовую химию, аэрозольные распылители, растворители, алкоголь, нашатырный спирт или абразивные чистящие средства, т.к. они могут повредить линзу экрана.

Тренажер Zero Runner следует использовать в помещении с температурой 60°F (15° C) и теплее. Более низкие температуры могут повлиять на работоспособность оборудования.

## Диагностика

Тренажер ZR8000 предлагает диагностический режим для проверки электрических функций. Данная диагностика позволит Вам узнать версию программного обеспечения Вашего тренажера и проверить функционирование ЖК экрана, клавиатуры, отрегулировать двигатели и другие электрические элементы. Чтобы войти в режим диагностики, нажмите и удерживайте кнопки Program Workout (+) и (-) одновременно в течение 3с. Тестирование и результаты будут отображены на экране. При помощи кнопок (+) и (-) Вы можете просматривать опции диагностического теста.

## Описание программ

Вместе с программой Quick Start тренажер ZR8000 имеет в своем распоряжении встроенные программы с широким выбором опций, которые способны сделать Ваши тренировки интересными:

Manual	CROSS CiRCUIT Lower Body	Calorie Goal
CROSS CiRCUIT Solo	CROSS CiRCUIT Upper Body	Interval (Distance or Time)
CROSS CiRCUIT Group	CROSS CiRCUIT Core	
CROSS CiRCUIT Total Body	Distance Goal	