

Octane[®]

F I T N E S S



LATERAL X
MOVE IN A NEW DIRECTION

LX8000

РУКОВОДСТВО ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Продукт предназначен для коммерческого использования.

ПОЖАЛУЙСТА, ПРОЧТИТЕ И ЗАПОМНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

ВНИМАНИЕ! Любой пользователь данного продукта должен проконсультироваться с врачом перед тем, как приступить к программе тренировок. Особенно это важно для лиц старше 35 лет, или страдающих проблемами со здоровьем. Если во время тренировки Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или отдышку, необходимо немедленно остановиться и обратиться к врачу.

Все работники спортклубов, персональные тренеры и продавцы тренажеров должны ознакомиться с данной инструкцией. Так, все пользователи тренажера должны иметь доступ к данной инструкции.

ВНИМАНИЕ! При использовании электроприборов необходимо выполнять следующие требования по безопасности:

Для снижения риска ожогов, возгорания, удара электрическим током или травмы:

- Используйте тренажер только по назначению, указанному в руководстве пользователя.
Не пытайтесь модифицировать.
- **Не** снимайте пластиковые накладки оборудования. Сервис тренажера должен осуществлять только специалистом компании Octane Fitness. Движущие части под накладками могут быть очень опасными.
- **Не** используйте эллиптический тренажер, если у него поврежден провод или вилка, если он работает неправильно, если был поврежден или упал, или побывал в воде. Отправьте тренажер к местному дилеру компании Octane Fitness для проверки и ремонта.
- **Не** используйте эллиптический тренажер с заблокированными отверстиями. Воздуховоды должны быть очищены от волокон, пыли, волос и т.д.
- **Не** используйте на улице.
- **Не** используйте эллиптический тренажер в месте распыления аэрозоля (спрея) или кислорода.
- **Не** протягивайте провода (такие как, силовой кабель для опционального присоединения LCD экрана) через внутреннюю часть тренажера или наклонную трубу.
- **Не** крепите LCD экран весом больше 8,5 фунтов (3,8кг) на опциональный крепежный рукав для LCD экрана.

ЗАПОМНИТЕ ЭТИ ИНСТРУКЦИИ

ИНЫЕ ВАЖНЫЕ ИНСТРУКЦИИ БЕЗОПАСНОСТИ

- Установите тренажер на ровную поверхность, сзади должно быть свободное пространство за педалью, когда она максимально оттянута назад.
- Если у Вас более двух тренажеров, то их нужно расположить так, чтобы между ними было расстояние более 24 дюймов (60см).
- Необходимо положить мат под тренажер для защиты пола и коврового покрытия от повреждений.
- Не позволяйте детям до 13 лет находится на тренажере.
- При занятиях на тренажере следите за тем, чтобы дети и животные не подходили близко. Не позволяете никому стоять возле задней рамы (стабилизатора) работающего тренажера.
- Носите подходящую для занятий одежду и спортивную обувь, не надевайте широких вещей.
- Будьте аккуратны при заходе/спуске с тренажера. Не пытайтесь слезть/залезть, если педели еще крутятся.
- Всегда стойте лицом вперед. Никогда не пытайтесь развернуться спиной во время занятий на тренажере.
- Не садитесь, не стойте и не залазьте на переднюю пластиковую накладку, электронную консоль или неподвижные рукояти.
- Не суйте руки и ноги в отверстия и движущиеся части тренажера.
- Держите ноги в пределах педалей тренажера; не ставьте пальцы ног, ступни и т.д. на передний край педали.
- Не вставляйте или кидайте какие-либо объекты в отверстия тренажера.
- Никогда не перенапрягайтесь или не занимайтесь до изнеможения.
- Если во время занятия на тренажере Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или абдоминальные симптомы, то необходимо немедленно прекратить занятия и обратиться к врачу.
- Протирайте внешне поверхности тренажера для удаления пыли и пота.
- Регулярно проверяйте состояние тренажера. Обратитесь к разделу «Очистка и обслуживание» данного руководства для получения подробной информации.
- Регулярно проверяйте внешние части тренажера. Если необходимо провести обслуживание оборудования, то обратитесь к местному дилеру компании Octane Fitness или позвоните в Службу обслуживания клиентов Octane Fitness.
- Будьте осторожны передвигая ваш тренажер. Его вес 330 фунтов (150кг). Используйте подходящую технику подъема и/или попросите помощи.

| | | | |
|---|---|--|---|
| Измерения продукта: | 1067мм x 1651мм x 1624мм (42д x 65д x 64д) | Данное оборудование соответствует, если применяется с: | |
| Вес продукта: | 384фунта (174кг) | 2006/95EC | Директивы низкого напряжения |
| Макс. вес пользователя: | 400 фунтов (181кг) | 2004/108/EC | Электромагнитная совместимость (EN61000) |
| <u>Электропитание/ характеристики:</u> | | 2002/95/EC | Директива на запрет вредных частиц (RoHS) |
| Тренажер с автономным источником питания. | | | Директива ЕС об утилизации электрического и электронного оборудования |
| | | 2006/96/EC | Стационарное тренировочное оборудование |
| | | EN957-9:2003 | Стационарное тренировочное оборудование |
| | | EN957-1:2005 | Домашние и похожие электроприборы – безопасность |
| | | EN60335-1:2002 | Общие правила безопасности продукта 2005 |
| | | GPS | |

Данное устройство соответствует ч.15 правил FCC. Работа должна соответствовать двум условиям: (1) устройство не оказывает вредного воздействия, и (2) устройство должно принимать любые вмешательства, включая те, что могут привести к неверной работе.



УКАЗАНИЯ ПО ЧАСТОТЕ ПУЛЬСА

Перед использованием эллиптического тренажера Octane Fitness LX8000 синтеллектуальной системой Heartlogic™ необходимо прочитать следующие инструкции:

Контактные пластины частоты пульса:

- Периодически очищайте контактные пластины частоты пульса от пота и масла. Используйте мокрую тряпку и мягкое моющее средство. Не распыляйте воду или чистящее средство непосредственно на пластины; это может привести к замыканию.
- Придерживая пластины, схватитесь за каждую, чтобы поверхность контакта датчика оказалась у вас в ладони. Крепко возьмитесь за контактный датчик и держите руки на одном месте.

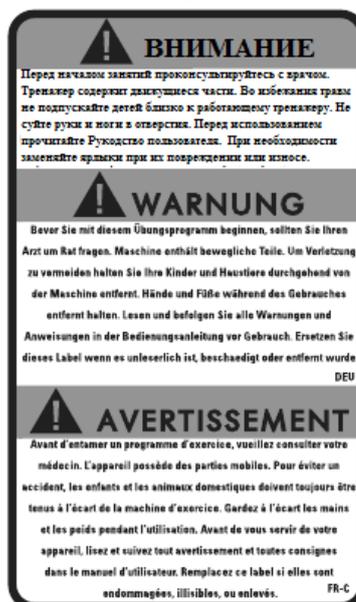
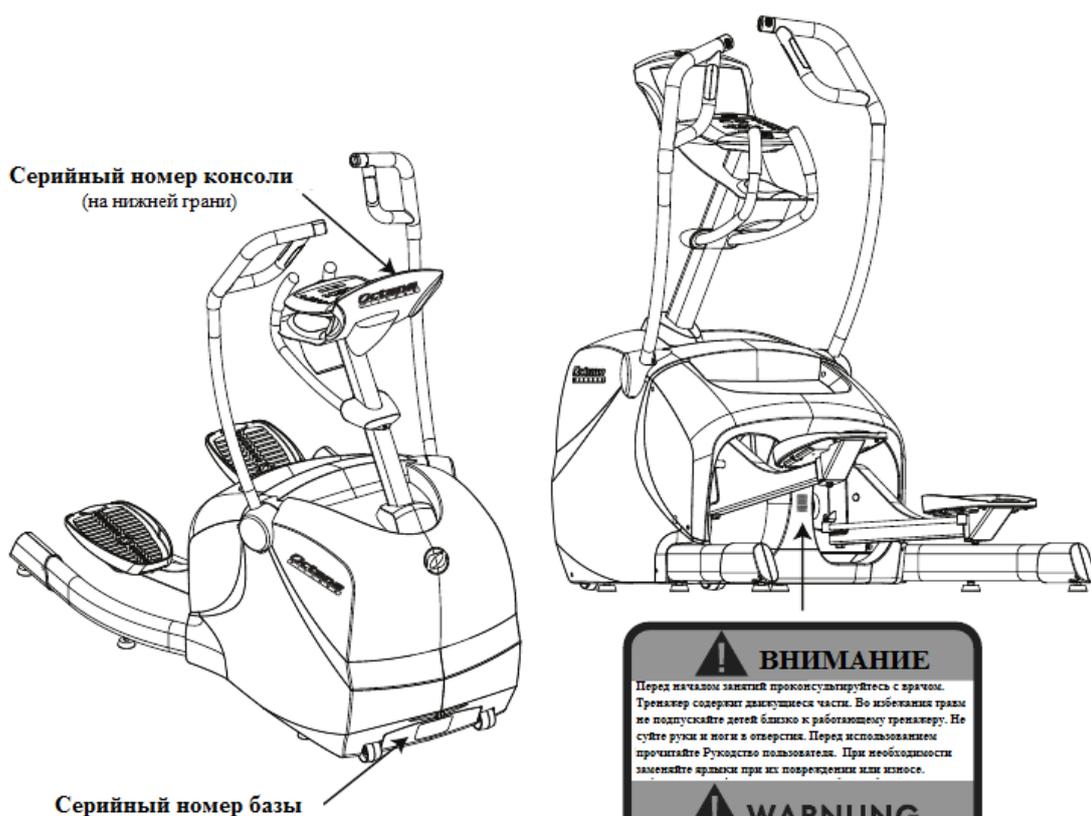
Беспроводной нагрудный ремень:

- Вместе с тренажером Octane Fitness P LX8000 пользователь может использовать беспроводной передатчик частоты пульса Polar™ (кодированный и некодированный).
- **Не разрешено использовать беспроводной нагрудный ремень, если пользователь применяет кардиостимулятор или принимает медикаменты.** Медикаменты или электрические импульсы от кардиостимулятора могут повлиять на правильность показаний частоты пульса.
- Будьте аккуратны с оборудованием, оно очень чувствительное.
- Не закручивайте полосы внутри ремня, так как они могут потерять проводимость.
- Аккуратно обращайтесь с передатчиком (нагрудный ремень). Если его бросать, то он может быть поврежден, что аннулирует гарантию.
- Если ресивер (консоль) пытается одновременно обработать несколько сигналов, то могут быть отражены неверные показатели. В коммерческих залах необходимо отодвинуть тренажеры, как минимум, на 24" (60см). Это предотвратит «перемешивание» сигналов, когда показатели одного пользователя могут быть отражены на тренажере другого.
- Не кладите нагрудный ремень рядом с устройствами, которые порождают магнитное поле. Телевизоры, электромоторы, радиоприемники и силовые линии высокого напряжения могут повлиять на работу устройства. Они могут мешать сигналу, который передается на ресивер и, возможно, влиять на точность показаний на консоли.
- Не погружайте передатчик в воду. Однако, влага важна для правильной работы устройства. Для этого используется пот, хотя, возможно, вам придется нанести немного воды на электроды. Электроды — это ребристые поверхности сбоку передатчика, которые прикладываются к коже.
- Нагрудный ремень работает от батарейки, которую необходимо периодически заменять. Севшая батарейка или изношенные электроды могут привести к неверным показаниям. Электроды — это ребристые поверхности сбоку передатчика, которые прикладываются к коже.
- Для покупки нагрудного ремня обратитесь к Вашему дилеру или представителю компании Octane Fitness.

Некоторые люди не смогут использовать функцию частоты пульса, потому что у них неподходящая химия тела, что приводит к неверным показаниям. Если у Вас возникают проблемы при использовании контактных пластин для измерения пульса и беспроводного нагрудного ремня, необходимо позвонить в Отдел по работе с клиентами компании продавца оборудования.

- **ВНИМАНИЕ!** Мониторинг частоты пульса осуществляется только для информирования и *не* используется для определения функционирования или здоровья сердца. В программе контроля частоты пульса пользователь может использовать контроль уровня (level control) для снижения уровня сопротивления в любое время. **Каждый пользователь должен отслеживать свое состояние и соответственно регулировать уровень.** Если во время занятия на тренажере Вы почувствовали боль в груди, тошноту, головокружение или абдоминальные симптомы, то необходимо немедленно прекратить занятия и обратиться к врачу.

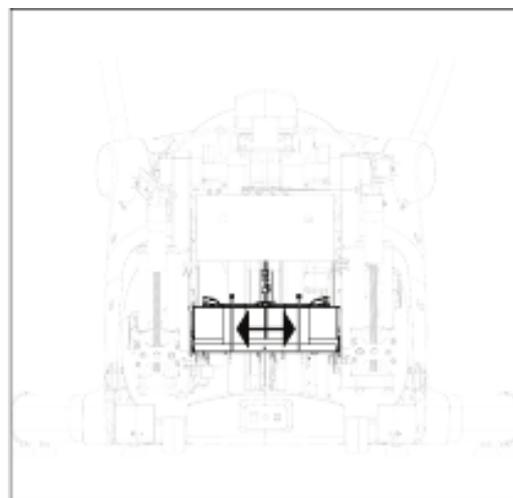
ЯРЛЫКИ ТРЕНАЖЕРА LX8000



Примечание: использование батарей

Перед тем, как выбросить ваш тренажер LX8000 необходимо снять батарею для правильной утилизации:

- Снимите кожух и накладку с одной стороны тренажера.
- Найдите батарею в сборе (под контрольной панелью в передней части машины) и отсоедините провод.
- Обрежьте хомуты провода, которые удерживают батарею.
- Достаньте батарею в сборе.
- Утилизируйте батарею в соответствии со всеми правилами безопасно.



НАЧАЛО ЗАНЯТИЙ

Будьте готовы к проработке своего тела с помощью эллиптического тренажера LX8000 компании Octane Fitness! Вы вскоре сможете испробовать различные программные тренировки, которые будут поддерживать Ваш интерес и мотивацию. Начать – это очень просто! Просто начните крутить педали! Просто следуйте информации Центра сообщений для получения программы тренировки, и вот Вы уже на пути к здоровью!

ФУНКЦИИ НАСТРОЙКИ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Многие стандартные характеристики и контрольные функции тренажера LX8000 могут быть адаптированы под Ваши предпочтения и расположение. Понадобиться всего несколько простых шагов, которые помогут настроить тренажер на пропуск разминки, на обратный отсчет времени тренировки (вместо прямого), ограничение максимального времени тренировки и отражение показателей в метрических или английских единицах. Также можно поставить консоль на беззвучный режим и отрегулировать яркость дисплея. Все настройки очень простые, также их можно сохранить для дальнейшего пользования, и Вам не придется каждый раз начинать сначала!

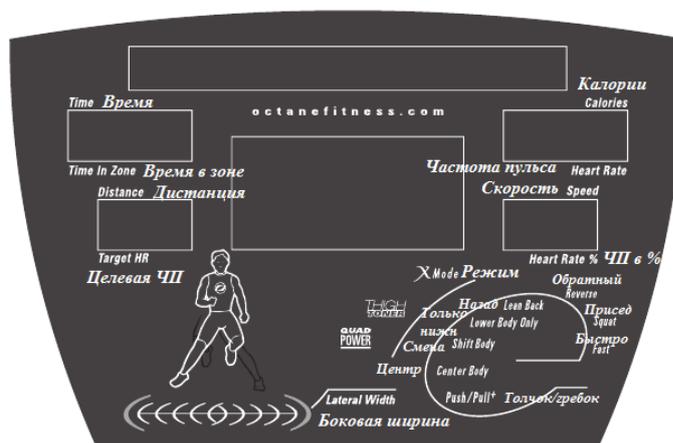
Для доступа к настройкам нажмите и удерживайте кнопки вверх (▲) и вниз (▼) в течение трех секунд, или пока не услышите звуковой сигнал. Далее все настройки будут отражены в центре сообщений (Message Center); для просмотра всех возможных опций каждой функции используйте кнопку Ввод (enter) (показано на матричном дисплее), затем нажмите кнопки вверх (▲) или вниз (▼) для выбора и перехода к другой функции. Для выхода без внесения изменений дважды нажмите кнопку пауза очистить (pause clear).

| | |
|---|---|
| Разминка | Данную функцию можно включить (3-минутная разминка перед каждой тренировкой) или выключить. Настройка по умолчанию – ВКЛ. |
| Направление отсчета | Эллиптический тренажер LX8000 может отсчитывать в прямом или обратном порядке. Настройка по умолчанию – прямой порядок. |
| Макс. время тренировки | Вы можете установить максимальное время тренировки, которое лучше подойдет именно Вам. При помощи кнопки ввод (enter) пролистайте возможные показатели (увеличение на 5 минут), или используйте цифровую клавиатуру для ввода 1-минутного увеличения между показателями 10:00-99:00 минут. Нажмите на кнопки вверх (▲) или вниз (▼) для выбора желаемого показателя. Настройка по умолчанию – 99 минут. |
| Единицы | Можно выбрать показатели веса и расстояния в Английских (фунты и мили) или Метрических (км и кг) единицах. Настройка по умолчанию – Английские единицы. |
| CROSS CIRCUIT Pro (перекрестное замыкание) | Выберите ВКЛ. для включения программ CROSS CIRCUIT Pro (перекрестное замыкание) (для пользователей с опциональным набором CROSS CIRCUIT Pro (перекрестное замыкание)). Настройка по умолчанию – ВЫКЛ. |
| Ширина по умолчанию | Вы можете установить показатель по умолчанию боковой ширины тренажера от 1 (самая узкая) до 10 (самая широкая). При помощи кнопки ввод (enter) пролистайте возможные показатели, или используйте цифровую клавиатуру. Нажмите на кнопки вверх (▲) или вниз (▼) для выбора желаемого показателя. Настройка по умолчанию - 5 |
| Звуковые сигналы | Можно включить и выключить звук консоли. Настройка по умолчанию – ВКЛ. |
| Яркость | Можно отрегулировать интенсивность или яркость консоли LED дисплеев, выбирая из показателей 1-8. Чем больше число, тем ярче дисплей. Настройка по умолчанию – 8. |
| Выход | Если в центре сообщений 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. |

ЭЛЕКТРОНИКА

Консоль и клавиатура тренажера LX8000

Эллиптический тренажер LX8000 обладает простой и легкой для понимания клавиатурой и консолью, содержащей информативный Центр сообщений (message center) матрицей профиля тренировки и четырьмя многофункциональными окнами LED дисплея, которые предоставят всю необходимую для тренировки информацию. Далее описаны программы, из которых Вы можете выбрать ту, что подходит именно Вам.



Центр сообщений (message center)

Центр сообщения тренажера с помощью LED дисплея отражает важную информацию, инструкции и мотивирует Вас на занятия, также предоставляет понятные и необходимые данные тренировки: уровень, средняя скорость, средняя частота пульса, максимальная частота пульса, калории/часы, ватты и MET. Во время тренировки следите за сообщениями центра, они будут направлять, мотивировать Вас и показывать необходимую информацию.

Программы консоли

Начать очень просто - сядьте на тренажер и начните крутить педали. Центр сообщений подскажет Вам нужную программу. Просто пройдите по клавишам клавиатуры: Выберите тренировку, отрегулируйте настройки и улучшите тренировку, далее просто следуйте за советами на консоли. Далее просто необходимо ввести данные и нажать Ввод (enter). Если Вы не ввели никаких данных, то тренажер будет использовать данные по умолчанию.

Интерфейс CSAFE

На тренажере используется протокол CSAFE (Коммуникационные спецификации для фитнес-оборудования). Если Вы подключили тренажер LX8000 к сети CSAFE, то надо ввести 5-цифровой ID пользователя. Для этого есть 30 секунд, ввести его надо с помощью цифровой клавиатуры. После введения ID пользователь должен настроить программу. Если ID не был введен, то тренажер перейдет к ручной программе с уровнем сопротивления 1, боковой шириной 5 и весом пользователя 150 фунтов (68кг).



Кнопки клавиатуры

Быстрый старт (Quick start)

Самый простой способ начать тренировки – нажать кнопку Быстрый старт, установить случайный режим на уровень сопротивления 1, боковую ширину 5, возраст 40 и вес пользователя 150 фунтов (68кг). Затем с помощью клавиш по очереди установить Программу (Program), время (time), уровень (level) и боковую ширину (lateral width).

Ввод (Enter)

Запоминает показатели, выбранные при помощи кнопки клавиатуры вверх (▲) и вниз (▼).

Блокировка дисплея (Display lock)

Нажмите кнопку Блокировка дисплея, чтобы он перестал переключаться между верхним и нижним показателем (частоты пульса) в окне. Для возобновления переключения окон нажмите на кнопку второй раз.

Время (time)

Нажмите кнопку время, 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. Максимальное время можно изменить при помощи функций настройки пользователя.

Вентилятор (Fan)

Если Вы нажмете кнопку вентилятор, 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.

Пауза очистить (Pause clear)

Чтобы поставить тренировку на паузу, нажмите один раз кнопку Пауза очистить или прекратите крутить педали. На дисплее отразится время, которое тренажер будет находиться на паузе. Во время паузы будут сохранены Ваши настройки и статистика тренировки. Для начала тренировки просто начните крутить педали до того, как время паузы истечет. Нажмите кнопку Пауза/очистить (pause clear) второй раз в течение двух секунд и тренажер перезагрузится и будет готов к новой тренировке.

Стрелки вверх (▲) и вниз (▼)

Стрелки вверх (▲) или вниз (▼) помогут увеличить/уменьшить необходимый параметр. Используйте их при выборе программы и в любое время при тренировке для смены параметра.

Программы тренировки (program workout)

Нажмите кнопку Программа тренировки (program workout) (▲) или (▼), чтобы пролистать возможные программы. Нажмите кнопку Ввод (enter) для выбора. Программу можно сменить в любое время во время тренировки нажав Программа тренировки (program workout) (▲) или (▼). При изменении программ Центр сообщений (message center) предложит при необходимости изменить показатели.

Боковая ширина (lateral width)

Используйте кнопку боковая ширина (lateral width) (▲) или (▼), чтобы установить боковое движение тренажера. Диапазон ширины от 1 (самый узкий) до 10 (самый широкий), показатель по умолчанию – 5.

Уровень (level)

Нажмите Уровень (level) (▲) или (▼), чтобы увеличить уровень сопротивления тренажера. Существует 30 уровней для представленных программ сопротивления и программ 30:30. Для программ с контролем частоты пульса кнопка Уровень (level) (▲) или (▼) увеличивает целевую частоту пульса. Для постоянных программ эта кнопка увеличивает целевые ваты и MET.

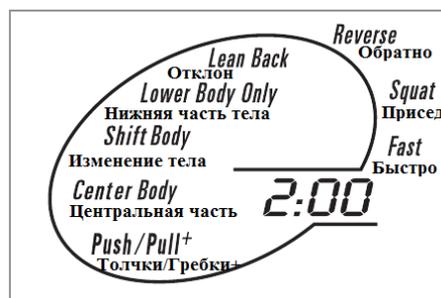
Совет: кнопки стрелка (▲) и (▼) на движущихся рукоятках может использоваться вместо клавиш для изменения уровня (level) (правая рукоять) или боковая ширина (lateral width) (левая рукоять) во время установки или тренировки.

Цифровая панель клавиатуры

Правая сторона клавиатуры – это цифровая панель. Используйте ее вместо стрелки (▲) и (▼) для ввода таких параметров как: возраст, вес, боковая ширина или прямая целевая частота пульса. Введенные с цифровой панели показатели сохраняются с небольшой задержкой, или Вы можете нажать кнопку Ввод (enter) на клавиатуре.

Побудители тренировки:

- QuadPower** Получите идеальные квадрицепсы и ягодицы с помощью этого побудителя тренировки! Нажмите на кнопку QuadPower во время тренировки, затем увеличьте скорость. Чем быстрее Вы идете, тем больше уровень сопротивления и шире боковое движение (боковая ширина). Замедлитесь, и сопротивление снизится, а боковая ширина сузится. Вы контролируете ситуацию, а тренажер контролирует работу Ваших ног!
- ThighToner** ThighToner использует изменение боковой ширины для укрепления и тонизирования Ваших бедер. Нажмите на кнопку ThighToner во время тренировки, затем увеличьте скорость. Чем быстрее Вы идете, тем больше и шире боковое движение (боковая ширина). Замедлитесь, и боковая ширина сузится.
- Режим X (X-mode)** Нажмите кнопку Режим X для того, чтобы активировать полноценный кросс-тренинг и получить преимущество от предложений Вашего эллиптического тренажера. Мотивационные инструменты помогут Вам быть свежими и заинтересованными во время тренировки. Каждую минуту программа режим X предлагает 8 разных комбинаций:



| | |
|--|--|
| Быстро (fast) | Прибавить темп! (50-60 об/мин, или Ваш комфортный уровень). |
| Присед (Squat) | Немного согните колени. Вы сразу почувствуете свои квадрицепсы и ягодичные мышцы! |
| Обратно (reverse) | Кручение педалей в обратном направлении, чтобы сместить мышечный фокус на нижние конечности. |
| Отклон. (lean back) | Возьмитесь за стационарные рукояти и немного отклонитесь назад, чтобы сместить мышечный фокус на нижние конечности. Вы почувствуете квадрицепсы. |
| Только нижняя часть (only lower part) | Или держитесь за стационарные рукояти, или естественно помашите руками. |
| Изменение тела (Sift body) | Переносите вес всего тела из стороны в сторону боковыми движениями. |
| Центральная часть (center body) | Центральная часть тела должна быть центрирована и зафиксирована, пока Вы переносите нижнюю часть тела боковыми движениями. |
| Толчки/гребки (push/pull+) | Сфокусируйтесь на гребках или толчках руками при увеличенном сопротивлении, чтобы проработать бицепсы, грудь, латеральные мышцы и трицепсы. |

Во время сессии программы режима X можно настраивать уровень сопротивления путем нажатия стрелки вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуры или правой рукояти. Чтобы выйти из программы-побудителя нажмите на кнопку еще раз.



Окна консоли

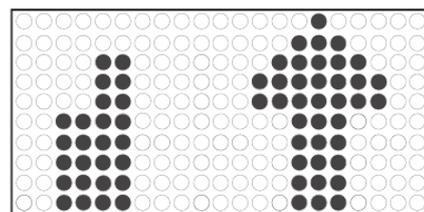
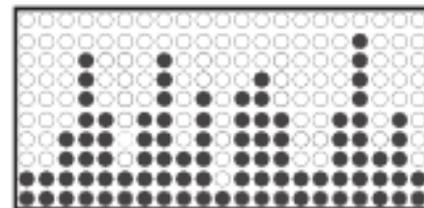
Центр сообщений (message center)

Центр сообщений тренажера LX8000 обладает LED дисплеем, который напоминает Вам ввести важную информацию, дает советы и мотивирует на тренировку, также предоставляет чистые данные тренировки: уровень, средняя скорость, средняя частота пульса, макс. частота пульса, калории/часы, ватты и MET. Во время тренировки следите за сообщениями центра, они будут направлять, мотивировать Вас и показывать необходимую информацию.

Матрица дисплея (matrix display)

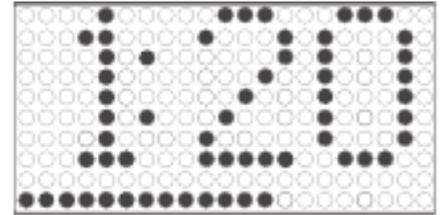
Матрица дисплея отражает профиль программы во время тренировки и выделяет будущие интервалы и смену сопротивления. Во время программы интервалов частоты пульса матрица дисплея будет информировать Вас о интервалах:

Изменения целевой частоты пульса: когда Вы пытаетесь достичь новой целевой частоты пульса, левая сторона матрицы дисплея отражает интервалы. Интервалы, которые Вы пытаетесь достичь, будут мигать. Каждая колонка – это одна минута. Стрелка с правой стороны дисплея показывает увеличивается или уменьшается сопротивление (также, как Ваша целевая частота пульса. Оно уменьшается, если машина достигла уровня сопротивления 1, а Ваша частота пульса так и не достигла нижнего целевого показателя. На дисплее отразится: «ЧП ОЧЕНЬ ВЫСОКАЯ-ЗАМЕДЛИТЬСЯ (hr too high- slow down)». Увеличивается, если тренажер достиг высочайшего уровня сопротивления (уровень 30), а Ваша частота пульса так и не достигла высшего показателя. На дисплее отразится: «УВЕЛИЧЬТЕ СКОРОСТЬ, ЧТОБЫ УМЕНЬШИТЬ СОПРОТИВЛЕНИЕ (increase speed to decrease resistance)».

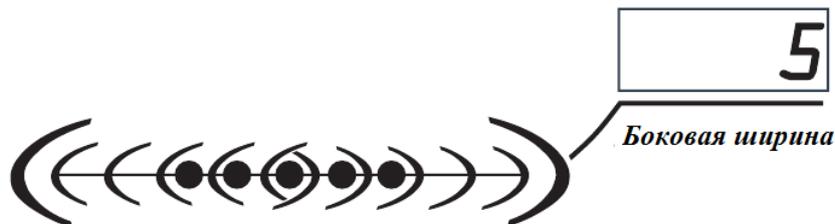


↖ Мигание идущих колонок

Длительность интервалов: если Вы достигли или превысили новую целевую частоту пульса, то матрица дисплея переключится на таймер обратного отсчета, считающего длину интервалов. Нижний ряд матрицы дисплея – горизонтальная колонка – представляет текущий уровень сопротивления.



- Время (time)** Отражает время тренировки, отсчет идет с 0:00. Во время тренировки время может увеличиваться или уменьшаться путем нажатия кнопки время (⌚) или (▲) или (▼) Максимальное время – 99:00. Если отрезется текущее время тренировки, время идет до 99:59, затем переходит на 0:00. Обратитесь к настройкам пользователя, чтобы узнать, как перейти с «прямого» отсчета к «обратному».
- Калории (calories)** Отражает подсчет сожженных за время тренировки калорий, согласно весу пользователя. Если показания веса не были введены, подсчет калорий основан на весе 150 фунтов (68кг).
- Расстояние (distance)** Отражает пройденный путь. Расстояние может быть указано в милях (английское измерение) или км (метрическое). Стандартные настройки – английские единицы. Обратитесь к настройкам пользователя, чтобы узнать, как перейти с английских единиц на метрические.
- Скорость (speed)** Показывает, как быстро Вы движетесь в оборотах в минуту (rpm).
- Время в зоне (time-in-zone)** Отслеживает и показывает количество времени, необходимого для конкретной тренировки зоны частоты пульса в программе. Время в зоне показывается только в программах с контролем частоты пульса, когда частота пульса определяется тренажером. Пользователь должен носить беспроводной нагрудный ремень или держаться за контактные пластины измерения частоты пульса.
- Частота пульса (heart rate)** Отражает частоту пульса в ударах в минуту (BPM). Пользователь должен носить беспроводной нагрудный ремень или держаться за контактные пластины измерения частоты пульса.
- Целевая частота пульса (target HR)** Отражает показания частоты пульса в процентах (текущая частота пульса/теоретический максимум частоты пульса). Пользователь должен носить беспроводной нагрудный ремень или держаться за контактные пластины измерения частоты пульса.
- Частота пульса в % (heart rate %)** Отражает текущую частоту пульса в процентах (текущая частота пульса/теоретическая максимальная частота пульса). Пользователь должен носить беспроводной нагрудный ремень или держаться за контактные пластины измерения частоты пульса, также необходимо ввести показатель возраста.
- Боковая ширина (lateral width)** Отражает относительную горизонтальную ширину бокового движения. Диапазон боковой ширины от 1 (самый узкий) до 10 (самый широкий).



ПРОГРАММЫ ТРЕНАЖЕРА LX8000

Тренажер LX8000 содержит 13 встроенных программ тренировки с различными опциями:

Ручная (manual)–Цель (goal) – Интервал (interval) - Постоянная мощность (constant power) - Сжигания жира (fat burn) - Интервалы частоты пульса (heart rate interval) – Случайный (random) - Два направления (dual direction) - 30:30 – MMA - CROSS CIRCUIT Solo - CROSS CIRCUIT Group - Боковые интервалы (lateral intervals)

Многие программы начинаются с трехминутной разминки, во время которой сопротивление возрастает на два уровня в минуту. Программы с контролем частоты пульса (Сжигание жира и интервалы частоты пульса) включают разминку, которая длится 3 минуты или до достижения целевой частоты пульса; затем начнется выбранная программа. Уменьшение или увеличение Уровня (level) изменяет целевую частоту пульса.

Как работает (уровень) нагрузки сопротивления?

Уровень сопротивления Тренажер содержит 30 дискретных уровней сопротивления. Уровень 1 – самый простой, уровень 30 – самый сложный. Ручная программа дает пользователю возможность полностью контролировать уровень сопротивления. Программа интервалов и 30-30 дают возможность выбирать уровень сопротивления для специфических интервалов.

Уровень сопротивления представлен в виде рядов на матрице LED дисплея. Каждый ряд представляет три уровня сопротивления. В таблице ниже представлена более подробная информация:

| уровень сопротивл. | Огни ряда LED | уровень сопротивл. | Огни ряда LED |
|--------------------|---------------|--------------------|---------------|
| 1-3 | 1 | 16-18 | 6 |
| 4-6 | 2 | 19-21 | 7 |
| 7-9 | 3 | 22-24 | 8 |
| 10-12 | 4 | 25-27 | 9 |
| 13-15 | 5 | 28-30 | 10 |

Уровень программы Программы Случайная, Боковые интервалы, Два направления и Цель позволяют пользователю выбирать общий уровень сопротивления программы. Это средний уровень сопротивления для всей тренировки. Диапазон будет +/-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.

Сопротивление в постоянных программах Программа постоянной мощности позволяет пользователю выбирать уровень мощности в ватт или MET. Во время этих программ уровень сопротивления контролируется тренажером. Он увеличивается или уменьшается вместе со скоростью, чтобы поддерживать целевую мощность.

Уровень сопротивления в программах с контролем частоты пульса Программы сжигание жира и интервалы частоты пульса позволяют пользователю вводить целевую частоту пульса и уровень программы вручную. 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.

Пользователь выбирает программу, которая лучше всего подходит его требованиям. Можно выбирать то, насколько тяжело.

ОБЗОР ПРОГРАММ ТРЕНАЖЕРА LX8000

Используйте цифровую клавиатуру или стрелки вверх (^) и вниз (v) на клавиатуре или правой рукояти для ввода параметров в центр сообщений.

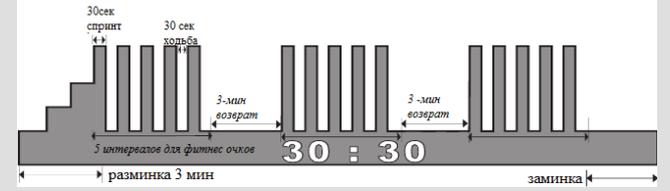
**Используются стандартные показатели программ, если в течение 4 секунд после указания центра сообщений не были введены параметры.*

| Программы и стандартные настройки | Описание |
|---|---|
| <p>РУЧНОЙ</p> <p>Уровень</p> <p>Время тренировки (30:00) Боковая ширина (6) Уровень (3) 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>Уровень</p> <p>Цель</p> <p>разминка 3 мин</p> <p>заминка</p> <p>ЦЕЛЬ!</p> <p>ИЛИ</p> <p>Симулирует бег в гору</p> <p>Симулирует бег с горы</p> <p>ЦЕЛЬ!</p> <p>разминка 3 мин</p> <p>заминка</p> <p>Тип цели (дистанция) Настройка цели (5К или 350 калорий) Боковая ширина (6) Плоскость или холмы (Плоскость, нажмите кнопку (^) или (v) для выбора холмов) Уровень (3) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)</p> | <p>Настройтесь на небольшую гонку или приготовьтесь сжечь много калорий! Программа Цель отличается большой гибкостью для того, чтобы помочь Вам установить и достичь специфических целей. Выберите прямое движение или холм – постепенное увеличение сопротивления, что симулирует различные типы местности. Это напоминает пробежку на свежем воздухе. Показатели точечной матрицы отсчитываются в обратном направлении, чтобы Вы знали, сколько у Вас осталось до достижения цели!</p> <p>Используйте стрелки (^) или (v) и кнопку Ввод (enter) для выбора Типа цели, настройки дистанции или калорий, также установки других опций тренировки. Используйте кнопку Уровень (level) (^) или (v), чтобы отрегулировать сопротивление.</p> <p><i>Примечание:</i> для выбора холма нажмите дважды (^) или (v), пока отображается «плоскость или холм» (flat or hill), затем нажмите Ввод (enter).</p> |
| <p>2 мин 2 мин</p> <p>ИНТЕРВАЛЫ</p> <p>разминка 3 мин</p> <p>заминка</p> <p>Время тренировки (30:00) Боковая ширина (6) Уровень 1-го интервала (6) Уровень 2-го интервала (6) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)</p> | <p>Добавьте разнообразие и вызов к Вашим тренировкам с помощью 2-минутных интервалов с установленным пользователем сопротивлением. Используйте стрелку вверх (^) или вниз (v) на клавиатуре или правой рукояти, чтобы отрегулировать сопротивление.</p> |
| <p>Меньше скорость пользователя = Больше сопротивление</p> <p>Больше скорость = меньше сопротивление</p> <p>Постоянная мощность</p> <p>разминка 3 мин</p> <p>заминка</p> <p>Тип мощности (ватт) Время тренировки (30:00) Боковая ширина (6) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) Ватт (125) или MET (7,0)</p> | <p>Установите целевую мощность и позвольте тренажеру поддерживать ее путем изменения сопротивления относительно скорости. Уровень мощности измеряется в Ватт или метаболических единицах (MET). Ватт представляют собой количество мощности, требуемой тренажером для поддержания нагрузки (сопротивления педалей и скорость). MET представляют собой коэффициент рабочего метаболического уровня пользователя к метаболическому уровню отдыха. Один MET примерно равен одной сожженной килокалории на один кг в час. Чем выше показатель выходной мощности, тем более сложной является тренировка.</p> |

ОБЗОР ПРОГРАММ ТРЕНАЖЕРА LX8000

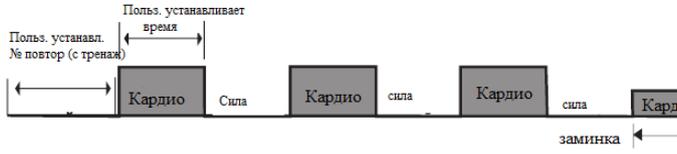
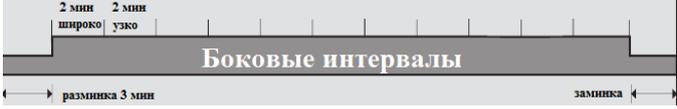
Используйте цифровую клавиатуру или стрелки вверх (▲) и вниз (▼) на клавиатуре или правой рукоятки для ввода параметров в центр сообщений.

*Используются стандартные показатели программ, если в течение 4 секунд после указания центра сообщений не были введены параметры.

| Программы и стандартные настройки | Описание |
|--|---|
|  <p style="text-align: center;">СЖИГАНИЕ ЖИРА</p> <p style="text-align: center;">Время тренировки (30:00) Боковая ширина (6) 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 рукоятки, чтобы отрегулировать сопротивление.</p> |
|  <p style="text-align: center;">ИНТЕРВАЛЫ ЧАСТОТЫ ПУЛЬСА</p> <p style="text-align: center;">Время тренировки (30:00) Боковая ширина (6) Возраст (40) Целевая частота пульса (,80* (220-возраст)) Вес (150фунтов/68кг)</p> | <p>Получили пользу от интервальной тренировки с помощью данной программы с 2-минутными интервалами на 70% и 80% от теоретического максимума частоты пульса (или целевой частоты пульса). Интервалы длятся 2 минуты после того, как будет достигнута целевая частота пульса. Используйте стрелку вверх (▲) или вниз (▼) на клавиатуре или правой рукоятки, чтобы отрегулировать сопротивление.</p> |
|  <p style="text-align: center;">СЛУЧАЙНЫЙ</p> <p style="text-align: center;">Время тренировки (30:00) Боковая ширина (6) Уровень (3) 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;">ДВА НАПРАВЛЕНИЯ</p> <p style="text-align: center;">Время (30:00) Боковая ширина вперед (8) Боковая ширина назад (1) Уровень вперед (5) Уровень назад (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)</p> | <p>Добавьте разнообразия и интереса чередуя двухминутные интервалы прямого и обратного движения. Для бокового движения будет больше боковая ширина. Почувствуйте разницу в квадрицепсах и ягодичных мышцах!</p> |
|  <p style="text-align: center;">30 : 30</p> <p style="text-align: center;">Время тренировки (30:00) Боковая ширина (6) Уровень высоких интервалов (8) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)</p> | <p>Программа испытания приставляет собой простой тест фитнес уровня, в котором представлены 5 подходов 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> |

Используйте цифровую клавиатуру или стрелки вверх (^) и вниз (v) на клавиатуре или правой рукояти для ввода параметров в центр сообщений.

**Используются стандартные показатели программ, если в течение 4 секунд после указания центра сообщений не были введены параметры.*

| Программы и стандартные настройки | Описание |
|---|---|
|  <p>СМЕШАННЫЕ ЕДИНОБОРСТВА (ММА)</p> <p>Время тренировки (30:00) Боковая ширина (6) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг) Интенсивность (средняя) Уровень боя (6) Раунд (3)</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> |
|  <p>ЛИЧНЫЙ CROSS CIRCUIT</p> <p>Время (30:00) Боковая ширина (6) Уровень (3) Время кардио (2:00) Повторы силы (10) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)</p> | <p>Максимизируйте пользу времени тренировки с помощью кросс тренинга с/без тренажера. Следуйте советам на дисплее, чтобы совершить альтернативные подходы кардио и упражнений на выносливость. Используйте кнопки Уровень (+) и (-) (level +/-) для регулировки интервалов сопротивления.</p> |
|  <p>ГРУППОВОЙ CROSS CIRCUIT</p> <p>Боковая ширина (6) Уровень (1) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)</p> | <p>Выполняйте групповые упражнения на эллиптическом тренажере! Получите пользу от тренировки с помощью кросс тренинга с/без тренажера с инструктором. Следуйте инструкциям тренера, чтобы совершить альтернативные подходы кардио и упражнений на выносливость.</p> |
|  <p>Боковые интервалы</p> <p>Время (30:00) Ширина большая (8) Ширина малая (3) Уровень (3) Возраст (40) Вес (150фунтов/68кг)</p> | <p>Добавьте разнообразие и вызов к Вашим тренировкам с помощью 2-минутных интервалов с большой и малой шириной. Используйте стрелку вверх (^) или вниз (v) на клавиатуре или правой рукояти, чтобы отрегулировать ширину интервала.</p> |

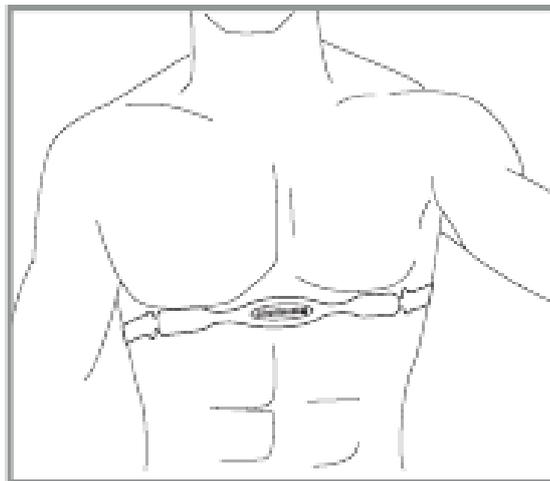
** стандартные параметры используются, если параметры не были введены в течение 4 секунд, после напоминания Центра сообщения*

ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНАЖЕРА LX8000

Эллиптический тренажер Octane Fitness LX8000 предлагает дополнительные характеристики для более эффективной тренировки, включая систему HeartLogic Intelligence и многозахватной рукояти (MultiGrip handlebar). Дополнительно, многие опции и функции тренажера можно отрегулировать специально под Ваши требования.

Система HeartLogic Intelligence

Эллиптический тренажер оснащен системой HeartLogic Intelligence – специальная технология компании Octane по контролю частоту пульса. Система HeartLogic Intelligence – навороченная, но простая технология, которая предоставляет самые эффективные и точные данные тренировки. Все начинается с нагрудного ремня и цифровых контактных пластин измерения пульса на рукоятях. 2 программы частоты пульса - сжигание жира и интервалы частоты пульса. Дисплей отражает для Вас время в зоне, текущую частоту пульса, частоту пульса в % и целевую частоту пульса, чтобы Вы всегда знали где Вы сейчас и где должны быть.



Использование нагрудного ремня

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.

Использование контактных пластин

Цифровые контактные пластины расположены на движущихся рукоятях тренажера. 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.

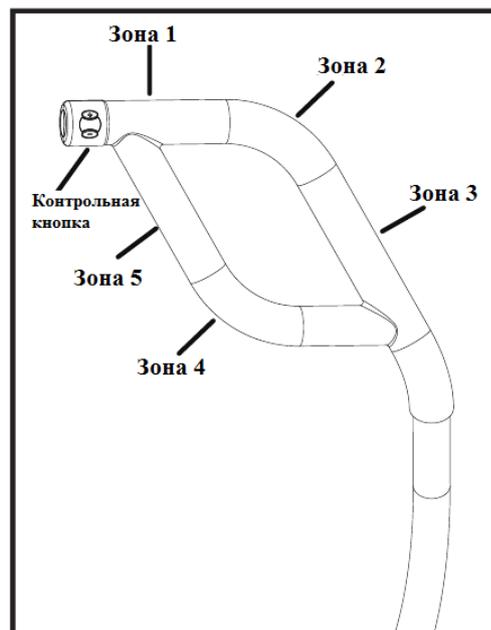
Программы частоты пульса

Тренажер предоставляет две программы с контролем частоты пульса: сжигание жира и интервалы частоты пульса. За более подробной информацией обратитесь к таблице программ.

Многозахватная рукоять (MultiGrip handlebar)

Ваш эллиптический тренажер компании Octane Fitness оснащен эксклюзивной рукоятью, которая помогает в тренировках верхней части тела с большим количеством различных опций для максимального комфорта, адаптации и эффективности. Уникальная многозахватная рукоять со сходным движением - разработка компании Octane Fitness. Эта революционная рукоять поможет Вам эффективно проработать верхний отдел тела. Данная рукоять будет комфортной в любой позиции, независимо от того, насколько крепко Вы взяли за рукоять.

Сходное движение и уникальный дизайн рукояти подойдет любому пользователю: высокому, низкому, худому, с широкой костью, с короткими и длинными руками. В любом случае Вы получите эффективную и эргономичную позицию при тренировке! Вы почувствуете разницу! Итак:



| | | |
|--------|--|---|
| Зона 1 | Горизонтальная позиция сверху | Идеально для толчков Предоставляет широкий диапазон движения Вовлекает дельтовидные (плечи) и широкие мышцы (спины) |
| Зона 2 | Позиция широкого угла Самая широкая | Толчки ладонями; большая стабильность для жима лежа Большой фокус на использовании пекторальных мышц (груди) |
| Зона 3 | Широкая хватка | Выделяет пекторальные (грудь) и широкие мышцы (спины) |
| Зона 4 | Нижняя внутренняя позиция | Укороченный диапазон движения Подходит для облегченных тренировок с меньшей работой на верхнюю часть тела Великолепная позиция для приседаний и обратного кручения педалей При быстром темпе симулирует беговые движения |
| Зона 5 | Узкая вертикальная позиция | Подходит для толчков и гребков Большой фокус на использовании широких мышц (спины), трицепсов (задняя часть руки) и бицепсов (передняя часть руки) |

Независимо от того, какую позицию и зону Вы выбрали, с помощью нашего тренажера Вы проработаете большое количество различных групп мышц тела. Вы можете выделить толчки или гребки, также поменять позицию рук во время тренировки, чтобы получить максимальное мышечное напряжение, баланс и комфорт.

Контроль пальцев (fingertip control)

Также тренажер оснащен программой контроля пальцев на рукояти. Вы можете легко установить или отрегулировать уровень (или целевую частоту пульса) во время тренировки с помощью стрелки вверх (▲) или вниз (▼) на правой рукояти. Или отрегулировать программу с помощью стрелки вверх (▲) или вниз (▼) на левой рукояти. Это удобные кнопки помогут произвести настройки без прерывания тренировки.