

Octane[®]

F I T N E S S



PRO4700

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

НАЧАЛО

С эллипсоидом PRO4700 от компании Octane Fitness вы вдохнете новую жизнь в ваши тренировки! Очень скоро вы оцените все достоинства различных установленных программ тренировок, управляемых сложной электроникой. Это несомненно будет поддерживать ваш интерес и мотивацию. Начать тренировку очень просто - зайдите на тренажер и начните крутить педали. Следите за подсказками Центра сообщений и вы без труда запрограммируете тренировку!

ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКИЕ НАСТРОЙКИ

Многие функции и характеристики тренажера PRO4700 могут быть настроены под конкретного пользователя или определенные условия проведения тренировки. Выполнив несколько шагов, вы сможете настроить систему так, чтобы тренировка проходила без разминки, применялся обратный отсчет времени (вместо прямого отсчета), вы сможете установить максимальное время тренировки, а также систему исчисления параметров (английскую или метрическую). Вы также можете отключить звуковые сигналы и регулировать яркость экрана. Все корректировки легко выполнить и сохранить на данном тренажере — нет необходимости настраивать тренажер при каждом использовании.

Для того, чтобы войти в режим пользовательских настроек, необходимо нажать и удерживать стрелки ▲ и ▼ в течение 3 секунд до тех пор, пока не услышите звуковой сигнал. На экране центра сообщений вы увидите все настраиваемые функции; при помощи кнопки Enter вы можете переходить от одного значения к другому (отображается на матричном экране) в рамках каждой функции. При помощи стрелок ▲ или ▼ вы можете выбрать настройку или перейти к следующей функции. Для того, чтобы выйти без сохранения изменений, необходимо дважды нажать кнопку Pause Clear.

Warm-Up	Эта функция может быть включена "ON" (3-минутная разминка в каждой тренировке) или отключена "OFF". По умолчанию данная функция включена "ON".
Clock Direction	Эллипсоид PRO4700 может вести отсчет времени как вперед "UP", так и назад "DOWN". По умолчанию отсчет времени ведется вперед "UP".
Max Workout Time	Вы можете настроить максимальное время использования тренажера PRO4700, которое будет подходить для ваших условий тренировки. Используйте кнопку Enter, чтобы перемещаться между имеющимися значениями (с шагом в 5 минут), или введите значение от 1:00 до 99:00 при помощи цифровой клавиатуры. Чтобы выбрать желаемое значение необходимо нажать стрелки ▲ или ▼. По умолчанию установлено значение 99 минут.
Unit Type	Вы можете выбрать систему исчисления веса и расстояния - "ENGLISH" (фунты и мили) или "METRIC" (кг и км). По умолчанию выбрана система "ENGLISH".
CROSS CIRCUIT Pro	Выберите "ON", чтобы активировать программы CROSS CIRCUIT Pro (используется с доп. набором CROSS CIRCUIT Pro Kit). По умолчанию данная система не активирована.
Default Stride	Вы можете настроить длину шага, выбрав значение между 18" и 26" с шагом в 1/2" (1 см). Используйте кнопку Enter, чтобы перемещаться между имеющимися значениями. Чтобы выбрать желаемое значение необходимо нажать стрелки ▲ или ▼. По умолчанию установлено значение 24" (61 см).
Beep	Вы можете вкл/откл звук консоли "ON" или "OFF". По умолчанию звук включен "ON".
Brightness	Вы можете регулировать яркость экрана консоли, выбрав значение от 1 до 8. Чем выше значение, тем ярче экран. По умолчанию выбрано значение 8.
Exit	Когда в центре сообщений отображается EXIT, нажмите кнопку Enter, чтобы выйти из режима пользовательских настроек. Все изменения будут сохранены и установлены в качестве новых параметров для данного тренажера. Их можно изменить в любой момент, повторим все шаги, описанные выше.

Вам могут пригодиться две дополнительные комбинации кнопок:

Machine Hours	Нажмите и удерживайте стрелку ▲, кнопки Program и Level в течение 3 секунд. На экране появится информация об общем количестве часов использования тренажера с момента последней перезагрузки. Нажмите кнопку Pause Clear, чтобы выйти.
New Leaf Assessment	Если вы тренируетесь с использованием New Leaf Fitness professional, нажмите и удерживайте кнопки Program и Time в течение 3 секунд для входа в программу New Leaf Assessment. Нажмите кнопку Pause Clear для выхода.

ЭЛЕКТРОНИКА

PRO4700 Консоль и цифровая клавиатура

Характеристики эллипсоида PRO4700 просты и легки в использовании: клавиатура, консоль с информационным центром сообщений, матричный профиль тренировки и четыре многофункциональных светодиодных экрана, которые обеспечивают вас всей необходимой информацией о тренировке, помогая вам начать и поддержать мотивацию в процессе тренировки. Обратитесь к описанию программ, чтобы выбрать для себя оптимальный вариант тренировки.

Message Center (Центр сообщений)

Тренажер PRO4700 оснащен светодиодным экраном с центром сообщений, который дает вам подсказки для ввода важной информации, ведет и мотивирует вас в процессе всей тренировки, а также вознаграждает вас такой точной и необходимой информацией, как уровень, средняя скорость, средняя ЧСС, максимальная ЧСС, кал/ч, Вт и MET. Следите за центром сообщений при настройке и в процессе тренировки - вы получите советы, подсказки и вознаграждение в виде сводной информации в конце тренировки.

Programming the console (Программирование консоли)

Начать тренировку очень просто - зайдите на тренажер и начните крутить педали. Центр сообщений попросит вас выбрать программу. Как только программа будет выбрана, экран консоли будет направлять вас при программировании тренировки. После каждой подсказки просто введите необходимые данные и нажмите кнопку Enter. Если значение не будет введено, то система установит значение по умолчанию.

CSAFE Interface (Внешний вид)

Эллипсоид PRO4700 соответствует требованиям протокола CSAFE (Communications Specifications for Fitness Equipment). Если вы подключите тренажер PRO4700 к сети CSAFE, пользователя попросят ввести 5-значный ID. У CSAFE пользователя есть 30 секунд, чтобы ввести User ID при помощи цифровой клавиатуры. Как только ID будет введен, на экране отобразится информация о процессе настройки программы. Если User ID не будет введен или пользователь войдет в программу, то система вернется к программе в ручном режиме со следующими параметрами: уровень сопротивления 1, длина шага 24 дюйма (61см), вес пользователя 150 фунтов (68 кг).

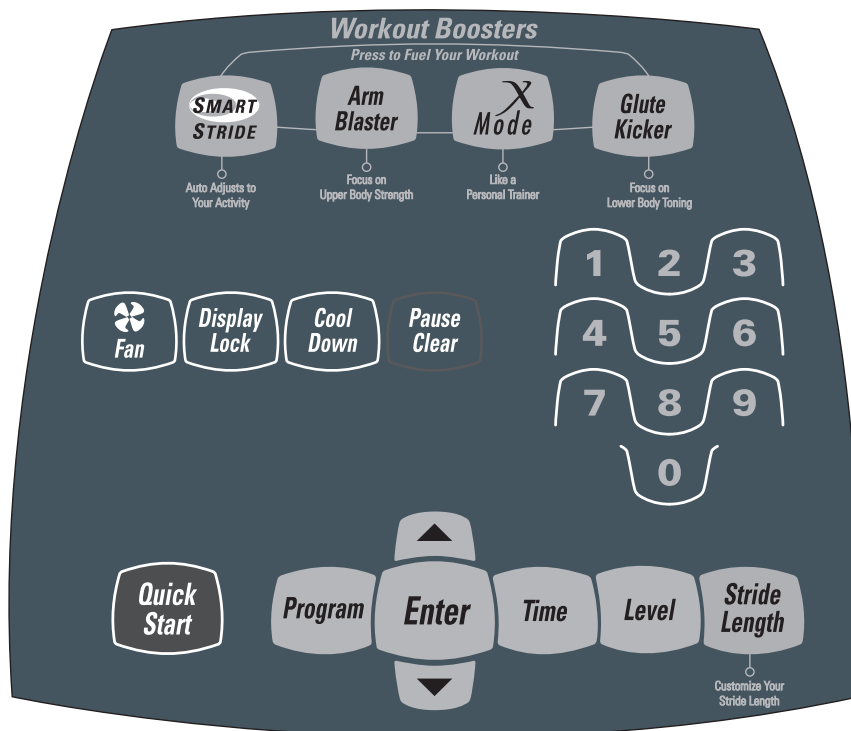
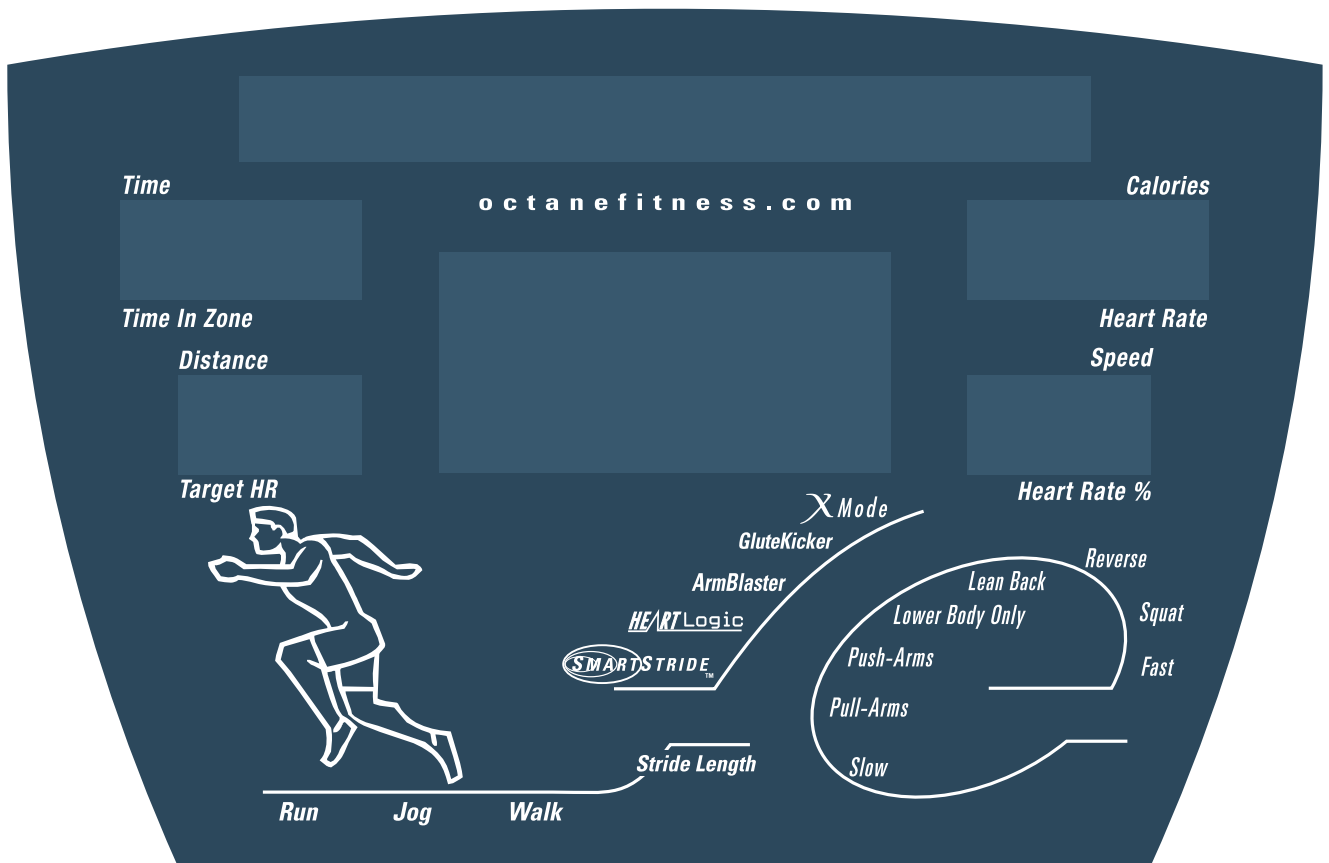
Keypad Buttons (Кнопки клавиатуры)

Quick Start
(**Быстрый Старт**) Самым легким способом начать тренировку является простое нажатие кнопки Quick Start, что настроит тренажер на программу в ручном режиме со следующими параметрами: уровень сопротивления 1, длина шага 24 дюйма (61см), возраст 40 лет, вес 150 фунтов (68кг). Затем используйте кнопки для настройки Program (Программы), Time (Время), Level (Уровня) или Stride Length (Длины шага) в любом порядке.

Fan
(**Вентилятор**) Нажмите кнопку Fan, чтобы запустить легкий обдув и создать наиболее комфортные для себя условия тренировки. Если нажать еще раз, то сила обдува увеличится (два дополнительных режима). Четыре нажатия отключат вентилятор. Вы можете менять направление воздушного потока.

Display Lock
(**Блокировка экрана**) Нажмите кнопку Display Lock, чтобы отключить светодиодные дисплеи от переключения между верхним (ЧСС) и нижним значениями в окнах. Нажмите кнопку Display Lock второй раз, чтобы возобновить переключение.

Cool Down
(**Отдых**) Отличная идея заканчивать тренировку периодом восстановления и отдыха, чтобы вернуть организм из режима агрессивной тренировки в обычный темп. Длительность и интенсивность периода восстановления автоматически подстраивается к длительности и уровню сопротивления вашей тренировки. В окне отображается таймер отсчета времени, который подсказывает, сколько будет длиться период восстановления и отдыха. Восстановительный период автоматически начнется после окончания времени основной тренировки. Если вы решите остановить тренировку раньше, просто нажмите кнопку Cool Down, чтобы активировать режим отдыха.



- Pause Clear (Пауза Очистка)** Чтобы перевести тренировку в режим паузы, нажмите кнопку Pause Clear один раз или просто прекратите крутить педали. На матричном экране появится длительность паузы до того, как вам необходимо будет возобновить кручение педалей. Настройки и статистика вашей тренировки будут сохранены на период паузы. Чтобы возобновить приостановленную тренировку, нажмите любую кнопку или начните крутить педали до того момента, как счетчик времени достигнет нуля. Чтобы перевести тренажер в режим другой тренировки, нажмите кнопку Pause Clear дважды в течение двух секунд.
- Program (Программа)** Нажмите кнопку Program, чтобы перемещаться между доступными программами. Изменения в программу могут быть внесены в любой момент тренировки. При изменении программы центр сообщений подскажет о необходимости введения параметров программы.
- Up Arrow (▲)** Используйте данную кнопку во время настройки, чтобы увеличить величину параметра, отображенного в центре сообщений, включая программу, время, уровень, длина шага, целевое значение ЧСС, Вт или MET, количество интервалов, возраст или вес. Во время тренировки нажмите стрелку вверх, чтобы увеличить уровень сопротивления, целевое значение ЧСС или постоянную выходную мощность в зависимости от программы.
- Down Arrow (▼)** Используйте эту кнопку при настройке, чтобы уменьшить величину параметра, отображенного в центре сообщений, включая программу, время, уровень, длина шага, целевое значение ЧСС, Вт или MET, количество интервалов, возраст или вес. Во время тренировки нажмите стрелку вниз, чтобы уменьшить уровень сопротивления, целевое значение ЧСС или постоянную выходную мощность в зависимости от программы.
- Enter** Выбрать измененное значение или параметр от других кнопок.
- Time (Время)** Нажмите кнопку Time, затем при помощи стрелок ▲ или ▼ увеличивайте или уменьшайте длительность тренировки с шагов в 1 минуту. Длительность стандартной тренировки - 30:00. Максимальное время - 99:00. Максимальная длительность тренировки может быть изменена в режиме пользовательских настроек.
- Level (Уровень)** Нажмите стрелки ▲ ▼ или кнопку Level, чтобы увеличить уровень сопротивления тренажера. Существует 30 уровней сопротивления для ранее установленных программ и программы 30:30. Для программ с контролем ЧСС кнопка Level увеличивает целевое значение ЧСС. Для программ с постоянной мощностью кнопка Level увеличивает целевое значение Вт или MET.
- Stride Length (Длина шага)** Нажмите кнопку Stride Length, чтобы настроить длину шага тренажера. Каждое нажатие кнопки эквивалентно 1/2 дюйма (английская) или 1 см (метрическая). Длина шага варьируется от 18 дюймов (46 см) до 26 дюймов (66 см). По умолчанию длина шага для установленных программ с контролем сопротивления и ЧСС варьируется от 24" (61 см). Для различных программ с контролем шага по умолчанию установлено значение шага вперед 24" (61 см), а шага назад или короткого шага - 18" (46 см).

Совет: Стрелки ▼ ▲ на подвижных рукоятках могут служить вместо кнопок клавиатуры и использоваться для изменения уровня (правая рукоятка) или длины шага (левая рукоятка) в любой момент настройки или тренировки.

Workout Boosters (Помощники тренировки)

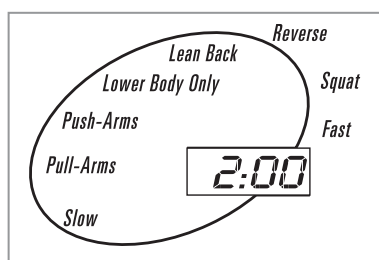
- SmartStride** SmartStride автоматически повторяет естественные движения, проанализировав и измерив темп пользователя, направление и интуитивно скорректировав длину шага от 18 дюймов (46 см) до 26 дюймов (66 см). Нажмите кнопку SmartStride и тренажер проанализирует вашу сорость и выполнит соответствующие корректировки темпа или направления движения. Чтобы деактивировать SmartStride, просто нажмите кнопку SmartStride во второй раз.

ArmBlaster

ArmBlaster - это запатентованная программа разработана для повышения выносливости сердечно-сосудистой системы одновременно с тренировкой силы и повышения мышечного тонуса. Нажмите кнопку ArmBlaster в любой момент тренировки, чтобы внедрить кардио в силовую тренировку. Кардио-тренировка будет следовать профилю выбранной вами программы. Каждую минуту сопротивление увеличивается на 10 уровней от того значения, на котором сейчас находится тренировка (или до максимального сопротивления 30) при наращивании мускулов, 10 подходов, т.к. вы переносите нагрузку с нижней части тела на верхнюю. Во время отсчета подходов в программе ArmBlaster уровень сопротивления можно изменить, нажав стрелки ▲ ▼. Чтобы отключить ArmBlaster, просто нажмите кнопку ArmBlaster во второй раз.

X-Mode

Нажмите кнопку X-Mode и активируйте новейший инструмент кросс-тренировок и насладитесь разнообразными возможностями, которые предлагает эллиптический тренажер. Этот высоко мотивирующий инструмент внесет свежесть и воодушевление в ваши тренировки. Каждую минуту xMode включается в тренировку и предлагает выполнить комбинацию из восьми различных упражнений:



Fast

Ускорьте темп - мы рекомендуем до 50-60 об/мин, но вам должно быть комфортно.

Squat

Слегка согните колени. Вы почувствуете работу квадрицепсов и ягодичных мышц мгновенно!

Reverse

Начните крутить педали в обратном направлении, чтобы изменить фокус мышечной нагрузки на внешнюю часть нижней части тела.

Lean Back

Немного откиньтесь назад, удерживаясь за стационарные рукоятки. Это изменит фокус мышечной нагрузки на нижнюю часть тела. Вы почувствуете работу квадрицепсов.

Lower Body Only

Либо удерживайте стационарные рукоятки, либо естественно размахивайте руками.

Push-Arms

Сосредоточьтесь на толчках руками, чтобы работали грудные мышцы и трицепсы.

Pull-Arms

Сосредоточьтесь на тянущих движениях руками, чтобы работали бицепсы и широчайшие мышцы.

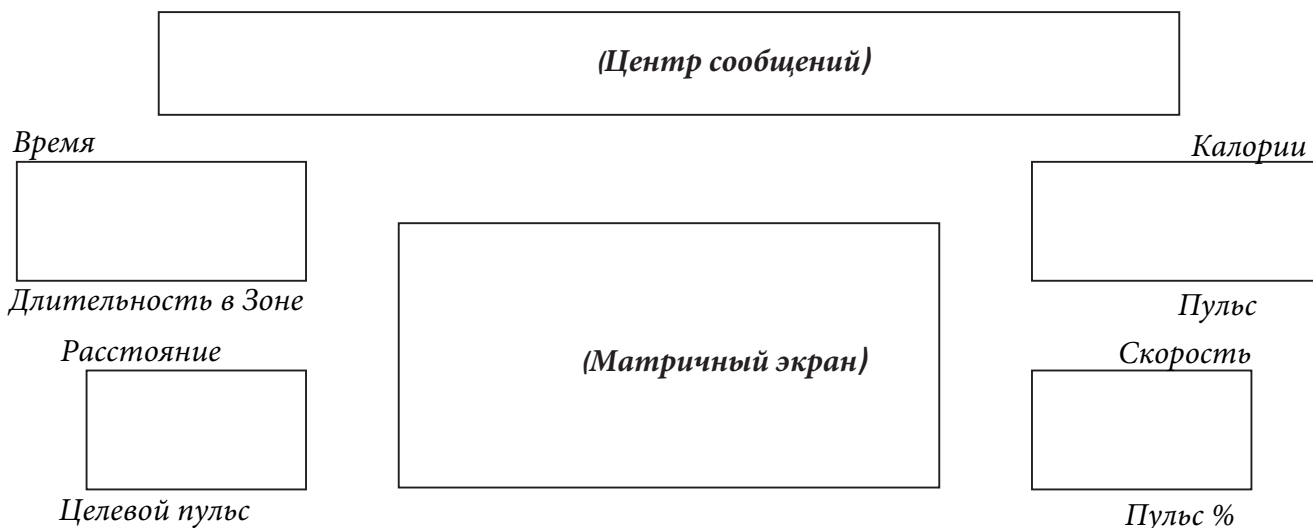
Slow

Замедлите темп и дайте себе восстановиться. Мы рекомендуем 30-40 об/мин.

Во время тренировки с использованием X-Mode уровень сопротивления можно изменять, нажатием стрелок ▲ ▼ на клавиатуре или на правой рукоятке. Чтобы отключить режим X-Mode, необходимо нажать кнопку во второй раз.

GluteKicker

GluteKicker - это разновидность режима X-Mode, который концентрируется на ягодичных и бедренных мышцах. Программа включает в себя четыре режима: **Reverse**, **Squat**, **Fast**, и **Lean Back**. Тренировка с GluteKicker длится 1 минуту, затем 1 минута восстановительного периода. Во время тренировки с GluteKicker уровень сопротивления может меняться, нажатием стрелок ▲ ▼ на клавиатуре или правой рукоятке. Отключить GluteKicker можно, еще раз нажав на кнопку.



Окна Консоли

Message Center (Центр сообщений)

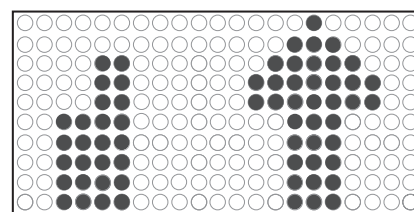
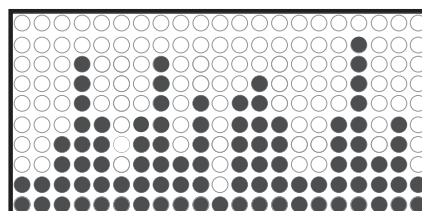
Тренажер PRO4700 оснащен светодиодным экраном с центром сообщений, который дает вам подсказки для ввода важной информации, ведет и мотивирует вас в процессе всей тренировки, а также вознаграждает вас такой точной и необходимой информацией, как уровень, средняя скорость, средняя ЧСС, максимальная ЧСС, кал/ч, Вт и MET. Следите за центром сообщений при настройке и в процессе тренировки - вы получите советы, подсказки и вознаграждение в виде сводной информации в конце тренировки.

Matrix Display (Матричный экран)

Матричный экран отображает информацию о профиле программы во время тренировки, а также выделяет предстоящие интервалы и изменения сопротивления. Во время интервальных тренировок с контролем ЧСС (Heart Rate Interval, Heart Rate Hill, Heart Rate Speed Interval, Heart Rate Custom Interval, New Leaf Custom), матричный экран используется для информирования вас об успехах, достигнутых на данном интервале.

Изменение значения Целевого Пульса:

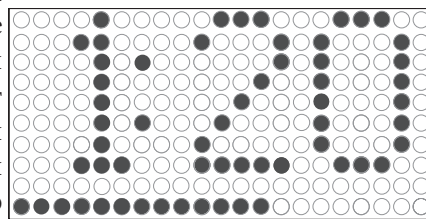
Когда вы пытаетесь достичь нового значения целевого пульса, в левой части экрана вы видите иллюстрацию интервала. На иллюстрации будет подсвечиваться интервал, которого вы пытаетесь достичь. Каждый столбец равен 1 минуте. Стрелка справа показывает, увеличивается или уменьшается сопротивление (и, соответственно значение целевого пульса). Если при снижении уровня сопротивления до 1 ваш пульс не достиг самого



Предстоящий столбец мигает

нижнего значения целевого пульса, то на экране появится сообщение "HR TOO HIGH-SLOW DOWN" ("ЧСС слишком высока - помедленнее"). Если при увеличении уровня сопротивления до 30 ваш пульс не достиг самой верхней границы целевого пульса, то на экране появится сообщение "INCREASE SPEED TO DECREASE RESISTANCE" ("Увеличить скорость, чтобы снизить сопротивление").

Длительность интервала: Как только вы достигнете или превысите новое значение целевого пульса, матричный экран переключится на таймер и начнется отсчет длительности интервала. В нижней части матричного дисплея горизонтальная линия соответствует текущему уровню сопротивления.



Time
(Время)

Отображает длительность тренировки, отсчет ведется от 0:00. Длительность может быть увеличена или уменьшена во время тренировки. Максимальное время, которое может установить пользователь, 99:00. Когда отображается фактическое время тренировки, таймер ведет отсчет до 99:59, затем переходит на 0:00. Обратитесь к разделу "Пользовательские настройки" данного руководства, чтобы переключить прямой отсчет времени на обратный.

Calories
(Калории)

Отображает приблизительно подсчитанное количество калорий, сожженных во время тренировки, основываясь на введенном весе пользователя. Если параметр веса не введен, расчет калорий ведется для пользователя весом 150 фунтов (68кг).

Distance
(Расстояние)

Отображает приблизительную информацию о пройденном расстоянии. Расстояние может быть измерено в милях (англ. система исч.) или километрах (метрическая). Для тренажера PR04700 400 полных оборотов это приблизительно 1 миля; если вы крутите педали со скоростью 50об/мин, вы будете проезжать около 1 мили каждые 8 минут. По умолчанию выбрана английская система исчисления. Обратитесь к разделу "Пользовательские настройки" данного руководства, чтобы изменить систему исчисления.

Speed (Скорость)

Отображает информацию о том, как быстро вы передвигаетесь в об/мин.

Time-in-Zone

(Длительность в Зоне)

Отслеживает и отображает информацию о количестве времени, которое вы провели в определенной тренировочной зоне программы. Time-in-Zone отображается только в программах с контролем ЧСС, когда информация о пульсе считывается системой. На пользователе должен быть беспроводной передатчик информации о пульсе или он должен удерживать рукоятки с контактными датчиками контроля ЧСС.

Heart Rate (ЧСС)

Отображает информацию о пульсе в уд/мин (BPM). На пользователе должен быть беспроводной передатчик информации о пульсе или он должен удерживать рукоятки с контактными датчиками контроля ЧСС.

Target HR

(Целевой пульс)

Отображает информацию о пульсе, которая необходима системе для регулировки сопротивления при использовании программ с контролем ЧСС.

Heart Rate %

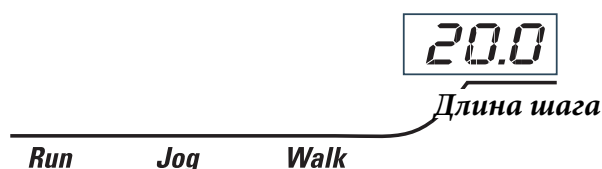
(Пульс %)

Отображает информацию о пульсе в процентном соотношении (текущий пульс / теоретически максимальный пульс). На пользователе должен быть беспроводной передатчик информации о пульсе или он должен удерживать рукоятки с контактными датчиками контроля ЧСС. Также должен быть введен возраст.

Stride Length

(Длина шага)

Отображает горизонтальное расстояние в дюймах (англ. система исч.) или в сантиметрах (метрическая). Длина шага варьируется от 18 дюймов (46см) до 26 дюймов (66см).



ПРОГРАММЫ PRO4700

В тренажере PRO4700 имеются 22 встроенные программы, которые привносят интерес к тренировкам:

Встроенные программы сопротивления:	Manual—Random—Interval—Custom Interval—Hill—10K
Программы с контролем ЧСС:	Fat Burn—Cardio—Heart Rate Interval—Heart Rate Custom Interval—Heart Rate Hill—Heart Rate Speed Interval
Программы продвинутого уровня:	New Leaf Custom—Constant Watts—Constant METs—30-30—MMA—CROSS CiRCUIT Solo—CROSS CiRCUIT Group
Программы с контролем длины шага:	PowerWalk—Stride Interval—Dual Direction

Программы начинаются с разминки, что помогает подготовить тело к тренировке. В течение разминки сопротивление увеличивается каждую минуту.

Встроенные программы с контролем сопротивления, длины шага, ЧСС и программы продвинутого уровня включают 3-минутную разминку, в течение которой сопротивление увеличивается на два уровня каждую минуту. Программы с контролем ЧСС начинаются с разминки, которая длится 3 минуты или до тех пор, пока вы не достигните целевого пульса; затем начинается выбранная программа. Увеличение или уменьшение Уровня меняет значение целевого пульса.

Как работает система нагрузки сопротивлением?

Уровень сопротивления Тренажер PRO4700 имеет 30 уровней сопротивления. Уровень 1 - это самый легкий, а уровень 30 - самый сложный. Программа в Ручном режиме и программа Быстрого старта дает возможность пользователю всеобщего контроля над уровнем сопротивления. Интервальные программы (Interval, Custom Interval и 30-30) позволяют пользователю выбрать уровень сопротивления для конкретных интервалов.

Для всех программ, кроме Целевых программ, уровень сопротивления представлен строками на матричном экране. Каждая строка, которая светится, соответствует 3 уровням сопротивления. Таблица ниже поможет вам понять и интерпретировать данные на матричном экране:

Уровни сопротивления	Строки на экране	Уровни сопротивления	Строки на экране
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 Random, Hill и 10K позволяют пользователю выбрать общий уровень сопротивления для программы. Этот уровень является средним уровнем сопротивления для всей тренировки. Отклонения от данного значения составляют ± 4 от введенного для данной программы уровня сопротивления (т.е. для программы Уровень 5, мин.сопротивление - Уровень 1, а макс.сопротивление - Уровень 9). В течение тренировки общее значение уровня сопротивления программы отображается на экране консоли.

Сопротивление для Постоянных Программ Программы с постоянным значением Вт и MET позволяют пользователю вводить уровень выходной мощности, в Вт или MET для программы. Уровень сопротивления во время постоянных программ контролируется системой тренажера, увеличиваясь или уменьшаясь по мере необходимости вместе со скоростью пользователя. Это необходимо для того, чтобы поддерживать выходную мощность на уровне целевого значения.

Сопротивление для Программах с контролем ЧСС

Программы (Fat Burn, Cardio, Heart Rate Interval, Heart Rate Custom Interval, New Leaf Custom, Heart Rate Hill и Heart Rate Speed Interval) позволяют пользователю вводить вручную значение целевого пульса для программы. Если уровень целевого пульса достигнуто во время разминки, то разминка заканчивается и начинается выбранная программа с контролем ЧСС. Уровень сопротивления во время данных тренировок контролируется системой тренажера, увеличиваясь или уменьшаясь по мере необходимости вместе со скоростью пользователя. Это необходимо для того, чтобы поддержать выходную мощность на уровне целевого значения.

Пользователи выбирают программу, которая лучше всего соответствует их требованиям в определенный день тренировки. Они могут решить, насколько усердно тренироваться, путем настройки уровня сопротивления и времени для каждой программы. Четыре программы—Manual, Custom Interval, Custom Heart Rate Interval и New Leaf Custom—обеспечивают большую гибкость при настройке индивидуальных тренировок, что удовлетворяет конкретные потребности пользователя.

При помощи таблицы ниже вы сможете выбрать и настроить программы, а также прочтете более детальную информацию.

Примечание: Тренажер PRO4700 также включает программу оценки уровня физической подготовки, которая используется как часть Оценки активности метаболизма, которая проводится сертифицированным консультантом New Leaf Fitness fitness.




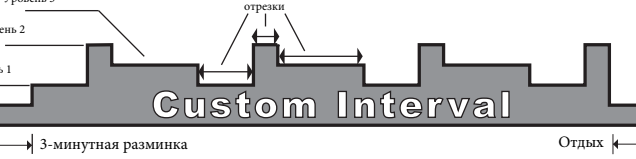
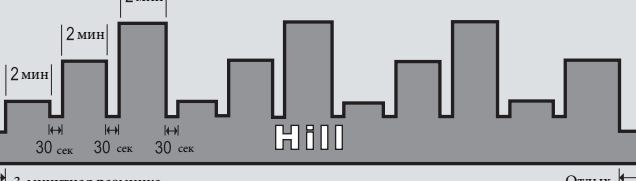
PRO4700 НАСТРОЙКИ—ДИАПАЗОН ЗНАЧЕНИЙ

Настройка	Стандартные значения*	Миним значения	Макс значения
Длительность тренировки	30:00	1:00	99:00
Уровень	1	1	30
Возраст	40	15	99
Вес	150 фунтов (68 кг)	70 фунтов (32 кг)	400 фунтов (181 кг)
Длительность интервала	00:30	00:15	99:00
Уровень интервала	1	1	30
Сколько интервалов	3	2	6
Целевое значение пульса	(220 - Возраст)* %;	80	(220 - Возраст)
Ватты	125	20	900
МЕТ	7.0	1.0	варьируется
Длинный (или Вперед) шаг	24" (61 см)	18.5" (47 см)	26" (66 см)
Короткий (или Назад) шаг	18" (46 см)	18" (46 см)	25.5" (65 см)
Высокий уровень	5	1	30
Время кардио	2:00	00:30	10:00
Силовые подходы	10	8	30
Интенсивность	Низкая	Низкая	Высокая
Уровень боя	6	1	30
Циклы	3	1	10

*Стандартные значения программ используются, если значения не введено в течение 4 сек после подсказки центра сообщения.





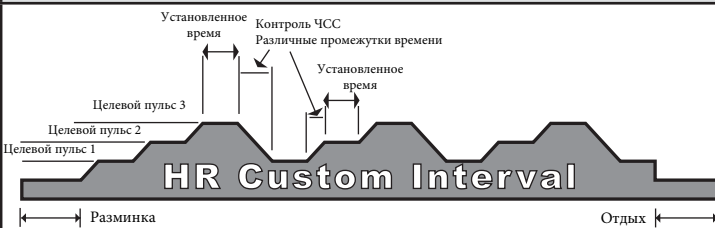
PRO4700 ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

Используйте цифровую клавиатуру, стрелки \blacktriangle \blacktriangledown или кнопки на правой рукоятке для ввода настроек программ при подсказке центра сообщений.

Программы & Стандартные настройки	Описание
 <p>Manual</p> <p>Длительность тренировки (30:00) Уровень (1) Возраст (40) Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Вставай на тренажер и иди; постоянное сопротивление имитирует ходьбу или бег по ровной поверхности. Овальнный гоночный трек равен 1/4 мили (или 400 м); счетчик на матричном экране показывает количество завершенных кругов.</p>
 <p>Random</p> <p>Длительность тренировки (30:00) Уровень (1) Возраст (40) Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Наслаждайтесь тренировками, в которых компьютер случайным образом выбирает уровень сопротивления и может составлять практически неограниченное количество комбинаций. Выполняйте новую тренировку каждый раз при выборе программы или изменении уровня. Каждый интервал длится 1 минуту.</p>
 <p>Interval</p> <p>Длительность тренировки (30:00) Уровень 1-ого интервала (1) Уровень 2-ого интервала (4) Возраст (40) Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Добавьте разнообразия и усложните тренировку с 2-минутными интервалами, при которых чередуются уровни сопротивления. Используйте стрелки \blacktriangle \blacktriangledown на клавиатуре или на правой рукоятке, чтобы скорректировать сопротивление интервала в середине тренировки.</p>
 <p>Custom Interval</p> <p>Длительность тренировки (30:00) Сколько интервалов (3) Интервал 1 — Время (00:30) Интервал 1 — Уровень (1) Интервал n — Время (00:30) Интервал n — Уровень (1) Возраст (40) Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Разработайте индивидуальную тренировку, используя до 6 чередующихся интервалов с установленными длительностью и сопротивлением. Используйте стрелки \blacktriangle \blacktriangledown на клавиатуре или на правой рукоятке, чтобы скорректировать уровень сопротивления в середине тренировки.</p>
 <p>Hill</p> <p>Workout Time (30:00) Level (1) Age (40) Weight (150 lbs./68 kg)</p>	<p>Наращивайте силу с данной тренировкой, имитирующей восхождение на 3 холма разной высоты. Восхождение на каждый холм длится 2 минуты с 30-секундным периодом восстановления между ними. После восхождения на самый высокий холм следует 30 секунд восстановления, а затем восхождение начинается снова.</p>





PRO4700 ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

Используйте цифровую клавиатуру, стрелки ▲ ▼ или кнопки на правой рукоятке для ввода настроек программ при подсказке центра сообщений.

Программы & Стандартные настройки	Описание
 <p>10K</p> <p>Имитация бега вверх на холм Имитация бега вниз с холма</p> <p>3-минутная разминка Отдых</p> <p>Уровень (1) Возраст (40) Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Выполнение тренировки 10K—это замечательный способ получить конкретный результат. Постепенное изменение сопротивления моделирует различия в ландшафте, повторяя все проблемы, которые возникают при ходьбе или беге в реальной жизни. Отсчет расстояния ведется от 6.2 миль (10 км). Используйте стрелки ▲ ▼ на клавиатуре или на правой рукоятке, чтобы регулировать уровень во время тренировки.</p>
 <p>Fat Burn</p> <p>Разминка Отдых</p> <p>Длительность тренировки (30:00) Возраст (40) Целевой пульс (.65 * (220 - Возраст)) Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Максимизируйте процентное соотношение сожженных калорий из жира и из углеводов, используя данную контролируемую тренировку. Она выполняется при значении пульса, равного 65% от теоретически максимального (или при введенном значении пульса). Используйте стрелки ▲ ▼ на клавиатуре или на правой рукоятке, чтобы корректировать целевой пульс интервала в середине тренировки.</p>
 <p>Cardio</p> <p>3-минутная разминка Отдых</p> <p>Длительность тренировки (30:00) Возраст (40) Целевой пульс (.80 * (220 - Возраст)) Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Максимизируйте преимущества для сердечно-сосудистой системы с данной контролируемой тренировкой. Она выполняется при значении пульса, равного 80% от теоретически максимального (или при введенном значении пульса). Используйте стрелки ▲ ▼ на клавиатуре или на правой рукоятке, чтобы корректировать целевой пульс интервала в середине тренировки.</p>
 <p>HR Interval</p> <p>Разминка Отдых</p> <p>Длительность тренировки (30:00) Возраст (40) Верхняя граница целевого пульса (.80 * (220 - Возраст)) Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Воспользуйтесь преимуществами интервальных тренировок по сравнению со стационарным тренингом, используя данную контролируемую тренировку. В данной тренировке происходит чередование 2-минутных интервалов при пульсе, равном 70% и 80% от теоретически максимального (или при введенном значении пульса). Интервалы длятся две минуты после того, как достигается целевое значение пульса. Используется ▲ ▼ на клавиатуре или на правой рукоятке, чтобы корректировать целевой пульс интервала в середине тренировки.</p>
 <p>HR Custom Interval</p> <p>Разминка Отдых</p> <p>Длительность тренировки (30:00) Возраст (40) Сколько интервалов (3) Интервал 1 — Длительность (00:30) Интервал 1 — Целевой пульс (.75 * (220 - Возраст)) Интервал n — Длительность (00:30) Интервал n — Целевой пульс (.75 * (220 - Возраст)) Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Разработайте тренировку с контролем ЧСС, которая состоит из 6 чередующихся интервалов с настроенной длительностью и значением целевого пульса. Используйте стрелки ▲ ▼ на клавиатуре или на правой рукоятке, чтобы корректировать целевой пульс интервала в середине тренировки.</p>

PRO4700 ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

Используйте цифровую клавиатуру, стрелки \blacktriangle \blacktriangledown или кнопки на правой рукоятке для ввода настроек программ при подсказке центра сообщений.

Программы & Стандартные настройки	Описание
 <p>New Leaf Custom</p> <p>Длительность тренировки (30:00) Возраст (40) Сколько интервалов (3) Интервал 1 — Длительность (00:30) Интервал 1 — Целевой пульс (.75* (220 - Возраст)) Интервал n — Длительность Интервал n — Целевой пульс (.75* (220 - Возраст)) Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Следуйте рекомендованному плану, который разработан специально для использования с системой оценки уровня физической подготовки New Leaf fitness assessment. Данная контролируемая тренировка включает в себя 6 чередующихся интервалов с установленной длительностью и целевым значением пульса. <i>Чтобы узнать больше о New Leaf fitness assessment для пользователей тренажера PRO4700, обратитесь в Octane Fitness на 1.888.OCTANE4.</i></p>
 <p>HR Hill</p> <p>Длительность тренировки (30:00) Возраст (40) Верхняя граница целевого значения пульса (.85* (220 - Возраст)) Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Выполните потрясающую интервальную тренировку, которая имитирует восхождение на холмы различной высоты при значении пульса, равного 65%, 75% и 85% от теоретически максимального значения пульса (или при введенном значении пульса). Восхождение на каждый холм длится 2 минуты после достижения уровня целевого значения пульса. После восхождения на самый высокий холм восстановительный период продолжается до тех пор, пока пульс не снизится до 65%, а затем снова начинается восхождение.</p>
 <p>HR Speed Interval</p> <p>Длительность тренировки (30:00) Возраст (40) Верхняя граница целевого значения пульса (.85* (220 - Возраст)) Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Сконцентрируйтесь на силе и скорости в данной контролируемой тренировке, в которой чередуются одноминутные интервалы при значении пульса 65% и 85% от теоретически максимального значения (или при введенном значении пульса). Данная тренировка совмещает в себе интервалы с высоким сопротивлением и интервалы с изменяющейся скоростью. Интервалы длятся 1 минуту после достижения уровня целевого значения пульса.</p>
 <p>Constant Watts</p> <p>Длительность тренировки (30:00) Возраст (40) Вес (150 фунтов/68 кг) Ватты (125)</p>	<p>Настройте целевое значение выходной мощности, и тренажер сможет удерживать вас при помощи изменения уровня сопротивления в соответствии со скоростью. Выходная мощность измеряется в ваттах и представляет собой мощность, которая необходима тренажера для поддержания рабочей нагрузки (сопротивление педалей и скорость). Чем выше значение в ваттах, тем сложнее тренировка.</p>

PRO4700 ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

Используйте цифровую клавиатуру, стрелки ▲ ▼ или кнопки на правой рукоятке для ввода настроек программ при подсказке центра сообщений.

Программы & Стандартные настройки	Описание
 <p>Constant METs</p> <p>3-минутная разминка Отдых</p> <p>Длительность тренировки (30:00) Возраст (40) Вес (150 фунтов/68 кг) MET (7.0)</p>	<p>Измерьте интенсивность тренировки, установив целевое значение выходной мощности, измеренную в метаболических единицах (MET). Тренажер удерживает вас на уровне целевого значения, используя при этом изменение сопротивления в соответствии со скоростью. MET является мерой выходной мощности, представляющей собой отношение рабочего метаболизма к метаболической скорости. Одна MET - это приблизительно 1 ккал, сожженная на килограмм веса в час. Чем выше количество MET, тем сложнее тренировка.</p>
 <p>30 : 30</p> <p>3-минутная разминка Отдых</p> <p>Длительность тренировки (30:00) Верхняя граница целевого пульса (8) Возраст (40) Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Данная усложненная программа обеспечивает простой тест уровня физической подготовки и состоит из 5 подходов, в каждом из которых есть 30-секундные интервалы спринта и восстановления. Во время каждого подхода система проверяет и подсчитывает среднее минимальное и среднее максимальное значения пульса в период восстановления между интервалами спринта. Восстановление ЧСС является относительным показателем уровня физической подготовки; большее число говорит о скорейшем периоде восстановления и, соответственно, об относительно лучшем уровне физ. подготовки.</p>
 <p>PowerWalk</p> <p>3-минутная разминка Отдых</p> <p>Длительность тренировки (30:00) Длинный шаг (24"/61 см) Короткий шаг (18"/46 см) Верхний уровень (5) Возраст (40) Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Данная интересная программа совмещает в себе интервалы высокое сопротивление/короткий шаг и низкое сопротивление/длинный шаг для того, чтобы имитировать ощущение восхождения и спуска. Каждый интервал длится две минуты. Интервал низкое сопротивление/длинный шаг подходит для широкого диапазона движений нижней части тела. Во время интервала высокое сопротивление/короткий шаг нагрузка на ногу уменьшается, а требования к построению силы верхней части тела увеличиваются. Используйте кнопку Stride Length на клавиатуре или стрелки ▲ ▼ на левой рукоятке, чтобы регулировать длину шага во время тренировки.</p>
 <p>Stride Interval</p> <p>3-минутная разминка Отдых</p> <p>Длительность тренировки (30:00) Длинный шаг (24"/61 см) Короткий шаг (18"/46 см) Возраст (40) Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Укрепляйте ноги с тренировкой, которая делает акцент на различных мышцах. В рамках данной программы происходит чередование двухминутных интервалов с коротким или длинным шагом при равномерном сопротивлении. Используйте кнопку Stride Length на клавиатуре или стрелки ▼ ▲ на левой рукоятке, чтобы регулировать длину шага во время тренировки.</p>

PRO4700 ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

Используйте цифровую клавиатуру, стрелки \blacktriangle \blacktriangledown или кнопки на правой рукоятке для ввода настроек программ при подсказке центра сообщений.

Программы & Стандартные настройки	Описание
<p>Dual Direction</p> <p>3-минутная разминка Отдых</p> <p>Длительность тренировки (30:00) Длина длинного шага (24"/61 см) Длина короткого шага (18"/46 см) Уровень при движении вперед (5) Возраст (40) Вес (150 фунтов/68 кг)</p>	<p>Добавьте разнообразия и интереса в свою тренировку, чередуя двухминутные интервалы движений вперед и назад с низким сопротивлением. Разницу между интервалами вы почувствуете в своих квадрицепсах и ягодичных мышцах. Используйте кнопку Stride Length на клавиатуре или стрелки \blacktriangle \blacktriangledown на левой рукоятке, чтобы регулировать длину шага во время тренировки.</p>
<p>Mixed Martial Arts (MMA)</p> <p>3-минутная разминка Отдых</p> <p>Длительность тренировки (30:00) Длина шага (24"/61 см) Возраст (40) Вес (150 фунтов/68 кг) Интенсивность (Средняя) Уровень активности (6) Циклы (3)</p>	<p>Самым серьезным противником в ваших тренировках станет эллипсоид фирмы Octane! Соревнование состоит из 5-минутных раундов, которые включают в себя чередование интервалы 'борьбы' и 'восстановления' различной длительности. Чем усерднее вы бьете руками, тем сильнее эллипсоид Octane отвечает вам увеличенным сопротивлением. Данная тренировка заставляет ваше сердце и ваши кисти работать!</p>
<p>CROSS CiRCUIT Solo</p> <p>Определенные пользователем подходы (вне тренажера) Установленное пользователем время</p> <p>Сила КАРДИО Сила КАРДИО Сила КАРДИО Сила КАРДИО</p> <p>Отдых</p> <p>Длительность (30:00) Уровень (1) Длительность кардио (2:00) Силовые подходы (10) Возраст (40) Вес (150)</p>	<p>Максимизируйте время вашей тренировки, используя кросс тренинг как непосредственно на тренажере, так и вне его. Следите за подсказками, которые помогут вам чередовать подходы кардио и силовых упражнений. Используйте кнопки Level (+) или (-), чтобы регулировать сопротивление кардио интервалов в середине тренировки.</p>
<p>CROSS CiRCUIT Group</p> <p>Определенные инструктором подходы (вне тренажера) Установленное инструктором время</p> <p>Сила КАРДИО Сила КАРДИО Сила КАРДИО Сила КАРДИО</p> <p>Отдых</p> <p>Уровень (1) Возраст (40) Вес (150)</p>	<p>Группируйте упражнения на эллипсоиде! Усовершенствуйте вашу тренировку с использованием кросс тренинга под руководством инструктора. Следуйте за советами инструктора, чтобы чередовать подходы кардио и силовых упражнений.</p>

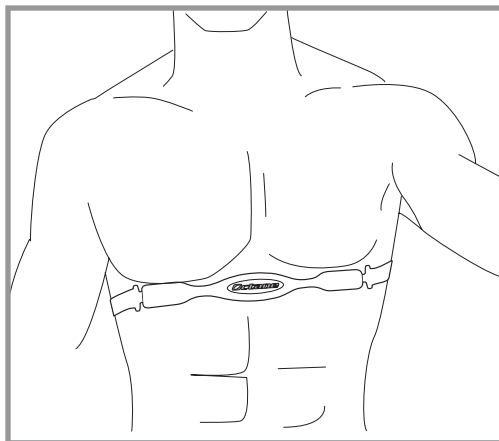
*Стандартные значения программ используются, если значения не введено в течение 4 сек после подсказки центра сообщения.

PRO4700 ХАРАКТЕРИСТИКИ ТРЕНАЖЕРА

Эллиптический тренажер Octane Fitness PRO4700 имеет дополнительные характеристики, которые позволяют пользователям выполнять эффективные тренировки. Это HeartLogic Intelligence и MultiGrip Handlebars. Кроме того, многие стандартные характеристики эллиптического тренажера Octane Fitness могут быть настроены под конкретного пользователя или определенные условия проведения тренировки.

HeartLogic Intelligence

Тренажер PRO4700 оборудован системой HeartLogic Intelligence—технологией контроля ЧСС от компании Octane. Система HeartLogic Intelligence - это изощренная, но простая в использовании технология, которая обеспечивает пользователя самой точной и эффективной тренировкой. Все начинается с беспроводного нагрудного ремня и цифровых контактных датчиков на подвижных рукоятках. Для поддержания интереса и свежести тренировки существует семь различных программ с контролем ЧСС—Fat Burn, Cardio, Heart Rate Interval, Heart Rate Hill, Heart Rate Speed Interval, Heart Rate Custom Interval, и New Leaf Custom. В довершение всего на консоли отображается время нахождения в определенной зоне, текущее значение пульса, ЧСС в процентах и значение целевого пульса. Все это позволяет вам точно знать, на каком этапе вы находитесь и куда вам необходимо стремиться.



Используя беспроводной нагрудный ремень

Беспроводной нагрудный ремень передает информацию о вашем пульсе консоли на расстоянии до трех футов. Вы можете использовать передатчик Polar™, совместимый с тренажером (шифрованный или нешифрованный). Регулируйте длину эластичного ремня и застегните передатчик вокруг торса, под рубашкой. Расположите ремень непосредственно под грудью. Убедитесь, что логотип размещен с нужной стороны. Для лучшего контакта с кожей, может помочь увлажнение электродов с тыльной стороны передатчика. Электроды должны располагаться ребристой стороной к коже. Убедитесь, что ремень плотно прилегает, но не ограничивает дыхание. При использовании беспроводного ремня и контактных рукояток приоритетной является информация, получаемая от датчиков на контактных рукоятках.

Используя цифровые контактные датчики ЧСС

Цифровые контактные датчики ЧСС расположены на контактных рукоятках тренажера PRO4700. Рукоятки могут использоваться для проверки вашего пульса во время тренировки. Для получения более точных данных о ЧСС, удерживайте обе контактные рукоятки так, чтобы участок контактного датчика располагался непосредственно в ладони пользователя. Удерживайте рукоятки крепко и неподвижно.

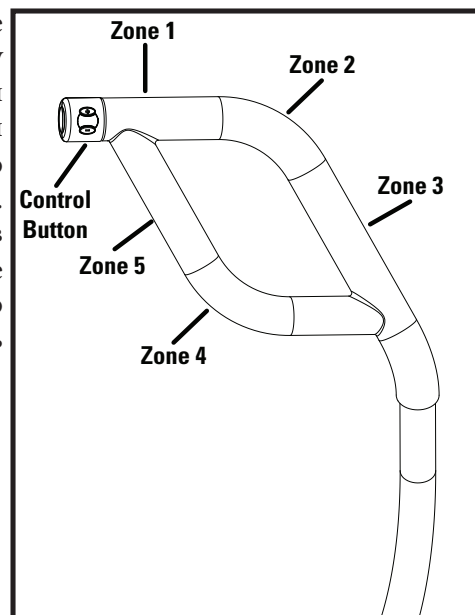
Программы с контролем ЧСС

Тренажер PRO4700 предоставляет несколько различных программ с контролем ЧСС, которые смогут удовлетворить потребности всех пользователей. Мы рекомендуем попробовать различные программы, чтобы найти наиболее подходящую для себя. Обратитесь к разделу "Описание Программ" тренажера PRO4700, чтобы получить более подробную информацию.

MultiGrip Handlebars

Ваш тренажер Octane Fitness имеет уникальные рукоятки, которые помогают выполнять максимально эффективную тренировку вашей верхней части тела. Данная уникальная опция предоставляет максимальный комфорт, эффективность и возможность пользовательских настроек. Рукоятки MultiGrip со сходящимися движениями предлагает только компания Octane. Данные инновационные рукоятки произвели переворот в тренировке верхней части тела. Рукоятки MultiGrip имеют удобное расположение, независимо от того, удерживаете ли вы их во время легкой тренировки или крепко сжимаете, чтобы завершить сложную тренировку высокой интенсивности.

Сходящиеся движения и уникальный дизайн рукояток MultiGrip подойдет любому пользователю—высокому, низкому, стройному, тучному и даже с короткими или длинными руками—обеспечив различные варианты удобного и эргономичного положения пользователя, выполняющего кросс-тренинг. Вы почувствуете разницу! Вот информация о том, как они работают:



Зона 1	Верхнее горизонтальное положение	Подходит для толчков Дает больший диапазон движений Задействует дельтовидные (плечо) и широчайшие (спина) мышцы.
Зона 2	Положение под тупым углом (Самое широкое положение)	Толчки ладонями; лучшая стабильность для отличного движения грудной клетки. Акцент на грудные мышцы.
Зона 3	Широкий захват	Задействует грудные и широчайшие (спина) мышцы
Зона 4	Нижнее внутреннее положение	Узкий диапазон движений. Подходит для легких тренировок с минимальным вовлечением верхней части тела. Отличное положение для приседаний и езды в обратном направлении. Имитация беговых движений или быстрых движений.
Зона 5	Узкое вертикальное положение	Подходит для толчков и тянущих движений. Акцент на латеральных (спина) мышцах, трицепсах (задняя часть рук), и бицепсах (передняя часть рук).

Не имеет значение, какое положение или зону вы выберете, вы разрабатываете различные группы мышц верхней части тела, выполняя тренировку на эллиптическом тренажере. Вы можете выполнять толкательные или тянущие движения, переставляя руки во время тренировки. Это обеспечивает усилие, баланс, разнообразие и удобство.

Контролирующие кнопки

Тренажер PRO4700 также имеет контролирующие кнопки на рукоятках. Вы можете легко настраивать и регулировать Уровень (или Целевой пульс) во время тренировки, используя стрелки ▲ ▼ на правой рукоятке. Или регулировать Длину шага в любой момент тренировки, используя стрелки ▲ ▼ на левой рукоятке. Эти удобные кнопки позволят вам регулировать настройки, что поможет удовлетворить потребности пользователя без нарушения хода тренировки.