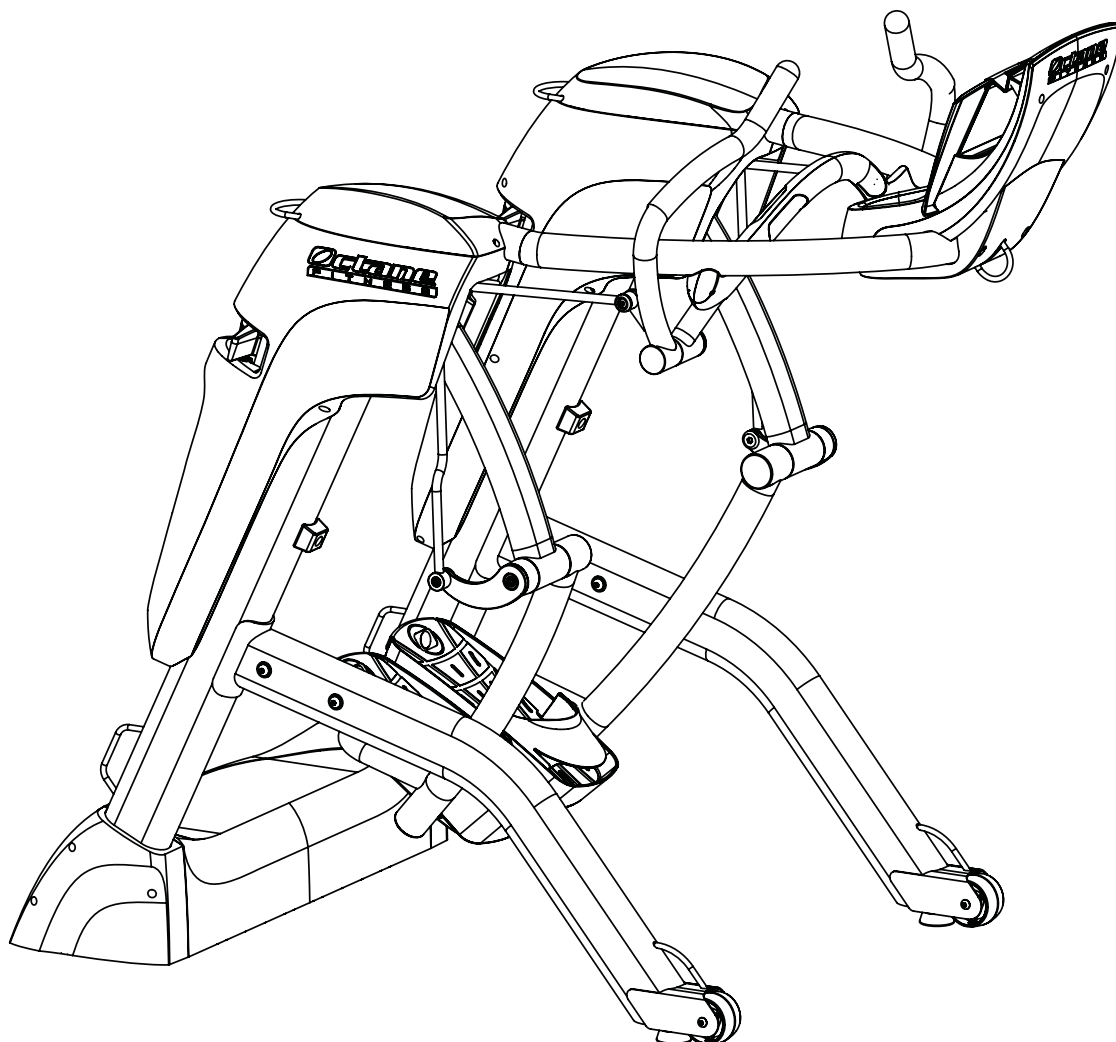


Octane[®]

F I T N E S S



ZR7

**BEDIENUNGSANLEITUNG · MODE D'EMPLOI ·
MANUAL DE OPERACIÓN · BEDIENINGSHANDLEIDING ·
MANUAL DE OPERAÇÕES · ИНСТРУКЦИЯ ·
オペレーション・マニュアル・操作手冊**

СОДЕРЖАНИЕ

ПРИГОТОВЬТЕСЬ БЕГАТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ!	1
• Правила Техники Безопасности	1
• Гарантия.....	1
• Контроль частоты пульса	1
• Обслуживание и уход.....	2
• Дополнительная информация... Присоединяйтесь к Сообществу Octane Fitness	2
С ЧЕГО НАЧАТЬ	3
• Краткий обзор Zero Runner	3
• Технология SMARTLINK®	3
• Ваша первая тренировка	4
ЭЛЕКТРОНИКА	5
• Дисплей (LCD).....	5
• ZR7 Клавиатура	7
• Режим Паузы.....	9
• Итоги тренировки.....	
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АКСЕССУАРЫ	10
• Эспандеры.....	10
• Система Powerblock™	10
СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ	11

ПРИГОТОВЬТЕСЬ БЕГАТЬ ВСЮ ЖИЗНЬ!

Приготовьтесь бегать всю жизнь с помощью тренажера Zero Runner компании Octane Fitness. Zero Runner симулирует естественный бег, задействует все мышцы и обладает всеми преимуществами бега, при этом не оказывая ударной нагрузки на суставы и тело.

Начать очень просто – встаньте на Zero Runner и начните бежать так, как вы это делаете на улице. У Zero Runner есть «Коленный сустав», вы сможете двигать ногой, как при обычном беге. Инновационная консоль предоставляет всю информацию, что вы можете увидеть на тренировочных часах – время, дистанция, скорость, сожжённые калории и пульс. К консоли также можно подключить кардио монитор ANT+ и, используя Bluetooth®, можно подключить приложение SMARTLINK®.

Если вам нужна большая вариативность, помощь виртуального тренера или кросс тренировки, Zero Runner предоставит вам и это. Уделите немного времени инструкции ниже... а затем, побежали!

Правила Техники Безопасности

Перед началом той или иной программы упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для людей старше 35 лет или людей с заболеваниями. Если в любой момент во время тренировки вы испытываете боль в груди, тошноту, головокружение или одышку, немедленно прекратите упражнения и обратитесь к врачу, прежде чем начать снова.

Информационный лист по безопасности для тренажеров Octane Fitness Zero Runner (Номер 109047-001), поставляется вместе с тренажером. Изучите до начала использования тренажера.

Информация по гарантии

Мы гарантируем, что у вашего тренажера Octane Fitness ZR7 не возникнет никаких дефектов в течении определенного времени после покупки. Более подробное описание сроков и условий гарантии приведено в вашем гарантийном талоне.

Контроль частоты пульса

Тренажер ZR7 оборудован самыми современными датчиками пульса и технологиями, позволяющими сделать тренировки сверх эффективными. Тренажер умеет считывать пульс с **контактных рукояток** – просто возьмитесь за датчики и отобразится ваш текущий пульс.

Для наиболее точного определения частоты сердечных сокращений крепко держитесь за оба датчика серединой ладони, не смещайте ладонь.

При использовании беспроводного передатчика пульса, ваш пульс будет отображаться на консоли во время тренировки. Вы можете использовать любой **Polar™-совместимый** передатчик (5 KHz). Отрегулируйте длину эластичного ремня и закрепите передатчик вокруг торса, под майкой. Надевайте ремень чуть ниже груди. Убедитесь, что логотип направлен от себя и правильной стороной вверх. Для лучшего контакта с кожей можете смочить электроды на задней части передатчика (ребристая часть на задней стороне передатчика) небольшим количеством воды. Убедитесь, что ремень сидит плотно, но не ограничивает дыхание.

Чтобы подсоединить датчик **ANT+** к Zero Runner, встаньте поближе к правой стороне консоли, надев датчик, дождитесь, когда загорится иконка ANT+.

Вы можете подсоединить **Bluetooth** датчик пульса к Zero Runner, используя приложение SMARTLINK. Надев передатчик, откройте SMARTLINK. Выскочит сообщение, что найден датчик пульса, нажмите “YES”, чтобы соединить датчик с тренажером. Появится сообщение, подтверждающее соединение, и загорится иконка Bluetooth.

В: Чтение данных с рукояток имеет приоритет, если используются оба - беспроводной и контактный датчики пульса.

Чистка и уход ZR7 Zero Runner

ВНИМАНИЕ! Данный тренажер содержит движущиеся части. Соблюдайте осторожность при попытке найти и устранить любые проблемы с тренажером.

Ваш тренажер разработан крайне износоустойчивым с минимально необходимым техническим обслуживанием. Используйте только мягкую нелиняющую ткань. Абразивный материал, гофрированные полотенца и похожая ткань может повредить панель. Не используйте очистители окон, аэрозоли, спреи и т.п. **Не используйте отбеливатель на консоли, так как это может повредить поверхность.** Используйте мягкое чистое полотенце, смоченное в мыльной воде, для очистки после использования.

Для придания оригинального цвета, эспандеры можно чистить средством Armor All® или аналогичным.

Zero Runner разработан для эксплуатации в помещении с температурой 15 °C и выше, температура ниже допустимой может повредить тренажер.

Если у вас появятся вопросы по тренажеру, вы можете связаться с вашим местным дилером. Либо обратитесь к нам напрямую 888.OCTANE4 или 763.757.2662, доб. 1, или посетите www.octanefitness.com.

Дополнительная информация... Присоединяйтесь к Сообществу Octane Fitness!

Дополнительная информация... Присоединяйтесь к Сообществу Octane Fitness!

Если у вас возникнут какие-либо вопросы, касаемо вашего тренажера, зайдите на наш сайт www.octanefitness.com или на сайт вашего дилера, где вы сможете получить дополнительную информацию. Если вам нужна какая-либо помощь или подсказка звоните 1-888-OCTANE4 или 763-757-2662 добавочный 1. Или позвоните местному дилеру.

Или... Ищите нас в социальных сетях — Facebook, Twitter, YouTube, Pinterest или Google+! Просто введите в поиск “Octane Fitness”. Присоединяйтесь к нам!



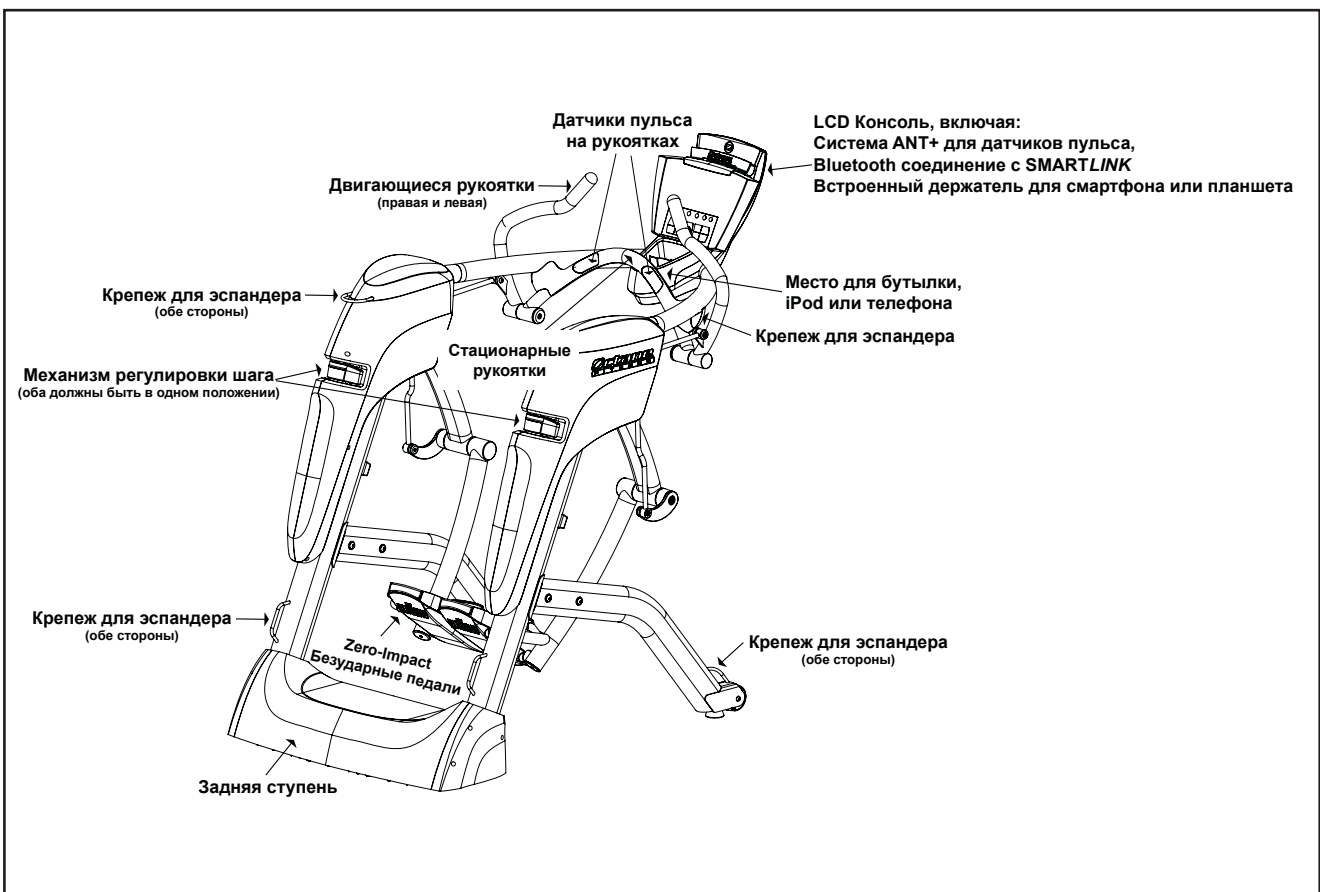
search: Octane Fitness

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Краткий обзор ZR7 Zero Runner

ZR7 имеет множество особенностей, ваши тренировки будут безопасными и эффективными.

- LCD Консоль оборудована специальным местом для планшета или смартфона для простой и удобной эксплуатации во время тренировки.
- Двигающиеся рукоятки и «плавающие» педали, работая вместе, обеспечивают плавное и комфортное движение.
- Механизм Регулировки Шага позволяет подобрать оптимальное натяжение.
- Контактные датчики пульса на рукоятках для измерения пульса.
- Крепежи для Эспандеров позволят проводить тренировки CROSS CiRCUIT
- Удобное место для хранения бутылки, плеера, телефона и других аксессуаров.



Технология SMARTLINK®

Для того, чтобы ваши тренировки стали наиболее простыми, понятными и эффективными, зайдите в iTunes Store и скачайте приложение SMARTLINK для вашего iPad*. Это бесплатное приложение поможет вам в тренировках, отследит ваш прогресс и будет вас мотивировать в достижении поставленных задач.

*SmartLink совместим с планшетами iPad и iPad mini 3го поколения и старше, подробнее здесь <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>

Ваша первая тренировка

Так же, как и пробежка на улице, просто бежать на ZR7... Встаньте на педали, включите консоль и начните двигаться! Однако, для начала, лучше узнать, как заходить и сходить с тренажера, регулировать шаг и настраивать ваш «тренировочный монитор» - консоль. Следуйте этим простым советам:

- **Поставьте Механизм Регулировки Шага в центральное положение.** Оба механизма должны стоять одинаково.
- **Осторожно встаньте на педали.** Сначала наступите на заднюю ступень, затем возьмитесь за стационарные рукоятки или боковины, потом поставьте одну, затем вторую ногу на педали. Убедитесь, что вы поставили ногу на педаль максимально глубоко.
- **Смотрите вперед, возьмитесь за стационарные рукоятки и начните движение ногами.** Вы полностью контролируете движение педалей. Крепко держась за рукоятки, сделайте следующее: сделайте скользящие движения ногами по очереди вперед и назад, затем попробуйте поднять колени, совершая шаги. Затем, отрывая пятку, начните бежать легкой трусцой, перенося вес тела с ноги на ногу. Затем, как только вы будете стоять чуть уверенней, постепенно, наращивайте скорость и длину шага.
- **Возьмитесь за движущиеся рукоятки и добавьте движение верха тела.** Как только вы начнете чувствовать себя более уверенно, наращивайте скорость, удлиняя шаг. Теперь у вас «естественный» бег. При наборе скорости, контролируйте плавность движения и баланс.
- **Отрегулируйте шаг по своему усмотрению.** Механизм Регулировки Шага изменяет натяжение педалей. Если вы чувствуете, что движение слишком «тугое», остановитесь и переведите оба регулятора в положение “-”. Если наоборот, движение слишком «расслаблено», переведите в положение “+”. Может потребоваться некоторое время для поиска идеального положения регуляторов. Но, в любом случае, **оба регулятора должны находиться в одинаковом положении**, чтобы не возникло несбалансированное движение.
- **Включите консоль для тренировки.** Как только движение станет комфортным, вы готовы включить консоль и начать тренировку. Также как и тренировочные часы или датчик пульса, консоль предоставляет тренировочные данные. Нажмите кнопку Питания (Power) и таймер начнет отсчитывать время тренировки. Также вы увидите скорость, длину шага и дистанцию. Если вы будете держаться за датчики пульса или наденете беспроводной датчик, вы увидите свой пульс. После того, как вы будете готовы к большему, чем эти простые данные, вы сможете сделать еще многое, описанное далее в этом руководстве.
- **Получите удовольствие от тренировки, затем сойдите с тренажера.** Как только вы завершите свою тренировку, остановитесь. Держась за стационарные рукоятки или боковины, сойдите на пол или на заднюю ступень. Обратите внимание, что при спуске с тренажера педали могут двигаться, берегите ноги!

Вот и все! Теперь вы бежите. Далее в данном руководстве рассматривается консоль, клавиатура, программы и некоторые тренировки.

Наша команда готова ответить на любой ваш вопрос по тренажерам Octane Fitness. Заходите в наш «живой» чат www.octanefitness.com, или звоните 1-888-OCTANE4 или 763-757-2662, доп. 1, или позвоните местному дилеру.

ЭЛЕКТРОНИКА

У тренажера Octane Fitness ZR7 простая, понятная клавиатура и консоль, которая включает в себя всю необходимую информацию для начала работы и мотивации во время тренировки. Вы можете запрограммировать консоль (также как тренировочные часы), однако, точное следование плану тренировки зависит только от вас. ZR7 не меняет шаг или сопротивление, он направляет вас с помощью иконок, показывая интервалы и движение. Вы спортсмен, а Zero Runner ваш тренер.



Не забудьте зайти в iTunes Store и скачать приложение SMARTLINK для iPad*. Данное приложение синхронизируется с ZR7 и предоставляет большое количество тренировок, мотиваций и отслеживание результатов.

Dynamic Display (LCD)



LCD Дисплей отображает все важные тренировочные показатели, и помогает вам провести тренировку, сообщая об интервалах и изменениях в движении. Смотрите на дисплей, и он поможет провести эффективную тренировку.

На дисплее вы можете увидеть следующее:

	<p>Данный символ означает, что батарейки консоли почти сели и их необходимо заменить. Для этого открутите кожух панели, замените батарейки в соответствии с инструкцией на заднике кожуха. Закройте консоль, утилизируйте старые батарейки.</p>
 (Большие часы)	<p>Отображает время тренировки, начиная с 0:00. Можно использовать в качестве таймера, который начинает отсчет, как только вы начали двигать педали. Вы можете выбрать желаемое время тренировки, нажав символ часов (⌚) на клавиатуре. Если вы это сделаете, таймер начнет обратный отсчет времени тренировки. Таймер отсчитывает время до 59 минут 59 секунд (59:59), затем дисплей начинает отображать 1 час, 0 минут (01:00), начиная с этого момента, отсчитываются минуты, а не секунды.</p>




*SmartLink совместим с планшетами iPad и iPad mini 3го поколения и старше, подробнее здесь <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>














	<p>Если иконка горит, то это означает, что ANT+™ включен и получает сигнал пульса с нагрудного датчика.</p>
	<p>Если иконка горит, то это означает, что Bluetooth© включен и iPad подсоединен.</p>
	<p>Отображает примерное количество калорий, сожженных во время тренировки, основываясь на весе. Если вес не введен, количество основывается исходя из веса в 68 кг.</p>
	<p>Отображает темп, километров (или миль) в минуту. Для изменения единицы измерения, нажмите и удерживайте кнопку () 3 секунды.</p>
	<p>Отображает длину шага в сантиметрах или дюймах. Для изменения единицы измерения, нажмите и удерживайте кнопку () 3 секунды.</p>
	<p>Отображает примерную, пройденную дистанцию в милях или километрах. Для изменения единицы измерения, нажмите и удерживайте кнопку () 3 секунды. Новый тренажер показывает в милях.</p>
	<p>Отображает частоту сердечных сокращений в ударах в минуту - пульс (BPM). Примечание: Вы должны носить беспроводной датчик сердечного ритма или держаться за датчики на рукоятках.</p>
	<p>Отображает средний пульс тренировки в ударах в минуту (BPM). Примечание: Вы должны носить беспроводной датчик сердечного ритма или держаться за датчики на рукоятках.</p>
 (Маленькие часы)	<p>Показывает длительность интервала для тренировок RUN+, X-Mode и CROSS CiRCUIT.</p>
	<p>Показывает, что в данный момент у вас кардио интервал во время тренировки CROSS CiRCUIT.</p>
	<p>Показывает, что в данный момент у вас силовой интервал во время тренировки CROSS CiRCUIT.</p>
	<p>Данные иконки используются RUN+ и X-Mode режимами, для обозначения необходимых действий для полной тренировки тела:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;">  Сtep </div> <div style="text-align: center;">  Выпады </div> <div style="text-align: center;">  Трусца </div> <div style="text-align: center;">  Бег </div> <div style="text-align: center;">  Лыжи </div> <div style="text-align: center;">  Сила (только RUN+) </div> </div>








ZR7 Клавиатура



Используйте клавиатуру ZR7 для настройки программы до начала, изменения настроек во время бега или программирования программ с виртуальным тренером RUN+, X-Mode и CROSS CIRCUIT.

	<p>Кнопка питания служит для включения и выключения консоли. После включения вы можете сразу бежать или можете запрограммировать тренировку. Этой кнопкой вы можете «сбросить» программу и начать заново.</p>
	<p>Часы (Время), используется для увеличения или уменьшения продолжительности тренировки. Время отражается в минуты:секунды до 59:59; затем в часы:минуты. Максимальное время 99 часов.</p> <ul style="list-style-type: none"> • В начале тренировки Большой дисплей мигает. Начните крутить педали, время пойдет. • Для выбора времени тренировки в начале тренировки нажмите (▲) для изменения времени с 00:00 (минуты:секунды) до необходимого. Каждое нажатие меняет время на 1 минуту. Нажмите Ввод (Enter) для выбора, начнется отсчет времени. • Для длительных тренировок: начиная с 00:00 нажмите (▼) время станет 03:00 (3 часа), затем нажмите (▲) или (▼) для выбора времени. Нажмите Ввод (Enter) для выбора. • Для выбора или корректировки времени после начала тренировки, нажмите  затем (▲) или (▼) для выбора желаемого времени тренировки. Каждое нажатие изменяет время на 1 минуту. Нажмите Ввод (Enter). Программа подсчитает оставшееся время тренировки (из полного времени вычитается уже пройденное время). Если полное время меньше, чем пройденное, консоль начнет отсчитывать время заминки перед завершением программы.

	<p>В начале тренировки, или в любое другое время, нажмите  (Вес), затем (▲) или (▼) для выбора веса (до 136 килограмм). Нажмите Ввод (Enter) для сохранения. Данное значение используется для определения примерного количества сожженных калорий.</p> <p>Вы также можете поменять систему измерений с английской на метрическую, нажав и подержав  в течение 3х секунд.</p>
<p>COOL DOWN</p>	<p>Когда вы готовы завершить тренировку нажмите (Заминка)  начнется восстановительный период. Большой дисплей начнет мигать. Снизьте темп, дайте пульсу прийти в норму перед тем, как сойти с тренажера.</p>
<p>START</p>	<p>Нажмите START, чтобы начать тренировку с выбранными параметрами..</p>
<p>RUN +</p> 	<p>Используйте RUN + для выбора серий от 1 до 6 интервалов по 15 секунд – 15 минут дополнительных движений/действий, каждый раз создавая уникальную тренировку. Сделайте следующее:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нажмите RUN + для программирования. Иконка  (Бег) начнет мигать. 2. Время интервала по умолчанию 1:00 (минута). Используйте (▲) или (▼) для изменения длительности интервала (с 15 секунд до 15 минут), нажмите Ввод Enter для сохранения. Остальные иконки будут мигать. 3. Нажмите  под иконкой действия, которое вы хотите выполнить следующим. Используйте (▲) или (▼) для изменения длительности интервала (с 15 секунд до 15 минут), нажмите Ввод (Enter) для сохранения. Остальные (незапрограммированные) иконки будут мигать. 4. Нажмите  под другой иконкой действия. Отрегулируйте время, нажмите Ввод Enter. 5. Продолжите настройки действий, выбирая интервал действий, которые вы хотите сделать. Если вы допустили ошибку и хотите ее исправить, нажмите дважды RUN + чтобы выйти и перезапустить программирование. Как только вы закончите, нажмите START чтобы начать тренировку. <p>Следуйте указаниям, меняя движение, обозначаемое мигающей иконкой. Нажмите RUN + чтобы выйти из программы и вернуться к обычному бегу.</p>
<p><i>X Mode</i></p>	<p>Нажмите <i>X Mode</i> чтобы запустить виртуального тренера. Каждую минуту программа будет менять действие, от  (Бег) до случайно выбранного движения     (Степ, Выпад, Трусца и Лыжи). Следуйте указаниям, что разнообразит вашу тренировку!</p>

	<p>CROSS CIRCUIT сочетает в себе кардио интервалы на тренажере с силовыми и тонизирующими подходами вне тренажера с простым оборудованием, таким как гантели, фитнес мяч, опциональные Эспандеры. Настройка CROSS CIRCUIT:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Нажмите CROSS CIRCUIT для программирования. Иконка  (Бег) начнет мигать. 2. Продолжительность интервала по умолчанию 2:00 (две минуты). Используйте (▲) или (▼) для изменения длительности интервала (с шагом 15 секунд, минимум 30 секунд, максимум 10 минут), нажмите Ввод Enter для сохранения. 3. Иконка  (Сила) начнет мигать, время по умолчанию 1:00 (минута). Откорректируйте время, нажмите Ввод (Enter). Если вы допустите ошибку, нажмите CROSS CIRCUIT дважды для перезапуска программы. 4. Как только вы все настроите, нажмите Ввод (Enter) или START, чтобы начать тренировку CROSS CIRCUIT. <p>Следуйте указаниям, иконка  обозначает, что вы должны бежать на Zero Runner, иконка  обозначает, что вы должны сойти с тренажера и сделать силовой подход.</p> <p>Нажмите CROSS CIRCUIT для выхода из программы в обычный режим.</p>
	<p>Используйте (▲) и (▼) для увеличения или уменьшения значений при выборе времени или веса.</p>
	<p>Нажмите Ввод (Enter) для выбора времени и веса, а также для начала тренировки без программирования или чтобы начать тренировку CROSS CIRCUIT.</p>

Режим Паузы

Zero Runner автоматически включит режим Паузы при бездействии более 5 секунд, таймер переключится на 5 минутный обратный отсчет. При выполнении силовых интервалов в тренировках вне тренажера, тренажер будет отсчитывать 10 минут, перед включением 5 минутного таймера.

Для возобновления тренировки без потери данных, когда тренажер в режиме Паузы, просто начните крутить педали. Через 5 минут, находясь в режиме паузы, консоль выключится.

Итоги тренировки

После завершения тренировки и заминки, отобразятся результаты тренировки, включая время тренировки, примерное количество сожженных калорий (исходя из веса), примерную дистанцию, средний темп, пульс и длину шага. Данные не отобразятся, если вы не выполните заминку после тренировки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АКСЕССУАРЫ

Превратите свой Zero Runner в силовой кросс тренажер!

Эспандеры/Рукоятки

Данный набор (Часть номер 109053-001) включает в себя 3 набора Эспандеров (легкий, средний, тяжелый) и две длинные рукоятки для эспандеров. Эспандеры крепятся к скобам на Zero Runner, позволяя добавить к тренировкам силовые упражнения.



Система Powerblock™

Система Powerblock (Номер 108781-001), разработана специально для ZR7. Она включает в себя специальные платформы, прикрепляемые к раме, на которых можно хранить Powerblocks или другие веса. Наборы гантелей Powerblock поставляются в нескольких вариантах и приобретаются отдельно.

Для получения дополнительной информации посетите www.octandfitness.com или свяжитесь с дилером Octane Fitness.

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Тренажер Zero Runner значительно отличается от любого другого тренажера, который вы могли когда-либо пробовать. Может потребоваться некоторое время, чтобы привыкнуть к движению, электронике и программам. Но как только вы привыкнете, вам обязательно понравится. Вот несколько советов, как быстрее начать тренироваться на Zero Runner.

Вопрос	Ответ
Собираюсь на пробежку... Мне бежать, так же как я бегаю на улице?	Встаньте на Zero Runner и бегите! Время пойдет, как только вы нажмете  и начнете двигаться, будут отображены все данные (пульс, калории, дистанция, темп). Как только вы закончите, нажмите COOL DOWN , или остановитесь и сойдите с тренажера.
Как выбрать наиболее комфортное движение?	Механизм Регулировки Шага изменяет натяжение педалей. Если вы чувствуете, что движение слишком «тугое», остановитесь и переведите оба регулятора в положение “-”. Если наоборот, движение слишком «расслаблено», переведите в положение “+”. Может потребоваться некоторое время для поиска идеального положения регуляторов. Но, в любом случае, оба регулятора должны находиться в одинаковом положении.
Как выбрать программу, чтобы я мог менять шаг, и мне было интереснее тренироваться?	Обе программы RUN + и <i>XMode</i> работают как персональный виртуальный тренер, меняя ваше движение. В программе RUN + , вы решаете, какие кардио интервалы вам интересны, в каком порядке и какой продолжительности. Подробнее на стр. 8. <i>XMode</i> Принимает решение за вас, меняя движение раз в минуту (кроме силовых).
Можно ли выполнять силовые и кардио кросс-тренировки?	CROSS CIRCUIT - программа кросс-тренировок. Нажмите CROSS CIRCUIT и выберите интервалы бега и силовой тренировки. (Подробнее на стр. 9.)
Что делать, если я ошибся в выборе программы?	Если вы программируете RUN + или CROSS CIRCUIT , нажмите кнопку для выключения и еще раз для перезапуска. Данные тренировки сохраняются. Чтобы полностью перезапустить тренировку, нажмите  чтобы выключить консоль, затем нажмите еще раз для перезапуска тренировки. Данные тренировки сотрутся.