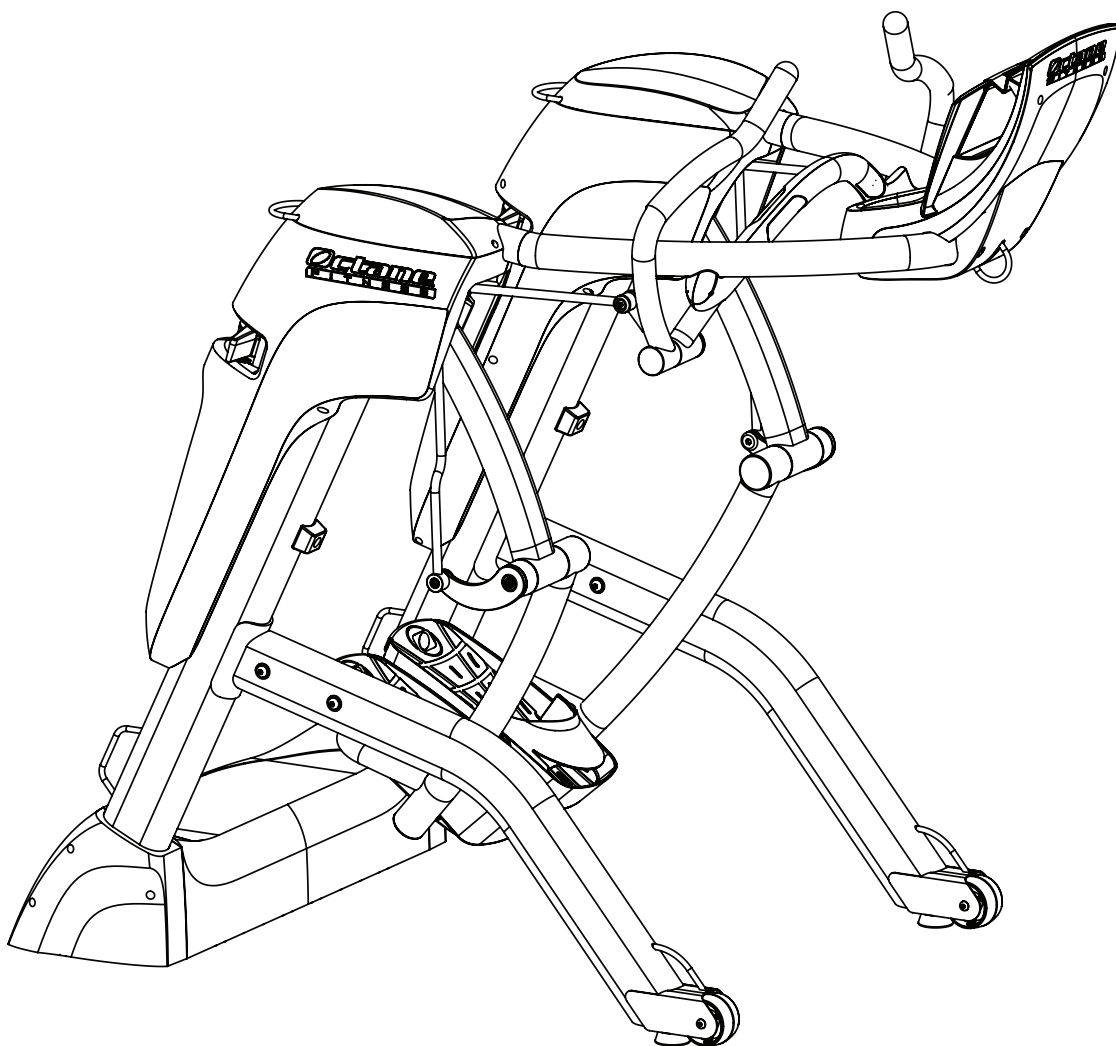


Octane[®]

F I T N E S S



ZR7 / ZR8

**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**

INHALTSVERZEICHNIS

MACHEN SIE SICH LAUFFERTIG FÜR DEN REST IHRES LEBENS!	1
• Wichtige Sicherheitsinformationen	1
• Garantie-Informationen	1
• Herzfrequenzüberwachung	1
• Reinigung und Wartung	2
• Weitere Informationen und Mitgliedschaft in der Octane Fitness-Community ...	2
ERSTE SCHRITTE	3
• Ein kurzer Überblick über Ihren Zero Runner	3
• SMARTLINK® von Octane Fitness	3
• Ihr erstes Training	4
ELEKTRONIK	5
• Dynamische Anzeige (LCD)	5
• Zero Runner-Tastenblock	7
• Pausenmodus	9
• Zusammenfassung des Trainings	9
OPTIONALES ZUBEHÖR	10
• Kit Powerband/Langer Griff	10
• Powerblock™-Ständer-Zubehör	10
TIPPS und TRICKS	11

MACHEN SIE SICH LAUFFERTIG FÜR DEN REST IHRES LEBENS!

Machen Sie sich lauffertig für den Rest Ihres Lebens mit dem Zero Runner von Octane Fitness. Der Zero Runner simuliert echte Laufbewegung, beansprucht alle Muskeln und liefert die vielen Vorzüge des Laufens, ohne negative Auswirkung auf Ihre Gelenke oder Ihren Körper.

Der Start ist leicht: Steigen Sie auf den Zero Runner und beginnen Sie zu laufen, so als wären Sie im Freien. Der Zero Runner hat ein Kniegelenk, damit Sie Ihre Fersen auf natürliche Weise wie beim Lauf im Freien anheben können. Die innovative Konsole verfügt über dieselben großartigen Informationen, die Sie auch auf Ihrer Trainingsuhr finden: Uhrzeit, Strecke, Geschwindigkeit, verbrannte Kalorien und Herzfrequenz. Darüber hinaus verfügt sie über ANT+ Konnektivität für Ihre Herzfrequenzüberwachung und für Bluetooth®, damit Sie eine Verbindung zur Octane Fitness SMARTLINK® App herstellen können sowie über SMARTLINK bei bestimmten Garmin Connect IQ™ Uhren. Der Zero Runner kann auch als Laufsensor an Uhren mit ANT+ Konnektivität verbunden werden.

Und sollten Sie nach mehr Abwechslung, Coaching von einem virtuellen Trainer oder einem Crosstraining-Workout suchen, bietet der Zero Runner Ihnen auch das. Nehmen Sie sich etwas Zeit, um sich mit den auf den folgenden Seiten beschriebenen Funktionen und Vorteilen vertraut zu machen...und legen Sie dann los!

Wichtige Sicherheitsinformationen

Alle Benutzer dieses Produkts sollten sich vor Beginn eines Trainingsprogramms ärztlich untersuchen lassen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder bei bestehenden Krankheiten oder gesundheitlichen Beschwerden. Wenn während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Kurzatmigkeit auftreten, sollte das Training sofort abgebrochen und ein Arzt aufgesucht werden, bevor das Training wieder aufgenommen wird.

Die mitgelieferten Produktsicherheitsinformationen für den Zero Runner (Artikelnummer 109047-001) von Octane Fitness enthalten wichtige Informationen für eine sichere Einrichtung und den sicheren Betrieb dieses Gerätes. Alle Benutzer des Gerätes sollten sich diese Informationen sorgfältig durchlesen, bevor sie den Zero Runner verwenden.

Garantieinformationen

Für einen bestimmten Zeitraum ab ursprünglichem Kaufdatum wird gewährleistet, dass der Octane Fitness Zero Runner frei von Material- und Herstellungsfehlern ist. Die vollständigen Informationen über die Garantieabdeckung (Artikelnummer 104198-002) finden Sie in der beschränkten Garantie für Verbraucher von Octane Fitness, die Teil Ihres Informationspakets ist.

Herzfrequenzüberwachung

Der Zero Runner ist mit modernsten Technologien für die Herzfrequenzüberwachung ausgestattet, damit Sie mit dem Training optimale Ergebnisse erzielen können. Die **digitalen Herzfrequenz-Griffkontaktsensoren** an den festmontierten Griffstangen ermöglichen die On-Demand-Überwachung Ihrer Herzfrequenz. Halten Sie sich einfach daran fest, und Ihre aktuelle Herzfrequenz wird auf der Konsole angezeigt.

Um eine möglichst korrekte Herzfrequenzanzeige sicherzustellen, fassen Sie jeden Herzfrequenz-Kontaktgriff so, dass der Teil mit dem Kontaktsensor in der Handinnenfläche zu liegen kommt. Halten Sie die Kontaktsensoren gut fest und halten Sie Ihre Hände ruhig und in derselben Position.

Beim Einsatz einem drahtlosen Herzfrequenzsender wird Ihre Herzfrequenz während des gesamten Trainings auf der Konsole angezeigt. Bei der Verwendung eines mit **Polar™ kompatiblen Monitors** (5 KHz, kodiert oder nicht kodiert), stellen Sie einfach die Länge des Elastikgurt ein und befestigen Sie den Sender an Ihrem Körper unter dem Hemd. Platzieren Sie den Gurt direkt unter der Brust. Achten Sie darauf, dass das Logo vom Körper weg und mit der richtigen Seite nach oben zeigt.

Um einen besseren Hautkontakt zu erreichen, können die Elektroden (der gerippte Teil auf der Rückseite des Senders) mit etwas Wasser angefeuchtet werden. Vergewissern Sie sich, dass der Gurt fest anliegt, ohne Ihre Atmung zu beeinträchtigen.

Um einen mit **ANT+™ kompatiblen Monitor** an Ihren Zero Runner anzuschließen, stellen Sie sich, während Sie Ihren Monitor tragen, dicht an die rechte Seite der Octane-Konsole, bis das ANT+ Symbol in der oberen rechten Ecke der Konsole aufleuchtet.

Sie können an Ihren Zero Runner auch einen **Bluetooth Herzfrequenzmonitor** über die SMARTLINK App anschließen. Öffnen Sie, während Sie den Monitor tragen, den SMARTLINK. Eine Meldung erscheint in der App, die angibt, dass ein Herzmonitor erkannt wurde. Wählen Sie „JA“, um den Monitor mit Ihrem Ellipsentrainer zu verbinden. Daraufhin wird eine Bestätigung der Verbindung angezeigt und das Bluetooth-Symbol neben Ihrer Herzfrequenzmessung in der App ist erleuchtet.

Hinweis: Wenn sowohl die kabellose Signalübertragung als auch die Herzfrequenz-Kontaktgriffe verwendet werden, wird vorrangig die Messung über die Kontaktgriffe berücksichtigt.

Reinigung und Wartung des Zero Runner

WARNUNG! Dieses Gerät enthält bewegliche Teile. Beim Versuch, Probleme mit dem Gerät zu identifizieren und zu beheben, mit entsprechender Vorsicht vorgehen.

Ihr Octane Fitness Zero Runner wurde für viele Belastungsstunden bei minimalem Wartungsaufwand konstruiert. Wischen Sie das Gerät nach einem anspruchsvollen Training einfach mit einem sauberen Tuch ab, um allen Schweiß zu entfernen und das Gerät sauber zu halten. **Verwenden Sie keine Bleichmittel auf der Konsole, da dadurch die Oberfläche beschädigt wird.**

Powerbänder können mit Armor All® oder einem ähnlichen Reinigungsmittel gesäubert werden, um den Originalglanz wiederherzustellen.

Raue Tücher, Handtücher, Papiertücher oder ähnliche Hilfsmittel können die Oberfläche der Konsole beschädigen. Verwenden Sie keine Fenster- oder Haushaltsreiniger, Aerosolsprays, Lösungsmittel, Alkohol, Ammoniak oder Scheuermittel, da diese ebenfalls die Konsole beschädigen können.

Zero Runner ist für den Einsatz in einer Umgebungstemperatur von 15 °C oder mehr konzipiert. Niedrigere Temperaturen können sich auf die Leistung der Einheit auswirken.

Wenden Sie sich an Ihren örtlichen Octane Fitness-Händler, falls Sie Fragen haben oder Probleme bei der Wartung Ihres Zero Runners auftreten. Wenn Sie mit einem Octane Fitness Kundendienstmitarbeiter sprechen möchten, rufen Sie bitte 1-763.757.2662 Dw. 1 an oder besuchen Sie www.octanefitness.com.

Weitere Informationen und Mitgliedschaft in der Octane Fitness-Community

Sollten Sie Fragen zu Ihrem Zero Runner haben, melden Sie sich bitte unter www.octanefitness.com an. Dort finden Sie Antworten auf viele typische Fragen und Tipps zur Verwendung Ihres Zero Runners. Wenn Sie mit einem Octane Fitness-Kundendienstmitarbeiter sprechen möchten, rufen Sie bitte +1-763-757-2662 Durchwahl 1 an.

Oder besuchen Sie Octane Fitness in den sozialen Medien! Suchen Sie einfach nach „Octane Fitness“, um eine Community von Benutzern zu finden, die in einer Teamatmosphäre in den Genuss kostenloser Downloads und Trainingsinspiration kommen. Machen Sie mit!



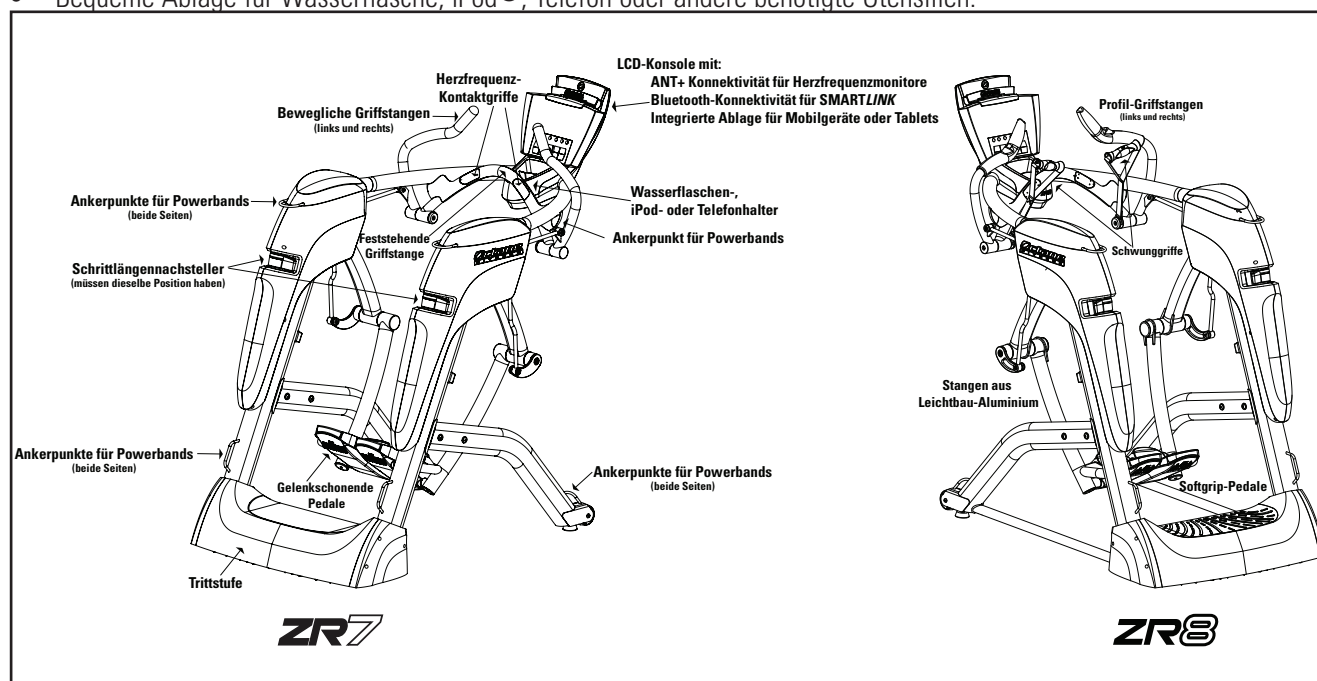
search: Octane Fitness

ERSTE SCHRITTE

Ein kurzer Überblick über Ihren Zero Runner

Der Zero Runner enthält viele Funktionen, durch die Ihr Workout sicher und interessant bleibt:

- LCD-Konsole mit einer Ablage für Ihr Tablet oder Mobilgerät, damit Sie während des Workouts problemlos darauf zugreifen und es verwenden können.
- Bewegliche Griffstangen und gelenkschonende „schwebende“ Pedale, die zusammenarbeiten, um einen ruhigen, bequemen Lauf zu garantieren.
- Nachstelleinrichtungen für die Schrittlänge helfen Ihnen, die Pedalbewegung/Pedalzugkraft zu finden, die Ihren Bedürfnissen am besten entspricht.
- Herzfrequenz-Kontaktgriffe auf der feststehenden Griffstange liefern akkurate, abrufbare Herzfrequenzdaten.
- Powerband-Ankerpunkte, um Ihren CROSS-CiRCUIT-Workout (Crosstraining) zu erleichtern.
- Bequeme Ablage für Wasserflasche, iPod®, Telefon oder andere benötigte Utensilien.



Außerdem bietet der ZR8 diese aktualisierten Funktionen:

- Aluminiumpedale für ein schnelleres, leichtfüßiges Gefühl;
- Profil-Griffstangen für größere Bequemlichkeit und eine natürliche Position;
- Komfortables Softgrip-Fußpedal;
- Schwunggriffe, eine zusätzliche Option zum Festhalten beim Laufen, erhöhen die Herzfrequenz und fordern die Rumpfmuskulatur.

Hinweis: Halten Sie sich beim Laufen immer an den beweglichen oder stationären Griffstangen oder an den Schwunggriffen fest.

SMARTLINK® von Octane Fitness

Um Ihr Training zu steigern und Ihren Zero Runner voll zu nutzen, laden Sie sich SMARTLINK von Octane Fitness für Ihr Gerät oder Ihre Garmin Uhr* herunter. Diese kostenlose App organisiert Ihre Trainingseinheiten, zeichnet Ihre Fortschritte im Verlauf der Zeit auf und unterstützt Sie mit viel Motivation auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen.

* SMARTLINK ist mit vielen mobilen Geräten kompatibel. Eine vollständige Liste finden Sie unter <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>

Ihr erstes Training

So einfach wie es ist, vor die Tür zu treten, um zu laufen, sind die ersten Schritte mit dem Zero Runner: Besteigen Sie einfach das Gerät, schalten Sie die Konsole ein und bewegen Sie sich! Es ist vor dem Start jedoch wichtig zu wissen, wie Sie sicher auf- und absteigen, wie die Schrittbewegung angepasst wird und wie Ihr „Trainingsmonitor“, die Konsole, einzurichten ist. Folgen Sie diesen einfachen Anleitungen und es kann bald losgehen:

- **Bringen Sie die Nachstelleinrichtung für die Schritttangleichung in die Mittelstellung.** Beide Nachsteller müssen sich in derselben Position befinden.
- **Besteigen Sie vorsichtig das Gerät.** Steigen Sie als Erstes auf die Trittstufe und halten Sie sich dann an der feststehenden Griffstange oder an den seitlichen Abdeckhauben fest, während Sie erst einen und dann den anderen Fuß in die Pedale stellen. Achten Sie darauf, Ihre Füße ganz nach vorn in die Pedale zu schieben.
- **Halten Sie sich an der feststehenden Griffstange mit Blick nach vorn fest und beginnen Sie, Ihre Beine zu bewegen.** Sie haben die vollständige Kontrolle darüber, wie sich die Pedale bewegen. Halten Sie sich aus Gründen der Balance fest und versuchen Sie ein paar unterschiedliche Bewegungen: Schieben Sie Ihre Füße mit einer Ausfallschrittbewegung vorwärts und rückwärts, heben Sie dann Füße und Knie in einer Trittbewegung an. Versuchen Sie dann, sich von Ihren Fersen abzufedern und Ihre Knie anzuheben und verlagern Sie Ihr Körpergewicht mit seitlichen Hin- und Herbewegungen, um mit einer Joggingbewegung vorwärts zu treten. Schließlich, wenn Sie sich sicherer fühlen, geben Sie Tempo zu und verlängern Sie die Schritte. Konzentrieren Sie sich weiterhin darauf, Ihre Fersen hochzudrücken und Ihr Körpergewicht von Seite zu Seite zu verlagern.
- **Greifen Sie nun nach den beweglichen Griffstangen, um die Armbewegungen hinzuzufügen.** Nun bewegen Sie sich in einer natürlichen Laufbewegung. Versuchen Sie, ruhige Bewegungen auszuführen und die Balance zu halten, während Sie weiterhin das Tempo steigern.
- **Passen Sie die Schrittbewegung nach Wunsch an.** Die Nachsteller für die Schritttangleichung ändern die Zugkraft der Pedalbewegung. Wenn Sie den Eindruck haben, dass sie zu „fest“ ist, hören Sie auf, in die Pedale zu treten und schieben Sie beide Nachsteller in die „-“ Position. Wenn Sie den Eindruck haben, dass sie zu „locker“ ist, hören Sie auf, in die Pedale zu treten und schieben Sie beide Nachsteller in die „+“ Position. Sie müssen möglicherweise etwas herumexperimentieren, bevor Sie die Nachsteller-Position finden, die am besten für Sie geeignet ist. Sie können sie an jedem beliebigen Punkt zwischen „+“ und „-“ fixieren, um Ihren Bedürfnissen zu entsprechen; beide **Hebel müssen sich jedoch in derselben relativen Position befinden**, damit die Pedale einen ruhigen, ausgeglichenen Lauf liefern.
- **Schalten Sie die Konsole ein, die Ihr Training begleitet.** Sobald Sie mit der Bewegung des Zero Runner zufrieden sind, ist der Zeitpunkt gekommen, die Konsole zur Überwachung und Motivation Ihres Trainings zu aktivieren. Wie eine Trainingsuhr oder ein Herzfrequenzmonitor versorgt Sie die Konsole mit wichtigen Trainingsdaten. Drücken Sie einfach die Ein-/Ausschalttaste, um zu beginnen, und treten Sie wieder in die Pedale. Der Timer beginnt die Minuten und Sekunden Ihres Workouts hochzuzählen. Auch Tempo, Schrittlänge und Strecke werden angezeigt. Wenn Sie die Kontaktgriffe auf der feststehenden Griffstange festhalten oder einen Herzfrequenzsender tragen, wird auch Ihre Herzfrequenz angezeigt. Wenn Sie bereit sind, sich um mehr als diese einfachen Einstellungen zu kümmern, können Sie lernen, wie Sie die zusätzlichen Funktionen und Trainingsmotivatoren, die später in diesem Handbuch beschrieben werden, nutzen können.
- **Genießen Sie Ihr Training und steigen Sie dann vom Gerät ab.** Stoppen Sie nach Trainingsende die Pedal- und Armbewegung. Halten Sie sich an der feststehenden Griffstange oder den Seitenabdeckungen fest und steigen Sie langsam auf den Boden oder auf die Trittstufe und verlassen Sie dann das Gerät. Denken Sie daran, dass sich die Pedale bewegen, wenn Sie absteigen. Achten Sie also auf Ihre Schienbeine!

Das war es schon! Sie sind einsatzbereit. Der restliche Inhalt dieses Handbuchs beschreibt detailliert die Anzeigeelemente der Konsole, die Funktionen der Tastenblocktasten, Optionen der Trainingsprogramme und Beispielworkouts, die Sie versuchen können. Genießen Sie den Lauf durch den Rest Ihres Lebens!

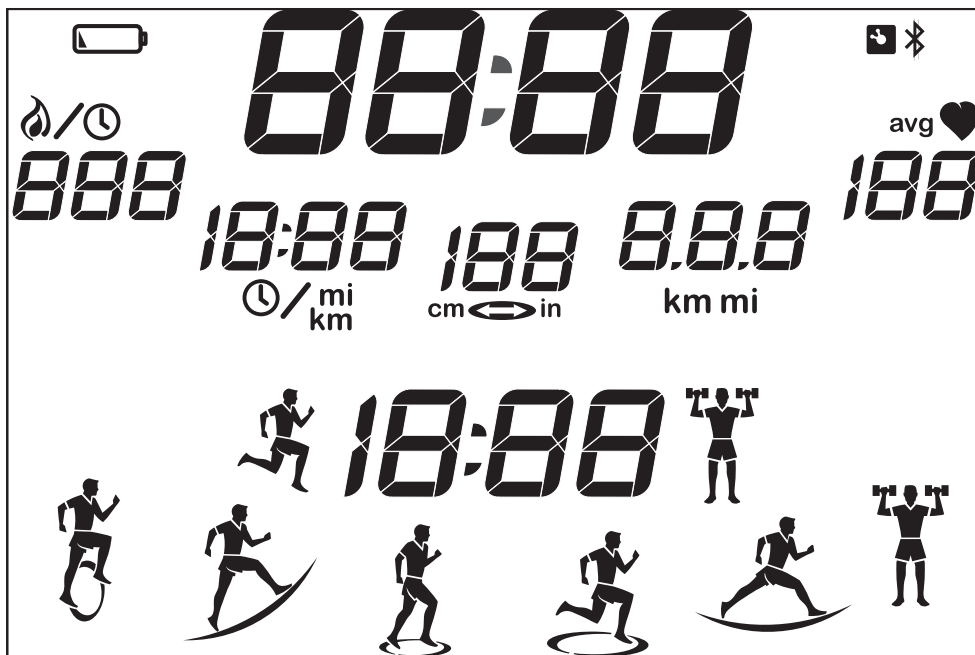
Denken Sie daran, dass unser Kundendienstteam gern Ihre Fragen beantwortet. Machen Sie mit bei einem Live-Chat unter www.octanefitness.com oder rufen Sie uns an unter +1 763-757-2662, Dw. 1.

ELEKTRONIK

Der Octane Fitness Zero Runner verfügt über einen einfachen, leicht verständlichen Tastenblock und eine dynamische Anzeige, die Ihnen alle erforderlichen Informationen vor und während Ihres Trainings anzeigt. Sie können die Software zur Hilfe beim Training programmieren (genau wie Ihre Uhr oder Ihren Trainingsmonitor), aber die tatsächliche Ausführung des Plans bleibt Ihnen vollständig überlassen. Der Zero Runner ändert oder steuert Bewegung und Widerstand nicht automatisch. Er leitet Sie einfach anhand von Symbolen und Timern, um abwechselnde Intervalle und Bewegungen vorzuschlagen. Sie sind der Athlet, und der Zero Runner ist Ihr Coach und Trainer.



Vergessen Sie nicht, SMARTLINK von Octane Fitness für Ihr mobiles Gerät* herunterzuladen. Diese kostenlose App synchronisiert sich mit der Konsolenanzeige des Zero Runner und bietet eine Vielzahl von Coaching, Motivation, Nachverfolgung und Optionen an, die Ihre Workouts sogar noch effektiver gestalten.

Dynamische Anzeige (LCD)























Die LCD-Anzeige zeigt dynamisch alle wichtigen Trainingsdaten an und lenkt Ihren Workout mit Intervallen und Bewegungsänderungen. Achten Sie auf die Anzeige: Sie coacht und motiviert Sie während des gesamten Workouts.

Folgende Daten befinden sich ebenfalls auf der Anzeige:

	<p>Wenn erleuchtet, ist dies ein Hinweis darauf, dass die Batterien in der Konsole schwach werden und ersetzt werden müssen. Verwenden Sie für den Austausch einen Kreuzschlitzschraubendreher Nr. 2, um die Zugangsabdeckung der Konsole zu entfernen. Nehmen Sie die Batterien heraus und ersetzen Sie sie durch neue. Folgen Sie beim Einlegen und Ausrichten der eingestanzten Abbildung an der Rückseite der Konsole. Bringen Sie die Zugangsabdeckung wieder an und entsorgen Sie ordnungsgemäß die alten Batterien.</p>
 (Große Zeitanzeige)	<p>Zeigt die Zeit des Trainings aufwärts zählend von 0:00 an. Diese Anzeige kann als Timer verwendet werden, der automatisch startet, wenn Sie beginnen, sich zu bewegen. Oder als gewünschte Trainingszeit, die während des Trainings durch Drücken der Uhrtaste (J) auf dem Tastenblock eingestellt werden kann. Wenn Sie eine Trainingszeit eingeben, ändert sich die Zeitanzeige von „aufwärts zählen“ auf „abwärts zählen“ und zeigt die verbleibende Trainingszeit an. Wenn die Zeit angezeigt wird, geht der Timer hoch auf 59 Minuten, 59 Sekunden (59:59). Dann springt die Anzeige auf 1 Stunde, 0 Minuten (01:00) und beginnt ab diesem Punkt anstelle von Sekunden Minuten zu zählen.</p>

*SMARTLINK ist mit vielen mobilen Geräten kompatibel. Eine vollständige Liste finden Sie unter <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>








	<p>Wenn erleuchtet, ist dieses Symbol ein Hinweis darauf, dass die drahtlose Kommunikation ANT+ aktiv ist und ein Signal vom optionalen drahtlosen Herzfrequenz-Brustgurt erkennt.</p>
	<p>Wenn erleuchtet, ist dieses Symbol ein Hinweis darauf, dass ein über Bluetooth® angeschlossenes Gerät aktiv ist und ein kompatibles Gerät mit der Konsole verbunden ist.</p>
	<p>Zeigt auf Grundlage des vom Benutzer eingegeben Gewichtes einen Schätzwert der Kalorien an, die während des Trainings verbrannt werden. Wird kein spezifisches Gewicht eingeben, basiert die Kalorienangabe auf einem Benutzergewicht von 68 kg.</p>
 / mi km	<p>Zeit das Tempo des Trainings in Minuten pro Meile oder Minuten pro Kilometer an. Um die Anzeigeeinheiten zu ändern, halten Sie die Waagetaste () drei Sekunden lang gedrückt.</p>
cm  in	<p>Zeigt die derzeitige Schrittlänge von vorn nach hinten in Zentimetern oder Zoll an. Um die Anzeigeeinheiten zu ändern, halten Sie die Waagetaste () drei Sekunden lang gedrückt.</p>
km mi	<p>Zeigt eine Schätzung der zurückgelegten Strecke in Meilen (Englisch) oder Kilometern (metrisch) an. Die Standardanzeige beim Kauf des Zero Runners ist in Englisch. Um die Anzeigeeinheiten zu ändern, halten Sie die Waagetaste () drei Sekunden lang gedrückt.</p>
	<p>Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minuten (S/min) an. Hinweis: Sie müssen einen Funksender für die Übertragung der Herzfrequenz tragen oder ununterbrochen die Herzfrequenz-Kontaktgriffe auf den stationären Griffstangen greifen.</p>
avg 	<p>Zeigt die durchschnittliche Herzfrequenz für das Training in Schlägen pro Minute (S/min) an. Hinweis: Sie müssen einen Funksender für die Übertragung der Herzfrequenz tragen oder ununterbrochen die Herzfrequenz-Kontaktgriffe auf den stationären Griffstangen greifen.</p>
 (Kleine Zeitanzeige)	<p>Zeigt die aktuelle Intervalllänge für RUN+, X-Mode und CROSS CiRCUIT Workouts an.</p>
	<p>Wenn erleuchtet, ist dieses Symbol ein Hinweis darauf, dass Sie sich im „Cardio“-Intervall Ihres CROSS CiRCUIT Workouts befinden sollten.</p>
	<p>Wenn erleuchtet, ist dieses Symbol ein Hinweis darauf, dass Sie sich im „Kraft“-Intervall Ihres CROSS CiRCUIT Workouts befinden sollten.</p>
	<p>Diese Symbole werden vom RUN+ und X-Mode verwendet, um Sie aufzufordern, Ihre Bewegung für ein abwechslungsreiches Gesamtkörpertraining zu ändern. Das blinkende Symbol ist ein Hinweis auf die Aktivität, die Sie derzeit ausführen sollten:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end; text-align: center;"> <div data-bbox="464 1574 537 1682">  Schritt </div> <div data-bbox="611 1574 758 1682">  Ausfallschritt </div> <div data-bbox="818 1574 898 1682">  Joggen </div> <div data-bbox="987 1574 1067 1682">  Laufen </div> <div data-bbox="1125 1574 1252 1715">  Ski (nur RUN+) </div> <div data-bbox="1291 1574 1348 1682">  Kraft </div> </div>














Zero Runner-Tastenblock



Verwenden Sie den Zero Runner Tastenblock, um Ihre Workouts zu programmieren bevor Sie beginnen, um während des Laufens Einstellungen zu ändern oder um gecoachte Workouts mit RUN+, X-Mode und CROSS CIRCUIT zu programmieren.

	<p>Die Ein-/Ausschalttaste schaltet die LCD-Konsole ein bzw. aus. Sobald Sie die Konsole eingeschaltet haben, können Sie zu laufen beginnen oder mit den Tastenblocktasten Ihren Workout programmieren. Die Ein-/Ausschalttaste fungiert bei der Programmierung oder Ausführung eines Workouts als Rücksetztaste, wenn Sie noch einmal von vorn beginnen möchten.</p>
	<p>Die Uhrtaste (Zeit) kann auf verschiedene Weise eingesetzt werden, um die Dauer Ihres Trainings zu verlängern oder zu verkürzen. Die Zeit wird bis zu 59:59 in <i>Minuten: Sekunden</i> angezeigt und wechselt dann auf <i>Stunden: Minuten</i>. Die längstmögliche Zeit beträgt 99 Stunden.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zu Beginn Ihres Trainings blinkt die große Zeitanzeige. Treten Sie einfach in die Pedale, um Ihr Training zu beginnen, wobei die Uhr gegen eine festgelegte Trainingszeit zählt. • Um zu Beginn des Trainings eine Trainingszeit festzulegen, drücken Sie (▲), um die Zeiteinstellung von 00:00 (Minuten: Sekunden) auf die gewünschte Zeit einzustellen. Jedes Drücken der Taste verstellt die Zeit um 1 Minute. Wenn die gewünschte Zeit erreicht ist, drücken Sie die Eingabetaste, und die Uhr beginnt ab der festgelegten Endzeit rückwärts zu zählen. <p>Dies ist eine bequeme Abkürzung für längere Zeiteinstellungen: drücken Sie bei 00:00 (▼), um die Zeit auf 03:00 (drei Stunden) einzustellen, und verwenden Sie dann (▲) oder (▼), um Ihre Einstellungen von dem Punkt an vorzunehmen. Wenn die gewünschte Zeit erreicht ist, drücken Sie die Eingabetaste.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Um die Trainingszeit nach Beginn des Workouts zu bestimmen oder anzupassen, drücken Sie  und dann (▲) oder (▼), um die Zeiteinstellung auf die gewünschte Gesamttrainingszeit zu verschieben. Wieder wird durch jedes Drücken der Taste die Zeit um 1 Minute verstellt. Wenn Sie die Gesamttrainingszeit erreicht haben, drücken Sie die Eingabetaste. Das Programm berechnet die verbleibende Zeit Ihres Trainings (indem es die abgelaufene Zeit von der gewählten Gesamtzeit subtrahiert) und beginnt gegen die von Ihnen gewählte Endzeit rückwärts zu zählen. Wenn die Gesamtzeit niedriger ist als die abgelaufene Zeit Ihres Trainings, zählt die Konsole rückwärts gegen eine Abkühlphase, bevor sie das Training beendet.

	<p>Am Beginn Ihres Trainings, oder jederzeit nach dem Start, drücken Sie  (Gewicht) und lassen Sie die Taste dann los. Verwenden Sie anschließend (▲) oder (▼), um Ihr Gewicht einzustellen (bis zu 136 Kilogramm). Drücken Sie die Eingabetaste, um das ausgewählte Gewicht zu speichern. Dieser Wert wird zur Schätzung der Kalorienverbrennung verwendet.</p> <p>Sie können diese Taste auch dazu verwenden, zwischen englischen und metrischen Messungen für Tempo, Schrittlänge, Strecke und Gewicht zu wechseln. Halten Sie einfach  drei Sekunden lang gedrückt, um zwischen den abwechselnden Einstellungen zu wechseln.</p>
COOL DOWN	<p>Wenn Sie Ihr Training beenden möchten, drücken Sie COOL DOWN, um mit dem Herunterzählen einer Erholungsphase zu beginnen. Die große Zeitanzeige blinkt, um anzuzeigen, dass Sie sich in einer Abkühlphase befinden. Verlangsamen Sie allmählich Ihr Tempo, damit Ihre Herzfrequenz absinkt, bevor Sie die Pedale anhalten und vom Gerät absteigen.</p>
START	<p>Drücken Sie START, um Ihr Training mit den von Ihnen gewählten Einstellungen zu beginnen.</p>
RUN + 	<p>Verwenden Sie RUN +, um eine aus einem oder sechs Intervallen bestehende Serie zusätzlicher Bewegungen/Aktivitäten hinzuzufügen, die jeweils 15 Sekunden bis 15 Minuten andauern, um jedes Mal ein einzigartiges Training zu erzeugen. Folgen Sie diesen Schritten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Drücken Sie RUN +, um zum Programmiermodus zu gelangen. Das  (Laufen) Symbol blinkt in der Anzeige. 2. Die Standardintervallzeit beträgt 1:00 (eine Minute). Verwenden Sie (▲) oder (▼), um die Intervallzeit anzupassen (in Intervallen von 15 Sekunden, auf ein Minimum von 15 Sekunden und ein Maximum von 15 Minuten), und drücken Sie dann die Eingabetaste, um die Intervallzeit für die Laufphase des Trainings zu bestätigen. Die anderen Symbole der Anzeige blinken. 3. Drücken Sie die Taste  unter dem Symbol Ihrer nächsten geplanten Aktivität. Die Intervallzeit ist standardmäßig 1:00 (eine Minute). Verwenden Sie (▲) oder (▼), um die Intervallzeit anzupassen (in Intervallen von 15 Sekunden, auf ein Minimum von 15 Sekunden und ein Maximum von 15 Minuten), und drücken Sie dann die Eingabetaste, um die Intervallzeit für diese Aktivität zu bestätigen. Die Symbole der übrigen (nicht programmierten) Aktivitäten blinken. 4. Drücken Sie die Taste  unter dem Symbol einer der anderen Aktivitäten, die Sie durchführen wollen. Passten Sie die Intervallzeit wie oben beschrieben an und drücken Sie dann die Eingabetaste, um die Intervallzeit für diese Aktivität zu bestätigen. 5. Fahren Sie fort, Aktivitäten auszuwählen und deren Intervallzeiten zu bestimmen, bis Sie alle gewünschten Aktivitäten gewählt haben. Wenn Sie mit Ihrem Trainingsplan zufrieden sind, drücken Sie START, um mit Ihrem Training zu beginnen. Wenn Sie einen Fehler gemacht haben und Ihre Programmierung für eines der Intervalle ändern möchten, drücken Sie zweimal RUN +, um das Programm zu verlassen und neu zu starten. <p>Folgen Sie den Aufforderungen und achten Sie auf die Hinweise durch blinkende Symbole, um Ihre Bewegung/Aktivität zu ändern.</p> <p>Drücken Sie RUN +, um Ihr Programm zu verlassen und zum Standard-Lauftraining zurückzukehren.</p>

	<p>Drücken Sie <i>X Mode</i>, um Ihren virtuellen Personal Trainer zu aktivieren. In einminütigen Intervallen werden Sie von der Konsole aufgefordert, Ihren Workout zu variieren und zwischen  (Laufen) und einer Zufallsauswahl einer der anderen vier Cardiobewegungen     (Schritt, Ausfallschritt, Joggen und Ski) zu wechseln. Folgen Sie mit Ihren Bewegungen den Aufforderungen, um Ihr Training anzureichern!</p>
	<p>CROSS CIRCUIT ist das Crosstraining von Octane Fitness, das Cardiointervalle auf dem Zero Runner mit Kraft- und Muskeltonusübungen auf dem Boden kombiniert, die mit einfachen Hilfsmitteln wie Hanteln oder einem Fitnessball ausgeführt werden, oder mit den optionalen Powerbändern von Octane Fitness. Folgen Sie diesen Schritten, um Ihren CROSS CiRCUIT Workout zu programmieren.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Drücken Sie CROSS CIRCUIT, um zum Programmiermodus zu gelangen. Das  (Laufen) Symbol blinkt in der Anzeige. 2. Die Standardintervallzeit beträgt 02:00 (zwei Minuten). Verwenden Sie (▲) oder (▼), um die Intervallzeit anzupassen (in Intervallen von 15 Sekunden, auf ein Minimum von 30 Sekunden und ein Maximum von 10 Minuten), und drücken Sie dann zur Bestätigung die Eingabetaste. 3. Jetzt blinkt das  (Kraft) Symbol mit einer Standardintervallzeit von 1:00 (eine Minute). Passen Sie die Intervallzeit wie oben beschrieben an und drücken Sie dann die Eingabetaste, um die Intervallzeit für Kraft zu bestätigen. Wenn Sie einen Fehler gemacht haben und Ihre Programmierung für eines der Intervalle ändern möchten, drücken Sie zweimal CROSS CIRCUIT, um das Programm zu verlassen und neu zu starten. 4. Wenn Sie mit Ihrem Trainingsplan zufrieden sind, drücken Sie die Eingabetaste oder START, um mit Ihrem CROSS CiRCUIT Training zu beginnen. <p>Folgen Sie den Aufforderungen und führen Sie die Cardiointervalle auf dem Zero Runner bei blinkendem  Symbol durch und steigen Sie dann zum Ausführen der Kraftübungen vom Gerät ab, wenn das  Symbol blinkt.</p> <p>Drücken Sie CROSS CIRCUIT, um das Programm zu verlassen und Ihr Training in einen nicht programmierten Zustand zurückzusetzen.</p>
	<p>Verwenden Sie (▲) und (▼) zum Anheben oder Senken der Werte, wenn Sie Zeit oder Gewicht einstellen.</p>
	<p>Drücken Sie die Eingabetaste, um Werte für Zeit und Gewicht zu wählen, Ihr Training ohne Programm zu starten oder um Ihren CROSS CiRCUIT Workout zu beginnen.</p>

Pausenmodus

Der Zero Runner verfügt über einen automatischen Pausenmodus, bei dem die Uhr nach 5 Sekunden ohne Aktivität auf einen fünfminütigen Countdown-Zähler wechselt. Während eines Workouts, zu dem ein Kraftintervall am Boden gehört, wechselt die Uhr 10 Minuten lang weiterhin zwischen programmierten Cardio- und Kraftintervallen, bevor sie zum Countdown-Zähler wechselt.

Um den Workout neu zu starten, ohne die Daten zu verlieren, wenn das Gerät sich im Pausenmodus befindet, bewegen Sie sich einfach wieder. Nach fünf Minuten im Pausenmodus ohne Bewegung schaltet sich die Konsole aus.

Zusammenfassung des Trainings

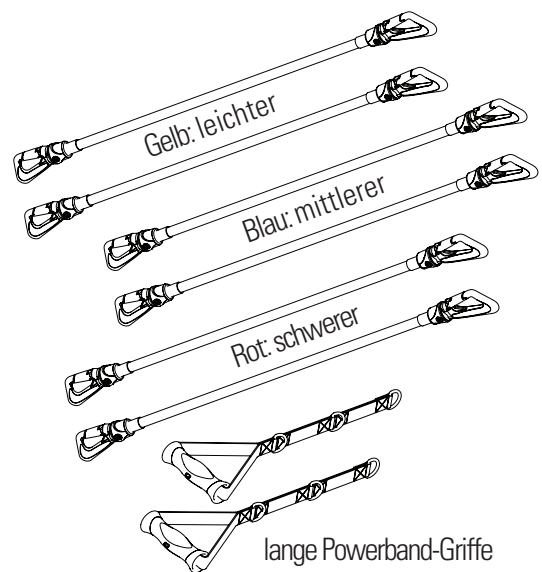
Nach dem Training und der Abkühlphase wird Ihnen die Zusammenfassung des Trainings angezeigt. Diese Zusammenfassung enthält alle wichtigen Daten Ihrer Trainingseinheit, einschließlich der Trainingszeit, geschätzte Menge verbrannter Kalorien (basierend auf 150 Pfund oder dem von Ihnen eingegebenen Gewicht), die geschätzte Gesamtstrecke und Durchschnittswerte für Tempo, Herzfrequenz und Schrittlänge. Die Zusammenfassung des Trainings wird nicht angezeigt, wenn Sie Ihr Training ohne eine Abkühlphase beenden.

OPTIONALES ZUBEHÖR

Verwandeln Sie den Zero Runner in ein Cardio- und Kraft-Crosstrainingsgerät!

Kit Powerband/Langer Griff

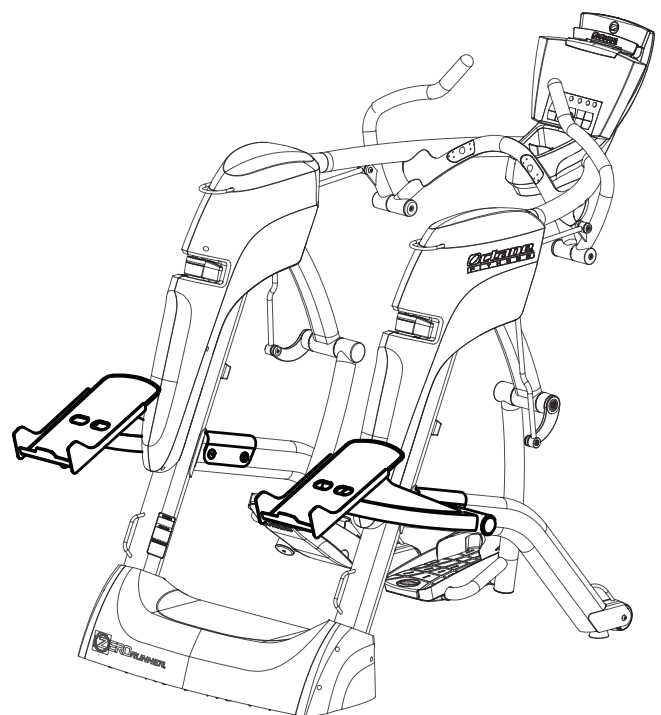
Dieses Kit (Artikelnummer 109053-001) enthält drei Sätze Powerbands (leichter, mittlerer und schwerer Widerstand) und zwei lange Powerband-Griffe. Die Powerbands werden an den integrierten Ankerpunkten des Zero Runners angebracht, damit Sie Ihr Fitnessprogramm durch Kraft- und Widerstandsübungen anreichern können.



Powerblock™ Ständer-Zubehör



Das speziell für den Zero Runner konzipierte Octane Fitness Powerblock Ständer-Zubehör (Artikelnummer 108781-001) umfasst Gewichtsständer, die sich am Rahmen der Einheit anbringen lassen, um leichten Zugang zu Powerblocks oder anderen Handgewichten zu haben. Powerblock-Sets haben verschiedene Gewichtsoptionen und sind separat erhältlich.

Für weitere Informationen oder um ein Zubehörteil zu kaufen, besuchen Sie www.octandfitness.com oder setzen Sie sich mit Ihrem Octane-Fitness-Händler in Verbindung.



TIPPS und TRICKS

Der Zero Runner bietet ein Workout-Erlebnis wie kein anderes Fitnessgerät, das Sie jemals ausprobiert haben. Es kann eine Weile dauern, bis Sie sich an die Bewegung, Elektronik und Herausforderungen gewöhnt haben. Aber ist das erst einmal geschehen, werden Sie alles genießen, was das Gerät zu bieten hat. Im Nachfolgenden einige kleine Tipps, um Ihnen den Einstieg mit dem Zero Runner zu erleichtern.

Wie kann ich...	So funktioniert
Laufen... so als würde ich einfach ins Freie gehen?	Steigen Sie auf den Zero Runner und laufen Sie einfach! Die Anzeigeuhr beginnt zu zählen, sobald Sie  drücken und beginnen, sich zu bewegen. Und alle Ihre Laufdaten (Herzfrequenz, Kalorien, Strecke, Tempo) werden deutlich angezeigt. Wenn Sie fertig sind, drücken Sie COOL DOWN oder halten einfach an und steigen vom Gerät ab.
Die Schrittbewegung einstellen, dass sie für mich am bequemsten ist?	Die Nachsteller für die Schrittangleichung ändern die Zugkraft der Pedalbewegung. Wenn Sie den Eindruck haben, dass sie zu „fest“ ist, hören Sie auf, in die Pedale zu treten und schieben Sie beide Nachsteller in die „-“ Position. Wenn Sie den Eindruck haben, dass sie zu „locker“ ist, hören Sie auf, in die Pedale zu treten und schieben Sie beide Nachsteller in die „+“ Position. Sie müssen möglicherweise etwas herumexperimentieren, bevor Sie die Nachsteller-Position finden, die am besten für Sie geeignet ist. Sie können sie an jedem beliebigen Punkt zwischen „+“ und „-“ fixieren, um Ihren Bedürfnissen zu entsprechen; beide Hebel müssen sich jedoch in derselben relativen Position befinden , damit die Pedale einen ruhigen, ausgeglichenen Lauf liefern.
Ein Programm einrichten, mit dem ich meine Schritte ändere und das dem Training etwas Spannung hinzufügt?	Sowohl RUN + als auch XMode fungieren als ein virtueller Personal Trainer und fordern Sie auf, Ihre Bewegungen zu variieren und Ihren Workout anzureichern. Mit RUN + bestimmen Sie, welche Cardiotypen Sie für die Intervalle wünschen, in welcher Reihenfolge und wie lange, und richten Ihren Workout ein, indem Sie den Anweisungen auf Seite 8 folgen. XMode entscheidet für Sie und wechselt Aktivitäten (außer Kraft) jede Minute nach dem Zufallsprinzip ab.
Ein Cardio- und Kraft-Crosstraining einrichten?	CROSS CIRCUIT bietet Ihnen ein Crosstrainings-Programm, dem Sie folgen können. Drücken Sie einfach die Taste CROSS CIRCUIT und bestimmen Sie Ihre Lauf- und Kraftintervalle. (Siehe schrittweise Anleitungen auf Seite 9.)
Von vorn beginnen, wenn ich bei der Programmierung meines Trainings einen Fehler mache?	Wenn Sie RUN + oder CROSS CIRCUIT programmieren, drücken Sie einmal die Taste zum Ausschalten, und drücken Sie sie dann erneut, um das Programm wieder zu starten. Ihre gesammelten Trainingsdaten bleiben unverändert. Um Ihren gesamten Workout zurückzusetzen, drücken Sie  , um die Konsole auszuschalten und drücken Sie die Taste dann erneut, um den Workout wieder zu starten. Alle Workoutdaten sind gelöscht.

DEUTSCH

Wie kann ich...	So funktioniert's
Die Konsolen-Firmware des Zero Runner aktualisieren, um zu gewährleisten, dass ich die aktuellsten Möglichkeiten habe?	<p>Verbinden Sie Ihr kompatibles Gerät, das die SMARTLink App ausführt, über Bluetooth mit der Konsole des Zero Runner. Eine vollständige Liste kompatibler Geräte finden Sie unter https://www.octanefitness.com/home/smartlink/. Drücken Sie Quick Start, als ob Sie ein Training beginnen würden. Auf Ihrem Gerät wird eine Meldung angezeigt, wenn Ihre Konsole ein Update benötigt. Folgen Sie den Aufforderungen, um das Update durchzuführen.</p> <p>Dies kann einige Minuten in Anspruch nehmen. Wenn der Ladestand des Akkus Ihres Gerätes weniger als 25 % beträgt, sollten Sie es für die Dauer des Updates mit einer Stromquelle verbinden.</p>
Die Konsole des Zero Runner mit meiner „Connect IQ“-kompatiblen“ Garmin Uhr verbinden, um mein gesamtes Training im Innen-/Außenbereich zu erfassen?	<p>Sie können sich darauf verlassen, dass die Konsole Ihres Zero Runner über die aktuellste Firmware verfügt (wie oben beschrieben).</p> <p>Laden Sie dann hier SmartLINK auf Ihre Uhr: https://apps.garmin.com/en-US/</p> <p>Navigieren Sie als Nächstes auf Ihrer Uhr zu Settings->Sensors (Einstellungen->Sensoren) und markieren Sie Add Foot Pod (Laufsensor hinzufügen). Treten Sie auf dem Zero Runner in die Pedale, damit ihn Ihre Uhr als Laufsensor erkennt. (Dies ist nur erforderlich, wenn Sie Ihre Uhr und den Zero Runner zum ersten Mal zusammen einsetzen.)</p> <p>Navigieren Sie schließlich auf Ihrer Uhr zum Menü von Connect IQ, wählen Sie Zero Runner und folgen Sie diesen Schritten:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wählen Sie den ersten Teil Ihres Trainings auf dem Bildschirm „Select Mode“ (Modus auswählen) (New session outside or New session on Zero = Neues Training im Außenbereich oder Neues Training bei Null) 2. Warten Sie, bis Ihre Uhr GPS Fix (Außenbereich) erfasst oder den Zero Runner gefunden hat (Innenbereich; der Zero Runner muss eingeschaltet sein). 3. Um mit dem Training zu beginnen, drücken Sie Start/Stop (oder die Eingabetaste) auf Ihrer Uhr und laufen Sie los. 4. Drücken Sie nach Abschluss des ersten Teils Ihres Trainings (im Außenbereich oder auf dem Zero Runner) die Start/Stop- (oder die Eingabetaste) auf Ihrer Uhr, um Ihr Training anzuhalten. 5. Wählen Sie Switch (wechseln) (auf Außenbereich oder Zero Runner). Sie müssen warten, bis Ihre Uhr GPS erfasst oder den eingeschalteten Zero Runner gefunden hat, bevor Sie Ihr Training fortsetzen können. 6. Drücken Sie am Ende des Trainings die Start/Stop- (oder Eingabetaste) auf Ihrer Uhr und wählen Sie End and Save (beenden und speichern) oder End and Discard (beenden und löschen). <p>Im Benutzerhandbuch „SmartLINK für Garmin Connect IQ“ in Ihrer SmartLINK App finden Sie weitere Hinweise über die Verwendung von SmartLINK auf Ihrer Garmin.</p>

TABLE DES MATIÈRES

PRÉPAREZ-VOUS À COURIR POUR LE RESTE DE VOTRE VIE!	1
• Informations de sécurité importantes	1
• Informations relatives à la garantie	1
• Surveillance de la fréquence cardiaque	1
• Nettoyage et entretien.....	2
• En savoir plus... et rejoindre la communauté Octane Fitness	2
DÉMARRAGE	3
• Un aperçu de votre Zero Runner.....	3
• SMARTLINK® d'Octane Fitness	3
• Votre premier entraînement	4
VOLET ÉLECTRONIQUE	5
• Affichage dynamique (LCD)	5
• Clavier Zero Runner	7
• Mode Pause	9
• Résumé d'entraînement.....	9
ACCESSOIRES OPTIQUES	10
• Trousse Powerband.....	10
• Accessoire de support Powerblock™	10
TRUCS ET CONSEILS	11

PRÉPAREZ-VOUS À COURIR POUR LE RESTE DE VOTRE VIE!

Préparez-vous à courir pour le reste de votre vie avec le Zero Runner d'Octane Fitness. Le Zero Runner simule un véritable mouvement de course, sollicite tous les muscles et offre les divers avantages de la course, sans impact sur vos articulations ou votre corps.

C'est facile de commencer — embarquez sur le Zero Runner et commencez à courir exactement comme à l'extérieur. Le Zero Runner a une forme vous permettant de lever le talon comme vous le feriez à l'extérieur. La console novatrice offre toutes les mêmes informations importantes qui se trouvent sur votre montre d'entraînement — la durée, la distance, la vitesse, les calories brûlées et la fréquence cardiaque. La console est également dotée de la connectivité ANT+ pour votre moniteur de fréquence cardiaque, Bluetooth® pour une connexion à l'application de mise en forme SMARTLINK® d'Octane, et SMARTLINK sur certaines montres Connect IQMC de Garmin. Le Zero Runner peut aussi être connecté comme un podomètre sur les montres avec connectivité ANT+.

Si vous recherchez plus de variété, comme les conseils d'un entraîneur personnel virtuel ou un entraînement croisé, le Zero Runner saura aussi répondre à vos besoins. Prenez le temps de vous familiariser avec les fonctions et avantages décrits dans les pages suivantes... puis commencez à courir!

Informations importantes sur la sécurité

Toute personne qui utilise ce produit devrait consulter un médecin avant de commencer un programme d'exercices. Ceci est essentiel particulièrement chez les personnes de plus de 35 ans ou chez celles possédant des troubles de santé particuliers. Si à tout moment au cours d'un exercice un utilisateur ressent des douleurs dans la poitrine, a des nausées, des étourdissements ou manque de souffle, il ou elle doit immédiatement arrêter l'exercice et consulter un médecin avant de reprendre l'utilisation de l'appareil.

Les Informations de sécurité pour le Zero Runner d'Octane Fitness (numéro de pièce 109047-001), fournies avec le produit, contiennent des renseignements importants pour assurer la mise en place et le fonctionnement sécuritaires du Zero Runner d'Octane Fitness. Les utilisateurs doivent examiner ce document avant d'utiliser le Zero Runner.

Informations relatives à la garantie

Il est garanti que le ZRY d'Octane Fitness est exempt de tout défaut de matière et de fabrication pour une période spécifique à compter de la date d'achat originale. Veuillez consulter la garantie du consommateur limitée d'Octane Fitness (Référence 104198-003) incluse dans votre brochure pour tous les détails de couverture de la garantie.

Surveillance de la fréquence cardiaque

Surveillance de la fréquence cardiaque Le Zero Runner est équipé des technologies de pointe à l'égard de la surveillance de la fréquence cardiaque vous permettant de maximiser vos efforts d'entraînement. Les poignées de capture de la fréquence cardiaque numérique sur le bras stationnaire permettent la surveillance de la fréquence cardiaque sur demande; pour ce faire, tenez les poignées et votre fréquence cardiaque actuelle est affichée sur la console.

Pour une lecture de fréquence cardiaque la plus précise possible, maintenez chaque poignée de capture de la fréquence cardiaque de manière à ce que la partie de contact de la poignée repose correctement dans la paume de votre main. Tenez fermement les capteurs et gardez vos mains bien en place.

Si vous utilisez un émetteur de fréquence cardiaque sans fil, votre fréquence cardiaque est affichée sur la console pendant l'entraînement. Pour utiliser un moniteur **compatible Polar™** (5 KHz, codé ou non), ajustez simplement la longueur de la bande élastique et attachez-la à l'émetteur autour de votre torse, sous votre chandail. Placez la sangle directement sous votre poitrine. Veillez à ce que le logo soit positionné vers l'avant et à l'endroit. Il est possible que vous ayez besoin d'humidifier les électrodes (la partie striée, à l'arrière de l'émetteur) au dos de

l'émetteur avec une petite quantité d'eau pour une meilleure adhérence à la peau. Veillez à ce que la sangle tienne bien en place sans pour autant restreindre la respiration.

Pour brancher un moniteur compatible **ANT+™** à votre Zero Runner, tenez-vous prêt du côté droit de la console Octane en portant votre moniteur jusqu'à ce que l'icône ANT+ dans le coin supérieur droit de la console s'allume.

Vous pouvez aussi brancher un **moniteur de fréquence cardiaque Bluetooth** dans votre Zero Runner avec l'application SMARTLINK. Lorsque vous portez votre moniteur, ouvrez SMARTLINK. Un message s'affichera dans l'application indiquant qu'une fréquence cardiaque a été détectée. Sélectionnez « OUI » pour connecter le moniteur à votre appareil. Un message s'affiche alors confirmant la connexion, et l'icône Bluetooth à côté de votre lecture de fréquence cardiaque dans l'application s'allumera.

Remarque : La lecture de l'émetteur sans fil a préséance lorsque la capacité sans fil et les poignées de capture de la fréquence sont toutes deux utilisées.

Nettoyage et entretien du Zero Runner

AVERTISSEMENT! L'appareil possède des parties mobiles. Prenez le plus grand soin lorsque vous tentez de repérer et de réparer quelconque problème avec le vélo.

Le Zero Runner Octane Fitness a été fabriqué en vue de supporter plusieurs heures d'usage intensif avec un minimum de maintenance. Il suffit d'essuyer l'appareil avec un chiffon propre après chaque séance afin d'éliminer la sueur et garder le vélo propre. **N'utilisez pas d'agent de blanchiment sur la console; cela endommagera la surface.**

Il est possible de nettoyer les Powerbands avec de l'Armor All® ou un autre produit de nettoyage semblable pour les faire briller de nouveau.

Des chiffons rêches, de serviettes, des serviettes en papier et d'autres articles similaires peuvent causer des dommages à la surface de votre console. Veuillez ne pas utiliser de nettoyeurs pour vitres, de nettoyeurs ménagers, d'aérosols, de solvants, d'alcool, d'ammoniaque ou de produits abrasifs, car ces produits peuvent aussi endommager la console.

Le Zero Runner est conçu dans un environnement dans lequel la température est de 15° Celsius (60° Fahrenheit) ou plus chaud. Les températures plus froides peuvent nuire à la performance de l'unité.

Veuillez communiquer avec votre détaillant Octane Fitness local si vous avez des questions ou avez des problèmes d'entretien avec votre Zero Runner. Si vous désirez parler avec un spécialiste du service à la clientèle d'Octane Fitness veuillez composer le 1-888-OCTANE4 ou le 763-757-2662, poste 1, ou visiter le site www.octanefitness.com.

En savoir plus... et rejoindre la communauté Octane Fitness!

Si vous avez des questions au sujet de votre Zero Runner, veuillez consulter le site www.octanefitness.com où vous retrouverez des réponses à plusieurs des questions fréquentes et des conseils d'utilisation pour votre Zero Runner. Si vous désirez parler à un spécialiste du service à la clientèle d'Octane Fitness, veuillez composer le 1-888-OCTANE4 ou le 763-757-2662, poste 1.

Ou... recherchez Octane Fitness sur votre site de médias sociaux favori! Il suffit de chercher « Octane Fitness » pour se connecter avec une communauté d'utilisateurs qui profitent de téléchargements gratuits et d'une source d'inspiration pour leurs séances d'entraînement dans une atmosphère de travail d'équipe. Venez nous rejoindre!



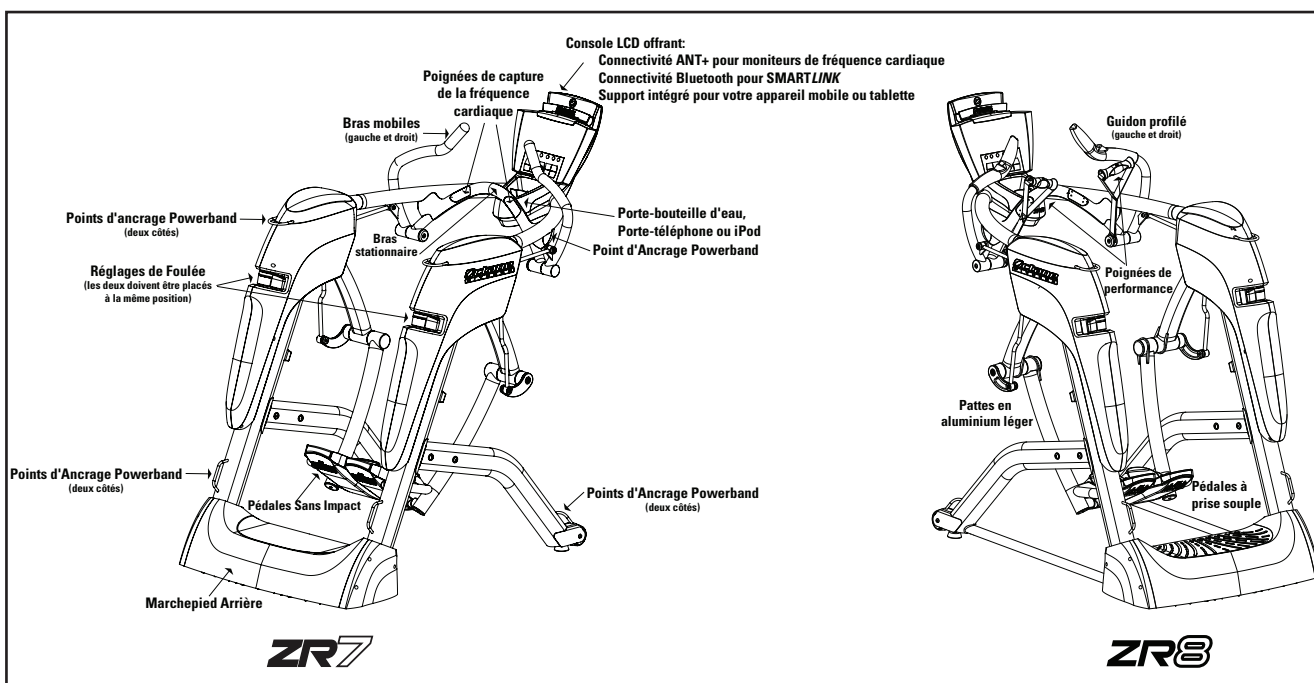
search: Octane Fitness

DÉMARRAGE

Un aperçu de votre Zero Runner

Votre Zero Runner comprend un grand nombre de fonctions pour rendre votre entraînement sécuritaire et intéressant :

- Console LCD offrant un endroit où mettre votre tablette ou appareil mobile pour y accéder facilement pendant l'entraînement
- Poignées mobiles et pédales « flottantes » sans impact qui fonctionnent ensemble pour vous offrir un mouvement confortable et fluide
- Réglages de foulée qui vous aident à trouver le mouvement/la tension de pédale qui répond le mieux à vos besoins
- Poignées de capture de la fréquence cardiaque sur le bras stationnaire pour obtenir des informations relatives à la fréquence cardiaque précises sur demande
- Points d'ancrage Powerband pour faciliter votre entraînement CROSS CiRCUIT (entraînement croisé)
- Stockage pratique pour votre bouteille d'eau, iPod®, téléphone ou autres accessoires utiles



Le modèle ZR8 présente aussi ces fonctionnalités améliorées :

- Pédales en aluminium pour une meilleure sensation de légèreté aux pieds;
- Guidons profilés pour un meilleur confort et un positionnement plus naturel;
- Pédale tout confort à prise souple;
- Poignées de performance, autre endroit à agripper pendant que vous courez, vous permettant d'élever votre rythme cardiaque et d'entraîner tout votre corps.

Remarque: Pendant que vous courez, tenez toujours les bras mobiles, le guidon fixe ou les poignées de performance.

SMARTLINK® d'Octane Fitness

Pour maximiser votre séance d'entraînement et de tirer avantage de votre Zero Runner, téléchargez l'application SMARTLINK d'Octane Fitness pour votre appareil ou votre montre Garmin*. Cette application gratuite guide vos entraînements, fait un suivi de votre progrès et vous motive à atteindre vos objectifs.

*SMARTLINK est compatible avec plusieurs appareils mobiles. Pour obtenir la liste complète, visitez le site <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>.

Votre premier entraînement

Il est aussi facile de commencer à utiliser le Zero Runner que de sortir courir... montez sur l'appareil, allumez la console et commencez à bouger! Avant de commencer, vous devez cependant savoir comment monter et descendre de l'appareil de manière sécuritaire, comment ajuster la foulée et comment configurer votre « moniteur d'entraînement », la console. Suivez ces directives simples et commencez à courir :

- **Placez les réglages de foulée en position centrale.** Les deux réglages doivent être placés à la même position.
- **Montez sur l'appareil lentement.** Montez d'abord sur la marche arrière, puis agrippez la poignée stationnaire ou les enveloppes latérales alors que vous placez lentement un pied puis l'autre sur les pédales. Assurez-vous que vos pieds sont complètement à l'avant des pédales.
- **En regardant vers l'avant, agrippez la poignée stationnaire et commencez à bouger les jambes.** Vous contrôlez pleinement comment les pédales se déplacent. Tout en maintenant votre équilibre, essayez différents mouvements; sautez d'un côté à l'autre, puis passez à une foulée courte. Essayez de donner des coups de talons au fessier, puis passez lentement à une foulée plus longue. Finalement, lorsque vous vous sentez en confiance, accélérez en continuant de lever les talons et de transférer le poids de votre corps d'un côté à l'autre alors que vous agrandissez votre foulée.
- **Agrippez les bras mobiles pour ajouter le mouvement des bras.** Vous avez maintenant un mouvement de course naturel. Concentrez-vous sur la fluidité du mouvement et sur votre équilibre alors que vous continuez à prendre de la vitesse.
- **Ajustez le mouvement de foulée à votre goût.** Les réglages de foulée changent la tension du mouvement des pédales. Si vous sentez que le mouvement est trop « serré » pour vous, arrêtez de pédaler et déplacez les deux réglages vers la position « - ». Si vous sentez que le mouvement est trop « lâche » pour vous, arrêtez de pédaler et déplacez les deux réglages vers la position « + ». Vous devrez peut-être faire quelques essais avant de trouver la position qui vous convient. Vous pouvez placer les réglages où vous voulez entre le « + » et le « - » selon vos besoins, cependant, les deux leviers doivent être dans la même position relative pour que les pédales offrent un mouvement fluide et balancé.
- **Allumez la console pour guider votre entraînement.** Lorsque vous êtes confortable avec le mouvement du Zero Runner, vous êtes prêt à activer la console qui vous surveillera et vous motivera pendant votre entraînement. Comme une montre d'entraînement ou un moniteur de fréquence cardiaque, la console vous fournit d'importants renseignements d'entraînement. Pour commencer, appuyez simplement sur la touche (Alimentation) et continuez à pédaler. La minuterie commencera à compter les minutes et les secondes de votre entraînement. Votre vitesse, votre longueur de foulée et votre distance sont aussi affichées. Si vous agrippez les prises de contact sur le bras stationnaire ou portez un transmetteur de fréquence cardiaque, votre fréquence cardiaque sera aussi affichée. Lorsque vous êtes prêt à utiliser des réglages plus complets, vous pouvez apprendre comment utiliser les fonctions supplémentaires et les motivateurs d'entraînement décrits plus loin dans ce manuel.
- **Terminez votre entraînement puis descendez de l'appareil.** Lorsque vous avez terminé votre entraînement, arrêtez le mouvement des pédales et des bras. Lorsque vous agrippez la poignée stationnaire ou les enveloppes latérales, descendez lentement sur le plancher ou sur la marche arrière et éloignez-vous de l'appareil. Remarquez que les pédales vont bouger lorsque vous descendez, alors faites attention à vos tibias!

C'est tout! Vous êtes prêt à courir. Le reste de ce manuel décrit en détail les éléments d'affichage de la console, les fonctions du clavier numérique, les options de programmation d'entraînement et les exemples de scénarios d'entraînement que vous pouvez explorer. Profitez de l'aventure à pas de course!

N'oubliez pas, notre équipe du service à la clientèle est prête à répondre à toutes vos questions. Veuillez nous rejoindre pour un clavardage en direct sur www.octanefitness.com, ou composez le 1-888-OCTANE4 ou le 763-757-2662, poste 1.

VOLET ÉLECTRONIQUE

Le Zero Runner d'Octane Fitness est doté d'un pavé numérique simple et facile à comprendre et d'un écran dynamique qui vous présentent toute l'information dont vous avez besoin pour commencer votre entraînement et stimuler votre motivation. Vous pouvez programmer le logiciel pour vous aider à gérer votre entraînement (comme avec une montre ou un moniteur d'entraînement), mais la manière dont vous vous entraînez ne dépend que de vous. Le Zero Runner ne modifie pas et ne contrôle pas automatiquement le mouvement ou la résistance, il vous guide simplement avec des icônes et des minuteries pour suggérer différents intervalles et mouvements. Vous êtes l'athlète et le Zero Runner est votre entraîneur.


N'oubliez pas de télécharger SMARTLINK d'Octane Fitness sur votre appareil mobile*. Cette application gratuite se synchronise avec l'écran de la console du Zero Runner et offre une variété d'options de rétroaction, de motivation et de suivi pour rendre vos entraînements encore plus efficaces.

Affichage dynamique (LCD)









L'écran ACL affiche dynamiquement toutes les données d'entraînement importantes et vous guide dans les changements d'intervalles et de mouvements. Regardez l'écran – il vous guidera et vous motivera pendant votre entraînement.

Les données suivantes sont affichées sur l'écran :

	<p>Lorsque cette icône s'allume, ceci indique que les batteries dans la console sont faibles et doivent être remplacées. Pour remplacer les batteries, utilisez un tournevis à pointe cruciforme pour retirer le couvercle d'accès à la console. Retirez les batteries et remplacez-les par des nouvelles en vous assurant de les insérer et de les aligner selon le guide en relief au dos de la console. Remplacez le couvercle d'accès de la console et disposez des vieilles batteries de manière adéquate.</p>
<p>00:00 (Grand affichage de la durée)</p>	<p>Affiche la durée de l'entraînement en comptant à partir de 0:00. Cette fonction peut être utilisée simplement comme minuterie qui commence automatiquement dès que vous commencez à bouger, ou comme durée d'entraînement désirée qui peut être définie pendant votre entraînement en appuyant sur la touche horloge (🕒) sur le clavier. Dans ce cas, entrez une durée d'entraînement, l'affichage du temps passe du mode « minuterie » à « décompte » et indique le temps restant à votre entraînement. Lorsque la durée est affichée, la minuterie se rend jusqu'à 59 minutes et 59 secondes (59:59), puis l'affichage passe à 1 heure 0 minute (01:00) et commence à compter en minutes au lieu d'en secondes à partir de ce moment.</p>



* SMARTLINK est compatible avec plusieurs appareils mobiles. Pour obtenir la liste complète, visitez le site <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>.














	Lorsqu'allumée, cette icône indique que les communications sans fil ANT+ sont actives et détectent un signal de la sangle de poitrine sans fil optionnelle indiquant votre fréquence cardiaque.
	Lorsqu'allumée, cette icône indique qu'un appareil connecté par Bluetooth® est actif et qu'un appareil compatible est connecté à la console.
	Affiche une estimation du nombre de calories brûlées lors de l'exercice en fonction du poids de l'utilisateur saisi. Si aucun poids n'est saisi, les calories sont basées sur un utilisateur de 68 kg (150 lb).
 / mi km	Affiche le rythme de l'entraînement, en minutes par mille ou en minutes par kilomètre. Pour modifier les unités affichées, appuyez sur la touche balance  pendant trois secondes.
cm  in	Affiche la longueur de foulée avant-arrière actuelle en centimètre ou en pouces. Pour modifier les unités affichées, appuyez sur la touche balance  pendant trois secondes.
km mi	Affiche une estimation de la distance que vous avez parcourue, soit en milles (impérial) ou en kilomètres (métrique). Par défaut, les mesures sont affichées dans le système impérial. Pour modifier les unités affichées, appuyez sur la touche balance  pendant trois secondes.
	Affiche votre fréquence cardiaque en battement par minute (bpm). Remarque : Vous devez porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil ou tenir constamment les poignées de capture de la fréquence cardiaque des bras stationnaires.
avg 	Affiche la fréquence cardiaque moyenne pendant l'entraînement, en battements par minute (bpm). Remarque : Vous devez porter une sangle de fréquence cardiaque sans fil ou tenir constamment les poignées de capture de la fréquence cardiaque des bras stationnaires.
 (Petit affichage de la durée)	Affiche l' intervalle de temps actuel pour les entraînements RUN+, X-Mode et CROSS CIRCUIT.
	Lorsqu'allumée, cette icône indique que vous devriez être dans l'intervalle « Cardio » de votre entraînement CROSS CIRCUIT.
	Lorsqu'allumée, cette icône indique que vous devriez être dans l'intervalle « Musculation » de votre entraînement CROSS CIRCUIT.
	Ces icônes sont utilisées par les modes RUN+ et X-Mode pour vous inviter à modifier vos mouvements pour effectuer un entraînement varié sollicitant tout le corps. L'icône clignotant indique l'activité que vous devriez présentement effectuer :       Step Foulée Jogging Course Ski Musculation (RUN+ seulement)








Clavier Zero Runner



Utilisez le clavier Zero Runner pour programmer votre entraînement avant de commencer, pour modifier les paramètres pendant que vous courez ou pour programmer des entraînements assistés avec RUN+, X-Mode et CROSS CIRCUIT.

	<p>Le bouton d'alimentation sert à allumer ou à éteindre la console LCD. Lorsque vous allumez la console, vous pouvez commencer à courir, ou vous pouvez utiliser les touches du clavier pour programmer votre entraînement. La touche d'alimentation fonctionne comme touche de réinitialisation si vous êtes en train de programmer ou d'effectuer un entraînement et désirez « recommencer ».</p>
	<p>La touche d'horloge (Durée) peut être utilisée de diverses manières pour augmenter ou diminuer la durée de votre entraînement. La durée est affichée en <i>minutes:secondes</i> jusqu'à 59:59; puis passe à <i>heures:minutes</i>. La durée maximale correspond à 99 heures.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Au début de votre entraînement, le grand affichage de temps clignote. Commencez simplement à pédaler pour démarrer votre entraînement alors que l'horloge augmente jusqu'à une durée d'entraînement désirée. • Pour définir une durée d'entraînement au commencement de votre entraînement, appuyez sur () pour modifier la durée de 00:00 (minutes:secondes) jusqu'à la durée désirée. La durée augmente d'une minute chaque fois que vous appuyez sur la touche. Appuyez sur Enter (Entrée) lorsque vous atteignez la durée voulue, puis l'horloge commence le décompte à partir du temps sélectionné. <p>Voici un raccourci pratique pour les durées plus longues : à partir de 00:00, appuyez sur (▼) pour faire passer la durée à 03:00 (trois heures), puis appuyez sur (▲) ou (▼) pour régler la durée à partir de ce point. Appuyez sur Enter (Entrée) lorsque vous atteignez la durée désirée.</p> <p>Pour configurer ou régler une durée d'entraînement après avoir commencé votre entraînement, appuyez sur (🕒) puis sur (▲) ou sur (▼) pour configurer la durée d'entraînement désirée. La durée augmente d'une minute chaque fois que vous appuyez sur la touche. Lorsque vous avez atteint la durée d'entraînement totale désirée, appuyez sur Enter (Entrée). Le programme calcule le temps restant dans votre entraînement (en soustrayant le temps passé du temps total sélectionné) et commencer le décompte jusqu'à la fin de votre entraînement. Si le total est inférieur au temps d'entraînement passé, la console calculera une période de récupération avant d'arrêter votre entraînement.</p>

	<p>Au début de votre entraînement, où à tout moment après avoir commencé, appuyez sur  (Poids), puis utilisez (▲) ou (▼) pour configurer votre poids (jusqu'à 300 livres ou 136 kilogrammes). Appuyez sur Enter (Entrée) pour sauvegarder le poids sélectionné. La valeur est utilisée pour estimer les calories brûlées.</p> <p>Vous pouvez aussi utiliser cette touche pour changer les unités de mesure entre impériale et métrique pour le rythme, la longueur de foulée, la distance et le poids. Vous n'avez qu'à appuyer et à tenir  la touche pendant trois secondes pour passer d'un réglage à l'autre.</p>
<p>COOL DOWN</p>	<p>Lorsque vous êtes prêt à terminer votre entraînement, appuyez sur  pour commencer la période de récupération. Le grand affichage de la durée clignote pour indiquer que vous êtes en période de récupération. Ralentissez graduellement votre rythme pour permettre à votre fréquence cardiaque de diminuer avant d'arrêter les pédales et de descendre de l'appareil.</p>
<p>START</p>	<p>Appuyez sur START pour commencer votre entraînement avec les réglages choisis.</p>
<p>RUN +</p> 	<p>Utilisez RUN + pour configurer une série de une à six intervalles de 15 secondes à 15 minutes de mouvements/activités supplémentaires à votre session pour créer un entraînement unique à chaque fois. Suivez ces étapes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Appuyez sur RUN + pour entrer en mode programmation. L'icône  (Courir) sur l'écran clignote. 2. La durée des intervalles par défaut est de 1:00 (une minute). Appuyez sur (▲) ou (▼) pour régler la durée des intervalles (en intervalles de 15 secondes, jusqu'à un minimum de 15 secondes et un maximum de 15 minutes), puis appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer la durée des intervalles de la portion course de votre entraînement. Les autres icônes sur l'affichage clignent. 3. Appuyez sur la touche  sous l'icône de la prochaine activité que vous aimeriez faire. La durée des intervalles par défaut est de 1:00 (une minute). Appuyez sur (▲) ou (▼) pour régler la durée des intervalles (en intervalles de 15 secondes, jusqu'à un minimum de 15 secondes et un maximum de 15 minutes), puis appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer la durée des intervalles de cette activité. Les icônes des activités restantes (non programmées) clignent. 4. Appuyez sur la touches  sous l'icône d'une des autres activités que vous désirez effectuer. Réglez la durée des intervalles tel que décrit ci-dessus puis appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer la durée des intervalles de cette activité. 5. Continuez à sélectionner les activités et à régler les intervalles de temps jusqu'à ce que vous ayez choisi toutes les activités désirées. Lorsque vous êtes satisfait de votre plan d'entraînement, presser START pour commencer votre entraînement. Si vous faites une erreur et désirez modifier votre programmation, appuyez sur deux fois sur RUN + pour quitter et redémarrer le programme. <p>Suivez les instructions et changez de mouvement/activité selon l'icône qui clignote.</p> <p>Appuyez sur RUN + pour quitter votre programme et retourner à un entraînement de course standard.</p>
<p>X Mode</p>	<p>Appuyez sur X Mode pour activer votre entraîneur personnel virtuel. Dans les intervalles d'une minute, la console vous indiquera de varier votre entraînement en alternant entre  (Course) et une sélection aléatoire d'un des quatre autres mouvements cardio     (Step, Foulée, Jogging et Ski). Effectuez les mouvements suggérés par les instructions pour améliorer votre entraînement!</p>

	<p>CROSS CIRCUIT est l'entraînement croisé d'Octane Fitness qui allie les intervalles de cardio sur le Zero Runner à des séries d'exercices de force et de musculation à l'aide d'équipement simple comme des minihaltères, un ballon d'exercice ou les Powerbands optionnelles d'Octane Fitness. Suivez ces étapes pour programmer votre entraînement CROSS CIRCUIT :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Appuyez sur CROSS CIRCUIT pour entrer en mode programmation. L'icône  (Courir) sur l'écran clignote. 2. La durée des intervalles par défaut est de 02:00 (deux minutes). Appuyez sur (▲) ou (▼) pour régler la durée des intervalles (en intervalles de 15 secondes, jusqu'à un minimum de 30 seconds et un maximum de 10 minutes), puis appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer. 3. L'icône  (Musculation) clignote maintenant avec un intervalle par défaut de 1:00 (une minute). Ajustez la durée des intervalles tel que décrit ci-dessus, puis appuyez sur Enter (Entrée) pour confirmer la durée des intervalles pour la Musculation. Si vous faites une erreur et désirez modifier votre programmation pour n'importe quel intervalle, appuyez sur CROSS CIRCUIT deux fois pour quitter et redémarrer le programme. 4. Lorsque vous êtes satisfait de votre plan d'entraînement, appuyez sur Enter ou sur START pour votre entraînement CROSS CIRCUIT. <p>Suivez les instructions, effectuez les intervalles de cardio sur le Zero Runner pendant que l'icône  clignote, et descendez de l'appareil pour effectuer les exercices de musculation lorsque l'icône  clignote.</p> <p>Appuyez sur CROSS CIRCUIT pour quitter le programme et recommencer votre entraînement sans programme..</p>
	<p>Appuyez sur (▲) et (▼) pour augmenter ou diminuer les valeurs lorsque vous configurer la durée ou le poids.</p>
	<p>Appuyez Enter (Entrée) pour sélectionner les valeurs de durée ou de poids, pour commencer votre entraînement sans programme ou pour commencer votre entraînement CROSS CIRCUIT.</p>

Mode Pause

Le Zero Runner offre un mode Pause automatique qui, après 5 secondes d'inactivité, déclenche un décompte de 5 minute. Pendant un entraînement qui incorpore un intervalle de musculation hors de l'appareil, la minuterie continue à changer entre les intervalles cardio et musculation programmés pendant 10 minutes avant de passer à un décompte de cinq minutes.

Pour redémarrer votre entraînement sans perdre vos données lorsque l'appareil est en mode Pause, recommencez simplement à bouger. La console s'éteindra après cinq minutes en mode Pause sans mouvement.

Résumé d'entraînement

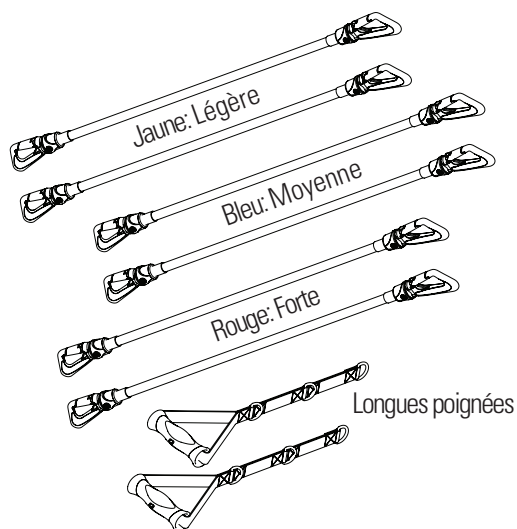
Votre résumé d'entraînement s'affiche lorsque vous avez terminé votre entraînement et votre période de récupération. Ce résumé comprend toutes les données importantes de votre session, incluant la durée de l'entraînement, les calories brûlées estimées (basé sur 150 livres ou le poids défini), la distance totale estimée et une moyenne de la vitesse, de la fréquence cardiaque et de la longueur de foulée. Le résumé d'entraînement n'est pas affiché si vous terminez votre entraînement sans effectuer la période de récupération.

ACCESSOIRES OPTIONNELS

Transformez votre Zero Runner en appareil d'entraînement croisé pour cardio et musculation!

Trousse Powerband/poignées longues

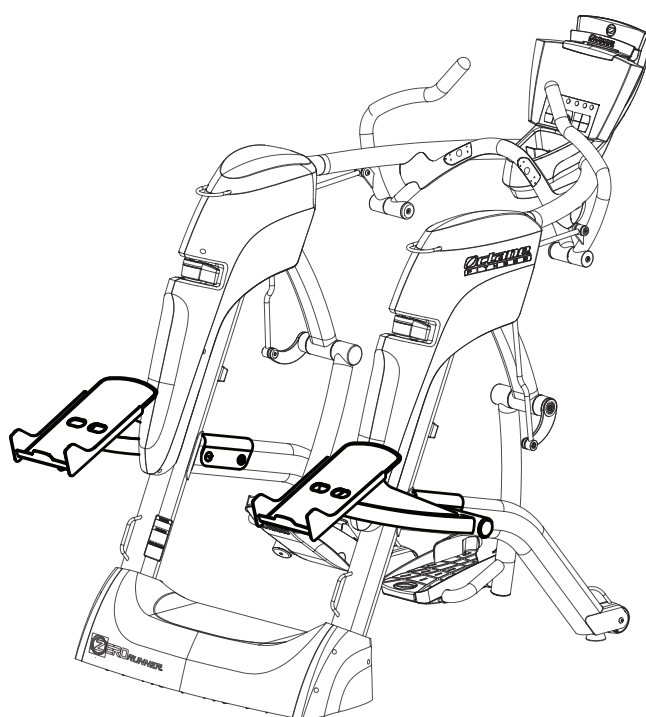
La trousse (numéro de pièce 109053-001) comprend trois ensembles de Powerbands (résistance légère, moyenne et forte) et deux longues poignées Powerband. Les Powerbands se fixent aux points d'ancrage intégrés de votre Zero Runner, vous permettant d'améliorer votre programme d'entraînement avec des exercices de musculation et de résistance.



Accessoire de support Powerblock™



L'accessoire de support Powerblock d'Octane Fitness (numéro de pièce 108781-001), conçu spécialement pour votre Zero Runner, comprend des supports à haltères qui se fixent au cadre de l'unité pour pouvoir facilement ranger les Powerblocks ou autres haltères. Les ensembles Powerblock sont offerts en différentes options de poids et sont vendus séparément.

Pour de plus amples informations, ou pour commander un accessoire, visitez le site www.octandfitness.com ou contactez votre détaillant Octane Fitness.



TRUCS ET CONSEILS

Le Zero Runner offre une expérience d'entraînement comme aucun autre appareil que vous avez essayé. Il vous faudra peut-être un peu de temps pour vous habituer au mouvement, à la console et au défi qu'il offre, mais lorsque vous vous y faites, vous adorerez tout ce qu'il a à offrir. Voici quelques conseils rapides pour vous aider à vous familiariser avec votre Zero Runner.

Comment puis-je...	Voici comment
Aller courir... comme je le ferais si je sortais de la maison?	Embarquez sur le Zero Runner et commencez à courir! La minuterie commence dès que vous appuyez sur  et commencez à bouger, et toutes vos données d'activité (fréquence cardiaque, calories, distance, vitesse) sont clairement affichées. Lorsque vous avez terminé de courir, appuyez sur COOL DOWN ou arrêtez simplement et descendez de l'appareil.
Ajuster le mouvement de foulée pour qu'il soit confortable?	Les réglages de foulée changent la tension du mouvement des pédales. Si vous sentez que le mouvement est trop « serré » pour vous, arrêtez de pédaler et déplacez les deux réglages vers la position « - ». Si vous sentez que le mouvement est trop « lâche » pour vous, arrêtez de pédaler et déplacez les deux réglages vers la position « + ». Vous devrez peut-être faire quelques essais avant de trouver la position qui vous convient. Vous pouvez placer les réglages où vous voulez entre le « + » et le « - » selon vos besoins, cependant, les deux leviers doivent être dans la même position relative pour que les pédales offrent un mouvement fluide et équilibré.
Configurer un programme pour m'aider à varier ma foulée et rendre mon entraînement plus intéressant?	Les fonctions RUN + et XMode agissent à titre d'entraîneur personnel virtuel et vous indiquent quand changer de mouvement pour améliorer votre entraînement. Avec RUN + , vous décidez quels intervalles de type cardio vous voulez effectuer, dans quel ordre, et pendant combien de temps en suivant les instructions de configuration à la page 8. XMode prend les décisions pour vous, alternant les activités (sauf la musculation) de manière aléatoire chaque minute.
Configurer un entraînement croisé de cardio et de musculation?	CROSS CIRCUIT vous permet de suivre un programme d'entraînement croisé. Appuyez simplement sur la touche CROSS CIRCUIT et configurez vos intervalles de course et de musculation. (Consultez les instructions détaillées à la page 9.)
Recommencer si je fais une erreur lorsque je programme mon entraînement?	Si vous programmez RUN + ou CROSS CIRCUIT , appuyez sur la touche une fois pour l'éteindre, puis appuyez sur la touche à nouveau pour recommencer la programmation. Vos données d'entraînement enregistrées sont conservées. Pour effacer votre entraînement complet, appuyez sur la touche  pour éteindre la console, puis appuyez sur la touche à nouveau pour recommencer votre entraînement. Vos données d'entraînement sont effacées.

Comment puis-je...	Voici comment
Faire la mise à jour du micrologiciel de la console du Zero Runner pour m'assurer d'avoir les dernières mises à jour.	<p>Utiliser Bluetooth pour connecter votre appareil compatible à l'aide de l'application SMARTLink sur la console du Zero Runner. Pour obtenir la liste complète des appareils compatibles, visitez le site https://www.octanefitness.com/home/smartlink/. Pressez Quick Start (démarrage rapide), comme si vous alliez commencer un entraînement. Un message figure sur votre appareil, si votre console nécessite une mise à jour; suivez les invites pour compléter les mises à jour. Ceci peut prendre plusieurs minutes. Si votre appareil a une autonomie inférieure à 25 %, branchez-le sur une source d'alimentation pour la durée de la mise à jour.</p>
Brancher la console du Zero Runner sur ma montre compatible Connect IQ de Garmin pour capturer tout mon entraînement à l'intérieur et à l'extérieur.	<p>Assurez-vous que la console du Zero Runner est à jour avec le dernier micrologiciel (comme il est décrit ci-dessus). Ensuite, chargez SmartLINK dans votre montre ici : https://apps.garmin.com/en-US/ Puis, sur votre montre, naviguez les menus Settings->Sensors (réglages->capteurs) et sélectionnez Add Foot Pod (ajouter podomètre). Pédalez sur le Zero Runner pour que votre montre puisse reconnaître l'appareil comme un podomètre. (Il vous suffit de faire ceci la première fois que vous utilisez votre montre et le Zero Runner ensemble.) Finalement, sur votre montre, naviguez au menu Connect IQ, sélectionnez Zero Runner et suivez les étapes suivantes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Choisissez la première partie de votre entraînement à l'écran Select Mode (mode de sélection) (New session outside [nouvelle séance à l'extérieur] ou New session on Zero [nouvelle séance sur le Zero]) 2. Attendez que votre montre accède au GPS (pour l'extérieur) ou trouve le Zero Runner (à l'intérieur; vous devez appuyer sur le bouton d'alimentation du Zero Runner pour le mettre en circuit). 3. Pour commencer votre entraînement, pressez Start/Stop (marche-arrêt)(ou Enter (entrer)) sur votre montre et commencez à courir. 4. Après avoir complété la première partie de votre entraînement (à l'extérieur ou sur le Zero Runner), pressez Start/Stop (marche-arrêt) (ou Enter (entrer)) sur votre montre pour arrêter votre entraînement. 5. Sélectionnez Switch (basculer) (pour l'extérieur ou le Zero Runner). Vous devrez attendre que la montre accède au GPS ou trouve le Zero Runner en circuit avant de reprendre votre entraînement. 6. À la fin de votre entraînement, pressez Start/Stop (marche-arrêt) (ou Enter (entrer)) sur votre montre et sélectionnez End (fin) et Save (sauvegarder) ou End (fin) et Discard (supprimer). <p>Consultez « SmartLINK pour le guide de l'utilisateur de Connect IQ de Garmin » dans l'application SmartLINK pour plus d'information concernant SmartLINK sur votre Garmin.</p>

INHOUDSOPGAVE

UW LEVEN LANG HARDLOPEN: ZORG DAT U ER KLAAR VOOR BENT!	1
• Belangrijke veiligheidsinformatie	1
• Garantiegegevens	1
• Hartslagmonitorfuncties	1
• Reiniging en onderhoud	2
• Meer informatie...en word lid van de Octane Fitness-gemeenschap	2
AAN DE SLAG	3
• Een snel overzicht van uw Zero Runner	3
• SMARTLINK® van Octane Fitness	3
• Uw eerste training	4
ELEKTRONICA	5
• Dynamische display (lcd)	5
• Zero Runner-toetsenblok	7
• Pauzemodus	9
• Trainingsoverzicht	9
OPTIONELE ACCESSOIRES	10
• Powerband-kit	10
• PowerBlock™ rek	10
TIPS EN TRUCS	11

UW LEVEN LANG HARDLOPEN: ZORG DAT U ER KLAAR VOOR BENT!

Zorg dat u klaar bent voor een leven lang hardlopen op de Zero Runner van Octane Fitness. De Zero Runner simuleert een echte hardloophbeweging, spreekt alle spieren aan en biedt de vele voordelen van hardlopen, zonder de belasting van uw gewrichten of lichaam.

Beginnen is gemakkelijk—stap op de Zero Runner en begin met hardlopen, zoals u ook buiten doet. De Zero Runner heeft een kniegewricht, zodat u uw hiel omhoog kunt schoppen, zoals u ook doet wanneer u buiten hardloopt. De innovatieve functies van de console geven u alle fantastische informatie die uw trainingshorloge ook heeft: tijd, afstand, snelheid, verbruikte calorieën en hartfrequentie. De console biedt tevens ANT+ connectiviteit voor uw hartslagmonitor, Bluetooth® voor de verbinding met de Octane Fitness SMARTLINK®-app en SMARTLINK op bepaalde Garmin Connect IQ™-horloges. De Zero Runner kan tevens worden verbonden als een 'footpod' met horloges met ANT+ connectiviteit.

Als u zoekt naar meer variatie, coaching door een personal trainer, of een crosstraining, kan de Zero Runner u dat ook geven. Neem even tijd om uzelf vertrouwd te maken met de functies en voordelen die op de volgende pagina's worden beschreven, en ga er vervolgens mee aan de loop!

Belangrijke veiligheidsinformatie

Iedereen die dit product gebruikt moet vóór hij of zij begint met een trainingsprogramma een arts raadplegen. Dat is met name belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar en degenen met reeds bekende gezondheidsproblemen. Als een sporter tijdens een training pijn op de borst krijgt, zich misselijk, duizelig of kortademig voelt, moet hij of zij onmiddellijk met trainen stoppen en een arts raadplegen alvorens de training te hervatten.

In de Octane Fitness Zero Runner Safety Information (onderdeelnummer 109047-001) (Veiligheidsinformatie voor de Octane Fitness Zero Runner), die bij het product wordt verzonden, staat belangrijke detailinformatie over het veilig installeren en gebruiken van de Octane Fitness Zero Runner. Van gebruikers wordt verwacht dat ze dit document vóór het gebruik van de Zero Runner doornemen.

Garantiegegevens

De Octane Fitness Zero Runner is gegarandeerd vrij van materiaal- en constructiefouten gedurende een specifieke periode na de oorspronkelijke aankoopdatum. Raadpleeg de Octane Fitness Limited Consumer Warranty (onderdeelnummer 104198-001) (Beperkte consumentengarantie van Octane Fitness), die in het informatiepakket wordt meegeleverd, voor de volledige voorwaarden en details van de garantiedekking.

Hartslagmonitor

De Zero Runner heeft geavanceerde hartslagmonitortechnologie die u kan helpen zo veel mogelijk van uw trainingsinspanningen te profiteren. De **handgrepen met digitale hartslagsensoren** op de vaste handgreep bieden hartfrequentiecontrole wanneer u maar wilt: pak de sensoren beet en uw huidige hartfrequentie wordt op de console weergegeven.

Voor de meest precieze hartfrequentie pakt u elk contact op de handgreep zo vast dat het gedeelte met de contactsensor in de palm van uw hand valt. Pak de contactsensoren stevig vast en houd uw handen stil op één plaats.

Met behulp van een draadloze hartslagzender wordt uw hartfrequentie de hele training lang op de console weergegeven. Voor het gebruik van een **met Polar™ compatibele** (5 KHz, gecodeerde of ongecodeerde) monitor past u de lengte van de elastische borstband aan en bevestigt u de zender om uw romp, onder uw shirt. Plaats de band net onder je borst. Zorg dat het Octane Fitness-logo van u af is geplaatst met de juiste zijde omhoog. Het kan helpen om de elektroden (het geribbelde deel op de achterkant van de zender) te bevochtigen met wat water voor een beter contact met de huid. Zorg dat de band goed strak zit, maar de ademhaling niet belemmert.

Om een **met ANT+™ compatibele monitor** met uw Zero Runner te verbinden, gaat u, terwijl u uw monitor draagt, dicht bij

de rechterzijkant van de Octane-console staan, tot het ANT+ pictogram in de rechterbovenhoek van de console gaat branden.

U kunt ook een **Bluetooth hartslagmonitor** aansluiten op uw Zero Runner met behulp van de SMARTLINK-app. Open SMARTLINK, terwijl u uw monitor draagt. Er wordt een bericht weergegeven in de app, waarin wordt gemeld dat er een hartmonitor is gedetecteerd. Selecteer YES (JA) om de verbinding tussen de monitor en uw apparaat tot stand te brengen. Er wordt vervolgens een bericht weergegeven dat de verbinding bevestigt en het Bluetooth-pictogram, naast uw hartfrequentie in de app, gaat branden.

N.B. Wanneer zowel de draadloze zender als hartslagsensoren worden gebruikt, heeft de aflezing van de hartslagsensoren prioriteit.

Reiniging en onderhoud van de Zero Runner

WAARSCHUWING! Dit apparaat bevat bewegende delen. Wees voorzichtig bij het opsporen en oplossen van eventuele problemen met het apparaat.

Uw Octane Fitness Zero Runner is vervaardigd om vele uren intensief gebruik te doorstaan met een minimum aan onderhoud. Veeg het apparaat na elke training met een schone doek af om zweet te verwijderen en het apparaat schoon te houden. **Gebruik geen bleekmiddel op de console. Dit beschadigt het oppervlak.**

Powerbands kunnen worden gereinigd met Armor All® of een soortgelijk reinigingsproduct om de oorspronkelijke glans te herstellen.

Schurende doekjes, handdoeken, keukenrol en soortgelijk materiaal kunnen het oppervlak van uw console beschadigen. Gebruik geen glasreinigers, huishoudelijke reinigingsmiddelen, aerosolsprays, oplosmiddelen, alcohol, ammonia of schuurmiddelen; deze kunnen ook de console beschadigen.

De Zero Runner is bedoeld om te worden gebruikt in een omgeving met een temperatuur van 15 °C (60 ° F) of warmer. De prestaties van het apparaat kunnen negatief worden beïnvloed door lagere temperaturen.

Neem contact op met uw plaatselijke Octane Fitness-dealer als u vragen hebt of als er onderhoudsproblemen zijn met uw Zero Runner. Als u graag rechtstreeks met een klantenservicespecialist van Octane Fitness wilt spreken, kunt u bellen naar 888.OCTANE4 of 763.757.2662, tst. 1, of www.octanefitness.com bezoeken.

Meer informatie...en word lid van de Octane Fitness-gemeenschap!

Mocht u vragen hebben over uw Zero Runner, kunt u naar www.octanefitness.com gaan. U kunt daar antwoord vinden op veelgestelde vragen en tips over het gebruik van uw Zero Runner. Als u met een klantenservicespecialist van Octane Fitness wilt spreken, kunt u bellen naar 1-888-OCTANE4 of +1-763-757-2662, toestel 1.

Of zoek Octane Fitness op uw favoriete socialemedia-site! Zoek naar 'Octane Fitness' om contact te krijgen met een gemeenschap van gebruikers die plezier hebben van gratis downloads en traininginspiratie in een teamsfeer. Doe met ons mee!



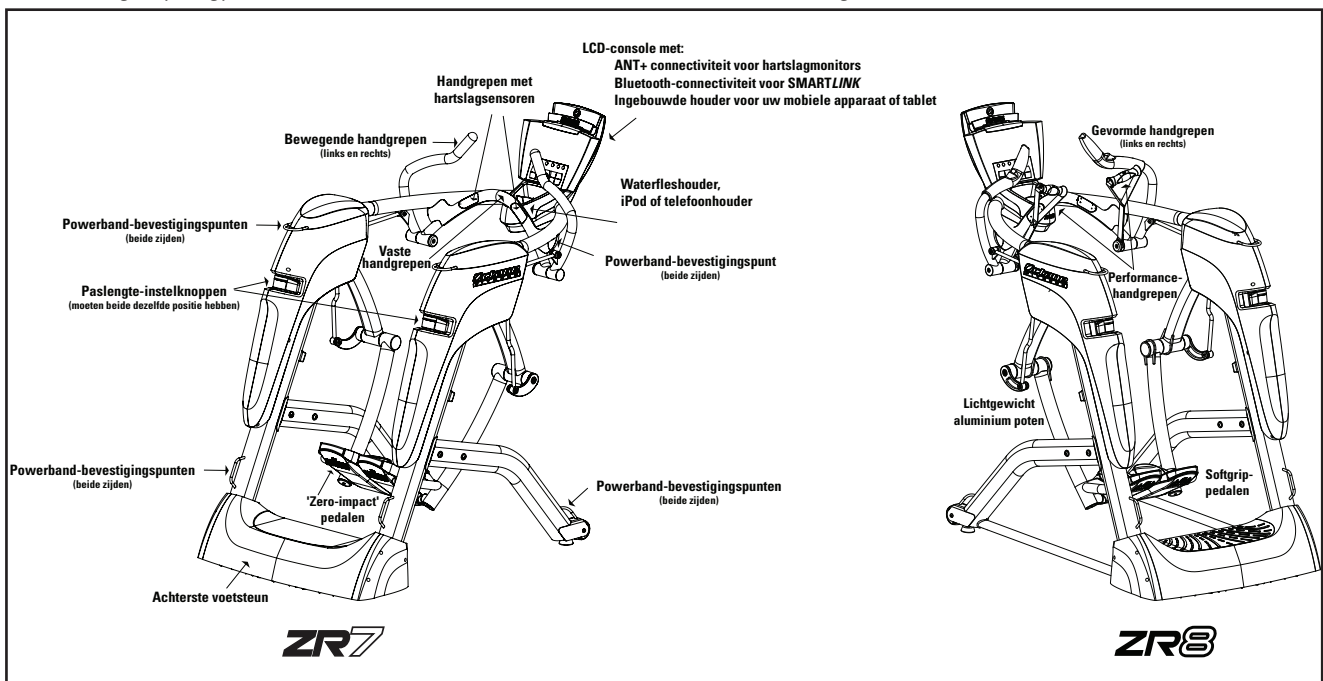
search: Octane Fitness

AAN DE SLAG

Een snel overzicht van uw Zero Runner

Uw Zero Runner heeft veel kenmerken die uw training veilig en interessant houden:

- Een lcd-console met een vak om uw tablet of mobiele apparaat te plaatsen, zodat u het tijdens de training snel bij de hand hebt
- Bewegende handgrepen en no-impact 'zwevende' pedalen die samenwerken om u een vloeiende, comfortabele beweging te bieden
- Paslengte-instelknoppen helpen u de pedaalbeweging/pedaalspanning vinden die voor u het prettigst is
- Contacthartslaggrepen op de vaste handgreep voor accurate informatie over uw hartfrequentie op elk gewenst moment
- Bevestigingspunten voor de Powerbands die uw CROSS CiRCUIT-training (crosstraining) ondersteunen
- Handige opslagplek voor uw waterfles, iPod®, telefoon of andere benodigdheden



De ZR8 biedt daarnaast de volgende vernieuwde features:

- Aluminium pedalen voor een sneller, 'licht op uw voeten'-gevoel;
- Gevormde handgrepen voor meer comfort en natuurlijke plaatsing;
- Comfortabel Softgrip-voetpedaal;
- Performance-handgrepen, een extra plek om vast te houden tijdens het hardlopen waarmee u uw hartslag kunt verhogen en uw bovenlichaam bij de training kunt betrekken.

Opmerking: houd u tijdens het hardlopen altijd aan een van de bewegende handgrepen, de vaste handgreep of de Performance-handgrepen vast..

SMARTLINK® van Octane Fitness

Om uw work-out te intensiveren en volledig te profiteren van uw Zero Runner, kunt u SMARTLINK van Octane Fitness downloaden voor uw apparaat of Garmin-horloge*. Deze gratis app begeleidt u bij uw trainingen, houdt uw vorderingen bij en biedt u geweldige motivering om u aan te sporen uw doelen te bereiken.

* SMARTLINK is compatibel met vele mobiele apparaten. Ga voor een complete lijst naar <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>

Uw eerste training

Het is net zo eenvoudig om aan de slag te gaan met uw Zero Runner als naar buiten gaan om te gaan hardlopen: stap op, schakel de console in en ga aan de loop! Voordat u dat doet, is het echter belangrijk om te weten hoe u veilig op- en afstapt, hoe u de paslengte aanpast en hoe u de 'trainingmonitor', de console, instelt. Volg deze eenvoudige aanwijzingen en u kunt al spoedig gaan hardlopen:

- **Zet de paslengte-instelknoppen in de middelste positie.** Beide instelknoppen moeten in dezelfde positie staan.
- **Stap voorzichtig op het apparaat.** Stap eerst op de achterste voetsteun, pak de vaste handgreep of de kappen aan de zijkanten beet, en stap voorzichtig eerst met de ene en dan met de andere voet op de pedalen. Zorg dat u uw voeten helemaal naar voren in de pedalen plaatst.
- **Grijp voorwaarts gericht de vaste handgreep beet en begin uw benen te bewegen.** U hebt volledige controle over de beweging van de pedalen. Probeer een paar verschillende bewegingen terwijl u zich vasthoudt: spring van kant tot kant en ga dan over op korte passen. Probeer uw hakken tegen uw bilspieren te trappen en verleng uw pas langzaam. Ten slotte, wanneer u zich vertrouwd voelt met de bewegingen, verhoogt u de snelheid; u blijft zich concentreren op het omhoog schoppen van uw hielen en het heen-en-weer bewegen van uw lichaamsgewicht terwijl u uw passen langer maakt.
- **Grijp de bewegende handgrepen om armbewegingen toe te voegen.** Nu loopt u met een natuurlijke hardlooptbeweging. Concentreer u op een vloeiende beweging en op uw evenwicht terwijl u de snelheid blijft opvoeren.
- **Pas de beweging van uw passen naar uw eigen voorkeur aan.** De paslengte-instelknoppen veranderen de spanning van de pedaalbeweging. Als u het gevoel hebt dat de beweging voor u 'te strak' staat, stopt u met trappen en schuift u de instelknoppen in de richting van de '-' positie. Als u het gevoel hebt dat de beweging voor u 'te los' staat, stopt u met trappen en schuift u de instelknoppen in de richting van de '+' positie. U moet misschien wat experimenteren voordat u met de instelknoppen uw beste positie hebt gevonden. De instelknoppen kunnen naar uw wens overal tussen de + en de - worden geplaatst; **beide knoppen moeten echter in dezelfde relatieve positie** staan om te zorgen dat de pedalen een vloeiende en evenwichtige beweging maken.
- **Schakel de console in om uw training te begeleiden.** Wanneer u zich vertrouwd voelt met de beweging van de Zero Runner, bent u klaar om de console in te schakelen om uw training te begeleiden en motiveren. De console biedt u net als een trainingshorloge belangrijke trainingsinformatie. Om aan de slag te gaan, drukt u eenvoudig op de aan-/uitknop en gaat u door met trappen; de teller begint de minuten en seconden van uw training aan te geven. Uw snelheid, paslengte en afstand worden ook weergegeven. Als u de contactgrepen op de vaste handgreep vastpakt, of een hartslagzender draagt, wordt uw hartfrequentie ook weergegeven. Wanneer u meer dan deze eenvoudige instellingen wilt zien, kunt u leren hoe u de extra mogelijkheden en motiverende functies voor uw training gebruikt, die later in deze handleiding worden beschreven.
- **Geniet van uw training, en stap vervolgens van het apparaat af.** Wanneer u klaar bent met uw training, stopt u de pedaal- en armbewegingen. Pak de vast handgreep of de kappen aan de zijkanten beet en stap voorzichtig op de vloer of op de voetsteun aan de achterzijde en bij het apparaat vandaan. Let op! De pedalen slingeren wanneer u afstapt, dus pas op uw schenen.

Dat is alles! U bent er klaar voor! In de rest van deze handleiding worden de onderdelen van de console, de functies van de toetsen op het toetsenblok, de trainingsprogrammaopties en voorbeelden van trainingsscenario's beschreven die u kunt proberen. U kunt nu uw leven lang hardlopen; geniet ervan!

Vergeet niet dat onze klantenservice voor u klaar staat en alle uw vragen graag beantwoordt. Voer een 'live' chat met ons op www.octanefitness.com, of bel ons op 1-888-OCTANE4 of 763-757-2662, tst. 1.

ELEKTRONICA

De Octane Fitness Zero Runner heeft een eenvoudig, gemakkelijk te begrijpen toetsenblok en een dynamische display die u alle informatie geeft die u nodig hebt aan de slag te gaan en tijdens uw training gemotiveerd te blijven. U kunt de software programmeren om u te helpen uw training te beheren (zoals u zou doen met uw horloge of trainingmonitor), maar de feitelijke uitvoering van het plan is helemaal uw eigen zaak. De Zero Runner verandert of regelt niet automatisch de beweging of de weerstand, maar geeft u aanwijzingen aan de hand van pictogrammen en timers om verschillende intervallen en bewegingen te suggereren. U bent de atleet en de Zero Runner is uw coach en trainer.

Vergeet niet om SMARTLINK van Octane Fitness te downloaden voor uw mobiele apparaat*. Deze gratis app synchroniseert met de display van de Zero Runner-console en biedt een grote variatie aan coaching-, motivatie-, tracerings- en andere opties om uw trainingen nog effectiever te maken.

Dynamische display (LCD)























Het lcd geeft op dynamische wijze alle belangrijke trainingsgegevens weer en begeleidt uw training met intervallen en bewegingswijzigingen. Let op de display: u krijgt daarop de hele training lang coaching en motivering.

De volgende gegevens worden op de display weergegeven:

	<p>Wanneer dit pictogram brandt, betekent dit dat de batterijen in de console bijna leeg zijn en vervangen moeten worden. Om de batterijen te vervangen, schroeft u met een kruiskopschroevendraaier nr. 2 de afdekplaat van de console los. Verwijder de batterijen en vervang ze door nieuwe; zorg dat u ze correct en in de goede richting plaatst volgens de aanwijzingen die in de achterzijde van de console zijn gestanst. Plaats de afdekplaat van de console weer terug en gooi de oude batterijen op de juiste manier weg.</p>
 (Grote tijdsweergave)	<p>Geeft de trainings duur weer; begint te tellen bij 0:00. Deze weergave kan worden gebruikt als timer, die automatisch start wanneer u begint te bewegen, of u kunt uw gewenste trainingsduur instellen door op de kloktoets (🕒) op het toetsenblok te drukken. Wanneer u dat doet en een trainingsduur instelt, verandert de tijdsweergave van 'optellen' naar 'aftellen' en wordt de resterende duur van uw training weergegeven. Wanneer de tijdsduur wordt weergegeven, telt de timer op naar 59 minuten, 59 seconden (59:59) en vervolgens verandert de weergave naar 1 uur, 0 minuten (01:00) en begint dan te tellen in minuten en plaats van in seconden.</p>

*SMARTLINK is compatibel met vele mobiele apparaten. Ga voor een complete lijst naar <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>










	Wanneer dit pictogram brandt, betekent dit dat de ANT+ draadloze communicatie ingeschakeld is en dat een signaal van de optionele draadloze hartslagborstband is gedetecteerd.
	Wanneer dit pictogram brandt, betekent dit dat een via Bluetooth ® aangesloten apparaat actief is en dat een compatibel apparaat is verbonden met de console.
	Geeft een geschat aantal calorieën aan die tijdens de training zijn verbruikt; dit is gebaseerd op het ingevoerde gewicht van de gebruiker. Als u geen gewicht invoert, wordt het calorieverbruik gebaseerd op een gebruikersgewicht van 68 kg.
 / mi km	Geeft de snelheid aan van de training in minuten per kilometer of minuten per mijl. Om de eenheden op de display te wijzigen, houdt u de weegschaaltoets  10 seconden ingedrukt.
cm  in	Geeft de huidige paslengte (van voor naar achteren) weer in centimeter of inch. Om de eenheden op de display te wijzigen, houdt u de weegschaaltoets  10 seconden ingedrukt.
km mi	Geeft naar schatting de afgelegde afstand weer in kilometer of mijl. Bij aanschaf van uw Zero Runner is de weergave in Brits-Amerikaanse eenheden. Om de eenheden op de display te wijzigen, houdt u de weegschaaltoets  10 seconden ingedrukt.
	Toont uw hartfrequentie , dat wil zeggen het aantal hartslagen per minuut (BPM). N.B. U moet een draadloze hartslagzender dragen of de hartslagsensoren op de vaste handgrepen blijven vasthouden.
avg 	Geeft de gemiddelde hartfrequentie van de training weer in slagen per minuut (BPM). N.B. U moet een draadloze hartslagzender dragen of de hartslagsensoren op de vaste handgrepen blijven vasthouden.
 (Kleine tijdsweergave)	Geeft de huidige intervalduur weer voor RUN+, X-Mode- en CROSS CiRCUIT-trainingen.
	Wanneer dit pictogram brandt, betekent dit dat nu het 'cardio'-interval van uw CROSS CiRCUIT-training wordt uitgevoerd.
	Wanneer dit pictogram brandt, betekent dit dat nu het 'kracht'-interval van uw CROSS CiRCUIT-training wordt uitgevoerd.
 <p>Deze pictogrammen worden in de RUN+ en X-Mode gebruikt en geven aan dat u uw beweging moet wijzigen voor een gevarieerde training voor het hele lichaam. Het pictogram dat knippert geeft de activiteit aan die u op dat moment moet uitvoeren:</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-end;"> <div style="text-align: center;"> Traplopen</div> <div style="text-align: center;"> Lunge</div> <div style="text-align: center;"> Joggen</div> <div style="text-align: center;"> Hardlopen</div> <div style="text-align: center;"> Skiën (Alleen RUN+)</div> <div style="text-align: center;"> Kracht</div> </div>	








Zero Runner-toetsenblok



Gebruik het Zero Runner-toetsenblok om uw training voordat u begint te programmeren, de instellingen te veranderen terwijl u rent, of om gecoachte trainingen met RUN+, X-Mode en CROSS CIRCUIT te programmeren.

	<p>De aan-/uitknop schakelt de lcd-console aan of uit. Zodra u de console hebt ingeschakeld, kunt u beginnen met hardlopen, maar u kunt ook de toetsen van het toetsenblok gebruiken om uw training te programmeren. De aan-/uitknop werkt als resetknop als u bezig bent met programmeren of een training doet en u wilt 'opnieuw beginnen'.</p>
	<p>De kloktoets (Duur) kan op verschillende manieren worden gebruikt om uw training te verlengen of verkorten. De tijdsduur wordt in <i>minuten:seconden</i> weergegeven tot 59:59 en vervolgens in <i>uren:minuten</i>. De maximumduur is 99 uur.</p> <ul style="list-style-type: none"> Aan het begin van uw training knippert de grote tijdsweergave. Begin met trappen om uw training te starten, waarbij de klok optelt tot een bepaalde trainingsduur. Om een trainingsduur in te stellen aan het begin van uw training, drukt u op (▲) om de tijdstelling van 00:00 (minuten:seconden) te veranderen naar de trainingsduur die u wilt. Iedere keer als u op de knop drukt, verandert de instelling met 1 minuut. Druk op Enter wanneer u de gewenste tijdsduur hebt bereikt, en de klok begint af te tellen vanaf uw geselecteerde eindtijd. Dit is een handige snelle methode voor langere tijdsduurinstellingen: druk vanaf 00:00 op (▼) om de tijd te veranderen naar 03:00 (3 uur) en gebruik vervolgens (▲) of (▼) om van daaruit verder aan te passen. Druk op Enter wanneer u de tijdsduur bereikt die u wilt. Om de trainingsduur in te stellen of te wijzigen nadat u met uw training bent begonnen, drukt u op  en vervolgens op (▲) of (▼) to om de tijdstelling te wijzigen naar de totale trainingsduur die u wilt. Nogmaals, iedere keer als u op de knop drukt, verandert de instelling met 1 minuut. Wanneer u de totale trainingsduur hebt bereikt, drukt u op Enter. Het programma berekent de resterende duur van uw training (door de verstreken tijd af te trekken van de totale geselecteerde tijdsduur) en begint af te tellen naar uw geselecteerde eindtijd. Als het totaal minder is dan de verstreken tijd van uw training, telt de console een afkoelperiode af voordat uw training wordt beëindigd.

	<p>Druk aan het begin van uw training, of op een willekeurig moment nadat u bent begonnen één keer op  (Gewicht), en gebruik vervolgens (▲) of (▼) om uw gewicht in te stellen (maximaal 136 kg of 300 lbs). Druk op Enter om het geselecteerde gewicht op te slaan. Deze waarde wordt gebruikt om het calorieverbruik te schatten.</p> <p>U kunt deze toets ook gebruiken om de weergave te wisselen tussen resultaten in het Brits-Amerikaanse en metrieke stelsel voor snelheid, paslengte, afstand en gewicht. Houd  gedurende drie seconden ingedrukt om te wisselen naar de andere instelling.</p>
<p>COOL DOWN</p>	<p>Wanneer u klaar bent om uw training te beëindigen, drukt u op COOL DOWN om te beginnen met het aftellen van de afkoelperiode. De grote tijdweergave knippert; dit geeft aan dat dit de afkoelperiode is. Beweeg geleidelijk langzamer om uw hartfrequentie te laten vertragen voordat u de pedalen stopt en van het apparaat af stapt.</p>
<p>START</p>	<p>Druk op START om uw training met de gekozen instellingen te beginnen.</p>
<p>RUN +</p> 	<p>Gebruik RUN + om een serie van één tot zes intervallen van 15 seconden tot 15 minuten met aanvullende bewegingen/activiteiten in te stellen voor uw sessie, waardoor u iedere keer een unieke training krijgt. Ga als volgt te werk:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Druk op RUN + om de programmeermodus te openen. Het pictogram  (Hardlopen) op de display knippert. 2. De duur van het interval is standaard 1:00 (één minuut). Gebruik (▲) of (▼) om de intervalduur te veranderen (in stappen van 15 seconden, met een minimum van 15 seconden en een maximum van 15 minuten) en druk vervolgens op Enter om de intervalduur voor het hardloopedeelte van uw training te bevestigen. De andere pictogrammen op de display knipperen. 3. Druk op de toets  onder het pictogram van de volgende activiteit die u wilt doen. De intervalduur is standaard 1:00 (één minuut). Gebruik (▲) of (▼) om de intervalduur te veranderen (in stappen van 15 seconden, met een minimum van 15 seconden en een maximum van 15 minuten) en druk vervolgens op Enter om de intervalduur voor die activiteit te bevestigen. De pictogrammen van de resterende (ongeprogrammeerde) activiteiten knipperen. 4. Druk op de toets  onder het pictogram van een van de andere activiteiten die u wilt doen. Stel de intervalduur in zoals hierboven beschreven en druk vervolgens op Enter om de intervalduur voor die activiteit te bevestigen. 5. Selecteer activiteiten en stel intervaltijden in tot u alle activiteiten hebt geselecteerd die u wilt doen. Als u tevreden bent met uw work-outprogrammering, drukt u op START om uw work-out te beginnen. Als u een fout hebt gemaakt en uw programmering wilt wijzigen, drukt u tweemaal op RUN + om het programma af te sluiten en opnieuw op te starten. <p>Volg de aanwijzingen en verander uw beweging/activiteit zoals aangegeven wordt door het knipperende pictogram.</p> <p>Druk op RUN + om uw programma af te sluiten en terug te keren naar een standaard hardlooptraining.</p>
<p>X Mode</p>	<p>Druk op X Mode om uw virtuele personal trainer te activeren. De console geeft u in intervallen van één minuut opdracht om uw training te variëren, wisselend tussen  (Hardlopen) en een willekeurige selectie van een van de vier cardiobewegingen  (Traplopen, Lunge, Joggen en Skiën).</p> <p>Volg de aanwijzingen met uw beweging om uw training nog beter te maken!</p>

	<p>CROSS CIRCUIT is de Octane Fitness-crosstraining die cardio-intervallen op de Zero Runner combineert met kracht- en spiertonusoefeningen zonder apparaat, met het gebruik van eenvoudige middelen zoals gewichten of een fitnessbal, of de optionele Octane Fitness Powerbands. Ga als volgt te werk om uw CROSS CIRCUIT-training te programmeren:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Druk op CROSS CIRCUIT om de programmeermodus te openen. Het pictogram  (Hardlopen) op de display knippert. 2. De duur van het interval is standaard 2:00 (twee minuten). Gebruik (▲) of (▼) om de intervalluur te veranderen (in stappen van 15 seconden, met een minimum van 30 seconden en een maximum van 10 minuten) en druk vervolgens op Enter om te bevestigen. 3. Nu knippert het pictogram  (Kracht) met een standaard intervalluur van 1:00 (één minuut). Stel de intervalluur in zoals hierboven beschreven en druk vervolgens op Enter om de intervalluur voor Kracht te bevestigen. Als u een fout hebt gemaakt en uw programmering voor een van de intervallen wilt wijzigen, drukt u tweemaal op CROSS CIRCUIT om het programma af te sluiten en opnieuw op te starten. 4. Wanneer u tevreden bent over uw trainingsplan, drukt u op Enter of START om met uw CROSS CIRCUIT-training te beginnen. <p>Volg de aanwijzingen en voltooi de cardio-intervallen op de Zero Runner terwijl het pictogram  knippert en stap af om de krachtoefeningen te doen wanneer het pictogram  knippert.</p> <p>Druk op CROSS CIRCUIT om uw programma af te sluiten en uw training terug te stellen naar ongeprogrammeerd.</p>
	<p>Gebruik (▲) en (▼) om waarden te verhogen of verlagen wanneer u duur of gewicht instelt.</p>
	<p>Druk op Enter om waarden voor duur en gewicht te selecteren, uw training zonder programmeren te starten of met uw CROSS CIRCUIT-training te beginnen.</p>

Pauzemodus

De Zero Runner heeft een automatische pauzemodus waardoor na 5 seconden zonder activiteit de klok overschakelt naar een afteltimer van vijf minuten. Tijdens een training waarin een krachtinterval naast het apparaat is opgenomen, blijft de klok nog 10 minuten wisselen tussen geprogrammeerde cardio- en krachtintervallen en schakelt vervolgens over naar een afteltimer van vijf minuten.

Om uw training te hervatten zonder uw gegevens te verliezen wanneer het apparaat in de pauzemodus staat, begint u gewoon weer te bewegen. Na vijf minuten in de pauzemodus zonder beweging, schakelt de console uit.

Trainingsoverzicht

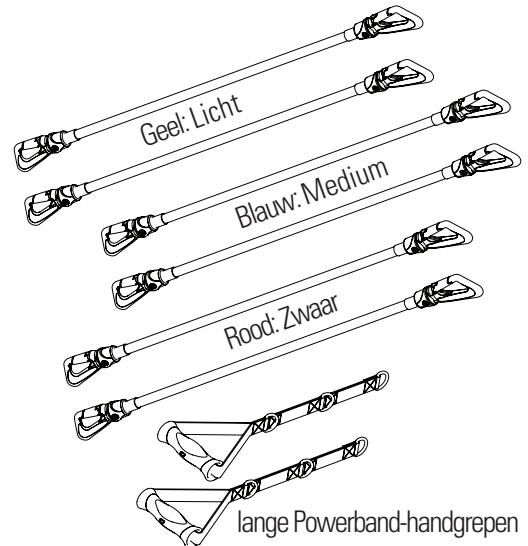
Wanneer u klaar bent met trainen en afkoelen, wordt uw trainingsoverzicht weergegeven. Dit overzicht bevat alle belangrijke gegevens van uw sessie, inclusief trainingsduur, geschat calorieverbruik (op basis van een lichaamsgewicht van 68 kg of 150 lbs, of het gewicht dat u hebt ingevoerd), geschatte totale afstand en gemiddelden voor snelheid, hartfrequentie en paslengte. Het trainingsoverzicht wordt niet weergegeven als u uw training niet beëindigt met een complete afkoelperiode.

OPTIONELE ACCESSOIRES

Maak uw Zero Runner een alles-in-één crosstrainingapparaat voor cardio en kracht!

Powerband/Kit met lange handgrepen

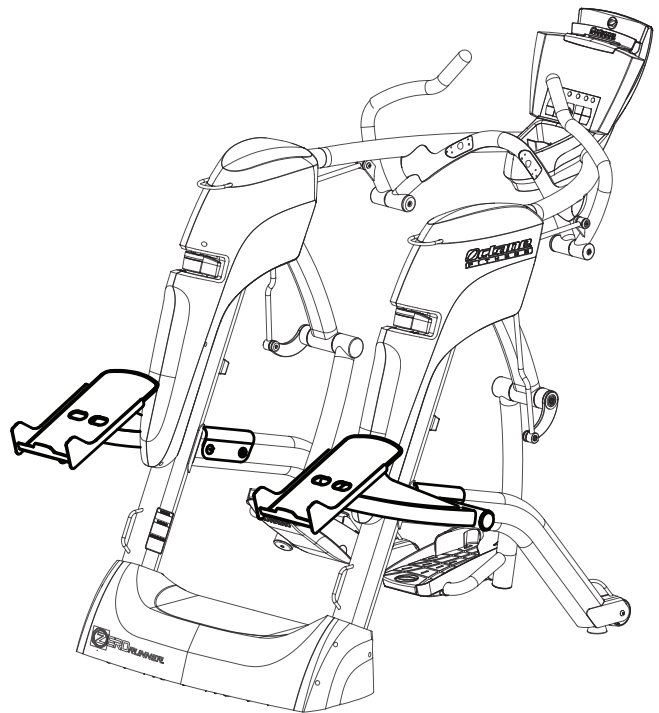
Deze kit (onderdeelnummer 109053-001) bevat drie sets Powerbands (weerstand licht, medium en zwaar) en twee lange Powerband-handgrepen. De Powerbands worden bevestigd aan de ingebouwde bevestigingspunten op uw Zero Runner, waardoor u uw fitnessprogramma kunt uitbreiden met kracht- en weerstandoefeningen.



PowerBlock™ rek



Het Octane Fitness PowerBlock-rek (onderdeelnummer 108781-001) is speciaal ontworpen voor uw Zero Runner en heeft rekken voor gewichten die bevestigd worden aan het frame van het apparaat voor een handige opslag van PowerBlocks en andere gewichten. PowerBlock-sets worden in verschillende gewichten geleverd, en worden afzonderlijk verkocht.

Neem voor meer informatie of om een accessoire te kopen, contact op met uw Octane Fitness-dealer.



TIPS EN TRUCS

De Zero Runner biedt een trainingservaring die totaal anders is dan u kent van elk ander fitnessapparaat dat u ooit hebt geprobeerd. Het kan even duren voordat u gewend bent aan de beweging en de oefening die u ermee krijgt, maar als u er eenmaal aan gewend bent, zult u beslist genieten van alles wat het apparaat u biedt. Hier zijn een paar tips om u te helpen snel met uw Zero Runner aan de slag te gaan.

Hoe kan ik ...?	Dat gaat zo
Even gaan hardlopen, net als wat ik zou doen als ik naar buiten zou gaan?	Stap op de Zero Runner en begin met hardlopen! De klok begint op te tellen zodra u op  drukt en begint te bewegen, en al uw trainingsgegevens (hartfrequentie, calorieën, afstand, snelheid) worden duidelijk weergegeven. Wanneer u klaar bent met hardlopen, drukt u op COOL DOWN , of stopt u gewoon en stapt u van het apparaat af.
De paslengtebeweging zo comfortabel mogelijk voor mij instellen?	De paslengte-instelknoppen veranderen de spanning van de pedaalbeweging. Als u het gevoel hebt dat de beweging voor u 'te strak' staat, stopt u met trappen en schuift u de instelknoppen in de richting van de '-' positie. Als u het gevoel hebt dat de beweging voor u 'te los' staat, stopt u met trappen en schuift u de instelknoppen in de richting van de '+' positie. U moet misschien wat experimenteren voordat u met de instelknoppen uw beste positie hebt gevonden. De instelknoppen kunnen naar uw wens overal tussen de + en de - worden geplaatst; beide knoppen moeten echter in dezelfde relatieve positie staan om te zorgen dat de pedalen een vloeiende en evenwichtige beweging maken.
Een programma instellen dat me helpt mijn paslengte te variëren en mijn training interessanter te maken?	RUN + en X Mode werken beide als personal trainer en geven u opdracht uw bewegingen te variëren en uw training nog beter te maken. Met RUN + bepaalt u welke typen cardio-intervallen u wilt doen en hoe lang, door uw training in te stellen volgens de instructies op pagina 8. X Mode neemt de beslissingen voor u en geeft om de minuut willekeurig een andere activiteit aan (behalve kracht).
Een cardio- en krachtcrosstraining instellen?	CROSS CIRCUIT biedt een crosstrainingprogramma dat u kunt volgen. Druk op de toets CROSS CIRCUIT om uw hardloop- en krachtintervallen in te stellen. (Zie stapsgewijze instructies op pagina 9.)
Opnieuw beginnen als ik een fout maak bij het programmeren van mijn training?	Als u RUN + of CROSS CIRCUIT aan het programmeren was, drukt u éénmaal op de toets om het programmeren uit te schakelen en vervolgens nog eens om het weer in te schakelen. Uw verzamelde trainingsgegevens blijven hetzelfde. Om uw volledige training te resetten, drukt u op  om de console uit te schakelen en vervolgens nog eens om uw training opnieuw te starten. Al uw trainingsgegevens zijn nu gewist.

Hoe kan ik ...?	Dat gaat zo
De firmware van de Zero Runner-console updaten om ervoor te zorgen dat ik over de meest up-to-date functionaliteit beschik.	<p>Gebruik Bluetooth om uw compatibele apparaat met de SMART<i>Link</i>-app te verbinden met de Zero Runner-console. Ga voor een complete lijst met compatibele apparaten naar https://www.octanefitness.com/home/smartlink/. Druk op Snelstart alsof u zou beginnen met een work-out. Er wordt een bericht weergegeven op uw apparaat als uw console een update vereist. Volg de aanwijzingen om de update te voltooien.</p> <p>Dit kan een aantal minuten duren. Als de batterij van uw apparaat minder dan 25% is opgeladen, dient u het voor de duur van de update aan te sluiten op een stopcontact.</p>
De Zero Runner-console verbinden met het horloge met Garmin Connect IQ om de volledige work-out, binnen of buiten, op te nemen.	<p>Zorg dat uw Zero Runner-console up-to-date is en de nieuwste firmware bevat (zoals hierboven beschreven). Laad vervolgens Smart<i>LINK</i> op uw horloge. Dat doet u hier: https://apps.garmin.com/en-US/</p> <p>Vervolgens gaat u op uw horloge naar het menu Settings -> Sensors (Instellingen -> Sensors) en selecteert u Add Foot Pod (Footpod toevoegen). Trap op de pedalen van de Zero Runner om uw horloge de kans te geven het apparaat te herkennen als een footpod. (U hoeft dit alleen de eerste keer dat u uw horloge en uw Zero Runner samen gebruikt te doen.)</p> <p>En als laatste gaat u op uw horloge naar het Connect IQ-menu en selecteert u Zero Runner. Volg deze stappen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Kies het eerste deel van uw work-out op het scherm Select Mode (Selecteer modus) (New session outside (Nieuwe sessie buiten) or New session on Zero (Nieuwe sessie op Zero)) 2. Wacht tot uw horloge het GPS-signaal heeft vastgesteld (buiten) of de Zero Runner detecteert (binnen; druk op de aan/uitknop op de Zero Runner om deze in te schakelen). Om te beginnen met uw work-out, drukt u op Start/Stop (of Enter) op uw horloge en begint u met hardlopen. Nadat u het eerste deel van uw work-out hebt voltooid (buiten of op de Zero Runner), drukt u op Start/Stop (of Enter) op uw horloge om uw work-out te pauzeren. Selecteer Switch (Wisselen) (naar buiten of naar Zero Runner). U moet wachten tot het horloge het GPS-signaal heeft vastgesteld of de ingeschakelde Zero Runner heeft gedetecteerd voordat u verder kunt gaan met uw work-out. Aan het einde van uw work-out, drukt u op Start/Stop (of Enter) op uw horloge en selecteert u End and Save (Beëindigen en opslaan) of End and Discard (Beëindigen zonder opslaan). <p>Raadpleeg de "Smart<i>LINK</i> for Garmin Connect IQ User Guide" (Gebruikershandleiding) in uw Smart<i>LINK</i>-app voor meer informatie over het gebruik van Smart<i>LINK</i> op uw Garmin.</p>

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
• Zero Runner 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 кардиомонитор ANT+. Используя Bluetooth®, можно подключить приложение Octane Fitness SMARTLINK® и SMARTLINK на некоторых часах Garmin Connect IQ™. Zero Runner также можно подключить в качестве «шагомера» к часам, подключаемым через ANT+.

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 Zero Runner 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 Zero Runner 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 Zero Runner

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

Ваш тренажер разработан крайне износостойчивым 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! Просто введите в поиск “Octane Fitness”. Присоединяйтесь к нам!



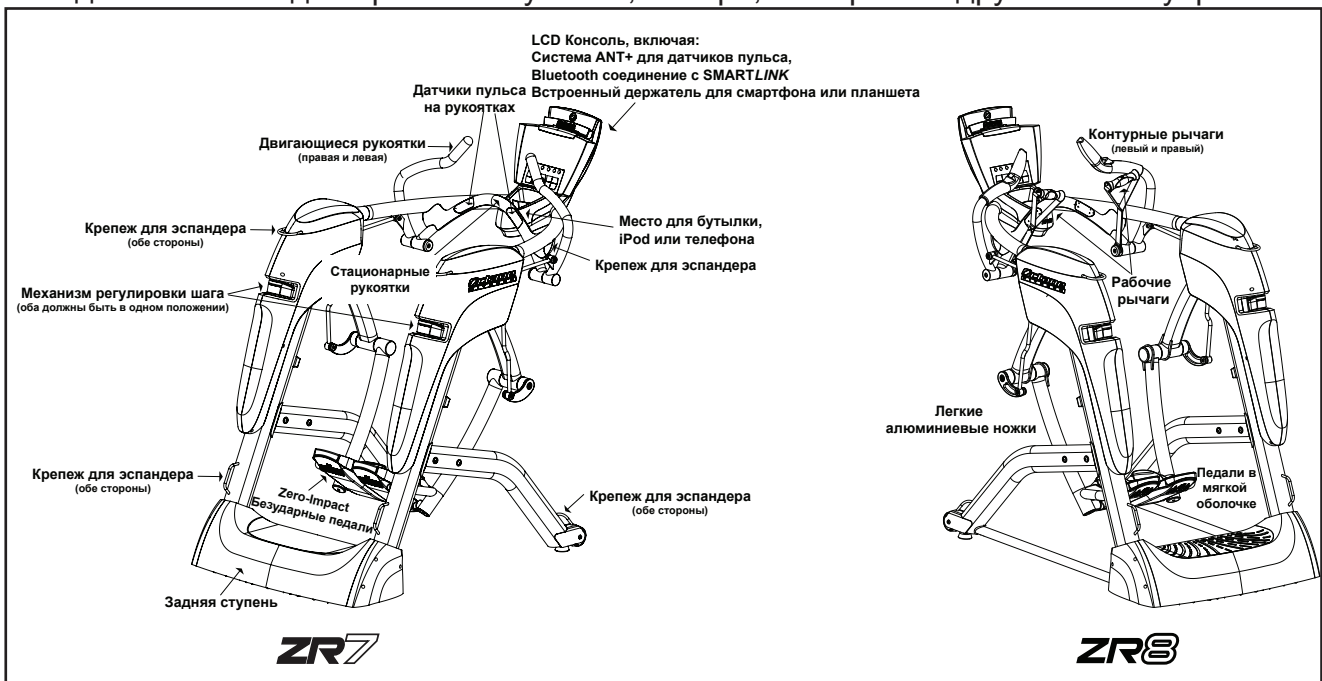
search: Octane Fitness

С ЧЕГО НАЧАТЬ

Краткий обзор Zero Runner

Zero Runner 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.



ZR8 отличается следующими усовершенствованными характеристиками:

- Алюминиевые педали — придают ощущение легкости и подвижности;
- Контурные рычаги для максимального комфорта и естественности регулировки;
- Ножные педали в мягкой оболочке;
- Рабочие рукоятки — еще один способ держать равновесие во время бега. Позволяют повисить пульс и напрячь мышечный корсет.

Примечание: При беге всегда держитесь за подвижные рычаги, стационарные рычаги или рабочие рукоятки.

Технология SMARTLINK®

Чтобы повысить нагрузку и извлечь максимум из Zero Runner, скачайте и установите ПО SMARTLINK компании Octane Fitness на своем устройстве или часах Garmin*. Это бесплатное приложение поможет вам в тренировках, отследит ваш прогресс и будет вас мотивировать в достижении поставленных задач.

ПО *SMARTLINK совместимо с большинством мобильных устройств. Полный список на сайте <https://www.octanefitness.com/home/smartlink/>

Ваша первая тренировка

Работать с Zero Runner так же просто, как выйти на пробежку! Просто встаньте на устройство, включите консоль и начните движение! 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. Держитесь за рычаги для равновесия и пробуйте разные движения: сначала – прыжки из стороны в сторону, затем – короткие шаги. Затем попробуйте бежать, доставая пятками до ягодиц, после чего увеличьте шаг. Когда почувствуете себя более уверенно, наращивайте скорость. При этом продолжайте доставать пятками до ягодиц и перемещать вес тела из стороны в сторону по мере увеличения шага.
- **Возьмитесь за подвижные рычаги, чтобы больше задействовать руки.** Теперь ваши шаги подобны естественным движениям при беге. Двигайтесь равномерно и держите равновесие, наращивая скорость.
- **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 Zero Runner простая, понятная клавиатура и консоль, которая включает в себя всю необходимую информацию для начала работы и мотивации во время тренировки. Вы можете программировать консоль (также как тренировочные часы), однако, точное следование плану тренировки зависит только от вас. Zero Runner не меняет шаг или сопротивление, он направляет вас с помощью иконок, показывая интервалы и движение. Вы спортсмен, а Zero Runner ваш тренер.



Не забудьте скачать и установить ПО SMARTLINK компании Octane Fitness на свое мобильное устройство*. Данное приложение синхронизируется с Zero Runner и предоставляет большое количество тренировок, мотиваций и отслеживание результатов.

Dynamic Display (LCD)



На ЖК-дисплее отображаются все важные данные по текущей тренировке с информацией о том, как соблюдать интервалы и менять движения. 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>




ПО *SMARTLINK совместимо с большинством мобильных устройств. Полный список на сайте <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 этот значок горит, значит устройство, подключенное через Bluetooth®, активно и совместимо с устройством, подключенным к консоли.</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>
 / mi km	<p>Отображает темп, километров (или миль) в минуту. Для изменения единицы измерения, нажмите и удерживайте кнопку () 3 секунды.</p>
cm  in	<p>Отображает длину шага в сантиметрах или дюймах. Для изменения единицы измерения, нажмите и удерживайте кнопку () 3 секунды.</p>
km mi	<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>
avg 	<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;">  Степ </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>






Zero Runner Клавиатура



Используйте клавиатуру Zero Runner 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>
COOL DOWN	<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>
START	<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. Продолжайте выбирать действия и менять настройки интервалов, пока не будут выбраны все необходимые действия. Завершив настройку программы тренировки, нажмите START, чтобы начать тренировку. Если вы допустили ошибку и хотите изменить программу, нажмите RUN + два раза для выхода и перезапуска программы. <p>Следуйте указаниям, меняя движение, обозначаемое мигающей иконкой. Нажмите RUN + чтобы выйти из программы и вернуться к обычному бегу.</p>
<i>X Mode</i>	<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

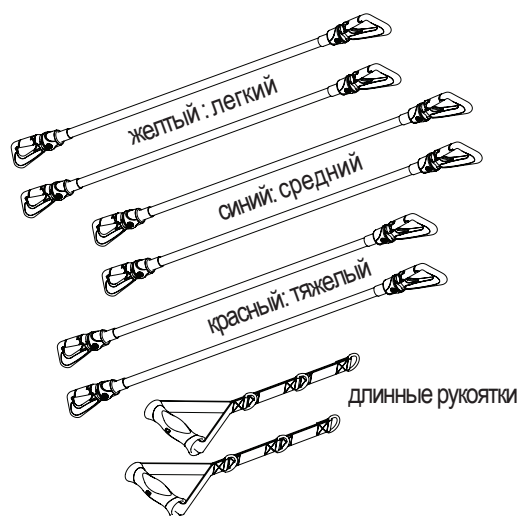
После завершения тренировки и заминки, отобразятся результаты тренировки, включая время тренировки, примерное количество сожженных калорий (исходя из веса), примерную дистанцию, средний темп, пульс и длину шага. Данные не отобразятся, если вы не выполните заминку после тренировки.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ АКСЕССУАРЫ

Превратите свой Zero Runner в силовой кросс тренажер!

Эспандеры/Рукоятки

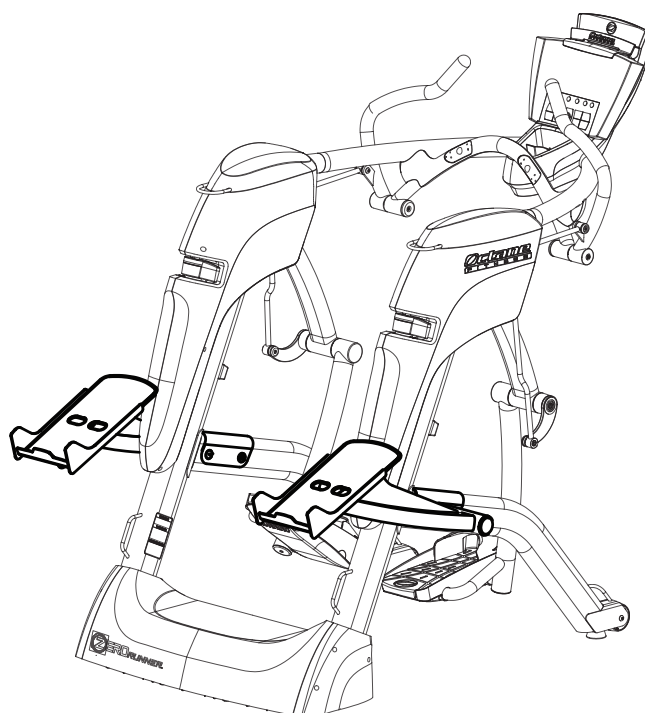
Данный набор (Часть номер 109053-001) включает в себя 3 набора Эспандеров (легкий, средний, тяжелый) и две длинные рукоятки для эспандеров. Эспандеры крепятся к скобам на Zero Runner, позволяя добавить к тренировкам силовые упражнения.



Система Powerblock™



Система Powerblock (Номер 108781-001), разработана специально для Zero Runner. 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 сохранятся. Чтобы полностью перезапустить тренировку, нажмите  чтобы выключить консоль, затем нажмите еще раз для перезапуска тренировки. Данные тренировки сотрутся.

Вопрос	Ответ
<p>Обновить микропрограмму консоли Zero Runner, чтобы иметь все новейшие функции?</p>	<p>С помощью Bluetooth подключите свое совместимое устройство, на котором установлено приложение SMARTLink, к консоли Zero Runner. Полный список совместимых устройств на сайте https://www.octanefitness.com/home/smartlink/. Нажмите «Быстрый запуск», как если бы вы начинали тренировку. Если ваша консоль нуждается в обновлении, на дисплее устройства появится сообщение. Чтобы установить обновление, следуйте подсказкам.</p> <p>Это может занять несколько минут. Если заряд батареи вашего устройства ниже 25%, подсоедините его к источнику питания на все время загрузки и установки обновления.</p>
<p>Подключить консоль Zero Runner к часам Garmin, совместимым с «Connect IQ», чтобы получить полный спектр данных о тренировке в помещении/на открытом воздухе?</p>	<p>Убедитесь, что ваша консоль Zero Runner имеет последнее обновление микропрограммы (как описано выше).</p> <p>Затем загрузите на свои часы SmartLINK здесь: https://apps.garmin.com/en-US/</p> <p>Далее перейдите на часах в меню «Settings->Sensors» («Настройки->Датчики») и выберите «Add Foot Pod» («Добавить шагомер»). Нажимайте на педали Zero Runner, чтобы часы опознали его как шагомер. (Это необходимо сделать только один раз при первом использовании часов вместе с Zero Runner).</p> <p>По завершении перейдите в меню «Connect IQ» на часах, выберите Zero Runner и выполните следующие шаги:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выберите первую часть своей тренировки на экране «Select Mode» («Выбрать режим») (New session outside (новый сеанс на открытом воздухе) или New session on Zero (новый сеанс на Zero)). 2. Подождите, пока часы получают данные GPS (на открытом воздухе) или найдут Zero Runner (в помещении; требуется нажать кнопку включения Zero Runner). 3. Чтобы начать тренировку, нажмите «Start/Stop» («ЗАПУСК/ОСТАНОВКА») (или «Enter» («Ввод»)) на часах и начинайте бег. 4. Завершив первую часть тренировки (на открытом воздухе или на Zero Runner), нажмите «Start/Stop» («ЗАПУСК/ОСТАНОВКА») (или «Enter» («Ввод»)) на часах, чтобы приостановить тренировку. 5. Выберите «Switch» («Переключиться») (на тренировку вне помещения или на Zero Runner). Необходимо подождать, пока часы получают данные GPS или найдут включенное устройство Zero Runner, прежде чем возобновлять тренировку. 6. По завершении тренировки нажмите «Start/Stop» («Запуск/Остановка») (или «Enter» («Ввод»)) на часах и выберите «End and Save» («Завершить и сохранить») или «End and Discard» («Завершить и сбросить»). <p>Ознакомьтесь с руководством пользователя «SmartLINK for Garmin Connect IQ» в приложении SmartLINK, чтобы узнать больше об использовании SmartLINK на часах Garmin.</p>



Octane Fitness

US & Canada, Latin America, Asia & Asian Pacific

アメリカ&カナダ、南米、アジア&アジア太平洋

7601 Northland Drive North

Suite 100

Brooklyn Park, MN 55428

Phone: 888.OCTANE4 (US and Canada)

763.757.2662 (Latin America, Asia and Asian Pacific)

Fax: 763.323.2064

US und Kanada, Lateinamerika,

Asien und asiatisch-pazifischer Raum

7601 Northland Drive North

Suite 100

Brooklyn Park, MN 55428

Telefon: 888.OCTANE4 (US und Kanada)

763.757.2662 (Lateinamerika, Asien und asiatisch-pazifischer Raum)

Fax: 763.323.2064

É.-U. et Canada, Amérique latine, Asie et Pacifique

7601 Northland Drive North

Suite 100

Brooklyn Park, MN 55428

téléphone : 1 888 OCTANE4 (É.-U. et Canada)

763 757-2662 (Amérique latine, Asie et Pacifique)

Téloc. : 763.323.2064

EE.UU. y Canadá, Latinoamérica, Asia y Asia Pacífico

7601 Northland Drive North

Suite 100

Brooklyn Park, MN 55428

Teléfono: 888.OCTANE4 (EE.UU. y Canadá)

763.757.2662 (Latinoamérica, Asia y Asia Pacífico)

Fax: 763.323.2064

EUA e Canadá, América Latina, Ásia e Pacífico Asiático

7601 Northland Drive North

Suite 100

Brooklyn Park, MN 55428

Tel.: 888.OCTANE4 (EUA e Canadá)

763.757.2662 (América Latina, Ásia e Pacífico Asiático)

Fax: 763.323.2064

США & Канада, Латинская Америка, Азия & Азиатско-Тихоокеанский регион

7601 Нортленд Драйв Норт

Номер 100

Бруклин Парк, MN 55428

Тел: 888.ОКТАН4 (США и Канада)

763.757.2662 (Латинская Америка, Азия и Азиатско-Тихоокеанский регион)

Факс: 763.323.2064

美国和加拿大、拉丁美洲、亚洲和亚太

7601 Northland Drive North

Suite 100

Brooklyn Park, MN 55428, USA 美国

电话: 888.OCTANE4 (美国和加拿大)

763.757.2662 (拉丁美洲、亚洲和亚太)

传真: 763.323.2064

Octane Fitness International

Europe, Middle East, Africa

ヨーロッパ、中東、アフリカ

Rivium Westlaan 15

2909 LD Capelle a/d IJssel

The Netherlands

Phone: +31 10 2662412

Fax: +31 10 2662444

Europa, Naher Osten, Afrika

Rivium Westlaan 15

2909 LD Capelle a/d IJssel

Niederlande

Telefon: +31 10 2662412

Fax: +31 10 2662444

Europe, Moyen-Orient, Afrique

Rivium Westlaan 15

2909 LD Capelle a/d IJssel

Pays-Bas

Téléphone : +31 10 2662412

Téloc. : +31 10 2662444

Europa, Oriente Próximo, África

Rivium Westlaan 15

2909 LD Capelle a/d IJssel

Países Bajos

Teléfono: +31 10 2662412

Fax: +31 10 2662444

Europa, Oriente Médio, África

Rivium Westlaan 15

2909 LD Capelle a/d IJssel

Holanda

Tel.: +31 10 2662412

Fax: +31 10 2662444

Европа, Средний Восток, Африка

Ривим Вестлаан 15

2909 ЛД Капелле-ан-ден-Эйселл

Нидерланды

Тел: +31 10 2662412

Факс: +31 10 2662444

欧洲、中东、非洲

Rivium Westlaan 15

2909 LD Capelle a/d IJssel

The Netherlands 荷兰

电话: +31 10 2662412

传真: +31 10 2662444

©2015 Octane Fitness, LLC. All rights reserved. Octane Fitness, HeartLogic, Zero Runner, SMARTLINK and CROSS CIRCUIT are registered trademarks of Octane Fitness. PowerBlock is a registered trademark of PowerBlock, Inc. Garmin and Connect IQ are registered trademarks of Garmin LTD. Bluetooth is a registered trademark of the Bluetooth SIG. ANT+ is a registered trademark of ANT Wireless. Any use of these trademarks, without express written consent, is forbidden. Alle Rechte vorbehalten. Octane Fitness, HeartLogic, Zero Runner, SMARTLINK und CROSS CIRCUIT sind eingetragene Marken von Octane Fitness. PowerBlock ist eine eingetragene Marke von PowerBlock, Inc. Garmin und Connect IQ sind registrierte Marken von Garmin LTD. Bluetooth ist eine eingetragene Marke der Bluetooth SIG. ANT+ ist eine eingetragene Marke von ANT Wireless. Die Nutzung dieser Markenzeichen ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung ist untersagt. Tous droits réservés. Octane Fitness, Fuel Your Life, HeartLogic, Zero Runner, SMARTLINK et CROSS CIRCUIT Pro sont des marques déposées d'Octane Fitness. PowerBlock est une marque déposée de PowerBlock, Inc. Garmin et Connect IQ sont des marques de commerce enregistrées de Garmin l'tée. Bluetooth est une marque de commerce enregistrée de Bluetooth SIG. ANT+ est une marque de commerce enregistrée de ANT Wireless. Toute utilisation de ces marques sans accord écrit exprès est interdite. Todos los derechos reservados. Octane Fitness, Fuel Your Life, HeartLogic, Zero Runner, SMARTLINK y CROSS CIRCUIT son marcas registradas de Octane Fitness. PowerBlock es una marca registrada de PowerBlock, Inc. Garmin y Connect IQ son marcas comerciales registradas de Garmin LTD. Bluetooth es una marca comercial registrada de Bluetooth SIG. ANT+ es una marca comercial registrada de ANT Wireless. Se prohíbe el uso de estas marcas comerciales sin el consentimiento expreso por escrito. Alle rechten voorbehouden. Octane Fitness, Fuel Your Life, HeartLogic, Zero Runner, SMARTLINK en CROSS CIRCUIT zijn gedeponeerde handelsmerken van Octane Fitness. PowerBlock is een gedeponeerd handelsmerk van PowerBlock, Inc. Garmin en Connect IQ zijn gedeponeerde handelsmerken van Garmin LTD. Bluetooth is een gedeponeerd handelsmerk van Bluetooth SIG. ANT+ is een gedeponeerd handelsmerk van ANT Wireless. Elk gebruik van deze handelsmerken zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming, is verboden. Tous droits réservés. Octane Fitness, Fuel Your Life, HeartLogic, Zero Runner, SMARTLINK et CROSS CIRCUIT Pro sont des marques déposées d'Octane Fitness. PowerBlock est une marque déposée de PowerBlock, Inc. Garmin e Connect IQ são marcas comerciais registradas da Garmin LTD. Bluetooth é uma marca comercial registrada da Bluetooth SIG. ANT+ é uma marca comercial registrada da ANT Wireless. Toute utilisation de ces marques sans accord écrit exprès est interdite. Все права защищены. Octane Fitness, Fuel Your Life, HeartLogic, Zero Runner SMARTLINK and CROSS CIRCUIT являются зарегистрированными торговыми марками компании «Octane Fitness». PowerBlock является зарегистрированным товарным знаком компании PowerBlock Inc. Garmin и Connect IQ являются зарегистрированными товарными знаками Garmin LTD. Bluetooth является зарегистрированным товарным знаком компании Bluetooth SIG. ANT+ является зарегистрированным товарным знаком компании ANT Wireless. Любое использование этих товарных знаков без письменного разрешения «Octane Fitness» запрещено. 保留所有权利。Octane Fitness, Fuel Your Life, HeartLogic, Zero Runner, SMARTLINK 和 CROSS CIRCUIT 是 Octane Fitness 的注册商标。PowerBlock 是 PowerBlock, Inc. 的注册商标。Garmin 和 Connect IQ 是 Garmin LTD 的注册商标。Bluetooth 是 Bluetooth SIG 的注册商标。ANT+ 是 ANT Wireless 的注册商标。未经明确书面许可, 严禁使用这些商标。转载禁止。Octane Fitness, Fuel Your Life, HeartLogic, Zero Runner, SMARTLINK および CROSS CIRCUIT は、Octane Fitness の登録商標です。PowerBlock は、PowerBlock 社の登録商標または商標です。「Garmin」と「Connect IQ」は Garmin LTD の登録商標です。Bluetooth は Bluetooth SIG の登録商標です。ANT+ は ANT Wireless の登録商標です。書面による同意なしに使用することは禁止されています。